

留 学 報 告 書

作成日:2018年3月29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	アメリカ合衆国
留学先高等教育機関名 (和文及び現地言語)	和文: オレゴン大学 現地言語: University of Oregon
留学期間	2017年9月～2018年3月
留学した時の学年	2年生(渡航した時の学年)
留学先での学年	2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	2018年3月26日
明治大学卒業予定年	2020年3月

留学費用項目	現地通貨(\$)	円	備考
プログラム費用	1,234	123,400円	
保険料	1,270	127,000円	
授業料	18,252	1,825,200円	
宿舍費	7,722	772,200円	
生活費		円	
食費		円	
渡航旅費	1,100	110,000円	
その他	4,097	409,700円	
合計	33,675	3,367,500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)
大学の寮
2)滞在費
3)部屋の形態
<input type="checkbox"/> 個室 OR <input checked="" type="checkbox"/> 相部屋(同居人数 1)
4)設備について
<input checked="" type="checkbox"/> 電気 <input checked="" type="checkbox"/> 水道 <input type="checkbox"/> ガス <input type="checkbox"/> 給湯 <input checked="" type="checkbox"/> シャワー <input type="checkbox"/> 風呂(浴槽) <input checked="" type="checkbox"/> トイレ <input type="checkbox"/> エアコン <input type="checkbox"/> キッチン <input checked="" type="checkbox"/> インターネット環境 <input checked="" type="checkbox"/> 食堂 <input type="checkbox"/> 電話 <input type="checkbox"/> その他()
5)住居を探した方法:
現地の大学のサイトを通して調べ、申請しました。
6)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)
人も環境も慣れるまでが大変でしたが、何事も良い経験になると思います。基本的に土足生活なので、スリッパやシャワー用ビーズンを持っていくと良いと思います。

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 type="checkbox"/> 利用する機会が無かった <input checked="" type="checkbox"/> 利用した: 大学内のヘルスセンターで受診しました。
2)保険について。現地の医療保険に加入しましたか?
<input checked="" type="checkbox"/> した() <input type="checkbox"/> しなかった
3)留学前後での予防接種の必要の有無
<input checked="" type="checkbox"/> 有() <input checked="" type="checkbox"/> 無
4)学内外で問題があったとき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?
ホストファミリー、ヘルスセンター
5)現地の治安はどうか? また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? 実際に窃盗等を含む犯罪に巻き込まれた場合、どのように対処しましたか?
基本的に治安は良かったですが、暗い時間帯に1人で歩くことは避けた方が良いと思います。
6)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接続が可能だったので、寮で使用できない時はカフェに行った。)
問題なく使えましたが、接続が不安定になることもありました。
7)現地での資金調達はどのように行いましたか?(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。)
渡米前に両替したドル札とクレジットカードのみで生活しました。
8)利便性、買い物はどうでしたか? また現地では調達できない日本から持っていきべき物があれば入力してください。
生活に必要なものは現地調達ができると思います。常備薬やお気に入りの生活用品などがある場合は、日本から持って行く方が良いと思います。
9)授業料の支払方法、支払時期等について入力してください。(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、授業が開始して間もない頃に支払いの指示が出され、様々な支払い方法がある中私はFlywireというサイトを通してクレジットカードで支払いしました。
10)その他、生活等に関して参考となる事項を入力してください。
日本食がすごく恋しくなったので、インスタントの食品を持って行くことを勧めます。

渡航について

1)ビザについて。ビザの種類を入力してください。
ビザの種類(F-1・J-1 など): J-1
2)取得方法、提出書類、取得手続きにあたっての注意点等。
期間を要するので早めに準備し、すべての書類のコピーを取っておくと思います。
3)手続きに要した日数(提出書類の取得からビザ取得まで)
約 日
4)出国と帰国の日付を入力してください。(西暦で入力)
出国: 2017年9月5日
帰国: 2018年3月26日
5)経路を入力してください。(例:成田→シカゴ→ニューヨーク→シカゴ→成田)
成田→ロサンゼルス→ユージーン→ロサンゼルス→羽田
6)現地での出迎え
<input checked="" type="checkbox"/> 有 (ホストファミリーが車で空港まで来てくれました。) <input type="checkbox"/> 無
7)到着後オリエンテーションの実施状況・期間・内容
授業開始前に1週間ほど留学生向けのオリエンテーションがほぼ毎日ありました。

卒業後の進路について

1)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。
周りの一般意見や固定観念に縛られず、自分の意思を大事に、時間の使い方も考えて生計を立てようと思いました。
2)留学前の単位取得や就職活動に対して工夫した点
念のため1年次からフルで単位を取得するようにしました。

