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

「何よりも自分に少し自信がついたこと、英語を通して世界中に友達が出来たことは、一生の宝物になったと思います。」

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	立教大学　社会学部　現代文化学科　3 年
留学形態	休学留学
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： 語学力の向上と、海外の友達を作ること。

達成できた？： はい。留学当初に比べて大学の講義が徐々に聞き取れるようになり、自分が言いたいこともだいたい言えるようになりました。学生寮や授業を通じて、ドイツやオランダ、アメリカなど世界中に友達ができました。

2. 授業と学び

■ 語学研修について

学部授業の前に語学研修からスタートしました。クラスは 15 人ほどで、大半が中国・台湾からの学生。日本人は私一人でした。みんな優しくて、休日は一緒に遊びに行ったりしていました。宿題などの勉強時間は 1 日 1～2 時間ほどで、カンタベリー大学の図書館をよく利用していました。座って勉強するというより、とにかく友達やホストマザーと話してスピーキング力を鍛えました。

■ 学部で履修した科目

学部では社会学・マオリ研究・言語学を中心に、各 15 ポイント（単位）の科目を履修しました。いずれもレクチャーとチュートリアル（少人数のディスカッション授業）の組み合わせで、評価はオンラインテスト・エッセイ・クイズ・チュートリアルへの出席などを組み合わせて行われました。

科目（コース番号）	単位	内容と感想
Te Tiriti: The Treaty of Waitangi（SOCI209）	15	ワイタンギ条約の内容と、条約によりニュージーランドがどのように変化していったかを学びました。ニュージーランドの歴史の事前知識がなく苦労した一方、条約には英語版とマオリ語版があり内容が違っている、など初めて知ることが多くとても興味深かったです。
Global Society（SOCI112）	15	グローカル化による世界の不均等、SNS のリスクなど現代社会の問題を幅広く学びました。日本の大学では日本の社会問題を中心に学んできたため、移民問題や若者の流入といったニュージーランド特有の社会問題を学ぶことができ、とても興味深かったです。
Tuakiri: Culture and Identity（MAOR165）	15	ニュージーランドの歴史と、マオリが抱える問題（歴史問題からの差別や教育、経済的格差）について学びました。授業についていくのは大変でしたが、マオリ語での Pepeha（自分の地元・ルーツをマオリ語で紹介する自己紹介）を通してマオリ語を少し学ぶことができ、楽しかったです。
Language and Society in New Zealand（LING102）	15	言語学の授業。多民族国家であるニュージーランド社会でどの言語の力が強いのか、マオリ語の普及状況などを学びました。履修した中で一番興味深い授業で、アクセントによってその人の社会的地位や出身、相手に対する態度が分かるという話が特に印象的でした。

■ 特にがんばった課題：言語景観のエッセイ

科目： Language and Society in New Zealand

題材： 公共空間（看板や広告）におけるマオリ語の使用について、言語景観の観点から調べる。

内容： ニュージーランド各地の公共標識を実際に写真撮影し、そこに記載されているマオリ語がどのような順序・大きさ・形で使用されているかを分析しました。

調査前に先行研究を探すこと、英語の論文を読むことは時間がかかり大変でした。実際にクライストチャーチの観光地に行って看板の写真を撮り、マオリ語が先か英語が先か、そこからこの社会ではどの言語が優位に立っているのか――標識からその社会の言語態度を読み取ることができて、とても興味深かったです。

■ 日本の授業との違い

- 大人数での講義だけではなく、「チュートリアル」という少人数・ディスカッション中心の授業があります。
- 授業後に、学生が積極的に先生へ感想や疑問点を聞きに行く姿をよく見かけました。

履修を決める際にはアカデミックアドバイザーの方に相談に行きました。過去にその授業をとっていた方が授業内容や難易度を教えてくれるので、とても参考になりました。

3. 英語力の伸びと工夫

英語力はかなりついたと思います。特にスピーキングとリスニングは、毎日英語に触れ、英語を使う環境にいたことで伸びたと感じます。留学終盤には現地の子と楽しみながら英語で会話ができるようになり、上達を実感しました。

■ 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	ネイティブの英語はスピードが速く、省略・スラングも多くて聞き取るのが大変でした。	省略やスラングの知識をつけて対応できるようにしました。ある程度は英語に耳が慣れると思います。
スピーキング	授業中のディスカッションで学術的な話し合いをしないといけない時に、英語が出てきませんでした。	その単語が出てこなくても、違う言葉で言い換えられないか考えました。言えなかった言葉はメモを取って後で調べました。
リーディング	学術的な単語の知識がないため、論文やニュース記事を読むのに苦労しました。	わからない単語があったら英英辞典を使い、英語で意味を理解するように努めました（言い換えの仕方も学べるため）。
ライティング	1000 語以上のレポートを英語で書いたことがなかったので、とても時間がかかりました。	レポートを書く前に、どんな構成にするのか、何を参考文献として使うのか、計画を慎重に練るようにしました。

■ 日々の工夫

とにかく話すこと。他の国の子と遊びに行くなど、英語を使う場を自分で作るようにしました。日本の家族や友達とは常にメッセージで連絡をとっていましたが、あまり日本語を話したくなかったので、電話は必要な時以外しないようにしていました。

4. キャンパスライフ

■ キャンパスと街の様子

キャンパスはとにかく広くて授業間の教室移動が大変でしたが、図書館やジムも充実していてとても綺麗でした。昼間は芝生に寝転がってご飯を食べている学生もいて、まさに“海外の大学”という雰囲気です。中心地まではバスで 20～30 分ほど。周辺は落ち着いていて、特に危険を感じることはありませんでした。街は落ち着いているけれど田舎過ぎず、おすすめスポットは中心地から 1 時間ほどで行ける New Brighton Beach。長い桟橋と綺麗な海がお気に入りです。

