

## 留学報告書

記入日:2019<sup>1</sup>年5月30日

所属学部／研究科・学科／専攻	国際日本学部 国際日本学科
留学先国	アメリカ合衆国
留学先高等教育機関名 (和文及び現地言語)	和文: ネブラスカ大学オマハ校 現地言語: University of Nebraska, Omaha
留学期間	2018年8月～2019年5月
留学した時の学年	2年生(渡航した時の学年)
留学先での学年	2年生(留学先大学で在籍した学年)
留学先での所属学部等	特定の学部等に所属しなかった。
帰国年月日	2019年5月16日
明治大学卒業予定年	2021年3月
<b>留学先大学について</b>	
形態	国立 公立 私立 <input type="checkbox"/> その他
学年暦	1学期:8月中旬～12月上旬 2学期:1月上旬～5月上旬 3学期: (記入例/1学期:4月上旬～7月下旬, 2学期:9月中旬～2月上旬)
学生数	約12,300人
創立年	1908年

留学費用項目	現地通貨 ( \$ )	円	備考
授業料	0	0円	協定留学のため
宿舍費	5746	622981円	学生寮(キャンパス内)
食費	4000	400000円	
図書費	200	20000円	教科書代(履修する授業によって異なります)
学用品費	0	0円	
教養娯楽費	0	0円	
被服費	150	15000円	
医療費	0	0円	
保険費	1581.25	171805円	形態:大学指定のもの(明大サポート)、現地大学指定のもの
渡航旅費	2118	230000円	
雑費		円	
その他		円	
その他		円	
その他		円	
<b>合計</b>	16567	1800000 円	旅行費込み

## 渡航関連

**渡航経路:** 成田国際空港～ダラス・フォートワース国際空港～エプリー・エアフィールド(オマハ)

渡航費用

チケットの種類	エコノミー
往路	11万5000円
復路	11万5000円
合計	23万

渡航に際して利用した旅行会社やガイドブックを教えてください。

STA TRAVEL (明大マート窓口にて相談しました)

## 滞在形態関連

1)種類(留学中の滞在先)(例:アパート、大学の宿舎など)

大学キャンパス内の寮

2)部屋の形態

個室 (同居人数 4人 )

3)住居を探した方法:

大学ホームページで見つけ、個人で応募しました。

4)感想:(滞在先の感想とこれから留学する人のためのアドバイス)

4人部屋で、各自自分のベッドルームがあります。トイレ・シャワーはペアで共同、キッチンとリビングは4人で共用です。事前に大学が紹介するサイトでルームメイトを募り、そこで知り合った友達と同じ部屋にすることもできます。私はそのサイトを利用せず、事前に届くメールでルームメイトを知りました。私のルームメイトはアメリカ人の女の子3人でしたが、仲が良く、休みの日に出かけたり、料理を一緒にしたりしました。

## 現地情報

1)現地で病院にかかったことはありますか? 大学内の医務室/診療所や付属病院等で医療サービスを受けることは可能でしたか?

利用する機会が無かった

2)学内外で問題があったときには誰に相談しましたか。留学先大学に相談窓口はありましたか。

大学の手続きや授業履修で分からないことがあったときは、現地の友達や大学事務室に相談しました。Arts and Science Hallの建物の一階にInternational Officeがあります。

3)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、実際に盗難等を含む犯罪に巻き込まれたことはありますか? その際どのように対処しましたか?

旅レジに登録し、届いたメールに目を通していました。ネブラスカ大学から防犯情報のメールも届いていました。実際犯罪に巻き込まれたことはありませんでした。しかし、寮のすぐ近くのエルムウッドパークで不審死、誘拐未遂、性犯罪事件が起きていたので、やはり日本よりは防犯に気を付けるべきだと思います。

4)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。

(例:寮のインターネット接続が不安定で1週間に1度は全く繋がらない時がある。街にあるほとんどのカフェではWiFi接続が可能であったので、寮で使用できない時はカフェに行った。)

キャンパス内全て(寮・図書館・教室含む)にてWifiが利用できます。外出先でも、日本より多くの場所でWifi利用が可能で、ほぼ全てのお店でWifiが使えます。そのため、初めの3か月ほどは携帯会社と契約をせず、Wifiのみで生活していました。

