

# 短期研修報告書

記入 | 2025年 9月

所属&学年 | 経済学部 2年生

留学先大学 (国名)	シェフィールド大学 (イギリス)
短期研修のプログラム名	短期海外研修 C (シェフィールド大学)
留学した期間	8月9日~8月31日

## 1. 留学前の準備 (応募のきっかけや動機、申込手続、語学対策など)

短期海外研修のきっかけは大学生活での学びが社会人になったときにどのように生かせるのかという不安があり、自分の将来について新たな価値観や一步を踏み出すきっかけと可能性を探したいと考えました。留学をすることで自分の得意とすることを選択したり、迷った時や困ったことがあっても経験が自信に繋がると考えたからです。

多くの研修がある中で、私が短期海外研修 C イギリスシェフィールド大学研修の履修を希望した動機は2つあります。

1つ目は、寮生活は大学生だから経験できるやりたいことでした。海外での寮生活を過ごすことに魅力を感じたからです。それに、シェフィールド大学での3週間ほどの寮生活で、責任感を持って行動できるようになると考えました。現在、自宅で生活している私は、自分でできることも家族に頼ってしまうことが多くあります。だから、寮生活で世界中から集まった学生と交流をすることで様々な考え方や体験に触れ、私には足りない必要なことに気づくことができるようになることを目指しました。そして、自分の行動に責任感を持ち、周りの人とともに協力し合い、思いやりを持って生活できるようになりたいと考えました。

2つ目は、自分の考えや思いを英語で伝えるために英語をより向上させたいと考えたからです。私は高校2年生の時、ドイツ研修で環境問題についての研究発表を英語で行いました。その研究に関することを実際に専門的に学べたことで、海外の方との交流は、自分の世界が広がる喜びとなることを学び知りました。この英語でコミュニケーションをする楽しさを再度体験したいと、大学1年生の経済学部のシンガポール短期研修に参加しました。この研修では料理の注文や道案内、博物館見学や現地学生との交流など、英語でコミュニケーションをとる機会が多くありました。しかし、注文が上手く伝わらず、自分の望む料理と異なってしまったことや、興味がある分野の詳しい質問ができず、自分の思いを伝えることができないことで悔しい思いを何度もしました。これらの研修は1週間程度であり、経験したことを試行錯誤して実践した学びをする機会が足りないと思いました。だからこの経験を通して、場面に合わせた英語でのコミュニケーションをとることでより発展した実りある学びにしたいと考え、今回の3週間のシェフィールド大学研修に惹かれました。そして、本場のイギリス英語を学習し、積極的に英語のコミュニケーションをとることで、より実践的な英語力を身につけたいと考えました。

この研修に参加するためには、国際理解科目の短期留学説明会への参加や個人面談を事前にする必要があるため、履修登録前後にシラバスに掲載されているものを確認することが必

要でした。申し込み手続きには保護者の同意が必要なので、早めに書類をそろえることも必要だと思います。説明会では、書類についての分かりやすい説明があるので、初めてでも大丈夫です。

応募条件としてスコアが明示されていたわけではなかったのですが、留学のために語学の勉強を特にしていませんでしたが、名古屋大学での授業の英語の課題で様々なトピックについて触れていたことが役に立ったと思います。出発前の授業としては、事前授業が3回ありました。

## 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	火	水	木	金
9:30~11:00	Language Exchange				
11:00~11:30	Break				
11:30~13:00	Language Exchange				
13:00~14:00	Lunch				
14:00~15:30	Option Class	Lecture Preparation Class	Online Lecture (14:00~15:00)	Option Class	Self-study/ Free Time
15:30~	Social Activities				

上の表はシェフィールド大学研修の1週間のスケジュールです。クラスのレベルは、研修の初日にクラス分けのテストを受けて決められました。1週間に1度、授業についてのフィードバックを個別に受けることができたのは大変良かったです。シェフィールド大学の授業は自分の興味に合わせた授業を受けることができると、自分から積極的に動くことで英語でのコミュニケーションを増やすことに魅力があると思います。

午前中の授業は Language Exchange という授業で1日交代で2名の先生が講義をしてくださりました。私の Language Exchange の授業では TED（毎年開催されている世界規模的なカンファレンス）のスピーチを聞いて、英語について勉強しました。スピーキング、リスニング、ライティング、リーディングの英語4技能それぞれについて学びました。少人数クラスだったので、ネイティブ英語の使い方を聞いて真似をすることや、多くの質問をすることができました。また、文法の間違えをその場で直してもらって授業の最後に確認する時間が設けられていて、毎回新しい語句についてを覚えることができたのは、大変勉強になり、学んでいて楽しかったです。さらに、TED のスピーチに関連した社会問題のトピックについてグループで話し合うことや、プレゼンテーション、イギリスでの事情を聴くなど、自分の考えを深めることができました。授業はすべて英語で行われますが、テキストを使って難易度を上げながら学ぶため、一回目のリスニングで聞き取れなくても4技能を使って学んでいるうちに理解が深まっていきました。

午後の月曜日と木曜日の授業は Option Class がありました。Option Class は、個人の希望に合わせた授業が受けられます。私は、生活で使える会話を学ぶ Social English を選択しました。イギリスの生活の一場面についての動画を視聴して、プリティッシュイングリッシュの会話フレーズを学びました。この会話フレーズは発音の仕方によって感情を表します。何度も練習をすることで、ただ発音するだけではなく、どのような場面での会話を判断する練習にもなりました。また、火曜日は水曜日の Online Lecture に向けた Preparation Class

を受けました。Preparation Class と Online Lecture ではイギリスについて学ぶことができます。全3週間のうち、1週目は British Character、2週目は Law and Order、3週目は British Family and Religious Life についてでした。イギリス文化について私は全く知らなかったもので、毎週の講義を受ける度に、イギリスについての知識が深まりました。自分の環境が講義とリンクしていく体験がとても面白く感じました。

さらに、授業後には自分で予約をすることで参加できる Social Activities もありました。私は、卓球、スカッシュ、芸術に参加しました。特にスカッシュは初めて体験するスポーツだったのでとてもワクワクしながら参加することができました。スポーツを通じて、現地の先生と気軽に英語で会話をすることができたので参加して良かったです。土曜日にも自分で申し込むことで参加できる School Excursion という遠足もありました。私も一度参加をして、ノッティンガムという街を訪れました。ノッティンガム城がとてもきれいでした。

シェフィールド大学には名古屋大学以外にも韓国からの学生や、日本中の大学の異なる学年の学生が学びに来ていました。だから、ロンドンのバッキンガム宮殿で偶然 Language Exchange の友達と会えた時はお互いに驚き、その後、とても仲良くなり、授業後にボタニカルガーデンやカフェでたくさん話をしました。さらに、他大学の友達と土曜日や日曜日に、ヨークという街やピークディストリクト国立公園を訪れたことや、違う日には他大学の方の寮に招待してもらってピザパーティーをしたこともとても良い経験でした。同じ専門分野について学んでいる他大学の方と話をしたり、違う専門分野について学んでいるたくさんの方と話をすることで、今後の大学生活で挑戦したいことが増えました。良い友達に巡り会うことができ、本当に感謝しています。寮生活だからできた経験で、本当に楽しかったです。

他にも、シェフィールド大学に留学をしている方に大学内の美術館を案内していただいたり、シェフィールド大学のロボットと遺伝子組み換えの研究室に伺ったりする機会もありました。自分の専門分野にとらわれず、様々な分野を知ることで興味が広がりました。有意義な学びでした。

3週間あれば、英語について試行錯誤しながら勉強できると思っていましたが、短く感じ、3週間では満足できませんでした。だから、これから英語をより勉強したいというモチベーションが上がりました。そして、自分の専門分野ではない分野の勉強も、知ることさらにコミュニケーションが広がると感じたので、様々な話題にアンテナを張っていくことが大切だと思いました。

### 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）

私は寮生活を過ごしました。寮は1人部屋でとても広くて綺麗でした。実家暮らしの私にとって、寮生活は初めて自分の身の回りのことをすべて一人でしなくてはならない環境でした。だから、最初は少し緊張して戸惑うこともありました。特に、初めて自分の部屋に入った時、イギリスの風景と部屋を見て嬉しい反面、3週間大丈夫かと不安になりました。しかし、すぐに慣れて、実際に自分で色々と行動に移すことでとても楽しくなり、これまで自分が経験しなかったことに挑戦できて良かったと思います。イギリスと日本は時差が8時間あり、日本の方が早いので、朝に早く起きることができました。無理をしないようにして、夜は早い時間でも眠くなったら寝るようにしていたので、体調を崩すこともなかったです。寮の部屋内では持って行ったスリッパで生活していました。

食生活については、イギリスで私が食べたものはすべておいしかったです。イギリスの食

事はサラダがあまりなかったので、野菜やフルーツからビタミンは意識的に摂るようにしていました。フルーツやヨーグルトなどは日本よりも種類が多かったように感じます。食事は毎日違う物を食べてみたので、私は日本食を恋しく思うこともありませんでした。お昼は一緒に授業を受けている友達と買いに行き食事をするのが楽しかったです。水については、大学内で飲用水を入れることができる場所があったので、日本から持って行った水筒に入れて飲んでいました。水筒を持って行くといと思います。

イギリスはとても涼しかったです。寒いと感じるときもありました。寮の部屋には暖房のみが設置されていましたが、冷房は必要ありませんでした。だから、上着と長袖の洋服、少し厚めのトレーナー、カイロを持参して良かったと思います。他大学の友達でヒートテックを持ってきている子もいました。雨は降りますが、ザーザーという感じではなく、ポツポツという感じなので、ウォータープルーフの上着が一枚あると羽織るだけで済むので、良いと思います。

イギリスは基本的には、現金払いもカード支払いもできますが、キャッシュレス化が日本よりも進んでいました。そのため、カード支払いのみ対応のお店と観光地、公共交通機関がいくつかあったので、カードは必ず必要だと思えます。また、クレジットカードが使えなくなってしまった友達もいたので、現金も持って行く方がいいと思います。私はカード支払いで金銭管理をする自信がなかったので、できるだけ現金支払いをして、毎日使ったお金はメモをするようにしていました。日本よりも物価は高い印象です。

また、寮生活をする上で、寮に備え付けられていなかったものとして、ティッシュや石けん類を持って行って良かったです。ドライヤーや洗濯洗剤、ハンガーも役に立ちました。イギリスは日本よりも乾燥していて、靴下などの小物は手洗いをして部屋干しをすれば1日で乾きました。タオルも支給されますが、バスタオルが一枚とハンドタオルが一枚だったので、少し多めに持って行くのも良いと思います。また、スマホを使う事が多く、モバイルバッテリーや変圧器を持って行くこともおすすめします。他にも、ウェットティッシュや買い出しをするとき用のエコバッグがあると良いと思います。

一度、シャワーのメンテナンスがあったので、温かいお湯が出なくなるというハプニングがあったのですが、次の日の朝に寮の管理室の方に相談をしたらすぐに温かいお湯の出し方を教えてくれたので、困ったことがあったらすぐに相談することが大切なのだと感じました。だから、このハプニングも良い経験になりました。

#### 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)

シェフィールド大学内や周辺地区は比較的安全だと感じましたが、他大学の人も行動して、現地では基本的に単独行動をしないようにしていました。夜も21時頃までは明るいですが、可能な限り18時頃には寮に戻るよう心がけていました。貴重品は必要最低限だけ持ち歩きました。しかし、治安が完全に良いというわけではなく、怖いと感じることもありました。また、サッカーの試合が行われている夜は、警察が見回っている事もありました。

他には、現地で仲良くなった友達がホームステイをしており、ホストファミリーが「スマホを触りながら歩いているととられてしまう」と言っていたことを教えてくれたので、気を付けていました。また、名古屋大学の友達と一緒に、ロンドンやマンチェスターなどの観光地に行ったときは鞆を身につけた上から、上着を羽織ることで多くの人がいる場所では、持ち物をとられないように気を付けていました。空港などでは皆で協力をして、荷物から目を

離さないように工夫していました。

#### 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

イギリスシェフィールド大学研修を経験して、出会った方々の皆さんに本当に感謝しています。イギリスでの3週間は多くのことに挑戦できて、また、将来について考えられた本当に充実していた、幸せな時間でした。毎日が刺激的で、この経験は自分自身の成長に繋げることができると思います。英語の勉強へのモチベーションも高まり、これからより一層勉強をしたいと思います。また海外留学をすることができるように努力したいです。

大学生の夏休みに留学を考えている方にイギリスのシェフィールド大学研修をおすすめします。世界が広がり、様々な出会いと新しい発見がたくさんできると思うからです。留学には不安がありますが、一步踏み出してみるときっと日本ではできない経験が待っています。海外の方と交流する方法は多々ありますが、実際に自分で訪れて肌で体験することの大切さを感じています。私自身の考え方を見直し、私自身の学び方を変えていくためのきっかけになった良い経験でした。本当にありがとうございました。

#### 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)

航空運賃&ビザ申請料	約 280,000 円	航空運賃、英国 ETA 電子渡航認証
海外旅行保険	約 10,000 円	保険料と海外留学生トータルサポートサービス(23日間)
授業料 (教材費含)	約 350,000 円	現地大学プログラム、滞在費(寮費)
滞在費 (寮費など)		
食費	約 30,000 円	
交通費	約 25,000 円	イギリス国内移動費
その他 (小遣い、通信費など)	約 75,000 円	お土産代、入館料等
計	約 770,000 円	

#### 7. 留学で得た一番の学びについて (多文化共生や異文化に関する事、もしくはそれ以外の事についても)

私が留学で得た一番の学びは、イギリス文化についてです。Online Lecture で British Character について学び、イギリスは家族や友達と楽しい時間を過ごし、人生を楽しんでいる文化があると学びました。特にこのイギリス文化を感じたのはお店の営業時間とストライキです。イギリスでは、17時にはほとんどのお店が閉まります。そして、人々は家族や友達とディナーを楽しんでいました。また、大学の水曜日が15時のOnline Lectureなのは、水曜日がスポーツの日だから、学生の運動時間を確保するためでしたし、金曜日が午前授業で終わるのは一週間の終わりを様々な体験に使うて欲しいという思いから生まれているそうです。私も現地の方の生活を真似して、水曜日のOnline Lectureを友達と受講後にシェフィールド市内の散歩やカフェに行くことをしたり、金曜日の授業後にピークディストリクト国立公園へ行き、自然に触れました。日本でも同じように生活するのは難しいですが、イギリスの方のように色々なスポーツや自然、芸術鑑賞をする機会を作ること、人生体験を充実さ

せたいです。ワークライフバランスを大事にすることでリフレッシュしながら、日々、楽しく生活していることを知りました。さらに、2 週間目の休日にはクロスカントリーという鉄道でストライキが行われていました。イギリスでは、労働環境改善のためにストライキが日本よりも行われているそうです。これはイギリスの政治体制に関わる歴史が関係しているそうです。自分の生活は自分で作りたい、守りたいという思いを感じて圧倒されました。

「私らしさ」や、自分の考え方を少し違った視点から変えてみたいと考えていた私にとって、ありのままの自分を探しながら生活しているイギリスの方の生活スタイルがかっこいいと感じました。個人の自由を最大限に尊重しつつ、多様性を受け入れ、新しい考え方をどんどん生み出していくイギリスらしさは私の将来の選択肢を広げてくれたように感じます。また機会があったら是非留学に参加したいです。

