

2025-2026
岩手大学
海外留学
体験報告

2025-2026岩手大学海外留学体験報告一覧

○交換留学

4p	幸せと宝物いっぱいのSMU留学	カナダ・セントメアリーズ大学
6p	暖かなオースティン	アメリカ・テキサス大学オースティン校
8p	超伝導技術で世界中が超健康~北欧で予防型医療を学ぶ~	スウェーデン・リンネ大学/フィンランド・アールト大学
10p	吉林農業大学での留学	中国・吉林農業大学

○短期留学

12p	タイ　国際研修　研究室インターンシップ	タイ・キングモンクット工科大学トンブリー校
14p	日韓の若者たちがともに学び、笑い合った2週間	韓国・全南大学校
16p	新しい挑戦をネブラスカで	アメリカ・ネブラスカ大学
18p	ネブラスカ大学短期研修	アメリカ・ネブラスカ大学
20p	ネブラスカ大学　短期留学プログラム	アメリカ・ネブラスカ大学
22p	英語も、文化も飛び込んでみた !ネブラスカ短期留学記	アメリカ・ネブラスカ大学
24p	ネブラスカ大学：英語プログラム	アメリカ・ネブラスカ大学
26p	Puean Program in Thailand	タイ・SATIT SCHOOL、サイアム大学
28p	自分の殻を破れた最高の経験	タイ・SATIT SCHOOL、サイアム大学
30p	Puean	タイ・SATIT SCHOOL、サイアム大学
32p	多角的な視点から学ぶＳＤＧｓ	フィリピン・NGO LOOB
34p	初期研究テーマ以上の収穫	フィリピン・NGO LOOB
36p	単身で飛び込んだタイ	タイ・ナレスアン大学
38p	フランス・アンジェ短期海外研修	フランス・フランス西部カトリック大学所属語学センター（CIDEF）
40p	フランス/アンジェ市留学体験記	フランス・フランス西部カトリック大学所属語学センター（CIDEF）
42p	何とかなったフランス留学	フランス・フランス西部カトリック大学所属語学センター（CIDEF）
44p	フランスでの課題解決型国際研修	フランス・フランス西部カトリック大学所属語学センター（CIDEF）
46p	フランスでの1か月	フランス・フランス西部カトリック大学所属語学センター（CIDEF）
48p	課題解決国際研修(韓国語)	韓国・群山大学校

50p	Shall we go?Indonesia!	インドネシア・インドネシア国立ガネーシャ教育大学
52p	タイ国際研修	タイ・キングモンクット工科大学トンブリー校
54p	初めての留学inタイ	タイ・キングモンクット工科大学トンブリー校
56p	初めての海外、初めてのタイ	タイ・キングモンクット工科大学トンブリー校
58p	カナダで発見した学び	カナダ・サスカチュワン大学
60p	初めての海外留学～in Canada ～	カナダ・サスカチュワン大学
62p	多くの人に支えられ、成長できたカナダ留学	カナダ・サスカチュワン大学
64p	サスカチュワン大学　サマープログラム	カナダ・サスカチュワン大学
66p	行ってよかった短期留学	マレーシア・マラヤ大学
68p	多くの刺激を受けたマレーシアでの３週間	マレーシア・マラヤ大学
70p	3週間の貴重な経験と一生の思い出	マレーシア・マラヤ大学
72p	多宗教国家マレーシアの成り立ち	マレーシア・マラヤ大学
74p	韓国・ハンバット大学校との学生交流研修会	韓国・ハンバット大学校
76p	日韓で取り組んだPBL～ハンバット大学校短期研修～	韓国・ハンバット大学校
78p	とにかくやってみる！	韓国・ハンバット大学校
80p	ハンバット大学校との交流研修を通して	韓国・ハンバット大学校
82p	International Student Exchanging Program 2026 Iwate University and Hanbat National University	韓国・ハンバット大学校
84p	モンゴルでの研究と異文化体験	モンゴル・モンゴル国立大学
86p	モンゴルと日本の違いを知る3週間	モンゴル・モンゴル国立大学

交換留学

岩手大学生　留学体験談

留学のタイトル：「幸せと宝物いっぱいのSMU留学」



留学先： カナダ／ハリファックス／セントメアリーズ大学（SMU）

留学期間：2025年　8月～12月　（４か月）

留学した時の学年：３年
学部・研究科名：人文社会科学部
学科・課程名・コース名：人間文化課程
英語圏文化専修プログラム

●留学の内容

秋学期の時期を選び、カナダのセントメアリーズ大学に１タームの交換留学をしました。岩手大学の単位と互換するため、文科系の学部を選択し授業を受けました。

●留学の動機

海外に大学生として留学する最後のチャンスであり、学校は社会の縮図でより文化をリアルに体験する最適な場所だと考えていました。加えて、英語を学ぶのではなく英語で学ぶ環境に身を置きたかったです。大学の規模感と立地でSMUに決めました。

●留学の成果

周りの人に恵まれ様々な国の友達をつくり、その国のエピソードを直接聞けたことは、異文化を学びさらに自分の国を客観的にみて知る絶好の機会でした。ほかの国の人たちの考え方を彼らとの交流と授業の中で学び、自国への誇りも自己肯定感も爆上がりしました。また、町もいろいろな場所につれて行ってもらいました。出会えた人たちも、皆に出会えた町も、出会わせてくれたセントメアリーズも全部だいすきで毎日本当に幸せでした。得られた経験や人とのつながり、思い出、すべて宝物です。

●スペシャルエピソード

留学して初めの１週間はウェルカムウィークという授業ではなく様々なイベントだけが開催される期間があります。そこに積極的に参加すれば高確率で友達を作ることができます。私は初日は不安だったのですが、その日に行ったシティーウォークイベントで友達を作れました。その子とはその後も一緒に遊びに行くほど仲良くなりました。後から聞いたら彼女にとってもカナダで初めての友達が私だったそうです。今でもたまに連絡を取っています！

●これから留学したい人へアドバイス

私にとって２０２５年は人生で一番大好きで大切な年です。迷っているのならぜひ行ってください。行くと決めたら、留学のための準備を速攻で始めてください。準備の質が留学の質です。振り返ると日本にいながらも2025前半から私の留学は始まっていたなと思います。

●留学費用について
①総費用：約210万円
（内訳　渡航費30万円（行き+帰り）、学費50万（授業料以外で留学先の大学で必須の保険などの料金）、宿舎費50万円(光熱費込)、食費35万円、ビザ・保険料38000円、交際費・お土産など40万円）
②費用負担　自己負担25万円、親からの支援140万円、留学奨学金44万円
③使ったお金の割合：現金5%、クレジットカード（Master） 95% 、（使えなかったときのためにVisaも持って行っていましたが、あまり使いませんでした）

●留学先宿舎について
・形態：学校のドミトリー（North Loyola）
・家賃額：　４か月で約85万円 (シングルルーム約50万円 + ７日間のミールプラン約35万円)
・参考情報：North Loyolaを選択すると土日を含んだ７日間のミールプランへの加入が必須です。シングルルームでもトイレとシャワーはほかの３人で共有します。一番教室に近くて便利です。

●語学力について
・現地で使用した言語：英語
・語学レベルUP：リスニングは「簡単な日常会話はわかる→少し深い話や冗談も理解できる」と解像度が劇的に向上しました。スピーキングについては日常会話は言いたいことが長いこと考えずいえるレベルになり、恐れや躊躇なくべらべらと喋るようになりました（未だめちゃくちゃな英語をしゃべってる時も多々です！笑）。
・適正レベル：授業を受けるにはTOEFL80以上はやはり必要だと感じます。また、TOEFLの単語をできるだけたくさんわかるようにしておくことだと思います。もっとTOEFL単語やっておけばと留学中思いました。

●ビザについて
　４か月だったのでVisiting Visa（eTA）を取りました。申請は5-10分ほどで終わり、数時間後には承認されました。

●単位互換について
　自分のプログラムに関係のある授業を取る必要がありました。渡航前に担当の教授とどれなら互換になるか話し合いました。

●ネット環境及びその他の参考情報
　学内全体でWifiは完備されています。寮は早めに予約しないと埋まってしまうので早めに取り掛かることをお勧めします。

●留学中の主なスケジュール

曜日／日程	午前	午後
月曜/1日目	1000-1115　授業	1300-1415　授業　課題
火曜/2日目	1130-1245　授業	1300-1415　授業　課題
水曜/3日目	1000-1115　授業	1300-1415　授業　課題
木曜/4日目	1130-1245　授業	1300-1415　授業　友達と遊ぶ
金曜/5日目	ブランチ	イベント参加　観光／友達と遊ぶ
土曜/6日目	観光／友達と遊ぶ	観光／友達と遊ぶ
日曜/7日目	課題、ブランチ	観光／友達と遊ぶ


友達とフォトブースへ


皆で映画館へ鬼滅の刃を見に


ハロウィンコスプレをして
ナイトクラブへ

交換留学

岩手大学生　留学体験談

留学のタイトル：「　　暖かなオースティン　　」



留学先：　アメリカ／テキサス州／オースティン
　　機関　テキサス大学オースティン校
留学期間：２０２５年　８月～20２６年　５月

氏名：小山　奎
留学した時の学年：4年
学部・研究科名：農学部
学科・課程名・コース名：食料生産環境学科水産システム学コース

●留学の内容
　テキサス大学で約10ヶ月間の交換留学を行い、専門外の経済学を現地の学生と同環境で履修した。他にも地理学、コンピュータサイエンス、英語コミュニケーションの単位を取得。全編英語の講義は高難度だったが、発表やレポートでは日本を比較対象に引き合いに出すなど、留学生ならではの視点で議論に貢献した。

●留学の動機
　将来研究者を目指す上で、国際活動に不可欠な英語力を習得するためである。また、もともと英語に強い苦手意識があったため、敢えて厳しい環境に身を置くことでそれを克服したいという挑戦の意図もあった。

●留学の成果
　語学面は、配慮があれば円滑に意思疎通ができるレベルへ向上した。また、多様な背景を持つ学生との共同生活を通じ、異なる価値観にも臆せず向き合えるようになった。さらに、膨大な課題に加え、留学中に卒業論文の執筆とリモート発表を並行して完遂したことは大きな自信となった。GPAは両学期とも3.4を維持した。

●スペシャルエピソード
　家事を分担する安価なCoopと呼ばれる共同生活型の寮を選んだことが、友人作りに活きた。特に特技の料理を披露した際、同じシフトの仲間に褒められ一気に距離が縮まった。また、食器洗浄を誰よりも早くこなす真面目な姿勢が認められ、会話のきっかけにもなった。言葉の壁があっても、自分の得意や好きを共有できるコミュニティを見つければ、それが強固な武器になりコミュニケーションを補ってくれる。

●これから留学したい人へアドバイス
　1点目は卒論の計画的な前倒しだ。私は4年後期からの渡航だったため、貴重な留学期間の多くを執筆に費やすことになった。同様の時期に行くなら渡航前に大半を終わらせるべきである。2点目は最初の一ヶ月の準備だ。ここが最も多忙を極めるため、履修や銀行開設など現地到着後にすぐすべきことは、日本にいるうちから調べておくことを勧める登録。

●留学費用について
①総費用：3,100,000円
（内訳　渡航費36万円、学費 54万円、宿舎費140万円、光熱水費（寮代に込）0円、食費(寮代に込み、それ以外）　5万円、ビザ・保険料 60万円、お土産代、娯楽他 20 万円　）
②費用負担　自己負担1,100,000 円、親からの支援 1,000,000 円、留学奨学金 1,000,000円
③使ったお金の割合：現金1%、クレジットカード(三菱ufj visa) 1%, デビットカード（chase 銀行）98%

●留学先宿舎について
・形態：coop 学生寮 (21 st street coop)
・家賃額：　月　130,000 円（食費、光熱費 含む）
・参考情報：学生が中心となり運営する寮。料金も安く、イベントなども多くある。仕事を週に 2 回、それぞれ二時間する必要がある。治安は少し悪いが、契約違反（差別的な発言、寮内の異性への執拗なアプローチ）などを行なった人物は警告や、退去がなされる。

●語学力について
・現地で使用した言語：英語
・語学レベルUP：ある程度の英語の読み書き、意思疎通が可能になった
・適正レベル：toefl80 ~ 100

●ビザについて（取得した方）
J1 visa

●ネット環境及びその他の参考情報
　モバイル通信はYellow mobileの esim プラン使用。また、日本の電話番号を消してアメリカの電話番号のみにすると、日本で契約している銀行のアプリへのアクセスや、送金などが難しくなる場合があるので残すことをお勧めする。

●留学中の主なスケジュール

曜日／日程	午前	午後
月曜/1日目	授業、 図書館で学習	授業、 図書館で学習、卒論の作業
火曜/2日目	授業、 図書館で学習	授業、 図書館で学習、卒論の作業
水曜/3日目	授業、 図書館で学習	授業、 図書館で学習、寮の夕食作りのシフト
木曜/4日目	授業、 図書館で学習	授業、 図書館で学習、卒論の作業
金曜/5日目	授業のディスカッションに参加	図書館で学習、寮のイベントに参加
土曜/6日目	寮の昼食作りのシフト	図書館で学習、卒論の作業
日曜/7日目	図書館で学習	日本の研究室とzoomでミーティング


寮の集合写真


寮の外観


UTのマスコット

留学のタイトル：「　超伝導技術で世界中が超健康!?　～北欧で予防型医療を学ぶ～　」



留学先：　スウェーデン／ベクショー・カルマル
機関名　リンネ大学　健康科学部・理工学部
フィンランド／エスポー
機関名　アールト大学 NIMEG研究グループ
留学期間：２０２５年９月～　２０２６年２月（６カ月）
氏名：岡田　侑也
留学した時の学年：4年
学部・研究科名：理工学部
学科・課程名・コース名：物理・材料理工学科

●留学の内容
スウェーデンでは特徴ある「予防型医療」を学び、フィンランドでは最先端の開発現場に携わることが主な内容でした。具体的には、リンネ大学での授業や研究、課外活動などを通して様々な観点から予防型医療を学び、将来日本が求める真の医療ニーズを見いだすことをゴールとしました。またフィンランドでは、その予防型医療に基づいた医療デバイスの研究に実際に携わることで、より一層知見を深めることを目標にNIMEG研究グループに参加しました。

●留学の動機
高校生の頃、陸上競技で留学を目指していましたが、コロナウイルスの影響で断念され、諦め切れなかったのが主な動機です。加えて、留学を通して「人生を変えたい」という思いもあったので人生をかけて留学活動に取り組みました。

●留学の成果
一番は他分野の視点を持って自身の研究分野への知見を深められたことです。日本とは対照的な予防型医療を学びながらも、自身の研究を行えたというのは非常に有意義な留学になりました。卒業研究も本大学で行ったのですが、もっと学術的な英語能力を向上させておけばよかったなと少し後悔しています。しかし、全体を通して日本では学ぶことができない科目や文化を体感することができたのは、本当に最高の時間でした。未知な環境で未知な人と、そして未知な文化を学ぶことができたのが一番の成果です。

●スペシャルエピソード
山ほどエピソードはありますが、中でも一番記憶に残っているのが卒業研究の指導教員のクリスマスディナーに誘っていただいたことです。教授はフランス出身だったで、本場のリゾットやフランスならではのクリスマスケーキなどを振る舞っていただきました。歳が近い息子さんや娘さんとも仲良くさせていただき、人生で一番記憶に残るクリスマスディナーになりました。

●これから留学したい人へアドバイス
トビタテに受かれば困ることはありません。挑戦あるのみです！！

●留学費用について
①総費用：ｘｘｘｘｘｘ円
（内訳　渡航費 往復220,000円、学費 0円、宿舎費(光熱費込み) 350,000円、食費 50,000円、ビザ・保険料 100,000円、お土産代他(残ってる分すべて)、・・・　）
②費用負担　自己負担100,000円(保険料のみ)、親からの支援０円、留学奨学金1,300,000円
③使ったお金の割合：現金10%、クレジットカード（VISA,Master)90% 、

●留学先宿舎について
・形態：学生寮
・家賃額：　月　額 70,000円（光熱費含む）
・参考情報：学校から情報提供有

●語学力について
・現地で使用した言語：英語、スウェーデン語
・語学レベルUP：日常的な会話はもちろん、卒業研究も行ったので専門的な英語力も向上しました。
・適正レベル：日常的な会話ができれば授業も問題ありません。しかし、研究を行うならもう一段階必要です。

●ビザについて（取得した方）
　留学用のビザを申請しました。費用がかかると大学から事前に連絡がありましたが、無料で申請することができました。また現地では滞在カードを作成する必要があるので注意です！
●単位互換について（該当ある方）
　必修の授業２つと卒業論文の単位互換を行いました。渡航前から現地の研究室と積極的に連絡を取りながら、アポイントメントを獲得しました。また留学中は、日本の担当教授とzoomで連絡を取りながら、コース会議の議題にしていただき実現しました。
●ネット環境及びその他の参考情報
　現地SIMを利用したので1か月120GBでおよそ1,600円くらいでした。

●留学中の主なスケジュール

曜日／日程	午前	午後
月曜/1日目	授業は1ヶ月ごと不定期ですが、 意外と自分の時間はあります！	授業は1ヶ月ごと不定期ですが、 意外と自分の時間はあります！
火曜/2日目		
水曜/3日目		
木曜/4日目		
金曜/5日目		
土曜/6日目		
日曜/7日目	留学生グループで本気フットボール	


写真① 和菓子のイベント主催しました！


写真② 教授の家族とクリスマスディナー


写真③ フィンランド滞在時見たオーロラ！

交換留学

岩手大学生　留学体験談

留学のタイトル：「　　吉林農業大学での留学　　」



留学先：　中国／吉林省／長春市／
　　吉林農業大学
留学期間：２０２５年　９月～　２０２６年７月（１年）

氏名：佐々木麗
留学した時の学年：２年
学部・研究科名：農学部
学科・課程名・コース名：植物生命科学科

●留学の内容
　吉林農業大学での一年間の交換留学でした。2025年9月から12月までの前期は外国人留学生と一緒に中国語を学び、2026年3月から6月までの後期は、中国人の学部生と一緒に農学の専門科目を学びました。後期に農学の専門科目を選ぶ際は、吉林農業大学の農学科という学科の科目の中から自分の興味のある科目を3つほど選び、農学科の学生さんと一緒に授業を受けました。

●留学の動機
　もともと中国について興味があり、中国で学んでみたいと思っていたのですが、今回の留学の半年前に中国での短期研修に参加したことをきっかけに、改めて中国で語学と農学を学びたいという気持ちが強くなり、一年間の留学を決心しました。

●留学の成果
　中国語の語学能力が格段に上がりました。特に、中国人の友達とお話することを通して、発音や話すスピードが非常に良くなったと感じています。農学についても、日本にはない農業技術や農業の根本的な考え方の違いなど、現地でしか学べないことを学ぶことができました。

●スペシャルエピソード
　スーツケースを持ってバスに乗った時に、バスが大きく揺れてスーツケースが私一人では抑えきれなくなってしまった時に、周りの人に助けてもらったことがありました。また、まだ私が上手く中国語を話せなかったときに店員さんが私のペースに合わせてゆっくり話をしてくれたこともあり、中国では、困っているときに身近な周りの人が快く助けてくれた経験がたくさんあります！

●これから留学したい人へアドバイス
　留学する前は、不安が大きく心配な部分も多くあると思いますが、実際に私が留学してみて感じたのは、困ったり、焦ったりすることがたくさんあったけど、最後にはなんとかなったということです！留学先にも助けてくれる人がたくさんいて、苦労しながら乗り切った困難も今となっては笑い話になります！！そして、帰国してからしみじみ留学はとても貴重な経験であったと感じています。留学に興味がある方はぜひ一歩踏み出して、挑戦してみてください！

●留学費用について
①総費用：805,000円
（内訳　渡航費80,000円、学費約500,000円、宿舎費0(寮費免除)円、光熱水費0円、食費200,000円、ビザ・保険料100,000円、お土産代他15,000円、・・・　）
②費用負担　自己負担0円、親からの支援0円、留学奨学金 月80,000円
③使ったお金の割合：現金0%、クレジットカード（カード名）　0% 、トラベルプリペイドカード（カード名）0% 、その他（具体的に記載）キャッシュレス決済(WeChatペイなど)100%

●留学先宿舎について
・形態：二人部屋の寮
・家賃額：寮費免除 日・週・月　額　ｘｘｘ円（●●費含む・含まない）
・参考情報：冷蔵庫、電子レンジ、キッチン、エアコン、シャワー、トイレ全て完備してあります。

●語学力について
・現地で使用した言語：中国語
・語学レベルUP：HSK2級から4級
・適正レベル：HSK4級

●ビザについて（取得した方）
新潟にある領事館に行き、11ヶ月のビザを取得しました。
●単位互換について（該当ある方）
農学の専門科目の単位を6単位ほど互換する予定です。
●ネット環境及びその他の参考情報
現地でsimカードを買い、スマホに入れて使っていました。また、大学のWi-Fiもあり、月20元支払って使っていました。中国のネットワークだと、Gmailなどが使えないため、VPNを契約して、接続し、中国では使えないアプリなども使っていました。

●留学中の主なスケジュール

曜日／日程	午前	午後
月曜/1日目	10:00~11:30　授業	13:30~15:00　授業
火曜/2日目	10:00~11:30　授業	15:30~17:00　授業
水曜/3日目	8:00~9:30　　授業	13:30~15:00　授業
木曜/4日目	8:00~9:30　　授業	15:30~17:00　授業
金曜/5日目	10:00~11:30　授業	13:30~15:00　授業
土曜/6日目	休み、買い物など	休み
日曜/7日目	休み	休み


大学内の教室がある建物


大学外にある稲の研究施設


市内にある有名な公園

短期留学

岩手大学生　留学体験談

留学のタイトル：「　タイ　国際研修　研究室インターンシップ　」



留学先：　タイ／バンコク／
　　キングモンクット工科大学トンブリー校
留学期間：2025年　8月～9月

氏名：觸澤信希
留学した時の学年：3年
学部・研究科名：理工学部
学科・課程名・コース名：システム創成工学科機械科学コース

●留学の内容
・前半二週間は、企業やタイの歴史的な観光地を現地の大学生とめぐりSDGsについて学びを深める
・後半二週間は、キングモンクット工科大学にて研究室に配属され、実験を行う

●留学の動機
自分のコンフォートゾーンを突き破り、将来グローバルな舞台で活躍するためのタフさと視野の広さを身につけたいと考えて本プログラムに申し込みました。

●留学の成果
現地学生との英語での交流を通して、異文化コミュニケーション能力が向上し、グローバルな視野が広がりました。また、専門分野の研究室での実験を通じて、実践的なスキルと異なる環境での研究の進め方を学びました。

●スペシャルエピソード
日本にはないバイクタクシーの活気や、現地学生がバンコクで一番と案内してくれたショッピングモールの賑わいなど、現地の生きた文化に触れたことが強く印象に残っています。彼らのお勧めの料理を囲み、お互いに第一言語ではない言語で話した経験は特別なものとなりました。

