

2022 年度夏期

ワイカト大学語学研修 報告書 (21 名分)

## ワイカト大学夏期語学研修 報告書

報告日：2022年9月25日

氏名：伊藤律輝

留学先大学（国名）	国立ワイカト大学（ニュージーランド）
短期研修プログラム	ワイカト大学夏期英語研修
研修期間	2022年9月3日～2022年9月23日（22日間）

1. 留学前の準備について（応募動機、申込み手続き、語学対策など）

英語力を向上させたかったため、応募させていただきました。

2. 研修内容や大学（授業内容、形態、学生同士の交流、アクティビティ等）

授業は、日本の英語の授業とは大きく違い、スピーキングの練習が多かった印象です。毎朝、英語でコミュニケーションをとる時間がありどの授業も楽しかったです。

3. 生活（住環境、食生活や健康管理、危機管理、持参してよかったもの）

ホストファミリーについて	僕のホームステイ先のファミリーは基本的に寝る時間が九時くらいで、九時以降はなるべく音をたてないようにするため、シャワーを早めに浴びに行くなどの配慮をする必要がありました。
食事、健康管理	食事は大皿から食べたい分だけとる、というのが一般的で、僕のホームステイ先では毎日米が出ていました。口に合わないものもありましたが、比較的好いしかったです。
持参してよかったもの （理由）	カード社会が進んでいるため、現金が使えないことも多かった。そのため、クレジットカードは必須でした。
危機管理 （危険な目に遭わないために気をつけていたこと、少しでも危険を感じたことなど）	スーツケースには常にカギをかけることや、現金は念のため常に持ち歩くようにしていました。

研修費用および金銭管理について（さしつかえなければ、おおよその金額を教えてください）

項目	金額	備考
航空運賃	191,280 円	
海外旅行保険	円	
研修費用	320,3200 円	入学登録料, 授業料, ホームステイ, 空港送迎料, 大学学生保険等を含む。
滞在費	0 円	ホームステイ
食費	15000 円	
交通費	5000 円	5000 円あれば足りると思います。
その他（小遣い, 通信費など）	80000 円	
合計		円

★思い出になったエピソードを自由にお書きください。

（写真を添付して、その様子の説明をご記入ください \*ここに貼り付けなくても OK です）



ワイカト大学では三重大大学だけでなくほかの日本からの大学の生徒とも交流します。僕のクラスでは、他大学が帰る週の最後には、みんなで少しずつお金を出し合ってお菓子やジュースを買い、毎回小さいパーティーがありました。

交流を深める場がずっとあるため、他大学の生徒とも、すぐに親睦を深められました。

★次年度の参加者へ向けてのメッセージをお願いします！

全体を通しては、英語のリスニング力が大きく向上したように感じました。また、英語を話すことに対する抵抗感がなくなり自分からもっと英語を話したいと思うようになりました。僕は今回の短期留学を通し、ほかの留学のプログラムにも応募してみようという意思が強くなりました。僕と同じように皆さんもこういった研修を通して、「英語をもっと使いたい」と思ってもらえると幸いです。

## ワイカト大学夏期語学研修 報告書

報告日：2022年 9月 24日

氏名： 曾根遼

留学先大学（国名）	国立ワイカト大学（ニュージーランド）
短期研修プログラム	ワイカト大学夏期英語研修
研修期間	2022年9月3日～2022年9月23日（22日間）

### 1. 留学前の準備について（応募動機、申込み手続き、語学対策など）

英語能力の向上と、海外に行ってみたい欲望が応募動機です。申し込み手続きは、国際交流チームさんが準備してくださったものをそのままやれば問題なかったのですが、面倒くさかったですが大変ではありませんでした。語学対策はしていません。

### 2. 研修内容や大学（授業内容、形態、学生同士の交流、アクティビティ等）

授業内容は中学生でやるような遊びを混ぜた簡単なものでしたが、全てを英語で説明されるので、自信を持って行動に移すことができない分、ちょうどいいレベルの内容になっていました。毎回様々なクラスメートとペアやグループになって授業が展開されるので、学生同士は非常に仲良くなれます。ただし、今回の研修では、周りはほとんど日本人だったので、どうしても日本語をしゃべってしまい、そこは語学研修としては不本意でした。

### 3. 生活（住環境、食生活や健康管理、危機管理、持参してよかったもの）

ホストファミリーについて	中国人の方で、英語がネイティブではない分聞き取りやすく、初心者の自分としては助かりました。ですが、ネイティブの家庭であっても、留学生を丁重に扱ってくれ、ゆっくりと簡単な単語で喋ってくれていた、と聞いています。家庭ごとに当然生活レベルや環境に差はありますが、どのホストファミリーも最大限の愛情を注いでくれた印象です。最後の別れは泣きそうでした。泣いた人もいます。
食事、健康管理	とても美味しい料理が多数存在します。本当に不味くて食べられないというものには出会いませんでした。ジャガイモを使った料理が僕の家庭では多く、かなり太ったと思います。ホストファミリーは大量に食事を勧めてきます。いらなければ遠慮なく No と言えばいいです。下手に無理をしたりすると、自分がつらくなります。
持参してよかったもの (理由)	ホストファミリーへの日本のお土産は好評でした。ボールペンや簡易フードなどをもっと持ってこればよかったと思っています。

<p>危機管理  (危険な目に遭わないために気をつけていたこと、少しでも危険を感じたことなど)</p>	<p>アジアンヘイトなのかはわかりませんが、他の日本人学生が通りすがりの車の中から中指を立てられたり暴言を吐かれたりしたという話は聞きましたが、僕は体験できませんでした。それから、街中でお金をたかってくる子供や大人がいます。  最低限の対策として、お金をわけてもち、ウォレットチェーンをつけていました。</p>
---	---

研修費用および金銭管理について（さしつかえなければ、おおよその金額を教えてください）

項目	金額	備考
航空運賃	191,280 円	
海外旅行保険	円	
研修費用	320,3200 円	入学登録料、授業料、ホームステイ、空港送迎料、大学学生保険等を含む。
滞在費	0 円	ホームステイ
食費	円	
交通費	円	
その他（小遣い、通信費など）	7 万円	お土産、服、通信費、外食費
合計		円

★思い出になったエピソードを自由にお書きください。

（写真を添付して、その様子の説明をご記入ください \*ここに貼り付けなくても OK です）

個人的にホビットンが目当てだったので、皆でそこに行けたのが一番の収穫です。貴重な話を聞けましたし、写真も取れましたし、150 ドルの指輪まで買ってしまいました。散財です。

毎日どこかにでかけていたので、特に行く当てもなく町をブラブラしたことでさえ、思い出のエピソードの一つです。最初は初対面で怖かった他の三重大生ともどんどん仲良くなることができ、その過程が楽しすぎました。

今、空港で皆と別れて、すごい悲しい気持ちです。相当居心地がよかったんだなと思いました。

皆でラグビーを見に行ったことも強烈な印象を残しています。筋肉ムキムキの男と男の激突は、生で見たらほぼ交通事故でした。イングリッシュクラブという、現地の大学生とお喋りができる機会が毎週木曜にあって、そこで海外の友達も作ることができました。皆いい人ですし、英語というのはあくまでコミュニケーションのツールの一つであり、英語が得意不得意かどうか

んで実際はどうだっただいいんだということを教えてください。もちろん英語を勉強するための研修なので語学力向上を目指すのは当たり前ですが、それを超越した関係性を築くことができたのが嬉しかったです。

★次年度の参加者へ向けてのメッセージをお願いします！

楽しいです。単なる海外旅行では味わえない楽しさがあります。ぜひ！

それからクレジットカードが必須です。JCBは使えません。

ワイカト大学夏期語学研修 報告書

報告日：2022年9月28日

氏名：堀田 真一

所属学部：工学部

学年：2

留学先大学（国名）	国立ワイカト大学（ニュージーランド）
短期研修プログラム	ワイカト大学 英語研修
研修期間	2022年9月3日～2022年9月23日（22日間）

1. 留学前の準備について（応募動機、申込み手続き、語学対策など）

コロナの影響で手続きするものがたくさんあった。

2. 研修内容や大学（授業内容、形態、学生同士の交流、アクティビティ等）

大学はとても大きく、色々な施設があっておもしろかった。

3. 生活（住環境、食生活や健康管理、危機管理、持参してよかったもの）

ホストファミリーについて	優しかった。困った事が無いからよく聞いてくれた。 寝る時間は、21:30と早く起きる時間も、7:00と早かった。
食事、健康管理	ニュージーランドでは、夕食を食べた後にデザートを食べるので、 夕食を食べすぎない方が良い。
持参してよかったもの （理由）	ハンガー。 洗濯をするのが週に1回だから、着た服を干すためにも、たくさん ハンガーを使えたから、ハンガーはたくさんあった方が助かった。
危機管理 （危険な目に遭わないために気を付けていたこと、少しでも危険を感じたことなど）	とくに危険を感じたことはなかった。 パスポートはいもスーツケースに入れておろかしていた。

研修費用および金銭管理について（さしつかえなければ、おおよその金額を教えてください）

項目	金額	備考
航空運賃	191,280 円	
海外旅行保険	円	
研修費用	320,3200 円	入学登録料, 授業料, ホームステイ, 空港送迎料, 大学学生保険等を含む。
滞在費	0 円	ホームステイ
食費	円	
交通費	円	
その他（小遣い, 通信費など）	円	
合計		円

