

留学報告書

1. 氏名： 津村彩花
2. 学科・学年： 看護学科・2年
3. 留学期間：（平成28年9月10日 ～ 平成28年9月26日）（移動日を含む）
4. 留学先（大学、市、国）： 南アルバータ工科大学、カルガリー、カナダ
5. 留学の動機・理由： カナダと日本における保健医療の違いについて学びたかったため、今回の交換留学プログラムに応募した。また、私はこれまでカナダに行ったことがなく、カナダという国について知りたいと考えたため。

6. 留学期間中の行動記録（出発から帰国まで。フリータイムの内容も含む。）：

2016/9/10（土）

- 9:35 高松駅 出発
- 13:07 関西国際空港 到着
- 16:25 関西国際空港 出発
- 9:55 バンクーバー国際空港 到着（カナダ）
- 13:15 バンクーバー国際空港 出発
- 15:40 カルガリー国際空港 到着
- 16:30 Victoria Edwards に会う
- 17:00 Best Western Plus Suites Downtown Calgary 到着



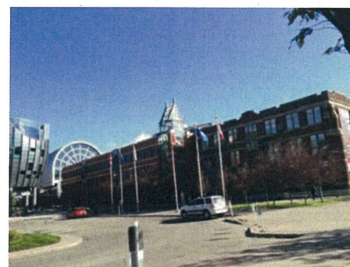
2016/9/11（日）

- 7:00 起床
- 8:00 朝食
- 10:00 Meeting と Downtown Calgary tour を逃す
- 15:00 ホテル 出発（買い物、昼食）
- 17:30 ホテル 到着
- 18:00 シャワー
- 20:00 ホテルで夕食
- 22:00 就寝



2016/9/12（月）

- 7:00 起床
- 8:00 朝食
- 9:30 ホテルのロビーで集合
- 9:40 ホテル 出発

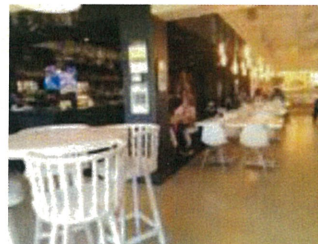


10:00 SAIT 到着
 SAIT オリエンテーション/大学ツアー
 12:00 ウェルカムランチ
 13:00 学科案内
 15:00 SAIT 出発
 16:00 ホテル 到着
 17:00 シャワー
 18:00 洗濯
 20:00 ホテルで夕食
 21:30 就寝



2016/9/13 (火)

6:30 起床
 7:30 朝食
 8:30 Pat がお迎えに来てくれる
 9:30 SAIT 到着
 10:00 授業 (パラメディック)
 12:15 Jennifer と昼食
 13:30 授業 (パラメディック)
 15:00 SAIT 出発
 15:30 ホテル 到着
 17:50 夕食



Kim, Mylihn, Eric, Jenifer, Cindy, Kim's husband, Cindy's daughter

21:00 ホテル 到着
 22:00 シャワー
 23:00 就寝



2016/9/14 (水)

7:00 起床
 8:00 朝食
 9:00 Kimberly がお迎えに来てくれる
 9:30 Meena, Kimberly と病院ツアー
 12:00 Meena, Kimberly と昼食
 14:00 CLS ツアー
 15:00 SAIT 到着
 16:00 ボーリング (夕食 ; ピザ)



18:00 SAIT 出発
 18:30 ホテル 到着
 20:30 ホテルで夕食
 21:30 シャワー
 22:00 就寝

2106/9/15 (木)

6:00 起床
 6:50 朝食
 7:45 ホテル 出発
 8:30 SAIT 到着
 9:00 授業 (パラメディック)
 12:15 パラメディックのスタッフと昼食
 13:00 SAIT 生徒、スタッフ、ITE 生徒にプレゼンテーション
 15:00 SAIT 出発
 16:00 ホテル 到着
 洗濯
 18:30 ホテル 出発
 ITE 生徒と夕食
 21:30 ホテル 到着
 22:00 シャワー
 23:30 就寝



2016/9/16 (金)

