

## 2022 年秋学期

### ニューブランズウィック大学フレデリクトン校 帰国生アンケート

※注意※ ここで記載されているアンケート回答は**全て個人の主観によるもの**であり、あくまで『参考情報』としてみなさんに開示しています。**正しい情報とは限りません**ので、その点について了承した上で留学準備に活用してください。

#### 1. 授業について

授業の形態や進め方はどんなものでしたか。

主に座学での授業形態でした。ときどき、歌などのリズムに乗せて英語の“リズム”というものを学びました。毎日1時間目は、歌を歌ったり、少し踊ったり、クラス全体で英語に楽しく触れるような授業でした。そのあとの2~5時間目は座学で、文法・リーディング・ライティングなどをしました(ペアワークは多かったような気がします)。

文法や発音の授業に加え、音楽を使ったりボードゲームを利用したりする授業を1限や昼食後の授業にすることで睡眠せず授業に取り組むことができた。テストが週一であった。

日本のような先生の言っていることを聞いているだけの授業は一切無く、毎授業必ず英語を自発的に話す機会が設けられていました。日本語を話すことと注意されます。教えてくださる先生方はほとんど同じ先生で、比較的ゆっくり、意味が分からなかったら違う言葉で話したり絵で説明してくださいます。

9時から15時20分までで、文法や会話、読解を中心に学習しました。

1時間目から5時間目まで授業があり、黒板に向かって座るのではなく、グループになって座り、身体を動かしたり、歌ったり、ダンスしたり、ゲームをしたりするなど、いろいろな方法を使って学んだ。

平日に一日5コマの授業がありました。主に、スピーキングや会話の練習をする授業が多かったです。他にも、文法やライティングを学ぶ授業もありました。

月曜から木曜までは1限から5限まで、金曜日のみ3限までだった。全て対面授業だった。クラスは2つに分けられていて、私はBクラスで学習していた。Bクラスには英語プログラム終了後に現地(UNB)大学への編入や授業受講を目指す生徒、また実際に今授業を取っている生徒がほとんどだったので全体的な生徒の英語レベルが高かった。1限目は英語脳に切り替えるため歌を歌ったりする授業が多かった。その他の授業は文法、リーディング、語彙、スピーキングの力を伸ばす授業が中心だった。毎週水曜日にあるクイズ以外は基本的に授業は基本ペアかグループワークだったので文法や語彙の授業であっても常に英語を話していた。

授業は実用的な初歩英会話を学ぶための授業であると思いました。イメージとしては海外の小学校のような授業でした。日本のような先生の話を一方向的に聞くだけの座学ではなく、生徒の発言がなければ進まないような授業でした。クラスメートとコミュニケーションを取る時間や、歌を歌って英語に使う口の動かし方を身につけたり常に活動的な授業でした。先生は常に生徒に発言を求めるので間違いを恐れたり発言を恥ずかしく思う気持ちはなくなつたと感じました。

授業は最初にレベル分けテストが実施された。私のクラスはほぼ日本人で、正直想像していたものとは異なっており、英語力が伸びるのかとても不安だった。授業は、基礎的な英語を音楽やゲームなどを使って学習して、とても楽しい授業だった。しかし、英語を話す機会が少なく、なかなかスピーキング力が伸びなかった。

授業は、参加型のものが多く、体を動かしたり歌ったりしながら学ぶ。授業の進展スピードは、ゆっくりで関西外大の生徒なら誰でもついていけると思う。

初めに行ったテストの結果で二つのクラスに分けられました。一日50分の授業が5コマあり、内容は時間割ごとにしっかり決められており、授業内容は時間によって異なりました。留学期間の後半になると、時間割が組みなおされ、授業レベルが少し上がりました。

### クラス人数、日本人と留学生比率、留学生の出身国などについて教えてください。

私のクラスは、外国の留学生クラスメイトの入れ替わりが結構ありましたが、安定して約10人いました。日本人はその中に3人だったので、日本人と留学生比率は3:7と言えるでしょう。出身国は、タイやベトナムなどの東南アジアやエクアドルやコロンビアなどの南米からの留学生もいました。また、ウクライナからの留学生もいました。

2クラスで、下のクラスは9割日本人で、3人(コスタリカ、メキシコ、エジプト)の方がいた。上のクラスは、出身国はわからないけど少しだけ人が多かった。

日本人10人に対して外国人(英語を第二言語とする)4人で、ほとんどが日本人でした。コスタリカ人(第一言語をスペイン語とする)、スペイン人、エジプト人、カナダ人(第一言語をフランス語とする)です。

14人中、外大生8人、他大学の日本人学生2人、コスタリカ人1人、エジプト人1人、スペイン人1人、カナダ人1人でした。

15人のうち3人が日本人で、ウクライナ、ベトナム、エクアドル、トルコ出身の学生がいる。全員同じ年ではなく、18歳、22歳など自分より年下や、年上の学生がいる。

クラスは約10人前後で、日本人が多かったです。他には、ベトナムやコスタリカ、エジプトやトルコ出身の留学生もいました。

私が所属していたクラスの学生数は計10名。内訳としては日本:3人(全員外大生)、エクアドル:1人、トルコ:1人、ベトナム:2人、タイ:1人、ウクライナ:2人だった。

