

国際化サポート海外留学奨励金 留学報告書

研修名	カリフォルニア大学デービス校研修(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	60,000 円	ランチ含め 20 回ほどの外食
図書費・学用品費	0 円	
携帯・インターネット費	5,000 円	eSIM
現地通学費	15,000 円	(研修先まで 20 分)自転車レンタル
教養娯楽費	150,000 円	旅費(SF・LA・Vegas)など
被服費	0 円	
雑費	75,000 円	お土産など
その他	0 円	例:
合計	305,000 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: 以前の旅行ですでに持っていた 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
現金は基本的に使用しませんでした。友達との割り勘の清算に便利でした。カードはスマートフォンと紐づけておくと、便利かつ安全だと思います。また、JCB は使える場面が少ないので注意が必要です。
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。
トリファという eSIM を 20GB 購入しました。 通信は常に安定していました。最終的に 5GB ほどしか使わず、買い足しも可能なため無制限を購入する必要はないと思います。
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
ビタミン剤を持って来ていた人がいました。野菜があまり出ない家庭もあるため、あると安心だと思います。 また、意外にも花粉症に苦しんでいる人が多かったため、薬を持参すると良いと思います。

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？
明治大学での事前ガイダンスで登録した、たびレジというサービスからのメールで確認できました。盗難対策としては財布専用のポーチを常に身につけていました。デービス市内は基本的に安全ですが、都市部への旅行時は危険な場所もあるので、他の人と一緒に行動することが大切だと感じました。

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。
ホームステイ先はもちろん、大学の広いキャンパス内では安定した WiFi が利用できます。

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)	
初日は浴槽がないことをはじめ生活に慣れず、1ヶ月間生活していけるか不安でしたが、3 日目あたりには適応することができました。分からないことがあるときはホストファミリーに伝えたと優しく教えてくれました。	

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。
前提として、プログラム参加者は全員日本の学生です。日本語に頼れない環境で学習したい場合はお勧めしません。私の選択したビジネスコースは午前中に開かれましたが、プレゼン課題が多く、毎日のように午後まで残って準備をしていました。またビジネスコースは選択できる大学が少ないようでクラスメートのほとんどが明大生でした。
2)課外プログラムについて
毎日任意のアクティビティが開かれるほか、毎週末には有料の旅行ツアーが行われていました。私はロサンゼルスツアーに参加しましたが、ハリウッド、ビバリーヒルズ、ディズニーランド・リゾートなどに行くことができ非常に充実していました。
3)現地での生活に関すること
街の中は安全で、店員さんや街の人たちは優しくフレンドリーに接してくれるが多かったため、安心して生活できました。都市部へのアクセスはバスで1時間ほどと授業後でも遊びに行ける距離でした。キャンパスや住宅地は広大で、バスも当然のように遅延するため、自転車のレンタルを強くお勧めします。

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。
基本的にはありません。放課後のアクティビティに参加すれば、引率の現地学生さんが毎回 2 人ほどいるので、話す機会を作れると思います。
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。
UC デービスの日本語学習者が集まるクラブ活動が週に一度開かれており、多くの本プログラム参加者が参加していました。教室で自由に会話した後に、夕食に行きます。私を含め多くの人は夕食には行かなかったのですが、行った人たちは現地の学生さんたちと仲を深めていました。

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。
実銃射撃場での射撃やサンフランシスコでの無人タクシーの利用など休日に日本では絶対にできないような体験をすることができました。日本では禁止されているということで、危険を伴う側面はありますが、細心の注意を払いつつアメリカならではの体験を試みるのも良いと感じました。

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)

渡航前は英語能力面、コミュニケーション面、生活面、安全面などあらゆる面に不安を感じていましたが、実際に生活してみるととても楽しく、不安を感じる暇もなく1ヶ月間過ごすことができました。食文化をはじめとしてアメリカでの生活を体験したり、有名な観光地に行ったりできたことは貴重な経験だと感じました。日本人学生しかいないため、授業外では英語を使わない場面が多く、英語力を著しく高められたという実感はありませんが、数回にわたる英語でのプレゼンテーションを通して実になった部分は大きいと感じます。参加者の多くは英語学習に対するモチベーションが高いため、刺激になる部分が大きく、また同じような背景を持って応募してきているため仲を深めやすいと感じました。アメリカに留学をしてみたいけれども、不安が大きいと感じている方にはぴったりのプログラムだと思いますので、ぜひ飛び込んでみて欲しいです。

