

留 学 報 告 書

留学先国	アメリカ
留学先高等教育機関名	ビュートカレッジ
留学期間	2019年8月～2019年12月
留学を開始した時の学年	4年生

留学費用（概算）	
----------	--

授業料（プログラム費用）	35万円
保険料	2,8000円
宿舍費（1か月あたり）	10万円
食費（1か月あたり）	ミールプラン
渡航旅費	15万円

滞在形態関連	
--------	--

1) 種類	寮。
2) 部屋の形態	個室。
3) 設備	お風呂（浴槽）。
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？	いいえ。
4) 留学にあたり、必須の予防接種はありましたか？	いいえ。
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、大学の先生、大学のカウンセラー、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？
現地に長く住んでいる友人に、その地域の治安を聞いたりしていた。
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？
Wi-Fi が寮にも学校にもあったのでパソコンはどこでも使えたけれど、寮のコピー機はまだ使えなかったため（現在は使用可）、資料や課題は学校でまとめてコピーしていた。
8) 現地での資金調達はどのように行いましたか？
日本で換金しておいた現金と、デビットカードを併用していた。クレジットカードは使っていなかった。
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？
バスで 30 分ほどのところに、ショッピングモールや映画館、百円均一などがあった。缶切りは日本と同じタイプのはあまり売っていない。また、シャワーヘッドが動かなかったり、水圧が弱かったりするため、洗面器や桶のようなものがあるとよい。
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？
デビットカード。
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。

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？
Uber。
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。1 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
Intercultural communication
授業内容や試験、授業を受けた感想について
異文化間のコミュニケーションを学ぶ授業で、人種だけではなく、性別、年齢、などの様々な観点から、その交流の中で生まれる違いなどを学んだ。アクティビティーやディスカッションが多く、自分の文化と違う文化の人と交流をすると、違いに困惑することが多かった。ディスカッションやプレゼンテーションなど自分の考えを発信する機会が多かったため、自分の意見を言わないと置いていかれたり話に入れない感覚があった。留学生の私を、教授がとても気にかけてくださって、授業以外の時間やメールでも積極的に相談に乗ってくれた。課題は、比較的少なかった。テストは 1 学期に 4 回あり、テキストと授業内容から出題される。テキストは購入すべき。

履修した授業科目名
Interpersonal communication

授業内容や試験、授業を受けた感想について

マンツーマンのコミュニケーションに関して学ぶ授業で、感情とか環境がどうコミュニケーションに影響するかなどを学んだ。毎週課題に追われてたため、その分知識がとても身に付いた。テキストを40ページ読みテストを受け、それに関するレポートを300文字程度で書くものが毎週あった。1学期に2回大きなレポートがあり、1学期に3回テストがあった。テストはマーク形式で比較的易しかったが、レポートの量が多かった。しかし、どうしたら満点取れるか、どこを直すべきか詳しく教えてくれたため、英語を読む力と書く力が課題で身に付いた。ディスカッションやアクティビティーも授業の中で一度は必ずあったため、この授業ではコミュニケーション力も上げることが出来る。

履修した授業科目名

Gender and communication

授業内容や試験、授業を受けた感想について

性別の違いがコミュニケーションにどう影響するか学ぶ授業だった。授業内では、男女の脳のつくりや含まれるホルモンの働き、LGBT、性犯罪など、コミュニケーションというよりは、男女の違いを理解するところから始まり、それが引き起こす問題などに関して勉強した。「日本でここまで話せるか？」と思うほどに、教授も学生も赤裸々に授業を展開していた印象がある。この授業では、映画を見たり、ラジオを聞いたりする課題がとても多かった。2週間に1回は必ずあった。リスニング力が低かった自分はとても苦戦したが、教授は積極的に課題を応援してくれて助けてくれた。

