国際化サポート海外留学奨励金　留学報告書

この報告書は、閲覧資料としてホームページに公開します。また、学内発行の留学関連冊子等にも掲載されることもありますので、ご了承下さい。
その際は匿名で公開します。

研修名	カリフォルニア大学デービス校

留学費用項目	かかった費用（円換算）	備考 特記事項があれば記入してください。
食費	32,781　円	
図書費・学用品費	0　円	
携帯・インターネット費	5,250　円	
現地通学費	0　円	（研修先まで　車で15分） 行きは車、帰りはバス（学生証提示で無料）
教養娯楽費	162,289　円	LA ツアー、ディズニー、バスケ観戦
被服費	19,286　円	
雑費	約 20,500　円	移動費、アルカトラズ(8500)
その他	29,734　円	例：お土産
合計	269,840　円	

渡航準備について

1）現地通貨（現金）はどのように準備をしましたか

現金の用意方法：

その他用意したもの：☒クレジットカード　☐デビットカード・キャッシュパスポート

2）どの方法での支払いが役に立ったか等があれば記載してください

クレジットカード、（現金は小銭が難しかった）

3)現地で使用する通信手段（SIM カード、WiFi)は何を用意しましたか。良かった場合は具体的に記載してください。

Esim(トリファ)30日間10ギガ、最初現地で上手く繋げられなかったが Chat ですぐに対応してくれた。30日間で約5000円と少し高いがサービスが良い方がもしもの時に安心できるからおすすめ。

4)日本から準備して行き助かったものや、準備したほうが良かったものはありましたか

日本食が恋しくなったからインスタントの味噌汁は持っていくべき。

現地情報

1)活動中、何らかの問題がありましたか。あった場合、誰に相談しましたか。（例：研修の相談窓口、現地の友人等）

☒なし　☐あり（問題の内容や相談した人等：　）

特記事項：

2)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？

ホストファミリーや現地の友達に危険な場所やアドバイスを教えてもらった。バックは前にして持つ、できるだけ Uber を使うなど。

3)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。

大学、家には WIFI があるためつながらなく困ることはなかった。Esim10ギガのプランだったが5ギガしか使わなかった。

滞在形態関連

1)留学中の滞在先の種類

☐寮・アパート　☒ホームステイ　☐ホテル

2)部屋の形態

☒個室　☐相部屋（同居人数　人）

3)共有部分

☒バス　☒トイレ　☒キッチン（☐自炊可　☒自炊不可）

4)感想：（滞在先の感想、これから留学する人のためのアドバイス等）

私のホームステイ先がかなり親切であったため何も不自由なく暮らすことができた。毎晩ご飯もおいしく、週末は親戚の家へお出かけをした。しかし放任主義の家庭もあり待遇にはかなり差があると考えておいた方が良い。ただ、放任主義なら自分のしたいことがやりやすいなど、どのような家庭でもそこで楽しみを見つけられるマインドを持って渡航するべき。

プログラム選択の参考となる点を記載してください

1)研修先授業およびプログラムの良かった点、良くなかった等を記載してください。

ビジネスについて学ぶコースを選択した。授業内容は起業家精神や現代のビジネスのホットトピック、デザインシンキングなどビジネスに関する様々なことを学べたことは良かった。また、個人やグループでのプレゼンも大小合わせて8回程あり、授業で英語をしっかり練習できた。しかし、クラスは全員日本人であった上に12人中10人が明治生であったのは残念なポイントだった。

2)課外プログラムについて

休日に LA ツアーとヨセミテツアーがあった。個人的に観光地に行くこともできるがツアーの方が安全で楽だと思う。ただ、費用が少し高いのと融通が利かない点もあり、ツアーに参加せず個人でバスや飛行機、ホテルを確保して行っている人もいた。

3)現地での生活に関すること

ホームステイ先と選択したコースによって様々であった。私は午前に授業があり午後はフリーであったため現地の人とおしゃべりをしに行き、午後授業のルームメイトを待ってから夕方に帰宅する生活を送っていた。その他の人は授業が終わったらすぐ帰る人や夜のクラブ活動に参加し夕食を済ましてから帰る人もいた。ホームステイ先のルールによって平日の過ごし方は変わってくる。

交流等について

1)プログラム内で現地学生等との交流があれば記載してください。

私のプログラム EIB(ビジネスコース)では特に関わることはなかった。

2)プログラム外で交流等を行った場合、どのようにして交流したか、何をしたか等を記載してください。

渡航して最初の週末にクラブ活動の discord で現地生にアポを取り、個人的に交流の場を得ることができた。MU という現地生が雑談や課題をしている建物に行きその人と話しながら同じクラブの人や周りにいる知らない人に声をかけていき友達を作ることができた。そして、必ず連絡先を聞きその日の夜に今日の感謝と次のアポを取る連絡を送るようにしていた。一人友達ができるとどんどん繋がって増えていくので、現地生と交流したい人はまずは早めに一人見つけることが重要だと思う。

異文化体験について

1)日本とは異なると感じた、印象に残る体験があれば紹介してください。

アメリカの人は皆フレンドリーで知らない人ともどんどん会話をしていくところに日本との違いを感じた。例えばレジで会計をするとき必ず「How‘s it going?」など話しかけられたり、席や順番待ちで近くになった人と雑談をしたりしていた。私自身最初は言っていることが聞き取れず全く会話ができなかったが、2 週間ほどで注文の待ち時間を楽しむことができるようになった。皆さんもぜひ積極的に会話をしてみてください！

留学体験記

研修や生活全般、今後の学生生活への抱負等、後輩学生へのアドバイスなどを自由に記入してください。(200 字以上)

短期留学であったため、たった 1 か月という短い期間であったのですが、毎日が濃すぎて貴重な体験で本当に充実した1か月を過ごすことができました。僕が特に意識したのは現地の学生やホストファミリーと積極的にコミュニケーションを取って交友の輪を広げることです。最後まで「上手」には話すことはできませんでしたが、仲を深めることができ、帰国後の今でも連絡を取り合っています。
今後は学内外ともに、留学生や観光客などより日本人以外の人と関わっていきたいです。このプログラムに関わらず、2月から3月という期間のため日本人が非常に多く自分から行動していかないと現地の人とは交流することは難しいと思うのですが、せっかく海外に留学するのであれば現地生と関わってみることを強くおすすめします。最初は上手くいかないことも多いですが1か月続ければ大抵のことは上達します。最後に UCD やデービスの良いところを紹介して終わろうと思います！都市部から程よく離れていて(サンフラまで1時間)、時間がゆったり流れている！そのため、みんな優しく安心して交流、生活ができる！
時間とお金に余裕があれば学生のうちに絶対に留学するべきです！
僕の体験談が少しでも皆さんの参考になることを願っています。読んでいただきありがとうございました。

国際化サポート海外留学奨励金 留学報告書

この報告書は、閲覧資料としてホームページに公開します。また、学内発行の留学関連冊子等にも掲載されることもありますので、ご了承下さい。
その際は匿名で公開します。

研修名	UC デービス

留学費用項目	かかった費用（円換算）	備考 特記事項があれば記入してください。
食費	50000 円	
図書費・学用品費	0 円	
携帯・インターネット費	0 円	
現地通学費	20000 円	（研修先まで 15 分）自転車をレンタルした
教養娯楽費	50000 円	
被服費	20000 円	
雑費	60000 円	
その他	100000 円	例：旅行代など
合計	300000 円	

渡航準備について

1） 現地通貨（現金）はどのように準備をしましたか

現金の用意方法：

その他用意したもの：☒クレジットカード ☒デビットカード・キャッシュパスポート

2） どの方法での支払いが役に立ったか等があれば記載してください

旅行などに行きたい場合はクレジットカードは2枚用意しておいた方がいいと思う。割り勘の時や自転車をレンタルして通学するとき（125$）に現金が必要になるので少し多めに持って行った方が便利だと思う。

3）現地で使用する通信手段（SIM カード、WiFi）は何を用意しましたか。良かった場合は具体的に記載してください。

ソフトバンクのアメリカ放題を利用した。場所によっては少し回線が遅いときもあったが Wi-Fi の有無を気にしなくてよいのでとても便利だった。

4）日本から準備して行き助かったものや、準備したほうが良かったものはありましたか

水筒、洗濯ネット、ノイズキャンセリングイヤホン、小さめのバッグ

現地情報

1）活動中、何らかの問題がありましたか。あった場合、誰に相談しましたか。（例：研修の相談窓口、現地の友人等）

☒なし ☐あり（問題の内容や相談した人等： ）

特記事項：

2）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？

デービスはとても安全だった。遠出するときはスマホストラップを首から下げた。

3）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。

学校の Wi-Fi はあるがすぐに切断されて接続しなおさなければならなかったのが少し面倒だった。ルームメイトはポケット Wi-Fi を利用していたが非常に不便そうだったのであまりお勧めしない。

滞在形態関連

1）留学中の滞在先の種類	2）部屋の形態
☐寮・アパート ☒ホームステイ ☐ホテル	☒個室 ☐相部屋（同居人数 人）

3）共有部分

☒バス ☒トイレ ☒キッチン（☐自炊可 ☒自炊不可）

4）感想：（滞在先の感想、これから留学する人のためのアドバイス等）

2人他大学のルームメイトがいてとても仲良くなれた。ルームメイトがいたおかげでとても楽しく心の支えとなった。ルームメイトがいない人もいた。シャワーを10時までに浴びないといけないルールがあり、たまに夜入れない日があった。家によって雰囲気が全く違い自分のホストファミリーは静かでまじめな家庭だったが、友達の家はキャンプに行ったりパーティーを開催していた。アメリカの家は日本と比べて大きくプールや庭がついている家が多かった。食事もホストファミリーの人種やルーツによって大きく異なっていた。自分のホストファミリーは中国人とフランス人であり、中華料理やフランス料理がよく出た。

プログラム選択の参考となる点を記載してください

1)研修先授業およびプログラムの良かった点、良くなかった等を記載してください。

すべて英語での授業なので英語力向上につながる。しかし日本人しかいないので日本語ばかりしゃべってしまいがちだった。EIB という起業家に関するプログラムを選択し、起業家に関する知識を学ぶことができたが、期間も短いためあまり本格的な内容ではなかった。発表が多く最終週には4つほどプレゼンテーションを作ったり課題を提出しなければならず大変だった。しかし少人数で英語を話す機会が多いのは良かったし、ほかのプログラムも課題は多く大変そうではあった。プログラムによって内容や課題量が大きく変わることはあまりなかったと思うので単純に何に興味があるかで決めてよいと思う。

2)課外プログラムについて

映画を見に行ったり起業家の先生の講談会があった。ツアーや旅行に行ったためあまり参加しなかった。

3)現地での生活に関すること

EIB の授業は午前だったので朝は早いが健康的で有意義な一日を送れた。CCP は午後からなのであまり遊べないかもしれない。プログラムや大学に関係なくたくさんの人と知り合いになれる機会があった。

交流等について

1)プログラム内で現地学生等との交流があれば記載してください。

現地の学生にインタビューしてプレゼンテーションを作る課題が出されたのでそれを機にいろいろな人と交流をした。

2)プログラム外で交流等を行った場合、どのようにして交流したか、何をしたか等を記載してください。

毎週火曜にある kaiwa hour という日本語を学んでいる学生と交流できるアクティビティに参加して現地の学生と仲良くなった。ネイティブレベルに日本語が上手い学生もいるのでとても面白かった。また同じようなアクティビティでアニメ好きな学生が集まるものもあったので参加してディナーを食べに行った。

異文化体験について

1)日本とは異なると感じた、印象に残る体験があれば紹介してください。

授業では積極性が強く求められた。デービス校は自然豊かでリスや七面鳥などの動物がいたことに最初は驚かされた。現地の学生は自由で気さくな人が多く、声をかけてくる人もいた。物価が高く、外で一回昼食をとるだけで3000円以上することも珍しくなかった。NBA のチケットは一番安い席でも2万円以上したがバスケットボールを普段見に行かない人でも絶対に見に行った方がいいと思う。

留学体験記

研修や生活全般、今後の学生生活への抱負等、後輩学生へのアドバイスなどを自由に記入してください。(200字以上)

一か月という期間は本当にあっという間でしたが、一か月とは思えないほど濃くて最高な日々を送ることができました。留学が初めてで不安で行くか迷っている人もいるかもしれませんが、少しでも興味があるなら絶対に行った方がいいと思います。留学先でどんな生活を送るかはすべて自分次第で、行動することが非常に大事です。休日などは自分で予定を立てて行動しないと暇になってしまい時間を無駄にしてしまうのでとにかくいろんな人に話しかけて仲良くなってみるといいと思います。大学側が主催するツアーに参加すればLAに行くことが出来ますが、友達と個人で飛行機をとって行くことをお勧めします！ツアーは移動時間が非常に長く疲れるうえ、あまりゆっくり観光できませんでした。早めにとればツアーと変わらない価格でより長い時間観光したり自由に行動できます。また個人的にはサンフランシスコ旅行が最高だったので強くお勧めします！日本では絶対に見られない景色や体験ができると思います。この一か月は私にとって刺激にあふれていて一生忘れられない最高なものになりました。アメリカ留学に興味がある人はぜひチャレンジしてみてください！

