

# 短期研修報告書

記入 | 2016年 4月  
所属 & 学年 | 医学部 2年生

留学先大学 (国名)	エジンバラ大学 (英国)
短期研修のプログラム名	スコットランド地域研究・海外研修
留学した期間	2016年2月27日～3月27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)

私がこの研修に応募したのはもともと海外に興味があり、海外の大学で勉強をしたいと思ったからです。また今回の研修プログラムにリサーチ活動があったので、自分の専門分野のことについても知れると思い、とても良い経験になると考え、応募しました。正直、留学前の2月は大学での試験などでとても忙しく、英語の勉強をきちんとする時間があまり無く、少し不安でした。

## 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)

大学の講義は週3回3コマ、週2回2コマであり、1コマ90分でした。授業内容はスコットランドの歴史や文化、経済などを取り上げながら speaking や listening、writing のスキルアップを目指すものでした。大半の授業がディスカッション形式であったため、すぐにクラスメートとは仲良くなれました。また、11人クラスであったため、生徒1人1人と先生との距離がとても近く、先生との面談もあり充実していました。英語の勉強不足だったので授業についていけない不安だったが、いざ英語で授業を受け始めるとすぐに慣れました。

## 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)

イギリスの食事はおいしくない、というイメージをもって行きましたが、実際とてもおいしかったです。スコットランド伝統の料理もたくさんあり、全部おいしかったです。確かに量は多かったです。また、本当にポテトが主食なのでお米が恋しくなることは度々ありました。しかし、イタリアンやコリアン、和食のレストランがたくさんあってとても美味しかったです。お味噌汁は持参して行ってとても良かったなと思います。緑茶や海苔やふりかけは必要ありませんでした。あと箱ティッシュと家用スリッパとうがい用のコップを持って行けばよかったなと思いました。

## 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)

Edinburgh はとても住みやすい街だったのであまり危険は感じませんでしたが、危ないといわれている場所にはできるだけ近づかない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

本当に心の底から今回の研修に参加してよかったと思っています。英語のスキルアップはもちろん、日本とは違う文化や習慣をもつスコットランドで多くのことを経験することが出来ました。はじめは英語が使えるか、やホストファミリーとうまくなじめるか、などたくさん不安がありましたが、本当に優しい人ばかりで今までで1番充実していた1ヶ月でした。自分の専門分野のリサーチ活動もでき、英語でいろんな人と話すことで自分に自信を持ってました。留学に少しでも興味のある学生は、是非、行くことをお勧めします。学生のうちにしかできないこともたくさん経験できます。視野が本当に広がります。不安もあると思いますが、行ってみないと分からないことがたくさんあります。留学に参加して得られるものはとてもたくさんです。海外留学室の先生方もとても優しいのでたくさん相談をして考えて是非、留学を前向きに考えてみてください。

# 短期研修報告書

記入 | 2016年 4月  
所属&学年 | 文学部 3年生

留学先大学 (国名)	エジンバラ大学 (英国)
短期研修のプログラム名	スコットランド地域研究・海外研修
留学した期間	2016年2月27日～3月27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)

アカデミックスキルを身につけるため。また、現地の人と交流を深めたいと思ったから。

## 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)

週2日、授業が午前だけの日があるので有効活用できると思います。現地の学生と交流する機会は思ったより少なかったです。学校外での交流ならできるかもしれません。授業は、主にアカデミックスキルとプレゼンに関する授業・準備でした。名大の授業とは大分違い、ディスカッションやグループワークが多く、授業に積極的に参加できる機会が多かったです。

## 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)

寒いと聞きましたが名古屋とそれほど変わらないです。大体曇りが多いです。食事代が高かったですが student discount がある店もあるので聞くべき！日本食を少しでも持っていくと安心です。それから、事前にホストファミリーに洗濯の頻度を聞くと到着持参すればいいかわかるのでいいかもしれません。

## 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)

エジンバラは夜歩いても比較的安全でした。幸いなことに危険だと感じ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

もし留学を迷っているなら私は迷わず行くことをお勧めします。アカデミックスキルが磨けるだけではなく、貴重な体験がたくさんできます。また、現地の方の優しさには何度も助けられたと感じています。

## 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)

海外旅行保険	約1万円	
その他 (小遣い、通信費など)	持参した金額: 10万円	私はこの額で十分でした。(食費・交通費含む) 現金とクレジットカードの合計です。

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。  
エジンバラには観光地がたくさんありますが、私のお勧めは St.Andrews と Arthur's Seat です。St.Andrews は少々遠いですが、電車に乗ってみたい人はぜひ。(早くチケットを買うと安くなります。) 1ヶ月本当にあっという間なのでいろいろな場所に行くことをお勧めします。

<写真> St.Andrews に行った時と、現地の日本語学科の学生との写真です。



# 短期研修報告書

記入 | 2016年 4月  
所属 & 学年 | 農学部 2年生

留学先大学 (国名)	エジンバラ大学 (英国)
短期研修のプログラム名	スコットランド地域研究・海外研修
留学した期間	2016年2月27日～3月27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)

