

# 短期研修報告書

記入 | 2024年 3月  
所属&学年 | 経済学部 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)
留学した期間	2024年2月10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)

将来的に、海外でビジネスを行うことを考えたときに、自身の英語力を上げる必要があると考え、友達の紹介で名大の短期留学プログラムへの参加を決めました。

## 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)

月曜から金曜まで、毎日4時間の英語の授業を受けました。内容は、文法の説明や、英語での議論の練習がメインでした。留学4週目にリスニング、ライティング、スピーキング、リーディングのテストを受け、その結果で成績が決定されました。特にリーディングは授業中に対策しないので、自分で英文を読む練習をしていないと難しそうです。

教室には、日本人、中国人、コロンビア人など様々な人種の生徒がおり、英語でのコミュニケーションの良い練習になりました。

## 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)

生活環境でホストファミリーに不満がある際は、しっかりと要望を伝えて、早めに改善してもらうことをおすすめします。緊急の場合を除いて、ホームステイ先の変更には2週間ほど手続きに時間がかかることにも注意した方が良いでしょう。(私はホームステイ先を変更しました)

持参して良かったものはSwitchです。ホームステイ先が一緒の人やホストファミリーと仲良くなるのに便利ですし、オーストラリアで出来た友達とも遊べました。

持参するべきだったものは、単語帳です。オーストラリア留学中は、思ったより暇な時間が多かったため、手軽に語彙を学べる単語帳はあった方が良かったなと後悔しています。

## 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)

基本的に、西オーストラリアの治安は海外にしては良い方だと思うのですが、何が起こるか分からないので夜8時以降は1人で出歩くのは控えた方がいいと思います。

## 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

私自身、1ヶ月で英語力は伸びないと思っていたのですが、参加してみると英語を喋らざるを得ない状況ばかりのため、終盤は始めよりもスピーキングの能力は如実に改善されたなと感じました。

1日4時間の授業+名大生のための授業(週2回2時間)を受けなければならないので、完全に遊びが目的の人はやめておいた方がいいですが、やる気のある人にとっては英語学習に最適な環境であることは間違いないので、人生経験として是非参加して欲しいです。

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	13000 円	
授業料（教材費含）	-円	
滞在費（寮費など）	800000 円	航空券+授業料+滞在費で合計約 80 万円でした。
食費	35000 円	物価は日本の 2-3 倍です。
交通費	2000 円	60 ドルチャージされた交通系 IC が配布されました。
その他（小遣い、通信費など）	80000 円	自分でピナクルズツアーなどにも参加しました。
計	940000 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。

↓↓↓

おすすめの観光地

ピナクルズ、ロットネスト島、コッテスロービーチ、  
 スカボローサンセットマーケット、ロンドンコート、パース水族館、  
 クラウンパース（カジノ）、フリマントルマーケット、  
 アドベンチャーワールド、キングスパーク

※お酒を飲むのにパスポートが必要な店が多いので注意

# 短期研修報告書

記入 | 2024年 3月  
所属 & 学年 | 文学部 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)
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)

この研修に参加する前に別の研修にも参加していましたが、語学研修ではなかったため、語学力の向上を目的にした研修にも参加したいと思い、応募しました。またホームステイを経験できるところもこの研修のメリットだと思います。

オーストラリアの訛りが強い人もいたので最初は簡単な受け答えでも慣れるのに時間がかかりました。そのため、日常的に使えるフレーズを調べたりポッドキャストでオーストラリアの人の話し方のくせを知ったりしておく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)

平日は 8:30~10:30、10:45~12:45 まで授業をしました。授業は外国人の人もいますが、春休みだったこともあり日本人が多かったです。内容は主に座学をしますが、ディスカッションやプレゼンをすることもありました。研修前に受けるテストで 5 レベルほどのクラスに振り分けられて、そのレベルによっても授業の内容は異なっていました。

午後には週 2 日ほどは名大のプログラムの一環でリーダーシップ研修を受けたり、JSS という日本が好きな人が集まるサークルに参加したりしました。オーストラリアは鉱山が有名なので地質学や材料工学のような理系の学問を扱っている研究室を訪れて直接どんな研究を行っているかについて話を聞く機会もありました。プログラムがない平日と、土日は自由時間なので動物園やビーチに行きました。

## 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)

まずホームステイはステイ先によってかなり変わるので、ここに書いたことと全く別の経験をする可能性があると思ってほしいです。私の家は基本的に自由にさせてくれることが多く、とても過ごしやすかったです。朝ごはんは自分でシリアルを用意しお風呂に入る時間も厳しく言われませんでした。夜ご飯についても料理はとても美味しかったです。基本的に料理は大皿であることが多いので、野菜を食べる機会は少ないかもしれません。気になる人はビタミン剤を持っていくといいと思います。昼ごはんはホームステイの費用に入っていないので最初はどこかで買って食べることや、外食することが多かったですが、後半は自分でサンドイッチを作って学校に持って行っていました。

コロナは日本ほど流行っていなかったと思うので、マスクをする人はほとんどいませんでした。夏ということもあり暑いので、マスクは持っていなくてもよかったですと思いますが、乾燥がひどいので私は寝る時にマスクをつけて寝ていました。私は学校まで 40 分弱で行けたので 6 時に起きれば間に合いましたが、私より遠い人の方が多かったので朝は早く起きる必要があります。そのため日本より寝る時間は早かったです。

持参してよかったものはサンダルです。ビーチに行くときに濡れたまま脱げる靴があると便利でした。また靴下を履かなくてよくなるので荷物が減り、洗濯の手間も減りました。

#### 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)

現金はあまり持ち歩かないようにして、家においていたスーツケースに鍵をかけて保管していました。治安は悪くないので危険を感じたことはあまりありませんが、星空ツアー後に家に帰る際に夜遅く街を歩くことは怖かったです。夜だけに限らないですが、一人行動や、狭く暗い路地には入らないようにした方がいいと思います。市内にはホームレスの人がよくいたので声をかけられても相手にしないよう気をつけました。

#### 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

海外に行ったことがない人にとっては留学をすることは不安なことは多いと思いますが、やりたかったことは確実に挑戦した方がいいと思います。英語に自信がなくても、周りの人が助けてくれますし、過ごしているうちにだんだん相手の言っていることは理解できるようになっていきます。日本では体験できないこともたくさんあり、刺激を受けることができます。

#### 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)

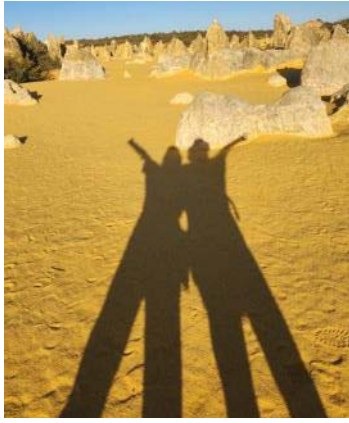
内訳	おおよその額	備考
航空運賃&ビザ申請料	261,620 円	
海外旅行保険	11,390 円	
授業料 (教材費含)	568,500 円	ホームステイ費用も含まれています。
滞在費 (寮費など)	円	
食費	約 47,000 円	
交通費	約 9,100 円	最初は 75\$(75,000 円)支給されているので チャージ代 8,000 円+タクシー代 1,100 円
その他 (小遣い、通信費など)	80,000 円	お土産+入園料など 約 76,000 SIM カード代(Amazon)約 4,000 円
計	約 977,610 円	

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。

↓↓↓



キャバリーシャム動物園でとった写真です。オーストラリアに生息する動物たちがたくさんおり、触ることができます！コアラの抱っこもできますが、先着順なので早めに行くといいと思います。



ピナクルズの写真です！  
星空ツアーもあるので気になる人は行って  
みてください



クッチーニというジェラート屋さんです！  
パースにはたくさんジェラートが売ってますが、  
私はここのジェラートが一番好きでした！

# 短期研修報告書

記入 | 2024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 (アジア・オセアニア) 西オーストラリア大学
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)

今回の留学に参加した主な目的は、日本で普通に暮らしてはあまり練習することができないリスニング能力とスピーキング能力を向上させることと異文化を体験することです。応募のきっかけとしては、以前から漠然と留学に行ってみたいなと考えていたところで留学説明会に参加してみて、海外で5週間ほど生活をするという体験は、社会人になった後からでは体験するのが難しく、大学生の時間がある今しか行けないと思ったため応募しました。留学に行く前にやっておいたほうがいいこととして、whatsapp などの通信アプリのセッティングを済ませておくことがあります。ホストファミリーや現地ですぐにできた友達と連絡を取る際には、whatsapp や Instagram などのアプリを使いましたが、自分は whatsapp のセッティングを終わらせておらず、セッティングのために必要な SMS 認証が契約していた海外プランでは使えなかったため、whatsapp を使えるようにするためにとても苦労しました。

## 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)

授業は平日の 8:30~10:30 と 10:45~12:45 の 1 日計 4 時間で約 15 人ほどのクラスに分かれて授業を受けました。時期的に日本人学生の数が多かったですが、クラスが上にいくにつれて外国人の割合が増えていく印象でした。授業の内容は、4 技能をまんべんなく勉強していくようになっており、基本的に教科書に沿って進んでいきますが、英語で隣の人やグループと話し合う時間がたくさんあり、英語をしゃべる練習になりました。

## 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)

今回オーストラリアに行っていた時期は、夏真っ盛りの頃とかぶっていたため最高気温が 45℃ 近くになる日もあり、ちょっと街を歩くだけでも汗が噴き出してきて、水分補給と日焼け止めが欠かせませんでした。持参してよかったものとして、クロックスとワイヤレスイヤホンがあります。自分のホストファミリーの家の中では、みんな土足で生活していたので、気軽に脱いだり履いたりできるクロックスはとても役に立ちました。また、自分の場合ホストファミリーの家が学校から少し離れていたため、毎日ある程度の時間バスに乗らなければいけなかったのですが、その際にイヤホンを使ってポッドキャストなどで英語のニュースを聞くことで、通学時間などでも英語に触れることができました。バスは遅れるのが当たり前であったり、次に止まるバス停のアナウンスがなく自分でマップを開いて今どこにいるか把握しなければいけないなど、日本のバスとの違いに戸惑いました。

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)

出かけた日には、帰る時間がある程度わかった時点でホストファミリーに何時頃帰る予定だと伝えるようにしていました。また、基本的にパースの治安はいいと感じましたが、念のためパスポートと財布は腰に掛けるセキュリティポーチに入れて持ち歩くように意識していました。

