

留 学 報 告 書

作成日:2018年3月22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: フットヒルカレッジ 現地言語: foothill college
留学期間	2017年9月～2018年4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	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	2018年4月3日
明治大学卒業予定年	2020年3月

留学費用項目	現地通貨 (ドル)	円	備考
プログラム費用	1,000	110,000円	
保険料	1,700	187,000円	秋、冬、明治の保険
授業料	4,800	528,000円	秋、冬
宿舍費	6,100	671,000円	ホームステイ、友人の家、アパートメント
生活費	1,000	110,000円	
食費	2,000	220,000円	
渡航旅費	1,000	110,000円	
その他		円	
合計	17,600	1,936,000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)
ホームステイ、友人の家でホームステイ、シェアルーム
2)滞在費
\$600~\$1200
3)部屋の形態
<input checked="" type="checkbox"/> 個室 OR <input checked="" type="checkbox"/> 相部屋(同居人数2)
4)設備について
<input checked="" type="checkbox"/> 電気 <input checked="" type="checkbox"/> 水道 <input checked="" 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 checked="" type="checkbox"/> キッチン <input checked="" type="checkbox"/> インターネット環境 <input type="checkbox"/> 食堂 <input type="checkbox"/> 電話 <input type="checkbox"/> その他()
5)住居を探した方法:
ISP、友人、facebook
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)
ホームステイではご飯が出てくるので、アメリカでの生活に慣れない数か月間はお勧めです。シェアルームでは金額が抑えられるので慣れてきたころにお勧めです。

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 checked="" type="checkbox"/> 利用する機会がなかった <input type="checkbox"/> 利用した:
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 (フットヒルの保険) <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 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?
インターナショナルオフィスがあったので相談できました
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?
サンノゼ周辺は治安が良いので特に心配はありませんでした。サンフランシスコに夜出かけたときは、少し気を付けるようにしていました。
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 接続が可能であったので、寮で使用できない時はカフェに行った。)
家のインターネット接続は快適だったので特に問題ありませんでした。
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。)
キャッシュパスポートで親に送金してもらおうか、クレジットカードを使用しました。
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。
スーパーが近くにあったので特に不便は感じませんでした。日本食スーパーもあるので、特にないと思います。
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)
キャッシュパスポートに親に送金してもらい、そこから払いました。
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。

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): F-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。 複雑だったのでウェブサイトをしっかり見たほうが良いと思います。
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 6 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4日 帰国: 2018年4月3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)
羽田→ロサンゼルス→サンフランシスコ→羽田
6)現地での出迎え
<input checked="" type="checkbox"/> 有 (友人) <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
9月の最初の頃にオリエンテーションがあるので参加したほうが良いと思います。

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。
明確な職業は決まっていますが、留学中に主に学んだコミュニケーションが活かせる職業に就きたいと考えます。帰国してから少しずつそれが活かせる職業について考えていきたいです。
2)留学前の単位取得や就職活動に対して工夫した点
留学をすることによって修得できる単位が少し少なくなることを知っていたので、なるべく多くの単位を留学前に取るようにしました。

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。
29 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):
Public Speaking	スピーチ
科目設置学部・研究科	communication
履修期間	<input checked="" type="checkbox"/> Fall <input type="checkbox"/> Winter <input type="checkbox"/> Spring
現地での単位数	(5)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110分が1回
担当教授	Minna J Holopainen
授業内容	人前で話す練習、スピーチの要素を学ぶ、スピーチを実際に行う。
試験・課題など	2つの大きなスピーチと毎週オンライン課題と小さなスピーチ。
感想を自由に述べて下さい	先生がとてもやさしい方でいつもアドバイスをくれた。スピーチにも慣れてきて、秋学期で一番取って良かったとクラス。

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):
Self-Assessment	自己分析
科目設置学部・研究科	Career Life Planning
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110分が2回
担当教授	Maritza Jackson Sandoval
授業内容	講義をもとにディスカッションセルフチェックを行う。
試験・課題など	毎週1、2枚程度のエッセイ、試験はプレゼン
感想を自由に述べて下さい	先生が親切でクラスの雰囲気良かった。色々な人と関わることで仲の良い友達も増えた。

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):
Advanced Reading	上級読解
科目設置学部・研究科	English as Second Language
履修期間	<input checked="" type="checkbox"/> Fall <input type="checkbox"/> Winter <input type="checkbox"/> Spring
現地での単位数	(5)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135分が2回
担当教授	Keith Pratt
授業内容	プリントが配られそれを読んできて、それをもとに読解していく。
試験・課題など	毎週読み物がある。4つの試験。
感想を自由に述べて下さい	秋学期に取った授業の中で一番苦手なクラスだった。教授は人によって好き嫌いが分かれる気がする。

