

# 短期留学報告書

記入 | 2026年 3月

所属 & 学年 | 経済学部 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	2026年2月7日(土)~3月15日(日) 5週間

## 1. 留学前の準備 (応募のきっかけや動機、申込手続、語学対策など)

本プログラムは、昨年同じ研修に参加した知り合いから話を聞いたことがきっかけで知り、以前から興味を持っていました。また、留学するならオーストラリアに行ってみたくて考えていたこともあり、参加を決めました。学生のうちに一度は留学したいという思いがあり、今回がその良い機会だと思ったことも大きな理由です。

一方で、これまで海外経験があまりなく、英語を話すことにも自信がなかったため、現地でうまくコミュニケーションが取れるか不安もありました。しかし、事前授業やオリエンテーションを通して、持って行った方がよい物や現地での生活の様子などを知ることができ、安心して出発することができました。

## 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)

研修では、平日の朝8時30分から12時45分まで2コマ英語の授業があり、その後は自由時間となっていました。また、週に2回ほど名古屋大学の学生向けの授業もありました。土日は自由に過ごすことができたため、観光に出かけるなど充実した時間を過ごせました。

午前の英語クラスでは、グループでテーマについて英語で話し合う活動が中心でした。クラスには日本人が多かったものの、多国籍の学生も在籍しており、交流する機会がありました。つい日本語で話してしまうこともありましたが、意識して英語を使えば英語力が伸びると感じました。最終週にはリーディング、リスニング、スピーキング、ライティングのテストもあり、思っていたよりもがっつり英語を学びました。また、クラスメートとピクニックやカードゲームなどをする機会もありました。クラスの仲がこんなに深まると思っていたのでとても楽しかったです。現地の人々だけでなく、日本人の学生とも仲良くなれたことも貴重な機会だったと思います。

午後のワークショップでは、英語で少し難しい内容を学ぶ場面もあり、すべてを理解することは簡単ではありませんでしたが、クイズ形式の活動などは楽しかったです。

JSSでは、日本好きな多くの学生と交流し、質問をし合いながらシートを埋めていく活動を行いました。さまざまなバックグラウンドを持つ人と関わることで、新しい考え方に触れられました。

UWAのキャンパスはとても広く、自然も多くて美しい環境でした。キャンパス内を歩くだけでも楽しく、学ぶ環境としてとても魅力的だと感じました。

## 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)

ホームステイでは、ホストマザー、ファザー、そして娘さんが二人いるご家庭でお世話になりました。ルームメイトはいませんでした。周りの子はルームメイトがいる人がほとんど

でした。家族は日本に興味を持っており、日本の生活や大学での勉強についてよく質問してくれました。また、帰宅後には「今日は何をしたの?」と声をかけてくれることが多く、日常的に英語で会話する良い機会になりました。

洗濯は週に一回で、シャワーの時間制限は特にありませんでした。食事はとても充実しており、野菜やお肉のバランスも良く、日本食が恋しくなることはほとんどありませんでした。マザーの料理はどれも美味しく、マレーシアやシンガポールなどの料理を知ることができたのも印象的です。また、中国のニューイヤーの時期と重なっていたため、親戚や友人が集まる機会もあり、貴重な体験ができました。

ホストシスターとは一緒にショッピングに行ったり、デザートを食べに行ったりすることも多く、現地の生活を身近に感じることができました。帰国前には感謝の気持ちを込めてオムライスとお好み焼きを作り、とても喜んでもらったことが嬉しかったです。

普段のお昼ご飯は、節約のためにサンドイッチを作って持参していました。支払いはほとんどカードで行い、現金を使う場面はあまりありませんでした。また、日差しが非常に強かったため、帽子や薄手の服を持って行ってよかったと感じています。一方で、虫に刺されることが多く、虫除けやかゆみ止めを持っていけばよかったと思いました。

通学は主にバスを利用しており、家の近くのバス停から通っていました。

#### 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)

滞在中は、夜遅くなりすぎないようにするなど、安全面には気を付けて行動していました。バスの中や夜道で少し不安を感じることもありましたが、全体的には治安が良く、安心して過ごすことができました。

また、バスを乗り間違えてしまった際には、現地の方が声をかけて助けてくれたことがありました。この経験を通して、困ったときには周囲の人に頼ることの大切さや、現地の人への優しさを実感しました。

現地で e-sim を買ったのですが、帰ってから、自動で継続されていることに気づき、余計な費用が掛かってしまいました。そのような設定になっていないかよく確認することをおすすめします。

#### 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

今回の留学を通して、日本ではなかなかできない貴重な経験をすることができました。特に、異文化理解が深まり、さまざまな国の人と交流できたことは大きな学びになりました。

一方で、自分の英語力の不足を感じる場面も多く、もっと伝えたいのにうまく話せないというもどかしさもありました。そのため、今後は英語の勉強を継続し、よりスムーズにコミュニケーションが取れるようになりたいと考えています。

最初は不安もありましたが、5週間の留学を通して、とても濃く充実した時間を過ごすことができました。これから参加を考えている方には、不安があってもぜひ一歩踏み出してほしいと思います。きっと想像以上に多くの学びと素敵な経験が得られるはずです。

#### 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	240,130 円	航空運賃 238,130 円、ETA 申請 2,000 円

海外旅行保険	14,535 円	
授業料 (教材費含)	351,750 円	
滞在費 (ホームステイ費用)	247,790 円	
食費 (ホームステイ以外)	30,000 円	
交通費	1,200 円	スマートライダー追加分
その他 (小遣い、通信費など)	80,000 円	SIM1500 円 ツアー料金合計約 50,000 円 お土産約 28500 円
計	965,405 円	奨学金 18 万円受け取りました。

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。写真添付も歓迎します。

↓↓↓



↑おすすめのジェラート



↑ロットネスト島の海



マザーの夕食



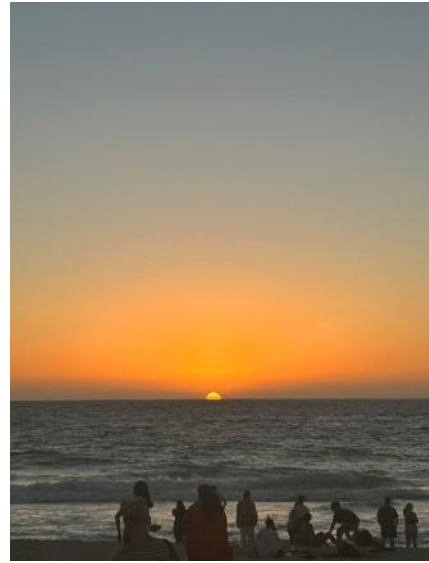
↑サウスパースから見た夜景

ファミリーがラーメン屋に連れて行ってくれた→





←ルーフトップ  
シアター



スカボロービーチ  
のサンセット→



ホストファミリー  
がステーキ食べさ  
せてくれた



キングスパークでのピクニック



ファミリーの犬♡



中国レストランの様子→

# 短期留学報告書

記入 | 2026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)
留学した期間	2026年2月7日(土)~3月15日(日) 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)

応募のきっかけは、大学1年生の春休みに友人が留学に行っているのを知り、単純にすごく楽しそうだなあと思い、留学に興味を持った。それまでは留学について特に知識もなく、海外留学室の存在すら知らなかった。春休みにこういった種類の留学があるのかを調べ、一番自分の中で興味が湧いた西オーストラリア大学での研修に参加しようと思い、秋学期の初めの方にあった説明会に参加した。主な理由としては、初めての留学生向けであったこと、またホームステイがあり、比較的自分の自由時間が多いプログラムだと思ったからだ。

申し込み手続については、事前授業で先生の指示に従いながら進めていったので特に難しいことはなかった。語学対策については、受験生の時にある程度勉強したので特に対策はしなかった。唯一やったことは、ホームステイ先で使えるようなセリフを調べて、ノートに書き写して言えるようにした。今までの英語の授業ではあまり習わないような、日常会話で使うようなセリフは意外と思いつかないことが多く、役に立ったと感じた。語彙などに関しては、難しい語彙を覚えるより、自分でなんとか別の形で伝える方がためになると感じたので、特に勉強しなくてもいいと思う。荷物の準備は、留学のしおりや去年参加した人の体験談を参考にした。もし忘れてしまっても、現地で買えばいいのでそこまで気にすることではないと思う。

## 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)

授業については、CELT という西オーストラリア大学の語学学校で行われた。メインキャンパスとは少し離れたところにある建物で、平日は毎日そこに通った。時間は8:30~10:30、10:45~12:45の計4時間、月から金まで毎日行われた。CELTには名大生を含めて150人ほどの学生がいた。7割が日本人で神戸大学などのいろんな大学の、名大と同じような研修に参加している学生が来ていた。残り2割ほどが中国人で、他にもフランス人やインドネシア人の留学生が来ていた。レベルが1~6まで分かれていて、自分はレベル5のクラスだった。クラスの構成比は16人中、日本人が11人(名大3人、神戸大5人、早稲田大1人、関西学院大1人、農業大1人)で、中国人が3人、インドネシア人が1人、フランス人が1人いた。授業については4技能(読む・聞く・書く・話す)についてバランス良く行われた。4週目には、それぞれの技能についてのテストがほぼ毎日あった。

日本の授業のように、先生が一方向的に教える感じではなく、生徒側からの自主的な発言がかなり求められた。また、会話練習の時間もたくさんとられていて、他の国の人と話すときは日本語は一切通じないので、常に英語で自分の言いたいことを伝える能力が必要だった。また、大学の授業のように環境問題などの難しいことについて英語で話すのではなく、まずは自分の出身地や価値観、これまでの経験について話すことが多かったので、楽しく会話をす

ることができた。クラスのみんなはみんなフレンドリーで仲が良く、最終週は BBQ をしたり、一緒にお昼ご飯を食べに行くこともあった。また、学校単位で運動会が行われたり、ピザが配られみんなで食べたりもした。さらに週 2 回程度、名大生のみを対象とした授業もあった。理系の研究室を見学したり、みんなで協力して正解を導く言語ゲームなどをやった。

お昼ご飯については、学校でランチボックス（学食のようなもの）が頼めたので週 3, 4 回はそれを食べた。外食に比べて値段が手頃で、とてもおいしかったので重宝した。お昼ご飯を作っている人もいたが、自分は朝の 6 時 30 分ごろまではゆっくりしていたかったのと、ホストファミリーがキッチンを使うことにあまりいい反応を示してくれなかったため、ほぼ作らなかった。

### 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）

自分のホームステイ先は、Fremantle という海に近い町にあった。家から CELT まではバス→電車→学校の送迎バスの順で乗り継いで行っていて、合わせて 1 時間弱ほどかかった。ちなみに Perth（西オーストラリア州の最大都市）中心部はもう少し東で CELT の最寄り駅からさらに 20 分ほど電車に乗ったところにある。ホストファミリーは、父・母・息子の 3 人家族で、ルームメイトはいなかった。7 割くらいの方がルームメイトがいて、最初は少しさみしく心配だったが、その分英語をたくさん使う機会になった。滞在中の半分くらいは一緒に晩ご飯を食べた。食事については、とてもヘルシーで、少量かつ野菜がメインで、肉が何日も出ないこともあったので滞在中一番苦労した。決して美味しくないわけではなかったが、間食や昼ご飯を多めに食べたりして対策した。今思えば、もっと自分の意見を行ってみるべきだったと後悔している。朝ご飯はセルフで、帰宅時間はメールで伝えれば自由だった。また、たまにサッカーの試合に連れて行ってもらったり、ビーチに行ったりもした。お互いに休日は予定をたくさん入れていたのもあって、あまり一緒に行動することはなかったが、その分自由でプライベートも尊重してもらった。ちょうど冬季オリンピックがやっていたので、一緒にお互いの国の選手を応援したりもした。また、洗濯については 3 日おきにしてくれて、シャワーについても特に制限はなかった。最後にクオッカという動物の人形をくれて、とてもうれしく思い出に残った。

休日は、主に名大生の友達とお互いの住む町を観光したり、動物園、遊園地、ビーチなどに行き、ツアーも 2 回ほど参加した（ロットネスト島・ピナクルズ）。また 1 人で博物館や、水族館、有名なハチミツを買いに行ったりもした。みんな仲が良く、毎日本当に楽しかった。また、1 人で行動することも勇氣は必要だったが、その分達成感があった。平日の授業後は、1 人で合気道教室に行ったり、みんなで町にとりあえず行って何かするのが定番だった。巨大なスクリーンに映された映画（Back to The Future）を、ビルの屋上でみんなでクッションに寝転びながら見たりもした。また、先述のように午後も授業があることもあった。留学中暇になるのが個人的に嫌だったので、ほぼ毎日何かをするようにした。物価は日本の 1.5 倍から 2 倍ほどだったので、お金はたくさん使ってしまった。毎日疲れてしまい、だいたい 10 時には寝ていた。体調が悪くなることはほとんどなく、花粉もなかったので快適に過ごせた。

金銭管理については、現金を多めに持ち歩かないことや、カードは 2 枚用意して最悪なくしても支払い手段を確保できるようにした。正直、日本と治安はあまり変わらず過ごせると思ったが、カードをなくしたときなどの手続きがいかにめん面倒だと思い、そこは気をつけて生活した。また、大抵の支払いはカードで済ませることができた。

持って行って便利だと思ったものは、タッパー・制汗シート（暑いので）・サングラス・自撮り棒（みんなで写真を撮るときに便利）などがある。また、モバイルバッテリーは必ず持って行くべき。上着については、日中は暑く、天気もいいので不要だが、朝方・夜や授業中は寒いのでパーカーを1, 2着持って行って良かったと思った。また、日本食（パックご飯、味噌汁、カップ麺）などは1つも持っていかなくて少し後悔したので、昼ご飯用などに少し持って行くといいかなと個人的に思った。

#### 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）

オーストラリアの生活は、早寝早起きが基本であり、日本よりも活動時間が1~2時間ほど前倒しになっているので、飲食店やスーパーもそれに合わせていて営業していたように感じられた。そのため、昼は普通だが、夜の街は日本の同時間帯に比べて、よりディープで治安はそこまで良くないと感じた。夜のPerthはホームレスや、奇声を発する人？が日本より若干多いかなと思った。夜に帰る際は、酔った人や悪ガキのような人もいたので、なるべく同じ方面の友達と一緒に帰った。また、スマホは道を調べたり、緊急時は必須なので充電を必ず切らさないようにすべき。とはいえ、特に怖い思いをすることはほとんどなかった。夜道を1人で歩く際は、ライトを付けたり、音楽を迷惑にならない程度で流しながら歩き、少し目立つことで、何かに巻き込まれないことを一応心がけた。一番怖かったのは家の前に巨大な野犬がいた時で、そのときは背筋が凍った。

#### 5. 留学を終えて感じること&留学を考えている学生へのメッセージ

留学を終えて、人生で一番濃い5週間だったと感じた。滞在中大変なことも多かったけれど、楽しいことの方が何倍も多かった。一番心に残っていることは、大学から始めた合気道をオーストラリアでもできたことだ。同じクラスの友達と一緒に連絡をして、合計7回ほど現地の練習に参加した。最初の頃は緊張したし、1人で行くこともあったが、次第に溶け込めるようになり、また日本人でパースに住んでいる方も参加していて心強かった。いろんな年齢の方が練習に参加していて、最後には送別会を開いてくれた。言語の壁を超えて、本当にいい出会いに巡り会えたなど今でも思う。それ以外にも、クラスのみんなやホストファミリー、名大生のみんななど周りの人に恵まれたことがたくさんあると強く実感した。また、異国の地で1人で行動することや、家ではすべて英語で会話しなければならなかったことなどいろんなことに挑戦できて、成長できたと思った。

自分は、人が留学しているのを見て、「いいなあ」と思ったからという理由のみで参加を決意したが、本当に参加して良かったと思える経験になった。もし少しでも留学について興味を持っている人がいたら、自分の興味や行ってみたいという気持ちをまずは大切にしてほしいと思う。留学は短期とはいえ勇気も必要だし、滞在中大変なこともあったが、何よりも楽しくて貴重な5週間だったので、もし悩んでいる学生がいたら思い切って留学してみることをお勧めしたいと思う。