5)現地での資金調達はどのように行いましたか? (例:現地に銀行口座を開設して日本の親から送金してもらった。銀行口座は現地で外国人登録をしないと開設できない。また、クレジットカードも併用していた。)

キャンパスパスポートを利用し、日本から送金してもらいました。クレジットカードも併用していました。アメリカでの銀行口座は作りませんでした。

6)現地では調達できない日本から持っていきべき物があれば教えてください。

日本では簡単に手に入るクリアファイルですが、アメリカでは見つけられませんでした。マスク・カイロ持っていきましたが、使いませんでした。特に、アメリカでは風邪予防のためにマスクを使う習慣がないので、マスクは必要ないと思います。

7)【授業料負担型の方】授業料の支払方法、支払時期等について教えてください。(例:渡航前に自分で指定したクレジットカードで支払った、現地で開設した銀行のチェックで支払った、渡航前に留学先大学から指示があった、渡航後のオリエンテーションで支払いに関する案内があった等)

## 卒業後の進路について

1) 進路
就職予定
2)進路決定の際に参考にした資料、図書、機関など
就職情報サイト、ガイダンス、会社説明会(合同説明会含む)
3)就職を選択した方は、差し支えなければ内定先を教えてください。また、その企業を選んだ理由も教えてください。 (内定を得た企業すべての名前、或は入社すると決定した企業の名前のみでも構いません) ※1～3年生で、就職活動をこれから始める場合は、差し支えなければ現時点で希望する業界、職種等を教えてください。
教育系、海外で働ける会社
4)就職活動中・終了に関わらず、就職活動について感想・アドバイスをお願いします。 (例:留学中の就職活動へ向けた準備、帰国後に就職活動を始めるにあたり注意すること等。就職活動を不安に思い、留学を断念する方もいます。ご自身の経験を踏まえてアドバイスをお願いします。) ※1～3年生で、就職活動をこれから始める場合は、留学経験を通して就職活動に対する意識や希望する就職先の変化等を教えてください。
帰国後、合同会社説明会に足を運び、インターンへの準備を進めています。それと並行して企業分析、自己分析を行っています。
5)進学を選択した方は、差し支えなければ進学先を教えてください。
6)進学を志す留学希望者に向けたアドバイス(準備、試験対策等)をお願いします。
7) その他を選択した方は、留学希望者に向けたアドバイスをお願いします。

## 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)

1)留学先で取得した単位数合計	本学で認定された単位数合計 ※該当項目にチェックのうえ、記入して下さい。
30単位	単位 単位認定の申請はしません(理由: )
2)以下は留学先で履修した科目についてのレポートです。今後留学をする人たちへのアドバイスも含めてお書き下さい。記入スペースが足りない場合は、A4用紙で別途作成し、添付してください。	
履修した授業科目名(留学先大学言語):	履修した授業科目名(日本語):
Introduction to Black Studies	黒人研究入門
科目設置学部・研究科	Black Studies
履修期間	1学期間
単位数	30
本学での単位認定状況	単位認定(本学で認定された単位数を書いて下さい)
授業形態	ディスカッション(チュートリアル、講義形式等)
授業時間数	1週間に75分が2回
担当教授	Dr. Jennifer Harbour
授業内容	African American の歴史に関する文献を授業前に各自で読み、授業内でそれに関するディスカッションを行います。1か月に1冊のペースで3冊扱いました。African American の人権差別に立ち向かったマルコム X に関する本を1冊、アフリカでの紛争・少年兵に関するノンフィクション作品を2冊読みました。授業内で紛争ダイヤモンドに関する映画を見たこともありました。
試験・課題など	毎授業前に次の授業のディスカッションで扱う範囲を読み込む、毎授業生徒一人が疑問点・話し合いたい内容を準備し、それに沿って教授含むクラス全員で話し合います。1か月に一度、全3回、4～5ページのエッセイが課されました。
感想を自由記入	ネイティブのクラスメイトの中で、ディスカッションに参加するのはとても大変でした。クラスメイトはみな親切で優しく、どんなに白熱した議論になっていても、私が手を挙げると、話を止め意見を聞いてくれていました。少年兵の壮絶なストーリーなど、日本にある授業ではなかなか扱われないリアルな歴史を学ぶことが出来る授業です。教授もとても優しく、エッセイについての相談に乗ってくれました。

