

【終了報告書】

研修先大学/ 活動先機関名	University of Oxford, St Hilda's College	参加 プログラム	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	総合政策学科
参加時の 学年	2年生	参加費用 (日本円での概)	約90万円(保険代、ETA代込み)		
参加日程	2026 年 8 月 16 日 ~ 2026 年 8 月 31 日 (2 週間)	記入年月日	2026 年 9 月 2 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。
今回の短期留学では、英語力を向上させること、英語を話すことへの苦手意識を克服すること、そして異なる文化や価値観にふれ、多文化理解を深めることを目標としました。特に、普段とは異なる環境で実際に英語を使って生活することで、英語を話すことへの抵抗感を減らし、積極的にコミュニケーションをとる力を身につけたいと思っていました。

② プログラムについて

研修・活動の感想
授業では、イギリスの建築やマルチカルチャーリズムについて学びました。建築については、時代の変化に伴って建築様式が変化したことや、ゴシックリバイバルのように、過去の建築様式が再び取り入れられることが特に興味深かったです。マルチカルチャーリズムについては、その良い面だけでなく、課題についても、クラスメイトと意見を出し合いながら議論をすることができました。自分にはなかった考えや視点に触れることで、多文化共生についてより深く考えるきっかけになりました。その他にも、SDGSについて学び、オックスフォード市内のSDGSへの取り組みを知ることができました。オックスフォードでは、日本とは違い、街中にたくさんのゴミ箱が設置されており、細かく分別ができるようになっていました。そして、昔牢屋として使われていた建物をホテルとして再利用したり、教会で毎週決まった曜日に無償で英語を学べる仕組みがあったりと、新しい発見がありました。また、プロジェクトワークでは、happinessをテーマに、幸福に影響を与える要因について調査しました。実際にオックスフォードの街で街頭インタビューを行い、現地の方々と直接意見を聞くことで、積極的に英語でコミュニケーションをとる経験ができました。さらに、コンパニオンの方にも協力していただき、研究資料を探しながら、自分たちの考えを裏付ける情報を集めることができました。

研修・活動以外の部分についての感想

ホームステイでは、日本食や日本文化に関するプレゼントを渡すなど、お互いの文化を紹介し合う機会を持つことができました。ホストマザーとは毎日の出来事やこれからする予定などを話し合いました。わからない単語や表現があった際も、翻訳アプリには頼らず、自分が知っている単語を使って言い換えるなど、自分なりに工夫して伝えることを意識しました。また、一緒にテレビを見て感想を言い合うなど、日常生活を通じて徐々に距離が近くなり、英語で会話をすることへの緊張も少なくなりました。週末にはロンドンへいき、大英博物館、ナショナルギャラリー、V&A美術館などを訪れました。日本ではみることのできない多くの美術作品や歴史物に触れることができ、さまざまな文化や歴史をより身近に感じるすることができました。特に、エジプトのミイラの展示が興味深く、ミイラを作る方法や、展示してあるミイラの特徴などの説明を読むのが面白かったです。現代では考えられない斬新なアイデアが印象的でした。また、イギリスでの生活は安全面にも注意し、基本的にプロジェクトワークのメンバーと行動することで、1人になることがないように心がけました。スリや詐欺などの被害に遭うこともなく、安全に過ごすことができました。

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。

現地学生との交流では、プロジェクトワークと一緒に進めてくださったコンパニオンのザラさんとの交流が特に印象に残っています。ザラさんはプロジェクトワークに活用できる研究資料を調べてくださり、また、街頭インタビューにも同行していただきました。さらに、オックスフォード大学の仕組みなどを教えてください、日本の大学とは違うイギリスの大学の仕組みを知ることができました。また、クライストチャーチやアシュモLEANミュージアムにも一緒に行き、説明をしてくださいました。オックスフォードの歴史や建築物について詳しく知っていた、同じ年であるにも関わらず自分の生活する地域についてよく知っていることに驚きました。私も、自分が通っている大学や、大学の周辺について人に説明できるくらいの知識をつけたいと感じました。さらに、おすすめのアイスクリーム屋や、お土産屋など、現地の人ならではの情報も教えていただき、活動を通して親しくなることができました。次第行き楽に英語で話せるようになり、李語でコミュニケーションをとることへの自信にもつながりました。また、該当インタビューでは、現地の学生3名ほどにも話を聞くことができました。(その他のインタビューは街中の一般の方)3名とも中国出身の学生の方でしたが、私たちのプロジェクトワークに興味を持ってくださり、積極的に意見を聞かせてくださいました。異なる文化的背景を持つ人と直接交流し、それぞれの考えを聞くことができたことは、貴重な経験となりました。

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。
今回の留学を通して、英語を話すことへの抵抗感が大きく減りました。留学前は、自分の文法ミスや単語力のなさに自信を失い、英語で発言することに嫌悪感を抱いていましたが、現地で実際に英語を使って生活する中で、多少の文法のミスがあっても伝わるのがわかり、間違いを恐れずに伝えることが大切だと学びました。その成果として、日本に帰国し、自宅に帰る際の電車の中で海外の方から話しかけられた際にも、以前のように驚いたり戸惑ったりすることなく、英語で道案内をすることができました。短期間ではありましたが、実際に英語を使う経験を積んだことで、英語でのコミュニケーションに対する自信がついたと感じています。また、精神面では、以前よりも積極的な性格になれたと感じています。慣れない環境の中で、もともと友人関係のなかった約20人の研修参加者と協力して活動したり、ホストファミリーと生活したりすることで、自分からコミュニケーションをとることの大切さを学びました。さまざまな人と関わる中で、積極性だけでなく、相手に合わせて協力する協調性も身につけることができたと思います。

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。
現地でわからないことや困ったことがあったときに、1人で不安にならず、周囲の人に積極的に聞いてみる必要があると思いました。実際にバスを間違えてしまったり、行き先がある不安になることもありましたが、その際にバスの運転手や乗客の方に尋ねると、みなさん優しく教えてくださいました。海外では、日本とは異なる環境のため不安になることもありますが、わからないことをそのままにせず、自分から声をかけてみることで解決できることが多いと感じました。

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



①ロンドンに観光に行った際の写真です



②ホームステイ先の朝ごはんの写真です