

留学報告書

記入日:2018年09月01日

所属学部／研究科・学科／専攻	情報コミュニケーション学部 情報コミュニケーション学科
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: カリフォルニア大学バークレー校 現地言語: University of California, Berkeley
留学期間	2018年5月～2018年8月
留学した時の学年	3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	☒特定の学部等に所属しなかった。
帰国年月日	2018年8月17日
明治大学卒業予定年	2020年03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: 2学期: 3学期: (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)
学生数	41,910人(2017年)
創立年	1868年

留学費用項目	現地通貨 (USドル)	円	備考
授業料	6,412	円	10単位
宿舍費	5,644	円	詳細は滞在携帯関連乗の欄にて
食費		円	雑費に含む
図書費	約300	円	教科書以外にも e-book、印刷形式のテキスト・資料を含む
学用品費		円	雑費に含む
教養娯楽費	0	円	
被服費	0	円	
医療費	0	円	
保険費	約450	50,630円	形態:海外旅行保険(学校指定) :東京海上日動火災保険株式会社 プラン①
渡航旅費	約2,150	241,810円	詳細は渡航関連の欄にて
雑費	300	円	3か月間の食費(寮での食事を除く)、学用品費も含む
その他	約150	円	セッション終了後の旅行費
その他		円	
その他		円	
合計	約15,406	円	

渡航関連

渡航経路: 成田空港・サンフランシスコ 直行便

渡航費用

チケットの種類 エコノミー

往路

復路

合計 241,810 円(税金、手数料込)

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。

キャンパスサポート駿河台店

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(International House)

2)部屋の形態

個室 OR 相部屋(同居人数)

3)住居を探した方法:

大学の推奨寮として掲載されていた。過去の UCB サマーセッション参加者からの評価も高く、自分にも合いそうだったので選びました。

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)

インターナショナルハウスというその名の通り、様々な国の学生たちがこの寮に暮らしています。廊下などですれ違う際、初めて会う人ともみな“Hey.”と微笑みながら挨拶をします。ドアを開けて待ってあげていると、「すみません。」ではなく“Thank you.”とみんな言います。わたしはこのような日常から自分が海外で生活していることを実感し、喜びを感じていました。また、立地や設備に関してですが、大学のキャンパスにも授業によりけりですが比較的近いです。食事について、朝昼晩三食出る、毎日毎食メニューが異なる、さらにはバイキング形式で好き嫌いの多い人も安心、と有り難いです。味については日本での食事ほど繊細な味付けではないくらいに述べておきましょう。つまり賛否両論、というわけなのですが、私は賛成でした。部屋について、わたしはひとりの時間も大切にしたいタイプなのでシングルルームを選択しました。広さもちょうどよかったです。ダブルルームに住んでいた明治学生ももちろんいましたが、ルームメイトとうまく話し合ったりきつとシングルでは得られない経験をしているように見えていました。どちらにするかは自分の性格とよく相談してみてください。部屋には洗面台がついていません。私の部屋は洗面所から遠いところにあつたため、はじめはそれがストレスでしたが、気づいたら慣れていました。I-House は大学の推奨寮であるために日本人の友人ともたくさん寮内で会えます。悪く言えば日本語をたくさん話してしまう、よく言えばすぐそばに困ったときにすぐ相談できる友達がいるといった具合です。完全な留学環境で生活したい場合にはもしかしたら向いていないかも。また、音楽好きに必見です。I-House には Music Room といういわゆるバンドで使うものが揃ったスタジオのような部屋があります。なんと音楽スタジオにあるような楽器は全て揃っています。私は出国前からそういった部屋があるというのは知っていたのですが楽器が置いてあることは知らなかったために飛行機の追加料金を払ってまでも自分のギターを持って行きました。自分の楽器でないとこのこだわりがない方は何も持っていかななくて大丈夫です。現地でも楽器の趣味を楽しみたい方には、こう行った部屋は他の寮にはないのでオススメです。



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。

I-House には RA(Room Assistant)という、外国人留学生の生活のサポートや、交流促進をする役目をアルバイトにしている学生の先輩と一緒に暮らしています。とても親身でいい人たちで面白くて、勉強の質問から生活面のことまで気兼ねなく相談できました。I-House 以外でも、授業でわからないことがあれば隣の席の子や教授に勇気を出して質問すれば絶対にみんな助けてくれるので大丈夫です。留学生向けの窓口のようなものもきちんとあったかと思いますが、私は特に大きなトラブルもなかったのでお世話になることはなく、困ったときはほとんど周りの人たちに助けられました。

