

交換留学帰国報告書

記入 | 2023 年 11 月
所属 & 学年 | 理学部 4 年
卒業予定 | 2024 年 3 月

留学先大学	ケンタッキー大学
留学先国	アメリカ合衆国
留学期間	約 9 ヶ月 (4 年次に留学)
留学開始 - 終了	2022 年 8 月 14 日 - 2023 年 5 月 5 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。

留学を考え始める時はまだ、国は正直どこでもいいな~と思ったのが本音です。考え始めの段階における交換留学に行く目的は、日本以外の場所に長期間生活する経験をして人間的に成長することと英語力を伸ばすことでしたので、どの国でもどの学校でもそのような経験は得られるかなと思い、こだわりはありませんでした。そのため、シンプルに憧れや休暇をどう過ごしたいかでまずは国を絞っていきました。私は野球観戦が好きで、生で大谷翔平を見たかったのでアメリカを選びました。もちろん志望動機にそのようなことは書いていませんが、しっかりした理由が必要な時は応募の段階であって、国・学校選びの段階ではどんな動機であっても、まずは色々調べることが必要で調べていく内に志望理由も固まってくるかなと思ったため、そのような緩い感じで国や学校を選びました。そこから詳しく調べて良さそうな大学を見つけられたら最高だし、ちょっと違いそうなら別の大学を調べたり国選びに戻ったりすればいいという感じです。アメリカに決めた後は、自分の IELTS スコアの範囲で行けそうな大学をピックアップ（私のスコアは 6.0 で、アメリカやイギリスといった英語圏に留学するスコアとしては低かったので割と候補がこの時点で絞れていきます）して、各大学のシラバスを見て興味を惹く授業などが多そうな大学を調べて決めていきました。私が留学に行ったのが 4 年生でより専門性の高い授業を取ろうと思っていたため、専門的な授業があまり多くない大学はこの時点で候補から外すことができ、この段階である程度ケンタッキー大学に絞ることができました。

※ 2 年生や 3 年生で留学を目指す方は、専門性の高い授業の有無という観点で志望校を絞っていくのは難しい気がします。なぜなら、どの大学も基礎的な講義はある程度開講しているからです。例えば、General Chemistry のような一般的な授業は正直、どの大学でも受講できると思います。なので、そういう場合は別の観点で絞っていく方がやりやすいかもしれません。例えば、Gender に興味がある方は、国選びの段階で Gender に関する議論が盛んな国を選ぶといいと思います。また最終的な志望理由では、なぜその学校を選んだかの理由を言えるとかかなりインパクトが強いので、その学校でないといけな理由（ある分野への特化・有名な教授など）を色々調べて、探したり考えたりするのが良いと思います。私が行ったケンタッキー大学は医療に特化していたので、例えば医学部や薬学部の学生が志望理由に「ケンタッキー大学は医療や薬学が全米トップクラスで、そのような環境で学びたい」と言えるとかかなり明確で伝わりやすい理由なのかなと思います。（私は理学部なのでこの志望理由は使いませんでした）

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。

大学受験終了後、英語力を落とすのはもったいないと感じて親の薦めもあり、英会話スクールに週一で通い始めました。この時は留学に対して漠然とした憧れはありつつも、そこまで深くは考えていません。そのまま英語学習を続けていたのですが、大学3年生くらいで英語力に自信がついてきて、一旦 IELTS を受けてみたら留学に必要な最低ラインの6.0が取れてしまい、急に留学が現実的になってきて具体的に考え始めた感じです。「短期留学は何回か行ったことがあったけれど、長期は行ったことがなかったので行ってみよう！絶対に良い経験になる！」というノリと勢いですね。そこから、海外留学室に伺い、留学先を選び始め・・・と行動に移っていきました。私は理学部所属で、理系の学生は文系と比べると留学に興味がある学生が少ないのですが、たまたま周りに交換留学に参加した・する予定の理学部の友達が数人いたので、留学する自分がイメージしやすかったのもあると思います。また留学に行くことによる心配に、就職活動と理学部4年は単位互換不可であることによる卒業年の延期がありました。就職活動に関しては海外留学室の先生からそこまで不利にならないよと聞き、卒業を1年延ばすことに関しては友達にロールモデルがいたのでそこまで心配しなくて済み、スムーズに留学に行こうと決めることが出来たと思います。1年間海外の大学に留学するにはしっかりと志がある人が多いとは思いますが、私のように勢いで行ってしまうのも志望動機さえしっかり書けばアリかもしれません。

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
イギリス	中3	語学留学・2週間
オーストラリア	中3	修学旅行・1週間
アメリカ	高2	修学旅行・1週間
オーストラリア	大1	語学留学・3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くらい前でしたか？

最初は大学4年生からの春派遣（6月締切）を考えていましたので、大学3年生の春休み明け（4月）くらいから急いで準備を始めました。ただ実際は秋派遣（11月締切）に応募したので、結果的に約7ヶ月前から留学準備を始めていたこととなります。

⑤海外留学室での相談内容、参考になったことなどを教えてください。

10回以上お世話になったと思います。本当に助かりました。
最初は交換留学を考え始めた時に相談に伺い、相談内容は留学先の選び方などの基本的な情報や、卒業が延びることによる就職活動の影響などの心配事を聞きました。特に助かったのは、大学4年生の春派遣でオーストラリアに渡航することを考えていた時に、オーストラリアのコロナ事情や1年後に本当にコロナでキャンセルにならずに行けそうなのか教えて頂いたことです。最終的にはオーストラリアのコロナへの規制が厳しいことなどを鑑みて、秋派遣に変更するアドバイスを頂きました。現地や協定校のリアルタイムの情報は、各大学と直接やりとりをしている海外留学室の先生方が色々と知っていられたので、本当に助かりました。
また、学内選考に応募する直前に応募書類の志望理由を3回ほど見て頂きました。海外留学室の先生方も選考に携わるので、書類や志望理由を見てもらって損は無いと思います。さらに、奨学金申込の際に必要なエッセイを計5回以上+メールでも見て頂きました。おかげで参加したかった奨学金プログラムに合格することが出来ました。
最後に一度、渡航直前にやるべきことを念のために確認してもらいました。

