

短期研修報告書

記入 | 2023年 9月
所属&学年 | 理学部 1年生

留学先大学(国名)	アメリカ
短期研修のプログラム名	短期海外研修 A(北米)オレゴン大学
留学した期間	3週間

1. 留学前の準備(応募のきっかけや動機、申込手続、語学対策など)

既に海外留学を何度か経験している友達に感化されたのと、高校生の時から海外留学をすることを決めていたので、参加を決めた。参加するかどうかで迷うこともあるかもしれないので、できるだけ早めに真剣に参加するかどうかを決め、手続きを早めに済ませた方がいい。語学対策という点ではほとんど何もしなかった。ただ、ネイティブの英語を聞き取る練習などはした方がよかったなと思った。

2. 研修内容や学校(内容と時間数・形態、授業の感想、学生同士の交流など)

留学前に理系科目から文系科目まで幅広い分野の授業の中から、各個人で決めた2つの授業を1週間目と2週間目にそれぞれ受ける。この時、必ずしも自分が希望した授業を選べるとは限らないので、注意が必要。現地の高校生と一緒に授業を受けるため、内容的にはそこまで難しくもないものもあるが、英語を聞き取る能力はやはり必要だと痛感した。授業自体は3時頃に終わり、その後は自由行動なのでダウントウンに出かけるなど好きなことができる。また、この2週間の夜には大学でnight activityが開催される。月～木に開催され、月曜日のnight activityの内容はJapanese nightという名大生が現地の生徒に日本の文化を紹介するというものなので参加は必須だが、他の曜日は自由参加である。ただ参加することで友達が増えたりするので、参加がおすすめ。現地の高校生は授業もnight activityも1週間ごとに入れ替わるので、たくさんの友達ができる。

3. 生活(住環境、食生活や健康管理、金銭管理、持参して良かったものなど)

このプログラムはホームステイという形だった。ホストマザーが元ベジタリアンということもあり、肉をほとんど使わず豆や野菜などを主に食べるような家庭だったので、正直に言うと、少しきつい部分もあった。アメリカの家庭だからといって、すべての家庭がジャンクなものばかりを食べるわけではないので注意が必要。また、洗濯の頻度などは1週間に1~2回の家庭もあるので下着などは多く持って行った方がいい。オレゴンの気候的に汗をかいてもすぐに乾いてしまうので、上下の衣服はそこまで多く必要になることはない。日本のお菓子は喜んでくれるので持っていくのがおすすめ。

4. 危機管理(身を守るために気を付けていたことや危険を感じたことなど)

財布などは常に持ち歩いていた。また、パソコンやパスポートなどは授業で必要がなかったので、ホストファミリーの家に置いていた。ユージーンは比較的治安がいいほうだが、夜のEugene Stationなどはホームレスが多く危険なので、夜は特に気を付けた方がいい。もし見かけても目を合わさず、話しかけられても無視することを意識した方がいい。

5. 留学を終えて感じる事&留学を考えている学生へのメッセージ

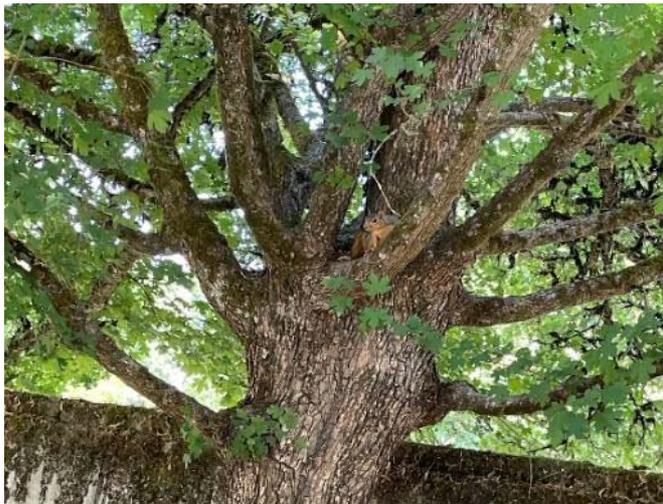
非常に貴重な経験となった。やはり周りがネイティブしかいない環境で生活したり、学んだりすることは日本では難しいので、行ってみないと感じる事の出来ないことが多い。もし行くかどうかを迷っているのであれば、行かなかったときに後悔するかもしれない但至少でも思うのなら行った方が絶対に良い。

6. 研修費用 (さしつかえなければおおよその金額を教えてください)

内訳	おおよその額	備考
航空運賃&ビザ申請料	268000 円	
海外旅行保険	15000 円	
授業料 (教材費含)	345000 円	
滞在費 (寮費など)	113000 円	
食費	23000 円	
交通費	75000 円	
その他 (小遣い、通信費など)	80000 円	
計	919000 円	1\$=150 円で計算

自由記述欄 * 現地のおすすめ情報や留学エピソードなどご自由にご利用ください。写真添付なども歓迎します。

↓↓↓



←画面中央部に見えるリス

オレゴン大学の近くの木で撮った写真。オレゴン大学構内の木でもよく見かけた。人間に慣れているからなのかもしれないが、1~2m くらいの距離まで近づいてくることが多々あった。すごくかわいかった。

ハイキングをしに行ったときに登った山の上から撮った景色→

ところどころ急な坂があつてきつかったが、頂上からの景色はすごくきれいだった。頂上のモニュメントにノートが置いてあったので、名前等を日本語で書き記した。日本人が書いたものを探したが、ノートが置かれて 4~5 カ月しかたっていなかったため、見つけることはできなかった。





←夜のオレゴン大学の校舎

夜になると多くの建物がライトアップされていてきれいだった。また、オレゴン大学構内には多くの木が植えてあって、いい雰囲気だった。

オレゴン海岸の景色→

オレゴン大学が企画した Coast Trip に参加してオレゴン湾にいった。写真の灯台が有名らしく歴史もあるらしい。夏とは思えないほどの寒さのため半袖で来たことを後悔した。



←港町の Florence で食べたパスタ



Coast Trip の後近くの港町 Florence にあるイタリア料理店に入って海鮮パスタを食べた。新鮮だったからかわからないが、回線がとてもおいしかった。(値段は 24 \$ なのでちょっと高め)

短期研修報告書

記入 | 2023年 9月
所属&学年 | 工学部 1年生

留学先大学 (国名)	オレゴン大学 (アメリカ合衆国)
短期研修のプログラム名	短期海外研修 A (北米)
留学した期間	2023年8月4日から2023年8月26日まで

1. 留学前の準備 (応募のきっかけや動機、申込手続、語学対策など)

私は高校生の時に参加したかった高校の海外研修がコロナの影響で中止になったことから大学では必ず留学してみたいと思っていた。長期の留学もしてみたいと思っていたが、留学経験がない中、いきなり長期のプログラムに参加するのは自分の英語力や精神面を考慮してよくないと考えたのでまず短期留学のプログラムに参加してみようと思った。名大の短期留学のプランの中でも今回のオレゴン大学のプランとノースカロライナ大学のプランで迷ったがオレゴン大学のプランは理工学生向けであり、ラボツアーにも参加できるということだったのでそれが決め手となりオレゴン大学のプランに決めた。

高校の研修は厳しい審査があったそうなので今回の研修も同様に厳しい審査があると思っていたが、実際は応募から決定するまでに特に厳しい審査もなかったなのでそこは楽であり助かった。保険や奨学金などの諸手続きの説明を丁寧してもらったので手続き漏れなどがなくとても助かった。事前授業ではオレゴンの雰囲気や特徴を教えてもらえたことも精神的不安をなくすことにつながりとてもよかった。

準備としては Eugene の観光地を調べたりしたがビールやワインなどばかり出てきていい場所が見つけれなかったので現地で作った友達にいろいろと教えてもらおうと調べることをあきらめ、特に何もしていなかった。自分で調べることをあきらめたおかげで研修中にたくさんの友達を作る必要ができ、自分の中で友達作りにより前向きになったので結果的に調べずに行ったことは良かったと思う。

語学力については幼少期から10年以上英会話塾に通っており、英語でコミュニケーションをとることが好きだったので特に不安はなかった。一日中英語でしかコミュニケーションをとれないという状況は初めてだったが自分の英語力が上がるだろうと思ったのでとてもワクワクしていた。

2. 研修内容や学校 (内容と時間数・形態、授業の感想、学生同士の交流など)

プログラムは全体で三週間あり、第一週、第二週は SAIL という地元の高校生向けのプログラムに参加し、実際にオレゴン大学内で高校生らとともに授業を受けた。第三週はオレゴン大学の研究室を見学したり、オレゴン州立大学を見学したりした。

SAIL について。

SAIL では私は Business と Economics and the Power of Math の二つの授業をとった。もともと専門科目である Computer Science の授業をとりたいと考えていたが残念ながらとることができなかったなのでこの二つの授業を受けることになった。どちらも今までに日本でも

取ったことのない科目の授業だったので聞き取った単語の意味が分からなかったり何の話をしているかわからなかったりしたことが少しあったので難しかった。知らない単語やわからないことはその場で周りの友達に聞いていたので最終的には理解できた。

授業の内容としては講義の中にだいたい一個はグループワークがあった。Business のクラスでは事前に与えられた条件を満たすような会社とその会社の製品を考えて起業のシミュレーションをしたり、与えられた予算の中で海外へ視察に行ったりするシミュレーションをするなどのグループワークやトリビアクイズなどを行った。それらのシミュレーションをしているといかにアメリカの生徒の発想が自由で、自分の意見を言うことをためらっていないかがよく分かった。グループ内でも自分の意見をどんどんいうので日本のグループワークよりも楽しかった。またこれらのグループワークは最終的に自分の考えた会社などについてほかの生徒の前で発表するのだがその際にも日本に比べて堂々としている生徒が多いように感じた。さらにはプレゼンに対しての質疑応答も盛んであったので生徒のプレゼン能力も上がるような授業でありとてもいいと感じた。

Excel についての授業があったのだがそこでは Excel の使い方をただ学ぶだけでなく金利の勉強や職業別の総収入の比較などと結びつけながら学ぶことができたので日本の教育方法よりも面白いなと思った。

Economics の授業では需要と供給の講義の中でトランプの数字を資金に見立てて Buyer と Seller に分かれて商売をしてその利益をそれぞれ本物のお金でもらえるというゲームや様々な形態のオークションを理解するために実際に本を得るためにオークションをするなどした。私はスティーブジョブズの本を落札した。600 ページ以上あるから読み終わられる気がしない。

本物のお金を使っていることにとっても驚いたが実際にもらえる方が現実味が増して講義内容が分かりやすくなると思った。どのゲームも講義内容を理解しやすくするための補助教材としてとても機能していたので良かった。

第三週について。

オレゴン大学内の研究室を見学した。物理や化学の研究室をメインに見学した。特に印象に残ったのはゼブラフィッシュの研究所の見学だ。ゼブラフィッシュは遺伝子操作や突然変異個体の作製がほかの生物よりも容易らしく、受精卵に様々な物質を注射し体の色を赤色に染めるなど様々な個体を作成し観察していた。研究室の規模が大きいことと観察している個体の種類が豊富であることにとっても驚いた。

他にも3Dプリンターをはじめとして高額で性能のよさそうな実験装置や施設設備が充実していたのが印象に残っており、そのような環境で研究できるというのはすごく幸せだろうなと感じた。

オレゴン州立大学の見学では大学内を生徒が作成したロボットが動き回っていたことや、Food Science の研究所を見られたことがとても印象的だった。特に嗅覚が味覚に大きく作用しているという研究結果を実際に体験してみたのがとても楽しかった。そういった研究を一般の人を対象に行っているという話を聞いて自分の専門ではないがとても面白そうやってみたいなと思った。

また、生徒が自由に使える休憩自習スペースがまるで高級ホテルのロビーのように広くお洒落で趣のある感じだったので驚いただけでなくとてもうらやましいなと思った。

学生同士の交流について。

地元の学生とはおもに SAIL のプログラムを通して仲良くなった。日中は地元の高校生と授業を受けているので授業が同じ生徒とはグループワークを通して仲良くなることができた。違う授業をとっている生徒とは昼食、Japanese Night、そして金曜日のレクリエーションを通してとても仲良くなることができた。特に Japanese Night では自分が生徒の名前をひらがなで書くというアクティビティを担当していたので生徒とコミュニケーションをとることができるだけでなく相手の名前を覚えることができたので後日会ったときにすぐに名前を呼んで話しかけて仲良くなることができた。

また、昼食では自分が授業で仲良くなった子と食べていると仲良くなった子の友達も来て一緒に食べることになり友達の輪が広がったり、あえて知らない子の隣に座って話しかけたりしたことで新しい友達を作ることもできた。昼食で隣に座っていた子ととても仲良くなり、連絡先を交換しておすすめのレストランやポートランドで行くべき場所、スラッグなどいろんなことを教えてもらった。

金曜日のレクリエーションで自分はビーチバレーをやっていたのだが、一緒にバレーをしたことで自分のとっている授業を担当していない TA の学生とも仲良くなることができた。この人とは連絡先も交換するくらい仲良くなり最終日はハグをして一緒に写真を撮った。

また 1 週目で仲良くなった子とはおすすめのアニメの話や彼の生い立ちなどを聞いた。彼の生い立ちは日本じゃ想像できないような大変なものだったが貴重な話を聞いた。生い立ちを聞いてから彼とより一層仲良くなった。

彼らと仲良くなって自分の英語能力が上がっただけでなくそれぞれのバックグラウンドを知ることができた。仲良くなった生徒の中には母国語がスペイン語である人が多かったのでこれからスペイン語を学ぶときに質問に答えてくれたり作文を添削してくれたりすることを約束した。また、フィリピン系アメリカ人の友達には簡単なタガログ語を教えてもらった。日本語を学んでいる生徒には私が日本語を教えることを約束した。

このように今でも連絡を取ることができるほど仲良くなれた人がたくさんいて、そんなたくさんのおいしい友人に出会えたことはこの研修において大きな成果となった。

3. 生活（住環境、食生活や健康管理、金銭管理、持参して良かったものなど）

三週間ホームステイをして過ごした。ホストマザーとホストファザー、留学生の Eric、ホストマザーの友人の娘の Michelle とともに過ごした。向かいの家はホストマザーの息子と祖父母が住んでおり時々彼らがこちらの家に来て一緒に食事をしたりした。

ホストマザーが日系の人であったので、家に入る際には靴を脱ぎ家の中では裸足かスリッパで生活していた。さらに家には炊飯器がありお米も毎日のように炊いてくれるのでお米が恋しくなることはなかった。日本のお米に比べてパサパサしていたのが気になったがおいしかった。すべての食事の量が多いこと、そして塩分脂質が多いことで初めの方は体が適応せずむくみがなかなか取れなかった。しかし次第に体が慣れていきむくみも取れていった。

私はお風呂が好きで湯船に毎日つかりたいタイプだったので毎日シャワーだけというのが最初はきつかった。シャワーしか浴びてなかったこともあり疲れがあまりとれず眠たい日々が続いた。

自分のホストファミリーは 10 年以上ホームステイの受け入れをしている家だったので家族

みんなが留学生に慣れておりとてもアットホームな雰囲気でも過ごしやすい。週末には骨董品屋や地元のゲーセン、ショッピングモール、ハイキングスポットなどに連れて行ってくれたので週末に何しようか困ることはほとんどなかった。

金銭管理として私は財布を二個持っていったので一つを携帯用、一つを金庫代わりに使った。自分はプリペイドカードとクレジットカードの両方を持って行ったので携帯用にプリペイドカードと20ドルほど、金庫代わりの財布に20ドルぐらいとクレジットカードを入れていた。そして金庫代わりに使っていた財布はパスポートと一緒にスーツケースに入れて鍵を閉めて自分の部屋で管理していた。

持参してよかったものとしては、シャンプー、リンス、ボディソープなどの洗面用具と、麦茶のティーバッグである。シャンプーなどはもちろんホームステイ先にあったが匂いがきつかったので自分には合わなかったので日頃から自分の使っているものを使えたのはとてもよかった。麦茶のティーバッグは水筒を二個持参して片方の水筒で寝ている間に水出しをしてもう片方の水筒に注いで持って行っていた。アメリカでは水や甘いジュースばかりだったのでお茶がとても飲みたくなったので麦茶を飲めたのがとてもよかった。

タオルなどをたくさん持参したがホームステイ先で全部借りられたので持っていく必要はなかった。

4. 危機管理 (身を守るために気を付けていたことや危険を感じたことなど)