国際化サポート海外留学奨励金 留学報告書

この報告書は、閲覧資料としてホームページに公開します。また、学内発行の留学関連冊子等にも掲載されることもありますので、ご了承下さい。
その際は匿名で公開します。

研修名	UC デービス CCP プログラム
所属学部／研究科・学科／専攻／学年	政治経済学部一年
氏名	日髙翔和

留学費用項目	かかった費用（円換算）	備考 特記事項があれば記入してください。
食費	15000 円	
図書費・学用品費	0 円	
携帯・インターネット費	6000 円	e-SIM
現地通学費	0 円	（研修先まで 50 分）
教養娯楽費	25000 円	
被服費	10000 円	
雑費	10000 円	お土産
その他	円	例：
合計	66000 円	

渡航準備について

1） 現地通貨（現金）はどのように準備をしましたか

現金の用意方法：

その他用意したもの：☒クレジットカード ☒デビットカード・キャッシュパスポート

2） どの方法での支払いが役に立ったか等があれば記載してください

クレジットカードがあれば基本的に問題なく支払いができる。一方で、カード決済のみ対応している店舗も多いため、現金を必要以上に両替しすぎないことも重要だと感じた。また、カードの種類によっては使用できない場合もあるため、最低でも 2 種類のカードを持参することをおすすめする。

3）現地で使用する通信手段（SIM カード、WiFi）は何を用意しましたか。良かった場合は具体的に記載してください。

H2Owireless の e-SIM を使用。
渡航一週間前にスマートフォンの機種変を行ったため、e-SIM が前の機種に残ったままになってしまった。購入時は事前に気をつけといた方がいいと感じた。

4）日本から準備して行き助かったものや、準備したほうが良かったものはありましたか

飛行機の中や滞在先の家では、持参したスリッパのおかげで快適に過ごすことができた。また、アメリカではウォーターサーバーが設置されている場所が多いため、水筒を持ち歩くと非常に便利だった。

現地情報

1）活動中、何らかの問題がありましたか。あった場合、誰に相談しましたか。（例：研修の相談窓口、現地の友人等）

☒なし ☐あり（問題の内容や相談した人等： ）

特記事項：

2）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？

長距離移動の際には、貴重品を小さな袋に入れ、首から下げて管理していた。また、ロサンゼルスへ観光に行く際には、事前にホストマザーやインターネットで情報を収集し、最大限の警戒を怠らなかった。その結果、盗難などの被害に遭うことはなかった。

3)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。

大学内では Wi-Fi 環境が整っており、問題なくインターネットを利用できた。しかし、出国前にスマートフォンを買い替えた際、以前の端末で購入した eSIM が新しい端末に移行されず、利用できなかった。最終的には、購入会社に問い合わせることで接続できるようになった。

滞在形態関連

1)留学中の滞在先の種類	2)部屋の形態
☐寮・アパート ☒ホームステイ ☐ホテル	☒個室 ☐相部屋(同居人数　人)

3)共有部分

☒バス ☒トイレ ☒キッチン(☐自炊可 ☐自炊不可)

4)感想:(滞在先の感想、これから留学する人のためのアドバイス等)

自分のホストファミリーは比較的放任主義だった。週末に家族でどこかへ出かける予定は特になかったが、学校の行き帰りや友人と遊んだ後の帰宅時には送迎をしてくれた。自分から積極的に笑顔で接し、学校での出来事を伝えるよう心がけたことで、良好な関係を築くことができたと感じる。周りの話を聞いたところホストファミリーのスタイルは家庭によって大きく異なる。そのため、自分なりに関係を築いていく柔軟性が大切だと学んだ。

プログラム選択の参考となる点を記載してください

1)研修先授業およびプログラムの良かった点、良くなかった等を記載してください。

良かった点:
先生がとても親切で、どんな意見でも最後まで聞いてくれたうえで肯定的に対応してくれた。また、課題が毎日出されたため、語学力を磨く良い機会となった。課題が大変な週は、週末部屋にこもり、たり組んでいた。(主にプレゼンテーション)

改善点:
クラスの大多数が日本人だったため、英語ではなく日本語で話してしまう場面があったことは残念だった。

2)課外プログラムについて

現地の人と積極的に交流するために、サークル活動や地域のスポーツクラブに参加した。サッカーやバレーボールのクラブでは、日本人が 1 人もいない環境に飛び込み、新たな友人を作ることができた。

3)現地での生活に関すること

交流等について

1)プログラム内で現地学生等との交流があれば記載してください。

プログラムでの授業で、現地の大学に通っている日本人学生との交流の時間があった。そこでは、英語のスピーキング練習だけでなく、現地での生活を知ることができた。

2)プログラム外で交流等を行った場合、どのようにして交流したか、何をしたか等を記載してください。

サークル活動では、多くの現地学生が優しく接してくれ、楽しい時間を過ごせた。一度、バスの乗車券と財布を忘れた際には、現地の友人が車で家まで送ってくれたうえ、みんなでドライブを楽しんだことが良い思い出となった。

また、知人の教授から招待されたインターナショナルパーティーに参加し、フランスからの留学生と仲良くなり、何度か食事に行く機会を得た。さらに、大学でサッカーをしていた学生に自ら話しかけたことで、スポーツを通じて交流を深めることができた。その学生が今年の夏に日本へ留学する予定で、日本で再会する約束をした。
最初は話しかけることに緊張したが、現地の人々は寛容で、新たな出会いや気づきを得られることが多かった。積極的に交流を持つことの大切さを実感した。

異文化体験について

1）日本とは異なると感じた、印象に残る体験があれば紹介してください。

アメリカでは日常生活の中で異文化を強く感じることができた。例えば、バスの車内やバス停、さらには街を歩いているだけで、知らない人から話しかけられることが多かった。日本では見知らぬ人に話しかける習慣が少ないため、最初は驚いたが、アメリカの「直接伝える文化（低コンテクスト文化）」を実際に体験できた。
また、ロサンゼルスを訪れた際には、アメリカの治安の悪さに衝撃を受けた。コロナ禍以降、ロサンゼルスの状況が悪化していることは知っていたが、日本では見られないような光景を目の当たりにし、改めて環境の違いを実感した。

留学体験記

研修や生活全般、今後の学生生活への抱負等、後輩学生へのアドバイスなどを自由に記入してください。（200 字以上）

留学を通じて、私は英語力の向上だけでなく、人間的な成長も実感することができた。大学での留学は、良くも悪くも自由度が高いため、自分の行動次第でその成果は大きく変わると感じた。私は日本人の学生と交流するだけでなく、現地の学生や地元の人々とも積極的に関係を築くことを心がけた。その結果、語学学習以上に、コミュニケーション能力の重要性や異文化交流の楽しさを実感することができた。現地の学生との会話を通じて、自分の英語力の不足を痛感する場面も多々あった。そのため、空いた時間を活用してイディオムや実用的な表現を学ぶことに努めた。大変なことも多かったが、その経験があったからこそ、充実した留学生活を送ることができたと感じている。大学生として自由な環境での留学では、自分のやりたいことに挑戦することで、貴重な経験を得ることができる。留学に興味がある方には、ぜひ新しいことに挑戦し、多くの学びを得てほしいと思う。

国際化サポート海外留学奨励金 留学報告書

この報告書は、閲覧資料としてホームページに公開します。また、学内発行の留学関連冊子等にも掲載されることもありますので、ご了承下さい。
その際は匿名で公開します。

研修名	カリフォルニア大学デービス校春季短期研修
所属学部／研究科・学科／専攻／学年	政治経済学部　経済学科　1 年
氏名	元松海斗

留学費用項目	**かかった費用（円換算）**	**備考 特記事項があれば記入してください。**
食費	3万　円	友達と外食するときや飲み物を買ったりするときのみお金がかかった。
図書費・学用品費	円	
携帯・インターネット費	円	
現地通学費	0　円	（研修先まで　20　分）
教養娯楽費	円	
被服費	円	
雑費	15000　円	自転車レンタル費
その他	20万　円	例：お土産、LA 観光など
合計	円	

渡航準備について

1） 現地通貨（現金）はどのように準備をしましたか

現金の用意方法：空港で25000円程度ドルに換金した。

その他用意したもの：☒クレジットカード　☒デビットカード・キャッシュパスポート

2） どの方法での支払いが役に立ったか等があれば記載してください

基本クレジットカードやデビットカードを利用するため現金はあまり必要ない。
チップや友達と割り勘するときに使うくらい

3）現地で使用する通信手段（SIM カード、WiFi）は何を用意しましたか。良かった場合は具体的に記載してください。

ソフトバンクのアメリカ放題を利用した。
他の人は e-sim を購入していた人が多かった。

4）日本から準備して行き助かったものや、準備したほうが良かったものはありましたか

土足で生活する家庭が多いのでスリッパにサンダルがあるといい。
帰りにお土産など荷物が増えるので空のボストンバックなどをスーツケースに入れて持っていくと便利。

現地情報

1）活動中、何らかの問題がありましたか。あった場合、誰に相談しましたか。（例：研修の相談窓口、現地の友人等）

☒なし　☐あり（問題の内容や相談した人等：　）

特記事項：

2）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？

デービスは治安がいいため危険を感じることはなかった。
サンフランシスコや LA に行くときにはカバンに鍵をかけ、スマホにストラップをつけるようにしていた。

3）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。

ホームステイ先の Wi-Fi が接続できなかったが相談したら後日業者を呼んで直してくれた。
他は特にインターネットに不便を感じることはなかった。

滞在形態関連

1）留学中の滞在先の種類	**2）部屋の形態**
☐寮・アパート　☒ホームステイ　☐ホテル	☒個室　☐相部屋（同居人数　人）

3)共有部分

☒バス　☒トイレ　☒キッチン(☐自炊可　☒自炊不可)

4)感想:(滞在先の感想、これから留学する人のためのアドバイス等)

ホームステイ先はかなり親切なおばあさんと犬1匹で静かだった。毎日おいしいご飯を作ってくれたので栄養バランスの良い食事をとり続けることができた。自分から意志を伝え、積極的に会話することが大切であると感じた。

プログラム選択の参考となる点を記載してください

1)研修先授業およびプログラムの良かった点、良くなかった等を記載してください。

現地の人のアメリカの歴史や個人主義についてインタビューする機会があったり、現地の生活など自分が興味を持った分野について質問し、発表する機会があったり、自分から行動するきっかけになった。英語が話せなくても話そうとすることが大切である。
しかし、授業は日本人のみで先生のみ外国人であるため自分から積極的に英語を使わないと伸びない

2)課外プログラムについて

LAツアーやヨセミテツアーがあった。
LAはディズニーやハリウッドに行くことができ楽しそうだった。
しかし、高いので金銭的に余裕がある人は参加することをお勧めするが、自分たちで行くほうがコストも抑えられるので検討してほしい。

3)現地での生活に関すること

一番困ったのはお風呂がシャワーのみであるということだった。
湯船に浸かるという文化がなくシャワーのみであるためお風呂上りに寒く感じることがあるため、ダウンジャケットなどを持っておくと便利。
シャンプー、ボディーソープ、あかすりなどはないため持参するべき。

交流等について

1)プログラム内で現地学生等との交流があれば記載してください。

授業後に課外活動の一環として様々なアクティビティがあるため参加することで交流の機会はある。しかし日本人の留学生もたくさん参加しているため本格的に現地の学生と交流がしたいのであれば昼休みなどに大学内でビラ配りをしているサークルなどに参加するのもいいだろう。

2)プログラム外で交流等を行った場合、どのようにして交流したか、何をしたか等を記載してください。

日本語を勉強している外国人に日本語を教え、彼らから英語を教えてもらうといった活動は双方にメリットがあるため興味深く、面白かった。しかし現地の学生も想像以上に日本語がペラペラであるため、日本語で会話しすぎないことが大切である。

異文化体験について

1)日本とは異なると感じた、印象に残る体験があれば紹介してください。

お風呂がシャワーのみであること、道路が右側通行であること、土足で家にあがることなど日本では経験することができないことを実際に体験することができる絶好の機会であった。
円安のタイミングでの研修であったため、現地の人が安いと感じるものであっても、我々にとっては高いといった金銭感覚の違いなども実際に体験でき、とても勉強になった。次は円高の時に留学に再度挑戦したい。