履修した授業科目名(留学先大学言語): Introduction to Political Science	履修した授業科目名(日本語): 政治学入門
科目設置学部・研究科	Political Science
履修期間	1学期間
単位数	3
本学での単位認定状況	単位認定(本学で認定された単位数を書いて下さい)
授業形態	講義形式(チュートリアル, 講義形式等)
授業時間数	1週間に75分が2回
担当教授	Dr. Jennifer Harbour
授業内容	毎週授業前に授業で行われる範囲を読んでおくことになっています。授業では、主に教授が教科書の内容に沿って講義します。定期テストは2週間に1度ほどあり、事前に予告された用語についての説明を記述するものでした。
試験・課題など	定期テストのみで、エッセイはありませんでした。テストの中で、2~3パラグラフで、エッセイを書いて用語を説明する箇所がありました。
感想を自由記入	初めは教授の話についていけないこともありました。教科書を事前に読むことで、授業を理解していききました。定期テストの範囲が広く、どうしようかと悩んだのですが、仲良くなったクラスメイトが毎テスト試験範囲のまとめを送ってくれたため、それを利用してテストに臨んでいました。各授業に1人は友達を作ることを心掛けていたのですが、この経験より、授業に頼れる友達がいてよかったな感じています。

履修した授業科目名(留学先大学言語): Introduction to Human Geography	履修した授業科目名(日本語): 人文地理学入門
科目設置学部・研究科	Geography
履修期間	1学期間
単位数	3
本学での単位認定状況	単位認定(本学で認定された単位数を書いて下さい)
授業形態	講義形式(チュートリアル, 講義形式等)
授業時間数	1週間に 75 分が 2 回
担当教授	Mrs. Maria Elizabeth Walinski-Peterson
授業内容	授業は教授が作成したパワーポイントとプリントを用いてテキストに沿って進められます。教授はとても明るく冗談をよく言う方で、授業はアメリカのイメージ通り楽しくわいわいとした雰囲気でした。また、留学生に理解があり、成績や課題について相談に乗っていただくこともあり、親切で生徒思いな先生だと感じました。
試験・課題など	試験は学期に4回で、各チャプター終了後課されます。選択問題・エッセイともに含まれます。試験前に渡される語句について、プリントやテキストを用い対策します。課題は週に二回ほどで、多く大変でした。エッセイや、記事を読み要約を求められる含む課題がありました。
感想を自由記入	課題が多く、秋学期1大変な授業でしたが、教授が親切で、テストの回答時間を延ばして下さるなど留学生への配慮をして下さるため、同時に好きな授業でした。授業中先生の話すスピードは速く感じましたが、パワーポイントがあるため理解できました。生徒同士のディスカッションもありとてもやりがいがある授業でした。

履修した授業科目名(留学先大学言語): International Studies	履修した授業科目名(日本語): 国際関係学
科目設置学部・研究科	International Studies
履修期間	1学期間
単位数	3
本学での単位認定状況	単位認定(本学で認定された単位数を書いて下さい)
授業形態	講義形式 (チュートリアル, 講義形式等)
授業時間数	1週間に 160 分が 1 回
担当教授	Patrick McNamara, Ph.D.
授業内容	1クラス90人ほどの大教室でパワーポイントを用いて行われる授業です。近くの席のクラスメイトとディスカッションをする時間もあります。毎週資源・人口など異なるテーマに沿った講義を受け、そのテーマについてエッセイを書きます。試験は期末試験で、質問に自分の考えをエッセイで述べるものでした。
試験・課題など	ターム中、与えられた1つの国について各テーマごとに考察し述べるエッセイを週に1度提出します。1つの国について深く調べる機会は新鮮で興味深かったです。試験は期末試験の1度です。エッセイの数が多く時間内に回答するのに現地学生でも苦労するようなものでした。
感想を自由記入	先生の人柄がよく、人気のある授業だと思います。先生が担当する国際交流プログラムの学生も授業に参加することもあり、現地の学生だけでなく、東南アジアなど他地域の学生も多く多国籍な授業でした。ゲストスピーカーも多く、講義も楽しいですが、課題で1つの国について調べる機会があり興味を持てたことが1番の収穫であると感じます。