私は研究職に就くことを志しており、大学生のうちに英語をきちんと学んだほうが良いと漠然と考えていた。このプログラムは英語発祥の地であるイギリスで行われるものであり、また、英語の技能だけでなく、アカデミックスキルも学べるという特徴があった。アカデミックスキルは将来研究していくうえで役立つと思ったので、このプログラムに応募した。

このプログラムに申し込みする前に、あらかじめ海外留学室の職員と面談するという条件があったが、この面談を受けたことで、私は留学に対する不安を払拭することができた。私は今まで一度も海外に行ったことがなく、留学とはどんなものかというイメージはほとんどもっていなかった。河嶋先生との面談を通して様々な情報を手に入れることができ、きちんと考えた上で申し込みをすることができてよかった。

事前授業では、語学対策をしてから留学に臨んだ方が良いと言われたので、何かしたいと思っていたが、結局特別なことは何もできなかった。そのかわりに、ぎゅっとeや、英語(コミュニケーション)で英語の多読本を読むという課題に真面目に取り組んだ。結果としては、特別なことはしなくても何とか会話はできたが、英単語や英熟語、特に日常生活でよく使うもの(洋服のシワや料理のこげなど)を学んでから過ごしたほうが、自分の言いたいことが伝えられなくてもどかしい思いをする頻度が少なくなってよかったと思う。

## 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)

初めの1週間は、エジンバラ観光ツアーや歓迎パーティーなどの行事や、挨拶の表現、スコットランドとイギリスの関係など、まずはスコットランドやそこでの暮らしになれることに重点を置いた授業が多く、よく考えられているなど思った。基本的には午前中に英語やアカデミックスキルに関する授業が2時間、午後から各個人ごとにテーマを設定したリサーチ活動に関する授業を1時間受けた。水曜日と金曜日は午前授業で、午後からの時間は観光やリサーチ活動に充てることができた。

授業では、身近な話題や少し真面目な話題について意見を交換したり、話し合いや質問時に役立つ表現を学んだり、発音や強弱のつけ方、ポスタープレゼンテーションやスライドを用いた発表の仕方などを学んだ。テーマに合わせて小論文を書くという課題も時々出された。今まで日本で受けてきた英語の授業より、私たちに要求されていることのレベルは高かったが、とてもやりがいがあり、授業を楽しむことができた。先生方は気さくでとても親しみやすく、分からないことがあったらいつでも質問できる環境を整えてくださっていた。私は今まで、分からないことを分からないまま放置してしまうことがよくあったが、先生方は質問がないかとても気に掛けて下さり、ときには私の表情を見てもう一度説明して下さったこともあった。そのおかげで、自分がどこまで話を理解しているのか考えながら話を聞くことができるようになり、分からないことを先生や友人に確認することを恐れなくなった。

初めの歓迎パーティーでは、日本から留学してきた別の大学の学生と交流する機会が設けられていたが、私はこの機会をあまりうまく活用することができなかった。学生主催の留学生向けのイベントも多くあり、週末を利用して自然を満喫するツアーや、留学生同士が交流できるカフェなどがあった。現地の学生と仲良くなった名大の学生から、みんなで親睦を深めるための食事会に誘われたこともあった。現地の学生とどの程度交流できるかは、本人の努力次第

第だと思った。リスニング力や聞き取り能力が必要なのももちろんだが、それ以上に、相手と会話して仲良くなりた  
いという意欲を持ち続けることが大切だと思った。

### 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）

初めは自宅でも靴を履いたまま過ごすことに不安があったが、想像以上に早く慣れることができた。イギリスは料理がおいしくないことで有名なので、1か月間耐えられるか心配だったが、幸い私の口に合わないものはほとんどなく、スコットランドやイギリスの様々な家庭料理を楽しむことができた。レストランの味付けは時々日本人の舌に合わないものがあったが、家庭料理は、毎日じゃがいもが出てくると塩の量を自分で調節することさえ気にしなければ、すぐに慣れることができたと思った。イギリスの料理の評判もあって、日本食をたくさん持って行ったが、あまり使わずに済んだ。むしろ、もっと量を減らすべきだったと思った。

スコットランドは北海道よりも緯度が高いため、私は防寒対策が不安だった。確かに3月にしては寒かったが、日本で経験したことのある寒さと同程度で、服やカイロを持っていきすぎたと反省した。洗濯は週1回ペースで、同じ服を数回着まわさなくてはならなかった。服を着まわすのを前提にしていたら、もっと荷物を軽くできたと思った。特に現地で服を買う予定がある人は服をたくさん持って行くことはお勧めしない。スコットランドは室内のヒーターの設備が優れており、日本と違ってどの部屋も暖かかった。室内に入ると、外の寒さを気にせず快適に過ごすことができた。

私は、留学期間中は日本にいるときに比べて十分な睡眠時間を確保することができた。その甲斐もあって授業に集中できたのだと思う。しかし、週末などの空いている時間は観光や調査で寒い屋外にいることが日本以上に多く、風邪をひいてしまった。風邪薬や多めに持って行ったポケットティッシュがとても役立った。

