

最 終 報 告 書

国際交流センター長殿

2025年 9月 18日

学部	人間科学部	学科	心理コミュニケーション学科
留学プログラム	認定留学	派遣年度	令和 7 年
派遣国・地域	ニュージーランド	留学先	Ara Institute of Canterbury
留学期間	2025年 3月31日 ~ 2025年 8月15日		

留学プログラムが終了しましたので、以下のとおり報告いたします。

記

今回の留学によって得られたと感じる「学び」や「成長」、そして、「成果」について書いてください。

この5か月間の留学を通じて、私は多くの「学び」「成長」「成果」を得ることができました。中でも最も大きな成長は、英語を話すことへの恐れを克服できたことです。

留学当初は、英語を聞き取ることも話すこともままならず、自信が持てずに会話を避けてしまうことがありました。しかし、学校のクラスメイトやホストファミリーとの日々の交流を通じて、たとえ言葉が通じなくても、ジェスチャーや簡単な単語を使って伝える努力を重ねることで、徐々に自分の思いを表現できるようになりました。この経験を通じて、語学力だけでなく、柔軟に考え方を変える力も身についたと感じています。

また、言語の壁に加えて文化の違いにも直面しました。ニュージーランドの現地の人々だけでなく、他国から来た留学生たちとも価値観や生活習慣が異なり、戸惑う場面も多くありました。

しかし、その違いを理解し、受け入れようとする姿勢を持つことで、多くの新たな気づきを得ることができました。多様な背景を持つ人々と共に生活する中で、人間関係を築く力も大きく成長したと実感しています。

今回の留学を通じて、英語や海外に対する苦手意識を克服し、自ら積極的に話しかけようとする姿勢が身につきました。

また、異国の方で自立して生活する中で、自分で考え行動する力も養われました。これらの経験は、今後の人生においても大きな財産になると確信しています。

今後の目標について書いてください。

今後の目標としては、まず英語力をさらに向上させ、日常会話にとどまらず、将来的には仕事などの実践的な場面でも活用できる英語力を身につけたいと考えています。その一環として、TOEIC600点以上の取得を目指し、継続的に学習に取り組んでいく予定です。

現在の日本においても英語を使用する機会は増えており、将来的には英語を活かせる企業への就職を目指しています。そのため、就職活動においても有利となるような英語に関する資格取得にも力を入れていきたいと考えています。

また、将来的には海外旅行にも積極的に出かけたいという思いがあり、その際にも役立つ英語力や異文化の中でのコミュニケーション能力をさらに磨いていきたいと考えています。

履修・教務、学修面について

(例)以下のことを参考に記入してください。

- ・どのように学修に取り組みんだか。どのような学修が効果的だったか。
- ・特に有益だった受講科目について。

今回の留学では、英語力の向上を最も重要な目標とし、授業以外の場面でも積極的に英語を使用することを意識して取り組みました。特にホストファミリーとの会話では、間違ひを恐れずに話すことを心掛け、学校で学んだ文法や単語を積極的に使うよう努めました。

また、会話の中で理解できなかった単語や表現については、その都度調べて理解を深めるようにしました。

こうした日々の積み重ねにより、英語力は大きく向上したと実感しています。特にリスニング力の向上が顕著であり、ネイティブの友人や先生、ホストファミリーの会話に常に耳を傾け、自分に向けられていない会話であっても内容を理解しようと意識することで、自然な英語のリズムや表現に慣れることができました。

また、彼らの会話を観察する中で、場面ごとの適切な表現や言い回しの違いにも気づくことができました。

さらに、学校の外でも英語に触れる機会を大切にし、街中の看板や標識の英語を読むなど、日常生活の中で「見て・聞いて・使う」ことを意識しました。通っていたARAでは、留学生も参加できるさまざまなクラブ活動があり、英語力を高めるうえで非常に有効だと感じました。特に「ジャパンニーズクラブ」では、日本に興味を持つ現地学生と留学生が毎週木曜日に集まり、交流する機会が設けられていました。私も一度参加し、同じ日本人の友人を通じて現地の学生と知り合い、ネイティブの英語に触れる貴重な経験をすることができました。

生活面について

授業後は、ARAでできた友人とカフェに出かけたり、校内や市内の図書館で学習したりするなど、学びと交流のバランスを大切にしながら日々を過ごしました。友人との会話を通じて英語に触れる機会も多く、自然な表現や言い回しを学ぶ良い機会となりました。

週末や休日には、クラスメイトやホストファミリーとともにさまざまな場所を訪れました。クライストチャーチ最大規模のショッピングモールでの買い物をはじめ、ゲームセンター、ボウリング、映画鑑賞、ビリヤード、スケートなど、現地の娯楽施設を体験することで、ニュージーランドの生活文化にも触れることができました。

また、ホストファミリーとはゴーカートやドライブ、丘登りなどのアクティビティを楽しみ、ドルフィンウォッチングや船に乗る体験も行いました。さらに、海沿いにあるホストファミリーの別荘を訪れ、パズルをしたりお茶を飲んだりしながら、ゆったりとした時間を過ごすことができました。

