

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	2019年9月～2020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）	約 100 万円
保険料	約 15 万円
宿舍費（1 か月あたり）	約 13 万円
食費（1 か月あたり）	ミールプラン
渡航旅費	約 20 万円

滞在形態関連

1) 種類
ホームステイ，ルームシェア。
2) 部屋の形態
個人部屋。
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。
4) 住居を探した方法

留学先大学の指定，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。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，大学の留学担当窓口，ホストファミリー。

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？

アメリカの中では治安はいい方だと思います。しかし寮ではなく公共交通機関を使う機会が多いです。バスなどには様々な人が乗ってくるので，慣れるまでは少し怖かったです。

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？

特に問題ありませんでした。アメリカで使用できるプリペイドのSIMカードを日本で購入し，到着後に挿入しました。

8) 現地での資金調達はどのように行いましたか？

キャッシュパスポートというものを活用していました。家賃が現金支払いであったため，その都度日本から入金してもらい，現地のATMでおろしていました。

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？

スーパーや薬局などがたくさんあるので不便に感じたことはありませんでした。ジャパニーズマーケットも行ける距離にあったので，食品はもちろん薬やシャンプー，化粧品なども値は張りますが難なく手に入ります。

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。

夏は暑く、日差しがとても強い一方、冬は日本と同じくらい寒くなります。セーターやコートなどはかさばるため日本から送ってもらいました。また雨が少ないのでとても乾燥します。物価がとても高いので、食費をはじめとした生活費がかかることは覚えておいた方が良いでしょう。

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？

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。3日間、留学生向けのオリエンテーションが行われました。

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

General Psychology

授業内容や試験、授業を受けた感想について

心理学の基礎についての授業。教授も優しく、生徒たちも活発で受けていて楽しい授業でした。毎授業の授業内ディスカッションが生徒それぞれの文化についてで、心理学を形成する要素として文化が深く関わっていることが分かりました。毎週のオンラインディスカッション、計3回のテストがありました。

履修した授業科目名

Introduction to Art

授業内容や試験、授業を受けた感想について

アートといっても、すべて実技ではなく講義の授業でした。美術作品に表された作者の意図などからアメリカ、世界の歴史、宗教、政治、ナショナリズムなどいろいろなことについて学びました。毎週のオンラインクイズに加え、2週間に一度の3000 wordsのエッセイがととても大変でした。また、アメリカの現地の学生に比べるとアメリカの細かな歴史や状況など一般教養とされることの知識量が少なかったのも大変でした。ディスカッションもあり本当に大変でしたが、日本では学ぼうとしていなかったことだったので、良い機会でした。

履修した授業科目名

Principle of Business

授業内容や試験、授業を受けた感想について

マーケティングや経営、会計、財務などビジネスのいろいろな分野を学ぶ授業。グループワークが多く、友達をたくさん作ることができました。フィールドワークでは近くにあるAppleの本社に行き、実際に社員の方々と交流しました。授業内でのディスカッションが活発で、毎回刺激を受けていました。グループ、個人プレゼン度ずつ、毎週の教科書に基づくオンラインクイズ、テスト二回がありました。

履修した授業科目名

Stress, Wellness & Coping

授業内容や試験、授業を受けた感想について

ストレスマネジメントを学ぶ授業。ストレスの原因や対処の仕方を学ぶことができました。心理学と重なる部分もあり、実際に学んだことを自分自身のストレスに応用することができてとても有意義でした。計三回のエッセイと計二回のテストを受けました。
--

履修した授業科目名

Basic Composition Skills

授業内容や試験、授業を受けた感想について

英語のエッセイを書くためのスキルを学ぶ授業。国際日本学部の必修の英語の授業と似たような内容でした。計三回のエッセイと計二回のテストを受けました。

履修した授業科目名
Advanced Grammer
授業内容や試験、授業を受けた感想について
こちらも英語のエッセイを書くための文法を学ぶ授業。同じく国際日本学部の授業と被る部分がありました。計四回のエッセイと計二回のテストを受けました。

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>将来日本の良いところを世界に発信していくような仕事に就きたいと考えている私にとって、大学2年生のタイミングで留学をすることは不可欠でした。日本のことをよりよく知るという点において、海外と日本の違いを自分の身をもって体感することが必要であると考えていたのが大きな理由でした。場所としてはカリフォルニア州のシリコンバレーに位置するという立地が理由です。シリコンバレーは Apple や Google, Facebook など世界的な企業の本社が集まっていて、治安など環境が良いとされています。実際に留学中には、それらの本社に足を運ぶ機会もあり、働いている方々とも交流でき良い経験となりました。またフットヒルカレッジはカリフォルニア州の中でも四年制大学への編入率が高く、周りの学生の意識の高さから刺激をもらえておりました。また、コミュニティカレッジは四年制大学よりも学費が抑えられるというのも選んだ理由です。</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>留学の準備としては主に TOEFL の勉強に力を入れました。やはり語学力の向上が欠かせません。スピーキングはもちろんですが、私は TOEFL の勉強は留学中に役立つスキルが得られると実際に現地に来た後に感じました。TOEFL の内容はリスニング、リーディング、ライティングを含め学問的なトピックが大半です。言うまでもないのですが、留学中の勉強は、授業、課題共にとても学問的です。課題では毎回膨大な量のリーディングやエッセイが出されます。授業を聞いていても、教科書を読んでも、TOEFL でやっていたことに似ているなと感じていました。各大学に必要なスコアをとるために勉強するのは当たり前ですが、学問的な英語に慣れるためにも TOEFL の勉強にしっかり取り組むということをお勧めします。</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、留学中ともに明治大学ホームページに掲載されている先輩方の留学報告書は活用していました。授業を決める際には、Rate My Professor というアメリカの学校や教授、授業への口コミや評判を投稿できるサイトを活用していました。バスなどの公共交通機関は Transit というアプリで時刻表や乗り換えをチェックしていました。少し遠くに行く際などは Uber や Lyft をタクシーとして利用していました。連絡手段としては Instagram のダイレクトメッセージや Messenger, WhatsApp が多かったです。</p>

