

カナダ短期研修における留学の目的達成度について

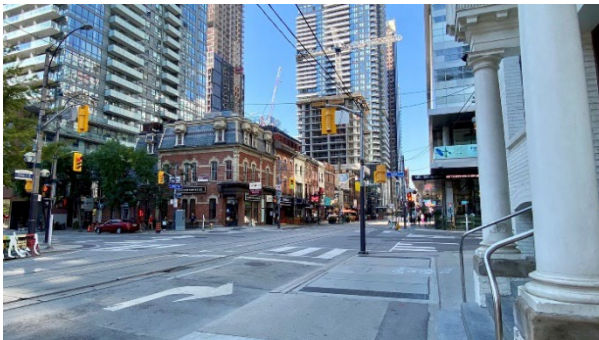
- 留学前に立てた目標の「国際的な感覚を身につける」という目標は十分に達成できたと感じています。研修期間の 1 ヶ月間は日本では経験できないことや日本人と外国人の価値観の違いを感じる事が多くありました。特にホストファミリーと過ごす時間は新しいことの発見の連続でした。今回の研修を通じて色々な考え方や価値観、ルール、マナーがあることを知り、異なる文化や物の考え方を受け入れられる、柔軟性のある人間に成長できたと実感しています。また語学力の向上に関しては正直期待していませんでしたが、カナダの生活を通して以前と比べ英語を臆さず話すことができるようになったと実感しています。また現地でできた外国の友達やホストファミリーと過ごすことで、もっと自分の言いたいことを英語で言えるようになりたいと感じるようになり、研修後の英語学習継続のモチベーション向上に繋がりました。今回の研修を通して自分の英語力の確認とこれからの学習の手がかりを見つけることができました。
- 本研修において、英語の会話能力を向上させることを目標としていました。人生で初めて外国を訪れ、日本語が通じない環境に身を置いたので、相手の英語を聴き取ることができるか、自分の英語が伝わるか不安でした。しかし、ホストファミリーをはじめ Renison で学生や先生と交流するうちに、相手が話した内容を英語のまま理解することができるようになりました。また、他の人が使っていた言い回しを真似しようと心がけたところ、表現の幅が広がりました。最終的には英語が上達したとホストファミリーにと褒めていただけました。
- 留学前に「Instagramのアカウントを最低5人と交換する」という目的をグループでたてたのですが、結果は 17 人と、目標にしていた人数を大幅に上回ることができました。また人数のほぼ全ては自分から積極的に声をかけて交換できたので達成感が大きいです。また個人的に「英語のリスニングを鍛える」という目標を設定していたのですが、留学初日に比べてネイティブの話す英語をかなり正確に聞き取れるようになったと思います。それを特に実感したのはお店で何か注文する時の会話で、初日は何度聞き返して聞いてもほとんど分からなくて焦っていたのですが、後半は大体何を言っているのかわかり、完璧とは言えませんが最初の頃よりもスムーズに注文をすることができるようになりました。
- 留学前は、文化など現地の人々の生活の中に入り込むことでしか学べないものを経験し、今後の外国語学習への取り組み方や、海外に対する考え方を見直すきっかけになればと思いこの留学に臨みました。一ヶ月の留学を経て、日本から遠く離れたカナダに、とても大切な人たちと、その人たちと過ごした忘れられない思い出ができました。次に会いに行った時、今度はもっと苦労せずにその人たちと話せるよう英語学習を頑張りたいですし、留学前は外国の一つでしかなかったカナダを今は身近に感じるようになりました。異文化に入り込むことで、異なることよりも共通点にたくさん気づけたこの一ヶ月は、私にとってとても大きかったです。
- 私は、「海外の文化に触れたい」、「語学力を向上させたい」という思いからこのカナダ短期研修に参加しました。1 か月という短い期間でしたが海外の文化、習慣に思う存分触れることができました。日々の生活の中で、室内で多くの時間を過ごすのではなく、できる限り外に出ていろんな場所を訪れ、現地の人と触れ合おうとしたことが、異文化を十分に経験できたことにつながったのだと思います。通学や放課後のお出かけに公共交通機関を頻繁に利用したことはとてもいい経験でした。また、語学力を向上させるという目標に関して、リスニング力は明らかに向上したと感じています。毎日長い時間ホストファミリーとの会話や授業で英語に触れ、英語でしか意思疎通できないという環境に身

