

2019 年度 実践女子大学 派遣留学 報告書

留学先	カナダ・フレーザーバレー大学		
留学先での所属	English Language Studies		
派遣期間	2019 年 9 月~2020 年 3 月		
滞在先	ホームステイ		
本学での所属	美学美術史学科	派遣時学年	3 年

留学を通して達成した事、留学で得たこと

留学を通して、自分からきっかけを作っていく大切さを学んだ。具体的には、ホストファミリーとの生活は自分からどんどん話さなくては会話が自分以外で成立するし、朝から学校へ行き夕方に帰って来ると子供の予定でみんないなかったり、仕事でゆっくりと食事ができないこともあるため、自分から機会を作ったり、話しかけたりなど行動していかないと会話をしなくても生活できてしまう。休日に家にたくさん人がくる機会も多かったが、自分から子供と遊んだり、周りの人に声をかけることで自分自身もその場にいることが楽しく感じられた。

次年度以降の派遣留学生へ伝えたい事/メッセージなど

私は、留学を通して、たくさんの人と関わるのが大切だと感じました。大学には、カナダで育った学生や他の国からカナダに来て勉強している学生、幅広い年代の人がいます。また、ホストファミリーとの生活の中でも新しく出会う人がたくさんいます。色々な人との会話の中で初めて得る知識や表現もたくさんありました。大学では、留学生向けにそれぞれの国の文化を体験したり、みんなで映画を観たり、自分の国の言語を教えあったりなど英語を多くの人と話す機会や、人と出会う機会が数多くあります。また、フィールドトリップでは、バスでバンクーバーやウィスラーに行ったり、スキーやアスレチックに行ったりと自分ではなかなか気軽に行けないところに行くことができます。そのようなイベントに参加し、1日色々な国の方と過ごす中で英語を練習したり、友達を作ったりできるチャンスを生かすことが大切だと思います。私は、秋学期はなかなか積極的にイベントに参加することができなかったので、知り合いもあまりおらず、他の人に比べて学校内で人と英語で会話する機会が少なかったと思います。しかし、冬学期はイベントに参加したり、普段の生活でもクラスメイトと話す機会を自分から作ってみたりするように心がけました。今年は特に急な帰国になってしまったためもっと早いうちから積極的に行動するべきだったと感じています。特に初めのうちはどうしても遠慮がちになってしまうかと思いますが、後期は勉強が難しくなるため時間を作ることも難しくなります。留学生生活を有意義に過ごすためにも新しい環境に早く慣れるよう行動すべきだと思います。

留学先	カナダ・フレーザーバレー大学		
留学先での所属	English Language Studies		
派遣期間	2019年9月~2020年3月		
滞在先	ホームステイ		
本学での所属	美学美術史学科	派遣時学年	2年

留学を通して達成した事、留学で得たこと

留学を通して達成したこと、得たことはいくつもある。まず英語を聞いた時に頭でいちいち翻訳しなくても英語が入ってくるようになった。何かわからないことがあったら人に直接尋ねることができるようになった。今までは他人の話していることが分からない場合はそのままスルーをしていたが、それがどういう意味なのか、それはどういう話なのか聞き返せるようになった。そして自分から話しかけられるようになった。また相手が理解できていなくても、諦めずに何度も言い直して伝えるために努力できるようになった。これらのことから私自身は打たれ強くなり、どんなことでもめげずに最後まで頑張れるようになった。

留学を通して一番実感しているのが、基本的なことだとは思うが、英語をもっと知りたくなった、英語を好きになれたということである。渡航前は自分の英語の出来なさから洋書や洋画を見てもわからず無理だと判断し、すぐに諦めることが多かった。けれども留学を通して英語に対してのハードルが下がった。そのおかげで音声字幕を英語にした洋画に挑戦したり、テレビの中やSNS上で発信している人たちの英語に目を向けてみたり、わからないことがあったら調べようとしたりするようになった。留学のおかげで、英語を使って知ろうとすることが出来るようになり本当に良かった。メディア媒体を使って英語を見聞きして分からないことしかなくても、諦めずに考えて、とりあえず最後まで見てみよう、聞いてみようという姿勢にもなれて良かった。

次年度以降の派遣留学生へ伝えたい事/メッセージなど

留学するみなさんにお伝えしたいことは、留学は自分自身を強くしてくれます。私は留学をしていて、何を話しているか分からない、聞き取れない、話せないなどいくつも悩みがありました。けれどもそれらに向き合わない限り上達出来ないと思っています。最初は自分の出来なさに落胆していましたが、ホストファミリーや友達のおかげで少しずつ英語が出来るようになっていきました。私が思っている以上に、カナダにいる人達はみな優しく、話している英語を真剣に聞き取り理解しようとしてくれます。だから諦めずに頑張って意思疎通をすることは本当に大切だと思います。さらに私自身留学中で一番学校が大変でした。実践と比べて圧倒的に宿題の量が多いこと、授業の内容やテストが難しいこと、学生同士のディスカッションのレベルが高いことなどハードルをいくつも感じました。全てを乗り越えることは難しいかもしれませんが、少しずつ達成するためにコツコツと努力をして、諦めずに最後まで頑張り通す姿勢が必要だと思います。私は難しいことばかりの中で頑張ってやった課題やテストの評価が高かった時、ディスカッションで自分の意見が伝わった時や理解してもらった時の嬉しさは計り知れないものとなりました。最後に、みなさんも留学中うまくいかないことがあるかもしれませんが、どんなことにも挑戦し、いろんなことを吸収してより良い留学生活にしてください。

留学先	カナダ・フレーザーバレー大学		
留学先での所属	Qualifying Studies		
派遣期間	2019年9月~2020年3月		
滞在先	ホームステイ		
本学での所属	英文学科	派遣時学年	2年

