

以下は、2023年度に英語圏へ長期留学した学生による留学関連情報と最終報告書です。番号①-⑦: ヴィクトリア大学

①

留学先	カナダ・ヴィクトリア大学
留学期間（半年/1年）	1年
留学開始時の学年	2年生
派遣先での授業	語学センターの授業
宿舎	ホームステイ
スマホ・携帯電話はどうしていたか	インターネットからEsimを購入した。(Phone box) 月7Gの契約だったが、学校やホームステイ先にwifiがあったので困ることはなかった。
現地での資金調達は どうしていたか	ソニー銀行のデビットカードを作り、親から一ヶ月に一回ほど入金してもらっていた。そのカードから現金もおろすことが出来たので便利だった。
現地で困ったので日本で準備した方が良かったこと	私はカナダに行って約3か月が経った辺りから、体が痒くなり肌が荒れたので、親に薬を送ってもらった。日本ではそのような症状がなく、風邪もあまりひかなかったが、カナダでは薬を使用する機会が多々あったので、自分に合った薬を持っていくといいと思う。ほかの物は大抵現地でも購入可能だが、日本の方が安くて性能も良いので、持っていける物は準備していったほうがいいと思う。
留学を考えている後輩へ伝えたいこと	もし留学を少しでも考えているのなら、絶対に行くべきだと思います。 行く前は、誰しもが緊張や不安を抱えていると思いますが、留学後は行って良かったと絶対に思えるはずです。正直、英語が全くできなくても、現地で生活することは可能だと思います。ですが、充実した留学生活を送るためには、ある程度の英語力が必要だと思います。私のホストマザーは、文法を気にしすぎずに、沢山話すことを意識しなさいとよく言っていました。日本人は、文法を気にしがちですが、現地の人々はそこまで気にしていないと思うので、積極的に沢山話すことが重要だと感じました。あとは、一緒に時間を過ごす他国の友達を作ることが大切だと思います。お互いを高め合える友達がいれば、本当に楽しく有意義な留学生活を送ることができると思います。

留学最終報告書:

私は、一年間カナダの留学に行くことが出来て、本当に心の底から良かったと思う。今、留学を振り返ると、その時は辛かったことも全てが最高の思い出で、この先も忘れることはないだろう。その理由は大きく分けて、二つある。

まず、一つ目は英語力が伸びたことだ。私は、正直英語力がほとんどなく、自信がない状態で留学に行った。初めてホストファミリーと会った時は、カタコトの英語とただ笑顔でいることしか出来なかった。もちろん授業は全て英語で、最初の一週間は緊張と不安から、よく眠れなかったことを今でも覚えている。だが、先生やクラスメイトなどは、本当に優しく、フレンドリーだったので、徐々に不安も無くなり、毎日学校に行くことが楽しくなった。授業は、ただ先生が教えてくれるだけでなく、グループで意見交換をしたり、プレゼンテーションをしたりと、英語を話す機会が多くあった。また、私は、授業中に質問をしたり、発言したりすることに抵抗があったが、クラスメイトの人達が積極的に発言しているのを見て、刺激をもらった。初めてプレゼンテーションをした時や授業中に質問をした時は緊張したが、そのおかげで英語を話す力が伸び、それが自信に繋がったと思う。今もまだ十分な英語力とはいえないかもしれないが、留学前の自分と比べると成長したと思うし、英語を話す時間が本当に楽しく思える。

二つ目は、大切な友人と家族に出会えたことだ。私は、彼らがいなかったら、一年間カナダで過ごすことが出来ていなかったのではないかと思う。なぜなら、彼らのおかげで毎日が本当に楽しかったからだ。だが、全てが楽しく順調だったわけではない。私は、ホストファミリーの仕事の関係上、二つのホームステイを経験した。最初のホームステイはとても忙しい家庭でほとんど家にいなく、家族と会わない日が多々あり、自分が想像していたホームステイとは違い、ショックだった。初めは、友達もいなくて、一人で過ごす時間が多かったので、正直日本に帰りたと思っていた。その時に、放課後一緒に課題をしたり、休みの日に遊びに誘ってくれたりする友達ができ本当に救われた。この留学の中で、男女国籍関係なく、多くの友達が出来た。その中で、日本との文化の違いに少し驚くこともあったが、それにより異文化にとっても興味を持った。日本人は、人にとっても気を遣いすぎることや、自分にあまり自信がないことが多いと思う。だが、異文化の友達は、嫌なことは嫌だとはっきりというし、自分自身のことをとても大切にしている印象があった。私は、自分の容姿についてマイナスなことをその友達に言った時に、「なぜそんなことを言うの、自分自身で自分のことを下げてはいけないよ。自分に自信を持たないと。」と言われたことがある。確かに、その通りだと私は感じた。それから、あまりマイナスな考えや発言をしないでポジティブにいろいろと心掛けている。友人と過ごした時間は最高に楽しかったし、彼らのおかげで考え方が変わったと思うので、本当に感謝している。

