

【大学間協定留学】 留学報告書

記入日	2025 年 7 月 16 日
明治大学の所属学部・研究科 ※学部・学科・研究科・専攻等	国際日本学部
留学(渡航)した時の学年	2 年生
帰国年月日	2025 年 6 月 17 日
明治大学卒業予定年月	2027 年 3 月
留学先大学について	
留学先国	アメリカ合衆国
留学先大学	オレゴン大学(日本語名) University of Oregon(現地言語名)
現地使用言語/ 授業使用言語	英語/ 英語
留学期間	2024 年 9 月～2025 年 6 月
留学先大学で在籍した学年	2 年生
留学先の所属学部等	☒ 特定の学部・研究科等に所属している(以下に学部等名を記入) ※学部等名 日本語名: グローバルスタディ 現地言語での名称: Global Studies ☒ 特定の学部等に所属せず様々な学部等の授業を履修している ☐ その他:
形態	☐ 国立 ☒ 公立 ☐ 私立 ☐ その他:
学年暦 ※記入例: 1 学期: 4 月上旬～7 月下旬 2 学期: 9 月中旬～2 月上旬	1 学期: 9 月下旬～12 月中旬 2 学期: 1 月上旬～3 月下旬 3 学期: 3 月下旬～6 月中旬 4 学期: 6 月中旬～9 月下旬
学生数	約 20,000 人
創立年	1876 年

留学費用			
留学費用項目	A 現地通貨 (米ドル) (1 現地通貨 = 150 円)	B 日本円	備考
授業料	42,000	円	
宿舍費	12,500	円	
食費	1,500	円	
図書費	100	円	
学用品費	50	円	
携帯・インターネット費	225	円	
現地交通費		円	(☒ 大学まで徒歩・自転車)
教養娯楽費		円	
旅費(留学中)		300,000 円	
被服費		円	
医療費		円	
保険費	3,150	95,000 円	形態: 明治大学とオレゴン大学の両方加入
渡航旅費	1,600	240,000 円	
ビザ申請費	400	円	
雑費	500	20,000 円	
その他		円	
その他		円	
合計 ※現地通貨 および 円	62,025 (=9,303,750 円)	655,000 円	
総計(A+B) ※円	9,958,750 円		

※現地通貨で支払ったものは「A 現地通貨」の欄に、日本円で支払ったものは「B 日本円」の欄に記入し、総計も記入してください。

※現地通貨名、現地通貨と円の為替レートも必ず記入してください。

渡航関連

渡航経路

往路 出発地：羽田 目的地：ユージーン 経由地：ロサンゼルス

復路 出発地：ユージーン 目的地：羽田 経由地：シアトル

渡航費用

① 往復チケットを購入した場合

航空会社：

料金：

② 片道ずつチケットを購入した場合

往路 航空会社：ユナイテッド航空、アラスカ航空 料金：9 万円

復路 航空会社：デルタ航空、ANA 料金：15 万円 ∴合計：24 万円

航空券購入方法

☐ 旅行代理店(店名：)

☒ インターネット(サイト名：Skyscanner)

☐ その他()

滞在形態関連

1) 種類(留学中の滞在先)(例：アパート、大学の宿舎等)

☐ 学生寮(寮の名前：) ☒ アパート ☐ ホームステイ

2) 部屋の形態

☒ 個室 ☒ 相部屋(同居人数 3 人)

3) 共有部分

☒ バス ☒ トイレ ☒ キッチン(☒ 自炊可 ☐ 自炊不可)

4) 住居を探した方法：

大学近くのアパートのウェブサイトを見て、家賃や立地、部屋の形態などを比較しながら探しました。希望の物件が見つかった後は、直接メールでやり取りをして 7 月ごろに契約をしました。

5) 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)

