

交換留学帰国報告書

記入 | 2019 年 5 月
所属 & 学年 | 教育 3 年
卒業予定 | 2021 年 3 月

留学先大学	アイオワ州立大学
留学先国	アメリカ
留学期間	約 9 ヶ月 (3 年次に留学)
留学開始 - 終了	2018 年 8 月 6 日 - 2019 年 5 月 13 日

A. 留学に至った経緯や留学準備について

- ① 留学する大学や国、プログラムを決めた理由を教えてください。

専攻である心理学をコミュニケーション学の知見から学んでみたいと思った。コミュニケーション学はアメリカで発達した分野なので、最先端の授業を学びたいと思い、アメリカにした。

- ② 留学を志したきっかけや経緯、動機などについて教えてください。

アウェーの環境に身を置いてみたかったから。

- ③ 留学前の海外渡航経験があれば教えてください。

渡航先	渡航時の学年	目的 & 期間など
上海	1	2 週間の語学研修
ベトナム	2	1 週間程度の旅行

- ④ 実際に留学準備を始めたのは応募した時期からどのくらい前でしたか？

半年ほど前？

- ⑤ 海外留学室の個別相談を利用した方は相談回数や相談内容、参考になったことを教えてください（利用していない方は、利用しなかった理由や状況など）。

2 回くらい相談にいった。アメリカ以外の選択肢や具体的に何を学びたいかなどを話し合った。話していく中で、自分の中の気持ちや考えもまとまっていたように感じた。

B. 留学前の語学対策や単位などについて

- ① 留学前の語学対策、TOEFL などの受験回数などについて教えてください。

海外留学室が開催していた語学講座に参加した。TOEFL を 1 回受験したが全然だめだったのでその後 IELTS を受けてパスした。

②単位取得、単位互換、教職履修などに関してのアドバイスをお願いします。

C. 授業や勉強について

①留学先で履修した科目と科目コード（例：MKG3001 Introduction to Marketing）、時間数、形態、授業の内容、履修方法、などについて教えてください。

<Fall>
COMST 101: introduction to communication study
COMST 102: interpersonal communication
COMST 203: communication research method
COMST 218: conflict management
<Spring>
COMST 301: human communication theory
COMST 310: intercultural communication
COMST 325 nonverbal communication
COMST 330: computer mediated communication

②授業を受けるにあたって、心掛けていたこと、どんな努力や工夫をしていましたか？

授業中でも授業後でもいいから絶対 1 回は発言をするようにした。英語は多分メチャクチャだったけど、向こうも理解してくれようとしてくれたから良かった。

③学習面で困ったことはありましたか？どのように解決しましたか？

個人プロジェクトの時は、とりあえず自分で頑張ってその後にネイティブの友達に英語をチェックしてもらった。グループプロジェクトの時は、グループメンバーに頼りまくった。足を引っ張っていたかもしれないが、返信を速攻で返したり元気に挨拶をしたりするなど、愛想をふりまくよう努めた。

D. 大学生活について教えてください。

①現地の雰囲気や大学の校風について教えてください。

大学は田舎にあったので、のどかで平和だった。学生も輩みたいな人はあまりおらず、図書館での勉強デートが大人気デートプランであるくらいに真面目な人が多かった。

②ネット環境、施設、周辺環境などハード面について教えてください。

Wifi はキャンパス内はほぼつながっていた。通信速度も良好。キャンパスとその周辺にはバスが通っていたが、正直これはダメ。1 本逃すと 30 分間氷点下 20 度の中で待たないといけない可能性がある。また、時刻表アプリみたいのがあったが、すぐに処理落ち&GPS 瞬間移動バグなどで翻弄してきてあてにならないので、結局来る予定の時間の 10 分前から待たなければならなかった。車を持っている友達に頼むのが最も良いのだが、バブル期のアッシーを彷彿とさせ、良心が痛んだ。

- ③留学先でどのようにして現地の学生と交流を深めましたか（具体的にお願いします）？

授業で一緒になった人に話しかける。留学生向けイベントに参加する。英語を教えてくれるプログラムに参加する。友達の友達に会う。

- ④余暇の過ごし方（授業後や長期休暇など）について教えてください。

友達とご飯を食べに行くか、飲みに行っていた。しかし、非常に高かったのですぐに資金が尽き、後半は公立図書館で DVD を見るなど文化的に過ごした。長期は色々なところに旅行に行った。

