

理学 GCP UPLB コース受講者の声

Batch17 (2024年度) 「変化をくれた3週間」 生物学科2年 H. T.

フィリピンで過ごした3週間は、正直無茶苦茶楽しくて想像していた100倍くらい様々な思い出ができました。帰ってきて1週間ほどたった今でも写真を見返して思い出すほどに、大切にかけがえのない経験ができたと思っています。あの時応募して本当に良かったです。

とはいえ、実はこのコースに応募した際ははっきりと「このプログラムを受けてこうなりたい!」と決めていたわけではなく、「このプログラム面白そうだし、留学に挑戦してみようかな」という曖昧な目標で応募しました。もちろん、英語のスキルを伸ばしたい!という気持ちや、恥ずかしさをなくしたいという気持ちはありました。しかし、性格も英語も3週間では変わらないだろうと心のどこかで思っていました。そのうえ留学に行く前は初の海外だったことあり、「体調崩さないかな。友達出来るかな。英語できるかな。」などの不安でいっぱいになっていました。

実際行ってみると、とてもとても楽しくて、3週間は思ったよりも長く、とても濃い時間でした。英語のスキル面でも、性格面でも変化した自分に驚いています。まずは性格面についてですが、前に出る時の緊張がとても少なくなり、失敗しても大丈夫の精神が身につきました。というのもこのプログラムは発表の機会が非常に多く、日本は受動的な授業が多いですが、フィリピンの授業ではわかる人が挙手していく形で授業が進み、毎時間グループで台本を考えて劇をやったり、最後にはプレゼンを行ったり。授業だけでなくカラオケ大会もあり、みんなそれぞれ踊ったり、本気で歌を歌ったり。人前に出て話す機会や自分をそのまま表現する機会が多くあり、もちろん失敗することもあるけど、そんな経験の中で失敗しても大丈夫、自信をもって話そうという意識が生まれました。特にカラオケ大会は私にとって大きな変化をもたらす出来事でした。プログラムのクラスメイトがたくさんの人の前で自分を表現し、楽しそうにノリノリで歌っているのを見て、自分もやりたい!という気持ちが生まれ30人以上いる人前で初めてありのままの自分を表現する機会になりました。また、一緒にプログラムに参加したみんなが温かく見守ってくれて「ありのままでもいいんだ」という自信につながりました。今では前に出ても人の顔を見ながら話すことや落ち着いて話すことができるようになり、前に出る時特有のそわそわ感や不快感がなくなったことを実感しています。

そして、英語のスキルについては特に発音と、咄嗟に文章を作る力が養われたと感じました。発音に関しては留学前から自信がなく、1週目は現地の学生に発音がありよくなかったため、聞き返されることや伝わらないことばかりで、悔しい思いをしたのを覚えています。その悔しさから伝わる英語を話してスムーズに意思疎通を行いたいと思い、授業で習った発音を夜寝る前や現地の学生のガーディアンの方に聞いてもらったりしながらなんとか伝わるよう練習をしました。勉強に手伝ってくださった現地の学生の方や先生方のおかげで、自分で気づいていなかった発音の苦手部分が多く見つかり、その練習を友達の発音を聞いたりするなど吸収できるものはすべて吸収するつもりで、練習を行いました。その結果、最終週では聞き返されることがなくなり、スムーズに話を進めることができるようになり、とてもうれしかったです。

文章作成能力もUPLBの学生であるファシリテーターの方との会話やナイトセッションでのガーディアンの方との会話の中で成長していききました。日本にいたころは英語を話す機会があったとしてもあらかじめ台本をきめてそれを覚えて読むことが多く、その場で英語を作る機会はそのままでなかったので、初めの方は聞かれても言いたいことをすぐに英語に直すことができず、時間をもらうことが多かった。ただ、時間をかけて待ってもらうのも申し訳ない上に、時間をかけすぎると次の話題に行ってしまうこともあったので、早く文章を作りたいと思い、なるべく英語で考えるよう心掛けました。完全に英語で考えることは難しかったですが、授業の時間やG Iの時間、ナイトセッションなど英語に触れる時間が一日の中で非常に長かったため、英語での思考を行っていることが増えていきました。また、GIやナイトセッションで楽しい会話を英語ですることで、英語への苦手意識が消え、学びたいという意欲も生まれました。そんな毎日のなかで、終わった今考えると、初めに比べ英語がスラスラ出てくるようになり、昔のことは過去形を使って文章で表すことや、思っていることを単語ではなく文章で伝えることがだいぶできるようになったなと感じます。