私は当初、現金はあまり使わずにクレジットカードで生活しようと思っていたが、カードが止まって使えなくなってしまったので、支払いはほとんど現金で済ませた。少し多めに持って行ってよかった。レストランに行くときはチップを払わなければならないので、小銭を持っているといいと思う。スコットランドの硬貨は日本のものより分厚くて重いので、大きめの小銭入れを持って行くといいと思う。料理の代金とともにチップを受け取ってもらえるところは払いやすいが、多めにお金を置いておくと返されてしまう店もあり、チップです、と一言添えたらようやく受け取ってもらえた。

### 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、ウエストポーチの中にパスポートとお金とバスの定期と携帯電話を入れて、常に身につけていた。みんなはそこまでしてはしなかったが、街中を出歩くときは小さめの肩掛け鞆を使うなど、自分の視界に荷物が入るように工夫している人が多かったと思う。通学でバスを使ったが、当たり前かもしれないが座席に座るときはリュックサックを膝の上に置くようにした。スコットランドは治安がとてもよく、日本にいる時とあまり変わらず生活することができた。大通りを歩いていると、時々ホームレスの方が道端で座ってコインを待っているが、特に危害を加えてくることはないと思うので気にしなくてもよさそうだった。一回移民問題をめぐって対立している2つの市民団体がメガホンを使って言い争っているところに遭遇した。警察がたくさんいたが、観光ツアーには無事参加することができ、ツアーが終わるころには市民団体はいなくなっていた。スコットランドは比較的安全だったが、同じイギリスでもイングランドの方はもう少し治安が悪いらしく、現在スコットランドも移民が増えていることと、警察の予算を削っていることを考えると、防犯意識は高いほうが無難だと思った。

### 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

私は初めのうちは留学に不安を抱えていたが、留学を終えてみて、留学して良かったと思う。1か月間日本語が通じない環境で過ごせたというのは、これまでの人生において大きな成長だと思った。当初考えていたほど英語力は

身につかなかったが、自分の語彙力でも頑張っ言い換えたり説明を加えたりすることで、ネイティブの方に理解してもらえたのは嬉しかった。私はホストファミリーさんととても価値観が合っていたので、毎晩夕飯を食べながらお話しするのがとても楽しみだった。その日の出来事や、日本とスコットランドの文化の違いから、緊急時の応急処置や子供のしつけなど、様々なことについてお話しした。よく言われることだが、一旦日本を離れることで、日本の当たり前は世界に通用しないと学べてよかった。日本にいるときには気づけなかった、日本の良さや悪さを知れたのは、とても新鮮な経験だった。また、遠い異国の地に私たちの成功を応援してくれる人がいるということは、想像以上に自信につながっていると感じた。

私は今まで海外に行ったことがなかったので、今回の留学は新しい発見の連続だった。今振り返ると、私は日本では考えられない量と質の英語を使って勉強してきたことに改めて驚いている。英語に自信がないから留学しない、という選択はとてももったいないと思う。私の場合、留学を通して、文化を柔軟に理解する力と自信を手に入れることができた。せっかく留学する機会があるのなら、ぜひともその機会を掴んでほしいと思う。

## 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	?円	
海外旅行保険	23,330円	
授業料(教材費含)	36万円	滞在費、交通費込み
滞在費(寮費など)	円	
食費	2万円	
交通費	円	
その他(小遣い、通信費など)	6万円	スーツケースの超過料金、Wi-Fi レンタル料込み
<b>計</b>	<b>463,330+数万</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。

↓↓↓

日本から持って行く荷物は最小限にとどめた方がいい。送る荷物には個数制限と重量制限があるので、航空会社のホームページで確認した方がいい。私はお土産をたくさん買い過ぎて荷物が無料輸送の上限を超えてしまい、高額な超過料金を払わなければならなかった。

私はリサーチテーマがエジンバラの自然についてだったので、人気の観光地から地元の人憩いの場となっている自然公園までいろいろ回ることができた。ガイドブックに載っているとこが全てではないと実感した。

### エジンバラ動物園にて



ボτανニックガーデンにて



ハイランドツアーにて



# 短期研修報告書

記入 | 2016年 3月  
所属&学年 | 法学部 4年生

留学先大学 (国名)	エジンバラ大学 (英国)
短期研修のプログラム名	スコットランド地域研究・海外研修
留学した期間	2016年2月27日～3月27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)

進学予定の大学院で英語の講義があること、将来的に国際的に働きたいことから応募しました。申込手続については、多くの部分を大学やJTBが行ってくれたため容易でした。語学対策としては、文法の総復習をしたり、イギリス英語に慣れるためBCCのニュースを聴いたりしていました。

## 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)

平日に2・3コマの授業が毎日ありました。授業内容はアカデミック・スキルを英語で学ぶというもので、最終的には現地での調査を基にした英語でのプレゼンテーションを行いました。先生方が丁寧に指導し、調査活動の協力にも当たってくださったため、英語力に自信のなかった私でも満足いくプレゼンを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)