加えて、テカポ湖やクイーンズタウンなどの観光地へは宿泊を伴う旅行にも出かけ、クライストチャーチから出ているバスを利用して各地を巡りました。さらに、北島にある首都オークランドにも一泊で旅行し、美術館の見学や有名な飲食店での食事を楽しみました。

これらの経験を通じて、ニュージーランドの自然や文化、人々の暮らしに直接触ることができ、教室の中だけでは得られない多くの学びと感動を得ることができました。

費用概算

この留学にかかった留学費用総額		約 2,100,000 円	
内訳	渡航・帰国費用（航空券）	約 200,000 円	
	海外旅行傷害保険	約 100,000 円	
	査証（ビザ）取得費用	約 33,000 円	
	日用品	約 15,000 円	5ヶ月分
	食費	約 100,000 円	5ヶ月分
	寮費	約 610,000 円	5ヶ月分
	水・光熱費	約 円	5ヶ月分
	現地携帯電話	約 50,000 円	5ヶ月分
	インターネット	約 円	5ヶ月分
	利用方法 学内で利用・寮で利用・自分の携帯で利用 など (複数回答可。○をつけること。)		
	その他（用途：授業料）	約 780,000 円	
	その他（用途：娯楽）	約 200,000 円	5ヶ月分

滞在中の費用について

今回の留学にかかった費用は、授業料・ホームステイ費・学校保険・その他手数料等を含め、留学ジャーナルを通じて支払った金額が約165万円でした。加えて、保険料および往復の航空券代として約35万円を支出しました。

現地での生活費は、月あたり約10万円程度でした。ホームステイ費には朝食と夕食が含まれていたため、食費としての支出は主に昼食代や外食費となります。また、旅行費や娯楽費として、5か月間でおよそ20万円を使用しました。

これらを合計すると、留学全体にかかった費用は約250万円前後となりました。費用は決して少なくはありませんが、それに見合うだけの貴重な経験と学びを得ることができたと感じています。

出発前（どの様に準備をしましたか。後輩のアドバイスも含めて）

留学を志した当初、まず大学のホームページで留学制度について調べ、二年生の春に「認定留学」を選択することを決めました。認定留学に参加するためには、国際交流センターが主催する説明会への参加が必須であり、まずはその説明会に出席しました。その後、認定留学の参加申し込みを大学に提出し、留学の手続きをしてくれている留学ジャーナルへ申し込みも行いました。

その後も、国際交流センターが開催する各種説明会に参加し、留学に必要な情報を収集しました。留学ジャーナルからは、VISA申請に必要な書類など多くの提出物に関する案内がメール等で届き、それらを順次準備・提出し、必要な費用の支払いも行いました。

また、航空券や保険の手配については、大学のグループの旅行会社「INT」を通じて相談・申し込みを行いました。

出発前には、大学の英語相談教室を活用して英語学習に取り組みました。特に、英語での会話に不安があったため、最低限の会話表現や空港で使用する英語を中心に、単語帳や文法書を用いた自習も行いました。出発の約2週間前には、エージェントによる最終説明会に参加し、現地での生活に関する注意事項や出発に向けた最終確認を行いました。

留学中、大変だと感じたことは何ですか。その時にどう対応しましたか。（どう対応すればいいと思いますか）

留学中に最も苦労した点は、言葉が通じないことによる意思疎通の難しさでした。特に発音の違いから、ホストファミリーや現地の方々との会話の中でうまく伝わらず、何度も聞き返されることがありました。

そのたびに申し訳なさを感じ、話すことに対して不安を覚えることもありました。しかし、伝わるまで繰り返し話すことや、身振り手振りを交えてジェスチャーで補うことを意識することで、少しずつ自分の意思を伝えられるようになりました。言葉だけに頼らず、相手に伝えようとする姿勢が大切であることを実感しました。

また、もともと人見知りな性格であったため、友人関係を築くことにも苦労しましたが、「せっかく留学に来ているのだから積極的に行動しよう」という意識を持ち、自ら話しかける努力を続けました。その結果、現地で友人ができただけでなく、ホストファミリーからもたくさん話しかけてもらえるようになりました、交流の幅が広がりました。

自由記入欄（次年度以降の後輩へ向けてのメッセージなど）

もともと海外に興味があり、何か新しいことに挑戦したいという思いがありました。しかし、英語が話せないことや異国の地での生活に対する不安も大きく、なかなか一歩を踏み出せずにいました。それでも、「自分が行きたいと決めたのだから、やり切ろう」という強い気持ちを持って、留学に臨みました。

実際に留学を経験してみると、「どうにかなる」どころか、日本では得られない多くの経験をすることができました。楽しいことだけでなく、戸惑いや困難もありましたが、それらすべてが自分を成長させてくれる貴重な糧となりました。この5か月間の経験は、私にとって大きな自信となり、今後の人生においても大きな支えになると確信しています。

これから留学を考えている方へ伝えたいのは、「少しでも海外に行ってみたい」「留学してみたい」という気持ちがあるなら、ぜひ挑戦してみてほしいということです。今しかできない経験を通じて、自分自身の可能性を広げることができるはずです。