

留学報告書

作成日:2018年3月28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27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	1,784	189,976 円	
保険料	1,486	158,243 円	全生徒必須
授業料	17,352	1,847,797 円	2学期でそれぞれ3科目ずつ履修
宿舍費	9,849	1,048,810 円	宿泊が寮で、部屋代、食費、生活費が含まれている。
生活費	0	0 円	
食費	0	0 円	
渡航旅費	1,350.56	143,820 円	
その他	1,054.09	112,249 円	学期スタート前の寮での早期チェックイン等
合計	32,875.65	3,500,895 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	1,048,810
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 checked="" 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 checked="" type="checkbox"/> 電話 <input type="checkbox"/> その他()
5)住居を探した方法:	大学のハウジングセンターから自分の生活スタイルに合ったルームメイトと寮が決められる
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)	日本人に限らず、留学生の友人はたくさんいましたが、ルームメイトとトラブルのない人は 1 人もいませんでした。なので、寮の申請の際は自分の好みや生活スタイルなどできるだけ詳細に条件を付けたほうが良いです。

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"/> 利用する機会が無かった <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 () <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 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？	留学先の事務室あるいは寮の受付
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？	治安は他のアメリカの都市と比較してかなり良いと思います。おすすめはしませんが、夜中でも 1 人で歩くことはできます。
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接続が可能であったので、寮で使用できない時はカフェに行った。)	寮のWi-Fiは遅いときもありましたが、2種類のWi-Fiを利用できたため困ることはありませんでした。
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というプリペイド式のクレジットカードを使っていました。親にチャージしてもらい、現地での支払いはほとんどがそのキャッシュパスポートで賄えました。
8)利便性、買い物はどうか？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。	買い物は現地で十分できますが、シャンプーや化粧水などデリケートなものは圧倒的に日本製がいいです。また現地では車を利用しないと、なかなか生活は不便なので、運転のできる友人を見つけることをおすすめします。
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)	flywire という通貨送金機関を介して全ての支払いを行いました。また支払い等の説明や指示は大学から詳細に説明がありました。
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。	出発時は必要最小限のものを持っていき現地で買う、それでも満足しない場合は日本から送ってもらうという形が一番良いと思います。

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。	
アメリカ大使館へ行き申請。パスポート、留学許可証等。	
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	15 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3月27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→シアトル→ユージーン(留学先)→ロサンゼルス→成田	
6)現地でのお迎え	
<input checked="" type="checkbox"/> 有 (ホストファミリー) <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	
授業開始の1週間前からオリエンテーションが始まり、内容は充実していたと思います。この時期にたくさんの友人ができました。	

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。	
将来的な大学院への進学を真剣に考えるようになりました。	
2)留学前の単位取得や就職活動に対して工夫した点	
とにかく予習をしっかりとやり、授業の内容を理解できるようにしました。そのおかげでテスト前に詰めこむとはなく勉強に限らず留学生活中に楽しめたと思います。	

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。
28 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。今後留学をする人々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):
Social Inequality (SOC207)	アメリカの社会格差 (社会学 207)
科目設置学部・研究科	Department of Sociology
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 type="checkbox"/> 手続き中 <input checked="" type="checkbox"/> 4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	Vasquez Tocos
授業内容	階級格差、人種差別、ジェンダー問題、移民問題、アメリカが抱える社会問題を広く学びました。
試験・課題など	中間期末テスト、大きなレポートが 2 つ
感想を自由に述べて下さい	この講義は現在大きく揺れているアメリカ社会の問題に争点を当てており、面白かったです。しかし個人的には広く浅い内容という印象でもう少し詳しく踏み込んで学習したかったです。

