

留 学 報 告 書

記入日:2017年4月27日

所属学部／研究科・学科／専攻	国際日本学部/国際日本学科
留学先国	アメリカ
留学先高等教育機関名 (和文及び現地言語)	和文: フットヒルカレッジ 現地言語: Foothill College
留学期間	2016年8月～2017年4月
留学した時の学年	3年生(渡航した時の学年)
留学先での学年	1年生(留学先大学で在籍した学年)
留学先での所属学部等	<input checked="" type="checkbox"/> 特定の学部等に所属しなかった。
帰国年月日	2017年4月3日
明治大学卒業予定年	2018年3月

留学費用項目	現地通貨 (ドル)	円	備考
授業料	5,286	581,460 円	
宿舍費	7,240	796,441 円	
食費	1,547	170,170 円	
渡航旅費	1,777	195,420 円	
その他	4,702	517,245 円	保険料、教科書代金、旅行費、交際費、お土産代
合計	20,552	2,260,736 円	

滞在形態関連	
1)種類(留学中の滞在先)(例:アパート, 大学の宿舎など)	ISP というウェブサイトで申し込み、ホームステイをした。個室だったが、途中でホームステイをやめ、友達の紹介でアパートメントの空き部屋へ引っ越し、ルームシェアをした。
2)部屋の形態	<input checked="" type="checkbox"/> 個室 OR <input checked="" type="checkbox"/> 相部屋(同居人数 2 人)
3)住居を探した方法:	ISP というウェブサイトから申し込み、ランダムにホームステイ先が決められた。友達の紹介でアパートメントに引っ越した。
4)感想:(滞在先の感想とこれから留学する人のためのアドバイス)	ホームステイは到着後数か月は環境になれるためにも有効だが、制限もあり費用がとても高いので、友達とルームシェアなどしたほうが節約もできるし、より多くの体験ができる。
現地情報	
1)現地で病院にかかったことはありますか? 大学内の医務室/診療所や付属病院等で医療サービスを受けることは可能でしたか?	<input checked="" type="checkbox"/> 利用する機会が無かった <input type="checkbox"/> 利用した:
2)学内外で問題があったときには誰に相談しましたか。留学先大学に相談窓口はありましたか。	単位修得などの方法について、コーディネーターに相談した。カレッジに留学生のための事務所があったので、なにかあればそこで相談できた。
3)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?	在サンフランシスコ日本国総領事館から、メールで注意喚起を受けた。その地域には近づかないようにした。犯罪に巻き込まれたことはなかった。
4)パソコン, 携帯電話, インターネット(接続について)現地での利用はいかがでしたか。 (例:寮のインターネット接続が不安定で1週間に1度は全く繋がらない時がある。街にあるほとんどのカフェではWiFi接続が可能であったので、寮で使用できない時はカフェに行った。)	ホームステイ先や、カレッジの Wi-Fi のインターネット接続はいつも安定していて、とくに不自由を感じることはなかった。Wi-Fi のない場所では、ソフトバンクのアメリカ放題のサービスを利用した。
5)現地での資金調達はどうに行いましたか?(例:現地に銀行口座を開設して日本の親から送金してもらった。銀行口座は現地で外国人登録をしないと開設できない。また、クレジットカードも併用していた。)	基本的にクレジットカードを利用していた。現金が必要な際は、キャッシュパスポートを使って、日本の親に預金してもらったお金を現地 ATM でおろした。
6)現地では調達できない日本から持っていくべき物があれば教えて下さい。	必要なものはすべて現地で調達できたので、特にない。
7)授業料の支払方法, 支払時期等について教えてください。(例:渡航前に自分で指定したクレジットカードで支払った, 現地で開設した銀行のチェックで支払った, 渡航前に留学先大学から指示があった, 渡航後のオリエンテーションで支払いに関する案内があった等)	渡航後、授業開始数日前に、インターネットから指定したクレジットカードで支払った。
卒業後の進路について	
留学を通して生じた, 今後の進路についての考えについて教えてください。	留学先で培った自分のコミュニケーション能力を、最大限発揮できるような職場で働きたい。国際的で、海外の人と一緒に過ごすような環境で、英語をひとつのコミュニケーションツールとして使いこなしたい。留学先で感じた日本との価値観の違いを、自分のアイデアに組み込んで、日本での生活をより良くするために活動したい。欠点として、自分はタイムマネジメントがあまり上手ではないと感じたので、毎日小さな目標を作って計画的に行動するよう心掛けたい。

