

短期研修報告書

記入 | R5年3月

所属 & 学年 | 工学部 1年生

留学先大学 (国名)	西オーストラリア大学 (オーストラリア)
短期研修のプログラム名	短期海外研修 F (アジア・オセアニア)
留学した期間	2/12~3/18

1. 留学前の準備 (応募のきっかけや動機、申込手続、語学対策など)

私にとってこの留学は2回目の語学留学でした。1回目は大学1年次の夏休みにイギリスに行きました。そして、私がこの留学に参加した理由は大きく分けて3つあります。1つめは、前回の留学で海外の楽しさや面白さを知り、また海外に行きたいと思っていたからです。2つ目は、さらに語学力をつけたかったからです。一回目の留学では、始めのうちは全然英語が話せず、少し慣れてきたところで帰国となってしまいました。そして帰国後、自分なりに英語学習を頑張りました。そして、この留学ではその力を試したい、またさらにレベルを高めたいと思いました。3つ目は、奨学金の利用ができるということです。

事前の語学準備として、英語コミュニケーションの授業の積極的な参加、Studium Generale の出席などが挙げられます。これらの授業は英語のみで行われ、発表やディスカッションなどが海外の授業の形式と同じなので、英語力はもちろんのこと、海外スタイルの授業に臨むマインドも養うことができました。また、ポキャブラリーノートを作りました。知らない単語やフレーズがあった時はどんどんメモし、あとから見直すことができました。実際にオーストラリアに行き、日常会話をしている中で、使うものも多かったです。

2. 研修内容や学校 (内容と時間数・形態、授業の感想、学生同士の交流など)

授業は午前中に2コマ、そして時々午後1コマありました。一限目は8:30~10:30、二限目は10:45~12:45でした。私はlevel 5の授業に参加しました。授業内容は毎日異なるものでしたが、基本的には教科書が配られ、数日間で1セクションの内容を終わらせるというものでした。オーガニック食品や、仲の悪い兄弟などの面白いトピックに、完了形や、付加疑問文などのややこしい文法事項が関連付けられ、それらの文法事項を使ってディスカッションなどを行いました。タームの終わりには、スピーキング、リーディング、ライティング、リスニング、グラマーのテスト、またグループに分かれてのプレゼンテーションがあり、成績がつけられました。授業中ではディスカッションの時間やペア、グループで話し合っただけで万単位を解く時間が多く設けられ、しっかりと英語で会話をすることができました。日本人が約半分を占めるクラスでしたが、積極的に他国の生徒とペアになったり、グループを組むことができたりしてよかったです。プレゼンテーションのグループも4人グループでしたが、自分以外の生徒は全員他国の生徒でした。普段の授業の会話やおしゃべり程度は困難なくできましたが、データ分析やパワーポイント制作などの専門性の高い会話を英語のみで行うのは大変難しかったです。パワーポイントの共有をするだけでも相当時間がかかりました。しかし、同じグループだった中国人の友達に、「君の英語はすごく聞き取りやすい」と言ってもらえ、とてもうれしかったです。

授業への遅刻に対してとても寛容なのも面白かったです。朝の8:30に間に合うのはほぼ日本人生徒だけでした。しかし、遅れてゆっくりと入ってくる他国の生徒も、ディスカッション

になるとしっかりと発言をしていたので感心しました。

UWAについてです。私は **Claremont campus** ではなく **Main campus** にて授業を受けました。スワン川のほとりにある、緑あふれるとても美しいキャンパスでした。驚いたことは留学生の多さです。私は名大で生活して、あまり留学生が多いとは思いません。なぜなら関わる機会がないからです。しかし、**UWA** では様々な国籍の生徒が混ざり合っていました。例えば、部活などでは留学生は留学生用の部活に入るのではなく、普通の部活に入っていました。

3. 生活 (住環境、食生活や健康管理、金銭管理、持参して良かったものなど)

まず、物価がとにかく高いです。体感日本の2倍はあるのではないかと感じてしまいました。始めのころはお昼ご飯を学校のカフェテリアや近くのレストランで食べていましたが、絶対に15ドルは超えてしまうので、サンドイッチを作り持参することにしました。ほとんどの学生がこのようにしていたと思います。プログラム費用にお昼ご飯代は含まれていないので、最初は材料を自分で買っていました。マザーが余った食材を分けてくれたのがうれしかったです。

パースは年中雨があまり降らないため、**water restriction** が導入されています。そのため、節水にはとても気を張って生活しました。特に、シャワーは5分ほどで済ませるようにしました。ワイナリーで見た”**Save water, Drink wine**”というフレーズに思わず笑ってしまいましたが、水が少なくワインが多いパースの核心を突いた一言だと思いました。

オーストラリアでは日本以上にキャッシュレス決済が発達しており、ほとんどの店でキャッシュレス決済ができます。中にはキャッシュの使えない店もありました。さらにタッチレス決済も進んでおり、クレジットカードのPINを入力する必要もありませんでした。私は自分のクレジットカードを **Apple Pay** に登録していたので、ケータイさえあれば買い物をすることができました。支払いがスピーディーになり、現金を持ち歩くリスクもなくなるためおすすめです。私は1万5千円ほどオーストラリアドルに替えましたが、結果的に1万円ほどしか使いませんでした。本当に現金を使うタイミングは限られているので、あまり大きな金額を換金する必要はないと思います。手数料と手間がかかります。

この時期のパースはとても日差しが強かったです。しかし湿度がとても低いので、陰に入ればとても涼しかったです。日焼け止めは欠かせません。私は今まで日焼けをあまり気にしていなかったため、始めはしっかりと塗っていませんでした。しかし、その後皮膚が赤くなりヒリヒリして、皮が剥けだし、悲惨な状況になったので、気を付けてください。また、日よけに薄い長そでを持っていくのもよいと思います。オーストラリアの秋は3月から始まります。そのため3月に入ると、朝夜が結構冷え込みます。防寒対策としても長袖の持参をお勧めします。

公共交通機関についてです。パースは **Trans Parth** という会社で独占されています。そのため学生割引の掛かっていない通常料金はとても高いのではないかと感じました。また、学生料金の適用にもとても時間がかかり憤りを感じました。しかし、電車もバスも同じ会社なだけあって、乗り換えや接続がよかったです。特に、7万人が集まったのコンサートの後の **Trans Parth** の輸送力には感動しました。電車もバスも絶えず走っており、かなり遅い時間でしたが、問題なく家に帰ることができました。バスの到着する時間ですが、僕はこの期間で一本も定刻通りのものを見られませんでした。

4. 危機管理 (身を守るために気を付けていたことや危険を感じたことなど)

現金は持ち歩かないようにしました。キャッシュレス決済が進んでいるのでスマホさえあれば問題なく過ごせました。

怖かったこととしては、全身黒い服で街を歩いていた時お金持ちだと思われ、お金をせがまれました。

5. 留学を終えて感じること&留学を考えている学生へのメッセージ

今回の留学に私は名大のリーダーとして望みました。また、今回、自分の英語力を試すという目的があったため、難しいことにも挑戦しようと思いました。そのため、自分から動くということを意識しました。例えば、トランスパースの学生料金について問題があった時は、CELT、トランスパースの両方に話をしに行きました。日常会話とは異なる難しい内容で理解できないこともありましたが、何とか解決に持っていくことができよかったです。また、積極的に予定を立て、実行しました。おかげで、英語を使って生活をする力が付きました。英語を完全に理解できなくても、その文脈や状況に照らし合わせて生きていくことができることを学びました。

これから留学をする人たちに伝えたいメッセージは、英語は話せなくて当たり前ということです。なぜ語学留学に行くのかというと、英語が出来ないからです。英語が出来ると人は語学留学に行く必要はありません。なので、英語が出来ないということに、そんなに落ち込まず、考え込みすぎず、困難に直面できているということに喜びを感じてもらいたいです。この困難が必ず自分の英語力、人間力を向上させてくれます。

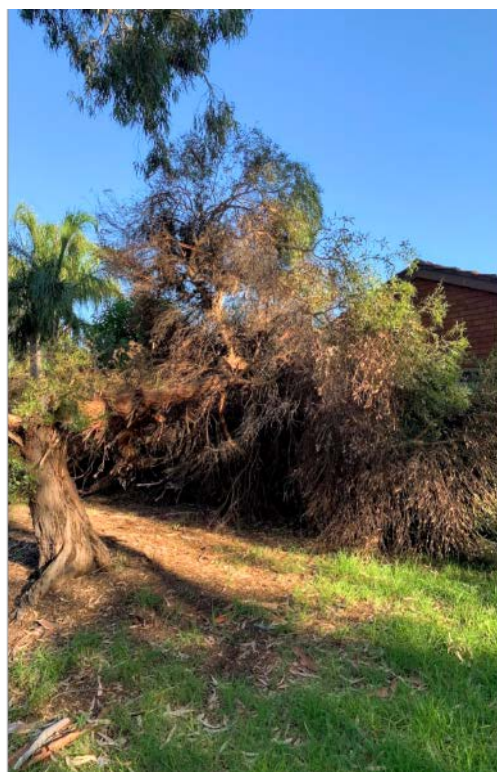
6. 研修費用 (さしつかえなければおおよその金額を教えてください)

内訳	おおよその額	備考
航空運賃&ビザ申請料	200000 円	
海外旅行保険	15000 円	
授業料 (教材費含)	480000 円	
滞在費 (寮費など)	上に含まれる	上と併せてプログラム費用
食費	30000 円	
交通費	12000 円	
その他 (小遣い、通信費など)	100000 円	
計	837000 円	

自由記述欄

ホームステイについて。僕の家族はホストマザー、ホストファザー、ホストグランدمザーとその他の留学生でした。留学生は、ケニア人の男性が2人、ケニア人の女性が2人、イラク人の男性が1人でした。と言っても、留学生の皆さんは自立しておられ、あまり一緒にご飯を食べることはありませんでした。全員自分より年上で、オーストラリアで仕事をしている方、二回目の博士号を取ろうとしている方など、会話をしているととても勉強になりました。皆さん英語がとてもお上手で、ついていけないこともよくありましたが、良い経験ができたと思います。

次に、自室の隣に生えていた大木が倒れた事件です。深夜3時半ごろ、私は別途でスヤスヤと眠っていました。するとミシミシという音が聞こえ始め、次の瞬間、ものすごい爆音と振動でベッドから文字通り跳ね起きました。初めは地震か、棚が倒れたのかと思いました。しかし、そのようなことはなく、外の様子を確認しようとカーテンを開けるとそこにはなかったはずの森ができていました。幸いにも私も家もギリギリで無事でした。



短期研修報告書

記入 | 2023年 3月

所属&学年 | 教育学部 2年生

留学先大学（国名）	西オーストラリア大学
短期研修のプログラム名	国際理解科目「短期海外研修 F（アジア・オセアニア） 西オーストラリア大学」
留学した期間	35日間

1. 留学前の準備（応募のきっかけや動機、申込手続、語学対策など）

きっかけは1か月海外で暮らすという経験は大学生にしかできないことなので行ってみたいという気持ちでした。また、ホームステイということで「～してもいいですか」「～してくれませんか」「～を教えてくださいませんか」などの日常生活でよく使いそうな表現を重点的に勉強しました。

2. 研修内容や学校（内容と時間数・形態、授業の感想、学生同士の交流など）

授業は朝に始まり午後に終わる日本と変わらないものでした。幸運にも私は上級のクラスでクラスメイトの留学生が多く交流する機会が多くありました。授業内での留学生との交流によって、異なる文化背景を持つ人々とコミュニケーションすることができました。授業内でのグループワークやディスカッションでは、様々な国籍の留学生と一緒に仕事をすることがありました。それぞれの留学生が持つ文化的背景に触れることで、相手の文化に対する理解を深め、異文化コミュニケーションの能力を高めることができました。

3. 生活（住環境、食生活や健康管理、金銭管理、持参して良かったものなど）

生活すべてが日本の常識とは異なりました。まず、オーストラリアの人々は自分のプライベートを大切にしていることを感じました。同時に、日本人がいかに会社や学校などの組織のために生きているのかという感覚が分かりました。休日には友人や家族とのパーティに参加し一緒にテニスしたりご飯をたべたり楽しい時間を過ごせました。また、オーストラリアは紫外線が強いため、日焼け止めや帽子、サングラスの使用が重要です。水分補給もこまめに行いました。さらに、野生動物に注意し、虫刺されやアレルギーに備えて薬を持参することをお勧めします。食中毒を避けるために、食品の保存や調理には十分に気を付ける必要があります。さらに、心身ともに健康を維持するために、バランスの取れた食事や歩くなどの適度な運動を心掛けることを大切にしました。

4. 危機管理（身を守るために気を付けていたことや危険を感じたことなど）

まず、夜間の外出は危険が伴うことがありますので、人通りの多い場所を選ぶようにしました。また、貴重品やパスポートは身につけずに、ホームステイ先のスーツケースの中に保管するなど、注意して管理しました。また、念のためパスポートのコピーをとってそれを常に携帯していました。パスではキャッシュレスが普及しているのでできるだけ支払い時に財布を開けることなくスマホだけで完結させていました。公共交通機関を利用する際には、スリに注意が必要です。特にバスや電車内では、貴重品を常に確認しておくようにしました。

5. 留学を終えて感じること&留学を考えている学生へのメッセージ

留学生との交流やホームステイの経験によって、国際的な視野を広げることができました。現地での生活を通して、異なる文化や習慣に触れることができ、自分自身の価値観や視野が拡大したと感じました。新しい環境に飛び込み、自分自身を試し、困難を克服することで、自分自身の成長を感じるすることができました。また、留学中には様々な経験をすることができ、それらを通じて自分自身の興味や価値観を深めることができました。留学は、新しい環境での経験を通じて自己研鑽し、成長することができる貴重な体験であると感じます。迷っている人は是非！

6. 研修費用（さしつかえなければおおよその金額を教えてください）

内訳	おおよその額	備考
航空運賃&ビザ申請料	100,000 円	
海外旅行保険	10,000 円	
授業料（教材費含）	50,000 円	
滞在費（寮費など）	300,000 円	
食費	50,000 円	
交通費	10,000 円	
その他（小遣い、通信費など）	30,000 円	
計	550,000 円	

自由記述欄

オーストラリアは非常に多様な文化が混在している国であり、留学生にとっては非常に貴重な体験です。他の国から来た留学生や現地の人々と交流を深めることで、異なる文化や習慣について学ぶことができます。また、ホームステイの経験によって、現地の人々と交流することができました。私が滞在したホストファミリーは、ブリティッシュでした。彼らとの生活の中で、オーストラリア文化や習慣を学ぶことができました。また、ホストファミリーと一緒に食事をしたり、アクティビティを楽しんだりすることで、現地の生活を体験することができました。これはホストファミリーと自然の中で BBQ をした時の写真です。

自由記述欄

オーストラリアは非常に多様な文化が混在している国であり、留学生にとっては非常に貴重な体験です。他の国から来た留学生や現地の人々と交流を深めることで、異なる文化や習慣について学ぶことができます。また、ホームステイの経験によって、現地の人々と交流することができました。私が滞在したホストファミリーは、ブリティッシュでした。彼らとの生活の中で、オーストラリア文化や習慣を学ぶことができました。また、ホストファミリーと一緒に食事をしたり、アクティビティを楽しんだりすることで、現地の生活を体験することができました。これはホストファミリーと自然の中で BBQ をした時の写真です。



ホストファザーがカンガルーのソーセージを焼いて食べさせてくれました。とても、おいしかったです。彼によると、オーストラリアはカンガルーがたくさんいるから個体数を適度に減らすためにも食べてもよいらしいです。私が「じゃあオーストラリアの人たちはコアラも食べるの?」と聞いたら彼らは笑っていました。コアラは数が少ないから食べたらだめらしいです(笑)ホストファザーは「もし君がコアラを食べるために傷つけたら、それは犯罪だから日本に帰れなくなるよ(笑)」と教えてくれました。私がかぶっている帽子はホストマザーがプレゼントしてくれたもので、オーストラリアの伝統的な帽子だそうです。帽子のコルクがひもでぶら下がっている装飾はハ工除けの意味があるそうです。



これはオーストラリアでホストファミリーの家にあったアイスクリームです。毎晩このアイスを夕食後に食べることが日課でした。ホストファザーは毎回勧めてくれます。私は何回か「ビーチで筋肉見せたいから今日はアイス食べない」と断ったら、彼はケラケラ笑って「ビーチにはきれいなオーストラリア人の女性がたくさんいるからかい？笑」と毎回言っていて、面白い人だなと思いました。

こういったホームステイの経験や留学生との交流によって、自分自身の語学力が向上したことも大きな収穫でした。授業内での留学生との交流やホストファミリーとの生活の中で、日常会話や表現方法を学ぶことができました。また、現地の人々と交流することで、自然な形で英語を使う機会が増え、英語力が向上したと感じました。この留学に行ってこの人たちと出会えて本当に良かったです。自分が死ぬ瞬間に「あの時こんなことあったな」と思い出すぐらい濃度の濃い経験をできたと思います。

