

# 短期留学報告書

記入 | 2025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	2025年2月8日(土)~3月16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)

以前から留学をしてみたいという気持ちがあり、時間のある大学生のうちがチャンスだと思って名大で行われている様々な留学説明会に参加しこのプログラムを知った。元々オーストラリアかカナダへの留学に興味があり、5週間というまとまった期間であったことと、ホームステイという滞在方法から参加を決意した。

この留学を通し、英語力、特にスピーキングとリスニングの力を伸ばしたいと考えていた。海外に行くのが初めてだったので、荷物として必要なものや現地生活のイメージが全く想像できず不安だった。手続きはメールでの海外留学室の案内に従ってやっていけばよく、難しいことは何もなかった。語学対策としては、リスニングの練習として、YouTubeでted talkや海外の人のvlogなど英語の動画を見ていた。単語や文法は何もやらなかったが、忘れていた単語が多くあり現地でもどかしい思いをしたので、やっておくに越したことはないと思う。

## 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)

授業は平日 8:30~10:30 と 10:45~12:45 の2コマで行われた。4技能すべてを扱い、教科書やプリントに沿って授業が進む形は日本での英語の授業と似ていたが、自由に発言する点・先生と生徒が対等な立場で議論する点は日本との違いを感じた。また、時制などの文法を英語で学ぶことも新鮮で面白かった。リスニングはスピードが速く難しく感じた。

自分のクラスはレベル5で、日本人が10人、中国人が4人、フランス人が1人いた。3週目、4週目に各技能のテストがあり、5週目には食べ物に関するアンケートを基にしたプレゼンを行った。日本人同士で固まることが多く、休憩の時間など日本語で話してしまいがちだったので、英語力を伸ばすためには日本人以外と話したり、日本人同士でも英語で話すように自分たちでルールを決めたりするべきだったと反省している。

週二回程度、午後のワークショップがあった。名大生みんなで集まって、リーダーシップやコミュニケーションに関するアクティビティをやったり、工学系のサークルを見学したりした。リーダーの働きかけ方でチームの選択が変わることを体験し、リーダーシップの奥深さを学んだ。

水曜日の夕方から行われる、JSSという日本好きの学生が集まるクラブ活動に何回か参加し、UWAの学生と交流することができた。現地の学生は様々なバックグラウンドを持っており、彼らの出身地の食べ物などについて会話をするのが楽しかった。

UWAは、建物が素敵で自然もいっぱいあり、とても居心地の良いキャンパスだった。また、キャンパス内をクジャクが自由に歩いているのも面白かった。

### 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)

私のホームステイ先はホストマザーとホストファザーと犬が二匹の家庭だった。私はステイ先に自分一人だけだったが、ステイ先に他の留学生がいる子も多かった。大学まではバスと電車を使って1時間20分くらいかかったため、5時半に起きて22時には寝る生活をしてきた。マザーもファザーも料理が好きでとても美味しく、毎日夕食の時間が楽しみだった。日本の話や自分が今度遊びに行く場所の話をよくした。

平日のお昼はスーパーで買った食材で作ったサンドイッチを食べるか、日本から持ってきたロングライフパンを食べるか、友達と外食するかしていた。ホストマザーが夕食の残りを持たせてくれることもあった。節約しようと日本からお昼用の食べ物をたくさん持ってきたが、いま振り返ると、せっかく海外にいたのだからもう少し外食すればよかったと後悔している。昼間は気温が高く暑い、朝晩(特に朝)は冷えるので、風邪を引かないように、寝る時は多少暑くても長袖で寝るようにした。

支払いは基本的にはクレジットカードで、換金した1万7000円を使えるタイミングで(クレカしか使えない雰囲気のお店もある)少しずつ使っていた。

持参してよかったものはサングラス、水筒、プラスチックのタッパー、裏起毛の羽織、サンダル。日差しが非常に強いのでサングラスは必須。水筒は、空港ではもちろん、現地でも街中や学校に給水所があるので、持っていくととても便利。お昼を作って学校に持っていくときにタッパーがあると便利。前述したとおり、朝晩はかなり冷えるので、しっかりした上着は一枚持っていくべき。ビーチに行くときにサンダルがあると役立つ。

逆に折り畳み式のハンガー、昼ご飯用の食べ物(大量のロングライフパンやカロリーメイト)は持参の必要がなかった。家庭によって違ってもいいが、ハンガーは部屋に十分用意されていたため、一回も使わなかった。食べ物については、午後ワークショップがあるときのために多少は持ってくると思うが、私は持ってきすぎて消費に困ったので、量は考えたほうがいいと思う。サトウのご飯やみそ汁を持っていったが、パースには日本食レストランがたくさんあったし、個人的には日本食が恋しくなることはなかったため、そういった日本食をあえて持っていく必要はないと感じる。

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

iPhoneは狙われやすいと聞いたため、アップルマークを隠せるようなスマホケースを付けた。スマホと財布はリュックではなく身体の前にはけられるショルダーバックに入れるようにした。現金は、一度に大量に持ち歩くことを防ぐため、4000円くらいずつ財布に補充して使っていた。到着後パスポートはスーツケースの中に入れて持ち歩かず、コピーを持ち歩くようにした。また、暗くなってから一人で外を歩かないようにした。家の周辺はかなり暗いので、暗くなってから帰宅するときは、ホストファミリーに駅などからお迎えをお願いした。基本的に危険を感じることはなかったが、夜の電車やバスは酔った人が多くいて雰囲気はあまりよくなかった。渡航前は身構えていたが、実際はかなり治安がよく、荷物から目を離さない、夜に一人で出歩かないなど基本的なことに気を付けていれば、特に心配することはないと感じたし、自分も途中からは日本と変わらない感覚で過ごしてしまった。

## 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

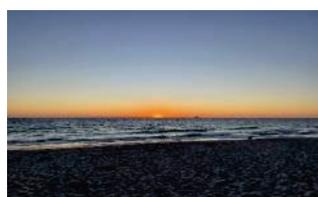
最初は「5週間は長いな」と感じていたが、帰ってきた今振り返ると本当にあっという間だった。毎日が刺激的でたくさんの経験をする事ができたし、様々なバックグラウンドを持つ人々と出会い、オーストラリアの自由な雰囲気を味わうなかで、「こうあるべき」というものはないのだということに気付き、ハッとした。一人ひとり違った長所があり、みんな違うからおもしろい。ありのままの自分を受け入れることも大切なのだと感じた。英語力に関して、リスニング力は確実に伸びたと思う。5週間だけで劇的に英語が話せるようになったわけではないが、間違いを恐れずに英語を話せるようになったことが大きな成長だと思う。また、留学中に会った人の中には将来のビジョンを明確に持っている人が多く、自分の将来を考えるきっかけとなった。

もし留学に行くことを迷っている人がいたら、勇気を出して行ってほしい。留学では語学だけでなく、日本ではできない経験をたくさんすることができる。日本とは異なる文化や価値観に触れることで、自分の固定観念を壊すことができる。たくさんの人と出会い、よい刺激をもらえる。不安はいっぱいあると思うが、きっと「行って良かった」と思うはず。ぜひ勇気を出して申し込んでほしい。

## 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&ビザ申請料	(210,220)円	航空運賃 208,220 円、ETA 申請 2,000 円 旅行代金に含まれる
海外旅行保険	14,535 円	
授業料（教材費含）	(338,770)円	旅行代金に含まれる
滞在費（ホームステイ費用）	(229,870)円	旅行代金に含まれる
食費（ホームステイ以外）	20,000 円	
交通費	4,700 円	75\$ は旅行代金に含まれる
その他（小遣い、通信費など）	55,000 円	ツア- 計 30,000 円、sim 4,000 円+お土産代
計	880,000 円	・最初に代理店に、航空運賃、授業料、ホームステイ費などが含まれる約 78 万円を支払った。 ・JASSO 奨学金が計 14 万円と、成績が良ければ名大奨学金も 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。



どこに行ってもビーチはめっちゃめっちゃ綺麗。  
コテスロービーチ、スカボロービーチ、レイトンビーチが有名。



キングスパークはとても落ち着く。



サウスパースからみたパース市街。



←カバシャムワイルドライフパークでは、コアラやカンガルー、ウォンバットを見られて楽しい。



ロットネスト島では→野生のクオッカに会える。



←ジェラートは高いが美味しい。味の種類が豊富で選ぶのも楽しい。



↓現地の人にも大人気のうどん屋さん「ひふみや」

パース市内には各国料理のお店がある。本格的な味でおいしい。

# 短期留学報告書

記入 | 2025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	2025年2月8日(土)~3月16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)

僕は高校生の頃から漠然と大学生になったら留学したいと思っていました。1年生の4月からACEという国際系のサークルに入り、留学生と触れあっていくうちに留学に行きたい気持ちが大きくなりました。自分は海外に行った経験がなく、また元々人と話すのが好きなので、海外に行って英語でもっといろんな人とコミュニケーションをとれるようになりたい!と思ったのが今回応募した一番大きな理由です。

語学対策は特にしなかったです。留学の直前まで期末試験で忙しかったので、やるならもっと早くから始めておくべきだったと思います。個人的には、単語帳などもいいですがYouTube や Instagram などを使って日常会話で使える表現を知っておくと効果的だと思います。またリスニング練習はやっておいて損はないです。

## 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)

授業は1限; 8:30~10:30 2限; 10:45~12:45で、午後は週2くらいで名大生だけのワークショップがありました。クラスは6,7割が日本人で残りがほとんど中国人といった感じで日本の英語の授業よりすこしスピーキングに重きを置いた英語の授業を受けました。クラスは1~6のレベル別に分かれていて自分はレベル4でした。名大生はレベル3~5のどれかに入っていて、他にもたくさん日本の大学からの留学生が参加していました。はじめはクラスが日本人ばかりで少しがっかりしましたが、授業は間違いなく英語上達の糧になったと思います。今までは大学受験のために英語を学んでいたしそのための授業だったけど、UWAでの授業は英語を話せるようになるための授業だったし、その意識で学ぶことができました。スピーキングやリスニングはもちろん、文法の授業ですらいい復習になったし、ホームステイ先などで英語を話すときにも授業で学んだことが生きた場面がたくさんありました。ワークショップではミニゲームのようなものや、研究室見学、簡単な物理実験体験もあって楽しかったです。JSSというUWAの国際系サークルにも参加しました。そこで個人的にUWAの生徒の友達を作り、週末に遊びに誘ってキングスパークというところでピクニックしました。その後も何度か遊びに行き、日本でまた会う約束もしました。

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

僕のホームステイ先はおじいちゃんおばあちゃん家といった感じでした。たまにホストペアレンツの息子・娘の家族が遊びに来て、英語で話したりもしました。ルームメイトは自分を含めて4人でわいわいして楽しかったです。学校へはバスで約1時間かけて行っていました。夜ご飯は基本みんなで一緒に食べて英語でその日あったことや日本やオーストラリアの文化についてなどたくさん話しました。夕食後は毎日ルームメイトと一緒にハリーポッ

