

研修先大学（研修国）	ラブラブセブ国際大学コース（フィリピン）
研修期間	2026年2月28日～3月29日（30日間）
参加学生数	本学園から7名 コース全体150名 （主な国籍：日本）

報 告 者 ①	女子学生
研修内容の概要	
本研修では、話すことへの自信の向上を中心に据え、英語の総合的運用能力を目的とするものであった。リスニング・リーディング・ライティング・発音・文法の各技能に体系的に取り組み、各々の学習レベルにあわせて、基礎から応用まで段階的に習得を図った。特にリスニングとスピーキングの実践的練習を重視し、実際のコミュニケーション場面で活用できるような力を育成できる学習内容であった。また、授業を通して、聞くだけの受け身な授業だけでなく、全体でレクリエーション活動が多くあった。また、発音面の訓練を通じて、自然で伝わりやすい英語表現の習得を目指した。さらに、TOEIC 等で求められる基礎的スキルの定着と試験対策にも対応し、実践力と客観的指標に基づく成果の両立の成果の両立を図るものであった。	
研修先の大学における研修の方法とそれへの評価	
研修先大学における研修方法は、実践的な活動を重視したものであった。教職員は全員フィリピン人でアメリカ英語であったが、訛りを感じる時があった。教職員の指導はフレンドリーでありながら、受講者に積極的に発言を促す形で行われ、適度な緊張感と参加意欲を高められていると感じた。授業内では一人ずつ発表する場面が設けられており、自らの考えを英語で表現する力が身につけられた。また、宿題として、発表準備や問題演習が課されることで、授業外においても継続的な学習ができた。出席が足りない授業は、別課題として宿題をこなすことで単位が得られたのはとても安心であった。主体的な学びと実践的な力を身に着けることができた。パワーポイントなどを作る機会も多かったので、表現力がついた。	
滞在方法及びそれへの評価	
寮は、個人部屋でトイレやお風呂は共同であった。食堂は、寮から出た建物にあり、朝はビュッフェ形式で果物が毎回あり、パンに加えて味噌汁、白ご飯があった。ご飯は比較的、日本人に合わせて作られているようだった。部屋に蟻がでた時や体調が悪いときは相談をし、付き添いや部屋にご飯を持ってきてもらった。寮の門限は10時で、警備員が入り口にいたため、安心感があった。日本で慣れているため、衛生的な面でギャップを感じた。寮での生活だったため、頼れる人がいることは良かった。にわたりや音楽が夜遅くまで聞こえてきた。簡単にひとりで外に出られないのは不便に感じたが、日本との違いを知るいい機会であった。フィリピン人は、優しく陽気でとても話しやすかった。	
文化・教育・生活などの違いについて感じたこと	
フィリピンでの研修を通して、文化・教育・生活のさまざまな違いを実感した。フィリピン人は、非常にフレンドリーで陽気な人が多く、積極的に話しかけてくる点が印象的であり、三月に誕生日を迎えたため、寮母さんからケーキをプレゼントしてもらい、フィリピン人の対人関係を大切にする風土を実感した。街中では音楽が常に流れ、クラクションを鳴らす人が多く、生活のにぎやかさや日本との環境の違いを強く感じた。また、屋台が多く、日本と違った買い物の仕方があるとわかった。教育面では、授業中に積極的な発言が求められ、主体的な学びが重視されているように感じた。留学中に体調を崩したため、何回か病院にかかったが衛生環境や医療の発展の遅れがあり、さらに、ナイトマーケットや道路では物乞いをする子どもたちの存在から経済格差についてかんがえさせられた。観光客が集まるモールやレストランは比較的清潔であったが、地元のスーパーなどは清潔感が感じられず、日本と同じ生活基準で生活できないことが体調を崩している時には大変であったが、日本の生活基準の高さを実感した。寮の中では、フィリピン人もいるため、シャワーのみで湯船に入らないことや、常にイヤフォンをせずに音楽を大音量で聞くなど日本と価値観が違い、周りの目を気にしない姿勢が日本にもあると感じた。	
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	2	外食費	3	消耗品	2	洋服類	3	交通費	2	遊興費	3
-----	---	-----	---	-----	---	-----	---	-----	---	-----	---

◆ 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）	1 万	消耗品	1 万	交通費	1 万	洋服類	0 万
遊興費	1 万	お土産	2 万	その他：			0 万
合計							5 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：最初に予算を決めて、何を買うか決めて買っていたのでお金が足りなくなることはなかったため。		

◆ 費用について後輩へのアドバイス：

タクシーや地元のスーパーでは、クレジットカードが使えず、細かいお金が必要なため、最初の換金の際に、細かくしておくと思う。

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、日本と異なる環境で過ごす中で、実践的なコミュニケーション力や主体性を高め、自信をもって英語を使えるようになることを目的とした。

◆ 参加前の目標：

英語で積極的に発言し、自信をもってコミュニケーションをとれるようになることを目標とした。

◆ 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、リスニング力向上のために映画を、英語音声で日常的に聞き、単語の確認を行った。また、基礎的な文法を見直した。現地では、日常や授業で積極的に発言するように心がけた。

◆ 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。

研修参加を通して、語学力自体は大きく向上したとは言えないが、英語を使うことの抵抗感は減少したと感じている。一方で、価値観には大きな変化があり、異文化への理解が深まった。フィリピンの人々は家族を非常に大切にしており、その姿から家族の存在の大きさを改めて実感した。また、日本では衛生面や医療体制が整っていることに気づき、自国の良さを再認識する機会となった。将来は、海外の方と関わる力をもっと身に着けたいと思った。今回の経験を通して、自分自身の主体性を高める必要性や考え方を見つめ直すことができた。

◆ 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。

本研修で得た異文化理解や価値観の変化を、今後積極的に海外の方と関わる中で活かしていきたい。海の家のアパートでは海外の方と接する機会が多い。また、現在では、日本に出稼ぎにくる海外の方が増えている。積極的に英語でコミュニケーションをとり、相手の文化や背景を理解しようとする姿勢を大切にしたい。将来は地域に来る海外の方に案内や支援ができるようにさらに語学力や異文化理解を深めていきたい。