短期研修報告書

記入 | 2023年 3月

所属 & 学年 | 医学部 保健学科 1年生

留学先大学 (国名)	西オーストラリア大学 (オーストラリア・パース)
短期研修のプログラム名	短期海外研修 F (アジア・オセアニア)
留学した期間	5週間 (2023年2月12日~3月18日)

1. 留学前の準備 (応募のきっかけや動機、申込手続、語学対策など)

- ・ずっと海外に行くことに興味があったが一度も行ったことがなく、大学のうちに行きたかったから
- ・海外の文化を学んで幅広い視野を持つ人になりたかったから
- ・春休みは時間があるから春休みを充実させたかったから

2. 研修内容や学校 (内容と時間数・形態、授業の感想、学生同士の交流など)

- ・日本人が多かった、なかなか国籍の違う子と話せなかった
- ・長期留学でオーストラリアに来ている子も多いた、しかし、5週間の短期留学の子が多め
- ・日本人は中級レベルの子が多く、日本人が多い、私のクラスは15人中13人が日本人
- ・先生が前で文法の解説や内容の解説をし、交流をペアや小グループたまに大きめのグループです。話す機会が多かった
- ・ライティング、リスニング、リーディング、スピーキングのテストがある。スピーキングのテストは私のクラスは先生と一対一だった。辞書や携帯を使ってわからない単語や言い方を調べながら会話ができた。先生が出した話題から話が膨らんで、最近の出かけた場所や家族のことなどたくさん会話できて楽しかった
- ・授業は午前中のみ、名大生や中央生は午後の授業がある。
午前: 中級は語学学校で授業を受ける
8:30~10:30 10:45~12:45 の2コマ
午後: 大学の研究室を案内してもらったり、話を聞いたり、はんだごても経験した
たまに 16:00~18:00 までの現地の日本語を学ぶ大学生との交流がある

3. 生活 (住環境、食生活や健康管理、金銭管理、持参して良かったものなど)

- 住環境
- ・シャワー室にいる時間が長いと注意される
 - ・洗濯機が1週間に1回しか使えない
 - ・日焼け防止のための薄めの上着がなかったときに、ホストシスターが貸してくれた。帽子を無くしたらホストシスターがくれた。正直に今日なくしちゃったーなどと伝えると、助けてくれる場合もある。
 - ・サングラスは必須だった。とにかく日差しが強い
 - ・私のホストハウスはリンスとクレンジングオイルがなく、リンスは使わないか、ルームメイトに借りた。髪がパサパサになった。クレンジングオイルは買った。絶対持ってきた方がいいとは言えないが、家にはない場合もある。シャンプー、ボディソープは数種類置いてあった。
 - ・靴を脱げないのがつらかった
 - ・帰りが遅い時はUberで帰った

食生活

- ・ハンバーガーが大きく、美味しく、何度もハンバーガー店に行っていた。ハングリージャックスは最高
- ・朝はフルーツ、パン、フレークを自由に食べることができた。また、お昼ご飯も家にあるものならなんでも作って行っていいよと言われ、サンドウィッチを持って学校に行っていた。
- ・お米もたまに出る
- ・使いたいときに箸も使えた
- ・パスタが美味しかった

金銭管理

- ・5万だけ現金で持って行ったが、ほぼカードを使ったので必要なかった
- ・カードだとアプリで何円使ったのか分かるので便利

4. 危機管理（身を守るために気を付けていたことや危険を感じたことなど）

- ・帰りが夜の時は1人で夜道を歩いて帰るのではなく、Uberを頼んだ。Uberは初めて使ったがそれほど高くなく、アプリで頼めるので簡単だった
- ・家のスーツケースの鍵は毎日かけておいた
- ・低いところに食べ物を置いておくと犬に荒らされるので、食べ物を低い場所に置くのを控えた
- ・ご飯に行くときにはリュックは下に置くとときもあったが、自分の足元に置くようにした。席を離れる時は持って移動した
- ・夜の街は怖いと教わった

5. 留学を終えて感じること&留学を考えている学生へのメッセージ

留学を終えて感じていること:たくさん刺激を受けた5週間だった。日本とは生活様式や考え方が違い、海外の考え方を知れてよかった。オーストラリアの人は日本の車にすごく信頼を置いており、まだ日本がマスク生活をしていることにまだ外れてないの?とすごく驚いていたり、同性愛者に対する考えの違いやスキーを羨まれたり、オーストラリアのことを知るだけでなく、海外から見た日本も知ることができた。また、スーパーは18:00には閉まり、家族は仕事から比較的早く帰ってきて、家族全員でご飯を食べるのが日常だった。週末は海へ行き、所有する農場へ行ったこともあった。また犬をすごく愛しているということも教えてくれた。農場では池でカヤックをしたり、スライダーをしたり、バギーに乗ったり、鶏を触ったり、初めてのことをたくさん経験した。毎週のように海に行ったり、丘で夕日を楽しんだり、すごく自然と隣り合わせの生活だった。また、オーストラリアの人はみんな優しく、聞くと優しく答えてくれたり、店員も話しかけたりしてくれたり、心に余裕のある人が多いと感じた。

私は昔から英語が苦手で、日常会話レベルの英語も全くとれず、ホストファミリーの話していることも最初は聞き返してばかりだったけど、2週目あたりからコミュニケーションが少しずつとれるようになった。英語に対する苦手意識が少し減り、もっと英語を学びたくなった。また、今回のプログラムは日本人が多かったが、日本人でも自分より英語力が上の人が多かったり、将来についても話したりして、すごく刺激を受けた。休学して留学したい、海外で働きたい、など実際に聞いて、こういう選択肢もあるのかと学びに繋がった。また、日本語を学ぶ現地の生徒と話す機会では、もっと話したい、聞きたいのに英語力が低くなかなか会話ができなかったことが悔しかった。その生徒は日本語の発音が上手く、敬語を勉強していると言っており、日本人でも敬語を勉強することは難しいのに勉強していてそれも刺激を受けた。このプログラムは日本から出たことのない私にとってとても貴重な体験になった。またこれからどうするのか、長期、中期で留学に行くかなど考えなければならぬことが見つかり、自分にとっていい機会になった。一年生で留学に行けてよかったと思う。早いうちに留学に行くと、大学生活なにをしたいのか目標を持てるので早いうちに行くべきだと思った。

6. 研修費用（さしつかえなければおおよその金額を教えてください）

内訳	おおよその額	備考
航空運賃&ビザ申請料	200,000円	
海外旅行保険	14,000円	
授業料（教材費含）	680,000円	交通費、滞在費含む
滞在費（寮費など）	円	
食費	円	
交通費	円	
その他（小遣い、通信費など）	150,000円	お小遣い、食費
計	円	

自由記述欄

ピナクルズツアー

サンドサーフィンや夕陽を見ることができた



西オーストラリア州立水族館

水中トンネルがすごい！！カメもサメも映画を見ているかのようだった。



短期研修報告書

記入 | 2023年 3月

所属&学年 | 文学部 2年生 (2023年4月から新3年生)

留学先大学 (国名)	西オーストラリア大学 (オーストラリア・パース)
短期研修のプログラム名	短期海外研修 F (アジア・オセアニア)
留学した期間	5週間 (2023年2月12日~3月18日)

1. 留学前の準備 (応募のきっかけや動機、申込手続、語学対策など)

・応募のきっかけや動機: 大学に入ってから、ずっと留学には興味があったのですが、コロナウイルスの影響もあり、なかなか行けることができませんでした。ですが、このオーストラリア研修が実施されるということで、参加することを決意しました。この短期留学は、英語を学ぶことを目的としているため、英語に自信が特段なくとも参加できること・ホームステイという特別な体験ができるということの2点に惹かれました。

・申込手続: 申込手続は、必要書類がweb上に記載されていますので、比較的簡単に作成することができました。自分の場合、パスポートは前々から持っていたので、パスポートを準備する必要はありませんでした。ただ、もし、パスポートを持っていないのなら、できる限り早く申請をすることをオススメします。

・語学対策: この短期留学に向けて取得した検定や資格はありませんでした。ただ、文学部は他の学部 비해、英語の授業が多めにありますので、その時間を大切にしました。

・その他: オーストラリアではキャッシュレス化が日本より本当に進んでいます。現地に持って行った現金は2万円ほどでしたが、事足りました。ですので、クレジットカードをまだ持っていないのなら、ぜひ申請してください!

また、自分の携帯が現地でも使えるのか (android は特に確認が必要です)、契約している携帯会社に海外用プランがあるのか、日本で予めオーストラリアの sim カードを購入しておくのか、携帯に関しては多くの情報から自分に最適なものをチョイスすることが大事だと思いました。私の場合は、大学のオリエンテーションのときに紹介されていたオーストラリアの sim カードを取り扱っている会社を選びました。

2. 研修内容や学校（内容と時間数・形態、授業の感想、学生同士の交流など）

・内容と時間数・形態：クラスはレベル別に分かれていました。このレベルは、研修前に日本で実施したプレイスメントテストの結果が反映されていました。私のクラスは Upper-intermediate で、比較的レベルが高いクラスでしたので、扱う内容も高度でした。Upper-intermediate の中でも 3 クラスに分かれ、各 15 人ほどの人数でした。さらに、このレベルの学生は他のレベルのクラスの学生とは異なる学校で勉強しました。具体的には、celt という西オーストラリア大学の語学学校ではなく、スワンリバー沿いにある本キャンパスで勉強しました。時間数は、次の通りです。平日午前計 4 時間、8：30 から 10：30、10：45 から 12：45、間に 15 分休憩。

・授業の感想：クラスの半数は日本人学生でした。日本からも様々な地域から大学生が勉強しに来ていました。その他にも、中国、インドネシア、フランス、ロシアからの留学生がいて、一緒に学習しました。ただ、他のレベルのクラスでは、日本人学生が多くを占めているようでした。授業は 4 技能それぞれを鍛えるようなカリキュラムになっていました。また、最終週にはプレゼンテーションがあり、3 人 1 組で、食に関するプレゼンをしました（授業中に準備の時間は取ってくれました）。宿題も日により出るには出ますが、それほどキツイものではなく、十分に勉強以外のことも楽しめました。毎日 4 時間朝から早く勉強するというのは楽ではありませんでしたが、英語を話すことへの抵抗感であったり、ハードルであったりが下がったと強く実感します。さらに、英語を聞かなければいけないと思わなくても、自然に英語が耳から入り、理解できるようになりました。

・学生同士の交流：日本人学生との交流はもちろんのこと、他の国の学生と会話できるのは魅力です。今はインスタなどで簡単に繋がれますので、便利な時代だなあと実感しました。現地で知り合った学生とまた日本で会って遊ぼうという話をしました。

・西オーストラリア大学本キャンパスの魅力：やはり近くに流れるスワンリバーです。サンドイッチとコーヒーを事前にキャンパスで買って、ブラックスワンと川を見ながら、ランチをした時間は、優雅で幸せでした。また、大学内には多くのカフェテリアがありますので、飽きずに楽しめました。ただ、celt にはご飯を食べる場所がありませんでした。

3. 生活（住環境、食生活や健康管理、金銭管理、持参して良かったものなど）

・住環境：ホームステイでは、個室を用意してくれますので、プライベートの一人の時間もきちんと取ることができ、リラックスすることができました。一日の疲れを完全に取ることができていましたので、充実した住環境でした。水不足のために、シャワーに時間制限が設けられる家庭もあるようですが、自分のところはそうした制限は特にありませんでした。

・食生活や健康管理：朝食、夕食は、ホストファミリーが用意してくれますので、昼食のときは自分で調節するようにしました。食事はとても美味しいものばかりでした。朝が早いので、早く寝るようにしました。

・金銭管理：クレジットカードは使いすぎないように注意しましたが、注意するだけで終わりました。多額の現金を持ち歩くことは避けました。

・持参して良かったもの

…日焼け止め（オーストラリアは日差しが凄いです・・・）

…日本のお菓子（ホストファミリーと一緒にいったパーティーで大活躍でした）

…水着（パースには多くのビーチがあります！）

…サングラス（日光で目がやられないように・・・）

…ホストファミリーへのお土産（漆器の湯飲みをプレゼントしました。喜んで貰えました）

…パソコン（プレゼンテーションを作るときに使いました）

・物価：基本的な物価は日本と同じくらいで、スーパーの品物は日本より安いです。ただ、出来合いのものの物価は高いです。ラーメン 1 杯 20 ドルしました・・・

4. 危機管理（身を守るために気を付けていたことや危険を感じたことなど）

・身を守るために気を付けていたこと：パスポート、財布、お金、クレジットカード、スマートフォンを肌身離さず身につけていました。気を付けるべきことにきちんと注意を払っていました。

・危険を感じたこと：特にありませんでした。パースの治安は良いと感じます。ただ、ノースブリッジ（パース駅北）は安全ではないようでした（ホストファミリーや友達が言っていました）ので、できる限り一人で歩かないようにしました。

5. 留学を終えて感じる事&留学を考えている学生へのメッセージ

本当に留学に行って良かったと振り返っています。金額は高いですが、それ以上に得られるものは非常に多かったです。そして、得られたものはこれからの自分を支えていけると確信しています。誰にも取られない素晴らしい経験をさせていただきました。

この研修は文句なしです。（物価が高いこと以外には）パースには見所がたくさんあるので、

日本ではできない数多くのことを体験することができますし、授業では、多くの人と交流することができます。私の意見ですが、この研修の一番の魅力は、ホームステイだと感じます。ホストファミリーとした数多くの思い出やホストファミリーとの出会いは、一生の宝物だと実感しています。ぜひみなさんも、この機会に留学を本格的に考えてみてはどうでしょうか。

まずは、海外留学室の最新情報をチェックしてみてください！！

6. 研修費用（さしつかえなければおおよその金額を教えてください）

内訳	おおよその額	備考
航空運賃	円	①
Australian ETA	1895 円	
海外旅行保険	14425 円	
授業料（教材費含）	円	①
滞在費（寮費など）	円	①
食費	円	②
交通費	円	②
その他（小遣い、通信費など）	円	②
①すべてで	679380 円	←旅行会社に払ったお金
②すべてで	約 15 万円	←クレジットカード+現金
計	約 846150 円	※その他奨学金あり

自由記述欄

・フリーマンントルのサウス・ビーチ



・パースの街を一望できるキングスパーク



・スワンリバー



・カバシャムワイルドライフパークにいた、眠たそうなコアラとウォンバット



・フリーマントルの港で食べたフィッシュアンドチップス (美味しすぎて帰国前日にも食べました)



・ホストファミリーと2泊のキャンプに行った先でロデオショーを見ました！



・日本料理も振る舞いました！日本食スーパーもパースにはあるので、安心でした！



・フリーマントルマーケット



短期研修報告書

記入 | 2023年 3月
所属&学年 | 医学部 2年生

留学先大学 (国名)	西オーストラリア大学
短期研修のプログラム名	短期海外研修 F (アジア・オセアニア) 西オーストラリア大学
留学した期間	2023年2月12日(日) - 3月18日(土)

1. 留学前の準備 (応募のきっかけや動機、申込手続、語学対策など)

海外での文化を実際に感じたいのと、英語力の向上のためにいつか海外留学したいと考えていたときに、学部の掲示板に短期留学の留学説明会のお知らせが載っており、留学説明会に参加した。そこで申し込み方法を知り、留学することを決めた。留学前の語学対策などは、海外の動画を英語字幕と日本語字幕両方をつけているものを見て英語のリスニング力を伸ばした。

2. 研修内容や学校 (内容と時間数・形態、授業の感想、学生同士の交流など)

授業は8時30分開始で英語の授業を120分、途中休憩挟みつつ2回行い12時45分に終了した。授業形態は、校舎内を探検して目的のものを探すゲームをしたり、外に出て言われた場所に走るような体を動かすものや、海外の子供向けアニメを見たりするものがあったりと実際に自分が多く発言したり行動したりして授業が進んでいく感じが日本の大学の授業と大きな違いがあると感じた。内容は、基本的な日常会話の単語を学んだり、中学生で習った文法などを多く習ったため授業内容自体は結構簡単であったが、あまりよく知らなかったニュアンスの違いや単語の使い方などを学ぶため、勉強になるところも多くあった。学生同士の交流では、私のクラスではほとんど日本人しかいないクラスであったため、あまり海外の学生との交流というのは日常生活上無かったが、JSSなどの交流会では海外の生徒と関わることができた。

3. 生活 (住環境、食生活や健康管理、金銭管理、持参して良かったものなど)

オーストラリアの生活はとても快適に過ごすことができた。基本的に夕食の時間や就寝時間がとても早く、6時くらいにご飯を食べ9時くらいに就寝するので日本にいた時よりも健康的な生活を送ることができた。またシャワールームが留学生用とホストファミリー用で分かれていたため自分の好きに使用できたためストレスなく過ごせた。食生活は、日本食に比べて少し油っぽいものが多いように感じた。フィッシュ&チップスやフライドチキンだけが食卓に出るといっても何回かあった。ただ野菜が出ることも多くあったので割と栄養面では偏りなく摂取することができているように感じた。

