

交換留学帰国報告書

記入 | 2020 年 4 月
所属 & 学年 | 医学部保健学科看護学専攻 4 年
卒業予定 | 2021 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 9 ヶ月 (4 年次に留学)
留学開始 - 終了	2019 年 9 月 17 日 - 2020 年 6 月 14 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。

オレゴン大学は心理学科が有名だったから。

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。

将来アメリカで看護師として働きたかったため、その第一歩にしたかった。

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
シンガポール	3 年	看護 国際交流プログラム

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？

3,4 ヶ月前

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)。

どの大学にするか、どの授業が受けられそうか海外留学室の先生を通して確認していただくために、何度も面談やメールでの相談をしました。

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。

IELTS を 1 回受験、留学室や図書館にある教材を使って勉強しました。

②単位取得、単位互換、教職履修などに関する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。

BI121 Introduction of Human Physiology Lec+Lab
 PSY201 Mind and Brain Lec
 PSY202 Mind and Society Lec+Dis
 INTL340 Global Health & Development Lec+Dis
 PPPM202 Healthy Communities Lec+Dis
 PSY304 Biopsychology Lec
 PSY306 Social Psychology Lec
 PSY366 Culture & Mental Health Lec
 HPHY212 Evid, Infer, & Biostatistics Lec+Lab

- 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？

授業前にスライドを入手できる場合はそれぞれの講義の前に印刷して持って行きました。スライドが授業後にしか入手できない場合には、先生に許可を取って授業を録音して授業後にもう一度印刷したスライドと見比べながら聞いていました。

- 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？

専門用語や日本語にはない表現などが出てきて困った場合には office hour に GE に会いに行き、質問をしていました。

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。

アットホームで、アスリート選手が多いアウトドアな大学でした。先生と生徒の距離が近く、授業中であってもすぐに手を挙げて質問をしやすい雰囲気でした。

- 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。

留学先学校の周りは自然が多く、大きなショッピングセンターまではバスで 20 分ほどかかりますがスーパーはすぐ近くにありまます。
 大学のキャンパス内には設備が良いジムがあって、多くの生徒が授業の合間や放課後に運動をしていました。キャンパス内の Wi-fi は弱い場所もありましたが、おおむね問題なく使えました。

- ③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）？

毎週コーヒーアワーやイベントがあるので参加していました。また、語学にも強い大学なので日本語も学びたい現地の学生さんとも仲良くなりました。

- 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。

授業後や週末はほとんど勉強に追われていました。時間が出来るときは友達と一緒にご飯を食べたり、ハイキングに行ったりしました。長期休みには寮に滞在すると寮費が追加でかかってしまうので、アメリカ国内の旅行に行きました。

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？

コストコでビタミンCを買って毎日飲んでいました。
講義室や寮など建物の中は暖房がよく効いていて、服装に困ることはありませんでしたがその代わり空気がとても乾燥しているのが痛くなる事が多かったです。そのため、寝るときはマスクをしたり、授業には必ず飲み物を持って行ってこまめに水分を取るようしていました。

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。

風邪をこじらせてしまったので、学校内の保健センターに何度か行きました。ドクターの診療や処方された抗生剤などは25%の負担になりますが、鎮痛剤や咳止めなどは併設されている薬局で買うようにという指示だったのでその分はすべて自己負担になりました。その薬局で買うとスーパーよりは安いと言われましたがそれでも一つ25ドルなどそれなりの値段でした。

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：T-Dap, MMR, Varicella, Meningococcal）他にも推奨されている予防接種がありました。

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	<input checked="" type="checkbox"/> 寮 <input type="checkbox"/> 下宿 <input type="checkbox"/> アパート <input type="checkbox"/> ホームステイ <input type="checkbox"/> 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。

キャンパス内でも夜遅くはあまり出歩かないようしていました。どうしても遅く歩く場合には、明るい道を歩いたり、友達と数人で出るようしていました。また、緊急用のボタンがキャンパス内に点在していたので場所をちゃんとチェックしていました。

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。

服は現地で買えるのでそんなに必要ではなかったと思います。寮の部屋に置くペーパー加湿器はとても役に立ちました。
日本食はキャンパス内やダウンタウンで食べることが出来るので手に入らなくて困る、ということはありませんでした。
キャンパス内にあるウォーターサーバーで水筒に水を入れることが多かったのですが、水でも使えるお茶のパックを重宝していました。

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。

学校内ではマイルポイントや学生証がカード代わりにになるのでクレジットカードを使うことはあまりありませんでしたが、自分がいくら使ったか分かるようにキャンパス外ではクレジットカードをよく使っていました。(ネットで確認が出来るため)
 学校の学費はオンラインで1つのページで管理できますが、自分が払わなくても良い項目も一緒に入ってきてしまうので実際にどれを払う必要があるのかしっかりと確認が必要です。
 オレゴン大学が提携している銀行で口座を新しく作っている留学生もいました。(学費支払いの際や現金引き出しの際に手数料がいらぬ、らしいです。)

② 奨学金はもらっていましたか？

はい (奨学金名：JASSO 支給額：80,000 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 万円弱	往復で購入したため日程変更追加料金や手数料がかかります。
保険代	20 万円	春学期はコロナのため帰国したので払っていません。
予防接種・ビザ代	5 万円	英文での証明書含む。
住居費	80 万円	食費を含む
食費		
教科書代	5 万円	

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。

将来はチャンスがあれば、海外で働いたり、海外の大学院に行きたいと思っています。

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。

行く前と帰ってきてからは、日本やアメリカに対するイメージが変わりました。国内にいたり、短期の海外滞在では見えない部分が見え、日本とアメリカの大学の違いや文化の違いについて気づきが多かったと思います。

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？

自分から主張しなくてはいけない場面や行動を起こさなくてはいけない場面が多くあったので、積極的に自分から動けるようになったと思います。

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。

交換留学で留学先のアメリカだけでなく他の国から来ている留学生との交流を通して、世界をいろいろな視点から見る事が出来ます。アメリカの学生と同じように勉強して授業について行くのは大変だと思いますが、日本で受けられない授業や、同じような授業であっても環境が違うだけでこんなにも学べる事が違うのかと気付く事が出来ると思います。長期で留学できる機会はなかなか無いと思うので、留学をするか迷っている場合にはぜひ留学を試みると良いと思います。

以上