**自由記述欄** \* 現地のおすすめ情報や留学エピソードなどご自由にご記入ください。写真添付なども歓迎します。報告書は Web サイトや印刷物として公開するため、被写体の人物へ使用についてあらかじめ承諾を得てください。添付された写真は、すべて被写体の人物から公開承諾を得たと判断し、海外留学室の Web サイトや印刷物へ使用します。また、景色や食べ物など人物の写っていない写真については海外留学室の SNS で使用する場合がありますので、あらかじめご了承ください。

↓↓↓

シェフィールドの街の雰囲気



左の写真はシェフィールド大学の図書館で、右の写真はシェフィールドボタニカルガーデンの写真です。野生のリスも見られました。

ロンドン観光で訪れたところ



ハリーポッターのロケ地巡りをしました。左の写真はキングスクロス駅のプラットフォーム9と3/4番線です。右の写真は映画『ハリーポッターと賢者の石』でハリーとハグリットがダイアゴン横丁へ行く前に通ったレドンホールマーケットです。「漏れ鍋」として使われたお店もありました。



2階建てバスに乗って、イギリス王国ゆかりの観光名所に行きました。左の写真のバッキンガム宮殿やウェストミンスター寺院、国会議事堂のビッグ・ベン、ロンドン塔を訪れました。バッキンガム宮殿では衛兵交代式を見ることができました。



芸術にも多く触れました。左の写真のミュージカル『レ・ミゼラブル』鑑賞や、中央の写真のナショナル・ギャラリー、右の写真の大英博物館などを訪れました。

#### School Excursion ノッティンガムで訪れたところ



ノッティンガムは中世イギリスの伝説の人物ロビン・フッドがいたとされる街です。私はノッティンガム城を訪れました。

#### ヨーク観光で訪れたところ



ヨークでは左の写真のヨークミンスターや右の写真のクリフォードの塔を見学しました。ヨークミンスターの塔の上から見えたヨークの街はとても綺麗でした。天気に恵まれて良かったです。



ヨークで最も古い通りの1つであるシャンブルズ通りを歩きました。映画『ハリーポッター』のダイアゴン横丁のモデルになったと言われています。



アフタヌーンティーの本場と言われているイギリスでアフタヌーンティーを楽しみました。創業100年を超えるティールームです。紅茶、セイボリー、スコーン、ペイストリーはどれも美味しく、とても優雅な時間を過ごすことができました。ピアノの生演奏も聴けました。

#### ピークディストリクト国立公園で訪れたところ



左の写真は映画『プライドと偏見』のロケ地になったチャッツワース・ハウスです。イングリッシュ・バロック建築様式です。右の写真は英国伝統菓子ベイクウェル・プディングを発祥の地「ベイクウェル」で食べました。

# 短期研修報告書

記入 | 2025年 9月  
所属 & 学年 | 農学部 2年生

留学先大学 (国名)	イギリス
短期研修のプログラム名	短期海外研修 C (欧州)
留学した期間	三週間 (8月9日~8月31日)

## 1. 留学前の準備 (応募のきっかけや動機、申込手続、語学対策など)

私が今回の語学研修に応募したきっかけは、英語で自分の考えを自然に伝えられるようになりたいという強い思いからでした。私はこれまで中国語・日本語・英語の三言語を学んできましたが、英語については文法や語彙の知識はあっても、実際の会話になるとうまく話せないという課題を抱えていました。特にスピーキングに対する苦手意識があり、「間違えたらどうしよう」と思うあまり発言を控えてしまう場面が多くありました。日本語を学ぶ中で、言語は環境の中で使ってこそ身につくものだ実感しており、英語圏での生活を通じて、実践的な力を身につけたいと考えました。

シェフィールド大学での研修は、午前中の語学授業に加えて、social activity やチューター制度などが用意されて、「英語を学ぶ」だけでなく「英語で生きる」体験ができることに魅力を感じ、参加を決意しました。

申込手続では、必要書類の準備や志望理由書の作成に力を入れました。これまでの英語学習経験を振り返り、自分にとってこの研修がどれほど意義のあるものかを丁寧に言葉にすることで、改めて自分の目標を明確にする機会にもなりました。

また、語学対策としては、渡航前に日常会話のフレーズを復習したり、英語のポッドキャストやニュースを聞いて耳を慣らしたりしました。

## 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)

今回の研修は、イギリスのシェフィールド大学に付属する English Language Teaching Centre (ELTC) で行われました。大学本体のキャンパスからは少し離れた場所にあり、学生証で図書館などの大学施設を自由に利用することは可能でしたが、実際には授業時間や移動の関係もあり、十分に活用する機会が少なかった点は少し残念に感じました。

授業は平日の午前中 9 時 30 分から 11 時、そして 11 時 30 分から 13 時までの 2 コマ構成で行われ、参加初日に分班テストを受け、それぞれの英語レベルに応じた小規模なクラス (10 名前後) に分かれしました。授業では、TED のスピーチを教材として使用し、会議やディスカッションで使える表現や、英語で自分の意見を明確に述べるための練習など、実践的な内容が多く盛り込まれていました。また、イギリスのスラングや日常的な表現も紹介され、ネイティブとの自然な会話に近づける工夫が多くありました。授業形式も一方的な講義ではなく、グループワーク、即興スピーチ、イラストを使ったゲーム形式の活動など、参加型で楽しく、非常に効果的な学びが得られました。

午後の授業は週に 2 回、選択式の Option Class があり、私は IELTS 対策クラスに参加しました。内容はやや高度でしたが、試験形式や解答のコツを知る良い機会となりました。また、毎週火曜日の午後には、翌日のオンライン講義に向けた準備授業があり、宗教・家庭・ペット

などイギリス文化に関する幅広いテーマについて学び、新しい語彙や表現を多く身につけることができました。

研修前半には韓国からの学生も多く、放課後には Language Exchange も行い、非常に楽しい国際交流の時間を過ごすことができました。しかし、韓国の学生が帰国した後は、日本人学生が中心となり、英語で話す機会がやや減ってしまったことは少し残念に感じました。

### 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）

私は学校から徒歩 10 分ほどの場所にある学生寮に滞在しました。周辺は静かで治安も良く、非常に快適な環境でした。各自に専用の個室が用意されており、ベッドや机に加えて、シャワー・トイレも部屋の中に備えられていました。キッチンとリビングは 4~5 人のユニットで共有する形となっており、学生と一緒に生活することで、日常的な交流の機会にもなりました。

特に印象に残っているのは、共用キッチンでの食事作りの時間です。それぞれの国の料理を紹介し合ったり、一緒に買い物に行き献立を相談したりと、語学だけでなく文化的な交流も生まれました。食生活は基本的に自炊でしたが、近くのスーパーマーケットやアジア系の食材店も充実していたため、食材の調達に困ることはありませんでした。

健康面では、無理のない生活リズムを心がけ、毎日なるべく自炊し、バランスの良い食事を取るようにしました。外食は控えめにし、生活の中に少しでも運動や散歩を取り入れるようにしていました。イギリスは朝晩の寒暖差が大きいため、体温調節しやすい服を持って行って正解でした。（防水ジャケットが持った方がいいと思います）

金銭管理については、ほとんどの支払いをクレジットカードで行いました。出発前に念のため現金として 50 ポンドを両替しましたが、実際にはほとんど使用する機会がなく、最後はマンチェスター空港の免税店で使い切る形となりました。多くの店が“card only（現金不可）”であったため、クレジットカードの持参は必須だったと感じています。

それ以外持参して良かったと感じたものの一つは、日本で使い慣れている調味料です。現地にも基本的な調味料はありますが、味に慣れるまでに時間がかかるため、自分にとって安心できる味が作れることは、精神的にも大きな支えになりました。あと百均で買えるものいっぱい持った方がいいと思います。最悪最後現地で捨てることができます。

### 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）

滞在中は大きなトラブルや危険な出来事に遭遇することはありませんでしたが、身を守るために常にいくつかの点に気を付けて生活をしていました。

まず、防犯面については、夜間に一人で出歩かないことを徹底していました。シェフィールドは比較的治安の良い地域ではありますが、現地の先生やスタッフからも「夜は人通りの少ない場所を避けるように」との注意がありました。そのため、外出はできるだけ明るいうちに済ませ、遅くまで外にいる必要がある場合は、必ず複数人で行動するように心がけていました。また、貴重品の管理にも注意を払い、外出時は必要最低限の現金とカードのみを持ち歩き、パスポートや多額の現金などは宿舎の鍵付き引き出しに保管していました。交通機関の利用時や混雑した場所では、リュックを前に抱えるなど、スリへの対策も意識して行動していました。

健康面においては、時差や気候の変化による体調不良を防ぐため、睡眠と食事のリズムをなるべく崩さないように気を付けました。イギリスの夏は朝晩の気温差が大きく、天候も変わりやすいため、体温調整しやすい服装を心がけ、常に折りたたみ傘を持ち歩くようにしていました。滞在期間中は幸い大きな体調不良もなく、健康的に過ごすことができました。

また、SIMカードの準備やモバイル Wi-Fi の契約など、現地でもインターネットに常時接続できる環境を整えておくことで、万が一の際にもすぐに連絡が取れるようにしていました。

(Ahamo が無料で海外で使えるけど、期間が二週間だけなので要注意です)

緊急連絡先(大学・現地スタッフ・日本の家族)をスマートフォンと紙両方に記録して持ち歩いていたことも、安心材料の一つになりました。

#### 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

今回の短期留学を通して、私は語学力の面でも人間的な面でも大きな成長を実感することができました。特に英語のスピーキングに対する苦手意識を少しずつ克服できたことは、自分にとって大きな自信につながりました。授業中や日常生活の中で、間違いを恐れず話しかけたり、自分の意見を英語で表現したりする経験を積み重ねることで、「完璧ではなくても伝えることが大切」という感覚を身につけることができました。

また、異なる文化的背景を持つ人たちと生活を共にすることで、価値観の違いを受け入れる姿勢や、柔軟な思考力も養われたと感じています。とくにキッチンでの共同生活では、料理や掃除の方法一つをとっても考え方がさまざまで、時には戸惑うこともありましたが、お互いのやり方を尊重しながら協力して過ごす中で、言語以上の「文化の学び」があったように思います。

一方で、後半は日本人ばかりの環境となり、英語を使う機会が減ってしまったのは少し反省点です。積極的に英語環境を求めていく意識がもっと必要だったと感じました。この経験を今後の学びに活かし、引き続き自分の語学力と国際性を高めていきたいです。

これから留学を考えている方へ伝えたいのは、「完璧な準備が整っていなくても、一步踏み出すことに価値がある」ということです。現地での経験は、教室では得られない学びと出会いに満ちています。失敗を恐れずに挑戦すれば、その分だけ自分の世界が広がります。勇気を持って一步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)

航空運賃&ビザ申請料	約 70 万円	これらの項目を含めた合計です。
海外旅行保険		
授業料(教材費含)		
滞在費(寮費など)		
食費	約 12 万円	それぞれ合わせた合計です。
交通費		
その他(小遣い、通信費など)		
計	約 90 万円	お土産を多く購入しました。

7. 留学で得た一番の学びについて（多文化共生や異文化に関すること、もしくはそれ以外のことについて）

今回の留学を通して得た最も大きな学びは、「自分自身の力で考え、判断し、行動することの大切さ」でした。私はこれまで海外での一人旅や長期の単独滞在の経験がなく、生活のさまざまな面で不安を抱えていました。しかし実際にイギリスで3週間過ごし、時には現地のバスや電車の乗り方に戸惑ったり、道に迷ったり、スーパーで分からない食材を前に悩んだりする中で、「自分で解決する力」や「自分から人に話しかけて助けを求める力」が身についたと感じています。

また、自由時間を使ってエディンバラやヨークなどを一人で旅行したことも、大きな自信につながりました。事前の情報収集、スケジュールの調整、宿泊・交通手段の手配などをすべて自分で行い、英語でのチェックインや道案内のやり取りも経験しました。こうした一つ一つの体験を通して、「海外でも一人で行動できる」という自信と、自分自身の成長を実感することができました。

語学面でも、特にスピーキング力の向上を実感しました。現地の先生や学生との交流、日常生活での買い物や移動、旅行中の会話など、英語を使わざるを得ない環境に身を置くことで、「通じることの喜び」と「伝える努力の大切さ」の両方を学ぶことができました。完璧でなくても、自分の言葉で一步踏み出すことが、語学力だけでなく、自信や行動力にもつながることを強く感じました。

この留学は、単なる語学研修にとどまらず、自分を試し、鍛える貴重な機会となりました。

**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記入ください。写真添付なども歓迎します。

報告書は Web サイトや印刷物として公開するため、被写体の人物へ使用についてあらかじめ承諾を得てください。添付された写真は、すべて被写体の人物から公開承諾を得たと判断し、海外留学室の Web サイトや印刷物へ使用します。また、景色や食べ物など人物の写っていない写真については海外留学室の SNS で使用する場合がありますので、あらかじめご了承ください。

↓↓↓

情報類

1. イギリスの鉄道料金は非常に高く、バスの方が安価な場合が多いです。いろんなところに旅行行きたい場合は、鉄道を利用する際は「Railcard (20 ポンドくらいかな)」の購入がおすすめで、購入から1年間、全ての切符が1/3割引になります。ロンドンやエディンバラなど複数都市を巡る場合には、特に大きな節約になります。それ以外、BritRail Pass とかの pass もあるらしいのでぜひ調べてみてください。また、鉄道は遅延・終電の突然のキャンセルがよくあるため、常にストライキ情報や運行状況を確認するようにしていました。

2. 通信手段としては、eSIM が非常に便利です。日本の格安 SIM 「ahamo」は海外ローミングに対応していますが、無料期間は2週間のみのため、長期滞在には注意が必要です。今回私は現地通信会社「EE」の SIM を使用しましたが、通信も安定していてとても快適でした。同行した他の学生の中には、ネットが繋がらずに困る場面もあったため、通信会社選びは重要です。

3. 支払いはほぼすべてカードで行い、現金は10~20ポンド両替しておくだけで十分でした。むしろ「Card Only」の店舗が多く、現金を使う機会は非常に限られていました。クレジットカ

ードは必ず準備しておくことをおすすめします。

4. 治安について、シェフィールドのような地方都市は比較的安全ですが、ロンドンなどの都市部ではスリに注意が必要です。スマートフォンは防犯ストラップをつけて使用し、できるだけ両手でしっかり持つようにしていました。リュックは混雑した場所では前に抱えて持つなど、防犯意識を常に持って行動しました。

5. イギリスでは多くの博物館や美術館が無料で公開されていますが、人気の高い施設は入場制限があるため、公式サイトから事前予約をしておくのが安心です。特にロンドン市内の観光地では事前の計画が重要になります。

また、ロンドンでしっかり旅行したいなら、**London pass** というチケットもおすすめです。

The London Pass®を選ぶ理由

**パスがあると、観光料金の節約ができます！**

- ✓ 1日、2日、3日、4日、5日、6日、7日、または10日間のパスを購入できます。
- ✓ パスが有効な間、お好きなだけアトラクションを訪れることができます。
- ✓ アトラクションのチケットを個別に購入するよりも、最大50%お得に観光をお楽しみいただけます。
- ✓ ご予算に合わせて2つのパス・オプションからお選びください。