留学を通して達成した事、留学で得たこと

途中から毎月小さな目標をいくつか設定することにし、それらをほぼ毎月達成することができました。目標というのは友達作りであったり、コミュニティーの輪を広げることであったり様々でした。この目標設定を毎月したことは自分的にとても大きかったです。一つ達成できると気持ちがよくなり向上心が芽生え、結果的に自分の理想の留学生活を送ることができたという事実につながりました。今回の留学では友達の大事さ、コミュニティーの大事さはもちろん、英語の難しさを改めて痛感し、ネイティブスピーカーや現地で育った人々、また英語が流暢な国際生などと一緒に同じ土俵に立って授業を受けたり生活をしたりした中で、失敗を恐れない勇気、自分の意見を論理的に言える英語力、殻に籠ってはいけなく、現状打破しようという原動力、自分をさらけ出す表現力、強い心などが彼らの中にあるのが見え、言い表せないほどの刺激を受けましたし、自分も少しずつではありますが、彼らの背中を追って自分を変えることができたと思います。一番自分変わったな、と感じるのは、向上心が付いたということです。今の状況に満足せず、さらに上を目指してゆこうとする姿勢は間違いなくこの留学生活で出会った人々から得たことです。英語力よりも大事な力が身についたと思います。また、沢山の人もものからインスパイアされることが多く、将来の夢が明確になったのも留学のおかげでした。余談ですが危険察知能力や、世の中には色々な人がいるという教訓も得ることができたと思います。

次年度以降の派遣留学生へ伝えたい事/メッセージなど

貴重な留学生活を生かすも殺すも自分自身だと思います。アッポツフォードは正直に言って、娯楽には全然適していません。バンクーバーや東京などと比べるとカフェの数も、遊び場も相当少なく、バンクーバーに行くまでには少なくとも二時間くらいかかりますし、バスの本数も少なかったり時間通りには来なかったり、危険な人が多かったり、雨の日が多かったり。と挙げればきりが無いほど弱点はありました。しかし、このつまらない現状を絶対に打破してやるという気持ちで、学校で少しずつ友人を作り、まずは学校生活を楽しむことに徹しました。すると、休日色々な場所に連れて行ってくれる友人もでき、結果的に娯楽を楽しむこともできましたし、クラスでの難しい課題などを手伝ってくれる友人にも出会い、スポーツクラブやボランティア、他のコミュニティーに参加することによって学校生活も充実し、必然的に英語力もアップしたと思います。前の不満だらけの生活のままだと英語力も伸びてなかったと思うし、自己嫌悪に陥ってしまったかもしれませんでした。どんなきっかけであっても友人を沢山作る事、ありとあらゆるコミュニティーに入ること、あきらめないこと、この三点が本当に重要だと考えます。よく、日本に興味を持っている人しか友達になってくれないと言われていましたし、自分もそう感じましたが、それで良いと思いました。何も、自分に興味を持ってくれない人と無理やり仲良くなる必要はないと思います。日本に興味を持ってくれている人、そこから派生して私は色々な方と仲良くなれました。待っていても何も始まらないけれど、自分が何かアクションを起こせば必ず何かは変わってきます。すべては自分次第だとこの留学を通して私が実際に学んだので、皆さんに是非シェアできたらと思いました。あと、留学に行く前に最低でも日常会話レベルの英語は喋れるようになっておくことベストだと思います。頑張ってください！

留学先	カナダ・フレーザーバレー大学		
留学先での所属	English Language Studies		
派遣期間	2019年9月~2020年3月		
滞在先	ホームステイ		
本学での所属	英文学科	派遣時学年	2年

留学を通して達成した事、留学で得たこと

留学を経て、もちろんながら英語力の向上を実感しました。リスニングに関しては、全ての映画がと言うわけではないですが、難しい内容や用語のないものだとほとんど会話と英語の字幕で理解できるようになりました。会話の方は、対応することへの不安が減ったことと、少しでも話せるという自信がついたことにより、例えば観光地などで困った際、人に聞きにいけるようになりました。その他では、日本とは違う、子どものいるカナダ人の仕事に対する考え方や、子どもの育て方を私も少なからずお手伝いとして体験できたことで、自分の将来をより具体的に考え、計画できるようになりました。

次年度以降の派遣留学生へ伝えたい事/メッセージなど

私のカナダ留学は、いろんな体調不良に悩まされ、雨ばかりの天候に鬱になりかけたり、人間関係に悩まされたりなど、落ち込むことが多かったので、私の留学は楽しい思い出で溢れる海外生活ではなく試練に耐える海外生活でした。当時は特に留学するからとそこまで浮き足だっていたわけではなかったですが、あまりにも予想外のトラブルばかり起ったので、つらい思いをしました。しかし、人生の経験として、短い期間でしたが外国に住み、言葉の違う人と生活をし、たくさんの方の困難と向き合ったという経験が大人になってこれから生きる自分をより強くしてくれたと思います。上に述べたように私は予想外の困難がたくさんありましたが、留学は当たり前ですが異国の文化を見るだけでなく体験できますし、日本の良い部分とそうでない部分を発見することができます。例えばですが、私の場合は病院にようがあった際、現地のクリニックに医者が居らず、3件ほどたらい回しにされ、日本のすぐにいける病院、医療に感動したり、一方で、妊婦の女性が肩身の狭い思いをしながら電車やバスに乗らなければならない日本を疑問に思いました。留学での経験は、私たちの将来の仕事や生活について、また、ものごとを考える時などの範囲を広げ、より豊かにします。留学は体験者がみな言うように、色々つらいことがあるのが普通ですが、過ぎた後では結局は良い経験になっているものなので外国で暮らすことを恐れなくてください。

留学先	カナダ・フレーザーバレー大学		
留学先での所属	English Language Studies		
派遣期間	2019年9月-2020年3月		
滞在先	ホームステイ		
本学での所属	英文学科	派遣時学年	2年