また、二つ目のホストファミリーも私にたくさんのことを教えてくれたし、私の人生観を変えてくれた。彼らは、本当の家族のように私と接してくれて、一緒に買い物に行ったり、カラオケをしたり、多くの時間を一緒に過ごしてくれた。毎日夕食が終わった後も私と沢山話してくれて、週末は3時間以上話すこともあった。そのおかげで私は、リスニング力が伸びたと思う。ホストファミリーが

話してくれるお話は今でも印象的なものが多い。その中でも特に印象的なのが、「何かにぶつかっても絶対に立ち止まらず進みなさい。」と「たくさん経験をし、色々な景色を見なさい。」という言葉だ。私は、留学中、悩むこともあったが、いつもホストファミリーが背中を押してくれたから頑張ることができた。

私は、この留学を通して、語学力だけではなく、多くのことを学び成長することができたと思う。それは、周りでサポートしてくれた先生や友人、家族のおかげだと思うので、感謝したい。また、言語や異文化について興味を持ったので、いつかまた海外で生活したいと考えている。そのためには、これからも英語学習に励み、この経験を糧に今後生活していきたい。

留学先	カナダ・ヴィクトリア大学
留学期間（半年/1年）	1年
留学開始時の学年	2年生
派遣先での授業	語学センターの授業
宿舎	ホームステイ（サマープログラム受講時のみ外国人専用寮）
スマホ・携帯電話は どうしていたか	日本からSIMフリー端末を用意して現地でSIMカードを購入 →金額など詳細：日本で使っていた端末をSIMフリーの状態にし、SIMカードを現地で購入した（月\$45）
現地での資金調達は どうしていたか	日本の親から適宜当該口座に入金してもらっていた。
現地で困ったので日本 で準備した方が良かったこと	日本食もあるし、特に困った事はない。しいて言うなら、日本に居る時から英語の勉強を始めた方が留学中色々な面で余裕ができる。
留学を考えている後輩 へ伝えたいこと	若いうちに、半年以上留学する事は滅多にないから失敗を恐れずに、留学してる状況に感謝して、やりたい事を見つけたら、是非挑戦してほしいです。何事も全力で今を生きてください。

留学最終報告書：一年間の留学を振り返って

一年間の留学を振り返って、私が成長したというよりは、新しい自分の面を沢山発見できた留学でした。まずこの留学を通して、私は他人と議論するのが途轍もなく好きだと気付きました。何故なら、通っていた語学学校の授業では、割とペアやグループで各お題について話し合うのが、日常茶飯事で、カナダという多国籍文化だけあって、クラス内には日本人は勿論、韓国人、中国人、メキシコ人などいろいろな自分とは違う価値観を持つ人達が集まったので、このような考えもあるんだと授業で話し合いをする度に、視野が広がっていく事がたまらなく面白かったからです。そこからみんなで個々に正直に意見を出し合い、最終的に、最初に思い浮かばなかった新しい意見が生産されるのは、実に喜びを感じました。日本の学校で議論や意見交換など話し合ってくる、みんなで協力して考えた意見よりも、充実していると個人的に思いました。私は日本人が好きだし、人それぞれ個性があって、自分一人で考えるよりも良いアイデアが出るのは確かだけれども、やはり日本人と外国人では生きてきた背景が何もかも違う為、日本人同士よりも外国人を交えながらの方が、斬新でクオリティの高い意見が生まれ、自分を刺激してくれると思いました。

そして、英語への見方もこの留学を通して大きく変わりました。語学力の成長は勿論、英語を学ぶのはこんなにも楽しいと気付いたのは留学中必死に英語に触れたおかげです。留学当初は日本語の英語を勉強してましたが、現地で英語を学ぶにつれてたまに私が認識してる意味とこの英文が上手く一致しなく苦勞する事がありました。純粋に私が、そのもう一つの英語の意味を知らなかったのもありますが、全部意味が分かるのに、その英文を翻訳できないみたいな事がありました。だからあえて、英語を英語で訳したら辻褄が合い、生まれも育ちも違う為、バックグラウンドに伴う歴史や自分たちが感じる常識も違う外国人と同じ考え方に一歩理解できた気がして、面白かったし、この上手く言えない満ち足りた気持ちをより味わいたいと思い、その日から英語をなるべく英語で学んだり、日本語に訳さないで、英語を英語又は感覚や雰囲気考えるようにしたら、その人をもっと理解できた様に感じて嬉しかったのを覚えています。特に英語の学習面に関して嬉しかった且つ成長したと思ったことは、日本語の字幕や吹き替えなしで海外ドラマを見て、心から面白いと思えた事です。海外ドラマとか面白い場面があると、よく大げさに人々の笑う音声が出来るけれど、何が笑えるのか、たとえ日本語を見ても理解に苦しんでたのに、留学して11ヶ月後という本当にギリギリでその英文や状況も把握し、面白いと感じたのは自分の中でも大きな変化だと考えました。

最後に、留学中関わらず、何があっても楽しみながら学んで成長していくのが、個人的に大切なのではないかと考えました。あきらめずに継続していくのはとても大切だし、自分も過去にあるスポーツを長く習っていて、とても辛かったけれどやり抜いたおかげで、たとえ困難にあってもそこまで落胆しないくらいメンタルは強くなったけれど、どうせ成長するまでは時間がかかるのだから、その時間を良い結果が出るまで耐える時間ではなく、そのつまらない時間さえ楽しんで学んでいくのが最強だと思いました。したがって、自分はどんな人物か追及して、自分にとって適切で効率の良いやり方をはやく探し出していくのが大事だと考えます。これからは私は他人に何を言われ

