

国	Australia		
研修先	Queensland University of Technology		
期間	期間区分	開始日	終了日
	中期 (1学期間)	2022/11/14	2023/03/01
研修種別	MEC	単位認定数	7

At the university, I studied a lot with my friends after classes in the library, and the experience is one of my most memorable memory in my daily life there. There were so many assessments much more than Gakushuin so doing them was hard for me, at first. I could not get what the teachers said and catching up on the lectures was difficult. However, my friends supported my lack of English and they tried to understand what I would like to tell. I am sure I cannot pass the course without them and appreciate their everything. Through the experience, I learned the importance of helping each other. I realized that asking for help from other people is not shameful and everyone helped me when I was in trouble in the city as well as at the university. Overcoming the difficulties by myself is important but asking others to help is also necessary. Moreover, I learned that speaking incorrect English is not shameful. The most meaningful thing is telling my opinion, not correctness. Communicating with my friends was really fun though my English was wrong. What I felt was difficult was listening to English with Indian and Chinese accents. Their English has some distinctive features and was very hard to get so I could not talk much with students who are from India and China. So, I thought I should have listened to English with various accents and watched some movies or series instead of listening to the teaching materials. Languages are naturally mixed and I guess it is better to study English for getting used to the sound of English with a wide range of accents. I will get a working holiday visa to go to foreign countries in the future based on this study abroad experience. Through this study abroad, I realized the world is so big and what I want to do is work and live outside of Japan. Studying abroad changed my future plan before I thought and effects my career so much. In addition, in my daily life, I will have more interest in what happens and happened in the world. I think I should know about it because ignorance sometimes hurts someone. To someone who will join the study abroad program in the future, I would like to tell them that going outside of Japan is a very brave action and you should proud of yourself to decide to go to other countries. On study abroad, there are many hard things but you will also experience interesting and exciting things. If you will in trouble or have difficulty, you can ask people to help. I hope you can have memorable experiences and try to do whatever you would like to do.

国	Australia		
研修先	The University of Melbourne		
期間	期間区分	開始日	終了日
	中期 (1学期間)	2022/07/13	2022/12/18
研修種別	MEC	単位認定数	—

I studied at The University of Melbourne under the study abroad and exchange program for one semester last year. Under that program, I could choose subjects almost freely and take three courses which were all sociology. Each course provides two classes: lecture and discussion class, which are completely different from universities in Japan. During my study abroad, I realized that people in Melbourne are really kind to people from other countries like me. They don't hesitate to help us at all. Furthermore, students in uni Melb are so motivated to study and talented as well as high-skilled. I attended some classes this April and found the majority of students were not like them. Since it provides quite high-quality education, I was required to more than about three academic articles and sometimes watch videos before each class, which was extremely hard for me because of that I had not had that kind of habit. Basically, the classes held by ISS don't force students to read articles like that however, I recognized it's really important to facilitate the meaning of study at university. During class time, I got hesitate to say something many times with my lacking of preparation for the class. Furthermore, all of the students except me were not study abroad students, which means they were all undergraduates. These were really tough but also meaningful experiences for me. I'm going to utilize them at work since I have wanted to get a job with international circumstances and finally got it. In the field of business, more fulfilling communication would be key to success in group work, so I will have to improve it even harder. If there is someone who is going to study at the uni Melb, I strongly recommend joining the program with at least one of your friends. In the uni, the number of students from Japan is small and most of them are exchange students from Hitotsubashi University or other national universities. Therefore, you might feel disconnected from people around you especially if you go abroad for the first time. In addition, you probably should be careful about living in the dormitory or other accommodation with people from close ethnicity because my roommates are all from China and they always talked in Chinese so I couldn't enjoy the conversation. Wishing you luck!

国	Australia		
研修先	Queens land University of Technology		
期間	期間区分	開始日	終了日
	中期 (1学期間)	2022/11/15	2023/3/1
研修種別	MEC	単位認定数	6

- a. I stayed in hostfamily and roommate in Australia. I climbed the mountain with my roommate and it was such a nice experience for me.
- b. The hospitaliy of hostfamily was very nice and I learned that the love of family. I am now living with my family so I sometimes forget about that. Hostfamily's loving for me recognise me of loving family
- c. I should have studied more before going to study abroad. If I do that more, I think I could speak and understand the conversation more than now.
- d. From the point of English conversation skill, I think it does not improve so much. How ever, the experience in foreign countries brings me gret time and nice time. I wanna share the merits of studying abroads to other students .
- e. The student who is planning to go Asutralia should bring water botle cuz the water is more expensive that that of Japan. You can fill the water in it at the university or in each house or dormitory.

国	Canada		
研修先	University of Toronto		
期間	期間区分	開始日	終了日
	中期 (1学期間)	2022/09/23	2023/3/6
研修種別	SAF	単位認定数	—

- a. I went to Canada. In the Canadian school, I learned how to write essays, discuss, and read in English. I also learned other ways of communication and communication styles. What I remember in my daily life was interacting with people from different countries. b. We talked about what we had experienced and what we would do in the future. It was fun to gain new perspectives.
- c. I was troubled by the high cost of living and the temperature difference, which made me sick.
- d. I will use this experience in my job search.
- e. Don't be shy and be proactive.

国	Canada		
研修先	Victoria		
期間	期間区分	開始日	終了日
	中期 (1学期間)	2022/09/05	2022/12/02
研修種別	SAF	単位認定数	—

- a. I focus on speaking English at language school. and I learned basic grammar. It was a lot of experience to communicate with many people in English. My host mother is so kind, and I talked many things with my host mother. It was the most memorable event in my daily life.
- b. I learned about Canada's holiday. Someday, many people wear orange T-shirt to celebrate holiday.
- c. It was so difficult to understand conversation between native speakers. Their conversation is so fast.
- d. I worked McDonalds for my part-time job. My store hires foreign employee. Some people is difficult to understand Japanese, so I will help her by using English communication skill.
- e. Trying many things is very important.

国	Canada		
研修先	University of Toronto Ontario Institute for Studies in Education		
期間	期間区分	開始日	終了日
	中期 (1 学期間)	2022/09/26	2023/03/06
研修種別	SAF	単位認定数	—

a)1 学期目はアカデミックコースを受けたため、主にライティングについて学んだ。レポートの書き方や、よりアカデミックな英単語を学んだ。2 学期目は、コミュニケーションのコースを受け、スラングやカジュアルな会話についても学んだ。いろいろな国のクラスメイトとコミュニケーションをとることができて楽しかった。3 学期目は、ビジネスのコースでビジネス英語について学んだ。現地のビジネスマナーや履歴書の書き方などを学び、日本との違いを見つけることができて興味深かった。日常生活で印象に残っていることは、色々な年齢やバックグラウンドを持つクラスメイトと話したことだ。CEO や大きなホテル経営者の御曹司など普段接することのないような人たちの話を聞くことができて楽しかった。

b)言葉が通じないもどかしさを学んだ。日本に住んでいるときには感じたことのないもどかしさだったため新鮮だった。また、文化の違いについて学ぶことができた。宗教を大切にしている人の多さ、祭日は家族全員が集まってパーティーをすること、父親をすごく尊敬する文化、何事も女性を優先する文化など日本では経験できない文化の違いに触れることができた。

c)困ったことは、食事が全体的に脂っこく、体に合わなかったことだ。私の家では毎日パスタが出されて、野菜がほとんどなかった。野菜を出してほしいと頼むとジャーマンポテトが出てきた。食事が合わなかったことが一番つらかった。

d)海外研修を通して他国の文化の違いに触れて、自分の思っている当たり前はほかの人からしたら当たり前ではないということに気が付いたため、その気づきを忘れず、自分のあたりまえを他人のあたりまえと重ねないようにしたい。

e)自分から行動しなければ英語の上達は見込めない。自分から話しかけなければほとんど英語を話すことなく一日を終えることもできる。自然と英語が話せるようになるわけではないため、自分から英語を使おうとする必要がある。

