

留 学 報 告 書

留学先国	アメリカ
留学先高等教育機関名	エドモンズコミュニティカレッジ
留学期間	2019年9月～2020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）	約 200 万円
保険料	9 万円
宿舍費（1 か月あたり）	3～4 万円
食費（1 か月あたり）	3 万円
渡航旅費	14 万 7 千円

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、お風呂（浴槽）、トイレ、エアコン、キッチン、ランドリー、インターネット環境、食堂、電話、Studying room、宅配ボックス。
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？	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。
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	

<p>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？</p> <p>エドモンズは安全。 だが、ダウントウンシアトル、タコマエリアには危険な地域がある。</p>
<p>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？</p> <p>ホームステイ、学校のWi-Fiはとても良い。 だが、自分が使用していたアメリカ放題がある携帯会社は他の現地のネットワークと繋がってしまったり、電波もよくなかった。そのため、地域ごとで携帯が使えなくなるという恐ろしい事態になってしまったことは多々あった。 なるべく現地で契約したり、SIMカードを手に入れることをお勧めする。</p>
<p>8) 現地での資金調達はどのように行いましたか？</p> <p>主に、デビットカードを使用した。アメリカでの銀行口座開設は非常に楽。</p>
<p>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？</p> <p>一言、アメリカは非常に物価が高い。 買い物の仕方が日本と少し異なり、コストコなどまとめ買いをするのがお得。 シアトルには宇和島屋という大きな日本食スーパーがある。 しかし、値段は異常に高い。(例：カップ麺 300～400円、弁当 1000円…etc) そのため、行きのスーツケースに最大限荷物(日本食)を詰めることをお勧めする。 国際郵便は基本2万近くするので、それならスーツケース一つ買ったほうが良い。</p>
<p>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？</p> <p>クレジットカード。銀行口座は開設したが使用しなかった。(アメリカでの口座開設は非常に簡単) 主にインターナショナル機能が付いているデビットカードで授業料などを払っていた。 (アメリカの授業料はカード払いが主流) ここで、注意！ デビット・クレジットカードはすぐに上限に達してしまい使用制限がすぐ来てしまう。 そのため、デビットカードか複数のクレカを所持することをお勧めする。 実際に友達がこれで授業料を払えなくて困っていた。</p>
<p>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。</p>

渡航について

<p>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？</p> <p>留学先大学のピックアップサービス。</p>
<p>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？</p> <p>はい。1週間ほど。</p>

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 101 (Ms. Silks Jessica)
授業内容や試験、授業を受けた感想について

授業時間：週に 50 分×4。
 授業の進め方：週一のグループディスカッション，20 問くらいの小テスト，中間・期末テスト，レポート 5 枚。
 概要：主に心理学の基礎を学ぶ。心理学は理系の要素が強いので理系科目が好きな人にはさらにお勧めします。
 授業内容：心理学の基礎(範囲は広い)，発達心理学から生物系の内容まですべて
 難易度：★★★

履修した授業科目名

Social Psychology PSYC 290 (Ms. Jessica)

授業内容や試験，授業を受けた感想について

授業時間：オンラインでの講義
 授業の進め方：週一の Reflection Paper，中間，期末テスト，レポート（心理学実験の事前計画について(中間)，実験の結果について(期末)）
 授業内容：外的環境，社会が与える人の行動，考えへの影響について
 具体的に…
 Prejudice, Conformity, Self-Justification, Human Aggression など人に関わることを学習します。内容はとても面白いしためになります。
 難易度：★★★★

履修した授業科目名

Contemporary Moral Issues PHIL 110 (Ms. Shannon Grace Werre)

授業内容や試験，授業を受けた感想について

授業時間：オンラインでの講義
 授業の進め方：週一のディスカッションボードでのディスカッション(与えられた質問に 300~400 文字程度の文で回答し，クラスメイトのポストに 4 つの Response をする。さらに，自分のポストに来た返信に対し 2 つの Follow-Ups を行う。)
 週一の小テスト(これは簡単)，レポート 1000 字×4(内容：日常の倫理ジレンマ，幹細胞の研究の賛否についてなど) 正直大変でした。でもやりがいがあります。期末テストもあります。
 授業内容：とにかく楽しい。主に倫理について。
 例えば，コロナウイルスによるトリアージ問題(誰を優先的に治療するか)など
 難易度：★★★★★

