

<b>留 学 報 告 書</b>
------------------

記入日:2019年10月13日

所属学部／研究科・学科／専攻	商学部/商学科
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: カリフォルニア大学アーバイン校 現地言語: 英語
留学期間	2019年6月～2019年9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年生(留学先大学で在籍した学年)
留学先での所属学部等	<input checked="" type="checkbox"/> 特定の学部等に所属しなかった。
帰国年月日	2019年9月13日
明治大学卒業予定年	2022年3月
<b>留学先大学について</b>	
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月中旬～12月上旬 2学期:1月上旬～3月中旬 3学期:3月下旬～6月上旬 (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3万人
創立年	1965年

留学費用項目	現地通貨 (ドル)	円	備考
授業料	6,417	723,279円	
宿舍費	2,112	236,073円	
食費	550	59,400円	
図書費	100	10,800円	
学用品費	14	1,512円	
教養娯楽費	1200	129,600円	
被服費	204	22,032円	
医療費	0	0円	
保険費		27,810円	形態:明治大学指定のもの
渡航旅費		106,690円	
雑費	130	14,040円	
その他		円	
その他		円	
その他		円	
<b>合計</b>	<b>10,727</b>	<b>1,331,236円</b>	

## 渡航関連

**渡航経路:** 羽田空港→ロサンゼルス国際空港, ロサンゼルス国際空港→成田空港

渡航費用

チケットの種類	エコノミー
往路	_____
復路	_____
合計	106,690 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。

American Airlines

## 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)

大学の寮

2) 部屋の形態

個室 OR  相部屋(同居人数 2 人)

3) 住居を探した方法:

UC Irvine Student Housing のサイトから。

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)

5月に入ってもオンキャンパスの寮の情報が公開されなかったため、オフキャンパスの寮を申込みしかないと諦めかけましたが、無事にオンキャンパスの寮に滞在することができて良かったです。

教室までは徒歩で 20~30 分ほどかかり大変でしたが、気候が良いので歩くのは気持ちがよく、近くにスーパーマーケットやレストランもあるので暮らしやすかったです。留学生が参加できる寮のオフィス主催のイベントが多く、それらを楽しみながら生活することができました。また、一緒にサマーセッションに参加した明治大学の他の学生と同じ寮で生活できたのは心強かったです。

ルームメイトはそれぞれ違う国籍の人と生まれ、私のルームメイトはUCI 正規生のアメリカ人でした。こちらから彼女に話しかけて会話をすることは何度かあったのですが、彼女から話しかけてくることは一度もありませんでした。そのため彼女とは少しコミュニケーションが取りにくいと感じていました。彼女はマイペースな性格で、部屋で動画を観ながら急に大きな声で笑い始めたり、大きな音で音楽を聴きながら歌っているのが部屋の中から聞こえてきて部屋に入りにくいことが度々あったりと、私は居心地の悪さを感じてしまい、寮ではほんどの時間を共有スペースで過ごしました。また私が部屋に居ない時などは、部屋の電気を消して 21 時前に就寝している事もあったので、生活のリズムが合わない事にもストレスを感じてしまいました。寮を決める際は、留学といえばルームメイトがいて、国籍が違って仲良くなり、一緒に外出したり遊んだりできて楽しそう、というイメージがあったので相部屋を希望したのですが、実際には、過度に相手に気を遣ってしまう自分の性格では他人と同じ部屋で生活することは思った以上に辛く、ルームチェンジを希望しようか何度も考え精神的に苦しかった時がありました。一人部屋か相部屋かを決める際は料金やイメージだけで決めるのではなく、自分の性格をしっかりと考慮して、自分にとって日々暮らしやすいのはどちらかよく考えて決定したほうが良いと思います。一人部屋は料金も高いですが、もし自分が他人に気を遣い過ぎてしまう性格で、留学中にルームメイトのことで悩みストレスを感じるくらいならば一人部屋をオススメします。