上記で挙げたような成長を感じたことはもちろんですが、何よりも楽しく、3週間とは思えないほどの大切な思い出がこの留学を通して得られることができました。あの時挑戦してみようと思っただけで本当に良かったです。日本とフィリピンでとても大切な仲間に出会えて、同じ時間を過ごして笑いあえてとても楽しくかけがえのない時間を過ごせました。皆さんありがとう

ございます。そして今応募するか悩んでいる方は挑戦してみることを強くお勧めします。本当にみんなが楽しめてそれぞれが発見や成長を感じることのできるプログラムになっています。どんなことも案外何とかなるのでとりあえず挑戦してみてください!絶対楽しいです!



Karaoke Challenge



Guided Interaction (GI) : ファシリテーターとみんな

Batch17 (2024年度) 「英語学習のモチベーション」 生物学科2年 K. Y.

私が興味を持っている研究分野の本場が海外であり、研究の道を選ぶ場合には英語が必須となる。まだ進む道を決めることはできていないが、将来の選択肢を広げるためにも英語学習に取り組みたいと考えていたため、このプログラムへ参加することを決めた。また、昨年ヨーロッパへ行った際に、うまくコミュニケーションが取れず、もっと英語を学んでおけばよかったと後悔したことも、動機の一つである。

英語を学ぶことはもともと好きであったが、話すことに対してはかなり苦手意識があり、英語での会話は避けていた。発音にも単語や文章にも自信がなく、間違えることが怖かったからである。間違えたら恥ずかしいから、どうせ伝わらないから、という諦めの気持ちもあった。もし私と同じような考えの人がいるのであれば、このプログラムを強く勧めたい。このプログラムを通して、これらの消極的な感情が減り、英語での会話のハードルがかなり下がったためである。授業のおかげもあるが、個人的にはGIやナイトセッションの影響が強かったと感じる。英語学習のモチベーションが上がるきっかけとなった。

UPLBの授業では発言する量が信じられないほど多く、初めはかなり驚いた。日本ではありえないほどの頻度で当てられるため、徐々に発言することに慣れていき、途中からは自ら手を挙げることも多くなった。また2週目頃からはほとんど毎回、授業でのスキットをつくる機会があり、最終週では何度もスピーチをする機会があったため、人前で発言、発表することに抵抗を

感じる暇もなく、自然と慣れていったと思う。先生方は皆常に明るく、私たちが授業を楽しめるようにしてくださったため、毎日の学習も前向きに取り組むことができた。

GI の時間はとにかく楽しかった。Student facilitator と毎日出かけ、カフェやショッピング、ピクニックを楽しみながら英語に触れたのはとても良かったと思う。特に facilitator の二人とカラオケに行ったことが一番の思い出であり、もっと英語の歌をうまく歌えるようになりたいと思える機会にもなった。帰国してからも洋楽を頻繁に聴いている。初めの頃はなかなか話せなかったり、返答ができなかったりしたが、徐々に話せるようになっていき、より会話が楽しくなっていた。日本に戻ってからも GI のグループで毎日連絡を取っており、ビデオ通話などで英語を話す機会もあるため、楽しみながら英語学習を続けられていると思う。

Student guardians とのナイトセッションのおかげで私の英語力は大きく成長したと思う。フィリピンでの生活の中で、私はナイトセッションの時間をとても楽しみに過ごしていた。そのためほぼ毎晩参加し、guardian 達とはかなり親しくなれたと思う。初めの頃のナイトセッションでは毎日 4 人の guardian のうちの誰かと同じテーブルについて、英語での会話やカードゲームを楽しんだ。まだ英語を聞くことにも話すことにも慣れておらず、緊張していたが、guardian 達が楽しく和やかな雰囲気を作ってくれたため、英語を話すことへのハードルがかなり下がったのを感じた。発音が拙くても、単語が出てこなくても、文法がぐちゃぐちゃでも、急かすことなく意味をくみ取ろうとしてくれたことに心から感謝している。彼らと話し続けたおかげで、今までであればすぐに伝えることを諦めていた場面でも、知っている簡単な単語や身振りを使って、どうにか伝えようとする努力ができるようになった。