#### 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）

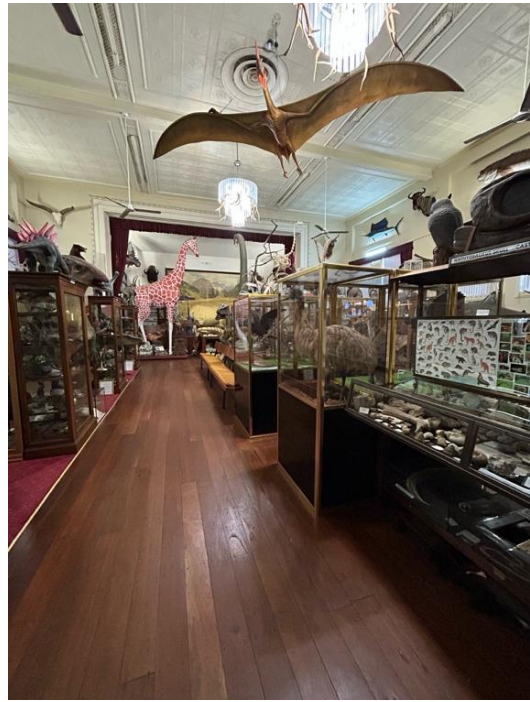
内訳	おおよその額	備考
航空運賃&ビザ申請料	240,130円	航空運賃 238,130円、ETA申請 2,000円
海外旅行保険	約15000円	

授業料 (教材費含)	351,750 円	
滞在費 (ホームステイ費用)	247,790 円	
食費 (ホームステイ以外)	約 50000 円	学食代を含む...合計約 15000 円
交通費	約 2000 円	追加チャージ分
その他 (小遣い、通信費など)	約 125000 円	このうち、 通信費...13817 円 ツアーに 2 回参加...35000 円
計	約 100 万円	奨学金を 18 万円受給 成績が良ければ奨学金をさらに 10 万円もらえる

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。写真添付も歓迎します。



- 1 枚目…ホームステイ先のイメージ    2 枚目…西オーストラリア州立水族館  
3 枚目…西オーストラリア大学、本キャン    4 枚目…屋上で映画が見れた施設  
5 枚目…ロットネスト島のクオッカ    6 枚目…剥製博物館  
7 枚目…ピナクルズ星空鑑賞ツアーの景色    8 枚目…家の近くのビーチの夕焼け



# 短期留学報告書

記入 | 2026年 3月  
所属 & 学年 | 医学部 2年生

留学先大学 (国名)	西オーストラリア大学
短期研修のプログラム名	短期海外研修 F (アジア・オセアニア)
留学した期間	2026年2月7日(土)~3月15日(日) 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)

大学入学前から留学に興味があり、教養科目の一環として留学できるこのプログラムを見つけたので申し込んだ。他の留学エージェントでの留学も検討したが、大学からの留学だと奨学金がもらえるのでこのプログラムに決めた。3つの渡航先から西オーストラリア大学を選んだのは、ホームステイだったからだ。渡航直前に英語を少し聴いたりしたが、試験等が忙しくあまり語学対策はできなかった。申し込みの手続きは海外留学室から指示されたことを数点行うだけでとても簡単で困ることはなかった。事前授業でトラブルへの対処方法などを学ぶことができ安心して渡航できた。

## 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2時間×2コマのオールイングリッシュの授業を受けた。授業は中高で習った文法の振り返りや、たくさんのスピーキングアクティビティ、週1回以上のライティングなどバラエティに富んでいて楽しく学習できた。Majid先生はわからないことをわかるまで教えてくださり、理解を深めることができた。

ワークショップでは個性について考えたり、UWAのロボット関連のラボを見学したりした。特に印象に残っているのは3Dプリンターについての講義だ。3Dプリンターの存在は知っていたが、それがもたらすメリット(原材料の廃棄量が減る)などは知らなかったので学ぶことができよかった。また、この技術は自分の専攻である医療の分野でも応用されてきているので、自分の将来につながるような貴重な学習ができた。

UWAのキャンパスはまるで世界遺産かのような、伝統的で荘厳なもので私もこのようなすばらしい場所で大学生生活を送りたかった、、ととてもうらやましく感じた。現地学生との交流の場は主にJSSで、ここでは日本に興味があるUWAの学生と日本やパースについての話で盛り上がるのができた。彼らの日本語の流暢さに驚くとともに、自分も英語がもっと話せるようになり彼らと英語でスムーズなコミュニケーションが取れるように頑張りたい、と奮起させられた。

## 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)

私のホームステイ先はウクライナ人のマザー、オーストラリア出身のファザー、21歳の娘とマザーの姉の4人家族だった。食事はウクライナ、オーストラリア、日本、ベトナムなどさまざまな国の料理を作ってくださった。これは多民族国家のオーストラリアならではの感覚だ。また、オーストラリアは地球温暖化の影響を直に受けている国であるので、国民の環境への意識が高く、シャワーは5分以内で湯船に浸かったり髪を洗うのは週に2回、食品は個包装のものは少ない、などさまざまな取り組みが行われていた。

また、私は西オーストラリア大学付属の水泳クラブに5週間参加した。メニュー説明も全て英語ではじめは理解したり練習についていくのに必死だったが、ここでネイティブの速い英語にたくさん触

れることができたおかげでリスニング力が格段に伸びた。また、このクラブで仲良くなった友人と英語でたくさん話し、現地の同世代の子達がどういふフレーズを使うのか、ということも知ることができた。日本ではコーチは大抵叱って伸ばすタイプが多いが、オーストラリアでは褒めて伸ばす方が多く、たくさん鼓舞して下さって水泳に対するモチベーションも上がった。しかし日本と違い練習前に皆で揃って挨拶することがなかったのですごく寂しく感じた。日本のこの慣習はとても大切だということに気づかされた。自分が熱中しているこの水泳に関する文化の違いにたくさん触れることができ、とても刺激的だった。また、この経験が私の留學生活を一層充実したものにしてくれた。

金銭管理としては、クレジットカード 2 枚とデビットカードを 1 枚、それと現金 10000 円をオーストラリアドルに替えて持って行った。普段はクレジットカード 1 枚を持ち歩き、残りは部屋に保管した。1 枚目のクレジットカードは途中で上限が来てしまったので他のカードを持って行ってよかったと感じた。

持参してよかったと思うものはハンディファンとたくさんの日焼け止めだ。真夏だったのでとても暑く、また現地の日焼け止めは合わない可能性もあるので多めに持って行って正解だった。逆に持参すべきだったと感じたのはラップだ。昼ご飯は家で作ったサンドイッチを持っていくが多かったのだが、そのときに現地のラップは付きが悪く使いづらかった。

#### 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)

パースは夜の市街地以外とても安全な街で、これといった対策はほとんどしなかった。ビーチで泳ぐときには貴重品を置き去りにしないように気をつけた。それくらいしか気をつけなくても大丈夫なほどに安全だった。人種差別も全くなかった。しかし、夜までのツアー後にパース市街から帰る電車内でギャング集団に出くわし、なぜか自分を困むように座り大声で会話を繰り返された時は気が気じゃなかったが、特に何かされることもなく無事に最寄り駅で降りることができた。Uber やタクシーで帰ればよかったと後悔した。

#### 5. 留學を終えて感じること & 留學を考えている学生へのメッセージ

今回の留學は自由時間が多く、その使い方を計画することを通して行動力が身につく、また自分の comfort zone から飛び出し5週間過ごしたことでメンタル面において大きく成長できた。たくさんの友人ができたり、たくさんの美しい自然に触れ、深く思い出に残ったので、留學してよかったと心から感じる。今後は専門分野でも留學することを目標にしている。留學することは勇気がいると思うが、日本では得られない経験がたくさんできたり、自分の視野を大きく広げられるので、迷っている人はぜひ参加することを勧める。

#### 6. 研修費用 (さしつかえなければおおよその金額を教えてください)

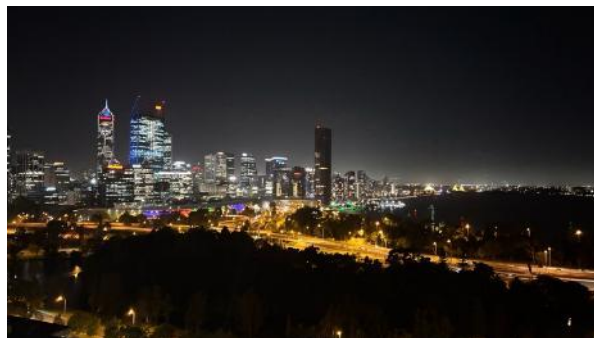
内訳	おおよその額	備考
航空運賃 & ビザ申請料	240,130 円	航空運賃 238,130 円、ETA 申請 2,000 円
海外旅行保険	14,535 円	
授業料 (教材費含)	351,750 円	
滞在費 (ホームステイ費用)	247,790 円	
食費 (ホームステイ以外)	40,700 円	
交通費	10,000 円	Smart rider 初期購入費用、Uber taxi
その他 (小遣い、通信費など)	110,000 円	観光費用 40,255 円、SIM 4,500 円、プール入場料 16,822 円、スイミングクラブ月謝 30,789 円、残り

		は香港滞在費やお土産代
計	1,014,905 円	JASSO 奨学金 18 万円を受給しました。

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。写真添付も歓迎します。



ホームステイ先近くのシティビーチ  
土日は地元の人でにぎわう



キングスパークからの夜景



←コテスロービーチにあるジェラート屋さん  
おすすめはビスコフ味



フリーマントルで飲んだカプチーノ ↑  
今まで飲んだ中で一番おいしかった！！



お世話になったプール  
肌は丸焦げになってしまったが日差しが気持ちよかつた！  
水泳クラブで仲良くなった友人とスイミングキャップとTシャツを交換した^^

# 短期留学報告書

記入 | 2026年 3月  
所属 & 学年 | 医学部 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	2026年2月7日(土)~3月15日(日) 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)

もともと私は留学をしてみたいという漠然とした思いがありました。1年生春学期で履修した基礎セミナーで留学に関わる情報を知ることができ、留学説明会に参加してこのプログラムを知りました。看護学専攻である私は、英語力を向上させたいという思いと、様々な価値観や文化に触れて視野を広げたいという思いがあったので、ホームステイを通して現地での生活ができ、多文化主義である西オーストラリア大学研修への参加を決めました。

初めて海外に行くことになったため、すべてのことが不安でしたが、学校や保険会社などからの指示に従っていけば、スムーズに進められたし、わからないことや不安なことがあっても先生が親切に対応してくれたり、プログラムに参加する名大生の仲間もたくさん助けてくれるのでそこまで心配する必要はないと思います。ただ、留学の申請にパスポートが必要で、説明会から申し込み締め切りまでの期間がかなり短いため、パスポートは事前に取得しておくのが良いと思います。(私は急いでパスポート申請をすることになったため、親にそんなに急かされて大丈夫なのかと不安がられました。)

事前授業で、この研修に以前参加した人、交換留学でパースから名古屋大学に來ている留學生の話聞いたので、研修中の生活のイメージがしやすくなったためとてもよかったです。

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

今回の研修は平日の午前中が 8:30-12:45 (休憩 15 分を含む) 英語の授業で、午後には週 2, 3 回程度名大生のための特別講義、ワークショップがありました。

午前中の授業では UWA のメインキャンパスとは別の英語を学ぶためのキャンパスに通って英語で英語の授業を受けます。授業で現地の人や外国人とたくさん交流ができるわけではなかったです。この期間に短期留学に行くのは日本人が多いため、クラスもほとんどが日本人、3 人のみ中国人でした。日本の授業形態とは異なり、私のクラスは座学よりもアクティビティが多く、先生と友達のように接していて毎日の授業が刺激的でした。単語や文法を英語で学んでいたため、英語脳を鍛えることができました。劇的に英語が伸びたわけではないですが、特にリスニングとスピーキング力が伸びたと感じました。

午後に行われた特別講義・ワークショップでは専門の先生からリーダーシップ性を学んだり、工学部の研究室で 3D プリンターの見学をしたりしました。私は工学系の話は全く分かりませんが、いろんなことが新鮮でした。

学生同士の交流として JSS というサークルに参加しました。そこには現地学生もいて、多くに人と関わる機会が設けられていたため、積極的に話かけて会話をしました。オーストラリア出身の人だけではなく、さまざまなアジア地域から來ている人、日本からメインキャンパスの留學生として來ている人もいて、いろんな人と関わることができました。

UWA のキャンパスは自然豊かで芝生が整っていて、その自然に合った芸術的な独創的な建物が多く、とても楽しかったです。メインキャンパスは土地がより広大で、美味しいヨーグルトジェラート屋さんなどもあったのでぜひメインキャンパスも散策してみてください。

### 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）

私は変更前のホストファミリーが緊急手術になってしまい、渡航直前にホストファミリーが日本人のマザー1人に変更になりました。渡航前まではだいぶ落ち込んでいましたが、留学を終えた今ではホストマザーに出会えて、そこで生活ができて本当に良かったと思っています。基本はマザーと日本人のルームメイト2人と一緒に家では生活していましたが、娘さんと孫ちゃんがいたため、たまに会うことができ、孫ちゃんはネイティブスピーカーで全く日本語がわからない3歳と7歳男児だったため、とてもいい英語の先生でした。毎日マザーがいろいろな国の料理を1日もかぶることなく作ってくれたため、いろんな食文化に触れることができました。多くの人が最後のほうは日本食が恋しいとなっていましたが、日本食も食べれたし、毎日のご飯がとても健康的で美味しかったため、私は全く日本食が恋しくならず楽しく、一度もお腹を壊すことなく健康に生活できました。毎日その日に起きた出来事を夕食時に英語で話して、なるべく英語を話すように自分たちで頑張っていました。休日はマザーが車で連れて行ってくれることもあったため、ルームメイトと一緒に過ごしていました。平日のお昼ご飯は自分で用意しなければいけなかったため、たまにサンドイッチを作っていました。家の冷蔵庫が小さくて大容量のパンを保存できる場所がなかったため、ほとんどは外食をして楽しむか、夕食が毎回多かったのでお昼は食べずに過ごすこともありました。日本とは違って水が豊富ではないため、洗濯は4日に1回、シャワーは5分程度でとされていました。

学校が始まるのが早かったのと、バス通学に1時間以上かかったので5時起き9時就寝していたのもあって、1度も体調を壊さず過ごせました。私のクラスでインフルが流行り、寝込んでいる人もいたので、規則正しい生活を送って免疫力を落とさないように注意すると思いました。

お金はほとんどクレジットカード・デビットカードで払っていました。現金はほとんど使いません。1万円換金して持っていきましたが、ほとんど余ったので10ドルくらいのみ低額を換金するか現金が必要になったら現地で換金すればいいと思いました。

食器用洗剤やスポンジ、ラップ、多めのメイク用品など使うかわからないものはだいたい使わないので持参しなくてよかったと思います。必要になれば現地調達すればいいと思いました。日本より高いものもありますが、スーパーにだいたいの物がそろっているし、DAISOもあります。そこには日本の洗面用具やお菓子など様々な日本の商品がそろっていました。パースの一番大きいショッピングモールといわれているカリーニャップ・ショッピング・センターにはヒロインメイクやロムアンドといった日本で買えるメイク用品や日本の化粧水なども売っていました。日本の商品は質がいいものが多いようで、いろんなところで日本の商品を買えるようになってきているようです。スーツケースに入るなら持って行ってもいいと思いますが、少ないほうが帰りにお土産をたくさん入れられるため、なるべく少なめにするといいと思います。

### 4. 危機管理（身を守るために気を付けていたことや危険を感じたことなど）

財布に予備のカード等を入れてパスポートとその財布は家でスーツケースに保管しておき、カードケースにいつも使うカードやスマートライダー（トイカのようなもの）、学生証などを入れて持ち歩いていました。失くさないように注意はしていましたが、パースも安全な街だったので、スリにあった人はマザーの話も含め 1 度も聞きませんでした。ただ夜間でも日中でも叫んだりしている変な人はいたため、距離をとって目を合わさない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

この研修に参加できて本当に良かったです。研修に参加してなったら出会えていなかったであろうたくさんの人と出会うことができました。日本人も含めいろんな人と出会い、価値観や文化に触れて、自分の視野がかなり広まったと思います。初めて出会った人と共同生活をし、新しいクラスメイトと先生と授業をして、わからないことだらけでしたが自分からいろんなことに挑戦し、壁にぶつかり、周りの人の助けを受けながら乗り越え、様々な経験ができました。

今回の研修を通して、英語の上達だけでなく、自分自身をととも成長させることができました。自分を見つめることができ、将来の選択肢も広まりました。今後の大学生活でも、社会人になっても海外とつながってみたいと思っています。本当に素敵な経験になりました。もし留学を考えているのであればぜひ参加してみてください！

## 6. 研修費用（さしつかえなければおおよその金額を教えてください）

内訳	おおよその額	備考
航空運賃&ビザ申請料	240,130 円	航空運賃 238,130 円、ETA 申請 2,000 円
海外旅行保険	14,535 円	
授業料（教材費含）	351,750 円	
滞在費（ホームステイ費用）	247,790 円	
食費（ホームステイ以外）	円	
交通費	円	
その他（小遣い、通信費など）	約 140,000 円	ホームステイ以外の食費、交通費、通信費など旅行代金と保険以外に支払った合計金額です。
計	約 100 万円	奨学金 18 万円受給しました。

