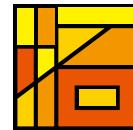


# 拓殖大学海外留学プログラム

## 令和6(2024)年度 研修報告



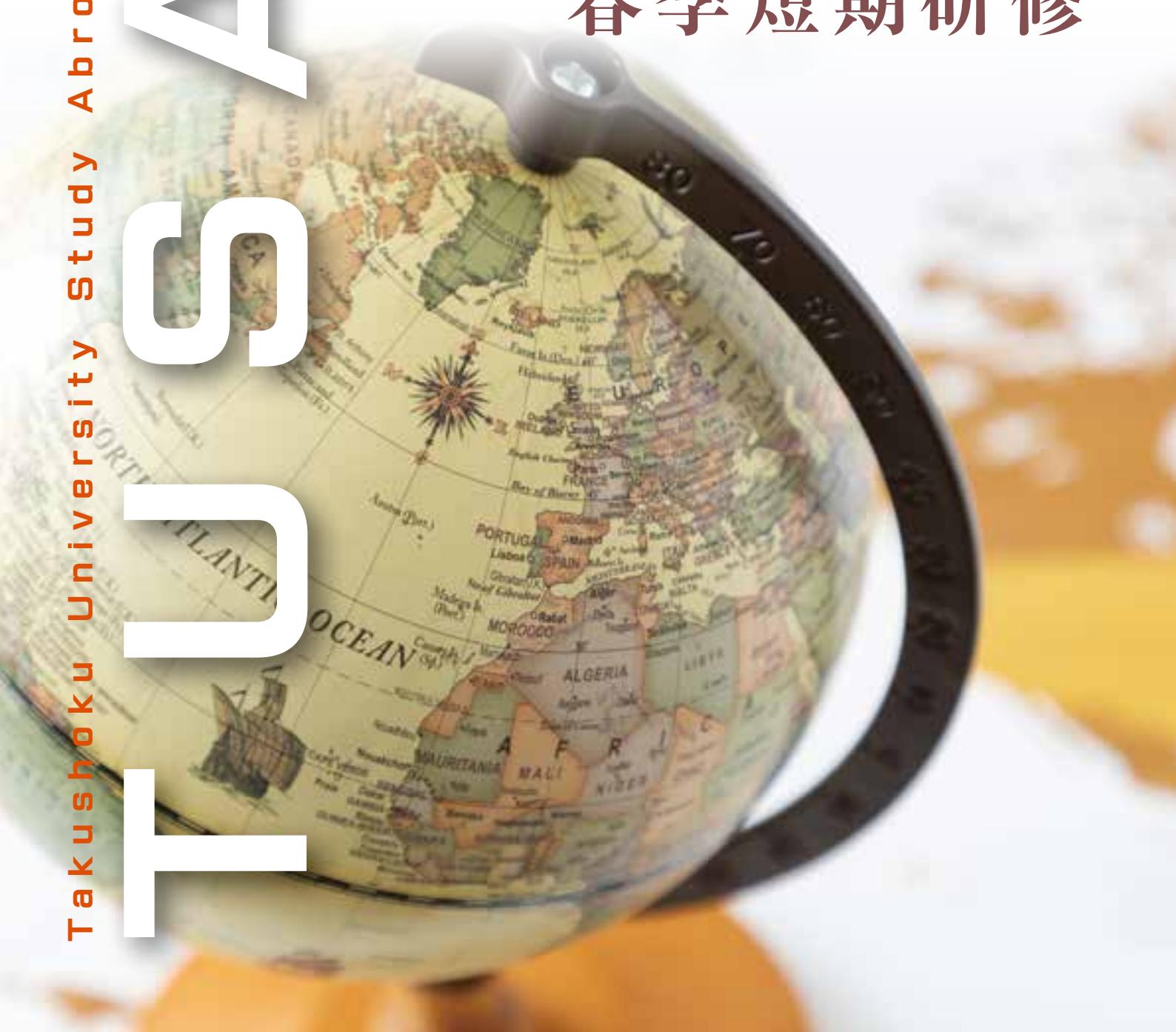
知恵と勇気と志

TAKUDAI  
TAKUSHOKU UNIVERSITY

Program Reports of 2024.4-2025.3

修学  
研究  
交換  
春季短期研修

Takushoku University Study Abroad Programs



# 目 次

## 長期研修プログラム

カナダ	ランガラ・カレッジ	5
アメリカ	セントラル・ワシントン大学	19
イギリス	エクセター大学	28
中国	北方工業大学	30
台湾	東吳大学	32
スペイン	サラマンカ大学	37
メキシコ	メキシコ国立自治大学	45

## 交換留学プログラム 〈受入・派遣〉

交換留学プログラムⅠ期 〈受入〉	49
交換留学プログラムⅡ期 〈派遣〉	57

## 春季短期研修プログラム

政経学部		
オーストラリア	ウーロンゴン大学附属カレッジ	67
国際学部		
マレーシア	ICLS (INTER-CULTURAL LANGUAGE SCHOOL)	85
韓国	大邱大学校	98



長 期 研 修

プログラム





# 令和6年度（2024年度） 長期研修プログラム

## 【カナダ（第43回）】 ランガラ・カレッジ

### 1. 研修概要

1. 研修先 ブリティッシュ・コロンビア州バンクーバー市 ランガラ・カレッジ  
2. 研修期間 令和6年8月29日～令和7年2月23日 6ヶ月間  
3. 授業形態 週5日 レベル別国際混合クラスで受講  
4. 滞在方法 ホームステイ（原則1日2食付き）

### 2. 参加者名簿

氏名	学年	学部	学科
奥山 風莉	2	外国語	英米語
世羅 優二郎	2	外国語	英米語
早野 隼哉	2	国際	国際
猿橋 香太郎	3	商	国際ビジネス
阿部 桃子	3	政経	法律政治
石井 龍之介	3	外国語	英米語
稻葉 奏美	3	外国語	英米語

※学年は研修参加時のもの

氏名	学年	学部	学科
加藤 遥	3	外国語	英米語
鎌田 琉瑠	3	外国語	英米語
川島 ひなた	3	国際	国際
黒川 准々	3	国際	国際
渡邊 瑛之介	3	国際	国際
船津 慧	4	外国語	英米語

## 長期研修プログラム

## カナダ (第43回)

ランガラ・カレッジ

奥山 颯莉 外国語学部 英米語学科 2年

栃木県立那須拓陽高等学校出身  
2023.4 拓殖大学入学  
2024.8 カナダ長期研修参加



バンクーバーの夕焼け

## 私のカナダ生活

## 【ホームステイの生活様式について】

私がカナダで過ごしたホームステイ先はとてもあたたかな家庭でした。朝ご飯、昼ご飯は家にあるものから自分で持っていく方式で、他のホームステイ先とは少し違いました。午前授業の時は、毎朝シリアルを食べ、午後授業の時は、時間に余裕があったので、ラーメンを作ったり、パンを焼いたりしていました。昼ご飯は、パンとジュースを持っていき、足りなければ Tim Hortons (カナダで有名なコーヒーチェーン) でマフィンやドーナツを購入するという生活をしていました。夜ご飯は、ほぼ毎日ホストファミリーと食卓を囲み、カナダ、フィリピン、日本料理などを食べました。毎週金曜日には、外食の時間が設けられ、ホストファミリーと好きなお店 (イタリアン料理、韓国料理、ギリシャ料理など) に行っていました。洗濯は1週間に一回、土曜日に行っていました。私の家では特に決まりがなかったですが、私の安全を一番に優先してくれる家庭だったので、夜遅くならないように帰宅することは心掛けていました。

## 【授業やコースの内容、および難易度について】

レベルは LEAP 1 ~ 8 まであり、英語力 (Reading, Listening, Speaking, Writing) によってクラス分けされています。LEAP 1 では、中学生で習ったことを復習します。例えば、三单現の S や過去形を勉強します。LEAP 1、2 は基本的な文法に焦点を当てて、授業が進められます。それゆえ、簡単だと感じる人が多いと思います。LEAP 3 からは日本の大学と同じレベルで授業が進められます。しかし、LEAP 4 の時点での Writing は、一つのパラグラフしか書かないので、大学 1 年生の時からやっている内容とはレベルを一段階下げたものを勉強します。しかし、



ガストウンの蒸気時計

一つレベルを落としたことで、大学で学んでいることをより理解できました。課題は、毎日出され、決まった日にちに提出厳守です。レベルによって異なりますが、すべてのスキルにおいて課題が出されます。また、授業の一環として、プレゼンテーションが 1 セッションに 2 回あります。そして、LEAP ごとに数は異なりますが、小テストが 2 回以上行われます。コースの内容は様々で、環境問題についてやカナダの文化、脳の発達について学ぶことができます。

## 【研修を通して得たことと、その成果を今後の

## 学生生活や社会へどのように還元するか、について】

この研修を通して得たことは、日本にいて学ぶだけでなく、日本から海外へ出て学ぶことが重要であるということです。実際海外で生活してみて、自分の想像とは違ったものが多くあり、戸惑った自分もいました。しかし、毎日新しい発見ができ、日本の良さや悪さを再認識することができました。特に、海外での授業形態は、先生から意見を求める事なく、生徒自身で発言しようとする雰囲気が作られていました。そうすることで、自分から積極的に学ぶことができ、知識も 2 倍吸収することができました。日本では、遠慮してしまい、答えは分かっていても、なかなか発言できない雰囲気があると思います。このように、日本と異なっていた部分を発見し、それを周りに共有、または、社会に出たときに還元できるように、今のうちから積極的に発信していきたいと思っています。



オーロラ

## 長期研修プログラム

## カナダ (第43回)

ランガラ・カレッジ

## 世羅 優二郎 外国語学部 英米語学科 2年

神奈川県立住吉高等学校出身  
2023.4 拓殖大学入学  
2024.8 カナダ長期研修参加



日帰り旅行

## 留学を通した語学力の推移

## 【研修参加の動機について】

私は大学入学当時、長期研修に参加することは想像していました。はじめはパンフレットで研修の存在を知り、その後すぐに応募条件を満たしていることにも気づきました。動機は漠然としており、「ただ英語を話せる環境に身を置きたい」というものでした。英語を専攻する者として、最低限の能力を得るために効果的な方法だと考えました。

## 【学校生活について】

私が今回身を置いたランガラカレッジは、LEAP プログラムといったカリキュラムを採用しており、1～8のレベル別に分かれています。授業はおよそ8時半から12時半で、放課後は各自の判断で行動することができます。カフェテリアで昼食をとる、図書館で課題をするな

どといった人が多かった印象です。授業内容については、プレゼンテーションやエッセイ、ディスカッションなど、英語能力をまんべんなく向上することができます。

## 【研修を通して得たことと、その成果を今後の

## 学生生活や社会へどのように還元するか、について】

今回の研修を通して、より多様な考え方と出会えたと感じています。日本では考えたことも聞いたこともない意見を直接聞くことができたことに加えて、新しい価値観を得ることができたと考えています。今後は、今回得た経験や知識などを最大限活用し、資格の取得や授業での取り組みに努めています。将来については、漠然としてはいるものの、英語を用いた職に就き、グローバル化の社会に貢献していきたいと思います。



アイスホッケー



クラスメイト

## 長期研修プログラム

## カナダ (第43回)

## ランガラ・カレッジ

## 早野 隼哉 国際学部 国際学科 2年

神奈川県立市ヶ尾高等学校出身  
2023.4 拓殖大学入学  
2024.8 カナダ長期研修参加



ホストファミリーと

## 有意義なバンクーバーでの生活

## 【研修参加の動機について】

長期研修を志望した理由は、拓殖大学入学前から、JICAの活動に興味があり、活動参加への第一歩として留学を経験し語学力のレベルアップだけでなく、海外での生活を体験し多くの違いを体験したいと思っていたからです。カナダ・ランガラカレッジを選んだ理由は大きく二つあります。一つ目は学校の環境です。世界各国から同じ、英語欲の向上を目的に集まる学生たちと勉強できるという環境は非常に魅力的だなと感じました。実際、カナダ人との関りはあまり多くありませんでしたが、世界各国の学生と交流し、様々な文化の違いを学び、楽しむことができました。二つ目は生活面です。将来海外で生活し働いてみたいという目標がある私にとってカナダ、バンクーバーというのは生活しやすく初めての海外生活へのハードルがあまり高くなかったです。町で日本人を見かけることも少なくなく、差別もあまりなく、日本人に好印象を持っている人が多かったバンクーバーの環境は非常に私にとって良いものでした。

## 【学校生活について】

学校生活は非常に充実したものでした。私は留学している期間でLEAP 4～6のクラスで授業を受けました。リーディングに関しては、あまりレベルが高くなく苦とする場面があまり多くありませんでしたが、ディスカッションやプレゼンテーションの機会が非常に多くありました。これらの課題をこなすのは大変で私にとって非常

に困難なものでした。しかし、クラスメートたちと協力し、午前の授業後にそのまま図書館に残って一緒に課題を行うなど、仲を深めるきっかけにもなりました。総じて比較的高いレベルのクラスで授業を受けることができ、韓国や中国、メキシコやウクライナなどの国出身の学生とコミュニケーションをとり有意義な学校生活であったと感じています。

## 【研修を通して得たことと、その成果を今後の

## 学生生活や社会へどのように還元するか、について】

研修を経て得たことは、英語のスキル、特に英語でのコミュニケーションスキルの上達と生活面での自信です。日本では環境に甘えたり、英語のクラスでもほとんどスピーチングの機会がなく英語でのコミュニケーションはほとんどできなかつたといつてもよいレベルでした。しかし、英語をしゃべらないといけない環境に身を置くことで明らかにレベルを上げることができました。生活面での自信についてですが、正直留学当初は不安が大きかったです。知り合いもほとんどいない異国の地で、母国語がほとんど通用しない環境で半年間生活できたことで努力次第で少しずつでも生活を楽しめるようになることに気づくことができました。これらの経験を北海道での農業コースの研修や、将来の目標であるJICAでの活動に向け努力を続けることで、自分だけでなく周りの人にも行動で良い影響を与えていけるのではないかと考えています。



クラスメート



美しいバンクーバーの空

## 長期研修プログラム

## カナダ (第43回)

## ランガラ・カレッジ

## 猿橋 香太郎 商学部 国際ビジネス学科 3年

埼玉県私立埼玉栄高等学校出身  
2022.4 拓殖大学入学  
2025.3 カナダ長期研修参加



ホストファミリーとの記念撮影

## 長期研修に参加したきっかけと成果

## 【研修参加の動機について】

自分がカナダへの長期研修に参加した動機は幾つかありました。主としては英語を使うコミュニケーション能力を向上させるために長期研修への参加を決断しました。自分は、幼い頃から英語の勉強をしていたのですが、ネイティブの英語話者と話す機会があまりなく、スピーキングを練習することがほとんどありませんでした。大学に入学してからは、留学生の友達と英語を話す機会を作ることができましたが、なかなか輪の中に上手く入ることができず、会話のキャッチボールができないことが多く、迷惑をかけてしまうことが多々ありました。そのため、現状のスピーキング力を飛躍的に改善するために今回の長期研修に参加しました。加えて、視野を広げるために参加したのも一つの動機であり、実際に海外のライフスタイルや文化を肌で感じて、様々な価値観を得ることも長期研修に参加した動機です。カナダを選んだ理由は、治安が良く比較的安心して生活できる点と、多国籍主義で移民の受け入れに寛容であり多様な文化が入り混じっていて、文化に馴染みやすいという観点からカナダを選択しました。研修に行くおすすめの時期は、2年生の時期がベストタイミングだと思っていた、理由は3年生になるとインターンシップに参加するのが難しくなるからです。就活での遅れであれば基礎的な英語力を身に付けるために渡航前に1年生から履修可能のスピーキングの授業や英語の授業だけでなく、コミュニケーション系の授業を履修しておくと役に立つと思います。

## 【学校生活について】

授業は、ひとつのクラスにつき生徒は10~20人程度と2人のインストラクターから構成されています。授業内容は、レベルによって少々異なりますが、日常的なテーマから時事的なテーマを取り扱いそのテーマに関する知識をディスカッション形式で身に付ける授業です。加えて、リーディング・リスニング・ライティング・レベルによってはスピーキングの定期試験があります。さらに、プレゼンテーションが二つありこちらもレベルによって内容に相違はありますが、基本的にはカナダに関する基本的なテーマを取り扱います。レベルが高くなる



クラスメートとの集合写真

と若干難易度は上昇します。因みにコースの難易度は1~8で構成されており、1~2は英語学習の土台となる基礎を学び、3からはアカデミック的な内容を学びます。勉強方法として、クラスメートとディスカッションする時間が非常に多いので、配布されたコースパックを活用して質問に対する自分の意見を予め準備しておくと授業内のディスカッションがスムーズに進み同時にコミュニケーション能力も向上するので、それぞれのテーマに対して意見はしっかりと持つことが重要だと思います。同時に、リーディングやリスニングの練習も不可欠なので、主体的に様々なツールを使って勉強すると効率がいいと思います。私が最も興味深かった授業は、カナダの歴史的人物についてプレゼン形式で発表する授業でした。単にプレゼンするだけでなく、聞き手とディスカッションする時間もあったので、自分の意見を述べる力が自然と身につきました。また、カナダの偉人は苦境を乗り越えて成功した人物が多いことを学んだので、自分の人生の歩み方についても考えるようになりました。

## 【研修を通して得たことと、その成果を今後の

## 学生生活や社会へどのように還元するか、について】

研修を通して得たことは、身近な人の大切さです。留学中は言葉の壁や慣れない生活環境の中で様々な困難に直面することが何度もあり憂鬱な気分や挫折しかけたことがあります。そんな状況でも、学校のクラスメート・先生方、ホストファミリーが常にコミュニケーションを取ってくれました。ホストファミリーは自分が疲れている時でも当たり前のように夜ご飯を作ってくれて自分の生活を支えてくれました。遠い存在でも自分を親友のように扱ってくれる学校の友達、家族の一員として大切にしてくれるホストファミリーの心遣いがあったからこそ最後まで安心して勉学に励むことができたので心から感謝しています。今後の学生生活や社会では、自分を支えてくれる家族・親戚・友達に対してより一層感謝の気持ちを持って、生活または自分のやりたいことに向かって日々精進していきたいと思います。



修了式後の記念撮影

## 長期研修プログラム

## カナダ (第43回)

## ランガラ・カレッジ

## 阿部 桃子 政経学部 法律政治学科 3年

千葉県立市川扇高等学校出身  
2022.4 拓殖大学入学  
2024.8 カナダ長期研修参加



クラス写真

## カナダでの学び

## 【研修参加の動機について】

私がカナダを研修先に選んだ理由としては、自然の豊かさや治安の良さもありますが、協定校であるランガラカレッジの LEAP プログラムに魅力を感じたからです。このプログラムは、クラスがレベルごとに分かれており学術的な英語を着実に学ぶことができ、英語を母国語としない学習者を対象としているので多文化を身近に感じられると思ったので、カナダを研修先に選びました。研修に参加するタイミングは各々様々なので、急がず焦らず、研修先で学びたいものが明確になったときに参加することが大事をだと思います。私は政経学部なので、英語を主科目としていないのですが、国際政治史や SDGs 科目は履修して良かったと感じました。クラスの学習テーマは環境保全や多文化についての記事が多く扱われていましたが、それらの科目を履修していたので内容を理解しやすかったですし、また関連した多くの知識を培うことができて学習が楽しかったです。

## 【日常生活について】

私のホームステイ先では、朝昼の食事は好きな時間に好きなものを食べさせてくださいました。冷蔵庫やキッチンに食事が用意されているので休日は好きな時に、平日は予めランチを用意して登校していました。また、夜ご飯はファミリーと一緒にドラマや映画を見ながら食べていました。その他の生活様式は、学校から指示されているルールに従って生活していましたが、難しいことは

何もないです。比較的自由にリラックスして生活していました。クラスではグループやペアワークが主流なので、他国学生とたくさん関わりを持てます。私は放課後一緒にご飯に行ったり、ショッピングをしたりして交流を楽しむことができました。

また、小旅行ではトロントやイエローナイフ、カルガリーへ行きました。様々な地域によって風景や街並み、歴史が全く違いました。イエローナイフでは初めて犬ぞりや-30度を経験し、カナダの大自然を肌身で感じることができました。

## 【研修を通して得たことと、その成果を今後の

## 学生生活や社会へどのように還元するか、について】

この研修を経て、まだまだではありますが英語力は確実に渡航前よりは伸びましたし、多文化社会の実態、環境政策の日本との違いを学ぶことができました。この成果を更に深められるように、英語、SDGs 科目を履修していくかと思っています。また、今回の研修から気づかされた日本社会の改善点についてもっと主体的に講義を受けたいと思いました。今回の経験でまた多くのことを学びたくなりましたし、どのように私自身が社会へ還元すべきなのかとても悩んでいます。しかし、何か小さな発信を始めてみたり、団体へ参加してみたり、私のこの経験や知識を誰か何かの役に立ってほしいと考えているので、まずは残りの大学生活でいかに講義の内容を主体的に受け取り、知識を養いたいと思います。



小旅行—イエローナイフ—



with family

## 長期研修プログラム

## カナダ (第43回)

## ランガラ・カレッジ

## 石井 龍之介 外国語学部 英米語学科 3年

埼玉県私立武蔵越生高等学校出身  
2022.4 拓殖大学入学  
2024.8 カナダ長期研修参加



修了式

## カナダ 6ヶ月の冒険

## 【研修先の紹介について】

夏の終わりからバンクーバーで過ごしましたが、夏のバンクーバーは日照時間が長く、日本と比べて夜も明るいのが印象的でした。さらに、カナダでは夏になると「サマータイム」があるので、日本との時差が季節によって変化するのも面白いところです。秋になると紅葉で彩られ、とても綺麗ですが、10月に入ると雨の日が増え始めるため、バンクーバーは、別名レインカーバーと呼ばれています。バンクーバーは多文化都市なので、食べ物の種類も豊富で、世界各国の料理を楽しむことができます。なかでも、「プーティン」はカナダの代表的な料理で、フライドポテトにグレービーソースとチーズをかけた、シンプルながらもとても美味しい料理で、多くの人に親しまれています。

## 【日常生活について】

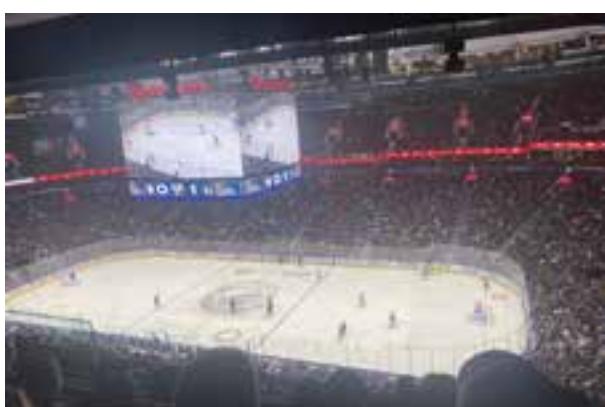
バンクーバーでのホームステイは、現地の家庭で生活しながらカナダの文化を学べる貴重な経験でした。ホストファミリーはとても優しく、明るくフレンドリーな方で、初日から話しかけやすい雰囲気でした。食事は1日2～3回提供され、家庭によってスタイルが異なり、一緒に食卓を囲むこともあれば、一人で食べる場合もあり

ました。多国籍の留学生と交流する機会も多く、英語を使って積極的に会話することで異文化理解が深まりました。日本人同士あまり固まらず、さまざまな国の友人と関わることで、より充実した留学生活を送ることができたと思います。今回の留学を通じて、日本とは異なる文化に触れられたことや、カナダ各地を旅行できたことは、私にとって非常に価値のある経験となりました。

## 【研修を通して得たことと、その成果を今後の

## 学生生活や社会へどのように還元するか、について】

今回の研修を通して、異文化理解の重要性や積極的にコミュニケーションを行う大切さを学びました。ホームステイや多国籍の留学生との交流を通じて、異なる価値観や文化に触れ、物事の考え方の柔軟性を養うことができたと思います。初めは英語での会話に不安がありましたが、自分から積極的に話すことで自信がつき、言葉の壁を越えたコミュニケーションの楽しさを実感しました。この経験を残りの学生生活で存分に高め、発揮していきたいです。将来、社会に出た際には、多様な文化を理解し、柔軟な対応力を活かして円滑にコミュニケーションを取れるようにしていきたいです。



ホッケー



クラス写真

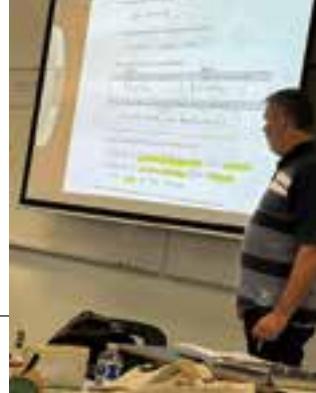
## 長期研修プログラム

## カナダ (第43回)

ランガラ・カレッジ

稻葉 奏美 外国語学部 英米語学科 3年

茨城県立下館第二高等学校出身  
2022.4 拓殖大学入学  
2024.8 カナダ長期研修参加



授業風景

## 研修を通して触れたカナダでの生活と文化

## 【学校生活について】

カナダ長期留学の学生はランガラカレッジの LEAP プログラムで半年間学習します。全部で8つのレベルがあり、渡航前のレベル分けテストによってクラスが分けられます。LEAP 1、2 は主に基礎を学び、プレゼンだけでなくスピーチングテストも行い、時々校外学習にも行きます。LEAP 3 以上のレベルになると、少しずつステップアップし、文章の書き方やマージンノートと呼ばれる reading の余白部分のメモの取り方なども学んでいきます。宿題は毎日出され、“average 3 hours” と言われており平均 3 時間以上の学習が求められます。先住民族や有名なカナダ人について授業で学ぶことができます。

## 【日常生活について】

ランガラカレッジに行く学生は全員がホストファミリーと生活することになります。ホストファミリーの出身地は様々で、ヨーロッパ系、アジア系などいろいろな

文化に触れることができます。私のホストファミリーはフィジー出身の家族でした。洗濯は土日どちらかで週に1回、シャワーは何時に入ってもよかったですですが、1回につき10分までと言われていました。食事はインド料理がメインだったので、辛いものが苦手な方、おなかが弱い方には向いていません。また、私の住んでいた家では他にも留学生を受け入れており、学校外での友達作りができました。

## 【研修を通して得たことと、その成果を今後の

## 学生生活や社会へどのように還元するか、について】

私が研修を通して得たことは、価値観を広げられたことです。ランガラカレッジでは日本人だけでなく、世界各地からの学生が一緒に学びます。ペアやグループワークでお互いの文化について話す機会が多くあります。私は卒業後に客室乗務員として働きたいと考えているので、留学で得た学びを将来生かしていきたいと考えています。



ホストファミリー



海沿いの景色

## 長期研修プログラム

## カナダ (第43回)

## ランガラ・カレッジ

## 加藤 遥 外国語学部 英米語学科 3年

東京都立石神井高等学校出身  
2022.4 拓殖大学入学  
2024.8 カナダ長期研修参加



クリスマスパーティー

## カナダでの経験

## 【カナダの紹介】

私がカナダの6ヶ月間の長期研修を経て感じたことはカナダと日本は文化や習慣などの様々な点で違う点があることです。文化において私が最も違いを感じたのは、クリスマスです。カナダでは、クリスマスの12月24～25日は大勢の親戚を集めて夜までパーティーを盛大に行います。実際、私のホストファミリーの家族も2日間とも30人以上の親戚が集まり、それぞれの家庭から手作りの料理を持ってきたり、プレゼント交換をしたりしてクリスマスをお祝いしていました。それに対して日本ではクリスマスは家族で過ごすというより、友人や恋人と過ごすことが多い気がしました。日本で親戚が多く集まるのはクリスマスよりお正月なので、このような文化の点でカナダと日本の違いを感じました。また、コミュニケーションスタイルもカナダの人々は自分の意見をはっきり主張しますが、日本人は空気を読み、曖昧で遠回しな表現が多く使われている、習慣的な違いも感じました。

## 【カナダの日常生活について】

私のホームステイファミリーはポルトガル出身で、料理や誕生日パーティーの際にポルトガルの文化をたくさん

経験できました。印象に残っているのは休日やファミリーの誕生日パーティーの時にポルトガルの伝統的なプリンなどのデザートをたくさん作ってくれたことです。平日や学校では、午前中に授業があり、午後には友人と図書館に向かい課題に取り組んでいました。学校の図書館はとても綺麗で広く、階ごとに様々な席が用意されていたので、とても居心地がよく、休日にも課題を取り組みに行きました。また、休みの期間には、トロント、ケベック、モントリオール、イエローナイフ、ビクトリアなどに友人と旅行に行きました。

## 【研修を通して得たことと、その成果を今後の

## 学生生活や社会へどのように還元するか、について】

この研修を通して、異文化理解やコミュニケーション能力、挑戦することの大切さや、主体性を学びました。今後の学校生活では、多様な価値観を尊重し、協調性を大切にしながら、積極的に自分の意見も主張しながら学びを深めていきたいです。社会ではグローバルな視点を持ち、異なる背景を持つ人々と考えをシェアし協力しながら新しい価値観を自分自身の中に生み出せるようになります。



ファミリーの料理



ノーザンライト・イエローナイフ

## 長期研修プログラム

## カナダ (第43回)

ランガラ・カレッジ

## 鎌田 琉瑠 外国語学部 英米語学科 3年

岩手県私立花巻東高等学校出身  
2022.4 拓殖大学入学  
2024.8 カナダ長期研修参加



クラス写真

## バンクーバーでの生活と学び

## 【学校生活について】

ランガラカレッジの LEAP プログラムは、レベル別に 8 段階に分かれています。クラスごとに午前と午後で分かれており、午前クラスは 8:30~12:20、午後クラスは 13:30~16:20 でした。7 週間で 1 セッションが終わり、最終テストに合格するとクラスが上がります。授業は、毎週配られるコースパックを基にテーマに沿って進められています。各クラスに先生が二人おり、曜日ごとに先生が変わり、リーディング、リスニング、ライティングを中心に学びます。グループワークもたくさんあるため、様々な国の人とコミュニケーションを取ることができ学びがとても多いです。

## 【日常生活について】

ホームステイでは、とても温かく迎えてくれるホストファミリーに恵まれ、毎日安心して過ごすことができ、貴重な経験をたくさんすることができました。ハロウィンやサンクスギビング、クリスマスなどのイベントは、ホストファミリーだけでなく親戚の方々とも一緒に楽し

く過ごし、素敵な思い出ができました。また、学校では 1 セッションが終わるごとに休みがあり、冬休みもあったため、その期間を利用して友達とたくさん旅行に行きました。ナイアガラの滝やオーロラを見たり、犬ぞりを体験したりと、カナダならではの素晴らしい体験ができました。

## 【研修を通して得たことと、その成果を今後の

## 学生生活や社会へどのように還元するか、について】

カナダでは、さまざまなバックグラウンドを持つ人々と出会い、多様性について深く学ぶことができました。すべての人が過ごしやすい環境づくりについてさらに理解を深め、将来的にはそのような社会づくりに貢献したいと感じました。新たな環境の中で自分自身と向き合うことで、将来やりたいことや自分にできることについて改めて考える貴重な機会となりました。今回の経験と学びを社会に還元し、より良い世界となるように貢献していきたいと思います。



オーロラ



犬ぞり

## 長期研修プログラム

## カナダ (第43回)

ランガラ・カレッジ

## 川島 ひなた 国際学部 国際学科 3年

埼玉県立桶川高等学校出身

2022.4 拓殖大学入学

2024.8 カナダ長期研修参加



ハロウィン

## カナダ長期研修に参加して

## 【研修先の紹介について】

日本とカナダは異なることがたくさんありました。まず一つ目は天候の違いです。季節はどちらも四季がありますが、バンクーバーの夏は気温が高すぎず、とても過ごしやすい一方で冬は雨季となり、憂鬱な気分になります。帰国後に日本は雨が降らず、乾燥が問題となっていましたと知り、そこもまたカナダと異なる点だと感じました。バンクーバーは比較的暖かいと聞いていましたが、雪が降った日はマイナス7度になったこともあります。文化の違いでは、カナダではキリスト教を信仰しているためハロウィンやクリスマスを盛大に祝います。ハロウィンでは子供も大人も仮装をし、家を飾り、近所にお菓子をもらいに行きます。クリスマスでは家族と祝うことが一般的で25人くらいの親戚が集まり、パーティーをします。日本では、大人が子供にプレゼントをあげることが一般的ですが、カナダでは大人同士でも交換します。その他の異なる文化は、バスが時間通りに来ないことや、驚いたことに早着したときは定刻よりも早めに出発してしまうことです。良い点は外食をしたときにテイクアウトをすることができたり、バスで多くの人がお年寄りに席を譲っていたり、個性を尊重したりすることです。食事に関しては、移民が多いためさまざまな世界中の料理が食べることができ、楽しむことができました。海外に行ったのは初めてだったのですが、改めて日本のすばらしさが分かりました。日本は捨ててあるごみが少なく、道路がきれいであり、何よりもバスや電車などの公共交通機関が時間通りに来ます。それは日本人の仕事に一生懸命に取り組むという真面目な性格が影響しているのだと思いました。



クラスでクリスマスパーティー

## 【日常生活について】

私のホストファミリーはフィリピンの出身だったので、普段の夕食は肉が多く、比較的野菜が少なかったです。また、甘いものが家に多くありました。ホストファミリーの親戚の方々は優しくてフレンドリーで明るい性格だったためクリスマスパーティーでとても楽しむことができました。休日は友達とダウンタウンに遊びに行くことが多かったです。カナダのブランドのアリツィアでダウンを買ったり、グランビルアイランドに行き美味しいものを食べたり、イングリッシュベイできれいな夕日を見たりしたことが一番の思い出です。また、サークルなどには参加しなかったのですが、クラスでたくさんの留学生と英語で会話することができてよかったです。本当に貴重な体験ができたと思います。

## 【研修を通して得たこと その成果を今後の

## 学生生活や社会へどのように還元するか、について】

私の留学する前の目標は、英語力の向上はもちろん、異なる文化や価値観を持つ外国の方を尊重し、理解しようと努力し、自分自身の世界を広げることでした。しかし、実際は異なる価値観を理解することが難しいと感じることもありました。例えば、プレゼンテーションのペア・グループワークで正しいとは言えないことや、自分の意見と正反対のことははっきり主張されたり、正直言うと理解できることもありました。おそらく言語の壁もあるのだと思いますが、そこが少し苦戦しました。しかし彼らから自分の意見を発言する大切さを学びました。このような経験は日本にいたら体験できないことだと思うので自分の世界を広げる良い機会になったと思います。今後就職活動が始まり、自己アピールや協調性が必要になってくると思うので、今回の留学で学んだことを生かしながら柔軟性を忘れずに取り組みたいと思います。



ホストマザーと

## 長期研修プログラム

## カナダ (第43回)

ランガラ・カレッジ

黒川 淳々 国際学部 国際学科 3年

新潟県立新津高等学校出身  
2022.4 拓殖大学入学  
2024.8 カナダ長期研修参加

ランガラカレッジ

## 大発見

## 【研修先の紹介】

ランガラカレッジのあるカナダのブリティッシュ・コロンビア州は、自然がとても豊かだという印象を受けました。ダウンタウンのイングリッシュベイと呼ばれる海辺では綺麗な日没が見られたり、ノースバンクーバーではダムや橋から壮大な景色を楽しむことができます。自然を楽しむことができるアクティビティに加えて、ビリヤードやダーツ・カラオケ・トランポリンなどといった娯楽も楽しむことができます。実際に足を運び、世界的な移民大国と言われる理由を改めて身に染みて実感することができました。次に、ランガラカレッジについてです。ランガラカレッジは、1965年に Vancouver Community College として設立し、1994年に正式に公立カレッジとして独立したカナダ・ブリティッシュコロンビア州の大学で、Langara-49th Avenue 駅の近くに位置しています。そして、現在では100以上の国から集まった留学生を含む約 2 万 3,000 人の生徒が在籍しており、留学生のための (LEAP) プログラムに加えて、アート・医療・IT・ビジネスなどの豊富なプログラムや UBC などの名門大学への編入制度を受けることができます。大学内の教室は、10人～20人といった少人数想定の教室から80人以上程の大人数想定の教室まで設備されており、カフェテリアではティムホートンやピザ売り場、ミニコンビニが配置され、また多くの人が利用できるための大きなスペースが設置されています。また、図書館内は階数が高くなるごとに静けさのレベルが上がっていき、一人で集中したい時・グループワークをしたい時といった、その時の気分や状況によって階数を選択することができます。一人一人が勉強に集中しやすい万全の環境が整っていると感じました。

## 【日常生活について】

LEAP プログラムでは重い課題がよく多く出てくるので、放課後は友人と図書館で協力したり、同じプレゼンのパートナーとプレゼンテーションに向けての練習を行いました。一方で、課題に余裕のある日は、買い物へ出かけたり、近くの公園や体育館でスポーツなどのアクティビティを楽しみました。大き



旅行

な連休を迎えた時は、友人たちと一緒にトロント、ケベック、モントリオール、バンフ、イエローナイフ、ヴィクトリアなどと多くの観光地へ足を運びました。それぞれの観光地によって、使われる主言語や気温、街並みに違いが見られてとても面白い、貴重な経験をすることができました。

