

国際化サポート海外留学奨励金 留学報告書

研修名	カリフォルニア大学デービス校春季短期研修(EIB コース)
------------	-------------------------------

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	27,070 円	
図書費	0 円	
学用品費	0 円	
携帯・インターネット費	3,238 円	20GB/月のeSIM(セールの為、半額で購入)
現地通学費	0 円	(研修先まで 45 分)
教養娯楽費	208,846 円	現地旅行代(LA,サンフランシスコ。ナパ)
被服費	21,852 円	
雑費	0 円	
その他	0 円	例:
その他	0 円	例:
合計	261,006 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
特になし
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: 日本(新宿駅)で換金 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
アプリ(Airalo)をダウンロードし、eSIM を調達した。大学やホームステイ先には Wi-Fi があったので 1 か月で7GB 程の通信使用料だった。
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
家の中では靴を履いたまま生活するので、風呂上がりなどはスリッパが役に立った。

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 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?
外務省が提供しているたびレジに登録した。貴重品をウエストポーチに収納し、常に肌身離さず携帯した。特に危険な目には遭わなかった。
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。)

大学内、ホームステイ先、ファストフード店や公共交通機関内など Wi-Fi が利用できる場所が多く、通信で苦勞することは少なかった。eSIM も概ね安定してインターネットに接続できた。

滞在形態関連		
1) 留学中の滞在先の種類		
<input type="checkbox"/> 寮・アパート	<input checked="" 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 type="checkbox"/> バス	<input checked="" type="checkbox"/> トイレ	<input checked="" type="checkbox"/> キッチン(<input type="checkbox"/> 自炊可 <input checked="" 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>私のホストファミリーは何度か受け入れの経験があるとのことで、安心して生活できた。日本人のルームメイトがいることが多いので、英語力を向上させたいなら意識的に英語を使っていく必要がある。ホームステイ先により様々なハウスルールがあるので、ホストファミリーとコミュニケーションを取ることが重要である。ホストファミリーの出自により、食卓に並ぶ料理のジャンルもかなり異なるため、いわゆるアメリカ的な食事が必ずしも出てくるわけではないことに注意が必要である。</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>起業についての授業では、日本ではあまり考えたことのないテーマだったので非常に興味深かった。ビジネスを始める上でどのようにマーケティングしていくかなどを学ぶことは、就活やその後の人生にも役に立つと感じた。</p>	
2) 課外プログラムについて	
<p>授業は月曜日から木曜日までであり、金曜日にはゲストスピーカーを招いての講演やCrimeLaboの見学を行った。UCD が案内する LA 旅行ではバスで長時間(8 時間程)移動して向かい、自分でチケットを購入してカリフォルニアアドベンチャーとディズニールンドの両方を訪れた。</p>	
3) 滞在先・現地での生活に関すること	
<p>せっかくのホームステイだったので自室に籠らず、リビングでホストファミリーと過ごすようにし、積極的に会話するようにしたことで、ホストファミリーに大変喜ばれた。ホストファミリーとの連絡は、ホストファミリーがLINEを使ってくれるパターンもあるが、WhatsApp などを入れておくと便利であると感じた。</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)

アメリカ本土に行ってみたくて以前から思っていたのと、英語を学びに行くのではなく、英語で何か学びたいと思い、ビジネスには以前から興味があり、大学から申し込めるという点からこのプログラムに参加した。授業は月曜日から木曜日まで、授業時間も 9 時～13 時までで、放課後にDavisの街で食事したり、バスでSacramentoまで移動し観光したりすることもでき、時間的余裕はかなりあったと感じた。UCDavis 内でも放課後にセミナー等に参加することができ、更に学びを深めることができた。授業ではディスカッションとプレゼンテーションが主となるので、積極的に発言することが重要であるとともに、英語で会話し、自分の考えを伝えることに自信をつけることができる環境であったと感じた。研修の参加者のほとんどが日本人なので英語に不安があっても助け合っている環境である。

国際化サポート海外留学奨励金 留学報告書

研修名	2023 年度春季 海外テーマ特化型研修 カリフォルニア大学デービス校
------------	-------------------------------------

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	40,000 円	基本 3 食付きですが、昼は大学内で購入したり友達と外食したりしました
図書費	0 円	
学用品費	0 円	
携帯・インターネット費	5,000 円	SIM カード代
現地通学費	0 円	(研修先まで 30 分)※学生 ID があれば無料でバスに乗車できるため
教養娯楽費	18,000 円	NBA チケット
被服費	30,000 円	現地のアウトレットで購入したものや大学のトレーナーなど
雑費	35,000 円	お土産代(食品、雑貨等すべて含む)
その他	18,000 円	例:Uber(個人タクシーのようなもの)
その他	50,000 円	例:ヨセミテツアー
合計	196,000 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

私はクレカのほかにプリペイドカードを持っていました。プリペイドカードは審査がないため簡単に申込できますが、その分本人確認が厳しいです。2020 年以降に発行されたパスポートが本人確認書類にならないので、運転免許証やマイナンバーカードを持っていない人は、クレカを複数枚準備することをお勧めします。

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:両替所、銀行で両替(ほとんどの銀行では外貨両替を扱っていないので、両替所などで両替することがおすすです。またアメリカはキャッシュレスが進んでおり、現金を使うのは友達と割り勘したりチップに使ったりするくらいです。私は \$ 300 持っていました。こんなに持って行く必要はなかったと思いました。)

その他用意したもの: クレジットカード 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

SIM カード(30 日 10GB)をアマゾンで購入
SIM カードの場合は飛行機の中でカードを入れ替える必要があるため、e-SIM やポケット Wi-Fi にするのもよいと思います。

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

ホストファミリーへのお土産はマストで持って行くべきです。特に食べ物系は喜ばれます。ただしアメリカに持ち込み可能かしっかり確認する必要があります。また自分が現地で食べる用のお菓子等も持って行くべきです。帰りはお土産で荷物が増えるので、ただでスーツケースに入れられるような大きめのカバンを持って行くことをお勧めします。

デービスの平均気温は日本より高いものの、雨が降った後や朝夕は冷え込むので、脱ぎ着しやすい上着があると便利です。大学の中に水を汲めるところがあるので、飲料代を節約するためにもボトル等を持っていけばよかったです。