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 度受験しました。取得した TOTAL SCORE 6.0 は留学に必要な最低ラインだったので、志望できる大学を増やすためにも 6.5, 7.0 と目指していくべきでしたが、まさか 6.0 取れると思ってなくて浮かれていたのでもそれ以上 IELTS の勉強はしませんでした。ちゃんとやって志望校の選択肢の幅を増やすことをおすすめいたします。

使用教材：「IELTS プリティッシュ・カウンシル公認問題集」

語学学習：大学 1 年に G30 の授業「Calculus I」、3 年に「Inorganic Chemistry II」を受講。大学 1 年～4 年夏まで週一（40 分/コマ×2 コマ）で英会話スクールに通う。G30 の授業で単位も取ったし、語学学習も毎日少しずつやっているし、IELTS も最低ラインはクリアしているし、もう大丈夫でしょと高を括って留学に望みましたが、無事に授業の英語が聞き取れませんでした。やっぱり現地の英語は速いし、訛りもあるところはあるし、悲しくなるのでやっぱり油断せずにやるのが大事と痛感しました。

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。

・単位取得：まず、全てでなくても授業内容の重要な部分が理解できてその日扱った内容をある程度掴めているのであれば、単位取得に関しては何の問題も無いと思います。私の場合、最初の頃は授業内容が全く分らなくて単位が取れるか心配だったのでいくつか対策をしました。一つ目は、初回の授業で自分の状況（英語力、単位の心配）を先生に説明して覚えてもらうこと。直接行った方が顔を覚えてもらえるので良いと思いますが、どうしても厳しい場合はメールでも良いかもしれません。二つ目は、英語が分らなくてもまずは毎回授業に必ず出席すること。分らなくてもとりあえず出席することで 3～6 ヶ月くらい経つと、少しずつ聞き取れるようになるものです。三つ目は録音すること。授業で重要そうなことを言っているけれど、聞き取れなかった・聞き逃した箇所を再度聞くとときに便利です。ただし、私の場合は、授業の予習復習で精一杯で録音を再度聞く気が無かったので、あまり活用はできませんでした。注意事項としては、録音許可を最初の授業でとっておくのがいいと思います。先生によっては録音してほしくない方もいると思うので。

色々書きましたが、最初から全て出来る人はなかなかいないので、完璧にできなくて当たり前だと思います。最初から全てを理解しようしたり全て完璧にこなそうとしたりして、そして出来ない自分を責めてしまいしんどい時は、まず現時点で自分のできること・できないことを整理して、今の時点でできることを精一杯することをお勧めします。できないことはすぐにできるようにはならず、できることをやっていく内に段々出来るようになるのかな～と思います。理解できなくても、まずは出席するところから、できるところからで十分、それが一番近道だと思います！

・単位互換：私が所属している理学部化学科の 4 年生の単位は研究室に行き卒業論文を提出・発表することで取得できるものなので、単位互換は不可で留学すると自動的に卒業が 1 年延びます。恐らく、理学部化学科 3 年生の単位も学生実験に出席しないと取得できないので単位互換不可のはずです。理系の学生の場合は単位互換が出来るかが一つネックになるかもしれません。ただ、現地で知り合った日本人交換留学生の友達は、現地の授業担当の教授と日本で所属する大学の教授双方とメールでやりとりをして、授業の内容が同じかをチェックしてもらい、単位互換をなんとかしていたので、諦めきれない方は直接双方の担当教授に問い合わせをすればできるかもしれません。

・教職履修はしていません。

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：MKG 2022 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下さい。

記載方法は右の通り。科目コード:授業名（授業日程、形態、単位数）

※MWF=Monday, Wednesday, Friday, TR=Tuesday, Thursday

Fall Semester

・ AFE100-019: Issues in Agriculture, Food and Environment (MWF 50 min×3/week, in-person, 3 credits)

アメリカの農業の仕組みとそれらが作られた歴史、自然と農業の関係性、食と健康、畜産、農家のあり方と問題の5項目を約3週間ずつ扱っていく。1年生向けの授業なので、農業にまつわることを全般的に学んでいく。ケンタッキー州は農業が盛んなので、ケンタッキー州の身近な問題も扱った。

評価方法は毎回のオンラインでの小テスト（出せば満点、出席点のようなもの）と3週間スパンで600~700語のエッセイを2部提出×5項目。最初は大変だったが、慣れてくれば数日で2部書き終わる。先生がとても優しくエッセイがみんな間に合わなそうな時は、期限を延ばしてくれていた。中間・期末試験はありませんでした。

・ A&S306: Spirit Chemistry (MWF 50 min×3/week, in-person, 3 credits)

Spiritは「アルコール飲料」という意味があり、お酒の授業。講義名にChemistryという名前がついているが、アルコールの構造を少し復習するだけで、複雑な化学構造式などを多くは取り扱わず、むしろケンタッキーを中心としたアメリカのお酒の歴史やお酒の分類分け（バーボン、ジン、Moonshine…）などが主。ケンタッキー州はバーボン発祥の地なので、このような講義があるのでは。たまに先生がお酒の入った小さな容器と細い紙を持ってきて、紙にお酒を浸して生徒に渡し、匂いを嗅いで何のお酒なのかを当てるゲームをやっていました。※キャンパス内はAlcohol-freeなので誰も飲んでいません。