国	Canada		
研修先	Saint Mary's University		
期間	期間区分	開始日	終了日
	中期 (1学期間)	2022/08/27	2022/12/22
研修種別	SAF	単位認定数	2

a) 午前中は語学で午後は学部授業を行っていた。語学の授業では教科書を用いてアカデミックな議題をすることが多く、ディスカッション、TED talk の視聴、プレゼン、ロールプレイングなどアクティブに授業が行われていた。午後は Chinese Culture のクラスを履修し、毎回設けられているディスカッション、また数回の小テストに備えて予習、復習を行った。意見交換をする場が多く、生徒がとても積極的であったのが印象的であった。最後にはチームプレゼンも行った。一番心に刻まれたのは、授業で数回街に繰り出し、現地の人々にインタビューを行ったことである。

b) 海外にいても変われるかわられないかは自分次第であるということ強く実感した。また、留学の目的の大半を語学力の向上と行く前は思っていたが、現地の人との価値観の違いや、一人で生きていく力を身につけ、人間として成長できた部分が大きくあったと感じる。

c) 学校や寮の人との事務的なやり取りが難しかった。寮内での害虫発生や支給されたものの破損、また寮を予定より早く追い出されることになった際に自分の状況を正確に伝え、交渉することが困難であった。また、風邪を引いている人が多く、薬を多く持参すればよかったと後悔した。

d) 慣れない環境にいてもすぐに適応できる力がついたので、日本国内だけではなく海外にも生きていく視野を広げたい。また、現在飲食のバイト先で外国人の方がよくいらっしやるので積極的に接客をし、日本の良さを伝えたい。

e) 留学に行く前には、国や地域の環境を調べることも大事だが、その学校がどのようなプログラムがあり、日本人の比率がどのくらいなのか調べたほうが良いと感じる。プログラムによって、ライフスタイルも全く変わってくるため、実際に現地に渡航した先輩の話聞くことがベストであると思う。そして、学校の勉強だけでは物足りなくなると思うので、日本にいるうちから現地のコミュニティやボランティア活動をリサーチし、すぐに入れるようにしておくスムーズに進むと思う。現地の団体、学校、機関は基本的に日本と比べ連絡スピードが遅いのでゆとりをもって動くことをお勧めする。

国	Canada		
研修先	University of Toronto School of Continuing Studies English Language Program		
期間	期間区分	開始日	終了日
	中期 (1学期間)	2022/09/23	2023/03/06
研修種別	SAF	単位認定数	12

I went to a language study abroad program in Toronto. My school's studying style is quite practical. We learned English through many tasks and a variety of topics. For example, wellness and music. I took three classes while studying abroad. It's Academic English Course, Effective Communication Course, and Business Communication Course. That's so impressive experience for me. There are two memorable events in my daily life in Toronto. First, I enjoyed studying abroad life with my friends who are my classmates. Even when shopping or going outside, we talked about many things in English. This experience gave me happiness and confidence about speaking. Second, I had so much trouble when I went back to Japan. It was terrible, but when I felt bad, tough, or painful, I remembered this experience and thought it's better than that. In other words, that event encouraged me that I can do it because I already overcame it.

I learned two things through this study abroad. First, I realized the Japanese traffic system, foods, and services are amazing because the quality of them is different from Japan. Before I went to Toronto, I was dreaming about other countries, but surprisingly, I experienced something different than I imagined. Therefore, I compared Toronto and Japan and I could find the good aspects of Japan. Another one, before I went to Toronto, I thought that if I go to other countries, I can experience another world. It was true. I experienced something totally different from Japan, but the experience was not all good. It means I was dreaming. However, I had enough time to experience a lot of things, so I think now that there are not only good events but also bad events in other countries, but everything helps to broaden my horizons.

The difficult experience was about the relationship with the host family because they were not bad, but It's clear that their stance of home stay is business, so our relationship is kind of business one. It's different from what I imagined, so I felt a little bit lonely.

My current goal is to keep communicating with friends who I met in study abroad and read English books. I already spoke and called them on SNS. Also, I bought and brought some English books, so I would like to find the time to read those books. Actually, I tried to read some English books in Toronto, so I would like to keep it. In job hunting, I don't have any ideas to use my experiences.

I would like you to speak English with various people without being shy. I know it needs bravery, but especially Toronto, there are a variety of people from other countries, so their stance is tolerance. If you make a mistake in English, they try to understand what you say. Also, there are a lot of potential places, events, and groups that you can enjoy, so I would like you to not only study but also go outside.

国	Canada		
研修先	Saint Mary's University The language center		
期間	期間区分	開始日	終了日
	中期 (1学期間)	2022/08/24	2022/12/21
研修種別	SAF	単位認定数	3

(a) Describe what you studied and experienced. What is the most memorable event in your daily life? (研修先ではどのような勉強あるいは体験をしましたか? 日常生活で心に残っていることは何ですか?)

What I studied is the academic English which is useful in university, especially I practiced the academic writing the most. In daily life, I stayed with my host family and play with the host brother. He is about 10 years old and he are crazy about video games and Japanese animation. We watched that and played the video games together. It might not be special, but it is memorable to me.

(b) What did you learn or discover on your study abroad program? (海外研修から学んだこと、あるいは発見したことはありますか?)

What I learned in my language school is that there are many kinds of English and those all are correct. It was so difficult to get used to listening that and made me confused at first. However, my English teacher taught me it is just a personality. Then, it changed my mind that Japanese accent is not good, for example. I learned it could be recognized one of the personalities. It also encouraged me to speak English.

(c) What troubled you and was difficult for you while you were away? Was there anything you wished you were better prepared for? (困ったこと、難しかったこと、準備しておけばよかったこととかありますか?)

It was difficult to order something at store because English clerks spoke was too fast to understand. I was nervous every time.

I regret that I did not prepare the credit card which can be used not in Japan. I have only Japanese credit card. I wish I prepared it for my convenience.

(d) In what ways are you planning to use what you gained from the study abroad experiences in the future? (海外研修の体験をどのようにこれから活かすつもりですか?)

Whether I will work multinational companies or not, it is always important to welcome to any differences and accept the diversity. Then, I will be able to learn something new from those who have new thoughts and ideas.

(e) What advice would you give to those who are planning to join the same program/study at the same school next year? (次の参加者へのアドバイスはありますか?)

I would advise to them that when choosing a place like country or school you would study English, you should know how many Japanese students study there. I was very shocked that there were so many Japanese students in my language school. And more, I want to say that do not be afraid of challenging everything such as speaking to foreign students, making friends, and asking teachers. Wherever you go, the quality of study abroad is up to you.

国	Canada		
研修先	Saint Mary's university		
期間	期間区分	開始日	終了日
	中期 (1学期間)	2022/08/27	2022/12/29
研修種別	SAF	単位認定数	2

(a) 研修先では午前中語学の授業、午後は大学でのアカデミックの授業を履修した。語学授業では周りのレベルが高く、特にコミュニケーションの授業が多かった。授業ではダウタウンに行き、外国人にインタビューをする授業があったり、またプレゼンをする授業があったりと、とにかく話す授業が多かった。午後の語学の授業では Chinese culture という授業を履修し、中国の文化について学んだ。小テストが5回ほど、最終発表ではグループでのプレゼンテーションがあり、外国人とグループになって中国のドラゴンについて調べ、歴史などを発表した。そこで出会った友人とは今でも連絡を取る仲であり、非常に貴重な経験をすることができて良かった。

(b) 私はラグビー部に所属していることから現地でもラグビーをすることを考えていた。しかしながら、私が留学した大学にはラグビー部はなく、アメフトやバスケットが人気のスポーツだった。そのためインスタグラムや Facebook などを使って、現地の地域ラグビーチームに DM を送り、練習に参加させてもらい、幸いなことに試合にも出さしてもらった。現地の大学にラグビー部がなかったのは残念だったが、地域のラグビーチームで親切な方々に会い、楽しくラグビーをやらせてもらい、またパーティーにもいくことができ、とても濃い時間を過ごすことができた。この点から私は自ら行動を起こすことの重要性を学んだ。大学にラグビーチームがないことを理由にするのではなく、迷ったら行動を起こすことが大切である。

(c) 帰国の際に天候不良で飛行機が遅れ、トロントまで来たが、日本行きの便がなくなってしまった。その際に自分で Customer Centre に行き、状況を説明した。なんとかチケットを変更してもらい、ホテルの無料チケットも手に入れることができ、無事次の日、日本に帰国することができた。大変な手続きではあったが、留学での成長を感じた良い経験だった。

(d) In what ways are you planning to use what you gained from the study abroad experiences in the future? (海外研修の体験をどのようにこれから活かすつもりですか?)

これからはインターンや就職活動が始まる。留学で培った語学力、行動力などを活かし、今後の就活に活かしたい。

(e) 留学というのは長いように見えて、短く、あっという間に時間は過ぎていきます。隙間時間は外出し、時間を楽しんでください。大事なことは自ら行動を起こすことです。

国	Canada		
研修先	University of Victoria		
期間	期間区分	開始日	終了日
	中期 (1学期間)	2022/09/01	2023/02/27
研修種別	SAF	単位認定数	—

In Victoria, I mainly learn English presentation, writing and listening, but in addition to this, people told me various ways of life. In other words, I met a lot of attracting people. Through communication in English with ones, I learnt many things in many ways. Some were definitely useless though, I believe all of them were precious for me. Especially, I can't forget everyday dinner time with my host family. We talk about what happened in school, Japan, sports, social issues and stuff like that.

It was nice talking a lot with them and they cheered me up when I felt disappointed with something. They helped me a lot.

What I learnt on this study abroad is, to appreciate people around me and supporting me. As I said many people supported me in Victoria such as teachers, friends, host family, bus drivers and so on, moreover I have to say thank you to my real family in Japan. If they hadn't support economically and mentally, of course I wouldn't have accomplished this study abroad. I could have experienced this wonderful challenge because they are behind me. I realized we cannot live alone.

