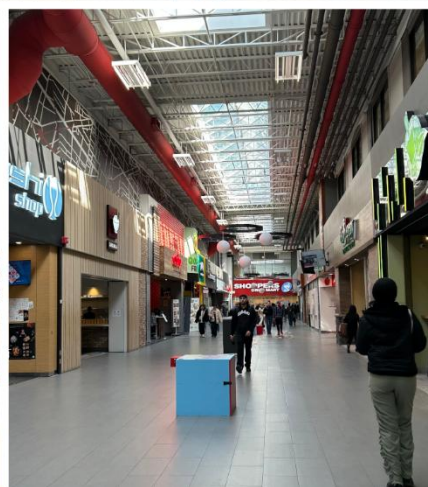




留学で得た自信と積極性を忘れず、常に挑戦を続ける姿勢を持ち続けたいです！

【学習面】

授業内では自分の意見を英語で正確に伝える力や、相手の発言を理解するリスニング力が求められました。最初は文法的な正確さにこだわりすぎて発言が遅れる課題がありましたが、先生から間違いを恐れず話すことが大切と言われ、積極的に発言するように意識しました。間違っている先生がすぐに正しい言い方を教えてくれるので、コミュニケーションに対する抵抗感がなくなり、伝える力が向上したと感じています。一方で、語彙力不足により自分の考えを十分に表現できないこともあり、今後は語彙を積極的に増やして表現力を高めることが課題だと感じています。

【生活面】

トロントは移民が多い都市であり、日常生活の中で様々な国の文化や価値観に触れることができました。特に宗教や食習慣の違いを理解しなければならないことが多かった。例えば、宗教的理由から特定の食べ物を口にできなかったり、ヴィーガンやグルテ

ンフリーに気を遣って生活している人などがいたので、そういう人たちに配慮してお店を選んだりすることが多かった。

【安全面】

日本と大きく違うことは、ホームレスの多さです。ダウントウンに行く時や、電車に乗った時は特に注意をしていました。そして、学校付近で事件や誘拐などの事件が多かったので、日本ではあまり意識しない危機管理と自己防衛意識を持つことが必要だと強く実感しました。

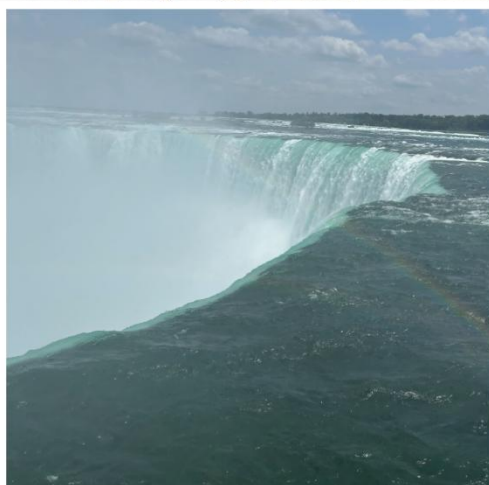
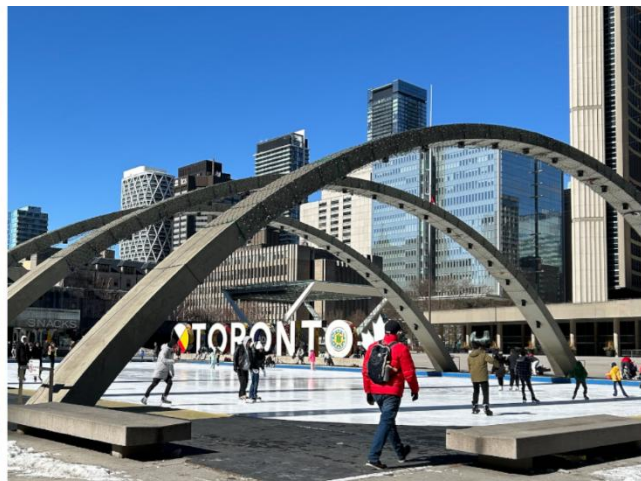
また、日本に比べて日照時間がとても長く、20 時を過ぎても外が明るいことに驚きました。

