

留学報告書

記入日: 2015年6月15日



所属学部／研究科・学科／専攻	国際日本学部		
留学先国	アメリカ合衆国		
留学先高等教育機関名 (和文及び現地言語)	和文: アイオワ大学 現地言語: University of Iowa		
留学期間	2014年8月～2015年5月		
留学した時の学年	2年生(渡航した時の学年)		
留学先での学年	年生(留学先大学で在籍した学年)		
留学先での所属学部等	リベラルアーツアンドサイエンス学部		
帰国年月日	2015年5月17日		
明治大学卒業予定年	2017年3月		
留学先大学について			
形態	<input type="checkbox"/> 国立 <input checked="" type="checkbox"/> 公立 <input type="checkbox"/> 私立 <input type="checkbox"/> その他		
学年暦	1学期: 8月下旬～12月中旬 2学期: 1月中旬～5月中旬		
学生数	3万人		
創立年	1847年		
留学費用項目	現地通貨 (ドル)	円	備考
授業料	0	0円	交換留学なので明治大学の学費を払います
宿舍費	7,320	750,000円	半期各に納金します。
食費	3,500	420,000円	学期中は大学内の食堂やカフェで使えるミールプランを購入しました。長期休暇中は食堂が開いていないので、外食や自炊をしていました。
図書費	700	70,000円	
学用品費	20	2,400円	
教養娯楽費	50	6,000円	
被服費	300	30,000円	
医療費	0	0円	
保険費	1,215	150,000円	形態: 現地での保険 SHIP: \$135/月
渡航旅費	3,000	360,000円	カリフォルニア、フロリダ、ニューヨーク、シカゴへ渡航しました。
雑費		円	
合計	16,105	1,788,400円	

渡航関連

渡航経路:成田空港→往路:セントポール空港 復路:デンバー空港→シーダーラピッズ空港

渡航費用

チケットの種類	
往路	288,240 円
復路	156,580 円
合計	444,820 円

渡航に際して利用した旅行会社やガイドブックを教えてください。

H.I.S.(往路)・エクスペディア(復路)

滞在形態関連

1)種類(留学中の滞在先)(例:アパート、大学の宿舎など)

学生寮

2)部屋の形態

個室 OR 相部屋(同居人数1人)

3)住居を探した方法:

渡航前に、アイオワ大学より寮に関する情報の提供がありました。どこの寮に滞在するかを選ぶのではなく、同居人の数、エアコンやキッチンなど設備や制度に関する希望を出して、最終的に学校側が寮を決めてくれます。

4)感想:(滞在先の感想とこれから留学する人のためのアドバイス)

私の住んでいた寮はキャンパスから遠かったため、キッチンとバスルームが部屋に完備されていました。キッチンとバスルームは隣の部屋と共同で使いますが、混み合うことはありませんでした。しかし、各自で掃除をしなければならないし、大学にいる間は長期休暇以外、学生食堂を使うので、キッチンは必要ないと感じました。それよりも、寮がキャンパスから遠く、バスを逃すと授業に遅れてしまうし、冬は外に出歩けないくらい寒いので、そちらの方が大変でした。基本的にルームシェアの寮なので、我慢しなければならないことも多くあります。相手に気を使い、自分の嫌だと思ったことはすぐに言うなど、コミュニケーションを頻繁に取ることが大切だと思いました。

現地情報

1)現地で病院にかかったことはありますか?大学内の医務室/診療所や付属病院等で医療サービスを受けることは可能でしたか?

利用する機会が無かった

利用した:

2)学内外で問題があったときには誰に相談しましたか。留学先大学に相談窓口はありましたか。

オリエンテーションの際に、学費、授業、生活などで困った時のための連絡先一覧をもらいました。そのため、指定の機関に連絡すれば、すぐに返事がもらえました。すぐに解決してもらいたい場合は、相談窓口にメールを送れば、相談すべき機関に内容を転送してくれました。

3)現地の危険地域情報をどのように収集し、どのような防犯対策をしましたか。また、実際に盗難等を含む犯罪に巻き込まれたことはありますか?その際どのように対処しましたか?