I sometimes had a hard time in communicating with native people particularly the young and teenagers, since they speak rapidly and use slangs a lot. Actually, I tried to catch up what they talk, but even now I can't.

I don't come up with any ideas about what I should've prepared particularly.

I think I didn't have to worry about life in study abroad before it.

I became a better English speaker now, but not a perfect one. Although there is nothing perfect in the world, in order to be a much better speaker I need to keep making efforts through my life. I want to work with English in the future, so I think this is connected to my future. In fact, now I study English for TOEIC, watch Netflix in English and Keep diary. I believe these efforts will lead me to a good future.

What I deliver to guys planning to study abroad, is Don't be scared in anything and just challenge. Already your English is good and everything is going to be alright.

If you try something, all results will be memorable and great experiences even if you fail it.

国	Canada		
研修先	Saint Marys University		
期間	期間区分	開始日	終了日
	中期 (1学期間)	2022/08/25	2023/12/21
研修種別	SAF	単位認定数	—

a) I went to study abroad as studying English in Canada. I could acquire much knowledge about English that probably i can't learn in Japan. And I could dive into Canadian culture. The most memorable event there was a drinking party with my friends. It was so much fun and we could talk deeply in English. I think it was one part that could improve my English skills. I have one more event that I can't forget. After one week passed there, my host family took me and my roomie to the sea. it was really beautiful. And there, the child that is also my host family taught me a lot of English lol. He is one of my best friends there and I could learn many words like car and traffic light lol.

b) I learned Japan is not a good country as I thought before. Before studying abroad, I had been thinking Japan is considered one of the best countries in the world by foreigners. And they know about Japan a lot. But actually, they don't know about Japan as I thought. I was surprised when I ask about Mt. Fuji for my foreign friend, he said I don't know..

c) For me, the first month and second months were really hard. Even going foreign country was a first for me. and I didn't have confidence in my English skills. However, after I became accustomed to living in the area and making foreign friends, my mental obstacles disappeared and my English skills improved dramatically.

d) By experiencing studying abroad, my cognition about foreign countries and foreigners are changed. Before studying abroad, I've never thought about getting a job in foreign countries, but for now, if my English skills can be improved as much as I can get a job in foreign countries, I want to get a job in foreign countries. Probably my experience could help my career path.

e)I want to advise. Even if you can't speak English well, don't worry. Just accustom the atmosphere in there and talk actively.

By doing so, time can solve your problem. I hope many students who will go to study abroad next year can enjoy their studying abroad.

国	Canada		
研修先	University of Toronto		
期間	期間区分	開始日	終了日
	中期 (1学期間)	2022/09/25	2023/03/04
研修種別	SAF	単位認定数	—

I learned English at school, but it was not just grammar. I took effective communication and business communication courses, so I learned useful English in daily life or business situations such as cultural norms, movies, business etiquette, etc. I also did group projects or interviews to strangers in the course to practice what I learned. Of course, I enjoyed sightseeing in Toronto, but what I enjoyed the most was daily life at school and after school. Especially, one of the most memorable times was the time I spent with my teacher. Normally, students can spend only class time with teachers, but my friends and I shared a long time with our teacher. He always cared about us, and he loved talking. Even after school, and when we were staying at school, he came back to our classroom and talked with us until getting dark outside. He even went to eat lunch with students sometimes.

I also learned many things from him not only English. The one thing that changed me the most was confidence. Before taking his class, I was always thinking that I have to be perfect for everything. I could not talk or state my opinion confidently in English because I was afraid to make errors. One day, my teacher said to me that no one can be perfect all time. I also discovered through communication with my friends or host family that even if I talked in imperfect English, others could understand what I wanted to say. I do not have to be perfect, and I should trust myself.

It was difficult for me to find a topic to talk about with people who come from other countries. I wanted to talk a lot, but sometimes I was not sure what I should talk about. One of my friends who were very good at making friends was familiar with other countries' cultures. I was glad when I heard about Japan from people who were from other countries, so I should have known more about other countries to make me a more interesting person to talk with.

I want to use what I had learned for five months to work effectively in the future. I learned that I could get various perspectives from people who had different backgrounds. English is necessary to share ideas with people. I also would like to work in the hospitality industry, so by using English, I would like to give "Omotenashi" to more people.

Actually, I was disappointed that my school had many Japanese students. However, I could be a friend who had high motivation to study English, and we talked in English though we were both Japanese students. Of course, the environment to study in is important, but I think not to forgetting what you want to learn and what you actually did to achieve it was more important.

国	Cnanada		
研修先	Langara college		
期間	期間区分	開始日	終了日
	中期 (1学期間)	2022/08/26	2022/12/20
研修種別	学部提携	単位認定数	—

(a)

研修先では現地のカレッジの付属の語学学校に通っていました。そこでは、アカデミックな writing, reading, listening と speaking の4技能のスキルアップを図ったプログラムに参加しました。日本での授業との圧倒的な違いは、「学ぶ姿勢」でした。生徒一人一人が様々な問題について自分ごととして考え、疑問を持っていました。疑問点があればその場で質問しクラス全員で共有する、ディスカッションの場面で積極的に自分の意見を述べる、など授業に対する能動的な姿勢に非常に刺激を受けました。日常生活で心に残っていることはホストファミリーとの生活です。家族はとても暖かく迎えてくれ、カナダの自然の素晴らしさや生活の豊かさを教えてくれました。

(b)

国によって文化や法律が全然異なるため、異国民としてその土地のしきたり、ルールや伝統を学び、理解する必要があることを学びました。それがその国に入る上での礼儀でありその国への尊重を表します。

(c)

留学中に言語の障壁はすごく感じました。友達やホストファミリーとうまく意思疎通ができなかったり、伝えたいことがうまく伝わらなかったりして悔しい思いをたくさんしました。そのため最低限の語学力は必須だと感じました。また、エージェントを挟まなかったため航空券の取得や語学学校とのやりとりなど、自分自身の力でやり遂げなければならなかったことがたくさんありました。留学前から余裕を持って行動していたため対処できましたが、親や留学センターの人を頼らなければいけない場面もありました。そのような部分が大変だったと思います。

(d)

(a)に述べたようにカナダで学んだ「学ぶ姿勢」をここでも生かしたいと考えています。ただ講義を聞くだけではなく、ノートをとったり、授業中に質問をしたり積極的に学ぶ姿勢を示していきたいです。また、カナダに行く前はアジア人差別をされないか不安でした。しかしながら、実際に行ってみるとカナダ人は非常に優しく差別どころかあたたかく迎えてくれました。それがとても嬉しかったことを覚えていて、自分も日本で外国人と関わる機会あったときには偏見を持たず暖かく優しく接しようと思いました。

(e)

留学を精一杯楽しみ自分のものにするためには、ある程度の語学力が必要です。英語のテストの学習(TOEIC、TOFLE など)も大切ですが、まずは必修授業や海外研修 I を真剣に取り組み留学に必要な様々な知識をインプットすることが必要だと感じます。また、留学先によっては日本人が多いところもあるでしょう。そうなった際に日本人のコミュニティーに入ってしまうとは留学する意味が全くありません。留学に行く目的をしっかりと考え、自分で他言語を身につける環境を作ることが大切だと感じました。

国	Ireland		
研修先	Griffith College Dublin		
期間	期間区分	開始日	終了日
	中期 (1学期間)	2022/09/12	2022/01/28
研修種別	JSAF	単位認定数	—

(a) 研修先の Griffith College では主にビジネスの授業を履修しました。自分の英語力のことも考えて1年生向けの授業を中心に履修していたのですが、ビジネスの科目については授業の内容的に物足りないと感じていました。そのため、もう少し自分の興味に忠実に科目を選択してもよかったかなと感じています。しかし、特に楽器の中間に出された2000字程度のレポートへの取り組みを通して自分の粘り強く頑張る力や英語力、論理だてて英語でレポートを書く力が身に付き大いに成長できたと感じています。また、photographyの授業も履修していたので、人生で初めて一眼レフを使って写真を撮る技術を身に付けることが出来、良い思い出として心に残っています。また、日常生活では今では自分の人生にとってかけがえのない存在といえる3人の友達に出会うことが出来ました。彼女たちとの日々を通して英語力を向上させることが出来ただけでなく自分の価値観や世界の現状についての考え方を磨くことが出来、宝物のような経験として自分の心の中に残っています。

(b) 海外研修の期間を通して、英語を話す時間が増えれば増えるほど、それに比例して自分のスピーキング能力とリスニング能力が向上していくということを見ました。またそれだけでなく、英語を上達させる上ではいかに人から学べるかが重要であることも学びました。私は他人との会話の中で自分が知らない単語や表現を覚えていて後で調べ、それを他の人との会話で実践してみる、という方法で英語のスピーキング能力が格段に良くなりました。そのように自分に合った英語の上達のさせ方を見つけられたことも大きな意味があると思います。

(c) アイルランドの気候に適応するまでに思ったよりも時間がかかり、3か月間ぐらいは毎日風邪をひいていました。そのため、日本から薬などをもっと持っていけばよかったなと思いました。

(d) まずは、海外研修で身に付けた英語力を生かして海外に駐在できるような人材として働くことが目標です。そして将来はヨーロッパの会社に就職してファッション業界で働きたいです。また、留学をして磨いた自分の価値観やアップデートされた自分を日本にいる間も決して見失わないようにしたいです。

(e) 研修先では日本人の子と一緒にいすぎないように気を付けて、たくさん新しいことに挑戦して新しい世界に挑戦することが1番大切だと思います。

国	Ireland		
研修先	University College Dublin		
期間	期間区分	開始日	終了日
	中期 (1学期間)	2022/03/27	2022/8/27
研修種別	SAF	単位認定数	—

(a) Describe what you studied and experienced. What is the most memorable event in your daily life?

