

## 留学報告書



|             |                      |
|-------------|----------------------|
| 留学先国        | アメリカ                 |
| 留学先高等教育機関名  | ハワイ大学カピオラニコミュニティカレッジ |
| 留学期間        | 2022年1月～2022年5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） | 53万円              |
| 保険料          | 16万円              |
| 宿舍費（1か月あたり）  | 17万円              |
| 食費（1か月あたり）   | ミールプラン            |
| 渡航旅費         | 17万（うち、9万円が予防接種代） |

### 滞在形態関連

|                                |
|--------------------------------|
| <b>1) 種類</b>                   |
| ・ホームステイ                        |
| <b>2) 部屋の形態</b>                |
| ・個室                            |
| <b>3) 設備</b>                   |
| ・シャワー・トイレ・キッチン・ランドリー・インターネット環境 |
| <b>4) 住居を探した方法</b>             |
| ・個人的に探した                       |

### 現地情報

|  |
|--|
| <b>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？</b> |
| 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<br>「はい」の場合予防接種の種類：MMR（麻疹、風疹、おたふくかぜ三種混合ワクチン）とTdap（成人用三種混合ワクチン）<br>TB は血液検査を受けました。  |
| <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 ・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>   |
| 治安は非常によく、安心して過ごしていました。ワイキキの辺りではホームレスが多く、声をかけられることもあったので気を付けたほうがいいと思います。お金がないから1ドルでもいいからお金をくれないかと話しかけられた時には、現金を持っていないと答えていました。コロナウイルスに関して入国方法などの変更が頻繁にあったので、在留届を出した外務省海外安全ホームページからのメールで確認していました。  |
| <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>  |
| 日本で e SIM カードの手続きを行い、現地で切り替えました。スマホが e SIM に対応していたので、SIM カードを抜き差しすることはせず、簡単に手続きと切り替えを行うことが出来ました。パソコンは大学やホームステイ先の Wi-Fi に接続して利用していました。カフェで勉強する際はフリー Wi-Fi を使用するのに抵抗があったので、スマホのテザリングを使用していました。   |
| <b>8) 現地での資金調達はどのように行いましたか？</b>  |
| 日本で事前にデビットカードをブランド違いで二枚作り、親にその口座に入金してもらい、現地の ATM で引き出していました。基本的に支払いはカードが主流なので、現金は使う分のみ引き出し、引き出す際は手数料が掛かるので、まとめて多めの金額を引き出すようにしました。生活費はいくら使ったかすぐに確認できるようにデビットカードを使用し、アプリで残高を確認していました。クレジットカードはお土産などを購入際に使用していました。  |
| <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>   |
| 日本の食品は割高だが、ドン・キホーテなどの日本の物を販売しているスーパーで購入することが出来ました。昼ご飯は自分で用意する必要があったので、ドン・キホーテで弁当を作るためにふりかけなどを調達しました。また、ホストファミリーが週に 1 回コストコに行く家庭だったので、主に家で食べる昼ごはんの冷凍食品などをコストコで購入していました。服や雑貨はアラモアナセンターやワイキキのインターナショナルマーケットプレイスで買うことが出来ます。洗濯が一週間に一回しかできなかったため、下着が足りないと感じた際は UNIQLO に行き購入していました。 |
| <b>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？</b>  |
| ・クレジットカード  |
| <b>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。</b>  |
| ハワイの冬は雨期で、肌寒い日があり、また冬の時期でなくても、バスや教室の中は冷房が効いていてとても寒かったので、数枚長袖のパーカーを購入しました。ハワイは物価が高いので日本から数枚持って行った方がいいと思います。また、私は服を買うのが好きなので、ハワイで服を数着購入したため、帰国の際に荷   |

物が増えてしまって超過料金を支払ったので、日本から持っていく服を少なくすればよかったと少し後悔しました。

基本的にバスで移動をしていましたが、バスは平気で 10 分以上遅れることや、早く着いてもそのまま待たずに行ってしまうこともあるので、アプリで頻繁に何時にバスが来るか確認していました。