日本人10人+外国人(コスタリカ、エジプト、メキシコ、フランス語を話すカナダ人)4人の計14人

クラスの人数は14人で、8割日本人だった。留学生の出身国は、コスタリカやエジプト、スペインなどだった。

クラス人数は、十三人でそのうち三人が外国人留学生だった。

クラスは13人ほどで7割が日本人で占めていました。コスタリカ、メキシコ、エジプト、カナダ出身のクラスメイトがいました。

### クラスの雰囲気はどんなものでしたか。

少人数ということもあり、とても発言しやすいのびのびとした雰囲気でした。先生が問いかけたら教室中が静かになる日本とは違い、みなどんどん発言をしていました。分からないことや聞きたいことがあれば、すぐ手をあげて質問をしていました。時々、課題や授業内容にいちやもんをつけるクラスメイトがいたのですが、それに対しても先生がやわらかく丁寧に対応していました。そのような先生の優しさもあって、クラスの雰囲気はとても良いものだったと言えると思います。

1で発言した通り、体や頭を柔らかくしながら授業を受けるような感じだった。クラスの雰囲気は日本人が多めか日本と変わらない印象を受けた。

和気藹々と楽しい雰囲気で授業が進められていきました。日本のように間違えると恥ずかしい、訂正されるというようなことは一切なく、発言を積極的にできる環境でした。

日本人に比べて、海外の方はやはり積極的でした。クラスの仲は良く、楽しく授業を受けました。校舎の中では英語以外の言語は禁止されていました。そのおかげで、英語を話す機会が増え、語学を伸ばすきっかけになったと思います。

母国語が英語ではない学生がクラスに在籍していて、全員が英語を学ぼうとする積極性があった。間違えても恥ずかしくないというクラスの雰囲気から、発言をする場になると日本とは違って、全員が挙手をしていた。

クラスの雰囲気は非常に明るかったです。生徒に積極的に発言させる点が日本と違うところだと感じました。

英語プログラムと現地大学での授業を同時に履修している学生も多かったため、毎授業に出席する生徒は5.6人とあまり多くなかった。そのおかげで発言する機会が多くあり、クラスメイトも先生方も優しくだったので間違っても否定せず訂正してくれるので発言しやすい雰囲気を感じられてよかった。

自分は授業中の発言を躊躇わない方であるが、それでも海外生の積極性には驚いた。空気を読む文化の中で育ってきた私にとって自分が違うと思うことや疑問に思うことには授業から脱線してもとことん議論しあい、言葉にして意見する海外生の姿が多くあるのが新鮮で日本の授業とは違うなと感じた。

日本人が圧倒的に多かったため若干日本語が飛び交っていましたが、日本人同士でもなるべく英語で話す努力をしていてみんな英語を向上させよう

という意欲が見えました。日本の授業は生徒は静かにするということが当たり前ですがカナダでは生徒が発言しないと進まないような授業でした。また発言する際も先生が生徒を指名して発言を求めるのではなく、答えがわかった人から自由に発言していくような授業形態でした。そのためクラス内は常に活発的で和気藹々としていました。正解を求められているのではなくとにかく自分の考えを自信を持って発信すると言うことが重要であると感じました。

みんな積極的に授業に取り組んでいて、とても授業に集中できた。先生やクラスメイトは、たとえ間違えたとしても、挑戦したことを褒めてくれて、優しい人ばかりで居心地が良かった。積極的に発言できる雰囲気の中で安心して、学ぶことが出来た。

発表の際に挙手制ではなく自由に発言する制度であった。

日本のように堅苦しい授業の雰囲気はなく、好きな時に発言し、みんなで協力しながら授業を受けている感じがした。また、私のクラスは英語で歌を歌ったり、ゲームをしたりと楽しく英語を勉強していました。

#### 授業の中で取り上げられたトピックで印象に残っているものは何ですか。

取り上げられたトピックではありませんが、授業内で捕鯨問題の話になった際に、クラスメイトから「日本人は鯨を食べるらしいけど、どう考えてるの？」と意見を求められました。しかし、そのクラスにいた日本人は誰ひとりその問いに答えることができませんでした。日本で起きている問題に対して、なんの考えも持っていなかった自分がとても恥ずかしい、という意味で印象に残っています。

SDGs 中の食糧危機。日本では、あまり実感が湧かない問題を海外では身近に感じたから。

自発的に話す授業で、みんなの前でペアといきなり状況下を言われ、その状況で会話をすることです。

SDGs

「幸せになる方法について」。日本語で学んでも難しい内容なのに、英語で学ぶとより一層難しかった。

SDGs についてのトピックが一番印象的でした。自分たちでSDGsに取り組むための提案をして、プレゼンテーションで発表しました。

スピーキングの授業で議論した友情と裏切りが印象に残っている。今まであまり考えたことのないことだったし、議論していて楽しかったので記憶に残っている。

SDGs の授業で戦争や内戦は罪のない命を奪う悲惨なものだというだけでなく、それを引き金に貧困を引き起こしたり人々の健康を害てなくなっていたり、国の経済状況が衰退していくなど様々な未来を豊かにしていくための要因を妨げるようなものであると学んだこと。戦争がダメな理由が明確にかつ具体的にみえて改めて戦争の残虐さを思い知りました。

SDGs の授業が印象に残っている。日本でも勉強したことはあったが、カナダではさらに具体的に原因や解決策を考えた。異なった国の人と一緒に意見を交換し合ったことが、とても貴重で楽しかった。

SDGs の改善策をグループで話し合いプレゼンテーションを行ったこと。

ハロウィンやクリスマスのイベントが近づくと、授業内容もそれに沿ったものになり、カナダの文化はもちろん、クラスメイトの国の文化も知ることができ、楽しかったです。

授業を受けるにあたって工夫していたこと、努力していたことはなんですか。

私はリスニングが苦手なため、当たり前の事ではありますが、先生の言葉一語一句集中して聞き逃さない努力をしていました。また、前述した通りペアワークやグループワークもありましたが、ほとんどの時間が座学で授業を聞いているというような形態だったので、ペアワークやグループワークの際に、積極的に発言するようにしていました。