また万が一に備えて常備薬があるといいと思います。とくに体調不良で授業を休む時は医師の診断書が必要で、病院の受診が絶対になるので、少し休めば治る程度の体調不良の時に飲む風邪薬があるといいと思います。

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)

なし あり (問題の内容や相談した人等:)

特記事項:通学にバスを使う人は、バスの乗り降りが難しいのでホストファミリーにしっかり尋ねたほうが良いです。バス停には電気や目立った目印がなく日が沈むと何も見えないので、位置情報をつけて降りるバス停を確認していました。

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？
外出する際はホストファミリーに危険な場所を尋ねて情報収集しました。犯罪には巻き込まれていませんが、サンフランシスコやサクラメントなどの繁華街はホームレスが多くて治安が良くないので、カバンはチャック付きのものにし、貴重品は肌身離さず持っていました。特にスマホケースはショルダータイプのものにしました。
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。)
大学内もホームステイ先も接続が不安定になることはほとんどありませんでした。

滞在形態関連	
1)留学中の滞在先の種類	
<input type="checkbox"/> 寮・アパート <input checked="" 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 type="checkbox"/> バス <input 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>私はルームメイトがおらず、家に帰れば英語のみという環境でした。最初は自分の英語が伝わるか不安でなかなか自分から話すことが出来ませんでした。また子どももいて自分の話したことが伝わらないことが多く心が折れましたが、自分の方が英語力が劣っているのは当たり前で失敗しても大丈夫と思うようになってからは自分から話せるようになりました。休日には行きたいところを伝えると連れて行ってもらえたので、その点ではよかったですと思います。</p> <p>ただ基本的にホストファミリーにもよりますが、何かしたい、もしくはしてもらいたいなら自分の言葉で伝えなければなりません。日本と違い察して行動してもらえないわけではないので、コミュニケーションをしっかりと取るべきです。</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>授業は 50 分×4コマで月曜から木曜の週 4 でした。中でも Intercultural Research Project という授業が一番役に立ったと思います。この授業は、あるピックについてインタビューをしてその結果を分析し、プレゼンするというものでした。インタビューの相手は現地の学生で主に大学内で行いました。英語で話しかけてインタビューをするのはとても難しく初めのほうはなかなかうまくいきませんでした。現地の学生が優しく対応してくれて、だんだん楽しくなってきました。プレゼンもポスターを作りクラスメイトの前で行いました。普段人前で発表する機会が少ない私にとっては良い経験になりました。この授業に限らず、授業には積極的に参加し、失敗を恐れずに取り組むことが英語力向上の一番の近道だと感じました。</p>	
2)課外プログラムについて	
<p>CCPコースは毎週金曜日にイベントやレクチャーなどのアクティビティがありました。イベントはアメリカの文化にちなんだもので、その文化について講義を受けたリクイズ大会があったり、実際に体験したり文字で知る以外の経験が出来ました。またレクチャーは外部講師を招いて専門的な分野について話を聞きました。専門分野を英語で聞きとって理解するのはかなり難しかったですが、貴重な経験になりました。</p> <p>さらに私は自主的に授業後のクラブ活動に参加しました。私が参加したのは会話クラブのようなもので、日本人がほとんどの授業と異なり現地の学生と直接話す良い機会でした。特にこれに参加している現地の学生は日本語を学んでいる人が多く、英語と日本語の両方で会話をしました。英語力に自信がなくても頑張ってみると理解してもらえるので、英語力を伸ばしたいならこういったアクティビティには進んで参加すべきだと思います。</p>	
3)滞在先・現地での生活に関すること	
<p>ホームステイ先はホテルではなくファミリーが日常を過ごしている場所です。そして私たち留学生はゲストではなく家族の一員とみなされます。何もかもやってもらうのではなく、自分から進んで家事を手伝ったり積極的に会話したりすることが大切です。また当たり前ですが何かしてもらったら感謝の言葉を必ず伝えるべきです。</p> <p>現地でごはんを食べたり買い物したりする機会があると思いますが、日本と異なりチップ文化があるので、留学前にある程度チップについて知っておいた方がよいと思います。また現地の人は私たちが日本人だからと言ってゆっくり話してくれるわけではありません。聞き取れなかったり理解できなかったりしたときは誤解を防ぐためにも、理解できるまで聞き返すかゆっくり話してもらうようお願いする必要があります。私も聞き取れなかったときは繰り返し聞いたり別の言葉で言い換えてもらったりしてコミュニケーションをとっていました。曖昧に返事をして食い違いが起るとあとあと困るので、わからないことはそのままにせず尋ねたほうが良いと思います。</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)

私がこの研修先を選んだのはアメリカに行ってみたいという気持ちが大きかったからです。中でもデイベスは2、3月でも雪が降るほど寒いわけではないと知って慣れない環境でも過ごしやすいかと思い選びました。UCDには3つコースがありましたが私はCCPを選びました。アメリカの文化を知ることによって異文化理解につながればと思い選びました。この春の時期はほとんどの大学が春休みということもあり、このプログラムに参加している9割が日本人でした。なので安心して過ごすことはできますが、英語学習という面ではデメリットになります。授業中は絶対に日本語を話さない、遊びに行くときにたまには英語を使ってみるなど意識的な行動が必要だと思いました。授業だけでなく週末の過ごし方や授業外での過ごし方としては、待っているだけでは何も起こらないので自分から行動することが大切だと思います。私が参加したプログラムは1か月でした。1か月は長いように思えてあっという間に過ぎていきます。ただ何となく過ごすのではなく、1日1日を大切にしながら現地ではできない経験をするのが大切です。

海外というなれない土地で生活するのはとても大変です。ですが、私はこのプログラムを通じて自分の知らなかった新しい世界を知ることができ、物事の考え方が少し変化しました。新しい経験を通じて成長することが出来たのでこのプログラムに参加してよかったと思います。

国際化サポート海外留学奨励金 留学報告書

研修名	2023 年度春季 海外テーマ特化型研修 カリフォルニア大学デービス校
------------	-------------------------------------

