

交換留学 帰国報告書

Part I 実践編

Part II ふりかえり編

基本情報

記入年月日	2024年1月13日
所属・学年（留学時）	人間科学部 コミュニケーション学科 2年
留学先大学	チェンマイラチャパット大学
留学先国	タイ
留学開始～終了日	2023年8月4日 - 2023年11月30日（約4カ月）

実践編

I. 留学前準備

1. 留学を考え始めたのはいつ頃ですか？

去年(2023年)の4月頃です。具体的に言うと、2年生の新学期が始まった頃です。

2. 留学をしようと思ったきっかけを教えてください。

国際交流に興味があったことと、何か大きな挑戦がしたいと思ったことがきっかけです。また、私は国際センターによく行っているのですが、国際センターのスタッフの方に留学してみませんかと言われたことも大きなきっかけになりました。

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

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

4. 語学試験対策として具体的にどのようなことを行いましたか。

私が語学試験対策 (TOEIC) のために行ったことは、渡邊真由美先生のコーチングです。このコーチングでは、先生と自分の一対一で、ほぼ毎週のように英語学習に関することを相談したり、たわいもない話をしたりしました。私はこのコーチングがきっかけで英語が好きになりました。また、どのように英語学習をすれば良いのかという指針がわかった気がします。私の中では、このコーチングが TOEIC の点数を上げるのにもっとも効果的で意味があったと感じます。コーチングでは、どのような学習方法を用いれば、自分にあっていて、飽きずに学習ができるかを話し合ったり、英語学習で感じた気付きなどを話しあったりしました。このコーチングの良かった点は、コーチングがほぼ毎週あったということです。これがどういうことかという、前回のコーチングで決まった英語の学習法があったとして、その学習方法を自分自身で試してみたと思います。たとえそれが自分に合わなくて退屈に感じる学習方法であったとしても、次のミーティングで改善することができます。さらに、試してみることで自分自身の気付きにも繋がります。私が使用した参考書は、一般的な TOEIC の単語帳と解説付きの問題集です。解説付きの問題集ですが、やる気をそがれることのないような厚さと十分すぎるくらい解説がついているものを使っていました。そんな問題集ですが、最初から全部解くのではなく、集中力が途切れないようにすこしずつ解いて、解説を見るときというやり方をしていました。先生が言うように、間違いは宝石？宝物？なので、間違えたらラッキーという感じでしっかりと振りかえりや解き終わりをしました。

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

ここで私が述べたいことは、ありません。コーチングと自分にあったやり方を探すということです。

6. 各種語学能力試験などの受験回数について教えてください。

去年の 5 月に行った TOEICIP テストや帰国後すぐに行った CASEC、今年の 1 月に行った 2 回目の TOEICIP テストのみです。

つづきます。

II. 留学中一大学生生活、キャンパスについて

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

私が留学したタイのチェンマイラチャパット大学インターナショナルスクールのキャンパスは、私の通っている常磐大学に比べるとキャンパスが広く、お店などがとても充実していました。チェンマイラチャパット大学のキャンパス内には、警備員の飼っている？らしき犬がキャンパス内を徘徊しているので愛らしいですが、警察犬のような見た目や大きさなので犬があまり好きではない人からするとかなり怖いと思います。キャンパス内には、タイ独特の仏教文化の象徴である寺院やその他、仏教色の強いものがあります。私が一番驚いたことは、大学内にカフェがあったことです。さらに、カフェは1つだけではなく、4~5つくらいありました。学生や教職員の方達が大学内のカフェをよく利用しています。私もよく大学内のカフェを利用していました。カフェだけでなく、パン屋さんなどさまざまなお店があったのも良かった点だと思いました。キャンパス周辺には屋台や飲食店がたくさんあり、とても充実していました。しかし、大学に通う学生達のバイクや隣接している学校の車やバイクの送迎などで道がとても混雑しています。その周辺にある大通りの交通は、特にすごく、歩行者用の信号がないためとても危険だなと感じました。