履修した授業科目名(留学先大学言語): Race, Class and Gender	履修した授業科目名(日本語): 人種・階級・ジェンダーと社会問題
科目設置学部・研究科	Social Work
履修期間	1学期間
単位数	3
本学での単位認定状況	単位認定(本学で認定された単位数を書いて下さい)
授業形態	講義形式 (チュートリアル, 講義形式等)
授業時間数	1週間に 165 分が 1 回
担当教授	Dr. Aaron Banman, Phd.
授業内容	学期間に1人二回、人種・階級・ジェンダーに関するニュースについてのプレゼンテーションを行い、そのニュースについて教授含むクラスでディスカッションを行います。加えて、授業前にテキストの決められた範囲を読み込んで、それについてのディスカッションも行います。
試験・課題など	試験は中間期末の2回で、授業で扱った文献についての選択問題・同じく過去に取り扱ったニュースなどの社会問題について授業と関連付けて意見を述べる記述問題を含みます。課題は文献を読んでくること・学期間に2回ニュースについてのプレゼンテーションを行うことです。
感想を自由記入	ただ生活しているだけでは気づかない、アメリカ国内のニュースに目をむけるきっかけになった授業です。日本ではさほど感じられない人種についての社会問題を実際に起きたニュースを通して考えることは、まさにアメリカ現地の大学ならではの機会であるため、履修してよかったです。プレゼンテーションができることも良い経験でした。

履修した授業科目名(留学先大学言語): Women's and Gender Studies		履修した授業科目名(日本語): 女性学・ジェンダー研究	
科目設置学部・研究科	Women and Gender Studies		
履修期間	1学期間		
単位数	3		
本学での単位認定状況	単位認定(本学で認定された単位数を書いて下さい)		
授業形態	講義形式 (チュートリアル, 講義形式等)		
授業時間数	1週間に 75 分が 2 回		
担当教授	Ms. Lori Young		
授業内容	講義では、主に先生が自分の経験について話します。		
試験・課題など	課題は、課されたテーマについて自分の意見を述べるエッセイが課されます。文量が決められていますが、量・課される回数ともに少し多く感じました。試験は全4回、テキストと授業で用いられたパワーポイントより選択問題のものです。		
感想を自由記入	細かく分けられたジェンダーを表す言葉の多さには、驚きました。日本の授業では考え難いことですが、性についての話も教授が多く取り扱うことも印象的でした。教授がフェミニストということもあり、授業内では先生のフェミニストとしての意見を聞くことが多かったです。		

履修した授業科目名(留学先大学言語): Introduction to Native American Studies		履修した授業科目名(日本語): ネイティブアメリカン研究入門	
科目設置学部・研究科	Native American		
履修期間	1学期間		
単位数	3		
本学での単位認定状況	単位認定(本学で認定された単位数を書いて下さい)		
授業形態	講義形式 (チュートリアル, 講義形式等)		
授業時間数	1週間に 75 分が 2 回		
担当教授	Mrs. Carolyn K. Fiscus		
授業内容	ネイティブアメリカンが辿った歴史について学ぶ授業です。映画を見る事が多く、実際の原住民の生活の様子を読み取れることができます。講義では、ネイティブアメリカンである教授が、自身の経験や考えを交えて説明してくれます。		
試験・課題など	試験は期末試験のみで、課題もありませんでした。		
感想を自由記入	アメリカでしか学べないことを学びたくてこの授業を履修しました。実際、世界史の授業では習うことのないネイティブアメリカンが辿ってきた歴史は興味深かったです。先生の経験談や映画の内容より、移住民との関係を築き上げることがいかに困難であったかを考えました。また、同学期に履修していた American Governance で習った法令と関連付けて学べたこともよかったです。		