7:30 起床
 8:30 朝食
 9:30 Jennifer と Bengt がお迎えに来てくれる
 WinSport Olympic Park
 13:00 Jennifer と Bengt、2 人の ITE 生徒と昼食
 14:00 Calgary の繁華街
 17:00 ホテル 到着
 18:30 ホテルで夕食
 22:30 就寝



2016/9/17 (土)

6:00 起床

7:00 朝食
 8:15 ホテル 出発
 11:00 Banff National Park 到着
 12:00 昼食
 16:30 Banff National Park 出発
 18:30 ホテル 到着
 19:30 ホテルで夕食
 21:30 シャワー
 22:30 就寝



2016/9/18 (日)

8:00 起床
 9:00 朝食
 10:00 ホテル 出発
 11:00 Chinook Center 到着
 12:00 昼食
 14:00 Calgary Zoo
 17:00 ホテル 到着
 17:30 洗濯
 19:30 ホテルで夕食
 21:30 シャワー
 22:30 就寝



2016/9/19 (月)

7:45 起床
 8:45 朝食
 9:45 Jennifer がお迎えに来てくれる
 10:15 STARS 到着
 STARS ツアー
 12:15 STARS 出発
 12:30 Jennifer、Meena と昼食
 13:00 授業 (血液療法)
 14:00 カーリング
 16:30 ホテル 到着
 17:00 買い物
 18:00 ホテルで夕食



21:00 シャワー

22:00 就寝

2016/9/20 (火)

6:30 起床

7:30 朝食

8:30 ホテル 出発

9:20 授業 (英語)

11:30 昼食

13:00 授業 (パラメディック)

15:30 SAIT 出発

16:00 買い物

17:00 ホテル 到着

17:30 ホテルで夕食

20:00 シャワー

22:30 就寝



2016/9/21 (水)

6:00 起床

7:00 朝食

8:00 ホテルのロビーで集合

8:30 ホテル 出発

10:30 Head-Smashed-In Buffalo Jump Interpretive Center 到着

12:30 Buffalo Jump で昼食

15:00 Buffalo Jump 出発

17:00 ホテル 到着

洗濯

19:00 ITE 生徒、インストラクターと夕食

22:00 ホテル 到着

22:30 シャワー

23:30 就寝



2016/9/22 (木)

5:30 起床

6:00 朝食

7:00 ホテル 出発

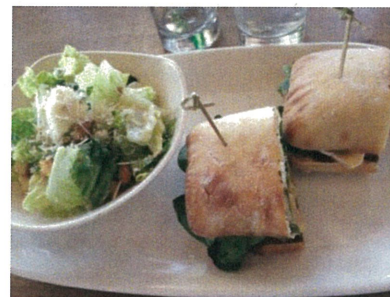


8 : 00 授業 (MLT)
 12 : 00 Kimberly、Kim と昼食
 14 : 00 授業 (呼吸器)
 16 : 00 Kim、Eric と買い物
 19 : 00 Kim、Eric、Mylihn と夕食
 22 : 00 ホテル 到着
 22 : 30 シャワー
 23 : 00 就寝



2016/9/23 (金)

5 : 30 起床
 6 : 10 朝食
 7 : 10 ホテル 出発
 8 : 00 授業 (呼吸器)
 10 : 00 Mylihn と演習 (気管挿管)
 11 : 00 Kim、Jenifer、Cindy と昼食
 13 : 00 SAIT 出発
 13 : 30 ホテル 到着
 17 : 15 ホテルのロビーで集合
 18 : 00 Saddledome 到着
 19 : 00 Ice hockey の試合観戦
 22 : 00 Saddledome 出発
 23 : 00 ホテル 到着
 24 : 00 シャワー
 1 : 30 就寝



2016/9/24 (土)

8 : 00 起床
 9 : 00 朝食
 10 : 00 ホテル 出発
 11 : 30 Heritage Park 到着
 15 : 00 昼食
 15 : 30 Heritage Park 出発
 16 : 30 ホテル 到着
 17 : 00 ホテルで夕食
 18 : 00 シャワー



22 : 00 就寝

2016/9/25 (日)

