

# STUDY ABROAD GUIDEBOOK 2026

**CANADA**



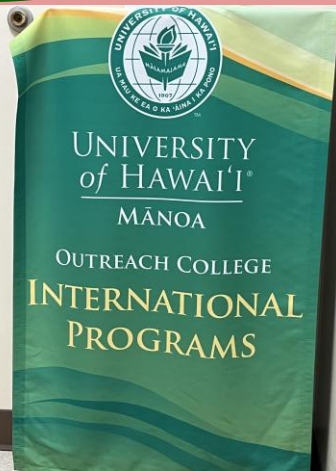
**USA**



**Department of English  
Meikai University**



# HAWAII



# ENGLAND



## 留学ガイドブック

# STUDY ABROAD GUIDEBOOK

## 目次

## Contents

1. 海外留学	Studying Abroad .....	2
2. 異文化理解	Intercultural Communication .....	2
3. 明海大学の留学制度	Meikai University Study Abroad Programs .....	5
4. 明海大学の提携先大学	Affiliated Overseas Universities .....	6
5. 奨学金制度について	Scholarships .....	11
6. 留学のための選抜試験	Selection Procedures .....	11
7. TOEFL iBT テスト	TOEFL iBT Test .....	12
8. 留学年間スケジュール	Schedule .....	13
9. 留学体験者の報告	Reports from Students .....	16
10. おわりに	Endnotes .....	28



# 1. 海外留学 Studying Abroad

明海大学には素晴らしい留学サポートシステムがあります。英米語学科では特に英語圏の国である英国、米国、カナダ、オーストラリアの大学と提携を結んでおり、それらの国の大学で、じっくり腰を据えて英語を勉強することができます。異文化の中で多様な生活様式に触れ、様々な意見を持つ人たちと知り合うこともできるでしょう。そのような経験をすることで視野が広がり、グローバルな感覚が身につきます。英語でコミュニケーションをする楽しさを通して、英語力も自然に向上します。

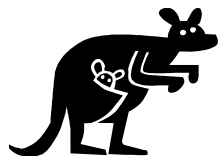
この冊子は、明海大学英米語学科がサポートしている留学のシステムについて、留学する場合には何が必要か、提携先の大学はどんな大学か、留学することになったらどんなことを知っておく必要があるか、などについてわかりやすくまとめたものです。英語による直接的な説明(これは将来留学したときにも役立ちます)、豊富な留学先の写真や留学体験者の手記も載っていますので、ぜひじっくり読んで、留学の可能性を考える一助として下さい。この冊子を読んで、一人でも多くの学生が留学に関心を持ち、留学にチャレンジしてくれることを願っています。

## 2. 異文化理解 Intercultural Communication

### 異文化コミュニケーション - 実りある留学・研修のために

留学や研修では、異なる文化を持つ人々と日常的に交流する機会を持ちます。異なる文化(異文化)という言い方をよく耳にしますが、そもそも「文化」とは何なのでしょう。ここでは、わかりやすくするために、文化を3つに分けて考えます。文化には、衣服、食べ物、建物などを含む物理的なもの(物質文化)、わたしたちの価値観、考え方(精神文化)、そして行動の仕方、感情の出し方(行動文化)があります。

皆さんが留学・研修を行う英語圏と日本の「物質文化」を比べてみましょう。英語圏、日本のどちらにも、高層ビルが建つ都会もあれば、農村や漁村もあります。物質文化の上では、似たところがたくさんあるようです。もちろん、違いもあります。例えば、オーストラリアのレストランでは「カンガルーバーガー」が出てきたり、アメリカ・フロリダのレストランでは「アリゲーターステーキ」がメニューにあったりします。



次に、「精神文化」です。英語圏における価値観、考え方でも重要なのは、英米語学科でも学んできたように、自分の意見をしっかりと持っており、それを表現することです。英語圏では、個人の自立と主体性を尊重する個人

主義的な価値観が根付いており、自分の意見を表現しない人は、個人として認められにくく、大学の教室では、「意見を言わない人＝意見がない人」と周りから判断される傾向にあります。逆に、しっかりと自分の意見を述べ、「意見、理由、具体例」というセットで話をする人は歓迎されます。なぜなら、そういう人が評価される文化だからです。



日本での状況はどうでしょう。残念ながら、積極的に意見を述べようとする人は多くありません。周りの様子を見ながら、自分が述べる意見が周りからどう思われるかを心配して、なかなか発言しない人が多いようです。皆さんの留学・研修を充実させるためには、英語圏の大学で大切にされている文化を理解し、間違ってもいいので、積極的に自分の意見を述べていく必要があります。

英語圏の大学では、授業中に「あなたはどう思いますか」と問われる機会がとて多いので、日頃から様々な物事について自分なりの意見を持つておくことが大切になります。また、自分の国の現状、歴史、政治、文化などについても説明を求められることがあります。自分の国、通っている大学などについて説明できるように練習しておきましょう。会食の席などでも積極的に自らの文化について語っていきましょう。周りの人は、自分の文化について説明するあなたを見て、きっと興味を持ってくれるはずです。

では、「行動文化」について考えてみましょう。言葉やジェスチャーの使い方は、英語圏と日本とは、かなり違いがあります。英語圏は、low-context culture と言って、言葉(言語)や身振り・手振り(非言語)を用いて、できるだけわかりやすく説明し、相手に自分の意図を伝えようとする文化です。ジェスチャーは大きく、表情豊かに、言葉とジェスチャーをフル活用して自分の意思を伝えます。