6. 電源変換プラグは複数個持参するのがおすすめです。私は1個しか持参しなかったため、スマートフォンとパソコンの充電が同時にできず、不便を感じるがありました。

7. 観光地やお店では、学生証を提示することで「Student Discount」が受けられる場合があります。会計時に尋ねるだけでお得になることも多いので、ぜひ活用してください。

エピソード



最終日にパーティしました

# 短期研修報告書

記入 | 2025年 9月  
所属 & 学年 | 文学部 三年生

留学先大学 (国名)	シェフィールド大学
短期研修のプログラム名	短期海外研修 C (欧州)
留学した期間	8/9~8/31

## 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)

応募の動機としては海外文化に触れることと語学力の向上が挙げられる。私は現在就職活動をしているなかで、海外赴任や留学を経験できることを軸としている。その中で、学生時代に海外経験を積んでおいた方がよいと考えた。また TOEIC の勉強はしていたが、スピーキングの能力については練習の機会がなかったため、その点でも本プログラムは適していると考えた。

## 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)

初日に行われるテストによってクラス分けが行われ、私は全 12 クラスのうち 3 番目のクラスに振り分けられた。学習内容は TED のテキストに沿って、グループワークやディスカッション中心の授業が行われた。以上は午前中の授業についてであるが、そのほかに週に 2 回午後にはオプションクラスが開講された。ここでは自分が選択した講義を受けることができ、ビジネス英語や IELTS など全 4 つのコースから選ぶ形であった。そのほか水曜の午後にはオンライン講義があり、その準備として火曜の午後に事前講義が開講された。オンライン講義ではイギリスの文化や歴史について説明されていた。

## 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)

寮の部屋や共用キッチンが広々としていて清潔であったが、諸々の日用品は用意されていないので現地調達するか日本から持ち込むかしなければならない。食生活については、私は外食と共用キッチンで友人と料理をすることが半々程度であった。特に昼食については、近くのスーパーで Meal Deal というランチセットをよく購入していた。金銭については、現金とクレジットカードを持っていったが、ほとんどの場面でカード決済が可能のため現金を使うことはあまりなかった。

## 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)

シェフィールドは学生街であるため、比較的治安は良かったがロンドンなどでは注意が必要だと感じた。特にロンドンでは地区によってあまり治安が良くないところがあるため、夜は歩かないようにするなどの必要があるかもしれない。また電車を利用する際には、日本では電車で居眠りをしても心配することはないが、イギリスでは同行者のうち一人は起きていると荷物管理の面で良いと思う。

## 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

三週間という短い期間であったが、海外の文化や価値観に触れることができ、非常に充実したものとなった。短期留学は長期留学に比べて気軽に行くことができるため、興味のある方はなるべく早くいく経験することを推奨する。金銭面で難しいと感じるかもしれないが、奨学金制度を利用すれば負担をかなり減らすことができると感じた。

## 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)

航空運賃&ビザ申請料	27万円	
海外旅行保険	1万円	
授業料(教材費含)	21万円	
滞在費(寮費など)	17万円	
食費	5万円	
交通費	7万円	Britrail Pass 含む
その他(小遣い、通信費など)	4万円	
計	82万円	

## 7. 留学で得た一番の学びについて (多文化共生や異文化に関する事、もしくはそれ以外の事についても)

私は英語の能力について、最も向上がみられたように感じている。韓国や中国から来ている留学生はスピーキング能力がとて高く、ついていくので手一杯であった。そのような環境に身を置くことで、英語の能力が向上したと感じている。午前クラスの先生との個人面談の際に、自分の興味のあるトピックの動画を英語で視聴することがリスニング・スピーキングの能力の向上に有効であると言われ、どのように進めていけばよいかも教えて下さった。日本でも行うことができる練習方法のため、今後の英語学習に活かしていこうと考えている。

### 自由記述欄

エディンバラやグラスゴーなどスコットランドに行こうと考えている方は Britrail Pass を買うことを強く推奨する。Britrail Pass はほぼ全ての路線を一日乗り放題で利用することができるものだ。イギリスの電車は日本よりもかなり高く、エディンバラまでは片道2万円ほどかかるが、Britrail Pass は一日あたり1万円以下で利用することができるためお得である。デメリットとしてロンドンやグラスゴーの地下鉄では使えないことがあるが、カードのタッチ決済で改札が通れる上、比較的安いためあまり気にする必要はないと考える。またイギリスの鉄道は多くの場合、座席を予約することができるが、オンラインだと手数料がかかるため駅の窓口で予約することを推奨する。

# 短期研修報告書

記入 | 2025年 9月  
所属 & 学年 | 理学部 3年生

留学先大学 (国名)	シェフィールド大学(イギリス)
短期研修のプログラム名	短期海外研修 C(欧州)
留学した期間	2025/8/9 ~ 8/31

## 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)

・動機: 院試に TOEIC のスコアが必要ということで英語の勉強を始めたが、L&R の勉強では英語でのコミュニケーションの練習はできないと感じた。また、両親が強く留学を推薦してくれたため、短期留学への応募を決めた。

・留学前準備: パスポート取得に想像よりも時間がかかった(1 か月弱)。奨学金に申し込めるかどうかを確認するために世帯収入を両親に聞く必要があり、申し込み書類の準備に時間がかかるものもあった。語学対策は単語帳の英和を勉強したのと、気が向いたときに BBC のラジオを聞いた程度だった。

## 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)

シェフィールド大学内では、最初に英語のテストを受けて実力順にクラス分けをされる。クラスが簡単すぎる・難しすぎると感じた場合は、クラスの変更を申請できる。

授業は午前と午後があり、午前は教科書に沿って文法の勉強等をする。解答の確認や意見交換、ディスカッションを英語で行う。また、すぐろくやプレゼンテーションなどのアクティビティも行った。午後の授業は選択制で、ビジネス、ソーシャル、スピーキング、IELS 対策から選択する。

授業はそこまで難しいと感じる場面はなかった。先生がかなりはっきりと発音してくださるし、伝わっていないという様子だと言い方を変えて聞いてくださるので、基本指示は理解できた。

授業が、クラスメイトと意見交換をしながら進んでいく。このため、クラスメイトと仲良くなってほかの大学出身の人を寮に招いてパーティーをしたり、休日の旅行を一緒に行ったりと、授業が交流の足掛かりになっていた。

## 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)

・寮:  
個室で、トイレとシャワーが部屋にある。なぜか個室にゴミ箱がないのでビニール袋を持っていくとよい(女子向けの話だがサニタリーボックスもない)。台所は 4 人が 6 人で共用で、晩御飯は協力して自炊していた。

・食べ物系統:  
外食が基本油ものなのでビタミン類は自炊で賄うものとする(果物が安くておいしい)。パスタ麺が異様に安い(パスタ 1kg 250 円くらい)ため主食がパスタになりがちだった。ジェノベ

ーゼが楽で簡単

外食はおおむね高い(2500 円くらいはする)が、だいたいどこもおいしい。特に肉

・金銭管理:

クレジットカードですべての支払いが完了した。現金を 4 万円分持って行ったが無理やり使ったほどである。タッチ決済対応がほとんどで、VISA なら大抵どこでも決済できる。上限が 10 万だと足りないので、カードを複数用意するか上限を 15~20 万にすると良いと思われる。

【持ち込み品・持って行ってよかったもの】

・洗濯ネット(無印の丸型大サイズ)

→寮の洗濯機が横回転のドラム式で服が傷みやすいらしい。保護目的もあるが洗濯機と乾燥機が別なので移すとき楽なのが良い。

・大きい袋(UNIQLO の L サイズ紙袋くらい)

→ランドリーに行くときに服を入れる大きい袋があると便利

・除菌シート

→土日に旅行に行ったとき便利。山頂で同行者が突然ポテチを食べだしたとき、昼ご飯にパスタを買ったのにフォークを貰い忘れた同行者がいた時など何かと使う機会があった。

・水に流せるティッシュ

→まれにトイレットペーパーが出てこない公衆トイレが存在する

・深めの紙皿

→皿が 4 人で 6 つ×2 種類の合計 12 個あったが、平皿と茶碗みたいな皿だったため、絶妙に深さと数が足りなかった。

【持っていき忘れたことを後悔したもの】

・包丁

→自炊すると思っていなかったため持っていかなかったが、複数人いるなら自炊したほうが楽という結論に(自分たちのところでは)なった。他の台所に借りるか、カトラリーのナイフで切るかになっていた。

・サンダル/スリッパ

→風呂あがりに履くものがない。土日にホテルで一泊したが、スリッパを貰えるところではなかった。

#### 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)

・カードやパスポートは肩から掛けられる小さいポーチに入れて上着の下にしまう

・日が暮れてから行動しない。行くにしても複数人で行く

・電車で全員寝ない

・人の多い道を通る

・車が結構突っ込んでくる。歩行者優先と思いつぎていると轢かれかける。

・自分は直接経験しなかったが、地域によってはアジア系に対する差別が多い地域もあるらしい

## 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

- ・海外に行ったことがなかったので、海外での生活が不安だったが周囲に相談できる人々がいたのが心強かった。店員さんとの会話も何言ってるのかわかんなくても粘っていれば概ねなんとかなることがわかった。
- ・普段喋る機会のない人の話を聞ける機会が多く、また自由時間も多かったので基本好きなどころに行く機会が多分にあった。人生の中で最もアクティブな3週間だった可能性が高く、いつも楽しかったのが特によかった。
- ・自分自身英語力はあまりないが、留学後はいろんな場所に行ってみたいと感じている。留学費用というハードルはあるが、日本では得られない体験がたくさんあるので、留学を考えている人は是非楽しんできてほしいと感じている。

## 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)

航空運賃&ビザ申請料	270000 円	
海外旅行保険	10000 円	
授業料 (教材費含)	210000 円	
滞在費 (寮費など)	170000 円	536 £ (共用台所つき)
食費	30000 円	共用台所で 37 £/人 あとは外食や個人の昼食
交通費	65000 円	Britrail pass + トラム + バス + 電車
その他 (小遣い、通信費など)	35000 円	eSIM(5000 円くらい/20GB) + お土産
計	79 万円	

## 7. 留学で得た一番の学びについて (多文化共生や異文化に関する事、もしくはそれ以外の事についても)

イギリスの歩行者用信号は押しボタン式で、ボタンを押して信号が青になるのを待つて渡ることを想定されている。しかしこの待ち時間の間に、交通量が特に多い場所でもなければよっぽど車通りが途絶える瞬間がある。この瞬間に渡ってしまう人が多いので、留学期間後半にはそのことに慣れていたが、一方でちゃんと青になるのを待つ人も一定数存在する。

狭い歩道で自転車と行き違うとき、道を譲ると Thank you や Sorry と言ってくれたり、エスカレーターで右側に寄って立っていたりもする。

この留学で、自分が思う以上にルールや礼節が守られている環境であることを実感した。

そういう環境なので、最終日間近には店員さんとの会話が怖くなりにくくなっていたのかもかもしれない。

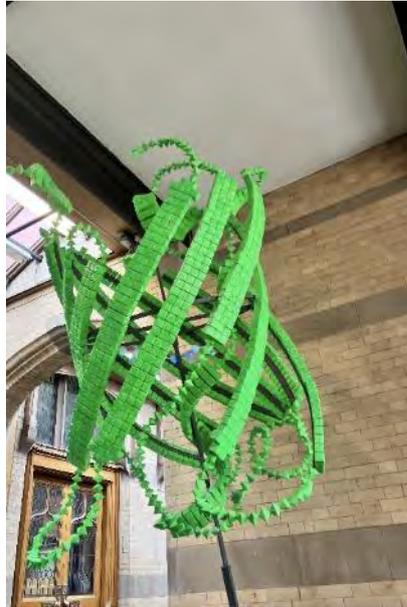
**自由記述欄** \* 現地のおすすめ情報や留学エピソードなど自由にご記入ください。写真添付なども歓迎します。

報告書は Web サイトや印刷物として公開するため、被写体の人物へ使用についてあらかじめ承諾を得てください。添

付された写真は、すべて被写体の人物から公開承諾を得たと判断し、海外留学室の Web サイトや印刷物へ使用します。  
また、景色や食べ物など人物の写っていない写真については海外留学室の SNS で使用する場合がありますので、あらかじめご了承ください。

↓↓↓

## ■シェフィールド



◀ 大学内の Firth Court という建物。授業で訪れることはまったくないが、中身は生物系のラボになっているらしい。なぜか折り紙でできた GFP の模型があった。



◀ イギリス滞在中に一番おいしかった食べ物： Nottingham house という店のパイ包み(チキン+ベーコン+チーズだったはず) パブだが昼間からやっている。緑色の物体はグリーンピースのペースト(オプション)。フライドポテト(チップス)の量が多いので半分にしてもらうといいかもしれない。  
寮(Allen court)から徒歩 30 分程度



◀ 大きい方の植物園。  
園内にリスがたくさんいる



◀  
左: 小さい方の植物園。  
ちょっとした美術館  
が併設されている  
右: シェフィールドの  
博物館。イギリス全般  
に言えることだがジ  
オラマの出来が良か  
った

■ ロンドン...シェフィールドから電車で2時間くらいの距離



地下鉄がたいへん  
狭く、名城線に想  
いを馳せる瞬間が  
存在した  
▼中心部から遠い  
が本初子午線も踏  
みに行ける



■ エディンバラ...シェフィールドから電車で4時間くらいの距離



◀ Arthur's seat という 250m  
ほどの山。頂上からエディンバラ  
を一望できる。  
かなり岩な道を上らされるが後  
ろからワンピースの女の子とか  
犬(左写真中央)がゴンゴン上っ  
てきてすごかった

■ その他

Peak District(自然な場所)やマンチェスターは授業が早く終わった日の午後からいける。

・ マンチェスター



・ Peak District



# 短期研修報告書

記入 | 2025年 9月  
所属 & 学年 | 医学部 3年生

留学先大学 (国名)	シェフィールド大学(イギリス)
短期研修のプログラム名	短期海外研修 C
留学した期間	8/9~8/31

## 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)

まず、応募のきっかけとして大学に入った時から留学には行きたいとずっと思っていて4年生からは学校も忙しくなるので、この機会しかないと考えて申し込みました。また、複数プログラムがありましたが、今回英語力の向上を目的としていたため、留学先が英語圏であること、またその中でも、シェフィールド大学ではレベル別に授業を受けることができ、自分のペースに合わせて英語力を上げていけると思ったのでこのプログラムを選びました。留学前の準備としては保険への申し込みや、ETAの申請などがありましたが特に手間がかかる準備はなかったです。語学対策は大学の試験に追われ少ししかできませんでした。

## 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)

まず、初日にクラス分けテストを受け、その翌日から授業が始まりました。授業は、他の大学からの留学生と一緒に受け、そこでさまざまな交流もできました。授業スケジュールは、平日の午前はクラス分けされた教室で文法などをグループディスカッションや、ライティングなどを通して学び英語力の基礎的な向上を図り、月、木曜日の午後の授業は各々が選択したオプション授業というものを受けます。私はアイエルツ対策の授業を選択したので、アイエルツで高得点を取るために必要な知識や問題の解き方などを少人数クラスで学ぶことができました。7人ほどしかいなかったため、先生が全員のことを気にかけてくださって充実した授業でした。また、水曜午後はオンライン授業で、イギリスの法律や家族など文化的なことを学ぶ授業で、それに関係する専門的な英単語などを学ぶことができました。火曜日の午後は、オンライン授業に向けた準備の時間で複数のクラスで集まりより多くの人とグループディスカッションなどを通じて関わ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)