留学体験記

研修や生活全般、今後の学生生活への抱負等、後輩学生へのアドバイスなどを自由に記入してください。(200字以上)

私がこの研修に参加しようと思った目的は英語力を向上させることではなく、自分の力で海外で生活することで自身をつけ次の長期留学や就職後の一人暮らしなどの一歩を踏み出すきっかけを作ることでした。実際私は実家暮らしで親元を離れて生活すること自体初めての挑戦でした。最初は不安もあったけどいざアメリカで生活してみると毎日がとても楽しく、一瞬で過ぎてしまいました。
そのため私は英語力向上ではなく、自分に自信を持ちたい、人として成長したいといった目標のある学生にこの研修を勧めます。
だからといって英語力が伸びないわけではなく、自分から積極的にアクティビティに参加したり、ホストファミリーと会話したりすることで英語を話す力を伸ばすことは可能ですし、授業も全部英語であり毎日英語を聞き続けているのでリスニング力も確実に伸びます。そのため初めて留学する人に本当におすすめのプログラムであるのでぜひ参加してみてください。

国際化サポート海外留学奨励金 留学報告書

この報告書は、閲覧資料としてホームページに公開します。また、学内発行の留学関連冊子等にも掲載されることもありますので、ご了承下さい。
その際は匿名で公開します。

研修名	カリフォルニア大学デービス校春季短期研修(EIB コース)

留学費用項目	かかった費用 (円換算)	備考 特記事項があれば記入してください。
食費	35000 円	
図書費・学用品費	0 円	
携帯・インターネット費	5280 円	
現地通学費	0 円	(研修先まで 90~120 分)学生証の提示でバスは無料でした
教養娯楽費	190000 円	学校の LA ツアー、ヨセミテツアー
被服費	40000 円	アウトレットや古着屋
雑費	8000 円	お土産代
その他	0 円	例:
合計	278280 円	

渡航準備について

1) 現地通貨(現金)はどのように準備をしましたか

現金の用意方法:家族がアメリカに旅行した際に使用していたドルが自宅にあったため換金していません。

その他用意したもの:☒クレジットカード ☒デビットカード・キャッシュパスポート

2) どの方法での支払いが役に立ったか等があれば記載してください

基本的にクレジットまたはデビットカードで支払いました。現金は Uber を友達と割り勘する時くらいで三万円分のドルで十分足りました。

3)現地で使用する通信手段(SIM カード、WiFi)は何を用意しましたか。良かった場合は具体的に記載してください。

eSIM を用意しました。現地での調達は難しいため渡航前に用意しておくことをお勧めします。

4)日本から準備して行き助かったものや、準備したほうが良かったものはありましたか

家の中で履くサンダル、斜め掛けのバッグ、ノート、ユニクロの小さくたためるダウン(部屋に暖房がなく朝晩は寒かったので着ました。)

現地情報

1)活動中、何らかの問題がありましたか。あった場合、誰に相談しましたか。
(例:研修の相談窓口、現地の友人等)

☒なし ☐あり(問題の内容や相談した人等:)

特記事項:

2)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?

バス停やバス内にホームレスが沢山いたのでなるべく友達と帰るようにしました。

3)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。

t-mobile を使用しましたが問題なくスムーズに使うことができました。

滞在形態関連

1)留学中の滞在先の種類	2)部屋の形態
☐寮・アパート ☒ホームステイ ☐ホテル	☒個室 ☐相部屋(同居人数 人)

3)共有部分

☒バス　☒トイレ　☒キッチン(☒自炊可　☐自炊不可)

4)感想:(滞在先の感想、これから留学する人のためのアドバイス等)

部屋には閉じこまらずにホストファマリーと過ごす時間を確保することをお勧めします。お風呂や洗濯は好きな時間に使用できとても清潔で不自由はなかったです。朝昼は各自で好きなものを自分で用意して持っていく形でした。友人の話を聞いたところ家ごとにとても差があると感じました。

プログラム選択の参考となる点を記載してください

1)研修先授業およびプログラムの良かった点、良くなかった等を記載してください。

良かった点はプレゼンテーションに対する抵抗がなくなったことです。このプログラムを通して計 5 回のプレゼンテーションを行い、人前で発表することへの抵抗がなくなりました。また、現地の学生にインタビューをしてアメリカの文化について調査を行う授業があり、自分 1 人で現地の学生に話しかけるなど日本ではできない経験ができました。
良くなかった点は、強いていうなら現地の学生と一緒に受ける授業がないことです。

2)課外プログラムについて

私が参加したコースでは起業家の話を聞く課外プログラムが週に一度ありました。

3)現地での生活に関すること

私の滞在先は大学から遠かったため 9 時から始まる授業の 2 時間前に家を出なければならず、少し大変でした。加えてバスにはホームレスの人がいて朝のバスは 1 人で利用していたため少し怖かったです。

交流等について

1)プログラム内で現地学生等との交流があれば記載してください。

自分のコースの授業を受けているだけでは現地学生との交流はできないので積極的に自分で交流の機会を作ることを心がけました。具体的には、現地の学生の日本語の授業に参加しそのクラスの現地の学生と友達になって遊びに行きました。また、大学内の広場にいる学生に積極的に話しかけました。

2)プログラム外で交流等を行った場合、どのようにして交流したか、何をしたか等を記載してください。

現地の学生の日本語の授業に参加する許可をもらい、参加させていただきました。そのクラスでも現地の学生に積極的に話しかけました。

異文化体験について

1)日本とは異なると感じた、印象に残る体験があれば紹介してください。

ホームレスの多さです。おそらく薬物中毒で意味不明な行動をしているホームレスの人が多いです。
アメリカの人々はとにかく自由でホームステイ先でも夕食中に突然電話をし始めたり、ホストマザーが急にメキシコ旅行に行って一週間帰ってこなかったりなどがありました。

留学体験記

研修や生活全般、今後の学生生活への抱負等、後輩学生へのアドバイスなどを自由に記入してください。(200 字以上)

一ヶ月の研修でしたが、できるだけ多くのことに挑戦しようと思い、時間が許す限りできることは全てやり尽くしました。とても充実していて忘れられない体験になったと感じています。特に現地の学生との交流や英語でのプレゼンテーション、授業中の積極的な発言などは日本の大学に通っているだけではできないことなので貴重な体験でした。また、最初の一週間は現地での生活へのカルチャーショックがありましたが、何事も前向きに捉えることを意識し乗り越えることができました。これから留学を控えている方はぜひノートを持っていき毎日思ったことを書いていくことをお勧めします。毎日が刺激的で考えることが沢山あったため、私はノートに自分の考えを書いて整理していました。
私は 2 年生の 2 月にこの研修に参加しましたが、就活や将来に関して明確な目標がなく自分のやりたいことを見つけるためにこの留学に参加しました。沢山の人と話し、沢山のことを見て学んで考えたことで自分がやりたいことは何なのか掴めたように思いますし、語学力やビジネスに関することはもちろん、人生の糧となる多くのことを学べたと感じています。

国際化サポート海外留学奨励金 留学報告書

この報告書は、閲覧資料としてホームページに公開します。また、学内発行の留学関連冊子等にも掲載されることもありますので、ご了承下さい。
その際は匿名で公開します。

研修名	カリフォルニア大学デービス校 CCP

留学費用項目	かかった費用（円換算）	備考 特記事項があれば記入してください。
食費	15000 円	
図書費・学用品費	0 円	
携帯・インターネット費	7500 円	
現地通学費	0 円	（研修先まで車とバスで 40 分）
教養娯楽費	170000 円	ツアー参加、NBA 観戦など
被服費	0 円	
雑費	10000 円	お土産など
その他	円	例：
合計	約 20 万 円	

渡航準備について

1） 現地通貨（現金）はどのように準備をしましたか

現金の用意方法：海外旅行で余ったドル札を両親がくれました

その他用意したもの：☒クレジットカード ☐デビットカード・キャッシュパスポート

2） どの方法での支払いが役に立ったか等があれば記載してください

クレカのタッチ決済が楽でした。飲食店やオンラインで何かをまとめて買ったときに現金は役立ちましたが、普段の支払いでは一切使わなかったです。

3）現地で使用する通信手段（SIM カード、WiFi）は何を用意しましたか。良かった場合は具体的に記載してください。

Tello mobile の eSIM 無制限プラン
簡単かつどこでもつながったので良かったです。

4）日本から準備して行き助かったものや、準備したほうが良かったものはありましたか

洗濯ネットは多い方がいいです。大学内にウォーターサーバーがあるので水筒はあると便利です。日差しが強烈なのでサングラスは持っていくべきでした。

現地情報

1）活動中、何らかの問題がありましたか。あった場合、誰に相談しましたか。（例：研修の相談窓口、現地の友人等）

☒なし ☐あり（問題の内容や相談した人等： ）
特記事項：特に問題は起きませんでした。

2）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？

クレジットカードを二枚持っていきましたが、財布とカードケースで分けて持ち歩いていました。両方をピンで必ず鞄自体に固定しました。

3）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。

大学にもホームステイ先にもディズニーにも Wi-Fi がありました。インターネット関連での不便はなかったです。

滞在形態関連

1）留学中の滞在先の種類	2）部屋の形態
☐寮・アパート ☒ホームステイ ☐ホテル	☒個室 ☐相部屋（同居人数 人）

3）共有部分

☒バス ☒トイレ ☒キッチン（☐自炊可 ☒自炊不可）

4）感想：（滞在先の感想、これから留学する人のためのアドバイス等）

ほとんどの人が日本人との相部屋です。水道代高騰のためシャワーは 10 分で済ませてねと言われます。昼は 20 度を超えますが夜はかなり冷えるので、毎日湯舟につかる寒がりな私にはしんどかったです。

プログラム選択の参考となる点を記載してください

1)研修先授業およびプログラムの良かった点、良くなかった等を記載してください。

CCP は事前テストの出来で 5 クラスに分けられました。課題もそこそこ出たので充実した学習はできました。しかし、時期的な関係なのかほとんど日本人です。私が知る限り、CCP 約 100 人のうち、完全に日本語を話せない人は 2 人のみでした。早稲田、青学、中央、神戸、お茶、上智などの生徒との交流がほとんどです。そのためたいてい大学ごとで固まって日本語を話して行動します。ここは想像と違う点でした。

2)課外プログラムについて

CCP の授業は 1 時 30 分からで、毎日 12 時よりアクティビティがあります。芝生でバレーボール、映画鑑賞、ブレスレット作りなど日によって様々です。自由参加なので興味がある日だけ行くといいと思います。毎週金曜は授業がなく、午前まるっとアクティビティです。ボーリング、サクラメント観光など楽しめました。

3)現地での生活に関すること

ホームステイ先はデービスとウッドランドに分かれます。(地域名です)おそらくウッドランドになる人の方が多いです。ウッドランドは住宅街で、バスは一時間に一本、バス停までも遠いので車送迎の人が多いような本当の車社会です。電車はありません。バスもかなり遅れるため、東京に住んでいる人が行くとびっくりします。想像の 10 倍田舎だと思っていた方がいいです。畑や林、牛がたくさん見られます。

交流等について

1)プログラム内で現地学生等との交流があれば記載してください。

Student Assistant という、授業やアクティビティの手伝いをしてくれる生徒の方々がいます。また現地の人にインタビューをしてプレゼンをする授業があるため、何度か話しかけることになると思います。

2)プログラム外で交流等を行った場合、どのようにして交流したか、何をしたか等を記載してください。

一人で勉強していたら現地の日本語専攻の人に話しかけられ、少し仲良くなりました。授業後に日本でいうサークルに参加している人もいましたが、授業終了が 18 時 30 分であり疲れていたため直帰していました。

異文化体験について

1)日本とは異なると感じた、印象に残る体験があれば紹介してください。

ホストファミリーがクリスチャンだったので、食事前には簡単なお祈りがありました。「施しも毎週教会に行くこともしなくていい！ただ神様を信じるだけのシンプルな信仰だよ！」と熱烈な布教を受け、正直相槌を打つことしか出来ませんでした(笑)無宗教の私にとって反応に困る場面ではありましたが、違う考え方に触れるいい機会ではありました。

留学体験記

研修や生活全般、今後の学生生活への抱負等、後輩学生へのアドバイスなどを自由に記入してください。(200 字以上)