●これから留学したい人へアドバイス
語学力に自信がなくてもなんとかなります。現地の方々への敬意と伝えたいというパッションさえあればきっと温かく迎えてくれますよ。そしてバンコクは、初めての留学先として、素晴らしい環境だと感じました。

●留学費用について
①総費用：620,000円
（内訳　渡航費100,000円、学費200,000円、宿舎費150,000円、食費60,000円、ビザ・保険料10,000円、お土産代他100,000円、・・・　）
②費用負担　自己負担100,000円、親からの支援380,000円、留学奨学金140,000円
③使ったお金の割合：現金50%、クレジットカード（VISA）　50%

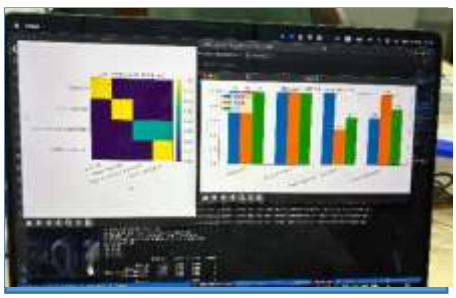
●留学先宿舎について
・形態：ホテル・寮
・家賃額：　月額　150,000円（光熱費含まない）

●語学力について
・現地で使用した言語：英語
・語学レベルUP：しました
・適正レベル：日常会話レベル

●ネット環境及びその他の参考情報
eSIM

●留学中の主なスケジュール

曜日／日程	午前	午後
月曜/1日目	研究室で実験	研究室で実験
火曜/2日目	研究室で実験	研究室で実験
水曜/3日目	研究室で実験	研究室で実験
木曜/4日目	研究室で実験・スライドづくり	研究室で実験・スライドづくり
金曜/5日目	授業	成果報告
土曜/6日目	観光	観光
日曜/7日目	観光	観光



研究室の実験の様子



本場のガパオライス



バンコク最大のショッピングモール

短期留学　　岩手大学生　留学体験談

留学のタイトル：「　日韓の若者たちがともに学び、笑い合った2週間　」



留学先：　韓国／全羅南道／光州広域市／
　　全南大学
留学期間：２０２５年８月４日～８月１７日
　　（2週間）

氏名：佐藤鈴音
留学した時の学年：３年
学部・研究科名：理工学部
学科・課程名・コース名：システム創成工学科機械科学コース

●留学の内容
2025年8月4日から8月17日まで、韓国・全南大学で実施された「AIサマースクール」に参加した。韓国と日本の学生が一緒に、2週間プログラミングの授業や文化交流を行った。プログラミングの授業、チームでのガジェット製作、韓国語の授業などがあった。放課後や休日は、仲良くなった韓国人学生のオススメの場所に連れて行ってもらった。

●留学の動機
実験や実習を通してAIの基礎を学べることが魅力的だった。韓国の歴史や文化にも関心を持っていたので、同世代の若者と共に学び、韓国文化に浸れる点に魅力を感じた。渡航費・食費・宿泊費の負担がないという経済的メリットもかなり大きかった。

●留学の成果
この研修で得た最大の成果は、異文化の中で「助け合いながら共に成長する姿勢」を体得できたことだ。言語の壁や生活習慣の違いに直面する場面もあったが、その都度仲間と話し合い乗り越えることができた。特に、うまくできない時に周囲に頼る勇気や、自分から行動して関係を築くことの大切さを実感した。

●スペシャルエピソード
最も印象に残っているのは、岩手大学に留学していた韓国人の友人たちと現地で再会できたことだ。遠方からわざわざ3時間かけて会いに来てくれた人もいて、久しぶりに顔を合わせた瞬間、まるで時間が戻ったように自然に話すことができた。それぞれの近況を聞けて嬉しかった。離れた場所で過ごしていても、再び繋がれることを実感することができて、すごく感動した。

●これから留学したい人へアドバイス
言語が通じなくても大丈夫です。大切なのは“話してみたい”という気持ち！みんな最初は緊張していますが、勇気を出して声をかけてみることで、思いがけない出会いや友情が生まれます。現地で過ごす中で、渡航前に抱いていたその国のイメージが塗り替えられるのがすごく楽しかったです。実際に見た景色や体験が、今までの価値観を大きく広げてくれます。少しでも興味がある方はぜひ申し込んでみてください！！！

●留学費用について
①総費用：59,000円
（内訳　食費 20,000円、ビザ・保険料9,000円、お土産代他30,000円、・・・　）
②費用負担　自己負担59,000円
③使ったお金の割合：現金35%、クレジットカード（LIFE学生カード）65%

●留学先宿舎について
・形態：学生寮
・家賃額：　0円（食費含む）
・参考情報：学生寮の2人部屋。机、椅子、クローゼット、冷蔵庫、エアコンまで全部そろってて快適だった。寝具も用意されていた。シャワーとトイレは各部屋に1つずつある。洗濯機は共用だけど、乾燥機の数が少ないから人が少ない時間を狙って使った。寮の敷地内にコンビニあり。宿泊費や光熱水費、食費はすべて無料で助かった。トイレットペーパーやボディーソープなどの消耗品は備え付けがないので、現地で買うのが◎。

●語学力について
・現地で使用した言語：英語・韓国語
・語学レベルUP：韓国語を読めるようになった。挨拶や簡単な感情表現ができるようになった。
・適正レベル：英語は日常会話ができると好ましい。韓国語のスキルは必要ない。

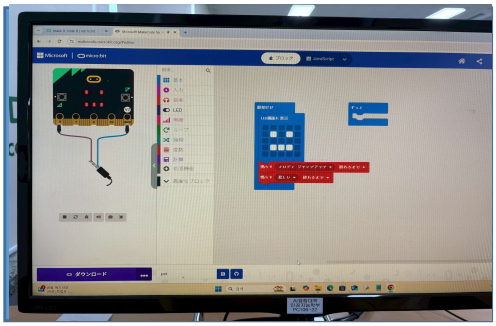
●ビザについて（取得した方）
なし

●単位互換について（該当ある方）
国際研修(2単位)

●ネット環境及びその他の参考情報
大学のキャンパス内ではWi-Fiが使えて、速度も安定していた。通信はauの海外放題を契約した。端末はPCとスマホを持って行った。充電には変換プラグが必須。冷房が強い場所が多くて、長袖の上着を持って行って正解だった。常備薬があると安心。現地にダイソーが点在しているので日用品は現地で買える。急な雨が多いので晴雨兼用の折りたたみ傘があると便利。

●留学中の主なスケジュール

曜日／日程	午前	午後
1日目	キャンパスツアー	オリエンテーション・歓迎会
2日目～4日目	プログラミングの授業	チームでガジェット製作・韓国語の授業
5日目	自由時間(→)	テコンドー体験・K-popダンス教室
6日目～7日目	プログラミングの授業	チームでガジェット製作・韓国語の授業
8日目	最終発表の準備	工場見学・最終発表会
9日目	自由時間(→麗水へ行った)	修了式・送別会
10日目	ソウル観光(景福宮)	ソウル観光(ロッテワールド・ロッテタワー)


写真①プログラミングの授業の様子


写真②歓迎会(サムギョプサル)


写真③ソウル観光(景福宮)

短期留学

岩手大学生　留学体験談

留学のタイトル：「　新しい挑戦をネブラスカで　」



留学先：　アメリカ合衆国／ネブラスカ州／リンカーン／
　　ネブラスカ大学
留学期間：２０２５年　９月～９月
　　（2週間）

氏名：梶山湊
留学した時の学年：２年
学部・研究科名：農学部
学科・課程名・コース名：動物科学科

●留学の内容
教育＆文化交流プログラムで、現地の大学生と交流したり、大学の施設見学、小中学校、高校等へ訪問をしました。また、今回の留学には、農学・理工学部生が中心だったため、農場へ訪問するなど教育関連以外への施設も多く見学しました。

●留学の動機
まずはもともといつか留学をしてみたいと思っており、夏休みを有効活用できると思ったので留学を決めました。あと、初めて海外へ行くのに1人では不安だったのですが、グループで先生も一緒という事では留学へのハードルが低くなりました。

●留学の成果
一番は、英語でのコミュニケーションに躊躇がなくなったことです。留学前は英語が伝わるか、聞き取れるか多くの不安があったが、いざ留学してみると、とにかく話して聞くしかないので、英語を使うことに抵抗がなくなったと思います。

●スペシャルエピソード
留学して初めて知ったことは、スーパーで買い物をした際に、paper or plastic?と聞かれることがあるという事です。日本ではあまりなじみがないですが、買い物袋として紙がいいか、プラスチックがいいか選べます！興味深い体験の1つでした。

●これから留学したい人へアドバイス
最初はだれでも何かしらの不安があると思いますが、迷っているなら挑戦すべきだと思います。自分がマイノリティとして他の集団に交じって生活することは大変ですが、自分でどうにかしないといけない状況に置かれると、人は頑張れるものだと思います。留学は大きい壁だと感じる人も多いと思いますが、決してそんなこともないので興味を持った人はぜひ参加してくれるといい経験ができると思います。

●留学費用について
①総費用：約５０万円
（内訳　渡航費263,620円、学費約20万円、宿舎費約３万円、光熱水費０円、食費や２～３万円、ビザ・保険料約3000円、お土産代他約5万円、・・・　）
②費用負担　自己負担約10万円、親からの支援　自己負担以外、留学奨学金０円
③使ったお金の割合：現金15%、クレジットカード（dカード・VISA）　85% 、トラベルプリペイドカード（カード名）　0% 、その他（具体的に記載）0%

●留学先宿舎について
・形態：大学寮
・家賃額：　約2000円/日（朝食費含まない）
・参考情報：二人一部屋、ベットの下にスーツケース置けるくらい高いベット、古いが汚くない、お風呂はシャワーのみの共同、トイレも各部屋にはなく共用のみ、他の大学の留学生もいた（ほとんど日本人）

●語学力について
・現地で使用した言語：英語
・語学レベルUP：ある程度は聞き取れて、普通の会話はできるレベル
・適正レベル：ナチュラルの英語のスピードが聞き取れた方がいい

●ビザについて（取得した方）
ESTAで取得、ネットで完結する　現在の申請料金は＄40

●単位互換について（該当ある方）
なし
●ネット環境及びその他の参考情報
大学のWIFIがあり、接続可能だった。パソコンは持参せず、スマートフォンのみ。海外でもスマホが使えるように、ポケットWIFI、SIM等は必要（キャリアのプランにもよる）
●留学中の主なスケジュール

曜日／日程	午前	午後
土曜/1日目	ヘイマーケットに行く	キャンパスツアー
日曜/2日目	オマハ動物園	ウォルマートで買い物
月曜/3日目	言語・文化クラス、キャンパス内施設見学	ウェルカムディナー
火曜/4日目	国際言語クラス参加、施設訪問	言語・文化クラス、ボランティアと夜ご飯
水曜/5日目	Visit Prairie Hill Learning Centerに訪問	牧場訪問、ファーマーズマーケットに行く
木曜/6日目	言語・文化クラス	郷土料理クラス、ボーリング
金曜/7日目	高校訪問	UNL生と交流



アメリカで有名なファストフード



教室から見た景色



これがアメリカのスーパー

短期留学

留学のタイトル:「　ネブラスカ大学短期研修　」



留学先:アメリカ合衆国/ネブラスカ州/リンカン
先生:1名　学生:5名
留学期間:2025年　9月　2週間

氏名:吉田　京
留学した時の学年:2年
学部・研究科名:農学部
学科・課程名・コース名:食料生産環境学科食産業システム学コース

●留学の内容
・保育園や中学校、高校を訪問し、アメリカの教育スタイルを学ぶ。
・言語と文化の授業を受け、現地の学生と交流する。
・アメフト観戦や広大な動物園、州議会議事堂などの名所巡り。

●留学の動機
アメリカの文化や雰囲気を肌で感じてみたかった。大学生のうちに海外に行きたいと考えていて、大学生活に慣れてきた2年生の夏と2週間という短期間が自分のタイミングやレベル的にも良かった。

●留学の成果
アメリカの教育は生徒の主体性を大事にしていることを学んだ。多様なバックグラウンドを持つ人がいて自分が何をしたいのか、何になりたいのかをしっかり考えられている人が多いと感じた。

●スペシャルエピソード
アメフトの試合がネブラスカ大学のスタジアムで行われる日、大勢の人が大学カラーである赤色の服を着ていて、街中が赤に染まっていた。大学生だけでなく、卒業生や地域の人たちみんなが大学に誇りを持ち、応援するという光景に感動した。

●これから留学したい人へアドバイス
　内向的な性格で英語力も自信がなく、不安は沢山あったが何とかなった。拙い英語でも現地の人の理解力のおかげで意味を汲み取ってくれたり、直接、コミュニケーションをとることでネイティブの表現も徐々に学ぶことが出来たりした。
　留学は大きな費用がかかり、覚悟も必要だが、それ以上の価値がある経験を味わえる。学生として行く留学は旅行で訪れる海外とは異なり、同世代の生活や文化を知ることが出来てとても面白いです。

●留学費用について
①総費用：56万円
（内訳　渡航費26万円、学費20万円、食費3万円、ESTA3千円、お土産代2万6千円、移動・前泊費4万円・・・　）
②費用負担　自己費負担6万円、親からの支援50万円
③使ったお金の割合：現金20%、クレジットカード（VISA） 80%

●留学先宿舎について
・形態：大学寮（2人部屋）
・家賃額：プログラム代に含む
・参考情報：男女フロア別でシャワー・トイレ共用。各フロアの共用スペースに電子レンジある。洗濯機と乾燥機は無料。

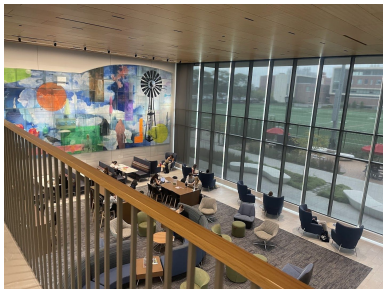
●語学力について
・現地で使用した言語：英語
・語学レベルUP：リスニング力が少し上達した
・適正レベル：日常会話ができる程度

●ビザについて（取得した方）
ESTA(オンラインで取得）

●ネット環境及びその他の参考情報
携帯電話会社のeSIMと大学のwi-fiを利用

●留学中の主なスケジュール（前半 1週間）

曜日／日程	午前	午後
月曜/1日目	授業	キャンパスツアー、ウェルカムパーティー
火曜/2日目	中学校訪訪問	授業
水曜/3日目	保育園訪問	農場見学
木曜/4日目	授業	調理実習
金曜/5日目	高校訪問	学部長と面会、日本語教室
土曜/6日目	アメフト観戦	自由時間
日曜/7日目	自由時間	BBQ


写真①キャンパス


写真②ケインズチキン


写真③ハロウィンナイト

短期留学

岩手大学生　留学体験談

留学のタイトル:「ネブラスカ大学　短期留学プログラム」



留学先: アメリカ／ネブラスカ州／リンカーン／
　　ネブラスカ大学リンカーン校
留学期間:2025年　9月5日～20日
　　（約2週間）

氏名:佐々木　詩織
留学した時の学年:3年
学部・研究科名:農学部
学科・課程名・コース名:植物生命科学科

●留学の内容
キャンパスツアー
大学で授業
動物園や地域の学校訪問
ボランティアの学生たちとの交流・ディナーなど
スポーツ観戦　等

●留学の動機
学生のうちに外国に行ってみたかったから。また、今後の研究活動において英語が不可欠になるため、英語の実力を伸ばしたかったから。

●留学の成果
アメリカのリアルな大学生活や食文化を体験できた。
また、今までは頭で考えて英語を話していたけど、間違えてもいいから口に出すことが大切だとわかった。また、2週間英語に囲まれた生活を過ごした経験から、英語を聞き取ることや口に出すことに少し自信がついた。

●スペシャルエピソード
キャンパスの中にスタジアムがあり、毎週大学のフットボールの試合が行われていました。
毎試合9万人ほど、町中からたくさんの人が観戦しに集まります。大学内含め町中が大学のテーマカラーの赤色に染まる様子がとても印象に残っています。

●これから留学したい人へアドバイス
英語の文法などの学習も大切ですが、いろいろなものに興味を持ちすぐ英語で質問できる力があるといいと思いました。間違いを恐れずに英語を話そうとする気持ちが一番大切だと思います。

●留学費用について

①総費用：約55～60万円
（内訳　渡航費26万円、学費、宿舎費20万円、ビザ・保険料2万円、お土産代、現地での食費他7万円　）
②費用負担　親からの支援50～55万円、留学奨学金4万円
③使ったお金の割合：現金50%、クレジットカード（JCB） 50%

●留学先宿舎について

・形態：学生寮
・参考情報：光熱費など含む。大学に払ったお金は学費とまとめて請求されたので寮費だけでいくらだったかはわかりません。短期留学の生徒用の寮だったので生徒は外国人が主で、他の大学から来た日本人が多かった。シャワーやランドリーは無料。

●語学力について

・現地で使用した言語：英語
・語学レベルUP：わかりやすく話してくれるので聞き取りはほとんど理解できる程度になった。
・適正レベル：大学受験レベルの英語がわかっていれば大丈夫。
受験生の時の単語帳に乗っていた単語を現地でたくさん耳にしました。

●ビザについて

ESTA

●ネット環境及びその他の参考情報

大学キャンパス内(寮含む)はWiFi環境あり。e-SiMを利用しましたが、WiFi環境があるところにいる時間が長かったので2週間で10GBあれば十分でした。

●留学中の主なスケジュール

曜日／日程	午前	午後
月曜/1日目	授業(アメリカ文化)/ロッククライミング	自由時間/現地学生、先生たちとディナー
火曜/2日目	ミドルスクール訪問/ファストフード店でランチ	授業(言語・文化)/自由時間/現地学生とディナー
水曜/3日目	小学校訪問・子どもたちとランチ	農場訪問/ショッピングモールで買い物ファーマーズマーケットでディナー
木曜/4日目	授業(言語・文化)/自由時間	料理教室/キャンパス内の施設でボウリング
金曜/5日目	高校訪問・学食でランチ	現地で日本語を学ぶ学生と交流自由時間
土曜/6日目	スタジアムでフットボール観戦	自由時間
日曜/7日目	自由時間(休み)	自由時間/先生の家でBBQ



写真①フットボール観戦



写真②先生の家でBBQ



写真③試合の日のスタジアム

短期留学

留学のタイトル：「英語も、文化も飛び込んでみた！ネブラスカ短期留学記」



留学先：　アメリカ合衆国／ネブラスカ州／リンカーン／
　　ネブラスカ大学
留学期間：2025年　9月6日～ 9月20日
　　（2週間）

氏名：松坂　ひまり
留学した時の学年：博士課程1年
学部・研究科名：理工学研究科
学科・課程名・コース名：自然・応用科学専攻

●留学の内容
アメリカ合衆国ネブラスカ州にあるネブラスカ大学の教育・文化プログラムに参加しました。現地の幼稚園、小学校、中学校、高校、大学へ訪問し、授業参観や日本の学校生活・文化の紹介を行いました。日本との教育環境の違いを学ぶ貴重な機会となりました。日本語を学習する現地の大学生との交流もありました。博物館や植物園、動物園の見学、アメリカンフットボール観戦などの課外学習に加え、伝統料理の調理実習も体験しました。

●留学の動機
時間に余裕のある大学生のうちに、一度は海外留学を経験したいと考えていました。学年が上がるにつれて、英語の必要性を強く感じるようになり、英語を話さざるを得ない環境に身を置きたいと思うようになりました。研究活動との両立も考慮し、短期プログラムを探していたところ、全学部対象の本プログラムを見つけました。

●留学の成果
語学力については、リスニング力・度胸・話す瞬発力が身につきました。うまく相手に伝わらず、「Huh?」と聞き返された際も、あきらめずに自分の考えを伝えるよう心がけました。とにかく英語で話してみることで、瞬発力が磨かれ、英語を話すことへの躊躇いも徐々になくなりました。

●スペシャルエピソード
現地の学校で実施された拳銃対応の避難訓練に参加させてもらい、文化や安全対策の違いを強く実感しました。犯人に見つからないよう、教室の照明を消し、壁際に寄って身を守る練習を行いました。日本では経験できないような内容で、特に印象的な出来事でした。

●これから留学したい人へアドバイス
自国の文化について、知っていても説明できないことが多いと実感しました。留学前に、語学力を高めることはもちろん大切ですが、自分自身のこと（専攻内容や興味があること）、そして自国の文化について知識を持つと、会話が弾んで、より楽しく過ごせると思います。プログラム中はグループでの行動が多かったので、初めて海外へ行く人も安心して参加できる内容でした。

●留学費用について

①総費用：約60万円
（内訳　渡航費 264,060円、プログラム費用・宿舎費・光熱水費・食費（朝食）203,000円、食費 約30,000円、ビザ・保険料 約15,000円、お土産代他 約30,000円、物理SIMカード　5,000円、国内旅行費他 40,000円）
②費用負担　自己負担 約46万円、留学奨学金140,000円
③使ったお金の割合：現金60%、クレジットカード（VISA）　40%

●留学先宿舎について

・形態：学生寮（大学校内）
・参考情報：2人1部屋、ベット、机、椅子、クローゼット、冷蔵庫、トイレ・シャワー共同、洗濯機・乾燥機あり、 Wi-Fi使用可能、エアコンあり、談話室（電子レンジあり）、地下に飲み物やお菓子が買える自動販売機あり。生協にも近く、生活には困りませんでした。

●語学力について

・現地で使用した言語：英語
・語学レベルUP：リスニング力が鍛えられ、英語を話す際の瞬発力も身についたと感じています。
・適正レベル：参加当時のTOEICスコアは約500点でした。語学レベルの条件はありませんでしたが、日常的な英会話や簡単な英語でプレゼンテーションできれば、プログラム参加に支障はないと思いました。

●ビザについて

オンラインで申請可能なアメリカ合衆国の渡航認証（ESTA）を取得しました。申請手数料は21米ドルでした。（※2025年10月以降は40米ドルに変更されたそうです。）

●ネット環境及びその他の参考情報

大学校内や寮にWi-Fiが整備されていましたが、私のPCではネット接続ができませんでした。他の日本人学生は問題なく利用できていたため、個人の設定に起因するものだったと思います。なお、海外からVPN接続を行う場合は、事前申請が必要となるため、忘れずに手続きを済ませておくことをお勧めします。

●留学中の主なスケジュール

曜日／日程	午前	午後
月曜/1日目	学食でご飯、キャンパスツアー	大学周辺を散策、講義、みんなで夕食
火曜/2日目	学食でご飯、学校訪問	講義、施設見学、みんなで夕食
水曜/3日目	学食でご飯、学校訪問	農場見学、マーケット散策、みんなで夕食
木曜/4日目	学食でご飯、講義	食文化体験、みんなで夕食
金曜/5日目	学食でご飯、学校訪問、日本語教室	講義、ショッピング、みんなで夕食
土曜/6日目	学食でご飯、アメフト観戦、マーケット散策	観光、みんなで夕食
日曜/7日目	学食でご飯、ショッピング、散歩、観光	みんなで夕食（BBQやレストランで外食）



