

留学報告書



留学生の友人



校内



ホストシスター

留学先国	アメリカ
留学先高等教育機関名	英文：Contra Costa College 和文：コントラコスタカレッジ
留学期間	2022年 8月 ~ 2023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）	（1 \$ = 140 円）150 万円
宿舍費（1 か月あたり）	15.4 万円
食費（1 か月あたり）	1.5 万円
通学費（1 か月あたり）	7 千円
教科書代	1 万円
渡航旅費	34 万円
保険料	27 万円
その他（ ）	万円

滞在形態関連

1) 種類
<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
2) 部屋の形態
<input checked="" type="checkbox"/> 個室 <input type="checkbox"/> 相部屋
3) 設備
<input checked="" type="checkbox"/> シャワー <input checked="" 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（ ）
4) 住居を探した方法
<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（ ）

5) 大学までの利用交通機関と通学時間（片道）
利用交通機関： <input checked="" type="checkbox"/> バス <input type="checkbox"/> 電車 <input type="checkbox"/> 自転車 <input type="checkbox"/> 徒歩 <input type="checkbox"/> その他（ ）
通学時間（片道）：30分

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？
<input type="checkbox"/> はい <input checked="" type="checkbox"/> いいえ <input type="checkbox"/> わからない
2) 現地で病院にかかったことはありますか？
<input type="checkbox"/> はい（利用機関名： ） <input checked="" type="checkbox"/> 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？
<input checked="" type="checkbox"/> はい <input type="checkbox"/> いいえ
4) 留学にあたり、必須の予防接種はありましたか？
<input checked="" type="checkbox"/> はい <input type="checkbox"/> いいえ 「はい」の場合予防接種の種類： コロナワクチンのみ
5) 学内外で問題が発生したときは、誰に相談しましたか？
<input checked="" type="checkbox"/> 留学先の友人 <input checked="" type="checkbox"/> 日本にいる友人や家族 <input checked="" 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 checked="" 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（ ）
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？
治安はとてもよかった。情報は大使館からのメールで収集し、特別な状況があった場合は現地大学からメールが来た。
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？
パソコンは大学や家の WiFi を利用し、携帯は日本の海外滞在用の SIM を使った。問題なかった。
8) 現地での資金調達はどのように行いましたか？
クレジットカード。現金は日本のデビットカードで ATM から。
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？
家から徒歩圏内でほとんどのものがそろった。常備薬以外はほとんど現地で調達できた。
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？
<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（ ）
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 公共交通機関（バスや電車） ホストファミリーのお迎え
 その他（ ）

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（期間：1回 ） 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

ESL Listening and Speaking 1

授業内容や試験、授業を受けた感想について

英語学習者向けの授業なので簡単だった。また、さまざまな国から移住してきた人達がクラスメイトに多かったので、より広範囲な文化を体験できた。

履修した授業科目名

Government of the US

授業内容や試験、授業を受けた感想について

アメリカの政治制度の根本について深く学んだ。内容は難しく、課題も多かったが、とてもためになった。

履修した授業科目名

Introduction to International Relations

授業内容や試験、授業を受けた感想について

国際政治について、見方や考え方を軸にして学んだ。クラスメイトとグループでのディベートなどの経験もできた。

履修した授業科目名

Intercultural Communication

授業内容や試験、授業を受けた感想について

国ごとの文化の違いや、違いの中でのコミュニケーションの取り方などをも学んだ。日本の文化について話せばいいので、比較的簡単だった。また、他の文化についても日本人たちの考えが聞けて興味深かった。

履修した授業科目名

ESL Fluency and Vocabulary

授業内容や試験、授業を受けた感想について

簡単だったが、英語をネイティブの視点から学べて役に立った。

履修した授業科目名

History of the US

授業内容や試験、授業を受けた感想について

基本的なアメリカの歴史を学んだ。奴隷制度やネイティブアメリカンなどに特に注目した内容だった。3 時間の授業で大変だったが、内容は複雑ではなかった。

履修した授業科目名

Intro to Comparative Government

授業内容や試験、授業を受けた感想について

Gov. of US と International Relations の教授の授業を引き続きとった。いくつかの国に注目した政治を学んだ。前の 2 つの授業で学んだことを生かせる内容で、難しかったが面白かった。

履修した授業科目名

Intro to Sociology

授業内容や試験、授業を受けた感想について

ソシオロジーの基礎を学んだ。教授が少し厳しい人だったが、自分の意見を言いながらの授業は面白かった。

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

日本だけの文化や考え方にとらわれず、より広い視野を持ちたかったから。特に、政治については日本ではない視点からも学んでみたかった。この留学先を選んだ理由の 1 つは政治学の授業が充実していたこと。他にも、できるだけ日本人のいない環境で新たな挑戦をしたかったためや、多文化の環境をもとめていたためなどがある。

留学のためにした準備、しておけば良かったと思う準備

留学のためだけにした準備は少ないが、日本の文化や政治について理解を深めることは、会話や授業での発言に役立った。

留学中に役立った書籍、ウェブサイト、アプリ等	Grammarly, DeepL, Language Reactor などは課題の補助に役立った。
大学・学生の雰囲気 (職場や同僚の雰囲気)	小さい大学なので、アットホームな雰囲気だった。学生も教授も親切だった。大学の敷地を歩いていけば、友達に会って話しかけられるような環境だった。
滞在先の雰囲気	フィリピン人家庭で、年上の姉が 2 人いた。とても明るくてウェルカムな雰囲気で、本当の家族のように扱ってくれた。親せきや姉の友人やパートナーとも親しくなった。
留学先における交友関係	学校での友達はほとんどインターナショナルスチューデントクラブでできた。一番親しかったのはロシア人とドイツ人だった。他にも現地のアメリカ人の友達もたくさんできた。また、ホストシスターともとても仲良くなり、毎週週末は一緒に出掛けた。
留学中に困ったこと、つらかったこと、大変だったこと	最初の 2 週間は旅の疲れが取れず苦労しましたが、その他に苦労したことはほとんどなかった。
留学先における学習、課題や試験	1 学期の 4 つの授業の内 2 つは期末のテストやレポートがあるという配分だった。また、毎週小さめの課題が出た。どれも教授が準備のペースを配分していることがほとんどだったので、どうにもならないということなかった。最初のころはわからない部分はいちいち聞きに行った。
大学外の活動 (課外活動や自由時間など)	インターナショナルスチューデントクラブで企画したイベントや、他のクラブなどが学内で実施しているイベントが沢山あった。それ以外の時間はホストシスターとご飯を食べに行くなどの時間がほとんどだった。
留学を志す人へメッセージやアドバイス	個人差はあると思いますが、私は特別苦労することもなく、貴重な経験を沢山することができました。身構えすぎずに、留学に行きたいという気持ちだけで挑戦するのはいいと思います。また、現地ではとにかく人からの誘いやイベントのチャンスを逃さずに多くのことに積極的に挑戦するのいいと思います。