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

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

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

常磐大学にあって向こうの大学に無くて困った施設は、特にありません。強いて言うと、トイレにトイレトペーパーが設置されていなくて困りました。

4. 授業以外の活動やイベントはありますか？あなたは参加しましたか？

チェンマイラチャパット大学には、授業以外にたくさんのイベントがありました。イベントはタイ独自である仏教のイベントやお祭りのイベント、ハロウィーンなどです。

III. 留学中一履修登録や授業について一

1. 履修した科目について教えてください。

1 科目目

A) 科目名（担当教員名）：English Through Entertainment Media (Ms. Thanyakak)

B) 時間数/週（単位数）：授業数 17 回ほど、授業時間は 3 時間/3 単位

C) 受講生の人数（約）： 30 人

D) 授業の内容や宿題について具体的に教えてください。：メディアを使った英語習得の授業。課題は、動画作成やファイルの書き込みなど。

E) 評価方法（当てはまるものにをしてください。)

- 小テスト
- プレゼンテーション
- レポート
- グループワーク

その他：

F) あなたの行った予習・復習などの授業外の勉強：

配布されたファイルやプリントを繰り返し読んで、覚えた。

2 科目目

A) 科目名（担当教員名）：English for Tourism Business (Mr. Panupong)

B) 時間数/週（単位数）：授業数 17 回ほど、授業時間は 3 時間/3 単位

C) 受講生の人数（約）： 30 人

D) 授業の内容や宿題について具体的に教えてください。：授業内容は観光について学ぶ感じ。課題は、プレゼンテーションの作成やファイルの穴埋め、VLOG の作成など。

E) 評価方法（当てはまるものにをしてください。)

- 小テスト
- プレゼンテーション
- レポート
- グループワーク

その他：

F) あなたの行った予習・復習などの授業外の勉強：

授業で使ったファイルや自分で作成したプレゼン原稿を何度も繰り返し読んだ。

3 科目目

A) 科目名（担当教員名）：English Presentation Skills (Mr. Panupong)

B) 時間数/週（単位数）：授業数 17 回ほど、授業時間は 3 時間/3 単位

C) 受講生の人数（約）： 30 人

D) 授業の内容や宿題について具体的に教えてください。：プレゼンテーションの構造を学び、最終的に大きなプレゼ

ンを完成させる。課題は、プレゼンテーションのスクリプトを完成させることや覚えてくること。

E) 評価方法 (当てはまるものにをしてください。)

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

F) あなたの行った予習・復習などの授業外の勉強：

この授業は大規模なプレゼンをしなくてはならないので、プレゼン内容や説明したいことを覚えることを頑張った。

4 科目目

A) 科目名 (担当教員名)： Thai for Communication (Mr. Kaninnaworathan)

B) 時間数/週 (単位数)： 授業数 17 回ほど、授業時間は 3 時間/3 単位

C) 受講生の人数 (約)： 30 人

D) 授業の内容や宿題について具体的に教えてください。： この授業はタイ語を覚えるというものだった。先生の進むスピードがとても早く、内容も理解しにくい難しいものばかりだった。

E) 評価方法 (当てはまるものにをしてください。)

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

F) あなたの行った予習・復習などの授業外の勉強：

この授業は度々行われる小テストがあるので、授業内容を復習したり、タイの友達に教えてもらったりなどをして勉強した。とても大変だった。

5 科目目

A) 科目名 (担当教員名)： English Grammar for Communication 1 (Ms. Anusara)

B) 時間数/週 (単位数)： 授業数 17 回ほど、授業時間は 3 時間/3 単位

C) 受講生の人数 (約)： 30 人

D) 授業の内容や宿題について具体的に教えてください。： この授業は、英語の文法を学ぶというものでした。授業内容はとても初歩的な内容だと思いましたが、英語を英語で覚えるということが新鮮でした。

E) 評価方法 (当てはまるものにをしてください。)

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

F) あなたの行った予習・復習などの授業外の勉強：

私が行ったことは、テキストをひたすら復習するという事です。

6 科目目

A) 科目名 (担当教員名)： Situational English Listening and Speaking (Ms. Paweena)

