

国際化サポート海外留学奨励金 留学報告書

研修名	ワシントン大学 Language and Culture Short Term English Program (STEP)
-----	--

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	6,122 円	
図書費・学用品費	0 円	
携帯・インターネット費	7,500 円	
現地通学費	11,934 円	(研修先まで 25 分)
教養娯楽費	17,281 円	
被服費	0 円	
雑費	0 円	
その他	41,227 円	例: アウトレットでダウンジャケットやパーカー、UW オリジナルグッズを購入
合計	84,064 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: トラベレックスで両替
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(最近は現金が使えない店が多い。Apple pay などができるようにしておくが良い)
- 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。
e-SIM
- 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
バックごはん、インスタント味噌汁、除菌シート、スリッパ

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？
現地の治安情報については、事前に大学やプログラムから提供された資料、ホストファミリーからの助言、現地での注意喚起などを参考に収集した。外出時は常にリュックを前に持つようにし、必要時以外は貴重品を表に出さないことを意識した。また、ポケットに貴重品を入れない、夜間の一人歩きを避けるなど、基本的な防犯対策を徹底した。滞在中に盗難等の犯罪に巻き込まれることはなかったが、日本と比べて安全に対する意識が必要であることを実感した。
- 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。
通言環境については、場所によっては少し繋がりにくいと感じることもあったが、生活する上で大きな支障はなかった。連絡手段としては問題なく利用でき、調べ物や連絡もスムーズに行うことができた。

滞在形態関連

1) 留学中の滞在先の種類	2) 部屋の形態
<input type="checkbox"/> 寮・アパート <input checked="" type="checkbox"/> ホームステイ <input type="checkbox"/> ホテル	<input checked="" type="checkbox"/> 個室 <input type="checkbox"/> 相部屋(同居人数 人)

3)共有部分
<input checked="" type="checkbox"/> バス <input checked="" type="checkbox"/> トイレ <input checked="" type="checkbox"/> キッチン(<input type="checkbox"/> 自炊可 <input checked="" type="checkbox"/> 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とても良かったと感じている。特に食事面が充実しており、野菜も多く提供され、偏らずに食事をとることができた。たまにお米も用意されていたため、日本食に近い食事もとることができた。また個室であったため、生活リズムも保ちやすく、よく眠ることができた。洗濯は週に一回、シャワーは毎日使用しており、特に不便はなかった。生活面は基本的に日本での生活と大きく変わらず、初めての海外生活でも安心して過ごすことができた。

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。
英語を実践的に使う機会が多く、生活と学習が直結している点は非常に良かった。一方で、想像していたよりも日本人や高校生の参加者が多く、少しでも日本語を使ってしまう場面があった点は少し残念に感じた。
2)課外プログラムについて
シアトルの名所を大体回ることができ、気晴らしにもなった。美術館や博物館の入場料を負担してもらえた点は非常にありがたかった。
3)現地での生活に関すること
最初は時差の影響で夜になかなか眠れないことがあったが、徐々に慣れ、大きな問題はなかった。

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。
授業内のグループワークやディスカッションを通して、現地の人々と英語で交流する機会があった。英語で意見を交換する中で、異なる価値観に触れることができ、非常に良い経験となった。
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。
ホストファミリーとの日常的な会話や、生活の中でのやり取りを通して交流を深めた。食事の時間や共同作業を通じて、自然な形で英語を使い、文化の違いを学ぶことができた。また現地の観光スポットを散歩したりすることで関係性を深めることができた。

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、知らない人同士でも積極的に会話をし、笑顔でコミュニケーションを取る文化があることが印象的であった。バスを降りる際に運転手に「Thank you」と声をかける習慣や、授業中に思ったことをすぐ発言する姿勢は、日本とは大きく異なる点だと感じた。このような環境の中で、自分の意見をはっきり伝えることの大切さを学んだ。

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)

今回の海外研修を通して、英語力だけでなく、自分の考え方や行動に大きな変化を感じた。最初は英語で話すことに不安があったが、間違いを恐れずに伝える姿勢を大切にすることで、ホストファミリーや現地の人々と関係性を築くことができた。また、日本がいかに安全な国であるかを実感し、自分の身を守る意識や危機管理能力も向上したと感じている。この経験を今後の学生生活に生かし、積極的に挑戦する姿勢を持ち続けたい。これから留学する学生には、完璧な英語を目指すよりも、伝えようとする気持ちを大切にしてほしい。
--