キャンパス内のバスは毎日遅くまで走っていて、帰りが遅くなりそうな金・土曜日は深夜1時頃まで走っています。夜10時を過ぎると、女子限定ですがアイオワ大学の警察が運営するバスに無料で乗ることができ、自分の住む寮まで送ってくれました。犯罪に巻き込まれたことはありませんが、日が落ちてから歩いて帰らなければならない場合、アイオワシティが安全と言えども、女子学生は必ず現地の男子学生に送ってもらうべきです。街灯の数が少なく、夜は真っ暗だし、休日の夜はお酒を飲んだ人々も町にたくさんいるので、絶対に安全とは言えません。

4)パソコン、携帯電話、インターネット(接続について)現地での利用はいかがでしたか。

(例:寮のインターネット接続が不安定で1週間に1度は全く繋がらない時がある。街にあるほとんどのカフェではWiFi接続が可能であったので、寮で使用できない時はカフェに行った。)

寮、校舎、大学周辺の特定の図書館やカフェではWi-Fiが使えます。基本キャンパス内で繋がらないことはないですが、寮の部屋や場所によっては(窓際など)繋がりにくい場所がありました。私はスマートフォンをWi-Fiの繋がるところでしか使えない設定にしていたのですが、大学の建物内ならどこにいても繋がるので、不自由はありませんでした。旅行に行く時や屋外で連絡を取らなければならない時だけは、日本でレンタルしたピクセルワイヤレスの海外専用携帯電話を使いました。

5)現地での資金調達はどうに行いましたか?(例:現地に銀行口座を開設して日本の親から送金してもらった。銀行口座は現地で外国人登録をしないと開設できない。また、クレジットカードも併用していた。)

現地の銀行ヒルズバンクで口座を開設し、その口座に日本から送金してもらっていました。オリエンテーションの期間は多くの留学生が銀行口座を開設してくるので、銀行員が一人ついて口座のことを丁寧に教えてくださいました。口座開設の際には、写真付きの身分証明書とアイオワ大学の学生証以外、特に必要なものはありませんでした。口座を作るとデビットカードも発行してくれますし、ヒルズバンクの口座であれば、学生証のカードもデビットカードとして使えます。しかし、口座開設の際は銀行関連の単語は知っていなければなりません。また、大学の運営する学生食堂やコンビニは現金が使えないので、クレジットカードも併用して使っていました。

6) 現地では調達できない日本から持っていくべき物があれば教えて下さい。

到着してすぐはあまり周りのことがわからず、スーパーへ行くバスも乗り場や行き先が複数あり少し複雑で、車を持っていないとすぐに遠出ができない状況でした。そのため、いくつか旅行用の小分けになったシャンプーや洗剤は持って行って損はないと思います。

進路について

1) 進路

就職 進学 未定 その他:

2) 進路決定の際に参考にした資料、図書、機関など

3) 就職を選択した方は、差し支えなければ内定先を教えてください。また、その企業を選んだ理由も教えてください。(内定を得た企業すべての名前、或は入社すると決定した企業の名前のみでも構いません)

4) 就職活動中・終了に関わらず、就職活動について感想・アドバイスがありましたらお書き下さい。
(例: 留学中の就職活動へ向けた準備、帰国後に就職活動を始めるにあたり注意すること等。就職活動を不安に思い、留学を断念する方もいます。ご自身の経験を踏まえてアドバイスをお願いします。)

5) 進学を選択した方は、差し支えなければ進学先を教えてください。

6) 進学を志す留学希望者に向けたアドバイス(準備、試験対策等)がありましたらお書き下さい。

7) その他を選択した方は、留学希望者に向けたアドバイスがありましたらお書き下さい。

学習・研究活動についてのレポート(履修した科目ごとに記入してください)