ようと、自分のキャラクターを決めて型にはめず、自分が興味を持った新しい事に積極的に挑戦して、自分の価値観を広げていきたいと思いました。

留学先	カナダ・ヴィクトリア大学
留学期間（半年/1年）	1年
留学開始時の学年	3年生
派遣先での授業	語学センターの授業
宿舎	ホームステイ（サマープログラム受講時のみ外国人専用寮）
スマホ・携帯電話はどうしていたか	渡航前に楽天モバイルの国内でも海外でも使えるプランを契約。月々1000円程度で月3ギガまでプランに含まれていて1ギガ500円で追加購入出来ます。
現地での資金調達は どうしていたか	渡航前にソニー銀行で口座を開設し、そのキャッシュカードを使って現地のATMで現金を引き出していました。キャッシュカードがデビットカードにもなるので基本的にはカードで生活していました。
現地で困ったので日本で準備した方が良かったこと	何かあった時のために現金はある程度もって行った方がいいと思います。また体調を崩して現地の病院に行かなければならない時のために保険会社に連絡する流れなどを確認しておいた方がいいと思います。
留学を考えている後輩へ伝えたいこと	私は留学前不安なことが多かったですが、現地に行ってみるとなんとかなることが多いのであまり気負いせずに準備してください。私は留学前の目標として TOEIC の点数を上げるなど語学中心に考えていましたが、私が留学してよかったと思うことは語学よりも異文化への理解や人と関わることの楽しさを知ることができた点なので、留学中は勉強だけに捉われずに遊びもバランスよく生活の中に取り入れていくといいと思います。また留学生同士で遊ぶのも楽しいですが現地の学生とも遊ぶと行動範囲が広がったり、現地の子の遊び方を知ることができて楽しいと思うのでもし現地の子と関わる機会があれば積極的に連絡先を交換して遊ぶといいと思います。語学力に関しては日本にいても上げることができるので留学前にもきちんと勉強しておいたほうがいいと思います。

留学最終報告書

私はカナダのヴィクトリア大学に1年間留学しました。私が留学を通して一番成長を感じた点は自分の意見を人に伝えることができるようになったことです。日本の学校では基本的に講義型の授業がメインとなり、生徒は受動的に授業を受ける形が多いように思います。私もこれまで受動的に授業を受けていたため、授業内容に対して自分の意見を持ったり、疑問に思ったことを質問するなどしてきませんでした。しかし、カナダの授業では参加型の授業で先生は生徒に対して積極的に問いかけをするような形で授業は行われていました。またグループディスカッションをする時間も多く、他の国の生徒は積極的に自分の意見を言ったり質問をしていました。最初は自分の意見を言うことはおろか、意見を持つことすらできませんでした。今までテーマについて自分の意見を言ったり、疑問を持つほど真剣に考えると言うことをしてこなかったため、最初はクラスメイトたちの活発な意見交換についていくことができませんでした。しかし、クラスメイトも先生も私が意見を言えるように『日本の場合はどう？』などと意見を引き出す質問などをしてくれたのでだんだん自分の意見を持ち、人に伝えられるようになりました。それに関連して、留学中は自己紹介をしたり、自分の国や地元についてプレゼンテーションをする機会が多かったため、留学を通して自分のことをよく知ることができたと感じます。自分の長所・短所はもちろん、何が好きで、何に興味があるかなどを人に紹介する機会がたくさんあったので自分はと言う人間なのかを考える、自分と向き合う時間が留学中は多かったです。また、授業内のディスカッションのテーマで自分の国が抱えている問題や、政治などを話す時間があつたのですが私自身あまりそういった分野に詳しくなかったため他の国の生徒にうまく伝えることができませんでした。留学前からそういったことに関心をもって自分の国についてもっと知っておくべきだったと後悔しました。

私は留学中基本的にホームステイをしていました。ホストファミリーはとても親切で常に私のことを考えて生活してくれました。私のホストファミリーは留学生の受け入れを10年近くやっていて私は彼らにとって65人目の生徒でした。ホストファミリーが作ってくれる食事はとてもおいしく、毎日ご飯が楽しみでした。また、風邪をひいた時は薬を用意してくれたり、温かいスープを作ってくれ、本当の家族のように接してくれました。毎日『学校はどうだった？』と聞いてくれて、『今日の授業は難しかった』などとネガティブなことを言っても『大丈夫だよ』や『いつも物事がうまくいくわけじゃないから』と言うような言葉をかけてくれていました。特にホストマザーはとてもポジティブな性格だったのでいつも元気をもらっていました。しかし、夏の間はサマープログラムを選択したため、大学内の寮に移動しなければなりません。私はホストファミリーのもとを離れたくなかったため、ホームステイのコーディネーターに交渉しましたが『寮での生活はあなたにとってとてもいい経験になるよ』といわれ寮に移りました。寮の部屋は一人部屋でシャワーとトイレが共有でした。食事はミールプランがついていたため、学校内のカフェテリアで毎日買って食べていました。初めは身の回りのことをすべて自分でしなければならなかったのが大変でしたが、ホームステイに比べプライベートな空間で生活できたので良かったと思います。寮生活の最大のメリットは寮内に住んでいる友達と気軽に会えるということです。課題のプレゼンをラウンジで一緒にやったり、夜