席が円形でグループに分かれていたので必ず日本人だけでなく他の国の人がいる席に座るよう心がけた。発言は積極的にするようにした。

極力自分で理解したかったので、先生の説明を100%理解していなくても自分の解釈で次何するのか聞いて実践していました。間違っことは覚えていく傾向があるので、間違えていても自分にはプラスになると思って実践していました。分からない単語があればメモをして、寮に帰ってから日本語での意味と、英語でその単語の意味定義を調べていました。

分からない単語があったら、積極的に先生に聞き、英語で訳すように心がけました。課題をするときや調べ物をするときも英語で検索するようにしました。

校舎内、授業内では母国語を使ってはいけないというルールがあったため、わからない英語の単語は、先生に聞いて、英語で理解できるように努めた。LとRなどの発音の違いをより良くしようと、何度も先生と練習した。

分からない単語が出てきたらメモをしておいて、授業おわりに復讐していました。

授業を受けるうえで努力していたことは怖がらずに人の意見に対する自分の考えを述べることである。自分がどう考えるのかは伝えられるが人の意見や考えに自分がどう思ったのかを伝えることはあまり得意ではなかった。しかし誰かの意見に対する自分の考えを自信をもって伝えるクラスメイトの姿に刺激を受け、自分の考え明確に持ち相手の考えを聞き自分がその意見に対してどう考えたのかを伝え、話し合い、考えの幅を広げることを努力した。

日本人同士でもなるべく英語で会話するように努力していました。また発言することに対して恥ずかしく思わず、答えが頭に浮かんだら周りの様子を伺わずにすぐに発言するようにしていました。わからない単語が出てきた際にはその場で質問をするようにして曖昧な解釈をせずに

授業を受ける時には、ミスは怖がらないことを常に意識していた。先生の話聞く授業が多くあまり英語を話す機会がなかったので、チャンスがある時は積極的に英語を話すようにしていた。

その日の授業で分からなかった単語は、すぐに英英辞典で調べる。積極的に発表する。

周りに日本人が多いので、なるべく日本語を使わないように友達同士の間でも約束していました。

2. 滞在先・自由時間の過ごし方について

ルームメイトはいましたか。	ルームメイトはどこの人でしたか。
0人	-
1名	カナダ、ドイツ、アラブ首長国連邦

通学手段	通学時間	主に食事はどこでとっていましたか。
徒歩	0-15分	大学内のカフェテリア
徒歩	15-30分	大学内のカフェテリア

部屋に用意してあったものは何ですか。

机、椅子、ベッド(枕のみ付)、クローゼット、4段タンス、ゴミ箱、Wi-Fi、共用ランドリー室、共用キッチン

マスク、抗体検査キット

ベッド、引き出し付きのデスク、椅子、棚、枕、wi-fi、大きい鏡、全身鏡、コンセント、暖房、デスクのライト(使えなかった)、ゴミ箱(ルームメイトと共有)

寝具(シーツ、枕カバー、毛布はなし)、机(ライト付き)、タンス、クローゼット、ゴミ箱、Wi-Fi

勉強机、ベッドマットレス、ゴミ袋(掃除用具入れにある)

タンスやベッド・机などの最低限はありました。

ベッド、マットレス、枕、クローゼット1つ、収納ボックス2段×2つ、机、いす、ゴミ箱

クローゼット、机、ベッド

コロナウイルスの抗原検査、アルコールシート、マスク、スポーツドリンクが用意されていた。

マスク五枚程度、除菌シート、コロナウイルス検査キット、枕、お菓子

抗体検査キット、マスク数枚、掃除用のシート、枕

自分で用意したものは何ですか。

ベッドセット(枕カバー、掛け布団、シーツ)、ゴミ袋、ハンガー、生活に必要なもの(タオル類、バスセット、洗濯用洗剤など)、スリッパ

歯ブラシ、毛布、枕カバー、髭剃り、衣服、洗剤、タオル、筆記用具、ハンガー、

ハンガー、シーツ、枕カバー、毛布、布団、スリッパ、ドライヤー、ライト、ゴミ袋、

寝具(毛布、シーツ類)、ハンガー

ベッドシーツ、枕カバー、洗濯用洗剤、シャンプー、コンディショナー、ボディソープ、

ベッドシーツや布団・枕カバーは現地調達しました。日用品も自分で揃えました。

シャンプーやゴミ袋などの日用品、掛け布団、シーツ、枕カバー、勉強机ライトなど

ハンガー、シーツ、毛布、洗濯用洗剤、お風呂用具、その他日用品

シーツや布団がなかったので、到着してすぐ購入しに行った。また、机の電気も自分で購入した。

布団、ハンガー、鏡、ライト

シーツ、布団

寮をする上で、日本と違って戸感ったこと、驚いたこと。

寮のシャワー室(鍵付き)やお手洗いなどが全て男女共用なことには驚いた。最初は自分が使ったシャワー室に男子が入っていくのには違和感があったが、慣れたのであまり気にしなくなった。

日本の寮だと大抵大人の寮母さんや管理人さんがいるが、私がいた寮は大人の責任者はおらず各階ごとに学生が組織する寮長がいて月に一回フロアミーティングがあるなど全て学生で成り立っていたこと。靴を脱がないこと。門限や消灯時間はなく平日は22時まで週末は25時までで静かにしなければならぬというルールだけあること。話したことがない人でも寮内ですれ違えば挨拶を交わすこと。ジェンダーレスの関係で風呂トイレが男女共有だったこと。