学習・研究活動についてのレポート(履修した科目ごとに記入してください)	
1)留学先で取得した単位数合計	本学で認定された単位数合計 ※該当項目にチェックのうえ、記入して下さい。
28 単位	<input checked="" type="checkbox"/> 16 単位 <input type="checkbox"/> 単位認定の申請はしません(理由:)
2)以下は留学先で履修した科目についてのレポートです。今後留学をする人たちへのアドバイスも含めてお書き下さい。	

履修した授業科目名(留学先大学言語):	履修した授業科目名(日本語):
Intercultural Communication	異文化間コミュニケーション学
科目設置学部・研究科	
履修期間	2016 秋学期
単位数	5 単位
本学での単位認定状況	3 単位認定(本学で認定された単位数を書いて下さい)
授業形態	講義を聞き、その内容でディスカッションを行う。(チュートリアル, 講義形式等)
授業時間数	1週間に 150 分が 2 回
担当教授	Douglas F. Threet
授業内容	人種や言語、民族性、国民性、性別などを分析し、異なる文化の背景や歴史、コミュニケーションを学ぶ。
試験・課題など	毎週 A4 用紙 3 枚ほどのライティング課題と、オンラインでのディスカッションに参加する。試験は、教科書の内容に基づいて質問される。
感想を自由記入	教授が親切で、留学生にも比較的やさしい授業だった。課題が多く、授業外でもやらなければならないことは多い。様々なバックグラウンドを持った学生がいたため、ディスカッションが面白かった。

履修した授業科目名(留学先大学言語):	履修した授業科目名(日本語):
History of the United States from 1914 to the present	1914 年から現代にかけてのアメリカ史
科目設置学部・研究科	
履修期間	2016 秋学期
単位数	4 単位
本学での単位認定状況	2 単位認定(本学で認定された単位数を書いて下さい)
授業形態	主に講義。ディスカッションなどの意見交換をおこなうときもある。(チュートリアル, 講義形式等)
授業時間数	1週間に 120 分が 2 回
担当教授	Justin Coburn
授業内容	1900 年代のアメリカがどのように政治的、経済的、社会的に発展してきたかについて学ぶ。
試験・課題など	中間レポートが 3 回、期末レポートがある。中間試験、期末試験もあり。教科書理解が必要。
感想を自由記入	留学生というのもあり、予備知識が少なくていくのが厳しかったが、アメリカ人の視点で考察することができ、とても意義のある授業だった。

履修した授業科目名(留学先大学言語):	履修した授業科目名(日本語):
Introduction to Sociology	社会学入門

科目設置学部・研究科	
履修期間	2016 秋学期
単位数	5 単位
本学での単位認定状況	3 単位認定(本学で認定された単位数を書いて下さい)
授業形態	講義を聞き、その内容でディスカッションを行う。(チュートリアル, 講義形式等)
授業時間数	1週間に 150 分が 2 回
担当教授	Liz N. Roberts
授業内容	文化やジェンダー、仕事、教育、政府や、家族、人種について考察し、社会の仕組みについて学ぶ。
試験・課題など	教科書の読書課題が毎週出される。中間試験と期末試験があり、授業内容と教科書の内容がきかれる。
感想を自由記入	取り扱う分野が広いので、ほかの授業と関連付けながら受講できた。課題や試験も、無理のない量で順調に勉強できた。

履修した授業科目名(留学先大学言語):	履修した授業科目名(日本語):
Gender, Communication & Culture	ジェンダー間コミュニケーション文化学
科目設置学部・研究科	
履修期間	2016 冬学期
単位数	5 単位
本学での単位認定状況	3 単位認定(本学で認定された単位数を書いて下さい)
授業形態	オンラインで課題が出され、配布される資料を用いて取り組む。オンラインのディスカッションに参加する。(チュートリアル, 講義形式等)
授業時間数	1週間に 150 分が 2 回
担当教授	Douglas F. Threet
授業内容	ジェンダー間コミュニケーションにおける違いについて考える。人と人との関係の性質を学ぶ。
試験・課題など	毎週オンラインで配布される A4 用紙 3 枚ほどのライティング課題を提出。オンラインのディスカッションに参加。中間試験と期末試験があり、教科書の内容に基づいて質問される。
感想を自由記入	オンライン授業であったので、自分の時間を有効活用できた。課題のための資料も質の高いものが配布され、効果的な考察ができたと思う。