★思い出になったエピソードを自由にお書きください。

（写真を添付して、その様子の説明をご記入ください \*ここに貼り付けなくても OK です）

羊にえさをあげる事ができたり、キウイを自分で木からもぎ取って食べる事ができた、日本では体験できないような経験だったので感動した。

★次回の参加者へ向けてのメッセージをお願いします！

とても面白かったからぜひ行ってほしい。



## ワイカト大学夏期語学研修 報告書

報告日：2022年 9月 26日

氏名：猪熊梨央

留学先大学（国名）	国立ワイカト大学（ニュージーランド）
短期研修プログラム	ワイカト大学夏期英語研修
研修期間	2022年9月3日～2022年9月23日（22日間）

### 1. 留学前の準備について（応募動機、申込み手続き、語学対策など）

大学入学前から英語を現地で学ぶために留学に行きたいと思っていて、いくつか説明会に参加した際に大学の授業を休むことなく夏休みの期間を利用して学ぶことのできるこの研修を見つけたので申し込んだ。渡航前は、自分でTOEIC対策にもなる英語の文法を勉強したり、留学生の友達を作って一緒に話したりして英語を使う機会を作った。

### 2. 研修内容や大学（授業内容、形態、学生同士の交流、アクティビティ等）

授業内容は、スピードリーディングやリスニング等しっかりとした英語の授業もあったが、マオリ語やニュージーランドで使われている表現を学ぶことも多く、現地で学んでいるからこそ知ることができたことも多かった。授業も、カードゲームやジェスチャーゲームのようなゲームをすることも多く、楽しみながら学ぶことができた。グループワークが多く、グループの人と仲良くなることができるが、日本人しかいないのでどうしても日本語ばかりになってしまった。木曜日の放課後のイングリッシュクラブは、現地の学生と交流できて仲良くなれたのですごく良かった。

### 3. 生活（住環境、食生活や健康管理、危機管理、持参してよかったもの）

ホストファミリーについて	60代の夫婦。すごく優しく、いつも私の拙い英語を理解しようとしてくれた。ニュージーランドでは、朝早くと夜遅くはバスがなくなってしまうので、ホストファミリーが何度か送迎してくれすごく助かった。最初、洗濯に関して二週間に一回ということでもかなり戸惑ったが、交渉して滞在中二回は家で洗濯してもらえたのとコインランドリーに行き、なんとか過ごすことが出来た。一週間経ったくらいで、新たに中国人留学生が来て、最初何も伝えられていなかったのが驚いたが、一緒に過ごす中でたくさんお話しして仲良くなることができて良かった。
--------------	--

<p>食事, 健康管理</p>	<p>最初の一週間が予想以上に寒く、最低気温マイナス一度の日があるほどだったので気温差から鼻水が止まらない日があったが、持参した薬を飲んで対処できた。</p> <p>ニュージーランドでは、マスクが病院や高齢者施設に行く以外のマスクの着用義務がなくなり、マスクを着けていない人がほとんどだったが、健康管理のためにもマスクをほとんどの場所で着用していた。</p> <p>食事は基本日本の倍くらいするので驚いた。</p>
<p>持参してよかったもの (理由)</p>	<p>数種類の上着 寒暖差がかなりあったので上着を何種類か持っていてそれで調整できたので持参してよかった。研修期間中の季節は春で、天気が変わりやすく雨が急に降りだすことも多々あったのでフード付きの上着も持参してよかった。</p> <p>小さめのカバン リュックとは別に小さめのカバンを持ち歩いていて、財布やバスカード、大切なものはすぐに取り出せるようにしていた。リュックの場合、背負っている自分の手が届く範囲にはないが、小さめのショルダーバックの場合、自分で常に確認できるので便利かつ安心だった。</p>
<p>危機管理 (危険な目に遭わないために気をつけていたこと、少しでも危険を感じたことなど)</p>	<p>財布やカード等大事なものはリュックに入れず、ショルダーバックのほうに入れるようにしていた。</p> <p>傘を盗まれたのが少し危険に感じたが、それ以外は危険に感じたことは特にない。</p>

研修費用および金銭管理について（さしつかえなければ、おおよその金額を教えてください）

項目	金額	備考
航空運賃	191,280 円	
海外旅行保険	12090 円	
研修費用	320,320 円	入学登録料, 授業料, ホームステイ, 空港送迎料, 大学学生保険等を含む。
滞在費	0 円	ホームステイ
食費	13500 円	
交通費	16000 円	バスカード、バス代、新幹線
その他（小遣い、通信費など）	50000 円	

合計		603,190 円

★思い出になったエピソードを自由にお書きください。

(写真を添付して、その様子の説明をご記入ください \*ここに貼り付けなくても OK です)

ワイカトスタジアムにラグビーの試合を見に行ったことがすごく印象に残っています。盛り上りを肌で感じられて、あまりルールには詳しくありませんが楽しめました。試合後選手と写真を撮れたことも良い思い出です。



★次年度の参加者へ向けてのメッセージをお願いします！

周りに日本人がいる分、どうしても英語だけの環境になることは少なくなってしまいますが、ワイカト大学にも日本人スタッフさんがいてくれるので、その方々や先生に何かあったときに頼れる安心感があり心配事なく留学することができました。留学経験があまりない方には是非お勧め

したいです。授業でも英語だけでなくその土地の文化を知ることができ、すごく楽しかったです。友達と申し込んでももちろん楽しいと思いますが、一人で申し込んでもこの3週間の研修で学年学部関係なく仲良くなれます！

## ワイカト大学夏期語学研修 報告書

報告日：2022年 9月29日

氏名： 中村 洸太

留学先大学（国名）	国立ワイカト大学（ニュージーランド）
短期研修プログラム	ワイカト大学夏期英語研修
研修期間	2022年9月3日～2022年9月23日（22日間）

1. 留学前の準備について（応募動機、申込み手続き、語学対策など）

海外で実際に自分がどのくらい英語を話することができるのか知りたかった。

2. 研修内容や大学（授業内容、形態、学生同士の交流、アクティビティ等）

授業は個人で行うことは少なく、基本的にグループやペアでディスカッションなどを行った。また、週に一回現地の学生と交流することができ、友達を作ることもできた。

3. 生活（住環境、食生活や健康管理、危機管理、持参してよかったもの）

ホストファミリーについて	ホストファミリーはとてもやさしく、何度でも説明してくれたり、わからない単語などは言い換えたりしてくれたため、会話するのに困ることはなかった。また、何かをお願いすると基本的に快く了承してくれた。
食事、健康管理	僕のホストファミリーの家では、朝、昼はサンドウィッチで夜ご飯はピラフ的なものであることが多かった。全部おいしく、辛かったり、まずかったりして食べられないことはなかった。 9月の最初の週は思っていたより寒かった。
持参してよかったもの （理由）	花粉症の薬 ニュージーランドは割と花粉が多く、鼻水が止まらなかったから
危機管理 （危険な目に遭わないために気をつけていたこと、少しでも危険を感じたことなど）	基本的に夕方の6時30分までには帰宅していた。また、夜遅くなる時には、ホストファミリーに迎えに来てもらった。

--	--

研修費用および金銭管理について（さしつかえなければ、おおよその金額を教えてください）

項目	金額	備考
航空運賃	191,280 円	
海外旅行保険	円	
研修費用	320,3200 円	入学登録料, 授業料, ホームステイ, 空港送迎料, 大学学生保険等を含む。
滞在費	60000 円	ホームステイ
食費	10000 円	
交通費	3000 円	
その他（小遣い, 通信費など）	10000 円	
合計		円

★思い出になったエピソードを自由にお書きください。

（写真を添付して、その様子の説明をご記入ください \*ここに貼り付けなくても OK です）

毎日刺激的でとても楽しかったですが、しいて言うならロトルアツアーです。



左の写真みたいに、すぐ近くで羊を見ることができます。右の写真は、毛刈りショーの時の写真なのですが、迫力がありとても面白かったです。

★次年度の参加者へ向けてのメッセージをお願いします！

めちゃくちゃ楽しかったのでぜひ参加してください！

ワイカト大学夏期語学研修 報告書

報告日: 2022年 9月28日

氏名: 山下 博希

所属学部: 工学部

学年: 1年

留学先大学 (国名)	国立ワイカト大学 (ニュージーランド)
短期研修プログラム	ワイカト大学 英語研修
研修期間	2022年9月3日~2022年9月23日 (22日間)

1. 留学前の準備について (応募動機, 申込み手続き, 語学対策など)

国際交流チームからのメールで知り、応募した。必要な書類に記入して提出。初めての海外渡航なので、パスポートを作成しました。英会話アプリなどで対策しました。

2. 研修内容や大学 (授業内容, 形態, 学生同士の交流, アクティビティ等)

健康な食生活、など、具体的なテーマから調査、ディスカッションを通じて英語を実際に使った経験が与えられました。校内の学生にインチュー、など授業外で行われるものも多かったです。

3. 生活 (住環境, 食生活や健康管理, 危機管理, 持参してよかったもの)

ホストファミリーについて	家系の女性と、留学生の中国人がファミリーです。全員とても親切で、聞き返すと分かりやすい言葉で言ってくれます。
食事, 健康管理	朝はシリアル、パン、食物、昼はランチボックス、夜は基本のコンサレトです。朝、温かい紅茶を飲みたいところ、早く、翌日から茶葉の場所を教えてくださいました。
持参してよかったもの (理由)	余分な肌着、は水のランドグレイカ。冬は雨が多く、服は乾きにくいです。は水の量は小雨くらいであれば対応でき、大変便利です。
危機管理 (危険な目に遭わないために気をつけていたこと, 少しでも危険を感じたことなど)	財布には最小限のお金しか入れない。夜には散歩がたい。日本でしかない事は、したい。

研修費用および金銭管理について (さしつかえなければ、おおよその金額を教えてください)

項目	金額	備考
航空運賃	191,280 円	
海外旅行保険	18000 円	
研修費用	320,3200 円	入学登録料, 授業料, ホームステイ, 空港送迎料, 大学学生保険等を含む。
滞在費	0 円	ホームステイ
食費	10000 円	外食, 物価は非常に高い
交通費	2000 円	バスカードお,
その他 (小遣い, 通信費など)	50000 円	
合計		591600 円

★思い出になったエピソードを自由にお書きください。

(写真を添付して, その様子の説明をご記入ください \*ここに貼り付けなくても OK です)

ロシアの旅行が思い出に残っています。  
 バスツアーで, 有名な観光地を回るといふものです。特に好きだったのは,  
 温泉です。クワクパークという名の公園内にあり, 湯気を上げる湖や泥沼  
 を見ることができます。

湖の周辺は湯気につまれており, 先の見えないう路を道に行くのが, 非日常的  
 で大変印象に残っています。

★次回の参加者へ向けてのメッセージをお願いします!