<b>履修した授業科目名(留学先大学言語):</b>		<b>履修した授業科目名(日本語):</b>	
Introduction to Early Child Education		幼児教育入門	
<b>科目設置学部・研究科</b>	Education		
<b>履修期間</b>	1学期間		
<b>単位数</b>	3		
<b>本学での単位認定状況</b>	単位認定(本学で認定された単位数を書いて下さい)		
<b>授業形態</b>	講義形式 (チュートリアル, 講義形式等)		
<b>授業時間数</b>	1週間に 75 分が 2 回		
<b>担当教授</b>	M. Susan McWilliams, Ph.D		
<b>授業内容</b>	講義はテキストに沿って行われます。先生の講義に加え、グループワークもあります。この授業の特徴は実際に幼稚園・保育園に足を運ぶ機会が多くあることです。全6回ほど、実際に足を運び、園児・先生の様子を観察し毎回レポートにまとめます。		
<b>試験・課題など</b>	観察のレポートに加え、各チャプターごとにテキストに沿った内容の小テストがあります。また、大きなレポートも3つほどあり、その内容に沿ってパワーポイントを用いてプレゼンテーションを行うことを課されます。		
<b>感想を自由記入</b>	実際にアメリカの教育現場に足を運ぶことができ、その中で子供たちをお世話する体験もできました。講義だけでなく実践を含む授業のためやりがいがあります。また、グループプレゼンテーションやグループワークを通して、友達ができました。個人のもの、グループでのものとプレゼンテーションを行う機会が多かったため、自然と人前で話すことに抵抗がなくなったことも、授業から得た成長であると感じています。		

<b>履修した授業科目名(留学先大学言語):</b>		<b>履修した授業科目名(日本語):</b>	
Introduction to Teaching to ESLs		英語教授法入門	
<b>科目設置学部・研究科</b>	Education		
<b>履修期間</b>	1学期間		
<b>単位数</b>	3		
<b>本学での単位認定状況</b>	単位認定(本学で認定された単位数を書いて下さい)		
<b>授業形態</b>	講義形式 (チュートリアル, 講義形式等)		
<b>授業時間数</b>	1週間に165 分が 1 回		
<b>担当教授</b>	Dr. Dawn Mathis		
<b>授業内容</b>	通常の講義に加え、6回ほど実際に英語が母語でない家族とグループワークを行いました。テキストに沿って行う座学というよりも、どのように家族と関わるか、何を彼らのためにグループワークで行うかということを自分で考える授業です。		
<b>試験・課題など</b>	授業の準備を行うことを課されるため、ペアのクラスメイトと、家族とのグループワークで何を行うか授業外で話し合います。毎グループワークのあとには振り返りを行います。加えて、最終レポート・プレゼンテーションを課されます。		
<b>感想を自由記入</b>	毎回決まった家族とグループワークを行うため、最後の授業お別れするのは悲しかったです。ペアのクラスメイトはとても親切で、会議を通して仲良くなりました。このように、授業を通して人とのかかわりを作れる授業はなかなかないので、履修してよかったです。教授やクラスメイトが、留学生や ESL の生徒に関心があるため、授業を受けるうえで、過ごしやすかったです。自分の意見がそのまま授業内容に反映される授業は新鮮で楽しかったです。		

<b>履修した授業科目名(留学先大学言語):</b>	Introduction to American Government	<b>履修した授業科目名(日本語):</b>	アメリカ政治入門
<b>科目設置学部・研究科</b>	Political Science		
<b>履修期間</b>	1学期間		
<b>単位数</b>	3		
<b>本学での単位認定状況</b>	単位認定(本学で認定された単位数を書いて下さい)		
<b>授業形態</b>	講義形式 (チューリリアル, 講義形式等)		
<b>授業時間数</b>	1週間に 75 分が 2 回		
<b>担当教授</b>	Dr. Rhonda J. Saferstein		
<b>授業内容</b>	授業はテキスト・パワーポイントを用いて行われます。アメリカ議会・政府の仕組み・アメリカ憲法・法令について学びます。4つの試験・3つのレポート(エッセイ)が課されました。		
<b>試験・課題など</b>	試験は、事前に与えられたガイドより、語句説明(記述問題)を課されます。パラグラフで答えるものもあれば、エッセイを書いて答えるものもありました。レポートもアメリカ政治に関する事で、分量は多くはありませんが大変でした。		
<b>感想を自由記入</b>	試験対策は範囲量が多く、苦労しましたが、クラスメイトと協力し、対策することで乗り越えました。レポートは、文献を読み自分の意見を書くものなど、アメリカ政治を深く理解したうえで自分の意見を述べなければならなかったためとても大変でした。全体的に難しい授業でした。		



## 留学に関するタイムチャート

留学するまでの準備、試験勉強、留学中、留学後、特に留学に関連して発生した事項を記入してください。例：語学試験の勉強、選考、出願、留学中の中間試験、期末試験、その他イベント等