ホームステイだったので、食事のときなどホストファミリーと過ごすことも多かったです。手作りの料理は非常においしかったですし、部屋も清潔に保たれていました。3月でしたがまだ寒い日も多く、雨も多かったので、上着として持って行ったフード付きのウィンドブレーカーは丁度良かったです。

## 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)

滞在先のエジンバラは大学町だったため、特に危険を感じることはありませんでした。週末の旅行などでは、何か問題があれば自分の判断に頼り過ぎず、駅員や警備員など信頼のおける人に尋ねるようにしていました。

## 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

英語力に自信がなくても、意欲のある方は本留学に参加することを是非お勧めします。短期間の留学では、目的意識を保って取り組むことが重要です。事前に周知な用意をし、できる限り密度の濃い時間を過ごすことがその留学の価値を決めると思います。

## 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
計	約 65 万円?	



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。

↓↓↓



エジンバラ大学の一部であるオールドカレッジ。調査資料収集のために通いました。



週末にゴルフの聖地・セントアンドリュースを訪れました。  
その他グラスゴーや湖水地方も訪れました。

# 短期研修報告書

記入 | 2016年 5月  
所属 & 学年 | 医学部 3年生

留学先大学 (国名)	エジンバラ大学 (英国)
短期研修のプログラム名	スコットランド地域研究・海外研修
留学した期間	2016年2月27日～3月27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)

もともと将来外国で医療に携わって働きたいと思っており、保健学科であることから長期留学は厳しいと考えて大学主催の短期留学に参加したいと考えたことがきっかけでした。約一か月間のホームステイで現地の暮らしを体験たり、もともと行きたかった英国で本場の英語に触れることができるということが私の決心を後押ししました。

## 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)

平日には毎日授業があり、土日は休みでした。平日の週 3 回は午後まで授業がありました。午前の授業は基本的に writing, reading, speaking に力を入れた授業内容で、ペアワークやグループワークが中心でした。最終週にはポスターの作成と発表や、セミナープレゼンテーションも行いました。時々講師を招いた聴講の機会も設けられていて、いろんな方の話を聞くことができました。先生は発言する機会をたくさん与えてくださり、常に自分の意見を言うチャンスがありました。

他にもハギスを食べたりスコットランドの伝統的なダンスを全員で楽しむ機会もあり、とても楽しかったです。メンターの方とランチに行ったり、エジンバラ大学の日本語学専攻の学生とパーティをしたりしたのもとてもいい思い出です。

## 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)

4人家族の家にホームステイをしました。ホストファザーの部屋を貸していただき、タンスやクローゼット、机、ベッドなど自由に使えました。二階建てのロフト付きのとてもきれいな家で、ホストマザーが私のいない間に掃除をしてくださっていました。洗濯は自分で行いました。洗剤は借りましたが、洗濯物が縮んだり色落ちすることはありませんでした。お風呂はバスタブもついていましたが、私はシャワーのみ使いました。ホストファミリーはシャワーの時間帯や選択のタイミングにとっても寛容で、とても優しくかったです。

朝は家にあるものを自分で用意しましたが、ホストマザーが起きている時は玉子を焼いてくださいました。トースト、シリアル、ヨーグルト、スコーン、マフィン、ドーナツなどを食べました。昼食は学校の近くのスーパーで買ったり、カフェに行ったりしました。契約上はホストファミリーの家で食べられる夕食は週四回でしたが、ホストマザーはそれ以上の頻度で作ってくださいました。来客や、ホストシスターの友達が一緒に夕食を食べることも多く、いろいろな人と交流でき楽しかったです。ホストマザーが夕食を作らない日は買って帰ったり、友達とレストランで食べました。

滞在中風邪をひいてしまったので、風邪薬、胃薬、整腸剤は持って行ってよかったです。あと、洗濯ネット、ドライヤー、日本のお菓子 (抹茶味のチョコレートなど)、ポケットティッシュ、スリッパは大活躍しました。いらなかったものはカイロ、手袋、ジャージなどです。

#### 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)

危険を感じたことは特にありませんでしたが、夜は出歩かず、ホストファミリーと交流したいという気持ちもあって遅くても 20:00 には帰っていました。

財布は 2 つに分け、貴重品は机に置きっぱなしにしないようにしました。あと、日本では電車やバスで寝る人が多いですが、こちらでは絶対に寝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

本当に素晴らしい経験ができたと思います。英語のスキルも、TOEIC の結果だけで考えると 100 点近く伸びていて、とてもうれしかったです。行く前からは想像できないほど毎日が刺激的でした。行かなくて後悔することはあると思いますが行って後悔は絶対にしないと思うので、迷っている方は時間のある学生のうちにぜひチャレンジしてほしいです。

#### 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	120,000 円	
海外旅行保険	30,000 円	
授業料 (教材費含)	350,000 円	授業料、家での食事、学校への交通費
滞在費 (寮費など)	円	
食費	50,000 円	昼食、外食
交通費	10,000 円	旅行など
その他 (小遣い、通信費など)	120,000 円	
<b>計</b>	<b>680,000 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。

