

留 学 報 告 書

記入日:2018年 7月 24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: オレゴン大学 現地言語: 英語
留学期間	2017年 9月～ 2018年 6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	1年間の交換留学なので現地での学年は気にしていませんでした。 ?年生(留学先大学で在籍した学年)
留学先での所属学部等	女性学部 (Women's Gender and Sexuality studies) <input type="checkbox"/> 特定の学部等に所属しなかった。
帰国年月日	2018年 6月 24日
明治大学卒業予定年	2020年 3月
留 学 先 大 学 に つ い て	
形態	<input type="checkbox"/> 国立 <input checked="" type="checkbox"/> 公立 <input type="checkbox"/> 私立 <input type="checkbox"/> その他
学年暦	1学期:9月25日～12月8日 2学期:1月8日～3月23日 3学期:4月2日～6月15日 (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	23, 634人
創立年	1876年

留学費用項目	現地通貨 (米ドル)	円	備考
授業料	0	0円	大学間協定交換留学のため免除
宿舍費	6, 792. 06	円	off campus アパートの家賃+光熱費
食費	2, 000. 00	円	自炊・外食・旅行時の食事
図書費		円	
学用品費	291. 8	円	教材
教養娯楽費		円	
被服費	1052. 05	円	
医療費	31. 46	円	診察料(オレゴン大学の保険適用後。明治の保険は帰国後申請中)
保険費		88, 400円	形態: 明治大学とオレゴン大学の保険両方(オレゴン大学の保険の値段は不明)
渡航旅費	1, 715. 78	円	
雑費	624. 82	円	
その他	118. 70	円	帰国前日本への荷物の輸送料
その他	4, 000. 00	円	旅行費(宿代・交通費等)
その他	4, 338. 52	円	UO Mandatory Fee (3学期分)
合計	約\$ 21, 000. 00	88, 400円	日本円計:2,440,400円 (\$1=¥112で計算)

渡航関連

渡航経路: 往路: NRT→PDX(直行9時間) 復路: SFO→TPE→NRT(計 19 時間 35 分)

渡航費用

チケットの種類	
往路	Delta 99,400 円
復路	チャイナエアライン 91,980 円
合計	191,380 円

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。

JTB と Expedia

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)

キャンパス外のアパート

2) 部屋の形態

個室 OR 相部屋(同居人数 4 人)

3) 住居を探した方法:

オレゴン大学の off campus housing というサイト

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)

個人の部屋が欲しかった、寮の meal point ではなく自炊が良かった、寮より安価、等の理由で大学外のアパートに住みました。実際アパートでの生活はとても快適で、シャワールームや洗濯機、テレビなども 4 人だけで共有していたので不自由を感じることはありませんでした。quiet time などのルールもないので友達を招いて遊んだり好きな時にシャワーを浴びたりすることもできました。しかし寮の方が多くの人と交流できると思うので自分が何を優先したいかによって住む場所を選ぶといいと思います。



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

利用した：大学の Health care center と大学近くの Urgent care

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。

現地の友達や日本にいる家族。学校関係の質問等は留学生用の相談窓口に行きました。

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？

現地の大使館/領事館に在留届を提出してから、何か近くで危険や問題があるとポートランド領事館からメールが届きました。大学からも事件があるとメールがきました。私自身問題に巻き込まれることはありませんでした。

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。)

私はソフトバンクだったので特に手続きや追加料金もなく端末からの設定変更だけで現地でも wifi 無しで携帯電話を利用することができました。(アメリカ放題というサービス) 大学内や多くのお店では wifi が使えるのですが、旅行時や緊急時は実際 wifi だけの使用は大変だと思います。

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。)

アメリカはカード社会なので基本クレジットカードで生活できます。私は海外利用の5%分がキャッシュバックされるカードを出国前に作りそれを主に使っていました。毎月のアパートの家賃や大学に各ターム納めなければいけない大金はクレジットカードだと手数料が多くなるので、現地の US Bank で口座を開設しチェックやデビットカードで払っていました。日本からは2回送金してもらいました。

