

国際化サポート海外留学奨励金 留学報告書

(この報告書は、閲覧資料としてホームページに公開されます。また、学内発行の留学関連冊子や、ホームページに情報が掲載されることもありますので、ご了承下さい。なお、資料公開の際は匿名で公開します。)

研修名	ペンシルベニア大学 ELP
-----	---------------

留学費用項目	かかった費用 (円換算)	備考 特記事項があれば記入してください。
食費	60768.42 円	
図書費	2025.23 円	
学用品費	0 円	
携帯・インターネット費	0 円	ソフトバンクではアメリカでの値段がかからないため
現地通学費	0 円	(研修先まで 10 分)
教養娯楽費	78922 円	
被服費	36472 円	
雑費	472 円	
その他	0 円	例:
その他	0 円	例:
合計	178659.65 円	

渡航準備について

1)ビザ等の申込み等で特記すること(困ったこと)はありますか
とくにありません
2)現地通貨(現金)はどのように準備をしましたか
現金の用意方法: 空港で円からドルに交換 その他用意したもの: <input type="checkbox"/> クレジットカード <input checked="" type="checkbox"/> デビットカード・キャッシュパスポート
3)現地で使用する通信手段(SIM カード、WiFi)はどのように準備しましたか
ソフトバンクはアメリカで使用可能のため特になし
4)日本から準備して行き助かったものや、準備したほうが良かったものはありましたか
ティファールを持って行ったことはとても良かった。食費が高いので調理できるような調理器具を持っていくべき。

現地情報

1)活動中、何らかの問題がありましたか。あった場合、誰に相談しましたか。 (例: 研修の相談窓口、現地の友人等)
<input checked="" type="checkbox"/> なし <input type="checkbox"/> あり (問題の内容や相談した人等:) 特記事項:
2)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?
夜は出歩かないようにし、危険な場所には立ち入らない。情報源は友人とインターネット。
3)携帯電話や、インターネットについて、現地での利用・接続はいかがでしたか。 (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。)
特に問題なし

滞在形態関連
1) 留学中の滞在先の種類
<input checked="" type="checkbox"/> 寮・アパート <input type="checkbox"/> ホームステイ <input type="checkbox"/> ホテル
2) 部屋の形態
<input checked="" type="checkbox"/> 個室 <input type="checkbox"/> 相部屋(同居人数 人)
3) 共有部分
<input checked="" type="checkbox"/> バス <input checked="" type="checkbox"/> トイレ <input checked="" type="checkbox"/> キッチン(<input checked="" type="checkbox"/> 自炊可 <input type="checkbox"/> 自炊不可)
5) 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)
トイレが壊れやすいので気をつけてください。自炊した方が料金的に優しい。

プログラム選択の参考となる点を記載してください
1) 研修先での役立つと感じたプログラムや内容
アメリカの文化や習慣が英語で学べた点。 観光地などに安全に連れてって貰える点。
2) 課外プログラムについて
有名な場所でも意義な活動を楽しめた。
3) 滞在先・現地での生活に関すること
治安が悪いので、危険に巻き込まれないように常に集団行動を意識してください。夜は出歩かないように。

留学体験記

この研修先を選んだ理由、研修や生活全般について、後輩学生へのアドバイスなどを自由に記入してください。(200字以上)

<p>私は、この留学プログラムに参加するまで、日常的に英語を使うということはありませんでした。もちろん受験で英語は学び、リーディングとリスニングの経験はありましたが、実際に話すということはしたことがありませんでした。そのような中、このプログラムに参加したことによって、日常的に英語を使うことの大切さを知ることが出来ました。1ヶ月という短い間だったので、単語量や、イディオムの知識などはあまり増えませんでした。アパートメントで出来た友人や、フィールド調査での現地の人との交流などを通して、スピーキングのスキルをあげることが出来ました。英語を話すことに躊躇いがなくなり、効果的に海外の人と話すことができます。留学へのアドバイスとしては、日本よりかなり物価が高いため、ドルの使用は計画的に行うようにしてください。また、夜に出歩くことはとても危険なので、しないように気をつけてください。やむを得ず、夜に外に出てしまっている場合は、複数人でかたまり、集団行動をするように気をつけてください。寮はあまり綺麗でない可能性があるため、掃除道具や、洗剤などは持ってきた方が良いと思います。</p>

国際化サポート海外留学奨励金 留学報告書

(この報告書は、閲覧資料としてホームページに公開されます。また、学内発行の留学関連冊子や、ホームページに情報が掲載されることもありますので、ご了承下さい。なお、資料公開の際は匿名で公開します。)