留学を通して達成した事、留学で得たこと

一番成長したと感じるのは、自立した生活を送れたことだと思う。はじめて両親から離れ、初めは不安であったが特に困ることなく、徐々に自立できたと感じる。異文化を知り、それに合わせた生活が送れるようになった。また、日本に居たら参加しないようなコミュニティにも参加して、日本人以外との関係を築くことができた。そういうところに参加するのはとても疲れるので、行きたくない時もあったが、行ってしまえば毎回行って良かったと思えた。やっと慣れて友達もできてきたところで帰国になってしまったのは残念だが、帰国してからも連絡を取り合っていて、異国に友達ができただのは嬉しい。私の留学生活はホストシスターと過ごす時間が長かったので、家でも英語を使うことができた。この生活を通じて小さい子の簡単なお世話や関わり方を知ることもできた。

次年度以降の派遣留学生へ伝えたい事/メッセージなど

一番留学生活でショックだったのは、いかに日本人が英語に慣れていないかということだった。ESLのクラスなので周りの学生も英語は第一言語ではないが、明らかに日本人より話せるし、積極的であった。先生やほかの人の話を遮るぐらいの勢いで加わって来るので、こちらもそれに負けずに加われるぐらいの力が必要だと思った。だから、できるのなら行く前に、文法や単語だけでなく自ら話す力をつけられる、ランチタイムイングリッシュなどに参加するべきだと思う。また、気を強く持ち、恥ずかしがらずに発言し参加していくべきだと思う。私の留学生活では授業では友達ができなかったのが、何かしらコミュニティに参加したことが良い経験になった。そこではカナディアンの人とも交流できたので、カナダに留学に来たということを感じられる場面でもあったし、日本人に興味があるカナディアンもいるのでお互いに良い関係でいられると思う。休日も平日の放課後も、アボツフォードはすることがなく暇なので、そういった面でも友達がいると充実した生活が送れると思う。一番いる時間が長いであろうホストファミリーとの生活は、最初は戸惑うことも多いと思うが、8か月間共に過ごすので初めのうちに良い関係を築けると、その後の生活が楽になると思う。自分の部屋でずっと過ごすのではなく、ファミリーのいるソファで過ごしたり、ホストシスターと遊ぶなど自ら加わろうとする姿勢が見えると、ファミリー側も受け入れやすくなるし、お互い接しやすくなったと感じた。また、ホストファミリーが出かけるときには予定が合うときは全部ついて行っていた。車がなければ行けないところや、教会など、学校生活だけでは得られない経験を得ることができると思う。東京と比べると本当に地味な場所なので、定期的開催されるイベントなどは参加すると気分転換にもなり、モチベーションも上げられると思う。留学生活中、周りでは多くの不満や文句も出てくると思うが、その中で自分で工夫して、充実した生活を送れている人もいたので、そこは自分の頑張りや気持ちの問題だと感じた。

留学先	カナダ・フレーザーバレー大学		
留学先での所属	English Language Studies		
派遣期間	2019年9月-2020年3月		
滞在先	ホームステイ		
本学での所属	英文学科	派遣時学年	2年

留学を通して達成した事、留学で得たこと

私が留学先で目標にしていたことは、自分の英語力を上げたりカナダの文化を学んだりすることだけでなく、日本の文化に興味がある人により多くのことを知ってもらえるように努力することでした。幸い、私のホストファミリーや友人には日本に好意的な人が多く、行事や文化などの様々なことを説明したり比較する機会があり、自分の価値観や視点を広げるきっかけになったのではないかと思います。授業内でよく行われたのは、あるトピックに関してそれぞれの学生の母国の場合はどうなのかをお互い説明しあうディスカッションでしたが、日本について全く知らない相手に対して、複雑な制度や日本人の生活を伝えることがいかに難しいかを、それらの授業を通して学ぶことができました。

また、精神面でも成長することができたと思います。自立心、コミュニケーション能力、問題解決能力など、様々な問題を言語を十分使うことができない中自分で解決しながら生活しなければいけなかった分、予想外のことが起きてもある程度柔軟に対応できるようになったのではないかと思います。

この留学で学ぶことができたことや現地で作ることができた友人は、今後の私の生活に大きく関わってくるのではないかと思います。まだまだ自分の英語力に満足しているわけではないので、これからも努力を続けて、この経験が無駄にならないようにしたいと思います。

次年度以降の派遣留学生へ伝えたい事/メッセージなど

留学に行く前に想像していたり期待していたものとは異なっている、ということはたくさんありましたし、本当に英語力が伸びるのかという不安と常に戦いながら過ごしていました。ただその中で大切なのは、すぐに結果が出なくても努力し続けることだと思います。カナダの留学はたった8ヶ月しかありませんが、毎日過ごしていく中で上手く言えない表現やスムーズに口から出てこない表現など、気づくことはたくさんあると思います。それを地道に潰していくように練習すれば必ず英語力は伸びると思います。私はもともと英語がとても得意だったわけではなく、どちらかというと苦手意識すらありましたが、ホストファミリーの支え、友人や現地の大学の先生方のサポートのおかげで、日常会話ではほとんど滞りなく会話するまでは成長することができました。基本的に自分から行動を起こさなくても、相手の方から手を差し伸べてくれるということはほぼありません。ですが、困ったときは積極的にすぐ周りの人に助けを求めれば、みんな快く助けてくれると思います。

UFVでは留学生同士の交流の場であったり、イベントなどが時々開催されています。そういったコミュニティに積極的に参加することをおすすめします。そういったコミュニティには新しい交友関係を求めている人が集まるので、友人を作りやすいのではないかと思います。

留学先でトラブルに遭遇したり、気持ちが滅入ってしまうこともあるかもしれませんが、留学中に学んだことは一生の宝になると思います。頑張ってください！

留学先	カナダ・フレーザーバレー大学		
留学先での所属	English Language Studies		
派遣期間	2019年9月-2020年3月		
滞在先	ホームステイ		
本学での所属	国文学科	派遣時学年	2年