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):	
Intorduction to Asian American Studies (ES252)		日系アメリカ人の歩み	
科目設置学部・研究科	Department of Ethnic Studies		
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 type="checkbox"/> 手続き中 <input checked="" type="checkbox"/> 4 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	Sharon Luke		
授業内容	日系アメリカ人(日本人含む)の歴史と権利獲得への歩み		
試験・課題など	中間テスト期末テスト、大きなレポートが 3 つ。		
感想を自由に述べて下さい	授業内ディスカッションがあるため予習のリーディングが必須です。要領的にはかなり重いですが、アメリカ社会の中でのアジア人、そして日本人の民族の歴史、価値、存在意義を学ぶことができました。個人的に履修した中で一番面白い授業でした。		

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(日本語訳):	
War in the Modern World (HIST240)		近現代戦争史	
科目設置学部・研究科	Department of History		
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 type="checkbox"/> 手続き中 <input checked="" type="checkbox"/> 4 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	Professor Dracobly		
授業内容	産業革命を経て欧米社会が経験したスケールと、戦術ともに進歩した戦争の歴史と国際関係秩序の変化について		
試験・課題など	授業と教科書に関するエッセイ問題が毎週。中間期末テスト。		
感想を自由に述べて下さい	現代の国際関係やパワーバランスを作り上げたのは数々の近代戦争の結果で、欧米社会の(アメリカ人の)戦争に対する認識と、また責任感を体感す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(日本語訳):	
The US Building (HIST202)		アメリカ合衆国の歴史	
科目設置学部・研究科	Department of History		
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 checked="" type="checkbox"/> その他		
授業時間数	1週間に 50 分が 3 回		
担当教授	Jeff Ostler		
授業内容	民主政治のよりの自由を追求するべくアメリカ合衆国が経験してきた歴史(1812~1914)		
試験・課題など	中間期末テスト、レポート、ディスカッション課題		

感想を自由に述べて下さい	一番勉強が大変で苦労した教科です。しかし、現代アメリカの社会問題や政治のトピックなどを紐解く大きなヒントをたくさん得ることができました。アメリカ政治に興味がある方にはこの授業を強くお勧めします。
--------------	---

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(日本語訳):
Value Systems in Cross Cultural Perspectives; Toward Global Ethics(INTL250)	国際倫理への道
科目設置学部・研究科	Department of International Studies
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 checked="" type="checkbox"/> その他
授業時間数	1週間に 80 分が 2 回
担当教授	Stephen Wooten
授業内容	前進しない国際平和、解決しない国際問題を国際倫理の観点から考察し、グローバル化社会の中で生きる私たちの責任と義務を扱う。
試験・課題など	中間期末テスト、ディスカッション課題。
感想を自由に述べて下さい	この講義を通して、国際問題にどのようなアプローチが現在されているのか、なぜそれらが倫理的あるいは政治的に正当化され認められているのかを深く考えることのできる興味深い授業でした。自分の将来へのビジョンと、また解決への責任感が強くわきました。

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(日本語訳):
Geographies of Globalization and Development (GEOG342)	グローバル化と進歩の地理学
科目設置学部・研究科	Department of Geography
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	Kuan Wang
授業内容	グローバル化とそれに伴う社会の発展や問題を地理学あるいは地政学の観点から考察する。グローバル・パラドックスともいえる自由貿易や世界市場の是非を主に問う。
試験・課題など	中間期末テスト、授業中のショートエッセイ、ペーパー3つ
感想を自由に述べて下さい	自分の専攻分野でもある FTA、アメリカアジア間の政治経済システムなどを地政学の観点から学習することができました。300 番台の講義で、ある程度の基礎知識は問われた上での授業でしたが、日本では学習できないアプローチだと思うので、とても新しく興味深い内容でした。