一緒に折り紙でツルを作っています



アメリカにも昆布茶が！
酸味が強い健康ドリンク



ネブラスカ州のソウルフードRANZA
ご賞味あれ！

短期留学

岩手大学生　留学体験談

留学のタイトル：「ネブラスカ大学：英語プログラム」



留学先： アメリカ／ネブラスカ州／リンカーン／ネブラスカ大学リンカーン校
留学期間：２０２５年　９月５日～９月２１日（２週）

氏名：佐々木容堂
留学した時の学年：２年
学部・研究科名：農学部
学科・課程名・コース名：動物科学科

●留学の内容
様々な学校を訪れることで教育の差異やその方法について考える。また学校で日本語について授業を行う。異文化に触れたり、現地の大学生との交流をする。

●留学の動機
海外旅行が元々好きだったことに加えて、以前留学した時に現地の人との英会話の楽しさを知り、再び留学しようと思った。またこの機会を逃したらネブラスカに行くことはないだろうと思ったから。

●留学の成果
日本に居たら会えなかった人に会って、交流することができた。日本とアメリカの大学の違いについて知ることができた。また様々な学校へ行きそれぞれの教育の形を見せてもらったことで、教育について考えるきっかけになった。また動物園に行ったり、アメリカンフットボールを見たり、食事をしたり、といったアメリカならではのことができて思い出になった。

●スペシャルエピソード
大学構内でリスやアライグマを見れたことが非常に面白かった。またネブラスカ大学の学生や教授などと話したりするのも非常に楽しかった。

●これから留学したい人へアドバイス
英語を喋ることにおいて大切なのは文法や単語ではなく、コミュニケーションをするのだ、という心持ちというか勇気だと思います。間違いを恐れず話してみてください。

●留学費用について

①総費用：546,931円
（内訳　渡航費263,620円、留学費203,000円（宿泊料等々込）、食費20,000円、保険料5,620円、お土産代42,091円、移動費12,600円他・・・　）
②費用負担　自己負担60,311円、親からの支援486,620円
③使ったお金の割合：現金10%、クレジットカード（JCB、Visa）　90%

●留学先宿舎について

・形態：大学寮
・家賃額：　留学費に含まれていた
・参考情報：１部屋に２つベッドがあるため相部屋

●語学力について

・現地で使用した言語：英語語
・語学レベルUP：微増
・適正レベル：日常会話レベル

●ビザについ

ESTA

●単位互換について

なし

●ネット環境及びその他の参考情報

大学構内ではログインすることで大学のWiFiが使える。

●留学中の主なスケジュール

９月５日(金)　リンカーン空港着
９月６日(土)　ファーマーズマーケット、キャンパスツアー
９月７日(日)　オマハ動物園
９月８日(月)　言語と文化の授業、ロッククライミング、ウェルカムディナー
９月９日(火)　ムーア中学校訪問、言語と文化の授業
９月１０日(水)　プレーリーヒルラーニングセンター訪問、シャドウ牧場訪問、ファーマーズマーケット
９月１１日(木)　言語と文化の授業、イーストキャパスにて調理実習、ボーリング
９月１２日(金)　リンカーン高校見学、ネブラスカ大学にて日本語交流テーブル
９月１３日(土)　大学アメフト観戦
９月１４日(日)　BBQ
９月１５日(月)　教育学の授業に参加
９月１６日(火)　パイオニアパーク、イーストキャパス（農学部）ツアー
９月１７日(水)　大学構内州立博物館、イノベーションキャンパス（食品関係、工学部）ツアー、コンサート
９月１８日(木)　日本語の授業に参加、ネブラスカ大学教育学部長と面会、言語と文化の授業
９月１９日(金)　ネブラスカ州議事堂見学、日本語交流テーブル、スケアリーファーム
９月２０日(土)　リンカーン空港発



大学構内で見たアライグマ。
他にもリスがいたりした。動物園でも日本で見たことがないような動物がいた。



大学構内にある『メモリアルスタジアム』。
ネブラスカ大学のアメフトチーム『ハスカーズ』の本拠地である。この写真からでも規模感と熱狂が伝わるのではないだろうか。



大学構内にある州立博物館。
ネブラスカで発見されたこのマンモスは博物館前に銅像としても展示されている。

短期留学

留学のタイトル：「 Puean Program in Thailand 」



留学先： タイ／バンコク
サトリワット アプソン サワン スクール
留学期間：２０２６年　１月５日～１月１６日

氏名：菅原彩衣
留学した時の学年：３年
学部・研究科名：教育学部
学科・課程名・コース名：学校教育教員養成課程小学校教育コース

●留学の内容

この留学は、タイの中等学校において、英語・日本語・数学の教育実習を行うプログラムです。私は英語科として、主にタイの中学生に対して英語を用いて授業を行い、日本の文化について紹介しました。授業のテーマや教材を一から考え、各々授業をつくりあげました。日本語を専攻している生徒に対しては、日本語の授業も行いました。

●留学の動機

プアンプログラムは英語力の向上と英語の授業力の向上を図るため、参加を決意しました。また、これまで学んできた英語力や英語の授業力を試す機会であると同時に、どのような人とも円滑にコミュニケーションを取る力も向上させられると考え、参加しました。

●留学の成果

プアンプログラムを通して、英語を使うことに自信を持てるようになりました。また、授業を行う上では、自分の英語力や説明の分かりやすさよりも、楽しい学習環境をつくり、内発的動機を育むことが重要であると分かりました。そして、より良いコミュニケーションには、言葉そのものよりも、表情（笑顔）やジェスチャーなどといった非言語がとても重要な要素になることを学ぶことができました。

●スペシャルエピソード

タイの食事に関して、ガパオライスを食べた際に、「辛みなし」と頼まなかったせいで、辛すぎて食べきることができませんでした。日本人にとっては、タイの食べ物はかなり辛いことに注意して注文しなければならないことを身をもって学びました。また、お金に関して、途中で現金が足りなくなってしまったため、クレジットカード頼りにならないように、現金は多めに換金しておくべきだったと感じました。加えて、タイの人々はとてもあたたかく優しい方が多く、私たちを盛大に歓迎してくださったり、困っているときは親切に対応してくださったりしました。学校で生徒たちと廊下ですれ違うとき、日本語であいさつしてもらったこと、私の好きなアニメのキャラクターの絵を描いて感謝の言葉とともに渡してもらったこと、「かわいい」と言ってもらえたことなど、子どもたちの優しさにたくさん触れることができたのも忘れられない思い出です。

●これから留学したい人へアドバイス

私は短期の留学でしたが、とても学びの多い2週間にすることができました。しかし、少し後悔もあります。それは、留学前の準備に関してです。もっとタイのことについて調べておくと、より多くの発見や学びを得ることができたと思いますし、授業に関しても、もっと準備をしておけば、タイに行ってから余裕をもって、さまざまなことに柔軟に挑戦できたのではないかと思いました。また、留学中はチャレンジ精神を忘れないこと、たくさん失敗することが大事だと思います。留学は大きな成長のチャンスになり得るので、迷ったらチャレンジしてみることをお勧めします。頑張ってください！

●留学費用について
①総費用：221620円
（内訳　渡航費147200円、学費０円、宿舎費34200円、光熱水費０円、食費11000円、ビザ・保険料8220円、お土産代他21000円、・・・　）
②費用負担　自己負担131620円、親からの支援0円、留学奨学金90000円
③使ったお金の割合：現金10%、クレジットカード（三井住友VISAカード）　90%
●留学先宿舎について
・形態：ホテル
・家賃額：　週　額　17100円
・参考情報：ホテルは全体的にきれいでした。日本のビジネスホテルとほぼ同じようなつくりをしていました。近くにはコンビニエンスストア、ドラッグストア、コインランドリー、カフェなど、さまざまな施設がそろっていました。フロントに頼めば洗濯もしてくれました。ホテルのスタッフの方々はとても明るく、優しく、さまざまな案内をしてくださいました。
●語学力について
・現地で使用した言語：英語
・語学レベルUP：基本的な日常英会話、授業準備での現地の先生との会話やや実際の授業必要なコミュニケーションを英語で取ることに対して、とても自信をもてるようになりました。
・適正レベル：TOEIC650点程度
●ビザについて（取得した方）

●単位互換について（該当ある方）
・英語インターンシッププログラムB、英語科教育法特別講義A
●ネット環境及びその他の参考情報
・ホテルではWi-Fiを使えました。学校のWi-Fiは弱いためデータ通信の方が早かったです。
・HDMIを持っていくべきだと思います。
・授業で音源が必要な場合はスピーカーも持っていくと便利です。

●留学中の主なスケジュール

曜日／日程	午前	午後
月曜/1日目	英語の授業1コマ	カフェに行く、授業準備
火曜/2日目	英語の授業1コマ	他校の実習生の授業観察、授業準備
水曜/3日目	英語の授業2コマ	英語の授業1コマ　日本語の授業1コマ、授業準備
木曜/4日目	英語の授業1コマ	バドミントンする、ショッピング
金曜/5日目	小学校訪問（見学）	体育祭（sports day）、カフェに行く
土曜/6日目	現地の大学生とバンコク観光	アイコンサイアムに行く
日曜/7日目	アユタヤ観光、ゾウにのる	水上マーケットに行く


写真①授業風景


写真②スクールトリップ（アユタヤ）


写真③サイアム大学生とのバンコク観光

留学のタイトル：「　自分の殻を破れた最高の経験　　」



留学先：　タイ／バンコク
　　Wat Nuannoradit School
留学期間：2026年　1月５日～1月15日
（11日間）

氏名：藤井　彩
留学した時の学年：３年
学部・研究科名：教育学部
学科・課程名・コース名：
学校教育教員養成課程　中学校教育コース・英語サブコース

●留学の内容

この留学で、Wat Nuannoradit SchoolのM1～M3の生徒たち（日本における中学校1年生から3年生）に英語の授業と日本語の授業を行いました。私は、日本の特別な日（お正月、七夕、お月見）について教えました。日本語の授業に関しては、M2とM5（高校2年生）の生徒たちに教えたので、生徒たちの日本語のレベルに差があると感じました。

また、授業がない日にはSIAM大学の生徒たちとバンコクの歴史的な建造物を見に行ったり、WNの先生方とバンコク観光に行ったりしました。

●留学の動機

英語の授業で英語しか使えない環境というのが、自分にとって非常に魅力的であった。英語力や英語での授業力の向上につながると思い、このプログラムに参加しました。また、海外に行ったことがなかったので、学校の友達や先生方と一緒に行けるという安心感もありこのプログラムを選びました。

●留学の成果

英語を話すことにあまりためらいがなくなったことです。現地では基本英語しかしゃべることができないので、英語力が上がったわけではないですが、プログラムに参加する前より自信をもって英語が話せるようになりました。また、現地で授業内容やスライドを何度も変えて、すぐに授業をする必要があったので、物事に対する柔軟性を身に付けることができたと思います。

●スペシャルエピソード

服をコインランドリーで洗濯するときには、絶対に洗濯ネットが必要なので持って行ってください！私は持って行かないで痛い目をみました(笑) あと、タイではトイレットペーパーがトイレの中に置いていないことがあります。ティッシュを自分で持っていくか、タイのコンビニに1ロールのトイレットペーパーが売っているので、買うのもおすすめです。

●これから留学したい人へアドバイス

留学をするにあたって、一番気になるのは金銭面だと思います。私も正直金銭面で躊躇して留学をやめようと思っていました。ですが、留学支援金など費用を工面する方法はいくらでもあります。金銭面で留学に行くか迷っているくらいなら、絶対に行った方がおすすめです。日本ではできない経験、文化の違いなどを知ることができて、あなたにとって本当に素晴らしい経験になる事間違いなしです。学生のうちにしかできないことをやっておきましょう！

●留学費用について

①総費用：252,030円
（内訳　渡航費　146,310円（飛行機と新幹線代を含めた）、宿舎費　31,500円、保険料8,220円、食費・お土産代他　約66,000円　）
②費用負担　自己負担　162,030円、親からの支援　0円、留学奨学金　90,000円
③使ったお金の割合：現金60%、クレジットカード（三井住友カードVISA（NL））　40%

●留学先宿舎について

・形態：ホテル　（Bed By Tha Phra）
・家賃額：　一日 ダブルルーム約2850円（11日間で31500円）
・参考情報：電気ポット、使い捨てのお皿やスプーンフォーク（使用すると追加料金有）、備え付けのドライヤーなどがあった。ただし、ドライヤーは温風しか出ないので、冷風を使いたい人はタイのコンセントに対応しているドライヤーを買う必要があります。家電以外のパソコンやスマホの充電器は、日本製のものを使用できます。また、朝食バイキングがついてくるので朝ごはんの用意をする必要がありません。ホテルの内装はリフォームされたばかりできれいになっていますが、シャワーの排水溝が流れなかったり、洗面台の排水溝からアリが出てきたりなどの問題はあります。近くにコンビニやレストランがあるので、ご飯を食べるのには困らないと思います。

●語学力について

・現地で使用した言語：英語、挨拶程度はタイ語
・語学レベルUP：英語力は上がっていないが、自信をもって英語を話せるようになりました。
・適正レベル：タイの方々は英語ネイティブではないので、学校の先生以外の一般の人は英語を理解していないことが多かったです。なので、ある程度英語で授業の指示が出来たり、日常会話ができる程度で大丈夫だと思います。大事なのは、相手に伝えようとする意志・情熱です！

●ネット環境及びその他の参考情報

私物のパソコン、スマートフォン、学校から貸し出しされたIpadを主に使用しました。ホテルには無料Wi-Fiがあったのでそれを利用して授業改善をしました。学校のネット回線は基本弱くてあまり使えないので、自分のスマホでインターネット共有をした方がやりやすいです。また、授業をする際にWi-Fiやアダプタを使用するので、私物のIpadをお持ちの方はアダプタも一緒に購入することをお勧めします。

●留学中の主なスケジュール

曜日／日程	午前	午後
月曜/1日目	スワンナプーム国際空港に到着	昼食、ショッピングモールでの自由行動
火曜/2日目	WN schoolでの授業内容確認、授業見学	ウェルカミングパーティー
水曜/3日目	授業開始	授業（授業がない時間は自由）
木曜/4日目	授業	授業
金曜/5日目	授業	Asiatiqueにてショッピング兼夕食
土曜/6日目	SIAM大学の生徒たちと寺院巡り	寺院巡りやトゥクトゥク、ショッピングモール
日曜/7日目	WNの先生方と寺院、水上マーケット	JJマーケットにてショッピング、タイマッサージ



写真①私が授業をしている様子です。



写真②Asiatique
バンコクの水上マーケットです。



写真③Wat Arun
有名なタイの寺院です。

短期留学

岩手大学生　留学体験談

留学のタイトル：「Puean」



留学先： タイ/バンコク
留学期間：２０２６年　１月5日～１月13日
（約１週間）

氏名：安藤湊祐
留学した時の学年：２年
学部・研究科名：教育学部
学科・課程名・コース名：学校教育教員養成課程　理数教育コース　数学サブコース

●留学の内容
タイで教育実習を行う。
タイの大学の日本語学生と交流をする。
タイの文化について学ぶ。

●留学の動機

滅多にない機会だと感じ、この機会を生かしたいと考えたから。

3年次で行われる教育実習の見通しを持津ことができると考えたから

●留学の成果

初めて教壇に立ち、「授業」とは何かを自分なりに考えることができた。

数学サブコースや英語科の先輩たちと知り合うことができたり、この実習がきっかけでほかにも多くの人と知り合うことができたこと。

●スペシャルエピソード

「Puean」が「友情」などという意味があると聞いた。実際、この実習を行うにあたって、本当に多くの人からの助けがあってこの実習を行うことができていると気づくことができたこと。そういった意味で「Puean」が意味することを考えられたことができた。

●これから留学したい人へアドバイス

拙い英語でも、買い物やほしいものを探すときはとにかく話してみると、私自身の想像以上に難なく会話ができた。とにかく話してみることが重要であると感じた。何か知らないことがあったとしても、自身の経験から推測したり、とりあえずチャレンジしたりすることが大切だと学んだ。

●留学費用について
①総費用：23.3万円
（内訳　渡航費11万円、宿舎費4.8万円、食費 2万円、ビザ・保険料 1.5万円、お土産代他 4万円、・・・　）
②費用負担　自己負担8.3万円、親からの支援11万円、留学奨学金4万円
③使ったお金の割合：現金５０%、クレジットカード（VISA）　５０%

●留学先宿舎について
・形態：ホテル
・家賃額：　６０００円/日
・参考情報：ホテルがとてもきれいで眺めも最高だった。

●語学力について
・現地で使用した言語：英語

●ネット環境及びその他の参考情報

　機材トラブル（学校の3階の教室のプロジェクターがうまく作動しなかったこと）への対策を考えておく。（スライドに頼りすぎないようにしたり、あらかじめほかの機器にもデータを保存しておいたりするなど）

●留学中の主なスケジュール

曜日／日程	午前	午後
月曜/1日目	タイに到着	ホテルの周辺散策
火曜/2日目	タイの企業について学ぶ	タイの学校の先生たちの前で模擬授業を行う
水曜/3日目	実際にタイの生徒の前で授業を行う	実際にタイの生徒の前で授業を行う
木曜/4日目	実際にタイの生徒の前で授業を行う	実際にタイの生徒の前で授業を行う
金曜/5日目	タイの先生から2日間の授業のフィードバックを頂く	タイの大学の日本語学生と交流
土曜/6日目	自由時間（この日はワットアルンという観光地に行きました）	自由時間（この日はワットアルンという観光地に行きました）
日曜/7日目	自由時間（この日はタイ伝統のマッサージを受けに行きました）	自由時間（お土産購入）
月曜/８日目	タイの大学の日本語学生の方に案内をしていただき、ワットポーやワットプラケオを観光	タイの大学の日本語学生の方に案内して頂き、大型ショッピングセンターにてお土産購入。また空港に向かい、帰国の飛行機に搭乗
火曜/９日目	帰国。	



写真①実習先の学校の写真です。


写真②
先述した、ホテルからの景色です。実習先の学校も近く、立地もよかったです。


写真③
タイの有名なお寺の「ワット・アルン」です。とても高い建造物が特徴です。

短期留学　　岩手大学生　留学体験談

留学のタイトル：「　多角的な視点から学ぶＳＤＧｓ　」



留学先：フィリピン／イロイロ市／NGO　LOOB
留学期間：２０２６年　２月２５日～３月６日

氏名：川村淑乃
留学した時の学年：２年
学部・研究科名：人文社会科学学部
学科・課程名・コース名：人間文化課程
アジア圏プログラム

●留学の内容
特に環境・貧困問題に焦点を当てて、フィリピンで現在起きている諸課題について学習した。最終的にはSDGｓの観点から解決策を考え、「SDGｓアイディアソン」という形で活動グループ毎に準備し、最終日に発表した。
また、フィリピンの文化や歴史、教育などについても学んだ。午前はその日のテーマとなるものの講義を受け、午後はフィールドワークを行ったため、知識をインプットするだけではなくしっかりとアウトプットして自分のものにすることができるような活動内容だった。

●留学の動機
一つは自分の英語のスキルアップのためだ。実用的な英語力を身に着けるためには英語を使わざるを得ない環境に身を置くことが一番効果的だと思ったからだ。もう一つは、見識を広めたいと思ったからだ。環境・貧困問題という分野は自分の専門外ではあったが、だからこそ学びたいと思ったしそうするべきだと感じていた。また、異文化を直接体験することで、テキストやメディアからだけでは分からない部分が見えてくるのではないかと思い、参加を決意した。

●留学の成果
英語で自ら発言する、会話を始めることへの抵抗感がなくなった。同時に自分の現在の英語力不足も実感できたため、言語学習への意欲が湧いた。環境問題や貧困問題の実情を目にし、自分にできることは何かを考えるきっかけとなった。言語や文化が異なっていても、互いをリスペクトし知ろうとすることでその壁は壊すことができるということを実感できたことがかなり大きかった。

●スペシャルエピソード
フィリピンではJolibeeという有名なファストフード店があるのだが、そのマスコットキャラクターはかなり印象的な見た目だ。驚くほど市内の至る所にあるため、少し夢に出てきそうなほどであった。

●これから留学したい人へアドバイス
海外研修は興味があっても実際に参加するのにはハードルが高いかもしれないですが、一歩踏み出して自分の知らない世界に飛び込んでみることで、自分の意外な一面を知り、成長を実感し、新たな道を見つけることができると思います。少しでも興味があればぜひ挑戦することをお勧めします！！

●留学費用について

①総費用：約333,000円

［内訳］ 研修費（渡航費、宿舎費、光熱水費、一部食費含む）261,700円、
海外保険料　4,150円、学研災　2,150円、
お土産代含む現地で使った費用　25000円、国内移動費＋宿泊費　約40,000円

②費用負担　親からの支援30,0000円、留学奨学金40,000円

③使ったお金の割合：現金100%、クレジットカード（VIisa） 0%

フィリピンでももちろんカードが使える所はあったが、ほとんど現金で払っていた。また、一度クレジットカードを使おうと思った際にちょうど機械が故障して現金のみ支払い可になってしまったということもあったため、現金はある程度余裕をもって両替して持っておく必要性があると感じた。

●留学先宿舎について

・形態：コンドミニアム

・家賃額： 研修費に含まれていた

・参考情報：洗濯は同室のメンバーで一括でコインランドリーに出した。（一回200ペソ）追加料金を払えば部屋の前まで洗濯物を持ってきてもらえるサービスあり。朝食は各自準備。朝に時間があまりないのと、より安心するという点で自分で日本から何か（パックごはん、ふりかけなど）持っていくとよい。

●語学力について

・現地で使用した言語：英語

・語学レベルUP：ガイドの方、フィリピン学生ボランティアの説明や講義内容がすっと頭に入ってくるようになった。普段の会話力が身についた。スピーキングよりはリスニングレベルが少し鍛えられたと感じる。

・適正レベル：英語での日常会話ができる。簡単な単語でもよいので自分の意見を英語で伝えられる。日本語での補助もあるので安心だが、研修中特に現地の人やフィリピン学生とは自分たちの英語でやり取りすることになる。

●単位互換について（該当ある方）

教養教育科目「海外研修ー世界から地域を考えるー」（2単位）

●ネット環境及びその他の参考情報

コンドミニアムにwifiあり。ただ自分たちで設定したeSIMや海外使用のプランに頼る場面もかなり多かった。

●留学中の主なスケジュール

曜日／日程	午前	午後
1日目&10日目	移動　合間にショッピング	移動　合間にショッピング
2日目	SDGs workshop	海洋博物館見学　ショッピングモールで価格調査
3日目	zero waste fairtrade 講義　インタビュー準備	landfill 見学　周辺住民へのインタビュー
4日目	peace&history フィリピンと日本の歴史的関係	歴史ツアー　戦死者追悼碑や有名な建造物　訪問
5日目	leadership training 午後の準備	子どもたちに日本語や日本の文化を教える活動
6日目	poverty well-being　講義　インタビュー準備	絶対的貧困に直面する村の人々にインタビュー
7日目	相互に文化交流　（食、文化、マナー）	由緒ある教会　歴史博物館　見学
8日目	教育について　講義　午後の準備	小学校訪問　日本語、日本文化のアクティビティ
9日目	SDG s アイディアソン発表	ショッピング　farewell party



