一般財団法人 JSAF
Global Academic Education

留学体験記

ニュージーランド・カンタベリー大学での留学生活

JSAF 2025 年春派遣　最終留学レポートより

「留学は私にとって本当に価値のある経験になりました。英語力を伸ばす目的で留学をしましたが、それだけでなくたくさんの素敵な出会いがあったり、会話での積極性が身についたり、日本を俯瞰的に見るようになったりなど、内面的な成長や変化を自分ながら感じます。」

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	東京理科大学　経営学部　国際デザイン経営学科
留学形態	休学留学（語学研修＋学部留学）
派遣期間	2025 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： 英語力の向上、外国の文化の中で生活すること、そして外国人の友達を作ることでした。

達成できた？： 達成できました。ネイティブスピーカーともスムーズに会話ができるようになり、現地の学生や世界各国からの留学生など、たくさんの友達に恵まれた留学生活になりました。

2. 授業と学び

学部では経営学・マーケティング分野の 4 科目を履修しました。いずれも週に複数回のレクチャーやワークショップ・チュートリアルで構成されており、レポートや試験など課題も本格的なものばかりでした。

科目	単位	成績	内容と感想
MGMT100 Fundamentals of Management	15	B+	経営組織を運営する際の基本となる理論を学習。対面・オンラインのレクチャーとワークショップで、毎週の小テストとワークショップ課題、最終試験で評価。ワークショップは毎回異なる人と組むグループワークで、知らない人と話せたり仲の良い友達ができたりしたのが楽しかったです。週 1 回、先生や他の学生と何でも話せる少人数のカフェセッションにも時々参加していました。
MKTG100 Principles of Marketing	15	B	マーケティングミックスに関する理論。レクチャーとチュートリアルで、ケースアナリシスのレポート 2 本と中間・最終試験で評価。試験が 2 つあり覚えることも多く大変でしたが、マーケティングを学ぶ上で非常に役立つ内容で、取って良かったと思います。
MKTG201 Marketing Management	15	C	新商品を提案する際のステップ、分析ツールの使い方、レポートの書き方を学習。レポート 2 本と動画プレゼンテーション、最終試験で評価。提案する新商品を細部まで考え込む必要があり時間がかかりましたが、その分レポートを提出した際の達成感は格別でした。
MKTG204 Consumer Behaviour	15	B	消費者行動に関する理論とマーケティングミックスへの応用例。個人レポート・グループ課題・最終試験で評価。講師が理論の応用例を多く示してくれたので授業を聞くのが楽しく、グループワークも良いメンバーに恵まれ、仲良くなれた上に成績も良かったです。

■ 特にがんばった課題

エッセイ(Marketing Management)： ニュージーランドのジュースブランドにおける野菜ジュースの新商品提案。PESTEL 分析(事業に与える機会と脅威の分析)・SWOT 分析(企業の内部環境と外部環境を評価する分析)・競合他社分析による状況分析を行い、それに基づいてマーケティングミックス(4P)で人参ジュースの新商品を提案しました。栄養素やパッケージの素材など細部まで詰めることが求められ、信頼できるデータや根拠を示す作業にも時間がかかりました。それでも学期中 2 回のレポートを通してじっくり考え抜き、2 回目は自分の中で納得のいくものを提出でき、評価も比較的良く、時間をかけた分思い入れのある課題になりました。

プレゼンテーション(Consumer Behaviour)： ボウリングに関する消費者行動分析。情報収集からプレイ後までの消費者行動を理論を基に分析し、6 人グループで 10 分の動画プレゼンテーションを作りました。ミーティングでネイティブスピーカー同士の話についていけない時もありましたが、自分の理解が正しいかを確認するよう心がけ、積極的で優しいメンバーのサポートを受けながら、自分の役割を責任をもって務めることができました。

■ 日本の授業と違うと感じた点

- 一つの授業が週複数回のレクチャーとワークショップ・チュートリアルに分かれている。前の週に習った理論をケーススタディで実践的に理解でき、復習の機会が授業に組み込まれています。
- 学生がより積極的。大人数の講義でも先生の質問に皆の前で堂々と発言し、グループワークでは自分の分だけでなく他の人の分も手伝う姿が印象的でした。
- マーケティングの授業はニュージーランドの文化背景を基に展開・出題されるので、始めは馴染みがなく戸惑うかもしれません。

3. 英語力の伸びと工夫

英語力は確実に伸びたと感じます。スピーキング・リスニングでは頭の中で翻訳する癖がなくなり、親しみやすい話題であればネイティブスピーカーともスムーズに会話ができるようになりました。リーディングやライティングも大学の授業や課題を通して向上しました。留学開始当初は語学学校の生徒との意思疎通にも苦労していましたが、帰国直前にホストファミリーの誕生日パーティーに参加した際には、20 人ほどの初対面の人たちとも楽しく会話をすることができました。