前述の通り生徒との交流という面でいえば、日本の他大の友達がとても増えます。私は運よく青学、上智の子に加えて韓国からのプログラム参加者と同じホームステイ先だったので、かなり英語を話した方だと思います。仲良くなり、ツアーがある週以外の週末は彼女と出かけました。逆にこの子がいなかったら日本人ばかりと行動していた可能性が高かったので良かったです。本気で英語漬けにしたいなら、いち早く日本語が話せない人と友達になった方がいいと思います。また LA ツアーはすごくお勧めです。想像していたよりもカリフォルニア州は広く、サンフランシスコまで二時間、ロサンゼルスまでは八時間かかります。(車で片道)自分で深夜バスや飛行機を取って行っている人もいましたが大変そうだったので、団体でバスで行くのが安全かつ楽だと思います。ディズニーにも行けるので一生の思い出になると思います。留学前のオリエンテーションの段階で交流を図り、相部屋になれる・ツアー中一緒に行動できる友達を作るのがいいと思います。

国際化サポート海外留学奨励金 留学報告書

この報告書は、閲覧資料としてホームページに公開します。また、学内発行の留学関連冊子等にも掲載されることもありますので、ご了承下さい。
その際は匿名で公開します。

研修名	カリフォルニア大学デービス校研修

留学費用項目	かかった費用（円換算）	備考 特記事項があれば記入してください。
食費	約 13,000 円	
図書費・学用品費	0 円	
携帯・インターネット費	約 3,000 円	海外 SIM カード代
現地通学費	0 円	スクールバス（無料）を使用しました。（研修先まで約 20 分）
教養娯楽費	約 100,000 円	お土産（お菓子、雑貨、アクセサリー等）代、NBA 試合チケット代　等
被服費	約 9,000 円	アウトレット、古着屋で購入
雑費	0 円	
その他	0 円	
合計	約 125,000 円	

渡航準備について

1） 現地通貨（現金）はどのように準備をしましたか

現金の用意方法：事前に両替をした。

その他用意したもの：☒クレジットカード　☒デビットカード・キャッシュパスポート

2） どの方法での支払いが役に立ったか等があれば記載してください

基本的にどの店でも現金・カードでの支払いが可能です。
数人で食事をとった際は、割り勘分を現金で支払いました。

3）現地で使用する通信手段（SIM カード、WiFi）は何を用意しましたか。良かった場合は具体的に記載してください。

SIM カードを使用しました。使用量が 8GB だったため、設定画面で使用量を適宜確認していました。WiFi が使用できる環境では使用し、外出時には機内モードにすることを心掛けていたところ、使用量は 2.5GB ほどになりました。

4）日本から準備して行き助かったものや、準備したほうが良かったものはありましたか

携帯と財布が入る小さいポシェットが便利でした。
日本からシャンプーとリンスを持って行ったのですが、アメリカの水質（硬水）では日本のシャンプーが泡立ちにくいです。現地で購入しても良いと思います。

現地情報

1）活動中、何らかの問題がありましたか。あった場合、誰に相談しましたか。（例：研修の相談窓口、現地の友人等）

☒なし　☐あり（問題の内容や相談した人等：　）
特記事項：

2）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？

日本に比べ、夜 10:00 以降は治安が悪いと聞いていたので、そのような時間には出歩かないようにしました。ホームレスに話しかけられることも、通学バスに乗ってくることもありましたが、話に応じないようにしました。
盗難については、携帯と財布をポシェットに入れ上着の中にしまっていた為、犯罪には巻き込まれませんでした。

3）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。

学校内、ホームステイ先ともに良好でした。

滞在形態関連

1）留学中の滞在先の種類	2）部屋の形態
☐寮・アパート　☒ホームステイ　☐ホテル	☒個室　☐相部屋（同居人数 4 人）

3）共有部分

☒バス　☒トイレ　☒キッチン(☒自炊可　☐自炊不可)

4)感想:(滞在先の感想、これから留学する人のためのアドバイス等)

想像しているよりご家庭ごとの生活形態が異なります。実際にどのようなご家庭なのか、ルームメイトとの生活リズムなど、生活してみなければ分からないこともあります。
どのホストファミリーであっても、コミュニケーションをとることが大切です。私は、お互いの信頼関係を築く為にも、英語力の向上のためにも、毎日あった出来事を話していました。

プログラム選択の参考となる点を記載してください

1)研修先授業およびプログラムの良かった点、良くなかった等を記載してください。

インタビューを行う授業があったので、自ら話しかけるスキルが身につきました。
ただ、クラス 19 人中 15 人が日本人で、グループワークの時に常に日本語で話している子もいたため、英語力を伸ばしたい方にはあまり強く勧められません。休憩中に先生と会話しても良いと思います。
先生やプログラムの質は、とても良かったです。英語で理系の話題を勉強できるのは、貴重でした。

2)課外プログラムについて

私は、4 週間の 8 割ほど課外活動に参加していました。
現地学生の友達もでき、さまざまな交流が生まれるためとても良い機会でした。

3)現地での生活に関すること

人によるとは思いますが、私が関わった方たちは皆親切でした。ただ、中には未成年にタバコやマリファナを勧めてくる現地学生も居たそうなので、警戒心は持っていた方が良いです。渡航前は、アメリカ人の性格や生活状況が全く想像できず、不安も多かったのですが、会話してみると相手の良いところを見つけて言ってくれたり、笑顔で相談に乗ってくれたり、と人間性の良さに気付かされました。

交流等について

1)プログラム内で現地学生等との交流があれば記載してください。

授業の一つに、現地人にインタビューを行って統計結果を報告するという内容がありました。インタビューを行った人のうち、9 人は現地学生でしたが、休憩中であったり、課題を行っていたりするにも関わらず、快く引き受けてくださいました。同年代の学生がどのような思想を持って生活しているのか知ることができ、刺激を受けました。

2)プログラム外で交流等を行った場合、どのようにして交流したか、何をしたか等を記載してください。

私は現地の吹奏楽サークルに興味があったため、UC デービス吹奏楽サークルの顧問の方に直接メールでやり取りし、ご厚意で練習に参加させて頂きました。周りの学生が話しかけてくれたり、助けてくれたりしたことが嬉しかったです。言語の壁を越えて一つの音楽を作ることができ、私にとって非常に貴重な経験となりました。初めは英語のメールを送信することすら緊張していましたが、練習を終えて達成感を味わうことができ、勇気を出して依頼をお送りして良かったです。
サークル活動に積極的に参加することは、現地学生との繋がりを作る大切な機会だと気づきました。

異文化体験について

1)日本とは異なると感じた、印象に残る体験があれば紹介してください。

日本では、宗教が日常生活と強く結びついているということがないですが、現地ではモスクやハラルの飲食店やスーパーがあったり、教会があったり、と、街中に様々な宗教的な建物があります。礼拝の時間になるとモスクに集まって来る人や、日曜日に教会へ向かう人が多くいました。日本で暮らしている時は、イスラム教やキリスト教を象徴するような場は身近にないため、興味深かったです。また、留学中に知り合った友人がイスラム教徒だったため、ラマダンを行う意義や、その他宗教的習慣について知ることができました。この機会に世界の宗教について理解を深めることができ、とても有意義でした。
ただ、ホストファミリーのそれぞれの宗教も異なり、留学中はそのご家族の宗教的な習慣に適応していく必要があります。日本のように全ての食材を好きなように食べられるとは限りません。このような体験も留学ならではだと思いました。

留学体験記

研修や生活全般、今後の学生生活への抱負等、後輩学生へのアドバイスなどを自由に記入してください。(200 字以上)

渡航前、同様のページを参考に留学の準備を進めてきました。しかし、今回が初めての留学となる私にとって、現地での金銭感覚や街の雰囲気、授業形態など、全く想像できないことだらけでした。そのため、今回現地での生活を出来る限り再現しました。この報告書が、読んでくださっている方々のお力になれれば幸いです。

私は、留学をする前から海外へ旅行に行くことが度々あったため、「日本のような安全で便利な暮らしは通用しない」ということは心得ていました。とはいえ、アメリカでの生活は初めてでした。一ヶ月滞在してみて気がついたことは、デービスの安全性は高いということです。スリにあったことも、スリを目撃することもなかったです。

また、自由時間も多く確保できるため、のびのびと過ごすことができました。現地での生活は、授業が午前からだったため、朝に起床し、朝食と昼食を用意して通学しました。授業は 9:00 から 13:00 までの 4 コマで、クラスは 19 人中、18 人が日本語を話すことのできる学生でした。

授業中、グループを作り議題について話し合うことが多いのですが、英語での会話が苦手であっても話してみることをお勧めします。4 週間でこれを続けるだけでも英語で話すことの抵抗力が薄れ、会話をしやすくなりました。放課後は、現地学生との交流やお買い物、大学内のカフェへ行きました。毎日なるべく行ったことのない場所へ行き、アメリカの文化を体験しました。

一ヶ月は非常に短いので、やりたいことはすぐに行動に移してみてください。休日の遠出も、交通費はかかりますがそれ以上の貴重な思い出になります。また、バスが時間通りに来ない、お釣りが返ってこない等のハプニングが起きることは、海外では当たり前だと思って落ち着いて解決策を見つければ大丈夫です。実際、家からバスで一時間弱かかるサクラメントで NBA の試合を見て、22:00 を過ぎてもバスが来ず、携帯の充電もないため帰りの手段が見つからないといった事態が起こりました。そこで近くのホテルへ行き、従業員に状況を説明したところ、充電器を貸していただき、Uber で帰ることができました。

今回、多くの人との関わりがありました。日本の文化に興味を持ってくれている現地の方も多く、その方たちに非常によくしていただいたので、私も同様に、日本に来ている海外の方のためになりたいと思いました。皆さんにとって充実した留学となることを願っています。

国際化サポート海外留学奨励金 留学報告書

この報告書は、閲覧資料としてホームページに公開します。また、学内発行の留学関連冊子等にも掲載されることもありますので、ご了承下さい。
その際は匿名で公開します。

研修名	UC デービス 2024 春季

留学費用項目	かかった費用（円換算）	備考 特記事項があれば記入してください。
食費	80,000 円	
図書費・学用品費	0 円	
携帯・インターネット費	5,000 円	e sim(10GB)
現地通学費	0 円	（研修先まで 30 分）バス停まで車＋無料バス
教養娯楽費	円	
被服費	20,000 円	お土産として
雑費	95,000 円	お土産、現地観光
その他	12,0000 円	例：LA ツアー
合計	32,0000 円	

渡航準備について

1） 現地通貨（現金）はどのように準備をしましたか

現金の用意方法：事前に換金した

その他用意したもの：☒クレジットカード ☒デビットカード・キャッシュパスポート

2） どの方法での支払いが役に立ったか等があれば記載してください

ほとんどカードを利用した。現金は割り勘用に利用した。

3）現地で使用する通信手段（SIM カード、WiFi）は何を用意しましたか。良かった場合は具体的に記載してください。

e sim を利用した。

4）日本から準備して行き助かったものや、準備したほうが良かったものはありましたか

遊びに行く用の小さいバック。寒暖差が激しいので薄い上着が役に立った。

現地情報

1）活動中、何らかの問題がありましたか。あった場合、誰に相談しましたか。（例：研修の相談窓口、現地の友人等）

☒なし ☐あり（問題の内容や相談した人等： ）

特記事項：

2）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？

ホストファミリーに教えてもらったり、複数人で行動したりした。

3）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。

特に問題なかった。

滞在形態関連

1）留学中の滞在先の種類	2）部屋の形態
☐寮・アパート ☒ホームステイ ☐ホテル	☒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)感想:(滞在先の感想、これから留学する人のためのアドバイス等)

ホームステイ先それぞれだが、私がお世話になった方たちはすごく良い方だった。こちらから積極的にアプローチをすれば、温かく受け入れてもらえるので何事も自ら動いた方がいいと思う。暇な時間は極力リビングにいることを意識し、少しでもホストファミリーと会話できるように工夫した。

プログラム選択の参考となる点を記載してください

1)研修先授業およびプログラムの良かった点、良くなかった等を記載してください。

自由な時間が多く、いろいろな場所に出かけることができ、アメリカの文化を学ぶことができた。授業に関しては、ビジネスや AI など日本ではあまり学ぶ機会が少ない分野を学ぶことができすごくおもしろかった。インタビューの授業では現地の学生や町人と話す機会があり、アメリカ人の人柄や社会に対する興味などすごく刺激を受けた。ただ、授業を受けていた棟は本プログラム受講者のみでほとんど日本人だったのが残念だった。

2)課外プログラムについて

EST は、月～木の午前中に授業があり、金曜日はゲストスピーカーのお話を聞いた。応募時にラボを見学すると記載があり楽しみにしていたが、見学することができなかったのが残念だった。学校主催のツアーに参加し、とても楽しかった。

3)現地での生活に関すること

休日や放課後など、家にいるのはもったいないと思い外出した、その結果、たくさんの思い出を作ることができ、アメリカ人と話す機会をたくさん作ることができた。学校の先生やホストファミリーはわかりやすい単語やゆっくりなスピードで話してくれるが、町にでると会話のスピードが速すぎて聞き取ることが難しかったが、それも含めてすべてが勉強になった。