Basically, the main focus was on language study, but we did research on current news and had gala-discussions in class.

(b) What did you learn or discover on your study abroad program?

In fact, not much, but by living in Ireland, I learned about the differences in the characteristics pronunciation of the local people.

c) What troubled you and was difficult for you while you were away? Was there anything you wished you were better prepared for?

I spent many days in Japan with the Corona disaster and did not have many opportunities to interact with people and communicate with them, but I went abroad to an environment where I had to speak English. It was difficult to cope with the sudden changes in the environment.

d) What advice would you give to those who are planning to join the same program/study at the same school next year?

By getting a residence visa early, it is easier to travel to other European countries for holidays. There is very little entertainment in Dublin itself, so you will have to find your own way to spend your holidays.

(e) What advice would you give to those who are planning to join the same program/study at the same school next year?

To be honest, it is not a country I would recommend. However, I would recommend it to those who want to interact with people of many different nationalities, as many students come from European countries. There is not much entertainment, and most of the time on weekends and holidays is spent in pubs.

Also, I had a very difficult time dealing with the UCD agent. Even though I was allergic to cats, there was a cat in my homestay and I complained about it. I felt that there was no exchange of information among international students.

国	Ireland		
研修先	Dublin city university		
期間	期間区分	開始日	終了日
	中期 (1学期間)	2022/08/21	2023/01/07
研修種別	学部是携	単位認定数	9

(a) I learned gender and sexuality. Ireland is one of the most LGBT friendly countries because there are many LGBTQ+ people who express their sexualities comfortably and happily. Also, sam-sex marriage is lugal, so I could become friends with these people and understand their feelings.

(b) Before going to study abroad, I thought being able to speak English fluently is the most important thing because if so, other people would not be able to understand what I say. But actually no. They tried to understand my English actively, and spoke easy-English for me. So now, I think the important thing is trying to say something even if words and phrases are different.

(c) I did know words and phrases because I memorized them, but I think academic words and conversational words are totally different, so I should have known more about conversation English.

(d) I got not only English skills, but also knowledges of many cultures because I went to many countries. So, I could use these skills for understanding many people's opinions in global places, especially for work.

(e) Through studying abroad, I got many view-points. For example, in Japan, many people put importance on the age especially for job hunting or graduation, but in Ireland there were range of age people. So, what I want to say is people who are thinking about studying abroad should not mind too much about age.

国	Korea		
研修先	Yonsei University Korean Language Institute		
期間	期間区分	開始日	終了日
	中期 (1学期間)	2022/08/30	2023/02/17
研修種別	SAF	単位認定数	—

研修先の語学学校では、韓国語で行われる授業を通して韓国語の4技能(リーディング、リスニング、ライティング、スピーキング)を鍛えました。時間割は毎日同じで、13時に全ての授業が終わるため、午後の空き時間を活用して買い物へ行ったり、映画を見に行ったり、番組収録の観覧へ行ったりと色々な体験をすることが出来ました。学校のある新村はソウルの中でもかなり栄えた若者の街だったため、大体の用事は近場で完結することができとても便利でした。また、韓国はバスや地下鉄など交通の便がとても良く料金も日本に比べてかなり安いので、どこへでも簡単に行くことができとても良かったです。

韓国での研修を通して、韓国人だけではなく他の国から来ている留学生、観光客、韓国在住の外国人(日本人でも韓国人でもない)に出会い話をしました。海外の方と関わってみると、やはり異なる文化の下で育ったため異なる価値観を持っており違和感やもどかしさを感じることもありました。こういった経験を通して他人を理解し尊重することを学ぶ、というのが海外研修の最も大きな目標のうちひとつであると分かっていたのに、なかなかそうはいかなかったというのが実際のところです。何度も何度も日本に帰りたい、日本がやっぱり1番良いと考えてしまいました。

また、研修先で自由に使えるお金を十分に貯めておかなかったことをとても後悔しています。半年間滞在していたのに有名な観光地のほとんどへ行けず残念です。生まれてからずっと実家暮らしをしていた自分の生活力の無さにも驚きました。料理をもう少し練習してから渡航するべきだったと後悔しています。

半年間の海外研修を通して、日常生活はほとんど翻訳機なしに送れるようになりました。韓国語能力試験の最上レベル6級を取得し、就職活動ではそれを根拠に自分の語学力をアピールしていきたいと考えています。

また、これから海外研修(特に語学研修)へ行く人は空き時間をどのように使うかを考えるべきだと思います。私はこれだけ自由に使える時間があるということを想定していなかったのでフル活用できなかったように感じられてとても後悔しています。

国	Malta		
研修先	Language School of University of Malta		
期間	期間区分	開始日	終了日
	中期 (1学期間)	2022/08/26	2023/02/01
研修種別	JSAF	単位認定数	—

(a) Describe what you studied and experienced. What is the most memorable event in your daily life? (研修先ではどのような勉強あるいは体験をしましたか? 日常生活で心に残っていることは何ですか?)

Morning Class : 毎日午前中の 3 時間、主要な英語技能をすべてカバーした教科書のトピックに基づいて担当教員が授業を行う。一週間で 1 チャプターを終了することを目標とする。教科書の後半に近づくにつれて難易度が上がるため、授業時間外の子復習を大切にしていた。担当教員によっては、追加課題が課され不足する内容をカバーしたり、授業内で扱ったテーマを題材にしたエッセイの提出が求められ、翌日の授業時間内にクラス全体で添削作業を行うなど、効果的な学習プランが組み込まれていたと感じる。

Conversation Class : Morning Class の後 15 分の休憩をはさんで 60 分間開講される授業。トピックは授業当日の担当教員によって決められるため、予測不能だが、speaking 試験のような感覚で、事前準備なしの環境で学問的に高度な内容に対して自然に英語を用いて意見する練習になった。毎週金曜に決まった theme に対してスライドを用意して 15 分程度のプレゼンテーションを行うことが恒例となった。

Campus Hub 滞在時とは異なり、ホストファミリー宅は語学学校から距離があり、バスも信用ならないので徒歩で登校していた。徒歩で移動すると現地の人の習慣や町の細かな情景を眺めることができ、幸いにも季節柄天気に恵まれていたこともあり、登下校で不便を感じることはなかった授業の合間は新設された Campus Hub 内のカフェやプールサイドで友人と会話を楽しむことが多く、放課後はキャンティーンで昼食を済ませることもあった。大学付属の語学学校であるため、広大な大学施設を大学生と同様に利用して有意義な時間を過ごすことができた。

ホストファミリー宅での夕食は主にトマトやチーズをふんだんに使ったパスタやラザニアが提供されることがほとんどで、イタリアの食文化から多くの影響を受けていることを感じた。ときにはウサギの肉を使ったシチューや新鮮な魚介類を使用した郷土料理等、現地の本格的な家庭料理の味との出会いはホストファミリーならではの経験だったと思う。

Campus Hub での生活は主に自炊が中心だったが、白米やラーメン類など日本食に欠かせない食材は周辺のアジアマーケットで手に入れることが可能だったため、祖国の味が恋しくなっても困ることはない。また、学生の多くが hub を利用するため、語学学校の友人やルームメイトと一緒にお互いの国の料理を作って楽しんだりもした。

2 週間のクリスマス休暇はホームステイ利用期間に滞在先で仲良くなったスイス人宅に招かれてスイスや隣国の冬を満喫した。EU やシェンゲン協定国間の移動が安易であることから、語学学校の友人の多くも休暇を利用してヨーロッパを満喫しているようだった。

(b) 約 5 か月間の留学を終え、第一に実感しているのは「自己表現力の向上」である。これは単に、自分の主張を素直に相手に伝えられるという意味以上に、相手に納得してもらえる根拠と自信をもって主張ができるということだ。これを支えているのが、留学当初第一の目標としていた「英語力の向上」であることも明らかで、英語を操作可能な一つのコミュニケーションツールとしての立ち位置で認識するようになったことから、英語を抵抗なく扱えるようになったことを実感している。また、「現地の様々な人種と国民性との交流を通じて多様性の理解を深める」という経験から、価値観や考え方の多様性を学び、異なる文化で暮らす様々な人との相互理解には単なる自己の意思や意見だけでなく、それを支える知識や要素を加えることが必要であることを痛感した。その意味で、より多くの文化や幅広い知識に触れることが新たな価値観の構築につながり、自分の主張をより確かなものにする知恵を与えてくれるように思う。