■ ホストファミリー・寮での生活と食事

ホームステイ滞在中は、ホストマザーが美味しいご飯を作ってくれました。学生寮に移った後もホストファミリーとは連絡を取り続け、誕生日会を開いてもらったり、夕食を一緒に食べたりしました。寮ではできるだけ自炊をするようにしていましたが、夜ごはんに誘われたら外食にも行きました。ルームメイトとは共同スペースでよく近況を話すなど、自分からコミュニケーションを取るようにしていました。

■ ある 1 週間の過ごし方

基本的に毎日授業があり、授業終了後は図書館で課題をするか、友達と夕食を食べる、バレーボールをする、という過ごし方でした。ノートパソコンはほぼ毎日、講義中のメモや課題に使っていました。

■ 交友関係と息抜き

現地の学生とは授業が一緒の子と仲良くなり、授業後にもよく遊んでいました。ドイツやオランダ、アメリカなど他の国からの留学生とは学生寮を中心に仲良くなりました。授業内では日本人に一人も会いませんでしたが、イベントや学生寮などで交流がありました。積極的に話しかけて友達の友達を紹介してもらったり、自分から週末遊びに誘ったりしていました。一番の息抜きは、家族や友達と電話をすることでした。

5. 課外活動と旅行

■ スポーツとクラブ

大学のジムで週 2 回行われているバレーボールのドロップインセッションに通っていました。無料で参加できるうえ、バレーボールはチームスポーツなので友達も作りやすく、おすすめです。JSOC という日本クラブにも入っていました。

■ 休日の過ごし方

友達とビーチやサンデーマーケットに行ったり、たまに遠出してハイキングをしたりしていました。休暇中にはオーストラリア旅行やニュージーランド国内旅行にも出かけました。

■ 一番の思い出と、大変だったこと

最も良い思い出は誕生日です。初めて海外で迎える誕生日だったのですが、友達とディナーに行き、さらにホストマザーが誕生日会を開いてくれて、とても嬉しかったです。

大変だった思い出は、初めて参加したチュートリアルです。緊張していた上にニュージーランドの歴史について議論しないといけず、会話についていくのが大変でした。

ニュージーランドの雄大な自然と、現地の定番スイーツ「パブロバ」

6. 費用と持ち物の目安

生活費(月のお小遣い)は約 8 万円でした。JSAF 留学プログラム費以外にかかった費用の目安は次のとおりです。

項目	金額・備考
国際航空券代(往復)	約 30 万円
現地での旅行費用	約 70 万円(オーストラリア旅行、ニュージーランド国内旅行)
個人的な諸費用(こづかい、買物代など)	月 5 万円
携帯電話料金	月約 30NZ ドル
ミールプラン以外の食事代	月約 7 万円
その他(日用品)	約 7 万円

■ 持ち物のヒント

持ってくれば良かった物: 日本からのお土産やメッセージカードは、もう少し持っていけば良かったと感じました。お世話になった友達や誕生日の友達に日本らしいプレゼントやカードをあげられたら、もっと喜んでくれたかなと思ったからです。

到着後すぐに購入が必要だった物: 日本から結構持って行ったので、特にありませんでした。

渡航前にやっておけば良かったこと: リスニング力と単語力(特に学術的な単語)の強化。

7. 留学を終えて

■ 成長を感じる点

- 何事にも失敗を恐れず、挑戦できるようになったこと。留学中、バンジージャンプや一人旅など、今まで怖いからという理由で避けてきたことに挑戦してきました。とてもいい経験になったと思います。
- 自分に少し自信がついたこと。英語を通して世界中に友達ができたことは、一生の宝物になったと思います。

■ 留学前後でのイメージの変化

特にありません。もともとニュージーランドは平和でゆったりした国のイメージがあり、そのとおりの留学生活を送れたと感じています。休学留学で大学卒業は 1 年遅れますが、それでも留学して良かったと思っています。

■ これからの目標

英語力を生かして海外の人とも積極的に関わりたい、英語力を生かした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

「受け身ではなにもつかめないので、とにかく自分から Instagram や Facebook、Web でイベント情報を探したり、ボランティアに参加してみたり、行動しましょう。カンタベリー大学は UCSA（学生会）を中心に様々なイベントを開催していて、自分から動けば沢山の人と出会えるチャンスがあると思います。」

9. 派遣先大学へのメッセージ

Thank you so much for accepting me.

I truly enjoyed my time at the University of Canterbury. During my stay, I had the opportunity to try many new things, such as volunteering, hiking and making friends from different countries in New Zealand. All of these experiences have become my precious memories and treasure.

I sincerely appreciate all the support you provided.

■ JSAF のサポートについて

個別相談の中でカンタベリー大学を紹介していただきましたが、自分にぴったりの留学先でした。東京生まれ育ちなので、ニュージーランドののどかでゆったりとした生活、自然が沢山あって休日はハイキングやバーベキューをする生活が新鮮で、とても楽しい留学生活を送ることができました。疑問点があった際にはすぐメールで対応してくださり、とても助かりました。

出発前の英語学習では主に FLOW（JSAF が提供する Speaking 練習アプリ）を利用しました。様々なテーマで AI と話すことができ、会話の練習になったと思います。自分の発音がどれだけ正確なのかパーセンテージで表してくれるので、100%になるまで何度もやり直して発音を矯正することができました。出発前オリエンテーションでは出発までに何をしないといけないのかが明確になってとても助かりましたし、モチベーションの向上にもなりました。

本体験記は、JSAF 派遣生による 2025 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。