

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8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）	3,321,000 円 1term \$9,092×3 (fall, winter, spring) + summer term \$5,934
保険料	140,000 円
宿舍費（1か月あたり）	101,500 円 ミールプラン含む
食費（1か月あたり）	ミールプラン, その他の外食費: 20,000 円
渡航旅費	32,500 円

滞在形態関連

1) 種類	寮, アパート, ホームステイ。
2) 部屋の形態	相部屋。
3) 設備	シャワー, トイレ, ランドリー, インターネット環境, 食堂, Study 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, 個人的に探した。

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。新三種混合ワクチン、水痘、髄膜炎。 念のためツベルクリン検査も受けましたが、オレゴン大学では日本からの渡航の場合必要ありませんでした。
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、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？
現地の治安は考えていたよりも良かったです。特に大学内では安心して過ごすことが出来ました。大学の電話番号を登録しておくで UO Alert という警報がメッセージで来るようになるので危険地域情報も自動で知ることが出来ました。 防犯対策としては夜一人で大学構内の外を出歩かないことを心がけました。窃盗などに巻き込まれることはありませんでしたが、大学から少し離れた場所 (downtown 付近) は若干治安が悪く一人で歩いていると不審者に少しの間絡まれてついてこられることがありました。その時は携帯を取り出していつでも連絡できるようにしました。
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？
携帯電話は日本で KDDI と提携している h2o というサービスを使用して SIM をあらかじめ購入していたため、はじめから快適に使用することが出来ました。 大学の施設内なら快適に wi-fi を使うことが出来ました。
8) 現地での資金調達はどのように行いましたか？
現地で Bank of America の銀行口座を開設し日本にいる両親から送金してもらいデビットカードを使用していました。その他に日本から持ってきたクレジットカード 2 枚を使うこともありました。
9) 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くべき物がありますか？
食材を買うときはスーパーが徒歩 10 分くらいのところにあるのであまり困りませんでした。ショッピングセンターなどは徒歩だと時間がかかるのでバス、友達の車、自転車が主な交通手段でした。 基本的にすべて現地で調達できますが、私の場合寮にキッチンがなくレンジしかなかった

ので 100 均で購入したレンジで簡単にパスタ・白米を作れる容器が役に立ちました。
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?
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。
大学の寮は講義のある棟に近いことが長所ですが、騒音がひどく深夜までうるさくて眠れないことがよくありました。合わない場合は off campus に移ることも選択肢に入れていいと思います。

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。international students の場合 2 週間のオリエンテーションの期間がありました。	

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	
HIST190 East Asia Civilization	
授業内容や試験、授業を受けた感想について	
中国、韓国、日本などの東アジアの文明の成立や文化について学ぶ講義です。主に近代以前についてが範囲で、日本については鎌倉、平安時代などを扱いました。ディスカッションの授業もあり生徒の間で講義内に学んだことについて話し合います。 世界史が好きなので日本語で習った単語は英語でどう言うのかということを知ることが出来て興味深かったです。テストは授業内で扱った単語の暗記がメインなので予習復習をしっかりしておけば大丈夫でした。	

履修した授業科目名	
REL101 World Religions of Asia	
授業内容や試験、授業を受けた感想について	

ヒンドゥー教，仏教，儒教などの信仰の成立やその教義について哲学的に分析する講義です。初めて聞く専門用語が多くディスカッションの授業は何を言っているのかさっぱり分からず苦戦しました。小テストもあり 2 週間に 1 回ほど paper を書く必要がありましたが，序盤にこの授業をとっていたおかげで paper の多さに慣れました。

履修した授業科目名

ANTH 161 Introduction to Cultural Anthropology

授業内容や試験，授業を受けた感想について

文化人類学についての講義です。様々な地域の文化の例を踏まえながら，人種差別やジェンダーといった社会の問題点とその解決に対して文化人類学者と我々がどのように貢献できるかについて勉強します。ディスカッションの授業ではプレゼンテーションがあります。単語と定義の暗記がメインで序盤にしてはかなり難しかったですがテストがオンライン上のできる open book 形式だったので普段から reading をしっかりやっておけば大丈夫だと思います。

履修した授業科目名

WGS 199 Black Feminist Histories

授業内容や試験，授業を受けた感想について

黒人女性のフェミニズム活動について黒人女性の活動の歴史やフェミニストの著作を踏まえながらディスカッションする講義です。週 2 回 110 分の講義ですがほとんどの時間を生徒間のリアクションやプレゼンテーション，ディスカッションに割いていて，リーディングも 1 回の授業で合計 50 頁～100 頁以上読まなければいけないこともあります。テストはエッセイとレポート形式です。フェミニズムの前提の知識がない私にとっては留学中最も難しい教科でした。

