

交換留学帰国報告書

記入 | 2019 年 7 月
 所属 & 学年 | 法学部 4 年
 卒業予定 | 2020 年 3 月

留学先大学	オレゴン大学
留学先国	アメリカ
留学期間	約 10 ヶ月 （3 年次に留学）
留学開始 - 終了	2018 年 9 月 8 日 - 2019 年 6 月 24 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。

昔から英語が好きで、ネイティブの英語に触れたいと思い、英語圏の国を選び、その中でも、近年、政治や貿易などにおいて日本と関わりの深いアメリカに留学することに決めました。アメリカの大学では国際学を学びたかったので、その学部がある大学で、気候や治安などの生活のしやすさを考慮してオレゴン大学に決めました。

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。

中学生の頃から英語に興味があり、オーストラリアに短期の語学研修をしたりして、海外への関心が高かったこともあり、留学制度が整っている名古屋大学を選び、留学の計画を進めました。留学室に何度も相談をしに通って、留学する国や大学、さらには修学費用に至るまで様々なアドバイスをいただいて、留学することを決心しました。

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
オーストラリア	中学 3 年	2 週間、語学研修

④ 実際に留学準備を始めたのは応募した時期からどのぐらい前でしたか？

約 1 年前

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）。

交換留学についてほとんど知識がない状態で、初めて海外留学室に行き、様々な情報を得ることができました。私は留学する 1 年ほど前から、長い期間留学室に通っていたので正確にはわかりませんが、10 回ほど通っていたかと思います。個別相談では、留学時期や留学期間、留学する国や留学する大学、奨学金についてなどありとあらゆる留学に関することを、海外経験が豊富で、海外留学支援のプロの先生にアドバイスしていただけて、安心して留学に行

くことができました。

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。

留学前は、IELTS のスコア獲得のために英会話スクールに 1 ヶ月ほど通いました。その他は、問題集や海外ドラマを見ることなどで英語に触れて、対策をしていました。IELTS は 2 回受験しました。

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。

留学先での単位取得に関しては、交換留学の場合、現地の学生と全て同じ内容を学習し、全く同じテストを受けるので、留学生にとってはとても難しく、多くの勉強が必要となります。勉強を進める上では、同じ授業に現地の学生の友達を作って質問したり、オフィスアワーに教授を訪問して質問したり、アドバイスを受けたりすると上手く進められると思います。単位交換については、まだ私自身の単位交換が確定していないので特にアドバイスできませんが、学部の教務に手続きなどを聞きに行くことをおすすめします。

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。

時間数に関しては、講義形式の授業は 1 クラス 1 時間 20 分で週に 2 回、ディスカッション形式の授業は 1 クラス 50 分で週に 1 回ありました。履修方法は Duck Web というオレゴン大学のインターネット上の生徒専用ページから登録していました。授業の履修は基本的には先着順で決まっていくので、履修期間が開始したらすぐに履修登録をしていました。

私が履修していた授業は、

INTL101 Introduction to International Issues

INTL240 Perspectives on International Development

WGS101 Introduction to Women, Gender & Sexuality Studies

INTL199 Education & Development

INTL250 Value Systems in Cross Cultural Perspective

SOC207 Social Inequality

PS111 Introduction to Political Science

PS205 Introduction to International Relations

PS380 Gender and Politics in Developing Countries Political Science

以上です。1 タームごとに 3 つの授業を履修していました。

INTL は国際学の授業で基本を学ぶ授業から国際開発や教育など専門的な授業まで広く学びました。WGS は女性とジェンダー、セクシャリティーについての授業、SOC は社会学の授業です。PS は政治学の授業で、政治学の基本と、国際関係、そして政治学とジェンダーとの関係についても学びました。

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？

スクリーンに映し出される板書を書き写すのがどうしても間に合わないので、重要なところを書き写して他は写真に撮っておくなど、授業中にできるだけ記憶しながら後から復習でき

るように工夫していました。ほとんどの授業で授業の内容を前もってリーディング課題で学習する課題が課されていたので、その課題をしっかりと終わらせてから授業に臨むようにしていました。

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？

授業を受けるに当たっては学問的な専門用語がたくさんあって、はじめは英語を聞き取るのにとても苦労しました。教授は留学生ではなく現地の学生に向けて授業をするので、そのスピードについて行くのは大変でした。また、毎週の課題の中に、アメリカ特有の文化や伝統を前提としたものがあるいくつかあって、それを理解するには少し苦労しました。その場合は、現地のアメリカ人の友人や教授に質問したりして解決していました。