↓↓↓

おすすめのお店や場所をを紹介します！

Mary's milk Bar: おいしいアイスクリーム屋さんです！大学の近くにはいくつかアイス屋さんがありますが、ここが一番おいしいです。

Mimi's : カップケーキのお店です。とてもかわいらしいです。(ただし信じられないくらい甘いです)

ホストシスターが North Berwick というところに連れて行ってくれました！Edinburgh 駅から電車で 30 分ほどのところにある海沿いの素敵な街です。フィッシュアンドチップスがエジンバラよりも安くておいしい！

また、ホストファミリーが Queen's Hall(大学からいけます)で行われたスコティッシュコンサートに参加したので聞きに行きました。バグパイプや弦楽器の伝統的な演奏が聴けてとても良かったです。音楽を聴くのに興味がある人は学割で 1000 円ほどでコンサートに行けるのでぜひ行ってみたいと思います。

# 短期研修報告書

記入 | 2016年 4月

所属 & 学年 | 情報文化学部 2年生

留学先大学 (国名)	エジンバラ大学 (英国)
短期研修のプログラム名	スコットランド地域研究・海外研修
留学した期間	2016年2月27日～3月27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)

名古屋大学の海外留学室のホームページで研修について知った。必要書類を提出し、研修に参加することができた。エジンバラに行く前の語学対策として、BBCやTIMESなど、英語で書かれた記事を読むようにした。また、スコットランドについての文献を読むことで、現地の習慣やマナー、歴史などの知識を事前に身に着けた。

## 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)

研修前に名古屋大学でスコットランドについての講義を受けた。また、スコットランドで実施するリサーチについてのテーマを決め、必要となる情報を集めた。エジンバラではエジンバラ大学に通い、月曜日、火曜日、木曜日は三時間、水曜日、金曜日は二時間授業を受けた。午前中 (一、二限目) は、主にリーディング、ライティング、リスニング、スピーキングの四つのスキルを身に着ける授業を受けた。また、外部から講師を招き、歴史や環境問題などについても学ぶ授業や、ポスタープレゼンテーションなどを行う授業もあった。将来必要となる様々なスキルを学ぶことができた。午後 (三限目) は、リサーチ活動に向けた授業を受けた。午後の授業のない日は、アンケート調査を行った。研修の最初の二週間では、エジンバラ市内のバス観光やスコットランド国立博物館、スコットランド在日本大使館、スコットランド議会への訪問も行った。このおかげで、エジンバラに慣れることができた。クラスメートはこの研修に参加した生徒とメンターのマリカさんだった。マリカさんエジンバラ大学の学生でエジンバラ市内のことをよく知っているので、大変お世話になった。他の国から訪れている学生たちとの交流は、授業を受けるメンバーを考えるとあまりできないが、エジンバラ大学が提供している様々なイベントに積極的に参加すると交流ができる。

## 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:** ホームステイをした。私のステイ先には、ほかにもホームステイをしている学生がいた。住環境は整っており、大抵のものは備わっていた。コンセントのアダプターは日本のものと違うため、持っていく必要がある。シャンプーやリンスなどは現地でも安く買うことができる。ホストファミリーはとても優しくかった。

**食生活:** 週七日分の朝食と、週四日分 (私の場合は月曜日から木曜日まで) の夕食を提供してくれた。昼食は大学近くの LEVELS という学食によく通った。スチューデントディスカウンドが効くお店が多いので、割引が効くかどうか店員に聞いてみるとよい。(LEVELS は 20% オフになる。) また、大学の近くに TESCO というスーパーがあるので、そこでサンドウィッチなどを買った日もあった。夕食が出ない日は、エジンバラ大学の生徒におすすめしてもらったレストランに行った。(エジンバラ大学の Teviot で開催されている language café に参加した際に教えてもらった。) チップの制度があるので、高めのレストランに行く際は気を付けたい。水道水は安心して飲むことができる。料理も基本的においしかった。

**健康管理:** 土日に観光をするが、無理をすると風邪をひくので、適度に休む日を作っておくとよい。自分が想像している以上に疲れているので、少しでも体調が変だなと感じたら薬を飲んで早く寝た方がよい。天気が悪く、二月は雪の降る日もあったため、温かい服装が必要である。

**金銭管理:** スコットランド銀行で発行された紙幣は日本円への両替ができないが、おつりで渡される紙幣はほぼスコ

ットランド銀行のものなので、考えながら使わなければならない。財布は小銭用と紙幣用というように分けておくとうよい。エジンバラは比較的安全であるが、観光客がたくさんいたり、人けの少ない道などがあったりするので、取り扱いには注意したい。

**交通**：大学へはバスで通学したが、システムが日本とはかなり違うため、ホストファミリーに降りるバス停の目印や乗るバスの番号をしっかりと確認しておくとうよい。横断歩道はたいていが歩車分離式のため、信号無視をする歩行者が多い。そのため、道路を渡る際には注意する必要がある。

**持っていくとよいもの**：・水筒。朝食で余った紅茶を入れたりするとお金の節約にもなる。

- ・ 防水性のジャンパー。一日の中で天気がコロコロ変わるため、折り畳み傘はあまり役に立たなかった。
- ・ はかり。帰りのスーツケースは重さがオーバーすることが多く、その際支払わなければならない料金が高い。
- ・ ティッシュ、プラスチックバッグ。何かと役に立つ。

