

## 交換留学帰国報告書

記入 | 2023 年 5 月  
所属 & 学年 | 教育学部 3 年  
卒業予定 | 2025 年 3 月

留学先大学	南イリノイ大学カーボンデール校
留学先国	アメリカ合衆国
留学期間	約 9 ヶ月 (2 年次に留学)
留学開始 - 終了	2022 年 8 月 15 日 - 2023 年 5 月 15 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。

高校生の頃にアメリカに行ったことがあり、もう一度行きたいと思ったのでアメリカにしました。また、英語力向上のために英語圏の国を選びました。いくつかあったアメリカの大学から南イリノイ大学を選んだ理由は、留学中に学びたい分野を取り扱う授業が多くあったからです。中西部に位置するイリノイ州にはアメリカの古い伝統的な文化が残っていると知人から聞いたのも決め手の 1 つでした。

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。

高校の頃周りの友達が短期留学をしていたことがきっかけで、留学に対して興味がわき、留学を身近に感じていました。また、将来は英語教師を目指していることもあり、留学を決めました。せっかく留学するのなら長期期間が良いと思い、大学生のうちに 1 年間チャレンジしようと思いました。

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
アメリカ合衆国	高校 2 年	修学旅行、1 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？

半年ほど前。大学 1 年の 5、6 月ごろに海外留学室に初めて相談しに行きました。

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。

留学したいという漠然とした目標しか持っていなかったのですが、相談室の先生と具体的にどの国に留学したいか、何のために留学に行くのかなどを一緒に決めました。志望動機などを書く際に役立ったと思います。また、留学内定後も、南イリノイ大学に過去に留学していた方の連絡先を教えてくださいました。

**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 2 回受けました。

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。

単位互換や教職履修については、文系教務課にメールでたくさん相談させていただきました。

**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：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ください。

秋学期

LING101 English Composition I for ESL  
LING200 Language, Society, and the Mind  
EDUC211 Diversity in Education  
PHIL210 The American Mind

春学期

CMST261 Small Group Communication  
CMST262 Interpersonal Communication  
PSYC102 Intro to Psychology  
SOC108 Intro to Sociology

1 学期は 3 単位×4 つの授業を履修しました。1 つの授業は週合計 150 分で、1 コマ 50 分×週 3 または 1 コマ 75 分×週 2 でした。テストはあまりなく、レポート提出が多かったです。

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。

分からないことがあったらすぐに先生やクラスメートに聞くことを心掛けていました。分からなかったところをメモしておいて授業終わりに聞いたり、office hour に教授を訪ねて質問したりしていました。

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。

最初の頃は予習としての読み物や宿題の多さに苦労しました。難しい英単語がたくさん出てきて、英語の読み物はとにかく時間がかかりました。何度読んでも内容を理解していないような気がしたので、読みながらキーワードにハイライトを引いたり自分の考えをメモしたりするようにしました。そうすると、ただ文字を読むのではなく、要点を理解しながら効率的に読むことができるようになりました。

**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。

とにかくたくさんの方に自然に囲まれたキャンパスです。毎日リスを見ながら登校していました。かなり田舎で、アメリカの他の地域よりは比較的安全だったのではないかと思います。

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。

ネット環境はとても良いです。キャンパス内にジム、食堂などがあります。しかし、スーパーまでバスで片道1時間ほどかかるなど、車がないと生活するのが少し大変でした。最寄り空港までも片道2時間の道を車を持っている人に頼まなければならない、公共交通機関がほとんど機能していない点が不便でした。

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。

国際寮に住んでいたため、各国からの留学生と夕食を一緒に食べたり映画を一緒に見たりしていました。逆にアメリカ人現地学生とは交流の機会が少なかったのですが、1つの授業で最低1人は自分から声をかけて友達を作れるように頑張りました。

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。

長期休暇は旅行に行きました。Thanksgiving breakにはシカゴとミズーリ州のコロンビア（知り合いのおうちに遊びに行きました）、Winter breakにはカリフォルニア、Spring Breakにはニューヨークに行きました。私はアメリカ国内のみを旅行しましたが、他の友達はヨーロッパやカナダなど国外を旅行していました。

**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。

睡眠を十分確保すること。適度な運動をすること。

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。

幸い、留学中にひどく体調が悪くなったことがなかったので、病院へは1度も行きませんでした。しかし、大学のヘルスセンターでインフルエンザワクチンを接種しました。南イリノイ大学の保険に加入していたので、費用はかかりませんでした。

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：麻疹、おたふくかぜ、風疹、Tdap、髄膜炎）

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	（ 1 ）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。

寮内の冷暖房設備が一括で操作されており、部屋の温度を自分で調節できなかったことは不便でした。パーカーを着たり窓を開けたりしてなんとか調節していました。安全上、夜はなるべく出歩かないようにしていました。外出するときは必ず2人以上で、できれば男の人と行動するようにしていました。

- 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。

持参するとよいものはインスタント味噌汁や切り餅などの日本食です。持参しなくてもよかったものは、カイロとマスクです。

- 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。

## 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。

奨学金にできるだけ多く応募すること。自分で調べて情報を得ないと、気づいたころには申込期間が過ぎていた！ということもあるので、留学が決まったら早めに情報収集すると良いと思います。

現地では口座を開設して、日本からその口座に送金して管理していました。なるべく円高のタイミングで送金するようにしていました。

- 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。

内容	金額	備考
渡航費	35万円	
保険代	30万円	日本の保険とキャンパス保険の二重加入
予防接種・ビザ代	11万円	
住居費	月6万円	1人部屋(お風呂・トイレは2人で共有)
食費	月5000円	自炊
教科書代	2万円	
SIMカード	月4000円	
娯楽費	月1~2万円	外食、洋服代
旅行費	30万円	5か所合計した金額です。

## 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、進路や目標に対する考え方や気持ちの変化があれば教えてください。

大学院に進学する予定です。寮に住んでいたほとんどの人が院生だったので、大学院進学をより身近に感じるようになりました。

- 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。

### 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。

あっという間でした。アメリカ渡航前は1年間もやっていけるのだろうかという不安が大きかったのですが、終わった今、その気持ちは必要なかったと言えるくらい楽しかった1年間でした。留学して本当に良かったと思います。また、この留学中で、たくさんの出会いがありました。これからも大切にしたいです。

- 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。

積極的に何事も行動す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。

留学を迷っている人はぜひチャレンジすることをおすすめします！誰でもできる経験ではないし、留学前と留学後で自分自身の変化を感じられると思います。まずは海外留学室に相談しに行ってみてください！

#### ◆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）を下記へ、ぜひ共有してください。報告書はウェブや印刷物として公開するため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