

2018~2019年度

# 岩手大学 海外留学体験報告



**A Glance at  
Our Study Abroad  
Experience**

# 目次

## トビタテ！留学JAPAN（全国版・地域版）

Page

4

「テネシー州 メンフィスでの研究留学」  
アメリカ テネシー（トビタテ！全国版）

6

「対話的な学びの実践を英語教育の現場から」  
アメリカ（トビタテ！全国版） ※交換留学を含む（ノースセントラル大学）

8

「大船渡市の活性化を目指す観光のエキスパートへの第1歩プロジェクト」  
アメリカ（トビタテ！地域版）

10

「児童文学を生かした観光～岩手とプリンスエドワード島～」  
カナダ（トビタテ！地域版）

## 交換留学

12

「10ヶ月間の交換留学を経て学んだこと」  
アメリカ テキサス大学オースティン校

14

「To Go Abroad!!～アメリカに行くためには？」  
アメリカ ノースセントラル大学

16

「ロシアの思い出」  
ロシア サンクトペテルブルグ国立文化大学

18

「ドイツ・ロッテンブルクでの留学」  
ドイツ ロッテンブルク大学

20

「C'est la vie」  
フランス ボルドーモンテーニュ大学

22

「心もおなかも満たされた！韓国留学－ソウル・明知大学にて」  
韓国 明知大学校

Page

24

「SCIPフィリピン・セブ島 貧困と持続可能な社会」  
フィリピン サンカルロス大学、ビデウリシウ財団

26

「海外研修SCIPフィリピン：世界から地域を考える-貧困と持続可能な社会」  
フィリピン サンカルロス大学、ビデウリシウ財団

28

「初海外！初留学だぜ！ 初めてばかりの20日間」  
中華人民共和国 西安・西北大学

30

「フィリピン・マニラに学ぶライフスキル」  
フィリピン デ・ラ・サール大学

32

「Angers研修体験記」  
フランス 西武カトリック大学附属語学センター

34

「I found "Big Fish" in Auburn」  
アメリカ オーバーン大学

36

「アメリカAuburn大学での臨床実践実習」  
アメリカ オーバーン大学

38

「Teaching Practice in Thailand」  
タイ バンコク

40

「カルフォルニア研修：シリコンバレーで考えるキャリア」  
アメリカ カリフォルニア

42

「UNder the Blue Flag ～外交の最前線で学んだ「人間力」～」  
アメリカ 国際連合本部

44

「初めての海外！今までの英語は無駄じゃなかった！」  
カナダ サスカチュワン大学

## 「テネシー州 メンフィスでの研究留学」



留学先： アメリカ／テネシー州／メンフィス／  
University of Tennessee Health  
Science Center  
留学期間： 2018年 11月～ 2019年10月  
(1年)

氏名： 高橋遥風  
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： 動物科学科

### ● 留学の内容

1ヶ月間語学学校へ通った後、テネシー州メンフィスにあるUniversity of Tennessee Health Science Centerで10ヶ月の研究留学。神経変性疾患における脂質シグナリングの研究プロジェクトに参加した。10月には学会でポスター発表をした。最後にカリフォルニア州のバイオ・医療系の企業を訪問した。

### ● 留学の動機

研究職に就いて国内外問わず働けるスキルがほしいという目標があり、それに必要な英語スキル等を身につけるために留学をしようと思ったから。

### ● 留学の成果

公用語が英語という環境で研究プロジェクトを進めるために必要な、最低限の英語力が身についた。日常生活も困らない程度の英会話スキルも身についたと思う。

### ● スペシャルエピソード

・・・アメリカ南部は訛りが強くて、英語なのかどうかさえ分からないくらいでした。1つ例を挙げると、ある日アパートのエレベーターでおじさんに「ゆーくー？」と聞かれました。何を聞かれたのか分からず、焦った僕は「ゆく」のか「ゆかない」のか聞かれているのだと思いました。すると同じくエレベーターに乗っていた女性が「Do you like cooking?」と翻訳してくれました。その時僕は買い物袋を手に提げており、おじさんは「You cock? (料理するの?)」と僕に尋ねていたのでした。難しいリスニング問題でしたね。アメリカの中でも特に訛りのある地域に留学する方はリスニング頑張ってください。「ゆーくー？」と聞かれたら、「ゆく」か「ゆかない」か、はっきりと答えましょう。

### ● これから留学したい人へアドバイス

留学する地域によっては生活環境、特に衛生面や治安が日本と大きく異なります。そのストレスから精神的に疲弊してしまうこともあるでしょう。なのでどれだけ高い志を持っていても「息抜き」は大切です。月一なり週一なり、リラックスできる時間を作るようにした方がいいです。真理です。「死」について考え始めたら末期なのでできるだけ治安のいいところへ旅行に行ってください。ホテルで一人酒を飲んで不安やストレスを忘れてください。でも友達の名前は忘れない方がいいです。

## ● 留学費用について

①総費用：約230万円

(内訳 渡航費20万円、アパート8万円、食費2～3万円、ビザ・保険料約10万円、+ etc)

②費用負担 親からの支援16万円、留学奨学金 約217万円

③使ったお金の割合：現金10%、クレジットカード(学生ライフカード、三井住友VISA) 90%

## ● 留学先宿舎について

・形態：アパート

・家賃額：月額 7～8万円(光熱費含む・含まない)

・参考情報：少し高ついても治安のいい場所を選んだ方がいいです。あと、少し高ついてもゴキブリは出ます。対策も意味ないです。どちらかが死ぬまで戦ってください。

## ● 語学力について

・現地で使用した言語：英語

・語学レベルUP：TOEIC700ぐらい⇒日常会話、研究についてのディスカッションをなんとかできるレベル

・適正レベル：ネイティブスピーカーばかりではないので(自分の場合ノンネイティブの方が多かった)、話しながら慣れていけばいいと思います。各国で発音の癖もあるので。

## ● ネット環境及びその他の参考情報

・自分のパソコンは必須だと思います。スマホは「ハナセル」という会社のSIMカードを購入して、自分のiPhoneに挿して使っていました。

・ビザの準備は最低でも半年～1年くらいは余裕を持った方がいいです。相手からメールの返信が来ないときは何度も催促メール送った方がいいです。

## ● 留学中の主なスケジュール

曜日/日程	午前	午後
月曜	免疫染色スタート、サブウェイでランチ	論文読んだりする。危ないので5時くらいには帰宅。
火曜	染色続き。講演会聴講。サブウェイでランチ。	染色の続き。
水曜	実験の残りをやって、サブウェイじゃないとこでランチ。	先生とディスカッション。
木曜	作った標本を解析。サブウェイでランチ。	解析の続き。
金曜	Excelにデータを落とす。サブウェイじゃない。	文献読んだり。花金なのでUber Eats
土曜	長めの睡眠。	ラボで勉強または実験。
日曜	文献読んだりした後サブウェイでランチ。	実験・勉強など。月曜日に向けて決起集会。



リトルロック① お洒落JDなのでこういうとこ歩きます。



リトルロック② お洒落JDなのでラインのトップ画にしました。



リトルロック③ お洒落JDです。

## 「対話的な学びの実践を英語教育の現場から（トビタテ×交換留学×教育×バスケット）」



留学先：アメリカ／イリノイ州／ネイパービル／  
ノースセントラル大学

留学期間：2018年 8月 ～ 2019年 6月  
(10ヶ月)

氏名：北村ちひろ

留学した時の学年：4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英語科

### ● 留学の内容

トビタテ留学JAPAN9期日本代表として、「対話的な学びの実践を英語教育の現場から」というテーマで留学しました。大学では、TESOL、教育学、コミュニケーション学、ESLの授業をはじめ、ドイツ語、Self-defenceなどの授業も受講し、様々な視点から授業づくりについて考えました。また、附属語学学校での授業観察や教育実習、現役教員へのインタビューや現地の中学校、高校への訪問からも多くの学びがありました。学びの環境、人との出会いにも恵まれ、勉強に集中しながらも、素敵なホストファミリーや友達と一生に一度の大切な時間を過ごせました。おかげで毎日が発見と笑顔に溢れていて、私史上最高の1年となりました。

### ● 留学の動機

これまでの海外経験や学内留学、日本での教育実習の経験からアメリカでもっと勉強したいという思いが強まりました。大学レベルでの勉強がしたかったため交換留学を選びました。また、トビタテのサポートの充実性と柔軟性を考え、留学奨学金制度にも挑戦することにしました。

### ● 留学の成果

授業で得た知識、実習から学んだスキル、アメリカの教育を経験して見えたこと等、様々なことが成果としてあります。その中でも、多様な人々との関わりを通して、自分と他者について見つめなおすことが出来たという経験は自分にとっては大きな成果だったと思います。さらに、現地で得た友情や人脈は目に見える成果ではありませんが、これからの私の目標を支え、鼓舞する大切な成果だと思っています。

### ● スペシャルエピソード

大学バスケットが私の留学生活の支えになってくれました。大学の試合とは思えない高いパフォーマンスとエンターテインメント性、応援に感動しました。試合のために全力で課題を終わらせ、全ホーム試合を観戦しました。おかげで英語で応援出来るようになりました。帰国前にはほぼ全選手と仲良くなり、biggest fanの称号ももらいました。毎日、課題に研究にと本当に忙しい日々でしたが、頑張れたのは大好きな彼らのおかげでもあります。

### ● これから留学したい人へアドバイス

目的を持ち、しっかりと準備をして行けば何も怖いものはありません。私は、この1年を通して自分の価値、他者の価値を知り、毎日笑って、考えて、充実した日々を過ごすことが出来ました。自信を持ってこの1年を“the bestest year”とっています。それを感じさせてくれるために、これまでの準備はなくてはならないものでしたし、これを証明するのはこれからの私の生き方だと思っています。留学したい人へ私の座右の銘であるマイケル・ジョーダンの言葉を。“You have to expect things of yourself before you can do them.”

## ● 留学費用について

### ①総費用：250万円

(内訳：渡航費30万円、学費52万円、教科書代5万円、宿舍費・食費120万円、ビザ・保険料10万円、通信費3万円、娯楽費・お土産代20万円、その他[予防接種、留学準備費など]10万円)

### ②費用負担：自己負担(アルバイト、貸付奨学金)80万円、留学奨学金177万円

### ③使ったお金の割合：現金10%、クレジットカード30%、 トラベルプリペイドカード(キャッシュパスポート)60%

## ● 留学先宿舎について

・形態：大学寮(2人部屋)

・家賃額：1ターム(4ヶ月)40万円(食費、高熱費含む)

・参考情報：トイレ、シャワー、洗濯乾燥機、簡易キッチンがフロア共有でしたがとてもきれいでした。部屋には、机、ベット、タンス、クローゼット、エアコンが付いていて広さは十分でした。ルームメイトはアメリカ人で、フロアには様々な国籍の学生がいました。寮の1階にはバスケットコートとジムがあったのでよく利用していました。

## ● 語学力について

・現地で使用した言語：英語

・語学レベルUP：4技能全てが伸びたと実感していますが、特にSpeakingの即興性は高まったと思います。毎日30ページのReadingが普通だったのでReading力は上がったと信じています。

・適正レベル：TOEFL69が必要とされていますが、アカデミックな場ではもっとあるに越したことはないです。日常生活の範囲ではコミュニケーション能力や実践的な英語の知識が必要だと思います。

## ● ネット環境及びその他の参考情報

・大学内、多くのお店でWi-Fiが使えます。大学にもありますが、授業中やグループワークでも用いるのでパソコンは必須です。携帯電話について、現地の番号が必要な場合があるので、私はSIMカードを使っていました。

## ● 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	ESL、ドイツ語、日本語クラスのTA	TESOLのクラス、友達と勉強、課題
火曜/2日目	Self-defence	語学学校の授業観察、課題
水曜/3日目	ESL、ドイツ語、日本語クラスのTA	TESOLのクラス、大学バス観戦
木曜/4日目	課題	語学学校の授業観察、課題
金曜/5日目	ESL、ドイツ語、日本語クラスのTA	映画 or 友達とバス or 買い物
土曜/6日目	課題	大学バス観戦
日曜/7日目	ホストファミリーと教会	課題