治安はアメリカの中で悪い方ではないが、日本よりも悪いので日本に住んでいるときの危機管理では危ない。授業の合間などにトイレなどで席を外れる時は必ず自分の荷物を置いたままにせず携帯するようにしていた。Japanese Night では練習用に貸し出していたシャーペンがすべて盗まれたので、盗まれることがあるということを考慮して貸し出すものを考える必要がある。またオレゴンではマリファナが合法であるので街中で吸っている人を見かけることがあった。ホームレスも多少だいた。何か話しかけられても極力関わらないようにした。また日没後は一気に治安が悪くなるのでできるだけ日が沈む前に家に帰った方がよい。

ポートランドに週末に行ったがポートランドはユージーンよりも治安が悪くホームレスの人たちが多く、複数の友達と行き単独行動をしない方がよい。日没後は特に危ないので早めにユージーンに帰った方がよいと思う。

5. 留学を終えて感じること&留学を考えている学生へのメッセージ

留学を通して大事なのは「恥を捨てる」ことだとすごく感じた。やっぱり流ちょうに話せない英語で人に話しかけるのは伝わらなかつたらどうしようとか、うまく話せないのが恥ずかしいとか多少なりとも思ってしまうことはあると思う。自分もそう思うことはあるけどそのプライドを捨てていろんな人に話しかけた。そうしていたら英語力も上がったし、交友の幅も広がったしとてもいいことばかりだった。アメリカの人たちは拙い英語だとしても話しかければ答えてくれるし何かチャレンジしようとしていけば絶対に歓迎してくれる。だから恥を捨てていろんな人に話しかけているいろんなことに挑戦するのいいと思う。

恥を捨てて取り組んだ人と、結局チャレンジできなかった人では同じ留学でも得られるもの

が全然違うと思う。恥を捨てて楽しめば留学はつらいものじゃなくバケーションのようなものになっていく。

留学をしてよかったと心から思っているから、これから留学を考えているなら迷わず参加してみしてほしい。

6. 研修費用（さしつかえなければおおよその金額を教えてください）

内訳	おおよその額	備考
航空運賃&ビザ申請料	268,480 円	
海外旅行保険	6,990 円	
授業料（教材費含）	343,500 円	
滞在費（寮費など）	111,000 円	1\$ = 148 円で換算
食費	30,000 円	
交通費	7,400 円	
その他（小遣い、通信費など）	60,000 円	
計	827,370 円	

自由記述欄



左はオレゴン大学から車ですぐ着くハイキングスポット。（友達のお父さんに車で送ってもらったので名前は忘れた）景色はいいがハイキングコースの傾斜がすごくとても疲れた。

右は Silver Fall というハイキングスポット。7 つぐらい滝があり滝の裏側にもハイキングに行けるのでおすすめ。ただハイキングコースは長いから体力が必要。車でしか行けないからホストファミリーに頼むといい。冬の方が水量が多くてきれいらしい。



Northwest Arsenal indoor Shooting Range という所へ行った。銃のレンタルがされていて地元の人以外が使える射撃場は少ないから事前に調べるといい。本物の銃はカッコよかった。男のロマンだと思う。レンタルしていない銃でも頼めば見せてくれるし触らせてくれる。ほんとにかっこいい。反動はすごいし音もでかいから苦手な人はいかない方がいいかもしれない。でも日本でできない経験だから行ってみる価値は大いにある。



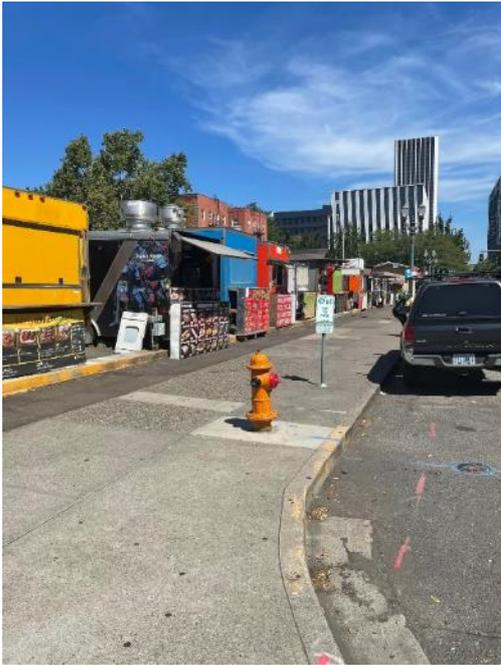
日本ではあまり見かけないユダヤのパンが売っている Jewish Bakery。左の写真は Challah というパンでめちゃくちゃおいしい。レーズンのやつがおすすめ。あと飲み物はエスプレッソシェイクがおいしい。地元の子からもおすすめされた。イタリアンソーダってやつもあるけどそれもおいしい。バタースコッチ味はおすすめしない。今回は食べられなかったがチーズケーキもおいしいらしい。高いけど。



ステーキは食べるべき。ほんとにおいしいし日本じゃ考えられないぐらいのコスパ。おいしすぎて友達は3回ぐらい行っていた。ピザもでかい。友達に連れて行ってもらった Mezza Luna という所のピザがおいしかった。ガーリックのピザはめちゃ美味しいけどニンニクの量が多すぎるから注意。でも食べるべき。



オレゴン大学の近くのアイスクリーム屋さん。まず大きい、とにかく大きい。ワッフルコーンがおいしい。オバマ大統領も来たことがあるほど有名。オバマ大統領はミントのやつがお気に入りらしい。オバマ大統領一押しフレーバーが一番おいしい。ここは大学終わりに何回もリピートした。行かないのは損。絶対行くべき。



ポートランドのごはんなら Food cart Pod がおすすめ。たくさんキッチンカーが並んでいて曜日ごとに開いているお店が変わる。運が悪いと食べたいお店のものが食べられないかも。日曜日に行ったが右の写真の gyro というギリシャ料理を食べた。ここは日曜日なら絶対開いてるらしい。とてもおいしかった。ラムのピザが一番人気。他にもおいしそうなお店があったから友達とシェアして食べると楽しい。

短期研修報告書

記入 | 2023年 9月
所属&学年 | 工学部 1年生

留学先大学 (国名)	オレゴン大学 (アメリカ)
短期研修のプログラム名	短期海外研修 A (北米)
留学した期間	8/4~8/26

1. 留学前の準備 (応募のきっかけや動機、申込手続、語学対策など)

動機 :

短期留学に参加しようと思ったきっかけは、身近な人で留学に行ったことのある人が多かったためである。実は高校生の時に一度短期留学に参加しようと考えていたが、コロナウイルスの急速な拡大による渡航制限のため、参加することができなかった。そのため、大学生になったら一度は短期留学に参加したいと考えていた。そこで名古屋大学の短期留学制度について調べると、理工系推奨であったオレゴン大学の短期留学に興味を持ったため、参加することにした。

申し込み手続き :

申し込み手続きの時には動機と目標、得られた経験を将来どのように活かしたいかを記述する必要がある。動機ははっきりとしていたのであまり時間を要さなかったが、目標と経験の将来への活かし方を記述するにはかなりの時間を要した。この短期留学に参加することによってどのようなことが学べるのかを word に書き出し、インターネットで短期留学やオレゴン大学について調べて、何とか期日に間に合わせた。一日程度で書き上げられるものではないので、早めの準備をしておくことを勧める。

語学対策 :

私は短期留学に向けた語学対策はほとんど行わなかったが、受験時に詰め込んだ知識は大いに役立ったと考えている。受験を終えてから半年しか経っていなかったため、受験時に覚えた英単語の知識が結果として現地で役立った。

2. 研修内容や学校 (内容と時間数・形態、授業の感想、学生同士の交流など)

今回の三週間の短期留学は一週間ごとに内容が異なる。一週間ごとに記述していく。また、個人で留学中に行ったことは報告書の最後の自由記述欄に記載する。

一週間目 :

一週間目はオレゴン大学が主催している SAIL(Student Academy to Inspire Learning)というプログラムの一週目に参加した。SAIL は二週間に渡って開催されているが、一週目と二週目は別物である。そして SAIL はアメリカの高校生が参加するものである。一週目の SAIL で

私は Environmental Science という科目をとった。初日は同じ科目をとっている人たちの交流が主な目的で、授業はほとんどなかった。地元のノリのようなものがあり、この日が最も英語が理解できなかった日だと思う。夜には日本文化を紹介するイベントで、これは名古屋大学生が主催となって行われたものである。私の所属する班は箸の紹介と、箸の体験イベントを行った。二日目からは授業が始まる。私にとっての授業は大学の所有する農地を訪ねたり、自然公園でバードウォッチングを体験したりなど、野外活動が多かったためそこそこ疲れた。座学では様々な研究分野の教授の話聞き、自然に関する知識を深めた。私はしっかり理解することができず、ほとんど質問することができなかった。二日目以降は参加任意のナイトアクティビティーがあった。大学のジムでバスケットボールをしたり、ダンスを踊ったりして、高校生たちとの交流を深めた。SAIL のプログラムが終了してからナイトアクティビティーが始まるまではある程度の空き時間があるので、名古屋大学生の友人たちとショッピングセンターに行くなどして市内を回った。

二週間目：

二週間目は SAIL の二週目に参加した。一週間目とは別の参加者と科目で参加する。私は Economics&Math という科目をとった。プログラムの流れは一週間目とほとんど同じであった。初日は学生間の交流が主な目的で、本格的な授業は二日目から始まる。一週間目と異なったのは、野外活動がなかったことだ。授業の内容はとる科目によって大きく変わるようだ。二週間目は一週間目の科目より興味のある分野だったのでかなり理解することはできたが、質問はほとんどできなかった。アメリカの授業では日本とは異なり、生徒が授業中に積極的に質問する。アメリカの高校生たちは質問することに慣れているような気がした。

三週間目：

三週間目はオレゴン大学とオレゴン州立大学の施設を見学した。オレゴン大学の施設見学では、メダカを使った研究をしている先生のお話を聞いた。その先生は、サンゴの遺伝子を組み込んで体を赤っぽくしたメダカを育て、病気の研究に役立てている。マウスを使った病気の研究はよく耳にするものであるが、メダカを活用したものは聞いたことがなかったので、とても興味深く、面白かった。オレゴン州立大学の見学では、どのような学科があり、どのようなことをしているかの説明を聞いた。学科構成は名古屋大学と大きくは変わらないなと感じた。オレゴン州立大学はロボットクラブがあり、そこは University Rover Challenge に参加している。ガラス越しではあったが、2010 年の優勝機を見ることができた。本当ならばロボットクラブの人に色々話を聞きたかったところだったが。

SAIL に参加しているのは様々な場所から来たアメリカの高校生であったので、週末と一緒に遊びに行くのは厳しかった。しかし、アメリカの高校生と深く交流できる機会や海外の先生の話聞く機会はなかなか無いので、全体的にとっても貴重な経験ができたと感じた。

3. 生活（住環境、食生活や健康管理、金銭管理、持参して良かったものなど）

まずは住環境について。私のホストファミリーの家族構成は、両親と息子一人と三匹の猫であった。部屋はとても広く、住環境は素晴らしいものであった。洗濯機の使用制限はなく、好きな時に洗濯をし、シャワーを浴びることができた。しかし、ホストファミリーは起きるのが遅いため、朝食は自分で作る必要があった。キッチンにあるものは何でも使ってよかったので、困ることはなかった。一つ気を付けなければならなかったことは、皆がキッチン周りの物を自由に使ってよいので、自分用のジュースなどには名前を書いておかないと、知らないうちに消費されることがあったことである。私はオレンジジュースが大好きなので、自分でオレンジジュースを買って名前を書いて冷蔵庫に置いていた。

次に食生活と健康管理について。私のホームステイ先は徒歩でオレゴン大学に通えるほど大学に近かったため、朝早く起きる必要がなく、十分な睡眠時間を確保できたため、健康管理は楽であった。また、金銭管理については、私は財布を二つとパスケースを一つ持って行った。お金は分散させておいたほうがいいので、スーツケース内にもお金は残していった。そのほかに特別気を付けていたことはなかった。私の持って行ったスーツケースは比較的小さかったため、スーツケースに収まる範囲内の買い物であれば、買い過ぎたと感じることもなかった。

最後は持参して良かったものについて。持参して良かったと思うものは、マスク、日焼け止め、爪切り、目薬である。夏のユージーンは山火事の影響で時々町中に霧がかかることがあり、マスクは持っていたほうが良いなと思った。また、ユージーンは夏はとても乾燥しているため目が乾きやすく、目薬を持参して良かったと思った。

4. 危機管理（身を守るために気を付けていたことや危険を感じたことなど）

- お金は複数の場所に保管していた。
- 夜(21:00以降)は出歩かないようにしていた。
- 借りた自転車はU字ロックとワイヤーで二重に鍵をかけ、夜には必ずホームステイ先に持ち帰った。
- スマホ、財布、パスポートは定期的に持っているかどうかを確認するようにしていた。

5. 留学を終えて感じること&留学を考えている学生へのメッセージ

今回の留学に参加して本当に良かったと思う。まずアメリカというものを経験することができた。私はアメリカには一度も行ったことがなかったので、町の様々なものが新しく感じられた。そして、アメリカの高校生とともに授業を受けたという経験は貴重なものであると思う。高校生とは話づらい人は、補助員のオレゴン大学生と会話すればよく、全く話す人がいないという状況にはならないと思う。アメリカの学生との交流以外にも、同じ短期留学プログラムに参加した名古屋大学生と仲良くなれたことも良かった。異なる学部で友達と

きるのは大切なことだと思っている。しかし、プログラム以外の時間は意外とあるので、自分から積極的に行動しないと、時間が無駄に過ぎていくことには注意しなければならないと思う。

留学は一度経験してみるべきだと考えている。英語が理解できるかどうか不安を感じるかもしれないが、向こうは私たちが留学生であることを知っているので、分からなければ質問すればいい。皆優しく教えてくれる。ぜひ一度、留学を経験してみてもうだろうか。

6. 研修費用 (さしつかえなければおおよその金額を教えてください)

内訳	おおよその額	備考
航空運賃&ビザ申請料	268,500 円	
海外旅行保険	8,300 円	
授業料 (教材費含)	343,500 円	
滞在費 (寮費など)	112,500 円	以下、1ドル=150円とする
食費	円	
交通費	7,500 円	
その他 (小遣い、通信費など)	121,940 円	一部食費を含む
計	862,240 円	

自由記述欄

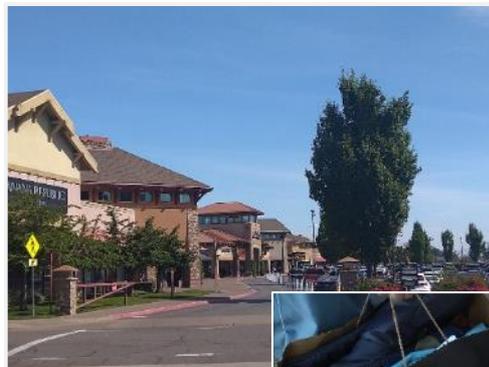


アメリカにサイクリング部を持ち込むんじゃない！って？いいじゃないか。好きなんだから。予想外だったのは日本のように自転車屋にママチャリのようなお手頃自転車が売ってなかったこと。1万円程度だったら買おうと思っていたが、ほとんどすべての店ではスポーツバイクしかおいておらず、とても数週間のために買える値段ではなかったので断念した。中古の自転車屋にはママチャリもどきが置いてあったが、ブレーキは前にしかなく、車体も良い状態とはいえなかったので、諦めた。しかし、Kona ばかり置いている自転車屋は日本では無いので、自転車屋巡りはとても楽しかった。



友人とユージーン市内にある Valley River Center という大型ショッピングモールへ。そこで猫のぬいぐるみや靴、パーカーを購入。夏休み期間のためか、セールを実施している店が多かった。パーカーに関しては 40%オフ。とてもお買い得だった。この猫はその後、様々な場所に連れて行った。

一週目の土曜日に Woodburn Premium Outlets に行った。有名メーカーが揃っていた。日本のアウトレットとは違い、40%off だったり 60%off だったり、割引量が大きかった。私は 40%off で the North Face のダウンジャケットを買ったが、後にスーツケースに詰めるのが大変だったことは言うまでもない。





どうしても自転車に乗ることを諦められなかった私はホストファミリーに相談。すると、ホストブラザーから、大学が自転車をレンタルしているという情報を入手。一週間自転車をレンタルした。想像以上に良い自転車で満足した。二週間目の週末には Cascades Raptor Center に自転車でいった。日本では見ることのできない鷲、梟、隼を見ることができてとても面白かった。ここに行くのには少し山を登らなくてはならないが、運動としてちょうどよかった。



三週間目の月曜日は休みだったので、バスパスで行ける最も遠い場所に行って見た。片道約一時間半でそこにはハイキングコースがあるはずだった。しかし、およそ一か月前の、少し離れた山火事がまだ残っていて、空は黄色く、臭いもきつかった。なぜバスが走っているのだと思ったが、日本では絶対に経験できない（経験したくない）という点では貴重であったのかもしれない。