寮を快適に過ごすためのアドバイスをお願いします。

すれ違う時に挨拶をしっかりと、会話できそうな時に名前を聞いてだんだん親睦を深めると、仲良くなってご近所付き合いができる。

自分のリラックス方法を見つける、イヤホン・耳栓をつける、諦める

シャワーヘッドが動かないので、おしりふきや除菌シートを多めに持って行く。お風呂や部屋の中で履けるサンダルを持って行く。校内に浄水を汲む場所がある場合は水筒があると便利。お土産を持ち帰るときにプチプチがあると安心。

日本と違う点が多々あるけれども、それも一つの文化として理解することが大切である。日本人特有の文化をルームメイトやお友だちに強要しないことも重要。

スリッパを持っていくことをお勧めします。

寮を快適に過ごす方法は日本での学校以外の生活習慣をなるべく再現することだと思う。海外にいてもどうしても日本と同じ生活ができないと考えてしまいストレスを感じてしまうことが多いと思うが、なるべく日本と同じ生活を過ごすことが大切だと思う。例と挙げるなら、私は寝る前に韓国ドラマを見る習慣があったので寮での生活でもその時間を確保したり、時差の関係で難しい部分もあるが家族団らんの時間に電話や Zoom をしていた。このようにできるだけ日本での私生活を寮での生活に組み込ませることが快適に楽しく寮生活を送る方法だと思う。

冬だとしてもサンダルを持っていくことをおすすめします。お風呂に入る際靴を履いていくのは気持ち悪いし、部屋の中では寝る時以外靴を脱ぐタイミングがないのでつるげないのでサンダルがとても役に立ちました。洗濯物のカゴもおすすめです。洗濯は週に一回ほどしかしないのでその間洗濯物を溜めて置ける上にランドリーに行く際もそのカゴのまま持って行けるのでとても便利です。お風呂には日本のように脱衣所がないのでバスローブがあればとてもスムーズにお風呂に行けると思います。

日本から自分が落ち着く香りや物などを持ってくると、精神的に少し楽だと思う。また、生活に必要な物は多めに持ってくる方がいい。例えば、柔軟剤やハンガー、下着など。

ルームメイトとの生活習慣が合うかどうかがとても大事なので、夜型か朝型かの質問にはしっかり考えて答えたほうがいい。

パソコンは 持参しましたか	インターネットは部屋から 接続可能でしたか。
はい	LAN ケーブルで可能
はい	ワイヤレスで可能

携帯電話は 持参しましたか	利用方法
はい	日本から SIM カードを持参
はい	留学先で SIM カードを購入
はい	日本の携帯をそのまま持参



#### 大学主催のプログラム/イベント/ボランティア/サークルなど。

たくさん外国人と交流したかったので、大学が主催している様々なイベントに出向き、外国人のお友達を作っていました。

友達がサッカーチームに所属していて一緒にサッカーを行ったり、寮内で開かれるイベントに参加したり宿題したりした。

留学生対象のイベントを2回ほど参加しました。

校内のジムでズンバやピラティス大学主催で、バス移動をして観光

学校内にあるジムで運動をしたり、夜中まで開いている図書館で課題をしたり、寮内で開催されるイベントに参加したり、スポーツ観戦をしたりした。

最初の方はオリエンテーションがあり参加していました。留学生同士で交流できるイベントがあったので楽しめました。

金曜日の午後、土日は授業がなかったのでこれらの時間が自由時間だった。大学の留学生センターが主催する UNB に在籍している留学生と交流するイベントに参加したり、同じクラスとカフェで話したりマーケットに出かけたりして過ごしていた。

オリエンテーションなどに積極的に参加することで自然と外国人の友達ができるようになりました。

大学はイベントの回数は少なく、休日はほぼ自由だった。友達とショッピングモールに行ったり、カフェ、ご飯を食べに行ったり。しかし、大学の近くにジムやスポーツ競技場があり、放課後にはズンバに行ったり、スポーツ観戦に行ったりしてとても楽しかった。スポーツ観戦やジムは無料で入ることが出来た。

ビンゴ大会や BBQ といったイベントに参加した。

近所で開かれるピザパーティーやお出かけには積極的に参加していました。

#### 学内/学校近辺でよく利用した施設やお店など

学内にある student union building(通称 SUB)内の Tim Horton/30 分ほどダウンタウン向けに歩いたところにある happy bakery/アップタウンの Walmart  
ダウンタウン。日本にはない建物の外観に胸を打たれ、趣を感じ、行く目的がなくとも雰囲気を感じるためによく足を運び海外を肌で感じていました。

Tim Horton が学内にあるのでよく通っていました。学外はアップタウンとダウンタウンしかなく、また行くのにも 30~40 分かかかるので時間がある日しか行けませんでした。

校内の Tim Hortons や学校近くのショッピングモール、カフェに行きました。

学内にあるジムによく通っていた。近くの街にあるショッピングセンターやカフェ、散歩など自然と戯れていた。

大学内にあるティムホートンというカフェでよくコーヒーを購入しました。学校にはベンチや勉強するところがたくさんあったのでよく利用していました。

ミールプランとして振り込まれた 50ドルのお金を使える場所が校内にあった Tim Hortons というカフェだけだったのでそこをよく利用していた。授業後に友達とそこで一緒に勉強したり話をしたりしていた。

