



氏名 桑名 優依
所属 生活科学部 人間福祉学科
学年 2年

留学先 オーストラリア
(EF パース語学学校)
留学期間 2026/2/21~2026/3/15

留学レポート Study Abroad Report

<留学のきっかけ>

私は元々英語をいつかしゃべれるようになりたいと漠然と考えていてましたが、基本的に英語を話す機会がなく英語を話すことに抵抗があったため、それを払拭するために短期留学プログラムに参加することを決めました。オーストラリアの EF 語学研修は大阪公立大学の短期留学プログラムとしては今回が初めてだったため、あまり前情報や留学生のレポートがなかったのですが、オーストラリアに行ってみたかったことと、英語圏であるオーストラリアでホームステイができるということ、そして日程の関係でこちらを選びました。

<プログラムの概要>

まず、大阪公立大学からは 13 人の学生が参加しました。EF 語学学校は、語学学校なので生徒は同じく英語を学ぶ外国人で、学校自体はヨーロッパの学生が多かったです。留学前のテストの結果によりクラスが分けられて、春休み期間ということもあって日本人学生が多く、日本人が固まってしまうクラスもかなりありました。月から金に授業があり日によって午前か午後のどちらかが授業時間でした。土日は、学校から予約できるアクティビティに参加したり、自由に観光することができます。

また、滞在はホームステイでした。公立大生で同じホームステイ先になった人はいなかったです。基本ルームメイトがいますが、いない人もいました。

<授業>

1 コマ 80 分で、基本一日に 3 つの授業があります。朝からの日は 8 時半~12 時 50 分、昼からの日は 13 時~17 時 20 分でした。2 つはテストによって振り分けられたクラスの普通の授業で、1 つは SPIN という興味関心に基づいた特別授業です。留学前のテストによってクラスが決められますが、1 週間に一回昇級の願いを出すことができ、テストに合格すれば昇級ができるようでした。SPIN の授業も相談して変えることができました。また、1 週間に一回新しい生徒が入ってきたり卒業したりしていました。

クラスの先生によって授業内容は変わりますが、基本そのクラスのレベルの教科書に沿って授業を進めます。私のクラスは、教科書に沿って問題をグループやペアで解いて答え合わせと解説が基本で、そのトピックに関連するワークやボキャブラリーを復習するゲームが頻繁にありました。月曜日に前の週の振り返りテストがあるのと、卒業前にもテストがありました。週の最後の授業では動画を作ったりプレゼンをつくったりとそのトピックのまとめのプロジェクトがありました。先生の話をつき聞く時間はほぼなく、実際に考える、解く、議論する、発表するというように積極的に参加する姿勢が求められます。私のクラ

スは、日本人が最後の週以外いなかったことや母語を話すこと、スマホを使うことが禁止されていたこともあり、日本語や翻訳を使わず英語を自分で考えて話すことができました。同じクラスの生徒は長期留学生も多く、英語を話すことに慣れていたためクラスメートとの会話や交流はとても良い刺激になりました。わからない単語や質問があった時に翻訳が使えなかったのは少し不便でしたが、わからないことがあれば周りに英語で聞いて英語で説明を受けるということ自体がかえって英語の習得に役立ったと感じます。基本の3コマ以外にも zoom の授業もたまにありました。

<ホームステイ>

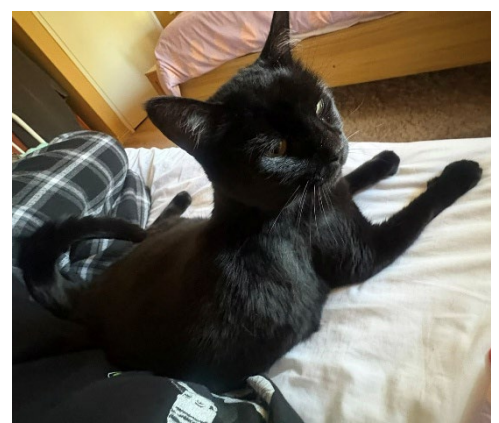
ホームステイ先は基本学校から1時間前後の場所にあります。私はバスと電車を使って1時間5分程度で学校に通っていました。食事は、朝ごはんと夜ご飯が提供されるのですが朝ごはんは自由に家にあるグラノーラやヨーグルト、トーストやフルーツ、コーヒーなどを自分で用意して食べていました。夕食は毎回ホストマザーがつくってくださり、食べない日は冷蔵庫に入れておいてくれたので次の日の昼食にしたりしていました。私のホームステイ先は、ホストマザーとその娘と孫、ホストマザーの兄が暮らしていて、初日からビーチに連れて行ってくれるなどとても親切に接してくださいました。料理もとてもおいしく、食事だけでなくフルーツやデザートなども沢山提供してくれました。シャワーの時間や門限などの制限もあまりなく快適に自分の家のように過ごさせてくださいました。小さいことはあまり気にしない主義の方が多いので気になるところは気になる人もいるかもしれません。また、ホームステイの状況は各家様々なので、どんな家庭にあたるかは運のようなものだと思います。そして、日々ホストマザーと会話することができたため、生の英語に触れてアウトプットすることができたと思います。最初の1週間はルームメイトがおらず、次の週から日本人のルームメイトが来ました。日本語で話してしまっていたのですが、短い期間にもかかわらず大切な友人がひとり増えました。ホームステイでの生活は本当に楽しかったです。ちなみに家のすべての場所で靴を履いて過ごしていました。スリッパは必須アイテムだと思います。



