

# 交換留学 帰国報告書

Part I 実践編

Part II ふりかえり編

| 基本情報       |                                  |
|------------|----------------------------------|
| 記入年月日      | 2026年 1月 7日                      |
| 所属・学年（留学時） | 人間科 学部 現代社会学科 2年                 |
| 留学先大学      | Langara college                  |
| 留学先国       | カナダ                              |
| 留学開始～終了日   | 2025年 9月 2日 - 2025年 12月 4日（約4か月） |

## 実践編

### 1. 留学前準備

1. 留学を考え始めたのはいつ頃ですか？

2025年の3月ごろ

2. 留学をしようと思ったきっかけを教えてください。

フィリピン研修に行き、もっと英語を学びたいと思ったから。

3. 次の項目のうち、はじめのころに準備をしたものにチェックをいれてください（複数回答可）。

- パスポートの取得
- 国際交流語学学習センターの利用（Drop-in Lab 含む）
- 先輩の話を聞く
- 常磐大学主催の留学生との交流イベントに参加する
- 常磐で関連授業を履修
- e-Learning
- 語学試験のための勉強
- 現地の情報収集
- 家族の了解
- 留学資金の調達（アルバイトなど）
- その他（記入） \_\_\_\_\_

4. 語学試験対策として具体的にどのようなことを行いましたか。

Speaking に自信がなかったので、Drop in Lab を利用したり、オンライン英会話を利用したりしました。また、リーディングやリスニングは TOEIC の参考書を使いました。

5. 上の対策のうち、とくに手ごたえや効果があった、あるいは楽しかったものがあれば、教えてください。

楽しかったのは、Drop in Lab です。Kevin 先生と自由にお話ができ楽しかったです。

6. 各種語学能力試験などの受験回数について教えてください。

TOEIC は留学前に 2 回受験しました。

つづきます。

## II. 留学中一大学生生活、キャンパスについて

1. キャンパスやキャンパス周辺の雰囲気を教えてください。あなたが好きだったところは？

Langara 大学は、自然が多く落ち着いた雰囲気でした。特に私のお気に入りの場所は図書館です。集中して勉強に励むことができる静かな環境が整っており、放課後はよく図書館で過ごしていました。キャンパス周辺のアクセスも非常に良く、目の前にバス停がありダウンタウンやその他のエリアへ気軽に足を運べる点も魅力でした。

2. 次のもので整っている施設や環境について教えてください。分かる範囲で構いません。(複数回答可)

- カフェテリアなど飲食をする場所
- 日用品などが買える売店
- 銀行/ATM
- 郵便局
- ネット環境 (Wi-Fi)
- PC ルーム
- アドバイザーや心理カウンセラー
- 図書館の利用
- 学習サポートデスクやバディ、チューター制度
- 利用できるスポーツジム・プール
- その他： \_\_\_\_\_

3. 上のもの (あるいは他にも)、あまり整っていない、あるいは「無くて困った」設備・施設を教えてください。

施設や設備に関しては不便を感じることはなく十分に整っていたと思います。強いて挙げれば、「バディ制度」があれば現地の学生とより深く交流が出来たのではないかと感じました。

4. 授業以外の活動やイベントはありますか？あなたは参加しましたか？

授業以外の活動は自分から動かないと基本的にありません。日本語サークルに参加しました。

### III. 留学中一履修登録や授業について一

1. 履修した科目について教えてください。

#### 1 科目目

A) 科目名 (担当教員名) : 英語 Sophie

B) 時間数/週 (単位数) :

C) 受講生の人数 (約) : 13 人

D) 授業の内容や宿題について具体的に教えてください。:

授業は、リーディング、リスニング、ライティングを学びました。プリントが配られ、解いたり、グループワークをしたりしました。

E) 評価方法 (当てはまるものに  をしてください。)

- 小テスト
- プレゼンテーション
- レポート
- グループワーク

その他 :

F) あなたの行った予習・復習などの授業外の勉強 :

宿題を終わらせることに精一杯でしたが、時間のある時は、リスニングの練習をネットの音源を使って行っていました。

#### 2 科目目

A) 科目名 (担当教員名) :

B) 時間数/週 (単位数) :

C) 受講生の人数 (約) : 人

D) 授業の内容や宿題について具体的に教えてください。:

E) 評価方法 (当てはまるものに  をしてください。)

- 小テスト
- プレゼンテーション
- レポート
- グループワーク

その他 :

F) あなたの行った予習・復習などの授業外の勉強 :