評価方法は計3回のマーク式の試験のみ。難易度は易しいです。留学や英語に慣れていない秋学期にこのような授業を取ることは、より専門的な授業を履修した春学期に向けての足がかりとなりました。

・ A&S161: International Village, Then and Now (MWF 50 min×3/week, in-person, 3 credits)

International Village (D.③に後述)に住む学生は必須の単位。英語で国際的なトピックを扱う。具体的には、戦争、国連、パンデミック、Political Economy and Environment、メディア、政治と文化など。教授が各トピックの概要について話した後、ディスカッション。

評価方法はいくつかあった。まずは不定期に行われる小テスト。それまでの授業で扱ったトピックに関する問題を1, 2題、教授が口頭で出題し解答を記述形式で書く。2個目は、ランダムにペアを組まされて、お互いについてインタビューしてエッセイにまとめるのが2回。3つ目は、ランダムに3人グループに分けられ、グループごとに授業で扱ったトピックから一つを選び、自分たちで詳しく調べてポスター発表を行う。その後、Paperにまとめる。1人1500語程度、3人で5000語以内。教授が日本人だったので、分からないところは最悪日本語で質問でき、色々相談にも乗ってもらいとても心強かったです。化学を専攻している自分にとって、あまり深く考えてなかったようなトピックが多く大変ではありましたが、大変興味深かったです。予習でかなりのReadingの量が出ましたが、全部読めなくてもできる限り読んで授業に臨んでいましたし、それで十分だったと思います。中間・期末試験はありませんでした。

・ WRD110: Composition and Communication 1 (TR 75 min×2/week, in-person, 3 credits)

1年生向けの、英語のエッセイに関する基礎的な授業。

評価方法は、自己紹介スピーチ、エッセイ2部、後半のエッセイ（トピックは、興味のある NGO を一つ選び、その NGO の公共空間から汲み取れる細部の解釈とメッセージ性）についてのスピーチと Website 作成。中間・期末試験はなし。先生がトルコ出身だったのでアクセントが聞き取りやすく、かつ話すスピードも緩やかで、秋学期の中では一番理解できた授業でした。他の授業で失った自信をここで回復していましたが、ただスピーチは緊張しました。

Spring Semester

・ FSC434G: Food Chemistry (MWF 50 min ×3/week, in-person, 4 credits)

化学的な視点から各栄養素（炭水化物、脂質、ビタミン、ミネラル、添加物・・・）の特徴を学んでいく。講義は MWF の午前中にあるのだが、実験の授業が火曜日の午後にある。

評価方法は、計4回の実験レポートと計4回の記述式試験。名大の理学部化学科3年生はほぼ毎日午後に学生実験があり沢山レポートを書くことに慣れていたので、約12回ある実験の授業の内、4回の授業でしかレポート提出が求められないことはかなりラクでした。ただし、他の実験の授業を取っていた友達は、毎実験講義ごとにレポート提出があったらしく、レポートの量は授業によると思います。実験の授業を取ろうと思っている方はレポート課題が大量に出てキャパオーバーにならないように履修登録の段階で注意しておくことが大事かなと思います。

・ CHE565: Environmental Chemistry (MWF 50min ×3/week, in-person, 3 credits)

大気圏、水圏、岩石圏、生物圏における化学種の発生源、反応、輸送、影響および動態に関する授業。500番台なので大学院生向けの授業になるが、一番複雑な計算でも化学平衡における濃度に関する計算であり、大学2,3年生で学ぶ分析化学の知識が残っていれば十分。ケンタッキー州を中心に、世界で起こった環境問題の原因はどんな化学種・反応だったのかということ学んでいく。

評価方法は、毎講義後の小テストと計3回のマーク式試験。試験問題は、小テストとほぼ同じなのでしっかりと小テストの復習をしていれば易しいです。分らないことがあっても、教授の居室に行けば優しく丁寧に教えてくれて大変助かりました。

・ MI120: Microbes and Society (TR 75 min ×2/week, in-person, 3 credits)

微生物が人間や社会にどのような影響（良い面、悪い面両方）を与えているかを学んでいく授業。

評価方法は、10回の小テスト（その場でやるものではなく、期日までに調べて提出する形）と4回の記述式試験。毎回、講義の抑えてほしいポイントをまとめたレジюме（講義で扱った内容に関する問題のみ書かれており、答えは講義のスライドに全て書いてある）が配られて、そのレジюмеに事前に答えを書いておく。試験はそのレジюмеの中からしか出題されず、かつレジюмеのみ持ち込み可なため、記述式ではあるが簡単。1年生向けの授業ではあったが、微生物に興味があり網羅的に学びたかったので、この講義が最適でした。先生がとてもフレンドリーかつわかりやすく、講義の内容もどれも面白いものばかりで、とても楽しかったです。

・ PLS560: Ecotoxicology (TR 75 min ×2/week, in-person, 4 credits)

環境毒性学の授業。この授業はあくまで魚などの動物への毒性を学ぶ授業であり、人体毒性とは異なる。内容は、環境汚染と原因となる化学物質が生態系にどのような影響がある

かという主旨。汚染の具体的な例は、金属、農薬、有機物、放射線核種、ナノ物質、栄養物質。また、汚染にも細胞レベル、生物レベル、集団レベル、生態系レベルとレベル分けされており、各レベルの汚染について学んでいき、細胞レベルの理解のため臓器の学習もする。