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):
Interpersonal Communication	対人コミュニケーション
科目設置学部・研究科	Communication
履修期間	<input type="checkbox"/> Fall <input checked="" type="checkbox"/> Winter <input type="checkbox"/> Spring
現地での単位数	(5)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110分が1回
担当教授	Preston Ni
授業内容	色々な人とのコミュニケーションの仕方を学ぶ。
試験・課題など	課題はほとんどないが毎週オンラインテストが日曜日にある。
感想を自由に述べて下さい	先生も親切で授業内容も興味深かった。

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(日本語訳):
Group Discussion	グループ内ディスカッション
科目設置学部・研究科	Communication
履修期間	<input type="checkbox"/> Fall <input checked="" type="checkbox"/> Winter <input type="checkbox"/> Spring
現地での単位数	(5)単位
本学での単位認定状況	<input 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110分が2回
担当教授	Douglas Threet
授業内容	グループでのディスカッションの仕方、リーダーシップについて学ぶ。
試験・課題など	毎週課題とオンラインディスカッションがある。テストが3つ、プレゼンが4つある。
感想を自由に述べて下さい	先生がとても親切な方で助けてくれることも多く、授業も活気にあふれていた。

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):
Intro to Communication	コミュニケーション学導入
科目設置学部・研究科	Communication
履修期間	<input type="checkbox"/> Fall <input checked="" type="checkbox"/> Winter <input type="checkbox"/> Spring
現地での単位数	(5)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	Scott Koppel
授業内容	コミュニケーションの要素や基礎を学ぶ。スピーチやグループプロジェクトもあり。
試験・課題など	2つのスピーチと1つのグループプロジェクト、3つのテスト。
感想を自由に述べて下さい	グループプロジェクトでは現地生とグループを組むことによって仲よくなれた。

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):
Footsal	フットサル
科目設置学部・研究科	Physical Education
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 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170分が1回
担当教授	Liner Thomas
授業内容	試合をする。
試験・課題など	特になし。
感想を自由に述べて下さい	色々な人とサッカーするのは楽しく、良い息抜きになった。

留学に関するタイムチャート

2016年 1月～3月	期末
4月～7月	TOEFL iBT 対策 中間、期末
8月～9月	TOEFL iBT 対策
10月～12月	TOEFL iBT 試験、選考、中間
2017年 1月～3月	期末、選考
4月～7月	準備 中間、期末
8月～9月	留学先へ出発
10月～12月	中間、期末
2018年 1月～3月	中間、期末
4月～7月	帰国
8月～9月	
10月～12月	