履修した授業科目名(留学先大学言語):	履修した授業科目名(日本語):
Self Assessment	自己分析研究
科目設置学部・研究科	
履修期間	2016 冬学期
単位数	4 単位
本学での単位認定状況	2 単位認定(本学で認定された単位数を書いて下さい)
授業形態	講義を聞き、その内容でディスカッションやセルフチェックをおこなう。(チュートリアル, 講義形式等)
授業時間数	1週間に 120 分が 2 回
担当教授	Maritza Jackson Sandoval
授業内容	自分の興味関心、能力や強みを考察することを通して、自己分析をおこなう。どんな仕事があるかなども調べ、これからの将来の目標を立てる。
試験・課題など	毎週 A4 用紙 1 枚ほどの授業内容に関するライティング課題がある。期末試験では、授業内容の質問がなされたり、個人の考えを求める問題が出される。
感想を自由記入	自分の考えや強み、目標を明らかにするうえで、とても役に立った授業である。教授がとて親切で、クラスの雰囲気もよく参加意欲も高まった。

履修した授業科目名(留学先大学言語):		履修した授業科目名(日本語):	
Political Science: Introduction to American Government & Politics		アメリカ政治論入門	
科目設置学部・研究科			
履修期間	2016 冬学期		
単位数	5 単位		
本学での単位認定状況	3 単位認定(本学で認定された単位数を書いて下さい)		
授業形態	講義を聞き、課題のためのグループ活動も授業中に行うことがある。(チュートリアル、講義形式等)		
授業時間数	1週間に 150 分が 2 回		
担当教授	Kerri Ryer		
授業内容	アメリカ政治の仕組みとプロセスについて考察する。議会の機能や政党や国民の権利などにも目を向ける。		
試験・課題など	毎週オンラインで教科書の内容に関するクイズが出される。グループに分かれての調査課題などがある。中間試験、期末試験があり、クイズでやった問題と、論述問題が出題される。期末レポートあり。		
感想を自由記入	予備知識の少ない留学生には、少し大変な授業だと感じた。しかし、講義で吸収できることは多く、いつも新しいことを学ぶことができた。時事問題も多く取り扱い、より興味が湧いた。		

留学に関するタイムチャート

留学するまでの準備、試験勉強、留学中、留学後、特に留学に関連して発生した事項を記入してください。例：語学試験の勉強、選考、出願、留学中の中間試験、期末試験、その他イベント等

2015年 1月～3月	必修英語の授業参加、期末試験、オフィスアワー参加
4月～7月	留学ガイダンス参加、中間試験、期末試験、オフィスアワー参加
8月～9月	英語勉強、バイトで留学資金準備
10月～12月	留学ガイダンス参加、アカデミック留学プログラム参加計画書提出
2016年 1月～3月	留学プログラム参加のための面接試験、期末試験、オフィスアワー参加
4月～7月	留学先での学習・研究計画書提出、財政・身分保証書、留学ガイダンス、奨学金申請、中間試験、航空券手配、ホームステイ申し込み、visa 入手、期末試験、キャッシュパスポート作成
8月～9月	予防接種、授業シラバス確認、日本出国、在留届提出、カレッジでオリエンテーション、冬期授業登録、授業開始
10月～12月	中間試験、期末試験、ホームステイ終了、引っ越し
2017年 1月～3月	中間試験、期末試験
4月～7月	帰国、帰国届提出、成績証明書発行、報告書作成
8月～9月	
10月～12月	