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？

スマートフォンでニュースは確認していました。実際に事件や災害に巻き込まれるようなことはありませんでしたが、自分の暮らしている寮の避難方法を把握できるオリエンテーションもありましたし、基本的には日没後(パークレーは20:00くらいから暗くなる)は基本的に外に出ない。出る場合はひとりでは歩かず複数人で、明るい道大きな道を選ぶことを心がけていました。

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 接続が可能だったので、寮で使用できない時はカフェに行った。)

大学でも寮でも、ほとんど困ることなく free Wi-Fi が利用できました。また、わたしは Softbank ユーザーのため、屋外でも「アメリカ放題」というプランで無料でアメリカの回線「スプリント」を使用することができました。とても過ごしやすかったです。

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。)

両替をして持って行った 3 万円の現金と、ほとんどはクレジットカードで生活をしていました。アメリカは本当にクレジットカード社会です。クレジットカードでないと利用できないなんて場合もあります(寮の洗濯機やプリントのコピーなど) そのため、上限額が低めのカードだと少し厳しい気がします。

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。

基本的に現地でも何でも手に入ります。大学の近くにダイソーがあり、日本人学生はみな重宝していました。

ですが個人的に、

下敷き…机がガタガタだったりするので便利です。

スキンケア用品(お気に入りの化粧水、乳液)… もちろん近くのウォルグリンズ(薬局)などでもスキンケア商品は売ってはいませんが、アメリカのものは成分が強くて日本人の肌には合わないそうです。私は 3 か月分の見込みを誤り、わざわざサンフランシスコのジャパンタウンにいった追加で購入するハメになりました。(観光としてそれはそれで楽しかったです)

電子ケトル…おすすめです。例えば忙しくて寮のご飯を逃してしまった時など即席のものを作ることができて便利です。

お茶や即席系の食べ物はダイソーで日本にもあるものを購入できます。

お味噌汁の素(お湯を注ぐだけで出来上がるタイプ)…深夜勉強をしてお腹が空いた時や日本食が恋しくなった時に大活躍でした。しみじみなどはさすがにお店で見かけなかったので持って行って大正解でした。

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、渡航前に留学先大学から指示があった、渡航後のオリエンテーションで支払いに関する案内があった等)

渡航前に自分で指定したクレジットカードで支払いました。

卒業後の進路について

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)
※1～3年生で、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。

広告業界に興味があるなど現在考えていますが、未定です。

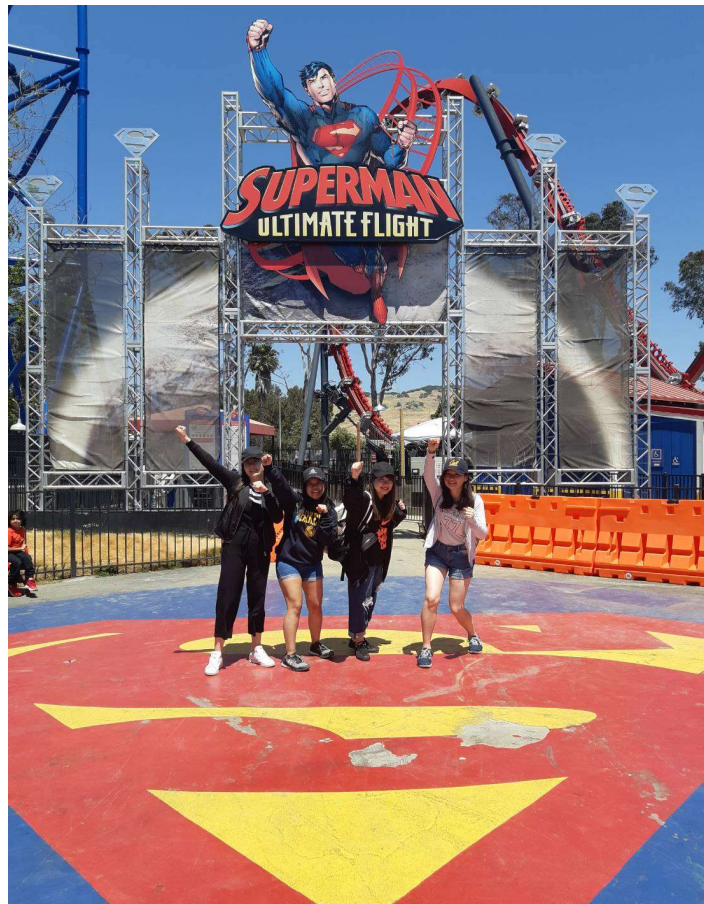
4) 就職活動中・終了に関わらず、就職活動について感想・アドバイスをお願いします。
(例: 留学中の就職活動へ向けた準備、帰国後に就職活動を始めるにあたり注意すること等。就職活動を不安に思い、留学を断念する方もいます。ご自身の経験を踏まえてアドバイスをお願いします。)
※1～3年生で、就職活動をこれから始める場合は、留学経験を通して就職活動に対する意識や希望する就職先の変化等を教えてください。