留学を通して達成した事、留学で得たこと
<p>カナダへの留学を通じて、英語力・異文化への理解・問題への対応力など多くのことを得られました。なかでも異文化への理解は文化の異なる国でホストファミリーと生活を共にしたことによって本質的に理解ができた部分だったと思います。国によって文化は違う、と頭では分かっているけれども実際その違いを目の前にすると受け入れられないこともありました。しかしよくよく考えてみると世界的には日本の文化がある種異質で、だからこそ“災害の時の炊き出しに並ぶ”など日本人として当たり前のことが海外で大きな話題になったりします。海外の文化を知り理解を示すことで、自国の文化の良さにも改めて気づくことができ多様な価値観に寛容になったことが今回の経験で重要なポイントだったと感じます。</p>
次年度以降の派遣留学生へ伝えたい事/メッセージなど
<p>今みなさんが「留学」に対してどのようなイメージを持っているか分かりませんが、少なくとも“楽しみ”と“不安”という二つの要素はあるのではないかと思います。現実的なことをお伝えすると、留学は楽しいことばかりではありません。ホストファミリーと馬が合わなかったり、自分の英語力が通用せず情けなくなったり、いやな思いをすることもあると思います。もちろん最初からファミリーと打ち解けて、英語でコミュニケーションがとれる人もいます。ここまで読んで「何も問題なくスムーズに過ごしたい」と思うことは当たり前です。ただ私の意見として“問題のないスムーズな留学”も良いですが、せつかく異国の地で半年以上生活するのであれば“挫折のある留学”を経験してほしいと思います。留学がトラウマになるほどの挫折をわざわざする必要はありませんが、私は、挫折をするとは努力が足りないということではなく、自分の能力よりはるか高みを目指して努力し続ける過程で起こるものだと思っています。つまり「挫折をしてほしい」というのは言い換えれば「目標に向かって努力し続けてほしい」ということです。高い壁にぶつかったとき、悲観的になるのではなく“自分のプラスになる”と捉えて頑張って乗り越えてみてください。絶対に目指す姿に近づいています。</p>

カナダ 2019 留学帰国後アンケート抜粋（滞在期間 2019 年 8 月～2020 年 3 月）

質 問	回 答(回答者 7 名)
クラスの人数・ 国籍比率など	<p>国籍は日本人 1 割、中国人 3 割、他は韓国や台湾、インドなど国籍は様々でした。アジア系が多かったように感じます。人数はクラスによって異なりましたが、多いクラスでも 20 人程度、スピーキングなどは 10 人もいませんでした。同じ授業でもレベルによって異なると思います。</p>
	<p>大体 20 名程度。国際色豊かで、アラブ人、中国人、韓国人、インド人など留学生もしくは移民の学生で構成されていた。</p>
	<p>ESL のクラスは、大体 20 人くらいでした。国籍は中国人が 6 名くらい、イスラム系の人が 6 名くらい、インド人が、数名でした。他韓国人やベトナム人などの学生がいました。フランス語の授業は、日本人が一人もいませんでした。クラスの人気は、grammar のクラスが 30 人程度、speaking のクラスは 10 人程度でした。ESL の学生と異なり、ほとんどの学生がネイティブであるため、英語を話すスピードが速く聞き取るのが大変でした。ネイティブの人は、ほとんどが白人、数名インド人、2、3 名アジア人でした。</p>
	<p>10-20 人くらい(インド・中国の学生が多いように感じた)</p>
	<p>約 20 人 半分 domestic / 半分 international (Academic) 全員 international (EAP)</p>
	<p>15~20 人 インド 20%、バングラデシュ 10%、アフリカ系 10%、中国 20%、日本 40%</p>
	<p>大体 10 数人で、インド系の人や中国人が多い。そのほかは日本人、韓国人、アフリカ系など。</p>
授業のシステムや 進め方について (日本との違いなど)	<p>授業では毎回、当たったりみんなの前で話す場面があるなど、日本の授業よりも学生が積極的に先生や学生と交流したりする場面が多かったです。また、ペアワークになる場面が多く、その時には絶対に日本人同士にならないように先生にペアを作られてました。授業では毎回課題が出て、提出物もありました。同じ授業が週に 2 回あるのも日本とは違う点で、次回の授業までに課題をやらなければならなかったため、課題の猶予は 2 日くらいしかありませんでした。</p>
	<p>インストラクターが一方向的に教えるような授業もあったが、ほとんどの場合、グループでの活動など、ほかの学生とコミュニケーションを取る機会が多く設けられている。</p>
	<p>授業は発言が求められることが多いため、ポーっとしていない時間は一切ありません。先生から当てられることもよくあります。どの学生も積極的に発言などを行っており、日本人はどの国よりも消極的な印象がありました。グループワークやディスカッションのように、個人ワークよりも誰かと取り組むことが多かった。担当教員にもよりますが、私は実践ではほとんど課題がなかったため、カナダに来て課題の多さに圧倒されました。UFV の ESL コースの期末テストは、筆記やスピーキングでした。</p>
	<p>授業が 3 時間の場合 15 分ほどの休憩があった。習った範囲から宿題が出て小テストが頻繁にあった。</p>
	<p>ほぼディスカッション、グループワーク、プレゼンテーションという構成</p>
	<p>毎授業課題あり。 ESL の 1 限は 8 時 20 分からという早朝 授業によっては 3 時間(休憩 20 分)</p>

	<p>授業は基本的に参加型。先生の話聞くだけの授業はない。廊下や校舎外に出て行くこともあり、楽しみながらできる。一つの授業が長く(3時間くらい)、途中で休憩をはさむ。先生も食べながら授業をするなどなかなか自由で日本では見られない感じ。ただ、スマホの使用に関しては厳しい。</p>
一か月に使った費用の平均と内訳	<p>お金を使うとすれば食費やバンクーバーに行くときの交通費くらいでした。おそらく月に1万円程度で、それに加えてたまにバンクーバーでの買い物や旅行費用などにお金を使いました。食費も学校でのランチや休日の外食など対して使っていません。</p>
	<p>3万円程度(←かなり多い方)</p> <ul style="list-style-type: none"> ・イベント参加費 ・食事代(友人と) ・旅行費 ・その他
	<p>月によって様々ですが、沢山外食や買い物をした月は7、8万から10万くらい使っています。その反動で、お金を使うのを控えた月もあったのですが、そのときは3、4万でした。私のほとんどの出費は、外食費です。スタバやマック、その他日本食や中華、韓国料理を食べによく出かけていました。</p>
	<p>約2.5万円(カフェや出掛けた際の食費)</p>
	<p>約60ドル(外食費、日用品)</p>
	<p>2万円ほど</p>
	<p>交際費: \$60 食費: \$50 その他(服など): \$40 このほかは長期休暇に旅行に行くなどしたときに数百ドルの出費がある。</p>
航空券費用(往復)	約25万円
現金はどのくらい持っていったか	<p>日本円で1万円程度です。</p>
	<p>10万円</p>
	<p>現金は2万円持っていきました。</p>
	<p>2万円(丁度よかった)</p>
	<p>最初に500ドル(足りなくなったら振り込んでもらい、おろして使っていた)</p>
	<p>2万円ほど</p>
現地での主な支払い方法(現金・カードなど)	<p>現金は交通機関で以外はほぼ使いませんでした。どこでもカードが使えるので数百円でもカードで支払っていました。学校内でもカードが使えます。</p>
	<p>基本的にカードで支払い、バスや割り勘などで現金</p>