履修した授業科目名

LING 150 The Structure of English Words

授業内容や試験，授業を受けた感想について

言語学の講義で、英語の成り立ちを学び英単語を分解して中に含まれる形態素を分析します。この授業を受けたことで今まで見たことのない単語でも一部の箇所から意味を推測することができるようになったため、試験での暗記はそこそこ大変ですがとても役に立った講義です。

履修した授業科目名

HIST 105 The Early Modern World

授業内容や試験、授業を受けた感想について

ヨーロッパとアジアの歴史を中心に、当時の経済活動や人々が作り上げたシステムについて比較していく講義です。ディスカッションの授業で毎週小テストかエッセイの提出を求められます。試験は少しの暗記と独自の分析をエッセイにして書く形式でしたが毎週のリーディングと講義のパワーポイントをしっかり復習しておけば大丈夫でした。

履修した授業科目名

BA 101 Introduction to Business

授業内容や試験、授業を受けた感想について

ビジネスやマネジメントの基礎、起業について学ぶ講義です。そこまで大変ではありませんが授業毎にリーディングとオンラインの課題がありコツコツやることがなにより大事です。講義内ではオンラインシミュレーションがあり自分の会社の投資や収入を管理するなど今まで挑戦した事の無かった経験が得られました。試験はかなりの割合が暗記です。

履修した授業科目名

EDST 111 Education Issues and Problems

授業内容や試験、授業を受けた感想について

アメリカの教育の問題点についての講義で、人種や性別、LGBTQなどのマイノリティであり社会で差別されかねない子供たちに対してその社会問題を教育の変革でどう解決していけるのかということを考えます。ディスカッションの授業では課題として自分の教育を漫画にして共有しました。試験はなく出席点とレポートで成績が決まります。国際教育について興味があったためこの講義を取りましたが、今までの教育環境と無意識に持っていたバイアスに気づかされ、新しい学びを得ることが出来ました。

履修した授業科目名
HIST 363 American Business History
授業内容や試験、授業を受けた感想について
アメリカの経済活動の歴史や成功者の起業体験など様々なテーマを踏まえてマーケットの仕組みについて独自の比較をしていく講義です。300レベルということもあって、課題のリーディングの解説と整理の後はほとんど生徒の深い理解のリアクションや生徒間のディスカッションを求められます。試験もレポートも自分自身の考えを書く形式で、2~3個の種類のマーケットの成立過程を比較をする必要があります。マーケティングの前提知識が不足していたためかなり難易度が高かったです。

履修した授業科目名
CINE 110M Introduction to Film and Media
授業内容や試験、授業を受けた感想について
Summer term で取る予定の講義です。アメリカの映画産業の歴史や映画の中からわかる時代背景などについて講義内でディスカッションをします。課題は毎週の小テストとリアクションなどです。

履修した授業科目名
ASIA 111 Great Books on Modern Asia
授業内容や試験、授業を受けた感想について

日本、中国などのアジア圏の本を読んで時代背景について考える講義です。主にレポートが課題です。

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>留学しようと決めた理由は今まで学んできた英語力を実践する機会を得たいと考えたからです。将来就職するにあたって旅行会社などで海外との積極的な交流に携わりたいと考えているので、実際に英語を日常的に使わなければいけない場所で自分のスピーキングのスキルを向上させたいと考えました。</p> <p>オレゴン大学を選んだのは北米にはまだ訪れたことがなかったということと、オレゴンの自然豊かな風土に興味を持ったからです。また、キャンパスの写真を見て雰囲気惹かれて選びました。</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>1年生の夏にまでに TOEFL の基準点を超えるために勉強し、9月から12月にかけては留学志望書を書き面接の準備をしました。2年生になってからは5月～7月にかけて大学の授業と並行しつつ大学のサイトで留学手続き、ビザ取得の準備、予防接種などやることがとても多かったので早めに準備しておけばよかったと思いました。英語の勉強は2年生の必修の英語やオフィスアワーなどを活用して普段から英語に触れるよう心がけていましたが、現地で講義が始まってから自主的に単語の勉強もしておけばよかったと後悔しました。</p>
<p>留学中に役立った書籍、ウェブサイト、アプリ等</p>	<p>留学前には高校の時から使っている英単語帳データベース4500を使用しました。リスニングとシャドーイングの勉強には TED Talk と CNN の podcast が役に立ちました。All Ears English というウェブサイトでは日常的な英語も学ぶことが出来るのでおすすめです。また、オレゴン現地については書籍の地球の歩き方をあらかじめ読んでいきました。</p> <p>留学中では TA にお勧めされた Grammarly という google chrome や word に追加できる無料のライティング校正サービスが最後の文法チェックに役立ちました。</p>
<p>大学・学生の雰囲気（職場や同僚の雰囲気）</p>	<p>ユージーンは比較的田舎で学生町なため地元の人々も学生に好意的で勉強で忙しくないときはゆったりとした時間を過ごせるいい環境です。州立大学のためオレゴン出身の生徒が割合的に多い印象ですが、日本人をはじめとする international students も多く独自のサークルなどを持っているので様々な文化圏からの生徒と話すことも出来ます。授業内で友達を作るのは難しいので積極的にイベントに参加して周り仲良くなるのが重要です。スポーツが盛んで大学のチームを応援するときは大いに盛り上がりま</p>