後輩へのアドバイス（研修全体）

環境の変化により体調を崩しやすいため、日本食や体温計があると便利である。日本人同士で固まるだけでなく、フィリピン人とも積極的にコミュニケーションをとることでより多くの学びが得られると思う。

次年度以降さらに充実した研修にするための提案

体調管理に関する指導があってもいいのかなと思う。インフルが流行ったため。

報 告 者 ②	女子学生
研修内容の概要	
大学の授業に入り、すべて英語で講座を受ける。授業によっては学外に出てインタビューをしたり、vlogを作ったりという field trip を行った。また通常授業では canva でスライドを作り、その field trip の感想や要約を発表するものが多かった。個人活動よりもグループ活動が多く、また今期は日本人が多かったため協力して活動ができた。授業の内容は上記のようなアクティブなものが多かったが定期的にミニテストがあり、日常生活で使える英語能力だけでなく正しい文法や自分のリスニング能力の確認も行うことができた。帰国の少し前には English Festival という各授業で様々な出し物やイベントが開催された。そこではスプリング大会やフィリピンでの思い出の写真を審査員の前で発表するなどの field trip とはまた違った楽しいイベントもあった。研修中は文法や正しい英語を学ぶというよりもたくさん話して、たくさん使って英語を学ぶ印象であった。	
研修先の大学における研修の方法とそれへの評価	
上記でも記入したようにどの授業もとても楽しくまた間違っても大丈夫という雰囲気の中英語を話すことができた。間違った文法であっても間違ってるというのではなく正しい文法をわかりやすく説明していた。また授業でいきなりダンスを始めたり毎回の授業でミニゲームから始まったり、意識を切り替え授業に集中できるようになっていた。宿題はほとんどの授業がなかったが、発表の準備や授業内に終わらなかった内容が宿題になっていた。ミニゲームは授業の内容に沿ったものであり、例えば天気に関する内容を授業で取り扱う場合ミニゲームはどんな天気があり、それぞれをどうやって英語で言うかなど。その日の授業を想起しやすいような内容であった。ラブラブセブ国際大学の先生方はとにかくやさしいしユーモアがあり個性豊かだった。どの授業もとても楽しく受けることができた。	
滞在方法及びそれへの評価	
朝昼晩、ご飯がついており朝はビュッフェ形式、昼夜は3種類の定食から1つ選ぶことができる。朝は 7:00~9:00、昼は 11:00~13:00、夜は 17:00~19:00 という少し早い時間であった。しかしフィリピン特有の Grab というタクシーもデリバリーもできるものがあるので空腹すぎることはほとんどなかった。ご飯はどちらかというと日本人好みの味付けであり来る前に思っていたほど食べられないほどではなかった。しかし日本よりかは衛生管理が整っていない為お腹を壊す人も少なくはなかった。22:00 は寮の外に出ることができず、公共スペースも 24:00 で閉まるため比較的たくさん遊べたが私にとってはもっと自由にしてほしいと思った。お風呂は5階、最上階にあり、個室のシャワー、半個室のシャワー、湯舟、露天風呂、サウナがあった。広く毎日セキュリティーの方が掃除していたため綺麗であった。	
文化・教育・生活などの違いについて感じたこと	
文化について field trip に行った際や普段の日常でも思ったことはフィリピン人はとてもフレンドリーな人が多いこと。入学式の時点で先生方から Don't be shyと言われてしまうくらいに日本人とは大きく違い、アンケートもとても楽しそうに嫌な顔せず受けてくれた。教育について特に日本の幼児教育を学んでいる身としてはとても自主的、能動的な学びが行われていると思った。先生を中心に授業が行われているのではなく生徒が生徒に質問したり、生徒間でのコミュニケーションをとったりすることがとても重要視されていた。この教育文化に触れられたことは今後の大学においてもとても重要な学びにつながった。生活について水道の水が飲めないことため一回一回ウォーターサーバーに汲みに行き歯磨きの際もその水を使わないといけないという水に関しては少し不安なことが多かった。また移動手段は Grab というタクシーがとても安くほとんどそれを利用して移動することができた。またトライシクルと呼ばれるバイクにサイドカーを付けたものも近い場所移動の際にとっても役に立った。しかし現地の方に聞くと大学付近で日本人だとばれると観光客料金と安いが普通よりとられてしまうこともあった。しかしそれでもとても安いし風を浴びれるいい機会だった。	
現地ででの生活費について	
◆ <u>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）：</u> 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	2	外食費	3	消耗品	2	洋服類	1	交通費	1	遊興費	3
-----	---	-----	---	-----	---	-----	---	-----	---	-----	---

◆ 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）	3 万	消耗品	万	交通費	2 万	洋服類	万
遊興費	3 万	お土産	3 万	その他：			万
合計							11 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：楽しいことをするためには多少なりともお金を使うべきだと思っているから。		

◆ 費用について後輩へのアドバイス：

あまり使いたくない人はご飯も出るから食費を抑えられる。また遊ぶ場所、ツアーなどは計画を立てておくことでより安いものや無駄な出費を抑えられると思う。しかし全体的に安いので我慢せずしたい放題にすることも悪くないと思う。円とペソは全く違うので金銭感覚がおかしくなることを前提に考えたほうが良い。

研修成果（研修を通して得たこと）

◆ 研修参加の動機：

英語を話せるようになりたかった

◆ 参加前の目標：

外国の友達を作ること

◆ 設定した目標のために渡航前や現地で努力したこと：

外国の友達は作れなかったけれど日本の友達はたくさんできたとし、先生方ともとても仲良くなれた。話しかけることを恐れず間違えても自分の気持ちを伝えようとした。

◆ 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。

1 週目に比べて 4 週目は格段にリスニング能力が上がった。また聞き取るためによく聞いたりそれをまねたりして発音もよくなったと思う。主専攻である児童幼児教育に関して、授業を受けて本物のアクティブラーニングが何かがわかった気がする。日本の座学だけでは学べないことを英語能力が低かったからこそ下の立場で授業を受け、理解することができた。フィリピンでできた友達は関西や広島など本来出会えなかった人たちであり、帰る直前にそれを再実感しとても感慨深かった。人に話しかけることを恐れずはいけないし人と関わりを持つことの楽しさや素晴らしさを知ることができた。