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。
16 単位	<input checked="" type="checkbox"/> 手続き中 <input type="checkbox"/> 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入力して下さい。	

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(日本語訳):
J201 Media & Society	メディアと社会
科目設置学部・研究科	ジャーナリズム
履修期間	<input checked="" type="checkbox"/> Fall <input type="checkbox"/> Winter <input type="checkbox"/> Spring
現地での単位数	(4)単位
本学での単位認定状況	<input checked="" type="checkbox"/> 手続き中 <input type="checkbox"/> 単位認定(本学で認定された単位数を入力して下さい)
授業形態	<input checked="" type="checkbox"/> 講義形式 <input type="checkbox"/> チュートリアル <input type="checkbox"/> その他
授業時間数	1週間に80分が2回
担当教授	Dr.S. Senyo Ofori-Parku
授業内容	新聞、テレビ、ゲームなどの身近なメディアの歴史や、メディアに関する法律、メディアが過去から現在に渡って人々の生活、文化にどのような影響を与えてきているのかと言った内容を学ぶ授業です。
試験・課題など	秋学期を通してペーパー課題3回、テスト3回、授業中に行われるクイズ、リーディング課題がありました。ペーパー課題は実際の自分の経験をもとに考察をしたり、日常で目になっているメディアを学んだことを通して研究するといったものでした。テストは選択問題で、指定された出題範囲をきちんと勉強すれば点も取れると思います。リーディングは毎回の授業につき約1章分だされました。

感想を自由に述べて下さい	教授がガーナ出身の方で、英語の訛りが強く聞き取るのに苦労しました。授業後にスライドをキャンパスに載せてくれるので、それをもとに復習していました。現在の生活から切り離すことのできないメディアについていろいろな観点から学ぶことができたので、楽しかったです。
--------------	--

履修した授業科目名(留学先大学言語):	SOC207 Social Inequality	履修した授業科目名(日本語訳):	社会不平等
科目設置学部・研究科	社会学		
履修期間	<input checked="" type="checkbox"/> Fall <input type="checkbox"/> Winter <input type="checkbox"/> Spring		
現地での単位数	(4)単位		
本学での単位認定状況	<input checked="" type="checkbox"/> 手続き中 <input type="checkbox"/> 単位認定(本学で認定された単位数を入力して下さい)		
授業形態	<input checked="" type="checkbox"/> 講義形式 <input type="checkbox"/> チュートリアル <input type="checkbox"/> その他		
授業時間数	1週間に 80 分が 2 回と 50 分のディスカッション 1 回		
担当教授	J. Vasquez-Tokos		
授業内容	主にアメリカの社会的不平等について学ぶ授業です。人種、ジェンダー、階級、社会運動などの問題を、実際のデータを検証しながら考察していきます。SOC204 は幅広く基礎的な社会学的視点を学ぶのに対し、より細かく具体的な問題について学びます。ディスカッションでは学んだことに基づいたグループワークをすることが多かったです。		
試験・課題など	秋学期を通してペーパー課題が 2 回、テストが 2 回ありました。ペーパーは授業で学んだ内容をもとに、自分自身や周りの人を社会学的に考察するものでした。テストは選択問題で、基礎から応用まで出題されました。		
感想を自由に述べて下さい	社会問題を実際のデータをもとに具体的に考察するので楽しかったです。授業ではリーディングの内容はあまりカバーされず、実際のデータや例をもとに理解を深めることが主だったので、リーディング課題をきちんとやって基盤となる部分は自分で理解しておくようにしていました。		

履修した授業科目名(留学先大学言語):	LING150 The Structure of English Words	履修した授業科目名(日本語訳):	英単語の構造
科目設置学部・研究科	言語学		
履修期間	<input checked="" type="checkbox"/> Fall <input type="checkbox"/> Winter <input type="checkbox"/> Spring		
現地での単位数	(4)単位		
本学での単位認定状況	<input checked="" type="checkbox"/> 手続き中 <input type="checkbox"/> 単位認定(本学で認定された単位数を入力して下さい)		
授業形態	<input checked="" type="checkbox"/> 講義形式 <input type="checkbox"/> チュートリアル <input type="checkbox"/> その他		
授業時間数	1週間に 50 分が 3 回		
担当教授	Jason McLarty		
授業内容	英単語の構造、成り立ち、発音、方言などについて学びます。50 分授業が週3回なので毎回集中して聞くことができました。教授の説明がシンプルでわかりやすく、理解するまで説明してくれたので、複雑な内容もなんとか理解することができました。		
試験・課題など	課題は毎週授業で学んだ内容に基づいたオンラインでのチュートリアル、だいたい2週間に 1 回ペースの小テスト、最後の期末テストです。暗記が主なのでしっかりと覚えておけば高得点がもらえます。		
感想を自由に述べて下さい	授業も課題も理解しやすく、教授がとても親切な方だったので、質問などもしやすかったです。ひたすら暗記が多かったので高得点が取りやすく、他の授業のリーディング課題と比べると比較的楽に感じていました。単語の意味を推測する力や、ボキャブラリーが増えると思います。		

