

研修先大学（研修国）	銘伝大学コース（台湾）
研修期間	2026年3月3日～3月24日（22日間）
参加学生数	本学園から12名 コース全体12名 （主な国籍：日本）

報 告 者 ①	女子学生
研修内容の概要	
本研修は、午前9時から12時まで語学授業を受け、午後13時半頃から課外活動に参加するという流れで実施された。午前の授業では中国語を学び、発音や基礎的な文法、日常会話に必要な表現の習得に取り組んだほか、台湾の文化や行事についての学習も行われた。また、授業の一環として切り絵や手作りランタンの制作といった実習型の活動も取り入れられ、言語面だけでなく文化面についても理解を深める内容であった。午後の課外活動では、台北市内の主要な観光地の見学や文化体験が実施された。観光では龍山寺や台北101などを訪れ、文化体験としてはカンフーやディアボロ、捏麵人、草編み、パイナップルケーキ作りなどが行われた。さらに、1日観光日や自由行動日も設けられており、各自が計画を立てて主体的に行動する時間も確保されていた。	
研修先の大学における研修の方法とそれへの評価	
授業は主にスライドを用いて進められ、日常生活で実際に使える実用的な単語や表現、台湾の行事や文化について学ぶ内容であった。語学の担当教員は日本語での説明も可能であり、初学者にとっても非常に理解しやすい環境が整えられていた。また、発音や会話練習も丁寧に指導してもらえたため、実践的な語学力を身につけることができたと感じた。さらに、ゲーム形式で覚えた内容を発表する活動も取り入れられており、楽しみながら学習を進めることができた点が印象的であった。宿題は特に課されなかったが、その分授業内での理解や積極的な参加が重視されていたと考えられる。教員は全体的に親切で、質問にも丁寧に対応してくれたため、安心して学習に取り組むことができた。総合的に見て、学習者に配慮された非常に良い指導方法であったと評価する。	
滞在方法及びそれへの評価	
大学施設の上階に位置するホテルに滞在した。エレベーターを利用して通学できる非常に便利な環境であった。朝食は毎朝8時に提供され、食堂または自室で食べることができた。洗濯設備については、7階に洗濯機と乾燥機が1台ずつ、8階に洗濯機が1台設置されており、利用の際は他の参加者と相談しながら調整する必要があった。また、洗濯機および乾燥機の使用には10円硬貨のみが使用可能であり、洗濯機は1回20円、乾燥機は15分ごとに10円であった。館内にはウォーターサーバーが設置されており、部屋には無料のペットボトルの水やドライヤーも備え付けられていた。さらに、毎日清掃が行われ、タオルや水の補充もされるなど、快適に過ごすことができた。また、ジムはフロントに申し出ることで利用可能であり、自由に使える点も良かった。一方で、廊下の音が室内に聞こえやすいため、静かに行動する配慮が必要であった。全体として快適で安全な滞在環境であったと感じた。	
文化・教育・生活などの違いについて感じたこと	
飲み物に関しては甘いお茶が一般的であり、日本との味覚の違いを感じた。また、夜市で有名な臭豆腐は非常に強い匂いが特徴的であるが、滞在を続けるうちに徐々に慣れていった。生活面では、多くの店舗が昼頃から営業を開始するため、外出の際には事前に営業時間を確認する必要があると感じた。さらに、店員がスマートフォンを操作していたり飲食していたりする場面が見られたが、声をかけると丁寧に対応する点が印象的であった。交通面では右側通行が基本であり、エスカレーターも右側に立つ習慣があるなど、日本との違いが見られた。地下鉄は本数が多く利便性が高い一方で、駅や車両内では飲食が禁止されており、公共マナーの違いにも気を配る必要があった。バスは乗車時に手を挙げる必要があり、運転も比較的荒いため注意が必要である。また、信号機のない横断歩道や夜市の通りでもバイクや車が通行しているため、周囲を十分に確認して行動する必要がある。さらに、トイレトペーパーを流せない場所もあるため、事前に確認することが重要である。	
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	4	洋服類	3	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）	5 万	消耗品	0 万	交通費	0 万	洋服類	0.7 万
遊興費	0.3 万	お土産	5 万	その他：			0 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： 現地の気候を十分に把握しておらず、防寒用の衣類を持参しなかったため、現地で購入することになり出費が増えた。		

◆ 費用について後輩へのアドバイス：

衣類は現地で購入すると出費が増えるだけでなく荷物にもなるため、事前に気温の変化を考慮して準備しておくことが重要である。

研修成果（研修を通して得たこと）

◆ 研修参加の動機：

日本と近い存在でありながら異なる価値観や習慣を持つ台湾で、現地の生活や文化に直接触れ、日本との違いを自分の目で体験したいと考え、参加した。また、異なる環境の中で自分がどのように行動できるのかを試し、成長したいと思ったことも大きな動機である。

◆ 参加前の目標：

中国語を少しでも身につけ、簡単な日常会話ができ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：

渡航前は基本的な単語やフレーズを覚えるようにした。現地では授業で学んだことを意識しながら、先生と積極的に交流し、自分から話しかけるように心がけた。

◆ 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。

中国語については3週間という短い期間であったため、大きく上達したとは言えないが、実際に使う経験を通して、言葉が完全でなくても伝えようとする姿勢の大切さを実感した。また、文化や生活習慣の違いに触れる中で、自分の当たり前を見直すきっかけとなり、柔軟に物事を受け入れる力が身についた。さらに、積極的に行動することで周囲との関係が広がることを学び、自分から行動することの重要性を改めて実感した。

◆ 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。

今回の研修で得た語学力や異文化理解を、今後の学習や将来の進路選択に活かしていきたいと考えている。特に栄養学科での学習と関連づけ、台湾と日本の食文化や食習慣の違いに関心を持ち、理解を深めていきたい。また、積極的に行動する姿勢を大切に、今後も新しいことに挑戦し続けたいと考えている。さらに、海外での経験を通して得た広い視野を活かし、多様な価値観を理解し、幅広い人々に対応できる力を身につけたい。

後輩へのアドバイス（研修全体）

留学では、環境の変化や言語の違いから不安を感じることもあるが、他の参加者と協力しながら行動することで、不安を乗り越えることができる。また、互いに支え合う中で信頼関係が生まれ、安心して生活できるようになる。さらに、日々の生活や現地の人との交流を通して徐々に自信を持てるようになり、自分自身の成長にもつながる。

現地の食文化や生活習慣は日本と異なる点が多く、最初は戸惑うこともあるが、次第に慣れることでその違いを前向きに捉えられるようになる。また、語学に自信がなくても、積極的に現地の人と関わることで、実践的な語学力が身につく、より多くの学びや経験を得ることができる。

以上のことから、参加者同士で協力し支え合いながら、自ら行動し、多様な文化を受け入れる姿勢を持つことが、充実した留学生活につながると考える。そのため、積極的に行動し、周囲の人との関わりを大切にすることを意識してほしい。

次年度以降さらに充実した研修にするための提案

現地の学生と交流する機会がなかったため、交流の機会を設けることで、より実践的な語学力の向上や異文化理解の深化につながると思う。また、体調を崩した際の対応方法や地震などの緊急時の対応について事前に詳しく案内があると、より安心して参加できると思う。さらに、今回の研修では野菜を摂る機会が少ないと感じたため、次回以降は朝食にサラダなどの野菜を増やしていただくと、よりバランスの良い食事になると思う。

報 告 者 ②	女子学生
研修内容の概要	
今回の研修で中国語の授業を通して、発音、会話、リスニング、語彙を基礎から実践まで学び、日常会話や習った表現を自分の言葉で発する練習を行った。先生とのやり取りを通して文化の違いに気づき、話題を広げながら理解を深め、動画教材も活用して学習した。研修の前後には TOCFL を受験し、語学力の伸びを確認した。文化体験ではランタンをモチーフにしたお守りや、切り絵、獅子頭制作、パイナップルケーキ作り、カンフー体験に取り組んだ。郊外学習では中正紀念堂や国立故宮博物院などを訪れ、歴史や宗教、都市文化への理解を深めた。自由時間には自分たち自身で行きたいところを調べ観光することができた。また、お店の人に対して習った中国語を積極的に使うなどしてアウトプットすることもできた。最終日に近づくにつれ先生たちや研修生たちとご飯に行ったりもして有意義な時間を過ごせた。	
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9時から始まり50分単位で3コマ分を行った。授業の合間には10分の休憩時間が取られた。日本語を話せる先生がパワポやホワイトボードを用いて中国語の基礎から教えてくれた。序盤は、自己紹介の仕方や好きなもの、年齢、タピオカの注文の仕方など簡単な日常会話を習った。終盤の授業では、疑問形や比較の文法を習った。また、授業内で先生と会話がよく進む中で台湾の文化を教わり、日本人と台湾人のちょっとした違いなども知ることができた。宿題は全くなく、日常会話を習ったことから授業外で積極的に使い、実際に台湾の文化や人に触れる機会があった為、良い経験ができたと感じた。他にも授業内で切り絵や春聯、ランタンのお守りなど自分で制作することができたためより台湾文化について理解できたのと同時に楽しい時間にもなった。	
滞在方法及びそれへの評価	
ホテルでは2人1部屋で十分な広さがあった。ホテルはカードキーのオートロック式で部屋の声は聞こえないが廊下の声はよく聞こえたため外に出る際は配慮する必要があった。24時には大学の扉がロックされ24時以降は部屋のカードキーで入れるようになっておりエレベーターもカードキーが必須だった。洗濯機は朝の9時から夜12時まで使用可能で7、8階にそれぞれ洗濯機が1台ずつあり乾燥機は7階の1台だけだった。他の宿泊者もいたため夜は洗濯機、乾燥機どちらも使用されていることが多くコインランドリーまで行った日もあったため少し不便だったと感じた。朝食は基本8時から引率の方たちが準備してくれた。食べるころはあるが部屋に持ち帰って食べても大丈夫だった。授業のない日も同じ時間帯に朝食が準備されていた。	
文化・教育・生活などの違いについて感じたこと	
台湾での生活を通して、特に印象に残っているのは人々の信仰の強さである。公園でのお祈りや市場の中にお寺があり日常的に宗教的な行事が行われていた。具体的には、私たちが到着した日が旧正月の最終日であり夜市のあらゆるところで爆竹や花火、太鼓の音が鳴り響いていた。これらを行うの	

は、魔除けや神様への祈願などの理由があった。至近距離での爆竹だったため驚きが多かったが日本ではありえないことだったので文化の違いを特に感じた。また、台湾の人はとても商売上手だと感じた。店先では積極的に呼び込みを行い、日本語で接客してくれる場面も多く見られた。また、「何個買うともう一つおまけがついてくる」といった声かけや、気軽に試食させてくれる店も多く、買い物を楽しませる工夫が感じられた。こうしたサービス精神や売り方の工夫から、商品を売るための意識の高さと親しみやすさが伝わってきた。他にも食文化の違いとして台湾人は朝食を外で食べる習慣があり朝から自炊はしないことが多い。朝ごはんは日本よりもボリュームがあり、しっかりとした食事を取っていた。

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	2	消耗品	4	洋服類	2	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）	3 万	消耗品	0.5 万	交通費	0.5 万	洋服類	1 万
遊興費	2 万	お土産	1 万	その他：			万
合計							8 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：もらった9万円以内でおさめることができたこと。ある程度ほしい雑貨や洋服、食べたいものも満足して買えたこと。		

