

留 学 報 告 書

記入日:2017年3月18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	2016年9月～2017年3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	3年生(留学先大学で在籍した学年)
留学先での所属学部等	Environmental studies/ Planning, Public Policy and Management <input type="checkbox"/> 特定の学部等に所属しなかった。
帰国年月日	2017年3月27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		3,028,191 円	
宿舍費		637,000 円	前期寮費:437,000 円:後期家賃:199,000 円
食費		79,000 円	
渡航旅費		165,510 円	
その他		359,755 円	保険・入学費用・義務費用・教科書
合計		4,269,456 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)	
前期:寮	後期:シェアハウス
2)部屋の形態	
<input checked="" type="checkbox"/> 個室 OR <input checked="" type="checkbox"/> 相部屋(同居人数1)	
3)住居を探した方法:	
前期の大学キャンパス内の寮は、派遣前に申請をし大学から提供された部屋でした。後期は Eugene Craighlist という物件情報サイトを自分で調べ、幾つか訪問してのちにシェアハウスに決定しました。	
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)	
<p>私は、前期は寮、後期はシェアハウスに住んでいました。寮生活の良いところは、ルームメイトと関わることで新しい生活の中でも安心できたり楽しい時を過ごせること。またキャンパスに近いこと。なので寮生活も楽しかったのですが、実際にキャンパス外での生活の方が、アメリカで生活している経験ができてとてもよかったですと思います。特に、私は自分で料理をしたかったので寮生活は不便が多かったのですが、家での生活では買い物や他のルームメイトと一緒に料理したりなど新しい経験がたくさんできました。</p> <p>寮は半年契約だったため、退寮後もペナルティを支払っていました。しかしそれでも、もともと寮に支払う金額の3分の2程度の出費で済み、その分は他のことにお金を使ったり親に返したりできました。日本からキャンパス外に家を探すことはなかなか難しいと思うので、前期は寮でも仕方ないとは思いますが、是非少し慣れてきたら寮から出てもっと現地の学生と同じように生活してみるのも楽しいと思います。</p>	
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)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。	
まずはホストファミリーに相談していました。大体のことは解決の手助けをしてもらえまし、大学内にも相談できる窓口はたくさんあったと思います。	
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？	
犯罪に巻き込まれたことは一度もありませんでしたが、夜間はできるだけ出歩かないなど注意をしていました。ポートランド日本領事館から安全確保の連絡などが来ていたり、大学から緊急連絡が来ることもあったのでメールなどは確認していました。	
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。)	
寮や大学キャンパス内全ての場所で基本的にwifiがあったので、インターネットには苦労しませんでした。私はアメリカ国内どこでもインターネット接続できるプランのケータイ電話を使っていました。	
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。)	
現地で銀行口座を開設しました。私は Bank of America でしたが、US Bankの方がキャンパス内にもATMがあるので便利だったと思います。	
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。	
自分のお気に入りの文房具は、持っていくといいと思います。とても使いやすいし、余ればプレゼントしても喜んでくれます。	
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)	
現地で開設した銀行に日本から送金してもらい、チェックを作って支払いしました。オンラインでもできたようですが、不安もあったので自分で支払いに行く方法をとりました。	
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。	
<p>今回の留学は、大きく2つの点で私の進路に影響したと思います。</p> <p>1つは、学部をまたいで授業と履修できたことで、新しい興味に出会い私の将来のビジョンが膨らんだことです。国際日本学部では全く学んでこなかった「環境学」と「都市計画」という分野の授業を履修したことで、英語力はもちろんのこと、社会問題や世界で起きていることへの考え方が大きく変わりました。これまではぼんやりと、社会に貢献したいと考えていましたが、環境や食やコミュニティといった分野でグローバルに活躍したいと思うようになりました。本当に、オレ</p>	