#### 3 科目目

A) 科目名 (担当教員名) :

B) 時間数/週 (単位数) :

C) 受講生の人数 (約) : 人

D) 授業の内容や宿題について具体的に教えてください。:

E) 評価方法（当てはまるものにをしてください。）

- 小テスト
- プレゼンテーション
- レポート
- グループワーク
- その他：

F) あなたの行った予習・復習などの授業外の勉強：

---

#### 4 科目目

A) 科目名（担当教員名）：

B) 時間数／週（単位数）：

C) 受講生の人数（約）：            人

D) 授業の内容や宿題について具体的に教えてください。：

E) 評価方法（当てはまるものにをしてください。）

- 小テスト
- プレゼンテーション
- レポート
- グループワーク
- その他：

F) あなたの行った予習・復習などの授業外の勉強：

---

#### 5 科目目

A) 科目名（担当教員名）：

B) 時間数／週（単位数）：

C) 受講生の人数（約）：            人

D) 授業の内容や宿題について具体的に教えてください。：

E) 評価方法（当てはまるものにをしてください。）

- 小テスト
- プレゼンテーション
- レポート
- グループワーク
- その他：

F) あなたの行った予習・復習などの授業外の勉強：

#### IV. 留学中一生活環境について一

生活環境について空欄に記入、あるいは、該当する箇所にチェックをしてください。

|                                  |  |
|----------------------------------|--|
| 形態                               | <input type="checkbox"/> 寮<br><input checked="" type="checkbox"/> ホームステイ   |
| 部屋人数                             | ( 1 )人部屋   |
| ルームメイト・家族構成                      |  |
| 寮・ホームステイの費用に含まれていないもの<br>(複数回答可) | <input type="checkbox"/> 光熱費<br><input type="checkbox"/> 水道代<br><input type="checkbox"/> インターネット代<br><input type="checkbox"/> 食費(朝) <input type="checkbox"/> 食費(昼) <input type="checkbox"/> 食費(夜)<br><input type="checkbox"/> その他(記入):   |
| ネット環境                            | <input checked="" type="checkbox"/> 有 <input type="checkbox"/> 無<br>詳細(問題なくつながりましたか?):問題なくつながりました  |
| 自分の部屋にあったもの<br>(複数回答可)           | <input checked="" type="checkbox"/> クローゼット <input type="checkbox"/> 固定電話 <input type="checkbox"/> シャワー・浴室 <input type="checkbox"/> トイレ<br><input type="checkbox"/> 冷蔵庫 <input type="checkbox"/> キッチン <input checked="" type="checkbox"/> 冷暖房(エアコンなど)<br><input type="checkbox"/> その他 ( ) |
| 共有の場にあったもの<br>(複数回答可)            | 洗濯機、乾燥機、冷蔵庫、   |

つづきます。

#### V. 全般一大変だったこと、後輩へのアドバイス一

1. 勉学について。下の問から、最低2つ選んで、その理由とともに回答してください。

常磐大学と派遣先のどちらについてでも構いません。

- A) 履修登録のときに、気をつけておくべきことはありますか？
- B) 読み替えられなかった科目・帰国後、常磐で認定されなかった科目はありますか？それはどうしてですか？
- C) 大学の授業のことでアドバイスはありますか？
- D) 授業についていくのは大変ですか？授業内容が分からないときはどうすればいいですか？
- E) おすすめの授業はありますか？それはどうしてですか？

D) 授業についていくのはレベルにもよりますが、大変だと感じました。内容がわからないときはすぐに先生に質問に行くことをおすすめします。先生は教えるプロなのでわからない部分や苦手なことを補う方法を教えてくれます。

2. 4年生、あるいは、教職などの資格科目を取っている学生に質問します。

特に気をつけなければならなかったことや、あなたがしたこと、あるいは困ったことについて教えてください。

3. 日常生活について。下の問から、最低2つ選んで、その理由とともに回答してください。

- A) 持っていくとよい生活必需品などはありますか？反対に、持って行かなくてもよかったものはありますか？
- B) お土産などは買っていきましたか？どんなものが喜ばれますか？
- C) 現地の人とコミュニケーションをとる機会がありましたか？それとも留学生あるいは日本人ばかりでしたか？
- D) 服装やマナーなどで気を付けておかなければならないことはありますか？
- E) 想像していた留学のイメージそのままでしたか？
- F) 留学していた時は、どのようにお金を管理していましたか？カードを作りましたか？