## 【研修を通して得たことと、その成果を今後の

## 学生生活や社会へどのように還元するか、について】

研修を通して、自分で気づくことができていなかった多くの発見があったのではないかと、現在実感しています。研修前の自分は、人と話すことに少し躊躇してしまう気持ちがあり、また物事への積極性が著しく低かったため、留学へと飛び立つ前にあらかじめ「一日一度は外出する」という目標を立てました。その結果、カナダでの長期研修を通して、以前よりも人とコミュニケーションを取ることへの躊躇する気持ちが無くなり、何かやってみようという物事への好奇心を高めることができました。また、留学経験させていただく以前は、自分のやりたい仕事の幅がとても狭かったのですが、ホストファミリーや友人などと将来への話を交わす機会を多く持つことができたおかげで、現在では英語に関連した様々な方向性の仕事を見つけることができました。今後、就職活動を行っていく中で、上記にも記載した人・物事への「積極性」と培った英語能力を自分の魅力の一つとしてアピールし、最終的には海外の方々が安心して日本の生活を過ごすことができるようなサービスを提供することができる仕事に就くことで社会に還元したいと考えています。



修了式

## 長期研修プログラム

## カナダ (第43回)

ランガラ・カレッジ

## 渡邊 瑛之介

国際学部 国際学科 3年

神奈川県立城郷高等学校

2022.4 拓殖大学入学

2024.8 カナダ長期研修参加



帰国時

## 研修報告書

## 【研修参加の動機について】

私が長期研修を志望した理由は、日本とは異なる国で様々な経験を積みながら自分の生き抜く力を伸ばすこと、語学力の向上、外国人の友人を作りたいと考えたからです。また、私が長期研修でカナダ・ランガラカレッジを志望した理由は二つあります。一つ目は英語圏での留学を考えた時に、アメリカ、カナダ、イギリスの研修先の候補があり、カナダは多民族国家なので、その中で最も多くの人種に出会い、何か特別な経験ができるのではないかというイメージがあったからです。様々な国の人々と関わりたい私にとって、相性がいいと考え、志望しました。二つ目の理由は、カナダの治安が良いということです。留学をするにあたり、私はできる限りトラブルや危険な目には遭いたくないと考えていました。そのため、先輩方やカナダに滞在したことある人から情報を集めたところ、カナダはとても治安がいいということを知り、カナダを志望しました。出発までにしておくべきことは、どのようにして外国人の友達を作るのかというイメージを作り上げておくことと、オンライン英会話です。外国人の友人を作ることが、その国の面白いところや、若者特有のよりカジュアルな英語を学ぶことができるため、多すぎるくらい外国人の友人を作ることを推奨します。そこで、英会話を少しでもやっておくと、英語での友人作りが楽になります。

## 【研修先の紹介】

カナダ・バンクーバーは長期研修で滞在する最初の2か月間は非常に生活しやすい温暖な気候です。しかし、11月後半から1月までは月の半分は雨が降ります。そのため留学に来て気候がいろいろに様々なところへ訪れる 것을推奨します。私たちが在籍したランガラカレッジは市街から電車で



旅行

20分ほどの位置にあります。最寄りの電車の駅も歩いて5分、周りにはいくつかのファストフード店やレストランもあり、立地が良いです。ランガラカレッジには7,000人の留学生を含む、19,000人が在籍しています。私たちはLEAPプログラムという、留学生の英語学習のためのコースで勉強をしました。LEAPは8クラスに分かれています。英語のレベルによってクラス分けが施されます。1つのクラスの人数は20人弱で、日本人は平均で4、5人ほどいます。ほかの外国人たちも私たちと同じように英語を学んでいました。大学の施設に関しては非常に良いと思います。全体的に清潔にされており、キャンパスも新しいです。キャンパス内にはカフェテリアやサブウェイ、スターバックスコーヒーなどがあり食には困りません。図書館には多くの自習スペースが設けられおり、多くの学生が図書館で自習をしていました。クワイエットスペースという静かにしなければならないところもあるため、集中して学習に取り組むことができます。

## 【研修を通して得たことと、その成果を今後の

## 学生生活や社会へどのように還元するか、について】

私がこの研修を通して得たことは、外国での生き抜き方と、英語力です。その経験や能力をいかして、英語の資格試験や、社会に出てから、外国人と英語を通じて関わり、仕事をしていこうと考えています。また、ゼミを通して後輩や友人たちに海外の良さや英語に関する話をし、応援してくれたゼミの先生に還元していきたいです。



ホストファミリー

## 長期研修プログラム

## カナダ (第43回)

## ランガラ・カレッジ

## 船津 慧 外国語学部 英米語学科 4年

神奈川県立住吉高等学校出身  
2021.4 拓殖大学入学  
2024.8 カナダ長期研修参加



with LEAP 7 classmates

## 広がる視野、広がる未来—バンクーバー留学を通して—

## 【研修先の紹介】

それぞれの国のコミュニティが各地域にあります。町を歩けば、英語はもちろん、中国語、韓国語、ヒンディー語など様々な言語を耳にします。私のホームステイ先の地区は中華系の住民が多く、表の通りには中華系の飲食店が数多く立ち並んでいます。またそれらのお店の看板には英語の表記が一切なく中国語の表記のみだったことに驚きました。同じように、コクイットラム市には韓国のコミュニティがあり、飲食店やスーパーは韓国人向けの者が多く、店員もほとんどが韓国人です。コミュニティのエリアに行くたびにまるでその国にいるような気分になります。そのような人種の結びつきが強い点は日本とは違う部分かと思います。

バンクーバーで私自身が好きなポイントとしては、一つ目に自然が多いところです。身近に自然があるため、サイクリング、キャンプ、トレッキング、スキーなど沢山の人が気軽にアウトドアアクティビティを楽しんでいる印象でした。二つ目に、公共交通機関が充実しているところです。スカイトレインが終電で終わってしまっても、ナイトバスが走っており深夜でも移動が可能で便利です。ルートもシンプルなため、すぐ行き方を覚えられます。

一方で、戸惑ったところとしては、良い意味でも悪い意味でも適当な部分が多いところです。何にしてもシステムなどが分かりづらかったりするため、自分から聞かないといけない時が沢山ありました。例えば、お店の列が整列されていない時に、何の列なのか並んでいる人に聞く必要があったり、鍵がかかっているトイレに行きたいときに、店員にトイレのコードを聞く必要があるなどです。また、ホームステイ先のルールもアバウトなため、毎回わからない時に聞いたり、何かしてほしいことがあれば口に出す必要があります。その際に、何も考えずに質問ができるのか、できないのかで留学生活の気持ちの楽しさが変わってくるかと思います。

## 【学校生活について】

ランガラ独自の教材でReading/Listening/Writingを中心に勉強をします。設問の基本的な答え方が存在し、設問に対して自由に答えていると減点されて



Gass town

しまうため、その答え方に慣れるのに時間がかかるかもしれません。

私はレベル5からスタートして6までは同じ問題様式でしたが、レベル7からは問題の答え方がまた変わるために、それに対応するのが大変でした。LEAPの下のクラスには日本人が多いため、英語の環境に身を置きたい人は、最初の頃にあるレベル分けテストを真面目に受けて、できるだけ上のクラスに行った方が良いと思いました。

クラスメイトは10代から50代まで幅広くいます。結婚を機に移住してきた人、子育てをしながら大学進学を目指す人、高校卒業後すぐにやってきて4年生大学編入を目指す人、キャリアチェンジをして資格を取るために来た人。今まで関わったことのないような背景を持つ様々な人がおり、人生の選択肢の広さを実感しました。授業終わりにご飯を食べに行ったり、私の進路の相談をしたりと、お世話になった人が沢山います。

## 【研修を通して得たことと、その成果を今後の

## 学生生活や社会へどのように還元するか、について】

留学を通して多くの人と出会い、多くの価値観を学びました。今の時代はインターネットがあるので日本国内にいても、英語の勉強ができ、流暢な英語を話せるようになることは可能です。しかし言語のほかに、その国に行かないとわからない雰囲気や空気感などの非言語的な部分を体験することができました。安心して過ごせる日本以外の地域や、また会いに行ける友人の範囲が広がったことは今後生活する上で、楽観的に新たな環境に飛び込んでいける自信につながっています。

4年後期というタイミングでの留学で、就活を終えた状態で留学に行きましたが、未来のキャリアパスをもう一度考え直し、留学中に就活を再開し就職先を変える決断をしました。将来的には異文化を体系的に理解し、多様な価値観を尊重しながらグローバルなビジネス環境で貢献できる人として成長していきたいと考えています。



カナダの雪

# 令和6年度（2024年度） 長期研修プログラム

## 【アメリカ（第20回）】 セントラル・ワシントン大学

### 1. 研修概要

- |         |                              |
|---------|------------------------------|
| 1. 研修先  | ワシントン州エレンズバーグ市 セントラル・ワシントン大学 |
| 2. 研修期間 | 令和6年9月20日～令和7年3月23日 6ヶ月間     |
| 3. 授業形態 | 週5日 レベル別国際混合クラスで受講           |
| 4. 滞在方法 | 寮、食事は大学の食堂を利用                |

### 2. 参加者名簿

氏名	学年	学部	学科
伊藤 巧翔	2	外国語	英米語
長野 慧太	2	外国語	英米語
依田 慎司	2	外国語	英米語
宮崎 理子	2	国際	国際

氏名	学年	学部	学科
ラワット 美蘭	3	政経	経済
武内 棕汰	3	国際	国際
村上 瑞季	3	工	情報工
落合 亮太	3	政経	法律政治

※学年は研修参加時のもの

## 長期研修プログラム

## アメリカ (第20回)

セントラル・ワシントン大学

## 伊藤 巧翔 外国語学部 英米語学科 2年

長野県立赤穂高等学校出身

2023.4 拓殖大学入学

2024.9 アメリカ長期研修参加



オーロラドライブ

## 留学の充実と異文化理解

## 【日本との相違点について】

アメリカと日本の相違点は多くあります。まず、文化的な違いが挙げられます。アメリカでは個人主義が強調され、自己主張が重視されます。授業や日常生活でも、自分の意見をはっきり言うことが求められる場面が多く、日本では調和を大切にする文化が強いため、最初はそのギャップに戸惑いました。また、アメリカでは食文化の違いも感じました。ファーストフードやテイクアウトが一般的で、食事は手軽に済ませることが多いです。一方、日本では食事をゆっくり楽しむ文化があり、家庭での食事も大切にされています。さらに、生活習慣においても大きな違いがあります。アメリカでは車社会が一般的で、移動手段として車を持つことが普通です。日本では公共交通機関が発達しており、特に都市部では車を持たないことが多いため、移動に関する大きな違いを感じました。これらの相違点を実感しながら、異文化への理解が深まりました。

## 【日常生活について】

留学中の日常生活では、友人関係が非常に重要な役割を果たしました。現地の学生や他国から来た留学生と積極的に交流することで、さまざまな文化や価値観に触れることができました。特に、他国からの留学生とは共通の経験を持つことが多く、お互いに助け合い、学び合うことができました。現地の学生とは、授業やイベントを通じて自然に親しくなり、時には一緒に食事をしたり観光に出かけたりすることもありました。こうした交流を通じて、言語の壁を越えて友達を作ることができ、異文化理解を深める貴重な経験を得ました。また、現地の学生と過ごすことで、生活習慣や考え方の違いにも気づき、自分の視野を広げること



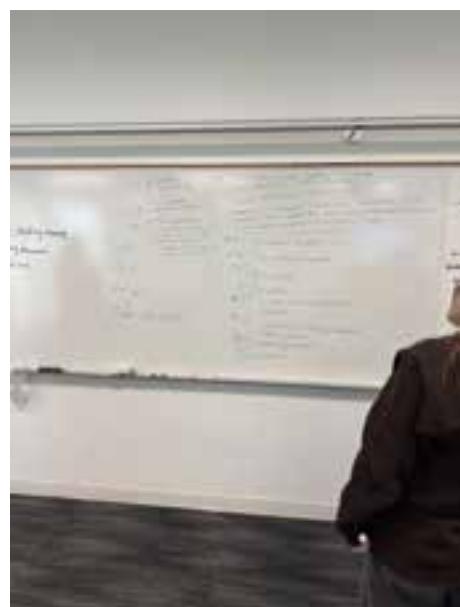
ハロウィン

ができました。さらに、異なるバックグラウンドを持つ友人たちとの対話を通じて、自分自身の価値観がどんどん変化していくのを感じました。こうした多様な視点に触れ、留学生活がより充実したものとなりました。

## 【研修を通して得たことと、その成果を今後の

## 学生生活や社会へどのように還元するか、について】

留学を通して得たことは、異文化理解、自己管理能力、そしてコミュニケーション能力です。異文化の中で過ごす中で、多様な価値観や考え方を学び、視野が広がりました。これにより、今後は異なるバックグラウンドを持つ人々とよりスムーズに協力できる自信がつきました。また、自己管理能力を高め、時間やリソースの使い方にに対する意識が向上したことでも大きな成果です。これらを学生生活に還元するためには、グループディスカッションやチームプロジェクトで積極的に意見を交換し、柔軟な考え方を取り入れることを心がけます。また、留学中に培った自己管理力を活かし、学業と課外活動のバランスをうまく取ることで、より効率的に学びを深めていきます。社会においては、多文化共生の重要性を実感したので、将来的にはグローバルな視点を持ちながら、異なる文化や価値観を尊重し、多様な人々と協力していくける仕事を目指したいと思っています。



ボードを使った授業

## 長期研修プログラム

## アメリカ (第20回)

セントラル・ワシントン大学

## 長野 慧太 外国語学部 英米語学科 2年

神奈川県立横浜南陵高等学校出身  
2023.4 拓殖大学入学  
2024.9 アメリカ長期研修参加



クラスメートとの旅行

## 日本とアメリカの文化の差

## 【アメリカを選んだ理由】

私がアメリカへの留学を希望した理由は、実際にその文化を体験したかったからです。映画や音楽、ファッションなど、アメリカの文化は世界的に影響力があり、日本でも広く知られています。しかし、それらをただ知識として学ぶのではなく、現地で生活しながら直接体験することで、より深く理解できるのではないかと考えました。また、私にとって「外国」といえばアメリカというイメージが強かったことも、大きな理由の一つです。実際に訪れることで、自分が持っていたイメージとの違いを知り、新たな視点を得ることができると考えました。さらに、私は英語を専攻しているため、アメリカ英語を学びたいという思いがありました。アメリカは英語の本場であり、授業や日常生活を通じて、ネイティブの英語に触れることができます。発音や表現の違いを実際に体験し、より自然な英語を身につけたいと考えました。加えて、アメリカ国内を旅行したいという思いもありました。アメリカは地域ごとに文化や風景が異なり、多様性に富んでいます。異なる都市を訪れることで、それぞれの特色を感じることできるのも魅力の一つです。このような理由から、私はアメリカへの留学を決めました。

## 【日本とアメリカの相違点】

アメリカに留学して、日本とのさまざまな違いを実感しました。まず、季節の違いですが、私が滞在したワシントン州では、日本よりも乾燥しており、冬は寒く雪が多い地域もありました。気候の影響もあってか、服装も日本と異なり、アメリカではカジュアルな服装の人が多く、寒い日でも軽装の人が目立ちました。文化や習慣に関しては、特に人との接し方が大きく違うと感じました。アメリカでは初対面でもフレンドリーに話しかける人が多く、レジやバスの運転手とも気軽に会話を交わします。食べ物の違いも印象的でした。アメリカでは量が

多く、特にファストフードや肉料理が中心でした。日本食のような繊細な味付けの料理は少なく、甘いものや脂っこい食事が多かったです。音楽の面では、日本よりもジャンルが多様で、特にカントリーやヒップホップが人気でした。また、考え方においては、日本では周囲との調和を重視するのに対し、アメリカでは自己主張が求められる場面が多く、自分の意見をはっきり伝えることが大切だと感じました。こうした違いを体験することで、新たな価値観を学ぶことができました。

## 【研修を通して得たことと、その成果を今後の

## 学生生活や社会へどのように還元するか、について】

今回の留学を通して、語学力の向上だけでなく、異文化理解や積極的に行動する姿勢を学ぶことができました。特に、アメリカでは自分の意見をはっきり伝えることが求められる場面が多く、発言することに対する抵抗が少くなりました。また、多様な文化や価値観を持つ人々と交流することで、異なる考え方を尊重する大切さを実感しました。語学面では、実際にネイティブの英語に触れることで、リスニング力やスピーチング力が向上しました。特に、日常会話を通じて生きた英語表現を学ぶことができたのは大きな収穫です。また、異文化の中で生活した経験を、今後の学生生活や社会に還元したいです。大学では、留学を考えている後輩に対して、自分の体験を伝え、アドバイスができる機会を作りたいと考えています。社会においても、異なる文化背景を持つ人々と円滑にコミュニケーションを取る力は、グローバル化が進む中で重要になります。特に、将来航空業界で働く際には、多様な価値観を理解し、適応する力が求められるため、今回の経験を活かしていきたいです。この研修で得た学びを今後も深め、自分自身の成長につなげるとともに、周囲にも還元していきたいと考えています。



授業の様子



現地主事宅でランチ

## 長期研修プログラム

## アメリカ (第20回)

セントラル・ワシントン大学

依田 慎司 外国語学部 英米語学科 2年

埼玉県立北本高等学校出身

2023.4 拓殖大学入学

2024.9 アメリカ長期研修参加



エレンズバーグでオーロラを見に行った際の写真

## 海外研修報告書

## 【学校生活について】

授業は「オーラルコミュニケーション」「文法」「リーディング」「ライティング」の4つに分かれており、英語スキルを総合的に向上させる内容でした。オーラルコミュニケーションではナショナルジオグラフィックの教材を使用し、動画視聴後に内容をまとめ、クラスメイトとのディスカッションや発表を行いました。自分の意見を述べたり、他者の発言を聞いて返答することで表現力やリスニング力が鍛えられました。

文法の授業は基礎から始まり、過去完了など高度な文法まで進みました。例文を使った学習やペアワークを通じて、理解を深めながら自然に文法を身につけることができました。リーディングでは長文読解に加え、要点をまとめたり、プレゼンテーションを行ったりすることでスピーチ力も強化されました。ライティングではエッセイの構成や論理展開を学び、先生のフィードバックを受けながら表現力を高めることができました。授業は実践的な内容が多く、自分の考えを英語で表現する機会が豊富にありました。最初は難しく感じましたが、回を重ねるごとに自信がつき、自然にコミュニケーションが取れるようになりました。

## 【予習・復習や勉強方法について】

予習では教科書や資料に目を通し、授業内容をスムーズに理解できるように準備しました。復習ではノートを見直し、練習問題を解きながら理解を深めました。課題は無理なくこなせる量で、授業内容の定着に役立ちました。

た。特にオーラルコミュニケーションは日本では得られにくい経験であり、ネイティブスピーカーや他国のクラスメイトとの会話を通じて、リスニング力や柔軟な対応力が向上しました。

## 【研修参加の動機について】

アメリカを選んだ理由は、音楽文化への興味と観光への関心です。ジャズやロックなどアメリカ発祥の音楽に触れ、現地のライブやフェスに参加して文化交流を深めたいと考えました。また、ニューヨークやグランドキャニオンなどの観光地を訪れ、各地域の文化や歴史を体験することも目的でした。冬休みにホームステイを希望する場合は早めの申し込みが重要で、旅行計画も事前に立てることでスムーズに行動できます。

## 【研修を通して得たことと、その成果を今後の

## 学生生活や社会へどのように還元するか、について】

この研修を通じて、他のカルチャーへの理解と日常会話英語のスキルを得ることができました。異なる文化の価値観や習慣を学ぶことで視野が広がり、文化の違いを受け入れる姿勢が身につきました。また、英語での日常会話では実践的なフレーズや表現を学び、自信がついたことで英語でのコミュニケーションへの抵抗感が減りました。今後は、グローバルな視点で課題に取り組み、多様な価値観を理解しながら円滑にコミュニケーションを取ることで、異文化間の橋渡し役として貢献していきたいと考えています。



キャンパス内で行われたフリーアイベント



現地の学生と合同授業を行った際の写真

## 長期研修プログラム

## アメリカ (第20回)

セントラル・ワシントン大学

## 宮崎 理子 国際学部 国際学科 2年

静岡県私立浜松学芸高等学校出身  
2023.4 拓殖大学入学  
2024.9 アメリカ長期研修参加



ダウンタウンのイベント

## アメリカ研修で得たもの

## 【研修先の紹介】

エレンズバーグは、シアトルから車で約2時間半のところに位置する街です。夏は乾燥して暑く、冬は寒くて雪が多いのが特徴です。湿度が低いため、日本と比べて、比較的過ごしやすいですが、乾燥しやすいため、体調管理をしっかりと行なうことが大切です。アメリカでは、個人の意見をはっきり伝える文化が根付いています。授業や日常会話でも積極的に発言することが求められ、日本の「空気を読む」文化とは大きく異なります。また、知らない人同士でも笑顔で挨拶を交わす習慣があり、フレンドリーな人が多いです。アメリカの食事は量が多く、味付けが濃いのが特徴です。ハンバーガーやピザ、フライドポテトなどが定番ですが、大学の食堂では、サラダやアサイーボウルなどヘルシーな食事の選択肢もあります。また、ダウンタウンに行くと、日本料理、ベトナム料理、タイ料理、メキシコ料理などのレストランがあり、色々な国の食事を楽しむことができます。そして、エレンズバーグには、日本の100円ショップのように1.25ドル均一で日用品や食べ物を購入できるお店があります。

## 【日常生活について】

学生寮には、共用のキッチンやくつろぎスペース、冷蔵庫、電子レンジ、バスルーム、ランドリールームなどがあります。生活の中で注意すべき点としては、ルームメイトとのコミュニケーションや静かな時間帯を守ることです。ルームメイトとの良好な関係を築くためには、共通のルールを設けることが大切です。CWUでは、放課後や週末に多くの課外活動やイベントが開催されており、充実した放課後を過ごすことができます。授業は、

他国留学生と一緒に受けるため、英語でコミュニケーションをとる必要があります。お互い英語が母国語ではないため、時にはコミュニケーションを取るのが難しい場面もありますが、自分の英語力を向上する良い機会になります。また、授業中は、日本人同士でも英語で話さないといけないというルールがあるため、英語力を向上するのに適した環境で授業を受けることができます。

## 【研修を通して得たことと、その成果を今後の

## 学生生活や社会へどのように還元するか、について】

セントラルワシントン大学での研修を通じて、異文化理解と自己成長を実感しました。アメリカでは、授業や日常生活で多くの国籍の学生と接する機会があり、それぞれの文化や考え方の違いを学ぶことができました。異文化交流を通じて、自分の価値観が広がり、物事を柔軟に考える力が養われました。さらに、海外経験が豊富な日本人の仲間から、多くの刺激をもらい、日々のモチベーションを高めていました。また、英語でのコミュニケーション能力が向上し、異なる文化背景を持つ人々との交流に自信が持てるようになりました。そして、自己管理能力も大きく向上しました。生活面では、一人での生活が中心となり、時間管理や計画性を持って行動する重要性を実感しました。この経験は、今後の学生生活や社会人としての生活においても大いに役立つ感じています。今後、この経験を活かして、異文化交流を深める活動に積極的に参加し、学内外で国際的な視野を持つ人々とのネットワークを広げていきたいと思います。また、異文化理解を広める活動を通じて、社会に貢献できるよう努力していきます。



お互いの母国料理をシェアした放課後



UESLのクラスメイト

## 長期研修プログラム

## アメリカ (第20回)

セントラル・ワシントン大学

## ラワット 美蘭 政経学部 経済学科 3年

東京都立鷺宮高等学校出身

2022.4 拓殖大学入学

2024.9 アメリカ長期研修参加



オーロラ

## 夢のアメリカ

## 【研修参加の動機について】

アメリカを留学先に選んだ理由としては、まずは純粋に留学をしたかったからです。しかし、個人で留学しようとすると負担が多かったため拓殖大学のシステムを利用しました。その他のアメリカを選んだ理由としては、日本でも多くの国でもアメリカ英語の方が有用だと感じたためです。イギリス留学やカナダとも迷いましたが、ちょうど英会話の先生がアメリカ人だったこともあります。アメリカ留学を決めました。

アメリカに行く時期とすれば、1、2年生が良いと思います。理由としては、自分が3年生の時に行ったのですがインターンや就職活動で留学前後が忙しくなるためです。そのため、余裕がある1、2年生に行くことをお勧めしたいです。

出発前にしておくべきことは英語の科目中心に履修したり、英会話に通ってみたりすることも重要ですが留学中の心持ちがより重要に感じました。日本人はシャイだと思われていたので、それを覆すようにフレンドリーに振舞うことが英語能力向上に役立つと思いました。

## 【日常生活について】

寮はダグモアという寮に住んでおり、共有の部屋でした。個人的にはルームメイトがいれば寝る直前まで英語に触れることができるため、良い選択だったと思います。冬休みにはポートランドにホームステイにいきました。日本人の方もいらっしゃったので快適に過ごすことができました。友人関係としては日本よりフレンドリーな人が多いので、積極的に会話すると受け入れられやすいです。特に、大学内ではイベントが多数開催されるので積極的に参加することがアメリカでの生活を好転させるきっかけになると思います。

## 【研修を通して得たことと、その成果を今後の

## 学生生活や社会へどのように還元するか、について】

恥ずかしがらず、一歩踏み出せば自分の環境は変えることができるということを学びました。そのため、今後の学生生活、就職活動や仕事の場でも一歩踏み出し自分から主体的に物事に取り組みたいです。そして、この考えに共感してもらえるように挑戦し続けようと思います。



ホームステイ先



アイススケーティングとスノーチュービング

## 長期研修プログラム

## アメリカ (第20回)

セントラル・ワシントン大学

## 武内 榛汰 国際学部 国際学科 3年

栃木県私立文星芸大附属高等学校出身

2022.4 拓殖大学入学

2024.9 アメリカ長期研修参加



Jazz class

## 私のアメリカ生活

## 【学校生活について】

学校生活では私は Oral class、Reading class、Writing class と Jazz class をとっていました。私は他の ESL の学生とは別に友人の Saleh とレギュラークラスの Jazz クラスをとっていました。上記の写真がその時の Jazz クラスの写真です。Jazz は正直元々好きではありませんでしたが、この Jazz クラスで Jazz の歴史を学んだ後に、私は Jazz を好きになっていました。

## 【日常生活について】

私は今回の留学で多くの友人を築きました。私が彼らと過ごし印象に残っているメモリーは数多くあり、今回はその中でも特に印象に残っていることとして、私の親友の Saleh と Gabe と一緒にケーキを作った日のことをここに共有します。下記の写真は親友の Saleh と Gabe と一緒にケーキを作った時の写真です。この時私の友人の誕生日で私がケーキを作ろうと言い出したことが始まりでした。元々は私の別の友人がケーキを焼くのを手伝ってくれる手筈でした。しかし、友人の都合上前日にケーキを焼くことができなくなってしまい、そのため私は自分の寮でケーキを焼くことにしました。その時に私の親友の Saleh と Gabe が手伝ってくれました。しかし、彼らはケーキの作り方なども知りませんし、ケーキも作ったこともありませんでした。また、オープンパンやミキサーなどの調理器具などもなく私もバイトでケーキ屋で働いていましたが、クリームやスポンジケーキなどの作り方はよく知りませんでした。その上、当日でクラスもありケーキを作る時間も三時間ほどしかありませんでした。料理にズボラな男三人で正直この時は、もう作るのを諦めて、近くのスーパーでケーキを買おうかと思いました。しかし、私たちは諦めずにケーキを作りました。クラス後に三人で集合してスーパーへ材料を買いに行きました。Saleh や Gabe も買い物を手伝ってくれ、Saleh はオープンパンや、スポンジケーキの粉などを買い、Gabe も材料を買うのを手伝ってくれました。私はこ



Baking a cake

の時に必要なものや作り方などをざっくりと説明したために彼らどのようにケーキを作るのかなどさっぱりわからないまま困惑しながら、買い物を手伝ってくれたので今思うと二人にはとても感謝しないとなと思われます。その後急いで寮に帰り、私は盛り付けのフルーツとクリームの準備をして、Saleh と Gabe にスポンジケーキを焼くのを任せました。二人はケーキなど焼き方も知りませんでしたが、二人で切磋琢磨してなんとかスポンジケーキを焼きあげ、無事に男三人でケーキを作り上げることができました。Saleh と Gabe も私が盛り付けたケーキが想像以上にとても良いケーキが仕上がった事にとても驚いていました。時間も器具もなく、作り方も知らない三人から始まった男三人のケーキ作りも、最後には多くの友人が集まりみんなで友人のバースデーを祝いケーキを食べました。

## 【研修を通して得たことと、その成果を今後の

## 学生生活や社会へどのように還元するか、について】

私がこの研修で得たことは、多くの人との繋がりです。私は今後、この人たちから得た新しい夢であるパイロットになることをチャレンジしたい。そのため今後は aviation を学び将来パイロットになります。また、英語で日本の文化を広げることにも興味があるため、今回向上させた英語を使用して日本の文化を発信したいです。特に私は今回の留学で多くの人に出会い、本当に多くの人が日本文化に興味関心があることに気づき驚かされました。そのため今後は英語を使って日本の文化や魅力を世界中の人に伝えて発信していきたいです。特に日本の原爆被害者の話し手がいなくなっている日本では、原爆被害者の声などを英語で伝える人はほとんど日本にはいないために私が英語を話せる日本人として、戦争を経験した先人たちの思いを英語で世界中の人たちに伝えたいたい。



Halloween

## 長期研修プログラム

## アメリカ (第20回)

セントラル・ワシントン大学

村上 瑞季 工学部 情報工学科 3年

三重県立津東高等学校出身  
2022.4 拓殖大学入学  
2024.9 アメリカ長期研修参加



友人とともに

## アメリカでの経験を通じて

## 【授業について】

授業で特に印象に残ったのは、エッセイの作成とプレゼンテーションです。アメリカでは、リーダーシップや自己表現を大切にするという教育の根本が強く、留学生だけでなく、アメリカの友人のほとんどが毎週のようにプレゼンテーションを行っていました。UESL プログラムでは、自分で考えることを中心に、先生方からアドバイスをいただきながら仕上げていく授業方式でした。

## 【日常生活について】

アメリカでは、現地の友人がたくさんでき、毎日のように集まって楽しく過ごしました。CWU の寮はかなり広く、ラウンジルームにはモニターやカウチ、テーブルや暖炉などが整備されており、友人と集まったり、試験期間には一緒に勉強したりできる環境が整っていました。そのため、比較的落ち着いた静かな街の中でも、現地の友人たちと寮やキャンパス内のカフェやレストランで交流することができました。

## 【研修を通して得たこと】

研修を通じ、日本とアメリカの国民性や生活感の、それぞれの良い点や課題点が見えてきました。例えば、日本では「空気を読むこと」や「周囲に迷惑をかけないようすること」が大切にされていますが、それが時には自分の意見を押し殺す原因にもなっていることに気づきました。一方、アメリカでは自分の考えをしっかりと伝えることが尊重されており、そうした姿勢を学ぶことで、自分の意見に自信を持って発言する力が少しづつ身についてきましたと感じています。今後の学生生活では、この経験を活かして、グループワークやディスカッションの場面で積極的に発言し、リーダーシップを発揮できるよう努めたいです。また、将来的にはグローバルな視点を持ち、異なる価値観や文化を尊重しながら協働できる社会人を目指していきたいと考えています。この研修は、語学力だけでなく、自分自身の価値観を見つめ直し、多様性を受け入れる力を養う貴重な機会となりました。今後もこの経験を土台にして、さらなる成長を続けていきたいです。



ハロウィンの仮装



修了書を手に

## 長期研修プログラム

## アメリカ (第20回)

セントラル・ワシントン大学

## 落合 亮太 政経学部 法律政治学科 3年

埼玉県立深谷第一高等学校出身  
2022.4 拓殖大学入学  
2024.9 アメリカ長期研修参加



Santa Monica Pier

## アメリカで過ごした半年を通して

## 【研修先の紹介について】

アメリカ合衆国は多文化国家であり、世界最大の経済大国でもあります。エレンズバーグは、シアトルから車で約2時間の場所にあります。また、豊かな自然とセントラル・ワシントン大学のある落ち着いた街として知られています。この大学は、1891年に設立されたワシントン州師範学校が発展し、1977年に現在のセントラル・ワシントン大学となった歴史があります。多様な学部が設置されており、会計学、ビジネス、教育学、音楽などの学部が人気です。田舎にある大学ですが、学生数は約10,000人と多く、大学の設備もPCやプロジェクターがある教室や図書館、研究施設、ダイニング、スポーツ施設が充実しています。インターネット環境も整っており、学生は学習や研究に活用できます。

## 【日常生活について】

大学では寮生活をしました。寮ではバスルームやキッチンを他の学生と共有しながら生活しました。また週2～3回、学生同士でポーカー、ビリヤードなどをするイベントが開催されるので参加しました。冬休み中は、ロサンゼルスでホームステイをしました。ロサンゼルスを観光したほか、ホストファミリーと食事を共にしたり、会話を楽しみ、ショッピングに出かけたりしたことであmericaの文化や生活習慣を深く知ることができました。

セントラル・ワシントン大学には、様々なサークルやクラブがあります。大学主催のイベントやパーティーに参加することで、他の学生と交流を深められます。UESLプログラムの一貫として近隣の都市に足を運び、アメリカの文化や自然に触れることもできます。また、異なる文化を持つ友人との交流は、自らの視野を広げ、国際感覚を養うことができます。実際、メキシコやベトナム出身の友人と一緒に料理をしたり、教会へ見学に



Cooking

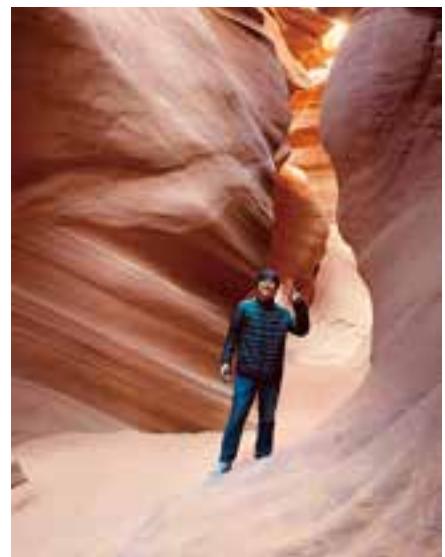
行ったりしたことで、異文化交流を深めることができました。買い物は、街のグロッセリーストアで食料品や日用品を購入でき、大学内では、ショップで教科書や文房具、電子機器、オフィシャルグッズなどを購入することができます。また、大学のダイニングやカフェはメニューが豊富なため、様々な国の料理を食べることができます。

## 【研修を通して得たことと、その成果を今後の

## 学生生活や社会へどのように還元するか、について】

研修を通して得たことは、語学力、異文化理解力、問題解決能力です。語学力については、日常生活における実践的な力が身につきました。例えば、授業内では質問、問題について議論する能力、日常生活では買い物や飲食店での注文の仕方、旅先での身の処し方が挙げられます。コミュニケーションを繰り返すことで、生きた言語を習得することができました。異文化理解力については、多様性を理解し、国際的な視野を広げることができました。実際、カトリックの友人と教会に行った時、友人から宗教について様々なことを教えてもらいました。問題解決能力は人生において最も重要な能力といえます。予期せぬ問題や課題に直面することで、今自分のすべきことや物事の結果をよりよいものにする手段を模索する力を養うことができるからです。

今回の研修の成果を社会へ還元するため、グローバルな視点を持ったうえで、国際社会で活躍できる人材を目指します。そのためには異文化理解やコミュニケーション能力を活かして、積極的にコミュニケーションをとり、研修で得た問題解決能力や主体性を活かして、社会に貢献したいと考えています。



Antelope Canyon

# 令和6年度（2024年度） 長期研修プログラム

## 【イギリス（第28回）】 エクセター大学

### 1. 研修概要

- |         |                          |
|---------|--------------------------|
| 1. 研修先  | エクセター市 エクセター大学           |
| 2. 研修期間 | 令和6年9月28日～令和7年3月23日 6ヶ月間 |
| 3. 授業形態 | 週5日 レベル別国際混合クラスで受講       |
| 4. 滞在方法 | ホームステイ（原則1日2食付き）         |

### 2. 参加者名簿

氏名	学年	学部	学科
鶴田 蠡大朗	2	外国語	英米語

※学年は研修参加時のもの

## 長期研修プログラム

## イギリス (第28回)

エクセター大学

## 鶴田 跡大朗 外国語学部 英米語学科 2年

熊本県私立熊本国府高等学校出身

2023.4 拓殖大学入学

2024.9 イギリス長期研修参加



ホストファミリーとの集合写真

## エクセターでの生活から学んだこと

## 【エクセター大学について】

エクセター大学は32,000以上の学生と26ほどの学科からなるイギリス南西部ではかなり規模の大きい大学です。シティセンターからもさほど遠くなく街を歩く人のほとんどが学生です。留学生はINTOという施設で学びたい分野の基礎や学位を経てからエクセター大学の学部生になります。私が所属した Academic English のクラスでは授業で使われるフォーマルな英語やアカデミックなライティングの基礎を身に付けることができます。また、INTO 側が様々なイベントを開催してくれるためクラス外の人とも中を深めるきっかけを作ることができます。

## 【日常生活について】

イギリスでの生活について金銭面と友人関係の二つについてお話ししたいと思います。まず初めに金銭面に関してですが、普段の買い物や外食、旅行などは日本と比べると二倍以上のお金がかかります。円安など様々な影響がありこれからも高い物価が続きそうですので計画を立てた金銭の使用が必要だと思います。電車等の公共交通機関は早く予約するほどお得になる場合もあるため、事前に調べておくといいかもしれません。

次に友人関係ですが外国人の学生は日本のアニメや文化などに物凄く興味を持っているため、イギリスの文化だけでなく日本の歴史や文化についても見直しておくと話す材料が増えるかもしれません。また、イギリスには様々な国や地域から生徒が集まっているため、6ヶ月