に散歩したりして充実した日々を過ごすことができました。しかし、他の人とシャワーや洗面所などが共有で、汚い使い方をする人もいたので少しストレスになる部分もありました。長期で滞在するのであれば、ホームステイが圧倒的におすすめです。

留学中は海や山に遊びに行ったり、旅行したり、寮で生活するなど日本では経験しないことにたくさん挑戦できたので行動力がついたと感じます。この経験を活かして自分が今後どんな大人になりたいか考えようとおもいます。

留学先	カナダ・ヴィクトリア大学
留学期間（半年/1年）	1年
留学開始時の学年	2年生
派遣先での授業	語学センターの授業
宿舎	ホームステイ
スマホ・携帯電話はどうしていたか	現地で新たに契約・購入 →金額など詳細：phone box にて現地で契約、月\$25の支払い
現地での資金調達は どうしていたか	RBC にて現地で口座を開設、RBC の口座に必要なに応じて親から送金（ホームステイ費等）、その他生活費は日本から持って行った VISA カードを使用
現地で困ったので日本で準備した方が良かったこと	事前に日本での SIM 変更、送金可能なクレジットカードかデビットカードの用意、日本食やお菓子、日本の生理用品、携帯やパソコンの充電器沢山、パーティーで履く靴や服
留学を考えている後輩へ伝えたいこと	留学に行けば勿論英語力は上がりますが、留学に行ってから勉強を始めるのではなく、留学前に少なくとも中学程度の英語は身につけていった方が有意義な留学期間を送る事ができると思います。時期にもよりますが、Uvic の語学学校は日本人が多い為少しでも上のレベルのクラスに行けないと日本人ばかりのクラスになってしまいます。なるべく日本人以外と過ごすことをお勧めします。長期の留学を考えているのであれば、旅行に行く機会も多いと思いますし、カナダやアメリカは一回の外食、アクティビティなど全部がとても高くつきます。留学先で自分が自由に使えるお金を多めに用意して行くことをお勧めします。留学に行くにあたって沢山の現金を用意しなければならなかったり、慣れた土地を長期間離れなくてはならなかったりと様々な不安が個人個人であると思います。ですが、人生に一度だけの経験で色々な国の人と触れ合い沢山の新しい事に出会えたり、私の場合今でも毎日連絡を取り合うくらいの大切な友人も出来ました。留学は絶対自分の人生の強みになると思います。

留学最終報告書

約一年の留学生生活を終えてみてまずはとても有意義な留学生活を送る事が出来たなど今改めて実感します。英語学力だけでなく人間力も上がったなど自分では思います。英語学力としては留学前はまず既に現地で留学している先輩にあらかじめある程度の英語の勉強はしていった方がいいと言われていたのにも関わらず、英会話に少しだけ通ったり TOEIC の勉強を少しだけするくらいで結局は自分の中ではほぼ現地の幼稚園児くらいの英語学力しか身に付けずに留学に行きました。案の定、現地に着いてまもない頃はホストファミリーや学校の先生との会話はまだしも、銀行口座を開設する時や現地のネイティブの人と話す時は何を話されているのかさっぱり分かりませんでした。私も流石に焦り、学期毎に付いてくれる先生もとても優しくかったので授業終わりに質問したり、毎日出される課題を外国人の友達に教えてもらいながら解いたり慣れる前の最初の頃は日々奮闘していた事を今でも覚えています。慣れてからも毎日の予習復習は欠かさないとか都度で目標を立てることを徹底したり、日本語を遮断するために日本人と過ごさないようにしたり日本の友達や親でさえも連絡を控えていました。留学生活に慣れてきた頃クラスのレベルも上がって授業内容や課題が少しずつ難しくなってきました。特にプレゼンテーションやスピーチをする回数が多くなり毎回暗唱しなければならなく、週に2、3回ほどあったので授業後はクラスメイトと大学内の図書館に毎日通ったり、当時は寝る間を惜しんでスライドを準備したり練習しました。勉強の方はこんな感じで過ごしていたので、自然と英語学力も伸びてネイティブスピーカーとも無事会話できるようになりました。ここまで私の英語力が上達したのはやっぱりホストファミリーの存在もあったからなのかなとも思います。最初私はホームステイ先がステイ先としての環境が良くなかったの着いてすぐにステイ先を変えました。変えた後のステイ先はとても良い所でした。ホストファザーもホストマザーもいつも私の事を気遣ってくれて一緒に買い物にいった時はなんでも好きなものを買ってくれたり、日本人の私のために毎日冷蔵庫に寿司が常備されてあったりしていました。誕生日や何かお祝い事の際は流石海外の家という感じで盛大に祝っていて私も参加していました。クラスメイトと食事に行った時も夜遅く何時に帰ってきてもずっと起きてくれてたまいまと毎回暖かく迎えてくれるホストファミリーでした。私もいつしか本当の家族かのように信頼するようになって、学校で今日何があったとか話すほか個人的な相談やたわいもないこと、恋愛の話なども気楽に話せる関係になりました。こうして毎日一緒に過ごした事によって英語力も上がり有意義な留学生活を送る事が出来たのだと思います。そして留学先でできた友達と沢山旅行してきました。まず韓国人の友達とロサンゼルスに行ってきました。飛行機が当日キャンセルになるというアクシデントにより予定より少し短い旅行でしたが予定をびっちり詰め込んで行きたかったカリフォルニアディズニー、ハリウッド、ビバリーヒルズ、サンタモニカに行ってきました。次に12月に1ヶ月の長期休みがあったのでその休みでまた韓国人の友達とホワイトホースにオーロラを観に行ったり、ニューヨークに行ったらタイムズスクエアのカウントダウンで年越しをしたり、ウィスラーでスキーをしたりしてきました。個人的にニューヨークの街がスタイリッシュで一番印象に残っていてまた行きたいと思える場所でした。帰ってくる直前の休みで韓国人の友達との最後の