学校終わりは図書館へ勉強しにいき、その後は学校併設のジムに行って運動していました。ジムにはスタジオのプログラムがあり毎週月、水、金は ZUMBA をしていました。

ジムで週 2 回ズンバに行き、週末にはバレーボールやバトミントンをしていた。

Tim Horton, Regent mall

学校の中にあるジムに行ったり、体育館でバドミントンやバレーボールをしたりしていました。また、学校の体育館で週2回ズンバ教室に通っていました。

### 3. 留学前準備について

#### 留学前に取り組んだ準備

私はリスニングが苦手だったので、留学前から英語のポッドキャストなどを聞き流し、ネイティブが話すスピード感になれるよう努力していました。あとは、留学に必要なものの買い出しに行きました。

Netflix で日常会話が出てきそうな作品を選びスラング的なものを学んだり、英語を耳を慣れさせました。

とりあえず単語を見ていました。

英語脳にするために、毎日必ず英語のドラマや映画、音楽を聴いていた。

現地であまり物を買わなくていいようにあらかじめ日本から準備して持っていきました。あとは両替をしました。

特別なことはしていない。ただ私は海外の人と話す機会があまりなかったので留学前に英語話者と話すことになれるためにオンラインでの英語コミュニケーションイベントに参加していた。

英語の勉強、日本のことについて知る、必要書類の確認

自分が行く留学先やその周辺の情報を詳しく調べてから行った。特に寮の情報はしっかり把握し、日本から持っていくものを揃えた。

日常会話のフレーズを覚える

必要なものをあらかじめメモし、出発までに余裕をもって揃えました。

#### 留学前にしておけばよかったと思う準備

春学期留学していた友達から、留学での生活面や必要なものなどを聞いておけば、より一層充実・過ごしやすい留学生活を送れたのかなと思います。

友達と日本語禁止ゲームをして会話してみる努力をする必要があると感じました。実際に行きざし話す機会が来ると、理解してもどう伝えるかわからず会話にスピード感が生まれずお互いがおどおどしてしまったからです。

やはりもっと単語を頭に入れておくべきでした。留学前に文法をしておいたらよかったという声を聞いていましたが、私は単語の方が大事だと感じます。文法はほとんど中学生文法でやっていけます。

英語の単語力を増やせば良かった。学校内に貼ってある広告や、重要な申請書を書くときに単語がわからないことが多くあった。

単語や文法など、英語の勉強をもう少ししておけばよかったかと思っています。

留学前にしておけばよかったと思うことは単語を覚えることだ。わからない単語が多くてそのたびにクラスメイトや先生に質問したり、単語リストを作って勉強したが量が多すぎて追いつかないことも多々あったので留学前にもっと単語量を増やしておけばよかったと後悔している。

十分すぎるほどの英語の勉強、英会話

もっと英語のボキャブラリーを増やしておくべきだったなと思った。

日常会話や現地学生、留学生と仲良くなるための会話で使う英語を学んでおくこと。

単語をもっと覚えておけばよかったと本当に後悔しました。



### 日本から持って行って役に立ったもの、または喜ばれたもの

留学先で揃えられますが、自分に合った化粧品類は持って行ったほうが良いと思います。私は、日本のお土産としてお菓子しか持っていきませんでした。が、友達は自分が作った簡単な日本風のブローチを渡していました。ハンドメイドということもあり、外国人からも反応良く喜ばれていました。

ワンピースの小物系(興味のある外国の方が声をかけてくれたから)

ハンガー

日本食。衛生用品。

スリッパ(日本と違って靴を脱ぐ文化がないので、寮内は全て土足。お風呂に行ったり、部屋内で使用したりするのに便利。)

ティッシュや除菌シートは沢山持って行ってよかったと思いました。

洗濯ネットは持って行ってよかったと思う。海外の洗濯機は日本と比べて強力だし、乾燥機にかけることがほとんどなのでちぢみやすいので洗濯ネットはもっていったほうがよい。現地での調達もできるかもしれないが私の留学先の地域ではどこにも売っていなかったシロントやモンリオールといった大都市でさえ売っている場所を見なかったの日本から持っていくことをお勧めする。

洗濯カゴ、ハンガー、濡れてもいいようなビニールバック、

日本食、温度調節が出来るように薄手の服、防寒対策グッズは持って行って良かったと思った。

折りたたみハサミ

食堂のご飯があまり口に合わなかったの、日本食は持って行って良かったです。向こうでも購入できますが、部屋で履くスリッパは持って行って良かったです。外にでも履いていけるクロックスのようなものをおすすめです。

### 日本から持っていく必要のなかったもの

私は、バスセットや洗剤類を現地で揃えました。周りはほとんど日本から持参していましたが、アジア人に合うようなシャンプーも調べれば出てきましたし、洗濯用洗剤も現地のもので全く問題なく使用できました。

和食系のインスタント

パソコン

変換アダプタ、電子辞書

洋服は現地でも買えるので、そんなに多く持っていく必要はなかったと感じました。

シャンプーとリンスはいらなかったと思う。

洗濯用洗剤(現地調達できるから)、香水(一度もふらなかった)、大量の化粧品(全く化粧をする機会がない)、日本のお菓子(案外食べたくない、現地のお菓子を挑戦してみたいから)