ターを英語で見えていました。ホストマザーは料理が上手く、全部おいしかったです。骨付きチキンや、ミートパスタ、ラザニアなど、それ以外にもいろんな料理を作ってくれました。そして意外にもオーストラリアでは良くお米が食べられていて、週に二回くらい日本のお米に近いごはんが出てとてもおいしかったです。オーストラリアでは水が貴重なのでお風呂はシャワーのみ、洗濯は週に1回でした。うちは早めに出てねーと言われるだけでシャワーの時間制限は特にされなかったです。お金は1万円分だけオーストラリアドルに換えて行きました。ほとんどのものがキャッシュカードで支払いできるので1万円分くらいで十分だと思います。自分はパスポートとキャッシュカード本体はスーツケースの中に入れ、パスポートはコピーを取ってそれを持ち歩き、キャッシュカードはApple Payに登録して使うようにしていました。キャッシュカードはVISAとMasterの二種類を持って行きました。利用金額を圧迫しない様、出国前はキャッシュカードでの支払いは気を付けた方がいいかもです。持参してよかったのは厚手の上着です。朝晩は思っていたよりも寒く、かなり重宝しました。自分が出発の日に来ていったパーカーを家で着る上着として使っていました。個人的にはパジャマも長袖と半袖を持っていくことをお勧めします。また折りたたんでコンパクトになる手提げバックもリュックに持って行って、何度か役立つので持っていくといいと思います。SIMについては現地で購入するのがコスト的には一番いいです。空港はもちろんショッピングモールにも普通に買えるところがあるので、最低限の通信量だけeSIMなどで準備して現地で改めて買うのも1つの手だと思います。自分のこの話は結果的に現地で買うことになっただけなので参考程度で大丈夫ですが、日本でしっかり準備する場合は電話番号付きのSIMを選んだ方がいいと思います。

#### 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)

僕はリュックのほかにもう一つショルダーバッグを持って行って、空港などではそこに貴重品類を入れて前掛けして管理していました。オーストラリアでは無印良品で買ったサブ財布にばねで伸びるストラップをつけ、それをズボンのベルトを通す部分につけて勝手に落ちないようにしていました。財布には最小限の札と小銭、ICカード、学生証だけを入れ、キャッシュカードはスマホに登録して使うようにしていました。パースは思っている以上に治安が良かったので、盗まれない対策もそうですが落としてなくさない工夫が大事だと思います。

#### 5. 留学を終えて感じる事&留学を考えている学生へのメッセージ

留学を終えて、本当に行ってよかったなと感じています。初めての海外ということもあり、すべてが新しい事ばかりでこれまでの人生の中で一番濃い5週間でした。話すための英語力を身につけることができ、何より自分の英語力に前より自信を持てるようになりました。今まで大学入試のために英語を学んできたことが、本当の意味で実を結んだように感じています。また、1年生の間に留学を経験できたことが自分にとってとても良かったです。人生の視野が広がったし、何よりもっと英語を上達させていろんな人と英語で会話したいと思えるようになりました。自分はサークルを通して留学生と関わる機会があるので、これまで以上に積極的に活動していきたいと思っています。

留学に行くか迷っている人はできるだけ早い時期に行くことをお勧めします。自分の人生にとって絶対にプラスになります。現地での知り合いを作るのは思っている以上に難しいので、留学中はとにかく自分自身で積極的に行動して、日本人の友達やSNSを駆使して自分か

らたくさんの経験を作ってほしいです。頑張ってください！！

#### 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	210,220 円	航空運賃 208,220 円、ETA 申請 2,000 円
海外旅行保険	11870 円	
授業料（教材費含）	338,770 円	
滞在費（ホームステイ費用）	229,870 円	
通信費	訳 8000 円	日本で設定した eSIM が約 5000 円 オーストラリアで購入したものが約 3000 円
交通費	約 13000 円	約 7000 円は初めに支給された
その他（小遣い、ホームステイ以外の食費など）	約 130000 円	ツアーを 2 回ほど自分たちで予約し、計 3 万強支払いました。
計	約 940000 円	奨学金は 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。

↓↓↓



↑ロッドネスト島のビーチです！自分たちでネットでツアーを探して参加しました。ツアーには自転車レンタルもついていて、海岸線をサイクリングするのは最高でした。オーストラリアの海はとにかくきれいで、パースにはここ以外にもきれいなビーチがたくさんあるのでぜひ行ってみたい下さい！



↑ Speak Easy というイベントに参加した時の写真です。毎週木曜日に開催されている  
な国の人と英語でたくさん話しました！本当におすすめです、ぜひ行ってみてください。



↑左 スミスというオーストラリアで有名なポテチです。僕はチキン味がお気に入りです。

右 チキンパルメジャーナという料理です。絶対高カロリーだけどめっちゃおいしかったです。



↑左 フリーマントルという駅の近くのバーに行きました。雰囲気 genuinely 最高でした。

右 JSS でできた友達と Kings Park にピクニックに行った時の写真です。天気も良くて最高  
でした！

# 短期留学報告書

記入 | 2025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	2025年2月8日(土)~3月16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)

私が留学を決意したきっかけは、スピーキング力を鍛える機会を得たいと思ったからと、海外の文化に触れて自分の価値観や視野を広げたいと思ったからです。また、コロナのような疫病がいつ流行るかわからないと考えたため、今のうちに留学をしようと決意しました。

この研修プログラムを選んだ理由は、一人ではなく団体に留学できるからと、英語力を伸ばすための研修であるからと、日本との時差が少ない国だからです。

申込手続きについて、留学の申し込みにはパスポートのコピーが必要で、説明会から申込締め切りまでの期間が短いので、パスポートは事前に取得しておくことをおすすめします。提出書類はたくさんあり、それぞれ締切日が異なるので、一緒に留学する人と入念に確認しながら手続を進めていくと良いと思います。

語学対策としては、SNSなどでネイティブの会話表現を少し覚えしました。また、1年の秋学期に履修した英語中級で学習したエッセイの構成の仕方がライティングテストに活かされたと思います。現地ではイギリス英語に触れることが多いので、イギリス英語に耳を慣らす練習をしておけばよかったと少し後悔しています。

事前授業の一環である危機管理オリエンテーションは、防犯意識を高めたり、持ち物は今のままで安全が見直したりすることができたのでとても効果的だったと思います。また、前年に研修に行った先輩による現地の生活での話や質問の時間などもあり、不安が和らぐきっかけになりました。

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

月曜から金曜の8:30~10:30、10:45~12:45に授業をしました。お腹が空くので休憩時間に食べるお菓子を持って行きましょう。クラスは留学前のプレイスメントテストの結果によって振り分けられます。私のクラスは12人の日本人と4人の中国人、1人のフランス人で構成されており、日本人は私たちと同じ4、5週間の留学プログラムで来た他の大学からの学生でした。異国から来たクラスメイトとのコミュニケーションは、英語の話し方の癖の違いや、オーストラリア以外の世界のさまざまな習慣や文化を知る良い機会になりました。授業では、教科書に沿った文法や単語、リスニングの学習と、プリントやグループワークによるアウトプットを行いました。1週目にライティングのテスト、2~4週目に4技能それぞれのテストがあります。午後は基本的にフリーなので、友達とパース市街の観光をしました。週に2日、UWAのPhDの方による授業が午後であり、リーダーシップに関するグループディスカッションや機械を操作する体験など、英語学習以外の貴重な体験をすることができました。毎週水曜日にはJSSという日本文化交流サークルの活動があり、日本語と英語を交えた活動を行いました。UWAの建物はとても芸術的で、豊かな自然が広がっており、

落ち着いた雰囲気です授業に集中することができました。メインキャンパスにはカフェ付きの大きな図書館やフードコートのように広い食堂があるのでぜひ行ってみてください。

### 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）

#### ・住環境

ホストファミリーは高齢のマザー1人で、私と名大生、他大生の3人でホームステイをしました。マザーの話す英語はオーストラリア訛りが強く、聞き取りが難しかったです。しかし、私の担任だったアメリカ人の先生も最初はオーストラリア人の英語が全く聞き取れなかったとおっしゃっていたので、不安になる必要はありません。逆に自分の英語が伝わらないこともしばしばありましたが、やさしく聞き返してくれました。ホームステイ先は小高い丘の上であり、広いバルコニーから見る眺めがとてもきれいでした。夜は22時頃に就寝して朝は6時に起床し、バスや電車を乗り継いで1時間半ほどかけて通学しました。日曜日はバス、電車の本数が少ないですが、運賃は無料なので、ぜひ遠出に活用してください。シャワーの時間制限は特になく、洗濯は週に1回行いました。食器を運んだり寝室を掃除したりなど、自分でできることは自分で行いました。

#### ・食生活や健康管理

朝はトーストやシリアル、夜は17時半頃にマザーが料理を用意してくれました。時々日本食も作ってくれました。物価は日本と比べて高く、ランチは安くても1500円はするので、昼はスーパーで買った材料でサンドイッチを作って持って行きました。パースにはおしゃれなカフェがたくさんあるのでカフェ巡りをするのがとても楽しかったです。また、日本料理屋も多いので、少し高いですが日本食が恋しくなるときはぜひ食べに行ってみてください。健康管理としては、毎日22時頃には寝て十分な睡眠をとることを心がけました。パースのバスは急停車、ロータリー交差点が非常に多く、最終的には体が慣れましたが乗り物酔いしやすい私にとって過酷な環境だったので、バスに乗る時間がなるべく短くなるルートで通学するようにしました。

#### ・金銭管理

現金1万円とクレジットカードとデビットカードを1枚ずつ持って行きました。キャッシュレス化が進んでおり、現金を使えない場面がしばしばあったので、クレジットカードは必ず持っていきましょう。iPhoneの人はカードをApple Payに登録しておくことでカードを出す手間が省けるので便利です。お金を使う前にクレジットカードの明細を見て青ざめることでお金の使いすぎないようにしました。

#### ・持参してよかったもの

シャンプー・リンス・ボディソープ（私のホームステイ先には置いてありませんでした）、水着、昼食用のタッパー・保冷バッグ、サンダル、スリッパ、薄手の上着、折り畳み傘（一日だけ雨が降った）、モバイルバッテリー

#### ・持参の必要がなかったと思うもの

インスタントの味噌汁（持ってきたことを忘れてほとんど消費しなかった）

### 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）

財布などの持ち物はチープなものを使用しました。パスポートはコピーを持ち歩き、本体は家に保管しておくようにしました。明るいうちに帰るようにしていましたが、遅くなってし

まった日はルームメイトの子と歌を歌いながら帰りました。スリなどの危険な目に遭う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

私自身、留学の発端は親からの提案だったので、おそらく他の人よりも留学への期待値は低く、5週間で本当に自分が成長できるのか不安でした。しかし、帰国した今、様々な面で成長できたと感じています。英語力に関しては、ネイティブとの会話を通し会話表現やスラングを自然に取り入れることで、海外のバラエティや映画の理解度が大幅に上がったように思います。また、毎日英語だらけの生活をする中で、リーディングへの抵抗が減ったと感じました。これからも英語力を伸ばしていきたいというモチベーションにも繋がりました。異文化理解の面に関しては、カルチャーショックというよりはむしろ自分に良い影響を与える刺激をたくさん受けることができました。異なる人種が当たり前のように同じように生活すること、他国に対する感情など実際に見聞することで自分の視野は確実に広がったと思います。この研修はたくさんの仲間とともに挑戦できる貴重なプログラムだと思うので、留学を考えている人は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	210,220 円	航空運賃 208,220 円、ETA 申請 2,000 円
海外旅行保険	約 13000 円	
授業料 (教材費含)	338,770 円	
滞在費 (ホームステイ費用)	229,870 円	
食費 (ホームステイ以外)	約 40000 円	外食費+昼ごはんの材料費
交通費	約 4000 円	交通系 IC へのチャージ
その他 (小遣い、通信費など)	約 80000 円	ツアー、お土産代など
計	915,860 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