1) 留学先で取得した単位数合計	本学で認定された単位数合計 ※該当項目にチェックのうえ、記入して下さい。
24 単位	<input type="checkbox"/> 単位 <input type="checkbox"/> 単位認定の申請はしません(理由:)
2) 以下は留学先で履修した科目についてのレポートです。今後留学をする人たちへのアドバイスも含めてお書き下さい。記入スペースが足りない場合は、A4 用紙で別途作成し、添付してください。	
履修した授業科目名(留学先大学言語):	履修した授業科目名(日本語):
ESL Academic Oral Skills	英語 スピーキング
科目設置学部・研究科	English as a Second Language Programs
履修期間	8月~12月
単位数	3 単位
本学での単位認定状況	単位認定(本学で認定された単位数を書いて下さい)
授業形態	チュートリアル
授業時間数	1週間に 50 分が 3 回
担当教授	Eli Asikin-Garmager
授業内容	英語を母国語としない生徒達と英語でのディスカッションとプレゼンテーションを通して、大学の授業で使えるスピーキング力を養います。
試験・課題など	最低月に1回はクラス全員の前で一人ずつプレゼンテーションかグループディスカッションを行います。発表以外の日は発表のためのアウトラインやパワーポイントスライドを事前に作成し、授業内で他の生徒と意見交換して直していくことが多かったです。中間試験と期末試験では、3人でのグループディスカッションと個人プレゼンテーションによって評価されます。
感想を自由記入	週3回ほとんど毎日課題が課されました。教授はクラス内だけでなく、授業外でも英語で話す機会を積極的に与えてくださり、他の生徒と時間を作って集まり、レジュメやパワーポイントを作ることもありました。発表では、資料を読んだり流れを確認したり、しっかりと練習をしていけば、確実に良いスコアを得ることができました。発表の内容に限らず、声の大きさ身振り手振りに至るまで細かくチェックしていただきました。

履修した授業科目名(留学先大学言語):	履修した授業科目名(日本語):
Understanding American Cultures	アメリカ文化理解
科目設置学部・研究科	American Studies
履修期間	8月～12月
単位数	3
本学での単位認定状況	単位認定(本学で認定された単位数を書いて下さい)
授業形態	講義、ディスカッション
授業時間数	1週間に50分が3回
担当教授	Lauren Rabinovitz
授業内容	週2回の講義の授業と、1回のディスカッションの授業から成り、移民到来からのアメリカ社会の発展や変化について学びました。講義の授業では、移民政策、シカゴ万国博覧会、西部開拓、ディズニーランドについて勉強しました。ディスカッションの授業では、講義で扱ったトピックを確認し、それに関する自分の意見を交換しあう形式でした。
試験・課題など	レポートの提出が学期内に2回ありました。トピックはシカゴ万国博覧会と西部開拓でした。試験はオンライン上にアップされる問題を数日かけて授業でしようした文献やノートを使い、レポート形式で提出する形式でした。また、毎週授業前に取り扱われる議題に関してのクイズを学校のホームページ上で各自で解きました。
感想を自由記入	登録した授業の中では比較的難易度は高くありませんでした。しかし、資料に関する小テストは毎週あり、何十ページも読まなければならなかったり、問題数が多かったりする時もあったので、少し大変でした。ティーチングアシスタントはとても熱意のある方で、レポートの評価が出た後には希望すれば個人にフィードバックをしてくれて、次により良い成績が取れるようにサポートしてくれました。

履修した授業科目名(留学先大学言語):	履修した授業科目名(日本語):
Introduction to International Relations	国際関係概論
科目設置学部・研究科	Political Science
履修期間	8月～12月
単位数	3単位
本学での単位認定状況	単位認定(本学で認定された単位数を書いて下さい)
授業形態	講義、ディスカッション
授業時間数	1週間に50分が3回
担当教授	John Conybeare
授業内容	週に2回の講義と1回のディスカッションの授業から成り立っていました。講義では、教授がスライドを利用して進んでいきました。内容は主に国際関係や国家間の政治的・経済的協定についてでした。ディスカッションの授業では講義内容の確認と難しかった項目についての説明があり、授業で習ったことに関して自分の意見を聞かれることもありました。
試験・課題など	レポートの提出が学期内に2回あり、6ページ以上で第一次世界大戦の必然性と国際連合の評価について書きました。中間テストと期末テストがあり、授業で扱ったトピックについて論述する形式でした。
感想を自由記入	6ページの長いレポートを書くのは初めてで、大変でしたが、ティーチングアシスタントが話の運び方を丁寧に教えてくれ、また期限前に提出すればアドバイスをもらって書き直すこともできました。試験前も、押さえておくべきポイントを時間をかけて解説してくれました。講義内容もとても難しかったですが、ディスカッションの授業で身近な例に置き換えて説明してもらえたのが理解につながりました。