2 週目頃からのナイトセッションでは、宿題や発音練習を guardians に教えてもらうことが増えていった。個人的にはナイトセッションでの発音練習がとても助けになったと感じる。授業で苦戦した発音や、正解がわからなかった発音を自分ができるまで何回でも練習できたため、曖昧のまま流すことなく、正しい発音を学習することができた。Guardian 達はとても丁寧に教えてくれ、一人ずつ発音をチェックされる時は少し緊張したが、そのおかげもあって発音に少し自信が持てるようになっていった。常に根気よく教えてくれ、うまくできた時には調子に乗ってしまいそうなほど褒めてくれるので、楽しく学ぶことができた。

また、彼らともっとたくさん話したい、自分の考えを伝えたい、という感情がより英語を積極的に学ぶモチベーションにつながった。授業で学んだ表現やフレーズをナイトセッションで使ってみよう、学んだ発音が合っているか確認してもらおう、といった気持ちがあったことで、授業により力を入れて英語を学ぶことができたと思う。

最終週ではスピーチやプレゼンが多かったため、guardians が構成やスクリプトと一緒に考えてくれたり、文章の校正をしてくれたりしたことがとても助かった。スピーチにおいて伝えたいことをどう表現すればよいのかわからなかった時も、よりの確かな表現と一緒に考えてくれ、多くのアドバイスをくれたことにとても感謝している。これを私一人ではなく、何人もの学生に、同じように丁寧に対応していたことには尊敬しかない。

帰国してからも彼らと連絡を取り合っており、英語に触れる貴重な機会となっている。次に会うときにはもっと英語が話せるようになっていたい、という思いからも、モチベーションを保ったまま英語学習を続けられていると思う。

たったの 3 週間ではあったが、UPLB でとても充実した日々を過ごすことができた。このプログラムを通して、英語力だけでなく多くの仲間や、facilitator、guardian 達との出会いを得られたことは自分にとって大きな価値があり、これからの英語学習のモチベーションにも強く影響していくと思う。再び彼らに会うときに楽しく会話できるように、また、新たな素晴らしい出会いを逃さないために、これからも英語学習を頑張っていきたいと思う。



研修プログラム最終日の Closing Ceremony

Batch 18 (2024 年度) 「波乱万丈の 3 週間」 生物学科 1 年 R. S.

私が今回の UPLB 研修に参加しようと思ったきっかけ、事前学習会を含めた研修中の様々な経験と私の心情、日本に帰国してからの自身の変化について書いていきたいと思います。まず私が今回の研修に参加してみたいと思ったきっかけは、神戸大学を受験する前からこのプログラムに興味を持っていたというのが大きな理由の一つです。もともと中学生、高校生の頃から留学に興味はあったのですが、新型コロナウイルスの感染拡大に伴い、中高時代に留学できる機会を得ることはできませんでした。そしてこのプログラムは理学生徒向けで農学部と理学部が対象となっている少し専門的な部分もあるにも関わらず大学 1 年次から参加できることが私の参加への意欲につながりました。このプログラムは基本農学部の人が多く、私は理学部からの参加だったため最初は私の同じ学科と一緒にいきたいという人がいなかったの正直申し込みをするか迷いました。しかし入学前の私の気持ちと、知っている人がほほいらない状況で新しいコミュニティに踏み込んでみるという挑戦もおもしろそうであったことや、もしかしたら知り合いがいるかもしれないとポジティブに物事をとらえて挑戦してみることにしました。

ここからは事前学習会の日々を私の心情を交えながら書いていきたいと思います。すべてを事細やかににつづりたいところですが、私だからこそ伝えられるようなことを多く書いていけたらと思います。一緒に行く仲間たち全員と初めて顔を合わせた日、全く知らない顔ばかりでうまくやっていたとしても不安になったあの日のことは今でも忘れられません。周りの人はほとんど友達と一緒に申し込んでいたり、知り合いがいたりで自分だけほんとに知り合いがいない疎外感をとてつもなく感じてしまいました。私自身が積極的に人に話しかけに行くことがあまり得意ではないし、何を話せばいいのだろうといういろいろ考えてしまった結果何も話せないことが多くありました。4 回事前学習会はありませんでしたが、そこで気軽に話することができるようになったのは一人だけでした。毎回これからかわっていく人たちが座席が指定されていましたがやはり積極的にしゃべりかけに行くのは難しかったです。また、座席が指定されているからには何か話す機会などが設けられるのかなと思っていましたが、そういうこともなかったのでもう少しくらい交流の時間を設けてもよかったのではと思いました。特に一緒に部屋の人たちが座った時に私のグループは誰も一言も話さなかったの正直不安にも思いました。LINE とか交換したほうが良かったかなとも思う節もありました。しかしその部屋ごとで座った時に誰も一言もしゃべらなかったその状況が私以外の二人も初対面なのだと思わせてくれたので三人で新しく関係性を築いていけるのかとも前向きにとらえることができました。出発までの 1 週間は UPLB 研修が楽しみでしかなかったのですが、近づくにつれてどんどん不安が大きくなっていきました。その不安の原因は友達が少ないこと、初めての海外であることが大きかったと思います。また準備がちゃんとできているかという点でもだいぶ不安に思いましたが、とりあえずパスポートとお金があればどうにかなるだろうし、仲良くなった子に頼ろうと思い無理してすべてを準備することを諦めました。