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。

現地の学生は平日はとても熱心に勉強していて、それに刺激を受けて私も同じように毎日遅くまで勉強していました。現地の学生は授業にもとても積極的に参加していて、授業中に手を挙げて意見を発言する光景が当たり前で毎日見られます。そのような学生たちの姿勢に刺激を受けながら毎日の学習への意識を高められたので、毎日充実した学生生活を送ることができました。校風に関しては、特に決まりはなく自由な印象でした。学校内では、LGBTQ のイベントやフリーマーケットなどいろいろなイベントが頻繁に行われていて、それに参加するのもとても楽しかったです。

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。

学内ではほとんどのところで Wi-Fi が使えて、ネット環境に苦労することはほとんどありませんでした。校内には 20 台以上のパソコンを備えたパソコン室があり、そのパソコンを夜中まで無料で使うことができましたし、17 時までであればコピー機も無料で使用することができ、学習面に関して設備に困ることはありませんでした。他にも学生は夜中までジムを使用することができ、現地の学生も留学生も多くの学生が週に何回もジムに通っていました。周辺にはたくさんのレストランがあり、たまに大学から歩いて友人たちと食事をしに行くこともありました。ショッピングセンターやスーパーなどは徒歩圏内にはなかったため、バスを利用して行きました。バスは大学の学生証があれば無料で乗れるので、留学期間中はたくさん利用しました。

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）？

授業で隣の席になった学生に声をかけて授業についての質問をしたり、ディスカッションのクラスで顔見知りになった学生に授業以外で大学で声をかけたりして知り合うことが多かったです。その他にも、友人の紹介で知り合って交流を広めていくことも多かったため、友人とのつながりはとても大切だったと感じます。知り合ってから、インスタグラムなどの SNS を交換してテキストをしあったり、一緒に勉強したりして交流を深めました。

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。

授業後は基本的には友人たちと勉強をしていました。ほとんど毎日課題があったので、それを終わらせるまで勉強をして一日が終わるのがほとんどでした。週末は、ショッピングセン

ターに行ったり、友人の家でゲームやクッキングをしたりして過ごしました。長期休暇には近隣の州に旅行に行きました。長期期間中は寮が閉まって、追加料金を払わない限りは 1 ヶ月間ほど住むところがなかったため、カリフォルニアやワシントンを回ってホテルで過ごしました。

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？

健康管理については、睡眠を十分にとるようにしていました。毎日夜遅くまで勉強するので、睡眠時間が削られがちですが、なるべく睡眠不足にならないように気をつけていました。衛生面については、手をこまめに洗ったり、掃除をしたりして身の回りを清潔に保つように心がけていました。

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。

留学中は、病院には一度も行きませんでした。大学の医療保険に加入していたので、大学のヘルスセンターに行けば、無料で診察が受けられました。

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：髄膜炎菌、MMR、破傷風、水痘）

☐ 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	（ 2 ）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。

食事ははじめの頃はアメリカのピザ、ポテトフライ、ハンバーガーのような食事もおいしく食べていたのですが、途中から日本の食事が恋しくなりました。アメリカは日本料理のお店が多くあるのですが、値段がどれも高かったためなかなか食べることができず、すこし困りました。寮においてはアメリカ人のルームメイト 1 人とルームシェアをしていたのですが、ルームメイトは寝るのがとても早く、夜の 10 時には消灯して部屋が真っ暗になってしまうので部屋で勉強できなかったのが不便でした。安全面に関しては、オレゴンは比較的治安がよく安心して生活できたのですが、深夜に 1 人で出歩くのは控えていました。

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。

持参するとよいと思ったものは、電子レンジで温められる白米やカレー、インスタントラーメンやお味噌汁などの日本食です。私は、ほとんど持って行かず、後から両親に送ってもらいました。日本からアメリカに送ると、重量にもよりますが、かなり高額の手送料がかかるので、なるべく持って行った方がよいかなと思います。洋服などは、現地でも買えるので最低限は必要ですが、そんなに多く持って行く必要はないかなと思います。肌が弱い方はアメリカの化粧品が合わない可能性があるので、できるだけ日本から持って行った方がよいかなと思います。日本の化粧品はアメリカで買うととても高かったです。

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。

私はシャンプーなどの日用品や洋服などを買うときに Amazon を使っていました。プライム会員が半年無料で、それに加入すれば 3 日ほどですぐに届くので、なかなか外出できない時などによく使っていました。その他は特に Web サイトなどは利用していません。

