

## 留学報告書



留学先国	アメリカ
留学先高等教育機関名	英文：Foothill College 和文：フットヒルカレッジ
留学期間	2022年9月～2023年3月
留学を開始した時の学年	3年生

留学費用（概算）	
授業料（プログラム費用）	約 100 万円
宿舍費（1 か月あたり）	約 18 万円
食費（1 か月あたり）	約 3～5 万円
通学費（1 か月あたり）	万円
教科書代	約 2 万円
渡航旅費	約 26 万円
保険料	約 6 万円
その他 （雑費→国内旅行含む）	約 50 万円

滞在形態関連
<b>1) 種類</b>
<input type="checkbox"/> 寮 <input type="checkbox"/> アパート <input checked="" type="checkbox"/> ホームステイ <input type="checkbox"/> ルームシェア
<b>2) 部屋の形態</b>
<input checked="" type="checkbox"/> 個室 <input type="checkbox"/> 相部屋
<b>3) 設備</b>
<input checked="" type="checkbox"/> シャワー <input type="checkbox"/> お風呂（浴槽） <input checked="" type="checkbox"/> トイレ <input type="checkbox"/> エアコン <input checked="" type="checkbox"/> キッチン <input checked="" type="checkbox"/> ランドリー <input checked="" type="checkbox"/> インターネット環境 <input type="checkbox"/> 食堂 <input type="checkbox"/> 電話 <input type="checkbox"/> Studying Room <input type="checkbox"/> 宅配ボックス <input type="checkbox"/> その他（      ）
<b>4) 住居を探した方法</b>
<input type="checkbox"/> 海外留学先大学の指定 <input checked="" type="checkbox"/> 海外留学先大学のホームページ <input type="checkbox"/> 留学経験者に聞いて <input type="checkbox"/> 個人的に探した <input type="checkbox"/> その他（      ）

<b>5) 大学までの利用交通機関と通学時間（片道）</b>
利用交通機関： <input checked="" type="checkbox"/> バス <input type="checkbox"/> 電車 <input checked="" type="checkbox"/> 自転車 <input type="checkbox"/> 徒歩 <input type="checkbox"/> その他（                    ）
通学時間（片道）：約 20 分

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>
<input checked="" type="checkbox"/> はい <input type="checkbox"/> いいえ <input type="checkbox"/> わからない
<b>2) 現地で病院にかかったことはありますか？</b>
<input type="checkbox"/> はい（利用機関名：                    ） <input checked="" type="checkbox"/> 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>
<input checked="" type="checkbox"/> はい <input type="checkbox"/> いいえ
<b>4) 留学にあたり、必須の予防接種はありましたか？</b>
<input checked="" type="checkbox"/> はい <input type="checkbox"/> いいえ 「はい」の場合予防接種の種類： おたふく、風疹、麻疹
<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>
<input checked="" type="checkbox"/> 留学先の友人 <input type="checkbox"/> 日本にいる友人や家族 <input type="checkbox"/> 海外留学先大学の先生 <input type="checkbox"/> 海外留学先大学のカウンセラー <input type="checkbox"/> 海外留学先大学の留学担当窓口 <input checked="" type="checkbox"/> ホストファミリーや RA（レジデンスアシスタント） <input type="checkbox"/> その他（                    ）
<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>
現地の治安はかなり安全だった。物を盗まれないように携帯や財布は常にカバンに入れていた。
<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>
特に問題はなかった
<b>8) 現地での資金調達はどのように行いましたか？</b>
親から日本の銀行口座にお金を振り込んでもらい、それをクレジットカードを使用して現地の銀行から引き出していた。（現地で銀行口座も作成）
<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>
交通機関はそこそこ充実していたり、スーパーが近くにあるため、物に困る事は無かった。自転車を現地で購入すると、かなり楽になる。強いというなら日本の食事はかなり高価なため、簡易味噌汁などはあった方が嬉しい。
<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>
<input type="checkbox"/> 海外送金 <input checked="" type="checkbox"/> クレジットカード <input type="checkbox"/> 口座振込 <input type="checkbox"/> その他（                    ）
<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>
スーパーは近くにありバスや電車もあるため生活に困る事はないが、バス停・駅までが遠い場合があるので、自転車は購入しておくとかかなり便利（鍵は別で買う必要がある）。Walmart というスーパーで約 3 万円で購入可