とうとう出発の日になりました。これからの 3 週間へのワクワクと、初めての海外であり、久しぶりの飛行機だったことへの少しばかりの恐怖とともに旅立ちました。搭乗までに少しずつついろうな人と話し、機内でも同じ列の人たちとは話し、少しずつではありましたが話せる人を増やしていけるように頑張りました。機内食が出されたとき、私はお米の味と食感に絶望しました。その時ももしかしたらこれからこのお米を毎日食べることになるのかと思ってしまいました。ホテルについて晩御飯を食べた時、全然期待してなかっ

たお米が意外とちゃんとおいしかったので、まだなんとかやっていけそうだなと感じました。

2日目、3日目と日を重ねていくうちに少しずつフィリピンの生活にも慣れてきて、ほとんど全員と話ことができ、仲良くなれてきたなと感じました。まだ三日くらいしかたっていないのにもうこんなに仲良くなってしまったのだと正直驚くことが多かったです。生活を共にするだけでこんなに簡単に人との距離を縮められるのだなと感じました。また3日目からファシリテーターと関わるようになって現地の人はこんなに元気でノリが良くてフレンドリーなのだとても圧倒されました。でもその陽気さに意外とついていけない自分にも驚きました。授業も始まり1週目で授業の感じにも少しずつ慣れていきました。KARAOKE CHALLENGEはGIの時間にカラオケに行き練習をしていたので自分の番はどうにかなったかなと思っています。私としては他の人が歌っているときに結構ノリノリで盛り上げることができていたかなと勝手に思っています。UPLB tourは朝早くて眠いなんて思いながらではありましたが植物園は普段見ることのできない植物を多く見ることができてとても楽しむことができました。途中はやはり朝早かったことで結構疲れてきましたがなんだかんだ全行程楽しめていたと思います。

初週の土曜日は朝からズンバに行き、バスケットをして、午後からはファシリテーターと一緒にご飯を食べてロビンソンスヘト行き、アウトドアな一日を過ごしました。日曜日もヨハンを中心に何人か集まってフリーマーケットへ行き、アクセサリーを購入してとても充実した一日を過ごしました。この週末あたりから咳や鼻水が出始め風邪でも引いたのかなと思い始めました。月曜日の授業を受けているときは絶えることなく出てくる鼻水とたん交じりの咳、倦怠感、頭痛に苦しめられました。フィリピンでの授業はアクティブラーニングが多かったので体調の悪かった私にとっては、Stand upと言われる度にしんどくなったし、Let's danceなんてなおさらやめてくれと思いながらの授業でした。ゆっくり寝れば治るかと思っていましたけど次の日も全然よくなりません、なんならひどくなっている気がして、周りからも顔色悪い今日は休んだほうがいいと言われ、休む決断をしました。とりあえず風邪薬を飲んでいっぱい寝れば治るかと思っていたのですが一日たっても全然治らず正直不安に思いました。二日目も講義に出ることができず医者診察を受けたところ細菌性の感染症と診断され数日間の隔離を余儀なくされました。それから3日間の生活はほんとに何もできない辛く悔しく苦しい日々でした。処方された薬を飲んででも二日間くらいは回復できているの分からない程度にはしんどかったり、出された課題をやりたいなと思ってても体を起こすことも結構きつかったりで、本当に何もできませんでした。たまたまSNSを見るとみんなの楽しそうな写真や動画を目にして羨ましいなと思うと同時に自分がそこにいることができていない現実にも悔しくなりました。家族にも心配かけられないなと結局言えないままです。金曜日になってようやくよくなってきたなと思いました。医者からもいい報告が聞けてほんとに嬉しかったです。今回医者には二度診察してもらい、一度目はしんどいのもあり、ほとんど通訳してもらっていましたが、二度目はだいぶ楽になっていたの自分で聞き取って話せるところは頑張ろうと思いました。実際自分なりに結構頑張っていたと思います。医者にお世話になるのも貴重な経験かなと思いました。金曜日からはナイトセッションにも参加し、出された課題を着実にこなしていきました。補講として出された課題だけでなく授業で行うプレゼンやスピーチの準備もあったためかなりバタバタな日々を過ごしました。結局すべての課題が終わったのは最終週の水曜日になってしまい、夜にしたかった外出などもできないままでした。帰国まであと三日くらいのときに自分がこの三週間で何かができるようになったり成長できたりしたのかと不安に思いつらなくなりました。クロージングセレモニーでは無事に卒業できたことの喜びとこの研修がもう終わってしまう悲しみが交錯していました。最後の帰国の日はもうずっと寝ていました。パンの中でも飛行機の中でも気づいたら着いていたみたいレベルで寝ていました。機内食もただ無心で食べていたので味はもうほぼ覚えていません。