International Club



Chicago Bulls / United Center



Easter with My Host Family

## 「大船渡市の活性化を目指す観光のエキスパートへの第1歩プロジェクト」



留学先：アメリカ／シアトル／アルプス語学  
学校／Pujet Sound Coach Lines（インターン先）

留学期間：2019年 8月～10月  
氏名：佐々木穂菜  
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

午前は語学学校に行き午後は週3でインターンを行った。インターン先はツアー会社なので観光のお仕事を初めて体験した。実際に他会社や日本からの観光客に向けてシアトルの観光に関するNews Letterなどを作成した。また観光に関して重要な要素「交通、PRの仕方」に加えてPike Place Marketの特徴「市場を再生させた考え方」を調査するために売り手・買い手にインタビューを行った。留学の目的である「大船渡市を観光で活性化させる」ためにシアトルで観光に関するたくさんの情報収集をしてきた。

### ● 留学の動機

入学当初から留学に興味を持っていた。そこで今年度の目標(I folio)にそのことを記載をするとトビタテという留学制度があるということを知った。留学費用を支援してくれるということで自分の中で留学のハードルが低くなり、また尾中先生のトビタテ対策のゼミを受けていたので挑戦してみるしかないと感じた。

### ● 留学の成果

Pike Place Marketは有名な観光スポットであるので様々な国から観光客が来ているとばかり思っていたがアメリカからの観光客、地元民が多いことが分かった。また語学学校では自分から発言する機会が多いためとても活発的な授業で楽しかった。しかし自分の英語力の至らなさを痛感したのもっと話せるようになりたいと心から思った。

### ● スペシャルエピソード

やはり文化が違うということで洗濯が2週間に1回だったりご飯が合わなかったり困ったことはあったが、インターンの方をはじめとしてたくさんの方がサポートしていただき楽しく過ごすことができた。失敗したことは終バスを確認せずに遊んでしまって、途方にくれたこと。ピンチな時が何回かあったが周りの人の支えによって何とかすり抜けて無事に帰ってくることができた。人の温かさを改めて感じた。

### ● これから留学したい人へアドバイス

今回の留学はおそらく自分のターニングポイントになっただろう。英語が話せるようになりたいと心から思えたことで今後の学習におけるモチベーションになり、さらに授業やアンケート調査を通じて積極性が身についたと感じる。そして何より留学を通してたくさんの人と知り合うことができた。日本を旅立つ直前は正直行きたくなくなり不安だらけだったが、今は行って良かったと心の底から思える。時間に余裕がある今だからこそできるのが留学だと思う。なので、今このチャンスを逃さず恐れず留学に挑戦するべきだと思う。私も留学にもう一回挑戦してみようと思っています。



● 留学費用について

①総費用：80万円

(内訳 渡航費20万円、学費20万円、宿舍費16万円、光熱水費0円、食費3万円、ビザ・保険料1万円、お土産代他3万円、お小遣い20万円)

②費用負担 自己負担 円、親からの支援10万円、留学奨学金72万円

③使ったお金の割合：現金20%、クレジットカード(カード名) %、トラベルプリペイドカード(キャッシュサポート) 80%、その他(具体的に記載) ●%

● 留学先宿舎について

・形態：ホームステイ

・家賃額：月額 8万円(光熱水費・食費含む)

・参考情報：家具全般あり、自分用のトイレ・洗面台あり、宿舎の特徴(比較的古いが部屋は広い、蜘蛛がたくさん出てくる、ほこり多い、多国籍)

● 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のテストを留学後まだ受けていないため比較は難しいが、スピーキング・リスニング力はかなり上がったと感じている。英語に関して自信が持てるようになった。

・適正レベル：留学前TOEICのスコアはおよそ600点だったが、日常会話も難しいほどだった。日常会話ができるレベルで留学したいと考えると、TOEICのスコアで考えるならば650以上は少なくとも必要なのかもしれない。

● ネット環境及びその他の参考情報

・私物パソコン、スマートフォン(SIMを渡航直前で外して、現地ではモバイルWIFIを使用していた) 現地で携帯を購入した(1万円ほど) ←ホストマザー(Line, What's upを使用していなかった)と連絡をとるため

・靴下などは1週間分程度持っていったほうが良い、日本らしさを感じられるお土産

● 留学中の主なスケジュール

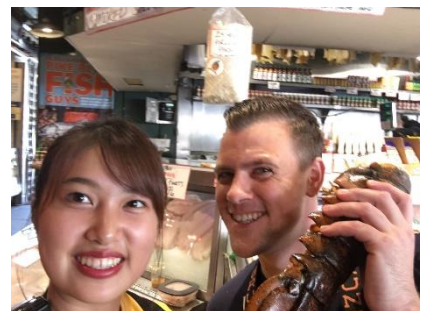
曜日/日程	午前	午後
月曜/1日目	授業	インターン
火曜/2日目	授業	シアトル散策、スターバックスに行く
水曜/3日目	授業	インターン
木曜/4日目	授業	シアトル散策
金曜/5日目	授業	インターン
土曜/6日目		友達と遊ぶ
日曜/7日目		友達と遊ぶ



カルフォルニアディズニー



観光スポットのビーチ



Pike Place Marketでインタビュー

## 「児童文学を生かした観光～岩手とプリンスエドワード島～」



留学先：カナダ／プリンスエドワード島／シャーロットタウン  
／PEI Select Tours

留学期間：2019年 8月～9月  
(6週)

氏名：田幸 初葉  
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：学校教育教員養成学科

### ● 留学の内容

・・・私の留学のテーマは「児童文学を生かした観光」というものです。日本を代表する岩手の文豪である宮沢賢治や彼の文学作品を用いた観光について事前インターンで学習するとともに、今の文学作品を用いた観光の現状を把握しました。留学先はカナダ、プリンスエドワード島です。ここは「赤毛のアン」の舞台であり、赤毛のアンを用いた観光を盛んに行っています。プリンスエドワード島の赤毛のアンや作者、ルーシーモードモンゴメリを用いた観光から参考になる事物を調査、発見してそれを岩手に還元し、岩手のこれからの児童文学を用いた観光のサポートを行うという内容です。

### ● 留学の動機

・・・地元青森を出て岩手に来た際に、街の至る所で私の好きな作家の「宮沢賢治」という言葉や作品を目にして、岩手の観光の仕方が面白いと思い、また海外でも同じように文学作品を観光に用いている国があるのではないかと考え興味関心を持ったからです。

### ● 留学の成果

・・・プリンスエドワード島では体験型の事物が多く岩手の観光にも参考になりそうなものが多くあり、多くのアイデアを持ち帰られたことです。またトビタテ留学JAPANでは自発的な行動がとても重要になってくるので、その力が前よりもついたことが私にとっての成果です。

### ● スペシャルエピソード

・・・私が留学に行った際、プリンスエドワード島ではクルーズ産業に力を入れていて、家からダウンタウンへ行く橋のそばでいくつものクルーズ船を見れたことに感動しました。その景色が壮観でした。また赤毛のアンミュージカルがもちろんすべて英語だったのですがそれでも楽しめることができたことが嬉しかったです。

### ● これから留学したい人へアドバイス

・・・トビタテ留学JAPAN地域人材育成コースではやらなくてはならないことが多く大変だと思われかもしれませんが、大学の教授の方々や、国際課の方々の力をお借りできればトビタテことは可能です。私もたくさんの方々のお力をお借りして飛び立つことができました。そして下準備をしっかりとようやくトビタテた時は本当に感動することができると思うので、留学したい！という夢をあきらめずにぜひ果敢に挑戦していただければいいと思います。

## ● 留学費用について

### ①総費用：65万円

(内訳 渡航費24万円、学費円18万、宿舍費11万円、光熱水費0円、食費2万円、ビザ・保険料5000円、お土産代他10万円、…)

### ②費用負担 自己負担5万円、親からの支援10万円、留学奨学金38万円

### ③使ったお金の割合：現金25%、クレジットカード (VISA) 5%、トラベルプリペイドカード (みちか) 70%

## ● 留学先宿舎について

・形態：ホームステイ・家賃額：1週 1万7千円 (光熱費、食費含む)

・参考情報：語学学校に行ったので、その学校と契約してるホームステイ先に泊まりました。ホームステイ先を実際に住んでから変更することも可能です。

## ● 語学力について

・現地で使用した言語：英語

・語学レベルUP：留学後中は日常会話の英語がすらすらと出てくるようになるぐらいのレベルが上がりました。

・適正レベル：私の場合は日本人がインターン先にいたので英語力はそこまで必要ではありませんでした。

## ● ネット環境及びその他の参考情報

・私物パソコンがおそらく飛行機の振動によって壊れてしまったので取り扱いには注意したほうがいいと思います。また私はネットからSIMカードを購入しました。Wi-Fiがないところでマップを利用ができたので重宝しました。現地ではほとんどの施設にWi-Fiが整備されておりました。

## ● 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	語学学校の授業、学食ランチ	赤毛のアンにかかわる施設に行ったり、岩手でも使えそうなアイデアを探す
火曜/2日目	語学学校の授業、学食ランチ	赤毛のアンにかかわる施設に行ったり、岩手でも使えそうなアイデアを探す、インターン
水曜/3日目	語学学校の授業、学食ランチ	赤毛のアンにかかわる施設に行ったり、岩手でも使えそうなアイデアを探す
木曜/4日目	語学学校の授業、学食ランチ	赤毛のアンにかかわる施設に行ったり、岩手でも使えそうなアイデアを探す、インターン
金曜/5日目	語学学校の授業、学食ランチ	赤毛のアンにかかわる施設に行ったり、岩手でも使えそうなアイデアを探す
土曜/6日目	友達や家族と過ごす	学校からの課題をする
日曜/7日目	ホームステイ先で過ごす	ホームステイ先で過ごす



写真①赤毛のアンミュージカルを鑑賞



写真②自分が死ぬまでにしたいことをかけるフリースペース



写真③アンのチョコレートのお店

## 10ヶ月間の交換留学を経て学んだこと



留学先：アメリカ／テキサス州／オースティン／  
テキサス大学オースティン校  
留学期間：2018年8月～2019年5月

氏名：遠藤ひかる  
留学した時の学年：4年  
学部・研究科名：人文社会科学部  
学科・課程名・コース名：国際文化課程

### ●留学の内容

岩手大学からの交換留学生として交換留学先の大学で現地の大学生と同様に講義を受けたり、クラブ活動や色々な学校行事に参加しました。また、現地の大学の国際課が主催する様々な国からの留学生向けのイベントにも参加し、アメリカだけでなく多種多様な国の学生たちとの交流を通して、多くの異なる文化に触れることが出来ました。大学外では特に、文化の違いを感じる事が出来ました。

### ●留学の動機

留学をしようと思った理由は2つあります。まず1つ目に、大学(大学院)を卒業後は英語を使う仕事に就きたいと考えており、留学をすることで言語はもちろんのこと、多くのことを得られると考えました。2つ目は語学力の向上です。実際に現地で長い間暮らすことで飛躍的に改善すると考えました。

### ●留学の成果

留学をしたことで得られた成果は数多くありますが、その中でも学業に対する姿勢は大きく変わったと思います。留学を終えてから、「もっと勉強したい」と思うようになりました。また、もっと自国のことを勉強しようと思うようになりました。留学前に色々学んでいたつもりでしたが、上辺だけで聞かれても不十分な説明しか出来ず、とても恥ずかしいと思いました。社会のことについても同様で日本や世界の情勢についてきちんと熟知しておく必要があると感じました。自分から行動するというのも日本にいる時以上に大切だと感じました。

### ●スペシャルエピソード

非常にくだらない出来事なのですが、ある日の授業終わりに自分が住んでいる寮の近くの売店に寄ったんです。その日は雨で売店の前には傘を置くテーブルがあったのでそこに自分の傘を置いて店内で買い物をしてました。買い物が終わってさあ帰ろうと思いテーブルを見たら、、、無くなってたんです。日本から持って行った傘なのに、、、と思いながら寮に帰ってまた外出する用事があったので外に出たら、なんと盗まれた傘を堂々と使ってる女の子がいたんです！その後また同じ売店にいったら、偶然にもその女の子も店内にいたのかテーブルの上に傘が置いてあって。容赦なく奪い返してきました(笑)