詳しくは決められていませんが、身の回りの友達が自分が留学に行っている間日本でサマーインターンの時期であったためその体験談を聞いたり、留学先で出会った国籍問わず様々な人たちとの会話などを通じて、負けてられないなど触発され、やる気が出ました。

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、留学希望者に向けたアドバイスをお願いします。



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。
10 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):
Introduction to Media Studies	メディア学入門
科目設置学部・研究科	
履修期間	SessionA (5/21~6/29)
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	講義形式 (チュートリアル, 講義形式等)
授業時間数	1週間に3時間30分が3回
担当教授	Josh Jackson
授業内容	<p>10% Participation 20% Essay #1 20% Midterm 25% Essay #2 25% Final</p> <p>授業: 大講義、登録者は50人ほど、日本人はゼロ、話した学生はほとんどが正規生か1年留学でした。 先生は悪いと言うわけでは決してありませんが、あまり優しくはなく、慈悲はあまりない方でした。喋り方もハキハキしていて、言われることもストレートで心が折れることも多々ありました。アメリカ人で訛りは全くなく聞きやすきはあります。現地生の友達も「こんなに優しい先生初めて！」なんて冗談混じりに言っていました。随分ネガティブに表現してしまいましたが、とても面白い授業でした。</p> <p>授業内容は、情報コミュニケーション学部の学生にはピッタリ。広告、テレビコマーシャル、ドラマ、映画、ゲーム、漫画などが好きと言う学生には非常に興味の真髓をついたような面白い内容になっていましたし、先生の研究の深さを感じました。日本では学べないメディア学の学者、文献なども知ることができ非常に有意義な授業だと思います。日本に帰ってから引用などに利用すれば周りの学生よりもより深い内容の論文を書けるに違いないと感じました。</p> <p>メールは大講義だからかあまり返してもらえません。質問があったら週2回のオフィスアワーに行くか、優秀なクラスメイトとスタディーグループを作るしかありませんでした。けれどそれがまた困難を切り抜ける能力を養う事ができ、強くなる事ができたと思います。</p>
試験・課題など	<p>課題: ダブルスペース、5ページのリサーチペーパー2回、エクストラクレジット1回、APAかMLAかChicagoの指定です。エッセイとリサーチペーパーの違い、アメリカの論文の形式(フォーマット、著作権、引用のルールなど) 留学前に学んでおけばよかったです後悔しました。まず形式にも苦労したことで時間を食いましたが、内容も難しく感じました。</p> <p>試験の様子: 2時間、記号問題・穴埋め・ショートエッセイ・エッセイの4部構成、重いです。難しい。</p>
感想を自由記入	上欄を感想とともに記述してしまったので省きます。

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):	
Stress and Coping		ストレスコーピング(心理学)	
科目設置学部・研究科			
履修期間	SessionD (7/2~8/10)		
単位数	2		
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 2時間 30分が 2回		
担当教授	Andres Martinez		
授業内容	<p>いわゆる日本の大学の大講義と同じような感覚の大教室での授業。 強いられるものは大変ではありません。2回の reflection paper もダブルスペース両面印刷一枚の分量。そして mid-term, final とも、50問の multiple choice のみです。 しかし、とても新しい心理学の内容ということで、インターネットで調べても出て来ない内容も多々。そのため自分がいかにこの授業の勉強を深く行いたいかによって大変さは人それぞれ全く異なると思います。 最低限をこなすので良いというのであれば楽な授業だと言われても仕方ないかもしれない感じです。 私の場合は、内容に興味をとっても持ったため、自ら関連資料など進んで読んだりなどしていたため、新しい知識を得たり、自分、他人のこの素質はこういうプロセスだったのかなどと、学ぶことも多かったし、テスト前に友達とお互いのわからないところを確認しあったりなどをしていたため、時間はかけていました。</p>		
試験・課題など			
感想を自由記入			