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？	
<input type="checkbox"/> 留学先大学のピックアップサービス <input type="checkbox"/> 公共交通機関（バスや電車） <input type="checkbox"/> ホストファミリーのお迎え <input checked="" type="checkbox"/> その他（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？	
<input checked="" type="checkbox"/> はい（期間： 約 1 週間      ） <input type="checkbox"/> いいえ	

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	
PRINCIPLES OF BUSINESS	
授業内容や試験、授業を受けた感想について	
<p>基本的なビジネスの概要について学ぶ授業で、日本でいう経営学に近いものでした。会社の経営理念やマーケティングの基礎、海外進出に必要な考え方などを学びました。基本的に授業は先生の講義と友達とのディスカッションが 1:1 ぐらいで行われており、宿題ではかなりの量の文を読みます。しかし特別難しい英単語などは使われていないため、国日の学生には丁度よく負荷がかかるぐらいで、いい勉強になったと思っています。最後の課題ではグループで自分達のオリジナル製品を世に出すために考えて、クラスの前でプレゼンをします。ここでは友達との仲がかなり深まり、英語力・ビジネス力も上がるので、とても貴重な時間になりました。</p>	

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	
<p>効果的に個人間でのコミュニケーションを取るにはどのような心構えをすればいいのか学びました。オンデマンド授業だったので実際に対人でコミュニケーションを取っていたわけではないのですが、自分が人と話す時に気を付けるべき事、相手の心理、細かい言動など、人生において切っても切り離すことができないコミュニケーションについて学ぶことができ、とても楽しかったのを覚えています。日本ではコミュニケーション学というのは珍しいと思いますが、アメリカでは主流の学問の 1 つです。コミュニケーションが苦手な人が日本には多く自分もその 1 人だったので、この授業によって自分の弱みを改善することができたと思っています。基本的に毎週教科書を読んで小テストを受ける流れで、2 回だけ少し長めのエッセイを書きます。これから先、人間関係は構築し続けなければならないので、この授業はオススメです。</p>	

履修した授業科目名	
MUSIC OF AMERICAN CULTURES	
授業内容や試験、授業を受けた感想について	

アメリカの音楽の歴史を様々なジャンルから考察し、それを切り口としてアメリカの格差問題・ジェンダー問題について考える授業でした。民族舞踊からヒップホップまであらゆる音楽のルーツの歴史を知り、そこにはどのような意味・表現が含まれているのか、どのようにしてその音楽が生まれたのかを知る事ができます。またただ音楽の歴史を学ぶだけでなく、現代にまで繋がる様々な社会問題（ジェンダー、格差、人種など）を考察します。そのような問題が絡まって音楽が生まれ、それを現代の自分達に伝えてくれていると考えながら授業を受ける事によって、日本では見る事のない切り口から勉強をすることができました。基本的にそのジャンルに関する文を読み、小テストを受け、最後に学んだことを 75 words で書くのが毎週の流れでした。先生との距離は近く、かなり楽しい授業でした。

