

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	2024年2月20日
所属・学年（留学時）	人間科学部 コミュニケーション学科 2年
留学先大学	グダニスク大学
留学先国	ポーランド
留学開始－終了日	2023年9月25日－2024年2月16日（約4.5カ月）

実践編

I. 留学前準備

1. 留学を考え始めたのはいつ頃ですか？

2023年の4月中旬

2. 留学をしようと思ったきっかけを教えてください。

飯野先生に、留学って面白い？と声を掛けられたことや、その後国際センターの人に日本学生支援機構からの奨学金（結局私の場合は下りなかったですが）が下りるという話を聞いたこと。

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
- eLearning
- 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。

使用した参考書は、TOEIC の金の文法（私の場合 TOEIC を受験するにあたり一番不安だったのが文法だったので、TOEIC でよく出る文法問題を勉強しました。）と TOEIC 公式の過去問 2 回分（友だちが貸してくれたので TOEIC 受験前に一旦解いて、答え合わせをしてみました。結局コロナになってしまい、できませんでしたが、本来は2周するつもりでした。）ケビン先生との英会話（特にテーマを決めることなく最近あった出来事など簡単な話題をダラダラと話していました。実際に語学試験に役に立ったわけではなかったと思うけれど、英語に触れた経験そのものが自信に繋がったと思います。）塾で時々英語を教えた（教えながら日々アウトプットしていたので、既知の英語が忘れないものになっていきました。）

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。

TOEIC の金の文法（文法問題に関しては、あまり文法を考えずに文のニュアンスで答えを察するタイプだったので、時々簡単な問題であってもあまり馴染みのない文であると無駄に時間をかけてしまうようなタイプでした。でも、この本で解き方のコツを知れたので、簡単で基本的な文法問題は早く正確に正答できるようになったはずです。）

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。

CASEC 3回

TOEIC IP 1回

II. 留学中—大学生活、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？

イノシシによく会ったので危なかったです。威嚇もされました。モダンと自然が隣り合わせという感じでした。カフェは多すぎず少なすぎず普通にあったイメージです。好きだったところは、近くに短いハイキングコースのようなものがあり、私が住んでいた都市を一望できるよう場所があったことです。

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（Wifi）
- 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。

英語が拙い警察官

インターネット環境の整備が甘く、使いたいときに DeepL 翻訳などが使えなかった。

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？

エラスムスパーティー（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）： English Ted Talks (Dr Michał Daszkiewicz)

B) 時間数／週（単位数）： 20 時間（4 単位）

C) 受講生の人数（約）： 10~15 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。： 次の授業で話す議題に関する PDF（全て英語で 15 ページ前後）が生徒全員に送信され、それを読んでもらうことが宿題。PDF を読んで考えたことを発表しあったり、話し合いやこれまで習ったこと、先生から授業内でもらった指示をもとに、社会科学のテーマについて、毎時間 1 人 1 人前に出て話す（短いときで三分や五分、いつもは 10 分くらい）。先生は、完全に全部英語で授業をしてくれたので、とても感謝している。

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：

授業前に PDF を読むこと。その中で大事なところを、ノートにメモしておくこと。

2 科目目

A) 科目名（担当教員名）： Intercultural Communication (Dr Beata Karpińska Musiał)

B) 時間数／週（単位数）： 15 時間（2 単位）

C) 受講生の人数（約）： 50 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。： 人数も多く、日本の講義とほぼ変わらない完全受け身の授業。ほとんど同じ意味の専門用語や昔の学者の意見や考えを講義内で紹介していた（理解が難しそうところはポーランドで解説していたり、ポーランド語で書かれたスライドもチラホラ）。宿題は、稀に論文など（60 ページ前後あったりとかかなり分量が多かった、全部ポーランド語で書かれている読み物もあり、ネットの関係でその時 DeepL 翻訳が使えなかったため読めないこともあった）が添付送信され、それを読んできてほしいというもの。