評価方法は、計 4 回の小テスト、中間試験、期末試験、出席およびペーパー。試験は全て記述式。小テストは持ち込み不可だったので扱った大量の内容を暗記しなければならなく、かなり大変でした。中間試験、期末試験は持ち込み可なので、なんとかなるかなと思います。ペーパーの内容は指定された金属（私は As でした）が分子レベル、生物レベル、集団レベルそれぞれのレベルで、環境にどのような影響があるか。3,000 語以内にまとめます。ミニ review 論文を作成するというものなので、自ら論文を探してまとめるというものです。大学院生向けの授業ということもあり、今回の留学で受講した中では最もハードな授業でした。基本的に講義形式ですが、たまにディスカッションの時間もあり、基礎的な知識が不足している自分にとっては大変だった覚えがあります。ただ、1 年生向けの授業を多く取る中で、大学院生向けの授業のレベルを知れる大変良い機会でした。

・ KHP122-2: Badminton (TR 75 min×2/week, in-person, 1 credit)

バドミントンの基礎技術を、実践を通して学んでいく。ラケットの握り方から始まり、サーブ、スマッシュの打ち方など。

評価方法は、簡単な実技試験と出席点。中間・期末試験はなし。出席さえしていれば C 以上は確定。スポーツを通して友達を作るのは慣れているので、毎回楽しく参加できました。

※アメリカの大学は 1 学期で最低 12 単位を取得しなければなりません。Spring Semester は上に書いた 4 つの授業です。すでに 12 単位以上なので、海外留学室の先生の許可を得た上で、余剰単位として体育の授業を履修しました。

②授業を受けるにあたって心掛けていたこと、努力や工夫を教えてください。

B.②に書いたので、そちらを見てください。

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。

B.②に書いたので、そちらを見てください。

B.②に書いたことは主に、「単位取得」に向けて授業中にどのように対策をしていくかを書きましたが、それ以外に予習面で苦労したので一応書いておきます。

・予習

聞いたことがある方もいるかも知れませんが、アメリカの大学では次回の授業までにやっておくことの量が半端ないです。主に教科書を読んでおくことが多いですが、平気で 50p くらい指定してきます。ネイティブでもなかなかハードなのではという量で、しかも内容も難しく専門用語も多く散らばっています。そんなことを英語勉強中の留学生がやるのはかなり厳しいのではと感じました。

そこで私が取った解決策としては、まず最も重要なことを整理することからでした。私にとって、最も大事なことは単位を取得することだったので、点数に響かなそうな Reading は思い切って読まなかったです。例えば、次の講義の小テストが予習の Reading を基に出題されるようならできるだけ頑張って読む一方、評価方法が試験のみで今すぐに Reading が不要ないのであれば一旦捨てて、他の講義の予習に時間を充てました。そして、講義は予習で指定された Reading の内容を教授が 50 分ないしは 75 分にまとめて説明してくれるものなので、その講義の復習に重点を置きます。パワーポイントで説明される教授が多数だったので、そのスライドを有効活用しました。内容を理解するまでのステ

ップは、①読む②大事なところを抽出③理解の3ステップに分かれていると思っているのですが、戦法としてはステップ①を省き、ステップ②を教授に任せて③に時間をつぎ込むという形になります。そして、まずは最低ラインをクリアできるようにして、さらに理解を深めたければそこから①に戻って読んでみれば良いかなと考えていました。恐らく、留学に既に行かれています方で Reading に苦戦している方は、無意識にこのようなステップを踏まれているかと思うのですが、言葉にするとこのような感じなのかなと思います。また、私はしませんでした。が、次回の講義で使用するスライドを事前にもらっておくのも良いかもしれません。確かに予習で指定されたことを全てこなすことが理想なのですが、もし現時点で厳しいのであれば自分にとって最低限クリアしておかなければならないことを明確にすることで視界がクリアになると思います。そしてそうこうしている内に、気づいたら大分読めるようになって、予習も大分進むようになってきたみたいなのもよくあります。

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。

University of Kentucky (UK) は文字通りケンタッキー州にある公立の大学で、州内で2番目に大きな街であるレキシントン市内にあります。ちなみに一番大きな街はレイビルです。2番目に大きな街と言っても、ケンタッキー州全体が自然豊かな田舎であり、少し街を外れるとブルーグラスというこの地域特有の青々とした牧草が広がった風景が目に飛び込んできます。このブルーグラスはケンタッキー州の別名でもあり、さらにケンタッキー州発祥であるブルーグラス音楽の由来ともなっております。また、レキシントン市内にある空港の名前もブルーグラス空港と言い、このブルーグラスという牧草がケンタッキー州に深く根付いていることが伺えます。住宅街に入っても、自分の家の庭の手入れにかなりこだわっているという方が多いため、綺麗なブルーグラスをそこでも見ることができます。また、ケンタッキー州の最大のイベントの一つにケンタッキーダービーがあります。このダービーは現地時間5月6日に開催されるアメリカクラシック三冠の一つであり、世界中から集まる馬たちが参加し、その中にはケンタッキー州のブルーグラスを食べて育った筋骨隆々とした出走馬も多いです。会場に入るだけでもかなり高額な料金が必要ですが、街全体が盛り上がるため雰囲気だけでも十分楽しむことができます。アメリカの大学の多くは春学期が5月下旬から6月上旬に終わるのですが、ケンタッキー大学の春学期はこのケンタッキーダービーに合わせて5月5日に終了します。

ケンタッキー大学のバスケットボールチームは全米トップクラスであり、多くのプロ選手を輩出していて、バスケの試合が行われる Rupp Arena での選手のプレーは既にプロなのではないかと思わせるほどでした。また、アメリカンフットボールは全米中で人気のスポーツとして、学内にあるアメフト会場 Kroger Field もバスケ同様すごい熱気でした。特に、UK のライバル校である、Louisville University や University of Tennessee、University of Florida などとの試合の盛り上がり方は異常な程で、タッチダウンの時はスタジアムが揺れ動くほどでした。一方、野球人気はそこまで高くなく、日本で知らない人はいない大谷翔平の名前でさえもアメリカでは野球好きが知っているくらいでそこまで知名度が高くありません。野球が好きな身としてはその点は少し残念でしたが、様々なスポーツをキャンパス内で観戦できるという貴重な機会が得られて大変満足です。