交流等について

1)プログラム内で現地学生等との交流があれば記載してください。

インタビューの授業で、現地の学生と話す機会があった。

2)プログラム外で交流等を行った場合、どのようにして交流したか、何をしたか等を記載してください。

日本語を勉強している現地学生が集まる会話クラブに週に1回いった。現地学生と英語で会話をしたり、ごはんを食べにいったりした。

異文化体験について

1)日本とは異なると感じた、印象に残る体験があれば紹介してください。

通学時にバスを利用していたが、時間通りにくることがほとんどなく日本との違いを感じた。しかし、良い面として人柄の良さを感じた。人を優先したり、気さくに話しかけてくれたり、笑顔や挨拶が頻繁に交わされている姿が印象的だった。

留学体験記

研修や生活全般、今後の学生生活への抱負等、後輩学生へのアドバイスなどを自由に記入してください。(200字以上)

自分は 4 年生で、春からは大学院に進む。大学生のうちにやり残したことを考えたとき、思いついたのが留学だった。このプログラムに応募する際 1,2 年生がほとんどだろうということが想像できたので、現地の生活以外にも友達ができるかなど不安ポイントが多かった。しかし、今振り返るとこのプログラムに参加してよかったと心の底から思う。みんな学年関係なく仲良くなり、いろいろな学校の友達をできた。助け合える仲間がたくさんいるからこそ、学年にとらわれず留学に行きたい気持ちがあるなら絶対参加した方がいいと思う。この留学を終えて一番の心境の変化は、英語に対する勉強意欲だ。元々英語が得意ではなかったため、自分が英語を聞き取れないことを悔しく感じる場面が多かった。そのためこの気持ちを忘れず、英語を勉強し続けたいと感じた。文化の面では、広大な自然やアメリカ人のオープンマインドや人と対話する際の姿勢(表情や目つき)にすごく刺激を受け、前より自分に自信を持てるようになった気がする。もし迷っている人がいたら、本能に正直になって挑戦してみてほしい！！

国際化サポート海外留学奨励金 留学報告書

この報告書は、閲覧資料としてホームページに公開します。また、学内発行の留学関連冊子等にも掲載されることもありますので、ご了承下さい。
その際は匿名で公開します。

研修名	2024 年度春季海外テーマ特化型研修　カリフォルニア大学デービス校

留学費用項目	かかった費用（円換算）		備考 特記事項があれば記入してください。
食費	10000 円	円	レストランなど外食
図書費・学用品費		円	
携帯・インターネット費	5200	円	esim
現地通学費	0	円	（研修先まで　30　　分）無料でバスが乗れる
教養娯楽費		円	
被服費	30000	円	
雑費	60000	円	お土産代
その他	60000	円	NBA 観戦、uber 代
合計	165200	円	

渡航準備について

1）現地通貨（現金）はどのように準備をしましたか

現金の用意方法：

その他用意したもの：☒クレジットカード　☐デビットカード・キャッシュパスポート

2）どの方法での支払いが役に立ったか等があれば記載してください

クレジットカードであればスムーズに支払いすることが出来ました。

3）現地で使用する通信手段（SIM カード、WiFi）は何を用意しましたか。良かった場合は具体的に記載してください。

T -Mobile の 30 日間使い放題の esim をアマゾンで購入し事前に開通予約していました。

4）日本から準備して行き助かったものや、準備したほうが良かったものはありましたか

家の中は基本靴を履いたままなのでスリッパや部屋用の靴があると快適に過ごせると思います。

現地情報

1）活動中、何らかの問題がありましたか。あった場合、誰に相談しましたか。（例：研修の相談窓口、現地の友人等）

☒なし　☒あり（問題の内容や相談した人等：　）

2）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？

スリ対策のために貴重品を小さな袋に入てからリュックに入れていました。

3）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。

大学の Wi-Fi 接続がよく問題なく利用することが出来ました。

滞在形態関連

1）留学中の滞在先の種類	2）部屋の形態
☐寮・アパート　☒ホームステイ　☐ホテル	☒個室　☐相部屋（同居人数　　人）
3）共有部分	

☒バス　☒トイレ　☒キッチン(☒自炊可　☐自炊不可)

4)感想:(滞在先の感想、これから留学する人のためのアドバイス等)

自分のホームステイ先では昼食は基本自分で作っていた。ほぼ毎日サンドイッチを作っていたが、飽きないように具材を変え、加えてカップラーメンなどを食べていました。

プログラム選択の参考となる点を記載してください

1)研修先授業およびプログラムの良かった点、良くなかった等を記載してください。

先生方がとても親切でわからないことがあって、質問すれば丁寧に答えてくれる。グループワークすることが多いため、英語を話す機会が多かった。よくなかった点としては、この時期は日本人が多く来る時期で授業はほとんど日本人だった点だ。そのため自分から現地の学生に話しかけることが重要。現地の人はとてもフレンドリーなので積極的に話しかけることが大切です。

2)課外プログラムについて

放課後に多くのクラブ活動があるため積極的に参加するべきである。私はテニスクラブに参加しそこで現地の生徒と知り合いになった。その後お昼を一緒に食べることになり現地の友達を連れてきてくれたので交流を広げることが出来た。せっかく海外に来ているのだから現地の人と会話する機会を積極的に作ることをおすすめします。

3)現地での生活に関すること

平日の午前、もしくは午後の時間は空くので予定を立てて外出していた。ダウンタウンでお土産を買ったり、ご飯を食べに行っていました。ダウンタウンに多くの飲食店があるのでぜひ行ってみて下さい。Burgers and Brew というハンバーガ屋はおいしかったのでおすすめです。

交流等について

1)プログラム内で現地学生等との交流があれば記載してください。

授業で現地の学生と会話したり質問する機会がありました。そこでおすすめの飲食店や観光地などたくさんの情報を教えてもらうことが出来ました。

2)プログラム外で交流等を行った場合、どのようにして交流したか、何をしたか等を記載してください。

テニスクラブに参加しそこで現地の学生とお互いの国のことについて話し合い仲良くなることができた。後日一緒にお昼を食べに行き沢山会話することができ、英語を話す機会を作ることが出来きました。

異文化体験について

1)日本とは異なると感じた、印象に残る体験があれば紹介してください。

バスは本当に時間道通りに来ないことが多いので覚悟しておいたほうがいいです。私たちは自分たちで計画を立てて LA に行きました。帰りのバスが6時間遅延して予定通りに帰宅することが出来ませんでした。通学する際に使うバスも時間通りに来ないことが多かったです。時間に余裕をもって行動することを心がけていました。休日はダウンタウン、サンタモニカ、サンフランシスコ、ロサンゼルスなどの観光地に遊びに行きました。せっかくの機会なのでいろいろな地に出かけてみてください。

留学体験記

研修や生活全般、今後の学生生活への抱負等、後輩学生へのアドバイスなどを自由に記入してください。(200 字以上)

何事も自分から行動することが大切だと思います。ホストマザーに送迎のお願いや旅行に行く際の帰宅時間など自分から発言することを意識していました。学校では日本人と関わることが多いのでどうしても日本語を話すことが多くなってしまうと思います。せっかく英語を日常的に話すことが出来る機会なので後悔のないように過ごしてほしいです。また、休みの日にはぜひ旅行に行ってほしいです。私はサクラメント、サンフランシスコ、ロサンゼルスに行きました。ゴールデンゲートブリッジ、ハリウッド、サンタモニカ、NBA、映画館など多くの地を訪れました。ツアーも実施されているので参加してもいいかもしれません。現地の人と話すときはミスを恐れず、恥ずかしがらず、積極的に話しかけてほしいです。文法やイントネーションにミスがあっても多少は伝わります。ミスをすることは恥ずかしいことではないので何事にも挑戦しつ続けてください。

今回のプログラムを通して視野が広がったと感じています。今までは日本の中で生活をし、日本を基準に物事を考えていたけどアメリカでの生活を経験して日本での生活を見直すきっかけになりました。時間通りに来るバスや電車、治安の良さ、安心して飲むことができる水道水など今まで当たり前だと思っていたことが当たり前ではないと感じるようになりました。今回の留学で経験したことは今後の人生にたくさんの影響を与えてくれると思っています。

国際化サポート海外留学奨励金 留学報告書

この報告書は、閲覧資料としてホームページに公開します。また、学内発行の留学関連冊子等にも掲載されることもありますので、ご了承下さい。
その際は匿名で公開します。

研修名	カリフォルニア大学デービス校

留学費用項目	かかった費用（円換算）	備考 特記事項があれば記入してください。
食費	50000 円	
図書費・学用品費	0 円	
携帯・インターネット費	10000 円	
現地通学費	0 円	（研修先まで 40 分）車とバス
教養娯楽費	200000 円	ツアー
被服費	50000 円	
雑費	50000 円	
その他	0 円	例：
合計	360000 円	

渡航準備について

1） 現地通貨（現金）はどのように準備をしましたか

現金の用意方法：

その他用意したもの：☒クレジットカード ☐デビットカード・キャッシュパスポート

2） どの方法での支払いが役に立ったか等があれば記載してください

クレジットカードはとても役に立ちました。現金の 100 ドル札はあらかじめくずしておかないと、100 ドル札を拒否する店もあるため苦労しました。

3）現地で使用する通信手段（SIM カード、WiFi）は何を用意しましたか。良かった場合は具体的に記載してください。

eSIM。無制限でしたがたまに通信制限がかかったためそこは気をつけた方が良いです。しかし値段は 1 ヶ月で 1 万ちょっとだったため、コストパフォーマンスはとても良かったです。

4）日本から準備して行き助かったものや、準備したほうが良かったものはありましたか

クレジットカードがいきなり止まったり上限がきたりしていた人が自分含めたくさんいたため、クレジットカードは 2 枚以上持っていき、現金も多めに持っていくべきです。

現地情報

1）活動中、何らかの問題がありましたか。あった場合、誰に相談しましたか。（例：研修の相談窓口、現地の友人等）

☐なし ☒あり（問題の内容や相談した人等：ツアーついて。留学先の学校のアドバイザー ）

特記事項：

2）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？

親がアメリカに長く住んでいたため、親から情報を収集しました。財布は首から紐でぶら下げ服の中に入れていました。実際に巻き込まれたことは一切ありませんでしたが、定期的に麻薬関係の問題は目にしました。ただそれに関しては特に何もしなくても大きな問題に繋がることは無いです。

3）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。

家の WiFi 環境は酷かったですが、SIM で何とか凌ぐことはできました。できるだけデータ量の多いものを選んで下さい。

滞在形態関連

1）留学中の滞在先の種類	2）部屋の形態
☐寮・アパート ☒ホームステイ ☐ホテル	☒個室 ☐相部屋（同居人数 人）

3）共有部分

☒バス ☒トイレ ☐キッチン（☐自炊可 ☐自炊不可）

4)感想:(滞在先の感想、これから留学する人のためのアドバイス等)

ホストファミリーはとても良い人達だったので、ホストファミリーには一切の不満はないのですが、人の家にいる感覚がとてもストレスでした。周りの人に聞いても帰りたい理由のほとんどはホームステイが原因でした。

プログラム選択の参考となる点を記載してください

1)研修先授業およびプログラムの良かった点、良くなかった等を記載してください。

良かった点は、学校が非常に治安のいい場所にあることです。良くなかった点は、クラスには日本人しかいない点です。留学というより、日本の学校でネイティブの先生に教えてもらうという感じでした。

2)課外プログラムについて

授業外アクティビティももちろん日本人しかいません。ドッチボールやバレーボールなどがありました。唯一、学校のクラブ活動には現地の学生がいたようですが、ほとんどのクラブの活動時間が夜 7~10 時だったため、ホストファミリーのルール的にも翌日の授業開始時間的にも参加はほぼ不可能でした。

3)現地での生活に関すること

非常に治安が良い地域なため、30 分ほどバスで移動しない限り犯罪に巻き込まれる心配はほとんどありません。ただ、ホームレスはそこら中にいるので、気をつけてください。

交流等について

1)プログラム内で現地学生等との交流があれば記載してください。

ありません。

2)プログラム外で交流等を行った場合、どのようにして交流したか、何をしたか等を記載してください。

放課後に自主的に遠くのカフェテリアまで行って知らない人に話しかけるくらいでした。あとは、たまに現地の学生がバスに乗ってくるので、知らない現地の学生に話しかけたりしていました。

