

留学報告書



滞在先のサンフランシスコのシンボルマークであるゴールデンゲートブリッジの目の前にて



サンフランシスコ市内をバックに撮影した自身



画に描いたような美しすぎるヨセミテ国立公園



個人的に最も好きな場所であるラスベガスのフリーモントストリート



ニューヨークで出会ったあまりにも甘いケーキシェイク



タイムズスクエアにてニューイヤーカウントダウンイベントに参加

留学先国	アメリカ合衆国
留学先高等教育機関名	英文： Ohlone College 和文： オローニカレッジ
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）	120万円
宿舍費（1か月あたり）	14万円
食費（1か月あたり）	4万円
通学費（1か月あたり）	0.7万円
教科書代	2万円
渡航旅費	13万円
保険料	20万円
その他（旅行など）	70万円

滞在形態関連

1) 種類

寮 アパート ホームステイ 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 checked="" type="checkbox"/> 食堂 <input checked="" type="checkbox"/> 電話 <input checked="" 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 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 checked="" 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：×バス ×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）：25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 checked="" type="checkbox"/> はい <input 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 checked="" type="checkbox"/> はい（利用機関名： ） <input 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： 新型コロナワクチン
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 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 checked="" 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？
決して安全とは言い難い環境でした。情報は、友人やホストファミリーから得ていました。防犯対策は、危険な場所に近づかないこと、公共交通機関で寝ないことなどを常に意識することでした。
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？
申し分なく使えました。
8) 現地での資金調達はどのように行いましたか？
クレジットカードを利用しました。ATM から現金を引き出すことも可能でした。
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きべき物がありますか？

車が無いと移動は不便でした。買い物も、物価が高く手が出せない商品もしばしば見かけられたため便利とは言い難い環境でした。日本からは、ロスを防ぐために日本食をたくさん持参するべきです。現地で日本食を手に入れるのは容易ではありません。

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？

海外送金 クレジットカード 口座振込 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。

私が住んでいた地域では、降水量が少なく各家庭で使える水の量が制限されることがありました。ある家庭が一定量の水量以上を使ってしまうと、その家庭に罰金が課せられたそうです。それが原因で洗濯が週に一回しか洗濯できない、シャワーの時間も制限されるなどの経験をしました。

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 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（ 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？

はい（期間： 1日 ） 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

Art: An Introduction

授業内容や試験、授業を受けた感想について

芸術の基礎を学ぶオンデマンド型の授業だった。試験はオンラインテストが実施され、それに加えて期末レポートも課された。それらをもとに成績が評価された。感想としては、教授が気さくな方で説明もわかりやすく、美術初心者だった私でも非常に楽しく受講できた。

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

個人間の効果的なコミュニケーション方法にフォーカスして議論する授業だった。成績はプレゼンテーションやレポート、最終テストに基づいて行われた。中でも最終レポートは、指定された映画を視聴しその映画に登場する人物たちのコミュニケーションを分析するというユニークなものだった。授業は終始和やかな雰囲気、受講していてとても楽しいと感じられた。

履修した授業科目名

Introduction College Reading and Writing

授業内容や試験、授業を受けた感想について

大学編入後に求められるレベルの英語力を身につけることが目標の授業であった。評価は、プレゼンテーション、レポート、授業態度などに基づいてなされた。受講生のほとんどがネイティブであり、授業に登場する文章も、正直自身にとっては難しいものだった。授業時間も長く、楽しい思い出よりもしんどい思いをしたことを覚えている。

履修した授業科目名

Steps to Successful Research

授業内容や試験、授業を受けた感想について

オンデマンド型授業だった。文字通り、生徒が正しい調査方法を身につけるのを目標とした授業だった。成績は毎週のテストやレポートに基づいて評価された。情報の調べ方の基礎と効果的な方法を学ぶことが出来、この授業のレポートだけでなく、それ以外授業のレポートを作成する際にも応用出来たという点で非常に有意義な授業だった。

履修した授業科目名

Beginning Badminton

授業内容や試験、授業を受けた感想について

毎週日曜日の夕方から始まるバドミントンのクラスだった。出席数に基づいて成績が決められた。とにかく楽しかった。バドミントンの初心者から経験者まで、履修登録と授業料支払いをすれば誰でも参加できるクラスで、さまざまなアクティビティと実践を通してバドミントンのスキルを生徒同士切磋琢磨しながら高めあった。バドミントン経験者であった私は、先生にその実力を認められ、新しくカレッジにできるバドミントンのクラブに招待された。

履修した授業科目名

International Student Orientation

授業内容や試験、授業を受けた感想について

留学生の必修科目であった。将来のビジョンを見据えることやコミュニティカレッジの全てを理解することが目標であった。成績評価は毎週の課題に基づいて行われた。他国からの同世代の留学生と多く触れ合えたという点で、とても楽しい授業だった。

履修した授業科目名

Psychology in the Workplace

授業内容や試験、授業を受けた感想について

オンデマンド型の授業であり、職場における人々の心理を、電子教科書や本を用いて追求する授業だった。毎週のディスカッションとテストのテストに加え、最終テストもあった。学期で 2 回ほど、分量の多いレポートの作成も課された。感想としては、とにかく課題の多いクラスだと感じた。しかし内容はとても興味深いものであり、ディスカッションに投稿される他の生徒の考え方をすることもとても楽しかった。

