

岡山大学のみなさんへ

羽田発着

海外旅行保険付

普通の海外旅行とは違う！

すべての体験が学びになる

Point 1  
体験

Point 2  
挑戦

Point 3  
安心

# シドニー

異文化体験ツアー

2026

8日間



大学訪問で  
現地学生と  
交流



大学生活が  
変わる 1週間！

352名の先輩が参加！  
(2025年)

出発日

2026  
8/18(火)  
8/31(月)

最少催行  
人員

各コース 20名

旅行代金  
(おひとり様)

388,000円

「シドニーってどんなところ？」

- 多民族国家のため街の人々がとても親切です。
- 歴史・文化・自然が非常に豊かな土地です。
- 日本との時差はたったの1時間です。

ツアーの詳細確認、申込手続きはこちら

入学準備応援サイト

Vsign



シドニーの  
歴史・文化・多様性を  
学ぶ現地ツアー

## シドニー異文化体験ツアー 3つのおすすめポイント!

(※)「体験を学びに変えていく仕組み」について詳しくはこちから →



### Point 1 体験

普通の観光では  
体験できない  
充実したプログラム

視野が、世界が広がる、

すべての体験を  
学びに変えていく  
仕組み(※)があ  
ります

### Point 2 挑戦

少人数のグループで  
みんなと協力し  
積極的にチャレンジ!

新しい自分に出会える、

仲間と一緒になら、  
積極的に挑戦  
できます!  
失敗しても大丈夫!

### Point 3 安心

大学生協スタッフ、  
英語講座講師が  
現地でサポート!

安心して体験・挑戦ができる、

海外が初めての  
人でも安心です!

行く前から行った後までしっかりサポート! /

Before

Sydney

After

### 行く前

出発までの事前準備

- 仲間づくり
- 自己分析(SEQ)
- 事前学習会
- ワークブック「MY JOURNAL」

### シドニー

- 現地での学び
- アクティビティ
  - 異文化体験
  - グループ別行動
  - 朝の会・夜の会
  - まとめの会
  - MY JOURNAL

### 行った後

帰国後の振り返り

- 帰国後報告会
- 成長の可視化(SEQ)
- 今後の目標設定
- 次のチャレンジへ

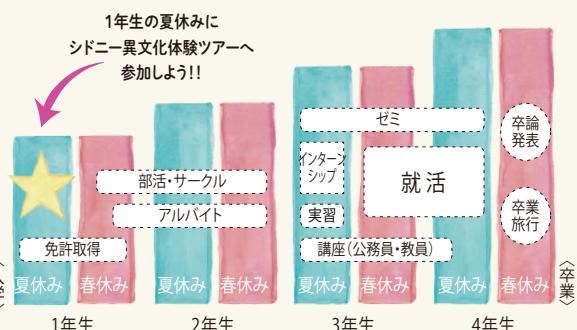
コミュニケーション力が向上!

「コミュニケーションが苦手」「コロナ禍で集団行動の機会がなかった」など。

他人と話し合って合意点を見出したり一緒に活動することは、大学生活でも社会生活でも必要なことです。参加者の多くが「コミュニケーション力が向上した」「自信がついた」と感じていることもツアーワークの特徴の一つです。SEQで自分の行動特性を知り、グループ活動を通じてコミュニケーション力を向上させましょう。

## シドニー異文化体験ツアーは1年生の「夏」がおすすめ!!

自分の感性や価値観を捉え直す海外体験は大学生活のスタート地点である1年生の夏休みにこそ体験してほしいと大学生協は考えています。先輩の中には、その後も国内外で様々な体験をした人や大学での学びにより積極的になった人も少なくありません。また、上級生になると、ゼミやサークル・就職活動・卒論とその時に取り組むべきことが増えます。時間に余裕がある1年生の夏にぜひ海外体験することをおすすめします!