一方、日本は、high-context culture と言って、言葉ではあまり説明せず、状況のなかで相手に意図をわかってもらおうとする文化です。相手に察してもらおうという文化ですから、ジェスチャーも少なめで、表情は英語圏と比べて豊かとは言えません。もちろん、互いの立場を察しあい、微妙なニュアンスを読み取る日本の文化は素晴らしいですが、英語圏の文化と自らの文化の関係を考え、普段より言葉やジェスチャーを多くし、表情を豊かにすることでコミュニケーションを取っていくこともできます。

ジェスチャーの話をしました。相手との距離も大切です。アメリカ人の多くは、会話をするとき、相手との距離を日本人より短く取ります。ですから、アメリカ人と会話する日本人のなかには、アメリカ人が「近すぎる」という印象を持つ人もいます。この「近い」距離は、アメリカ人からすると「あたりまえ」です。逆に、日本人にとっての「あたりまえ」の距離は、アメリカ人にとっては「遠い」距離になります。では、日本人の「あたりまえ」の距離でアメリカ

人と話をすると、アメリカ人はどう感じるでしょうか。日本人が「遠く」に立っていますので、アメリカ人は「相手は自分を良く思っていないのではないか」などと考えるかもしれません。もちろん、相手の距離に無理に合わせる必要はありませんが、自分の文化を中心に考えるのではなく、違いを楽しんだり、違いの理由を相手に説明したりすることができれば、お互いに理解を深め、文化間の相互理解が進んでいくでしょう。

さて、異文化コミュニケーションにおける「文化」は、国の文化だけではなく、民族、地域、社会階級、性別、世代、組織などによっても文化が異なることがあります。ですから、一人の人間は、いろんな文化を同時に生きていると言えます。「アメリカ人」といった国の枠組みだけでは、人々が生きる多様な文化を理解することはできません。また、グループ単位で人の文化を理解することに加え、個人の独自性を受け止めることも大切です。このような柔軟な姿勢が、ありのままをできるだけ受け入れようとする多様性の尊重につながります。多様な他者と出会うことで、あなたの考え方はより幅広く、そして柔軟になることでしょう。

留学・研修を充実させるために心がけるべきことは、「あー、こんな考え方、こんな行動の仕方もあるんだな。なるほど。」といった(1)「違いを冷静に見る力」もしくは「違いを楽しむ気持ち」、(2)「自分の考え、感情を周りに表現し、関わっていく積極性」、そして、(3)「間違いを恐れない行動力」です。皆さんの健闘を祈ります。

### ☆異文化コミュニケーションについて知るための参考図書☆

池田理知子(編著)(2010)『よくわかる異文化コミュニケーション』ミネルヴァ書房。

久米昭元・長谷川典子(2007)『ケースで学ぶ異文化コミュニケーション』有斐閣。

鍋倉健悦(1997)『異文化間コミュニケーション入門』丸善株式会社。



### 3. 明海大学の留学制度

#### Meikai University Study Abroad Programs

明海大学英米語学科には、大きく分けて、2つの留学制度があります。約9ヶ月の長期留学を行う「海外留学」と呼ばれる留学制度と、夏あるいは春休みの時期に3週間から4週間海外の大学で集中英語研修を受ける「海外研修」と呼ばれる制度です。

長期留学を行う「海外留学」は、協定校留学で、本学と学術交流協定を締結している海外の大学に留学生を派遣する制度です。2026年度は、カナダ・アメリカ・オーストラリアへの留学が予定されています。この制度で留学する場合は、学費は本学と留学先大学の双方に納入します。その他留学に係る諸経費も留学生の自己負担となりますが、本学には留学をサポートする派遣留学生奨学金制度があり、経済的支援の道が用意されています。また、留学先で修得した単位は40単位を超えない範囲で認定されます。

一方、短期の英語研修（「海外研修」）には2つのタイプがあります。1つは海外研修派遣学生が参加費用を自己負担する研修ですが、実際は大学から海外研修奨学金、教育後援会から研修援助金が給付されるため、全額が自己負担となっているわけではありません。もう1つは奨学海外研修と呼ばれるもので、成績優秀者を対象に実施されます。この場合は、渡航費、研修費、滞在費の全額が大学負担となります。通常これらの研修も単位認定対象となります。

以上のように、明海大学外国語学部英米語学科では様々な形で海外の大学で学ぶことができるプログラムが用意されていますので、皆さんも大学4年間の間にぜひ海外留学・海外研修を体験して下さい。



## 4. 英米語学科の海外提携先大学

### Affiliated Overseas Universities

以下に明海大学英米語学科が提携あるいは学生を派遣している大学について、英文で説明します。説明のあとの質問も考えてみてください。正解は説明文の中に見つからなければ、インターネットで調べてみましょう。

#### University of Alberta (U of A), Canada

The University of Alberta (U of A) was established as a public research university in 1908 by Alexander Cameron Rutherford, the first premier of Alberta, and Henry Marshall Tory, the U of A's first president. It is based in the city of Edmonton, the provincial capital of the western province of Alberta, one of Canada's most diverse and dynamic economies. The U of A also has the distinction of being one of the world's most northern research universities. It is considered to be a talent magnet attracting some of the world's best students and researchers and strives to be one of the world's great universities for the public good.