2022 年度夏期海外短期研修（カナダ）報告書（抜粋）
2022 年 8 月 29 日（月）～9 月 23 日（金）実施

を置いたことは、時に聴き取れなかったり言いたいことを伝えられなかったりとつらい時もありましたが、総じて語学力の向上の一助になったと感じています。一方でスピーキング力に関してはあまり変化を感じることはありませんでした。私は、英語を話すことがかなり苦手だったので、常に伝えたいことが伝えられないというもどかしさを感じていました。それでも、英語を話そうと努力した経験はこれからさらに語学学習を続けていくなかで役に立つものだったと思います。

プログラム開始から終了までの流れ 気づいた点

- プログラム全体を通して、英語を話したかったら意識して英語を話す環境に自分を置く必要があると感じました。授業はもちろんのアクティビティにも都立大生や他の大学の日本人の学生さんが多くさん参加しており、周りに日本語が話せる人がいると日本語を話してしまいます。そこで私はアクティビティを通して現地の学生さんに多く声をかけたり、ホストファミリーとなるべく多くの時間を過ごせるように早めに家に帰ることを心がけました。これによって現地でできた友達と放課後遊びに行くほど仲良くなることができ、ホストファミリーと過ごした時間かけがえのない時間となりました。英語を他の人よりも多く話したかったら、英語を話す環境作りが大切だと思います。
- 平日は午前と午後に1科目ずつ授業を受けました。お昼はカフェテリアに集まってお弁当や学食を食べました。ホストファミリーの出身によってお弁当の中身が異なるので、バラエティに富んでいて面白かったです。放課後は Renison 主催のイベントに参加したり、友達と買い物や映画を観に行ったりしました。イベントは GEAR だけでなく他のプログラムの学生とも交流でき、英語で会話する能力を伸ばす良い機会でした。土曜日は Renison が引率するトロント観光やナイアガラ観光に行き、日曜日はホストファミリーと家で過ごしました。あっという間に4週間が過ぎるので、事前に観光で行きたい場所や食べたいものを決めておけばよかったと思います。



- モントリオール空港からトロント空港に行くまでの便が2時間ほど遅れたのですが、そこで海外の時間のルーズさを実感しました。日本ではほとんどあり得ないことだと思うのでかなり動揺し不安になりましたが、同じプログラムの参加生徒と協力しながら冷静に行動しました。

現地で気づいたことは、かなり自分から積極的に動かないとイベントに参加しても海外の人たちと交流できないということです。今回のプログラムの中には Bon fire party や Speed meeting などの海外の人と触れ合うイベントが多数用意されていましたが、それはただ参加すれば自然に交流することができるというものではなく自分から動いて初めて交流したり知り合えたりするというものでした。見ず知らずの外国人に声をかけるというのは少々勇気がいるものですがそれでも怖がらずに声をかけ、たくさん友

2022 年度夏期海外短期研修（カナダ）報告書（抜粋）
2022 年 8 月 29 日（月）～9 月 23 日（金）実施

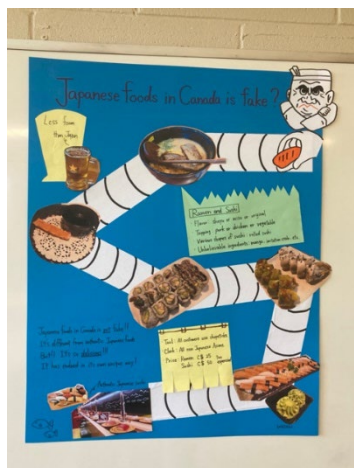
達を作ることができました。

- 一か月は本当にあっという間でした。短すぎました。気づいた点はレニソンの関係者の方が全員親切で丁寧でフレンドリーであるということです。先生は授業中明るく、時にゲーム感覚で英語を教えてくださいました。困ったことや分からないことがあったら、丁寧に教えていただきました。授業外でもたくさんの方に助けていただきました。いやな顔一つせず常に明るい彼らにたくさん救われました。
- プログラム開始までは、パスポート申請、eTA 申請、保険加入、Sim カードの購入など準備が本当に面倒だったのを覚えている。本当に面倒だったため、途中でカナダへの短期研修をやめることも考えていた。しかし、実際面倒な手続きをすべて終えて、カナダに来てよかったと心の底から実感している。英語で会話ができる良さやカナダの素晴らしい街の景観、自然を体感でき、本当に良かった。あきらめずに最後までやり抜くことも時には必要であると考えた。また、自分ですべて面倒な手続きをしたことでより達成感を味わうことができたと考えられる。これらの行動が今後の自分の行動に自信を持たせてくれると考える。