履修した授業科目名(留学先大学言語):	履修した授業科目名(日本語):
Religion in America Today	現代アメリカ宗教事情
科目設置学部・研究科	Religious Studies
履修期間	8月～12月
単位数	3単位
本学での単位認定状況	単位認定(本学で認定された単位数を書いて下さい)
授業形態	講義、ディスカッション
授業時間数	1週間に50分が3回
担当教授	Kristy Nabhan-Warren
授業内容	現代アメリカ社会での宗教の役割やその影響について勉強しました。アウトウーやスポーツなど、学生に身近な話題にも多く触れました。講義の授業は、教授による話よりもむしろ学生全体でのディスカッションの方に重点が置かれていました。ディスカッションの授業では課題やプロジェクトを進め、ティーチングアシスタントから進行具合に関するアドバイスやその他質問などにも答えてくれました。
試験・課題など	授業最初の週の2回目の授業で、自分と関わる宗教についてのレポート提出がありました。その後学期内で計4回、授業で取り扱った資料に関するレポートの提出、また5回ほど抜き打ちテストもありました。試験が無い代わりに、学期末課題としてグループで特定の宗教・宗派について調べて音声動画にまとめて、それに関してのプレゼンテーションと8-10ページのレポート課題がありました。
感想を自由記入	全体的に資料や課題の多い授業でしたが、1年生の履修者がほとんどであったため、レポートの書き方に関しては初めから丁寧に教えてくれました。グループでの課題は、スケジュールを合わせたり、インタビューをしたりとやるべきことが多く、メンバーと夜8時過ぎまで図書館にこもったこともありましたが、より深く調べることでトピックに関する理解が深まりました。

履修した授業科目名(留学先大学言語):	履修した授業科目名(日本語):
Language and Society	言語と社会
科目設置学部・研究科	Linguistics
履修期間	1月～5月
単位数	3単位
本学での単位認定状況	単位認定(本学で認定された単位数を書いて下さい)
授業形態	講義
授業時間数	1週間に75分が2回
担当教授	Christine Ringen
授業内容	アメリカ英語の地域、社会的地位、性別などによる差異を学びました。クラスでは、それらの違いの特徴を細かく勉強しました。
試験・課題など	トピックが終わる毎に宿題が出され、特に提出は義務付けられませんでした。授業内で当てられるので、やってこないと授業についていけません。中間テストが2回と期末テストがありました。中間テストでは、それまでに習った範囲について授業で学んだことと参考資料の双方から問題が出されました。期末テストでは、学期内で勉強したことのすべてが範囲でした。学期の終わりごろには抜き打ちテストが3回行われました。
感想を自由記入	英語の性質や差異などの体系はややこしく、理解するには時間がかかりましたが、教授は常に全員が授業についてこれているかを確認し、わかるまで何度も何度も説明していました。質問をしやすい環境も作っていたし、わからずにおいて行かれるということはありませんでした。一度理解すれば、そのあとはすらすらわかるようになるので、テストで良い成績を取ることができました。

履修した授業科目名(留学先大学言語):		履修した授業科目名(日本語):	
Inequality in American Sports		アメリカのスポーツにおける格差	
科目設置学部・研究科	American Studies		
履修期間	1月～5月		
単位数	3単位		
本学での単位認定状況	単位認定(本学で認定された単位数を書いて下さい)		
授業形態	講義、ディスカッション		
授業時間数	1週間に50分が3回		
担当教授	Dain TePoel		
授業内容	ジェンダー格差、経済格差、人種差別などがアメリカのスポーツでどのように問題になっているか、またどのように解決されていったかについて勉強しました。基本的に週の最初の2回はその週に扱うピックの解説があり、最後の回ではその概念を現代のスポーツにどのように当てはめていったらよいか、生徒同士で意見を交換しあうものでした。		
試験・課題など	学期内で3回、授業で扱った資料に関するレポートの提出、自分のスポーツの経験からアメリカ社会を考察するレポート、授業内で見た映画についてのレポート、人種差別に関するレポートを書きました。中間試験は、学期前半で習ったことに関する問題にエッセイ形式で答えるものでした。期末レポートの提出があり、アメリカ内のスポーツ団体に関して調べ、現代のアメリカのスポーツに対するの意見を書くものでした。		
感想を自由記入	授業で学ぶスポーツにおける格差問題は理解できたのですが、それを実際の社会に当てはめて考えると難しくなりました。ですが、他の生徒がわかりやすく説明してくれたり、教授にヒントをもらったりして徐々にディスカッションに積極的に参加できるようになりました。		

