

留学先について

私はフィリピンのセブ島へ 3 か月間、その後カナダのバンクーバーへ 3 か月間留学しました。もともと独学期間を経てカナダへ 6 か月間留学するつもりにしていたましたが、私が受講したかった医療英語プログラムはとてもレベルが高く、ある一定のレベル以上英語力（TOEIC 換算で約 700 点以上、IELTS 換算で 6.0 ほど）がないと受講できません。そのため、マンツーマン授業が多く費用の安いフィリピンで効率的に英語力をまず上げるべきだという留学エージェントの助言により、2 か国留学に決めました。私がそれぞれの国でどんな授業を受け、どんな暮らしをしていたかご紹介していきます。

【フィリピン/セブ島】

1. 地域

セブ島は、フィリピン中部のビサヤ諸島にある島で、南北に 225km にわたって伸びる細長くて大きな島です。全島とその属島がセブ州で、島の東海岸中央部にある人口 72 万の州都セブ、マンダウエシティをはじめ、6 つの都市があり、マニラ首都圏（メトロ・マニラ）に次ぐ大都市圏、メトロ・セブを形成しています。海がとてもきれいなリゾート地として有名で、フィリピンの中でも比較的潤っている地域です。英語が公用語で、第 2 言語として英語教育を受けられているため、セブアノ（タガログ語のセブの方言のようなもの）の他ほとんどの現地人が英語を話すことができます。



フィリピンの海はとてもきれいでした！！

2. 気候

フィリピンは 1 年を通して高温多湿な熱帯性気候で、年間平均気温は 26.5℃です。フィリピンの季節は大きく乾季と雨季に分かれています。3 月～5 月までの酷暑期（ホットドライ）が最も暑い時期、6 月～10 月までの雨期、11 月～2 月までの乾期の 3 つの季節に分かれています。私が行ったのは 7 月～9 月の雨期でしたが、たまにスコールが降るくらいでほとんどカンカン照りでした。

3. 学校

私はセブ島のマンドラウエシティにある **Cebu International Academy**（以降 CIA）に通いました。フィリピンにある語学学校は、大きくスパルタ校とそうでない学校に分かれます。

スパルタ校の特徴	スパルタでない学校の特徴
平日は学校外に出るのが禁止	平日は授業後に外出可
毎日強制自習、小テストあり	自習は個人の裁量
母国語禁止	母国語 OK
日本人比率は 3 割以下が大半	日本人比率は学校によってまちまち (2~10 割)

CIA はセミスパルタ校にあたり、スパルタ校よりは若干緩めですがしっかり英語を学ぶためには十分の厳しさだと感じました。毎日小テストがあり、基準点を超えないと放課後の外出許可が下りません。また母国語禁止ルールが採用されており、母国語を話しているところが見つかれば、5 ペソ（約 10 円）の罰金が科せられていました。

厳しいばかりでなく、楽しいイベントも定期的には開催されていました。週 2 回外部講師を招いて ZUMBA で汗を流し、スピーチコンテストやライティングコンテストなどに参加し日々の英語の成長を図るためにそれらを利用している人もいました。

7 月から 9 月はちょうど夏休みの時期で、台湾人、中国人、韓国人、日本人がとても多い印象でした。ベトナム人やサウジアラビア人も多く、ロシア人も 1 人おられました。



校舎前にて同い年で仲良しのマンツーマン授業の先生と記念撮影



ある日の給食（お昼）です。バイキング形式となっています。おいしいご飯が多いですが、基本的に味が濃く脂質が多めになっています。

4. 授業

CIA は ESL コース、TOEIC コース、IELTS コース、BUSINESS コースに分かれています。
私は ESL コースを 5 週間、TOEIC コースを 7 週間とっていました。

ESL コースでは、スピーキング、ライティング、リスニング、リーディングのマンツーマン授業が 4 コマ、文法や発音などが学べるグループクラスが 4 コマ、自習 2 コマの計 10 コマが 1 日のスケジュールです。1 コマ 50 分、休憩 5 分で、朝 8 時から始まり夕方 6 時に終了します。