5 : 30 起床

6 : 00 朝食

6 : 30 チェックアウト

7 : 00 カルガリー国際空港 到着

10 : 00 カルガリー国際空港 出発

10 : 34 バンクーバー国際空港 到着

12 : 05 バンクーバー国際空港 出発



2016/9/26 (月)

14 : 55 関西国際空港 到着

18 : 00 関西国際空港 出発

21 : 30 高松駅 到着

7. 学習内容 (語学関連) :

毎日英語を聞き、話していたため、英語のリスニング能力は向上したように思う。私たちは SAIT で英語のクラスを受けた。そのクラスの内容はライティングとリーディングであった。

8. 学習内容 (保健医療関連) :

私は気管挿管の仕方を学んだ。また、病院見学にも行かせていただいた。その経験を通して、ベッドとナースステーションの配置が日本と明らかに違うことに気が付いた。とても効率的な配置であると考えた。また、ICU における看護師と患者の比率が看護師 : 患者 = 1 : 2 であることも教わった。日本ではありえないことであるため、カナダの保健医療に感銘を受けた。

9. 留学先での大学生活について:

私は SAIT のパラメディックと呼吸器の授業に 2 人の ITE (シンガポール) 生徒と一緒に参加させてもらった。ランチタイムに、私たちは SAIT のスタッフの方々から何度か素晴らしい昼食を提供していただいた。SAIT までは徒歩と電車で通学した。

10. 留学先での生活全般 (宿泊、食事等) について:

ホテル ; Best Western Plus Suites Downtown Calgary は私にとってとても心地よいところであった。そこでは毎朝素敵な朝食を提供してくれた。また、ホテルの地下に

ある洗濯機や乾燥機を使用していた。カルガリーの朝の気温は 10℃程度であり、それゆえとても寒く、暖を保つために多く着込んだ。

11. 留学期間中に困ったこと（旅期間を含む）：

私はカナダ人、シンガポール人、オーストラリア人と上手くコミュニケーションをとることができなかった。お店では、何度か間違いをおかした。また、レストランでチップを払うことは私にとって非常に難しいことであった。

12. 留学を通じて得た最も重要なこと：

日本人は外国人とのコミュニケーション能力がより必要であると考えた。外国人と話す際、私たちは英語を話さなければならない。それ故に、より多くの英語を話す機会や外国人と交流する機会を持つべきである。私たちは英語を上手く話す事ができなかったが、カナダの方々は皆私たちに優しくかった。これらのことからこの留学の中で得た最も重要なことは、カナダの皆は日本人のような外国人にも優しく、私たちの文化を理解し、尊重しているということである。

13. 今回の留学によって描いた医療従事者としての自分の将来像：

今日、日本と世界で国際化が進んでいる。世界が国際化されるにつれ、外国人患者の数も増加している。そこで将来、病院に来た外国人患者さんやその家族と差し支えなく英語で会話ができるような看護師になりたいと考えた。そのためにはより多くの語彙と様々な能力が必要とされるため、英語力向上のために努力を続けたい。

14. 留学を通じて得た学びを維持するための計画：

リスニング力を維持するために、例えば音楽、ホームステイの CD、NHK のテレビ番組などで英語を聞く。加えて、この留学でのことを忘れないためにも、この留学用のノートや資料を定期的に見ようと思う。

15. 今回の留学によって得られた異文化理解について：

カナダには多文化で、多様な国籍の人がいる国と感じた。またそれと同時に日本は閉ざされた国であるということも考えられた。それに加え、何人かのシンガポールの生徒とインストラクターが同時期に SAIT に留学に来ていた。彼らと話していて、シンガポールもカナダと同じく多国籍の人がいる国であると感じた。これらの国の人々は互いに互の文化を尊重していた。これは誰しもができることではないため、このような文化があまり根付いていない国で育った私は、ひどく感銘を受けた。

16. 今回参加した留学プログラムを変更・改善すべき点:

より形式的なプログラムにするべきであると感じた。正直なところ、変わりやすいプランに少しばかり混乱した。

17. 今後留学を考える方へのメッセージ・アドバイス:

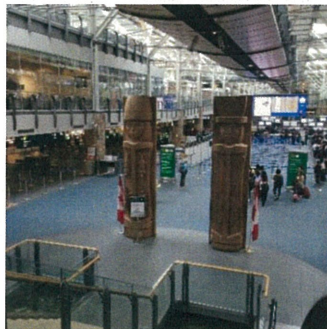
カナダは想像以上に寒いため、ダウンジャケットやヒートテックなど寒さを凌げられるような服を持っていくといいでしょう。日本からのお土産は 40 個ほど用意し、お世話になった先生や学生、留学生に渡した。お土産の内容はぼち袋、抹茶のお菓子、せんべい、折り紙など日本を感じられるものである。特に折り紙は自分でつくって渡すため、プレゼントする側もされる側も楽しめたため、おすすめする。カナダではレストランで店内の席に座って食事をする際、チップを払わなければならない初めての経験であったため、少し混乱するであろう。初めは英語を聞き取れなくて、上手く話す事もできずに辛いこともあるだろうが、現地の方々はみんな優しく素敵な人達ばかりなので、後悔をしないように色々な経験をして来られることを祈っている。

18. その他記載すべきこと:

カナダでの経験は全て貴重なもので、私の人生の中で宝物となるようなことばかりであった。カルチャーショックがあり、カナダに着いて数日間は環境になれるのがしんどかった。しかし、SAIT のスタッフや学生さんらは素敵な方々ばかりで、その方々に出会えることができ、この交換留学に参加して良かったと心から思っている。

留学報告書

1. 氏名: 叶岡優菜
2. 学科・学年: 臨床検査学科・2年
3. 留学期間: (平成28年9月10日～平成28年9月26日)(移動日を含む)
4. 留学先(大学、市、国): 南アルバータ工科大学、アルバータ州カルガリー、カナダ
5. 留学の動機・理由: 理由は2つあります。1つ目の理由は、自分の視野を広げたかったからです。カナダと日本には異なった文化があります。私は、実際に見ることで異なった文化への理解を深めることが出来ると考えました。そして、先生方から南アルバータ工科大学の研究室はとても大きいということを知り、もし、私がそこを訪れることができれば、それは私の勉強への取り組みに良い刺激を与えてくれるのではないかと思います。2つ目の理由は、自分の英語を向上させたかったからです。私は英語が苦手で、英語でカナダの人々と話すことを心配していました。しかし、私は英語を話すことに慣れたかったので、敢えて厳しい環境の下で過ごしてみたいと考えました。
6. 留学期間中の行動記録(出発から帰国まで。フリータイムの内容も含む。):
9月10日 高松駅9:00集合、9:35出発→関西空港13:07到着
Wi-Fiを受け取り→受付→昼食→換金→出国手続き
関西空港16:25出発→バンクーバー9:55到着
税関→荷物受け取り→荷物預ける
バンクーバー13:15出発→カルガリー15:40到着
荷物を受け取り、Victoriaと合流→タクシーでホテルへ→チェックイン
→スーパーへ買い出し



- 9月11日 7:00起床 8:00朝食→プレゼンテーションの準備
14:00 17th street を散策



9月12日 7:00 起床 8:00 朝食
 9:30 ロビー集合→SAIT キャンパス案内、welcome lunch
 13:00~14:00 オリエンテーションと案内
 14:00~16:00 MLA と MLT の説明、日程調整の話し合い



9月13日 6:30 起床 7:30 朝食 8:30 ロビー集合→SAIT
 9:00~12:00 画像診断の授業
 12:00~13:00 昼食
 13:00~15:00 顕微鏡演習
 18:00 ロビー集合→Kim と夕食



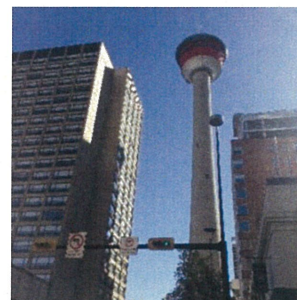
9月14日 7:00 起床 8:00 朝食 9:00 ロビー集合→Foothills Hospital
 12:00~13:00 昼食
 13:30~14:30 Calgary Laboratory Services
 15:00~ Trojans (ice hockey)
 16:00~18:00 ボーリングパーティ