国際化サポート海外留学奨励金 留学報告書

研修名	UC デービス研修
-----	-----------

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	3万 円	
図書費・学用品費	円	
携帯・インターネット費	8000 円	e-sim 代
現地通学費	0 円	(研修先まで 90 分)
教養娯楽費	30 万 円	ヨセミテ、LA ツアー、ラスベガス、グランドキャニオン観光代
被服費	1万 円	
雑費	5万 円	お土産代
その他	円	例:
合計	約40万 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: 3万円ほどを空港で両替 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
ソニーバンクウォレットのカードを新しく作りました。好きなタイミングで両替出来て海外手数料もかからないので良かったです。
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。
Klook の esim。アメリカの携帯番号があるプランの方が便利でした。
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
ホストファミリーへのお土産。米(ふりかけなどのおかずもあつた方が良いと思います)。薬。生理用品。

現地情報

1) 活動中、何らかの問題がありましたか。あつた場合、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: 友人がタクシーにスマホを忘れたことがありました。最終的に問い合わせたら戻ってきました。
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？
外務省からのお知らせ、インターネット記事
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。
とくに問題なし。

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) 大体のホストファミリーが親切でしたが、一部対応の悪いファミリーもいたようです。当たりはずれはあると思います。裕福な家庭が多い地域だと思います。

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。 プレゼンテーションを行う機会が多く、人前で発表することに多少慣れるようになりました。CCPIは午後に授業があるのと、課題が大量に出たのであまり自由時間がなかったです。また、ウッドランドはUCDから離れており、通学が大変でした。車社会なので、毎回ホストファミリーに迎えに来てもらわないと帰れなかったのもそこが不便でした。
2)課外プログラムについて 大学から提供されるアクティビティはプログラムに参加している日本人しかいなかったです。自分でInstagram等からクラブを探すことをお勧めします。
3)現地での生活に関すること 治安が悪くない地域でしたが、夜に出歩かないようにしたりホームレスに近づかないようにしたり危機意識を持つように心がけました。ホームステイは基本他大学の日本人ルーミーがいます。大学以外にはほとんど遊ぶ場所が無かったです。

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。 特になかったです。留学生サポーターの現地学生がおり、話しかけて仲良くなっている子はいました。
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。 放課後クラブ活動へ参加するようにしました。また、お屋に芝生やテラスにいる現地の子に話しかけて一緒にランチをしました。

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。 とにかく人がフレンドリーでした。バスの運転手が運転しながら乗客と世間話していたり、大学で知らない学生に何度も話しかけられたりと日本ではあまりない体験でした。また、スモールトークの文化に始めは慣れなかったです。メイクやファッションを褒められることがありとても嬉しかった記憶があります。時間にルーズでバスは基本時間通りに来なかったです。

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)

今回一か月の留学経験を通して、参加して良かったと思いました。迷っている人がいたら参加することを強くお勧めします。私は、申し込みをしてから渡航する日まで実際にアメリカに行くという実感があまり明確には湧かなかったのですが、あまり緊張しないために深く考えすぎないようにしていたからかもしれません。参加するか迷っている人がいたら深く考えすぎずに申し込んでみるのも良いのではないかと思います。今まで経験したことのないくらい濃い一か月を送ることが出来、日本にいたら出会えてなかった人やできなかった経験は私にとってとても貴重なものとなりました。
--

国際化サポート海外留学奨励金 留学報告書

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	100000 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 40 分)
教養娯楽費	400000 円	
被服費	50000 円	
雑費	円	
その他	円	例:
合計	555000 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
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 eSim
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
インスタントの和食、風邪薬

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: ホストファミリー関連のトラブル、インターナショナルセンターに相談)
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?
事前にネットで危険地域を調べていきました。特に犯罪には巻き込まれていません。
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。
eSim は特に問題なく使えました。大学内では基本的に Wi-fi も使えました。