コロナウイルスによって日本への入国方法の変更が頻繁にあったので、たびレジの登録と在留届を出すことで届く外務省海外安全ホームページからのメールで確認していました。

### 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？

ホームステイエージェントのお迎え

#### 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

### 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

Introduction to Hospitality and Tourism (HOST101)

#### 授業内容や試験、授業を受けた感想について

この授業は完全オンデマンドの授業でした。月曜日にその週にやるべきタスクが公開され、水曜日までにクイズ、日曜日までにその週で出された課題を提出するものでした。毎週の内容の確認クイズ、課題に加え、2週間から3週間に一回、open book のまとめの小テストが計3回ありました。すべて大学のポータルサイトで行い、期末テストもオンラインで行いました。観光業界に関係する側面の基本的な知識を浅く広く学ぶことが出来ます。内容としてはホテル、レストラン、テーマパーク、イベント、会議などについてでした。先生が動画やクイズを用意してくれており、毎週楽しく学ぶことが出来ました。週によってはカバーする教科書の章が多く、教科書の読む量が多くて苦戦しました。

#### 履修した授業科目名

Front Office Management (HOST156)

#### 授業内容や試験、授業を受けた感想について

私にとってこの授業が唯一の対面授業でした。週に二日、二時間ほどのクラスでした。この授業ではホテルのフロントオフィスについて専門的に学ぶことが出来ます。実際にホテルで使われている予約システムを使用し、架空のリゾートホテルで働いている設定としてゲストの予約やチェックイン、チェックアウトなどの手続きを行います。予約の過程だけでなく、ホテル内のお金の支払いの過程やどのように精算を行うのかなどを偽札や架空の請求書も使い、実践的に学ぶことが出来ました。時にはロールプレイングの形式で、実際にフロントでチェックインやチェックアウトをゲスト訳の生徒と話しながら練習するクラスもありました。フロントオフィスの手続きの過程だけでなく、教科書の内容であるホテルの中の組織の構造なども学びました。課題は教科書でカバーした新しい章のクイズ、チームで取り組むものや、テーマに沿ったエッセイを書くもの、予約シス

テムに関する宿題もありました。期末試験はオンラインで教科書の内容が出るテストでした。週に二回授業があることもあり、課題の量は少し多めですが、ホテルに関する知識を実践的に学びながら深めることが出来、先生も優しく面白い方だったので、とても興味深く面白い授業でした。

#### 履修した授業科目名

Tour Operations Management (HOST168)

#### 授業内容や試験、授業を受けた感想について

この授業は Zoom で週一回行われ、ツアーガイドについての基本的な知識を学ぶことが出来ました。実際にチームごとにツアーを作る課題や、ツアーガイドになったつもりでハワイの場所について説明する機会もありました。コロナウイルスの影響でオンラインの授業でしたが、本来であれば先生がバスを借りてきて生徒と一緒にバスで回り、実際に生徒にガイドとして場所の説明をさせるという機会があったそうです。オンライン授業ではオンラインツアーとして発表を行いました。課題は新しいことを学んだ際にあるクイズが計 6 回ありました。また、作ったツアーの内容を提出する課題が大きい課題として計 2 回ありました。授業の難易度は高くなく、先生はとても面白い方で、ハワイについての学びも深めることができます。

#### 履修した授業科目名

Selling Destinations (HOST170)

#### 授業内容や試験、授業を受けた感想について

この授業は Zoom で週一回行われ、世界各地にある観光地について学ぶことが出来た授業でした。一人一回、自分で選んだ国や地域についてのプレゼンを行いました。このプレゼンはその国について詳しく知るきっかけになりました。地域ごとにテーマが出され、それについて考えて提出する Critical thinking という課題が計 5 回ありました。テーマはその地域で旅行日程を組むといった内容でした。その地域ごとに学期内で 5 回の計小テストがあり、主に観光地の場所を問われるものでした。また、ハワイについて詳しく学ぶ機会もあり、ハワイに関する小テストもありました。ハワイの文化や歴史について知ることが出来、面白かったです。期末テストは対面で行われ、観光地の場所を問われるものと、地図上で国の位置を聞かれるものの 2 つのパートに分かれていました。