	<p>カナダはキャッシュレスが進んでいるため、現金(札)を使う機会はありませんでした。けれどもバスに乗る際は、コインが必要な時が多々あるため、現金は少し持って行って、コインを多めにするのがいいと思います。余談ですが、友達とご飯行った際に割り勘することがあったため、その際に現金が必要だと感じました。</p>
	<p>カード</p>
	<p>現金とカード</p>
	<p>VISA 学校の学生証 (Student Card) が配布されるまでは Abbotsford 内のバスは実費になり、お札は使えないのでコインを用意すること</p>
	<p>どこでもカードが使える(店で使えないところはないくらい)。だけどバス代やみんなで割り勘というときに現金がないとつらいのである程度は持って行ったほうがいい。</p>
<p>電話・通信について (SIM の購入など)</p>	<p>私はラッキーモバイルというモールの中にあった携帯ショップで SIM カードを購入して月額で支払っていました。</p>
	<p>現地で SIM 契約。 →日本で契約してから渡航することをお勧めします。 到着日の次の日にはすぐ大学に行かなければいけないので、バスのルートを調べたりするのにスマホが使えないのは少しきついです。</p>
	<p>Sim カードは、渡航前に日本いる際に amazon で lucky mobile の 8GB のものを買いました。この会社は日本語の取扱説明書もありますし、sim カードの相談も日本語でできるため非常に便利でした。Wifi は大学の wifi や家の wifi を使用していました。</p>
	<p>現地で着いてすぐショッピングモール内の chatr で購入した(容量は 4.5GB で十分だが、3G で通信が不安定だった。)</p>
	<p>Fido(8G だったと思います)月現金払いで、遅れると通信を止められる ホームステイ先の Wi-Fi が弱すぎた</p>
	<p>国内で事前に手配するのが良い おすすめは PHONEBOX カナダ SIM (Amazon で購入→web で手続き→現地で入れ替える→すぐに使用可)</p>
	<p>日本で格安 SIM を使っている人は、現地で SIM を入れ替えた後に「設定→一般→プロファイル→プロファイルを削除」しないと通信できないので要注意。 Lucky mobile が安くていい。近くの携帯ショップでやったほうが勉強になるが、どうしてもできない人はバンクーバーにあるケータイ屋が日本人スタッフ常駐なのでよいと思う。(最後の砦という感じ)</p>
<p>持参した方が 良いもの</p>	<p>日本のお菓子やインスタントのみそ汁など。ホストファミリーへのお土産(私はお茶急須セットと日本のお菓子、子供たちにキティちゃんのおもちゃやシールなどを上げました。)体重計、薬、化粧品など。ヒートテック、リュック、小さいチャック付きの鞆、パソコン、洗濯ネット、</p>

	<ul style="list-style-type: none"> ・ポケットティッシュ(現地にも頑張って探せば売っていますがあまり品質は良くないかも) ・保温機能付きの水筒(プラスチックの水筒は大学で配布されますが冬寒い) ・カイロ(カナダには売っていないので、寒がりな方はあった方がよい)
	<p>体重を気にされる方は、体重計を持っていくのをお勧めします。体重管理や帰りの荷物の重さが計れるため、非常に便利でした。現地での購入は、あまりにも高く、重いとお勧めしません。</p> <p>日本のお菓子は、やはりカナダではなかなか買えませんし、買ったとしても高いため持って行った方がいいと思います。(あと、懐かしい思いになります。)</p> <p>歯ブラシは、持って行った方がいいと思います。カナダの歯ブラシは怪物サイズなため、できればストックもあった方がいいと思います。</p> <p>文房具は、持っていた方がいいです。カナダの文房具は、質があまりよくないため、マーカーや消しゴムなどストックも持っていくとより良いと思います。また、ESL のクラスで鉛筆を使用しないといけない授業があったため、ESL のクラスに進む方は、鉛筆と鉛筆削りを念のために持つていくことをお勧めします。</p>
	<p>手袋・レインシューズ・折り畳み傘・薬・カイロ</p>
	<p>単語帳、体重計、頭痛薬、電気毛布、ホッカイロ</p>
	<p>日本の薬</p>
	<p>大体向こうでそろろうが、常備薬や水着(カナダのは日本人からするときわどいものが多い)は持って行ったほうが良い。</p> <p>生理用品は日本のほうが質がいいのでおすすめ。そのほか、英語へのモチベーションが上がるので、高校生の時使っていた文法書などがあるとよい。</p>
<p>持参したが 必要なかったもの</p>	<p>半袖の服、ルーズリーフ、</p> <p>英語の参考書はいらないと思います。所属クラスにもよりますが、勉強する時間があまりないです。日用品で特にシャンプーやリンス、ボディーソープ、歯磨き粉は沢山種類があるため必要ないと思います。ルーズリーフは持って行かない方がいいです。カナダで使用するノートは、日本のルーズリーフと異なり、3 つ穴の紙・バインダーです。そのため、日本のルーズリーフを持って行っても使えないまま終わってしまうことになります。</p> <p>ルーズリーフ・レインコート</p> <p>日本食、ワンピース、バスタオル、</p> <p>ヒートテック</p> <p>ほぼ冬なので半そではあまり必要ない。</p> <p>コートは重いかさばるので向こうで買うのが賢いかも。中古の店やアウトレットもあるので、選ばなければ安く買える。</p>
<p>持って行った 荷物の量・内訳</p>	<p>大きいスーツケース 2 つ、それぞれ追加料金のかからない 23 キロでした。合計 40 キロ越えました。四分の一は食品、四分の一は衣料品、残りの半分はお土産やその他のもので埋まりました。</p> <p>細かい数字は覚えていないが規定ギリギリ →大半は洋服。そのほか消耗品など</p>