1. When was the University of Alberta founded?
2. In what city is the University of Alberta located?
3. What is the student body population of the University of Alberta?
4. What are the nickname, mascot, color/colors and motto of the U of A?
5. Can you list the names of three big cities in Canada? What is the capital?
6. Who is the current Prime Minister of Canada?
7. Can you list the names of some famous people in Canada (e.g., musicians, actors, athletes)?



## University of Hawai'i at Manoa (UH), USA

The University of Hawai'i at Manoa is the flagship campus of the University of Hawaii system, located in Honolulu, on the island of Oahu. The University of Hawai'i at Manoa was founded in 1907 and now offers over 200 degree programs across 17 colleges and schools such as the School of Hawaiian Knowledge, the School of Ocean and Earth Science and Technology, and the School of Pacific and Asian Studies. The motto of the UH is "*Maluna a'ē o na lahui a pau ke ola o ke kanaka*" ("Above all nations is humanity"), which is reflected in the fact that it is one of the most diverse universities in the United States, ensuring a multicultural experience for all.



1. When was the University of Hawai'i at Manoa (UH) founded?
2. In what part of Hawai'i is UH located?
3. What is the student body population of UH?
4. What are the nickname, mascot, colors and motto of UH?
5. Can you name three Hawaiian islands?
6. From what countries did immigrants come to Hawai'i?
7. Can you list the names of some famous people from Hawai'i (e.g., musicians, actors, athletes)?



## Canterbury Christ Church University, UK

Canterbury Christ Church College was established as a teacher training college by the Church of England in 1962 in order to meet a growing demand for highly trained educators. Officially granted full university status in July 2005, Canterbury Christ Church University offers over a thousand academic and professional study programs at the undergraduate and postgraduate level. Based in the historic city of Canterbury in the southeast of England, Canterbury Christ Church University is renowned for its academic excellence, inspiring locations, strong community and civic spirit and very welcoming and engaging atmosphere.

1. When was Canterbury Christ Church University founded?
2. In what city/county is Canterbury Christ Church University located?
3. What is the student body population of the university?
4. What are the nickname, mascot, color/colors and motto of the university?
5. Can you name the parts of the United Kingdom?
6. Do you know any British English words and their American counterparts?
7. Can you list the names of some famous people in the United Kingdom (e.g., musicians, actors, athletes)?



## **University of Wollongong, Australia**



University of Wollongong is one of Australia's top universities, excelling in teaching, learning and research. Located in Wollongong, approximately 80 kilometers south of Sydney, the Wollongong campus is surrounded by trees of the Illawarra Escarpment and is one of the most beautiful university campuses in Australia. The campus is used by over 33,000 students and more than 2,400 staff. It was established in 1951 and was known as the University of New South Wales in its early years. It currently has four faculties, namely the Faculty of the Arts, Social Sciences &

Humanities, the Faculty of Business and Law, the Faculty of Engineering and Information Sciences, and the Faculty of Science, Medicine and Health.

## **University of Central Florida (UCF), USA**

The University of Central Florida was originally established in 1963 as the Florida Technological University with the purpose of providing highly-trained personnel to support the Kennedy Space Center. With the University's rapid expansion to encompass other academic disciplines, the institution was renamed the University of Central Florida (UCF) in 1978. The University of Central Florida is the largest member institution of the State University System of Florida with its main campus located in Orlando and has 10 regional campuses located throughout the Central Florida region. Currently offering 230 degree programs and a leader in various academic and research fields, the University of Central Florida is considered to be one of the fastest growing and most dynamic universities in the United States.

## **Central Queensland University (CQUniversity), Australia**

The Queensland Institute of Technology was established in 1967 and attained full university status in 1992 as the University of Central Queensland. In 2008, the University changed its name to CQUniversity Australia. CQUniversity operates from 14 campuses including locations in Sydney, Brisbane, Adelaide and Melbourne. As one of the most engaged, supportive and responsive institutions of higher learning in Australia, CQUniversity focuses on its mission of providing quality teaching and learning by taking a leadership role in enhancing professional development, curriculum and teaching support and being engaged with industry and the community.



## 5. 奨学金制度について Scholarships

海外留学、海外研修の助成金として各種の奨学金が用意されています。詳しくは、新学期に配布される、CAMPUS GUIDE を参照して下さい。

## 6. 留学のための選抜試験 Selection Procedures

各学部、学科で留学のための選抜試験が異なります。英語学学科の選抜方法は以下の通りです。(派遣先の大学機関は、変更することもあります。)

### 派遣留学(海外留学)

アルバータ大学留学、セントラルフロリダ大学、シーキューユニバーシティ留学

- ・英文エッセイ試験
- ・面接試験(日本語・英語)
- ・志望動機
- ・学内成績
- ・出願に必要とされる TOEFLiBT スコア (セントラルフロリダ大学: TOEFL iBT 80 以上; アルバータ大学: iBT45; シーキューユニバーシティ: iBT79)

(※シーキューユニバーシティ留学の 2026 年募集(2027 年度派遣)は行いません。)

### 奨学海外研修

ハワイ大学(マノア校)奨学研修: 学業成績(GPA)、英検 IBA の成績、面接等により総合的に審査をし、新 2,3 年生 5 名ずつ選抜。

ウーロンゴン大学奨学研修: 学業成績(GPA)、面接等により総合的に審査をし、2名選抜。

### 派遣留学(海外研修)

カンタベリークライストチャーチ大学研修、シーキューユニバーシティ研修

- ・面接試験(日本語・英語)
- ・志望動機
- ・学内成績
- ・その他英語試験結果等

※出願資格: GPA2.0 以上 + 単位数: 1 年前期 15 単位・後期 30 単位;