## 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:

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。

生活するうえで大きな問題はありませんでしたが、寮の鍵を部屋の中に置き忘れて部屋に入れなくなってしまったり、突然、寮のカードキーが反応しなくなってしまったりした時はすぐに寮のオフィスに相談に行きました。

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？

渡航前に旅レジに登録しました。イスラム教の犠牲祭の期間にビーチのマラソン大会に参加しようとしていたのですが、人が多く集まる場所への外出を控えるようにと旅レジから忠告があったので、残念でしたが大事を取ってマラソン大会への参加を見送りました。

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。)

パソコンは寮や学校の Wi-Fi を接続して利用しました。寮の Wi-Fi は安定していましたが、学校の Wi-Fi は教室の外など場所によっては繋がりにくかったです。携帯電話は渡航前に Amazon で Mostsim の SIM カードを購入し、現地到着後に SIM を入れ替えて利用しました。問題なくすぐに携帯電話を使うことができましたし、その後携帯電話のことで困ることはありませんでした。

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け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。)

出発前に羽田空港で 300 ドルほど両替をしました。現地では主にクレジットカードを使い、ワーバー代などを皆で割り勘するときに現金を使っていました。

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ください。

近くにスーパーマーケットや小さなホームセンターがあるので調達できないものはないと思いますが、日本食は値段が高かったり、ものによっては日本食スーパーまで行かなければ手に入らなかったりするので、保存が効くレトルトの日本食を多めに持っていくと良いと思います。パスタの乾麺が安かったのでよくパスタを作っていましたが、現地ではパスタに和えるソースが高かったため、途中で親から送ってもらった和風パスタソース等が簡単で美味しく重宝しました。飲み水は寮で提供されるのでウォーターボトルに入れて持ち歩いていました。薬は普段、使っているものを持っていくと安心だと思います。日焼け止めは高いので、多めに持って行くと思います。またアーバイン校は留学生用のスポーツイベントやジムもあったので、運動靴を持っていくと便利だと思います。

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)

渡航前に親のクレジットカードで支払いました。

## 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

留学前は、就職するよりもアメリカの大学院に進学したいと考えていました。ですが、留学をして実際にアメリカで学んだことで、生半可な気持ちではアメリカの大学院にはいけないこと、今の自分では力不足であることを痛感しました。また、アメリカの大学院に進学することが必要な理由をしっかりと考えられていなかったことに気がつきました。ですので、これから大学生活を送っていくなかでアメリカの大学院に進学することを選択肢に入れられるようになる力をつけながら、自分が本当にしたいことを考え、就職か大学院進学かを決めていきたいと思っています。

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。

アミューズメント・レジャー、ホテル・旅行、不動産

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。

留学中、日本の文化や日本語に興味を持ってくれた人が多く、それに私は大きな喜びを感じました。そのため、留学前から持っていたインバウンドに関わりたいという思いが強くなりました。そこでインバウンドに関われる長期インターンシップを探し始めました。また留学に行き様々な経験ができたことで、就職活動に対する漠然とした不安が軽くなりました。

