

留 学 報 告 書

留学先国	アメリカ
留学先高等教育機関名	オローニカレッジ
留学期間	2018年8月～2018年12月
留学を開始した時の学年	2年生

留学費用（概算）

授業料（プログラム費用）	450,000 円
保険料	2,5800 円
宿舍費（1 か月あたり）	120,000 円
食費（1 か月あたり）	50,000 円
渡航旅費	280,000 円

滞在形態関連

1) 種類
ホームステイ。
2) 部屋の形態
個室。
3) 設備
シャワー、トイレ、エアコン、キッチン、ランドリー、インターネット環境、食堂、Studying Room、宅配ボックス。
4) 住居を探した方法
留学先大学のホームページ。

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。B型肝炎。
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、大学のカウンセラー、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？
キャンパスの近くはとても安全でした。危険なエリアについては現地でできた友人に聞き、ホームレスや窃盗には特に気を付けて生活していました。
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？
キャンパス内にはwi-fiが整備されており、充実していました。ホームステイ先もインターネット接続は安定していたので、困ることはなかったです。
8) 現地での資金調達はどのように行いましたか？
ほとんどクレジットカードを用いて生活していた。外国でもおろすことが出来る銀行口座を開設して、日本から送金してもらっていた。
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？
様々なものが売っているスーパーマーケットが家の近くにあったので生活用品はそこでそろえた。アジアンマーケットもあり、日本の商品もそこで買うことが出来た。
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。
バスの運行については時間は余裕をもって行動したほうが良いと思います。時間通りに来ないこともしばしばです。

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？
ホストファミリーのお迎え。
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。留学生を集めて二日間ぐらい説明が行われました。

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）

履修した授業科目名
Fitness for life
授業内容や試験、授業を受けた感想について
食生活や健康問題について学びました。チャプターごとに小テストがあり、計三回レポート提出があり、中間テストと期末テストが成績の大きな割合を占めていました。アメリカ独自の視点からの健康に対する捉え方が面白かったです。

履修した授業科目名
Introduction to business
授業内容や試験、授業を受けた感想について
ビジネス入門を分かりやすく学ぶことが出来ました。4チャプターごとに一回小テストがあり、不定期でレポート課題がありました。中間テストと期末テストもありました。グループに分かれて企業分析し、プレゼンする機会がありとても大変でしたが勉強になりました。

履修した授業科目名
Cultura 1 Anthropology
授業内容や試験、授業を受けた感想について
文化的視点からの人類学を学びました。毎週課題が出され、一週間後の期日までに消化していました。授業を受けている生徒同士の意見交換が積極的に行われていてとても刺激的であり、身近な事を考えるきっかけを与えてくれました。

履修した授業科目名
Food,Culture,and Environment
授業内容や試験、授業を受けた感想について
食物の栽培について、生物学的、環境学的観点から主に学びました。数回のレポートと中間テストと期末テストがありました。また、フィールドワークに行き意見をまとめる課題もありました。環境問題へのアプローチも文化的な背景が関係したりしていてとても興味深かったです。