### 先輩の声 /

1年次のシドニーツアーに参加して「来年も海外に行きたい!」と考えるようになりました。私は教育学部所属で3・4年次には実習があるため、「海外に挑戦できる最後の夏」だと思い、2年次でインターンシップ参加を決めました。

シドニーのカフェで働いて「日本とは違うやさしさ・文化」を改めて感じました。気さくに話しかけてくれたり、「Perfect!」や「Wonderful!」など料理に対して賛辞を送っていたのが印象的でした。また、何か間違いごとをしたとしても寛大に受け入れてくれたため、とても楽しく働くことができました。

自分が成長したことの一点目は積極性です。去年よりもさらにたくさんの人々に英語を話す機会を求めていくことができたし、一人での海外でも様々な体験をすることができました。二点目は英語の語彙です。Thank youに対する返し言葉でも新たな言い方を知ることができたし、英語に囲まれた生活だったので、英語力は間違なく上がったと感じています。三点目は英語の学習意識の向上です。二回目の海外に行ったことで、「まだ英語力を高めたい!」と感じるようになりました。今はTOEICのために勉強しています。そして、英語以外にも様々なことに挑戦する姿勢を大事にしています。

色々なことに挑戦できる大学生活。その挑戦の第一歩をぜひ「海外」という舞台で踏み出してくださいがでしょうか。

(香川大学 教育学部 2年 植野 心)



# ツアーハイライト

詳しくはスケジュール表をご確認ください。

Schedule

2日目

現地到着

※出発日によって実施アクティビティ数および行き先は異なります(下記は一例です)。

1日目 集合・出発



事前学習、準備を整えて羽田空からシドニーに向けて出発します。



ロックスツアー

歴史あるロックス地区を現地のガイドさんと歩きます。

2日目

現地到着



3日目

選択アクティビティ・現地日本人は語る



コカトゥーアイランド

8日目 帰国 GOAL!!



自信がついた!

お土産と思い出、そして自信とともに帰国します。

7日目 まとめの会・出国



できしたことからの自信とできなかったことへの悔しさと、次の目標を手に入れます。



6日目 終日グループ別行動



ブルーマウンテンズやビーチ、水族館、動物園が人気のスポットです。

5日目 アンザック・メモリアル  
・半日グループ行動



アンザック・メモリアル

オーストラリアの歴史から平和について学びます。

4日目 大学訪問・  
ポットラックパーティー



現地学生と交流

シドニーにある大学を訪ね、現地の学生たちと交流します。

3日目 選択アクティビティ・現地日本人は語る



アボリジナルツアー

現地の施設訪問やツアーに参加します。



現地日本人力語る  
シドニーで活躍されている日本人の方の  
体験談を聞きます。



ポットラックパーティー  
(持ち寄り夕食会)

その他の参加者の  
感想・ベスト  
ショットはこちら  
から



## 大成功! 世界が広がり自信に

高知大学 佐野愛夏さん

シドニーツアーへの参加のきっかけは、入学準備のチラシを見て「行きたい!」と勢いで応募した決断でした。今となってはこの決断に後悔は全くなく、むしろ良かったと感じています。現地では、電車やバスの遅延など、時間のルーズさに驚かされました。日本の時間感覚とは異なり、文化の違いを体感しました。全てが英語である環境では、言いたいことが伝わらないもどかしさを痛感しました。これがきっかけで英語への興味と意欲が格段に高まりました。発音や文法を気にせず話せるようになり、私にとって大きな成長と自信になりました。さらに、現地の方から日本好きだと伝えられ、自分が生まれ育った日本を好きになり、日本人であることに誇りを持てたことも大きな収穫です。この経験は一生自分の中に残り続けます。シドニーに行って本当に良かったです!