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。
14 単位	<input checked="" 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 Marketing	マーケティング入門
科目設置学部・研究科	
履修期間	Session1
単位数	4
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, グループプロジェクト(チュートリアル, 講義形式等)
授業時間数	1週間に 170 分が2回
担当教授	Hyewon Park, Mariella C. Zavala
授業内容	マーケティング, 企業がしているマーケティングの研究
試験・課題など	試験は事前に出題される問題とその答えが配られる。形式は選択式とショートアンサー。試験の際、電子辞書を持ちこんで、英和辞典を使っても良い。課題は教科書のリーディング。
感想を自由記入	グループプロジェクトで周りに全くついていけず、とても辛かった。だが、Park 教授が非常に生徒思いで留学生の気持ちを分かってくれる方だったので、彼女が支えてくれたおかげで乗り切ることができた。グループのメンバーと初めは話ができず、グループプロジェクトを進める時間がとにかく苦痛だったが、私が留学生であることを伝えると、メンバーたちが頻りに私を助けてくれるようになり、最後はこのグループで本当に良かったと思えた。グループプロジェクトへの不安から真剣に履修を取り消そうと考えた科目だったが、教授をはじめ周りの方々がとても良い人たちで、彼らに支えられながら充実した時間を過ごすことができ、この授業を履修できて本当に自分は幸せだったと感じた。
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 Sociology	社会学入門
科目設置学部・研究科	
履修期間	Session1
単位数	4
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 170 分が2回
担当教授	Vanessa Kauffman
授業内容	アイデンティティ, 文化, メディア, 社会化, 階層, ジェンダー, 人種など
試験・課題など	試験は 100 問で選択式。スタディガイドやフラッシュカードもくれるので対策しやすかった。試験の際、紙の英和辞典なら持ち込めたので、図書館で辞書を借りて試験前に教授に確認をとった。図書館など身近な場所で人々を観察して、そこにある社会規範を見つけ、それについてレポート2枚程度でまとめる課題があった。
感想を自由記入	教授がとても優しい方で、質問をするといつも全ての質問に時間をかけて熱心に答えてくれ、私のことをよく気にかけてくれた。課題のことで相談に行くと、授業後にわざわざ時間を作って一緒に考えてくれ、試験後には「どうだった?」と私のことを心配して声をかけてくれた。いつも、嫌な顔ひとつせず、笑顔で私のことを助けてくれた彼女がいてくれたおかげで、安心して楽しく授業に参加できた。

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):
Language and Culture	言語と文化
科目設置学部・研究科	
履修期間	Session2
単位数	4
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, グループディスカッション(チュートリアル, 講義形式等)
授業時間数	1週間に170分が2回
担当教授	Gregory Kohler
授業内容	言語と人種、ジェンダー、アイデンティティ、メディアなどの関係
試験・課題など	毎週、リーディングに対する要約と感想を400words程度でまとめて提出する。中間試験は選択式とショートアンサー。事前にスタディガイドが配布され、疑問点も質問できる。試験の際は英和辞典を持ち込むことができなかったが、分からないことがあればいつでも手を挙げて質問してよいと言われてもらえ、また多少のスペルミスにも目をつぶってもらえた。ファイナルペーパーは、周りの人との会話を録音し、その会話を分析して、授業内容と関連付けて2500words以上でまとめるというものだった。
感想を自由記入	グループディスカッションでは話についていけず辛かったが、私を気にかけて話合いの内容や状況を分かりやすく説明してくれたメキシコ人のクラスメイトがいてくれたおかげでなんとか乗り越えることができた。教授も優しい方で、質問をすると丁寧に答えてくれて、相談にも熱心に対応してくれた。言語に対する興味が留学中に出てきたために急遽履修を決めた科目だったが、言語と文化を関連させて色々と考える過程は非常に面白かった。

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):
University Writing and Communication	ライティングとコミュニケーション
科目設置学部・研究科	
履修期間	Session2
単位数	2
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, ペアワーク, グループワーク(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	Brandon Wolff
授業内容	英文法, 学術的に説得力のある文章を書く練習
試験・課題など	週に2回以上は授業内の課題、または宿題としてライティングを行う。試験もライティング。ワークブックの課題もあるが難易度は低かった。グループでビデオをとる課題が2回、個人でビデオをとる課題が1回、個人のプレゼンテーションが1回あった。その他、宿題としてオンライン上で文法クイズが出題されたりした。
感想を自由記入	説得力のある文章を書くために必要なことを教授が個人の課題に合わせて教えてくれるので、短期間でライティングのレベルが上がった。授業時間は短い、教授が一生懸命に私達に多くのことを伝えようとしてくれるので、期待以上に知識を習得できた。クラスメイトはほぼ留学生だったので、グループワークにも取り組みやすかった。教授は、日本に住んでいたことがある大の日本好きの方で、「日本人学生を助けたい!」と言って、彼の車で私たち日本人留学生を日本食スーパーや日本料理店に何度も連れていってくれた。彼と一緒に出かけるとは本当に楽しく、授業以外の思い出も多かった。英語の授業を取るなら、この先生の授業を選択することを大いにオススメする。

