# 留学体験記

FROM CANADA

## 本間　蒼人

**教育学部4年**

**トンプソン・リバーズ大学（カナダ）**
**2025年8月～2026年4月**
**協定校への長期留学**



## 学修

### 履修した科目

**① Advanced Grammar**
時間数：3/週
授業内容・課題・予習・復習の方法等：

・教科書のユニットごとの英文法の学習
・副詞節等の比較的理解しやすいユニットのプレゼンテーション
・先生から指示のあった課題は次回の授業までに取り組む

**② Advanced Oral Communication**
時間数：3/週
授業内容・課題・予習・復習の方法等：

・3回の大きなプレゼンテーションの準備
・発音の練習、ディベート、Conversation Clubへの参加
・International DayやConversation Clubへ参加した感想を動画にして提出




**③ Advanced Reading/Study skills**
時間数：3/週
授業内容・課題・予習・復習の方法等：

・リーディングレポートや注釈の作成・提出
・著者のねらいやライティングパターンの分析
・情報の引用の方法（APA）の学習
・本を要約してまとめる





**④ Advanced Composition**
時間数：3/週
授業内容・課題・予習・復習の方法等：

・ライティングの構造、パターンの学習
・情報の引用の仕方（MLA）の学習
・本格的な3回のライティング

**⑤Intro to Earth System Science**
時間数：3/週
授業内容・課題・予習・復習の方法等：

・自然地理学全般をユニットごとに学習する
・各ユニット開始前に教科書を読み、オンラインテストに取り組む
・スタディーガイドに沿った自主学習

# 留学体験記

FROM CANADA

## Q 学習面で困ったことや辛かったこと、の解決方法は？

英語の授業でネガティブな気持ちになったことはほとんどなく、スピーキングの授業のプレゼンでの過度な緊張が唯一の困ったことでしたが、先生やクラスメイトが場を和ませてくれて何とかクリアできました。



一方、地理の授業は、専門用語が飛び交うだけでなく、先生やクラスメイトはネイティブスピーカーがほとんどで、私以外全員が流暢な英語を話せる人ばかりでした。そのため、初回の授業では10%しか理解ができず、悔しさから涙が止まらなかったです。



しかし、私がカナダで学びたかったのが地理だったので、教科書をひたすら読み込み、分からない専門用語は1から日本語で理解するように努めました。それでも分からないときは、指導教員である小岩直人先生に助けを求めました。その結果、授業を受けるたびに先生の英語にも慣れ、最終的には90%以上の理解ができるようになっていました。私の場合は、ひたすら努力で乗り切りました。



## Q 授業内容を理解するため心がけていたことは？

分からないことは「分からない」と、正直に先生やクラスメイトに聞くことを常に心がけていました。自分が理解していないことは、意外と周りの人たちも理解していないことが多かったです。

先生は、留学生が何につまずきやすいかを理解してくれていましたし、クラスメイトは、一緒に解決しようと取り組んでくれました。

分からないことをそのままにしておくと、次々に分からないことが出てくるので、すぐに解決するように努めていました。

英語の授業は1コマ1時間50分、専門科目などの授業は1時間15分でした。
試験形式や難易度は先生によって異なり、記述式や選択式のほか、参考資料の持ち込みが認められる試験もありました。



# 留学体験記

FROM CANADA

## 生活

### Q 現地でのお金の管理方法、現金の入手方法、買い物時の主な支払い方法は？

8か月間のカムループスの生活では、クレジットカードが使えないお店には出会ったことがないくらい、キャッシュレス文化でした。
現金も使えますが、ATMでお金をおろすと手数料がすごく高いので、ほとんどカードを使っていました。
日本のキャッシュカードはカナダの銀行でも問題なく使えると思います。銀行はTD BANKがおすすめです。

ところで、お金の管理という面で最も頭を悩ませたのは「円安」です。留学期間中、世界の様々な情勢変化により、日本円対カナダドルも不安定になっていきました。2025年8月に1 CADが104円だったのが、2024年4月には1 CADは116円になっていました。ホームステイ代は毎月決まった日に現金で支払わなければならないのですが、約2万円～3万円余分に支払うことになったのが、非常に私の財布を悩ませました。