スポーツ観戦ではとんでもない熱量を感じた一方で、講義では学生皆とても静かで真面目に授業を受けている印象です。しかし、日本人のイメージ通りアメリカの大学に通われている学生は自分の意見をはっきりと主張するため、講義自体は静かでも議論は活発に行われていました。ただ、ケンタッキー州を初めとするアメリカ南部はフレンドリーな方が多く、実際に私も感じましたが、その一方で講義を通して仲良くなることは少ないなと感

じました。現地の学生は講義を受けるために出席して終われば各々すぐ講義室を出るとい
う感じなので、もちろんお互い会話することもあります。あまり群れずにいる人が非常
に多くアメリカの個人主義というのを肌で実感することができました。

授業では深い交流をすることができなかつた私がどのように現地の学生と交流したかを
書きたいところですが、③に書く欄があるのでそこで書くとして、最後にここではキャン
パスについて書きます。まずとにかく広く、キャンパス内にバスが通るほど広いです。私
は秋学期・春学期共に Agriculture 関連の授業を受けていたのですが、その講義が行われ
る建物までは歩いて 20 分、アメフト会場までは 30 分かかりました。そんな広いキャン
パスですが、代表的な建物の一つに William T. Young Library が挙げられます。外見がお
城のようで、初見では図書館とは全く予想がつかないです。そして、蔵書数も全米一
位らしく、キャンパス内を代表する建物の一つになっています。この報告書の最後に写真
も載せましたので見てみてください。このように、図書館がとても綺麗なものでそこで友達
と一緒に勉強したり、地下にある Starbucks で話したりと、多くの学生が集まります。ま
た、外に出るとキャンパスの至る所にベンチが設置されており、暖かい日はそこで勉強し
ている人も見受けられ、時折、時間がゆっくり流れているように感じることもありまし
た。

このように、スポーツ観戦、講義、文化、キャンパスと至る所で日本とは異なる点を直
接経験でき、これが留学の醍醐味だと思います。これから留学に行かれる方はそのような
「違い」をこれから経験できると思うと、うらやましいです。そのような違いは、国だけ
でなく州ごと、大学ごと、キャンパスごとにも見受けられるので、もし時間がある方は是
非足を運ぶのも良いと思います。

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。

ネット環境：一番困ったのは、たまに寮の Wi-Fi が全く繋がらないことで、課題を家でや
ろうとしたのにネットが繋がらず別の建物に移ったということが何度かありました。た
だ、基本的には繋がるので、キャンパス内であれば SIM を契約しなくても Wi-Fi のみで十
分生活していけるかなという感じです。

施設：かなり整っています。アメフトスタジアムが学内にある時点でかなり豪華で、バス
ケットボールスタジアム、野球場、サッカー場といった各スポーツのスタジアムの他、食
堂や Gym もかなり綺麗です。卓球のテーブルやテニスコート、ビリヤード台なんかもあ
り、学外に出なくても結構楽しめます。あとは、食堂の他にも Starbucks、Chick-fil-A、
Einstein Bros. Bagels、Panda Express、Subway といった飲食チェーン店がキャンパス
内に多数あり、様々な食べ物を楽しむことができます。

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。

まず、アメリカは基本的にルームメイトがいるので、私の場合はルームメイトとの交流
から始めました。ルームメイトと知り合うとルームメイトの友達、さらにその友達・・・
と知り合っていくと、少しずつ交流の輪が増えていきます。私のルームメイトはライフル
射撃の選手だったので、彼を通してライフルチームの他の選手とも知り合うことも出来ま
した。ただ、ルームメイトと合わない人も多いので無理に交流する必要もないかなと思
います。また私は留学前に、Blazer Hall という寮の 3F の International Village という様
々な国から来た学生が集まるグループに所属する予定で、事前にルームメイトも決ま
っており連絡も取っていたのですが、そのルームメイトになる予定だった方が急遽来
られなくなってしまい、私の部屋は気づかぬ内に現地のケンタッキー州出身の学生
が多くいる 1F に移っていました。ですが、結果的には 1F のみんながフレンドリー
でとても仲良くしてくれましたので、そこで現地の友達も作ることが出来ました。ま
た、International Village には

所属していたので、結果的には様々な国の学生とも現地の学生とも交流することができました。さらにそれ以外にも、他の日本人交換留学生と知り合い、彼らの友達と知り合い、さらにその彼らの友達・・・と言う形で数珠つなぎのように繋がっていくことで、様々な人と知り合うことができました。

また、学外での交流もありました。特に教会がコミュニケーションの場になっていると感じました。もしかしたら他の日本人の方も同じような感覚かもしれませんが、留学前の私の宗教や教会に対するイメージは、「怖い」「強引に入信させられそう」というネガティブな感覚でしたが、現地で実際に行ってみてそのイメージは完全に変わりました。クリスチャンの友達に誘われて教会に行ってみても、誰も入信することを強要しないし、騙そうとしたりもしません。「私は信じているけど、あなたが信じるかどうかはあなたの権利だからあなたが決めて大丈夫。でも、もし同じものを信じるならウェルカムだよ。」というスタンスなので、プレッシャーを感じることなくリラックスして参加できます。教会の場はもちろん宗教的な意味もありますが、それ以上に人との交流の場であると強く感じました。なので、無宗教であっても教会に出向くことで新たな人脈ができる可能性は大にあると思います。