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。写真添付も歓迎します。

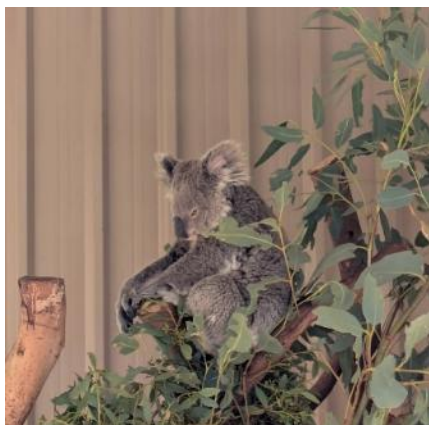
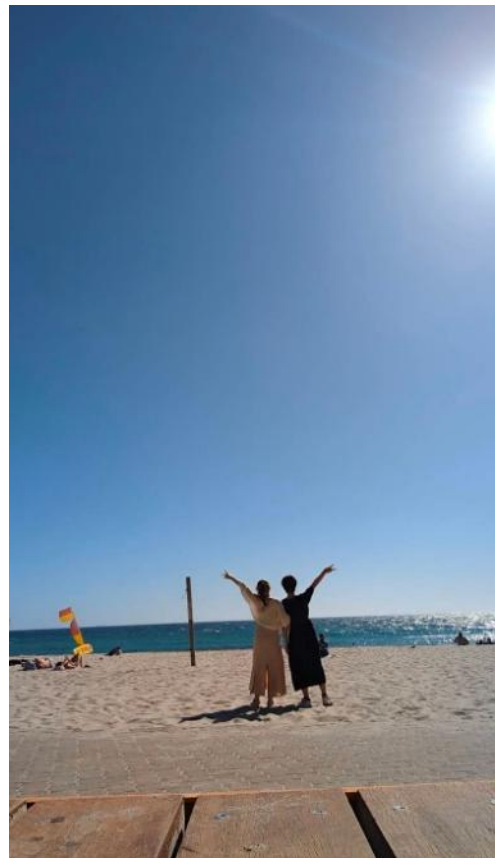
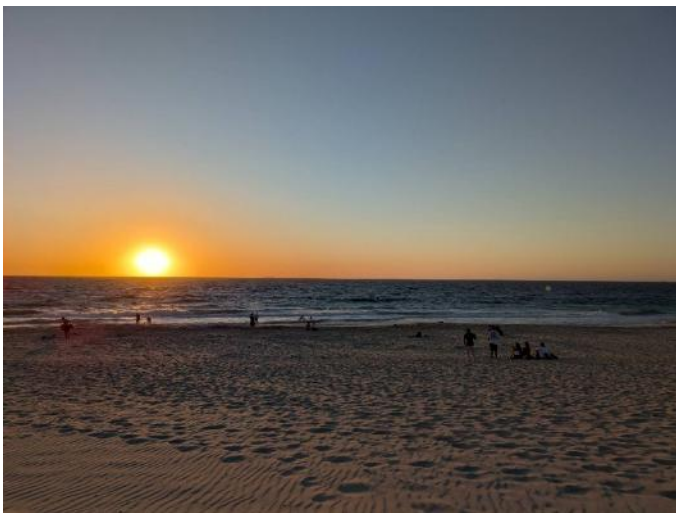
↓↓↓

ジェラート屋さんがたくさんあったので  
ジェラート巡りをしていました。

No.1 だった Edén Gelato というお店です。



フィッシュ&チップスとクラムチャウダー  
キングスパークからの夜景  
スカボロービーチのサンセット  
コテスロービーチ  
キャバーシャム・ワイルドライフ・パークのコアラ



# 短期留学報告書

記入 | 2026年 3月

所属 & 学年 | 経済学部 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	2026年2月7日(土)~3月15日(日) 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)

1年生の頃に参加した海外留学室のオンライン説明会を通じて、このプログラムを知った。当初はアメリカへの留学と迷っていたが、ホームステイであれば現地の人々の生活をより身近に感じることができ、英語で話す機会も増えると思い、参加を決意した。スピーキングとリスニング能力を向上させたいという思いに加え、自身の課題として、積極性や行動力に欠ける部分があると感じていた。そのため、未知の環境で失敗を恐れずに挑戦する経験を積みたいという思いもあった。

書類手続きに不安を感じていたが、海外留学室からの指示に従い、早めに準備を進めたことで、問題なく手続きを完了することができた。語学面の対策としては、もともと行っていたTOEICの学習を継続するとともに、語彙力に不安があったため高校の単語帳を復習した。また、Instagramを活用してネイティブがよく使う表現やオーストラリアのスラングを調べ、メモにまとめていた。

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

私は日本で事前に受けたオンラインテストの結果、6レベルある中のレベル4のクラスに振り分けられた。クラスは21人で構成されており、韓国人が1人、中国人が2人、残りは日本人であった。授業は1回2時間のものを1日2コマ受講し、その間に20分の休憩が設けられていた。基本的に午後は自由時間であり、時折ワークショップに参加した。

英語の授業は教科書に沿って進められたが、教師が一方向的に解説する形式ではなく、教科書の設問に対して学生に意見を求め、それに答える形で進行した。また、1週間ごとに4~5人のグループが固定され、その中で自分の考えを共有する機会が多く設けられていた。評価は4技能について、それぞれ2回ずつテストが行われ、その結果をもとに最終成績が決定された。特にスピーキングの評価項目には「Class participation」が含まれており、授業中の積極的な発言が重視されていた。英語の授業は、UWAのメインキャンパスとは異なるキャンパスで行われ、他大学の学生も多く参加していた。休み時間にはスポーツを楽しむこともでき、施設も清潔で快適に過ごせる環境であった。

ワークショップは名古屋大学の学生のみで実施され、リーダーシップやコミュニケーションに関するミニゲームに取り組んだほか、ロボット工学のラボ見学も行った。ワークショップとは別に、スケジュールには「Cultural Exchange」というプログラムが含まれており、これはUWAの学生の中で日本文化に関心のある人々が集まる「JSS」というサークルの活動を指している。このサークルはスケジュール外でも活動しているため、事前にInstagramをフォローして活動日程を確認しておくと思い。そこで出会った現地の学生と交流し、一緒に遊びに行く機会もあり、語学力とコミュニケーション能力の双方の向上に役立った。

### 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）

オーストラリア人のマザーとニュージーランド出身のファザーの 2 人暮らしの家庭にホームステイをした。家ではマルチーズを 2 匹飼っていた。私のほかにも日本人留学生が 2 人で、それぞれに個室が与えられていた。

生活面では、家の中でも土足で過ごし、お風呂とトイレはファミリーとは別になっていた。節水が求められることが多いと聞いていたが、シャワー時間に制限はなく、家にあったプールにも自由に入ることができた。一方で、洗濯は週に 2 日と決まっていた。また、オーストラリアは日本に比べてデータ通信が遅く、不便に感じる場面もあった。

夕食は毎日 19 時過ぎ頃に、庭にあるテーブルで全員そろって食べていた。ファザーがシェフだったため、料理のバリエーションが非常に豊富で、オーストラリア料理だけでなく他国の料理も楽しむことができた。朝食もすべてファザーが準備してくれ、量、内容ともに不満を感じることはなかった。夕食時にはその日の出来事や今後の予定、おすすめの場所について話し、時間があるときはカードゲームやダーツを一緒に楽しんだ。また、お客さんと呼ぶことが多く、ファミリーの友人や親戚と一緒に夕食をとる機会が頻繁にあった。以前この家にホームステイしていた日本人が遊びに来たこともあった。

家から大学まではバスを乗り継いで約 1 時間かかり、毎朝 6 時に起きる必要があった。疲れている日は 21 時半頃には寝るなど、規則正しい生活を送っていた。

昼食は大学終了後に友人と外食をするか、ランチをスマホから注文し、大学に届けもらうシステムを利用していた。このシステムは比較的リーズナブルで便利だった。夕食を外で食べるときは、Instagram でマザーに連絡していた。

気候については、朝晩の寒暖差が大きいいため、体調管理に注意が必要だった。就寝時には長袖、長ズボンを着用していた。一度プールに入った後に体調を少し崩したが、最終的には大きな問題なく過ごすことができた。半袖と長袖の羽織をそれぞれ 1 枚ずつ持参すると便利である。また、日差しが非常に強く紫外線も日本より強いいため、日焼け止めとサングラスは必須である。

支払いについては、楽天クレカ (Mastercard)、PayPay クレカ (VISA)、デビットカード (ソニー銀行)、現金 150 ドルを持参したが、実際にはクレジットカードとデビットカードのタッチ決済がほとんどで、現金は友人との割り勘やカジノ程度でしか使用しなかった。デビットカードは利用ごとに通知が来るため、金銭管理がしやすく便利だった。現金はセントレアで出発当日に日本円から両替した。

夕食時に蚊が多かったためムヒなどの塗り薬を持っていくべきだったと感じた。また、コンセントの変換プラグは大きすぎると差し込めない場合があるため、コンパクトなものを選ぶべきである。ハンガーやピンチハンガー、室内用スリッパも持参して正解だった。

交通については、到着後に交通カードが支給され、最初から約 75 ドル分がチャージされていたが、追加で 10 ドルほどチャージした。カードを忘れた場合でもクレジットカードのタッチ決済で乗車可能である。バスは、大きなバス停以外では手を挙げないと停車せず、降車時もボタンを押さないと停まらないため注意が必要である。また、定刻より早く到着することもあり、乗り遅れたことがあった。Transperth というアプリを使えば、バスの位置をリアルタイムで確認できるため非常に便利だった。

#### 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)

支払いの際にカードを取り出し、落とすリスクを避けるため、クレカやデビットはすべて Apple Wallet に登録しておいた。マイナンバーカード以外のカードは日本に置いていった。また、忘れ物防止タグを購入し、スーツケースと財布に入れておいた。到着後は、パスポートケースと財布に入れ、パスポートは家で保管していた。パスポートのコピーや保険関連の書類は、通学用のリュックに入れておいた。

トランジットの際にスマートフォンをトイレに置き忘れて紛失した友人がいたため、自分は移動のたびに必ず座っていた場所を振り返り、忘れ物がないか確認するようにしていた。

治安面では、夜のパース駅周辺でホームレスのような人に話しかけられたり、怒鳴られたりすることがあり、夜間は注意が必要だと感じた。

#### 5. 留学を終えて感じること&留学を考えている学生へのメッセージ

今回の留学を通して、これまでとは異なり、英語学習を負担に感じる事がなくなり、むしろ積極的に取り組みたいと思えるようになった。日本で生活しているだけでは、頭では理解していても、英語を学ぶ必要性やその魅力に本気で向き合うことは難しかったと感じる。

しかし、英語を使わざるを得ない環境に身を置いたことで、自分の言いたいことがうまく伝えられない悔しさや無力感を強く実感した。その経験が、英語学習へのモチベーションの向上につながった。また、実際の生活の中で、自分に足りない英語力や今後取り組むべき課題も明確になり、非常に有意義な経験だったと感じている。さらに、語学面だけでなく、現地での生活や価値観の違いに触れる中で、自分の考え方や性格の課題を見つめ直す良い機会にもなった。

自分自身留学前には不安もあったが、少しでも興味があるのであれば、できるだけ早く挑戦してみるべきだと思う。結果がうまくいくかどうかに関わらず、この経験は今後の人生に必ず生きるものになると感じている。

#### 6. 研修費用 (さしつかえなければおおよその金額を教えてください)

内訳	おおよその額	備考
航空運賃&ビザ申請料	240,130 円	航空運賃 238,130 円、ETA 申請 2,000 円
海外旅行保険	11,200 円	
授業料 (教材費含)	351,750 円	
滞在費 (ホームステイ費用)	247,790 円	
食費 (ホームステイ以外)	約 60,000 円	昼食代、その他外食代
交通費	1,100 円	追加チャージ代
その他 (小遣い、通信費など)	140,000 円	eSim 約 10,000 円 ツアー、観光等 80,000 円 その他 60,000 円
計	1,051,970 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。写真添付も歓迎します。

↓↓↓



一番最初に食べたハンバーガー  
クレアモントにあり、授業終わりに  
立ち寄りやすい

メインキャンパスにある  
バーガーショップ  
大学内のバーガーショップも  
レベルが高い



パース駅のすぐ近くにある  
「Betty's Burgers」  
玉ねぎがシャキシャキ



現地でもきた友達におすすめされた  
「Shrot Order」  
チーズバーガーが売りのお店で、見た  
目の割にボリュームがあり、パンズが  
柔らかい



フリーマントルにある  
「Big Rigs Burger Co」  
オリジナルソースを使用していて、  
店員さんが日本語で話しかけてくれた



「Ruocco's Pizzeria E Ristorante」という  
イタリアンレストラン。パスタが絶品だった



ホストマザーおすすめの  
「Gage Roads Free Brewery」  
フィッシュ&チップスを  
食べるならここがおすすめ。  
ピザ生地 of 触感も最高



# 短期留学報告書

記入 | 2026年 3月

所属 & 学年 | 教育学部 2年生

留学先大学 (国名)	西オーストラリア大学
短期研修のプログラム名	短期海外研修 F (アジア・オセアニア)
留学した期間	2026年2月7日(土)~3月15日(日) 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)

幼い頃から英語に触れる環境があり、大学入学後は留学に行ってみたくてということはずっと考えていた。英語を勉強するモチベーションを上げたり実際の会話能力を高めようと思ったりしたときに、生活のほとんどを英語に触れて過ごすことのできる環境というのは大きいと思う。また、日本にいただけでは海外の文化を知るには限界があるし、文化差や価値観の違いは自分の身をもって体感しないことには理解できないものだ、という考えもあった。

情報収集は大学に入学してから始めた。名大の海外留学室の Instagram をフォローしていたので、そこからこの研修の存在を知り、参加することを決めた。留学を考えたときに、エージェントを使うという選択肢もあったが、海外留学室からの申し込みの方が何かあった時の心配が少ないだろうと思い、この研修に申し込んだ。実際、帰国時に飛行機遅延で思いがけないトラブルが発生したので、同じ大学の仲間がいて安心、というのも一つの要素だと思う。

名大が実施している春休みの短期留学プログラムにはオーストラリア以外にアメリカへ行くものもあったが、オーストラリアの研修はホームステイ形式であったことが、研修先をオーストラリアに決めた大きな理由だった。ホームステイという慣れない形式だからこそ不安なことも多いと思うが、ホームステイだからこそ、その地域の文化を肌で感じることができると思う。実際、自分も研修前や研修中は不安になることがあったが、留学を終えた今ではいい経験ができたと感じている。

語学対策についてはそこまで熱心にはできなかったが、留学前後で自身の成長を確かめるという意味でも TOEIC の受験はしていた。もともと英会話にそこまでの抵抗がなかったのと必要最低限のコミュニケーションはとれていたもので、日常でよく使うフレーズや自然な言い回しなどを SNS で時々眺めていた。

参加費用はすべて奨学金で補った。大半の金額は学部から頂いた奨学金を利用したが、足りなかった分は JASSO の給付型奨学金を利用した。JASSO の奨学金は GPA の要求がそこまで厳しいものではないと思うので、奨学金の利用を考えている人は大学の成績も気にしながら勉強できると思う。

## 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)

午前中は西オーストラリア大学の語学学校で授業があった。時期が時期なのでクラスの 3分の2 ほどは日本人の学生で、自分たちと同じように短期留学で来ている学生もいれば、長期留学として来ている学生もいた。日本以外だと中国の学生が多く、韓国やコロンビア、ルーマニアなどから来ている方もいた。授業自体は単純で、文法を学んだりテキストを進めたりと、大きな流れは大学の英語の授業と大差ないと思う。授業内の言語はすべて英語なので、文法の説明などがわからなかった際には先生や AI に聞きながら疑問を解決した。英語で英文法

を学習する経験はあまりないと思うが、英語を通じて文法を見るからこそ細かい違いに気づけたり、単純に見えたりすることもあったのが面白かった。授業の難易度はそこまで高くないので、大学受験の際に英語をしっかり勉強していれば大丈夫だと思う。渡航前に語学学校のクラス分けテストを受験し、その結果によってクラス分けが行われたり、学校入学後にクラス変更を申し出たりすることもできるので、語学学校に関しては安心していいと思う。授業では会話を求められることが毎日のようにあったが、出身の異なるクラスメイトと会話しながら、それぞれの国の違いや文化について会話するのが面白かった。