異文化体験について

1)日本とは異なると感じた、印象に残る体験があれば紹介してください。

飲食店やショッピングモールで店員さんがよく話しかけてきます。日本の店員さんも優しいですが、あくまで他人としての思いやりなのに対し、アメリカの店員さんはまるで友達のように手を貸してくれたり話しかけて来てくれます。
また日本は謝りすぎだと言う意見を聞いたことがありますが、アメリカ人は日本人の数倍よく謝ってきます。ちょっと身体が当たったり道を塞いじゃっていただけで" sorry "と言われます。またトイレですれ違っただけで挨拶したりします。

留学体験記

研修や生活全般、今後の学生生活への抱負等、後輩学生へのアドバイスなどを自由に記入してください。(200 字以上)

詳しい話は研修後レポートに書いたので、ここでは「もし留学をやり直せるなら何をするか」について書きたいと思います。まず第一に、留学先についてもっと事前に調べるべきでした。留学する前は①クラスメイトが英語話者②ある程度しっかりした大学であること③自分の学びたい内容のプログラムがあること、この 3 つの条件さえ満たせばどこでもいいと思っていました。しかし、実際に行ってみて感じたのは、街の様子や発展具合、学校の人種構成や授業風景など、細かい要素も留学生活に大きく影響を及ぼすということです。特に、現地での生活のしやすさは事前に考えていた以上に重要でした。留学先を決める前に、こうした要素も吟味しておけば、より充実した生活を送れたと思います。次に、もっと単語や熟語を覚え直しておくべきだったと強く感じました。正直、留学前の私は単語を甘く見ていました。個人的な意見ですが、文法に関しては受験勉強でやった内容が比較的記憶に残りやすく、多少間違えても現地の人には十分伝わります。しかし、単語は知っているだけで自分の言いたいことの幅が 2 倍にも 3 倍にも広がるので、本当に大事です。当たり前のことに聞こえるかもしれませんが、「単語だけ知っていても意味がない」「単語よりも文法やスピーキングの練習が大事」「単語の勉強は面倒でやる気が出ない」こう思っている人が少なからずいるはずです。その考えを捨てて、今から海外の SNS で使われている単語や、アメリカのテレビ番組に出てくる単語の意味を片っ端から調べてみてください。これをやるだけで、日常のコミュニケーションの楽さが劇的に変わります。スピーキングの練習については、一日 20～30 分オンラインでアメリカ人と話すだけで十分です。とにかく、単語を覚えましょう。さすがに量が多すぎるので、3 つ目以降は箇条書きで書きます。③ホームステイはできるだけ避ける(ホストファミリーの善し悪しや英語力は関係なく、周りの留学生が帰りたいと思う大半の理由はホームステイでした)④下着は大量に持って行く(多すぎるくらいで良い)⑤チャートのトップから洋楽をとりあえず沢山聴いて覚える(英語の勉強のためではない)⑥"電話番号付き"の SiM を買う⑦クレジットカードは必ず 2 枚以上持っていく(現金も大量に持っていく)⑧観光先への交通手段は日本にいるうちに完璧に調べておく(結論としては uber が最も便利)

最後に言いたいのは、よくプログラムを見て、日本の学校の先生や過去の留学生に沢山質問してから留学先を選んでください。実際、留学先に行ってみたら事前にエージェントなどから聞いてた話や情報と全然違ったことがほとんどなので、よく調べて、本当にその情報が正しいのか実際にその留学先に行ったことのある先輩などに確認して下さい。

国際化サポート海外留学奨励金 留学報告書

この報告書は、閲覧資料としてホームページに公開します。また、学内発行の留学関連冊子等にも掲載されることもありますので、ご了承下さい。
その際は匿名で公開します。

研修名	UCDAVIS

留学費用項目	かかった費用（円換算）	備考 特記事項があれば記入してください。
食費	43933 円	
図書費・学用品費	0 円	
携帯・インターネット費	0 円	
現地通学費	0 円	通学バスは無料（研修先まで 60 分）
教養娯楽費	円	
被服費	円	
雑費	80000 円	お土産など
その他	148867 円	例：ヨセミテ、LA ツアー
合計	272，837 円	

渡航準備について

1） 現地通貨（現金）はどのように準備をしましたか

現金の用意方法：5万円を事前に家の近くの換金所でドルにした。

その他用意したもの：☒クレジットカード ☐デビットカード・キャッシュパスポート

2） どの方法での支払いが役に立ったか等があれば記載してください

現金は割り勘に便利。カードが事前に海外で使用して止まらないか調べた。予備のカードも持って行った。

3）現地で使用する通信手段（SIM カード、WiFi）は何を用意しましたか。良かった場合は具体的に記載してください。

ソフトバンクのアメリカ放題を利用した。設定方法も簡単で、残りのギガ数を気にしなくていいのがとてもよかった。電波がないところ（ヨセミテ国立公園）以外は何も困らなかった。

4）日本から準備して行き助かったものや、準備したほうが良かったものはありましたか

ドライヤー（貸してくれる家もあるらしい）、日焼け止め、汚れてもいい服、延長コード

現地情報

1）活動中、何らかの問題がありましたか。あった場合、誰に相談しましたか。（例：研修の相談窓口、現地の友人等）

☒なし ☐あり（問題の内容や相談した人等： ）

特記事項：

2）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？

オリエンテーションで紹介されたこと以外、特に何もしていなかった。観光地に行くときは財布や携帯をカバンにしまってチャックをかけることを意識していた。友人も含め特に犯罪に巻き込まれている人はいなかった。Davisは治安がいい。

3）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。

家も学校にも WIFI があって接続が悪いと感じたことはなかった。

滞在形態関連

1）留学中の滞在先の種類	2）部屋の形態
☐寮・アパート ☒ホームステイ ☐ホテル	☒個室 ☐相部屋（同居人数 2人）

3）共有部分

☐バス　☒トイレ　☒キッチン(☒自炊可　☐自炊不可)

4)感想:(滞在先の感想、これから留学する人のためのアドバイス等)

ホームステイ先は、お風呂も洗濯も好きな時間に好きなだけ使えたが、使い過ぎないようにしていた。ホームステイ先が同じ子がいましたが、それぞれに部屋、お風呂を用意してくれていた。色んな所に連れて行ってくれる良いホストマザーだったが、1週間いなくて夜ご飯すらも用意してくれないことが何度かあった。自分に合わないことがあったら、我慢せずに誰かに相談した方が良い。

プログラム選択の参考となる点を記載してください

1)研修先授業およびプログラムの良かった点、良くなかった等を記載してください。

クラスは全員日本人でしたが発表やディスカッションなどは英語で行っていました。分からないことは日本語で助け合っていました。留学に行く前のテストでクラス分けされるので、本当に英語を頑張りたい人はそれを頑張った方がいい。

2)課外プログラムについて

授業の前の毎日ある Activity に二回参加した。他のクラスの他大の子とも仲良くなれる機会なので楽しかった。日本語だった。

3)現地での生活に関すること

授業が 13:30-17:30だったので、放課後はあまり遠くへ行けなかった。午前中でもDavisのダウンタウンなどしか回れなかった。土日を有効に使って楽しむべき！近場は授業前後に！

交流等について

1)プログラム内で現地学生等との交流があれば記載してください。

全コースの授業で現地の人にインタビューするというものがあった。

2)プログラム外で交流等を行った場合、どのようにして交流したか、何をしたか等を記載してください。

異文化体験について

1)日本とは異なると感じた、印象に残る体験があれば紹介してください。

基本的にアメリカの人は皆優しい。横断歩道では、運転手の人は必ずと言っていいほど先に渡るのを譲ってくれた。インタビューをする授業でも突然話しかけても断られることなく、10人に答えてもらえた。
自分は食文化が合わないと感じた。ホストハウスではアメリカン料理ではなくメキシコ料理などの野菜メインのヘルシーなものが多く、お米やパンが食べられなくてつらかった。友人に余っているサトウのごはんをもらって食べて元気を出していました。

留学体験記

研修や生活全般、今後の学生生活への抱負等、後輩学生へのアドバイスなどを自由に記入してください。(200字以上)

私がこの留学に参加を決めたのは、カルチャーショックを味わいたい！と思ったからです。日本から出たこともなく、ずっと実家暮らしだった私ですが、思い切って 1 か月の留学に挑戦した自分を褒めてあげたいです。それは実際に留学を終えて、カルチャーショックや大変だったことよりも、ヨセミテの景色やカリフォルニアディズニー、そして現地でできた日本人の友達との思い出のほうが圧倒的に多く残っているからです。

留学を迷っている人がいたら、私は「絶対に行くべき！」と伝えたいです。海外に一人で飛び出すことは、自分の自信と成長に繋がると思います。ただ、UCDAVIS のこのプログラムは「英語を伸ばしたい！」という人よりも、実際に海外で「自分の英語力を試したい！」という人に特におすすめです。

国際化サポート海外留学奨励金 留学報告書

この報告書は、閲覧資料としてホームページに公開します。また、学内発行の留学関連冊子等にも掲載されることもありますので、ご了承下さい。
その際は匿名で公開します。

研修名	2024 年度春季海外テーマ特化型研修カリフォルニア大学デービス校(EIB コース)

留学費用項目	かかった費用（円換算）	備考 特記事項があれば記入してください。
食費	37000 円	基本3食付きだが、昼などは友達と外食したりした
図書費・学用品費	0 円	
携帯・インターネット費	15000 円	GLOBAL WiFi の容量無制限プラン使用
現地通学費	0 円	（研修先まで50分） 基本的にはバス(UCD の学生証で無料)と徒歩を使用
教養娯楽費	135000 円	ヨセミテツアー、サクラメント観光、サンフランシスコ観光
被服費	11300 円	大学のトレーナーなどお土産としての服代
雑費	45000 円	お土産代
その他	15000 円	例：旅行などの交通費
合計	258300 円	

渡航準備について

1） 現地通貨（現金）はどのように準備をしましたか

現金の用意方法：日本で3万円程度両替した

その他用意したもの：☒クレジットカード ☒デビットカード・キャッシュパスポート

2） どの方法での支払いが役に立ったか等があれば記載してください

クレジットカードが素早く簡単に支払いができ、便利であった。現金は割り勘をする際に使用したので多少は持っていたほうが良い（1ドル紙幣など少額の紙幣があると◎）。

3)現地で使用する通信手段（SIM カード、WiFi)は何を用意しましたか。良かった場合は具体的に記載してください。

GLOBAL WiFi の容量無制限プランを使用した。設定も簡単で、スマホ以外にパソコンや iPad など複数の端末に繋げる点が便利だった。

4)日本から準備して行き助かったものや、準備したほうが良かったものはありましたか

・ウエットティッシュは食事などの際に非常に便利だった。予備も含め2～3パックあると良いだろう。
・大学施設内に多くのウォーターサーバーがあるので飲料水代を節約するためにもマイボトルなどを持参することをおすすめする。
・帰りはお土産等で荷物が増えるので、大きめのボストンバックなどを準備しておくと良い。
・寒暖差が激しい(朝と夜が結構寒い)ので脱ぎ着しやすい上着が重宝した。

現地情報

1)活動中、何らかの問題がありましたか。あった場合、誰に相談しましたか。（例：研修の相談窓口、現地の友人等）

☒なし ☐あり（問題の内容や相談した人等： ）

特記事項：

2)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？

スリや一人で道を歩く際は入念に気を付けていた。また、夜遅くにバスを待つ際は、安全面を考慮し、できるだけ 2 人以上で待つようにしていた。一人の場合は、近くのスーパーマーケットでバスの出発時刻が迫るまで待機するようにし、暗い場所に長時間一人で立っていることを避けていた。その他に特段対策をしてはいない。

3)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。

通信が遅いと感じることはあったが、特段問題は感じなかった。また、家及び学校では Wi-Fi を使用することができた。

滞在形態関連

1)留学中の滞在先の種類	2)部屋の形態

☐寮・アパート ☒ホームステイ ☐ホテル	☒個室 ☐相部屋(同居人数 人)

3)共有部分

☒バス ☒トイレ ☒キッチン(☒自炊可 ☐自炊不可)

4)感想:(滞在先の感想、これから留学する人のためのアドバイス等)

私のホームステイ先は非常に恵まれた環境で、食事も美味しく、休日にはいろいろな場所に旅行に連れて行ってもらいました。

同じホームステイ先に日本人のルームメイトが 2 人いたので、お互いに助け合いながら過ごしましたが、意識的に英語を使うよう心がけました。英語を使う環境を作るために、他の日本人と話す際も積極的に英語を使うようにしたのが良かったと思います。

また、留学が始まる前にホストファミリーにあらかじめメールを送ることを強くおすすめします。メールの内容には、自己紹介や簡単な挨拶だけでなく、自分が気になることや、事前に確認しておきたいこと(例えば、持参すべき物品やホームステイ先での生活に関する質問)も合わせて伝えると良いと思います。私の場合、「ホームステイに必要な物は何か」といったことを確認しました。