2017年 1月～3月	
4月～7月	
8月～9月	TOEFL IBT 受験
10月～12月	TOEFL IBT 受験 大学間協定留学出願・面接
2018年 1月～3月	審査結果発表 現地大学に出願
4月～7月	現地大学から受け入れが認められる 秋学期授業の履修登録 入寮申請 ビザの取得
8月～9月	出国 オリエンテーション・授業開始
10月～12月	中間試験 春学期授業の履修登録 期末試験 冬休み
2019年 1月～3月	春学期開始 中間試験 春休み
4月～7月	期末試験 帰国
8月～9月	
10月～12月	

## 留学体験記

留学しようと決めた理由	元々英語が好きで、卒業までに英語を話せるようになりたいという目標があったため、その目標達成のためには必要であると思ったからです。また、入学前は留学について具体的には考えていなかったのですが、ガイダンスで明治大学には留学をする機会・手段が多くあることを知り、そのような機会がある環境に身を置く以上活用し、挑戦したいと思いました。
留学のためにした準備、しておけば良かったと思う準備	留学前にも行わなければならない手続きが多くあるため、届くメールには必ず目を通し、期限を過ぎることのないように進めました。明治大学から交換留学を認められた後も現地大学との手続き(出願・寮手続きなど)があるため、春学期明治大学の授業を履修しながら同時に準備を進めるのが大変でした。ネブラスカ州は冬がとても寒いなど日本とは異なる気候なのですが、留学前にそういった現地の様子を下調べしておくで現地で楽になるなど感じました。授業が始まるとエッセイの提出が多いため、学術的な文章の書き方・エッセイの構成を知っておくとよいと思います。
この留学先を選んだ理由	学びたいことの学部が設置されていることが大きな理由です。私は教職課程を履修していることもあり、教育、特に英語教育に興味がありました。加えて、国際関係学も学びたいと思っていました。教育・国際関係ともに学部が設置されており、かつ評判がよかったため選びました。また、旅行などで訪れる機会のある大都市ではなく、この機会でしか訪れないであろう田舎であったことも理由の一つです。
大学・学生の雰囲気	とても良いです。アメリカ中西部、白人の割合が多い州ということで差別があるのではと思っていましたが、実際に受けたことはありませんでした。インターナショナル生が多いこともあり、多様性のあるキャンパスだと思います。知らない人でも、目が合うと挨拶してくれます。大学外でも、興味を持ち話しかけてくれる人もおり、UNOの学生ということ話をすると喜んでくれました。
寮の雰囲気	どの部屋も4人1部屋で、1人ずつベッドルームがあります。私の部屋はアメリカ人3人がルームメイトでしたが、留学生同士で同じ部屋になること、日本人同士で同じ部屋になることもあるようです。事前に大学が提供するサイトで気が合う友達を探し同じ部屋を希望することもできます。寮のクラブハウスではほとんど毎週末イベントが行われていました。フリーフードやゲーム大会など学生が交流できるものだったため、友達を作るのによい環境であったと思います。
交友関係	初めに、フレンズオブジャパンという日本が好きな生徒が所属するサークルに入っている友達に声をかけてもらい、秋学期はそこでできた友達と遊ぶことが多かったです。放課後図書館に集まって一緒に課題をやったり、休みの日に出かけたり、生活のほとんどを一緒に過ごしていました。また、同じ授業なことがきっかけで出会った友達や、YSEALIの活動で東南アジアからオマハにきた友達など、アメリカ人だけでなく色々な友達できました。春学期は、週に1~2回開催される、グローバルフレンズという団体のパーティーに参加しており、そこで多くの友達を作ることができました。グローバルフレンズで出会った友達ととても仲良くなり、一緒にロードトリップにも行きました。メンバーはみなインターナショナル生に興味をもっており、沢山話を聞いてくれます。パーティーのホストマザーの方も親切で優しく、契約期間が終了し寮を出た後、家に泊めていただきとても助けていただきました。初めは友達ができるか不安だった私でしたが、帰国前の私のお別れ会には30人ほどの友達が来てくれました。沢山の友達に囲まれた留學生活であったと思います。
困ったこと、大変だったこと	やはり課題の量が多く、こなすのが大変でした。特に、春学期末には20ページ以上のレポート課題と3つのプレゼンテーションがあり、友達との最後の思い出を作りたいという気持ちとの葛藤がありました。睡眠時間を削り友達との時間を大切にしながら課題も行い、両立できたことに達成感を持ちました。大変な時も、友達と一緒に勉強したり、手伝ってもらうことで気持ちが楽になったので友達の存在は大切だと改めて感じました。
学習内容・勉強について	学校内には勉強できる環境が整っています。図書館には静かなスペース、クラスメイトと話しながらともに課題に取り組めるスペース、どちらもあります。ランドリーで洗濯中に勉強したり、クラブハウスで友達と勉強することもあります。授業は教授が話すのが早く一度で理解できないこともあったため、許可をとり毎授業録音し、授業後に分からなかったところを再度聞きなおしていました。内容自体が難しいとき、課題が難しいときも教授に相談すると皆親切に優しく話を聞いてくれて、助けてくれるので安心です。また、試験前にはクラスメイトとグループスタディをしたり、勉強を教えてもらったりしました。