履修した授業科目名(留学先大学言語):		履修した授業科目名(日本語):	
Food in America		アメリカの食物	
科目設置学部・研究科	American Studies		
履修期間	1月～5月		
単位数	3単位		
本学での単位認定状況	単位認定(本学で認定された単位数を書いて下さい)		
授業形態	講義、ディスカッション		
授業時間数	1週間に50分が3回		
担当教授	Lauren Rabinovitz		
授業内容	アメリカで製造・消費される食べ物がアメリカ人の生活にどのように関わり、社会を動かしているかについて学びました。料理ショーやファストフード、オーガニック食品など生活に密着した話題が多かったです。また、トウモロコシ栽培や遺伝子組み換えなど、アイオワ州に焦点を当てて考えることもありました。		
試験・課題など	レポートの提出が学期内に2回ありました。1回目はエスニックレストランで食事をし、各国の伝統や習慣がどのように表現されているかについて書きました。2回目は、スーパーマーケットを訪れて、消費者に商品を買ってもらうためにどのような工夫がなされているかを調査しました。試験は中間と期末で2回あり、エッセイ形式で決められた期間内にウェブサイト上に問題がアップロードされ、それを授業で取り扱った文献やノートを使って各自で解くものでした。		
感想を自由記入	同じ教授の授業をいくつか取っていて、授業の進め方がわかっていたので、あまりとまどうことなく進めていくことができたと思います。課題でレストランで食事をしたり、スーパーに行ったりと、文献を使って調べるだけでなく、実際に体験して学習するのがとても興味深かったです。		

履修した授業科目名(留学先大学言語):		履修した授業科目名(日本語):	
U.S. Cinema and Culture		アメリカ映画と文化	
科目設置学部・研究科	American Studies		
履修期間	1月～5月		
単位数	3単位		
本学での単位認定状況	単位認定(本学で認定された単位数を書いて下さい)		
授業形態	講義、ディスカッション		
授業時間数	1週間に75分が2回		
担当教授	Lauren Rabinovitz		
授業内容	<p>近現代のアメリカ映画から、人種差別や同性愛などアメリカ社会の抱える問題を読み取る授業でした。週の初めの授業ではアメリカの社会問題の変遷を年代別に解説してもらい、授業後にその日の授業のトピックに基づいた映画を見ました。次の回の授業で、映画を見て感じたことや取り上げた社会問題が映画の中でどのように描かれているかについて生徒達で意見を出し合いました。</p>		
試験・課題など	<p>試験はありませんでしたが、毎週見た映画について1～2枚のレポートを次の回の授業までに提出します。授業での解説後、希望者はレポートを書き直して、金曜日の午後までに提出することができました。全10回ほどのレポートは毎回評価とフィードバックをもらい、一番よくない評価のレポートをはじいた9つのレポートが成績の対象となりました。</p>		
感想を自由記入	<p>毎週火曜日に映画を見て、木曜日の昼までにはレポートを出さなければならないという過酷なスケジュールでしたが、普段楽しむためだけに見ていた映画が、アメリカ社会をどんな風に反映していたのかを考えて見るようになりました。マトリックスなど、以前見たことのある映画も違った形で楽しむことができ、とても興味深かったです。</p>		

留学に関するタイムチャート

留学するまでの準備、試験勉強、留学中、留学後、特に留学に関連して発生した事項を記入してください。例：語学試験の勉強、選考、出願、留学中の中間試験、期末試験、その他イベント等（形式は箇条書きなど簡単なもので構いません）