◆ 費用について後輩へのアドバイス：

現地にもっていくお金は10万円以内で充分だと思った。逆に多く持っていくと過ぎると換金して使ってしまう。大きな買い物をする時はクレジットの方が換金した時のレートや手数料を取られなくて済む。

研修成果（研修を通して得たこと）

◆ 研修参加の動機：

海外に行ってみたいという気持ちがあったのと日本と違った文化や食に触れてみたいと思ったから。

◆ 参加前の目標：

簡単な日常会話を使えるようになること。海外のどのような所に良さがあるのか知ること。

◆ 設定した目標のために渡航前や現地で努力したこと：

注文の際に習った中国語を積極的に使い、引率の方たちにも話しかけたこと。

◆ 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。

台湾は親日国ということは知っていたものの多くの人が日本語をしゃべり暖かく迎えてくれたことが一番の印象であり、言語が違っていたとしても伝わるが多くあると研修を通して特に感じた。このことから、中国語をより使えるように勉強し再度台湾に行く際、翻訳機でなく自分の言葉を使って現地の人とやり取りしたいと思った。一方で、台湾に長くいたことで日本の衛生的な環境や食文化が当たり前のことではなかったことを知ることができたのと同時に、日々の生活のありがたみを改めて感じることもできた。

◆ 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。

今回の研修を通して異なる言語や文化理解だけでなく、自分自身の姿勢や行動面を見直す大きなきっかけになったと感じた。言語の面では完璧に話そうとしなくても簡単な単語を使い、伝えようとする姿勢が大事だと実感した。さらには、自分から話しかけることで会話が広がり、相手との距離が縮まる経験を通して主体的に行動することの大切さを学んだ。また、異なる価値観に触れることでこれ

までの固定観念や思い込みに気づくことができた。今後は、一つの考えにとらわれず、多角的に物事を捉える姿勢を意識していきたい。今回の経験で得た学びは将来の進路選択に活かし、主体性と柔軟性を兼ね備えた人へと成長していきたいと考えている。

後輩へのアドバイス（研修全体）

お昼はコンビニになりがちだったため、カップラーメンやちょっとした日本食を持って行ってもいいと感じた。現地で洋服を安く買えるところが多くあるためスーツケースの中は少なめに持って行ってもいいと感じた。屋台のにおいなどが服につくため消臭スプレーを持っていくべき。野菜を食べる機会があまりなかったためビタミンなどのサプリを持って行ってもいいと思う。トイレトペーパーがないところが多かったためポケットティッシュを多めに持って行った方がいい。

次年度以降さらに充実した研修にするための提案

到着した日に旧正月の伝統的なお祝い事を見ることができ印象的だったため次年度もその行事に参加できる日に合わせて日程を組んでもいいと思った。

報 告 者 ③	女子学生
研修内容の概要	
留学中の目的は語学能力向上だけでなく、台湾の文化経験などの理解を深めることを目的としていた。基本的に午前中朝9時から12時まで座学で中国語を学んだ。その後、午後から野外学習としてカンフーやディアボロやパイナップルケーキ作りなどの文化体験を行った。また、龍山寺や故宮博物院や台北動物園にいくなどの観光地にも訪れた。中国語の授業は簡単な文法や基本的な単語などを丁寧に教えてもらいながら学ぶことができた。文化体験は、全く知らなかったことばかりだったが、一人一人できているかを確認してもらえながら楽しく文化を知ることができた。観光地は、だいたいガイドさんがついてくれて、旅行だと知れない詳しい台湾や建物の歴史などを知ることができた。主に、自由行動以外は留学参加者全員で行動することが多かったがとても楽しかった。	
研修先の大学における研修の方法とそれへの評価	
現地の授業では、生徒が内容を「きちんと理解しているか」、「難しくないか」を先生が確認してくれながら丁寧に教えてくれた。最初に基本的な単語や文法を学び、次にそれを活用する場面や発音を学んで、最後に授業内容で会話をしてみたりゲームをしてみたりして、楽しく身に着けることができた。また、生徒にどんな授業がしたいかを聞いてくれて、私たちの意見を授業に積極的に組み込んでくれた。宿題等はなかったが、その日に習った自己紹介文で現地の人とコミュニケーションをとってみたい、お店で商品を購入する際に実際に使ってみたりするなど、すぐに留学中に生かすことは心掛けていた。わかりやすい授業と留学参加者の友人たちと協力して教えあえたことで、全くわからなかった中国語が基本的な単語や会話文を少しは理解できるまで成長することができた。	
滞在方法及びそれへの評価	
今回滞在した寮は、2階から6階が学校で7階から8階が寮だった。寮は基本的に二人一部屋だった。普通のホテルと変わらない感じで、従業員の人が部屋の清掃やタオルの入れ替えは毎日してくれた。お世話をしてくれる人が朝食を購入してきてくれて食堂で食べて、学校に行き帰ってきたら部屋でゆっくりするという生活だった。夜24時に入口の門が閉められるが、ルームキーで入れるので特に門限などもなく、洗濯機と乾燥機があるので留学参加者で決めた各部屋の当番の日に洋服を洗うことで基本的に特に問題はなかった。洗濯機はホテルの各フロアにあるので問題はなかったが、乾燥機が1台だったので、他の宿泊者と回す時間が被らないよう午後ではなく午前中に回すこともあった。備品がこわれてもすぐに従業員の人が交換してくれてとても快適に過ごせたと思う。	
文化・教育・生活などの違いについて感じたこと	
文化の違いで様々なことを感じた。日本では、飲食店に行くとはほぼ必ず水がもらえるが台湾は飲食店に飲み物を持ち込むことが一般的だった。基本的に飲食店の水は有料で、持ち運びのペットボトルや水筒を持ち運んでいた。駅やショッピングモールでは、無料のウォーターサーバーが設置してあることもあった。ご飯は外食するのが普通で、特に朝ごはんや夜ご飯はお店や夜市で購入して食べるた	

め、日本に比べてご飯の価格は安いと感じた。夜が夜市などで遅くまで空いているため、日本に比べてお店の営業時間が開始も終了も遅かった。日本に比べて、台湾の働き方は緩く私服でご飯を食べながら接客している人もいて羨ましいと感じた。トイレの水圧が弱いため、場所によっては流せなかったり、トイレに入る前に必要な分だけトイレットペーパーを持っていったりなど場所によって使い方が違った。食事をする際にお皿を持ち上げて食べることはマナー違反らしく、実際にお店でご飯を食べていると現地の人から注意された。日本とは真逆のマナーで無意識にお皿を持ち上げてしまうため注意した。日本では、基本的に客と一緒に動物は店の中に入れないが、台湾では、デパートや飲食店の中でも普通にペットがいて驚いた。

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	2	消耗品	3	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）	5 万	消耗品	0 円	交通費	（円）	洋服類	1 万
遊興費	2 万	お土産	5 万	その他：			万
合計							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：買いたいものといらないものの判断をして、いろいろな観光地でもお土産を買うことができた。		

◆ 費用について後輩へのアドバイス：

補助金を上手に活用して、日本の値段と比べながら買うことをお勧めする。

研修成果（研修を通して得たこと）

◆ 研修参加の動機：

友人に誘われた。

◆ 参加前の目標：

異なる文化や価値観に触れて視野を広げる。

◆ 設定した目標のために渡航前や現地で努力したこと：

渡航前に台湾の文化を調べ、現地で積極的にコミュニケーションをとった。

◆ 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。

今回の留学で、渡航前は困ったことがあれば周囲に頼ることが多かったが、自分で考え判断し、行動する場面が多くあったことから自立ができるようになったと感じた。

◆ 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。

留学を通して、私は自分自身を見つめなおすことができた。渡航前は、日々の忙しさや環境のせいにして、自分を変えることに消極的になっていた。しかし、異国の地で言語や文化の壁に直面する中で、私は自分で乗り越える力を身に着ける必要があると痛感した。授業や現地の人と交流したくても言葉がわからないなどの壁に何度も直面し、もどかしい思いをすることもあった。そこで、授業内容はきちんと理解し、言葉がわからなくてもジェスチャーなどでコミュニケーションをとるなど、自分の弱さや限界を受け入れて超えるために努力を続けた。今後も他言語への理解を深め積極的に多国籍の人たちコミュニケーションをとっていきたい。また、教職員や現地の人との交流を通して、自分に足りない知識や視野の狭さを認識した。日本では常識だと思っていたことが、国によっては非常識になるのだと文化の違いを身をもって実感した。そうした気づきを活かし、自分の価値観や目標を再確認し、

新しいことには積極的に挑戦し、常に成長し続ける姿勢を大切にしていこうと思う。周囲から信頼されるとともに、自分自身の可能性を広げ続けられる人になりたいと思う。
後輩へのアドバイス（研修全体）
基本的にとっても手厚くサポートして頂けるので、とても楽しく過ごせると思う。
次年度以降さらに充実した研修にするための提案
特になし。

報 告 者 ④	女子学生
研修内容の概要	
基本的には、午前中（9:00～12:00）が中国語の授業で、午後が観光や文化体験、自由時間であった。中国語の授業は、初心者向けで初歩的な内容がほとんどであった。実際によく使う文法が主な授業内容で、実践に近い形のシチュエーションを交えながらだったので、非常に分かりやすかった。文化体験では、カンフーやディアボロ、捏麵人（ねりめん人）、草編み、パイナップルケーキ作りを行った。観光では、台北市内や九份、動物園など有名な観光地へ行った。九份など遠い場所では日帰り旅行としてバスで行き、台北市内などへは主に地下鉄で行った。寺など伝統的な建物では、日本語ガイドを付けてくださったため、詳しいことを知ることができた。基本は集団で動き、後半は自由行動でホテルまでは自分たちだけで帰ることがほとんどだった。自由時間では、地下鉄やバスを使って、基隆市や台中市などへ行った。	
研修先の大学における研修の方法とそれへの評価	
授業の進め方は、文法の説明→練習がほとんどだった。手をあげるといった発表はなく、自分から発言していく形式でとても受けやすい授業であった。授業の先生は、とても丁寧に分かりやすく教えてくださった。日本語をととても流暢に話す先生だったため、不安や心配を抱かずに授業を受けることができた。宿題は一度も無かった。最初と最後にリスニングテストがあった。点数が大幅に上がったわけではないが、授業や台湾での生活を通して、着々と聞き取れるようになったと実感した。しかし、中国語を聞き取る練習などが授業にあると更によくなると思った。授業をしてくださる先生以外に、到着や出国時の送り向かいや観光の帯同、朝食の準備など日々の生活のサポートをしてくださる先生が5人いた。先生方は英語でのコミュニケーションが中心ではあったが、とても親切に接して下さったおかげで、毎日楽しく過ごすことができた。日本人に合わせた授業の仕方で進めてくださったので、不自由なく授業を受け、過ごすことができ、とても良い研修になったと感じている。	
滞在方法及びそれへの評価	
ホテルではルールなどは特になく、日本のホテルとあまり変わらないと感じた。細かいルールとしては、0時を過ぎるとホテルの玄関のドアが閉まるため、カードキーを失くさずに持つておく必要があることがあった。ホテルでは、夜市で購入した食事を持って帰り、部屋で食べたり、他の学生と集まって食事をしたりすることがあった。ホテル内の洗濯機や乾燥機はワンフロアに1台（乾燥機はないフロアもあった）あり、譲り合う必要があった。また、ジムがあり、運動をすることもできたが、廊下に面しているため大きな音や声には気を付ける必要があった。基本的には、日本でのホテルの過ごし方に問題が無ければ、何も心配いらなかったと感じた。とても過ごしやすい部屋で、他の部屋にいる面識のない日本人の方や違う国籍の宿泊者の方と話すこともできた。長期宿泊が故だとは思いますが、このような経験ができて良かった。	
文化・教育・生活などの違いについて感じたこと	
日本と台湾の生活や文化には、共通点も多いが、いくつかの違いも見られた。まず、夜市では観光客も多く、店員は親しみやすく丁寧に対応してくれる印象を受けた。台湾の街は想像よりも清潔であったが、トイレトペーパーを流さずごみ箱に捨てる習慣があるため、場所によっては衛生面が気になることもあった。 また、日本のような厳格な時間意識はあまり感じられず、全体的にゆったりとした時間感覚で生活しているように感じた。しかし、授業や集合時間に大きく遅れることはなく、時間通りに行動していた。	

