

アドバイスブック

–Shudai Kyoso Advice Book for NZ–



アドバイスブックとは💡

NZに留学した生徒の「生の声」をまとめたもの

参加者のめあて🔍

- ・「良かった点○」「改善点△」を言語化する
- ・自らの経験を基に参加者にアドバイスする

参加予定者のめあて🔍

- ・良い点○と改善点△を参考にする
- ・留学先でしたいことをまとめ、現地で悔いのない生活を送る🇳🇿

* 2024-25年度のプログラムに参加した生徒の皆さんに実施したアンケートの回答を基に作成しました。



【目次】

授業📖について

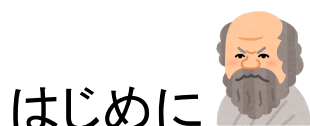
準備しておくべきもの・こと🧳

超❗️ おすすめ英語教材

参加者からのアドバイス

おすすめSpots & Food✨

目標設定💡



はじめに

"I know that I know nothing."

これは古代ギリシアの哲学者ソクラテスの言葉です。

留学中、自分の英語力のなさを痛感し、
無力感に打ちのめされることが多々あります。
しかしそんなときに思い出してほしいことがあります。自分の
不甲斐なさに向き合い、努力することです。

留学に行きさえすれば英語が出来るようになると思っている
のなら、その考えは捨てましょう。

有意義な経験が出来るかどうかはあなた次第です。

厳しいことを言うようですが、

勉強しない限り大きな成長は見込めません。

自分が「どうしたいのか」「どうありたいのか」を
自分に問うてみてください。

やるべきことは自ずと見えてきます。

「学ぶ」から「出来る」のです。

「出来る」から「楽しい」のです。

「学ぶこと」は「楽しいこと」です。

以降のページでは過去のプログラム参加者による経験談などが
まとめられていますので是非参考にしてください。

あなたの留学が笑顔と学びに溢れたものになることを心より
願っています。

アドバイスブック制作者






【授業について】

授業の難易度や好みは本当に人それぞれです。授業スタイルも学校ごとに異なりますが、選択可能な授業もあるので、しっかりと自分の受ける授業のことについて下調べをしてから決定することをお勧めします。選択授業の場合は後から変更可能な場合もあるので、悩み事があればためらわず先生方に相談してください。

【準備しておくべきもの】

- ・折りたたみ傘 ・保湿剤 ・爪切り
- ・あたたかい上着 ・洗濯ネット ・服用のコロコロ
- ・制服のベルト ・大量のポケットティッシュ
- ・ホストファミリーや友達へのお土産（日本食など）
- ・歯ブラシ（販売品は合わないことがある）
- ・日焼け止め（紫外線がとても強い）
- ・現金（バスカードチャージは現金オンリー）
- ・休日使いのリュックや手提げかばん
- ・水着 ・サンダル ・ぬいぐるみ ・みそ汁
- ・コンセントの延長コード ・カップラーメン

【準備しておくべきこと】

- ・とにかく語彙力  を上げておく
- ・ホームステイ先  で話したいことを考えておく
- ・やりたいこと・目標リスト  の作成
（放課後や休日の過ごし方など）
- ・自分の行く学校の授業  とその内容のリサーチ 

【超！おすすめ英語教材】～表現の幅を広げよう🧠～

- ・ターゲット1900→単語 (& 文法)
 - ・”Insight” or “Next Stage”→文法
 - ・英和辞典 or 電子辞書
- 会話や授業の中で出会う知らない単語の意味や細かいニュアンスの違いがわかります
(＊辞書無しで英語の授業を乗り切るのは不可能です)

【参加者からのアドバイス💬】

誰かにとってのアドバイスは誰かにとっての後悔かも知れません。本当にどれも大切です。参考にして下さい。

- ・ささいなことでも感謝をつたえること！
- ・意外と多くの人が日本食を恋しくなるのでお土産とは別で自分の好きなお菓子や食べ物を持っていくこと！
- ・規則正しい生活を送ること！
- ・日記帳に成長したことや感じたことを書くと後で良い振り返りが出来ます。英語日記📝もおすすめ！
- ・配慮はしても遠慮はするな！
- ・3ヶ月はあっという間に過ぎ去るので迷わずにチャレンジすること。意外となんとかなります！
- ・最初の頑張りで後が楽になります！
- ・クラスが授業ごとに変わるので隣の人などに話しかけたらたくさん友達が作れます！

- ・全員が全員自分から話しかけてくれるわけではないので自分から積極的に話しかけましょう。みんな話しかけたら答えてくれます ！
- ・沢山話して沢山聞くこと ！
- ・自分から歩み寄ること ！
- ・会話や授業の中で聞こえてきた使えそうな表現を逐一メモすること。毎日発見がいっぱいです ！
- ・だんだん慣れてくるから、失敗を恐れず頑張れ ！
- ・会話のときにわからない表現があったときの質問は“What does <?> mean?”が便利です ！
- ・卵は生で食べると腹を下します ！
- ・町や学校のイベントには積極的に参加すること ！
- ・バスは手で合図しないと止まってくれません ！
- ・(太るのは仕方ないので)美味しそうなものは思う存分食べてとにかくエンジョイすること ！
- ・遊びと勉強のメリハリをつけること。
放課後に友達と一緒に勉強したらいいと思います ！
- ・いっぱい写真を撮ること。特にツーショット👥
帰国後の思い出になります ！

・NZはとても物価が高いため普段は節約して友達と遊ぶときに解放すると良いです ！（＊お小遣いは月\$250）

・悩みごとがあっても外を歩いて風を感じるだけで海外って感じがして気分があがります ！

・頑張ることももちろん大事だけど、それをあまりプレッシャーに感じず純粋にNZを楽しんでほしい ！

・現地での連絡手段は
Snapchat≥Instagram＞(WhatsApp)
（＊スマホばかり触らないこと ！ ）

ホストファミリー

・お手伝いを通して信頼関係が築けます ！

・自室にこもるよりもホストと会話 ！

・学校やホームステイ先でルールをしっかり守ること。

・外食等で帰宅が遅くなる場合は必ずそのことをホストに伝えましょう。

・どうしてもホストが合わない場合は我慢しすぎず、ガーディアンの人に相談してホームステイ先を変更してもらいましょう。それほど手間はかかりません。

・ホストとの時間を大切に ！

【おすすめSpots & Food】

選りすぐりのおすすめSpots & Foodリストを作成しました。是非お友達と訪れてみて下さい。めざせコンプリート！！

<i>New/Sumner Brighton Beach</i>	<i>Riccarton/ Palms Mall</i>	<i>Xtreme Screen</i>	<i>Queens -town</i>
<i>Hanmer Springs</i>	<i>Alpine Ice</i>	<i>Zoos (Kiwi)</i>	<i>Lake Tekapo</i>
<i>Riverside Market</i>	<i>Aotea Gifts</i>	<i>Turanga</i>	<i>Timezone</i>
<i>Bungee Jump</i>	<i>Castle Hill</i>	<i>Watching Rugby</i>	<i>Mount Cook</i>
<i>Blue Bird</i>	<i>L&P</i>	<i>Burger King</i>	<i>Gong cha</i>
<i>Lamb/Mutton Meat</i>	<i>Cookie Time</i>	<i>Hokey Pokey</i>	<i>Fish& Chips</i>