### ●これから留学したい人へアドバイス

よく言われることですが、現地の大学の授業についていくのは想像以上に大変です。私の場合は特に厳しかったというのもあって、最初の授業の時に近くに座っている学生に「留学生で英語力が低いから、宿題などが出たら助けてくれないか」と声をかけていました。また、教授やTA( Teaching Assistant: 教授のサポートやその授業に関する学生の相談にのってくれる学生のこと)に直接会ったり、メールをしたりしてアドバイスをもらっていました。とにかく必要だと思ったら自分から必要だと行動しないと誰も助けてはくれません。

## ● 留学費用について

①総費用： 2,679,579円 (おおよその費用)

(内訳 渡航費 271,050円、授業登録費 283,279円、宿舍費円 約1,200,000円、寮登録費 5,237円、SEVIS管理費 18,852円、ビザ 17,600円 保険料 71,670円、OSSMA 29,338円、航空機代 271,050円、教科書代 11,503円、旅行代 約300,000円 日々の軽食や外食代など 約200,000円)

②費用負担 自己負担 0円、親からの支援 1,900,000 (内1,500,000円は祖母からの援助)円、留学奨学金 80,000円

③使ったお金の割合：現金 5%、クレジットカード (アレンテ・ライフカード) 95%、その他 (UFCU (University Federal Credit Union: 大学と提携を結んでいる銀行のデビットカード)) 5%

## ● 留学先宿舎について

・形態：大学寮

・家賃額： 6か月払い (一括・2回払いも選択可) 約200,000円 (光熱費・カフェテリア使用料含む)

・参考情報： 私が住んでいた寮はWhitist Court Bという所で、男女それぞれ16人程で、2人部屋です。部屋にはクローゼット (壁に埋め込まれています)、テーブル、ベッド、衣装棚が2つずつと2人で使える棚が1つ備え付けられています。トイレとシャワールームは共同です。部屋は2階で、1階にはキッチンやテレビを見られる所もあります。ただ、冷暖房設備が壊れているのか、夏は寒く、冬に関しては凍えるほど寒かったです。私の部屋は角部屋だったこともあり余計に寒かったです。それ以外ではそれなりに綺麗で特に不満はありませんでした。

## ● 語学力について

・現地で使用した言語：英語

・語学レベルUP： 読む・書く・聞く・話すの4つの項目とも格段に上がったと思います。(今後英検やTOEICを受験予定)

・適正レベル： 一般的な条件であるTOEFL 80点は必要だと思います。

## ● ネット環境及びその他の参考情報

学内にWifiが通っているので、ネット環境は問題ないと思います。パソコンは必須です。日本の文房具も多めに持っていくといいと思います。(日本にあるような高性能な物はありません。)

## ● 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	日本史の授業、カフェテリアでランチ (水・金同様)	テニスの授業、カフェテリアでディナー、次の日の授業の予習 (水同様)
火曜/2日目	アメリカ学の授業、カフェテリアでランチ (木同様)	ESLの授業、カフェテリアでディナー、次の日の授業の予習 (木同様)
水曜/3日目		
木曜/4日目		
金曜/5日目		たまに友人と外出
土曜/6日目	カフェテリアでランチ、月曜日の授業の予習 (日同様)	カフェテリアでディナー、たまに友人と外出
日曜/7日目		大学の側で外食、月曜日の予習



大学のシンボル、UTタワーの前にて



友人とオースティンの人気スポットにて



感謝祭のホームパーティーにて

## 「To Go Abroad!!~アメリカに行くためには？」



留学先：アメリカ／イリノイ州／ネイパービル／  
ノースセントラルカレッジ

留学期間：2018年 8月～ 2019年 3月  
(8カ月)

氏名：高橋 倫幸

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：英語学科

### ●留学の内容

岩手大学に学費を払うだけで、10倍もの学費がかかるアメリカの大学に行けてしまう、というとてもラッキーな交換留学です。授業は9月からスタートでしたが、授業に少しでもなれるために、語学研修を受けていました。授業は好きな授業を選択することができ、私は教育学、英語、環境など、普段英語で学べない授業をたくさん取りました。空きコマは友達と話したり、冬休みはカリフォルニアで約2週間過ごすなど、授業以外も充実した生活ができました。

### ●留学の動機

私は将来中学校英語教師になりたいと考えていて、自分のスキルを伸ばそうと、様々な国際交流イベントに参加したり、チューターをやったり、デ・ラサール大学の語学研修に参加しました。それらの経験を生かし、チャレンジしたいと思い、留学することを決定しました。

### ●留学の成果

まず、英語の能力が格段に上がりました、特にスピーキングとリスニングがとても良くなったと感じています。さらに、授業を通して、プレゼンテーションを行う力、グループワークを通して他人と協力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

最初は、本当に自分一人で生きていけるかどうか心配でした。とても感動したことは、周りの学生が本当に自分に親身になって助けてくれたことです。留学先での勉強はとにかく困難しかありませんでしたが、多くの友達が助けてくれたおかげでなんとか乗り切ることができました。とにかくこちらから話しかけることで、たくさんの人から助けてもらうことが出来ました。

### ●これから留学したい人へアドバイス

留学先で大切だと感じたことは、スキルではなく、積極性です。私は本当に英語は全く喋ることはできませんでしたが、とにかくいろいろなことに挑戦しよう、いろいろな人と話そう、という気持ちで臨んでいました。その結果、多くの日突繋がりを持つことができ、充実した生活を送ることができました。留学の切符を掴むためには、スキルが必要不可欠ですが、海外に行ったら、本当に大切なのは行動力です！とにかく何事にも挑戦できる人、そういう人が留学で成功すると、私は思います。

● 留学費用について

① 総費用：150万円

(内訳 渡航費20万円、学費30万円、宿舍費80万円、光熱水費0円、食費10円、ビザ・保険料5万円、お土産代他10万円、…)

② 費用負担 自己負担30万円、親からの支援100万円、留学奨学金64万円

③ 使ったお金の割合：現金10%、クレジットカード(ゆうちょ、アレンテカード)40%、トラベルプリペイドカード(カード名)0%、その他(学生証)50% ※学生証にミールプランあり。

● 留学先宿舎について

・形態：大学寮(二人一部屋)

・家賃額：月10万円(光熱水・食費含む)

・参考情報：各寮によって設備は異なるが、私のところは、トイレ、シャワー室、洗面台はルームメイトと共同で使用していた。また、ベースメントに行けば、洗濯機が使える。シャンプーや洗剤はスーパーで調達する必要がある。

● 語学力について

・現地で使用した言語：英語

・語学レベルUP：TOEFL67→69(帰国後翌日東京で受けました。)

・適正レベル：80

● ネット環境及びその他の参考情報

・ネットはどこにでもWi-Fiが使える。

・パソコンは絶対に必要!

・スマートフォンはSIMフリーにして、アメリカの会社で契約しました。

● 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	英語の授業	教育学、バドミントンの授業、ジム
火曜/2日目	英語の授業(writing)	フリー時間
水曜/3日目	英語の授業	教育学、バドミントンの授業、ジム
木曜/4日目	英語の授業(writing)	フリー時間
金曜/5日目	英語の授業	フリー時間
土曜/6日目	遊ぶ、勉強	遊ぶ、食事
日曜/7日目	遊ぶ、勉強	遊ぶ、勉強



My Japanese best friends



With international students



In California

## 「ロシアの思い出」

留学先： ロシア／サンクトペテルブルグ／サンクトペテルブルグ国立文化大学

留学期間： 2018年 8月～ 1月  
(半年留学)

氏名： 深野真生

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

- ・授業は基本マンツーマンで、自分のレベルにあった指導を受けることができる。
- ・ネイティブの授業も参加可能であるが、相当な根気が必要。
- ・日露会話クラブに参加することでロシア人の友人を作ることができた。
- ・寮は基本二人～三人部屋で、日本人以外と同室になることもある。

### ● 留学の動機

- ・ルーブル美術館に行ってみたかった。
- ・英語以外の言語をしっかりと現地で学んでみたかった。
- ・プルシエンコを生で見てみたかった。

### ● 留学の成果

- ・語学だけの面では、ネイティブの会話が普通に理解できるようになった。
- ・逃げ場がないため、心身ともに成長できたと思う。
- ・価値観の違いを許容することで考え方に深みが増したと思う。

### ● スペシャルエピソード

- ・プルシエンコのアイスショーを生で観戦することができてうれしかった。
- ・帰国直前に寮で小規模な火事が起こって一部屋全焼した。
- ・意外とスーパーのおばちゃんフレンドリーだった。

### ● これから留学したい人へアドバイス

- ・ロシアでは英語が通じないことがしばしばあるので、ロシア留学を考えているのであれば、留学前に単語をたくさん覚えておくと便利！
- ・最初の1ヶ月さえ乗り切れば、生活に慣れてくるので楽しくなるのでがんばろう！
- ・なるべくたくさんのイベントに出よう！
- ・余裕があれば1年間の留学が理想。



## ● 留学費用について

### ① 総費用：約80万円

(内訳 渡航費往復21万円、学費約40万円、宿舍費3万5千円、光熱水費0円、食費&酒20万円、ビザ・保険料1万円、お土産代他3万円)

### ② 費用負担 自己負担約40万円、親からの支援0円、留学奨学金月7万円

### ③ 使ったお金の割合：現金20%、クレジットカード (VISA) 80%

※留学先での支払い方法として、使用頻度・使用額等の大まかな割合を記載してください。

## ● 留学先宿舎について

・形態：大学寮

・家賃額：半月 額 3万5千円 (光熱、水道、ガス代含むはず)

・参考情報：タンスと棚あり、ベッド、バスルーム付き、台所は共用、他国からの留学生も多い、寮の中は暑い

## ● 語学力について

・現地で使用した言語：ロシア語

・語学レベルUP：露検定4級→2級 (参考)

・適正レベル：大学でロシア語講義を履修しているのが望ましい。

## ● ネット環境及びその他の参考情報

・SIMフリーのスマホがあるといい、マックのWI-FI、電圧の変換プラグ、LINEは基本使えない (日本のVPN必須)、たぶんパワプロはできる

・在留カードをなくさないように注意。

・ヒートテックは上下そろえておく。

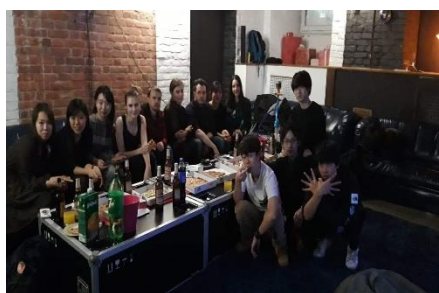
・iPhone持っているときよく目をつけられる。

## ● 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	予習、復習	会話クラブ
火曜/2日目	授業の予習	留学生のためのロシア語講義
水曜/3日目	火曜日の講義の復習	マンツーマン指導
木曜/4日目	水曜日の講義の復習	マンツーマン指導
金曜/5日目	ネイティブの授業 (たまに参加)	木曜日の講義の復習、飲み会
土曜/6日目	マンツーマン指導	遊ぶ、飲み会
日曜/7日目	宿題	遊ぶ、飲み会



大学の外観



会話クラブ



ネフスキー大通り

## 「ドイツ・ロッテンブルクでの留学」



留学先：ドイツ/バーデン＝ヴュッテンベルク州/ロッテンブルク・アム・ネッカー/ロッテンブルク大学  
留学期間：2018年9月～2019年8月  
(約11か月)

氏名：藤原拓摩  
留学した時の学年：大学院 1 年前期  
学部・研究科名：総合科学研究科  
学科・課程名・コース名：地域創生専攻

### ● 留学の内容

ロッテンブルク大学の学生として講義を聴いたり、実習に参加するなどした。単位互換はないので、自分が興味のあるものを選び参加した。また、日本語のクラスがあったので、それに参加し、授業のサポートを行った。留学後半は修士論文の予備調査をおこなった。最初の1～2か月は隣町の語学学校に通い、基礎的なドイツ語を学習した。

### ● 留学の動機

学部3年時のドイツ研修に参加し、ドイツの林業や文化に興味をもった。大学院に進学する際にロッテンブルク大学と岩手大学農学部が協定を結んでいることや、留学補助制度などを知り、留学しようと決心した。加えて、もともと一度海外生活を体験してみたいと思っていた。