2 年前期 45 単位・後期 60 単位; 3 年前期 75 単位・後期 90 単位

## 7. TOEFL iBT Test

### TOEFL テストとは

TOEFL テスト (Test of English as a Foreign Language) は、1964 年に英語を母国語としない人々の英語コミュニケーション能力を測るテストとして、米国非営利教育団体である Educational Testing Service (ETS) により開発されました。大学のキャンパスや教室といった 実生活でのコミュニケーションに必要な、「読む」「聞く」「話す」「書く」の 4 つの技能を総合的に測定します。

### TOEFL iBT について

日本では、TOEFL iBT (インターネット版 TOEFL テスト) が実施されています。テストセンターもしくは自宅受験することが可能です。また、1 年に何度でも受験することが可能です。

### 国際基準 グローバルスタンダードとしての TOEFL テスト

TOEFL テストは世界中の英語検定テストの中で、最も幅広い国々で受け入れられているテストです。アメリカ、イギリス、オーストラリア、ニュージーランド、カナダのほぼ全ての大学をはじめとした 160 カ国 12,500 以上の機関が、TOEFL テストスコアを英語能力の証明、入学や推薦入学、奨学金、卒業の基準として利用しています。世界中で毎年 100 万人以上、TOEFL テスト開始からこれまでに約 3,500 万人以上が受験しています。

TOEFL テストは英語をどれだけ「知っている」か、ではなく、「使える」かに焦点をあて、より実生活に即したコミュニケーション能力を測定するテストで、「読む」「聞く」「話す」「書く」の 4 セクションで構成されています。テストセンターでは 1 人 1 台割り当てられたコンピュータ上で受験します。テスト所要時間は約 2 時間で、全セクションでメモをとること (Note-taking) が可能です。Speaking セクションでは、マイクに向かって話し、音声録音されます。

セクション	制限時間	問題	課題
Reading	35 分	20 問	文章を読んで質問に答える
Listening	36 分	28 問	簡単な講義や教室での議論に関する質問に答える
Speaking	16 分	4 問	身近な話題について話し、読んだり聞いたりした資料について話し合う
Writing	29 分	2 問	文章を読み、音声を聞いて、それに対する回答を入力する

受験については公式ホームページ < <https://www.ets.org/jp/toefl/test-takers> > を参考にしてください。

## 8. 留学年間スケジュール Schedule

様々な海外留学・海外研修プログラムの代表的な例

### ① 奨学海外研修(2-3年生の成績上位者計 10 名対象) のスケジュール

時 期	スケジュール
	ハワイ大学奨学研修 (アメリカ)
3 月下旬	派遣候補者(成績優秀者)へ大学から Web ポータルで通知
4 月上旬	派遣候補者の面接
5 月中旬	合格発表
5 月下旬	第 1 回オリエンテーション <ul style="list-style-type: none"> <li>・研修参加の注意事項</li> <li>・アプリケーションの記入について</li> <li>・事前事後学習について等</li> <li>・海外旅行保険加入について</li> </ul>
6 月中旬	第 2 回オリエンテーション <ul style="list-style-type: none"> <li>・誓約書の提出について</li> <li>・滞在先について</li> </ul>
7 月中旬	第 3 回オリエンテーション <ul style="list-style-type: none"> <li>・持ち物・お金の管理について</li> <li>・安全管理・保険の取扱いについて</li> </ul>
7 月下旬	最終回オリエンテーション <ul style="list-style-type: none"> <li>・研修スケジュールについて</li> <li>・単位認定申請について</li> <li>・研修報告書の提出について</li> <li>・緊急連絡先について</li> <li>・出発案内等</li> </ul>
8 月下旬	出発
10 月中旬	研修報告会

※派遣の詳細(派遣先や派遣期間等)については変更されることがあります。

② 派遣留学(海外研修)(3~4週間の英語集中研修:自費+奨学金)

時期	スケジュール
	カンタベリークライストチャーチ大学研修 (イギリス)
4月上旬	募集説明会
4月下旬	出願締切
5月上旬	選抜試験[面接(日本語・英語)]
6月上旬	合格発表
6月上旬	第1回オリエンテーション ・研修参加の注意事項 ・アプリケーションの記入について ・参加費用の案内 ・事前事後学習について等
6月中旬	第2回オリエンテーション ・海外旅行総合保険の加入および誓約書の提出について ・その他連絡事項等
6月下旬	第3回オリエンテーション ・奨学金申請、持ち物・お金の管理について等
7月上旬	第4回オリエンテーション ・安全管理・保険の取扱いについて ・寮について
7月下旬	最終回オリエンテーション ・単位認定申請について ・研修報告書の提出について ・研修スケジュールについて ・緊急連絡先について 出発案内等
8月下旬	出発
10月中旬	研修報告会

### ③ 派遣留学(長期/9カ月留学) 出発までのスケジュール

時 期	スケジュール
	<b>アルバータ大学(カナダ)協定校留学</b>
5月中旬	派遣留学(海外留学)募集説明会
9月下旬	出願締切
10月上旬	選抜試験
11月中旬	合格発表
11月中旬-1月上旬	入学手続き等
12月下旬	帰国後の単位認定申請及び就職活動に関する説明会
1月中旬-2月上旬	学生ビザ申請
2月中旬	航空券・海外旅行総合保険の購入
4月下旬	出発