(c) ホストファミリーとの事前連絡をもう少し取っておけばよかったと思う。(個人的に用意が必要なもの・不要なもの、コロナの状況や現地の気候等) 連絡先はエージェンツから渡航の約一週間前に通知されたとはいえ、必要/不要なもの、注意事項といった基本的なことに限らず、現地の最新状況を含め気になることはためらわずに聞くべきだと思う。特にコロナ渦、またマルタという小国に関して得られる情報はインターネット上でも限られているため事前の情報収集に利用できる手段は有効的に活用すべきだと感じた。

マルタではバスが公共交通機関の軸となっており、通常は一回の乗車につき 2 ユーロの運賃を支払う必要がある。留学生向けには 20 ユーロほどで無期限乗り放題バスカードが提供されており、中長期滞在予定の学生には費用を抑えるといった意味で大変便利である。ただし、発効に 2 週間ほど時間を要するため必要書類がそろい次第、渡航の前段階からインターネット上で発行申し込みを行っておくとよいと思う。

中長期の滞在にあたっては Visa に注意が必要だ。現地語学学校および日本の留学エージェンツとの確認を怠らないことが大切だと感じた。マルタでは 3 カ月以上の滞在の場合、Study Visa 延長手続きが必要となる。原則として、現地の語学研修プログラムに従って行くことになるが、語学学校の事務所側からの案内がない場合もあるため、自己責任で管理する必要がある。これを逃すと、出国時に空港警察沙汰となり、EU およびシェンゲン協定国への入国が約 3 年間禁じられてしまう。私は Visa 引き延ばしのタイミングで重度の体調不良に見舞われたとともに、そうした状況の

通達が学校やエージェンツとスムーズに行うことができず、申請の機会を逃したために出国時に immigration ban を受けてしまった。幸いにも帰国後に、語学学校に問い合わせ申請が困難となった理由を明記した文書を提出したことで事なきを得たが、面倒なことになる前に申請の準備を進めておくことを推奨する。

(d) 今学期の授業が始まり、不覚にも授業に対する向き合い方や姿勢が明らかに変わっているとひしひしと感じている。以前は日本語ですら授業内で発言することに躊躇いを感じていたが、授業内での発言は自分にとっても他の生徒にとっても有益なものであるという意識が知らず知らずのうちに染み付いて大学での授業に活かされていると思う。海外研修での経験から得た、自分自身で課題を発見しその解決に努めるという点においては、敢えてやや困難に思われる授業や興味はあるものの以前はスケジュールを理由に避けていた特別講義や課外活動等の機会に積極的に参加しようという心がけにつながっている。将来従事したい職業の具体的な像はまだ掴めていないものの、それを明確にするための活動に対して取り組む姿勢の向上につながっていると感じている。

(e)マルタは小さい国ながらも、国民の半数余りが外国人という多様性にあふれる美しい国です。国際社会学部の学生にとっての海外研修の目的は、語学力の向上はもちろんのこと、「多様性の理解」を促進し、異文化の環境で順応していく能力を身に着けることです。国境を越えて自分と文化を異にする人々の社会グループの中で経験することはまさに全く違う世界観と価値観を得る絶好の機会です。国際色豊かで様々文化が入り混じるマルタでは異文化の中にさらなる異文化を発見し、理解を深める経験が必ずできるはずですよ。

国	UK		
研修先	University of Westminster		
期間	期間区分	開始日	終了日
	中期 (1学期間)	2022/09/16	2023/01/15
研修種別	SAF	単位認定数	—

(a)joined ton the competitive football team at uni. It was a little hard but so good to play with teammate from some countries.

(b)be confident and active.

(c)to deal with some specific accents who have different identities.

(d)find and compare different point from other countries and japan. and then, judge everything fairly with no biased idea.

(e)be confident to yourself. to gain enough confidence, do not neglect English preparation before departure.

国	United States of America		
研修先	Arizona State University Global Launch		
期間	期間区分	開始日	終了日
	中期 (1学期間)	2022/08/10	2022/10/07
研修種別	SAF	単位認定数	—

* a) I studied language and culture in the small classes with different types of people from different country. I studied the basic skills and how to impress myself when I have presentation. I tried to understand the students who have different culture. It was a good memory that I had good time with my friends during and after school. I learned it is important to make friends from different country. It is helpful to use English in daily life. This environment forces me to speak English, and it is effective for speaking, listening, and even memorize new words and phrases.

* b) I found that it is difficult to communicate with people that each one speaks different language or other than English. Sometimes I quarreled with my friends because of different culture, but I realized it's important to have conversation or discussion when we have different opinion. We should try to understand each other.

* c) It was hard to take transportation without smartphone. I wish I had to study more English phrase or slang to have conversation with native people. Sometimes I used some new words in conversation but they don't know the words, and I struggled to explain the meaning of them.

* d) I would like to use for my job. I improved not only my English skills but also my communication skills. I had grown up that I speak to someone and impress myself and opinion positively. I think it is useful to communicate when I work. I am planning to go to study abroad again, and I will take undergraduate classes so I will use my English skill in the classes.

* e) It is good to make relationship with Japanese or people who speak Japanese but I recommend to make relationship with people from different country or people who speak different language other than English if they really want to improve their English skills. Before they go to study abroad, they should keep touching English. For example, it is good for them to watch movie in English on a daily basis. It is helpful to pay attention to English unconsciously. I also recommend to study English with note and pen. I often forgot spelling because I always studied on computer. It is good to memorize new words with spelling.

国	United States of America		
研修先	University of Montana		
期間	期間区分	開始日	終了日
	中期 (1学期間)	2022/08/17	2022/12/17
研修種別	SAF	単位認定数	—

- (a) 研修先のモンタナ大学では日本ではなかなか見ることのできない壮大な自然の中にあるキャンパスで過ごしました。モンタナ州は白人の人が多く、のんびりとした性格の人が多かったです。日常生活ではキャンパス内にある寮で現地の人とルームメイトになり半年間一緒に過ごしました。ルームメイトがゲーム機を持っていたので、一緒にゲームをしたのが楽しかったです。勉強面では、主に英語を学ぶ授業を受けましたが、コンカレントプログラムで学部授業の一つ受けることができたので、Japanese Culture and Civilization という授業を取りました。そこでは、日本に興味のある生徒が集まっており、授業で知り合った人とご飯に行ったりしました。ハロウィンの日に外食に誘ってもらって初めてバーに行ったのですが、現地のハロウィンの雰囲気を感じることができてとても楽しかったです。
- (b) アメリカと日本のさまざまな文化の違いというのを感じました。例えば、授業の受け方です。日本の授業は先生が一方向的に話し質問もあまりしないという授業形態が多いですが、アメリカでは常に質問が飛び交い生徒が主体的に授業を受けている印象でした。また、日常生活でも文化の違いを感じた部分があって、すれ違う人やバスやエレベーターで一緒になった人にたくさん話しかけられたり、服装を褒められたりしました。日本とは違って知らない人に急に話しかけられるので、最初はとてもびっくりしましたが、とても素敵な文化だなと思いました。
- (c) 一番困ったことは食文化の違いです。普段の生活では大学のバイキングを利用していたのですが、野菜が少なかったり、デザートは砂糖が多かったり、日本と料理の違いを感じて少し苦労しました。しかし、バイキングはさまざまな国の料理が出ていて面白かったです。また、外食をする時がたまにあったのですが、日本のように500円くらいで食べられるところがほとんどなくて、平均でも1500円ほどするので外食費がかさみました。また、アメリカのレストランは持ち帰る文化が普及していたので、元から量が多かったです。
- (d) 海外研修を通して英語力はもちろんのこと、一人で生きる力というものがついたと思います。留学先では、頼れる人がいないので全て自分で決めて行動を起こす必要があります。例えば、サークルに入るにはどうしたらいいか、口座を作るにはどうしたらいいか、Wi-Fiはどうしたらいいかなどアメリカで起きたトラブルを自分で解決していく中で、自分で行動する力を身につけることができました。半年間そのような環境に身を置くことによって、留学前よりも生活力がついたので、日本でも日常生活に生かしていきたいです。また、留学は自分で行動を起こす中で、自分の特性を見つめ直す良いきっかけになりました。就職活動はまず自己分析から始まるので、自分がどういう人間か考えながら行動していたアメリカでの生活が自分はどうのような職業に向いているのか考える上で参考になると思います。
- (e) 留学先では早い段階で何かしらのコミュニティに属するのが大切だと思います。早い段階で現地に頼れる人を作っておくと後々とても助かります。色々なイベントに参加して現地を体験することが知り合いや経験を増やす良いきっかけになると思います。私はそれを実行できたのがとても遅かったので、それまで留学先で無駄な時間を過ごしてしまったなと感じています。やはり英語力の向上には話すことが大切だと思います。自分の言いたいことを言えないことはとてもストレスですが、たくさん話すことによってだんだん言いたいことが言えるようになることを実感しました。