留学に関するタイムチャート

2016年 1月～3月	
4月～7月	大学入学 英語の実践的学習スタート(speaking など) 国際日本学部の留学プログラムを本格的に知る
8月～9月	8月: ニューヨークへの短期語学留学で初めての留学というものを体験 TOEFL iBT の受験で基準点を超える
10月～12月	留学出願: ガイダンスや先輩の体験談を聞く 書類作成
2017年 1月～3月	留学合格発表
4月～7月	2年次の新しいクラスで英語に励む アメリカビザの獲得、その他留学諸手続き
8月～9月	9月: 出国 秋学期スタート
10月～12月	10月: 演習出願、試験 12月秋学期終了 12月8日～1月7日冬休み
2018年 1月～3月	1月: 冬学期スタート 3月23日冬学期終了 3月27日 帰国 3月28日 帰国届を事務室に提出 3月30日 留学報告書提出
4月～7月	留学先での成績提出
8月～9月	
10月～12月	

留学体験記

留学しようと思った理由	私が留学を志した理由は、語学や異文化理解力はもちろん、慣れない環境で挑戦する機会を求めていたからです。私は20年間旅行以外すべての時間を日本国内で過ごしていて、また海外の文化に興味があったため、留学は私にとってとても魅力的な挑戦でした。また国際日本学部には国際経験が豊かな友人が多く、自分にない経験をたくさん持っていたことも私にとって憧れであり留学を本気で志す大きなモチベーションとなりました。
留学のためにした準備、しておけば良かったと思う準備	自分の興味分野の学習は予めしっかりとしたほうが良いなと感じました(もちろん日本語で)。なぜならアメリカの授業は日本のそれと異なる視点を持っていて、日本とアメリカの違いや共通点を理解するためにも大切なことだと思うからです。GEOGの講義でグローバル化について議論をよくしました。日本の戦後の歴史とグローバル世界での日本の役割、立ち位置についてある程度理解していたため、アメリカ人の意見を聞くことは大きな意義がありました。また、日本について知るべきことはもちろん知っていたほうが良いです。日本人の代表として振る舞わなければいけないことも多いため、むしろ知っておくべきだと思います。
留学中に役立った書籍、ウェブサイト等	アメリカ留学ガイドブック、地球の歩き方、English as a Second Language (英会話本、現地で購入)、Crash Course (Youtube チャンネル)、BBC
この留学先を選んだ理由	オレゴン大学は全米でも規模が大きく、また知名度も高いこと(少なくとも両親や私自身知っていた)は正直大きかったです。充実したキャンパスライフは憧れであり、また先輩の履修授業を参照した結果、オレゴン大学の授業は豊富でとても興味深く感じました。そして半期留学という限られた時間の中でもオレゴン大学のプログラムは7カ月超と長いので、その点はかなり魅力的でした。
大学・学生の雰囲気	学生の学習意欲がとても高く、高い志を持っているなという印象を受けました。また学生皆がオレゴン大学を愛しており、盛んなスポーツイベントの際は多くの人がオレゴンのチームを応援します。また田舎・学生町ということで基本的に時間の流れがゆったりで、人々も友人も優しく、温かいと思います。友人同士でなくとも会話を楽しんだり時間を共にしやすいアットホームな雰囲気は、オレゴン大学の大きな特徴だと思います。
滞在先の雰囲気(寮・アパート・ホームステイ・シェアハウス)	寮はオフキャンパスに位置していたため比較的静かで過ごしやすかったです。同じ階の友達と一緒に食事をしたり、共通のテレビでスポーツを見たり映画を見たりよく時間を共にしました。自分は部屋にこもって居たくなかったので勉強時以外は共有スペースで友人といつでも触れ合うように心がけていました。食事はその寮のカフェテリアでよく食べていましたが、あまり好きではなく、よくキャンパス内のカフェテリアで友人と食事しました。
交友関係	アメリカ人特にアジアアメリカンの友人がとても多かったです。彼らとは同じ学生コミュニティに参加していたこともあり、よく一緒にいました。続いて留学生の友人、特にヨーロッパなど非アジア圏の友人が多かったです。よく彼らのアパートに遊びに行き夜遅くまで話し、楽しい時間を過ごしました。また、同じ寮のアメリカ人の友人とは主に寮の中で時間を共にしました。ほとんど日本人の友人がいない環境だったため、友人と過ごすときは日本人代表という意識で、またよく日本について聞かれました。
困ったこと、大変だったこと	困ったことはルームメイトとの生活が時折不便なことでした。ルームメイトはいわゆるゲーマーでまったく外交的、社交的ではありませんでした。私の性格または留学生という立場から、私は正反対でどんどん挑戦したかったので、トラブル自体はなかったものの生活リズムが合わずストレスはたまりました。また、生活する上で車を運転できないことはなかなか不便です。安く生活に必要なものを揃えるには車を使って Walmart や Target に行かなければいけません。運転できる友達そして運転をいとわない友人を見つけることは、ホストファミリーでない限り簡単ではないと思います。自分は優しい友人がいたのでよく買い物に行くことができました。
学習内容・勉強について	アメリカの社会経済問題、またグローバル化に関心があったため、それに関連した International Studies, History の授業を中心に学習しました。レクチャー形式の授業は予習のリーディングをこなさないといけないので、予習は努力しました。また多くの授業で少人数制によるディスカッションが導入されていたため、自分の意見を言えるように内容を整理するのも苦労しました。その繰り返しを大切にしていたため期末テスト期間に詰まることはあまりありませんでした。日頃からこまめに学習して良かったです。