B) 時間数/週 (単位数)： 授業数 17 回ほど、授業時間は 3 時間/3 単位

C) 受講生の人数 (約)： 30 人

D) 授業の内容や宿題について具体的に教えてください。： この授業は、日本の義務教育英語、大学の必修英語のような感じでした。内容も全く難しくなかったです。

E) 評価方法 (当てはまるものにをしてください。)

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

F) あなたの行った予習・復習などの授業外の勉強：

教科書を読むことと、撮ったスクリーンの写真を見返すということをしていました。

7 科目目

A) 科目名（担当教員名）： English for Ground Service (Ms. Sakulthong)

B) 時間数／週（単位数）： 授業数 17 回ほど、授業時間は 4 時間/3 単位

C) 受講生の人数（約）： 30 人

D) 授業の内容や宿題について具体的に教えてください。： 空港や飛行機についてのあらゆることを学習する。

E) 評価方法（当てはまるものにをしてください。）

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

F) あなたの行った予習・復習などの授業外の勉強：

私が行ったことは、資料を読んで覚えることやプレゼンテーションの原稿を覚えることです。

IV. 留学中一生活環境について

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

形態	<input checked="" type="checkbox"/> 寮 <input type="checkbox"/> ホームステイ
部屋人数	4人部屋
ルームメイト・家族構成	ルームメイトの場合、どこの国の人だったか、何を専攻していたかなど： 私のルームメイトはブータン人 3 人でした。彼らの専攻は、2 人がビジネス専攻で、もう一人は自分と同じで英語先行でした。彼らは自分と違って、外国から来た正規学生として生活していました。
寮・ホームステイの費用に含まれていないもの（複数回答可）	<input type="checkbox"/> 光熱費 <input type="checkbox"/> 水道代 <input type="checkbox"/> インターネット代 <input checked="" type="checkbox"/> 食費(朝) <input checked="" type="checkbox"/> 食費(昼) <input checked="" type="checkbox"/> 食費(夜) <input type="checkbox"/> その他(記入)：
ネット環境	<input checked="" type="checkbox"/> 有 <input type="checkbox"/> 無 詳細(問題なくつながりましたか?)： インターネット接続はあったが、十分な接続速度ではなかった。
自分の部屋にあったもの（複数回答可）	<input checked="" type="checkbox"/> クローゼット <input type="checkbox"/> 固定電話 <input checked="" type="checkbox"/> シャワー・浴室 <input checked="" type="checkbox"/> トイレ <input checked="" type="checkbox"/> 冷蔵庫 <input checked="" type="checkbox"/> キッチン <input checked="" type="checkbox"/> 冷暖房(エアコンなど) <input type="checkbox"/> その他 ()

	自分の部屋は長く住んでいたルームメイトがいたので家電は揃っていたが、寮自体にはクローゼットやベッド、シャワー、トイレ以外は無いので、これから留学を考えている人は注意が必要だと思う。当たり前のように使っている家電がないことは、失ってみたいと分らないが、それがないことは非常に困ると思う。
共有の場にあったもの (複数回答可)	洗濯室、自動販売機、ビリヤード台など、ダイニングスペースやラウンジにあるものを自由に記入してください。 Study Room、自動販売機、洗濯機

つづきます。

V. 全般一大変だったこと、後輩へのアドバイスー

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

常磐大学と派遣先のどちらについても構いません。

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

私が選んだのは、A と E、B です。まず、A の履修登録のときに、気を付けておくべきことは、一日にいくつ科目があるのかをしっかりと確認することです。これは、日本の履修登録の時には、あまり考えなかったことかと思います。タイの授業は1つ1つの授業時間が3時間ととても長く、1日に2つ以上の科目を行うことは困難です。ですから、これはしっかりと考える必要があります。また、履修登録の時に気をつけておかなければならないことは、テストについてです。タイのチェンマイラチャパット大学では、ほとんどすべての科目でテストが行われます。また、テストの日程が通常授業と同じ曜日や同じ時間に行われません。ですから、履修登録の時にテスト時間がほかの授業のテスト時間にかぶっていないかを確認する必要があります。いくら受けた科目があっても、ほかのテスト時間と被っていた場合は、原則としてその授業を受けることは出来ません。そのため、これらのことは、しっかりと頭に叩き込んでおくことが大切です。