【学修成果】

以前は自分の常識の範囲で物事を判断しがちでしたが、国が違うと考え方も違ってくると思えるようになり、相手を理解した上で自分の意見を言うことの大切さを学ぶことができました。学習面だけでなく、人間関係においても自分から行動する積極性を得ることができたと感じています。

【感想】

トロントでの留学生活は、自分の視野を大きく広げてくれるものでした。多様な価値観に触れる中で、自分の考えを押し付けずに相手を理解する姿勢が身につく、人間関係を築く上で大きな成長につながったと思います。



自分らしく行動しながら周囲と協力していける人を目指したいと思います！

【学習面】

ライティング、リスニング、スピーキング、リーディングをまんべんなく勉強しました。プレゼンテーションやエッセイのテストがあったため、図書館などに行き勉強をしていました。おかげで自分の知識や文法理解が深まり全体的な力を伸ばすことができたと思います。

ただ、もう少し留学前に英語力を高めてから行く必要があったのではないかと感じました。そうすることで最初のクラス分けのテストで高めの点数を取って、一つ上のクラスからスタートできたのではないかなと思うからです。

【生活面】

他の国の留学生と交流する中で、宗教や食文化の違いに配慮することも学びました。小さい配慮や理解を深めていくことで信頼関係や自分の視野を広げる基盤となったのではないかと感じます。さらに、文化共有イベントに参加をして、日本の文化や伝統を紹介することで、互いに文化を共有し、理解し、楽しむことができました。

【安全面】

治安面では、スリや置き引きなどの軽犯罪に注意し、夜間や人通りの少ない場所は避けていました。

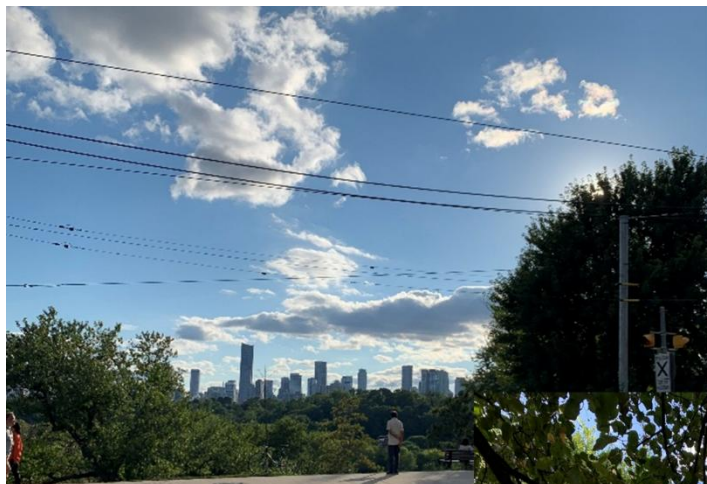
交通機関は発達していますが、時間通りに来ないことや、工事のため運行していない区間などが多々あったので、事前にしっかり調べておくことが大切だと思いました。公共交通機関の便利さは日本の方が圧倒的にいいと思いました。

【学修成果】

私のクラスは日本人が多かったので、休日はいろんなイベントに積極的に参加して友達を作ることを頑張りました。多国籍な環境で交流する中で、英語での実践的なコミュニケーションを高めることができ、自立心や自己管理能力も成長させることができたと思います。多様性があるからこそ学べることの多さに気づきました。

【感想】

日本では「周囲と調和すること」を重視することが多いことに対し、カナダでは自分の意見を明確に伝えることが求められ、最初は戸惑いもありました。日本の文化を紹介するイベントに参加した際には、自分の文化を伝える喜びと同時に、異なる文化を理解しようとする姿勢が互いの距離を縮めることにつながると学びました。この留学を通じて、「多様性を受け入れる柔軟性」と「自分の意見を伝える積極性」を身に着けることができました。



