

2026 年度「カナダ短期派遣プログラム報告書」

生命科学部分子生命化学科 2 年 高野奈実

1. 当初の目的

私は英語での実践的なコミュニケーション能力を向上させること、そして今後の長期留学に向けて自分自身の課題を明確にすることを目的として本短期留学に参加した。私はこれまで海外の文化や食、新しい価値観に触れることが好きで、高校生の頃から海外研修に参加し、複数の国を訪れてきた。また一人で一か月間ヨーロッパを周遊したりするなど現地の旅行者と会話する機会があった。自分の自信のない英語でも相手に伝わったときは大きな喜びを感じた一方で、語彙力や会話力が不足しているために自分の伝えたいことを十分に表現できなかったり、会話が続かなかったりする場面もあり、自分の英語力の課題を強く実感していた。その経験から、英語を単なる知識として学ぶだけでなく、実際のコミュニケーションの中で使いこなす力を身に付ける必要があると考えるようになった。そこで今回の研修では、授業で英語を学ぶだけでなく、ホームステイや現地での交流を通して、日常的に英語を使用する環境に身を置くことを重視した。

2. 目的達成のために現地で活動した内容

UBC での授業は講義を聞くだけでなく、グループやペアでのディスカッションやプレゼンテーションを中心とした実践的な形式で行われた。授業の中でも最も印象に残ったのが、UBC の学生にインタビューする活動である。実際に UBC で学んでいる学生に対して質問を考え、英語でインタビューを行った。さらに、UBC 構内のミュージアムを訪れたり、大学外へフィールドワークに出たりする授業もあった。

ホームステイ先では、ホストファミリーとメキシコ人、韓国人のルームメイトと生活を共にした。食事や日常生活の中で英語を使って会話することで、より日常的な英語に触れた。

このほかにも、大学外での交流イベントに参加するなどして日本人以外の人と英語で話す機会を積極的に作った。休日にはバンクーバーからバスで 10 時間かけてバンフ国立公園を訪れ、一人で長距離移動やホステルに泊まり多国籍な旅行者と会話する機会を作った。

3. 目標達成度の自己評価

今回の研修を振り返ると、当初の目的であった英語での実践的なコミュニケーション能力の向上と、自分自身の英語力の課題を明確にすることについては、一定程度達成することができたと考えている。グループディスカッションやプレゼンテーション、UBC の学生へのインタビューなどを通して、英語を使って自分の考えを伝える機会が多くあった。日本にいるときは、英語を話す際に「間違っていたらどうしよう」と考えてしまうこともあったが、現地では、完璧な英語で話すことよりも、まず自分の伝えたいことを相手に伝えようとする姿勢が重要だと実感した。実際に英語を使って人と交流する経験を重ねたことで、英語を話すことへの抵抗感は以前より小さくなった。

一方で、今回の研修を通して、実践的なコミュニケーション能力だけでなく、基本

的な単語力や文法力を身につけることも重要であると強く感じた。会話の中で自分の伝えたいことがあっても、適切な単語が思い浮かばなかったり、文法を気にすることで話すことに時間がかかったりする場面があった。また、相手の英語を聞き取る際にも、知らない単語があることで会話の内容を十分に理解できないことがあった。この経験から、英語を実際に使う経験を増やすことはもちろん必要だが、それを支える基礎的な語彙や文法の知識も同時に伸ばしていく必要があると分かった。特に、今後長期留学をすることを考えると、日常会話だけでなく、大学で専門的な内容を英語で学ぶための力も必要になる。そのため、今後は英会話の練習だけに偏るのではなく、単語や文法などの基礎学習と、実際に英語を使う練習を両立させたいと考えている。また、ホームステイや他国の学生との交流を通して、異なる文化や価値観を持つ人と関わることの楽しさも実感した。一方で、学校外で現地の人と継続的に交流することには難しさを感じたため、今後はより自分から積極的に行動することも課題である。

今回の研修では、英語力の向上だけでなく、自分の現在の英語力と今後伸ばすべき部分を具体的に知ることができた。この経験を今後の英語学習や長期留学につなげ、基礎的な英語力と実践的なコミュニケーション能力の両方を高めていきたい。

4. 今後の取り組み

今回の研修を通して、英語力を伸ばすためには、英語を学ぶだけでなく、実際に英語を使う環境に身を置くことが重要だと感じた。そのため、帰国後も研修で得た経験を継続的な英語学習につなげていきたい。

帰国後は早速、外国人と英語で交流することを目的とした交流企画に参加した。研修中に感じた「もっと現地の人と交流する機会を増やしたかった」という課題をそのままにせず、日本に帰国してからも自分から英語を使う機会を作ることを意識している。今後もこのような交流の場に積極的に参加し、英語を実際に使うことを継続していきたい。また、今回の研修を通して、実践的なコミュニケーション能力だけでなく、基本的な単語力や文法力を身につけることも重要であると感じた。そのため、今後は外国人との交流や英会話だけでなく、単語や文法などの基礎学習にも継続的に取り組みたい。基礎的な英語力を高めることで、自分の考えや経験をより正確かつスムーズに伝えられるようになりたい。

さらに、今回のカナダ滞在を通して、カナダの自然や街、人々との交流など、カナダという国そのものの魅力を知ることができた。そこで、滞在中に訪れた場所やおすすめのスポットについて写真や動画にまとめ、自分が実際に訪れて感じたカナダの魅力を周囲に共有している。自分自身が海外に興味を持つきっかけの一つが、実際に海外を訪れた人の経験や情報だったため、今回の経験も自分だけのものにせず、周囲の人が海外に興味を持つきっかけになればと考えている。

今回の研修は、将来的に考えている長期留学に向けた第一歩でもあった。今後は今回の経験で得た自信と課題の両方を生かし、英語学習、外国人との交流、海外での経験を継続していきたい。そして、今回のカナダ研修を一度きりの経験で終わらず、今後の学びや長期留学につなげていきたい。

5. その他

(ア)持って行って良かったもの

- ホームステイ先、仲良くなった現地の人用に日本のお土産
- モバイルバッテリー
- カメラ
- 使い慣れた日本の日用品
- 上着（9月のカナダはかなり冷える）

(イ)用意したがいらなかったもの

特になし

(ウ)現地で使用したお小遣いの金額

約15万円

そのうち約10万はバンフへの小旅行に使用し、残りの約5万は交通費、食費などに使用した。

6. 次年度以降の参加者へ

(ア)事前に準備した方がよいこと

現地の交通手段や物価、気候などを調べ必要な持ち物や生活に必要なものを事前に確認しておく。

(イ)勉強しておくべきこと

基本的な英単語や文法に加え、自己紹介や日本の文化、最近のニュースなどについて英語で説明する練習をしておく。



バンフ国立公園



クラスメイトと過ごした放課後の様子