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下さい。

化粧水などのスキンケア用品はアメリカのものは合いにくいと思うので持参をお勧めします。だしやドレッシングなどの調味料(日本食品は Asian market や普通のスーパーでも売っているが基本日本の値段の3倍)・コンタクトレンズ(洗浄液は日本と同じものが現地でも手に入りますが高額だと思いました)・筆記用具(アメリカでももちろん手に入るが高い!)・自炊するならキッチン用品(菜箸・ピーラー等)・カイロ

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 進学 未定 その他:

2) 進路決定の際に参考にした資料、図書、機関など

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。

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。

2年から3年次での留学だったので現地では就職活動はしませんでした。自分の将来やりたいことが何か見つければと思い留学中は常に新しい発見や考えを得られるよう意識し、ノートに書き留めていました。結果自分が将来やりたいことが見つかり、これからの就職活動で何をすればいいのかが以前よりも明確にすることができました。現地で出会った1学年上の日本人留学生は冬にボストンキャリアフォーラムに参加している人が多くいました。

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。
39単位	<input type="checkbox"/> 単位 <input type="checkbox"/> 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。今後留学をする人々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):
WGS101 (Introduction to women's and gender studies)	女性学入門
科目設置学部・研究科	Women's, Gender and Sexuality studies
履修期間	Fall term
単位数	4
本学での単位認定状況	2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+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週間に講義80分が2回とディスカッション50分が1回
担当教授	Jamie Mayhew Bufalino
授業内容	女性学入門。毎回テーマが違い、女性差別やLGBTQ、女らしさ・男らしさとは何か、メディアでの性表現等幅広く様々なジェンダー問題を学べる。メインの教授とその他多くの先生により講義が行われる。ディスカッションでは講義で扱われたテーマや課題資料に基づいて意見交換をする。
試験・課題など	毎回講義内容が違いためその都度複数の資料を読まなければならない。課題は毎週ペーパーが課せられる。内容は二つ以上の資料(PDF上の文書・映画/動画・教科書等)を読解・分析する必要があるため難易度は高く負担も大きい。それに加え、大きい課題(レポート・制作課題など)が3つほど課せられ、オンラインで受ける期末試験(ライティング)もある。
感想を自由記入	私は女性学・ジェンダー学に興味があり、アメリカは日本より発展していると思い履修した。101の授業なのでWGSの基礎がまんべんなく学べ、内容はとても興味深かったが課題がとにかく大変。現地のアメリカ人の学生も苦労しているようだった。しかし人種差別やネイティブアメリカンを交えた女性差別など、日本では学べないような内容を学べる。また生徒200名ほどの大講義では熱意のある生徒たちの意見が飛び交い、ゲイであることを暴露する生徒もいたり新鮮で刺激的。席がすぐに埋まってしまふほどの人気な授業なので早めの履修登録を！！
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):
LING150 (The structure of English words)	英語の言語学
科目設置学部・研究科	Linguistics
履修期間	Fall term
単位数	4
本学での単位認定状況	2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(チュートリアル, 講義形式等)
授業時間数	1週間に講義50分が3回
担当教授	Nathan Allen Severance
授業内容	英語を言語学の面から教科書に沿って学ぶ。英語の根源や発音の規則的・不規則的变化、単語を分解して分析するなど、英語を学ぶ上で役に立ちそうな内容なので履修する日本人学生が多かった。
試験・課題など	2週間に1回のペース(2chapter ずつ)でクイズがあるため覚えることが多い。中間テスト・期末テストはそれまで学んだ5つ程のchapterから出題されるが、study guideをもらえるためそれに沿って勉強すれば大丈夫。
感想を自由記入	英語を学ぶ手助けになるのでクイズが多く少し大変だがためになる。勉強した分だけ点が取れるので難易度はそこまで高くはない。