地下鉄やバスの到着時刻が電光掲示板に表示されるため分かりやすく、原付での移動が多いことも印象に残った。

さらに、人々はフレンドリーで、翻訳した文章を見せると柔軟に対応してくれるなど、コミュニケーションのしやすさを感じた。授業では先生との距離が近く、学習内容だけでなく日常的な情報も気軽に教えてくれた。食文化では夜市の影響もあり歩き食べが一般的で、飲み物として紅茶が多く見られた。加えて、レシートに宝くじ番号が付いている点も日本との違いとして印象に残った。

このように、日本と台湾では生活や文化に違いがあり、それぞれの特徴を理解することができた。

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	2	外食費	3	消耗品	4	洋服類	2	交通費	1	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）	3 万	消耗品	1 万	交通費	0.5 万	洋服類	1.5 万
遊興費	0.5 万	お土産	3 万	その他：			1 万
合計							9.5 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：節約できるところは節約しながら過ごしたため、お金が足りないということはないから。		

◆ 費用について後輩へのアドバイス：

日本円から台湾ドルへの換金は空港以外でもできるが、日本出国又は台湾到着時の空港で行った方がよい。（空港以外で換金をする、レートが高くなり、受け取れる金額が通常より少なくなる場合が多い。）思っているより多めに費用を持っていくと、心配せずに買い物などができると思う。

研修成果（研修を通して得たこと）

◆ 研修参加の動機：

台湾は日本と親しみのある国であるため安心できることに加え、大学で中国語を履修したことをきっかけに、英語以外の外国語である中国語をさらに習得したいと考えようになった。そのため、本研修を語学習得に向けた第一歩としたいと思い、参加した。

◆ 参加前の目標：

中国語を少しでも聞き取れるようになること。特にネイティブの話すスピードの中国語に慣れることを目標にした。また、日本人がいない環境においても自分から話しかけ、どのような形であってもコミュニケーションを取る姿勢を身に付けることも目標に掲げた。

◆ 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、大学で履修した中国語の内容を一通り復習したり、自分なりに単語を勉強したりした。現地では短いフレーズではあるが、積極的に中国語を使うように心がけた。また、英語を使う場面が多くあったため、自信をもって英語を話すように意識した。

◆ 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。

語学力に関しては、中国語を話したり聞き取ったりする力が十分なレベルに達したとは言えないが、2回目のリスニングテストでは、1回目と比べて聞き取れる部分が増え、自身の成長を実感することができた。また、本研修を通して、より中国語を上達させたいと思うようになった。さらに、台湾での生活を経験したことで、現地の人々のように肩の力を抜き、時間に余裕を持って過ごす大切さに気づき、そのような生活スタイルが自分に合っていると感じた。

◆ 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。

本研修で得た経験を今後の学習や生活に活かし、中国語の学習を継続していきたい。また、言語に関わらず自ら積極的にコミュニケーションを取る姿勢を大切にしたい。これから実習があり、多くの子どもたちや先生方と関わるので、積極的にコミュニケーションや連携を取れるようにしたいと思った。さらに、台湾で学んだように時間に余裕を持ち、落ち着いて物事に取り組む生活を心掛けたい。

後輩へのアドバイス（研修全体）

中国語を大学で履修してから研修に行く人は、現地の授業で習う中国語が簡体字ではなく繁体字なので注意が必要。逆に、現地で初めて中国語を習う人は、習う中国語が繁体字で、リスニングテストで出てくる中国語が簡体字なので分からないところがあるかもしれない。

本研修で泊まるホテルは、大学のホテルだが、普通の宿泊者もいる。そのため、洗濯機や乾燥機が使えないときがあるので譲り合って使う必要がある。8Fには乾燥機がないため、乾燥機が無くても大丈夫な人が8Fに行くといい。8Fの人は部屋干しすることがあると思うので、ハンガーと洗濯ばさみを多めに持っていくといい。

日本の商品やガチャガチャ、一番くじなどが多くあるが、基本的には日本と比べて高額になるので買うことはあまりお勧めしない。（例：一番くじは日本円で1回1,500円ほどだった。）

現地の帯同してくださる先生方はほとんど日本語を話せないなので、英語での会話がほとんどであった。授業をしてくださる先生は日本語がとても上手なので、安心できた。

雨が降ると想像より寒くなるので上着が必要。（3月だったので2月よりもっと寒いと思う。）

圧縮袋は多めに用意することと、大きいお土産用の袋（例：IKEAの大きい袋）を持って行った方がいい。

次年度以降さらに充実した研修にするための提案

今回の研修スケジュールはとても充実していたので良かったと思う。次年度以降は、現地の人と関わる機会があると中国語習得することにとっても有効だと感じた。

報 告 者 ⑤	女子学生
研修内容の概要	
中国語の授業では、45時間の中で中国語の基本的な挨拶・文法を学んだ。スライドによる授業展開が主で、時に動画や画像を見ながら台湾の歴史や言語にまつわる豆知識などを楽しく学習した。文化体験では、カンフー体験や中国の伝統的な遊びであるディアボロ、パイナップルケーキ作り体験を通して台湾の文化を実践的に学習した。市内観光も充実しており、台北101や台北市動物園、孔子廟、中正記念堂の見学などがあった。多くの場所で日本語ガイドがあり私たちでも理解しやすいよう準備をしてくれていた。観光の際は大学主催側の職員の引率のもと、地下鉄やバスを利用して出かけることが多く、日本とは異なる台湾の公共機関のマナーについても知ることができた。	
研修先の大学における研修の方法とそれへの評価	
授業では基本1日3時間の対面授業が行われた。50分の授業ごとに10分の休憩を挟みながら無理のない時間設定であった。日本語が話せる講師だったことから、分からないところは日本語でも質問することができ非常に学びやすい環境が整っていた。宿題の有無については、全日程で課題は課されず授業の中で翌日の授業開始時に前日の振り返りなどを行う形がとられていた。スライドで出された内容を全員で発声し、個人的に大事だと思うところはメモを取りながら授業を受けた。会話文や単語について、プリントの配布などもあり授業後も自主的に勉強できた。参加した身として、授業のやり方は授業の難易度や進む速さも丁度よく、毎時間工夫された授業を展開してくださっていると感じ、特に不満に感じることもなかった。	
滞在方法及びそれへの評価	
滞在方法は大学内のホテルであった。施設も清潔で清掃も行き届いていた。2人1部屋が基本で、各階には管理人も常駐しているため困りごとがあれば相談できる体制が整っていた。冷蔵庫や金庫なども常備されており毎日の部屋の清掃の際にはアメニティの補充、飲み水も1日1本支給があり非常に生活しやすい環境であった。ただ、洗濯に関しては洗濯機・乾燥機の台数が少なく2キロ先のコイン	

ランドリーまで持っていくこともあった。部屋の数に対して、洗濯機の数が少ないため台数が増える
と更に良いと感じた。トレーニング室の利用もでき、管理人に一言伝えて鍵を開けてもらえば使える
状態であった。滞在しているホテルの近隣にはコンビニや夜市があるため食べ物には困らなかった。
また、朝食は研修先の大学側が毎日用意してくださり台湾の朝食文化を体験できた。

文化・教育・生活などの違いについて感じたこと

文化の違いで感じたことは日本人より台湾人はお寺に行く習慣があることや、台湾人は自宅でご飯を
作ることが少なく屋台やお店で購入することが多いことなどである。特に朝食を作らない人が多いた
め朝食を食べられるお店が多く存在していた。豆漿や蚕餅を食べ、あっさりしており美味しかった。
街中にいくと飲み物をお店で購入してドリンクホルダーに入れて持ち運びする人をよく見かけた。日
本よりも安価で容量も多くと感じた。教育の違いでは、新学期が日本は4月からなのに対して、台湾
では9月開始であることである。長期休みの期間なども違うことを授業の中で知った。生活の違いで
は、街中でバイクに乗る人が非常に多く道路の脇には多数のバイクが並んでいた。その他にも、建物
が日本よりも老朽化している場所が多く見られた。その理由として湿気が多く風もよく吹くからであ
ると理解できた。最も驚いたことは、公共交通機関内では飲食禁止であることだった。普段から電車
のホームでも喉が渇くと飲む癖があったため、台湾の地下鉄を利用する際は注意した。このように、
日本と台湾でも多くの文化の違いや考え方の違いを発見・体験でき刺激的な3週間となった。

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	2	外食費	1	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）	5 万	消耗品	0.2 万	交通費	0 万	洋服類	0.2 万
遊興費	0.6 万	お土産	3 万	その他：			万
合計							9 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：現地で支給された9万円で、娯楽や食事也十分楽しむことができたし、お土産も範囲内で満足するまで購入できたから。		

◆ 費用について後輩へのアドバイス：

洗濯機と乾燥機を使う時のために10元玉はいつも何枚か用意しておくこと。現地で両替をする際の
おススメは、中山にある「昇祥茶行」というお茶屋がおススメ。銀行や空港に比べてレートがいい。

研修成果（研修を通して得たこと）

研修参加の動機：

台湾の文化と中国語について実践的に学びたいと思ったから。

◆ 参加前の目標：

留学メンバーと協調性をもって行動し、授業や現地の人と積極的に会話すること。

設定した目標のために渡航前や現地で努力したこと：

団体行動をすることを意識し、一人にしてしまわないようお互い声を掛け合いながら行動した。
学んだ中国語を使って飲食店で注文することや大学職員や現地の人に積極的に挨拶や思ったことを
伝えようとするよう心がけた。授業後、ホテルの部屋に戻ってから会話文を声に出して練習し、授
業中で分からないときは先生に積極的に質問するように努力した。

◆ 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。

研修に参加したことで、語学にたいする意識に変化があった。台湾は英語又は中国語が話せると会

話が成立することが多いが、これまでの自分の英語力も乏しく、翻訳アプリを使用しないと自分の思いを伝えることができなかった場面があった。外国に行って翻訳アプリを使わなくても日本語以外の言語で日常会話ができるくらいまでになってもっと現地の人と会話したいと考えようになった。また、留学に参加するということ自体が貴重な体験で、多くの先生や現地の職員の方の関わりのおかげでこの留学が成立していると分かった。留学費用を払ってくれた父にも感謝している。