#### 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)

基本的にフレンドリーな人たちがばかりで、比較的安全な街だと感じた。ただ、油断は禁物なので、貴重品の管理には特に気を付けたい。私は、貴重品は肩掛けのカバンに入れ、コートを羽織る前に肩からかけていた。

#### 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

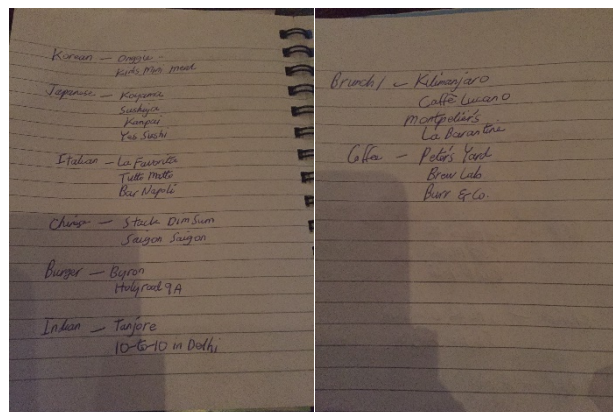
大変貴重な体験をすることができた。エジンバラはとても住みやすく、多くのことを学ぶことができる場所であった。留学したことで、少し成長することができたのではないかなと思う。

#### 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)

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。

↓↓↓

おすすめレストラン→



# 短期研修報告書

記入 | 2016年 4月  
所属 & 学年 | 工学部 4年生

留学先大学 (国名)	エジンバラ大学 (英国)
短期研修のプログラム名	スコットランド地域研究・海外研修
留学した期間	2016年2月27日～3月27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)

応募したきっかけは、英語の能力を向上させたいと思っていたからです。更に、日本以外の場所で過ごすことで自分の考え方の幅を広げたいと考えてもいました。申し込みの手続きは学校の方からたくさんアドバイスや情報をもらえたので、そこまで苦労することなくスムーズに行えてよかったです。渡航前にはネット上でリスニングの練習をしたり、英語を話せる機会のありそうなイベントに積極的に参加したので、少なからず滞在中にも活かされたと思います。

## 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)

学校は平日にあり、月火木曜日は午前と午後の3つの授業、水金曜日は午前だけの2つの授業でした。研修に参加している名大生11人で授業は受けていました。先生は午前と午後に分かれて2人いて、それ以外に手伝ってくれる現地の学生が1人いました。授業は毎回狙いがはっきりとされていて、一回の授業で完結するものもあれば、数回分使って小規模なプレゼンを行うときもありました。日常会話だけにとらわれず、ディスカッションをする際に使えるような語彙を教えてもらい、とても実践的かつ学術的であり充実したものでした。学生同士の交流としては、先ほどの現地学生の知り合いと連絡を取って遊んだり、エジンバラ大学で日本語を専攻している学生と一緒にご飯を食べたりと、積極的に行動すれば交流できるものでした。

## 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)

ホームステイ先は何度か留学生を受け入れたことのある家庭だったので、割とスムーズに溶け込むこともできました。自分は靴はいたまま家にいることがあまり好きではなかったのでスリッパを買うことをお勧めします。ステイ先では週4日間は夕食が用意され、残りの日は外で食べるという形でした。慣れない環境で過ごすこともあり、特に一週目は疲れることが多いので、しっかりと睡眠をとることが大切だと感じました。物価が日本よりも少々高いので気づかずに使いすぎてしまわぬよう注意するのが大変でした。治安はそこまで悪い印象はなかったけれども、日本にいるときよりも一層財布の取り扱いには注意すべきです。スコットランドはそこまで日本の認知は高くないので日本の伝統的なお土産は家族や友達に喜ばれました。

## 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)

基本的に治安はいいです。しかし、注意していたことはいくつかあります。まず、道路での危険について。現地の人々は赤信号でも車が来なければ横断するので、青だと思わないよう注意してください。あとは、言葉がうまく伝わらないから店員とのミスコミュニケーションが生じることがあります。しつこいと思われるのは仕方ないけど、お金を使うときにはしっかりと確認をするように心掛けていました。

## 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

今、留学を終えて強く感じることはまだまだ英語の能力が足りないということです。日常会話ももちろんですが、プレゼンやディスカッションの際などに使われるアカデミックな英語が顕著です。けれども、何一つ収穫がなかったわけではありません。質問の仕方、相槌、イントネーションまで授業で先生は丁寧に教えてくれました。そして、初めて出会った現地の人々と話していることがすべて勉強であり経験でした。一か月しか滞在できなかったからこそ、いつかもう少し長期間の留学をしたいと強く思います。そういったモチベーションを上げるにはうってつけの機会だと思いますし、自分の人生の考え方を広げるきっかけにもなります。