履修した授業科目名(留学先大学言語):	SOC204 Introduction to Sociology	履修した授業科目名(日本語訳):	社会学入門
---------------------	----------------------------------	------------------	-------

科目設置学部・研究科	社会学
履修期間	<input type="checkbox"/> Fall <input checked="" type="checkbox"/> Winter <input type="checkbox"/> Spring
現地での単位数	(4)単位
本学での単位認定状況	<input checked="" type="checkbox"/> 手続き中 <input type="checkbox"/> 単位認定(本学で認定された単位数を入力して下さい)
授業形態	<input checked="" type="checkbox"/> 講義形式 <input type="checkbox"/> チュートリアル <input type="checkbox"/> その他
授業時間数	1週間に80分が2回と50分のディスカッション1回
担当教授	Matthew Norton
授業内容	社会学入門の授業です。社会学とはどのような学問なのか、ということから始まり、人種、ジェンダー、貧困などの問題を社会学的視点ではどのように考察するのか学んでいきます。
試験・課題など	冬学期を通してテストが4回、ペーパーが1回でした。テストは4回あるうちの2回take-home,2回in-class,という形式で、全て論述式でした。いくつか回答する質問の選択肢があり、指定された数を自分で選んで回答するというシステムでした。普段は毎回の授業でリーディング課題が多く出されました。
感想を自由に述べて下さい	秋学期にSOC207で社会不平等について学んでいたのが理解しやすかったです。SOC207では具体的な問題に焦点を当てていたのに対し、幅広い概念について主に学ぶといったものだったので、少し違う内容も触れることができ楽しかったです。

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(日本語訳):
WGS201 Intro to Queer Studies	クィア学入門
科目設置学部・研究科	ジェンダー
履修期間	<input type="checkbox"/> Fall <input checked="" type="checkbox"/> Winter <input type="checkbox"/> Spring
現地での単位数	(4)単位
本学での単位認定状況	<input checked="" type="checkbox"/> 手続き中 <input type="checkbox"/> 単位認定(本学で認定された単位数を入力して下さい)
授業形態	<input checked="" type="checkbox"/> 講義形式 <input type="checkbox"/> チュートリアル <input type="checkbox"/> その他
授業時間数	1週間に80分が2回
担当教授	Jeremiah Favara
授業内容	クィアとは何なのか、といったことから、LGBTQというカテゴリーはどのように社会的に構成されてきたのか、他のアイデンティティーや学問との関係に焦点を当てながら学び、社会からどのような扱いを受けてきて、それに対してどのように奮闘してきたのか、といった歴史的なことをリーディング課題の内容に基づいて学びます。
試験・課題など	冬学期中を通してペーパー1回、ディスカッションポストが3回、テストが2回、毎回の授業内容に基づいたリーディングが出されました。普段のリーディングの内容が難しい上、量が多かったので授業についていくのが大変でした。また、ペーパー、ディスカッションポスト、テストは全てリーディングや授業内容に基づいた論述形式のもので、内容の理解に追いつくのに必死だった私はだいぶ苦勞しました。授業中にグループに分かれてディスカッションをすることも数回ありました。
感想を自由に述べて下さい	教授がマイクを使わず早く話すので聞き取るのがすごく大変でした。内容も複雑で難しく、英語で理解するのはとても大変だったので日々一番この授業に勉強時間を費やしていました。その分内容がきちんと理解できた時や、課題などで良い評価がもたらされた時はすごく楽しかったです。イントロダクションの割にすごく細かくて深い部分も多かったため、本当に内容に興味がある人にオススメです。

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(日本語訳):
J399 Smart Phone Photography	スマートフォンの写真
科目設置学部・研究科	ジャーナリズム
履修期間	<input type="checkbox"/> Fall <input checked="" type="checkbox"/> Winter <input type="checkbox"/> Spring
現地での単位数	(4)単位
本学での単位認定状況	<input checked="" type="checkbox"/> 手続き中 <input type="checkbox"/> 単位認定(本学で認定された単位数を入力して下さい)
授業形態	<input checked="" type="checkbox"/> 講義形式 <input type="checkbox"/> チュートリアル <input type="checkbox"/> その他
授業時間数	1週間に170分が1回