A) 常備薬

B) 折り紙や抹茶味のチョコレートを持っていきました。日本特有の味などが喜ばれると思います。お箸はどの家庭もあるのです。おすすしめしません。

F) 初めてクレジットカードを作りました。常陽銀行の VISA デビットカードは自分の口座から即時払いをしてくれるのでキャッシングがなく安心して使えます。難点は旅行代金など大きい金額を支払うことができず、カードデスクに電話問い合わせをしたところ、日本の夜中は大きい金額を引き落とせないこともある。とのことでした。

デビットカードだけではなく、もう一枚クレジットカードを作っていくと安心だと思います。

4. その他、教えてあげたほうがいいと思うことをどうぞ。

・飛行機に乗る時にスーツケースの個数とキロ数に制限があります。エアカナダの場合重さ 23kg までで 1 個目無料。2 個目 23kg まで 1 万 2000 円でした。

帰りはお土産等もあり、3 つのスーツケースになりそうでしたが、3 目目のスーツケースを乗せてもらうのに 2 万 5000 円位かかり、スーツケースも購入すると 3 万 5000 円になるので、シャンプーや百均で購入したもの、安い服などは捨ててきました。

・カナダへ到着後の時差ボケがひどく、ホストファミリーが買い物に誘ってくれダウンタウンへ行きましたが、吐き気と頭痛で途中で帰ってくることになり、体調が悪いことを伝えず無理して行ったことで迷惑をかけてしまったので、それから少しのことで相談し、体調が良くないなども伝えるようにしました。

・ホストファミリーにもよるとは思いますが、肉が主で食事の量が多いです。パーティーも頻繁にひらくため、優しさから「食べて食べて」と言う言葉に無理に食べ過ぎると体調を崩したり急激に太ってしまうため毎日体重計を確認していました。

・私は留学前に常磐大学の「バディ制度」を利用し、ランガラ大学からの留学生と交流していました。その繋がりのおかげで、現地で彼らと再会し、山登りや水族館、ディナー、ホームパーティーなど「現地のリアルな生活」を体験することができました。日本にいるうちから積極的に留学生と関わっておくことをお勧めします。

・現地での旅行資金を十分に準備しておくことをお勧めします。私は「留学最後の 10 日間の休暇で思い切り旅行に行く」と決めたことで、厳しい授業も最後までやり遂げるモチベーションに変えることができました。実際にイエローナイフでのオーロラ鑑賞や犬ぞり体験、ウィスラーなど、テレビや本でしか見たことのない景色を自分の目で見ることができ、かけがえのない時間を過ごせました。帰国時に振り返ると、休暇中だけでなく、最初のうちから土日なども活用してもつとあちこちへ足を運んでおけば良かったと思うほど、カナダには魅力が詰まっています。

つづきます。

## VI. 全般一費用について

1. 留学にかかるおおよその必要経費について教えてください。

| 内容       | 金額      | 内容         | 金額             |
|----------|---------|------------|----------------|
| 渡航費      | 245,860 | 食費         | ホームステイ費に入っています |
| 保険代      | 52,660  | ホームステイ費／寮費 | 598,546        |
| ビザ代      |         | 教科書・学用品代   |                |
| 交際費(外食等) | 150,000 | その他        |                |

合計: 1,047,066 円(うち奨学金: 840,000 円)