ルームメイトは 3 人で、リビングやキッチン、バスルームは共用、ベッドルームはそれぞれ個室が用意されていました。日常にお互いが頻繁に話したり、食べ物を共有したりする関係ではありませんでしたが、常に一定の距離感を保ちながら、それぞれのペースで過ごしていたため、非常に快適に生活することができました。ただ、アメリカの学生生活では、ルームメイトがパートナーを連れて泊まるという場面が少なくなく、私自身や他の留学生もその点に戸惑いを感じることがありました。文化の違いとして受け止めつつも、自分が心地よく過ごすためには、必要に応じてルームメイトと話し合い、最低限のルールを決めることが大切だと感じました。一概には言えませんが、プライベートな空間を重視したい方や、自分の生活リズムを大切にしたい方には、寮ではなくアパートでの生活をおすすめします。

現地情報

1) 留学期間中、病気やケガをしましたか。した場合、どこで治療を受けましたか。

(例: 現地の病院、学内の診療所)

☐ なし

☒ あり (治療を受けた場所: BestMed Urgent & Primary Care、大学内の診療所)

2) 留学期間中、学内外で問題はありましたか。あった場合、誰に相談しましたか。

(例: 留学先大学の相談窓口、現地の友人等)

☒ なし

☐ あり (問題の内容や相談した人等:)

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?

留学前には、いくつかのウェブサイトを参照して現地の危険地域について調べ、アパート選びの際にもその情報を参考にしました。留学中は、そうした地域にはなるべく 1 人で近づかないよう心がけていました。また、現地で発生した事件(発砲など)や危険地域に関する情報は、大学からメールで配信されていたため、それを通じて最新の状況を把握していました。

防犯対策としては、夜間の一人歩きを避ける、必要以上に人通りの少ない場所に行かないといった基本的な行動を徹底していました。幸い、実際に盗難や犯罪などの被害に遭うことはありませんでした。

4) 携帯電話や、インターネットについて、現地での利用・接続はいかがでしたか。

(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。)

私は Mint Mobile の 15GB・12 ヶ月プランを利用していましたが、大学やアパートに Wi-Fi があるため、旅行や遠出をしない限りは 5GB 程度でも十分だと感じました。ただ、街全体の Wi-Fi システムが故障して 3 日間ネットが使えなくなるというトラブルもあったため、少し余裕のあるプランを選んでおくと安心です。

5) 現地での資金調達はどのように行いましたか?

(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。)

現地到着後に US Bank で口座を開設し、デビットカードを作りました。口座の開設も閉鎖も、どちらも特に問題なくスムーズに行うことができました。生活費は両親から Wise を使ってその口座に送金してもらっていました。

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。

菜箸や電子レンジで使える調理器具(炊飯器やパスタ調理器など)は、自炊の際にとっても重宝しました。また、S 字フックや小さめの物干しハンガーなども収納や洗濯に役立ち、持って行ってよかったと感じています。

7) 【授業料負担型の方】授業料の支払方法、支払時期等について教えてください。

(例: 渡航前に自分で指定したクレジットカードで支払った、現地で開設した銀行のチェックで支払った。)

現地で開設した銀行のチェックで支払いました。

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)

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。
38 単位	☒ 単位 ☐ 単位認定の申請はしません(理由:)
2) 履修登録の時期・方法及び履修制限	
☒ 出発前 ☒ 出発後 ☐ 派遣先大学の事務室 ☐ オンライン ☐ メール ☐ その他() ☐ 履修の制限があった:	
3) 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)
Lang & Soc East Asia	東アジアの言語と文化
科目設置学部・研究科	EALL 209
履修期間	Fall Term
単位数	4
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(チュートリアル、講義形式等)
授業時間数	1 週間に 80 分が 2 回
担当教授	Kaori Idemaru
授業内容	現代の東アジアに触れつつ、中国語・日本語・韓国語の言語と文化を学ぶ。中国、日本、北朝鮮、韓国の社会を概観し、それぞれの言語の特徴や言語分析の基本的な領域について理解を深める。
試験・課題等	中間・期末試験、レポート
感想を自由記入	アジアに関心のある学生が多く集まる授業で、ディスカッションやグループワークが多く、日本人として意見を求められる場面も多かった。東アジアの言語や文化がアメリカからどのように捉えられているのかを知ることができ、とても興味深い学びとなった。