治安がよく安心して暮らすことのできる国です。  
 日本人同士で遊ぶのも楽しいですが, ファミリーと一緒にテレビを見た)  
 子供を育てるのもまたとても楽しいことです。  
 スーパーに行って現地の人に混ざって買物をしたり, 見た事のない形の信号機を見た)  
 少しいくを探すと, 面白いことがあふれて来ます。



ワイカト大学夏期語学研修 報告書

報告日：2022年9月28日

氏名：石川 陸

所属学部：教育学部 国語教育コース

学年：2

留学先大学（国名）	国立ワイカト大学（ニュージーランド）
短期研修プログラム	ワイカト大学 英語研修
研修期間	2022年9月3日～2022年9月23日（22日間）

1. 留学前の準備について（応募動機、申込み手続き、語学対策など）

・海外でのホームステイに対する憧れ

2. 研修内容や大学（授業内容、形態、学生同士の交流、アクティビティ等）

・英語による一般常識やNZの文化に関する講義

・現地の学生との交流は週に一回

3. 生活（住環境、食生活や健康管理、危機管理、持参してよかったもの）

ホストファミリーについて	・人それぞれではあるが、私の滞在したホストファミリーは、料理上手、牛4頭、馬1頭、鶏8羽を飼っている。送迎してくるなど素晴らしい人々だった。
食事、健康管理	・食文化に関しては、身構えていたほど大きな差はなかった。初めて見る食材もあったが、どれも私の口に合うものだった。
持参してよかったもの（理由）	肌印り、化粧水、カミソリ → 現地のものは高価な上に肌に合わない可能性もあり危険
危機管理（危険な目に遭わないために気をつけていたこと、少しでも危険を感じたことなど）	・道で中指を交わらした。

研修費用および金銭管理について（さしつかえなければ、おおよその金額を教えてください）

項目	金額	備考
航空運賃	191,280 円	
海外旅行保険	10,000 円	
研修費用	320,3200 円	入学登録料, 授業料, ホームステイ, 空港送迎料, 大学学生保険等を含む。
滞在費	0 円	ホームステイ
食費	20,000 円	物価が高い
交通費	10,000 円	バス代
その他（小遣い, 通信費など）	20,000 円	お土産など
合計		約 60.5 円

★思い出になったエピソードを自由にお書きください。

（写真を添付して、その様子の説明をご記入ください \*ここに貼り付けなくても OK です）

三重大学の友人と「ホビット映画セットツアー」に出かけた時の写真、  
美しい風景と、実際に使われたセットは、非常に印象に残っている。

★次回の参加者へ向けてのメッセージをお願いします！

参加可能な限り恐らく帰りがなくなりま可、短い期間だとは思いますが、  
どうか濃密な時間を過ごしてください。

## ワイカト大学夏期語学研修 報告書

報告日：2022年9月27日

氏名：川添 敦也

留学先大学（国名）	国立ワイカト大学（ニュージーランド）
短期研修プログラム	ワイカト大学夏期英語研修
研修期間	2022年9月3日～2022年9月23日（22日間）

### 1. 留学前の準備について（応募動機、申込み手続き、語学対策など）

#### ○応募動機

コロナ渦でここ数年間海外研修や留学についての話が上がってきておらず、もともと英語圏での生活や海外の文化に触れてみたいと考えていました。その中でこのニュージーランドでの短期語学研修ができることを知り応募しました。

#### ○申し込み手続き

基本的に国際交流センター様から頂いた書類に必要事項を記入をし手続きを行いました。

#### ○語学対策

個人的に必要でもあったため TOEIC、簡単な日常英会話、その地域でのスラングなど

### 2. 研修内容や大学（授業内容、形態、学生同士の交流、アクティビティ等）

#### ○授業について

平日（月～金）は基本的に9時～12時、13時～15時の間は授業を行っていました。

休日（土、日）はフリータイムでした。

授業形態は英語で行われ、簡単な学生間での挨拶を行った後、教科書を用いて reading, listening, writing, speaking の四技能を満遍なく行いました。その中でも多くの場合グループワークで行うことがほとんどでまとめた意見のプレゼンをするなどを行っていました。これらの内容が終わったあとは英語を用いたゲーム（ワードウルフなど）を行っていました。

#### ○学生同士の交流

毎週木曜日の授業後（15時～16時の間）に本課の学生と交流できる English Club が開催されていました。基本的には小さなテーブルを数人の本科の学生と日本人学生が囲みチャットをするという形態です。

3. 生活（住環境, 食生活や健康管理, 危機管理, 持参してよかったもの）

<p>ホストファミリーについて</p>	<p>私のホストファミリーは4人（mother, father, son, daughter）で構成されており基本的にはmotherが面倒を見てくれました。 生活面に関しては私の場合は自由度が高く特に制限はありませんでした。休日になると近くの娯楽施設（zooやgardenなど）へ連れていってもらったり私の場合はmotherの妹が馬を飼育していたため乗馬体験などをさせてもらいました。</p>
<p>食事, 健康管理</p>	<p>食事に関して、私の場合朝はシリアル、お昼はサンドイッチか夕飯の残りにスナック、夕飯はハンバーガーやパスタなどワンプレートが中心でした。</p>
<p>持参してよかったもの （理由）</p>	<p>常備薬（私の場合寒暖差の影響で風邪をひいてしまい喉をつぶしてしまったので持ってきてよかったです。）  クレジットカード（現地では現金が使えない所が多々あったため持って行ったほうが良いです。VISAかMastercardなど海外でも使えるもの）  ウルトラライトダウン（ポータブル形式でコンパクトにもなりやすく場所も取らなかったのが便利でした。）</p>
<p>危機管理 （危険な目に遭わないために気をつけていたこと、少しでも危険を感じたことなど）</p>	<p>現金などは一か所に集めず分散して持つていくこと。 帰りが遅くなる時はホストに必ず連絡を入れる。 あらかじめどこのエリアが危険なのかホストに聞いておくこと。</p>

研修費用および金銭管理について（さしつかえなければ、おおよその金額を教えてください）

項目	金額	備考
航空運賃	191,280 円	
海外旅行保険	12,090 円	
研修費用	320,320 円	入学登録料, 授業料, ホームステイ, 空港送迎料, 大学学生保険等を含む。
滞在費	0 円	ホームステイ
食費	円	
交通費	1640 円	
その他（小遣い, 通信費など）	80,000 円	
合計		605,280 円

★思い出になったエピソードを自由にお書きください。

（写真を添付して、その様子の説明をご記入ください \*ここに貼り付けなくても OK です）

私が特に思い出に残ったエピソードとして休日にホストに招待され参加したハイキングです。そのハイキングには大人子供含 20 名ほどが参加しており現地の小学生からその両親まで英語で多くのコミュニケーションをとる機会がありました。またハイキングの途中にはケービングやブランチを使って小さな家を協力して作るなど様々なアクティビティもあり実際に何か行動を共にして現地の方たちと英語で交流できたのはとってもいい思い出と体験になりました。

★次年度の参加者へ向けてのメッセージをお願いします！

コロナの規制も段々と緩和されてきており海外への渡航がしやすくなってきており、さらに期間も三週間ではありますが異国文化や英語に触れるにはとてもいい機会ですので是非参加される際は頑張ってください。

## ワイカト大学夏期語学研修 報告書

報告日：2022年 9月 27日

氏名：小野楓奈

留学先大学（国名）	国立ワイカト大学（ニュージーランド）
短期研修プログラム	ワイカト大学夏期英語研修
研修期間	2022年9月3日～2022年9月23日（22日間）

### 1. 留学前の準備について（応募動機、申込み手続き、語学対策など）

海外に行って語学や文化を学びたいと思っていた。コロナ禍で難しかったが、開催されることを聞いてぜひ参加したいと思い、応募した。また、申込手続きについてはコロナの状況に伴って変更点も多数あったが、かなり多くの手続きがあると感じた。語学対策については、youtubeで英会話の動画を見たり、単語やフレーズをインプットしていた。文化やニュージーランドで人気のものを調べた。特に、フレーズをしていると日常生活における会話で役に立つと思った。