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

オーストラリアでの5週間の生活を通じて、日本と異なる文化を体験することができただけでなく、ワーキングホリデーで来ている人だったり何十年も前に生まれ育った国から移住してきた人であったりと様々なバックグラウンドを持つ人と交流をすることができました。さらに、一緒に学校で勉強をした人たちの中には、将来のビジョンを明確に持っている人たちが多くいて、その人たちと話すことで、今回の留学が自分が将来何をしたいかについてあらためて考えるきっかけになりました。留学に行こうと決断することには少し勇気がいりましたが、今回の留学でとても貴重な経験をすることができ、本当にいい経験だったなと今では思っています。もし留学に興味があるなら、まずは名古屋大学の海外留学室のホームページを見てみたり、説明会に参加してみることをおすすめします。

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	円	①
海外旅行保険	円	①
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全部合わせて	約85万円	
②など現地で使ったお金	約15万円	
計	約100万円	

自由記述欄

↓↓↓

・カバシャムワイルドライフパークのカンガルー





・ロットネストアイランドのビーチ



・ピナクルズ



# 短期研修報告書

記入 | 2024年 3月  
所属 & 学年 | 文学部 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	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(35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)

私が短期留学に応募したきっかけは、自分が今までにしたことのない経験と挑戦をしてみたい、と思ったからです。たくさんある国の中からオーストラリアを選び、この研修に参加した理由は、晴れの日が多いこと、私が参加した時期が南半球では夏であったこと、多文化社会であること、比較的治安がいいこと、などたくさんあります。実際、研修中はからっとした快晴が続くことが多かったため、留学前の不安要素であったホームシックになることなく、学校生活やその他の様々なアクティビティを楽しむことが出来ました。

手続きに関しては、応募に必要な書類を確認するのを後回しにしてしまったため、パスポートの取得が応募期間に間に合わない可能性が出てしまい、とても大変な思いをしました。しかしその後は、周りの友達と確認し合いながらなるべく早く手続きを終わらせることを心掛けました。

また、語学対策は、留学前にはほとんど何もしていませんでした。理由は、自分の専門分野が英語系であるため、普段から英語にふれる機会が多かったからと、期末テスト期間と重なり、勉強をする余裕がなかったからです。留学に行ってみて、勉強しておけばよかった、と後悔することもなかったので、もちろんするに越したことはないけれど、無理に特別な準備や勉強をする必要はないと感じました。

## 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)

学校は、平日の朝 8 時 30 分から 12 時 45 分までありました。クラス構成は中国人が半分、日本人が半分で、15 人程度でした。教科書に沿って基本的な文法を学んだり、意見をペアで共有することを繰り返して行いました。内容は高校で受けた英語の授業を簡単にしたようなものだったので、理解が出来なくて困ることはありませんでした。また、英語を話す機会が多く確保されており、他の生徒とのペアワークが多かったため、堅苦しい雰囲気がなく、リラックスしながら英語を学ぶことが出来る環境でした。放課後にはクラスの友達とそのままご飯を食べに行ったり、遊びに行ったりしました。

## 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)

私は、2 つの家族が住んでいる家にホームステイをしました。ステイ先にはもう一人日本人の生徒がいました。小さい子供が 4 人いたため、毎日非常ににぎやかで、寂しくなることなく過ごすことが出来ました。中国系の家庭だったため、家では日本と同じように箸を使ったり、お米を食べたりする機会もありました。どの料理もとてもおいしく、毎日夜ご飯が楽しみだったので、量が非常に多く、昼に友達とご飯に行ってたくさん食べてしまった日などは、何度も胃もたれをおこしました。しかしそれ以外は特に体調を崩すこともなく、健康

に過ごしていました。朝が早かったので自然と寝る時間も早くなり、観光などでたくさん歩く機会も多かったため、むしろ日本にいるときより健康的な生活を送れていたと感じます。お金は、クレジットカードを使用していました。現金が必要になったことは一度もありませんでした。また、念のためカードを二枚用意していましたが、二枚目を使う機会もありませんでした。

#### 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)

オーストラリアは比較的治安が良いので、何かを盗まれたり、怪しい人に声をかけられたりすることはありませんでした。友達と夜に遊びに行った帰り道に、家が同じ方向の子がおらず、どうしても夜遅い時間にバスで一人で帰らなければいけなかったときは、運転手に一番近い位置に座ったり、バス停から家までは早歩きで帰ったりしました。

#### 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

海外に行った経験がなく、実家から長い期間離れたこともなかったため、研修に応募するときから留学直前まで、何度も不安を感じることもありましたが、今では留学に参加して本当に良かったと思っています。旅行で海外に渡る機会は今後もあるかもしれませんが、海外で生活する経験は、留学をしないとなかなかできないのではないかなと思います。短期間ではありますが、実際に生活することで見えてくる文化や、日本との違いがたくさんあります。特に留学する明確な目的がないという人も、留学に不安を感じるという人も、とりあえず迷ったら応募してみてください。誰もが、新しい価値観にふれたり何かを発見したりすることが出来るのは間違いないです。

#### 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)

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	20万 円	研修先で遊びやご飯、お土産などに使ったお金の合計金額です。

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 | 農学部 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	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

私は、異文化を知っておくためにも、英語を学ぶためにも、大学生のうち絶対に一度は留学に行っておきたいと思っていました。日本から出て視野を広げ、少しでも将来の選択肢を広げたいと思ったからです。オーストラリアを選んだ理由は、このプログラムがホームステイのプログラムであったこと、オーストラリアは比較的治安が良いことなどです。元から、留学するならホームステイをしたい、現地の方たちと生活を共にして異文化を学びたいと考えていました。

### ・申込手続

研修に参加することが決定するとすぐに様々な書類の提出が必要となるため、期限に注意しながら進めていく必要がありました。私は前のパスポートの期限が切れそうだったため、パスポート申請は早めにやっておきました。

### ・語学対策など

留学直前まで期末試験があったため、留学に行く1週間前から、ホームステイで使える日常会話の本を読んでいました。ただ、今思うと少し勉強したくらいではそこまで大きな変化はないので、計画的に英語の勉強(特にスピーキング)、自分の言いたいことが簡単な英語ですぐに言えるようにする練習をしておけば良かったと思います。

## 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)

クラスは、事前に受けるプレースメントテストによって決まります。1週間目にクラスの変更をしたい人は変更ができるようですが、私のクラスには変更した人はおそらくいなかったです。私のクラスは、日本人と中国人が8人ずつとコロンビア人とアラブ人のクラスでした。授業は8:30~10:30と10:45~12:45の計4時間です。授業内容としては、高校の英語の授業のような感じで、そこに加えてペアでのディスカッションが多くありました。文法の説明や単語の意味、リスニング、リーディング、ペアと自分の意見を言い合ったり、問題の答え合わせをしたりしました。ペアは、毎日先生がランダムで決めて、なるべく日本人同士や中国人同士にならないようにしていました。しかし、日本人は日本人特有の癖のある発音をし、中国人も中国人特有の英語を話すので、中国人の子とペアになると何を喋っているのか分からないときがありました。リーディングや文法は、簡単に感じましたが、リスニングは、日本人が聞きなれているアメリカ英語ではないことと、スピードが速いことから少し難しかったです。2、3、4週目にはテストがありましたが、ほとんどのテストが点数しか返ってこないのので、どこを間違えたのかが分かりませんでした。また、私は大学の第二外国語が中国語選択だったので、自分の知っている簡単な単語を紙に書いて発音してもらったり、

中国語と日本語をそれぞれ教え合ったりす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）

ホームステイ先にはホストマザーとホストファザー、他の日本の大学から同じ CELT のプログラムに参加した同い年の日本人 2 人がいました。私の家は、ビーチのすぐそばにあり、1 分歩けばビーチに行けるような近さでした。

しかし、大学から 1 時間半かかり、毎日バス、電車、バスと 2 回乗り換えをして大学に通っていました。そのため、朝は 6 時前に起きて夜は 10 時には寝るようにしていました。想像以上に慣れない生活や長距離通学で疲れは溜まっていました。また、私が利用していたバスの終バス時刻が 19 時前であったため、JSS の活動に最後まで参加することができませんでした。加えてこのバスは土日に運航していませんでした。そのため、土日にどこか遊びに行くときはホストファミリーに近くの電車の駅やバス停まで送り迎えをしてもらっていました。

土日は、同じ家に住んでいる子と近くの家にホームステイしている子と観光地に行っていました。前日に「明日はここにいくよ。」とホストファザーに言うと、詳細やおすすめのお店などを教えてくれるので、食事の時間はその話で盛り上がっていました。

食事はとてもおいしかったです。マザーが料理することが大好きで 2 週間目までメイン料理のかぶりがないくらい、レパートリーが豊富でした。毎日食後にはアイスやソルベなどのデザートがあっていつも楽しみでした。ステイ先によって違うと思いますが、私の家は自分で好きなものを好きな量だけ取ることができる形式でした。朝ごはんは、パンをトーストして冷蔵庫にあるハムやチーズ、バターをのせて食べたり、置いてあるフルーツを食べたり、日本から持ってきた味噌汁を飲んだりしていました。昼ご飯は、前日にスーパーで買っておいしたパンやフルーツをタッパーに入れて持って行っていました。オーストラリアは物価が高いですが、量り売りのフルーツは比較的小値打ちだと感じましたし、種類も豊富でおいしかったです。

家で履くスリッパは持って行って良かったです。また、40℃越えの日もあったので、日焼け止めや帽子、サングラスは欠かせませんでした。日焼け止めは多めに持って行った方がいいと思います。想像以上に日差しが強いので、何度も塗り直していました。現地の日焼け止めはあまり伸びず、日本のものより品質が劣るようです。現地の人は日傘をさしませんが、私は日傘を持っていきました。とても役立ちましたが人が多いところではさすのを気をつけた方がいいと思いました。また、家のドライヤーが壊れていたもので、ドライヤーも持って行って良かったです。

### 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）

貴重品は小さい肩掛けカバンに入れておき、常に持ち歩いていました。クレジットカードは Apple Pay に登録しておき、買い物の時に財布を出さないようにしていました。

一度、夜が遅くなり、家から約 1 キロ先のバス停から友達と歩いて帰ったことがありましたが、住宅街は街灯も少なく人もあまりおらず怖かったです。オーストラリアの 20~21 時は、日本で 22~23 時のようなイメージなので、その後はなるべく早く家に帰るようにしていました。一度も危険を感じたこと、危険な場面に遭遇することはなかったです。

## 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、本当に貴重な体験ができたと思います。約 1 か月間留学に行っても劇的に英語ができるようになる訳ではありませんが、他国の生活を体験でき、日本の生活との比較ができて面白かったです。お互いの国に良い点や、私には合わない点があることを知ることができました。また、一生懸命に英語を使って言いたいことを伝えることができたのは良い経験でした。英語を話すハードルが下がったような気がします。留学をするということはとても勇気がある決断だと思いますが、行かないで後悔はしてほしくありません。これからの人生の役にいつか立つのではないかと今は思っています。