どのホームステイ先でも共通して言えることは、自分から積極的にコミュニケーションを取ろうとする姿勢が非常に重要だということです。特に、質問をしたり、その日にあった出来事をシェアすることは会話を始める良いきっかけになります。ホストファミリーはほとんどの場合、快く会話に応じてくれるので、遠慮せずにどんどん話しかけてみてください。

プログラム選択の参考となる点を記載してください

1)研修先授業およびプログラムの良かった点、良くなかった等を記載してください。

私は EIB プログラムに参加し、ビジネスに必要な心構えや知識、スキルを学びました。このプログラムの良かった点は、最新のビジネスのトピックに関する議論や学習の機会が多く、実際に現場で起こっている事例やトレンドについて深く理解できたことです。特に、プレゼンテーションが単なる調べ学習ではなく、自分たちでビジネスの課題を解決するためのアイデアを考え、発表する形式だったため、非常に実践的で面白く感じました。また、EIB プログラムは参加人数が少なく、少人数のクラスで行われていたため、講師やクラスメイトとの距離が近く、質問や意見交換がしやすかった点も良かったです。

一方で、良くないと感じる点もいくつかありました。まず、ほとんどの他のコースもそうだったのですが、クラス内が日本人のみで構成されていたため、英語ではなく日本語で話してしまう場面が多く、言語面での英語力向上の機会を逃してしまった点が残念でした。また、そのこともあってかディスカッションでの議論や授業中に発言が活発になりにくかったです。

2)課外プログラムについて

毎週金曜日には課外アクティビティがあり、全体で 3 回のイベントが開催されました。EIB プログラムでは、そのうち 2 回がゲストスピーカーの講演でした。両方とも起業の経験がある方が登壇し、全く異なる視点からビジネスの話を聞けたことが非常に興味深かったです。それぞれの講演で、実際のビジネス経験に基づいた貴重な話を伺うことができ、将来のキャリアにとって非常に有益な情報を得ることができました。

最後の 1 回は全プログラム参加者共通のアクティビティで、Davis のダウンタウンにあるレトロな映画館で映画鑑賞を行いました。この映画館はとても雰囲気があり、心地よい時間を過ごすことができました。

また、授業後には UCD が提供するさまざまなアクティビティが毎日行われていました。これらのアクティビティは、大学生活をより充実させるもので、例えば大学内のキャンパスツアーや、ドッジボールやバレーボールなどのスポーツ活動、さらにクラフト作りといったクリエイティブなプログラムまで、非常に多岐にわたっていました。

さらに、私はオプショナルツアーでヨセミテ国立公園にも行きました。ヨセミテの壮大な自然を体感でき、素晴らしい経験でした。特に印象に残ったのは、私が訪れた 2 月の最後の週に、たまたま「Fire Fall」という特別な自然現象を見ることができたことです。この現象は特定の気候条件が整ったときにのみ見られるもので、運良くその時期に訪れたおかげで、幻想的な景色を目の当たりにすることができ、非常に感動的でした。

一つアドバイスとして、私はこのツアーの申し込みをアメリカに行く前に一人部屋で予約してしまいましたが、現地で友達を作ってから相部屋を選ぶことで、費用がかなり安くなります。今後参加する方には、現地で友達と一緒に申し込むことを強くおすすめします。

3)現地での生活に関すること

EIB コースは月曜日から木曜日まで授業があり、毎日午前 9 時から午後 1 時までの時間帯で行われました。そのため、午後はほぼ自由時間となり、この時間を有効に使うことができました。自由時間では、友達とおしゃべりを楽しんだり、大学内やデイビスのダウンタウンを散策したりしました。また、UCD が提供するアクティビティに参加したり、サクラメントへ観光に出かけることもありました。

土日は完全にフリーで、友達とサクラメントやサンフランシスコを訪れたり、ホストファミリーと出かけたりしました。また、オプショナルツアーにも参加し、現地の観光地や文化を深く知ることができました。

移動に関しては、UCD の学生証を提示すれば、バスを無料で利用できたため、とても便利でした。通学やデイビス市内を回る際、またサクラメントへの移動時にも頻繁にバスを利用しました。ただしすごく時間にルーズです。遅れるのはもちろん乗る予定であったバスがなくなるということはざらです。この点には注意する必要があり、余裕を持って行動することが大切です。

また、自転車をレンタルすることもできましたが、高いこともあり、私はレンタルしませんでした。素早く楽に移動したい人以外移動は徒歩で事足ります。周囲にもあまり自転車をレンタルしている人はいませんでした。

交流等について

1)プログラム内で現地学生等との交流があれば記載してください。

プログラム内では、現地の学生がティーチングアシスタント(TA)として積極的にサポートしてくれました。私たちが授業を受けるインターナショナルセンターには多くのティーチングアシスタントが在籍しており、授業の補助だけでなく、様々なアクティビティやイベントも主催してくれました。

さらに、授業の一環として行われた『Intercultural Research Project』では、現地の人々にインタビューをする機会があり、これが現地の学生と話すきっかけとなりました。インタビューを通じて、現地の視点を直接聞くことができ、文化的な違いや共通点についてより深い理解を得ることができました。

2)プログラム外で交流等を行った場合、どのようにして交流したか、何をしたか等を記載してください。

留学中、インターナショナルセンターでの留学生向けの授業だけでなく、現地の UCD の授業にも参加することで、現地の生徒と直接交流する機会を持ちました。私は日本語の授業に参加し、日本に興味のある学生が多かったため、授業を通じて多くの交流ができました。授業参加の際は、ティーチングアシスタント(TA)に協力してもらい、授業の担当講師に事前にメールで連絡を取りました。

さらに、UCD は留学生にもさまざまなクラブ活動への参加を提供しており、現地の学生と交流するための良い機会となっていました。実際、クラブ活動に参加することで現地の生徒と交流していた人もいました。

また、自由時間を利用して、メモリアルユニオンなどの公共スペースで積極的に現地の学生に声をかけ、交流を図ったり、UCD が主催するイベントに積極的に参加して現地の生徒と交流している友人もいました。そのような友達に現地学生を紹介してもらったりして一緒に食事をしたりもしました。

異文化体験について

1)日本とは異なると感じた、印象に残る体験があれば紹介してください。

また、ほとんどのアメリカ人は、たとえ突然話しかけられても快く応じてくれるため、こちらから声をかけることで新しいつながりが生まれることが多かったです。最初は勇気がいりましたが、留学中に多くの経験を積んでいく中で、積極的にアメリカ人に話しかけることが有意義な学びになりました。もし機会があれば、ぜひ自分からもアメリカの人々に声をかけてみることをおすすめします。そのような交流を通じて、異文化理解が深まるとともに、日常生活での楽しさが増すと思います。

留学体験記

研修や生活全般、今後の学生生活への抱負等、後輩学生へのアドバイスなどを自由に記入してください。(200 字以上)

この留学プログラムにおいてとにかく大切なのは、何事にも積極的に行動に移すことです。自分から多くの経験をし、挑戦することが、留学生活をより充実させる鍵となります。最初はどうしても勇気が必要ですが、その一歩を踏み出すことで新たな世界が広がります。ぜひ、最初から現地のクラブ活動や授業に参加してみてください。現地の学生たちと積極的に交流することは、留学生活をより豊かなものにしてくれるはずです。また、現地の学生だけでなく、日本人の留学生とも積極的に友達を作ることをお勧めします。私自身も友達に助けられたことが多く、彼らとのつながりがきっかけで多くの現地生と親しくなることができました。
さらに、留学中は、何事も基本的にはなんとかなります。私も留学前には不安な気持ちが多かったのですが、実際には思っていたよりもスムーズに生活できました。もちろん、予期せぬ困難に直面することもありますが、それらはすべて貴重な経験となり、成長に繋がります。この貴重な機会をぜひ活かして、留学にチャレンジしてみてください！きっと、他では得られない素晴らしい経験が待っています。

国際化サポート海外留学奨励金 留学報告書

この報告書は、閲覧資料としてホームページに公開します。また、学内発行の留学関連冊子等にも掲載されることもありますので、ご了承下さい。
その際は匿名で公開します。

研修名	カリフォルニア大学デービス校春期短期研修(EIB コース)

留学費用項目	かかった費用 (円換算)	備考 特記事項があれば記入してください。
食費	50000 円	
図書費・学用品費	0 円	
携帯・インターネット費	4800 円	
現地通学費	0 円	(研修先まで 40 分)
教養娯楽費	220000 円	現地旅行代(LA ツアー、ヨセミテツアー、サンフランシスコ旅行)
被服費	30000 円	
雑費	9200 円	
その他	円	例:
合計	314000 円	

渡航準備について

1) 現地通貨(現金)はどのように準備をしましたか

現金の用意方法:新宿の外貨両替店

その他用意したもの:☒クレジットカード ☐デビットカード・キャッシュパスポート

2) どの方法での支払いが役に立ったか等があれば記載してください

基本全てクレジットカードで支払いをしました。

3)現地で使用する通信手段(SIM カード、WiFi)は何を用意しましたか。良かった場合は具体的に記載してください。

esim を利用しました。Airalo を利用したのですが、ネットに割引コードがあり通信速度も速かったので良かったです。ヨセミテ国立公園に行った際、自分のスマホだけ圏外にならなかったので助かりました。とてもおすすめです。

4)日本から準備して行き助かったものや、準備したほうが良かったものはありましたか

みそ汁などの日本食です。食生活が大きく変わるため、胃にやさしいものなど一息つけるものをたくさん持っていくと良いと思います。あとはドライヤー、スリッパ、ティッシュ、温かいパジャマ(一日の寒暖差が大きく夜はとても寒かったです)が挙げられます。

現地情報

**1)活動中、何らかの問題がありましたか。あった場合、誰に相談しましたか。
(例:研修の相談窓口、現地の友人等)**

☒なし ☐あり(問題の内容や相談した人等:)

特記事項:

2)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?

ホストファミリーに尋ねたり、インターネットで収集したりしました。防犯対策として、パーティーなどで夜遅くなったときは同じ方面の人と Uber を利用しました。

3)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。

学内とホームステイ先の Wi-Fi を利用できたので特に問題ありませんでした。前述の通り Airalo のおかげで Wi-Fi が無いところでも問題ありませんでした。

滞在形態関連

1)留学中の滞在先の種類	2)部屋の形態
☐寮・アパート ☒ホームステイ ☐ホテル	☒個室 ☐相部屋(同居人数 人)
3)共有部分	

☒バス　☒トイレ　☒キッチン(☒自炊可　☐自炊不可)

4)感想:(滞在先の感想、これから留学する人のためのアドバイス等)

ホストファミリーはメキシコ生まれアメリカ育ちのため、ご飯はメキシコ系の料理が多かったです。留学期間半ばまでホストファザーが弟の看病のためいませんでした。そのためホストマザーは忙しそうでした。もう少し積極的に外出に誘うべきだったなと思います。決して安くない金額を払っているため、積極的にホストファミリーに頼んでいろいろな経験をさせてもらうとよいと思います。滞在先に関しては、どの家庭もいいところもあれば大変なところもあると思います。私の滞在先は自分たち用のバスルームやウォーターサーバーがあり、また家のものは好きに食べてよいと言われていたため、衣食住に関してはとても充実していました。しかしホストファミリーはとても忙しい方でした。このような経験をすべて踏まえとても良い経験であったと感じています。

プログラム選択の参考となる点を記載してください

1)研修先授業およびプログラムの良かった点、良くなかった等を記載してください。

実際に現地で起業されている方の講演など、距離感の近い授業を多く受けることができた点が良かったと思います、良くなかった点としては、EIB コースに関しては日本人しかおらず、二人を除いた残り全員が明治大学の学生であった点が挙げられます。

2)課外プログラムについて

毎週金曜日はいつもの授業はなく、講演会などのコース別のイベントがありました。また、週末には LA やヨセミテ国立公園へのツアー(別途料金)があり、サポートが充実していました。

3)現地での生活に関すること

スマートフォンの SMS 認証がアメリカでは出来なかったため、現地で使うと考えられる Uber などのアプリは事前にインストールして認証しておくことをおすすめします。

交流等について

1)プログラム内で現地学生等との交流があれば記載してください。

Kaiwa hour という日本に興味を持っている学生との交流クラブに参加していました。毎週活動があり、かなり多くの人が参加しているので良かったです。

2)プログラム外で交流等を行った場合、どのようにして交流したか、何をしたか等を記載してください。

ボードゲームを行うこともありました。英語で教えてもらうことでいい勉強にもなったと感じています。また、毎回活動後に一緒に夜ごはんを食べに行って周囲のおすすめの飲食店や日本食についての話をしたりしていました。