英語授業で学んだ主な内容

- Presentation, Culture, Writing/Grammar, Reading/Listening の授業があり、それぞれの観点から学んだ。Presentation の授業では生身の英語のプレゼンの仕方を学んだ。日本語のプレゼンと英語のプレゼンではジェスチャーやアイコンタクトなどに違いがある。先生が実際に授業をしている様子から英語でのプレゼンを肌で感じ、実践することができた。Culture の授業ではカナダのさまざまな文化を知るきっかけを作ってくれた。Writing/ Grammar を通していかに伝わりやすい文章を書くかを意識するようになった。Reading/ Listening では苦手であった Summary を扱った授業があった。単調にまとめるのではなくどこが重要かを考えフォーカスする箇所を決める必要があり、深く読まないと Summary はできないと学んだ。
- 1 日で午前と午後の2つの授業があり、1コマ 2 時間30分です。授業では、「Presentation Skills」、「Writing and Grammar」、「Listening and Reading」、「Cultural Studies and Innovation Enrichment」の4分野に分かれてそれぞれの技能の習得を目指します。毎回の授業でなんらかの課題が出され授業内もしくは授業外で取り組みます。研修期間でそれぞれの授業で1つの大きな課題(Presentation Skillsなら Final Presentation、Writing and Grammar なら Argumentative Essay など)があり、その課題に向けての準備を授業内で行います。

↓ Cultural Studies and Innovation Enrichment で作成したポスター



2022 年度夏期海外短期研修（カナダ）報告書（抜粋）

2022 年 8 月 29 日（月）～9 月 23 日（金）実施

- 授業では主にプレゼンの仕方、カナダの文化、語彙、文法、リスニング、ポスターコンフェレンスのノウハウを学び、そして授業の時間を利用したイベントでは大学内にある博物館や美術館、他の学部の建物へ行ってカナダの自然やアート、ロボットの研究について学んだり、キッチナーのダウンタウンにある市役所へ行ってカナダの歴史についても学びました。

ロボット研究をしている学部へ行ったときの写真です。私の身長は 158 センチなのですが私よりも大きく迫力がありました。



- Reading/Listening の授業では飛ばし読みの仕方など読み方や聞き方の授業に加え、TED の視聴や教材を読んだりすることなど実践的な内容だった。宿題では本やニュースなどを読み、わからなかった点や思った事などを書いたり、授業内で扱った文章の要約を書いたりした。Writing /Grammar の授業では 800 字前後の essay を書くことを最終課題とし、essay の書き方や参考文献の書き方などを習い、文法や単語はクイズなどのアクティビティーを通じて学んだ。Presentation の授業では自分の故郷紹介を最終課題とし、良いプレゼンにするための話し方や、スライドの作り方などを学んだ。毎回の授業で短いプレゼンなど人前で何かすることが多かった。Culture Study ではポスターセッションを最終課題とし、カナダの文化について学び、トロント旅行やナイアガラ旅行などを通して私たちが感じたカナダの文化を共有したりした。
- Presentation skills, writing, Cultural Studies, Reading などの授業があった。プレゼンテーションの授業では hook の作り方や話すスピードについて学び、ライティングの授業ではエッセイ、メール、ブログの書き方を学んだ。リーディングの授業ではサマリーの書き方や英字新聞や英語の物語を読む楽しさを味わい、実際にグループで新聞を作成した。ニュースにも種類があり、形式が異なることを学んだ。Cultural studies ではメノナイトという自給自足で生活する人の文化について学んだり、自分でカナダについてのポスターを作成し、ポスターカンファレンスを行ったりした。ポスターカンファレンスはやったことがなかったため、ほかの人のポスターを見て質問をして学ぶというスタンスの授業は大変面白かった。全体的に先生の話聞く時間より、作業をする時間のほうが多かったため、英語の練習をする機会を多くもらえ、練習できたのはよかったと感じている。