最後に、私がコミュニケーションの際に気をつけていたことです。やり方があっていかは分かりませんが、自分自身が最も大切にしていたことは「あなたに興味がある」という姿勢を崩さないことです。もし英語が聞き取れなくて落ち込んでいたとしても相手から見るとこちらの事情を完全には把握できないので、特に英語に自信が無いときは「自分に興味が無いのかな」と感じさせて交流が薄くなってしまいかねないと思いました。そのため、事前に「あなたに興味があるのだけれど、英語がまだ上手く喋れないからコミュニケーションが上手く行かないかもしれない。でも、仲良くしてくれると嬉しい」と事前に伝えておきました。だから、コミュニケーションが上手く行かない時でも、相手との交流が薄くなったり途絶えたりすることはほぼありませんでしたし、ゆっくりお互いがフェードアウトするような関係性になることもほとんどなかったのではないかなと感じます。また、言語的な部分よりも非言語的な部分を意識して、言語が分からなくても知ろうとする姿勢は決して崩さずに、愛想良く接したり楽しい気持ちで喋ったり聞いたりしていました。特に、分からない時はわかるふりをしないように気をつけました。もちろん、たまにはしてしまいますが。そんなこなしている内に、気づいたらある程度普通に英語で会話できていました。

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。

秋学期の初めの頃は授業を受けることで精一杯で休日は体が重かったので、誘われない限りは寮にいて疲れを取っていました。特に最初の1週間は言語・環境・授業内容などが新しく大変で、たくさん寝ても体が重かったです。最初の週の金曜日の授業が終わったときに教授が生徒に「You survive!」と仰っていて、現地学生にとっては「何言っているのだろう。当たり前じゃん。」くらいに感じるかもしれませんが、自分にとっては本当にその言葉が染みました。

だんだん授業にも慣れて余裕が出てくると、学内の施設（Gym、ビリヤード、卓球など）を探索し始めたり、秋学期はアメフトのシーズンなのでアメフト観戦に行ったりしました。さらに段々友達が増えてくるにつれ、主に長期休暇（Thanksgiving break, fall break）に旅行に行きました。旅行先はKentucky州のすぐ南に位置するTennessee州に加えNew York, Bostonなどでした。また、友達のアパートのパーティーにもたまに参加しました。もちろん毎週遊ぶのもしんどくなる時もあるので、その場合はゆっくり一人でいたり、テスト前は図書館で勉強したりもしました。また、春学期にある1週間のSpring Breakでは奨学金プログラムの一環であるNY研修に参加し、プレゼンテーションをしたり、役員の皆さんと交流したり、もちろん観光もしたりしてとても良い経験になりました。

た。最後に、春学期後は LA に行き、念願だった大谷翔平を間近で見てとても感激したことを覚えています。

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。

・コロナウイルスがだいぶ収束していたとはいえ、まだまだ怖かったので手洗いうがいには欠かさずしていました。また、マスクについてですが、現地の人にはほぼしていなかったし、体調も悪くないのにマスクすると逆に警戒させてしまうかなと思ったので、特に体調が悪くない時はつけていませんでした。

・薬は日本の病院で処方してもらったもの（塗り薬、飲み薬）をそのまま持って行きました。市販の風邪薬なども一応持って行きました。

・ヘルペス持ちで（ヘルペスというのはストレスや疲労が溜まったときに顔に出る湿疹のことですが、完全に遺伝性のものなのでこれまでに聞いたことがない・一度も症状が出たことがない方はほぼ間違いなくヘルペスウイルスをもっていないです。安心してください）、ヘルペス用の塗り薬（ゾビラックス、目の周りや目の中には塗れない）と飲み薬は持って行ったのですが、目周辺にも塗れる塗り薬（ゾビラックス眼軟膏）を持って行くのをすっかり忘れていて、実際に目の周りに出来たときはとても怖かったです。ヘルペスウイルスを持っている方はご存じかと思いますが、ウイルスが目の中に入って角膜まで侵入すると失明の危険があります。頻繁にヘルペスの湿疹が出る方、その中でも特に目の周りが出る方は忘れずにゾビラックス眼軟膏を持って行かれることをおすすめします。ヘルペスウイルスを持っていない方でも、それぞれかかりやすい病気や出やすい症状があると思います。その中で、悪化したら怖い症状を出来るだけリスト化して対処法を事前に考えておくと、いざかかったときにスムーズに動けると思います。健康第一です。

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。

E.①に書いたように、顔にヘルペスウイルスによる水ぶくれが目、鼻、口周りに出来たときに、キャンパス内の病院に一度お世話になりました。キャンパス保険に入っていたので診療代は無料で、薬代だけかかりました。確か \$6 程度だった記憶です。

③留学するにあたって、予防接種は必要でしたか。

はい（種類：Tuberculin, BCG, DTaP, DTaP booster, Measles, Rubella, Hepatitis Type-A, Hepatitis Type-B, Meningococcal MCV4, COVID-19）

この内留学のために打ったのは、DTaP booster, Hepatitis Type-A, Hepatitis Type-B, Meningococcal MCV4, COVID-19。他は、血液検査で免疫があることを証明。

いいえ

※Hepatitis Type-A, B は3回の注射が必要で、1回目と2回目の間は1ヶ月、2回目と3回目の間は半年間あけないといけません。つまり、8月渡航で全ての注射を出国前に打つのであれば最低でも1月には予防接種を始めないといけません。私は3回目間に合いませんでしたが、私の大学の場合、Hepatitis Type-A, B 両方 Mandatory ではなく、Strongly recommended だったのでなんとかできました。かかったお医者さんにも3回目は現地で打っても良いけど、そこまで流行っていないから帰国後でも良いと言われたので2回だけ打って出国しました。他にも長い期間が必要な予防接種があるかもしれないので、是非調べてみて下さい。早いに越したことはないです。