### Q 身の安全を守るため気をつけていた事・アドバイスは？

カムループスは小都市とはいえ、必ずしも治安が良いとは言い切れません。そのため、派手な服装類は、良くも悪くも周囲の目を引く可能性があります。日本とは服装の文化や価値観も大きく異なるため、特別におしゃれをする必要はないと私は思います。
また、カムループスは乾燥地域で、砂ぼこりなどによって服が汚れやすいため、動きやすく、汚れてもよい、あまり高価ではない服装がおすすめです。






### Q 渡航直後必要だった/不要だったものは？持参すべき/不要だったものは？

カナダの一般的な家庭は、1週間に1回しか洗濯をしないということを知らず、下着や靴下を5日分しか持参していませんでした。そのため必要なものを追加で実家から郵送してもらいました。
また、日本食が恋しくなったときのために大量の即席食品を持っていきましたが、1つも手を付けることなく留学が終わりました。というのも、街には多くの日本食レストランがあり、ホストマザーもよく味噌汁、お寿司、うどん、沖縄のポーク玉子おにぎりなどを作ってくれたので、それほど日本食に飢えたことはなかったです。また、カナダ料理は比較的日本人の舌にも合うのではないかと思います。







### Q 留学中のパソコン、携帯電話、インターネットの契約と利用について

パソコンやタブレットは教科書を見たり、レポートを書いたりするために必ず持参しなければならない必須アイテムです。これらは、日本と同じように使用できました。一方、スマートフォンは、物理SIMかe-SIMのどちらかをカナダで契約しなければ使用することはできません。私は、e-SIMを毎月20GB、日本円で3,000円強を買い続けました。

# 留学体験記

FROM CANADA

## 医療

**Q 学内での医療サービス、大学周辺の病院について**

カムループス市民には、日本のようなかかりつけ医を持つ人はほとんどおらず、多くの人は薬局で薬を買ったり、民間療法で対処したりしています。とはいえ、医療機関は必要不可欠なので、学内には小さな医療オフィスがありますし、ダウンタウンにも大きな病院があります。しかし、場合によっては6時間以上待たなければ診てもらえないそうです。

**Q 渡航前に必要だった健康診断や予防接種、持参した薬は？海外留学保険は？**

健康診断は、弘前大学で行われているもので大丈夫でした。解熱剤、胃腸薬、整腸剤、痛み止めは必須のアイテムです。海外留学保険に関しては、弘前大学が推奨していた保険、TRUが推奨していたものに加入しました。





## その他

もともと世界を知ることに興味がありました。卒業を前に、普通に大学生活を終えることに違和感を覚え、海外でさまざまなことを学び、人生の糧にしたいと考えたことが留学のきっかけです。

卒業を遅らせてまで留学に行った決断は“200%”正しかった！



留学中、精神的に辛い時期もありましたが、家族や友人、先生方からの励ましに支えられました。自分が成長できたのかは分かりませんが、間違いなく私の人生になくてはならない経験でした。

お金が理由で留学をためらっている人には、お金よりも価値のある経験が、留学には待っていると断言できます。多くの人に、弘前から世界へ飛び立って行ってほしいです。

学内にはスターバックスやティムホートンズ、サブウェイのほか、大学グッズ、教科書、文房具のお店もあります。

部活動やサークルが充実しており、週末にはバドミントンやバレーボールなどを無料で楽しめる機会もあります。





日本語ができる職員がいないため、細かなニュアンスを理解するのに苦労しました。また、学生への費用の請求額に間違いがあることもあるため、早めに確認することをおすすめします。




ダウンタウンにはお土産店やレストランがあり、トンプソン川を一望できる公園もあります。カフェで買ったサンドイッチやコーヒーを楽しむピクニックをおすすめします。

## 留学費用（円）

| | | | |
|---|---|---|---|
| 渡航費 | 290,000 | **交際費（外食等）** | 約5,000 / 飲み会1回 |
| **保険代** | 170,000 | **ホームステイ代** | 130,000～150,000 / 1か月 |
| **予防接種・ビザ** | 30,000 | 授業料 | 20,000 |
| **通信費（携帯等）** | 約3,000（携帯電話等） | 教科書代 | 0（譲り受けたもの） |

**※金額は個人によって異なります**

| 合計 |
|---|
| 120～140万円 |