	<p>スーツケース 2 つとリュック、手提げの鞆を持っていきました。スーツケース 2 つは、最大重量である 23kg バンバンに荷物を詰めて行きました。服は、10 日間分ぐらい、とにかく大量に持っていきました。また、シャンプーやリンス、スキンケア、ドライヤーなどの日用品や爪切りや前髪用のハサミ、洗濯バサミハンガーなどの生活必需品を一式持っていきました。日本食や日本のお菓子も持っていきました。持って行った荷物(食べ物を除く)だけで生きていけるくらいありとあらゆるもの全て持っていきました。(ちなみに、ホームステイ先で絶対借りられる食器用の洗剤や洗濯用洗剤、ハンガーなどは持って行っていません。)</p>
	<p>スーツケース 2 個 (小さい方に日用品・大きい方に夏～冬服。途中で追加の冬服を郵送してもらった。)</p>
	<p>スーツケース 1 つ分 (24kg?) 半分服、半分日用品</p>
	<p>スーツケース 1 コ (23 キロまで) 内訳: 洋服、日用品、電子機器、ホストファミリーへのお土産、SIM カード、必要書類、クレジットカード 2 枚 (VISA 推奨)</p>
	<p>洋服、ホストへのお土産、自分で食べる用の日本のお菓子など、ダウンジャケット、ARC (Abbotsford にあるジム) で使う用のジャージ、雪用靴、</p>
<p>休日の過ごし方</p>	<p>日曜日は毎週午前中にホストファミリーと教会に行っていました。家や外食でランチを食べて午後はファミリーと過ごしたり友達と遊んだりしました。よくホストファミリーと公園にも行きました。金曜日でも休日だったので平日のほうが行きやすいバンクーバーには金曜日に行っていました。他には課題をしたり、スーパーに行ったり、誰かの家にお邪魔するなどして居ました。</p> <ul style="list-style-type: none"> ・できれば外出 (大学主催のバスツアー、友達と遊ぶ、ショッピングモール) ・宿題 ・映画鑑賞 <p>ホストシスターと家で映画を見たり、一緒にお菓子を作ったりしていました。日本人の友達と一緒にバンクーバーに月 1 回程度遊びに行っていました。また、その友達のホームステイ先に遊びに行ったりもしていました。課題が多い時は、課題を自分の部屋で家のリビングで勉強していました。私は寝るのが大好きなため、休日は沢山寝ることも多かったです。</p> <p>ホストファミリーと映画を見たり、ホストファミリーの親戚や友人が来るが多かった。また、近くのショッピングモールやカフェに行った。</p> <p>友達と外出、課題、ホストファミリーとゲーム</p> <p>Netflix、キッズと遊ぶ</p> <p>近くの公園に行ったり、現地の友達やキッズと遊んだり。ファミリーについていってキッズのサッカーの練習試合や親せきの家に行くことも多かったです。 そのほかはみんなで集まって課題やったりバンクーバーに遊びに行ったりした。</p>

滞在先から 大学までの通学方法・ 距離や時間	<p>バスを乗り継いでいました。バス停は家の目の前から出ていました。距離的にはそんなに遠くないのですが、乗り換えで結構待っていたので1時間はかかっていました。車で行けば10分ぐらいでした。バスは学生証があれば乗り放題でした。</p>
	<p>滞在先から徒歩5分のバス停から約40～50分(1回乗り換え) (注意)1本逃したら次のバスは20～30分後。場所によっては1時間後</p>
	<p>最初のホームステイ先は、学校から非常に近く、歩いて25分くらいでした。バスだと時間に縛られてしまうため、いつも歩いて登校していました。次のホームステイ先は、学校から家までの通学はバス・徒歩でした。1回の乗り換え・徒歩を含めて1時間でした。</p>
	<p>バス(乗り換え一回約50分) 徒歩(45分)</p>
	<p>バス(SADDLE4+UFV1) 約1時間</p>
	<p>バスで50分ほど</p>
	<p>家(徒歩10分)→最寄りバス停(バス10分)→乗り換え(バス20分)→学校 全部で40～50分くらい。 ・バスは時間通りの運航ではないから、早めにバス停に行く必要がある(時間になっていなくても先に行っちゃう)</p>
ホームステイについて (家族構成や間取り、トラブルや注意事項)	<p>ホストファザー、ホストマザー、ホストシスター(4さい)、ホストシスター(2さい)でした。家は平屋でカナダにしては小さめでしたが4LDKでバスタイレは2つずつありました。私の部屋は広く、ウオークインクローゼットもあったので収納に困ることもありませんでした。特にトラブルはありませんでしたが、ハウスルールで洗濯は週に1回と決められていました。私の留学生活では一番英語を話した相手はホストシスターだというぐらい家に居るときは一緒に居ました。</p>
	<p>ホストマザー(看護師)・ホストファザー(ホスピタルポーター) ホストシスター(大学生)・ホストブラザー(ミドルスクール) トラブルは特になし しいて言えば、引っ越しを行ったが特に問題なかった。 積極的に話を聞いてくれたり、日本に興味がある家庭だったので、異文化交流の面でも、英語力向上の面でも非常に良かったと思う。 →すべてのホストファミリーがそうとも限らないので、うまくコミュニケーションが計れるように工夫することが必要かもしれません。</p>
	<p>金銭トラブルにならないようにホストファミリー間との金銭のやり取りには注意してください。また、ホームステイの契約書をカナダに必ず持っていき、内容を把握しておく必要があります。何かトラブルに巻き込まれてからでは遅く、知らなかったでは済まされないため、何かおかしいと思ったらホームステイのエージェントに相談することをお勧めします。 最初のホームステイ先も次のホームステイ先も、シャワーを使っている時間が決まっており、15分くらいしか使用できなかったです。(ただし、ホームステイ先によって異なります。)もし、ホームステイを希望するのであれば、必ずその家のルールを尋ね、把握しておくことが大切です。</p>