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):	
Music Now		現代音楽	
科目設置学部・研究科			
履修期間	SessionD (7/2~8/10)		
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 2時間 45分が 3回		
担当教授	Edmund Campion		
授業内容	<p>音楽のレクチャー形式の授業。 専門的な用語、様々なグラフなど若干の物理的、数学的要素も必要とされた。そのために初めは非常に内容を難しく感じ理解できないことも多かったが、授業テキストと、その Chapter 毎の 400-600 の記述、授業内での穏やかで優しい先生の詳しい説明、具体的な音、音楽を聞くことを通して同じことに何回も必然的に触れるためにだんだん理解できるようになる。</p>		
試験・課題など	<p>mid-term は multiple choice final はこれからで、音楽の analysis、つまり記述形式。</p>		
感想を自由記入	<p>クラスの生徒たちは音楽を分析するような珍しい講義をとる生徒たちということで、アーティスティックで個性的な、他の大衆的な内容の授業では見かけない子も多い。だから私はとても心地が良かったし、クラスメイトと話すのも楽しい。 とにかくここでしか学べないであろう珍しい内容の授業。色々な音、音楽に触れた。</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

2016年 1月～3月	
4月～7月	留学について調べ始める
8月～9月	夏休み
10月～12月	10月 UCB サマーセッションを知る 11月 TOEIC 勉強、サマーセッションの説明会などに参加 12月 出願
2017年 1月～3月	1月 選考、規定以上の語学スコア獲得 2月 留学先の履修登録、寮の申し込み、VISA の申請 3月 留学準備
4月～7月	4月 留学準備 5月 出国
8月～9月	8月 帰国 9月 夏休み
10月～12月	
2018年 1月～3月	
4月～7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	私がアメリカへ留学をしたいを思い始めた一番初めのきっかけは高校生の時に英語の勉強が楽しいと気がついたこと、アメリカの文化(洋画やドラマ、洋楽、ポジティブな国民性など)が以前から好きで憧れを抱いたというとても単純な理由です。そのような本当に単純な理由からだんだんと真剣に考えるようになりました。
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>留学のためにした準備: 規定の TOEIC のスコアを獲得できた後は、4 技能満遍なく勉強できますし、TOEFL を留学準備に利用しました。 Netflix など海外ドラマや映画を観ることがもともと大好きだったので、せっかくなら英語の勉強に利用しようと、前に一度日本語字幕で観たことがあってストーリーをなんとなく覚えている程度のシットコムを「字幕なしで観る→英語字幕で観る」という順番で鑑賞し、楽しみながらリスニング能力を鍛えたり、使えそうなフレーズを覚えたりしました。TOEFL でアカデミックな英語、そして映画やドラマでは日常会話に使われる英語や流行り言葉と、満遍なく学べ、よかったですと思います。 また、前期は休学扱いですが、出発まで授業には出席し、英語の授業は先生がとても親身な方なので必要な準備を考えてくれてそれがとても役に立ちました。</p> <p>しておけば良かったと思う準備: Introduction to Media Studies の授業課題が、APA か MLA か Chicago の指定だったので、エッセイとリサーチペーパーの違い、アメリカの論文の形式(フォーマット、著作権、引用のルールなど) 留学前に学んでおけば良かったと後悔しました。内容の難しさはもちろんですが、まず形式にも苦労したことで時間を食ってしまったので。</p>
この留学先を選んだ理由	<p>なぜ数ある留学の形からこのカルフォルニア大学のサマーセッションズでの留学を選んだのかというと、自分の理想や性格に非常に合致したためです。 サマーセッションズでは、日本にいて明治大学で授業を自分で選んで履修するのと同じように自分で授業を選択することができ、語学留学ではなく、「英語を使って」知識を得ることが目的とされています。自分の非常に興味の幅が広い性格(この明治大学情報コミュニケーション学部への進学を決めたのも、その学際性に魅力を感じたからである。)や、自分で主体的に物事を行うことが好きな性格にとっても合致すると感じました。 3 ヶ月という期間も、長期留学よりも費用の面・準備時間の面と、お金と時間両方の意味でのコストが抑えられ、短期留学よりも海外に「訪れる」より「暮らす」という感覚を体験することができる絶妙な期間だと感じました。 また、漠然と留学に憧れを抱いていただけの時点では半年や1年間の留学がしてみたい、と簡単に考えていたのですが、大学にいざ入学してみると日本の大学の授業、日本での学生生活も楽しいと感じ、留学を中心に考えた学生生活にはしたくないという思いも抱くようになりました。日本での勉強も疎かにしたくない、けれど内容の濃い留学がしたい、この相反する思いを贅沢に叶えてくれると思えたのがこの留学でした。パークレー校を選んだのは、知名度もある学校なのでともと知っていたから、4 校の中で一番授業数が多いと聞いたから、留学スタートが一番早かったから、です。</p>
大学・学生の雰囲気	<p>「日本の大学は入学するのが大変で入ってからは簡単、アメリカの大学は入学は比較的簡単だが、入ってからが大変。だから日本の学生は怠け者、アメリカの学生は真面目。」 「アメリカの学生は友達と政治の話で盛り上がるが、日本人の学生は政治の話を全くしない」なんていう話を聞くことがありますが、実際に留学前にそう脅されもしましたが、そういうわけでもありませんでした。 アメリカの大学でも、大講義で寝ている学生はいるし、ずる休みをした日の授業のノートを乞う友達もいました。また、「みんな政治の話が好きって聞いたんだけど本当？」とアメリカ人の友達に聞いたら「そんな退屈な話なんてしない。」と冗談交じりに言われました。真面目な人は真面目だし怠ける人は怠ける、全員が優秀というわけではない。そこは日本と同じでした。このことをよく捉えるならば、英語が苦手な日本人でも努力すればついていけないなんてことはないということです。 しかし大講義でさえみんな構わず手を挙げるというよく聞く話は本当でした。ディスカッション形式の授業かと思うくらい手が挙がり、質問や意見が飛び交ってとても驚きました。これがまた手を挙げるのが日本人には勇気が要りますが、答えることができた時にはとてつもない達成感を得ることができました。</p>