Texas Roadhouse で食べたステーキは本当においしかった。1 回目は 11oz (約 311g)、2 回目は 16oz (約 453g) のステーキを食べてきた。写真は 16oz。ここまで肉厚のあるステーキは日本ではほとんど食べられないのではないかと思う。機会があればもう一度食べに行きたい。





アメリカを発つ前日に屋内の射撃場に行った。アメリカに来たからには一度は経験しようと思って行ったのだが、もう二度と撃ちたくない。反動の少ない銃を試してみたのだが、想像以上に引き金が軽いことが恐ろしかった。銃ってこんなに簡単に撃ててしまうものなのかと思った。もっと引き金は硬くて、反動は強いものと思っていたが、この軽さなら誰でも撃ててしまう。そして音の大きさにはとても驚いた。正直に言うと、反動よりも音の大きさに驚いて体がのけぞってしまう。一度きりの経験にしておきたい。

短期研修報告書

記入 | 2023 年 9 月
所属 & 学年 | 理学部 2 年生

留学先大学 (国名)	アメリカ合衆国
短期研修のプログラム名	夏季短期海外研修 A (北米) オレゴン大学
留学した期間	22 日間

1. 留学前の準備 (応募のきっかけや動機、申込手続、語学対策など)

志望動機:

大学に入学するまでは、海外に興味はあまりなかった。しかし、入学当初に「大学での学び」基礎論という講義の中で、海外留学に関する話を聞き、これを一度経験しておきたい気持ちが芽生えた。

専門科目の兼ね合いもあり学部生のうちの交換留学は難しい、ということと、一度も海外を経験したことがない、ということがあり、短期のプログラムを探した。今回のプログラムでは、ラボツアーや現地高校生との交流など、単純な海外旅行では確実に経験できないような内容が含まれていたため、将来的に海外 Master や Ph.D. に進学したい気持ちがある自分にぴったりだと感じ、参加を決めた。

申込手続:

海外渡航自体が初めてだったので、保険や保証はなるべく手厚くなるようなものを選んだ。

語学対策:

もともと英語は苦手だったが、大学に入ってから必要性を痛感して少しずつ自習を進めていた。とくに IELTS の点数がほしかったのでその学習をしていた。大学に関わるものでは、英語の講義を特に大切に受講した。昨年後期のコミュニケーション、今年前期の上級は英語ネイティブの先生だったので、一言一句聴き洩らさないようにした。その甲斐もあって、今期の上級の担当の先生と英語で会話する機会を設けていただいた。いくつか激励の言葉もいただき、格言のようなものもいただいた。

2. 研修内容や学校 (内容と時間数・形態、授業の感想、学生同士の交流など)

到着(金曜日深夜)から日曜まではホストファミリー宅で基本的に過ごした。プログラムでは現地での事前の注意事項アナウンスがあった。

オレゴン大学主催のオープンキャンパスの発展版のような講義、SAIL への参加がメインだった。このプログラム自体は朝から午後 3 時まで。

Week1:

World Languages & Cultures という講義に参加した。基本的には講義形式で、時々ダンスの実践がある程度だった。多様なルーツを持つ人の集まりであるアメリカで、英語で様々な

言語の母語話者から、当該言語についての講義を受けられた。他の高校生の参加者の学習意欲がこの週は非常に高く、とくに自分たち日本人留学生に興味があるようで、文化的な差異について授業時間外に討論をしばしば行った。

この週はイブニングイベント（夕刻）に参加した。体を動かしたり、日本の説明をしたり、キャリアにまつわる話を聞いたり、メキシコ伝統のダンスを踊ったりした。その中でも、キャリア交流会で日本からアメリカに移住した女性の方から伺った、アメリカでもいまだに性別による働きづらは残っているという話が最も印象に残っている。

Week2:

Chemistry という講義に参加した。高校生が楽しめるような、視覚的に楽しい化学実験を行う形式だった。内容的には光触媒による転写や分光器によるスペクトル分析などを扱った。自分の専門が化学なので、装置をみれば何を行うかは理解できたが、TA の学生が実験説明を行う都合上、講師が担当している講義形式のものよりも英語が聞き取りづらかった。TA の人と化学の話で盛り上がり、研究内容を聞いたところ名大の研究室を知っているとのことだった。外国に行って初めて自身の学科の研究室の影響力を知った。

最終週は特別スケジュールだった。

Week3:

オレゴン大学の STEM Facility、オレゴン州立大学の大学紹介ツアーに参加した。アメリカではかなりアカデミアと企業の垣根が近く、研究室への出資や、大学内に企業出資の工場があって衝撃を受けた。

3. 生活（住環境、食生活や健康管理、金銭管理、持参して良かったものなど）

ホームステイ先が比較的日本の留学生を受け入れていること、日本にもルーツがあることから、靴を脱ぐ、コメを食べるなど比較的日本風の生活を送った。

アメリカではほぼすべてキャッシュレスで会計が進むので、クレジットカードですべて会計を済ませるのが、スマートでかつ防犯面でも有効だと感じた。

アメリカでは、高価格帯の商品は日本の 1.5 倍程度の値段で買えるが、100 円ショップやファミリーレストランのような低価格帯の商品を販売している店が殆どなかった。自動販売機などの値段は安くて日本の倍程度、高いと 4 倍程度しても不思議ではない。一方で、ステーキや豪華なハンバーガーなどは比較的求めやすい値段であり、とてもおいしく頂けた。

三日目の夜から若干体調を崩し、少ししんどい状態が続いた。もともと体は強いほうではなかったのに、海外でのこうした場面とつさに飲める頭痛薬等を持参する必要があると感じた。

4. 危機管理 (身を守るために気を付けていたことや危険を感じたことなど)

盗まれてよいもののみを携行するようにしていた。鞆には服をかけて盗難防止とし、支払いをカードで行うため、現金はチップ・割り勘として使う\$10 程度のみ持ち歩いた。なお盗難防止にかけていた服は後半で盗まれていた。

印象的なイベントがある。初週の月曜日と火曜日の、そうアメリカに慣れていなかった頃の出来事。UO 側が用意していたイベントに参加し、大学を 20:00 頃に出た。その後 Eugene Station 駅に日没後に着いて、バス乗り換えを待っていたところ、二日とも不審者に遭遇した。ちょうど友人が近くにいる、対応を教えてもらえたため大事には至らなかったが、一人で居たら正しい対応がとっさにはできず、不審者を刺激していた可能性が高い。友人に感謝するとともに、日没後の治安は日本とは違うということを強く認識した。

5. 留学を終えて感じる事&留学を考えている学生へのメッセージ

文化も言語も違う地で三週間を過ごし気づいたことは、差異を知ることによって自己を再認識するという事だった。SAIL 中の昼食はいろいろな人と話すチャンスととらえて、毎日はじめましての人と会話したが、日本における集団の文化とは異なる視座からの話が聞けた。その中で、同一性がある程度担保されている日本では感じ得ない、自分の身を立てて生きていくことの必要性を漫然とではあるが感じた。

また、思っていた以上に、日本はアメリカの高校生や大学生に興味を抱かれていた。特にアニメ文化など、非常に強い関心を抱いてくれていた。その一方で、一部では、アニメ・漫画文化のみを日本の Culture として扱い、その一面を以て日本を好意的に評価することは文化的なリスペクトに欠けるのではないかと、という議論もあることを知った。総じて、ヨソモノで語学力も不足している私たちにやさしく接してくれたのが印象的だった。

リスニング・スピーキング能力の不足も痛感した。先のアニメ文化についての議論や、講義の内容、飲食店での会話など、とにかく聞き返さないと理解できないことが多く、かなり落ち込んだ。また、たとえば r と l の発音の違いで聞き取ってもらえないことも多く、日本人の発音だけでは通用しないということが分かった。

以下はこれを読む人へのメッセージです；

(特に長期の) 留学を考えている場合、まずは短期留学を一度経験しておくことが非常に大切だと感じました。旅行では体験できない言語運用能力や、英語で学ぶというひとつのスキルを身に着けることができるからです。

また、名大は学習環境が充実しているので、英語の担当講師と仲良くなって相談に乗ってもらうことや、留学生のチューターに挑戦してみること、学内の EMI 科目などで留学生と交流してみる事などを通して、莫大な費用を払わずとも海外文化体験が可能です。チャレンジする心と広い視野をもてば、資金面や言語面などで不安なことがあっても、何かしらの手立てが見つかることと思います。

6. 研修費用（さしつかえなければおおよその金額を教えてください）

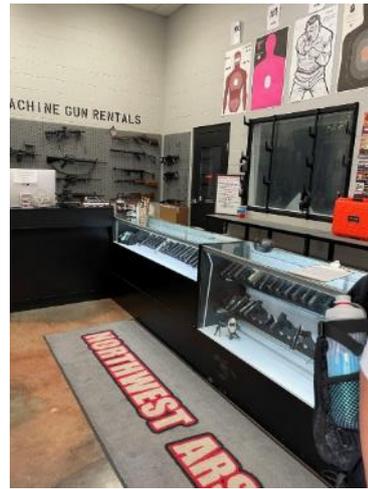
内訳	おおよその額	備考
航空運賃&ビザ申請料	270,000 円	およそ\$1=150 円
海外旅行保険	10,000 円	
授業料（教材費含）	344,000 円	
滞在費（寮費など）	115,000 円	\$750（ホームステイ代金）
食費	0 円	私的な食費・交通費はその他扱い
交通費	7,500 円	\$50（バス定期代）
その他（小遣い、通信費など）	130,000 円	うち通信費 10,000 円程度
計	876.500 円	

自由記述欄

①文化の相違点・類似点



自動販売機はアメリカにもあるのが意外だった。またゲームショップもある。一方で、XBOXソフトの取り扱いが日本とは異なり豊富で、市場が違うことを実感する。



道の幅も交通規則もマナーも異なる。通行すべき車線も、追い越し車線も概ね反対である。なおオレゴン州では高速道路は無料であった。

銃の所持の概念も日本とは大きく異なる。出身高校の先輩でアメリカ留学した方が銃で撃たれて亡くなった事件もあり、この差異については慎重に議論をする必要がある。

②大学の様子



オレゴン大学のように。土地が非常に豊富なので、構内に自然が感じられる裏路地が多くある。図書館の蔵書数も多い。日本の図書館の蔵書数の少なさをある英文学者が指摘していたが、まさにその通りで、日本の図書館とは比較にならないほどの蔵書数と環境である。



オレゴン州立大学のようす。建物の雰囲気は大まかに同じであるが、自然科学系統の学部はよくそろっている。

オレゴン州立大学と言えば、ノーベル化学賞を受賞したライナス・ポーリング先生の出身校である。

③その他



性的マイノリティが行ってきた活動に対する展示の写真。アメリカでは、人々の呼称（Pronunciation）を含めこうした活動が日本よりは盛んである。写真には納めていないが、オールジェンダートイレが多く設置されているのも、アメリカならではの景色だった。



ハンバーガーやステーキの中で一番おいしかったのがフローレンスで食べたこの左のハンバーガー。酒の文化も日本と異なり、ビールに過度のキレを求めないようだった。

研修中に、山火事の影響で町全体にもやがかかったのが写真右。大気の乾燥の影響が感じられた。

短期研修報告書

記入 | 23年 8月
所属 & 学年 | 医学部 3年生

留学先大学 (国名)	アメリカ
短期研修のプログラム名	短期海外研修 A(北米)オレゴン大学
留学した期間	8/4~8/26

1. 留学前の準備 (応募のきっかけや動機、申込手続、語学対策など)

英語力の向上を目指し、留学をしたいと思っていた。その中、大学の研究室に訪問できること、大学の教授や学生と交流がもてることに魅力を感じ、このプログラムに興味をもち、応募した。また、5週間だと長いと感じていたため、3週間という長さもちょうどいいと思った。語学対策は、7月の後半に TOEIC を受けた。わたしは短期的かつ具体的な目標があった方が頑張れるタイプなので、TOEIC の対策をすることで単語力、リーディング力、リスニング力を上げた。本当は TOEFL を受けたかったが、費用が膨大だったため、TOEIC を選んだ。また、事前に受けるプログラムの学部のホームページを見ることで、内容を把握し、必要そうな単語を少し把握することができたと思う。

2. 研修内容や学校 (内容と時間数・形態、授業の感想、学生同士の交流など)

[SAIL プログラム (1週目、2週目)]

SAIL は、いわゆる体験型、かつ長期型のオープンキャンパスともいえるプログラムで、私たち留学生以外の参加者は高校生だった。ある分野について、月曜日から金曜日までの5日間で学び体験していった。1週目は9個、2週目は7個の分野があり、わたしたち留学生は数人ずつ、それぞれの分野を勉強することになった。1日あたり、9:00 集合、9:30~11:30 授業、ランチ後、13:00~15:00 授業という形だった。

[一週間目]

生理学(physics & Human Physiology)の分野の勉強をした。私は医学部で生理学の学習をしていたので、ある程度の英単語は聞いたことがありそれは非常に助けになった。生理学では、3D で物の設計をし、大学の3D プリンターでついたり、ボルダリングに挑戦したりと、実践型の活動がたくさんちりばめられていた。また、研究室に訪問し、興味深いお話を伺うことができた。お話が早すぎて聞き取れないこともしばしばあったが、日本人留学生で、うまく聞き取れなかった旨を伝えてもう一度教えてほしいと言えば、全員優しくわかりやすく説明してくれた。教授とランチのときに、研究のことからオレゴンのお勧めの海まで幅広くお話をしていただき、それも良い思い出。

現地の高校生はみんなしっかりしていて、私がいまだに理解できていないときも積極的に助けてくれた。また、「日本って何が有名なの?」や、「日本のお勧めのアーティストを教えてください」など、日本にからめていろいろな質問をして、会話を広げようとしてくれた。英語は拙く、聞き取りも悪く、向こうが歩み寄ってくれないときとコミュニケーションが成り立たない状況だったが、日本人留学生に優しく歩みよってくれる人ばかりで、素敵な環境だなと思い、ありがたく感じた。

[2 週間目]

Performing Arts の分野の勉強をした。これは、自分たちで劇の脚本を書き、それを自分たち自身で演じるというものであった。月曜日から用意し、金曜日に sail の他の参加者や親御さんの前で発表するというもので、相当タイトなスケジュールであった。また、劇の合間にグループで創作ダンスも披露した。何もかもが初めてで、かつ時間がないため先生やほかの学生の会話も早口で、聞き取れず言語の壁に不安になることもあったが、自分で書いた劇を自分で演じるのはとても楽しかった。また、他の人の劇をみるのも楽しかった。わたしは歌うことがすきで、劇中にピアノでの弾き語りを取り入れた。非常に緊張したが、終わってからたくさんの人が拍手をくれて、たくさん声をかけてくれたのが本当にうれしかった。劇のノウハウも少し教えてもらうことができ、最後には全員が達成感で満ちあふれていて、5 日間常に刺激的な毎日だった。

[3 週間目]

大学の様々なラボや施設の見学をした。Oregon States University にも訪問し、農業、工業、食品、様々な学部の研究を教えてもらうことができた。

3. 生活 (住環境、食生活や健康管理、金銭管理、持参して良かったものなど)

ホームステイ先はとても快適だった。私は、お母さん 1 人、9 歳、11 歳の息子、猫 1 匹のいる家庭だった。ご飯もおいしかった。メキシコ料理、ピザ、ワッフルなど、毎日違うメニューで楽しむことができた。野菜は全然出なかった。野菜があるとしたら、カットにんじんだった。夕食は、みんなで食卓を囲んで、話しながらご飯を食べた。最後の日に、持参した素麺と、照り焼きチキンをつくった。楽しんでもらえたみたいで良かった。ちなみに、つゆはアメリカの文化にはないので、好き嫌いが分かれた。お風呂はなくシャワーのみ (これはアメリカでは当たり前)、部屋もきれいで落ち着いた。ホストマザーと毎夜いろいろなお話をした。とくに宗教、民族の話をしたのが印象的だった。ホームステイをすると、実際のアメリカの人の生活を垣間見たり、生活している人からしか教えてもらえない知識を知ることができると思った。朝ご飯はコーンフレークや、オートミールだった。ホストマザーが 8 時以降に起きるため、朝はほとんど顔を合わせなかった。洗濯は、自分はホストファミリーとは別で洗い、どんなタイミングでも洗濯できた。5 日に 1 回のペースで自分で洗濯した。干す場所はないので、乾燥機にいれた。洗濯ネットを自分で持参した。