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):
CHN101 (1st year Chinese)	中国語入門
科目設置学部・研究科	East Asian Languages and Literatures Dept.
履修期間	Fall term
単位数	5
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(チュートリアル, 講義形式等)
授業時間数	1週間に50分が5回
担当教授	Denise Huang Gigliotti
授業内容	中国語を初めて習い始める人にピッタリな中国語入門。簡単で基本的な単語から徐々にボキャブラリーを増やしていく。レクチャーでは教科書を一切使わず先生のスライドを見て学ぶ。ペアワークなど実際に中国語を話す機会が多く効率よく学べる。
試験・課題など	Lesson ごと(1. 5週間ほどで1lesson)に中国語の聞き取りテストが 2 回(pinyin・漢字)、中国語で短文を書いて答えるクイズが 1 回、課題はプリントが 2 枚ほどと漢字練習(日本人なので練習回数は優遇された)。中間は個人でスピーチ発表、期末はペアで中国語の会話を発表。
感想を自由記入	大学が始まる前のオリエンテーション時期に英語以外の外国語を学ぶ楽しさに気が付き履修を決めたので、中国語学習経験ゼロからのスタートだった。しかし授業内では実際に声に出して発音したり会話したりすることが多かったので 3 ターム分履修した後は日常会話ができるほど上達した。先生は大変面白くユニークな方で、また日本が好きなので授業中はよく私に絡んでくれた。中国語の発音は難しいがライティングは日本語と似ているので簡単で、クイズは筆記なので良い点数が取りやすい。また 20 人ほどの少人数クラスが毎日あるので友達が作りやすく、授業外でも遊んだり帰国前に一緒に旅行したりと仲のいい友達が多くできた。またオレゴン大学には中国人留学生が多く中国語の練習がしやすい。3 ターム通して 1 番お気に入りの授業だった、オススメ!!!

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):
BA363 (Effective Business Presentation)	ビジネスプレゼンテーション
科目設置学部・研究科	Business
履修期間	Winter term
単位数	4
本学での単位認定状況	2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(チュートリアル, 講義形式等)
授業時間数	1週間に110分が2回
担当教授	Sherie Henderson
授業内容	プレゼンテーションの技法を学ぶ授業。教科書に沿って話し方や良い PPT のスライドの作り方等を学び、授業内で実際にスピーチやプレゼンの練習をする。留学生を対象とした授業で超少人数(今回は生徒 7 人)。360番台の授業は国際社会でのビジネスを学ぶプログラムで、BA363 ではプレゼンテーション技術の他に生徒同士が出身国の文化について意見交換したり先生から海外での経験談を聞いたりし、面白くなる授業だった。
試験・課題など	教科書の予習や時々のライティング課題、また自分のスピーチ動画を録画して提出したこともあった。課題自体はそこまで大変ではないが数回ある授業内での発表のために練習が必要。大きいグループプレゼンが2つある。
感想を自由記入	先生が優しく生徒数も少ないのでアットホームで受講しやすく、仲のいい友達もできた。内容はためになるもので授業内での発表練習を重ねプレゼン力が向上できたように感じる。また発表の仕方だけでなく発表に備えた準備・練習法についても学べ、プレゼンの行い方に対する考えが変わった。オススメの授業。

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):
EDLD211 (Exploring leadership)	リーダーシップについて学ぶ授業
科目設置学部・研究科	Education
履修期間	Winter term
単位数	4
本学での単位認定状況	2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(チュートリアル, 講義形式等)
授業時間数	1週間に110分が2回
担当教授	Kathleen Scalise
授業内容	良いリーダーとは何かについて学ぶ。最初に自己診断テストのようなものを行い自分の性格・長所を知る。授業内ではグループワークやクラス全体で取り組む活動が多く興味深い。またリーダー経験のあるゲストスピーカーを招きその経験談を聞く。教育学部の授業なので教員志望の生徒が多い。
試験・課題など	週ごとに教科書の1chapter ずつ進める。課題や提出物はとても多いがほぼ全て授業内での提出なので授業中は忙しいが逆に授業外は楽。また評価が甘いため好成绩が取りやすい。教科書とは別の資料を読みクラス全体に発表するグループプレゼンがほぼ毎回行われる(担当するのは学期中に1回)。
感想を自由記入	工夫されたアクティビティが多くクラス全体で行うときは小学校の授業のようだった。他の学生との交流が多く、リーダーシップについて学ぶ授業だということもあり何か分からないときは助けてくれる人が多い。またアスリートの生徒が多いためフットボールの選手や陸上の選手がクラスにいて新鮮。強制ではないがパソコンの持参が必要。(授業内に多くの課題を提出するため)