<ESL コースのタイムスケジュール例>

Period	Time		Subject	Type of class
	Mon-Thu	Fri		
1st	8:00-8:50	8:00-8:45	Speaking	One on one
2nd	8:55-9:45	8:50-9:35	Native class	group
3rd	9:50-10:40	9:40-10:25	Listening	One on one
4th	10:45-11:35	10:30-11:15	Writing	self study
5th	11:40-12:30	11:20-12:05	Integrated	group
6th	13:30-14:20	13:05-13:50	Writing	One on one
7th	14:25-15:15	13:55-14:40	self study	self study
8th	15:20-16:10	14:45-15:30	Integrated	group
9th	16:15-17:05	15:35-16:20	Activity class	group
10th	17:10-18:00	16:25-17:10	Reading	One on one

朝 7:20~の小テストから始まり、授業が終わった後も自習室で苦手分野を勉強する日々の繰り返しで、毎日くたくたでした。しかし、自分のやりたい勉強を思いっきりできていることに幸せを感じていましたし、週末は仲良くなった台湾人の友達とお出掛けするなど、24 時間英語に触れられる毎日で充実感にあふれていました。

留学を始めて 1 か月が経とうとしている頃、私はちゃんと英語が身についているのだろうかと不安になり始めました。ESL のリスニングは簡単に感じ、このままで意味があるのか、苦手な文法をもっと効率よく学べないかなといった悩みを先生に打ち明けたところ、TOEIC コースをおすすめされ、途中から TOEIC にコース変更しました。

<TOEIC コースのタイムスケジュール例>

Period	Time		Subject	Type of class
	Mon-Thu	Fri		
1st	8:00-8:50	8:00-8:45	Self Study	self study
2nd	8:55-9:45	8:50-9:35	Listening	One on one
3rd	9:50-10:40	9:40-10:25	Speaking	One on one

4th	10:45-11:35	10:30-11:15	Reading	One on one
5th	11:40-12:30	11:20-12:05	Vocabulary	group
6th	13:30-14:20	13:05-13:50	Reading	One on one
7th	14:25-15:15	13:55-14:40	Grammar	group
8th	15:20-16:10	14:45-15:30	Reading	self study
9th	16:15-17:05	15:35-16:20	Clinic	group
10th	17:10-18:00	16:25-17:10	Clinic	group

TOEIC コースも ESL と同じようなタイムスケジュールですが、大きく違うところは、TOEIC の教材を使い、TOEIC を徹底的に伸ばすカリキュラムが組まれているところです。私は TOEIC の点数を伸ばすことより、苦手な文法の克服や、リスニング力をさらに伸ばすことに焦点を当てていました。また、実用的な英語を身につけたかったので、マネージャーをお願いして **Speaking** のクラスを入れてもらいました。何をするにしても、目的を明確にして行動することが、成功の鍵だと思います。このコースでも朝から晩まで楽しく勉強し、始めは 510 点だった TOEIC の点数を約 1 か月で 820 点まで伸ばしました。

また年齢の近い先生が多く、プレゼント交換をするほど仲良くなり、今でも SNS を通してコミュニケーションをとっています。



グループクラスの先生と生徒との記念写真



仲良しな先生とプレゼント交換

5. 暮らし

入学してからすぐに友達になった台湾人の友達と一緒に過ごすことが多く、一緒にカフェで勉強したり、海へ行ったり、ショッピングしたりしました。もちろん他の国籍の友達とも交流しました。



【カナダ/バンクーバー】

1. 地域

バンクーバーはブリティッシュコロンビア州に属し、カナダ西海岸の港湾都市です。カナダで最も人口密度が高く、最も多様な民族で構成されており、人口のおよそ 52% は第一言語が同州の公用語にあたる英語ではありません。バンクーバーを中心とする都市圏人口は 246 万人とカナダ国内第 3 位の都市圏を形成しています。2010 年には第 21 回冬季オリンピック（バンクーバーオリンピック）が開催されました。



バンクーバーのダウンタウン、Gastown です。

2. 気候

バンクーバーはカナダ国内で最も温暖な気候を持つ都市のひとつで、夏は 30℃以上の真夏日になることはほぼ無く、乾燥していて過ごしやすい場所です。日中を通して晴れる日が多い夏とは対照的に、11 月から 3 月は急激に降水量が増えます。レインクーバーと呼ばれるほどカナダで最も降水量の多い都市のひとつです。私は 11 月から 2 月にかけて行ったため、曇りや雨の日が多く、現地の方に日照時間が少ないから季節性の鬱にならないように精神面のケアが大切だという助言を頂いたことがありました。冬季はカナダで最も温暖で、最も寒い 12 月の平均気温は 3.6℃、氷点下にまで下がる日数は年間平均で 40.9 日ほどです。雪は 1 週間しか降りませんでした。