大学では、ランチが毎日取り放題だったので、毎日おなかいっぱいになるまで食べた。様々な種類の食べ物があり、飽きずに毎日楽しむことができた。デザートもあり、クッキー、マフィン、アイスクリームがあり、ザ・アメリカ！なものをたくさん食べる事ができた。

金銭管理については、財布を 2 つに分け、あまり大金を持ち歩かないようにしていた。クレジットカードを 2 枚もち、1 枚は持ち歩き、2 枚目はホームステイ先に置いていった。パスポートはホームステイ先においていった。

4. 危機管理 (身を守るために気を付けていたことや危険を感じたことなど)

自分の荷物は自分の視野内に収まるように持っていた。財布や携帯は鞆を開けてすぐのところに入れないようにした。また夜は出歩かなかった。3日休暇でシアトルにいったが、シアトルは道ばたに危ない雰囲気の人が多く、通らない方が良い道をきちんと判断することが大切だと思った。また一度、朝ユージーンを歩いているときに、前方への注意が欠けており、目を合わせながら近づいてくる男の人に気づかず、ドキドキしたことがあった。道を歩くときは、他の人と2メートルくらい離れるような気持ちで歩いた方が良かったと思った。

5. 留学を終えて感じること&留学を考えている学生へのメッセージ

留学をすると、英語力がぐんと上がる。現地の人たちは、私たちがテストのリスニング問題で聞いていた音声とは比べものにならないくらい早く話す。はじめは辛いと思うと思うが、そんな環境に身を置くだけで英語力がぐんと上がる。同時に、自分の英語が全然足りていないこともわかる。私は海外に旅行に行ったことはあっても住んだことはなく、海外で働いてみたいと思いつつも、実態はわからなかった。留学を終えて、強く海外に行きたいと思うようになり、今後の勉強にも熱が入ると思っている。迷っていたら、行ってみるといいと思う。金額は決して安くはないが、今後の人生設計に関わる貴重な体験をすることができると思う。

6. 研修費用 (さしつかえなければおおよその金額を教えてください)

内訳	おおよその額	備考
航空運賃&ビザ申請料	268480 円	
海外旅行保険	円	
授業料 (教材費含)	379000 円	
滞在費 (寮費など)	111000 円	750 \$ 148 円/ドル 換算
食費	6000 円	1 食につき 1000~1500 円かかる
交通費	7400 円	50 \$ 148 円/ドル 換算
その他 (小遣い、通信費など)	円	Esim 5380 円
計	円	

自由記述欄

オレゴン大学のマスコットキャラクターは、ディズニーのDonald Duckをかいた人がかいたため、Donald Duckと面影が似ている。キャンパスの至る所において、duck のオリジナルグッズも幅広く発売されていて非常にかわいかった。



プログラムの中で、大きな顕微鏡をたくさん見た。電子顕微鏡をみる事ができる機会はそうそう無いと思うので、貴重な機会だった。ハエの複眼の小さな構造の細部まで観察することができ、テレビでみるような世界が広がっていた。



ユージーン川の川に入った。森と川と空が美しかった。まさに絶景だった。ホイチゴもホストファミリーに摘んでもらったので食べた。同じ留学生の中には、体に異常を来した人もいたそうなので、気をつけた方がいいと思う。また、川の水が冷たくて翌日風邪を引いたので、温かくできる防寒具を持って行くと良いと思う。

アイスがとても大きかった。レギュラーサイズは日本のレギュラーサイズの3倍くらいだった。味は甘過ぎるものもあったが、ベリー系は大正解で、ベリー系が大好きなわたしはすごく楽しかった。チョコレート味も種類が豊富だったのでぜひ試してみてほしい。



月曜日が休みで3連休だったときには、同じ名大生数人でシアトルに行った。せっかくアメリカに行っているので、観光を楽しむのもいいと思う。



短期研修報告書

記入 | 2023年 9月
所属 & 学年 | 工学部 2年生

留学先大学 (国名)	オレゴン大学(アメリカ)
短期研修のプログラム名	短期海外研修 A(北米)
留学した期間	3週間

1. 留学前の準備 (応募のきっかけや動機、申込手続、語学対策など)

小学5年生の時に、両親の影響で洋楽を好きになったことが英語に興味を持つようになったきっかけでした。高校時代、点数だけ見れば英語は得意科目だったが、正直自分に実際に英語を使う力があるとは思えず、自分を試して自己成長のきっかけにしたいという思いがありました。長期の留学にも興味はありましたが、生活面、経済面、語学面などを総合して考えて、短期の留学に申し込みました。両親とは、短期に挑戦してから長期の留学を考えてもよいのではという話し合いも留学前にしていました。長期留学に不安を感じた要因として、一番大きかったのは学部の勉強です。長期の場合、休学することになると思うのでそこに抵抗がありました。短期留学のプログラムを探す中で、今回 University of Oregon(以下 UO)のプログラムは理系向きだということで、参加を決めました。

申し込みは締め切りが思った以上に早くてバタバタしました。また、私の場合パスポート、クレカ、デビットカード(カードは危機管理の観点から複数枚準備して分散させて管理すべき!)の準備をする必要があり、海外経験どころか旅行の経験もほとんどなかったので、スーツケースの購入なども含め、全体的に事前準備で苦労しました。慣れている友達などに助けをもらいながら早めに準備することをお勧めします。外貨の両替も時間に余裕をもって行動した方が、レートの良い時を狙えるので◎!

語学面は留学に向けて特別な対策はしていませんでしたが、普段から洋楽を聴いたりインスタグラムで英語のスピーキング、カジュアルフレーズを発信しているアカウントをフォローしたりしており、それは役に立ったと思います。より真剣に英語に触れる機会を増やして慣れるようにしておく、現地でもっと満足いくコミュニケーションが取れたのではないかと思います。

2. 研修内容や学校 (内容と時間数・形態、授業の感想、学生同士の交流など)

研修の前半2週間は、SAILのプログラムに参加して現地の高校生と一緒に模擬授業のような形で講義を受けました。1週目2週目で参加する授業は事前に希望を出して登録するシステムでした。私は1週目にグローバルビジネス、2週目にコンピューターサイエンスのクラスを選択しました。第1希望が通らないことも多いのでそれは頭に入れておくといいです!!

・1週目: グローバルビジネス

朝はレクリエーションをする時間があり、poison dart frog、tag game といったゲームに取り組みました。初日のこの時間に初めてアシュリーとダイアナに「Can I talk with you?」と話しかけたことで、友達を作ることができたのでこの時間があったことはすごくありがたか

ったです。ルールが理解できなかった時や不安で確認したいときに2人やドーラ、カトリナ、ヘレンといった1週目に仲良くしてくれたメンバーがいつも助けてくれてすごうれしかったし、救われました。1週目に驚いたのはクラス毎に授業形式が大きく違うことだ。グローバルビジネスは座学が多かったが、友人に聞いたところによるとフィールドワークの多い授業もあるようでした。座学メインだと理解がどれくらいできるかだいぶ個人差が出てくると感じました。内容や教授(声質やなまりによっては聞き取れないこともあったため。またスピードもプレゼンのスピードだと聞きやすいが、さらっと話されるときついと感じました)にもよるが自分の実感では6-7割は理解できたと思っています。印象に残っているのは、自分たちで商品を考えて、プロモーションを考えるというグループワークです。予算をどのような配分で使うのか考えるプロセスが楽しかったです。プロモーション方法にもいろいろあるということがわかり、講義中に取り上げられた例の中で印象に残っているのは、バービーの映画がチャンネルのプロモーションをしているという話でした。日本では原爆ミームなど問題もあったものの、アシュリーからも見た方がよいと推されていたので、現地での流行を体感しました(後日ユージンの映画館に見に行きました)。また、グループ発表では、アシュリーたちのグループが「新作のred lipのプロモーションをテイラー・スウィフトにツアーを通じてしてもらおう」というプレゼンをしており、影響力、そしてテイラー自身がred lipのアイコンであるという2点から、よい着眼点だなと感動しました。教授たちの国際経験を聞く講義では、みな複数の言語を話せるということに驚き刺激を受けました。会計の授業では職業ごとの年収を、簡単に計算できるということエクセルを使って実際に手を動かしながら学びました。エクセルはある程度使えるのでいつも助けてくれていたメンバーを逆に助けられたことがすごうれしかったです！また自分のキャリア形成を考える機会にもなりました。昼休みは前述の5人と食べていました。コスメ、恋愛などの話が多く、楽しかった！スピードが速かったのとわからない言葉が出てくるのが大変だったが、もう一回・ゆっくり話してほしいと頼むよりも、「こういうこと？/〇〇って何？」と聞くように心がけました。

・2週目：コンピューターサイエンス

朝のアクティビティの時間は初日以外なかったです。初日のミニゲームでは、みんなで物語をつないでいくゲームに取り組みましたが、これが難しかったです。自分の番がはやめに回ってきたときは、まだよかったです。話が進み連れておいて行かれてしまいました。リリーが助けてくれましたが、自分でできなかったことが悔しく感じました。

講義に関しては、ほかのクラスと比べて時間いっぱい授業をしていたと思います。実際にパソコンを触らせてもらえる機会も多かったです。ちなみに長袖のシャツを羽織っていましたが、コンピューター室は寒かったです。名大の授業ではC言語以外触れてなかったので、HTMLやUnityなどを実際に使える授業だったことが新鮮でした。HTMLの授業はそこまで難しくもなく、しっかりついていけたので、楽しいと感じました。逆にUnityの授業は苦戦しました。プログラミング言語自体はC#だったので、理解できないというほどではなかったのでsが、ソースコードはあたえられたものをコピペするというやり方だったのでその力はあまり関係ありませんでした。オブジェクトを動かすことがメインだったのですが、その説明が速くついていくことができなかったということ、質問がなかなかできなくて苦労しました。また、現地の子たちはJava scriptやPythonなどのプログラミング言語を独学で勉強していてすごいなと思いました。授業内容を、一緒に留学したCSの先輩に共有したところ、私にど

ういう仕事に向いているかななども含めアドバイスをもらえたので、さらに知見が深まり Web デザインやアプリ開発への興味が湧きました。

・ 3 週目

この週は日本人学生だけの行動だったので、同世代と話す機会があまりありませんでした。個人的な感想としては、1, 2 週目の方が面白かったです。この週は、オレゴン大学、オレゴン州立大学の学内見学がメインでした。大学の教授や学生の方に案内していただき、お話を聞きました。オレゴン大学では、実験用の魚の培養をしているラボを見せていただきました。2 週間の疲れもあり、途中で立ち眩みになってしまったことが悔やまれます。州立大学へはバスで 1 時間ほどかけて向かいまいした。こちらの方が、理系大学だなという印象を受けました。印象に残っているのが、鼻からの情報による味覚の変化を感じる体験です。鼻クリップをしてアイスの味の変化を体感しました。このアイスはオレゴンで有名なベリーのアイスで、甘すぎないさっぱりとした味がおいしかったです。またこの週は 1 週目に仲良くしてくれていたダイアナとダウンタウンに食事に行くことができました！1 週目のメンバーとは連絡をずっと取り合っていたのですが、くだけた表現やスラング・省略されている単語がわからないことが多く、調べながらやり取りしていました。きっと外国の方が私たち日本人学生の SNS でのやり取りを見ても同じように感じるのだらうと思いました。

3. 生活 (住環境、食生活や健康管理、金銭管理、持参して良かったものなど)

このプログラムではホームステイでした。どの家も原則基本 1 人 1 部屋なので、夜など 1 人の時間もきちんと持てるので、しっかり休めました。ただ、引きこもってはいはもったいないので、ホストファミリーとのコミュニケーションも意識してとっていました。每晚寝る前にホストマザーと話す時間がありました。以前の留学生の子の話を聞かせてもらったり、昔の話を聞いたりしていました。インド系の方だったので、食事はカレーやナンといったインド料理が多かったです。スパイスから味を作っているので、本格的なカレーでしたが、私は辛さを感じずに美味しく食べることができました。味より量の方がしんどかったです。私はよそう時点で「もう少し少なめで/そのくらいで」などと伝えて、少なめに盛ってもらおうようにしていましたが、一度お皿の上ののったものは全部食べていました。お店では残すこと多かったですが…味付けが濃い分すぐお腹いっぱいになる気がしました。

8:04 のバスに乗るために、6:30 に起きて洗顔、メイク、着替えなどを全部すませて 7:00 には 1 階に降りて朝食が取れるよう心がけていました。朝ごはんはベーグル、クロワッサンなど毎日違いましたが、この中から好きなものを食べてねと言われたものから選んで、さっと済ませていました。苦手とする人が多いと聞くオートミールは量を食べるのはつらかったのですが、味は大丈夫でした！

4. 危機管理 (身を守るために気を付けていたことや危険を感じたことなど)

財布は 2 個持っていき、クレカと現金半分(持ち歩く用)、デビットカードと現金残り半分(家のスーツケース内で保管する)という分散方法で対策をしていました。

パスポートはシアトルに行く時以外外に持ち出していません。携帯用の財布に学生証だけ入れていました。ガンシューティングで身分証明書が必要でしたが、学生証で大丈夫でした。ダウンタウン、ユージンステーションを中心に特に夜は発狂している人やホームレス、お金をくれと話しかけてくる人がいるので、そういう人に近寄らない、話しかけられても英語が

できないふりか無視をするようにしました。

シアトルは大通りと大通りの間の通りを中心に治安が悪かったです。急につかまれて裏道に連れ込まれて行方不明、みたいなことが日常茶飯事だと聞いて怖かったし、周囲には気を付けて18時以降は基本4人で固まって行動していました。夕方ドラッグストアでけんかを始めた人たちがいて、大声で叫んでおり、店先に立っていた銃を持ったセキュリティーの方が店内に入ってきた時が怖かったです。

5. 留学を終えて感じること&留学を考えている学生へのメッセージ

留学中も留学後も行ってよかったという思いでとにかくいっぱいです！！帰ってきた今は寂しさも強いかも...笑 インスタやスナップチャットで向こうの友達の様子を見ると懐かしさとともに「アメリカに友達作れたんだ」という達成感とワクワクを感じます！行く前は3週間も知らない地で違う言語で過ごせるかなという不安で気が遠くなりそうでしたが(特に渡米日が迫るほど)、実際行くと本当にあっという間でした。だからこそ行くからには現地できれない経験をいっぱいしてほしいです！

・迷っている人へ

私にとってこんなに宝石みたいにキラキラした思い出が詰まった幸せと笑顔であふれる夏は人生で初めてでした！行ったら絶対楽しい！！まずこれは伝えたいです口

1年生の前期は周りの友達に2年生になったら、長期は難しいけど短期の留学でいいから絶対行くんだ」と言っている子が何人かいましたが、私身は手続きへの不安、体調面(疲れやすい)という点から「行きたいけど行動できるかな」という思いが強くなりました。

そんな中で私が留学に踏み切った理由は2つです。

①留学に意欲的だった子たちが遊び始めてから変わってしまったこと

自分は同じように時間とお金を浪費したくない。後から振り返ってプラスになる経験を、と思いました。正直態度を変えられたことで見返したい気持ちもありました。

②友達に背中を押されたこと

一緒に留学した中にいた帰国子女の子の存在です。1年生のとき英語の授業で出会って仲良くなりました。一番初めに発音きれいですね、帰国子女ですか？とその子から話しかけてくれた子で、私が英語・留学に意欲的であることを知っていたので、背中を押してくれました。

①に関してはよくない理由だと自分でも思いますが、大学生活を無駄にしまうということとはリアルによくあることです。それを目の当たりにしたときに自分がどうしたいか意思を持つことが大切だと私は思います。

②については、信頼している人、尊敬している人から応援してもらえる環境って大切だし勇気ができると思うので、これから留学を考えている皆さんの周りによき理解者がいることを名がっていますし、私自身も一歩踏み出す勇気を応援しています！！

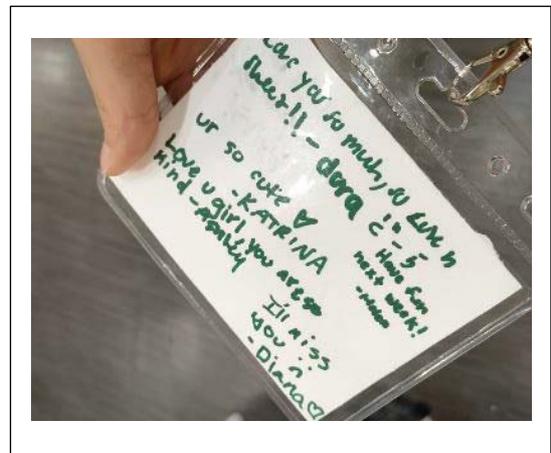
6. 研修費用 (さしつかえなければおおよその金額を教えてください)