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):
CHN105 (Accelerated 1st year Chinese)	中国語入門(アドバンスドレベル)
科目設置学部・研究科	East Asian Languages and Literatures Dept.
履修期間	Winter term
単位数	5
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(チュートリアル, 講義形式等)
授業時間数	1週間に50分が5回
担当教授	Denise Huang Gigliotti
授業内容	中国語入門のアドバンスドコース。前期の成績がA以上だと履修できる。内容は普通コースのCHN102と変わらないが、受講している生徒がより意欲的で進行も早いらしい。内容は101と同じでボキャブラリーを増やしていく。
試験・課題など	CHN101と同様。アドバンスドコースは漢字練習の提出はなく代わりに作文が時々課される。
感想を自由記入	CHN101参照。2学期目にして会話力がうんと向上したように感じる。CHN101をFall termで履修しないとその先のCHNは受けられないので注意!!



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):
BA365 (Cross-cultural Negotiation)	国際舞台でのビジネス交渉術
科目設置学部・研究科	Business
履修期間	spring term
単位数	4
本学での単位認定状況	2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(チュートリアル, 講義形式等)
授業時間数	1週間に110分が2回
担当教授	Ronald Severson
授業内容	交渉術を学ぶ授業。上記したように BA360 番台は国際ビジネスを学ぶため BA365 でも東アジアをはじめとする他国の文化やその国の人の性格についても授業で学習する。生徒はアメリカ人が多く、日本人は私一人だったため日本についてよく聞かれた。授業内では与えられたテーマ・シチュエーションに基づき実際に他の学生と交渉することが多い。その場で長文を読んでシチュエーションを把握しディスカッションに参加する必要があるため難しく毎回緊張したが日本では受けられないような授業なので面白かった。
試験・課題など	教科書や資料の予習や授業で行う交渉に向けた準備(ライティング課題)。また学期末にグループで提出するペーパーがあるためそれに向けた課題(時事問題を要約・分析、資料の読解分析等)がある。ほぼ毎週何かの提出があるため課題はやや多め。中間テストは授業で学んだ交渉技術の説明や有効な交渉法をシチュエーションごとに書くものだった。期末はテストというよりはレポート。
感想を自由記入	先生・学生と交流の多いやや小さいクラス(生徒は50人ほど)、普通のレクチャーよりは友達を作りやすい。アメリカ人の視点から交渉術や東アジアの文化を学ぶので新鮮で面白い。授業内のアクティビティでは高度な英語力が求められる。
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):
J201 (Media and society)	メディアと社会
科目設置学部・研究科	Journalism
履修期間	Spring term
単位数	4
本学での単位認定状況	2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(チュートリアル, 講義形式等)
授業時間数	1週間に80分が2回
担当教授	Andrew Oliver McLaughlin
授業内容	ジャーナリズムの基礎知識について学ぶ授業。教科書に沿って進められ、授業内では先生のスライドでメディアの用語や概念を学ぶ。時々他の学生とのディスカッションもある。
試験・課題など	教科書の予習が主でその内容から抜き打ちテストが学期中に6回行われる。中間テスト・期末テストは授業内容から出題されるが study guide がもらえるためそれで勉強すれば大丈夫。加えて大きいペーパー提出が学期中に2つ。
感想を自由記入	想像していたより真面目な内容だった。200番台の授業だが内容は基礎知識について取り扱う。先生は良心的なので困ったら相談するとよい。中間に与えられたペーパー課題はメディア(スマホ・インターネット・テレビ・本・音楽など)から一切はなれて8時間過ごしその感想を書くというもので、なかなかできない体験なので面白かった。J201の授業は複数あるが教授によって課題や授業の進め方が違う。

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):
CHN106 (Accelerated 1st year Chinese)	中国語入門(アドバンスドコース)
科目設置学部・研究科	East Asian Languages and Literatures Dept.
履修期間	Spring term
単位数	5
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(チュートリアル, 講義形式等)
授業時間数	1週間に50分が5回
担当教授	Denise Huang Gigliotti
授業内容	CHN102 のアドバンスドコース。
試験・課題など	CHN106 と同様
感想を自由記入	実践的なので日本で学ぶより効率よく学べる。