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	40,000 円	レストランなどの外食代
図書費	0 円	
学用品費	0 円	日本から持参
携帯・インターネット費	7,500 円	SIM 代金
現地通学費	0 円	(研修先まで 20 分) 無料のバスが市内を運行
教養娯楽費	40,000 円	NBA の試合観戦チケット、サンフランシスコの宿泊費など
被服費	15,000 円	
雑費	30,000 円	お土産代
その他	130,000 円	例: LA へのツアー(ディズニー含む)
その他	円	例:
合計	262,500 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
旅行会社様に ESTA の手配などすべて行なっていただいたので心配することはありませんでした。
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: 日本円3万円分をドルに換金 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
T-Mobile の30日プランの e-sim を Amazon にて購入し、事前に開通予約をしておきました。
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
家庭にもよりますが、自分の滞在了家では玄関とフローリングが明確に分けられていたので折り畳みの簡易的なスリッパで室内を過ごしていました。

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 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?
財布はポーチ式のものを使用し、肩掛けのポシェットの内部にゴムのストラップをつけて財布と結びつけていました。
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。)

現地校到着時に大学の Wi-Fi の接続に手こずった場面もありましたが、現地学生の手助けも借りてなんとか接続できました。繋げることさえできれば学内にいる限りどこでも問題なく快適に接続できていました。

滞在形態関連

1) 留学中の滞在先の種類
<input type="checkbox"/> 寮・アパート <input checked="" 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)
私が滞在したホームステイ先ではシャワーを何分で浴びなければならないという制約はありませんでしたが、17時から20時まで水道代が高くなると聞いたため、それ以外の時間帯でシャワーを浴びたり、洗濯を行うように心がけていました。

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
ビジネスの基礎や起業家精神を学ぶことができる点。
2) 課外プログラムについて
毎週金曜日に課外プログラムが組まれており、ビジネスの専門家による講義や科学捜査研究所の訪問などがありました。
3) 滞在先・現地での生活に関すること
アメリカの大都市と比較すると治安は良い方と感じました。デービス市内を巡回しているバスも多いですが、かなりの頻度で遅延していたのでその点を理解していれば特段不便であると感じることはありませんでした。また、2024年時点で日本より圧倒的に物価が高いため、レストランで食事をするときは少なくとも2000円はかかっていた印象です。

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きっかけとして、日本では英語を言語として学ぶ機会があってもそれを駆使しながら学ぶといった機会はほとんどなかったことを踏まえ、英語で何かを学ぶ経験をしてみたいと考えたためです。私自身が卒業を間近に控えていたということもあり、ビジネスの基礎や起業家精神を学べる EIB のコースを選択しました。 私が滞在したホームステイ先のホストマザーは非常に寛容で、LA のツアー以外にもバスケットボールの試合観戦で夜遅くなってしまう場合でも隣町のサクラメントまで迎えに来てもらえないか尋ねたところ、快く引き受けてくれました。大学の位置するデービスは LA やサンフランシスコと比較するとかなり静かな街ですが、治安はそこまで悪くはありませんでした。日本の大学が長期休暇に突入することもあり、今回のプログラムでは他校も含めて100人を超える日本人が参加していたと思います。そのため、現地学生との交流は期待していたほど多くはありませんでした。しかしながら、イベントや日本語と英語を使って意思疎通を図るサークルのようなものに毎週参加するようにしていました。
--

国際化サポート海外留学奨励金 留学報告書

研修名	海外テーマ特化型研修 カリフォルニア大学デービス校
------------	---------------------------

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	5万 円	
図書費	0 円	
学用品費	0 円	
携帯・インターネット費	0 円	ソフトバンクのアメリカ放題を使用
現地通学費	0 円	(研修先まで45分) ホストファミリーの送迎と無料のバスを併用
教養娯楽費	0 円	
被服費	4万 円	
雑費	0 円	
その他	9万 円	NBA チケット代×5
その他	10万 円	例:お土産、交通費などその他すべて
合計	28万 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
なし
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: 日本で3万円分を両替して持って行った 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
ソフトバンクのアメリカ放題を使用した。
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
家の中で使用するシャワーサンダル(ナイキのベナツシのようなもの)。シャンプーをかなり少量で持って行ったけれど途中で足りなくなった。洗濯が週一だからタオルと下着は7日分持っていけばよかった。ドライヤー。ホストファミリーへのお土産。

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?
スリには入念に気を付けたがその他に特段対策をしてはいない。
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。)

ソフトバンクのアメリカ放題を使用した。電波が悪いと感じる場面はあったがよほどのこだわりがなければソフトバンクユーザーはこれの使用をお勧めする。家にも学校にも Wi-Fi はあった。

滞在形態関連	
1) 留学中の滞在先の種類	<input type="checkbox"/> 寮・アパート <input checked="" 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 type="checkbox"/> バス <input type="checkbox"/> トイレ <input checked="" type="checkbox"/> キッチン(<input 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)	日本人2人でのホームステイで部屋はそれぞれに個室を用意してくれた。バストイレは2人専用のものを用意してくれた。忙しい家庭と一緒に掛け出すことは一度もなく、食事を一緒にとることもなかったが一緒にいるときはいろいろな話を聞かせてくれた。テレビを利用することができなかった。家からバス停まで歩いて45分ほどで平日は送迎可だったが休日は送迎不可だった。自分は歩くことが好きだったので苦に感じることはなかったがこのような家庭もあることを考慮しておいた方がいい。わからないことがあるときは絶対にわかるまで聞き続けた方がいい。

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	現地の人にインタビューをする授業があったがなかなかできない体験だったので有意義だった。
2) 課外プログラムについて	自分はほぼ利用していないが大学の設備の整ったジムや体育館を利用できたり、日本語を学ぶ現地学生と交流できたり、アクティビティが用意されていたりしたのでそれらをうまく活用すれば充実した生活が送れると思った。LA とヨセミテのツアーが用意されており自分はLA ツアーに参加しディズニーに行ったが本当に楽しかった。ヨセミテに行った友人もツアーはいいものだったと言っていた。
3) 滞在先・現地での生活に関すること	治安がかなり良い地域だったので安心して生活することができた。バスの利用でデービスとサクラメントに無料で行くことができた。そのほかの移動はほぼ Uber を利用した。アメリカは車社会なのでこれは使い勝手が良かった。授業以外の時間をどう過ごすのか行く前は不安に感じていたが、多くの友人を作ることができたおかげで充実した日々をおくることができた。基本的に友達はできるし、週末の予定も埋まっていくのでそこは本当に安心した。ただ正直自分で意識して行動しないと英語は上達しないと感じた。

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)