### ● 留学の成果

知らない人や初めて会う人とのコミュニケーション能力が向上した。発音や文法も大事だが、まず相手に伝えようとする姿勢が重要だと感じた。また、精神的に余裕をもって行動できるようになった。交通機関が割と遅れたり、手続きが遅いなどの文化・環境の違いを受け入れ、物事に寛容な態度を養うことができた。

### ● スペシャルエピソード

- ・ドイツの夏は湿度が低く過ごしやすい一方で、冬は日照時間が少なく、気が滅入ってしまった。
- ・11月末からクリスマス前日までは各地でクリスマスマーケットが催される。それぞれの地域で特色があるので、複数個周ってみるのが良いと思う。
- ・レストランでの食事は高いが、スーパーで買う食材は安い。野菜や果物は量り売りの場合が多い。
- ・ドイツ南部の人はラテン系で、その性格は日本人のイメージするステレオタイプのドイツ人とは異なる。
- ・ドイツ語は長い 例：Universitätsbibliothek(大学図書館) もっと長いものもある

### ● これから留学したい人へアドバイス

私は約1年の留学だったが、留学後半は時間が長く感じた。というのも、私はこの留学の際にあまり明確な目標をもっておらず、徐々にモチベーションが失われつつあった。半年以上の長期留学を考えている人は、しっかりと目標を立ててから行動することを勧めます。

## ● 留学費用について

①総費用：138万円(1€=120円で計算)

(内訳 渡航費20万円、授業料0円(ドイツの大学は授業料無料)、入学費・管理費8万円、宿舍費44万円、食費26万円、ビザ・保険料10万円、旅費交通費30万円)

②費用負担 自己負担10万円、親からの支援40万円、留学奨学金(JASSO)88万円

③使ったお金の割合：現金80%、クレジットカード(Visa)10%、トラベルプリペイドカード(moneyTglobal,Visa)10%

## ● 留学先宿舎について

・形態：大学寮(管理会社は民間)

・家賃月額 約37,000(1€=120円で計算)円 (水道光熱費及び共益費を含む)

・参考情報：家具設備(ベット、机、椅子、クローゼット、本棚、ヒーター、トイレ、シャワー、洗面台)、宿舎の特徴(新しい、きれい、大学からは遠い、目の前に刑務所)

## ● 語学力について

・現地で使用した言語：2か国語(英語、ドイツ語)

・語学レベルUP：独 留学前 簡単な単語がわかる→後 A2レベル\*(基本的な日常会話ができる)

・適正レベル：B2~C1\* (自分の意見が正確に述べられる~エッセイを書いたり、新聞や小説が読める)

\*ヨーロッパ言語共通参照枠 (CEFR)

## ● ネット環境及びその他の参考情報

・寮ではネットが利用可能(家賃に含まれる)。但し、モデムは自分で買って設定する必要がある。回線速度は下りが約10Mbps前後とやや遅めだが、日常利用にはあまり問題はない。しかし、上り回線は1Mbps前後と絶望的に遅い。

## ● 留学中の主なスケジュール(例)

曜日/日程	午前	午後
月曜/1日目	植物学の授業、学食ランチ	
火曜/2日目	図書館で調べもの、学食ランチ	樹木観察実習
水曜/3日目	ドイツ語学習	買い物
木曜/4日目		語学学校
金曜/5日目	林業の歴史の授業	
土曜/6日目	隣町で観光、買い物	植物園を散策
日曜/7日目		隣町でテニス



写真① ロッテンブルクの街並み



写真② クリスマスマーケットの様子



写真③ 日本語クラスで寿司作り

### 「C'est la vie」



留学先： フランス/ボルドー  
ボルドーモンテーニュ大学

留学期間： 2018年 9月～ 2019年5月末  
(約9か月)

氏名： 渡邊ちさと

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

・・・ボルドーモンテーニュ大学に併設されているDEFLEというフランス語学校に通いました。勉強することはレベルごとに違い、私のクラスではフランス語のほかにフランスの文化や地学の授業もありました。クラスには世界各国から来た様々な人種、年齢の人が全員で約25人くらいいました。休日にフランス人の友達やクラスメイトと一緒にフランス料理を作ったり、映画を見に行ったり、買い物に行ったりとても有意義な時間を過ごすことができました。長期の留学で何度もくじけそうになることはありましたが、それのおかげで強い気持ちを持てるようになりました。

#### ● 留学の動機

・・・以前から長期留学をして自分の語学力を磨いてそれを生かした仕事に就きたいと思っていたのと、住み慣れた日本とは違う地に行って自分の力を試したかったため。そして、人間として成長したいと思ったから。

#### ● 留学の成果

・・・語学力特に話す力や聞く力、語彙力が成長したと思います。また、日本とは違う価値観、文化の中で生活したことで、日本のことを客観的に見つめることができたと思うし、日本にいただけでは知ることができなかったフランスやフランス人のことを詳しく知ることができました。何より世界中の友達ができただけが嬉しいです。

#### ● スペシャルエピソード

・・・留学中に虫歯が悪化して、歯医者に行きました。医者はフランス語しか通じなかったので専門用語を使って意思疎通をとるのが難しかったです。でも自分の力で治療を完了させたときは本当にうれしかったし達成感を感じることができました。

#### ● これから留学したい人へアドバイス

・・・その地の言語だけに囲まれて生活をし、その言語だけを使った授業を受けられるのは、貴重な素晴らしい機会なので、すこしでも留学に興味があるのならば絶対に挑戦すべきだと思います。そして、留学をする予定の人はぜひその限られた留学の期間を有効に使って、自分にできない留学を体験してほしいと思います。留学中は精神的に調子が悪い時もあるかもしれませんが、そんな時こそ部屋に閉じこもらず、外に出て街の人と話してみてください。一人になりたいときは川のそばなどでんびりリラックスするのもおすすめです。

## ● 留学費用について

①

内訳 渡航費 20万円、学費 0円、宿舍費 3万円×9、光熱水費 0円、食費 4万円

②費用負担 留学奨学金 8万円×9

③使ったお金の割合：現金 5%、クレジットカード（Visaカード） 95%、

その他（マネパカード）日本でお金をチャージしてもらってこのカードでATMでお金を引き出していました。

自炊すればそんなに浪費しません。

## ● 留学先宿舎について

・形態：大学寮

・家賃額：月 3万円（高熱・水道費含む）

・参考情報：トイレ、シャワー、ベッド、棚、机、いす、キッチン（共用）、狭い、きれい、国籍問わず

## ● 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：出発前は仏検 3級

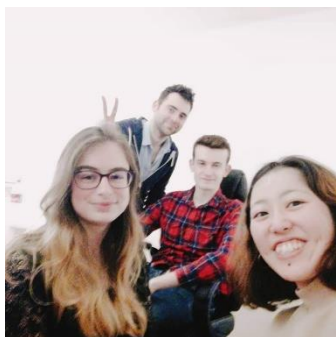
今度国際試験のB1を受ける

## ● ネット環境及びその他の参考情報

・Wifiつかえました、フランスに住むわけなので日本で使うものと必要なものは同じです。

## ● 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	フランス人と昼ご飯	文化の授業
火曜/2日目	読解、文法の授業	話す、聞く授業
水曜/3日目	フランス人と昼ご飯	話す、聞く、作文の授業
木曜/4日目	読解、話す、聞く、文法の授業	地学の授業
金曜/5日目	自由	自由
土曜/6日目		映画、散歩など
日曜/7日目	休む	休む



フランス人のともだちとラクレットパーティ



クラスメイトと



ボルドー 1 古い映画館

### 心もおなかも満たされた！韓国留学－ソウル・明知大学にて



留学先：韓国／ソウル・明知大学校  
留学期間：2018年 9月～12月  
(4か月)

氏名：千葉遥菜  
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  
地域社会経済プログラム

#### ●留学の内容

・・・韓国のソウルにある明知大学校に約4か月間交換留学に行ってきました。語学堂は大学の授業と被ってしまったため、大学での授業を中心に韓国語を勉強しました。授業はレベル別に分かれて、さらに会話、文法、作文の3つの授業で構成されていました。また韓国語の授業だけではなく、一般の学生と一緒に受けることができるキリスト教の起源を学ぶ授業も履修しました。明知大学校はキリスト教系の大学であり、岩手大学では経験できない貴重な授業になると考え、この講義を履修をしました。

#### ●留学の動機

・・・韓国語を履修していた縁で、1年生の夏休みに日韓学生の協働研修に参加したことが留学に興味を持つ大きなきっかけになりました。その頃は挨拶程度しか韓国語は話せず、もっと韓国語を学んで友人たちと楽しくコミュニケーションが取れるようになりたいと思い、留学を考えるようになりました。

#### ●留学の成果

・・・私は留学に行く前に韓国語を半年しか学んでいなかったため、留学を通して使える単語や文法がとて増えたと感じています。また岩手大学での韓国語の授業では行わなかった韓国語でのプレゼンテーションや作文なども授業を通して行い、よりスキルアップすることができました。留学生活の中で道端やお店で韓国人の方に話しかけられることも少なくなく、その際、伝えたいことを相手に伝えられた時に語学力の向上を感じました。

#### ●スペシャルエピソード

・・・前述したように韓国の方、特に食堂の主人さんは気さくに話しかけてこられる方が結構いらっしゃいました。日本から来た留学生だと伝えると、サービスしてくれるお店の方や「頑張ってるね」と声をかけてくれた方もいて、生活の中で韓国人の優しさに触れる機会が多くありました。大学の授業だけでなく、お店の店員さんなどと会話することは韓国語の勉強にもなりますし、おすすめです♪

#### ●これから留学したい人へアドバイス

・・・岩手大学では様々な海外研修プログラムがあります。まずそれらに参加して、興味のある国について知ってみることをお勧めします。また研修に参加すると、その国の友達もたくさんできて、実際留学した時にサポートしてくれる存在にもなるので留学を考えている方はぜひ研修に参加してみてください。

## ● 留学費用について

### ①総費用：70～80万円

(内訳 渡航費6万円、学費1万円(教科書等)、宿舍費30万円、光熱水費5万円、食費15万円、ビザ・保険料3万円、交通費8万円、Wi-Fiレンタル代2万円)

### ②費用負担 自己負担20万円、親からの支援30万円、留学奨学金28万

### ③使ったお金の割合：現金30%、クレジットカード(楽天・VISA) 70%

※基本クレジットカードで支払いをしていました。現金は友達と割り勘をする時や光熱費を現金で振り込まなければならなかったときのみ使いました。クレジットカードは留学に行く前に作っていくことを推奨します。

## ● 留学先宿舍について

・形態：大学外にある寮(大学までバスで50分程度)

・家賃額：4か月で約30万円(光熱費、食費は別)

・参考情報：一般の方も住んでいるマンションの一室。

冷蔵庫、洗濯機、レンジ、食器類、Wi-Fiは備え付け。1～3人部屋を選択可能。食事は出ないため、自炊が必要。大学から遠かったため、交通費も別途必要。

## ● 語学力について

・現地で使用した言語：韓国語

・語学レベルUP：挨拶程度から日常会話ができる程度になりました。(TOPIK1、2級から3級程度)

・適正レベル：ハングルを一から教えてもらえる授業もあるため、語学力は特段必要ないと思います。ですがハングルが読めないと日常生活に支障が出るため、ある程度読み書きできるといいと思います。

## ● ネット環境及びその他の参考情報

・留学期間中はポケットWi-Fiを現地でレンタルして使用していました。寮や大学だけでなく、カフェなどあらゆるところにFree Wi-Fiがあったため、不自由なくネットは使用できます。電話番号お預かりサービスのみ携帯会社と契約し、モバイルデータ等は使いませんでした。

・パソコンは不要です。(大学の図書館にあるパソコンを使用できます。)

## ● 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	韓国語・会話の授業	キリストの授業、韓国人の友人との勉強会
火曜/2日目	課題。自学自習	ショッピング、観光
水曜/3日目	韓国語・文法の授業	友人とランチや勉強会
木曜/4日目	課題、自学自習	課題、自学自習
金曜/5日目	韓国語・会話の授業	韓国語・作文の授業
土曜/6日目	文化体験等自由行動	お出かけ
日曜/7日目	文化体験等自由行動	お出かけ