国	United States of America		
研修先	University of California, Santa Barbara		
期間	期間区分	開始日	終了日
	長期（2学期間）	2022/03/23	2022/12/29
研修種別	SAF	単位認定数	12

カリフォルニア大学サンタバーバラ校では glocal studies 専攻で紛争や難民問題について学んでいた。最初留学先では、講義は聞き取れず宿題は毎晩 20 ページ（毎ページ 20 分）で徹夜、寮では大麻依存症の人種差別主義者と同室で毎日罵声を浴びせられ、私は不安と孤独に押し潰されかけた。しかしこの一年を良くも悪くもできるのは私自身、せつかくの自分自身がマイノリティーな環境でさらには移民や差別経験者等多様なクラスメイトと共に学べるチャンスを得たのだから絶対に留学を成功させるという思いを胸に 3 ヶ月耐えて努力を続けると聞けるようになり、外国人の視点や考えに対し日本人としての発言の一步を踏み出すことができた。その時受けた拍手は忘れられない。音楽科の管弦楽団と合唱団のオーディションにも立候補、私らしい居場所と友人も見つけた。一方、同室者とはなぜアジア人を毛嫌いするのか気になり、この関係で終わりたいなかつたため逃げるのではなく話し合いの場を設けた。すると、彼女が受けたいじめの影響でアメリカ人である事に執着していると分かった。日本は素敵な国だと分かってもらうべく、寮のイベントで焼きそばを作り食べてもらったり任天堂ゲーム大会を企画し一緒に遊ぶ事で日本の良さを伝え続けた。最終的に彼女の誤解を解くことができた。

留学を通し、状況が困難であればあるほど努力、対話、根気、主体的な行動が大切であり、その先に見える景色は素晴らしい事、そして相手の立場に立って考える大切さを学んだ。そしてどんなバックグラウンドや価値観の人とも協働できる自分の強みを身に付けた。これらの今回学んだ事は、今後グローバル化していき様々な国やバックグラウンドの人々と仕事をする事になる時に活かしていきたいと思っている。

UCSB に留学する予定がある国社生に向けては三つアドバイスがある。一つは積極的にクラスメイトや教授、TA に話しかけ質問をしたり studybuddy を作って欲しい。帰国子女でない限り現地の授業を 100%理解するのはかなり難しいと思う。分からない事は恥ずかしい事ではなく、みな質問には優しく教えてくれるため積極的に授業の内容を理解する姿勢を持ってほしい。二つ目はパーティーへの心構えだ。UCSB は全米第一位のパーティースクールである。そのため週末は至る所でパーティーが開催されているが、お酒は飲み過ぎず自分の身は自分で守れるように。私は何度か日本人の留学生を介抱したが日本人はショットに慣れていないため動けなくなったり周りに迷惑をかけてしまう子が多いと感じる。お酒はほどほどに。そして最後は大麻である。私のハウスメイトが大麻依存症でかなり匂いがきつく大変だった。きちんとハウスメイトやルームメイトと大麻についてルールを決めるとよいと思う。

I was a GLOCAL STUDIES major at the University of California, Santa Barbara, studying conflict and refugee issues. At first, I was almost crushed by anxiety and loneliness: I could not understand the lectures, had to stay up all night with 20 pages of homework every night (20 minutes per page), and was roomed with a marijuana-addicted racist in the dormitory who yelled at me everyday. However, I was the one who could make the year better or worse, and I was determined to make it a success because I had the chance to study in an environment where I was a minority and with diverse classmates, including immigrants and people who had experienced discrimination. I was able to listen to the foreigner's point of view and ideas, and I was able to take the first step to speak up as a Japanese person. I will never forget the applause I received. I also ran for auditions for the music department's orchestral and choral groups, and found my own place and friends. On the other hand, I was curious as to why my roommate disliked Asians and did not want the relationship to end, so instead of running away, we set up a meeting to discuss the issue. I found out that she was obsessed with being an American because of the bullying she had been subjected to. In order to make her realize that Japan is a wonderful country, I made yakisoba for her to eat at a dormitory event and organized a Nintendo game tournament for

her to play together. I was eventually able to clear up her misconceptions.

Through my study abroad experience, I learned that the more difficult the situation, the more important it is to work hard, talk with others, persevere, and take the initiative, and that the view you can see is wonderful. I also learned the importance of thinking from the other person's point of view. I also learned that I have the advantage of being able to work with people of any background and any sense of values. I would like to use what I have learned in this study abroad program when I work with people from various countries and backgrounds in the globalized world.

I have three pieces of advice for Kokusha students who plan to study abroad at UCSB. One is to actively talk to your classmates, professors, and TAs, ask questions, and create study body. Unless you are a returnee, it is very difficult to understand 100% of the local classes. If you don't understand something, it is nothing to be ashamed of, and everyone will kindly answer your questions, so please be proactive in understanding the class content. The second thing is to be prepared for parties; UCSB is the number one party school in the country. Therefore, parties are held everywhere on weekends, but please do not drink too much alcohol and protect yourself. I have helped Japanese exchange students several times, but I feel that many Japanese are not used to being shot and get stuck or cause trouble for others. Alcohol in moderation. And finally, marijuana. One of my housemates was a marijuana addict and the smell was quite strong. I think it is a good idea to make a rule about marijuana with your housemates and roommates.

国	United States of America		
研修先	University of Hawaii at Hilo		
期間	期間区分	開始日	終了日
	中期 (1学期間)	2022/08/16	2022/12/18
研修種別	SAF	単位認定数	8

私はハワイ大学ヒロ校に一学期間海外研修に行った。少しでも現地の人と同じ経験をするために、必要なスコアを渡航前に取得し学部履修のプログラムを選択した。現地では四科目の授業を履修した。社会学とマクロ経済学の授業をまず取った。この二つは国社で日本語で取って興味があったため英語を使って外国ではどのように学ぶのを知るためだ。他の二科目はせっかくハワイという留学では珍しい場所に身をおくのだからハワイ文化に触れるため「Hawaiian Ohana」と「Indigenous leadership through Hula」を履修した。

私はこの海外研修で【ハワイでしかできないことハワイだからできること】を大切に過ごすことができたと思う。授業以外では、ほとんど毎週大学が主催するアクティビティに参加した。ハワイ島の観光スポットに行き自然や歴史的なものを見たり、海でパドルボードやカヌーを体験したりした。一番心に残っている体験は、キラウエア火山に夜行って綺麗な星と溶岩を見たことだ。BCM という集まりに放課後参加していくうちに、そこに参加している男性からぜひ星を見に行こうと言われた。星は人生見た星のなかで一番たくさんありきれいで、流れ星も多く見ることができた。これはハワイに来たからできた経験で一生ものとなった。

一方で困ったことや難しかったこともある。ルームメイトは私の他に三人いたのだが、みんな21歳以上でアメリカで言う成人だった。私は20歳なのでお酒を飲むことができず、ほとんど毎日部屋行われるお酒パーティーに参加することができなかった。夜は仲を深める良い機会だと思っていたので、その輪に入れずに関わる回数が減ってしまった。これが挫折だったが、昼間にも会話をする時間はたくさんあるとポジティブに考え、日本の料理をふるまったり、ルームメイトがアニメ好きだったこともあって私の知識で会話をする努力をした。ここで、準備しておけばいいこと・次の参加者へのアドバイスは「日本のことを知る」ことだ。留学するから一見留学先のことを調べるのに一生懸命になってしまう。もちろんそれはとても大事なことだ。しかし、日本のあらゆることを知っておく必要もある。例えば先ほどの述べた、ルームメイトがアニメ好きだということ。これは多少日本のアニメの知識があれば会話を弾ませるきっかけになる。また、授業の会話の中で、「日本はどう？違いはある？」などハワイとの違いを共有する場面が多くあった。そこで私は意外と日本のことを知らないのだと痛感した。日本の伝統文化、ポップカルチャー、政治などあらゆる方面で知識を養っておいて無駄はないと感じた。

海外研修で学んだことは「自分から動く」ということだ。これはこれから生きていくうえで活かすことが必要な行動だと思う。特に自分から動かないと知れない、経験できない内容が多かったからだ。例えばJSAという日本人の集まりに私はメンバーとして加入した。日本の文化を現地の人に伝えたり、映画を一緒に見たりなど日本の良さを知ってもらおうという内容だ。この団体はもともとどこかに情報が載っていたわけではなく、自分から現地の日本人の教授に「日本に関してお手伝いできることはないか」と聞いたことがきっかけで紹介していただいた。もう一つ印象に残っていることは、バスでの体験である。ヒロはバスの時刻表があるものの、待って一時間も待つことがあった。日本ではありえないことなので最初は遅れているだけで絶対バスは来るという思い込みをしていた。しかし、待っても来ないため勇気を出して近くにいる地元の人に「ここに行きたい」ということを話したら、「そのバスは来ないから次のバスをあと40分待たないといけない。一緒にまとう」とのことだった。これは自分から聞かなければ、違うバスに乗ってしまっていたか、あきらめて目的地に行けなかっただろう。これらのことから自分から動かなければ情報は勝手にあらわれない、聞かないで後悔より聞いて後悔の精神を強く感じ学んだ。これから将来に向けて、自分から情報を集める、聞けば必ず誰かは応えてくれることを心にとめて生きたい。

国	United States of America		
研修先	University of California, San Diego		
期間	期間区分	開始日	終了日
	中期 (1学期間)	2022/09/30	2023/03/27
研修種別	SAF	単位認定数	7

(a) Describe what you studied and experienced. What is the most memorable event in your daily life? (研修先ではどのような勉強あるいは体験をしましたか? 日常生活で心に残っていることは何ですか?)