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)
Intro to Intl Issues		国際問題のイントロ
科目設置学部・研究科	GLBL 101	
履修期間	Fall Term	
単位数	4	
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(チュートリアル、講義形式等)	
授業時間数	1 週間に 80 分が 2 回	
担当教授	Galen Martin	
授業内容	飢餓や地球温暖化、移民、パンデミックなど、現代のグローバルな国際問題について学ぶ。それらの問題がどのように取り上げられ、誰によって優先順位が決められるのかを批判的に考察し、豊かな国と貧しい国での受け止め方や対応の違いにも注目する。	
試験・課題等	試験 4 回、レポート 2 つ	
感想を自由記入	現代の国際問題に対して、アメリカの立場やアメリカが果たすべき役割という視点から考えることができ、日本では得られない学びがあった。課題や試験の量はやや多かったが、内容は基礎的で留学生も多く履修していたため、時間をかけて取り組みれば十分対応できた。	

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)
Africa Today		今日のアフリカ
科目設置学部・研究科	GLBL 345	
履修期間	Fall Term	
単位数	4	
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(チュートリアル、講義形式等)	
授業時間数	1 週間に 80 分が 2 回	
担当教授	Indroneil B. Biswas	
授業内容	アフリカ地域の政治・経済・文化に関わる課題や、歴史的・現代的な視点から見た社会構造やコミュニケーションのあり方について学ぶ。グローバル化や新自由主義がもたらした影響、情報流通、技術の発展、社会的多様性の政治など、幅広いテーマを扱う。	
試験・課題等	中間・期末レポート	
感想を自由記入	日本でアフリカに関する授業を履修していたこともあり、異なる視点から学び直したいと思って受講したが、内容は専門的で非常に難しく感じた。講義中心でディスカッションの機会がなかったため、自分の考えを深めることが難しく、毎週 1000 ワードのレポート課題もあり、時間と労力を要する授業だった。	

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)
Top Development Safari	サファリ開発
科目設置学部・研究科	UGST 109
履修期間	Fall Term
単位数	1
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	ディスカッション(チュートリアル、講義形式等)
授業時間数	1 週間に 50 分が 1 回
担当教授	Mokaya Bosire
授業内容	急速に変化する世界に適応しつつ、多様で複雑な未来を見据えてグローバルな視点を養うことを目指している。スワヒリ民族の世界観や表現方法を学ぶとともに、ディスカッションやゲスト講義、課外活動などを通じて充実した大学生活をサポートする。
試験・課題等	期末プレゼンテーション、期末レポート
感想を自由記入	10 人ほどの少人数で行われるディスカッション中心のクラスで、その日のテーマに沿って意見を交わしながら考えを深めることができた。入学したばかりの 1 年生向けということもあり、大学の施設やサービスについて学べる内容も多く、イベントや食事会を通してクラスメイトとの交流も深まった。学校に慣れるには最適な授業だったと感じる。

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)
Intro ot Business	ビジネスのイントロ
科目設置学部・研究科	BA 101
履修期間	Winter Term
単位数	4
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(チュートリアル、講義形式等)
授業時間数	1 週間に 110 分が 2 回
担当教授	JD Van Alstyne
授業内容	民間企業の仕組みや組織運営について学び、経営・会計・マーケティング・人事・財務などビジネスの各機能を幅広く理解することを目的としている。競争環境下での意思決定や経営モデルについて実践的に学ぶ機会があり、チームワークやクラス内での積極的な参加が重視される。
試験・課題等	中間・期末試験、シュミレーション、クイズ
感想を自由記入	ビジネスは日本であり触れたことのない分野だったが、この授業は基本的な知識が中心で比較的取り組みやすかった。講義中心でディスカッションやグループワークは少なかった。毎回クイズやマーケティングシュミレーションの課題が多く大変だったが、それでも楽しんで学べた。