## 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	260000 円	ビザ申請料…20 オーストラリアドル
海外旅行保険	14000 円	
授業料 (教材費含)	568000 円	ホームステイ代も含む
滞在費 (寮費など)	円	
食費	20000 円	
交通費	14000 円	70 ドルは研修費に含まれている。+名古屋～羽田
その他 (小遣い、通信費など)	100000 円	
計	950000 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。

↓↓↓

家の庭で飼っていたニワトリです。風が強くてフェンスが壊れて脱走したことがありました。私たちの残飯や野菜の皮などは全部ニワトリにあげていました。



家から徒歩 1 分のビーチです。砂浜が広くサラサラの砂でした。午後にはサーフィン教室が開かれています。いつもビーチはにぎわっていました。

夕食後、夕暮れ時のビーチで一緒に住んでいた子とお散歩をしていました。空が毎日真っ赤になっていてきれいでした。夜の星もきれいでした。

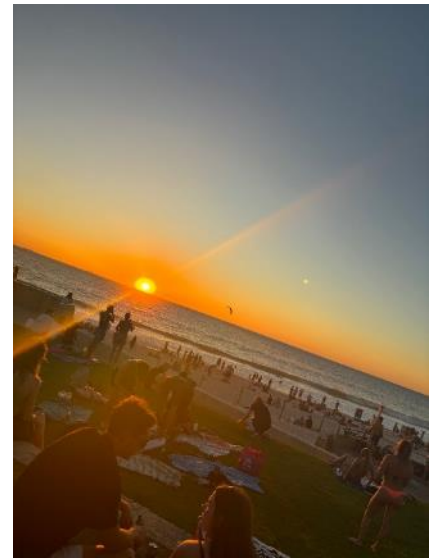


ホストファザーに墓地に連れて行ってもらい、たくさんの野生のカンガルーを見ることができました。数の多さに圧倒されました。



ロットネスト島に行き、クオッカを見ました。とても人慣れしていて、ツーショットも撮れました。この写真は一番笑っているように撮れた写真です。

毎週木曜日にスカボロービーチで開かれているサンセットマーケットに行って撮ったサンセットです。木曜日なのにたくさんの方が訪れていました。キッチンカーがたくさん来ていていろいろな食べ物がありました。



キャバーシャム・ワイルドライフパークでコアラを抱いた写真です。オーストラリアに行ったら絶対コアラを抱いて帰りたかったので、夢が叶いました。今はコアラを抱ける場所が少なくなっているのが貴重な経験ができました。また、このパークは羊の毛刈りを見たり、カンガルーに餌をあげることもできました。1日にコアラを抱ける人数が限られているので、抱きたいなら早めに行った方がいいです。

家の近くの公園でホストファミリーと BBQ をしました。日本の BBQ と違って、肉を焼いたその場で食べるのではなく、一度家に持ち帰って家で食べました。





# 短期研修報告書

記入 | 2024年 3月  
所属 & 学年 | 農学部 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	2月10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)

私がこの留学プログラムに応募したきっかけは、大学生のうちに英語が話せるようになりたいと思ったからと、海外で生活することで違う文化や生活を体験してみたいと思ったからです。留学前には困ったことがあった時の尋ね方や、英語で日本の文化や生活を紹介できるように勉強しました。

## 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)

8時半から10時半が1時間目、10時45分から12時45分までが2時間目でした。授業が二時間と長く、朝も早く授業中におなかはずくので、1時間目と2時間目の間の休憩時間にご飯を食べていました。授業は1クラス15人ぐらいで、約3分の2が日本人でした。授業の内容は主に文法や単語、長文の問題を解いて答え合わせをするか、グループやペアで一つのトピックについて話し合うというものでした。また、食に関する問題について興味のあるトピックを選んでアンケートを取り、その結果をもとにプレゼンをするという授業もありました。この勉強した場所はメインキャンパスと別の場所にあるので、メインキャンパスの生徒と交流する機会はあまりありませんでした。また、日本の大学が春休みという期間であったこともあり、語学学校のほうにいたのはほとんどが日本人でした。

## 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)

私の家はホストマザーがカンボジアの方で、ホストファザーがイギリスの方だったので、ご飯はアジア系の料理でお米なども食べられたので、日本食が恋しくなることはあまりありませんでした。また、少し値段は高くなりますが現地でも日本食を食べることができます。シャワーは5分以内と最初に言われましたが、そこまで厳しく制限されたわけではありませんでした。ホストファミリーがとてもフレンドリーで友達も多かったため、その方々と交流する機会が何度かあり、いろいろな国の話を聞いて面白かったし、英語の勉強にもなりました。物価は日本と比べて高く、外食やスーパーで出来合いのものを買うと食費がすごいことになります。パンやマフィンなどはなぜか安かったので自分でサンドウィッチを作って持って行ったり、菓子パンだけで昼ご飯を終わらせたりしていました。ただ、毎日パンだと飽きるので、日本からパックご飯を持っていけばよかったなと思いました。持参してよかったものはサングラスやUVカットパーカー、長袖の服などの紫外線対策をするものです。オーストラリアは紫外線が日本の約5倍らしく、ほとんどが晴れの日なのでこれらは必需品でした。また、水着は現地のもので日本人に合うものがあまりなかったらしいので、持って行ってよかった



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)

私はバッグを二個に分けて財布やスマホなどの貴重品は、リュックではなくショルダーバッグに入れていました。日本よりは治安が悪いと思いますが私自身危険を感じたことはなく、比較的安全なところだと思います。

#### 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

留学を終えて、英語ってすごいのだなと思いました。英語があれば、どの国の人とも交流できるし、自分の世界が広がる感覚がありました。この感覚は日本で勉強しているだけでは得られないと思うので、ぜひ留学に行って英語を使う体験をしてみてください。

#### 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	828120円	
海外旅行保険		
授業料(教材費含)		
滞在費(寮費など)		
食費	140352円	昼ご飯とデザートのみ
交通費		75\$は旅行代金に含まれていた
その他(小遣い、通信費など)		
計	968472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。

ロードネスト島 世界一幸せな動物と言われるクオッカがいます。サイクリングをするのも気持ちよくておすすめです



Gelato はおいしいのでお勧めです(高いですが)。私は9回食べました。



# 短期研修報告書

記入 | 2024年 3月  
所属 & 学年 | 文学部 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	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)

大学生のうちに一回は留学に行きたいと考えていて、三年生になる前の春休みが最後の機会だと思い、参加を決めました。この研修は、現地の大学で英語学習ができる点と、ホームステイができる点がとても魅力的だと思い、応募しました。英語に自信が無く、授業についていけない不安でしたが、事前に行われるプレイスメントテストで自分のレベルに合ったクラス分けがされるので安心できました (現地でクラスを変更している子もいました)。

渡航前にリスニングやスピーキングを勉強しようと思っていたのですが、期末レポートで忙しく、結局何もやらないまま出国することになりました。ホストファミリーの豪アクセントが強かったので、リスニングは現地で鍛えられたのですが、スピーキングはもう少し使える表現などを勉強してくれば良かったと思いました。

## 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)

朝 8 時半から 12 時 45 分までが授業で、午後は自由時間でした。授業では、週ごとに達成すべき目標 (例: 今週は現在・過去の完了形とこの語彙一覧を使えるようにする) が決められていて、それについて 4 技能を使いながら学びました。日本の授業のように固い感じではなく、生徒同士のアクティビティーが多かったです。内容は、中学~高校文法レベルだったのですが、英語での文法の説明はまた良い勉強になります。クラスは、日本人半分、中国人半分といった感じでした。

午後は、週に二回ほど名大のプログラムがあり、現地の大学院生の話を聞いたり、日本文化を学ぶサークルと交流したりしました。中には、はんだごてでちょっとしたおもちゃを作ったり、チームで工作をしたりするプログラムもあり、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)

ホストファミリーがとても温かい方達で、本当に充実した生活を送ることができました。

### <交通手段>

学校へは、バス、電車、バスで 1 時間くらいでした。バスがとても発達していて、市内には無料のバスもありました。日本に比べて運賃は安いと思います。街中では、レンタル電動スクーターもよく見かけましたが、少し高いです。

### <食事>

朝食: シリアルやトースト

昼食: ホストファミリーがフルーツやサンドイッチ、クラッカーを持たせてくれました。授業の合間の休憩時間に全部食べてしまい、外に食べに行くことも多かったのですが、ハンバーガーのセットが \$ 16 くらいします。本来は、昼食はホームステイ料金に含まれていないので、

スーパーでマフィンやナッツバーを買って昼食にしている子が多かったです。

夕食：毎日ホストファミリーが用意してくれました。大きな BBQ グリルが家にあり、日本とはまた違った BBQ を楽しめました。アレルギーで無くとも、苦手な食べ物は事前のアンケートに書いておくべきです（私はマヨネーズとピクルスを書きました）。

#### <洗濯・風呂>

洗濯は、週一回自分でしました。日本より洗濯が荒い気がするので、傷んでも良い服を持参するのがおすすめです。ホストファミリーからシャワーの時間などは決められていませんでしたが、なるべく長く浴びないように気をつけていました。

#### <持参して良かったもの>

- ・電話番号付きの SIM カード（現地の電話番号はあった方がなにかと便利だと思います。）
- ・水着（海がとても綺麗です。）
- ・日本の日焼け止め・日傘・アームカバー・サングラス（湿度が低く日陰が涼しいので、日傘はとても役に立ちました。）
- ・サンダル（楽なのでずっと履いていました。ただし足の甲にも日焼け止めは塗りましょう。）
- ・ヘアケア用品（シャンプー、コンディショナー、ドライヤーなど使い慣れたものが一番安心です。ドライヤーは海外対応の日本製のものを買いました。）
- ・複数の決済手段（研修途中でクレジットカードが使えなくなっていた友達がいました。）
- ・ウェットティッシュ（なにかと便利です。携帯用と部屋に置いておく用を持っていきました。）
- ・ハイチュウ（一番ウケが良かったです。しかし、現地にも売っていました。）
- ・インスタントのご飯と味噌汁（日本食が恋しくなります。かさばるので三食ずつくらいで十分です。）
- ・ちらし寿司の素（ご飯と混ぜるだけなので、ホストファミリーに簡単に振る舞えます。）

