

留学報告書



留学先国	アメリカ
留学先高等教育機関名	コントラコスタカレッジ
留学期間	2019年8月～2019年12月
留学を開始した時の学年	2年生

留学費用（概算）

授業料（プログラム費用）	65万円
保険料	3万円
宿舍費（1か月あたり）	9万円
食費（1か月あたり）	ミールプラン
渡航旅費	16万円

滞在形態関連

1) 種類	ホームステイ。
2) 部屋の形態	個人部屋。
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、食堂、Studying Room。
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？
はい。
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？
日本にいる友人や家族、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？
在留届を出した際に、大使館からメールが来るようにしました。
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？
家のWi-Fiの電波が強く、それを利用しました。
8) 現地での資金調達はどのように行いましたか？
日本の親から送金してもらいました。クレジットカードやデビットカードも併用していました。
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？
アジアンマーケットが近くにあったので利用していました。
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？
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。

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。3-4日間。

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

ESL Writing

授業内容や試験，授業を受けた感想について

とても簡単だったが，宿題が多かった。

履修した授業科目名

ESL Grammar

授業内容や試験，授業を受けた感想について

毎回クイズがあり，復習は必ずしていた。

履修した授業科目名

ESL Listening and Speaking

授業内容や試験，授業を受けた感想について

みんなの前でスピーチする機会があったり，一番ためになった。

履修した授業科目名

Mass Communication

授業内容や試験，授業を受けた感想について

一番難しかった。マスメディアの歴史と偉人を学んだ。

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>高校の時から留学しようと思っていたのでこの学部を選びました。留学に行っている人で後悔してる人は見たことがありません。国際日本学部の充実した留学制度を知り、安心して留学できると思いました。</p> <p>私は日本人が少ないこと、アメリカ、という条件で探していました。コントラコスタには私を含めて日本人は2人しかおらず、英語力を伸ばしたいとってる人にはお勧めします。</p> <p>アメリカには様々な国から移民の方がいるので、様々な文化や宗教、考え方を学べると思い、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>夏頃から留学に行くことを意識し始めて、行きたい所をなんとなくしぼり始めました。冬には書類選考や面接なども控えており、準備は本当に大変でした。提出期限もすぐのものが多くので前倒しに準備することをお勧めします。</p> <p>TOEFL のスコアによって自分の行ける範囲の大学が決められてくるので、もっと勉強しておけばよかったと思いました。一回の受験料も高く、なかなか受けにくいと思うので、TOEFL 対策の受験を活用すべきだと思います。自分次第でどこまでも伸びると思うので、留学に行きたいと思った時から勉強をするべきだと思います。</p>
<p>留学中に役立った書籍、ウェブサイト、アプリ等</p>	<p>明治大学のホームページに載っている歴代の先輩方の留学体験記はすごくためになりました。国際日本学部の事務の方もメールで繋がっていられたのはすごく頼りになりました。また、在留届を提出することにより、日本から自然災害の情報などが来るのでそれを頼りにしていました。</p> <p>アプリに関しては、私の現在地を親に知らせることができるアプリを活用していました。親とは LINE のテレビ電話もしていましたし、Skype で繋がることも可能でした。Google maps は世界中どこでも使えますし、バスの乗り継ぎも Google maps を基本に過ごしていました。</p>
<p>大学・学生の雰囲気（職場や同僚の雰囲気）</p>	<p>大学には本当に色々な国の学生がいました。騒いでいる学生グループもあれば、真面目に勉強している学生もいました。私は中国から来た学生と仲良くしていましたが、授業によっては白人の学生や黒人の学生、みんな混ざったグループで授業を受けていました。先生は基本的に女の先生が多い様に思いました。とても親切で、分からないことはすぐに聞ける環境でした。</p> <p>私服も髪型もみんな自由です。建物の敷地自体はとても大きかったのですが、私が使う建物は限られていました。緑が多く、田舎の方でした。</p>
<p>滞在先の雰囲気</p>	<p>ホームステイをしていたのですが、ホームステイには当たり外れがあると聞いていたので最初は怖かったです。結果的に私の滞在先はとても親切な家族でした。私の前に住んでいた日本人の女の子は3年間も住んでいたそうで、日本が大好きな家族でした。姉妹も26、24歳の方で色々なところに連れて行ってくれました。アメリカのイベントというイベントも基本的に友達よりホストファミリーと楽しみました。</p> <p>ホームステイをする方には同じ年頃の兄弟姉妹がいる場所をお勧めします。</p>

<p>留学先における交友関係</p>	<p>私は中国人の学生やベトナムから移民してきた学生と仲良くしていました。日本人が本当に少なかった為、同じアジア人の方とは仲間意識が強く感じられ、心強かったです。同じ授業を取っている友人が、家まで迎えに来てくれて、学校まで週2回送り迎えをしてくれていました。そのベトナム人の女の子はとても親切でした。アメリカには色々な人がいるけれど、優しい人はびっくりするくらい優しく頼れる人が多いです。最初は友達を作るのが大変と感じるかもしれませんが、積極的に声をかけた方がよいです。</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>日本人がいないことへの不安はもちろんありました。環境が全て変わって、今まで当たり前にあったものが無くなります。どこに行けば欲しいものがあるのかも分からず、最初は人も疑ってしまいます。だからこそ、色々な人とコミュニケーションを取らないと辛いと思います。</p> <p>また、旅行と違い毎日予定がある訳ではないので、それが辛かったです。</p> <p>言語の壁は最初こそありましたが、1~2週間で耳が慣れてくるので、問題は特にありませんでした。ホームステイ先の家族や友達とも深い話や喧嘩をするまでに成長出来ました。</p>
<p>留学先における学習、課題や試験</p>	<p>宿題が毎日出るので、家に帰ってからすぐ、もしくは次の日の朝に必ず済ませていました。試験は覚えることが本当に多く、しかも英語なのでわからない単語を調べつつ勉強していました。大きな試験だけではなく、2週間に1回あるクイズのようなものなども、勉強は4~5時間はしました。日本でいう、ミニテストだと思っていると、それよりも全然難しいので気をつけていました。大きなテストは1週間以上前から勉強していました。先生から出る所をとにかく聞き出した方がよいと思います。</p>
<p>大学外の活動（課外活動や自由時間など）</p>	<p>ISC という international student club に入っていました。主に中国人の学生が多かったですが、海沿いのゴミを拾うボランティアや校内でのイベントに出場したり、とても楽しい思い出を作れました。</p> <p>自由時間は、私は運動が好きなのでジムに通っていました。ホストファミリーのお姉さんと同じジムに通っていたので、休みの日は、朝ジムに一緒に行ったりしていました。</p> <p>休日は友達と Berkeley に遊びに行くか、家で宿題や料理をしていました。</p>
<p>留学を志す人へメッセージやアドバイス</p>	<p>留学は行くまでの準備が本当に大変ですが、留学に行ったら後悔してる人は見たことありません。日本にいても経験出来ることは沢山あると思いますが、絶対に日本にいたままでは得られない経験を沢山します。精神的にも大人になり、強くなると思います。私は、自分がいかに甘えた環境で生きてきたのかを痛感させられました。外国に友達もでき、色々な人の価値観や考え方に触れることができるので、留学に行くことを考えている人がいたら、絶対に行動に移した方がよいです。頑張ってください！</p>