9月15日 6:00 起床 6:50 朝食 7:45 ホテル出発→8:20 SAIT 到着、日本人と会話
 9:00～11:00 リハビリテーションの授業
 12:00～12:40 昼食
 13:00～14:00 プレゼンテーション
 18:30 ロビー集合→Chinatown



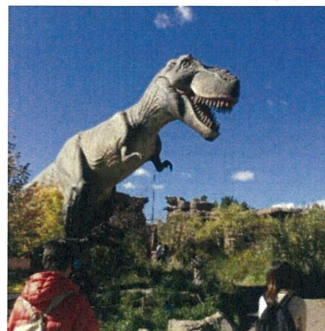
9月16日 7:30 起床 8:30 朝食 9:30 ロビー集合→オリンピックパーク
 昼食→Downtown を散策



9月17日 6:00 起床 7:00 朝食 8:15 ロビー集合→Banff
 11:00～12:00 Louise 湖
 12:30～14:45 昼食と買い物



9月18日 7:00 起床 9:00 朝食 10:00 ロビー集合→Chinook Mall、カルガリー動物園



9月19日 7:00 起床 8:45 朝食 9:45 ロビー集合→STARS
 13:00～13:40 血液学の授業
 14:00～16:00 カーリングのレッスン



9月20日 6:30 起床 7:30 朝食 8:30 ホテル出発→SAIT
 9:20～10:20、10:30～11:30 英語の授業
 11:30～13:00 昼食
 13:00～15:00 顕微鏡演習
 16:00～ 17th street を散策

9月21日 6:00 起床 7:00 朝食 8:00 ロビー集合→Head Smashed in Buffalo Jump
 19:00～ 夕食



9月22日 5:00 起床 6:00 朝食 7:05 ホテル出発
 8:00～ 8:50 感染予防の授業
 9:00～ 9:50 微生物学
 10:00～10:50 分析技術の授業
 12:00～13:30 昼食
 14:00～16:00 呼吸療法
 16:00～17:30 Mall
 18:00～ 夕食

9月23日 5:00 起床 6:10 朝食 7:10 ホテル出発
 8:00～ 9:00 血液学
 9:00～11:00 血液学実習
 11:00～13:00 昼食
 14:00～ Downtown
 17:15 ロビー集合→Saddledome



9月24日 8:00 起床 9:00 朝食 10:00 ホテル出発→Heritage Park

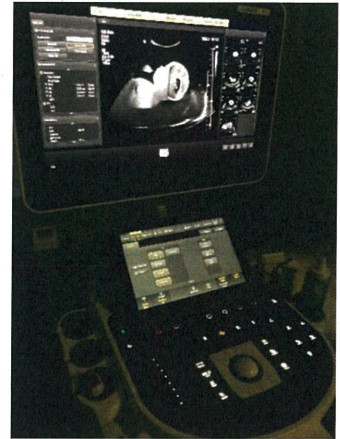


9月25日 5:00 起床 6:00 朝食 6:30 チェックアウト 7:00 ホテル出発→空港
 カルガリー10:00 出発→バンクーバー10:34 到着
 バンクーバー12:05 出発→関西空港 9月26日 15:05 到着
 関西空港 18:15 出発→高松駅 21:30 到着

7. 学習内容（語学関連）： 英語の授業は、9月20日の1日の2コマのみでした。その時の内容は、1コマ目が Writing、2コマ目が Reading でした。どちらも先生が板書するのが基本で、日本でいう国語の授業のようでした。文章の組み立て方や文章を書く時の注意事項などを講義形式で学びました。Reading も同じような感じで、途中で速読の練習を一度しました。
8. 学習内容（保健医療関連）： 超音波検査では、胎児の模型を用いたエコー検査を体験させていただきました。日本では出来ないの、貴重な経験でした。顕微鏡を用いての実習では、レンズの倍率を変えるたびにピント調整を丁寧に行っていました。あれだけ繰り返し行うようにすると次第に体が覚えるなど実感しました。また、先生は3人が担当しており、学生は積極的に質問して進めていくのが印象的でした。リハビリテーションの授業では、コミュニケーションについての授業があり、どういったコミュニケーションが必要とされているかということをグループワー