次にフィリピンに着いてから、また日本に帰国してから思ったことを書いていこうともいます。まず一つ目に日本とフィリピンの文化や価値観の違いです。生活面ではトイレやお風呂、食事など日本の方がいいと思う点は多かったです。トイレトペーパーをそのままトイレに流すことやお風呂で温かいお湯を使っていることなど普段の私たちが当たり前と感じていたことが当たり前ではなくなった生活を送り、その習慣の違いを身を通して知ることが出来ました。食事に関しても、野菜は日本のほうが美味しく感じました。また、日本で食べるお肉にはほとんど骨がついていなかったりついていても食べやすいことが多かったりするので、フィリピンで食べるほとんどのお肉が骨付きだったことには少し食べにくさをおぼえました。そのような些細なことだけだと実は私たちの生活を送りやすくしているものをいくつも知ることができたなと思いました。この学びは、ずっと日本にいただけでは絶対に得られなかっただろうし、この身を持ってしか分かることができないものだろうなとも考えることができました。他にもお金を払うときに日本人はお釣りをできるだけ少なくするように出す習慣がありますが、フィリピンではそのような習慣がなく、日本のように出してしまったときに小銭を返されて最終的にあまり使わない小銭が大量に増えてしまったことは少し嫌だなと思いました。二つ目は英語や授業についてです。発音の授業を受けていたときやナイトセッションで発音の練習をしてもらったときに今まで自分たちが使ってきた発音は違うのだなと体感しました。自分では指示された通りに発音して

いるつもりでも何回も違うと言われやり直しさせられて、でもその何回もさせられたおかげで着実に正しい発音が身についていく感じはとてもいいものだなと感じていました。日本でも発音を学ばないわけではないですが、日本ではこんなにしっかりと叩き込まれた経験はなかったし、口の使い方が結構難しいということもまだ知ることができました。また相手の口元を見ながらだったらどの音を言っているのか分かってても目を閉じるなどして相手の口元を見えないようにしたときにどちらか分からないということがかなりありました。授業もアクティブラーニングが多く3時間も授業があるにもかかわらず、日本の90分の授業よりも割と楽しかったし楽しく感じました。日本に帰国してからは日本での生活のありがたさを感じました。正直フィリピンでも断然やっていけるなと帰国前は思っていたのですが、日本を感じるとやっぱりいいなと思いました。そして日本に帰ってからフィリピンの人たちとすしやり取りしていますが、英語のメッセージが来た時に理解するまでの速さが格段に上がったなと感じました。それはやはり3週間英語漬けの日々を送ったことが結構大きいのかなと思います。

今回の研修で英語を英語で理解することの楽しさを知りました。わからない単語などがあった時に辞書や翻訳機を使うのではなく別の英語を用いて説明してもらったことで楽しく学ぶことができました。今回の研修で最初は知り合いが全くなかった私ですがそれがかえって自分にとってはよかったのかなと今思うことができています。このUPLBのプログラムを通して仲良くなった仲間たちにはかなり自分の素を出せることができました。自分でも私にこんな一面あったのだと思わせるような新たな自分を発見できた場所でもありました。これからももっと多くのことに挑戦していきたいと思える挑戦することの面白さを知ることができました。今回の研修は自分史上最高の思い出ができた本当に幸せな経験でした。今回参加してみて本当に良かったです。ありがとうございました。



Night Session でのひととき