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。

台湾で出会えた現地の人と関わりが現在も続いているため、次回会う時までに英語力や中国語力を高めたいと思う気持ちが強くある。そのために、2 年次でも英語や中国語の授業を積極的に履修して語学力の向上に努めたい。帰国後には、早速、私が個人的にしているボランティア活動の中で台湾の魅力や文化の違いについて小学生に発表する場があったため、体験したことや台湾のことについて発信をした。そのような活動を今後も続けていき、留学で得た知識や思いを多くの人に発信していきたい。

後輩へのアドバイス（研修全体）

まだ海外に行ったことがない人でも台湾という国はとても挑戦しやすい国だと思う。どの国に行くとしても、英語ができると役立つことが多いので今のうちから語学の勉強は毎日少しずつでも継続して勉強することが大切だと感じる。台湾は、日本人の口にあう料理も多いので、食べるものに困ることはあまりないと思う。9 万円あれば、三週間過ごす中で足りなくなることはあまりないと思うが、念のために両替するためのお金を 3 万円～5 万円ほど持っておくと安心かもしれない。

次年度以降さらに充実した研修にするための提案

現地の学生との交流が用意されなかったことは残念であった。そのため、銘伝大学の学生や他国から留学に来ている学生との交流の場があると更に充実した留学になると感じる。

報 告 者 ⑥	女子学生
研修内容の概要	
Mandarin course は、1 日 3 時間程度（主に午前中）行われ、日常生活で実際に使える中国語の会話表現やスラングを中心に学ぶ内容だった。	
Cultural course は、全 5 回実施され、カンフーやディアボロ、草編み等、台湾の伝統的な遊びやスポーツを体験するような内容だった。	
City tour は、3 日に 1 回程度の頻度で実施され、半日かけて平均 2 か所の観光名所を訪れた。訪問先には、お寺や総統府、ミュージアム等が含まれており、それぞれの場所で、日本語を話すことの出来る案内人の方が歴史や背景について丁寧に説明してくれた。そのため、単なる見学にとどまらず、より深く理解しながら観光することができた。	
Day trip は全 2 回行われ、自分たちだけではアクセスが難しい遠方の観光地へ貸し切りバスで移動した。現地では自由行動の時間が多く設けられており、自分のペースで観光を楽しむことができた。	
事前に紹介された見どころを参考にしながら、各自が興味のある場所を巡ることができ、充実した時間を過ごすことができた。	
研修先の大学における研修の方法とそれへの評価	
Mandarin course では、中国語の授業を受け、スライドを用いた説明だけではなく、台湾で流行っている中国語の歌を YouTube で視聴したり、クイズやアクティビティも取り入れられており、楽しみながら理解を深められる工夫がされていた。また、夜市や飲食店での注文等の実践的なやり取りを意識した内容が多く、学んだ表現をその場で使う機会もあった。	
宿題は無く、初日と最終日に全く同じ内容のリスニングテストを行った。	
中国語の先生は、日本語を流暢に話すことができるので、気軽に質問をすることができ、安心して授業を受けることができた。	
授業の先生は 1 人で、普段の生活や観光を補助してくれていた職員の方は別で主に 2 人（関りがあった職員は計 5 人）いたが、職員の方との日常会話は英語で行い、LINE での伝達事項や集合時間・場所等の大事な情報は日本語に Google 翻訳等で訳して伝達されていた。そのため、不安な要素はなくコミ	

ユニケーションも取りやすかった。

滞在方法及びそれへの評価

部屋の玄関ドアが、強い音を立てて閉まるので、ドアノブをもってゆっくり閉めなければならない。洗濯機は各階に1台あり、乾燥機は7階に1台しかない為、利用割りを部屋ごとに決めていた。他の利用客もいる為譲り合いが必要である。早朝は比較的空いている。洗濯機は20元/1回で、乾燥機は10元/15分である。乾燥機は60分かけると下着や薄手の服は9割乾く。洗濯機と乾燥機の利用時間は6:00～24:00である。

清掃後、タオルやスリッパ、水等が補充されていない場合もあるが、フロントの方に直接伝えるとすぐにもらうことができる。

水は毎日新しいものをもらえるので日本から持っていく必要は無い。ウォーターサーバーもあるため飲み物に困ることが無く、非常に良かった。ウォーターサーバーからは冷水、ぬるま湯、熱湯が出る。ジムは基本鍵がかかっているが、フロントの方に言えば開けてもらえるため快適に利用することができる。

部屋同士の音は基本的に聞こえないが、廊下からの声はかなり聞こえるので夜廊下を通る際は注意が必要である。

エレベーターで7階、8階に上がる際はルームキーをかざす必要がある。

文化・教育・生活などの違いについて感じたこと

台湾の人々は親しみやすく、初対面でも気さくに話しかけてくれることが多く、日本よりも人との距離が近いと感じた。実際に、道に迷った際には現地の人がわざわざ目的地まで案内してくれたことがあり、その親切さに強く心を打たれた。また、カレー屋では社長からのサービスとして飲み物やステーキ、さらには持ち帰り用の容器までサービスして頂いた経験もあり、人と人との温かいつながりを実感した。

さらに、接客においても日本とは異なる特徴が見られ、営利目的ではなく、客に対して積極的にアドバイスをしたり味見をさせてくれたりするなど、より人情味のある対応が印象的であった。

加えて、ペットを家族の一員として大切にしている様子も印象的であり、ベビーカーに乗せて移動している光景や、リードを外して散歩している様子、電車にペットを連れて乗車している場面も見られ、日本との違いを感じた。

生活面では、日本と比較して外食文化が発達しており、夜市や屋台で安価に食事を済ませる人が多い。自炊よりも外食の方が安く手軽であるため、日常的に利用されている点が大きな違いである。

また、原付バイクが多く利用されており、子どもの迎えに原付バイクで行き、足の間に立たせて帰る様子を見たことから、日本とは異なる交通文化を実感した。

さらに、店員がスマートフォンを見ながら接客をしていたり、会話をしながら働いていたりする場面も見られ、全体的に働き方が日本よりもラフであると感じた。

朝早くから営業する飲食店や深夜まで開いている店が多く、生活リズムも日本より自由度が高いと感じた。

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	1	消耗品	3	洋服類	2	交通費	1	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）	4万	消耗品	0.05万	交通費	0.06万	洋服類	2.5万
遊興費	1.19万	お土産	4万	その他：			0万
合計							11.8万

◆ 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：台湾でしか買えない物や食べられない物に主にお金を使った為、無駄は無かった。

◆ 費用について後輩へのアドバイス：

現金は多めに持っていくと安心する。両替所は意外とあるので節約しないで後悔の無いようにお金を使った方がよい。

研修成果（研修を通して得たこと）

◆ 研修参加の動機：

以前から海外に行ってみたいという関心があったためである。特に台湾は、美食が豊富であると聞いており、実際に自分の目で見て、味わい、現地の雰囲気を肌で感じてみたいと考えた。また、日本とは異なる文化や価値観に直接触れることで、自分の視野を広げたいという思いもあった。そのため、観光としてではなく、現地で生活しながら学ぶことができる研修という形で台湾を訪れることに大きな意義を感じ、参加を決意した。

◆ 参加前の目標：

参加前の目標は、現地の人々や他の参加者と積極的にコミュニケーションをとり、国や文化の違いを越えたグローバルな人間関係を築くことである。また、言語の壁を恐れず、自分から話しかける姿勢を持つことで、実践的な語学力の向上にもつなげたいと考え方を見直し、柔軟な思考を身につけることも目標としていた。

◆ 設定した目標のために渡航前や現地で努力したこと：

設定した目標を達成するために、渡航前には英語の学習に取り組み、基本的な会話ができるよう準備を行った。また、現地ではなるべく翻訳機などに頼らず、自分の知っている語彙や表現を使ってコミュニケーションをとるよう意識した。さらに、授業で習った中国語を実際に活用できるように注文の仕方などを復習してから外出するなどの工夫を行った。このように、学んだことをすぐに実践に移すこと意識し、積極的に行動した。

◆ 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。

本研修を通して、多様な価値観や考え方に触れる事ができ、自分の視野が大きく広がったと感じている。また、現地での経験を通して、仲間の大切さや支え合うことの重要性を実感した。さらに、コミュニケーションは受け身ではなく、自分から積極的に行うことが重要であると学んだ。これらの経験により、日本にいる時よりも主体的に行動できるようになり、自分の性格も以前より積極的に変化したと感じている。

◆ 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。

本研修で得た経験や知識は、今後の大学生活や就職活動、さらには将来の職業においても活かしていきたいと考えている。特に異文化理解や主体的なコミュニケーション能力はどのような場面でも重要であると感じた。今回の経験を一過性のものにせず、今後の行動に継続的に反映させて活かしたい。

後輩へのアドバイス（研修全体）

事前に Google マップ等で行きたい場所をセーブしておく、無駄な時間が減り、現地での自由時間が有意義なものになる。

仲の良い人だけで固まらずに色々な人と出掛けることで、より参加者との仲が深まり楽しい研修になる。

空港でお土産を見る時間はほとんどないため、最終日前日までには欲しいものを全て買っておいの方が良い。

次年度以降さらに充実した研修にするための提案

毎日が大変充実しており、提案は特に無い。

報 告 者 ⑦	女子学生
研修内容の概要 【一日の流れ】 ・8:00～ 朝食 →毎日違う朝食がホテルから用意される。(部屋に持ち帰り○) ・9:10～12:00 授業 (50分授業の3時間、中10分休憩あり) →主な学習内容 (挨拶、日常会話や注文の際に使う単語や文法、台湾の文化) ・12:00～ 昼食 →それぞれ自由に昼食をとる ・13:10～ 郊外学習・見学・観光 (終わり次第現地解散) →主な見学先 (士林夜市、中世記念堂、龍山寺、油化街、台北101、tsmc、台北動物園) ◎午後の予定は他にも ・文化体験 (カンフー、練り面人、ディアボロ、草編み、) ・午後授業 (中国語学習、ランタン作り、伝統的なおもちゃ作り) ・フリータイム (先生におすすめされた場所やホテルでの休息、夕食を食べに行くなど)	
研修先の大学における研修の方法とそれへの評価 授業は講義だけでなく、ゲーム形式や会話練習を取り入れた生徒参加型で進められていた。中国語の基礎的な日常会話 (好きなことや感情、家族のこと、注文方法など) を中心に学び、実際に使うことを重視していた学習が主だった。また、授業の中には、ランタン作りや伝統的なおもちゃ作りなど、台湾の文化体験もあり、楽しみながら学ぶことができた。授業の発表の時には、間違えても優しく教えてくれる先生だったため、安心して発言できる雰囲気だった。宿題は特になく復習や簡単な会話練習が中心であり負担は大きくなかった。最初はあまり話せなかったが、学んだ中国語を使って注文したり交流したりする中で、少しずつ自信がついていった。全体を通して、実践的な授業だったと思う。	
滞在方法及びそれへの評価 ホテルでの生活は整った環境で、ウォーターサーバーの設置や毎日1本の水の支給があり、飲料水には困らなかった。また、ホテルと学校がつながっていたため移動がしやすく、とても便利だった。ジムも利用でき、台湾では夜に外食することが多かったため、食後に軽く運動できたのは良かったと感じた。一方で、昼食時間が1時間しかないため外食は難しく、近くのコンビニやスーパーで買ったカップ麺や春雨など、簡単に食べられるものを部屋で済ませることが多かった。生活面では、各階に洗濯機と乾燥機が1台ずつしかなく、日にちや時間を決めて使用するようにしていたが、他の宿泊者もいるため思い通りに使えないこともあった。しかし、そのような状況の中で時間を見て行動したり、周囲と譲り合ったりすることの大切さを学ぶことができた。普段とは異なる環境での生活を通して、自分で考えて行動する力が少し身についたと感じている。	
文化・教育・生活などの違いについて感じたこと 今回の研修を通して、日本と台湾の文化・教育・生活の違いを実際に感じる事ができた。文化面では、台湾は夜市や外食の文化が発達していて、夜でも人が多く全体的ににぎやかな印象だった。また、台湾では朝食も外食する人が多く、朝から営業している飲食店が多いことも印象に残っている。さらに、飲食店では前払いのところが多く、日本との違いを感じた部分でもあった。台湾の人は、初めて会った人でも気軽に話しかけてくれる人が多く、さらに日本人だとわかるとサービスをしてくれたり、積極的に話しかけてくれたりする人が多いと感じ、人との距離が近いと感じた。生活面では、デリバリーできる店も多くとても便利だと感じた。一方で、日本に比べて時間に少しルーズだと感じる場面や、店員さんが食事をしながら接客している様子も見られ、日本との違いを強く感じた。最初は驚いたが、日本のように時間をしっかり守り仕事にまじめに取り組む姿勢も大切だと思う一方で、台湾のように少し余裕のあるルーズさも良いと感じた。この経験を通して、自分の考え方の幅が少し広がったと思う。	
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	2	消耗品	3	洋服類	3	交通費	1	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）	4.3 万	消耗品	0.2 万	交通費	1 万	洋服類	1 万
遊興費	1 万	お土産	1.5 万	その他：			0 万
合計							9 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：食費は、夜は外食が多かったが、昼食をスーパーなどで節約していたため思っていたより使わなかった。消耗品は日本から持ってきていたのでほぼお金は使っていない。交通費も台中に行ったとき以外は、台北市内は定期券内なのでかかっていない。洋服類、遊興費、お土産に関しても十分に購入することができたので費用については満足している。		