次に、E のおすすめ授業について話します。私がお勧めする授業は、2つあります。1つ目は、English for Ground Services です。この授業は、その授業名にもある通り、空港や飛行機について学ぶことが出来る授業です。授業は、英語で行われるので、タイ語がわからなくても安心して履修ができます。私は大学を卒業後、空港のグランドスタートとして働きたいという夢があったので、この授業の授業内容はとても興味深いものばかりでした。先生や Aviation の生徒は、とても社交的で、たくさん声をかけてくれたり、遊びに連れていってくれたりしました。しかし、授業時間はほかの授業より1時間多く、4時間の長丁場であり、授業は、きちんとした制服を毎回着用しなければならないなどがありました。そんなことを感じさせないくらいの充実した授業内容や明るくて面白い授業人達と出会うことができたこの授業は、本当におすすめしたい授業だと思います。

最後に、B の読み替えられなかった科目・帰国後、常磐で認定されなかった科目について簡潔に話します。私のタイで履修した科目の中で読み替えが出来なかった科目は、English Through Entertainment Media という科目です。この科目は、以前タイのチェンマイラチャパット大学に留学した前嶋さんの留学報告書におすすめの科目として紹介されていたので、履修しました。授業内容は、現代のメディアやゲームなどを使って英語を覚えようというものでした。この科目は、おすすめ科目として紹介されていたので、ノリと勢いで履修してしまいました。しかし、いざ帰国してみると常磐大学に似ている科目はなく、単位振り替えが出来ませんでした。これから留学する人は、このような結果にならないために、しっかりとどんな科目に読み替えが可能なのかをしっかりと考えていく必要があります。しかし、読み替えが出来ない科目だとしても、本当に履修したい科目がある場合は、絶対にやった方がいいと思います。

2. 4年生、あるいは、教職などの資格科目を取っている学生に質問します。

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

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

- A) 持って行くとよい生活必需品などはありますか？反対に、持って行かなくてもよかったものはありますか？

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

私が日常生活について選んだのは、CとEです。まず、Cの現地の人とのコミュニケーションについてです。私は、現地の人とたくさんコミュニケーションを取りました。逆に、日本人の学生とは必要以上に会話をしませんでした。その理由は、せっかく留学に来ているのだから、海外でしか味わえない体験をしたいと思ったからです。また、自分以外の日本から来た学生たちは、全員女子だったので少し壁を感じてしまいました。私は、今回の留学を通して、たくさんの人と友達になって、たくさん英語を使ったコミュニケーションを行いました。これは、日本では体験できなかったことだと思います。また、現地の先生方とも、仲良くなることができましたのでよかったです。

次に、Eの留学のイメージについて話します。私は今回の留学をするまで、海外に行ったことがなく、全く海外についてイメージができていませんでした。いくら調べても、海外について深く知ることはできないと思います。それは、実際に海外に行ってみて、その現地で生活することではじめて体現することだと思います。私は、留学前に留学とは、華やかで毎日が新しく、楽しいことがいっぱいあるというイメージを持っていました。しかし、母国のように、当たり前のように言葉が通じないし、何もかもが異なる環境でたくさんの困難を経験しました。留学中は、毎日たくさんの葛藤があり、辛いことも、楽しいこともたくさんありました。改めて、振り返るとどれも自分自身を成長させてくれる、いい思い出と感じます。これから留学する人は、楽しいことばかりが留学じゃないということと、辛いことがあってもそれを乗り越えた先に得られる境地があるということを意識して頑張ってほしいと思います。

4. その他、教えてあげたほうがいいと思うことをどうぞ。

私がこれだけは伝えておきたいということは、時間を無駄にしないで欲しいということです。留学は一生のうちに何度も経験できるわけではないと思うので、自分に降りかかるチャンスを逃さず、たくさんのこと経験して欲しいと思います。私は留学中に体調を崩してしまったことを言い訳にして、たくさん時間を無駄にしまいました。そのため、帰国してからもっともっとたくさんの人と関わることができたのではないかと、もっと旅行ができたのではないだろうか、少し後悔しています。ですから、これから留学する人は1つ1つの出会いを大事にして、貪欲にとことん行ってほしいと思います。