ゴンでしか学べないことを学び、私の大切な経験になりました。

もう 1 つは、日々いろいろなことに挑戦していかなければならない環境の中で、「私らしさ」を知ることができ、将来への考えが深まったと思っています。生活の大部分が勉強や暮らしになり、自分と向き合うことが増え、その中で挑戦して失敗したり多くの発見がありました。ネガティブになることも多かった留学生活でしたが、だんだんと「私はこう感じるんだ、これが好きで、こんなところが弱いんだ」などと分かるようになり、すべてを含めて自分を少し肯定してあげられるようになりました。どんなことから学びがあると実感し、これからの将来も留学生活に負けないくらい日々挑戦していこうという気持ちです。

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。
20 単位	<input checked="" type="checkbox"/> 10 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):
Environmental Studies (201)	環境学
科目設置学部・研究科	Environmental Studies
履修期間	2016 秋学期
単位数	4
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	講義形式・ディスカッション(チュートリアル, 講義形式等)
授業時間数	1週間に 80 分が 3 回
担当教授	Galen Martin
授業内容	環境学の基礎、主に地球温暖化の原因について理解を深めました。人間の及ぼしている環境への影響や、それによって引き起こされる様々な問題について丁寧に教わりました。ディスカッションのクラスでは、毎週の読書課題についてさらに意見を交換し、理解を深めると同時にいろんな視点を取り入れることができました。
試験・課題など	クラス内小テスト・中間テスト・期末テスト・またディスカッションクラス内でのプロジェクト・個人期末レポート。毎回 10 ページ前後の記事を読む課題。
感想を自由記入	環境学の予備知識がなかった私にとって、新しく学ぶことがほとんどでした。課題が多くとても時間を割きましたが、その分自分の中で力になったと言える授業です。今私が生きている世界の環境で、どんなことが起きていて私たちはどうしなければいけないのかということを知ることができ、私の価値観を変えたと言える授業でした。学生は環境保護に興味があり熱心な人が多いので、ディスカッションやプロジェクトなどとても活発で面白かったです。オレゴンには自然が多く、環境保護にも熱心な地域なので、このような環境学を取ってみるのもとてもいい経験になると思います。

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):
Diversity Human Service (216)	文化理解
科目設置学部・研究科	Family and Human Service
履修期間	2016 秋学期
単位数	4
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	講義形式(チュートリアル, 講義形式等)
授業時間数	1週間に 110 分が 2 回
担当教授	Surendra Subramani
授業内容	現代社会の家族やコミュニティで起きている人権的な問題について学ぶ授業でした。大きなゴールとして、cultural competence を高めることを目的に、様々な文化や価値観に触れて自分の中の文化的理解を高めていきました。ほぼ毎回の授業でゲストスピーカーが自身の文化背景による経験を語ってくれました。LGBT や人種・男女・障害など現代の差別の対象となってしまうことの多い方たちの生の声と経験を聞く機会ははとも貴重でした。
試験・課題など	3 人のゲストスピーカーを終えるごとに A4・4 枚のレポート提出。中間レポートと期末レポートの提出。

感想を自由記入	それぞれのスピーカーの方たちのお話は、私が今まで耳にしたことも感じた事もなかったものあり、驚くことが多かったです。しかし一方で、今まで自分は差別的に見てしまっていたかもしれない方たちのお話を聞く事で、心が痛くなったと同時に、考え方を考えようと思えました。誰でも無意識に持ってしまう事もある差別的な目線に、まずは目を向けて内省し、心をオープンにして学んでいくというトレーニングになった良い授業でした。
---------	---