自分は以前から短期留学と NBA 観戦に非常に強い関心を抱いていた。そのためその両方を実現できるこのプログラムへの参加を決めた。結果として留学は一生忘れない思い出となったうえ、NBA も5回見に行くことができたのでこのプログラムを選んで正解だった。アメリカは基本的に物価が高く、大金を使うことを余儀なくされたがそれを支払ったことに全く後悔がないほどに価値のある時間だったと思う。おそらく200人弱の日本人学生がこのプログラムに参加しており、それがいい意味でも悪い意味でも安心感を与えてくれた。本気で英語を学びたい、日本人は少ない方がいいと考えている人には正直あまりお勧めできないが、海外の文化を知りたい、短期留学をしたい、何か新しいことに挑戦してみたい、と考えている人にはぴったりのプログラムだと思う。

国際化サポート海外留学奨励金 留学報告書

研修名	海外テーマ特化型研修 カリフォルニア大学デービス校
------------	---------------------------

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	10000 円	
図書費	0 円	
学用品費	0 円	
携帯・インターネット費	2718 円	1ヶ月 20G で 18ドル
現地通学費	0 円	(研修先まで 40分)
教養娯楽費	15000 円	映画、NBA など
被服費	0 円	
雑費	0 円	
その他	25000 円	例: お土産
その他	21000 円	例: 交通費(UBER, Lyft)
合計	73718 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
特になかったです。
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: 前に旅行に行ったとき余った約 100ドルを持っていきました。主に使っていたクレカが突然使えなくなったが、もう一枚クレカを持ってきていたのでなんとかなりました。 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
渡航 5 日前くらいに eSIM を購入し、設定まで済ませておきました。
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
暖かいと思っていたら意外と肌寒かったので、ヒートテックは持って行ってよかったと思いました。

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 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?
友人から教えてもらったり、事前に調べたりしておきました。防犯対策は、バッグと財布を別々にして持ち歩いていました。
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。)

ホームステイ先は wifi の接続が悪かったので、自分の eSIM を使っていました。
 大学の方は接続も良かったため、問題なく使えました。

滞在形態関連

1) 留学中の滞在先の種類

寮・アパート ホームステイ ホテル

2) 部屋の形態

個室 相部屋(同居人数 人)

3) 共有部分

バス トイレ キッチン(自炊可 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)

私のホームステイ先は 3 食全てホストマザーが作ってくれたり、お菓子も作ってくれたりとかなり恵まれていた方だと思います。困ったことは部屋の明かりが暗くて夜に課題をすることができないことくらいでした。
 周りでは食中毒になったところもあったそうなのでホームステイ先は運かなと思います。けれど、大体の家庭は大丈夫だと思うので気にしなくていいと思います。あと、日本人のハウスマートがいたので、家のことでわからない部分はお互いに助け合っていました。

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

イディオムの授業は日本にはなかったもので、たくさんのイディオムやスラングを学べたのはこの先、知識としてすごく役立つなと思いました。

2) 課外プログラムについて

ロサンゼルスツアーとヨセミテツアーがあり、どれも充実する内容だと思います。(私はツアーには参加しないで、友人と LA に行きました。)

3) 滞在先・現地での生活に関すること

バスで大学まで通学していたが、乗るバス停の治安が悪かったため、夜遅いときは長時間バス停で待たない方がいいと思います。バスに乗ってしまえば多分大丈夫です。

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)

私がこの研修先を選んだ理由は、今の自分の力を知りたかったからです。英語力はどのくらいなのか、現地でも通用するような文法、発音になっているのか、また日本では控えめで消極的であったが、アメリカに来て積極的になれるのかなどこの研修を通して試したいことがたくさんありました。行ってみて実際、自分の英語力はまだまだ未熟で勉強不足のところがたくさんありました。けれど、今回の研修を経て英語の力を更に伸ばそうと思えました。また、日本の外に出て、自分の知らない文化に触れて、体験して、生活したことは自分にとってとても良い経験となりました。この経験のおかげで少し自分にも自信がついたような気もしています。留学に不安はつきものですが、プログラムを終えたあとの達成感は何ものすごいです。私も行く前は不安だったけれど、結果行って良かったし、後悔はないです。1 ヶ月はあっという間なので、長期留学は怖いけど留学してみたい、新しいことに挑戦してみたいと少しでも考えている人はこの研修をおすすめします!

国際化サポート海外留学奨励金 留学報告書

研修名	カルフォルニア大学デービス校
-----	----------------

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	20000 円	平日のご飯代(家から自分で持っていくのが主でした。たまに外でおすすめのお店に行きました。)
図書費	0 円	
学用品費	0 円	
携帯・インターネット費	5000 円	SIM代
現地通学費	15000 円	(研修先まで 20分) 自転車を借りました。バスで行けるので借りなければ0円です。
教養娯楽費	0 円	
被服費	0 円	
雑費	0 円	
その他	110000 円	例:お土産代など
その他	100000 円	例:旅行 ロサンゼルス、ヨセミテなど
合計	250000 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
このプログラムではビザは発行しません。
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:羽田空港で3万円をドルにかえました。 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 (使っていない)
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
SIM は日本で eSIM を購入し現地で繋げました。
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
スリッパは必須。預け荷物が2つまでなので、空のキャリーケースを1つ持っていきました。滞在中は空のキャリーケースの中に、使用頻度が少ない物を入れていたので、部屋を綺麗に保つことが出来ました。また、帰りはお土産をいれました。みんな帰りの荷物の重量を気にしていたのでその不安はありませんでした。とてもおすすです。

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 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?
自転車を借りていたので夜の時間は一人で帰らないようにしました。遅くなった時は家が近くの人と帰るようにしていました。
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。)
 たまに電波が悪い時はありましたが、特に支障はありませんでした。

滞在形態関連	
1) 留学中の滞在先の種類	
<input type="checkbox"/> 寮・アパート <input checked="" 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>ホームステイ先は正直運です。私はホストファミリーにとっても恵まれて、滞在中の1か月間、日本に帰りたいと思うことはありませんでした。それどころか、帰りたくありませんでした。食事もとてもおいしくて、不自由ない暮らしをすることができました。</p> <p>しかし、友達はホストファミリーが作ってくれる食事が合わないと言っていました。そうなると結構辛いです。レンジで温めて食べるご飯やお味噌汁は持っていくことを推奨します。</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	
アメリカのクラスは日本と違ってかなり発言を求められます。発言をしないと授業が進んでいきません。自分の意見を持つ、また、積極的にクラスに参加する経験が出来ました。	
2) 課外プログラムについて	
金曜日は授業がなく、プログラムごとにイベントを行います。	
3) 滞在先・現地での生活に関すること	
通学時間、交通費など滞在先によってさまざまです。	

