

留 学 報 告 書

留学先国	アメリカ
留学先高等教育機関名	ニューヨーク州立大学ニューパルツ校
留学期間	2018年8月～2018年12月
留学を開始した時の学年	3年生

留学費用（概算）

授業料（プログラム費用）	約 78 万円
保険料	約 11 万円
宿舍費（1 か月あたり）	約 12 万円
食費（1 か月あたり）	約 6 万円
渡航旅費	約 25 万円

滞在形態関連

1) 種類
寮。
2) 部屋の形態
相部屋。1人。
3) 設備
シャワー、トイレ、キッチン、ランドリー、インターネット環境、Studying Room、パソコン室（プリンター有）。
4) 住居を探した方法
現地到着後、寮のRD（レジデンスディレクター）に聞いて。

現地情報

1) 大学内の医務室／診療所や付属の病院などで医療サービスを受けることは可能でしたか？
はい。
2) 現地で病院にかかったことはありますか？
いいえ。
3) 保険について、現地の医療保険に加入しましたか？
はい。
4) 留学にあたり、必須の予防接種はありましたか？
はい。髄膜炎。
5) 学内外で問題が発生したときは、誰に相談しましたか？
留学先の友人、日本にいる友人や家族、大学の先生、大学の留学担当窓口、ホストファミリーやRA（レジデンスアシスタント）。

6) 現地の治安はどうでしたか？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？また、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？
治安は良かったです。犯罪に巻き込まれることはありませんでした。 キャンパスポリスによる説明から危険情報を得ました。
7) 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？
学校のWi-Fiはキャンパス内だったらつながりました。 携帯電話はソフトバンクのアメリカ放題を利用していました。 パソコンは寮や図書館の中にあります。
8) 現地での資金調達はどのように行いましたか？
クレジットカードの海外キャッシングサービスを利用していました。
9) 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くべき物がありますか？
近くにスーパーやモールがあり便利です。 洗濯ネットを持っていくと良いかもしれません。
10) 授業料（またはプログラム費用）は、どのように支払いましたか？
クレジットカード。
11) その他、生活等に関して参考となることがあれば教えてください。

渡航について

1) 現地空港から滞在先まで、どのようにして向かいましたか？
留学先大学のピックアップサービス。
2) 到着後にオリエンテーションはありましたか？あった場合、どれくらいの期間行われていましたか？
はい。約一週間。

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）

履修した授業科目名
ESL Reading/Writing
授業内容や試験、授業を受けた感想について
アカデミックのレポートの書き方を学びました。試験はリーディングとショートエッセイでした。 レポートを書くことになれることが出来るので、アカデミックな授業を取るのに自信につながると思います。

履修した授業科目名

ESL Grammar
授業内容や試験, 授業を受けた感想について
少し複雑な英文法を学びます。試験はレポートとそのプレゼン, オーラルテストです。自分の知識を補完することが出来たので役に立ちました。

履修した授業科目名
ESL Listening/Speaking
授業内容や試験, 授業を受けた感想について
リスニング, プレゼンの仕方を学びます。試験はプレゼンです。練習を重ねるので自分のプレゼンに自信をもつことが出来ます。

履修した授業科目名
ESL Current Events
授業内容や試験, 授業を受けた感想について
プレゼンとディスカッションを授業内で行います。試験はディスカッションです。効果的なディスカッションの仕方や質問の仕方を学べるので, アカデミックの授業の準備になります。

履修した授業科目名
Campus Resources
授業内容や試験, 授業を受けた感想について

学内の設備などについて説明を受ける，三週間で終了する授業です。試験はありません。キャンパス内で生活するうえで必要な知識のほとんどが得られるので大いに役に立ちます。