寮では、6人で1つのフラットを形成し、各々個人の部屋を持ちながら、共同キッチンで一緒に料理をするなどして交流を深めることができました。部屋にはトイレと、シャワーが付いていたので特に困ることはなかったです。寮も学校まで徒歩10分ほどで、快適でした。昼ごはんは、大学の近くのTescoというスーパーで買っていたのでそのついでに夜ご飯用の食料を買い、夜はなるべく皆で自炊するようにしていました。基本決済はクレジットカードで、バスやレストランでも使えるので、現金が必要な場面はないです。レストランでは割り勘できます。食事は美味しいですが、日本食が恋しくなるので、インスタントの味噌汁やご飯を持参すると良いと思います。

#### 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)

基本夜は10時以降で歩かないようにしていました。しかしながら、シェフィールドは治安が良いと思うのでそれほど警戒はしなくていいと思います。

#### 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

3週間という短い期間での留学でしたが、それでも自分の価値観を変えてくれたり、人として成長させてくれるには十分だったため、迷っていてもやってみるべきだと思います。トラブルが怖いかもしれませんが大抵どうにかかります。しかし、英語力はただ留学に参加しただけではそれほど伸びないと感じました。自分で積極的に現地の学生や、他国からの留学生に話しかけるなどして、英語を話す機会を作らないとスピーキング力や、リスニング力は上がりません。特に授業はほぼ日本人で固められてしまうので、自分で機会を積極的に作ると思います。意外とあっという間に時間は過ぎてしまうため、現地でやりたいと思ったことは躊躇せずにすぐにやった方がいいです。また、留学先で出会った人たちとそれきりの縁になってしまっただけは寂しいのでなるべく連絡先を交換して繋がりを持っておきましょう。

#### 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)

航空運賃&ビザ申請料	265710円	
海外旅行保険	10000円	
授業料(教材費含)	354240円	
滞在費(寮費など)	上に含まれる	
食費、旅行費	110000円	
交通費	上に含まれる	
その他(小遣い、通信費など)	14000円	無制限のeSIMにしました
計	753950円	

#### 7. 留学で得た一番の学びについて (多文化共生や異文化に関すること、もしくはそれ以外のことについても)

イギリスでの授業を受けて感じたことは、先生がどんな意見でもとりあえず聞いて、コメントとをくださるということです。日本では正解を言わないといけないという強迫感があって意見が言いづらい風潮があると思いますが、イギリスでは意見を受け入れ、それを議論してくれていたのが意見を言いやすかったです。ここから相手の立場になって考え、またその意見を受け入れ、自分の意見に取り入れたり、照らし合わせたりするということの重要性を学びました。議論というのはただ自分の意見を一方的に言ったり、相手の意見を黙って聞くのではなくこういう風に作り上げていくものであると理解できました。異文化を理解するうえで役立ったと感じるのは水曜の午後にあったオンライン授業です。イギリスの伝統や文化を学び、またそれがどのような「イギリス人」らしさを作っているのかを学ぶことで、異文化に対する理解やステレオタイプとの向き合い方などを学ぶことが出来ました。

**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記入ください。写真添付なども歓迎します。

報告書は Web サイトや印刷物として公開するため、被写体の人物へ使用についてあらかじめ承諾を得てください。添付された写真は、すべて被写体の人物から公開承諾を得たと判断し、海外留学室の Web サイトや印刷物へ使用します。

また、景色や食べ物など人物の写っていない写真については海外留学室の SNS で使用する場合がありますので、あらかじめご了承ください。

↓↓↓

# 短期研修報告書

記入 | 2025 年 9 月  
所属 & 学年 | 工学部 3 年生

留学先大学 (国名)	シェフィールド大学 (イギリス)
短期研修のプログラム名	短期海外研修 C (ヨーロッパ)
留学した期間	9/8~9/26

## 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. 応募のきっかけ

ヨーロッパで自分の専攻を学ぶために、自分にイギリスの環境が合うか試すために今回の留学に参加しました。その土地の気候や人々の雰囲気など、実際に行ってみないとわからないことが多く、短期研修を通じて自分が適応できるか試したいと考えていました。

### 2. 申し込み手続きについて

申込手続は主にパスポート、履修申請、渡航・授業料の支払い、電子渡航許可証の申請、保険の支払い、現地の別途プログラムの申請がありました。履修申請は4月の説明会をオンラインで受講後に、動機などの書類審査、対面での審査を通じて行いました。このとき、履修願を出すまでにパスポートの申請と受給を受け、履修願の期限までに間に合うよう準備しましたが、もともと志望したのが説明会よりも後だったので、パスポートがギリギリになってしまったのを覚えています。履修許可が下りたあと、渡航・授業料及び保険は大学が手配した各代理店に支払いました。電子渡航許可証はアプリを通じて行いましたが、特に難しいと感じる点はなかったです。現地の別途プログラムは授業後の social activity, すなわちクラブ活動のようなものや週末の旅行があり、希望者は現地でその都度申し込みました。

### 3. 語学対策

今回の留学に向けて対策は特に行っていませんでした。しかし、留学後に振り返ると、出発前に単語や文法を高校時代の単語帳や toEIC などの参考書を用いて復習していれば、より学習効率が上がったのかなと思います。留学前に受けた TOEIC は 710 点ほどでした。

## 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)

### 1. 研修内容

今回の研修では、初日に行われたプレイスメントテストの結果によってレベルに応じたクラスに配属されました。私のクラスでは、文法や単語の復習などの初歩的な学習もありましたが、自分の意見を英語で表現する機会が多く、主に speaking と listening の能力向上に役立ったと思います。意見を表現する機会については、主に自国とイギリスの違いについて考えさせられるもの(例:宗教的な背景、死刑などの法律・刑罰)が多かったです。積極的に意見を述べることで、より speaking の機会を増やすことができました。また、speaking について、グループワークやペアワークが多く行われたため、作業中に英語でコミュニケーションをとることで、自分の語彙でどのように相手に伝えるか、逆にどのような語彙、文法が不足

しているかを考えることでより効果的に学習できたと考えています。Listening については先生との会話や指示を通じて学習する機会が多かったと感じました。

授業は月～金曜の週 5 で、午前授業と午後の授業で分かれており、午前は固定されたクラスで前述したような授業を受けました。午後は月曜日と木曜日に option class と呼ばれる個人で選べる授業、水曜にオンライン授業、火曜にオンライン授業の予習がありました。Option class では social, IELTS 対策, pronounce, business English の 4 つがあり、私は social を選択しました。Social では現代社会の課題(家族の在り方)などについて議論し、意見を共有する授業でした。個人的には自分の英語力を引き出すことができ、一番楽しいクラスであったと感じています。オンライン授業ではイギリスの社会制度(法律など)や文化について学び、火曜の準備クラスでは意見交換を行いました。

## 2. 学生同士の交流

留学で同行した名大生内での交流とクラスメイトとの交流の 2 つに分けて述べます。まず、名大生との交流について。今回の研修では寮内で 4 人 1 組になってキッチンを共有しました。そのため、食材の調達や料理を合同で行うことが多く、良い人間関係を構築できました。最終日にはルームメイトと一緒に peak district と呼ばれるシェフィールド近郊の山岳地帯へハイキングに行くこともあり、楽しい思い出を作ることができました。また、週末は旅行に出かけることが多く、その際も名大生どうしで集まって出かけることが多かったです。

一方で授業のクラスでの交流では、日本人のクラスメイトであっても英語で会話することが多かったです。授業前や放課中の会話は、英語での会話能力を向上させるのに貢献した他、ほかの人の旅行体験やシェフィールドに関する情報交換ができ、非常に有意義なものとなりました。

## 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）

住環境については、もともと自分が実家暮らしであったこともあり日本とイギリスでは環境に多少の違いがあったと感じました。寮の自室はワンルームになっており、トイレと洗面所、シャワーは 1 つの部屋にまとまっていた。洗面所は日本の住宅にあるものと比べるとやや小さかった印象を受けました。また、バスタブはついておらず、街に入浴施設もないため、シャワーは使えましたが、3 週間湯船につかることはありませんでした。シャワーについては日本と仕組みが異なり、定期的にボイラーのスイッチを入れないと冷水しか出なくなるので、慣れるまでは大変でした。一方で自室について述べると、大きな特徴は冷房がなかったことです。基本的にシェフィールドでは夏でも 30℃を超えることがほとんどないため、冷房がなくても快適に過ごせますが、偶然、最初の 1 週間が異常な暑さになり、日中は 30℃を超える日もあったので少し暑苦しいと感じたことはありました。

キッチンは 4 人で 1 つになっており、基本的な調理器具はありましたが、包丁がなかったため、料理にはやや苦戦しました。

食事は朝と晩はキッチンで調理し、昼はスーパーの総菜ですませることが多かったです。食材の価格は日本と大きく変わりませんが、外食は 2000 円～、総菜も 700~1000 円程度になることが多く、費用を抑えるには自炊が必須と感じました。特に自炊の際は食材の費用を 4 人で分担するため、外食に比べて費用はかなり抑えられます。

日本との食生活の違いで特に顕著なのが、主食がすべて小麦になるということです。スーパーに米はあまり売っておらず、自炊する場合でもパスタやパンが主となっていました。また意識的に野菜をとらないと食事が偏りやすくなる印象がありました。

金銭管理については、もともとイギリスの物価が日本よりも高い分、どうしても出費は大きくなってしまいました。しかし、自炊を積極的に行い食費を減らす、食材などは計画的に購入し、無駄を減らす、街中では徒歩で移動するなどの節約を行うことで費用を抑えました。

持参してよかったものについては、髭剃りや洗顔石鹸などのスキンケア用品が主に挙げられます。特に髭剃りなどは自分に合うものを使いたかったので持参してよかったと感じました。一方で、シャンプーなどは持ち込むとかさばるので、現地で購入しました。調味料については自分はあまり持参しませんが、醤油などは一般的なスーパーだと入手が難しく、塩やこしょう、砂糖、油については消費量が少ないため、持ち込むと節約になり、無駄を減らせたと思いました。

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

以下に防犯上心がけていたことを述べます。

慣れるまでは複数人で外出する。不要不急の場合は夜間は外出せず、旅行からの帰宅などで遅くなる場合は必ず大人数で移動する。一人で外出するときは人と距離を開ける。週末の旅行中は金銭を2か所に分けて保管し、パスポートなどはかばんに紐付けたポーチに入れて保管する。電車に乗る際はかばんを足元に置き、かばんの口が人のいないほうに向くようにする。

強く身の危険を感じたことはありませんでしたが、夜間移動した際に、酔っ払いの集団が繁華街に多数いたので、素早く通り抜けたことがありました。

#### 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

もともとは何となくヨーロッパに興味がある程度でしたが、今回の研修を通じて、自分に不足している英語力を学び、実際の生活で求められる英語を知ることができ、海外での生活がより鮮明になりました。留学での経験を通じてより長期の留学やイギリスでの修士、博士課程に関心をもち始めています。今回の留学を英語学習のきっかけにしていきたいと考えています。

##### 留学を考えている学生へのメッセージ

3週間の留学で劇的に英語の技術を向上させたり、現地での生活に完全に適応させたりすることはなかなか困難に感じますが、短期留学をもとに、海外での生活をより鮮明なものにし、次の長期留学や海外大学院への進学のきっかけにすることができる貴重な機会であると感じました。特に、私は今回の留学時点で3年生のため、当初は短期留学をするには遅いと感じていましたが、実際に行ってみるとほかに3年生の人も多数おり、今回の留学をもとに院進後の進路を考えるきっかけにできることから、3年生であっても留学は非常に有意義なものになると考えています。

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）

ビザ申請料	3200 円	200 円/£として計算
海外旅行保険	9000 円	
航空運賃, 授業料 (教材費含)	610000 円	(航空運賃, 空港までの往復費用, 授業料, 寮費の合計)
滞在費 (寮費など)	円	
食費	30000 円	
交通費	50000 円	旅行の際の電車, バス代
その他 (小遣い, 通信費など)	80000 円	日用品, お土産, SIM 代など
計	782200 円	

7. 留学で得た一番の学びについて（多文化共生や異文化に関すること、もしくはそれ以外のことについても）

私は今回の留学を通じて、言語が異なる相手に自分の意見を伝える方法を学んだ。今まで、国内で学習する分では英語の speaking で誰かと対話する際でも日本人との対話が多く、英語で伝えきれなくても日本語で意味を補足することができた。しかし、現地では、自分の意見を伝えるためには英語を使う他になく、意見が伝わらない場合が多発した。そのため、学外において、英語が文章として伝わらない場合に単語やジェスチャーで自分の意見を伝える機会が非常に多かった。一方で、英語で意見を表現する場合にも、発言しながら文章を構築する必要があるため、英語で物事を考える癖がつくようになり、より英語での発言に自信が持てるようになった。このような表現力の向上をこれからも継続させていきたいと考えている。

**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記入ください。写真添付なども歓迎します。

報告書は Web サイトや印刷物として公開するため、被写体の人物へ使用についてあらかじめ承諾を得てください。添付された写真は、すべて被写体の人物から公開承諾を得たと判断し、海外留学室の Web サイトや印刷物へ使用します。また、景色や食べ物など人物の写っていない写真については海外留学室の SNS で使用する場合がありますので、あらかじめご了承ください。

↓↓↓

シェフィールド大学付近のレストラン

1. Nottingham House

ステーキパイがおいしく、他のレストランと比べて値段はやや抑えめ(14 £ 程度)



# 短期研修報告書

記入 | 2025年 9月  
所属 & 学年 | 工学部 2年生

留学先大学 (国名)	シェフィールド大学(イギリス)
短期研修のプログラム名	短期海外研修 C(欧州)
留学した期間	8/9~8/31

## 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、大学生活が落ち着いている2年の夏に行くことを決めた。イギリスは日本と似ている感覚があり、初めての海外だったため良い場所なのではないかと思い選んだ。参加が決定的からはモチベーションがかなりアップしたので先輩に紹介してもらった留学生と交流し、リスニングとスピーキングの練習をした。BBCなどのポッドキャストも聞くようにした。

パスポート、クレジットカードを持っていなかったため急いで申請した。

## 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)

90分授業が3コマあり、休憩は30分と1時間の昼休憩があった。全員日本人だったが、7校程の他大学の生徒と一緒に授業を受けた。オンライン授業が週に1回あったのでタブレットを持って行って良かった。午前中は文法や語彙のレッスンがメインで、午後はイギリスの文化を学んだり、スピーキングやIELTS対策など、興味のある授業を選択したりした。どの授業もクラスメイトと意見を交換し合う時間が多く、かなり英語のコミュニケーションスキルが向上したと思う。文法などは比較的簡単だが、本場のニュアンス的な使い方が知れるので面白い。授業後にもスポーツやゲームのアクティビティに参加でき、休日には格安で近くの観光地にバスで行けるチケットを購入できた。ただ、本当に日本人が多くて海外の学生と関わる機会は少なく、英会話はお店で店員さんと話すことがメインだった。午後のクラスに中国人と韓国人が1人ずついた。友達と英語で会話する時間を作るのもよいと思う。