↓ポスターカンファレンスで作った自分のポスター



2022 年度夏期海外短期研修（カナダ）報告書（抜粋）
2022 年 8 月 29 日（月）～9 月 23 日（金）実施

- 課題がとにかく多かったです。プレゼンから、エッセイ、本の要約や動画鑑賞、などさまざまな角度から課題が出され身についたのは確かです。しかし毎日のように追加で出され、一つ一つの課題が重かったため、終わらせるのに苦労しました。私のホストファミリーは毎日いろんなところに連れて行ってくれる方たちだったので睡眠時間を削って課題をなんとか終わらせていました。観光を削り仕方なく家で課題をしていた人もいたそうで、もう少し観光もできるようちょうどよい課題量になることを願っています。

英語授業で特に参考になった点：

- 英語の授業を通じて1番参考になったことは授業の受け方でした。日本の授業スタイルとは違い、すべてのジャンルにおいてディスカッションや発表、先生に唐突に当てられるなど、授業に参加することが求められます。与えられた問題に対して常に自分がどのように考えるのか、自分の意見を持ちながら授業を必要があります。日本の講義では静かに授業を聞くということが当たり前になってしまいましたが、授業を受けるのではなく、参加するという意識の大切さを学びました。
- 滞在先のウオータールー固有の歴史やトロントの多様性などカナダについて知ることができたのは興味深かった。カナダ以外の国出身であったり、他の国に長年住んでいたという先生も多く、いろいろな文化に触れることができた。また課外授業ではウオータールー大学が強みとするエンジニアリングの棟を見学し最新技術に触れたり、心理学やアートについて学ぶこともできた。
- Cultural studies では、カナダで過ごして感じた違いや共通点などを聞かれることが多く、実際にカナダに住んでいる先生と、日本の文化を伝えたりカナダの文化を説明してもらったりしながらの授業だったので、学ぶことが多かったです。また大学の近くにある場所を調べる授業もあり、近くのことを知ることができて、次に行くところの参考にもなったのでそれはとても良かったです。

Renison 主催のアクティビティーや、その他の課外活動を通して学んだこと：

- 日本の文化を学ぶアクティビティーがあり、そこにはたくさんの日本に興味のあるカナダの学生が参加していた。その場で大体8人一組のグループになり、日本の都市を1つ選んでプレゼンをした。そこで日本に興味をもっている人から日本に関する質問をされたが、すべてに答えることが出来なかった。海外に行くときは、自分が日本の代表である位の気持ちで、日本の魅力を英語で伝えられると、より外国人と関係を深められると感じた。
- レニソンでは、度々授業中もしくは放課後にイベントが開かれました。トランポリンパークに遊びに行ったり、校舎の庭で焚き火パーティーを行ったりと魅力的なイベントがたくさんあり、そのどれもが私にとって新鮮で刺激に満ち溢れていました。さらに、校外学習として週末にトロントやナイアガラの滝へのバスツアーがあり、そこで各々が自由行動をとって観光を満喫していました。私は特に、ナイアガラの滝への観光が印象に残りました。もともと本研修を応募した理由の1つがナイアガラの滝だったのですが、実際に赴いてみると想像以上の迫力に圧倒され、しばらく言葉が出てきませんでした。このような大自然は日本でもなかなか見かけることのできないものであり、他のアクティビティも同様です。日本と世界の違いを改めて実感し、豊富な多様性について学ぶことができたと思います。