### 2. 研修内容や大学（授業内容、形態、学生同士の交流、アクティビティ等）

授業については主にテキストを使っており、グループで活動した。

三重大学生はもちろん三重大学以外の学生との交流もあった。午後の授業はアクティビティが多く、楽しく英語を使用する機会があると感じた。

### 3. 生活（住環境、食生活や健康管理、危機管理、持参してよかったもの）

ホストファミリーについて	マザーもファザーも親切で、毎日一緒に食事をとりました。近くに同じ大学生のホストファミリーが住んでおり、ファミリー同士友人であったため家族絡みで出かけた。家での過ごし方も自由で、冷蔵庫の中を自由に使ったりテレビを見たり、シャワーや電気についての規制もあまりなかった。しかし、電気代は高いので節約しているのが伝わってきた。夜であっても電気を最小限（テレビの明かりだけ、暖房器具は使わない等）にしていた。
食事、健康管理	とても綺麗な家で食事もおいしく、量も十分にありました。朝はあまり食べないのが普通でシリアルでした。昼は夜ご飯の残りを自分で詰めた。そのほかにヨーグルトや朝の休憩で食べる軽食、スナックをもらった。

持参してよかったもの (理由)	スリッパ (家の中はスリッパをはく習慣があるようだった) 水着 (海や温泉など季節を問わず利用することが多い、と聞いた。 NZ ではホストファミリーが連れて行ってってくれることが多いからだ そう。)
危機管理 (危険な目に遭わないために気をつ けていたこと、少しでも危険を感じ たことなど)	常にポシェットのようなものを下げ、携帯や財布、貴重品を常に持 ち歩いていた。 午後 6 時までには帰宅していた。

研修費用および金銭管理について (さしつかえなければ、おおよその金額を教えてください)

項目	金額	備考
航空運賃	191,280 円	
海外旅行保険	15000 円	
研修費用	320,320 円	入学登録料, 授業料, ホームステイ, 空港送迎 料, 大学学生保険等を含む。
滞在費	0 円	ホームステイ
食費	5000 円	カフェ
交通費	4000 円	
その他 (小遣い, 通信費など)	50000 円	お土産や大学のオリジナルパーカー
合計		585600 円

★思い出になったエピソードを自由にお書きください。

(写真を添付して、その様子の説明をご記入ください \*ここに貼り付けなくても OK です)

友達を招いて、一緒に日本料理を作った。材料の関係で完璧に作ることはできなかったけど、ホ  
ストマザーとファザーが喜んでくれた。

ホビット村に行った。ガイドさんが英語で説明してくれるのを聞いたり、他のツアーの方を話す  
など授業ではできない経験をすることができた。

学校の帰りにお店がたくさんあるストリートを歩くなど、ハミルトンの町を楽しんだ。

特にアイスクリームを買いに行った。担任の先生におすすめのアイスクリーム屋さんを教えても  
らい、皆でそのお店に行った。日本とは違ってサイズが非常に大きい。金曜日は午前で授業が終  
わるので、みんなでショッピングをしたりジムで体を動かすなど好きなことに時間を使うことが  
できた。

## 写真



★次年度の参加者へ向けてのメッセージをお願いします！

文化の違いや食事の違いでショックを受けることもあるかもしれませんが、今となってはそれもそれで思い出になりました。どこに行っても優しい人が沢山います。困ったことがあればすぐに対応してもらえます。またNZに行きたいと思えるとても素敵な国です！自然豊かな場所で充実した日々を過ごしてください！



ワイカト大学夏期語学研修 報告書

報告日：2022年9月26日

氏名： 大友綾菜

留学先大学（国名）	国立ワイカト大学（ニュージーランド）
短期研修プログラム	ワイカト大学夏期英語研修
研修期間	2022年9月3日～2022年9月23日（22日間）

1. 留学前の準備について（応募動機、申込み手続き、語学対策など）

自分が学んできた、勉強してきた英語がどれくらい通じるのか知りたかった。BBCNEWSを聞く、英語で映画などをみたりしてなれるようにした。

2. 研修内容や大学（授業内容、形態、学生同士の交流、アクティビティ等）

授業は全て英語で、分からないことも質問も英語でしなければならないので、ある程度英語に慣れておく必要があると感じた。午後の授業はアクティビティが中心でした。イングリッシュクラブへの参加を勧めます。

3. 生活（住環境、食生活や健康管理、危機管理、持参してよかったもの）

ホストファミリーについて	自分の意見をよく聞かれたので、好き嫌いも含めてきちんと伝えることが必要だと思った。 色々なところに連れて行ってくれたり、試したことのない食べ物を試さしてくれたり、ニュージーランドに関する話を聞かせてくれる素晴らしいファミリーでした。
食事、健康管理	プロフィールに食べられないもの嫌いな食べ物も含めて書いたので、理解してくれて。ホストファミリーが早く寝なくても、疲れた時は理由を言って早く寝るようにはしていた。散歩をするようにしていた。
持参してよかったもの （理由）	旅館等でもらえるようなタオル（タオルがあまりもらえないから） マフラー（最初の週はとても寒かったので重宝した） S字フック（自分の部屋で水筒を乾かしていたから）、ビニール手袋（自分が使った後、シャワー室を掃除した） クロックス（家の中は寒かったから）
危機管理 （危険な目に遭わないために気をつけていたこと、少しでも危険を感じたことなど）	特になかったが、学校帰りに2階建てのバスの2階は利用しないほうがいい

研修費用および金銭管理について（さしつかえなければ、おおよその金額を教えてください）

項目	金額	備考
航空運賃	191,280 円	
海外旅行保険	15,840 円	
研修費用	320,3200 円	入学登録料, 授業料, ホームステイ, 空港送迎料, 大学学生保険等を含む。
滞在費	0 円	ホームステイ
食費	5,000 円	
交通費	2,000 円	
その他（小遣い, 通信費など）	30,000 円	
合計		564,440 円

★思い出になったエピソードを自由にお書きください。

（写真を添付して、その様子の説明をご記入ください \*ここに貼り付けなくても OK です）

イングリッシュクラブに参加して友達ができたこと。

食生活が違ったこと。野菜（ジャガイモと人参が多かった）が中心で、肉や魚は少ない  
魚は塩辛が多かった

毎朝が大学に早く行って、カフェでコーヒーを飲んでいた

★次年度の参加者へ向けてのメッセージをお願いします！

日本と違う環境で、違う言語を使って生活をするは大変と思えるが、自分の世界を広げられる機会となりました。ニュージーランドの方はおおらかな感じでフレンドリーな方が本当に多いと感じた。

## ワイカト大学夏期語学研修 報告書

報告日：2022年 9月 28日

氏名： 小林康輝

留学先大学（国名）	国立ワイカト大学（ニュージーランド）
短期研修プログラム	ワイカト大学夏期英語研修
研修期間	2022年9月3日～2022年9月23日（22日間）

### 1. 留学前の準備について（応募動機、申込み手続き、語学対策など）

留学がどんな感じなのか、短い期間だったが経験するため。

### 2. 研修内容や大学（授業内容、形態、学生同士の交流、アクティビティ等）

午前中は教科書の内容をすることが多かった。午後は晴れた日には外に出て大学内の方と話すなど課外活動が多かった。

ワイカト大学の学生との交流も積極的に話しかけるなどすることができる。

### 3. 生活（住環境、食生活や健康管理、危機管理、持参してよかったもの）

ホストファミリーについて	ホストファミリーとの会話は全て英語であるため英語の能力は向上する。 寝るとき以外はなるべくホストファミリーと一緒にいて、話すときとよい。 ツアーを自分で申し込み、ツアーの主催者と話すのも英語力の向上につながる。
食事、健康管理	主食はジャガイモであった。外食は基本的に高価。 ホストファミリーに合わせて、規則正しい睡眠が健康につながる。
持参してよかったもの（理由）	SIMカードを日本で買っていくと楽だった。ニュージーランドに着いてから配られるものでもよかった。（SIMロック解除をしておくときと良い） クレジットカード社会なのでクレジットカードを持っていくときと良い。

<b>危機管理</b> (危険な目に遭わないために気をつけていたこと、少しでも危険を感じたことなど)	
---	--

研修費用および金銭管理について (さしつかえなければ、おおよその金額を教えてください)

項目	金額	備考
航空運賃	191,280 円	
海外旅行保険	16,340 円	
研修費用	320,320 円	入学登録料, 授業料, ホームステイ, 空港送迎料, 大学学生保険等を含む。
滞在費	0 円	ホームステイ
食費	2 万円	カフェ、外食など
交通費	2000 円	バス
その他 (小遣い, 通信費など)	4 万円	お土産、通信費、ツアー代など
合計		約 60 万円

★思い出になったエピソードを自由にお書きください。

(写真を添付して、その様子の説明をご記入ください \*ここに貼り付けなくても OK です)

ホストファミリーの作ったご飯はどれもおいしかった。

Rotorua に行きたくさんの動物と触れ合いができたことが面白かった。また、ツアーの主催者の人と話すことも楽しかった。

大学内の体育館で現地の人と一緒にバスケットボールをした。

工学部の人にワイカト大学の工学部の紹介をしてもらい、海外の大学生のすごさを知った。

挨拶の重要性を知った。

★次年度の参加者へ向けてのメッセージをお願いします！

3 週間はあっという間に過ぎてしまいますが、その中でも積極的に自分から行動することで様々な経験ができるので、行く機会があれば積極的に何事にも挑戦することをお勧めします。

一度留学を経験すると、もっと行きたくなると思います。

ワイカト大学夏期語学研修 報告書

報告日：2022年9月28日

氏名：吉田己華

所属学部：生物資源

学年：2年

留学先大学（国名）	国立ワイカト大学（ニュージーランド）
短期研修プログラム	ワイカト大学 英語研修
研修期間	2022年9月3日～2022年9月23日（22日間）