2013年 1月～3月	大学入試 英語プレースメントテスト TOEFL ITP の勉強
4月～7月	TOEFL の勉強 1回目の TOEFL 受験(6月)
8月～9月	TOEFL の勉強 協定校留学先の情報を集め始める
10月～12月	TOEFL の勉強 2回目の TOEFL 受験(10月) 協定校留学選考試験(11月) 協定校留学内定(12月)
2014年 1月～3月	協定校留学オリエンテーション
4月～7月	留学準備(寮の申請など) 渡航前オリエンテーション(7月)
8月～9月	留学準備 留学のための自習 オリエンテーション(8月) 英語能力判定試験 秋季授業開始
10月～12月	中間試験(10月) 感謝祭休暇(11月) 期末試験(12月) 冬休み(12月～1月)
2015年 1月～3月	春季授業開始(1月) 中間試験(3月) 春休み(3月)
4月～7月	期末試験(5月) 帰国(5月)
8月～9月	
10月～12月	

留学体験記

留学しようと決めた理由	留学を希望した理由は3つあります。1つは、学術的な議論も日常会話もこなせるくらいに英語が上手くなりたかったからです。特に、日常会話は学校の授業だけでは学べないので、実際に人々と接して本当に使われている生きた英語を学びたいと思っていました。2つ目は、高校生の頃に初めてアメリカへ行ってから、アメリカの社会や文化に興味をもっていたからです。社会格差や人種差別など日本ではあまり馴染みのない問題ですが、世界中で議論されています。アイオワ大学では、それらを重点的に学習できる科目が豊富にありました。3つ目は、外国で親元を離れて暮らし、自分自身を見つめ直し、人間的に成長したかったからです。一人の人間として自分がどのように見られているか、そして日本人代表として自国に対する誇りをもって生きて、日本の良さを人々に伝えられるようになりたいと感じていました。
留学のためにした準備、しておけば良かったと思う準備	渡米する前に、もっと英語を勉強しておけばよかったと思いました。特に、リスニングのスキルを重点的に鍛えておく必要があったと感じます。アイオワに着いたばかりの頃、予期していたよりずっと自分の英語運用能力が低いことに気付かされました。友達や生徒、そして教授の言っていることがわからずに苦悩することも多くありました。そのため、TEDなどを聞いてネイティブスピーカーの言葉の使い回しや速さに慣れておく必要があったと思いました。
この留学先を選んだ理由	私の勉強したいアメリカ社会や文化についての授業が豊富にあるところ、またそれ以外の分野の授業もバラエティに富んでいるので、自分の興味のあることをたくさん学べるところがアイオワ大学を選んだ決め手でした。それ以外では、アイオワには日本人が少なくないので、留学先で日本語を使わず生活し、英語のスキルアップを図れると思いました。また都会の喧騒から離れて、自然に囲まれた広いキャンパスで勉強に専念できることも魅力的でした。
大学・学生の雰囲気	学生達は月曜日から木曜日は勉強に専念し、金曜日と土曜日は友達と思う存分遊び、日曜日は翌日からの学校生活に備えるという風に、メリハリのある学生生活を送っていると感じました。どの学生も留学生にとっても優しく、学習面でも生活面でも困った時にはいつも助けてくれました。出席を取る授業は少ないですが、生徒はみな学習意欲に溢れていて、とても刺激を受けました。教授やティーチングアシスタントの方々は、とても教育熱心で、生徒が積極的に授業に参加することをいつも歓迎していました。アイオワ大学内で人種や英語能力について差別されたと感じたことは一度もありませんでした。
寮の雰囲気	寮内では月に1・2度イベントが開かれ、ゲームをしたり映画を見たりお菓子を食べたり、同じ寮内に住む生徒達と交流を図ることができました。生徒たちはとてもフレンドリーで、気軽に話しかけてくれたり一緒にゲームをして遊んだり、有意義な時間を過ごしました。寮内には1年生が多いですが、上級生は日常会話はもちろん、授業やキャンパス内の施設の利用についてのアドバイスもくれました。部屋長は会うと必ず話しかけてくれて、とても接しやすい方でした。
交友関係	学期の始まる前は、キッチンとバスルームをシェアするスイートメイトや彼女の友達とごはんを食べに行ったり、映画を見たりして遊んでいました。日本人は珍しく目立つので、そのおかげで覚えてもらいやすかったです。その後は、日本語を学習しているアイオワ大学の生徒達と交流し、一緒に出掛けたりすることが多かったです。彼らは、パーティーやカラオケに呼んでくれて、そこで新しい友達もたくさんできました。やはり、自分から積極的に話しかけないと友達を作るのは難しかったです。しかし、頑張って話しかければ、嫌な顔をする人はいないので、最初は緊張しますが話しかける甲斐は大いにあると思いました。
困ったこと、大変だったこと	最初は相手の言っていることがわからなかったり、上手く英語が話せなかったりして落ち込むことも多くありました。しかし、わからないことは恥ずかしがらずに聞き、イエスノーだけの会話で終わらせないようにすることで、どんどんリスニング力、スピーキング力が上がっていきました。また授業でわからないことがあったら、隣に座っている生徒に聞いたっていました。寮の食堂では好きな物を食べられるので、バランスの良い食生活を維持するのが大変でしたが、野菜を積極的に摂取するようにして急激な体重の増加や肌荒れを防ぎました。

