

留学報告書



留学先国	アメリカ
留学先高等教育機関名	オレゴン大学
留学期間	2018年9月～2019年3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）	280万円
保険料	17万円
宿舍費（1か月あたり）	13万円
食費（1か月あたり）	ミールプラン
渡航旅費	8万円

滞在形態関連

1) 種類	
寮。	
2) 部屋の形態	
相部屋（2人）。	
3) 設備	
シャワー、トイレ、エアコン、ランドリー、インターネット環境、Studying Room。	
4) 住居を探した方法	
留学先大学の指定留学先大学のホームページ留学経験者に聞いて。	

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。大学に指定されたツベルクリン，風疹など。

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，大学の留学担当窓口。

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？

治安は非常に良かった。不審者情報などは大学からメールで配信された。

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？

インターネット接続はかなり安定していた。パソコンも図書館や教室の近くに多数設置されており生徒は誰でも使用できた。

8) 現地での資金調達はどのように行いましたか？

授業料は両親に日本から Flywire で送金してもらった。クレジットカードを主に使用していた。

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？

田舎なので利便性はそこまでよくない。しかし大学内外に一通り店や施設はあるので生活には困らなかった。印鑑を持っていくのをおすすめする。

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？

海外送金。

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。

基本的に生活には困らない。心配なことや分からないことは同じ留学先の先輩に聞けば大抵分かる。

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。2週間程度。

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
Journalism 201 Media and Society
授業内容や試験, 授業を受けた感想について
メディアと社会の関連性の学んだ。スライドは図やグラフ, 動画を多く含んでおりただ話を聞くだけの授業ではなく面白かった。ゲストスピーカーの授業も数回あった。テストは授業内で2回, PCを使って選択肢形式で行われた

履修した授業科目名
Linguistics 150 Structur English Words
授業内容や試験, 授業を受けた感想について
50分週3回の授業で, 25人程の少人数のクラス。毎週小テストと課題があった。英語を言語学的な視点で学べて為になった。試験は記述式で2回。

履修した授業科目名
Sociology 207 Social Inequality
授業内容や試験, 授業を受けた感想について
大人数の教室でほぼ教授の話を聞くだけだが, 授業内では生徒が積極的に発言していた。内容としてはアメリカの大まかな社会構造を学んだ。テストはマークシート形式で2回。

履修した授業科目名
Ethnic Studies 252 Asian American
授業内容や試験, 授業を受けた感想について

中規模の教室で途中周りの生徒と意見交換をしながらアジア系アメリカ人の歴史や課題について学んだ。試験はエッセイ形式で2回。アメリカ側の視点から日系アメリカ人について考えるなど興味深い授業だった。

履修した授業科目名

Buisness 101 Introduction to Business

授業内容や試験、授業を受けた感想について

大規模の教室でスライドを中心に授業が行われた。ビジネスの基本を取り扱い、授業内で数回 iClicker という小型の器械を使ってクイズに答えていた。試験はマークシート形式で3回。

履修した授業科目名

International Studies 250 Global Ethics

授業内容や試験、授業を受けた感想について

大人数の授業でスライドを中心に教授の解説を聞く授業。内容は多少抽象的で哲学も用いられていた。テストはエッセイ形式で2回。

留学体験記

<p>留学しようと決めた理由や、この留学先を選んだ理由</p>	<p>私が留学しようと決めた理由は大きく分けて2つ、語学力（英語）の向上、異文化を自分の肌で感じる為、ということが挙げられます。高校生の頃から将来英語を使って働きたい、海外の人とコミュニケーションが取れるようになりたいと考えており、国際日本学部で1年間学んだ後、スピーキングやリスニングなど英語力全般の向上の為に留学をしたいと考えるようになりました。また、国内外の問題や情勢を理解する為には、日本ではない違う視点、文化を学ぶ必要があると考え、日本との関係も世界的に影響力の強いアメリカへの留学を決めました。オレゴン大学は周辺の治安も良く、緑に囲まれた美しいキャンパス魅力的で、落ち着いて留学生活が送れると考え、留学先として選びました。</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>留学先にスコアを提出するために必要な TOEIC など試験の勉強は、一年の半ば頃から単語帳や参考書、学校の教科書を使って始めました。英語の勉強はしておいて損はなく、現地でのコミュニケーションも円滑になるので、ポキャブラリーを増やすために単語帳などもっとやっておけば良かったと思います。また予防接種は、次の接種まで一定期間、間隔を空けなければならなかったりと意外と時間がかかるので早めにやっておくことをお勧めします。他にもホームステイの申し込み、寮のルームタイプ選択など期限のあるものが沢山あるので早め早めの準備をお勧めします。</p>
<p>留学中に役立った書籍、ウェブサイト、アプリ等</p>	<p>留学前の英語の勉強としては、” TOEFL テスト英単語3800” 全問正解する TOEFL ITP TEST 文法問題対策” などの書籍を使っていました。また TOEFL Preparation の教科書も使っていました。Listening の勉強の為には、時間のある時に TEDTALK をアプリを使って聞いていました。留学中は授業で使う教科書や Reading の課題を読む時に栄次郎というアプリをよく使い、時間のある時には YouTube で TEDTALK や英語関連の動画を見ていました。また留学中も時々文法書や単語帳を読んでいました</p>
<p>大学・学生の雰囲気（職場や同僚の雰囲気）</p>	<p>オレゴン大学はアメリカの西海岸に位置しており、リベラルな雰囲気のあるとても居心地の良い大学でした。比較的留学生の割合も多く日本人の学生にも多数出会いました。緑の多いキャンパスに煉瓦造りの校舎と近代的な校舎が共存しており、落ち着いて勉強ができるスペースがたくさんあったお陰で、一人でも友達とでも集中して課題に取り組むことができました。食堂やお店、食事のできる場所はたくさんあり、食事に飽きるといった事ありませんでした。また設備の整ったジムもあったので気分転換に運動をすることもできました。学生の雰囲気としては基本的に皆優しく穏やかな人が多く、差別をされて環境になじめないといった事はあまりないように感じられました。本当に自然が綺麗で居心地の良いキャンパスでした。</p>
<p>滞在先の雰囲気</p>	<p>私は留学を通してずっと、Walton というすこし古い寮の二人部屋に住んでいました。ルームメイトはカリフォルニア出身の Rebecca という子で、お互いクリスマスや誕生日にプレゼントを交換したり、一緒に部屋で勉強したりと楽しく過ごせました。雰囲気としては Bean などできたばかり寮と比べるとすこし古いですが、毎日清掃員さんが清掃してくださっていたお陰でとても快</p>