## 9. 留学体験者の報告 Reports from Students

カナダ (Alberta 大学) 2025. 4-2025. 12

Tatsuki Hachiya

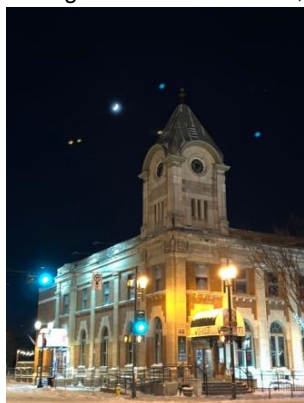
蜂矢 樹

### Far from Home, Learning Every Step

My study abroad started in May as a student at the University of Alberta (U of A) in Edmonton, Canada. I have grown as a human through learning at the university and living by myself. We studied how to improve our English skills in EAP 136. Although I had previous



experiences studying abroad, this was my first time taking a class in another country as a long-term study abroad student. At first, I couldn't state my opinions when we had conversations in class because I was afraid of speaking and making mistakes. The other students from other countries, however, had their own opinions and they were so proactive in saying them. That's why I thought that I needed to change by enhancing my speaking skills. After that, I tried to contribute to discussions even though my thoughts strayed a bit from the topic. At that time, I realized that the biggest mistake isn't making mistakes, but doing nothing at all, or thinking too much. After realizing this, I became able to voice my opinions in front of the class. Hence, I've become able to present with confidence, and I was graded 96% on my presentation exam. From this experience, I'm getting used to making a statement. Moreover, this is my first time living by myself as well, and this was a



good time to appreciate my family and friends. Before coming here, my mother always did household chores, but I did nothing. It had become commonplace but it wasn't. In the dorm, I am required to do housework by myself but I also have to study. Friends play a huge role in both studying and having fun. Even when studying made me frustrated, I found it enjoyable when I did it with friends. Through every experience, I gained opportunities to grow and came to appreciate the importance of relationships.

### ハワイでの貴重な体験

2025年8月24日～9月14日、奨学海外研修としてハワイ大学マノア校で行われた3-Week NICE Programに参加しました。今回が初めての海外で、出発前は文化の違いや言葉の壁にうまく対応できるかとても不安でした。しかし、現地での生活が始まると、その不安は少しずつ期待へと変わっていきました。



授業では、ハワイの文化や食文化、社会問題について幅広く学び、すべて英語で行われたため最初は大変でしたが、実践的な英語力を身につける良い機会になりました。クラスはさまざまな地域から集まった初対面の人たちで構成され、交流を通してコミュニケーション力や適応力、英語力が大きく向上したと感じています。

現地の人たちはとても温かく、気さくに話しかけてくれたことが印象的でした。フラダンスのワークショップでは、ユニークで面白い先生がハワイ語を交えながら教えてくれ、振り付けも比較的すぐ覚えることができ、とても楽しく貴重な体験となりました。また、授業内で行われた interchange というプログラムでは、小グループで現地の学生と英語で会話をし、異文化交流を深めました。ウクレレを弾いてくれた学生もいて、皆フレンドリーで楽しい時間を過ごせました。

ダイヤモンドヘッドやビーチ、アラモアナショッピングセンター、ホノルル動物園、ピショップミュージアム、パールハーバー、KCC ファーマーズマーケット、アウラニディズニーなど多くの場所を訪れ、景色の美しさに感動し、歴史や文化など日本との違いはとても興味深かったです。食べ物はシェイプアイスやハンバーガー、アサイーボウルなど日本よりサイズが大きく驚きました。特にアサイーボウルが一番おいしく、さまざまなお店で食べ比べをしました。この研修を通して、文化や歴史、さまざまな知識を得ることができ、英語力だけでなく海外で生活する力や自信も身につけることができました。



### Discovering New Perspectives

During the summer vacation of my sophomore year, I had the opportunity to study abroad at the University of Hawaii. I participated in the 3-week NICE program and was placed in the advanced class. Through the program, I experienced academic learning, cultural exchange, and daily life in an environment very different from Japan.



First, in class, we had many opportunities to give presentations. I used to feel nervous about presenting my opinions in front of many students. However, after giving several presentations, I began to enjoy sharing my ideas and research.

Another benefit I gained from the program was learning about various perspectives and values. When preparing for my presentations, I collected information by interviewing people instead of searching online. Although it was sometimes challenging to initiate conversations, I tried to make the most of these opportunities. By directly listening to people's opinions and ways of thinking, I was able to understand different values. Next, my research topic was about residents' perspectives on overtourism in Hawaii. As expected, about 70% of the people I interviewed had negative feelings, mentioning traffic from rental cars, damage to wildlife such as sea turtles, and rising prices. However, interestingly, a few people had positive views, such as appreciating Hawaii's diversity or believing that tourists visiting UH might inspire future students.

I also learned about government efforts, such as reservation systems to reduce overcrowding, reef-safe sunscreen rules, and bottle deposits that encourage people to use reusable bottles.

In conclusion, this program taught me three important lessons: the value of experiencing another culture directly, the responsibility of respecting local rules to protect Hawaii's environment, and the importance of learning through a different educational system. I feel that I would like as many students as possible to go study abroad and experience the same thing I did. What I experienced and learned in the three weeks will be helpful for my future.