■ 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	アジア系のアクセントに慣れていたため、ネイティブスピーカーのアクセントに慣れるのに苦労。速い会話についていけなかったり、講義の内容を理解できない時もありました。	ネイティブスピーカーと直接話す機会を自ら作る・探す。英語の動画を 1.25 倍速で聞く。講義前に予習をする。
スピーキング	英語で何と言えばいいか分からない時があった。母音の a の発音などが違うと指摘されたことも。	AI で自然な英語表現を調べ、正しいかどうかはネイティブスピーカーにも確認。発音で指摘されたものは覚えるようにしていました。
リーディング	大学の講義スライドや教科書に、知らない難しい単語がたくさん出てきたこと。	全て辞書で調べるときりがないので、講義の中で重要な単語だけ調べて、単語帳アプリ「Anki」に記録していました。
ライティング	レポート課題で正しい文法を使って書くこと。	AI やネイティブスピーカーの友達にレポートを見てもらい、正しい文法を覚えるようにしました。

■ 日々の工夫

サークルやボランティアなど人が集まる場所に行き、会話に参加することを心がけました。一人で勉強するだけでは実際に話す自信は生まれないので、たくさんの人と会って話し刺激を受けることが重要だと感じます。また、特に仲の良い友人には話が分からなかった時も聞き返しやすかったので、一緒にいて心地よい友達ができたことも、英語を話す自信をつける上で大きかったと思います。

4. キャンパスライフ

■ キャンパスと街の様子

勉強する環境は充実していて、図書館が 3 つあり、講義棟にも机やソファが多く置かれています。特にメインの図書館は階ごとにグループワーク用・自主学習用と分けられ、コピー機やコンピュータなどの設備も豊富です（試験前は混雑して席探しに苦労することも）。キャンパス内にはカフェやお弁当屋さん、ドラッグストアもあります。クライストチャーチは 2011 年の地震以降に開発が進み、ダウンタウン（大学からバス 1 本・約 30 分）には新しくきれいなショッピングモールやカフェがたくさんあります。一方でバスに 1 時間ほど乗ればビーチなど自然のスポットにも行けて、身近にもきれいな小川や公園が多く、穏やかで暮らしやすい街です。毎週土曜午前の Christchurch Farmers' Market は地元の食べ物が並ぶおすすめスポットで、私にとって癒しの場所でした。治安はある程度気を付けていれば問題ありません。

■ ホストファミリーと寮での生活

前半はホームステイ、後半は寮で生活しました。ホストファミリーとは一緒にご飯を食べたりテレビを見たり、時々親戚に会いに行ったりしました。食事は栄養バランスを常に考えてくれ、夜はお米・麺・パイなど様々な料理を作ってくれました（平日の昼は自分で用意）。寮に引っ越した後も時々会う約束をし、帰国直前には誕生日パーティーに招いてもらうなど、温かい関係が続きました。寮ではフラットメイトと一緒に料理を作ったり、映画を観たり、大学のジムに行ったり。留学生が多く住んでいるので、寮でもたくさんの友達ができました。

■ ある 1 週間のスケジュール

曜日	予定
月	遊び
火	自炊、洗濯など
水	15 時～17 時：レクチャー（Principles of Marketing）
木	15 時～17 時：レクチャー（Consumer Behaviour）
金	9 時～10 時：チュートリアル（Principles of Marketing）／11 時～13 時：レクチャー（Marketing Management）／13 時～14 時 30 分：ワークショップ（Fundamentals of Management）／16 時～18 時：日本サークル
土	オンラインレクチャー視聴（Fundamentals of Management）
日	遊び

■ 交友関係と息抜き

現地の学生とは授業で友達になり、グループワークをしたり一緒に遊びに行ったりしました。毎週参加していた日本サークルには日本文化が好きな学生や日本留学経験者が多く、話題が豊富で仲良くなりやすかったです。寮のフラットメイトとは週末にニュージーランド国内を旅行し、語学学校時代からの親友とも定期的に会って近況を報告し合っていました。一番の息抜きは音楽を聴くこと。日本の母とは月に一度以上ビデオ通話をし、家族や友達がニュージーランドまで遊びに来てくれたこともありました。

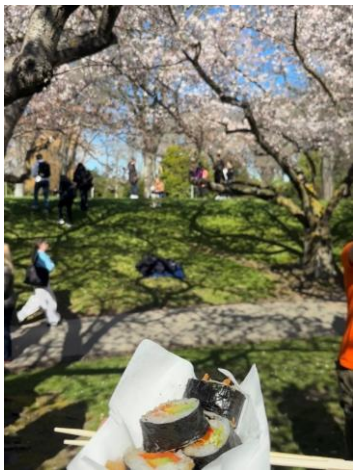
■ あると便利なもの

ノートパソコンは毎日使っていました。授業中に講義資料を開いたり、ワークショップ中に課題を提出したり、レポートを書いたりするのに必須です。

5. 課外活動と旅行

■ サークルとボランティア

大学の日本サークルに所属し、日本語勉強会や雑談などの毎週の活動のほか、お花見などの特別なイベントにも参加しました。日本語や日本文化に興味のある人が集まっていて会話のトピックが多く、馴染みやすいのでおすすめです。日本サークルではたこ焼き作りのボランティアも経験し、小学校のプール開き準備を手伝うボランティア活動にも参加しました。スポーツは、時々フラットメイトと大学のジムでズンバのクラスに通っていました。