4. 危機管理 (身を守るために気を付けていたことや危険を感じたことなど)

基本的にクレジットカードではなくデビットカードを使用した。また荷物は常に自分の目の届く場所に置くようにし盗難に備えた。

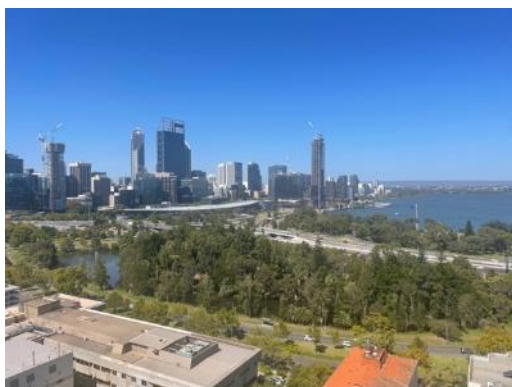
5. 留学を終えて感じる事&留学を考えている学生へのメッセージ

今回の留学を通じて英語への恐怖心が大分軽減された。自分の拙い英語でも相手がしっかり理解しようと聞いてくれるので、日常的な会話をすることができて英語を話す楽しさを感じることができた。もし留学に興味があるが英語に自信がないという人でも気にしないで挑戦してみてください。

6. 研修費用 (さしつかえなければおおよその金額を教えてください)

内訳	おおよその額	備考
航空運賃&ビザ申請料	200,000 円	
海外旅行保険	13,000 円	
授業料 (教材費含)	479,100 円	ホームステイ代も含まれています
滞在費 (寮費など)	円	
食費	30,000 円	昼食
交通費	10,000 円	バス・電車代
その他 (小遣い、通信費など)	110,000 円	お土産代
計	842,100 円	

自由記述欄



キングスパークから見た景色



西オーストラリア大学のメインキャンパス



ホストファミリーと夕日を見に行った



ロンドンコート



コフーヌコアラ園でコアラを抱っこ



フリーマンツルのマーケット



マンジュラのビーチ



ロットネスアイランドのビーチ



フリーマンツルの夕日



フリーマンツル刑務所



友人と食べたジェラート

短期研修報告書

記入 | 2023年 3月
所属 & 学年 | 文学部 1年生

留学先大学 (国名)	西オーストラリア大学
短期研修のプログラム名	短期海外研修 F(アジア・オセアニア)西オーストラリア大学
留学した期間	5週間

1. 留学前の準備 (応募のきっかけや動機、申込手続、語学対策など)

中学生の時に家族旅行でオーストラリアを訪れ、治安や気候の良さや、人の優しさ、この国にしか生息しない動物などに触れ、とても魅力的な国だと知りました。もう一度訪れたいと思い、高校の時にホームステイに挑戦しようと思いましたが、コロナで中止になってしまいました。そのため、大学でオーストラリアの短期留学の研修を見つけたときは、すぐに参加しようと決めました。中学生の時は英語がなかなか話せなかったため、この研修で英語の授業を受けながらホームステイをすれば、英会話も上達し、より海外での生活を楽しめるだろうと感じたのも動機の一つでした。外部の留学エージェントのオーストラリアでホームステイをするプランを探すという方法も考えましたが、大学の方が手続きの指示がもらえて安心だと考え、また奨学金ももらえて費用も抑えられるので、海外留学室の研修を選びました。申込手続きについては、海外留学室の先生の指示通りに書類やパスポートの準備をして提出しました。

語学対策は特にしなかったのですが、簡単な日常会話を勉強しておけば、ホストファミリーともっとスムーズにコミュニケーションがとれたのかなと思いました。

2. 研修内容や学校 (内容と時間数・形態、授業の感想、学生同士の交流など)

平日は毎日午前中に授業があり、午後は週に2・3回名古屋大学の学生のための授業がありました。大学の研究室を見学出来たり、専門的な授業を受けられたりして刺激的でした。午後に授業のない日は、買い物や観光に時間を使いました。

コロナで留学に行けなかった人たちがいっしょに留学したため、語学学校は日本人だらけで、14人クラスの中に日本人以外の人は3人しかいませんでした。それでも先生は現地の方で、授業も英語なので、英語はしっかり学べました。基本的な文法だけでもよくわかっていなかったことを、日本で習うのとは違う説明で学ぶことができたので新鮮でした。しかし、慣れてくると日本人同士のペアワークでは日本語で会話が始まってしまったりもしました。

授業内では英語を使ってゲームをすることも多く、クラスの人とはすぐ仲良くなれ、新しくできた友達と、授業のない午後や休日に観光に出かけることもありました。

3. 生活 (住環境、食生活や健康管理、金銭管理、持参して良かったものなど)

ホームステイ先は両親のもとに小さい子供が4人いて、音楽が流れると踊りだしたり、慣れてくると部屋に遊びに来たりと楽しい家であると同時に、毎日泣き声や叫び声が聞こえてきて騒がしい家でもありました。両親は仕事と子育てに忙しいにも関わらず、毎日おいしい晩

ご飯を用意してくれたり、今日はどうだったなどと聞いてくれたりととてもやさしかったです。比較的晩ご飯の時間が遅かったので、その後に食器を洗ったりシャワーを浴びたりして寝る時間が遅くなり、次の日が眠いということはよくありました。家が大学から遠かったので、毎日早起きしないといけませんでした。

支払い、クレジットカードが主流なので、現金はなくてもいいぐらいだと思いました。私は日本で両替して持って行ったのですが、必要な際に現地で両替するのもいい方法だと思いました。

オーストラリアは本当に日差しが強いので、日よけ対策が重要でした。帽子やサングラス、日焼け止めやアームカバー、薄手の上着など、万全な対策をしていくのが良いと思いました。

4. 危機管理 (身を守るために気を付けていたことや危険を感じたことなど)

大学に行く際は荷物を二つに分けて、貴重品はサコッシュに入れて常に身に付けておくようにし、それ以外の荷物はリュックに入れて持ち運んでいました。

また、できるだけ日が暮れる前に家に帰るようにし、遅くなる時はホストマザーにこまめに連絡をしていました。遅い時間には一人で行動しないようにすることが大切だと思いました。特に夕方や夜は、バスに騒がしい人が乗ってくるが多く、怖かったです。

5. 留学を終えて感じること&留学を考えている学生へのメッセージ

5週間という短期の留学でしたが、毎日新しい文化に出会うことができ、新鮮で刺激的な日々を過ごすことができました。日本には気づくことができない世界を自分の肌で感じる事ができ、本当に毎日楽しかったです。英語で言いたいことを伝えることはとても難しかったのですが、身振り手振りで何とか伝えようとして相手に伝わったときは、コミュニケーションをとることの楽しさを感じました。

留学は期間が長くなればなるほど、ハードルが上がるとは思いますが、日本とは違う世界で生活することで、世界の見え方が変わり、自分の自信にもつながると思います。絶対に良い経験になると思うので、迷ったら短期留学から参加してみるといいと思います。

6. 研修費用 (さしつかえなければおおよその金額を教えてください)

内訳	おおよその額	備考
航空運賃&ビザ申請料	200,000円	
海外旅行保険	14,000円	
授業料(教材費含)	480,000円	ホームステイの料金(滞在費)含む
滞在費(寮費など)	円	
食費	100,000円	
交通費	15,000円	
その他(小遣い、通信費など)	20,000円	
計	829,000円	

自由記述欄

↓↓↓

ジェラートがとてもおいしいので、いろいろなお店に行って食べ比べしてみるといいと思います。個人的には、Fremantle にある、Gelatissimo というお店のジェラートがおいしくて値段の割に大きいのでおすすめです。私は友達とそのお店に何度も通いました。

短期研修報告書

記入 | 2023年 3月
所属 & 学年 | 工学部 1年生

留学先大学 (国名)	西オーストラリア大学 (オーストラリア)
短期研修のプログラム名	短期海外研修 F
留学した期間	約 5 週間

1. 留学前の準備 (応募のきっかけや動機、申込手続、語学対策など)

私は昔から外国の方と交流することに興味があり、国内で開催されていた海外の方と交流できるイベントによく参加していました。高校時代にも留学を考えていましたが新型コロナウイルスの影響で高校主催の留学が中止になってしまい留学出来なかったため、大学では必ず留学をしたいと強く思っていました。大学の友人に海外留学室を経由することで名大で短期留学が出来るという話を聞いてからこまめに海外留学室の短期留学の募集をチェックして応募に至りました。申込手続の手順としては、

- ①海外留学室のWEB サイトに行く
- ②留学についてのページに行く
- ③シラバスを確認する
- ④個別面談を予約
- ⑤WEB 上で履修願を提出

以上の 5 ステップで出来ます。履修願を書く際に応募動機などを聞かれますが、簡単な質問ばかりなので身構えなくて大丈夫です。語学対策については、私は特に行いませんでした。高校時代に取った英検 2 級以外には特に資格は持っていませんし、留学前に英語の勉強をして準備をすることもしませんでした。そこまで留學生活で苦勞はしなかったと思います。ただ、現地についてから英語に耳慣れるまでに 2 日間ほどかかり、ネイティブの英会話の速度についていくのが少し難しかったと感じたので、留学が始まる 1 週間前くらいから軽くリスニングをするのは効果的だと思います。

2. 研修内容や学校 (内容と時間数・形態、授業の感想、学生同士の交流など)

5 週間平日は毎日授業で、土日が休みという形態でした。授業は午前中と午後に分かれていました。午前中の授業は平日に毎日開催されました。時間は 8:30-10:30 と 10:45-12:45 の 2 コマに分かれていました。内容としては、リスニング、リーディング、文法、ライティング、スピーキングなどを鍛える英語の授業です。スピーキング以外の分野の勉強は日本の高校までの英語の授業とほぼ同じです。教科書に沿って勉強し、先生が解説をして質問があればその度に質問するような形でした。ただ、日本よりも生徒同士の交流の場が多いように感じました。文法の問題を各自で解いた後にいきなり先生との答え合わせが始まるのではなく、少人数のグループを作って、そこで意見交換をしてどの回答が正しいかを議論してから答え合わせをする流れでした。授業は全て英語で行われ、授業中の会話は英語で行われるので、このような議論を行うことで常にスピーキングの技能を鍛えることができるのは非常に会話の練習になりました。先生も生徒もみなフレンドリーだったので授業は毎

回とても楽しかったです。難易度としてリスニングは難しいと感じました。日本で使う教材よりも会話のスピードがより早いので聞き取りづらいですし、音声をあまり繰り返してくれないことも多かったので、なかなかハードでした。日常会話としてスピーキングが出来るようになってきても授業のリスニングはついていくのが難しいと感じることもありました。逆に文法やライティングなどは簡単と感じました。日本で高校までやってきた勉強の復習ばかりになるので、今までの積み重ねがある人は結構余裕があると思います。ただ文法用語を全て英語で解説されるので、普段使わないような語学の単語が頻出するため最初慣れるまでは一見難しく感じるかもしれません。文法用語の単語にさえ慣れてしまえば、内容自体は今までやってきたことばかりなので、簡単なはずですが、授業の難易度についてですが、留学が開始する前に行われたプレースメントテストの結果によって、レベル1からレベル5までに分けられるので、自分にとって難しすぎるあるいは簡単すぎるコースに入ることはそうそう無いと思います（名大生はレベル3からレベル5あたりに分かれてクラス分けされていました）。さらに、もし配属されたクラスと自分の能力がうまく合っていない場合、最初の1週間を経験した後にクラス替えの申請を先生に出すことが出来ます。実際に、その制度を利用してクラスを変えた人もいたので、授業の難易度を恐れる必要は無いと思います。自分に合った授業を受けることが出来るはずですが、また、午後の授業では英語学習から離れてUWAの授業や生活に触れ合うことができました。UWAの生徒の方やPhDの方にお話を聞いたり、実際にお話をしたり、授業の一部を体験する事ができました。このような海外の大学での生活を体験する経験はなかなか貴重なものだと思います。非常に新鮮で楽しかったです。

3. 生活（住環境、食生活や健康管理、金銭管理、持参して良かったものなど）

西オーストラリア、もっと言うとパースは非常に暮らしやすい環境だったと思います。まず、人が非常にフレンドリーで温かいです。日本ではなかなか外で声をかけられることはないと思いますが、パースでは結構声をかけられることがありました。また、道に迷ったり、わからないことがあった際に、道端で人に尋ねるとほとんど親切に教えてくれます。単語がわからなかったり、うまく意思疎通が出来ない場合は何度も表現を言い換えてくれるような優しい人ばかりでした。本当に人の優しさに助けられました。また、気候もかなり良いです。温度という面で見ると35℃を超えるような日もあるのですが、日本より暑さを感じません。というのも、日本は非常に湿度が高く蒸し暑い、ジメジメとした気候です。一方でオーストラリアは乾燥しているので湿度がとても低くカラッとしています。湿度が低いため、気温が高くても体感温度としてはさほど暑く感じませんでした。日本の夏では手持ち扇風機やうちわ、日傘などが必需品だと思いますが、オーストラリアではどれも必要ないです。街を歩く人は誰もそれらを持っていませんし、全く必要に感じないです。ただ、紫外線にだけは注意した方がいいです。オーストラリアの紫外線は日本の3倍以上だと言われていて、日焼け止めなどの対策をしないと数時間外に居ただけで、肌が真っ赤になります。肌が焼けて痛いだけでなく将来の皮膚がんのリスクにもつながるので必ず日焼け止めを使いましょう。オーストラリアでも日焼け止めはたくさん売っていますが、個人的には日本の日焼け止めを持参するのがおすすめです。日本の日焼け止めの方がオーストラリアの日焼け止めよりも高性能なものが多く、滞在期間毎日使用しても足りるだけの日焼け止めを持っていきましょう。また、持参すべきものは、シャンプー、リンスや化粧水、ヘアオイルなどのケア商品です。ホス

トファミリーの家にはシャンプーもリンスも置いていなかったという人が結構いました。私のホストファミリーの家にもなかったので海外で買うことになりました。ただ、海外の製品は匂いに癖があったり、日本人の肌や髪に合っていなかったりするので日本で購入してもっていくのがより良いと思います。体調管理や金銭管理はあまり意識していませんでしたが、基本的に大丈夫でした。オーストラリアは衛生面ではかなり良いので普通に過ごしていればお腹を壊したり感染症にかかることもあまりないと思います。もし体調が悪くなっても保険適用の上で病院にかかることができるので心配しなくても大丈夫です。金銭管理は、一応窃盗などの対策として全財産を一つの財布に入れるのではなく、複数の財布に分割して保持しておくのが良いと思います。オーストラリアの治安は日本ほどではないと言っても、悪くないので今回の研修で窃盗にあった人などはいませんし、過度に心配する必要はないと思います。

4. 危機管理 (身を守るために気を付けていたことや危険を感じたことなど)

スマホの管理は徹底した方がいいです。海外ではスマホは生命線です。翻訳も地図も検索も全てスマホが担うので、スマホを失うと非常に危険です。また、スマホは高価ですので窃盗にも狙われやすいです。スマホの中でも iPhone は特に人気で高く売れるため、標的になりやすいので、iPhone を使っている人は背面の Apple マークが見えなくなるようなカバーにするのをおすすめします。また、手で持っている時にひったくりにあわないように、スマホにストラップをつけて肩からかけたり、チェーンで服にひっかけたりするなどの対策も有効です。他の点として、ホストファミリーとメール以外の連絡手段を交換することも重要になります。電話番号はもちろん、チャットアプリを交換できると格段に便利ですし、もし何かがあった時に瞬時にメッセージを送ることができます。海外では LINE はメジャーではないので、WhatsApp や Messenger、Instagram や Facebook などでの交換ができるようにしておくのが良いでしょう。滞在期間中に一度だけ、私は家に帰るための最終のバスを逃してしまって家に帰れないという危険な状況に陥ってしまったことがありました。タクシーアプリも機能せず絶体絶命の状況だったのですが、幸いホストファミリーと連絡を取ることができたので、無事に生きて家まで帰ることが出来ました。ホストファミリーに現在の状況を伝えることができ、万が一危険な状況になったら SOS を出せるようにしておくのが何よりも重要だと思います。

5. 留学を終えて感じること&留学を考えている学生へのメッセージ

留学で得た全ての経験が貴重で重要で私を成長させてくれたと思っています。語学力、英語力が成長したというのはもちろんですが、人間としても非常に成長できました。日本人は少し消極的で、場の空気を重んじ、察する文化を持っています。この文化も素晴らしいものですが、海外に行くことでもっと意見を交換することや自己主張することの大切さ、積極性の高さの重要さに気付かされました。自己開示をして、自分を曝け出すことは最初、怖かったり恥ずかしいと感じるかもしれませんが、勇気を出して自分の意見を言うことは議論をよりよいものにするために必要不可欠です。自分が開示することで相手も安心して開示してくれます。場にいる全員が全身全霊で議論に取り組むことがあって、初めて議論は活性化する