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) ホストファミリー歴の浅い独身の方がホストマザーだったこともあり、想像していたものとは全く異なるホームステイ環境でした。周りの友人から聞くホストファミリーの話とは対応がかなり異なり違和感を抱きつつも放置していたら、最終週にトラブルが起き帰国の4日前に滞在先が急遽変更になりました。変更後はなんの問題もなく過ごせたため、少しでも違和感を覚えたらすぐに大学に相談するべきだと思います。しかしホームステイ担当者の方曰く、私のホストマザーの対応は特にルールに抵触していないとのことだったので、ホストファミリーごとに対応にかなり差があるのは知っておくべきだと思います。

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。 扱うピックが専門的であり、プレゼン課題が多く出されたため、絶対に英語を学ばなければならない状況に身を置けたのは良かったです。プログラム参加者がほぼ全員日本人で、わからない時は日本語に逃げてしまえるのは良くなかった点かなと思います。
2)課外プログラムについて 大学の主催する weekend trip でヨセミテ、ロサンゼルスに行きました。ヨセミテはバスで移動できることが非常に助かりましたが、ロサンゼルスは行きたいスポットに行く時間がなく残念な思いをしたので、旅行に慣れている人は自身で航空券等を手配して行った方が楽しめるのではないかと思います。
3)現地での生活に関すること 午前中に授業が終わるので午後はダウントウンや他の都市に遊びに行くことができ、時間をめいっぱい使うことができた点が良かったです。

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。 現地の学生にインタビューをしなければならない課題が出た際に交流す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。 友人のホストマザーが主催するミュージックパーティーで現地の方と話すことができました。

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。 バスが定刻通りに来ることがほとんどなく、20分ほど待たされるとも度々あり驚きました。

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)

大学生最後の春休みに、学生のうちにしかできないことをしたいと思い今回の研修に参加しました。私が関わりを持てたのはほとんどが日本人だったため、英語力が飛躍的に伸びたとは感じませんでしたが、以前交換留学で培った英語力を錆びつかせないために非常に有益な時間を過ごせたと思います。また週末に多くの観光地に遊びに行ったり、授業後にクラスメイトと他愛ない話をしながら課題をしたりなど、沢山の思い出も作ることができました。トラブルもあり楽しいことばかりではありませんでしたが、貴重な経験をする事ができ参加してよかったと思っています。1 カ月という長い期間海外で学べるのは学生のうちだけだと思うので、少しでも迷っているなら是非参加してほしいと思います。

国際化サポート海外留学奨励金 留学報告書

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	15000 円	ホームステイ先が朝昼夜作ってくれたので観光の際はお金かからなかった
図書費・学用品費	0 円	
携帯・インターネット費	15000 円	Trifa を使った
現地通学費	0 円	(研修先まで 自転車 20 分)
教養娯楽費	300000 円	
被服費	0 円	
雑費	50000 円	
その他	120000 円	例:
合計	500000 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: 現金 5 万円を外貨に換えた。	
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	
ApplePay 基本使えるので役に立った。現金、クレジットカード、デビットカードがあれば絶対困らないと思う。	
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。	
Trifa を 1 か月分購入した。他の友人の通信手段と比較して驚くほどサクサクつながった。	
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	
英語に慣れておくこと! Duolingo を引き続きやっていた。	

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?	
貴重品はポケットではなくサコッシュなどのバックで多少ダサくても、ずっと身につけておくこと。写真撮影の時困るけど、ダサくても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。	
Trifa は本当に良かった。	

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)	
正直なところ、ホームステイ先によるが、自分のホームステイ先の家はとても汚かった。潔癖症の方は苦手だと思う。とにかく色々な家庭があるので、あまり期待せずに、配属された家庭で最大限充実できるよう工夫をした。	