間で自分が今まで知らなかった外国の文化について詳しく知る機会を多く得ることができると思います。新たな価値観を得るうえでもとてもいい機会だと思います。

## 【研修を通して得たことと、その成果を今後の

## 学生生活や社会へどのように還元するか、について】

今回の研修では語学力だけでなく文化的な側面や自身の価値観といった学業以外の部分でも収穫が多く、実りのある6ヶ月だったと思います。特に今までやったことがないことへの挑戦が多く、その経験、または失敗から得られる物は大きかったです。語学の面ではやはりスピーチングの部分が一番伸びた部分だと思います。様々な国の方と交流したため、アクセントも多種多様で自分にとってはとてもいい練習になりました。文化的な面でいえば日本ではあまり関わることのない宗教なども身近だったし今まで学んでこなかった文化について学ぶ機会もありとても興味深いものでした。またこの研修は自分自身を見つめ直す良い機会だったとも思います。全く新しい環境に飛び込んだことで自分自身の未熟さに気づかされたし何事も基本一人で解決する必要があったため、一人の人間として成長する良いきっかけだったと感じました。この貴重な経験を残りの大学生活や就職活動等に生かしていきたいです。またこの経験が誰かの役に立てればと思っているため、様々なイベントにも積極的に参加していきたいと思います。



INTO のサッカーソサエティ



クラスメートとの一枚

# 令和6年度（2024年度） 長期研修プログラム

## 【中国（第39回）】 北方工業大学

### 1. 研修概要

1. 研修先 北京市 北方工業大学
2. 研修期間 令和6年9月2日～令和7年1月12日 5ヶ月間
3. 授業形態 週4日 国際混合クラス
4. 滞在方法 寮、食事は大学の食堂を利用

### 2. 参加者名簿

氏名	学年	学部	学科
小賀坂 紘	2	外国語	中国語

※学年は研修参加時のもの

## 長期研修プログラム

## 中国 (第39回)

北方工業大学

## 小賀坂 紘 外国語学部 中国語学科 2年

北海道私立札幌光星高等学校出身  
2023.4 拓殖大学入学  
2024.9 中国長期研修参加



北京・故宮

## 中国留学

## 【研修参加の動機について】

私が中国へ留学すると決めた理由は、中国が好きだからです。高校の時に、中国の文化に触れる機会があり、海外にまったく興味のなかった私にはとても衝撃的でのめりこみました。調べていくうちに、国民性が周りを気にせず自分らしく生きている部分や情に厚い部分に魅せられて、自分に合っていると思いました。それからは就活のことなどを考え大学2年で留学に行くことを決めて、それに向けて言語力から、準備していました。中国といえども、中国語がわからない場合は英語を使うので、留学前に英語力を伸ばしていても役に立つと思いました。

## 【日常生活について】

私が住んでいた寮は二人部屋でした。冷蔵庫と電子レンジがなく不便でしたが、8つほどある学校の安い食堂で手軽に食事ができ、フードデリバリーも発達しているので問題はないと思います。授業を受ける校舎へは、徒歩10分もせずにたどり着くので遅刻の心配がありません。授業以外でも中国の文化交流が定期的に開催されており、留学生と書写や中国の伝統楽器を体験することが

できます。サークル活動も留学生は参加できて、積極的に行動すればするほど、自身の留学生活を充実したものにできると思います。中国は広いので旅行先も多く、簡単に旅行先の予約もできるので、一つの国で多くの経験が体験できます。

## 【研修を通して得たことと、その成果を今後の

## 学生生活や社会へどのように還元するか、について】

研修を通して得たことは、語学力と人間力です。町中に中国語があふれかえり自分の思い通りにしたいときは、必ず中国語力が求められるので、中国語が身につきます。日常的に中国語が耳に入り、授業も中国語で行われるので、最初はわからず悔しい思いもしましたが、だんだんと身についてきました。また、人間力に関しては、私は一人行動に慣れていて何にでも対応できると高を括っていましたが、初めての海外生活は日本と比べて甘いものではなく、多くの立ち向かわなければならない困難がありました。それを乗り越えたので精神的にも強くなり、今後の生活では、今までの天邪鬼な部分を捨て挑戦していく人間になって社会の歯車となります。



中国の伝統楽器・フルーシー



重慶火鍋

# 令和6年度（2024年度） 長期研修プログラム

## 【台湾（第40回）】

### 東吳大学

#### 1. 研修概要

1. 研修先 台北市 東吳大学
2. 研修期間 令和6年9月4日～令和7年2月26日 6ヶ月間
3. 授業形態 週5日 国際混合クラスおよび拓大特設クラスを受講
4. 滞在方法 寮、食事は大学の食堂を利用

#### 2. 参加者名簿

氏名	学年	学部	学科
野本 紗愛弥	2	外国語	中国語
齋藤 紫	3	外国語	中国語
原井 和香	3	外国語	中国語
細谷 真由	3	外国語	中国語

※学年は研修参加時のもの

## 長期研修プログラム

## 台湾 (第40回)

東京大学

## 野本 紗愛弥 外国語学部 中国語学科 2年

東京都立日野高等学校出身  
2023.4 拓殖大学入学  
2024.9 台湾長期研修参加

ルームメイトと

## 私の台湾留学生活

## 【寮生活について】

私たちは外国人寮で生活していたので様々な国の人と関わることができました。例えば、私のルームメイトは日本人一人とマレーシア人二人でした。マレーシア人の二人はどちらもイスラム教徒だったので、一日に五回お祈りをします。夜明けごろや外出中にもお祈りをするので当初は困惑しましたが、すぐに慣れました。また、豚肉やお酒は食べられないで、外食するときは注意を払っていました。イスラム教徒向けの「ハラール食品」はとてもおいしくて、私たまに食べていました。寮には、スウェーデンやスロバキアなどから留学に来ている人もいて、各国で食べられている家庭料理を振舞ってくれたりしたこともありました。国によって文化や季節のイベント、固定概念がまるで違うので雑談がとても楽しかったです。彼らは積極的に日本語の勉強に励んでいて、見かけるたびに「おはよう！」と日本語であいさつをしてくれるので、あたたかい気持ちで一日を始められることができた朝の光景は本当にいい思い出です。

## 【小旅行について】

旧正月（春節）期間に台湾南部に旅行に行きました。高雄市、台中市、台南市に行きましたが、とても有意義な時間を過ごすことができました。高雄市は、海沿いに倉庫をリノベーションしたモダンなお店が並んでいて、若者たちでにぎわっていました。きらびやかなイルミネーションや、海風を感じながら料理を楽しむことができるレストラン、お土産屋さんがたくさんあり、とても楽しかったです。台中市では、フリーマーケットに足を運びました。食べ物から手作りのアクセサリー、小物、古着、香水などが売っていました。私はそこでかんざしを購入しました。かんざしを使ったことがなかったので、とても新鮮で使うたびに胸がときめきます。台南市はとにかく現地の



台中市のフリーマーケット

人々が優しくてあたたかかったです。お店で私たちがご飯を食べているとき、店員さんが気さくに話しかけてくれて、簡単な日本語を交えて笑わせてくれたりしました。また台南のご飯は優しい味付けで日本人が食べやすいものが多い印象です。今回は春節期間の旅行だったため、日本では絶対に味わうことができない、活気にあふれた貴重な期間を三都市で過ごすことができて、とても良い経験になったと思います。

## 【研修を通して得たことと、その成果を今後の学生生活や社会へどのように還元するか、について】

留学生活は私にとって容易なものではなく、いくつもの困難がありました。台湾にきてすぐの頃は、リスニング力が乏しくて買い物や外食時に店員さんとうまくコミュニケーションが取れないことが当たり前でした。食べ物や環境、天気も日本と異なり体調がすぐれない日々が続いたり、カルチャーショックを受けて絶望的な気持ちになることもあります。それだけでなく、授業についていけず、留学を決めたことを少し後悔することもありました。しかし、留学を決心したのは紛れもない自分自身なので、責任をもってこの状況を乗り越えようと決心しました。その結果、「逃れられないのなら立ち向かうしかない、いっそのこと楽しもう！」というタフなメンタルを手に入れました。シャワーからお湯が出ない日があっても、小学校のプール授業を思い出したり、課題の作文も少し面白おかしく書いて、先生に突っ込んでもらおうとしたり、とにかく全部楽しもうとしました。これから先、私には多くの壁が待っているかもしれません。それでも、留学で得たこのマインドを生かしてたくましく乗り越えていきたいです。



賑わう夜市

## 長期研修プログラム

## 台湾 (第40回)

東吳大学

齋藤 紫 外国語学部 中国語学科 3年

千葉県立柏中央高等学校出身  
2022.4 拓殖大学入学  
2024.9 台湾長期研修参加



台湾総督府校外学習

## 毎日が発見の連続な対人関係

## 【日本との相違点について】

私が台湾人の友人と関わった限り、日本人と台湾人の考え方は自分の中で全く違いました。台湾人は日本人より自分に自信を持っていて性格は明るく、誰に対しても優しいという印象があります。日本だったら誰かが困っていたら、多分少し考えてから動き出すと思います。でも台湾の方は誰かが困っているそぶりを見せたら、何の躊躇もなく助けに行く姿を多く見かけると同時に私も多く助けられました。さらに日本人は常に人にどう見られているかを気にしそぎていると思います。その点では台湾人はいい意味で他人に興味がなさそうなので、ありのままの自分でいる人が多かったです。

## 【友人関係について】

語学センターには学生だけでなく、社会人を辞めて来ている人や育児を終えた方もいました。入寮してからの

数日間は英語が多く飛び交っていましたが、授業が始まると中国語を使い会話をする機会が増えました。そして勉強熱心な人が多くいました。土日はほぼ外へ出かけ台北以外の遠い土地に行く人も多く、日本人留学生よりアクティブに過ごしていました。沢山人がいる方が楽しいのかわからないが、毎回大人数でいろんな人を誘ってご飯や観光地に行っている印象でした。

## 【研修を通して得たことと、その成果を今後の

## 学生生活や社会へどのように還元するか、について】

自分から行動を起こすことが大事だと思いました。失敗を恐れて何もしないでいるだけでは、何も得られないと感じました。行動をすれば失敗したとしても次につながる大事な経験になるので、自分がまだやったことのないことでも恐れずに挑戦していこうと思いました。



クラスメイト



期末レポート発表会

## 長期研修プログラム

## 台湾 (第40回)

東吳大学

## 原井 和香 外国語学部 中国語学科 3年

千葉県私立東葉高等学校出身  
2022.4 拓殖大学入学  
2024.9 台湾長期研修参加



帰国前に撮った集合写真

## 留学を通して変わった価値観

## 【研修先の紹介】

私の研修先の東吳大学は台湾の北に位置する台北市にあります。大学の最寄駅の士林駅近くには有名な士林夜市があります。士林駅からMRTに乗って10分程で中山駅や台北駅に着くアクセスの良さも魅力です。大学内の敷地は広く、キャンパスは自然に囲まれており、学生食堂や図書館、コンビニだけでなく、郵便局、ジム、ファストフード店など様々な施設があることが魅力です。私の生活していた「楓雅樓」と言う寮は主に留学生向けの寮で、日本・韓国・インドネシア・ロシア・スロバキアなど世界各国から中国語を学びに来ている学生と共同生活を送っていました。寮内のイベントも定期的に開催されるのでみんなすぐに仲良くなります。また、私が台湾で生活していて1番印象的なのはLGBTQがかなり受け入れられていることです。台湾はアジアで唯一同性婚が認められている国で、街中を歩いていると同性カップルをよく見かけました。また、「性別友善廁所」と言うジェンダーレストイレが多く、大学内にもありました。日本と近い位置にある国なのになぜこんなにも受け入れ具合が違うことに驚きました。

## 【日常生活について】

授業後は比較的時間があるので夜ご飯を食べに士林駅まで行ったり、夜市に行っていました。寮の1階にあるキッチンで自炊することもありましたが、外食の方が多かったです。交通費がとにかく安いので近い距離でもバスに乗ったりしていました。寮での生活で不便を感じることはありませんでした。トイレ・シャワー・洗濯機・キッチンなどは共同です。お風呂に湯船は



大稻埕碼頭にて

なく、個室シャワーのみなので少し日本のお風呂が恋しかったです。毎学期末に1週間ほどお休みがあるのでその休みを利用して旅行に行く学生も多くいました。

## 【研修を通して得たことと、その成果を今後の

## 学生生活や社会へどのように還元するか、について】

私は今回の研修を通して、自立して生活することの大変さを実感しました。研修前まで、私は親元を離れて生活したことがなく、いつも常に家族がそばにいる状況でした。何かにのめり込んだり、積極的に行動することも少なかったです。そんな中、親元を離れ、初めての海外での生活は慣れるまでかなり時間がかかりました。研修当初はホームシックになってしまったり、授業では周りの学生より自分が劣っているように感じ毎日泣いてしまったり、中国語を思ったように上手く言葉にできなくてどかしさを感じていたり、辛いことも多かったです。落ち込むことも多かったけれど、中国語が上手くなりたい、もっと会話力をあげたいと思う気持ちが次第につよくなり、言語交換会に参加したり、台湾人学生に連絡をし、会話の練習を積極的に行いました。研修前はただなんとなく毎日を過ごし、積極的に何かをやることはあまりなかったのですが、この経験があったからこそ中国語力の向上や自分自身の成長に繋がったと思います。この研修は自分にとって本当に価値のあるものになりました。



朝ご飯屋さんで食べたチーズ蛋餅

## 長期研修プログラム

## 台湾 (第40回)

東吳大学

## 細谷 真由 外国語学部 中国語学科 3年

千葉県立成田国際高等学校出身  
2022.4 拓殖大学入学  
2024.9 台湾長期研修参加



華語センターのみんなと

## 半年間の台湾研修

## 【研修参加の動機について】

私が留学先に台湾を選んだのは知り合いの先輩が留学していたことと、台湾には親日家が多く、日本に興味・関心がある人が多く日本人にとって生活しやすい環境と聞いたからです。実際に日本に興味がある台湾の人は多く、たくさん現地の人と話す機会がありました。研修に行くお勧めの時期は、台湾のお正月の春節がある1月～2月がお勧めです。春節の時期はその時にしか出会うことのできない商品や装飾があり、安売りをしているお店もあります。気温も日本ほど寒すぎることもなく、熱いと感じる日もあるくらいなので、比較的過ごしやすいと思います。留学に行く準備は出発の一ヵ月前くらいからはじめました。まず、飛行機に乗せられるサイズを確認してスーツケースを購入し、台湾にいた当日必要なものや日本でしか買えないものを中心に揃えました。台湾でも日本の商品を買うことはできますが、日本で買うよりも高いため、こだわりがあり、必ず使いたいと思うものは事前に購入し持っていくことをお勧めします。寮では基本スリッパで過ごすので、スリッパを持っているととても便利です。台湾でたくさん友達を作りたい、お話をしたい、と考えている人は、出発までにたくさん日本のアニメを見て、好きなアニメをすぐに中国語で答えられるようにしておくといいです。台湾の学生と話していると必ずと言っていいほどこの質問をされるので、アニメについて語れると、すぐに友達が出来ます。日本の歌も今とても人気なので、お互いのおすすめの歌手などを紹介できると、とても盛り上がります。それから、台湾は繁体字が使われているので事前に少し慣れておくと苦労が少ないといます。繁体字のパターンを覚えればすぐになれると思うので頑張ってください。

## 【日常生活について】

私が住んでいた寮は4人部屋で、日本人の留学生が一番多い関係で、ルームメイトの1人は日本人、もう2人



總統府にて

は違う国から来た人になるパターンが多いと思います。ベッドが一緒になっている机と、1人2つクローゼットがあります。大きいクローゼットなので収納には困りません。キッチンは共有で大きい冷蔵庫が2つ、IHコンロが1つ、炊飯器が2つ、電子レンジが2つ、トースターが1つ、自由に使える食器、調味料が一式あります。洗濯機と乾燥機は1回20元から使うことが出来ます。(夜の12時以降は使えません) 屋上に服を干すこともできます。寮にはRAという同じ寮に住んでいて、同じ大学に通うバイトの人たちがいて、生活をサポートしてくれます。英語や日本語が話せる人がいます。放課後は、週に一度ある言語交換会、タンデム授業、日本語勉強会などに参加したり、生活必需品を買いにスーパーなどへ買い物に行ったり、夜市にご飯を食べに行ったりします。週末は、友達と少し遠出して買い物に出かけたり、ご飯を食べに行ったりします。長期研修は、秋学期と冬学期の間にある10日間くらいの休みと、春節休み(約2週間)があり、この期間を利用して小旅行に出かける人が多くいます。台北から離れて、普段は行けない台湾の南部にある高雄や台南に遊びに行く人がほとんどです。まとめた休みがあるため、留学中行きたい場所に行く機会がしっかりとあります。

## 【研修を通して得たことと、その成果を今後の

## 学生生活や社会へどのように還元するか、について】

研修を通して、初めて関わる人や違う文化を持つ人達と自分から積極的に交流をすることが出来るようになりました。文化や考え方の違いから摩擦が生まれそうになつたとしても、まずはそれぞれの文化的、歴史的背景から相手を理解するようにし、良好な関係を築いてきました。この成果を活かして、今後いろいろな考え方を持つ人が集まる場面で、人と人のつながりを円滑にする役割を担っていきたいと思います。



日本語学科のみんなと

# 令和6年度（2024年度） 長期研修プログラム

## 【スペイン（第42回）】 サラマンカ大学

### 1. 研修概要

- |         |                          |
|---------|--------------------------|
| 1. 研修先  | サラマンカ市 サラマンカ大学           |
| 2. 研修期間 | 令和6年8月30日～令和7年3月20日 7ヶ月間 |
| 3. 授業形態 | 週5日 レベル別国際混合クラスで受講       |
| 4. 滞在方法 | ホームステイ（原則1日3食付き）         |

### 2. 参加者名簿

氏名	学年	学部	学科
佐藤 憂真	2	外国語	スペイン語
高宮 正代	2	外国語	スペイン語
田中 舞洋	2	外国語	スペイン語
水谷 翔	2	外国語	スペイン語

氏名	学年	学部	学科
天下井 悠	3	外国語	スペイン語
折出 光	3	外国語	スペイン語
福田 真也	3	外国語	スペイン語

※学年は研修参加時のもの

## 長期研修プログラム

## スペイン (第42回)

サラマンカ大学

佐藤 憋真 外国語学部 スペイン語学科 2年

栃木県立宇都宮北高等学校出身  
2023.4 拓殖大学入学  
2024.8 スペイン長期研修参加



マヨール広場

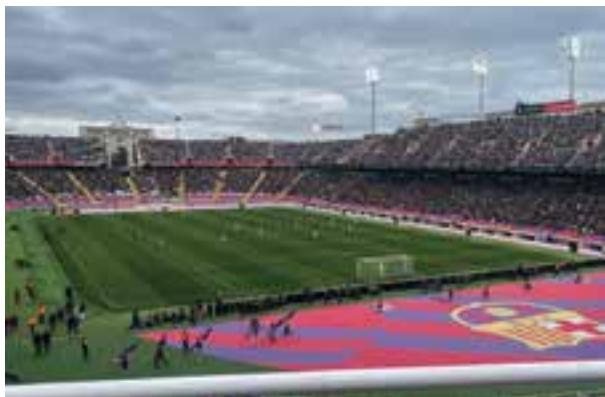
## サラマンカ留学

## 【研修先の紹介について】

研修先であるサラマンカという街は旧市街全体が世界遺産に登録されている街で、古くから学生都市として繁栄してきました。サラマンカ大学（通称 USAL）は1218年設立のスペイン最古の大学です。毎年世界中から多くの学生がこの大学に勉強しに来ます。私たちは大学付属の語学学校である Cursos Internacionales で勉強します。学校は中心部から徒歩10~15分の所に位置しています。また校内は、様々な国の生徒がおり、国際色豊かな雰囲気になっています。さらには Wi-Fi も完備されており、生徒は快適な環境で勉強することができます。日本と違うこと、それは物事にとらわれない自由な生き方です。例えば、スペインではお昼ご飯を食べ終えると Siesta というお昼寝をする時間があります。この時間は基本的にお店も閉店します。日本では考えられませんがこれもスペイン独自の文化なのかもしれません。食べ物もおいしいものがたくさんあります。サラマンカの有名な食べ物といえば、Jeta という豚の頬の部分をあげたもので見た目は一瞬びっくりしますが味はとても美味しいです。街の人たちもとても陽気で親切な方が多く、バル等に行っても気さくに話しかけてくれたり、とても素晴らしい経験をすることのできる場所です。

## 【日常生活について】

平日は朝の 9 時から授業が始まるため、朝 8 時半過ぎに家を出で学校へ向かいます。13 時（時間割によっては 14 時）になると授業が終わるので帰宅し、ファミリーたちと昼食をとります。私のホームステイ先では 1 品目にじゃがいもや豆のスープ、2 品目に肉や魚などのメイン料理とサラダ、最後にフルーツが基本でした。クリスマス



バルセロナ試合観戦

スなどには特別メニューもでできます。その後は少し昼寝をして、カフェに行ったりサッカーをしたり散歩したりして過ごします。そして21時に軽めの夕飯をとり 1 日は終了です。毎週木曜の夜はスペイン人との交流会があるのでそこに行って文化交流をしたりもします。週末は友達たちとバルに行ったり、ディスコに行って踊ったりします。また RENFE という電車を利用してマドリードなどの都心部に遊びに行くこともできます。各コースの間の休みや冬休みなどの長期休暇には飛行機やバス、電車を利用してバルセロナなどの南部やサンセバスティアンなどの北部などに行くこともできます。

## 【研修を通して得たことと、その成果を今後の

## 学生生活や社会へどのように還元するか、について】

今回の研修で得られたことは、忍耐力だと思います。日本語が通じない土地での生活は、最初は不便なことが多く、自分の伝えたいことがうまく伝わらないなど大変なこともたくさんありました。しかしそこで伝え方を変えてみたり、体を使って表現してみることで相手に理解してもらうよう努力しました。また研修期間中は同じ大学の仲間だけではなく、現地にスペイン人とバルなどに行き、あえてスペイン語しか使えない状況下で会話するということもしました。このおかげもあり、最初に比べてスペイン語を話せるようになったねと友達や先生に言われたときはとてもうれしかったです。この経験から何事も諦めなければ、物事はいい方向に進むということを学びました。まだまだ長いこれから的人生、たくさんの壁にぶつかることがあると思います。その時はこの経験を思い出して頑張りたいと思います。



生ハムとアヒージョ

## 長期研修プログラム

## スペイン (第42回)

サラマンカ大学

## 高宮 正代 外国語学部 スペイン語学科 2年

東京都私立工学院大学付属高等学校出身  
2023.4 拓殖大学入学  
2024.8 スペイン長期研修参加



サラマンカの街

## 私の長期留学体験

## 【研修参加の動機について】

私がスペインのサラマンカ大学を選んだ理由は、幼いころから色々な場所に短期留学をしており、拓殖大学に入る際、留学制度がすごく魅力的に感じ長期研修に参加したいと考えました。短期研修も素敵で迷いましたが、より多くのことを学べるのは長期研修と考え長期研修の方を選択させていただきました。

個人的に季節・気温は日本とそこまで大差がないのでおすすめはありません。長期研修の方は夏が一瞬で終わってしまうので、夏休みの間に冬服の準備が大変です。春頃からホッカイロなど冬物が売っているときをかうのをおすすめします。

準備しておかなければならぬのは、少しでも日常で使いそうなスペイン語の単語を覚えてから行くことをお勧めします。

## 【研修先の紹介】

日本とスペインの違いで大きく感じたものは、習慣・食べ物・文化です。

私が驚いたことは、食事の時間が基本遅い事です。昼食は14時以降が多く、夕飯は21時過ぎが基本です。

昼食の後にシエスタという昼寝時間があります。この時間はお店が閉まっていることが多いです。

食べ物は日本食と比べると濃いです。地域によりますが、私はスペインの食は塩分が多いと感じました。

クリスマスをスペインでホストファミリーの方と過ごした際にクリスマス当日にプレゼントをサンタさんにもらうのではなく、イエスキリストの聖書に出てくる東方の三賢王で、1月5日の夜にプレゼントをもらっていました。

## 【研修を通して得たことと、その成果を今後の

## 学生生活や社会へどのように還元するか、について】

スペイン・サラマンカ大学での7か月間の長期研修を通じて、異文化理解や言語能力の向上が得られました。現地の人々との交流を通じて、柔軟な思考や多様な価値観を学びました。この経験を生かし、今後の学生生活ではコミュニケーション能力を活かし、グローバルな視点で様々な問題解決に取り組みたいです。また、社会に出た際には、多文化共生を推進し、国際的なネットワークを活用して貢献したいと考えています。



虹景色



サグラダ・ファミリア

## 長期研修プログラム

## スペイン (第42回)

サラマンカ大学

田中 舞洋 外国語学部 スペイン語学科 2年

青森県立青森東高等学校出身

2023.4 拓殖大学入学

2024.8 スペイン長期研修参加



文法の授業

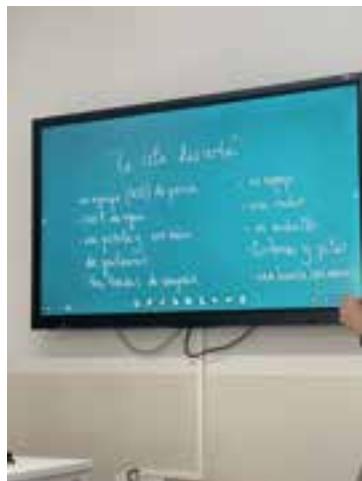
## サラマンカ留学について

## 【学校生活について】

授業の難易度は変えることができます。難しいと思ったら、下げるすることができます。また、少しずつ難易度は難しくなりますが、1年で勉強したことが基本になるので、忘れないなければ、難しいと感じることはないと思います。そして、宿題は基本簡単です。プリント1枚だけの場合が多かったです。先生によって、宿題の量は違います。宿題を多く出してくる先生やあまり出さない先生がいます。文法以外の授業は先生によって、内容が違います。その授業が楽しいと思えば続けて勉強できると思います。また、「予習をしてください」とはあまり言われませんが、やっておくと良いと思います。プリントの中に知らない単語があれば、授業前に調べると授業が分かりやすくなります。自分のために、単語の意味は調べてください。また、先生が話したことが分からぬ時は、先生に質問してください。先生方は、とても優しく丁寧に教えてくれます。そのため、周りの人に聞くより先生にしっかり聞く方が良いと思います。また、授業中にスマホは見ないでください。日本でも当たり前のことですが、スペインでも守るべきです。私の周りの人ですが、スマホばかり見て先生の話を聞いておらず私に質問する人がいました。質問されて答えるというやり取りが、私はとても迷惑に思っていました。そのため、スマホは単語を調べる時以外は使わないようにしてください。

## 【日常生活について】

私がホームステイしたところは、壁が薄かったです。そのため、音には気を付けていました。また、私のホームステイ先は、自分の部屋などを濡らすことが禁止だったため、使った後のバスタオルは浴室に置きました。髪の毛を濡らした状態で自室に戻ってはいけないため、ヘアドライヤーが必須でした。これらは、ホームステイ先によって違うため、守れなかつたり合わなかつたりしたら、ホームステイ先の人と話したり、現地主事の人と相談したりしてください。私のホームステイ先は、クリスマスや新年を迎える

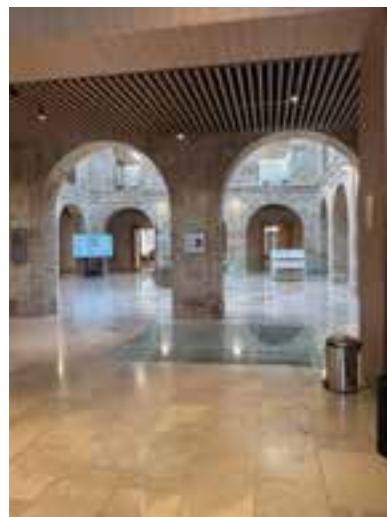


ある日のオラーレスの授業

時などに、家族が集まって食事をしました。その時のみ食べることができる料理やスイーツなどがあるので、もし家族が集まって食事する時は積極的に参加してください。ホームステイ先で自分以外の留学生を受け入れている場合があると思います。その場合は、その留学生と仲良くしてください。同じ家で生活をすることで、上手く会話をしても仲良く過ごすと問題や誤解などが起こさずに生活できます。ホームステイ先の人やルームメイトの人達とお互い気持ちよく生活できるよう、考えて話してみると良いと思います。さらに、週に一度インテルカンビオがあります。これは、スペイン人と日本人が交流する機会です。夜10時くらいに行われます。日本語を学んでいるスペイン人が来ます。スペイン語で話したり、日本語で話したりできます。お互い日本語やスペイン語を学ぶことができるので、参加してみてください。インテルカンビオで仲良くなつて、別の日にカフェに行ったり散歩したりとスペイン語を使って話す機会を増やすことができる場合があるので、行くことをお勧めします。

## 【研修を通して得たことと、その成果を今後の学生生活や社会へどのように還元するか、について】

留学前より積極的に行動できるようになりました。性格も少し変わって、前より引っ込み思案じゃなくなりました。積極的に行動できるようになったので、これからは様々な活動に参加していきたいです。また、留学中は、自分の弱いところやダメなところが浮き彫りになる時が多かったです。これから的生活は、弱いところやダメなところを改善していきます。何かミスをしたら、しばらく引きずってしまうので、友達と話して気分を切り替えていきます。また、メンタルがとても弱いので、少しずつできることを増やして、できたことを見つけて、少しずつメンタルを強くしたいです。そして、留学できることを自信にして、これから就職活動を頑張りたいと思います。



学校の中

## 長期研修プログラム

## スペイン (第42回)

サラマンカ大学

## 水谷 翔 外国語学部 スペイン語学科 2年

石川県私立金沢高等学校出身

2023.4 拓殖大学入学

2024.8 スペイン長期研修参加



サッカー

## サラマンカ留学

## 【友人関係について】

放課後に週に2回か3回いろいろな国籍の人とサッカーをしていて、クラスメイトとも週末にバーに行ってたりしたのでたくさん海外の友達ができました。みんな基本集合時間に集まらないので少しストレスでしたが、あつてるとときはとても楽しくスペイン語、英語を通じて仲良くできました。

## 【出発までにしておくべきことについて】

個人的に履修してよかったと思ったことはネイティブの先生と距離が近くて積極的に会話できる授業を履修し

てよかったと思います。出発する前はなかなかネイティブの先生のスピードになれなかつたけど、帰国してからはすらすら聞きとれるようになりました。でも日本にいるときから少しでもネイティブのスピードに慣れておくことが必要だと思います

## 【研修を通して得たことと、その成果を今後の

## 学生生活や社会へどのように還元するか、について】

留学にいって将来の視野が広がったので就職活動に生かしたいと思います。積極性も身についたので様々なことに積極的になりたいと思います。



友達とスーパー・ボウル観戦



ゲルニカ

## 長期研修プログラム

## スペイン (第42回)

サラマンカ大学

## 天下井 悠 外国語学部 スペイン語学科 3年

東京都私立聖パウロ学園高等学校出身  
2022.4 拓殖大学入学  
2024.8 スペイン長期研修参加



クラスメイト

## 留学のタイミングと準備の重要性

## 【研修参加の動機について】

現地で実践的なスペイン語を学びたいと考えたこと、また異文化を現地での生活を通して経験したかったことが、私が留学を決めた主な理由です。私は大学3年生でスペインに留学しましたが、2年生で行くべきだったと感じています。2年生で行けば、帰国後に2年間の学生生活が残り、語学力をさらに高める時間を確保できます。また、早期に就職活動に取り組むことが可能となるため、より多くの選択肢が広がります。

一方で、3年生での留学には金銭的なメリットがありました。1年間長くアルバイトを続けたことで、生活費に余裕を持つことができました。特に留学中は思わぬ出費が発生することも多いため、金銭的な余裕は精神的な安心感にもつながります。

留学中は時差や慣れない環境により、身体的・精神的に負担を感じることもありました。私は現地での学びに集中したいという思いから、インターンの参加は見送りました。目の前の経験を大切にし、異文化の中での学びを最大限に活かすことを心がけました。

準備に関しては、計画的に進めることが重要です。特に語学力は、出発前にできるだけ高めておくことをおすすめします。現地では言語の壁に直面することが多いため、基礎的なコミュニケーション能力が大きな助けとなります。また、金銭面でも十分に備えることで、より安心して生活できます。

さらに、卒業までに必要な単位を把握し、それに基づいて履修計画を立てることも重要です。スペイン語の科目については、帰国後に外部の語学試験を受け、合格すれば単位として認定される制度を活用できます。また、必修科目は特に注意し、単位を落とさないよう努めることが大切です。

このように、早期の留学と十分な準備が、より有意義な経験につながると考えています。それぞれの状況に合わせて最適なタイミングを見極め、自分にとって最良の選択をしてほしいと思います。

## 【日常生活について】

私はホームステイで生活していました。ホストマザーが1人で、短期滞在の学生を多く受け入れていましたが、長期滞在していたのは私だけでした。特にイタリア人の高



スーパーで売られている生ハムの原木

校生が1週間ほど滞在することが多かったです。学校にいる間はホストマザーが部屋を掃除してくれていました。

生活のルールは特に厳しくありませんでしたが、シャワーの時間は短時間にするよう言われました。水資源を大切にする考え方が根付いているため、この点には注意が必要です。

放課後や週末は友人とカフェで過ごしたり、街を散策したりしました。サラマンカは歴史的な建造物が多く、文化的なイベントも豊富で、充実した時間を過ごせました。さらに、週末にはマドリードへ観光に行ったり、現地でサッカー観戦を楽しんだりしました。

他の国留学生とも積極的に交流し、文化や価値観の違いを学びながら友情を深めました。一緒に食事やお酒を楽しみ、互いの考え方を理解する良い機会になりました。

買い物は主にスーパーを利用し、日本でも見かける商品を発見するのが楽しかったです。ホストマザーの食事があまり口に合わなかったこともあります。近くのバーガーキングを頻繁に利用していました。通信手段としてはSIMカードを購入し、現地の通信プランを使用しました。

## 【研修を通して得たことと、その成果を今後の

## 学生生活や社会へどのように還元するか、について】

この研修を通じて、異文化理解やコミュニケーション能力が大きく向上しました。特に、言葉の壁を越えて現地の人々と交流できたことは、自分にとって貴重な経験となりました。スペイン語での会話を通じて、単なる語学力の向上だけでなく、相手の文化や価値観を尊重しながら意思を伝える力が身についたと感じています。

また、さまざまな国留学生や現地の人々と関わる中で、異なる視点を受け入れ、柔軟に考える姿勢を学びました。この経験は、今後の学生生活において多様な価値観を理解し、積極的に議論や意見交換を行う際に役立つと考えています。



Plaza Mayor サラマンカで一番綺麗な場所

## 長期研修プログラム

## スペイン (第42回)

サラマンカ大学

## 折出 光 外国語学部 スペイン語学科 3年

福岡県立小倉東高等学校出身

2022.4 拓殖大学入学

2024.8 スペイン長期研修参加



クラスメイト

## スペイン長期研修

## 【研修参加の動機について】

私がスペイン・サラマンカ大学の長期研修に参加した動機は、将来スペイン語を使った仕事に就き、スペインに住みたいと考えていたからです。スペイン語を実際に使いながら生活することで、より自然な表現や実践的な会話力を身に付けたいと思いました。また、現地の文化や習慣を理解することは、将来スペインで働く際に役立つと考えました。そのためには、語学力の向上だけでなく、スペインでの生活を実際に体験し、現地の人々と交流することが必要だと感じ、研修参加を決めました。私は、大学2年生の時に研修に行くことをおすすめします。私自身は3年生で参加しましたが、特に3年生の後期になると、将来の進路について考える時間が増えたり、帰国後すぐに就活の準備をしなければならなかつたりして、語学の勉強だけに集中するのが難しくなったように思います。出発までに履修しておいた方がいいと思う科目は、現代スペイン事情です。この授業では、スペインの政治、経済、社会、文化などについて学ぶことができ、現地での生活をより理解するのに役立ちます。

## 【日常生活について】

私はホームステイでスペイン人家族と一緒に暮らしました。ホストファミリーと一緒に食事をしながら会話をすることで、日常的にスペイン語を使う機会が増えました。また、スペインの食文化や生活習慣も体験でき、とても貴重な経験になりました。授業で知り合った他の留学生や交流会で知り合った現地の学生と交流する機会が

あったので、さまざまな国の人々と知り合うことができました。お互いにスペイン語を話すので、いろんな単語を覚え、語学力の向上につながります。休日は、友人とバーでサッカーを見たり、他の都市を観光したりしました。スペインサッカーは人気があり、地元の人々がバーに集まっていたので、一緒に応援していました。スペイン国内には多くの魅力的な都市があるので、週末を利用して旅行していました。サラマンカからは電車やバスで行ける都市が多く、料金も高くないのでおすすめです。現地で買い物をする際、支払いは主にクレジットカードを使っていました。スペインでは現金よりもカード払いが一般的なので、ほとんどのお店でカードが使えます。しかし、コインランドリーなどは現金のみだったので、ある程度の現金を持っておいた方が便利です。

## 【研修を通して得たことと、その成果を今後の

## 学生生活や社会へどのように還元するか、について】

研修を通して、語学力の向上、異文化理解、自立心や問題解決能力が大きく成長したと思います。言語だけでなく文化や価値観の違いにも触ることができました。この経験は、異なる視点を持つ重要性を認識させ、今後の学業や就職活動において活かせると感じています。また、留学中に培った自立心や問題解決能力は、社会で直面する困難に冷静に対処する力として役立つと思います。今後、学生生活や社会人生活においても、この経験を活かし、異文化交流や多様性を尊重する姿勢を周囲に広めていきたいと思います。