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)

私は留学に行きたいという思いが高校生の時から強く、特にアメリカに行きたかったのでこの研修に決めました。研修中の一か月間、毎日が楽しく、驚きと発見の連続で、充実した日々を送っていました。せっかく念願のアメリカに来たのだから！と毎日、色々なところに行って、アクティブに行動しました。クラスが午後からだったので、朝は自転車を使ってスーパーに行ったり、ダウンタウンに行ったり、サイクリングしたり、課題をしたり、スタバに行ったりしました。クラス後もコミュニティーに参加したり、パーティーに参加したり、家に帰ってホストファミリーと一緒にご飯を作ったり、お話ししたりしました。家にいる間は自分の部屋には閉じこもらず、ホストファミリーが自分の部屋に入るまではリビングにいるというマイルールを作りました。私のクラスは他のクラスよりもたくさんの宿題を課されました。それでもホストファミリーと過ごす時間を大切にしたいという思いがあったので、シャワーに入った後に課題をこなしていました。そうすることで、ホストファミリーとコミュニケーションをとることができ、かつ、課題にも取り組めたので良かったと思います。実際アメリカにいる間は毎日が忙しく、楽しかったため、日本にいる間は暇さえあれば携帯を見ていた私が、アメリカに行ってから、全くと言っていいほど見なくなりました。そのくらいアメリカの生活がとても楽しかったです。積極的にコミュニケーションをとり、自分のやりたいこと、してほしいことを伝えたからこそ、充実した留学生活を送れたのではないかと思います。もし留学に興味があるのであれば、チャレンジしてほしいなと思います！

国際化サポート海外留学奨励金 留学報告書

研修名	海外テーマ特化型研修 カリフォルニア大学デービス校
------------	---------------------------

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	26,523 円	
図書費	0 円	
学用品費	0 円	
携帯・インターネット費	10,633 円	
現地通学費	0 円	(研修先まで 30 分)
教養娯楽費	43,233 円	旅行のときのホテル宿泊費、交通費、NBA 観戦費
被服費	27,568 円	
雑費	53,409 円	お土産代、日用品代など
その他	43,068 円	例:ウーバーの運賃
その他	円	例:
合計	204,434 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
なし
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: 日本で3万円をドルに両替しました。 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
出国前に事前に HanaCell(アメリカ向けの携帯会社)で eSIM を一か月分購入しました。
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
体調不良に備え、普段から家に常備してある薬を一通り持っていきました。現地で薬を調達しようとすると成分表示がわからないし、薬剤の量も日本のものより多めになっているので、薬は日本で事前に準備しておいて損はないと思います。

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 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?
ホストファミリーに気になることがあればその都度確認していました。例えば自転車を使うとき、自転車盗難はどのくらいあるのか、どのようにすれば被害にあわないのか確認し、自転車のフレーム、タイヤの両方をロックしました。また、サンフランシスコなど市街地に出るときは旅行サイトなどで治安の悪いエリア、スリがあるかどうかを調べ、そうしたエリアを避けて移動し、ポケットに貴重品を入れないようにしていました。 研修先は全米レベルで見ても治安がかなり良いところだったので、友人を含め犯罪の被害にあうことはありませんでした。
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。)

家、研修先ともに wifi が完備されており通信環境は良好でした。ただし、学校でときどき回線が遅いと感じることがありました。

滞在形態関連

1) 留学中の滞在先の種類

寮・アパート ホームステイ ホテル

2) 部屋の形態

個室 相部屋(同居人数 人)

3) 共有部分

バス トイレ キッチン(自炊可 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)

日本人のルームメイトが2人いたのですが、彼らの存在がとてもありがたかったと感じています。ホストファミリーと英語でコミュニケーションをとるに当たりわからない表現を教え合ったり、課題の作成のとき情報交換ができた、精神的に追い詰められたとき励まし合えたり、慣れない異国で生活するに当たりとても頼りになる存在でした。もしルームメイトがいたら、ぜひ協力しあって、一生の友達になってください。

また、研修の終わりの際、料理を作ったり、花束を渡したりして、ホストファミリーに感謝の気持ちを必ず伝えてください。

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

Intercultural Research Program という授業がありました。ここでは各自が興味をもっているアメリカの文化や社会問題について現地の方々インタビューを行い、その結果に基づいてプレゼンテーションを行います。見知らぬ現地の方々とお話することで、アメリカの実情を自ら知ることができ、またコミュニケーション能力の改善をはかることができます。

また、毎週金曜日にはイースター、セントパトリックスデーなど現地の文化を学ぶイベントが用意されています。

2) 課外プログラムについて

ロサンゼルスに二泊三日、ヨセミテ国立公園に一泊二日で観光に行くプログラムがありますが、どちらも日本円で最低4万~5万円はかかるので、自分の所持金を考慮して参加するかどうか決めるべきだと思います。

3) 滞在先・現地での生活に関すること

デービスは全米レベルで見てもかなり治安がいい場所だといわれているので、過度に緊張することなくのびのびと生活できます。また、学生証を提示するとバスが無料で乗れるなど学生にとってもやさしい街です。

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)

私は中学生のころから英語学習に力を入れていたものの、スピーキングにあまり時間を割けなかったため、コロナ禍が明けた今こそ海外で自分の力を試してみようと思えました。また明治大学でアメリカの歴史を学んでおり、実際に現地の文化、人々の価値観を自分の目で知ることが日本の大学のほうの学びにも生かせると思い、アメリカに行くプログラムを探していました。そこでこの UC デービスのプログラムと東海岸のペンシルベニア大学のプログラムを比較し、気候が温暖で治安もよく、費用もより安い前者を選択しました。

私としては、この研修のメインの目的は英語学習というよりむしろ、異文化の体験やコミュニケーション能力、行動力など人間力の強化だったのではないかと思います。アメリカでは多くの日本人が慣れ親しんでいる繊細に作りこまれたお菓子はほとんどなく、また食事の量の多さに戸惑うこともしばしばあります。また、現地の方々には個人主義的な考え方をもっていることが多く、価値観の違いに戸惑うこともあります。一方、現地で出会うホストファミリーや友人はほとんどが初対面です。かれらとのかかわりを恐れるのではなく、いかに信頼関係を築き、ともに思い出を作るのか考えましょう。