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: 質の高い授業が多い。プレゼンが本当に多くて、とても練習になったり、インタビュー課題では知らない人に声をかけなければならず、コミュニケーション能力向上につながったりした。(プレゼンが苦手、人と話す事が苦手な人は本当に苦痛だと思う。)具体的には、総じて7から8回ほどのプレゼンがあった。授業後は基本その準備に力を注いだ。 良くなかった点:UCD の教員同士のコミュニケーションが取れてないように感じた。最終プレゼンはどのような形式で行い、いつでも何をしなければいけないのか情報伝達不足に思う。 過去の先輩も話している通り、日本人しかない。個人的には絶対良くなかった点!というわけではないが、英語力向上のための留学ならほかのプログラムを選択するべきだと思う。
2) 課外プログラムについて
お金があれば休日どこでも行ける。金曜日のアクティビティは義務参加だが、欠席して旅行行っている人もいた。ただ、授業を欠席しまくって、平日に3泊4日のラスベガス観光をして、日本の大学から直接連絡来てる人がいる噂を聞いたので遊びすぎには注意したほうがいい。自分はヨセミテ、ロサンゼルス(ハリウッド、ディズニー、サンタバーバラ)、サクラメント、サンフランシスコ、ラスベガスに行った。中にはグランドキャニオン、ニューヨークに行っている人もいた。
3) 現地での生活に関すること
基本平日は課題、休日は観光、そのルーティーンだった。平日はほぼほぼ課題に費やしたので、基本遊ぶ時間はなかった。想像以上に授業が大変なので覚悟は必要だと思った。

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。
授業でのインタビュー課題で、現地の人にインタビューをしなければならなかった。最初は本当に緊張し、体力を使うが、慣れれば簡単。はたから見たらナンパのような行為だが、外国の方はとてもやさしく答えてくれた。また、学校の先生と自分の考えている事業案について意見をもらう機会があった。本当に貴重なフィードバックをいただけてとてもうれしかった。
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。
授業後、時間がある時にキャンパス内で時間のありそうな現地の方に声をかけて、雑談などをした。また、友達のホストマザーの友達主催の音楽パーティではドラムを叩いた。現地の方と音楽でつながることができてとても楽しかった(これは本当に運が良かったことだと思う)。

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。
少しの“アジア人差別”を受けたこと。プログラムが始まってすぐのころ、サクラメントのゴールデンワンセンターでディズニーオンアイスを見た。荷物検査の際、他のアメリカ人は大きい荷物でも検査に引っかかっていないのにもかかわらず、アジア人の自分たちだけにとても厳しく、荷物を別のところで預けてこいと言われた。傷つくよりも日本では感じない“人種差別”を目の当たりにして面白いが勝った。 治安が悪いところは本当に悪いということ。サンフランシスコやサクラメントのダウンタウンに行く機会があったが、そこは本当に危険だった。嗅いだことのない異臭しかせず(おそらく大麻?)、ホームレスやおそらく薬をやっているであろう人達が次々押し寄せてくる体験は本当に恐ろしかった。特にサンフランシスコでは銃声が聞こえ、警察がたくさん来ていて、怖かった。生の銃声が聞けたのでそこはよかった。

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)

とにかくこの一か月は今後の学生生活、人生設計においてとても実のある通過点となった。1日1日がすごく刺激的だった。アメリカの観光をしっかり堪能しながらも、とても充実した授業を受けることができとてもよかった。ただ、“単にアメリカディズニーに行きたい人”“英語力向上を目指している人”には向いていないプログラムだと思った。やはり平日の授業はかなりしんどく、単にアメリカ観光をしたい人は留学ではなく旅行を選択すべき。また、1か月は長くも短いため、英語力がとても向上できる！とは言えない。しかしながら、大量のプレゼンやインタビュー課題、質の高い授業によって得たスキルは将来自分が生活する上で絶対必要になるものだと思う。

自分はこのプログラムを単なる通過点としてしかとらえていない。今後の残りの学生生活をよりよいものにするための“通過点”としてとても有意義な経験をすることができたと思う。

また、ここで、本プログラムに関わっている明治大学留学事務室の方がたには重ねて感謝申し上げます。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

