

プログラム参加者	研修先・研修期間・目的概要	1. 海外体験によって自己成長した点	2. 海外体験から学んだ点	3. 海外体験によって変化した点	海外研修体験の効果
海外チャレンジ研修1	Canadian College of English Language	(自己表現の自信)バンクーバーでの経験を通じて、英語を完璧に話せなくても「伝えたい気持ち」があればコミュニケーションが取れると学び、自信を得た。	(挨拶と日常会話の重要性)すれ違う人々が「How are you?」と声を掛け合う文化に触れ、挨拶が人間関係を築く上で重要であると感じた。	(内向的な性格からの脱却)初対面の人に積極的に話しかけるバンクーバーの文化に刺激を受け、自分もそのように振る舞いたいと感じるようになった。	(コミュニケーション能力の向上)言語や文化が異なる人々と交流する中で、言葉だけでなく態度や気持ちで伝える大切さを体得した。
	2024.8.10-2024.9.8	(他者との積極的な交流)バスの運転手に「ありがとう」と感謝を伝えるなど、日本では馴染みのないコミュニケーションの形に触れ、積極性が養われた。	(多様性の尊重)異なる国籍や文化を持つ人々が互いを尊重し合う環境から、多様性を受け入れる姿勢を学んだ。	(日本の生活への視点)日本の文化の良さを再認識しつつも、周囲に目を向けて生活する必要性を感じるようになった。	(視野の拡大)多文化環境での生活を通じて、異文化理解が深まり、他国の文化への興味や旅への意欲が高まった。
	語学学習、異文化コミュニケーション		(英語学習のモチベーション)シンプルな表現でも伝わることを実感しつつ、より深い会話のために英語を学び続けたいという意欲を持つようになった。		(自己成長の基盤形成)新しい環境で得た刺激や経験を、今後の生活や人間関係に活かしたいという前向きな姿勢が形成された
海外チャレンジ研修2	Canadian College of English Language	(自己表現の向上)ホストファミリーに苦手な料理を正直に伝えることで、自分の気持ちを表現する大切さを学び、自身の殻を破る経験となった。	(コミュニケーションの重要性)「伝わらなくても会話を試みる姿勢」が大切であることを実感し、ジェスチャーや表情を用いたコミュニケーションの効果を学んだ。	(発言力の向上)初めは苦手だった日常会話や授業への参加が、徐々に積極的なものになった。	(グローバルな視点の獲得)異文化交流や多様な授業形式の中で、物事を「グローバルな視点」で捉える力を得た。
	2024.8.10-2024.9.8	(積極性の習得)カナダの大学でのグループワークや日常会話を通じて、受け身だった姿勢が積極的に変化し、意見を発信する力が養われた。	(異文化での発言力の意義)グループワーク中心の授業を通じて、意見交換や対話が深い学びにつながることを体感した。	(視野の拡大)日本の講義型授業と異なるカナダのグループワーク型授業に触れることで、異なる教育スタイルへの理解が深まり、学びの視点が広がった。	(自己成長の基盤形成)異国での困難や挑戦を乗り越えた経験により、今後の社会生活で役立つ適応力や発言力が身についた。
	語学学習、異文化コミュニケーション	(適応力と責任感の向上)異国の生活や文化に慣れる中で、自分自身で問題解決をする能力や責任感が成長した。	(自己理解の深化)自分が「嫌なことをはっきり言えない性格」であることに気づき、それを改善する重要性を学んだ。	(自立心の成長)日本で家族に頼っていた生活から脱却し、自己管理能力が向上した。	(充実感と自己肯定感)当初の不安を乗り越えたことで、1ヶ月間の留学生生活が充実したものとなり、自己肯定感が向上した。
海外チャレンジ研修3	EFトロント校	(行動力の向上)考える前に行動することの重要性を実感し、自分から積極的に人に話しかけることで新しい挑戦を楽しむ姿勢が育まれた。	(コミュニケーションの工夫)英語が完璧でなくても、単語やジェスチャー、表情を使って伝えようとする姿勢が重要であることを学び、実践した。	(自己の変化)留学を通じて、日本語から英語への切り替えや英語で独り言を言うなど、生活の中で自然に英語を使う習慣が身についた。	(語学力向上と学びの基盤形成)留学を通じて英語を話す自信が付き、帰国後も継続的に学び続けるモチベーションを得た。