子どもたちの笑顔！



モロ教会！



フィリピンの学生とも仲良くなれました！

短期留学

岩手大学生　留学体験談

留学のタイトル：「初期研究テーマ以上の収穫」



留学先：フィリピンイロイロ市／NGO LOOB
留学期間：２０２６年２月２５日～３月６日
留学期間：２０２６年２月２５日（９泊１０日）

氏名：小野ゆすら
留学した時の学年：１年
学部・研究科名：人文社会科学部
学科・課程名・コース名：人間文化課程

●留学の内容

貧困と環境をテーマとしており、それらを皮切りに、ＳＤＧｓについてフィリンピンではどのような問題や現状があるのかについて学んだ。午前中に講義をうけ、午後にそれに関係する施設や博物館、コミュニティーなどにフィールドワークをしに出掛けた。各グループで研究テーマを設け、最終日には、フィリピンの問題とその解決策をＳＤＧｓに絡めて提示するプレゼンテーションを行った。

●留学の動機

もともと大学生になったら海外研修に参加したいと考えており、機会をうかがっていた。この 研修がＳＤＧｓについて学べる研修と知り、また使用言語が英語で参加へのハードルが低い点、かつ短期研修で長期よりもお金がかからず、休学手続きなども必要ないという点から、参加を決めた。何より、日本から近いアジアでありつつ、異なった文化を体感できると期待したから

●留学の成果

自分に自信を持ったり、遠慮や頑張るという意識すらなしで、自分が最初に発言できるようになったりした。また、何でも自分でどうにかするだけではなく、仲間を信頼し、頼るということを学ぶことができた。これは私の今後の生き方そのものにも大きな影響を与えてくれると感じる。

●スペシャルエピソード

屋外の煙や乾燥にやられて、喉が痛くなり、声を上手く出せない日が多くあった。喉スプレーや龍角散を沢山持って行ったことはラッキーだったが、現地で毎日たくさんの発言の機会があり、声が出せないのはとてももどかしかった。喉の薬も持参すればよかったと思う。しかし、メンバーが薬をくれたり、代わりに発言してくれたり、フィリピン人が生姜茶を差し出してくれて人々の温かさを実感した出来事でもあった。

●これから留学したい人へアドバイス

参加すると決めてから、参加の最中も終わった後も、一度も参加を後悔していることはなく、言ってよかったと常に思っているので、少し迷っているならば、絶対に参加することをお勧めする。素敵な日本人メンバーとフィリピン人と美味しい料理と多くの知見に出会うことができる。あちらの生活で一番困ったことは、大きなお金が使えない問題と体調を崩した問題なので、そこには対処していくことをお勧めする。

●留学費用について

①総費用：355000円程度
（内訳 渡航費、宿舎費、光熱水費、昼食夕食含む食費などを含めた研修費260000円程度、学研災、海外含む保険料6000円程度、お土産代、自己調達の食費などに現地で使ったお金35000円程度、新幹線、前泊後泊ホテル費、含む国内移動費35000円程度、事前準備で新たに買った服や靴、薬やギフトなどの物資20000円程度）

②費用負担 自己負担50000円、親管理の自分の口座から265000円、留学奨学金40000円
③使ったお金の割合：現金９５％、デビットカード（ゆうちょVISA） ５％
ほとんど現金で支払った。大きなショッピングモールならばカードを使えるとのことだったが、物価が安いのでほとんどを現金で対応できた。ただ、大きなお金は自動販売機で使えなかったり、「お釣りを出せないから小さいお金はないか」と聞かれたりすることが多かったので、1000ペソや500ペソは、できるだけ崩して両替してもらう、メンバーでまとめて払って使っていく、大量買いして崩すなどの努力が必要。

●留学先宿舎について

・形態：コンドミニアム
・家賃額：研修費に含まれており不明
・参考情報：部屋によって設置されている家電にも差があった。私たちの部屋には電子レンジがあり、パックご飯を温めることができた。洗濯機はないが、徒歩２分で洗濯を請け負ってくれる場所がある。小さな虫が頻繁に出るので、殺虫スプレーが置いてあった。プールがあり、研修が終わったあとに入ることができた。様々な年齢、国籍の方がいた。廊下の声は響くので、朝も夜も静かに過ごした。コンビニも徒歩２分で行ける。

●語学力について

・現地で使用した言語：英語
・語学レベルUP：声の低い人の英語が聞き取れるようになった。
・適正レベル：自分の意見が言える、相手が話した内容を大まかに聞き取れる、自分の中で言い換えて質問できる。

●ビザについて（取得した方）

・必要なし。渡航に際して、etrvelの入力だけ忘れずに行うこと

●単位互換について（該当ある方）

・教養科目の、「海外研修―世界から地域を考えるー」を取得した。

●ネット環境及びその他の参考情報

・コンドミニアムにはWi-Fiがあり、しっかりと使えた。パソコンの持参はしなかったが、プレゼンテーションを作る時間があったため、プログラムの内容によっては持参することをお勧めする。コンセントは日本と違うCタイプときいていたが、AとCの兼用可能なタイプだった。
・おなかを常に壊していたので、整腸剤などは必須である。その他の薬も一式持参しておくことをお勧めする。

●留学中の主なスケジュール

曜日／日程	午前	午後
1日目と10日目	フライトや移動	フライトや移動
2日目	ウェルカムパーティー、アイスブレイク	海洋博物館見学、ショッピングモールでの物価調査
3日目	ごみ処理とフェアトレードについてのレクチャー	ごみ処理場見学、ペーパービーズづくり
4日目	日本とフィリピンの関係性についてのレクチャー	ゲリラ兵が眠るお墓見学、日本兵駐屯地見学
5日目	若者のリーダーシップについてのレクチャー	コミュニティー訪問、日本文化紹介
6日目	貧困と幸福についてのレクチャー	コミュニティー訪問、インタビュー、マップ作り
7日目	日本文化、フィリピン文化プレゼンテーション	博物館見学、教会見学、お土産購入
8日目	教育についてのレクチャー	小学校訪問、日本文化紹介
9日目	SDGｓアイデアソンの発表	お土産購入、フェアエルパーティー


コミュニティーで日本文化を紹介



モロマンション前のオブジェ
フィリピン人は自国が大好き


博物館で民族衣装を体験

短期留学

留学のタイトル：「単身で飛び込んだタイ」



留学先：タイ ／ピッサヌローク／
　　ナレスアン大学

留学期間：２０２６年　２月１４日～３月１日（２週間）

氏名：八重垣　さくら
留学した時の学年：２年
学部・研究科名：農学部
学科・課程名・コース名：植物生命科学科

●留学の内容
レクリエーション。音楽の授業。タイダンス。ヤードム作り。ムエイタイ。ナイトマーケット。スコータイ見学。タイ語の授業。タイドレス。キーホルダーづくり。デザートづくり。

●留学の動機
　岩手大学の提携校であることで学費が安価だったこと。二週間と短期であるため、ハードルが低かったこと。多国から人が集まるため興味深かったこと。カリキュラムが堅苦しくなくレクリエーションが主であったこと。

●留学の成果
　英語で話すことが怖くなくなった。また、相手が話したことが聞き取れなかったとき、単語がわからなかったときなど理解できなかった旨を伝えれるようになった。陽気な性格の子がほとんどであったためむちゃぶりにも答えられるようになった。

●スペシャルエピソード
　交通手段がバイクだったのでバイクで三人乗りが当たり前の毎日でした。ヘルメットもしないため最初は少し怖かった。タイの子は虫をお菓子のように食べるので私も食べさせられた。また、タイの子は何かあるたびに踊りだすので、踊らなかった日のほうが少なかった。ナイトマーケットがたくさんあって、キラキラしててとってもきれいな景色を見れた。タイボクシングの授業が本気度が高く厳しかった。野良犬が多かった。

●これから留学したい人へアドバイス
　留学は、綺麗事だけではないです。自分から動かなければ話しかけなければいけない場面も多く、私は英語が流暢ではないため、もどかしかったこともたくさんありました。しかし、コミュニケーションがとれた時や、笑いのツボがあった時の感覚は私にとって宝物になりました。ほんの少しでも興味がある人は行くしか選択肢はないと思います。一生の思い出になると思います。

●留学費用について
①総費用：170000円
（内訳　渡航費100000円、学費70000円（宿舎費、光熱水費、食費込み）ビザ・保険料3000円、お土産代他　10000円、・・・　）
②費用負担　自己負担　０円、親からの支援　170000円、
③使ったお金の割合：現金３0%、クレジットカード（カード名）　７0%

●留学先宿舎について
・形態：寮
・家賃額：　学費に含まれているため不明

●語学力について
・現地で使用した言語：英語
・語学レベルUP：　TOEICなどの点数なし
・適正レベル：

●ビザについて　　なし

●単位互換について　なし

●ネット環境及びその他の参考情報
学校、学生寮のWi-Fi使用。空港でeSIMを購入。

●留学中の主なスケジュール

曜日／日程	午前	午後
月曜/1日目	移動	校舎、寮の案内
火曜/2日目	オリエンテーション	バディとのアイスブレイク
水曜/3日目	タイ語の授業	フィールド授業
木曜/4日目	タイダンス	タイドレス、ナイトマーケット
金曜/5日目	タイ料理づくり	キーホルダーづくり、発表準備
土曜/6日目	タイセラピー	タイボクシング
日曜/7日目	休み	休み


タイドレス


夜に外でみんなでご飯


BBQ!!

留学のタイトル：「　フランス・アンジェ短期海外研修　」



留学先：　フランス／アンジェ
　　西部カトリック大学付属語学センター
留学期間：２０２６年　２月～　３月

氏名：小川珠由
留学した時の学年：２年
学部・研究科名：人文社会科学部学部
学科・課程名・コース名：人間文化課程

●留学の内容
西部カトリック大学付属語学センターで、様々な国からフランスに来た人たちと一緒にフランス語を学びます。期間は約一か月で、最後の三日間はパリで自由に過ごします。期間内に学校の遠足でモンサンミッシェルやロワール地方のお城に行くこともできます。
最初にクラス分けのためのテストがありますが、先生は本当にやさしく、なるべくわかりやすいフランス語で教えてくれます。
授業内容は、発音・会話・聞き取り・文法などです。簡単な課題も出ます。
期間内はホームステイをすることになります。ホームステイは学校側でしっかり審査された家庭で、朝晩の食事、シャワー、洗濯、休日に何か体験させることなどが規定として決まっているようなので安心できます。

●留学の動機
誰かと一緒に行けて、長期間滞在することができる貴重な機会だと思ったので参加しました。

●留学の成果
海外に行くことへのハードルが下がったと思います。一か月で劇的にフランス語が話せるといったことはないですが、言語学習への興味が増して今後のモチベーションにもなりました。

●スペシャルエピソード
初日に飛行機が遅延して急遽パリに泊まりました。タクシー運転手の人が親切で、追加料金なしに市内を少し案内してくれて、夜のエッフェル塔を見ることができました。夜出歩くのはあきらめていたのでとても嬉しかったです。

●これから留学したい人へアドバイス
渡航前にやることとしては、まず、デュオリンゴなどで日常的に使えるフレーズを勉強しておいた方がいいです。授業もグラ先生の授業（コミュニケーション実践）などを履修するといいと思います。また、早めにクレジットカードやパスポートの申請を済ませておく必要があります。
クレジットカードの決済の際、認証コードがSMSで届く人は、海外用のSIMを利用する際電話番号付きで買う、またはメール等で認証できるようにしないと現地でうまく決済できない可能性があります。現地ではお店に入ったら必ず「Bonjour」と挨拶をするようにしてください！

●留学費用について
①総費用：約730,000円
（内訳　渡航費170,920円、学費・宿舎費330,000円、食費約50,000円、ビザ・保険料13,070円、現地交通・宿泊費77,808、観光費25,504、日本での交通・宿泊費45,654、その他23,985　）
お土産にかかった費用は書いていません。
②費用負担　自己負担約40円、親からの支援35万円、留学奨学金０円
③使ったお金の割合：現金４％、クレジットカード（VISA）　96%

●留学先宿舎について
・形態：ホームステイ
・家賃額：　学費に含まれます（アンジェ滞在中の朝・夕の食事込み）
・参考情報：事前に子供やペットがいてもよいか、異性のパートナーがいてもよいかのアンケートが取られます。私たちの時は二人が同じ家でしたが、基本は各家庭に一人滞在します。

●語学力について
・現地で使用した言語：フランス語、英語
・適正レベル：フランス語検定三級？

●ビザについて
フランスは短期滞在ならビザの取得は必要ありません。

●単位互換について
フランス語関連の授業から四単位分に振り替えされました。

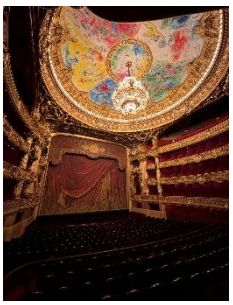
●ネット環境及びその他の参考情報
ahamoだったので、15日はそのまま使えました。その後はトリファというアプリを使ってe-SIMを購入しました。

●留学中の主なスケジュール

曜日／日程	午前	午後
月曜/1日目	11時頃から授業	17時まで授業、街を散策
火曜/2日目	8時半から3コマ授業	17時まで授業、街を散策
水曜/3日目	8時半から3コマ授業	17時まで授業、街を散策
木曜/4日目	8時半から3コマ授業	17時まで授業、街を散策
金曜/5日目	8時から3コマ授業	17時まで授業、街を散策
土曜/6日目	遠足	
日曜/7日目	マルシェに行く	ホストファミリーと散歩


通学路にある教会


モンサンミッシェル




オペラ座とサントシャペルはパリでぜひ行ってほしいです（要予約）

短期留学

留学のタイトル：「フランス/アンジェ市留学体験記」



留学先： フランス／ペイ・ド・ラ・ロワール地方
／メーヌ・エ・ロワール県／アンジェ市
フランス西部カトリック大学所属語学センター（CIDEF）
留学期間：２０２６年　２月～　３月
（３週）
氏名：高橋有佳
留学した時の学年： ２年
学部・研究科名：人文社会科学部
学科・課程名・コース名：人間文化課程

●留学の内容
フランス西部に位置するアンジェ市での三週間にわたる語学研修プログラム。ホームステイ。
事前に受験するWebテストでフランス語能力が測られ、自分の能力に適した難易度の
授業を受けられる仕組みだった。隔週で遠足レクがあり、帰国前にはパリでの観光も楽しめた。

●留学の動機
第二外国語としてフランス語を履修しており、在学中に機会があれば留学したいと考えていた。

●留学の成果
自身のフランス語能力の向上を実感できた。また、異文化体験による課題解決能力も
鍛えられた。

●スペシャルエピソード
ある日の昼休みに入ったレストランで店員の人に国籍を聞かれた。日本人だと教えると日本語での挨拶について聞かれた。「ありがとう」「さようなら」などを教えるとすぐにそれを使って挨拶してくれたので嬉しい気持ちになった。

●これから留学したい人へアドバイス
○フランス語能力について
自分自身フランス語の能力が心もとない状態（仏検3級）で留学に行きましたが、授業は自分でもついていけるくらい分かりやすかったです。3週間は意外と短いです。短いですがフランス語の能力を成長させるには十分でした。最初の一週間はホストファミリーとスマホの翻訳を使って会話していたのが、最後の一週間は翻訳なしでもある程度聞き取れるようになっていました。翻訳でも手探りでもいいので、たくさんホストファミリーと話すことをお勧めします。
○初めて海外に行く人へ
私にとってこの短期研修が初めての海外経験でした。移動時間やパリでの観光の日にちも含めると、日本を離れた期間はほぼ一か月でした。自分含め5人で常に行動していたのと、短期研修で加入するもしもの時の保障が手厚かったので、特に不安なく授業に集中できました。

●留学費用について
①総費用：約665,000円
（内訳　渡航費16万円、学費16万円、ホームステイ費12万円、食費1万5千円、保険料1万円、現地宿泊費・交通費5万円、お土産代5万円、その他5万円）
②費用負担　親からの支援9割　自己負担1割
③使ったお金の割合：現金30%、クレジットカード（ライフカード、VISA）70%

●留学先宿舎について
・形態：ホームステイ
・家賃額：　3週間　12万円（朝夕食費含む）
・参考情報：ホストマザー1人と他の岩大の学生1人とのホームステイ生活。学校へは路線バスで通学

●語学力について
・現地で使用した言語：フランス語
・語学レベルUP：フランス語での会話がスムーズに出てくるようになった。
・適正レベル：現地の人との会話にはフランス語検定準2級程度の能力があるとよいと感じる。

●ビザについて：取得なし

●単位互換について：人社の該当科目4単位に振り替えた。
（フランス語コミュニケーション実践B・フランス語コミュニケーション実践C）

●ネット環境及びその他の参考情報
・CIDEFもホームステイ先もネット環境が完備されていた。
・2，3月の気候は岩手の冬より厳しくない。平均気温12℃くらい。昼には18℃まで上がる日もあった。

●留学中の主なスケジュール

曜日／日程	午前	午後
月曜/1日目	言語とライティングの授業。昼食を食べに街へ	大学に戻り再度言語の授業。放課後は街を散策
火曜/2日目	スピーキングの授業とリスニングの授業	空きコマ（3時間くらいある）に昼食・街を散策
水曜/3日目	言語とリスニングの授業。	空きコマのちライティングの授業。帰宅後は課題
木曜/4日目	1限目から。文法と言語の授業。空きコマに課題	スピーキングの授業。お土産を探しに街へ
金曜/5日目	1限目から。言語の授業。空きコマに散策	授業なし。みんなでショッピングモールに行ってみる
土曜/6日目	遠足レク。早起きしCIDEFからバス移動。	昼食はホストマザーが準備してくれる。
日曜/7日目	昨日遠足で疲れたので遅めの起床。	ホストマザーと出かける。



写真①アンジェ市のパティスリー



写真②サン＝マロの大砲



写真③パリの大衆食堂

短期留学

留学のタイトル：「何とかなったフランス留学」



留学先： フランス／ロワール／アンジェ／
西カトリック大学
留学期間：2026年　2月～　3月
（1ヶ月）

氏名：八重樫にこら
留学した時の学年：2年
学部・研究科名：人文社会科学部
学科・課程名・コース名：人間文化

●留学の内容
平日は、西カトリック大学でのフランス語学授業を受けた。
課外活動として週末に遠足へ 行った(ロワール古城巡り、サン・マロ、モンサンミッシェル)。
課題解決研究として、ホームステイ先や学校、街中の観察をし、報告書にまとめた。
ホームステイ先でホストファミリーたちとの交流をした(朝・晩の食事、週末の外出など)。
※ホストファミリーとの外出先は、アンジェ城やサン・モーリス大聖堂 Cathédrale Saint-Maurice d'Angers などアンジェの街巡り、ブリザック城やコワントロー工場、そしてナントやモンソロー、grandmeeting やgourmand ツアーなど。
帰国前に3泊4日のパリ観光(ルーブル美術館、エッフェル塔、凱旋門、サントシャペルなど)。
●留学の動機
初めて日本を出て生活をし、ホームステイという形態でより現地の文化を身近に体験することで、自分の視野を広くすることが動機だった。濃く短い期間で、母国から遠く離れた人々の生活や価値観、雰囲気を感じたかった。
●留学の成果
まず、語学のプロからフランス語を学ぶことができ、フランス語を少し習得することが出来た。それに伴いホストファミリーとの会話も少し出来るようになり、たくさんの話を直接聞いて、フランスの文化を肌で感じることができた。グローバルな視点が手に入った。
●スペシャルエピソード
日本のように街中が綺麗に保たれていることはなかなかない。また、フランスの街には日本よりもホームレスが多く、観光客に金をねだってくるので無視をし続けた。地下鉄で重いキャリーケースを持って階段を上がろうとすると、ほぼ毎回通りすがりのフランスの方が手伝ってくれた。
●これから留学したい人へアドバイス
まずは保険や携帯のSiMを買うなど、情報収集をしてほしい。航空機が飛ばなかった場合やホテルのキャンセルなど、何かが計画通りにいかなかった時のメンタルを保つため、あまり期待しないで行くことがおすすめ。そして計画が逸れた時の計画もしていくことが大切。ひとつの留学で、全て計画通りにいくケースはほとんど無い。現地での文化やタブーを調べていくとなお良い。現地の人とは笑顔で言語がわからなくてもリアクション良く、明るく積極的に話してほしい。

●留学費用について

①総費用：70万円
（内訳　渡航費16万円、学費15万円、ホームステイ代(朝・晩の食費と生活費)15万円、食費(平日の昼食費・パリでの食費) 3万円、保険料1万円、お土産・観光代他20万円）
②費用負担　自己負担46万円、親・親戚・知人からの支援13万円、JASSO留学奨学金11万円
③使ったお金の割合：現金15%、クレジットカード（VISA）　85%

●留学先宿舎について

・形態：ホームステイ
・家賃額：　月　額　15万円(平日の朝・晩の食費、休日の3食含む)
・参考情報：綺麗、広め、1部屋は自分の部屋として自由に使用、洗濯週1、2回

●語学力について

・現地で使用した言語：フランス語
・語学レベルUP：A1未満 → A1（簡単な日常会話が可能なレベル）

・適正レベル：A1未満でも可能

●ビザについて（取得した方）

していない

●単位互換について（該当ある方）

フランス語コミュニケーション発展Aと、フランス語学演習のそれぞれ2単位

●ネット環境及びその他の参考情報

ホームステイ先でWiFiのパスワードを教えて頂ける。学校も同じ。SiMはeSIMのトリファを買うと楽。出国前に情報基盤センターで海外用VPNを設定しておく。

●留学中の主なスケジュール

曜日／日程	午前	午後
月曜/1日目	11:20-12:15　1コマ(リスニング)	14:30-15:30　1コマ(筆記)　買い物、カフェ
火曜/2日目	8:30-12:15　3コマ(会話、文法、発音)	14:30-16:45　2コマ(リスニング、表現)　カフェ
水曜/3日目	8:30-12:45　3コマ(筆記、表現、文法)	14:00-16:45　2コマ(文法、表現)　買い物
木曜/4日目	8:30-12:15　3コマ(文法、会話、発音)	15:45-16:45　1コマ(発音)　カフェ
金曜/5日目	8:00-12:15　3コマ(会話、リスニング、発音)	授業無し　買い物、カフェ、ホストファミリーと外出
土曜/6日目	ホストファミリーと外出	ホストファミリーと外出
日曜/7日目	ホストファミリーと外出	ホストファミリーと外出