最後に、アメリカでは人種差別や移民排斥を肯定する人もいますが、実際にはそうでない人のほうがずっと多いと現地で過ごしてみて感じました。現地の方々に恐れるのではなく、信じて交流してみてください。

国際化サポート海外留学奨励金 留学報告書

研修名	カリフォルニア大学デービス校 2023 春季
-----	------------------------

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	50000 円	
図書費	0 円	
学用品費	0 円	
携帯・インターネット費	7000 円	
現地通学費	0 円	(研修先まで 60 分) 学生書提示で無料
教養娯楽費	4000 円	PC アダプタを忘れて購入
被服費	0 円	
雑費	60000 円	お土産代・サンフランシスコ旅行費
その他	50000 円	例: オプショナルツアー参加費
その他	円	例:
合計	171000 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
特になし。
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: 渋谷の換金所で用意。 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
インターネットで物理 SIM を購入。
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
<ul style="list-style-type: none"> ・日本食を持っていくべきだった ・換金が銀行でできると思っていたら、そのサービスが数年前に終わっていたので情報収集を早めにするべきだった。

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 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？
リュックは基本的にチャックがついているものを持っていった。Davis は比較的安全だが、San Francisco に行く時はスマートフォンに肩掛けできるアクセサリを付けた。
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。)

ホストハウス・大学内共に WIFI 接続が可能だった。しかし、ホストハウスでは天候が悪い時など時々接続が出来ないことがあった。

滞在形態関連	
1) 留学中の滞在先の種類	<input type="checkbox"/> 寮・アパート <input checked="" 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)	私のホストハウス先は食・衛生面共に全く問題なかった。周りの友人の話を聞くと、各ホストハウスによって差があると思う。朝食と昼食は基本的に自分で用意をするか、夕食の残りを持って行った。事前に話を聞いた通り、日本食ほど豪華ではなかったがすぐに慣れた。風呂・洗濯も好きな時に使用できた。

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	Entrepreneurship の授業は、起業家になるつもりがなくても、新たなアイデアの考え方を学ぶことができてよかった。また、Research の授業では現地の学生や住民にインタビューをした調査結果をプレゼンする内容で、大変だったがとても貴重な機会だった。また、TA として授業にきた現地学生と接する機会もあった。
2) 課外プログラムについて	起業家についての講義と Crime Labo 見学に参加した。講義については資料がなく講師のトークがメインだったので全てを理解することは難しかったが頑張って聴こうとすることで良い英語学習にもなった。Labo の見学は期待していたよりも体験型ではなかったで、少し残念だった。
3) 滞在先・現地での生活に関すること	Davis とホストハウス先の Woodland は、渡米する前に想像していた“アメリカ”をいい意味で裏切るくらい治安が良く居心地が良かった。研修先は違うが、現地大学生と同じ施設や食堂を使えることも良かった。

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)

私は、英語を喋れるようになることだけなら日本でもできると考えていたので、自分の分野である理系分野と共に英語を学べるコースがある UC Davis を選んだ。研修については、想像していたよりも日本人が多かったのでそこは事前に教えて欲しかったというのが本音だが、私のクラスでは皆、常に英語を話そうとしていたので良かった。また、内容についてはディスカッションがどの授業でも半分ほどを占め、英語を話す機会は多かった。トピックがもちろん理系であることがほとんどなので専門用語が分からずなかなか発言できない時もあったが、先生との距離が近く、間違っても発言ができる雰囲気だった。

生活の中で一番印象に残ったことはアメリカ人の自国に対する誇りの高さである。恐らく、日本よりも様々な人種が大学内にも街にもいる(特に Davis 校はアジア人と白人が同じくらいらしい)中で、もちろん共存はしているが、家に国旗を飾っていたり、スポーツの試合開始前に国歌を斉唱したり(逆に一緒にいた中国人は起立しなかったり)と、多様性社会だからこそアメリカとして大事にしなければいけないことがある感じがした。日本ではなかなか感じないことなのでとても刺激を受けた。

国際化サポート海外留学奨励金 留学報告書

研修名	カリフォルニア大学デービス校 2023 春季
-----	------------------------

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	50,000 円	平日のランチは自分で作ったサンドイッチを持参、ディナーはホストファミリーが用意してくれるので、食費はほとんど休日の外食にを使った。
図書費	0 円	授業用の資料は配布してくれる。
学用品費	2000 円	
携帯・インターネット費	5000 円	SIM カード
現地通学費	0 円	(研修先まで 30 分)UCDavis の学生証で無料でバスに乗ることができる。
教養娯楽費	100,000 円	ロサンゼルスへのツアー、観光費
被服費	20,000 円	
雑費	20,000 円	Uber、お土産、生活用品など
その他	円	例:
その他	円	例:
合計	197,000 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
中国国籍だったらビザの準備は自分で早めに申請したほうがいい。DS-160 登録の手続きは結構時間かかる
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: 銀行 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
中国のタオバオというアプリで購入した。
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
ヘアドライヤー、カップ麺、母国のお菓子、洗顔剤、シャンプー、ボディソープ(日本のと成分が違うのでアレルギーを引き起こす恐れがある)

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?
中国の小紅書(Instagram や X のような SNS)というアプリで収集した。ありません。
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。)

インターネットの接続は安定だった。携帯の電波はたまに悪かった。

滞在形態関連	
1) 留学中の滞在先の種類	
<input type="checkbox"/> 寮・アパート <input checked="" 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 type="checkbox"/> 自炊可 <input checked="" 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)	
中国のパンダのぬいぐるみと明治郎のぬいぐるみをお土産として持っていき、非常に喜んでもらった。違う大学の日本人学生とルームメイトになることが普通なので、一緒に行動するか別々で行動するか、帰宅の時間やご飯を食べるかどうかなど、ホストファミリーと相談しなければならない。	