履修した授業科目名

Listening Techniques

授業内容や試験、授業を受けた感想について

オンデマンド型の授業だった。内容は、コミュニケーションを構成する要素のひとつであるリスニングにフォーカスしたものだ。効果的なリスニングとはなにか、そしてそれを実行する方法を追究するのが目標であった。成績は、毎週のディスカッションとレポートの完成度に基づいて評価がなされた。リスニングは興味深く、単純なようで実は学びが多いことに気が付いた。リスニングはコミュニケーションにおいて非常に重要な役割を果たしていることは言うまでもなく、少なくとも履修して損は無いとても良い授業であった。

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

オンデマンド型の授業だった。内容は、授業名の通り異文化コミュニケーションであった。資料を読み、映像授業を視聴し、毎週ディスカッションとテストを行った。学期の中間と最後にレポートの課題も課された。それらの主な 4 点をもとに成績評価がなされた。授業内容に関しては、カレッジが位置するカリフォルニアなどの人種のるつぼとなっている地域で生活するには特に必須の知識が盛りだくさんで、学びがいがあった。

履修した授業科目名

Public Speaking

授業内容や試験、授業を受けた感想について

どのようにして効果的な大衆向けのスピーチを行うのか、効果的なスピーチとは何かを追求する授業だった。成績は主にプレゼンテーションの質に基づいて評価された。感想としては、とても有意義で素晴らしい授業だったと感じた。クラスメイトと教授に恵まれ、授業内容もとても興味深いものだった。履修して良かったと心底思う。

履修した授業科目名

Gender, Sexual Identity Communication

授業内容や試験、授業を受けた感想について

LGBTQ+ 関連の多く話題について、積極的なディスカッションを通して理解や認識を深める授業だった。成績は、受講態度、毎週のレポートやディスカッションボードへの書き込み、そしてジェンダー理解のための学校規模でのイベントに出展するブースの完成度によって評価された。とても議論が活発であったこと、専門用語が難しかったこと、教授の話すスピードが早かったことなどから、正直ついていくのが精一杯な授業だった。課題の量も多く、かなりの時間を授業外でも割くこととなった。一方で、教授の人柄やクラスメイトに恵まれていたことは嬉しい点だった。

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	カリフォルニアに留学したかったため。また、シリコンバレーやサンフランシスコ周辺の地域は特に移民も多く、異文化交流が出来ると聞いていたため、興味があった。
留学のためにした準備、しておけば良かったと思う準備	前者に関しては、準備の際はできるだけ早めに動きました。申請や記入、取得に時間がかかるものを予めチャックしておき、提出が遅れることのないようにした。後者に関しては、英語の勉強だった。出発直前の時期は、英語を勉強することなく毎日のように遊んで過ごしていた。友人とのしばらくのお別れの前に遊んでおきたかったためだった。それが原因で英語に全く慣れていない状態での留学生活開始となってしまった。また、費用の概算や留学先での現金の調達方法などのお金にまつわる事項も前もって明らかにしておくべきだった。不明点や想像と違っていたことが多く、留学中苦労した。
留学中に役立った書籍、ウェブサイト、アプリ等	英語に関する参考書や単語帳だった。YouTube や洋楽を聴くための音楽アプリケーションも勉強に役立った。
大学・学生の雰囲気 (職場や同僚の雰囲気)	皆それぞれ夢や将来のビジョンを持って活動している。生徒は皆授業中集中し、真剣に受講している。スポーツも盛んで、スポーツ以外のイベントも豊富で地域の人々からも人気のコミュニティカレッジであった。
滞在先の雰囲気	穏やかな場所だった。天気は基本的に良い。アジアからの移民が多く、まるでアジアの国にいるようだと感じることもあった。心配していたアジア人差別や銃撃事件は無く、比較的平和な場所であった。

留学先における交友関係	たくさんの友人が出来た。フレンドリーな人がほとんどで、年齢やバックグラウンドを気にせず交流を楽しんでいた。そうした方々は英語が第一言語ではない移民の方々も多く、場合がほとんどで、同じく英語が第一言語ではなかった私にとってとても良い環境だった。
留学中に困ったこと、つらかったこと、大変だったこと	食事が最も辛いことだった。日本国内の料理はアメリカ国内のものに比べると質と値段ともに明確に優れており、そうした日本の料理を長い期間味わうことができなかつたのは心身に応えた。いわゆる日本食ロスに陥っていた。
留学先における学習、課題や試験	アウトプットを第一優先として勉強した。英語を話せるようになるまでは、自分の英語力の低さに落ち込みすぎることなく、「英語は自分の母国語ではないから話せなくても仕方がない」と割り切るとにかく色々な人に話しかけて英語を実際に使うことだけを考えていた。実際にアウトプットを続けると、渡米7ヶ月目を超えたあたりからはスムーズに英語での会話を行っていると実感できる状態になっていた。よく使うフレーズなどのインプットももちろん行っていた。
大学外の活動（課外活動や自由時間など）	ボランティアや友人とのおでかけ、旅行、勉強、趣味などに当てていた。ボランティアは、街のゴミ拾い、日経移民博物館、翻訳作業などを行っていた。旅行は、国内の有名観光都市を、長期休み、あるいは土日を使って観光した。
留学を志す人へメッセージやアドバイス	迷ったらとりあえず行くべきだと伝えたい。英語力はもちろんのこと、それ以外のスキルや人としての成長もできるという点で留学は非常に有意義な経験であると断言できる。費用は決して安くはないが、お値段以上の価値があったと、留学経験者は皆帰国の便の上で気付くでしょう。