

## 留学報告書



留学先国	アメリカ
留学先高等教育機関名	エベレットコミュニティカレッジ
留学期間	2021年9月～2022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 80 万円
保険料	17 万円
宿舍費（1 か月あたり）	15 万円
食費（1 か月あたり）	38000 円
渡航旅費	19 万円

### 滞在形態関連

<b>1) 種類</b>
・寮
<b>2) 部屋の形態</b>
・4人部屋
<b>3) 設備</b>
・シャワー・お風呂（浴槽）・トイレ・キッチン・ランドリー・インターネット環境・Studying Room・宅配ボックス
<b>4) 住居を探した方法</b>
・海外留学先大学の指定

### 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

<b>2) 現地で病院にかかったことはありますか？</b>
いいえ
<b>3) 保険について、現地の医療保険に加入しましたか？</b>
はい
<b>4) 留学にあたり、必須の予防接種はありましたか？</b>
はい 「はい」の場合予防接種の種類：新型コロナウイルスワクチン接種
<b>5) 学内外で問題が発生したときは、誰に相談しましたか？</b>
・留学先の友人 ・日本にいる友人や家族 ・海外留学先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)
<b>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？</b>
<p>現地に住んでいる人の話だと治安はそこまでいいところではないみたいでしたが、実際住んでみるとかなりのどかな街だったので日中は危険を感じることはほとんどありませんでした。しかし近所のスーパーに行く道中でホームレスの方を目にすることは日常的であったため万が一に備えて荷物は少なく、前掛けの小さなバックを持って行動することが多かったです。夜は基本的には出歩かないという意識を持っていれば危険な目には合わないかと思います。ただ一人で行動しているときは日夜問わずホームレスの方や不審な方が声をかけてくることがあるのでできるだけ複数人で行動したほうが良いと思います。</p> <p>個人的には二階建てバスの二階に乗車していた際に不審な男性にしつこく声を掛けられ、気分の良くない事を言われた経験をして以来バスに乗車する際は運転手のすぐそばの席に座るようにしていました。</p> <p>旅行に行く際も事前に危険な地域を調べてその周辺に近づかないようにするなど、危機管理意識一つでトラブルに巻き込まれる確率は抑えられると思います。</p>
<b>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？</b>
寮内、学内のインターネット接続は安定して使用できていたためネット環境に関しては不自由を感じることは少なかったです。不定期での Wi-Fi メンテナンスや豪雨の為に Wi-Fi 接続が途絶えてしまうといったことが留学中数回ありましたがそれも基本的には翌日までに復旧されていました。
<b>8) 現地での資金調達はどうに行いましたか？</b>
月に一度日本にいる両親から私の銀行口座に送金してもらっていました。私が現地で使用していた VISA カードは自身の銀行口座に直結していたため新たに現地で銀行口座を作成する必要がありませんでした。アメリカではカード決が主流であったため現金を持っていなくても困ることはそこまでありませんでしたが、バスの乗車などクレジットカード決済を受け付けていない場所で困ってしまうことがあるので、現地で銀行口座を作成しない場合は渡米前のある程度現地貨幣を用意しておくといいと思います。補足ですが 1 年以上アメリカに滞在予定の現地でできた日本人の友人の多くは現地での銀行口座作成をしていました。
<b>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きべき物がありますか？</b>
徒歩で約 15 分の距離に Safeway というスーパーマーケットがあったのでそこに週 1～2 回程度で買い物に行っていました。車で 20 分程の距離に H-mart というアジア系スーパーがあったため月に一回

行っていました。当然ですが車を持っている友人がいるかないかで利便性は大きく変わります。バスや電車を使うことも可能ですが日本ほどの利便性があるわけではないのであまりおススメはできません。日系スーパーや DAISO も車や公共交通機関を利用していける距離にあったので現地で調達できずに困ったものはなかったと記憶していますが、やはり日本のものは値が高く感じました。私は利用することはなかったですが Amazon などを利用することで必要なものは基本的にはそろわないかと思います。

#### 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？

・その他

#### 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。

コロナウイルスに対する意識は日本と差異があるように思えました。帰国の一週間前の3月中旬から留学先のワシントン州では室内外問わずマスクの着用が義務化されなくなったことはその一例かと思えます。私の友人で新型コロナウイルスに罹患した方がいましたが、日本のように保健所からの指示が丁寧にあるわけではなく一定期間自宅隔離をしてくださいと伝えられるだけだったようです。今後の新型コロナウイルスの感染状況にもよりますが、シアトルなど都市部レストランやスポーツイベントに行く際はワクチン接種証明書の提示が必須だったため、私は接種証明書の写真をとっておき提示を要求されたら見せられるようにしていました。