ヨーク大学の夏期短期研修（異文化理解演習）に参加しました！

【学習面】

午前の授業では能力に合わせて分かりやすい英単語を使ってくれたり、聞き取りやすい速さで話してくれたり、そこまで難しさを感じることはありませんでしたが、午後のディスカッションの時間では、その配慮がなくなるので聞き取ることに苦労をしましたが、おかげで実践的な単語力と聞き取りが上達したように思います。

【生活面】

衛生面での違いを感じた場面が 3 つあります。まずはトイレです。扉の上下や横に隙間があったり、トイレの流し方、使い方の違いに驚きました。次に公共交通機関です。座席の上に靴のまま足を乗せている人が多く、私にとってはマナー違反だと感じましたが、カナダではそうではないようで不思議な感じがしました。最後に飲食店です。お客さんも店員もきれいに片づけをしないので、どの席も食べこぼし・飲みこぼしが残ったままです。

また、自宅にカナダの国旗を掲げている家が多いと感じました。一軒家では玄関前に椅子・テーブルを置いている家が多く、朝からそこで食事をしていたり、夕方には隣人と座って話をしている光景を見かけました。

【安全面】

住宅街では一時停止の看板や速度を落とすための凸部があるため、後ろから来た車が自分の近くで止まったり、速度を落とすたびに、誘拐されるのではないかと警戒しました。結局、一度も危険な目に遭うことなく過ごせましたが、警戒心は常に持って過ごしていました。

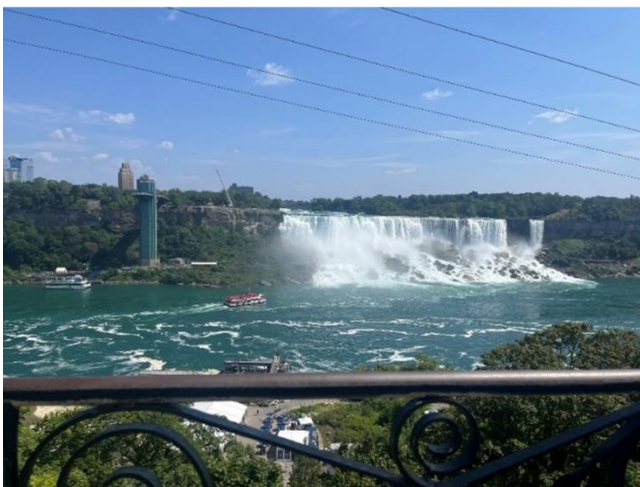
カナダは大麻が合法なので現地の人は街中でたばこのようにマリファナを吸っていたのですが、匂いが本当に臭いので、その場から離れるようにしていました。

【学修成果】

留学生活を通して成長したと思うことは積極性です。今回のプログラムの参加者はほとんどが日本人だったので、学校の授業では日本語を話しがちだったのですが、お店で他のお客さんと話をしたり、ルームメイトの友達と遊びに行くなどして、積極的に英語を話す環境を作っていました。

【感想】

つたない英語でも伝える姿勢が大事だと学びました。街中で出会った人も、プログラムで出会った人も、みんなが私の伝えようとしていることを分かろうとする優しい人ばかりだったので、私も失敗を恐れず英語を話すことができました。これからも積極的に人と関わり自分の世界を広げていきたいです。



ヨーク大学の夏期短期研修(異文化理解演習)に参加しました!