履修した授業科目名

Introduction to Philosophy PHIL 101 (Mr. Peters Mathew)

授業内容や試験，授業を受けた感想について

授業の進め方：週一の小テスト，ディスカッションボードでのディスカッション，中間，期末テスト，教科書の要所をまとめる Bullet Point Sheet。レポートなし。
 授業内容：功利主義，自由放任主義，アメリカの現代哲学の思想，古代ギリシャのアリストテレスなど，現代と古代の自由の在り方の違いなど。内容は一見難しいが，誰でも A を取れます。現に，Rate My Professors というサイトでは最大評価の 5.0 を得ています。
 難易度：★★

履修した授業科目名

Intercultural Communication COMM 101 (Mr. Thompson)

授業内容や試験，授業を受けた感想について

授業時間：50 分×2 対面とオンラインのハイブリッド(H)
 授業の進め方：授業前日にキャンパス(オンライン)でディスカッションし，当日にそれについて対面でディスカッションをする。先生の雑談，レポートは 2 回(異文化のイベントに参加しそれを観察してレポートにする)，期末テスト。
 授業内容：主に異文化理解について。内容はざっくりしているが，先生が日本好きで話がしやすく，日本人にとっても優しい。彼は一言で言うと Gentleman です。
 難易度：★★

履修した授業科目名

Exceptional Child EDUC 203 (Ms. Heather Bruno)

授業内容や試験，授業を受けた感想について

授業時間：70 分×2 対面のみ
 授業の進め方：グループ活動が多い。プレゼンテーション×2，週一のミニエッセイ。長いレポートはない。
 授業内容：子供の発達。特に発達障害を持つ子供への教育方法。特別支援の教育。日本よりもインクルーシブ教育が進んでいるので勉強になった。
 難易度：★★

履修した授業科目名

Interpersonal and Group Work SHS 115 (Mr. Mcquade)

授業内容や試験，授業を受けた感想について

授業時間：2 時間 50 分×1 対面とオンラインのハイブリッド(H)
 授業の進め方：グループワークが多い。プレゼンテーション×1。ハロウィンパーティーなどとても楽しく授業でした。
 授業内容：グループワークでどのようにコミュニケーションを取るのかなど。とてもアメリカらしい授業だと感じました。先生が昔役者をしていたことから演技も上手く，生徒を惹きつけるような，素早く吸収できる講義でした。
 難易度：★★

履修した授業科目名
AENGL 93 ESL 93
授業内容や試験、授業を受けた感想について
<p>授業内容：50分×4 授業の進め方：普通の講義。プレゼンテーション×1。国日の英語のような感じです。英語があまりできない留学生が多く受講はお勧めしません。 授業内容：エッセイの書き方。本当に国日と同じです。 難易度：★★</p>

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
<p>授業内容：2時間×2 授業の進め方：先生の一方的な講義。プレゼンテーション×2。クラスパーティー×2、レポート×1、テストなし。 授業内容：文化人類学。先生が板書をせず、ただひたすらに喋っていたので、内容理解に苦しみました。期末試験の代わりにそれぞれの文化を代表するご飯を持ってきて、それをプレゼンしました。 難易度：★★</p>

履修した授業科目名
Soccer
授業内容や試験、授業を受けた感想について
<p>授業内容：1時間30分×3 授業の進め方：練習，試合の繰り返し。 授業内容：運動好きにこの授業は最高です。正直この授業が留学で一番楽しかったといえます。コーチはスペインから来た監督のプロで、クラスメイトはゴリゴリのサッカー部員が多い。正直，最初は圧倒されたけど，みんなフレンドリーで友達がたくさんできました。 難易度：★</p> <p>留学で大切なのはきつい授業とかよりもこのような経験だと思います。</p>