#### <持参しなくても良かったもの>

- ・インスタントラーメン（かさばるし、意外と食べる機会がありませんでした。）
- ・汗拭きシート（乾燥しているので汗がすぐ乾きます。）
- ・現金 \$ 300（私が行った中では、現金でしか払えないというお店はありませんでした。友達との割り勘用に \$ 100 もあれば十分だと思います。）
- ・電子辞書（使っている人もいましたが、重いので、スマホの翻訳で十分です。）

#### 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）

バスや電車で寝ない、バッグは目の届くところに置くなど最低限のことだけ気をつけていました。また、暗くなったら、一人で夜道を歩かないよう配慮して、ホストファミリーが迎えに来てくれました。滞在中に危険を感じた場面はありませんでした。

#### 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

長いようであつという間の五週間でしたが、人生で一番濃い五週間でした。英語が苦手だからという理由で参加を諦めるのはもったいないです。日本語発音の一語文でも通じるときは通じます。英語を楽しく学びながら、新たな友達と、歴史的な建物、雄大な自然、かわいい動物、現地の文化を堪能することが出来ます。

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	円	
海外旅行保険	円	
授業料（教材費含）	35万円	
滞在費（寮費など）	円	
食費	円	↓お小遣いに含みます
交通費	2万円	羽田までの新幹線代が高いです。
その他（小遣い、通信費など）	15万円	昼食代を抑えればもっと安く済みます。
計	約 100万円	<ul style="list-style-type: none"> <li>・最初に代理店に、航空運賃や授業料、ホームステイ料金などが含まれる約 83 万円をまとめて払いました。</li> <li>・JASSO の奨学金が 1 ヶ月につき 7 万円ずつもらえました。成績によっては、名大奨学金ももらえます。</li> </ul>

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。

↓↓↓



←UWA クレアモントキャンパス。

近くにクレアモントクォーターというショッピングモールがあり、よく買い物に行った。



←コッテスロービーチの彫刻展示

砂浜に様々な芸術作品が置かれている。



←キングスパークのナイトシネマ

映画をたくさん見た 5 週間だった。



←家での BBQ の様子

これは最終日の豪華な朝食。





←ブラックスワン  
川沿いにたくさんいる。



←ロットネスト島のクオッカ  
かわいい。



←キャバシャムワイルドライフパークのコアラとカンガルー  
間近で見て触ったり餌をやったりできる。オーストラリアの動物がたくさんいる。



←フリーマントルの街並みとフリーマントルマーケット  
かつての刑務所がある古い港町で独特の雰囲気がある。3回行った。

ピナクルズのツアー→  
火星のような光景。夜は明かりひとつ無いので、天の川が見られる。高いが行って良かった。



# 短期研修報告書

記入 | 2024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	国際理解科目「短期海外研修 F (アジア・オセアニア)」
留学した期間	2/10~3/18

## 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)

### ・応募のきっかけ、動機

大学に入学する以前から留学に興味があり旅行ではなく海外での生活を経験してみたかったため、大学生になったら絶対に行きたいと考えていました。姉も留学をしていたことも影響していると思います。この研修はホームステイが行える、英語学習に重点が置かれていたため選びました。英会話がストレスなくできるほどの能力はなかったため、短期留学としては英語で学ぶ研修よりも英語を学ぶ研修の方が充実した学習になるのではと考えました。

### ・申込手続

短期留学全体の説明会、各プログラムの説明会に参加した後、プログラム参加の動機などを書いて提出しました。参加が決定した後は担当の先生からの指示に従い漏らすことなく行っていけば、問題なく手続を進められました。また、渡航前に一度リーディングとリスニングのプレイスメントテストを受けました。

### ・語学対策

大学での英語の授業を大切にしたり、単語帳を少し見返したりしていました。しかし、やはり実際現地に行くと話したい単語・イディオムが出てこなくてもどかしい思いをしたので大学受験までに身に着けた英語力を留学まで維持し続けられるとよいと思います。日本人はスピーキング・リスニングが弱いので意識的に日本でも頭の中で英語を話してみたり、英語の動画・音楽に触れることを習慣づけられたり出来ているとよりよいと感じました。

## 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)

西オーストラリア大学のメインキャンパスとは違い、CELT という語学学校の毎日同じ教室で授業を受けました。英語の授業は 8:30~10:30、10:45~12:45 の 2 コマでした。私はレベル 4 Intermediate のクラスでクラスメートは日本人・中国人が全体のそれぞれ半分ずつ、その他の国の人がある程度いて、教科書のトピックに従いながら 4 技能すべてをゲームやディスカッションなどを通して学びました。扱う単語、文法はほとんど日本人にとって簡単な内容でしたが、授業のすべてが英語で行われて日本人以外の人とは英語でしか会話ができないため英語を学ぶにはよい環境でした。私の担任の先生は同じ国の人同士でペアにならないように、また授業中には辞書やスマホを使わないように配慮していました。また、第 3・4 週には 4 技能のテストがあり先生からフィードバックがもらえました。私のクラスは宿題がほぼ毎日ありました。やはり日本人は授業中おとなしく、中国人はどんどん発言や質問するという印象です。五週間を通して名大以外の人や日本人以外の人とも仲良くなれました。中国人が日本人と同じくらい多くて、中国語が少しでもわかると会話の種にもなるので良いです。



午後からは週に2・3回名大生だけの授業がありました。研究室見学に行ったり大学院生の講義を聞いたりしました。

### 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

ホームステイについての情報が出発の直前までわからず、また二つの家にホームステイすることになったため驚きました。どちらの家でも個人の部屋が用意され、同じ名大生の人と滞在しました。家によって出てくる料理の種類や量が大きく違って多すぎる場合には自分で調整する必要があります。オーストラリアでは水が貴重なので一方の家ではシャワーを2～3分で済ませるように言われました。また洗濯も週に一度と言われたので一週間分の服を多めに持っていか手洗いでできる用意、またリセッシュなどがあると安心です。

#### ・食生活

基本的に朝と夜はホストファミリーが用意してくれたものを家で食べ、昼はスーパーで買ったものを持参したり、しばしば友人と外食したりしました。スーパーのフルーツはどれも新鮮でおいしいのでおすすめです。どの料理もおいしくいただくことができましたが、主食はパン、また肉料理が多く後半は日本食が恋しくなっていました。昼ご飯としてサンドイッチなど持っていく日があったので、現地でも買えますが日本から保冷バッグを持っていけばよかったと思いました。

#### ・金銭管理

現金は日本から90ドル用意しましたが、現金でしか支払いができない店はありませんでした。キャッシュレス化が進んでいてセルフレジはほとんどの台がカード専用になっていました。現金を用意しなくても生活できましたし、1万円分も両替すれば十分だと思います。お金は使いすぎないようにクレジットカードの利用履歴をアプリでこまめに確認していました。交通機関は学生料金が適用されてお得に利用できます。チャージはカードでできました。

Sim カードはアマゾンで安いプリペイド式のものを買いましたが問題なく使えました。

#### ・持参してよかった・するべきだったもの

・シャンプー・リンス・ボディソープなどはステイ先にある場合や買うこともできますが体に合わないと言っていた人もいるのであるとよいと思います。

・水着は絶対にもっていくべきです。海に入るつもりはあまりなく一応持っていきましたが、実際には海に二回、ステイ先のプールに一回入ったので計三回も使いました。日光が強いのでラッシュガード、また海は塩が濃くしみるのでしっかり泳いで遊びたい人はゴーグルも持っていくべきです。

・紫外線が強い、室内は冷房が寒い場合がある、後半秋に近づくにつれ朝晩冷えるようになるのでUVカットのフード付きのパーカーが大活躍しました。

・水のペットボトルでも高いので水筒に水を入れて持ち歩いていました。

・上に書いたように、リセッシュなどの消臭スプレー、保冷バッグは持っていくべきでした。

・紫外線が強くとともに乾燥している、慣れない環境で疲れがたまります。五週間は意外に長いので薬や保湿クリームなど少し多いくらい持っていくことをおすすめします。

### 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）

海外ではスリなどが多く日本人は狙われやすい・電車等で寝ると盗まれる、と聞いていた

ので貴重品は口の閉じたバッグに入れて体の前の見えるところで持つように気を付けていました。しかし、過ごしてみると基本治安が良く日本と変わらないくらいに感じてしまって次第に日本と同じ感覚で過ごしていたように思います。

フレンドリーな人が多く道端で声をかけてくる人もいました。親切な人ばかりですが、インスタを交換しようと言われたときには後のトラブルを避けるために断るようになりました。個人情報も誤って口から出てしまわないように注意していました。

#### 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

現地に行く前はいろいろな準備、生活の不安などから本当に留学に行くべきなのかと思っ  
てしまった時もありましたが、行ってみると得るものがとても多く参加してよかったと心から  
思いました。旅行ではなく海外で生活してみることで英語が身近に感じられて、英会話  
が完璧になったとは言えませんが確実に英語を話すハードルは下がったと思います。通学方法、  
授業、ステイ先との相性、土日の過ごし方など行く前はわからないことばかりだと思いま  
すが、行ってみると学校から様々な案内があったり名大の仲間同士や現地での友達同士で助け  
合ったりできるので心配しなくても大丈夫でした。大学生は自由な時間が多い貴重な時期な  
ので留学を迷うなら自分に合うプログラムを考えて参加するべきだと思います。

#### 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	(828120) 円	ETA 電子渡航許可取得のため別に 20 ドルかかりまし た。また、行きの飛行機が羽田発だったため新幹線代 が必要でした。
海外旅行保険	13974 円	学校指定のもので三つの中から選びます。一番安いプ ランでこの値段でした。
○授業料 (教材費含)	(828120) 円	○印の三つ分、下記の交通費が含まれるプログラム費 用を事前に 828120 円振り込みました。
○滞在費 (寮費など)	(828120) 円	プログラム費用に平日の朝夜二食、休日の三食が含ま れていました。
●食費	(約 90000) 円	
交通費	7000 円 + 3000 円	プログラム費用の中からおそらく 70 ドル分チャージ された IC カードがもらえます。足りなくなり 30 ドル チャージしました。
●その他 (小遣い、通信費など)	(約 90000) 円	●印の二つでこれくらいでした。
計	約 940000 円	JASSO、名大からの奨学金を考慮していない金額です。

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。

↓↓↓



パースにはたくさんジェラートのお店があります。いろいろ試してみてください。

ロットネスト島ではレンタサイクルができて大自然が感じられます。午後から使うとお得でした。

ロットネスト島やフリーマントルの海でパラセーリングもできます。海も空もきれいでここでしかできない体験でした。



キングスパークやビーチでピクニックをしました。スーパーでお菓子を買ってすぐにできるので平日の午後に行うことがない時などおすすめです。

コアラを見るなら Caversham Wildlife Park です。入場料だけでコアラとツーショットが取れます。追加でお金を払うと抱っこもできます。カンガルーもたくさんいます。