【学習面】

このプログラムを通して、文法が拙くても、とにかく相手に伝えようという勇気が身についたと思います。色々な人と話す機会が増え、自然と積極的に話そうと思えるようになりました。早い英語を聞くのにも話すのにも必死で、慣れるまで大変でしたが、少しずつ聞き返す回数も減っていったように思います。授業は、1 日 3 時間半ほどでしたが、カナダの街や文化について学んだり、ポスター作成や Vlog 作成を行うなど、初めて経験することが多くありました。毎日新しく学ぶことが多く、21 日間ではとても足りないほどでした。

【生活面】

気候も良く、汗を全くかかないことが嬉しかったです。ホームステイ先では、なかなか英語が伝わらないことに苦戦しました。バスの乗り方も日本とは違い、何もかもが初めての経験でした。

しかし、カナダは想像していたよりも過ごしやすい国で、バスや地下鉄もたくさん通っており、1 本迷してもすぐに次が来るので交通面は便利でした。また、バスは一度乗ると 2 時間は料金が変わらずに乗れるので、乗り継ぎがあるときはとても便利だと感じました。街中にゴミ箱が至る所にあるので、すぐにゴミを捨てられるとこ

ろなども日本との違いを感じました。

【安全面】

夜になると少し雰囲気も変わって危ないので、夜にはあまり歩かないように気を付けました。道に横たわっている人やホームレスの人、バスや地下鉄内にも変な人が多くいるので、関わらないように十分に気を配るようにしていました。外務省からのメールにも誘拐や銃撃の情報が届いていたので、常に注意をしていました。

【学修成果】

今まで何かを一人でやろうとしたことがなかったので、留学を通じて以前よりも積極性が身についたと思います。カナダで道を聞かれたとき、驚いてなかなか英語が出てこず苦戦したけれど、なんとか伝えられたときは素直に嬉しかったし、日本にいた時よりもさらに自信がついたと思います。

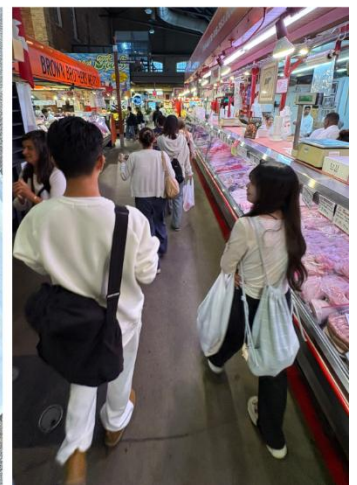
【感想】

留学を通して、積極的に行動することに対する自信を身につけられてよかったです。なかなか体験できないようなこともやれて、さらに成長できました。日本とは違う文化や生活に触れ、さらに異文化への興味関心が強まりました。今後は空いた時間を利用して、様々な国の文化をもっと経験していきたいと思っています。



ヨーク大学

2025 年 8 月(3 週間) / 看護学科 1 年



ヨーク大学の夏期短期研修(異文化理解演習)に参加しました!

【学習面】

午前中の英語授業を通じて、実践的な語学力向上に取り組みましたが、英語で考えをまとめて話すのに時間がかかってしまい相手を待たせてしまう状況が多かったです。ただ、自己評価として、リスニング能力については現地の人の会話も理解できるようになり成長を実感できましたが、スピーキングに関しては即座に回答する能力が足りておらず、練習が必要だと感じました。今回の留学で自分の課題が見つかり、改善点ははっきりできてよかったと思いました。

【生活面】

カナダには多くの人種がいることが分かりました。街中では英語やフランス語が主に使われていましたが、様々な国の雰囲気を感じることができました。

また、カナダでは夏場になると日が長く、夜の 9 時や 10 時まで明るいことが多かったせいか、子供たちが外で遅い時間まで遊んでいました。

【安全面】

特に注意したことは、自分の安全を守ることです。実際に、同じプログラムに参加していた友人がバスの中で話しかけられ、そのまま家近くまでついてこられたということがありました。日本と比べて治安に関しては気を付ける必要があることが分かりました。夜遅くに 1 人で出歩かないことや危険なエリアを把握して、その道进行などの行動を心掛けました。