履修した授業科目名

Small group communication

授業内容や試験、授業を受けた感想について

4~5人のグループで活動をし、1学期に5、6回グループプレゼンテーションがあった。授業を担当する先生によるが、私が履修したものは比較的多かったと思う。授業内容は半分に分けられていて、前半はテキストの内容に沿って、スモールグループで活動する際のメリットやデメリット、生まれる問題等を学んだ。後半はグループプレゼンテーションに向けての準備の時間にあてられた。授業以外の時間でもグループのみんなが集まったり、プレゼンテーションが終わればみんなで打ち上げを兼ねて遊びに行ったり、グループの仲がとても深まった。グループ内で唯一の留学生である私も打ち解けられるほど、メンバーたちの雰囲気にも助けられたし、その時のメンバーたちとは今でも連絡を取り合うほど仲良くなった。

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>留学しようと思った理由は、大きく分けて2つあります。1つ目に、ずっと留学したいと思っていただけで金銭的な理由で諦めかけていて、やっぱり諦めたくないと思い、4年の後期のこの時期は就職活動も終わり、授業数も少なく、就職前に好きなことを出来る最後の機会だと思ったため挑戦しました。2つ目の理由は、私は今年から航空会社に就職するため、英語を話す機会が多くなるのにも関わらず、未だに自分の英語力にコンプレックスがあり、それを克服して自信を持って就職したいと思ったためです。</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>留学に出発する前年の11月にTOEFLの点数を取り、その後12月に面接をし、1月の中旬に留学が決まりました。その後、VISAの取得のためにビザ面接やパスポートの更新に行きました。また、留学先の寮のスタッフと何度も連絡を取って、入居や退去のタイミングについて相談したりしました。私は4年生だったので、留学の準備と就職活動の時期が被っていて毎日忙しかったことを覚えています。全て手続きなどは間に合いましたが、一つ後悔していることとしては、航空券の予約が遅くなり、少し値段が上がってしまったことです。8月上旬に出発だったのに航空券を予約したのは6月上旬で、もっと早く探していればもっと安く時間がちょうどよい便があったらうな、と後悔しています。</p>
<p>留学中に役立った書籍、ウェブサイト、アプリ等</p>	<p>currency という為替が一目でわかるアプリと、Uber のアプリをよく利用していました。また、アメリカ内であれば、Double map というアプリは各バスがどこを走っているのか、あとどれくらいで自分の駅に到着するか把握できるアプリが利用できます。外務省の海外安全アプリやたびレジからのメールで、アメリカ国内で発生した事件や事故を知ることが出来ました。OSSMA に登録するよう大学から言われますが、OSSMA のアプリを入れるとボタン一つで現在地を送信することが出来るので便利です。</p>
<p>大学・学生の雰囲気 (職場や同僚の雰囲気)</p>	<p>大学では、留学担当の相談員が窓口には一人は常駐しているので、すぐに相談することが出来ました。図書館は、静かに集中できる環境で、パソコンやコピー機に関して相談できるカウンセラーもいて安心できました。私が履修した授業の教授は皆積極的に相談に乗ってくれて、困ったことがあったら迅速に助けてくれました。学生たちは、チャラチャラした人もおとなしい人もいろんな人がいて、雰囲気は日本の大学とほとんど変わらないような印象を受けました。しかし、私はアメリカ人に対して皆フレンドリーというイメージがありましたが、授業を一緒に受ける中で、シャイな人や冷たい人もいて、皆がフレンドリーなわけではないのだと気付きました。</p>
<p>滞在先の雰囲気</p>	<p>私の滞在した寮は大学の推奨する寮で、寮の食堂で同じ大学に通っている学生に多く会いました。ゲームルームには卓球台とビリヤード台と大きなテレビがあって、遊んだり一緒に映画を見ることもでき、そこで出会った友達も多くいます。また屋外にはプールもありました。私は3階に滞在しましたが、エレベーターなどないので、スーツケースをもって階段を上がるのは辛かったです。そのため、もし希望を聞いてくれるようなら1階を希望するのがおすすめです。</p>

