

【終了報告書】

研修先大学/ 活動先機関名	Oxford大学 St Hilda's College	参加 プログラム名	2025 年度春期語学研修 セントヒルダ プログラム	国名	イギリス
氏名		学籍番号		学科	国際関係学科
参加時の 学年	2	参加費用 (日本円での概算)	851,980円		
参加日程	2026 年 3 月 14 日 ~	2026 年 4 月 1 日 (2 週間)		記入年月日	2026 年 4 月 3 日

① 参加前について

研修・活動に参加する目標は何でしたか。

私はもともと英語でのコミュニケーションに対して苦手意識があり、自分の考えを瞬時に英語で表現することが難しいと感じていました。そのため、本研修では実際に英語を使わざるを得ない環境に身を置くことで、会話力を実践的に向上させることを大きな目標としていました。また、異なる文化的背景を持つ人々と交流することで、自分とは異なる価値観や考え方に触れ、物事を多角的に捉える力を養いたいと考えていました。さらに、海外での生活や学びを通して、自分の将来についてより具体的に考えるきっかけを得ることも重要な目的の一つでした。

② プログラムについて

研修・活動の感想

授業ではディスカッションや意見交換の機会が多く設けられており、自分の考えを英語で伝える力が求められました。最初は言いたいことがうまく言語化できず、もどかしさを感じる場面も多く、失敗を恐れるあまり、英語を口に出せないシーンが多々ありましたが、授業や大学の学生、コンパニオンなどいろいろな人と英語を話す回数を重ねるごとに徐々に慣れ、自分なりに工夫しながら伝える力が身についていきました。特に、歴史や文化、社会に関するテーマについて議論する中で、単に英語力だけでなく、自分の意見を持ち、それを相手に伝えること、また論理的に組み立てる力の重要性を実感しました。それにより、他の学生の多様な意見に触れることで、新しい視点を得ることができ、非常に刺激的な学びの時間となりました。

研修・活動以外の部分についての感想

授業外の時間においても、日常生活の中で英語を使う機会が多く、実践的なコミュニケーション能力を高めることができました。買い物や移動、食事の場面など、あらゆる場面で英語を使う必要があり、最初は戸惑うこともありましたが、徐々に自信を持って対応できるようになりました。また、現地の街並みや人々の生活様式に触れる中で、日本との文化的な違いを肌で感じることができ、自分の価値観を見直す良い機会となりました。このような日常の経験も含めて、非常に有意義な時間を過ごすことができたと感じています。

現地学生との交流について教えてください。 ※交流がなかった場合は、空欄で構いません。

現地の学生やインタビュー調査の研究を通じて他国からイギリスに来た方々と積極的にコミュニケーションを取ることで、多様な文化や価値観に触れることができました。お互いの国の文化や習慣について話し合う中で、自分にとって当たり前だと思っていたことが必ずしも世界共通ではないことに気づき、多くの学びがありました。また、英語が完璧でなくても、自分の考えを伝えようとする姿勢が相手との距離を縮めることにつながると実感しました。できなかったらどうしよう、伝わらなかつたらどうしようとならばを考える前に、まずは行動するといえことが自分を大きく成長させたような気がします。このような交流を通じて、異なるバックグラウンドを持つ人々と理解し合うことの大切さを学びました。

③ 参加の成果について

今回の参加を経て、ご自身の中での学習面・精神面の成果があれば教えてください。

学習面では、英語でのコミュニケーションに対する抵抗感が大きく減少し、自分の英語力に自信がなくても積極的に話しかけることの大切さを実感しました。私はもともと英語が得意ではありませんでしたが、本研修を通じて、完璧な英語でなくても伝えようとする姿勢があれば十分にコミュニケーションが取れることを学びました。その結果、誰に対しても自分から話しかけられるようになり、コミュニケーション能力が大きく向上したと感じています。

精神面では、一人で海外のプログラムに参加することに対して不安もあり、当初は参加を迷っていました。しかし、その中で一歩踏み出して挑戦する決断をした過去の自分を、今は心から誇りに思っています。新しい環境に身を置き、多くの人と関わる中で、自分の可能性を広げることができ、大きな自信につながりました。さらに、帰国後は英語学習へのモチベーションがこれまで以上に高まり、今後も継続して努力していきたいと強く感じています。

④ その他

その他、気づいたことや今後参加する方へのメッセージがあれば記入してください。

本研修では、素晴らしい仲間や現地の学生、そして熱心な教師陣に恵まれ、本当にかげがえのない出会いを得ることができました。このような環境の中で学び、交流できたことは非常に貴重な経験であり、心から参加して良かったと感じています。もし機会があれば、ぜひもう一度参加したいと思うほど充実した時間でした。

また、私は参加前、一人で海外のプログラムに参加することに不安を感じ、挑戦するかどうか迷っていました。しかし今振り返ると、「やらなかった後悔より、やって得られる経験の方がはるかに大きい」と強く感じています。そして実際に参加した今、この経験に対して後悔することは全くなく、むしろ挑戦したからこそ得られた学びや出会いに心から満足しています。

英語に自信がないことを理由に参加をためらう必要はありません。大切なのは語学力の高さではなく、自分から一歩踏み出し、人と関わろうとする姿勢だと実感しました。このプログラムは、間違いなく私の人生でハイライトになるほど有意義な時間になり、きっと今後参加される皆さんにとってかけがえのない経験になると思います。これから参加される方には、ぜひ勇気を持って挑戦し、この貴重な機会を最大限に活かしてほしいと思います。

このような貴重な研修の機会をいただき、心より感謝申し上げます。ありがとうございました。

国際センターのHPに掲載してもよい写真があれば添付してください。キャプションもつけてください。



カフェで食べたフィッシュアンドチップスがとても美味しかったです



リーボッターツアーにて



オックスフォードの夕方の街並み



毎日のご飯がとてもおいし



タワーブリッジにて



レンドハイムシアターにて

バッキンガム宮殿の衛兵交代



カレッジ内に津田梅子の記念プレートがありました



ロンドンの街並み