つづきます。

VI. 全般一費用について一

1. 留学にかかるおおよその必要経費について教えてください。

内容	金額	内容	金額
渡航費	80,000 円	食費	40,000 円/月
保険代	70,000 円	ホームステイ費/寮費	0円
ビザ代	15,000 円	教科書・学用品代	5,000 円
交際費(外食等)	130,000 円	その他	40,000 円

合計: 340,000 円(うち奨学金:280,000 円)

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

現地でのお金の使い方について気を付けていたことは、頻繁にお金の残高を確認し、月にいくら使えるのかを常に考えていたことです。気を付けるとよいことは、物価が安いからといって、使い過ぎないことです。いくら日本よりも、食べ物や日用品が安いからといってバンバン買ってしまおうと、あっという間にお金がなくなってしまうます。ですから、お金についてはそこに気を付けた方がよいと思います。可能であれば、自分がいくらお金を使ったのか、家計簿みたいなものを付けるとよいと思います。

A. 留学の動機や目標の達成と、留学生活全般に関するふりかえり

1. 派遣留学に応募した動機を、改めて簡潔に記載してください。

私が今回の派遣留学に応募した理由は、国際交流に興味があったからです。私は1年生の時から、国際センターサポーターという留学生と交流するサークルに所属しています。また、国際センターが主催しているイベントや交流会、パディなどに積極的に参加しました。私はたくさんの留学生との交流を通して、海外と日本の文化の違いに興味を持ち、留学してみたいと考えるようになりました。

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

No.	質問項目	当 非 は ま ら な い	1	2	3	4	5	0
この留学体験によって								
--	あなたの語学学習に関連した目標は達成された。		<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
--	あなたの専攻に関連した目標は達成された。		<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
LT1	今後の、たとえば、卒業後の職業生活において、留学で得たことが生かせる場面があると思う。		<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
LT2	今後の、たとえば、日常生活を送る上において、留学で得たことが生かせる場面があると思う。		<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
留学全体をふりかえると、留学前に比べて留学を終えた今は、								
A1	自身の生活を豊かにするために、今後やりたいことの具体的なイメージがある。		<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
A2	地域社会の中で果たす役割について、具体的なイメージがある。		<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
A3	世界を良くしていきたいと思う気持ちがある。		<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
A4	日本の社会を良くしていきたいと思う気持ちがある。		<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
A5	茨城(自分の地元)を良くしていきたいと思う気持ちがある。		<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
留学中のあなたについて振り返って、								
OC1	日本では感じなかった多様性を、現地で感じるがあった。		<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
OC4	現地の人々(他の留学生含む)と異なる感覚を持っていたり行動を取っていたと感じることがあった。		<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
OK1	あなたが日本人である、あるいは、日本から行ったことを意識させられることがあった。		<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
留学前のあなたと、留学を終えた後のあなたを比較すると、								
OC2	日本の中の多様性を発見できている。		<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
KA1	世の中で起こっている人災や、自然災害、経済活動、政治の動きなどに興味を持っている。		<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
CB1	常磐大学(日本)で学んだ・学んでいることが、日常生活において役立つものであると感じている。		<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
CB3	地域社会・周囲の人々のために行動を取りたいと感じたり、活動に参加したいと感じている。		<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
CB5	周囲の人々(家族や友人、地域の人)のことを意識することが増えている。		<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
CB6	実際に、以前よりも家族とかかわりを持つようになっている。		<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
CB8	実際に、授業以外でも、他人とかかわりを持つような場(サークルやボランティア)に足を運ぶようになっている。		<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
OK2	日本に存在する暗黙のルールや偏見について気が付いている。		<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
OK3	日本に存在する暗黙のルールや偏見について、 <u>留学体験をもとに説明することができている。</u>		<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