内訳	おおよその額	備考
航空運賃&ビザ申請料	268480円	
海外旅行保険	8700円	

授業料 (教材費含)	343500 円	
滞在費 (寮費など)	108000 円	
食費	20000 円	1 回当たり約 1500 円 × n 回
交通費	87000 円	もともと LA に行く予定でしたが、天候が心配で行き先をシアトルに変更。結局フライトはキャンセルにならなかったため 6 万円ほどを泣く泣く諦めました。
その他 (小遣い、通信費など)	250000 円	
計	1067680 円	

自由記述欄

↓↓↓



↑みんなにメッセージを描いてもらった♡

←1 週目の最終日の記念撮影！みんなと別々にも写真を撮ったけれど、これが一番お気に入り♡

1 番後ろの男の人は各クラスについているプログラムカウンセラーで、オレゴン大学の学生の方。2 週目も別のクラスの担当ではありましたが、あたら声をかけてくれたり、写真を撮ってくれたりして嬉しかったです！！

ファイブガイズのハンバーガー→
 ここは本当においしかった！牛肉？で肉厚！！トッピングは何かいいのか全く分からなかった
 ので、all the way で頼みました。
 ポテトは日本よりワンサイズ大きいイメージで頼まないボリュームがすごい…！シェイクのテイストが組み合わせられるのも魅力！
 オレオとストロベリーをチョイスした…はず(笑)とにかくよかったです！ぜひ！！



valley river center で食べたアイスクリーム→
 服屋さん、雑貨屋さんがたくさん入っています！
 イオンみたいな感じ。少しだけ大学からは遠いけれど、まとめていろいろなものを見るならオススメ！ちなみにラウンドワンもあって、現地の友達と一緒にいかないか誘われました。都合もあってかなわなかったけれど…🐾
 写真のアイスクリームのうち、右が私のものですが、歯と唇が青色になったので注意口



←大学内のスターバックス！本当はグランデのフラベチーノを頼んでみたかったけれど、ご飯のこともあったのであきらめてしまった…今後行く人は、ぜひフラベチーノチャレンジしてほしい！



ダウンタウンのメトロシネマズにバービーの映画を見に行きました！→
 映画が始まるまでの広告の時間が15分くらい(?)で結構長くて、日本のように時間ぴったり始まるわけではないという文化の違いを体感しました。内容に関しては、バービーはコメディ要素も強かったので、理解できました！字幕なしなので、本当に音声の英語だけで観る経験ができて、楽しかったです！！もちろん英語で映画を見ることは日本にいてもできますが、現地の人たちとリアクションしながら映画館で観るのはとっても貴重な経験だと思いました！！



←オレゴン大学の学内にあるダッグストア！ここで1つはお土産をかいたいところ！私は写真に移っているカラフルな帽子を買いました🐾





←ガンシューティングに行った時の！アメリカ行ったなら一度は挑戦してみたい♡

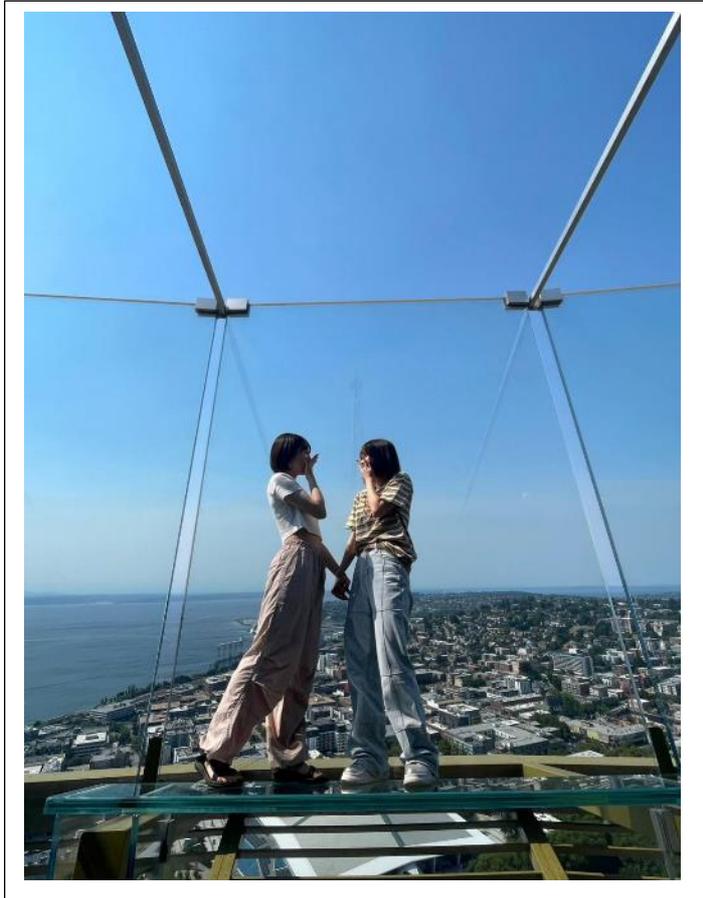
大学から徒歩圏内にある Dave's Hot Chicken!
空きの段階が選べて私はミディアムにしました！実はここはリピしてしまって、2回お邪魔させていただきました！！↓



←ウッドバーンのアウトレットモール！！ものによっては kate spade や north face が 60%~70%オフ☺️移動時間コストはかかるけど行ったら楽しいです！



Starbucks reserve roastery という世界に 6店舗の高級スタバ♡シアトルはスタバ発祥の地ということで、スタバでのモーニング↑は外せない旅メニュー☑️号店は狭くてメニューも少ないので、タンブラー等を買うだけにとどめて、お茶はここでするのが◎！！



←シアトルのスペースニードル！！

きれいな写真が撮れてとっても満足♡はじめは怖くて仕方なかったけれど、慣れたら本当にきれいな景色を一望できて、行けてよかったって心から思いました！！

アマゾンの本社。私はシアトルの旅行が急に決まったので、→外しか見ることができなかつたのですが、2週間ほど前までに申し込みをすれば中の見学もできるそうです！すごい口

Pike public market!

シアトルに行き先を変更した、とホストファーザーに話したときに、ここへは行くべきとお勧めされた場所！このすぐそばにスタバの一号店もあります口↓



短期研修報告書

記入 | 2023年 9月
所属 & 学年 | 工学部 2年生

留学先大学 (国名)	オレゴン大学 (アメリカ)
短期研修のプログラム名	短期海外研修 A (北米) オレゴン大学
留学した期間	8/4 から 8/26

1. 留学前の準備 (応募のきっかけや動機、申込手続、語学対策など)

中学の時から留学に興味があって高校で挑戦してみようと思っていたがコロナでできなくなり、コロナが落ち着いた今がチャンスだと思って申し込んだ。海外経験もなく、さらには飛行機にも乗ったことがなかったので、何から準備を始めればよいのか全く分からなかったが、最低限のこと (保険、お金、wi-fi など) は学校から案内があったので私でもなんとかなった。とりあえず早めに手続きはしておくべき。しかし、学科の普段の課題が忙しすぎて語学対策がほとんどできなかったのが良くなかったと思う。忙しくても何か一つはしっかりやるべきだったと思う。

2. 研修内容や学校 (内容と時間数・形態、授業の感想、学生同士の交流など)

SAIL では1週目に Art & Architecture, 2週目に Performing Arts をとった。私の専門が建築なので1週目の授業がとてもよかった。月曜日は午前交流レクリエーション、午後教授から簡単なこのプログラムの説明があった。この日が初めて多くの現地の人と交流する日であったが、話すスピードが速すぎて半分以上が上手く聞き取れなかった。生徒のほうはまだ何とかなったが、教授のほうは何言っているのか全く分からずに終わってしまい、1週間が急に心配になった。しかし火曜日から実際に授業が始まり、内容が講義を聞くというよりは何かを作るなど芸術分野や自分の専門分野であったので、単語をすべて聞き取れなくても内容はある程度理解できた。また、先生に日本から来たというと、理解できたか確認を取ってくれるし、質問に対しても真摯に聞いてくれた。また参加生徒の中に日本のハーフの子がいてある程度日本語が喋れる子だったので、手助けしてもらいながら英語を話す練習につきあってくれた。授業内容としては、火曜日は Art 中心で Dry point (版画みたいなもの) をしたり、金属の板からペンダントを作ったり、陶磁器を作るところの見学をしたりした。水曜日は午前デザインを専門とする人たちが使う建物の見学ツアーをし、午後は紙を見ずに手や人を描くということをした。木曜日は自分が想像した空間を線や紙で表現し、パースの描き方を学んだ。金曜日は午前まで授業で設計したものを Panel にまとめたものを見せてもらった。同じようなことを自分の専門の授業でもしていたのでこの授業が私のなかで一番良かった授業だった。先生のメールも教えていただいてとても有意義だった。午後はずっと自由時間みたいな感じで同じ授業の現地のこと話し、みんなで人狼ゲームみたいなことをした。

2週目の授業が予想していたものかなり違って最初戸惑った。生徒たちで脚本から作って、金曜日に他の SAIL の参加者に見せるというかなりガチな感じだった。ダンスの練習や自分で作ったストーリーをみんなに伝えるときに、翻訳機を使わずに英語で話さなければならなかったが、逆にそれが良い機会だった。この1週間でかなり聞く・話すの实践ができたと思う。SAIL のナイトイベントでは月曜日がジャパンナイト、火曜日がジムでレク (私はヨガ

をやった)、水曜日は世界で働くプロフェッショナルの方々と話す会、木曜日はサラサダンスをした。特に水曜日のイベントが印象に残っていて、名大でも企業の方の話を聞く機会はあったが、またそれとは違う雰囲気でのいい経験になった。日本でよくあるのが質問するときにいったん周囲の様子を伺ってから手を挙げて質問するのをよく見るが、アメリカでは数秒の間もなく次々と質問して理解してついていくのに必死だった。

3. 生活 (住環境、食生活や健康管理、金銭管理、持参して良かったものなど)

【ホストファミリー】ホストファミリーがすごくあたりだったと思う。2, 3週目の週末はどこか泊りで連れて行ってくれた。(2週目はオレゴンコースト、3週目はカリフォルニア州のマウントシャスタ) ホストマザーが料理するのが大好きで、朝ごはんも毎日準備してくれたし、朝・夜ともに脂っこくて食べられないということはなかった。手作りのイングリッシュマフィンやケーキも食べることができた。気を使ってくれたのか、毎朝グリーンティーを出してくれた。また、ホストファミリーの友達や家族とも交流できて貴重な経験ができた。

【お金】SAIL 期間中のお昼ご飯代が授業料に含まれていたもので、食費はそこまでかからなかったが、円安や物価の高騰のせいで帰ってきて計算していたら予想よりも使っていて驚いた…。現金は本当に少なくていいと思う。今回はホームステイ代、バスパス代 + 100ドルで十分だったと思う。現金でしか払えないお店に一度も遭遇しなかったので(むしろカードのみと言われたお店があった) 安全面のためにも現金は少なめの容易で大丈夫だと思った。

【気候】とても過ごしやすい気候だった。ただ、2週目の月・火あたりが近くの山火事のせいですごく煙たく喉がやられた。マスクとのおど飴は必須。

【健康管理】

私は現地で体調崩さなかったが、帰って2日後に部活の合宿に参加したら2日目に発熱した…。帰ってきた後の予定はゆとりのある予定にしましょう。

4. 危機管理 (身を守るために気を付けていたことや危険を感じたことなど)

日本のコンビニのセルフレジで一度スマホを置き忘れるという失態を犯していたので、現地では肌身離さずに貴重品は持っていた。貴重品はそのままカバンに入れず小さな袋に入れていたので見当たらないということもなかった。一度ユージーンステーションのバス停でマリアナを吸っている人の横を通って、甘い変なおいで近づいたらだめだとすぐに気づいたがそれ以上のことは何もなかった。(一人じゃなかったのもよかったと思う) ものがとられたという事件は特になかった。

5. 留学を終えて感じること&留学を考えている学生へのメッセージ

かなり金額は高かったけど、それ以上の経験ができたと思う。自分にはまだまだ英語の力が足りないということに痛感し、帰ってからの専門分野と英語の勉強のモチベーションがとも上がった。留学を迷っているならやるべきだと思う! 今だからこそ経験できるものだし、その先のやりたいことや進路の考える良いきっかけ・新しい道の提示にもなるので、迷うくらいなら参加すべき! そして有意義な留学にするためにもそう思った瞬間から英語を使う練習をすると私みたいに後悔しないと思う。

6. 研修費用（さしつかえなければおおよその金額を教えてください）

内訳	おおよその額	備考
航空運賃&ビザ申請料	268,680 円	旅行代金、アメリカ ESTA、カナダ eTA
海外旅行保険	8,669 円	
授業料（教材費含）	343,500 円	
滞在費（寮費など）	107,828 円	750 ドル
食費	円	その他に含む
交通費	13,917 円	バスバス代 50 ドル、ポートランド代 45 ドル
その他（小遣い、通信費など）	118,485 円	現地で使ったお小遣い、wi-fi
計	861,079 円	

自由記述欄 *現地のおすすめ情報や留学エピソードなどご自由にご利用ください。写真添付なども歓迎します。

↓↓↓



到着して次の日にキャンプ場に連れて行ってもらった
 ホストシスターは夏休みには毎週キャンプに行ってるらしい しかも
 一人で アメリカ人にとってキャンプは休日の過ごし方の定番の一つ
 らしい

現地で普通に米と豆腐が食べられて驚いた



日曜日に歓迎会を開いてくれた

日本に比べて魚の種類が圧倒的に少ない。スーパーの魚コー
 ナーの半分がサーモンを占めていた。

ホストマザーと一緒にアップルパイを作った

食堂のお昼ご飯（一例）
 大学の食堂が使える、5種類のお店と小さなブースからとるバイキング形式
 金曜日は外でピクニックランチ



地元で有名なアイスクリーム屋 その近くのピザ屋 PANDA（中華チェーン店） VOODOO DOUGHNUT



2週目の週末でのオレゴンコースト

シーフード料理がすごく美味しかった！



3週目の週末でのマウントシャスタ
 コテージが広がった！

↓マウントシャスタ

湖に浮かぶアスレチック



全身筋肉痛になった笑

ポートランド

建築学科なので様々な有名建築物を見に行った。



お土産はトレーダージョーズや 5th ストリート・パブリック・マーケットの雑貨屋（メイドインオレゴン）がおすすすめです。買いすぎ注意！

短期研修報告書

記入 | 2023年 9月
所属 & 学年 | 工学部 2年生

留学先大学 (国名)	オレゴン大学(アメリカ)
短期研修のプログラム名	短期海外研修 A(北米)
留学した期間	23日

1. 留学前の準備 (応募のきっかけや動機、申込手続、語学対策など)

高校生のころから留学に興味があり、英語学習にも興味があったので、英語圏であるアメリカの短期留学に参加することを決めた。また、このプログラムは理系向けの企画があるため理系分野を英語で学ぶことができ、ホームステイでアメリカの文化を学ぶことができることも魅力に感じて応募した。申し込み前に面談があり、そこで不安なことなどを相談できるので良かった。事前の語学学習は少し英会話のフレーズ集を読んだ程度でほとんど対策をすることができなかった。

2. 研修内容や学校 (内容と時間数・形態、授業の感想、学生同士の交流など)

1 週目と 2 週目は SAIL という、オレゴン大学がアメリカの高校生に向けた大学体験のようなプログラムに参加した。1 週間をまとまりとするプログラムで、1 週間同じメンバーで同じテーマの授業をとるものであった。高校生約 20 人に consultant の大学生が 3,4 人ついていた。1 週目は World culture & language、2 週目は Latinx の授業をとった。英語の授業をすべて理解するのはとても難しく、必死に聞いてもおおまかな内容がわかる程度で、詳細を理解することは難しかった。わからないことは consultant の方やクラスメートに尋ねながら取り組んだ。みなさんととても優しく、何度か言い直したり、紙に書いたりして教えてくれた。授業では質問をされて全員が答える場面が多くあり、理解できていないうちに当たると焦るが、皆優しく助けてくれるので授業に参加することができた。手を挙げて発言しようと思ったが、質問と回答のテンポがはやく、手を挙げるタイミングが分からないことが良くあった。高校生を見ていると、前の人が発言しているときから手を上げ続けている人もいたので、そうしてもいいのかもしれない。朝の集合までの待ち時間、休憩時間、昼食会場までの移動などで、英語で会話をする機会が多くあった。どちらの週も日本に興味がある人が何人かいたので、よく日本について話した。2 週目は他に日本人の学生がいなくて不安だったが、consultant の方が授業や授業外のゲームの時間などにも助けてくれて無事 1 週間とりくむことができた。プログラムは 9 時から 3 時ごろで、授業後に時間の余裕がある。