### Exploring My Room for Growth

私は8月24日から9月14日にかけてハワイ大学マノア校の NICE プログラムに参加しました。ハワイを訪れたのは2回目でしたが、数週間にも及ぶ滞在は初めてだったため当初は不安と緊張に押しつぶされそうでした。しかし、この3週間を経て、チャレンジ精神の重要性について学ぶことができました。特に強く感じたのは、コミュニケーションにおける主体性の大切さです。実際、ハワイでは英語と日本語の使用割合は半々と言っても過言ではないほど、街中でも日本語が多く使われていました。学校では英語を使っている、日常生活で英語を使わなければ、日本で生活しているのと大きく変わらないと感じました。そこで私は、自らネイティブの方に話しかけ、新たな知見を得ようと積極的に取り組みました。その結果、現地でのコミュニティを広げることができ、Kalani High School を訪問するという貴重な経験にもつながったと感じています。



まさに「思い立ったが吉日」という言葉を体現した出来事でした。最初に話した通り、プログラム開始当初は不安があり、参加したこと自体が失敗だったと感じていましたが、実際にこの3週間を通して、言語能力だけでなく、人間としても成長することができたと感じる機会がいくつもありました。この経験が出来たのは推薦を受けたときに行動に移した自分がいたからだと思います。過去にも自分に選択肢がある状態で行動に移さず、後悔したことが何度もありました。しかし、当プログラムを通して、「せっかくハワイに来たなら」と積極的にハワイの文化にふれてみたり、ボランティア活動に参加してみたりすることで、後悔のない3週間にすることができました。



結果として、この研修に参加していなければ、どうせいつかできるという消極的な考え方が染みついていていたと思います。言語的な成長が見られたことももちろん成果として良い経験でしたが、それ以上に人として成長できたことが私にとって何にも代えがたい素晴らしいものになったと感じました。

### How Hawaii Fixed My English Confidence

This summer, I joined a study program at the University of Hawaii. It was a very special experience for me, and every day was full of learning and discovery. However, in class, we studied Hawaiian history, presentations skills and about Pearl Harbor. Visiting Pearl Harbor left a strong impression on me because of its quiet yet powerful atmosphere. It helped me understand the long history between Japan and the United States more deeply. After class, I enjoyed walking around Waikiki Beach and seeing the statues of Queen Lili'uokalani and Duke Kahanamoku. The warm air, bright sea, and beautiful nature helped me relax every day.



One of the most meaningful parts of the program was meeting students and teachers. At first, I was shy about speaking English, but everyone was very friendly. Even though my English was not perfect, they always tried to understand me. Not only students and school staff, but even people I met on the street listened kindly to my English. These experiences gave me more confidence. I realized that trying to speak is more important than speaking perfectly, and this helped me enjoy English much more.

During the program, I also worked on a small research project. My topic was how tourists affect Hawaii's nature and what we can do to protect it. I interviewed both tourists and local residents. Many people said that the rules to protect nature are not strong enough. I agreed because Hawaii's nature is very beautiful and important. Through this project, I learned the importance of finding a balance between welcoming visitors and protecting nature.

The most valuable lesson I learned in Hawaii was the Aloha Spirit. People were warm, kind, and open. They smiled often and supported one another. Their attitude made me feel happy every day. From them, I learned the importance of having a calm and positive mindset.

This study program gave me many wonderful memories and helped me grow both academically and personally. I will make use of this experience in my future studies and life.

### A Fresh Perspective in the UK

During the final summer vacation of my student life, I took part in a two-week short-term study abroad program at Canterbury Christ Church University in the UK. After a long flight from Japan, I stepped into a foreign country filled with new experiences and scenery, and it turned out to be a truly valuable opportunity.

The atmosphere of the classes was relaxed, with a style that encouraged learning English while having fun. What I found most meaningful academically was being able to learn about British pronunciation and vocabulary through real communication with university instructors and local people. Before going to the UK, I assumed that American and British English wouldn't be that different, but in reality, I struggled with listening comprehension and regretted not studying more beforehand.

The pleasantly warm and dry climate of the UK left a strong impression on me, but at the same time, I did feel a bit out of place. Perhaps because Asian people are still relatively uncommon in some areas, I experienced people staring at me in the streets or at the airport. I'm not sure what their intentions were, but it was the first time in my life that I truly felt what it means to be a racial minority, and that made it a valuable experience in its own way.

Members in the program were students from different years who had not been my friends before. Spending time together allowed us to talk about various things, and I realized how interesting it is to interact with people who hold different ideas and values from my own.

Through this study abroad experience, I gained new insights and feel that I have grown as a person. I'm truly glad that I was able to have such a fresh and memorable experience during the last summer vacation of my student years.