研修名	ペンシルベニア大学研修
-----	-------------

留学費用項目	かかった費用 (円換算)	備考 特記事項があれば記入してください。
食費	39749 円	日本から持参した分の値段は差し引いてあります
図書費	0 円	
学用品費	674 円	
携帯・インターネット費	10920 円	Wi-Fi レンタル代
現地通学費	0 円	(研修先まで 10 分)
教養娯楽費	24290 円	
被服費	4590 円	
雑費	5436 円	
その他	円	例:
その他	円	例:
合計	85659 円	

渡航準備について

1)ビザ等の申込み等で特記すること(困ったこと)はありますか
特にはない
2)現地通貨(現金)はどのように準備をしましたか
現金の用意方法: 空港で円を両替 その他用意したもの: <input checked="" type="checkbox"/> クレジットカード <input type="checkbox"/> デビットカード・キャッシュパスポート
3)現地で使用する通信手段(SIM カード、WiFi)はどのように準備しましたか
WIFIBOX をレンタル、空港で受け取り
4)日本から準備して行き助かったものや、準備したほうが良かったものはありましたか
インスタントの味噌汁、パックご飯等の食品。アメリカは物価が高いので事前に食品を準備しておくとお助かります。

現地情報

1)活動中、何らかの問題がありましたか。あった場合、誰に相談しましたか。 (例: 研修の相談窓口、現地の友人等)
<input type="checkbox"/> なし <input checked="" type="checkbox"/> あり (問題の内容や相談した人等: 飛行機の欠航、旅行会社に相談) 特記事項:
2)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?
危険地域情報等は「たびレジ」を登録して収集。なるべく遅い時間の単独行動は避ける。犯罪に巻き込まれたことはなし。
3)携帯電話や、インターネットについて、現地での利用・接続はいかがでしたか。 (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。)

WIFIBOX を使用したため、海外でも問題なくネットを使えたが、少し接続状況は悪いように思えた。

滞在形態関連

1) 留学中の滞在先の種類
<input checked="" type="checkbox"/> 寮・アパート <input type="checkbox"/> ホームステイ <input type="checkbox"/> ホテル
2) 部屋の形態
<input checked="" type="checkbox"/> 個室 <input type="checkbox"/> 相部屋(同居人数 人)
3) 共有部分
<input checked="" type="checkbox"/> バス <input checked="" type="checkbox"/> トイレ <input checked="" type="checkbox"/> キッチン(<input checked="" type="checkbox"/> 自炊可 <input type="checkbox"/> 自炊不可)
5) 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)
日本と違い、海外ではかなり空気が乾燥します。私が研修を受けたのは冬だったため暖房をつけることが多く、それが原因でひどく部屋が乾燥し喉をやられる人が多くいました。乾燥を防ぐため、洗濯物は部屋干しの方がいいでしょう。また、研修中は何かと課題が多く、しっかり自炊する時間はあまりありません。そのため、買った屋食を残して夜用に持ち越す、または日本から持参したものを食べるなどの工夫をすると、忙しい夜でも時間が作れます。

プログラム選択の参考となる点を記載してください

1) 研修先での役立つと感じたプログラムや内容
3つあるプログラムの内、「core course」の授業が一番役立つと思いました。アメリカの文化等のインタビューを実際に行うプログラムだったのですが、これは現地の人と直接的に繋がりを持つことができます。留学生の日本人と関わるばかりでは英語は上達しないので、現地の人と直接英語で話す機会を得られたこのプログラムは一番自分にとって有益でした。
2) 課外プログラムについて
美術館や有名なスポーツの試合などに行きました。海外では交通手段も日本と大きく異なるので外出が億劫になりがちですが、このプログラムは目的地まで教授が付き添ってくれ、簡単にいくことが出来ました。安心感がある中、貴重な体験ができたのは非常によかったと思います。
3) 滞在先・現地での生活に関すること
今回は寮に滞在したのですが、生活面はあまり日本と変わらないように感じました。しかし、先述した通り乾燥には強く警戒したほうがいいと思います。また、ホームステイと違い寮はある程度自分の空間を保てるので、プライベートを大事にしたいという方はこちらの方が向いているかもしれません。

留学体験記

この研修先を選んだ理由、研修や生活全般について、後輩学生へのアドバイスなどを自由に記入してください。(200字以上)