### 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

2017年 1月～3月	英検準1級合格
4月～7月	
8月～9月	
10月～12月	
2018年 1月～3月	大学受験 TOEIC の勉強
4月～7月	TOEIC 受験 上級英語履修登録 英会話サークル加入 短期留学を考え出す 留学フェスタ参加 KAKEHASHI Project 応募
8月～9月	学部間共通外国語 夏期集中講座受講 長期留学を考え出す 留学に関する情報を集める
10月～12月	英語学習アドバイジング・オフィスアワーを利用 IELTS 受験 KAKEHASHI Project 参加
2019年 1月～3月	出願
4月～7月	(出発前) 上級英語履修登録 IELTS 受験 メディア自習室で CNN News を使って学習 (留学中) Introduction to Marketing, Introduction to Sociology 中間試験 Introduction to Marketing プレゼンテーション・期末試験
8月～9月	Introduction to Sociology 期末試験 Language and Culture, University Writing and Communication 中間試験 University Writing and Communication 期末試験 Language and Culture ファイナルペーパー
10月～12月	留学生に日本語を教える活動を開始 インバウンドに関わる長期インターンシップを探し始める

## 留学体験記

留学しようと決めた理由	入学当初は、得意な英語を伸ばしたいという想いで留学を考えていました。大学での学びを深める中で、日本の企業や商品の多くが海外に進出していること、そして海外ではその土地の文化に合ったビジネスをしなければ成功できないことを知り、海外ビジネスに興味を持つようになりました。そこで、入学前から持っていた「マーケティングを学んで、多くの人に素晴らしい商品を届けたい！」という夢が、「海外に向けたマーケティングをして、日本の素晴らしいものを外国に届けたい！」という夢に変わっていきました。この夢を叶えるためには、外国の文化や歴史の違いを理解し、それらに合ったマーケティングができる能力と日本の魅力を発信できる能力が必要だと考え、実際に海外に滞在して多種多様な文化を知りたい、外から日本を見てみたい、という思いが強くなっていきました。最終的に、人種のサラダボールともいわれるアメリカで様々なバックグラウンドを持つ人々と関わることで異文化を理解したり、外国での暮らしを体験することによって今まで気が付かなかった日本の魅力を発見したりしたいという目的ができたので、留学を決意しました。
留学のためにした準備、しておけば良かったと思う準備	自分にあつた留学を探すため、情報収集を怠りませんでした。出発前には、メディア自習室で語学マラソンが開催されていたのでそれもモチベーションとなり、メディア自習室でCNN news を使ってリスニング力を高めました。また準備講座で教えてもらった英語のチャンネルを YouTube で聞いたりしていました。 ですが、留学前に日本の文化について学ばず、また日本の社会について深く考えたこともなかったので、留学中に日本について聞かれたときに上手く説明ができなかったことが非常に悔しかったです。日本人なら日本のことは何でも知っているだろうと思われるし、日本人が考えもしないようなことを質問されるので、日本の文化や社会について知り、それらについて考え、自分の意見を持つしておくことが大切だと思います。
この留学先を選んだ理由	短期留学は考えていなかったのですが、それまで一度も留学に行ったことがなかったので、1年間の留学に行くのには不安がありました。また昔からアメリカの文化に興味があり、憧れもあったことから、3ヶ月間のアメリカ留学というのが自分にとってベストだと考えました。また、1年生のときに KAKEHASHI Project に参加した際、カリフォルニアの人々の温かさを感じ、カリフォルニアなら安心して暮らせると思えたのも大きかったです。アーバイン校を選んだのは、留学生へのサポートが手厚く周りの治安も良いので、留学が初めての自分にぴったりな場所だと思ったからです。
大学・学生の雰囲気	大学は非常に広々としており、緑も多く、清々しい場所でした。学内でイベントがあると、かなりの数の人が集まり、活気もありました。 学生もひとりで行動している人や落ち着いている人が多く、学生同士で騒いでいる様子を見かけることはありませんでした。留学生用のアクティビティで出会った学生も、授業で出会った学生も皆、優しくかったですし、留学開始当初、道が分からずに迷っていると心配して声をかけてきてくれた学生もいました。
寮の雰囲気	同じ寮に暮らす人達と共有スペースでカードゲームをしたり、お互いに料理したものをシェアしたりと楽しい時間を過ごせました。寮で仲良くなったアメリカ人や中国人の友達と一緒にビーチやカラオケに行ったりもしました。寮全体では、芝生で映画を見るイベントや小さなパーティーのようなものなどが何回か開催され、それらに参加することも非常に楽しかったです。寮のオフィスの人達も親切で、何か問題が起きた時はしっかりと対応してくれました。
交友関係	主に寮や授業、留学生用のアクティビティで友達をつくりました。外国人に話しかけるのは勇気がいりますが、相手に興味を持ち、拙い英語でもコミュニケーションをとろうと努力することで、あちらも心を開いてくれて友達になりました。社会学の授業である現地生の女の子と仲良くなり、授業後によく2人で長い時間、話をして、日本とアメリカの違いなどを共有しました。試験前には彼女からスタディグループに誘われて、一緒に図書館で勉強したりもしました。彼女とは今も連絡を取り合っていて、かけがえのない友達に出会うことができたと感じています。



