

カナダ・ブリティッシュ・コロンビア大学

留学報告書

学部学科・研究科専攻	国際学部国際学科		留学時学年	3年
留 学 先	国	カナダ	大学/機関	ブリティッシュ・コロンビア大学
期 間	2026年3月1日～2026年8月22日			
	短期 ・ 中期 ・ 長期 ※○で囲んでください。		計6ヶ月	

[1] 参加したコースの時間数と時間割

- 授業時間数：475時間
- 科目名（受講した科目を全てご記載ください）：EAP Reading&Writing550, Speaking&Listening550, Reading&Writing600, Speaking&Listening600, Reading&Writing650, Speaking&Listening650

【時間割】

時 間	月	火	水	木	金	土	日
例) 9時～13時	○	○	○	○	○	○	Free
8:30～12:00	○	○	○	○	Free	Free	Free
1:00～2:45	○	○	○	○	Free	Free	Free
2:45～	Free	Free	Free	Free	Free	Free	Free

[2] クラス編成や授業方法について教えてください。

【例】クラス人数、国籍割合、担当の先生、授業方法、使用教材等

1学期目から3学期まで順番に12人、22人、17人。クラスによって差あり。

日本人、韓国人、中国人の割合が多いがクラスのレベルが上がるにつれてよりダイバースなクラスになる。最初のクラスの日本人の割合は41%だったが、最後のクラスの日本人の割合は17%であったその他チリ、ブラジル、台湾、メキシコ、コロンビアなどの南米の国からの生徒も多数。

[3] 課外活動や週末の過ごし方について教えてください。

UBC 内にある美術館、博物館やアジア庭園に授業の一環としていきました。そこで学んだことが最終試験に出たこともありました。週末は友達と自然と楽しむアクティビティをよくしていました。池やハイキングのコース、ビーチがたくさんあるので、ハイキング、ビーチバレー、カヌー、パドリング、などがおすすめです。

[4] よく利用した施設について教えてください。(図書館、学生会館、スポーツ施設等)

スポーツ施設にあるジムに通っていました。設備が整っていて運動しやすいです。また、学生証をもっていれば無料で借りることのできる道具がたくさんあったので、放課後にクラスメイトと無料で体を動かすことも可能です。(バドミントン、フリスビー、スパイクボール等)

勉強の際には数多くの図書館があるので、自分のお気に入りのアジアン図書館で勉強していました。

[5] 宿舎(寮やホームステイ)での生活について教えてください。

部屋：1部屋1人で使用

様子：カナダ人家族の地下室に住んでいました。自分専用のトイレ、シャワールーム、ベッド、デスク、テレビ、冷蔵庫など、生活しやすい環境が整っていました。朝食と昼食は自分で用意します。夕食は家族と一緒に食べることが多かったです。外出にも誘っていただき、一緒にいろんなアクティビティを楽しみました。料理がとにかくおいしかったです。ホストファミリーは育児で大変な中、いつでも親身に話を聞いてくれる親切な方々でした。

[6] 留学中に楽しかったこと、苦労したことを教えてください。

- **楽しかったこと**：世界中に友達を作ることができて、彼らの文化、言語、暮らしを知ることができたことが一番興味深い経験でした。互いに英語が出来なかったら交わることのない相手と会話ができることが感慨深かったし、何より大切な友達がたくさんできたことがとても嬉しいです。彼らと過ごす時間が何よりも貴重な思い出です。

- **苦労したこと**：文化の違いで友達と衝突することも何度かありました。お互いに互いの文化で育ってきているため、完全に変えることは難しいものの、話し合っ、互いを理解し、お互いに歩み寄ることが大事だと学びました。

自分が苦手な分野になった時にどうしても周り自分を比べてしまい、つらいと感じたことが何度かありました。苦手だからこそこにいるのだと毎回気持ちを切り替えて、どれだけ下手でも挑戦する努力は怠りませんでした。

[7] 留学の成果について教えてください

- 1) **語学力の向上**：留学に来る前よりも、英語を使って状況をより詳しく説明できるようになったと思います。スムーズなカジュアルなコミュニケーションから、学術的なプレゼンテーションやライティングの基礎が固められました。

- 2) **専門知識の向上**：幅広い分野の学問を授業で取り扱うので、いろいろな学問の知識が身に着きました。環境問題、心理学、言語の理解、脳の働き、ビジネス、災害、等々。

- 3) **自己成長など**：今まで自分が不満に思っていることを相手に向かって言えずに飲み込んでしまう癖がありました。しかし、友達同士で小さな衝突があった時に、「自分の言葉で直接的に言ってほしい」とカナダ人に言われ、初めて相手の行動によって自分の気持ちがどうなったのか、境界線はどこなのかを表現する勇気をもらいました。自分と友達に正直になることは決して悪いことではなく、関係をお互いにとってより心地の良いものにするものだ学びました。そして、他人と自分を比べて落ち込まないこと、比べるならばさらに努力する糧にすること。

[8] 来年度に留学を希望する学生へのアドバイスをお願いします！

一つは、誰と一緒にこの留学の時間を過ごすのかということです。英語力を伸ばしたくて留学するのに、同じ国の出身の人と母国語で話して、果たしてそれは本当に留学の意味があるのでしょうか？留学の期間が短い時間であればあるほど、英語が自分よりもできる友達を見つけて、時間をかけて英語で会話することが本当に重要です。私はそれで「本当に英語力が伸びたね！」と、留学を始めたころに出会ったカナダ人の友達に、日本に帰る前に褒めてもらえました。

二つ目は、留学に来る前に軽いコミュニケーションはできるくらいまで自分で練習してから留学に行きましょう。なぜなら、英語力の0→1の段階は日本でも伸ばすことができるからです。1→100まで近づけるための環境づくりとして留学が存在すると思っています。そして、英語力がもともとあったほうが、現地で吸収できることもより多くなります。

[9] 留学に関する費用の総額について内訳を教えてください。

	内訳	金額 (留学時の日本円)
1	短期留学者のみ 旅行会社に支払った経費（授業料、フライト代他）	0
2	中期・長期留学者のみ フライト代	170,000
3	中期・長期留学者のみ 滞在費（寮費・ホームステイ代など）	1,358,360
4	教材費	50,000
5	保険代	69,600
6	私生活における諸経費（食費・交通費・洗濯費等）	258,000
7	個人的な買い物	405,122
8	その他（e-SIM）	48,000
9	留学に関する費用（1 から 8 の合計）	2,348,082
10	受給した奨学金（奨学金名： ）	240,000
11	留学に関する費用総額（上記 9 から 10 を引いた額）	2,108,082