【学修成果】

この留学を通して成長したと感じるのは、リスニング力と積極性です。リスニング力は授業内での会話やお店の店員さんとの会話と通じて大きく伸びたと実感しました。積極性は、ホームステイ先で自分から話しかけないと洗濯などの必要なことができないことや、プログラム内で一緒に活動する際に多くの人と交流するため勇気をもって話しかけることができ、成長できたと感じました。

【感想】

日本と全く異なる文化に触れることで、日本では当たり前だと思っていた部分を見直すことができ、自分の語学力や積極性についても成長できました。楽しいことだけでなく、注意すべきことや課題などからも成長することができました。この経験を通して、将来海外で看護師として働きたいという思いがより強くなりました。これからは英語力をもっと伸ばし実際の場面で役立てるように努力したいです。



ヨーク大学の夏期短期研修(異文化理解演習)に参加しました!

【学習面】

ディスカッション、ディベート、スピーチを中心とした実践的な授業に参加しました。これらの学習を通じて、英語での発信力や論理的思考力、さらには異文化背景を持つ仲間と協働する姿勢を身に着けることができました。

一方で自分の課題も明確になりました。特に語彙力不足による即座に適切な表現が出てこない場面が多く、また複雑な内容を英語で論理的に構築する際に表現の限界を感じることもありました。

総じて、このプログラムでは英語を実際に使いながら学ぶ機会として非常に有意義であり、特に自分の考えを伝える自信が以前より強まり、英語で自然に会話できる手ごたえを得ることができたことと自己評価しています。

【安全面】

日常生活の中でいくつか注意を払わなければならない点があり、日本との違いを実感する機会が多くあった。まず、公共交通機関の利用に関しては、遅延や急な変更が生じることがあったため、常に余裕をもって行動することを意識し、予定を柔軟に調整できる

ように心がけていました。

また、日本では比較的安心して過ごせる場面でも、現地では周囲の状況に目を配り、慎重に行動する姿勢が求められていました。

日常生活の中でも店員やバスの運転手にフレンドリーに挨拶を交わすことで現地の生活に溶け込みやすくなりました。「計画性を持つこと」「自己管理を徹底すること」「文化の違いを前向きに受け入れること」が重要であると学びました。

【学修成果】

単に英語力が伸びただけではなく、自分自身の成長を強く実感しています。積極性や柔軟性、多様性を受け入れる姿勢といった、自分自身を成長させる貴重な機会となりました。

【感想】

この留学は大きな転機であり、今後の挑戦に向けた原動力となりました。学んだことを忘れず、積極的に行動し続けることで、未来の自分に確実につなげていきたいと考えています。

将来的には、この経験を基盤としてさらに英語力を高め、国際的な場で自分の意見を発信していくことができる人材への成長していきたいです。



英語の勉強を継続し、将来的には国際的な場で活躍できる人材になれるよう努力していきたい！

【学習面】

授業ではリスニング、スピーキング、リーディング、ライティングの4技能をバランスよく伸ばすことを目的とされていました。最初の頃は授業のスピードに付いていくのが難しく、特にリスニングで苦労しましたが、ディスカッションに積極的に参加することで、少しずつ相手の話す英語を理解できるようになりました。ライティングの授業でも最初は単純な文章しか書けませんでした。先生のフィードバックを受けながら、何度も書き直すことで文章の質が向上しました。

【生活面】

クラスメイトの中には中東や南米、ヨーロッパからの留学生もおり、彼らの宗教、食文化、価値観について話し合うことが出来ました。この経験を通じて、相手の文化を尊重する姿勢や文化の違いを受け入れる大切さを学びました。

カナダの人は非常にフレンドリーで、困っているとすぐに助けてく

れる人が多く、日本とは異なる温かい人間関係を感じましたが、一方で個人主義な側面も強く、自立した生活を求められることも実感しました。

ホームステイ先では、現地の生活様式や価値観についても学びました。ホストファミリーには食事の際に「いただきます」や「ごちそうさま」を言う習慣がないため、よく真似をされることもありました。日本の文化を紹介する機会にもなり、興味を持ってもらえました。