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):
Thinking Sustainably (399)	持続可能社会思考法
科目設置学部・研究科	Planning, Public Policy and Management
履修期間	2017 冬学期
単位数	4
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	講義形式(チュートリアル, 講義形式等)
授業時間数	1週間に 170 分が 1 回
担当教授	Bob Doppelt
授業内容	個人・社会が持続的可能な世界を作るための思考方法についての授業で、基本的に自分たちの頭を使いながら学んでいく授業でした。持続可能な社会を作る上で、system thinking という思考法をとるため、物事をひとつのシステムとしてみる練習や、課題をシステムに落とし込んで根本の原因を見つける練習をしました。地球温暖化という大きな問題に対し、どうアプローチしていくことができるのか追求していく授業でした。10 週間を通して、物事を持続可能な社会を作るためという視点で考えられるようになりました。
試験・課題など	必須テキスト 2 冊・毎週の記事・授業内容を友人にレクチャーレポートを書く課題が 3 つ・グループプレゼン・グループレポート・個人レポート・中間テスト・期末テスト
感想を自由記入	単なる知識ではなく、一生使えるスキルが身についた授業と言えます。大きさに聞こえるかもしれませんが、これからの未来を生きていく上で持続的な社会を作るための思考法・アプローチ方法を学ぶことができた本当に重要な授業でした。課題の量や理解しなければならぬ量からして、相当な時間数を使いましたが、その価値があったと履修中も今も感じています。今起きている問題の、本当の根本の問題は何なのか、今なされているアプローチは正しいのかを問い続けた 10 週間でした。私は日本の食品ロスの問題について考え、帰国したら実際にアクションを起こしてみたいと思っています。 地球温暖化は、1 人の人間には大きすぎる問題に見えますが、システムシンキングと一緒に取り組んでくれる仲間がいれば解決して行けるのではないかと思わされる授業でした。 レベルに惑わされず、ぜひ履修してもらいたい授業です。

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):
Urban Farm (390)	都市型農業
科目設置学部・研究科	Landscape Architecture
履修期間	2017 冬学期
単位数	4
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	講義形式・体験型授業(チュートリアル, 講義形式等)
授業時間数	1週間に 110 分が 2 回
担当教授	Harper Keeler
授業内容	完全なる体験型の授業で、週に 2 回キャンパス近くの都市型ファームで農業を学びます。オレゴンの冬は雨が多いので、基本的にはコンポストや肥料の準備、グリーンハウスでの作業が多かったです。単なる遊びではなく、真剣に未来の農業について語り合い学び合う機会でした。農業が環境に与えるとても大きい影響や現在の農業の形、問題点や未来への危惧があることなど、実は人間が一番気にしなければならないのに忘

	れてしまっていることを学びました。土の構成や野菜の種類、肥料についてなど様々なことを学びます。
試験・課題など	読書課題・3日間ローカル食材のみを食べる課題・個人レポート・プレゼン・毎回の記事
感想を自由記入	東京育ちの私にとって、ここまで自然や食べ物と心からつながる体験はなく感動の連続でした。同時に、現代の食にまつわる問題点が多いに見えてきて、どう解決していくかを話し合い構想を練ったりすることで次のアクションにつながる授業になりました。どの専攻の学生でも履修できるので、様々な視点が混ざりとても面白かったです。言葉は通じなくても、作業を通して・土や野菜と触れることを通して、1人の人として「食を食べること・生きること」について話し合いました。 楽な授業とは言えませんが、オレゴンでしかできない授業だと思います。 たまに野菜を採って帰れるので、新鮮でとても美味しく自分で育てた野菜を食べられます。

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):	
Community Design (431)		コミュニティ デザイン	
科目設置学部・研究科	Archetecture		
履修期間	2017 冬学期		
単位数	3		
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(チュートリアル, 講義形式等)		
授業時間数	1週間に 80 分が 2 回		
担当教授	Micael Fifield		
授業内容	サステイナブルなコミュニティを作るためにはどのようなデザインが必要かについて学びました。講義形式で都市コミュニティのデザインを学ぶ回と、ユージーン役人やディベロッパーがプレゼンに来てくれる回とありました。緑地化やコミュニティガーデンなど、環境と人に配慮したコミュニティ形成について学ぶことができ、興味深かったです。		
試験・課題など	読書課題・コミュニティのミーティングに参加する課題・グループでのリサーチプロジェクト・個人レポート		
感想を自由記入	環境へ配慮したコミュニティというテーマだったため、環境学専攻の学生も多くいました。どのようにしたら、そのコミュニティに環境面でも社会的にも効果的なものを取り入れられるかという視点で話し合いなどをして、これからの未来に使えるようなアイデアがたくさん出ました。 グループでの取り組みもあり、現地学生と多く関わることができました。		

