



JSAF

一般財団法人 JSAF
Global Academic Education

留学体験記

カンタベリー大学での留学生活

JSAF 2024 年春派遣 最終留学レポートより

「留学生活において行動力は何よりも大切だと思いました。この留学生活で得た自ら積極的に行動する力は、これからの人生で間違いなく役立つと考えています。また、留学を通して得た人々との出会いは一生の宝物です。」

派遣先大学	カンタベリー大学(University of Canterbury／ニュージーランド・クライストチャーチ)
在籍大学	東京女子大学 現代教養学部 国際社会学科 3 年
留学形態	休学留学(語学研修+学部留学)
派遣期間	2024 年春派遣

※本体験記は派遣生の最終留学レポートをもとに読みやすく再構成したものです。個人情報保護のため、氏名・学籍番号等は省略しています。

1. 留学の目的と、その達成

留学の目的： ニュージーランドの大学で国際関係を勉強すること。そして、現地の文化を体験することでした。

達成できた？： 大学で国際関係学の授業に加えて、マオリやニュージーランドの歴史に関する勉強もすることができ、目的は達成されました。

2. 授業と学び

■ まずは語学研修からスタート

学部授業の前に、語学研修に参加しました。クラスは 13 人で、日本 5 人・中国 3 人・台湾 1 人・韓国 1 人・タイ 1 人・サウジアラビア 1 人・ドイツ 1 人という構成でした。発言がしやすい雰囲気でも和気あいあいと勉強でき、授業後にクラスメイトでご飯に行くなど、クラス外でも交流がありました。

授業後は 1 日 2 時間ほど、学校の教室や自宅で復習・自習や、プレゼンテーション・スピーチといった授業内課題の準備をしていました。学校でもらうアカデミックイングリッシュの教材が一番役に立ち、日本語の文法書も重宝しました。

■ 学部で履修した科目

科目(コース番号)		単位	成績	内容と感想
Introduction to International Relations (POLS104)		15	C- (61%)	国際関係の入門クラス。国際関係の歴史から、その中心にある問題、国際問題を考えるうえで重要な理論まで幅広く学びました。評価はチュートリアル出席・毎週のリーディングクイズ・エッセイ・最終試験で、出席とクイズはほぼ満点でした(成績は最終試験の結果が出る前のもの)。専門用語が多く単語の意味を理解するのが大変でしたが、日本の大学ですでに学んでいて興味のある分野で、授業の内容も非常に興味深く、とても楽しく勉強できました。
Language and Society in New Zealand and Beyond (LING102)		15	A (89.2%)	社会言語学の授業。前半は言語と社会の関係について、後半はニュージーランドにおける英語とマオリ語の関係について学びました。評価は毎週のリーディングクイズ・文献レビュー・リサーチレポート。言語が社会と関わりながら発展していく過程を学ぶことができ楽しく、ニュージーランドの言語文化への理解が深まりました。チュートリアルの先生が親身になってくれたので、分からないことをすぐに質問できて助かりました。
Global Society(SOCI112)		15	B (73.2%)	国際社会の仕組みや形成されていく過程を学ぶ授業。文化や民族の融合、グローバル化の過程、シュンペーターの「創造的破壊」の概念などを特に詳しく学びました。評価は出席・オンラインクイズ・エッセイ・ホームテスト。レクチャーで提示された問題についてチュートリアルでディスカッションすることが多く、ニュージーランド国内の問題も取り上げられていたため、現地の学生の考えを直接聞くことができ、学びを深められました。

■ 特にがんばった課題

Introduction to International Relations で取り組んだエッセイです。第一次世界大戦後にアメリカのウィルソン大統領が提唱した 14 か条の平和原則から拡大した「リベラリズム(リベラル・インターナショナリズム)」という理論が、現代でも通用するのかについて文献をもとに議論しました。まず題材に関するテキストを見つけるのが難しく、文献を見つけてからも、レポートに書ける部分を探して要約していく作業がとても大変でした。文字数も 2000 字ほどで、本文で詳細まで述べる必要があったのでかなり苦労しましたが、やり遂げた後の達成感は非常に大きかったです。