【安全面】

カナダは比較的安全な国ですが、注意しなければならないことがいくつかありました。夜遅くに一人で出歩かない、荷物の管理をしっかりするなど、防犯意識を常に持つ必要がありました。

【感想】

この留学を通じて、英語力だけでなく精神的な成長も感じる事ができました。特に、自分の意見をしっかり持ち、それを相手に伝える力が向上したと思います。日本ではあまり積極的に発言する機会が少なかったのですが、カナダでは「間違ってもいいから話すこと」が重視されており、この姿勢が身についたことは大きな成果なのではないかと思っています。

また、現地で生活することで、視野が広がり、多様な価値観を受け入れる柔軟性も身につけ、自分の文化を見つめ直すいい機会にもなりました。



自分で判断する力が以前よりかなり身につきました。これからも自分で考え、行動し、挑戦していきたいです！

【学習面】

リモート授業が週 2 回、対面授業が週 3 回でした。リモート授業は、教科書の内容のペアワークが基本で、対面授業は、ディスカッション+Vlog 撮影・動画作成でした。

対面授業では、ほとんど毎回小テストがあり、小テストで満点を取るという気持ちが勉強のモチベーションになっていました。

授業終了後は、クラスメイトと一緒に課題を行い、学校で課題を済ませるようにしていました。週末の課題は特に多かったです。

Vlog 作成では、休日にダウンタウンのカフェで店員さんから撮影許可をもらい、事前に用意したカフェに関する質問をする動画を作成しました。

【生活面】

公共交通機関が予定通り来ないことや、乗客で満席の場合は乗客を増やさないためにバス停に停まらず通り過ぎることも頻繁にあったので、早めに家を出て、予定より早く行動することを意識していました。

ホームステイ先は 2 家族にお世話になりました。最初のホストフ

ファミリーとは休日に一緒に外出することが多く、夜もリビングで一緒に時間を過ごしていました。2 軒目のホストファミリーとは、一緒に外出することはあまりありませんでしたが、食事をする際にコミュニケーションを取ることが多かったです。

ホームステイを経験して、最も慣れなかったことは食事です。2 家族ともフィリピンの家庭料理で、基本的に肉がメインで魚を食べる機会がほとんどありませんでした。日本食が恋しくなり、持参したみそ汁やカップ麺、お菓子をよく食べていました。

【安全面】

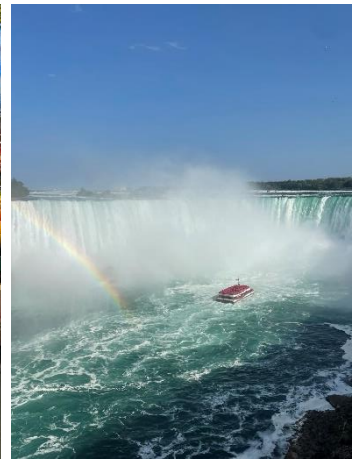
マリファナが身近にあることを感じる場面がありました。人とすれ違った時や人通りの少ない場所でマリファナの残り香が漂っていたことがあり、私にとっては不快な匂いでした。

電車では、乗務員にお金を無心する年配の方が毎回必ずいました。ホームレスのような人も多く、電車内で男性に絡まれた友人もいたので、暗い時間帯に 1 人で利用しないように心がけていました。

【感想】

最初は初めての異国の地で、右も左も分からず、不安が大きかったため心が折れそうでしたが、クラスメイトの中国人の学生に声をかけ、毎日の授業で会話が増え、休日にも一緒に過ごすようになりました。彼女との会話や、授業中の発言回数を増やしたことで、他の学生とのコミュニケーションも広がりました。

周りのサポートがありながらも、自分が思っていた以上に新しい環境で生活していくことができました。留学で身につけた判断能力を活かして、どんなことでも自分で考えて、行動し、挑戦していきたいです。