I studied English and data science at the University of California, San Diego. All I would love to say is that, when I went to the US for the first time, I just realized that I was in the bubble, like a limited and monoculture community. We Japanese might feel “international” is a special and latest word. However, in the US, it is normal and all people can see those situations in their daily life. I think geographical factors have something to do with it, but I felt that this term is too special in Japan. 本来、人を人種や宗教でカテゴライズすること自体にも疑問を感じるがこの”International”を強く推す団体や日本社会そのものが時代遅れに思う。

(b) What did you learn or discover on your study abroad program? (海外研修から学んだこと、あるいは発見したことはありますか?)

I learned a lot through living in outside countries and could figure out my strength and weaknesses points. Some international students feel nervous when they try to do new things and it is difficult to get out of comfortable places. But in my case, I adjust to new lifestyles and cultures and jump into new communities easily. I think these good points will be key to success in my life. I’ll try to do anything that I want to.

(c) What troubled you and was difficult for you while you were away? Was there anything you wished you were better prepared for? (困ったこと、難しかったこと、準備しておけばよかったこととかありますか)

I think I should have studied English and improved my English skills, especially listening skills as much as possible before I went to the US. Because one problem is that there were a lot of Japanese people in some English courses I took. In one of the English classes, 11 out of 15 students were in the same class. There was the problem of fewer opportunities to speak English. Besides, the second reason why I point out that I should have improved my listening skill is it was hard to catch up with their conversation especially conversations with native speakers only. That is why I sometimes smiled, I didn’t get it at all though. Plus, English is just a tool for communication, so I learned that it is important to be interested in the person before English.

(d) In what ways are you planning to use what you gained from the study abroad experiences in the future? (海外研修の体験をどのようにこれから活かすつもりですか?)

I was thinking of taking a Master of Science, data science at UCSD after graduation from Gakushuin university. I have got a lot of motivation to study from other American and international university students. So I’ll try to keep studying English and to improve my English skills. In order to do that, I take a lot of English classes in this semester to touch English every single day.

(e) What advice would you give to those who are planning to join the same program/study at the same school next year? (次の参加者へのアドバイスはありますか?)

I just want to say “Opportunities do not happen, you create them”. We, international students, have to action to create new connections and good relationships. But real life is not easy, and it no happens without your action. In my case, I did a lot of actions to make new friends. For instance, I hosted parties every Friday, researched club activities on Instagram and contacted DM, and joined dance performances that were organized by a local dance studio. Anyway, I did

everything as much as possible to join native communities. I think the best way to learn English is to interact with native speakers. I want you to have experiences that you can only have there with native speakers.

Write your report in English or Japanese. You may expand the report by adding more information about the program and thoughts you have about your learning.

国	United States of America		
研修先	California State University, San Marcos		
期間	期間区分	開始日	終了日
	中期 (1学期間)	2022/08/19	2022/12/20
研修種別	SAF	単位認定数	14

(a)

During the study abroad, I mainly focused on what I have learned in this faculty which are courses about social science. I had taken a total of five courses, three were business majors subjects, and two were about cultural diversity experiences. The business majors courses were a new experience for me because it was not just lectures but activities where occasionally we needed to work in a group.

The most memorable event in my daily life was attending school events held regularly during lunch breaks and after school. I had the privilege to attend these events with friends I met because I lived in the dorm close to campus which made it easy for me to enjoy campus life. Campus events were a refreshing experience since after I started university because it was COVID-19 and I hardly had any chance to attend events in Gakushuin. The most memorable event on campus was when the therapy dog came during finals week. Every student was exhausted from studying so the dogs really brought therapeutic feelings to us.

(b)

Something that I discovered in my study abroad program is that it is important to be extroverted and be willing to talk to people. This is because, with the limited time, there are a lot of things I could have achieved instead of spending alone time in the room. Although it does take a lot of courage to do that, it is worth the try. On the other hand, I need to introduce myself as an international student beforehand to get help or become acquainted with it because sometimes my classmates think I am a local student. Being brave to talk to people and introduce myself was not easy, but it helped a lot in communicating and knowing each other's backgrounds.

(c)

The trouble I faced after arrival was the lack of transportation in the area where I was staying at. The public transportation service was not convenient compared to Tokyo. Even though I was able to navigate myself to the closest supermarket, I felt unsafe in a foreign country, not like the independence I usually felt in Japan. Although it might not be possible, knowing someone from the local area to take me around would have been a great help. Otherwise doing a lot of research and asking local people about places to be around is another method.

(d)

The whole experience of studying abroad boosted my confidence and will be helpful for my future because now I know what it feels like to be out of my shell when I need to. I likely use this skill once I start my career because I will probably meet new peoples that I need to work with without being weird and not wanting to interact. Moreover, visiting a new place and planning trips will be easier because I plan trips with friends. We went to places I never thought I would be able to do it without my parents.

(e)

The advice that I would give to those planning to join the same program next year is that there are a lot of communities on campus and the experience will be better by joining those. These events will be posted all around campus so all they need to do is just to keep their eyes out and don't miss out. There are a lot of international students and there is no need to spend time only with your fellow Japanese friends. Additionally, the study abroad agent is busy with the preparation

for all the students, so if they are not replying to emails or you really need answers to some questions, it is better if you contact directly to the local campus. They are always willing to help, and they certainly understand your concerns.

国	United States of America		
研修先	Carifornia State University Long Beach		
期間	期間区分	開始日	終了日
	長期（2学期間）	2022/03/27	2023/1/28
研修種別	SAF	単位認定数	12

昨年度、私はカリフォルニア州立大学でのコンカレントプログラムに約9ヶ月間参加した。前半は大学付属語学学校、後半は学部授業という形態であり、海外の英語授業と講義の2つを経験することができた。学部では国際経済学・経済統計学・マーケティングといった社会科学分野の科目を中心に受講し、国際社会科学部で学んだ知識を基に勉強した。授業・講義を受ける中で強く印象に残っている点として、受講生の参加意欲がある。大講義室で行われる授業でも教授が質問を投げかけると、多くの生徒がすぐに手を挙げる。発言の重要性を国際社会科学部の講義でも学んでいたが、実際に肌で感じることができた。日常生活では、現地の人々としていたスモールトークと呼ばれる雑談が印象に残っている。見知らぬ人同士でも、信号を待っている間やビーチで近くで座っていると自然と会話が始まるのだ。初めは違和感があったが、次第に過度な緊張をせずに話せるようになっていった。このような文化の違いや様々な人々の行動・態度、考え方に深く触れることができることが海外研修の最大の魅力だと感じている。しかしこのような発見には、コミュニケーション力が必須である。これには英語の試験では問われない現地の常識やユーモアといった、現地に合った非認知能力を事前に鍛えておくことが大切だ。私の場合はアニメ・ゲームといった分野に関しては知識を持っていたが、より一般的な流行っている曲やスポーツなどの知識を事前に補うべきだったと反省している。英語が拙くともテーマやトピックへの理解があるとコミュニケーションの難易度はかなり異なると現地ではっきりと感じたからだ。また日本語的な察してもらうことを前提とした伝え方をして失敗したことがあった。これからは意味が明瞭な文章や話し方をすることを心がけたい。これらの体験は、自分と異なる文化を持つ＝共通点が少ない相手と話すときに活きると考える。相手が外国人ではなくとも、今後において社会人になれば自分と異なる社会的背景を持つ人々との交流が不可欠であるからだ。参加者へのアドバイスとして、「なにかあったら、とりあえずしてみる」ことをオススメしたい。例えば、なにかのイベントがあって参加しようか少しでも迷ったら、とりあえず参加してみたり、現地の友人に誘われたらとりあえず行ってみる。フットワークの軽さが最も大切だと感じている。

国	United States of America		
研修先	University of California, Los Angeles		
期間	期間区分	開始日	終了日
	長期（2学期間）	2022/03/27	2022/12/13
研修種別	SAF	単位認定数	12

A(I've mainly studied in the business field, like HR. Compared to the classes in Japan, all the classes were mostly discussion-ish. We had to take a look at the materials in advance and gather our thoughts before the class. During the class we were in groups sharing the thoughts and sometimes we had a case-study.