2. 現地でのお金の使い方について気を付けていたこと、気をつけるとよいことがあれば教えてください。

## Part II ふりかえり編

### A. 留学の動機や目標の達成と、留学生活全般に関するふりかえり

1. 派遣留学に応募した動機を、改めて簡潔に記載してください。

フィリピン研修へ行き、英語力を高めたいと思ったから。

2. 下の項目について最も当てはまる口にチェック(PCの場合はクリック)を入れてください。

| No.                                 | 質問項目  | 当てはまらない<br>非常に           | 1                        | 2                                   | 3                                   | 4                                   | 5                        | 0                        |  |
|-------------------------------------|---|--------------------------|--------------------------|-------------------------------------|-------------------------------------|-------------------------------------|--------------------------|--------------------------|--|
| <b>この留学体験によって</b>                   |   |                          |                          |                                     |                                     |                                     |                          |                          |  |
| --                                  | あなたの語学学習に関連した目標は達成された。                          | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/>            | <input checked="" type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/>            | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |  |
| --                                  | あなたの専攻に関連した目標は達成された。                            | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/>            | <input checked="" type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/>            | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |  |
| LT1                                 | 今後の、たとえば、卒業後の職業生活において、留学で得たことが生かせる場面があると思う。     | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/>            | <input checked="" type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/>            | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |  |
| LT2                                 | 今後の、たとえば、日常生活を送るうえで、留学で得たことが生かせる場面があると思う。       | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/>            | <input checked="" type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/>            | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |  |
| <b>留学全体をふりかえると、留学前に比べて留学を終えた今は、</b> |   |                          |                          |                                     |                                     |                                     |                          |                          |  |
| A1                                  | 自身の生活を豊かにするために、今後やりたいことの具体的なイメージがある。            | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input checked="" type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/>            | <input type="checkbox"/>            | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |  |
| A2                                  | 地域社会の中で果たす役割について、具体的なイメージがある。                   | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input checked="" type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/>            | <input type="checkbox"/>            | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |  |
| A3                                  | 世界を良くしていきたいと思う気持ちがある。                           | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input checked="" type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/>            | <input type="checkbox"/>            | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |  |
| A4                                  | 日本の社会を良くしていきたいと思う気持ちがある。                        | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input checked="" type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/>            | <input type="checkbox"/>            | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |  |
| A5                                  | 茨城(自分の地元)を良くしていきたいと思う気持ちがある。                    | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input checked="" type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/>            | <input type="checkbox"/>            | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |  |
| <b>留学中のあなたについて振り返って、</b>            |   |                          |                          |                                     |                                     |                                     |                          |                          |  |
| OC1                                 | 日本では感じなかった多様性を、現地で感じるがあった。                      | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/>            | <input type="checkbox"/>            | <input checked="" type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |  |
| OC4                                 | 現地の人々(他の留学生含む)と異なる感覚を持っていたり、行動を取っていたと感じることがあった。 | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/>            | <input type="checkbox"/>            | <input checked="" type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |  |

|                                    |  |                          |                                     |                                     |                                     |                                     |                          |
|------------------------------------|--|--------------------------|-------------------------------------|-------------------------------------|-------------------------------------|-------------------------------------|--------------------------|
| CK1                                | あなたが日本人である、あるいは、日本から行ったことを意識させられることがあった。               | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/>            | <input type="checkbox"/>            | <input type="checkbox"/>            | <input checked="" type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| <b>留学前のあなたと、留学を終えた後のあなたを比較すると、</b> |  | <b>1</b>                 | <b>2</b>                            | <b>3</b>                            | <b>4</b>                            | <b>5</b>                            | <b>0</b>                 |
| CC2                                | 日本の中の多様性を発見できている。                                      | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/>            | <input type="checkbox"/>            | <input checked="" type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/>            | <input type="checkbox"/> |
| KA1                                | 世の中で起こっている人災や、自然災害、経済活動、政治の動きなどに関心を持っている。              | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/>            | <input type="checkbox"/>            | <input checked="" type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/>            | <input type="checkbox"/> |
| CB1                                | 常磐大学(日本)で学んだ・学んでいることが、日常生活において役立つものであると感じている。          | <input type="checkbox"/> | <input checked="" type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/>            | <input type="checkbox"/>            | <input type="checkbox"/>            | <input type="checkbox"/> |
| CB3                                | 地域社会・周囲の人のために行動を取りたいと感じたり、活動に参加したいと感じている。              | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/>            | <input checked="" type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/>            | <input type="checkbox"/>            | <input type="checkbox"/> |
| CB5                                | 周囲の人々(家族や友人、地域の人)のことを意識することが増えている。                     | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/>            | <input checked="" type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/>            | <input type="checkbox"/>            | <input type="checkbox"/> |
| CB6                                | 実際に、以前よりも家族とかかわりを持つようになってきている。                         | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/>            | <input checked="" type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/>            | <input type="checkbox"/>            | <input type="checkbox"/> |
| CB8                                | 実際に、授業以外でも、他人とかかわりを持つような場(サークルやボランティア)に足を運ぶようになってきている。 | <input type="checkbox"/> | <input checked="" type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/>            | <input type="checkbox"/>            | <input type="checkbox"/>            | <input type="checkbox"/> |
| CK2                                | 日本に存在する暗黙のルールや偏見について気がついている。                           | <input type="checkbox"/> | <input checked="" type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/>            | <input type="checkbox"/>            | <input type="checkbox"/>            | <input type="checkbox"/> |
| CK3                                | 日本に存在する暗黙のルールや偏見について、 <u>留学体験をもとに説明</u> することができている。    | <input type="checkbox"/> | <input checked="" type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/>            | <input type="checkbox"/>            | <input type="checkbox"/>            | <input type="checkbox"/> |

