

交換留学帰国報告書

記入 | 2020 年 5 月
 所属 & 学年 | 文学部英米文学専攻 4 年
 卒業予定 | 2022 年 3 月

留学先大学	セントオラフ大学
留学先国	アメリカ
留学期間	約 7 ヶ月 (3 年次に留学)
留学開始 - 終了	2019 年 8 月 27 日 - 2020 年 3 月 28 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。

一番優先したのは自分が興味のある授業が開講されているかどうかです。自分は英米文学の中でもより特定の時代や地域に焦点を当てた授業が受けなかったため、自分のスコアで行ける大学の中からより細かい内容で開講されていたセントオラフ大学を選びました。

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。

中学生の時に英語を勉強し始めてから、漠然と長期の留学に行きたいとはずっと思っていました。大学に入り英米文学を専攻していく中で、実際に英米の文化に触れながら文学を読みたいと強く感じるようになりました。

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
中国	大学 1 年	短期留学 (2 週間)

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？

二年の春ごろから IELTS の準備をして秋に選考を受けました。

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)。

留学関係でわからないことがあるときはすぐに立ち寄って質問し、疑問や不安を解消するようにしていました。特にどこの大学に留学するかをすごく迷っていたので、いろんな話を聞くことで応募する大学を決めていくことができたのは良かったと思います。

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 は三回ほど受けました。名大で夏休みに行なわれる対策講座にも参加しました。

- 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。

自分は留学前にほとんど単位を取り終わっていたので単位互換については特に考えませんでした。

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 semester ENGL280b(アメリカ映画), ENGL272(シェイクスピア), CLASS241(ギリシヤ・ローマ神話)
Interim ENGL280(西部開拓時代のアメリカ文学)
Spring semester ENGL201(アフリカ・南アメリカ文学), ENGL278(アメリカ文学全般), THEAT110(演劇入門)
CLASS, THEAT の授業は 30 人程度の講義形式、ENGL の授業は 20 人程度のグループディスカッション中心のものでした。

- 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？

とにかく他の人に自分は英語が苦手なこと、助けてほしいことを伝えていろんな人に助けてもらってでもついて行けるように心がけました。特に教授には毎授業後、わからなかった部分を質問しに行っていましたし、レポートも課題が出るとすぐにどうしたらいいか自分の考えを持って相談しに行っていました。

- 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？

最初はとにかく何を言っているのかさえわからない状態だったので、ゆっくり話してほしいと頼んだり、スライドや板書を付けてもらえるようお願いしていました。

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。

のんびりゆったりとしていて治安もとてもいいです。また、生徒の人数が少ない分一人一人へのケアがとても手厚い印象でした。

- 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。

Wi-Fi が敷地内に飛んでいるのでネット環境で困ることはありませんでした。設定などで困ったときは図書館にある IT help desk に行くと大体のことは助けてもらえます。

- 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）？

授業でグループワークをすることがほとんどだったので同じグループの子と授業準備をした後でご飯に行ったりもしました。あとは日本文化クラブのような日本語を勉強している生徒が集まるところに頻りに顔を出していました。日本語と英語まじりで話すのでとても話しやすいし、日本に興味のある子ばかりなので会話も弾みやすいのでお勧めです！

- 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。

長期休暇は日本に一時帰国していました。
授業後や授業の間の空いた時間は基本的に図書館でずっと予習と復習をしていました。

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？

アメリカで病院に行っても体調が悪い状態で英語で説明するのは心が折れそうで嫌だったので、とにかくきちんと食事と睡眠をとって異変を感じたら早めに薬を飲むようにしていました。薬は必要になりそうなものは日本から持って行っていました。

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。

病院へは行っていません。

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：）

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	（ 3 ）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。

一人の時間が欲しい派だったので3人でのルームシェアは精神的にきつかったです。ルームメイトがいない時間に逆に帰ってきて部屋でゆっくりしたりしていました。気になることは小さなことでもストレスになると体調不良にもつながるので早めにつたえることが大切だと思います。

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。

薬はよく飲むもののほかにも、軽く体調が悪くなった時に飲むようなものは持っていくといいと思います。あとはとにかくストレスをためないように、お気に入りの物でリラックスするのに使えるもの（マグカップや好きな飲み物）を持っていくといいと思います。

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。

外務省からワクチンや流行している病気などの情報はほとんどわかるので気にしておくと思います。

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。

基本的に学内での生活でお金がかかることはないです。細かいお金よりは学費や教科書代などの大きいお金がかかることが多いのでクレジットカードを作っていくといいと思います。

②奨学金はもらっていましたか？

はい (奨学金名：JASSO 支給額：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	325,410円	
予防接種・ビザ代	99,840円	
住居費, 食費	1,385,048円	
教科書代	50,618円	
初期費用	6000円	ベッド用品等

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。

一年留年してからの就職を考えています。特に留学前との変化はありません。

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。

思ったよりも穏やかな生活をしていたように感じます。多分、アメリカ=大都会のイメージが頭のどこかにあったのだと思います。授業も比較的自分の受けたかったような内容のものが受けられたので満足しています。

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？

自分の中での英語の位置づけが変わりました。(変わったというよりは納得いく認識になった、かもしれません) 留学前まではどこかで、交換留学に行くからには英語がペラペラになって仕事でも英語を使って、、、と漠然とと思っていましたが、留学に行ってあくまで自分は英米文学の中の英語が好きなのであって、英語でのコミュニケーションは大の苦手だということが分かりました。普通は留学に行くと英語でのコミュニケーションが大得意になると思われているのかもしれないし自分もそうなると思っていましたが、人によるみたいです。一般的に見ればあまり大成功と言える留学ではなかったのかもしれませんが、自分の中では大切な変化であり収穫でした。

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。

ぜひ長期の留学に興味のある人は行くといいと思います。必ず自分の中で何か学ぶことがあると思います！

以上