E. 健康管理、保険、予防接種など

- ①健康管理あるいは衛生面について注意していたことはありますか？

生卵を食べたらいけないと言われたので、食べないようにした。

- ②留学中に病院へ通った経験の有無、医療費などについて教えてください。

なし。

- ③加入した保険の種類について教えてください。

☐ 留学先の大学が用意した「キャンパス保険」への強制加入

*キャンパス保険でカバーされない部分は、個人保険に加入も含む

☐ 個人の保険のみ

☒ キャンパス保険と個人の保険の二重加入

- ④留学するにあたって、予防接種は必要でしたか？

☒ はい（種類：はしか）

☐ いいえ

F. 住居、食事、マナーなどについて

- ①留学中の滞在先について教えてください。

形態	☒ 寮 ☐ 下宿 ☐ アパート ☐ ホームステイ ☐ その他（ ）
何人部屋	（ 4 ）人

- ②生活（住居、食生活、服装など）や習慣の違い（マナー、対人関係）、安全面などについて、困ったこと、気をつけていたことがあれば教えてください。

家賃が高すぎ。シェアなのに名駅徒歩 10 分くらいのアパートに住める値段なのは納得できなかった。

- ③日本から持参するとよいもの、または持参しなくてもよかったと思うものは何でしょうか。

持参して良かったと思うものはジム用のシューズ。冬物のコートは現地で安く買えたのでわざわざ持ってこなくてもよかった。

- ④参考となる留学先国の情報（出版物、web サイト）を教えてください。

人に聞くのが一番良かった。

G. 留学費用について

- ①留学費用や支出の管理などに関してアドバイスがあれば教えてください。

最初は意外とかかるから 20~30 万はあった方が安心できると思う。逆にちょっと経てば意外と何とかなる。

- ②奨学金はもらっていましたか？

☒はい （奨学金名：JASSO 支給額：8 万 円）

☐いいえ

- ③差し支えなければおおよその留学費用を教えてください。*内容の費目は自由に変えてください。

内容	金額	備考
渡航費	30 万	高い
保険代	15 万	国内 8 万 & キャンパス保険 3 万/学期
予防接種・ビザ代	2 万	予防接種は母子手帳のやつを提出した
住居費	60 万	30 万/学期 高すぎ。
食費	3~9 万	頑張ればとても安く抑えられる（玉ねぎスープなど）。しかし、ひとたび外食が続けば終わりだ。
教科書代	6 万円	3 万円/学期 高すぎ。

F. 今後の進路や目標、就職活動について

- ①卒業後の進路（進学、就職、その他）について教えてください。

☐進学

☒就職

☐その他（ ）

- ②今後の進路や目標があれば教えてください。また留学の前後で、進路や目標に対しての考え方や気持ちの変化があれば教えてください。

良い意味でも悪い意味でも色々な人がアメリカにはいた。その中で、それぞれの人がそれぞれの方法で生きて、そして、それぞれの方法で幸せに近づこうとする様子は私に生きる余裕を与えてくれた気がする。つまり、自分も“それぞれ”の内の 1 人として、自分なりの道を模索していけば良いのだなと思った。

- ③留学中に就職活動を行った方は、具体的なエントリー、一時帰国の時期、感想などを教えてください。海外留学生用の就職活動を受けた場合はそれに関する情報もお願いします。

ない

F. 留学を終えて感じること

- ①留学を終えて今の率直な気持ちや感想、印象に残っていることなど教えてください。

アメリカの良いところはたくさんあったけど、同時に問題点もあった。そして、そこから日本の良さを改めて知れた。

②留学したことで、何がどのように変わったと思いますか？

考え方や生き方は1つではないと思えるようになった。一見、非合理的に思えることも、本人なりの思想や決意があって行われるので、いちいち介入しなくて良いと思えるようになった。6時半に迎えにいくねと言って7時半に来ることも、まあそういうこともあるよなと思えるようになった。

③現在、留学を考えている学生へのメッセージをお願いします。

楽しいことも辛いこともひっくるめ、全てが新鮮な経験になると思います。1ミリでも行きたいと思っているなら、行きましょう！

◆自由記述欄◆

渡航先の大学や留学の様子がわかる写真（メール添付でも可）があれば下記へ。この報告書はウェブや印刷物として公開する予定ですので、被写体の人物へ使用についてあらかじめ確認をお願いします。

↓↓↓

以上