The most memorable event in LA was the time I spent with my roommates. For the first 6 months, I lived with a Swiss and a American male students. Because I have no problem speaking English, I got along with them very very well and spent every night talking or playing games. We often shared our culture. As an example, I shared the culture of Anime. We watched One Piece and Spy Family together. To be honest, they loved the story of One Piece but loved the Intro song of the Spy Family. After 6 months I had to move to a different housing. In that housing, there were 16 international students. Chinese, Korean, French, Brazilian, Russian, and Japanese. It was DIVERSE. We watched the World Cup all together and cheered for all the countries. We even went to Gourmet Tour of the each country. I never experienced living with a foreign student so at first I thought we were going to have a language issue, but we did not have any problems at all.

B(Actually, this was my 2nd or 3rd time studying abroad so there was nothing special that I learned from this study abroad. It's just that I love North America.

C(I should have studied about business in English before studying abroad. I didn't expect UCLA to be this hard. Most the students were already working or doing some kind of internship, so they all had the idea of business. I always had a hard time sharing my opinion because all of their opinions were just perfect.

D(I will try to look for a Job in the HR field either in the US or a Foreign Capital Company in Japan.

E(UCLA is one of the top schools in the US and also in the world so you will need a high skill of English. Also, because is it located in LA there are tons of Japanese students. If you are considering to study in LA to improve your English, you will need a strong mindset.

国	United States of America		
研修先	California States University of San Marcos		
期間	期間区分	開始日	終了日
	中期 (1学期間)	2022/08/18	2022/12/20
研修種別	SAF	単位認定数	10

I went to the US and took classes at the University. I took the class, named Social Justice Studies. In the class, I studied the law of the United States and the law of other countries. In this class, sometimes the textbook is not used and discusses the social issues which are occurring these days and which occurred in the past. For example, the bad conditions of workers found in the world cup construction. We discussed what we can do to prevent this problem in class. Also, the professor told us about what if we know this problem and would you be able to stop watching World Cup. I answered this question, I said "No, I will not". I realized what we can do is to spread this fact. It is not that easy to interact with and solve these social issues directly, however, it is important to do something we can do.

What I learn from this program was that there are many people whose way of thinking is different from mine. I met a girl from Pakistan. She really believed in GOD and she said that she had a promise with the GOD. The contents of the promise were that she would never date a boy before she married someone, and she also said to me that she had so many promises to GOD. Normally, the person who is going to marry her would be decided by her parents. It is not forbidden but dating a boy is not supposed to do in her country. These changed my perspective.

What troubled me was the slang that native American use. Sometimes they really speak fast, as if they are speaking other languages, not English. That made me feel like I am living with someone who is from another country, not the US.

I will use these experiences in my future life. I am thinking of going to other countries. I am not sure if it is through my job or by trip, however, knowing that there are many cultures and a lot of ways of thinking would affect my way of thinking in other countries. In addition to this, I want my future son or daughter to experience the culture of other countries. I am sure that realizing the differences between cultures will affect their way of thinking.

For people who are going to go study abroad, I would like to say "Feel the differences and enjoy the stay". What trouble you will be what makes you glow, do not hesitate to show yourself.

国	United States of America		
研修先	The University of Mississippi		
期間	期間区分	開始日	終了日
	長期（2学期間）	2022/03/21	2022/12/20
研修種別	SAF	単位認定数	6

(a) 研修先では、半期を語学学校での時間にあて、英語力の集中強化を図りました。多様な国籍年齢の友人と共に、積極的にコミュニケーションを行い、日々を過ごしました。後期からは学部授業を履修し、具体的にはマーケティング・経営情報システム・心理学・米国南部の歴史を学びました。レベルが高くついていくのに苦労しましたが、オフィスアワーに教授のもとに伺い講義ノートを見せていただけるようお願いするなど、地道な努力を重ね単位を獲得しました。日常生活では、ジムや体育館によく足を運び、現地の友人らと筋トレやバスケットボールを通して交流を図った時間がとても心に残っています。

(b) 交友関係を増やしていく上で、色々なコミュニティーに所属することの重要性を学びました。留学生活を送る上で、授業以外の時間が意外に多く、惰性に過ごしてしまうと多くの機会を無駄にしてしまうと気づきました。そこで、三つの学生団体等に所属し、そこで交流を深めることで多様な経験をすることができました。

(c) スタートダッシュの位置が変わるため、英語力の準備を事前にもっとしておけば良かったと後悔しています。また、自炊ができるとお金を節約できるため、日本で料理を練習してからくれば良かったとも思いました。あとは就活をやる際、時差が14時間あるため説明会などは全て夜に開催され、勉強との両立がかなり大変でした。

(d) 就職後の仕事に生かしていければ良いと考えています。海外事業などチャンスが回ってきた際には、物おじせず経験を生かし挑戦していこうと考えています。また、語学力を向上させることができたのも良い機会なため、英語資格の取得にも取り組みたいと考えています。

(e) 限られた時間を無駄にしないように、日々目的意識を持って過ごすことが重要です。惰性にならないよう、いろいろな友人と交流し、交友関係を気づいていくことが何よりも大切です。また同じ留学生の友達もいますが、居心地の良さに流されすぎて留学生同士で固まりすぎるのも勿体無いので、やはり現地の友達を作るのが生きた英語を学ぶためにも一番良いと思います。

国	United States of America		
研修先	University of Montana		
期間	期間区分	開始日	終了日
	中期 (1学期間)	2022/8/17	2022/12/27
研修種別	SAF	単位認定数	—

(a)

私は語学学校に通っていたので、授業は8割が日本人でした。しかし、同じ時期に入学してきた大学1年生の現地の学生と仲良くなり、12人くらいと日々過ごしていたのでとても充実した日々を過ごすことが出来ました。ただ喋ったりゲームしたり買い物に行ったりする生活でしたが、そのなんてことない生活がとても楽しかったです。また、寮だからこそ友人たちと関りを強く持つことが出来たのも良い経験になりました。

(b)

友人たちから学んだこととして自尊心を向上させてくれる友人関係があります。「どんな人であってもその人はその人であり、それがその人の良さである」というような自尊心や自己肯定感を強く肯定する考え方が根本にあるのが向こうの子達に共通してあると感じ、その大切さにも気づかされました。

(c)

特に困ったこと等はなかったです。言語の壁や生活するのに少しネガティブになる時もありましたが、話そうと挑戦していけばみんな聞く耳を持ってくれるのでどんなに下手な英語でも会話をすることが出来ました。

(d)

どんな環境でも、言葉が通じなくても自分は生きて行けるしベストフレンドも作れるという自信を持つことが出来たので、この気持ちを忘れずに細かいことを気にして立ち止まるのではなく恐れずに沢山のことに挑戦したいと考えています。

(e)

沢山の準備も大切ですが、自分がしたい事、行きたい場所(環境)を真剣に考えさえすれば、あとは出会いと自分の挑戦心で状況はどのようにでも変えられると思います。恐れないことは難しいですが、楽しむ気持ちさえあればいい留学になると思います！

国	United States of America		
研修先	Hawaii university at Hilo		
期間	期間区分	開始日	終了日
	中期 (1学期間)	2022/08/16	2022/12/17
研修種別	SAF	単位認定数	4

I spent four months at Hawaii University at Hilo. In university, I mainly majored in sociology and communication. I also attended a dance class and a Hawaii culture class. The most memorable thing during my stay was that the students in my class were very motivated to study and participated in class very actively. It was also surprising that the university offered various opportunities for students to interact with each other, such as pool parties. These opportunities were very helpful for an international student like me to find new friends. The experience I had in Hawaii made me realize that it is important for me to take action. Before I joined this program, I was an introverted person, who is shy and less likely to be with a lot of people. However, being in a new environment with new people let me communicate with hundreds of new people, which developed my mind and showed me that interacting with others is heartwarming and exciting. At first, it was hard for me to express my thoughts and feelings to others because I had a poor vocabulary, but it turned out to be a good opportunity to learn a lot of new words and gestures at the end of the semester. Moreover, it was difficult to understand the culture in Hawaii. Therefore, I should have done a little bit of research on the land I am staying on. Thus, I met a lot of friends from a lot of nations, and it would have been very helpful if I had learned about other countries. To utilize my experience studying abroad, I will always keep in mind to keep taking action and never forget the importance of people. At school, work, and even at home, there are always people around me, and they are always supportive when we ask for help. Even if we are in Japan, we cannot live by ourselves and sometimes need a hand. It is important to be able, to be honest, and ask for help if needed. At the same time, of course, it is important to cherish the people around you and be kind. This is the advice I could provide to the following students who join this program.