# 短期研修報告書

記入 | 2024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	短期海外研修 F (アジア・オセアニア)
留学した期間	5週間 (2024.2.10 ~ 2024.3.18)

## 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)

### ・応募のきっかけや動機

応募の主なきっかけは、英語を介して日本とは異なる文化や価値観を持つ人々と交流をしたと思ったからです。また、これまで英語に対して苦手意識があったため、この留学を通して英語を好きになりたいと思ったことも要因の一つです。西オーストラリア大学を選んだ理由としては、自分は星を見るのが趣味であるため、南半球から見える星を見てみたいと思ったこと、オーストラリアの治安が比較的良いと聞いていたためです。

### ・申込手続

まずは、新学期が始まって間もなく開かれる「短期留学説明会」に参加し、留学先についての概要を知ることが大切です。その後、留学先を決定し、それに応じて指定された提出書類を期限内に提出します。中には保護者の協力が必要な書類もありますので、一人暮らしをされている方は、早めに準備に取り掛かると良いと思います。書類を提出し、履修が確定した後は、事前授業にもれなく参加し、渡航前の準備を進めていきます。

### ・語学対策

自分の場合は、渡航前に語学対策はしていませんでした。その代わりに、オーストラリアに英語の参考書や単語帳を持参し、隙間時間に自習をしていました。自習をしていて分からない部分があったときには、ホストファミリーや学校の先生に質問をしました。英語で質問することは、話すきっかけになることはもちろん、英語の内容を英語で理解するため勉強になりました。

## 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

クラスは英語能力に応じたレベル別で分けられていました。自分は「Intermediate」というクラスに参加しました。このクラスでは、英語を話したり読んだりする中で必須となるような表現を中心に習いました。例えば、「should have ~ : ~すべきだった」といった表現です。また、クラス内でチーム分けをし、ゲーム形式で英語を勉強することがあり、アクティブに英語を使う機会が多くありました。授業は平日のみで、時間数は8:30-10:30 amの一限目と、10:45~12:45 amの二限目がありました。二週目以降にはテストがあり、リーディングやライティングのテスト前には特に自習が必要となります。5週間の授業が終わった際に、テストの点数がフィードバックされ、4技能のうち自分が特に勉強すべき技能が分かります。

#### ・授業の感想

日本の英語の授業とは少し異なり、英語を使うことに重きを置いた授業であるように感じました。習った英語の表現を積極的に使って話す場面が多くあり、自然と英語が身につけていきました。また、クラス内はアットホームな雰囲気、英語を話すことに抵抗を感じることはありませんでした。

#### ・学生同士の交流

自分のクラスは日本、中国、フランス、コロンビアの学生で構成されていて、その約半数が日本人学生でした。他の国からの学生と話すことは、日本とその国の違いを知る良いきっかけとなり、楽しいだけでなく勉強になりました。また、それぞれの国で英語のアクセントの違いがあり、必ずしも日本のアクセントが間違いではないように感じました。クラスメイトと授業終わりに遊びに行ったり、一緒に UWA のクラブに参加したりして、とても楽しい時間を過ごすことができました。

### 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）

#### ・住環境

ホームステイ先には、自分ともう一人の日本人学生がホームステイしており、それぞれの個室を用意してくれたため、プライベートの時間を確保できました。語学学校の授業に間に合うためには、5:30 am に起床する必要があったため、夜は早めに寝るようにしていました。また、ホームステイ先にもよりますが、自分の場合は水の使用についての制限はなく、シャワーや洗濯を自由に使うことができました。休日には、ホストファミリーの車で遠出したり、外食に出かけたりして積極的に交流しました。

#### ・食生活や健康管理

平日は朝と夜、休日は朝と昼と夜のごはんをホストファミリーが用意してくれました。友達と外食し、夜ごはんの用意が必要でないときには、あらかじめホストファミリーに連絡をしました。それぞれのホームステイ先で、一定のルールがあると思いますので、前もって確認することをお勧めします。また、オーストラリアは物価が高く、ディナーは安い場合でも 5000 円相当かかるため、可能な限りステイ先で食事をし、節約することが大切だと感じました。健康管理については、いつも以上に注意する必要があります。オーストラリアの病院は診療代がとても高額で、保険会社が診療代を担保してくれる場合が多いですが、お金が返ってくるのは帰国後となるため、クレジットカードの利用可能額が圧迫されます。そのため、風邪を引かないことや、怪我をしないように注意しましょう。

#### ・金銭管理

オーストラリアはキャッシュレスが進んでいるため、クレジットカードの用意は必須です。利用限度額にもよりますが、可能であればクレジットカードを 2 枚持参することをお勧めします。自分の場合は、帰国のタイミングで残りの利用可能額が 2 万円しか残っておらず、ぎりぎりでした。また、一定程度のキャッシュを持っておくことで、友達同士で割り勘をするときに便利です。

・持参して良かったもの

1. カメラ (カメラを持っている方は持っていくことをお勧めします)
2. 水着 (ビーチで泳ぐ機会がたくさんあるため用意しておきましょう)
3. 日本のお菓子 (現地の学生とシェアすることができます)
4. スリッパ (家の中での使用や、ビーチでの使用に便利です)
5. 国際免許証 (現地でレンタカーをするときに必要となります)
6. 日焼け止め、サングラス
7. 電子辞書

#### 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)

カフェやレストランで荷物を置いて席を立たないことや、夜の遅い時間の外出を極力控えることを特に注意していました。オーストラリアは比較的治安が良いですが、地域や時間帯によっては必ずしも安全と言い切れない場合があります。自分の体験では、「Fremantle」という駅でバスを持っている際に、現地の方からお金を少しばかり欲しいと話しかけられたことがありました。また、同じ地域で夕方の時間帯に、人がもめ合っているのを目撃しました。いつも以上に、危機管理を高めることが大切だと思います。

#### 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

・留学を終えて感じていること

自分の場合は、今回の留学が初めての海外渡航ということもあり、見るもの聞くものすべてが新鮮に感じられました。始めのうちは、現地の学生やホストファミリーと英語で話すことが難しく感じたものの、時間が経過するにつれて改善していきました。初めての土地で、異なる言語で、異なる文化の人々と交流することは、自分にとって間違いなく有意義な経験になりました。留学から帰ってきてから間もないですが、次の夏休みに同様の短期留学のプログラムに参加しようと考えています。

・留学を考えている学生へのメッセージ

留学に参加することはとてもハードルが高いように感じる方が多いと思います。自分もこの研修に参加するにあたって、とても勇気が必要でした。英語を上手に話せないことはもちろん、海外でホームステイをすることに不安を感じていました。しかしながら同時に、大学生でたくさんの時間を有している今が留学のベストなタイミングであるように思いました。そのため、不安を抱えながらもこの研修に参加することを決意し、結果として今回の留学に参加して本当に良かったなと痛感しています。金銭面での問題や、気持ちの問題など、様々な理由で留学に参加することを躊躇している方がいるかと思います。そういった方に、強く留学をお勧めすることはしませんが、もし留学を決意した暁には、素晴らしい体験ができることは間違いのないと思います。

#### 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	約 260000 円	ETA も含む
海外旅行保険	約 15000 円	



授業料 (教材費含)	約 570000 円	滞在費も含む
滞在費 (寮費など)	円	
食費	約 40000 円	外食のみ
交通費	約 25000 円	レンタカー代も含む
その他 (小遣い、通信費など)	約 150000 円	通院代、お土産代も含む
計	約 1060000 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。

↓↓↓

### 1.ホームステイ先から見える星空

オーストラリアのパースは、日本の都市部と比べて光害が少なく、夜にはきれいな星々が見えます。また、オーストラリアは南半球に位置しているため、日本からでは見えない星座が見えることはもちろん、星座や月の模様が上下左右反転して見えます。日本では、月の模様を表現するときには「うさぎが餅つきをしている」と表現しますが、オーストラリアでは「ワニが口を開いている」と表現します。ぜひ、オーストラリアに留学をする際には、星空に注目してみてください。



### 2.サウスパースから見た夜景

ホストファミリーと夜にドライブに出かけたときに見た夜景です。スワンリバーの南側に位置しているサウスパースからは、パースの景色が一望でき、特に夜に訪れた際には美しいパースの夜景を見ることができます。



### 3.サイテック

サイテックという科学館では、南半球最大のプラネタリウムを堪能することができます。ちなみに北半球最大は名古屋市立科学館です。





#### 4. パースオブザベートリー

パースオブザベートリーはパースの都心部から、60kmほど離れた郊外に位置しています。この天文台では、月や星々の鑑賞ツアーが開かれており、優れた望遠鏡を使って、綺麗な夜空を楽しむことができます。車で向かう道中に野生のカンガルーが飛び出して来たときには、本当に驚きました。



#### 5. ロットネスト島

ロットネスト島は、パースの西側に位置している島で、野生のクオッカを見ることができます。島までのフェリーとサイクリングがセットになったツアーに参加し、自転車で島を周りました。この島には、綺麗なビーチがたくさんあり、ぜひ訪れる際には水着を持参することをお勧めします。また、スカイダイビングやシュノーケリングができるツアーもあり、多種多様なアクティビティを楽しむことができます。クオッカに触れることはNGなので注意が必要です。



## 6.ピナクルズでみた天の川

ピナクルズはパースから北に 250km ほどに位置している砂漠地帯です。自分が参加したツアーではサンセットディナーと星空観賞ができました。砂漠に寝転んで南半球から見える天の川を見る時間はとても幸せでした。次は、ニュージーランドに星空を見に出かけようと考えています。

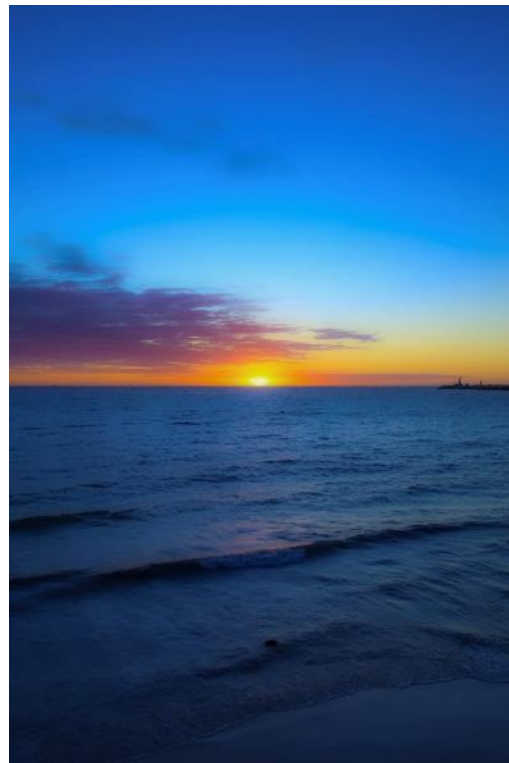


## 7.バザースビーチで見たサンセット

パースはオーストラリアの西側に位置しているため太陽が海に沈む眺めをみることができます。サンセットを見ながらホストファミリーとビールを飲んで話した時間がとても楽しかったです。場所によっては、海沿いに屋台が並ぶところがあるそうです。