電子辞書。

自分用の日本食は、多少は持って行ったほうが良いが多めに持っていく必要はなかった。

### 日本から持参すればよかったと思ったもの

除菌シート、ハンガー

洗濯洗剤、洋服ハンガー、掃除用具(コロコロクリーナー)、ティッシュ、水筒

少し英語の勉強ができる単語帳などを持っていけばよかったと思いました。

サンダル、運動着

洗剤を多めに持参すれば良かったと思う。また、単語帳は一冊持っていくといいと思う。

日本のお菓子

風邪薬はたくさん持っていきましたが、コロナになった時に、咳だけが長引き、咳止めを持ってこればよかったと思いました。

#### 4. 留学費用について

##### お金をどのように準備しましたか。

クレジットカードをEPOSカードで発行して、銀行でデビットカードを発行。現金はアルバイトと親から借りた

現金とクレジットカードです。海外で現金を引き出せるプリペイドカードは不必要でした。

基本的に支払いはクレジットです。時々、支払いが現金のみの場合もあるので少しだけ用意しておくといいと思います。航空券を予約する際、ナンバーレスカードをしようと思ったら、番号認証が必要だったのですが、日本の番号を海外で使うことができず、認証できませんでした。ナンバーレスカードを使う際は、事前にカード番号、セキュリティコードを控えておく必要があります。

クレジットカード、現金

現金と、主にクレジットカードを利用していました。

クレジットカード、プリペイドカード、現金

もともと持っていたVISAデビットカードとVISAクレジットカード、地元の銀行で現金を両替して持っていきました。

クレジットカードは2枚用意し、現金は少なめに用意した。その分、キャッシュパスポートに多めに入金しておいて、いつでもおろせるように準備した。

クレジットカード、現金(カナダドル、日本円)

クレジットカードとキャッシュカードの二枚を利用していました。

##### 現地で支払った住居費と食費を教えてください。

住居費・食費は事前に関西外大に支払いました。

食費3か月で5万円。

食費は休日に出かけた時などに、お金がかかるだけで、寮内のご飯を食べればお金はかからない。ウォーターサーバーが学校内にはたくさん設置されていて、水を入れる容器さえあれば困ることはない。マックのセットは大体1500円、水2リットルは300円、チップを払う場合もある。

大学のカフェテリアで毎日三食食べることができるので、外食は稀でした。

##### テキスト代と通学費はそれぞれいくらぐらいかかりましたか。

テキストはレンタルで費用かからず、通学費も寮から徒歩で行ける距離でかからなかった。

テキストは貸出だったのでかかりませんでした。また通学は徒歩でした。

##### その他旅行や買い物など個人的費用は何にいくらぐらいかかりましたか。

3ヶ月ちょっとで約25万円

服やお土産など約10万円ぐらい。また、通信費初月約1万5000円でその他の月が5,000円ぐらい。

個人的費用は10万円ほど。simカード費は3万円ほど。

旅行が約10万、買い物や娯楽費は20万程使いました。

旅行費や娯楽費などすべて合わせて約3か月間で40万円ほどだと思う。

2回の旅行代でトータル35万円ほど、お土産代5万円ほど、その他買い物5万円ほど

三ヶ月で旅行も含めて30万円ほどだった。

ホテル代30,000円、航空券80,000円、買い物70,000円

旅行は全部で10万円ほど、必要なものや娯楽のお金を合わせると月に4万円ほどかかりました。

## 5. 学習面について

### 語学力・コミュニケーション能力の自己分析

はじめの2週間は面白い映画だったが、3週間に急に自分の英語がスラスラ出てくるようになり自信が出てきた。それ以降は、積極的に色々な人と英語で会話できるようになり、とても嬉しかった。コミュニケーション能力の発揮は、やはり聞く力だと考えている。当たり前のことではあるが、外国語での会話だからこそ、相手の話をしっかり聞くことが大事だと思う。

初めの方は何度も聞き直したり、言葉がパツとせず話がスムーズに進まないことが多かったが、会話する機会を重ねることで聞き返すことが減ったり話す友達から話しやすくなったと褒められたので聞く能力と簡単に言い換える能力が上がったと感じる。

コミュニケーション能力とリスニング力、積極性が向上したと思います。

現地の人々との会話を通してコミュニケーション能力が向上したと感じます。

留学前の自分と比べると特にコミュニケーション力が大きく成長したと思う。私は初対面の人と話すのがと苦手な相手から話しかけられるのを待つ場面が多々あった。しかし、限られた3か月という留学で後悔してはいけなと思い、積極的に初対面の学生に英語で話しかけることを意識した。例えば、共同部屋で映画を見ている人がいれば知らない学生であっても思い切って何の映画を見ているのと声をかけていたことだ。このような行動をすることは日本にいたときの自分と全く違うことであり、積極的に話しかけることができるようになったことが成長したと自分自身で感じている。

留学が始まってすぐは耳が英語に慣れてなくて全く聞き取れなかった上に単語でしか返せなくて会話することが正直怖かったのですが、帰国直前には短いですがきちんと文章で返せるようになり、完璧ではないですが言っていることのニュアンスはわかるようになりました。英語に慣れてきてからは話すことへの躊躇が薄れて自分から話に行くこともできるようになりました。

語学力もコミュニケーション能力もかなり低い状態で留学に臨んだが、どちらの能力もかなり向上できたと思う。

自分の中で自信をもって言えるほどの上達実感はできませんでしたが、始めの頃よりは単語が出てくるようになり、言いたいけど単語が出てこないときに別の単語を用いて説明できたりするようになったのかなと思います。

### 留学前の目標とその達成度

留学前の目標として「流暢な英語で外国人とコミュニケーションをとる」ことを掲げました。達成度としては、100%流暢ではないものの、留学前に比べるとスムーズに英語が話せるようになり、自分の上達を実感することができたので、80%くらいです。