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：筆記試験

F) あなたの行った予習・復習などの授業外の勉強：

宿題の読み物を読むこと。テストはこれまで習った事を踏まえて記述するテストだと聞き、講義資料をもう一度読み、自分で記述できるよう専門用語のスペルを覚えたりしていた（結局テストの八割は、異文化間コミュニケーションの専門用語について細かい意味の違いを記号で回答する問題だった）。

3科目目

A) 科目名（担当教員名）： Polish Language (Dr Wysomierska Tkacz)

B) 時間数/週（単位数）： 60 時間（5 単位）

C) 受講生の人数（約）： 15 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。： ポーランド語の基本的な会話について英語で勉強した。一人一人学んだことをもとにポーランド語で自分について発表したり、グループになってセンテンスを考えたり、講義冒頭で一人一人先生に話しかけられてポーランド語で答えられるかのテストをされたりした。宿題は一度もでなかった。

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：

授業で習ったことはなるべくポーランド語を話す友だちに自慢していた。

4科目目

A) 科目名（担当教員名）： Brain-ology for Kids and Grown-ups (Dr Michał Daszkiewicz)

B) 時間数/週（単位数）： 20 時間（4 単位）

C) 受講生の人数（約）： 20 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。： 次の授業で話す議題に関する PDF（全て英語で 15 ページ前後）が生徒全員に送信され、それを読んでくることが宿題。授業中は、PDF の内容について考えたことを話し合ったり、分からなかったところを先生に質問したりした。また、PDF の内容に関する理解のテストとして、グループや個人で先生が投げかけた質問に対して答える時間もあった。先生は完全に全部英語で授業してくれたので、とても感謝している。

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：

授業前に PDF を読んで、覚えるべきところは先生の質問に答えられるように覚えた。

5 科目目

A) 科目名 (担当教員名) : English Didactics

B) 時間数/週 (単位数) : 30 時間 (2 単位)

C) 受講生の人数 (約) : 10 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。: 宿題は、指導案を書いてきたり、専門用語の意味を考えてきたり、特定の教授法に関してそれが何の役に立っているのかを考えてきたり、様々な宿題があった。授業は、急に模擬授業が始まったり、用語の意味当てクイズが始まったりという感じだった。少人数のクラスだったので、先生が教授法について講義する中で、どう思う? これはいいと思う? などと生徒を名指ししながら授業を進めていた。先生は、出席確認やどうでもいい雑談以外、きっちりと英語で授業をしてくれた。生徒は、私のグループになった人以外はポーランド語で話しているという感じだった。

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: 筆記試験

F) あなたの行った予習・復習などの授業外の勉強: 指導案を書いたり、宿題で目を通してきてほしいといわれたものに関しては意見を何か持つようにしたりした。筆記試験の内容は何も知らされなかったので、授業で習った英語教授法について自分なりに振り返った (結局テストは、三分の一くらいは意味に合う用語を記述する問題で、その他は記述問題であった)。

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 checked="" type="checkbox"/> 寮 <input type="checkbox"/> ホームステイ
部屋人数	(2) 人部屋
ルームメイト・家族構成	ルームメイトの場合、どこの国の人だったか、何を専攻していたかなど: 一か月半はカザフスタン人(言語)、三か月はポーランド人(物理情報数学)
寮・ホームステイの費用に含まれていないもの (複数回答可)	<input type="checkbox"/> 光熱費 <input type="checkbox"/> 水道代 <input type="checkbox"/> インターネット代 <input checked="" type="checkbox"/> 食費(朝) <input checked="" type="checkbox"/> 食費(昼) <input type="checkbox"/> 食費(夜)

	<ul style="list-style-type: none"> ✓ その他(記入):結局、寮にいなながらも、実費でインターネット代を支払いました。
ネット環境	<input type="checkbox"/> 有 ✓ 無 詳細(問題なくつながりましたか?):
自分の部屋にあったもの (複数回答可)	<ul style="list-style-type: none"> ✓ 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 ✓ 冷蔵庫 <input type="checkbox"/> キッチン ✓ 冷暖房(エアコンなど) ✓ その他 (机、ブランケット二枚)
共有の場にあったもの (複数回答可)	洗濯室、自動販売機、ビリヤード台など、ダイニングスペースやラウンジにあるものを自由に記入してください。: 洗濯室、乾燥室、掃除機、シャワー室、トイレ、キッチン (他の寮には、無料のウォーターサーバー、エレベーター、コピー機などもありました)