3. 学校

私は、International Language School of Canada (以降 ILSC)のバンクーバー校に通っていました。バンクーバーの他にトロント、モントリオール、ブリスベン、シドニー、メルボルン、アデレード、ニューデリーに校舎があり、各校によって受講できるコースやプログラムが異なります。私が受講したかった医療英語プログラムは、バンクーバー校でのみ受講できるプログラムです。ILSC には 130 のプログラムとコースがあり、自分の目標や興味に沿ってプログラムを組むことができます。しかしそれぞれのプログラム、コースには受講するための英語力のラインが決められているので、受講したいプログラムの必要英語力を事前に把握したうえで自分の具体的な英語力と比較し、足りなかったら伸ばしてからというプロセスを踏む必要があります。

<医療英語プログラムのタイムスケジュール>

Period	Time		Subject
	Mon-Thu	Fri	
1st	9:00～	9:00～	Medical English
2nd	～12:00	～12:00	Medical English
3rd	13:00～14:30		Medical English

<内容>

11 月	・緊急医療/緊急治療 ER ・神経系 ・呼吸器系 ・消化器系	・手術前/手術後 ・リンパ系 ・耳と目 ・皮膚
12 月	・腫瘍学 ・苦痛緩和治療 ・職業と理学療法 ・疼痛処理	・エンドルフィンシステム ・コミュニティヘルスケア ・精神科医療
1 月	・女性生殖器 ・男性生殖器 ・泌尿器系 ・筋肉/骨格	・検査結果を患者に伝える ・薬学と薬剤師 ・血液循環

私が受講した医療英語プログラムは、全 12 週でした。各疾患について医師と患者の

対話の場面が書かれたスクリプトから、医療英単語やフレーズを学んでいくことがこのプログラムのベースでした。また医療系の TED Talks をみんなで見て学んだり、それについてディスカッションを行ったりなども頻繁にあり、とてもアクティブな座学でした。

月に2回クラスメイトとペアを組んで疾患についてのプレゼンテーションを行うこと、月に1回の疾患についてのレポートを提出することが課題とされ、この内容が成績評価されます。与えられたいくつかのテーマの中から選び、課題を進めていくというシステムでした。それらを12週すべてクリアできたらディプロマがもらえます。私はこのディプロマを取得し、就活の履歴書に記載しました。また1か月間の受講であっても、サーティフィケートがもらえます。

<プレゼンテーションテーマ>

- 1st: Lactose Intolerance / 乳糖不耐症
- 2nd: Pancreatitis / 膵炎
- 3rd: Kyphosis / 脊椎後湾症
- 4th: Asperger's Syndrome / アスペルガーシンドローム
- 5th: Breech Baby / 逆子
- 6th: Infectious Endocarditis / 感染性心内膜炎



12月のクラスメイトです。南半球は夏であることから、ブラジルの医学生がとても多かった月でした。この他にもう2つ医療英語のクラスがありました。

4. 暮らし

カナダではホームステイをしました。ホストペアレンツは中国系の方でした。とても優しく、今日あった出来事を夕食時に話すのが日課でした。



クラスメイトとフェリーに乗り、首都ビクトリアへ行きました。





陸路でアメリカ・シアトルへ一人旅しました。バスだと約4時間で着きます。

留学を終えて

この留学を通して大きく2つ得られたことがあります。

1つ目は多国籍の友達ができただけです。どんな夢をもって留学をしに来たのか語り合ったり、それぞれの国の医療制度や医療系の大学のカリキュラムを教え合ったり、また旅行やスポーツで仲を深めたり、日本では経験できない体験に日々充実感を得ることができました。異国の地で苦楽を共にした仲間は、間違いなく一生の財産になりました。2つ目は、自分でもやればできるという大きな自信を得られたことです。フィリピン留学直前の英語力では、医療英語プログラムを取ることができない状態でした。だからこそなおさら焦り、自分のペースをつかめず、言いたいことがうまく伝えられない日々を苦しんだ時期がありました。

た。ですが目的を再度明確化し、やるべきことを逆算して考え、優先順位をつけて一步步進んでいったことで、TOEIC510点から約1か月で820点まで伸び、医療英語プログラムも受講することができました。こういった成績面でも、異国の地で一から人間関係を築いていくといった面でも、留学経験を通して自分に大きな自信がつけました。思い切って休学して心底よかったと思える1年間となりました。