バーでサッカー観戦



クリスマスのプラサマジョール

## 長期研修プログラム

## スペイン (第42回)

サラマンカ大学

## 福田 真也 外国語学部 スペイン語学科 3年

埼玉県立南稜高等学校出身

2022.4 拓殖大学入学

2024.8 スペイン長期研修参加



現地遠足での様子

## 人生のターニングポイント

## 【人間関係について】

私は留学に行く前、周りの人がどう考えているかを気にしすぎていて人前で話したり、自分の意見をみんなに話すのが苦手でした。しかし、この留学で、結局は自分が勝手に考えすぎていただけだということに気づきました。スペイン人は自分の意見を他人にズバズバ話しているのを多く見かけました。しかし、その子の周りにいる子は特に気にしているのをみて、意外と他人は自分のことを見ていないのだなと思いました。なので私は、いつもだったら自分の意見を言わないところで勇気を出して言ってみました。すると友達はそんな私の言ったことに特に何も変に思ってはいませんでした。なんなら私が意見を言ったことでさらに仲が深まりました。なので、私はこの留学で精神面が大きく成長したと思います。

## 【授業について】

私が思った日本とスペインでの授業の違いはいくつあります。その中でも特に違うなと思ったものが2つあります。1つ目は授業時間の違いです。まず拓殖大学は1コマ105分ですが、スペインは1コマ60分と短い時間なので授業時間の全てを高い集中力を維持することができます。そして、授業時間が短いことで、違うジャンル

の勉強をするので飽きづらくなります。さらに全ての授業が14時までには終わります。午後と夕方を好きなことに使うことができるので、気分的にも勉強を頑張る気になります。そして、最後は自主性の違いです。日本の授業では1つの授業で1回も発言をしなくても終わる授業がありますが、スペインではどの教科でも先生が1人1人に少なくとも1回は発言の機会を与えていました。会話の授業では60分、先生はあまり話さずに生徒だけで会話をする授業もありました。さらに、もし発言をしてその発言が間違っていたとしても変な雰囲気にならないような空気作りをしていました。なので、みんな失敗を恐れず積極的に発言していました。積極的な学生は授業外でも先生に質問していたので真似しようと思いました。

## 【研修を通して得たことと、その成果を今後の

## 学生生活や社会へどのように還元するか、について】

この留学で学んだことを留学に行っていない友達や後輩に教えてあげようと思います。そして、大学の授業では積極的に発言してみんなのお手本になれるように頑張りたいと思います。日本にいる時、わからないことがあると、インターネットで調べることがほとんどでしたが、それだとイマイチ理解できずに終わることが多かったので、これからは先生に質問しようと思いました。



校舎前での写真



現地学生との交流の様子

# 令和6年度（2024年度） 長期研修プログラム

## 【メキシコ（第40回）】 メキシコ国立自治大学

### 1. 研修概要

- |         |                         |
|---------|-------------------------|
| 1. 研修先  | メキシコ市 メキシコ国立自治大学        |
| 2. 研修期間 | 令和6年8月5日～令和6年12月9日 5ヶ月間 |
| 3. 授業形態 | 週5日 レベル別国際混合クラスで受講      |
| 4. 滞在方法 | ホームステイ                  |

### 2. 参加者名簿

氏名	学年	学部	学科
佐久間 暖斗	2	外国語	スペイン語

※学年は研修参加時のもの

## 長期研修プログラム

## メキシコ (第40回)

メキシコ国立自治大学

## 佐久間 暖斗 外国語学部 スペイン語学科 2年

千葉県私立二松学舎大学附属柏高等学校出身  
2023.4 拓殖大学入学  
2024.8 メキシコ長期研修参加



ホームステイ先のお孫さんと

## 留学を終えて

## 【メキシコという国とその国民性】

今回の研修ではタスコとメキシコシティの二地域で生活し、日本との違いだけでなく、都市と地方の差も強く感じました。季節は朝晩と日中の寒暖差が大きく、冬でも極端に冷え込むことはなく、朝晩は上着が必要でしたが日中は半袖で過ごせるほどでした。九月から十月前半では雨季で豪雨も多く、後半の乾季はカラッとした快適な気候が続きました。人々はとても親切で、特にタスコではホストファミリーが何度も食事に招いてくれたり、様々な場所に連れて行ってくれたりしました。彼らの生活には心の余裕を感じました。宗教は人によって異なりますが、日本より信仰心が強い印象を受けました。タスコの家庭では食前に神に感謝の祈りを捧げ、週末に布教活動をしていました。メキシコシティでは都市化が進み宗教を意識する場面は少ないので、家の中にゲダルーベ像があり、信仰が生活に根付いていることを感じました。食事はトウモロコシを使ったタコスが中心で、辛い味付けや濃い料理が多く、初めの頃は体が慣れずにお腹を壊しましたが、木曜に食べる伝統料理ボソレが特に気に入りました。音楽とダンスは国民全体に浸透しており、パーティーでは老若男女が自然に踊り、バスで歌う人がいても誰も気にしませんでした。日本と比べると、清潔さや食事のバランス、街の整備は日本の強みですが、英会話力や海外志向の低さは課題です。もっと外出世界を知ることが重要だと感じました。学校生活も充実しており、通学時間は一時間以内、先生は親切で授業も分かりやすかったです。UNAMでは壁画のある図書館や広大なキャンパスが印象的でした。タスコは山に囲まれた観光地で、銀製品が名産です。総じてメキシコの人々は温かく、文化的にも魅力にあふれ、また必ず訪れたいと強く思いました。

## 【メキシコでの日常】

留学中の日常生活はとても楽しく、タスコ・メキシコシティのどちらのホームステイ先でも厳しい約束事はなく、のびのびと生活できました。タスコではテレサさん一家にお世話になり、学校や中心街、スーパーが徒歩圏内にあり便利でした。三階の一室を一人で使い、ベッドやソファも備わり快適でしたが、冷蔵庫がなく上階の大家さんに借りる必要がありました。水回りは少し汚く、途中からシャワーが冷水しか出なくなったのは大変でしたが、生活には概ね満足していました。メキシコシティの家は中心地から公共交通で一時間以内の場所にあり、スーパーも近く便利でした。一部屋を与えられ、キッチンや水回りを共同で使い、Wi-Fiも整っていて不満はありませんでした。放課後は、タスコでは町が小さく行く場所も少ないため、たまにクラスメイトと昼食に行く程度で、普段は直帰して課題をし、ホストファミリーと食事や会話を楽しみました。休日は町の観光地や博物館を訪れ、家族や友人たちと食事やゲームをして過ごしました。独立記念日には友人と集まり食事をとりました。メキシコシティでは友人と昼食や買い物に出かけ、日本食店のすき家にもよく行きました。タスコと



ソチミルコ

異なり生徒数が多く、多国籍な環境で特に韓国、ベルギー、日本の友人たちと親しくなりました。ベルギーの方からはチョコレートをいただきました。休日は中心街や市場、観光地を巡り、カンクン旅行やテオティワカン遺跡、死者の日のパレード鑑賞など多くの経験をしました。お金は銀行で引き出しましたが手数料が高いため、できる限りデビットカードを使用しました。通信は現地SIMを購入して使いましたが、日本でeSIMを契約しておくのが最適だと感じました。学校以外でも常にスペイン語に触れられ、現地での生活はかけがえのない貴重な経験となりました。

## 【マイノリティとしての生活】

メキシコでの留学生活を通じ、私は数えきれないほどの貴重な経験と学びを得ました。特に大きな変化は、言語能力の向上、マイノリティとしての気づき、異文化理解、国民性の違いの理解、そして人としての成長です。まず言語面では、学校だけでなく日常生活の中で生きたスペイン語を学ぶことができました。授業で習う文法的な表現だけでなく、会話で使われる自然な言い回しや現地特有のスラング、名詞を小さくして親しみを表す言葉遣いなどを身につけたことで、より現地の人々と深く関わることができました。メキシコのスペイン語は世界で最も話される方言であり、今後メキシコや中南米に関係する仕事に携わる際に必ず役立つと感じています。また、スペインに留学した人々との交流を通じて、スペイン語の地域ごとの違いや表現の多様さにも関心を持つようになりました。

次に、マイノリティとしての立場を経験したことは私にとって大きな気づきでした。タスコではアジア人がほとんどおらず、じろじろ見られたり、中国人だと間違われたり、相場より高い値段を提示されそうになったこともあります。初めは不快でしたが、同時に日本で私自身も外国人を無意識に見ていたことを思い出し、自分の偏見に気づくきっかけとなりました。その経験を通じて、他者を理解し受け入れる姿勢や、多様性を尊重する重要性を実感しました。また、メキシコ人は家族や宗教、伝統を大切にし、仕事よりも人とのつながりを重んじる傾向があります。ホストファミリーは定時で帰宅し、家族と食事を楽しむ時間を欠かさず、その姿から心の余裕の大切さを学びました。

さらに、留学生活では計画性や自己管理能力も大きく向上しました。言語の壁がある中、一人で問題を解決する必要があり、常に考えながら行動する力が身につきました。自立して生活することで責任感が強まり、主体的に動く姿勢が形成されました。これらの経験は学校生活だけでなく、将来社会に出た際にも必ず活かせると感じています。今後は、留学報告会などに積極的に参加して、自分の体験を後輩や仲間に共有し、海外に興味を持つ人を増やしたいです。また、異なる背景を持つ人々と交流し、多様な価値観を取り入れることで広い視野を持ち、国際的な感覚を備えた人間として成長していきたいです。



人類学博物館

# 交換留学

# プログラム

## 受入

# 派遣





## 令和6年度（2024年度） I 期 交換留学プログラム 〈受入〉

### 受入者名簿

氏名	受入学部	出身国	在籍大学	留学期間
邱 健宸	国際	台湾	長栄大学	2024年4月～2025年3月
林 宜穎	国際	台湾	東吳大学	2024年4月～2024年9月
MUSHAB GHOZI FAHIMUDDIN	国際	インドネシア	ダルマプルサダ大学	2024年4月～2025年3月
申 恩慧	国際	韓国	慶熙大学校	2024年4月～2024年9月
尹 偕引	国際	韓国	大邱大学校	2024年4月～2025年3月
李 洞珍	国際	韓国	大邱大学校	2024年4月～2025年3月
姜 球榮	国際	韓国	大邱大学校	2024年4月～2025年3月

## 邱 健宸 長栄大学（台湾）在籍

2024.4 交換留学受入（国際学部）



寮の友達

## 交換留学を通じて学んだこと

## 【交換留学の起点と寮生活】

時間の流れは本当に早いもので、交換留学の一年間がもうすぐ終わろうとしています。この一年間で、私は人生で今まで体験したことのない多くの出来事や活動に参加することができました。この毎日を心から楽しみ、授業や寮生活、遊びに出かける時間のすべてが素晴らしい思い出となっています。

私は4月に拓殖大学に入学しましたが、北門からキャンパスに入った瞬間、桜が満開の並木道と寮のお父さんとお母さんの温かい歓迎にとても感動しました。こちらの寮は全員が個室で、設備も予想以上に整っています。多目的室、共用スペース、テレビルーム、調理室、音楽室などがあり、特に魅力的だったのは、寮生のほとんどが「交流」を好むことでした。日本に来る前は、友達ができるかどうかや、言葉の壁について不安を抱えていましたが、実際には寮の皆さんととても親切で、共用スペースでおしゃべりをしたり、卓球をしたり、異国の料理を作って一緒に楽しんだりする機会がたくさんありました。

## 【貴重な経験と国際交流活動】

また、国際課のサポートによって多くの交流の機会をいただけたことにも、心から感謝しています。例えば、小学校で日本の小学生と一緒に食事や掃除、遊びを体験したり、高校の学園祭に参加したり、アーチェリー部の通訳を務めたりと、どれもとても貴重な経験でした。中でも最も印象深かったのは、アーチェリー部の通訳としての活動です。夏休みに台湾の台北体育大学から学生が交流会に訪れる予定があり、それに備えて4月の入学直後から射場に通い、アーチェリー部の皆さんと顔見知りになりました。その後も定期的に射場で練習を見学し、アーチ



拓大の桜並木道

チエリー部の皆さん本当に優秀であることに感心しました。

交流会当日は緊張の連続で、特に閉会式には台湾のハードオフ取締役や拓殖大学のOBOG会のメンバー、そして見るからに重要そうな方々が出席されていたため、プレッシャーが一層高まりました。それでも、最後まで大きなミスもなく、無事に交流会を終えることができました。こうした活動を通じて、日本語のスキルや臨機応変な対応力が大きく向上したと感じています。

## 【学びと日本四季の美しさ】

私は学部の交換留学生として、全学部の科目から自由に選択することができました。この一年間で多様な分野の授業を履修し、幅広い知識を得ることができました。先生方の授業はどれも魅力的で、先生方との距離がとても近い印象的でした。空き時間には研究室を訪れてお話をしたり、資料を印刷していただきたり、先生と学生の関係がとても親しみやすいものでした。

また、この一年間で日本の春夏秋冬をすべて体感しました。春の桜色、夏の緑、秋の紅葉、冬の雪景色など、どの季節も台湾では見られない美しさがありました。空を見上げるたびに、道を歩くたびに、その風景に心が揺さぶられる思いがしました。この場を借りて、国際課の職員の皆さん、寮のお母さんとお父さん、授業を担当してくださった先生方、そしてここで出会ったすべての方々に心から感謝申し上げます。この人生の一瞬で皆さんと出会えたこと、そして支えていただいたことに、深くお礼申し上げます。



アーチェリー部の交流会

## 林 宜穎 東吳大学（台湾）在籍

2024.4 交換留学受入（国際学部）



## 交換留学を通じて学んだこと

## 【はじめに】

日本での留学生活は、私にとって人生の中で最も刺激的で貴重な経験の一つでした。新しい文化や環境に触れることで、多くのことを学び、自分自身の成長を実感することができました。この報告では、留学生活がどのようなものであったか、新しく気付いたことや学んだこと、日本と台湾の異なる点、そして帰国後の進路について詳しく述べたいと思います。

## 【留学生活の概要】

留学生活は、最初は緊張と期待が入り混じったものでした。初めての異国での生活は、すべてが新鮮で刺激的でした。私が留学したのは東京にある拓殖大学で、キャンパスは広くて、美しい自然に囲まれていました。大学の施設は充実しており、図書館やスポーツ施設、学生寮などが整備されていました。

授業は主に日本語で行われ、最初は言葉の壁に苦労しましたが、次第に慣れていきました。授業では専門的な知識を学ぶだけでなく、ディスカッションやプレゼンテーションを通じて自分の意見を発表する機会が多くありました。

## 【新しく気付いたこと】

留学生活を通じて、いくつかの新しい気付きがありました。まず、異文化交流の大切さです。特に、他の留学生との交流を通じて、さまざまな国の文化や習慣を学ぶことができました。このような経験を通じて、異なる文化や価値観を尊重し、理解することの重要性を再認識しました。

また、現地の人々との交流を通じて、自分自身の視野が広がりました。日本人の人々は非常に親切でフレンドリーであり、初対面の私にも温かく接してくれました。特に、友人たちとの交流を通じて、日本の文化や習慣について深く知ることができました。

## 【学んだこと】

異なる文化背景を持つ人々との交流を通じて、自分自身の価値観や考え方を再評価する機会が増えました。例えば、台湾で

は当たり前と思っていたことが、日本では異なるという経験を何度もしました。このような経験を通じて、柔軟な考え方や適応力を身に付けることができました。

また、問題解決能力も向上しました。異国での生活は、予期せぬ問題やトラブルに直面することが多々あります。例えば、言語の壁や文化の違いから生じるコミュニケーションの問題、または行政手続きや健康管理に関する問題など、さまざまな課題に直面しました。これらの問題を解決するために、自分で情報収集し、適切な解決策を見つける力が養われました。

## 【日本と台湾の異なる点】

生活習慣の違い

日本の生活習慣は、規律正しさと礼儀を重んじる点が特徴です。公共の場でのマナーや時間厳守、整理整頓などが重視されます。例えば、電車内でのマナーやゴミの分別、挨拶など、細かなルールが存在します。

台湾の生活習慣は、比較的リラックスした雰囲気が特徴です。人々はフレンドリーで親しみやすく、公共の場でのコミュニケーションも活発です。

## 【帰国してからの進路】

帰国後は、国際企業での勤務や、国際交流を促進する団体での活動に興味があります。日本での留学経験を活かし、日本と台湾におけるビジネスや文化交流の架け橋となるような仕事を目指しています。

また、大学院への進学を考えており、さらに専門的な知識を習得することを目指しています。

## 【結論】

最後に、拓殖大学と東吳国際課の先生たち、お父さんとお母さん、留学生寮の寮生たち、拓殖大学で出会った友達たち、この半年はほんとにありがとうございました。留学生活は私にとって、多くのことを学び、自分自身を成長させる貴重な経験となりました。



## MUSHAB GHOZI FAHIMUDDIN

ダルマプルサダ大学（インドネシア）在籍

2024.4 交換留学受入（国際学部）



社会人の拓大OBと食事会

## 交換留学を通じて学んだこと

私は留学を控えてるとき正直不安はそこまでなく、友達づくりに関しても小さい頃から何度か引っ越しと転校の経験があり、今まで通りやれば友達はできると思っていた。留学生寮での寮生活は触れ合いが多いため、さみしがりやの自分にとってはぴったりな空間であった。雑談やら食事会やら共用スペースのキッチンで料理教室みたいな感じで料理と一緒にしたりして、食卓に多国籍料理が並んでいるのが見える。私はご飯を共有するのが好きで、手づくり料理を持ち込んでちっちゃなご飯会を図々しいほどやってきた。ご飯を通じて異文化の食文化であったり食べ物の好き嫌いをはじめ、友達のことをもっと知れたのもご飯のおかげだと言えるくらいとてもいいことだと思う。ご飯があるとしゃべりやすくなるみたい（笑）。そういう面で寮の共同生活は好きだった。学校と校外では友達がたくさんできたというより、いろんな人と会ってさまざまな人生の節目を歩んでる人たちの話を聞くことができた。ともに過ごした時間、同じ空間ならではのセッティング、そこでしか生まれない会話、あらゆる人との交流で自分には思いもつかなかつた考え方や自分にはない感覚を理解し視野に取り入れて人はなにを思って生きているのかを少しでも感じとれた気がした。もうひとつは日本にきてインドネシア人の心の広さに気付いた。とくに日本で参加させてもらったインドネシア人の集まりで、数秒前には見知らぬ人だった人がおしゃべりしていくうちに、家族の一員って思わせるぐらい受け入れられ印度ネシア人の温かさを再確認できた。日本へ留学しにきている留学生たちは大変なはずなのに、メンタル保って愛想を振る舞ってるの見て本当に尊敬する。

異文化の知識は実は日本人との交流ではかどった部分もある。拓殖大学の近くにある顕明館中学高等学校の文化祭に参加させていただいた際に、学生の海外修学旅行

の展示会に訪れた。

その中にその時いっしょにいた留学生の国が紹介されていた。友達がここはそうだけどここはそうじゃないなど照らし合わせながら、やっと友達の国をより深く知ることができた。知ったつもりでいたのに実は知らなかつたことがたくさんあって毎度改めた。

大学では履修したい科目や時間割を好きなように自由に組めるのは、とてもいいシステムだと思う。というのは学生の興味に元づいて選択できるからだ。シラバス見通しでも授業は思ってたのと違うこともあるだろう。だが仮に合わなかつた場合定められた期間中に相談すれば取り消しや履修変更ができる。言語の壁にあたるのは前提として最初は授業についていくのに苦労するだろうけれど、先生方は案外留学経験者であることもあるから、わからないことがあっても親切に寄り添ってくれたりして、授業に限らず日本の事も色々教えてもらえたし親近感があつて心の支えにもなった。びびらずいろんな人にしゃべりかけて関係を築くと、思いもよらない角度からあたらしい情報がたくさん手に入ることを身をもって実感した。

たとえば食事をしてるときに、日本独特の飲み会テーブルマナーを社会人の友達が細かく教えてくれた。周囲に学校では学べない、このようなことを気楽に言ってくれる友達がいて、今後社会に出る為の勉強になった。この交換留学でたくさんの人と会えてこの生涯にとっていい刺激を与えたと感じる。いろんな意味で迷惑かけたと思うがみんなと縁があつてほんとうによかった。この場を借りて留学中お世話になったすべての人へありがとうを伝えたい。今回の交換留学は自分の未熟さを痛感できた体験になったと思う。次会うときは新しく成長した自分でいれるために頑張っていきたい。



友達の国が紹介されていた顕明館中学高等の文化祭



先生のお家でパーティー

## 申 恩慧 慶熙大学校（韓国）在籍

2024.4 交換留学受入（国際学部）



浴衣を着て祭りに

## 日本で過ごした夏

初めての一人暮らしであり、初めての海外生活を経験することになり、多くの心配とときめきを抱えて日本に来ました。日本での生活は日本語実力不足によって困難もあったが、多くのことを学んで感じることができた大事な時間でした。半年という時間があつという間に過ぎて、友達との別れが惜しい気もします。

日本で生活しながら一番印象深かった点は私が好きな‘日本の文化’を直接体験できたことです。日本は地域コミュニティが非常に活発で、さまざまな地域イベントが記憶に残っています。例えば、高雄で開かれたお祭りに浴衣を着て参加した経験があります。旅行で日本に来る時は浴衣を着る機会がなかったので初めて着る浴衣は不思議で新しかったです。私が着た浴衣は町の人たちが寄付したもので、浴衣を着るのを手伝ってくれた方々も地域運営会の方々でした。すべての活動に地域の人々の手が届いているという事実に非常に驚きました。また、自発的に地域の行事に参加する文化は韓国ではなかなか見られないものなので、韓国にもこのような文化があればいいなと思いました。村人たちが一つになって楽しむ姿は一生忘れられないでしょう。

また、日本映画が好きなので、いくつかのミニシアターを回って映画を見ました。韓国では特別上映前でない限り、独立映画館で同じ映画を上映することが多いのですが、日本は劇場ごとに上映する映画が違うので興味深かったです。劇場ごとに異なる映画を上映するという点は、喜びと同時に残念なことでもありました。映画館が遠すぎたり、日程が合ったりしないと観れないからです。埼玉で開かれた映画祭に観客として参加した経験も

あり、見たかった映画を見ることができただけでなく、監督のトークショーも直接聞くことができ、とても有意義な時間でした。

そして東京のいろんな近郊地域を旅行したことも記憶に残ります。日本は各地域ごとに特色がはっきりしているので、旅行をする楽しさがもっと大きかったようです。優しい日本人の友達が直接江ノ島を案内してくれたり、スカイツリーで素敵な夜景を見たりしました。良い友達と作った思い出はこれから人生を生きて行くのにあって、力になってくれると思います。

交換留学生として生活することで日本人だけでなく、いろんな国の友達に会えたのも良かったです。同じクラスにはミャンマー、ベトナム、モンゴル、カタールなど様々な国から日本語を学ぶために日本に来た友達がいました。お互いに母国語が違うし、身についた文化もまた違いますが、日本という国と一緒に集まって生活し、コミュニケーションができるというのがとても印象的でした。私の観点と視野が一層広くなるきっかけになったと思います。

帰国後にはまだ残っている学業に最善をつくす計画です。卒業後の進路についてはまだはっきり決めていませんが、日本での生活経験がきっと良い元肥になって今後役に立つと思います。



江ノ島旅行



東京タワーの前で友達と

## 尹 偕引 大邱大学校（韓国）在籍

2024.4 交換留学受入（国際学部）



寮の桜

## さよなら、またいつか！

研修報告書を書こうとすると、時間がこんなにも過ぎてしまったことを感じた。まだ4月の、初めて寮の部屋のドアを開けたとき、窓越しに見えた桜が生々しい。考えてみればそれが始まりだったな、と今更思う。期待を抱いて、どのような授業を受けるか悩んでは、文学授業をたくさん申し込んだ。好きな文学授業を聞けて良かった。また、日本語の勉強を始めた契機が、天神・菅原道真の梅の歌を見てからだったが、高尾天神社が近くにあって嬉しかった。寮から出て何分歩けば、高尾天神社がある。これは留学の大きなメリットだと思う。私が好きなこと・ものが近くにあって、直接行ってみることができる。このような経験は、留学をしてみた人だけが共感できるだろう。

「好きなこと」を話すと、印象深かった授業が思い出す。「日本文学A」という授業で、先生は「情愛（好きなこと、感動することなど）を見れば自分の本質が分かり、それが学びつつ自からをも高める道だ」と言った。私はこれまで、「なぜ日本語を勉強するか」という質問に、「好きだから」と答えてきた。そう答えながらも、内心それが十分な答えになるのか、いつも確信を持つことができなかった。ところが、その授業で初めて私の答えが認められたようだった。「私らしいものは自分の好きなものから見つけられるから、これからも好きなものを追いかけて生きていこう」と思った私に、「正解だ」と言ってくれるようだった。文学の授業は私を応援したり、叱ったり、慰めたりして一年間ずっと側にいてくれた。一生忘れられないメッセージをこの1年で数えきれ

ないほどもらった。

7月には、高尾紅葉台夏祭りにも参加した。寮生たちと一緒に浴衣を着て、盆踊りを踊ることは、人生を通して珍しい記憶だろう。その祭りで鳴り響いた太鼓の音が、もう半年しか残っていないと語ってくれるようだった。11月には、高校生との交流プログラムもあった。直接向き合った高校生は非常に活発だった。一度も行ったことがなく、ずっとミステリーとして残っていた拓大の馬も一緒に見に行った。短い時間だったが、一緒にあちこち夢中に歩き回った。自分が好きな韓国文化を話しながら笑った高校生たちの声が、今も耳元を漂っているようだ。

もちろん、たまには寂しかった。自分の足りない日本語実力が恨めしいときもあった。しかし、今では苦しかったときなどはどうでもいい。もう、かすかに街に響いた午後4時の「夕焼け小焼け」の音も、「次は高尾」という電車の放送音にもう帰ろうと立ち上がった瞬間も、ロビーに座っていれば絶え絶えに聞こえてきたお父さんのギターの音も、「寒くない？」と聞いてくれたお母さんの暖かい微笑みも、すべて懐かしくなるだろう。ここでの思い出はすべて胸に染み込み、これから私の人生の糧となるはずだ。そして、これからも私らしく生きていこうと思う。拓殖大学での1年は本当に楽しかった。かけがえのない思い出を多く作った。その言葉で十分だと思う。時々、まるで祭りの「あかり」が浮かぶように、高尾での思い出がほのかに光ってくると、そのたび大切に噛み締めて、前に進もうとする。



夏祭り



高校生との交流

## 李 洞珍 大邱大学校（韓国）在籍

2024.4 交換留学受入（国際学部）



六本木イルミネーション

## 交換留学を通じて学んだこと

拓殖大学での交換留学は本当に有益な時間になりました。初めて学校に来たとき、本当にすべてが違いました。授業時間と方式、課題などこれまでやってきたこととは全く違うので驚きました。特に、初めての日本での学部の授業は、考えが変わるきっかけになりました。日本語能力試験の資格が全てではないことを分かるようになりました。聞き取り、書く、話す、読むこの4つを日本語にしようとしたらとても難しかったです。また、リアクションペーパーを初めて書いたとき、自分の考えを書くのが難しかったです。一度もやったことがなくて慌てました。グループ授業では、意見交換を通じてさまざまな観点について知ることができて、考えの幅が広がるようになりました。大きく驚いたのは自分の考えを表現することです。特にリアクションペーパーやレポートで自分の考えを聞く質問が多かったです。なので、受動的ではなく能動的な思考をすることが最初は難しかったですが、とても役に立ちました。

寮生活も多様なイベントがあったのですが、その中で一番記憶に残るのがお神輿です。日本の祭りを楽しむことができて面白かったです。そして、先生がせっかく日本に来たから色々経験してみましょうというお話が一つの推進力になりました。それで、自国でのことはしばらく忘れて、日本で余裕を持って色々と楽しみました。旅

行もたくさん行って、お酒も好きで、ビール工場の見学もして、二度と来ない大学生活を楽しみ、後悔は残っていません。どんどん、帰国が近づくほど進路について考えざるを得ませんでした。長い間、多くのことを考えました。何が正解なのか、正解があるのかについてたくさん悩みました。そうしているうちにふと授業中に先生の言葉が浮かびました。「動かなければ変わることはありません。」ということで、帰国してすぐ就職活動することになりました。

最後に、私は日本に来る前、新しい環境でうまく生活できるかという心配がありました。でも、最初は難しかったですが、慣れてみたら面白かったです。むしろ今は帰りたくなくなりました。百聞は一見にしかず、何でもやってみないと分からないということに気づきました。日本で一人暮らしをしてみたら両親に対する感謝の気持ちもしました。全てのことを自らの判断で生きて行くということは思ったより難しかったです。交換留学を通じて日本語だけではなくいろんな勉強をしました。私の日本での生活はとても満足のいくもので、いい経験になりました。皆親切に手伝ってくださったので、最後の大学生活であると同時に交換留学生としての生活を無事に終えて帰ることができます。ありがとうございました。



紅葉台の御神輿



川越の時の鐘

姜 琰榮 大邱大学校（韓国）在籍

2024.4 交換留学受入（国際学部）



講義室から見た紅葉

## 拓殖大学での1年間

ここに着いたとき、初めて感じた日本に対する感想は、大きなドラマの撮影ロケ地みたいだと思いました。なぜなら、普段ドラマでしか見たことのない街と住宅が現実でも同じように存在していて、使う言語も慣れた母語ではなく日本語だったからです。1年過ごした今もそのように感じる気持ちは変わっていません。きたばかりの頃には、街にある標識、道に書かれている止まれ、食堂の看板などに書かれたすべての日本語を一度読んで通ったこともあります。

日本に来る前は日本についてある程度分かっていると思いました。しかし、ここに過ごして直接経験してみると、私が知っているのは、ほんの一部分に過ぎないということに気づきました。例えば、夏は夜明けの3時頃に日が昇り始め、冬は午後4時から日が沈むことです。また、コンビニとかマートでは会計するとき、店員に直接お金を渡すのではなく、会計する機械が別にある場合もありました。最後に、言い間違えた時「違う」という表現ではなく、「うそ」と表現する細かい部分さえも新しく知るようになって新鮮でした。このような小さな違いを発見することが留学生活の楽しみの一つでした。

私にとって一番良かったと思うのは寮の生活でした。留学生寮にはさまざまな国籍の寮生がいて、友達になることができました。たまに寮で自主的に開かれるイベン

トもあって楽しかったし、1階の図書コーナーで集まって雑談をしたり、宿題や試験勉強をしたり、寮にある和室、音楽室を借りて遊び、たまには調理室を使って料理を作り一緒に食事をするなど、たくさんのがれられない思い出を作ることができました。出会ったら嬉しく挨拶して、困ったことがあつたらお互いに助け合うのが寮生活の大きな長所だと思います。

留学生活の中で最も多くの部分を占めた授業では一番大事な日本語と一緒に、日本文学、歴史、文化を受けて日本に関する全般的な知識を積みました。日本の過去から現在に至るまで、どのような形で形成されてきたのかが分かりました。また、日本語の実力を伸ばすために様々なテーマの発表が多かったです。おそらく大学に入って最も発表を多くした1年だったと思います。発表が苦手だった私にとっては一番大変な課題でした。結果的には発表に慣れて、日本語で話す実力が伸びるのに本当に役に立ったと思います。

1年という時間は、はじめは長いと感じましたが、今では一瞬のように感じています。この1年間、さまざまな人に出会い、大切な縁を作り、さまざまな方面から多くのことを学んで成長することができました。帰っても拓殖大学で勉強した日々がすごく懐かしくなりそうです。



夏の花火



晴れた日の寮

## 令和6年度（2024年度）Ⅱ期 交換留学プログラム 〈派遣〉

### 派遣者名簿

氏名	学年	学部	学科	研修国	研修機関	留学期間
三本松 敬祐	2	外国語	中国語	中国	北方工業大学	2024年9月～2025年6月
大場 美慧	3	外国語	中国語	中国	上海交通大学	2024年9月～2025年6月
高林 駿斗	2	外国語	中国語	中国	天津外国語大学	2024年9月～2025年7月
小吹 みう	4	商	国際ビジネス	韓国	大邱大学校	2024年8月～2025年1月
RUIZ KASUKABE ARISA ORIANA	3	国際	国際	スペイン	サラマンカ大学	2024年9月～2025年6月
眞鍋 はな	3	国際	国際	エジプト	カイロ大学	2024年9月～2025年6月

※学年は研修参加時のもの

## 交換留学プログラムⅡ期（派遣）

中国

北方工業大学

## 三本松 敬祐 外国語学部 中国語学科 2年

福島県私立石川高等学校出身

2023.4 拓殖大学入学

2024.9 交換留学（中国）参加



クラスでの様子

## 北方工業大学への留学を振り返って

## 【研修参加の動機について】

私がこの研修に参加しようと思った動機は、将来アジアで働くために中国は避けては通れない道だと思ったからです。七十数年で世界2位の経済力まで上り詰めた中国を自分の目で見てみたいと思ったのがこの研修に参加しようと思った一番の動機です。中国へ行く前に調べておいたほうがいいことですが、生活、ネット規制、決済文化、食文化の違いを事細かに調べておくとよいと思います。日本で使えるSNSサービスが使えなかったり、食べるものが違かったりと調べておけばよかったとならないようにしましょう。ビザの申請も計画的に行なうがいいと思います。拓大で履修すべき科目についてですが、「中国文化入門」、「中国事情」、「中国歴史入門」はしっかり履修しておいたほうが後々役に立つと思います。

## 【学校生活について】

中国での学校生活についてですが、私たちは語学学生として授業を受けることになります。中国語の授業が主体のカリキュラムです。HSK4級ほどであれば問題なく勉強できる状態です。ほかにも、今年度（2025年度）から新たに「現代中国理解」という授業が新設され中国の経済、物流、文化、思想について学ぶことができるようになりました。この授業は専門的な語句が頻出し難易度が高い授業ですが、新出単語を繰り返し復習すればつ

いていくことができます。自由時間が多いため単語を覚えたり友達と遊びに行ったりするのがいいと思います。研修先大学でしか学べないことは、国際交流です。留学先は中国ですが、私はこの留学で中国、ウズベキスタン、トルクメニスタン、パレスチナ、ロシア、バングラデシュ人の友達ができました。私にとって一生モノの宝物です。イスラム教徒やキリスト教徒の人もいて、イスラムも風習である「ラマダン」に参加するなど貴重な経験をたくさんさせてもらいました。改めて行ってよかったと思います。

## 【研修を通して得たことと、その成果を今後の

## 学生生活や社会へどのように還元するか、について】

研修を通して中国のマナー・風習を深く知ることができました。さらに中国人の仕事スタイル（クライアントに対する姿勢や商談のスタイル）も見ることができました。いろんな国の人とも友達になれました。これは社会に出て仕事で国際交流が必要になったときに大いに役に立つ経験になったと思います。物流や物販の分野ですでに働いている友達もいますからその人に助けを求めることがでできます。この留学を通してアジアだけでなく世界と自分の間の壁がなくなったように感じます。将来は語学の先生か世界を相手にするような場所で働きたいと思います。



友達との食事



ハルビン旅行の様子

## 大場 美慧 外国語学部 中国語学科 3年

東京都私立拓殖大学第一高等学校出身  
2022.4 拓殖大学入学  
2024.9 交換留学（中国）参加



上海交通大学徐匯キャンパス

## 国際感覚と専門性を磨いて

## 【研修参加動機について】

私が上海交通大学を志望した理由は、実践的なビジネス中国語の習得と、伝統衣装を通じた中国文化の深い理解を目指したからです。大学でビジネス中国語を学ぶ中で、実際の現場で使える言語能力を高めたいと考え、「経済貿易中国語」などの授業に魅力を感じました。同時に、衣装が持つ文化的な背景を研究することで、中国の社会や価値観への理解を深めたいと思いました。

## 【研修先の紹介】

上海は、歴史的建造物が立ち並ぶ外灘と超高層ビルがそびえ立つ浦東新区が共存する、活気に満ちた国際都市です。街中では伝統と現代が融合した独特の文化を感じることができ、地下鉄網が発達しているため移動も大変便利でした。人々の生活リズムは速く、新しいものを積極的に取り入れる気風に強い刺激を受けました。

上海交通大学は1896年に創立された中国を代表する名門大学です。特に工学や経営学の分野で高い評価を得ており、広大で緑豊かなキャンパスには最新の施設が整えられています。学生数は約4万人と規模が大きく、中国全土から集まった優秀な学生や世界各国からの留学生と交流する機会に恵まれました。

大学の施設は非常に充実しています。図書館は静かで学習に集中できる環境が整っており、学内のインターネットも高速で安定していました。食堂では全国各地の多彩な料理を手頃な価格で味わうことができ、毎日の食事を通じて中国文化への理解を深めることができました。教室では最新の設備を活用した授業を受けることが

でき、学習効果を高めることができました。

## 【研修を通して得たことと、その成果を今後の

## 学生生活や社会へどのように還元するか、について】

この留学で、私は「実践的な語学力」と「文化を理解する多角的な視点」という二つの大きな成果を得ました。ビジネス中国語の授業では、専門性の高い言語運用能力を身につけることができました。特に「商業中国語」や「高級金融中国語」などの授業では、拓殖大学で学んだ基礎の上に、実践的なビジネスシーンで通用する専門性を高めることができました。また、「漢字と文化」などの授業や博物館での現地調査を通じて、中国の文化と社会に対する理解を深め、研究テーマである伝統衣装への考察を発展させる貴重な機会となりました。現在、卒業論文『中国の伝統衣装と民族衣装』の取り組んでおりますが、留学中に収集した資料や現地での考察を最大限に活かし、質の高い研究成果を目指します。