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>留学を決めた理由は二つあります。一つ目は、一年間の長い期間で自分自身の成長に繋がることをしたかったからです。高校三年間、何も目標を持たずに時間を過ごしてしまったことに対して後悔しがなく、大学時代には何か一つ目標を立てて実行し自分を成長させたいと思っていました。その時に、思いついた一つの方法が、一年間留学をすることでした。大きな目標を定めればその実現のために頑張り、自己成長ができると思ったからです。二つ目は、英語を使って世界中の人とコミュニケーションを取ることに憧れていたからです。「英語一つで世界中の人とコミュニケーションが取れる」。これは、本当です。英語が少しでも話せるというたった一つのことです、こんなにも見える世界が変わるんだと留学中に実感していました。留学先を選んだ理由は、まず4学期制だったこと。これは2学期制の学校に比べて登校日数も多くより多くのことを学び体験できると思ったからです。もう一点は、あまり田舎過ぎないこと。僕の学校は都市まで20分程度で頻繁に出かけていましたが、あまりにも田舎すぎる学校は都市部から5時間の移動などできることがかなり制限されてしまいます。留学先を選ぶ前に自分がそこで何をしたいのかを明確にすることが大切だと感じました。</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>留学への準備はたくさんあると思います。僕はいつもギリギリでものを片付ける性格なので、ビザの申請は6月の終わりにしました。申請書類が想像以上に多かったのが早く終わらせておけばよかったと思っています。奨学金の事前の申請書類などは早めに用意してください。僕は気が付いたら締め切り日を過ぎていたなどということが多々あり後悔しています。あと、TOEFLなどの点数を超えるということは最低限の必要事項ですが、それ以上に英語のコミュニケーションスキルを上げることが重要だと感じています。留学に行くとは痛感しますが、日本人の英語力は他国と比べて圧倒的に低いです。それは、テストの点数ではなく話す力においてです。点数よりも話して伝える力が非常に大事だと思うので、留学に行く前は英会話を頑張る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>【留学前に使ったウェブサイト、アプリ】 Hello Talk, Twitter, YouTube, Instagram, Tik Tok。 僕は個人的に YouTube や Tik Tok の動画で英語を勉強していました。これには理由があり自分の興味のあるコンテンツを短時間で見る事ができるからです。Netflixなどで映画を見ることも確かに効果的だと思いますが、映画を見終わるまでに2時間など時間がかかってしまう上に、使われている言葉などのレベルはどうしても高くなる傾向にあると考えました。YouTube, Tik Tokでは日常で使われる英語をより効率的に学習できさらにコンテンツを自分で選択でき「楽しい」英語学習に繋がります。「楽しい」という感覚になると英語を勉強しなくては行けないという意識がなくなるので持続的な英語学習にも繋がると感じました。</p> <p>【留学中に使ったウェブサイト、アプリ】 Uber, Rate My Professors, Facebook, Messenger, Twitter, Instagram, Snapchat, Zoom, WhatsApp, Youtube,キャンパス。Rate My Professorsは非常に重要。ここで先生の評価や授業内容を確認するよりこのサイトを使った方が便利です。先生の口コミサイトのようなものでその授業がどのように行われるのか、その先生の課題は楽なのか大変なのかを一目で知ることができます。</p>