V. 全般一大変だったこと、後輩へのアドバイスー

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も構いません。

- A) 履修登録のときに、気を付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？

C→実際に授業を受けてみて、周りの学生が親切でない授業もあった（私はみんなと仲良くなりたかったのですが、ポーランド語を話せないことを分かっているながら授業外ではポーランド語しか話してくれないなど）ので、そういう授業は無理をせずに消していきたいと思います。授業だけでなく、周りの学生の雰囲気も、留学中快適に過ごすうえで大事です。また、私は履修取り消しをしなかったのですが、ちょこちょこポーランド語で難しい箇所の説明をしてしまう先生の授業、授業スライドにポーランド語が混ざってしまっている授業、宿題がポーランド語で出る授業も、あまり無理せず消すべきです。私は自分なりに頑張ったのですが、単位を落としました。グダニスク大学には、全部完全に英語で授業をしてくれる授業がたくさんあります。授業が始まってから二、三週間くらいはとにかく色々な授業を受けてみて（先生に「先生の授業が気になったので来ました」と一言いえば、他学科の授業でも参加できました）、自分自身で授業を体験し、気に入った授業だけ選び履修登録をし直すべきです。

D→授業についていくこと自体に問題はありませんでした。でも、大きいホールのような教室で大人数の生徒が先生の講義をただ聞くような授業であると、発言する機会もあまりなく、自分が他の学生と比べてどのくらいその授業内容について理解できているのかということ具体的に確認することができないので、気が付かないうちに理解の差が広がってってしまうということもあるように思いました。それは、その講義の単位を落とした理由の一つであったように思います。なるべく少人数で沢山話す機会のあるような授業を選ぶべきです。また、自分以外が全員ポーランド人の授業をとってしまうと、自分以外のグループや自分がいなときは、ポーランド語で話していたりして、なんだか少し申し訳ない気分になって、メンタル的に大変でした。そして、もし、授業内容が分からなければ、だれかに聞くべきです。

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。

特に気を付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。

留学中に、教職の授業の一つで、レポートを書いて提出したのですが、日本語に触れる機会がない中で、難しい言葉を使ってレポートを書くことが普段以上に本当に苦痛でした。あまり良い言葉が出てこなかったからです。結果的に、そのレポートでかなり悪い評価をもらってしまいました。もしそういったレポートを書かなければいけない場合は、留学が始まってできるだけ早いうちに仕上げてしまうべきです。

また、留学中は教職の単位を取れないので、留学前に履修できる数のギリギリまで頑張って単位を取りました。しかし、バイトと学業の両立を頑張りすぎて留学前に胃腸炎とコロナにそれぞれ二回かかりました。そういう状況で出勤したいと思えるようなバイトではなかったため、結局バイトにいかない期間ができてしまい、もっとやさしい計画を立てておけばよかったなど後悔することがありました。

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) 持って行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→耳かきと小さい歯ブラシは現地になかったため持って行った方がいいです。そして、インターネット環境の調子が悪かったので、私は電子辞書をもっていかなかったことで、とても後悔しました。分からない単語に出会っても、誰かに聞くか放置することが多かったです。私は日本食が全く恋しくならなかったため、鶏がらの素やコンソメやポン酢などをもっていかなくても良かったなと思いました。現地にも、高価ですが、米や味噌、醤油などが売っています。

D→常に、貴重品が入った小さいバッグをコートの中に下げて、外に出ていました。貴重品のバッグとどうでもいいバッグの2個持ちなど、ちょっとした工夫と危機意識は持っておいた方がいいです。