学習内容・勉強について	前期の授業は基礎的な授業が中心で、1年生が入ったばかりであるということもあり、授業の受け方やエッセイの書き方から丁寧に教えてもらえました。そのため、授業自体を難しいと感じることはあまりありませんでした。しかし、後期になると専門的な授業が増えるため授業の難易度は上がり、授業内でのディスカッションにあまり参加できないこともありました。そのため授業と授業の間は時間をかけて予習をし、確実に授業についていけるようにしました。
課題・試験について	大きな課題を数回に分けて出す授業もあれば、小さな課題を毎回出す授業もありました。どちらにしろ課題は出されたら、早めにやるようにして、添削をもらい修正してから提出をするように心がけていました。少しでもさぼってしまうと、追いつくのがとても大変でした。期末試験前はかなり時間をかけて勉強をしなければならず、自由時間がかなり制限されてしまいましたが、毎回の授業をしっかり受けて理解をし、教授から勉強のアドバイスを聞いていれば、良い点が取れました。
大学外の活動について	キャンパスがとても広く、車やバスを使わないと大学外へ出ることができません。また町自体が大学を支持していたので、大学外の活動に参加することはありませんでした。しかし、大学内での活動は豊富にあるので、自分の興味のあるものを見つかることができました。私は、学生交流委員会が主催するファッションショーや、国際交流委員会のイベントに行き楽しんでいました。
留学を志す人へ	私の留学生生活を一言で表すと試練です。留学は自分が思っていたよりもずっと厳しいものでした。協定留学選考に受かり、英語力には少し自信がりましたが、そんな自分はすぐに痛い目を見ました。最初は言っていることがわからず、言いたいことが伝えられずに苦悩する日々でした。自分から行動しないと何も始まらず後悔し、失敗や恥ずかしい思いもたくさんしました。しかし、厳しさを乗り越えたら、日本にいたら決して味わうことのできなかつた感動や興奮を味わうことができました。留学に行ったという事実だけで満足せず、そこでたくさんの素晴らしい経験をして、今後のみなさんの人生がより良いものになるよう願っています。

一週間のスケジュール(例)

	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日	日曜日
午前中	予習	予習	予習	予習	授業	自由時間 (自室)	自由時間 (自室)
	授業	授業	授業	授業	予習	課題	課題
午後	課題	授業	課題	授業	課題	自由時間 (ジム)	交流活動
	授業	授業	授業	課題	自由時間 (キャンパス 内で友人と 過ごす)	課題	自由時間 (キャンパス 内で友人と 過ごす)
夕刻	自由時間 (自室)	自由時間 (自室)	自由時間 (自室)	自由時間 (自室)	交流活動	自由時間 (キャンパス 内で友人と 過ごす)	予習
夜	予習	課題	課題	自由時間 (ジム)	自由時間 (友人宅 訪問)	自由時間 (友人宅 訪問)	予習