美味！安い！サムギョプサル



紅葉キレイな徳寿宮



盛りだくさんな韓食たち

### 「SCIPフィリピン・セブ島 貧困と持続可能な社会」



留学先： フィリピン／セブ／サンカルロス大学、ビデウリシウ財団

留学期間： 2019年9月9日～9月21日  
(約2週間)

氏名： 奥山小百合

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： 応用生物化学科

#### ● 留学の内容

1週目はサンカルロス大学での語学研修、2週目はフィールドワークを行いました。フィールドワークでは貧困を経験した方々からお話を伺ったり、貧困家庭を支援する団体の活動を学んだりしました。

#### ● 留学の動機

英語を話すことに苦手意識があり、語学力向上のために参加しました。また、語学だけでなく、貧困問題について学べるということで、自分の視野を広げられる良い機会だと思い、参加を決めました。

#### ● 留学の成果

研修を通して、英語を話すことへの苦手意識は薄れたと思います。また、貧困問題は自分が学んでいる分野とはあまり関係がありませんが、その実態を知ることによって自分の視野や価値観を広げられたと思います。

#### ● スペシャルエピソード

道路に野良犬が多くいたのが印象的でした。バナナやマンゴーなど新鮮で美味しいフルーツがたくさんあるので、ぜひ食べて欲しいです。

#### ● これから留学したい人へアドバイス

約2週間も海外に滞在するのは初めてだったので、留学する前は不安もありましたが、現地に着いてからは毎日充実した時間を過ごすことが出来ました。大学のプログラムだったので、他の学部学科の人とも関わることができ、刺激になりました。また、留学奨学金があったので、自己負担も少なく済み、経済的に助かりました。3年生からはインターンシップへの参加など忙しくなると思うので、精神的、時間的に余裕のあるうちに留学した方がいいかもしれません。大学生の長い夏休みを充実させたいという方、ぜひ留学にチャレンジしてみてください！



● 留学費用について

①総費用：約200,000円

(内訳 渡航費70,000円、学費100,000円、宿舍費不明、光熱水費なし、食費7,000円、保険料4,000円、お土産代3,000円、その他20,000円 )

②費用負担 自己負担100,000円、親からの支援30,000円、留学奨学金70,000円

③使ったお金の割合：現金100%、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) 0%

● 留学先宿舎について

・形態：ホテル(Southpole Central Hotel)

・家賃額：不明

・参考情報：特に不自由なく過ごせました。タオルやせっけんなども揃っていますが、ドライヤーは持参したほうが良いと思います。格安で洗濯もしてもらえます。

● 語学力について

・現地で使用した言語：英語

・語学レベルUP：直接点数には結びついていませんが、英語への苦手意識は薄れました。

・適正レベル：中学～高校レベルの英語が分ければ大丈夫です。貧困問題を学ぶ上で、あまり聞きなれない単語も出てきたので、事前に学習していく必要があると思います。

● ネット環境及びその他の参考情報

私物パソコンとスマートフォンを持って行きました。ホテル、大学内ではWi-Fiが使えました。スマートフォンに関しては現地に到着後、SIMカードを購入し、利用しました。屋台など手を洗えないところもあるので、ウェットティッシュは多めにあると思います。トイレトペーパーがないところがあるので、荷物に余裕があれば持って行くと思います。虫除けは必須です。

● 留学中の主なスケジュール(2週目の活動について)

曜日/日程	午前	午後
月曜/1日目	フィールドワーク、現地の方へのインタビュー	フィールドワーク、現地の方へのインタビュー
火曜/2日目	2～4日目も同様	
水曜/3日目		
木曜/4日目		
金曜/5日目	プレゼンテーションの準備	プレゼンテーション
土曜/6日目	帰国	
日曜/7日目		



写真①フィリピンの家庭に訪問



写真②本場のハロハロ



写真③フィリピンの食事

## 短期留学

### 「海外研修SCIPフィリピン：世界から地域を考える-貧困と持続可能な社会」



留学先： フィリピン/セブ島/セブ市  
サンカルロス大学、ビドゥリシウ財団  
留学期間： 2019年 9月9日～ 9月21日  
(約2週間)

氏名： 高城奈保  
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

…最初の1週間は現地のサンカルロス大学での語学研修です。午前中はその日のテーマに関する語彙や文法を学び、午後はそのテーマについて現地の大学生にインタビューをし、結果をまとめてプレゼンしました。2週目は、ビドゥリシウ財団を訪問し、支援を受けた方のお話を伺ったり、スラムのコミュニティーを視察させて頂いたり、防災に関する政府施設を訪問したりしました。最終日にはこの研修で学んだことをまとめ、英語でプレゼンをしました。週末にはゴミ山に住んでいる方々を訪問したり、ビーチに行って遊んだりしました。

#### ● 留学の動機

…もともとフェアトレードに関心を持っており、実際に開発途上国に行って現状を知りたいと思っていたため、この研修に参加しました。

#### ● 留学の成果

…自分の世界が広がったことが一番の成果です。私は今回が初めての海外だったので、初めて触れる文化や思想を実際に感じ、もっとたくさんの価値観に触れたい！と思うようになりました。また、旅行では通常行くことが出来ないスラムなどに訪問して、想像していたものとは異なる点もあったため、現状をこの目で見て知ることができたことも私には大きかったです。

#### ● スペシャルエピソード

…研修中に20歳の誕生日を迎えたのですが、同じ研修に参加していたメンバーとスチューデントアンバサダー（現地での生活をサポートしてくれる大学生）がサプライズでお祝いしてくれたり、ビドゥリシウ財団でもバースデーソングを歌ってもらえたりと、とても嬉しかったです。また、物価が安いのでマッサージ1時間600円だったり、一食の値段が200円以内だったりします。

#### ● これから留学したい人へアドバイス

…実際に現地に行ってみることで今まで自分がイメージしていたこととは全く異なることなどを知ることができ、実際に体験しなくては知ることが出来ないことの多さを感じました。この研修に参加しなくては出会うことのない素敵な人々、場所、経験が多くあり、参加してよかったと、とても思っています。フィリピンは料理やフルーツもおいしいし、物価も安いし、時差も1時間だけだし、優しい人々ばかりなので迷っている方はぜひ参加してみてください！初めて海外に行くという方にもおすすめです。

## ● 留学費用について

①総費用：約20万円

(内訳 留学費用18万円、ビザ・保険料8千円、食費・お土産代1万円、予防接種代1万円など)

②費用負担 自己負担3万円、親からの支援11万円、留学奨学金7万円

③使ったお金の割合：現金90%、クレジットカード (visa) 10%

## ● 留学先宿舎について

・形態：ホテル

・参考情報：日本のビジネスホテルと大差ない。南国の匂いがして、枕がふかふか。温水のシャワーも出るし、トイレも流れる。ドライヤーもフロントから借りることができ、毎日新しいミネラルウォーターとタオルが置いてある(水が置いてあったらタオルは置いていないなどのケースが多いがフロントに頼めば持ってきてもらえる)。朝食無料(バイキング)。フロントに頼めば選択可能(重さにより料金は異なる)。向いは大学で隣はセブンイレブンと好立地。

## ● 語学力について

・現地で使用した言語：英語

・語学レベルUP：リスニング能力とスピーキング能力が向上しました。特にインタビューやアンバサダーと会話していく中で、英語を話す恐怖心が薄れました。

・適正レベル：専門用語などが多い難しい話はほとんど理解できませんでしたが、引率の先生が翻訳してくれるので大きな心配はいらないです。英検準二級程度あれば、大丈夫です。

## ● ネット環境及びその他の参考情報

・ネット環境はホテルのWi-Fi、大学内のWi-Fiの他に現地のSIMカードを購入してスマートフォンのSIMを日本のものと入れ替えて使用しました。

・衛生面はあまりよくないため、除菌シートは常に持ち歩いていました。トイレットペーパーがないこともあったのでティッシュペーパーも必須です。虫よけ対策の長袖、現地の虫よけローションもあっ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
1週目/火曜	台風のため、一日遅れで到着	オリエンテーション
1週目/水～土曜	サンカルロス大学で英語授業	現地学生にインタビュー、まとめ発表
1週目/日曜	ゴミ山で生活する人々、住居支援プロジェクトを実施する地区を視察	ビーチ、先生とアンバサダーとのお食事会
2週目/月曜	ビドゥリシウ財団オリエンテーション、NGOのお話	防災に関する政府施設のお話
2週目/火曜	ビドゥリシウ財団の支援を受けた方々にインタビュー (セッション終了者)	ビドゥリシウ財団の支援を受けた方々にインタビュー (セッション未終了者)
2週目/水曜	スラムのコミュニティー訪問	ピアエドゥケーター視察
2週目/木曜	支援を受けている母親の方々にインタビュー	防災政府施設訪問
2週目/金曜	最終プレゼン準備	最終プレゼン、修了式



現地の子どもたち



ピアエドゥケーター



スチューデントアンバサダーとの交流

### 「初海外！初留学だぜ！初めてばかりの20日間」



留学先：中華人民共和国／陝西省／西安・西北大学

留学期間：2019年 3月6日～3月20日  
(15日間)

氏名：波多野郁美

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：地域政策課程

#### ●留学の内容

私は課題解決型国際研修（中国語）というプログラムに参加した。このプログラム内では、自己で立てた課題について実際にその国に行って調査をするという側面と中国語の語学研修や異文化に触れるという側面の2つを経験する事が出来る。中国では、西安にある西北大学の学生寮で生活をしながら、中国語の学習をしたり、中国の文化である太極拳や書道等を行った。休日には歴史的遺産である兵馬俑や大雁塔を皆で巡ったり、同大学の生徒や留学に来ている他国の生徒と買い物や食事を楽しんだ。

#### ●留学の動機

私は、大学生のうち海外に行って、外国とはどんなものなのかを体感し異文化に触れたいというのが大きな動機であった。このプログラムに参加するまで海外はおろか、飛行機にもまともに乗った事もなく、海外という存在への強い羨望があり、このプログラムに参加すれば自分の経験したことのない事を感じられると考えた。

#### ●留学の成果

大きく2つある。1つは多様性である。中国で出会った人々との関わりを通して、この世界には色々な人がいて生活しているという当たり前だが海外に行かないと体感できない事に気づく事ができた。もう一つは度胸がついた。正直中国語は半期習っただけでほぼ話せないような状況で行ったが、中国ではとにかく当たって砕けるの精神で伝える努力をしていた結果、度胸が身に付いた。

#### ●スペシャルエピソード

西安には回民街という観光スポットがあるが、そこの屋台の人らの日本語の上手さに驚いた記憶がある。中国人は皆親切で一生懸命私の拙い中国語を聞き取ろうとしてくれたり、ゆっくり話してくれたり、15日間ずっと温かい気持ちで生活できた。

#### ●これから留学したい人へアドバイス

私はたった15日しか参加していないため、あまり有益な情報は提供できないかもしれないがこれだけは言える。「思い立ったが吉日」である。あまり心配ばかりするのではなく、海外に行ってみたい・海外で学んでみたいと考えたらすぐにプログラム等を探したり、先生に聞いてみたりするとよいと思う。長期の留学に抵抗がある人はこの様に短期のものもあるため、まずそのようなものに参加してから改めて考えるというのも有りであると思う。

## ● 留学費用について

①総費用：およそ150000円

(内訳 渡航費 62000円、学費・宿舍費・食費等 70000円、お土産代他 20000円)

②費用負担 自己負担62000円、親からの支援30000円、留学奨学金60000円

③使ったお金の割合：現金100%、クレジットカード 0%、トラベルプリペイドカード 0%

## ● 留学先宿舎について

・形態：西北大学 学生寮

・家賃額：学費等に含まれていたため詳細な額不明

・参考情報：部屋によってまちまちであった。2人部屋でベッド・机・棚がある。風呂はシャワーのみでありトイレと場所は一緒。シャワーは私の部屋の場合お湯が出たりでなかったりした。建物は古い。