名大としては、ロボットの研究室を訪問したり、インドネシアの留学生の方と交流したりした。インドネシアの方達はとても優しく、たくさん話すことができた。

## 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)

5人でフラットで生活したが、かなり設備が整っていて生活に困ることは無かった。ただ、洗剤やゴミ袋などは現地で買うと量が多く、3週間で使い切るのは難しかった。オープンもありピザを焼いたり、フラット全員で肉パーティーなどもした。肉や野菜は手頃な値段で手に入るが、炭水化物がパン以外に準備が難しく、夜ご飯に炭水化物を食べていない人もいた。レトルトのご飯ときしめんを16日分持って行ったことは健康管理に役に立った。30分ほど歩くと大きなマーケットがあり、新鮮な野菜や、珍しい野菜が安く手に入る。包装されていない状態で丸ごと売っている野菜も多く、袋ももらえない時が多いので、エコバッグは必須である。現金を使うお客さんもたくさんいるので、帰国前に現金を消費したい時にもちょうど良い。昼ごはんを買うと高くなってしまいが、毎日サンドイッチとリンゴを持って行ったのでかなり安くすんだ。日本と味の違う食材も多く面白かったが、口に合わない人もいた。

ジップロックとタッパーがあると、食材の保存がしやすい。ジッパーやクリップのついた包装はほとんど無いため、ぱちっと留められるクリップがあるとシリアルやパンの保存がしやすい。

カードを2枚持って行ったが、1枚は遠出しないうちはパスポートと一緒にトランクに鍵をかけてしまっておいた。メンテナンスなどで業者が部屋に入ってくることもあったので貴重品は鍵をかけておくことが大事だと思う。毎日現金とカードを持ち歩いていたが、同じ財布に入れておくのとどちらかを気付かないうちに落とす可能性があるのでは、分けて持っておいた。洗濯機にお金がかかるので、手洗いで済ませる用意を持っていくとよいと思う。また、干すところが少ないので工夫しないといけない。

最高気温が20℃くらいの日も多いので、長袖でも過ごせる。教室も、22℃くらいで冷房が効いているので、いつも半袖に上着を羽織っていた。クラスメイトには薄手のダウンを着てきている人もいた。

#### 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)

荷物は最小限にしてカバンは必ず前に持ち、大切なものはチェーンでカバンにつけておいた。大学周辺はかなり治安が良かったが、飲食店が立ち並ぶ通りに行くと、怖いと感じる場面も多く早歩きで通り抜け、必ず二人以上で行動した。休日に、朝早く駅に向かった時はかなり怖かった。インドネシアの方にも、早歩きで、あまり同じ場所に留まらず、堂々と歩き、スマホは通りの真ん中で使わない方が良いと教えてもらったので実践していた。遠出するときはパスポートのコピーを持ち歩き、パスポートを持ち出したのは大学に登録する時だけだった。できるだけ現地の人に馴染めるよう、服もシンプルで装飾の少ないものにした。

#### 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

自分の英語が海外で通じるか不安でいっぱいだったが、文法や単語が適切でなくても、とにかく声を出せば聞いてくれようとしてくれて、聞き返してくれて、コミュニケーションへの不安は薄れていった。ただ、本当に語彙力のなさを感じ、自分の意見を適切な言葉で伝えられないもどかしさを頻繁に感じたので、語彙アップは努力が必要。海外というだけで不安に感じることは多いが、それ以上に新たな出会いが多く、本当に貴重な経験となった。もっともっと英語を練習してまた海外に行きたいと思っている。3週間はとてもあっという間で寂しさを感じる間もないので、チャレンジしてみしてほしい。

#### 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)

航空運賃&ビザ申請料	283910円	
海外旅行保険	9376円	
授業料(教材費含)	400000円	おおよそ。滞在費含む。
滞在費(寮費など)	円	
食費	30000円	外食が4回で10000円くらい。
交通費	20000円	基本的に休日の旅行は電車移動。
その他(小遣い、通信費など)	50000円	

計	約 800000 円
---	------------

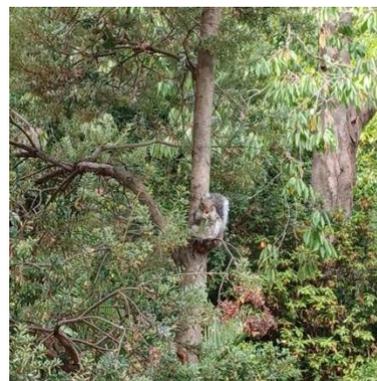
7. 留学で得た一番の学びについて（多文化共生や異文化に関すること、もしくはそれ以外のことについても）

コミュニケーションをとりにいけば、うまく話せなくてもどんな人とも関われる。とにかく話す！

**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記入ください。写真添付なども歓迎します。報告書は Web サイトや印刷物として公開するため、被写体の人物へ使用についてあらかじめ承諾を得てください。添付された写真は、すべて被写体の人物から公開承諾を得たと判断し、海外留学室の Web サイトや印刷物へ使用します。また、景色や食べ物など人物の写っていない写真については海外留学室の SNS で使用する場合がありますので、あらかじめご了承ください。

↓↓↓

徒歩 30 分くらいのところにある植物園  
リスにどんぐりをあげると近づいてくる  
2 時間くらいリスと過ごした



マーケットにある肉屋  
他にもチーズ屋や、魚屋、八百屋がある  
かわいいメッセージカードもたくさん売っていた



学校の近くのフィッシュ&チップス  
量が多くて昼と夜に分けた  
ビネガーをかけるのが伝統的  
写真はマヨ&ビネガー



# 短期研修報告書

記入 | 2025年 9月  
所属 & 学年 | 工学部 2年生

留学先大学 (国名)	シェフィールド大学 (イギリス)
短期研修のプログラム名	短期海外研修 C (欧州) シェフィールド大学
留学した期間	2025年 8/9 ~ 8/31

## 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)

留学してみようかなと思ったきっかけは、海外へ行きたいと思ったこと、英語を聞ける・話せるようになりたいと思ったことです。純粋に海外への興味が強かったこと、今後大学院等へ進学した際に、学会の発表等で英語を使う機会が増えるかもしれないと思ったことなどが理由でそう思いました。

そこでネットで名古屋大学の留学について調べ、このプログラムを見つけました。その後は説明会などに参加し、そこで聞いた手順に沿って申込手続を進めていきました。

語学対策としては、毎日コツコツ YouTube 等を利用してリスニングの練習をしていました。今回はイギリスに行くということだったので、ブリティッシュアクセントのものでよく練習をしていました。

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

1コマ90分で月~木曜日は午前に2コマ、午後に1コマ。金曜は午前の2コマのみです。午前の授業は教科書等を用いて英語の問題を解いたり、あるトピックに対する意見を英語で話し合ったりします。午後の授業は曜日によって異なり、自分で授業を選ぶ option class や、週ごとに変わるイギリスにまつわるトピックについて考える授業があります。当然授業は現地の先生と英語で行われるため、毎日2~3コマ英語に触れられてよかったです。先生方も優しく、楽しい授業でした。

授業の後には、学校側が開く学生が交流できる企画があります。フットボールやスカッシュなどのスポーツや、室内でのカードゲームなどの遊びなどいろいろあります。

## 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)

学生寮で暮らしましたが、特にこれといった問題はなかったです。4~6人で共同台所を利用するのですが、みんなで協力して夕食を作って食べるなど、楽しい時間を過ごせました。塩こしょうなどの調味料は持って行って良かったです。物価は基本的に日本より高く、平日の夕食はだいたい自炊していました。昼はTESCOのMeal Dealでだいたい済ませていました。日本より気温が低く、夜は寒いくらいでした。羽織れる服を持って行って良かったです。

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

ひたたくりやスリに遭わないように、手提げや肩掛けカバン等は常に自分の見える体の前にすることを意識していました。また、電車やバスの中でもできる限り通路側にはものを置かないようにしました。

## 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

本当に留学に行くのかどうか迷っていた時期もありましたが、行って良かったなと思っています。毎日本物の英語に触れ、他国の文化に触れ、いろいろなところへ行き、いろいろなものを見て、短期の留学とは言えども、3週間海外で暮らした経験や思い出はかけがえのないものになったと感じています。

留学を考えている学生の方へ。

もし今留学するか迷っているのであれば、思い切って行ってみることをおすすめします。実際自分がそうだったように、たとえ短い期間であっても、たくさんの思い出や経験を手にいれることができると思います。海外で過ごすというのはもっと先でもできるかもしれませんが、学生のうちに海外で過ごす、留学してみるというのは今しかできないことで、今しか得られない何かがあると思います。ぜひ留学に行ってみてほしいです。

## 6. 研修費用 (さしつかえなければおおよその金額を教えてください)

航空運賃&ビザ申請料	円	
海外旅行保険	円	
授業料 (教材費含)	円	
滞在費 (寮費など)	70万円	上3つと合わせた合計
食費	5万円	平日は自炊多め。休日出かけた際はレストラン等。
交通費	4万5000円	5つの都市へ行きました。安く済ませたつもりです。
その他 (小遣い、通信費など)	6万5000円	観光費やおみやげ等。フットボールの試合のチケットが高かったです。
計	86万円	

## 7. 留学で得た一番の学びについて (多文化共生や異文化に関する事、もしくはそれ以外の事についても)

世界には日本とは違うさまざまな暮らしが広がっているのだということ学びました。まだ明るい時間帯に外の席でお酒を飲んでいる人々、公園の芝で家族で遊んでいる人々や友達とゆっくりしている人々の幸せそうな雰囲気が毎日のように見られることや、どの都市へ行ってもとても大きい教会があること、犬を飼っている人の多さや電車のキャンセルなど、日本との違いをたくさん感じました。また他のいろいろな国へ行ってみたいと思えたことも、一番の学びかもしれません。

**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記入ください。写真添付なども歓迎します。報告書は Web サイトや印刷物として公開するため、被写体の人物へ使用についてあらかじめ承諾を得てください。添付された写真は、すべて被写体の人物から公開承諾を得たと判断し、海外留学室の Web サイトや印刷物へ使用します。また、景色や食べ物など人物の写っていない写真については海外留学室の SNS で使用する場合がありますので、あらかじめご了承ください。

↓↓↓

エディンバラ観光は夜行バスで往復しました。比較的安く済むし、日帰りならおすすめです。夜行バスも安心して乗れます。寝過ごすのには気を付けてください。

電車のキャンセルよくあります。されたらドンマイです。別のに乗りましょう。

TESCO の Meal Deal はクロワッサンを snack にできます。クロワッサン美味しいです。

# 短期研修報告書

記入 | 令和 7 年 9 月

所属 & 学年 | 農学部 2 年生

留学先大学 (国名)	シェフィールド大学 (イギリス)
短期研修のプログラム名	短期海外研修 C (欧州)
留学した期間	8 月 9 日 ~ 8 月 31 日

## 1. 留学前の準備 (応募のきっかけや動機、申込手続、語学対策など)

### 動機

幼い時から紅茶やピーターラビットなどイギリス文化に親しんできたので、イギリスという国に興味を持っていました。いつか自分の足でイギリスの地を歩き、イギリスという国を自分の目で見て感じたいと長い間考えていたので、この研修に応募しました。また、今まで英語を話す環境に身を置いたことがほとんど無かったので、英語を使った授業や生活を体験したいと思いました。日本以外の大学で授業を受けてみたいと思ったことも理由の一つです。

### 申し込み手続

海外留学室の説明会に参加後、担当教員との面談があり、志望動機を答えたりプログラムについての説明などを聞きます。留学生に採用された後、数回の事前授業とオリエンテーションを受講します。私はパスポートを持っていなかったので作りに行ったのですが意外と取得に時間がかかったため、留学に行くことを考え始めたらすぐに作ることをおすすめします。

### 語学対策

リスニングが苦手だったので、英語のニュースを聞くようにしていました。もっと日常で使う会話表現を知っておいたら良かったなと思います。

## 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)

### 内容、時間数、形態

Sheffield 大学の ELTC (English Language Teaching Centre) の英語学習プログラムに参加しました。始業時間は 9 時 30 分、30 分休憩を挟んで午前の授業は 13 時まで、1 時間の昼休みを挟んで午後の授業は 15 時 30 分に終了します。月～金の午前中は文法やリスニングの授業がグループディスカッションを中心とした形態で進行します。月、木の午後は Option Class が開講されており、各人が特に伸ばしたい技能の授業を選択することができます。第 2 希望まで聞かれ、必ずしも第 1 希望が通るとは限らないです。水の午後はオンライン授業で、イギリス文化について学びます。火の午後は水のオンライン授業を受ける際に必要な知識を学ぶ事前授業があります。

#### 感想

議題に対する自分の意見を言う場面が多く、最初は苦手意識があったのですが途中からクラスメイトとのディスカッションを楽しめるようになりました。先生がグループディスカッションに入ってくることも多く、自分の話した英語に対してすぐにフィードバックを貰えたので、とても参考になりました。

#### 学生同士の交流

私のいたクラスは日本人学生が大半を占めていたので、他大学の日本人学生との交流が主でした。

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

#### 住環境、食生活

大学の寮で生活し、4~6人で構成される Flat という単位で共用台所を使います。外食はあまりせず、Flat のメンバーで分担して自炊をしていました。食材は 1 パックの量が多いので、みんなでシェアし合って使っていました。

#### 健康管理

朝と夜は肌寒い日が多かったので、カーディガンなどの上着で温度調節をしました。

#### 金銭管理

デビットカードと連携したアプリを入れて、リアルタイムの利用履歴を見れるようにしました。

#### 持参して良かったもの

タッパー（ランチ用にサンドイッチなどを作って持参できる）、洗濯ひもと洗濯バサミ（乾燥機はあったが、縮むのが怖かったので部屋干しした）、スリッパ、水筒、ジップロック、iPad やパソコン(授業で必要になります)

### 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）

1人で行動することを避ける。暗くなる前には帰る。なるべく明るく、人通りの多い道を通る。貴重品はバッグの内ポケットの奥に入れたり、小さめのポツシエットに入れて服で隠すなどした。

### 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

私は英語を話すことへ苦手意識があり、また海外へ渡航するのが初めてということもあって

渡航前は不安で仕方ありませんでした。しかし留学を終えた今、行って本当に良かったと思っています！日本よりも自己表現の場が多いイギリスの大学での授業を受けて、前よりも自分の意見を発信する力がついたと思うし、物事の考え方が深くなったと感じます。また、留学前と比べて、価値観が大きく変わった気がします。もちろん、英語学習へのモチベーションもすごく上がりました。留学中、伝えたいことがあるのに英語の語彙が無いため十分に伝えられず悔しい思いをした場面が何度もありました。英語での表現の幅を広げるため、この悔しさを忘れずに英語学習に身を入れていきたいです。

留学を躊躇う大きな理由としてお金があるかと思いますが、奨学金の支援もあるので金銭面で諦めてしまうのはもったいないと思います。他にも留学を迷う理由は色々ありますが、留学は自分が考えているよりも多くの学び、経験を与えてくれます。私も最後まで行くか迷っていたのですが、本当に行ってよかったです！留学は大学生を過ぎたらなかなか行くことができないと思うので、せっかくの機会を逃してほしくないなと思います。