## 留学体験記

#### 留学しようと決めた理由や、この留学先を選んだ理由

私は中学生と高校生の時に短い期間で語学研修に行った経験がありました。大学では、ぼんやりとそれよりも長い期間で海外に滞在してみたいと思っていました。加えて、留学によって自分の知識を深め、自分自身を成長させ

|   |  |
|---|--|
|   | <p>たいと思ったことが留学のきっかけでした。ハワイのカピオラニコミュニティカレッジに留学しようと思った理由は主に二つありました。私は観光業やホスピタリティに興味があり、大学でもそのような授業を受講していました。国日の授業は基礎的なものが多かったので、さらに知識を深めるために、ホスピタリティについての授業を開講しているカピオラニコミュニティカレッジで、また世界でも有数の観光地であるハワイであれば観光について実際に体験しながら学ぶことが出来るのではないかと思います、留学先を選択しました。二つ目は安全面の理由からです。当時はまだ新型コロナウイルスが流行しており、ハワイ州はアメリカ本土よりも流行が抑えられていたことと、アメリカ本土よりも治安が良いことから、暮らしやすいのではないかと考えて留学先をハワイに決定しました。</p>   |
| <p><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></p> | <p>一年生の時に TOEFL Preparation の授業を受講し、大学内の留学への選考で必要な TOEFL のスコアを獲得するために勉強しました。TOEFL は計 2 回受講しました。選考で合格した後、コロナウイルスの影響で何回か留学が中止や延期になる旨を伝えられていたため、渡航に向けての準備はとて直前になってしまいました。ビザの申請やパスポートの更新など時間がかかるものは早めに準備することをお勧めします。また、学生用アパートで独り暮らしをしようと考えていましたが、準備が直前になってしまったことで部屋が埋まってしまい、ホームステイに変更しました。結果的にはホームステイで良かったと思っていますが、このようなこともあるので早めの準備が大切だと思います。また、渡航前に自分が申し込める奨学金を探して応募しました。大学の物とは別に、住んでいる県にも奨学金があったので調べてみることをお勧めします。また、他にもいくつかの予防接種や入学手続きが複雑なので、何かわからないことがあったらすぐに明治の事務室の方や現地の担当者にメールで聞いていました。</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>上記で述べた通り、ハワイではバスが大幅に遅れることや、早く着くことがあるので、Google Map や Da Bus という公式のアプリで時間やバスの位置を調べていました。先輩方も報告書に書かれていますが、受講する授業についてはカピオラニコミュニティカレッジの Class Availability というサイトで確認することが出来ます。学校の学生団体が主催するイベントや、KCC の情報はメールだけでなく、インスタグラムでも確認していました。留学生とのコミュニケーションもインスタグラムのメッセージ機能を使用していました。</p>  |
| <p><b>大学・学生の雰囲気<br/>(職場や同僚の雰囲気)</b></p> | <p>大学はとても広く、自然が豊かでリラックスできる雰囲気でした。大学は日本人が学生の内半分は居るのではないかと思います。予想はしていましたが、予想以上に日本人が多く、日本語を話す機会も多くあると思います。ですが自分で心掛けていけば英語を話す機会も多く得られると思います。対面授業が週に二日しかなかったため、クラスメイトよりも他の留学生と仲良くしていました。現地のクラスメイトは年上が多く、同じ年くらいの学生は留学生が多い印象を受けました。</p>   |