4. その他、教えてあげたほうがいいと思うことをどうぞ。

他の寮は分かりませんが、基本的に、ルームメイトが例えばコロナに感染しても、別々の部屋になることはありません。しかし留学前の私は、自分が病気に気を付ければよいということだけを考えていました。実際は、部屋も狭い上に個室もなく寝るときもいつでもルームメイトと一緒になので、ルームメイトがそういった病気になったら、わたしも必然的にうつるという感じでした。また、毎日自炊をしていたため、半年もあれば一度は包丁で指を切ります。実際に、包丁で指を切ったのですが、日本から手当てできるものを持っていたので助かりました。日本から色々な薬や傷の手当てができるものを持った方がいいです。

VI. 全般一費用について一

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	235000	食費	13000
保険代	75000	ホームステイ費／寮費	106200
ビザ代	0	教科書・学用品代	0
交際費(外食等)	200000	その他	60000(パスポート申請代・

			寮の頭金・寮の契約が切れてから帰国までの宿代・インターネット代)
--	--	--	----------------------------------

合計:689200 円(うち奨学金:250000 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、気を付けるとよいことがあれば教えてください。

毎日、寮ではじゃがいもを油と小麦で調理して節約していました。安い調味料が沢山あって種類も豊富であったため、じゃがいも生活を楽しめましたが、おすすめはできません。また、リンゴとオートミールと牛乳と砂糖で朝ご飯やおなかのすいた時に料理していました。チョコも友だちからよくもらったり、買ったりしていました。基本的に、自分一人のためにこれ以外のものを買うことはなかったので食費は月 3000 円かからないくらいでした。私は、友だちとの楽しい思い出を増やしたいという思いや海外旅行にいきたいという思いを強く持っていたので、食費をかなり削りました。また、10 番寮には無料のウォーターサーバーがあるので、そこに毎日水を汲みにいっていました。

Part II

A. 留学の動機や目標の達成と、留學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。

大きな人生経験になると思っていて、留学の存在を知った時から留学に行くことが夢だった。そして、伸び悩んでいた英語力を上げたかった。

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 非常に	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
		1	2	3	4	5	0
この留学体験によって							
--	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 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 checked="" type="checkbox"/>	<input 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 type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
LT2	今後の、たとえば、日常生活を送る上において、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 type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
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、							
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 type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" 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 type="checkbox"/>	<input checked="" 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 type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" 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 type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" 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 type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
留学中のあなたについて振り返って、							
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"/>

OC4	現地の人々(他の留学生含む)と異なる <u>感覚</u> を持っていたり <u>行動</u> 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"/>
OK1	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"/>
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、		1	2	3	4	5	0
OC2	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 type="checkbox"/>	<input checked="" 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 type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
OB1	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 type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
OB3	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 type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
OB5	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 type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
OB6	実際に、以前よりも家族とかかわりを持つようになっている。	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
OB8	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いる。	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
OK2	日本に存在する暗黙のルールや偏見について気が付いている。	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
OK3	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 type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

		非常 に 当 て は ま ら な い	ど ち ら も い え な い	当 て は ま ら 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、 <u>気が付いている</u> 。	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
CW2	他の文化的背景をもつ人々歴史観や、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 type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" 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いる。	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" 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 type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" 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 type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" 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 type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" 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 type="checkbox"/>	<input checked="" 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 type="checkbox"/>	<input checked="" 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 type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" 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いる。	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" 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いる。	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" 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"/>

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。

使いたいときにインターネットに繋がらなかった分、自分がやりたいときに勉強ができることの有難みを知ったため。また、日本語ボランティアなど授業以外にもやりたいことが多かった分、勉強できるときに集中して勉強できるようになったと思

う。

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役立たせることができると思いますか。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。

いつか英語教師として働きたいと考えているのですが、子どもたちに海外での体験をもとに考えた留学の意義を話すのに役立つと思った。

3. 3 「日常生活を送る上において、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役立たせることができると思いますか。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。