<p>大学・学生の雰囲気 (職場や同僚の雰囲気)</p>	<p>郊外なので、地域の雰囲気はよく学生の雰囲気もとても良いです。かなり落ち着いていると思います。大学構内にはリスがたくさんいて平和だと感じていました。</p> <p>現地の留学生のレベルは非常に高いです。勉強に対する意識も高いし英語力も格段に上です。そのため、留学生の友達をたくさん作り、毎回刺激をもらっていました。留学生の数が多いことも利点の一つだと思います。現地学生に比べて接しやすく日本を好きで興味を持ってくれたりもします。そのため、留学生と積極的に交友関係の基盤を作ることをお勧めします。しかし、授業はなるべく現地学生が多い授業を取る方がいいと思います。様々なバックグラウンドを持った人と友達になるというのは僕の留学の1つの目的でもありました。</p>
<p>滞在先の雰囲気</p>	<p>僕が滞在したホームステイは最高でした。まずホストマザーがすごく親切な方で毎晩美味しいごはんを作ってくれました。僕のために頑張ってくれて日本食を作ってくれたことも多々あり、とても恵まれていたと日々感じていました。僕が学校に遅刻しそうになった時や遠くに遊びに行くときに、車でよく送ってくれました。休日はコストコやTARGETに買い物に連れて行ってくれたりしました。また、かわいい犬がいたので毎日散歩したり遊んだりしていました。部屋も広くとても快適だったと思います。しかし、一点だけ問題点がありました。それは、アメリカの家に滞在すると高確率で起こることなのですが、部屋が暗いということです。現地の人は色彩感覚が日本人ほど豊かではないそうなので、暗い部屋に慣れていません。なので、一つの部屋の真ん中に電球がないことも多々あります。そのため、日本から卓上のライトを持っていくことをお勧めします</p>
<p>留学先における交友関係</p>	<p>最初のオリエンテーションで積極的に人に話しかけに行くことに命を懸けていました。交友関係は日本と同じように数珠つなぎで広げていくものなので、最初に数人知り合いを増やすことに力を入れました。留学において、どの場面においても言えることですが、仲間を増やすことは非常に大切なことです。情報量も大きく変わってきますし、英語を話す機会も増えます。僕は、留学を通して、友達を作ること一番力を入れてきたのかなと感じます。留学で大事なことは現地でしかできないことをやることです。現地の人の話を聞き実際に肌で感じる。これは、ホームステイ先で机に座って黙々と勉強に集中することよりも大切なことだと思っています。</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>最初の2週間はホームシックになりました。ホームシックならないと強く思っているけど、誰でも確実に経験します。克服するのに大切なことは、現地を好きになることです。日本のことは忘れて、友達をたくさん作ったり、イベントに参加しているうちにホームシックのことはすぐ忘れることができました。また、常に忙しくすることも大切だと感じました。</p> <p>もう一つは、ごはんのこと。正直、同じもの食べてしまったり、不健康なものをたくさん食べてしまったと思います。これは、アメリカには安くて健康的な丁度いい食べ物が少ないことにあると思います。例えば、日本でいう牛丼屋のような安くて手ごろな価格で食べられるお店が少なく、極端に高いお店や逆にマクドナルドのような感じのお店が多いです。安くて不健康なものを食べ続けた結果、留学中に4キロ弱体重が増えてしまいました。</p>

<p>留学先における学習、課題や試験</p>	<p>アメリカの大学は日本の大学に比べて課題の量が非常に多いです。例えば、一日に何十ページもの教科書を読み他の文献を調べなくてはいけないこともよくあります。しかし、その課題を出してしまえば、評価を得ることができます。質はもちろん大切ですが、どうしても手に負えない場合は課題をとりあえず提出するというのも重要だと思います。僕は、勉強面も大切にしていたのですが、それ以上に部活動やイベントなど現地でしかできないことに力を注いでいました。留学の目的をはっきりと決めて、自分で何を一番にするべきなのかの優先順位を決めて行動することが大切だと感じました。</p>
<p>大学外の活動（課外活動や自由時間など）</p>	<p>友達やホストファミリーとの時間を大切にしていました。休みの日は友達とダウンタウンまで行って町を探索したり、毎週行われるイベントには必ず参加したりしていました。学内では授業の合間を狙って友達と卓球をしたりサッカーをしたりしていました。日曜の朝は友達に誘われて教会に行き、お昼ご飯をみんなで食べ、午後にはバレーボールの試合をするという一連の習慣は今でも記憶が鮮明でとても良い思い出です。</p> <p>ホームステイ先ではホストマザーとずっと喋っていました。とにかく素敵な方で、一緒に犬の散歩に行ったりコストコに買い物に行ったりしていました。</p> <p>また、ジムにも通いました。アメリカ人の筋肉に憧れて自分も週に5回くらいは通ったと思います。</p>
<p>留学を志す人へメッセージやアドバイス</p>	<p>留学はアドベンチャーです。日本では学べないこと気づけないことにたくさん出会います。まるで、自分がゲームの主人公になり、第二の人生を歩んでいるかのような感覚になります。本当です。留学で出会う人、モノはすべて財産です。僕は、9か月経った今でも毎日新しいことを発見しています。もちろん、差別をはじめ理不尽なことに遭遇することもあります。しかし、そのような経験も「今」、学生であるうちしかできないとても貴重な体験であるように感じます。また、日本の良さを新たに発見するチャンスにも繋がります。「多角的な視点から日本を見つめ直す」これは国際日本学部のモットーであったような気がします。留学を通してまさにそのような体験ができる。こんな素晴らしい経験は日本に留まっていればできないと思います。新しいことへの好奇心、自己成長をしたい方は是非留学をしてください。</p>