

留学報告書



留学先国	アメリカ
留学先高等教育機関名	ニューヨーク州立大学ニューパルツ校
留学期間	2022年8月～2022年12月
留学を開始した時の学年	3年生

留学費用（概算）

授業料（プログラム費用）	116万円
保険料	21万円
宿舍費（1か月あたり）	17万円
食費（1か月あたり）	9万円
渡航旅費	28万円

滞在形態関連

1) 種類
・寮
2) 部屋の形態
・相部屋
3) 設備
・シャワー・トイレ・キッチン・ランドリー・インターネット環境・食堂・Studying Room・宅配ボックス
4) 住居を探した方法
・海外留学先大学の指定・海外留学先大学のホームページ

現地情報

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

3) 保険について、現地の医療保険に加入しましたか？
はい
4) 留学にあたり、必須の予防接種はありましたか？
はい 「はい」の場合予防接種の種類：おたふくかぜの予防接種とツベルクリンの検査
5) 学内外で問題が発生したときは、誰に相談しましたか？
・留学先の友人
6) 現地の治安はどうでしたか？また、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、実際に窃盗等を含む犯罪に巻き込まれた場合、どのように対処しましたか？
キャンパスおよび周辺はとても治安が良く、夜でも出歩けるほどでした。在ニューヨーク日本国総領事館からの安全対策や事件についての注意喚起がメールで何度かありました。
7) 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？
キャンパス内では wi-fi が問題なく利用できました。携帯電話については、現地の回線を利用する SIM を日本で契約し、持っていました。
8) 現地での資金調達はどのように行いましたか？
日本のクレジットカードやデビットカード、キャッシュカード等、一部サイト等除いて問題なく利用できました。
9) 利便性、買い物はどうでしたか？また現地では調達できない日本から持っていきべき物がありますか？
一番近いスーパーは徒歩 20 分程のところにあります。時間は限られていますが、ループバスも無料で運行しているのでそれを使って行くことも可能です。マンハッタンに行けば日本食スーパーも沢山あり、お菓子や日用品も揃えることができます。防寒のためのヒートテック等は、現地で買うこともできますが、割高なのであらかじめ日本から持っていくことをおすすめします。
10) 授業料（またはプログラム費用）は、どのように支払いましたか？
・その他
11) その他、生活等に関して参考となることがあれば教えてください。

渡航について

1) 現地空港から滞在先まで、どのようにして向かいましたか？
・留学先大学のピックアップサービス
2) 到着後にオリエンテーションはありましたか？あった場合、どれくらいの期間行われていましたか？
一週間

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）

履修した授業科目名
ESL Listening/Speaking
授業内容や試験、授業を受けた感想について

学期を通じてプレゼン課題が 4 つありました。この授業は、レベル分け関係なく、ほぼすべてのアクティビティをみんなで行っていました。

履修した授業科目名

ESL Reading/Writing

授業内容や試験、授業を受けた感想について

アメリカのアカデミックライティングの書き方を明治で習った時よりも、正確かつ詳しく学ぶことができたのは良かったです。中間、期末テストのほか、4 つのライティング課題がありました。

履修した授業科目名

ESL Grammar

授業内容や試験、授業を受けた感想について

その名の通り、文法の授業です。すでに知っている内容ばかりだったので、新たな学びという点においては、学びは多くない授業でした。小テストと中間、期末テストがありました。

履修した授業科目名

Live Theater Experience

授業内容や試験、授業を受けた感想について

学内で 2 つ、マンハッタンで 4 つの舞台を見る機会がありました。ディスカッションセッションでは、現地生の意見や視点に触れることができ、興味深かったです。マンハッタンに行く際は、帰りが 24 時を超えることもあり、そうした点も含め、ユニークな授業でした。課題はプレビューペーパーとレビューペーパーがありました。

留学体験記

留学しようと決めた理由や、この留学先を選んだ理由

大学入学前から、在学中に留学したいという思いがずっとあったことに加え、語学力を鍛えるのはもちろんのこと、外の世界に出て自身の視野を広げたいと思い留学を決意しました。その中で、ニューヨークシティへのアクセスがある反面、落ち着きのあるキャンパスに惹かれ、ニューパルツを選びました。また、講義科目を調べた際に、興味が惹かれるものが多数あったことも大きな理由の一つになります。3 年の秋学期からの留学ということもあり、1 学期間という期間もちょうどよく感じ、選びました。