## 異文化は 日常の中にあった

山口県立大学 西山瑛麻さん



シドニー異文化ツアーを通じ、自分の価値観に大きな変化を感じました。異文化を「外国の特別なもの」と捉えていましたが、現地で人々と接し、異文化は遠い存在ではなく、日常に自然と存在するものだと実感しました。日本人同士、友達同士でも異文化だと気づき、自分の中の「普通」や「当たり前」が狭い視野に基づいていたことを知りました。また、このツアーで自分自身の切り替え力という強みと管理力がない弱みも認識できました。この経験は、単なる海外旅行ではなく自分を見つめ直す大きな転機となりました。帰国後も日常で多様性を意識し、学び続ける姿勢を持ちたいと思います。様々な人たちと対話するために英語力もつけながら、今回身につけられたコミュニケーション力も伸ばして行きたいと思います。

## 挑戦することが 楽しくなった

岡山大学 斎藤光希さん



高校生まで挑戦を諦めることが多く後悔していた私は、異文化ツアーに参加し、帰国した今、参加してとても良かったと心から感じています。最初は英語で注文することに挑戦し、勇気を振り絞ってつたない英語が通じたときは、とても嬉しかったです。この体験で、自分の英語が通じると感じ、さらにステップアップしようという気持ちになりました。観光客に話しかけるなど積極的に挑戦し、ボランティアガイドの方に「Your English is great!」と褒められたことが最も心に残りました。この言葉が私に大きな自信をくれ、英語を勉強てきてよかったと思えました。英語に限らず、何事も「やらない理由」より「挑戦したい理由」を考え、たくさんの経験をこれからもしていきたいです。

## 世界を広げ、思考と行動力を 磨く1週間

シドニー異文化体験ツアーは、現地大学生との交流や対話を通じ、教科書では学べない価値観に出会うプログラムです。英語力の上達に加え、自分の考えを伝え、異なる意見を受け入れる力が身につきます。多様な文化に触ることで、わずか1週間で思考の幅や行動力が大きく磨かれ、自分の世界を広げるきっかけをつかめます。(ルエス祥子)

# 参加者の感想・ ベストショット

## 実感! コミュニケーションの力

島根大学 安食愛美さん



今回のシドニーツアーに参加し、私の中の世界が大きく変化したことを強く実感しました。特に「英語」の認識と、コミュニケーションの重要性が変化しました。今まで英語を勉強して何の意味があるのだろうと思っていたが、シドニーで人々が共通言語として英語を使う姿を見て、自分の将来はかなり狭まれたものになると気づきました。これを機に、日常会話の英語をもっと勉強し、可能性を広げたいと強く感じました。また、簡単なコミュニケーションをとるだけでも心が明るくなることを実体験し、感動しました。日本より会話が多く、元気をもらえたので、今後は他者と積極的にコミュニケーションをとるよう心がけたいと思います。

## 挑戦して 成長できた

水産大学校 安平晃規さん



今回のツアー参加には、文化理解と英会話のハードル下げ、英語学習の起爆剤と思い参加しました。当初は全てが違う環境に不安がありました。一日の終わりに仲間と共有をする中で積極性が増し、英語で話しかける抵抗感が大幅に減りました。聞き取れない、言いたいことが伝えられない課題も見つかり、今後さらに英会話練習に励みたいです。人見知りで話しかけるのが苦手でしたが、店員さんや見知らぬ人に声をかけられるようになり、自身の大きな成長を実感しました。この経験を機に、様々な国で挑戦し、新しい世界を見に行きたいです。

## シドニーで発見した 私の課題

徳島大学 大西潤弥さん



このツアーが初めての海外だったので、英語への不安とどんな経験ができるのかという楽しみがありました。オーストラリアでは、多様な人種が生活し、発音が大きく異なることに驚きました。ガイドの話は理解できましたが、発音の多様さから聞き取れないこともあります。日本でまだ勉強するだけでは理解できない限界も感じました。いくつか理解できなかった言葉もわかるようになりました。また、現地の方々が温かく、笑顔で優しく接してくれたため、緊張せずに話せました。このツアーを通して、自分のことについてもたくさん知ることができ、日本においては気づかなかつた自分の課題点も発見できました。この貴重な経験を大事にし、今後の目標に向かって精進していくこう思います。