今回、私はペンシルベニア大学での研修を選びアメリカを訪れました。理由としては、もとよりアメリカの文化歴史に興味があり、さらに英語を上達させたいという思いが重なったからです。実際の研修で、私は教授を介してアメリカの多様な局面に直に触れることが出来ました。また、現地の人々とも繋がりを持つことが出来ました。アドバイスとしては、知り合ったらなるべくインスタグラム等を交換して帰国後も何かしら連絡を取り合えるようにしておくと、日本に帰ってから英語学習を続けることが出来ます。大体の人が快く応じてくださいました。研修は楽しいものですが、生活面では最初なかなか苦労しました。出掛けようにも電車が分からない、お金の払い方が分からない、違う言語の人に質問しづらい、などのトラブルに時々あいました。しかし、これらは一週間もすれば慣れてきます。私も最初は戸惑ったものですが、慣れるとあまり苦労なくなりました。研修を考えている皆さん、トラブルに見舞われると心が挫けてしまいがちですが、慣れてしまえば簡単です。慣れるまでは友達などに協力してもらうといいと思います。

国際化サポート海外留学奨励金 留学報告書

(この報告書は、閲覧資料としてホームページに公開されます。また、学内発行の留学関連冊子や、ホームページに情報が掲載されることもありますので、ご了承下さい。なお、資料公開の際は匿名で公開します。)

研修名	ペンシルベニア大学 2022年度春季研修
------------	----------------------

留学費用項目	かかった費用 (円換算)	備考 特記事項があれば記入してください。
食費	65,100 円	※全て1ドル=135円で計算。10の位以下は四捨五入。
図書費	4,700 円	教科書代
学用品費	0 円	
携帯・インターネット費	7,700 円	海外用 SIM カード代
現地通学費	0 円	(研修先まで 徒歩10分)
教養娯楽費	192,000 円	お土産代を含む
被服費	0 円	
雑費	7,900 円	生活雑貨等を含む
その他	円	例:
その他	円	例:
合計	277,400 円	

渡航準備について

1)ピザ等の申込み等で特記すること(困ったこと)はありますか
困ったことは特にありませんでした。
2)現地通貨(現金)はどのように準備をしましたか
現金の用意方法: 外貨両替ショップにて円をドルに換金 その他用意したもの: <input checked="" type="checkbox"/> クレジットカード <input checked="" type="checkbox"/> デビットカード・キャッシュパスポート
3)現地で使用する通信手段(SIM カード、WiFi)はどのように準備しましたか
出発の3日前に成田空港(羽田空港に在庫が無いことが判明したため)にて海外用 SIM カードを購入。当日、飛行機の機内で差し替え。
4)日本から準備して行き助かったものや、準備したほうが良かったものはありましたか
スリ等への防犯対策としてベルト型ポーチ(貴重品入れ)やスマホの紐(肩掛け)は準備して行き助かった。 寮で自炊をしたので、調理用具は助かった。最低限の調味料(塩コショウ、醤油、油など)は持っていけば良かった。 アルファ米やお味噌汁、医薬品は準備して行き良かった。

現地情報

1)活動中、何らかの問題がありましたか。あった場合、誰に相談しましたか。 (例: 研修の相談窓口、現地の友人等)
<input type="checkbox"/> なし <input checked="" type="checkbox"/> あり (問題の内容や相談した人等: 帰国便の欠航→ トラベル会社、現地手配会社(担当者)、保険会社) 特記事項:
2)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?
インターネットで調べて収集した。人通り、車通りの少ない路地には近づかない。日没後はなるべく出歩かない。複数人で行動する。荷物を体の前に抱えて持つ。挙動不審にならず堂々とする。 犯罪にはならなかったが、夜スーパーで知らない男性に付けまわされしつこく話しかけられたが、堂々とNOと答えていたら諦めて帰っていったことがあった。
3)携帯電話や、インターネットについて、現地での利用・接続はいかがでしたか。 (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。)

