

研修先大学（研修国）	レジャイナ大学コース（カナダ）
研修期間	2026年2月28日～3月23日（24日間）
参加学生数	本学園から1名 コース全体60名 （主な国籍：日本）

報 告 者	男子学生
研修内容の概要	
レジャイナ大学の短期海外研修プログラムは、到着後まずオリエンテーションが行われ、大学施設の説明や現地生活の注意点などを学ぶことから始まる。その後、事前のレベル分けテストに基づいてクラスが編成され、授業が始まるのは3日目からだった。1日の流れとしては、午前・午後に授業を受けた後、夕食を食べ、その後に課外活動が行われることが多かった。宿題の内容としては、授業の復習やプレゼンテーション準備など、実践的な課題が中心だった。また、宿題とは別にその日あったことを書くジャーナルがあった。課外活動は大学主催で多様なアクティビティが用意されており、平日には学内での交流イベントやスポーツ、現地学生との交流があり、週末には博物館見学やボウリングがあった。	
研修先の大学における研修の方法とそれへの評価	
レジャイナ大学の短期海外研修プログラムでは、英語の教育が行われていた。授業はレベル別に分けられ、事前テストによって自分に合ったクラスに配置される。授業は1日約4時間、午前中に集中して行われ、内容は多文化理解などだった。宿題はなかったが、このプログラムに参加した立場として考えると、単なる座学ではなく「実際に使う英語」を重視している点が非常に魅力的だと感じる。特に現地学生との交流や文化体験は、日本では得られない学びであり、語学力だけでなく異文化理解や主体性も養われると思った。一方で、短期間で成果を出すには自主的な復習や積極的な参加が不可欠であり、受け身の姿勢では十分な効果は得られないと感じた。非常に有意義な研修であると感じた。	
滞在方法及びそれへの評価	
寮生活についての私の考えとしては、まず全体的に規則がしっかりしており、安心して生活できる環境が整っている点に大きな魅力を感じる。門限は特に定められていなかったが23時を過ぎると寮へのドアがロックされ、管理人室へ電話して開けてもらう必要があった。また、共同生活を通して他者への配慮や協調性も養われるため、人間的な成長にもつながると考える。自由度は高く、ストレスを感じる場面はなかった。全体行動が多く、自分のペースで生活したい人にとっては窮屈に感じる可能性もあったが得られる経験や成長も多いと考えられるため、私はこのような寮生活は非常に意義のあるものと思った。また、寮の2階の共有スペースには卓球台やビリヤードがあり、現地の学生と交流に役立った。	
文化・教育・生活などの違いについて感じたこと	
カナダと日本はともに先進国でありながら、その文化や教育、経済のあり方には大きな違いが見られた。まず文化面では、日本は集団の調和や礼儀を重んじる傾向が強く、周囲との協調を大切にす。一方、カナダは多文化主義が根付いており、個人の価値観や多様性を尊重する社会であると感じた。そのため、人々の自己表現の仕方や他者との関わり方にも違いが現れていると思った。教育においては、日本は基礎学力の向上や規律を重視していると思う。それに対してカナダでは、生徒一人ひとりの個性や意見を尊重し、ディスカッションや主体的な学びが重視されている印象を受ける。この違いは、将来の働き方や考え方にも影響を与えていると感じた。経済面では、日本は長年にわたり安定した経済成長を遂げてきたが、近年は少子高齢化による課題が顕著である。一方、カナダは資源が豊富で移民も多く、比較的柔軟な経済構造を持っているといえる。これらの違いから、両国はそれぞれ異なる強みと課題を抱えていることが分かった。カナダと日本を比較することで、異なる価値観を理解する大切さを実感した。	
現地での生活費について	

◆ 現地の物価は日本と比べると（枠内に該当する数字を記入）：

5：かなり高い 4：高い 3：同じくらい 2：安い 1：かなり安い

食料品	3	外食費	4	消耗品	3	洋服類	3	交通費	2	遊興費	4
-----	---	-----	---	-----	---	-----	---	-----	---	-----	---

◆ 現地で使った生活費等のおおよそな金額（単位：円）：

食費（外食を含む）	0.8 万	消耗品	0.2 万	交通費	0.5 万	洋服類	3.5 万
遊興費	3 万	お土産	4 万	その他：			万
合計							12 万

◆ 上記②の費用について（該当内容に○をつけてください）

	無駄のない使い方だったので、適切な金額だった。	左記を選んだ理由を、下欄に具体的に教えてください。
	反省すべき部分があった。	
理由：カナダでやりたかった事はすべて楽しむことが出来たうえ、お土産もしっかり買えたから		

◆ 費用について後輩へのアドバイス：

費用を気にしだすと留学がつまらなくなるから気にしない方がよい

研修成果（研修を通して得たこと）

◆ 研修参加の動機：

英語力を向上させるとともに、異文化に触れることで自分の視野を広げたいと考えたため参加した。また、日本とは異なる価値観や生活習慣を実際に体験し、自分自身の成長につなげたいと思ったことも大きな動機だった