↓トランポリンパークの様子



2022 年度夏期海外短期研修（カナダ）報告書（抜粋）

2022 年 8 月 29 日（月）～9 月 23 日（金）実施

- ほとんどのアクティビティーに参加し、GEAR の参加者だけでなくほかのプログラムの参加者やウォータールーの学生と交流することができ有意義な時間だった。一番記憶に残っているのは、東北大学の学生が主催していた日本を知るイベントであり、海外に日本を好きで、日本語を学び、日本に興味がある学生が多いことに驚いた。日本にいるときは、外国人は日本の伝統文化に興味があり、歌舞伎や着物などに興味があるものだと思っていたが、実際は多くの方がアニメや漫画が好きで日本を知りたいと思っていることを知った。Peer Leader などと話していてもアニメの話などが出てくるが多かった。トロント旅行では東京と違い最新の新しい建物と昔ながらのレンガの建物が共存していた。トロントもナイアガラも観光地のため人が多く、旅行者が多かった。しかし、日本と比べお店が閉まるのが早く、仕事と生活を両立している印象があった。全体を通してカナダの文化を学ぶことができた。
- 計画を立てる大切さです。トロントバストリップに参加した際、現地で自由行動だったので美術館に行ったのですが事前にチケットを用意してなく、その場でいろいろな登録をしてチケットを買うのも時間がかかり、また違う日にもう一度訪れるという経験をしました。また、トロントでご飯を食べる場所も決めていなかったためなかなか気に入ったお店が見つからず、しばらくお店を探すために歩き回ったりしました。計画を立てていれば、もっとスムーズに物事が進み時間を最大限有効に利用できたと思います。
- Renison のアクティビティーはどれも楽しかった。Bonfire party では、マシュマロを焼いて食べたり、現地の学生に話しかけたりできて楽しかった。また、トロント観光やナイアガラの滝観光では、街の景観や自然の雄大さを知ることができた。目的地に行くために地下鉄を利用した時、カナダでは日本のように距離で料金が決まるのではなく電車に乗る回数で金額が決まることには驚いた。総じて、自分から積極的に行動することの重要性を学んだ。自分から積極的に話しかけに行かなければ現地の学生とも交流する機会は少なくなってしまうし、バスや電車の仕組みが分からないからといってあきらめてしまえば、行きたい場所にも行けなくなってしまう。そのため、積極的に行動することは自分に様々な良い効果をもたらしてくれるものだと思えた。



Bonfire Party

ホームステイの様子(家族との関係、日々の生活、よかったこと、大変だったこと等)

- 休みの日は家にいる時間が長かったが、家族のパーティーや買い物をするこももあった。ホストファミリーと時には友達のように時には本当の家族のような関係を築くことができた。帰る日が近づいた時に家族の一員になってくれてありがとうと言われ、帰る時にはお互い号泣してしまう程、良い関係だった。家で過ごした時間のほとんどは 7 歳のホストシスターと遊んだ。大変だったことは特にな

く、良い思い出で溢れている。

- ホームステイ先との関係は良好で、とてもよくしていただいた。

ホストファミリーは共働きだったので、積極的に家事のお手伝いをするようにしていた。また、宿題とホームステイ先との時間を作る両立のために、宿題の量を毎日伝えて宿題を終わらせる時間を確保するようにしていた。カヤックが好きなご夫婦だったので、カヤックに2回も連れて行っていただいた。

良かったことは、中国人のホストファミリーだったのでご飯が親しみのあるヘルシーな味付けでとても食べやすかったこと。また、私のためにゆっくり簡単な英語を使ってたくさん話しかけてくれたのがとても嬉しかった。

大変だったことは、ホストファミリーと多くの時間を過ごしたかったが、疲れで車酔いになってしまったり睡眠時間が日本にいるときよりも長くなってしまったりしてしまったこと。気持ちと体調が一致なくて大変だった。

近くの湖でホストファミリーとカヤック↓



- ホストファミリーがあたたかく迎え入れてくださり、安心して暮らすことができました。食事は三食用意され、朝食と夕食を一緒に食べました。昼食のお弁当にサンドウィッチと一緒に作ったことが思い出に残っています。学校の課題に追われていない日は、よく Waterloo や Kitchener で有名な場所に車で出かけました。特に印象的だった場所は St. Jacobs Farmers Market です。木曜日と土曜日の7時～15時のみ開いているので、木曜日に学校へ行く前に市場に寄りました。果物や野菜、メープルシロップがお手頃価格で売られているので、お土産を買うのにうってつけです。名物の Apple Fritter がとても美味しかったです。カナダで生活する中で疑問に思ったことをホストファミリーに質問すると、喜んで教えてくださいました。また、日本のことについて興味をもってくださいるので、文化の違いを改めて知る機会になりました。