ビーチをめぐりながらサイクリングしました



↑有名なアサイーのお店



↑カバシヤム動物園

コアラに触ったりカンガルーに餌やりをしたりすることができます



↑ホームステイ先からの眺め



↑オーストラリアの家庭料理 ツナモネ

# 短期留学報告書

記入 | 2025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	2025年2月8日(土)~3月16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)

自分の母親が大学生の頃に留学をしなかったことを後悔しており、自分に対して留学に興味がないかと話しを持ち掛けてきたことがきっかけに、名古屋大学の留学プログラムを調べているうちにこの研修にたどり着きました。5週間も海外で滞在したことはなかったし、初めてのホームステイだったので不安でいっぱいでしたが、前の夏休みに毎日だらだらと過ごしたので春休みに同じようにならないようにしたいと思ったことや、留学ができるのが大学生の間しかないと思ったことなどを理由に短期留学を決意しました。

英語力の向上だけでなく、異文化交流により知見や視野を広げるといった目的を掲げてこのプログラムに参加しました。渡航前に語学対策をしておこうと思っていたのですが、期末試験と時期がかぶっていたことにより上手く時間を確保することができず、結局ほとんど対策をすることがなく留学に臨みました。今思えば、冬休みの間に時間を確保して語彙力の向上や、日常で使える便利なフレーズを覚えるといった英語の勉強をしとけばよかったと思いました。

留学手続きは、事前授業やメールでの説明通りに期限日までに済ませることに気を付ければ、問題なく行えると思います。また、わからないことは海外留学室の方に質問すると正確です。参加費用に関しては奨学金により一部を賄いました。

## 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)

午前中の授業は、8:30~10:30、10:45~12:45 の4時間で6つのクラスに分けられ、自分はlevel4(中級)でした。17人のクラスで、日本人と中国人しかいませんでした。授業は主に教科書と先生が用意したプリントを使って進行されていきました。教科書においては、4技能を満遍なく勉強できる構成になっていました。また、プリントを用いて1対1やグループワークなどが行われ、英語を話す機会が用意されていました。日本人が多かったので授業中に日本語を話す人がいましたが、先生が英語を話すよう呼びかけ、英語を話す雰囲気作りがなされていました。授業中はスマホの使用を禁止されていたので、翻訳や検索に頼ることはほとんどなく、わからないことや単語は先生に直接質問しました。文法は高校生までの範囲で習ったものばかりで理解はしやすかったものの、ほとんど忘れていたので思い出しながら学習しました。

午後の授業は週に2回ほど行われ、リーダーシップ研修や理系の研究室を訪問するという内容のものが多かったです。また、JSSという日本語会話を勉強しているUWAの生徒たちによるサークルに参加する機会がありJ-POPやアニメなどについて話すことができました。授業がない日には、クラスメイトとビーチやショッピングなどをしました。土日は授業がな

くフリーだったので、ロッドネスト島に行ったりツアーに参加したりしました。

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

ホストファミリーはマザーとファザーの老夫婦 2 人で、ルームメイトは名大生が 1 人でした。ホストファミリーはホームステイにおいてとても自由にさせてくれて、シャワーの時間も制限されませんでした。洗濯が週 1 だったのが少し大変でした。ホストファミリーとは夕食中に話すことが多く、その日の大学がどうだったかや、昼食に何を食べたかを聞かれました。また、ホストファミリーに日本について聞かれることが多かったです。朝食はパンにハチミツやイチゴジャムを付したものが用意されていて、自分で作ることもありました。昼食はクラスメイトと毎日外食をしたので、自分で作ることはあまりありませんでした。ホストマザーが夕食の残りをタッパーに詰めて持たせてくれることもありました。夕食は、BBQ や羊肉、パスタやピザなど様々な料理が出されどれもおいしかったです。ホストファミリーは大きな家族だったので、ホストファミリーの母親や兄弟、子供と一緒に 10 人ほどと食事をする機会が何回もあり、賑やかな食卓を経験できたのが良かったです。

クラスメイトが変色したサラダを食べて食中毒になっていたの、怪しい食べ物は躊躇なく処分することをお勧めします。日本で服用していた薬等は忘れずにオーストラリアに持ち込んで、体調不良の対策をしましょう。オーストラリアでは自分が訪れた場所はクレジットによる決済ができたので、現金は友達と割り勘するときくらいしか必要ありませんでした。クレジットカードは 2 枚あれば十分だと思います。

持って行って良かったもの

- 消臭スプレー
- 日本のお菓子
- ドライヤー
- スリッパ
- 日焼け止め
- 水着

### 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）

自分が思っていた以上にパースの治安が良く、暗い夜道を歩いたりバスの中で寝てしまうことがあったものの危険なことは起こりませんでした。リュックサックを背中にかけていましたが、スリにあうこともありませんでした。財布などの貴重品はボディバッグに入れて管理していました。また、荷物を放置しないように気を付けました。パスポートは家に保管しておきました。危険な場面に遭遇することはなかったものの危機管理を怠ると危ないので、油断はしない方がいいと思います。

### 5. 留学を終えて感じること&留学を考えている学生へのメッセージ

留学が始まる前は不安でいっぱい、参加を申し込んだことを後悔することもありましたが、いざ留学が始まってみると毎日刺激を受け楽しい日々を過ごして、最高の思い出ができ、

行ってよかったと心から思っています。もし、迷っているのなら勇気のいる決断だとは思いますが、行かないことにより後悔はしてほしくないのです、取り敢えず参加してみてもうどうでしょうか。

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	210,220 円	航空運賃 208,220 円、ETA 申請 2,000 円
海外旅行保険	約 14000 円	プランによって変動
授業料（教材費含）	338,770 円	
滞在費（ホームステイ費用）	229,870 円	
食費（ホームステイ以外）	約 90000 円	自分で昼食を作って抑えるべきでした
交通費	13500 円	最初に \$ 75 支給されて、不足分を \$ 60 補いました
その他（小遣い、通信費など）	約 60000 円	主に観光代
計	約 95 万円	

自由記述欄 \* 現地のおすすめ情報や留学エピソードなど自由にご利用ください。写真添付も歓迎します。

↓↓↓



UWA のキャンパス



ヒラリー・ボート・ビーチ  
のサンセット



コッテスロビーチ



ロットネスト島のビーチとクウォッカ

# 短期留学報告書

記入 | 2025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	2025年2月8日(土)~3月16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)

入学してすぐの説明会で英語学習を目的とする本研修のことを知り、申込み締め切り直前まで悩んで参加することに決めた。5週間という長い期間に渡って海外生活を送ること、その分費用も掛かってくることから不安は大きかったが、担当の先生や親に相談するなどして最終的には渡航することに決めた。申し込み手続きは海外留学室ホームページ等にある指示に従えば問題なく、パスポートは所持していたためスムーズに申込みができた。

オリエンテーションで旅行会社の方などのお話を聞いたり事前授業で先輩方の体験談を聞いたりする機会が設けられていたため、準備に際して大きく困ることはなかった。

語学対策は、本研修のために特別行ったことはなかった。これまでの受験勉強や大学の英語授業がある程度できていれば問題なかった。

## 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)

午前中は2時間×2コマの英語授業 (8:30~10:30, 10:45~12:45)、午後は週に2~3回程度名大生向けのプログラムがあった。

午前中の英語授業は、レベル1からレベル6まで、各15人程度のクラスに分かれて行われた。名大生はレベル3~5に割り当てられる人がほとんどだった。自分のクラスには日本人8名・中国人6名しかおらず、その他の国籍の方はいなかった。日本の大学の春休み時期ということもあり、日本人の短期留学生在が他クラスも含めとても多かった。授業内容はレベルごとに大きく異なり、現地の先生によるとレベル3は Sentence、レベル4は Paragraph、レベル5は Article を書けるようにすることが目標らしい。文法事項等の授業もあるが、高校までに学習した英文法が扱われており新しく知ったものは特になかった。自分の所属したレベル5のクラスは少し忙しく、4週目は1週間ずっとテストがあったり、5週目のプレゼンに向けた準備の時間がとられたりした。日々の授業では、日本の学校の授業のような座学ばかりではなく、他の学生と英語を使って会話するなど実践的な英語学習も行われた。最後の週には成績が返され、4技能別の評価をもらうほか、今後の学習に向けてアドバイスをもらうなどした。

午後の名大生向けのプログラムでは、グループ活動などのワークショップや理系サークルの訪問などがあった。また、2週目の金曜日には新歓イベントとして本キャンパスでサークルの勧誘が行われる催しがあり、そこで気に入ったサークルを5個リストして提出するなどの課題もあった。

### 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）

ホームステイ先には、トルコ出身のホストファザーとコロンビア出身のホストマザーしかおらず、自分ともう一人の名大生の2人で滞在した。食事は冷蔵庫に作り置きがあり、そこから各自取って温めて食べる形だった。ホストファミリーは共働きで忙しく、みんなで何かをする機会は多くなかった。その分、門限がないなど自由な生活だった側面はある。

平日の昼食は自分で用意することになるが、外食すると費用がかさむのでサンドイッチを用意して持参していた。日本から保冷剤と保冷バッグを持参していったのと、大学には冷蔵庫もあったので食品管理に困ることは無かった。たまに日本の物が食べたくなる時があり、その際には日本食のお店が頼りになった。

健康管理については、到着時（冬→夏）と帰国後（夏→冬）に季節が逆転するため注意が必要だが、それ以外に大きな問題はなかった。

金銭面については、やはり外食する際などに物価の高さを痛感させられることが多かった。支払いについては原則クレジットカードを使っており、そもそもクレジットカードでしか決済できないところもあった。

通学については、バス→電車→バスを乗り継いで1時間以上かかった。ちょうど良いバスの便がなく、大学に授業の30分前に着く生活を送っていた。あらかじめチャージされたSmart Rider（日本のmanaca, Suicaのようなカード）を到着時に受け取っていたが、ホームステイ先が大学から遠かったため自分で追加チャージすることになった。交通費自体は一日あたり4.8ドルの上限以上に引かれることは無く割安だが、ホームステイ先によってはチャージせずに済んでいる学生も居たので、滞在先によって交通費負担は大きく異なる。

持ち物は、ファブリーズが一番役に立った。洗濯が週に1回だけでファブリーズを使って同じ服を着るなどしていた。また、飲みものも高かったので、水筒を持って行ったのが役に立った（大学など公共の場に給水機があり、無料で飲み水を確保できた）。ドライヤーなどは海外対応の物を用意しておいたのが良かった。（オーストラリアは電圧が異なるため、プラグの変換器と同時に変圧器か海外の電圧に対応した物を用意する必要があった。）