ホストファミリーとの夕食


授業の様子


アンジェのカフェ街


遠足でのモンサンミッシェル

短期留学

岩手大学生　留学体験談

留学のタイトル：「　　フランスでの課題解決型国際研修　　」



留学先：　フランス／アンジェ／西部カトリック大学
留学期間：２０２６年　２月～　３月
（３週）

氏名：八幡珠羽
留学した時の学年：２年
学部・研究科名：人文社会科学部
学科・課程名・コース名：人間文化

●留学の内容
西部カトリック大学での語学勉強と、自分で決めたテーマで現地調査。
平日は大学に通い、休日は遠足で世界遺産を見たり、自由時間には好きなところへ行ったりすることができた。最後の4日間はパリ滞在。

●留学の動機
海外に行って異文化を体験することに興味があったから。フランス語を学んでいたので、フランス語を上達させたりフランスに関して理解を深めたりしたいと思い、この短期研修に参加した。

●留学の成果
日常会話やお店に入った時に使う単語やフレーズを学ぶことができたし、自分が決めたテーマに対してアンケートや調査をすることができた。大学での授業を通して様々な文法や単語を学ぶことができ、語学力の向上につながったと思う。違う言語や文化の環境で生活することは非常に良い経験になった。

●スペシャルエピソード
ホストファミリーと一緒に色々な場所を見に行ったこと。特に教会やコンサートに行ったことが心に残っている。他の学生も招いて家でワッフルパーティを開いてくださった日もあり、交流を深めることができた。

●これから留学したい人へアドバイス
海外に行ってホームステイすることは不安でしたが、保険や奨学金制度をしっかり活用できますし、現地の方々はとても親切で、充実した生活を送ることができました。興味がある方はぜひ参加してみることをおすすめします。

●留学費用について
①総費用：約52万円
（内訳　渡航費17万円、学費15万3千円、宿舎費、光熱水費116450円、食費3万5千円、ビザ・保険料7080円、お土産代他円、3万円　）
②費用負担　自己負担14万円、親からの支援10万円、留学奨学金27万円
③使ったお金の割合：現金10%、クレジットカード（楽天カード VISA）90%

●留学先宿舎について
・形態：ホストファミリーの家
・家賃額：　3週間 116450円（●●費含む・含まない）
・参考情報：

●語学力について
・現地で使用した言語：フランス語
・語学レベルUP：日常的な会話や買い物をする時のフランス語
・適正レベル：中級フランス語くらい

●ビザについて（取得した方）

●単位互換について（該当ある方）
課題解決型研修2単位、フランス語系の授業に振り替え

●ネット環境及びその他の参考情報
学校とホームステイ先にWi-Fiあり

●留学中の主なスケジュール

曜日／日程	午前	午後
月曜/1日目	授業	授業
火曜/2日目	授業	自由
水曜/3日目	授業	授業
木曜/4日目	授業	授業
金曜/5日目	授業	自由
土曜/6日目	遠足	遠足
日曜/7日目	自由	自由


アンジェ城


遠足で行ったモンサンミッシェル


凱旋門

留学のタイトル：「　フランスでの1か月　」



留学先：　フランス／ロワール地方／アンジェ
　　西部カトリック大学
留学期間：２０２６年　２月～　３月
　　（約１か月）

氏名：横沢千衣良
留学した時の学年：２年
学部・研究科名：人文社会科学部
学科・課程名・コース名：人間文化課程

●留学の内容
フランスの北西部にあるアンジェ市の西部カトリック大学でフランス語を学び、ホストファミリーと３週間ほど生活しました。アンジェでの授業を終えた後は、パリでの観光を楽しみ、合わせてだいたい１か月ほどフランスにいました。大学での授業では、自分に合ったレベルでフランス語を学べて、日本での授業よりスピーキング重視という感じでした。また、土日は学校主催の遠足に参加したり、ホストファミリーと一緒に過ごしたりしました。

●留学の動機
１年生の時から教養の授業でフランス語を学んでおり、学んでいくうちにフランスに興味が湧き、人生で一度は行ってみたいと思っていたので、今回の短期留学に参加しました。３年になったら就活もあるので、今しかないと思い参加しました。

●留学の成果
短期留学でしたが、確実にフランス語力は伸びたと感じます。また、現地のホストファミリーと一緒に生活することでフランスの人、文化、生活に触れることができ、帰国してからもフランスにまた行きたいと思えるほど好きになりました。

●スペシャルエピソード
ルーブル美術館に行ったときにストライキがあって中に入れなかったり、本当にトイレがなかったり、いろんなところでフランスらしさを感じられました。フランスにある雑貨屋さんはどれも素敵なところばかりなのでぜひ行ってみてください。

●これから留学したい人へアドバイス
私は語学に自信がなかったのですが、とにかく話しかける精神で何とかなりました。何とかなるさ精神を持てば、たいていのことは何とかなるので、今だ！と思ったらぜひ留学に行ってみてください。勢いも大事です。

●留学費用について
①総費用：約70万円
（内訳　渡航費160,000円、学費・ホームステイ代320,000円、ビザ・保険料8,000円、昼食・お土産代170,000円、・・・　）
②費用負担　自己負担ｘｘｘ円、親からの支援ｘｘｘ円、留学奨学金ｘｘｘ円
③使ったお金の割合：現金ほぼ０％、クレジットカード（VISA）　100%
●留学先宿舎について
・形態：ホームステイ
・家賃額：　上記
・参考情報：寮も選べたと思います

●語学力について
・現地で使用した言語：フランス語
・語学レベルUP：自分の名前くらいしかまともに言えなかったのが、ちょっとした会話ならできるようになった
・適正レベル：初級フランス語くらいでも生きてはいけると思います

●ビザについて（取得した方）
取得していない
●単位互換について（該当ある方）
課題解決型フランス研修2単位、他4単位（フランス語コミュニケーション実践ｃ、フランス語学演習ｃ）
●ネット環境及びその他の参考情報
私はeSIMを買いました。ホームステイ先、大学にはWi-Fiがありました。

●留学中の主なスケジュール

曜日／日程	午前	午後
月曜/1日目	フランス語の授業	授業＋町探索
火曜/2日目	フランス語の授業	授業＋町探索
水曜/3日目	フランス語の授業	授業＋町探索
木曜/4日目	フランス語の授業	授業＋町探索
金曜/5日目	フランス語の授業	授業＋町探索
土曜/6日目	学校主催の遠足	
日曜/7日目	ホストファミリーとマルシェ	課題、自習


写真①夜のエッフェル塔


写真②フランス初食事


写真③アンジェ城

短期留学

岩手大学生　留学体験談

留学のタイトル：「　課題解決国際研修(韓国語）」



留学先：　韓国／高敞、群山、ソウル／
高敞農楽伝授館、群山大学
留学期間：2026年 2月5日(水)～2月15日(日)

氏名：野村菜奈
留学した時の学年：学部２年
学部・研究科名：農学部
学科・課程名・コース名：食料生産環境学科
食産業システム学コース

●留学の内容
以下の順に主に３つの活動の内容です。
①高敞農楽伝授館で農楽のレクチャー、発表会に向けて練習しつつ伝統芸能を学ぶ。
②群山大学のメンバーと交流、班ごとの発表に向けて丸2日間の自由探索をしながら、テーマについて理解を深める。
③韓国の都市ソウルで自由探索
　それぞれの場所での生活やそこで出会う方々との交流で、韓国の伝統や文化、日本では体験することのできない異文化に触れ、自分の興味のあるテーマや課題の探究・解決に繋げる。
●留学の動機
　韓国ドラマや韓国料理にとても興味があり、いつか行ってみたいなと思っていました。去年参加した違う短期課題解決型研修がとても自分にとって有意義だったので参加決定しました！
●留学の成果
　韓国語が思っているよりも出来ないことや言葉が通じたとしてもコミュニケーションは難しいなと痛感しました。それらに落ち込む瞬間もあったけれど、韓国語の勉強のモチベーションにもつながり、自分の短所や今まで自覚していなかった長所も発見できました。
　今まで避けてきた音楽、よく分からない農楽に飛び込んでみて、やはり自分は音楽のセンスはないなと自覚したけれど、そのようなパフォーマンスが「できるorできない」より大切な「何か」を感じ、慣れないものに挑戦してよかった、農楽を続けてみたいと視野が広がりました。
●スペシャルエピソード
　各自で仁川空港集合＆手続き不慣れだったので、メンバーに会えた時に泣くかと思いました。
　辛い物しかなくてしっかり多分胃がやられ、疲れ＋睡眠不足で体調を崩しました泣
●これから留学したい人へアドバイス
・韓国のエンタメ好きはもちろん、所属している学部関係なく異国の文化や伝統について学びたいという方におすすめです。研修時期やその準備期間ががっつりテスト期間と補講日に被っているため注意です！農楽や韓国に興味がなくても研修終了時に好きになるくらい充実しているのでお金や言語の問題で迷うと思いますが、思い切ってトライ！する価値有りです。
・研修前と中の体調管理(睡眠と食事とメンタル)は入念に！常備薬・風邪薬は必須！
Wi-Fiや書斎の環境が整っていないので学校の課題は研修に持ち込まないことを推奨します。

●留学費用について
①総費用：約20万円
（内訳　渡航費約6万円、学費＆韓国での宿舎費＆光熱水費＆食費7万円(事前徴収)、
　保険料約4千円、前泊・後泊費7千円、国内移動費約２万、お土産代他約４万円、・・・　）
②費用負担　自己負担10万円、親からの支援６万円、留学奨学金4万円
③使ったお金の割合：現金50%(割り勘のために必要だけどお店では大きいお金は好まれないので両替難しい)、クレジットカード（VISA）30% 、トラベルプリペイドカード（T-money兼Wowpass）20%(使いすぎ＆不正利用を阻止できるのでかなり良きだが返金NGのためチャージし過ぎ注意)

●留学先宿舎について
・形態：高敞農楽伝授館の合宿所(4人部屋)、群山大学の寮(２人部屋)、ソウルのホテル(3人部屋)
・家賃額：研修前に集金されるものに含まれるため不明
・参考情報：異なる3か所に宿泊するのでそれぞれの備品の違いに注意！
　　高敞農楽伝授館の周辺にコンビニなどはないので食べ物は空港で買うことをおすすめ

●語学力について
・現地で使用した言語：日本語、韓国語、英語
・語学レベルUP：高敞では韓国語と英語、群山では日本語中心
・適正レベル：韓国語を履修済みの方が理解度が高いかもしれないが、していなくても問題ないと思います。

●ビザについて（取得した方）

●単位互換について（該当ある方）

●ネット環境及びその他の参考情報
Wifi：高敞農楽伝授館はなし、群山大学の寮やソウルのホテルにあります。
eSIM:Amazonで購入(GB制限の無い使い放題おすすめ)
モバイルバッテリーや充電器(CやSEタイプのプラグ、電圧の違い)はちゃんと調べるのが重要です。

●留学中の主なスケジュール

曜日／日程	午前	午後
2月５日/1日目	各自成田空港に移動	日本出国、専用バスで高敞農楽伝授館に到着
2月6日～8日/2～4日目	高敞農楽伝授館で農楽を学ぶ、	
2月9日/５日目	岩大メンバーで発表会	昼食しながら、群山に専用バスで移動
2月10日/6日目	群山大学メンバーに紹介式、群山について講義	博物館見学、班ごとに夕食
2月11～12日/7~8日目	班ごとに研究テーマについて自由探索	
2月13日/9日目	班ごとの発表会	昼食後にソウルに専用バスで移動
2月14/10日目	各自ソウルで自由探索	引き続き自由探索、夕食は皆で一緒に
2月15日/11日目	各自帰国のために仁川空港に移動	各自成田空港に到着、後泊or帰宅


自分的研修No.1料理
プルコギ水冷麺


大成功の農楽発表！


研修終わりのお疲れ様会

留学のタイトル：「　Shall we go?　Indonesia!　」



留学先：　インドネシア　バリ　シンガラジャ
留学期間：２０２６年　３月～　４月

氏名：高橋優奈
留学した時の学年：１年
学部・研究科名：人文社会科学部
学科・課程名・コース名：地域政策学科

●留学の内容
日本語を学ぶガネーシャ教育大学生と交流しました。現地の学生とペアを組み、日本や盛岡の文化についてなどを発表したり、授業に参加してお互いの国の文化について話したりしました。それだけでなく、現地の学生と一緒にシンガラジャの町へ遊びに行ったり、ご飯を食べたりもしました。日本では決して体験できない経験をし、それを通してお互いの文化を知るだけでなく、現地の学生との友情も深めることができました。

●留学の動機
一年生の前期に、中島教授の環境政策論Ⅰの講義内でこのプログラムが紹介され、興味を持ったため参加しました。海外に行くことが初めてだったので不安でしたが、大学生らしいことをしたいという気持ちも大きかったです。

●留学の成果
実際に現地に行って、目で見て感じ、体験することの素晴らしさを学びました。初めての体験ばかりでしたが、それと同時に言語や文化が違うだけの、同じ大学生がそこにいて日々生活していることを知りました。

●スペシャルエピソード
インドネシアのご飯やお菓子、フルーツがとてもおいしかったです。特にフルーツの嬢王と言われるマンゴスチンという果物は現地に行ったら是非食べてほしいです。またナシゴレンやバクソアヤムといったローカルフードも安くておいしいです。

●これから留学したい人へアドバイス
日本の文化や折り紙の折り方を事前に少しでも勉強していくことをお勧めします。私は日本人だから日本のことは何でも話せると安易に思っていましたが、実際に現地の学生に質問されるとわからなくてスマホで調べることがありました。日本のことについては知っていれば知っているほど会話の幅も広がると思います。

●留学費用について
①総費用：145,460円
（内訳　渡航費120,740円、食費7,000円、ビザ・保険料7,720円、お土産代他10,000円、・・・　）
②費用負担　自己負担50,000円、親からの支援70,000円、留学奨学金34,720円
③使ったお金の割合：現金70%、クレジットカード（VISA）30%

●留学先宿舎について
・形態：ホテル
・家賃額：　8日　額　27,000円
・参考情報：

●語学力について
・現地で使用した言語：日本語
・語学レベルUP：
・適正レベル：

●ビザについて（取得した方）
現地の空港で取得
●単位互換について（該当ある方）

●ネット環境及びその他の参考情報
eSIMを日本出発前に購入

●留学中の主なスケジュール

曜日／日程	午前	午後
水曜/1日目		デンパサール空港到着
木曜/2日目	オリエンテーション及び発表準備	
金曜/3日目	発表	
土曜/4日目	タムブリンガン湖での植林活動	リテラシセンターの生徒との活動・お土産
日曜/5日目	自由時間	
月曜/6日目	開会式及び発表会	
火曜/7日目	授業参加	
水曜/8日目	ロンタールワークショップ	
木曜/9日目	日本帰国	

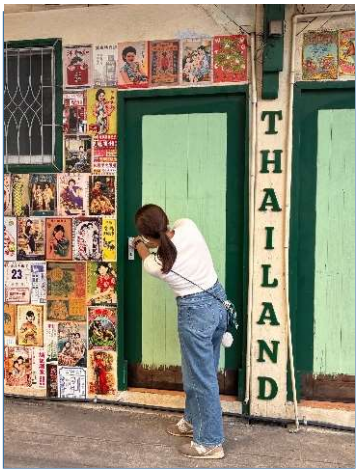

写真①カフェで夕食


写真②マンゴスチン


写真③bestie!

短期留学

留学のタイトル：「　タイ国際研修　」



留学先：　タイ／バンコク／
　　キングモンクット工科大学トンブリ校
留学期間：２０２６年　８月～　９月
　　（一ヶ月）

氏名：伊藤　梓
留学した時の学年：２年
学部・研究科名：理工学部
学科・課程名・コース名：材料科学コース

●留学の内容

前半2週間はキングモンクット工科大学の主催する、GMI（Bangkok Sustainability Program)に参加した。このプログラムでは、英語での講義やワークショップ、現地企業の工場見学、観光を通して、タイの文化と課題を学び、最終日にはグループ毎に持続可能なビジネスプランの提案を行った。このプログラムは東京大学の学生と合同で、岩手大学からは理工学部の学生のみだったが、東京大学からは様々な学部から参加していた。

後半2週間は研究室インターンシップを行った。研究室に所属し、現地学生の研究に参加させてもらう形で、実際に実験装置を扱ったり、得られた結果を分析したりした。

●留学の動機

時間の自由がきく大学生のうちに、海外に行ってみたいと以前から思っていたから。しかし、海外経験はほとんどなく、自分で計画して海外に行くのは不安だったため、大学を通した本プログラムへの参加を決めた。大学を通して留学することで、様々な奨学金を活用できるのも魅力的だった。

●留学の成果

前半2週間のプログラムでは、グループで行動することが多く、班毎につく現地学生や他大生との会話を通して、様々な価値観に触れることができた。また、初めての環境、言葉の通じないところでも、積極的に行動し、楽しむ力を身につけることができたと感じる。

後半2週間の研究室インターンシップでは、取り扱ったテーマについての知識だけでなく、英語論文の探し方や読み方、発表の組み立て方も学んだ。また、一般に使われる単位が日本と異なっているなど戸惑うこともあったが、日本では得られない気づきも得られた。

●スペシャルエピソード

現地学生と自由行動の際、バイクタクシーを利用した。現地学生の後を追ってもらっていたのだが、途中で見失い、日本人学生数人で、交差点の真ん中で立ち往生することになった。なんとか電話を繋げ合流することができたが、運転手の人は英語が通じなかったため、なかなかにスリリングだった。2度と体験したくはないが、思わぬハプニングも海外で過ごす楽しみの一つだと思う。

●これから留学したい人へアドバイス

英語力に自信がなくても果敢に挑戦して欲しいと思います。大抵どうにかなります！そして、終わった後には自信につながると思います。

●留学費用について
①総費用：約60万円
（内訳　渡航費15万円、研修費28万円（2週間の宿泊費、朝食昼食を含む）、宿舎費3万6千円（後半2週間）保険料5万円、食費お土産観光7万）
②費用負担　自己負担30万、親からの支援　10万円　留学奨学金　約15万円
③使ったお金の割合：現金80%、クレジットカード（JCB）　15%　（クレジットカードを使える場所はとて限られます。コンビニもいくら以上からしか利用できないといった制限があります。JCBは他カードより使える場所は少なかったです。）

●留学先宿舎について
・形態：ホテル
・家賃額：　後半２週間　約36,000円
・参考情報：前半2週間はホテル代もプログラムに含まれています。また、ビュッフェ形式の朝食もついており、とても美味しいです。後半2週間は、大学内にあるホテルに滞在することになります。ホテルは広く綺麗ですが、食事はついていません。

●語学力について
・現地で使用した言語：英語
・語学レベルUP：リスニング力は伸びたと思う。日常でよく使うフレーズは身についた。タイ語が少しわかるようになる
・適正レベル：TOEIC500程度　研究室インターンシップではある程度英語での説明を理解できる必要があります。ただ、サポートしてくれる学生も先生も皆優しいので、わからないことは聞けばどうにかなります。

●ビザについて（取得した方）
必要ありませんでした。

●単位互換について（該当ある方）
専門選択科目「国際研修」として2単位

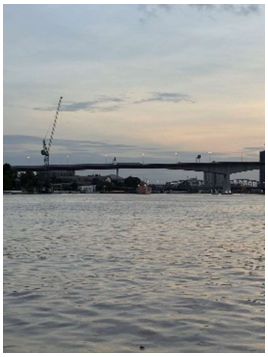
●ネット環境及びその他の参考情報
ホテルにはWifiがありました。そのほかではe-simを契約していました。

●留学中の主なスケジュール

曜日／日程	午前	午後
月曜/1日目	オリエンテーション	キャンパスツアー　ウェルカムディナー
火曜/2日目	ワークショップ/Cross Culture Workshop	ワークショップ/SDGs Goal Carbon Naturailiry
水曜/3日目	飲料メーカー工場見学	アユタヤ遺跡観光
木曜/4日目	ワークショップ/Thailand as a living Lab	ワークショップ/Sustainable Business Thinking
金曜/5日目	レモン農園見学	KMUTTラチャブリーキャンパス　はちみつ農園
土曜/6日目	ローカルマーケット訪問	ローカルマーケット、寺院観光
日曜/7日目	Free/ムエタイ体験、水上マーケット	Free/カヤック、ウェイクボード



写真①　マングローブ林の植樹
体験後のご飯
（とても美味しかった！）



写真②
バンコク中心部
を流れるチャオプ
ラヤー川の様子



写真③
研究室での
実験の様子

留学のタイトル:「初めての留学 inタイ」

あなたの顔写真（顔を出したくない方は、イラスト・お気に入りの物の写真等でも結構です。著名人や著作物など肖像権、著作権侵害にあたるものはNGです。）

留学先: タイ王国　バンコク
　　キングモンクット工科大学
留学期間:2026年　8月～　9月
　　（4週間）

氏名:澤瀬真奈美
留学した時の学年:2年
学部・研究科名:理工学部
学科・課程名・コース名:理工学科　知能情報コース

●留学の内容
　4週間の留学でしたが、内容は前半 2週間と後半2週間に分かれていました。前半 2週間はSustainable programで東京大学生 19人と一緒に4チームに分かれて様々な工場や歴史的建造物の見学に行きました。タイの歴史を学びつつ、現代的なサステナビリティを意識した会社を見学することによって現在の様相の成り立ちやその有用性について詳しく知りました。後半 2週間は研究室インターンシップとなっており、岩手大学生3人はそれぞれ自分の学科に近しい研究室に配属されました。研究室で研究方法を学び、私のやりたい研究に近しい授業を一緒に受け、新しい人たちのと出会いやつながりを作りました。
●留学の動機
　3年生になると研究室配属などで、自由にできる時間が少なくなりいけなくなると感じました。また、東京大学の学生と一緒に活動できる機会はあまり多くないので違った境遇の人と出会い、新しい考え方を吸収したいと考えたため参加しました。 2年生の今のうちに研究室を体験しておくのも今後研究室を決めるうえで重要な判断要素になりえると考えたことも参加の動機となりました。
●留学の成果
　今回の留学に行ったことで、英語への苦手意識が薄れ、自分から話しかけるといった積極性がさらにはぐぐまれたように感じました。動機の一つでもあった様々な境遇の人と出会い、新しい考え方を吸収することもでき、彼らと新しい友人として出会えたことも私にとって大きな収穫でした。また、他国に行くという体験自体が初めてだったので不安も大きかったですが、今回の留学が私にとって最高の体験だったため次の留学についても考えるきっかけにもなりました。
●スペシャルエピソード
　タイのバディと東京大学の学生と私たちでルンピニー公園のエアロビに行ったことです。出会って間もなかったにもかかわらず、みんなで 1時間も動いてご飯を食べたのがとても楽しかったし、私たちが仲良くなれた最初の出来事だったと思います。
●これから留学したい人へアドバイス
　恐れずに俯瞰しない自分でチャレンジしてみよう！