### 海外研修を通して得た学び

私は8月23日から9月7日の約2週間、イギリス・カンタベリーにある Canterbury Christ Church University (CCCU)にて、語学学習と異文化理解を目的とした海外研修に参加しました。

正直に言えば、自身の英語力が向上したと断言できるほどの成果は得られませんでした。しかし、言語だけに頼らず、文化や価値観を通して人と通じ合う経験を多く積むことができた点は、この研修の大きな成果であると感じています。特に私が研究テーマとして設定していたファッションにおいては、自己表現の一つとして社会的・環境的な価値観が反映されていることに気づくことができました。

この研修を通してほかに得られたことは、理解を実践へと変えていくことです。知識として理解した内容を、どのように使い、どのように活かすのかを常に考えるようになりました。授業やインタビューで得た情報を、ほかの要素と結び付けてまとめていく過程が、真の意味での学びであったと感じています。

また、継続力と主体性も大きく向上したと考えています。難しい課題に対しても、授業後の復習や三日間にわたるインタビューの実施、その内容について一日中辞書を引き



ながら理解する作業などに、粘り強く取り組むことができました。自ら課題を見つけ、実践し、分析する姿勢は今後の学習においても活かしていきたいです。

さらに、カンタベリー、ロンドン、オックスフォードの三都市を訪れましたが、限られた人との交流が中心であった CCCU とは違って、街に出て現地の人々と会話を重ねる中で、言葉を超えて気持ちが通じ合う瞬間を何度も経験することができました。こうした体験から、本研修は非常に意義のあるものであったと感じています。

### オーストラリアでの貴重な経験

私は2025年2月16日から3月2日までの2週間、オーストラリアのウーロンゴン大学での研修に参加しました。この2週間は、大学生活の中で私にとって忘れられない充実した日々となりました。

まず1つ目は、初めての英語圏でのホームステイです。到着前は、多文化国家であるオーストラ



リアでどのような家庭が迎えてくれるのか緊張していましたが、ホストファミリーは温かく迎え入れてくれました。ホストの両親は朝6時には出勤するほど早起きで多忙でした。しかし、毎日手料理をふるまってくれ、伝統的な食事も体験させてくれました。夕食後はルームメイトや愛犬たちと映画を見るなど、有意義な時間を過ごしました。自分の気持ちを英語で伝えることに苦労する場面もありましたが、2週間の生活の中でも英語力の変化を実感できたことは大きな喜びでした。

2つ目は、キャンパスライフです。1週目は英語教授法について学びました。教授ごとにアプローチが異なり、多様な教授法があることを学べたことは、将来、授業を行う上で役立つので大きな財産になりました。2週目は、事前のテストの結果で分けられたクラスで、多国籍な学生たちと共にオーストラリア文化について学び、視野を広げることができました。

3つ目は、Illawarra Christian Schoolでの高校生との交流です。日本語を第二言語として学ぶ生徒たちが、一生懸命に日本語で話しかけてくれる姿に深く感動しました。文化を共有し合い、お互いについて知り合えた、素晴らしい体験を通して、将来は日本語指導員として教育に携わりたいという新たな気持ちも芽生えました。

このオーストラリアでの研修は、今までにない体験をすることができました。この2週間は大切な思い出でもあり、これからの私の成長に繋がる貴重な経験になりました。研修に参加できて本当によかったです！

## 研修を通じて気付いた自分の変化

私は2025年2月15日から3月1日までの2週間、オーストラリアのウーロンゴン大学での海外研修に参加しました。研修の1週目は明海大学生のみを対象とする英語教授法の講座を受け、アイスブレイキングや発音指導、音楽などを授業に取り入れる手法などを、実践を通して学びました。2週目はレベル別のクラスに分かれ、他大学や異なる国の学生と共に、英語を使いながらオーストラリアについて学習しました。私のクラスでは、オーストラリアの動物を中心に、生息地を通して地域や気候の特徴への理解を深めました。また、研修期間中には事前に自ら設定した研究テーマに基づき現地調査を行いました。私は「母語と異なる言語を指導する際に教師が留意すべき点」をテーマとし、現地の先生方にインタビュー調査を行いました。実際に英語が母語ではない私たちを指導して下さった先生方への調査であったため、先生方が挙げた留意点を授業の中で実感するとともに、教師と学習者双方の視点から多くの気づきを得ることができました。

今回の研修は2週間のホームステイでの滞在でした。私は夏季休業中にも海外研修に参加しましたが、その際はホテル滞在であったため、ホームステイを体験できることは今回の研修参加を希望した大きな理由の一つでした。この貴重な経験を最大限生かせるよう、オーストラリアについて疑問に思ったことや気になったことを質問するなど、ホストファミリーとの積極的な会話を心掛けました。ホストファミリーは毎日手の込んだ料理を用意して下さり、食事の際は大学での出来事や日本での生活について聞いてくれるなど、ホストファミリーからも沢山コミュニケーションを図ってくれたので、慣れ

ない環境の中でも快適に過ごすことができました。

本研修を通して、英語指導に関する知識と自分の学習意欲の向上を実感しました。ここで得た気づきや学びを、来年度から教員として指導する際に活かしていきたいと考えています。



### Experiencing and Learning in Australia

I studied in Australia for two weeks through a homestay program. As this was my first time traveling abroad, I felt very nervous at the beginning of the program. Everything around me was unfamiliar, including the language, lifestyle, and culture. In particular, I found it difficult to get used to the Australian accent, which has its own unique characteristics. Because of this, I was not able to communicate smoothly with my host father at first, and I sometimes felt frustrated when I could not express my thoughts clearly in English. However, I did not want to miss this valuable opportunity, so I made a conscious effort to communicate more actively after school and when I returned home each day. I tried to start conversations, ask questions about daily life, and share my experiences at school. Gradually, I became more confident in speaking English, and my listening skills also improved. As a result, communication with my host father became much smoother, and I was able to build good relationships not only with him but with the entire host family. In addition to my homestay experience, I actively communicated with local university students outside of class. Through these interactions, I was exposed to various English expressions, natural phrases, and different ways of speaking that are not always taught in textbooks. These experiences helped me understand how English is actually used in daily life and improved my practical communication skills. Although the Australian accent can be challenging, Australia provides a rich natural environment and a multicultural society that are very different from those in Japan. Being able to use English in such a different cultural and linguistic setting was extremely valuable. Through this training program, I gained not only improved English skills but also greater confidence and a more positive attitude toward communicating with people from different backgrounds. For these reasons, I strongly believe that this program is a highly meaningful and recommended learning experience.