### 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）

貴重品を肌身離さず持つようにするなど基本的な危機管理を徹底していれば、比較的治安が良く特に目立った危険はないと感じた。また、危ないと思う場所には近寄らないようにするなど、危険を予防することは必要だと思う。夜に一人でバスを待っていた際、酔っ払いに英語で話しかけられて怖く感じたことはあるが、危険な目には遭わなかった。

### 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

大学生の比較的時間に余裕がある時期に海外で生活する経験ができたことはとても良かった。実際に英語が使われている環境に身を置くことで英語力を伸ばすことができたし、何よりホストファミリーやクラスメイト・名大生のみんなと過ごした時間はとても良い思い出になっている。大学の授業がなく何もしなければあっという間に過ぎてしまう春休み期間を有効活用できた点でも良かった。

今後生きていくうえで短期留学の経験は間違いなく役に立つものだと思うので、もし迷っているなら勇気を出して本研修に参加してほしい。

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&ビザ申請料	210,220 円	航空運賃 208,220 円、ETA 申請 2,000 円
海外旅行保険	14,535 円	3つのプランから選択。この金額は一番保証が手厚いプラン。
授業料（教材費含）	338,770 円	
滞在費（ホームステイ費用）	229,870 円	
食費（ホームステイ以外）	約 45000 円	節約を心がければもっと費用を抑えられる。
交通費	(7500+)5000 円	カードに予め 7500 円分入っていたが、追加で 5000 円チャージした。
その他（小遣い、通信費など）	約 50000 円	
計	約 89 万円	初期費用以外の現地で使った金額は約 10 万円。このうち、現金は約 2 万円相当用意して使い切った。

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。

↓↓↓

① ロットネスト島

パース滞在定番の観光地。島内にはかわいいウォッカがたくさん隠れているので、ぜひ会ってみてほしい。なお、日差しが強いで暑さ対策は忘れずにしたい。



② YO-CHI

パース中心部やフリマントルなど各地にあるアイス屋さん。カップかコーンに好きなだけアイスとトッピングを載せて、その重さで料金が決まる。お店では日本人学生を多く見かけたが、夏の暑さを乗り切るのに必須の場所だったと思う。



③ エリザベス・キー

毎朝大学へ行く際の乗り換えターミナルだったが、スワン川が流れロットネスト島やサウス・パースへ向かうフェリーボートもある場所だった。

この近くにある最高裁判所前の芝生は静かで落ち着いた場所で、犬を連れて遊んでいる人などがいたが、自分にとっては授業で頑張った後お昼寝するのに絶好の穴場だった（右側の写真は夜に訪れた際のもの）。



④ スカボロー・ビーチ

海で泳ぐことができたり、マーケットが開催されたりする。（写真は入り口付近。泳ぐのに夢中で海の写真を撮り忘れていたが、とても綺麗だった。）他のビーチと比べて波が高く楽しいが、油断してサングラスを流されたので高波には注意が必要である。



↑↑ 帰国時の飛行機から見たパース中心部の夜景。

# 短期留学報告書

記入 | 2025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	2025年2月8日(土)~3月16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)

今回の短期留学に参加したきっかけは、大学生である間しかできないことを経験したいと思ったからと、大学で授業を受けているだけの生活に不安を感じたからです。そして、友達が昨年オレゴン大学のプログラムに参加しており、彼から様々な話を聞いていくなかで留学に参加することを決めました。自分は英語力に自信がなかったため、英語を使うオレゴン大学のプログラムではなく、英語を学ぶ西オーストラリア大学のプログラムを選びました。研修にする前も後も提出しなければならない書類は多くありましたが、事前授業やメールで指示された通りに提出すれば問題なかったです。また、私は病院で医薬品を処方してもらっているため英文の診断書を医師に依頼しましたが、発行するのに1週間かかると言われていたので、医薬品を持って行く必要のある人は早めに依頼する必要があると思います。

## 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)

日本で受けるプレースメントの結果によって、クラスはレベル分けされていました。私はレベル4のIntermediateというクラスで、およそ日本人6割、中国人4割の構成となっており教科書に沿って4技能全て学習しました。3週目、4週目にテストがあるため、それに向けての授業という感じでした。午後に週2回ほど行われるworkshopはロールプレイングゲームを通してリーダーシップについて学んだり、理系の研究室を見学したりしました。さらに、3週目以降にJSSが活動していたので、それに参加し現地の日本好きな学生と交流することができました。

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

### ホームステイ

私のホームステイ先は最初、自分を含めて日本人2人中国人2人いました。しかし、理由はわかりませんが、2週目あたりで中国人の子が1人他のホームステイ先に移ることになりました。ホームステイ先で言われたのはシャワーの時間が5~10分ということぐらいで、洗濯に関しては自由にしていっていいよって感じでしたが、他の子もいたので1週間に1度のペースで決まった曜日に洗濯していました。

### 食生活

朝食はリビングに置いてあるパンやシリアル、果物を好きに食べていいと言われました。昼食は毎日外食だとお金が多くかかってしまうので、スーパーで材料を買ってサンドウィッチを作っていました。作り忘れたときは学校に自販機があったので、カップヌードルを買っ

ていました。夕食はホストマザーが用意してくれたので、外食するときは早めに伝えることを意識していました。

#### 健康管理

オーストラリアに着いて 2 日目の夜に発熱してしまいましたが、風邪薬を飲んで早く寝たので、翌朝には治って学校を休まずに済みました。特に 1 週目は早く生活に慣れるために、早寝早起きは意識していました。

#### 金銭管理

オーストラリアでの支払いは全てカードで済ませられるので、現金は 2 万円ほど持っていきましたが、使わなければならない機会はありませんでした。IC カードのチャージも現金をつかわなくてもできます。しかし、自分が持っていくカードが使えないというトラブルが起こる可能性はあるため、多少現金をもっていくほうが安心できます。

#### 持参して良かったもの

家用のサンダル、日焼け止め、サングラス、延長コード、ティッシュ、抹茶味のお菓子

#### 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)

できるだけ夜に出歩かないように心がけ、夜に出歩くときは大きな道を歩き裏路地のような場所には近づかないようにしていました。また、スマホと財布にストラップをつけて紛失対策していました。

#### 5. 留学を終えて感じること&留学を考えている学生へのメッセージ

私はこれまで海外経験がなく、留学に参加することを決めるまでにすごく悩みました。友達から話を聞いたり、相談したりして決断するのに締め切り最終日までかかりましたが、参加して良かったと感じています。あのときの決断のおかげで、日本ではできない貴重な経験をすることができました。留学に行くか迷っているのであれば、ぜひ行くという選択をしてほしいです。迷っているということは、おそらく「行きたい」もしくは「行った方がいいかな」という気持ちを少しは持っていると思うので、思い切って決断すれば後悔しないで済むと思います。

#### 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	210,220 円	航空運賃 208,220 円、ETA 申請 2,000 円
海外旅行保険	14,535 円	
授業料 (教材費含)	338,770 円	
滞在費 (ホームステイ費用)	229,870 円	
食費 (ホームステイ以外)	円	
交通費	約 2500 円	追加で IC カードにチャージしました

その他（小遣い、通信費など）	約 150,000 円	食費含む
計	約 950,000 円	JASSO 奨学金で 1 ヶ月につき 9 万円ずつ受給しました。

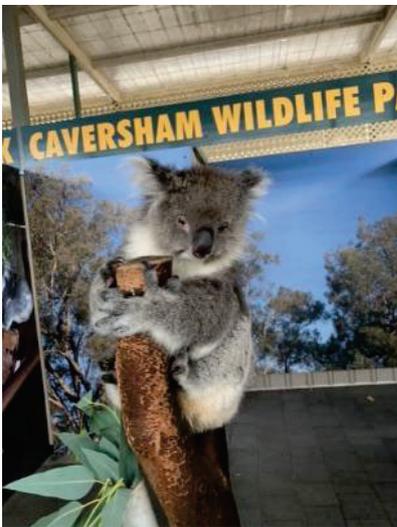
自由記述欄 \* 現地のおすすめ情報や留学エピソードなどご自由にご利用ください。写真添付も歓迎します。

↓↓↓



ロットネスト島にのみ  
生息しているクオッカは  
とてもかわいくて人慣れ  
していました。

ツアーでピナクルズに行きま  
した。壮大な光景が広がって  
いました。



キャバシャムワイルド  
ライフパークでコアラやカ  
ンガルーなどと一緒に写  
真を撮ったりすることが  
できました。



様々な店でジェラートを食べましたが、  
個人的には CUCCINI のヨーグルト味が  
おすすめです。

# 短期留学報告書

記入 | 2025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	2025年2月8日(土)~3月16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)

もともと大学生のうちには一回は留学をしたいと考えていた。英語で大学の講義を受けられる自信はなかったので英語力向上が目的だったこの研修が自分に合っていると思って応募した。申し込み時点でパスポートが必要だったが持っていなかったため急いで申請した。渡航前はアプリや洋画で英語に触れる時間を気休め程度に増やしていただけで特にこれといった語学対策はしていなかった。事前授業で去年参加した方の話を聞いたので、安心した。

## 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)

私は level3、Pre-intermediate のクラスだったが、授業内容は簡単で担任の先生はわかりやすい英語を話してくれるのでほとんど理解できる。過去形や疑問文から始まって基礎すぎないかと思うだろうが、これができないと話にならないので、非常に重要でありとても有意義であった。毎日スピーキングアクティビティがあるので英語を話すことに対するハードルは低くなった。授業は基本的に教科書に沿って進められ、パソコンは一切使わなかった。アカデミックな英語は特に学べなかったが、今まで曖昧だった文法のニュアンスを理解できたし、日常会話で使える英語をたくさん学べた。日本人がほとんどで授業外では日本語ばかり使ってしまったので、日本人同士でも英語を使うようにすればよかったかなと思った。ずっと英語を使うに越したことはないが、全員片言の英語で言いたいことが伝わらないのなら日本語で十分に交流して、学校外の生活で英語を使うようにする方が良いとも思ったのでそこまで強くは後悔していない。

午後に行われたワークショップは PhD の学生の方が行い、与えられた課題をみんなで話し合って解決するもので、おもしろかった。話し合いはすべて日本語で行われた。

JSS という日本語で交流するサークルに参加して現地の学生と日本語や英語を使って会話をした。海外の方から見た日本や海外の方が日本語をすらすら話している様子が興味深かった。さらに英語を話せるようになりたいと思えた。

## 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)

渡航前は生きていけるか心配していたが、ホストファミリーやルームメイトがとても親切だったため特に困ることもなく生活できた。中には苦勞している友達もいたので生活の快適さはホストファミリー次第である。物価が高いので、基本的に昼食はサンドイッチを作って、夕食は家で食べるようにしていた。ただ、街にはおいしいお店がたくさんあるのでたまに外食した方がいいと思う。水は水道水を飲めばいいよと言われてもスーパーで買うべき。水筒を持っていくと便利。簡単に洗えるものだと尚良い。休憩時間におなかですくのでお菓子が必須。甘いお菓子はたくさん売っているが、しょっぱい系のお菓子はあまりないので持って

いくといいと思う。ホームステイなので自分の部屋での飲食があまりできなかつたり、現地のお菓子が楽しめなかつたり、消費が大変だつたりするので持っていくすぎには注意すべき。