■ 日本の授業との違い

- とにかく課題が多い。一つひとつの比重が重いだけでなく毎週提出するものも多く、ほぼ毎日図書館で勉強していました。
- レクチャーはすべて録画されているので、オンラインで視聴し、授業後に復習でもう一度見たりできて便利でした。
- 学生は勉強熱心な人が多く、図書館はいつ行っても混んでいました。

3. 英語力の伸びと工夫

英語力は非常に伸びたと感じます。英語でコミュニケーションをとることに抵抗がなくなり、ネイティブが話していることを理解できるようになりました。英語を読むスピードも速くなったと感じます。開始当初は日常会話が精いっぱいでしたが、だんだん慣れていき、授業を聞くことや長文の英語を読み書きすることに抵抗がなくなりました。留学当初に想像していたほどまでは伸びていないと感じますが、ネイティブと滞りなくコミュニケーションできるくらいの英語力はついたと思います。

■ スキル別・苦労した点と工夫した点

スキル	苦労した点	工夫した点
リスニング	ネイティブが話すスピードに追いつくのが大変だった。	分からないときは「Could you say that again?」「Sorry?」と聞き返してもう一度話してもらい、分からないままにしないことを意識した。
スピーキング	日常会話に困ることはなかったが、授業内でアカデミックな内容をディスカッションする際に、話したいことがうまく出てこず苦労した。	話したいことのポイントを整理したうえで、多少たどたどしくなっても伝えることを意識。とにかく喋ってみることを大事にした。
リーディング	論文やテキストの長文を読むのが大変だった。	はじめにスキミングをして概要を理解し、そのあとじっくり読んで詳細を理解するようにした。何度も読んで少しずつ理解を深めた。
ライティング	長い文章を書くことに慣れておらず、とにかく時間がかかった。	書き始める前に、序論・本論・結論に何を書くか、文字数や議論の進め方まで計画を立ててから書くと書きやすかった。語学研修で学んだライティングスキルが特に役立った。

■ 日々の工夫

できるだけ多く日常の中で英語に触れることを意識しました。バスの中でもイヤホンをせずに周りの会話に耳を傾けてみたり、1人で部屋にいるときも英語で独り言を喋ってみたり、様々なイベントに積極的に参加してコミュニケーションをたくさん取ったりしました。大学のアカデミックスキルセンターの勉強支援セミナーにも参加しました。

4. キャンパスライフ

■ キャンパスと街の様子

自然豊かなキャンパスの中に、11階建ての図書館、レクチャーシアター、カフェテリア、ジムなどがすべてそろっています。キャンパスは非常に広く、建物と建物の間に距離があるほど。勉強熱心な学生が多いため、図書館や講義棟の中には自習スペースがあります。ATMや薬局、郵便局までキャンパス内に完備されているので、わざわざ外に出る必要がなくとても便利でした。

クライストチャーチは南島最大の都市ですが、都会というより自然が豊かな町です。ダウンタウンへはバスで15～20分ほど。おすすめは、クライストチャーチの自然を感じられる広大なビーチとハイキングトラックです。町の中心部は栄えていますが、夜はお店が閉まるのがとても早いので注意してください。治安は基本的に良く、キャンパス内では落とし物もきちんと戻ってくるほどでしたが、街灯が少なく夜はかなり暗いので、1人で出歩かないほうがよいと思います。

■ ホームステイと寮での生活

前半はホームステイでした。コミュニケーションをよくとってくれるホストファミリーで、食後や空いている時間にリビングにいとたくさん話してくれました。タイから来たルームメイトもいて、放課後や休日に2人で出かけることが多かったです。ホストマザーが中国系の方だったので主食はお米が多く、毎日おいしいご飯を作ってくれたので食事に困ることはありませんでした。たまに作ってくれるニュージーランドスタイルのご飯も嬉しかったです。

