

# 短期研修報告書

記入 | 2017年 9月  
所属 & 学年 | 理学部 2年生

留学先大学 (国名)	カルガリー大学(カナダ)
短期研修のプログラム名	カルガリー大学特別研修(English Language Program)
留学した期間	8月8日~9月3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)

入学当初から留学したいなという気持ちがあり、留学プログラムを探していたところ、自分にとって時期も内容もちょうど良いこのプログラムを見つけたので申し込んだ。(プログラムのスタイルが語学研修というのは決め手の一つだった。)

申し込み後は CIEE(エージェント)の方が手続きをアシストしてくださった。語学の対策はほとんどせずに留学をスタートしてしまったので、せめてもう少しリスニングだけでもやっておけば良かったなと感じた。

## 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)

平日は現地の語学学校に通って、文法、ライティング、リーディング、コミュニケーションなど基本的なことを学び、週末や放課後には学校のアクティビティとして観光に出かけたり、友達やホストマザーとダウンタウンにショッピングやご飯を食べに行ったり。

授業内容もとても面白く、ゲーム感覚で参加するものや、時間をかけて用意をしてプレゼンをしたり、楽しみつつもがつつり学習するという感じだった。

一ヶ月弱ともに学ぶクラスメートとは SNS を交換したり、仲良くなることができた。

## 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)

最初は食事の量が多くて食べきれなかったのがホストマザーに伝えると、量を調節してくれたのと、自分自身で量を調節できるような食事を用意してくれた。カナダはとても乾燥しているので、ボディクリームやハンドクリームを持参して乾燥対策をするべきだったなと思った。貴重品はスーツケースに入れて鍵をかけておくようにしていた。パスポートについては常に持ち歩いていた。持参して良かったものは箱ティッシュとカイロ。

## 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)

カナダは比較的治安が良いところなので、身の危険を感じたことはなかった。ただ、夜暗くなる前には帰宅するようにしていたし、登下校中は一人なので常に周囲に気を配るようにしていた。

## 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

絶対に参加して良かったなと思う。よく言われることだが、本当に自分の価値観は変わるし、視野は広がるなと感じた。本当に素晴らしい経験ができるので、留学を迷っている人がいるのなら、まず参加するという選択をしてほしいと思う。

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	7\$	ビザ申請料
海外旅行保険	14,560 円	
授業料（教材費含）	円	
滞在費（寮費など）	円	
食費	円	
交通費	110\$	1ヶ月のバスパスなど
その他（小遣い、通信費など）	70,000 円	クレジットカードと現金
<b>計</b>		<b>円</b>

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。

↓↓↓

カナダの人は本当に優しいし、8月の気候はとても過ごし易く晴天率が高かったし、美しい自然にあふれたカナダを留学先を選んで良かったと思った。

この留学を機会に、自分の英語力を基礎から見直すことができたのもとても良かったと思う。

今後の英語学習のモチベーションにもなった。