友情旅行としてメキシコのカンクンに行ってきました。カンクンはリゾート地ということもあり海がとても綺麗で現地の人々も楽しい人が沢山いて素敵な思い出を作る事ができました。またバンクーバーが私が留学していた Victoria から近いところだったので何回か遊びに行ってきました。勉強も遊びも全力でできたこの約一年間の留学悔いなく終える事が出来て本当によかったです。帰ってきてから色々な人に出会って色々な所に行って様々な視点から沢山の事を学んだからか、心にも自然と余裕ができて親に見た目も中身も丸くなったねと言われました。これから留学に行かせてくれた親に恩返しできるようにこの留学で培った物が無駄にならないように自己成長を続けて、ダイエットも頑張ろうと思います。

留学先	カナダ・ヴィクトリア大学
留学期間（半年/1年）	1年
留学開始時の学年	2年生
派遣先での授業	語学センターの授業
宿舎	ホームステイ
スマホ・携帯電話はどうしていたか	日本からSIMフリー端末を用意して現地でSIMカードを購入 →金額など詳細：留学前に「PhoneBox」というサイトでカナダSIMを1年の契約で月45ドル(約4500円)8ギガのプランを購入しました。アプリもダウンロードでき、使用ギガ数も簡単に確認できるので便利です。ただし、最大使用ギガ数を超えるとWi-Fi環境下でしかスマートフォンを使用できなくなるので、万が一の時のためにギガ数は多めのプランにすることを推奨します。大学ではWi-Fiが使用できるので安心してください。
現地での資金調達は どうしていたか	手続き諸々に時間を費やすため、海外対応可能なクレジットカードの契約を留学1ヶ月以上前に済ませておくことをおすすめします。カナダではカードが主流なので現金はそこまで必要ありません。ただし私の場合、1年の滞在で毎月ホストファミリーに家賃を現金で手渡ししていたので現地の銀行で現金をおろすことができるカードが好ましいです。注意点として、手数料が当時3000円以上したので留学期間が1年未満の方はあらかじめ日本で通貨交換しておくと思います。私は数ヶ月分を通貨交換して持って行きましたが、金額が大きいのですべての家賃を持って行くのを諦め、あとの月の家賃をカナダの銀行でおろしていました。
現地で困ったので日本で準備した方が良かったこと	生理用品です。カナダにももちろん生理用品はありますが、申し訳ないですが日本の製品のありがたみを知るくらい質がお世辞にも良いとは言えません。できるだけ多めに詰めて持って行くことを強くおすすめします。カナダは自然が豊かで様々な植物が存在しています。そのぶん花粉が多いのでアレルギーの薬を持って行くことで生活が楽になると思います。私は鼻水が止まらなく、苦労をしました。
留学を考えている後輩へ伝えたいこと	「留学」と聞くとワクワクすることが多い反面、辛いことも多いと考え留学するかどうか迷っている方が多いと思います。ですが、今迷っているのなら絶対に行った方が良いです。無理強いはいませんが、そこまで断言するには理由があります。私

は始め、「留学」に憧れや期待がありましたが、その一方でマイナスなイメージも強く、リスクを冒してまで海外に勉強しに行く必要はないと考えていました。しかし、カナダで家族と離れてひとりで生活をすることによって忍耐力が付き、人間性が高まり自立することができました。国籍が異なる人々と会話を重ねることによって異文化理解が深まり彼らの国の習慣や言語にも興味を持つようになりました。もちろん自分の英語力に落胆して涙する日もありましたが、その都度自分を「大丈夫、自分是可以する」と言い聞かせ何度も壁を乗り越えてきました。留学を終えた今「留学して良かった」と毎日のように思っています。留学では英語力だけでなく、社会で生きていくのに必要な様々な力を育てることができます。これからの自分を切り開いていくのは皆さん自身です。そのステップのひとつとして留学を経験してみるのはいかがでしょうか。