というディスカッションの極意を知りました。何より、このように全力で何かについて語って意見を出し合うのはコミュニケーションとしてとても楽しかったです。楽しみつつ学びあるものを生産できるのは非常に有益です。また、異文化に対する理解度も留学前よりも上がったように感じます。オーストラリアは多文化主義国家です。話には聞いていましたが実際に行くとは本当にさまざまな外見、考え方、出生、宗教の人がいました。ですが、お互いにそれらを理解し合って暮らしている社会がありました。言語の壁があっても、信じる宗教が違って、仲良くしてくれる現地の人に出会うことができ、色んな面で違うところが合ったとしても、人間として同じ生き物なのだから仲良くすることが出来ると知りました。何か共通の話題や趣味があって、お互いに仲良くなろうという意味さえあればどんな状況でも仲良くなる事が出来るということを知れたのが一番の成果だと思います。

今、留学に行くかどうか悩んでいる人がいれば全力で背中を推してあげたいです。留学で得た経験はきっとこれからの人生に大きな良い影響を与えるはずで、短期間の留学でも、留学に行ったことがない人より、果てしないほどの価値がある経験になるはずで、語学力を磨くという点以外でも非常に有益で、何より今まで日本では感じられなかった新鮮さ、楽しさで溢れている日常が待っています。是非とも留学に挑戦してみたいです。

6. 研修費用 (さしつかえなければおおよその金額を教えてください)

内訳	おおよその額	備考
航空運賃&ビザ申請料	202080 円	航空券費用が 200280 円で ETA(ビザ申請)が 20 オーストラリアドル(約 1800 円)でした。
海外旅行保険	14425 円	東京海上日動の保険に名大生全員で加入します。今回はエコノミープラン(13775 円)と基本プラン(139453 円)と充実プラン(14425 円)の中から選びました。
授業料 (教材費含)	? 円	プログラム費用 479100 円に含まれていますが、具体的な金額は分かりません。
滞在費 (寮費など)	? 円	ホームステイ費用はプログラム費用 479100 円に含まれているようですが、具体的な金額はわかりません。
食費	60000 + a 円	平日は朝食と夕食がホストファミリーが料理してくれます。また、土日は 3 食出してくれます。このホームステイ費用がいくらかはわかりませんがプログラム費用 479100 円に含まれています。それを除くと平日の昼食がだいたい毎回 1200 円程度かかります。私は土日に外食に行ってしまったのでさらにかかって 60000 円ほどかかってしまいました。
交通費	8000 + a 円	プログラム費用 479100 円に初期の交通費として 70 ドルほどチャージされた状態で Transperth(日本でいう manaca)が渡されますがそれは 1 週間か 2 週間で使い切りました。その後、結局追加で 8000 円ほどチャージすることになりました。

内訳	おおよその額	備考
その他（小遣い、通信費など）	60000 円	海外用の通信費が約 20000 円ほどかかりました。またお小遣いは 40000 円ほど持っていました。これは多い方だと思います。毎日観光をして大量のお土産を買う人でなければ 20000～30000 円程度で十分だと思います。
計	823605 円	多く見積もってこの程度だと思います。また奨学金も支給されるので全額この料金を負担しないといけない訳ではないです。

自由記述欄

↓↓↓

・さまざまな文化の差があることに注意してください。そしてその文化を受け入れることが大切だと思います。身近なものとしてバスに乗る際の乗り方が違うというものがあります。留学生はみんな最初バスに乗れなくて困っていました。というのも日本のようにバスが各バス停で停まってくれません。また、バス停の横で立っていても止まってくれないのです。バスを止めるためにはバス停の横で手を挙げる必要があり、そのことを知らない多くの留学生が困ることになりました。このようなちょっとした文化の差でも色々苦勞しますがその苦勞も面白いと思って楽しむ精神が大切だと思います。生きているだけで 100 点満点、どんな苦勞も笑い話になるという精神で暮らしていきましょう。

・西オーストラリアでは電車よりもバスが発達していました。電車もあることにはありますが、駅が少なく、駅の間隔がすごく広いので、遠出する際以外ではあまり使わないイメージでした。バスや電車の料金はそこそこ高いですが、学生は学割が効くので通常料金の半額以上割引された料金で乗ることが出来ます。とても便利なのでたくさんバスを活用しました。また、バスの中には cat bus という猫の絵が描かれたバスがあります。このバスは誰でも無料で使うことが出来るので、節約したい人はこのバスを率先して使っていました。



(cat bus の画像)



・Kings park というとても広大な公園には訪れた方がいいです。日本とは比べ物にならないほど大きな公園で、非常に自然豊かです。この公園はパース市民の多くの人々から愛されています。実際にホストファミリーも Kings park で時間を過ごすのが好きだと言っていました。この公園は、広大な緑地、花壇、庭園、遊歩道、野生生物などがあり、多くの魅力的な観光スポットがあります。Kings park で最も有名な観光スポットの1つは、ボタニック・ガーデンです。この広大な庭園には、多様なオーストラリア原産の植物があり、その中には珍しい種類も含まれています。公園内には、スカイ・ブリッジという高さ 61 メートルの展望台もあります。ここからは、Kings park やパース市内を一望することができ、素晴らしい景色が広がります。この展望台からは非常に美しい日の出を見る事ができます。家を出る時間が始発のバスの時間という非常に早い時間になりますが、それだけ早起きする価値があるほど綺麗な日の出を見ることができますので、自身の目で確かめてほしいです。また Kings park には、オーストラリアの先住民であるアボリジニに関する展示物があるアボリジニ文化センターもあります。ここでは、アボリジニの文化や歴史、伝統的な工芸品などを学ぶことができます。さらに、Kings park には多くの野生生物が生息しており、非常にたくさんに種類の鳥類などを見ることができます。魅力がたくさんある Kings park はおすすめスポットです。

(Kings park の写真)



・ロットネストアイランドも非常におすすめできる美しい場所です。ロットネストアイランドは、フリーマントルという街からフェリーで約 30 分の距離に位置する、美しい島です。この島は、その美しい自然景観と豊かな野生生物で有名です。島の魅力の一つは、豊かな野生生物にあります。ロットネストアイランドには、多様な野生動物が生息しています。その中でも有名なのは、クオッカと呼ばれるとても小さなかわいい動物です。クオッカは、人懐っこく好奇心旺盛な性格で、島全体で自由に生息しています。また、ワラビーやカモメ、鳥なども見ることができます。さらに、ロットネストアイランドは、多様な魚や海洋生物が生息するサンゴ礁の海があり、ダイビングやシュノーケリングに最適な場所でもあります。

また、島の周りには、様々なアクティビティがあり、サイクリングやハイキング、釣り、カヤック、ジェットスキーなど、自然とアウトドアを楽しむことができます。私も実際に訪れましたが、非常に心安らく時間を過ごすことができました。みなさんも機会があれば是非行ってみてください。

(クオッカの写真)

短期研修報告書

記入 | 2023年 3月

所属&学年 | 経済学部 2年生

留学先大学 (国名)	オーストラリア
短期研修のプログラム名	海外研修F 西オーストラリア大学
留学した期間	5週間

1. 留学前の準備 (応募のきっかけや動機、申込手続、語学対策など)

大学在学中に少なくとも一回留学したいという気持ちがあり、これが最後のチャンスだと思い、応募した。

語学対策は恥ずかしながらあまりしていない。リスニングを少し伸ばそうと努力した。

2. 研修内容や学校 (内容と時間数・形態、授業の感想、学生同士の交流など)

私は名大生の中でも一番下のクラスだったので、授業はとても簡単な内容だった。ただ、授業内容がとても易しかったことへの不満はあまりない。スピーキングがとても苦手だったため、基礎から教えてもらえて、むしろ良かった。ただ、クラスメイトには不満があった。自分が完全に悪いので、何か言える立場ではないが、日本人が授業中も日本語を話していて、そのことに常にいらだっていた。クラスには一人しか外国の人がいなかったため、自然だと言えるかもしれないと思う。担任にクラス変更を申し出ても、変更してくれなかったため、最初のクラス分けテストをもう少し真剣に受ければよかったと後悔している。

3. 生活 (住環境、食生活や健康管理、金銭管理、持参して良かったものなど)

全体的に物価が高いと感じていたため、工夫して節約するべきだと思った。自分がしていたこととしては、昼ご飯に外に食べに行くのを極力控え、スーパーマーケットで買ったり、ホストファミリーに相談して家から持参したりした。

4. 危機管理 (身を守るために気を付けていたことや危険を感じたことなど)

夜遅くなるのが分かっているときは、なるべく友達と一緒に変える。やはり、夜一人で外にいと、実際に何かが起こっていないまでも、危険を感じる時があった。

5. 留学を終えて感じること&留学を考えている学生へのメッセージ

留学に行くことを不安に思っている人もいるかもしれないが、迷っているなら、一度申し込むべきです。

6. 研修費用（さしつかえなければおおよその金額を教えてください）

内訳	おおよその額	備考
航空運賃&ビザ申請料	円	
海外旅行保険	円	
授業料（教材費含）	円	
滞在費（寮費など）	円	
食費	円	
交通費	円	
その他（小遣い、通信費など）	円	
計	円	

自由記述欄

↓↓↓

今、実際英語が流ちょうに話せるかと聞かれたら、実際そんなことはないが、留学に行って英語を話すハードルが格段に下がったと思う。向こうに行けば英語を話さないといけないし、そうしないと相手に自分のしたいことなどを伝えることができない。確かに、日本人とずっと一緒にいて日本語を話すのは楽だと思うけど、もし自分が英語を話す機会が欲しいなと思ったら、現地でそのような環境を自分から作る努力をしないといけないなと思った。自分の体験としては、周囲にほとんど日本人しかいなかったのので、少数の外国の人に自分から話しかけに行ったり、日本人の友達とも英語で話すようにしていたりした。

短期研修報告書

記入 | 2023年 3月
所属 & 学年 | 農学部 2年生

留学先大学 (国名)	西オーストラリア大学
短期研修のプログラム名	国際理解科目
留学した期間	5週間

1. 留学前の準備 (応募のきっかけや動機、申込手続、語学対策など)

入学する前から留学に興味があったので、まずは短い期間のプログラムに応募してみました。その中でもこの研修を選んだ理由はホームステイで現地の人との距離が近いと思ったからです。また、平日は毎日英語の授業があって英語の勉強にフォーカスできるのも魅力でした。申込手続きは事前授業があったおかげでそこまで苦労はしませんでした。語学対策については単語帳をやったり、洋書を読んだりしていました。しゃべる練習を積んだほうがよかったと思います。

2. 研修内容や学校 (内容と時間数・形態、授業の感想、学生同士の交流など)

研修では西オーストラリア大学の英語を専門に教える語学学校に通いました。事前にプレイスメントテストがあって僕はレベル4のintermediateでした。レベルごとに授業内容が結構、違うようでした。僕にとってレベル4はちょうどよかったです。先生には基本の文法の説明はしないと最初に言われており、授業が簡単すぎて退屈になることはありませんでした。新しく買った教科書を使って、ユニットごとに新しいボキャブラリーや少し難しい文法を教えてもらって、ディスカッションやライティングでその表現を使ってみるという感じです。先生の説明はとても分かりやすかったです。英語を英語で教わることに理解できるか少し不安はありましたが、日本語で理論を説明されるより感覚的に理解できて、満足でした。不満があるとすれば日本人が多かったことです。時期的に日本人の受け入れが多く、クラスもほとんど日本人でした。レベル4のクラスの日本の友達は英語に対して意欲的でみんななるべく英語をしゃべろうと努力していましたが、うっかり日本語でしゃべってしまったりするので、なるべく外国の友達の近くの席に座って、授業後や休日外国の友達と一緒に過ごしました。日本人だけだと英語でしゃべりにくいのでなるべく外国の友達を誘うといいと思います。午後は基本的にフリーでしたが、西オーストラリア大学の工学部のラボを見学させられたり、実際にはんだごてを体験したりしました。生物学の授業もありました。海外の大学の雰囲気を実感できてよかったです。名大農学部は西オーストラリア大学と提携して博士課程から西オーストラリア大学に参加できるプログラムがあるので興味がある人はこの短期研修をお勧めします。

午後のもう一つのイベントにJSS (Japanese Studies Society) の学生との交流がありました。日本に興味がある学生が集まって一緒にビンゴなどのゲームをしながら交流しました。ゲームは結構すぐ終わってそのあとは自由に交流できます。お互い興味津々なので話題に尽きないし、面白い学生といっぱい出会えました。JSSでもたくさん友達ができるので絶対参加したほうがいいです。

JSS の友達やクラスメイトとはずっと遊んでいたのがとても悲しかったです。今も SNS でやり取りしているし、日本に来たら会う約束もしました。この研修の一番の魅力は現地の生活をそのまま体験できることだと思います。学校に行って友達と勉強して、終わったら一緒に遊んでホームステイ先に帰る。この生活が味わえたのは本当に大きかったです。

3. 生活（住環境、食生活や健康管理、金銭管理、持参して良かったものなど）

ホームステイ先にはホストファザーと 15 歳の息子、出稼ぎに来ているスリランカ出身のルームメイト、ほかの大学に短期留学していた日本人学生（最初の 3 週間のみ）、途中からルームメイトの友達もスリランカからやってきて一緒に住みました。最初は全く英語が聞き取れなくて距離を感じましたが 1 週間ぐらいたてばお互いの距離感がつかめてきて我が家のように感じました。ホストファザーはしゃべるほうではなかったので、自分から声をかけるように心がけていました。

食事はおいしかったです。いつもたくさん作ってくれたので毎日お腹いっぱいでした。昼ご飯は毎日外食だと高いのでスーパーで材料を買ってサンドウィッチを毎朝作って持って行ってクラスのみんで食べていました。

オーストラリアは水不足でシャワーが制限されている家庭もあったみたいですが僕のホームステイ先では何も言われませんでした。ただ早く終わらせるように心がけていました。

洗濯は週 1 で、下着が足りなかったので買い足しました。タオルも買い足しましたが、洗濯物が多くなってしまうので同じタオルを繰り返し使いました。気候的にすぐ乾くので全く気になりませんでした。買う必要なかったと思います。

4. 危機管理（身を守るために気を付けていたことや危険を感じたことなど）

ホストファミリーからアボリジニーの人たちは人によっては危ない人もいるから気をつけなさいと言われました。街でもそういう人を見かけました。大声でしゃべっていたりして怖いので離れて歩きました。それぐらいです。危なそうな人よりもフレンドリーで優しい人のほうが圧倒的に多かったのでパースに危険な印象はあまりありません。

5. 留学を終えて感じること&留学を考えている学生へのメッセージ

留学を終えて、英語だけでなく自分の専門も含め、いろんなことに意欲的でありたいと思うようになりました。現地で出会った学生は輝いている人が多くて、いつもすごいなあと思われされました。明確な夢をもって社会人になってからオーストラリアに勉強しに来ている人だったり、語学が趣味で日本語を含め何か国語もしゃべれる人など、エネルギッシュな人がたくさんいました。70 歳で日本から一年間留学している方にも出会いました。例を挙げるときりがないぐらいたくさんのお会いがあって、そういうエネルギーを持つ人に自分もなりたいたいと思いました。

留学を考えている学生へ

留学前は自分の英語のスキルやホームステイで大丈夫かなとか、いろいろ考えてしまうと思います。でもそれは行ってみないとわからないし、行ってから試行錯誤すれば十分です。自分のやりたいことを第一に考えて挑戦してみてください！！

6. 研修費用（さしつかえなければおおよその金額を教えてください）

内訳	おおよその額	備考
航空運賃&ビザ申請料	70万弱	スマホのsimはアマゾンで売ってる6千円ぐらいのものを買いました。ギガを使い切ることはなかったです。一番安いと思います。
海外旅行保険		
授業料（教材費含）		
滞在費（寮費など）		
食費		
交通費		
その他（昼食、）	10万弱	
計	75万円	

自由記述欄

↓↓↓

お土産は日本の駄菓子をたくさん買って行きました。学校に持って行けるし自分で食べれるしおすすめです。ただ日本のお菓子もおいしいけど向こうのお菓子もめっちゃおいしい。