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	
Listening and pronunciation という授業で正しい発音を矯正してくれた。授業中で Student Assistant とコミュニケーションする機会も多かったため、speaking の練習になった。インタビューの課題で UC Davis のキャンパスを歩き回って現地の大学生と会話できたことはすばらしい。	
2) 課外プログラムについて	
日本語の会話教室があり、現地の日本語を学んでいる学生に日本語を教えることができる同時に、英語を教えてもらうこともできたので非常に有意義なイベントだった。キャンパス内にジムが設置されており、1 ヶ月間 60 ドルで入会できる。また、コンサートや、バスケットボール、野球の試合が大学内で見られる。	
3) 滞在先・現地での生活に関すること	
大学の位置するデービスと滞在するウッドランドはとても平和で安全なところ。日帰りで観光にサンフランシスコに行く人が多かった。交通機関は日本ほど便利ではないので、Uber を呼ぶ場合が多かった。	

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)

私は大学を卒業した後に大学院に進学する予定であり、英語力の向上のためこのプログラムに参加した。時間の都合により UC Davis を選んだ。アメリカの食生活はほぼ毎日パンが出て最初は慣れなかった。そしてアメリカで食べるお米は日本のような短いコメではなく、細長いインディカ米が多く食感が全然違うのでお米が恋しくなった。しかし、1 ヶ月間を通してアメリカ食にだんだん慣れてきて、アメリカ食文化の特別な魅力がわかった。違う国の食文化を尊重することが重要だと思う。

授業のやり方は日本と全然違う。グループワークや、自由な発想と積極的な発言が重視される。文法を間違えても大丈夫なので、勇気と自信を持って話すことが大事です。

ホストファミリーとコミュニケーションを取ることも大事です。ホストファミリーは仕事の都合でバス停まで 2 回送ってもらうことができず、午前の人も午後の人も朝から一緒に学校に行って夜一緒に帰るといった形だった。したがって午前か午後の空き時間を有効活用したほうがいいと思う。例えばジムに通ったりやクラブに参加したりすることでアメリカの大学生生活を満喫する。

国際化サポート海外留学奨励金 留学報告書

研修名	カリフォルニア大学デービス校 2023 春季
-----	------------------------

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	19,066 円	
図書費	0 円	
学用品費	300 円	バインダー
携帯・インターネット費	14,570 円	Trifa(eSIM)
現地通学費	0 円	(研修先まで 30 分)
教養娯楽費	2,295 円	学校のバスケ観戦
被服費	14,000 円	
雑費	24,619 円	
その他	3,497 円	例: スーパーで買ったお土産代
その他	175,049 円	例: LA 旅行の総額
合計	253,396 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
特になし
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: 10ドル札を 15 枚 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
事前に trifa で eSIM を購入した
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
ティッシュ、ウェットティッシュ、スリッパ、大きめのカバン(帰りのお土産用)、T シャツ

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？
リュックサックに南京錠をかけた、貴重品はリュックの奥に入れる ホームレスや怪しい人に話しかけられても無視する
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。)

学校、家では Wi-Fi を使い他の場所ではモバイル通信を利用した
写真や動画の送信が少し遅いが特に困ることはなかった

滞在形態関連	
1) 留学中の滞在先の種類	<input type="checkbox"/> 寮・アパート <input checked="" 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 type="checkbox"/> 自炊可 <input checked="" 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)	分からないことはなるべく早めに聞いておいたほうがいいです

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	最近話題のことについてビジネスの観点から議論する授業 企業のために必要な知識やアイデアの授業
2) 課外プログラムについて	放課後に留学センター主催のスポーツなどがあつた。また、週末はバスでのロサンゼルス、ヨセミテツアーもあつた。
3) 滞在先・現地での生活に関すること	50 分 4 時間の授業で、9 時から 1 時までだった。授業は議論やプレゼンが多めなので自分から積極的に意見を言うことが必要。 課題が思っているよりも多いので覚悟したほうがいいです

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)

ビジネスに興味があつたのでビジネスコースがあるこの研修を選んだ。授業はほぼ 100%日本人なので、授業中は英語でも授業害は日本語で話してしまう。そのため、積極的に現地校の生徒に話しかけたり現地のクラブに参加したりすることが求められる。留学先での費用は抑えようと思えばいくらでも抑えられる。食事はホームステイ先が用意してくれるので外で食わずに昼ご飯も持っていけば食費も抑えられる。大学のクラブや施設が充実しているのでお金をかけなくても楽しめることは多い。支払いはほとんどカードでできるため、現金はそこまで必要ない。あれば友達と割り勘するときに便利。

国際化サポート海外留学奨励金 留学報告書

研修名	カリフォルニア大学デービス校
-----	----------------

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	15000 円	外出先での食費
図書費	0 円	
学用品費	0 円	
携帯・インターネット費	20000 円	海外用ネットワーク
現地通学費	0 円	(研修先まで 40 分)
教養娯楽費	30000 円	
被服費	10000 円	
雑費	30000 円	お土産など
その他	円	例:
その他	円	例:
合計	105000 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
なし
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:羽田空港で両替 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
日本の携帯会社の海外プランを利用
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
クレジットカード

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？
外出の時はホストファミリーと頻繁に連絡を取るようしていた。
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。)

学校には WIFI が完備されているため困ることはなかった。

滞在形態関連

1) 留学中の滞在先の種類
<input type="checkbox"/> 寮・アパート <input checked="" 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)
ルームメイトと行動することが多かったため、積極的にコミュニケーションをとることで信頼関係を築くことができた。

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
CCP では現地の方に実際にインタビューを必要とする課題が何個もあり、その課題を通して、現地の学生と交流できたり文化や価値観を生で知ることができるため新しい経験ができた。
2) 課外プログラムについて
3) 滞在先・現地での生活に関すること
ホストファミリーとルームメイトと積極的にコミュニケーションをとったり、休日に一緒に出掛けたりすることで新たな文化や経験を得られたり、一生の仲間に出会えたと感じる。

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)

このプログラムに参加した理由は英語の実力を上げること、またアメリカの文化や価値観を学びたかったからです。実際に、留学をしてみて、一か月という短い期間ですが自分の想像を超えるくらい多くのことを得ることができたと感じます。特に、ホストファミリーと積極的にコミュニケーションをとることで、英語力の向上と新しい価値観を知ることができたと感じます。さらに、日々経験することが自分にとって新鮮なものばかりだったので、とても濃密な一か月を過ごすことができたと感じます。少しでも留学に興味があったり、迷われている方であれば全力でおすすめします。
--

国際化サポート海外留学奨励金 留学報告書

研修名	2023 春 海外テーマ特化型研修 カリフォルニア大学デービス校
------------	----------------------------------