### 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？

1週間

### 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

Beginning Acting

#### 授業内容や試験、授業を受けた感想について

授業内容は主に実際に演劇をしてみてその中で効果的な表現方法を学ぶといったものでした。学期中に計二回発表の場があり一つは一人劇でもう一方はペアワーク劇でした。座学は一切なしで成績評価は授業参加、演劇発表、自身の演劇に関するレポートの提出によってなされていました。一人劇の発表が大体中間試験のころにあり、ペアワーク劇の発表は最後のクラスだったのでそれぞれが中間、期末試験という扱いになっていたと思います。この講義を受講した一番の理由は生の英語を学ぶ機会になると考えたことでした。実際どのクラスよりも教授やクラスメイトと話すことや自分の考えを表現する機会が多く Speaking や Listening の面に関して鍛えられたと思います。また劇中のセリフは当然暗記した状態での発表となるので母語が英語ではない私にとっては大変でしたがやりがいは非常にありました。この講義を通じて人前で英語を話すことに対する自信もつけることができました。

<b>履修した授業科目名</b>
English Composition I
<b>授業内容や試験、授業を受けた感想について</b>
このクラスはオンラインクラスで、週に3つほどのエッセイを読みそれぞれについて自身の考えをディスカッションボードに書きます。またディスカッションボードに書かれているクラスメイトの考えに対してもリアクションすることが求められ、オンラインクラスでも色々な学生の考えを知ることができました。学期中にダイバーシティに関する3つのエッセイを提出しました。このクラスでは主に Reading と Writing のスキルが鍛えられたと思います。最初の方は自分のエッセイに対する教授からの評価があまり高くなく落ち込むことも多かったですが、徐々にエッセイの書き方のコツをつかんでくると先生からの評価も上がっていったのでうれしかったです。

<b>履修した授業科目名</b>
Introduction to Global Studies
<b>授業内容や試験、授業を受けた感想について</b>
アメリカの視点から国際学について学ぶことができたクラスでした。このクラスでは毎週異なる分野の国際問題について教科書を読みながら理解を深め、オンラインのディスカッションボードに各問題についての見解を書きクラスメイトと意見交換をすることが主な講義内容でした。その他にも学期内である一つの国について調べ、学期末にパワーポイントの資料を作成するという課題もありました。学期末試験は前述のパワーポイント作成で代替されていました。今までは日本からの視点でしか見ることができていなかった国際問題をアメリカからの視点でも学びなおすことができたことは非常に興味深く、貴重な経験になったと思います。担当教授がドイツ出身だったこともアメリカのような多様性の国で国際学を学ぶことの意義を感じました。

<b>履修した授業科目名</b>
Business Communication
<b>授業内容や試験、授業を受けた感想について</b>
ビジネスシーンでのメールや手紙の書き方、効果的なプレゼンテーションの仕方を教科書で学ぶのに加え、ほぼ毎週クラス内でプレゼンテーションをする機会がありました。学期末試験はオンラインでの教科書を基に出題されるクイズの提出と一か国自分で選んだ国でのビジネスについて調べ、5分間のプレゼンを行うといったものでした。将来的に海外で働いてみたいという気持ちがあった私にとってこの授業は非常に興味深くスキルの的にも得るものが多かったように思えます。また人前で自信をもって英語を話すためには何より実戦経験を積むことが重要であると考えていたのでこのクラスを通じてその経験が多くできたことは良かったと思います。教授からも最初のころのプレゼンと比べて最後のプレゼンは大きな成長が見られたと褒めて頂けたことが印象に残っています。

<b>履修した授業科目名</b>
General Psychology
<b>授業内容や試験、授業を受けた感想について</b>
授業内容は主に心理学の各分野についての基礎的な知識の習得でした。成績評価については出席点、毎週の小テスト、期末テストでつけられていました。明治大学でも心理学は受講したことがなかったため日本語でもなじみがないような専門的な心理学の用語を英語で覚える、理解するというのは非常に難しかったです。3年時からゼミで言語と心理について学びを深めていく予定なのでこの留学期間中に少しでも心理学に触れられたことは大きなプラスになると考えています。心理学など専門的な知識を学ぶような科目についてはいきなり第二言語で学ぶよりも母語である程度学びを深めてから受講するべきであると感じました。