次のページへ進んでください。

		非 常 に	当 て は ま ら な い	ど ち ら と も	当 て は ま る	非 常 に	該 当 し な い
CW1	他の文化的背景をもつ人々の歴史観や、価値観、政治、コミュニケーションの取り方や文化、価値観、習慣などの複雑さについて、 <u>気が付いている。</u>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
CW2	他の文化的背景をもつ人々歴史観や、価値観、政治、コミュニケーションの取り方や文化、価値観、習慣などの複雑さを理解し、 <u>留学体験をもとに説明することができている。</u>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
SE1	幅広い視野でいろいろな人の立場から物事をとらえることができるようになってきている。	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
SK1	自分とは異なる考えをもつ人と上手にコミュニケーションをとる自信がある。	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
SK2	自分とは異なる考えをもつ人と上手にコミュニケーションをとるための具体的なスキルを持っている。	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
AC1	他の文化に対する関心が高まっている。	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
AC2	日本の文化に対する関心が高まっている。	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
AC3	茨城(自分の地元地域)の文化に対する関心が高まっている。	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
A01	他者とかかわるときに、相手のことを決めつけずに、柔軟に対応できる。	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
LI1	考えるときや行動を起こすときに、 <u>常磐大学のいろいろな授業で得た知識を統合的に活かすことを意識するようになってきている。</u>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
LI2	考えるときや行動を起こすときに、 <u>留学先で学んだことを活かすことを意識するようになってきている。</u>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
LR2	留学に行ったことで、 <u>学ぶことの意味・意義に対する理解が深まったと思う。</u>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

つづきます。

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

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

私は留学の目標として、留学先の授業を英語で理解するという、英語の基礎力を付けるということを設定しました。私はこの目標を達成することが出来たと思います。理由は、どの教科もしっかりと内容や目的を理解して、最後まで取り組むことができたし、留学前よりも英語に関する理解深まったと感じるからです。

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

私は今回の留学を通して、将来の目標としている航空関係の授業や観光に関する授業を履修し、その仕事についての理解はもちろんのこと、それらの業界を志望したいという気持ちを明確化することができました。例えば、空港や観光の場面で、お客様との接客で使う英語など、ただ話すだけではない英語を学ぶことも出来ました。

3.3 「日常生活を送る上において、留学で得たことが生かせる場面があると思うか」という項目ですが、具体的にどのような場面で役立たせることができると思われますか。あるいは、どちらともいえない～非常にあてはまらない、該当せずと答えた場合、なぜそう思いましたか。

私は日常生活を送る上において、留学先で得たことを生かせる場面が非常にあると感じています。理由は、外国人と英語を用いた会話を行う場面ではもちろんのこと、留学先で学んだ文化の違いを尊重する心や少しの事では動じない忍耐力やその場の変化について、すぐに適応していく順応力などが身に付いたといえるからです。

つづきます。

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

4.1 成長につながったと思う経験

私が今回の留学を通して、成長に繋がったと思う経験は、日本語が通じない環境を経験できたということです。日本にいる時は、日常の会話のほとんどを日本語で行っていました。しかし、日本から出発して外国に足を踏み入れた瞬間、それは変わりました。最初はその変化に戸惑い、物怖じしていましたが、今ある英語力で戦わなければ、会話はもちろん、自分の意思や意向を人に伝えることが出来ず、いつまでも殻に閉じこもっているだけになってしまうと思いました。そこで勇気を出して話してみた結果、思っていたよりも自分が話せることにビックリしました。このことは、自分の成長につながった大きな経験だと感じます。

4.2 挫折の経験

私は今回の留学で挫折を何度も経験しました。例えば、食生活や生活習慣の変化、ホームシック、友達作りです。特に、食生活や生活習慣の変化で自分は、非常に大きな挫折を経験しました。自分の留学したタイは日本と食文化や気候などあらゆるものが異なっていました。最初の頃は、水や辛いタイ料理、甘いものなどが口に合わなくて、たくさんお腹を壊していました。でも、食や水などの問題は徐々に慣れていき、解決ができていたように感じます。しかし、天気や気候の違いには、最後の方まで上手に適應することができず、風邪を引いてしまったことや体力の限界を感じていたこともあります。