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) 1ドル=156 円	備考 特記事項があれば記入してください。
食費	27,955.2 円	アイス、ステーキ、サーモン、サンドイッチ、シェイク、クロワッサンなど
図書費・学用品費	0 円	筆記用具、ノート、パソコン、ファイルを持っていた。
携帯・インターネット費	6,000 円	au 海外放題
現地通学費	0 円	(研修先まで約 40 分) 徒歩(約 15 分)でバス停へ ※研修先の学生証をバスの運転手さんに見せると無料で乗れた。 バスは 1 時間に 1~2 本なので時間管理に気をつけた。
教養娯楽費	89,249.2 円	ヨセミテツアー、映画、NBA、射撃など
被服費	9,863.88 円	帽子、長袖(UC Davis Stores で購入)
雑費	2,020 円	電車の運賃(射撃場への交通費)/Lift
その他	5,313.36 円	例:お土産 (サンフランシスコ国際空港で 70%オフでお菓子が買えたので安く済んだ。) マグネット、ステッカーなども含む
合計	140,401.64 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
マスターカードでの支払いがスムーズで便利に感じた。 暗証番号を忘れてしまったときや割り勘する時は現金で払った。
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。
au 海外放題 インターネットの接続を変更せずに現地でも日本と同様にスマホを使えることができた。 グローバル WiFi を使用している人もいた。
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
小腹が空いた時やヨセミテツアーの軽食にパックご飯は役に立つ。(ヨセミテツアーの昼食、夕食、朝食は自分で用意した。) 現地の気温が日本よりも暖かかったので、半袖等の春や夏に着る服を持っていけば良かった。※蚊がいるくらい。

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: 全然大事ではないが、情報共有として記入した。 ①オリエンテーションで WiFi を接続する時に、パソコン(Surface)でパスワードを入力した後に暗転してしまうことがあったが、他大学の引率の先生?と現地の学生スタッフの方に事情を説明し、最終的に解決した。 ⇒電源ボタンを 20 秒ほど長押しすることが有効であったと考えている。 ②また、友達のパソコンの充電器のプラグを曲げてしまったが、学生スタッフの方や ARC(体育館)のスタッフの方に相談し、ペンチで元に戻してもらった。 特記事項:みんな親切なので気軽に相談をしてみよう。
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?
「たびレジ」に登録し、email で危険地域情報を受信した。プログラムが同じ人から情報を集めた。 防犯対策としては、ポケットやリュックの中に貴重品を入れないようにした。 また、サコッシュに貴重品を入れて常に持ち歩くようにした。
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。

スマホの機種が Android であったので、研修先の WiFi に接続する時に Google Play からアプリをインストールする必要があった。インターナショナルセンターに行き、接続方法を教えてもらった。
回線も遅くなく特に問題はなかった。
Yosemite ではホテル等の WiFi がある場所以外では電波がなくなり、使用できるアプリが限られた。
ホストファミリーとの連絡手段は messages が上手く使えなかったので Instagram を利用したが、頻繁に見えないそうなので Android の人は他のアプリを活用することをオススメする。
Ex) WhatsApp、LINE など

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優しく親切な方達で、不自由なく生活することができた。 恥ずかしながら、後半は疲れが溜まって早起きできないときは起こしてくれた。 コストコやスーパー、メキシコ料理屋さん、ドリンク屋さん、チーズケーキ屋さん、教会、遊園地など色々なところに連れていってくれた。向こうからこれから〇〇に行くけど来る? というように誘ってもらえたのが有難かった。教会では Baptism について教えてもらい、掃除を手伝わせてもらい、昼食にピザと野菜(芽キャベツ、アスパラなど)をもらった。遊園地は Six Flags という名前で水族館、動物園、遊園地が混ざったようなテーマパークなので、誰でも楽しめると思う。 息子さんとアニメを見たり、彼女さんと UNO をしたり、ホストファミリーとテレビ(Viking、All American)を見たりした。 ホストファミリーによっては昼食や洗濯を自分でする必要があるので、柔軟に対応することが大切だと思う。 もし、合わないと感じたらホストファミリーと仲介してくれる人に連絡するのがオススメする。	