留学前の目標で色々な考え方を知るといものがあった、私の1番仲のいい友人がイスラム教を信仰しており、日本にいたら考えることのない神様に基づく人生の送り方を知ることができた。他にもトルコ人の友人が両親を助けるために勉強していると言っていたように、日本にいたらわからない考え方が知れたので60%くらいは達成できた。

語彙力、文法についてはあまり向上しませんでした。

留学前は違う国の友人を作るという目標を立てており、無事に達成することができました。

留学前に立てた目標は2つある。1つ目は英語力を伸ばすことであり達成度は70%だと思う。海外生と2人でご飯を食べても気まずくないくらい英語で会話をできるようになったし、宿題の多さの愚痴を言いあったりして会話することでしか伸ばせられない英語力を伸ばすことができた。達成できなかった30%は思ったことをすぐに英語にできず、会話の腰を折ってしまうことがあったからだ。2つ目の目標は異文化を理解し自分を豊かにすることである。達成度は80%だと思う。食事の作法や人との接し方など日本の文化と異なる部分が多く、困惑する場面もあったが文化の違いや違う人種の人と関わるのが新鮮で自分の考えの幅を広げられたと思う。

外国人の友達を作ること、毎日英語を話す努力をすること、日常会話で困らないほど英語を上達させることを目標にしていました。達成度としては60%ほどであると感じています。外国人の友達を作ることと毎日英語を話すことは達成できました。しかし日常会話で困らないほど自分の英語は伸びなかったと思います。しかし納得いくほどではないですが、留学前よりはかなり英語力は伸びたと感じています。

留学前の目標は、日常会話を話せるところまでいくことだった。達成度は60%。英語を話す機会が思ったよりも少なく、自分から外国人の友達を作らないと英語を話す機会がなかった。最後の方は友達を作ることが出来たが、最初は自分の英語力に自信を持てず、行動できず60%で終わった。

私は、英語で人とコミュニケーションをとれるようになるという目標を持って、この留学に参加して、70%程度達成できたと思う。70%の理由は、ゆっくりわかりやすい英語を話してくれる人とは、コミュニケーションが取れたのだが、話すスピードが速い人とは、意思疎通が困難だったからだ。

現地の人と簡単な会話ができるくらいには成長したいと思っていましたが、達成度は50パーセントくらいです。

#### 留学を通しての成長ポイント

日本では人の目を気にして「失敗」することを恐れ、自分から行動する勇気がありませんでした。しかし、カナダでは英語の発音が間違っても優しく教えてくれたり、辿々しい英語でもしっかり電話対応してくれたりする温かい人たちに囲まれたため、失敗を恐れず行動することができるようになりました。

自分で行動する力が少し身についたと思う。日本にいるときは、遊んでいるときですら受け身の自分がいたがカナダで過ごすことで自分が動かないと周りに馴染めないことによって行動する能力が身についた。

人に合わせる力、自分の機嫌を自分で取る力、諦めるという力。

特にスピーキング力が身についたと感じます。

留学を通して私が成長したと思うことは誰とでも積極的に話すことだ。留学前は英語でも日本語でも初対面の人に自分から話しかけることが苦手だった。留学先で様々な人と出会い交流していく中でだんだんと英語で初対面の人と話すことに慣れていき、1か月ほどたったころには自分から初対面の同僚生に話しかけたり、地域の人に自分から挨拶したりできるようになっていった。日本に帰国してからも日本人・外国人に関係なく困っている人には躊躇せずに自分から声をかけられるようになった。

成長したと思うポイントは二つあります。一つ目は自分の意見を言うことへの恐怖心がなくなったと思います。授業中では発言が必ず求められており生徒の発言がなければ進まないような授業になっていました。たとえ間違えても肯定的に捉えられるので間違いを恐れる心配は無くなりました。また、各国の生徒が集まっており育つ環境も文化も違っているので常識は人それぞれ違い、意見を言わないとわかってもらえなくて当然でした。二つ目は勇気を持って一歩前に進む力がついたと思います。留学では限られた時間の中でどれだけ価値のあるものにするかですので、迷っている時間は勿体無くとりあえずやってみようという気持ちを常に大事にしていました。

留学を通して私が成長できた部分は、コミュニケーション能力向上と行動力がついたことである。留学前は、人の意見を聞く方が多かったけれど、今は自分の意見をはっきり述べる事が出来るし、失敗を恐れず自ら行動する力がついた。コミュニケーション能力においては、人それぞれ違ってもいいということをカナダで学んだので、日本に帰ってからも柔軟な考えを持ち、人と関わることが出来ている。よって人間関係で悩むことが少なくなった。

日本にいただけでは出会えないような様々な価値観、考え方をを持った人々と出会うことができたことから、柔軟な考えをもてるようになった。

困難に対する精神的な部分での成長は感じられました。考え方や物事の見方のバリエーションが増えたと思います。

## 留学前/留学中/留学後の語学学習に対するモチベーションの変化

留学前は「相手の言っていることが理解できないと会話が成り立たない」と考えていたので、とりあえず英語のポッドキャストを聴くようにしていた。留学中は、ナチュラルな英語が飛び交う環境だったため、「私も教科書英語じゃなくて自然な英語が使いたい」と思い、ネイティブがよく使うフレーズなどをメモしたり調べたりして、定着するように会話の中で取り入れるよう努力していた。留学が終わった今は、やはり自然と英語に触れる機会が圧倒的に少なくなったが、関西外にはたくさん留学生がいるので、その方達と仲良くなりたい！もっと流暢な英語を話したい！という思いがモチベーションになっています。