◆ 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。

最初は英語が話せるようになりたいという些細な気持ちから始まった留学であったが、行ったらそんなことを忘れてしまうくらい楽しかったし、もっと話したい、伝わりなくても話したいとポジティブな気持ちで英語を学ぶことができた。今後私は教える立場になるが私自身も楽しく学び続けることを忘れないし、自分が受け持った児童にも楽しんで学ばせられるようなそんな環境を作りたいと思った。最後に留学で関わったすべての人にこんなに素敵な思い出を作らせてくれたこと、今後もその人たちとの出会いに感謝して今回の留学の経験を活かしていきたい。

後輩へのアドバイス（研修全体）

留学は自分の一番話せる言語も伝わらないし何言ってるかわからない、文化も違ふととても不安だと思います。でも行ってみたら本当に楽しいことばかりできついしホームシックになるけれどそれでも行ってよかったと思える体験です。行くか迷ったら絶対行くべきだし、自分の将来について改めて再確認できる機会にもなります。自分の強み、弱みを全て受け止めて堂々と発揮することが大事だと思います。ぜひ留学に行ったらまずは楽しんでください。そして素晴らしい思い出をたくさん作ってください！

次年度以降さらに充実した研修にするための提案

研修内容の概要

本研修は、フィリピンのセブ島にある語学学校において英語力の向上を目的として実施されたものである。平日は主にマンツーマン授業とグループ授業が組み合わされており、リスニングやスピーキングを中心とした実践的な学習が行われた。授業では日常会話だけでなく、時事問題について意見を述べるディスカッションやプレゼンテーションにも取り組み、自分の考えを英語で表現する力を養った。また、講師との距離が近く、気軽に質問できる環境が整っていたことも特徴的であった。放課後には現地学生や他国からの留学生との交流活動があり、英語を使う機会が自然と増えた。さらに週末には市内観光やアイランドホッピングなどの課外活動も企画されており、学習と実体験の両面から英語力と国際感覚を高めることができる充実した研修であった。

研修先の大学における研修の方法とそれへの評価

研修先の授業は少人数形式が中心であり、自分の英語力や目的に応じて柔軟に内容が調整される点が大きな特徴であった。講師は非常にフレンドリーで話しやすく、授業中はリラックスした雰囲気の中で学ぶことができた。一方で、発音や文法の誤りについてはその場で丁寧に指摘されるため、自分の弱点を明確に理解することができた。また、授業中は英語のみを使用するルールが徹底されており、最初は戸惑いもあったが、次第に英語で考え、英語で表現する力が身についたと感じた。宿題も毎日出され、特に日記の作成やスピーキング練習を通して継続的に学習する習慣が身についた。このような個別対応かつ実践的な指導方法は非常に効果的であり、短期間であっても大きな成長を実感できる内容であったと評価している。

滞在方法及びそれへの評価

滞在は語学学校に併設された学生寮であり、他国からの留学生と同室で生活する環境であった。そのため、日常生活の中でも英語を使う機会が多く、自然とコミュニケーション能力を高めることができた。部屋はシンプルで清潔感があり、学習に集中できる環境が整っていた。食事は寮で提供され、フィリピン料理を中心に様々なメニューを体験することができた。最初は味付けや食文化の違いに戸惑うこともあったが、次第に慣れ、食事を楽しめるようになった。また、門限や外出時のルールなども明確に定められており、安全面にも十分配慮されていた点は安心できた。このような生活環境は異文化理解を深めるうえで非常に有意義であり、語学面だけでなく生活面でも多くの学びを得ることができたため、全体的に満足度の高い滞在であった。

文化・教育・生活などの違いについて感じたこと

フィリピンでの生活を通して、日本との文化や価値観の違いを強く実感した。特に印象的であったのは、人々の明るさとフレンドリーさである。初対面であっても気軽に声をかけてくれることが多く、人との距離が近いと感じた。また、時間に対する感覚も日本とは異なり、多少の遅れに対して寛容である点が特徴的であった。一方で、授業に対する姿勢は真剣であり、積極的に発言する姿が印象的であった。日本では間違いを恐れて発言を控える傾向があるが、現地では間違いを気にせず意見を述べるのが重視されていた。この違いは自分にとって大きな刺激となり、積極性の重要性を学ぶきっかけとなった。また、生活面では物価の安さや交通手段の違いなども新鮮であり、異なる環境に適応する力を養うことができた。

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	3	消耗品	2	洋服類	2	交通費	1	遊興費	1
-----	---	-----	---	-----	---	-----	---	-----	---	-----	---

◆ 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）	1.5	万	消耗品	0.5	万	交通費	2	万	洋服類	0.5	万
遊興費	4	万	お土産	1	万	その他：				0	万
合計										10	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。	
フィリピンでしかできない体験ができたから		

◆ 費用について後輩へのアドバイス：

現地の物価は日本と比較して全体的に安く、特に食費や交通費は大きく抑えることができる。しかし、観光地やショッピングモールでは価格が高めに設定されている場合もあるため注意が必要である。無駄遣いを防ぐためには、あらかじめ予算を決めて行動することが重要である。また、小額紙幣を多めに持っておくと便利である。全体として、計画的に使えば比較的少ない費用でも充実した生活を送ることができると感じた。

研修成果（研修を通して得たこと）

◆ 研修参加の動機：

将来、海外と関わる仕事に就きたいと考えており、そのためには実際に海外で生活し、英語を使う経験が必要であると考えたため参加を決意した。また、自分の英語力がどの程度通用するのかを試したいという思いもあった。

◆ 参加前の目標：

英語で日常会話がスムーズにできるようになること、そして自分の意見を簡単な英語でもよいので相手に伝えられるようになることを目標とした。

◆ 設定した目標のために渡航前や現地で努力したこと：

渡航前には英単語や基本的な文法の復習を行い、現地では積極的に講師や他の留学生に話しかけるよう心がけた。また、間違いを恐れずに発言することを意識した。

◆ 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。

英語に対する苦手意識が大きく減少し、積極的にコミュニケーションを取ることができるようになった。また、異文化に対する理解が深まり、柔軟な考え方ができるようになった。