	2024.8.11-2024.9.15	(語学学習への意欲)帰国後も英語を本格的に学ぶため、大学で英語の授業を増やしたり、自主的にリスニングやスピーキングの練習を継続する意欲が高まった。	(深い人間関係の価値)20人以上の友達を作るという目標は達成できなかったが、ルームメイトとの深い友情を築く方が価値ある経験だと気づいた。	(積極的な行動への変化)友達作りやコミュニケーションの輪を広げるため、自ら行動する姿勢が生まれた。	(キャリアへの影響)留学を通じて外資系企業で働きたいという具体的な目標が生まれ、行動計画を立てるきっかけとなった。
	語学学習、異文化コミュニケーション	(視野の拡大)自分の視点が狭かったことに気づき、物事をより広い視点で考えられるようになった。	(語学学習の楽しさ)英語の勉強が日常生活に根付き、洋楽や洋画を通じて楽しく学ぶ方法を見つけた。	(キャリア志向の変化)帰国前には未定だった就職先が、外資系企業への志望に変化し、新たな目標を設定した。	(自己成長の実感)最初は言語の壁に苦戦したが、行動する中で小さな成功体験を積み重ね、自分の可能性を広げることができた。
海外チャレンジ研修4	EFマルタ校	(積極性の向上)授業や生活を通じて、自分から話しかけたり行動することができるようになり、積極性が身についた。	(コミュニケーションの大切さ)英語が拙くても待ってくれる人々の温かさを感じ、伝える努力をすることで意思疎通が可能であることを学んだ。	(言語学習への意識の変化)英語を学ぶ楽しさを知り、帰国後も学習を続け、英語を使う機会を増やしていきたいというモチベーションが高まった。	(自己成長の実感)言語だけでなく、異文化理解や生活力、コミュニケーション力の向上を通じて経験値を上げ、新しい自分を見つけるきっかけとなった。
	2024.8.10-2024.9.8	(適応力の向上)初めての海外生活の中で地域や環境に馴染む力を培い、自立心が向上した。	(異文化理解)日本とは異なるカルチャーや自然、人々のフレンドリーさを経験し、新たな視点を得た。	(視野の広がり)異文化の価値を認識し、新しい目標を立てるなど、自分の考え方や見方が柔軟になった。	(目標設定の明確化)今後も英語学習を続け、世界の美しい景色を見ながら自分の力を試すという新たな目標が生まれた。
	語学学習、異文化コミュニケーション	(英語への自信)言語の壁を乗り越え、英語でのコミュニケーションを楽しめるようになった。	(困難を克服する力)言葉や文化の違いで最初は苦労したが、体験を通じて生活スキルや自信を獲得した。	(日常への感謝)日本の生活の良さや快適さを再認識し、当たり前の環境に感謝するようになった。	(環境適応力の向上)異国での生活の困難を乗り越えた経験が、将来の課題や困難にも対処できる基盤となった。
海外チャレンジ研修5	南フィリピン大学ESLセンター	(生活適応力の向上)フィリピンでの不便な生活環境（飲料水やシャワー問題、交通事情）を経験し、日本の整った生活環境のありがたさを実感するとともに、異なる環境に適応する力を養った。	(異文化の魅力)フィリピンの温かい人々やフランクなコミュニケーション文化に感銘を受け、自分も日本でその姿勢を取り入れたいと考えた。	(生活への感謝)日本での快適な生活環境を「当たり前」と思わず感謝の気持ちを持てるようになった。	(自己の成長を実感)異国での生活や学習を通じて得た新たな視点や経験が、自身の人生に大きな影響を与えた。
	2024.8.18-2024.9.1	(人間性の変化)現地のフレンドリーな人々との交流を通じて、ポジティブで親しみやすい人間性を身につけたいという新たな目標を得た。	(英語の重要性)英語が異なる国籍の人々とコミュニケーションを取るための重要なツールであることを改めて認識し、スピーキング力をさらに高めたいという意欲が湧いた。	(英語学習への姿勢)マンツーマンの英会話を通じて、英語を学ぶ意義と楽しさを実感し、帰国後は基礎力を高め、TOEICの学習にも力を入れる決意を固めた。	(ポジティブな影響)将来的に海外での再挑戦を目指し、英語力向上を継続するモチベーションが高まった。