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)
Val Sys Cross-Cul Pers		価値体系と異文化的視点入門
科目設置学部・研究科	GLBL 250	
履修期間	Winter Term	
単位数	4	
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(チュートリアル、講義形式等)	
授業時間数	1 週間に 80 分が 2 回	
担当教授	Stephen Wooten	
授業内容	さまざまな文化の価値体系や倫理観について学び、宗教や社会組織、集団の帰属意識、紛争解決のパターンとの関係を理解する。	
試験・課題等	中間・期末試験、コメントペーパー	
感想を自由記入	倫理観や概念など抽象的な内容を扱う授業で、集中しないと理解が難しかった。講義自体は難解だったが、付随する 50 分のディスカッションクラスでは、学んだ価値体系や倫理観を日常生活に結びつけて話し合えた。	

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)
Intro Studying Games		ゲーム学入門
科目設置学部・研究科	JCOM 280	
履修期間	Winter Term	
単位数	4	
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(チュートリアル、講義形式等)	
授業時間数	1 週間に 110 分が 2 回	
担当教授	Shane L Burrell Jr	
授業内容	ゲームの定義や意義を学びながら、ゲーム産業の歴史や文化、そして現代社会における役割について基礎から理解することを目指す。ジェンダーや人種表象、グローバル化、労働問題などの批判的トピックにも触れ、実際のプレイや映像資料、リサーチを通じて、ゲームとメディア・コミュニケーションの関係を多角的に考察する。	
試験・課題等	コメントペーパー、中間・期末レポート	
感想を自由記入	グループワーク中心の授業で、毎回テーマに沿ったプリントに取り組んだ。日常的なゲームを歴史的・理論的に考察するのは新鮮で興味深かった。クラスメイトはゲーム好きが多く意欲的で、課題もマインクラフトのプレイやゲーセン訪問など遊び心あふれる内容だったため、堅苦しい授業のイメージとは異なっていた。	

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)
CrossFit I		クロスフィット
科目設置学部・研究科	PEF 221	
履修期間	Winter Term	
単位数	1	
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	実技(チュートリアル、講義形式等)	
授業時間数	1 週間に 50 分が 2 回	
担当教授	Chantelle Russell	
授業内容	強度の高いワークアウトをさまざまな形式で行い、常に異なる機能的な動きを組み合わせながら身体を鍛えていく。チームで励まし合いながら取り組むスタイルで、初心者を含むあらゆるフィットネスレベルの学生が参加できる構成となっている。	
試験・課題等	期末レポート	
感想を自由記入	座学中心の毎日にメリハリをつけたくて、アメリカ発祥のクロスフィットを履修した。毎回コーチが用意したワークアウトに取り組む形式で、序盤は筋肉痛や疲労に悩まされたが、後半には体力の向上を実感できた。この授業をきっかけに運動習慣が身につき、アメリカのフィットネス文化を体験できた点でも非常に有意義だった。	

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)
The Solar System		太陽系
科目設置学部・研究科	ASTR 121	
履修期間	Spring Term	
単位数	4	
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(チュートリアル、講義形式等)	
授業時間数	1 週間に 50 分が 3 回	
担当教授	Joel Doss	
授業内容	地球と月、太陽系の各惑星、小惑星や彗星といった天体に加え、太陽系外惑星についても学ぶ。肉眼観測から望遠鏡、探査機に至る技術の発展とともに、私たちの太陽系理解がどのように変化してきたかを探究し、惑星系の形成モデルや科学的データの分析にも取り組む内容となっている。	
試験・課題等	クイズ、期末試験、レポート	
感想を自由記入	複数の友人に勧められ、興味もあったため履修した。宇宙という普遍的なテーマは魅力的だったが、英語で専門用語を覚えるのは苦労した。グループでのレポート作成や相互評価など、協働的な学びは刺激的だった一方、講義中心の時間はやや退屈に感じる場面もあった。それでも、日常から少し離れて宇宙について考えることは良いリフレッシュになった。	