## 8.カバシャムワイルドライフパーク

ここでは、カンガルーやコアラを間近に見ることができます。また、コアラの抱っこや、ヘビを持つこともでき、オーストラリアならではの体験ができます。



# 短期研修報告書

記入 | 3年 25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
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	2/10~3/18

## 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)

きっかけは、周りの友達がみんな留学しようとしていて、自分も遊んでばかりではなくて何か行動しないとイケないのではないかと言う焦りから応募しました。申し込みのために、面談をしてたくさんの書類を提出して、パスポートをとりに行きました。語学対策としては、留学を決めた11月から2月まで英会話のレッスンを受けて日常会話に慣れておきました。また留学の前後で成長がわかりやすいように TOEIC のテストを受けました。

## 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)

月曜日から金曜日まで毎日午前中は8時半からお昼まで大学で英語の授業がありました。上級クラスだったので、日本人以外に中国人やフランス人などの生徒もたくさんいました。授業はだいたい文法問題を解いたりリスニングの練習をしたりで、いくつかのグループに分かれてプレゼンをしたり、一人でスピーチをしたりなどもありました。名大以外の大学から留学している日本人も多く、友達がたくさんできました。

## 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)

ホームステイ先はかなりいい環境で、ホストマザーやファザーもたくさん話しかけてくれたし、子供達やペットもかわいかったです。もともと犬が苦手でしたが、ホームステイ先の犬と過ごしているうちに触れるようになりました。私のステイ先には箸は無く、毎日ナイフとフォークで、もちろん日本食は一切でなかったので、最後の方は日本食が恋しくなりました。唯一嫌だったことは、たぶんベッドにダニかノミかわからないけど何かの虫がいて、身体中刺されて痒すぎたことです。虫除けスプレーをもってきていなかったので買おうと思ったけど、4週間くらい気合いで我慢してしまったので、買わずに乗り切りました。でも、虫除けスプレーは日本から持ってくればよかったと思います。また、日本のシャンプーは泡立たないだろうと思い持参してなくて、ステイ先に置いてあるシャンプーを勝手に使っていました。一度そのシャンプーが切れてなくなっても週末まで補充されなくて髪が洗えない状況になったので、そのときは困って薬局でシャンプーを買いました。全体的に特に困ったことやトラブルはなく、快適でした。

## 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)

カードなどの貴重品は、紐がついていて首から下げられるポーチに入れました。またスマホにもひもをつけて盗まれないように対策しました。夜は変な人が多くて怖いので、早く帰るようにしました。

## 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

奨学金の申請は諦めずにちゃんとやらないと、できなくなります。

## 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	円	
海外旅行保険	円	
授業料(教材費含)	円	
滞在費(寮費など)	円	詳しくはよくわからない
食費	10000 円	
交通費	10000 円	
その他(小遣い、通信費など)	100000 円	
計	1000000 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自由にご利用ください。写真添付なども歓迎します。

↓↓↓



航空博物館



カンガルーの肉



ジェラート屋さんが無限にあってかわいい



フリーマントルの街並みがかわいい



カンガルー



ナッツ専門店

# 短期研修報告書

記入 | 2024年 3月

所属&学年 | 情報学部 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	38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)

### 【応募のきっかけや動機】

英語が好きで、大学入学前から留学はしたいと思っていた。今までに海外渡航の経験は無かった。治安面、時差がほぼ無いこと、研修内容 (英語を現地で学べる) に魅力を感じ、このプログラムしかないと思った。ただ、留学前は「5週間」は長く感じられ、不安だった。

### 【申込手続】

留学前の最初の面談は、質問に答えられるよう準備しておけば身構えなくて大丈夫。プレイスメントテストは難しいと感じた。自分の今のレベルを知るくらいの気持ちで受けていいと思う。説明会から1ヶ月以内に申込締切のため、留学は早め早めから検討しておくべき。手続き書類に親のサインが必要なものもあるため、一人暮らしの人は特に注意。パスポートも早めにとっておくべき。私は絶対海外に行きたかったので5月には取っておいた。

### 【語学対策】

大学の授業とサークル (ESS) 以外は特にしていなかった。洋楽が好きなのでたまに聴いていたくらい。実際に現地に行って、全然英語が聞き取れなかったため Listening の対策はしておくべきだったかなと後に思った。

## 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】

私は Level 4 の Intermediate で、CELT という UWA のメインキャンパスから少し離れた語学学校で授業を受けた。8:30 から2コマ、1コマ2時間の授業で間に15分の休憩がある。私のクラスは18人で、大半が日本人と中国人。1人コロンビア、1人サウジアラビア出身の方がいた。正方形の机を3、4つ合わせた回りに椅子が3-6脚、そのかたまりが4つあって、毎回好きな席に座るスタイル。でも同じ母国語を話す人が固まっていると、先生がシャッフルして、英語を話さなければならないようにしてくれた。授業は基本的に教科書のテーマ (感情、お土産、住居、ショッピングなど) に沿いながら文法を学んでいった。文法は知覚動詞や比較、仮定法、完了形など、知っている内容が多かった。教科書だけでなく、追加のプリントや speaking 練習を兼ねたボードゲームもあった。ペアワークやグループワークが多く、英語を話す機会に恵まれた。第2週から4週にかけて英語4技能すべてのテストがある。Reading と Listening は日本で受けるテストとそう変わらないが、もちろんすべて英語で回答する。Listening が少しややこしいと感じた。Writing と Speaking はテーマは決まっているが内容は基本的に自由。

### 【授業の感想】

自分の過去の出来事を完了形を使って表現したり、自分の故郷とオーストラリアを比較し

たりなど、全体を通して、自分のことについて話す機会が多い。他にも、自分の家族、親戚、友達のこと、自分の経験、好き嫌い、興味関心、将来の夢など。授業を通し、自分のことについて全然知らなかったこと、振り返ってこなかったことに気づいた。英語の勉強だけでなく、自分のことを振り返る上でも CELT の授業はとても役に立った。正解なんてないため、間違いを恐れず話せたのはよかった。自分に自信を持てるきっかけにもなったと思う。また、他の生徒（主に日本人ではない生徒）が質問に積極的だった。文法や単語に関する質問だけでなく、先生の示す解答が本当に正しいのか疑問を持ち質問している人もいた。私は受け身がちだったためそういった生徒の態度に刺激を受け、かっこいいなと感じた。母国語が英語でない人が英語をツールに交流できるのは、言語学習の醍醐味だと感じたし、何よりも楽しかった。

### 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】

ホームステイ先は CELT からバスを乗り継いで 1 時間ちょっとの住宅街にあった。オーストラリアの家は基本的に広く大きい。車庫、卓球台や BBQ 用の台のある広い庭、2 階にはバルコニーやカラオケができるスペースもあった。ホストファミリーは 60 代の夫婦で、もう何度もホームステイを受け入れているベテランの方々だった。娘さんが一人いらしたがもう独立しており家を離れていた。娘さんはご友人とシェアハウスをされていて、時々遊びにいらしてくれた。日本人の他大学のルームメイトが 2 人いたおかげで、毎日が賑やかで楽しかった。2 階はホームステイ専用のスペースとなっており、個人部屋が 3 つとシャワールーム、トイレがあった。シャワーの時間は私のステイ先は決められていなかったが、ルームメイトもいたため長居しないよう気を付けた。事前に髪を切っておいたのは良かったと思う。シャンプーやボディーソープ、ドライヤー、スリッパは家にあったものを貸してくれた。洗濯は基本的に週 1 回。干す場所があったため乾燥機は天気の悪い日しか使わなかった。日差しが強いためすぐに乾いた。家から近くのバス停まで歩いて 20 分ほどかかり、平日の朝はホストファザーかマザーが車で送ってくれた。

#### 【食生活】

平日の朝晩、休日の朝昼晩はホストファミリー（主にファザー）が用意してくれた。朝食はパンとヨーグルトにシリアルをかけたものとコーヒー。時々ファザーがチーズたっぷりのオムレツを作ってくれた。夕食はパスタやラザニア、カレーなど一品ものの日が多かったが、時々庭で BBQ をしたり、パンと具材を用意してハンバーガーを手作りしたりもした。休日はみんなで外食したり、家でパンにクリームとジャムを挟んだケーキを作ったりもした。夕食後に毎晩アイスを食べた。夕食が余った時は、パックに詰めて次の日の昼食に持って行くなどした。

#### 【健康管理】

平日は 6:00 前起床だったので、夜は 22:00 くらいには眠かった。毎日ぐっすり寝ていた。店が夕方には閉まるころが多いため、少し不便だが QOL は圧倒的に高いと思う。少し野菜が少なめになりがち。時々ファザーがサラダを出してくれたり、外食した際に野菜が出たりするので、食べられるときに食べておくべき。自分でスーパーで買って食べるのもいいと思う。スーパーで売っている食品全般に「HEALTH STAR RATING」というヘルシーさを数値化したものがついていたため、それを基準に選ぶのもいいかも。



### 【金銭管理】

ほぼカードで済む。私はクレジットカード 2 枚とデビットカード、少しの現金を持っていったが、使ったカードはクレジットカード 1 枚、現金は小銭が記念に欲しかったため使ったくらいだった。交通系カードへのチャージもカードでできた。ただ、交通系カードを使わずにバスに乗る場合は、乗る際に運賃を現金で支払う必要があった。カードも現金も分散して保管しておいた。