	<p>適でした。一つの寮のなかでもいくつかのセクションに分かれていて、そのセクション毎に定期的にミーティングがあり、寮に住んでいる人達と交流を深めることができました。セキュリティも、寮にはいるには ID カードが必要だったり、毎日 RA という寮の監督をしている生徒が見回りをしていたりと、しっかりしているように感じられました。</p>
<p>留学先における交友関係</p>	<p>到着してしばらくのうちは留学生しかいなかったため、その期間に日本の他大学から来ている人達と知り合いました。それからまた徐々にイベントや授業、日々の生活を通じて知り合いが増えていきました。毎週のように学校や生徒の団体が何かしらイベントを開催しているので、自然と友達は増えていくと思います。また私は Language Exchange のパートナーとして一人の女の子と毎週定期的に会ったりもしていました。アメリカの他大学からの Transfer Student として来ている日本人学生だったり、留学中に日本の大学を退学して、正規学生としてオレゴン大学に改めて入学した学生だったり、同じ日本人でも様々なバックグラウンドをもった人達と出会う事が出来ました。</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>困った事としては、基本的な買い物は学校の周辺で済ませられたのですが、SAFEWAY や WALMART などのスーパーに行くにはバスか車が必要で、その点は不便に感じられました。また最初の方は授業やアメリカでの生活に慣れておらず、課題を提出したり、授業の予習をしたり毎日本当に大変でした。授業によっては毎週テストがあったり、Reading の課題がいくつもあったり、体験談などから勉強が大変だということは知っていましたが、改めて勉強の大変さを痛感しました。留学中一度ものもらいになり、近くに眼科もないので大変でした。目薬は持っていくことをお勧めします。</p>
<p>留学先における学習、課題や試験</p>	<p>個人的に勿論勉強も大事ですが、留学中しかできない経験も同じ位大事だと思っていたので、多少スケジュールがきつくても、友達と遊んだり出かけたりするよう心掛けていました。効率よく勉強するためには、同じ授業を取っている学生同士集まって課題を進めたり、試験勉強のアドバイスをもらいに教授や GE に話をききにいったりと、自分の性格にあった工夫をすることが大切だと思います。またエッセイ形式テストは文法や語彙の面で非常に大変でした。日頃から使える単語を書き溜めておくなどすると後々役に立つと思います。</p>
<p>大学外の活動（課外活動や自由時間など）</p>	<p>オレゴン大学のあるユージーンという街は都会ではないのですが、近くに映画館やショッピングセンターはあり、週末に友達と遊びに行ったりしていました。またポートランドという街にもバスで行くことができ、長期休暇の際に友達と旅行に行つて観光をしたりもしました。年末年始には NY で年越しをしたりと人生で一度しかできないであろうことも出来ました。アメリカにいるからできる事、行ける場所があると思うので勉強に全力で取り組んだあとは、友達と金銭面や時間を考慮しつつ計画たてて、自由時間を過ごす事をお勧めします。また学校主催のプログラムも多数あるので自由時間で様々なことが経験できると思います。</p>

留学を志す人へメッセージやアドバイス

留学をするにはお金や試験、様々な準備が必要で決して簡単ではなく、留学中も課題や授業の準備に追われてとても大変だと思います。ですが日本にいたら絶対に気が付けなかったこと、分からなかったこと、経験できなかったことが沢山ありました。今まで聞き取れなかった会話が聞き取れるようになったり、英語を使って自分の意見を言えたり、生まれた国の違う新しい友達と一緒に過ごせたり、改めて家族や周りの人達の大切さに気が付けたり、大変だったけれども留学ができて本当に良かったと思っています。折角たくさんプログラムや制度があるのだから、大変だとは思いますが実り多い留学になるよう頑張りましょう。応援します。