次のページへ進んでください。

|     |   | 非常に当てはまらない               | 当てはまらない                             | どちらともいえない                           | 当てはまる                               | 非常に当てはまる                 | 該当しない                    |
|-----|---|--------------------------|-------------------------------------|-------------------------------------|-------------------------------------|--------------------------|--------------------------|
| CW1 | 他の文化的背景をもつ人々の歴史観や、価値観、政治、コミュニケーションの取り方や文化、価値観、習慣などの複雑さについて、気がついている。                       | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/>            | <input type="checkbox"/>            | <input checked="" type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| CW2 | 他の文化的背景をもつ人々の歴史観や、価値観、政治、コミュニケーションの取り方や文化、価値観、習慣などの複雑さを理解し、 <u>留学体験をもとに説明</u> することができている。 | <input type="checkbox"/> | <input checked="" type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/>            | <input checked="" type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| SE1 | 幅広い視野でいろいろな人の立場から物事をとらえることができるようになってきている。   | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/>            | <input type="checkbox"/>            | <input checked="" type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| SK1 | 自分とは異なる考えをもつ人と上手にコミュニケーションをとる自信がある。   | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/>            | <input checked="" type="checkbox"/> | <input checked="" type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| SK2 | 自分とは異なる考えをもつ人と上手にコミュニケーションをとるための具体的なスキルを持っている。  | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/>            | <input checked="" type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/>            | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| AC1 | 他の文化に対する関心が高まっている。  | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/>            | <input checked="" type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/>            | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| AC2 | 日本の文化に対する関心が高まっている。   | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/>            | <input type="checkbox"/>            | <input checked="" type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| AC3 | 茨城(自分の地元地域)の文化に対する関心が高まっている。  | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/>            | <input type="checkbox"/>            | <input checked="" type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| AO1 | 他者とかかわるときに、相手のことを決めつけずに、柔軟に対応できる。   | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/>            | <input checked="" type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/>            | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| LI1 | 考えるときや行動を起こすときに、 <u>常磐大学のいろいろな授業で得た知識</u> を統合的に活かすことを意識するようになってきている。                      | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/>            | <input checked="" type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/>            | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| LI2 | 考えるときや行動を起こすときに、 <u>留学先で学んだこと</u> を活かすことを意識するようになってきている。                                  | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/>            | <input type="checkbox"/>            | <input checked="" type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| LR2 | 留学に行ったことで、学ぶことの意味・意義に対する理解が深まったと思う。   | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/>            | <input type="checkbox"/>            | <input checked="" type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |

つづきます。

3. 前のページに書いたものから抜粋して質問します。次の質問を読み、回答を記入してください。

3.1 あなたが、語学学習あるいは専攻に関連した目標を達成したと考える理由を教えてください。

留学当初は授業の内容を難しく感じていましたが、最終的にはリーディングの読解スピードが格段に上がり、スムーズに学習を進められるようになりました。また、実力の向上に伴って意識も変化し、以前よりも高いTOEICの目標を掲げ、自分を追い込めるようになったことも大きな収穫です。何より、現地の学生や先生に自ら積極的に英語で話しかけるという「壁」を乗り越えられたことが、目標達成を裏付ける一番の理由だと考えています。

3. 2 「卒業後の職業生活において、留学で得たことが生かせる場面があると思う」という項目ですが、具体的にどのような場面で生かせられると思いますか。あるいは、どちらともいえない～非常にあてはまらない、該当せずと答えた場合、なぜそう思いましたか。

国内外を問わず多様な背景を持つ人々と一緒に仕事をする場面で、留学で磨いたコミュニケーション能力が直結すると考えています。また、語学力が向上したことで職業選択の幅が広がり、より主体的にキャリアを築く自信がついた点においても留学の経験は卒業後の生活に不可欠なものになると思っています。

3. 3 「日常生活を送るうえで、留学で得たことが生かせる場面があると思う」という項目ですが、具体的にどのような場面で生かせられると思いますか。あるいは、どちらともいえない～非常にあてはまらない、該当せずと答えた場合、なぜそう思いましたか。

予期せぬトラブルや慣れない環境にも動じない「適応力」が日々の生活で生かせると思います。留学中は文化やルールの違いに直面する場面が多くありましたが、それらを柔軟に受け入れる経験を重ねたことで日常生活で思い通りにいかないことがあっても冷静に状況を判断し、前向きに対処する力がついたと感じています。