#### 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）

航空運賃&ビザ申請料	28万円	
海外旅行保険	1万円	
授業料（教材費含）	円	
滞在費（寮費など）	35万円	
食費	円	
交通費	円	
その他（小遣い、通信費など）	15万円	
計	79万円	もう少し多いかもしれません

#### 7. 留学で得た一番の学びについて（多文化共生や異文化に関する事、もしくはそれ以外の事についても）

留学に行く前は、将来自分が英語を使うことなど全く念頭に置いていませんでした。しかし今回この研修に参加して、英語で話すことができると今よりもコミュニケーションを取れる人が格段に増え、それだけ多くの価値観やさらには生き方や考え方に触れることができるのだという実感が湧きました。また、優れた研究を行うためには、海外の先進的な研究に精通し、それを自らの専門分野に取り入れる姿勢が求められます。そのためには英語のスキルが不可欠です。この研修を経て、英語を単なる学習の対象ではなく、自分の思考の幅を広げる、また将来のキャリアを築くための重要なツールとして位置づけるようになりました。留

学を経た今は、英語を使うような人生設計をしていきたいと考えています。

**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記入ください。写真添付なども歓迎します。

報告書は Web サイトや印刷物として公開するため、被写体の人物へ使用についてあらかじめ承諾を得てください。添付された写真は、すべて被写体の人物から公開承諾を得たと判断し、海外留学室の Web サイトや印刷物へ使用します。また、景色や食べ物など人物の写っていない写真については海外留学室の SNS で使用する場合がありますので、あらかじめご了承ください。

↓↓↓

・イギリスの大手スーパーの TESCO に売っているスコーンがおいしかったのでおすすめです!(写真を撮り忘れてしまいました)

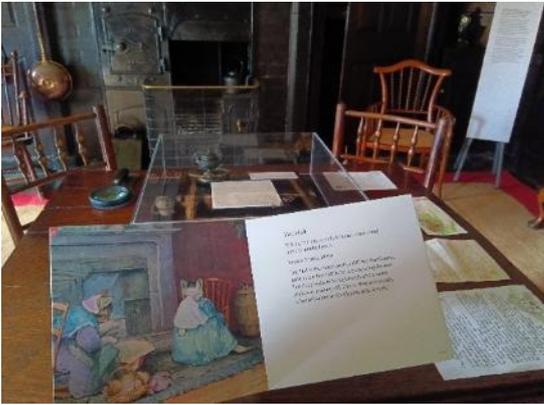
・週末を利用して湖水地方に行きました



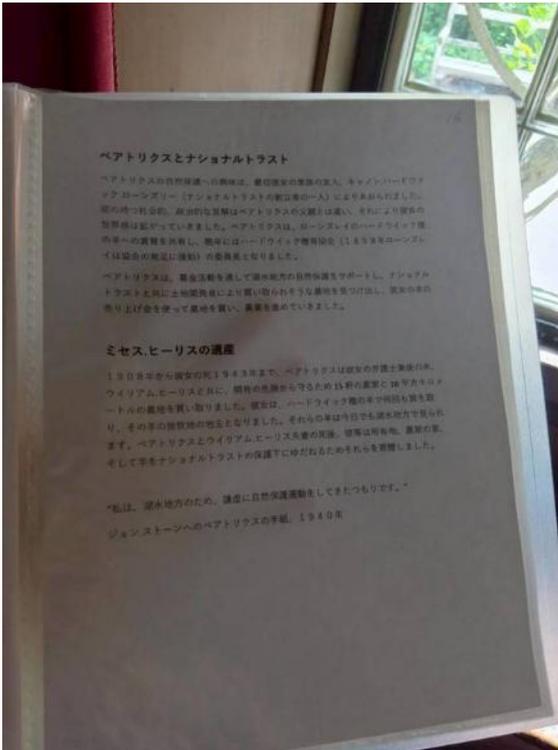
湖水地方の主要な湖の一つ、ウィンダミア湖をフェリーで横断



ヒルトップ(ピーターラビットの作者、ビアトリクス・ポターの家)。予約必須です！



中にも入れます



英語と日本語のパンフレットが用意しており、日本人には日本語のパンフレットを貸してくれます！



ビアトリクス・ポターが愛したモス・エクルズ湖(ヒルトップから歩いて 20 分ほど)  
ウィングミア湖に比べると小さく、かわいらしい湖でした

# 短期研修報告書

記入 | 令和7年 9月  
所属 & 学年 | 農学部 1年生

留学先大学 (国名)	シェフィールド大学 (イギリス)
短期研修のプログラム名	短期海外研修 C (欧州) シェフィールド大学
留学した期間	三週間 (8月9日~8月31日)

## 1. 留学前の準備 (応募のきっかけや動機、申込手続、語学対策など)

交換留学に行く前に短期留学を経験し英語力を高めたいと思い応募した。三週間という期間と英語を学ぶための授業を受けられるという点が私のニーズにあっていたため参加したいと思った。

申し込みは海外留学室を通して、面談、面接を行なった。語学要件はなかったため試験は受けなかったが、英語の勉強は増やした。

## 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)

90分の授業が午前中に2つ、午後に1つあった。初日に行なったプレイスメンテストで他大学の生徒と混合のレベルごとのクラスに分けられ、午前の授業は毎日そのクラスで過ごした。午後の授業は曜日ごとに授業が決まっていた。月曜日と木曜日は初日に希望を出した内容の授業を受けた。私は IELTS の授業を受講した。

学生は日本人ばかりで他の国の人とコミュニケーションを取る機会は少なかった。その点は期待していた環境とは違ったが、授業中の話し合いや意見交換は全て英語で行ったため英語を話す機会はあった。IELTS の授業では初日だけ中国と韓国からの留学生がいて話すことができた。教材を使いながら、四技能全てについて試験では何を求めているか、どのような勉強が必要かを教えてもらった。スピーキングの練習をした日には一人一人順番に先生と練習をしてその場でフィードバックをもらう機会もあり、一週間に2回しか受けられないことが残念だった。午前の授業は16人のクラスだったのに対し、IELTS の授業は7人ほどと少人数だった。

## 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)

寮で部屋は1人、キッチンが4人で共同で使った。キッチンで誰かと一緒にご飯を食べたり、話したりした。食事は基本自炊をした。お昼ご飯もサンドイッチを作って持っていき、週に一回ほど近くのお店でフィッシュ&チップスやハンバーガーを買って食べた。

一周目は現地の涼しさとエアコンの設定温度の違いから風邪をひきそうになった。一日早く寝たことで治ったが、その後は上着を毎日持っていくようにした。

掃除は3日に1回ほど行った。

イギリスではレシートは言わないと貰えなかったため毎回レシートはもらうようにし、何にいくら使ったのか帰った後にもわかるようにした。また週末に遊びに行くときは、それまでに使った金額を確認し自分の予算と欲しいものの値段を冷静に考えられるように意識していた。

洗濯紐を持って行っていたが想像していたよりも引っ掛ける場所がなくて洗濯物を干すこと

に苦労した。アルミホイルとキッチンペーパー、クッキングシートは料理の時に役に立った。またティッシュを箱でも持って行ったため、風邪をひきかけて鼻水が酷かった時も躊躇わずに使うことができた。またジップ付きの袋をたくさん持っていくとパンや野菜の保存に役にたった。私は食材を直に入れられるビニール袋を持って行ったがそれも色々な用途に使えてよかった。箸は食べる用と菜箸用を持っていくといいと思う。日本食が食べなくなった時ように醤油と味噌を持って行ったが思ったよりも日本食を食べたくならなかった上、イギリスに行っても日本食を食べなくてもいいのではという考えからほとんど使わなかった。味噌はお世話になった先生方にプレゼントして帰ってきました。

#### 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)

滞在していたシェフィールドは比較的治安が良い街だったが、道端で生活している人も少なくなかった。ロンドンに旅行に行ったときは一泊二日だったため当初はリュックサックとショルダーバッグの二つで行こうと考えていたがリュックサックを持っていくことが怖かったため、荷物を限界まで減らしてショルダーバッグだけで出かけた。現地でも常に鞆のチャックのところに手をかけ、歩くときは早歩き、スマホにも紐をつけていった。

#### 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

初めて海外に行ってみて、自分の視野が広がったように感じる。価値観や生活が異なる地域で生活すると日本を客観的に見ることができ、日本の良い点も外国の良い点もどちらも感じられた。

留学は旅行よりも現地の人々の生活が感じられると思うので、行ってみるといいと思います。

#### 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)

航空運賃&ビザ申請料	約 280,000 円	
海外旅行保険	約 10,000 円	
授業料 (教材費含)	約 350,000 円	
滞在費 (寮費など)	円	授業料に含まれる
食費	約 30,000 円	
交通費	約 25,000 円	
その他 (小遣い、通信費など)	約 50,000 円	
計	約 750,000 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記入ください。写真添付なども歓迎します。報告書は Web サイトや印刷物として公開するため、被写体の人物へ使用についてあらかじめ承諾を得てください。添付された写真は、すべて被写体の人物から公開承諾を得たと判断し、海外留学室の Web サイトや印刷物へ使用します。また、景色や食べ物など人物の写っていない写真については海外留学室の SNS で使用する場合がありますので、あらかじめご了承ください。

↓↓↓

# 短期研修報告書

記入 | 令和7年 9月  
所属&学年 | 農学部 学部1年生

留学先大学 (国名)	シェフィールド大学 (イギリス)
短期研修のプログラム名	短期海外研修 C (欧州)
留学した期間	令和7年8月9日~令和7年8月31日

## 1. 留学前の準備 (応募のきっかけや動機、申込手続、語学対策など)

応募の動機は、もともとイギリスに行って実際に文化に触れ、建物を見てみたいという思いがあったことに加え、初めての海外経験として適切な期間であること、そして自分の学力に合った授業が受けられる点に魅力を感じたためです。

語学対策としては、留学前に初めて TOEIC を受験することで、基礎的なリーディングやリスニング能力を確認し、TOEIC 対策を通して留学に向けた準備を行いました。

## 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)

研修内容や授業の形態は申し分なく、日本ではあまり経験できない英語でのクリティカルなディスカッションや英語のゲームを通して、自分の英語力がディスカッションでは十分に通用しないことを痛感する、とても貴重な機会となりました。しかし、学生同士の交流は結局日本人同士で日本語で行うことが多く、インドネシア人の学生を除けば、英語でのコミュニケーションの機会はあまり多くありませんでした。

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

寮での生活は、自炊をしたり、当たり前のことではありますが自分のことは自分で管理する一方で、時にはフラットのメンバーと助け合いながら過ごす、とても楽しい時間になりました。外食は一食当たりの費用が高かったため、二食分を兼用するなど工夫していました。そのため、外食中心の日の食生活はあまり理想的とは言えませんでした。持参してよかったものは、おしりふきや洗濯ひも、エコバック、旅行ガイド、カイロです。特に、現地はとても寒かったのでカイロは有用でした。

## 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)

ロンドンなどの大都市で荷物を前にしたり、常に視線を動かすことでさらに気を付けるのはもちろん、シェフィールドなどのあまり人がいないところでも早朝や深夜の外出を控えたり、しっかり状況を見て行動しました。

## 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

一年生という少し早い時期に留学に行ったことで、今後本場で英語を使っていくためにはどのように学習すべきかという指針を立てることができ、この時期に行って本当に良かったと

感じています。また、これから留学を考えている人にとって、旅行で訪れるのとは異なり、英語を意識した学習や体験ができる貴重な機会となるため、卒業までに一度は留学に挑戦することをお勧めします。

#### 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）

航空運賃&ビザ申請料	約 28 万円	
海外旅行保険	7700円	
授業料（教材費含）	約 35 万円	寮費を含む
滞在費（寮費など）	8000 円	マンチェスター・ロンドンでのホテル宿泊費用。 Booking.com 安い。
食費	約 9 万円	
交通費	約 3 万円	安いバスを使ったため、週末のロンドンへの交通費がかなり抑えられた。電車だとこれにプラス 1 万程。
その他（小遣い、通信費など）	約 5 万円	
計	19万+63万円	

#### 7. 留学で得た一番の学びについて（多文化共生や異文化に関すること、もしくはそれ以外のことについても）

国が違うだけで考え方や文化、授業の進め方や生活スタイルにこれほどの差があるのだと深く学ぶことができました。同時に、日本とイギリスのそれぞれの長所と短所が明確になり、驚くことも多かったです。また、日本を俯瞰してみることで、海外の人から見ればこういう点がよくないのだな、という気づきも得られました。

**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記入ください。写真添付なども歓迎します。

報告書は Web サイトや印刷物として公開するため、被写体の人物へ使用についてあらかじめ承諾を得てください。添付された写真は、すべて被写体の人物から公開承諾を得たと判断し、海外留学室の Web サイトや印刷物へ使用します。また、景色や食べ物など人物の写っていない写真については海外留学室の SNS で使用する場合がありますので、あらかじめご了承ください。

- ・ イギリスは思ったよりも寒いので長袖、カーディガンなどを多く持っていくとよい。
- ・ シェフィールドの行っておくべき場所 3 選
  - (1) The Vintage Tearooms（めっちゃ安い最高のアフタヌーンティが味わえる）
  - (2) The Moor Market Sheffield（安いし、現地の人と交流しながら買い物ができるらしい）
  - (3) Meadowhall（何でもある。遠いがきれいでシェフィールド 1 大きなショッピングモールなので一回は行って見るべき）
- ・ バスは安いので、ロンドン、エジンバラなどの遠旅は節約のためにバスで行ってもいいかも
- ・ その際、①TrainPal②Omio③National Rail などのアプリで早めに予約を取っておくべし
- ・ オンラインで何かを予約するときは Apple Pay が超おすすめ（カード入力できない時あり）

# 短期研修報告書

記入 | 令和7年 9月

所属&学年 | 情報学部 1年生

留学先大学 (国名)	シェフィールド大学 (イギリス)
短期研修のプログラム名	短期海外研修 C (欧州)
留学した期間	8月9日~8月31日

## 1. 留学前の準備 (応募のきっかけや動機、申込手續、語学対策など)

### 応募動機

大学入学当時から長期の交換留学に興味を持っていたため、短期留学に参加することで、留学がどのようなものなのかを実感してみたかった。また、英語力を向上させたいと思っていたため、英語で英語を学ぶことができるこちらのプログラムが自分に合っていると感じた。

### 申込手續

説明会や事前面談に参加した後、必要書類を提出した。一年生はまだ名古屋大学での成績を取得していなかったため、高校時の成績証明書を提出する必要があった。

### 語学対策

事前授業で留学生の方や国際交流サークルの方と英語を話す機会があった。自分で語学対策をする時間はあまり取れなかった。自分が伸ばしたい英語の分野を事前に勉強していると、留学中にさらなる英語力の向上が見込めたのではないかと思った。