将来の目標は、中国語を活かして日本と中国の架け橋となることです。具体的には、上海交通大学大学院への進学を計画しており、留学経験で得た学術的基盤をさらに発展させたいと考えております。大学院ではより専門的な研究を深め、将来は日中間の学術・文化交流に貢献できる人材となることを目指します。

この留学で養った国際感覚と専門性は、今後の研究活動やキャリア形成の礎となるものです。貴重な経験を今後の学生生活と社会に還元すべく、より一層努力してまいります。



見学課外授業で証券交易所



クラスメイトと外灘

## 高林 駿斗 外国語学部 中国語学科 2年

埼玉県私立東京農業大学第三高等学校出身  
2023.4 拓殖大学入学  
2024.9 交換留学（中国）派遣



留学生寮一階のカフェスペース

### 留学先に適している天津外国语大学

#### 【研究先について】

私が留学した天津外国语大学は天津の中心地に位置しており、生活必需品は全て近くの大きなスーパーマーケットで揃えることができます。朝昼晩の食事は食堂で食べるのが基本です。三階建一棟全てが食堂で種類が豊富で飽きることがない程のメニューがあります。留学生は留学生寮に宿泊まりをします。留学生寮の一階はカフェスペースとなっており、そこでの留学生同士の交流が頻繁に行われています。またカフェスペースには中国人の本科生も入ることができ、中国語のネイティブとのコミュニケーションも取ることができます。

館があり、テスト期間中はそこで勉強をすることができます。

#### 【研修を通して得たことと、その成果を今後の学生生活や社会へどのように還元するか、について】

この留学を通して、語学力の向上だけでなく、中国の文化や価値観、人々の生活様式について深く理解することができました。特に現地の学生や住民との交流を通して、教科書では学べない「生きた中国語」と、その背景にある文化を体感できたことが大きな収穫です。

また、異文化の中で生活することは、困難も多くありました。授業に中々ついていけなかったり、やはりリスニングがどうしても伸びなかったりがあり、それらを乗り越える中で自立心や柔軟な対応力を身につけることができました。さらに、自国との違いを意識することで、日本の良さ逆に日本の改善すべき点に目を向けられるようになりました。

今後は、留学で得た語学力や異文化理解力を活かし、大学での中国語の学習をさらに深めるとともに、後輩や周囲の学生にも自分の経験を伝えていきたいです。そして将来、社会に出たときには、国際的な視点を持って多様な価値観を尊重できる人材として貢献していきたいと考えています。

#### 【学校生活について】

学期の始まりにクラス分けテストがあり、自分の中国語能力にあったクラスで中国語を学べます。週に八コマ、一コマ100分間の授業時間で、一限は朝八時からです。精読やリスニングや作文の授業など豊富な中国語の授業を受けることができます。私のクラスは23名のクラスメイトで構成されていて、色々な国からの留学生たちと一緒に授業を受けることができます。放課後はクラスメイトと一緒に夜ご飯を食べに行くことが多かったです。また、週末は学生寮でのんびりすることもできるし外に友達と散歩に行くことも出来ました。また学校内に図書



クラスメイトと食べたご飯



クラスメイトとの最後の授業

## 交換留学プログラムⅡ期（派遣）

## 韓国

大邱大学校

## 小吹 みう 商学部 国際ビジネス学科 4年

茨城県私立霞ヶ浦高等学校出身  
2021.4 拓殖大学入学  
2024.8 交換留学（韓国）参加



私の教室があった本館

## 私の大学生活最後挑戦 韓国交換留学

## 【4年後期に留学するということ】

私は大学入学当初から海外留学に興味があったが、コロナウィルスの影響や経済的な理由によりなかなか機会がなかった。しかし幸運なことに2023年冬に大邱大学の短期研修に参加することができ、さらに本格的に学び向上させたいと考え今回の参加を決意した。大学4年ということもあり、前回の研修が終わってからは卒業必要単位や就職活動、出願に必要な資格の取得など計画的に行動した。早い段階から行動しておいたおかげで、3年が終わる頃には全てを達成して、留学準備を集中することができた。留学生活で会った留学生には高校生や休学、休職して来た方など、さまざまな年代の人がいたため、留学に絶対に最適なタイミングはなく、いつでも行くことができるということに気づいた。しかし、早めに行動を起こしたほうが、将来の選択肢が広がるため、思い立ったらすぐに準備を始めると良いと考える。私は今回の留学を通して、韓国語力だけではなく、授業や中国人ルームメイトのおかげで英語と中国語も上達することができた。また、自分のことは全て自分で行わなくてはいけないため、社会人になる前に自立でき、今回の留学はとても良い機会となった。

## 【日常生活について】

韓国語を学ぶ語学堂の授業は9時半から13時20分まであった。また木曜日は学部の授業を15時から16時50分まで受けていた。授業が終わってからは、学生食堂で昼食をとり、寮に帰って予習や復習を行なっていた。健康や節約のために、スーパー等で購入した野菜を使って自炊することも心がけていた。休日は仲良くなった留学生や韓国人生徒と買い物や旅行をしに出かけた。普段は節約



4級のクラスメイト

をしながら生活しているが、旅行に行く際は経験や思い出を増やすためにお金を費やした。旅行先は釜山やソウルなど有名な大都市だけでなく、日本にいたらなかなか行こうと思いつかない地域にも行った。韓国でも地域によって文化や人の特徴の差異を見ることができ、とても興味深かった。私はさまざまな集まりやイベントに参加し、そこでたくさんの人と仲良くなることができたため、語学力を向上させながら留学生活を充実させるためには、積極的に行動することが大切であると感じた。

## 【研修を通して得たことと、その成果を今後の

## 学生生活や社会へどのように還元するか、について】

今回の留学を通して得たことは、留学で大切なことはどの国や学校に行くかではなく、その環境で自分がどれだけ機会を見つけて行動できるかということである。私は大学の第二外国語で中国語を履修していて、韓国語は独学で学んできた。その過程で、韓国語を学んで、韓国に行って何の役に立つのかという言葉を何度も言わされたことがあった。しかし、私は韓国語を勉強し続けてきて、今回韓国に留学をしたことで、韓国人だけではなくさまざまな国籍の方と出会うことができた。さらに、学部の授業では韓国の文化に関する授業を英語で受けることができ、中国の留学生のルームメイトのおかげで、第二外国語として学んできた中国語もさらに身につくことができた。さまざまな方の支えのおかげで、多くの機会を手にし、充実した留学生活を送ることができた。お世話になった方々に感謝の気持ちを忘れずに、春からの社会人生活でも小さな機会を見逃さないように行動していきたいと考える。



修了式の写真

## 交換留学プログラムⅡ期〈派遣〉

## スペイン

サラマンカ大学

## RUIZ KASUKABE ARISA ORIANA

国際学部 国際学科 3年

神奈川県私立横浜創学館高等学校出身

2022.4 拓殖大学入学

2024.9 交換留学（スペイン）参加



Plaza Mayor

## サラマンカでの10か月間

## 【研修参加の動機について】

私がスペインを研修先に選んだ理由は、スペイン語の本場であること、そして歴史や文化の奥深さに強く惹かれたからです。特にサラマンカは、スペイン最古の大学を有し、教育と文化の中心地として知られています。スペイン語を体系的に学びながら、現地の人々との交流や日常生活を通じて“生きたスペイン語”を身につけたいと考え、迷わずこの研修を志望しました。また、私の卒業研究では「母語」や「学習言語」に焦点を当てており、スペイン語圏の言語的・文化的背景を実体験として知ることは、研究の基盤を深める絶好の機会でもありました。

研修に行くおすすめの時期については、9月から1月までがお勧めの時期です。理由は、スペインのこの時期は日本ほど寒くなく、観光客も比較的少ないため、落ち着いた環境で生活や学習に集中できると感じました。結果的に、気候も治安も安定しており、学びに集中できる理想的なタイミングでした。

出発前にしておいてよかったと感じることは、拓殖大学でのスペイン語の授業で文法や会話などの基礎科目をしっかりと履修していたことです。また、「異文化理解」や「国際協力」に関する科目も、現地での文化の違いを柔軟に受け入れる力を養う上で大切だったと感じています。

## 【サラマンカについて】

研修先はスペイン中西部に位置するサラマンカでした。サラマンカは「黄金の街」とも呼ばれ、世界遺産にも登録されている歴史ある美しい都市です。サラマンカ大学はスペイン最古の大学のひとつで、世界中から留学生が集まる国際的な教育機関です。

私が参加したのは、サラマンカ大



友達

学の文献学部でした。授業は全てスペイン語で行われ、現地の子たちと授業を受けていました。クラスメートにはヨーロッパやアジア、アメリカなどから来た学生が多く、スペイン語でのコミュニケーションが自然と求められる環境でした。日本との相違点として授業に参加すると、生徒が積極的に発言をし、意見を出し合い、その疑問を解決するために先生自ら授業を中断し生徒の疑問と一緒に考えることはよくありました。日本では見られない光景で、最初は驚きましたが、自分の意見を言い合えるのは素晴らしいことだと思いました。

キャンパスは石造りの歴史的建物が多く、教室や図書館、学食も充実していました。特に大学の図書館では、スペイン語学習に役立つ教材や文献が豊富に揃っており、自主学習にも最適な環境でした。

## 【研修を通して得たことと、その成果を今後の

## 学生生活や社会へどのように還元するか、について】

この研修を通じて最も大きかったのは、言語運用能力の向上だけでなく、文化に対する感受性が格段に高まったことです。日本では想像もしなかった考え方や価値観に触れ、違いを楽しむ姿勢が身についたと思います。特にスペイン人の「生活を楽しむ」という姿勢は、今後の人生観にも大きな影響を与えてくれました。

また、自分とは異なる背景を持つ人々と関わる中で、「母語」「文化的アイデンティティ」について深く考えるきっかけを得ました。これは、卒業研究にとっても重要な視点であり、帰国後の執筆に活かしていきたいと思います。

今後は、スペイン語を活かして日本にいるスペイン語話者の支援活動に携わるなど、実際の社会の中で還元していくような実践を重ねていきたいです。



お気に入りのカフェ magenta

## エジプト

カイロ大学

## 眞鍋 はな 国際学部 国際学科 3年

東京都立杉並総合高等学校出身

2022.4 拓殖大学入学

2024.9 交換留学（エジプト）参加



ギザのピラミッド

## エジプト研修報告書☆

## 【研修先の紹介】

私の研修先であるエジプトは古代文明の発祥地として知られており、ピラミッドやスフィンクス、ナイル川など、数多くの歴史的遺産があります。エジプトの文化は、長い歴史と深い宗教的伝統に現代的要素が加わったような独自の魅力を持っています。首都カイロは、アフリカとアラブ世界の文化・経済の中心であり、多様な歴史と文化が交差する活気ある都市です。そんな都市でアラビア語を学びながら現地の人々と交流できたことは、アラブ世界への理解を深める貴重な経験となりました。特にアラビア語の学習と現地の方々との交流をすることで、アラブ圏の文化や価値観への理解が深まり、国際的な視野を広げることができました。さらに現代のアラブ社会について学ぶとともに、古代文明や宗教にも触れる貴重な機会となりました。

また、私が訪れたカイロ大学は、1908年に設立されたエジプト最古の国立大学で、多くの学部で約20万人の学生が学んでいます。大学はカイロの中心に位置しており、学問と文化が融合した環境が大きな魅力です。

## 【日常生活について】

留学中の日常生活では、さまざまな文化体験や人との出会いがあり、非常に充実した時間を過ごすことができました。大学側が主催する日帰り旅行では、他学部や他大学の学生とも交流することができました。また、同じ学部の友人だけでなく、日本語学部の学生たちとも積極

的に文化交流を行い、互いの国について学び合うことができます。エジプトの文化や習慣は日本とは大きく異なり、最初は戸惑う場面もありましたが、日々の生活を通して少しづつ慣れていきました。現地の人々の温かさや親しみやすさに助けられたこともあります。さらに、年に2回行われる大きなお祭りの時期には、街全体がにぎやかなお祭りムードに包まれ、特別な雰囲気を味わうことができました。

## 【研修を通して得たことと、その成果を今後の

## 学生生活や会社へどのように還元するか、について】

今回のエジプトでの研修を通して、私は気候、文化、宗教、食生活など、日本とは大きく異なる価値観や生活様式に触れることができました。最初は戸惑うこともありましたが、現地での交流や日々の生活を通じて、異文化に順応し、柔軟な視点を持つことの大切さを実感しました。この経験は、単なる知識の習得だけでなく、自分の視野を広げ、人間的にも成長できる貴重な機会となりました。今後の学生生活では、多様な価値観を理解しながら主体的に学びに取り組み、異なる背景を持つ人々と協力し合える力を養っていきたいと考えています。

また、将来社会に出た際には、この異文化理解の経験を活かし、国際的な視点を持って柔軟に対応できる人材として貢献したいです。研修で得た気づきや学びを、自分自身の強みとして社会へ還元していきたいと思います。



ハンハリーリ市場の風景



大学主催の日帰り旅行



春 季 短 期 研 修

プログラム





令和6年度（2024年度）  
春季短期研修プログラム  
政経学部

【オーストラリア（第13回）】  
ウーロンゴン大学附属カレッジ

1. 研修概要

- |         |                         |
|---------|-------------------------|
| 1. 研修先  | オーストラリア ウーロンゴン大学附属カレッジ  |
| 2. 研修期間 | 令和7年2月8日（土）～令和7年3月9日（日） |
| 3. 授業形態 | 語学研修                    |
| 4. 滞在方法 | ホームステイ                  |
| 5. 概算費用 | 学費、滞在費、旅費など 約76万円       |

2. 日程

- |          |                         |
|----------|-------------------------|
| 2月8日（土）  | 羽田発                     |
| 2月9日（日）  | シドニー着 到着後、専用車にてホームステイ先へ |
| 2月10日（月） | オリエンテーション、授業開始          |
| 3月8日（土）  | シドニー発                   |
| 3月9日（日）  | 羽田着 通関後解散               |

3. 参加者名簿

氏名	学年	学部／研究科	学科／専攻
糸瀬 菜々美	1	商	経営
滑川 蓮	1	商	国際ビジネス
山田 莓佳	1	商	国際ビジネス
井上 明江	2	商	経営
後藤 凜	2	商	経営
小林 麗奈	2	商	国際ビジネス
檜垣 咲翔	2	商	国際ビジネス
八木 玲央那	2	商	国際ビジネス
大城 楓	2	政経	経済

氏名	学年	学部／研究科	学科／専攻
鹿島 優亮	2	政経	経済
柳原 航太	2	政経	経済
二本木 美香	2	政経	経済
池上 いおり	2	外国語	国際日本語
李 俊宏	3	商	国際ビジネス
唐 心悦	3	政経	法律政治
金 烘揆	3	国際	国際
閔 祥隆	M1	国際協力学	国際開発

※学年は研修参加時のもの

## 糸瀬 菜々美 商学部 経営学科 1年

東京都私立昭和第一学園高等学校出身

2024.4 拓殖大学入学

2025.2 オーストラリア短期研修参加



私のホストファミリー

## 1ヶ月の学び

## 【学校生活について】

初めの2週間は、この短期研修に参加した拓殖大学の人と同じクラスになりSDGsについて学びました。2週目の最後のプレゼンテーションに向けて17種類あるSGDsの取り組みを詳しく調べました。それぞれに大切な役割があることを学ぶことができました。授業は基本ディスカッションのため相手に自分の考えを英語で伝える練習になりました。ディスカッションを通じて、自分と異なる意見から新しい発見ができました。月曜日、金曜日の授業ではプレゼンテーションをすることに重点を置いていたため、週末の出来事や素敵な写真を紹介する場面がありました。火曜日、水曜日、木曜日の授業では授業内容に入る前に簡単なアクティビティをしてクラスメイトとの仲を深めることができました。3週目、4週目では他大学と合流しレベル分けされたクラスで学びました。その2週間は主に、プレゼンテーションと文法の勉強をしました。学校でのイベントは、動物園やビーチ探索などもしました。動物園ではコアラやカンガルー、ウォンバットにも出会うことができます。

## 【日常生活について】

私のホームステイの受入は一人だったためたくさん時間、ホストファミリーと話すことができました。週末にはシドニーやビーチ、ドライブにも連れて行ってください、多くの素敵な場所を教えていただきました。放課

後は友達と無料バスに乗ってビーチに行って海で泳いだり、セントラルに行ってお昼ご飯を食べたり、買い物をしたりしました。大学から家に帰る道は急な坂が4つあり友達と話しながら帰っていました。シドニーはウーロンゴンから電車を使って1時間半ほどで行けるのでオペラハウスやハーバーブリッジなどを見ることができます。休日はバスの料金が9ドルまでしかからないため気軽に遠くまで行けることができます。

## 【研修を通じて得たことと、その成果を今後の

## 学生生活や社会へどのように還元するか、について】

研修を通して得たことは、プレゼンテーションでの体を使った伝え方や発音に抑揚をつけて話すこと、また自信をもって怖がらずに伝える大切さを学びました。伝える大切さは、ホームステイを通して実感しました。ホストファミリーに今日の出来事を話す時、端的ではなく詳しく話すことできで会話が生まれ充実した時間になります。また、現地の人はとてもフレンドリーだったのでレジで買い物をしていると、店員さんから話しかけてくれてそこから会話が始まることがよくありました。特にホストマザーは、レジ、バスの待ち時間になると周りの人と楽しそうに会話をするのが印象的でした。今後はこの研修を通して学んだことを忘れないよう、これからも英語に触れていくことはもちろんコミュニケーションのスキルも上げていきたいです。



映画の撮影現場



授業中の風景

春季短期研修プログラム  
オーストラリア (第13回)  
ウーロンゴン大学附属カレッジ

滑川 蓮 商学部 国際ビジネス学科 1年

北海道釧路湖陵高等学校出身  
2024.4 拓殖大学入学  
2025.2 オーストラリア短期研修参加



ホストファミリーとの食事

## オーストラリア短期研修に参加して

### 【日常生活について】

私は、オーストラリアに行く前の準備段階でホームステイ先の人は安全なのか、シャンプーや洗剤といったアメニティグッズを使わせてもらえるのか、何を持っていかなければならぬのかなど様々な不安要素を抱えていました。しかし実際は、ホストファミリーの方たちはとても優しく、シャンプーやドライヤーなども自由に使わせてもらい、私の不安要素はすぐに晴れました。準備段階で必要以上に不安になる必要はなく、現金とクレジットカードさえあれば、生活できるような良い環境だと思います。

ウーロンゴン大学附属カレッジでの授業は、平日の午前8時半からだったので私は午前6時に毎日起きていました。日本でこんなに早起きすることはないですし、ましてや日本は春休みなのでとてもきつかったです。授業は午後12時半まででそれからはフリーの時間でした。放課後には現地の人と運動したり、ジムやビーチに行ったりしました。しかし私がホームステイしていた家は、アクセスがあまり良くなかったので最終バスが午後6時まででした。そのため、あまり夜まで友達と遊ぶことができなかつたことが少し心残りです。

私は少しでも英語を話せるようになるために今回の研修に参加しました。家にいるときに部屋にこもったり、放課後は日本人の友達ばかりと話すことをやめて積極的に現地の人と交流する機会をたくさん作りました。英語を話すこと聞くことは簡単ではありませんでした。むしろ上手く、伝えられないことの方が多かったですが、それでも挫けずにたくさん話すよう努力しました。



ストリートで話しかけたひと

### 【研修先の紹介】

私たちはオーストラリアのウーロンゴンに1ヶ月間滞在しました。2月だったので日本は冬ですがオーストラリアは夏でした。オーストラリアには様々な人種の人が住んでいるので様々な文化も存在します。現地で友達になった人の中にイスラム教やキリスト教を信仰している人がいたので宗教について学ぶ機会もありました。日本人は内気な人が多いですが、オーストラリア人は誰にでも積極的に話しかけてくれて楽しかったです。またオーストラリア人はアクティブなので早寝早起きで、ウォーキングや様々なスポーツをしている人がほとんどです。

オーストラリアは水がとても貴重とされているのでシャワーを多くの家庭で5分以内に済ませなければなりません。これは私だけでなく多くの日本人が苦労したと思います。10分以上入っていると長すぎると言われてしまうので常にシャワーを早く済ませるように努力することが大変でした。

### 【研修を通して得たことと、その成果を今後の

#### 学生生活や社会へどのように還元するか、について】

今回の研修で自分から行動することの重要さを学びました。オーストラリアは日本と違ってオープンな人が多いので知らない人にも声をかけてくれます。しかし日本人は、受け身な人が多く、それでは語学力向上に繋がらないと思ったので自分から英語を話す機会を作るようになりました。人目を気にして何も行動しないのではなく自分がしたいと思ったことはどんどん行動していくべきだと感じました。日本に帰ってくると英語を話す機会が極端に減りますが日本でも海外の人に積極的に話しかけて今よりも英語力を身につけたいと思います。



留学で仲良くなった友達

## 山田 莜佳 商学部 国際ビジネス学科 1年

千葉県私立東京学館船橋高等学校出身

2024.4 拓殖大学入学

2025.2 オーストラリア短期研修参加



オペラハウスとハーバーブリッジ

## 初めての留学での経験

## 【研修先の紹介】

今回私はオーストラリアのニューサウスウェールズ州のウーロンゴンへ研修に行きました。ニューサウスウェールズ州は、オーストラリアの南東部の州です。ウーロンゴンは美しいビーチが沢山ある街でした。また、研修先のウーロンゴン大学附属カレッジも大きな山や海、自然に囲まれた場所に位置していました。大学内には日本と同様、購買や小さいレストランのようなお店がありました。しかし、日本と違いバーやスリーピングルームという寝ることができます部屋がありました。拓殖大学は学生証がないと図書館に入れませんが、ウーロンゴン大学は誰でも図書館に入ることができた違いもありました。

オーストラリアの気候は日本とは真逆でした。2月にオーストラリアに訪れましたが、その時オーストラリアは夏でした。日中の紫外線が強く、朝と夜の寒暖差が激しいのも特徴的でした。服装も日本と比べ、薄着の人が多かったです。オーストラリアの人々は全員とても優しく、バスやタクシーの運転手さんが気軽に挨拶をしてくれたり、道ですれ違った際に声をかけてくれたりしました。日本人は初対面の人やすれ違った人に挨拶するなど、あまり馴染みがないので大変嬉しく感じました。街中にも様々な国の人々がいました。オーストラリアには国籍を問わず、定住している人が多いことから住みやすい環境が整っているのだと思いました。

## 【学校生活について】

教室が日本とは異なり、二人掛けの机と椅子がいくつもあり、一つの教室に収容できる人数が日本よりかなり少なかったです。しかし、壁を開けて二つの教室を一つにすることができる構造になっていて、効率的だなと思

いました。最初の2週間は、この短期研修に参加した拓殖大学の人達と授業を受けました。残りの2週間は、日本の他の大学からオーストラリアに留学に来た人達と一緒に授業を受けました。内容としては、最初はSDGsについて英語で話し合いプレゼンをしたり、オーストラリアの生き物や食べ物について学んだりしました。新しい単語を教えてくれるので、日常会話などで困らない程度の単語を予習していくと授業に取り組みやすいと思いました。また、オーストラリアの食品を使いコース料理を考える授業がありました。その際、自分が考えたコース料理のメニューを使いクラスメイトに英語で接客をしました。実際に飲食店でアルバイトをしていて、海外のお客さんも来店するので良い授業だと思いました。日本に帰った時に役立つ授業が多く、わからない単語なども例を混ぜて説明してくれるのでとても良い経験でした。

## 【研修を通して得たことと、その成果を今後の

## 学校生活や社会にどのように還元するか、について】

私はこの研修を通して異文化交流の大切さと、英語力向上を得ることができました。オーストラリアにはオーストラリア人だけでなく、様々な国の人々が生活していました。日本には無い文化を教えてもらう、異なる価値観を持ちながらも共存している世界線を体験するなど、貴重な経験ができました。ホームステイや授業ではコミュニケーションを通じて英語力を磨くことができました。日本に長く住んでいる海外の人でも、分からなかつたり困ります。その際に、今回得た事を活かして少しでも手助けができたらと思います。また、今後も英語力向上の為、勉強を怠らず精進していきたいと思います。今回の研修でお友達になった人ともコミュニケーションを取り、英語力を身に付けていきます。



ホットクロスパンとラミントン



ウーロンゴンビーチ

春季短期研修プログラム  
オーストラリア (第13回)  
ウーロンゴン大学附属カレッジ

井上 明江 商学部 経営学科 2年

東京都私立東洋高等学校出身  
2023.4 拓殖大学入学  
2025.2 オーストラリア短期研修参加



ウーロンゴン大学キャンパスの風景

## 自立と自信を育んだ1ヶ月

### 【研修参加の動機について】

今回の研修に参加した動機は、英語力を高めることに加えて、異なる価値観や文化に触れることで、自分の視野を広げたいと思ったからです。これまでの大学生活の中で英語を学んできましたが、実際に英語が使われている環境に身を置くことで、より実践的な表現力を身につけたいと考えていました。

また、この研修では語学力の向上だけでなく、自分の考えをしっかりと伝える力や、新しい環境でも自分から行動する力も身につけたいと思っていました。異文化の中で生活し、様々な人と関わることで、多様な価値観に触れ、物事を広い視点で考えられるようになることを期待していました。

さらに、英語でのコミュニケーションを通じて自信をつけ、自立心を育てる良いきっかけにもなると感じていました。この研修は、自分の語学力を実際に活かしながら、人としても成長できる貴重な経験になると思い、参加を決意しました。

### 【日常生活について】

今回の研修ではホームステイを体験しました。ホストマザーのRebeccaさんと、飼い犬のFrankieと過ごす日々はまさに“癒し”であり、英語を実際に使って生活することで、少しずつ話すことへの抵抗感がなくなっていました。言葉に詰まることもありましたが、ホストファミリーの温かいサポートのおかげで安心して会話ができました。

生活面では、日本との文化や習慣の違いから多くを学びました。特にシャワーは「5～15分以内で済ませるのが一般的」と聞き、水資源に対する意識の違いを実感しました。バスや買い物でも、運転手さんやスタッフに気軽に挨



ホストファミリーと犬のfrankie

拶を交わす文化が印象的で、人との距離の近さに温かさを感じました。

また、研修中に体調を崩して病院を受診する経験もあり、自分の症状を英語で伝える中で語学力とともに自信も身につきました。この経験は、語学だけでなく、自立心や問題解決力を育てるきっかけにもなりました。

### 【研修を通して得たことと、その成果を今後の

#### 学生生活や社会へどのように還元するか、について】

今回の短期研修を通して、私は語学力だけでなく、異文化理解や主体性といった多方面で成長できました。特に印象的だったのは、英語に対する意識の変化です。これまで知識として学んでいた英語を、実際に「使って伝える」ことで、言語の本質的な役割を深く理解することができました。ホームステイ先での会話や授業中のディスカッションでは、自分の考えを言語化し、相手に伝える難しさと同時に、表現する楽しさも学びました。また、SDGs（持続可能な開発目標）をテーマとした授業では、ジェンダー平等や環境問題などの社会課題に英語で向き合う機会があり、国際的な視野を養うきっかけとなりました。さらに、体調を崩して病院を受診した経験からは、自分で適切に判断し行動する力の大切さも学びました。

週末には友人とシドニーを訪れ、オペラハウスなどの名所を巡ることで、異文化や美しい景観に触れ、オーストラリアの多様性を感じることができました。

今後は、研修で得た英語力や主体性を学生生活に活かし、プレゼンテーションやグループ活動にも積極的に取り組んでいきたいと考えています。また、社会課題への関心を持ち続け、国際的な視点から社会に貢献できる人材を目指していきます。



シドニーのオペラハウス

後藤 凜 商学部 経営学科 2年

茨城県立水戸商業高等学校出身

2023.4 拓殖大学入学

2025.2 オーストラリア短期研修参加



ショッピングモールのスーパー

## オーストラリア研修で学んだこと

### 【日本との相違点について】

1ヶ月間オーストラリアで過ごして感じた日本との相違点は、多文化社会であることです。ウーロンゴン大学附属カレッジにバスで通学をしていた際、そのバスに乗っている人がオーストラリアの人だけでなく、アジア系の人やアフリカ系の人が乗っており、多様な人種の方が乗っているなという印象でした。また、スーパーなどでも世界各国の食品が置いてあり、イスラム教の戒律に沿った食生活（ハラル）などにも配慮されていました。イスラム教徒が食することのできない食品として豚肉があげられますが、牛肉・鶏肉・羊肉など豚肉以外の肉もイスラム教の教えに則った調理器具・屠殺方法で処理されているため宗教を信仰している人でも安心して商品の購入ができます。また、その他の食品にも「ハラル認証」がされた商品が数多くあるため宗教を信仰している人々にとって、戒律に沿った食品を安心安全に手に入れられる環境はとてもありがたいことだと思いました。また、シドニーなどでは休日に LGBTQ のパレードが開催されていて一人一人が尊重されている文化がとても素敵だなと感じました。

### 【オーストラリアを選んだ理由について】

私がオーストラリアを研修先に選んだ理由は、語学力を高めることで、自分の将来の選択肢を増やせると考えたからです。英語が公用語であり、実践的な環境の中で学べるオーストラリアは短期間でも効率的に英語力を伸ばせる理想的な場所だと思いました。また、説明会やSNSで留学している人たちの動画を見て、オーストラリアの豊かな自然に触れたいと考えたことも理由の一つ

です。美しいビーチやコアラやカンガルーといった野生動物との出会いなど他の国にはない魅力がたくさんあります。さらにホームステイなどの文化に触れられることを知り、現地の人々と交流しながらオーストラリア特有のライフスタイルを体験したいと思いました。多文化な社会の中で生活することで、異文化理解を深めることができるのも大きな魅力だと考えました。こうした理由からオーストラリアで研修することを決めました。実際に英語を学ぶだけでなく、自然や文化を充分に楽しみながら貴重な時間を過ごすことができました。

### 【研修を通して得たことと、その成果を今後の

#### 学生生活や社会へどのように還元するか、について】

オーストラリアでの1ヶ月の研修を通して得たことは語学力の向上、異文化理解、そして主体性や適応能力の向上だと考えます。英語が日常的に使われる環境に身を置くことでリスニングなどの実践的な英語能力が身につきました。現地の学生との交流を通じて柔軟な視点を持つことができ、異国の環境で生活することで、自ら考えて行動する力や新しい状況に適応する力を培うことができました。これらの経験を今後の学生生活や社会への還元方法として、まず学業面では英語の授業や国際的なプロジェクトに積極的に参加し、実践的な英語力を伸ばしていきたいです。将来的には、社会に出たときに、異なる文化や考え方を尊重しながら働くことができる柔軟な視点を持ち、グローバルな環境で活躍できる人材になりたいと考えています。オーストラリアでの経験を通じて得た語学力や主体性、異文化適応力を活かし、広い視野を持って社会に貢献したいです。



学校から一番近いビーチ



自分で撮影したコアラ

## 小林 麗奈 商学部 国際ビジネス学科 2年

埼玉県立熊谷商業高等学校出身  
2023.4 拓殖大学入学  
2025.2 オーストラリア短期研修参加



シドニーの観光

### オーストラリアで過ごした4週間

#### 【研修先について】

私が過ごしたウーロンゴンはシドニーの南にあり電車で約2時間の場所です。海と山がありとても自然豊かでショッピングモールやカフェなど多くあり、とても過ごしやすい街でした。特に、海がすごく綺麗でビーチがたくさんあるところが特徴でした。通学や市内の移動手段は主にバスでした。そして私はウーロンゴン大学で1ヶ月間を過ごしました。ウーロンゴン大学はとても広いキャンパスでジムやプール、銀行、美容室、スーパーなど日本ではあまり見かけない施設がたくさんありました。そしてカフェやフードコートもたくさんあります。ウーロンゴン大学には様々な国籍の学生や留学生がたくさんいるのが大きな特徴だと思います。

#### 【学校生活・日常生活について】

私はウーロンゴン大学でSDGsやオーストラリアについて学びました。初めの2週間はこの短期研修に参加した拓殖大学の学生のみで、残りの2週間は他大学の留学生と一緒にレベル分けされたクラスで学びました。授業は座学だけでなく、課外授業として動物園を訪れたりビーチ沿いを歩いたりしました。大学のフードコートには中華料理やタコスがあり、スーパーなどもたくさんあるのでそこでお昼を食べていました。大学ではたくさんのイベントも行われており、他大学の留学生とも仲良くなりました。午後は無料のバスを使い、ウーロンゴンのセントラルで買い物や近くにあるビーチなどに行ってい

ました。休日はシドニーへ行ったり散歩をしたりと自由気ままに過ごしていました。

今回の滞在方法は、ホームステイということもあり様々な面で不安がありました。ホストマザーが優しく歓迎してくださいり、快適な環境で過ごせるようにしてくれました。夕食後には必ずデザートを用意してくれてとても嬉しかったです。帰宅後や夕食中に今日あった出来事などをよく話したことで少しづつ自分の英語に自信を持てるようになりました。

#### 【研修を通して得たことと、その成果を今後の

#### 学生生活や社会へどのように還元するか、について】

私にとって初めての海外ということもあり自分の英語が通じるのか、ホームステイは大丈夫だろうかなど出発前からとても不安を感じていました。ですが実際に生活することで現地の人の優しさや日本での生活のありがたみを感じ、文化や習慣の違いを知ることができました。大学の授業内容は、私にとって少し難しく苦戦することもありましたが、これから英語学習へのモチベーションアップに繋がったと感じています。ホストマザーと少しづつ会話を重ね、翻訳アプリを使わずに会話できるようになったときはとても嬉しかったです。これからも英語を学び続け、言いたいことをもっと伝えられるようになりたいです。この留学は私にとって大きな挑戦でしたが、自己の成長に繋がったので参加して本当に良かったです。



大好きなマザーの手料理



新しく出会ったクラスメイト

## 檜垣 咲翔 商学部 国際ビジネス学科 2年

東京都立南葛飾高等学校

2023.4 拓殖大学入学

2025.2 オーストラリア短期研修参加



とても広い体育館

## 研修で得た学びや経験

## 【研修先の紹介】

オーストラリアには多様な人々が住んでいると聞いていましたが、予想以上に多かったです。研修先のウーロンゴン市に「セントラル」と呼ばれる中心街がありましたが、そこに行くと、常に10ヶ国ほど異なる国籍を持つ人々がたくさんいます。アジア人は3割くらいを占めていました。そのため、現地の人も外国人に慣れているらしく、人種差別を受けたと感じたことは一度もなかったので、とても安心して過ごせる街だと思います。しかし、夜は少し治安が悪くなるので、注意が必要です。

研修先の大学「ウーロンゴン大学」は、日本では考えられないほどの広さで驚きました。大学生活を送る上で必要なものはすべて揃っているので、学校生活で困ることは一度もありませんでした。大学にBarが常設していたのは、驚きました。

また、食堂には様々な国の料理が揃っていました。そのため、食事に飽きることはありません。もちろん日本食もあります。何度か食堂の日本食にチャレンジしてみましたが、日本に住んでいる私たちには違和感を感じるものばかりで、海外から見た日本食のイメージを認識できるいい機会になると思います。

## 【日常生活について】

ホームステイ先に着き説明を受けたときに、一番異文化を感じたのは、オーストラリアでの水回りのことです。洗濯物は基本的に、週1回です。シャワーの時間は、基本的に5分です。私のところは3分でした。日常的に湯船に浸かっていた私には、オーストラリアに着いての初めての絶望でした。一週間もすれば慣れるのですが、慣れるまでが大変です。オーストラリアでは、水がどれほど大切なもののなか認識できるいい機会でした。

放課後についてです。ウーロンゴン大学附属カレッジでの授業は午前中で終わるので、午後は自由時間になります。午後の自由時間に、どれだけ予定を入れら



きれいなビーチ

れるかで、研修の満足度がだいぶ変わってくるので、本当に大事だと思います。私のオススメはビーチで泳ぐことです。

研修先の大学であるウーロンゴン大学附属カレッジでは、不定期ではありますが、金曜日に「日本語サークル」というもの開かれています。そこでは、日本の文化やアニメ、景色が好きな外国人と交流をする場になっています。軽いミニゲームなどを行い、現地の流行りをゲーム方式で知れる、とても楽しい場所でした。ここで仲良くなると、スポーツや遊びなどに誘われ、より交流を深めることができますので、とてもオススメの場所です。

## 【研修を通して得たことと、その成果を今後の

## 学生生活や社会へどのように還元するか、について】

私は今回の研修で、日本ではできないような様々な経験を積みました。英語でのコミュニケーション、異国の文化、アクティビティなど挙げたらキリがないほどです。研修前と比較すると、今の私は見違えるほど成長したでしょう。私がこのように成長できたのは、全て「挑戦」という精神で取り組めたからだと思います。あらゆる「挑戦」をしたことで、以前と比べ、考え方や視野を広く持つことができ、物事をより俯瞰してみることができます。

これらの経験から私は、将来的に様々なことに挑戦をし、自分の視野を広げ、未来への可能性の幅を広げたいと考えています。こういった考えは、研修に参加しなければ、思いつくことはなかったでしょう。異国地で約1か月間生活を送るという経験は、なかなか出来ることがなく、とても貴重なものです。そのため、今研修で得たものを、友人などにもシェアし、海外や異文化に興味を持つもらいたいです。また、以前よりも英語に対する理解が深まり、もっと興味を持つことになりました。この興味が薄れる前に、国際関係のボランティアなどに参加をし、少しでも日本の国際に貢献したいと考えています。