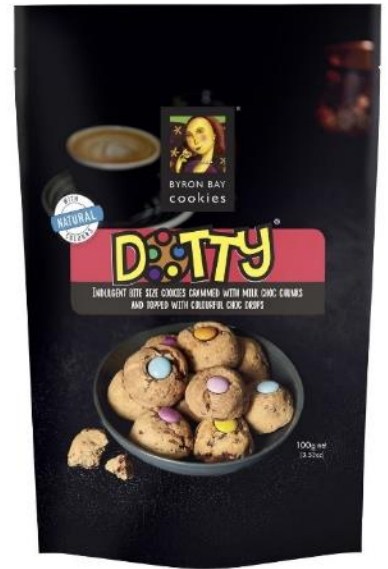


←SMITH'S

Salt & Vinegar が一番好き。

byron bay cookie→

人生で食べたクッキーの中で一番おいしい。



暇だったらこういうお菓子をたくさん買ってキングスパークでピクニックするのがおすすめです。

おすすめの観光地

フリーマントル

世界遺産の刑務所があってツアーに参加できる。が、解説が超早いのでほぼわからない。また土日になると下の写真の建物でマーケットが開かれる。すごくにぎわっていて楽しい。



ロットネスト島

クオッカっていう小さい有袋類がたくさんいます。海がめちゃくちゃきれいです。何回も行って
いる友達もいました。



他にもいろんなビーチに行きましたが
ここが一番きれいでした。

ピナクルズ

不思議な風景が広がっています。

僕は夕方ぐらいに行きました。

夜のツアーも星を見ることができて

いいらしいです。



短期研修報告書

記入 | 2023年 3月
所属&学年 | 工学部 1年生

留学先大学 (国名)	オーストラリア
短期研修のプログラム名	国際理解科目 F (西オーストラリア大学)
留学した期間	2月12日 ~ 3月18日

1. 留学前の準備 (応募のきっかけや動機、申込手続、語学対策など)

私はこのプログラムに参加した主な理由は、英語力の向上と海外の文化や生活を実際に体験することです。夏休み中に短期研修に参加した友人から今回のプログラムについての情報をもらい、参加してみようと決意しました。大学の後期が始まってすぐに、各プログラムについて海外外留学室からの説明がオンラインでありました。様々なプログラムがありましたが、英語学習が主な研修内容となるこのプログラムが自分には適していると考え、個人面談に申し込みました。渡航前に3回ほど事前授業があり、オーストラリアについて学ぶほか、英語を学ぶ上での心構えや、海外の日常生活で気を付けるべき点などを学びました。私は渡航前までに特に語学対策はしませんでした。

2. 研修内容や学校 (内容と時間数・形態、授業の感想、学生同士の交流など)

研修中はパースに位置する西オーストラリア大学に所属し、語学学校 CELT で英語を学習しました。平日の午前中8時30分から休憩時間を含めて12時45分まで毎日2時限分、4時間ほど授業がありました。基本的には15人程度の少人数のクラスで、生徒が主体となって授業が進んでいくこともありました。私はレベル4のIntermediate (中級) に所属し内容は中学英語から高校英語まで、基礎から応用まで幅広い分野を学びました。英語について英語で学ぶので少し難しいところもありましたが、すでに知っている内容が多く、文法についてより深く理解できました。授業では隣のペアや机の中でのグループで活動することがほとんどで、英語を話す機会がとても多かったです。時期的に日本人が多かったです。海外の生徒ともそれぞれの国による違いを話したり、紹介し合ったりして多くの文化を知ることができました。

3. 生活 (住環境、食生活や健康管理、金銭管理、持参して良かったものなど)

研修中はホームステイをしていました。日本の家と比べると、オーストラリアの家はとても大きいです。どこの家にも大きな庭があり、家族と一緒にご飯を食べる素敵な時間を送ることが出来ます。オーストラリアは夏でしたが、海が近いこともあって風が常に吹いており湿気がなくとても快適でした。夜は冷え込むので羽織るものを持参してよかったと思いました。普段は朝食と夕食は家で食べて、昼食は学校終わりに友達と食べに行っていました。物価は基本的にオーストラリアの方が高く、特に飲食店での値段がとても高かったです。私は昼食を外食で済ませていることが多かったため、食費が高くなってしまいました。ですが家族に頼んで弁当を作ってもらっている人や、自分でサンドウィッチを作って持参している人もいたので、食費を抑える工夫はできると思います。私は大丈夫でしたが、気候の変化や食べ物で体調を崩す人もいたので、普段使っている薬を持参すると役に立つと思います。

4. 危機管理 (身を守るために気を付けていたことや危険を感じたことなど)

私は貴重品を常に持ち歩いていました。また飲食店などで席から離れるときは、友達に見てもらおうようにするなど、荷物だけを置いて離れないようにしました。また家族に治安が悪い場所や時間帯を聞いて、その場所や時間帯には絶対に近づかないようにしました。また基本的には夜は出歩かないようにしました。

5. 留学を終えて感じること&留学を考えている学生へのメッセージ

私にとっては初めての海外での生活で 5 週間ありましたが、本当に一瞬のように感じています。私は留学中できるだけ積極的に行動するように心がけました。授業中の発言や様々なアクティビティへの参加などたくさんの体験が出来、とても貴重な経験となったと思います。もちろん嫌でも英語を使わなければいけない状況なので、少しではありますが自分で実感できるくらいには英語の能力を向上させることができました。また生まれや育ちが大きく違う人たちと関わることができ、自分の価値観やこれまでの常識を大きく変化させることができました。5 週間という一般的な留学に比べると非常に短い期間でしたが、とても素晴らしい経験をすることができました。将来的に交換留学を考えている人だけでなく、私のようにとりあえず海外の生活を体験してみたい人にとっても良い機会になると思います。ぜひ短期海外研修に参加してみてください！

6. 研修費用 (さしつかえなければおおよその金額を教えてください)

内訳	おおよその額	備考
航空運賃&ビザ申請料	200,000 円	
海外旅行保険	15,000 円	
授業料 (教材費含)	450,000 円	滞在費含む
滞在費 (寮費など)	円	
食費	40,000 円	
交通費	10,000 円	
その他 (小遣い、通信費など)	50,000 円	オーストラリアでは現地の SIM カードを利用
計	765,000 円	

自由記述欄

↓↓↓

パースは 5 週間あればほとんど完全に観光し尽せると思います。私の一番のおすすめスポットはキングスパークです。パースを観光するとなったら外せない場所になると思います。キングスパークはパース市街地すぐ近くにあるとても大きな公園です。本当に大きな公園です。私は午後のフリータイムにキングスパークを一周しようと考えたことがありますが、歩いてすぐにとんでもないことをしようとしていることに気づきました。ですが本当にきれいで美しい場所です。市街地より少し小高い位置にあるので公園からパースを一望することが出来ます。パースは晴れている日がほとんどなのでたくさんの生き物の声が聞こえたり、芝生に寝転がってお昼寝をしたり、とても気持ちの良い体験をすることが出来ると思います。この下にいくつかの写真を置いておきます。



あともう一か所。パース近くにフリーマントルという街があります。そこにあるサウスビーチという場所にホストファミリーにサンセットを見に連れて行ってもらいました。そこで見た景色が絶景中の絶景でした。これも自慢させてください。パースに行く際にはぜひお寄りください。



短期研修報告書

記入 | 令和5年 3月
所属 & 学年 | 文学部 2年生

留学先大学 (国名)	オーストラリア
短期研修のプログラム名	国際理解科目 F (西オーストラリア)
留学した期間	5週間

1. 留学前の準備 (応募のきっかけや動機、申込手続、語学対策など)

本格的な専攻の勉強を開始する前に一度留学に行きたいと思い、事前説明会に参加した。春休み期間に参加できるプログラムのうちで、英語学習や異文化理解に焦点を当てた西オーストラリア大学の研修を選択した。海外渡航の経験がなかったため、パスポートの発行や西オーストラリア大学との書類のやり取りなどを期限内に行う必要があり、留学へ行くことを正式に決定してからあまり長い期間がないため注意する必要がある。特にパスポートは手続きから発効までに長い時間がかかるため、計画的な申請が必要であった。語学対策については、渡航日である2月中旬に向けて勉強をしようと考えていたが、割と早い段階でレベル分けテストがあり、あまり良い点を取ることができなかった。渡航直前まで期末考査等があり、英語勉強に割く時間を確保することが難しかったため、留学を見据えた長期的な学習が必要であったと感じている。

2. 研修内容や学校 (内容と時間数・形態、授業の感想、学生同士の交流など)

研修は5週間、平日8時30分から12時45分まで授業があった。(祝日のため1日休みあり。) 授業は途中のブレイクタイムを挟んで2部制となっており、週に一回コンピュータールームでの学習がある以外は、それぞれの教室で学ぶこととなる。クラス人数は15人程度で、そのうち日本人以外の学生は2人だけだった。授業内容としては、テキストブックを基にして文法や語彙を学びながら、クラスメイトとのディスカッションやミニゲームを通してスピーキング力やライティング力を向上させることを目的としたものであった。自分はintermediateクラスであったため難易度はさほど高くはなかったが、外国の学生とのディスカッションはとても難しく楽しかった。テストは、リーディング、リスニング、ライティング、スピーキングのテストが3、4週目に行われる。それぞれ問題数が少なく、少しの失点で大きく成績を落とすことになるので注意が必要だと思う。日本人同士だとしても日本語を話してしまうので、クラスメイトの外国人やJSS (UWAの日本文化サークル)などで友人を作り、積極的に英語を話すようにした。

3. 生活 (住環境、食生活や健康管理、金銭管理、持参して良かったものなど)

事前に一番心配していたことは、風呂や洗濯など水回りの問題だ。事前授業で、風呂に入れない、シャワーは5分前後、洗濯は週に1回などと聞いていたが概ね間違っていなかったと思う。しかしホームステイ先によって事情はかなり異なるため事前にメールなどで確認して持ち物を決めればよかったと少し後悔している。自分のホストファミリーは料理人であったた

め、とてもおいしい料理を毎晩食べることができた。昼はキャンパス近くのハンバーガー屋さんやフリマントル、パースなどの街に出て食べるようにした。いろいろな国のレストランがあるので、すごく楽しむことができた。しかし総じて値段が高い（日本の1.5倍～2倍）ため、食べすぎに注意が必要。結構な量の食べ物を食べていたが、平日は6時起床22時就寝、授業後は何かしら遊びに出かけるため、健康的な生活だったと思う。オーストラリアはキャッシュレス決済が非常に発達しているので、現金はほとんど必要なかった。タッチ決済ができるカードを持って行って本当によかった。また毎日バスや電車を使用するため、定期入れを持っていくと便利。

4. 危機管理（身を守るために気を付けていたことや危険を感じたことなど）

パース周辺はとても治安がよかったが、変人は少数だがいる。目を合わせない、近づかないなど基本的な対応を行う必要がある。また声を掛けられることなどもあるので、無視を決め込む必要がある。危ないと感じたときは周囲の人に積極的に助けを求め、ホストファミリーにもしっかりと報告するようにした。また荷物は常に身に付け、短い時間でも手放さないようにした。また夜の市街地（バーやクラブなど）には赴かないようにし、また止むを得ないえない場合には大人と同伴するようにした。

5. 留学を終えて感じる事&留学を考えている学生へのメッセージ

1か月で劇的に英語力を向上させることは難しい。しかし、ホストファミリーや友人との日常的な会話を積極的に行い（もちろん英語で）、授業中もしっかりと発言をすることで、徐々に変わっていくし、それを実感することができた。全体として英語学習の敷居を下げてくれた。またそれを抜きにしても、日本とは全く異なった町、家で異なる文化を生で経験できることは、人生の視野を広げてくれるに違いない。無駄な日が一日もなかったように感じている。もし留学を迷っている人がいたら、100%行くことをお勧めする。もし迷っている理由が、自分の英語力なのだとなれば、この研修はもってこいだと思う。英語が苦手だと思っている人こそ、留学に参加してみることで、自分に自信が付き、毎日を楽しめるはずだ。

6. 研修費用（さしつかえなければおおよその金額を教えてください）

内訳	おおよその額	備考
航空運賃&ビザ申請料	180,000円	ETA費20ドルを含む
海外旅行保険	14,000円	
授業料（教材費含）	円	
滞在費（寮費など）	円	
食費	60,000円	
交通費	30,000円	70ドルは研修費に含まれている。東京⇄名古屋の交通費を含む。
その他（小遣い、通信費など）	10,000円	土産代、ツアー費、携帯代など
計	950,000円	

短期研修報告書

記入 | 2023年 3月
所属&学年 | 文学部 1年生

留学先大学 (国名)	オーストラリア
短期研修のプログラム名	短期海外研修 F (アジア・オセアニア) 西オーストラリア大学
留学した期間	5週間 (2月12日~3月18日)

1. 留学前の準備 (応募のきっかけや動機、申込手続、語学対策など)

この研修を志したきっかけのうちの一つとして、もともと興味があった第2言語習得理論の理解に役立たせることが挙げられますが、何よりもまず日本の外に出てみたいという強い思いに突き動かされました。期末試験直後の渡航ということも相まって、正式に申込手続を始めてから飛行機に乗り込むまで驚くほどあっという間でした。私は事前に持ち物リストを作成したものの、購入を先延ばしにしていたため、出発当日にパッキングを始めるという散々なスケジュールになってしまいました。特に親元を離れている人は、冬休み中などの帰省時に備品を揃えておくのがいいと思います。また、語学準備は特になにもしませんでした。ただし、帰国した今考え直してみると、日常会話で用いられる常套句や構文など、**speaking** に特化した基礎的な部分をもう少し固めておけば良かったと悔やむ部分もあります。

2. 研修内容や学校 (内容と時間数・形態、授業の感想、学生同士の交流など)

渡航前のオンライン試験の結果を基にして割り振られた、15人程度のクラスで英語の学習を続けました。今期は、日本人が語学学校の生徒の約8割を占めていたと聞きました。平日の午前中は8:30~10:30、10:45~12:45の2部構成の授業を受けました。私のクラスでは、ミニゲームを交えたり教科書以外にプリントを活用したりしながら4技能を高める授業が行われました。問題演習の答え合わせの時は基本的に発言制でしたが、発言の頻度に応じて先生が指名する場面もありました。しかし、皆失敗を臆することなく積極的に自分の意見を主張している様子でした。名大生にとって語彙や文法は既出のものばかりで正直物足りないか思われますが、全てを英語で復習するため新たな視点や考え方を得ることができます。クラス内では、英語学習に対する熱量に伴ってグループが形成されていたように思われます。つまり、学習の意欲次第で英語にのめり込むチャンスが増えると換言することができます。中休み期間である2週目、3週目にどれだけ日本語に頼らず英語を使う姿勢を保てるかは、周りの学生の態度に依存しているように見えました。

3. 生活 (住環境、食生活や健康管理、金銭管理、持参して良かったものなど)

私の場合は、ホストファミリー宅の敷地内にある離れで暮らしていましたが、必要なものは揃っていて生活しやすかったです。ただし、ドライヤーを使わない生活で髪が傷んでしまったので、渡航前に連絡を取る、もしくは海外の電圧に対応

したものを持っていくなどするべきでした。ホストファミリーとは平日は夕飯を、予定のない休日は3食を共にとる生活スタイルでした。私のホストファミリーはとても活発で、休日に海に出かけたりパーティーに招いてくれたりしました。日々の会話でも、英語が拙くとも一生懸命伝えようとすれば聞き取ろうと努力してくれたことがありがたかったです。洗濯が週に1回でトップスが足りなくなったため、結果的に買い足しました。しかし、7着以上持つてくると帰りの荷物の容量に影響が生じるため、捨てるでも良い服を中心に選ぶのが賢明だと思います。オーストラリアは紫外線量が日本の5倍~7倍（諸説あり）と言われているため、紫外線対策として日焼け止め、帽子、サングラスは必須です。日中の塗り直しや外国製品の肌への刺激を考慮すると、最低2本は日本から持参するべきだと感じました。私は5週間でサングラスを2回破壊してしまったので、良質なサングラスを持っている場合は特に気をつけて扱ってください。日本でも使っていたアームカバーは、日本人だけではなく現地の人にも好評だったのでオススメです。また、家から学校の距離に関係なく一律の交通費が支給されましたが、1時間程度かかる通学ではすぐになくなってしまい、何度もチャージしました。そして、金銭面で特筆すべき内容はカードの使い方です。私はクレジットカードとプリペイドカードを1枚ずつ持って行きました。前者はナンバーレスの仕様だったため、安全面は素晴らしいものの、アプリにログインして番号を確認する手間がかかったり、不具合が生じてweb上で利用できなかつたりしたので、利点や欠点を踏まえ自分の用途に合わせてカードを選んでみてください。私はパソコンを日本に置いたままにし、タブレットを持参しました。使い道は報告書の提出だけだったので、あまり使い慣れていない場合は無理に持つて行く必要はないかもしれません。補足しておくとして、授業の一環で使用するパソコンは学校のものでした。

4. 危機管理（身を守るために気を付けていたことや危険を感じたことなど）

パース周辺は基本的にのどかで安全です。しかし遅い時間帯に1人で市内の中心部をうろつくのは危険だと思います。やむを得ず帰りが遅くなった日は、バスから降りた後、常に誰かと電話をしながら帰宅するようにしました。また、金銭管理のために財布は二つ以上に分け、クレジットカードや交通系ICカードはウエストに巻いたセキュリティーポーチに入れておくようにしました。