## 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)

### 授業について

平日は午前9時半から11時、11時半から13時まで英語の授業を受けた。15人ほどのクラスでグループワークやディスカッションを主に行った。TED という教材を使い、英語でのプレゼンテーションを聴いたり、文法を学んだりした。授業中常に英語で会話をするのが大変ではあったが、自分が話した英語が先生に伝わると達成感を感じた。午後からは週に2回、自分が選択した英語の授業を受けた。私はIELTS 対策講座を受講した。この講座では専用のテキストを使用し、リスニングやリーディング、スピーキングの対策を行った。また、週に1回イギリスの文化に関連した講義を受けることができ、大変興味深い内容だった。

### 学生同士の交流

名古屋大学以外の日本の大学や中国の大学から語学研修に来ている生徒と交流する機会があった。また、シェフィールド大学に留学しているインドネシアの学生と交流する機会があ

り、研究室の訪問や英語でのコミュニケーションをするなど、有意義な時間を過ごせた。

### 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）

大学の寮に住んでいた。シャワー、トイレがついた1人部屋で、キッチンも6人で共有して利用していた。洗濯、乾燥機は有料で1回800円ほどした。現地のスーパーマーケットやアジア食料品店で食料を調達し、夕食は3人交代で自炊をしていた。外食をあまりしないことで食費を抑えることができた。昼食に自分でサンドイッチを作って持参した方が安く済むため、ラップやタッパーを持っていくといいと思った。調理器具としても使うことができてよかった。イギリスの8月は日差しがきつく暑く感じることもあったが、曇りの日や日陰は寒く感じた。また、飛行機の中や教室も寒く感じた。そのため、防寒グッズとして上着やレッグウォーマーなどを持っていくとよいと思った。

### 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）

夜や早朝に1人で出歩かないようにした。治安の面で危険を感じたことは特になかった。横断歩道を渡ることができる時間が短く、車のスピードが速いため、交通量の多い通りを歩くときは気を付けた。

### 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

#### 留学を終えて感じる事

英語圏の国で英語を学ぶという貴重な体験をすることができた。今回の短期留学に参加して、語学力や生活力に自信が付き、長期の交換留学にも興味を持つようになった。同時に、自主性の大切さを痛感した。留学して、勝手に英語力が向上するのではなく、自分で積極的に話そうと努力することが大事であると思った。また、週末にイギリス各地を旅行することができ、現地の料理や、日本では見ることができない景色を見ることができて楽しかった。

#### 留学を考えている学生へのメッセージ

留学に少しでも興味がある方は短期留学に挑戦してみるのが1番よいと思いました。私自身、語学だけではなく、日本では体験することができない海外の文化を体験することができました。また、一緒に行く仲間がいるため、困ったときに助け合える環境にあるのがよいと思います。

### 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	30万円	航空運賃 28万 ビザ申請 3千円
海外旅行保険	9千円	東京海上日動
授業料(教材費含)	35万円	滞在費含む
滞在費(寮費など)	円	授業料に含まれる
食費	2万円	
交通費	2万円	
その他(小遣い、通信費など)	8万円	通信料 2万
計	66万円	JASSO 奨学金 11万 東京東海財団奨学金 10万

7. 留学で得た一番の学びについて(多文化共生や異文化に関すること、もしくはそれ以外のことについても)

イギリスは日本よりも圧倒的に移民の人口が多いことを肌で感じた。移民は移民同士のコミュニティに属していると同時に、イギリスの社会にうまく溶け込んでいた。これは、英語という共通の言語があるからこそ成り立っているのだと思う。英語の重要性、それ以上にコミュニケーションを取ることができる重要性を認識した。

**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記入ください。写真添付なども歓迎します。

報告書は Web サイトや印刷物として公開するため、被写体の人物へ使用についてあらかじめ承諾を得てください。添付された写真は、すべて被写体の人物から公開承諾を得たと判断し、海外留学室の Web サイトや印刷物へ使用します。また、景色や食べ物など人物の写っていない写真については海外留学室の SNS で使用する場合がありますので、あらかじめご了承ください。

↓↓↓



シェフィールドから電車で 30 分ほどのところにあるピークディストリクト国立公園の写真です。私は Winhill という丘に登りました。広大なイギリスの景色を一望できます。



イギリスのレストランでは日曜日にサンデーローストという料理が提供されます。中央にあるのは、ヨークシャー・プディングというイングランド発祥の伝統料理です。



シェフィールドのボタニカルガーデンでリスを見ることができました。人を見ても逃げず、案外人懐っこかったです。ぜひ公園でリスを探してみてください。

# 短期研修報告書

記入 | 2025年 9月  
所属&学年 | 医学部 3年生

留学先大学 (国名)	シェフィールド大学 (イギリス)
短期研修のプログラム名	短期海外研修(Sheffield)
留学した期間	2025/08/10~08/30

## 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)

今回の留学の目的が語学留学であったこと、ほぼ初海外渡航であったことなどから、レベル別で英語の授業を受けることができる大学のプログラムに参加することにしました。記憶に残っていないくらい幼い頃に海外旅行に行ったことはあるそうですが、物心がついてからは初めてだったので、正直海外に出発するまでに何をすればいいのか、どういったことを気にかけてらいいのかよくわからなかったということもあり、大学のプログラムだったら安心だと思ったのも、応募した理由のひとつです。

基本的には大学を通して手配等はしてもらっていたので、案内に従って申込書を提出したり、参加費用を払ったりすることがほとんどだったため、申し込み手続きで難しく感じることはあまりありませんでした。また、名大の先生が現地との事前のやりとりをしてくださっていたので、不明なことを気軽に聞きやすかったです。

研修に向けて、英会話教室に通っていました。週2コマ(40min/コマ)は最低でも受けるように意識していました。

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

午前中は英語で英語の4技能を学び、午後からは曜日ごとに様々な授業を受けました。月曜と木曜の午後はスピーキングと発音の授業を選択していました。ここでは、抑揚の付け方や、話すときの区切り方、発音などを楽しく学ぶことができました。実際に話す場面が授業のほとんどで、先生が回ってきて正しく発音できているかチェックしてくださったり、(口の動きが見えるように)近くで見本を見せてくださったりしてとても有意義な時間でした。水曜の午後にはオンライン授業で毎週異なるテーマで講義があり、その事前授業が火曜の午後にありました。出てくる単語が難しかったり、トピック自体が日本語でも自分にとっては難しく感じることもあったりしたが、どのテーマもイギリスに関係したことだったので、研修に参加する前よりはイギリスについて深く知ることができたと思います。

対面の授業はどの授業も円卓で、グループワークなどインタラクティブな活動が多く、楽しかったです。休み時間が30分もあったり、円卓だったこともあり、学生同士でたくさん交流できたと感じています。最後の金曜日はそれぞれでパーティなどの都合があったため、その前日の木曜日に夜ご飯を食べに一緒に行くくらい仲良くなりました。

授業の時間については下記の通りでした。(金曜は午後の授業がありませんでした)

9:30~11:00、11:30~13:00、14:00~15:00(水)、14:00~15:30(月火木)、

### 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）

寮はキッチンがフラットのメンバーで共有だったので、キッチンに行けば話せるのが良かったです。

外食をするとお金が結構かかってしまうので、キッチンでご飯を作っていました。平日のお昼ご飯はほとんど寮でサンドイッチを毎朝作って持って行っていました。寮から徒歩 15 分圏内に大きなスーパーやマーケットがあったので、そこで食材は調達していました。大きなスーパーで大口購入して何人かでシェアしたり、マーケットに行けば色々な野菜が量り売りされていたので、一人分だけ購入したりしていました。現地で体調を崩すことはなかったですが、出かけるときは長袖の羽織ものを持っていくようにするなど温度調節のできるように心がけていました。

基本的に現金は持っていませんでした。口座に現地通貨の£でお金を入れていたので、お支払いのときは基本的にデビットカードで支払っていました。立て替えてもらった分を返すのに現金を現地の ATM で引き出して使って、残った現金をスーパーで使い切って帰ってきました。スーパーでは持っている現金で払って不足する分をカードで払うことができたので、現金を 0 にするのに苦労はしませんでした。なので、基本的にはデビットカード 1 枚をパスケースに入れて持ち歩いていただけで、財布は持ち歩いていませんでした。外貨預金できる口座に現地通貨でお金を入れていたので、お買い物をした際には日本円ではなく現地通貨でそのままお支払いできるので、いくら使ったかの計算も楽でした。£を口座に入れるときに手数料は 1 円/£ だったので、両替する場所にもよりますが現金を両替するよりも手数料を抑えることができたと思います。

日本で交通系 IC カード（定期券）を入れているパスケースを持って行ってだったので、お支払いに使うカードを持ち運ぶのに財布ごと持ち歩かなくて済むので、重宝しました。

ボタンやファスナーで締めることのできるポケットがいくつかあり、胸元に外から見てもわかりにくいポケットがあったウィンドブレーカーは重宝しました。ポケットにはパスケースやショッピングバック、胸元のポケットにはパスポートを入れることができたので便利でした。

日本からイギリスで使える海外 SIM を物理 SIM で持って行って、現地での電話番号もあったので、現地のスーパーの会員登録ができ、会員価格で安く購入することができたので良かったです。物によっては会員価格だと半額で買えるものもありました。

### 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）

不必要なものを持ち歩かないことは意識していました。トートバック等を持っていなかったため、授業に行く際にはリュックに水筒や筆記用具、テキストやプリント等を入れて行っていましたが、買い物や寮周辺を散策する時にはポケットにカードと買ったものを入れるビニール袋を入れるなど、軽装でした。泊まりで出かけた際や、気候が住んでいる地域と異なることが予想されるおでかけには着替えや防寒着を入れるためにリュックに荷物を詰めて、ファスナーに行き帰りに航空会社に預ける荷物につけていた南京錠をかけていました。リュックに荷物を入れて動く際にもポケットにカードは入れておくようにしていました。

グループで歩いていたときに、スリをしようとしていたのかよくわかりませんが後をつくら

れていたのだろうなと感じたことはありました。日本の治安の良さは海を渡ればなかなかみられないとは聞いていましたし、危機管理オリエンテーションでもスリに気をつけるように聞いていたのもあって、歩くときに不意に周りをキョロキョロしていました。もちろんそれは日本ではみられないような街並みを見るためにというのがありますが、周りに目を向けていれば近づいてくる人がいるとかそのようなこともわかると思っていたからです。早朝の電車に乗るために4人で駅まで歩いてきたときにふと後ろに小走りにこちらに向かってきていた一人の男性が、自分が後ろを向いた瞬間に歩いて違う方向へ進んでいくのが見えました。そのときは現地について初めての週末で、旅行に行こうとしていたし、何事もなく終わったので、知らぬが仏の方がいいかと思い、他の3人には伝えませんでした。ひとりで暗い時間に歩かない方がいいとは聞いていましたが、グループで歩いていても安心はできないんだなと感じました。

#### 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

留学をしようか迷っているのであれば、期間は問わず一度行ってみるのがいいと思います。留学に就いてみて、間違いなく成長したと感じています。実際に行ってみないとわからないこともありました。例えば、イギリスの食事はあまり美味しいものではないとよく聞きますし、出国前に周りには言われました。でも実際に行ってみるとそのように感じることはありませんでした。卵の黄身の色が薄い、牛乳が濃厚、日本では見慣れない野菜が売っているといったことはあっても、口に合うもの・合わないものはあっても、イギリスの食事が美味しくないというのはどこから言われているのだろうと疑問に感じたほどでした。

#### 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)

航空運賃&ビザ申請料	270,000 円	
海外旅行保険	9,376 円	
授業料 (教材費含) + 滞在費 (寮費など)	354,240 円	
食費	38,800 円	
交通費	33,380 円	
その他 (小遣い、通信費など)	73,092 円	
計	778,888 円	

#### 7. 留学で得た一番の学びについて (多文化共生や異文化に関する事、もしくはそれ以外の事についても)

電車で席が隣だった (そこで初めて出会った) 人が普通に話しかけてくれたり、道に迷っていると声をかけてくださったり、現地の方の優しさを感じました。誰に対しても仲良く優しく接する文化の国なんだなと感じました。

また、電車が日常的にキャンセル (運行取りやめ) になることも海外らしいと感じました。

**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記入ください。写真添付なども歓迎します。  
報告書は Web サイトや印刷物として公開するため、被写体の人物へ使用についてあらかじめ承諾を得てください。添付された写真は、すべて被写体の人物から公開承諾を得たと判断し、海外留学室の Web サイトや印刷物へ使用します。  
また、景色や食べ物など人物の写っていない写真については海外留学室の SNS で使用する場合がありますので、あらかじめご了承ください。

↓↓↓

スーパーに行ってみると、お土産を安く買うことができたり、現地の人々の生活がわかったりしていいかもしれません。

# 短期研修報告書

記入 | 令和 7 年 9 月

所属 & 学年 | 医学部 2 年生

留学先大学 (国名)	シェフィールド大学 (イギリス)
短期研修のプログラム名	短期海外研修 C (欧州)
留学した期間	8 月 9 日 ~ 8 月 31 日

## 1. 留学前の準備 (応募のきっかけや動機、申込手続、語学対策など)

応募したきっかけ・動機は、長期休みが長く自由に使える時間がたくさんある学生のうちに留学を経験してみたかったということと、英語力の向上のためには実際に現地の英語にさらされるのが効果的だと考えたからです。

### 【申込手続】

提出書類は主にパスポートのコピーと、志望理由書です。パスポートの申請から受け取りまで 1 週間ほどかかったので、提出ギリギリに受け取りになってしまいました。春休みに取得しておくに焦らずに提出書類の準備ができると思います。志望理由書は文字数がたくさんあり書くのが大変でしたが、留学前に目的を明確にしておいたことで後悔なく留学生活を送れたと感じます。

### 【語学対策】

テストがギリギリまでであったので、ほとんど対策ができませんでした。通学時間に Youtube で英語の会話を聞いたりしていました。

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

授業が始まる前に受けるテストの結果から、レベル別にクラスが分けられます。大体 9 時半から 15 時半まで授業があります。ELTC という施設で授業を受けていたのですが、購買や学食はなかったため、朝にサンドイッチを作って持って行っていました。寮から歩いて 10 分くらいにあるので、バスなどは使わずに通学できます。クラスの人数は 15 人ほどで、3、4 人でグループになって文法や簡単なゲーム、身近なテーマについてのディスカッションに取り組むという形でした。少人数だったので、一人一人が発言しやすい環境でした。また 2 週目の最初に先生との 1 対 1 の面談 (チュートリアル) があり、自分の英語力に対する自己評価アンケートの回答を見ながら勉強について相談できます。

## 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)

アレンコートという寮に滞在しました。一人一つ部屋がありお風呂やトイレがついていますが、キッチンが 6 人で共同で使います。外食をすると出費がかさんでしまうので、私たちは 3 人ずつに分かれて日替わりでご飯を作っていました。

イギリスにはTescoというスーパーが至る所にあり、寮から徒歩4分くらいのところにはコンビニみたいな感じの小さめのものがあります。また、徒歩10分くらいのところには大きめのTescoもあり、そこに行けば大体のものはそろいます。アプリを入れると会員価格になってお得に買い物ができます。

最初の一週間は暑く、半袖と薄い上着でちょうどよかったのですが、次の週から寒くなって少し風邪気味になってしまったので、長袖や厚めの上着を持って着ておくとういと思います。

イギリスではほとんどのお店がキャッシュレス決済のみとなっており、2万円の現金を持って行ったのですが使う場面は一度もなかったです。ただ、paypayなどが使えないので、友達と割り勘するときには現金があった方がいいと思います。

