

留学報告書

留学先国	アメリカ
留学先高等教育機関名	フットヒルカレッジ
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）	105万円
保険料	31万円
宿舍費（1か月あたり）	13万円
食費（1か月あたり）	2万円
渡航旅費	17万円

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、キッチン、ランドリー、インターネット環境。
4) 住居を探した方法
留学先大学の指定。

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。ツベルクリン，MMR（麻疹，風疹，おたふく）。
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，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？
治安はアメリカの中ではとても良いほうだと思う。スリ等を含めて軽犯罪に巻き込まれたことはなかった。大使館のメールから危険情報は入手し，危険な場所や夜遅くに一人で出歩かないように気を付けた。
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？
携帯電話は現地でプリペイド携帯を 1GB/月契約で購入した。家も学校も wifi が完備されていて，街中にもバス停の近くやお店の中には公共のフリーwifiがあるので十分だった。
8) 現地での資金調達はどのように行いましたか？
ホームステイの家賃が現金手渡しだったので，現地に銀行口座を開けて日本から送金してもらった。また，口座を開けると現地のデビットカードが入手できるのも利点だと思う。基本的にはクレジットカードで買い物をした。
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？
学校と家の中間地点にあるスーパーが集う地域で買い物をしていた。日本商品は日本に比べて値が張るものの購入することは可能。 薬やスキンケア用品などは日本製の方が使い慣れていて安心できると思うので持っていくことをおすすめする。
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？
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。
物価は日本に比べて圧倒的に高い。 また，どこに行くにしてもバス移動が主流となるが，30分～1時間に1本しか来ないため覚悟したほうが良い。 常夏ではなく冬は東京と同じくらい寒いので防寒具は持ってきたほうが良い。昼夜の気温差が激しいため羽織やストールがあると役立つと思う。

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？

ホームステイ斡旋会社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。一週間程度。参加必須ではなかった。

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

Gender Communication

授業内容や試験、授業を受けた感想について

ジェンダー論, LGBTQ,フェミニズムについて。

個人プレゼン2回, チームプレゼン2回, レポート数回, 毎週オンラインのレスポンス。

中間2回, 期末テスト。

プレゼンの練習にはなった。課題は比較的大変であった。

履修した授業科目名

Self Assessment

授業内容や試験、授業を受けた感想について

プレゼン3回, 毎週教科書のエクササイズを提出。

自分のことを知るきっかけとなった。毎週ペアワークがあり友人ができた。

履修した授業科目名

Introduction to Sociology

授業内容や試験，授業を受けた感想について
<p>様々な分野（貧困，ジェンダー，教育，文化）について。 毎週オンラインクイズ，レポート三回（テストなし）。 グループディスカッションが毎回あり大変だが，意見が飛び交いクラスに活気があった。</p>

履修した授業科目名
Beginner Table Tennis
授業内容や試験，授業を受けた感想について
<p>毎回メンバーと卓球で試合をする形式。 軽い運動としては最適だった。</p>

履修した授業科目名
Photography of Multicultural America
授業内容や試験，授業を受けた感想について
<p>写真の歴史，写真から見るアメリカの歴史（主に人種差別について）。 毎週オンラインクイズと三回短いレポート。 オンライン講義のため空いた時間で学習できた。取り扱う写真は壮絶なものが多いが勉強になった。</p>

履修した授業科目名
History of US to 1815
授業内容や試験，授業を受けた感想について

エッセイテスト 2 回，選択肢クイズ 2 回，期末テスト，読書感想文かボランティア報告書。世界史の知識がないとやや大変かもしれない。リーディングとライティングの課題がかなり多かった。

履修した授業科目名

Cultural Anthropology

授業内容や試験，授業を受けた感想について

各国の文化について。
毎週教科書に基づいてレポート提出，中間，期末テスト（選択肢）1 回ずつ，期末レポート。
教科書の内容が面白く，教授も明るく元気な方だった。

履修した授業科目名

History of US from 1815 to 1914

授業内容や試験，授業を受けた感想について

中間，期末テスト（選択肢，記述），レポート。
癖のある教授だったが，用意してくれる教科書は読みやすく知識が深まった。

履修した授業科目名

General Psychology

授業内容や試験，授業を受けた感想について

--

履修した授業科目名
Global Religion
授業内容や試験、授業を受けた感想について
哲学、神の存在について 小テスト3回、グループプレゼン、期末レポート 毎回グループディスカッションがあり、議題も複雑なので難しかった。

履修した授業科目名
Once upon a time
授業内容や試験、授業を受けた感想について
正解のおとぎ話の比較及び研究。 週2回オンラインで意見文を投稿。 国際日本学部にはない授業だったので斬新で興味深かった。

