国際化サポート海外留学奨励金 留学報告書

研修名	テンプル大学 2026 年度夏季

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	30000 円	朝食は voucher で食べることができた。
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	（研修先まで 徒歩と電車で 30 分）
教養娯楽費	40000 円	スポーツ観戦チケット、観光代
被服費	0 円	
雑費	30000 円	お土産
その他	0 円	例：
合計	100000 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

Visa 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。

eSIM を利用した。WiFi はホテルのフリーWiFi を使用

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

割り箸、せんべい、抹茶のお菓子（現地で出会った友達に配る）、スリッパ、圧縮袋、エコバッグ、スマホフォルダー

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：明大サポート、現地のプログラム関連の人）

特記事項：飛行機の欠航、遅延

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なところ、場面を調べておく。カバンは基本的に前に持つ。スマホは手に持って歩かない。

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。

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)

最初はチップなしでも清掃してもらえたが、長期滞在するのでなるべく毎日チップをおくべき。

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。

午前に授業で学んだことを午後のフィールドトリップで実際に目で見ることができる。授業にディスカッションが多く、現地の学生と関われるし、英語を能動的に使えた。フィールドトリップで日本人学生が多く、あまり英語を使えなかった。

2)課外プログラムについて

現地の歴史や文化を知れてとてもよかった。有名な観光スポットも課外プログラム内で行くことができるし、自由行動の時間もあった。

3)現地での生活に関すること

フレンドリーな人が多い、目を合わせるだけで話しかけてくれたり、笑いかけてくれたりする。
みんな車の運転が荒くて、すぐクラクションをならすので信号が青でも十分注意が必要。
トイレや車、電化製品は日本企業多い。

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。

授業やフィールドトリップ

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。

授業のあと一緒にお昼を食べたり、ホテルの部屋で一緒に過ごしたりした。

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。

日本人とは違って現地の人はとても時間にルーズだし、色々な場面でかなり適当なことを言っていると感じた。ニューヨークでの野球観戦の帰りに地下鉄に迷ったところ、行き先が同じだから一緒に行こうと言ってくれた人がいた。だが、結局私たちが乗っていた電車があっていて、教えてもらった電車が間違えていたことがあった。

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)

今回の短期留学を通して、実際に行動してみることで初めて得られる経験がたくさんあることを学びました。これからの大学生活でも、失敗することを恐れて行動をためらうのではなく、少しでも興味を持ったことには積極的に挑戦していきたいです。大学では勉強だけでなく、さまざまな人と関わったり、新しい場所に行ったりする中で、自分の視野を広げていきたいと思います。後輩の皆さんにも、最初から完璧にできるかどうかを考えすぎず、「やってみたい」と思ったことにはぜひ挑戦してほしいです。失敗しても、その経験から学べることは必ずあります。大学生活は自分から行動するほど多くの経験ができると思うので、周りの人との出会いや経験を大切にしながら、充実した学生生活を送ってほしいです。

国際化サポート海外留学奨励金 留学報告書

研修名	テンプル大学 2026 年度夏季

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	65993 円	自分は北米の料理が合わず、1日1食の日も何日かあり苦労した。Philly Cheese Steak は美味しいが、そればかり食べていると流石に飽きる。Poke bowlは比較的美味しい。ホテル内にあるレストランの60＄のステーキのコースを食べたが、シーザーサラダが美味しかった。全体的に、値段が安いものだと美味しいものはほとんどなく日本と比べると味は極端に落ちる。7＄でメロンを食べたがまるで梨のような食感で味はなかった。だからといってある程度お金を出しても、やはり日本と比較すると味は落ちる。
図書費・学用品費	0 円	Temple 大学ロゴ入りのペンと T シャツを頂いた。教科書とノートは支給された。
携帯・インターネット費	10480 円	docomo の世界そのままギガ利用：980/日×14 日間＝10480 円
現地通学費	0 円	（研修先まで30分）ホテルから駅に向かってそこから地下鉄で移動。電車に乗るためのカードは大学側が出してくれる（学費に含まれている）。
教養娯楽費	22777 円	メトロポリタン美術館：2829 円。ニューヨークヤンキース試合観戦：19948 円
被服費	162618 円	ニューヨークへ行った際に Brooks Brothers でスラックス：62779 円を、Ralph Lauren でニット：89839 円を購入
雑費	1772 円	洗濯 2 回分。ホテル内のランドリーを利用
その他	93536 円	お土産代：67813 円。交通費：約 18000 円（トロント、ニューヨークでの鉄道代、ニューヨーク→フィラデルフィアの Amtrak 代、複数回利用したタクシー代）。ニューヨークで延泊した際の Airbnb 代：7763 円
合計	357176 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：羽田空港で 300ドル分両替した。