◆ 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。

本研修を通して、英語力の向上だけでなく、自分自身の考え方や価値観にも大きな変化があった。参加前は英語で話すことに対して強い不安があり、自分から積極的に話しかけることができなかった。しかし、マンツーマン授業や日常生活の中で英語を使う機会が多く与えられたことで、徐々に自信を持って話せるようになった。特に、自分の意見を英語で伝え、それが相手に理解されたときの達成感は非常に大きかった。また、異なる文化や背景を持つ人々と交流する中で、多様な価値観を受け入れる重要性を学んだ。日本では当たり前だと思っていたことが必ずしも世界共通ではないことを実感し、視野が広がったと感じている。さらに、自分自身の将来についても深く考えるきっかけとなった。英語を活かした仕事に興味を持つようになり、今後はさらに語学力を高めていきたいと考えている。この研修で得た経験は今後の人生において大きな財産となるものであり、積極的に活かしていきたい。

後輩へのアドバイス（研修全体）

最初は不安を感じることも多いが、積極的に行動することで得られるものは非常に大きい。間違いを恐れずに英語を使うことが成長への近道である。また、現地での経験は一生の財産となるため、何事にも前向きに取り組んでほしい。

次年度以降さらに充実した研修にするための提案

事前に現地の文化や生活習慣について学ぶ機会を増やすことで、よりスムーズに現地生活に適応できると考える。また、現地学生との交流の機会をさらに増やすことで、より実践的な英語力の向上につながると感じた。

報 告 者 ④	女子学生
研修内容の概要	
英語の運用能力向上を目的とした授業が行われた。授業は主にスピーキングを中心に構成され、日常会話表現、ディスカッション、ロールプレイなどを通して、実践的なコミュニケーション能力の強化が図られた。また、文法や語彙、発音に関する指導も行われ、正確性と流暢さの両面から英語力の向上を目指した。マンツーマン形式の授業では、個々のレベルに応じた指導が実施された。 さらに、フィリピントラベルの活動では、現地の市場や観光地を訪問し、文化や生活様式について学習した。交通手段や商習慣、言語の使用状況など、日本との相違点について具体的に理解を深める機会となった。これらの学習を通して、英語運用能力と異文化理解に関する知識の習得が図られた。	
研修先の大学における研修の方法とそれへの評価	
講師主導で体系的に進められた。授業はマンツーマン形式とグループ形式の両方が取り入れられており、学習者の理解度や習熟度に応じた柔軟な指導が行われた。特にマンツーマン授業では、発話量の確保を重視し、講師が質問を投げかけながら対話を展開することで、英語を使用する機会が多く設けられていた。 指導方法としては、スピーキング能力の向上を目的とした反復練習やロールプレイ、ディスカッションが中心であり、誤用があった場合にはその場で訂正と解説が行われた。また、文法や語彙についても必要に応じて補足説明が加えられ、理解の定着が図られていた。発音指導では、個々の発音の癖に応じて具体的な改善点が示された。 宿題については、授業内容の復習や次回の授業に向けた予習課題が課される場合があり、主に語彙の暗記や文章作成、音読練習などが中心であった。また、ディズニー映画などのショートムービーのアフレコなども行った。	
滞在方法及びそれへの評価	
滞在方法は主に学生寮であり、生活面の管理体制が整えられていた。寮には 24 時間常駐の寮母が配置されており、安全面や生活面におけるサポートが確保されていた。これにより、体調不良時や生活上のトラブルが発生した際にも迅速に対応できる環境が整っていたといえる。 一方で、浴室やトイレ、洗濯機はすべて共用であり、使用時間の調整や衛生面への配慮が求められる環境であった。共同生活を送る上でのルールやマナーの遵守が必要とされ、利用者同士の協調性が重要となる。 居室は約 3 畳程度の広さであり、限られた空間の中で生活する必要があったため、快適性の面では制約が見られた。しかし、必要最低限の設備は整えられており、学習を主目的とした滞在環境としては機能していたと考えられる。 食事は朝・昼・晩の 3 食がカフェテリアで提供され、食事面での利便性は高かった。栄養バランスや食事提供の安定性が確保されている点は評価できる。以上より、本滞在方法は一定の制約はあるものの、安全性と利便性を備えた学習環境として適切であったと評価できる。	
文化・教育・生活などの違いについて感じたこと	
私はセブ島での短期留学を通して、英語力の向上だけでなく、フィリピンの文化についても深く学ぶことができた。授業では主にスピーキングを中心に行われ、日常会話やディスカッションを通して、自分の意見を英語で伝える力を養った。また、発音や文法の指導も丁寧に行われ、実践的な英語力を身につけることができた。 フィリピントラベルでは、現地の市場や観光地を訪れ、人々の生活や文化に直接触れる機会があった。特に印象に残ったのは、現地の人々の明るさと親しみやすさであり、初対面でも笑顔で接してくれる姿がとても印象的だった。また、日本との文化の違いとして、交通手段や生活スタイルの違いも実感した。 この経験を通して、異文化を理解することの大切さや、英語を使ってコミュニケーションを取る楽しさを学ぶことができた。	
現地での生活費について	
◆ <u>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）：</u>	

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

◆ 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）	2 万	消耗品	0.5 万	交通費	1 万	洋服類	1 万
遊興費	2 万	お土産	2 万	その他：			万
合計							8, 5 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： 楽しみたいときなど、適切に使えていたと感じました		

◆ 費用について後輩へのアドバイス：

10万円持っていけば足ります。

研修成果（研修を通して得たこと）

◆ 研修参加の動機：

本研修に参加した動機は、英語によるコミュニケーション能力の向上と異文化理解の深化を目的としたものである。これまでの英語学習は文法や読解が中心であり、実際に英語を使用する機会が限られていたため、実践的な運用能力を身につける必要があると考えた。

また、中学生の頃にグアムへ約2週間滞在した経験があり、その際に海外で生活することや英語でのコミュニケーションに触れたことが、今回の研修参加への関心につながった。さらに、昨年は実家にロシアからの留学生を受け入れた経験があり、異なる文化や価値観に触れる機会を得たことで、異文化理解への関心が一層高まった。