最後に、今回の研修で知らない人にむやみについて行かないことの大切さを改めて実感しました。友達とビーチに行くために駅で電車を待っている時に、現地の人と話しかけてくれました。その人はビーチまで私たちを案内するつもりだったようで、乗ってきた電車にもう一度乗り込んで、ビーチ付近の駅で私たちと再会しました。最終的には地域の人や飲食店の店員さんが間に入って私たちの安全を確保してくれたため、物を盗まれたり危ない目に遭ったりすることはありませんでした。観光客である私たちが社会的・優しい・少々おせっかいという印象を抱いた一方、地域の人には十分に危ない状況だと判断したようでした。文化の違いで危険を察知する基準が鈍る可能性が高いだけでなく、「NO」と言い切れない日本人の国民性も影響しているように思いました。いずれにせよ、自分の身を守るため最悪の事態を想定して過ごすべきだったと反省しました。

5. 留学を終えて感じること&留学を考えている学生へのメッセージ

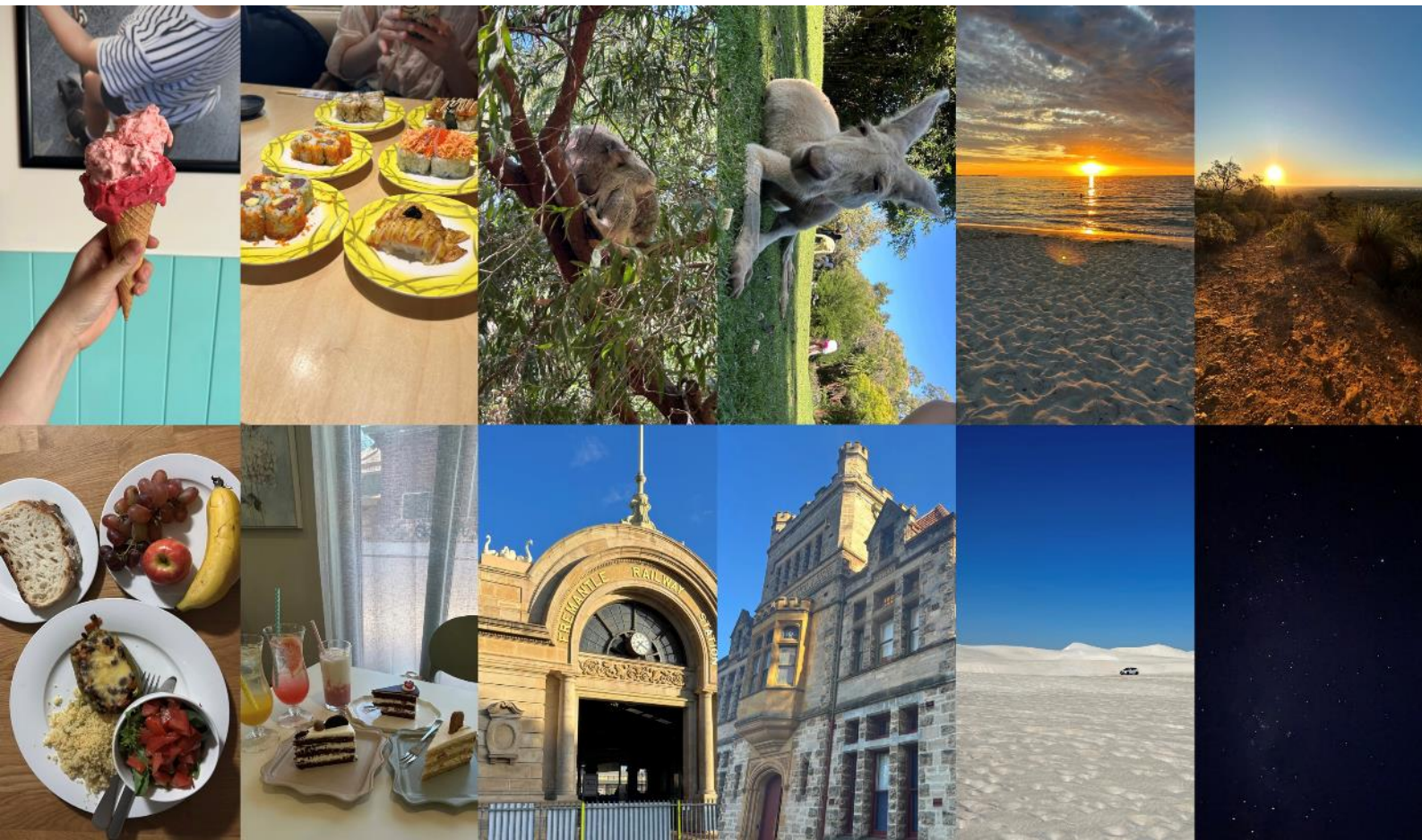
日常生活の全てが驚きと発見の連続でした。当たり前が当たり前ではないことは、環境が変わって初めて体感できると思います。また、周りの人に恵まれ英語学習の意欲が高まった有意義な留学でした。私の場合、金銭面に不安が残る中決断しましたが、金額以上の、あるいはお金には換えられない貴重な5週間を過ごせたことが、自分の決断は間違っていなかったのだと証明してくれました。この研修はきっと人生の糧になります。培った英語力を発揮したい人も、私と同じように明確な目標はないものの海外の文化に触れてみたい人も、少しでも興味があったらぜひ一歩を踏み出してみてください。

6. 研修費用（さしつかえなければおおよその金額を教えてください）

内訳	おおよその額	備考
航空運賃&ビザ申請料	200,000円	
海外旅行保険	14,000円	
授業料（教材費含）	480,000円	滞在費を含む
滞在費（寮費など）	円	
食費	円	
交通費	円	
その他（小遣い、通信費など）	円	
計	円	

自由記述欄

↓↓↓



〈上段〉（左から 1～6）

- 1 フリーマントル駅から徒歩圏内にある GELATISSIMO ジェラートの写真です。
美味しいのはもちろん定期的にフレーバーが追加されるし何よりも安いです！！
8 回も通ってしまいました。マンゴーがお店の一押しフレーバーです。
- 2 クレアモント駅近くの回転寿司のお店です。当たり前ですが一皿の値段は高いです。
日本にはないカラフルなお寿司も美味しかったです！（町中にお寿司屋さんがあります）
- 3 パース動物園にいたコアラです。暑くてずっと寝ている様子でした。
- 4 カバシャム野生生物公園にいたカンガルーです。夕方に訪れたため餌をあげても
無反応でした。また、ここではお金を払えばコアラと一緒に写真を撮れます。
- 5 珍しく曇った日のクージービーチです。夏のパースは晴れています。湿気はなく快適です。
そのため多くの人々が平日も休日もビーチに出掛けていました。クージービーチの海は
透明度が高く、肉眼で浅瀬を泳いでいる魚を見ることができました！
- 6 パーティーの帰り道にホストファザーが連れて行ってくれました。パース中心部の南東に
位置する場所であったことは覚えています。自然を満喫したい人にはピッタリです！

〈下段〉（左から 7～12）

- 7 ある日の夕食です。主食はパンやパスタ（麺ではなくマカロニのような形をしている）が
多かったです。どんな料理にもチーズを使っていた覚えがあります。
- 8 現地で出来た友達がオススメしてくれた比較的新しくかわいいカフェです。最後の
2 週間は積極的に英語を使って現地学生と交流できたので嬉しかったです。
- 9 通学で利用したフリーマントル駅の外観です。週末には、駅周辺で賑やかなマーケットが
開催されます。お土産の購入場所に最適です。
- 10 学校の外観です。1900年頃に設立された歴史ある建物です。
- 11 ピナクルズツアーに参加した時の砂丘の写真です。このツアーではサーフボーディングや
BBQ、天体観測をしました。ツアーに申し込む価値は十分にあると思います！！
- 12 観測した星の写真です。写真では実際の迫力を伝えきれないことが残念です。
ガイドさんの話もタメになりました。

短期研修報告書

記入 | 2023年 3月

所属&学年 | 経済学部 2年生

留学先大学 (国名)	オーストラリア
短期研修のプログラム名	国際理解科目 F (西オーストラリア大学)
留学した期間	35 日間

1. 留学前の準備 (応募のきっかけや動機、申込手続、語学対策など)

元々留学には興味があり、コロナウイルスによる規制も緩和されたため留学を考えた。短期留学説明会を受け、本プログラムが語学力の上達を目標としている自分に合っているため、申し込みを決意した。

語学対策は特にはしていないが、現地の文化や習慣、流行しているものを調べ、円滑に交流するための準備に時間をかけた。しかし、発音については自分が想像しているよりも現地では聞き取ってもらえないため、事前に練習しておくべきであると感じた。

2. 研修内容や学校 (内容と時間数・形態、授業の感想、学生同士の交流など)

クラスは事前に受けたプレイスメントテストに基づいて分けられるが、申請すればクラスの難易度を上下させることも可能であった。学習内容はアカデミックなものではなく、日常で使われる表現や単語が中心であった。授業時間は午前中の4時間であり、間に15分の休憩をとっていた。リーディングに関しては簡単過ぎるような感じがしたが、リスニングやスピーキングに関しては自分に合った難易度であった。コロナウイルスの影響もあり、クラスのほとんどが日本人であった。自ら学ぼうと積極的に発言する人もいたが、返事もせずに英語を話そうとしない人もいた。英語が上達するかどうかは本人の学習態度に大きく左右されるであろう。せっかく良い学習環境にいるのだから、恥ずかしがらず積極的に話すことが重要であると感じた。

3. 生活 (住環境、食生活や健康管理、金銭管理、持参して良かったものなど)

環境は非常に良く、生活において不自由することはなかった。ホームステイ先によって食事は異なると思うが、栄養バランスの良い食事が提供された。現地では水が非常に貴重であり、シャワーの時間が限られていたため、ホームステイ先でトラブルにならないためにも事前に注意すべきである。物価は非常に高く、昼食代を安く済ませることは難しいように感じた。現地ではとにかく日差しが強いため、日焼け止めやサングラスは必須である。

4. 危機管理 (身を守るために気を付けていたことや危険を感じたことなど)

夜に一人で出歩くのは非常に危険であるため、控えるべきである。日本とは異なる国にいるという自覚を持ち、持ち物などから目を離さないようにすることが重要である。

5. 留学を終えて感じる事&留学を考えている学生へのメッセージ

留学を終え、長期留学に挑戦したいと強く感じるようになり、またもっと早くから留学を計画していればと後悔した。留学は決して楽しいことばかりではないが、短期でも確実に自分を成長させてくれると感じている。少しでも留学に興味があるのであれば、1, 2年生のうちに留学説明会に出席すべきである。

6. 研修費用 (さしつかえなければおおよその金額を教えてください)

内訳	おおよその額	備考
航空運賃&ビザ申請料	円	
海外旅行保険	円	
授業料 (教材費含)	円	
滞在費 (寮費など)	円	
食費	円	
交通費	円	
その他 (小遣い、通信費など)	円	
計	円	

自由記述欄 *現地のおすすめ情報や留学エピソードなどご自由にご利用ください。写真添付なども歓迎します。

↓↓↓

短期研修報告書

記入 | 2023年 3月

所属&学年 | 情報学部 3年生

留学先大学 (国名)	オーストラリア
短期研修のプログラム名	国際理解科目 F(西オーストラリア大学)
留学した期間	2月11日から3月18日

1. 留学前の準備 (応募のきっかけや動機、申込手続、語学対策など)

応募のきっかけと動機

大学に進学する前から、英語を話せるようになりたくて、大学生活では留学をすることを1つの目標にしていました。しかしコロナの影響で1,2年生は留学に参加することができませんでした。周りで留学に興味を持っていた子も就活などで忙しくなったりと、私自身も少しずつ留学に対する熱意が薄れていました。しかし今回ようやく留学に参加でき、しかもこのプログラムは3年生の私にとってはラストチャンスになるということで、参加することを決意しました。3年生の春休みは部活でも最後の遠征や定期戦があり、そちらに参加できなくなることで葛藤しましたが、今まで留学に参加できなかったぶん、今回しか行けないという思いが強く決断しました。また、交換留学にも興味を持っているため、一度留学がどんなものか体験してみようという思いも大きな動機の1つです。

申込手続

はじめに、海外留学室の説明会に参加しどの研修に参加するのかを決めました。オーストラリアへの研修とアメリカへの研修で悩みましたが、英語力を向上させたいことが私の留学での1番の目的だったため、オーストラリアへの研修を選びました。フォームから申込を行ない後は連絡をいただいた通りに手続をすすめていきました。準備の時点で1番悩んだのは、SIMカードにするかWI-FIを持ち歩くか、携帯会社の海外パックにするかという点でした。私自身にSIMカードが何なのかという知識が少なかったことが問題で、違いが何なのかという点から調べる必要がありました。SIMカードにすると決めた後も、現地で買うべきなのか買っていくべきなのか悩みました。

語学対策

留学への思いが薄れていたことや、研修に参加するか最後まで悩んでいたこと、3年生で英語の授業が必修でなくなっていたこと、留学の直前までテスト週間だったことなどが重なって語学対策はほとんどできていませんでした。特に1年間ほとんど英語と触れていなかったことはとても後悔しています。留学前だけでも日常会話の練習、勉強をするべきだったと思います。

2. 研修内容や学校（内容と時間数・形態、授業の感想、学生同士の交流など）

内容と時間数・形態

基本の授業は、朝 8 時 30 分から 10 時 30 分までの 1 限と 10 時 45 分から 12 時 45 分までの 2 限です。1 日 2 限の時間割を月曜日から金曜日まで週 5 日こなします。月曜日に 1 週間で学ぶ内容についてのスケジュールが配られます。教科書を使う授業は半分程度で、そこでは、テーマにそった単語や文法事項について習います。単語は知っているものもあれば、1 つのテーマに関する単語をまとめて習うので、マニアックなものもあり、知らない単語とも結構出会いました。具体的なテーマには、感情やシアター、家、お土産などがありました。文法は受動態や過去分詞形、現在分詞形などほとんどが日本で習ったことのあるもので、文法ではあまり困りませんでした。教科書を使わない時間は、教科書で習った単語や文法を使って、ゲームをしたり、クラスメイトにインタビューをしたりと話すことに重きが置かれていたように思います。話す機会がたくさんあったことや、教科書を解いた問題を先生に当てられたり、誰か分かる人とふられたりすることが、クラスの人数が多くないこともあり、日本よりも多いので、英語をみんなの前で話すことに対するためらいはなくなりました。また、教科書の使用の有無にかかわらずリスニングの問題も 1 日に何問かは解きました。先生の話してくれる英語との分かりやすさの違いに戸惑いながらも、最後の週にははじめよりは聞き取れるようになった気がします。

授業の感想

単語、リスニング、リーディング、スピーキング、ライティングなどすべての技能が授業に組込まれていた点はとても良かったです。自由に答えをポンポン言っていける雰囲気は私にとってとても好きでした。途中、文法事項など自分にとって簡単な内容になると眠たいこともありました。また、リスニング、リーディングのテストの採点結果を返してもらえなかったことは、答えが分からないままでもやめました。

学生同士の交流

私のクラスは日本人ではない学生は 1 人しか居ませんでした。そのため、休み時間はみんな日本語を話しており、あまり英語力の向上にはいたりませんでした。しかし、日本語で話せるためコミュニケーションは取りやすく、クラスでの友達はたくさんできたし、仲の良いクラスだったと思います。違うクラスの子ですが、英語を話すと決めて、英語でしか話していなかった子はクラスに友達はいないといっていたので、英語で話すこととクラスの子と仲良くすることは、少し難しいようなレベルのクラスだったと思います。

3. 生活（住環境、食生活や健康管理、金銭管理、持参して良かったものなど）

住環境

ホームステイ先のお家はとても広く、家族もとても優しく快適に過ごせました。心配だったシャワーの時間や洗濯の頻度も自由にしていよと言われてたためストレスなく過ごせました。強いて問題をあげるなら家が学校から遠かったため、通学には時間がかかり最初に交通費に学割が適用されなかったときは交通費にかなり出費しました。バスの乗り換えも心配でしたが、ルームメイトがいたため問題なく過ごせて良かったです。初日からかなりホームシックな日本人のルームメイトがおり、日本語で話して欲しいと頼まれたため、家の中

でも家族と話すとき以外は日本語が多くなってしまったのは残念でしたが、バスの乗り降り以外にもさまざまな面で助けあうことができたのでよかったと思います。

食生活

家での食事があまり合わず食生活が留学生活で1番苦労しました。出されるものは全部食べましたが、あまりおいしくなかったです。外食はおいしかったです、物価が高いので、なるべくお昼ご飯も持参していました。フィッシュアンドチップスは最高でした。しかし、家での食事、これが好きと言ったものは全部出してくれてとても嬉しかったです。