◆ 費用について後輩へのアドバイス：

学生によって使用額の差が少しありましたが、支給されるお金（約 9 万）＋予備として 3～4 万円（日本円は最初からすべて両替せず、そのまま持っていくのがよい。先にまとめて両替してしまうと、使い切れずに日本円へ戻す際に手数料がかかり、損をする可能性がある。そのため、必要になった分だけ現地で両替する方法の方が、無駄がない。）、クレジットカードを持って行っておくと安心。

研修成果（研修を通して得たこと）

◆ 研修参加の動機：

中国語Ⅰ・Ⅱを履修した際に、沈先生から本研修の紹介があり興味を持ったことがきっかけである。正直、中国語はあまり得意ではなく自信もなかったが、実際に現地でどれくらい通じるのか試してみたいと思った。また、これまで海外に一度も行ったことがなかったため、外国での生活や文化に触れてみたいという気持ちも強くあった。さらに、授業で学んだ中国語を実際の場面で使う経験ができる点にも魅力を感じ、参加を決めた。他の大学や異なる学年の学生と関わる機会も少ないため、この研修を通して新しい人と交流し、自分の視野を広げたいと考えたからである。

◆ 参加前の目標：

中国語Ⅰ・Ⅱで学んだ基礎的な単語や表現を、実際の場面で使えるようになることを目標とした。また、これまで自分から話しかけることがあまり得意ではなかったため、現地では積極的にコミュニケーションを取り、自分から行動できるようになることも目標としていた。さらに、日本とは異なる文化や生活を体験し、自分の視野を広げたいと考えていた。

◆ 設定した目標のために渡航前や現地で努力したこと：

留学前には、授業で学んだ単語や基本表現の復習を教科書や中国語の授業で使ったプリントを見ながら行った。現地では、間違えることを気にしすぎず、中国語を積極的に使うことを意識し、飲食店での注文や買い物、現地の学生との会話など、日常的な場面で積極的に話すように心がけた。

◆ 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。

研修を通して、最初はあまり話すことができなかった中国語を、少しずつではあるが使えるようになり、簡単な会話であれば自分から話すことができるようになった。また、現地の学生と交流する中で、言葉が完璧でなくても伝えようとする大切さに気づいた。さらに、日本とは異なる文化や価値観、生活の仕方に触れることで、自分の中の当たり前が当たり前ではないと感じる場面が多くあり、物事を多面的に考えるきっかけになったと感じている。

◆ 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。

今回の研修で得た経験を今後の学習や生活に活かしていきたいと考えている。具体的には、中国語の学習を継続し、より実践的に使える力を身につけていきたい。また、今回のように自分から行動

することの大切さを忘れず、新しい環境にも積極的に挑戦していきたいと感じている。

後輩へのアドバイス（研修全体）

- ・習った中国語は、現地で積極的に使った方が良いです。自分のためにもなり、何より伝わった時の嬉しさや楽しさを実感できる。
- ・昼食の時間が短いため、すぐに食べられるもの（カップ麺など）を準備しておくとし便利。（近くにコンビニやスーパーがあり、日本製のものもあるのでおすすめ）
- ・お金は最初から全部両替せず、必要になった分だけ現地で両替するのがおすすめ。
- ・飲料水はホテルにウォーターサーバーがあることや、ホテルから1日1本支給されるので日本から持っていかななくても良い。
- ・夕食で夜市に行くことが多いため、少し外出するとき用の小さなバッグがあると便利。
- ・夜市に行った際、匂いがつくため、ファブリーズなどがあると良い。
- ・雨の時は寒く、晴れの時は暑い（最高32度程）ため、半袖、長袖、羽織（パーカーなど）を持ってくると良い。

次年度以降さらに充実した研修にするための提案

- ・事前に中国語の基礎表現や会話練習の機会を増やすことで、現地でよりスムーズにコミュニケーションが取れるようになると思う。
- ・現地の学生との交流時間をもう少し増やすことで、実際に中国語を使う機会が増え、より実践的な学びにつながると感じた。
- ・昼食時間が短く外食が難しいため、食事面での工夫（時間の調整や選択肢の提示など）があると、より過ごしやすくなると思う。
- ・洗濯機など生活設備の利用について、事前にルールや利用方法を詳しく共有しておくとし、現地での混乱が減ると考えられる。

報 告 者 ⑧	男子学生
研修内容の概要	
本研修は、まず中国語の基礎を学ぶことから始まり、発音やあいさつ、日常会話に加え、買い物の際に使用できる実用的な表現を習得する内容であった。その後、教室内での学習にとどまらず、実際に外へ出て活動を行い、カンフー体験などの文化体験を通して中国の伝統文化に触れたのである。また、寺院の見学では歴史や宗教的背景、建築様式について学び、さらに食文化についても現地の料理や習慣を知ることによって理解を深めたのである。加えて、現地の人々と積極的にコミュニケーションをとる機会が設けられており、学習した中国語を実際の場面で活用することができた点も特徴的であった。その結果、語学力の向上に加え、異文化理解や柔軟な対応力を養うことができた研修であった。	
研修先の大学における研修の方法とそれへの評価	
研修先の大学における授業の進め方は非常に良好であった。授業は基礎的な内容から始まり、徐々に難易度が上がっていく構成であり、無理なく理解を深めることができた。授業中は先生や他の受講者とコミュニケーションを取りながら、積極的に発言したりノートにまとめたりする形式で進められていた点が特徴的であった。また、教職員の指導方法も丁寧であり、分からない箇所については日本語、英語、中国語、台湾語を用いて細かく説明してくれたため、安心して学習に取り組むことができた。さらに、宿題として前日に学習した内容の復習が課されており、知識の定着に役立っていたと感じた。参加者として、このような段階的かつ実践的な指導方法は非常に効果的であり、語学力向上に大きく貢献するものであったと評価できる。	
滞在方法及びそれへの評価	
自分は2人部屋でした。朝は一方が寝ている場合でも互いに声をかけて起こし合うことができ、遅刻防止につながっていた点が印象的であった。生活面では、寮の仲間と朝食を共にし、空き時間には一緒に勉強したり、昼食や夕食を食べ歩きに行ったりするなど、交流の機会が多かった。また、ジムで共にトレーニングを行うなど、学習以外の面でも充実した時間を過ごすことができた。ルールは	

比較的厳しくなく、寮のスタッフも親切で丁寧に対応してくれたため、安心して生活することができた。一方で電子レンジが設置されていなかった点はやや不便であったと感じた。しかし、初対面の人々と約三週間共同生活を送る経験は貴重であり、人間関係の構築や協調性を学ぶ良い機会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

台湾においては、文化・教育・生活の各面で日本との違いを強く感じた。まず食文化に関しては、自炊をする人が少なく、日常的に外食を利用することが一般的であった。多くの料理には八角が使用されており、日本とは異なる風味が特徴的であった。また、飲み物は比較的安価であった一方、夜市や飲食店の食べ物は日本よりやや高く感じられたのである。さらに、食べ残した料理を持ち帰る習慣がある点も印象的であった。交通面では、バイク文化が発達しており、二段階右折専用レーンやバイク専用の駐車スペースが整備されていたことが特徴であった。加えて、信号機に残り時間が表示される仕組みは非常に便利であり、日本にも導入してほしいと感じた。教育面においては、ディスカッションやグループワークが多く取り入れられており、失敗を恐れず積極的に挑戦する雰囲気があった。このような環境は主体的な学びを促進するものであり、日本との大きな違いであると感じた。

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	3	外食費	4	消耗品	3	洋服類	2	交通費	1	遊興費	
-----	---	-----	---	-----	---	-----	---	-----	---	-----	--

◆ 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）	8 万	消耗品	1 万	交通費	0 万	洋服類	1 万
遊興費	2 万	お土産	8 万	その他：			0 万
合計							20 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：夜市のゲームでお金を使いすぎたから。		

◆ 費用について後輩へのアドバイス：

お金は10～15万円ほどあれば余裕を持って遊んだり、お土産を買ったりできる。

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、将来海外で働きたいという思いがあり、初めての留学先として台湾に興味を持ち応募したことであった。

◆ 参加前の目標：

参加前の目標としては、中国語を読めるようになること、そして現地の人と積極的にコミュニケーションを取ることを掲げていた。

◆ 設定した目標のために渡航前や現地で努力したこと：

渡航前および現地では、台湾語や英語が十分に話せない状況であったため、簡単な英語やジェスチャーを用いて自分の意思を伝える努力を重ねたのである。その結果、相手に伝えるための工夫や姿勢を身につけることができた。

◆ 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。

研修を通して最も大きく変化した点は、自ら主体的に行動する力が養われたことである。研修中は自分から話しかけたり行動したりする必要があり、その経験を通じて帰国後も新しいことに積極的に

挑戦しようとする意識が身についたのである。また、語学面では中国語や台湾語を読む力が向上し、簡単な内容であれば理解できるようになった。一方で、話す力にはまだ課題が残っているものの、海外で生活し学んだ経験を通して自分に自信を持つことができた点は大きな成果であった。

◆ **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。

相手にどのように伝えれば理解してもらえるかを考える表現力や、異なる文化を受け入れる柔軟な姿勢、そして積極的に学ぶとする意欲も身についたと感じている。加えて、日本や家族の存在の大切さを改めて実感するとともに、自分自身を見つめ直す良い機会ともなった。将来は海外で働き、日本の文化や教育を伝えるとともに、貧困や教育格差の問題にも関心を持ち、学校に通えない子どもたちを支援する活動に携わりたいと考えている。本研修は、その目標に向けた大きな第一歩となる貴重な経験であった。