これらの経験を背景として、英語を日常的に使用する環境に身を置き、言語運用能力の向上とともに多様な文化への理解を深めることを目的として、本研修への参加を決意した。

◆ 参加前の目標：

英語を使って日常会話などのコミュニケーションができるようになる。

◆ 設定した目標のために渡航前や現地で努力したこと：

単語の確認

◆ 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。

本研修を通して、英語の運用能力および異文化理解に関する一定の成果が得られた。英語学習においては、スピーキングやリスニングを中心とした授業を通して、実際のコミュニケーション場面で必要とされる表現や語彙の習得が図られた。特に、日常会話やディスカッションを繰り返し行うことで、発話の機会が増加し、英語を用いた応答の迅速性や表現の幅の向上が見られた。また、発音や文法に関する指導により、正確性の面でも改善が図られた。

さらに、フィリピントラベルなどの活動を通して、現地の生活様式や文化、価値観について理解を深める機会が得られた。交通手段や商習慣、言語の使われ方など、日本との相違点を具体的に学ぶことができた。

以上のことから、本研修は語学力の向上と異文化理解の促進の両面において成果があったといえる。

◆ 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。

本研修で学んだ英語力や異文化理解は、今後の生活の中で少しずつ活かしていきたいと考えている。英語については、授業で行ったスピーキングやリスニングの経験をもとに、日常的に英語に触れる機会を増やしていきたい。会話練習や音読、リスニングなどを無理のない範囲で続けながら、実際に使える英語力を身につけていきたいと思う。

また、セブ島での生活の中で、フィリピンの先生方と仲良くなることができたことがとても印象に残っている。国や文化が違っていても関係を築くことができた経験から、オープンマインドで人と関わ

ることの大切さを実感した。これからも英語を使って、さまざまな人と関わる機会を積極的に持っていききたい。

さらに、異なる文化や考え方に触れた経験をもとに、多様な価値観を受け入れる姿勢を大切にしながら、人との関わりを広げていきたい。本研修での経験を今後の成長につなげていきたいと思う。

後輩へのアドバイス（研修全体）

自分から行動することが大切

次年度以降さらに充実した研修にするための提案

仲間と仲良くなれる環境

報 告 者 ⑤	女子学生
研修内容の概要	
1 日目は大学内のホールでオリエンテーションがあった。授業についての説明、教員や寮母の紹介、寮生活におけるルール等の説明があった。午後からは授業が開始された。私は English Communication Skill、Listening and Speaking Skill、Pronunciation Skill、Filipino Travel の 4 つの授業を取った。English Communication Skill はゲーム形式でグループ活動をするが多かった。自撮り動画を撮り友達について紹介するなどの活動もあった。3 月は English Festival だったためこの授業ではダンスを発表した。Listening and Speaking Skill は教科書を使った授業やテスト、ペアワークでのプレゼンテーションを行った。またこの授業でもゲーム形式で授業をするがあった。この授業の English Festival はクラス対抗のスプリング大会が行われた。Pronunciation Skill は発音や音節を徹底的に教わった。この授業は必ずグループワークで行われた。この授業の English Festival は Movie dubbing が行われた。Filipino Travel はフィリピンの観光地や文化、祭りについて学んだ。LCIC の先生方にインタビューに行きリサーチしたことを授業で発表することや、プレゼンテーションをするが多かった。またこの授業では課外活動があり、サントニーニョ教会に行きグループで Vlog を作った。	
研修先の大学における研修の方法とそれへの評価	
授業はグループワーク、ゲーム、プレゼンテーション、インタビューが主な活動だった。進め方は授業の活動とその日のゴールを先生が説明した後、グループを作りそこからはグループワークが主に行われた。インタビューとプレゼンテーションはインタビューをし、プレゼンを制作し、発表するまでを 90 分の授業の中で行われた。グループワーク、インタビュー、プレゼンテーションすべてにおいて話すことがメインであるため Speaking が向上したと思う。先生方の指導法はとても好印象に感じた。全員が発言できるようにしてくれた。更に間違いをすぐに正さず、まず発言したことにリアクションをとってくれた。また、正解をすぐ教えるのではなく、一緒に考え正解に導いてくれた。そして最後に必ず「Your answer is not bad.」と必ず言ってくれた。間違えることへの恐怖をなくせた。宿題は無い日の方が多かった。語句を入れたり文章を作ったりする宿題は週に 1 回出されるくらいの量だった。プレゼンテーションを授業の中で作り終わることが出来なかったら宿題になった。宿題がなくてもプレゼンテーションの練習をするなど自習に使うことが出来るので宿題の数と量は丁度良かった。	
滞在方法及びそれへの評価	
学校生活は名前を知らなくても皆が友達かのように「Hi」「Good morning」「Thank you」など当たり前飛び交っていた。朝ごはんは何を食べたか、昨日は何をしたのかなど自分のことをオープンマインドで話すことが多くなった。日本では質問する内容でもないことがフィリピンでは当たり前でその会	

話は自然に笑顔を作りだしていた。寮の絶対に破ってはいけないルールは門限である。外出可能時間の5時から22時以外で外出すると罰が与えられる。22時は早く感じていたが、大学の周りは治安がいいとは言えず夜間の外出は危険であるため自分を守るためにも門限は守るべきである。寮には洗濯機やドライヤーなど数が限られており、好きなタイミングで使うことが出来ないことが少しストレスだったが共同生活の大変さを実感できとてもいい経験になった。洗濯機は二層式で洗濯と脱水が別々だった。大変さと同時に日本でのスイッチを押すだけで脱水が完了している環境がどれだけありがたい環境なのか感じた。