留学体験記

<p>留学しようと思った理由や、この留学先を選んだ理由</p>	<p>留学をしようと思ったきっかけは大学生活の中で何かにチャレンジしてみようと思っていたからです。また、高校の時に海外の大学を訪れてから留学は夢でもあったので両親に相談し、決意しました。留学先を決めるにあたって、日本人が少ない環境を優先しました。その方が留学がより効果的なものになると考えていたからです。アカデミック留学では、留学先で取得した単位を明治でも認定されるシステムがあるので、長期の留学を選択しました。また、金額面や生活に影響する様々な面を考慮してオローニカレッジを選びました。</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>私の場合は留学の学内選考が1年の11月くらいから始まりました。先輩からアカデミック留学のことを聞いていたので、留学に応募する決意は10月くらいには固めていました。留学するにあたってまず準備したことは、TOEFLの点数を取ることです。留学先によって基準スコアは様々ですが、留学先の選択肢を増やすためにも、前々からTOEFLの勉強はやっていました。選考では最後に面接があり、それに受ければ留学が決定しました。いずれにせよ、留学のことについて早めに調べて、自分でスケジュールを立てることが重要であると思います。</p>
<p>留学中に役立った書籍、ウェブサイト、アプリ等</p>	<p>留学前には留学について知るために様々なサイトで情報収集しました。そちらにも有益な情報はありましたが、大学や学部によって留学の細かいところは違ったりするので、実際に行ったことのある先輩などから直接聞く方が良いと思います。私は同期の友達から先輩を繋げてもらって、情報をもったりしていました。留学中はもちろん英語について分からない部分が多いと思うので、電子辞書を持ち歩いていました。分からないことはすぐに調べるようにする事で、英語学習の面で大変役に立ちました。</p>
<p>大学・学生の雰囲気（職場や同僚の雰囲気）</p>	<p>私が留学していたオローニカレッジはコミュニティカレッジでした。日本で言うところの高校と大学の間の位置付けです。通常2年間で卒業で、良い成績を修めると、アメリカのユニバーシティに進学できるというシステムになっています。そのため、世界中の国から多くの留学生が来ていました。みんな勉強に対するモチベーションが高く、授業への意識も素晴らしいものがありました。また自分は何をしたいのかという将来のビジョンを明確に持っている人が多かったと思います。</p>
<p>滞在先の雰囲気</p>	<p>私の留学先はカリフォルニア州のフリーモントにキャンパスがありました。私はキャンパスの近くでホームステイをしていました。フリーモントは比較的治安が良く、あまり身の危険を感じる事が少なかったです。サンフランシスコなどの都市の方がホームレスなどが多くいました。生活の面ではホームステイ先の家族もとても優しく接してくれました。また、アジアマーケットも近くにあったので比較的過ごしやすい環境が整っていました。気候は乾燥していて、雨はほとんど降ることはありませんでした。</p>

<p>留学先における交友関係</p>	<p>私が行った留学先では日本人はほとんどおらず、同じタイミングで留学した人も1人だけだったため、外国人の友達ができました。初めに行われた留学生向けのオリエンテーションや様々なイベントに参加して積極的に話すようにしました。活動は少なかったですが、インターナショナルクラブに入り、友達の輪も広がっていくことを実感できました。また、自分が選択した授業先でも友達ができ、一緒に勉強したり、ご飯食べたり、出かけたりすることで仲も深まっていきました。</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>まず最初に英語だけで生活していくということが大変でした。うまく言いたいことが伝わらず、聞き取ることもできなくてなにも分からない状態でした。でもこれは生活していくうちに慣れていきました。学習面以外で苦労したことは食事面です。アメリカでの食事は日本の食生活とは全く異なるもので、最後まで苦労しました。食生活でのストレスは溜めたくなかったのが好きなものを食べていましたが、野菜は意識的に摂るようにしていました。</p>
<p>留学先における学習、課題や試験</p>	<p>私は半期の留学ということもあったので、比較的自由に授業を選べました。授業の数は現地のアドバイザーさんと一緒に相談して決めました。授業のレベルも自分にあったものを選ぶことが出来たので充実していました。課題も多く授業の復習の時間もあったので、授業を受けて、図書室で勉強してから帰るといったのがほとんどでした。休日もカフェなどに行って勉強していました。どの授業にも定期的にテストやレポート提出があったのでスケジュールを立てながら毎日勉強に励んでいました。</p>
<p>大学外の活動（課外活動や自由時間など）</p>	<p>インターナショナルクラブのイベントがたまにあったり、友達が所属している団体のイベントに誘われたりして活動することはたまにありました。体を動かしたりすることは勉強の良い息抜きになりとても効果的でした。またこれらの活動を通じて友達が増え、会話が増えたりするのを感じていました。休日など自由な時間は友達と一緒に出かけたりしてストレス発散もでき、たくさんの楽しい思い出を作ることができました。そういった時間で友達の人となりを知れたり新たな一面が見えて楽しかったです。</p>
<p>留学を志す人へメッセージやアドバイス</p>	<p>留学は私にとってとても貴重な経験となりました。もし迷ってる人がいるなら留学に行くことをおすすめします。しかし、どのような留學生活を送るのか、留学を生かすのは自分次第です。留学に行く前になにをするのか明確にすることが重要です。そして、留学先では日本で経験できない事にチャレンジして、とことん自分を追い込んで欲しいと思います。留学で得た経験値は必ず後に生きてくると思うので、いろんな事を吸収できるよう頑張ってください。応援しています。</p>