<p>困ったこと、大変だったこと</p>	<p>最も大変だったのは、マーケティングの授業でのグループプロジェクトです。7人のグループでスターバックスのマーケティングを分析したのですが、話し合いに全くなっていけず、グループに何も貢献できていないことが本当に辛かったです。ネイティブの学生たちは、私が何も話せずにいると意見がないと思ったのか、私と目も合わせてくれず、私は自分が全く相手にされていないことに大きなショックと疎外感を感じました。グループプロジェクトでのことを教授に相談すると、自分は留学生であることを自分からメンバーに伝えて助けを求めなさい、と助言をいただきました。その次の授業で、私は恥やプライドを捨てて、「私は夏だけの留学生で、英語を聞いたり話したりすることが苦手です。みんなの助けが必要です。助けてください。」とメンバーたちに伝えてみました。すると彼らは私の状況をすぐに理解してくれ、私のことを気遣ってくれるようになりました。また、とても幸せなことに2年間、横浜に住んでいたことがある女の子がグループ内にいて、その子はいつも話し合いの最中、私に「分かる？大丈夫？」と聞いてくれたり、話し合いがまとまると私の隣で跪いて説明してくれたりしました。グループプロジェクトの時間は本当に大変でしたが、その女の子をはじめ、周りのクラスメートや教授が私を助けてくれたから、私はマーケティングの授業を乗り切ることができたのだと思います。</p>
<p>学習内容・勉強について</p>	<p>やはり英語で授業を受けることは難しく、大事な部分を聞き逃してしまうこともあったので、教授に許可をもらい、録音しながら授業を受けられたのは大きかったです。教授の方々は皆さん本当に優しく生徒との距離も近かったので、こちらから質問や相談もしやすかったです。課題も多かったのですが、基本的にはほぼ毎日、夜遅くまで勉強をしていました。辛く逃げ出したいこともありましたが、努力すればきちんと教授は認めて評価してくれるので、モチベーションを保ちながら最後まで乗り切れました。授業を取る前は内容や課題に不安を感じ、その授業を取るのが怖いとも思いましたが、授業が始まってしまうと教授や周りの学生が助けてくれますし、その科目は自分に必要な学びだと意識すれば、自分から動き、授業を乗り越えられるだけの行動ができるようになってくるので、最後にはどんな授業も挑戦して良かったと思えると思います。</p>
<p>課題・試験について</p>	<p>課題の量が多くて大変でしたが、一緒に参加した明大生と励まし合いながらなんとか乗り切れました。また授業は週に4コマだけなので、課題に取り組める時間は多かったと思います。レポートやファイナルペーパーを書く際は、ライティングセンターというレポートの添削を行ってくれる場所に通い、アドバイスをもらいました。試験は当然英語で書かれているのでその分、エネルギーを使いましたが、分からないことは教授やTAに質問もできたので、安心して試験に取り組むことができました。</p>