文化・教育・生活などの違いについて感じたこと

文化の違いは祝い事で感じた。フィリピンは各地でフェスタという祭りが行われている。祭りは日本と比べ物にならないほどの盛大さである。華やかな衣装とストリートダンスが特徴的である。また、クリスマスはSeptember、October、November、Decemberの「ber シーズン」はすべてクリスマスの装飾で賑わい、お祝いをしていることを知った。キリスト教であるため、日本よりクリスマスという行事に力を入れている。教育については大きな違いがあった。まず、学校に通えていない子供たちがたくさんいるということ。セブ島の中だけでも貧困差が激しく、学校に通えていないような子供を多く見かけた。英語の教育に関しては日本と大きな違いを感じた。日本の英語教育は共通テストで点を取るためといった誰かと競い合うために習得する英語教育であると感じた。留学ということも少しは関係していると思うが、留学先の英語教育はSpeakingとListeningをメインとした教育であった。コミュニケーションをとることで身に着ける授業がほとんどであった。またプレゼンテーションなどが多く行われた。これはオープンマインドを身に着けるための教育だと感じた。生活面で一番違いが多かったと感じた。移動は基本的にはタクシーかトゥクトゥクであった。車線はあるが、基本無視で追い越しを何度も繰り返すような時が何度もあった。道には野良犬がたくさんいた。またヤギや牛、ニワトリなどが普通に道にいた。都心に行くと道路を歩きながらフルーツやタオルを売って稼いでいたりお金をねだってきたりする子供や大人がいた。日本ではありえない光景で日本がどれだけ恵まれている国か実感した。インフルエンザに感染した時、検査結果は翌日にしか出ないと言われインフルエンザの薬も無いと言われた。日本の医療が発展していることを感じた。また、陽気でオープンマインドな人が多かった。知らない人同士でも挨拶を交わす場面を何度も見かけた。日本では知り合い以外は「他人」という認識が強い国だと感じた。フィリピン人と一緒に授業を受けたときは、遠慮のなさに驚いた。いい意味で空気を読まず、発言し討論し合いとても授業が盛り上がったことが記憶に残っている。自分の意見をしっかり持っていてさらに伝えるということを全員がやっていることが日本にはないのでとてもいい雰囲気と国柄だなと思った。また、LGBTQを日本よりも感じ、皆堂々と自分を表現していた。包み隠さずありのままの自分を自分も周りの人も当たり前前に受け入れていた。性別などどうでもよいものなのだと改めて感じさせられた。

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

◆ 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）	2 万	消耗品	2 千	交通費	2 万	洋服類	1 万
遊興費	4 万	お土産	2 万	その他：		1 万	
合計						12 万 2 千	

◆ 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：		

◆ 費用について後輩へのアドバイス：

モールなどではカードが使えるが、基本的に支払いは現金なので6から7万くらい現金を持っておく
と困らないと思う。また 1000 ペソしか持っていないとお釣りを持っていないとタクシー運転手に言わ
れたり、レジの人にいやな顔をされたりするので 100 ペソや 50 ペソを多めに持っておいた方がいい。

研修成果（研修を通して得たこと）

◆ 研修参加の動機：

今持っていない価値観や考え方に触れ語学力を伸ばしたい

◆ 参加前の目標：

自分の意見を持ちそれを人前で自身を持って話す能力を付けたい

◆ 設定した目標のために渡航前や現地で努力したこと：

渡航前は語学アプリで日常会話レベルの勉強を毎日行った。現地では学校でも外出先でも積極的にフ
ィリピン人と話した。また、プレゼンテーションは原稿を読まずに発表できるように何度も練習をし
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。

語学力についてはListening が伸びたと強く実感しました。授業でのインタビューや先生の話など毎
日英語に触れているので初日に聞き取れなかった単語が後半には聞き取れ理解できるようになって
いることを感じました。価値観は大きく変化しました。人目を気にしすぎてこれまでやりたいことを
諦め、後悔してきたがもっとオープンマインドで良いということを学んだ。性別関係なく一人一人が
着たい服を着て輝いて自分が主役かのように輝いていた。日本では小さいことを気にしすぎて萎縮い
ていると思った。大切なことはどう思われるかではなく自分がどう思うかということを学んだ。また
日本での生活はとても恵まれているということを再確認した。親がいて家があって当たり前に学校に
通える環境が整っていることがどれだけありがたいことなのか現地の環境を見て痛感した。ストリー
トチルドレンを見るたびに体の細さに驚いた。どのような食事をしているのかまでは見ることでし
ななかったが栄養に関しては気にするほどのお金がない環境であることが分かった。日本の栄養状況よ
り海外の栄養状況の方が悲惨だと感じた。将来は日本にとどまらず、現地で見て感じたからこそ世界
の子供たちが少しでも栄養バランスの整った食事ができるような管理栄養士になりたいと思った。

◆ 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。

フィリピンで得た価値観は無くさず何事にも挑戦し、たくさんの経験を積んでいきたい。大きなもの
でも小さなものでも何かつかむチャンスがあるのならば周りの目を気にせずに積極的に挑戦したい。
また大学に通い勉強が当たり前でできる環境があることを当たり前と思わずに勉学にしっかり励み
たい。英語は学べば学ぶほど難しくなっていくが同時に世界が一気に広がり、誰もできない経験を
することが出来るため、これからも英語は学び続けたい。

後輩へのアドバイス（研修全体）

現地に行かないと感じることが出来ないことや学べないことがたくさんある。留学は語学を学ぶこと
も大切だが新たなコミュニティを作り様々な場所に行き日本にないものを感じてほしい。

次年度以降さらに充実した研修にするための提案

特になし

研修内容の概要

本研修では、初日に入学式が行われ、大学が制作した紹介動画の視聴やフィリピン人在校生によるダンスパフォーマンスを楽しみ、参加者も一緒に踊ることで交流を深めました。授業は事前テストの結果に基づきレベル別に編成され、少人数制のため発言の機会が多く、ゲームを取り入れた活動で積極的に英語を使いながら楽しく学ぶことができました。また、学外研修としてセブ市外のスラム街で清掃ボランティアを行い、日本では得られない貴重な経験を五感で感じることができました。最終日には音楽フェスが開催され、他校の学生や現地大学生の歌やダンスを鑑賞し、研修の締めくくりとして大いに盛り上がりました。卒業式では表彰や修了証書の授与が行われ、充実した研修となりました。