↓ Apple Fritter 輪切りにしたリンゴにころもをまぶして揚げ、シナモンをかけたもの。アイスクリームやメープルシロップなどトッピングも充実しています。



2022 年度夏期海外短期研修（カナダ）報告書（抜粋）
2022 年 8 月 29 日（月）～9 月 23 日（金）実施

- 私のホームステイ先は 20 代の一人暮らしの男性だったので、年が近いということもあり、とても楽しく過ごすことができました。ご飯は冷蔵庫にあるものは使って自分で用意する方式だったので、ご飯を用意するのが少し大変でしたが、逆にご飯の時間に縛られず自由に過ごせたのでよかったと思います。また休日もホストファミリーの用事についていたり、ホストファミリーの友達とご飯を食べたりと、とても充実して過ごすことができました。基本的に私のホストファミリーは 20 時ぐらいに帰宅するので、そこから日課の散歩やテニスやゴルフをして過ごしていたので少し寝る時間が遅くなってしまい大変でしたが、ホストファミリーと過ごした時間はかけがえのない時間となりました。
- 到着は真夜中でしたが暖かく迎えて頂き、休日は美術館やマーケット、カヌーなどいろいろなところに連れて行っていただきました。朝食はバラバラでしたが夕食は決まって一緒でした。食卓では文化の違いや歴史、政治についての話になることも多く、「日本ではどう？」「これについてはどう思う？」など意見を聞かれることもあり、そこでは勉強不足を痛感する日々でした。ホストファミリーの友人や親せきが訪れることも多く、たくさんの人と出会わせていただきました。あまり人と関わるのが得意ではなく、ぎこちなくなってしまうことも多かったのですが、向こうが壁をつくらずにいてくれたので過ごしやすく、別れが本当につらかったです。
- ホームステイ先では、お父さん、お母さん、娘さんのいとこ、の三人が受け入れてくださいました。娘さん二人は一人暮らしをしているためあまり会うこと機会はなかったのですが、そのいとこが大学に通うためにその家に暮らしていたため、年も近いいろいろなわからないことを相談できました。朝食と昼食は自分で用意し、夜ご飯はホストファザーが作ってくださることが多かったです。ホストファミリーがスリランカ出身の方だったのでスパイスのきいたカレーやごはんをよく食べました。大変だったことは作ってくださる料理が口に合わないことが多かったことです。おいしい料理ももちろんたくさんあったのですが、独特の香りがあるスパイスを使ったものが多く、普段食べ慣れない味のものが多かったように感じます。特にごはんについて白米ではなくレッドライスというあずき色のお米をよく作ってくださったのですが日本のお米とはかなり味や触感が異なっていて、食べ慣れない私にとって苦手を感じられました。よかったことは、年の近い女の子がホームステイ先にいたことです。行先は異なっていたのですが一緒にバスに乗って通学したり、おすすめのお店を教えてもらったり、日々のちょっとした疑問を尋ねたりと、気軽に話しやすかったです。



レッドライス



サーモンとライス

- ホームステイ先の家族とは、ある程度会話することができた。しかし、自分が遅くまで街で遊んで、帰りが遅くなったために、会話できないという状況が多く発生してしまった。また、風呂に入る時間や、洗濯の頻度など、ホームステイ先と自分の間での、生活習慣の違いが多く、その点で苦労することが多くあった。

プログラム全体を通して学んだこと:

- コンフォートゾーンを飛び出して異文化に飛び込むことの大変さと世界が広がることの楽しさ。一ヶ月過ごして思うのは、自分の持っている知識だけで自分の中で結論付けてコンフォートゾーンを抜け出さないのはもったいないということだ。自分にとって日本は居心地がよかったので、最初カナダに行ったときは不安でいっぱい自分の気持ちや感情が満足に伝えられないのはストレスに感じたが、しばらくすると自分の英語が通じないのにも慣れて自分の今までの経験外のことを楽しむことができるようになった。
- コミュニケーションツールとしての英語の役割の重要性。今までは日本を出なくても生きていけるので英語を特段一生懸命学ぶ必要はないと思っていたが、英語を使えるようになることで自分の世界が驚くほど広がることを知った。英語圏以外の人との共通言語は主に英語であることから、英語圏以外の国の人ともかかわるためにはまず英語を学ぶことが必要不可欠なのではないかと感じた。
- 研修全体を通して学んだことは失敗を恐れずに挑戦することだと感じました。それを1番に感じたのは友達作りでした。アクティビティ活動を通して現地の学生さんと話す機会はありませんでしたが、友達になるまでにはいきませんでした。そこで私はアクティビティ活動で話した現地の学生さんと連絡をとりました。それによってその外国人と友達になり、放課後遊びに行くくらい仲良くなりました。また友達作りに限らずスピーキングに関しても挑戦すること大切だと感じました。私自身英語力に自信がなく、特にスピーキングでは自分の話したいことが表現できず、結果的に話さず終わってしまいます。しかしそれでは研修の意味がありません。そこで私は失敗を恐れずに自分の話したいことを表現できなくても、拙い英語でも話すようにしました。それによって、限られた時間の中でより多く英語を話すことができ、特にスピーキング能力向上に有益な時間にできたと思います。
- プログラムを通して、多くの人に助けられて生きていることを実感しました。本研修に応募した際、初めて海外に行くということもあり、言語の壁や新しい環境に飛び込むことへの不安が尽きませんでした。しかし、多くの困難に直面しながらも無事に一カ月の研修を終えることができました。それは、新しいことに挑戦しようとする自分を支えてくださった Renison の先生や友人達、現地の人々、そしてホストファミリーがいたからです。こちらがどれほど拙い英語で話しても、Renison のスタッフさんたちは意図を汲み取って対応してくださいました。また、ホストファミリーが背中を押してくださいましたおかげで、トロントに一人旅をしに行くことができました。本研修を通じて、支えてくださった方に感謝の気持ちでいっぱいです。
- カナダでの生活は、当たり前ですが日本とは大きく異なりました。洗濯の回数が週に一度だったり、湯船がなくシャワーのみだったり、見知らぬ人でも道ですれ違ったら挨拶を交わす習慣があったり、チップを払う必要があったりなど、最初は少し驚いてしまうことが多かったです。私はここから、海外で生活する上でいかに早くその土地の文化に順応することが重要かを学びました。見たこともない慣れない文化に動揺してしまうのはわかりますし実際に私も動揺してしまった1人ですが、しかしいつまでも弱音を吐いてうじうじしていても何も進みません。怖いかもしれないけれども勇気を出してやってみたり、慣れないことも一旦そうあるべきものとして受け入れてみたりすることが、知らぬ土地での生活に早く慣れるための方法だと思いました。つまり、日本での自分の生活が全てだと思うのではなく視野を広げて、世界単位で物事を見ることが大事だと思いました。そうすることで様々な国の文化を受け入れ理解できる人間になることができ、勉強だけでは賄えない部分の教養の幅が広がると考えました。