<p>大学外の活動について</p>	<p>独立記念日に大学外部の団体が主催するパーティーに行きました。そこで様々な年齢、国籍の人達と知り合うことができました。パーティーに到着してすぐに主催の団体が宗教の団体だと分かった時は少し不安を感じましたが、勧誘などなく、とても楽しい時間を過ごせました。この時の経験を通して、日本人は宗教が身近ではないため、宗教に対してマイナスイメージを持つことがあるけれど、海外では宗教はごく普通なことであることを学びました。そのパーティーに行ったことで、自分が日本中心に考えていたことに気がつくことができ、また宗教に対する考え方も変わりました。</p>
<p>留学を志す人へ</p>	<p>私がこの留学を乗り切ることができたのは、家族、友達、教授、大学のスタッフの方など周りの方々の支えがあったおかげでした。初めて親元を離れ海外で長期間生活することは自分が想像していた何倍も辛く、初めのころは泣きながら親に電話をしていました。ですが、家族や一緒に参加した明大生たち、教授、日本にいる友達、現地生が、私を気にかけて支えてくれたおかげで、辛い日々もいつの間にか楽しい日々へと変わり、帰りたいとばかり考えて長かった時間が、最後の1ヶ月はあっという間に過ぎていきました。特に、教授や大学のスタッフの方々、そして現地生は、外国から来た私を心から受け入れてくれ、いつも優しく接してくれました。私はこの留学で、初めて自分がマイノリティとなり辛い思いをしたことや、それでも周りの方々に支えられてなんとか辛い日々を乗り越えられた経験から、今度は自分が日本に来ている留学生を助きたい、力になりたいという風に考えるようになりました。そこで、帰国後、留学生に日本語を教える活動を始めました。まだまだ始めたばかりですが、「留学生の力になりたい」という留学に行く前の自分だったら考えてもいなかったことが、留学に行くと日本ではできない貴重な体験を経たことで考え方が広がり、外国で頑張っている人達の気持ちが分かったことで、考えられるようになりました。そこから新たな目標も生まれ、留学に行く前よりも色々積極的になり、外国人の友達も増えてきました。留学は行っている間はもちろん、帰ってきた後も留学で学んだこと、経験したことが生き続けて、良い方向へ自分を変えてくれます。一度、自分のホーム地から飛び出し、海外に行って、うまくいかない経験、苦しい経験をして、それを乗り越えるということが、新しい自分の可能性に気づかせてくれ、またそこから新しい目標や夢が生まれてくると思います。留学という自分を大きく成長させてくれるチャンスを逃さず、日本に閉じこもってはいけず、分からない世界をたくさん見てきてください！</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	自由時間	授業	自由時間	授業	自由時間	自由時間	自由時間
	課題	授業 教授に質問	課題	授業 教授に質問	課題	外出	課題
午後	授業	自由時間	授業	買い物	課題	外出	課題
	留学生用アクティビティ	課題	買い物	課題	課題	課題	課題
夕刻	入浴	入浴	入浴	入浴	入浴	入浴	入浴
夜	夕飯 課題	夕飯 課題	夕飯 課題	夕飯 課題	夕飯 課題	夕飯 課題	夕飯 課題