語学学校の友人たちと訪れたビーチ（左）／大学のお花見イベント（右）

■ 週末の旅行

私の時間割は土曜から火曜まで毎週 4 連休だったので、フラットメイトと頻繁に泊まりがけで旅行をしていました。特に予定がない時はスーパーで食材を買い、数日分のおかずを自炊。クライストチャーチから公共バスでビーチにも行けますが、Intercity Bus や飛行機、車を持っている友達の力を借りれば、クイーンズタウンやミルフォード・サウンド、カイコウラ、ホビット村など、ニュージーランドの広大な自然を満喫できます。

クイーンズタウンの街並み（左）／ミルフォード・サウンド（右）

■ 一番の思い出と、大変だったこと

最も良い思い出は、ホストファミリーの家で私の誕生日パーティーを開いてくれたことです。ピザと自家製のキャロットケーキを用意してくれ、友達も一緒にお祝いしてくれました。初めて海外で誕生日を過ごし、日本の家族や友達以外の人に祝ってもらえた特別な日になりました。大変だった思い出は、英語にまだ自信がなかった頃、友達やネイティブスピーカーの会話が分からず落ち込んでしまったことです。そんな時は親にビデオ通話で話を聞いてもらったり、「まだまだでも確実に英語力は伸びている」とできるだけポジティブに考えるようにしたりして乗り越えました。

6. 費用と持ち物の目安

項目	金額・備考
国際航空券（往復）	20 万円程度
現地での旅行費用	2 泊 3 日で 7〜8 万円程度
個人的な諸費用（お土産、服など）	合計 10 万円程度
携帯電話料金	NZ$40／月（もっと安い通信会社もあるので、安い方がおすすめ）
食事代（ミールプラン以外）	ホームステイ中：4 千円／週程度 寮滞在中：外食 1 万円／週、自炊 4 千円／週程度
教材費	購入しなかった（語学研修は教材費なし）

※JSAF 留学プログラム費以外にかかった費用の目安です。

■ 持ち物のヒント

不要だったもの： 日本の就職活動セミナーにオンラインで参加できるようスーツを持っていきましたが、使いませんでした。

必需品： ノートパソコン。授業・課題・レポートに毎日使いました。

7. 留学を終えて

■ 成長を感じる点

- 英語力はもちろん、一番成長したのは「人への思いやりの心」。ニュージーランドの人はとても親切で、後ろの人のために扉を開けたままにしてくれたり、バスの運転士さんが目的地への行き方を教えてくれたりしました。つらかった時には家族やホストファミリー、現地の友達など多くの人が励ましてくれ、支えてくれる人への感謝から、今では自分も人の助けになりたいと強く思っています。
- 寮に引っ越してからは人生で初めての一人暮らし。自炊スキルが身に付きました。
- 会話での積極性が身につき、日本を俯瞰的に見るようになるなど、内面的な成長や変化を感じます。

■ 出発前とイメージが変わった点

日本食レストランやアジアンスーパー、日本食材のスーパーが多くあり、日本で食べる日本食とは多少違っても、あまり日本食が恋しくなりませんでした。また、想像していた以上にニュージーランドの人は親切でフレンドリーで、自然の広大さには圧倒されました。

■ これからの目標

英語力をキープ、またはさらに伸ばして、英語を使う仕事や海外と関われる仕事に就きたいです。

8. 同じ大学へ留学する後輩へのメッセージ

「クライストチャーチ(ニュージーランドの都市)はあまり観光地らしくないですが、暮らすには心地よい場所だと思います。市内の公共バスでビーチに行けますし、ニュージーランド旅行をもっと楽しみたければIntercity Bus(ニュージーランドに普及している都市間長距離バス)や飛行機を予約したり、車を持っている友達に連れて行ってもらえば大丈夫です。予算の範囲内で、クライストチャーチも他の都市も遊びに出かけることをお勧めします。大学には留学生向けのサポートもあるので、何かあればどんどん頼るのがいいと思います。」

9. 留学を考えている方への英語メッセージ

You might feel nervous, but I'm sure your studying abroad will be truly joyful and valuable! There will be many wonderful meetings with new people who have different backgrounds from you, which will stimulate you a lot. I highly recommend you try whatever you want to do so you won't regret it later, but you don't need to push yourself too much. You'll have many people who offer help there, so you'll be able to depend on them if you need. Enjoy your studying abroad, and I hope you'll have amazing experience!

■ JSAF のサポートについて

留学前の質問に素早く明確に対応していただいたので、安心して留学に行けました。出発前オリエンテーションも役に立ちました。参加することで不安を少し和らげることができ、他の派遣生と友達になれたので、留学前や留学中に互いにサポートし合うことができました。