#### 履修した授業科目名

GENDER, COMMUNICATION & CULTURE

#### 授業内容や試験、授業を受けた感想について

男性と女性のコミュニケーションの取り方の違いについて学びます。男性脳と女性脳の違いについて学ぶことで異性の考え方を知る事ができ、より相手の立場に立つことが出来ます。また異性で分けて考える事を前提に、小さい頃から大人までのあらゆるフェーズでの考え方の違いも学ぶことができます。今、目の前にいる兄弟や友達、恋人と上手く接するための考え方を学ぶことができるのでかなりオススメです。また、それは国ごとに若干の違いが生まれ、LGBTQ の方のこれまでの苦悩、現在の考え、これからも知る事ができます。ジェンダーは 2 種類ではなく人の数だけあります。それを踏まえて多様性の意味を改めて考えさせられました。自分の知らなかった事をたくさん身に着ける事ができる上に、日本で実際に感じる事は難しい多様性をアメリカというリアルな現場で学ぶことで、自分にとってかなり刺激になりました。

#### 履修した授業科目名

SELF-ASSESSMENT

#### 授業内容や試験、授業を受けた感想について

この授業では自分の将来に向けて最も適切な道は何なのか、効率よく学ぶことができます。自分のやりたいことが見つからない、就活をこれからやっていく上でもっと自分の事を知りたいという方にオススメです。授業の最初の数週間で自分の性格診断をかなり細かく行い、自分が客観的にみてどのような性格をしているのか、そしてそれを踏まえてどのような職種が自分にとって最も適切なのかを理解していきます。対面授業ではなく、基本的に自分で進めていくので時間の融通もきき、全く苦ではありませんでした。自分の卒業後の進路だけでなく、様々な経験をしていく人生で何が自分にとって最も大切なのか、その価値観を細かく知る事ができてためになりました。

#### 履修した授業科目名

INTRODUCTION TO POPULAR CULTURE

#### 授業内容や試験、授業を受けた感想について

現代の私達に馴染みのあるスマートフォンやテレビの内容、広告について学びます。スマートフォンが私達に及ぼしている影響はいいのか悪いのか、恋愛リアリティーショーはなぜ人気なのか、またワールドカップやオリンピックなどで大体的にみられる広告の社会的なメリットは何なのかなど、身近なものを切り口としてあらゆる問題について学ぶことができるのでとても楽しかったです。授業では何度もディスカッションをし、英語力は上がるのはもちろん、色々な人と友達になることができ有意義な時間になります。テストはなく、毎回のレポートで評価されます。このレポートは毎週 600 words 以上書くので最初は大変ですが、だんだん慣れてきて最後の方は自分の考えがまとまっていればすぐに書けるようになるので、あまりそこは気にしないでいいと思います。先生との距離が近いのでとても楽しい授業です。

## 留学体験記

<p><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></p>	<p>コロナで一度諦めてしまいましたが、留学自体は高校生の頃から行きたいと思っていて、その気持ちを諦めきれず就活とも重なる 3 年生から覚悟を決めて留学を決めました。それに加えてある授業で居心地が悪い場所で生活したら成長できると聞いて、日本でぬるま湯に浸かっているはいけないなと感じていたのも理由の 1 つです。また私が通っていたフットヒルカレッジは大学への編入率が高く、真面目な生徒が多いという理由でこの学校に決めました。実際に勉強熱心な人が多くて、刺激的だったのを覚えています。また、カリフォルニアという事もあり、天気の良い日が多いというのも大きな理由の 1 つです。できるだけ経済面で親に迷惑をかけたくなかったので大学ではなくカレッジにしました。</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>TOEFL を早めから対策をしておけばよかったと後悔していました。TOEFL の点は選択肢の幅にかなり影響があるので、留学を目指しているが行きたいところは鮮明ではないという方は、早めから点をできるだけ高く取れるように勉強しておいた方がいいと思います。また行きたいところが決まっている方も、TOEFL の難易度はかなり高いので早め早めの対策をオススメします。世界の中でも日本の学生は圧倒的に英語力がないので、少しでも留学先で困らないように英語の勉強はしておいた方がいいです。留学を決めた瞬間から毎日シャドーイングだけでもしておけばよかったと後悔しました。</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>Uber と Lyft、Transit という 3 つのアプリを入れておけば留学先での移動で困る事はないです。また Canvas という Oh-meiji のようなサイトがあるのですが、そのアプリで手続きから授業関連まで全て行いました。Rate My Professor というサイトを使うと、授業や先生の情報が見れて参考になると思います。また現地でマクドナルドやスターバックスに行くこともあると思うのですが、アプリを入れておくクーポンとかもらえてお得になります。</p>
<p><b>大学・学生の雰囲気 (職場や同僚の雰囲気)</b></p>	<p>学校の雰囲気は大学への進学率が高い事もあり、勉強熱心の人が多いイメージでした。またカリフォルニアなので世界中から学生が集まっていて、色々な国の文化や言語を知るのはとても楽しかったです。先生含め、親切な人や明るい人がほとんどなので、勉強・プライベートと共にかかなり充実した生活を送ることができます。キャンパス自体は自然に囲まれているので中野キャンパスで味わう事ので</p>