午後は名大生みのみのワークショップが行われた。ワークショップではリーダーシップやチームワークについてグループワークを行いながら学ぶものであった。大学にいううちにこういったことを意識する機会は少なかったので、今回経験できてよかった。また、現地の大学には JSS という日本文化に興味のある人が集まるサークルのようなものがあるのだが、その活動にも参加した。日本語を話せる学生や日本文化に興味を持っている学生が多く驚いた。

今回通った語学学校はメインキャンパスとは離れた場所に位置しており、メインキャンパスへの移動はバスを利用した。語学学校、メインキャンパスともに歴史を感じる建物があり、洋風の建物が素敵だった。渡航当初は現地の大学が春休みなこともありメインキャンパスの人通りは少なかったが、3月に入って新学期が始まってからは人の往来も多く活発だった。3月になると新歓が多く催されるので、新歓に参加して友達を作る、というのもありだと思う。たまたま参加した新歓がキリスト教サークルで、そこで知り合った現地の大学生とご飯へ行った。日本では宗教について考えることがあまりなかったので、お互いの価値観について話すのがとても新鮮で面白かった。

### 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）

ホームステイ先はマザーとファザーの二人暮らしで、犬を一匹飼っていた。家がビーチの近くにあったこともあり、毎週末は犬の散歩ついでにビーチで泳ぐことが習慣になっている家族だった。ホームステイ先に留学したのは自分一人だけで、1階がキッチンと自分の部屋、2階がファミリーの共有スペースと寝室、という作りだった。留学して最初の週末にホストファミリーとビーチへ行き泳いだ。ビーチも水もきれいでとてもよかった。ホストファミリーとどこかへ出かける、という経験はなかったが、ほぼ毎日夕食を一緒に食べた。夕食の準備をしているマザーと、今日一日何をしたか、おすすめの観光スポットはどこかなどを話したり、食事後はファザーと雑談をしたりした。日本の観光地についてや、自分の出身地について話すこともあった。マザーが料理好きで、ホストファミリーが色々な国に住んだことがあることもあり、色々な国の料理を食べることができた。現地では日本米を食べられる場所がほとんどなく、スーパーでも見つけられなかった代わりに、タイ米が多く食べられていた。基本的な生活スタイルは日本にいた頃と変わらなかった。オーストラリアは水が貴重なので、シャワーの時間を短くするようには気をつけた。洗濯は毎日できるわけではなく、ある程度の量がたまったら一気に選択するように言われていたので、週に1~2回ほど行った。

ホームステイ先では毎日の朝食と夕食が用意されているが、昼食については自分で用意する必要があった。学校のある日は学校でお弁当を注文して食べていた。量は多いわけではないが、レストランなどは費用がかさむことを考えると安く済んだと思う。なかには自分でパンを用意したり、前日の夕食の残りを持ってきたりしている人もいた。

私の滞在していたフリーマントルという町はカフェが多く、平日は学校へ行く前にカフェ

に行くことがほとんどだった。最後の2週間は、現地で日本人の方が経営しているカフェに通い、常連の方と交流するなどしていた。オーストラリアには日本が好きな人がとても多く、自分が日本から来た留学生だ、ということと話したときには興味深く日本の話を聞いてくれた。学校には日本人が多く、ホストファミリーとの交流も時間が限られるため、英会話をするという目的を果たすのにこの時間はすごく貴重なものになった。会話スピードや慣れないイギリス英語に苦戦することがほとんどだったが、それでも現地の人と関わりをもって英語で話すことができたのは自信につながった。

現地では基本クレジットカードを使用して支払いを行った。一応、出国前に2万円ほど現金に両替したのだが、それらはほとんど使わなかった。クレジットカードの支払いは30万円ほど上限金額があれば十分だと思う。現金でしか支払えないお店は私が見た限りなかったと思うので、クレジットカードがあれば現金両替は1万円ほどでよかったと思う。

現地の移動は基本バスか電車だった。ホームステイ先から大学までは1時間ほどかかり、バス、電車、徒歩といった具合だった。観光地へ行くときにバスやフェリーに乗ることになるが、乗り物酔いしやすい人は酔い止めを多く持っていくことをお勧めする。実際私は酔い止めの数を十分に持って行かなかったために何度か乗り物酔いでダウンした。

ホームステイということでバスタオルやフェイスタオルも持参したが、私の場合はホームステイ先にタオルが用意されていたので、渡航前にホストファミリーと連絡を取るなどして必要品の確認をすればよかったと少し後悔した。

#### 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)

初めての海外ということで治安には不安があったが、行ってみると危険なことは全くなかった。日中は大変治安が良く、リュックサックでも安心して過ごせた。パスポートは基本スーツケースの中へ保管していたが、ワイナリーや飲食店などはパスポートの提示が求められることがあるので、そういった場所へ出かけるときのみ持ち出していた。携帯、財布は常にズボンのポケットに入れており、万が一紛失した際に備えて財布にはスマートタグを入れていたが、正直心配しすぎだったような気もしている。とはいうものの、パース中心部やフリーマントルなど、夜間でもにぎわっている地域であれば完全に安全とは言えなかったため、夜間は基本一人で行動しないようにするなど、最低限の対策はしておくべきかもしれない。

#### 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

初海外渡航ということもあり留学前は不安なことが多かったが、いざ現地へいってみると人柄の良さに救われることがたくさんあった。5週間という非常に短い期間ではあるものの、それでも文化の全く異なる地域で時間を過ごせたのは自分にとってかけがえのない財産になったし、大きく成長できたと思う。また、実際に英語を使う環境に身を置くことで自分の英語力がまだまだ足りないことを実感した。そもそも相手の言葉を聞き取れなかったり、自分が表現したいことを十分に伝えられなかったりと、帰国してからの勉強のモチベーションにつながる出来事が何度もあった。これからも英語学習を続けていき、将来英語を自然に話せるようになるまで練習したいと思えた。留学に行くにあたって不安なことはたくさんあると思う。しかし、それらをすべて覆すことのできるほど貴重な経験をたくさん積むことができるし、大学生のうちだからこそ、自分の興味あることにどんどん挑戦していったほしいと思う。

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	240,130 円	航空運賃 238,130 円、ETA 申請 2,000 円
海外旅行保険	約 14,000 円	
授業料（教材費含）	351,750 円	
滞在費（ホームステイ費用）	247,790 円	
食費（ホームステイ以外）	約 50,000 円	弁当, 外食, カフェなど
交通費	約 1,300 円	現地支給の IC カードに \$ 75 チャージされていたが、観光の移動などで使い切ったので追加した
その他（小遣い、通信費など）	約 50,000 円	お土産代, ツアー参加代など
計	約 950,000 円	JASSO 奨学金：18 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ご自由にご利用ください。写真添付も歓迎します。

・ロットネスト島

中心部から電車とフェリーで移動したところにある観光島。この島にしか生息していないクウォッカは、とても人懐っこくて小さいのでぜひ見てみてほしい。自転車をレンタルしてサイクリングすることもできるのでぜひ。



・キャバシャムワイルドライフパーク

動物とのふれあいがたくさんできる動物園。コアラを抱っこする体験もあったのだが、チケットは開園 10 分ほどで売り切れるので注意。コアラのほかにも、カンガルーに無料でえさやりをしたりウォンバットという動物と一緒に写真を撮ったり、とても楽しかった。



・YO-CHI

オーストラリアで有名なヨーグルトアイスクリーム屋さん。アイスクリームを 8 種類の中から自由に選び、トッピングも好きなように選べる。重量によって価格が変わる仕様なので、あまり調子に乗って盛りすぎないように注意…



# 短期留学報告書

記入 | 2026年 3月  
所属 & 学年 | 農学部 2年生

留学先大学 (国名)	西オーストラリア大学
短期研修のプログラム名	短期海外研修 F (アジア・オセアニア)
留学した期間	2026年2月7日(土)~3月15日(日) 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)

日本以外の国に行く経験がなかったため行く機会を求めている。英語力のみならず、行動力・積極性も上げることが目標だった。海外留学室からメールが来て、2年生の今が時期的にもちょうどよいと思って応募した。英語力に不安があったが「英語力不問」とあり、5週間という長さもよかった。事前の語学の対策は、テスト期間とかぶっていたためあまり余裕がなかった。

参加費用は家族から出せ払いを頂いた。事前授業では安全管理の方法だけでなく、異文化を理解していく過程など興味深い内容だった。

## 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)

・英語の授業では感情の表現や買い物の表現など実用的なものが多かった。私のクラスは大半が日本人、数人の中国人だった。学生同士の交流に使う言語は、人によるが自分は努めて英語を使うようにしていた。英語での会話は想像以上に疲れるため、気の抜けたときは日本語になったり、ホストファミリーとの関係などの複雑な問題、相談事は日本語で共有することもあった。

・午後の授業はリーダーシップ、チームワークに求められる能力や適合する性格についての心理学の授業と、3Dプリンターなどを用いた工学の授業だった。どちらも軽い紹介といった感じで知識は不要だった。午前の授業だけでも疲れるため午後授業は正直負担が重く、退屈に思われる時間もあった。また、先述のとおりお店は早くに閉まってしまうため午後授業のある日はどこにも行けず帰宅することが多かった。

・文化交流として JSS という日本文化サークルのようなものに参加し、会話ビンゴという企画では与えられたカードの質問を満たす人を探しながら、20人以上と話すことができた。

・キャンパスは伝統ある石造の建物とモダンでスタイリッシュな建物があり、何よりも広大だった。グラウンドも見渡す限り芝生で日本ではありえないほど充実した環境だった。

## 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)

・自分以外に2人の同じ学年の日本人とホームステイした。ホームステイ先の夫妻には孫がおり時々3歳、5歳の孫たちが来ており、ベビーシッターをしていた。話すタイミングは主に夕飯の間に、今日何をしたか、これからの予定はどうか、などがメインであったが時々自分から野生動物や気候、文化について聞くこともあった。学生が計3人いたためあまりホストファミリーと話せる時間は長くなかった。

・通常は午後1時前に授業が終わるのだが、パースのカフェなどのお店は(スーパーマーケットは除く)4時、5時には閉店するものが多くまっすぐ向かわないと間に合わない点がネッ

クだった。午後授業があると間に合わないためやむをえず直帰した。

- ・夜から朝は寒かったため長袖、長ズボンがあった方がよかった。
- ・空港で買ったお菓子は日本の味が恋しくなった時に重宝した。(現地にも日本料理屋はあるので自分の場合はそれほど問題ではなかった)
- ・平日の昼ごはんは、ランチボックスという学校に弁当を届けてもらえるサービスを利用することが多かった。(比較的安い)
- ・支払は初めはクレジットカードだったが上限が 10 万円となっていたため途中で使えなくなってしまったというトラブルもあったが、デビットカードに切り替えることで同じカードで使用を継続できた。
- ・インスタントの味噌汁はホストファミリーの食事で十分だったため不要だった。

#### 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)

ポケットに財布を入れないようにしていた。

大声で何か叫んでいた男性がいたのは怖かった。

帰りが遅くなってしまったとき、暗闇から放し飼いの犬が出てきたときは焦った。実際はただ人懐っこい犬だったものの、もう少し狂暴だったら危なかったと思う。

#### 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

- ・留学を通じて日本以外の文化圏の人との交流を持ち続けたいと思ったのでこの春行われるイベントに参加する予定。
- ・当たり前だが英語圏に行くだけでは英語力は伸びない。日本で培った、1人で机に向かう勉強はインプットには最適なのでこれを続けながら現地で生活してアウトプットしていくことがもっとも効率の良い英語勉強法だと思う。
- ・価値観は行動パターンを変えてくれ、今後の自分の成長につながると思うのでもっと早く、1年生の時に行けば新たな場所へ飛び込んでいく猶予があったなと思う。早いうちに行けそうなら行くことをおすすめする。

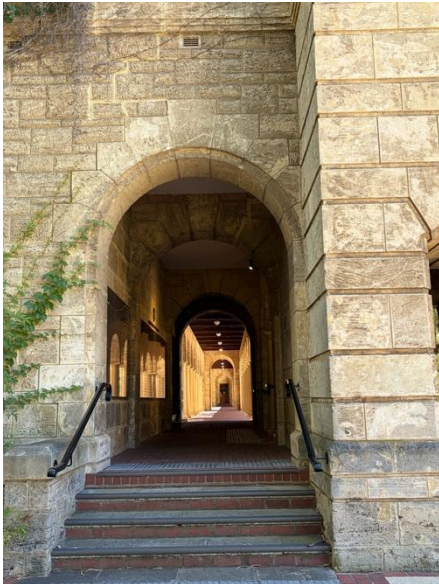
#### 6. 研修費用 (さしつかえなければおおよその金額を教えてください)

内訳	おおよその額	備考
航空運賃&ビザ申請料	240,130 円	航空運賃 238,130 円、ETA 申請 2,000 円
海外旅行保険	15,000 円	
授業料 (教材費含)	351,750 円	
滞在費 (ホームステイ費用)	247,790 円	
食費 (ホームステイ以外)	70,000 円	ハンバーガー・フィッシュアンドチップスをよく食べた
交通費	2,200 円	SmartRider という緑のカードに 60\$ (≒6600 円) ぐらい予め入っていたが追加。友人に比べて減りが早かった ので学割が効いてなかった可能性もある。
その他 (小遣い、通信費など)	15,000 円 43,000 円 20,000 円	au 海外放題を利用。月 15 日分は無料、残りの 15 日分 ツアー代、動物園・水族館などの入場料 水着、服、土産など

	+180,000 円	JASSO 奨学金
計	824,870 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。写真添付も歓迎します。

↓↓↓



UWAの建物(本キャンパス)は石造で歴史を感じます。どこを見ても日本にはないものばかりで、こんな場所で学びたいと思わせてくれます。今回の研修中は雲のない青空がよく見られ建物も相まって美しかったです。また、工学の建物は構造が近代的で巨大でした。大きな階段は座ることができ、少しだけ名大の「コモンネクサス」っぽさを感じました。

自然好きとして、友人はスルーしていたけどぜひおすすめしたいのが野鳥観察と星の観察です！

虹色のオウムや桃色のインコ、ごみ箱を漁る白黒のトキ(通称 bin chicken)などユニークな鳥がいて毎日鳥を見放題だったのは最高でした。(写真左はマグパイというカラス、右はニジイロインコ)植物も明らかに日本のものとは異質で、イギリスから輸入されたものやオーストラリア原産の不思議な形の葉や花の形でした。



オーストラリアは南半球なのでなんと上下が反転したオリオン座が見えます！留学中星について少し学び、他にも色々な星座の名前を知りました。中でも特にオーストラリア国旗に描かれた南十字星は必ず見てみてください。夜暇になったら星を見てみてほしいです。ホストファミリーの家からでも見られると思います。南十字星は割と低いところにありますよ。ARで星の場所を教えてくれるアプリが便利です。

ピナクルズという砂漠の地形を見に行くツアーでは、夜に満天の星を見ることができます。留学中に学んだ星の知識で友人ができてよかったです！



# 短期留学報告書

記入 | 2026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
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	2026年2月7日(土)~3月15日(日) 5週間

## 1. 留学前の準備 (応募のきっかけや動機、申込手続、語学対策など)

私はこれまで海外に行ったことがなく大学生のうちに行っておきたいという気持ちがあった。そこで個人旅行より安全に長期間行けるということで、留学をすることを決めた。また、ホームステイを経験してみたいという思いがあったため、オーストラリアへの留学を選じた。

語学対策については期末試験があったということもあり、あまりすることができなかった。しかし、以前からの外国人の友人と頻りに交流したり、国際交流目的のイベントに参加してみたりと、英語を話す時間を増やすことで最低限対策して留学に臨んだ。また、海外に行くことが初めてだったため、荷物の準備や VISA の取得など自分 1 人ではよく分からず不安だった。しかし海外留学室の指示通りやればよく、分からないことがあっても同じく留学するメンバーや海外留学室の担当の先生に聞くことができたので難しいことは何もなかった。

## 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)

授業は月曜日から金曜日の週 5 回、朝 8 時半から休憩を挟んで 12 時 45 分までであった。私のクラスは 7 割近くが日本人で、残り 2 割ほどが中国人といった感じだった。クラスルールとして授業中はもちろん休憩時間でも英語のみを使って会話をするというものがあった。始めはなかなか言葉が出て来ず大変だったが、次第に自然と英語を話すようになっていった。授業はスピーキング中心で、グループディスカッションのようなものが多かった。日本の英語の授業とは違い、レクリエーションのような雰囲気、楽しみながら英語を学ぶことができた。