留学を経験して、より多くの国の 人と話せるようになりたいと思う ようになり、英語学習への意欲 も高まりました。

【学習面】

最初の 2 か月は AP5 のクラスだった。毎日文法の課題が出て、週末にはリーディングの課題が出ていたが、量は多くなかったため、予習・復習にも時間を当てることができた。クラスでは、分かっているつもりでも深いところまでは理解していない文法が多くあったことに気づくことができ、勉強しなおすことができた。

次の AP6 のクラスでは、課題や授業内容のレベルが一気に難しくなったと感じた。外国人のクラスメイトが積極的に話しているのに圧倒され、自分から発言することが減ってしまったのが反省点。専門的な用語が出てきたりしたので、論文を探したり、単語を調べたりするのに苦労した。環境問題や社会問題に関するトピックが取り上げられていたので、英語だけでなく、世界やカナダの問題についても知り、考えることができた。

【生活面】

カナダには様々な人がいたが、人種が違っていても差別などはなく、お互いの文化を尊重して暮らしていた。そのため、親切な人が多かった。

私のホームステイ先はホストマザー 1 人だけだったので、友達のように仲良くすることができ、週末はホストマザーの親戚の家で食事をしたり、買い物に行ったり、湖でカヤックをしたりした。

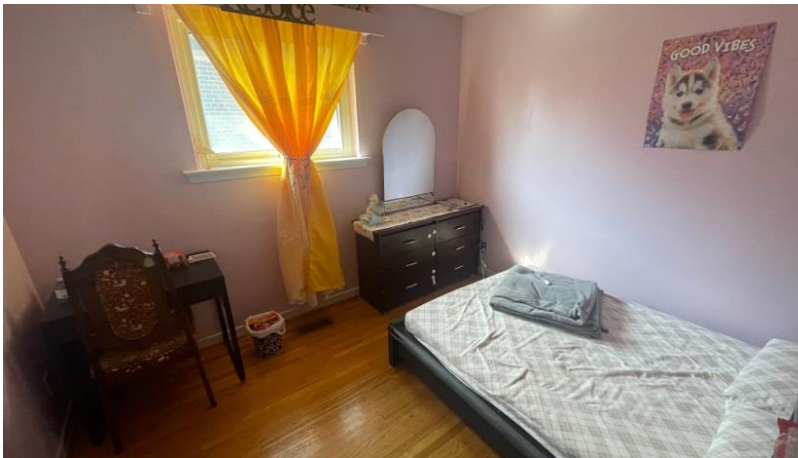
【安全面】

荷物を放置しない、夜に 1 人で行動しない、様子がおかしい人を見かけたら近づかない、ということに注意した。日本と違って、カナダにはホームレスやクスリを使用している人が多いため、夜に出歩かないことを心掛けた。昼に出かける時も、ダウンタウンの周辺にはホームレスの人が多いため、友達と離れないようにした。

【感想】

英語だけでなく、人との関わり方や異文化、カナダに住んでいる人々の生活なども学ぶことができた。また、日本の良いところや、日本がどのくらい他の国で知られているかなども知ることができ、日本の良さを再確認するいい機会にもなった。

今までの私は初対面の人と積極的に話をしたり、自分の意見を言ったりすることはなかったが、以前より積極的になったと思う。人と関わることがあまり好きではなかったが、将来的には人と関わるような仕事がしたいと思うようになった。



**現地での初めての経験、驚き、
学びもたくさんあったが、日本の
良さや不足している点にも気づ
くことができました。**

【学習面】

私が参加したプログラムでは、週 6 日のうち 3 日間は対面授業で、2 日間はオンライン授業だった。授業時間はクラスによって午前と午後に分かれていて、私は 2 ターンとも午前授業のクラスだったので、午後は友達と課題をこなしたり、遊びに出かけたりしていた。