	す。
滞在先の雰囲気	幸運なことにルームメイトとのトラブルは全くなかったのですが、寮の部屋は勉強する環境としては適していませんでした。私は自室で勉強するタイプだったので初めの頃は自室によくいましたが、壁が薄く部屋のドアを開けたままパーティーを始める人などもいて騒音が酷かったので勉強は図書館や他の施設ですることにしていました。大学のカフェテリアは何か所か種類があり、その日の気分によって選ぶことが出来たため快適でした。
留学先における交友関係	友達が 1 人もいない状態からのスタートだったため不安でしたが、初めの 2 週間のオリエンテーションを通して様々な国から来た他の留学生の人たちとも仲良くなる事が出来ました。その他にも授業内で知り合ったアジア系の友人たちと一番仲良くなりました。そのうちの 1 人が日本語を勉強していたこともあり、お互いに勉強面と生活面で助け合い、休暇中アパートに泊まらせてもらったり一緒に映画を見に行くなどとてもいい関係を築くことが出来ました。日本では絶対に知り合うことが出来なかつたろう人たちと友達になれたことは最も留学してよかったと感じる点です。
留学中に困ったこと、つらかったこと、大変だったこと	元から覚悟していたことではありますが、ネイティブレベルの英語についていくのはとても難しく特にディスカッションとプレゼンテーションはかなり苦戦してストレスを感じました。他にも Reading の多い講義をよく選んでいたのですが読むスピードが他の人と比べても遅く、深夜まで読み終わらないことがよくあったので慣れるまではあまり勉強以外のことを考える精神的余裕を持たずなんでこんなに出来ないのだろうという自己嫌悪にもよく陥りました。しかしだんだんと講義に慣れていって理解できるようになると今までの努力が報われたと感じることが出来たので、今ではとても有意義な体験が出来たと感じています。
留学先における学習、課題や試験	大学では自分の興味のある分野についての講義を選ぶことを重視し、常に学習内容について深く考え今までの自分の価値観や生まれ育った社会を見つめなおすことに繋げようとしていました。普段から講義毎にリーディングやリアクションペーパーなどの課題が出され、かなり時間をかけて取り組む必要があったので平日休

	<p>日問わずかなりの時間図書館で勉強していました。試験やレポートは他の講義と被ることも多く、なるべく早め早めに取り組み始めることが重要でした。</p>
<p>大学外の活動（課外活動や自由時間など）</p>	<p>特にサークル活動などには参加していませんでしたが、大学ではサークルや団体主催のイベントがよく行われていて勉強の息抜きとして積極的に参加していました。毎週金曜日に行われる International Students Association 主催のコーヒアワーや Explore Oregon というユージーンの町の様々な箇所を見て回ることが出来るイベントによく参加して初めて会う人と会話するなど新鮮な経験を得ることが出来ました。他にも休日には友人とユージーンのレストラン巡りをしたり映画館に行って趣味の映画鑑賞をよくしていました。</p>
<p>留学を志す人へメッセージやアドバイス</p>	<p>留学は事前に考えているよりももっと大変だとあらかじめ覚悟をして行った方が良いと思います。私の場合は留学すると決めた時も TOEFL のスコアがあまり良くはなく、英語力にも不安がありました。そのこともあり留学中は大量のリーディングの課題にとっても苦労してしまい、楽しいこともありましたが1年間を振り返るとやはり勉強面で大変なことが多かったように思います。その他にも窃盗などのトラブルや人間関係で苦労した留学生の友人もいます。このようなネガティブなことだけではありませんが、トラブルに遭った際、まずは焦らず落ち着いて周囲の人に相談するということが留学生活で快適な生活を送る上でとても大事だと思います。特に慣れるまではいろいろな手続きが多く混乱することもあると思います。一度英語で聞いたのにはっきり分からないときなどは恥ずかしいからと躊躇わず、大事になる前に国際支援室の方や担当の関係者の方、そして詳しい友人に聞くことをお勧めします。</p>