4.3 葛藤を感じた経験

私が葛藤を感じたことは、寮でのルームメイトとの生活です。私はタイのチェンマイラチャパット大学専用の国際寮に生活していました。私の部屋は4人部屋で、ブータンの方3人と日本人である私の計4人でした。3人とは生活のリズムや考え方が異なり、彼らは夜中まで大きな音を出しながら起きていたり、部屋を散らかしていたりなど、私とは価値観が少しずれていたなと感じます。私はそんな共同生活の中で掃除・洗濯、料理を覚えました。特に、生活していた部屋を少しでも綺麗に保つことに尽力していました。そんな行動を見かねたのか、一緒に生活していたルームメイトも掃除を始め、部屋がどんどん綺麗になっていくのわかりました。時には、ルームメイトが掃除のやり方を尋ねてくることもありました。その他、部屋の問題は解決しないことの方が多かったのですが、このことは自分から行動することで周りの人の態度や行動を変化させることができるという気付きになりました。

4.4 「もっとこうすればよかった」という経験

私のもっとこうすればよかったなと少し後悔していることは、体調管理と人と積極的に関わることです。まず体調管理ですが、私はタイで2~3回ほど体調を崩してしまいました。この要因として考えられることは、外の気温と部屋の温度差に適應できなかったということが挙げられます。タイでは1年を通して、夏のような気温が続いています。外では半袖で生活している人が多く、私も半袖を好んで着ていました。しかし、屋内では冷房がガンガンかかっていたため、とても寒く、上着を羽織っていることが多かったのです。しかし、部屋での冷房もそれ以上にかかっている、上着を着ていても寒かったなと感じます。それが原因なのか、風邪をひきやすかったり、よく寝付けなかったりすることが多かったのです。今思えば、もっと厚い上着や寝具を買ったり、部屋の移動やホテルに泊まったりなどの対策ができたのではないかと思います。次に、人と積極的に関わる機会をもっと増やせばよかったということですが、私は体調が悪いことが何度か続き、人と関わるという大切な機会を逃してしまったなと感じています。また、人と関わるチャンスがあっても、遠慮したり、恥ずかしがったりしてしまうことがあり、十分な人間関係を築くことが出来なかったとも感じています。しかし、それではだめだと思い、自分から積極的に友達を作りに行くことができたなと思います。しかし、最初からその行動ができていれば、もっとたくさんの経験をすることができたのではないかなとも思います。私は後悔した事ばかり話してしまいましたが、タイで仲良くなった友達達と遊びや旅行に行ったり、ご飯を食べに行ったりしたということ、学校の先生方と仲良くなって、たくさんお話をしたということ、1人で旅をしたことなどは、自分の中で一生忘れることのない経験になったなと思います。

つづきます。

B. 留学時の授業に関連したふりかえり

5. 留学前のことについて質問します。

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

1つ目の科目の科目名：日本事情Ⅱ

担当教員名：飯野 令子 先生

役だった部分：この授業は、常磐大学にきていた留学生と一緒に多文化共生のプロジェクトを作りあげました。留学生と関わる時間が他の授業よりも多く、海外について文化や考え方を知ることができた授業だったなと感じています。

2つ目の科目の科目名：英語コミュニケーション演習Ⅰ

担当教員名：Kevin McManus 先生

役だった部分：この授業はネイティブの先生が担当していて、授業の全てが英語で行われていたので、留学先の授業を先取りしたような授業形態だなと感じました。授業の内容も便利な表現を学んだり、自分を表現し、発表をしたりするといったものでした。スクラップブックという課題が少し大変でしたが、英語力が身についたなと感じられるとても楽しい授業でした。

3つ目の科目の科目名：英語表現演習Ⅲ

担当教員名：渡邊 真由美 先生

役だった部分：この授業では、アカデミックな英語を勉強しました。ただ、使うだけの英語ではなく、フォーマットに沿った英語を学びました。授業課題には、タイピングやひたすら文章を読む課題、音声を録音する課題、日記のようなものを書く課題などユニークなものが多く、総合的な英語力の向上に繋がったと思えるものでした。