研修先の大学における研修の方法とそれへの評価

研修先の大学における教育方法は、日本と比べて教員と学生の距離が非常に近い点が特徴的であると感じた。そのため、授業中でも気軽に質問ができるだけでなく、教員から積極的に声をかけてくれる場面も多く、双方向のコミュニケーションが取りやすい環境であった。また、1クラス15人以内の少人数制であるため、一人ひとりに発言の機会が与えられ、全員が主体的に授業へ参加できていた。授業はゲームなどを取り入れながら進められ、楽しみながらも真剣に取り組める点が印象的であった。宿題は毎回出されるわけではなく、プレゼンテーションの作成や簡単な問題演習など、過度な負担にならない内容であった。このような教育方針は、発言の機会を通じてミスを恐れず挑戦する姿勢を育み、学習内容の定着にもつながると感じた。全体として、非常に効果的で魅力的な教育方法であると評価できる。

滞在方法及びそれへの評価

私は留学先の大学寮で1カ月間生活しました。10人部屋ではあるが、各自に個室が与えられており、プライベートな空間も確保されていました。また、共有スペースには冷蔵庫や電子レンジ、水道が備えられており、快適に過ごすことができました。お風呂は大浴場形式でシャワーの数も多く、広々と利用しやすかったです。門限は22時とやや早く感じたが、治安面を考慮すると適切だと感じました。門限後は広い共有スペースでトランプをしたり会話を楽しんだりして、充実した時間を過ごしました。食事は1日3食提供され、朝はバイキング形式、昼と夜は3種類の定食から選ぶスタイルでした。全体として厳しすぎる規則はなく、安心して楽しく生活できる環境だと感じました。

文化・教育・生活などの違いについて感じたこと

1カ月間過ごして感じた文化の違いは、時間の感覚と交通マナーです。時間通りに来ることは少なく、遅れることが一般的でした。また、信号や横断歩道もほとんど見られず、クラクションの多さに最初は驚きました。また、日本と違った交通手段としてイーバイクやトライシクルなどがありタクシーよりも安く乗れる交通手段がありました。教育面での違いとして、少人数クラスで発言する機会が多いと感じました。また、レクリエーション的な活動も多く、インタビューの機会も豊富にあり、話す機会が多いと感じました。たくさん使うことで英語を覚えれると思いました。また、教科書がなく全て先生の作ったスライドでの授業でした。生活面では、日本よりも生きるために子供から大人まで全員が必死になって働いていると思いました。フィリピンは物価が安く感じた。住宅は日本みたいに綺麗に家が立っているのではなかった。日本人よりもフレンドリーに接してくれたのでコミュニケーションが取りやすくとても話しやすかった。

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	3	消耗品	2	洋服類	3	交通費	2	遊興費	2
-----	---	-----	---	-----	---	-----	---	-----	---	-----	---

◆ 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）	2万	消耗品	0,5万	交通費	1万	洋服類	0,5万
遊興費	2万	お土産	2万	その他：			2万
合計							10万

◆ 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：費用内で収めれた。		

◆ 費用について後輩へのアドバイス：

カードが使えるお店も多くあるので現金は多く持って行かない方が良いと思う。

研修成果（研修を通して得たこと）

◆ 研修参加の動機：

大学生活の中で一度は留学してみたいと思っていたから

◆ 参加前の目標：

英語力を伸ばす

◆ 設定した目標のために渡航前や現地で努力したこと：

積極的に英語を使うこと

◆ 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。

英語力が行く前に比べて伸びたと思います。日本は本当に様々な面で恵まれていると思いました。ご飯を起こさないことや物を大切にすることなど疎かになってしまいがちな事をもう一度しっかり徹底しようと思いました。

◆ 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。

私は今回の留学で沢山のことを学び、五感で感じる事ができ留学に行って良かったと思いました。自分は毎日当たり前のようにご飯が出てきたり、欲しい物を買ってもらえたりなどと本当に恵まれているなとものすごく感じました。ですので、感謝の気持ちを忘れず様々なものを大切にしようと思いました。臆し感じたのは清潔感です。フィリピンは街の至る所にゴミが落ちていたり、臭いが臭かったりと日本ではあまりない事がたくさん起こっていました。生きるためにみんなが必死に働いて稼いでいて自分も甘えずに必死に頑張ろうと思いました。私は英語を全然話せなかったですが、1ヶ月過ごしていく中で間違えを恐れず英語をたくさん使うことで覚える事ができました。この留学で感じた事を忘れずに全てのものに感謝の気持ちを持ちこれから過ごしていこうと思いました。