留学体験記

<p>留学しようとした理由や、この留学先を選んだ理由</p>	<p>自分の英語力の向上はもちろんですが、それがどれほど通じるものなのかを確かめる目的がありました。それ以外の大きな目的として、自分自身が外国人になるということがありました。私は多文化共生をテーマにしているゼミに所属していることもあり、かねてから日本にいる外国人が感じることや抱える悩みやトラブルなどを少しでも理解してみたいと思っていました。そこで、自分自身が留学で他国に行って生活することでその思いをかなえたいと考えました。ニューパルツ校を選んだのは、マンハッタンからも近く生活しやすいかと考えたからです。</p>
<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>	<p>留学の準備を始めたのは、出発する年の三月ころです。具体的にやったこととしては、航空券の手配や留学先大学に提出する必要のある書類の準備です。提出するものの中には予防接種の記録を含むヘルスレポートやビザに関するものがあるので出来るだけ早くから準備することが望ましいです。予防接種によっては複数受ける際にインターバルを置くことが必要になることがあります。また、ビザの面接は夏に近づくほどに予約が取りにくくなります。航空券に関しては、明大サポートをお願いして一般のものより少し安いものを取ることができます。</p>
<p>留学中に役立った書籍、ウェブサイト、アプリ等</p>	<p>無難なところですが、書籍としては地球の歩き方は役に立ちました。休日にはマンハッタンに遊びに行くこともあったのでお店や観光地の情報を得るのに便利でした。付属のメトロ路線図も役に立ちました。アプリに関しては、Uber や Expedia を利用していました。ボストンキャリアフォーラムに参加する際には Expedia で宿をとり、Uber で駅から宿に向かうといった感じでした。旅行をしたいという方もいると思うので Expedia に限らず宿泊施設を予約できるアプリや Uber は役に立つと思います。</p>
<p>大学・学生の雰囲気 (職場や同僚の雰囲気)</p>	<p>大学は緑に囲まれリスなどの動物にも出会える、とても落ち着いた雰囲気です。自然のみではなくプラネタリウムや多くのご飯屋さんがあり、日常生活も楽しく過ごすことが出来ると思います。学生たちに関しては、とてもメリハリがあるように感じました。普段の課題や試験が大変なことが多いので、その為にも一生懸命に勉強をしていて、それが終わるとみんなで楽しくパーティーをするといった感じでした。また、留学生に関心がある学生が多い印象をもったので、仲良くなりやすいかと思います。</p>
<p>滞在先の雰囲気</p>	<p>自分はたまたま比較的新しくきれいな寮に入りました。それぞれの寮によっても違うかもしれませんが、一つの大きな部屋（スイート）の中に共用のリビングとバスルーム、そして学生が住む三つの部屋があります。定期的に清掃が入るのできれいに保たれていることが多いです。居住スペースとは別にパソコン室やスタディールームが寮内にあるので学習環境も確保できます。また、RA(レジデンスアシスタント)と呼ばれる学生がいて、よく声をかけて気にかけてくれます。そのため、困ったことなどを気軽に相談できる雰囲気があるように感じました。</p>

<p>留学先における交友関係</p>	<p>留学生を主な対象としたイベントが開催されることもあり、全体を通して留学生同士で仲良くなることは多いです。ですが、それ以外にも現地のアメリカ人学生とも仲良くなれます。私のスイートメイトは全員アメリカ人だったのでそこでも友達が出来ました。また、希望制で現地の学生と conversation partner として話をする時間が設けられ、私はそこでも友達が出来ました。他にも、大学に日本語の授業があることもあって、日本語の勉強をしている学生や日本の文化に興味のある学生とも仲良くなる事が出来ました。</p>
<p>留学中に困ったこと、つらかったこと、大変だったこと</p>	<p>些細なことではありますが、サンクスギビング中の食事の確保には少し困りました。サンクスギビング中は現地の学生は基本的に実家に帰るのでキャンパス内のダイニングが全て閉まってしまいます。そのため留学生はキャンパス外で食事をとらなければなりません。私は、サンクスギビング以前にタウンで食事をあまりとったことがなかったので、レストランを選ぶのに少し苦労しました。また、毎食レストランで食べるとなると高くつくことは念頭に置いておいたほうが良いと思います。私はレストランとカップヌードルのローテーションでした。</p>
<p>留学先における学習、課題や試験</p>	<p>授業によって異なりますが、自分が取っていたものでは毎回課題ができました。課題の量もまちまちですが特にレポート課題は時間がかかったので、平均すると平日で1日2時間弱勉強していました。日本での大学生活と比べると大きく異なり大変に思うかもしれませんが、勉強に集中できる環境もありさほど苦にはなりません。試験に関しては、日本の大学の期末テスト期間と緊張感はあまり変わりません。ただし、あくまで英語でテストを受けたりレポートを書いたりするのでそれらに費やす時間は多くなるかと思います。</p>
<p>大学外の活動（課外活動や自由時間など）</p>	<p>クラブなどに入ってそこで活動することもあれば、キャンパス内のジムに行ったりマンハッタンの方に遊びに行ったりもしました。クラブに入る際には、学期が始まって間もないころに開催される新歓に参加すると情報を得ることが出来ます。ジムでは器具を借りてバドミントンや卓球、バスケットなどをしました。プールなどの施設もクラブが使っていない時には解放されているので利用することもできます。マンハッタンにはバスを使って1時間半ほどで行けます。</p>
<p>留学を志す人へメッセージやアドバイス</p>	<p>正直に言って自分は留学に行くことに関して、不安でしかありませんでした。あちらでの授業についていけるのか、そもそも英語が通じるのかなど不安に思っただけでした。しかし、ひとたび日本を離れるとあれこれ悩んでいたことが馬鹿に思えるくらいに楽しくて充実した日々が待っていました。もちろん楽しい事ばかりで困難に感じることはないわけではありませんが、それら全てが自分にとって貴重な経験でありマイナスに働くことはありません。怖気づいて留学を諦めてしまう方が損をしてしまうかもしれません。少しでも留学に興味がある人は是非チャレンジしてみてくださいと思います。</p>