3 週目はオレゴン大学とオレゴン州立大学でツアーや研究室見学をした。どちらの大学も敷地がとても広く、建物が多くあり、建物と建物の間にベンチのある広場があり、木が多く植えられていて驚いた。大学内や研究室に大きな機械が多くあり、充実した設備を見ることができた。

3. 生活 (住環境、食生活や健康管理、金銭管理、持参して良かったものなど)

自身の子供が成長して独り立ちした夫婦の家にホームステイした。他にもう 1 人留学生がいた。ホストファミリーはとても素敵な方たちで、食べ物や生活に困らないようにたくさんサ

ポートしてくれた。自分の部屋があり、洗面所と風呂とトイレはもう 1 人の留学生と共用だったが、他の人が使用中にバスルームを使いたいときはもう 1 つのバスルームも使わせてもらえたので不便ではなかった。私はアレルギーで火の通っていない卵は食べることができないが、ホストマザーがドレッシングなどに卵が入っていないか確認してくれたため、家の食事でアレルギーに困ることはなかった。苦手なものや量が多いときは残せばよいと言ってくれ、時々どうしても食べきれない時は残すこともあった。食事はアメリカらしい雰囲気、味はとても好きだったが、少ない量でお腹いっぱいになる傾向にあった。私のホストファミリーは細かいルールなどなく、夜は 10 時以降にならなければ連絡なしでもよい、洗濯は自分のしたいときにしてよい、朝食や間食はパンや冷蔵庫にあるものなどを食べてよいなどと、比較的自由に生活させてもらえたと思う。週末はホームパーティーやカヤックなど様々な経験をさせてくれた。ホストファミリーはとても早寝早起きで、慣れてきたころには家に帰るともう寝ていたり、起きると出かけていることがあった。

外食するとき、アレルギーについて尋ねたことが何度かあったが、多くの店では何も見ずに答えてくれたことに驚いた。サンドウィッチなどはソースをすべて抜いてほしいとお願いしても対応してくれた。アメリカはかなりアレルギーに対しての対応がしっかりしているように感じた。

平日は早く起きなければいけなかったので、少し睡眠不足だったが、休日によく寝て体調を崩さないように気を付けていたが、熱を出してしまった。風邪ではなかったのに薬も飲まず、病院も行かず治ったが、授業を休まなければならず悔しい思いをしたので体調管理は気を付けた方がよい。

持参してよかったものは、ウェットティッシュ、ビニール袋、洗濯ネット。飲食店では基本的にウェットティッシュのようなものは出てこないのを持っていくとよいと思う。かなり日差しが強いので帽子とサングラスがあるとよいと思う。また、災害用のお湯で作れる白米を持って行ったが、体調を崩したときにとてもよかった。ズボンのすそがほつれたので持って行ったミニ裁縫道具を使って縫った。

4. 危機管理 (身を守るために気を付けていたことや危険を感じたことなど)

ホームステイ先が昼間は家の鍵をかけない家庭だったため、パスポートは服の下に巻く腹巻タイプのポーチで常に持ち歩いていた。カードは 2 枚持って行って、1 枚は財布に入れて使用し、もう 1 枚は腹巻ポーチに入れた。現金は財布、腹巻ポーチ、ホームステイ先のキャリーケースの中と分けて保管した。

ときどきリュックを置いてその場を離れなければならないこともあったので、そのようなときは南京錠をかけた。貴重品の入った小さめのバッグはほとんど身に着けていた。

多くのバスを乗り換える場所である Eugene Station が暗くなってから治安が悪くなるので、必ず暗くなる前に Eugene Station を通過するようにした。最寄りのバス停からホームステイ先に帰る道のは暗くなってから帰ることもあったが、かなり安全な地域であったこともあり、懐中電灯をつけて歩いて危険に感じることはなかった。

一度 4 人でバスに乗っていたが Eugene Station でバスを降り損ねたことがあった。複数人いると人によって Google map の調べ方が違うのか、どこが正解の場所なのか意見が食い違うことがあるため、バスのアナウンスをよく聞き様々な方法で確かめるなど注意した方がよいと思った。

5. 留学を終えて感じる事&留学を考えている学生へのメッセージ

この留学は自分にとってとてもいい経験になったと思う。私は今回が初めての海外で申し込み前や渡航前は不安もあったが、ユージーンは想像よりも治安が良く、過ごしやすかったので海外経験が少なくても行きやすい場所だと思う。また、ホームステイでアメリカの文化や家庭の様子を知ることができて、新しい文化を受け入れることができたことがとてもよかった。何か困ったことや聞きたいことをホストファミリーに聞くことができるのも、よい環境だったと思う。

英語に関しては自分の未熟さを感じる機会にもなった。Speaking はあまり得意でない自覚はあったが、listening が想像よりできないことが悔しかった。3 週間の間でも少し聞きやすくなったので、これからもう少し努力してみようと思う良い機会になったと思う。

留学に行きたいなと思う人はぜひ行ってみるとよいと思う。心配なことがあっても日本の仲間もホストファミリーもいるのでかなり安心できると思う。

6. 研修費用 (さしつかえなければおおよその金額を教えてください)

内訳	おおよその額	備考
航空運賃&ビザ申請料	268,480 円	
海外旅行保険	14,425 円	
授業料 (教材費含)	343,500 円	
滞在費 (寮費など)	108,750 円	ホームステイ費用
食費	15,500 円	3 週目の昼ごはんとは出かけたとき
交通費	14,000 円	バスパス 50 ドルとポートランドの交通費
その他 (小遣い、通信費など)	95,000 円	お土産など
計	845,000 円	

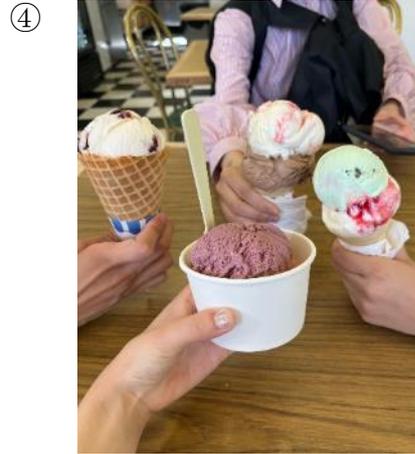
自由記述欄 * 現地のおすすめ情報や留学エピソードなどご自由にご利用ください。写真添付なども歓迎します。

↓↓↓

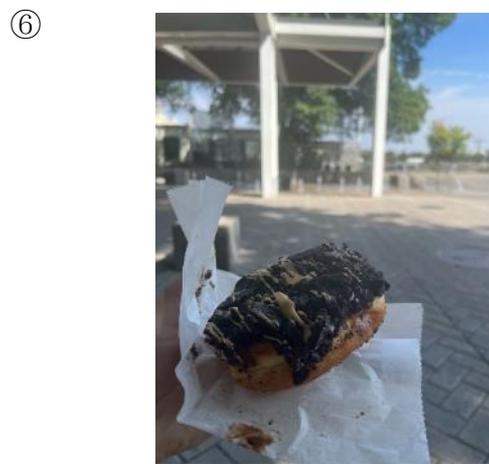
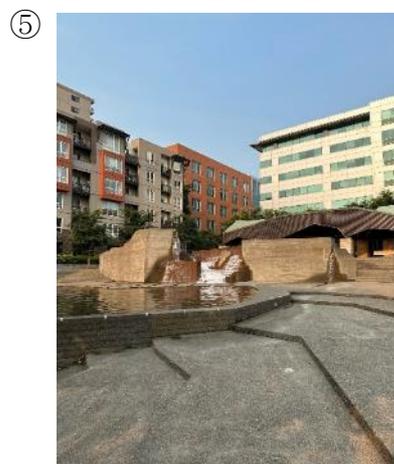
- ① ホームステイ先の食事は時々お米も出てきた。一つの皿に複数種類のおかずを乗せることが多かった。
- ② ホームパーティーの時のリブ。とてもおいしかった。



- ③ オレゴン大学近くの Dave's hot chicken。チキンの辛さが選べるが、私は LITE MILD でも辛かったのが苦手な人は NO SPICE もある。
- ④ Prince Puckler's Ice Cream のアイス。とてもおいしいが、写真の大きさがミニなので、かなり大きくて驚いた。



- ⑤ 休日に友達とポートランドへ行った。建築巡りをして、写真は LOVE JOY FOUNTAIN PARK というところ。ポートランド市庁舎などいくつかの場所に行ったが、歩いて回れる距離にあった。
- ⑥ Voodoo Doughnut というドーナツ屋さん。Eugene にも店舗がある。見た目が華やかなドーナツが多くてアメリカらしさを感じられる。味もおいしい。



- ⑦ オレゴン大学周辺で学校帰りにバスに乗って様々な場所へ行った。バラ園にはいろいろな種類のバラが咲いていた。
- ⑧ Eugene Station 近くの楽器屋で、ベースのストラップとピックを買った。

⑦



⑧



- ⑨ 休日にホストファミリーに連れて行ってもらったスカンジナビアンフェスティバル。様々な食べ物や手作りのものが売っていた。
- ⑩ 池でホストファミリーとカヤックをした。自分のカヤックを持っているそうで驚いた。とても楽しかった。

⑨



⑩



短期研修報告書

記入 | 2023年 8月
所属 & 学年 | 工学部 1年生

留学先大学 (国名)	オレゴン大学 (アメリカ)
短期研修のプログラム名	短期留学研修 A(北米)
留学した期間	8/4~8/26

1. 留学前の準備 (応募のきっかけや動機、申込手続、語学対策など)

応募のきっかけや動機：大学に入ったら留学してみたいと思っていたため応募しました。2年生になったら留学しようと考えていましたが、説明会で留学の話聞き留学への思いが強くなったのと、またコロナウィルスのような事態がいつ起こるかわからなかったため早い段階で留学に行こうと決めました。

申し込み手続き：書類や入金などは先生の指示通りに行えばいいですが、パスポートのコピーの提出の時期が早めだったので留学に行くことを決めたらパスポートを持っていない人はすぐに取りに行ったほうがいいです。

語学対策：特に留学前に特別な対策はしていませんでしたが、英語の動画を見る回数を増やすなど英語に関わる機会をつくるように心がけていました。

2. 研修内容や学校 (内容と時間数・形態、授業の感想、学生同士の交流など)

内容と時間数・形態：3週間のうちの最初の2週間は大学で授業を受けました。授業は朝の9時から15時まででした。1週目と2週目は違う教科で、教科は日本にいるうちに希望を出して抽選で決まりました。私が受けた教科はほかの学生との交流や意見を出す機会が多かりましたが、教科によって内容は全然違いました。

授業の感想：授業は全部英語で交流や発表もちろん英語だったので、苦労する場面はありましたがみんな優しいのでわからないことあっても素直に聞けばわかりやすく言い換えて助けてくれます。教科によってレベルの差に違いがありました。1週目のプログラムでは環境科学という教科を選びました。この教科では周りの人と意見を交換したり、発表することも多くて大変な場面も多かりましたがほとんど課外学習のような授業で色んなとこに連れて行ってもらったり体験をしたりしたので本当に楽しかったです。また周りとの交流が多かったため現地の子と仲良くなりやすかったです。2週間目のプログラムでは化学を選び、この週はほとんど実験室にいました。色んな実験は出来ましたがレベル的に物足りないと感じる場面もありました。

学生同士の交流：みんなすごくフレンドリーで友達がたくさんできました。やっぱり日本と比べて学習意欲が高い子が多いし、将来何をしたいか決まっている子も多く話を聞いているだけでとても刺激を受けました。

3. 生活（住環境、食生活や健康管理、金銭管理、持参して良かったものなど）

住環境：ホームステイでは、わたしとホストマザーとホストファザーの3人で暮らしていました。自分の部屋が与えられ、私の場合は自分専用のトイレとシャワーが与えられていたため時間などを気にせずを使用することが出来てとてもありがたかったです。ほんとに優しくてユーモアのあるホストファミリーで不自由はあまりありませんでした。アメリカでは日本みたいに毎日洗濯をする訳では無いので下着は多めに持っていくといいと思います。私の場合は週に2、3回ホストマザーが洗濯をしてくれましたが、他の子だと週に1回だったり自分で洗濯しなければいけなかったり、家庭によって全然違いました。

食生活や健康管理：わたしのホームステイ先ではホストマザーが手作りで色々な国の料理を作ってくれました。自分に合わない味があった時は遠慮せずに伝えてねと言われていたので無理せずに食事することができました。また量は日本に比べて多いのでお腹がいっぱいになった時は早めに言った方がいいです。外食する時もミニサイズを頼んでもすごく多い時もあるので、食べきれない時は持ち帰り用の袋を頼むと持って帰ることが出来ます。

体調を崩さないように毎日しっかり寝るのと、日本の薬を複数もっていきました。オレゴンは乾燥しているので日本より喉を痛めやすいように感じました。

金銭管理：友達と食事やリフトアップを利用する際に現金が多めにあった方が割り勘しやすいので現金は少し多めにあった方がいいかもしれません。基本的にどのお店もクレジットカードを使うことができたので現金がはやめに少なくなってもあまり困ることは無いと思います。財布はかばんとチェーンで繋げて盗まれないように気をつけ、かばんを絶対に自分から離さないように気をつけていました。

持参してよかったもの：乾燥していたのでマスクやのど飴をもって行って正解でした。また飛行機に乗っている時間が長いので足が浮腫まないように着圧タイツがあった方がいいと思います。

4. 危機管理（身を守るために気を付けていたことや危険を感じたことなど）

身を守るために気を付けていたこと：ホームステイ先がみんな結構バラバラで帰り道にどうしても1人になってしまう時間があったので暗くなる前に帰るように気を付けていました。オレゴンは暗くなるのが遅く、21時に暗くなるほどなので放課後出かける時間は沢山ありました。ユージーン駅には多少変な人がいたので目を合わせないようにしたり、警察の方が見える位置でバスを待つようにしたりしました。

危険を感じたこと：特に危険に感じたことはありませんでした。

5. 留学を終えて感じる事&留学を考えている学生へのメッセージ

留学をして本当に良かったなと思っています。色んな文化に触れ、現地の人と話すことで日本とは違った考えを知ることが出来、とてもいい刺激になりました。また同じくらいの年齢の子の目標やそれに向かってどんな努力をしているのかを聞いたことで自分も将来をしっかり考えて頑張らないといけないと思えました。また、みんな失敗を恐れずに挑戦していてわたしもこの留学のおかげで前より積極的に行動することが出来るようになりました。留学を迷っている方にはぜひ参加して欲しいなと思います。アメリカという遠い国で暮らすのに不安を感じることはあると思いますがそれ以上にいい経験を積むことができますし、本当に楽しかったです！

6. 研修費用 (さしつかえなければおおよその金額を教えてください)

内訳	おおよその額	備考
航空運賃&ビザ申請料	268,480 円	
海外旅行保険		学校で勧められた保険に入った。
授業料 (教材費含)	343,500 円	
滞在費 (寮費など)	108,750 円	ホストファミリーに750ドルを現金で渡した。
食費		外食は10から15ドルかかる。
交通費	7,250 円	バスパスが50ドル
その他 (小遣い、通信費など)		
計	? 円	

自由記述欄 *現地のおすすめ情報や留学エピソードなどご自由にご利用ください。写真添付なども歓迎します。

↓↓↓



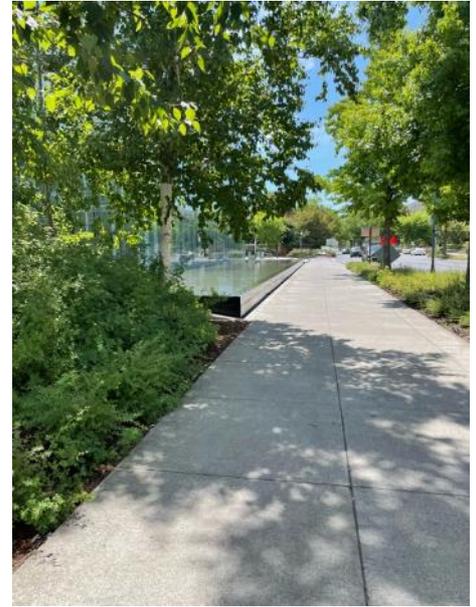
大学近くにはたくさん美味しい食べ物屋さんがありました。

アイス → Prince Puckler's Ice Cream

エッグベネディクト → Studio One Café

チキン → Dave's hot chicken

ケーキ → Sweet Life Petite



オレゴンはとても自然豊かで、山にハイキングへ行ったりオレゴンコーストへ海に行ったりしました。また、大学内も緑が沢山あってとても綺麗です。



動物もたくさんいて色々な種類の動物に出会えます。

短期研修報告書

記入 | 2023年 8月
所属 & 学年 | 工学部 2年生

留学先大学 (国名)	オレゴン大学 (アメリカ)
短期研修のプログラム名	短期海外研修 A(北米)
留学した期間	2023/08/04~2023/08/26

1. 留学前の準備 (応募のきっかけや動機、申込手続、語学対策など)