現金は1万円をオーストラリアドルに変換して持って行った。カードしか使えないところがあつたり円高だつたりしたため基本カードを使っていた。現金は割り勘の時くらいしか使わない。

室内用のスリッパとしてビーチサンダルを持っていくと便利。海に入る気はなくても入りたくなるので水着は持っていくべき。

直帰はなるべく避け、土日も街に出た方がいいと思う。交通費は日本より安いと思う。よっぽど学校に近い人でない限り追加チャージは必要になる。街に出ることで学べることがたくさんあつたり、店員さんとの会話で自分の今の英語力を実感できたりする。

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

かばんはファスナーの付いた斜め掛けのものを使用した。想像していたよりも治安が良かったのでリュックでもよかったと思う。ポシェットは便利。土日祝日は電車やバスの本数が平日と比べ半分近くに減るので出かけるときに帰宅ルートの把握は必須。暗くなってから帰宅するときはスマホのライトをつけて安全を確保して、歌を歌いながら帰った。暗くなる前に帰るのが一番である。たまに街の中で奇行をしている人間もいるので日中も一人じゃない方がいい。

#### 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

英語がめちゃくちゃ話せるようにはなれないが、英語を話す自信がついた。文化面での学びが多かつたり、自分のことについてよく考えたり、貴重な経験をたくさんできた充実した5週間だった。英語力に自信がなかつたが、英語に対する抵抗感がなくなるし、のちの英語学習のモチベーションが上がる。授業よりも日常生活のほうで学びが多かつた。英語を勉強するなら日本でもできると思うが、それでは得られない経験がたくさんあつたので行くか迷っているのなら、思い切って留学した方がいいと思う。案外生きていける。名大の人とも他大学の人も仲良くなれて友達がたくさんできる。いいことばかり。大学だけでなく、生協やエージェントを介しての留学もあるが、単位取得や手続きのサポート、奨学金があるので迷うのなら大学のプログラムで行った方がいいと思う。

#### 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	210,220 円	航空運賃 208,220 円、ETA 申請 2,000 円
海外旅行保険	円	
授業料 (教材費含)	338,770 円	
滞在費 (ホームステイ費用)	229,870 円	
食費 (ホームステイ以外)	約 70,000 円	土産代含む
交通費	約 5,000 円	追加チャージ分
その他 (小遣い、通信費など)	約 35,000 円	ツアー代など
計	円	奨学金 18 万円 (JASSO)

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。

↓↓↓

#### 食べ物

- ・家での食事はホストファミリー次第だが、お米が出ることもある。日本のお米と同じ形だが、かために炊くのがオーストラリア風らしい。タイ米やジャスミン米の場合もある。
- ・ジェラートがおいしい。
- ・他大の人は名大の人より外食率が高いのでおすすめのお店を聞くとよい。

#### 観光

- ・ロットネスト島には絶対に行くべき。サイクリングは疲れるがめっちゃくちゃ気持ちいい。費用はかかるが値段以上の体験ができる。
- ・WA museum は気合を入れていかないと全部見切れない。西オーストラリアの歴史について学べる。戦争などの歴史的事象がオーストラリア視点で解説されている。夏休みの間は入場料無料だった。
- ・動物園はパース動物園よりもカバシャムワイルドライフパークの方がおすすめ。
- ・アウトドアシネマは最高。(友達談)

# 短期留学報告書

記入 | 2025年 3月

所属 & 学年 | 経済学部 1年生

留学先大学 (国名)	西オーストラリア大学
短期研修のプログラム名	短期海外研修 F (アジア・オセアニア)
留学した期間	2025年2月8日(土)~3月16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)

大学生活のうちに留学は一度は行きたいと思っていたため、時間に余裕がある一年生の春休みの研修に応募しました。また、ホームステイであり語学中心の研修プログラムであったことがこの研修を選んだ大きな要因です。自分は留学前にあまり勉強をしなかったのですが、留学に行ってみてもっと事前に準備しておくべきだったと感じました。

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

スピーキング、リスニング、リーディング、ライティングを満遍なく学びました。4週目にはそれぞれテストがありました。また、ペアで協力してプレゼンテーションも行いました。クラスには日本人以外にも中国人、フランス人がおり、基本的にグループでディスカッションをすることが多かったです。クラスメイトでピクニックに行ったり、ゲームをしたりと楽しみながら英語に触れることができました。

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

家庭によっては制限されることもありますが、自分のホームステイ先では自由にシャワーを浴びることができました。食事は主にBBQ、パスタ、ピザがよく出ました。時にはアジア系の料理も食べました。現金に換金する必要がないと感じるほど、レストラン、スーパーマーケット、自動販売機などすべてでクレジット決済が可能でした。持参してよかったものはジップロックです。授業の休み時間におなかがすくのですが、その際に買ったお菓子などをジップロックに入れて持っていくことが多かったです。

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

基本的なことですが、遅い時間に一人で出歩かないこと、自分の荷物から離れないことを意識していました。

## 5. 留学を終えて感じること & 留学を考えている学生へのメッセージ

留学に行ってもマイナスなことはないと思います。多額の費用が掛かるため、両親が賛成してくれるのであれば行ってみる価値があると思います！

## 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	210,220 円	航空運賃 208,220 円、ETA 申請 2,000 円

海外旅行保険	14000 円	
授業料（教材費含）	338,770 円	
滞在費（ホームステイ費用）	229,870 円	
食費（ホームステイ以外）	60000 円	
交通費	10000 円	
その他（小遣い、通信費など）	70000 円	
計	932640 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。

↓↓↓



ロッドネスト島



スーパーマーケットの panini

バスは荒いので酔いやすい人は酔い止めをたくさん持って行くと良いです

# 短期留学報告書

記入 | 2025年 3月

所属&学年 | 経済学部 1年生

留学先大学 (国名)	西オーストラリア大学
短期研修のプログラム名	短期海外研修 F (アジア・オセアニア)
留学した期間	2025年2月8日(土)~3月16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)

このプログラムは、海外留学室のメールで存在を知りました。将来的に長期留学を考えていたので、語学研修で自分の英語力を鍛えられる今回の研修を選びました。渡航前は自身の英語力に不安があったので、大学内にいる留学生の友達を作ったり、国際系のサークルに参加しました。英語に対するハードルを下げるのができたのでおすすめです。また SNS を使ってフレーズを覚えることも役に立ちました。

## 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)

午前中の授業では8時30分から12時45分の座学をします。英語でのディスカッションを中心にプレゼンテーションやテストなども行います。自分から積極的に発言しないと意味がないなと感じました。また、週に2回実施されるワークショップでは現地の学生から講義を受けます。理系の分野は自分にはとても新鮮でした。

週に一度、JSS という日本のサークルに参加しました。現地の友達を作るチャンスは意外にないので、ここで積極的に行動することを強く進めます。私もここで友達を作り、ピクニックや遊びに行ったりしました。

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

朝食と夕食は基本的にホストファミリーが用意してくれました。朝食はシリアルとパンで固定でしたが、夕食は様々で、毎日楽しみにしていました。食卓も英語を話す機会なので積極的に話かけましょう。家によってルールは違うのですが、私の家では水に対する決まりが厳しく、シャワーは一日3分と決まっていました。また昼食は基本的に外食で、だいたい1000~1500円。程度でした。お弁当を持参してくる人もいました。

私は2週目に頭痛がひどくなり、二日ほど学校を休みました。原因はわからなかったですが、ホストファミリーや友達から薬をもらいました。正直自分が体調不良になると思ってなかったので、薬は最小限のものしか持って行きませんでした。私は大事にはならなかったのですが、皆さんは万が一を見越した行動をしましょう。

支払い方法はほとんどがカードでした。現金は1万円ほど持って行きましたがあまり使う機会はありませんでした。

私は家が学校に近かったので毎朝電車で一駅で、支給される交通カードで交通費を全て賄うことができました。人によっては家が遠く、何度もチャージしていました。

私は自分が好きな日本のお菓子を自分のためにたくさん持って行きました。日本食が恋しくなった時に食べていました。

#### 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)

大学の周りの治安は基本的にいいのです。現金は見えると狙われるので、財布を極力見えないようにして、会計の時以外は出さないようにしていました。都心のパースは比較的治安は悪かったです。バスや電車に中などいろんな人がいる場所ではあまり目立たないようにしていました。ヤバい人は明らかにわかるので、刺激しないように行動しましょう。

#### 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

オーストラリアは優しい人がとても多いように感じました。通りすがりに挨拶されたり、映画みたいな綺麗な建物や人が沢山いて、THE 海外という経験ができました。英語力、コミュニケーション能力などの不安はあると思いますが、基本的になんとかかなります。同じプログラムのメンバーも先生も現地の人もいい人ばかりです。迷っているなら絶対に参加した方がいいと思います。忘れられない経験になります。

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

内訳	おおよその額	備考
航空運賃&ビザ申請料	210,220 円	航空運賃 208,220 円、ETA 申請 2,000 円
海外旅行保険	円	
授業料 (教材費含)	338,770 円	
滞在費 (ホームステイ費用)	229,870 円	
食費 (ホームステイ以外)	50,000 円	
交通費	1,000 円	支給されたカードで基本的に賄えましたが、ホームステイ先の立地によります。
その他 (小遣い、通信費など)	100,000 円	通信費 10,000 弱 ツアーや観光 60,000 買い物 30,000
計	928,860 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。

↓↓↓

ロッドネストアイランド

キャバシャム動物園

ジェラート

山登り (mount cooke)

Bar(Darling Dar )



# 短期留学報告書

記入 | 2025年 3月  
所属&学年 | 理学部 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	2025年2月8日(土)~3月16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）

友達の紹介でこのプログラムを知り、将来英語使って仕事するための第一歩として参加しました。私はこのオーストラリア研修が初海外であり、はじめはホストファミリーと仲良くなっていけるかや、ご飯は本当においしいのか不安でした。海外留学室では様々な悩み相談や手続きの手伝いをしてもらいました。参加費用は自分の親に払ってもらいました。事前授業やオリエンテーションから、盗難対策や慎んだ行動を意識しました。

## 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）

全体の研修内容は基本的に午前中の英語学習クラスは名大の英語の授業のような感じだが、スピーキングの活動が多く、1日に10回ぐらいディスカッションの時間がありました。ワークショップでは名大生同士の学習がメインで、参加者同士で仲良くなります。授業の内容としては、マシュマロチャレンジやNASAゲームのようなチーム活動から、研究室訪問まで様々でした。Cultural Exchange では JSS などのサークルに参加し、現地の人と英語で国際交流をしました。UWA のメインキャンパスはものすごく大きくて、場所を移動するのにかなりの時間がかかりました。また自然が豊かであり、はじめ見た時はジャングルみたいだと感じました。

## 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）

ホームステイはすでに退職した老夫婦 2 人暮らしで、オーストラリアのスポーツなどをよく話しました。基本ご飯はチキンとライスが多く、休日に一度 BBQ に連れて行っていただきました。日本よりも清潔感はなかったです。ホームステイ以外の食事では、ハンバーガーショップやスーパーで買っていました。私は留学中、おなかを壊すことが多く、清潔さには機を使っていました。お金は基本 Apple pay を使っていて、現金は 5000 円も使っていません。持って行けば良かった物は服をもう少し持って行けば良かったと感じました。洗濯が週に 1 回なので、汗をかくことも考えて、1 週間分ぐらい持って行くことをおすすめします。逆に洗剤やマスクなどはいりませんでした。通学はバスと電車を使いました。