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

2016年 1月～3月	
4月～7月	
8月～9月	TOEFL 受験1
10月～12月	TOEFL 受験2 大学間協定留学選考・発表
2017年 1月～3月	留学準備(留学先大学出願)
4月～7月	留学準備(現地のアパート契約、必要書類提出、奨学金申請、VISA 申請、航空券手配)
8月～9月	留学準備(予防接種、クレジットカード作り、) 出国(9/7)、ポートランドを1人で1泊2日で観光、5日間のホームステイ、オリエンテーション期間、アパートに移る(9/15)、履修登録、授業開始(Fall term)
10月～12月	授業の課題・勉強に追われる、Foot ball シーズン(数回観戦)、中間試験、ハロウインのイベントを楽しむ、Thanks giving 休暇(Portland・Seattle に旅行)、期末試験、冬休み(旅行:LA、Las Vegas、Grand Canyon、NY)
2018年 1月～3月	冬休み(NY)、日本から両親がオレゴンに訪問、授業開始(Winter term)、Basket ball シーズン(数回観戦)、中間試験、期末試験、春休み(旅行:メキシコ)
4月～7月	母がオレゴン訪問、授業開始(Spring term)、中間試験、友達とカリフォルニアに車で週末旅行、期末試験、最後の1週間多くの友達と会う、旅行(サンフランシスコ)、帰国(6/24)
8月～9月	
10月～12月	

留学体験記

留学しようと決めた理由	第一の理由は英語力の向上。私は幼いころから英語に触れられる環境で育ち英語を得意としてきたのですが、やはり日本国内の学習だけでは発音や会話力の向上に限りを感じていました。ネイティブにも通用する真の英語力を身につけたいと思い、中学生の頃から英語圏での留学は私の最低目標でした。それに加え、個人よりも集団を気にして自分の意見を言えず消極的になってしまう日本人としての性格を見直したいと思いました。アメリカや他の国では授業中に生徒が意欲的に発言するのが当たり前なので、その環境に身を置いて刺激を受けたいと考えました。
留学のためにした準備、しておけば良かったと思う準備	英語を向上するための準備は特にしませんでした。現地で実際にアメリカ人と話してみても自分の英語力の低さを痛感しました。リスニング力は留学に行く前に対策できると思うので映画などを観て事前に英会話に触れておくといと思います。留学準備は必要書類の提出や予防接種、ビザ申請など多くあります。後回しにして期限や出国日ギリギリになって焦るので早め早めに取り組むことを勧めます。私はアパートを契約しましたが、それももっと早くに契約していれば家賃が毎月 20 ドルくらい安く済んだそうです。しかし実際住むところは遅くとも見つかると思います。Facebook で大学のコミュニティがありアパートや家具などが安売りしているので、Facebook で大学名を検索してみてください。有益な情報も見つかると思います！
この留学先を選んだ理由	まず本場の英語を学ぶという目的ゆえに志望校はアメリカに限定していました。同じアメリカでも東西の海岸や内陸などの地域によって気候や人柄などが異なるので、インターネットでそれぞれの地域の特徴を調べ、行きたいところを考えました。私は西海岸に留学したいと考え、その中で英語に癖もなく人柄も優しく治安もよいといわれているオレゴンを選びました。オレゴン大学では私の興味のある女性学が学部として設立されていること、留学生の受け入れに慣れていること、スポーツが盛んなことに魅力を感じました。