担当教授	Sung Park
授業内容	スマートフォンでの写真の撮り方、スマートフォンや写真の歴史について学ぶ授業でした。毎回授業の前半で課題の振り返り、後半で新たな技術やテーマ、または歴史について学ぶという流れが主でした。
試験・課題など	毎週の写真課題と授業中の出席代わりにセルフィー、クイズで評価が決まります。授業は半分講義で写真やスマートフォンの歴史、社会とのつながりを学び、残り半分は写真の撮り方や課題のレビューといった流れでした。日本では体験できないようなアクティブな内容が多かったです。
感想を自由に述べて下さい	他の授業の課題が主に大量のリーディングだったので、授業で学んだテクニックを使って写真を撮るという課題はすごく楽しかったです。一応専門的に技術を学び、それに基づいて評価されるので難しい部分もありましたが、授業の雰囲気も明るく楽しく学べました。

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(日本語訳):
PETS232 Volleyball2	バレーボール2
科目設置学部・研究科	体育
履修期間	<input type="checkbox"/> Fall <input checked="" type="checkbox"/> Winter <input type="checkbox"/> Spring
現地での単位数	(1)単位
本学での単位認定状況	<input checked="" type="checkbox"/> 手続き中 <input type="checkbox"/> 単位認定(本学で認定された単位数を入力して下さい)
授業形態	<input type="checkbox"/> 講義形式 <input type="checkbox"/> チュートリアル <input checked="" type="checkbox"/> その他
授業時間数	1週間に 50 分が 2 回
担当教授	James Tessier
授業内容	男女混合の初心者と経験者混合のバレーボールでした。毎回軽くバスやスパイク練習などのアップをしてから、残り時間はずっと試合という流れでした。
試験・課題など	ルールに関するクイズが一度あるだけでした。
感想を自由に述べて下さい	私を含め、バレーボールが好きで気分転換に履修している人がほとんどで、毎回試合がたくさんできて楽しかったです。他の授業よりも他の人と関わる機会も多く、仲良くなりやすかったです。

留学に関するタイムチャート

2016年 1月～3月	
4月～7月	
8月～9月	TOEFL iBT
10月～12月	選考
2017年 1月～3月	選考、書類の準備
4月～7月	書類の準備、VISA 取得
8月～9月	予防接種、歯医者、必要な物の買い物 ホームステイ、オリエンテーション、授業開始
10月～12月	中間テスト、期末テスト
2018年 1月～3月	中間テスト、期末テスト
4月～7月	
8月～9月	
10月～12月	