その後は寮に移り、アメリカ人2人・中国人・日本人がルームメイトでした。共有スペースで会ったら挨拶や少しの会話をする程度でしたが、部屋が停電してしまったときには、みんなで話しながら協力して復旧作業をしました。食事は自炊プランだったので共有キッチンで自炊し、ジャパンマートで日本の調味料を買って日本食を作ることが多かったです。たまに寮の建物内にあるフィッシュアンドチップスのお店で買って食べることもありました。

■ ある1週間のスケジュール

曜日	予定
月～金	授業に行き、図書館で課題をして、寮に戻って自炊。
土・日	友人と出かけたり、マーケットに行ったり、食材の買い出しに行ったりする。

■ 交友関係と息抜き

現地の学生とは授業内で仲良くなり会話を楽しむことが多かったですが、現地の学生同士で固まっていることが多く、学校外で遊びに行くほど仲良くなるのは難しいと感じました。一方で、留学生向けのイベントが学内で多く開催されていたので、様々な国から来た学生と仲良くなれました。特にアジア圏からの学生が多く、私はマレーシア・タイ・シンガポールから来た留学生と親しくなり、よく遊びました。日本人の学部留学生も数人いて、困ったときに助け合ったり学内の情報を共有したり、日本人にしか共感できないような悩みを一緒に考えたりして、苦しいことも乗り越えることができました。

時間がたつにつれて寮の友達と過ごす時間が増え、一緒に出かけたり勉強したりご飯を作ったりしました。息抜きは、YouTubeで日本のお笑い芸人の動画を見ることが、大学の周りを散歩すること。日本の家族とは必要なときに連絡を取る程度(留学中の電話は5回ほど)で、友人とは不定期にメッセージを送り合っていました。

■ あると便利なもの

授業や課題にパソコンは必要不可欠です。ただ、日本版のMicrosoftアプリが現地のExcelに対応しておらずうまく開けないことがあったので、大学内のパソコンを使うのもおすすめです。また、到着後すぐに、シャンプー・リンス・ボディソープ・ハンガーなどの生活用品を買う必要がありました。

5. 課外活動と旅行

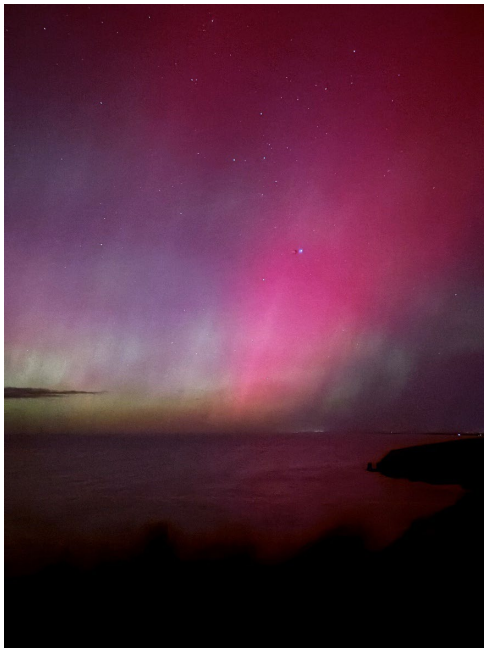
UC(カンタベリー大学)には様々なソサエティや学内イベントがあり、よく参加しました。ジャパンソサエティには頻繁に参加して、日本に興味のある学生とたくさん出会うことができました。大学内のパーティーイベントもとても思い出に残っています。ソサエティ主催のピクニックや BBQ イベントもたくさんあり、フリーフードをもらえることも多いので、参加するのがおすすめです。

