

国際化サポート海外留学奨励金 留学報告書

研修名	NICE ハワイ大学マノア校
-----	----------------

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	30000 円	
図書費・学用品費	1600 円	UH カードを持っていると施設によっては割引してくれたのでおすすめです。
携帯・インターネット費	9440 円	トリファの eSIM で 21 日間無制限
現地通学費	0 円	(研修先まで徒歩 20 分)
教養娯楽費	11424 円	その他交通費、入場料など
被服費	34880 円	
雑費	60000 円	
その他	0 円	例:
合計	147344 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: 事前に日本の銀行で換金して行きました。 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 基本的にプリペイドカードと現金を使用しました。
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。 トリファの eSIM で 21 日間無制限を購入しました。容量制限を気にする必要がないので良かったです。 ホストファミリーの家や学校では WiFi を使用してました。
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 小さなハンガー、防水スマホケース、上着、ドライヤー ハンガーはハンカチなど自分で洗えるものを干すのに役立ちました。 特に屋内やバス内の冷房が強いため薄めの上着が 1 枚あ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？ ホストファミリーや現地の学生が危険な場所について教えてくれました。また、夜間は 1 人では歩かないようにしました。スリが多いと聞いていたので、バッグの置く場所や貴重品の管理を徹底していました。実際に犯罪に巻き込まれることはありませんでした。
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。 ダニエル・K・イノウエ国際空港では、電波が悪く、繋がりにくかったです。入国審査後にある荷物受取所は比較的繋がりがよかったです。

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) ホストファミリーはとても親切で不便を感じることはありませんでした。シャワーなど使用時間を制限されることもありませんでしたが、できるだけ時間をかけないように意識しました。自分が使用した場所は綺麗な状態になるように心がけました。また、私を含めて学生は2人滞在していました。滞在先によっては、6人の学生が滞在していると聞きました。

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。 プログラムの初日に Oral test があり、その結果をもとにクラス分けが行われました。クラスメイトのみんながハイレベルな英語力を持っており、とても刺激を受けました。 また、Interchange という現地の学生と交流する機会が週に 2 回あり、お互いに質問を受け答えしコミュニケーションをすることができました。さらに、Off Campus activity がありました。クラスによって場所は異なり、私はダウンタウンで歩きながら歴史的な建造物を探す Scavenger Hunt を行いました。この活動を通じて、ハワイの文化や歴史について学ぶことができました。本来であれば Off Campus activity は 2 回行われるのですが、ハリケーンの影響により残念ながら 1 回は中止となってしまいました。
2)課外プログラムについて 海岸清掃のアクティビティがあり、参加する予定だったのですが天候の影響で中止になってしまいました。
3)現地での生活に関すること 現地での主な交通手段はバスでした。バスは時間通りに来ることはあまりなく、また路線も多いため、初めは戸惑うことがありました。そのため、時間に余裕を持って行動することが大切だと感じました。また、Transit というアプリを利用するとバスの現在地や運行状況を確認することができ、とても便利でした。最初はバスの利用に不安がありましたが、次第に慣れて目的地まで移動することができるようになりました。

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。 週に 2 回、Interchange があり、現地の学生と交流することができました。ハワイの良いところやおすすめのレストラン、カフェなどを紹介してもらえました。
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。 友人のホームパーティーに招待され、参加しました。パーティーには年代を問わず約 50 人が参加しており、多くの人と交流する良い機会となりました。パーティーでは、夕食を食べたり、ゲームをしたりしながら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。 ハワイでは、フレンドリーな人が多いと感じました。バスやエレベーターなど、街中のちょっとした場面で見知らぬ人から話しかけられることが多く、驚きました。日本では、見知らぬ人に気軽に声をかけることはあまりないため、日本との文化の違いを感じた異文化体験となりました。

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)

初めは失敗を恐れ、英語を話すことに躊躇していました。文法や発音よりもまずは話そうとする姿勢から表していこうと思い、次第に自分から積極的に話せるようになりました。

また、3週間という限られた期間だったので、計画性の重要性も実感しました。私自身は、最初の1週間は特に自分から行動をすることができなかったのですが、2週目以降からは空き時間を利用してショッピングやビーチへ出かけるなど時間を有効活用できました。

今回の留学は、英語に触れ続ける良い機会となりました。これからも英語に触れ続ける習慣を継続していきたいです。

留学をすることができる経験は貴重であると思うので、後悔しないためにも、失敗を恐れず何事にも積極的に行動することが大切だと思います。