●留学費用について
①総費用：約55万円
（内訳　渡航費150000円、学費270000円、宿舎費55000円、食費40000円、ビザ・保険料2000円、お土産代他30000円、・・・　）
②費用負担　自己負担360000円、親からの支援0円、留学奨学金190000円
③使ったお金の割合：現金85%、クレジットカード（PayPayカード）10% 、トラベルプリペイドカード（三菱UFJ）5%

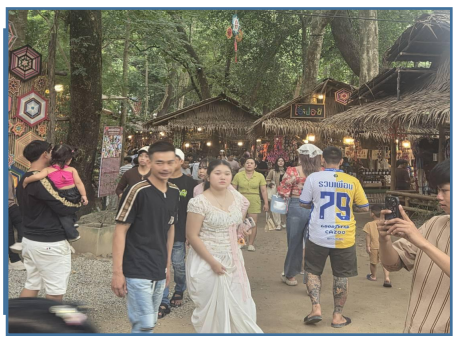
●留学先宿舎について
・形態：ホテル
・家賃額：2週間　55000円
・参考情報：二人一部屋・部屋の階層によってお湯が出ない階あり（上の階の方が出やすい）

●語学力について
・現地で使用した言語：英語・タイ語
・語学レベルUP：苦手意識が薄れた

●ネット環境及びその他の参考情報
・空港に着いた瞬間に設定できる ESIMがおすすめです
・KMUTTのホテルにはドライヤーがないため持っていくべきです
・マングローブの植林が予定に入っている際は胸の下ぐらいまで泥だらけになるため下着を含めた着替えを持っていくべきです（私の身長は約 160cmです）

●留学中の主なスケジュール

日程	主な内容	日程	主な内容
8月23日	チェックイン・休憩	2026/9/6	インターンシップ初日
8月24日	東大生と顔合わせ・KMUTT見学	2026/9/7	研究の流れを確認する
8月25日	サステナビリティについての授業	2026/9/8	研究
8月26日	工場とアユタヤ見学	2026/9/9	研究・壁画を見に行く
8月27日	ビジネスについての授業	2026/9/10	研究・ほかの学生とご飯に行く
8月28日	レモン農場と蜂研究所の見学	2026/9/11	授業参加・大使館訪問
8月29日	オポイ市場の見学	2026/9/12	お休み
8月30日	自由行動	2026/9/13	研究・エラワンミュージアム
8月31日	寺院訪問・チャイナタウン見学	2026/9/14	大学のイベントに参加
9月1日	レザークラフト体験	2026/9/15	研究・映画を見る
9月2日	マングローブの植林	2026/9/16	研究
9月3日	最終プレゼンの準備	2026/9/17	研究まとめ
9月4日	最終発表	2026/9/18	研究室の人とお別れ会
9月5日	移動日	2026/9/19	日本に帰国

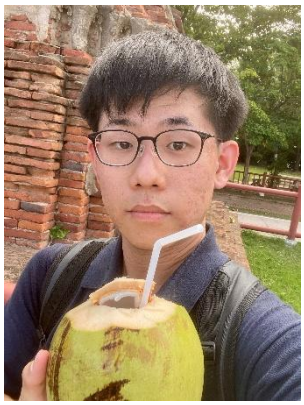

オポイマーケット


サンクチュアリ・オブ・トゥルース


研究室の人とご飯

短期留学

留学のタイトル：「　初めての海外、初めてのタイ　」



留学先：　タイ／バンコク／
King Mongkut's University of Technology Thonburi (KMUTT)
留学期間：2026年8月23日（日）～　9月19日（土）
（4週間）
氏名：小松原　逸葵
留学した時の学年：4年
学部・研究科名：理工学部
学科・課程名・コース名：システム創成工学科機械科学コース

●留学の内容

理工学部の国際研修のプログラムに参加しました。前半2週間はBangkok Sustainability Program、後半2週間はKMUTTでの研究室インターンシップに参加しました。前半2週間は、タイ文化や循環型社会について学ぶ座学に加え、タイの文化を実際に現地に赴いて学ぶことができました。後半2週間は、KMUTTのキャンパス内の研究室でROS2（Robot Operating System 2）などを学びました。

●留学の動機

大学生のうちに海外に行きたいと考えており、理工学部の国際研修に参加しました。国際研修の研修先の中で、タイを選択した理由は、4週間と国際研修の中で最も長い滞在期間であったことと、費用を抑えて滞在できる場所であったためです。

●留学の成果

英語を聞き取る力や、英語で自分の意見を伝える力など、英語力が向上したと考えています。また、今回が初めての海外渡航だったため、渡航前まで海外がかなり遠くの場所にあると感じていました。しかし今回の短期留学を通して、海外がより身近に感じるようになりました。

研究室インターンシップでは、ROS2やSLAM（Simultaneous Localization and Mapping）についての知識を得ることができました。私が所属している研究室とは異なる分野でしたが、新たな学びを得ることができました。

●スペシャルエピソード

両替所に行った時に、画面に表示されているレートを見ていたら、日本円のレートが拡大表示されたことがありました。日本人だと伝えていないにも関わらず、日本人だと認識されたことに驚きました。

9月がタイの雨季の始まりの時期だったため、スコールに遭遇することがありました。日本では経験することがない、雨の勢いだったため驚きました。

●これから留学したい人へアドバイス

少しでも興味があったら行くことをおすすめします。現地での様子などは、YouTubeなどで情報収集しておくと、到着した後に実際とイメージとのギャップが小さくなっていいと思います。

私はこの国際研修のプログラムを知るまで、英語の勉強をしてから、海外に行こうと思っていましたが、結局4年の夏になるまで海外に行くことはありませんでした。そのため、英語に自信がなくても、まずは海外に行く経験をすることをおすすめします。

●留学費用について

①総費用：483,646円（観光・お土産代などを除く費用です。覚えている範囲内で書いています。）
（内訳　渡航費149,190円、学費（前半2週間）277,616円、宿舎費（後半2週間）7,200THB（33,000円程度）、食費20,000円程度、OSSMA（保険料）3,840円）
②費用負担　自己負担 433,646円、理工学部後援会 50,000円
③現地で使ったお金の割合：現金 98%、クレジットカード（楽天カード, Mastercard） 1% 、トラベルプリペイドカード（Wise, Mastercard） 1%
Wiseカードは、物理カードが渡航前に届かなかったため、Grabアプリの支払いのみに使用しました。

●留学先宿舎について

前半 2 週間
・形態：ホテル（W Station Hotel）
・宿泊費：前半 2 週間のプログラム費用の中に含まれています。
・参考情報：朝食が付いています。
後半 2 週間
・形態：ホテル（Heliconia House, KMUTT）
・宿泊費：7,200 THB （33,000円程度）
・参考情報：ドライヤーが無いため、普段使う方は持参するといいと思います。
前半・後半のホテルどちらも、チップは使用していません。

●語学力について

・現地で使用した言語：英語とタイ語（タイ語は現地に行ってから学びました。）
・語学レベルUP：英語を聞き取る力や、自分の意見を英語で伝える力が向上したと思います。
（記入時点では、留学後にTOEIC等の試験を受けていません。）
・適正レベル：どんなレベルでも大丈夫だと思います。伝える姿勢と、相手への敬意が大切です。

●ネット環境及びその他の参考情報

・ホテルではホテルのWi-Fiを使用することができます。スマートフォンは渡航前にeSIMを契約し、それを使用しました。私は不安だったため、50GB30日間のeSIMを購入したのですが、21GBしか使用しなかったので、4週間であれば30GBくらいのeSIMでも大丈夫かもしれません。

●留学中の主なスケジュール

曜日／日程	午前	午後
月曜/1日目	ワークショップ	ワークショップ
火曜/2日目	ワークショップ	フィールドワーク
水曜/3日目	工場見学	アユタヤ歴史遺跡見学
木曜/4日目	ワークショップ	ワークショップ
金曜/5日目	プレゼンテーション	ワークショップ
土曜/6日目	Self Exploration （自由時間）	Self Exploration （自由時間）
日曜/7日目	Self Exploration （自由時間）	Self Exploration （自由時間）


初日の夕食で食べたガパオライス


KMUTT構内のトカゲ


タイのスイーツ

短期留学　　岩手大学生　留学体験談

留学のタイトル：「　カナダで発見した学び　　」



留学先： カナダ／サスカチュワン／サスカチュワン大学
留学期間：２０２６年８月～（３週間）

氏名：攝待乃の佳
留学した時の学年：２年
学部・研究科名：農学部
学科・課程名・コース名：食料農学科食品健康科学コース

●留学の内容
午前中のESL(英語のクラス)では、英語を専門にしている先生から文法や発音などを学んだ。午後は配属先の研究室で実験をしていた。
休日は博物館や動物園などの様々なアクティビティを楽しんだ。特に予定がない日は、友達と買い物や街探索に行くことが多かった。

●留学の動機
カナダと日本の農作物の違いや文化の違いを知りたいと思ったから。また、英語での研究室生活と実験を体験してみたかったから。

●留学の成果
英語力に関しては、自分はどの技能が弱いのかを発見することができた。また、カナダは多国籍文化であり、出会った人一人ひとりが異なる文化背景を持っていて、会話では毎回新たな発見があって、とても興味深かった。

●スペシャルエピソード
自然がとにかく広大で、虹や星がとてもきれいに見えた。特に、留学期間中に流星群のピークがあったため、教授の家のお庭で見させてもらったが、周りに大きな建物や光が無く、プラネタリウムよりも綺麗に見えた。

●これから留学したい人へアドバイス
「現地の人と話せるだろうか」と不安で留学を悩んでいるのであれば、まずは参加してみることをおすすめします！単語や文法も大事ですが、それ以上に「伝えよう・理解しようとする姿勢」が大切だと実感しました。現地には、アニメや食べ物など日本に興味がある方が多いので、会話のきっかけはたくさんあります。様々な文化背景を持つ人々と出会い、お互いの文化を知り合う機会を楽しんでください！

●留学費用について
①総費用：62万8500円
（内訳　渡航費32万円、学費22万円（宿舎費、食費等込み）ビザ・保険料8500円、お土産代、外食費等8万円）
②費用負担　自己負担25万円、親からの支援円27万円、留学奨学金11万円
③使ったお金の割合：現金10%、クレジットカード90%

●留学先宿舎について
・形態：寮
・家賃額： プログラム費に含まれていた
・参考情報：農学部の建物から徒歩20分くらい。一人部屋で、家具やタオル付き。ほかの寮生は色々な国から来ていて、備え付けの卓球台やビリヤードで一緒に遊ぶこともある。

●語学力について
・現地で使用した言語：英語
・語学レベルUP：大きく向上したとは感じないが、ネイティブの会話スピードについていくことに抵抗を感じなくなった。
・適正レベル：会話は基本的な文法や単語力があれば良いと思う。研究室では科学英語（主に単語）を使ったが、わからない単語はその都度確認するようにしていた。

●ビザについて（取得した方）
カナダのETAを取得した。
●単位互換について（該当ある方）
海外特別研修（1単位）
●ネット環境及びその他の参考情報
大学構内、寮はWi-Fiがあった。eSIMを事前に購入していたが、5GBあれば十分だった。

●留学中の主なスケジュール

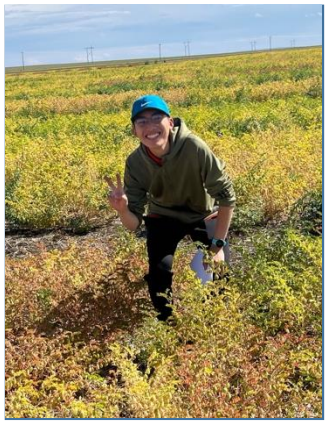
曜日／日程	午前	午後
月曜/1日目	ESL	研究室
火曜/2日目	ESL	研究室
水曜/3日目	ESL	研究室
木曜/4日目	ESL	研究室
金曜/5日目	ESL	研究室
土曜/6日目	アクティビティ（博物館や動物園など）	アクティビティ（博物館や動物園など）
日曜/7日目	アクティビティ（博物館や動物園など）	アクティビティ（博物館や動物園など）


街で一番古いホテル


寮の食事


カリフォルニアロール

留学のタイトル：「　初めての海外留学 ～ in Canada ～ 」



留学先：　カナダ／サスカチュワン／サスカトゥーン
／サスカチュワン大学

留学期間：２０２６年　８月４日～８月２２日

氏名：澤村　悠介
留学した時の学年：修士１年
学部・研究科名：総合科学研究科学
科・課程名・コース名：農学専攻

●留学の内容
午前中は英語の授業を受講した。サスカチュワン大学のPh.Dの学生の方から、主にSpeakingとWriting、さらにAcademic Wordについて指導していただいた。軽いプレゼンテーションやボードゲームなど、実際に英語を使うアクティビティが多く、楽しみながら英語でコミュニケーションをとる練習ができた。2週目から研究室訪問が始まった。訪問した研究室では、実験で使用している施設やフィールドを実際に見学することができた。

●留学の動機
将来的にさらに英語力を向上させたいと考えており、特にSpeakingとListeningの能力を伸ばしたいと思ったため。また、今まで一度も海外に行ったことがなかったため、実際に海外で生活することで、自分がこれまで知らなかった世界を知り、視野や考え方を広げたいと考えた。

●留学の成果
今回の留学を通じて、英語を使うことへの抵抗感が大きく減ったと思う。サスカチュワンの人たちはとても優しく、自分たちの拙い英語でも意味を汲み取って理解してくれたため、完璧な英語でなくても、自分の伝えたいことを積極的に英語で伝えようとする姿勢が身についた。

●スペシャルエピソード
出発予定日の前日に、利用予定だった航空会社のCAがストライキを行い、フライトが急遽欠航になった。そのため、成田空港で一泊することになり、翌日のフライトも当初予定していたカルガリー経由から、ポーランド・ワルシャワとトロントを経由するルートへ変更された。結果として、目的地までの移動時間は約26時間に及んだ。さらに、６人で一緒に渡航する予定だったが、予約の都合により、ほとんどが別々のフライトで移動することになった。そして、到着後には預けた荷物が予定通りに届かず、荷物を受け取ることができたのは２日後であった。

●これから留学したい人へアドバイス
まずは一度行ってみることをお勧めします。日本とは何もかもが全く違うため、些細なことにでも感動できると思います。言語に関しては実際どうとでもなります。興味があればまずは一回行ってみましょう。

●留学費用について
①総費用：約650,000円
（内訳: 渡航費330,000円、プログラム費(寮の家賃込み）230,000円、
観光費・お土産代等々 約100,000円、）
②費用負担　自己負担100,000円、親からの支援560,000円、留学奨学金110,000円
③使ったお金の割合：現金5%、クレジットカード（三井住友Mastercard）　95%

●留学先宿舎について
・形態：寮
・家賃額：　プログラム費に含まれている
・参考情報：食事付き（昼、夜）、朝は寮にある食べ物を食べられる（シリアル、フルーツ、パンなど）、ひとり部屋、洗濯機と乾燥機あり、トレーニングルームあり、アクティビティが充実（ビリヤード、卓球、ボードゲームやカードゲーム、ピアノ、シアタールーム等）、夏休みにつき、寮生は少なめ（４、５人）、

●語学力について
・現地で使用した言語：英語
・語学レベルUP：ListeningとSpeakingのレベルが向上したと思う。
・適正レベル：あちらの人たちはとても優しいので、最低限の単語力とリスニング力があれば、気軽にコミュニケーションを取れるし、色々と教えてくれます。自分から積極的に間違いを恐れずに話しかけることができれば何の問題もありません。また、すごく話しかけてくれるので、過ごしているうちにどんどん慣れてくると思います。

●ネット環境及びその他の参考情報
Trifaを使いました。3週間で20GBにしたが、大学と寮にwi-fiがあったので10GB弱余った。帰り荷物が多すぎで重量が超過してしまい、追加で17,000円もかかりました。荷物はなるべく少なくした方がいいと思います。

●留学中の主なスケジュール

曜日／日程	午前	午後
月曜/1日目	英語の授業	研究室訪問
火曜/2日目	↓	↓
水曜/3日目	↓	↓
木曜/4日目	↓	↓
金曜/5日目	↓	↓
土曜/6日目	観光　（博物館・動物園など）	ショッピング
日曜/7日目	アクティビティ（カヤック・ロープラインなど）	↓



サスカチュワン大学にある
恐竜の化石



Western Development
Museum



South Saskatchewan River
でカヤック

短期留学

留学のタイトル：「多くの人に支えられ、成長できたカナダ留学」



留学先：　カナダ／サスカチュワン州／サスカトゥーン市／
　　サスカチュワン大学
留学期間：２０２６年　８月２日～２２日
　　（約３週間）

氏名：三寺　桃佳
留学した時の学年：修士１年
学部・研究科名：総合科学研究科　農学専攻
学科・課程名・コース名：応用生物化学コース

●留学の内容
約３週間、英語の授業を受けたり、各自が希望した研究室での実験を行う。土日や平日夕方など時間がある時は各自で観光をすることもできた。

●留学の動機
現在所属している研究室に留学生がいて、彼女らの学習意欲やチャレンジ精神に感銘を受け、自分も挑戦してみたいと思ったから。

●留学の成果
ネイティブが使う英語表現を学ぶことができた。さらに単純な英語力だけでなく、間違いを恐れずに行動する勇気が身についた。トラブル対応力など、精神的にも成長できた。

●スペシャルエピソード
カナダへ渡航する際、航空会社のストライキが起こった。フライトの変更が繰り返され、成田で３日間足止めをくらった。さらに参加者がそれぞれ別の便で向かうことになり、私は香港、バンクーバー経由のフライトが割り当てられ、バンクーバーで１泊した。当時は不安でいっぱいだったが、今となってみればよい経験になったと感じる。

また、このプログラム中に誕生日を迎え、学生寮のみんながサプライズでお祝いしてくれたのは１番うれしかった思い出であった。留学が始まってからは、楽しいことばかりで言葉では表現しきれないほどであった。

●これから留学したい人へアドバイス
私自身も金銭面などで参加を迷ったが、実際に参加してみて全く後悔はしていない。日本では体験できない刺激的な体験をできた良い機会であったと感じた。不安なことがあっても、まずは国際課で相談したり説明会に参加してみたりし行動してみることが重要だと思う。

●留学費用について

①総費用：約６０万円
（内訳　渡航費３０万円、プログラム費（家賃含む）　２２万円、外食費２万円、ビザ・保険料２０００円、
お土産代他５万円）
②費用負担　自己負担約５０万円、留学奨学金１１万円
③使ったお金の割合：現金5%、クレジットカード（VISA）　95%

●留学先宿舎について

・形態：学生寮
・家賃額：　プログラム費用に含まれていた（光熱水費・寮の食費含む）
・参考情報：今回は1人１部屋与えられ、部屋には机・椅子・ベッド・クローゼットがあった。男女別のシャワー室とトイレが各階にあった。寮で３食食べられるので、日本から食べ物を持って行かなくても生活できた。

●語学力について

・現地で使用した言語：英語
・語学レベルUP：　３週間だったので劇的な変化はないが、リスニング力・スピーキング力は上がったと感じた。
・適正レベル：自分の意見や考えを英語で話す力は最低限あった方が良いと感じた。

●ビザについて（取得した方）

ビザ取得の必要はなく、事前に電子渡航許可をインターネットから申請して所得する必要があった。

●単位互換について（該当ある方）

なし。

●ネット環境及びその他の参考情報

大学構内・学生寮はWi-Fiが使用できた。私は外出するときのみ、ドコモの海外データ利用を契約した。

●留学中の主なスケジュール

曜日／日程	午前	午後
月曜/1日目	英語の授業	各自配属された研究室での研究 （初週の午後は遊園地や買い物などに行った）
火曜/2日目		
水曜/3日目		
木曜/4日目		
金曜/5日目		
土曜/6日目	基本はフリー（プログラムのメンバーや先生と予定が入ることもあった）	
日曜/7日目		



写真①カナダ名物プーティン



写真②誕生日をお祝いしてもらいました！



写真③ダウンタウン

短期留学

留学のタイトル:「サスカチュワン大学　サマープログラム」



留学先: カナダ／サスカチュワン州／サスカトゥーン／サスカチュワン大学
留学期間:2026年　8月4日～8月22日(3週間)

氏名:石川　敦智
留学した時の学年:4年
学部・研究科名:農学部
学科・課程名・コース名:植物生命科学科学科

●留学の内容

平日の午前中に英語の授業を受講し、日常会話で使う表現や語彙を学んだ。授業ではボードゲームなどを通じて英語を使う機会も多く、楽しみながら実践的な英語力を身につけることができた。
午後は研究室に訪問し、ヒマワリの成長に関する実験を行った。現地の研究者や学生と協力して実験を進め、日本とは異なる研究環境や実験手法について学ぶことができた。

●留学の動機

これまで海外に行った経験がなく、一度は海外での生活を体験してみたいと考えていた。また、以前から日本と海外の食文化の違いに興味があり、現地での食事や生活を通して異文化への理解を深めたいと思い、今回の留学に参加した。

●留学の成果

自分から積極的にコミュニケーションをとる力が身についた。特にわからないことを臆せずに質問し、英語の文法や正確さにこだわらず、相手に伝えようとする姿勢を学んだ。また、現地のスーパーやレストランでは、食文化だけでなくマナーや生活習慣にも日本との違いが多く驚きの連続だった。

●スペシャルエピソード

出発直前に航空会社のストライキが発生し、予定していた便が変更となったため、一人で現地まで移動することになった。初めての海外渡航で不安も大きかったが、そのおかげでさまざまな空港を訪れ、多くの景色を見ることができた。予想外のトラブルも含めて、忘れられない貴重な経験となった。

●これから留学したい人へアドバイス

留学では、日本にいるだけでは経験できないことが数多くあり、毎日が新しい発見の連続だった。異なる文化や価値観に触れることで、さまざまな刺激を受け、自分の視野を広げることができた。少しでも海外に興味があるなら、ぜひ思い切って挑戦してみてほしい。

●留学費用について

①総費用：約610,000円
内訳　渡航費：約330,000円渡航費、プログラム費：230,000円(寮費、食費込み)、現地生活費：約50,000円(外食・その他)
②費用負担　自己負担192,000円、親からの支援330,000円、留学奨学金88,000円
③使ったお金の割合：現金5%、クレジットカード（三井住友Mastercard）95%

●留学先宿舎について

・形態：寮
・家賃額：プログラム費
・参考情報：食事つき(昼、夜)でシャワーや洗濯機などの設備も整っていたため生活で不便を感じることはなかった。ジムやビリヤード、卓球台などの施設も充実していた。

●語学力について

・現地で使用した言語：英語
・語学レベルUP：限られた語彙でも自分の考えを相手に伝えようとする力が身についた。文法の正確さにこだわりすぎず、積極的に英語でコミュニケーションを取れるようになった。
・適正レベル：現地の方々が親切で理解しようとしてくれたため、最低限の英語力があれば大丈夫だと感じた。