授業内容は、英語の基礎を学ぶ内容がほとんどで Listening, Writing, Reading, Speaking すべての技能を満遍なく学ぶことができた。2 週間に 1 度、授業内で Writing のテストがあり、先生から出されたお題に関する自分の意見や考えを 200 文字以上で書くというものだった。また、1 か月に 1 回程度、5～10 分の個人プレゼンがあったので、それを通して、話し方や質疑応答など Speaking の基礎について学ぶことができた。

授業とは別に、教科書課題や、週 2 回の Student Reader との会話を行わなければならなかったので課題量は多かったと思う。

【生活面】

私のホストファミリーはフィリピン人家族で、小学生の女の子が 3 人いるとても賑やかな家庭だった。英語を話すチャンスが学校と家の中がほとんどだったので、時間がある時はリビングに行って、ホストマザーと話をしたり、子供たちと一緒に遊んだりしていた。

私が留学した期間は、ちょうど春から夏の終わりの期間だったので、最初の 1 か月程は長袖に羽織があれば十分だったが、6 月中旬から徐々に暑くなっていった。日本と比べて湿度が低いので、日差しは強いが比較的過ごしやすかった。

交通面については、バスと電車が頻繁に通っているので、とても移動しやすかった。1 度乗車すると、2 時間以内はバスト電車が乗り放題だったので、とても便利だと思った。

【安全面】

実際に現地に行って感じたことは、日本よりも断然ホームレスが多いということ。地下鉄に乗れば高確率で遭遇するし、街の方に行けば歩道に座り込んでいる人や、そこで寝泊まりをしている人もたくさんいた。お金を要求してくるので、目を合わせず、近くを通らないように意識した。常に日本ではないということを気に留めて生活しなければならないと感じた。

【感想】

留学することは簡単ではないけれど、日本では絶対にできない経験ができるし、自分自身の英語に関するモチベーションも上げることができたので、心の底から留学に行ってよかったと感じている。



もっとも留学してよかったと感じたことは、人々と関わっていく中で、私の中での色々な国のイメージが変わったことです。

【学習面】

SpeakingとWritingの成長を感じることができた。私は、AP7、AP8&9、AP9の3つのクラスを留学中に受けました。

AP7のクラスではSpeakingに重点を置いた授業内容が多かったため、このクラスではSpeaking力の向上を感じました。

AP8&9のクラスでは、Writingに重点を置いた授業だった。エッセイの中で使うことができる文法や、アカデミックな接続の言葉、文章の言い回しなどを学んだ。リサーチペーパーの作成には信頼できる参考資料を探す必要があったため、どのような資料が信頼できるのかという情報リテラシーも学ぶことができました。

AP9のクラスでは、よりアカデミックなエッセイが書けるようになるための授業が多かった。よりフォーマルな文章にするために多くのアドバイスをもらった。クラスの人数が少なかったため、樹朝中に発言できる機会も多かった。

【交流】

一つの国に様々な国籍の人が集まるのはカナダの特徴であり、魅力であると考えます。そのため、様々な国の料理を食べることができ、韓国料理、中華料理、リビア料理、メキシコ料理、フィリピン料理などに挑戦した。世界各国の文化に触れるたびに、その国に興味を持ち、そして訪れてみたいと思いました。

カナダでは英語を共通語として使用していても、人によってそれぞれに英語のアクセントがあった。同じ言語を話していても、それぞれの母語の特徴が出てきて魅力的だと感じたが、それにより聞き取れない英語のリスニングが難しいこともありました。

【感想】

何をするにも英語を話す必要があったので、生活の中からも英語を学ぶことができました。留学を経て、ためらうことが減り、質問をすることができるようになりました。質問をしたことをきっかけに、新しい友達ができたこともあったので、成長することができてよかったと感じています。

いつか海外でまた生活したいと考えているし、様々な国の友達もできたので、友達の国にも訪れたいという夢もできました。

成長や新しい目標ができた留学を経験することができて良かったです。