1. 留学前の準備について（応募動機，申込み手続き，語学対策など）

日常会話（注文など）は知っており「音が良かった」。

2. 研修内容や大学（授業内容，形態，学生同士の交流，アクティビティ等）

日本人向けのクラス（他大学含む），グループ活動基本のアクティビティがメイン

3. 生活（住環境，食生活や健康管理，危機管理，持参してよかったもの）

ホストファミリーについて	イギリス生まれのお父さんとアメリカ生まれのお母さん。 ゆくり話してほしいと言ったら快く受け入れてくれた。
食事，健康管理	フルーツが多いけど野菜は少なめ。 ビタミン剤を持参した。
持参してよかったもの （理由）	・手帳の入る大きさのウェストポーチ パスポートを入れて、現地でもスマホが使えない時用に 必要になり情報をまとめたメモを携帯できた。
危機管理 （危険な目に遭わないために気をつけていたこと，少しでも危険を感じたことなど）	・ポケットにスマホ・財布を入れておく ・6時前には家に帰る。 → 銀行の前で「現金持ってるか」と浮浪者らしき人に声をかけられた。（すぐ立ち去った。）

研修費用および金銭管理について（さしつかえなければ、おおよその金額を教えてください）

項目	金額	備考
航空運賃	191,280 円	
海外旅行保険	円	
研修費用	320,320 円	入学登録料, 授業料, ホームステイ, 空港送迎料, 大学学生保険等を含む。
滞在費	0 円	ホームステイ
食費	円	
交通費	円	
その他（小遣い, 通信費など）	6万 円	↓ 全合計です
合計		円

★思い出になったエピソードを自由にお書きください。

（写真を添付して、その様子の説明をご記入ください \*ここに貼り付けなくても OK です）

- ・ファミリーとホテルに行く。バス。バスに帰る。バスで帰る。
- ・毎日の学校。授業が本当に楽しくて面白いです。  
クラスメイトも先生も皆大好きです。
- ・友達との買物。一緒に悩めるのが楽しいです。

★次回の参加者へ向けてのメッセージをお願いします！

3週間では足りないと思うくらい素敵な人・土地・食べ物・生活です！悩んでいるなら行くべきだと思います。  
ぜひ挑戦してください！得るものは大きいです。

## ワイカト大学夏期語学研修 報告書

報告日：2022年9月28日

氏名：杉山美月

留学先大学（国名）	国立ワイカト大学（ニュージーランド）
短期研修プログラム	ワイカト大学夏期英語研修
研修期間	2022年9月3日～2022年9月23日（22日間）

### 1. 留学前の準備について（応募動機、申込み手続き、語学対策など）

私は教育学部の英語教育コースに所属しており、大学在学中に一度は短期でも留学したいと考えていました。コロナウイルスの影響で難しいのではとあきらめかけていた時に、このNZ研修のメールを見て、ぜひ参加したいと思いました。私は一人だけで留学することに不安があったのですが、三重大学が主催ということもあり安心して参加することができました。

同じ英語教育コースからも参加する人がいたので、彼らとお互いに確認しながら申し込み手続きを進めていきました。特にこれといった語学対策はしていませんでしたが、授業で英文を読むものがあったので、その予習課題での日々の積み重ねは大きかったように感じます。

### 2. 研修内容や大学（授業内容、形態、学生同士の交流、アクティビティ等）

授業で扱う文法などの内容は少し易しいものもありましたが、スピーキングなどは普段大学であまりしないため、よい機会になったと思います。イングリッシュクラブでは、現地の同年代の学生と話すことができ、非常に楽しかったです。日本のアニメや音楽が意外と有名でその話でも盛り上がりました。

### 3. 生活（住環境、食生活や健康管理、危機管理、持参してよかったもの）

ホストファミリーについて	<p>私のホストマザーはとても親切でよく笑う楽しい人で、私を温かく迎え入れてくれました。私がNZでの生活を楽しめたのは、もちろん友だちや日本人スタッフの方々、現地の優しい方々のおかげでもあります。一番はホストマザーのおかげであると感じています。また、私の話をきちんと聞いてくれて、英語が出てこずつなっているときは、「ゆっくりでいいよ」と優しく声をかけたおかげで、お話するのもとても楽しかったです。そして、ホームシックには一切ならず、楽しく過ごすことができました。</p> <p>ホストマザーは17歳の息子と二人暮らしでしたが、二人はとて</p>
--------------	--

	<p>も仲が良く、一緒にいる私までほっこりするような関係性でした。</p> <p>彼らは毎晩映画を見る習慣があり、私も一緒に映画をみて夜の時間を楽しむことができました。初めて見るものは完璧に内容を理解できたわけではなかったけれど、英語字幕を付けてくれたおかげで大体のストーリーは理解することができました。</p>
<p>食事、健康管理</p>	<p>私はもともと日本でもパンをよく食べており、ジャガイモも好きであったため、日本食が恋しくなることは一切ありませんでした。ホストマザーが作ってくれるご飯はどれもおいしく、一緒に朝ご飯や晩御飯を楽しむことができました。</p> <p>体調もほとんど崩さない体質のため、元気に過ごすことができました。ただ、現地での気温が予想以上に低く、もう少し温かい服をもっていけばよかったと思っています。</p>
<p>持参してよかったもの (理由)</p>	<p>鏡：部屋になかったため、立てられる鏡をもって行って良かったと思います。</p> <p>サングラス：太陽がまぶしい時によく付けていました</p> <p>帽子：太陽の光から頭を守るためだけでなく、小雨の時に髪の毛がぬれなかったのも、非常に便利でした。</p> <p>量り：手のひらサイズで、荷物の取っ手に紐を通し、量りの部分を持ち荷物を持ち上げると、スーツケースや手荷物などの重さが分かるものです。ステイ先に体重計がない場合でも簡単に測ることができますし、コンパクトで非常に便利でした。</p> <p>ウェットティッシュ：手が洗えないときや食べ物などで手が汚れてしまった時などに非常に便利でした。私は首から下げているポーチに入れてすぐ取り出せるようにしていました。</p> <p>筆ペンと書く紙：私は習字を習っているのも、お土産に私が書いた作品を持っていき、休日には筆ペンを使って一緒に習字をしました。日本の文化と一緒に楽しむことができたし、ホストマザーがとても喜んでくれて、持って行って良かったと思いました。</p>
<p>危機管理 (危険な目に遭わないために気をつけていたこと、少しでも危険を感じたことなど)</p>	<p>財布と携帯と家の鍵を首から下げられるポーチに入れて常に持ち歩いていました。</p> <p>車に乗っている人に「乗る？」というような内容で話しかけられたこともありましたが、NOと言って絶対に乗らないようにしました。</p> <p>トイレに行く際や飲食店で席を少し離れるときなどは、常にだれかがかばんのそばにるようにして、注意深く荷物を管理していま</p>



	した。また、部屋のスーツケースにパスポートを入れ、鍵をかけてその鍵は常に持ち歩いていました
--	---

研修費用および金銭管理について（さしつかえなければ、おおよその金額を教えてください）

項目	金額	備考
航空運賃	191,280 円	
海外旅行保険	17,630 円	
研修費用	320,320 円	入学登録料, 授業料, ホームステイ, 空港送迎料, 大学学生保険等を含む。
滞在費	0 円	ホームステイ
食費	7,300 円	
交通費	2,100 円 14,000 円	Bee card 代 5 ドル+top up 代 20 ドル 成田空港から自宅まで
その他（小遣い, お土産）使った金額	23,500 円	
ロトルアツアー	12,000 円	
合計		588,000 円

★思い出になったエピソードを自由にお書きください。

（写真を添付して、その様子の説明をご記入ください \*ここに貼り付けなくても OK です）

私は二枚写真を紹介したいと思います。

一枚目は、ハミルトンレイクの写真です。私は三回ここに行きました。一回目は NZ についた初日にホストマザーに連れていってもらいました。そのため、とても印象深く、きれいな景色に感動し、NZ は良いところだなと最初に実感した場所でもあります。二回目は週末に友達と湖の周りを一周散歩し、たくさん鳥を見ることができ、自然を感じることができました。三回目は、最終日に友達と行きました。大好きな湖の水面に映る景色や水の音を感じ、最終日まで NZ を満喫することができました。

二枚目は、家からバス停までの景色の写真です。NZ は町並みがとてもきれいで、たくさん写真を撮りました。その中でも家からバス停までの景色は特に思い出深いです。行きは、今日はどんな楽しいことがあるのだろうとワクワクしながら、帰りは今日も一日楽しかったなと思い返ししながら、今日の晩御飯は何だろう、今日はホストマザーと何を話そうと考えながら歩きました。この景色も私にとって大切な思い出になっています。



★次年度の参加者へ向けてのメッセージをお願いします！

NZは自然がたくさんあり、景色もきれいで、人も親切でとても良い国でした。他学部の三重大学生と仲良くなれることに加え、他の日本の大学からの参加者や現地の同年代の学生とも仲良くなることができました。また、マオリの文化を学ぶこともできました。自分で自由に行動できる時間もあるので、買い物やちょっとした観光も楽しむことができます。ホストファミリーとも楽しい思い出ができ、最高の三週間になりました。参加することを強くお勧めします！！