●ネット環境及びその他の参考情報

大学と学生寮の両方にWi-Fiが整備されており、インターネット環境に困ることはなかった。また、 Trifaで20GBのプランを契約したが、Wi-Fiを利用する機会が多かったため、データ通信量はあまり消費しなかった。

●留学中の主なスケジュール

曜日／日程	午前	午後
月曜/1日目	英語の授業	研究室訪問
火曜/2日目		
水曜/3日目		
木曜/4日目		
金曜/5日目		
土曜/6日目	観光	
日曜/7日目		



写真①実験

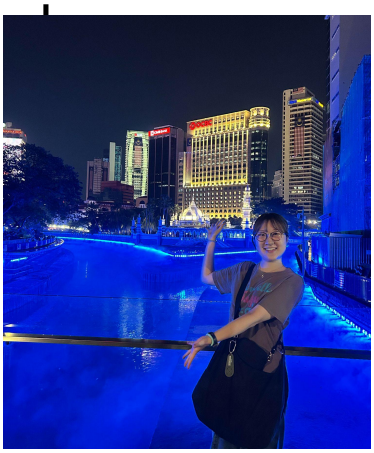


写真②大学の博物館



写真③カヤック

留学のタイトル:「　多くの刺激を受けたマレーシアでの3週間」



留学先:　マレーシア／クアラルンプール／国立マラヤ大学

留学期間:2026年　8月17日～　9月4日

氏名:木村 あみな
留学した時の学年:1年
学部・研究科名:人文社会科学部
学科・課程名・コース名:人間文化課程

●留学の内容
英語の授業ではReading＆Vocabulary、Speaking、Writing、Grammarの授業を受け、他にも伝統舞踊や音楽などを学びました。フィールドトリップではピンクモスクや世界遺産に登録されたマラッカ、国立博物館などを訪問し、宗教やマレーシアの歴史についても学ぶことができました。

●留学の動機
元々留学に興味があってなるべく早く海外へ出て新しい視点を得たいと考えていたところ、長期休みを利用して挑戦できるこの機会を知り、チャンスだと思ったからです。また、アジアの中でトップクラスの英語力を誇る、多民族国家であるということなどからマレーシアという国に興味を持ったからです。

●留学の成果
街中を歩いたり、色々な場所を訪れたりして日常にあふれる多文化を発見することができました。また、バディたちとの交流を通して、互いを思いやる姿勢や人同士のつながりの大切さを改めて痛感しました。コミュニケーションの取り方についても学びになりました。

●スペシャルエピソード
海外送金を利用することになり、店の人に状況を説明しながら進めるも一筋縄ではいかず必要書類の印刷に時間を要しました。店員さんの訛りの強い英語を私が聞き取れなくても嫌な顔一つせず一緒に試行錯誤して何とか印刷できるように助けてくれたことが、言語の壁を越えて人の温かみを感じ胸が熱くなりました。

●これから留学したい人へアドバイス
海外に行きたいという気持ちが少しでもある人は、ぜひ挑戦してほしいです。私自身も今回の経験を通して日本との違いに驚かされる毎日でした。自分にとっての当たり前が覆され視野が広がり、本当に行ってよかったと思える特別な経験になりました。

●留学費用について

①総費用：50万円
（内訳　渡航費約18万円、学費29万円、食費1万円、保険料1万円、お土産代1万円など　）
②費用負担　自己負担xxx円、親からの支援xxx円、留学奨学金8万円
③使ったお金の割合：現金90%、クレジットカード 10%、トラベルプリペイドカード0%

●留学先宿舎について

・形態：ホテル
・家賃額：上記の学費に含まれています。
・参考情報：2人部屋です。

●語学力について

・現地で使用した言語：英語
・語学レベルUP：ふとした時にパッと一言英語で何か発するということが自然とできるようになったような気がしています。自分の伝えたいことをスムーズに言えたときもありますが、まだ頭の中で考える時間が長いときも多々あったのでまだまだ伸びしろがあると感じています。
・適正レベル：日常会話ができてコミュニケーションをとれる位のレベルが求められると思います。

●ネット環境及びその他の参考情報

ネット環境については、現地の空港でSIMカードを購入しました。他に現地で使うお金について、食費やお土産代などに加えGRABというタクシーのようなものの利用率が高かったため、現地での移動費も考慮してお金を準備するべきだと思いました。

●留学中の主なスケジュール

曜日／日程	午前	午後
月曜/1日目	英語の授業	伝統舞踊・音楽
火曜/2日目	英語の授業	トリップ（クアラルンプール内）
水曜/3日目	英語の授業	伝統舞踊・音楽
木曜/4日目	英語の授業	トリップ（プトラジャヤ、バトゥ洞窟、高校訪問など）
金曜/5日目	英語の授業	伝統舞踊・音楽
土曜/6日目	フィールドトリップ（マラッカ、村での凧作り体験、伝統舞踊の鑑賞	
日曜/7日目	自由行動（バディグループで出かける）	自由行動（バディグループで出かける）



独立記念日の夜



衣装を着て伝統舞踊の発表会



学校訪問で司会やゲームをやっている様子

短期留学

岩手大学生　留学体験談

留学のタイトル：「　3週間の貴重な経験と一生の思い出　」



留学先： マレーシア／クアラルンプール
機関名：国立マラヤ大学
留学期間：2026年8月17日～9月4日（3週間）

氏名：齋藤　智佳
留学した時の学年：2年
学部・研究科名：人文社会科学部
学科・課程名・コース名：地域政策課程

●留学の内容
　平日は英語の授業とマレーシア文化を学ぶ活動がある。活動では、伝統舞踊の練習と、伝統的な建造物へのフィールドトリップが毎日交互に行われた。週末は1日を通して、市内または郊外へのフィールドトリップがあった。日本人学生5人と現地学生(ローカルバディ)1人からなる班での行動がメインとなる。授業だけではなく、放課後のお出かけや夕食、週末の活動を通じてたくさんのバディと交流することができる。

●留学の動機
　以前から留学に対して興味を抱いていたが、このプログラムでは語学勉強だけでなく、舞踊体験やフィールドトリップを通じてマレーシアの伝統文化を学ぶこともできると知り、参加を決意した。英語力に自信がない人、初海外の人でも安心できるサポート体制が整っていることも、決め手の一つであった。

●留学の成果
　語学力の向上にとどまらず、マレーシアの歴史や伝統文化、マレー語についても学ぶことができた。様々なアクシデントも経験したことで、言語が十分に通じない環境における対応力が大きく養われたように感じる。

●スペシャルエピソード
　アクシデントの一つ、体調不良。私は3週間の留学で、ウイルス性胃腸炎とコロナウイルスの2つに感染し、2度も現地の病院へ行くハメになった。日本人学生の中には入院した人もいたため、体調管理には十分留意する必要がある。

●これから留学したい人へアドバイス
　初海外で英語力にもさほど自信がなく不安だったが、参加して本当によかったと心から思っている。バディや日本全国から集まった学生さんと、学年関係なく仲良くなることもできた。不安な気持ちがあっても大丈夫！きっと忘れられない一生の思い出になる！

●留学費用について
①総費用：約546,000円
（内訳　渡航費：約197,000円(空港までの移動費含む)、学費：約288,000円(宿泊費、大学での食費、空港送迎費等含む)、保険料：約11,000円、パスポート申請：約10,000円、お土産代・平日の夕食費など他：約40,000円）
②費用負担　自己負担：約44,000円、親からの支援：約422,000円、留学奨学金：80,000円
③使ったお金の割合：(現地では)現金100%　(※大学への事前の支払いはクレジットカード)

●留学先宿舎について
・形態：ホテル(2人部屋)
・家賃額：研修参加費込みのため詳細は不明
・参考情報：ホテル前にコインランドリーとコンビニがあった。清掃は毎日入ってくれたが、室内にアリがたくさんいたため要注意。

●語学力について
・現地で使用した言語：英語
・語学レベルUP：大学の授業を通して単語力や文法力、バディとの会話を通してリスニング力とスピーキング力が向上したように感じる。
・適正レベル：高校卒業レベルで十分、あとは積極性があれば話せる！

●ビザについて（取得した方）
　取得不要
●単位互換について（該当ある方）
　課題解決型国際研修の2単位取得
●ネット環境及びその他の参考情報
　チップ型のSIMではなくスマホのデータローミングを使用。原因はわからないが、毎日一定時間スマホがエラー状態になりネットにまったく繋がらないという不具合が起きたため要注意。ホテルにWi-Fiあり、大学のWi-Fiは使用不可。
●留学中の主なスケジュール

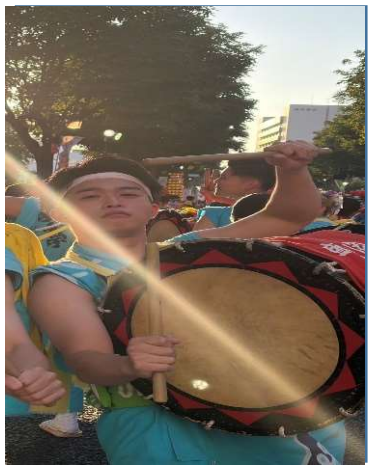
曜日／日程	午前	午後
月曜/1日目	授業(各120分)　文法／ライティング	trip(バトゥ洞窟、寺院)
火曜/2日目	授業　リーディング／スピーキング	伝統芸能の授業(ダンスor音楽)
水曜/3日目	授業　ライティング／文法	学校訪問／生徒との交流
木曜/4日目	授業　スピーキング／リーディング	伝統芸能の授業(ダンスor音楽)
金曜/5日目	授業　文法／マレーシアについての紹介	班ごとに自由行動
土曜/6日目	ホームステイ体験(凧揚げ、魚掴みなど)	左に同じく
日曜/7日目	自由(班や大学ごとでのお出かけや休息)	左に同じく


屋台で食べたご飯
サテー(右)がお気に入り！


伝統舞踊と音楽の発表
衣装と髪飾りで華やかに！


最終日
バディに花束を渡したよ

留学のタイトル：「多宗教国家マレーシアの成り立ち」



留学先：　マレーシア／クアラルンプール／
　　マラヤ大学
留学期間：２０２６年　８月～　９月
　　（０年or０月or３週）

氏名：松原和志
留学した時の学年：２年
学部・研究科名：人文社会科学部
学科・課程名・コース名：地域政策学科

●留学の内容
このプログラムは英語のreading/writing/speaking/grammarの力の向上と、マレーシアの衣食住や文化・宗教などについての理解を深めるとともに、現地学生を含めた少人数グループでの活動を通して自らが設定した課題を解決することが目的となっている。平日は二時間二コマの授業を午前中に受け、午後はフィールドトリップや伝統音楽やダンスの練習を行った。また週末は参加者全員でのフィールドトリップがあり、日曜日はフリーの時間となっていた。

●留学の動機
私は高校時代から海外への興味があり、自分が好きな英語が使えてかつ多宗教文化を持つマレーシアでの学びは今後の日本にも還元できるのではないかと考え留学を決めた。

●留学の成果
英語に関しては文法力の向上に加え、特に英語の発音や英会話力を伸ばすことができたと感じている。また、マレーシアという国が出来た理由や様々な宗教が集まっている理由、イスラム教の決まりについて知見を深めることができた。

●スペシャルエピソード
マラヤ大学と連携している学校との活動の一環として日本とマレーシアの文化交流イベント行い、私たち日本人留学生は現地の生徒にクイズ大会を行ったり「よさこい」を披露した。このイベントの司会進行を代表で私が務めた。すべての人が聞き取りやすく話すことが求められるため、細かい部分の発音の練習やアクセントなどこれまであまり意識していなかったことまで練習する必要があり、英語の奥深さを経験した。

●これから留学したい人へアドバイス
このプログラムは今の英語力に対する心配はしなくても大丈夫、海外へのあこがれがあるならすぐにでも参加するべき。

●留学費用について
①総費用：550,000円
（内訳　渡航費170,000円、学費280,000円、宿舎費0円、光熱水費0円、食費50,000円、ビザ・保険料10,000円、お土産代他40,000円、・・・　）
②費用負担　自己負担100000円、親からの支援450000円、留学奨学金0円
③使ったお金の割合：現金80%、クレジットカード（ライフカード）　20% 、トラベルプリペイドカード（カード名）　0% 、その他（具体的に記載）0%

●留学先宿舎について
・形態：ホテル
・家賃額：　日・週・月　額　0円（●●費含む・含まない）
・参考情報：二人一部屋

●語学力について
・現地で使用した言語：英語
・語学レベルUP：日常会話から悩みを相談できるレベルまで成長
・適正レベル：英検2級程度

●ビザについて（取得した方）

●単位互換について（該当ある方）

●ネット環境及びその他の参考情報

●留学中の主なスケジュール

曜日／日程	午前	午後
月曜/1日目	授業	音楽・ダンス
火曜/2日目	授業	フィールドトリップ
水曜/3日目	授業	音楽・ダンス
木曜/4日目	授業	フィールドトリップ
金曜/5日目	授業	音楽・ダンス
土曜/6日目	フィールドトリップ	フィールドトリップ
日曜/7日目	自由	自由


写真①コメント


写真②コメント


写真③コメント

留学のタイトル:「韓国・ハンバット大学校との学生交流研修会」



留学先: 大韓民国／大田／ハンバット大学
留学期間:2026年　8月～　9月

氏名:佐々木　琴心
留学した時の学年:4年
学部・研究科名:理工学部
学科・課程名・コース名:学科

●留学の内容
●留学の動機
国際的な環境で自分の英語力を実践的に伸ばしたいという明確な目的を持って研修に参加した。特に、海外の学生と直接コミュニケーションを取りながら課題に取り組む経験を通じて、語学力だけでなく異文化理解も深めたいという意欲が強かった。研修では、グループワークや文化交流の場で積極的に英語を使い、コミュニケーションの幅を広げることを重視していた。
●留学の成果
英語での意思疎通に対する抵抗感が大きく減り、実際に使う場面での自信を得ることができた。また、文化的背景の異なる学生と協働することで、価値観の違いを理解しながら議論を進める力が身についた。短期間ながら密度の高い交流を経験したことで、語学面だけでなく、国際的な視点や協働スキルも大きく成長した。
●スペシャルエピソード
日本の生活習慣や大学文化を説明しながら、相手の文化との違いを楽しそうに比較していた姿が印象的だった。
韓国の学生はみんなお酒が強かったことが驚きで日本人はついていけなかった。
一緒に過ごしている時間はすべて食を共にしたが、そこで仲が深まったと感じた。
●これから留学したい人へアドバイス
文化の違いを楽しむ気持ちを持つことで、現地での経験がより豊かになる。短期間でも、現地で過ごす時間は想像以上に濃く、自分の価値観や将来の方向性に影響を与える。迷っているなら、一歩踏み出す価値は十分にある。
また旅行で行くよりも現地の人の話を聞きながら韓国を堪能できたのでより濃い時間になった。

●留学費用について
①総費用：約18000円（内訳　渡航費98,000円、宿泊費14,000円、韓国移動費10,000円、食費10,000円、ビザ・保険料13,000円、お土産代他35,000円、・・・　）
②費用負担　自己負担80,000円、親からの支援xxx円、留学奨学金100,000円
③使ったお金の割合：現金10%、クレジットカード（VIZA） 90% 、
●留学先宿舎について
・形態：ホテル
・家賃額： 14000円（5泊6日）
・参考情報：

●語学力について
・現地で使用した言語：英語、日本語、韓国語
・語学レベルUP：留学前よりはかなり話せるようになったし聞き取れるようんいもなった。
・適正レベル：海外で一人で行動できるくらいの英語力は身についたと感じる。

●ビザについて：該当なし

●単位互換について：岩手大学で取得予定科目 2単位

●ネット環境及びその他の参考情報：渡航前に SIM購入

●留学中の主なスケジュール

曜日／日程	午前	午後
日曜/1日目	青森空港からインチョン空港	仁川空港から大田市　夕飯はサムギョプサル
月曜/2日目	開会式とミニ講演会	PBL課題に取り組む
火曜/3日目	PBL課題に取り組む	PBL課題の最終発表
水曜/4日目	研究室見学	3D プリンターでメイクショップ
木曜/5日目	大田市からソウル市内へ移動	各自自由行動　ハンバット学生たちとお別れ
金曜/6日目	仁川空港から青森空港へ	帰宅


ハンバット大学のそばでお昼を食べている様子


授賞式後の全員で写真撮影


ソウルにて買い物をしました

留学のタイトル:「　行ってよかった短期留学　」



留学先:　マレーシア／クアラルンプール／マラヤ大学
留学期間:2026年　8月 16日～　9月5日

氏名:大泉由宇
留学した時の学年:2年
学部・研究科名:人文社会科学部
学科・課程名・コース名:人間文化課程

●留学の内容
午前中は、英語の授業が2コマあります。午後は､tripの日と伝統的なダンスか音楽の練習の日が交互です。tripはみんなでバスに乗ってマレーシアの観光名所に行きます。音楽かダンスかは選ぶことができ、最終日にステージで発表があります。他大学の人を含めた日本人5人に対してマラヤ大学の学生が一人つきグループになり、ほとんど常にグループのメンバーと一緒に行動します。

●留学の動機
実際に英語がどのように使われているのか肌で体感したいと思い留学を決めました。また、コミュニケーションのレベルに応じてどのくらいの英語力が必要なのか実際に話してみて知りたいと思ったからです。

●留学の成果
文法を気にし過ぎず英語を話せるようになり、留学に行く前より英語を話すハードルが各段に下がりました。また、マレーシアは多くの民族、宗教が混ざり合っている国であり、日常的に宗教が混在しているのを感じられて日本にはない光景なので学びになり、世界が広がりました。また、グループのマラヤ大学の学生がムスリマであったため、以前よりイスラム教への理解が深まりました。

●スペシャルエピソード
マレーシアの方は優しく、気さくな方が多く、グループの日本人だけでご飯を食べに出かける際のタクシーの運転主が私たちに話しかけてくれました。話の流れで車の中で日本の曲のカラオケをすることになり、「その日本語知ってるよ」などと言ってくださったときはとてもうれしく、楽しい時間を過ごせました。

●これから留学したい人へアドバイス
留学前の準備や手続きは大変で、めんどくさがり屋のわたしは留学をやめようかと思ったときもありました。ですが、本当に行ってよかった、やめなくてよかったと思っています。初めて海外に行って世界が広がったうえに、最高の仲間との思い出ができたからです。旅行では味わえない現地での生活での学びや様々な人と関わる機会、言語をレベルアップできる機会のある留学というチャンスを生かしてほしいです！

●留学費用について
①総費用：45万円
（内訳　渡航費15万円、学費30万円（宿舎費、朝・昼食費込み）、保険料2000円、お土産代　6000円、食費1万7千円）
②費用負担　自己負担6万円、親からの支援29万円、留学奨学金8万円
③使ったお金の割合：現金50%、クレジットカード（VISA） 50%

●留学先宿舎について
・形態：ホテル（Urban　Living）
・家賃額：学費に含まれています
・参考情報：今年のホテルの側にはコインランドリーがあり、３日に一回ほど洗濯していました。完全には乾きませんが乾燥機もついていました。

●語学力について
・現地で使用した言語：英語
・語学レベルUP：日常会話をできるようになったと思います。
・適正レベル：A1~A2くらいの英語をゆっくりでも話せれば全然大丈夫だと思います。

●ビザについて（取得した方）

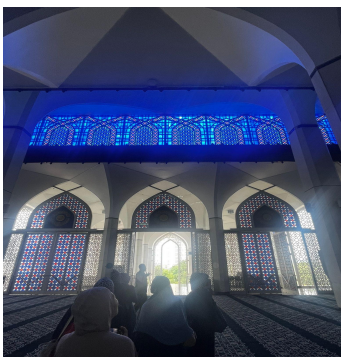
●単位互換について（該当ある方）

●ネット環境及びその他の参考情報
現地に着いてから空港でSimカードを購入しました。無制限でも2千円台でした。

●留学中の主なスケジュール

曜日／日程	午前	午後
月曜/1日目	英語のテスト	
火曜/2日目	英語の授業（Speaking、Vocabulary）	音楽、ダンス
水曜/3日目	英語の授業（Grammer、Writing）	トリップ
木曜/4日目	英語の授業（Speaking、Vocabulary）	音楽、ダンス
金曜/5日目	英語の授業（Grammer、Writing）	トリップ
土曜/6日目	マラッカ観光	マラッカ観光
日曜/7日目	1日フリー	1日フリー


写真①マラッカ


写真②ブルーモスクの中


写真③有名な店のエッグタルト

短期留学

岩手大学生　留学体験談

留学のタイトル：「日韓で取り組んだPBL～ハンバット大学校短期研修 ～」



留学先： 大韓民国/大田広域市/ハンバット大学校
留学期間：２０２６年　９月１３日～１８日（６日間）

氏名：岡島瑞季
留学した時の学年：学部4年
学部・研究科名：理工学部
学科・課程名・コース名：化学・生命理工学科化学コース

●留学の内容
岩手大学とハンバット大学校の学生でチームを組み、英語を用いたPBLに取り組みました。8月には韓国人学生が岩手大学を訪れ、チームでの議論や中間発表を行いました。その後もオンラインで意見交換や資料作成を続け、9月には岩手大学の学生が韓国を訪問しました。韓国ではPBLの内容をさらに発展させ、最終発表を行いました。研修中はPBLの成果発表に加え、講演、研究室・研究施設の見学、文化施設の訪問、学生交流なども行いました。

●留学の動機
英語を実際のコミュニケーションの中で使い、海外の学生と専門分野を越えて意見交換してみたいと考え、参加しました。また、韓国の大学や研究環境、文化を実際に体験することで、自分の視野を広げたいと考えました。

●留学の成果
英語が完璧でなくても、自分の考えを伝えようとする姿勢が重要だと実感しました。また、専門の異なる学生と一つの提案をまとめる中で、相手に分かりやすく説明する力や、異なる意見を調整する力を身につけることができました。海外の学生と協力して成果発表まで完成させた経験は、大きな自信になりました。

●スペシャルエピソード
とにかく韓国の食べ物はなんでも辛く、量が多い…がどれもおいしいかったです。研修外で、カラオケに行ったり、ショッピングに連れて行ってもらったりと、韓国での自由時間を手厚くサポートしてくれました。帰国後もやり取りは続いており、今度青森に一緒に旅行する計画を立てるくらいに仲良くなれました。

●これから留学したい人へアドバイス
英語に自信がなくても、興味があればぜひ参加してみてほしいです。実際の交流では、完璧な文法よりも、相手に伝えようとする姿勢の方が大切だと感じました。また、研修中は授業だけでなく、食事や自由時間にも積極的に交流することで、より多くの経験が得られると思います。短期間でも、普段の大学生活では得られない経験ができます。

●留学費用について
①総費用：約180,000円
（内訳　渡航費98,000(盛岡自宅-青森空港15,000+航空代83,000)円、韓国内移動費10,000円、宿泊費14,000円、、食費10,000円、パスポート・保険料13,000円、お土産代他35,000円）
②費用負担　自己負担30,000円、留学奨学金150,000円
③使ったお金の割合：現金10%、クレジットカード（VISA, Masterkard)5% 、トラベルプリペイドカード（wowpass）　85%