<p>大学・学生の雰囲気 (職場や同僚の雰囲気)</p>	<p>大学自体は街から少し離れた丘の上にあり、とても自然が美しいです。カリフォルニアの天候はほぼ晴れで留学期間中雨が降ったのは手で数えられるくらいです。その自然と天候は静かで勉強にピッタリだと思います。教授も学生も優しい人が多いという印象です。アジア系の学生も少なくなく、中でも中国からの学生が多いように感じました。日本人もそこそこいますが、授業が被ることがなく、日本人と関わることはあまりありませんでした。</p>
<p>滞在先の雰囲気</p>	<p>大学に寮はなく、最初の五か月は大学指定の斡旋で探した食事付きのホームステイ、残りの二か月は友人の紹介でアパートの一室でハウスシェアをしました。ホームステイ先には、台湾から同じ学校に通うルームメイトがいて、とても仲良くなることができましたが、ホストマザーが高齢だったということもあり、ホストファミリーとどこかに行く、ということは全くありませんでした。また食事の時間が早めで、帰る時間などを気にしなければならないという手間から引っ越すことを決めました。ハウスシェアでは自分含め計四人でキッチン、バスルーム、トイレを共用していました。個室があるので、そこまでストレスは感じませんでした。私は学校も違う見知らぬ人とハウスシェアしたのですが、友人同士で集まってシェアをしている人もたくさんいました。</p>
<p>留学先における交友関係</p>	<p>コミュニティカレッジということもあり、育児をしているお母さんなど、自分と同年代でないクラスメイトも多くいました。普段の生活では関わる機会のない人々と話すことができたのはとてもよかったです。しかし正直、寮がある四年制大学と比べると友達作りは難しいなと感じました。アメリカの現地の学生はアルバイトやインターンシップなどで忙しくしていて授業が終わるとすぐ出て行ってしまいます。クラブ活動などでできた自分と同じ留学生と仲良くなるが多かったです。そのこともあり、文字通り世界中に友達ができました。</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>現地に日本人の友達があまりいなかったため、悲しいことや辛いことがあった時など詳細に状況が理解できる相手が少なく、最初は大変でした。日本にいる友人や家族に完璧に説明することが難しく悩むことも多かったです。交換留学生という立場の友人が周りに全くいなかったため、なんでも一人でやらなければならぬ慣れるまでは本当に大変でした。しかし時間が経つにつれ、英語力も少し上がり信頼できる友達も増えたので問題はありませんでした。</p>

<p>留学先における学習、課題や試験</p>	<p>日本の大学は教授の講義を聞き学ぶというのが多いですが、それに比べるとアメリカではディスカッション中心の授業が多いと感じました。生徒の発言は時事をとらえていて学問的にも発展していて毎回刺激を受けていました。また毎授業、毎週課題やクイズなどがあるため、授業外で自主的、継続的に学習することが求められます。もちろん課題の量は膨大で最初は毎回疲れ果てていました。しかしそれを管理し、こなしていくうちに慣れていき、根性が付いたように思います。</p>
<p>大学外の活動（課外活動や自由時間など）</p>	<p>最初の一学期は大学のボランティアのクラブに入りました。学期の初めにはクラブデーという新入生歓迎会のクラブの勧誘イベントがあり、様々なクラブを知ることができます。毎週に一度のミーティングに基づき、寄付するための資金を調達するためポバ(タピオカドリンク)を学校で販売しました。友達も増えたのでクラブに入ることを強くお勧めします。また金曜日に授業がない学生が多く、私も三連休でした。週末には友達とご飯を食べに行ったり、ショッピングモールに行ったりしました。東京などに比べると遊ぶところは少ないかもしれません。</p>
<p>留学を志す人へメッセージやアドバイス</p>	<p>アドバイスとしては、何事も自分次第だということです。留学一連に関して、自分の行動次第で得られるものは変わってきます。最初は思い描いていた留學生活と実際の生活に大きな違いがあり、苦労することもあるかと思います。また、何かトラブルがあったり、授業や課題が大変でだったり、自分の英語のスキルが上がっているのか不安になったり、たくさん悩むことも多いかと思います。しかし留学で得られることは語学力のアップ、海外の文化を知るなどだけではありません。一言では言えませんが、日本にいたまま今までの大学生活を送っていたら気付かなかった自分ことや成長できなかった点が多くあります。将来英語を使う職業に就くつもりがなくても、留学に少しでも興味があるなら留学することをお勧めします。</p>