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 寝室は一人部屋で共有スペースやシャワールームは共用。

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。

・服装：ラフな格好の方が多かったのですが、おしゃれとかに気を使う必要はあまりないのかなと思います。毎日、パーカーとかジャージでした。ラクでした。もちろんファッションが好きでこだわっている方もいらっしゃるのですが、好きな方はそのままが良いと思います。おしゃれに気を使っても使わなくても、どちらでも受け入れてくれます。

・食べ物：特にこだわりはないので個人的には十分でしたし、メキシコ料理がとても美味しかったのでむしろ大満足でしたが、現地の食事に飽きた他の日本人の交換留学生は、車を持っている現地の友達に Asian Market 等に連れてってもらって大量に買い込んでいたりしていました。日本人が食で困る時は大体日本食が恋しくなる時なので、インスタントラーメンやインスタントスープ、お菓子などを少し持って行くといいかもしれません。

・移動：ケンタッキー州は田舎なので、キャンパス近くのダウンタウンより外のお店やレストランに行く場合は車が必須です。そういう場合は、車を持っている友達に連れて行ってもらうか、Uber を利用するかの 2 択でした。バスもありましたが、治安が心配だったので乗っていません。

・マナー：非ネイティブなので、意図せず少し失礼な言い回しになることがあると思います。相手側もこちらが非ネイティブと知っているのが基本的に理解はしてくれますし、怒る人なんてほとんどいませんが、やはり最低限知っておくと良いかもしれません。例えば私は、相手の意図が分からないときにたまに「What was the point of ~」と言いそうになっていたのですが、これは「なんのためにそれを言ったの?」というような、相手の意見全てを否定するかなり上からの発言になるそうです。もちろんそのような意図で使うつもりは全くありません。ただ、友達間ならまだ理解してくれたり優しく教えてくれたりするかもしれない一方で、もし授業で教授が言ったことに対して理解できずにこのような表現をしてしまうことを想像すると少しゾッとしますね。YouTube とかに日本人がしがちな失礼な表現みたいな動画がたくさんあるので少しは知っておくと良いかもしれません。私は自分自身の勉強不足で相手に嫌な思いをさせてしまうことが嫌でしたので、留学前に少しそのような動画を視聴して知っている範囲で失礼な言い回しは避けていました。同じ理由で、国ごとのハンドサインの違いとかも軽く学んでおいても良いかもしれませんね。

・安全面：キャンパス内は、夜中でもそこまで心配はしておらず、一人で図書館から寮まで 15 分くらい歩いていましたが、学外や旅行先では夜中の一人行動は絶対しないようにして、集団行動を必ずしていました。特に Hollywood で歩いた道は、日が出ていても空気がピリピリしていて怖かったです。通った道が悪かったかもしれませんが。

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。

・持参するとよいもの
薬。電子レンジで簡単に調理できるもの。ヒートテック（寒い地域に行く方）。

・持参しなくて良かったもの
調理器具。ハンカチ。必要以上の洋服。

既に自分の留学先が決まっている・ある程度絞り込んでいる方は、実際にその国・その大学に行った先輩に事前に聞いておくとも良いかもしれません。海外留学室の先生にお願いすれば、既に交換留学に参加した先輩との繋がりを作ってくれれると思います。

※調理器具：寮にキッチンがある情報だけ知っていたので自炊する気満々で調理器具を持

って行きましたが、寮の部屋ごとにあるわけではなく寮に一つしかありませんでした。結局 1 回も調理しないまま、重い調理器具を持って行って、持って帰りました。これがなければもっとお土産買えました。

※ハンカチ：少なくともケンタッキー州では、トイレの手洗い場のそばに必ずペーパータオルが備え付けられていて、手を拭く用のハンカチは不要でした。

※必要以上の洋服：これは恐らくアメリカの大学ならどこでもあると思うのですが（なかったらごめんなさい）、学期前のオリエンテーション期間や週末に様々なイベントが全て無料で開催されて、無料で色々なものがもらえます。Free T-shirt だけで 10 枚くらいもらったので、正直おしゃれにこだわりがなければ T-shirt は現地のもので十分だなと感じました。

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。

正直あまり見ていませんでしたが、所属大学の Web サイトをたま～に確認していました。あとは、一応旅レジへの登録をしたのと、あと在留届を提出してから現地の大使館から定期的に情報がメールで送られてきていた気がします。在留届についてはちょっと記憶が曖昧です。

春くらいにレキシントン（大学の所在地）で停電があったらしいのですが、全く知らなくて、情報弱者であることを痛感しました。緊急事態時に早めに行動するためにも色々情報源を持っておくに超したことは無いと思うので、情報に強そうな方に聞いてみて下さい・・・

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。

支出の管理はケータイの家計簿アプリを使っていました。

クレジットは Sony Bank WALLET を主に利用し、予備で三井住友銀行の NL カードとデビットカードを利用した他、現地で開いた口座のデビットも使いました。現地の口座への送金方法は Wise でした。

アメリカはクレジット社会なので、現金を使う場面は正直あまりありませんが、出国前に数万円両替しておいて予備で現金を持っておくと安心だと思います。例えば、留学してすぐにクレジットカードを紛失してしまうと、カードが日本から現地に届くまで時間がかかるので、そういう時でも現金があればとりあえず安心です。ハプニングは慣れていない時に起こるものなので、最悪を想定して準備しておくといいかなと思います。