午後には週 2 回ほど名大生だけのワークショップがあった。コミュニケーションやリーダーシップについて学んだり、UWA の研究室見学をしたりすることもできた。どれもとても楽しく、学びある授業だった。

また、プログラムの中に、JSS という日本文化を愛する人たちのサークルに参加するというものがあった。そこでは、オーストラリアが多国籍ということもあり、様々な国の人々がいた。お互いの文化について話したり、レクリエーションを通して仲を深めることができた。

UWA キャンパスはとても広く、自然豊かなキャンパスだった。キャンパス内にはジャングルのような場所があったりクジャクがいたり、キャンパスを歩くだけでとても楽しかった。

## 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)

私のファミリーはマザー 1 人と子供 2 人の 3 人家族だった。ペットとして犬と猫がいて、時々マザーと犬の散歩に出かけたりした。その家にホームステイしている留学生は私だけだったが、ステイ先に何人も留学生がいる家庭が多かった。ご飯に関しては事前に私が様々な

国のご飯を食べてみたいと伝えていたこともあり、多様な料理を食べさせてもらった。また時々ピザやホットドックを各自作って食べる日もあり、談笑しながら楽しく料理をすることができた。

平日の昼はファミリーの家から何かご飯を持ってくるか、学校で何か買って食べている人が多かった。メインキャンパスにはカフェテリアやコンビニがあるので午後にメインキャンパスで授業がある日はよくそこで昼食を済ませていた。私は、夕飯は外食をすることも多かった。オーストラリアは日本と比べ物価が高く約2倍の値段がするが、貴重な経験だと思い、様々なお店に行って食事をした。

また、パースは非常に乾燥しており、こまめに水分を取らないと熱中症になってしまっていたので、常にウォーターボトルを持ち歩いていた。お金の支払いに関しては現金を使うことは全くなく、クレカのみで全てのお店に行くことができた。しかし友人と割り勘する際、現金がないと不便なので少しだけ持っていったほうがいいかもしれない。クレカに関しては紛失防止の観点から、スマホに登録しておくことと便利である。私はVISAとMasterの二種類を持っていった。他にも持ち物に関して、上着を多めに持っていくべきだったと後悔している。パースは、昼は暑い朝と夜には肌寒くなり、思っていたよりも上着を着る機会が多かった。荷物に余裕があれば数着持っていったほうがいいかもしれない。またファミリーによってドライヤーなど貸してくれることもあるので荷物の準備をする前に一度ファミリーに連絡すると良いと思う。

学校までは大体1時間ほどで私はバスのみで通っていた。乗り換えは一回あり、パースのバスは日本と違い、時間通りにこなかったり、手でサインしないと止まってくれなかったりするので注意しなくてはならない。

#### 4. 危機管理 (身を守るために気を付けていたことや危険を感じたことなど)

パースでは、現金がなくても買い物ができるので財布を持ち歩かなかった。クレカもスマホに登録していたので家に保管していた。パースはとても治安が良く特に危険を感じた場面はなかったが、夜は暗くあまり人も出歩かないので、夜道を歩く際はタクシーを使ってもらいたいかもしれない。

#### 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

留学前は、費用が高かったり海外での生活が不安だったり、私自身非常に迷った末申し込んだ。しかしいざ始めてみると毎日本当に楽しく、確実に行ってよかったと感じている。英語力に関しては少し不安に感じていたが、日常会話では細かい文法よりも勢いで話せば伝わる事が多く、そこまで不安に感じることはないと思う。もし留学に行こうか迷っているのであればぜひ行ってほしい。

#### 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&ピザ申請料	240,130円	航空運賃 238,130円、ETA申請 2,000円
海外旅行保険	14535円	
授業料(教材費含)	351,750円	
滞在費(ホームステイ費用)	247,790円	

通信費	9010 円	
交通費	8000 円	
その他 (小遣い、通信費など)	116921 円	ツアーを2回ほど予約し、計三万ほど支払った。
計	986136 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。写真添付も歓迎します。

↓↓↓

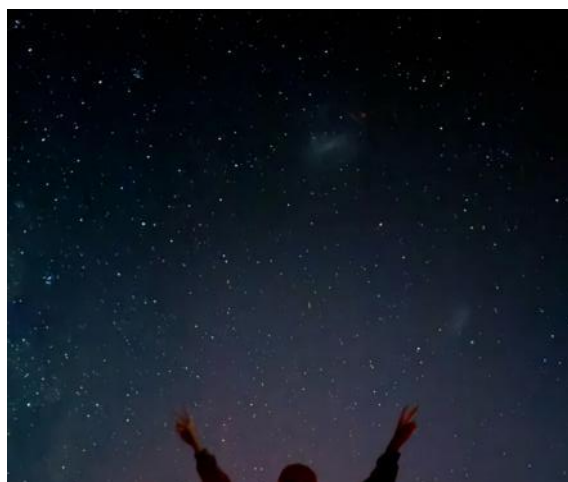
### ① フリーマントル



写真左：フリーマントルで毎週開催されるマーケットの様子

写真右：フリーマントルにある飲食店の様子。フィッシュ&チップスなどが食べられる。

### ② ピナクルズ



ゴツゴツとした岩が一面に広がっており、夜に行くと写真のような夕日や美しい星空を見ることが出来る。

③ スカボロビーチ



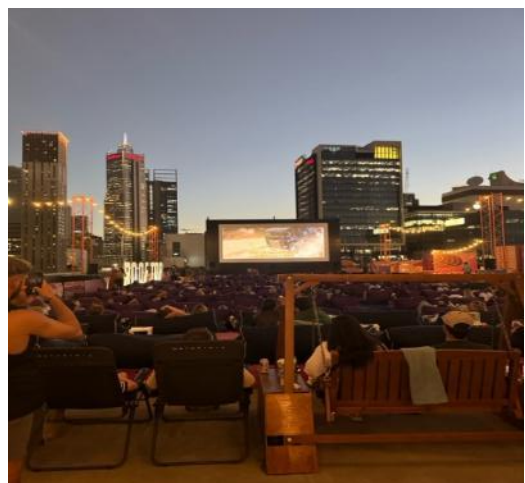
毎週木曜日には屋台が立ち並び、夕陽がとても綺麗.

④ ロッドネスト島



島内を自転車で回ることができる。ビーチが特に綺麗で飲食店もある。クオッカにも会える.

⑤ パース市内



左：ロンドンコート

右：屋上シアター

# 短期留学報告書

記入 | 2026年 3月  
所属 & 学年 | 工学部 1年生

留学先大学 (国名)	西オーストラリア大学
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	2026年2月7日(土)~3月15日(日) 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)

海外渡航経験がなかったことから、入学当初から留学に少し興味があったので、10月ごろに行われた短期留学プログラム説明会に参加しました。そこでほかのプログラムとかも比較した結果このプログラムに参加することに決めました。海外留学室のサイトに載っている去年のプログラム参加者の短期留学報告書も決断するにあたってとても勉強になりました。

参加にあたって不安だったことは、初めての海外だったので文化の違いはもちろん準備、入国、出国の仕方からすべての事が不安でした。語学対策などの準備は1か月前からは行おうと思っていましたが、テスト期間も重なり単語の勉強以外はほとんど何もできずに出発日になってしまいました。

## 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)

午前中にUWAのCELTで行われた授業は、英語で英語を学ぶというような授業内容で、私はレベル4のクラスでしたが、クラスメイトはほとんどが日本人で、中国人が2人、韓国人が1人という感じでした。クラス内は英語以外でしゃべることは禁止されていたので、日本人同士でもグループワークなどは全て英語で行っていました。授業はリーディング、文法、リスニングとそれぞれ進めていきほぼ毎週テストもありました。

週に二回ほどあった午後の特別講義やワークショップは、UWAのメインキャンパスで実施され、実際の工学の研究室などを見学することができたのはとても興味深かったです。

夕方に行われたJSS主催の国際交流は、日本文化を愛してやまないオーストラリアの大学生が集まっていて、日本を話題に様々なことをいろんな人と話すことができるよい機会でした。

UWAのメインキャンパスは名古屋大学よりも更に広く、歴史がありそうな趣のある建物が連なっていました。キャンパス内にクジャクがいるなどオーストラリアの自由な国民性が見えながらも、とても落ち着いていて、多くの事を学ぶことができそうな素敵なキャンパスだと思いました。

## 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)

私のステイ先の家族構成は、仕事をもうリタイアしている80歳くらいのマザーと一匹のチワワでした。ルームメイトは日本人の子が一人いました。ホストマザーと会話するタイミングは夕食中や夕食後がほとんどで、今日何をしたか明日何をするかなどをよく話しました。ホストマザーが自身の若き日の話や、自分の身に起こったことに対する文句など様々なことをノンストップで話すということも多かったです。食事については朝食はシリアルを自分で注いで食べて、夕食はホストマザーがアジア圏の出身であったのでお米がでることが多かつ

たです。全体的に量は少なめだと感じました。

昼食は大学で注文できるランチボックスを注文することが多かったです。それに加えて前日などにスーパーで購入しておいたパンなどを大学に持っていくという事もしていました。外食することももちろんありましたが、値段がかなり高いので私は控えていました。

私は三日に一回は、学校終わりに近所の公園までランニングに行くようにしていました。その公園にはちょっとした筋トレ器具もあったので健康維持にはとてもよかったです。自分が思っているより体が疲れている日も多かったのとにかく早く寝ることも常に心がけていました。

ほとんどを VISA のタッチ決済で行いました。特に困ることはなかったのですが二枚以上は持っていった方が安心だと思います。

私はランニングを行っていたのでランニングシューズを一足持って行っておけばと思いました。また、運動しやすい服を2セットほどしか持って行っておらずその倍くらいは持って行ってよかったとも感じました。持参の必要がなかったものはタオル類私は汗をかくと思いきさいハンドタオルからバスタオルまでかなり多めに持って行ったのですがパースは乾燥していて日本ほど汗をかかなかったのでもう多く持っていく必要はなかったなと感じました。

家のすぐ近くのバス停から二つのバスを乗り継いで1時間15分ほどかけて大学まで通っていました。

#### 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)

基本的にリュックの中で小さめのハンドバッグをひもでつなげて、その中に財布を入れていました。スマホで決済するようにして財布を出す機会もできるだけ減らしました。また、パスポートはステイ先に到着したらすぐにキャリーケースにしまい、カギをしめて保管しました。

#### 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

もともとの大きな目標であった英語力の向上だけでなく、自分自身が積極的になることができたと感じますし、これから成長していくうえでも様々な面でとてもいい刺激になりました。私は特にこのプログラムに参加して、今しかないチャンスをつかむ重要性を実感することができました。

今留学を考えている方も、言語能力の向上だけでなく、自分の考えてもいなかったような能力の向上を感じましたし、日本を出ることにより感じられることが信じられないほどあると私は思います。お金も時間もかかりますが行ってみてよかったと、帰国して心の底から思えたので、ぜひ参加をご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	240,130 円	航空運賃 238,130 円、ETA 申請 2,000 円
海外旅行保険	15,000 円	
授業料 (教材費含)	351,750 円	
滞在費 (ホームステイ費用)	247,790 円	

食費（ホームステイ以外）	70,000 円	昼食に大学で頼めるお弁当、外食、夜食、B B Q代等
交通費		
その他（小遣い、通信費など）	100,000 円	ピナクルズのツアーとロットネスト島のツアー代 各観光地の入場料など、服、お土産、その他諸々
計	約 105 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ご自由にご利用ください。写真添付も歓迎します。

↓↓↓



←ロットネスト島で遭遇したクオッカワラビー



↑ピナクルズと野生のエミュー



↑パース市内にある屋上シアター

# 短期留学報告書

記入 | 2026年 3月  
所属 & 学年 | 文学部 1年生

留学先大学 (国名)	西オーストラリア大学
短期研修のプログラム名	短期海外研修 F (アジア・オセアニア)
留学した期間	2026年2月7日(土)~3月15日(日) 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)

- ・以前から留学をしたいと考えていて、短期留学説明会に参加した際にこのプログラムについて知った。留学を通じて現地の文化についても学びたかったため、ホームステイができるこのプログラムが自分に一番合っていると思い、参加を決意した。
- ・この研修が時初めての海外で、手続きや事前に準備しておくべきものなどが全く分からなかったため、すごく不安だった。また、パスポート作成が申し込みのギリギリになってしまったため、もう少し早く動いていれば焦らずに済んだと思う。
- ・SIM について、私は初めの1週間はワールドイーシムの無制限プランを事前に契約しておき、残りの4週間は現地のスーパーで OPTUS の 2 8 日 6 5 G の SIM カードを購入し使用した。しかし使い切ることができなかつたので、現地についてすぐにつながらなくてもよいならスーパーの SIM カードだけで十分であったと思う。
- ・留学費用については一旦両親に全額払ってもらい、留学後にかかった総額を、半分を両親が、半分を自分が負担するという約束の下で留学に参加した。

## 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)

- ・英語の学習クラスは全 6 レベルのうちのレベル 5 のクラスであった。女性の先生が担任で、日本人 11 人、中国人 4 人、フランス人 1 人で授業を受けた。2 時間 2 コマの授業で 8 時半から 12 時 45 分までの授業であった。基本的には教科書に沿いながら英文法を英語で学ぶ授業であった。しかし、授業の初めや途中に何度もアイスブレイクやグループディスカッションの機会があり、たくさん英語で会話をすることができた。
- ・午後の授業では、パーソナリティやリーダーシップのような講義形式の授業や、UWA のメインキャンパスのクラブの見学や体験などをすることができた。文系学生でも理系の内容が理解できるよう内容も考慮されていてとても良かった。自分では学ぼうとしなかつた分野について学ぶことができたので参加できてよかった。
- ・毎週水曜日の夕方には JSS という日本クラブが開かれており、多くの学生と交流することができた。日本語が話せる UWA の学生もおり、日本に関する会話ができてとても楽しかった。新たな友達も作ることもできてとても良かった。
- ・UWA のキャンパスはとても自然豊かかつ設備が整っていてとても学びやすい環境であると思った。キャンパス内に学生によって運営されている売店などもあり、学生主体で学校が運営されているように感じられてとても良いと思った。

### 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）

・ホストファミリーは夫婦と猫一匹の家族で、一緒に暮らしてはいないが、三人の娘と9人の孫がいる家庭であった。10年以上受け入れをやっている家庭で、140人以上の学生を受け入れてきたため、設備やルールなどがすごくしっかりしていた。ルームメイトについては、初めは中国人の子が1人いて、その後日本人学生が2人、最終的には中国人のこ入れ替わりで日本学生の子がもう1人来たため、大半は3人の学生とともに滞在した。

・ごはんについては、朝食はシリアルやトーストなど自分が食べたいものを冷蔵庫から出して食べてよいという形で、夕食では、イギリスの家系であったので料理はイギリス料理が多かったが、タコライスやチャーハンなどほかの国の料理もたくさん出してくれた。毎週日曜日はみんなでピザパーティーをした。

・ファミリーとの連絡手段についてはLINEであった。また、休みの日や平日の夜には様々なところに連れて行ってくれ、様々な体験をすることができた。家にはプールやビリヤード台、シアタールームなど楽しめるものがたくさんあり、全員でビリヤードのミニゲームをするなど全員で交流する機会がたくさんあった。

・お風呂については、シャワーのみで水不足の問題が西オーストラリアにはあるため、できる限り4分以内で終わらせてほしいというルールがあった。学生の人数が多かったため、シャワーの時間や順番については苦労することが多かった。

・洗濯は、基本マザーが毎日すべてをやってくれ、洗濯籠に入れておくと洗濯を回すところから取り込むところまでをすべてやってくれた。週に1, 2回しか洗濯ができないつもりで言ったので、7日分下着を持っていく必要はなかった。

・平日の昼食についてはスーパーで材料を買ってきて朝学校に行く前にサンドイッチなどを作って持って行った。普段使用するキャンパスの周りには飲食店がほとんどなく、学校で頼める弁当のようなものについても割高だったため、基本的には自作して持って行った。午後に授業がない日などは、授業後そのまま市街地へ向かい外食をすることも時々あった。しかし外食は高いので、お金を節約するところは節約したかったため、外食は必要最低限に抑えた。基本は弁当だったため、保冷バックと保冷剤を持って行ったのが大正解だった。

・私は滞在中体調を崩すことはなかったが、ルームメイトの子が到着後すぐに熱になってしまったり、アレルギーが悪化してしまったりと、体調不良が続いていた。その際、その子は総合風邪薬のようなものしか持ってきておらず、私が持ってきた解熱剤や鼻炎薬などがすごく役立ったため、薬を多く持参してよかったと思った。

・お金の支払いは基本的にはスマホにVISAのプリペイドカードを登録しており、スマホで支払いをした。現金は2万円換金して持って行ったが、後半に使い切らなければと焦って使ったのでもっと少なくてもよかったと思う。