<p>留学先における交友関係</p>	<p>クラスで出会った友達と授業以外の時間に遊んだりしていました。授業で友達を作ることが多かったです。また、毎週月曜日と木曜日に International Neighbors というコミュニティーに行っていました。いろいろな国籍の留学生がいて、そこでも沢山の友達を作ることが出来ました。週末は、現地に留学している日本人の友達と遊んだりもしていました。パーティーの開催が多く、よく知り合いの家のパーティーに参加したりしていました。住んでいるところが学生街のようなところだったので、近所に友達が多く住んでいて会いやすかったです。</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>日本食を食べる機会が少なかったことです。食堂はピザやハンバーガーばかりだし、寮の周りにもピザやハンバーガー屋さんの他にメキシコ料理などはあったもののアジア系のお店は少なく、日本料理の味付けが恋しくなる毎日でした。海外に旅行に言った経験は多くありますが、日本食が恋しくなったことは無かったので、日本食をあまり持って行けなかったのですが、少し多いと思うくらい持って行けばよかったと後悔しています。余ってもネイティブの友達にあげたりしたらきっと喜ぶと思うので多く持って行って損はないと思います。</p>
<p>留学先における学習、課題や試験</p>	<p>平日は朝早く学校に行き勉強して、昼休みに勉強をして、放課後は学校に残って勉強して、寮に帰って夕食後に勉強していました。学校の課題と、授業の予習復習をしていました。週末は友達と遊んだり映画を見たりと自分なりに息抜きをすることを大切に、無理ないように勉強のスケジュールを組んでいました。提出日ギリギリに焦って勉強したくなかったため、提出日の1週間前までに課題は終わらせるよう心掛けていました。そうすることで分からなかったところなどを先生に相談する時間を設けることが出来ました。</p>
<p>大学外の活動（課外活動や自由時間など）</p>	<p>毎週月曜日と木曜日に International Neighbors というコミュニティーに行っていました。月曜日は、みんなで集まって映画を見たり、ゲームをしたり、様々な国の文化紹介を聞いたりしました。木曜日はバイブルスタディーをして、キリスト教の聖書に関して学びました。キリスト教に関する知識が深まったというよりも、沢山新たな考え方に触れることが出来ました。毎週聖書を読んで、皆で自分の経験と絡めて意見を話し合ったことで英語力は上がったし、友達も増えました。また、授業などで辛いことがあった時、聖書の中の言葉に勇気づけられたこともあり、モチベーションの維持にもつながりました。</p>
<p>留学を志す人へメッセージやアドバイス</p>	<p>私はずっと留学に行くかどうか迷っていましたが、今は本当に言ってよかったと思っているし、アメリカで毎日沢山の刺激を受け、社会人になる前に一回りも二回りも成長することが出来ました。留学には、金銭的な問題や、就活と被る、など様々な阻害要因がありますし、私も実際に多くの阻害要因に悩まされました。しかし、調べてみると留学を後押ししてくれる制度があるし、国際日本学部には留学に関する相談に乗ってくれる人は沢山います。だから諦めないで、どうにかして留学できる方法がないかと粘り強く考えてください。また、留学先ではどう過ごすか、留学を通してどう成長したいのか、自分なりのゴールを見失わないことが大切だと感じました。私は留学前から決めていたゴールを大きな紙に書いて頻繁に見てモチベーションをあげていました。私はこの留学で、「自分にとって価値があると思うことには積極的に挑戦す</p>

る」, 逆に「自分にとって悪影響かもしれないと思うことには出来るだけ手を出さない」ことを常に念頭に置いて物事を考えていました。日本から離れているからこそ自分で考えて慎重に選択し行動することが留学の成功に繋がると思います。留学が良い経験になるか, 無意味な経験になってしまうかは, 自分の行動次第です。私にとってはいい経験になりました。留学, 最高です。頑張ってください!