	語学学習、異文化コミュニケーション			(視野の広がり)海外での経験を通じて、自分の世界観が広がり、将来の目標や生き方がより明確になった。	(実践的な英語学習)日本では得られない英語での実践的な対話経験が、スピーキング力向上の必要性を痛感させた。
海外チャレンジ研修6	南フィリピン大学ESLセンター	(英語力の向上)7コマの授業を通じて、リスニングや会話力が向上。最初は聞き取るのに苦労したが、日を重ねるごとに自分自身のことを話せるようになり、発言する自信がついた。休み時間にはフリートークを積極的に活用し、コミュニケーション力を磨いた。	(授業の充実度)ネイティブの先生と個人レベルに合った授業が受けられ、質問しやすい環境で学べたことが英語学習のモチベーションにつながった。先生たちが学生の発言を促す工夫もあり、楽しく効果的に学べた。	(視野の広がり)フィリピンの環境問題（下水管理の不備や洪水など）に触れ、日本の生活環境の整備の良さを実感。これにより、環境問題への関心も高まった。	(自己成長の実感)英語力の向上に加え、異文化や環境問題に関心を持つきっかけとなり、将来の方向性が明確になった。
	2024.8.18-2024.9.1	(異文化理解の深化)フィリピンの文化や宗教に触れたことで、異なる価値観や伝統について学ぶことができた。	(フィリピン文化の多様性)シマラ教会での宗教儀式やカラフルなろうそくの意味を学ぶなど、フィリピンの宗教的背景に触れた。また、フィリピン料理（特にレチョン）を通じて現地のお祝い文化も体験した。	(新たな目標の設定)英語学習にさらに力を入れ、フィリピン以外の国々でも文化や歴史を学びたいという意欲が湧いた。	(ポジティブな学びの姿勢)英語をツールとして活用し、海外での学びを通じて新たな経験を積むことへの意欲が高まった。
	語学学習、異文化コミュニケーション		人々のフレンドリーさ: 現地の人々や先生たちの温かいコミュニケーションに感動。「Hi」や挨拶を自然に交わす文化を目の当たりにし、自身もポジティブでフレンドリーな人間になりたいと感じた。	適応力の向上: 異なる環境での生活を通じて柔軟性を身につけ、日本では考えられない不便さにも順応できるようになった。	さらなる海外経験: フィリピン以外の国々にも行き、異文化や歴史を学びながら視野を広げていきたい。
海外チャレンジ研修7	EFバンクーバー校	(自己主張力の向上)カナダでの留学を通じ、間違いを恐れずに発言し、自分の考えを伝える重要性を学び、積極的にコミュニケーションを取る力が向上した。	(文化の違い) ・カナダでは日常的な挨拶やコミュニケーションが活発で、日本の「無言の接客」との違いを体感。 ・日本の当たり前（水道水の飲用、トイレの利便性など）は海外ではそうでないことを学び、日本の環境の良さに気付いた。	(英語力への意識)挨拶以上の深い会話ができなかった悔しさをバネに、さらなる英語学習へのモチベーションが高まった。	(英語力の向上)日常的な会話を通じて実践的な英語力が向上し、発言する勇気が持てるようになった。
	2024.8.18-2024.9.8	(柔軟性と適応力の向上)日本と異なる生活環境に直面し、自己管理能力や柔軟に対応する力を培うことができた。	(語学学習の姿勢)自分の英語力の課題を実感するとともに、完璧を求めるよりも「とにかく話してみる」ことが成長につながると学んだ。	(視野の広がり)日本と海外それぞれの良さを感じ、それを自分の価値観に取り入れていく姿勢が生まれた。	(異文化理解の促進)カナダでの生活や文化を深く理解し、日本文化との違いに気づくことで、グローバルな視野が広がった。
	語学学習、異文化コミュニケーション			(ホスピタリティの意識)日本を訪れる外国人に対し、自分がカナダで受けたような温かい言葉をかけ、良い印象を与えたいという考えが芽生えた。	(自己成長のきっかけ)楽しい経験や悔しさを今後の努力の原動力とし、グローバルに活躍する人材になるための基盤を築いた。