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。

アメリカは食事の料金が安く、外食をたくさんすると出費がとても多くなってしまいます。何事も経験なので外出してたくさんのレストランに行くことも良いと思いますが、普段は寮の食事で済ますことをおすすめします。また、日本にいる両親に留学中に使う口座の通帳を預けておいて管理してもらうのも 1 つの方法です。アメリカではカード払いが普及していて、私はほとんど現金を使わずカードを使っていました。そうすると、どれだけお金を使ったかの感覚が曖昧になってしまうので、自分で出費をチェックしながら、通帳は両親に預けて管理してもらい、無駄な出費がないようにしていました。

②奨学金はもらっていましたか？

☒ はい （奨学金名： JASSO 支給額： 月 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	20 万円	往復、乗り換えあり
保険代	30 万円	キャンパス保険
予防接種・ビザ代	10 万円	予防接種 5 万円、ビザ 5 万円(東京への交通費・宿泊費込み)
住居費	120 万円	電気・水道・食事込み
食費	20 万円	寮で食べるとき以外の外食費
教科書代	6 万円	1 ターム 2 万円程度

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。

卒業後は就職しようと考えています。留学の前は国際的な仕事がしたいというぼんやりとした目標を持っていました。留学をして、国際的な仕事への魅力は薄れてはいませんが、国際的と言うよりは、世界の国々を何らかの形でつなぐ仕事がしたいと考えるようになりました。その目標を達成できる職種が具体的に決まったわけではありませんが、留学に行ったことで自分がしたいことがより細かくわかったことはとても大きな意味があったと思います。

- 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。

留学中は特に就職活動はしていません。

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。

留学を終えて1番に思うことは、留学がとても楽しかったということです。1人も知り合いがいない状態でアメリカに行って、大学で国籍を問わずにたくさんの友達ができ、周りに刺激を受けながら勉強をして、たくさんのところに出かけて、たくさんの経験をしました。その全ての時間が全て楽しく、充実した毎日だったと感じています。留学に行って本当に良かったと心から思います。そう思える経験ができて本当に良かったです。

- 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？

留学したことで、人と接することのハードルがずいぶん下がりました。留学中は日本人も含め、全員が初めて会う人だったので、そのような人たちとどのように交流を深めていくのかということがとても重要でした。人と接する上で、相手を理解したり、相手のことをもっと知ろうと思ったり、自分のことを知ってもらおうとするというコミュニケーションの大切さを学びました。

- 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。

もし今、留学に行くべきか行かなくていいか迷っているのであれば、行くのが正解だと思います。留学では、語学・専門分野・異文化理解・国際交流など、本当にたくさんのことを学ぶことができます。もちろん、時期的な問題や金銭的な問題など乗り越えなければならない問題もたくさんありますが、留学で得られるものの価値はそれらの問題よりはるかに大きなものだと思い留学をして感じました。私は、留学にずっと前から行きたくて意欲的に留学をしましたが、留学で学びたかったのは、英語と国際学だけで、留学でその他のことが得られるとは思っていませんでした。しかし、留学に行ってみるとそこには初めての世界が広がっていて、どの経験をとってみても全てが自分の将来の糧になるものばかりでした。もちろん、留学に行くための勉強も必要ですし、行ってからも授業について行くためにもっとたくさん勉強をしなければなりません。初めのうちは言葉が上手く通じなかったり、聞き取れなかったりしてつらい思いをすることもあります。それを乗り越えることにもとても大きな意味があると思います。約1年間という短くない期間をアメリカという異国の地でやりきったという経験は自分の中で一生の自信になるだろうと実感しています。皆さん是非、一生ものの貴重な経験をしてきてください。

◆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。

↓↓↓



フットボールのゲームの様子です。オレゴン大学のフットボールチームは Ducks と呼ばれていて、ゲームごとにユニフォームが緑、黄、黒と異なります。それに合わせて、Ducks を応援する観戦客も T シャツの色を変えて応援します。



大学内で毎日見られる野生のリスです。オレゴンでは、人が多くいる学内でも野生のリスがたくさん見られます。



オレゴン大学の学内で見られる Duck の親子です。春になると学内のあちこちに Duck がいて、運が良くと写真のような親子も見ることができます。



Crater Lake というオレゴンの美しい自然です。大学のあるユージーン
の街からは車で 3 時間程かかるので少し遠いですが、その景色は目を見張るような美しさで、オレゴンに留学に来て良かったと思えた瞬間の 1 つでした。



これはオレゴン大学のロゴマーク
“O”の文字が大きく描かれた校舎、
Lillis の前で記念撮影したものです。
卒業シーズンには、卒業予定の生徒
たちがここで毎日のように記念撮
影をしていました。

以上