<b>履修した授業科目名</b>
Introduction to Sociology
<b>授業内容や試験、授業を受けた感想について</b>
社会学について主にアメリカの視点から学びました。教育や宗教、文化的な面との結びつきの深い科目だったのでかなり密度の濃い授業でした。試験は特になく、学期の内に3回社会学に関する問題について自己の見解をまとめ、レポートとして提出しました。教授はクラス内で学生間でのディスカッションや発言を促すことが多かったです。周りの学生が積極的に手を挙げ自分の意見を出している一方で自分は授業の理解に必死でそれができていないことに焦りを感じることも多かったです。しかし学期の終わりのころには授業後に教授に質問しに行くなど主体的に学びを深めることができるようになった点はこのクラスの中で成長した点なのかなと思います。このクラスを通じて社会学は国際問題含め様々な分野に関連し、なにより私たちの日常を理解するために必要な科目であると気付かされました。

## 留学体験記

<b>留学しようと決めた理由や、この留学先を選んだ理由</b>	英語力の向上は第一の目標として掲げていました。自分自身の英語力がどこまで通用するのか、そして半年間でできるだけ英語力を上達したいという思いがありました。また実際に英語圏の国に留学することで、日本での英語の授業内だけでは身に着けられないような『生きた英語』を学ぶ機会が得られると考えました。英語力以外の観点で言うと、日本とは異なる国の文化の理解や多様性への理解を深めることも国際日本学部にも所属する私にとっては大きな志望理由の一つでした。
<b>留学のためにした準備、しておけば良かったと思う準備</b>	留学の為にした準備としては意識的に英語の映画やドラマを見るようにしていたことかと思います。個人的に海外ドラマ・映画はそれまであまり見ていなかったのですが、日本にいる時から少しずつ英語に触れる時間を増やしていま



	<p>した。英語のドラマ・映画で使われる表現は日常的にも使われることがあるので、それらの表現に慣れておくことは役に立ったと思います。留学前にしておいた方が良かったことは日本の文化について知っておくことかと思います。日本のアニメや漫画は特に同世代の学生には人気の為、友達を作るきっかけになると思います。国際日本学部では日本の諸文化について学ぶ講義がいくつもあるので、留学前にそれらの講義で日本の理解を深めておくことは効果的だと思います。</p>
<p><b>留学中に役立った書籍、ウェブサイト、アプリ等</b></p>	<p>インスタグラムは現地の学生とコミュニケーションをとるという点で役に立ちました。日本で一般的に普及しているような LINE はアメリカではほとんど利用者がいませんでした。私たちと同世代の学生の多くはスナップチャット、インスタグラム、TikTok がメジャーなアプリであったため私は基本的にはインスタグラムで連絡を取っていました。また SNS 以外では Uber のアプリは旅行の際に非常に役に立ちました。私が旅行で訪れたサンフランシスコは特に Uber Taxi の利用に最適な場所で、バスや電車を利用するよりも楽に移動ができ、タクシーのような料金システムの小難しさもなかったのが大きな利点でした。日本ではそこまで普及していない Uber Taxi もアメリカの都市部や観光地を中心にいまや欠かせない存在となっていました。</p>
<p><b>大学・学生の雰囲気 (職場や同僚の雰囲気)</b></p>	<p>キャンパスはアメリカらしく広く、講義によってキャンパス内のいくつかある施設を移動するような形でした。前述した日本庭園に関してはコロナウイルスの影響で閉鎖していたため留学期間中は一度しか中に入ることができなかったのは残念でした。コロナ禍という事もありまだオンラインクラスを主として受講する学生の割合も多かったため、キャンパス内に学生が沢山いるような状況ではありませんでした。エベレットという街自体同じワシントン州の一番の大都市であるシアトルと比較すると落ち着いた雰囲気があり、学生もマイペースで落ち着いていたように思います。</p>
<p><b>滞在先の雰囲気</b></p>	<p>学生寮に滞在していましたがエントランスには基本的にスタッフがあり、何か問題や困ったことが起きた場合寮のスタッフもしくはセキュリティに電話で連絡すればすぐに駆け付けてくれるのは安心でした。寮内の学生は留学生が多いものの学内でスポーツチームに所属する現地学生も多かった印象で、寮生のトラブル等も私が知っている限りではなく安心できる場所でした。寮内のゲームルームを使用したり、卓球台で遊べたりと寮の設備は良かったと思いますが、寮内でのイベントはほとんどなかったためルームメイトが良き友達になることはあっても寮で広く交友関係を深めることはあまりなかったと思います。</p>
<p><b>留学先における交友関係</b></p>	<p>私の最も仲の良かった友人は寮内の洗濯室で初めて会いました。日本のアニメ T シャツを着ていた彼に声をかけて友達になり、毎週遊ぶような仲になりました。ルームメイトも日本のアニメが好きだったため、おかしな話ですがアニメを全く観てこなかった私に彼らが多くの日本アニメを教えてくれて、それを一緒に見る中で自然と仲良くなっていました。寮外では留学生が集うイベントが隔週であったためそのイベントに参加したりしてとにかく英語を話す機会とその中で友達が作れるイベント等があったら必ず参加するようにしていました。クラスの中で友達ができしたのはクラスメイトとの授業内での交流が多かった演</p>