つづきます。

4. 留学中のあなたの1～4の経験について、①出来事(エピソード)と、②あなたにとってどのような意味があるかを記入してください。

#### 4. 1 成長につながったと思う経験

自ら主体的に行動し、チャンスを掴む姿勢を身につけた経験です。現地では、授業以外の活動や友人作りも、自分から動かなければ何も始まらない環境でした。そこで私は以前から交流のあった学生に自分から連絡を取って現地のコミュニティに参加したり、日本語サークルに飛び込んだりして、自ら交流の場を広げました。この経験から、受け身で待つのではなく、勇気を持って一歩踏み出すことが、自分の世界を広げる唯一の方法だと確信しました。

#### 4. 2 挫折の経験

留学当初、クラス分けテストの結果、実力以上のクラスに配属されたことが大きな壁となりました。「英語で英語の問題を解く」という環境に馴染めず、周囲が理解できている中で自分だけが取り残されている感覚に陥り、一時は「帰りたい」と思うほど自信を失いました。しかし、この挫折をきっかけに、今の自分に足りないのは基礎力だと痛感しました。分からないことを恥じずに質問し、一つひとつ着実に理解を積み重ねる粘り強さの必要性を学んだ、最も苦しくも貴重な経験です。

#### 4. 3 葛藤を感じた経験

思うように英語が出てこないもどかしさから、日常生活に疲れを感じ、自己嫌悪に陥るといった葛藤を経験しました。積極的でありたいという向上心と、言葉が通じない不安との間で悩みましたが、この経験を通して、完璧を目指しすぎず、不完全な自分も受け入れながら一歩ずつ進む大切さを学びました。

#### 4. 4 「もっとこうすればよかった」という経験

もっと積極的に学外へ足を運び、現地の方々と交流する機会を作ればよかったと感じています。慣れない環境や授業の忙しさを理由に、どうしても寮やキャンパス内、あるいは自分の落ち着ける範囲だけで過ごしてしまう時間が多くなりました。今振り返れば、もっと地域のイベントやボランティア、あるいは何気ない外出を増やすことで、教室では学べない生きた英語や現地の文化に触れるチャンスがさらに多くあったはずだと、少し後悔が残っています。

つづきます。

## B. 留学時の授業に関連したふりかえり

### 5. 留学前のことについて質問します。

常磐大学で履修した授業科目で、留学実現や留学先で役立った、と思う科目(語学科目、教養科目、専門科目問わず)は何ですか。どのような部分が役立ったかも記載してください。

1つ目の科目の科目名：

担当教員名：

役だった部分：

---

2つ目の科目の科目名：

担当教員名：

役だった部分：

---

3つ目の科目の科目名：

担当教員名：

役だった部分：

つづきます。

#### 6. 留学中のことについて質問します。

派遣先で受けた授業で、(よいあるいは悪い意味でも)印象に残っているものはありますか。その科目の説明と、印象に残った理由、またその体験で気がつかされたことがあれば、教えてください。

科目の科目名：

担当教員名：

印象に残った理由 (授業スタイルについてでも、あなたとクラスメイトとの出来事でも、なんでも可)：

その体験から気が付かされたこと：

つづきます。

### C. 留学を終えて

7. 留学経験を経て、新たに始めたこと、これからやりたいこと、今後も続けていきたいことを①自分自身のためと、②世の中のための両面から考えてみてください。

①自分のために、始めたこと・やりたいこと・続けていきたいことは？：ディクテーションの練習

そのきっかけとなった具体的な出来事や考えは？：自分のリスニング能力の低さに失望したから

---

②世の中のために、始めたこと・やりたいこと・続けていきたいことは？：分別

そのきっかけとなった具体的な出来事や考えは？：カナダでは細かく分別するところがあるため無意識のうちに分別ができるようになっていたから

つづきます。

8. 帰国生に義務づけられていること(トキワチャートルームでの留学報告会、トキワスピリットでのプレゼンテーション、留学報告書の作成・WEB

公開)以外に、後輩の留学意欲を高めるために何ができると思いますか。思いつくものを自由に書き出してみてください。

提案してみたいアイデア・プラン：

それはどのような形で、後輩の留学意欲を刺激すると思いますか。：

つづきます。

9. 留学を目指す後輩に「これはやっておくべき！」というオススメの勉強方法や教材、留学準備はありますか？  
厳選した3つを選び、その理由も教えてください。

おススメ①：オンライン英会話

その理由：ネイティブと話すスピードを体感できていると留学時に積極的に話せるため。

おススメ②：

その理由：

おススメ③：

その理由：