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

私はオーストラリアでは盗難防止のため、スマホをリストバンドにつないで使っていました。またバックを持っているときは常に目の届く前の方で持ち、バスの中では手でファスナーの部分を守っていました。ただ、オーストラリアはそこまで治安が悪くないので、現地で危険を

感じることはなかったです。

## 5. 留学を終えて感じる事&留学を考えている学生へのメッセージ

留学を終えて、なんとか自分の言いたいことを英語で表して理解してもらおう技術を磨くことが出来た一方で、1ヶ月半だとまだ、英語を完璧には出来ず、ビジネスに英語を使う難しさを感じました。なのでこれからの目標は英語を卒業までに、ビジネスで使えるようになるまで持っていくことと決心しました。

今後、参加を考えている学生はとにかくとりあえず行ってみるということが大切だと思います。最初は不安でいっぱいだと思いますが、オーストラリアの人は親切で結果なんとかなります。まず第一歩を踏み出すことが最も大切です。

## 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	210,220 円	航空運賃 208,220 円、ETA 申請 2,000 円
海外旅行保険	14055 円	
授業料 (教材費含)	338,770 円	
滞在費 (ホームステイ費用)	229,870 円	
食費 (ホームステイ以外)	55000 円	大学の近くでのスーパーやハンバーガー屋、Perth 駅でのランチなど
交通費	5000 円	
その他 (小遣い、通信費など)	17000 円	お土産 4000 円、ツアー7000 円、esim6000 円
計	869915 円	JASSO 奨学金 18 万

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。

↓↓↓



オーストラリアのマラルービーチです。めっちゃきれいで、BBQ や芝生でスポーツなど出来てとても楽しいです。



オーストラリアのキャバーシャム・ワイルドライフパークです。カンガルーにふれあえたり、ムキムキなカンガルーを見ることが出来ます。

# 短期留学報告書

記入 | 2025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	2025年2月8日(土)~3月16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)

海外留学は今後の人生に必ずいい影響を及ぼすと感じ、さらに将来のために英語力を身につけたいと思い応募した。ネットで留学について調べ海外留学室について知り、実際に話を聞いて留学に応募した。自分がオーストラリアでうまくコミュニケーションを取れるか不安であったが、パッションでどうにかなると信じ、いい経験になると思い参加しようと決意した。期末テストと被った影響もあり、特に語学対策は行わなかった。

両親や親戚が留学に肯定的で、留学費用や向こうでの生活費を出してくれたのでお金には困らなかった。また JASSO から奨学金がもらえたのでありがたかった。

事前授業では留学に関する説明や手続を進めることができた。

## 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)

UWA の CELT ではクラスが 6 段階に分けられており、大体レベル 3-5 に固まっていた。このクラス分けは留学前のテストによって分けられる。自分はレベル 4 であった。レベル 4 の内容は中学、高校の内容であったので簡単だった。また自分たちの授業は教科書の内容を先生が解説して生徒はそれを聞いたまにグループワーク、といった内容であったので日本とあまり変わらなかった。クラスの大多数が日本人であったので休み時間などは日本語を話していることが多かった。

午後に行われたワークショップでは主に UWA の博士課程の人の授業を受けた。それぞれの専攻に関わる講義を受けた後、ちょっとしたグループワークを行った。面白かったが、名古屋大学の生徒だけなので日本語で会話をした。また他にも UWA の生徒と交流する機会があった。日本が好き人が多い、日本のアニメや漫画の話で盛り上がった。自分が知らないようなアニメを知っている人がいた。

UWA キャンパスにはレンガ造りの歴史的な建物やきれいな芝生などがあってとてもきれいだった。また大学構内にクジャクが放し飼いされていたのでとても驚いた。また日本庭園や茶室もあった。

## 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では、ホストファザー、自分、もう一人の日本人留学生の三人で暮らしていた。ハスとファザーの奥さんと二人の娘は、もう一つの家で奥さんの両親と一緒に暮らしていた。ホームステイ先によって環境は異なるが、自分のホームステイ先は三階建てで一階は共同スペース、二階は留学生用、三階はホストファザー用と分けられていた。ご飯については、ホストファザーがあまり料理をたくさん作る人ではなかったが、スーパーで買ったグリ

ルチキンや羊肉、豚肉のステーキなど豪快な料理が多かった。ホストファミリーが日本のお米が好きで炊飯器を使ってお米を炊いてくれたため、米に困ることはなかった。ピザやポテトなど冷凍食品もよく出てきた。昼食用のサンドイッチを学校の前に作り、持参していた。とにかく物価が高かったので食費を削減しつつ量を増やすというコスパを意識していた。一度自分のハウスメイトが食中毒になり、それが移ったことがあった。おなかを下し、頭がぼろろとして全身がだるかったが、一日中寝ていたことで回復した。基本的に買い物はすべて VISA のクレジットカードを使っていた。運動靴やスポーツウェア、水着など運動できる用意は持って行った方がいいと思う。通学はバスから電車、歩きという順で利用していた。スマートライダーという交通系 IC カードだけで公共交通機関が使えるので便利だった。ただバスが時間内に来ず、とてもイライラした。

#### 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)

とにかくパスポートの扱いには注意した。自分は基本的に原本ではなくコピーを持ち運ぶようにし、原本はトランクの中に入れ鍵を閉めていた。しかし海外では ID(身分証明書)がパスポートしかなく、もし ID が必要な場所へ行きたいのなら、パスポートをポーチなど体に密着できる入れ物に入れておくのがいいと思う。また駅など人が集まるところには日本と同じく一定数危険な雰囲気の人が出たので近づかないようにした。

#### 5. 留学を終えて感じること&留学を考えている学生へのメッセージ

留学を通して、海外の人と英語を話すことへの抵抗が減ったので、日本で海外の人と交流できるイベントに参加してもっといろいろな人と話したいと感じた。また 5 週間の短期留学では英語で完璧なコミュニケーションを取れるようになれなかったため、これから英会話教室に参加したりして自分の英語力を上げたいと感じた。留学生活は何もかもが新鮮で、とてもいい刺激になります。迷っているのなら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	210,220 円	航空運賃 208,220 円、ETA 申請 2,000 円
海外旅行保険	15,000 円	
授業料 (教材費含)	338,770 円	
滞在費 (ホームステイ費用)	229,870 円	
食費 (ホームステイ以外)	40,122 円	
交通費	2,600 円	
その他 (小遣い、通信費など)	86,947 円	ジム代や病院の費用で高くなった
計	923,529 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。

↓↓↓

パース市の光景。写真はパースのキングスパークと  
いう小高い丘から撮った画像。



UWA の新歓イベント「オリエンテーションデイ」、通称 O-デイ  
の写真。様々な部活やサークルがブースを開いていた。



西オーストラリアの観光名所、ピナクルズの写真。ごつごつとした岩が  
一面に広がっていた。夜に行くときれいな星空が見えるらしいが、自分は  
行かなかった。



自分が住んでいたフリーマントルでは、毎週末にフリーマーケットが  
開かれていた。オーストラリアに関する商品や食べ物などいろいろあった。  
日本のアニメも人気のようにいろんなグッズがあったが著作権が気になった。



# 短期留学報告書

記入 | 2025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	2025年2月8日(土)~3月16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)

英語学習には元々意欲があり、この研修内容が英語力を高めることに役に立つと考え応募した。オーストラリアの学校で英語を学び、そしてホームステイ先で英語を使うという内容がとても魅力的に映った。大学のプログラムなので、大学からの支援も手厚くとても安心して留学に臨むことができた。元々TOEICを勉強していたのでそれでなんとかなると思い、留学に際して特別な勉強はしなかった。

## 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)

学校には日本人が8割、他の国からの生徒が2割だった。日本人が多いということで、日本語ばかりにならないか心配であったが、もちろん講義内容は英語であるし、先生からも授業中は英語で話すように強く言われるため、それほど日本人が多いことは気にならなかった。講義内容は基本的な内容が多く易しい。ただし、文法事項なども英語で説明される、例えば現在完了形は present perfect tense と講義では言われるため初めは戸惑った。日本人以外の生徒と仲良くなる機会は多くあるので自分から積極的に話しかけることを強くお勧めする。

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

ホームステイ先は自分以外に3人海外からの生徒がいて、バスルームは留学生用のものが、ホームステイ先の家族のものと別であった。そのためトイレやシャワーで不便を感じることは特に無かった。食事は、夜は全員で揃って食べていた。朝はシリアルが渡されていたのでそれを自分で作っていた。ホストマザーがアジア系の方で主食は主に米だった。ただ、日本と比べて野菜の出る量が少なく、自分でスーパーの野菜ジュースを買って飲んでみた。お昼ご飯は私のホームステイ先では夕食の残りをタッパーに詰めてくれていた。日本食はすぐに恋しくなるので、日本のインスタントラーメンやスナック菓子などは持って行った方がいいと思う。日焼け止めは普段使っていない人でも絶対に持って行った方がいい。水筒も必要。とにかくオーストラリアの暑さに備えるべきだ。また、風邪薬も3日分は持って行くべきだと思う。風邪薬があるだけで風邪を引いたときに心強く感じる。自分は一日分しかなく、風邪を引いたときとても心細かった。

## 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)

パスポートの管理をとにかく気をつけていた。ホームステイ先についたらスーツケースに入れて保管することをお勧めする。それと、車には気を付けてほしい。オーストラリアの道路を走る車は速度が早くまた歩行者を見ても止まらない。このことは向こうの学校でも言われたが、車に気をつけることは常に念頭に置いて生活していた。都市の治安は日本とそれほど変

わらないと感じた。ただ、人通りの少ない路地に一人で行くと言うことは避けた方が良い。

#### 5. 留学を終えて感じる事&留学を考えている学生へのメッセージ

留学に行ってもよかったと、とにかく感じる。日本を離れて暮らす経験はとても刺激的で是非行くことをお勧めしたい。5週間という期間は想像以上に短く、明確な意図を持って日々を過ごさないとあっという間に終わってしまう。英語の得意不得意はそれほど関係ないと思う。どれだけ積極的に動けるか、人と話すことができるかが何よりも大切だと思う。5週間で大きく成長できたし、何より視野が広がったと感じる。もし留学に興味があるなら是非行くことをお勧めしたい。

#### 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	210,220 円	航空運賃 208,220 円、ETA 申請 2,000 円
海外旅行保険	14,000 円	
授業料 (教材費含)	338,770 円	
滞在費 (ホームステイ費用)	229,870 円	
食費 (ホームステイ以外)	5 万円	外食、お土産代
交通費	5000 円	元々入っている交通系カードに数回チャージした。
その他 (小遣い、通信費など)	3 万円	ツアー、sim 代
計	877,860 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。