### オーストラリアでの異文化体験

2025年2月15日から3月1日まで、オーストラリア、ブリスベンにあるシーキューユニバーシティでの短期留学に参加しました。現地ではホームステイをし、ホストファミリーと共に生活しながら英語を実践的に使用する日々を送りました。食事の時間には学校での出来事や文化の違い、日本の生活との比較について英語で会話をし、日常生活の中で英語力だけでなく、相手に伝えようとする姿勢の大切さを学びました。

大学では英語やオーストラリアについて、アクセントなどを中心に、グループワークやディスカッション、発表を行いました。自分の意見を英語でまとめ、人前で英語で発表することは簡単ではありませんでしたが、練習の回数を重ねるごとに自信を持って話せるようになりました。

また、シーキューユニバーシティの学生と意見交換を行うことで、多様な価値観や考え方に触れる貴重な経験となりました。



休日には、ブリスベ市内や周辺の観光地を訪れ、自然豊かな景色や街の雰囲気を楽しみました。留学中に共に過ごした仲間と多くの時間を共有したことで、互いに支え合い、以前よりも仲が深まったと感じています。

この留学を通して、異文化の中で生活することの難しさと同時に、その楽しさや学びの多さを実感しました。言葉や文化の違いに戸惑う場面もありましたが、その一つ一つを乗り越えることで、自分自身の視野が広がったと感じています。短い期間ではありましたが、ブリスベンで得た経験や人との出会いは、今後の学生生活や将来において大きな糧になると考えています。

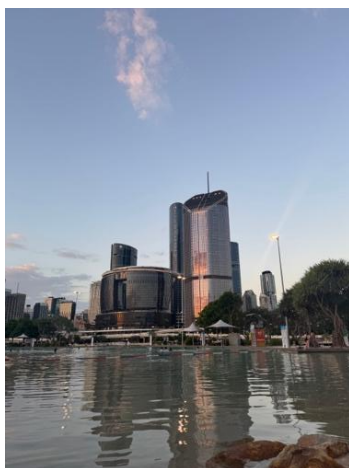
## 初めての留学

私は2025年2月15日～3月1日までオーストラリアのCQU短期語学研修に参加しました。私は初めての海外だったので期待と不安の両方を抱えながら行きました。この短期間の海外研修で、多様性を受け入れることに対する意識がとても高まりました。オーストラリアは様々な国籍の人たちを受け入れていることが特徴の1つと挙げられており、約2週間でたくさんの人と関わることが出来ました。

また学校内での活動としては慣れないオーストラリア独特の発音で授業を受けたり、現地の先生や生徒と課外活動として街を探検しました。そして最後はパワーポイントを使ってプレゼンテーションを行いました。他にも日常生活において友達と話す時以外は英語しか使わなかったため、日本で学ぶよりも英語が定着しやすい環境だと感じました。お休みの日はゴールドコーストの海に行ったりと全てが初めての体験でとても楽しかったです。

初めての海外に行った私が言えることは、間違いなく自分の視野や考えが広がります。私に関わった人たちは“私”という人を大事に思い尊重してくれました。これは日本とはまた違う尊重のようなものでした。それから英語に対するモチベーションも上がり、“話す”ことに対して前に比べたらぐっと抵抗がなくなりました。

自分のこれからの人生に少しでも自信を持ちたい人、生きた英語に触れたい人、視野を広げたい人など少しでも興味があればぜひ参加して欲しいです。



## 10. おわりに Endnotes

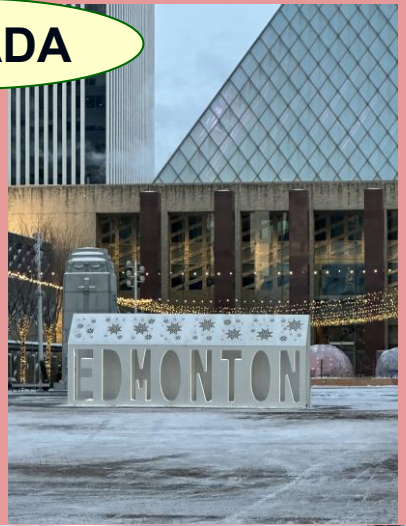
留学ガイドブック、**Study Abroad Guidebook 2026** はいかがでしたか。

2025年度は、たくさんの学生が海外(カナダ、アメリカ、イギリス、オーストラリア)に出発し、様々な海外留学や海外研修を通して、一生の思い出となる貴重な経験ができました。

この冊子を読んで多くの学生が留学に興味を持ち、留学プログラム参加に向けて準備を始めてくれることを願っています。その日に備えて、英語力をブラッシュアップしておきましょう。大学4年間は長いようで短く、あっという間に過ぎていきます。大学生活を有意義なものにするため、自分の視野を広げるため、そして国際人になるために、ぜひ海外留学にチャレンジして下さい！



# CANADA



# AUSTRALIA



# **STUDY ABROAD GUIDEBOOK**

**International Exchange Committee  
Department of English  
Meikai University**