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	50000 円	外食やお菓子
図書費	0 円	
学用品費	0 円	
携帯・インターネット費	6000 円	SIM
現地通学費	0 円	(研修先まで 60 分) 無料バス通学
教養娯楽費	120000 円	観光
被服費	60000 円	服・靴・鞆
雑費	50000 円	お土産
その他	円	例:
その他	円	例:
合計	286000 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
なし
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: 空港の両替所 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
Amazon で 30 日分購入した。
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
寒いのでアウターを持って行くと良い。また、プール付きのホテルが多いため水着を持って行くと良い。

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？
たびレジに登録していた。また、肩掛けの鞆を常に使用していた。
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。)

ギガ無制限プランにしていたため、困ることはなかった。

滞在形態関連	
1) 留学中の滞在先の種類	<input type="checkbox"/> 寮・アパート <input checked="" 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)	同じプログラムに参加していた他大の女の子と同じ家に住んでいたが、部屋は別々に用意されていた。また、私達専用のバス、トイレが用意されていたためホストファミリーを気にせず、自由に使うことができた。

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	Hot Topics in Business という授業では、近年ビジネス業界で話題となっている商品について議論していたため、最近のトレンドを知るために有益な授業であった。また、Introduction to Entrepreneurship in the U.S. という授業では、実際の企業家からアメリカで企業するために必要となる知識を学ぶことができた。
2) 課外プログラムについて	ロサンゼルス旅行(ハリウッド・ディズニー・サンタバーバラ)とヨセミテ国立公園旅行のプログラムに参加した。
3) 滞在先・現地での生活に関すること	ホームステイ先から学校までが遠かったため、通学が大変であった。特に、wood land に住んでいた人は 1 時間に一本のバスに乗り、その後ホストファミリーにバス停まで車で迎えに来てもらわなければならなかった。

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)

テーマに特化して学ぶことができるプログラムであったため、この研修先を選びました。特に、ビジネスに興味があったため、ビジネスコースを選択し、毎日起業家精神や成功する企業の特徴などについて学んでいました。また、研修先がカリフォルニアのディズニーに近いことも魅力的でした。サンフランシスコやロサンゼルスに近いので、休日を使って沢山観光できたことが良かったです。しかし、このプログラム自体には日本人の学生が多くいるため、スピーキング能力の向上を目指している場合は、自ら行動し、現地人の友達を作ったり、ホストファミリーと積極的に話したりすることをおすすめします。私のクラスには、たまたまメキシコからきていた学生が 1 人いたため、友達になり、放課後や休日など、授業時間外でも英語で会話をするようにしていました。

国際化サポート海外留学奨励金 留学報告書

研修名	2023 年度春季 海外テーマ特化型研修 カリフォルニア大学デービス校
------------	-------------------------------------

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	30000 円	三食付きだが、友達と外食をすることが多かった
図書費	0 円	
学用品費	0 円	
携帯・インターネット費	20000 円	
現地通学費	0 円	(研修先まで 40分)
教養娯楽費	80000 円	NBA, Uber,映画代など
被服費	0 円	
雑費	20000 円	お土産代
その他	100000 円	例:LA ツアー代
その他	円	例:
合計	250000 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
なし
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: 日本で換金 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
事前に SIM カードをネットで購入しました。
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
友人と割り勘をするときに、日本円でやり取りするほうが楽だったので、ある程度の日本円は持っていったほうが良い。

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？
バス停には変な人が多く、話しかけてくる人も何人かいたため、そのような人たちとは目を合わさないようにした。
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。)

学校と家では、Wi-Fi 環境が整っていたので、困ることはあまりなかった。
また、バスや、飲食店でも、Wi-Fi をつなげられることが多かった。

滞在形態関連	
1) 留学中の滞在先の種類	<input type="checkbox"/> 寮・アパート <input checked="" 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>私を受け入れてくれたホストファミリーは、仕事がとても忙しく、どこかに連れて行って欲しかったり、一緒にご飯を食べるというようなことはほぼありませんでした。家庭によって状況は全然違うため、ホストファミリーが何かをしてくれる、どこかに連れて行って欲しかったりというようなことをあまり期待しすぎないほうがいいかもしれません。</p> <p>また、ホームステイ先によって変わってくると思いますが、私の滞在先家庭では洗濯が週に一回しかできなかったため、下着やバスタオルを多めに持って行くことをお勧めします。</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) 研修先での役立つかと感じたプログラムや内容	<p>CCP コースでは、現地の学生にインタビューをし、プレゼンテーションのデータを集めるという作業をしました。</p> <p>普段は日本人ばかりのクラスで授業をしていたため、現地の学生と交流する機会があまりなかったのですが、このインタビューを通して、現地の学生を話す機会を設けることができ、良い経験になりました。</p>
2) 課外プログラムについて	<p>いくつかのクラブアクティビティに参加し、現地の学生と交流する機会を積極的に設けていきました。</p> <p>ほかにも、一か月しかないため、できるだけ毎日、ダウンタウンでカフェに行ったり、映画を見に行ったり予定を入れるようにしていました。</p>
3) 滞在先・現地での生活に関すること	<p>基本移動手段はバスで、時間通りに来ないことがほとんどなので、時間に余裕を持って行動することが大切だと思います。</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)

私はCCPコースに参加しました。日本人の留学生はみな、インターナショナルセンターという場所で、現地の学生とは違う場所で授業を受けるため、初めは現地の学生との交流がないことを残念に思っていました。しかし、クラブ活動などを自分で調べ、そこに積極的に参加していくことで、現地のひとたちとの交流が生まれ、友達を作ることもでき、最終日にはお見送りまで来てくれました。また、ホームステイ先でも、私の滞在先家庭は、かなりの放任主義で、自分たちで好きなように一か月間楽しんでねというような形でした。ホームステイをする前は、ファミリーがいろいろなところに連れて行ってくれるものだと思っていたので、最初はそのギャップに驚きましたが、お客さんとして受け入れるのではなく、ある意味本当の家族として受け入れられているのだと解釈し、ルームメイトと共に、バスを駆使していろいろなところへ外出しました。

今回の研修やホームステイを通して、自分で行動することの大切さを痛感しました。今の時代、スマートフォンで調べれば、行きたいところへの経路も、バスの時刻もある程度知ることができます。人が何かをしてくれるのを受け身で待っているだけでは何も始まらないので、異国の地でも恐れずに、行動を起こすことで、意味のある充実した一か月にする事ができると思います。