夕食



マザーの誕生日



ステイ先の猫

<オーストラリア（パース）について>

今回いったパースは比較的とても治安が良い場所だったと思います。シティはとてもきれいに整備されている印象です。夜はドラッグをしている人がいたり郊外になると人が少なかったりで少し危険と聞いたので、夜遅く帰るときは最寄りの駅からタクシーを使っていました。基本的に危険を感じたことはほぼなかったですが、現地の人のお話などを聞いて気を抜いてはいけないとも感じました。人もとても親切で、初日に電車の乗り方が分からなかった私に通りすぎの方が教えてくださいました。時間もゆっくりと流れており、お店は夕方には閉まる場所が多いのと、皆自分や家族との時間を大切にしている印象でした。そして何より天気が良く、景色や自然が美しかったです。ビーチは一生忘れないと思うほど美しかったです。しかし日差しはとても強いので日焼け止めや帽子などの対策が必須です。湿度は低いので40度近い気温でも日

本ほどは苦しくありませんでした。交通費はとても安いので、パース内の観光地は一通り気軽に行くことができると思います。カンガルーの肉やオージービーフを食べたり、動物園でコアラを抱っこしたりカンガルーに餌をやったりとオーストラリアならではの体験もすることができました。また、パースと言えばロットネストアイランドがあり、野生のクウォッカワラビーとツーショットも撮ることができたりと様々なアクティビティを行ってとても幸せな 3 週間を過ごしました。オーストラリアならではの食べ物は正直あまりなかったですが、日本も含め様々な国の料理が充実していて何を食べてもとてもおいしかったです。フィッシュアンドチップスやムール貝、ミートパイなどの名物もおいしかったです。物価はやはり日本より高く、外食するとなるとどこでも 1000 円から 3000 円程度はかかりました。しかし安いところを探せば全然 1000 円以下でも食べることができます。水も買うととても高いので私はホストマザーに水筒を借りていました。野菜やフルーツがとても安くておいしく、セールも頻繁に行われていたのでスーパーマーケットに行くのもおすすめです。現金は割り勘の時以外あまり使いませんでした。クレジットカードがあれば 3 週間困らないと思います。EF から提供される EF から提供されるアクティビティは、ほとんどが EF から予約しなくても自分で行くことができたので安く抑えたい場合であれば自分で行くこともできます。しかし、ほかの EF 生と交流できるという点で EF から予約するのもいいと思いました。

留学に行くまでパースという都市は知らなかったのですが、将来ここで暮らすのもいいなと思うほど素敵な場所でした。生活するうえで不便なことも特になかったです。

<最後に>

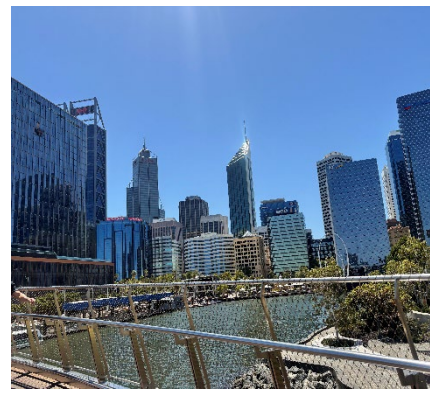
パースはとても素敵なところで、パースで過ごした 3 週間すべてが素晴らしい経験となりました。一人で留学に応募したため最初は不安でしたが、行ってみればホストファミリー、語学学校のスタッフやほかの生徒、公立大生の仲間がいたため現地では不安を感じることなく楽しく過ごし、英語も積極的に勉強することができました。現地での出会いはもちろん、公立大生との出会いも私にとってとても良い思い出です。自由時間は英語ではなく日本語をしゃべりすぎるほど仲良くなれました。留学に対して様々な迷いや不安がある方も多いとは思いますが、少しでも留学に興味をもっているのならぜひ挑戦してみてください。私は元々英語は好きでしたが、留学を昔から考えていたわけでも、英語の勉強に日々励んでいたわけでもありませんでした。しかし、この留学をきっかけに VLT というボランティアを始めたり、英語を毎日話したりチャットしたりとこの短期留学プログラムが英語学習の大きなモチベーションになっています。3 週間という短い期間ですが、実際に英語やほかの国の文化に触れてたくさんの人と交流して、英語力の面はもちろん、人生経験としてとても貴重な体験ができたと思います。



カンガルー



カフェ



シティの街並み



ピクニック



YO-CHI



オージービーフ&カンガルー



クウォッカワラビー



ロットネストアイランドのビーチ



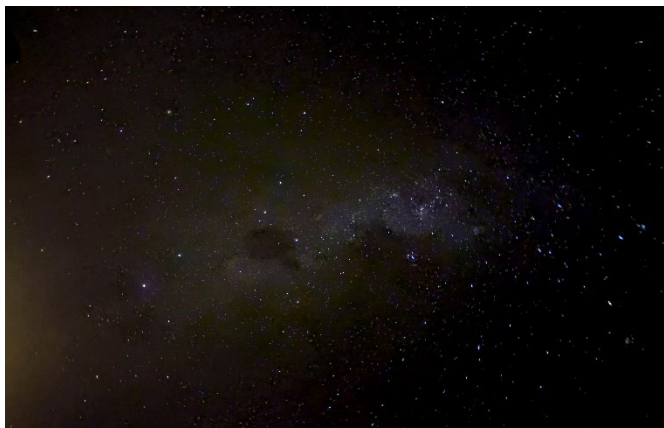
語学学校



フィッシュアンドチップス



ピナクルズ



ピナクルズの星空