## 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	180,000 円	
海外旅行保険	上に含まれる	
授業料 (教材費含)	330,000 円	
滞在費 (寮費など)	上に含まれる	
生活費	120,000 円	
交通費	上に含まれる	
その他 (小遣い、通信費など)		
<b>計</b>	<b>630,000 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自由にご利用ください。写真添付なども歓迎します。

↓↓↓

自分の行ったおすすめスポットを写真で紹介します！！



グラスゴウの科学館



湖水地方のウィンダミア湖



エジンバラ城



カールトンヒルからのエジン  
バラの街並み



# 短期研修報告書

記入 | 2016年 4月  
所属&学年 | 工学部 3年生

留学先大学 (国名)	エジンバラ大学 (英国)
短期研修のプログラム名	スコットランド地域研究・海外研修
留学した期間	2016年2月27日～3月27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)

### 応募まで

ヨーロッパに行きたいと思っていて、短期研修の説明会に参加した際にこの研修を知ってぜひ参加したいと思い応募した。また以前ドイツの研修に参加したときは寮だったので、ホームステイにも興味があったから参加した。応募の前に海外留学室の川嶋先生と現地でのリサーチ活動や応募フォームへ書く内容について何度か話をしてアドバイスをもらった。

### 語学対策

語学対策についてはBritish council でリスニング力をつけたり英語で日記をつけたりした。しかし始めるのが1月の終わりと遅かったので、研修への参加が決まってすぐに始めればもっと英語を伸ばすことができたと思う。

## 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

月火木は1~3限まで、水金は1,2限。

午前はアカデミックスキルを身につけるための授業で、午後はリサーチ活動の準備のため英語の発音、街頭インタビューやプレゼンテーションのやり方や練習をした。

先生がとても面白い方で毎日の授業が楽しかった。

他の日本の大学からエジンバラ大学に来ている学生もいて、スコットランドの伝統的なダンスと一緒に体験した。

エジンバラ大学の日本語学科の学生と知り合う機会がありホームパーティーをした。

## 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

1人暮らしの女性の家にホームステイ。一軒家でとても広い家で暮らしやすかった。

月~木の4日間は夕食を準備してもらい、金~日は自分で用意するスタイルだった。日本で料理をあまり作らないのでスーパーで買ったもの食べたり一緒に研修に参加した学生とレストランに行ったりした。

朝食はシリアルとトーストで、毎朝好きな時間に食べることができた。シリアルが6種類くらいあって毎朝違う味のものを食べていたため飽きることなく過ごせた。

出国前にホストマザーとメールで連絡を取っていて、その時に好きな食べ物、嫌いな食べ物について聞

かれ、それを考慮した夕食を作ってくれて助かった。スイーツが好きと伝えていたため、毎週ケーキを手作りしてくれた。

#### 食生活

量が多いしおそらく高カロリーだったので太った。日本に帰ると出国前くらいの体には戻る。

昼食は外食なので大学の学食(Levels)に行った。学生プリベイドカードのようなものを登録できそれを使うと2割引で食事ができる。学食以外にも学割を実施しているカフェやレストランはたくさんあった。

イギリスは料理がまずいと聞いていたので心配だったがどれもおいしかった。

#### お金

現金は100ポンド用意した。もう少し持って行った方がよかったと思っている。

残りはクレジットカードで支払った。どこでもカードは使えるが場所によっては5ポンド以上じゃないとカードが使えなかったりするので注意が必要。

#### Wi-Fi

大学とホームステイ先のWi-Fiが使えると事前に聞いていたのでポケットルーターは用意しなかった。

現地に行って驚いたのは市内バスにfree Wi-Fiがあることだ。また、ほとんどのレストランやカフェもfree Wi-Fiを持っており、連絡に困ることはなかった。

#### 持参してよかったもの

水筒（毎日飲み物を買わなくて済む）

服の消臭&しわ取りスプレー

#### 持っていかなかったけどあったほうが良いと感じたもの

便箋か日本の絵はがき(メッセージを書きたいときに役立つ。イギリスは物価が高いからカードも高い。)

日本のお菓子(抹茶が人気)

洗濯を週に1回しかやらない家庭で服に困った。→出国前にホストファミリーに確認するべき。

#### 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)

明るいうちに帰宅した。金土の繁華街は酔った人がたくさんいて危険。

ホームレスが町にたくさんいてお金を要求してくるのであまり近寄らないようにした。顔を覚えられて挨拶されることもある。

#### 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

エジンバラは親切な人が多くてとても暮らしやすい街だった。

1か月間で英語を文法や語彙が少し間違っても自信を持って話せるようになった。しかし、もっと日本にいる間に語彙力を高めておけばもっと楽しく英語を話すことができたと思う。

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	円	研修費に含まれる。
海外旅行保険	円	研修費に含まれる。
授業料（教材費含）	円	研修費に含まれる。
滞在費（寮費など）	円	研修費に含まれる。
食費	20000 円	毎日の昼食と週3回の夕食代
交通費	5000 円	市内バスのフリーパスが研修費に含まれる
その他（小遣い、通信費など）	20000 円	
<b>計</b>		<b>650000 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。