●留学先宿舎について
・形態：ホテル
・家賃額：14,000円(5 泊6日)
・参考情報：　Daejeon Meteor Edition (Old Inca Sun)　(4泊) (現地支払い)
　　Golden Tulip Incheon Airport Hotel & Suites　(1泊) (帰国後精算)

●語学力について
・現地で使用した言語：英語、日本語・韓国語 (一部)
・語学レベルUP：研修前よりも、英語で自分の意見を伝えることへの抵抗が少なくなりました。特に、PBLの話し合いや発表準備を通じて、簡単な表現でも相手に伝えながら会話を続ける力が向上したと感じました。
・適正レベル：日常的な簡単な英会話と、自分の考えを基本的な英語で説明できる程度で十分参加できると思います。分からない単語があっても、翻訳ツールなどを利用しながらコミュニケーションを取ることができます。

●ビザについて：該当なし

●単位互換について：岩手大学で取得予定科目２単位 (国際研修)

●ネット環境及びその他の参考情報：スマホはQoo10でeSIM購入
　　パソコンは大学のwi-fiに接続、アダプター事前購入

●留学中の主なスケジュール

曜日／日程	午前	午後
日曜/1日目	韓国へ移動	韓国人と一緒に夕食
月曜/2日目	講演会	進捗発表、PBL
火曜/3日目	PBL	最終プレゼンテーション
水曜/4日目	研究室見学	ワークショップ
木曜/5日目	ソウル観光	ソウル観光、自由時間
金曜/6日目	日本へ移動	日本へ移動
土曜/7日目	ー	ー



写真①ハンバット大学


写真②昌徳宮


写真③ポッサム

短期留学

留学のタイトル：「　とにかくやってみる！　」



留学先：　韓国大田市広域

留学期間：2026年　9月13日 ~ 9月18日

氏名：三浦綺乃
留学した時の学年：2年
学部・研究科名：総合科学研究科 理工学専攻
学科・課程名・コース名：デザイン・メディア工学コース

●留学の内容

岩手大学とハンバット大学校の双方の学生が共同で議論する課題解決型学習（Problem Based Learning：PBL、グループワーク）を通じて、国際コミュニケーション力（英語）を向上させるとともに、自身の研究・活動を更に推し進める。また、外国の文化に触れ、見聞を広め、交流を深め、俯瞰力を磨くなど、学識・人物両面の向上を目指す。（募集案内より引用）

●留学の動機

以前、学会で海外に行った際、今まで触れていなかった文化を体験したことがとても楽しかったため、また海外に行きたいと思った。ただの海外旅行よりも、現地学生との交流ができるプログラムはより有意義なものになると思い、参加しました。

●留学の成果

①国際交流
言語力よりも、「お互いに相手を理解したいと思う気持ち」が最も大切だと感じた。これは日本人同士のコミュニケーションでも同じことが言えると思う。
②グループワーク
メンバーの個性を知っていた方がその後のワークが円滑になると身をもって実感した。所謂「飲みニケーション」は大事なのかもしれないと思った。

→総じて、対人関係に関する考えがポジティブな方向に変化したため、社会人になることが少し怖くなくなりました。

●スペシャルエピソード

食事に関してはとにかく何でも食べて飲んでみました。やたら出てくる青唐辛子やなぜか赤いちゃんぽんなどを食べましたが、私は自分が思っているよりも辛いものが得意だったようです。また、お酒（ソジュ）も韓国人と一緒に飲みました。日本と違って、必ずお酒だけでなく水や炭酸ジュースが出てくるのはとても良い文化だと思います。

●これから留学したい人へアドバイス

海外楽しいです！日本では体験できない経験の連続です。最初はとにかくハードルが高いと思いますが、時間やお金に余裕があるのであればオススメです。もし英語に自信が無いのであれば、はじめは英語圏でない国へ行ってみましょう。相手も頑張って英語で話してくれるので、気負わずに話せます。まずはとにかく英語を使うことに慣れることが大切だと思います。

●留学費用について

①総費用：173274円
（内訳：渡航費80020円、換金11500円（10万ウォン　うち共同食費に7万ウォン使用）、宿泊費37228円、国内移動費5400円、eSIM2000円、　保険代9123円、お土産代他28003円）
②費用負担　自己負担73274円、留学奨学金100000円
③使ったお金の割合：現金15%、クレジットカード（VISA、 Mastercard）85%

●留学先宿舎について

・形態：ホテル（シングル）
・家賃額：大田：24046円　雲西：13182円（いずれも朝食含まない）
・参考情報：大田4泊、雲西1泊（移動のため）

●語学力について

・現地で使用した言語：英語
・語学レベルUP：英語の出力が早くなりました。また、日常的に分からない単語を調べるようになりました。
・適正レベル：英検3級程度　韓国人学生もネイティブではないので、英語力は心配しなくて大丈夫です。

●ビザについて（取得した方）

●単位互換について（該当ある方）

プロジェクト・マネジメント演習(大学院生(総合科学研究科理工学専攻))：1単位

●ネット環境及びその他の参考情報

パソコンは大学のWi-Fiをお借りして、街中の案内は韓国人学生がしてくれたので、eSIMを10GB契約しましたが3GB程度しか使いませんでした。ホテルが乾燥していたため、マスクを持って行って良かったです。
三井住友カードを使おうとしたら、事前に海外利用の申請をしていたが「利用上限超過のため利用不可」でした。ウォンではなく円だと思われたのではないかと予想します。

●留学中の主なスケジュール

曜日／日程	午前	午後
日曜/1日目	国内移動（～青森空港）	仁川空港到着～大田市広域へ移動、夕食
月曜/2日目	模擬授業	PBL
火曜/3日目	PBL	最終報告会
水曜/4日目	研究室訪問	ワークショップ（3Dプリンタ）
木曜/5日目	ソウルへ移動	ソウル観光
金曜/6日目	移動（仁川空港～）	国内移動



写真①　PBL終了後



写真②　韓国で流行りの撮り方



写真③　ゲーセンの前にて

留学のタイトル：「ハンバット大学校との交流研修を通して」



留学先：　韓国／大田市/Daejeon
　　ハンバット大学校
留学期間：２０２６年　９月
　　（２０２６年９月１３～１８日）

氏名：片桐　碩紀
留学した時の学年：３年
学部・研究科名：理工学部
学科・課程名・コース名：物理材料理工学科

●留学の内容
主に行う内容がPBL(課題解決型学習)で具体的には都市によって異なりますが今年はハンバット大学校側の生徒が５つほど韓国と日本の共通の社会問題を送ってくださるので、それをハンバット大学校側２人と岩手大学側２人の計４人でそれぞれの専門分野を活かしながら解決方法を探すということをします。残りは講義を聞いたり研究室を訪問したり観光できます。

●留学の動機
必修単位のためでもあり、韓国のおいしいものを食べたかったこともあり、またProjectmoonというゲーム会社の生まれた国がどんな場所なのかを自分の足と目で確かめたかったということもあるという理由です。

●留学の成果
韓国に実際に行ってトッポギやサムギョプサルなどの本場の料理を味わったり、PBLを通して相手の専門分野について英語で新しく学ぶことができたり、海外がどんな雰囲気なのか偏見にとらわれず自分の目と足で確かめることができた。

●スペシャルエピソード
初めての海外旅行でしたが、コインランドリーの文字が全く読めずルームメイトと雰囲気で作動させましたが意外と使うことができたのが楽しかったところの一つです。また、チキンが岩手のものもおいしいですが韓国側も負けずにおいしいので是非食べてほしいです。

●これから留学したい人へアドバイス
とりあえず海外へ行ってみたい人におすすめです。
また、韓国に行きたい人は、冗談抜きで辛い物(青唐辛子など)が出るのでおなかの調子を整える方法を学ぶなどして対策を事前に用意しておくことを強く推奨します。

●留学費用について
①総費用：約135,000円
（内訳　渡航費約84,000円、宿舎費20,215円、食費約7,000円、交通費約８００円、パスポート申請費保険料1500＋３８４０円、お土産代他５９１円＋２１５円＋２２円＋１４５３＋１７５５、・・・ ）
②費用負担　親からの支援20,000円、留学奨学金150,000円
③使ったお金の割合：現金0.4%、クレジットカード（楽天カード）　99.6%

●留学先宿舎について
・形態：ホテル
・家賃額：２人部屋 で４日で14,742円
最終日のみ別なホテルでシングル10,940～13,182円/ツイン１人5,473円
・参考情報：４日間泊まったホテルの詳細　Daejeon Meteor Edition (Old Inca Sun)
最終日泊まったホテルの詳細　Golden Tulip Incheon Airport Hotel & Suites

●語学力について
・現地で使用した言語：英語、できれば韓国語
・適正レベル：TOEIC点数500点以上

●ネット環境及びその他の参考情報
・楽天の海外ローミングを使用しました。
・現地の学校のwifiもありますがwifiを借りるかSIMカードを使用できた方が場所を選ばず使えますのでいろいろ楽です。

●留学中の主なスケジュール

曜日／日程	午前	午後
月曜/1日目	日本から韓国に飛行機で移動	ハンバットの学生と夕食後ホテルへ移動
火曜/2日目	日本・韓国の先生のミニ講義	PBLの発表の準備
水曜/3日目	PBLの発表の準備	PBLの発表
木曜/4日目	研究室見学	SDプリンターも用いた小物の制作とDaejeonの観光
金曜/5日目	ソウル市へ移動	ソウル市の観光と雲西のホテルへの移動
土曜/6日目	韓国から帰国の手続き・帰国	日本に到着・帰宅


1日目の夜に食べたサムギョプサル


釜炊きごはんや牛肉のユッケも食べられます


ピビンバや辛めのスープも

短期留学

岩手大学生　留学体験談

留学のタイトル：「International Student Exchanging Program 2026 Iwate University and Hanbat National University 」



留学先： 韓国／Daejeon, Seoul ／ハンバット大学校
留学期間：2026年9月13日　～　18日

氏名：藤齊知希
留学した時の学年：2年
学部・研究科名：総合科学研究科
学科・課程名：地域創生専攻・社会基盤環境工学プログラム

●留学の内容
2026年9月13日から18日まで、韓国のハンバット大学校との国際交流プログラムに参加した。滞在中は、大学での講義やPBLに取り組み、韓国の学生と協力して課題の解決策を検討した。私たちのチームでは、日韓の建築物における温熱環境の特徴を比較し、住環境の改善について議論した。また、大学の研究室見学や3Dプリンターを用いたものづくり体験にも参加した。プログラム後半にはソウルへ移動し、昌徳宮の見学や弘大での自由時間を通じて、韓国の歴史や文化、街の雰囲気に触れることができた。大学内での学術的な交流だけでなく、食事や観光などの日常的な交流も経験できたことが、今回の留学の大きな特徴であった。

●留学の動機
グローバルコミュニケーションの単位を取得するため。また、以前から海外に行ってみたいとおもっていたが、個人での準備や渡航には不安があったため。

●留学の成果
PBLプログラムの一環として参加した。言語や文化の違いからチーム内での議論には苦労したが、身振り手振りなども交えながら自分の考えを伝えることで、相手に意図が伝わることを実感できた。

●スペシャルエピソード
2日目の夜、事前に飲食店を予約していたものの、到着すると店先に「臨時休業します」と張り紙があった。急遽別の店を探すことになり、30分以上かかってしまったのが印象に残っている。

●これから留学したい人へアドバイス
今回が初めての海外渡航だったが、とても楽しい経験になった。言葉が通じるか、治安は大丈夫かといった不安もあったが、韓国では大きな問題なく過ごすことができた。海外の人とのコミュニケーションも、最初から諦めず、伝えようとする姿勢があれば少しずつ成り立つのだと感じた。留学の機会があり、参加するか迷っている人には、ぜひ一歩踏み出してみることを勧めたい。日本とは異なる文化に触れる経験は、今後、自分とは違う価値観を持つ人と接するときにも必ず役立つと思う。皆さんにとって、楽しく実りある留学になることを願っている。

●留学費用について
①総費用：172,350円
（内訳　渡航費83,350円、宿舎費19,000円、食費12,000円、保険料約4000円、お土産代他30,000円、移動費24,000円）
②費用負担　自己負担22,350円、グローバルコミュニケーション支援100,000円、後援会支援50,000円
③使ったお金の割合：現金7%、クレジットカード（三井住友とJCB）　93%

●留学先宿舎について
・形態：ホテル
・家賃額：　1～4泊目の合計12,000ウォン（1泊3,000ウォン）、5泊目5,000ウォン
・参考情報：すべてツイン使用時

●語学力について
・現地で使用した言語：英語、日本語、韓国語
・語学レベルUP：交流を重ねるうちに、英語でのコミュニケーションに慣れることができた。また、韓国語のスラングも教えてもらい、会話の中で使うようになった。
・適正レベル：単語がわかる程度

●ビザについて（取得した方）

●単位互換について（該当ある方）
グローバルコミュニケーションを取得。プログラム前後での研修計画及び実施報告書の提出有。
●ネット環境及びその他の参考情報
eSIMを利用したが、特に不便はなかった。スマートフォンのテザリング機能を使える場合は、ポケットWi-FiよりもeSIMがおすすめ。韓国ではコンセントの変換プラグが必要だった。また、夜にコンビニや飲食店へ行く際に便利なので、サンダルを一足持っていくとよいと思う。

●留学中の主なスケジュール

曜日／日程	午前	午後
月曜/1日目	Flight	Move to Daejeon
火曜/2日目	Opening, Mini lecture	PBL(Ⅰ)
水曜/3日目	PBL(Ⅱ)	Final Presentation of PBL
木曜/4日目	Lab Tour	Maker Workshop, Daejeon Tour
金曜/5日目	Move to Seoul	Changdeokgung Palace, HOngDae（free time）
土曜/6日目	Flight	



写真① 集合写真

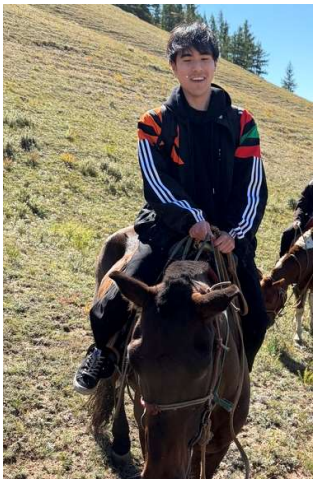


写真② 施設見学中


写真③ Workshop

短期留学

留学のタイトル：「　モンゴルでの研究と異文化体験　　」



留学先：　モンゴル/ウランバートル
　　モンゴル国立大学
留学期間：２０２６年　９月６日～９月２６日
　　（３週間）

氏名：佐藤彰太朗
留学した時の学年：Ｍ１年
学部・研究科名：総合科学研究科
学科・課程名・コース名：理工学専攻デザイン・メディア工学コース

●留学の内容
現地で課題を発見し、その解決に取り組む研究活動を行いました。私は公共バスの利用に関する問題点に着目し、バス案内アプリを試作しました。最終的に研究成果を英語で発表しました。また、現地の学生との交流や観光を通して、モンゴルの文化や生活についても学びました。

●留学の動機
以前から海外での生活に興味があり、学生のうちに日本とは異なる文化や生活環境を実際に経験してみたいと考えていました。また、奨学金による経済的な支援が充実していたことも、留学を決めた理由の一つです。

●留学の成果
現地で発見した課題に対して、自ら解決策を考え、アプリの試作まで取り組むことができました。また、英語での研究発表や現地での生活を通して、言語や文化の違いに対応しながら行動する力を身につけることができました。

●スペシャルエピソード
馬とラクダに乗る貴重な体験をしました。馬は自分で自由に走らせることができ、風を切って走る爽快感がとても印象に残っています。また、ラクダは立ち上がると想像以上に座る位置が高くなって驚きました。

●これから留学したい人へアドバイス
日本とは異なる文化や環境で生活する中で、大変なこともあると思いますが、それも含めて貴重な経験になると思います。また、語学力に自信がなくても、翻訳アプリやジェスチャーなどを活用すれば意外となんとかなるものだと実際に行って感じました。少しでも海外に興味があるならぜひ挑戦してみて欲しいです。

●留学費用について

①総費用：約30万円
（内訳　渡航費18万円、学費0円、宿舎費1.5万円、光熱水費0円、食費3万円、保険料1万円、お土産代2万円、通信費0.5万円、その他(観光費など)4万円）
②費用負担　自己負担5万円、親からの支援0円、留学奨学金25万円
③使ったお金の割合：現金20%、クレジットカード（三井住友カード(visa)）　80%

●留学先宿舎について

・形態：大学寮
・家賃額：　３週間で1.5万円（光熱水費含む）
・参考情報：相部屋で、シャワー・トイレは３部屋で共用でした。Wi-Fiや洗濯機が利用でき、生活に必要な設備は整っていましたが、ベッドの敷布団が薄く、寝心地はあまり良くありませんでした。

●語学力について

・現地で使用した言語：英語、モンゴル語
・語学レベルUP：以前よりも相手の話す英語を聞き取れるようになったと感じました。
・適正レベル：基本的な英語が理解できれば十分だと思います。英語が通じない場面も多いため、翻訳アプリを活用すれば語学力に自信がなくても生活できます。

●ネット環境及びその他の参考情報

現地では事前に購入したeSIMを利用しました。ただし、通信が遅く、接続が不安定になることもあり、必要な時に翻訳アプリが使えないことがありました。そのため、外出する際は事前に使いそうな言葉をメモするなど、準備しておくことをお勧めします。

●留学中の主なスケジュール

曜日／日程	午前	午後
月曜/1日目	大学・寮周辺の散策	研究室訪問、実習内容の確認
火曜/2日目	テレルジへ移動	乗馬体験
水曜/3日目	市場の見学	市内散策
木曜/4日目	実習テーマの検討	実習テーマの決定
金曜/5日目	バスアプリの通信調査	バス関連データの調査
土曜/6日目	自由時間	自由時間
日曜/7日目	自由時間	自由時間



写真①モンゴル料理の
ツォイワン



写真②泊まりに行ったゲル



写真③現地にいる
日本人との食事

短期留学

留学のタイトル：「モンゴルと日本の違いを知る3週間」



留学先：　モンゴル／ウランバートル／
　　モンゴル国立大学
留学期間：2026年　9月6日～　9月26日

氏名：太田遥斗
留学した時の学年：修士2年
学部・研究科名：　総合科学研究科
学科・課程名・コース名：理工学専攻デザイン・メディア工学コース

●留学の内容
　本留学では、モンゴル国立大学の研究室に配属され、指定されたテーマに関する活動を行いました。テーマとしては、「日本とモンゴルの違いを見つけ、問題点を見つけ、それを解決するアイディアを実装する」というもので、プロトタイプを作成した後に、最後のまとめとしてプレゼンテーションを行いました。

●留学の動機
　もともと海外へ行くこと自体には関心があり、日本で様々なことを学ぶ中で、日本とは違う環境に身を置くことで見識、価値観を広げていきたいという思いが大きなきっかけでした。また、英語などの日本語とはまた別の言語でのコミュニケーションを実践してみることで、言語学習のモチベーションにもなると考え、参加を決断しました。

●留学の成果
　日本人とモンゴル人の気質、文化、食生活、感覚などの違いを身をもって体験できたことが特に大きな成果だと感じています。特に食に関する部分では、味覚や捉え方の違い、感覚の部分では色に対する感じかたの違いなどを、活動していく中で強く実感することが出来ました。

●スペシャルエピソード
　寮のセキュリティはモンゴル語しか分からない方で、初めは意思疎通に苦労したが、毎日簡単なあいさつやジェスチャーなどを交えたコミュニケーションを取ったことで、最終週には気さくに話してくれるようになりました。改めて非言語コミュニケーションの重要性に気付かされました。

●これから留学したい人へアドバイス
　「行きたいけどどうしよう」と迷っている場合は、ぜひ行ってみてほしいです。もちろん、費用面や時間的制約など様々なハードルはありますが、それらを支援してくれる制度やサポートは調べてみると実はたくさんあります。そして、動き出すなら早めに動きだしましょう！事前準備や計画など、当初自分が思っていたよりも考えなきゃいけないことが多かったので、その点は少し大変でした。しかし、その後の人生全体の糧となる経験になるはずなので、前向きにチャレンジしてみてほしいです。

●留学費用について
①総費用：約283,000円
（内訳　渡航費：約139,000円、宿舎費：約13,000円、食費：約25,000円、ビザ・保険料：約11,000円、お土産代・観光代他：約55,000円、eSIM：約10,000円、国内移動費：約30,000円）
②費用負担　自己負担 168,000円、親からの支援 25,000円、留学奨学金 90,000円
③使ったお金の割合：現金50%(渡航費など)、クレジットカード（三井住友カードNL・Olive）　50%

●留学先宿舎について
・形態：寮
・家賃額：　3週　約13,000円
・参考情報：2人部屋、モンゴル人寮、フロアごとのキッチンと、共用のトイレ・シャワー、ランドリーあり。

●語学力について
・現地で使用した言語：英語、モンゴル語
・語学レベルUP：英語で伝える力、理解する力、モンゴル語の簡単な挨拶や読み取りが一部できるようになりました。
・適正レベル：拙い英語でも、伝えようとすればある程度の意思疎通はできると思います。TOEICで言うと600点前後レベルの知識があれば英語でのやり取りで大きく言語面で苦労したことはありませんでした。モンゴル語は、簡単な挨拶ができるくらいだと、町の中で生活しやすくなると思います。

●ビザについて（取得した方）
●単位互換について（該当ある方）
●ネット環境及びその他の参考情報
寮、研究室、ウランバートル市内のカフェなどでWi-Fi使用可能。その他場面ではeSIMを使用しました。

●留学中の主なスケジュール

曜日／日程	午前	午後
月曜	研究室で作業	研究室or寮やカフェで作業 / 観光
火曜	研究室で作業	研究室or寮やカフェで作業 / 観光
水曜	研究室で作業	研究室or寮やカフェで作業 / 観光
木曜	研究室で作業	研究室or寮やカフェで作業 / 観光
金曜	研究室で作業	研究室or寮やカフェで作業 / 観光
土曜	観光 / 寮orカフェで作業	観光
日曜	観光 / 寮orカフェで作業	観光


モンゴル料理のツォイワン


ゲルキャンプでの夜景


ロシア国境の町へ向かった際に乗った寝台列車

＜関連リンクのご紹介＞

国際交流ホームページ・SNS

岩手大学では国際交流に係る情報を、国際交流ホームページに加え、各種SNSでも紹介しています。ぜひフォローをお願いします！

Website

YouTube

Instagram

Facebook

X

多言語多文化交流空間　グローバルビレッジ

多言語多文化交流空間グローバルビレッジでは、英語などの各種外国語学習支援、国際交流・異文化体験など、留学生と日本人学生との交流等、年間を通して楽しく、ためになるイベントを開催しています。
詳しくはWebサイトをご覧ください！

Website