◆ 参加前の目標：

日常会話を英語でスムーズに行えるようになること、そして積極的に現地の人と交流し、自分からコミュニケーションを取る力を身につけることを目標に設定した。

◆ 設定した目標のために渡航前や現地で努力したこと：

渡航前は英単語や基本的な会話表現の復習を行い、現地では、授業以外の時間にも積極的に現地の人に話しかけるよう心がけ、間違いを恐れずに英語を使うことを意識した。また、現地の文化や習慣についても積極的に質問し、理解を深めるよう努めた。

◆ 研修成果：研修参加を通して何が変わったかを具体的に教えてください。

例えば、語学力、価値観、将来の目標、日本や家族に対する思いの変化、自分への再認識、等々。

研修を通して、英語でのコミュニケーションに対する抵抗感が大きく減り、自分の考えを積極的に伝えられるようになった。語学力の向上だけでなく、「伝えようとする姿勢」が大切であることを実感した。また、カナダでの多文化社会を体験したことで、自分とは異なる価値観を尊重する意識が強まった。さらに、日本の文化や家族の存在の大切さを改めて感じ、自分自身を客観的に見つめ直す機会にもなった。今回の経験を通して、将来は国際的な環境で活躍したいという目標も明確になった。

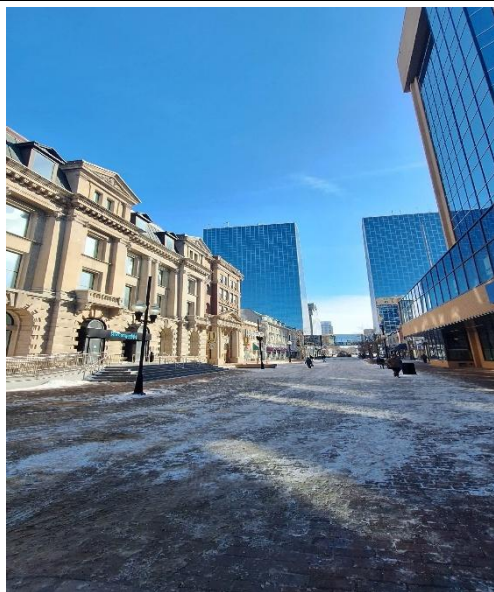
◆ 自己啓発：研修参加を通して得た経験や知識を今後どのように活かしていくかを具体的に述べてください。

この研修で自分は初めて外国に行き、今まで本やインターネットでしか知らなかったカナダの事を実際に目で見て、学ぶことが出来た。この経験を活かしてより多くの国や文化を研究したいと思った。

後輩へのアドバイス（研修全体）

次年度以降さらに充実した研修にするための提案

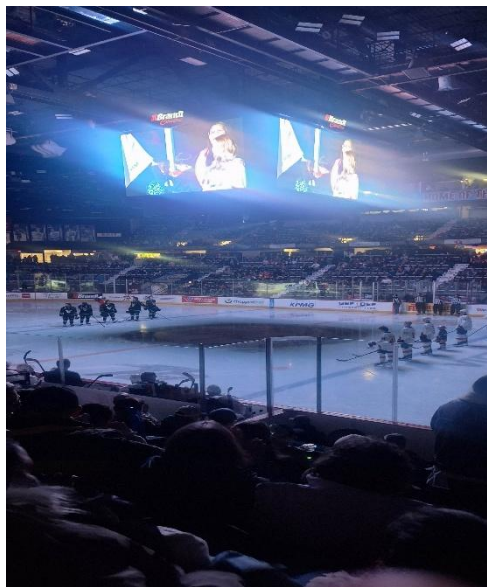
現地での学習・活動・生活の様子



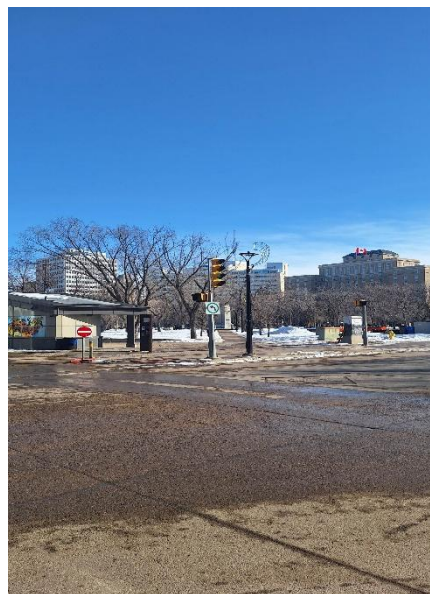
↑説明：レジアイナのメインストリート



↑説明：凍結したワスカナ湖



↑説明：現地で観戦したアイスホッケーの試合



↑説明：レジアイナの街並み