・通学は、バス5分、電車15分、バス30分、徒歩10分程度であり、日本のマナカのようなカードを最初に渡され、それを使用し通学した。土日の観光にもたくさん使用したため、初めに入っている分では足りず、10ドルをチャージしたらちょうどぴったり使い切るぐらいだった。バスが駅名の表示などがなく、慣れるまでは大変だった。また、Uber タクシーが日本よりも安く、何度か使用した。

・持って行ってよかったものは、保冷バック、保冷剤、室内用スリッパ、絆創膏、ウエットティッシュ、防水スマホケース、ビニール袋（水着入れるため）、鎮静用パック、ドライヤー（風が強いもの）、薄手の上着（教室が寒い）、日傘、パックご飯（自分用）、スポンジ、食器用洗剤

・持っていく必要がなかったものは、大量のタオル、タッパー、単語帳、洗濯用洗剤、ハンガー、手鏡、汗拭きシート

#### 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）

・留学中はリュックや斜めがけの鞆で過ごしており、すべてチャックが付いているものを持ち歩き、カラビナや南京錠を付けてすぐにはあかないようにしていた。また、バスや電車、人ごみに行くときなどは鞆を前にもって目を離さないよう細心の注意を払った。

・スマホについても首からかけることができるようストラップを付けていた。

・基本はスマホの決済機能で支払いをしたため、現金は3000円程度しか持ち歩かなかった。残りはパスポート本体とともにスーツケースの中に入れて鍵を閉めて保管していた。

・また、ホストファミリーが危険なため近づかないほうがよい駅をリストアップしておいてくれたため、その周辺には行かないよう心掛けていた。

・ビーチに行くときなどは荷物を離れたところにおいておかないといけなかったため、防水のスマホケースの中に鍵などの本当に必要なものを入れて持ち歩いた。

#### 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

・行く前と初めの数日間はわからないことだらけで不安だけれど、慣れていくうちに楽しいと思えるようになった。日本では体験できないこともたくさん体験できたので本当に参加してよかった。英語力はもちろん自分のメンタルもこの留学を通してさらに強くなった。

・ホームステイという形だからこそ学べる現地の文化もたくさんあったし、治安もよく差別もなかったため、もし留学を考えている学生がいたらぜひホームステイができる留学プログラムに参加してほしい。絶対に有意義な留学となるだろう。

#### 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	240,130 円	航空運賃 238,130 円、ETA 申請 2,000 円
海外旅行保険	14,535 円	
授業料（教材費含）	351,750 円	
滞在費（ホームステイ費用）	247,790 円	
食費（ホームステイ以外）	40,000 円	平日昼食代、外食分など
交通費	3,000 円	チャージ、タクシーなど

その他（小遣い、通信費など）	210,000 円	観光費、お土産なども含む
計	1,100,000 円	奨学金を受給したが左の値段は奨学金抜きの値段

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。写真添付も歓迎します。

### 【思い出に残る観光地紹介】

#### ① ロットネスト島

みんなで島の中をサイクリング！



#### ② カバシャムワイルドライフパーク

コアラを抱っこ&カンガルーと超至近距離ショット



# 短期留学報告書

記入 | 2026年 3月

所属 & 学年 | 情報学部 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	2026年2月7日(土)~3月15日(日) 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)

一年生の時から留学に興味があり、春夏の短期海外研修のプログラム説明会にはできるだけ参加していた。しかし、部活が忙しくて今までのプログラムには参加できなかった。今回やっと時間がとれたのでこのプログラムに応募した。スピーキングやリスニングを伸ばすいい機会だと思った。自分は海外に行ったことがなかったので心配や不安が沢山あったが、手続きなどは海外留学室の指示に従えば何も問題はなかった。

事前授業では、前回のプログラムに参加した学生や、西オーストラリア大学から交換留学で名古屋大学に来ている留学生と話す機会があり、いろんなことを彼らに質問できた。

## 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)

午前中は英語を学ぶ授業が2コマあり、8:30~10:30、10:45~12:45の計4時間だった。ークラス20人程度で、自分のクラスは日本人7割、中国人2割、その他1割だった。教科書を使って文法を学んだり、リスニング、ライティングをしたりした。文法は高校生の時に習っている範囲のものだったので難しくはなかった。ライティングセクションではエッセイを書く練習をした。また、4、5人でグループを作り、様々な話題について自分の意見を言い合う機会が沢山あった。各グループには必ず日本人以外の生徒が一人以上いるように分けられており、その人たちと英語で沢山話すことができた。

午後には週に2、3回ワークショップがあり、西オーストラリア大学内のクラブが所有するロボットを見学したり、リーダーシップに関する講義を受けた。3Dプリンターでモノを作るワークショップがあり、自分はそれが一番面白かった。

西オーストラリア大学には日本の文化に関する活動をしている jss というクラブがあり、そこの活動に夕方参加することができた。そこでは折り紙、かき氷、スイカ割りなどをして現地学生と交流することができた。日本語が堪能な現地学生がいて、彼らと日本語で話すこともあった。日本から長期で留学している人も何人か見かけられた。

UWAのキャンパス内には無料のBBQ台が様々な場所に置いてあり、BBQはオーストラリアの文化の重要な部分であることを実感させられた。無料の給水所も沢山あり、水筒があればキャンパス内で水に困ることはなかった。

## 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)

ホームステイ先は西オーストラリア大学の語学学校から公共交通機関で約1時間のところにあつた。家族構成はホストマザーとホストファザー、さらにフランス・チェコ・日本からきた留学生がそれぞれ一人ずつというものだった。ホストマザーとはその日にあつた出来事を夕食時に話していた。ホストファミリーや留学生たちと出かけたりすることはあまりなかつた。

だが、ホストマザーは留学初日に家周辺を車で案内してくれた。朝ご飯は自分でシリアルかトーストを焼いて食べた。昼ご飯は友達とパース市内でたべたり、語学学校と提携している弁当屋で弁当を買ったりした。夜ご飯はホストマザーが毎食作ってくれた。夜ご飯の残りは次の日の昼ご飯に食べることでできたため、自炊は一回もしなかった。

健康面では、こまめに水を飲むことに気がついた。オーストラリアではよく頭痛がすることがあった。おそらく強い日差しと水分補給不足のせいだと思われる。この2点は気をつけて対策したほういいと思う。

自分はほとんどクレカしか使っていなかった。公共交通機関を使う際は transperth という icoca みたいなものを使っていたし、それにチャージするのもクレカでできた。現金を使ったのは、友達とのご飯で割り勘した際に友達に現金を渡したぐらいだった。

持って行けば良かったと思うものは、米と大量のお土産だった。オーストラリアに行ってから1週間たった頃に日本食、特に日本米が恋しくなったため、パックご飯を持って行けば良かったと思う。自分は留学中、西オーストラリア大学のアニメクラブに所属しており、彼らともっと仲良くなるためにもフィギアとか日本語の漫画を持って行けば良かったなと思った。

自分はバスと電車を使った片道1時間の通学をしていた。学校から支給される transperth の IC リーダーでバスと電車どちらも乗ることができた。もらった時点ですでに8000円くらい残高があり、自分でチャージが必要になったのは最終日の3日前くらいだった。

#### 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)

パスポートは、必要になる日以外はスーツケースの中に入れて鍵をかけていた。夜にパース市内を出歩く際は、ホームレスと思われる人にできるだけ近づかないようにしていた。一応警戒していたが、危ない人から声をかけられるようなことは自分は全くなかった。通学の際、バスや電車の中で居眠りしたりしていた。そういうことができるくらい治安はとても良かった。日本と同じだなと感じていた。

#### 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

英語は完璧に話せる必要はなく、自分が伝えたいという気持ちを持って、拙くとも積極的に話しかければ相手も理解してくれるということがわかった。この経験を活かし、大学生活でも留学生の友達とより積極的に交流して行きたいと思った。

このプログラムでも良いし他のプログラムでもかまわないが、一度は留学を試みるべきだと思う。自分は、価値観が変わってきて、いろんなことに興味を持てるようになった。お金の部分が一番のネックになると思うが、チャンスがある今のうちにチャレンジするべきだと自分は今回の経験を通して思った。

#### 6. 研修費用 (さしつかえなければおおよその金額を教えてください)

内訳	おおよその額	備考
航空運賃&ビザ申請料	240,130円	航空運賃 238,130円、ETA申請 2,000円
海外旅行保険	1万円ちょい	
授業料(教材費含)	351,750円	
滞在費(ホームステイ費用)	247,790円	

食費（ホームステイ以外）	円	
交通費	500（チャージした分） 円	
その他（小遣い、通信費など）	約 17 万円	
計	約 86 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ご自由にご利用ください。写真添付も歓迎します。

↓↓↓

↓オーストラリアのバーガーキング



自分が所属したアニメクラブ↑  
日本の曲でカラオケをしていた

# 短期留学報告書

記入 | 2026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
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	2026年2月7日(土)~3月15日(日) 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)

このプログラムを知ったきっかけは、留学している友人の影響で自分も留学してみたいと思ったことです。その後、名古屋大学の海外留学室を調べたところ、短期留学プログラムが用意されていることを知りました。参加を決めた目的は、英語力の向上に加え、初めての海外を大学のプログラムとして安心して経験できる点、そして異文化理解を深めることです。

参加にあたっては、初めての海外ということもあり、関税や荷物検査などの手続きに不安を感じていました。また、自分の英語が通じるのかという点や、現地での生活の中で体調や体型を維持できるか、さらにホストファミリーと良好な関係を築けるかについても心配していました。

また、事前授業やオリエンテーションでは、前年に同じ大学へ留学した先輩の話聞くことができ、必要な持ち物や準備について具体的に知ることができました。直接質問もできたため、不安を軽減することができ、とても有意義でした。

## 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)

平日の午前中は、8時30分から12時45分まで、途中に15分の休憩を挟んで授業が行われました。私のクラスには中国人が2名、韓国人が1名、フランス人が1名、その他は日本人で構成されていました。授業中は基本的に英語でコミュニケーションを取り、日常生活で使う実践的な英語を学びました。英語で自分の意見を伝えることには、当初大きな難しさを感じましたが、クラスメイトも同じような悩みを抱えていることを知り、意見を交換しながら課題に取り組むことで、徐々に克服していくことができました。テストは第2週から第4週にかけて実施され、リーディング・リスニング・スピーキング・ライティングの4技能が総合的に評価されました。最終週には「ミニオリンピック」と呼ばれるクラス対抗のイベントが行われ、体育祭のような形式で交流を深める機会となりました。

午後の特別講義では、心理学や工学といった分野について英語で授業を受けました。授業内で行われるミニゲームのルール説明などもすべて英語で行われるため、内容を理解するのに苦労する場面もありましたが、実践的な英語力を鍛える良い機会となりました。

## 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)

### ・住環境

ホストファミリーは、働いているマザーと退職したファザー、姉と弟の4人家族で、そこに私と他大学の学生と一緒に暮らしていました。ファザーはオーストラリア人、マザーはインドネシア人で、それぞれ英語の訛りが大きく異なり、一対一であればなんとか聞き取れる英語でも、3人で会話をすると理解するのが難しく感じました。しかし、2人とも私の言いた

いことを理解しようとしてくれたため、楽しくコミュニケーションを取ることができました。

ホームステイ先は非常に広く、プールや私たち専用の冷蔵庫、キッチンが備えられており、快適な環境でした。洗濯は週末に 1 回、自分で洗濯機を回して干していました。立地はあまり良くなく、通学にはバスを乗り継いで約 1 時間かかっていました。生活リズムについては、最初の週は 22 時頃に就寝し 6 時に起床する規則正しい生活ができていましたが、最終週には就寝時間が遅くなり、十分な睡眠時間を確保できませんでした。

#### ・食生活と健康管理

朝は時間があまりなかったため基本的に食べていませんでしたが、シリアルが用意されていました。しかしシリアルだけでは昼までもたないため、おやつを持参していました。夕食はマザーが日本米を調理してくれたため、日本米と肉料理の組み合わせが多かったです。

オーストラリアは物価が高く、外食ではランチやディナーが 2000 円を超えることが多くありました。カンガルー肉も食べる機会がありましたが、個人的には牛肉の方が美味しいと感じました。健康管理の面では、バスや船の揺れが大きいので酔い止めを常備していました。また、特に最初の 1 週間は疲れが溜まりやすいため、早めに就寝することが体調管理に重要だと感じました。

#### ・金銭管理

出発前に 1 万円分をオーストラリアドルに両替し、それ以外はクレジットカードをスマートフォンに登録して利用していました。オーストラリアはキャッシュレス化が進んでおり、現金を使用する場面は主に割り勘の際に限られていました。

#### ・持参すべきと思うもの

シャンプー・ボディーソープ・水着・サンダル・長袖の羽織れる服数着・モバイルバッテリー

#### 4. 危機管理 (身を守るために気を付けていたことや危険を感じたことなど)

夜遅くまで出歩かないことと、もし夜遅くなってしまったときには大きい通りを歩くようにしていました。また、終電が日本よりかなり早いので、帰る方法を事前に調べておくことが大事だと思います。

#### 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

オーストラリアはとても多国籍で、私たち日本人に敵対心などはなくフレンドリーに接してくれる方が多かったです。初めての海外で不安なことも多かったです。同じ名大の仲間と助け合いながら留学を終えることができました。

この留学を通して、英語を話すハードルが下がり英語をもっと話せるようになりたいという向上心が生まれ、多くの友達もできました。

いまこのプログラムに参加しようか迷っている人がいるならぜひ参加してほしいと思います。

#### 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	240,130 円	航空運賃 238,130 円、ETA 申請 2,000 円
海外旅行保険	14,000 円	
授業料 (教材費含)	351,750 円	
滞在費 (ホームステイ費用)	247,790 円	
食費 (ホームステイ以外)	約 80,000 円	外食、おやつ
交通費	約 10,000 円	学割がうまく通らず、余計にかかってしまいました。
その他 (小遣い、通信費など)	約 80,000 円	ツアー、お土産、生活費
計	約 1,023,670 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。写真添付も歓迎します。

↓↓↓

→仮装パーティー  
ホームステイ宅で息子の誕生日パーティーに参加しました。ここで多くの外国人と仲良くなりました。



←キャバーシャム  
動物とゼロ距離でふれあえる動物園おすすめです。みんな人懐っこいです。



↑ロットネスト島  
海がきれいでした。島一周サイクリングおすすめです。



←カフェ  
オーストラリアには、美味しいカフェたくさんあります。

# 短期留学報告書

記入 | 2026年 3月  
所属 & 学年 | 法学部 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	2026年2月7日(土)~3月15日(日) 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)

以前から留学への興味があり、大学生の間に一度は海外留学をしたいと思っていたため、海外留学室の主催する短期留学の説明会に参加し、このプログラムについて知った。春休み期間に行われる研修は三つあったが、西オーストラリア大学研修のホームステイができるという点に興味を惹かれ、この留学に参加することを決意した。語学学校での学習を通じて自分の苦手なスピーキングへの苦手意識を無くしたり、ホームステイをする中でより実践的な英会話に挑戦したりすることで、使える英語を身に着けることを目標とし、五週間の留学に挑んだ。

事前の語学対策はできていなかったが、普段から英語のリスニングの練習を行っていたこともあり、特に学習面での問題は感じなかった。手続き面でも、大学から示された手順通りに進めるだけで良かったため、問題はなかった。

## 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)

授業は毎日 8:30~10:30、10:45~12:45 の二コマで実施され、週に二回ほど、午後にも名大生を対象としたリーダーシップに関する講義や工学部のラボ見学の授業が開かれた。

午前中の授業は、1~6 のレベル別のクラスで行われ、クラス分けは事前に実施されたリーディングとリスニングのオンラインのテストの結果をもとにされていた。クラスは、日本人と中国人、コロンビア人の 15 人で構成され、ほとんどの生徒が日本人学生だった。学校全体としても大半が日本人で、授業外では日本語を話してしまうことが多かったが、授業中は英語のみで話したり、調べたりするように言われていたため、英語でのコミュニケーションをとろうと努力していた。

授業は教科書をもとに進められ、リーディング、リスニング、ライティング、スピーキングの四技能だけでなく文法を学ぶ時間もあり、英語の文法を英語で学ぶことは日本語で学ぶときに比べて、文法事項についてのイメージを持ちやすくなったと感じた。また、第3週から第4週にかけて 4 技能を測るテストがあり、スピーキングとライティングは二日に分けられて実施された。このテストは最終的な成績につながっていて、テストは 1 時間以上にわたる長いものだった。授業がグループディスカッションを中心としたものだったため、5 週間でクラスの仲間とも仲が深まったと思う。