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。
参加者のほとんどは日本人で、私が参加した EIB コースの過半数は同じ大学の学生であったので言語が通じるという点では精神的に楽であったが、語学力を本気で伸ばしたい人はホストファミリーやクラブ活動等で交流を工夫する必要があると思った。または他のプログラムを選択するのも1つかもしれない。 語学力を伸ばそうとバスの乗客に話しかけている人もいた。 その人が言っていたことは、「イヤホンをしていて話を聞こうとしない人や忙しくしている人でなければ、笑顔で話しかければだいたいは話してくれる。少し話してみて、合わないと感じたら無理はしないで別の人に話しかけてみる。」 プログラムの参加者は日本の大学生や高校生がおり、その人達と交流するには良い機会、ほとんどの人が一定のモチベーションを持っているので刺激になった。また、放課後のアクティビティでコーヒー/ワインの製造過程を見学できたり、スポーツやカードゲームを楽しむことができる。 起業についての基礎を起業している先生から学び質問することができ、グループワークを経てアウトプットし、自分の知識として定着させることができた。毎回の授業でプレゼンをするクラスがあり、2 人のペアや 4 人のグループで役割を分担し、授業後もプレゼンの準備で残ることが日常になったが、クラスメイトと仲を深めることができ、人前で話すことにも慣れたのでこのプログラムで良かったと心の底から思っている。 最終課題では、2 人でインタビューした結果をグラフで視覚化し、ポスターやプレゼンを作成した。なぜかプレゼンターに選ばれ、他のコースの人がいる前でプレゼンをしたが、日本ではなかなか人前で発表をする機会はないので良い経験になった。
2) 課外プログラムについて
私はヨセミテツツアーのみに参加したが、他にはロサンゼルスツアーやシリコンバレーツアーがあった。現地に到着してから申し込めたのでその場で決めた人もいた。 ヨセミテ国立公園は電波が無いほど自然豊かな場所で、リスや Blue Jay(アオカケス)が良く見られた。2 月中旬に行ったので、Mirror Lake はまだ凍っていたが、幸い天候も良かったため Firefall を見る事ができた。公園内の移動方法は徒歩かバス(無料)だった。お土産や軽食を買う場所がいくつかあったので安心した。ジャンパーを羽織ると丁度よい気温だったが、朝は冷えるので防寒具を持っていくと良いと思う。
3) 現地での生活に関すること
私の場合、ルームメイトがいなかったホストファミリーの家では英語で話す機会が多かった。意思疎通の面では問題はなかったが、日常会話にニュースの話題が出ることもあり完全に理解することは難しかったので、後で何を話していたのか聞いて理解するというのを繰り返した。その度にルームメイトがいたら会話に混ざれたのかなとやるせない気持ちになった。 ハウスルールはあったが、洗濯やシャワーについては思っていたより緩かった。普通に誠意をもって暮らしていればルールを破ることは無いと思う。 自転車は借りなかったが、特に不便に感じたことはなかった。Davis から登下校する人は借りることをオススメする。 放課後にスポーツ用品を借りてサッカーやキャッチボールなどをしたが、ARC に行つて筋トレやバスケをした人もいた。

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。
プログラムに参加している現地の学生はいなかったため、最終課題や授業内でインタビューしたときに少しだけ交流した。
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。
・オリエンテーションが始まる時間より早めに着いた時に、スタッフの方に有名なものやエッグヘッドがどこにあるかを聞いた。 また、道中で現地の学生の人達に行き方を聞いた。 ・kaiwa hour(詳細は Instagram で)で現地の学生と交流し、オススメのお店や大学のことなどを教えてもらった。

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。
交通面では、車が右側通行であること、歩行者用信号が赤になるまでの時間をカウントしていたこと、バスの前方に自転車を置いていたこと、バスから途中で降りる時はボタンを押すのではなく紐を引っ張って運転手さんに知らせること。 食事面では、飲み物がペットボトルに入れられたものであったこと(自分のホストファミリー)、食べられる分だけ食べてお腹いっぱいになったら残していいこと、果物(リンゴ、オレンジ、ネクタリン等)が美味しいこと、デザートを買いに隣町まで行くこと。 生活面では、バスが 10 分くらい遅れるのが普通であること、スポーツ用品をインターナショナルセンターで借りられること、ほぼ晴れていたこと、知らない人から話しかけられたこと、自転車を止める時の鍵が日本と異なっていたこと。

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)