課題・試験について	課題の量は本当に多かったです。ほとんどの授業で毎回リーディングの予習があり、毎週または毎授業エッセイやライティングの課題があります。初めの学期は、特に課題が多い授業を履修していたこともあり、毎日放課後3時頃から夜中12時まで図書館で勉強していました。定期テスト前はテストの勉強もあるので大変でしたが、友達に助けをもらいながら乗り切りました。2学期目は慣れてきて負担が軽く感じましたが、課題の量は変わらず多かったです。期末テスト前は図書館が24時間開館しているため、勉強する場所に困ることはありませんでした。課題をやりきった時の達成感は忘れません。嬉しかったです。
大学外の活動について	大学外にもコミュニティを作ろうと思い、積極的にイベントに参加することを意識していました。オマハにはグローバルフレンズというインターナショナル生の交流のためにイベントを行う団体があります。毎週末パーティーを行い、季節ごとのイベントも行っているため、ぜひ参加することをお勧めします。UNO だけでなく地域のほかの大学からも学生が参加していますし、社会人の方も多くいるため、友達を増やすよい機会でした。また、毎週末、オマハ日本語補習校で小学校低学年の授業のサポートのボランティアを行いました。子供たちは人懐こく、可愛かったです。将来の仕事を考えるうえでも貴重な経験だったと思います。
留学を志す人へ	留学前は、長期で海外に滞在するのも、両親から離れて生活するのもはじめてで不安ばかりでした。また、英語を話すことも学部の授業以外では行っておらず大丈夫なのかという気持ちでした。しかし、留学を終えた今、あの時不安を抱えながらも留学をするという決意をして本当によかったと感じています。私は留学中、できるだけ多く英語を話す機会をもつことを目標に、積極的に外に出ていき友達を増やしました。長期間、自分で決めた目標に向き合い、努力を続けたことは大きな自信になりました。現在英語力に自信がなくても、一歩踏み出してほしいです。オマハの人はみな親切で優しいため、自分を高める良い環境です。

## 一週間のスケジュール(例)

	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日	日曜日
午前中	課外活動 (授業の 課題)	授業	課外活動 (授業の 課題)	授業	友達と遊ぶ	日本語補習 校ボランテ ィア	友達と遊ぶ
	課外活動 (授業の 課題)	授業	課外活動 (授業の 課題)	授業	友達と遊ぶ	日本語補習 校ボランテ ィア	友達と遊ぶ
午後	授業	授業	授業	授業	友達と遊ぶ	友達と遊ぶ	友達と遊ぶ
	自習	授業	友達と遊ぶ (お茶な ど)	授業	友達と遊ぶ	友達と遊ぶ	友達と遊ぶ
夕刻	友達と 過ごす	自習	友達と遊ぶ (お茶な ど)	自習 or 友達と遊ぶ (お茶な ど)	グローバル フレンズの パーティー	友達と遊ぶ or グローバル フレンズの パーティー	友達と遊ぶ
夜	自習 or ルームメイ トと過ごす	授業	自習 or ルームメイ トと過ごす	友達とアイ ススケート (学校施 設)	グローバル フレンズの パーティー	友達と遊ぶ or グローバル フレンズの パーティー	友達と遊ぶ