クで進めていました。日本でもコミュニケーションは重要視されていますが、このように授業に取り入れるということまではしていないので、面白い授業だと感じました。血液学実習では、日本でよりも先にカナダで塗抹標本を作製し、白血球の数を数える作業をしました。実際に顕微鏡でみるのは、教科書と違って区別するのが難しいと感じました。これらの経験ができたことで、授業への取り組み方やこれから勉強しておくということが少し分かったので、よかったです。

病院や検査センターの見学では、日本との規模の違いに驚きを隠せませんでした。検査センターでは、まず運び込まれてくる検体の数が日本とは比べ物にならないくらい多く、多くの人が忙しそうに検査されていました。日本と同じように検査は自動化が進められており、機械の台数も多いような気がしました。印象的だったのは、微生物検査の部門で学生用の部屋があり、現場により近いところで実習が行っていたことです。実習をすることはもちろん、分からないことがあれば、プロに直接聞くことができるし、プロの仕事をいつでもみることができるのは、とてもよい環境だと思いました。また、救急搬送ようのairportも見学させていただきました。救急車の内部の見学は、日本で経験がありましたが、救急ヘリの内部の見学は初めてだったので、とても新鮮でした。実際に訓練としてヘリが飛び立つ瞬間に立ち会いましたが、とてもかっこよかったです。そして、救急依頼を受けてヘリに指示を与える人たちの仕事は素早く、1分1秒も無駄にはできないことを実感させられました。それと同時にコンピュータへの入力スピードも重要だと感じました。



9. 留学先での大学生活について： 大学は本学とは比べ物にならないくらい広く、学科ごとに建物が分けられていました。医療関係の建物の中でも、分かれていて部屋を探すのにも一苦労しました。特に、先生方のオフィスは固まってあるわけではなく、分からなかったので尋ねました。食事はファーストフード店がいくつも入っているので、大丈夫だと思います。トイレのマークは、日本と同じですが、色で区別されていないので、注意が必要です。先生方も学生も親切なので、分からないことがあれば早めに聞くのがいいと思います。授業は、講義形式や実習でも個人作業が多く、学生とお話できる機会が少なかったのは、残念でした。

10. 留学先での生活全般（宿泊、食事等）について： ホテルはとても快適でした。しかし、初めは電子レンジとシャワーの使い方が分からなかったもので、そういったことも下調べしておくといいかもかもしれません。コンセントは日本と同じように使用して大丈夫です。

食事に関しては、朝食は毎朝ホテルで食べました。ちょっとしたビュッフェ形式で、自分で食べたいものを選べるので、飽きることはないと思います。昼食は SAIT の先生方と一緒にすることが多く、その度に支払いは SAIT が出してくださいました。夕食はホテルの近くのスーパーで買って、ホテルで食べるが多かったです。基本、パンなどの小麦を使ったものがメインになるので、お米が食べなくなりました。一応、お米もあるのですが、日本のものの方がおいしいです。全体的にカナダの食事が口に合わないことはありませんでしたが、すべて量が多いのと、塩分が多く、カロリーが高い気がしました。ホテル内には、キッチンがありますが、実際に料理をしようと思うと不便だと思います。



11. 留学期間中に困ったこと（旅期間を含む）：チップ制度がよく理解できませんでした。どういった場所で、どのくらい必要かということが難しかったです。

今回、3万円分換金して持って行ったのですが、どこでもクレジットカードが使えるので、正直現金の使うことはありませんでした。最後の方は、現金が残りそうだったので、いろいろな場所で使いましたが、日本に帰国してから円に換金できるのは紙幣だけということを知らなかったのも、硬貨は換金することができず、そのままとなりました。換金してもそこまで大金ではないので、なるべく使い切るのがいいと思います。