今回の短期研修を通して、視野のようなものが広がった。約 1 カ月と短い期間なので何をすればよいのか分からないのが出発前の本音であったが、大きなトラブルもなく現地で生活し、遅刻せずに授業に全て出席し知識を養い、プレゼンに慣れ、友人も増え、英語を伸ばしたいと思うようになったので、多くのことを得られたと考えている。 今後の学生生活ではこれからの進路の選択肢を増やすために新しいことに挑戦していき、色々なことを経験したいと思っている。 留学を考えている人に向けて 私の英語力はこの短期研修にギリギリ参加できる程度で、事前の学力テストのようなものも手ごたえが無かった。けれど、意外と何とかなり逆に刺激をもらったので、言語の壁で迷っていたら参加した方が良いと思う。 ※Do you mind if ~?/Could you ~?/Can I ~? をよく使った。正直文法より伝えたいという気持ちの方が大切だった。 楽しめたのはホストファミリーとの関係が良かったからだと考えている。初日に好きなアニメや食べ物について話し、3 日目くらいに野菜や果物が好きであると伝えたことで、食生活に問題はなかった。また、お礼は必ず言うようにした。外出を誘われたら断らずに着いていって疑問に思ったことを聞いた。休日には予定を聞いて着いていったり、何かしたいと伝えたりした。ホストファミリーが寝る前に帰るように意識してなるべく一緒に過ごす時間を増やそうと努めた。
--

国際化サポート海外留学奨励金 留学報告書

研修名	カリフォルニア大学デービス校春季短期研修(EST 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	60000 円	
図書費・学用品費	0 円	
携帯・インターネット費	12000 円	
現地通学費	0 円	(研修先まで 車で6分)
教養娯楽費	200000 円	LA/サンフランシスコ
被服費	40000 円	
雑費	40000 円	Uber/Waymo/Spin/お土産
その他	円	例:
合計	352000 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
Apple payに事前にカードを追加しておいたこと。
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。
事前にトリファ(e-sim)を追加しておいた。
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
常備薬、お土産、サングラス

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？
Davis は治安が良かったが、サンフランシスコや LA に行く際にはリュックを前に抱え、公共交通機関での移動中は寝ないように注意した。
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。
安定してつかえた。

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)
長年留学生を受け入れている家庭だったので至れり尽くせりの生活だった。 ファミリーと積極的に話すことや自分の意見をはっきり伝えることがとても大切だと感じた。

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。
クラスメートや SA(Student Assistant)と会話をして授業を進めたり、英語で論文を読み PowerPoint を用いて論文の内容を発表する授業がとても楽しかった。クラスメイトが全員日本人だったので、他の国の友達を作るためには自分から行動する必要があった。
2)課外プログラムについて
金曜日にワイナリーに行ったり、コーヒーの研究所に行ったりして Davis の産業についても学ぶことが出来た。
3)現地での生活に関すること
9時から 13 時まで授業があり、そのあとにその日の課題を行ったり、ジムに行って現地の人と交流したり会話アワーという交流会に参加したり、色々なスポーツを現地の学生とした。 想像以上に課題は多かったが、英語でプレゼンや発表をする機会がたくさんあり良かった。

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。
SA の方と野球やバドミントンなどのスポーツを放課後にした。
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。
留学に行く前に直接監督に連絡をして、大学の水球部の練習に毎朝 6 時から 8 時半まで参加した。 大学内で積極的に話しかけて、自分の専攻分野の学生や Phd の方を見つけ研究室の見学や学術フェスに参加したりした。

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。
自分の意見をみんなははっきりと持っているので、積極的に話しかけることで多角的な視点や考え方を共有することが出来る。 部活のチームメイトが毎日朝練に行くとき車で家まで迎えに来てくれたこと。

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)

今回の研修では、英語で論文を読み、PowerPoint を用いて発表する授業を通して、英語で自分の考えを伝える力の重要性を強く感じました。最初は英語で発言することに不安もありましたが、クラスメートや SA と積極的に会話をする中で徐々に自信を持つことができました。

また、授業だけでなく現地の学生とスポーツをしたり、積極的に話しかけたりすることで、多くの学生や社会人の方と交流することができました。アメリカでは、自分の意見をはっきりと伝える姿勢がとても大切であると感じました。

今回の経験を通して、今後はより積極的に国際的な環境に挑戦し、自分の専門分野の研究にも主体的に取り組んでいきたいと考えています。これから留学に行く方は、ぜひ積極的に交流することを意識することで、より充実した留学生活になると思います。