寮も大学内もフリーWi-Fiで、街一帯が大学の敷地内だったため基本的にいつもいずれかのWi-Fiに接続されていた。

滞在形態関連

1) 留学中の滞在先の種類
<input checked="" type="checkbox"/> 寮・アパート <input type="checkbox"/> ホームステイ <input type="checkbox"/> ホテル
2) 部屋の形態
<input checked="" type="checkbox"/> 個室 <input type="checkbox"/> 相部屋(同居人数 人)
3) 共有部分
<input checked="" type="checkbox"/> バス <input checked="" type="checkbox"/> トイレ <input checked="" type="checkbox"/> キッチン(<input checked="" type="checkbox"/> 自炊可 <input type="checkbox"/> 自炊不可)
5) 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)
<p>滞在先について: 寮では問題もたくさん発生しましたがなんとか解決しましたし、自分の工夫次第では快適に過ごせるなと感じました。アメリカはバスタブが無いことが多いので、留学前に疲れの取り方を編み出しておくとも良いかもしれません。そして物価がとても高いので、ホームステイ以外の人には自炊をお勧めします。スーパーに売っている食材は割とおいしいので、美味しい料理を作ることができますと思います。アメリカの夜はサイレンの音でなぜだか騒がしいので、気になる人は耳栓などがあるといいかもしれません。</p> <p>今後 MASON に滞在する人へ: まずシャワーは頭上に固定で水量が弱いので、桶かシャワーヘッドがあると快適です。トイレはよく詰まるのでペーパーは薄いものを使うことと使い過ぎには注意です。奥のエレベーターはよく止まるのでフロント近くの方をなるべく使った方がいいです。地下の乾燥機は使う前にフィルターを外して埃を取らないと洗濯物が埃まみれになります。部屋は物凄く乾燥するのでタオル等の室内干しをお勧めします。キッチンにはIHと電子レンジとオープン、共用冷蔵庫とまな板だけあります。部屋内の電気は少なく夜がずっと薄暗いのと、壁が薄いので外の音がかなり聞こえます。夜中は外の騒音がうるさいです。あと度々火災報知機が誤作動を起こし、心臓に悪い警報音が鳴り響きます(特に朝が多いです)。そして何よりも、部屋の中にルームキーを忘れるとドアが開かなくなり(2回目から)罰金なので、何らかの対策を取って本当に気を付けて下さい。</p> <p>これだけ書きましたが寮には体育館やジムもあって魅力的ですし、生活をしている内に慣れるのであまり心配する必要はないと思います…!</p>

プログラム選択の参考となる点を記載してください

1) 研修先での役立つと感じたプログラムや内容
<p>このプログラムでは課外プログラムが異文化学習に関連させられていたので、美術館やマーケットへの field trip をただの観光ではなく学習に繋げることができました。</p> <p>また、プログラムで参加する授業以外にペンシルベニア大学の本場の授業に自主的に参加することが許されていたため、私は教授とコンタクトを取って積極的に参加しました。それらの授業での経験は本当に貴重でしたし、日本の大学とは違うアメリカの授業の雰囲気感触に触れたことで感化されたことも沢山ありました。</p>
2) 課外プログラムについて
<p>課外プログラムの充実を重視するのであれば、このプログラムは最適だと思います。授業のない午後の時間を使ってフィラデルフィアの観光名所はほとんど連れて行ってもらいましたし、NBA の試合観戦(シーズン次第では野球のメジャーリーグ観戦)やワシントンD.C.に引率ありで行くことができたので、本当に有り難いプログラムだなと感じていました。このプログラムのおかげでフィラデルフィアをより知ることができたと思います。</p>
3) 滞在先・現地での生活に関すること
<p>滞在先である Mason on Chestnut は最低限の設備しかなくトラブルもよく起こるので、異文化や厳しい環境下で自立を目指したい人には向いていると思います。またトラブル時の英語対応力も鍛えることができます。</p> <p>フィラデルフィアについては、特にペンシルベニア大学周辺は本当に多様な人種の人が集まって生活しているため、多様性や異文化に関心がある人には非常に刺激的な街だと感じました。</p> <p>また、フィラデルフィアはそこまで治安が悪い街ではないですし、電車やバスも街中に行き届いており、さらには2月の気候も割と温暖で安定していたので、暮らしやすさでいうとアメリカ内では良い方だと思います。</p>

留学体験記

この研修先を選んだ理由、研修や生活全般について、後輩学生へのアドバイスなどを自由に記入してください。(200字以上)

私がこのプログラムを選んだのは、世界の中でもレベルの高いペンシルベニア大学の授業を実際に体験し日本の大学とは違う雰囲気や学びを得るという目的のためでした。しかしながら実際には、プログラム内の授業に参加していたのは日本人だけだったため、短期留学で英語力の向上や授業から刺激を得たいと考えている人はプログラム外の本場の授業を積極的に受けに行くことをお勧めします。

その一方で課外プログラムはとても充実しており、それらはフィラデルフィアの歴史や文化をより深く知るきっかけになると思います。ペンシルベニア大学には様々な人種の人がありますし、学生たちのレベルも高く活気があるので留学先としてはお勧めの大学です。フィラデルフィアは観光名所がたくさんありますし市街地も栄えていてとても魅力的な街です。また気候も東京に似ているので環境としては暮らしやすい方だと思います。ただ、寮には当然のようにバスタブがないですし部屋は乾燥しているので疲れが取れにくく風邪を引く人が多数出ていました。寮の設備も度々故障するためストレスが溜まる部分もあるとは思いますが、そういった環境の中でこそ学べることや成長できることもあると思うので、困難もポジティブに考えて頑張って下さい。

最後に、私は 1 ヶ月という短い留学期間でしたがその中で沢山のことを学びましたし、日本には絶対に分からないようなことにも触れることができ非常に刺激的な 1 ヶ月でした。これから留学に行く皆さんにも、自分を変えるチャンスだと思って是非色々なことにチャレンジしてほしいと思います。