健康管理

着いて4日ほどで膀胱炎になりました。トータルサポートサービスが日本語対応の病院を紹介してくださったおかげで、とてもスムーズに病院を受診することができました。病院の受診が1つも手間ではなかったおかげで、そこまで大きい問題でなかったように感じます。また、4週目には1日の寒暖差から風邪を引いてしまいました。風邪薬は持っていなかったのですが、クラスメイトの子が薬を分けてくれたおかげで乗り越えられました。朝晩が思ったよりもかなり寒かったことが問題で、着いて2日目には長袖の裏起毛パーカーを買いました。

金銭管理

現金は分けてスーツケースにしまい、必要な分だけ持ち歩くようにしました。基本はクレジットカード払いで、カードの使えないところで現金を使うのがやはり安全でよかったと思います。

持参して良かったもの

日本食です。とくに、グミやカロリーメイトには助けられました。最初の2週間はもっと日本食をもってこれば良かったとひたすら考えていました。逆に持参すればよかったと思うものは、長袖とショートパンツです。ビーチに行くときの服装にショートパンツは必要だったなと思います。また、長袖は向こうで2着買ったので持ってこればよかったと思いました。

4. 危機管理 (身を守るために気を付けていたことや危険を感じたことなど)

パスポートを持ち歩かないは徹底していました。お酒を飲む機会が多くあり、そのときはパスポートの原本が必要だったのですが、それ以外のときは基本スーツケースに入れて部屋に置いておきました。

一度帰りが少し遅くなったときに、最寄りのバス停から自宅までの徒歩2分の距離が恐く感じたことがあったので、それ以降は日が暮れる前までに帰るというのを自分の中でルールにしていました(家の門限はなかった)。また、帰るのが遅くなった日は、ホストマザーに連絡するようにしていました。ライブの帰りが心配でしたが、マザーが迎えに来てくれたおかげで安心して帰ることができました。

一度街で、お金をくれと声をかけられたことはとても恐かったです。なるべく、友達と一緒に行動するように気を付けていました。

5. 留学を終えて感じる事&留学を考えている学生へのメッセージ

英語力は思っていたよりも全然伸びませんでした。今思っていることは、もっと勉強してから行けば良かったが大きいです。せつかくなら話せるようになりたいという思いも強く、交換留学に参加することも検討しています。しかし5週間でも結構ジャパンシックになったことが、1年も行けるのかと私を不安にさせています。今1番頭の中にあるのは今後どう英語力を向上させるかということです。今高まっている英語に対するモチベーションが落ちないうちに一度個人面談に参加したいと考えています。しかし、5週間の生活は英語学習を抜きにしても毎日がとても充実して、一緒に行った名大の子たちともとても仲良くなれ、本当に楽しく大満足のものでした。留学を考えている学生さんは、ぜひ挑戦してみて欲しいです。参加したことに対しての後悔は一切ないです！

6. 研修費用 (さしつかえなければおおよその金額を教えてください)

内訳	おおよその額	備考
航空運賃&ビザ申請料	円	
海外旅行保険	円	
授業料(教材費含)	540000円	教材費 10000円
滞在費(寮費など)	180000円	ホームステイ、平日の朝夕食代と休日の3食分を含む
食費	30000円	ホームステイ代に含まれているものは除外
交通費	20000円	
その他(小遣い、通信費など)	150000円	お土産や観光をたくさんした
計	870000円	

自由記述欄

↓↓↓

・コアラを抱っこしました

・現地の大学生とも仲良くなりました



・クウォッカを見ました



・クラスで最終日に写真を撮りました



・ビーチからの夕焼けがとても綺麗でした



・エドシーランのライブに行きました



・うどんの味は本物でした



・世界遺産のフリマントル刑務所に行きました



短期研修報告書

記入 | 2023年 3月
所属 & 学年 | 工学部 2年生

留学先大学 (国名)	西オーストラリア大学 (オーストラリア)
短期研修のプログラム名	国際理解科目 F (西オーストラリア大学)
留学した期間	5週間

1. 留学前の準備 (応募のきっかけや動機、申込手続、語学対策など)

応募のきっかけ・動機

留学に行こうと思って情報を集め始めた時点では、正直に言うと特にこれといった理由や動機はなく、ただなんとなく外国に行ってみたいというだけだった。洋画や海外ドラマが好きで外国の街並みや食べ物、学校生活へのあこがれが強く、留学に行けば外国の学校に通ってその街で生活できることが魅力的だと感じた。履修を決意するにあたっては、将来どんなキャリアを積みたいかを考える材料にしたいという思いが決め手となった。漠然と将来は外国で仕事をしたり研究したりしたいという思いがあるが、それはほとんど憧れだけから来るもので自分がやりたいことや叶えたいことの本質ではないと感じていた。外国に行ってみようという憧れを叶えたうえで今後の進路を考えたいと思いこのタイミングでの短期留学を決意した。

申し込み手続

海外留学室の指示に従うのみで特別に自分で手配をする必要はなかった。パスポートは履修の申し込みの段階で必要なもので持っていない人は手続きを早めに行う方がよい。

語学対策

Podcast で英語のニュースを聞くなどリスニング対策を行っていた。

2. 研修内容や学校 (内容と時間数・形態、授業の感想、学生同士の交流など)

学校について

西オーストラリア大学付属の語学学校に通った。短期の語学留学生だけでなく長期の語学留学生や西オーストラリア大学への入学を目指して英語を勉強中の学生などが通っており、学生の目的は様々であった。事前にプレイスメントテストが実施され、各自のレベルに応じた授業を受けることができる。クラス制なのでクラスメイトとの交流の機会が多い。休み時間におやつが売られたり放課後に遠足やスポーツの体験の機会があったりと、英語の勉強だけでなく留学を楽しむためのサポートも豊富だった。

授業について

平日五日間午前中に授業があった。授業内容はテキストに沿って進み、スピーキング、リスニング、文法、語彙、リーディングの順に授業で扱われる割合が大きかった。基本的に既習事項が多かったが語彙に関しては日本の学校では習わないものも多く、またそれをスピーキングで使う機会が用意されていた。4 技能のテストがそれぞれあり最終的にはスコアとして成

績が出る。テストの結果について先生と話す機会がありアドバイスをいただくことができた。授業中はスピーキングの練習時以外にも発言の機会が多くあったが、それは自主的なものなので積極性が求められる。

感想

私は中級クラスの授業を受けた。難しく授業についていけないと思うことはあまりなかった。それは悪い意味ではなく、理解できる範囲の内容だったからこそ同じ文法事項に対する英語での説明と日本語での説明の違いを考えたり積極的に発言したりと留学したからこそ！という経験にエネルギーを使うことができた。また授業で扱うのは日常的な表現が多かったので、学校で学んだことを家に帰ってホストファミリーとの会話で使ってみるというサイクルを回すことができた。授業で使用したワークシートを使った会話練習などに付き合ってくださったホストファミリーのやさしさに感謝しています。クラスは春休みという時期柄日本人が大半を占めていたが、中国、台湾、ロシアの方もいてその方々とのかかわりを通して異文化を学ぶことができた。

3. 生活（住環境、食生活や健康管理、金銭管理、持参して良かったものなど）

ステイ先では一つの部屋を自室として使用させていただいた。靴を履いたまま過ごす文化であることをすっかり忘れていてスリッパをもっていかなかったことに後悔した。途中でサンダルを購入してそれを家の中で使うようにしてから QOL が上がったので、何らかの楽な靴を持参するとよいと思う。

朝夕は用意していただいて、昼食は冷蔵庫を借りて自分で作ったものを持っていくか何か買って食べるようにしていた。用意していただいたご飯はどれも非常に美味しく、家庭にもよると思うが個人的には食文化のギャップは小さかった。主食文化がなく、白米を食べないことに慣れていなかったため糖質不足でぼーっとしてしまうことはあった。食べ物（飲み物）は特に日本に比べて高かったので昼食で外食をメインにすることはあまりお勧めできない。

私のステイ先ではシャワーの時間について厳しく言われることはなかったが、ホストファミリーは本当に 3 分ほどで上がっていたので自分もできるだけ早く終わるよう頑張った。洗濯は週に 2 回していただいたので困ることはなかったが、周りでは洗濯が週 1 で厳しい...という人も多くいたのでオーストラリア研修なら 1 週間分着替えがあると便利だと思う。現地で購入するののも一つの手だがサイズが大きいと感じる服が多かった。

お金は基本カードで、現金を使う場面は少なかった。大抵カードのタッチ決済が使えるので Apple pay などにカードを登録しておくで非常に便利。交通系のカードのチャージに現金が必要なことがあるので少額の紙幣やコインを持ち歩くと困らないと思う。全体的に物価は日本より高いと感じた。

4. 危機管理（身を守るために気を付けていたことや危険を感じたことなど）

夜遅くに散歩かない、貴重品を二か所に分けて持ち歩く、荷物を置いて席を離れないなどを心がけていた。春派遣だと現地の夏に渡航することになるので財布を上着の内側に入れるなどは難しいため小さなショルダーバックなどがあると便利だと思う。現地の方は“夜のノースブリッジが危険”と口をそろえて言っており、実際怖い体験をした話も聞いたので注意する

いいと思う。上記の点に注意した結果自分自身は身の危険を感じることはなかったが、危険な体験をしたという話を聞くことは時々あったので気を緩めずに最低限の注意は続けるべきだと思う。

5. 留学を終えて感じる事&留学を考えている学生へのメッセージ

何年後かにこの留学に行ってから人生変わった~と思えるように、今回得た経験や今の気持ちを忘れずに生活したいと思う。この5週間で出会ったホストファミリー、一緒に行った名大生、クラスメイト、学校の先生、現地の学生、近所の人、ファミリーの親せきや友人などたくさんの人との思い出がたくさんあってどれも宝物になった。私は内向的なタイプで、留学に行く前はこんなにたくさんの人と親しくなれるなんて夢にも思っていなかった。そういう自分を変えたくて留学を決めた部分もある。出会えた人たちとこれっきりにならないように交流を続けていきたいし、そのために行動することが本当に人生や自分を変えられるんじゃないかなと思っている。また外国に行くことで日本を見つめなおすこともできた。今まで当たり前だと思っていたことや正しいと思っていたことが覆る場面が多々あり、日本の良いところも悪いところも再発見できた。

費用は掛かかるが、短期留学なら手続きは大変ではないし行って後悔していることは何も無いので少しでも興味があるなら行く方がいいと思う。

6. 研修費用 (さしつかえなければおおよその金額を教えてください)

内訳	おおよその額	備考
航空運賃&ビザ申請料	200,000 円	航空運賃
海外旅行保険	14,000 円	
授業料 (教材費含)	480,000 円	授業料、ホームステイ費用も含む
滞在費 (寮費など)	円	プログラム費の内訳が不明のため授業料欄に記載
食費	50,000 円	ホームステイ以外の食費
交通費	5,000 円	
その他 (小遣い、通信費など)	40,000 円	お土産代,sim 代
計	789,000 円	

自由記述欄 す。

↓↓↓



学校の校舎。なぜかわからないが Harry Potter Building と呼ばれていた。この建物がすごく好きでここに通えるというだけで毎日楽しかった。この建物の目の前には大きなグラウンドがあり遊ぶこともできる。



パースはアートの街でもあり、いたるところにパブリックアートがあった。衝撃的だったのは大きな美術館が無料だったこと。あまりに魅力的で 2 度訪問した。日本人作家による作品も多く展示されていた。またビーチにたくさん彫刻やアート作品が展示されるエキシビションがありこちらも大盛況だった。5 週間あっても回り切れないほどたくさんの芸術関連のイベントや展示があった。



ピナクルズとよばれる観光スポット。太古の昔は海だったため貝殻によって石灰岩が形成された。その後岩を砂が覆い、そこに樹木が生えたがそれらが岩を侵食。樹木が消えた結果このような奇岩群が生まれたと考えられている。なぜか現地の人は口をそろえて boring place と言っていたがとても楽しかった。



ホストファミリーがよくパーティーを開いていて参加する機会が何度かあった。正直に言うとはじめは大勢が早口で英語を話していてその場にいるのがつらかったが、慣れてからは自分から話しかけてみたり分からないときに聞き返してみたりといったことが自然とできるようになりいろいろな人とのかわわりを楽しめるようになった。写真はファミリーのお孫さんが持っているブタのぬいぐるみのお誕生日会。



パース付近は海が身近な街でビーチに行く機会が多かった。写真はパースから電車で南に 1 時間ほどのところにある Mandurah のとあるビーチからの風景。オーストラリアで一番思い出に残っている風景。住宅街を抜けて海が見えた瞬間が忘れられない。

短期研修報告書

記入 | 2023年 3月
所属 & 学年 | 法学部 2年生

留学先大学 (国名)	西オーストラリア大学
短期研修のプログラム名	短期海外研修 F (西オーストラリア大学)
留学した期間	5 週間

1. 留学前の準備 (応募のきっかけや動機、申込手続、語学対策など)

◆応募のきっかけや動機

高校生の頃から留学自体には興味があり、大学生になったら留学に行きたいと考えていました。コロナが流行していたため、大学 1 年生時にオンラインで開催された Monash College のプログラムに参加し、それを通じて「留学に行きたい」という漠然とした気持ちから、「オーストラリアで留学をして実際にオーストラリアの自然環境や多文化な環境を体感したい」という気持ちに変化しました。そこで、今回このプログラムを見つけた際にぜひ参加したいと思い、応募しました。

◆申込手続

このプログラムに申し込む際にこのプログラムへ参加する動機や目的などを提出しました。また、クラス分けを行うためにオンラインでリスニングやリーディングのテストを一度受けました。もしこのテストに基づいて割り振られたクラスのレベルが自分に合わなかった場合、クラス変更の申請が可能だと聞き、安心して受けることができました。

◆語学対策

このプログラムに参加するためだけに特別な語学対策はしませんでした。普段から日本語を学んでいるオーストラリアの学生とオンラインで会話をしたり、NUPACE のチューターに応募したり、サークルの活動を通じて名大にいる留学生と交流していたので、それらを継続していました。

2. 研修内容や学校 (内容と時間数・形態、授業の感想、学生同士の交流など)

◆内容

西オーストラリア大学にある語学学校で、リスニング・リーディング・ライティング・スピーキング・文法など、英語力を向上させるための授業を受けました。

◆時間数

毎週月～金曜日の 8:30-10:30、10:45-12:45 に授業がありました。午後に名大生限定の授業がある場合や、希望者向けのアクティビティがある場合もありました。

◆形態

教科書や先生から配布される教材に沿って授業を受けました。しかし、ただ先生の話聞いて問題を解く形式ではなく、答え合わせをする前に周りの学生と相談したり、テーマに沿って他の学生とディスカッションをしたりする機会がたくさん設けられていました。

◆授業の感想

授業はすべて英語で行われるため、問題が解けない、問題の指示が理解できない、他の学生の英語を聞き取れないなどもありましたが、周りの学生や先生がとても優しく、わからない

時はすぐに質問できる雰囲気でした。文法について、現在完了形など日本で学んだことのある文法について学ぶこともありましたが、授業を受けていたら実は自分がその文法について理解できていない部分がたくさんあることに気づきました。

◆学生同士の交流

先述のように、他の学生と授業内で交流する機会が多かったです。日本人学生が多い時期だったため、クラスにも日本人学生は多かったです。日本人同士でも英語で会話したり、他の国出身の方と交流したりする機会もありました。

3. 生活（住環境、食生活や健康管理、金銭管理、持参して良かったものなど）

◆住環境

ホームステイでした。私の場合、ホームステイをしている学生は私1人でした。ホストファミリーと会話をしたかったので、基本的にはリビングルームにいましたが、自分用の部屋と自分用のバスルームがありました。

◆食生活

朝ご飯はホストファミリーが購入しておいてくれたシリアルとバナナを食べていました。昼ご飯は自分で用意しなくてはならないので、基本的にはパンを持って行っていました。夜ご飯はホストファミリーと一緒に料理していました。サラダと何か1品（肉、タコス、スモークサーモンなど）のことが多かったです。飲み物は大学からもらった水筒に、家や大学にあるフィルターを通った水を入れることが多かったです。

◆健康管理

ホストファミリーが22時頃就寝だったので、私も23時就寝6時前起床の健康的な生活を送ることができました。

◆金銭管理

基本的にスマホの電子決済機能にクレジットカードを登録して支払っていました。割り勘以外で現金が必要だったのは2回程度のみだったので、多くの現金はいらないかと思います。実際には問題なく過ごせましたが、盗難が心配だったのでクレジットカード3枚財布3個に分けていました。

◆持参してよかったもの

・延長コード（海外でも日本でも使えるもの）

オーストラリアは日本とコンセントの形が違うので変換プラグが必要ですが、延長コードを持っていくとその数を減らせて便利です。また、USBを刺す部分のある延長コードを選ぶとより便利かと思います。