後輩へのアドバイス（研修全体）

勉強だけでなく日本では感じる事の出来ないが経験ができるので留学は行ったほうが良いと思いました。

次年度以降さらに充実した研修にするための提案

大学独自のプログラムを作るといいと思った。

報 告 者 ⑦	男子学生																	
研修内容の概要 今回のフィリピン留学において、主な研修内容は、英語の語学力向上を目的とした授業の履修です。 私が履修した科目は、基礎的な英語力を養う「Exam Foundations」、フィリピンの観光地を中心に旅行の観点からフィリピンについて学ぶ「Filipino Travel」、リスニングとリーディングの能力向上を目的とした「Listening & Speaking Skills」、また最後にフィリピン語について学べる授業「Foreign Language-Filipino」の計4つです。 授業を行ってくださる先生方が全員フィリピン人の先生なので、当たり前ですが日本語が通じず、いつも日本なら先生から少しアシストして頂いていたのが、今回の留学では一切なかったのが、英語を鍛えるという観点では最適の場所でした。																		
研修先の大学における研修の方法とそれへの評価 全て英語での授業だったので、リスニング能力が全体的に向上したのはもちろんのこと、多くの授業でディスカッションやグループワークが行われたことで、英語でのコミュニケーション能力も向上しました。 だれかのプレゼンがあると、そこに必ず1人1回は質問をするルールを設けていた授業もあったので、授業に対して能動的に参加することが出来ました。 また、授業では体を動かすゲームを用いた学習が多く、単に板書を写す作業で完結しがちな日本での授業に比べ、多くの生徒が積極性を持って授業に参加していたように感じました。 またそのゲームで用いる単語は英語の会話において頻出の単語だったりしたので、しっかり授業として機能するゲームが多かったのも印象に残っています。																		
滞在方法及びそれへの評価 滞在方法は寮を用意して頂いていたので、そこで1ヶ月間過ごしました。 ただ、必要書類を提出すれば外泊を行うことも出来たので、それを利用してセブのリゾートホテルに泊まっていた生徒も中には居ました。寮の中でのルールは基本的にどれも緩く、ルールに厳しい日本人からするとカルチャーショックを受ける場面は多々ありました。 ただ、唯一厳しく取り締まっていたのは門限についてです。 22時までに寮に帰ってくる事が義務付けられており、それを2度破ると強制退学という極めて重い罰がありました。（このルールはフィリピンの夜間の治安を考えると適切なルールだと思います。） このような生徒の命を守る為のルールに厳しくしている面は寮としてとても信頼できる要素の1つでした。																		
文化・教育・生活などの違いについて感じたこと 私は、カリキュラムとして用意して頂いていたもの以外では現地のNGO法人の主催するスラム街の清掃ボランティアにも自主的に参加してきました。 具体的には現地で親を失った、あるいは会えない状況にいる子供たちに教育や衣食住を提供するNGO法人「アニャズホーム」さんが主催するボランティア活動で、その施設にいる子供たちとペアになって魚市場とスラム街にはさまれたゴミの多く放置された場所の清掃ボランティアに参加してきました。 その場所での清掃は週に1度の頻度で行われているそうですが、自分が参加した時はとてもゴミが多く、短いスパンでこれほどゴミが来てしまうのかと驚きました。 その清掃の後に近くにあるスラム街の中を歩いて行ったのですが、住居は所狭しと敷き詰めたような場所になっており、現地での説明では日本の穢多・非人のように住居や職業の自由がなく、そこに住む人々は今も尚苦しんでいるとの事でした。 国際的にも差別は正が行われている現在でも、こういった惨状があることを知る事が出来、参加した甲斐がありました。																		
現地での生活費について ◆ <u>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）：</u> <table border="1"> <tr> <td>5：かなり高い</td> <td>4：高い</td> <td>3：同じくらい</td> <td>2：安い</td> <td>1：かなり安い</td> </tr> <tr> <td>食料品</td> <td>3</td> <td>外食費</td> <td>3</td> <td>消耗品</td> <td>2</td> <td>洋服類</td> <td>3</td> <td>交通費</td> <td>1</td> <td>遊興費</td> <td>3</td> </tr> </table> ◆ <u>現地で使った生活費等のおおよそな金額（単位：円）：</u>		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	3	消耗品	2	洋服類	3	交通費	1	遊興費	3
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	3	消耗品	2	洋服類	3	交通費	1	遊興費	3							

食費（外食を含む）	2 万	消耗品	0.5 万	交通費	0.5 万	洋服類	1 万
遊興費	3 万	お土産	1 万	その他：			万
合計							7 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： 無駄遣い出来るほどの使い道がなかった		

◆ 費用について後輩へのアドバイス：

ジンバイザメツアーを筆頭とした現地でのツアーは多少高いですが、経験する価値のあるとても良い体験が出来るので、迷ったら是非参加してみてください。

研修成果（研修を通して得たこと）

◆ 研修参加の動機：

海外の文化や生活を肌で感じるため

◆ 参加前の目標：

語学力向上と現地の友達を作る

◆ 設定した目標のために渡航前や現地で努力したこと：

現地では学内外問わず積極的にコミュニケーションを取りました。

◆ 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。

今回のフィリピン留学を通じて得られた最大の成果は、英語による実践的なコミュニケーション能力の向上と、異文化理解の深化です。すべての授業が英語で行われ、日本語による補助が一切ない環境に身を置いたことで、リスニング能力が大きく向上しました。また、ディスカッションやグループワーク、プレゼンテーションに対して必ず質問を行うルールが設けられていたため、主体的に英語を使う機会が多く、自らの考えを英語で表現する力や、相手の意見に対して即座に反応する力が養われました。さらに、ゲーム形式を取り入れた授業により、実用的な語彙や表現を楽しみながら学ぶことができ、日本の講義中心の授業とは異なる学習効果を実感しました。加えて、寮生活を通じて異文化への適応力も身につきました。日本と比べてルールが緩やかな一方で、門限には厳格な制限が設けられており、安全を重視する合理的な価値観に触れることができました。このような経験から、自国の常識を相対化し、多角的な視点で物事を捉える力が養われました。さらに、自主的に参加したスラム街での清掃ボランティアでは、現地の子どもたちと協力しながら活動する中で、貧困や差別といった社会問題を身近に感じることができました。これにより、国際社会に対する理解と問題意識が深まりました。

◆ 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。

今回の経験で得た語学力と主体性を今後の学習に活かし、継続的に英語力の向上に取り組んでいきます。

また、自ら発言し行動する姿勢を大学での学びにも応用し、より積極的に知識を吸収していきたいと考えています。

さらに、ボランティア活動を通して得た社会問題への関心を継続させ、国内外の課題に目を向けながら、自身の視野を広げ続けていきたいと考えています。

後輩へのアドバイス（研修全体）

アクティビティが全くないので覚悟して行くように。

次年度以降さらに充実した研修にするための提案

特になし

現地での学習・活動・生活の様子

キャンパス・学校施設



↑説明：学校内の様子



↑説明：寮の中の様子

食事



↑説明：学食（ここから1つ選ぶ）



↑説明：学食



↑説明：現地で有名なマンゴーのかき氷

授業・課外活動



↑説明：授業で出し物



↑説明：Pronunciation Skill の授業で各自与えられた音声記号のある単語をボードに書く



↑説明：卒業式



↑説明：みんなにメッセージ



↑説明：みんなで寮でトランプ



↑説明：アイランドホッピング



↑説明：サントニーニョ教会の見学



↑説明：念願のツアー



↑説明：ボランティア活動をした



↑説明：現地のサッカーをしている学生とユニフォーム交換をしてもらったユニフォームの写真である。とてもいい思い出になった。

町中の様子



↑説明：夜散歩した時



↑説明：SM シティモールの展望台から