ワイカト大学夏期語学研修 報告書

報告日：2022年9月25日

氏名： 後藤 優

所属学部： 人文学部

学年： 2年

留学先大学（国名）	国立ワイカト大学（ニュージーランド）
短期研修プログラム	ワイカト大学 英語研修
研修期間	2022年9月3日～2022年9月23日（22日間）

1. 留学前の準備について（応募動機、申込み手続き、語学対策など）

海外に行きたかったため応募しました。

2. 研修内容や大学（授業内容、形態、学生同士の交流、アクティビティ等）

たくさんコミュニケーションをとるための授業が楽しかったです。  
（イングリッシュクラブがあり、ワイカト大学の学生とも話すことができて良かったです）

3. 生活（住環境、食生活や健康管理、危機管理、持参してよかったもの）

ホストファミリーについて	アイスクリームを買ってくれたり、いろいろプレゼントしてくれたり、とても優しくしてくれました。犬や猫も可愛かったです。にぎやかな環境です。
食事、健康管理	フルーツがたくさん食べられました。カフェテリアにおにぎりやお菓子が買えるので、日本食が恋しくなることもありませんでした。
持参してよかったもの（理由）	スリッパ （家でも土足ですが、お風呂を歩いているのはしんどかったため、履いておくと良かったです）
危機管理 （危険な目に遭わないために気を付けていたこと、少しでも危険を感じたことなど）	貴重品は常に持ち歩きしていました。 商店街を一本外れたところまで誘われて（お金を貸してほしい、という内容は内容）お話しを聞かれました。

研修費用および金銭管理について（さしつかえなければ、おおよその金額を教えてください）

項目	金額	備考
航空運賃	191,280 円	
海外旅行保険	円	
研修費用	320,3200 円	入学登録料, 授業料, ホームステイ, 空港送迎料, 大学学生保険等を含む。
滞在費	0 円	ホームステイ
食費	10,000 円	
交通費	4,000 円	片道 0.5 ~ 1ドル
その他（小遣い, 通信費など）	50,000 円	チケット71711をいただきました。
合計		約 57万 円

★思い出になったエピソードを自由にお書きください。

（写真を添付して、その様子の説明をご記入ください \*ここに貼り付けなくても OK です）

ロトルア “（ア-）にあって、湯気が” 出ている 50月を  
 見たの” 思い出深い” ことです。自然が” たこ” になって  
 “バスからの景色” 連れ” でした！ 牛や馬、羊も  
 見る” でした” でした。

★次回の参加者へ向けてのメッセージをお願いします！

本当にいい経験になりました。ありがとうございます！



## ワイカト大学夏期語学研修 報告書

報告日：2022年 9月 25日

氏名：下前俊馬

留学先大学（国名）	国立ワイカト大学（ニュージーランド）
短期研修プログラム	ワイカト大学夏期英語研修
研修期間	2022年9月3日～2022年9月23日（22日間）

### 1. 留学前の準備について（応募動機、申込み手続き、語学対策など）

異文化理解と英語力向上を応募動機とし、申し込みをした。語学対策は特に行わなかった。

### 2. 研修内容や大学（授業内容、形態、学生同士の交流、アクティビティ等）

授業はアクティブかつクリエイティブな授業で学生同士の交流が非常に充実した授業だった。

### 3. 生活（住環境、食生活や健康管理、危機管理、持参してよかったもの）

ホストファミリーについて	基本的には優しい家族が多いが、ごくまれに違うケースもある。また、お昼ごはんもお菓子類ばかりでしっかりとした食事が無いことも多い。ニュージーランドは洗濯もめったにせず、外に干す場合雨でも外に干し続けるため乾いて服が返ってくるのにかなり時間がかかる。共働きのところが多く、平日はなかなか会話をする時間がないことが多い。
食事、健康管理	食生活は基本ワンプレートと言うこともあり野菜が日本より出ない。サプリメントを持って行っておくと栄養補給出来ていいと思う。
持参してよかったもの（理由）	持参してよかったものはクレジットカード。クレジットカードはVISAとマスターが重宝される。新潟の先生がVISAカードを持って行ったが海外で使えるように手続きを事前に行わなければならない場合があると言っていたのでEPOSカードというVISAはその手続きが不要で使用できたのでおすすめ。 住環境は基本的に暖房器具が充実していないので寒さ対策を万全にするべき。特に寝る時の服装は温かいものを持っていくこと。ヒートテックやウルトラライトダウンは荷物としてかさませず軽量なのでおすすめ。
	部屋によるが基本平屋の家かつ玄関の扉が開いていることが多いの

<p>危機管理 (危険な目に遭わないために気をつけていたこと、少しでも危険を感じたことなど)</p>	<p>でパスポートや貴重品は持ち歩くか家に盗まれないよう南京錠を掛けるなど工夫が必要なケースもある。</p>
--	--

研修費用および金銭管理について（さしつかえなければ、おおよその金額を教えてください）

項目	金額	備考
航空運賃	191,280 円	
海外旅行保険	円	
研修費用	320,3200 円	入学登録料, 授業料, ホームステイ, 空港送迎料, 大学学生保険等を含む。
滞在費	0 円	ホームステイ
食費	円	
交通費	円	
その他（小遣い, 通信費など）	円	
合計		円

★思い出になったエピソードを自由にお書きください。

（写真を添付して、その様子の説明をご記入ください \*ここに貼り付けなくても OK です）

★次年度の参加者へ向けてのメッセージをお願いします！

日本人学生ばかりなので出発前に思っているほど不安はない。逆に言えば英語力向上にあまり役に立たない。異文化や海外の大学の授業に興味がある人にはうってつけ！



ワイカト大学夏期語学研修 報告書

報告日：2022年9月28日

氏名：森田七星

所属学部：人文学部

学年：2

留学先大学（国名）	国立ワイカト大学（ニュージーランド）
短期研修プログラム	ワイカト大学 英語研修
研修期間	2022年9月3日～2022年9月23日（22日間）

1. 留学前の準備について（応募動機、申込み手続き、語学対策など）

参加にあたり、2、3ヶ月前から英会話教室に通っていました。

2. 研修内容や大学（授業内容、形態、学生同士の交流、アクティビティ等）

基本的に前半に文法、後半にゲーム、アクティビティといった形で開かれました。  
授業は日本人学生だけでした。Englishクラブでは様々な国の人と交流できました。

3. 生活（住環境、食生活や健康管理、危機管理、持参してよかったもの）

ホストファミリーについて	女性1人のお宅だと聞いていました。 そのボーイフレンドと娘3人と息子1人がいてとてもやさしかったです。 特に下の娘さんと仲良くお話しすることができました。 全員がとても親切にしてくださり、本当の家族と扱っていただきました。
食事、健康管理	朝・昼は自分で用意し、夜は作ってもらっていました。2、3回外食に連れていかれました。 健康面では花粉症に悩んでいて幸わらなげです。
持参してよかったもの （理由）	<ul style="list-style-type: none"> <li>替えのクツ（雨が多いためクツがぬれるので）</li> <li>日本の食べ物（何回も日本食を作ってもらったので）</li> <li>花粉病の薬を持っていてお世話になったので。</li> </ul>
危機管理 （危険な目に遭わないために気を付けていたこと、少しでも危険を感じたことなど）	<ul style="list-style-type: none"> <li>192ポートのセギ付車のスーツケースに常時入れていました。</li> <li>財布は常に小さい肩かけバックに入れていました。</li> <li>街を少しは歩けるので、小銭をせびる人がいるのでお気を付けて、その辺はあまり歩かないようにしていました。</li> </ul>

研修費用および金銭管理について（さしつかえなければ、おおよその金額を教えてください）

項目	金額	備考
航空運賃	191,280 円	
海外旅行保険	円	
研修費用	320,3200 円	入学登録料, 授業料, ホームステイ, 空港送迎料, 大学学生保険等を含む。
滞在費	0 円	ホームステイ
食費	10,000 円	
交通費	2,000 円	徒歩通学が中心。
その他（小遣い, 通信費など）	50,000 円	ポットWiFi 22日間で40,000くらい。
合計		円

★思い出になったエピソードを自由にお書きください。

（写真を添付して、その様子の説明をご記入ください \*ここに貼り付けなくてもOKです）

- 横断歩道が少なかったのが、タイミングを見計らって渡りることが多かったのが、友達と一緒に、80km/hの車が行き交う道路を横断していった。
- スリル満点で乗っていた。
- ホストファミリー宅での時間が一番好きだった。とても大きい犬が2匹いて、どちらもやわらかく仲良く抱かされた。娘2人と仲良くしたり、特に8才の子とよく写真撮影をした。
- 反対方向のバスに乗った時、運転手も乗客もとても親切にしてくれた。

★次回の参加者へ向けてのメッセージをお願いします！

• ホストファミリー 毎回バットフライを替えてくれた（かわいい柄！）うれしかった。

写真貼ります。

ニューオーランドの人々はとても親切で、本当にいい国だと感じました！ 他国の人々と交流する中で、自分にはなかった価値感や考え方を学ばせてくれた。行く前の自分とは少し違う自分になれたと思います。ぜひ行くことをおすすめします！

## ワイカト大学夏期語学研修 報告書

報告日：2022年9月29日

氏名：岡本佳歩

留学先大学（国名）	国立ワイカト大学（ニュージーランド）
短期研修プログラム	ワイカト大学夏期英語研修
研修期間	2022年9月3日～2022年9月23日（22日間）