## ● 語学力について

・現地で使用した言語：中国語・英語

・語学レベルUP：単語や基本的な文法しか知らなかったが、留学後は非常に軽い会話なら出来るようになった。

・適正レベル：ほぼ出来なくてもこのプログラムなら支障はない。出来て越したことはない。

## ● ネット環境及びその他の参考情報

・中国は他の国とは違い、VPN接続をしないと日本で使っているSNS全般・Google等は使えないため、日本と同様のネット利用を望むなら各種携帯会社が出してる海外での接続サービスを利用したり、VPN接続のバックが付いたポケットWi-Fiをレンタルする必要が出てくる。

・ついた次の日から喉をやられる人が多かった。地域による差はあると思うが、のど飴やマスクはいくつかあると快適に生活できる。

## ● 留学中の主なスケジュール

曜日/日程	午前	午後
1日目	移動	大学内の散策・新疆料理屋での夕食
2日目	入学式・クラス分けテスト	西安についての授業
3日目	中国語の授業	西北大学博物館の見学
4日目	城壁見学・他の留学生との交流	
5日目	鼓楼・鐘楼の見学・回民街でのショッピング	
6-10日目	中国語の授業	太極拳・書道等の文化の授業→留学生や西北大学の生徒との買い物
11日目	秦始皇兵馬俑博物館の見学	留学生との買い物
12日目	陝西省歴史博物館・大雁塔の見学	
13-14日目	中国語の授業	退学式
15日目	帰国	



兵馬俑！ものすごい迫力…



大学の食堂のメニューが豊富！量も満足！



大雁塔と玄奘の2ショット

### 「フィリピン・マニラに学ぶライフスキル」

留学先： フィリピン／マニラ／デ・ラ・サル大学／CeLL

留学期間： 2019年2月27日～3月23日  
(3.5週)

氏名： 泉 夏菜

留学した時の学年： 1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

私が参加したプログラムは、岩手大学の春季海外英語研修というものです。1年生6名、2年生2名、3年生1名の、計9名でフィリピン・マニラにあるデ・ラ・サル大学の語学学校へ留学してきました。現地の大学生も使う寮の部屋に泊まり、平日は学校で英語の授業を受け、放課後や休日は現地散策や観光をしました。初めに受けるプレイスメントテストによって自分の英語力に合ったクラスに配属され、わたしはPronunciation, Grammar, Readingの授業を取りました。3つとも違う先生が授業を受け持ちます。

#### ● 留学の動機

個人での別の国への海外訪問を考えていた頃、このプログラムを見つけました。大学のフォローがあることや、団体で研修へ参加できる安心感があり、初の留学はこちらで学んでみようと思いました。また、自分の英語力に満足できておらず、自分のやりたい事につながる踏み台にしたいと思い参加しました。

#### ● 留学の成果

一つ目は、SpeakingとListeningの力で、使う程成長するのだと実感しました。帰国してから留学生と話している時など、ふと成長を感じる瞬間が幾度かありました。二つ目は、遅く夕方に生きる力を身に着けたことです。三つ目は、フィリピンで様々なもの、人、街を見たことで日本を見る視点ができ、比べて考えることができるようになったことです。

#### ● スペシャルエピソード

毎日の生活を頑張るご褒美に、みんなでマンゴーを切って食べたり、ピザパーティーをしたりしました。何故か私たちの棟だけ、シャワーが水でした！！3日もすれば慣れます。信号の交通ルールはあってないようなものです。当たり前が、こんなにも変わるのかと、どんなハプニングも楽しめるようになったのはフィリピン起きた予測不可能な出来事をみんなで笑いあえたおかげです。そして、「フィリピンにはフィリピンらしい英語があるのだから、あなたたちは日本人らしい英語を話していけばいいのよ。」と先生に言ってくれた先生をはじめ、英語を母語としないフィリピン人から学べるのがたくさんありました。

#### ● これから留学したい人へアドバイス

現地の暮らしに慣れてきた頃、気づく良さがたくさんあります。英語研修なので勿論英語の勉強は大切なのですが、積極的に寮の外、大学の外へ出るからこそ気づける、フィリピン人のあたたかさ、見え隠れする経済的な豊かさの差、生活習慣や人柄などがあると思います。また、一緒に行ったチームメンバーの優しさや心遣いに本当に助けられました。一緒に苦を乗り越え喜びをシェアしたメンバーは、今でもとても大切な存在です。どんなに小さくても、自分なりの問題定義を持って過ごすと、ただの海外訪問で終わらない深さが出てくると思います。

## ● 留学費用について

①総費用：約32000円

(内訳 渡航費75,000円、学費等128,000、宿舍費48000円、保険料21,000円、食費・洗濯・お土産・観光代他50000円程度 )

②費用負担 自己負担50000円、親や親せきからの支援230000円、留学奨学金40000円 (イーハートブ基金)

③使ったお金の割合：現金50%、クレジットカード (ライフカード) 50%

## ● 留学先宿舎について

・形態：寮

・家賃額：約3.5週間 額 48000円 (光熱費など含む)

・参考情報：4人部屋。共有ラウンジがありメンバーと一緒に課題をやったり、現地学生に発音を教えてもらったりしました。部屋にはエアコンがあります。

## ● 語学力について

・現地で使用した言語：英語

・語学レベルUP：英語を話すリズムが掴めるようになり、自然と相槌を打てるようになったし、臆せず英語をアウトプットできるようになりました。

・適正レベル：英語ができなくて、でもやりたい！という人が参加するプログラムだと思うので、やる気さえあれば

## ● ネット環境及びその他の参考情報

・スマートフォンはWi-Fiのある環境では使えるので持って行ったほうがいいです。寮のWi-fiはとても弱いけれど一応使えますし、大学やスーパーのWi-Fiは使いやすいです。パソコンは一応持っていきましたが、必要ありませんでした。コンセント類は海外対応のものを買ってくと便利。(iphoneの充電器は使えます)

・水筒を持っていき、大学のミネラルウォーターをくんでいました。

## ● 留学中の主なスケジュール

曜日/日程	午前	午後
平日その1	プレイメントテスト、学食ランチ	大学周辺の散策
平日その2	6日目から授業スタート	課題より組む
平日その3	GrammarとPronunciation、日本食探し	Readingの先生が変わる、
平日その4	GrammarとPronunciation、大学の模擬店	Readingの授業、ピザパーティー
休日その1	Grammarとpronunciation、先生からのお話	Readingの先生とクラスメンバーで先生の地元へ
休日その2	科学博物館へ	オペラ座の怪人を観に行く
休日その3	他大の友達とビーチへ	大きなモールでショッピング



写真① マカヤンビーチにて

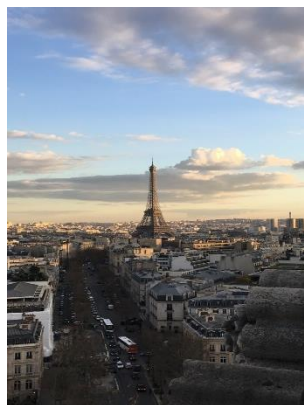


写真②学食。トゥロンがおいしい



写真③おなじみのメンバー

### 「Angers研修体験記」



留学先： フランス／アンジェ  
西武カトリック大学附属語学センター(CIDEF)  
留学期間：2019年2月～3月（一ヶ月間）

氏名： 佐藤李香  
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

・・・3週間フランス北東部のアンジェでホームステイしながら、CIDEFというフランス語学学校に通います。授業は全てフランス語で、語学のことだけでなくフランス文化なども学ぶことができました。週末には遠足もあり、お城などをたくさん見ることができます。ホームステイ先と授業のクラスはフランス語のレベルなどによって割り振られます。アンジェでの研修が終わった後、私は5日間パリに滞在して観光もしました。

#### ● 留学の動機

・・・一番大きな理由は、フランス語をもっと上達させたかったからです。会話をするのが私にとって一番難しく、実践的な練習をたくさんしたかったため、学校だけでなく家に帰ってもフランス語を使えるホームステイがとても魅力的でした。

#### ● 留学の成果

・・・大きな上達を感じるには一ヶ月間では少し短いかもしれませんが、フランス語を話すことへの不安がとても少なくなりました。また、テキストで勉強しているだけでは知ることができない日常生活でよく使われる単語や表現が身につきました。クラスには様々な国から来た留学生がいて、いろいろな国の人と話をすることができました。

#### ● スペシャルエピソード

・・・フランスでちょうどデモや危険なことが多発している時だったため、出発前は不安がありました。しかしアンジェはとても穏やかで、一人で歩いても危険なことはなかったし、パリと比べてお店などでも優しい人が多いように感じました。海外での生活が心配な人にもアンジェは比較的過ごしやすいと思います。パリでも警戒して動いていたため危ないことは無かったです。

#### ● これから留学したい人へアドバイス

・・・海外に行くのには不安や大変なことがつきものですが、それ以上に素晴らしい経験がたくさんできるはずです。一ヶ月間でも学べることは本当にたくさんあります。この研修はアンジェで家庭生活を体験でき、遠足で遠方に足を延ばすことも、フランス語をがっつり学ぶことも、友達をたくさん作ることもできる最高のプログラムでした。このプログラムではなくても、迷ったら留学や留学に積極的に参加してみると良いと思います。



## ● 留学費用について

### ①総費用：約50万円

(内訳 渡航費18万円、学費10万円、宿舍費(ホームステイ)8万円、光熱水費0円、食費3万円、保険料1万円、お土産代他 5万円、パリでのホテル代5万円)

### ②費用負担 自己負担30万円、親からの支援円12万円、留学奨学金8万円

### ③使ったお金の割合：現金40%、クレジットカード (VISA、JCB) 50%、トラベルプリペイドカード (マネパカード) 10%

## ● 留学先宿舎について

・形態：ホームステイ

・家賃額：3週間 額 約8万円

・参考情報：語学力や動物が好きかなど、事前アンケートに基づいてホームステイ先が決められます。学校がある日の昼食は自分で用意して食べますが、朝と夜は基本的に家族と食べました。洗濯機やシャワーも使わせていただけました。

## ● 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：語句や表現の幅が増えました。また、一番大事なのはリスニング力だと痛感しました。

・適正レベル：家族との日常会話、買い物などができるレベル

## ● ネット環境及びその他の参考情報

私は日本で使っているiPhoneに、ヨーロッパ専用のSIMカードを差し替えて使っていました。学校やカフェではwi-fiが使えるため、このようなことをしなくてもあまり不便はないかもしれません。また、クレジットカードを2,3枚持っていた方が良さそうです。ただしJCBはほとんど使えるところがありませんでした。最後に、特にパリではスリ対策をしっかりとってください！

## ● 留学中の主なスケジュール(アンジェ3週間)

曜日/日程	午前	午後
月曜日	フランス文化の授業	ラングの授業、作文の授業、文法の授業
火曜日	フランス文化の授業、ラングの授業	作文の授業、ラングの授業、面談
水曜日	リスニングの授業、公園でランチ	文法の授業、課題をやる
木曜日	ラングの授業、学食でランチ	リスニングの授業、課題をやる
金曜日	ラングの授業	自由時間、友達と街中で買い物
土曜日	家族と家の周りを散歩	家族と買い物、食事を作る など
日曜日	家事の手伝い、課題 など	家族と出かける、映画を見る など



写真①アンジェの街並みはすごく素敵です



写真②授業終わりにクラスの友達と食べたクレープ



写真③遠足 モンサンミッシェル

### 「I found "Big Fish" in Auburn」



留学先： U.S.A／アラバマ州／オーバーン／

留学期間： 2019年 8月17日～ 9月3日  
(2週間)

氏名：堀中 あさひ

留学した時の学年：5年

学部・研究科名：農学部

学科・課程名・コース名：共同獣医学科

#### ● 留学の内容

・・・オーバーン大学の獣医学科4年生（アメリカでは最上級生）が受講するローテーションという実習プログラムに現地学生と一緒に参加する。2週間から3週間が一つのプログラムになっており、小動物救急コース、小動物内科コース、馬外科コース、産業動物コース、麻酔科コース、病理コースなどがある。現地の学生は1年間かけて30コース近くを経験する。自分が参加した馬外科コースは、現地学生は4人だった。初日に3時間程度のコースについての説明・知識の復習、期間中盤に1時間程度の講義があった。他はすべて実習であった。救急もやっており、期間中は数件の夜間の救急処置が行われていた。