以前短期海外研修に行った際短期研修の説明会に行ったら友達がいってせっかくのチャンスだし一緒に行こうとなり申し込みました。パスポートはもともと持っていたし、ワクチンの接種証明書が必要ではなかったので申し込み手続はそれほど時間がかかりませんでした。直前まで前期の期末試験があったため、語学の対策はほとんどしていきませんでした。

2. 研修内容や学校 (内容と時間数・形態、授業の感想、学生同士の交流など)

最初 2 週間は現地の高校生向けの SAIL のプログラムに参加しました。平日は毎日 9 時に集合して点呼をとってから 9 時 30 分から 15 時まで授業を受けていました。私は SAIL のプログラムで 1 週目は world cultures & languages を選択し、たくさんの国の言語を学びました。その国のダンスを踊ったり、いろいろな国のお菓子を食べたりすることができて楽しかったです。2 週目は computer science の授業を選択し、CAD やプログラミングを勉強しました。日本語で勉強しても難しそうなことを英語で勉強するのはとても難しく、TA さんや周りの高校生の子たちにたくさん助けられました。

1 週目、2 週目の夜にはナイトアクティビティーがあり (私は 1 週目しか参加していませんが)、Japan night で SAIL のプログラムに参加している高校生に日本の文化について教えたり、Rec Center でバスケットボールやピククルボールをして遊んだり、サルサダンスを踊ったりしました。

3 週目はオレゴン大学の STEM ツアー、オレゴン州立大学へのフィールドトリップがありました。

アメリカに行く前にネイルをしていったらたくさんの人にかわいいネイルだねと話しかけてもらえて話すきっかけになったのでよかったです。

3. 生活 (住環境、食生活や健康管理、金銭管理、持参して良かったものなど)

ホームステイをして過ごしました。私のほかにも何人かホームステイしていてとても賑やかな家庭でした。平日の夜はホストファミリーにたくさんお花について教えてもらいながら家の近くを一緒に散歩したり、休日は建築家のホストファザーと一緒に家をつくったり楽しく過ごしました。

ホストマザーがアジアの方だったので家での食事はとても自分に合っていました。お米もおいしかったし、毎日野菜もたくさん出てきてバランスのとれた食事をとっていたと思います。ホストファザーが昔住んでいたというレバノンの料理も食べました。ただ、友達とおやつにケーキやアイスを食べに行ったり、マクドナルドやファイブガイズなどにハンバーガー屋さんなどに行ったりすることが多かったため、家以外の食事はとても健康的なものとは言えま

せん…。

私の家は日本と同じように土足ではなかったのととても快適でした。水が合わなかったのか、3週間で髪の毛が驚くほどキシキシになりました。バスタオルが1枚しか貸してもらえなかったので、タオルをたくさん持って行って正解でした。冷房の使い方がいまいちよくわからず、部屋が暑かったり寒かったりしました。お土産をたくさん買いすぎて行きのスーツケースだけでは帰ることができなくなったのでもう1つ大きなバックを持っていっておいでよかったです。

オレゴン州の夏は雨が全然降らずとても過ごしやすかったです。何度か夜に雨が降ったみたいですが、日中は1回も降らなかったので持って行った雨傘は日傘としての出番しかありませんでした。日差しはとても強く、日焼けしないように長袖長ズボンで出歩くことが多かったです。半袖よりむしろ涼しいように感じました。2週目は山火事がひどく灰だらけで現地の人もみんなマスクをしているような状況でした。少なくとも日本の夏よりはとても過ごしやすいです！

4. 危機管理 (身を守るために気を付けていたことや危険を感じたことなど)

スマホショルダーをずっとつけて、必要最小限のカードと現金だけ持ち歩き、パスポートと残りの現金はスーツケースに鍵をかけて家に置いておきました。

ユージーンステーションで高校生くらいの子にお金ちょうだいと話しかけられたり、バスの中でおじさんにおりるまでずっと話しかけられたりすることもありましたが、どちらも無視していれば大丈夫でした。

20時半ころまでは外が明るかったため帰る時間が遅くなっても怖さを感じることはあまりありませんでした。

5. 留学を終えて感じること&留学を考えている学生へのメッセージ

行く前はとても不安でしたが本当に行ってよかったと思っています！正直3週間では自分の英語力に大きな変化があったとは思えません。アメリカ人の速い英語に少し慣れたくらいです。しかし、日本ではできないような体験を多くできてとても貴重な3週間になりました。少しでも興味があればぜひ行ってみたいですね。

6. 研修費用 (さしつかえなければおおよその金額を教えてください)

内訳	おおよその額	備考
航空運賃&ビザ申請料	268480円	
海外旅行保険	9000円	
授業料(教材費含)	343500円	現地プログラム費用
滞在費(寮費など)	110000円	ホームステイ費用 750ドル
食費	0円	その他に含む
交通費	7000円	バス定期券 50ドル
その他(小遣い、通信費など)	150000円	SIM、3週目の昼食、ポートランドやウッドバーンへの交通費、お土産
計	約90万円	

自由記述欄 * 現地のおすすめ情報や留学エピソードなど自由にご利用ください。写真添付なども歓迎します。

↓↓↓

おいしかったご飯やスイーツ

📍voodoo doughnut

私はポートランドで食べたが、ユージーンにもある。見た目通りとても甘いですがおいしいです。店内が全体的にピンクでかわいい。



📍Prince Puckler's Ice Cream

オバマ大統領が訪れたことで有名な大学の近くのアイスクリーム屋さん。普通のサイズを注文したらとても大きかったです。私のおすすめはサマーピーチとストロベリーソルベ。

📍Sy's New York Pizza

大学近くにあるピザ屋さん。1枚がとても大きい。3種類くらいのピザから選んでトッピングをそれぞれ決めるシステム。(店員さんがとてもかわいかった)



📍Sweet Life Petite

アイスクリーム屋さんの横の横にあったケーキ屋さん。写真はピーチタルトとピーチのジュース。おいしかった。

📍McDonald's

ハッピーセットを注文した。ハンバーガーのサイズは日本と変らなかったが飲み物が大きかった。これはストロベリーバナナスムージー。



📍Mari's Kitchen

オレゴンコーストトリップのときにダウントウンで行ったカフェ。サーモンのフィッシュアンドチップスを注文したらタラのものが出てきた。お店の人が間違えて作っちゃたからとサービスでタラもくれたのだが、多すぎた。



📍Roaring Rapids Pizza Company

ホストファミリーと川に散歩に行ったときに見つけたピザ屋さん。ランチタイムはピザの食べ放題があった。店員さんがとても親切でなんのピザが食べたい？と聞いてくれ、マルゲリータ！と答えると次焼くね！といって準備してくれた。店内にメリーゴーランドがあっってかわいいいお店だった

📍Five Guys

自分でハンバーガーのトッピングをカスタムできた。全部のせたらとてもボリュームなハンバーガーができあがった。お店の人がポテトたくさん余っているからあげるとサービスし



📍Studio One Café

朝の集合が10時だった日にモーニングを食べに行きました。エッグベネディクトとてもおいしかったです。

短期研修報告書

記入 | 2023年 9月
所属 & 学年 | 工学部 2年生

留学先大学 (国名)	オレゴン大学(アメリカ合衆国)
短期研修のプログラム名	短期海外研修 B (北米)
留学した期間	8/4~8/26

1. 留学前の準備 (応募のきっかけや動機、申込手続、語学対策など)

以前、アメリカに滞在していた経験があり、また海外に行きたいという思いが非常に強くあった事、また、語学研修ではなく、英語を使った活動を、理系分野について英語で学びたいという思いもあったため、滞在期間が長かった他の短期留学先(ノースカロライナ州立大学)ではなく、オレゴン大学を選択した。

申込手続はそこまで難しいものではなく、しっかりと事前に何が必要なのか把握していたら問題なくできました。パスポートを取る際に1~2週間ほどかかることがあるので、行きたいと思ったら、早めにとるといいと思います。

日常的に少し英語に触れていたため、語学対策は特にしなかったが、普段より意識的に英語に触れるようにしていました。

2. 研修内容や学校 (内容と時間数・形態、授業の感想、学生同士の交流など)

今回参加したプログラムの第一週、第二週は SAIL program という現地の高校生が行うサマープログラムに参加し、第三週は、オレゴン州立大学、オレゴン大学のキャンパスツアーに参加しました。SAIL 中は 9:00~15:00 まで授業を受け、残りは基本自由といった感じでした。

Week 1: Global Business

ビジネスの授業と聞いて少し気負っていたが、そこまで難しい内容ではなく、プロモーションの授業では、2つのランダムに選んだ単語から、自分たちでどういったものを売り出すのかを考え、それをプロデュースするポスター作成をしたり、Excelの基本的な使い方であったりと、様々な分野にわたった授業だった。授業中に自由に発言することが当たり前で、また、途中にクイズを入れて楽しみながら、学びを深めていく授業だった。

Week 2: Economics & Power of Math

需要と供給の授業では、ゲームをして、儲かった利益分現金をもらうことができたり、オークションをしたり、インターネットセキュリティ、人口と収入、時価の話など、とても多岐にわたった授業だった。また、オレゴン大学の学長が経済学者であったために、講義してくれたり、ホワイトハウスで、大統領に対して、アドバイスをされている方が講義したりと、高校生向けのプログラムとは思えないほど深い内容まで触れつつ、自分でも理解できるぐらいの易しさで、面白かった。

Week 3: キャンパスツアー、研究室見学(オレゴン大学、オレゴン州立大学)

オレゴン大学、オレゴン州立大学ともに、キャンパスツアーは日本とそこまで大差なく、どこに何の建物があるのか、学部はどういったものかといった基本的な内容だった。しかし、廊下の至る所に研究内容のポスターがあって、見て回るのは面白かった。日本とは異なり、理系の研究室周辺では、化学、物理学、医療、スポーツ科学などの研究室、実験室が同じ棟内にあり、専攻内容を横断して研究が行いやすいだろうと感じた。

オレゴン大学の研究室見学では、実験用のメダカを世界中に輸出するため施設を見せてくれた。また、オレゴン州立大学の方では、南極の氷河から、その時代の大気を研究している研究室等、様々な研究室を見せてくれた。

学生同士の交流

SAILの参加者は、オレゴン州全土から来ていたため、寮に滞在している人もいたため、その人たちのためにあった Night Activity に参加することになり、日本文化の紹介をしたり、RECセンターという、巨大なジムで、一緒にバスケットボールをしたり、ダンスパーティーをしたりした。また、大学近くに住んでいた友達とは、授業終わりに一緒に夕飯を食べに行ったり、ハイキングに行ったりと交流することができた。

3. 生活 (住環境、食生活や健康管理、金銭管理、持参して良かったものなど)

ホストファミリーはとてもいい人で、ホームステイ先においては、洗濯が週一回、朝を自分でパンや卵を使って作るなど、日本と少し違うこともありましたが、不自由さはあまり無く、快適に過ごすことができました。大学までは、バスを使うことも数回あったが、それよりも自転車を使う方が早く、快適とのことだったので、自転車をホストファミリーから借りて、それを使って大学まで通学していた。夏だったこともあり、雨もなくとても快適に通学することができた。おかげで、運動量が日本より遙かに多かったこともあり、体重が増えるかなと思っていましたが、結果、痩せていた。笑

家を出てくる食事は、アメリカらしいジャンクフードかと思ったが、そんなことはなく、イタリアンや、メキシコ料理など、様々な国の食事を出してくれたので、毎日新鮮だった。日本食が恋しくなるかなと思ったが、大学のカフェテリアで、日本食を食べることができたので、そこまで日本食が恋しくなることは無かった。また、外食では、ハンバーガーやステーキ、ピザといったジャンクフードを食べることが多かったため、ホストファミリーの家で食べる方が健康的かなと思った。

金銭だが、現金とクレジットカードを二枚持って行った。基本的にすべての店で、カード支払いが一般的であったので、現金は最後の週に消費しておいた程度で、ほとんど使うことはなかった。渡航した際は、1ドル140円~150円程度で円安になりすぎているため、使いすぎないためにも、本当にいるかどうか考えるようにしていた。ユージーンは、水がきれいで、大学内の至る所で、ウォーターサーバーがあったので、水筒を持っていくと便利だと思う。

4. 危機管理 (身を守るために気を付けていたことや危険を感じたことなど)

常に周りを気にして、危険だと感じたところには近づかないようにし、どうしてもそういったところを通らないといけないときは、複数人で通るように心がけていた。また、なるべく

一人で行動しない、夜は基本的に自分ひとりで帰らないといけないので、暗くならないうちに帰るようにしていた。盗難対策としては、鞆と財布、鍵をチェーンでつなげておき、常に持ち歩く必要がないものは、家のスーツケースに入れておき、鍵をしっかりとかけておくようにした。

5. 留学を終えて感じる事&留学を考えている学生へのメッセージ

本当に一瞬で終わってしまったけれど、かけがえのない経験ができた、もう一度行きたい、まだ帰りたくないと感じた留学だった。

迷っているなら、絶対に行くことを強くおすすめする。英語が不安だと思うが意外となんとかなる！ 自分で一步踏み出してみることで、価値観も変わると思う。また、滞在期間が1ヶ月弱で長いと感じる人もいるかもしれないが、本当に時間が一瞬で過ぎてしまうので、一秒も時間を無駄にしないためにも、基本的に何もしない時間を作らないよう積極的に行動していくことが大切！

6. 研修費用 (さしつかえなければおおよその金額を教えてください)

内訳	おおよその額	備考
航空運賃&ビザ申請料	268480 円	
海外旅行保険	8669 円	
授業料 (教材費含)	343500 円	
滞在費 (寮費など)	105750 円	現金交換時のレート\$1=141 円換算
食費	円	\$1=145~150 円ほどのレートだった、その他に含む
交通費	7050 円	現金交換時のレート\$1=141 円換算
その他 (小遣い、通信費など)	330431 円	e-sim 13299, お土産代、食費、シアトルへの交通費、滞在費込み
計	1063800 円	

自由記述欄 * 現地のおすすめ情報や留学エピソードなどご自由にご利用ください。写真添付なども歓迎します。

↓↓↓

食べ物



①



②



③

① Five Guys 一番好きなハンバーガー屋、好きなものをトッピングできます。3回食べに行きました笑

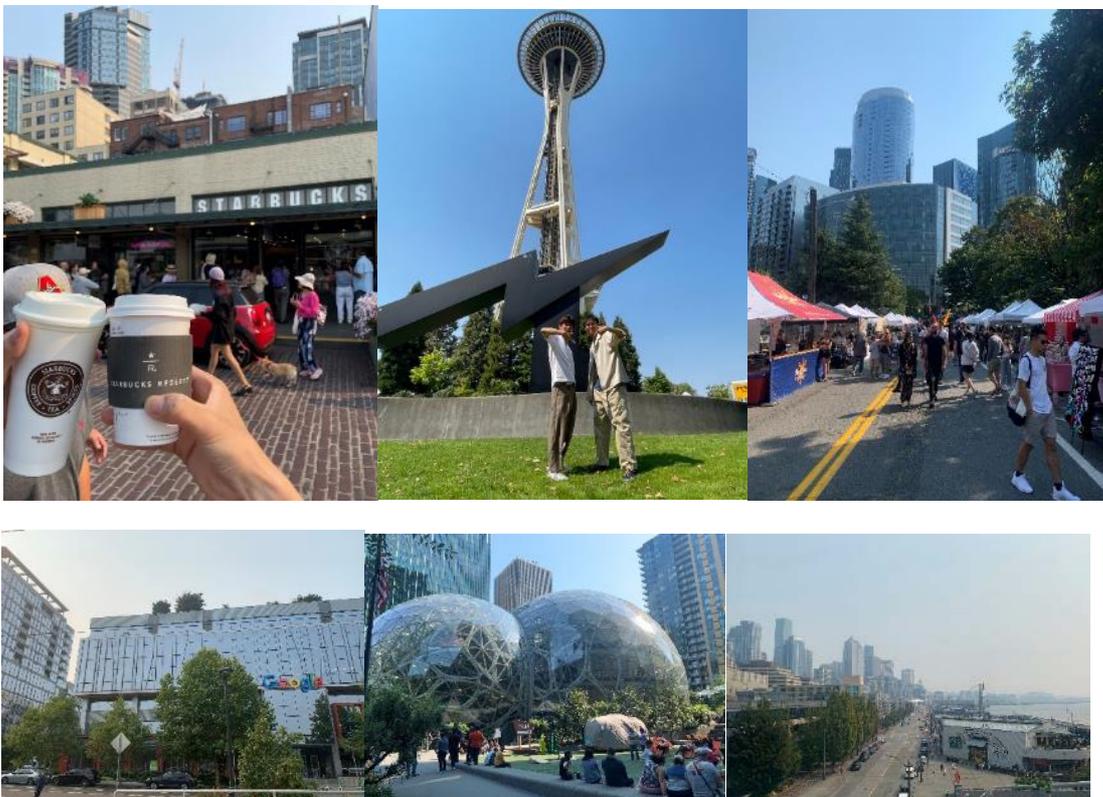
② Texas Roadhouse これも2回行きました。The アメリカって感じのステーキで量がやばいです。

