



氏名 平垣 花穂  
所属 工学部 化学バイオ工学科  
学年 3年

留学先 シェフィールド大学  
留学期間 2026/2/7~2026/3/1

## 留学レポート Study Abroad Report

私は3週間のシェフィールド大学研修において、文化や価値観の違いに直面しながらも様々なことを経験しました。ここでは、研修前の準備、生活の中で自分が成長できた点、研修中に起こったハプニング、そして修了後のモチベーションについて述べます。

### ・研修前の準備について

今回の留学において、私の目標は「海外の友達を作ること」と「積極的にチャレンジすること」でした。私は、大学1年生の時に、マラヤ大学のプログラムに参加しており、今回が2回目の留学でした。前回の反省点は、積極的に色んな人に話しかけたり、自分の意見を伝えることができなかったことです。海外では、それぞれ異なる言語や価値観を持つ人々が集まっているため、日本人特有の謙虚さ、つまり自分の意見を主張しない姿勢が、かえって相手を混乱させることを学びました。また、失敗することへの不安から授業でも発言できなかつたり、現地の人と話すよりも日本人同士で過ごしてしまったりする場面もありました。その結果、異なる文化や価値観の中でも生活する適応力は身につきましたが、肝心の英語能力を十分に伸ばすことができませんでした。そこで今回の留学では、前回の反省を踏まえ、先ほどの目標を立てて必ず達成しようと決意しました。

そのための準備として英語の勉強は不可欠でした。しかし、日々のレポート課題、テスト、留学費用を得るためのアルバイト、さらに年末年始の行事なども重なり、まとまった勉強時間を確保することは簡単ではありませんでした。そこで私は、英単語と実際に会話で使えるフレーズに絞り、1か月だけ毎日数分の学習を続けることにしました。

それでも語彙力が十分ではないと感じたので、現地で学ぶことも前提に準備を進めました。具体的には、英語のフレーズを書き留めるための小さなノートを用意しました。そのノートには、授業で習った便利な表現や現地の人に教えてもらったフレーズ、自分と言えなかった表現などを書き留めるようにしました。また、留学期間中では毎日1つフレーズを覚え、そのフレーズを実際の会話で使うことを意識しました。このような取り組みを続けたことで、少しずつ語彙の幅が広がり、自分の目標達成につながったと感じています。

## ・成長できた点

この研修で成長できた点は、主に「会話能力」と「自立力」の2つです。

まず1つ目は会話能力です。これは後から実感できた成長でした。1週間目は、緊張していたことや英語に耳が慣れていなかったこと、さらに話したいことが英語でうまく出てこなかったりなど、さまざまな要因が重なり、相槌しか打てず、自分から会話を広げることができませんでした。また渡航前来る前に十分な準備ができなかったこともあり、留学期間中だけでも常に課題分析をして英語能力を上げる努力をしました。特に1週間目に感じた課題は、正しい英語を言おうと意識しすぎてしまうことでした。自分の意見を言わないことこそが一番の失礼であると学んだので、間違いを恐れずに発言を続けることを意識するようにしました。さらに、質問されたことに対して1文だけで返答してしまうことも課題でした。そのため、なるべく2文以上で返すことを意識しました。そうすることで、日常会話でもディスカッションでも会話が広がりやすくなるのではないかと考えたからです。この2つを意識することに加え、英語のフレーズを覚えることを継続した結果、2週間目あたりから変化を感じるようになりました。授業でのグループディスカッションでも少しずつ積極的に意見を言えるようになり、会話も以前よりスムーズにできるようになりました。それによって少しずつ自信がついていきました。さらに、大学のサークル活動やプログラムで用意されていたアクティビティにも積極的に参加するようになりました。その結果、2週間目では念願だった海外の友達が沢山できました。3週目になると、毎日のように海外の友達と放課後に食事にいたり、一緒に買い物を楽しんだりするようになりました。私にとって、この経験は自分の成長を実感できた大きな出来事でした。

次に、自立力についてです。今回のプログラムでは大学寮に宿泊でした。限られた予算の中で生活していたため、毎日外食することはできず、自炊する必要がありました。また、ランドリーの利用料金も高かったため、少しでも節約するために手洗いをする必要もありました。節約した分は、週末の観光や友達と遊ぶ際に使いたいと考えていたからです。一人暮らしの経験がなかった私にとって、大学寮での生活は1つの大きな壁でした。さらに、週末の観光も自分で計画を立て、交通手段や施設の予約をする必要があり、想像していた以上に大変でした。日本での旅行では、治安が安定しており言語の不安もないため、そこまで強く意識することはありません。しかし、海外での観光では、事前準備が非常に重要であることを実感しました。それでも、プログラムが終わるころには、食事の計画を立てて買い出しに行ったり、予定を整理して行動したりすることが自然にできるようになっていました。この経験を通して、自分で計画を立てて生活する力が身についたと感じています。

## ・研修中に起こったハプニング

研修中、大きな事件やトラブルに巻き込まれることはありませんでしたが、私が体験したカルチャーショックを2つ紹介します。

1つ目は、イギリス英語に悩まされたことです。日本の英語教育では、どちらかというとアメリカ英語を中心に教わるが多いため、その違いによってうまく通じなかったり、相手の話が聞き取れなかったりすることがありました。例えば、地下鉄の呼び方です。アメリカ英語では「subway」と呼びますが、イギリスでは「underground」と呼ばれることが一般的です。その違いを知らなかったため、観光の際に少し混乱しました。さらに、「water」の発音も日本で習っていたものとは大きく異なりました。お店で水を注文する際にアメリカ英語の発音で「water」と言っても、最初はうまく通じないことがありました。また、私自身もLの発音が苦手なため、Lを含む単語が伝わりにくく、苦労する場面もありました。

しかし一方で、現地の人からイギリス英語特有のスラングを学んだり、授業ではシェイクスピア由来の英語表現を学んだりする機会もあり、とても興味深く感じました。前回の留学で訪れたマレーシアでは、英語が母語ではない人が多かったため、このようなスラングに触れる機会はありませんでした。そのため、今回イギリスで実際に使われている表現を学ぶことができ、会話の幅が広がったように感じました。

2つ目は、観光の際に利用した電車でのトラブルです。日本と違って、イギリスの電車は時間通りに来な

かったり、突然キャンセルになったりすることもあり、何が起こるか分からない状況でした。ロンドンに行った帰りには、オーバーブッキングの影響で電車に乗るために約2時間立って待たなければなりませんでした。この経験から、海外で旅行をする際には、トラブルが起こる可能性も考えて、もう少し余裕のある計画を立てることが大切だと学びました。

#### ・修了後のモチベーション

プログラム修了後も、英語の会話能力が衰えないように英語の勉強を継続していきたいと考えています。また、この留学を通して出会った海外の友達とのつながりを大切にし、彼らが日本に来た際には一緒に遊んだり案内したりできる関係を続けていきたいと思います。

私は4月から4回生となり研究室に配属されるため、今後もう一度留学に行くことは難しいかもしれませんが、しかし、研究でしっかり成果を出し、海外の学会に参加したり海外の研究室を訪問したりすることを目標にしています。今回の留学で得た経験と自信を活かし、自分の専攻分野の研究と英語学習の両方を継続しながら、これからもさまざまなことに積極的に挑戦していきたいと考えています。