留学体験記

留学しようと決めた理由	私が留学に行きたかった理由は主に3点あります。まず1点目は、色々な試練を乗り越えて精神的に強くなり、自立したかったからです。高校の部活、大学受験を終えてから何か物足りなさを感じ、新しいことに全面的に挑戦したいと思いました。2点目は、英語力を向上させたかったからです。自分のレベルよりも高いところに行っておく鍛えられようと思いました。3点目は、学習面、生活面どちらにおいても全てが新しい環境で色々なことを吸収したいと思ったからです。
留学のためにした準備、しておけば良かったと思う準備	行ってみないとわからないことや想像もなかったトラブル、理想と現実のギャップが多くあり、過ごしているうちに目的や過ごし方について悩むことも多くあったので、自分の意思、基盤となる目標を明確にすること、十分な覚悟は大事だと感じました。私はあまり英語力がない状態で行き、現地の人とのコミュニケーションや授業についていくのは相当大変だったので、リスニングや単語力を強化しておくと思いいます。
留学中に役立った書籍、ウェブサイト等	Grammarly というウェブサイトは、Writing tutor に行く余裕がないときに文法チェックをするために使用していました。簡単にミスがわかり、どう直すべきなのかもすぐにわかるのでとても便利でした。パソコンでよくチェックするキャンパスや、オレゴン大学のメールはスマートフォンでもアプリをインストールすれば使用できるので、入れておくと便利だと思います。また、writing の paper 課題をする際に、英語の授業で習った引用の仕方などがわかりやすく書いてあるプリントを持って行ったのは良かったと思います。
この留学先を選んだ理由	もともと揉まれて強くなるのが目的だったので、時間とお金をかけて行くからには自分のレベルよりも高くハードな日々になると予想した四年制大学に行こうと思いました。このオレゴン大学のプログラムでは、授業開始前に1週間の無料ホームステイプログラムで学校生活の準備ができること、自然が豊かなこと、専攻関係なく好きな授業を履修することができる、治安が良い、といった、自分にとって望ましい点が多くあったので希望しました。
大学・学生の雰囲気	聞いていた通り比較的治安が良く、留学中怖い思いをすることはほとんどありませんでした。また、キャンパス内でリスやアヒルを見かけることが多く、自然豊かでとても過ごしやすい環境でした。敷地がとても広く設備も充実していて、勉強にも適していると思います。学生も明るくて親切な人が多いと思います。晴れの日には芝生で昼寝をしている人や、frisbeeで遊んでいる人が多く見られ、穏やかな雰囲気を感しました。また、ジムに通う学生も多く活気があふれていました。
滞在先の雰囲気(寮・アパート・ホームステイ・シェアハウス)	私は最初のホームステイプログラムを終えた後も、ホストファミリーにはあらゆる面でお世話になっていました。いつでも温かく迎えてくれたり、トラブルがあった時は助けてくれたりと、本当に親切な方々でした。また、過去に滞在した学生との関係も大切にしていた、たくさんの学生を集めて食事会などをよく開いてくれました。寮では、私のフロアの人はとても活発な人が多く、いつも廊下が賑わっていました。
交友関係	もともと人見知りな性格で、自分から積極的に新しい人に関わっていくのが苦手だったので、人間関係をゼロから始めることはだいぶ大変でした。焦らず時間をかけていくことを心がけ、最終的に国籍関係なく、気が合う人と仲良くなることができたので良かったです。日本人と話すことに罪悪感を感じていた時はありましたが、日本人の友達の安心感や、助けがなかったら乗り越えられなかったことも多くあったと思うので、友達には本当に感謝しています。
困ったこと、大変だったこと	私は最初のルームメイトとあまり性格、生活習慣が合わず、ストレスがたまって何もできなくなってしまった時期があり、その状態から抜け出すまでがだいぶ大変だったので、自分なりのストレス解消法を見つけることは大切だと思います。また、身内の不幸で一時帰国した際にインフルエンザにかかり、出れなかった分の授業や課題に追いつくことが何より大変だったので、日頃から体調管理をしっかりすることは何より大事だと感じました。これらのことを通してきちんと周りに相談し、頼ることの大切さも改めて感じました。
学習内容・勉強について	専攻関係なく好きな授業を履修することができたので、自分が興味のある内容を深く学ぶことができて楽しかったです。普段のリーディング課題の量が多く、それに加えてペーパーやテストがあったので日々勉強に追われていました。日本では学ぶ機会の少ない内容や、様々な国から色々な背景を持った学生の貴重な意見を聞く機会が多く、とても充実していました。授業によって難易度が異なるので、バランスをとることが重要だと思います。

課題・試験について	授業によって課題・試験の形式、回数、難易度がだいぶ異なります。ペーパーや論述式の試験の場合、Writing tutor やネイティブの友達にグラマーのチェックをしてもらうようにしていました。期末テスト以外、授業ごとに決められた日程で課題やテストが課されていたので、全科目の日程が重なっている時期もあり、計画的に準備することが大切だと思います。普段の課題、授業の内容を日頃からきちんとやっておけばテストはだいぶ楽になると思います。
大学外の活動について	私は特に大学外の活動はしていませんでした。授業以外の時間は主に平日は課題をすることが多かったです。時間に余裕があるときや、土日は友達やホストファミリーと出かけたり食事をしたりしていました。また、ジムに通ったり、空いている時間にバレーボールをしたりしていました。ダウンタウンに行って美味しい食べ物を発掘するのも楽しみでした。
留学を志す人へ	私の場合は自分の想像、期待していた理想と現実のギャップにぶち当たることが多く、予想外のトラブルもあり、正直辛い時期がほとんどでした。人と比べてしまうこともありましたが、目的も過ごし方も全て人それぞれなので、自分の意思と自分に自信を持つことが大切だなと感じました。ありきたりなことですが、辛いときこそ、留学を目指せたこと、実際に行かせてもらえる環境、日々支えてくれる周りの人への感謝の気持ちを忘れないことがモチベーションを上げることにつながると思います。

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	朝ご飯	朝ご飯	朝ご飯	朝ご飯	朝ご飯	勉強	洗濯 勉強
						勉強	勉強
午後	授業	授業	授業	授業	勉強	自由	自由
	授業	授業	授業	授業	自由	自由	自由
夕刻	勉強	勉強	勉強	勉強	自由	自由	勉強
夜	夜ご飯 自由	夜ご飯 自由	夜ご飯 自由	自由	自由	自由	勉強