## 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)

ホームステイ先は犬を2匹飼っている夫婦の家庭で、プールのある一軒家だった。ルームメイトには他大学の日本人学生が2人いて、3人で毎日登校していた。食生活は、朝は家にあるものから自由に食べるように言われていたが、夕食は毎日ホストファミリーと一緒に摂ることができ、その日にあったことを英語で伝えたり、夕食後にはカードゲームで遊んでくれたりするなど、留学生に対して親身に関わってくれたため、充実したホームステイ生活を送ることができた。

健康管理に関しては、疲れがたまってしまうことはあったが、特に体調を崩すこともなく、オーストラリアの食生活にも順応していたと思う。金銭管理は、クレジットカードを3枚と現金を用意していたが、普段は少しの現金とクレジットカードを一枚常備していて、残りはスーツケースの中に入れて管理していた。

持参してよかったものはつばの広い帽子とアームカバーで、オーストラリアは日本に比べて日差しが強いので、日焼け対策を万全にした方がいいと思う。

#### 4. 危機管理 (身を守るために気を付けていたことや危険を感じたことなど)

パースは治安がいいと聞いていたが、少し怖い気持ちもあったため、夜に外を出歩くことを控えていた。夜に帰る際にはウーバータクシーを呼んで家の目の前まで送ってもらったため、特に危険を感じるようなことはなかった。また、貴重品は常にポシェットに入れて持ち歩くようにしていた。

#### 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

5週間の留学は英語学習への意欲を上げたり、日本では体験できない貴重な体験をしたりするなど、充実したものとなった。

初めての海外渡航やホームステイ先での生活などに対して、留学に行くことが決定してからも不安は尽きず、本当に行って大丈夫なのかと思ってしまうことが多かったが、実際に行ってみるとルームメイトやほかの名大生と過ごしていくうちに気が楽になっていったし、新しいものに挑戦してみようとするチャレンジ精神や自分に自信を持てるようになるなど、自分の内面においても成長がみられたと思う。

留学経験は周りからの刺激を受けるかけがえのない時間になるはずなので、迷っている人もぜひ、一度短期留学に参加してほしいと思う。

#### 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	240,130 円	航空運賃 238,130 円、ETA 申請 2,000 円
海外旅行保険	14,000 円	
授業料 (教材費含)	351,750 円	
滞在費 (ホームステイ費用)	247,790 円	
食費 (ホームステイ以外)	30,000 円	
交通費	1,000 円	追加でチャージした分
その他 (小遣い、通信費など)	50,000 円	
計	934,670 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。写真添付も歓迎します。

↓↓↓

## ・ビーチ

### コステロービーチ

パース1 きれいなビーチと言われている  
白い砂浜が印象的！



### スカボロービーチ

毎週木曜日に開かれるサンセットマーケット  
では、水平線に沈む太陽を望むことができ  
感動すること間違いなし！



## ・フリーマントル

大きな港町で植民地時代に建てられた建物が多く  
街並みも素敵です！  
世界遺産のフリーマントル刑務所もぜひ！

## ・ロットネスト島

自転車を借りて島をめぐるのがおすすめ！  
下り坂では爽快感がすごい！



・ピナクルズ

夕方のサンセット、満天の星空が感動的！

新月の頃に行くと星空がよく見えると思います！



・カバシャム・ワイルドライフパーク

コアラを抱っこしたり、

背中をなでたりすることができます！

# 短期留学報告書

記入 | 2026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)
留学した期間	2026年2月7日(土)~3月15日(日) 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)

名古屋大学のホームページからこのプログラムについて知った。もともと時間のある大学生のうちに一度は留学に行きたいと考えていた。治安のよいオーストラリアに留学したかったのでこのプログラムにした。

申し込み手続きは海外留学室のホームページを見ながら手順通りに行えばそこまで難しいものはなかった。このプログラムはホームステイであるため、当たり外れがあると聞いていて少し心配だった。普段から英語の音声を数分でも聞くことを心掛けていたが、留学前にはよりたくさん聞けるように意識した。しかし、テスト週間もかぶっていてあまり時間がなかったのでしっかりと語学対策ができていたわけではない。

## 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)

平日の午前は西オーストラリア大学 (UWA) の言語センター (CELT) で4時間英語の授業を受けた。おなかがすくので授業の合間にみんなでお菓子を食べたり、学校の無料で飲める紅茶を飲んだりしていた。私はレベル5のクラスで大半が日本人だったが、中国人が4人、フランス人が1人、インドネシア人が1人いた。内容は日本の英語の授業と似ていて、教科書に沿って問題を解いたり、周りのクラスメートと話し合ったりすることが多かった。ただし、最終週には英語でプレゼンをする必要があった。私は決められたテーマが自分の専門分野と近かったのでとても興味を持って取り組めたが、他の人にとってはそうでないようだった。プレゼンの準備はAIを活用したのでそれほど大変ではなかった。4週目にテストをたくさん受け、5週目は先生がカードゲームを持ってきてくれてクラスメートと遊んだり、スポーツフェスティバルを行ったりした。行事を通してクラスメートとも仲が深まり、授業外にみんなでおBBQをした。

午後の授業では研究室の見学や、チームワークについての授業を受けた。グループでゲームをする活動は楽しかったが話を聞くだけの時は少し退屈だった。JSS との交流は自由参加で、思ったほど現地の学生と深くかかわることが出来ないと感じたので残念だった。

## 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)

私のホストファミリーはマザーとファザーの二人で、娘や孫がよく遊びに来ていた。孫は小学生くらいで人懐っこい子だったのでよく一緒に遊んでいた。事前の資料ではペットはいないと書かれていたが、私が到着する数週間前に親戚の犬を預かることになったらしく、犬が一匹いた。ファミリーとはご飯のときによく会話をした。また、帰ってきたときに一日どうだった？と聞いてくれるので行った場所や食べたものについて話していた。

食事はどれもおいしく、野菜もよく出ていた。ファミリーは夜にあまり主食を食べないよ

うで、肉とポテトが出るが多かった。ホストマザーが小麦アレルギーということもあり、比較的健康的な食材が多かった。朝ごはんは自分で家のものを自由に使うことができ、私はヨーグルトとマザーの自家製グラノーラを毎日食べていた。そのほかにもパンやオートミールも使うことが出来た。平日のお昼ご飯はスーパーで食材を買ってサンドイッチを作って持って行っていた。野菜は高いがおいしいのでお勧め。休日はよく出かけていたので外食することが多かった。

現金は1万5千円ほど両替したが、現金が必要になる場面は一度もなく、使おうとしなければ現金を使うことがなかった。

私の家は土足だったのでスリッパを持って行って良かった。アームカバーと帽子も日焼け対策で必須だった。逆に要らなかったものについて、乾燥味噌汁をたくさん持って行ったが私は全く日本食が恋しくならなかったので必要なかった。また、バスタオルも家が用意してくれていたので必要なかった。しかし、これは家によると思うので事前にメールなどで確認しておくと思う。私の家はいつでも好きな時に自分で洗濯をすることが出来たのでありがたかった。それでも、一週間分の服は持って行った方がよいと思う。

学校までは電車を乗り継いで、学校の最寄り駅からバスに乗っていた。時間は1時間ほどかかった。最寄り駅からのバスは大学の無料シャトルバスを利用していた。日本と違い、駅に改札がないことに驚いた。また、電車はボタンを押さないと扉が開かない。

#### 4. 危機管理 (身を守るために気を付けていたことや危険を感じたことなど)

スマホにつけるストラップを買って簡単に取りられないようにした。iPhoneのアップルマークが隠せるようにスマホケースにステッカーを挟んでおいた。財布はバネ付きのチェーンでカバンとつなげるようにしていた。初めころはリュックを前向きに持つようにしていた。しかし、パスはかなり治安がよく、日本とほぼ同じ感覚で生活することが出来た。ただ、夜はやはり危険な人が多いので気を付けた方がよい。また、日曜日は公共交通機関が無料で、ホームレスと思われる人がよく電車やバスに乗ってくるのであまり近づかないようにしていた。

#### 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

私はこの留学に行って後悔したことは一つもない。海外で生活するという体験はただ旅行に行くだけでは得られない気づきをたくさん見つけることが出来る。このプログラムを通して普通なら出会わなかった人たちともたくさん知り合うことが出来た。正直5週間の留学で劇的に英語力を上げることはできないが、英語学習のモチベーションを高めることにつながると思う。私も以前は長期留学に全く興味がなかったが、もっと英語を話せるようになりたいという気持ちが強くなった。もし留学に行くか悩んでいるならぜひ挑戦するべきだと思う。一生の思い出に残る体験になることは間違いない。

#### 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	240,130 円	航空運賃 238,130 円、ETA 申請 2,000 円
海外旅行保険	11,870 円	
授業料 (教材費含)	351,750 円	

滞在費（ホームステイ費用）	247,790 円	
食費（ホームステイ以外）	円	
交通費	1,500 円	
その他（小遣い、通信費など）	160,000 円	食費含む（ツアー約 40,000 円、通信費約 1,200 円）
計	1,013,040 円	JASSO 奨学金で 180,000 円受給した

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。写真添付も歓迎します。

↓↓↓



キャバシャム動物園で無限にえさやりをすることが出来た。  
ウォンバットが予想以上に可愛かった。



ステイ先の食事。自分で自由に取れるスタイルだったので調節出来て助かった。



UWA CELT のキャンパス。  
ハリーポッターみたいでカッコいい。  
休み時間にバドミントンをすることもできる。



キングスパークから見える景色。  
ここでピクニックをするととても気持ちいい。



美しすぎるコテスロービーチ。



フリーマントルのフィッシュアンドチップス。  
街並みがとてもきれいだった。



街を歩いていると無限にジェラート屋さんがあるので  
留学中に10回以上は食べた。



ロットネスト島のクオッカ。  
サイクリングは疲れるけどクオッカが可愛すぎて癒された。

# 短期留学報告書

記入 | 2026年 3月

所属 & 学年 | 教育学部 2年生

留学先大学 (国名)	西オーストラリア大学
短期研修のプログラム名	短期海外研修 F (アジア・オセアニア)
留学した期間	2026年2月7日(土)~3月15日(日) 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)

・このプログラムに参加した動機は、ホームステイを通して海外の文化を経験したいと思ったからです。英語力の向上はそこまで主眼においていなかったです。

・事前準備は、とにかくパスポートを早く作っておくことをお勧めします。説明会受けてからでは結構ギリギリで焦ります。また、必要書類などがたくさんあるので、提出期限をメモしたり、To do リストを作ったりして提出を忘れないように心がけました。

・語学対策は何もやりませんでした (怠惰です)。ですが、意外となんとかなったりします。

・初めての海外だったので、分からないことだらけでとても不安でした。分からないことはすぐ調べることがとても大事だと思います。

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

授業は、毎日行われる午前の授業と、週 1.2 回行われる午後の特別授業で構成されています。

・午前の通常授業では、レベル別にクラスが別れ、R・L・S・Wの4技能をまんべんなく学びました。全て英語による講義で、対話形式なのが特徴的です。積極的な授業参加が求められます。また、クラスメートが多国籍なのも特徴です (約 6 割は日本人であったが)。

・午後の特別授業では、理系文系関わらず様々なことを学びました。思考力やチームワークを養う授業が印象的でした。

文化交流の時間では、現地の大学生とビンゴ大会をしたり、雑談したりなど、彼らと関わりを持てる貴重な機会となりました。

・UWA のキャンパスは、パースの中心部からバスで 20 分ぐらいの町中にあり、自然豊かで歴史を感じる美しい建物が多い場所でした。歩くのが楽しく、気持ちのいい大学だと思います。

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

・私のステイ先は、オランダ系オーストラリア人の、50 代後半の夫婦とその息子 (自分と同年代) と犬 1 匹で暮らしている家族でした。過去にも日本人を受け入れた経験があり、日本文化への理解がかなりありました。自分の出身地や趣味、好きな食べ物、日々の暮らしについて積極的に聞いてくれたので、楽しく会話できました。食事は、パスタやポテトが多かったです。食べられないものはあまり出なかったため、ご飯のギャップで苦労することはありませんでした。(これは本当にステイ先によって様々です。)

・私は到着 3 日目にしてインフルエンザにかかってしまいました。初めての土地での体調不良は本当に辛かったです。保険会社に通訳付きの病院を紹介してもらい、なんとか乗り切ることが出来ました。信頼できる人と連絡をとることは心の健康に一番大事です。

・私は、海外手数料がとても安いソニー銀行のデビットカードと適当なクレジットカードの 2 枚を持っていきました。ソニー銀行のデビットカードかなりオススメです。

・現金はなんやかんや使いました。2 万円くらい持っていき、店の支払いでは使わなかったものの、友人とご飯代を割り勘するときに持っていて良かったなと強く感じました。

●持っていけばよかったと思うもの／持って行ってよかったもの

モバイル充電器（1 日中外の日が多いから）

延長コード

薬（不安なら全部もってくべきです！安心感が全然違います！）

ビーサン、クロックス

●必要なかったもの

水筒（大学が現地でプレゼントしてくれました）

日本のお菓子・食べ物（そんなの食べる暇あったら現地のものを食べるべきです！）

#### 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）

・パースの治安は非常に良いです。危険は感じなかったし、差別もなかった。いい町です。

・忘れ物をしないように、バックの持ち物を減らし、分かりやすくすることが大切です。

#### 5. 留学を終えて感じること&留学を考えている学生へのメッセージ

・最初は不安から、日本を離れたくないとか行きたくないとかネガティブな気持ちを抱いていましたが、行って良かったと心から思えます。迷ってるなら行くべきです！！

・留学を通して、新しいことへのチャレンジに抵抗がなくなったように思います。何事もチャレンジしてみたいと思うようになりました。

・また、日本のことがさらに好きになれます。外から見える日本について新たに見えることは非常に多いです。

#### 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	240,130 円	航空運賃 238,130 円、ETA 申請 2,000 円
海外旅行保険	約 1,7000 円	
授業料（教材費含）	351,750 円	
滞在費（ホームステイ費用）	247,790 円	
食費（ホームステイ以外）	約 130,000 円	外食（昼飯・夕飯）、お菓子、カフェなど
交通費	0 円	現地到着後に配布される IC カードで足りました
その他（小遣い、通信費など）	約 4,5000 円	ツアー代など
計	約 175,000 円	現地にて使用したお金の総額
	約 860,000 円	留学前に支払った総額

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。写真添付も歓迎します。

↓↓↓

●私が留学で感じたことを紹介します

①ファミリーには遠慮してはダメです。こちらから積極的に関わることで向こうもこちらの気持ちに応えてくれます。

②ケチは良くないです。「今回を逃したら次は一生ない」の気持ちでなんでも買い、挑戦すべきです。

③積極的にクラブ活動に参加し、現地の友人をつくってください。自分は現地の友だちが出来てから留学が一気に楽しくなりました。とにかく話しかけることが大事だと思います！

●留学中に撮った写真紹介



フリマントルの南にある Big Rigz Burger というお店のバーガー  
一番おいしいと思います



フリマントルの Gage Roads Freo Brewery というお店のフィッシュアンドチップスとピザ  
ここのご飯は間違いないです！衝撃を受けました



コッテスロービーチの写真です  
とっても気持ちがいいです。

# 短期留学報告書

記入 | 2026年 3月

所属 & 学年 | 情報学部 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	2026年2月7日(土)~3月15日(日) 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)

### 応募の動機

短期海外研修の説明会に参加し、唯一ホームステイが体験できるこのプログラムへの参加を決意した。以前に留学経験はあったものの、その際には日本人同士で暮らしていたため、現地の人々のライフスタイルや食生活について体験できなかった心残りがあった。このため、ホームステイ形式という点に強く惹かれ応募した。

### 参加にあたって心配・不安だった点

参加にあたって不安だったのは、留学に向けて準備できる時間があまり確保できない点だった。私の場合は前日まで期末試験があったため、パッキングも出発前日にようやく完了するという慌ただしい日程になってしまった。また、言語学習に関しても1日15分ほどが限界で試験勉強と留学準備を並行して行るのが想像していた以上に難しかった。

### 事前授業・オリエンテーションで得た知識

事前授業では、体調を崩してしまいほとんど参加することが出来なかったが、現地でトラブルに遭った際の対応について細かく教えてもらった。今回の研修では最後の最後にフライトの遅延に伴う乗り継ぎ便の変更が必要になった。自分たちで空港スタッフの方に航空便変更の対応をしてもらった際に、事前授業やガイダンスで教わった対応が活かしたと感じる。