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):	
Volleyball 2		バレーボール	
科目設置学部・研究科	Physical Education		
履修期間	2016 秋学期		
単位数	2		
本学での単位認定状況	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	体験(チュートリアル, 講義形式等)		
授業時間数	1週間に 50 分が 2 回		
担当教授			
授業内容	とても楽しいバレーボールの基本と応用の授業でした。毎回の授業の後編にはゲームもありました。		
試験・課題など	出席重視。期末レポート。		
感想を自由記入	私はずっとバレーボールをやってきた経験があったので、これだけは現地学生に負けず楽しめる授業でした。スポーツは言語がなくても楽しめるし、いい息抜きになるのでオススメです。		

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):	
Fitness Yoga		フィットネス ヨガ	
科目設置学部・研究科	Physical Education		
履修期間	2017 冬学期		
単位数	2		
本学での単位認定状況	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	体験(チュートリアル, 講義形式等)		
授業時間数	1週間に 50 分が 2 回		
担当教授			
授業内容	基本のヨガと、トレーニング要素のあるヨガの組み合わせでした。		
試験・課題など	出席重視。期末レポート		
感想を自由記入	ヨガは初めてでしたが、自分の内面に集中し呼吸を整えるという時間はとても大切なものでした。雨が多くて鬱々としてしまう時期だからこそ、自分の体にポジティブになれるヨガは息抜きにも瞑想の時間にもなりました。今では毎日の習慣です。		

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	・語学の勉強
4月～7月	・語学の勉強・留学について考え始める
8月～9月	・TOEFL テスト
10月～12月	・プログラムへの出願 ・トビタテ留学 JAPAN への出願
2016年 1月～3月	・プログラムの専攻・発表
4月～7月	・語学の勉強
8月～9月	・プログラム開始 ・オリエンテーション等で友達を作る ・授業に没頭する日々・中間テスト
10月～12月	・生活に慣れてきて、週末など楽しめるようになった ・期末テスト ・冬休みの準備・引っ越し
2017年 1月～3月	・冬休みをアメリカで存分に楽しむ ・winter の授業開始 ・新しい家での生活 ・プログラムの終了
4月～7月	・帰国後の提出物等の作成 ・就職活動の本格始動 ・ゼミへ復帰
8月～9月	・就職活動 ・履修 ・ゼミ活動
10月～12月	・ゼミ活動