#### ● 留学の動機

・・・このプログラムについては低学年の時から知っており、いつか行ってみたいという思いがあった。しかし、英語の勉強にも特に力を入れていなかったし、費用もかかるので第一次の募集がかかったときには応募しなかった。二次、三次募集時に、勉強に対するやる気を失い、「オーバーン大学で日本とは違った獣医学科を見ればやる気が出るのではないか」と思い、参加を希望した。

#### ● 留学の成果

・・・現地の診療施設、実施されている教育は自分の知っているものとはかなり違って見えた。馬の外科という分野を日本でも見学したことがなかったので、何もかもが初めて見るものばかりだった。技術を身につけるということを強く意識した。実習を受ける中で、英語を100%理解したい、自分の考えを英語で伝えたいという強い欲求がわいた。

#### ● スペシャルエピソード

・・・同じコースの学生の名前が“Baxter”だった。しかしスペルを聞かなかったために私はしばらく“Boxter”と間違えて呼んでいた。ある日、オーバーン大学の生協のようなBook storeに行ったので、「昨日Book storeに行ったよ、Boxter。」と言ったら、「君は僕のことをBook storeって呼ぶよね。違うよ。」と注意された。発音は大切。

#### ● これから留学したい人へアドバイス

・・・私はこのプログラムに参加する前、留学したいという感情よりも、自分は英語ができないのに行って何になるのか。獣医学の知識なら日本で十分に勉強できるから行かなくてもいいという考えが勝っていた。しかし、留学経験者の話を聞いていると、やはり行くべきだと考え直し参加した。参加後は自然と物事に対してやる気が出てきた。自分の意見を周囲に言うことについて、そして行動に移すことについてためらいが無くなった。自分がやりたいことは何なのか、捉えなおす良い機会になった。2週間の短い期間ではあったが、自分の生活に大きく影響する良い経験だったと考えている。

## ● 留学費用について

①総費用：31万円

(内訳 渡航費15万円、宿泊費5万円、保険料1万円、食費・お土産代・観光代他10万円 )

②費用負担 自己負担21万円、留学奨学金10万円

③使ったお金の割合：現金25%、クレジットカード (VISA) 75%

## ● 留学先宿舎について

・形態：ホームステイ

・家賃額：2週 (3回週末を含む) 5万円 (光熱費・食費含む)

・参考情報：Wi-Fiが家と大学のものを使用できるので、通信費はあまりかからない。ホストファミリーがついていてくれるので、レストランも観光も安心だった。

## ● 語学力について

・現地で使用した言語：英語

・語学レベルUP：英語の映画を字幕なしで大体理解できるようになった。

・適正レベル：どのくらい理解したいかによる。英語のレベルは高いほうが良い。

\*プログラムに参加したメンバーに英語に堪能な人がいたので、家でも学校でもかなり助けてもらった。

## ● ネット環境及びその他の参考情報

・スマートフォンを持っていった。グループで割り勘でポケットWi-Fiを持参した。ポケットWi-Fiはがあると便利という程度。大学のWi-Fiは電波が弱く、建物を出ると切れてしまう。

・アトランタ空港からオーバーンまでUberを利用した。バスで行くより、参加するメンバーで割り勘したほうがかなり安かった。

・アトランタは水道水が飲める。

・移動には車を使用。

## ● 留学中の主なスケジュール

曜日/日程	午前	午後
月曜~金曜	外来患者の診察、入院患者の処置、往診 時々講義	外来患者の診察、手術、入院患者の世話 症例報告
土曜	観光	観光
日曜	ホストマザーと教会へ	家でくつろぐ



馬外科：学生部屋



大動物病院2階のキリンの骨格標本



現地の面白い回転寿司

### アメリカAuburn大学での臨床実践実習



留学先：アメリカ合衆国／アラバマ州／オーバーン／  
Auburn University  
Faculty of Veterinary Medicine

留学期間：2019年8月～9月  
(2週間)

氏名：樋口まり  
留学した時の学年：5年学部・研究科名：農  
学部  
学科・課程名・コース名：共同獣医学科

#### ●留学の内容

…アメリカのオーバーン大学獣医学科の臨床実践実習に参加しました。外科、内科、眼科など13あるコースのうち希望するコースを1つ選び、現地の学生に混じて2週間のローテーションに参加します。私はEquine Sport Medicine and Surgeryのコースを選択し、参加しました。

問診から検査を教授やレジデントの先生に手伝ってもらいながら実施し、処置や手術を見学しました。入院中の患者の世話は学生が分担して行い、私たち留学生も処置を行いました。

#### ●留学の動機

…「海外に行ける」「大好きな馬の専門の科を見たい」という単純なものでした。日本の大学ではあまり診ることのない馬が、産業動物としてのみならず伴侶動物として診療されている現場を見たいと思ったので、参加を希望しました。

#### ●留学の成果

…今まで見たことのない検査方法や治療方法を新たに知ることができました。また、普段日本でも行う処置でも道具や方法が異なったり、普段行わない処置も見ることができました。病院や入院舎の構造や設備の一つ一つも新鮮でした。専門用語も少しずつ覚え、現地の学生や先生方とコミュニケーションをとることができました。

#### ●スペシャルエピソード

…初日は英語のスピードについて行けず、とても苦しかったです。それでも同級生や先生方の会話に一生懸命食らいついて行き、たくさん質問をして、「私にもできることはない？」と聞き続けると、「じゃあこの処置お願い」と頼ってもらえるようになった経験が嬉しかったです。

#### ●これから留学したい人へアドバイス

…とにかく現地に行ってみる事です。現地に着いてしまえば、自分でどうにかするしかありません。現地の人はお店の店員さんであってもとても優しく、精一杯助けてくれます。自分からコミュニケーションを取ろうとする姿勢を見せ続けることが大切だと思います。「いろんな事を知りたい！」という意味でいけば、たくさんのお話を吸収できると思います。

● 留学費用について

① 総費用：300,000円

(内訳渡航費200,000円、学費0円、宿舍費50,000円、光熱水費0円、食費5,000円、ビザ・保険料約4,000円、お土産代他 x x x 円、・・・)

② 費用負担自己負担150,000円、親からの支援50,000円、留学奨学金100,000円

③ 使ったお金の割合：現金約 \$ 50.00(現金のみ可の施設の入場料など)、クレジットカード (VISA) その他(自動販売機やスーパーでの買い物など)

● 留学先宿舎について

・形態：ホームステイ

・家賃額：17日間で50,000円 (日々の食事代、光熱費含む)

・参考情報：受け入れ大学の教授の家に4人でホームステイしました。学生1~2人にそれぞれ部屋をあてがってもらいました。犬3匹と奥様、お子さん2人と一緒に生活しました。お昼ご飯は朝のうちに弁当を作って持っていました。

● 語学力について

・現地で使用した言語：英語

・語学レベルUP：スーパーや飲食店での注文ができる。「分かること」「分からないこと」の区別が付き、専門用語を交えて先生に質問ができる。

・適正レベル：ネットの翻訳サイトを使って専門用語を調べられる。「Yes」「No」「Thank you」が言える。

● ネット環境及びその他の参考情報

・大学内では、学内wi-fiに接続できるよう設定してもらいました。建物外では学内wifiは接続できないので、課外活動が多い場合はポケットwi-fiがあると良いでしょう。ネット環境下であれば翻訳サイトも使用できるため、単語の検索は苦労しませんでした。

● 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	ローテーション&診療科のガイダンス、外来診療	外来診療、診察の順序だての講義。
火曜/2日目	外来診療(跛行診断)、手術見学	手術見学(午前の続き)、外来診療(跛行診断)
水曜/3日目	外来診療(跛行診断)。放射性同位体や局所麻酔	を用いた検査法を初見学。
木曜/4日目	夜中に救急で手術した患者の管理。	救急とは別に予定されていた手術を2件こなす。
金曜/5日目	前日の深夜の救急の手術を見学。	Food Friday! みんなで持ち寄りパーティ
土曜/6日目	ホストファミリーとアトランタへ小旅行! 水族館やコカ・コーラミュージアムなどへ連れて行っていただきました。	
日曜/7日目	日曜の朝は教会へ。教会の後のランチは家族で外食し、BBQなどを楽しみました。	



学校からの景色。空が広いです。



放課後に寄り道。本屋さんやアイス屋さんに立ち寄りしました。



休日に連れて行っていただいた水族館。巨大水槽にジンベエザメ。

### 「Teaching Practice in Thailand」



留学先： タイ／バンコク

留学期間： 2019年1月4日～1月17日  
(2週間)

氏名：本宮 綾華

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

#### ● 留学の内容

Puean Program (プアン・プログラム) は、タイの中等学校(中学校+高等学校)で、約2週間の英語の教育実習を行うプログラムです。日本の文化に関するテーマで授業を行い、その内容についても英語とともに教えます。例えば私は、日本の音楽(J-pop)をテーマに、アーティストや曲についての情報や感想を英語でシェアするという授業を行いました。同じテーマの授業を、それぞれのクラスの学年・レベル・雰囲気に合わせて、用いる言葉や表現の仕方、時には活動内容を吟味し工夫していく中で、授業力を高めることができます。また、タイの教育の特徴や文化についても体験し、学ぶことができます。

#### ● 留学の動機

「英語のみで英語を教える」ということに挑戦してみたいと思い、このプログラムに参加しました。教育実習を経験する前だったので不安も大きかったのですが、事前に週に一回の講義があるため、さまざまなことを学ぶことができると思いました。また、タイの教育や文化について興味があったこともきっかけです。

#### ● 留学の成果

CLILという教授法について理解を深め、授業づくりができるようになったこと、子どもたちのレベルに合わせて授業を行う実践力がついたことが成果だと感じています。また、より良い授業を求めて改善し続ける向上心も磨くことができました。さらに、ホームステイの経験を通して、タイの文化を学んだり、コミュニケーションについて改めて考えたりすることができました。

#### ● スペシャルエピソード

はじめは子ども理解がうまくできておらず、授業が全くうまくいわずに悩みましたが、周りの人たちのあたたかさ、タイの人たちのおもてなし精神と優しさ、そして生徒たちの笑顔に支えられ、充実した日々を過ごすことができました。また、放課後や休日のショッピングや観光で息抜きをしつつ、タイを満喫して楽しむことができました。

#### ● これから留学したい人へアドバイス

将来教員を目指している人には参加を本当におすすめします。

子ども達のレベルや様子に合わせて授業をつくる力、実践力、自分の授業を省察する力、改善していく力、わかりやすく伝える力、予期せぬ出来事に柔軟に対応していく力を伸ばすことができるプログラムだと思います。私は主免実習を行う前に参加しましたが、主免実習とはまた違う大きな学びがありました。

また、ホームステイや観光を通して、タイの文化についても深く学んで体験することができ、とても貴重な経験となると思います。

## ● 留学費用について

### ① 総費用：152,500円

(内訳：飛行機代 65,000円、国内移動費 30,000円、成田前泊 5,500円、実習費 10,000円、ホームステイ 22,000円、お小遣い 20,000円)

### ② 費用負担

自己負担：69,500円

補助等：83,000円

(内訳：奨学金 70,000円、岩手大学教育学部による実習費の負担 10,000円、PTA 3,000円)

### ③ 使ったお金の割合：現金100%、クレジットカード0%

## ● 留学先宿舎について

・形態：ホームステイ

・家賃額：22,000円（食費・生活費としてまとめて22,000円を初日にホストファミリーに支払いました。）

・参考情報：配属学校の生徒か教師の家にホームステイします。家庭によって、状況はさまざまでした（シャワーがお湯か水か、寝室は個室か生徒と一緒に等）。朝食はホストファミリーから朝食代を渡され、学校の食堂で食べている人が多かったです。夕飯は家庭料理をふるまってもらったり、屋台が多いので屋台で買ってきて食べたり、外食に連れて行ってもらったりしました。

## ● 語学力について

・現地で使用した言語：英語、日本語、タイ語

・語学レベルUP：授業で使う英語表現や、自分の授業及びそのテーマについて説明する英語力が向上しました。

・適正レベル：英語は日常会話に加えて、Classroom Englishや、自分の授業をプレゼンしたりテーマについて紹介したりする英語力が必要です。

## ● ネット環境及びその他の参考情報

・家庭によってWi-Fi環境が異なりますが、モバイルWi-Fiは持参したほうがいいです。

・変圧器が必要です。

・お寺に華美な服装では入れない場合があるので、長ズボン、長袖の上着が必要です。

## ● 留学中の主なスケジュール

曜日/日程	日中	放課後
平日	自分の授業、他の人たちの授業アシスタント	ホストファミリーとショッピング、外出
休日	観光（ホストファミリーや実習先の先生方と）	観光（ホストファミリーや実習先の先生方と）