留学最終報告書

私のカナダ留学は現地時間 2023 年 4 月 1 日に始まり、2024 年 4 月 5 日に終了しました。幼少期から「留学」という言葉に漠然と憧れを持っていたため、カナダのヴィクトリア大学 (University of Victoria) (以下 UVic) で勉強できることをとても嬉しく思っていました。現地に着くまで特に不安はなく高揚感に満ちていましたが、実際に空港に着くと日本語は聞こえず英語のみ聞こえてきたので本格的に留学が始まった、と少し気を張っていたことを覚えています。私はステイ先を 1 度変更しました。最初のホストファミリーはネパール系カナダ人でファザー、マザー、そして当時同じ歳のシスターと年下のブラザーです。子供たちは日本のサブカルチャーが好きで毎晩アニメを一緒に観ていました。時にはシスターと一緒に夕飯後にブラウニーを作ることもあり楽しく過ごしていたのですが、ファザーがベジタリアンであり、ファミリーの宗教上牛肉と豚肉が食べられないという食の問題でステイ先を変更せざるを得ませんでした。もちろんカナダは移民が多く宗教も多様に存在することは理解していましたが、それが自分の生活の一部となることで苦痛に変わることがあるのだと学びました。5 ヶ月間生活を共にし、9 月の中旬に 2 つ目のステイ先へ移動しました。ステイ先変更の手続きは UVic で行いますが難しくありませんでした。変更理由を訊かれたとき私はとにかく伝わることを重要視していたので、文法は気にせず単語を使って拙くともコミュニケーションをとる努力をしました。それは普段の生活においても同様です。私がよく英語を使った場所は言うまでもなく UVic です。私がとっていたプログラムは ELPI Spring, Summer, Fall, Winter の 4 つで、夏休みがなく長期休みは 12 月から 1 月上旬の約 1 ヶ月間だけでした。とても辛そうに感じますが、授業は週 5 日、午前か午後の 2 コマだけです。1 コマ 2 時間で会話がメインの授業の上、教師によってはユーモアのある授業を行うので 1 日が瞬く間に終わります。4 月に初めて登校した時にクラス分けテストがあり、私の初めのクラスは 330^{※1}で他のレベルと比べて低めのスタートでした。クラスメイトはほぼ日本人、他国では台湾人と韓国人のみ。私は留学前、クラスには様々な国籍の人がいると想定していたのでアジア人のみであったことに驚きました。上記で言及しましたが、クラスは主にカンパセーションで成り立っていました。文法も無論習いますが、英語で英文法を理解し、実際に使ってみることに最初はかなり苦戦しました。私はただでさえ日本語で人とコミュニケーションをとることが苦手で自己肯定感が低く常にネガティブ思考を持っていたので、積極的に間違いを恐れずに話すクラスメイトが当時は羨ましかったです。しかし嫌といっても必ず会話や発言をするようなので思いついた単語を並べ、とにかく笑い、がむしゃらに生きていくうちに自分は間違えてもいい、周りの人々はそんな自分を受け入れて当たり前のように接してくれることに気付きました。ELPI Fall にはプレゼンテーションのクラスが毎週月曜日にありましたが、その頃には会話はもちろんクラスメイト全員の前で発表することに恐れを抱くことはほぼなくなりました。同時に、時間の経過ごとに自分の英語に対して自信を持てるようになりました。学期末にテストがあり合格すると次のクラスに昇格する仕組みなので、ELPI Winter、つまり最終のクラスでは、570 というハイレベルなクラスで授業を受けることができました。そのクラスは 330 の時とは全く異なり、日本人が私ひとりという状況でした。驚きましたが、滅

多にないこの機会を無駄にせずクラスメイトと積極的に会話するよう心がけ、平日休日関係なく一緒に出かけることもありました。私にとって ELPI Winter は特に大事な学期でした。年明けからクラスが始まり 2 月まで難なく過ごしていましたが、私には帰国後の不安がありました。それは就職活動です。2 月の時点で自分が何になりたいかも分からなかったのですが、私はこの留学を、英語が楽しく話せるようになった、だけで終わらせたくありませんでした。そこで気分転換と友人を訪ねる目的を兼ねて単身でモントリオールに旅行しました。人生の今まで、友人と旅行に行くことはあってもひとりで旅に出ることはありませんでした。しかし残りの留學生活に何かの変化を加えたいと考え思い切った行動をとりました。ですがプランをあらかじめ組んでいたのにもかかわらず、友人と会えないという想定外な出来事がありました。それでもすぐに頭を回転し予定変更することで、自分が観光したいところすべてを回ることができました。飛行機もひとりで初めて乗りましたが、そのことも良い経験になったと思います。その後も自分で旅行の計画を立て、イエローナイフにオーロラを見に行ったりしたことにより自信につながったと感じています。今では旅行に関する仕事に就きたいと思っています。自分の指針が決まったように感じました。

私は自分に取り柄がなく自信もありませんでしたが、留学を通して性格も前向きになり人と会話をすることが好きになりました。「自分探しの旅」として行ったこの 1 年間の留学が実りのあるものにできたのは遠くからサポートしてくださった白百合の先生方、国際交流センターの担当の方、留学先で出会ったすべての方、なにより家族のおかげであると私は考えています。感謝してもしきれません。留学は短期、長期関係なく皆さんの力になると私は保証します。自分を変えたいのなら行動あるのみです。