国際化サポート海外留学奨励金 留学報告書

研修名	UC Davis
-----	----------

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	500 円	ノート
携帯・インターネット費	7280 円	esim
現地通学費	0 円	(研修先まで車で20分、徒歩+バスで 1.5 時間)
教養娯楽費	330000 円	LA ツアー、ヨセミテツアー、シアトル旅行、サンフランシスコ、NBA など(お土産も含む)
被服費	35000 円	UCDトレーナーなど
雑費	0 円	
その他	0 円	例:
合計	422780 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: 原宿で3万円ほど両替していきました。
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
クレジットカードでの支払いがとても便利でした。また、クレジットカードは複数枚持っていくことをお勧めします。
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。
Jethro Mobile の esim45日で30GB を購入しました。(電話番号つき) Uber や NBA チケット購入の際などに、アメリカの電話番号があると便利でした。
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
水筒、サトウのごはん、お味噌汁、ふりかけ、サングラス、スリッパなど 大学に給水機があるので、水筒やタンブラー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？
ホストファミリーやネットから情報収集しました。夜遅くは特に1人で歩かないなどを気を付けた。
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。
ホームステイ先と大学は WiFi がありました。ヨセミテ以外は特に問題なく利用できました。

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)

私がホームステイした家庭には、私のほかにもう一人日本人の留学生がいました。食事はとてもおいしく、時には日本食を用意してくれることもありました。夕食は家族全員で食べるのが習慣で、その日あったことを話したりしていました。ホストファミリーと積極的にコミュニケーションをとることが大切だと感じました。

また、休日にはアウトレットに連れて行ってもらったりしました。お風呂の利用については特に厳しいルールはなく、洗濯は週に1回でした。

また、友人の話などを聞いていて、ホームステイ先によってルールなどが大きく異なると感じました。

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。

良かった点としては、授業がプレゼンや意見が求められることが多かったので、スピーキング力が上がったと感じました。良くなかった点としては、CCP コースに参加していたため、授業が午後(月から木 13:30-17:30)で、放課後に外出することが難しかったです。また、授業に日本人しかいなかったことがとても残念でした。

2)課外プログラムについて

CCP プログラムの人は、毎日 10:30-12:00 でバレーボール、バスケ、など様々なアクティビティがありました。自由参加でした。金曜日は授業がなく、参加必須のアクティビティがあります。ボーリング・ビリヤード・ゲームなどがありました。

週末は、LA、ヨセミテ、シリコンバレーに行くツアーがありました。

3)現地での生活に関すること

車社会のため、バスでの移動は少し大変でした。私がホームステイした先は、家からバス停まで1時間歩かなければなりませんでしたが、いい運動になりました。

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。

インタビューの授業で、現地の学生と話す機会がありました。

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。

kaiwa hour という日本語と英語の交流クラブに参加しました。また、お昼は、芝生に行き、現地学生に話しかけて一緒に昼ご飯を食べたりして、友達を作りました。そこで仲良くなった現地の子とタピオカを飲みに行くなど、授業外でも交流を深めることができました。

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。

バスは時間通りに来ることが少なく、遅延するだけでなく、早着することも頻繁にあったので大変でした。また、現地の人は急に話しかけても心よく受け入れてくれて、親切でフレンドリーでした。また、車は横断歩道で必ず止まってくれる、扉を後ろの人のために開けておくのは日常的なところがとても印象に残っています。

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)

積極的に何事も行うことを強くお勧めします。授業やルームメイトは日本人しかいなかったため、どうしても日本語話してしまうため、はじめは緊張しましたが、芝生やメモリアルユニオン(食堂みたいなところ)で現地学生に話しかけるのがおすすめです！現地の友達を作ることができ、英語の勉強にもなるのでとても良いと思います。

また、休みの日はぜひ旅行に行くといいと思います。私は、LA ツアー、ヨセミテツアー、シアトル、サンフランシスコに行きました。NBA もおすすめです！様々なところに行き、体験することで、多くの価値観に触れることができました。

多くの挑戦をし、視野を広げることで、1か月という短い期間の留学をより充実したものにとできると思います。