|   |  |
|---|--|
| <p><b>滞在先の雰囲気</b></p>                   | <p>私はホームステイをしていました。ホストファミリーはとても親切で、常に私たちを気にかけてくれていました。少し遠いところに連れて行ってくれたことや、コストコに買い物に頻りに連れて行ってくれたこともあり、とても親切な方々で、安心して滞在することが出来ました。私は当初、アパートで独り暮らしをする予定でしたが、結果的にホームステイで良かったと思います。ハワイには日本人が多く、大学にも日本人の生徒が多数います。私は特に自分から友達を作るのが苦手だったので、もしホームステイではなかったら、英語を使う機会がさらに減っていたと思います。ホストファミリーは日本語がわからなかったため、全て英語で会話することで自分の英語の練習になりました。</p>  |
| <p><b>留学先における交友関係</b></p>               | <p>日本人の友達は作りやすいと思います。現地の人はクラスにはいましたが少なかったり、自分よりも年上だったりしたので、留学生の方が仲良くなりやすいと思います。留学生のコミュニティが大学側で設けられており、最初の方はそのコミュニティのオリエンテーションのような Zoom に参加して SNS を交換したりしました。日本人が多いので自分から留学生に話しかけていった方が仲良くなれると思います。私は半年の留学だったので入りませんでした。イベントを企画する学生団体のようなものがあり、そこに勤めている人たちは楽しそうだなと思いました。その団体が企画したイベントで、ビンゴ大会やタレントショー、月に一回、ダンスのワークショップがあり、友達と参加していました。そのようなイベントは他の生徒と知り合う機会になると思います。</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>私は自分から声をかけることが苦手だったので、最初は友達ができないのではないかととても不安でした。結果的に自分で声をかけることがあまりできず、日本人の友達が多くなってしまったので少し後悔しています。大変だったこととしては、日本の大学とアメリカの大学の授業の進め方・勉強方法・課題のやり方が大きく異なった点に苦戦しました。ですが、何週か経つと勉強方法に慣れてきました。その他は、ハワイはアジア料理が多いこともあり、食べ物で困ることはありませんでした。ドンキもあるので食べ物については困ることは少ないと思います。</p>   |
| <p><b>留学先における学習、課題や試験</b></p>           | <p>日本の大学の勉強方法と異なる点が多かったことに驚きました。日本の大学よりもアメリカでは教科書を読む量が圧倒的に多いです。日本では授業の中で教科書の内容をカバーしますが、自分で教科書を読んで、理解している前提で授業が進む場合もあります。私は教科書の内容を理解するのにノートをまとめて理解していたので、その時間がとてもかかりました。教科書を読む必要がある教科が二教科あり、週のスケジュールや自分の勉強のペースをつかむのに時間がかかり大変でしたが、だんだん慣れてくると何曜日にこれを進めるなどスケジュールを立てられるようになりました。勉強する上ではわからない単語や表現はすぐ調べ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>上記でも述べたように、学生団体が主催しているイベントには積極的に参加していました。また、春休みには友達と様々な場所に遊びに行きました。自由時間では、有名な観光地や自然が豊かなので、ハイキングやビーチへ行って夕陽を見たりしていました。留学に行ったばかりの頃は週末に観光地に遊びに行ったりしていましたが、後半になるにつれて週末でもカフェで課題</p>   |

|                           |   |
|---------------------------|---|
|                           | をしていました。勉強をする環境が出来ている落ち着きやすいカフェが多くあったのでいくつか行きつけのカフェを見つけました。   |
| <b>留学を志す人へメッセージやアドバイス</b> | 留学に行くことは準備の時間なども含めてとても大変です。留学に行った後も、友達関係などで思い通りにいかないことや、日本との勉強の方法の違いに苦戦することもあると思います。ですが、留学へ行くことはとても良い思い出・経験になり、得られる知識が増えたり、自分の中で何か価値観が変わったりすることがあると思います。帰国した後に自分が何を達成できたかわかりやすくするためにも、自分が留学に行きたい理由・留学の目的をはっきりと持っておくといいと思います。自分自身の成長を信じて、頑張ってください。 |