

国際化サポート海外留学奨励金 留学報告書

研修名	サンフランシスコ州立大学
-----	--------------

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 29,000 円	ランチは学校の購買で安くても 7 ドルはかかる
図書費・学用品費	0 円	
携帯・インターネット費	円	
現地通学費	約 4,000 円	(研修先まで 20 分) Clipper Card という現地の Suica のようなものを購入
教養娯楽費	約 7,500 円	テーマパーク代
被服費	0 円	
雑費	約 3,500 円	生活用品(シャンプー類)とホストファミリーへのプレゼント
その他	約 25,000 円	例: お土産など
合計	69, 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: 外貨交換所で 3 万円分を換金した。
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
基本的にすべてクレジットカードで支払ったが、友達との割り勘などには現金があるほうが便利だった。

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 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
・想像していた以上に現地の気温が低く、晴れないと寒いことがあるのでコンパクトなダウンを持って行ってよかった。
・折り畳み式のハンガーを持っていくことでハンカチや靴下など小物の洗濯物なら自分で洗って干せる
・給水スポットが多いので自分のボトルを持っていると◎

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？
・危険地域に関しては初日の授業の時に先生が少しだけ解説していた
・自分自身としては夜暗くなる前に家に帰るようにしていた。また一人でバスや電車に乗るときは貴重品を前に抱えたり寝ないようにしたり気を付けていた。

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。
現地の大学とホームステイ先では Wi-Fi をつなげられた
地下鉄に乗っている間(地下)にいるあいだは圏外になってしまい電波が届かかなかった

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)

ホストファミリーがとてもよくしてくれたので居心地がよかった。自分以外にスペイン人と日本人の女の子の留学生も同じステイ先にいたのでみなでおしゃべりしながら夜ご飯を食べていて楽しく過ごせた。

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

- ・現地の大学キャンパスに通うので現地大学の新学期の雰囲気を感じられた。
- ・放課後に毎日アクティビティーがあるので市内の有名観光地は一通り回ることができた。
- ・アクティビティーによって解散の時刻に差はあるが、平均して15時台には終わるのでそのあとに別の場所へ行ったりお土産を買ったりすることができた。
- ・午前中の授業ラスト1時間くらいになると毎日現地の学生が5人程度クラスにきてくれるので、グループに分かれて少人数でディスカッションや会話を楽しむことができた。

良くなかった点

- ・夏休み期間間なのでしようがないかもしれないがクラスは全員日本人だった。
- ・1クラス25人しか設けられていないので、英語によるレベル分けが無く、かなりレベルに差がある。
- ・午前中の授業は文法やリスニングを扱うこともあるが、その日に行く予定のアクティビティー目的地についての説明を聞いたり動画を見たりと、受け身の時間が長かったと感じる。

2)課外プログラムについて

- ・超有名観光地や美術館、公園、ストリートなど幅広い場所に行くことができた。
- ・毎週の予定表が配られるので気になる場所の下調べをする音なども可能
- ・丸一日遠足の日があり、大型バスでシリコンバレーへ行った。
- ・アクティビティーには必ず現地の学生が2, 3人引率してくれる。
- ・学校からバスや電車で1時間以内で行ける場所がほとんどだった。
- ・今回初の試みとしてサンフランシスコジャイアンツの野球場の裏側ツアーというアクティビティーがあり、フィールドや選手のベンチに入ることができたのはとても印象深かった。

3)現地での生活に関すること

- ・給水スポットが多いので水を買うことはなく済んだ。
- ・トイレ、お風呂に関しては日本のほうがきれいなので多少ストレスに感じることもあるかも
- ・物価が高いので、昼食に安くても6ドル以上はかかる。
- ・スーパーに売っているものなど基本的にすべてが大容量で小分けのものが少ないのでお土産に買うお菓子などには少し困る。
- ・公共交通機関についてはグーグルマップを駆使することで一人でも行動できる。
- ・車は歩行者に優しいので、歩行者が道を渡ろうとしているときはほぼ確実に車が止まってくれる。

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。

- ・午前中の授業ラスト1時間くらいになると毎日現地の学生が5人程度クラスにきてくれるので、グループに分かれて少人数でディスカッションや会話を楽しむことができた。
- ・アクティビティーには必ず現地の学生が2, 3人引率してくれる。

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。

- ・同じステイ先に留学生が2人いたので、週末に一緒に出掛けたり毎日一緒に夜ご飯とたべたりした。

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。

- ・様々な人種のひとがいて移民の国であることを実感する
- ・見知らぬ人同士であっても電車内などで会話しているのをよく見かけた。

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）

今回のサンフランシスコ州立大学での留学では、授業でのディスカッションや課題発表を通して、英語で自分の考えを整理し発信する力を磨くことができました。特に現地の学生との会話やホストファミリーとの日常的なコミュニケーションを通じて、教科書では得られない実践的なスピーキング力が向上したと実感しています。また、日本という「当たり前」の場所を離れて暮らす中で、日本の生活の良さや文化の大切さに改めて気づくとともに、自分の行動力や挑戦する姿勢と向き合う機会にもなりました。課外活動では市内観光や交流イベントを通して多様な価値観に触れ、異文化理解の重要性を学びました。今後はこの経験を大学での学びや将来のキャリアに活かし、国際的な場で積極的に挑戦していきたいと考えています。