留学前は、一種の勉強という感じでやるというよりやらされてる感が付き纏っていたが、留学中と留学後には、会話する知識を増やす読書のような語彙力や会話の仕方をしる方法という意識が強くなり自分でしているという気持ちに変化した。

留学前は心配で仕方なかったです。留学中は気分のアップタウンが激しく精神面で辛い3ヶ月でした。留学後は一気に日本に馴染んで、カナダにいたことが夢のように本当にいたのか疑問に思う程です。

留学前に比べて英語を話せる大切さをより実感し、モチベーションが高まりました。

コロナの影響で何度も延期になり一時期は留学に行けないのでは思っていたので留学に行くことが決定してとても嬉しかった。留学中もそのうれしさと留学に行けることへの感謝の気持ちをもって学習に取り組むことができた。勉強すること・自分が触れる異文化などカナダで過ごした時間のすべてが新鮮だったのでモチベーションが下がることはなかった。また生きた英語を勉強できることがとても楽しく時間が過ぎればすぎるほど語学勉強に対するモチベーションは上がった。留学後もそのモチベーションが下がることはなく、英語字幕で映画を見たり出先で困っている海外観光客がいれば声をかけてみたりするなどして語学力の維持に努めている。

留学前は、正直あまりモチベーションは高くなくなるとかなるだろうと思っていました。留学中は自分の語学力の低さに焦りが出て現地の友達ともしっかりとスムーズに話して仲を深めたいという思いで勉強のモチベーションは高かったと思います。毎日授業終わりに図書館で勉強していました。留学後は特にTOEICに向けて勉強のモチベーションは継続していて留学中より高くなっていると思います。留学を通して英語を学ぶ楽しさを再確認しました。

留学前に比べて英語に対するモチベーションがとても上がった。3か月間でリスニング力は上がったことを実感したが、スピーキング力が伸びなかった。そのため、もっと勉強してスピーキング力も伸ばしたいという意欲が湧き、日本でも英会話を始めるなど継続を大切にしている。

留学前は、将来語学に関する職業に就くわけでもないし、モチベーションがなかったが留学後は、どんな仕事につくとしても語学力があることは、とても強いアピールポイントになると言う考えに変わったので、語学学習へのモチベーションはとても向上した。

留学前は、行けばなんとかなるだろうと考えていました。いざ行くと、三ヶ月で何も習得せずに帰るわけにはいかないと、勉強に対する意欲が湧きました。今は、学んだことを無駄にしないために勉強の習慣を身に付けようとしています。

## 留学中 100%力を振り絞った瞬間

クリスマスパーティーで何十人もの会話を聞いたり、会話したりするときに1番力を振り絞りました。

授業での発表やディスカッションには全力で取り組みました。

留学中私が100%の力を振り絞ったと思う瞬間は毎日あるスピーキングの授業である。“友情と裏切り”や“価値とは”など抽象的で難しいトピックについて意見交換をすることが多かったので自分の考えを英語にして相手に伝えることに100%の力を使っていた。また意見を伝えるだけでなく相手の考えを聞きすぐに理解し反応することにも集中していたのでスピーキングの授業には特に全力で臨んでいた。

授業で外国人二人と日本人二人の計四人でプレゼンの準備をしなけりならなかったことです。日本人同士では簡単な内容のプレゼンでしたが英語で準備をしなけりならないととなるとスムーズに話し合いが進まない上に自分の考えを英語で表すこともとても難しく苦戦しました。四人とも英語を完璧に流暢に話せるわけではなかったので意見交換にとっても苦戦しました。一人一人そのプレゼン内容に対してどう感じるか聞き出し時間をかけて構成を考えました。母国語ではない言語のチームプレゼンはとても難しく思い通りにいきませんがしっかりと時間をかけてチームと意見を交換することを大切に完成させました。

買い物をするとき、自分から行動しなければ助けてもらえることはなく、積極的に自分から行動することができるようになった。

ルームメイトと会話を続けることはわたしにとって困難でしたが、毎回話すたびに会話が続くよう頑張っていました。

#### 留学先大学の良かった点

英語学習が有名な大学だと聞きました。ベテランの先生が勢揃いで、書く力・話す力(語彙力・発音)などがとても上がったように感じます。生活面では、田舎なので治安がとても良かったです。また、日本人も少なかったのも、日本人同士で固まることが少ないように感じました。

自然が多く、それほど都市部ではなかったののどかにすごせた。また先生がいい人しかいなくて困ったりしたら率先して助けてくれたので非常に助かった。

本当にいい人ばかりでした。

色々な国から来ている学生が多かった点が良かったです。

空気がきれいで騒がしくなく勉強に集中できる環境が整っている大学だった。困ったことがあるとすぐに相談できる環境だったし、私のつたない英語でも理解してくれて親身になって話を聞いてくれる人が多く、大学の職員さんはみんなとても親切だった。また、小さく田舎の地域だったこともあると思うが、親切で温かい人が多かった。スーパーやデパートで何か尋ねると必要な答えに加えて他の情報も教えてくれたり、地域の人と道ですれ違ったらhelloと声をかけてくれたり温かい環境で生活することができた。

ジムやカフェ、勉強スペースなど施設がとても充実していたこと。学校内は大きくて自然を感じられとてもきれいでした。街で唯一の大学なので街全体が大学色に染まっていてどこに行っても歓迎されること。

人がとても優しくかった。自然が多かった。

寮は学校内にあるので、食堂や学校に行くのにとっても便利でした。