### 【持参してよかったもの】

- ・日焼け止め、サングラス、帽子、日傘

日焼け対策はしてもしすぎることはない。日焼け止めは 2 本持っていくと足りると思う。

- ・水着、サンダル

見たら入らないわけにはいなくなるほど美しい海。現地で購入することも可能だが、値段やサイズの面から考えて、日本から持っていく方が賢いと思う。

- ・小さい鞆

少し出かけるときなどに、財布とスマホを入れられるくらいの鞆があると便利。

- ・歯ブラシセット

現地の歯ブラシは大きすぎることで有名…？

- ・ポケットティッシュ

- ・ウェットティッシュ

出かけるときにがあると重宝します。

- ・薬

普段飲み慣れているものを持っていくと良い。医師から処方されているものを持っていく場合は処方箋が必要。

- ・爪切り

- ・耳かき

- ・カミソリ

意外と忘れがち。一週間で自分が何を使っているか、事前に把握しておいて持ち物を決めると良いかも。

- ・ピンチハンガー

ルームメイトと干す場所を共有していたため、ハンガーがあると場所を節約できて便利だった。

- ・エコバッグ

現地でも袋は有料の場所が多いため。

- ・圧縮袋

服やタオルなどをスーツケースに入れるため。帰国の際に重宝した。

- ・薄手の上着

朝晩は冷え込むこともあったため一着があると便利。

### 【その他】

携帯については、私は 40 日間 40GB の SIM カードを日本でオンラインで購入した。値段もそこまで高くなく、容量も十分すぎるほどだったので良かったと思う。ただ、不具合が生じている人もいたため自分で判断することが必要。もちろん現地でも購入できる。

#### 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)

リュックのチャックに 100 均の留め具をつけておいた。  
スマホは、定期入れのリールを鞆につけてスマホと繋げておいた。  
パスポートは、最初は持ち歩いていたが、途中から家に保管しておくようにした。パスポート用の首から下げるバッグがあると便利だなと思った。  
授業後はほぼルームメイトと行動していたため、安全で良かった。しかし何度か 1 人になることもあり (名大の午後プログラムの後、JSS の後など)、帰りが遅くなることもあったためその時は少し怖かった。事前にバスや電車の時間を調べておくべき。ホストファミリーとは主に LINE で連絡を取り合い、帰る時間は毎回伝えるようにした。なるべく 2 人以上で行動すべきだと思う。しかし、1 人で歩きまわるのも自由で楽しいため、安全を確保したうえで一度くらいやって損は無いと思う。  
時々、街中やバスの中で大声で話す人がいて少し怖かった。気にしないふりをし、近寄らず目を合わせないようにした。

#### 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

長いと思っていた 5 週間は夢のように一瞬で過ぎてしまった。あの 5 週間が過去のものになってしまうのが怖くて泣いていたほど、毎日が充実していて楽しかった。「今」という時間がどれだけ貴重で儂いものか教えてくれた。世界は広くて狭いと感じた。日本では見られない植物、動物、建物、景色をこの目で見、肌で感じる事ができ、毎日が新鮮だった。自分の知っていた世界が限られたものであったことを知った。また、ホストファミリーが本当の家族のように接してくれて、血がつながっていなくてもこんなに親しくなれるんだと感じた。言葉が通じなくても感情が共有できること、優しさや愛が伝わることを身をもって実感した。人とのつながりの暖かさを感じた。  
この留学を通して得たものは数えきれない。語学学習の面だけでなく、オーストラリアでの一瞬一瞬が自分を形作ってくれたと思う。一期一会の出会いが自分の視野を大きく広げてくれた。以前より自分に自信がつき、ポジティブに物事を考えられるようになった。また海外に行きたいと心から思う。  
もし留学したい、海外に行きたいという気持ちが少しでもあるなら、全力でこの研修をお勧めしたい。人生で何にも代えがたい経験ができると思う。留学して、本当によかった。

#### 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	260,000 円	航空運賃 259620 円&ビザ申請料 20 オーストラリアドル
海外旅行保険	11,870 円	
授業料 (教材費含)	568,500 円	現地大学プログラム費用(授業料、ホームステイ費用、学校までの往復バス代、往復空港送迎代)
滞在費 (寮費など)	円	現地プログラム費用に含まれる
食費	円	現地プログラム費用に含まれる
交通費	4,000 円	recharge 分

その他（小遣い、通信費など）	107,000 円	
計	951,370 円	ここから奨学金の分が引かれる

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。

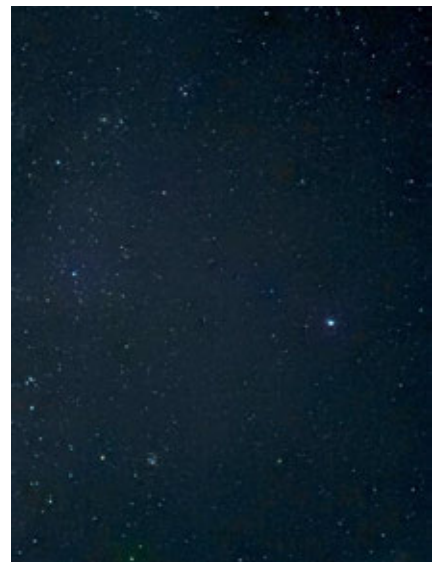
↓↓↓



・ Scarborough Beach の Sunset Market の様子 木曜日の夕方にマーケットが開きます。絶景でした。

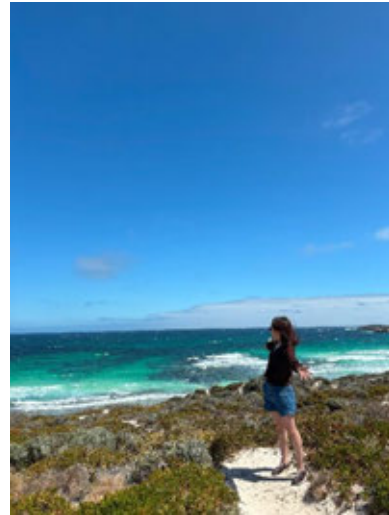


・ Wave Rock ツアーで行きました。大自然に圧倒されました。



・ Pinnacles ツアーで行きました。天気が良く、sunset や満天の星空が楽しめました。

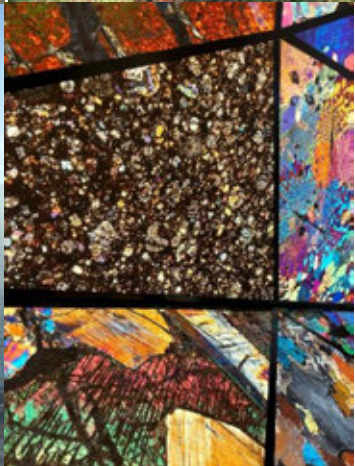




・ Rottnest Island

「世界一幸せな動物」といわれるクオッカに出会えます。ありえないほどきれいな海が見られます。島をサイクリングできるのですが、2月は暑すぎるため3月に行くことをお勧めします。

他にも、写真では伝えきれない思い出がたくさんあります！ぜひ現地へ行って、体感してください！！



# 短期研修報告書

記入 | 2024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 (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	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: 大学入学当初から、語学力向上や自身の価値観を変えるために、海外留学に1度は行きたいと思っており、タイミングが合うのがこの春休みだったので応募しました。このオーストラリアの研修を選んだ決め手は、ホームステイであること、語学を勉強するので語学に不安があっても参加しやすいこと、治安が比較的良いこと、ボランティアなどの課外活動もあることなどが挙げられます。(ボランティアは、私は結局参加できませんでしたが…)

・申込手続: 海外留学室のHPを見て学期に1回ある説明会に参加し、そこで教えてもらう手続きに沿って申込をしました。私はパスポートを元々持っていたのであまり急ぎませんでした。パスポートは申込までに申請する必要があったので、早め早めに動くことをおすすめします。

・その他手続: 通信機器に関しては、私は大学から紹介があったsimカードにしました。Amazonなどで購入してもいいと思いますが、オーストラリアの電話番号がついているものの方が良いと思います。ホストファミリーと連絡を取るときや、Uberへの登録に使いました。保険に関しては、大学で全員同じ会社のものに入るため、自分で調べて入る必要はありませんでした。事前授業の一環で行われた保険会社の方の説明に沿って申込しました。

・語学対策: しっかりととはしていませんでしたが、名大までの通学時間にポッドキャストを聞いたり、スマホのアプリで少し勉強したりしていました。

## 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)

・内容と時間数・形態: 午前には2時間×2コマの英語の授業を受け、午後は週2日程度、2時間名大プログラムのワークショップがありました。

英語の授業は、出発前のplacement testの結果によってレベルごとに、約15人ずつクラスが割り振られました。私はplacement testで失敗したこともあり、1週目で授業の内容的にクラスを上げたいと感じたので、その旨を伝えました。上のクラスに変わるには、追加のテストを受ける、もしくは1週目の授業での様子や授業内で書いたWritingから判断されるという形だったと思います。私は結果的に変わることができたのですが、伝えた当初は変更先のクラスに空きがないから無理と言われたので、placement testはコンディションなどを整えて、しっかり受けることをおすすめします。また、授業では4技能すべて取り扱っており、2~4

週目には4技能それぞれのテストもありました。

名大のプログラムでは、PhDの方の講義を受けたり、理系のラボやRobotics clubを見学したりしました。4週目、5週目の午後は週1回ずつJSSの活動に参加させてもらって、少しですが現地学生と交流しました。

・授業の感想：英語のクラスは、約半数が日本人でした。しかし、先生が可能な限り他国の学生とペアになるようにしてくださったので、他国の学生と意見を交わすことができました。他国の学生と意見を会話することで、文化や価値観を知ることができ、自分の考え方も少し変わったと、帰国してからも感じます。英語の授業を英語で聞くので、最初は大変でしたが、だんだん自然と聞き取ることができるようになり、リスニング力が伸びたと実感できました。また、他国の学生と会話するには、英語を話すしかないなので、英語を話すことに対する抵抗感が下がりました。

名大のプログラムは、理系の内容が多く（文系の内容もありましたが）、それを英語で聞き取るのは難しかったです。ですが、日本でも理系の講義はなかなか受けられないですし、とても貴重な経験ができたと思います。JSSは、予想以上に日本人の参加者が多く、思ったより現地学生と話すことができずでしたが、それでも現地学生と関わりは持つことができました。

・学生同士の交流：他国の学生との交流は、上記の通り、大きく分けて英語のクラスでの交流とJSSでの交流がありました。また、日本の他大の学生とも仲良くなることができましたし、名大と岐大の学生とは一緒に行動することが多いので、特に仲良くなることができます。

### 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：5週間ホームステイで、私は1週間目と残り4週間でホームステイ先が異なりました。家から学校まではバスや電車で1時間半ほどかかりました。また、家によって異なりますが、私のホームステイ先ではシャワーは2~3分、洗濯は週1日と言われたので、持って行く服の数や種類は気をつけるべきだと思います。

・食生活：外食も私のステイ先で出してくださったものもおいしかったです。私はもともとお腹が弱いので心配していたのですが、自分で気をつけていれば問題なかったです。物価が高いので、外食は頻繁にはせず、昼ご飯はスーパーで買ったものを持って行くことが多かったです。