留学のためにした準備、しておけば良かったと思う準備	<p>ビザの申請(6月)、予防接種(7月)、奨学金の申請(7月)、航空券の予約(5月)、保険の加入手続き(7月)等を行いました。予防接種については、6月、7月に留学準備を学生が多く、書類作成にも時間を要することもあるため、早めに予約をとることをおすすめします。また、ビザに関しても、手元に届くまで安心することができません。配達の方のミスで発送元に送り返されてしまい、必要以上に時間がかかるトラブルもありました。留学準備は慣れない作業ばかりなので、常に前持って準備を進める必要があります。</p>
留学中に役立った書籍、ウェブサイト、アプリ等	<p>Lyft という配車アプリを、Uber よりも安いと聞き、利用していました。ニューパルツでは使う機会はなかったのですが、旅行先で何度か利用しました。アメリカの Amazon のアカウントをニューパルツのメールアドレスで作成すると、プライムの6ヶ月無料体験に加入できたので、送料無料で利用できました。Amazon は必要なものが発生した際に何かと便利なので登録することをおすすめします。また、グーグルマップはどこに行くのにも手放せないアイテムでした。</p>
大学・学生の雰囲気 (職場や同僚の雰囲気)	<p>ニューパルツは比較的規模の小さい落ち着いた大学です。キャンパスは自然を感じることができ、とても居心地がよかったです。キャンパスから見る夕日や山の紅葉もきれいでした。学生や先生も同様に、穏やかかつフレンドリーで優しい人が多いという印象を受けました。授業外の空き時間では、図書館等で勉強している人もいれば、ジムに行く人、外でくつろいでいる人等過ごし方は様々で、とても生活しやすい環境が整っていました。</p>
滞在先の雰囲気	<p>ニューヨークと聞くと大都会を連想されがちですが、ニューパルツはマンハッタンからバスで一時間半ほど離れた所にある静かな街です。キャンパスの近くにあるタウンも治安と雰囲気がよく、レストランや小さなお店が複数あります。そのため、休日や授業後に立ち寄りたり、ご飯を食べに行くことができました。寮はスイートタイプのものに滞在しました。ルームメイト、スイートメイトともに、温かい人ばかりで、特にトラブルなく生活することができました。自室にシャワールームやソファースペースがある点がスイートタイプの魅力です。初めは、他の部屋からの音楽等の騒音に驚きましたが、すぐに慣れました。</p>
留学先における交友関係	<p>ESL のメンバーは毎日顔を合わせていたので比較的仲良くなりやすく、一番仲良くなった子も ESL の子でした。アカデミックの授業では、最初の授業で話しかけた子と仲良くなり、一緒に学内の舞台鑑賞をしました。授業外では、Japanese Conversation Table に定期的に参加し、日本語を学んでいる学生や日本に興味のある学生と交流し、会話することも楽しみの一つになっていました。また、クラブ活動に参加すれば、現地の学生と交流する機会が増えるので、学期の初めの方にある club fair に参加することをおすすめします。</p>
留学中に困ったこと、つらかったこと、大変だったこと	<p>寮生活については、ルームメイトやスイートメイトに恵まれたため、苦労することも少なかったのですが、キャンパス内の寮に滞在する以上、一人になることのできる時間が必然的になくなっていくため、少し窮屈を感じる瞬間はありました。そうした際は、一人になる時間を意識的につくるなどし、ストレスなく過ごす工夫をしました。また、食事に関してダイニングホールだけでは限界があ</p>

	りましたが、学内にもダイニングホール以外の選択肢が複数あったのはとてもありがたかったです。
留学先における学習、課題や試験	学期の前半は課題も多くなく、負担も少なかったので、基本的に自室で課題をこなしていました。しかしながら、学期の後半になるにつれて課題が重なり始め、負担が増すにつれ、閉鎖的な自室では集中力が持続しなくなりました。気分転換を兼ねて意識的に外に出るようになりました。学習スペースは図書館をはじめ、スタバや各棟にあるテーブルスペースなど多岐にあり、集中できる環境がありました。また、そうした場には勉強に取り組む学生が沢山いたので、自分の集中力ややる気にも繋がりました。
大学外の活動（課外活動や自由時間など）	学期中は、秋休みとサンクスギビング休暇の二つの大きな休暇がありました。その二つの大半を学外で過ごしました。秋休みは現地生の家にお泊まりにも行かせてもらった事が思い出の一つになっています。サンクスギビング休暇では、3泊4日でサンフランシスコD.C.に一人旅に行ってきました。また、学期終了から帰国までの2週間程は、現地で出来た留学生友達とニューヨークシティ、ボストン、フロリダを旅行するなど、充実した休暇を過ごすことができました。普段の休日は、何もしない日もあれば、課題に追われる日もあり、マンハッタンを訪れる日もあるなど、退屈することはほぼなかったです。
留学を志す人へメッセージやアドバイス	留学に行くからこそ出会うことができる人や景色、学びが必ず存在しています。自分の留学を振り返って、反省点も多少ありますが、総じて留学に行って良かったと心から思いますし、何より自信につながったことが大きな収穫だったと考えています。結果的に、日本を離れた約5ヶ月は人生で一番濃く、充実した5ヶ月間になりました。少しでも留学に興味があり、挑戦できる環境が整っているのであれば、ぜひ躊躇することなく挑戦していただきたいと思います。