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

基本的には全てクレジットカードで払える。万が一に備えてクレジットカードは2枚用意しておくとなお良い。

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。

docomo ユーザーで、世界そのままギガを申し込んだのでどこでも通信可能だった。通信速度も非常に早くおすすめである。

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

充電器のタコ足配線はあると便利。たくさん洗濯バサミがついているタイプのハンガーを持っていくと洗濯物を干すときに便利。

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：明大サポートの方、旅行代理店の方　）

特記事項：現地に向かう際、まず羽田→Toronto の飛行機が悪天候のため1時間遅延した。次にトロント・ピアソン国際空港でのトランジットにて、トランジット先の Toronto→Philadelphia の最終便が落雷のため欠航。代替便が2日後だった為、急遽 Toronto に2日滞在することになった。さらに帰国する際、Phiradelphia→Toronto の飛行機が乗務員のスケジュールがつかず、欠航した。こちらは同じ時間帯のユナイテッド航空の便にすぐ代替便が決まった。

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？

防犯対策としてスマホは後ろポケットに入れない、大事なものは常に身の回りに置いておく等があげられる。犯罪に巻き込まれはしなかった。

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。

docomo の世界そのままギガの品質は非常によく、通信面で困ることはあまりなかった。

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 1 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)

滞在した Sonesta Philadelphia Rittenhouse Square は比較的綺麗だった。ただし部屋にポットや電子レンジはないのでカップラーメンや温める必要があるものは食べられない。

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。

各国から生徒が集められ、レベル別の授業をしてくれる。また先生も聞き取りやすいように話してくれる。課外プログラムではアメリカ観光ができてよかった。

良くなかった所は Washington D.C.や New York に行くときに Amtrak の駅まで地下鉄で移動するのだが、そこで引率の先生が無賃乗車を強制させてくるところ。あとはトランジット先の飛行機が Philadelphia への最終便のため、万が一欠航したときは詰むところである。

2)課外プログラムについて

Philadelphia の名所を網羅的に散策できる。Washington D.C.ではホワイトハウス、NASA の博物館等を見学できる。New York ではタイムズスクエア、その後の自由時間で非常に多くの場所を巡れる。ぜひ延泊すべきであろう。

3)現地での生活に関すること

料理は基本的に Philly Cheese Steak 以外はあまり美味しくない。チャイナタウンの中華料理ですらあまり美味しくない。ラーメンはサービスエリアクオリティ。街中から大麻の匂いがする。特に Philadelphia の地下鉄はひどい大麻臭がする。そこら辺にホームレスがたむろしている。

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。

プログラムには各国から様々な学生が参加しているため、いろんな国の人と交流を持てた。授業内で発言する機会も割とあり、必然と交流が生まれた。

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。

登下校を共にしたり、中国人の人とチャイナタウンに一緒に行ったりした。お互いの共通言語が英語しかないのでコミュニケーションがおぼつかない部分もあるが、まずは積極的にコミュニケーションを取ろうとする姿勢が大事であると感じた。

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。

店員さんでも通りすがりの人でも、まずは挨拶をする文化である。あとは地下鉄がものすごく大麻臭い。また平気で無賃乗車する人が多く、それを誰も気にも留めない。

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)

このプログラムは複数人で参加するため、チーム全員の足並みが揃っていることが重要だと感じた。複数人いる以上、誰かが遅刻したり和を乱すこともある。あとは金銭感覚の違いもある。したいことができなかったりもどかしさを感じることもあるだろう。集団行動の難しさを感じた 2 週間だった。あとは文化の違いである。食生活を始め、治安の悪さや自己主張の大切さ、挨拶の文化など様々なギャップがあった。総じて言えるのは、アメリカの人々は皆基本的にフレンドリーに接してくれるというところであろうか。肝心の英語に関してだが先生はこちら側に配慮して聞き取りやすい英語を話してくれるが、普通の街中にいる人となると話が違う。早すぎて全然聞き取れないし、こちら側の発音も Japanese English すぎてたまに通じない時もある。ただ、これだけは言えるのはとりあえず積極的にコミュニケーションすることだ。単語だけでもいい。ただ伝えようとする意思、それが大切なのである。