貴重な経験

春季短期研修プログラム  
オーストラリア (第13回)  
ウーロンゴン大学附属カレッジ

八木 玲央那 商学部 国際ビジネス学科 2年

長野県私立東海大学付属諒訪高等学校出身  
2023.4 拓殖大学入学  
2025.2 オーストラリア短期研修参加



カンガルーとの記念写真

## 短期研修での学び

### 【研修参加の動機】

本研修に参加した動機は大きく分けて2つあります。まず第一に英語力の向上です。ネイティブスピーカーが多く生活する環境に身を置くことで、実践的な英語力を身につけたいと考えました。現地での生活や授業を通して、より生きたリアルな英語を学ぶことに重点を置きました。第二に、オーストラリアの多様な魅力を体験したいという点です。オーストラリアは、年間を通して日本の厳しい暑さや寒さに比べ、過ごしやすい環境が整っています。また、多文化社会であるオーストラリアは先住民族であるアボリジニをはじめとし、様々な国籍やバックグラウンドを持つ人々が共存しています。それらの環境の中で、多様な異文化への理解を深めると同時に、日本人としてのアイデンティティに誇りを持てるようになると考えました。

### 【オーストラリアでの生活】

私が滞在したホストファミリーは非常に親しみやすく、温かく迎えてくれました。家族は共働きの両親と子供2人で、夜は家族全員で食事をとり、リラックスした時間を過ごしていました。言葉の面で最初は不安がありましたが、ホストファミリーが常に優しく接してくれたことで、日常英会話が自然に身につき、語学力の向上にも大いに役立きました。オーストラリア人の人柄が、私

の留学生活をさらに充実させました。オーストラリア人は非常にフレンドリーでオープンな性格の人が多く、知らない人でも日本人留学生というだけで興味を持ち、英語力向上の力になってくれました。さらに、オーストラリアでは多文化が尊重され、他国の文化に対しても理解が深いため、留学生としても居心地が良く、異文化交流の機会が多くありました。

### 【研修を通して得たことと、その成果を今後の

#### 学生生活や社会へどのように還元するか、について】

英語力の維持と向上には、継続的なスピーキングが欠かせません。留学中に得た英会話スキルを維持するためには、日常的に英語を話す機会を作り、留学で学んだ語学力を維持し、さらに向上させていきたいです。積極性と行動力を大切にしています。オーストラリアで新しい文化や環境に挑戦し、問題解決に向けて積極的に行動した経験は、今後も私の姿勢に活かしていきます。新しい挑戦に対して積極的に自分から行動を起こし、困難を乗り越え、成長し続けたいと思います。これらの経験を通じて得た、積極的な姿勢、行動力、語学力は、今後の生活やキャリアにおいて大いに役立つと確信しています。オーストラリアでの学びを活かし、常に前向きに、積極的に成長し続けることを目指していきます。



ホストファミリーとの写真



現地の友達との記念写真

大城 楓 政経学部 経済学科 2年

沖縄県立那覇商業高等学校出身

2023.4 拓殖大学入学

2025.2 オーストラリア短期研修参加



休日にシドニーへ行った時

## オーストラリア研修での私の経験

### 【研修参加の動機について】

今回研修に参加した動機は、自分の英語力をさらに伸ばしたかったからです。現地で生活する方が英語力を格段に伸ばすことができ、自分の考え方を広がると思いました。そして高校生のときにコロナで海外研修に参加することができなかつたので、大学で挑戦したいと思ったのも今回の研修に参加した動機の1つです。オーストラリアを選んだ理由は、多文化社会であり、過ごしやすい環境であることやアメリカよりも治安が良いと聞いたからです。研修までの準備において、オーストラリアは季節が日本と真逆であるためクローゼットにしまっていた洋服は事前に整理していた方が良いと思います。

### 【研修先の紹介】

ウーロンゴンはシドニーから車で約1時間半、電車で2時間ほどの場所にある小さな市です。海沿いの街なのでビーチがとても多く、現地の方がよく泳いでいる姿をみることができます。私はヨーロッパに行った経験があるのですが、比べ物にならないほど治安が良いです。リュックを後ろに背負えるし、スリに遭うこともあります。ビーチに荷物や貴重品を置いて泳いでも何も盗られないくらい治安が良かったです。また現地の人はとても優しく、親切です。誰でも気さくに話しかけて

きてくれるので、自然と交流ができます。都会ではないので忙しさを感じず、みんなのんびり過ごしているように思いました。私のホストファミリーは、シリア人でアラビア料理をよく食べました。毎日早寝早起きで、私の家庭では16時～17時に晩御飯を食べるため慣れるまで大変でした。ただ、プライベートでは海に連れて行ってくれて、とても良い時間を過ごすことができました。

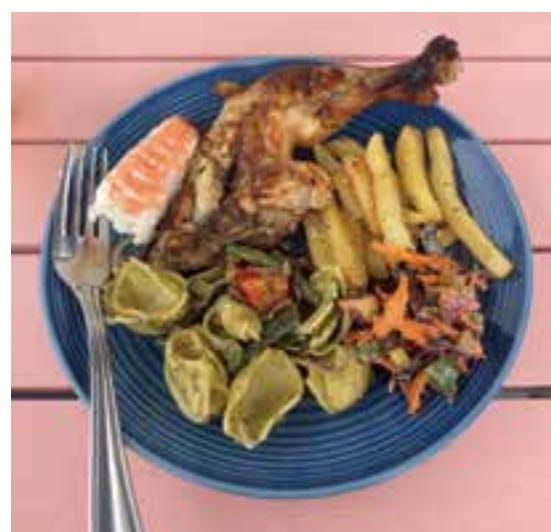
### 【研修を通して得たこと、その成果を今後の

#### 学生生活や社会にどのように還元するか、について】

今回の研修を通して得たことは、価値観の柔軟性です。多文化社会であるオーストラリアは様々な国の方が多く、日本にいるだけでは学べないような様々な価値観に触れることができました。幅広い価値観を持つことは人と関わる上でとても大切であり、知識があると相手への理解を深めることができます。私のホームステイ先がシリア人であったため、それがとても良い経験になりました。私の所属しているゼミでは、様々な国の人々がいるので相手の国や文化への理解をさらに深めていきたいです。そして、将来は、国際関係の職に就きたいと考えているため、就職先でも相手のことをよく理解し対応できるような柔軟性のある人間になりたいと思います。



授業終わりにみんなで海へ行った



ホストファミリーの友達宅でのビュッフェ

春季短期研修プログラム  
オーストラリア (第13回)  
ウーロンゴン大学附属カレッジ

鹿島 優亮 政経学部 経済学科 2年

茨城県立土浦第三高等学校出身  
2023.4 拓殖大学入学  
2025.2 オーストラリア短期研修参加



オーストラリアの美しいビーチ

## 研修を通して感じたこと

### 【研修参加の動機について】

私はこの研修に参加することを募集期間直前まで悩んでいました。なぜなら私自身海外に行くことが初めてということもあり、日本語が通じない環境で生活できるのかとても不安があったからです。しかし、研修を終えて振り返ってみると同じ研修に参加した仲間や優しく接してくださるオーストラリアの方々に支えられ、今回の研修に参加して本当に良かったと思っています。行きたい気持ちが少しでもあるのであれば参加することをお勧めします。

次に、私がオーストラリアを研修先に選んだ理由を紹介します。私は英語圏への留学を希望しており、授業で使う英語だけではなく日常生活で使う英語も学びたかったので、授業は午前中のみで午後は自由に過ごすことができ、滞在方法もホームステイであるという点に惹かれ、オーストラリア研修への参加を決めました。

出発前にしておくべきことはオーストラリアアクセントの英語に耳を慣らしておくことです。日本ではアメリカアクセントやイギリスアクセントの英語を聞く機会が圧倒的に多く、オーストラリアアクセントの英語を聞く機会は少ないと私は思います。私はリスニングに対してはあまり多くの時間を費やさずにオーストラリアに向かったのですが、留学初日にオーストラリア人のホストファザーの英語を聞いた時に、同じ英語なのかと疑うほどに全く聞き取れなかった記憶があります。そのため出発前にポッドキャストやYouTubeなどでオーストラリアアクセントの英語に耳を慣らしておくべきだと思います。

### 【学校生活について】

最初の2週間は拓殖大学の学生全員が同じクラスで授業を受けました。授業内容はSDGsの問題点について話し合うことやSDGsに関する日本の問題についてプレゼンテーションを行うといったものでした。私がSDGsについての知識が不足していたという部分もあり、とても難易度が高い授業でした。3週間目からは留学前



動物園で撮影したミーアキャット

に行ったプレイスメントテストの結果に応じてクラス分けされ、他の大学から来ている日本人と合同で授業を受けることになりました。このクラスではオーストラリアについて深く学び、簡単な英語での会話中心の授業だったので、最初の2週間の授業と比べると簡単なものでした。また、オーストラリアならではの魅力としては、授業時間の中で動物園やビーチに行く機会があり、オーストラリアの自然の豊かさを体感でき、素晴らしい時間を過ごすことができるところでした。

### 【研修を通して得たことと、その成果を今後の

#### 学生生活や社会へどのように還元するか、について】

私が研修を通して得たことは、間違いを恐れず挑戦してみることです。私は研修での目標としてきちんとした文章で会話することを目標としていましたが、主にホストファミリーと会話をしていく中で、日本語で言いたいことを英語ではどのように言えばよいのかと考えてしまうことが多く、会話の途中で考え込んでしまう場面が何度もありました。しかし、自分が思っていることは声に出して伝えないと相手には伝わらないため、正しい文章でなくともジェスチャーを交えながら自分が知っている単語を用いて話することで相手が理解してくれるということを学びました。また、現地の授業の中においてプレゼンテーションをする上でアイコンタクトやジェスチャーなどのボディーランゲージにも意識を向けるようにと教わったことも良い学びとなりました。この経験を今後の学生生活では学内で募集している語学ボランティアの機会で活かしていきたいと思います。私自身、誰かの役に立ちたいという思いが強く、イベントに参加される外国人に英語の間違いを恐れず話しかけ楽しかったと思ってもらえるようにしたいです。また、積極的に話しかけることで自分自身の英語の上達にも繋げていきたいと考えています。



お世話になったホストファミリー

## 柳原 航太 政経学部 経済学科 2年

東京都私立城西大学附属城西高等学校  
2023.4 拓殖大学入学  
2025.2 オーストラリア短期研修参加



最終に撮ったクラスの集合写真

## 私の留学生活

## 【研修参加の動機について】

私は、高校生の時から海外の生活に興味を持っており、自分の英語力でどのくらい海外で生活できるのかを実感してみたいと思い、研修に参加しました。拓殖大学には、数多くの短期研修プログラムがあります。私は英語圏のイギリス、オーストラリア、カナダのどこかに行きたいと考えていました。政経学部が主催する英語圏の短期研修の行き先はイギリスとオーストラリアの2カ国で、選ぶ上で研修校を比較すると、イギリスは語学学校、オーストラリアは大学でした。イギリスは、語学を学びつつ趣味のサッカー観戦ができると考えていましたが、オーストラリアは大学に通い、現地の人との関わりが多いため語学力を伸ばせると思ったのでオーストラリアの研修に参加しました。

## 【学校生活について】

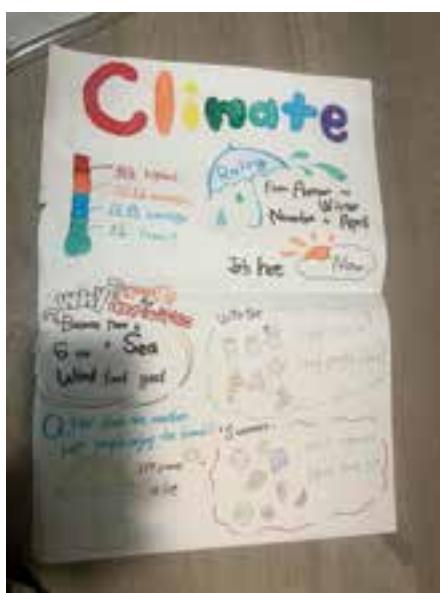
現地では、4週間の学校生活を過ごしました。前半2週間は、同じ拓殖大学の人たちと勉強をし、後半2週間は他大学と混合のレベル分けされたクラスで授業を受けました。4週間を通して感じたこととして、授業はペアワークやグループワークなどの自分の意見を話す機会が多くありました。授業内容は最初の2週間、SDGsを中心に学び、自分が一番大事だと思う取り組みについて友達と討論するペアワークや17種類の取り組みの中から1

つを決めてそれについてパワーポイントを作ってプレゼンテーションをしました。後半の2週間は、授業でオーストラリアの動物園に行き、動物についての感想を話したり、オーストラリアの気候、歴史、学習などのジャンルごとに分けて紹介する発表をしました。自分の意見をたくさん伝える機会がありました。普段授業では、味わえない授業でした。

## 【研修を通して得たこと、その成果を今後の

## 学生生活や社会へどのように還元するか、について】

今回の研修を通して得たことは、英語を使って自分の意見を積極的に発言するようになったことです。私は研修後、プライベートでシンガポールに旅行をした際に、観光名所の予約の電話、タクシーでの運転手との会話やホテルで問題があった時やお店などで英語を使う場面がたくさんありました。この研修に行く前は、翻訳機を最初から使い、英語を聞いても分からぬと思う気持ちがありました。この研修を通して翻訳機を使わず自分の意見を話すこととその返答を聞く事ができるようになりました。今後社会や街中で、英語で話しかけられた時、分からない、知らない、の一言で終わらせるのではなく、自分が成長する機会だと思い、自分の意見を伝えたいと思います。



授業中グループワークで作ったポスター



人生初のシドニー上陸

## 二本木 美香 政経学部 経済学科 2年

東京都私立和洋九段女子高等学校出身  
2023.4 拓殖大学入学  
2025.2 オーストラリア短期研修参加



Bulli beach からの日の出

### 2度目の渡航

#### 【研修参加の動機について】

今回、私は人生で2度目となるオーストラリアへの渡航を果たしました。前回訪れたのは2019年の夏で、中学3年生の時でした。母校である和洋九段にはオーストラリアに姉妹校があり、高校生の時に1年留学するための条件も含め、高校の先輩方に混ざってオーストラリアに行く予定でした。しかし、コロナ禍の影響で長期留学の計画は白紙となってしまいました。中学生の頃は「好きな教科は英語です」と答えるほど、英会話や海外文化に興味がありました。ですが、高校に進学すると授業の難易度が上がり、英語学習への意欲が低下してしまい、留学の夢も諦めかけていました。

大学受験の際に拓殖大学を選んだ理由の一つは、政経学部の海外留学プログラムの研修先にオーストラリアが含まれていたことでした。しかし、大学1年生の時、オーストラリアは研修先から外れていたため、オーストラリアへ行く機会を逃したと感じていました。それでも、今年になって政経学部の短期研修が新しい研修先大学として開催されることを知り、私は心の底から「行きたい」「英語力を取り戻したい」と強く思うようになりました。

#### 【日常生活について】

私はホームステイ先に同じ拓大生と2人でお世話になりました。ホストファミリーはマザーとフレンチブルドックのいるお家でした。事前に地図で調べた際に見た目から一軒家だと思っていたら、下の階には違う住人が住んでいました。ベランダや庭、洗濯機が共同のスタイルで日本とは異なる点だと感じました。

オーストラリアでは水が貴重なため、シャワーは5分程度で済ませてほしいこと、洗濯は週末に1回であることを説明されました。夕食は17時から18時ごろであったため、早めの帰宅を心がけていました。私のホストマザーの趣



手作りの夕食

味が料理をすることだったため、とてもおいしい夕食を食べることができました。また、ホームステイ先から一番近いバス停までは徒歩20分ほどあることに加え、毎日傾斜のある坂道を上り下りし、バスに揺られ1時間ほどかけて通学しました。普段日本ではバスに乗る機会がないため、最初の頃は降り間違えや乗り過ごしを経験しました。

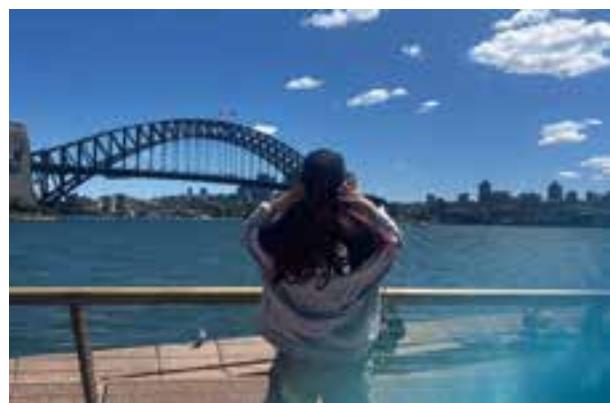
3週目からは同じホームステイ先だった子が腰の痛みにより、歩行が困難だったため1人での通学に変わりました。一番近いスーパーマーケットへ行くのにも坂道を下らなければならなかったため、帰宅前に彼女の代わりに物の購入等サポートしました。

#### 【研修を通して得たことと、その成果を今後の

##### 学生生活や社会へどのように還元するか、について】

今回の研修を通して学んだことは、積極性が重要だということです。私は初対面の人と会話をするのが苦手でしたが、オーストラリアの人々はとても温かく、道端やお店で「Hi!」と声をかけてくれることも多く、次第にコミュニケーションを取れるようになりました。具体的には、困っている留学生に声をかけたり、外国人に道案内をすすることができました。

また、帰国直後、日本で外国人の老夫婦に「写真をお撮りしましょうか?」と声をかけた際、喜んでいただき、コミュニケーションを通じて、協力できたことが嬉しかったです。人見知りを完全に克服したわけではありませんが、少しずつ自信を持って声をかけることができるようになりました。今後も困っている人を見かけたら積極的に声をかけ、相手が喜んでくれるような行動をしたいと思います。



シドニーにて

## 池上 いおり 外国語学部 国際日本語学科 2年

神奈川県立瀬谷高等学校出身

2023.4 拓殖大学入学

2025.2 オーストラリア短期研修参加



同じクラスのみんなと

## 初海外で得たもの

## 【研修参加の動機について】

今まで一度も海外へ行ったことがなく、今回の研修が私にとって初めての海外でした。大学では週に3回、英語の授業を履修していたこともあり、以前から自分の英語がどれほど通用するものなのか挑戦してみたかったですし、旅行では長くて1週間ほどしか滞在できないと思いました。また、私が在籍している国際日本語学科は、学年の半数近くが留学生で構成されています。そのため、入学当初から自分が知らない文化に触れるという経験は他学科より多かったと思います。しかし、日本にいるだけでは本当の異文化体験は出来ないと思いました。さらに、将来日本語教師になることを視野に入れている私にとって、異国の方で他言語を学び、生活することの難しさを実感し、普段留学生に囲まれている自分が留学生になるという新たな視点を得るためへの良い経験に繋がると考え、今回の研修に参加しました。

## 【日常生活について】

特に異文化を感じたのはシャワーの時間です。ホストマザーからいつ入ってもいいけど5分以内で済ますようにと伝えられました。オーストラリアでは水が貴重で、無駄使いしない文化があることは理解していましたが少し戸惑いました。また、ホストマザーは朝起きるのも夜寝るのも早く、夜10時を過ぎたら静かにするようにと言われていました。しかしこのルールのおかげで規則正しい生活を送ることができたと思います。時々ホストマザーがタ方ビーチへ散歩に連れて行ってくれました。滞在していたウーロンゴンの人々は、曜日関係なくサーフィン、スイミング、ランニングやウォーキングなど楽しんでいて、健康的で充実した生活を送っている印象です。また、バス停が見つからず困っていた時、バス停まで連れて行ってくれたり、「日本語少し出来



YO-CHI のアサイー

るよ」と話しかけてくださったりと温かくて優しい方が沢山いました。放課後は友人と近くのショッピングモールに遊びに行ったり、大学のクラブ活動に参加したりして過ごすことが多かったです。週末はシドニーに行きオペラハウスやハーバーブリッジなどを観光したり、有名なアサイーショップに行ったり、マーケットでお土産を購入したりしました。

## 【研修を通して得たことと、その成果を今後の

## 学生生活や社会へどのように還元するか、について】

今回の研修に参加して気づいたことは、英語学習は座学も大事ですが、間違っていてもいいからとにかく英語で人と話すことが一番自分に合っている学習方法だと気づきました。2年生の今、振り返って1つだけ後悔したことは、1年生から留学に行かなかったことです。入学前から短期研修に参加したいと考えていましたが、なぜ留学に行きたいか、どのような手続きが必要なのかをよく調べていなかったため、1年生の時は申し込むタイミングを逃してしまいました。1年生の春休みで研修に参加していたらもっと有意義に時間を使えたのに、2年生の1年間を無駄にしてしまったと感じました。そう思えるくらい今回の留学は私にとって多くの経験を得ることができました。3年生になれば就活が始まりますが、八王子国際キャンパスの言語サロンを活用して英語を話す機会を作ったり、TOEICを受けたり今回の留学で得た英語力を失わないようにしていきたいです。



シドニー観光

春季短期研修プログラム  
オーストラリア (第13回)  
ウーロンゴン大学附属カレッジ

李 俊宏 商学部 国際ビジネス学科 3年

岡山県私立朝日塾中等教育学校出身  
2022.4 拓殖大学入学  
2025.2 オーストラリア短期研修参加



ウーロンゴンビーチで輝く午後

## オーストラリア 短期留学

### 【研修先の紹介】

オーストラリアのニューサウスウェールズ州にあるウーロンゴン市は、温暖な気候が特徴であり、日本の沖縄と似た快適な気候でした。訪れた時期は季節的にも過ごしやすく、毎日が爽やかで気持ちの良い天気でしたが、日焼けは要注意です。

食文化についてはイギリスと似ており、料理の味付けは日本に比べてシンプルでしたが、全体的には満足できるものでした。特に音楽文化が興味深く、授業中に先生はギターを弾いてオーストラリアの有名な曲を歌ってくれました。

研修先であるウーロンゴン大学はキャンパスが非常に広大で、緑豊かで美しい環境の中に位置していました。無料のバスがセントラルとキャンパス間を頻繁に往復しており、交通の便はとてもよかったです。ただし、キャンパスが広すぎて、最初は目的の建物を見つけるのに苦労しました。キャンパス内には日本語クラブがあり、現地の学生がとても親切に手助けをしてくれたので、不安もすぐに解消されました。また、大学では多くのイベントやオープンデーが開催されており、国際色豊かな学生生活を楽しむことができました。

### 【日常生活について】

私は研修期間中、ウーロンゴン市セントラル近くのホームステイ先で生活しました。ホームステイ先では毎日のシャワーが3分、長くとも5分以内というルールがありました。また洗濯は週に一度しか行えず、初めはこのルールに戸惑いもありましたが、次第に慣れていきました。

放課後には、セントラルでショッピングを楽しんだり、近くの美しいノースウーロンゴンビーチを訪れたりして、充実した時間を過ごしました。買い物は非常に便利でしたが、物価は日本に比べやや高く感じました。また支払いは基本的にVISAカードが使えましたが、オーストラリアではカード払いの手数料を消費者側が負担するシステムであり、日本とは異なる支払いシステムでした。

交通についてはウーロンゴン市からシドニーへ直通の電車がありましたが、本数は1時間に1本とやや少なめでした。日常の通学や市内移動には無料バスを利用し、特に不便を感じることはあり



動物園へ向かう、わくわくの朝

ませんでしたが、遠出の際は事前の計画が必要でした。

ホームステイを通じて、現地のホストファミリーとは非常に良好な関係を築くことができ、人生や将来の夢について自由に語り合えるほど親しくなりました。また、現地学生はとてもフレンドリーで、授業や日常生活で困った時も積極的に助けてくれました。そうした温かな交流を通して、文化的な違いを超えて友情を深めることができたのは、この研修における貴重な財産となりました。

### 【研修を通して得たことと、その成果を今後の

#### 学性生活や社会へどのように還元するか、について】

今回、約1ヶ月間のオーストラリア・ウーロンゴン大学附属カレッジでの短期研修を通して、私が最も大きく得られたのは外国人とコミュニケーションを取る勇気を持ち、自信をもって自分の考えを伝える力が身についたことです。これまでの私は、英語で自分の意見を述べる際に、「間違っていたらどうしよう」「笑われてしまったら恥ずかしい」といった不安から、なかなか話すことができませんでした。しかし、研修期間中、地元の学生やホストファミリーとの日常的な交流を重ねることで、ミスを恐れずに自分の思いを素直に表現することの大切さを学びました。

また、オーストラリアでのゆったりとした生活リズムに触ることで、「頑張り過ぎず適度に休息を取る」ということの重要性にも気付きました。適度なリラックスは仕事や学習の効率を高め、より質の高い結果を生み出すことに繋がると実感しました。この経験を活かし、今後の学生生活や社会人生生活の中で焦らず、自分自身のペースを守り、心身の健康を大切にしていこうと思いま

す。

今回の研修を通じ、異文化理解の大切さや、自ら進んで異なる価値観を受け入れ、積極的に交流する姿勢を養うことができました。今後もこの経験を活かし、異文化間の架け橋となるような国際的な視野を持った人間として成長していきたいと思います。



教室で過ごす、ほっとひと息の時間

## 唐 心悦 政経学部 法律政治学科 3年

東京都私立郁文館高等学校出身

2022.4 拓殖大学入学

2025.2 オーストラリア短期研修参加



現地の学生との写真

## オーストラリアで広がる視野

## 【学校生活について】

毎日午前は授業を受け、午後は観光に時間を使っていたため、帰ってくる頃には疲れて、授業の復習が全くできない状態でした。私はバスに乗っている時間がとても長かったので、その時間を使って授業の復習をしながら洋楽を聞いたり、BBC や TED などを聞いたりしていました。また、バスや地下鉄のアナウンスのシャドーイングをしてみたり、他の人の話し声に耳を傾けてみたり、看板表記もよく見ていました。その中で聞き取れる単語や知っている単語があると嬉しいし、知らない単語も「こんな意味や使い方があるのか！」と新たな発見があって面白かったです。

ウーロンゴン大学附属カレッジでは、色々な国的学生が在籍しており、欧米のみならず南米、アジアの学生と交流ができました。フレンドリーな人ばかりで友達を作るのには苦労しないです。先生との壁もなく、気楽に質問でき、自分の英語も毎回ネイティブが使う英語で言い直して教えてくれました。

私は買い物をするために街を散策することも多かったので、現地の人にも声を掛けられる機会も多くありました。現地の人達は気さくに話しかけてきてくれて、話が通じるとても楽しく、英語を学ぶ醍醐味を存分に味わうことができました。

授業の内容は特に難しくてついていけないということはなかったですが、初めは先生の説明についていくのが大変でした。日本とは教え方が全く違い、単語の意味、文法1つとっても、ネイティブならではの本質的な勉強ができたと満足しています。

大学の施設や大学周辺の環境などに関しては学内にはウォーターサーバーやお手洗いがあり無料で使うことができます。レストランも多く、軽食や飲み物を売っているエリアがあり、バリスタがおいしいコーヒーを淹れてくれるのも魅力的でした。学校の外にはすぐバス停があって、無料で central に行けます。スーパー、薬局、飲食店など多数あり、不自由なく過ごせました。

## 【日常生活について】

私の部屋は約5帖の広さで、ベッド、机、クローゼットが2つ設置されており、とても綺麗でした。ホストマザーはとても温かく、親切に接してくれました。週に数回、ベッドメイキングや掃除をしていただき、快適に過ごすことができまし



マザーの食事

た。特に困ったこともなく、何不自由のない生活を送ることができ、厳しいルールは特になく、リラックスして過ごすことができました。食事は毎日違った美味しい料理だったので、飽きることなく持参したお菓子やカップラーメンなどの食料品や生活用品も、ほとんど使わずに済みました。

基本的な1日の流れは、朝食を食べた後に午前中は学校へ行き、午後は観光し、夕食は家で食べてからオーストラリアの番組『MARRIED AT FIRST SIGHT』を見てから就寝する、という過ごし方でした。

## 【研修を通して得たことと、その成果を今後の

## 学生生活や社会へどのように還元するか、について】

語学面では、特にリスニングとスピーキング能力が向上したと感じています。リスニングについては、毎日ネイティブスピードの英語を聞く環境にいたため、留学前と比べて英語が聞き取りやすくなりました。スピーキングに関しては、とっさに話せるようになり、英会話に慣れてきたことを実感しています。特に、頭で考えなくても自然に決まったフレーズが口について出るようになりました。

また、現地の人とお互いの国を紹介し合い、意見を交換することで、新しい視点や考え方につれて触れる機会が増え、とても刺激的でした。さまざまな国籍の方々と話すことで、それぞれの文化について少しでも知ることができたのは、自分にとって貴重な経験でした。また、研修を通じて、視野を広げることの大切さも学びました。海外の人々の考え方や積極性を見習い、私自身もさらに成長していきたいと強く感じています。

今後はこれまでと同じように、毎日洋書を読み続けたいと思います。また、YouTube やラジオなどの英語教材を積極的に活用し、英語の学習を続けていきます。インプットするだけでなく、アウトプットの機会を増やすために、English Loungeなどを活用しようと考えています。

さらに、これまで海外ドラマや映画を見る際には日本語字幕を付けていましたが、今後は英語字幕に挑戦しようと思います。英語を日本語に変換して考えるのではなく、英語のまま理解できるよう、日々努力していきたいです。



ノースウーロンゴンビーチ

春季短期研修プログラム  
オーストラリア (第13回)  
ウーロンゴン大学附属カレッジ

金 烘揆 国際学部 国際学科 3年

韓国ソウル尙文高等学校出身  
2020.4 拓殖大学入学  
2025.2 オーストラリア短期研修参加



## 一举両得（成長と経験）

### 【学生生活について】

学校生活では毎日9時から12時30分まで授業が行われ、英語の発音や文法について現地のネイティブの先生からきちんと教えてもらえる機会があり、貴重な時間でした。特に学校の授業時間に分からないことがあれば積極的に英語で質問し、それに対するフィードバックをリアルタイムで受けられるというのもとても魅力的でした。最初の2週間は拓殖大学から来た友達との授業がメインでしたが、残りの2週間はオーストラリアの学期が始まり、授業でより多様な友達にも出会い、学校のパブ祭りやサークルブースに遊びに行くなど多様な活動に参加することができたのが良かったです。最も印象深かったことは、オーストラリアは美しい海辺が並んでいますが、それに伴う事故も多く、安全教育を行うセッションで300人が見守る中で、私が志願して事故への対処を英語で直接説明した経験は、有意義な時間でした。

### 【日常生活について】

ホームステイの家族たちは初日からとても歓迎してくれました。彼らはすでにホームステイを始めて10年の経験があるので、彼らの提供する部屋とトイレはとてもきれいで快適に過ごすことができ、毎晩一緒に食事をしながら交わす対話はとても楽しい思い出でした。今でも彼らの顔が思い出します。別れ際、いつもどこでも幸せで

健康でいなさいという言葉を今も忘れられません。私はホームステイの環境に適応できるか不安がありました。今回会った家族はみな、私たちを本当の家族のように接してくれました。この経験はこれから忘れない記憶でしょう。帰国日の前日に家で友達と一緒にパーティーを企画しました。パーティーでの踊りながら遊んだ記憶は今でも鮮明に残っています。

### 【研修を通して得たことと、その成果を今後の

#### 学生生活や社会へどのように還元するか、について】

今回の研修を通じて得たことは、人ととの関係を作っていくことは思ったより難しいということが分かりました。一方では短い時間に多くのことを経験し、彼らと思い出を作れたこと、忘ることのない留学生活になったと思います。もちろん慣れない環境で生活することは困難も多かったですが、その中で困難を克服してくれる多くの人々がいるので、安心して留学生活が送れました。これから社会に出て、一人の社会人として働いていく中で、困難な状況に直面することもあると思います。そんな時でも、私は1ヶ月間という限られた期間の中で、慣れない環境に適応し、乗り越えたという経験を思い出すことで、自分ならどんな仕事でもやり遂げられる、困難も乗り越えられるという自信がついたと思います。



## 関 祥隆 国際協力学研究科国際開発専攻博士前期 1年

中国長春光華学院出身

2024.4 拓殖大学入学

2025.2 オーストラリア短期研修参加



ホストファミリーとの写真

## オーストラリア研修での学びと気づき

## 【研修参加の動機について】

私がオーストラリアの研修に参加した一番の理由は、自分の研究テーマである移民問題について、実際に現地で体感して学びたいと思ったからです。オーストラリアは移民の多い国だとは知っていましたが、実際に行ってみると、想像以上でした。この経験がより研究への興味や理解を深めるきっかけになりました。また、英語力をもっと高めたいという思いもありました。将来的に日本や中国、あるいは他の国で仕事をする際に英語はとても重要で、英語を学ぶことで、世界中の様々な人々の生活や考え方をもっと理解できるようになると考えました。

また、研修の前にはオーストラリアの歴史や文化について調べ、基本的な英語コミュニケーション力を身につける準備もしていました。今回の研修に参加するにあたり、時間をかけて計画していたおかげで、とても充実した時間を過ごすことができました。さらに、日本と季節が逆で、2月に真夏の暑さを感じられたことも私にとって印象的で楽しい経験となりました。

## 【日常生活について】

私がオーストラリアに到着して最初に驚いたのは、ホームステイ先の家の広さでした。東京の生活と比べると、オーストラリアの家はとても広々としていて、私もルームメイトもそれぞれ自分の部屋があり、プライベートの空間を持つことができました。まるで海辺で休暇を過ごしているかのような、とても快適でリラックスした環境でした。

毎日の生活もとても充実していました。ホストファミリーは毎日美味しい夕食を作ってくれて、家に帰るといつもオーストラリアの地元ならではの料理を楽しめました。また、ホストファミ



ウーロンゴン市周辺のビーチ

リーの方々は積極的に私たちと会話をしてくれたので、短期間で英語のスピーチングがはっきりと上達したことを実感できました。実は、オーストラリアに行く前は、生活上のルールや安全面など、少し不安がありました。しかし、実際に現地での生活が始まると、ホストファミリーは私たちが外国人だからといって特別に厳しいルールを設けることもなく、むしろ私たちの生活習慣を理解し、居心地の良い環境を作ってくれました。そのおかげで、私はとてもリラックスして毎日を過ごすことができました。

## 【研修を通して得たことと、その成果を今後の

## 学生生活や社会へどのように還元するか、について】

今回の研修で一番よかったのは、自分が研究している移民問題についてリアルに感じることができたことです。オーストラリアで実際に移民の方と交流したり、現地での生活を見たりして、移民問題が教科書だけでは分からぬことがたくさんあると気付きました。これをきっかけに、卒業論文をもっとリアルで実用的な内容にしていきたいと思っています。

また、毎日英語で会話することで、気付けば英語が自然に出てくるようになり、短い期間でもかなり上達したと感じています。英語は今後、日本でも海外でも仕事をするうえで必ず役に立つスキルだと思います。特に国際的な仕事やグローバルな社会において、英語を話せることはとても大切だと改めて感じました。これからも英語を積極的に勉強して、自分の研究だけでなく、将来の仕事やいろいろな人との交流にも生かしていきたいと思います。



シドニー大学一角

## 【マレーシア（第22回）】 ICLS (INTER-CULTURAL LANGUAGE SCHOOL)

### 1. 研修概要

- |         |  |
|---------|--|
| 1. 研修先  | クアラルンプール ICLS (INTER-CULTURAL LANGUAGE SCHOOL) |
| 2. 研修期間 | 令和7年2月24日（月）～令和7年3月9日（日）                       |
| 3. 授業形態 | 語学研修   |
| 4. 滞在方法 | ホテル滞在  |
| 5. 概算費用 | 学費、滞在費、旅費など 約34万円                              |

### 2. 日程

- |          |                             |
|----------|-----------------------------|
| 2月24日（月） | 成田発 クアラルンプール着 送迎バスにて滞在先ホテルへ |
| 2月25日（火） | 開講式、研修開始                    |
| 3月7日（金）  | 授業最終日、修了式                   |
| 3月8日（土）  | クアラルンプール発                   |
| 3月9日（日）  | 成田着 通関後解散                   |

### 3. 参加者名簿

氏名	学年	学部	学科
大城 帆南	1	国際	国際
大谷 拓生	1	国際	国際
菊地 綺音	1	国際	国際
鈴木 晴輝	1	国際	国際
福島 遥	1	国際	国際
細井 那水	1	国際	国際

氏名	学年	学部	学科
丸 穂乃花	1	国際	国際
三村 鈴央	1	国際	国際
宮野 夏希	1	国際	国際
秋山 透河	1	外国語	英米語
笹竹 海禄	1	外国語	英米語
姚 雪琪	2	国際	国際

※学年は研修参加時のもの

## 大城帆南 国際学部 国際学科 1年

沖縄県立名護高等学校出身

2024.4 拓殖大学入学

2025.2 マレーシア短期研修参加



バトゥ洞窟から見た景色

## 多様な文化をもつマレーシア

## 【研修参加の動機について】

今回私がマレーシア短期研修に参加した理由は2つあります。1つ目は英語力を向上させたいと思ったからです。私は自分の意見を英語でアウトプットするのが苦手です。たとえ相手が言ったことが理解できたとしても、自分の英語が間違っていたらどうしようという不安で恐れてしまいます。そこで英語でしか意思疎通ができない環境下に自分をわけやるしかないという気持ちに変わるだろうし、回数を重ねることで話すことを恐れなくなるだろうと考えました。また、マレーシアはイギリス英語で、普段私たちが学んでいるアメリカ英語とは発音やスペルなどが異なります。その違いも学ぶことができる研修だと考えたからです。2つ目は様々な文化を体験できるからです。マレーシアはマレー系・中華系・インド系の民族で構成されているので、1つの国に多様な文化が存在しています。マレーシアに行くことでそれぞれの文化を体験することができるし、日本との違いについても実際には肌で感じることができます。