↓↓↓

# 短期留学報告書

記入 | 2025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	2025年2月8日(土)~3月16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年生で留学には行こうという漠然とした願望はあり、春学期は学校生活に不安要素が多く夏休み期間の留学プログラムに行くという決断を下すことができませんでした。そして、秋学期になり、大学生活に慣れたため春休みの留学プログラムに応募しようと考えました。また、申し込み手続きに関しては提出期限がギリギリだったためパスポートの取得や親の署名がいる書類の用意が大変でした。語学対策はしようと考えていたのですが、テスト週間が忙しすぎてすることができませんでした。

## 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)

英語の授業は既習範囲だったので、忘れていた文法の復習をすることができてよかったです。ただし、クラスメートはほとんどが日本人で、授業前後の日常会話は日本語でしてしまっていました。また、中国人は17人中4人だったため、中国人との会話で英語を話す機会はありました。授業内では先生が生徒当てる時もあれば、当てずに生徒全体に問いかけるときもありました。後者の場合には、自分から答えを言えるかの積極性が重要となると思いました。授業後にはクラスメートと昼食を食べたり、ビーチに行ったりしていました。午後のワークショップでは現地の大学院生が先生として授業をしてくださり、チームや組織の動かし方を学ぶことができました。UWAのキャンパスはとてもきれいで、図書館の利用もしたのですが、テスト週間なのか空いている席がないほど多くの大学生が図書館で勉強をしていました。

## 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)

住環境は、ホームステイだったので、他の留学生と交流が深まりました。公共交通機関が発達していて、移動が便利だった点が良かったです。しかし、公共交通機関の予定時間はあてにしないほうがいいです。なぜなら早く来ることもあれば遅延することもあり、時間にルーズだからです。食生活では、現地のスーパーマーケットで簡単に食材が手に入り、野菜や果物が豊富でしたが、日本食が恋しくなることもありました。健康管理では、普段から水分補給を意識しており、屋外での活動が多かったため日焼け止めを欠かさず使用しました。金銭管理では、現地での物価が高いことを考慮し、予算を立てて使いすぎないように注意しました。持参して良かったものは、変圧器、洗濯用のネット、予備の医薬品などです。特に変圧器は、日本では海外でちゃんと使えるかどうかかわからないので、信頼できるメーカーの変圧器を買うことをおすすめします。(案の定、私の変圧器は向こうで機能していませんでした。)

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

オーストラリアでは安全対策を意識して行動していました。特に夜間の外出時には、人気の少ない場所を避け、明るい道を選ぶよう心がけました。また、財布や貴重品は肌身離さず持ち歩き、バックパックを前に持つようにしていました。それでも、クレジットカードをなくしてしまいすぐに停止することはできたのですが、2枚以上のクレジットカードを持っていくべきだと思いました。

#### 5. 留学を終えて感じること&留学を考えている学生へのメッセージ

留学を終えて感じたことは、言語力の向上だけでなく、異文化に対する理解が深まったことです。現地の人々と直接触れ合う中で、コミュニケーションの大切さや、柔軟な考え方の重要性を実感しました。また、生活全般において自分で決断し行動する力が身につきました。留学を考えている学生へのメッセージは、「挑戦を恐れずに、経験を大切に」ということです。最初は不安も多いかもしれませんが、異国の地で過ごすことで得られる学びや成長は計り知れません。語学だけでなく、人としての幅が広がり、視野も広がります。

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

内訳	おおよその額	備考
航空運賃&ビザ申請料	210,220 円	航空運賃 208,220 円、ETA 申請 2,000 円
海外旅行保険	14,000 円	
授業料 (教材費含)	338,770 円	
滞在費 (ホームステイ費用)	229,870 円	
食費 (ホームステイ以外)	40,000 円	
交通費	9,000 円	
その他 (小遣い、通信費など)	20,000 円	ロットネスト島 7,000 円
計	825,860 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。

↓↓↓

パースに行ったら、ぜひ訪れてほしいのがコッテスロー・ビーチとフリーマントルです。まず、コッテスロー・ビーチは、白い砂浜と透き通るような青い海が広がっていて、リラックスするには最適な場所です。日光浴や海水浴を楽しんだり、ただのんびりと海を眺めたりするのが最高です。

そして、フリーマントルもおすすめです。歴史的な建物が並ぶ街並みは、歩いているだけで楽しいですし、フリーマントルマーケットでは地元の食材やユニークなお土産を見つけることができます。カフェやレストランもおしゃれで、街ののんびりとした雰囲気が心地よく、観光だけでなく、ゆったりと過ごせる場所です。

# 短期留学報告書

記入 | 2025年 3月  
所属&学年 | 理学部 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	2025年2月8日(土)~3月16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)

留学の一番の目的は、英会話力の向上です。3年生から自分の学科がかなり忙しくなるので長期休みを活かして日常会話レベルの英会話力習得を目指しました。またオーストラリアで楽しい思い出を作れたらいいなと思い、同じ学科の友達を誘って参加しました。

渡航前には英会話表現を単語帳などで勉強したり、英語でディスカッションやプレゼンをするのサークル、授業に参加したことで、簡単なコミュニケーションが可能な状態からスタートすることが出来ました。

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

平日午前には2時間×2コマの授業があり、午後は名大だけのワークショップが週に2回程度ありました。正直自分のレベル4のクラスの場合、文法、リスニングが多くて、会話の向上があまり見込めなかったのが、暇な時間を自分なりに工夫して英会話力向上に取り組みました。(自由時間は多いです)。取り組んだ内容として、ひたすらインプットとアウトプットを繰り返しました。インプットは英単語帳(スピタン)で実際に使う状況を想像しながらネイティブ音声が続いて暗唱したり、Youtubeのネイティブの使う表現100選みたいな動画を見ました。そしてそれをホストファミリー、ミートアップ(英会話イベント)の会話で使用したり、一人の時は生成AIと話すことでアウトプットしました。このプロセスを繰り返し実践したら最後の2週間だけでかなりの成長を感じたので英語伸ばしたい人は参考にしてみてください。

## 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)

私はホストブラザーが一人いるファミリーに学生一人でホームステイしました。日本人学生が自分だけというのは英語力や海外で生きていく力?みたいなのがつきやすい環境だと感じたので、非常に良かったです。

食事に関して、朝はシリアル、昼はサンド、夕飯は基本父か母がどちらか家にいて作ってくれました。父が元コック?みたいな感じで父母ともにとても美味しかったです。ジャンキーなものが多かったり、体には悪いものが多かったです。

クレカは2枚あればいいと思います。現金はほぼ使う機会なかったです。大切な鍵や荷物にはエアタグをつけておくのがおすすめです。

## 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)

治安がいいので変な場所に行かなければ日本と同じくらい安全です。夜出歩くのも控えましたが、特に危険な感じもしなかったです。たまにアジア人(日本人?)差別みたいなことを急に叫ばれたりして、びっくりしたことはありました。

## 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

日本と違った経験(言語、観光、文化)ができるので、楽しかったです。(授業は割としんどい)。一人で参加してもクラスで仲良くなる雰囲気になるので不安なく楽しめると思います。

英語習得を目的としている人に対して、自分から環境を作る行動をしないとずっと日本人だけで行動し、英語をほとんど話さない環境になってしまいがちというのは常に感じました。いずれにせよ合わない環境の中で生きていく、英語に囲まれて生活するという事はなかなかできない経験なのでぜひチャレンジして欲しいです。

## 6. 研修費用 (さしつかえなければおおよその金額を教えてください)

内訳	おおよその額	備考
航空運賃&ビザ申請料	210,220円	航空運賃208,220円、ETA申請2,000円
海外旅行保険	14535円	
授業料(教材費含)	338,770円	
滞在費(ホームステイ費用)	229,870円	
食費(ホームステイ以外)	38000円	観光地のレストラン代。(日本の3倍くらいの値段)
交通費	5000円	最初支給された7000円に追加した費用。
その他(小遣い、通信費など)	44000円	主に旅行のツアー代
計	880395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。

↓↓↓

・ロットネスアイランドにて





・キングスパークにて



# 短期留学報告書

記入 | 2025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	2025年2月8日(土)~3月16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)

もともと英語が好きで大学生の間にやりたいことの一つが留学に行くことだったので、ホームステイの語学留学に興味があり、海外留学室のHPを見てこの短期研修プログラムについて調べて参加を決めました。オレゴン大学のプログラムと悩みましたが、語学学校に通ってインプットアウトプットしながら英語漬けで生活できる西オーストラリア研修を選びました。海外経験はあまりなかったので安全面について心配でしたが、危機管理に関する事前授業で保険の話や防犯対策について学ぶ機会もあったので不安は少なく出発できました。参加費用は両親に留学に行きたい理由を話して出してもらいましたが、せっかくの機会にお金を理由に経験をあきらめたくなかったのでコツコツお小遣い程度は貯めました。

## 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)

平日は毎日8:30~12:45、2時間授業を2コマ受けました。クラスによって内容やスタイルはばらばらでしたが、私の先生はインドネシア人の方で撥音も聞き取りやすく、日本語も話せる方でした。クラスは17人で、毎日日替わりで3つのグループに分かれて座って受けました。4技能のテストがありました。週2、3回の頻度で午後に行われたワークショップは英語学習というよりはアクティビティに近いグループワークが多く、文理様々な分野の先生や学部生が授業をしてくれたりキャンパスを探検できたり楽しかったし、何より名大生の仲が深まりました。あとはインスタで連絡をとって、授業後に数回UWAのダンスサークルのレッスンに参加して現地の学生と関わりました。

## 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)

私のホームステイ先はファザーマザーと8才と1才のシスターの4人家族でした。まだ幼い子たちで寝るのが早かったののでそれに合わせて夜ごはんが18時頃、それぞれの部屋に戻るのが20時だったので他の家庭よりは話す機会は少なかったかもしれませんが、平日はシスターと英語でアニメや映画を見たりゲームをして遊んだり、休みの日に公園で遊んだり海に連れて行ってくれたり楽しい素敵な家族でした。私の場合は大人だから自分で自由に過ごしてねと言ってくれたので門限はありませんでした。家から学校まではバス、電車、バスを乗り継いで1時間20分ほどで遠めでしたが、景色見えて楽しいし、寄り道もできるので全く苦ではなかったです。

お昼ご飯は友達と業後に食べに行ったり一人でカフェに行ってみた日もあったけど、基本はスーパーで買ったフルーツや家で作ったサンドイッチを持っていきました。ラップやタッパー、保冷バッグがあるといいと思います。

行きの飛行機がとても寒くて着いて数日間は風邪薬を飲みましたが、特に体調は崩さず皆勤賞で通えました。周りには高熱が出たり寝込んでいる友達もいたので薬は持って行ったほうがいいと思います。

お金は1万円分だけ換金したけど、ずっとスマホに紐づけたカードのタッチ決済で過ごしました。

持って行ったほうがいいものとしては日焼け止めは日本のものもいいと思います。友達がオーストラリアの日焼け止めはオーストラリアの太陽に対抗できるという塗り続けていましたが、日本人の肌には合わなかったのかほぼ全く効果なく焼けてました。シャンプーリンス等洗面具は日本のものも安く売っているのを見ました。