寮の雰囲気	<p>滞在携帯関連の欄で記述しなかった内容だと、イベントも豊富で楽しめたという点をお話したいです。ヨガやズンバのクラスなども毎週あって、私は参加できなかつたため詳しくはわかりませんが、国籍問わず友達が楽しんで参加していました。また、観光や観劇なども寮で企画されているものがあって安く行けるし、行く友達もできるしよかつたと思います。個人的に一番思い出に残っているのは Music Brunch というイベントで寮の食堂にて大勢の前で自分の大好きな歌とギターを披露できたことです。海外の人はノリがいいので盛り上がってくれたし、たくさん話しかけてきてくれたし本当に嬉しかったです。長期間アメリカで生活していた日本人の友人が、出国前に”Say it if you like it”というアドバイスをくれていました。そのアドバイスがあつたので私は音楽が好きとすぐ友達に話していました。そのおかげで得られた機会でもありました。この格言はこれから留学する人たちにもお伝えしたいです。日本では自己主張が激しいとマイナスに思われることもありますが、「私はこんな人です」というのをアメリカではいっぱい主張するべきです。喜んで聞いてくれて自分に興味を持ってもらえます。そして友達がたくさんできます。何か得意なこと、大好きなことがあつたらぜひそうしてみてください。</p>
交友関係	<p>私は人間関係を広く浅く持つことが苦手で、どうしても一人一人に深く付き合おうとしてしまいます。悪いことではないのですが、それってとっても日本人的な義理と人情の考え方で、イメージ通りアメリカで出会った人々はほとんど皆、広く浅くが上手な感じでした。そのためたまに温度差に落ち込むことなどがありました。そもそも英語という言語は低コンテキストで、日本語は高コンテキストなので、相手の言うことが直球にはじめは特に聞こえてしまいます。しかし仲良くなっていくと自然に慣れることができました。深く考えすぎないことが重要なと思います。けれど決して雑に付き合うというわけではなくて自分はやはり相手への思いやりを忘れたくなかつたのでそこは自分らしく、けれど深くは考えすぎず、と日本人の良さは残しつつアメリカ文化に溶け込もうと努力しました。英語の勉強だけでなく、社会勉強もできた感じでした。社会に出てから役に立ちそうです。</p>
困ったこと、大変だったこと	<p>AC Transit というバスを学生証を持っていれば無料で乗ることができるのですが(サンフランシスコにもこれで無料で行くことができます。)車酔いが激しく私は無理でした。ほとんどは BART という電車や、UVER という民間タクシーを出かける時は利用しました。部屋に洗面台がなく、トイレ、シャワーが共用なのがどうしてもストレスでした。日本のような高性能トイレはありません。綺麗に使えない人もいて汚れていたりするとさらに不快に思っていました。</p>