異文化体験について

1)日本とは異なると感じた、印象に残る体験があれば紹介してください。

後ろの人のためにドアを少し抑えておいた時など、ささいな気遣いをしたときにいつもはっきりと“Thank you”と言ってくれることです。日本だと軽い会釈で済ましてしまう人が多いと思うので、とても暖かい文化の慣習の一つだと感じました。

留学体験記

研修や生活全般、今後の学生生活への抱負等、後輩学生へのアドバイスなどを自由に記入してください。(200 字以上)

今回のカリフォルニア大学デービス校での短期留学を通して、自分の持っている価値観は思っていたよりも狭いということに気づかされました。特に今回のプログラムはアメリカの中でもカリフォルニアで行われたため、移民の方も多く、多様な価値観に触れる機会が多かったです。昨今では日本いながら英語を学べるツールが充実していますが、このようなことは現地でしか感じることができないので、ぜひ現地で多様な価値観に触れてみることを強くおすすめします。

国際化サポート海外留学奨励金 留学報告書

この報告書は、閲覧資料としてホームページに公開します。また、学内発行の留学関連冊子等にも掲載されることもありますので、ご了承下さい。
その際は匿名で公開します。

研修名	カリフォルニア大学デービス校研修

留学費用項目	かかった費用（円換算）	備考 特記事項があれば記入してください。
食費	42750 円	
図書費・学用品費	0 円	
携帯・インターネット費	3880 円	
現地通学費	0 円	（研修先まで 20 分）
教養娯楽費	200700 円	
被服費	8250 円	
雑費	0 円	
その他	0 円	例：
合計	255580 円	

渡航準備について

1）現地通貨（現金）はどのように準備をしましたか

現金の用意方法：空港にて外貨両替

その他用意したもの：☒クレジットカード ☐デビットカード・キャッシュパスポート

2）どの方法での支払いが役に立ったか等があれば記載してください

クレジットカード；手数料はかかるが、支払いは楽。現金はたまに嫌がられることがあるため。

3）現地で使用する通信手段（SIM カード、WiFi）は何を用意しましたか。良かった場合は具体的に記載してください。

Jethro mobile の eSIM。国際電話がかけ放題でネットも比較的普通につながる。30 日 5 ギガで足りました。

4）日本から準備して行き助かったものや、準備したほうが良かったものはありましたか

厚手の上着、日焼け止め、サングラス、保湿クリーム

現地情報

1）活動中、何らかの問題がありましたか。あった場合、誰に相談しましたか。（例：研修の相談窓口、現地の友人等）

☒なし ☐あり（問題の内容や相談した人等： ）

特記事項：

2）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？

危険地情報は現地の人に聞いたりして収集した。パスポートは持ち歩かず、基本コピーを持ち歩くようにした。またファスナーのついたカバンを使っていて、危なそうなところは携帯をカバンにしまうようにした。犯罪には巻き込まれなかった。

3）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。

基本スムーズに使えた。ヨセミテ国立公園はネットがつながらなった。

滞在形態関連

1）留学中の滞在先の種類	2）部屋の形態
☐寮・アパート ☒ホームステイ ☐ホテル	☒個室 ☐相部屋（同居人数 人）

3）共有部分

☒バス　☒トイレ　☒キッチン(☒自炊可　☐自炊不可)

4)感想:(滞在先の感想、これから留学する人のためのアドバイス等)

結構放任主義の家だったため、旅行には連れて行ってくれず自分で行かなければならなった。また、一緒にご飯を食べることはなくて、基本自分から話しかけないと話す機会がほとんどない。ちょっとしたことでも積極的に話しかけると会話が弾むと思います。ホストファミリーに事前に自分の予定(旅行に行く日や帰りが遅くなる日など)を伝えることも大切です。またルームメイトとうまくやるうえで、共用部分は使った後はきれいにしておくとうまくいくと思います。

プログラム選択の参考となる点を記載してください

1)研修先授業およびプログラムの良かった点、良くなかった等を記載してください。

プログラムの良かった点は最初にテストを受けてレベルごとに少人数で分かれての授業だったので、先生との距離も近く、自分のレベルに合わせて授業を受けられる点がいいなと思いました。個人的に現地の学生と現地の授業を受けたいと思っていたので、それがプログラムに含まれていなかったのでそこは少し残念でした。

2)課外プログラムについて

毎日アクティビティーが企画されていて、一緒にドッジボールをしたり、ブレスレットを作ったり、アイスを食べに行ったりしました。金曜日にはコースごとに課外プログラムがあり、サクラメントに旅行に行ったり、ボーリングをしたり、映画を見に行ったり、ダンスをしたりしました。

3)現地での生活に関すること

デービスは治安もよく、バスが無料で利用できるので生活面で困ることは少ないです。また気温も日本と比較的同じで過ごしやすいです。学校に給水機があるのでお水を買わなくても大丈夫です。空気がとても乾燥していたので保湿剤を持って行った方がいいかもしれないです。

交流等について

1)プログラム内で現地学生等との交流があれば記載してください。

スラングやイディオムなどを学ぶ授業で、SA(Student Assistant)の人が来てくれて、スラングなどを教えてくれました。また SA の人にアメリカでの生活や流行っているものなど質問する機会がありました。金曜日のアクティビティーにも SA の人が来てくれて、交流をしました。

2)プログラム外で交流等を行った場合、どのようにして交流したか、何をしたか等を記載してください。

JASS というクラブ活動に参加していて、そこで現地の友達を作ることができました。そこでは日本にルーツを持つアメリカ人や日本に興味のある学生が参加していて、イントロクイズやワードウルフなどのゲームを通して交流しました。また大学のイベント(トリビアナイト、OWN IT Festival)に参加して、現地の学生と交流しました。

異文化体験について

1)日本とは異なると感じた、印象に残る体験があれば紹介してください。

印象に残った体験はホームパーティーです。ちょうどアメリカについた次の日がバレンタインだったので、ホストシスター主催のバレンタインパーティーがありました。また、二週間に一度 music night というパーティーがあり、そこではみんなが音楽を奏でたり、踊ったりして、人と交流をしていました。Music Night では様々な国籍の人が参加していて、音楽を通してみんなが一つになっているように感じました。私も Dancing queen という曲を彼らと一緒に演奏して、忘れることのできない思い出になりました。日本ではなかなかホームパーティーを開く習慣がないので、とても印象深かったです。

留学体験記

研修や生活全般、今後の学生生活への抱負等、後輩学生へのアドバイスなどを自由に記入してください。(200 字以上)

短い間でしたが、様々な人との交流を通して多様な価値観に触れたことで、より視野が広がり、他者への理解が深まったように感じます。異文化を学ぶ上で大切なのは、自分の価値観に当てはめたり、押し付けたりするのではなく、柔軟に受け入れ、また相手の文化を尊重することだと今回の研修を通して学びました。一か月は本当にあっという間なので毎日後悔のないように充実した留学生活を送ってほしいと思います。また、失敗を恐れず、いろいろなことに積極的に挑戦してみてください。やらぬ後悔よりやる後悔という言葉があるように挑戦してみることで新たな出会いや発見があるかもしれません。

国際化サポート海外留学奨励金 留学報告書

この報告書は、閲覧資料としてホームページに公開します。また、学内発行の留学関連冊子等にも掲載されることもありますので、ご了承下さい。
その際は匿名で公開します。

研修名	2024 年度春季 海外テーマ特化型研修 カリフォルニア大学デービス校

留学費用項目	かかった費用（円換算）	備考 特記事項があれば記入してください。
食費	100000 円	外食費用
図書費・学用品費	0 円	
携帯・インターネット費	10000 円	e-sim を購入
現地通学費	0 円	（研修先まで 20 分） 無料バスを使用
教養娯楽費	100000 円	サンフランシスコ旅行、NBA 観戦×2
被服費	70000 円	お土産代
雑費	120000 円	例：LA ツアー（ディズニーチケット含む）
その他	円	例：
合計	400000 円	

渡航準備について

1） 現地通貨（現金）はどのように準備をしましたか

現金の用意方法：兄弟が前に海外に行った時のあまりを持っていきました。（15ドル程度）

その他用意したもの：☒クレジットカード ☐デビットカード・キャッシュパスポート

2） どの方法での支払いが役に立ったか等があれば記載してください

ほとんどすべての支払いをクレジットカードで行いました。限度額に達したり、カードが使えない可能性を考えてクレジットカードは 3 枚ほど持っていくといいと思います。

3）現地で使用する通信手段（SIM カード、WiFi）は何を用意しましたか。良かった場合は具体的に記載してください。

e-sim をネットのサイトで購入しました。接続が簡単なのでおすすめです。

4）日本から準備して行き助かったものや、準備したほうが良かったものはありましたか

ホームステイ先の家で移動する用のスリッパとホストファミリーへのお土産は持って行った方がいいと思います。シャンプーなどが気になる人はいつも使っているものを持参することをお勧めします。

現地情報

1）活動中、何らかの問題がありましたか。あった場合、誰に相談しましたか。（例：研修の相談窓口、現地の友人等）

☒なし ☐あり（問題の内容や相談した人等： ）

特記事項：

2）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？

学校のあるデービスはアメリカの中でも比較的安全ですが、サンフランシスコや LA は治安が悪いところもあるので、かばんは前にして担いだり、財布やスマホとられないような対策をした方がいいと思います。

3）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。

e-sim を使ったのですが回線はとても遅かったです。学校では Wi-Fi が使えます。

滞在形態関連

1）留学中の滞在先の種類	2）部屋の形態
☐寮・アパート ☒ホームステイ ☐ホテル	☒個室 ☐相部屋（同居人数 人）

3）共有部分

☐バス　☐トイレ　☒キッチン(☐自炊可　☐自炊不可)

4)感想:(滞在先の感想、これから留学する人のためのアドバイス等)

自分のホームステイ先は自分を含め 3 人の日本人がいたのですが、それぞれに個室があり、自分の部屋だけ専用のバス、トイレがありました。自分の所は 11 時以降にお風呂に入らないことや洗濯は週に 2 回(水、日曜日)などホームステイ先ごとにルールがあると思うので初日にしっかりと確認しておくといいと思います。

プログラム選択の参考となる点を記載してください

1)研修先授業およびプログラムの良かった点、良くなかった等を記載してください。

クラスの全員が日本人なので、正直日本の大学で受けている英語の授業と変わらない感じはしました。自分は CCP という文化を学ぶコースだったのでアメリカと日本の文化の違いを学ぶことができて良かったです。

2)課外プログラムについて

2 泊 3 日の LA ツアーに参加しましたがガイドさんがハリウッドやビバリーヒルズなどを案内してくれました。二日目は一日ディズニーに行くことができ、ツアーの中で一番印象に残っています。

3)現地での生活に関すること

円安の影響もあり、一回外食するだけでも大体の場合 2000 円は超えていたイメージがあります。せっかく来たからと言って日本と同じ感覚で外食をすると、すぐにお金が無くなってしまうので気を付けた方がいいと思います。

交流等について

1)プログラム内で現地学生等との交流があれば記載してください。

自分は放課後のクラブ活動に参加し現地の学生と交流しました。さらに授業の課題でインタビューをする課題があるので、そこでも現地の学生と交流することができました。自分から情報を集めて、積極的にいろいろなクラブ活動に参加した方がいいと思います。

2)プログラム外で交流等を行った場合、どのようにして交流したか、何をしたか等を記載してください。

旅行などに行った際にお店の店員さんなどと自分のことやおすすめのお店などの話をしました。

異文化体験について

1)日本とは異なると感じた、印象に残る体験があれば紹介してください。

バスが遅延するのが当たり前だったことには驚きました。基本的に毎回 5～10 分くらいは遅延していました。

留学体験記

研修や生活全般、今後の学生生活への抱負等、後輩学生へのアドバイスなどを自由に記入してください。(200 字以上)

私はこのプログラムを通じて、アメリカと日本の文化の違いや、自分に足りない部分など、さまざまなことを学ぶことができました。プログラムが始まった当初は、ホームステイ先で自分から英語を話すことに消極的で、授業でも受け身の姿勢になっていました。しかし、途中で「このままでは何も成長しないまま帰国してしまう」と気づき、意識的に自分から英語を話すよう心がけました。その結果、プログラム参加前と比べて、リスニング・スピーキング力ともに向上したと実感しています。

今回の経験を活かし、今後も毎日少しずつ英語を学びながら、さらに英語力を向上させていきたいと思います。

このプログラムは、「長期留学はハードルが高いけれど、短期間でも留学を経験してみたい」「自分の価値観や考え方を広げたい」と考えている人にとてもおすすめです。ただし、1 カ月間という期間は想像以上にあっという間に過ぎてしまうため、一日一日を大切にし、積極的に行動し、チャレンジすることが重要だと感じました。