後輩へのアドバイス（研修全体）

後輩へのアドバイスとして、大学生のうちにできるだけ早く留学や海外経験をする事の大切さを強く伝えたい。若いうちは時間や行動の自由度が高く、新しい環境に挑戦できる貴重な時期である。海外に出ることで、日本とは異なる文化や価値観に触れることができ、勉強の仕方や食文化、交通、人々の考え方の違いを実体験として学ぶことができるのである。もし海外で働いてみたい、一度は海外に行ってみたいという思いが少しでもあるならば、迷わず挑戦するべきである。費用面に不安があったとしても、お金は後から返すことができるが、時間は決して戻ってこないものである。

また、友達と一緒に参加するのも良いが、一人で留学を決意し行動することも大きな勇気と成長につながる。最終的に決断するのは自分自身であり、その経験は必ず自分の財産となる。一度きりの人生であるからこそ、無駄に何もせず過ごすのではなく、行動することが重要である。若いうちに自分が住んだことのない場所に行き、留学や旅行を経験することで、人生の見え方は大きく変わってくるのである。

自分自身も留学前には、なぜアルバイトを頑張っているのかと考えることがあった。しかし、それは自分のなりたい姿に近づくためであり、留学のためにお金を貯めているのだと考えることで乗り越えてきたのである。将来振り返ったときに「あのとき挑戦してよかった」と思える経験を積むことが大切である。留学を通して、挑戦する力や目標を持つ大切さ、コミュニケーション能力、新しい友人を作る力など、多くのことを身につけることができる。経験こそが何よりの財産であり、時間は決して戻らない。失敗を恐れる必要はなく、大切なのは相手に伝えようとする姿勢である。今この瞬間のチャンスを大切に、自分の未来のために一歩踏み出してほしい。in your 20s, move

次年度以降さらに充実した研修にするための提案

次年度以降さらに充実した研修にするためには、いくつかの工夫が必要であると考えます。まず、渡航時の荷物は最小限に抑えることが重要である。現地では日用品や食料など多くのものが手に入るため、必要以上に荷物を持参すると移動や生活の負担になると感じた。したがって、本当に必要なものだけを厳選して持っていくことが望ましいのである。

また、台湾人の学生との交流の機会をさらに増やすことも有意義であると考えます。現地の学生と直接関わることで、教室内だけでは学べない実践的な言語力や文化理解を深めることができるためである。例えば、グループワークや交流イベント、共同での課題活動などを取り入れることで、より自然な形でコミュニケーションを図ることが可能になると考えられる。

報 告 者 ⑨		男子学生
研修内容の概要		
本研修では、中国語の基礎学習と台湾文化の理解を目的として、授業と現地での体験活動が実施された。授業では、ピンインや基本的な文法の習得に加え、自己紹介や注文の仕方、場所の尋ね方など、日常生活で使用する表現を中心とした学習が行われた。また、発音練習や会話練習、ペアワークなどが多く取り入れられ、実際の場面を想定した実践的な講義が行われていた点が特徴的であっ		

た。
さらに、授業外では寺院や歴史的施設の見学、観光地の訪問に加え、現地の文化に触れる体験活動なども行われ、台湾の歴史や文化に対する理解を深める機会が設けられていた。語学学習と文化体験を組み合わせた内容となっており、様々な方向から学びを得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

本研修では、実践的な中国語能力の向上を目的とした指導方法が採用されていた。授業では、ピンインや基本的な文法の説明に加え、自己紹介や注文の仕方など、日常生活での使用を想定した会話練習が多く取り入れられていた。また、発音練習やペアワークを通して、実際に声に出しながら学習する機会が設けられていた点が特徴的であった。

このような指導方法により、中国語を知識として学ぶだけでなく、実際のコミュニケーションに活かすことを意識した学習が可能となっていたと考えられる。一方で、発言回数や理解度には個人差があるため、より積極的に発言できる環境づくりや支援の工夫も求められると感じられた。実践力の向上に有効な方法であったと評価できる。

滞在方法及びそれへの評価

本研修における滞在方法は、ホテルでの宿泊であった。滞在先は清潔で基本的な設備も整っており、安心して生活できる環境が確保されていた。また、交通の便も比較的良く、研修先や観光地への移動が円滑に行える点も利点であった。さらに、同じ研修に参加している学生同士で過ごす時間が多く、交流を深める機会にもつながっていた。

一方で、ウォシュレットや浴槽が設置されていない点や、窓を自由に開けることができない構造であったため、日本の生活環境と比べると設備面で不便に感じる部分もあった。また、ホテル滞在中であったことから、現地の家庭生活に触れる機会は限られていた。そのため、語学や文化への理解を深めるためには、自ら積極的に行動することが求められる環境であったと考えられる。

文化・教育・生活などの違いについて感じたこと

研修を通して、文化・教育・生活の違いをいろいろ感じる事ができた。まず文化面では、寺院や街並み、食文化など、日本とは違う部分が多く見られた。中には、街中にあまり馴染んでいないように見える寺院もあり、少し不思議な印象を受けた。特に九份や十份の景観や天燈上げの体験は印象に残っていて、観光としてだけでなく、その背景にある文化にも触れられたように感じた。

教育面では、会話や発音の練習が中心で、実際に使うことを重視している授業だった。知識として覚えるだけでなく、その場で使ってみる機会が多かったのが特徴的だったと思う。また、ペアワークなどで発言する場面も多く、受け身ではなく自分から参加することが大切だと感じた。

生活面では、ホテルの設備などに日本との違いがあった。ウォシュレットや浴槽がなかったり、窓が自由に開けられなかったりと、不便に感じることもあったが、そのような違いも含めて現地の生活を知る機会になったと思う。

全体を通して、日本とは異なる環境で過ごしたことで、物事をいろいろな角度から考えるきっかけになった。

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

◆ 現地で使った生活費等のおおよそ金額（単位：円）：

食費（外食を含む）	3.5 万	消耗品	2 万	交通費	0 万	洋服類	0 万
遊興費	2.5 万	お土産	1 万	その他：			1 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
-----------------------	-------------------------	---------------

反省すべき部分があった。	具体的に教えてください。
理由：換金することなく過ごすことができた	
◆ <u>費用について後輩へのアドバイス：</u> モノを買うなどは思わないが、現地でしか使わないものや、勢いのみで購入しない方がいい	
研修成果（研修を通して得たこと） <u>研修参加の動機：</u> 本研修に参加した動機は、中国語を実際に使う環境に身を置き、語学力を向上させるとともに、台湾の文化や生活を直接体験してみたいと考えたためである。大学で学んできた中国語の基礎が、実際の場面でどの程度通用するのかを確かめてみたいという思いもあり、今回の研修に参加した。 研修では、ピンインや基本的な文法に加え、日常会話で使う表現を中心に学び、発音や会話の練習を繰り返し行った。最初は発音や聞き取りが思うようにできず、うまく伝わらないことも多かったが、練習を重ねる中で少しずつ慣れていったように感じる。簡単な表現であれば理解できる場面も増え、自分から話そうとする意識も以前より持てるようになった。 ただ、実際の場面では英語に頼ってしまうことも多く、自分の中国語力の不足を実感することにもなった。特にとっさに言葉が出てこない場面では、どうしても英語に切り替えてしまうことが多かった。この経験から、語学は知識として覚えるだけでは不十分で、積極的に使っていくことが大切だと改めて感じた。また、多少間違っているにもかかわらず話してみることの重要性にも気づくことができた。 さらに、観光や体験活動を通して台湾の文化や生活に触れたことで、日本との違いを実際に体感することができた。街の雰囲気や人々の生活の様子など、現地でしか分からない部分に触れられたのは大きな収穫だったと思う。言語だけでなく、その背景にある文化や考え方を知ることの大切さも実感した。 今回の研修で得た経験は、これまでの語学学習に対する考え方を見直すきっかけになった。今後は、学んだ中国語を実際に使う機会を増やししながら、より実践的なコミュニケーション力を身につけていきたい。 <u>参加前の目標：</u> 海外での生活を経験してみたかった。日本語以外の言語を話す機会を得て、自分の言語力を認識する。 <u>設定した目標のために渡航前や現地で努力したこと：</u> 現地人との交流を深め、サポーターの方たちとご飯に行ったり、観光地以外を訪れた。 <u>研修成果：</u> 自分の語学力の課題も明確になった。しかし、この経験を通して、語学は知識として覚えるだけでなく、積極的に使うことで身につけていくものだと気づくことができた。 また、現地での生活や観光を通して台湾の文化や人々の暮らしに触れたことで、日本との違いを実感するとともに、異なる価値観を理解しようとする姿勢の大切さも学ぶことができた。 今回の研修で得たこれらの経験は、今後の語学学習や異文化理解に活かしていきたいと考えている。 <u>自己啓発：</u> 今後は、授業で学んだ内容を復習するだけでなく、自分から声に出して練習する機会を増やし、実際に使える形で身につけていきたい。また、間違いを恐れて発言をためらってしまう場面もあったため、今後は積極的に話す姿勢を意識していきたいと考えている。 さらに、語学だけでなく、異文化に対する理解を深めることも重要であると感じたため、日常的に海外の文化や情報にも関心を持ち続けていきたい。今回の経験を一度きりで終わらせるのではなく、今後の学びや行動にしっかりとつなげていきたい。	
後輩へのアドバイス（研修全体） 主体的に動くことで得られるものは多くなる。日本人で固まって動くとうまくできるが、旅行感覚になってしまう可能性がある。	
次年度以降さらに充実した研修にするための提案 ホテルの窓は開けられるようにしてほしい	

研修内容の概要

本研修では、中国語（華語）の基礎的な学習と台湾の文化的な面の学習を目的として、教室での学習や現地での体験学習が実施された。授業では、ピンインと基本的な言葉や文法の習得に加えて、店舗での注文、軽い挨拶、場所の尋ね方など日常生活に必要な表現を中心とした授業が行われた。また、グループワークなどで発声や会話の確認をしながら学び、とても実践に近い形で授業を行っていた。

また、授業外では寺院や博物館といった、歴史的な施設の見学、観光地の訪問、現地の文化に触れられる体験学習も行われ、台湾という国の歴史や文化に対する理解を深める貴重な機会があった。文化的、歴史的などの多角的な視点から学びを得られる研修であった。

研修先の大学における研修の方法とそれへの評価

本研修では、実践的な中国語力の向上を目的とした指導が行われていた。授業では、ピンインや基本的な文法の説明に加え、自己紹介や注文の仕方など、日常生活で使える表現を中心に学ぶ機会が多かった。また、発声練習やペアでの活動を通して、実際に声に出しながら学べる環境が整えられていた点がとてもよかった。こうした学習方法により、中国語を単なる知識としてではなく、実際のコミュニケーションを活かす力を身につけることが出来たと感じた。一方で、発言の機会や理解度には個人差が見られた。全員がより積極的に参加できるような工夫やサポートも必要であると考えた。全体的に、実践力を高めるうえで有効な指導方法であったと評価できる。