ポーランドでの生活やヨーロッパ旅行の中で、たくさん周りの人に助けられた分、自分も日常生活の中でもっと周りの人を助けられる人になりたいと思うようになった。

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

- ①周りの人に分からないことと聞いたり、苦勞している時に助けてもらったりしたこと
- ②自分も人を助けたいという思いが強くなった

4. 2 挫折の経験

- ①初めてのクラスで、クラスの人があまり親切ではなかったこと
- ②諦めずに色々な人と出会えば、良い人も絶対にいると気づけた

4. 3 葛藤を感じた経験

- ①寮で、野菜や肉、アジアの調味料を使って料理している人を見るたびに、ジャガイモ以外の食品をととも買いたくなくなってしまったこと
- ②周りは周り、自分は自分の意識を強く持てるようになり、より周りに流されることが無くなった。

4. 4 「もっとこうすればよかった」という経験

- ①もっと早くルームメイトを変えておけばよかったこと
- ②我慢することで忍耐力が身に着くと考えてしまいがちで我慢してしまうタイプだったけれど、我慢することで大事な時間が有意義でなくなることもあったと学べた。

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：日本語教授法

担当教員名：飯野令子

役だった部分：日本語で授業をするときの流れや注意を学べたので、実際にグダニスク大学で日本語の授業をするときに役立った。

2つ目の科目の科目名：日本語表現演習

担当教員名：飯野令子

役だった部分：外国人と日本語で会話するときのポイントを知れたので、日本語学科の日本語を少し話す友だちと仲良くなるのに役立った。

3つ目の科目の科目名：英語コミュニケーション演習 I

担当教員名：Kevin Mcmanus

役だった部分：最後の授業で英語でみんなに発表する機会があったので、グダニスク大学の授業に参加する練習になった。

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：Polish Language

担当教員名：Dr Wysomierska Tkacz

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)：この科目は、生徒全員がポーランド人ではありませんでした。そのため、みんなから、クラスの新しい友だちと仲良くしたい雰囲気が感じられ、ポーランド人しかいない授業と比べると全く雰囲気が異なる授業だったので印象的でした。圧倒的に一体感があり、アットホームな授業だった。

その体験から気がつかされたこと：自分と同じように留学に来ている人たちほど、新しく出会った友だちと仲良くしたい気持ちが強い傾向にあると分かった。

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？：早寝早起きすること

そのきっかけとなった具体的な出来事や考えは？：新しいルームメイトの生活習慣が素晴らしく (22 時就寝 5 時起床みたいな)、その生活習慣に慣れたので、やるべきことはなるべく早く終わらして、早寝早起きを続けられるようにしたい。

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？：困っている人を助けられるくらい余裕のある人になること

そのきっかけとなった具体的な出来事や考えは？：旅行先やポーランドでの生活の中で、周りの人にたすけられた。具体的な出来事はたくさんあるけれど、分からないことを知らない人に聞くことが多く、その都度やさしくされたり、危ない人から守ってもらったりすることがあった。自分もそういう人になりたいと思った。

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。

このブルーの欄に回答をどうぞ。

提案してみたいアイデア・プラン：留学を考えている後輩と対一で話す時間

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。：みんなの前だと話せないような不安を話してくれるかもしれないから。もしそれを話してもらえたら、良いアドバイスができるかもしれないし、それが留学に踏み出すきっかけになってくれたらうれしい。

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。

このブルーの欄に回答をどうぞ。

おススメ①：TOEIC 公式の過去問

その理由：初めて過去問を解いた時の方が点数が高かった（TOEIC 公式と TOEIC IP の違いもあると思う）が、過去問を解いたことにより、私の場合、本番への不安感が少し減った。

おススメ②：TOEIC 金の文法

その理由：SV, SVO など基本的なこと、TOEIC 文法の基本中の基本、絶対に役に立つ基本的な文法事項が詰め込まれているものだった。基本的な文法のルールを理解している人は必要ないかも。

おススメ③：ネイティブの先生との英会話

その理由：留学前、全然勉強する時間が取れなくて、自分の英語力に不安を抱えていたけれど、先生は優しい言葉をかけてくれて安心した。実際に海外に住んでいたネイティブの先生に、「きっと大丈夫だよ」と言われると本当に安心する。