留学体験記

留学しようと決めた理由	日常的に英語に触れ、実践的な英語を学び身につけることで、より多くの人々とコミュニケーションをとり、多様な考えをシェアすると同時に、まったく新しい環境に自分自身を置き、視野を広げ自分を高めたいと思ったからです。大学に入って自分の英語力に未熟さを感じ、生きた英語を使って暮らしながら、不自由なく過ごすことにあこがれを持ちました。また、自分の視野を広げるうえで、日本の文化が他国の人々にどのように評価されているのか興味がありました。
留学のためにした準備、しておけば良かったと思う準備	留学先での授業では、英語のリスニングにつまづきました。講義では、パワーポイントなどの視覚的情報だけでなく、教授が口頭で述べることをおさえることが、ポイントだと思います。リスニングに自信がなかったわけではないですが、毎回速いスピードの英語を集中してすべて聞き取ることは難しく、さらに学生同士の会話などはついていくことすら大変でした。リスニングによる情報が大事だと思うことがたくさんありました。
この留学先を選んだ理由	まずフットヒルカレッジの場所として、カリフォルニアは移民が多く、色々な人種が受け入れられています。世界中の文化が集まっているこのカレッジでは、偏りのない意見や考え方をシェアできると思い、選びました。また、コミュニティカレッジは、費用も4年制大学に比べ、安いという理由もあります。フットヒルカレッジは、ほかのコミュニティカレッジの中でもとても優れた業績をあげていて、真面目な学生の多い学校であるということも重要視しました。
大学・学生の雰囲気	カレッジは広く、鹿などの野生動物も時々目にしたので、ゆったりしているというイメージを持ちました。学生支援のための環境も整っており、なにかトラブルがあった際にも相談窓口に困りません。施設、教室、トイレなどとてもきれいでした。しかし学食が高く、あまり積極的には買えません。4年制大学に編入する意欲的な学生が多く、授業などいつも真面目に聞いていました。留学生も多く、色々な学生がいて面白かったです。
寮の雰囲気	ホームステイ先のホストファミリーはとても親切でしたが、ビジネスライクで休日どこかへ一緒に行くようなことがなく、少し残念でした。ルームメイトと仲良くなり、パーティやゲームなどを一緒にすることが多かったです。引っ越し後のアパートでも、同居人に何か行事があるときなど誘われ、滞在先で孤独になるようなことはありませんでした。キッチンやシャワールーム、ベッド、洗濯機など生活環境も充実していて不自由のない生活を送ることができました。
交友関係	まずはじめに、ホームステイ先でのルームメイト(留学生)と仲良くなり、一緒に周辺地域を観光したり、ゲームやパーティなどをしたりしました。また、そのルームメイトの友達とも一緒に遊ぶ機会が増え、多くの人と仲良くなりました。留学生のクラブにも入り、新しい友達も作りました。一番仲良くなった日本人の友だちとは、日本語ではなく、できるだけ英語を使い会話することを決めて過ごしていました。ルームシェアも彼とすることになったのですが、毎日英語でやりとりを行いました。
困ったこと、大変だったこと	カレッジの授業についていくことが大変でした。特に、アメリカの政治や歴史は予備知識が少なく、覚えることがたくさんありました。日本語で授業を受けたとしても大変なところ、それがすべて英語での授業だったので、少しでもリスニングなどにつまづくと、すぐに授業についていくことが難しくなりました。その分自習に時間をかけ、クラスでは友だちを作り、わからないところがあればすぐ聞けるようにしていました。また、引っ越し後のアパートで、家賃に関して中国人のルームメイトともめたことがありました。最終的に、両者が納得いくまで話し合い、無事に解決しましたが、時間を要しました。
学習内容・勉強について	2つのクォーターをとおして、コミュニケーション学を履修しました。コミュニケーション学では、講義を聴くだけの形式ではなく、ディスカッションなども行ったため、色々な意見をシェアすることができました。題材も質の高いものが多く、勉強のしがいがありました。また、コミュニケーションの背景にある歴史や政治、社会学も履修したため、すべての授業を関連付けて受講できたのが、自分の興味関心を長く持続させるためにも効果的だったと思います。
課題・試験について	課題はどの授業でも毎週出されましたが、課題の量は多いものも、比較的少ないものもありました。なかでも、社会学、歴史、政治学の授業では、教科書のリーディング課題の範囲がとても広く、長い時間がかかりました。読んでも、なかなか頭に入らず、授業でなるべく多くのことを吸収しようとして苦労しました。試験も難しく、試験前はクラスの友達と一緒に勉強をして、わからないところを確認しあいました。どの授業でも試験前にガイドラインが配られ、試験範囲を集中的に勉強するのに役立ちました。

大学外の活動について	ルームメイトからの誘いで、中国人の協会の行事に参加しました。そこでは、まったく新しい文化があり、とても刺激のある体験ができました。また、キリスト教徒の集まりに誘ってくれた友達がいる、金曜日の夕方からキリスト教徒のホームパーティーに参加し、みんなと一緒に祈りをしたり、歌を歌ったりしました。まったく初めての体験で、すべてのことが新鮮で、今思い返すととても貴重な体験でした。また、そこには学生だけでなく社会人などもいて、また違う価値観にも触れることができました
留学を志す人へ 「これを知っておいて欲しい」と思うこと、アドバイス等	留学の目的を忘れないように、何度も自分自身に問いかけ、確認したほうが、冷静になって自分のなかで正しい行動ができると思います。また、少しでもやりたいと思えることがあれば、すぐに計画をし、実行に移すべきです。私は後悔することもいくつかありました。ほかにも、毎日日記などをつけておけば、簡単に何をしたか、何を思ったかについて振り返ることができ、自分が何をしていたか思い出し、冷静に分析できると思います。

一週間のスケジュール(例)

	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日	日曜日
午前中	授業	授業	授業	授業	買い物	都市部観光	ジム
午後	自習	授業	留学生クラブの活動	授業	友だちと出かける	都市部観光	友だちと出かける
夕刻	ルームメイトやホストファミリーと会話	ジム	ルームメイトやホストファミリーと会話	ジム	キリスト教徒の集まりに参加	都市部観光	自習
夜	ニュース確認や読書	自習	ニュース確認や読書	ルームメイトとパーティー	キリスト教徒の集まりに参加	外食	自習