次回以降参加する学生へのアドバイス

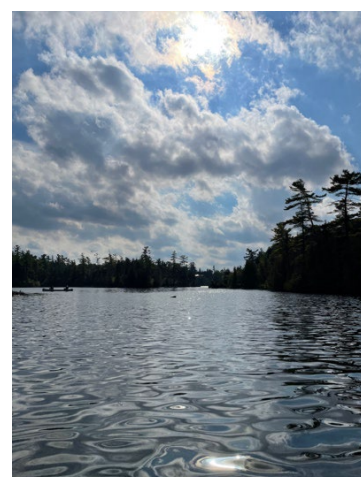
- ホームステイや1ヶ月間の海外生活、新型コロナウイルスなど不安を感じる人は多いと思います。私も最初は自分の英語が通じるか不安でした。しかしながら、その不安を押し切って挑戦できたからこそ日本では絶対に経験することができない経験ができたと思います。留学は自分を成長させる良い機会だと思います。この報告書を見てくださった方がいれば、失敗を恐れず現地で色々なことに挑戦してみてください！
- 約1ヶ月間の海外研修と聞くと、少し身構えてしまうかもしれませんが、実際に行ってみるとその緊張を越える楽しみが待っていると思います。私も最初は異国の地へ赴くことに緊張がありましたが、カナダの雄大な自然と触れ合ううちに心を落ち着かせることができました。日本と海外には食生活や文化、価値観などたくさんの違いがあります。そこには少なからずカルチャーショックもあると思いますが、時間をかけて違いを楽しむと、自分を成長させる糧になると思います。海外との違いを理解する上で失敗も1度や2度は誰にでもあります。失敗から学べることも多くあるので、間違うことを恐れずに何度でも挑戦することが大事です。少しでも海外にいたいという気持ちがあれば、ぜひチャレンジすることをお勧めします。
- まずホームステイをする方であつたら、ホストファミリーに遠慮しないで欲しいです。私はかなり遠慮してしまうタイプで実際にすごく遠慮してしまい言いたいことが言えずに逆に気まづくなってしまう場面もありました。幸いにもホストファミリーが遠慮しないでと頻繁に言ってくれたので遠慮しがちな私でも自分の意見をはっきりということができるようになりましたが、もう少し早くこうして意見を言っていたらもっと生活が楽だっただろうなと思ったので皆さんには同じようなことを経験しないように最初から自分の意見は隠さず伝えて欲しいと思います。また事前に調べているとは思いますが、カナダは物価が本当に高いです。モスバーガーと同じくらいの大きさのハンバーガーが 2600 円ほどすることがあったり、アイスクリームが1つ 1000 円することがあったりなど、かなり金額面で驚いたことが多かったので注意して欲しいと思います。また物価が高い上にチップや消費税がかかるのもっと高くなるので頭に入れておいたほうがいいかなと思います。分からないことがたくさんで焦ることもあるかと思いますが、スマホで調べたり友達と協力したりすればきっと乗り越えられると思います！苦労した方がよりいい思い出にもなるので、そこまで緊張せず全力で楽しんで欲しいです！
- 一か月の語学留学では劇的に英語が話せるようになったり理解できるようになったりはしないと思います。しかし英語に慣れるという面ではかなりいい経験になると思います。海外へ行く前にできる限り単語などをインプットして海外でそれを使うというやり方が語学力向上に役立つやり方だと感じました。また、ホームステイする際には、日本のことを詳しく説明できるようになっていると話がはずむと思います。私の場合、アニメや漫画に疎かったため、それについて興味を持って聞いてくださっても何も答えることができませんでした。一方的に海外の文化を知りたいという姿勢でいるのではなく、ホストファミリーもまた海外の文化について知りたいという気持ちで私達学生を受け入れていると思うので、日本を紹介するという気持ちも持っておくべきだと感じました。
- 出国前の手続きは本当に面倒だと思うが、そこであきらめず、この面倒な手続きを乗り越えたら楽しい短期研修が待っていると考えて準備してほしい。準備の段階では、人任せにするのではなく、自分のことは自分で責任を持って取り組むべきである。パスポート申請やeTA申請など慣れないことが多くあると思うが、わからないことがあったら国際課に質問したり、インターネットで調べたりして取り組むことが