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

### 午前中の英語学習クラスについて

授業は基本的にUWAのClaremontキャンパスで受けていた。このキャンパスには西オーストラリア大学の言語学校があり、英語を勉強している学生が集まって授業を受ける環境だった。ちょうど日本の大学の春休み期間に当たるため、日本から他の大学(早稲田、中央、武蔵野、福岡女子など)が多数参加していた。私のクラスメイトは9割日本人、3人が中国人という構成だった。授業は英文法について英語で学ぶものが多かったと感じる。内容自体は中学・高校で学んできたものが中心だったので難しくはなかったが、文法について英語で議論するための語彙を知らない最初は難しかったのではないと思う。全体的に英語4技能を伸ばすためのカリキュラムが組まれていたと感じる。午前中に2時間授業が2コマあり、授業の間には15分の休憩があった。

### 午後の特別講義・ワークショップについて

週に数回開催される午後のワークショップでは、主に心理学と工学について(ほぼ)毎回違う先生から授業を受けた。導入がとても丁寧なため、私の専門分野とはあまり関わりのない内容だったが十分に理解できた。ただ、突発的に授業日の変更になったり、持ち物の周知が行われなかったりといった場面がたびたび発生した。

### **夕方の Cultural Exchange について**

毎週水曜日の夕方に JSS という日本文化に興味を持つ学生が集まるサークルに参加していた。運営は完全に学生で行われていたが、英語話者にも日本語話者にも理解できるように丁寧に計画された内容になっており、アクティビティを通して UWA の学生との交流を楽しむことができた。

## 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）

### **ホームステイについて**

私のホストファミリーはホストマザーと犬一匹、猫三匹で構成されており、マザーの膝の調子が悪いこともあり一緒にお出掛けすることはなかった。お出掛けする代わりに毎晩夕食後には一緒にテレビを観ることで交流の時間を設けるようにした。当初は怪訝な顔をされていたが、最終的に私が夜ご飯を食べ終わるまでいつも一緒に見ている番組を見るのを待ってくれたり、「一緒に見るわよ～」と声を掛けてくれたり、かなり打ち解けることができたのではないかと感じる。食事はパスタやフィッシュアンドチップスなどオーストラリア人らしいご飯を提供してくれていたが、野菜があまり出ないのでお昼ご飯には野菜を多めにしてバランスを取っていた。

### **ホームステイ以外の食事について**

昼は基本的に学校でお弁当を食べたり、外食したりしていた。学校に、比較的安価で購入できるお弁当配達サービスがあったので、週に 2・3 回の頻度で利用していた。

### **お金の支払い方法について**

現地での買い物は原則クレジットカードで支払い、滞在期間の終盤に差し掛かって日本で換金してしまったドルを使うため現金で払っていた。正直クレジットカードだけで生活できるとも感じたが、フリーマンツルのマーケットでは現金で支払う方が喜ばれる印象があった。

### **通学について**

通学はバスを乗り継いで 1 時間程度かかった。私の通学ルートではスワンリバーがよく見えたので、綺麗な景色を見ながらの登下校は楽しかった。

## 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）

日曜日はバスの運賃が無料のため、普段よりも治安が悪い印象があった。（普段と比較して悪いだけで、外出が危険になるほどではなかった。）私は基本的に一人行動で過ごしていたが、ホームレスのような人がいる場合は迂回して歩いたり、他の通行人の陰に隠れて歩いたりしていた。また、ルームメイトと夜景を見に行った帰りに大音量で音楽を流して騒いでいる 3 人組に罵声を浴びせられたが、ルームメイトと日本語を話して英語が何も分かっていないように装って何とか通過することができた。日中は一人で行動していても危機感を覚えることはなかったが、夕方以降はできるだけ誰かと行動したりタクシーを使って移動するように心掛けていた。

## 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

### **留学を終えて感じること**

留学を終えて、自分の英語力の不足している部分や良くない考え方の癖に気付くことができました。今後は学内での国際交流を通して英語でのコミュニケーション能力を強化し、自律的に英語学習を続けていきたいです。

### 留学を考えている人へ

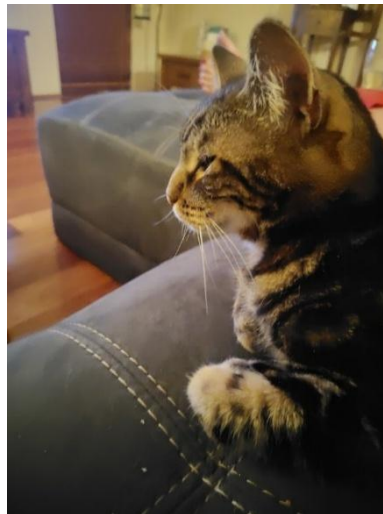
学内でできる国際交流から始めることをお勧めします。名古屋大学には国際交流の場が豊富に準備されています。最初の一步は早ければ早いほど留学で得られるものが多くなると思います。応援しています。

### 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	240,130 円	航空運賃 238,130 円、ETA 申請 2,000 円
海外旅行保険	13,865 円	
授業料 (教材費含)	351,750 円	
滞在費 (ホームステイ費用)	247,790 円	
食費 (ホームステイ以外)	- 円	「その他」に合算 (分けて計算するのが困難)
交通費	- 円	「その他」に合算 (分けて計算するのが困難)
その他 (小遣い、通信費など)	162,150 円	
計	1,015,685 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。写真添付も歓迎します。

↓↓↓



↑ホームステイ先のペットたち。ホストマザーとテレビを観ていると横に来てくれました。

日本では犬を2匹飼っていますが、この子たちのお陰でペットロスになりませんでした(笑)



← 名物 Lamington。この写真は小さめサイズですが、本家は倍のサイズとのこと。とても甘いチョコレートの表面にシナモンがまぶしてあるケーキです。

# 短期留学報告書

記入 | 2026年 3月  
所属 & 学年 | 医学部 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	2026年2月7日(土)~3月15日(日) 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1年生の春学期にある基礎セミナーで留学について学び、海外に行ってみたいという気持ちと様々な価値観について学びたいという思いから今回のプログラムに参加しました。ホームステイのプログラムではホストファミリーとうまくやっていけるかどうか不安だったので、事前学習として日本との文化の違いやルール、マナーなどについて調べました。留学に関する情報は、基礎セミナーで配られた資料や、海外留学室のインスタグラムをもとに集めました。

## 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)

8時半から12時45分まで英語の授業があり、週に2回ほど13時から15時までワークショップやUWAキャンパスでの授業がありました。午前に行われた英語の授業は教科書をもとに授業が進み、グループワークを行った後全体で意見を交流することが多く、全体の交流では好きなタイミングで自由に発言する形式でした。ライティング、リーディング、リスニング、スピーキングのテストがそれぞれ2回ずつありました。

午後に行われたワークショップはゲームを通してリーダーシップについて楽しく学びました。またUWAキャンパスでの授業はロボット工学のクラブを見学や、3Dプリンティングの講義がありました。どれも実際に見て触れることができたのでとてもおもしろかったです。

毎週水曜日には16時から18時までUWAキャンパスでJSSという日本文化について学ぶクラブ活動があり、日本語を使ったビンゴゲームやスイカわりなどのイベントがありました。UWAキャンパスの学生と交流することができるのでスピーキングの練習になると思います。中には日本語を話せる学生も多いので英語に自信がない人でも安心して参加できると思います。

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

私のホームステイ先は、シンガポール人のホストマザーとイギリス人のホストファザーの夫婦の家庭で、私の他に日本人留学生が2人いました。平日の夕食には有名なハンバーガー店や中華料理屋などに行き家族と一緒に食事をする機会がありました。休日には有名な動物園やチョコレート工場といった観光地にも連れて行ってもらいました。

平日の昼食は自分でサンドウィッチを作って持参することもありましたが、ほとんど前日の夕飯の残りを持たせてくれました。

支払いは主にカードを使用しました。カードは念のため2種類以上持っておくと安心だと思います。私はWiseカードを使用しましたが、手数料が比較的安いのでおすすめです。交通費に関しては空港到着後にある程度チャージされた状態でカードが配られますが、私はホー

ムステイ先が学校まで 1 時間 15 分ほどかかる場所だったので、途中で 10 ドル追加しました。チャージもカードで支払うことができるので現金は使いませんでした。念のため現金は 1 万円分ほど持っておけば十分だと思います。

持参してよかったものは昼食を詰めるタッパーです。学校にはキッチンがあり電子レンジが使えるので耐熱のものをもっていくのがおすすめです。また教室のエアコンは温度調節機能がなく寒いので上着をもっていくとちょうど良いと思います。必要なものは日本食とハンカチです。洗濯が週に 1 回なので 7 日分のハンカチを持っていきましたが、オーストラリアではどこのトイレにもハンドドライヤーがあるのでポケットティッシュとウェットティッシュのみで十分でした。持ち物についてはある程度準備しておいて、ホームステイ先が発表された後にメールなどで必要なものを聞いてみるのが良いと思います。

#### 4. 危機管理 (身を守るために気を付けていたことや危険を感じたことなど)

パスポートはコピーを持ち歩き、財布はいつも使うものではなく 100 均で買えるような安い財布を使用しました。

#### 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

1 年生のうちに留学をしておいてよかったと思います。特に保健学科は 2 年生以降になると専門的な分野を学ぶことが増えて授業数やテストも多くなるので、留学を考えている人は 1 年生のうちにしておくことで留学の準備が余裕をもってできると思います。

#### 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
航空運賃&ビザ申請料	240,130 円	航空運賃 238,130 円、ETA 申請 2,000 円
海外旅行保険	14000 円	
授業料 (教材費含)	351,750 円	
滞在費 (ホームステイ費用)	247,790 円	
食費 (ホームステイ以外)	1000 円	
交通費	8000 円	
その他 (小遣い、通信費など)	90000 円	通信費 20000 円
計	952670 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。写真添付も歓迎します。

↓↓↓

現地ツアーに参加しなくても楽しめました。



# 短期留学報告書

記入 | 2026年 3月  
所属 & 学年 | 医学部 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	2026年2月7日(土)~3月15日(日) 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)

もともと英語力を上げるため留学に行きたいと考えていて、そこで大学が企画している短期海外研修プログラムを見つけました。この研修では100時間英語の授業があり、ホームステイであると知りこのプログラムに応募しようと決めました。

申し込みは手順に沿ってやれば難しいことはありませんでした。

語学対策は出国前に英語のラジオを聞いてみたり、英語の動画を少し見たりしました。

## 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)

8:30~12:45で2時間2コマの授業がありました。授業は4技能すべてを学び、教科書とプリントを使いました。座学もありましたが、カードゲームやディスカッションを通して学ぶことも多く楽しかったです。私のクラスでは毎週金曜日にボキャブラリーと文法のテストがあり、最終週には4技能それぞれのテストがありました。

私のクラスは韓国人1人と中国人2人、フランス人1人でほかは日本人でした。放課後は韓国人の子と仲良くなったので昼食を食べに行ったり、観光名所に行ったりしていました。

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

私のホストファミリーはホストマザーの一人だけでほかに他大学のルームメイトが一人いました。

ランチはサンドウィッチを作っていたのですがホストマザーが材料を用意してくれたので特に自分で買いに行くことはありませんでした。夜ご飯はホストマザーが日本人ということに配慮してくれてお米が一週間に一回出ました。結構ジャンキーでボリュームでした。

現金は1万円分持って行ったのですが一切使いませんでした。すべての店でクレカが優先して使われているので現金は必要ないと思います。

持参してよかったものは日本からのお土産として持って行ったお饅頭です。ホストマザーがとても喜んでくれました。逆に持って行かなくてよかったのは大量の洋服です。7日分持って行ったのですが現地でも買えますし帰りはスーツケースがパンパンでした。

## 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)

日本と同じ感覚で貴重品の管理だけ気を付けるといいと思います。夜が遅くなった日は終電に間に合わないこともありましたが、オーストラリアはタクシーが安く便利なのでよく使っていました。

危険を感じたことはありませんでした。

#### 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

このプログラムは授業で英語を学ぶことができ、ホストファミリーとも英語をしゃべる機会が多く英語力を上げたいと思っている人にはぴったりのプログラムだと思います。

5 週間は長いようでとても短く感じました。はじめはハードルが高く感じるかもしれませんがぜひ一歩を踏み出してみてください。

#### 6. 研修費用 (さしつかえなければおおよその金額を教えてください)

内訳	おおよその額	備考
航空運賃&ビザ申請料	240,130 円	航空運賃 238,130 円、ETA 申請 2,000 円
海外旅行保険	14,535 円	
授業料 (教材費含)	351,750 円	
滞在費 (ホームステイ費用)	247,790 円	
食費 (ホームステイ以外)	15,000 円	お菓子代、外食代
交通費	2,000 円	スマートライダーを除く、タクシー代
その他 (小遣い、通信費など)	50,000 円	オプタスのSIMカード(1,700 円)、お土産・ツアー代
計	約 920,000 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。写真添付も歓迎します。

↓↓↓

スワンバレーのカフェ



パースの美味しいアイスクリーム屋さん



フリーマントルのハンバーガー屋さん



韓国人の友達といった韓国料理屋さん



パース動物園のコアラ



パースの麻辣湯



# 短期留学報告書

記入 | 2026年 3月  
所属 & 学年 | 文学部 3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	2026年2月7日(土)~3月15日(日) 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)

留学プログラムは海外留学室のホームページで知りました。大学入学時から気になっていましたが、1年次、2年次はサークルやバイトを理由に参加していませんでした。3年次の冬にサークルを引退し余裕ができたので参加することを決めました。参加する目的は、英語力の向上と異文化の体験でした。特に、異文化体験については、この研修の強みは現地の家庭で5週間のホームステイをすることができるという点だと感じていたので、オーストラリアの文化や慣習を現地での生活を通して学びたいと考えていました。参加費については、両親が大学入学前から準備してくれました。また、JASSOの奨学金も利用させていただきました。事前授業やオリエンテーションでは、前年度参加者の方の体験談を伺ったり、海外渡航時の注意点を学んだり、オーストラリアの文化について学んだりしました。

## 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)

午前中に行われた英語学習は、レベル別で15人ほどのクラスで行われました。私のクラスは、名古屋大学からの留学生が3人、他大学から留学している日本人が9人、西オーストラリア大学への進学を目指している中国人が3人という構成でした。授業は、文章を読んだり、映像をみたり、双六をしたりしながら、英語の語彙や文法を学んでいく形式でした。授業中に積極的に発言したり、日本人同士でも英語を話したり、と私のいたクラスでは積極的に英語を使っていこうとする雰囲気でもとても良かったです。

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

ホームステイの家族構成は、ホストマザー、12歳のホストブラザー、猫一匹でした。ホストマザーは、フィンランド出身の移住者だったので、ヨーロッパ、オーストラリア、日本の文化の共通点や相違点について沢山のことを話すことができました。ホストブラザーは、水球をやっていたので、週2~3回試合を応援しに行っていました。お二人とも、話すことに積極的で、聞き返すと何度でも言い直してくれる人でした。

ファミリーとの関係は良好でしたが、ハウスルールについては苦労が多かったです。毎日の全員分の皿洗い、家の前の庭の掃き掃除、週1の全部屋の掃除機がけモップ掃除、定期的なゴミ捨てなど、家事が私のすべきこととして指定されていました。到着翌日からやることになったのですが、沢山のルールがあったこともあり慣れるまでには時間がかかりました。また、掃除で埃を見逃したりすると指摘されたり、やり直しさせられたりすることもありました。何が間違っていたのか、なぜそのようにしてほしいのかについて、メッセージアプリに記録を残しながらすり合わせました。

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)

金品を分割して管理していました。外出する際は、クレジットカード 1 枚と数千円分の現金、トランスパス (交通系 IC) を持ち歩いて、現金の残りクレジットカードもう 1 枚は家に置いておきました。

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

今回の留学では、観光や英語学習に加えて、専門分野の研究対象であるファーマーズマーケットを観察して回ったり、ホームステイ先での家事についてなど英語を使って交渉したりと、想定していなかった経験をすることができました。留学をすることができて良かったと感じています。留学に行かれる学生さんは、是非、現地で思う存分行動して、パスを満喫していただけたらと思います。

6. 研修費用 (さしつかえなければおおよその金額を教えてください)

内訳	おおよその額	備考
航空運賃&ビザ申請料	240,130 円	航空運賃 238,130 円、ETA 申請 2,000 円
海外旅行保険	11,200 円	
授業料 (教材費含)	351,750 円	
滞在費 (ホームステイ費用)	247,790 円	
食費 (ホームステイ以外)	60,000 円	
交通費	20,000 円	
その他 (小遣い、通信費など)	100,000 円	
計	1,030,870 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。写真添付も歓迎します。

↓↓↓