大学・学生の雰囲気	オレゴン州、大学のあるユージーンは緑が多く長閑です。秋は紅葉が美しく、初夏は緑が生い茂ってとても美しいです。冬は雨の日が続きます。オレゴン大学の人種は白人がほとんどです。留学生は中国人・日本人が多いと思います。オレゴンの人々はリベラルで、人種差別などは特に経験しませんでした。また優しく温かい人が多く、知らない人同士でも会話が良く弾んでいました。治安も安全で、夜に一人で歩いても私は何も問題はありませんでした。たとえユージーンでも何が起るかわからないので夜に外出する場合はなるべく誰かと行動してください。
寮の雰囲気	大学から徒歩10分ほどのアパートに住んでいました。(Arena District という割と新しめで 5 階建ての大きなアパートです。)アパート内にはジム、hot tub(温泉/温水プール)、勉強室(Mac・プリンター使用が食べられるイベント等もありました。私が部屋を共有した他 3 人のルームメイトは割と大人しめでみんなでわいわいすることはあまりありませんでしたが、その分平和で快適な生活が送れました。基本アパートに住む学生は大学 2 年生以上なのですでに他に友達がいる場合が多く、1 年生が多く住む寮の方が仲のいい友達を作りやすいと思います。アパート全体での交流はほぼないです。またアパートは 12 カ月でしか契約できないところが多いので、留学で半年/10 カ月しか住まない場合は契約を引き継いでくれる人を探すなどして家賃を無駄払いしないで済むようにする必要があります。何カ月契約なのかは事前に確認してください！
交友関係	英語を勉強しに留学に来たので私は最初からなるべく日本人で固まらず他の国の人と交流するようにしていました。オレゴン大学には日本人留学生が多く日本人コミュニティがしやすいですが、せっかく異文化体験ができる環境にいるのでその機会を存分に活かしてください。しかし全くかわからないのも難しいと思うので時々息抜き程度に日本人の友達と交流するといと思います。私はイベントや授業には一人で行きその場で友達を作るようにしていました。秋学期前のあるオリエンテーション期間は友達を作る絶好のチャンスです！少人数のクラスでは友達を作りやすいです。(言語のクラスは毎日あるので友達ができやすくオススメ！)私はルームメイトの1人が色々なことに誘ってくれたのでその繋がりアメリカ人の友達ができ、パーティ文化も体験することができました。アメリカの学生文化を体験するにはアメリカ人の友達を作るといいいでしょう。しかしアメリカ人は個人主義で深い友情を築くのは難しく、私が感じた一番のカルチャーショックでした。留学生の友達は作りやすく、様々な国の文化や言語が学べて楽しかったです！オレゴン大学では毎週金曜日に Coffee hour という留学生向けの交流会があり、そこでは友達を作りやすいと思います。またキリスト教団体が多くありその集まりに参加しても友達ができます。(キリスト教徒でなくても大丈夫！私は興味本位で参加していました。)水曜日のお昼には複数の教会が交代でご飯を無料で提供してくれる International student lunch が大学の近くであり、誰でも参加可能なのでぜひ行ってみてください！留学中は自分から色々なイベントや団体に出向いて交流の輪を広げるといと思います♪