	<p>ホストファーザー・ホストマザー・5歳の双子の兄妹 ブラジルの留学生 1階に夫婦が住んでおり交流はあった。リビングや個人の部屋、バスルームは2階で1階には洗濯機、ガレージと私の部屋があった。トラブルは特になかったが、部屋が玄関の横だったためかなり寒かった。</p>
	<p>Father, mother, brother (16), daughter (13) 1階はガレージと theater room、自分の部屋で自分専用のバスルームがある、2階はダイニング、キッチン、family の部屋、ゲスト部屋、ランドリー、ベランダがある。 コミュニケーションが大事、コロナの影響で少しこじれた</p>
	<p>子ども4人(全員男の子)+両親の6人家族 ランドリーの曜日と時間を守るくらいの注意事項</p>
	<p>ファザー、マザー、ブラザー(14歳)、シスター(10歳)、ブラザー(8歳) 間取り:5LDDK+庭+バスルーム3つ ・トイレトーパー少なく使っているつもりでも一度注意されたので、本当に最低限にしたほうがいい。 ・普段東京周辺に暮らしている私たちからすると、ほんとに何していいかわからないくらい何もやることのないことも多い。でもファミリーにはずっと家いないでどこか行っておいでって毎週のように言われるから凄いストレスだった。文化の違いだけじゃなくてそういう価値観の違いもある。</p>
<p>ホームステイでの食事・ランチについて</p>	<p>朝食は自分でヨーグルトやフルーツやパンを焼いて食べたり、時間がないときは学校に持って行って授業前に食べていました。ランチは前の夜のレフトオーバーやサンドイッチ、フルーツを自分で前の夜に用意して持って行って行っていました。たまに学校のカフェテリアで買うこともありましたが、夜はいつもホストファミリーが用意してくれたご飯をみんなで食べていました。量や味も問題なく、週に1, 2回はお米も出たので飽きることもありませんでした。麺やご飯、スープやラップ系の夜が多かったです。</p> <p>ホストファミリーがフィリピン系だったので、食事アジアンフードが多かった。夕食はホストマザーが仕事でいないとき以外は全員で食べるのが決まりで、1日の中で最も家族とのコミュニケーションを取れる機会だった。 ランチは前日の夕食の残り物かサンドイッチなどの簡単なもの。時々、スーパーでマザーが買ってきてくれた冷凍食品などを持参。</p> <p>朝・昼はいつも自分で用意していました。サンドウィッチを作ったり、自分でお米炊いたり、チャーハンを作ったり、ラーメンを食べたりしていました。自分で料理することに関して、ホストファミリーはキッチンを自由に使用できる環境を提供してくれていたため、非常に作りやすかったです。夜は、ファミリーがほぼ毎日用意してくれていましたが、平日に何度かご飯が用意されていないことがありました。その際は、ホストが私専用のごはんケースに入れてくれているキャンベルのスープなどを食べていました。私のファミリーは大家族ということもあって、食事は基本的に1枚のお皿に1, 2品程度でした。野菜だけの日もありましたし、変わった味のパスタもよく食卓に出ていました。ご飯の残り物はほとんどなく、そのため朝昼は残り物ではなく自分で新たに作るが多かったです。土日は家族そろって食事をしていましたが、平日は時間が合わないということもあって一人で食べることも多々ありました。</p>

	<p>平日朝から学校がある場合は前日の夜にサンドイッチやお弁当を作った。 休日は基本各自だが、タイミングが合えばみんなで食べた。</p> <p>食事はほぼ mother の手料理で、たまにテイクアウトでどれも美味しく、大皿から自分でお皿に取り分けるスタイル。ランチは前日にレフトオーバーから自分でランチパックに盛り付ける。朝食はレフトオーバーか、シリアル、パン。</p> <p>食事はピザやタコス、インドカレーなど曜日によって決まっているのが大半であった 野菜が少ない ランチは前夜に自分でサンドイッチを作っていた</p> <p>朝昼は各自、コーンフレークやパン(サンドイッチ)・夜は基本的にファミリーと一緒に食べるが、みんなが出かけることもあったので冷凍食品をくれることもあった。食べ物は基本同じようなものがローテーションで出てくる。 日本のお母さんは幅広い料理を作るから本当にすごいんだって実感する。</p>
<p>留学前に心配していたこと ⇔ 実際どうだったか</p>	<p>授業についていけるか、単位がしっかりとれるか不安でした。実際は授業は日本よりも断然大変で難しかったです。毎回出席して課題を出してテスト勉強をしてまじめに授業を受けていれば単位を落とすことはありませんでした。</p> <p>・ホストファミリーとのコミュニケーション面 →相手も留学生の扱いに慣れており、つたない英語でも理解しようと努力してくれた。心配していたほどホストファミリーとの間で困ったことはなかった。</p> <p>・大学での授業 →英語が苦手だったので、ほとんど理解できるようになるまで3カ月ほどかかった。分からないときに先生に聞きに行く勇気が必要。先生はとても親切なので怖がらなくて大丈夫。</p> <p>留学前に心配していたことは、他人とコミュニケーションがとれるようになるのか、授業についていけるのか、友達ができるのかということです。 実際留学して、他人とコミュニケーションがとれるようになるのかについては、初めは相手が何を言っているのか理解できず大変でしたが、だんだんと慣れてきて、相手の話に対して質問やわからないことはわからないと伝えられるようになりました。また、相手が自分の話を理解していない場合は、ジェスチャーなども加えて言い直せるようになりました。カナダ人は基本的に優しい人が多く、話もおそらくみんな聞いてくれると思います。自分から話しかけること、諦めずに自身が伝えたいことを伝える姿勢が非常に大切だと思います。</p> <p>授業についていけるのかについては、ESL のクラスであれば先生が話すスピードが比較的ゆっくりであるため聞き取りやすいです。授業内容が難しくて分からなかった際は、まず周りの友達に分からないことは相談しました。また授業後に先生に質問もすることもありました。質問する際に上手く英語を話せなくて心配になりましたが、先生たちは優しく、私たちの話す英語に理解があり、さらに私たちが伝えたいことを汲み取ってくれるため、きちんと解決できました。</p> <p>友達ができるのかについては、ペアワークで一緒になった子と仲良くなり、授業前や授業後に話したりしてました。また、日本語会話ボランティアに参加して、そこでも友達ができました。留学前の想像では休日カナダでできた友達(日本人以外)と遊ぶみたいなことを考えていましたが、実際そううまくはいかなく、休日に遊びに行くまでの中の友達を作るのは難しいのだと痛感しました。勇気と積極性がもっと必要であると実感しました。</p>