学習内容・勉強について	<p>常に寝不足でした。しかしこんなに勉強するのも受験以来でワクワクしたので、そんな状況も楽しもうと生き生きと生活できていました。 特に Session A の授業が一番大変で、私はさらには週末は観光もしたい、と遊びも大事にしたかつたので、本当に寝る間食べる間も惜しんで、という生活でした。しかし次第の慣れと、授業内容の難易度が少し下がったというのも相まって Session D の頃には自分の趣味に時間を費やすような余裕も少しできるようになりました。 また、UCB の校章が表紙に書かれているかつこいソートをスチューデントストアで購入し、毎日それに日記と、「今日表現できなかったこと」も綴ったことも良かったです。英語を書くのも次第に早くなるし、ユーモアを混ぜてみたりして表現力も上がるし、読み返せばこんなことあつたなんて自分を褒めたり、懐かしんだりすることもできました。</p>
課題・試験について	<p>留学期間中は常に何かしらの課題に追われていました。授業によって様々ですが、どの日本人の友達も苦しんでいたのが、莫大な量のリーディングでした。眠いもうアルファベットみたくないなんて投げ出したくなりそうにもなるのですが、辛抱して読み進めれば案外内容も興味深く面白いし、だんだん読むスピードも上がり、読むコツも、時間の使いかたも上手くなってきて、効率的になったのを実感できて嬉しかったです。</p>
大学外の活動について	<p>週末など、授業がない日には友達と、時には1人でもパークレーのダウンタウンや、オーランド、サンフランシスコなど、様々なところに足を伸ばしました。 現地の授業や寮でできた海外の友達と、英語で約束し、海外で遊んで、ちょっと前までそんな状況など想像もできなかつたので嬉しかったです。大学外で遊びに行くような仲になった友達とは、お別れの時には手紙やプレゼントを渡し合ったり、帰国後もビデオ通話をしたりする関係になれました。同じサマーセッションでの留学生の友達がやはり多かつたのですが、現地生の友達もできました。「普段の大学はもっと学生も多かつてもっと混んでいるんだよ、秋学期が始まったら写真送るね」と教えてくれました。自分の去つた後のパークレーを見せてもらうのが楽しみです。日本にいるだけでは経験できないことをたくさん経験できました。</p>

留学を志す人へ	<p>留学というのはチャンスがあれば正直誰にだってできると思います。ですが、どのような目標を持ってどのような留学にしたいかというのはその人次第で変わると思います。私は「せっかく留学に来ているのだから」という気持ちを忘れないで毎日を送っていました。時には羽を伸ばしつつ、ちょうどいい具合に自分を追い詰めるというか、日本にいる時のいつもの自分より少しパワーをあげて直向きに過ごせば、帰国時には絶対に一回り大きな自分に成長できているはず。絶対にかげがえのない思い出になります。頑張らしましょう。</p>
---------	--

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	図書館	授業	授業	授業	家族や友人と電話電話 (日本の寝る前の時間に合わせて)	観光	自由時間
	図書館	授業	授業	授業	自習	観光	自由時間
午後	図書館	昼食 自習	昼食 自習	昼食 自習	自習	観光	自由時間
	ジム	自習 授業	自習	自習 授業	自習	観光	自由時間
夕刻	夕飯	授業 夕飯	自習 夕飯	授業 夕飯	夕飯	観光	自由時間
夜	お風呂 自習	お風呂 自習	お風呂 自習	お風呂 早めに就寝	お風呂 Netflix	お風呂 自習	お風呂 自習