#### 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)

防犯面は想像していたよりも安全に感じましたが、夜歩くときは大通りや明るい道を選ぶことと、マザーや友達と連絡をとるようにしていました。

盗難よりも落し物が心配だったので、荷物管理として、身分証、クレカ、交通カード、家の鍵、予備用の現金はカバンに入れるのではなくカラビナでズボンにつけるようにしていました。

平日、土曜日、日曜日で電車もバスもダイヤが大きく変わるので交通機関はよく調べるよう気を付けたほうがいいと思います。

5. 留学を終えて感じる事&留学を考えている学生へのメッセージ

まず英語力に関しては、得意だと思っていた受験勉強のようなリーディングやリスニングはほとんど役に立たず、向こうについてすぐは落ち込むくらい日常会話のスピードやオーストラリアの発音についていけませんでした。通学中にTEDを聞いて、標識やメニューを読んで、お店で店員さんと話して、毎晩英語で日記を書いて、英語漬けの生活を楽しみながら送っているうちに自然と耳に入ったりすんなり表現が口から出たり慣れて行くことを実感できました。学校や家族はもちろん、パースの人はみんなあったかかったのにお店や日常会話がかかわせる嬉しさはとても大きかったです。

また、語学に興味があり留学がしたいと思い参加しましたが、オーストラリアに住んでほかの家族に混ざって生活することで文化や家族スタイル、生活スタイル等、旅行ではわからないであろう価値観まで身をもって感じる事ができたと思います。ホームステイを通して自分がどれだけ両親に支えられてきたかを感じたり、失敗や間違いを恐れずに挑戦しようとか興味を持ってみようと思えたり、今後の日常の過ごし方も就職進路も考えさせられる素敵な環境でした。家族、友達、自分をより好きになったし大切にしようと思った5週間を過ごせました。

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	210,220円	航空運賃208,220円、ETA申請2,000円
海外旅行保険	15,000程度円	
授業料(教材費含)	338,770円	
滞在費(ホームステイ費用)	229,870円	
食費(ホームステイ以外)	50,000程度円	作った昼ごはん代、外食代
交通費	16,000程度円	初めに渡されるカード75ドル分を含む
その他(小遣い、通信費など)	15,000	eSIM
	18,000	ピナクルズツアー
	80,000円	お小遣い
	100万円 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。

↓↓↓

# 短期留学報告書

記入 | 2025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	2025年2月8日(土)~3月16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)

高校生のときから英語でのコミュニケーションに関心があり、留学してみたいなと漠然と考えていました。そこで大学に入って名大の留学について調べていたところ、海外留学室の存在を知り、まずは短期留学に行ってみようかと決めました。短期留学はいくつかプログラムがありますが、行く場所が英語圏である点と、比較的長い滞在期間の割には費用が手頃である点からこのプログラムにしました。

## 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)

正直、授業で学びを得られるかどうかは自分次第かなと思います。英語の授業は10人程度の少人数のクラスであり、いわゆる講義とは異なり、積極的に意見を述べたり質問をしたりすることが求められます。授業内容はペアで話すことが基本でした。教科書のテーマについてディスカッションをしたり、解いた問題について共有しあったりといった具合です。もちろん、恥ずかしいからあまり発言しないという選択もできますし、実際にそういう人はいましたが、それでは力はないということです。また、他の大学からも多くの日本人が来ているため、日本人同士で固まろうと思えばできてしまいます。日本人と関わるのがだめというわけではないですが、日本人でない人とも関わる機会を持つようにした方が絶対楽しいと思います。留学に行く目的は人それぞれかと思いますが、英語力を伸ばすことが目的の一つであるなら、自分から積極的に行動することをお勧めします。

## 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)

まず、海外で暮らすのはただそれだけでめちゃくちゃ疲れるという点に留意した方がいいです。特に始めは家に帰ってきたらたくたくと、毎日9時くらいには自然に眠くなって寝ていました(慣れてくれば10時くらいまでは起きていられたが)。よほど体力に自信があるのでなければ、いつも以上に健康第一で生活した方がいいです。また、英語の授業が8:30に始まるので、規則正しい生活をせざるを得ないという事情もあります(まあそれ自体は良いことです)。放課後や土日はどこか遊びに行くことも多かったですが、私は1週間に最低でも一日は何もせず家でのおんびり過ごす日を作って体調管理をしていました。

ホームステイ先について、家族構成はホストファザーとホストマザーの二人だけで、老年の夫婦といった感じでした。私以外にもう一人名大生が同じステイ先でした。おそらくかなりお金持ちで家も豪邸であり、食事が合わないということも全くありませんでした。夕飯の時には大体二人ともいて、そこで毎日その日にあったことを話していました。門限なども特になく、結構放任主義な印象を受けました。ただまあこういったことはステイ先にもよると思いますので、あくまで私の場合はということです。

持参してよかった物について、地味ですが、輪ゴムやビニール袋は結構役に立ちました。また、オーストラリアの夏はいつも暑いとお思いの方も多いと思いますが、朝や夜は意外に肌寒いこともありますので、特にパジャマは冬用のものも持っていくと良いでしょう。慣れない生活による疲労から体調不良になることもありえますので、薬はしっかり持って行った方がいいです。私は風邪薬、熱冷まし、胃薬、整腸剤の四つを持っていきました（税関で聞かれたときのために簡単に薬の説明を書いておくようにしましょう。熱さましには pain reliever と書くなど）。最後に、パスポートのコピーは一部くらい取っておくと安心かと思います。あとは研修のしおり（事前授業でもらえます）に書いてある持ち物リストの通りに用意すれば大丈夫です。現地で購入と基本的には高いですので、必要なものはなるべく日本で揃えるのが望ましいでしょう。ただ逆に言えば、価格はやや高いですが大抵の物は現地で買えるので、最悪何か忘れてもなんとかなります。

#### 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）

中には危ない人もいます。このような言い方をしなくてはいけないのは大変悲しいですし、差別をする意図は一切ありませんが、友人のケースですが、人に財布を盗まれそうになったということがありました。

お金について、リスクを分散するため複数の支払い手段があった方がいいです。私は現金とクレジットカードを2枚持っていきました。予備のカードと持ち歩かない現金はスーツケースに入れて保管し、現金とメインのカードはチェーンのついた財布に入れ、サコッシュ（小さな手提げ）に入れて携帯していました。私のはちょっと過剰防衛かもしれませんが、とにかく支払い手段は複数持つていくことをお勧めします。個人的には現金とカード2枚くらいがちょうどいいかなと思います。あまり色々持っていても管理が大変なのでよし悪しです。

\*少し余談になりますが、現金の額について。私は個人的に現金での支払いの方が好みなので5万円分くらい持っていきましたが、カードを主に使用するつもりならこれは過剰です。その場合、1-2万円くらいがいいのではないのでしょうか。ほぼ全ての場所でカードが使えますので、現金をそれほど持つていく必要はありません（逆に現金が使えない場所もあります）。ただ、カードの利用上限等考慮すべき点は他にもありますので、そこは各々考えて持つていくと良いでしょう。

と、色々書きましたが、ある程度対策をしていれば基本的には（日本ほどでないにしろ）治安のいいエリアですので、危険そうだからと研修への参加を躊躇する必要はないと思います。

#### 5. 留学を終えて感じること&留学を考えている学生へのメッセージ

短期留学は誰でも気軽に参加できるプログラムですので、敷居が高いと感じる必要はないです。ずっと留学に憧れていた人や英語力を伸ばしたい人はもちろんのこと、ちょっと海外に行ってみたいとかオーストラリアを観光したいとか、参加する理由はなんでも良いと思います。きっかけはどうあれ、研修で得られるものは必ず今後の人生の糧になるはずで、家でんびり過ごす春休みもいいですが、せっかくの春休みですから、（お金が許すのであれば）オーストラリアに行ってみるといっても悪くないのではないのでしょうか。

\* 研修に応募するときにパスポートが要るので、行きたいけどまだ持ってないよという人は早めにとっておきましょう。万が一直接で持っていない・発行が間に合わないという場合でも、すぐに海外留学室に相談すればなんとかなるかもしれないので相談してみましょう。

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）

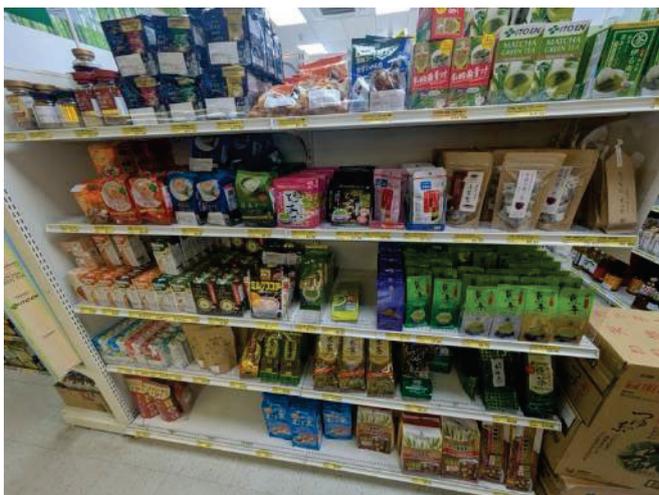
内訳	おおよその額	備考
航空運賃&ビザ申請料	210,220 円	航空運賃 208,220 円、ETA 申請 2,000 円
海外旅行保険	15000 円	3 つくらいあるプランのうち一番高いものにして 15000 円くらい。
授業料（教材費含）	338,770 円	
滞在費（ホームステイ費用）	229,870 円	
食費（ホームステイ以外）	40000 円くらい？	外食すると基本的に 2000 円くらいはかかるので高いです。Subway やファストフード店のセットメニューなら 1000 円くらいで済みます。スーパーでサンドイッチの材料を買って作ったりするともっと節約できるかもしれません。
交通費	2000 円	初めに Smart Rider というオーストラリア版マナカが支給され、7000 円くらいはチャージされていました。足りなくなって追加した分が 2000 円くらいです。ただこれはステイ先から学校までの距離にもよります。私は幸いにも近かったので（電車で一駅）それほど追加せずに済みました。
その他（小遣い、通信費など）	50000 万円	遊びに行ったり、お土産など。私は行かなかったですが、ツアーなどに参加するとなると 3-5 万円くらいかかるかと思います。
計	885860 円	全部合わせて大体このくらいかなと思います。

自由記述欄 \* 現地のおすすめ情報や留学エピソードなどご自由にご利用ください。写真添付も歓迎します。

↓↓↓



←Perth にある一二三屋というどん屋さんです。日本人の従業員さんも多く、普通に美味しいです。価格もそんなに高くないので、日本食が恋しくなったらどうぞ。



←不二マートという日本の食べ物がたくさん売っているお店です。お菓子やアイスもあり、それほど広くはないですが、日本のスーパーとほぼ同じ感じ。これも日本食が恋しくなったら行ってみる価値ありです。Subiaco という場所にあります。



←YO-CHI というアイス屋さんです。自分でアイスの種類を選び、トッピングも自由ができます。友人のY君がこれにどハマりし、彼に付き添って何度も行きました。Perth や Fremantle など、結構いろんな場所にあります。



←Claremont という場所にあった本屋です。個人的に本屋が好きなので行ってみましたが、こじんまりしていてとてもおしゃれな本屋です。キャンパスの近くなのでアクセスも楽です。