課題・試験について	課題は膨大なリーディング課題に加え、授業内容や文献に関連したエッセイがたくさんありました。特に History の授業では包括的な内容の大きなエッセイが課されたためとても苦悶しました。試験でもやはり授業内容や複数の文献を用いて自分の意見を述べるという時間を要する問題が多く出題されました。試験と課題(主にペーパー)の評価は同じくらいの割合だったため、どちらも大切にしながら学習に励みました。
大学外の活動について	友人とともに地域の教会へ頻繁に通いました。ボランティアではないものの大学外で地域と繋がり、日本人としてそのコミュニティに参画することはとても良い経験でした。日本とは異なるローカルなアメリカの環境に飛び込むことは大きな発見がありました。また自分の楽しみとしてサイクリングや、友人とドライブで町や州内の自然に多く触れる時間を大切にしました。日本にはない緑にあふれたオレゴンでの冒険はとても楽しかったです。
留学を志す人へ	自分の留学のイメージ、あるいはアメリカ人のイメージと現実の姿は大きく異なります。イメージだけで留学に関して期待をしすぎるのは危険です。実際私も留学がスタートしてから理想とのギャップに驚きました。アメリカ人もそんなに優しくありません。留学生だからといって特別扱いしてもらえません。そこでまず、実際に留学を経験した人の話は大きなツールになるはずで、積極的に経験者に尋ねてみましょう。そして何よりも留学生活で大切なこと、それは自分を強く持ち続けることです。そのためにはまず留学の目標とこのチャンスへの覚悟を決め、忘れないことです。私は自分を信じ挑戦し続けました。正直英語はネイティブレベルではありませんが、たくさん現地で友人を作り今も頻繁に連絡する大切な人たちに会うことができました。ホームシックになったりマイナス思考になることもほとんどありませんでした。あなたが留学をしている時期には他の多くの友達も同様に世界を舞台に挑戦していることだと思います。その人たちの留学生活や頑張っている姿は気になるはずで、しかし気にしすぎたり比較をする必要はありません。自分の目標や強い覚悟を信じ続け、挑戦し続けてください。目に見えたり数値化できる成長は保証できずとも、その挑戦し続けるぶれない姿勢は大きな自信となるはずで、留学は結局自分で作るものです。他の誰にも邪魔できません。せっかくの留学の機会、全力で挑戦し続けてください。

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	授業	ランニング	友人と過ごす
午後	昼食 or 予習	昼食 or 予習	昼食 or 予習	昼食 or 予習	授業	昼食	友人と過ごす
	授業	授業	授業	授業	Coffee Hour		
夕刻	夕食	サッカー練習	学生コミュニティの集まり		友人と夕食へ		勉強
夜	勉強	勉強	勉強	友達の家へ	友人と交流	日本と連絡	勉強