研修に行くおすすめの時期は人によって暑さ・寒さなどの好みがあるので特に決まることはありませんが、少しでも留学に興味があるなら挑戦した方がいいと思います。サポートしてくれる先生方や一緒に行く仲間がいるので安心して行くことができます。日本と違う文化や価値観を身をもって体験できるので、良い機会だと思います。

## 【日常生活について】

この研修ではホテルに滞在しました。フロントもお部屋もきれいで、セキュリティ面ではルームキーを持っていないと部屋の階にエレベーターが止まらない仕組みになっていたので安心して泊まることができました。朝食はホテルのビュッフェを食べました。お米やパン、麺類がありおかずも種類に富んでいたので、毎日選ぶ楽しさもあり飽きずに食べることができました。部屋の清掃は毎日入ってくれたので常にきれいに保つことができま



ロティティッシュ

す。ICLS (語学学校) まで徒歩約10分、ショッピングモールも近くにあるので利便性がよかったです。

私がマレーシアに行くにあたり気になっていたのがトイレ問題です。マレーシアはイスラム教徒の国なので清潔に保つためにあえてトイレットペーパーを使わずホースのようなトイレシャワーを使って洗浄します。それが理由でトイレットペーパーが付いていないところもあると事前研修でも聞いていたので少し不安でした。実際に見てみると、ショッピングモールはトイレットペーパーがちゃんとありました。しかし場所によっては各個室の中ではなく、外に大きいロールで用意されていて必要な分だけ取るというシステムのところもありました。

授業が終わって門限の時間までは自由なので、ショッピングモールで買い物をしたりマレーシア料理を食べたりして楽しました。徒歩圏内にショッピングモールが5、6店舗あるので日ごとに違うところに行きました。また、チキンライス・ロティティッシュ・バクテーなどのマレーシアならではの料理も食べました。3つの民族の料理を楽しむことができるし、安価で食べることができますのでいろいろ楽しめました。

## 【研修を通して得たことと、その成果を今後の

## 学生生活や社会へどのように還元するか、について】

今回の研修を通して、積極的に発言することの大切さを学ぶことができました。一緒に研修を行ったメンバーが先生の質問に対して沈黙を作らずすぐ答えたり、言いたい単語が出てこなくても別の言い方で補ったりと恐れずに相手に伝えたいことを伝える努力をしていました。私は振られた時に話すことが多かったので、何事も恐れずに間違えてもいいから発言していきたいです。そのためにも単語学習に特に力を入れて、伝えたいことを伝えられるようになります。海外に行ったことで日本のよさを改めて感じることもできたので、英語を学び続けて素晴らしいを伝えたいと思います。



ガイドのリーさんとの写真

## 大谷 拓生 国際学部 国際学科 1年

山梨県私立駿台甲府高等学校出身

2024.4 拓殖大学入学

2025.2 マレーシア短期研修参加



観光名所の一つ、ペトロナスツインタワー

## マレーシア研修を通して得られたもの

## 【研修参加の動機について】

私がこの研修に参加しようと思ったきっかけは2つあります。まずは、自分自身の英語の能力に自信がなかったからです。高校生の頃から私は英語ではリスニングには自信がありました。ですが、逆に文法やライティングには自信がありませんでした。このままライティング能力に自信がないまま卒業し、社会人になると、絶対に苦労すると思いました。2つ目は大学の先生が「国際学部は将来、就職する時の面接では海外に一度は行ったことがあると思われるから一度は海外に行った方がいい」と言わされたからです。確かに、私も国際学部と聞くとその人は海外に行ったことが1度はあるとイメージをするため、前記の理由と合わせてこの研修に参加しようと思いました。ちなみに、この研修に参加したい場合、私はマレーシアと近辺の国について学べる東南アジアと必修の英語の授業に加え、実用英語の授業を履修するべきだと思います。マレーシアだけでなく近辺のインドネシアなどを学ぶ事が出来、一石二鳥になります。また、マレーシアでは日本語を聞くことも見ることも少ないため、英語の授業をたくさん履修するべきです。

## 【研修先の紹介】

次に、研修先であるマレーシアについて紹介します。まず日本との相違点についてです。マレーシアでは左手を食事や物の受け渡しに使用することが出来ません。マレーシアはイスラム教の国そのため左手は不浄の左手とさ



セントラルマーケットはお土産を買う場所にお勧めです

れています。

また、日本と違いトイレにはウォシュレットが付いておらず、ホテルなどを除いたトイレにはトイレットペーパーもありません。ここまで聞くと、マレーシアが日本に比べとても不便だと感じるかもしれません。ですが、マレーシアは日本と違いキャッシュレス化が進んでいるため、ほとんどのお店でクレジットカードを使用できるため、とても便利です。

また、マレーシアの人々ははじめ人が多い日本人と比べ、とても親切でフレンドリーなので、日本人よりも簡単に仲良くなれます。

## 【この研修を通して得たものと

## 成果を今後どう生かしていくか】

私はこの研修を通して2つの事を得ました。まず一つ目は日本の外に出る事がいかに大切か、という事です。現在はインターネットが普及、発達し、外国についての様々な事がすぐ、日本国内でも知る事が出来ます。ですが、ただインターネットで調べ、そのまま終わりでは正直、何も意味がありません。現地に行き、文化の違いを肌を通して体験する事が何よりも重要だという事が分かりました。そして二つ目は、今まで国外に出る事があまりなかったため、この研修を終え祖国である日本の良い面と悪い面を知る事が出来ました。日本では水道水を飲むことができますが、マレーシアでは浄水技術がまだそのため、水道水を飲むことができないため、苦労しました。ですがマレーシアは中国やインド、日本など様々な国の料理を安い値段で食べる事が出来るため、様々な料理を食べることが出来ました。私はこの経験を将来、異文化理解に還元したいと思っています。積極的に海外へと赴き、世界中の人々と仲良くなり、自国と他国の違いを楽しみたいです。



インドネシア料理でおなじみナシゴレン

## 菊地 綺音 国際学部 国際学科 1年

宮城県佐沼高等学校出身

2024.4 拓殖大学入学

2025.2 マレーシア短期研修参加



交流授業

## マレーシア研修を振り返って

## 【学校生活について】

授業が始まるまでは、自分が言いたいことが上手く伝えられるか不安でしたが、先生たちが理解してくれたり「その言い方はこう表現しますよ」と優しく教えてくださいました。授業をしてくださる先生は毎授業違うので、皆それぞれお気に入りの先生などがいてそれが毎授業楽しみでもありました。中盤からは2つのクラスに分かれて授業をして、より自分のレベルに合った授業を受けることができました。交流授業などもあってICLSで日本語を学んでいる方々と日本語と英語の両方で交流しました。お菓子を交換したり、お互いの文化について紹介したりなど、楽しい時間を過ごすことができました。

## 【日常生活について】

今回のマレーシア研修ではドーセットホテルというところに宿泊しました。ここは毎朝ビュッフェがあり、ご飯やパン、新鮮な野菜やフルーツなど色々な料理を楽しむことができました。また、毎日清掃が入るので毎日快適な部屋で過ごすことが出来ます。放課後には自由時間

があり、ショッピングモールへ行って買い物をしたり交流授業で仲良くなった友達とマレーシア料理を食べに行ったりしました。マレーシアは物価が安いので何事も気軽に楽しむことができました。また、今回はラマダンの期間だったため、街が特別仕様になっているのを見ることができたりラマダンマーケットに行くこともできました。

## 【研修を通して得たことと、その成果を今後の

## 学生生活や社会へどのように還元するか、について】

私は今回のマレーシア研修を通して、異文化を理解したり、触ることは素敵なことだと思いました。マレーシアは異文化で溢れています、その中でも互いに理解し合って生活しているのがマレーシアの良いところだと思いました。世界中では、まだまだ異文化理解が深まっていないところがあるので、マレーシアのようにどんどん広まってほしいと感じました。そして自分自身も今後、様々な国の人々と交流したりしたいです。



放課後の課外活動



ラマダンマーケット

## 鈴木 晴輝 国際学部 国際学科 1年

東京都立久留米西高等学校出身

2024.4 拓殖大学入学

2025.2 マレーシア短期研修参加



ICLS 集合写真

## マレーシア短期研修報告

## 【生活について】

私たちが通っていた ICLS の授業は午前と午後の 2 回ありました。授業は研修のメンバー全員での授業と 2 クラスに別れての授業がありました。教えていただいた先生は複数人が交代で担当してくださいました。先生たちの出身も違い、色々な話が聞けて貴重な経験になりました。授業の内容は英語研修ということもありましたが、話す、聞くがメインでした。また、日本と違ひた話すだけでなく、自分の意見を言うこともとても多く感じました。今まで英語は勉強してきましたが、これまでにないほど自分の考えを英語で伝えようとしたと思います。他にも前に出ての発表や、ペアやグループでの話し合いも多くありました。現地の学生との交流も企画して頂きました。マレーシアのスナック菓子などを食べながら交流しました。日本語を勉強中の学生との交流だったこともあり、前半は日本語、後半は英語で話しました。マレーシア人の先生に屋台料理も案内していただきました。そこでマレーシアの料理も紹介していただきました。関わる方々は日本に興味を持ってくれていて、マレーシアについても話していただいて、とても楽しく過ごせました。

## 【日常生活について】

まず、空港を降りた時に感じたのは、マレーシアの暑さでした。私たちが到着したのは 2 月の末であったため、数時間前との気温の差に驚きました。マレーシアでの 2 週間は日本の夏のような暮らしでした。しかし、昨今の日本の酷暑ほど気温が上がることもなく高くても 30 度前半なので、寒いより暑い方が好きという人にとっては快適な気候です。日常生活の中で特に印象的だったことは交通量です。マレーシアはとにかく車が多く、車優先です。日本は歩行者優先ですが、マレーシアは真逆でした。信号のボタンを押しても変わらないこともあります。

次に食事についてです。マレーシアには、マレー料理、中華料理、インド料理があります。食事は多様ですが、どれも辛いという印象です。どの料理もスパイスがきいているのですが、それぞれ違った辛さ、おいしさが楽しめます。もちろん、ローカルな料理も美味しいのですが、私たちが訪れたクアラルンプールでは、マクドナル



クアラルンプール市内

ドやスターバックス、築地銀だこなど馴染み深いお店も多くありました。マレーシアでは、2 月末からはラマダンと言います、断食の時期が 1 ヶ月ほどあります。イスラム教の人々は日の出から日没まで飲食を一切しません。日没後はラマダンバザールという屋台マーケットが街中にあり、そこで色々な料理を楽しめます。マレーシアは多文化・多民族国家です。料理が多様なものそのためです。なので、街中にはマレー語や中国語、ときにはアラビア語などが書かれています。多文化多民族国家ならではの人々の生活は、単一民族の日本ではなかなか味わえない体験だと思います。

## 【研修を通して得たことと、その成果を今後の

## 学生生活や社会へどのように還元するか、について】

私はマレーシアに行って、日本にいるだけでは知ることがなかったことを知り、自分の考え方も今までと変わりました。先述の通りマレーシアは多文化・多民族国家です。そのため、お互いの人種に敬意を払い、配慮して生活しています。これは日本にいると考えもしない人もいると思います。違う文化で育ち、違う価値観で生きる人のことを知り、尊重するというのはこの先より必要とされることです。他文化で生きる人を知る機会は日本ではありませんが、実際に体験することで、自分だけでなく相手の立場に立って考えようと思うようになりました。これから生き方についても学びがありました。授業についての話でも話題にしましたが、自分の考えを言うことの大切さも知りました。マレーシアの人々は苦手なものははっきり苦手と言います。しかしそこには理由もあり、それを相手に伝えようとなります。日本人はなんでも我慢してしまいがちですが、「私はこう思う」ということを伝えることで様々なことを知り、学べることが多くあります。人の意見を聞き、自分の意見を述べるということはこれからの大學生生活、社会でも必要なことで、日々の人間関係を有意義にする考え方になると思います。



ピンクモスク

## 福島 遥 国際学部 国際学科 1年

東京都立足立新田高等学校出身

2024.4 拓殖大学入学

2025.2 マレーシア短期研修参加



独立記念公園

## はじめての海外留学

## 【研修先について】

研修先である2月のクアラルンプールは日中30度を超える暑さで、夕方ごろにはスコールが1、2時間ほど続きます。空港からホテルに向かうバスの中からは、数多くの高層ビルが見えました。私たちの研修先はマレーシアの中でも大都会のクアラルンプール（首都）です。マレーシアは主にマレー系、中華系、インド系3つの民族が暮らす多民族国家であり、街を歩いてみれば中国語も英語も聞こえます。他には、同じ道なりにインドの寺院と中国の寺院が立ち並んでいて、それがマレーシアらしく、とても印象に残っています。どれも日本では感じることのできない面白い感覚でした。食事の面ではクアラルンプールが都心であるため食べる場所にも困らず安心できました。その上、各民族それぞれに独自の料理があり、マレー料理（ナシレマ、ラクサ）、中国料理（バクテー）、インド料理（ロティ・ティッシュ）などを手頃に飽きることなく、食べることができます。特にロティ・ティッシュは見た目も味も斬新でお気に入りでした。甘いものが好きな人におすすめです。私たちが行った時期はちょうどラマダン（断食）の時で、ラマダンマーケットに行くことができ、異文化を肌でリアルに感じることも出来ました。現地の方々は本当に温厚でフレンドリーな人ばかりで、どこでも、誰でも、話しかけてくれます。皆それぞれ、自国の文化や歴史を大事そうに話してくれて、とても良い交流が多かったです。

## 【放課後や週末の活動について】

まず、学校（ICLS）がパビリオンという大きなショッピングモールと繋がっているため、毎日のように買い物を楽しむことが出来ます。16:30に授業が終わり21:00のミーティングまでが自由時間です。十分な時間があるためゆっくり過ごすのもあり、夕食をレストランに食べにいくのもあり、ホテルに戻りプールやジム



twin tower

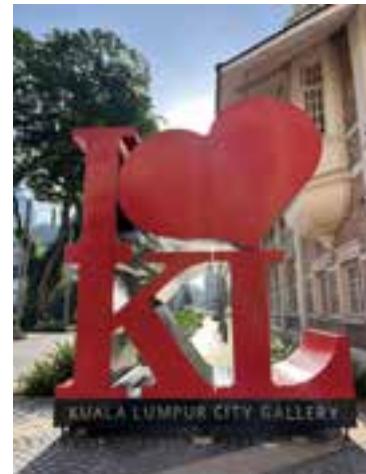
を利用するのもあります。と、それぞれ自分の好きな時間を過ごすことが出来ます。生活面のことで言えば一つ、コインランドリーはホテルから3分ほど歩いた場所にあるところを使ったため、週に2回ほど放課後に行かなければなりません。

土曜日には全体バスツアーで同じ研修の仲間たちと和気藹々、観光名所（ピンクモスク、マレーシアの宮殿（イスタン・ネガラ）、独立記念公園、バトゥ・ケイブ）に行きました。日曜日はペアで自由行動。私は近くにあるKLタワーとKL水族館に行きました。夜のツインタワーも綺麗でおすすめです。

## 【研修を通して得たことと、その成果を今後の

## 学生生活や社会へどのように還元するか、について】

語学学校では教科書を用いてマレーシアの文化を英語で学びました。マレーシアのことを自分の言葉で話せるようになりました。私は、留学に行って五感で感じたものこそ、自分の言葉にすることができるようになると思うし、なによりも経験する大きさが分かるのだとこの研修で学びました。そして、多くの人に会いたくさんの笑顔に出会えました。それは国際交流の第一歩として大きな経験値アップになったと私は思います。今後、私は今回の研修で得た経験をこれから海外に出向くチャンスに活かしたいと思いました。また、マレーシアのすごいところ、ビジネスのこと、ミックス文化のことをまだ知らない友人や家族にお話ししていきたいなと思います。なぜならマレーシアの魅力に気づいたからです。得たものを消化するだけでなく、人に伝えたいです。



I love KL

## 細井 那水 国際学部 国際学科 1年

新潟県私立上越高等学校出身

2024.4 拓殖大学入学

2025.2 マレーシア短期研修参加



マレーシア国王の王宮にて

## マレーシアの魅力を知る

## 【研修参加の動機について】

私が今回のマレーシア研修に参加した理由は二つあります。

まず一つ目は、英語でのコミュニケーションについて恐怖心をなくすこと、英語の環境に身を置きたいと思ったからです。私は英語学習が始まった頃から、英語に対しての恐怖心や自信の無さがありました。今回の研修では英語でのコミュニケーションができるということで、恐怖心や自信の無さをなくしたいと思い、参加しました。また、英語の環境に身を置くことによって、耳が慣れ、話せるのではないかと思いました。実際に行ってみると、とても気楽に話すことができて楽しかったです。二週間経つ頃には現地の先生やお店の店員さんと挨拶や短い会話でも盛り上がることが多くなりました。

二つ目の理由はマレーシアに興味があったからです。高校の時に私のクラスに来た留学生がマレーシア人の女の子でした。その子は私にたくさんマレーシアの魅力や海外に出る素晴らしさを教えてくれました。それがきっかけで国際学部を目指し、海外に出ることを決めたので、一度はマレーシアに行きたいと思っていました。今回の研修の日程にあった自由行動の日に、二年ぶりに彼女と再会することができました。自分のやりたいことを見つけるきっかけになった人に感謝を伝えることができた良い日になりました。

## 【日常生活について】

この研修では、平日は語学学校での授業があったものの、放課後や自由行動の日は自分たちで行きたい場所ややりたいことを決めて動くことが多かったです。私は基本的に放課後には学校周辺の観光地に行き、買い物や観光を楽しみました。夜ご飯にはマレーシア料理を食べることが多かったです。先生に教えてい



I love KL

ただいたお店や、料理を食べてマレーシアを満喫しました。どこのお店の店員さんも明るく、知っている日本語で話してくれました。また、通りすがりにいた日本の方が大好きな方に声をかけてもらい、お互いの国の好きなところを教えあうなど、全く知らない人でもたくさん話してくれる方が多かったです。現地のスーパーマーケットにも足を運び、何が売っているのか、どのくらいの価格帯などの肌感覚を感じることができました。交流会で知り合った現地の学生さんに近くのローカルフード店を案内してもらって、みんなで食べた日もありました。現地の人しか知らないようなお店や、観光客の人だけでは入りにくいお店もあるとは思いますが、現地の友達を作るとたくさんの経験をすることができる非常におすすめです。

## 【研修を通して得たこととその成果を今後の

## 学生生活や社会へどのように還元するか、について】

この研修を通して、多文化社会についての理解が深まりました。語学学校の先生たちは様々な宗教の方がいました。また、それぞれ文化が違うので先生たちのお話が非常に面白かったです。特に、イスラム教のラマダーン期間に滞在することができたので、自分で考えていたイメージと異なることがわかりました。実際には、たくさんの屋台やお店が出店して盛り上がる事や、ショッピングモールにイスラム教に関する服や骨董品などが期間限定で買うことができ、ただ断食をするだけではないことを初めて知りました。私は今後、この経験を通してコミュニティ開発や多文化社会への理解、民族・宗教の垣根を超えた平和への学習を行い、世界の戦争終結や民族問題解決に向けて活動をできるようにしていきたいと思います。



スリ・マハ・マリアマン寺院

## 丸 穂乃花 国際学部 国際学科 1年

千葉県私立拓殖大学紅陵高等学校出身  
2024.4 拓殖大学入学  
2025.2 マレーシア短期研修参加



I LOVE KL

## 多文化が混在するマレーシア

## 【学校生活について】

最初は全体で授業を行い、3日目から午後の授業が2つのグループに分かれて授業を行います。午前は全体の授業なので発言する機会が少ないですが、午後の授業は少人数クラスの為、発言する機会も増え、自分の伝えたいことを人に伝えることができます。学校独自の教科書を使用してマレーシアの文化や食事、KLの観光スポットや多くの商業施設を知ることができ、授業で知った観光地を放課後の時間に回ることもできます。教科書は本文を読み、単語を理解し、質問についてみんなでディスカッションをしたりすることを行います。単語の意味は日本語の意味だけではなく、その英語に似た意味の英語を知ることで単語の意味をよく理解し、自分の中の知識を増やすことができたと思います。

## 【日常生活について】

マレーシアに行くと決まった時に不安になったことは衛生面です。実際は想像よりもきれいでいたが、観光地のトイレでもトイレットペーパーがないことが普通で自分でペーパーを持っていないといけないという、日本では考えられない環境でした。日本はとても衛生面が整えられている国だと実感しました。ですが、2週間いる中でそのようなことはほとんど気にならなくなります。現地ではRM（マレーシアリンギット）というお金を使います。食事は日本よりも物価が安い為、1食300円くら

いから食べることができます。日本にあるマックやスターバックスなどの値段は変わりませんが、日本よりも1つ1つのサイズが大きいので同じ値段でもとても満足できるものが多いです。学校が休みの日曜日には電車（LRT）で1時間くらいのレジャー施設に行きました。ウォータースライダーの威力は日本の3倍くらいの威力があり、日本では感じられない迫力を感じられました。

## 【研修を通して得たことと、その成果を今後の

## 学生生活や社会へどのように還元するか、について】

私が今回の研修で得たことは2つです。1つ目は挑戦することの大切さです。中・高部活動しかやってこなかった為、海外にも行ったことがなく初めての海外だったので、自分の中ではすごく勇気のいる挑戦をしたと思っています。この経験を生かしてこれからは色々な国に行ってみたいです。第二言語でフィリピン語を履修しているので、交換留学制度などをを利用してフィリピンに行き、フィリピンで英語を学ぶのと同時に自分が学んでいるフィリピン語も使える環境に行ってみたいです。2つ目は自分の日本の知識の少なさです。国際交流でできた友達が自分よりも日本に詳しかったので、自分はまだまだ日本のことを探りました。日本についての知識をもっと蓄えて観光客の人や日本に興味がある人たちにもっと日本のことや英語で紹介できるようになりたいなと感じました。



LRT の中



ツインタワーの噴水ショー

## 三村 鈴央 国際学部 国際学科 1年

東京都私立実践学園高等学校出身  
2024.4 拓殖大学入学  
2025.2 マレーシア短期研修参加



ラマダンマーケットの様子

## マレーシアでの経験

## 【日常生活について】

私たちは2週間ホテルに滞在していました。ホテルはとても快適で、ジムやプールもあり、飽きずに生活を送ることができました。朝ごはんは毎日ビュッフェ形式でたくさんのジャンルがあるので、毎日ワクワクしながら朝を迎えることができました。そして、放課後は各自自由時間なので友達といろいろなショッピングモールに行ったり、観光地に行ったりしました。日本とは気候も街中の雰囲気も全然違っているのでとても刺激的な毎日を過ごすことができたと思います。また、マレーシアに行く前「海外だから治安が悪い」などネガティブな考えをしていましたがやっぱりいい人は多く、基本治安が悪いと思うことはありませんでした。次にご飯について紹介します。マレーシアは多民族国家であるのでご飯も独特だったなと思います。例えば中華料理だとマレーシアは中国の南側からの移民が多いため南中国の料理屋さんが多かったです。他にもインド料理、マレー料理、日本料理屋さんもありました。

## 【マレーシアについて】

皆さんは「マレーシア」という国に対してどのようなイメージを持っていますか？と聞いてもあまりイメージやマレーシアについて知っている人などは少ないと思います。私自身もこのマレーシア研修に参加すると決めるまではマレーシアについて知っている事はごくわずかでした。今から少し紹介をしていきたいと思います。マレーシアは東南アジアに位置しており、マレー半島とボルネオ半島の一部を領域とする国です。ビーチ、熱帯雨林などの自然もあり、首都クアラルンプールにはショッピングエリアなどもあります。また、昔イギリスの植民地であったためイギリスやヨーロッパの文化なども残っています。私自身が街中を見て思った第一印象は「意外と発展しているな」と「日本ではないような建物が多いな」です。ペトロナスツインタワーやKLタワーに登るとクアラルンプールの街を一目で見下すことができ



KLタワーからの一望

るため、とてもいい経験になります。日本にないような建物というのは例えば、インドのお寺やイスラム教のモスクなどがたくさんあります。それを見るたびマレーシアだと感じていました。日本ではこのようにたくさん宗教が混在している事はあまりないので、マレーシアでは常に飽きる事なく楽しむことができます。

## 【研修を通して得たことと、その成果を今後の

## 学校生活や社会へどのように還元するか、について】

今回の研修を通して得たことは、行動力の大切さ、そして様々な人とのコミュニケーションを取り、知らないことを少なくしていくことです。まずマレーシア研修に行くという決意をした自分を褒めたいし過去の自分に感謝しています。私はマレーシアで2週間楽しく過ごせればいいやくらいの気持ちで申し込みましたが、帰ってくる頃には将来のことについて色々考え始めたり、帰りたくないと思ったりするほど、毎日が刺激的で勉強の面も私生活の面も充実していました。ずっと日本にいる時はあまり考え方などが変わることもなく少し周りのことも気にしながら生活することが多かったです、マレーシアに行って自分の考え方や行動にもっと自信を持っていいんだという考え方になりました。そうさせてくれたのは、友達はもちろんのことマレーシアで出会ってくれた全ての方々のおかげでした。これからもずっと同じ場所にいるのではなく、他の場所やコミュニティに入ることという自分自身の行動力が自分も周りも変えていくことができると思いました。マレーシアという大げさに言つたら未知の世界に2週間も飛び込んだ私たちですがしっかり生活をできたり、知らなかつたマレーシアのことを知ることができました。これから的生活では培ったコミュニケーション力をアルバイトで発揮したり、もっともっと日本でも様々なことに挑戦できるようにしていきたいと思いました。そしてマレーシアに行かせてくれた家族や関係者の方々にも恩返しのできるような大きい人間になりたいと思います。



ピンクモスク

宮野 夏希 国際学部 国際学科 1年

東京都立淵江高等学校出身

2024.4 拓殖大学入学

2025.2 マレーシア短期研修参加



ペトロナスタワー

## マレーシア研修を通じて

### 【今回の研修に参加した理由について】

私が今回の研修に参加した理由は二つあります。一つ目は海外の事を知る事が出来る良い機会だと考えたためです。私は将来、海外で活躍できる仕事に就きたいと考えています。しかし、私は海外に一度も行った事が無かった為、海外がどのような場所なのか、海外で活躍できる職業はどんな職業なのか、という事はあまり分かっていませんでした。そのため今回の研修に参加する事で海外についての知識を深めていきつつ、その知識が将来の夢に繋げられる事があれば繋げていきたいと考えた為、参加しました。二つ目は語学力の上昇です。私の将来の夢を叶える為には、英語を話せる必要があると考えています。しかし、自分の語学力はそこまで高くはないと感じているため、今回の研修に参加して海外での英語の発言を聞いたり英語を使ったりする事で、語学力を上げる事が出来るのではないかという風にも考えた為、参加しました。

### 【日本とマレーシアの違い】

私は今回の研修が初めての海外でした。そのため日本と海外がどれくらい違うのかがあまり想像出来ていませんでしたが、実際に行ってみるとかなり違う事が分かりました。私が印象に残った二つの国の違いは交通に関してです。マレーシアでは、自転車を使わないため日本よりも車の使用率がとても多いです。その他にも、車を追い越す事の出来るバイクの使用率も多いと私は感じました。また、マレーシアでは車が歩行者の為に止まらなかったり、歩行者が信号機を守らなかったりなどの出来事が当たり前に行われており、日本と比べると大きく異なりました。

交通の側面以外から違いについて見ると、水関係についても違いました。私はホテルなどの蛇口から出る水などを飲むことは出来ないという違いは知っていましたが、マレーシアのフードコートには日本のフードコート

に置いてある様な無料で飲める水が無い事や、レストランでは水にお金がかかるなどの違いがある事は知らなかつたので驚きました。

### 【研修を通して得たことと、その成果を今後の

#### 学生生活や社会へどのように還元するか、について】

私は今回のマレーシア研修は、あまり知る機会が無かった海外について知る事が出来る機会だと考えていました。その考え方の通り、今回の研修で私が考えていた海外と実際の海外は大きく違う事、海外と日本の違いというものは私が考えている以上に大きい事が分かりました。また、話す英語の勉強方法というものはいつもの勉強方法とは違うという事を今回の研修で分かりました。今回の研修の中で言いたい事を上手く言えないことが何度もあり、これは私の語学力不足以外にも文を作るという勉強をしていないという事が大きいのではないかと考えました。

これらの得る事の出来た経験という物は今後、大きく活用出来ると考えています。たとえば、体験した海外と日本の大きな違いというものは海外で活躍できる仕事に就くという私の将来の夢を叶える際に活用できるのではないかと考えました。例を挙げるなら水関係についてです。水質問題は他の国でも起きているため、その問題を解決できる職業に就くという事は将来の夢を叶える事に繋がることになります。また、この研修で私が海外で仕事をするには語学力が足りないという事も良く分かりました。将来の夢を叶える為には、英語を話せる必要があるため単語を覚える事で単語力を上げる、YouTubeなどで日頃から英語を聞きリスニング力を上げる、英会話教室などで英語を話す事で文を作れるようにするなどを行い語学力を上げていく必要があると考えました。

今回の研修で、海外で活躍できる仕事に就くという私の夢を叶えるためには、まだまだやらなければならない事があると実感しました。



午後7時半のモール前の道路



バトゥ洞窟

## 秋山 透河 外国語学部 英米語学科 1年

東京都立松が谷高等学校出身

2024.4 拓殖大学入学

2025.2 マレーシア短期研修参加



Nasi Kerabu

## 未経験だらけのマレーシア研修

## 【研修先の紹介】

まず、日本との圧倒的な違いは気候だと感じました。日本は四季があるのに比べて、マレーシアは赤道に近いため一年中暑い国です。私が行ったクアラルンプールも、一日中蒸し暑く汗が止まらない生活でした。しかし、半そで過ごせるのでとても快適でした。現地の方々は民族衣装を着ている方もいれば、日本人と同じような服装をしている人も多くいました。それらが分かれる理由はやはり宗教文化にあると考えました。服装だけではなく、食文化も違うなと思いました。まず、お米が日本と違ってパラパラとしていました。主菜のチキンなどは基本的に辛いものが多くありました。日本では食べたことのない香辛料や具材が使われていて、初めての味を体験できました。

また、マレーシアは多文化社会なのでご飯はマレーシア料理やインド料理、中華料理と、幅広かったです。私がもう一つ気になったのは、日本人にはフレンドリーさが足りないということです。私がレストランに行った時、店員さんがとてもフランクに仕事をしていてかっこいい印象を持ちました。洋服屋さんに行ったときも高い確率で話しかけてくれたことで楽しく買い物ができました。日本では煙たがられますが、買わせようという気よりもお話だけするという感覚だったので嫌悪感もありませんでした。

## 【日常生活について】

宿泊先のホテルは学校までのアクセスも良く、近くにはコインランドリーやショッピングモールもあったので生活に困ることはあまりなかったです。少し怖いなと思ったのは、夜八時過ぎになると道が暗くホームレスの方が声をかけてくることです。



朝のブッフェ

女性だけで歩くとなると少し不安な場所ではありました。しかし、それは夜だけの話ですので、昼間は安全に生活することができました。ただ、交通量が多かったため横断歩道を渡るときは気を付けて渡った方がいいと思います。物価は日本より少し安かったです。マレーシアは水道水を飲めないためペットボトルが主流です。そのためお水が日本よりも安価に販売されています。私が一番満足したのは毎朝ブッフェを利用できることです。朝からマレーシア料理を堪能できるのがとても楽しかったです。

## 【研修を通して得たことと、その成果を今後の

## 学生生活や社会へどのように還元するか、について】

この研修を通して、英語で必要なのは文法などよりも単語量というのを知りました。文法も大事ですが言葉を知らないと会話ができないというのを感じました。これからは日常で使える単語をたくさん学んでいきたいと思います。

また、日常的に英語に触れることで英語に慣れることができるとと思うので、英語の本を読んだり洋楽を聞いたりすることを心掛けます。社会へ出てからはこの研修で学んだことを生かして、英語に関係するお仕事に携わりたいです。そしてグローバルに活躍していきたいと考えています。



ブルーモスク

## 笹竹 海禄 外国語学部 英米語学科 1年

静岡県私立城南静岡高等学校出身  
2024.4 拓殖大学入学  
2025.2 マレーシア短期研修参加



## マレーシア研修

## 【研修参加の動機について】

今回、私がマレーシア研修に参加した理由は三つあります。

一つ目は、東南アジアという異文化について触れたかったからです。私が研修に行く前のイメージとして治安があまりよくないイメージや、食文化に不安がありました。都市部だけで行動するのではなく、地方に行き昔からの変わらぬ文化や、街並みを見て、体験したいと思います。そのうえで、実際に自分の考えていたことと現状を比べてみたかったです。食文化に関しては、マレーシアでしか食べられないものに怖がらずチャレンジしていきたいと思いました。

二つ目は、自分の言語上達です。日本での勉強だとやはり電子に頼ったり勉強にも集中ができなかったり、周りに助けを求める事もできます。しかし海外では自分でそのような場合、なんとかしていかなければいけません。いやでも自分の言語上達を上げるため、そのような状況に身を置きたかったからということがあります。

三つ目は、新しい挑戦をしたかったからです。マレーシアという国は何もかもが新しく斬新な感覚を与えてくれました。日本でしか感じていなかった当たり前と逆の反応や、店員さんの対応の違いを感じたいと同時に、コミュニケーションを現地の人と取ることに挑戦したいと思いました。

## 【学校生活について】

学校生活に関しては、教科書をいつまでもやっているというよりかは先生と生徒のスピーディング上達を目標としたトピックを決めての会話が多かったです。優しくフレンドリーな先生方が多く、前に出てみんなの前で紹介をし、説明を考え即興で文章を組み立てることが多かったです。プレゼンに近いことを企画してくれ



る先生もいて短時間で文章を組み立てアドリブや、表現を使う中でも間違えを丁寧に訂正してくれ、日本では恥ずかしいと思ってしまうようなことも、失敗も明るく受け止めもらえるような環境でした。とにかく簡単な英単語とジェスチャーを交えて相手に理解してもらえるように伝えるということと、わからない単語は調べますが、文章に関しては翻訳を一切使わず伝えるということを自分は研修中努力をしていました。友達からのアドバイスをもらうことや、協力することで互いに言語力を高められました。ゲームをクラスで行った時もあり、全員で明るく楽しめるような学校生活でした。ジムの方も朝も帰りも挨拶をしてくれる親切な方でした。

## 【研修を通して得たことと、その成果を今後の

## 学生生活や社会へどのように還元するか、について】

今回の研修を通して得たこととして、宗教という存在の大きさに気づきました。私たちが訪れた期間が、イスラム教のラマダンという日の出から日没まで飲食をしないというイスラムならではの期間に当りました。ショッピングモールが普段よりも人が少なくなり、期間中にテーマパークに行ったのですが、アトラクションを少しの時間で乗ることができました。ここまで信仰心があり宗教が行き届いているのは、日本では目の当たりにできない光景だったので、宗教が与える人への影響を理解し、肌で感じることができました。学生生活では、ここでの様々な経験を活かし、普通とは変わった考え方や、別の角度から物

事を見て新しい発想と、自分の経験を友人に共有し、前とは変わったことを示していきたいです。社会に出たら、幅広い人のニーズについて考え、多くの人に役立てることを行動、企画していきます。



## 姚 雪琪 国際学部 国際学科 2年

カナン国際教育学院 日本語学校出身  
2023.4 拓殖大学入学  
2025.2 マレーシア短期研修参加



KLCC 夜景

## 「いつか」ではなく「今」——海外研修で掴んだこと

## 【研究先の紹介】

クアラルンプールと日本は、多くの面で異なります。クアラルンプールは赤道に近く、一年中暑く湿気が多いため、人々は軽く通気性の良い服装を選びます。一方、日本は四季がはっきりしており、季節に応じた実用的で美しい服装が特徴です。文化的には、クアラルンプールはマレー、中華、インド文化が融合し、多様でスパイシーな料理、例えばナシレマやサテが有名です。日本には繊細で伝統的で、寿司やラーメンなど新鮮で丁寧な料理が特徴です。宗教面では、クアラルンプールはイスラム教が主流で、多宗教が共存しています。日本では神道と仏教が中心で、宗教と日常生活が密接に結びついています。クアラルンプールと日本の比較の良い点と悪い点を語る上で、2つの顕著な点があります。まず交通ですが、クアラルンプールには車がたくさんあります。ここでは歩行者優先のルールではなく、車優先です。一方、日本の公共交通は非常に便利です。逆にマレーシアのクアラルンプールの交通はやや弱いです。そして、ラッシュ時の渋滞は相対的に深刻で、歩行者に影響を与えます。2つ目は従業員の態度です。日本では従業員の態度が良いのが普通ですが、マレーシアではコンビニやスーパーなどで態度が良くない従業員をよく見かけます。

それから、研究先の英語の学習を行う学校について少し簡単な紹介をしたいです。私たちが英語学習を行っているのは35年の歴史を持つ語学学校です。マレー人、モーリシャス出身、イギリス人、日本人、中国系など様々な国の先生が在籍しております。そのため、英語の勉強をしながら、それぞれの国の文化や習慣を知ることができます。



マレーシア料理

## 【日常生活について】

生活面では、私たちが泊まっているホテルは毎日朝食付きです。朝食はバイキング形式で、様々な食べ物があり、各地からの観光客を満足させています。また、栄養が豊富で、毎日出発前に快適に栄養のある朝食をとることができます。私たちの住んでいるエリアはクアラルンプールの中でも最も繁華なエリアで、授業が行われている場所を中心に、周囲はとてもおしゃれなショッピングモールで賑わっていますから、もちろん美味しいものたくさんあります。到着初日には、ガイドさんがコンビニやコインランドリーなどのインフラを簡単に案内してくれました。肉骨茶やドリアン、チヂミ、マレーシア料理のレストランなど、有名で美味しいお店も紹介してくれました。だから最初の1週間は、午後の授業が終った後、ガイドさんがお勧めしてくれた料理を一つずつ食べてみました。日常の消費の面では、便利な支払い方法(VISA)がたくさんありますが、依然として現金を必要とするところもあります。