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)
Making Sense of Media		メディアリテラシー入門
科目設置学部・研究科	JCOM 201	
履修期間	Spring Term	
単位数	4	
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(チュートリアル、講義形式等)	
授業時間数	1 週間に 110 分が 2 回	
担当教授	Justin Francese	
授業内容	SNS やメディアがどのように成り立ち、なぜ今のような仕組みになっているのかを学ぶ。テクノロジーや政治、経済といった要素がメディアにどう影響しているのかを考えながら、私たち自身がユーザー・発信者としてどんな力を持っているのかも探っていく。身近な話題をもとに、デジタル社会の裏側をじっくり見つめ直すような内容。	
試験・課題等	クイズ、中間・期末レポート、期末試験	
感想を自由記入	メディアが生活の中心となった現代において、私たちが気をつけるべきことや意識すべきことを学べる授業だった。毎回の授業にはグループワークやディスカッションが組み込まれており、特に記者になりきってインタビューするワークでは、情報を発信する側の視点を体験できて興味深かった。	

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)
Intro Wom & Gender St		女性 & ジェンダー学のイントロ
科目設置学部・研究科	WGS 101	
履修期間	Spring Term	
単位数	4	
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(チュートリアル、講義形式等)	
授業時間数	1 週間に 110 分が 2 回	
担当教授	Keya Saxena	
授業内容	ジェンダーやセクシュアリティ、人種、権力といったテーマを、社会的・歴史的・文化的な視点から幅広く学ぶ。個人の特徴としてだけでなく、社会全体の仕組みを形づくる要素としてのジェンダーやセクシュアリティに注目し、それらが私たちの身近な生活や世界の構造にどう関わっているのかを考察する。さまざまな理論や視点を通じて、アイデンティティの多様性や交差性について深く理解していく。	
試験・課題等	コメントペーパー、レポート、期末レポート	
感想を自由記入	多様なジェンダーが受け入れられているアメリカでジェンダーについて学べたことは、とても貴重な経験だった。クラスメイトとそれぞれの考えや意見を率直に交換できたことも印象深く、学びを深めるうえで大きな刺激となった。アットホームな雰囲気の中で意見が自由に飛び交う授業スタイルは新鮮で、毎回の授業が楽しみだった。	

卒業後の進路について

1) 進路 ※3 年生以下の方は今後の予定を記載してください。(下記 2 以降は記入不要)

☒就職 ☐進学 ☐未定 ☐その他:

1) 進路決定の際に活用したウェブサイト、書籍、機関等

マイナビなどの就職情報サイト

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、あるいは入社すると決定した企業の名前のみでも構いません。
就職活動をこれから始める場合は、差し支えなければ現時点で希望する業界、職種等を教えてください。

現在は特定の業界に絞らず、幅広くさまざまな業界を見るようにしている。

4) 就職活動中・終了に関わらず、就職活動について感想・アドバイスをお願いします。
(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。
就職活動をこれから始める場合は、留学経験を通して就職活動に対する意識や希望する就職先の変化等を教えてください。

留学最後の 2 ヶ月ほどはアメリカ現地から就職活動をしていたが、特に遅れをとっているとは感じなかった。むしろ、留学中は無理に就職活動を進めようとせず、その時にしかできない経験や学びに集中し、目いっぱい楽しむことが大切だと思う。

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)をお願いします。

7) その他を選択した方は、その進路を選択した理由と、留学希望者に向けたアドバイスをお願いします。



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、ビザ申請・取得、航空券購入、予防接種、滞在先確保、留学中の中間試験・期末試験、その他イベント等)