	<p>劇の授業だけで、他はオンラインであったり講義形式のために友人を作れるほどクラスメイトと話す機会が多くありませんでした。</p>
<p><b>留学中に困ったこと、 つらかったこと、大変だったこと</b></p>	<p>まだコロナ禍ということもあり秋学期は特にオンラインでの受講が主となっていたので、クラス内で交友関係を築いていくのが大変でした。学内のクラブ活動に関してもコロナウイルスの影響を受け多くのクラブが活動を制限あるいは休止していたため、留学前に楽しみにしていた学内のクラブ活動への参加がほとんどままならなかったことは残念でした。年明けごろに周囲でもコロナウイルスに罹患する人が増えていたことを踏まえても、この時期の留学と新型コロナウイルスはアメリカでもやはり切っても切り離せないようなものであることを少なからず感じていました。また想像していた以上に英語を話す機会というのは自分から動かない限りは得ることができないと痛感しました。元々あまり外交的な性格ではなかったということも相まって最初のころは新しいコミュニティに参加することが大変でした。</p>
<p><b>留学先における学習、 課題や試験</b></p>	<p>最初はすべてが英語の課題であることが辛くストレスを感じたりして大変でしたが、日本にいた時よりも課題や学習に多くの時間を費やすことができていたので徐々に慣れていくことができていたと思います。学期末になると期末試験の代替として、通常よりも成績評価に占める割合が大きい学期末課題(エッセイやプレゼンテーションなど)を出すクラスが多かったため学期末は特に大変でした。しかし毎授業の課題をしっかりと提出すれば成績も十分取れていたため、期末課題に対して過度にプレッシャーを感じないように日々の学習を徹底するようにしていました。</p>
<p><b>大学外の活動(課外 活動や自由時間など)</b></p>	<p>学内でのクラブ活動はコロナウイルスの影響で多くのクラブが活動休止やオンラインでの活動に移行していたため理想としていたような積極的なクラブ活動はできませんでした。しかし学外では Bridge International という留学生と現地のキリスト系団体の人たちが構成されたクラブに参加し隔週で開かれていた Talk time と呼ばれる会食や 11 月にはハロウィン、12 月にはクリスマススクッキー作りのイベントなどに参加しました。また学内では Japanese Culture Club に参加し、秋と冬の学内クラブ交流イベントでの展示を手伝いました。</p> <p>自由時間には友人とキャンパスの近くにあった広場でサッカーをしたり、シアトルに遊びに行ったりしていました。冬季休みにはスキー合宿のイベントに参加したり、隣の州まで観光しに行ったりして外に出るようにしていました。</p>
<p><b>留学を志す人へメッセージやアドバイス</b></p>	<p>私は手放しに留学を勧めることはできません。異国での生活はもちろん楽しくて特別な経験ができる反面、辛いこともあるからです。ただアメリカでの半年間が終わり、留学先で出会った友人、時々連絡を取って自分を気にかけてくれた日本にいる友人、そしてなによりこの留学の為に精神的にも経済的にもいろんな面で常に自分を支えてくれた家族に対して素直に感謝の気持ちで溢れています。それは何よりこの留学が自分にとって貴重で大切なものになったからです。きっと皆さんの周りにもそのように支えてくれる人たちが沢</p>

山いると思うので、留学をしたいと考えているなら目標を明確化してぜひそのチャンスを逃さないでほしいと思います。また留学してからは何事にも積極的に行動して、たくさんのお会いを経験することの大切に気づかされました。