滞在方法及びそれへの評価

今回の研修では、ホテルでの宿泊という形で滞在した。滞在先のホテルは清潔で基本的な設備も整っており、安心して生活できる環境が整備されていた。また、交通の便も良く、研修先や観光地への移動もがしやすかった点も利点である。同じ研修に参加している学生と一緒に過ごす時間が多く、交流を深める機会にもなった。一方で、ウォシュレットや浴槽が備え付けられていないことや、部屋によっては窓を自由に開けられないこともあるなど、日本の生活環境との違いに戸惑う場面もあった。さらに、ホテルでの滞在であったため、現地の家庭生活に触れる機会は限られていたと感じる。そのため、語学だけでなく文化への理解を深めるには、自ら積極的に行動する姿勢が重要であると考えた。

文化・教育・生活などの違いについて感じたこと

研修を通して、文化・教育・生活のさまざまな面で日本との違いを実感した。まず文化面では、街並みや看板、食文化などに明確な違いが見られた。特に印象に残ったのは、観光地として整備された場所だけでなく、日常的な街の様子からも現地の文化を感じ取ることができた点が印象に残っている。教育面では、会話や発音の練習が重視されており、実際に使うことを前提とした授業が行われていた。単に知識を覚えるだけでなく、その場で使う機会が多く設けられていたため、より実践的な語学力が身につくと感じた。また、グループワークや発言の機会も多く、受け身ではなく自ら積極的に参加する姿勢が求められていた。生活面では、ホテルの設備に日本との違いがあり、不便に感じる場面もあったが、そのような違いも含めて現地の生活を知る貴重な経験となった。全体を通して、日本とは異なる環境で生活したことで、物事を多角的に考える視点を得るきっかけになったと感じている。

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	3	洋服類	3	交通費	3	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）	4 万	消耗品	1 万	交通費	0 万	洋服類	1.5 万
遊興費	3 万	お土産	1.5 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：換金は少ししてしまったが派手に何かに使いすぎるといったことは無かった。		
◆ <u>費用について後輩へのアドバイス：</u> 食費が思ったよりかかり、雑貨店の物も意外と値段が張るので慎重な買い物をおすすめする。		
研修成果（研修を通して得たこと）		
◆ <u>研修参加の動機：</u> 本研修に参加した動機は、中国語を実際に使用する環境に自分自身の身を置くことで、自分の語学力を高めると共に、台湾の文化や生活を直接体験してみたいと考えたためである。また、自分が今まで学んできた英語等の言語がどこまで通じるのかを確かめたいという思いもあった。 研修では、ピンインや基本的な文法に加えて、日常会話でよく使われる表現を中心に学び、発音や会話の練習を繰り返し行った。最初は発音や聞き取りがうまくできずに、自分の言いたいことも十分に伝わらない場面が多かったが、練習を重ねていく中で徐々に慣れていき、簡単な内容であれば理解したり、受け答え程度はできるようになったと感じた。 しかし、実際の場面ではとっさに言葉が出てこないことが多く、苦戦した。この経験から、語学は知識として覚えるだけでは不十分であり、日常的に使い続けることが重要であると強く実感した。また、多少の違いがあっても積極的に話していくことが大切だと感じた。 さらに、観光や体験活動を通して台湾の文化や生活に触れ、日本との違いを実際に感じる事ができた。街の雰囲気や人々の暮らし方など、現地ではわからない部分を体験できたということは自分にとってとても大きな経験であった。言語だけでなく、その背景にある文化や価値観を理解することの重要性も学ぶことができたと感じている。 今回の研修で得た経験は、自分のこれまでの語学学習に対する考え方を見直すきっかけとなった。 今後は、学んだ中国語を実際に使う機会を意識的に増やしながらか、より実践的なコミュニケーション能力を身につけていきたいと考えている。		
◆ <u>参加前の目標：</u> 海外での生活を経験し、日本語以外の学習を経験することで今の自分の語学力の認識と課題を見つけること。		
◆ <u>設定した目標のために渡航前や現地で努力したこと：</u> 現地の人との交流、自室に戻ってからの授業の復習。		
◆ <u>研修成果：</u>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。 自分の語学力、復習の仕方などさまざまな改善点が見つかった。現地で言葉を使い会話をしていくことで勉強としてではなく、自分が持つことのできるスキルとして身につけられることがわかった。また、現地での生活を経て、日本との文化や価値観の違いを理解することができた。		
◆ <u>自己啓発：</u>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。 今後は、日本での生活の中で、留学生や他の国の観光客と接する機会があれば積極的に会話していき、日本には無い文化的、また宗教的な違いがあってもそれをしっかりと理解し受け入れていける気持ちを持っていきたい。今回の研修で経た経験を今回だけで終わらせずにこ、今後の学びや行動にしっかりと活かしていきたいと考えている。		
後輩へのアドバイス（研修全体） 自分から積極的に動くことで得られる物はとても大きいので、自分からどんどん発表や質問をしていってほしい。		
次年度以降さらに充実した研修にするための提案 浴槽があれば日々の疲れもしっかり取れていいのかなと思った。		

研修内容の概要

台湾到着後は、まず研修先の大学に移動し TOCFL を受けて、今後の研修内容の確認と大学のホテルでの生活についての説明を受けた。学習内容として中国語の授業では、中国語の発音や基本的な会話表現、台湾文化について学んだ。特に、日常生活で使える表現を中心に練習し、現地での生活にも活かすことができた。また、台湾の文化を体験するコースでは、願い事を書いたランタンの飾りや縁起物である龍の粘土細工を作ったり、葉や笹を使って動物や船をつくる伝統的な遊びやディアボロを体験した。授業以外にも大学主催の課外活動がほぼ毎日行われ、台北市内の様々な観光名所や博物館を見学した。例えば、中世記念堂では展示物を見学しながら施設の案内担当者による説明を受け、台湾の歴史について学んだ。他にも総督府や龍山寺、台北孔子廟でもガイドの方が説明してくれたので、その場所の歴史的な出来事や背景をより具体的に理解することができた。また、国立故宫博物館では歴史的資料や工芸品を見学し、中国や台湾の文化への理解を深めることができた。

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、1 回 50 分で、10 分休憩を挟みながら 3 コマ続けて行われた。授業では主にスライドが使用され、中国語の単語や文法が中国語で示されており、先生が日本語で説明を加える形で進められた。日本語訳や重要な内容はノートに書きながら整理した。また、実践的な会話学習では動画も活用され、場面に応じた表現の使い分けを学んだ。授業は説明と会話練習が半々程度で構成され、先生が例文を説明した後、自分でも文を作り実際に会話する時間が設けられていた。わからない単語はその場で質問でき、発音についても一人ひとり確認してもらえた。

指導は非常に丁寧で、先生は年齢に近いこともあり、具体的で身近な例を用いて説明してくださった。授業後にも個別に質問に対応していただけたため、発言しやすく学びやすい雰囲気だった。宿題はなかったが、授業は毎日進むため復習が重要であり、授業の初めには前回内容の確認も行われた。実際に参加してみて初めて中国語を学んだが、理解しながら進めることができた。一方で、復習をしないと内容を忘れてしまうこともあったため、数字の発音や自己紹介など基本的な内容を事前に学んでおくことより理解しやすいと感じた。また、中国語は発音が難しいが、声に出して練習し、間違いをその場で直してもらうことが習得への近道だと感じた。

滞在方法及びそれへの評価

滞在先は大学の施設内にあり、8 階建てのうち 7 階と 8 階が宿泊用のホテル、下の階が授業を受ける教室として使用されていたため、移動がしやすく生活しやすい環境であった。朝食は 8 階で毎朝 8 時頃に用意された。内容はサンドイッチやチキンなどファストフードが多く、台湾の伝統的な朝食が出る日もあった。日本の一般的な朝食と比べると野菜が少なく、全体的にややジャンキーであったが量はちょうどよかった。日本から、野菜スープなどを持参しておくことで野菜が摂取できるのではないかなと思った。また、ホテルには無料で温水と冷水が利用できる給水機があったので飲み物を買う必要はなかった。

部屋は 1 人部屋または 2 人部屋に分かれており、毎日の掃除やベッドメイキングが行われていたため、快適に過ごすことができた。ホテル全体として厳しいルールはなく、深夜でも外出は可能であったが、他の宿泊者に配慮して夜は静かに過ごすように心がけた。

一方で、7 階フロアに洗濯機と乾燥機が各 1 台しかなく、利用が重なることが多かったため、部屋ごとに時間や曜日を決めたり、外のコインランドリーを利用したりする工夫が必要であった。また、7 階のトレーニングジムを利用する際にはフロントで鍵を開けてもらう必要があり、やや手間に感じることもあった。しかし、全体として設備やサポートは整っており、困ったことがあればフロントの方が対応してくださったため、安心して生活することができた。

文化・教育・生活などの違いについて感じたこと

食べ物は揚げ物が多く、甘いものやタピオカ、さつまもボールなど、もちもちした食感のものを好む傾向があると感じた。味付けは日本人にも食べやすく、本場の中華料理や夜市の料理もとても美味しかった。夜市では臭豆腐やアヒルの丸焼きなど、日本ではあまり見かけない食べ物もあり、現地ならではの食文化を体験できた。また、お店の人はフレンドリーな人が多く、日本人だとわかると日本語や英語で説明してくれることもあった。一方で、飲食店では紙のメニューに注文を書いて渡す形式

が多く、店員と直接会話する機会は意外と少なかった。中国語のメニューはスマートフォンの翻訳機能を使って理解した。公共の場では、エスカレーターは右側に並ぶことが一般的で、日本との違いを感じた。さらに車道は日本と逆の方向で、車よりもバイクが多く、バイク専用の駐車スペースや右折待機スペースが整備されていた。台湾は雨が多いため、歩道に屋根がついている場所が多いことにも気づいた。

授業では、先生と学生の距離が近く、全体的に明るい雰囲気だった。授業の終わり頃にサプライズで誕生日ケーキが運ばれてくることもあり、日本の教室より自由な印象を受けた。現地の学生と直接交流する機会はなかったが、授業中は先生との会話を通じて学ぶ場面が多く、一方的に聞くだけではなく、コミュニケーションを取りながら進む授業だと感じた。

生活の違いとして、台湾人の多くは、朝食は作らずに朝ごはん屋さんで買って食べたりデリバリーしたりするのが一般的なようで日本との違いを感じた。トイレは、水圧が弱い場所やトイレットペーパーを流せない場所があり、入る前に必要な分だけ紙を取って入るところもあったため、最初は戸惑ったが徐々に慣れることができた。交通機関はとても発達していて、台湾の地下鉄（MRT）を使えば乗り換えも少なく、数分ごとに電車が来るため便利だった。悠々カードで地下鉄・バス・電車に乗ることができ、大学から支給されたカードで交通費を気にせず利用できたことが特によかった。コンビニやスーパーには日本で見かける商品が多かったが、コンビニで独特のにおいがするゆで卵や日本では珍しい食材のおにぎりなどもあり、現地らしさを感じた。値段は日本と大きく変わらなかった。

実際に現地で生活してみることで、観光だけではわからない文化や生活習慣の違いを深く知ることができてよかった。また、日本との違いを知ることで、日本の良さや便利さにも改めて気づくことができた。