※1 本学生が Intensive English のプログラムを受講時、レベルが下から 200, 330, 410, 490, 570 と分かれていた。

留学先	カナダ・ヴィクトリア大学
留学期間（半年/1年）	半年
留学開始時の学年	2年生
派遣先での授業	語学センターの授業
宿舎	ホームステイ
スマホ・携帯電話はどうしていたか	<p>日本からSIMフリー端末を用意して現地でSIMカードを購入 →金額など詳細：イエローモバイル 月々20GB 約4500円</p> <p>他のSIMも使っていましたが、イエローモバイルが一番便利で安価でした。本体のSIMをなくしてしまうと日本に帰国したときに携帯自体が使えなくなってしまうのでeSIMを使うことをお勧めします。eSIMの使い方もすごく簡単です。</p>
現地での資金調達は どうしていたか	<p>VISAカードとデビットカードの二つを使っていました。ホームステイ料金は現金でしか払えないので、大学のATMでデビットカードを使ってお金をおろしていました。ダウンタウンなど道にあるATMを使うとカードが返ってこなかった人がいたので大学や銀行でお金をおろすことをお勧めします。</p>
現地で困ったので日本で準備した方が良かったこと	<p>基本的に現地でも必要な物はそろうので、そこで買うのもいいと思います。もし日本食に困ることがあったらHマートに行けばそこまで高くない金額で何でもそろうと思います。</p>
留学を考えている後輩へ伝えたいこと	<p>留学に確かな目的があって、行きたいと思う気持ちがあるなら留学に行くことを強く勧めます。自分が想像している以上にたくさんの経験が待っているし、海外での生活でしか学べないこともたくさんあります。きっと自分のためになるし、今までの価値観や考え方が大きく変わるため自分の将来へももっと色々な選択肢ができると思います。そんな留學生活にするためには、自分が留學生活を通して何をしたいか、どうなりたいかなど目標や目的がしっかりしていないと辛いことなどがあつた時に時間だけが過ぎていくだけになってしまうと思うので、それらの明確な気持ちが必要だと考えます。大学もたくさんサポートしてくれるし、現地で困ったことがあつても助けてくれる人は必ずいます。ヴィクトリアは治安もよくすごく素敵なところですよ。バンクーバーやトロントのように栄えている都市ではないので、人によって意見はそれぞれですが、自然がいっぱいで穏やかな時間が流れているようなところですよ。また、ヴィ</p>

クトリアには親切な人が本当にたくさんいます。色々な国籍の人やバックグラウンドを持った人たちもたくさんいるため、異文化を通じた経験もできます。最初は環境に慣れるまで色々なことがあったり、慣れてからも大変なことはあったりすると思いますが、それを乗り越えた先には本当に素敵なことがたくさん待っていると思います。みなさんの留学生活が充実したものになることを願っています。

留学最終報告書

わたしにとってヴィクトリアでの7か月間は今までの人生で最も充実した時間で、留学ができてよかったと心から思っています。ここでは学校生活や私生活、私が取り組んだことについて書きたいと思います。

まず、学校生活について、わたしは9月から4月までヴィクトリア大学(UVIC)でELPIという英語を学習するコースを取っていました。まず、学校初日でELPIにいる日本人の多さにとっても驚き、同時に不安や動揺で気落ちしていたことを覚えています。他にも韓国人やメキシコ人など他国からの人たちもいましたが、日本人が8割くらいでした。私は英語を話す環境に身を置きたかったので、他国から来た学生に積極的に話しかけていました。私の性格はとて人見知りで、新しく会う人と話すことがとても苦手でした。しかし、これらの理由でせつかくの留学先でチャンスを逃したくないと思い、勇気を出して積極的に行動していました。その努力のおかげで学校では大切な友達を作ることができました。メキシコ人や韓国人、チリ人、サウジアラビア人など日本で暮らしていたときには関われなかった国の人達と関わることができ、友達になれたことはとても幸せなことだと感じています。

また、留学に来ている人の国籍はもちろん、年齢もバラバラです。就職経験がある人や、子どもと一緒に家族で引っ越してきた人、高校を卒業したばかりの人など様々です。しかし、どの年齢の人も年の差を感じさせずとてもフレンドリーに接してくれました。自分のやりたいことに一生懸命で、常に明るいクラスメイトや友達から学ぶことはたくさんありました。その中でも自分がやりたいと思うことに挑戦するのは年齢も国籍も全く関係ないということが一番心に残っています。日本にいてどうしても年齢に合わせた生き方というのがあるかもしれませんが、私が見てきたところにはそれぞれの生き方があって明るく生きる人たちがたくさんいました。まだやりたいことがあるのに大学卒業後は働かなきゃいけないと焦っていた私にとって、学校に入学することや新しいことを始めてみることに早いも遅いもないということを環境と人が教えてくれました。このことを学べたことにとても感謝しているし、将来に大きな影響を与えてくれる理由になりました。