・健康管理：私は中盤で微熱が続き病院に行きました。おそらく疲れと暑さによるものですが、薬を飲んで回復しました。体調管理はしっかりして、いろんなところに行きたいとは思いますが、休むときはしっかりとステイ先に帰って休むことが大事だと思います。特に朝が早いので、早く寝るようにすることが大事だと感じました。また、常用薬（痛み止め、風邪薬など）はできるだけ全て持って行った方が良かったです。

・金銭管理：現金2万円分、プリペイドカード1枚、クレジットカード1枚を持って行き、2つの財布に分け、その財布を2つのかばんに分けていました。また、カードをiPhoneに登



録し、スマホでタッチ決済できるようにしていました。

・上記以外で持参して良かったもの：消臭スプレー、衣類を手洗いする時用の洗剤、サンダル、水着、エコバック、多めの日焼け止め、日本のお菓子や食料です。

#### 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)

・気をつけていたこと：治安は日本と変わらないくらいの体感だったので、特別気を付けていたことはあまりないですが、荷物から目を離さないこと、夜一人で出歩かないことは気をつけていました。また、パスポート本体は普段は持参せず、スーツケースに鍵を掛けて入れておき、コピーを持参していました。

・危険を感じたこと：危険を感じるほどではなかったですが、Northbridge や夜の Perth 中心部、夜のバスや電車はあまり治安が良くありませんでした。また、たまに声をかけられることがありました。ですが、日本と同じ感じだったので、日本と同じように気を付けていればよほど問題ないと思います。

#### 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

・留学を終えて感じること：まず、短期でしたが行って本当に良かったです。日本とは違う文化や価値観を知ること、視野が広がり、自分の考え方も少し変化しました。日本人以外の人々と関わることで、意思表示の大切さや、失敗を恐れすぎず挑戦することの大切さをより強く実感しました。また、自分の近い未来、就職などにも良い影響を与えてくれるかもしれないと感じています。語学力に関しては、格段に上がったわけではないですが、リスニング力は上がったと実感しました。また、何より英語を話すことへの抵抗が少なくなりました。

・留学を考えている学生へ：実現に当たっては大変なこと、心配なことも多くあると思いますが、私は実際経験してみて、短期であっても得られるものが大きいと感じたので、迷っているのであれば前向きに検討してみてください！

#### 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	1,600 円	ビザ申請料のみ
海外旅行保険	12,000 円	
授業料 (教材費含)	828,000 円	旅行会社に支払った金額 授業料 + 滞在費 + 航空運賃
滞在費 (寮費など)	円	
食費	円	
交通費	3,000 円	バス代 + 電車代 学校から 70 ドル最初に入れてもらっていたので、追

		加チャージした分
その他（小遣い、通信費など）	130,000 円	ステイ先以外での食費を含む
計	974,600 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。

↓↓↓







1 枚目 : hungry jack's のハンバーガー (とても大きかったです!)

2 枚目 : キングスパーク (キングスパーク全体は徒歩では回りきれないほど広いです。)

3 枚目 : キャバーシムワイルドライフパークのコアラ (一緒に写真を撮ることができます!)

4 枚目 : ジェラート (沢山ジェラートのお店があるので、滞在中いろんなところに行きました。)

5・6 枚目 : ロットネスト島 (サイクリングで島を回り、お店があるところにクウォッカが沢山いました。)

7 枚目 : UWA のメインキャンパス (普段の英語の授業は別の CELT があるキャンパスでしたが、名大プログラムはこちらのキャンパスでした。)

8 枚目 : コッテスロービーチ (本当に多くのビーチがあります。)

9 枚目 : ピナクルズのサンセット (ツアーで行きました。スマホできれいに撮れなかったため載せていませんが、星空もとてもきれいだったので行って良かったです!)

# 短期研修報告書

記入 | 2024年 3月

所属 & 学年 | 地域科学部 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	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)

大学生のうち海外に行ってみたかったこと・ホームステイをしてみたかったこと・海外の文化に興味を持っていたことなどが応募した理由です。最初は他のエージェントを通していくことも考えていたけれど、学校主催の方が個人的に不安が少ないと感じたため・奨学金がもらえるため学校のプログラムに参加しました。

申し込みについて、パスポートやクレジットカード、プリペイドカードは手元に届くまで意外と時間がかかるため、早めに申請しておけば良かったです。私はプリペイドカードが間に合わず、現地で現金を引き落とせる手段がなかったので少し多めに現金を持っていきました。SIMカードも何が良いかわからず先延ばしにし、結局ギリギリになって Amazon で 28 日分のものを買い、足りない日数分は現地で買いました。私の場合、Telstra のアプリから簡単に買い足せました。

語学対策としては英単語帳を見たり、耳を少しでも慣らすために英語の YouTube を見たりしていました。

## 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)

午前は 8 時半から 12 時 45 分まで語学学校で授業があります (間に 15 分の休憩)。クラスは、日本で受けるプレイスメントテストをもとに分けられます。クラスの難易度が合わないと感じたら先生に言って変えることもでき、実際に変えている人も何人かいました。私も授業が難しく感じたのでクラスの移動をお願いしたけれど、変えてもらうことができませんでした。先生が説明してくれたけれど、あまり聞き取れなかったため理由はよく分かりません。クラスは日本人が多かったけれど、他にも中国人やフランス人がいました。授業では教科書やプリントを使って文法などを学びました。特に難しかったと印象に残っているのは、ゲーム形式で面接の質問に答えることや社会問題について考えることです。日本語でも難しい話題を、英語で考えるのが大変でした。宿題は週 1, 2 で出ました。最後の週にはベジタリアンや放し飼い商品などについて調査したことを、グループごとにパワーポイントを使って発表しました。授業で発表資料を作る時間があつたけれど、私は授業内で終わらせることができなかったため家でもやりました。

私のクラスでは、分からない単語はスマホを使って調べることができたので電子辞書は必要なかったです。しかし、授業中にスマホを使うことが禁止されていたクラスもあったので、念のため持って行く方が良いかもしれません。

午後は週 2 でワークショップがあり、はんだごてやロボットの見学、ビジネスに関する授業を行いました。他にも JSS という活動があり、ビンゴや歌を当てるゲームを行いました。



### 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）

朝食…ホストファミリーが用意してくれたパンを毎日食べていました。

昼食…何か作って持って行ったり、夜ご飯の残りを持って行ったりしました。また、私はサトウのごはんをいくつか持って行き、レンジでチンしておにぎりを作るだけで簡単に昼ご飯ができたので、スーパーに行く気力が無かった日には役に立ちました。

夕食…ホストファミリーが用意してくれたものの中から、好きなものを好きな量取る形式でした。野菜がしっかりとれるか心配でしたが、私のホームステイ先にはベジタリアンの人だったので、毎日サラダを食べることができました。また、お米を週3ぐらいの頻度で出してくれました。夕食は、ホストファミリーと一番話することができる時間だったので本当に楽しかったです。日本とオーストラリアの歴史についてたくさん話してくれたので、もっと学んでおけば良かったと思いました。

シャワーの時間は決められなかったけれど、10分以内に出ること・必要最低限の水しか使わないことを心掛けました。私のステイ先では週2回洗濯をさせてくれました。しかし、一度にたくさんの服を洗濯すると洗濯機が途中で止まってしまったことがあるので、厳選して洗いました。洗えなかったものはファブリーズをかけていました。また、洗濯物が大きすぎても途中で止まってしまったので、いくつかの洗濯ネットに分けて回すようにしました。

朝が早かったので、夜は11時までに寝るようにし、体調を崩さないように気をつけていました。

私は現金3万円とクレジットカードを2枚持って行き、二つの財布に分けていました。クレジットカードは、スマホに登録しておくとても便利だったのでおすすめします。また、私は、リュックは後ろから物を取られないか不安でショルダーバッグを持って行ったけれど、意外とリュックを持っている人が多く、リュックの方が楽そうだと個人的に感じました（教科書やパソコンを持ち歩くと重くて大変+リュックの方が物がたくさん入って良さそうでした）。

公共交通機関について、バスや電車を乗り降りするときには smartrider というカードが必要ですが、学割が外れると値段が倍以上になるのでしっかり確認しておいた方が良いです。私は学割が外れた時に、学校の印鑑が押された書類を駅のインフォメーションセンター？に持って行ったらすぐに学割適用にしてくれました。

・持参して良かったもの

延長コード・薄手の上着・部屋で履く用のサンダル・ドライヤー・シャンプーやリンス、化粧水などの洗面用具・パソコン

### 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）

夜は一人で出歩かないようにしました。一度だけ終バスを逃し、家から少し離れたバス停から友達と家まで走ったことがあります。人も全然おらず、街灯もほとんどなかったので怖かったです。私のステイ先近くの終バスは夜七時であり、こんなにも早いと思っていませんでした。終電や終バスの時間をしっかり確認しておけば良かったと感じました。

私はパスポートを持ち歩くのが怖かったので、スーツケースに入れて家に置いておきました。スマホは、ショルダーストラップを付けて肩から掛けて持ち歩くようにしました。



## 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

留学を終えて、「このプログラムに参加して良かった」と心から思いました。初めは、自分があまり活発でない性格であることや、英語が得意でないことなど不安な要素がたくさんありました。しかし、ホストファミリーは私にたくさん話しかけ、私の拙い英語を必死に聞き取ろうとしてくれたり、一緒に出かけてくれたりと本当の家族のように接してくれてとても嬉しかったです。毎日ホストファミリーと会話する時間は本当に最高の時間でした。休日は色々なところに行き、毎週とても楽しかったです。平日に朝早くから毎日 4 時間勉強することは辛かったけれど、やり切った達成感を感じました。

たくさんのお大生や他の大学の人と友達になり、一緒に様々な経験ができて本当に刺激的な 5 週間でした。一生忘れない思い出ができました。

大人になったらこのような経験ができる機会は少ないと思うので、もし留学を迷っていたら申し込むこむべきだと思います。最初は不安であっても、挑戦してみることで、自分に少しでも自信がつくのではないかと思います。

## 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	円	
海外旅行保険	9,810円	
授業料(教材費含)	円	
滞在費(寮費など)	828,120円	旅行代金、現地大学プログラム費用を含めて
食費	円	
交通費	円	
その他(小遣い、通信費など)	130,000円	食費、交通費、お土産代などを含めて
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。

↓↓↓



←フリーマントルで食べた有名なフィッシュアンドチップスがとても美味しかったです



↑

ECU という大学でナイトムービーを見ました



←grilled という店のハンバーガーはとても美味しいです



←cuccini という店のジェラートはとても美味しいです。



←ロットネスト島のクウォッカはとても可愛かったです。



↑

Caversham wildlife park は凄いいおすすりめです。カンガルーやヤギなどの動物と近くで写真が撮れるし、追加料金を払えばコアラを抱っこすることができます。