1. 留学前の準備について（応募動機、申込み手続き、語学対策など）  
 応募動機は友人に誘われたこと。飛行機の荷物の制限等があったので、余裕をもって準備を始めました。
2. 研修内容や大学（授業内容、形態、学生同士の交流、アクティビティ等）  
 授業内容は、文法、速読、スピーキング等です。特徴的だったのは、学内を歩き回るアクティビティが多かったことと、ゲーム形式のものが多かったことです。学内を使うアクティビティは、ワイカト大学の現地の学生や、教授と会話する機会になったので、良い経験をすることができました。ゲーム形式のものは **kahoot** をつけたクイズを始め、様々な英語の遊びを経験しました。日本の話をきくことがメインの授業よりも、実際に参加している感覚になれる授業が多かったのが楽しかったです。クラスは同じプログラムの三重大の学生や日本の他大学の学生で、日本人しかいなかったですが、お互いが英語に挑戦しようという意志を感じたので、私は英語を練習しやすい環境でした。
3. 生活（住環境、食生活や健康管理、危機管理、持参してよかったもの）

ホストファミリーについて	ホストファミリーは親切でした。子どもが二人いたので、予定が合わないこともありましたが、休日は積極的にどこかに連れていこうとしてくれました。
食事、健康管理	ジャガイモが必ず夜ごはんに出ていました。ワンプレートが基本で、肉、ジャガイモ、野菜の三点が多かったです。昼ごはんは、パン、ヨーグルト、フルーツ、お菓子でした。若干量が少ないと感じる時も多かったです。私は日本食が好きなので、米を食べることが少なかったのが辛かったです。 最初の一週間は気温が低く、週末には風邪をひいてしまいました。風邪薬を持参していたので、早めに治すことができました。何かしらの対策はしておくべきだと思います。
持参してよかったもの（理由）	日焼け止めは必須です。日差しがとても強かったと感じます。私はドライヤーを持っていかなかったのですが、ドライヤーが家になく、髪を乾かすことができなかったので、念のため持っていくことをお勧めします。洗濯ネットは、ホストファミリーと洗濯物を区別するためにもあってよかったなと思います。
危機管理（危険な目に遭わないために気をつけていたこと、少しでも危険を感じたことなど）	危険を感じたことは特になかったです。パスポートや現金等は、スーツケースに入れてカギを閉めていました。

研修費用および金銭管理について（さしつかえなければ、おおよその金額を教えてください）

項目	金額	備考
航空運賃	191,280 円	
海外旅行保険	円	
研修費用	320,3200 円	入学登録料，授業料，ホームステイ，空港送迎料，大学学生保険等を含む。
滞在費	0 円	ホームステイ
食費	円	
交通費	4500 円	
その他（小遣い，通信費など）	円	
合計		円

★思い出になったエピソードを自由にお書きください。

（写真を添付して，その様子の説明をご記入ください\*ここに貼り付けなくても OK です）

・プログラムのツアーで、ホビット村に行きました！広大な土地に並ぶ円形のドアの家が、とてもきれいで可愛らしかったです。私は自然が好きなので、遠くまで広がる緑を一望できるのがとても嬉しかったです。どこを切り取っても映えるので、写真をとるのが好きな人にもおすすめです。

・ホストファミリーと一緒に農場へ行きました。農場をモーターバイクにのって駆け抜ける経験もしました。とても速くて怖かったですが、楽しかったです。山奥だったので、高原が一望できるような場所であり、動物もたくさんいました。特に、羊の群れの中には赤ちゃんもいて、とてもかわいかったです。ニュージーランドらしい経験ができたのでとても良い思い出です。

・最終日にコーヒー豆を買うために、カフェの店員さんに道を聞きまわりました。結果、普通では発見できないような素敵なコーヒーショップに出会うことができました。自分の英語が伝わるという嬉しさを感じたのと、私でもやろうと思えばやれるんだという大きな自信になりました。

★次年度の参加者へ向けてのメッセージをお願いします！

英語に囲まれる生活をしてみて、聞き取れなくて困ってしまうことも少なくなかったですが、その分かるようになっていたり伝わったりすると、嬉しさを感じることができます。日本ではできない大学の授業や、生活をすることができ、自分にとっては大きな経験を得ることができました。あまり英語に自信がなくても、英語に興味があったり、外国の文化に興味がある人にはお勧めすることができるプログラムです。挑戦してみる気持ちをもって臨むと良いと思います。頑張ってください。

ワイカト大学夏期語学研修 報告書

報告日：2022年 9月 29日

氏名： 本田杏菜

留学先大学（国名）	国立ワイカト大学（ニュージーランド）
短期研修プログラム	ワイカト大学夏期英語研修
研修期間	2022年9月3日～2022年9月23日（22日間）

1. 留学前の準備について（応募動機、申込み手続き、語学対策など）

海外に一度行ってみたい、英語を話したいと思い応募した。

2. 研修内容や大学（授業内容、形態、学生同士の交流、アクティビティ等）

授業内容は、教科書を使った学習の他、様々な英語を使ったゲームやアクティビティをした。

木曜のイングリッシュクラブでは、現地の学生と会話を通して交流した。

3. 生活（住環境、食生活や健康管理、危機管理、持参してよかったもの）

ホストファミリーについて	<p>ホストマザー、ホストファザー、猫1匹、中国人留学生という構成だった。</p> <p>優しくて面白いファミリーだった。会話は、帰宅時に学校はどうだったかを話したり、夕食時に、ご飯についてやニュージーランドについて、日本のことなどを話したりした。</p> <p>週末には、ハミルトンガーデンに連れて行ってくれた。</p>
食事、健康管理	<p>朝食は、シリアル。昼食は、サンドウィッチ、ヨーグルト、リンゴ、おかしなど。夕食は、ホストマザーが作ってくれた。野菜が多く、ヘルシーだった。21時頃に就寝、6時半ごろに起床。</p>
持参してよかったもの (理由)	<p>サングラス、帽子（日差しが強く、バス内でもサングラスを着用したため。）</p> <p>軽めの水筒（ホームステイ先や大学内にウォーターサーバーがあり、毎日の飲み物は、それを使用したため）</p>
危機管理 (危険な目に遭わないために気をつけていたこと、少しでも危険を感じたことなど)	<p>友達4人でお店へ向かう途中、少し裏路地のような場所を通ったとき、ホームレスの人に話しかけられ、お金をねだられたこと。</p> <p>Japanese?と聞かれ答えたところ、日本語をいくつか話し、その後お金をねだられた。</p>

研修費用および金銭管理について（さしつかえなければ、おおよその金額を教えてください）

項目	金額	備考
航空運賃	191,280 円	
海外旅行保険	12,090 円	
研修費用	320,320 円	入学登録料, 授業料, ホームステイ, 空港送迎料, 大学学生保険等を含む。
滞在費	0 円	ホームステイ
食費	0 円	基本 3 食はホームステイ先。外食は含まない。
交通費	12,000	新幹線, 電車賃
その他（小遣い, 通信費など）	60,000 円	通学代, お土産代, 観光費, 外食費など 現地で使ったお金
合計		595,690 円

★思い出になったエピソードを自由にお書きください。

（写真を添付して、その様子の説明をご記入ください \*ここに貼り付けなくても OK です）



左 ホビット観光 三重大生みんなでムービーセットを見に行った。写真スポットがあり、思い出になる良い写真が撮れた。

中央 ロトルア観光 ツアーに参加し、観光名所を巡った。親善の雄大さを感じた。

右 ロトルア観光 広大な牧場で様々な動物と触れ合った。餌やり体験ができた、羊ショーを観覧したりした。

★次年度の参加者へ向けてのメッセージをお願いします！

始めは不安が多く、本当に自分はやっていけるのだろうかという思いがありましたが、いざ行ってみると楽しいことばかりで、来てよかったなと思いました。英語に自信がなくて、話すことを恐れるのではなく、とにかく話そう、伝えようと思うことが一番大切なことだと実感しました。

## ワイカト大学夏期語学研修 報告書

報告日：2022年9月26日

氏名：小平愛佳

留学先大学（国名）	国立ワイカト大学（ニュージーランド）
短期研修プログラム	ワイカト大学夏期英語研修
研修期間	2022年9月3日～2022年9月23日（22日間）

### 1. 留学前の準備について（応募動機、申込み手続き、語学対策など）

私は、特に大きな動機があるわけではなく、3週間知らない土地で英語を使って生活し、その国の文化に触れるとても良い機会だと考えたため応募しました。語学対策に関してはあまり準備できず、少し単語などを思い出しておいただけだったので語彙力や言い回しなどが足りないと思う場面がしばしばありました。

### 2. 研修内容や大学（授業内容、形態、学生同士の交流、アクティビティ等）

授業はクラス単位で、ネイティブの教員と日本人の学生20人前後で行われました。形態は生徒参加型で、グループワークや課外アクティビティ等コミュニケーション能力を問うものが多くありました。同じクラスになった仲間とは交流できる機会が多く、最後は別れが辛いほど仲良くなりました。現地の学生とも、イングリッシュクラブという週に一回大学の施設内で行われる活動を通して交流できます。

### 3. 生活（住環境、食生活や健康管理、危機管理、持参してよかったもの）

ホストファミリーについて	<ul style="list-style-type: none"><li>・研修前、早く寝る人が多いと聞いていたがそんなことはなかった。家庭や人に依るようだ。私のホストマザーは高齢の方だったが、毎日11時近くまで起きていた。</li><li>・友人にあまりよくないホストファミリーに当たった人も居たが現地のサポートの方と相談し、変更してもらっていたのでそこまで心配は要らないと思う。</li><li>・趣味などの共通点からホームステイ先を決めてくれる。</li></ul>
食事、健康管理	朝はフルーツ、シリアル、パンなど 昼（ランチボックス）はフルーツ、サンドイッチ、ヨーグルト、スナックなど 夜は肉や魚などのメイン料理とオーブンで焼いた野菜などを好きな量盛り付けて食べた 春の気候だと思って薄着しか用意していなかったため痛い目を見