留学体験記

留学しようと決めた理由	国際日本学部を志望した理由に、まず留学に行きたいという思いがありました。初めの頃は語学を伸ばしたいとだけ考えていたのですが、留学が近づくにつれ様々な文化的背景を持った人と交流してみたいことや海外に1度も言ったことのない状況で自分が馴染むことができるのかまた新しい世界を見ることでのどのようなことを感じるのか気になるという好奇心もありました。また国際日本の留学、特にコミュニティカレッジは費用を抑えられるということを聞き、親の負担を減らすことができると考えました。
留学のためにした準備、しておけば良かったと思う準備	特に友人と話しているときや授業など、自分の国について尋ねられたりすることが多く、時々わからないこともあったので、自国について知ることは大切であると考えました。日本食の話や東京についてなどの身近な話題はよく話せたのですが、政治の話などになると難しさを感じました。また友人と話すときなどに、リスニングやスピーキングなど実践的な面で難しさを感じたので、明治大学のクラスで積極的に発言したりオフィスアワーに行ったりして、その面を伸ばすことができれば良かったと考えました。
留学中に役立った書籍、ウェブサイト等	持って行った本としては地球の歩き方などがあります。サンフランシスコやサンノゼを観光するときや、ロサンゼルスに旅行しに行ったときなど、様々な情報が必要な時に使いました。また ESL を秋学期取っていたので、春学期に明治大学で使っていた教科書も使い、参考にしました。また、ウェブサイトとしては国際日本学部の留学報告書を参考にしていました。例えば、同じ大学の人の報告書を見てクラスの内容や評価を見たりどのようなことを学んだなど、情報が少ない時に役立ちました。
この留学先を選んだ理由	フットヒルカレッジを選んだ理由は主に2つあります。1つ目はより質の高い教育を受けることができると考えたからです。フットヒルカレッジは4年制大学への編入率が高く、勉学をしっかりとこなす学生が多いため、その人たちに囲まれることによって自分も刺激を受けられると考えました。2つ目は環境が良いと考えたからです。サンノゼはアメリカの中でも治安の良い方で、安心して留学を送ることができると考えました。近くにはサンフランシスコ、少し離れたところにはヨセミテ公園など、休日の過ごし方も充実できると考えました。
大学・学生の雰囲気	大学のキャンパスは丘の上にあります、どちらかというと落ち着いた大学だと考えました。キャンパスもきれいで図書館も充実しており、勉強に集中しやすい環境だと考えます。学生の雰囲気はどちらかというと勉強をしっかりとこなす人が多いと感じました。図書館に行くとき多くの方が勉強しており、テスト前になると図書館も遅くまでやっており、勉強に集中できると考えます。しっかりといる学生と授業で関わることによって刺激を受けることができ、勉強のモチベーションを持つことができました。
滞在先の雰囲気(寮・アパート・ホームステイ・シェアハウス)	住む場所は合計3回変えました。最初はホームステイだったのですが、そこの方たちとはうまくいかず家を変えました。2つ目のホームステイは優しい方たちで、ご飯もおいしく良い生活を送ることができました。ホストの方たちも忙しいので、土日どこかに連れて行ってくれるようなことはあまりないと思います。その次に友達とそこの家に居候させてもらいました。いとこの人は英語が流暢で話すのが楽しく、夫もアメリカ人なので英語に慣れるのに良い環境でした。しかし、少し学校から遠く、そのあとアパートを借りて住み始めました。
交友関係	最初の方は話しかける勇気もあまり出ず、友達作りは少し難しかったです。しかし、自分から話すと返してくれるので、そこから仲良くなることができました。現地生とは、特にクラスと一緒にそこから仲良くなるが多かったです。彼らは忙しいこともあり授業が終わるとすぐに帰ってしまうことが多かったため、さみしく感じることもありましたが、しかしインターナショナルの人たちはキャンパスに残っている人が多く、より仲良くなることができました。学校帰りにご飯を食べたり土日に出かけたりしました。
困ったこと、大変だったこと	困ったことは、1つ目のホームステイの方たちと相性が悪かったことです。家に問題があり変えてもらったのですが、それ以外にも挨拶を返さない、夜中に大音量でテレビを見る、食事中にタブレットで自分だけ映画を見ているなど、不満に思うところはたくさんありました。引っ越す前日にそのようなことを告げたら、理解はしてくれましたが謝罪はなかったため当たりはずれが激しいと感じました。しかしそのようなことを経験することで自分の今の生活は恵まれているということがわかり、良い経験ができたと考えます。

学習内容・勉強について	秋学期にはコミュニケーション、キャリアライフデザイン、ESL の授業を取りました。冬学期には特に興味が深まったコミュニケーションを 3 つ取りました。秋学期のコミュニケーションではスピーチを行い、人前に立って話すということに慣れることができました。冬学期にはコミュニケーションに必要なスキルを学び、興味を深めることができました。ディスカッションやプレゼンの他にも、グループプロジェクトというものがあり、現地生と協力することによって新しい知識を得ることや仲良くなること、刺激をもらうことができました。
課題・試験について	課題はどの授業でもたくさん出されるので、学期の初めなどは大変でした。そのため土日のどちらかは図書館に行き、1日が終わるといこともありました。勉強だけして1日が終わるとストレスを感じるが多かったので、何とか課題の多さに慣れるようにして出かけられるようにしました。また1人ではなく友達と勉強しに行くことによって、帰りに一緒にご飯が食べられたりと、リラックスすることができました。試験はオンラインで受けたり、クラスで受けたりしました。
大学外の活動について	ボランティアサークルに所属して土曜日の午前中に活動していました。ボランティアでは多くの人と仲良くなれたり、仕事を終えた後に達成感を得られたり、活動の後にサークルの人たちとご飯を食べたりと、コネクションを増やすことができました。また日本語のクラスの先生に頼み、アシスタントをさせてもらいました。具体的には質問を答える、黒板にメモを書く、ペアワークを助ける、配布物を配ったり集めたりするなど、自分で授業をおこなうわけではなかったのですが、仲良くなれたり、日本語を学ぶ人の動機を知れたり良い経験ができました。
留学を志す人へ	留学中にモチベーションを高めることができる方法を見つけておくと良いと思います。初めての海外だったので困ることやホームシックになることもありましたが、しかし、その時に留学に来た目的を考えたり、毎月予定を立てたり、英語で日記を書いたりすることで自分が成長しているということを感じることができました。そのように感じることでモチベーションを保つことができると思ふし、何事にも精一杯取り組むことができると思ふます。

1 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	起床	起床	起床	起床	起床	起床	起床
	授業	授業	課題	授業	自由	ボランティア	オンラインテスト
午後	授業	チューター	外出	課題	サッカー	課題	外出
	図書館	自由	外出	クラブ	外出	外出	外出
夕刻	夕飯づくり、課題	自由、	外出	自由、	外出	外出	外出
夜	課題	課題	課題	課題	外出	外出	課題