留学開始年の 前年	1 月 ～ 3 月	
	4 月 ～ 7 月	語学試験の勉強
	8 月 ～ 9 月	//
	10 月 ～ 12 月	TOEFL iBT 受験、選考
留学開始年	1 月 ～ 3 月	
	4 月 ～ 7 月	ビザ申請・取得、航空券購入、予防接種、滞在先確保
	8 月 ～ 9 月	渡航、銀行口座開設
	10 月 ～ 12 月	
留学/帰国年	1 月 ～ 3 月	
	4 月 ～ 7 月	航空券購入、帰国
	8 月 ～ 9 月	
	10 月 ～ 12 月	



留学を志す学生へのアドバイス

※ これから留学を志す学生へ、この留学先国・大学を選んだ理由、留学生生活全般等について、アドバイスを記入してください。

私が留学を決めたのは、自分の視野を広げたいという思いからです。日本での生活や教育を通じて築いてきた価値観は大切にしつつも、それだけでは見えない世界があると感じるようになりました。異なる文化の中で生活し、言葉や考え方の違う人々と関わることで、自分の当たり前を見つめ直し、より多様なものの見方を身につけたいと思ったのがきっかけです。また、私は新しい環境に慣れるまでに少し時間がかかるタイプだと自覚していたため、短期ではなく、1年間という長期の留学を選びました。

色々な選択肢がある中で、私がアメリカを留学先に選んだのは、多様な文化や人種が混ざり合う環境に身を置きたかったからです。また、日頃からアメリカ英語のアクセントやリズムに親しんでおり、実際に生活する上でも言語に適応しやすいのではないかと考えました。その中でもオレゴン大学を選んだのは、都市部から離れた静かな環境にあるため、学業に集中しやすいと感じたからです。周囲に誘惑が少ない分、何事も学校を中心とした生活になるだろうと考え、自分の性格にも合っていると感じました。また、日本人留学生がある程度いることや、大学側の留学生サポートが充実している点も大きな魅力でした。初めての長期滞在でも安心して生活を始められる環境が整っていることは、留学先を選ぶ上で重要なポイントだったと思います。

オレゴン大学のキャンパスは煉瓦造りの建物が多く、緑に囲まれた落ち着いた雰囲気が魅力です。自然の中でゆったりと過ごせる環境で、のびのびと学生生活を送ることができます。クォーター制を採用しているため、1年間の留学中に3回の履修登録の機会があり、興味に応じて幅広い分野を学べた点が非常に良かったと感じています。

また、スポーツが盛んな大学としても知られており、キャンパス内には大きなスタジアムやアリーナが整備されています。学生の多くがスポーツに関心を持っており、特にアメリカンフットボールの大会の時期になると大学だけでなく街全体が盛り上がりを見せるほどの熱気に包まれます。

学生は全体的に穏やかで親切な人が多く、日本に関心を持っている学生にもたくさん出会いました。留学中は、日本の文化や音楽、食べ物などの話題で盛り上がる場面も多く、想像以上に日本が身近に感じられる環境でもありました。

私は留学中、大学近くのアパートに住んでいました。ルームメイトは3人で、リビングやキッチン、バスルームは共用、ベッドルームはそれぞれ個室が用意されていました。日常的にお互いが頻繁に話したり、食べ物を共有したりする関係ではありませんでしたが、常に一定の距離感を保ちながら、それぞれのペースで過ごしていたため、非常に快適に生活することができました。

ただ、アメリカの学生生活では、ルームメイトがパートナーを連れて泊まるという場面が少なくなく、私自身や他の留学生もその点に戸惑いを感じることもありました。文化の違いとして受け止めつつも、自分が心地よく過ごすためには、必要に応じてルームメイトと話し合い、最低限のルールを決めることが大切だと感じました。

留学中に強く感じたのは、交友関係は自分から行動しなければ広がらないということです。私は、どんな場面でも気になる人がいたら勇気を出して話しかけてみることを大切にしていました。

留学初期は、授業で近くに座った人に積極的に声をかけて友人を作ろうと努力しました。実際に何人か友人はできましたが、授業以外で遊ぶほど親しくなれたのは2人ほどにとどまりました。