スポーツは、大学のジムに無料で参加できるアクティビティがたくさんあったので、週 2 日ほど通ってたくさん参加しました。特にピラティスとズンバが楽しかったです。

休みの多くの時間は旅行に費やし、ニュージーランド国内の様々な場所に行くことができました。残りの時間は大学の課題をするか、ショッピングに行くことが多く、友人とお出かけをし、市内で行われているマーケットに行くこともありました。

一番の思い出： 人生で初めてオーロラを見たことです。死ぬまでに見てみたいと思っていたので、自分の目で見る事ができて本当にうれしかったです。ニュージーランドは空がきれいなので、天の川も見ることができました。

大変だったこと： 環境の変化で体調を崩してしまうことが多かったことです。日本では健康が取り柄なくらい体調を崩したことがなかったので薬をあまり持って行っておらず、予約の関係で病院にもすぐには行けず、心身ともにつらかったです。異国の地で体調を崩すと頼れる人もほとんどおらず、精神的にも大変でした。



人生で初めて見たオーロラ(左)／スタジアムでの観戦風景(右)

6. 費用と持ち物の目安

JSAPF 留学プログラム費以外でかかった費用の目安です。

項目	金額・備考
国際航空券(往復)	約 23 万円
現地での旅行費用	約 40 万円
個人的な諸費用(こづかい・買い物代など)	約 40 万円
携帯電話料金	約 3 万円
ミールプラン以外の食事代	約 16 万円
教材費	語学研修:0 円 学部:約 1 万円
ヘルスセンター使用料	0 円
生活費(月のお小遣い)	月あたり約 8 万円

■ 持ち物のヒント

持って行くべきもの: 様々な症状に対応した大量の薬(どんな症状にも対応できるくらいあるとよい)、日本製のサランラップ、十分な基礎化粧品(特に肌荒れに効くもの)。

不要だったもの: 洋服。同じ種類の服はたくさんいらないので、様々なシーンに合わせた服を少しずつ持っていくべきでした。

渡航前の準備: 英会話と、長文の英語を読む練習をしておけばよかったと感じました。

7. 留学を終えて

■ 成長を感じる点

- 行動力。自分から動かなければ何も得られないのが留学です。積極的に話しかける、自ら新しいコミュニティに参加するなどの行動力がつきました。

■ イメージの変化

ニュージーランドは自然が豊かで時間がスローな国であるという点は、出発前のイメージと変わりませんでした。ただ、現地での生活や大学での学びを通して、多国籍国家ならではの移民問題や、自然保護をめぐる環境問題などがあることが分かりました。この点は出発前とイメージが変わりました。

■ これからの目標

留学後の目標の 1 つだった「留学で得た経験をもとに、日本の学生と日本に来ている留学生が交流するプログラムを企画・運営する仕事」に、現在アルバイトとして携わっています。今後の進路としては、海外とやり取りをしながら働くことができる仕事に就きたいと考えています。

8. 同じ大学へ留学する後輩へのメッセージ

「実際に留学に行ってみて、『留学に行けば英語力が伸びる』というわけではないと思いました。特に大学生活では、しゃべらないでいようと思えば、しゃべらずに生活できてしまいます。自ら行動し、英語をしゃべる機会・英語に触れる機会をたくさん得てください。学内には他の国から来た留学生もたくさんいるので、世界中に友達を作る絶好のチャンスだと思います！」

9. 派遣先大学へのメッセージ

Thank you for having me! I had great time in UC and really enjoyed studying there. Hope to visit again!

■ JSAF のサポートについて

JSAF の出発前オリエンテーションは非常に役に立ちました。出発までに何をいつするのがよいのかが明確になり、準備がはかどりました。また、留学中の定期報告マガジンは、自分が近況を送るだけでなく、同時期にほかの地域に留学している学生の状況を知ることができ、とても良いモチベーションになりました。

本体験記は、JSAF 派遣生による 2024 年春派遣 最終留学レポートをもとに再構成したものです。