2022 年度夏期海外短期研修（カナダ）報告書（抜粋）
2022 年 8 月 29 日（月）～9 月 23 日（金）実施

重要である。また、自分の英語力に自信がなくて参加をあきらめようとする人がいるかもしれないが、それはやめてほしい。私も、今回が初めての海外だったため、全く英語をペラペラ話せなかったが、会話をしたいという意思を相手に伝わるように会話をすると、相手もゆっくり話してくれたり何度も説明したりしてくれるため、強い気持ちを持って現地の人と会話を楽しんでほしい。1 か月間の研修は本当にあっという間に過ぎてしまうため、事前に行きたい場所ややりたいことを用意していくのが望ましい。学校の授業やホストファミリーとの時間を享受し、短期研修を存分に楽しんでほしい。

- お金に関しては、基本的にカードでの支払いだったので、現金は少量でいいと思います。授業面は、基本的にパソコンやタブレットを使うので学校にはちゃんと充電器を持って行く必要があります。トロントやナイアガラ旅行はツアーではなく自由行動なので、事前に観光する場所を調べて、予定を組んでおくべきだし、トロントで観光バスに乗りたいとか、CN タワーに登りたいとか、ナイアガラでクルーズ船に乗りたいなどと考えているなら、事前にチケットをオンラインで購入してしまうのか、現地で購入するのかを友達と相談しておいた方がいいと思います。
- 整腸剤、酔い止め、頭痛止めなどの薬を多めに持参する。
研修に参加するか迷っている段階だったら参加した方が良く考える。私自身英語の力に自信がなかったり、初めて家族と離れて一ヶ月も一人で暮らすことへの不安があったりしたので、申込締め切り当日まで申し込むか迷っていたが、研修を終えて参加してあの時申し込んで良かったと心から思うことができる。また行動を起こすことで、英語力を身に付けたいという漠然とした目標から、こういう場面で人と会話する能力を身に付けたい、英語力を身に付けてこういうことがしたい、というように具体的な目標を見つけることができ、英語の学習を続けるモチベーションに繋がると身をもって感じたからだ。
- リーダーや英語での会話など何事も積極的に行う(カナダに行くだけでは旅行と変わらず、自分で動くことが重要)
- クラスに日本人以外の学生がいたら積極的に仲良くする(日本人といると日本語ばかり喋ってしまう。ネイティブじゃなくても英語は話したほうがいい)
- ホームステイでは断るべきところは曖昧にせず断る
- 迷ったら参加したり行動したりする
- 現地の学生に積極的に話しかけると、おすすめのお店を教えてくれたり、ドライブに連れて行ってくれたりするのでおすすめです。

【その他写真】



2022 年度夏期海外短期研修（カナダ）報告書（抜粋）
2022 年 8 月 29 日（月）～9 月 23 日（金）実施