	た。実際到着した週は気温がマイナス一度に達するほど低く、風邪を引きそうになった。ヒートテックやコンパクトなダウンを持って行って損はない。
持参してよかったもの (理由)	<ul style="list-style-type: none"> <li>・水筒：毎日自販機などで飲み物を買うのはもったいないので家から水を持って行くと良い</li> <li>・スリッパ：家に着いたら靴からスリッパに履き替え、くつろげる</li> <li>・ホストファミリーへのお土産：3週間お世話になるのでお菓子やハンドクリームなどの受け取って困らないものがおすすめ</li> <li>・小さめのサブバッグ：リュックほど多くの荷物が要らない時用</li> </ul>
危機管理 (危険な目に遭わないために気をつけていたこと、少しでも危険を感じたことなど)	<ul style="list-style-type: none"> <li>・家の鍵やクレジットカード、財布などの貴重品はリュックサックの中の見える範囲には収納しないこと</li> <li>・通学でバスを利用する方が多いが、バスの中は比較的治安が良いとは言えない→Air Drop でいたずらをされないように受信はオフにしておく、危険そうな人とは目を合わせない</li> </ul>

研修費用および金銭管理について（さしつかえなければ、おおよその金額を教えてください）

項目	金額	備考
航空運賃	191,280 円	
海外旅行保険	10,000 円	
研修費用	320,320 円	入学登録料、授業料、ホームステイ、空港送迎料、大学学生保険等を含む。
滞在費	0 円	ホームステイ
食費	10,000 円	外食、お菓子など
交通費	13,000 円	バス代は学割登録で一区間 50 セント 帰りの成田から自宅までの費用も含む
その他（小遣い、通信費など）	30,000 円	あくまで必要な人のみ
合計		574,600 円

★思い出になったエピソードを自由にお書きください。

（写真を添付して、その様子の説明をご記入ください \*ここに貼り付けなくても OK です）

・留学生何人かで近くのスタジアムにラグビーの試合を見に行った。ルールをいまいち理解していなくても、ラグビーの本場の雰囲気を感じ、みんなで歓声を上げながらゲームを楽しんだ。試合終了後にはグラウンド上に立ち入り、選手に声をかけて写真を撮ってもらうことができるのも良かった。学生料金の一人 18 ドルでチケットが買えた。平日の夜なのでホストファミリーが



迎えに来てくれるのであればおすすめ。

★次年度の参加者へ向けてのメッセージをお願いします！

私は申込の直前まで参加を迷っていたが、帰国後振り返ると、本当に行って良かったと思う。貴重な経験ができたし、何より夏休み中の9月を有意義に使うことができて良かった。ニュージーランドは自然豊かで町中がとてもきれい。治安も良く、安心して暮らせるため留学には最適である。



研修費用および金銭管理について（さしつかえなければ、おおよその金額を教えてください）

項目	金額	備考
航空運賃	191,280 円	
海外旅行保険	15,000 円	
研修費用	320,320 円	入学登録料, 授業料, ホームステイ, 空港送迎料, 大学学生保険等を含む。
滞在費	0 円	ホームステイ
食費	3,000 円	友達との外食のみ。それ以外はアガ-の料理
交通費	1,500 円	家から大学まで徒歩 & 送迎だった。
その他（小遣い, 通信費など）	5,000 円	
合計		約 58 万 円

★思い出になったエピソードを自由にお書きください。

（写真を添付して、その様子の説明をご記入ください \*ここに貼り付けなくても OK です）

- ラグビー 観戦！ 現地でみえるラグビーは本当に楽しくておもしろい！！  
グッズを買ってホテルポイントに交換して写真撮って最高です。
- 朝の散歩 & カフェめぐり。緑が美しいので朝からリフレッシュできます！  
カフェでホットチョコレートを飲んで飲むのも最高です。
- 羊・ピリカなどの餌やり（これは餌をあげても可憐いので！羊はミルクをあげられます）
- アガ-とのフットワークタイム！ お酒を飲めばかちたこと！  
色んな話ができる時間です！ 好きでいい。

★次回の参加者へ向けてのメッセージをお願いします！

私は今回の留学で自分の英語力の不足を痛感しました。  
しかし、このことがきっかけでほとんどの国際イベントや講義などにも積極的に参加し、英語を勉強したい！という気持ちを改めて強く持つことができました。

迷っている方々、新しいことに挑戦したい方には本当におすすめです。  
挑戦を恐れず、今しかできないことを全力で楽しんで経験してほしいです！

↑尊敬できる仲間に出会えたこと！ほんとにこの22人+先生と参加できて良かった

## ワイカト大学夏期語学研修 報告書

報告日：2022年 9月 27日

氏名： 今野杏菜

留学先大学（国名）	国立ワイカト大学（ニュージーランド）
短期研修プログラム	ワイカト大学夏期英語研修
研修期間	2022年9月3日～2022年9月23日（22日間）

### 1. 留学前の準備について（応募動機、申込み手続き、語学対策など）

コロナ禍でできる短期の海外研修が、この研修のみだったため応募した。

### 2. 研修内容や大学（授業内容、形態、学生同士の交流、アクティビティ等）

授業の難易度はそれほど高くなく、ゲーム形式で楽しく参加することができた。

### 3. 生活（住環境、食生活や健康管理、危機管理、持参してよかったもの）

ホストファミリーについて	こちらの拙い英語もしっかりと耳を傾けてくれた。 聞き返してもいやな顔をせずにきちんと言い直してくれていた。 また予定の無い日には、観光地につれていってくれたり、バイクに乗せてツーリングに出かけたりしてくれた。 常にこちらの希望を聞いてくれ、快適に過ごすことができた。 帰国後も、SNSなどを通じてつながっており、良い関係を続けていけそうである。
食事、健康管理	スナックなどの間食を食べたりするので、少し太ってしまったが、食事内容は想定よりもヘルシーなものも多く、バランスもとれていた。 気温差が大きく、衣服で温度調節することは必須だった。 また日差しが強いので、目が痛くなってしまうことが多少あった。 学校内にジムがあるので、空いた時間に運動することができた。とても良いリフレッシュになった。
持参してよかったもの （理由）	・SIMカード（wi-fi 外でも携帯電話を利用できる） ・タッチ決済可能なクレジットカード（会計がとてもスムーズになる） ・折り畳み傘（レインコートは一度も使わなかった）

	<ul style="list-style-type: none"> <li>・電子辞書（授業中は携帯電話使用禁止のため。）</li> <li>・除菌スプレー（洗濯を毎日しないため。）</li> </ul>
<b>危機管理</b> （危険な目に遭わないために気をつけていたこと、少しでも危険を感じたことなど）	<ul style="list-style-type: none"> <li>・マメにホストファミリーに、どこに行くか連絡をする。</li> <li>・人気のないところは一人では歩かない。</li> <li>・バスの二階には乗らない（少し攻撃的な人が多い様子）</li> <li>・物乞い（？）目的で座り込んでいる人や、話しかけてくる人の前は通らない。</li> </ul>

研修費用および金銭管理について（さしつかえなければ、おおよその金額を教えてください）

項目	金額	備考
航空運賃	191,280 円	
海外旅行保険	25,000 円	
研修費用	320,320 円	入学登録料、授業料、ホームステイ、空港送迎料、大学学生保険等を含む。
滞在費	0 円	ホームステイ
食費	12,000 円	カフェ、バー、お菓子、飲み物など
交通費	400 円	通学はファミリー車のため、休日バス使用のみ
その他（小遣い、通信費など）	90,000 円	服、土産、施設入場料、SIM カードなど
荷物追加費用	20,000 円	スーツケース、預け荷物追加代
合計		659,000 円

★思い出になったエピソードを自由にお書きください。

（写真を添付して、その様子の説明をご記入ください \*ここに貼り付けなくても OK です）

ラグビー観戦に行き、試合終わりの選手とグラウンドで写真を撮ってもらったことが印象的でした。日本ではそのように写真を撮ったりはできないので、とても新鮮な体験でした。メガホンをたたくのではなく、カウベルを鳴らしていたのですが、大きな音で大変驚きました。聞いたところ、この地域での試合限定のアイテムらしいです。

またホビット村も素敵な場所でした。

日本のテーマパークとは全然異なっていて、自然の中に溶け込んだ映画の世界観、といった感じで、またもう一度行きたいです。ガイドさんが英語で説明してくださるのですが、聞きやすく理解しやすかったです。ここにあるカフェも可愛くて、皆出発前にケーキを食べていました。

ホームステイ先は、犬、猫、鶏、牛など様々な動物を飼っていて毎日動物園にいるようで、楽しかったです。ファミリーも優しく、料理も美味しかったです。初めてのホームステイで不安でいっぱいでしたが、杞憂でした。毎日充実した生活ができて良かったです。

★次年度の参加者へ向けてのメッセージをお願いします！

短期間でも、とても有意義な時間を過ごすことができますし、現地の友達ができてすごく楽しいです。様々なカルチャーショックと通じて、新たな視野が広がるし、逆に日本のありがたみに気づいたりもします。

また、英語力に自信がなくとも、案外ジェスチャーで伝わったりもするので大丈夫です。

迷っている方はぜひ参加してほしいです。