## 私が シドニーツアーで得たもの

広島大学 山田理乃さん



当初は会話にとても緊張しましたが、オーストラリアの方々のフレンドリーさと親切さに触れ、会話は楽しいものだと気づかされました。拙い英語にも耳を傾けてくれた現地の方々との交流を通して、会話を避けることはなくなり、ビーチでは自分から積極的に話しかけられるようになりました。自分自身の変化を感じました。また、自分の英語力の低さを実感し、英語学習へのモチベーションが上がりました。プログラムで振り返る時間があったおかげで、現地で聞いたフレーズをすぐに吸収し試す効率的な学習サイクルが身につきました。体を動かしながらの授業や美しい植物園での体験など、素敵な経験もたくさんできました。幼いころからの夢が叶い、参加を後押ししてくれた両親やツアーや支えた皆に感謝の気持ちでいっぱいです。一生思い出に残るシドニーツアーでした。

## 合言葉と出会いが くれた新たな夢

岡山大学 近宮彩心さん



今回のツアーで、海外に対する考え方方が大きく変わりました。以前は英語への不安から行動できずいましたが、ツアー参加後の今では自分自身の成長を感じています。英語への抵抗感がなくなったきっかけは、ジャスマシンとの合言葉「迷ったらやる」と、シドニーで出会った人々の温かさです。この言葉に後押しされ、積極的に英語で話しかけたところ、拙い英語でも気持ちちは伝えられると実感しました。また、ブルーマウンテンの壮大な景色に圧倒され、世界中の自然を見たいという新たな夢が生まれました。この夢のためにも、英語力を伸ばしたいという強いモチベーションにつながりました。参加者、引率者、講師の皆様、本当にありがとうございました。

## 異文化交流で 世界が広がった

就実大学 廣野希帆さん



初めての海外経験で、中学のころから英語が1番苦手な教科なので行く前は不安がありました。シドニーに到着し、はじめは複雑な心境でしたが、下手な英語でも最後まで聞いて答えてくれる人柄の良さから、どんどん不安な気持ちちは消え、自分からコミュニケーションをとつてみないと行動に起こせるようになりました。私はツアーを通して、シドニーの方々の人柄の良さ、また、はっきりと自分の思った事を言う考え方方に興味を持ちました。日本人の協調性を大事にする考え方とは大きく異なり、一人ひとりが自立していると思いました。他の国ではどのような考え方を持っている人が多いのか実際に自分が海外に行き、コミュニケーションをとつて実感していきたいと思いました。

## 現地サポートの 英語講師からの メッセージ

その他の講師の方  
からのメッセージ  
はこちらから



## 実践的英語力と自信を築く、 将来への第一歩

日本の英語学習では実践的な会話力が不足しがちですが、このツアーでは身につけた英語力をリアルなコミュニケーションで伸ばせます。日本人としてのアイデンティティを意識し、自分の在り方や仲間との関係づくりを実践することで自信が生まれます。大学1年生での経験は、その後の大学生活と将来の可能性を広げる大きな一歩となるでしょう。(沼田浩美)

# スケジュール

Schedule

※当パンフレットの内容は、天候・現地事情により内容を入れ替えてご案内、または変更することがございます。  
※滞在中の移動はグループ毎に公共交通機関(バス・鉄道・フェリー)・徒歩で行います。費用は各自負担です。※7日目の空港移動専用車は旅行代金に含みます。  
※時間の目安…早朝／4:00～6:00 朝／6:00～8:00 午前／8:00～12:00 午後／12:00～16:00  
夕刻／16:00～18:00 夜／18:00～23:00 深夜／23:00～4:00  
※選択アクティビティはA・Bコースの内、希望順位を募り調整いたします。  
※下記の表は8/18出発の日程です。8/31出発の場合、3日目と5日目の日程が入れ替えになる予定です。