②奨学金は受給していましたか。

はい （奨学金名：TOMODACHI 住友商事奨学金プログラム、支給額：180 万円）

いいえ

③差し支えない範囲で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。

※私が留学した時は、1 \$ = ¥ 140~145 でした。

内容	金額	備考
渡航費	¥291,800	+代理店による帰国便の日時変更代 \$ 199
保険代 (キャンパス保険)	\$2,649	\$1,003 (fall), \$1,646 (spring)
保険代 (東京海上日動)	¥118,774	名大から交換留学する学生は強制加入
予防接種	¥61,200	
ビザ代	¥52,865	SEVIS 費用+ビザ申請料金
住居費	\$10,144	\$5,072 /semester
食費 (ミールプラン)	\$3,494	\$1,747 /semester 一番安いプラン
食費 (ミールプラン以外)	月平均 ¥26,000	
教科書代	\$135	ネットにあるものを探して節約しました
旅行費	¥400,000	
日用品等の生活費	月平均 ¥17,000	
通信費	月¥5,000	

※ケンタッキー大学病院は全米有数の病院らしく施設も充実しているので、いざという時は安心なのですがキャンパス保険もそれに応じて高額です。恐らく、アメリカの他の大学はここまでかからないのではないかなと思います。

H.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。

留学以前は就活 or 大学院といった様々な将来の選択肢に対して漠然とした不安がありました。今は今の自分ができることを精一杯やり、将来については頭の片隅にいれつつも決めるべき時にしっかり決めれば大丈夫だろうと感じていて、どこか精神的にどっしりしたと思います。1年間色々な経験をして色々な人と出会って様々な生き方を知ること、自分の人生について深く考える時間を取ることができ、かつ漠然とした不安等のネガティブな感情に向き合う術を身につけたことで、自分の軸をぶらす必要がなくなったからだと思います。なので、留学に行って本当に良かったなと感じます。

将来への具体的な考えとしては、今はまず大学院に進学してしっかりと研究を頑張りたいと思っています。その先はまだあまり考えてはいませんが、留学をきっかけに海外大学院説明会にも多く足を運ぶようになり、そこで登壇されている方々を見ると、異国の地で活躍されていることがかっこいいなと思ったので、チャンスがあれば海外大学院にチャレンジしてみたいと思う気持ちがあります。ただ恐らく、これから就職活動が始まり企業で働き社会貢献されている方々を知ればそちらも素敵だと感じると思うので、情報収集しつつ今できることを精一杯やり、そして決めるべき時に決めていきたいなと思います。

- 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。

私自身は行っていません。

留学で出会った友達はボストンキャリアフォーラムに参加していました。その人によると、しっかり準備すればとてもためになります。とりあえず参加する形だとあまり収穫がないまま終わってしまうそうです。参加するなら準備をしっかりした上で臨むのが良いそうです。

I. 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。

留学時、特に初期の頃はものすごく楽しい感情とものすごくしんどいという感情が交互に来て、気分アップダウンにとても疲弊した覚えがあるのですが、慣れてくると段々とその波の振幅が緩やかになり、かつ自分の感情を楽しいの方に意図してふることができるようになりました。その自分の感情のコントロールというのが留学で最も大きな収穫だなど感じています。そして、自分のことを知ると不思議と他人に対する共感が上がり、前より他人に優しくなれたことで、結果としてアメリカを始め国籍問わず様々な友達を作ることが出来た気がしていて、行く前は不安と心配ばかりな自分に「行って良かったと思えるから大丈夫だよ」と教えてあげたいです。そして、新しいことにチャレンジすることの楽しさも知ることができました。なので、今後チャレンジすることにも抵抗が少なくなったため、果敢に様々なことに挑戦していきたいと率直に感じています。

- 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。

H.②で書いたように精神的にどっしりしたし、I.①で書いたように自己コントロールがとても上手くなったように感じます。加えて、アメリカへの偏見がなくなり、偏見することが少なくなったと感じます。行く前は、アメリカだとアジア人は差別されるから身を守らないと、という偏見を持っていましたが、私の友達は差別をするような人は一人もいなく、むしろ自分が一番アメリカに対して差別していたなと感じ恥ずかしかったです。もちろん差別する人はいるんでしょうけれど、それはどこの国にもいて国の問題でも国民性の問題でもなくて、その人自身の問題であると感じました。偏見すること自体は人間だしもあることだとは思いますが、知る前から決めつけるのはやめようと思ったし、その人を十分に知ってから遅くないなと思いました。ありきたりな内容ですが、そう思っています。

- 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。

まだ迷い中の人は、留学を実現するまでの壁がどこかにあるのではないかなと感じます。それは、お金だったり、親の意向だったり、不安や勇気だったり、英語力だったり、留学に行くことで卒業が延びてしまうことだったり、就活だったり、色々あると思います。でもこれを読んで留学を考えているということは少なからず行きたい気持ちがあるからだと思うので、一度何が自分の行きたい気持ちを邪魔しているのか整理してみると良いかもしれません。ただ、考えすぎる人は逆に、もう何も考えずに行動して勢いで行ってみるのも良いかもしれませんし、交換留学について詳しい海外留学室の先生に相談してみるのも良いかもしれません。どれが良いかはその人の性格によると思うので、一概にこれが良いとは断定できませんが、どうすればいいかを考えている時点でもう既に一歩進んでいると思います。なので、どれでも良いから勇気を持ってもう一歩踏み出してみてください。その先には、必ず素晴らしい経験と味わったことのないような感覚と見たことのないような世界が待っています。この報告書が、これを読んで下さっている方の次の一歩を後押しできるように願っています。応援しています。

William T. Young Library



UK のマスコットである Wildcat の銅像



キャンパス内にあるショップ



ダウンタウンの美味しいタコス屋さんのタコス



アメフトスタジアム Kroger Field



Ohio 州にある遊園地 Kings Island (高すぎて死ぬかと思いました笑)



以上