	<p>クラスについて行けるかどうか → 少人数で質問がしやすかった。</p> <p>治安、差別、Academic classes、ホストファミリー、体重、英語力、友達ができるかどうか、何か得られて帰れるか</p> <p>実際は、治安は悪い(危ない目に何度かあった)差別を受けた、Academic classes にはただひたすらがついたら何とか乗り越えられた、ホストファミリーは良い人だった、体重は増えた(+6 kg)、英語力が飛躍的に伸びた感じはしない、友達はたくさんできた、得るものもあった</p> <p>特に心配していたことはなかった</p> <p>・語学力: 話そうという意思があればなんとかなるが、単語力をつけたほうがいい。留学に行けばペラペラになるというものでもない。ほかには挨拶のバリエーションを増やしたり、キッズがいる家に行くときは誉め言葉をいくつかストックしておくでスムーズにコミュニケーションが取れる。 ・8か月暮らせるかどうか: 決して短くはないし、個人的に帰国後も「意外と早かった」なんてこともなかった。これだけの期間カナダにいるっていう覚悟をしっかりと持つべき。でもメリット・デメリットしっかり考えて決めたなら乗り越えられる。</p>
<p>留学先大学のサポート体制について</p>	<p>ESL の先生は留学生に対して理解があり、日本人が他の国籍の学生と比べて消極的であることもわかっていたのでできない日本人にも優しく対応してくれたし、質問すればなんでも丁寧に答えてくれた。インターナショナルオフィスでは留学生用のイベントを開催したり、交流会などもあって留学生が過ごしやすい環境を提供してくれていたように思う。最初は学校生活に苦労したが慣れれば充実しているスクールライフが送れると思う。</p> <p>留学生用の窓口がありそこで大抵のことは対応してもらえる。とても親切に対応して下さるので、分からないことがあればとりあえず聞きに行けば大丈夫。時々、管轄外のことを聞くといろいろな窓口をたらいまわしにされることがあるので注意。そこで留学生同士の交流やイベントが行われることがあるので、情報を得るために行くのもあり。</p> <p>サポート体制は良かったと思います。インターナショナルセンターみたいなところに行けば、必ず対応してくれますし、ゆっくり英語を話してくださり、理解できるまで相談できると思います。インターナショナルにいる方は良かったです。</p> <p>オリエンテーションや最初の授業の時に施設の使い方を説明してもらえた。 質問しに行くと、どこに行くべきかやどうすべきか丁寧に教えてもらった。</p> <p>International Office のスタッフは、授業のことは助けてくれないので、Academic Success Center に行かないといけない(それ自体難しい)、留学中の生活に関する悩みは閉じ込めてしまうしかなかった(そういうサポート体制はないと思った)</p> <p>留学生には、ESL の先生方と Global Lounge が疑問や心配ごと、トラブルなど全て対応して下さるので心配なし。日本に留学していた日本語を話せる大変親切な学生もいるので、英語での相談が難しいことも相談できる。</p> <p>困ったときは Global Lounge の先生はもちろん、担当の先生も親身になって相談に乗ってくれる。学校主催のツアーも月一であり、友好関係を広げられる。</p>

その他	<p>私は個人的に、授業外のディスカッションサークルに参加したことが良かったと思う。カナダに留学していても実際カナディアンと関われる機会はほぼなかったので、私はこのサークルでカナディアンの方たちと関係を持つことができた。みんな英語が下手な私でも温かく受け入れてくれて、キャンプなどにも行けたので留学生活でのいい思い出になった。</p>
	<p>カナダでの夜の外出は、日本と異なり 20 時以降は危なくて歩けません。日本の夜の外出感覚で私は行ってしまったため、カナダに来て非常に驚きました。自身の安全のためにも夜は特に注意してください。バンクーバーに遊びに行く際は、昼間でさえもバンクーバーの中でホームレスやドラッグの人で溢れかえっている地域もあるため、事前に調べてから遊びに行くことをお勧めします。ちなみに私は、その地域を知らずに、バンクーバーに遊びに行ってしまう非常に怖い経験をしました。念のため、明記しておきますが、その怖い経験をした所は、東ヘイスティングスストリート(East Hastings Street)です。</p>
	<p>何もかも自分次第だと思いました。自己責任。相談したいことがあればできる人を探す、友達が欲しいなら作る、治安が怖いなら夜出歩かない、ホストファミリーとの関係性は自分が積極的にコミュニケーションをとればうまくいく、体重は自己管理、英語力もそうだと感じました。</p>
	<ul style="list-style-type: none"> ・ルーズリーフやノートは必要ない。特にファイル等を現地で買うなら、穴の数や位置が違うので持って行っても入らない。 ・困ったことがあったらエージェントさんに連絡したり、実践にメールをすると解決しようとしてくれるので大変なことにならないうちに相談するべき。