その後、冬ごろに編み物クラブに参加したり、学内でアルバイトを始めたことで、自然と交友関係が広がっていったと感じています。日本と同様に、定期的に同じメンバーと会う環境に身を置くことで、交友関係が広がりやすいと実感しました。

留学中に特に大変だったのは自己管理でした。具体的には体調管理と自炊です。アメリカに着いてわずか5日後にインフルエンザにかかってしまったり、唇に炎症を起こしたり、気分が落ち込む時期があったりと、身体的にも精神的にも何度か調子を崩すことがありました。そうした問題を自分一人で解決し、原因を推測して再発を防ぐための自己管理は非常に難しかったです。

また、一人暮らしが初めてだったため、定期的買い出しに行き、毎日栄養バランスや体調を考慮しながら自炊することにも時間や手間がかかりました。ただ、その反面、自分の好きなものを食べられる楽しみもあり、そこは自炊生活の良い部分でもありました。

授業では、国際問題やジェンダー、東アジアの文学など、それまで日本的な視点から理解していた事象を、より国際的・多角的な視点から捉え直す経験ができました。多くの授業でディスカッションが取り入れられていたため、現地の学生の意見を聞き、自分の考えを英語で伝える経験が積めたことも貴重でした。課題の量は授業によってさまざまでしたが、多くの授業では毎回のように課題が出され、予習も前提とされていました。授業前に文献や論文が提示され、あらかじめ読んでおくことが求められるのが一般的で、しっかりと事前準備をして臨む必要がありました。

授業後の課題については、全体的に日本の大学よりも多くの文章量が求められる印象でした。短いコメントペーパー形式の課題もありましたが、中には毎週 1,000 ワード程度のエッセイが課される授業もあり、履修科目によって負担の大きさは大きく異なりました。

試験対策については、日本にいた頃と同じように取り組むことで問題なく合格することができました。専門用語を英語で覚えるのには少し苦労しましたが、しっかり準備すれば特に心配する必要はないと感じました。また、レポート課題も多く出されましたが、時間をかけて丁寧に取り組みれば、十分に対応できる内容でした。ただし、中間試験や期末試験の時期は複数のレポートや試験が一度に重なるため、後で焦ることがないように、早めに計画を立てて取りかかることが大切だと実感しました。

オレゴン大学の寮はミールプランがついており、キャンパス内にあるためとても便利です。ただし、多くの部屋にはプライベートな空間がなく、洗濯機なども多数の学生と共有する必要があるため、トラブルが起こりやすい面もあります。実際、私の友人 2 人も最初は寮に住んでいましたが、洗濯物を盗まれる、ルームメイトがパートナーを連れ込んでくるなどの問題があり、3 ヶ月ほどでアパートに引っ越していました。一概には言えませんが、プライベートな空間を重視したい方や、自分の生活リズムを大切にしたい方には、アパートでの生活をおすすめします。

生活面では、現地到着後に US Bank で口座を開設し、デビットカードを作りました。生活費は両親から Wise を使ってその口座に送金してもらっていました。また、学内アルバイトの給料も銀行振込で支払われるため、口座を早めに用意しておいてよかったと感じています。

通信環境については、私は Mint Mobile の 15GB・12 ヶ月プランを利用していましたが、大学やアパートに Wi-Fi があるため、旅行や遠出をしない限りは 5GB 程度でも十分だと感じました。ただ、街全体の Wi-Fi システムが故障して 3 日間ネットが使えなくなるというトラブルもあったため、少し余裕のあるプランを選んでおくとうれしいです。

そして何より伝えたいのは、留学は本当にあっという間だということです。1 年間あると思っていても、特に最初の 2 ヶ月を過ぎてからは時間の流れが驚くほど早く感じられました。せっかくの貴重な機会を無駄にしないためにも、やりたいことは「いつかやろう」ではなく、「今すぐやってみる」ことを強くおすすめします。

ここまで読んでくださり、ありがとうございました。皆さんの留学が実り多く、かけがえのない経験となることを心から願っています。