↓↓↓

・週末

St Andrews や Glasgow に行った。

エジンバラでもアーサーズシートという山に登ったり、ロイヤルマイル散策や買い物したりして過ごした。

フットボールの試合も見に行った。

Whisky experience というエジンバラ城の近くにあるウィスキーについて学べるアトラクションも楽しかった。

ウィスキーの試飲ができグラスももらえた。



Arthur's seat からの眺め(奥はエジンバラ城)



St Andrews の大聖堂の廃墟



グラスゴウの地下鉄

## ・バス



バスが市内中を走っているのでとても便利だが路線が多くて慣れるまで大変だった。Transport for Edinburgh というアプリがあるのでそれを使い時刻表や路線を調べた。バスは2階建てなので2階の先頭に乗ると景色がよく見えて楽しい。

## ・買い物

店員さんがみんな挨拶をしてくれて日本より愛想のいい人が多かった。

7~22時まで営業しているスーパーマーケット(TESCO, Sainsbury's)がエジンバラ市内中にありそこで主に買い物をした。昼食、おやつ、夜ご飯などの食料やシャンプーなども購入した。お土産もお土産屋さんで買うと高いのでスーパーで購入した。

タータンチェックのマフラーを売っているお店はエジンバラの中心部にたくさんあった。ほとんどのお店が2本以上買うと安くなるように売っていて、友達同士でまとめて買うとより安くなるのでおすすめ。店によって同じ商品でも値段が違うので安いお店を見つけるのが大変だった。しかし、安すぎるとほころびがあるなど質が悪いので注意。

ショッピングセンターもたくさんある。

## ・レストラン&カフェ

The Elephant House

ハリーポッターが書かれたカフェで、店内には象の置物やイラストがたくさんあり象だらけだった。

カフェモカを飲んだがとても甘くてほぼココアだった。



Café Andamiro

日本料理と韓国料理のお店。エジンバラの人も訪れるほどおいしいレストラン。少し高いが日本食が恋しくなったらここに行くべき。ここ以外の日本料理店はあまり評判が良くない。



## Levels(学食)

学生プライベートカード(upaychilli)を使えば 2 割引 。サラダバー、スープ、肉や魚料理、スイーツを食べることができる。



## ・エジンバラの街並み

天気はほぼ曇りか雨。晴れた日はここぞとばかりに外に出た。



# 短期研修報告書

記入 | 2016年 4月

所属 & 学年 | 工学研究科 修士2年生

留学先大学 (国名)	エジンバラ大学 (英国)
短期研修のプログラム名	スコットランド地域研究・海外研修
留学した期間	2016年2月27日～3月27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)

英語のスキルアップと海外の名門大学のキャンパスライフを体験したいので、応募しました。

## 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)

時間 : 9:15-15:40(月～金,水と金の午後はフリー)

内容 : 1.英語の授業 (コミュニケーション、現地文化など)

2.現地調査

感想 : 先生達はみんな優しく、授業内容の設定はとても適切でした。チームワークなどを通じて英語で会話する練習はたくさんできました。英語を話す勇気が出せました。

## 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 :

私のホームステイ先は2人の老夫婦でした。お二人ともとても優しい方で、家族のような感じでした。毎日晚御飯の後、テレビを見ながら一時間ぐらい英語で雑談しました。そのおかげで、英語のコミュニケーション能力は大部上げました。

トイレとシャワーは全部自分の部屋の中に付きました。暖房設備は揃っていますので、部屋の中はとても暖かかった (逆に乾燥する) です。

食事 :

朝ご飯は毎日あり、シリアル、牛乳、果物 (バナナ、桃、メロンなど) が用意してもらいました。

お昼ご飯は基本外食で、学校のレストランと近くのスーパーを利用しました。(5～8 pounds)

晩ご飯は月～木、スコットテッシュ料理 (とてもおいしかった)

## 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)

危機管理 : エジンバラはとても安全、平和だと思います。滞在中は盗難などの事件は特になかったです。ところが、冬だと昼が短いので、暗くなるまで早めに家に帰ったほうがいいと思います。

健康管理 : 授業の内容はとても充実で、現地調査によって外で長時間行動することもありますので、体調管理はとても大事だと思います。

## 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

私は学生時代の最後のチャンスを握り、今回の留学に参加できたことについて、心から感謝しています。今まで人生の中で、一番充実で楽しい一ヶ月間を過ごしました。現地の人達の優しさに感動され、スコットランドとエジンバラ市の歴史や多元化社会などの魅力を強く感じました。これから海外留学を考えている皆さんにはぜひおすすめさせていただきます。

## 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	200,000 円	
海外旅行保険	20,000 円	
授業料 (教材費含)	200,000 円	
滞在費 (寮費など)	200,000 円	
食費	40,000 円	
交通費	20,000 円	ロンドンの往復飛行機チケット
その他 (小遣い、通信費など)	50,000 円	
<b>計</b>	<b>730,000 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自由にご利用ください。写真添付なども歓迎します。

↓↓↓

ホームステイ先の部屋



朝ご飯



ハイランドの日帰り旅行  
(旅行会社:Rabbit 学割で 45pounds)