私生活の面では、私はカナダにいた間はホストファミリーとルームメイトと暮らしていました。ホームステイ先はとても恵まれていたと感じます。私のホストファミリーはとても親切で、生徒としてではなく、家族の一員として受け入れてくれました。留学生活の中でホストファミリーに出会えたことが留学をしてよかったと思う理由の一つです。そんなホストファミリーと暮らして、人に親切でいることの大切さを学びました。人に優しく、いつも明るい姿に何度も元気づけてもらったことがあります。彼らの家族愛にも考えさせられることもありました。自分が想っていることを大切な人に伝えること、行動で示すことがここまで大切なことだと知りませんでした。この家族と出会えたことにとても感謝しています。

また、学校のほかにもっと様々な人と出会える機会が欲しかった私は、イベントに参加したり、街によく出かけたりしていました。実際にネイティブの人と話しているとスラングの多さや話す速さについていけず、ネイティブの人ともっと関わる必要があると思ったたからでした。たくさんの人と

関わることは楽しかったし、英語力もちろん伸びましたが、同時に色々な思いをすることもありました。これらの経験から自分にとって良い環境とそうではない環境の距離の置き方を学びました。自分にとってマイナスなことからは離れて、いい環境を見つける切り替えというのはとても大切で自分を守るためにもなります。他人から見られている自分の姿にばかり気にするのではなく、自分のためになっているのかそうではないのかという事が重要であるということがこれらの経験を通して学ぶことができました。

留学で得たことは言葉にできないくらいたくさんあります。留学することがここまで自分を変えてくれる経験になると想像もしていませんでした。留学前になりたいと思っていた理想像よりもずっと成長した自分になれることができ、留学が人生を大きく変える分岐点になったと感じています。留学の実現に協力してくれた家族と大学のサポートにとっても感謝しています。

留学先	カナダ・ヴィクトリア大学
留学期間（半年/1年）	半年
留学開始時の学年	2年生
派遣先での授業	語学センターの授業
宿舎	ホームステイ
スマホ・携帯電話はどうしていたか	SIMフリー端末を用意して現地でSIMカードを購入→金額など詳細：金額は覚えていないが、国際通信に特化した契約のものだったため安くできた
現地での資金調達は どうしていたか	家族と連絡をとり、何円振り込むかを自分から月ごとに要した。それにともなって海外送金をしてもらった
現地で困ったので日本で準備した方が良かったこと	マスク・乾燥がひどいため、夜寝る時にマスクをもっていけば良かったと思う。
留学を考えている後輩へ伝えたいこと	たくさん不安もあると思いますが、経験が第一なので、恐れずどうにでもなると念じて取り組めば成功します。家族との連携が大切になると思うので、留学してからも定期的にコミュニケーションを取ることを大事にしてください。

留学最終報告書

私はこの 8 ヶ月、約半年カナダに留学してこれからの視野が圧倒的に広まったと感じました。留学前はいい加減な目先のことに手を尽くしていましたが、先見性を持つことがいかに大切かを学ぶことができました。それは自分自身の大きな成長だったと思います。私の場合問題解決力に欠けているところがあるなど日頃から思うことがありました。ですが、留学先のホームステイ先ではハウスメイト含め、全員が自分にとって外国人である状況が帰国の 1 ヶ月前まで続きました。イタリアをはじめ、ブラジル人、スイス人、それからメキシコ人と多国籍な環境で、日本語が全く使えない為、様々な問題を英語で伝え、コミュニケーションをし 更に解決に導くというスリーステップを踏んで生活していました。おかげで私の問題解決力だけでなくコミュニケーション力、また、異国語が強い英語のリスニング力を鍛えることに成功しました。本当にホストファミリーとハウスメイト達には感謝しています。学校では日本人も多く、共通の話題をもつ学生も多数おりました。ですが私はなるべく日本語を使わずにいたかったので外国人の学生たちと関わることを優先させました。一期一会であったので外貨を交換したり、自国の文化を伝えあったり、また外に出て時間を共に過ごしたり。とても刺激的で自分の価値観をこんなに大切に考える機会が減多にないと思いました。なぜかというところ日本にいる頃は自分の価値観が大切に、軸であるからそれを変えない内に秘めるという固定的な概念をもっていました。異国で伝え合い、考えを共有する上で相手の価値観も自分が柔らかくキャッチして いいところ、感心するところは取り入れる大きい姿勢を育てることができました。これはわたしにとって一番良いことです。これから社会に出る上で大切なこれらの力を忘れずに前進していきたいです。

また、留学を通して、人と人の繋がりや思いやり文化を学びました。例えば、市街地へ出たときに年齢問わず、多くの人に「あなたの服装とてもいいね！」と褒められました。これは日本では経験したことも無いしこれからも日本であまり経験できないと思いました。こうして褒めあう文化、相手を尊重する文化がとても素敵だなと感じました。私もカナダでは積極的に相手を敬う気持ちを忘れずに過ごしていました。例えばホストファミリーと過ごしている時も迎えてもらっているという感覚を忘れず、ディナーの支度や自分でも出来ることは積極的に取り組みました。ホストファミリーはとても優しくだったので何でもお手伝いをしてくださいました。更にホストマザーにも学校生活や日本での不満などを相談していました。親身になって聞いてくれた的確なアドバイスをくれました。本当に彼らには心から感謝しています