日程	都市	コース内容	食事		
			朝	昼	夜
1日目	羽田(機中泊)	夕刻：羽田空港集合 夜：羽田空港発			機
2日目	シドニー(シドニー泊)	午前：シドニー国際空港着後グループごとに宿泊先へ 一旦荷物を預けます 午後：シドニーを知る現地ツアー 夜：夕食交流会	機		○
3日目	シドニー(シドニー泊)	午前：選択アクティビティ(お申込みのコースにご参加ください) Aコース／アボリジナルツアー Bコース／コカトゥーアイランドツアー 午後：グループ別行動 夕刻：現地に移住した日本人が語る	○		
4日目	シドニー(シドニー泊)	午前：現地大学訪問 午後：グループ別行動 夜：持ち寄り夕食会(費用個人負担10ドル程度)	○		
5日目	シドニー(シドニー泊)	午前：アンザック・メモリアル 午後：グループ別行動	○		
6日目	シドニー(シドニー泊)	終日：グループ別行動	○		
7日目	シドニー(機中泊)	午前：グループ別行動 午後：まとめの会 夕刻：専用車にて空港へ移動 夜：シドニー国際空港発	○		機
8日目	羽田	早朝：羽田空港着 解散～お疲れ様でした	機		

## 充実の 事前・事後 サポート

Support



(※) オープンバッジは就活などで使えるデジタル証明です。

### ★ 充実の事前事後研修【オンライン】(スケジュール予定)

- ① 6月第1週 全体スケジュール確認・グループ決め
- ② 6月第2週 英語学習会1(90分間)
- ③ 6月第3週 SEQ受診/WEB解説受講後の目標設定会
- ④ 6月第4週 英語学習会2(90分間)
- ⑤ 7月第1週 旅準備説明およびグループ行動計画
- ⑥ 7月第2週 英語学習会3(90分間)
- ⑦ 6月中旬～出発前まで各自のペースでWEB自主学習
- ⑧ 出発直前ガイダンス 出発日毎に実施

### ★ 現地研修8日間ツアー

- ⑨ 帰国後 マイジャーナル・感想文提出・振り返り交流会
- ⑩ 帰国後 SEQ2回目受診後の次の目標設定発表会

#### 英語学習内容

- 1.挨拶の仕方・相手との距離感・表情について、フレーズ&語彙、会話練習
- 2.英語流儀の丁寧な表現、フレーズ&語彙、会話練習
- 3.状況に応じたNoの使い方、フレーズ&語彙、会話練習



### 自分を知り、目標を立て、変化を可視化する スチューデントEQ付(受診～セミナー)

「スチューデントEQ(SEQ)とは、EQ理論をベースにした行動特性検査であり、学生一人ひとりが、環境の変化や対人関係の中で自らの行動特徴を把握して「強み」と「課題」を考え「なりたい姿」に近づく自律的な成長サイクルを育むための指標として活用されています。

### 「なんとなく成長した」という感覚から「こう変われたんだ!」という本物の自信に変わる!!

このツアーではスチューデントEQ(SEQ)という行動特性検査を活用しての参加者の成長—「意識と行動の変化」をサポートする取り組みを実施しています。専門資格を持った各大学生協職員がツアーワークショップを実施することで、事前のガイダンスや帰国後の振り返りの場面においてSEQ受診を通じた学生の目標設定・目標達成のための行動の実践・振り返りを促進しています。単なる海外旅行ではないこのツアーの期間で、異国の地でのコミュニケーションのチャレンジ・実践を通じた気づき、それに伴う成長がありました。1週間ほどという短期間の体験においても大きな変化があります。

### 平均値の変化から分かる、ツアーを経た学生の行動変化

270名の平均値の変化から、このツアーへ参加した学生の皆さんには以下の傾向がみられました。

- 自分の気持ちを良く感じ取ることで、物事を肯定的に捉え、前向きになった。
- ストレスを発散したり、うまく対処できるようになり、充実感を得られた。
- 自分の英語の知識や英会話力に対して自信を高めることができた。
- 初対面の人でも、自分の意見や判断をきちんと伝えられるようになった。
- 人と出会いを大切にして、良好な関係を築けるようになった。
- より良い人間関係を築くことや人間関係のトラブル解決に対しても積極的になった。
- 相手の状況や気持ちを感じ取り、温かみのある気配りができるようになった。
- 相手の話を客観的に、かつ、相手の立場になって聴けるようになった。