イギリスのお店は遅くとも17時くらいに閉まってしまうので、外出の計画を立てるときは気をつけた方がいいかもしれません。

洗濯機と乾燥機は寮にあります。洗濯機は300円くらい、乾燥機は15分で100円くらいかかるので、4日に一回位のペースで洗濯をしていました。乾燥機はかけすぎると服が縮むと事前にきいていたので、15分かけて部屋干しをしていました。

#### 【持参してよかったもの】

・ **インスタントの雑炊、ラーメン** 朝は時間がなくなりがちなので朝ご飯は手間をかけたくないと思い、持参しました。

・ **ピンチハンガー、ハンガー、洗濯ひも** 寮には洗濯を干すスペースやハンガーなどがなかったので、持って行ってよかったです。ピンチハンガーは大きすぎるともっていくのが大変なので、100均で小さいものを買いました。

・ **包丁、まな板** まな板はスーパーにも売っているので持って行かなくてもいいのですが、包丁は探しても売ってなさそうだったので持って行った方がよいと思います。私の友達は支給のキッチンばさみで肉や野菜を切っていましたが、包丁があった方がストレスなく料理できると思います。

#### 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)

外出するときは常に複数人で行動し、夜は複数人でも出歩かないようにしていました。スリ対策として、スマホはネックストラップで鞆につなぐ、最低限の現金しか持ち歩かないなどを心がけました。駅では治安の悪さは感じませんでしたが、バス停周辺は通りがかるときに少し不安でした。

#### 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

この研修は私にとって初めての海外渡航だったので、実際に現地に行くまでは大きな不安(語学面、環境の変化など)を抱えていました。しかし現地での生活が始まってみると、そ

の不安を忘れてしまうほど刺激的な経験を得ることができ、私の価値観は大きく変わりました。この体験記を読んでいる人の中には、留学に行くことを迷っているという人もたくさんいると思います。私もこの決断をするまでにごく時間がかかりました。日本とは、文化も言葉も生き方もまったく違う国での生活は今の段階ではイメージできない、未知のものだと思います。しかし、留学を終えた今、私は後悔を全く感じておらず、留学に行くことができると心から思っています。それは自分が実際に現地へ赴き、その国の風土を目の当たりにすることでしか得られない価値観や学びがたくさんあるからです。今留学を迷っている方は、少し勇気を出して日本を飛び出してみてください。その勇気と決断は、あなたが思っているよりもずっと多くの学びと、かけがえのない経験をもたらしてくれると思います。

#### 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	28万円	
海外旅行保険	1万円	
授業料（教材費含）	円	
滞在費（寮費など）	授業料+滞在費= 35万円	
食費	円	
交通費	円	
その他（小遣い、通信費など）	食費+交通費+その他= 21万円	
計	85万円	

#### 7. 留学で得た一番の学びについて（多文化共生や異文化に関すること、もしくはそれ以外のことについても）

私は留学当初、思うように英語が話せず、思うようにディスカッションに参加できないことも多かったです。それでも少しでも自分の意見を発信しようと、少しずつ発言を多くするようにしました。そうして授業の回数を経ていくうちに間違いを恐れたり、過度に失敗を気にすることなく話せるようになっていきました。その中で、つたない英語でも相手に伝えようとする姿勢が、コミュニケーションにおいて最も大切なことなのだと身をもって感じました。たとえ正しい英語が使えなかったとしても、世界中の人々と意見を交わることができるというのは、世界の公用語である英語しか持っていない特徴です。そのため英語が持つ可能性は私たちに大きなものであるかということです。

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

報告書は Web サイトや印刷物として公開するため、被写体の人物へ使用についてあらかじめ承諾を得てください。添付された写真は、すべて被写体の人物から公開承諾を得たと判断し、海外留学室の Web サイトや印刷物へ使用します。また、景色や食べ物など人物の写っていない写真については海外留学室の SNS で使用する場合がありますので、あらかじめご了承ください。

# 短期研修報告書

記入 | R7年 9月

所属 & 学年 | 多元数理科学研究科 M1 年生

留学先大学 (国名)	Sheffield university
短期研修のプログラム名	短期留学
留学した期間	8/9~8/31

## 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 UK 留学に応募したきっかけは、兄の体験談でした。兄が大学生の頃に同じ UK 短期留学プログラムに参加しており、現地での留学生や学生との交流、多文化に触れる機会、さらにはホームステイを通じてイギリスの生活様式を肌で感じられたことを楽しそうに語ってくれました。その話に強い魅力を感じ、自分も同じ経験をしてみたいと思うようになりました。学部在学中にも留学を希望していましたが、当時はコロナ禍の影響でプログラム自体が中止となり、参加を断念しました。しかし、大学院入学時に配布されたパンフレットで短期留学プログラムの再開を知り、今度こそ挑戦したいという気持ちが強まり、応募を決意しました。申込手続にあたっては、必要書類の準備や提出期限の管理に注意を払い、指導教員に相談しながら進めました。語学対策としては、ゼミを英語で進める機会を設け、発表や議論を英語で行うことで実践的な表現力を磨きました。また、日常的に英語に触れる工夫としてスマートフォンの設定を英語に変更し、生活の中で自然に英語に慣れるよう心がけました。さらに、事前学習を通じて現地の文化や歴史について調べることで、渡航後により深く学びを得られるよう準備を整えました。

## 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)

今回の短期留学は英語を集中的に学ぶプログラムで、平日は基本的に 1~3 限まで (休憩を含めて 9:30~15:00) のスケジュールで授業が行われました。授業には中国や韓国からの留学生、さらに日本国内のさまざまな大学から参加した学生が集まり、グループ活動を通じて交流する機会が多くありました。

午前の講義は基本的に固定されており、教科書を中心に読み進めながら、英語でのプレゼンテーションや発表に積極的に取り組みました。英語によるコミュニケーションに重点が置かれており、臆することなく自発的に自分の考えを表現する力を養うことができました。

午後は選択制の授業とオンライン講義があり、私は「Social Skill Lecture」を履修しました。特に印象的だったのはオンライン講義で、内容はやや難しかったものの、イギリスの伝統や歴史、宗教やジェンダーなど、現代社会における多様な課題について考えさせられるもので、とても魅力的でした。中でも、現代の家族形態をテーマにした講義では、“mother” や “sister” といった単語を発音する際、舌を軽く噛む発音方法を学び、流暢な英語発音を意識する大きなきっかけとなりました。また、授業を通じて多国籍の学生と協力することで、互いの文化背景を尊重しながら意見交換をする経験を積めたことも大きな学びでした。

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

UKでの生活は、日本とは大きく異なる点が多くありました。特に食生活では、日本が米を主食とするのに対し、パンやジャガイモが中心で、外食をするとポテトやハンバーガー、ピザなど脂っこい料理が多く提供されました。そのため、寮で自炊をする際には意識的に野菜を取り入れ、栄養のバランスを整えるよう心がけました。一方で、イギリスならではの食文化であるアフタヌーンティーを体験できたことは、とても印象的でした。紅茶とスコーンやサンドイッチを楽しみながら、現地の学生や友人と語り合う時間は、学習面とは異なるかたちで異文化を味わう機会となりました。生活用品としては、スリッパや即席の日本食（味噌汁やインスタントラーメンなど）を持参したことが大変役立ちました。慣れない環境の中でも、日本の味や普段の生活スタイルを少し取り入れることで、心身ともに安心して過ごすことができました。

### 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）

留学中は安全面にも注意を払い、基本的に夜は外出を控えました。また、エディンバラやロンドンに旅行した際には、人の多い観光地や公共交通機関でスリに遭わないよう特に気を付けました。

ただ、早朝 4 時に駅へ向かう必要があった際、不審者からアジア人に対する差別的な言動を受ける場面がありました。幸い大きな被害はありませんでしたが、この経験を通じて、金銭面の管理以上に身の安全を守るための危機管理意識を持つことの重要性を強く実感しました。

### 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

今回の留学を通して、私自身「英語が流暢に話せるようになった」とまでは言えません。しかし、留学前は発音に自信が持てず、恥ずかしさから海外観光客に話しかけられても十分に交流できませんでした。留学後は臆せず自発的に英語でコミュニケーションを取ろうとする姿勢が身についたと感じています。

実際、つい留学後の先日、名古屋の街中で観光客から写真撮影を頼まれた際、自然に軽い雑談を英語で交わすことができました。これは留学で得た最も大きな成長の一つだと思います。これから留学を考えている学生には、「完璧な英語を話せるかどうか」にとらわれず、まずは自分の意見や思いを積極的に伝える姿勢を大切にしてほしいと伝えたいです。異文化の中に飛び込み、自分の殻を破る経験こそが、留学の醍醐味だと思います。

### 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	約 280,000 円	
海外旅行保険	約 10,000 円	
授業料（教材費含）	約 350,000 円	
滞在費（寮費など）		
食費	60,000 円	
交通費	30,000 円	

その他（小遣い、通信費など）	30,000 円	
計	1,200,000 円	現地での旅費なども含む

7. 留学で得た一番の学びについて（多文化共生や異文化に関すること、もしくはそれ以外のことについても）

今回の留学で得た一番の学びは、異なる文化や価値観の中でも臆せず自分の意見を伝える積極性と、状況に応じて柔軟に対応する力です。グループ活動やディスカッションでは、多様な背景を持つ学生が集まるため、必ずしも自分の考えがすぐに理解されるとは限りませんでした。しかし、簡単な表現でも積極的に発信することで議論が深まり、互いに学びを得られることを実感しました。また、生活面では食事や健康管理、金銭面を含めて自分で判断し行動する必要があり、自立心や課題解決力が自然と身につきました。これらの経験は語学力の向上にとどまらず、今後の社会生活や将来のキャリアにおいても活かせる大切な学びになったと感じています。

**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記入ください。写真添付なども歓迎します。

報告書は Web サイトや印刷物として公開するため、被写体の人物へ使用について あらかじめ承諾を得てください。添付された写真は、すべて被写体の人物から公開承諾を得たと判断し、海外留学室の Web サイトや印刷物へ使用します。また、景色や食べ物など人物の写っていない写真については海外留学室の SNS で使用する場合がありますので、あらかじめご了承ください。

↓↓↓

# 短期研修報告書

記入 | 2025年 9月

所属 & 学年 | 国際開発研究科 2年生

留学先大学 (国名)	シェフィールド大学 (イギリス)
短期研修のプログラム名	短期海外研修 (欧州)
留学した期間	2025年8月9日 ~ 2025年8月31日

## 1. 留学前の準備 (応募のきっかけや動機、申込手続、語学対策など)

留学のきっかけは、ヨーロッパでの生活を実際に体験してみたいと思ったからです。申込手続に関しては、担当教員との個別面談を経て、ビザや保険、その他の入国関連書類の準備を進めました。語学面で特別な対策は行いませんでしたが、事前に現地の天候や生活習慣、交通手段などを確認し、できるだけ安心して生活を始められるように準備しました。

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

平日の午前は毎日 90 分×2コマの英語の授業が行われました。主にスピーキングとリスニングの練習を中心とした内容で、担当する先生によって授業の進め方や雰囲気異なり、毎回新鮮さがありました。授業は他大学や他国からの学生と合同で行われ、英語で交流する機会が多く、とても楽しい経験となりました。午後の授業は月火木曜のみ、月曜と木曜はオプションクラスで、火曜は ELTC の大教室で全学生と一緒に受講する形式でした。水曜の午後には 1 時間のオンライン授業がありました。金曜日の午後には授業がなく、この時間を利用して旅行を行いました。

## 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)

宿泊先は Allen Court という学生寮で、4~5 人で一つのフラットを共有しました。基本的には個室で、各部屋にシャワーとトイレが備わっており、キッチンとリビングは共用でした。寝具 (布団・シーツ・枕) やタオル、シャワーカーテンは寮側で用意されていますが、ドライヤーなどは自分で持参する必要があります。また寮側からフライパン、鍋、調理器具、人数分の皿、コップ、スプーン、ナイフ、フォークは与えられていました。夕食はよくフラットメイトと一緒に自炊し、楽しい時間を過ごしました。金銭面では、イギリスではほとんどがクレジットカード決済で、電車などもアプリで予約できるため非常に便利でした。イギリス各地 (特に遠方) を訪れる予定がある場合は、国鉄が乗り放題になる「BritRail Pass」を事前に購入しておくと思えます。滞在中は現金を一度も使わなかったため、事前に多く両替する必要はないと感じました。ただし、物価が全体的に高いため、食生活は主に自炊で、基本的な食材は近くのスーパーでそろえることができます。気候については、8 月のイギリスは非常に涼しく、雨も少なく、日本の夏と比べて快適に過ごすことができました。ただし、昼夜の寒暖差が大きいので、服装には注意が必要です。また、風邪薬や胃薬といった常備薬は持参しておくと思えます。

#### 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)

シェフィールドは治安が良く、また夏は日が暮れるのが遅いため、夜に外出しても特に問題はありませんでした。ただし、ロンドンへ旅行に行く際には、スリに注意する必要があります。私自身は被害に遭いませんでしたが、実際にロンドンで荷物を盗まれた人もいました。また、イギリスでは、信号無視が当たり前なようでした。そのため、道路を渡る際は信号よりも車の動きをよく確認するように心掛けていました。

#### 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

出発前は多くの不安や心配もありましたが、実際に現地に行ってさまざまな人と交流し、これまで見たことのない景色もたくさん見ることができ、楽しいことだらけの三週間でした。海外生活での経験や出会いは、必ずかけがえのない思い出になりますので、迷っている方には是非おすすめしたいです。

#### 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)

航空運賃&ビザ申請料	120000 円	
海外旅行保険	10000 円	
授業料 (教材費含)	280000 円	
滞在費 (寮費など)	120000 円	
食費	40000 円	
交通費	60000 円	
その他 (小遣い、通信費など)	50000 円	
計	680000 円	

#### 7. 留学で得た一番の学びについて (多文化共生や異文化に関すること、もしくはそれ以外のことについても)

授業や日常生活を通じて、異なる国や文化的背景を持つ学生と交流する中で、価値観や考え方の違いを理解し尊重する姿勢の大切さを実感しました。また、自分の意見を英語で伝えたり、相手の話を積極的に聞いたりすることで、異文化コミュニケーションの自信にもつながりました。

**自由記述欄** \* 現地のおすすめ情報や留学エピソードなどご自由にご記入ください。写真添付なども歓迎します。報告書は Web サイトや印刷物として公開するため、被写体の人物へ使用についてあらかじめ承諾を得てください。添付された写真は、すべて被写体の人物から公開承諾を得たと判断し、海外留学室の Web サイトや印刷物へ使用します。また、景色や食べ物など人物の写っていない写真については海外留学室の SNS で使用する場合がありますので、あらかじめご了承ください。

↓↓↓

留学中にプレミアリーグの試合を観戦しました。サッカーに興味のある方にはぜひ一度現地で観戦していただきたいと思います。スタジアムの雰囲気は非常に迫力があり、テレビでは味わえない感動がありました。

ただし、プレミアリーグのチケットは購入時期やルールに注意が必要です。公式サイトで入手できない場合でも、試合直前になるとリセールサイトで比較的安く出回ることがあるため、そのタイミングを狙って購入するのも一つの方法だと思います。