・スリッパ

ホストファミリーによるかもしれませんが、私の場合家の中でも基本的に靴を履くタイプの家だったので、重宝しました。また、ホストファミリーが寝ている間に廊下を歩かなくてはいけないうち、スリッパの方が静かに歩ける気がしました。

・水着

海外でも売っていますが、服も靴もだいたいサイズが大きいので特に水着は日本で買っていただいた方がいいと思います。私はもともとそんなに海に入るつもりはなかったのですが、とても暑かったこと、また海があまりにも綺麗だったことから思わず泳ぎたくなってしまったので、あんまり泳ぐ予定がない人も念のために持っていくことをおすすめしたいです。

・小さめの鞆

スマホ、財布、交通系 IC カードなどを入れる小さい鞆をメインの鞆とは別で常に持ち歩いていました。よく写真を撮ったり地図を確認したりとスマホを取り出す回数が多かったので私は重宝しました。

・モバイルバッテリー

地図や写真の機能を思った以上に使ったので、あると安心です。私は毎日使っていました。

・箱ティッシュ

自分の部屋に 1 個置いておくとお化粧の際などに便利だと思います。ホームステイ先のキッチンにもミントの香りが漂う箱ティッシュが 1 つ置いてありましたが、ホストファミリーが普段あまり使っていなかったもので、私も自分もってきたものを使っていました。

・日本食

日本食が食べなくなってきたときにインスタントのスープを飲んでいました。また、抹茶味のお菓子やせんべい、まんじゅうなどは友達とピクニックをする際に持っていたり、クラスメイトに配ったりしていました。人にもよりますが、2・3 週目辺りで日本食が恋しくてたまらなかったもので、持って行ってよかったです。電子レンジで温めるごはんを持ってきている人もいましたが、私のホームステイ先には電子レンジがなかったです。

・日焼け止め

現地にもありますが、肌に合わないかもしれないと思い、持っていきました。毎日たくさん使っていたので、2 本持って行ってちょうどよかったです。

・薬

頭痛薬、酔い止め、目薬などいろいろな薬を用意したつもりでしたが、風邪薬を忘れてしまい、友達から市販の風邪薬をもらうことになりました。最終週に少し体調不良になっている人が増えていたので、万が一に備えて薬はもっていくと安心だと思います。

・化粧落としのシート

飛行機内で化粧を落とすようになったときに便利でした。

4. 危機管理 (身を守るために気を付けていたことや危険を感じたことなど)

◆身を守るために気を付けていたこと

日没前に帰宅するようにしていました。初めての海外で不安だったこと、地図が得意ではないことから基本的に大学以外の場所に行く際は誰かと一緒に行動していました。また、週末などに出かける際はホストファミリーに行き先を伝えてアドバイスをもらっていました。荷物を置きっぱなしにしないことも気を付けていました。

◆危険を感じたこと

幸いなことに私は特に危険なことに巻き込まれず過ごすことができました。たまに街中や駅に危険そうな雰囲気の人や激高している人がいたので、避けて歩いていました。

5. 留学を終えて感じる事&留学を考えている学生へのメッセージ

◆留学を終えて感じる事

渡航前は不安でしたが、実際には最高の 5 週間になりました。英語が聞き取れなかったり、バスが来なかったり、バスのドアが目の前でしまったり、家の鍵が開かなくなったり、バスルームに蟻が大量に侵入して来たり、スーツケースが壊れたりすることもありますが、ホ

ストファミリーや名大生、現地で会った人たちなどみなさんに助けをもらい、楽しく過ごすことができました。全部いい思い出です。

◆留学を考えている学生へのメッセージ

この研修のような短期留学なら、期間が短いこと、同じように参加する名大生がたくさんいることから参加しやすいのではないかなと思います。申込前は不安もありましたが、実際には充実した時間を過ごすことができ、まだ帰国したくないと思うほどでした。迷っている方がいたらぜひ申し込んでもらえたらと思います。

6. 研修費用 (さしつかえなければおおよその金額を教えてください)

内訳	おおよその額	備考
航空運賃&ビザ申請料	202000 円	
海外旅行保険	14000 円	
授業料 (教材費含)	480000 円	ここに滞在費も含まれています。
滞在費 (寮費など)	円	
食費	30000 円	
交通費	14000 円	最初の方は手続きのトラブルで学割が効かず、交通費がかさんでしまいました。
その他 (小遣い、通信費など)	100000 円	
計	840000 円	奨学金を 14 万円受給しています。

自由記述欄

↓↓↓

◆おすすめの場所

・ Rottnest Island

美しい海とクオッカに出会える島です。午前中に 3 時間ほどサイクリングをしましたが、日陰がなくて坂道が多かったので、私は昼頃には疲れ果てていました。でもそのあとに食べたアイスは人生で 1 番おいしかった気がします。



・ Cohunu Koala Park

コアラをだっこして写真を撮ることができます。コアラをだっこするには別料金がかかりますが、とても幸せな気持ちになれるのでそれ以上の価値があると思います。コアラのあまりのかわいさにみんな笑みがこぼれていました。名前はコアラパークですが、それ以外にもほぼ放し飼い状態の大量の鳥、カンガルーなどがいます。怖がらせないように近づくとかかなり近距離で一緒に写真を撮ることができます。



・ Cottesloe Beach

大学から比較的近くにある美しいビーチです。放課後に行ける距離にあります。泳いでも砂浜を歩いても楽しいです。ビーチサン



ダルは必須です。Sculpture by the sea というビーチ周辺に様々な美術作品が飾られるイベントがあり、それもおすすめです。近くにジェラートのお店とフィッシュアンドチップスのお店がありました。



・ Kings Park

大学近くにある有名な公園です。広すぎて1日では回りきれない気がします。パースの綺麗な景色が見えたり、お土産屋さんがあったりするメインの場所に行くにはバスが必要です。芝生が綺麗で快適なので素敵なピクニックができます。私は大学から徒歩で行ける距離にあるエリアも好きでした。



・ Fremantle Markets

金・土・日だけ空いているマーケットです。いろいろなお店があり、見て回るだけでも楽しいです。カラフルなワンピースがたくさん売られているお店が特に好きでした。



・ Mandurah

野生のイルカが見られるクルージングがありました。海がとても綺麗でした。海の近くに謎の巨人が座っていて、みなさんこのポーズで写真を撮っていました。

◆おすすめの食べ物

・ ポテトチップスと SOLO のレモネード

どちらも基本的にどこでも買えます。ギザギザしたポテトチップスです。私はオリジナル味が好きです。いろいろな味があるのでお気に入りを見つけてみてください。

・ フィッシュアンドチップス とてもおいしいので食べてください。

・ ジェラート

どのお店に行っても、コーンからこぼれ落ちそうなぐらい盛ってくれます。味の種類もたくさんあって毎回選ぶのが楽しいです。



・ パースにあるうどん屋さん

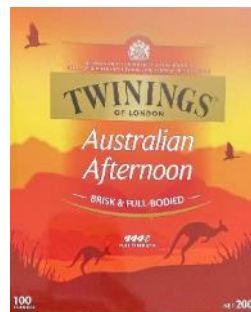
途中で日本食が恋しくて仕方がなくなり、うどん屋さんに行きました。久しぶりの日本食は感動的なおいしさでした。

・ パースにあるラーメン屋さん

ラーメン屋さんはパースに複数あるようでした。最初からキムチ風のもやしと卵がテーブルに置かれていました。最初その卵が生卵かゆで卵か、そもそもそれは無料なのかがわからず戸惑いましたが、結果的には無料のゆで卵でした。おいしかったです。

・ 紅茶

T2のお店に行ったら壁一面紅茶ばかりで楽しかったです。また、スーパーで売られている紅茶では、TWININGS の Australian Afternoon がおいしかったです。ホストファミリーがオーストラリアで売っている緑茶を飲ませてくれたのですが、なぜか緑色ではなくよくある紅茶の色でした。パッケージには Pure Green Tea と書いてあるのに緑色ではないのでホストファミリーに聞いたところ、これがオーストラリアでは普通の緑茶であるとの事でした。緑色ではなく、味も日本の緑茶とは違いましたが、お茶としてはおいしく、毎日飲んでいました。



◆ 其他のおすすめ

・ 大学にクジャクがいます。綺麗なのでぜひ見てください。

・ UWA グッズ

服・帽子・ぬいぐるみなど、ついほしくなってしまう。申請すると大学グッズに学割が適用されるシールがもらえるのでおすすめです。



短期研修報告書

記入 | 2024年 3月
所属 & 学年 | 医学部 2年生

留学先大学 (国名)	西オーストラリア大学
短期研修のプログラム名	国際理解科目 F
留学した期間	5週間

1. 留学前の準備 (応募のきっかけや動機、申込手続、語学対策など)

【応募のきっかけや動機】

コロナ禍ということもあり海外渡航が難しい中、学部一年次や二年次に参加したオンラインでの様々な海外プログラムを通して、海外と日本のカルチャーギャップに大きな衝撃を受けるとともに、考え方や意見の伝え方に関して多くの刺激を得ることができました。またオンライン上で自分の意見を相手に伝えられた時の達成感を味わうことができました。しかし今学期になり外国人と対面で交流できる機会が増えた中で、普段の日常会話やとっさの一言が話せずスムーズな会話をするのに苦戦し、実践的なレスポンスカや外国語コミュニケーション力の不足を改めて実感しました。そこでオンライン上ではなく、実際に渡航して英語のスキルを向上させたいと強く思い応募しました。

また柔軟な思考力を持って多方面からの視点に触れたいと思い、多文化社会の西オーストラリアのこの研修に魅力を感じました。

【申込手続】

オーストラリアの電子ビザを申請するときに参加者の中で私だけ審査に引っかかり申請が通らず、先生や旅行会社の方に相談して書類を集めるなどビザの承認が間に合わないのではないかととても焦ったのを鮮明に覚えています。余裕を持って申請をすることをおすすめします。

2. 研修内容や学校 (内容と時間数・形態、授業の感想、学生同士の交流など)

【内容と時間数・形態】

平日は、午前中に2コマ、8:30-10:30、10:45-12:30で決まった授業やプログラムに参加する。リスニング・スピーキング・ライティング・リーディングそれぞれの授業があるが文法を中心の授業でした。文法は現在完了形や比較など少し簡単でしたがよい復習になったと思います。授業内ではペアワークでのディスカッションやグループワークでミニゲームなどを行うことが多かったです。テストは文法・単語、リスニング、リーディングの試験、スピーキングはプレゼンやインタビューをそれぞれ週一で行いました。授業形態や内容は先生によって結構違っていました。他のクラスではケーキを食べたり映画を見たりしたと聞きました。

午後の名大の授業では14:00-16:00でengineeringのラボを見学して、ロボティックClubでセグウェイや電動車椅子・VR運転などを体験させていただきました。また別の日にはDNAや遺伝子組み換えについての講義を受講しました。

前日に授業が決まったり1時間前に授業が無くなったりなど予定が変わりやすいので、こまめにチェックする必要がありました。

最終日にはオーストラリアンフットボールやクリケットを体験したり、アボリジニアートを描いたり、damper bread というオーストラリアのパンを食べたりなど異文化体験しました。午前の15分の休憩時間には広場でオーストラリアのお菓子やフルーツ・ジュースなどが1ドルで売られ、日本とは違う食文化を体験できて楽しかったです。

【学生同士の交流】

クラスでは、Group Work があったり、授業の席がシャッフルされたりするので学年やグループの垣根を越えて仲良くなれる。しかしこの学期は日本人学生がとても多く9割日本人なので、他国の友達を作ろうとすると積極的にその子の隣に座ったり遊びに誘ったりなど努力しないと日本語の会話になってしまった。

現地の学生とは、JSS というクラブに所属する日本文化を学んでいる学生のイベントに参加し、そこで Instagram の連絡先を交換することでネットワークを構築できた。クラブ内ではお好み焼きを作ったり、日本というオーストラリアに関するピンゴゲームをやったりして盛んに交流できた。現地の学生が日本語に敬語や流暢なギャグを使ってとても驚きと刺激を受けました。

3. 生活（住環境、食生活や健康管理、金銭管理、持参して良かったものなど）

【住環境】

バスや電車は10-20分遅れは当たり前で時間通りに来ることはほぼないので時刻表は当てにできません。しかし電車の方が本数が多いので便利ですが海岸沿いの1ラインだけで内陸の方は交通機関が少ないため、車がないと移動が困難でした。夜遅い時はタクシーを使う必要がありました。

生活はホームステイをしました。洗濯は週一回でお風呂はシャワーのみ5分以内で入ります。食洗機も2-3日に一回など水がとても貴重なので気を使って節水を心がけました。

【食生活や健康管理】

フィッシュ&チップスやピザ、タコスがとても多くて野菜が少ないので栄養がすごく偏りました。友達はしばらくポテトとピザを見たくないとっていました。しかしスーパーにはアジアフードのコーナーが充実していたり、街中にも日本料理店が簡単に見つけられたりなど少し高いですが日本食は食べることができました。水道水は浄水器にかけて水筒に入れて学校に持って行きました。浄水器がない人はペットボトルを箱買いして持ってきている人もいました。

ジェラートはどこの店もどのフレーバーも美味しくて学校帰りに通っていました。日本と違い綺麗にアイスを丸くせずとにかく盛るとい感じなのでサイズはとてもデカくとても満足できるボリュームです。しかし早く食べないとどんどん溶けてくるので注意です。

電子レンジがない家庭が多く、佐藤のごはんを持っていっても食べられなかった。

お酒はスーパーには置いていないため、お酒のお店に買いに行くが年齢確認をされるためパスポート原本が必要だった。

【金銭管理】

物価がとても高く特に食費がとてもかさみました。毎日昼ごはんを外食するととても高いので Coles や Woolworths などのスーパーで安くまとめ買いしたり友達とシェアしたりしました。交通費も結構かかりました。

ほとんどキャッシュレスで現金で支払うことはほぼなかったです。Visa と MasterCard のクレジットカードを持って行きましたが、どちらも使える店がほとんどでした。しかし友達と割り勘したときに現金があると便利です。

【持参して良かったもの】

服装については、気温は35度くらいの日が多くとても暑いですが湿度が低いのでジメジメした嫌な感じはなかったです。朝晩が少し冷えるので 羽織れるものを持って行ったほうがいいです。日差しがとても強いので薄めの長袖もいいと思います。

- ・ビーチサンダル
- ・日焼け止め（現地の日焼け止めを買うのもおすすめです。日本は紫外線吸収防止剤入りなのに対し、オーストラリアの日焼け止めは紫外線散乱剤入りで効果が高い）
- ・帽子、サングラス（紫外線がとにかく強い）
- ・変圧器
- ・sim カード
- ・スリッパ（家の中で土足に抵抗があったので室内ばき用）
- ・ドライヤー（ホームステイ先によって貸してもらえる家となかった家があった）
- ・爪切り
- ・エコバック（基本的にレジ袋はもらえない）

4. 危機管理（身を守るために気を付けていたことや危険を感じたことなど）

17 時頃に大体のお店は閉まってしまい、バスや電車も夜遅くまで動いていないため日が暮れた後の外出はとても怖かったです。暗い時間帯は1人で行動するのを避けるようにしました。西オーストラリアは比較的治安がいいという印象でしたが、現金を持っていると話しかけられやすいので現金とカードの財布は分けてなるべく見せないようにしたほうがいいと思いました。

5. 留学を終えて感じること&留学を考えている学生へのメッセージ

英語力に関しては日本人留学生がとても多いため意識しないと日本語の会話になってしまうのが少し残念でしたが、自分が英語で表現できない場面など自分の英語力の不足部分が明確になりました。授業外でも英語を使うためには能動的に行動する必要があります。

また、今回の研修では特に異文化適応能力や自発性など語学力以外の部分が向上できたと実感できています。

現地の方々には意見がとてもはっきりしているので、自分の意見や伝えたいことは自信を持って主張しないとすぐに押し潰されてしまいます。

6. 研修費用（さしつかえなければおおよその金額を教えてください）

内訳	おおよその額	備考
航空運賃&ビザ申請料	約 200,000 円	
海外旅行保険	約 15,000 円	
授業料（教材費含）	約 50,000 円	
滞在費（寮費など）	円	ホームステイ
食費	約 \$ 200	
交通費	約 \$ 150 +東京～名古屋の往復費用	
その他（小遣い、通信費など）	円	Sim カードを買った。 学校ではフリーWi-Fiがあった。
計	円	

自由記述欄

↓↓↓

【大学】

- ・大学の広場でオーストリアンフットボールを体験



- ・ Engineering の建物

（建物内にはテラスや BBQ スペース、ソファなどとてもリラックスできる空間）



・キャンパス内の時計台



・休み時間に売られるオーストラリアの食べ物



・キャンパス内で飼っているピーコック



【観光】

・ビーチ



・オーストラリアンフットボール



・ Kings Park の戦争モニュメント



・ ピナクルズのサンセット



・ フォーリーマントルのポートで食べたフィッシュ&チップス