<p>困ったこと、大変だったこと</p>	<p>・体調を崩し病院に行ったとき、痛みや体調を英語で説明するのが大変でした。 ・英語力には自信があったのですが現地アメリカでは話すスピードが速く日本では学んだことのないスラングも飛び交い、会話についていくのに精一杯でした。発音の差で言いたいことが伝わらなかつたりと、はじめは苦労しましたが冬タームくらいから自分の発音・リスニング力・スピーキング力共に向上していることを実感できました。辞書で学んだ英語もアメリカでは通用しないことがあるので、英語に関しては現地の友達に聞くといいと思います。 ・留学が始まってすぐは生活に必要なものをそろえたりアパートに高額なデポジットを払ったりと出費が多く、複数のカードが上限に達してしまいやり取りするのが大変でした。クレジットカードは数枚持つていくことをお勧めします。 ・安全面では幸いなことに問題はありませんでした。</p>
<p>学習内容・勉強について</p>	<p>履修する授業によりますがアメリカでの学習は日本の大学に比べてずっと大変だと思います。ほとんどの授業は予習として教科書・資料を読んできていることを前提として進むのでリーディングは欠かせません。しかし勉強ばかりになってしまうとせっかくの留学中に英語を喋ったり友達と交流したりする時間が少なくなってしまいます。私が留学中に得たいものは1人で机に向かって勉強するのではなく人との交流の中で得られるものでした。最初の学期で勉強・課題に追われる日々の中「何か違う」と思い、冬学期からは程よく息抜きの時間をつくり友達と交流するのを増やしました。自分が留学中にやりたいことは何なのか、何をしたいのかによってうまく勉強とその他のバランスを考えることも重要だと思います。 ★【重要】オレゴン大学→明治大学の単位認定について(国際日本学部)★ オレゴン大学で履修するほとんどの授業は明治大学に単位を認定してもらうことができますが、換算後の単位数は驚くほど少ないです。私の場合認定単位数がさらに少なくなってしまう言語科目を3学期間履修したこともあります。明治大学で1年間学習した場合に本来取れる最高48単位に対しオレゴン大学では同じ1年を費やしたもののたった15単位ほどしか認定されないようです。認定される単位数は大学によって違いますがオレゴン大学は特に少ないようです。それを把握したうえで留学先を決めてください。</p>
<p>課題・試験について</p>	<p>これも履修する授業によります。ペーパー課題が毎週課される授業もあればリーディングの予習だけで基本提出する課題はない授業もあります。試験も単語の意味などを問われるものは勉強すれば良い成績を取れるし、教科書や授業内容を理解して文章で答えなければいけないものもあります。現地でできた友達に聞いて情報集めをするといいでしょう。私は時間ギリギリにならないとやる気が出ないタイプなのでクイズ前やペーパーの締め切り前は何度も徹夜しました。またオレゴン大学のみではないのですが、「Rate My Professors」というサイトで大学名/教授名を検索するとその教授や授業に関する評価をみるできるので履修時に活用してみてください！</p>
<p>大学外の活動について</p>	<p>秋学期は毎週金曜日に Xai という留学生向けのキリスト教団体に行って交流していました。簡単な聖書の勉強をした後にゲームをして遊ぶので仲のいい友達が多くできました。キリスト教徒でなくても自由に参加できます。他にも多くのキリスト教団体があるので人生経験として参加してみるといいでしょう。また日本人の牧師さんと仲良くなり時々日本人教会に足を運んだりお宅に招いていただいたりしました。そこではアメリカに在住する幅広い年齢層の日本人やアメリカ人の方と交流できました。こういったコネクションは水曜日の International student lunch のときや最初のオリエンテーション期間でつくりました。また Facebook で大学や近辺で開催されるイベントの情報が手に入るので現地に着いたら頻りに確認してみてください。</p>
<p>留学を志す人へ</p>	<p>「どうして留学をしたいのか、留学中に何を頑張りたいのか」、留学が始まる前に一度真剣に考えて書き起こしてみてください。留学中は楽しいことだけでなく勉強など大変なこともあり、時々目標を見失ってしまうかもしれません。そんな時に初心を再確認すると自分を励ますことができると思います。また実際に達成できたかどうか分かる目標も掲げるといいと思います。私の場合「現地の意欲的な生徒のように自分も積極的に発言する」ということを目標の一つとして掲げていました。留学の初めは積極性以前に英語力の問題でなかなか実行できませんでしたが、冬学期・春学期にかけて前よりも積極的に自分から発言できるようになりました。また、私は何でも「自分次第」だと思います。人と交流の輪を広げるのも自分、どんな留學生活にするか決めるのも自分。結局頑張るのは自分自身であって「ルームメイトがはずれだった」とか「履修した授業が大変だから」とか、環境のせいにははいけません。与えられた条件でどれだけ頑張れるのかが大切です。しかし私の場合、自分に厳しすぎず留学が始まってから3カ月ほどでスランプに陥ったことがあります。その時は多くの友達が励ましてくれました。だから程よい息抜きも大切。辛いときは誰かに話を聞いてもらったり、ノートに「自分なぜ辛いのか、それを改善するにはどうすればいいのか」書き出して気持ちを整理するといいでしょう。留学は日本で体験できない多くのことに触れることができる貴重な時間です。いまできることは何なのか、アメリカ/その国でしかできないことは何なのかよく考え、その貴重な時間を実りあるものにしてください！ これから留学が始まる人、留学を目指す人、応援しています！！頑張れ！</p>

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	起床	起床	起床	起床	起床	起床	起床
	J201 帰宅 自炊(昼食)	勉強 自炊(昼食)	J201 International student lunch	勉強 自炊(昼食)	ジム 自炊(昼食)	ジム	自炊(昼食)
午後	CHN106	CHN106	CHN106	CHN106	CHN106	友達と出かける/買い物	勉強
		BA365 買い物		BA365			勉強
夕刻	勉強 自炊(夕食)	自炊(夕食)	勉強 自炊(夕食)		Coffee Hour	自炊(夕食)	勉強 自炊(夕食)
夜	シャワー 就寝	ジム シャワー 就寝	シャワー 就寝	友達と夕食 シャワー 就寝	友達と遊ぶ シャワー 就寝	シャワー 就寝	ジム シャワー 就寝