ホテルの支払いが2人で割り勘だったのですが、支払いの際に分かれていなかったのも、日本に帰国してから日本円で割りました。



12. 留学を通じて得た最も重要なこと：自分が当たり前だと思っていることが、当たり前ではないこと。

13. 今回の留学によって描いた医療従事者としての自分の将来像：今回の留学中に、病院や検査センターを見学させてもらう機会があり、医療環境がとても充実していると感じました。留学をするまでは、このまま香川県で就職して香川県で働き続けるのだらうなと思っていました。しかし、留学してみて現地の医療環境を知ると、海外で働くことも視野に入れてみたいと思うようになりました。大学ではとても専門的なことが学べ、実習の時間も充実したものであったので、さらに専門知識を学ぶために海外の大学で授業を受けるというのも1つの手段だと思います。また、香川県で臨床検査技師として働くようになってから、海外の検査方法を学びに行き、そこで得た良いものを持ち帰って、実践出来るようにしていくのも面白いと思います。医療従事者になって、日本で居続けるのではなく、どこかで海外に行き、成長して日本に帰国した時に、日本の医療に貢献できる医療従事者の一人になれば、カッコいいなと考えています。

14. 留学を通じて得た学びを維持するための計画：現地の大学の授業を受けさせていただいた時に、学生がとても積極的に質問や発言している姿が印象深かったです。実習中もどんどん進めていて、必ず時間以内に終わっていました。これらのことができるのは、しっかりと予習復習をして、授業に参加しているからだと思うので、そういう所を自分も取り入れていきたいです。また、留学期間中に海外の友達もできたので、積極的に交流を続けて、海外の文化をもっと学びたいですし、語学力をしっかりと身につけて、みんなとスムーズに会話できるようになりたいです。

15. 今回の留学によって得られた異文化理解について：留学する前から、カナダが多文化主義だということは知っていましたが、実際に見て実感することができました。異文化を理解するためには、実際に見て感じる事が大事だと思いました。

16. 今回参加した留学プログラムを変更・改善すべき点：日程表をもう少し早く入手したいです。また、授業内容を事前に知ることができれば、予習ができ、もう少し理解できたのではないかと思います。

同時期に留学していたシンガポールとオーストラリアの学生との交流は結構あって、連絡先も交換しましたが、現地の学生と交流できるタイミングが少なかったのも、可能であれば時間を設けて欲しいです。

17. 今後留学を考える方へのメッセージ・アドバイス: カナダの気候は日本より1か月程先をいつている感じです。朝晩はとても冷え込むので、ダウンやマフラーは用意しておいてください。日によっては、日中半袖でも大丈夫な日もありました。

留学に行くことを決めたら、早めにパスポートとクレジットカードを用意した方がいいです。クレジットカードは、学生用のものもあって利用可能額も十分足りるので、調べてみてください。

英語の方はリスニングをしっかりしておくといいと思います。現地の人はなるべくゆっくり話してくれますが、英語にある程度耳を慣らしていかなければ、厳しいです。普段の生活の中で、日本人同士だと日本語でしゃべりがちですが、可能な限り英語で話すともっと勉強になると思います。また、カナダで行きたい場所をリストアップしておくいいと思います。SAITの先生方と食事をする事が多く、その時によく聞かれたのが、カナダで行きたい場所や次の日の予定、日本からカナダまでのフライト時間などでした。あらかじめ、話題をいくつか考えておくと、焦らずにコミュニケーションをとることができると思います。

日本ににいるうちに、可能であればFacebookを始めておくいいと思います。海外では、LINEの代わりにFacebookを使用しているので、留学期間中もFacebookでのやり取りが主でした。日本に帰国してからも、海外の友達と連絡が取れるのでいいと思います。

私は、今回の留学が初海外だったので、とても緊張しましたし、分からないことばかりでした。そういう時は、ネットで調べたり、経験者にアドバイスをもらったりしました。ですから、分からないことがあれば気軽に聞いてください。この留学は必ずいい経験になると思います。

18. その他記載すべきこと: 今回の留学での主な費用は以下の通りです。

・パスポート (10 年用)	16,000 円	
・海外保険	5,250 円	
・キャリーバックレンタル	6,124 円	
・ポケットWi-Fi レンタル	25,370 円	
・交通費 (往復)	106,820 円	
・ホテル	76,847 円	合計 236,411 円