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>入学当時から留学には興味があり、英語を使って外国人と交流してみたいと思っていました。英語が使えることで、得られる知識量は倍以上に増えます。また、日本とは違う文化を旅行のように短期間ではなく、長期間の滞在を通して肌で感じたかったからです。日本が外国からはどういう風に見られているのか、日本で暮らしているだけではわからないことや当たり前のように思えることを客観的に、異なる視点で見たいと思いました。</p> <p>フットヒルカレッジを選んだ理由は、勉強に力を入れていると聞き、集中して取り組める良い環境であると考えたからです。</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>入学時から留学に行きたいと思っていたので、GPA をなるべく高く維持するように気をつけていました。TOEFL 受験は目標のスコアを取得するために3回受験しました。</p> <p>留学先が決まってからは、VISA 発行、ワクチン接種、ホームステイの申し込み、事務室に書類提出、授業決めなど、たくさんのことをします。余裕をもって進めたほうがいいと思います。海外アーティストや映画などについてもっと知っておけばよかったなと思います。また日本に興味を持っている外国人も多いため、日本文化を説明できるようにしておくとお話のきっかけになると思います。</p>
<p>留学中に役立った書籍、ウェブサイト、アプリ等</p>	<p>フットヒルカレッジの Facebook ページでルームメイトの募集情報や教科書の売り買いができます。Rate my professor というウェブサイトで各授業の教授の元受講生による口コミが調べられるので、毎学期履修登録の際に参考にしていました。アメリカはバスの遅延は日常茶飯事なので Transit というアプリを入れておくと、バスの時刻表と現在位置情報が分かるのでとても便利です。Google map でも確認できますがたまにずれていることがあります。</p> <p>また、LINE を使っている人はもちろん少ないので what' s up, we chat, instagram 等の SNS アカウントは持っていたほうが友達と連絡先を交換するときに便利だと思います。</p>
<p>大学・学生の雰囲気（職場や同僚の雰囲気）</p>	<p>比較的真面目な学生が多いと思います。現地生徒はバイト等で忙しそうで、授業が終わり次第教室からすぐさま出ていく人が多いです。放課後や空き時間には、図書館で勉強している学生も多く、授業内では意見が活発に飛び交います。</p>

	<p>開放的なキャンパスで、いくつかの区画に分かれています。端から端までは歩くことのできる広さです。各クラス 30 人程度の少人数授業がほとんどで教授は生徒の顔と名前を覚えてくれます。教授もやる気のある人が多く、生徒の意見や質問に真摯に向き合ってくれます。優しく、話しやすい人が多いと思います。</p>
<p>滞在先の雰囲気</p>	<p>1 年間ホームステイをしました。料理が美味しく、夜ご飯は白米のことが多かったのでありがたかったです。部屋も個室で広く、綺麗でした。2 階建てで 1 階はホストファミリーが使い、2 階は留学生が使うという風に分かれていました。5 歳のホストブラザーと一緒に週末はゲームをして遊びました。また、ホストマザーが日本のことを好きで、よく日本商品をくれました。一緒に住んでいた留学生とも仲良くなりました。</p> <p>私の家は、料理禁止で電子レンジとお湯しか使えなかったため、昼ご飯をどうするかが毎日の悩みでした。また、トイレが詰まりやすく、度々詰まるがありました。</p>
<p>留学先における交友関係</p>	<p>現地生徒は働きながら通っている人や忙しそうなおの人が多く友達作りは大変でした。ただアメリカでは、1 人友達を作ると芋づる式に知り合いが増えていくので、知り合いがたくさん増えると思います。友人の家でハロウィンパーティーをしたり、一緒にカナダやロサンゼルス旅行したりなど充実した生活を送れました。私は特に所属しませんが、クラブに参加することで友達を作ることでもできると思います。グループディスカッションやプレゼンテーションがある授業や体育の授業は比較的友達作りやすいように感じました。</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>水や食事、ストレスなど環境が大きく変化したことで肌荒れに悩みました。アメリカでの食事は野菜不足に陥りがちなため、規則正しい食生活をするのを心掛けるべきだと痛感しました。</p> <p>また、慣れるまでの初めの数か月は、予習にどんどん積み重なっていく課題の多さと言語の壁に悩みました。自分の英語力と他の留学生との差を感じ辛かったです。しかし、何を言いたいのか耳を傾けてくれる人が多く、学習面においても課題や授業に慣れていきなんとかなりました。大変なことは、移動手段が基本的にバスしかないことです。アメリカは車社会なので車を持っている友達を見つけないとなかなか遊びに行くことは難しいと感じました。</p>

<p>留学先における学習、課題や試験</p>	<p>国際日本学部の講義は期末にテストもしくはレポートがあるという形のものが多いですが、フットヒルカレッジでは毎週クイズやレポート提出があったり、教科書を読んだりと大変でした。常に何かの課題に追われている、そんな日々でした。週末ももちろん課題をやります。しかし、どの課題が何点なのか、よい成績をとるために自分は何をやればいいのか明確で確認できる点がとても良いと思いました。教科書を読んでいる際に、知らない単語に出会うことも多かったのですが、すべて調べていると一生かけても終わらない途方に暮れる作業になるので概要をつかむ程度にし、いかに効率よく進められるかがカギだと思います。</p>
<p>大学外の活動（課外活動や自由時間など）</p>	<p>金曜日は授業がなかったので毎週三連休でした。休日は基本的に家で課題をこなしていました。たまに友達とショッピングや一緒にご飯を食べに行ったりもしました。サンフランシスコまで電車で一時間程度なので観光に行ったり、長期休暇にはニューヨーク、シアトル、カナダ、ロサンゼルス、ラスベガスと様々なところに旅行に行きました。同じアメリカでも西海岸と東海岸では、雰囲気は全く違うので違いを感じられたのが面白かったです。春学期は、バドミントンクラブに所属している友達の練習に付き合ったりもしました。</p>
<p>留学を志す人へメッセージやアドバイス</p>	<p>留学できる機会があるなら絶対にするべきだと思います。言語習得以外にも得られるものはたくさんあり、日本という島国で生活しているだけではわからない価値観や文化の違いを肌で感じられることは人生の中でとても貴重な経験でした。また、東京のせわしない時間の中で生きているとなかなか難しいですが、留学に来て様々な困難や経験を通して自分と向き合う時間にもなりました。</p> <p>レポートを書くことが多いので、1年生の段階から特にライティングの授業で英語でのレポートの書き方をしっかり身に付けておくことをおすすめします。留学をより充実したものにするために、何か目標やゴールなどを決めておくモチベーションになると思います。</p>