つづきます。

6. 留学中のことについて質問します。

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

科目の科目名：English for Ground Service

担当教員名：Ms. Sakulthong

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

私はこの授業を通して、エアラインの面白さやさまざまな空港にまつわる知識を学びました。この授業を履修している生徒は、日本からきている私たち留学生を除くとみんなエアライン学科の人達なので、普段英語の授業などでかかわることのない人たちと関わることができて、とてもいい刺激にもなったし、たくさんの友達を作ることができました。

その体験から気が付かされたこと：私は留学前から将来は空港で働きたいという夢を持っていました。そして、今回の留学先で履修したこの授業を通して、その夢の実現可能性を考えることができ、将来の自分や近い未来の姿を想像することができました。あとは本当に先生やタイのエアライン学科の方が日本人の留学生を暖かく迎えてくれたことがとてもよかったと感じました。さらに、この授業では、自ら考えて行動することや自分たちで空港職員の仕事の形や雰囲気を作り上げていく感じがありました。これは典型的な日本の学校にある、ただ授業を聞くだけという授業スタイルとは異なり、とても楽しく、ためになったなと感じました。

つづきます。

C. 留学を終えて

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

① 自分のために、始めたこと・やりたいこと・続けていきたいことは？：私が留学後、自分のために始めたことは基本的な家事や料理、車の運転などです。また、これからも続けていきたいことは、身の回りのこと(家事や料理)と英語の勉強です。

そのきっかけとなった具体的な出来事や考えは？：私は今回の留学を通して、自分から進んで掃除や料理、洗濯、買い出しなどを行いました。留学前は、親と生活していたこともあり、ほとんどの家事を親にやってもらっていました。しかし、今回の留学を通して、掃除や料理、洗濯、買い物の楽しさや大変さに気付くことができました。そのことを経て、親の大変さや自分の経験をわかったうえで、自分から進んで家事をやるようになりました。時には、家事を面倒くさがって、サボってしまう時もあるけれど、留学前とは確実に意識面での変化がありました。将来、親元を離れても、自分ひとりで何でも出来るように、今回の経験を踏まえてこれからも精進していこうと思います。

② 世の中のために、始めたこと・やりたいこと・続けていきたいことは？：私はこの世の中のために始めたことは、他人を思いやる気持ちをもつということです。

そのきっかけとなった具体的な出来事や考えは？：私は今回の留学を通して、初めて共同生活を体験しました。私が留学前に思い描いていた共同生活のように、そううまくは行きませんが、その厳しさや楽しさを体験することができました。留学前に家で生活していたときは、家族はいれど、いつも自分の事ばかりを考えて生活していました。しかし、留学で共同生活を体験したことで、自分ひとりで生活しているのではないということを感じることができました。特に、共同のものを綺麗に保ったり、他人のことを常に考えて思いやりの心を持つということです。

つづきます。

8. 帰国生に義務づけられていること(トキワチャートルームでの留学報告会、トキワスピリットでのプレゼンテーション、留学報告書の作成・WEB公開)以外に、後輩の留学意欲を高めるために何ができると思いますか。思いつくものを自由に書き出してみてください。

提案してみたいアイデア・プラン：国際交流のイベント(国際センターサポーターでの活動を含む)にたくさん参加してもらい、多文化共生の心や文化や言語学習の面白さを知ってもらう。

それはどのような形で、後輩の留学意欲を刺激すると思いますか。：国際交流に興味を持ってもらうことで、留学生への関心やその国に対する知識が高まり、自分自身も留学をしてみたいという気持ちを持つことができると思う。

つづきます。

9. 留学を目指す後輩に「これはやっておくべき！」というオススメの勉強方法や教材、留学準備はありますか？

厳選した3つを選び、その理由も教えてください。

おススメ①：渡邊真由美先生のコーチング

その理由：学習者ひとりひとりに合う勉強法やノウハウを教わることができる。モチベーションを高く持つことができるから

おススメ②：英語のポッドキャスト (Conversation) を聞く

その理由：リスニングが強くなる。英語の会話をただ聞くだけでなく、コンテンツが好きになると、英語のモチベーションにも繋がるからおすすめ!!

おススメ③：素早い準備、先を見据えて、何事も早め早めに行動する意識をもつこと

その理由：留学の準備(書類作成)や取得単位数、就職などは早いに越したことはないから