## 【研修を通して得たことと、その成果を今後の学生生活や社会へどのように還元するか、について】

マレーシア短期研修を通して、多くのことを学びました。まず、異文化の中で生活することで、日本との違う点を実際に体験できました。特に、現地の人々のフレンドリーさや多民族社会ならではの価値観の多様性に触れたことは、とても貴重な経験でした。また、英語を使ってコミュニケーションを取る機会が多く、言語の壁を乗り越える大切さも実感しました。特に印象的だったのは、マレーシアで就職するためには、少なくとも3つの言語をマスターすることが必要だということです。

この経験を今後の学生生活では、異なる価値観を尊重しながら積極的にディスカッションをする姿勢につなげたいです。グローバルな視点を持つことで、より広い視野で物事を考えられるようになりたいと思います。また、社会に出たときには、多文化共生の大切さを意識しながら、柔軟な考え方で人と関わっていきたいです。また、国際協力の分野での勉強も活発になると思います。



独立広場写真スポット

令和6年度（2024年度）  
春季短期研修プログラム  
国際学部

【韓国（第16回）】

大邱大学校

1. 研修概要

- |         |                          |
|---------|--------------------------|
| 1. 研修先  | 慶山市 大邱大学校                |
| 2. 研修期間 | 令和7年2月1日（土）～令和7年2月15日（土） |
| 3. 授業形態 | 語学研修                     |
| 4. 滞在方法 | 学内学生寮                    |
| 5. 概算費用 | 学費、滞在費、旅費など 約26万円        |

2. 日程

- |          |                         |
|----------|-------------------------|
| 2月1日（土）  | 成田発 釜山着 送迎バスにて大邱大学校学生寮へ |
| 2月3日（月）  | 研修開始                    |
| 2月14日（金） | 研修終了                    |
| 3月15日（土） | 釜山発 成田着 通関後解散           |

3. 参加者名簿

氏名	学年	学部	学科
井上 祐一朗	1	国際	国際
川名 智揮	1	国際	国際
神田 來愛	1	国際	国際
瀬谷 和暉	1	国際	国際
武田 千鶴	1	国際	国際
田村 七海	1	国際	国際

※学年は研修参加時のもの

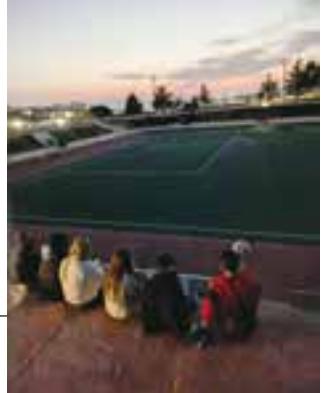
氏名	学年	学部	学科
巴 宏太	1	国際	国際
福田 花	1	国際	国際
吉田 翔音	1	国際	国際
松原 佑来	2	国際	国際
神田 美咲	4	国際	国際

## 井上 祐一朗 国際学部 国際学科 1年

東京都私立八王子実践高等学校出身

2024.4 拓殖大学入学

2025.2 韓国短期研修参加



ある日の放課後

## 韓国研修を通して

## 【研修参加の動機について】

私は中学生の時にK-POPを好きになり、当時の自分の音楽のジャンルは邦楽がメインであったため初めて触れた時のインパクトは今でも忘れません。それ以降、韓国に興味を持ち始めて、音楽に留まらず文化などにも触れました。しかし、家族や友達との旅行や観光というものはハードルが高いと思い、一回も行けませんでした。そして、大学に入学して興味はずっとあったので韓国語の履修をしました。大人になつたらいつか行くという気持ちでしたが、韓国短期研修と存在を知り、友人に誘われ参加することを決めました。

授業に限らず、生活圏全てで韓国語を使うので、第二言語が韓国語だと実践できた時の達成感を感じることができます。大学での教科書で勉強した表現を覚えていれば、咄嗟に使うことができるかもしれません。履修ができなかった場合でも、挨拶など基本表現を言えるようにしておくのをお勧めします。次第に現地の大学生と交流が増えていくと思いますが相手から話しかけられた時など無言で終わらせないような努力を見せるだけでも変わってきます。

## 【学校生活について】

授業の一環として、研修メンバー全員でのプルコギ作りを行いました。百聞は一見に如かずというように実際の現地にいて、食べ物の写真や味などを感想だけ聞いて終わると、食べに行って味わうのでは違います。料理というものは味わうことが大事に思えますが、過程こそ食材に触れられる良い瞬間です。近年は料理工程をおおまかに省けるようになりましたが、手間暇をかけるからこそその嬉しさを実感することができなくなっています。同じ料理であっても満腹度や満足度には違いが出てきます。授業で作ったのはプルコギの1回だけでしたが、2週間もあると考えれば遠出してまでも食べたい韓国料理はあります。校外学習ではお菓子作りを行い、貴重な体験をすることができました。人生で8万食食べると仮定



プルコギ作り

して、その一食一食を楽しく食べられるほうがいいです。ここまで生きてきて料理のレパートリーに飽きてきたかもしれません。しかし、そのレパートリーも母国にいるので作らないだけかもしれません。国に限らず、新しい料理のチャレンジをしてみてみるのもいいと思います。

## 【研修を通して得たことと、その成果を今後の

## 学生生活や社会へどのように還元するか、について】

研修に参加してみて、常識というものを自分の暮らしている場所や環境だけで作り上げていたことを実感しました。自分が関わってきた同じ国で生まれ育っているので、地方差はあるものの、大まかな価値観やマナーは国民性の観点から見ると同じです。ありがたみは離れてみないと実感できないものです。最初は食事で妙な感じを覚えました。韓国料理などの商品は母国でも売られているので食べていたはずなのに違う国新しい料理に感じた日もありました。住んでいる環境に慣れることはいつだって必要ですが、それを常識にしないように気を付けるべきです。天変地異など世界は変わっていくものであり、今後行くときは変わっています。今回授業で履修していたため韓国語はある程度は読むことができて少し伝わらなかった部分もありましたが会話ができました。もし、自分が履修せずに研修に参加していた場合では見方が変わっていたことでしょう。私は他のメンバーに比べ、韓国語文章をすぐに作ることができずにおどおどしていた部分があり、何度も友人や先生方にサポートしてもらいました。学生という区分であるからこそサポートはつきましたが、この先は自分で問題解決をしないといけません。今回の研修を糧にこの先は1人で2週間以上他国での生活をしてみたいと思います。今回の研修を計画してくださった先生方や参加させてくれた両親、研修中支えてくれた皆に感謝します。



윷놀이に挑戦

## 川名 智揮 国際学部 国際学科 1年

東京都私立修徳高等学校出身  
2024.4 拓殖大学入学  
2025.2 韓国短期研修参加



現地での学生生活の様子

## 短期研修で学んだこと

## 【研修参加の動機について】

私が今回韓国研修に参加した動機は、韓国語能力の向上と文化学習の為です。元々1年生の地域言語から、韓国語を履修していました。その韓国語を学びたかった根本的な理由は、中学生の時に出会ったK-POPでした。私は高校生の時に大学を選ぶ際、自分が好きな韓国のことについて学びたいと思い拓殖大学に入学しました。そして今回、実際に韓国にはどのような風習があり、日本との違いは何なのかを知るために今回の研修を選びました。語学能力の向上という理由もありましたが、大きくなはみんなが好きなK-POPの国である韓国にはどのような文化があるのか、それが自分にとっての大きな動機でした。韓国の文化や経済状況、どのような生活をしているのかを実体験したい学生にとってはぴったりの研修です。

## 【研修先について】

まず、研修先の韓国と日本の違いについて話します。主に食文化についてですが大きな違いは、提供される料理の量です。日本と比べて表現するなら、日本の大盛りが韓国にとっては普通盛りです。街を歩いてみても感じましたが、現地の方々は身長が高い人も多く見られたため、量の違いは体の大きさが関係しているのかと感じました。

次に大学の施設を紹介します。私たちが派遣されていた大邱大学校は本学と提携を長く結んでいるらしく、どこか拓殖大学と似ている点もありました。学生食堂は校内に4つ設置されていました。その4つはとても離れていたため、1つの食堂のみ足を運びましたが、拓殖の食堂と違った点は、毎日セルフサービスされるものがあるという点です。

## 【研修を通して得たことと、その成果を今後の

## 学生生活や社会へどのように還元するか、について】

私が、今回の韓国大邱大学校短期研修を通じて学んだ



現地の学食

ことは、大きく分けて2つあります。

まず1つ目は、書くこと読むことはできても、聞くこと話すことが難しいということです。これはこの大学に入学して最初の学期でも感じたことでしたが、言語は読んだり書いたりできても実用力を身に付けて初めて習得したといえると思いました。今の自分に足りないことは、リスニングとスピーキングでした。その一方で読み書きの能力はかなり成長したと実感しました。特に電車やバスに乗った際、地名がハングルで読めたということです。前回家族と旅行で行ったときには、漢字の表記を頼りにしていました。今回語学的な面で得たものは課題だけではなかったのです。

2つ目は、文化の違いについてです。先ほども述べましたが、昨年の3月、家族と旅行で韓国に行きました。そのときに訪れた場所はソウルでしたが、その時は文化の違いが感じられませんでした。しかし今回行った大邱や釜山は大きな違いを感じました。特に感じたのは、トイレットペーパーを水に流してはいけないというところです。前回のソウルでは流しても良かったため、かなり驚きました。食文化の面では、食堂でも話しましたが、セルフサービスの文化です。韓国語を教えてくださっている、金東順先生も授業中によくおっしゃっていました。日本では注文したものしか食べないという風習がありますが、今回の研修中の食事で強く感じました。韓国は文化として日本よりも自由なのかもしれません。

このように、様々な違いや課題が見つかり、今後の自分にとってとても良い収穫を得られました。今後の自分にこれをどう生かしていくのかということについては、今回の2週間の研修だけでははっきりとしない部分も多々ある為、一概には言えません。ただ、私の得意で好きなことの中でも、得意な面と苦手な面が見つかったことです。これが就活の際に生かすのであれば、得意なことに打ち込める仕事で探せれば良いかと思いました。ただ苦手なものも付き物なので、苦手も克服しつつ語学の能力を今後も上げればと思いました。



授業最終日のゲーム

## 神田 來愛 国際学部 国際学科 1年

福島県立葵高等学校出身

2024.4 拓殖大学入学

2025.2 韓国短期研修参加



釜山の甘川文化村

## 韓国短期研修を通して

## 【研修先の紹介について】

韓国は日本と時差がなく、気候も大きな差がないため、比較的過ごしやすかったと感じました。しかし、日本よりも肌寒く感じるため、服装の調節が難しかったです。また、日本との違いを大きく感じた部分はトイレとバスです。韓国のトイレは日本と違って紙を流すことができないトイレが今も数多くあります。実際に、寮のトイレは流すことができなかつたので、ゴミ袋を設置していました。駅などは流せるトイレもありますが、利用する際には、大きなごみ箱があれば、流すことのできないトイレなので注意して利用する必要があります。そしてバスは簡単に言えば運転が少し荒いです。扉の閉開も早く、最初のうちは焦っていましたが利用するにつれて慣れました。最初のうちは焦るかもしれませんが落ち着いて自分のペースでいくことが大事だと思いました。

研修先の大邱はソウルなどの中心地とは違って、多くの自然を感じることのできる場所です。そして、大邱大学校は韓国でも面積が最も大きい大学の一つであり、実際にキャンパス内を歩くとその広さを実感できました。大学の前には大きな湖があり天気が良い日は水面が輝いて見えるので非日常的な景色を味わうこともできます。大学内の様子については、私たちが訪問した2月は現地の生徒さんが長期休暇中だったので、キャンパス内にいる在校生はとても少なかったです。また、大学内の施設はとても充実していて、学食は4つあり、コンビニも学校内だけでなく大学の近くにもたくさんありました。学食だけでなく、飲食店もいくつかあったため、食事の面では困りません。しかし、それぞれの営業時間が比較的短いため、事前に確認しておくと良いと思います。

## 【学校生活について】

韓国語の授業は平日9時30分から13時20分まで行われます。初日に行なわれるテストの結果によってレベルごとにクラスが分かれるので、安心して学ぶことができます。私たちのクラスの授業内容は教科書とワークブックを使いながら、単語テストをしたりペアワークを通して実際に韓国語で会話をしたりしました。先生が優しく教え



授業の様子

てくださるので、韓国語を履修していなかった私も、みんなのペースについていくことができました。普通は午前授業のみですが、週に何回か特別授業があり、韓国料理をみんなで作ったり、現地の学生と交流したりする機会もありました。実際に、そこで韓国のお友達を作ることができました。授業の復習については、教科書の文を音読するだけではなく、書けるようにすることも大事です。最終日にはリーディングとライティング、スピーチングの最終テストがあるので、それに向けて毎日復習することが大事だと思います。平日は授業が終わった後は、みんなで学食に行ったり、大学のまわりを散策したり、大邱駅周辺でショッピングしたり充実した日々を過ごしました。大学の近くにあるダイソーがすごくお気に入りで研修中何回も行きました。ダイソーで、生活用品を揃えることもでき、お土産も買えるので、ぜひ行ってみてほしいです。

## 【研修を通して得たことと、その成果を今後の学生生活や社会へどのように還元するか、について】

この研修は私にとっては大きな挑戦もありました。参加者のほとんどが韓国語を履修している中、私は独学の状態で参加しました。韓国語初心者である私が、みんなについていけるか、自分の韓国語のスキルが韓国で通じるのか、すごく不安を抱えていました。しかし、この研修を通して、韓国語スキルの上達だけでなく、自己成長と自信にも繋がったと感じています。初めての海外で、新しい環境で言語の壁を越えて人々とコミュニケーションを取る経験は自己成長を促進しました。また、韓国の文化や生活習慣を自分自身で直接体験することで異文化理解がさらに深まりました。この経験を活かして、国際人として多文化理解の促進や、語学力を実務に活かし、企業や社会に大きく貢献できる人材になりたいと思います。



感動の修了式

## 瀬谷 和暉 国際学部 国際学科 1年

福島県立いわき湯本高等学校出身  
2024.4 拓殖大学入学  
2025.2 韓国短期研修参加



韓国留学出発前 成田空港

## 2週間の韓国短期留学の感想

## 【研修参加の動機について】

私がこの研修に参加した動機としては、現地の学生とコミュニケーションを通して、韓国語の実力を伸ばそうと考えたからです。また、自分自身の今後の人生において、良い経験にもなるのではないかと考え、今回の研修に参加しました。

また、拓殖大学のプログラムで履修しておくべき科目は韓国語だと思います。

今回の研修を通してあまり話す力がなくても、リスニングの力さえあれば問題ないと今回の研修で私は感じました。

その為にも、韓国ドラマやK-POPをたくさん見たりすることが大切だと私は思います。

## 【日常生活について】

基本的に部屋は2人1組で一部屋です。シャワールームとトイレが同じところにあるため、慣れるまでには少し時間がかかりました。また、トイレットペーパーも流せなくビニール袋に捨てるので、日本で1度も経験したことがなかったことだったので苦労しました。

また、寮は24時まで帰らないと、6時くらいまで外で過ごさないといけないので、気を付けなくてはなりませんでした。また、外泊する際は、簡単な手続きをしなくてはなりません。しかし、心配することないです。寮でアルバイトをしている、学生たちが優しく教えてくれるのです。

授業も13時過ぎには終了するので、私は友達と食堂でご飯を食べ、大邱市内に遊びに行ったりもしました。土日も1日休みなので、釜山で外泊し、充実した観光をす



授業中の写真

ることができました。他国留学生のつながりはあまりできなかったのですが、大邱大学校の学生さんとの交流イベントを企画してくださり、その機会を通して、仲良くなれました。連絡先なども交換し、今でも時々連絡を取り合っています。

食事に関しては、朝、夜がコンビニ、外食で、昼食が食堂を利用したので1番は食費にお金を使いました。私自身7万円くらい持って行ったのですが、現金はほぼ使い、最後はクレジットカードでの決済でした。なので、少し多めに持つ方が心的にも安心すると思います。

## 【研修を通して得たこと、

## 今後の生活に生かしていきたいこと】

今回の研修で得たことは、何事も届せず挑戦してみることが大切だと思いました。何事も最初は緊張であったり恐怖を感じることがあると思うのですが、その一歩を踏み出すことで、自身の成長にも繋がったりすると思うので、挑戦してみたないと感じたら、挑戦すべきだと今回の短期研修を通して得ることができました。



釜山での夜景の写真

## 武田 千鶴 国際学部 国際学科 1年

埼玉県立草加南高等学校出身  
2024.4 拓殖大学入学  
2025.2 韓国短期研修参加



大学内の風景

## 実際に感じた韓国

## 【準備スケジュールについて】

私は韓国に行くにあたって準備したものが主に2つあります。まずは、韓国語の勉強です。私は韓国語を履修しているのですが、それ以外に買い物する際に使うフレーズや友達に使う碎けた表現などを勉強しました。これに関しては、韓国研修に応募しようと思った時から勉強しました。次に、ビザです。私は中国国籍なので韓国に入国するにはビザが必要でした。ビザに関する情報は時期や国籍、在留資格などによって異なるのでネットや国際課で情報収集する必要があります。私の場合は出国1か月前に書類をそろえて大使館に行って申請をしました。最後に、韓国はどこでもカードで支払いできます。現金を使う場面がほとんどないのでカードがない人はカードを作るべきだと思います。

## 【大学の施設について】

大学はとっても広く大学から出ないでも十分生活できるくらいです。具体的にジム、カフェ、コンビニ、食堂、花屋さんなどがありました。食堂だけでも四つあるので私は食堂巡りをしました。ただ、研修に行った時期は大邱大学校が長期休暇に入っていたため、お昼しか開いて

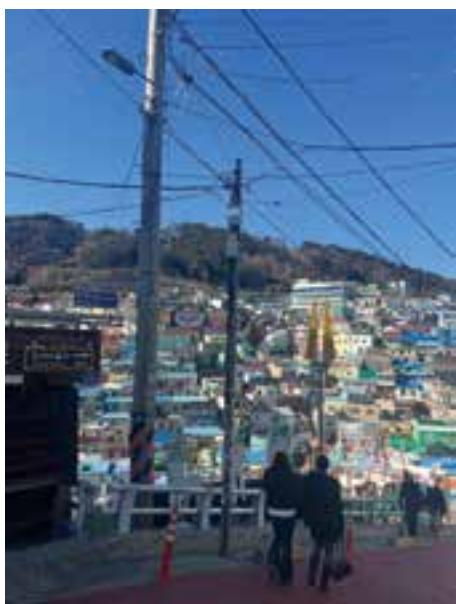
いなかったり、そもそも開いてないお店もあったりしました。寮内にはウォーターサーバー、調理室、洗濯室等もありました。また、大学の近くにスターバックス、ダイソーソなどもありました。大学は地方にあるので、放課後は大邱市内や隣にあるハヤンという町に遊びに行きました。また、土日には釜山に行って遊んできました。

## 【研修を通して得たことと、その成果を今後の

## 学生生活や社会へどのように還元するか、について】

韓国研修を通して、異文化理解と国際的な視野が広がったと感じています。韓国の文化や社会について学び、普段の生活で見られる価値観や習慣の違いを理解することができました。また、現地の人と交流する中で、異なる文化の人々とコミュニケーションを取る力も身につけられました。これからは、この経験を活かして、学んだことを友達に教えたいです。また、国際的な視点を持って、ボランティアなどといった活動にも参加したいと思っています。

将来は、韓国研修で得た知識や経験を活かして、自分の夢であるキャビンアテンダントになって、グローバルに活躍したいと考えています。



甘川文化村



修了式

## 田村 七海 国際学部 国際学科 1年

北海道旭川南高等学校出身

2024.4 拓殖大学入学

2025.2 韓国短期研修参加



釜山の海雲台

## 韓国短期研修

## 【研修参加の動機について】

私はもともとK-POPや韓国ドラマが好きで、韓国の文化に強い関心を持っていました。特にK-POPの音楽やパフォーマンスに魅了されるうちに、単に視聴するだけでなく、実際に韓国の現地でその文化に触れ、より深く学びたいと考えるようになりました。また、大学では1年間韓国語を履修しており、基礎的な文法や会話表現を学んできましたが、実際に現地で韓国語を使うことで、より実践的な語学力を身につけたいと思いました。

今回の大邱大学校での短期研修は、2週間という挑戦しやすい期間であり、初めての海外研修として最適だと思いました。長期間の留学にはまだ不安がありましたが、この短期プログラムならば、現地の大学での授業や文化体験を通じて、韓国語を実践的に学びながら、韓国の人々と直接交流することができます。

この研修を通じて、語学力や異文化理解を高めるだけでなく、今後の学びや将来の選択肢を広げるきっかけにしたいと考え、参加を決意しました。

## 【日常生活について】

今回の短期留学では、大邱大学校の国際寮に滞在し、二人部屋で生活しました。寮には門限があり、深夜0時から朝5時までは出入りが禁止されていました。また、毎週火曜日の21時には冷蔵庫のチェックと点呼が行われるため、その時間は必ず寮に戻る必要がありました。セキュリティ面もしっかりしており、1階のロビーには顔認証のゲートがあり、各部屋の入り口はオートロック形式っていました。

寮生活で最も驚いたのは水回りの環境でした。トイレとシャワーが同じ空間にあるため、シャワーを浴びると床が全体的に濡れてしましました。初めは不便に感じましたが、次第に慣れていきました。また、洗濯機と乾燥機は地下にありましたが、台数が限られていたため、タイミングを見計らって使う必要がありました。



大学の食堂

授業は平日の午前中に行われ、終了後は友人と学食で食事をしたり、大邱大学校の正門前にあるカフェでランチを楽しんだりしました。大学内にはコンビニや銀行、郵便局などの施設が揃っていたため、日常生活には特に不便を感じませんでした。放課後や休日にはバスや地下鉄を利用して大邱市内へ出かけ、ショッピングや観光を楽しみました。大邱大学校から市内までは約1時間ほどかかりましたが、交通機関の料金が日本より安く、乗り換え割引制度もあったため、移動は便利でした。

韓国ならではの文化にも多く触れることができました。例えば、コンビニやスーパーでは「1+1(ワンプラスワン)」というシステムがあり、対象商品を1つ買うともう1つ無料もらえるという日本にはないサービスがありました。

初めての大邱での生活は、新しい環境に戸惑うこともありました。韓国文化を身近に感じながら充実した時間を過ごすことができました。短期間ではありますが、多くの貴重な経験を積むことができ、今後の学びにもつながる留学になったと感じています。

## 【研修を通して得たことと、その成果を今後の学生生活や社会へどのように還元するか、について】

この韓国短期研修を通じて、私は韓国語の実践力とコミュニケーション能力を大きく向上させました。最初は不安だった韓国語も、現地の方々とのやり取りを通じて自信を持てるようになりました。伝えたいことを工夫して表現する大切さを学びました。また、韓国語の理解が進んだことで、今後の学習に対する意欲が高まり、TOPIKなどの資格試験にも挑戦したいと考えています。この経験を通して得た語学力とコミュニケーション力は、大学内の留学生との交流や、将来の就職活動にも活かせると感じています。特に韓国語を活かせる仕事の選択肢が広がったことは、大きな成果です。今後も学び続け、社会で役立つスキルとして還元していきたいと思います。



修了式

## 巴 宏太 国際学部 国際学科 1年

新潟県私立帝京長岡高等学校出身  
2024.4 拓殖大学入学  
2025.2 韓国短期研修参加



金海空港へ出発

## 韓国／大邱短期研修

## 【研修先の紹介】

本研修は2月に行われ、今回私たちの研修の拠点地である大邱は、ソウル、釜山、仁川に次ぐ韓国第4の都市として知られる歴史と文化の中心地です。その大邱の中心部から地下鉄、バスを利用して約1時間程の場所にある大邱大学校という、キャンパス面積、留学生数が国内最大を誇る大学で二週間、語学学習をするプログラムになっています。大邱大学校は、設立以来、「愛、光、自由」という建学理念のもと、教育と福祉の分野で先駆的な役割を果たしてきた大学であり、人文学部、法・行政学部、経営学部、社会科学部、科学生命融合学部、工学部、情報通信学部、造形芸術学部、師範学部の9学部で構成されます。キャンパス内には図書館やコンビニが多数あり、敷地内にはWi-Fiが完備されています。また、食堂がこの時期は日本全土極寒となります。韓国の場合にはその比にならない程寒く、乾燥します。その為私たちは携帯加湿器を各自持参し、現地では非常に活躍してくれました。加えて厚着は必須です。宿泊先の大邱大学校の寮に限らず、ほとんどのトイレは流さない場所がほとんどでした。水流が弱く、トイレットペーパーが詰まってしまう為、トイレットペーパーはゴミ箱に捨てる習慣があり、初めは中々慣れませんでした。食べ物については、サムギョプサルやチエウクポックムなど、辛いものがほとんどです。中には耐えられない程辛いものも存在していたので覚悟が必要です。韓国の主な宗教は仏教とキリスト教となっていて、日常生活においては日本との差はほとんどありませんでした。

## 【日常生活について】

寮生活の生活方式は、二人部屋となっていて、トイレとシャワーが一緒になっているスタイルです。トイレットペーパー、シャンプー、洗顔料などは一切付いていないので、事前に用意しておく必要があります。また、1



学生の方達とボーリング

階のラウンジには、テーブルや個人用の机などもあり、勉強をする事ができます。また、寮のアルバイトの学生さんや留学生の方々達と、カードゲームや、韓国伝統ゲームであるユンノリなどのゲームをする事ができ、韓国の方だけでなく、様々な国の方ともより交流を深めることができます。また、ボーリングや夕食なども一緒に行ったりと、毎日とても充実していました。注意事項としては、門限が定められており、12時を過ぎてしまうと寮に入れなくなります。また、休日で外泊をする際には、外泊届を出す必要があります。これらの規定を破ってしまうと違反点数が加算されてしまい、10点に達すると強制退寮となり、居場所を失うことになるので注意してください。放課後は、バスや地下鉄などで大邱の中心部へ行き買い物をしたり、文化学習でプルコギを作ったり、土日には、1泊2日で釜山へ小旅行をしました。もちろんソウルへの旅行も可能ではありますが、事前にしっかり計画を立てると良いでしょう。

## 【研修を通して得たことと、その成果を今後の

## 学生生活や社会へどのように還元するか、について】

この研修を通じて、世界との繋がりをとても感じる事ができました。小さい頃の私は、この先きっと日本で一生働き、生活をするのだなという考えでいたのですが、何度か海外へ出てその考えが一気に変わりました。今まで自分が見ていた世界ってこんなに狭いものであったのだなと思いました。そして現地では沢山の友人を作る事ができ、夏場には東京で会う約束をしたり、この留学を機に、この先一生関わり続ける大切な存在ができたり、非常に貴重な経験をさせてもらう事ができました。そして、改めて語学勉強を頑張ろうと思う事ができましたし、会話をすることの楽しさを私たちに教えてくれました。こんな経験は滅多にできないと思うので、是非参加してみて下さい！



卒業式

## 福田 花 国際学部 国際学科 1年

静岡県私立常葉大学附属橘高等学校出身  
2024.4 拓殖大学入学  
2025.2 韓国短期研修参加



午前授業中

## 韓国短期研修

## 【学校生活について】

平日は、午前中に韓国語の授業、午後に全体での活動があり、週末は自由時間という感じでした。韓国語の授業では、すべて韓国語で進んでいったが、先生がゆっくりはっきり話してくれたので問題なく進めることができました。授業で習うものは実践で使えるものが多いので、その日のうちに復習をすることで、授業以外でも活用することができたと思います。午後は、文化体験でブルコギをみんなで料理したり、交流会で大邱大学校の韓国人学生と交流したりしました。自分自身で体験することで韓国の文化を肌で感じることができた良い経験だったと思います。交流会では、韓国人と2人1組になり、ゲームや会話をしてすごく仲良くなることができました。このような機会がなければ、春休みということもあります。あまり韓国人に会う機会がないので、交流会があつてよかったです。

## 【日常生活について】

寮では、2人1部屋で、勉強机、ベッド、クローゼット、トイレ、シャワー、が備え付けられていました。規則としては、単独行動をしないことや、門限を守るなどがありますが、門限は12時と遅めなので十分楽しむことができました。平日の午後や週末は基本自由なので、たくさん遊ぶことができました。交流会で仲良くなった韓国人の友達と大邱市内に遊びに行き、ショッピングしたり、カフェに行ったりして充実した2週間を過ごすことができました。

現地の人と遊び、おすすめのお菓子や美容品、カフェなどの飲食店を教えてもらえて楽しい時間でした。遊び

に外に出たり、コンビニや学食で食事をしたりすることで、日常的に韓国語を使う機会が増えて良かったです。時間の日本との大きな違いは、交通費が安いことです。また、バスを利用する時は最初は少し怖く感じました。自分で乗るバスを見つけてタクシーのように停める、全員乗ったら座っていなくてもすぐ出発する、運転が荒いなど日本との違いに驚く部分が多くかったです。

## 【研修を通して得たことと、その成果を今後の

## 学生生活や社会へどのように還元するか、について】

研修を通して、コミュニケーション能力が上がったと考えます。日本語があまり伝わらないので、韓国語を使う機会が多く、実践的に韓国語でコミュニケーションが取れたと感じます。大学でも韓国語は学べますが、日本語での授業なので、リスニング力や会話力は大邱大学校で韓国語での授業を受けることでより身についたと思います。現地で学ぶことで、韓国の文化や韓国語などについて関心を持ち、もっと深く学びたいと考えるようになりました。ただ韓国に旅行に行くだけでは絶対に体験できないことを体験できたり、韓国で生活したりすること自体が良い経験になったと思います。これからの大邱での授業でもっと勉強して、もう一度大邱大学校へ行きたいと思いました。



韓国人の友達と遊んでいるところ



大学内

## 吉田 翔音 国際学部 国際学科 1年

東京都私立京華高等学校出身  
2024.4 拓殖大学入学  
2025.2 韓国短期研修参加



釜山の甘川文化村

## 韓国短期研修を終えて

## 【研修先の紹介】

研修先である大邱大学校は、韓国の都市ソウルからは離れた大邱市という場所にあります。大邱はソウルと比べるとあまり雪が降らない地域だそうですが、私たちが研修に行った7日目と12日目には雪を見ることができました。雪が降っていない日でも東京と比べると気温はとても低く、朝方や夜はマイナス以下でとても寒かったです。日本と時差はありませんが日が沈む時間が日本より1時間ほど遅く6時ごろまで明るいです。

また、韓国の交通が日本と異なります。特に大邱大学校周辺はバスが通っていて韓国の市バスは一律日本円で約150円と安く、様々な経由のバスが定期的に運送しているため大学から様々な場所へ移動する時にとても便利でした。

## 【日常生活について】

研修中は学内の寮で、2人1部屋で生活をしていました。また大邱大学校内はとても広く学内に多くのコンビニや食堂、ジムやゴルフ場などがありました。

放課後には大邱市内に、週末は釜山に行き有名な観光スポットやカフェ、ショッピングなどを楽しみました。

授業は先生が韓国語を1から丁寧に教えてくださいました。また韓国の伝統ゲームを一緒に行ったり、雪が降った際などに私たちの写真をたくさん撮ってくださるなど先生方がとても温かく楽しい授業だったため、あっという間の授業時間でした。韓国語の授業だけでなく文

化体験もあり、みんなでプルコギを料理したり、慶州という場所でお餅づくりや歴史的建造物の見学など様々な体験をすることができました。

研修中には大邱大学校の学生と交流できる機会がありました。交流会では韓国人学生と日本人学生の2人ペアを組んだり、4人チームでゲームなどをして多くの現地学生と交流することができました。その後も放課後一緒に遊びに行くなど交流会から仲を深めることができました。現地でおすすめのお店に一緒にに行くなど、韓国の文化をより知ることができました。

## 【研修を通して得たことと、その成果を今後の

## 学生生活や社会へどのように還元するか、について】

私は今回の研修を通して自信を持ち挑戦することの大切さを学びました。

私は今回の研修が初めての海外だったので、最初は自分の韓国語に自信を持てず会話をすることを少しだめらっていました。しかし、韓国語の授業や韓国人学生との交流を経て韓国語を学び、カタコトな韓国語でも自信をもって話すことで向き合ってくれる人がいると気が付きました。その後から自信を持ち会話に挑戦したことが自分自身を成長させることができたと感じています。

今後はこの成果を生かして韓国語をより成長させたいと考えています。また、韓国語だけではなく生活の中でも様々な機会に対して自分を信じて積極的に挑戦していくたいと思います。



交流会の様子



韓国人学生と一緒に行ったおすすめのカフェ

## 松原 佑来 国際学部 国際学科 2年

宮城県私立尚絅学院高等学校出身  
2023.4 拓殖大学入学  
2025.2 韓国短期研修参加



## 韓国短期研修に参加して

## 【研修参加の理由について】

韓国の研修に参加した理由は、韓国語の語学力を向上させるためです。以前から韓国語の学習に取り組んでおり、特に会話力やリスニング力を伸ばしたいと考えていました。独学では限界があると感じており、実際に韓国に滞在することで、日常生活の中で韓国語を使う機会を増やし、より実践的な言語運用能力を身につけたいと思いました。さらに、この研修で得た知識を活かして、TOPIK（韓国語能力試験）の上位級取得を目指しています。試験勉強だけでは得られない、生きた韓国語を学ぶことができる点に大きな魅力を感じました。

## 【日常生活について】

日常生活では授業が終わると自由時間になるため、午後から行動することが多かったです。大邱大学校は市内中心部から少し離れた場所にあり、大邱市内まで出るにはバスやタクシーを利用して一時間ほどかかりました。大邱市内まで行って遊びに行くこともありましたが、大学周辺で過ごすことが多かったです。食事については、朝食はコンビニで手軽に済ませることがほとんどでした。おにぎりやパン、ヨーグルトなどを購入し、授業が始まる前に食べる多かったです。昼食は大学の食堂を利用しました。学食のメニューは豊富で、約500円ほどでバランスの取れた食事を取ることができました。特に제육볶음밥（豚肉チャーハン）はとても美味しかったので、何度も注文しました。夕食は、その日の気分によって選びました。大学の周辺には飲食店が多く、韓国料理の定食やチキンのお店があり、友達と一緒に食べに行くことが楽しみの一つでした。また、疲れている日はコンビニでカップラーメンやおにぎりを買い、寮の部屋で簡単に済ませることもありました。韓国のコンビニには日本にはない種類のラーメンやお菓子が多く、毎回新しいものを試すのが楽しかったです。寮では学習スペースが完備されており、授業で学んだ韓国語の復習や宿題をするのに便利でした。また、寮では大邱大学校の学生がアルバイトとして働いており、交流する機会もありました。夕食後には、寮の共用スペースで一緒にトランプゲームをしたり、簡単な韓国語で会話をした



りして、楽しい時間を過ごしました。最初は韓国語での会話に自信がありませんでしたが、少しずつ聞き取れるようになり、短期間でも成長を感じることができました。週末には、学校が休みの日なので二日間自由時間がありました。一泊二日で訪れた釜山旅行に行ってきました。釜山では、広安里や海雲台のビーチに行き、綺麗な海を眺めながら散歩をしました。広安里では、夜になるとライトアップされた広安大橋がとても美しく、写真を撮るのにぴったりのスポットでした。海雲台では、砂浜を歩きながらリラックスした時間を過ごしました。また、甘川洞文化村にも訪れ、それぞれの家が異なる色で彩られた独特な景観を楽しみました。歩いているだけでワクワクしました。

## 【研修を通して得たことと、その成果を今後の

## 学生生活や社会へどのように還元するか、について】

今回の韓国短期研修を通じて、私は韓国語の実践的な運用能力を向上させることができました。特に、日常会話の中で頻繁に使われる表現や発音の違いを学ぶことで、リスニング力やスピーキング力が向上しました。また、現地の学生との交流を通じて、教科書では学べない自然な韓国語の使い方を体験できることも大きな収穫です。さらに、韓国の文化や生活習慣に直接触れることで、日本との違いを実感し、異文化理解を深めることができました。この研修で得た経験を今後の学生生活や将来に活かしていきたいと考えています。まず、韓国語学習を継続し、TOPIKの上位級取得を目指します。また、交換留学も視野に入れながら、より高いレベルで韓国語を学べる環境に挑戦し、自分の語学力をさらに伸ばしていきたいです。大学での学びの中で韓国と日本の文化や社会について深く研究し、両国の架け橋となるような知識を身につけたいと考えています。将来的には、韓国と日本をつなぐ仕事に携わり、今回の研修で得た語学力や異文化理解の力を社会に還元していきたいです。



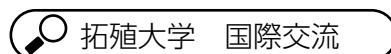
# 拓殖大学海外留学プログラム

## 令和 6 年度研修報告

### 長期研修・交換留学・春季短期研修

編集・発行 拓殖大学  
国際部八王子国際課  
〒193-0985 八王子市館町 815-1  
TEL: 042-665-1479  
FAX: 042-665-1554

発 行 日 令和 6 年 11 月 30 日

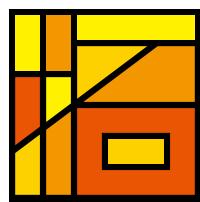


検索

クリック







知恵と勇気と志

**TAKUDAI**  
TAKUSHOKU UNIVERSITY