タイには美しいお寺がたくさん！



お世話になった先生方と



ホストファミリーとの夕飯

### 「カルフォルニア研修：シリコンバレーで考えるキャリア」



留学先：アメリカ／カルフォルニア

留学期間：2019年 8月19日～ 9月20日

氏名：今野 健

留学した時の学年：大学院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

機械・航空宇宙コース

#### ● 留学の内容

…このプログラムは1カ月間行います。アメリカのシリコンバレー近郊の企業や教育機関で、2週間活躍する日本人に指導を受け、日本とは違う文化や価値観を学びます。また、3週目に現地の大学や企業に訪問し、交流を行います。さらに、夜はシリコンバレーで活躍する様々な分野の日本人の方の講演会・ディスカッションがあり、国際的な広い視野やキャリア構築を学びます。また、日米未来フォーラムにて世界共通の課題に関する英語発表を行います。4週目に各自で企業や大学に訪問アポイントをとり、自主訪問を行います。

#### ● 留学の動機

…私が過去にインターンシップを行った会社の方がシリコンバレーでの起業をされた方で、シリコンバレーで働くということはどういうことなのか興味があったため、このプログラムに参加しました。

#### ● 留学の成果

…このプログラムでは、シリコンバレーの企業で活躍する日本人や起業した方など多くの方に出会う機会がありました。その中で、全員の方が自分とは比較することができないほど努力をされていることがわかり、自分の今後のキャリアを考えていくうえでの参考になりました。

#### ● スペシャルエピソード

…シリコンバレーは様々な国籍の方が住む地域なのでいろいろな国の料理を食べることができました。特に、宿泊していたところの近くにあったベトナム料理店のフォーがおいしかったので、6回くらい食べました。

#### ● これから留学したい人へアドバイス

…このプログラムに興味を持っている方は、ぜひ参加した方がいいと私は思います。このプログラムでは海外で活躍する日本人や現地の方との交流できるだけでなく、同じ志を持った日本各地の学生と交流することで、自分のキャリアについてより深く考える機会になると思います。



● 留学費用について

①総費用：700,000円

(内訳 渡航費、宿舍費520,000円、食費、現地での交通費、お土産代100,000円、その他(新幹線、パスポート、保険など) 80,000円)

②費用負担 自己負担380,000円、親からの支援0円、留学奨学金320,000円

③使ったお金の割合：現金10%、クレジットカード(VISA) 90%

※学生と共同生活だったので割り勘する際に現金を使用、そのほかはほぼクレジットカードでした。

● 留学先宿舎について

・形態：民間アパート

・家賃額：

・参考情報：家具あり、食器やタオルなども必要最低限はあります。プールがあり、入ることもできるが、忙しいため入る時間があまりない。

● 語学力について

・現地で使用した言語：英語

・語学レベルUP：留学前は自分の意見を少しだけ伝えることができるレベル。留学後は少しは良くなったと思います。

・適正レベル：インターン先での英語を利用したミーティングがあるのでその際に自分の考えを伝えることができるくらいにはなっているとより良いインターンになると思いました。

● ネット環境及びその他の参考情報

・プレゼンテーションすることが多いのでパソコンは必須。

・現地でプログラムの主催者の方が携帯を契約してくれる(2GBしか使えない)ので各自でSIMを契約しなくてもどうにかなる。

● 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	インターン、企業・大学訪問	インターン、企業・大学訪問、現地の日本人の講演会
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	観光
日曜/7日目		



何度も食べたフォー



メンターの方の家でのバーベキュー



アパートに付いていたプール

# 「UNder the Blue Flag ～外交の最前線で学んだ「人間力」～」



留学先：国際連合本部（アメリカ合衆国・ニューヨーク）  
留学期間：2019年 8月(1週間)

氏名：足立 太郎  
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：地域政策課程

### ● 留学の内容

- …アメリカ・ニューヨークの国連本部やUNDP（国連開発計画）本部を訪問し、そこで働く日本人職員の方々からお話を伺いました。  
また日本政府国連代表部（＝国連の「日本大使館」）にも伺い、別所国連大使に表敬訪問したほか、空いた時間にはニューヨークの街中を観光するなど、充実の1週間でした。  
さらには、通常非公開の国連安保理の会合も特別に傍聴させて頂き、非常に貴重な機会となりました。

### ● 留学の動機

- …4月に学生センターB棟の廊下を歩いていた時にこの研修のポスターを見かけ、ひとめぼれ（？）して参加を決めました。ただ以前からも国際協力などに関心があり、国際機関にも興味があったので丁度良い機会だったと思います。日頃の情報収集は重要ですね！

### ● 留学の成果

- …タイトルにもある通り、国際社会で活躍する方々の「人間力」に大きな感銘を受けました。特に行動力やどんな環境でも生きて行ける強さには圧倒されました。  
また同時に、英語の重要性も学びました。特に国連のような多国籍の人々が集まる場では英語が最も使われやすく、第二外国語が何語であろうと英語は必須のツールなのだと感じました。

### ● スペシャルエピソード

- …ニューヨークのホテルの部屋でテレビを見ていた時のこと。キャスターが衝撃の一言、「明日の天気は最高気温74度…」。  
74度!? ついに地球最後の日が来たのかと思ったら、どうやら温度表示が日本で使われている摂氏（℃）ではなく華氏（°F）だったようで、摂氏に換算すると23℃でした(笑)

ちなみにエアコンの表示もすべて華氏だったので、冷やし過ぎてお腹が痛かったです(笑)  
困った時にはGoogle先生に聞くのが一番ですね…

### ● これから留学したい人へアドバイス

- …なにはともあれ、まずは英語を勉強しましょう！英語力にある程度自信がつけば、海外に行くハードルがぐっと下がると思いますし、恐怖心も少しは減ると思います。自分はグローバルビレッジのAll in Englishでコミュニケーション能力を磨いたので、そういった機会を活用すると良いと思います！

● 留学費用について

①総費用：約40万円

(内訳 渡航費 約16万円、宿舍費 約7万円、行動費 5万円、ESTA 約1400円、お土産代他2万円)

②費用負担 自己負担 約36万円、留学奨学金 (イーハートープ) 4万円

③使ったお金の割合：現金 50%、クレジットカード (VISA) 10%、プリペイドカード (VISA) 40%

※NYはキャッシュレス決済がメインなので、現金は主にチップ等で使用しました

● 留学先宿舎について

・形態：ホテル

・宿泊費 7万円 (朝食つき)

・参考情報：NYのLexington Ave.&51<sup>st</sup> にあるDouble Tree by Hilton Metropolitanに宿泊しました

● 語学力について

・現地で使用した言語：英語

・語学レベルUP：コミュニケーション力は嫌でも付きます (笑)

非常に良いトレーニングになりますよ！

・適正レベル：具体的なTOEICや英検等のスコア・級よりも、片言でもコミュニケーションを取ろうとする積極的な姿勢が重要だと思います。

● ネット環境及びその他の参考情報

・Wi-Fiルーターはがあると便利。

・初めてアメリカに行く人はESTAの申請を忘れずに！これが無いと搭乗拒否されます・・・

● 留学中の主なスケジュール

日程	午前	午後
1日目	東京・羽田発→経由地の韓国・ソウルへ	ソウル市内観光
2日目	ソウル→NYへ(13時間)	夜に参加者全員が現地集合
3日目	国連本部へ・本部内ツアー	広報局の日本人スタッフの方からお話
4日目	日本政府代表部・別所大使を表敬訪問 星野大使によるブリーフィング	UNDPの日本人スタッフの方からお話
5日目	市内観光 (ブルックリン橋・ワールドトレードセンター等)	UNDPの岡井副総裁からお話
6日目	安保理傍聴	国連政治局の日本人スタッフの方からお話
7日目	朝食後現地解散→飛行機でソウルへ	
8日目		ソウル→東京・羽田着



写真①国連本部



写真②国連総会議場にて



写真③ハドソン川を眺めながら・・・

### 「初めての海外！今までの英語は無駄じゃなかった！」



留学先：カナダ/サスカチュワン州/サスカトーン  
機関名：サスカチュワン大学  
留学期間：2019年9月1日～9月22日

氏名：長谷川公哉  
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：共同獣医学科

#### ● 留学の内容

- ・・・留学の内容について簡単に説明してください。（文字サイズ12～14pt、最大5～6行程度）
- ・3週間ホームステイを行い、現地の大学に通って英語学習やラボワークを行った。
- ・観光する時間も十分にあり、ホストファミリーとも親交を深められた。

#### ● 留学の動機

- ・・・なぜこの留学に参加したか、動機について説明してください。（文字サイズ12～14pt、3行程度）
- ・私は海外に行ったことがなかったので、海外を体験してみたかったから。
- ・自分の英語力がどこまで通用するのか試したかったから。
- ・海外の獣医学を学んでみたかったから。

#### ● 留学の成果

- ・自分の英語がある程度通用すると分かった。
- ・スピーキング、リスニングの力が伸びた。
- ・現地の先生方とのコネクションが作れた。
- ・何でもできるのではないかという自信がわいてきた

#### ● スペシャルエピソード

- ・バックストリートを歩いていたら、「お金を恵んでくれ」と頼まれた。
- ・ゆうちょのカードが使えなくなった。
- ・その他にもトラブルはあるが、それ以上に楽しいことだらけで、ここには書ききれない。

#### ● これから留学したい人へアドバイス

- ・迷っているならやるべきです。本当に楽しかった。

## ● 留学費用について

### ① 総費用：約50万円

(内訳 プログラム費用(交通費含む)：約32万円、生活費等：約10万円、お土産代：約6万円、その他：2万円)

### ② 費用負担 自己負担35万円、親からの支援10万円、留学奨学金8万円

### ③ 使ったお金の割合：現金 5%、デビットカード (ゆうちょミジカ) 95%

※ 留学先での支払い方法として、使用頻度・使用額等の大まかな割合を記載してください。

## ● 留学先宿舎について

・形態：ホームステイ

・参考情報：基本的にはどのホームステイ先も優しいですが、場合によってはルールに厳格な人に当たることもある。自分の場合は本当に自由にさせていただいた。

## ● 語学力について

・現地で使用した言語：英語

・語学レベルUP：具体的に測定はしていませんが、リスニングは上がったと体感できた。

・適正レベル：楽しんで単位をもらうだけなら誰でもできますが、しっかりと学びたいならTOEIC700点くらいは欲しい。自分はTOEIC800点でしたが、時々苦勞することもありました。

## ● ネット環境及びその他の参考情報

・パソコン、ポータブルWi-Fi、防寒具はあった方が便利。

## ● 留学中の主なスケジュール

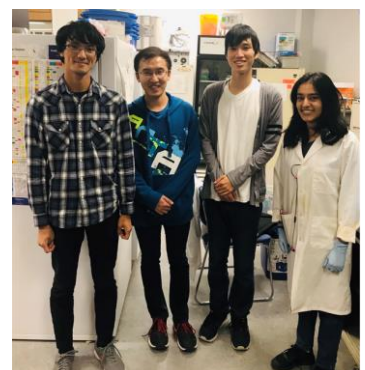
曜日/日程	午前	午後
月曜/1日目	英語授業 (現地の農学について学ぶ)	ラボワーク (各自が選択したラボで実験を行う)
火曜/2日目		
水曜/3日目		
木曜/4日目		
金曜/5日目		
土曜/6日目	自由に散歩、友達やホストファミリーと過ごす	自由に散歩、友達やホストファミリーと過ごす
日曜/7日目		



ホストファミリーと料理



レストランで食事



ラボメンバーと共に



# 岩手大学国際交流のSNS もご覧ください！！

留学や様々なイベントに関する情報が  
盛りだくさん！

## Facebook



## Twitter



## Home Page



## Instagram



岩手大学国際交流

019-621-6076/6057

iuic@iwate-u.ac.jp