	きない場所で勉強ができ、新鮮な空気を味わうことができました。
<b>滞在先の雰囲気</b>	ホームステイをしていたのですが、子どもが3人と中国から来た学生1人と一緒に暮らしていました。よく一緒にバスケットをしたり、ジグソーパズルをしたり、映画を見たりしてとても充実した半年間でした。ホストマザーとファザーもすごく親切で、第2の家族のような存在だったのを覚えています。ただ、食事で野菜が出るのがほとんど無かったので、自分で野菜を出してとホストファミリーに言うか、スーパーに買いに行くのをオススメします。
<b>留学先における交友関係</b>	学校の授業で出会ったり、クラブ活動に参加すればそこでも友達を作る事ができるので、交友関係は行動すればするほど広がります。上記でも述べた通り皆が親切で、様々な人種や出身の人と仲良くなれるのはかなり貴重な経験でした。週末にはよく frisbee クラブやバスケットクラブに参加して、交流を深めていました。また ISF という学校とは別の場所で世界中の人と交流できるイベントがあったので、それにも参加して姉妹校の人達とよく交流をしていました。
<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>	生活面で困ったことはほとんど無かったのですが、自分の言語力の無さが一番辛かったです。日本人は他の国の学生と比べても特に英語が聞けない上に話せないなので、そこは本当に悔しかったです。留学をする前の英語の勉強はもちろん、留学先ではより一層英語を勉強して後悔の無いように過ごすことができるといいと思います。
<b>留学先における学習、課題や試験</b>	留学先では、午前中学校、午後予習・復習、夜に英語の勉強というサイクルを回していました。学校の授業は明治で受ける事ができないものを取っていたので、興味深いものばかりで勉強をしていて苦ではなかったです。試験は特段しんどいものではなく、普通に勉強をしていれば問題ないと思います。ただ課題の量は日本の学校と比べて多いので、平日は勉強で1日が終わっていました。とはいってもそれ以外にやる事が無いのでスケジュールがいっぱいいっぱいになる事は無いと思います。
<b>大学外の活動（課外活動や自由時間など）</b>	クラブ活動に参加したり、国際的な交流を図るイベントによく参加していました。大学外の活動は自分で行動しなければ何も参加できないので、勇気を振り絞って色々なものに参加するといいと思います。そうすれば英語力が伸びるのはもちろん、それ以外にも貴重な経験ができるので、空いている日は無駄な時間を過ごさないように心がけるといいと思います。
<b>留学を志す人へメッセージやアドバイス</b>	正直僕はコロナウイルスを理由に留学を一度諦めかけているのですが、そこで諦めきらなくてよかったと心から感じています。留学をするとお金では買えない経験ができ、新しい自分を発見する事ができます。僕は就活も留学中に行っていました。が、なんとかあったので、もし就活を含め何かを理由に留学する事を悩んでいる人がいたら、その方はぜひ積極的に留学を考えてみてください。正直留学は明るい部分だけでなく、辛いことがたくさんあります。しかしそれを乗り越える事を含めて留学であり、その先には人生にとっての大きな力が身についているので、是非頑張ってみてください。応援しています。