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	2	外食費	2	消耗品	2	洋服類	2	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）	5 万	消耗品	3000 千	交通費	0 万	洋服類	7000 千
遊興費	6000 千	お土産	2 万	その他： プレゼント代	1000 千		
合計							8.7 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：現地での生活費は、1日に使う分だけ財布に入れて持ち歩くようにしていたため、使いすぎを防ぐことができた。お土産については、ほしいものがあれば購入していたが、食べ物は空港でも購入できると考え、現地では主に物を中心に選んでいた。食費に使うことは多かったが、無理に節約する必要はなく、食べたいものを食べられる程度の余裕はあった。また、交通費や朝食代がかからなかったため、その分出費を抑えることができたのはとてもありがたかった。後半は残りの金額を考えながら調節するため、昼食に日本から持ってきたスープを食べるなど工夫し、食費を管理した。反省点としては、おなかにたまるようなカップ麺も持っていけばよかったと思う。

◆ 費用について後輩へのアドバイス：

後輩へのアドバイスとしては、1日に使う分だけを財布に入れて管理すると使いすぎを防ぎやすいと思う。また、食べ物のお土産は空港でも買えるので、現地では急いで買いすぎなくてもよいと感じた。しかし、空港のお土産は少し高めのものが多かったので、たくさん安く買いたい場合は現地のスーパーで購入しておくとういと思う。さらに、日本から軽食を持参しておく、後半に生活費を調節したいときに役立つ。私は念のため日本円を12万ほど持って行ったが、使わなかったので予備で4.5万円ほど持っていけば十分足りるのではないかなと思う。

研修成果（研修を通して得たこと）

◆ 研修参加の動機：

研修に参加した動機は、台湾の文化や生活を実際に現地で体験しながら学びたいと考えたからである。日本とは異なる文化や価値観に直接触れることで、自分の視野を広げることができると思った。また、新たにこれまで経験したことのないことに挑戦してみたいという思いもあった。友人がこの留学プログラムを通じて別の国に留学し、自分にとって大きな経験になったと話していたことから、自分もこのプログラムであれば安心して初めての留学に参加できるのではないかと考え、参加を決めた。大学での学習だけでなく、現地での交流や課外活動を通じて、日本では得られない経験ができることにも魅力を感じた。

◆ 参加前の目標：

中国語をこれまで勉強したことがなかったため、中国語の発音や基本的な表現を学び、現地で少しでも中国語で簡単な会話ができるようになることを目標としていた。また、中国語だけでなく英語でもコミュニケーションできるように、日常生活で使えるフレーズや単語を覚えておき、現地の人と積極的に話すことを目標としていた。さらに、初めての階替えでの長期滞在だったため、自分で考えて行動し、体調管理をしながら生活する力を身に付けることも目標の一つであった。

◆ 設定した目標のために渡航前や現地で努力したこと：

設定した目標を達成するために、渡航前は中国語の基本的な発音や簡単なあいさつを少し調べ、現地で困らないように英語の日常会話で使えるような表現も確認していた。また、現地では授業で学んだ中国語をできるだけ声に出して練習し、発音を意識しながら先生との会話に積極的に参加するようにした。わからない単語や表現があればその場で質問し、ノートにまとめて復習することを心がけた。課外活動や買い物をするときは、自分で注文したり、必要なことを英語や中国語で伝えたりするよう意識した。生活面では、毎日予定を確認しながら自分で準備を行い、体調を崩さないように睡眠や食事に気をつけて過ごした。

◆ 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。

研修を通じて最も変化したと感じたのは、語学に対する意識と、自分で考えて行動する力である。語学面では、中国語を勉強したことがなかったのが最初は発音や聞き取りに不安があったが、毎日の授業で繰り返し声に出して練習し、先生との会話を通じて簡単な表現や発音に少しずつ慣れることができた。また、完璧でなくても自分から話してみることが大切だと感じ、特に今後英語を勉強するうえで発音に意識して勉強してみようと思った。

生活面では、初めての海外での長期滞在だったため、自分で時間を確認して準備したり、必要なお金を考えて使ったりするなど、自分で判断して行動する場面が多かった。慣れない環境でも落ち着いて過ごすことができ、自分でも対応できることが増えたと感じた。

また、一緒に留学生生活を送った仲間と助け合いながら過ごしたことも大きな経験であった。1人では対応が難しい場面もあったが、みんなで協力して乗り越えることができた。団体で行動することが多かったため、自分の意見だけでなく周囲の意見を聞き、何を考えているかをお互いに伝えあいながら行動することを意識した。この経験を通じて、1人で抱え込まず、人の力を借りながら生活し行動することの大切さを学んだ。

◆ 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。

今回の研修を通して、語学を学ぶことや異なる文化に触れることの大切さを実感したため、今後も中国語や英語の学習を継続し、自分の将来の選択肢を広げていきたいと考えている。また、初めての海外生活の中で、自分で考えて行動し周囲と協力しながら生活した経験から、分からないことがあれば自分から行動する姿勢や、人と協力しながら課題を乗り越える力を将来様々な場面で役立てていきたい。

後輩へのアドバイス（研修全体）

研修全体を通じてのアドバイスとして、生活面では事前の持ち物の準備がとても重要だと感じた。SIMは1日1GBの30日プランを使用したけど、現地では外出時に地図アプリを使ったり調べものをしたりすることが多く、1日の使用上限に上限が決まっていなかったプランの方が安心だと思う。

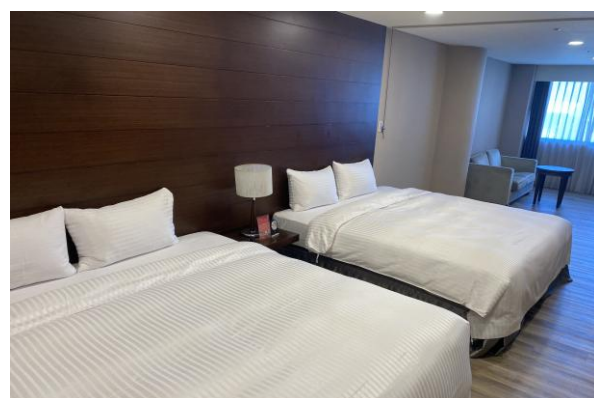
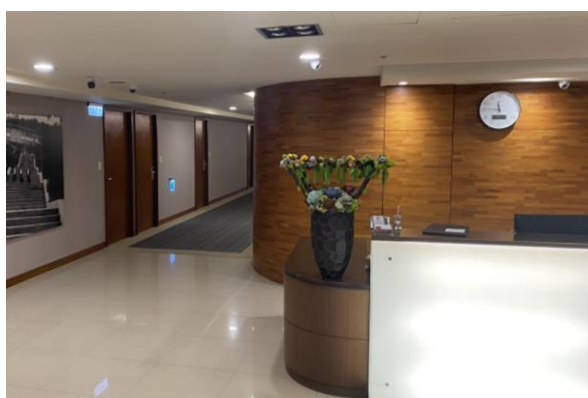
現地での服装については、半袖と薄手の長袖を中心に持参したが、実際には風が強く肌寒いと感じる日が多かったため、薄手の長袖に加えてパーカーや厚手の上着、ジャケットを1枚持っていくと安心である。後半は半袖で過ごせる日もあったが、多くの日は長袖と上着を着て過ごしていた。また、現地では悠々カードが配られるため、すぐに取り出せるようにパスケースを持参すると便利である。毎日水が配られるため水筒は必ずしも持参する必要はなく、ホテルのドライヤーも十分に使用できた。帰りの荷物を減らすために、シャンプーや洗顔料は小さな容器に移し替えて使い切れる量だけ持参するとよいと思う。トイレトペーパーは多めに持参したが、ホテルにも用意されていたため必要以上にもっていく必要はないと感じた。必要以上に荷物を増やさず、現地で必要なものを見ながら調節することも大切だと感じた。

次年度以降さらに充実した研修にするための提案

現地の大学生と交流する機会があるとより良いと感じた。今回の研修では大学の先生方と関わる機会は多く、授業や生活面でも丁寧にサポートしていただいたが、同年代の現地の学生と話したり交流する機会はほとんどなかった。そのため、現地の学生と一緒に活動したり会話したりする時間があれば、語学を実際に使う機会が増えたり、台湾での学生生活や考え方についてもより深く知ることができると思う。

現地での学習・活動・生活の様子

宿泊先



滞在先から徒歩2分の場所にある士林夜市。臭豆腐やタピオカ、小籠包など台湾グルメが数多くある。

食事



↑説明：大学で提供された朝食（日替わり）



↑説明：朝食の中でも私が一番好きだったもの。トーストの下はポテトとチキンが入っている。どの朝食も美味しかった。



↑説明：台湾で一番好きになり何回も食べたさつまいもボール。梅味が一番おいしかった。



↑説明：台中の宮原眼科で食べられるアイス沢山のフレーバーとトッピングから自分で選ぶ。



↑説明：淡水で食べられるマンゴーかき氷、他にもいちごやキウイなど沢山メニューがあり、安い。



↑説明：かき氷を食べた

授業・課外活動



↑説明：TSMC で半導体について学んだ。



↑説明：TSMC での VR 体験。VR で未来の生活の映像で体験することができた。



↑説明：パイナップルケーキの完成を待っている間に民族衣装を着る体験ができた。



↑説明：文化体験で行ったパイナップルケーキ作り



↑説明：カンフーを体験した。



↑説明：文化体験の草編みを学んだ。



↑説明：文化体験でねりめんになを作った。



↑説明：剪紙(切り絵)を授業で制作した。



↑説明：龍山寺で行った筊杯（ポエ占い）
赤い三日月の木片を投げて、出た向きで神様の
答えを占うもの。龍山寺は恋愛の神様「月
下老人」が有名で赤い糸がもらえる。



↑説明：台中の彩虹眷村（レインボーヴィレ
ッジ）でレインボー戦士に撮ってもらった写
真。



↑説明：龍山寺でお参りした。



↑説明：課外活動で孔子廟を訪れた。



↑説明：中正紀念堂の見学に行った。奥に見える建物の中には展示品があり台湾の歴史や当時の台湾人の生活について学習した。



↑説明：台北市動物園。日本にはいない、パンダをみる事ができた。ロープウェイにも乗ることができる。



↑説明：十分という街でランタン飛ばしをした。自分の願いを筆で書いた後、気球のように空に飛ばした。



↑説明：無人撮影機で撮影した記念写真

町中の様子



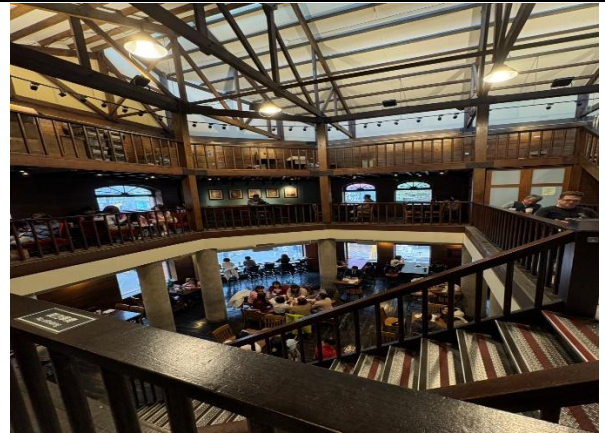
↑説明：淡水。絶景の夕日：漁人碼頭（フィッシャーマンズワーフ）と海



↑説明：ホテルから徒歩 30～40 分かかる夜景（微風平台）階段で 30 分ほど山を登り続けるのできついが、行く価値は十分ある。



↑説明：西門



↑説明：西門にあるスターバックス