留学体験記

留学しようと決めた理由	<p>私は、世界を知ることで日本とはどんな国で、その中でこれからどんなことをしていく必要があるのかを自分で体験して知りたいと思い留学を決めました。今まで日本で暮らしてこなかった私にとって、日本で起きている問題は世界から見た時にどのように映るのかを知る機会として留学はいい機会だと思いました。また、日本から離れ異文化の中で過ごすことで、自分と本当に向き合えと思いました。</p> <p>このプログラムは、語学力向上ではなく、学生生活の経験や専門分野の学びが深められるという点でも意義があると思いました。</p>
留学のためにした準備、しておけば良かったと思う準備	<p>語学力向上のために、大学での授業とオフィスアワーの他に週に一度1時間の英会話学校に通いました。お金をかけてでも英語を話す機会をたくさん持つように心がけ、現地でひとつでも多くの体験に挑めるように準備しました。</p> <p>語学の勉強で言えば、形容詞や副詞の勉強は怠ってはいけなと感じました。自分の感情を明確に伝えるには、それらのボキャブラリーが大切だと感じます。多ければ多いほど話すのが楽しくなると思います。</p> <p>また、日本でも自分の興味のあることにはチャレンジしたり勉強したりイベントに参加したりしていました。留学先では自分の行動力だけが頼りです。日本でも自分から何かをしいくという習慣があれば、それがアメリカになったところで難しくなく、たくさんのことにはトライできます。</p>
この留学先を選んだ理由	<p>オレゴン大学は、今まで私が暮らしてきた東京とは、まったく違う場所であるということが魅力のひとつでした。元から緑が好きだったのもありますが、いつか日本の地方に移住したいと考えていたので、オレゴンでの生活はそれに近いものがあると思って期待していました。</p> <p>プログラム前は教育学を中心に勉強したいと思っていたので、教育学で有名なオレゴン大学に決めました。オレゴンに来てから、環境学という分野に魅せられて教育学は履修しませんでした。そのような出会いもオレゴンに来たからこそものだと思うので、よかったです。</p> <p>また、治安がいいと聞いていたので、安心して暮らせるという点でも魅力的だと思いました。</p>
大学・学生の雰囲気	<p>東京とは真反対の雰囲気が私は大好きです。緑がとにかく多く、少し歩けば大きな川や森のなかのランニングコースに行けるのが特長です。キャンパスも日本の大学に比べてたらとても大きく、開放的で自由な雰囲気です。</p> <p>学生は、日本と変わる点も変わらない点もあると思います。課題の量が多いのでみんな一生懸命に勉強しますが、悩みは日本の学生と変わりません。ただ、教授との関係やアクティブさは強いこともあり、自分次第でどんなことにも挑戦できるという雰囲気があると思います。</p> <p>真剣さの中にも、遊びがあるというようなアメリカの雰囲気が私は好きでした。</p>
寮の雰囲気	<p>私は前期だけ寮に住んでいました。ルームメイトは台湾からの留学生で、お互いに留学生なので仲良くなれ、助け合いました。キャンパス内なので便利で、コミュニティの意識も上がる環境だったのはよかったです。</p> <p>ただ、私はベジタリアン食生活をしていて、キッチンがない生活は耐えられなかったことと、もっと普通のアメリカ生活も楽しめたかったことから、キャンパス外のシェアハウスに引っ越しました。新しい現地学生のルームメイトたちとの生活は、寮生活では味わえない貴重な経験でした。自分で生活しなければならないという責任は増えましたが、その分ユージーンズの町へのコミュニティ意識が上がり、大学外での活動も増えました。</p>
交友関係	<p>私は、一度も学生のパーティに行きませんでした。最初は、パーティに行かない自分は友達がいなかったかのように思った時もありましたが、私はパーティよりも個人的にカフェに行って話をしたりの方が好きだと再認識し、昼間にいろいろな友達とカフェに行きました。自分の興味があることや好きな事に積極的にトライしていけば、自然と素敵な人に出会えます。私は環境保護のボランティアに参加して、同じ興味のある友達を見つけました。私の個人的な意見ですが、大切なのは友達の数ではなく、自分が幸せだと思う人という事や、ワクワクする空間にいる事だと思います。友達がいなくて暇なら、勉強するか教授に会いに行きたくさん話をすれば、教授が友達になってくれます。</p>
困ったこと、大変だったこと	<p>一番大変だったのは、太らないようにすることです。そしてこれは無理でした。「郷に入れば郷に従え」という言葉を受け入れるまでに時間がかかりました。後半になりやっと、現地の学生が楽しんでいる食べ物を食べたほうが美味しいし、結局楽しいと気がつき、これも文化だと思って色々なジャンクフードを楽しみました。</p> <p>また、オレゴンの雨には苦しんだと思います。今年は特に雨季が長く、本当に鬱になりそうでした。ビタミン剤を飲むか悩みましたが、抵抗感があったのでやめました。友人やクラスメイトに打ち明けたところ、みんなも鬱な気分だと知って安心し、仕方がないと割り切ることができることをやっていました。日本にいと気がつきませんが、雨季は本当に精</p>

	<p>神的に辛い時もあります。辛くなったら無理して強がらずに、好きなことをしてできるだけポジティブにいることできつと乗り切れます。</p>
学習内容・勉強について	<p>本来なら専攻である多文化共生学を学ぶべきだと言われるかもしれませんが、私はオレゴンに来て心が動いたものに正直に従い、環境学や都市計画・都市農業を学びました。日本でも興味のある分野ではありましたが、自然豊かなオレゴンに触発され、しっかりと本気で学ぶことにしました。とても悩みましたが、覚悟を決めて全てを学びに注ぎ込もうと決め履修しました。現地学生に圧倒的に負けているとほぼ毎日思っていました。最後には同じように授業貢献できていたと思います。そこまで行き着くには、教授をはじめ友人に支えてもらいながら、自分を信じてとにかく勉強するしかありませんでした。とにかくオフィスアワーに行き、自分の理解を確認する作業でも良いので教授と話し、さらに学ぶにはどうしたらいいかを聞くことが大切です。私は冬学期にどうしても履修したい授業のために、冬休み前に教授に連絡を取り指定の教科書を教えてもらい、冬休み中に全て読みました。その予習があつてやつと教授も認めてくれたと思っています。</p>
課題・試験について	<p>課題が多いことは前提として、どこまで現地学生と同じか勝るくらいに授業貢献できるかを自分に課していました。確かに英語力では全くなかないと思いますが、考える頭は一緒だと思い、とにかく事前準備を大切にしました。</p> <p>レベルが上がるほど、授業内での発言や貢献は重要視されるので、その場で考えて英語にできない私は事前準備をしない限り周りに勝てませんでした。何度も悔しい思いをしましたが、最後はグループの仲間とも対等に意見を言い合い、良いものを作り上げることができました。</p> <p>また、レポートなどは1人で悩み続けるのではなく、現地学生やネイティブスピーカーに助けを求め、添削してもらったりその人のものを参考にボキャブラリーを増やすこともしました。TAさんたちは快く添削してくれますし、よりよくするためのヒントもくれるので迷わず訪ねました。</p>
大学外の活動について	<p>私は興味のあるものには飛び込んでみるのをモットーに、大学外にも飛び出していました。前期は、ホームレスやお金の少ない人たちに無料で食事を振る舞うボランティアを毎週行ったり、森林保護のボランティアや農業のボランティアをしました。ボランティアというのは、お金をもらわないのでいい意味で責任があまりなく、他人に迷惑をかけることはないでどんな英語力でも受け入れてもらえる絶好の機会でした。自分の興味のある分野なので、そこに集まる人とも共通の話題で盛り上がり、自然と仲良くなれました。また、ほとんどが市民団体だったので、学生だけではなくユージーンの人々と交流することができました。</p> <p>後期からは Climate Justice League と Peacejam という大学の学生団体に入りました。どれも熱心な学生に出会うことができ、授業へのモチベーションまで上がりました。</p>
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	<p>自分で決め、自分で行動する勇気を持つことが大切だと思います。自分らしい留学生活を送るために、他人と比べる必要はありません。私は、この半年を通して「自分らしく」あることを目標にし、また「自分らしさ」を見つけることができた半年だったと思います。そのためには、自分の興味や得意なこと、苦手なことは何なのかと正面から向き合い、素直に学ぶことが必要でした。チャレンジすることが多い留学という環境だからこそ気がつけたことも多かったです。</p> <p>そんな日々を、他人と比べたり自分の気持ちがないがしろにして誰かに同調して過ごさないよう、しっかり自分と向き合うことをオススメします。頑張つて辛くなつたら、助けてくれる人は必ずいます。後悔をすることだけはないように、自分らしい留学生活を送ってください。</p>

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	自習	授業	自習	授業	自習	自習	自習
	授業	自習	授業	自習	自習	ボランティア等	散歩・ジョギング
午後	授業	自習	自習	自習	自習	ボランティア等	買い物等
	授業	自習	自習	自習	自習	自習	自習
夕刻	ジョギング	ヨガ	ジョギング	ヨガ	友人と外食	自習	自習
夜	自習・リラックス	自習 リラックス	インターン先 とミーティング	自習 リラックス	自習 リラックス	リラックス	リラックス