③Mezza Luna ダウンタウンにあって、現地の友達がおススメして連れてってくれました。1切れでおなかいっぱいになるぐらいでかいです。

他にもドーナツやアイスクリーム、アメリカ限定のスタバドリンクなど、様々なものを食べ飲みしました。

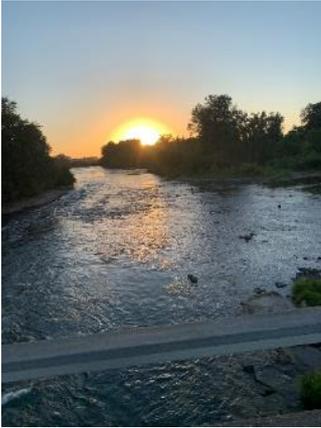
アメリカでしか食べられないものを満足いくまで食べていたため日本食を食べることは全くと言っていいほどありませんでした。

シアトル旅行



2泊3日でシアトルに旅行に行ってきました。もともと、LAに行く予定を立てていましたが、直前になって、約90年ぶりにハリケーンが来ていて、飛行機が飛ばなくなる可能性が出てきたとのことだったので、急遽変更したのですが、とてもいい思い出になりました。自分たちだけでアメリカ旅行することはいい経験になるのでぜひやってみてください。写真は、上からスタバ1号店、Space Needle、ダウンタウンのパブリックマーケット、Google オフィス、The Spheres (Amazon のオフィス)、海岸からみたシアトルの景色です。

その他オレゴン州



④



⑤



⑥



⑦



⑧

④大学に行く際に毎日通っていた橋の上からとったサンセット！

⑤銃をうちに行ってきました。撃っている間は楽しかったですが、後で冷静になったときゾツとしたのを覚えています。一度行ってみるといい経験になると思います。

⑥アメフトの練習場で小学生向けイベントをやっていたので覗いてきました。スタジアムだけでなく、こんなものまであるのに驚きました。

⑦本屋に行ってきました。日本の漫画のコーナーが一番大きかったくらいでした。日本人だというとアニメや漫画の話になることが多く、海外でのアニメ人気を肌で感じました。

⑧Spencer Butte にハイキングに行ったときに頂上から撮った写真です。軽い運動だと思っていましたが、1時間ぐらいしっかり上ったので結構疲れしました。

に対する意欲があがったし、やるしかないと思うことで何でもできると思った。

学生同士の交流に関しては、プログラム中、施設の移動などで沢山歩く時があったのでその時に積極的に話しかけて、日本の文化や好きな歌について話したりした。ランチタイムは学校のカフェテリアを使えたので、一緒にご飯を食べた。

3週間目は名古屋大学の学生と一緒に授業を受けた。理学部の研究施設に入って研究をしている姿を見ることが出来たし、オレゴン州立大学にいろいろな学部の施設をまわられた。

出発前は同じプログラムの他の名古屋大学生とあまり仲良くなれなかったけど、学校終わりに一緒にいろいろなお店をまわったり、移動途中で起きたいろいろなトラブルを一緒に乗り越えたりしたことで、とても仲良くなれた。

学校が終わるのが大体3時だったので、学校終わりにいろいろなお店に買い物に行く時間が十分にとれた。最初の2週間はレクリエーションやサルサダンスなど寮の学生と参加できるイベントがあって曜日ごとに内容が決まっていた。月曜日は高校生に日本の文化を紹介するものでそれは事前にあることが知らされていたので自分たちで用意して折り紙や福笑いなどを紹介した。月曜以外は参加自由だったので、私は最初の1週間だけ参加した。

3. 生活（住環境、食生活や健康管理、金銭管理、持参して良かったものなど）

住環境：中国系移民のホストファミリーだった。家族構成は夫婦、大学生の息子、小学生の双子の娘の5人家族だった。また、動物をたくさん買っていて、犬7、8匹、猫3匹いて犬が飛びついてきて服が汚れるのでお風呂上りは逃げていた。部屋はちょうどいい大きさで、少し汚かったけど海外の部屋はもっと汚いと思っていたので何も問題はなかった。私が学校から帰ってくると双子の娘がプールやお絵描きなど、いろいろな遊びに誘ってくれた。とてもかわいいホストシスターだった。ホストファザーが休日いろいろなお店に連れて行って楽しく過ごせた。ご飯に関して、朝はあるもの好きなように食べていいといわれていたので、オートミールやカップラーメン、ハンバーガーなどを作って食べていた。夜は夫婦で料理を作ってくれた。中国人なので日本に味付けが近く、とてもおいしかった。夜ご飯後、ホストファミリーは自分の部屋に戻っていくので私も部屋に戻って自分の時間を過ごすことが出来た。自分の部屋の扉にカギはなくしっかり締めないと犬や猫が入ってきて床に糞をされたので、扉はしっかり締めましょう。

食生活や健康管理：朝と夜はホストファミリーが用意することになっていた。最初の2週間は学校のカフェテリアを使えた。カフェテリアにはたくさんの種類のごはんやスナック、アイスがあり、ビュッフェスタイルだったのでたくさん食べられた。最後の1週間はお店を探して自分で払って食べていた。家ではサラダが出てこなかったので学食でたくさん食べていた。

金銭管理：貴重品は常に一緒に持ち歩いていて、会計が終わった後やふとした時に、なくしものがないか確認していた。ホームステイ先の自分の部屋にカギがなかったのでスーツケースの中に貴重品やお土産を入れて部屋を離れるときにカギを閉めていた。オレゴン大学周辺は思っていたより治安が良くて、スリの心配はあまりなかった。だが、気のゆるみは良くないと説明会で聞いていたので、財布とカバンをつなげたり、現金を何個かに分けたり自分ができる最大の管理はしていた。

4. 危機管理 (身を守るために気を付けていたことや危険を感じたことなど)

20時から外が暗くなり始め、21時ぐらいには街灯がないと真っ暗になるので21時までに家に着くようにしていた。移動手段はバスでユージーンステーションという大きなバスステーションがあってそこで何回かホームレスや若者に話しかけられた。はじめホームレスに話しかけられた時、私は一人普通に話を聞いてしまって、お金と交換に食べ物ない？と聞かれごめんなさいと断った。後で友達にそのことを話すと会話をするのは危ないといわれ無視するのがいいと教えられた。私は幸い危険な目に合うことはなかったが、事前にきちんと調べておく必要があると思った。また、別の日、若者にあと1ドルあったらバスパスが買えると可愛らしい目で言われてあげかけたが隣にさっきの友達がいるのでガン無視していたので私も真似して無視をしていたらどっかにいってしまった。その友達曰く、財布を出したらとられるらしくて、確かにも思った。知らない人に話しかけられたら無視したり、英語が分からないふりをするのが良い。バスステーションなので周りに人がいて何かあったら助けを求められると安心はしていた。

事前に人通りが少ない道は歩くなと言われていたので車がたくさん通る道をマップで調べてルートを決めていた。

5. 留学を終えて感じること&留学を考えている学生へのメッセージ

異国での生活を経験して、言語の重要性に気がついた。知っている単語を並べ、身振り手振りで伝わるけれど、感謝の気持ちなどといった感情をしっかりと伝えるのは難しかった。そういった経験からも、これからもっと英語を勉強したいと思った。留学を考えている学生は不安なこともあると思うけれど、後悔することはないと思うので挑戦してみてください。

6. 研修費用 (さしつかえなければおおよその金額を教えてください)

内訳	おおよその額	備考
航空運賃&ビザ申請料	268,480 円	
海外旅行保険	20,000 円	
授業料 (教材費含)	343,500 円	
滞在費 (寮費など)	112,500 円	\$ 1 = ¥ 150 で換算
食費	18,825 円	
交通費	7,500 円	
その他 (小遣い、通信費など)	53,519 円	
計	824,324 円	

自由記述欄 * 現地のおすすめ情報や留学エピソードなどご自由にご利用ください。写真添付なども歓迎します。

↓↓↓



Saturday market

食だけでなく雑貨や服など沢山のお店があつて楽しかった。



sail program

芝生で集合してから移動。 初日にゲームをして名前を覚えた。



performing art

program

とても緊張したけどなんとかやりきれた。



coast trip

上着マスト！寒かった。



学食□

いろんなブースから好きなものを選ぶ。アイスやスコーン、クッキーがあり、デザートも充実してた。



Oregon state university

いろんな施設をまわられた。

短期研修報告書

記入 | 2023年 9月

所属&学年 | 情報学部 3年生

留学先大学 (国名)	アメリカ
短期研修のプログラム名	短期海外研修 B (北米)
留学した期間	1か月

1. 留学前の準備 (応募のきっかけや動機、申込手続、語学対策など)

院進する予定で、3年生のこの時期に時間があつた。時間があるなら日常生活では体験できないことをしよう、と思い至り、留学に行くことを考えた。せっかく留学に行くので、海外の専門分野に関わりたいたいと思い、情報系科目に触れることの出来る北米研修コースを希望した。留学前には事前説明会や面談などがあり、そこで留学の目的の確認と自分個人の目的について考える時間を設けることができた。

今回私が参加した研修では語学学習の目的が薄かったので、特に語学対策はしていない。院試のために TOEIC の勉強はしていたが、1か月の研修を通して活躍したとは思っていない。

2. 研修内容や学校 (内容と時間数・形態、授業の感想、学生同士の交流など)

北米研修は、主に2つのパートに分けることができた。前半ではオレゴン大学で実施された SAIL プログラムに参加し、後半ではオレゴン州立大学の見学などに参加した。

まず前半について説明する。

SAIL プログラムとは、現地の高校生が大学について学ぶためのプログラムで、第1週、第2週でそれぞれ異なる分野のコースが用意されており、参加者が興味のあるコースを選択してその分野に関する講義を受けることができる。私は前半では物理学・人間生体学を学び、後半では心理学に関する講義を受けた。

講義形態は、1日2~3コマの講義が用意されていて、それぞれ異なる教授が自由に授業を行うものとなっている。教室で座学をする講義もあれば、フィールドワークをする講義もあれば、体育館で運動しながら学ぶ講義もある。私が参加したコースでは、物理学では座学が多く、人間生体学では研究室見学や解剖実地授業などが多く、心理学では座学と研究室見学が多かった。ほかの参加者からも話をいろいろ聞いたが、それぞれコースによって講義形態は大きく異なっていた。

SAIL プログラムの拘束時間は9時~15時で、その中で講義2,3回と昼ご飯休憩の時間が確保されている。昼ご飯の時間では大学の食堂でご飯を食べることが出来た。生協のご飯と似たようなシステムではあるが、入場料さえ払えば食べ放題、というシステムで、何回もお代わりしたり色々なご飯を一緒に食べることも出来た。この時間は現地の学生と話す時間がたくさんあり、アメリカの文化に生で触れることが出来る。講義は先ほど述べたように自由な形式で、講義の合間に”休憩時間”と称して学生同士で遊ぶ時間が設けられている。簡単なゲームをしたりして学生同士が交流を深められるようなイベントで、日本人としては非常にありがたいものだった。

SAIL プログラムが終わった後は、「ジャパニーズナイト」という日本文化紹介イベントがあった日以外は自由時間で、各自買い物に行ったり現地の学生と遊んだり大学見学をしたりパーティーに参加したりと色々なことが出来る。オレゴン州は比較的治安が良い地域なので、日本人のみでバスや電車で移動することが出来かなり動きやすい。

土日も基本的に自由なので、1日使って遊んだりすることが出来る。私は3連休を使ってシアトルに旅行に行った。

次に後半について説明する。

後半は大学見学が主なイベントだった。オレゴン大学、オレゴン州立大学を、現地の学生ボランティアが案内してくれる。2つの大学を見ることが出来るので、大学ごとの違いを感じることが出来るイベントだった。この期間は空き時間が多かったため、みんな各々やり残すことがないように様々なことを経験していた。私はこの期間でガンシューティングを体験した。全体的に現地の文化に触れやすい行程となっている。SAILでの学生との交流はもちろん、空き時間がかかり用意されているので積極的に行動すれば日本では体験できない様々なことを味わうことが出来る。また、大学に行く機会が多いため、教育の違いといった観点でも色々知見を得ることが出来る。

3. 生活（住環境、食生活や健康管理、金銭管理、持参して良かったものなど）

ホームステイをするプランで、住環境は人それぞれだったと思う。私がお世話になったホストファミリーの方々は非常に優しく、色々なことを教えてくれた。個人個人で部屋が用意されており、プライバシーはある程度担保されている。家によって様々だとは思いますが、私が滞在した家では壁がかなり薄かったので隣の部屋の音がかかり漏れていた。気になる人はイヤホンなどを持参していくといいと思う。

食生活に関しては、アメリカらしい食を毎日食べていた。朝ごはんにはワッフルやスコーン、シリアル、ドーナツ、夜ご飯には大きいプレート1枚にご飯、といった感じだった。日本人に極端に合わない、ということはないと思う。少なくとも私は何も問題はなかった。日本食を食べる機会はほとんどないため、「恋しくなりそう」という人はインスタント食品を持っていくといいかもしれない。

健康管理については、私は途中で体調を崩してしまったのであまりうまくいってなかった。疲労がかかりたまりやすく、慣れない環境で睡眠不足になったことがたたっているのだと思う。

金銭に関しては、毎日家計簿にログを残していた。非常時に、普段使う財布と別の財布を用意しており、万が一の場合でも日本に帰れるだけの金は常に確保していた。

ドルと日本円の価値の差が激しく、金銭感覚がおかしくなりがちだと思うので、しっかり記録をつけておくことを推奨する。また、現金のみ、というものもかなりあった(自販機など)ので、カードのみでなく現金をある程度持っておいたほうがいい。店の会計システムも割り勘などをしてくれないので、割り勘用の現金を用意するという意味でも持っておいて損はない。

湿布、包帯などの簡易治療道具は持って行ってよかった。参加者の中に足をくじいてしまった人がいたので、そこで活用することが出来た。留学先で何があっても大丈夫のように、風邪薬、ビタミン剤、ばんそうこう、消毒液、湿布、除菌シートなどの消耗品はある程度持って行ったほうがいい。帰りのスーツケースに入らなかった場合は最悪むこうで処分できる。また、スーツケースの計量用道具は帰りにかなり役立った。空港では時間がないため、あらかじめ測定できるのは非常に助かった。

4. 危機管理 (身を守るために気を付けていたことや危険を感じたことなど)

なるべく暗闇は一人で歩かないようにした。また、夜遅くにはなるべく出歩かないように、もし出歩く場合は近所で済ませられるように努力した。現地の学生、ホストファミリーは危険な場所、時間帯に詳しいので、普段行かない場所に行く際は、行く前に事前に該当場所の情報を入手してから行動していた。

現地で危険を感じたことはあまりない。ただ、1回バスを逃してしまって帰るのが遅くなった日はかなり注意しながら帰宅した。バスの時間は非常にずれ幅が大きく、早発、遅延などが多発するので慎重に動いたほうがいい。

5. 留学を終えて感じること&留学を考えている学生へのメッセージ

留学から帰ってからは、今まで気にも留めてなかったことに興味がわくようになった。例えば日本にいたころは、わざわざ名大の研究室を回ってみようとはあまり思わなかったのだが、アメリカで情報系の研究室などを色々回ってから、せっかくなら比較してみよう、などとモチベーションがわいてきた。

また、英語に対する苦手意識も低くなったように思える。1か月英語ばかり話していたので、特に意識せずさりと英語が出るようになった。勿論1か月では英語力はつかないし、英語学習のための留学ならこのコースは向いていないが、多少の自信がついたように感じる。

ほかにも、アメリカの文化に沢山触れたので、知見が非常に増えたように思える。

留学に興味があるならば、留学は1度行ってみるべきだ。大学を出たら、留学は一生行くことが出来ない。就職してしまったら何かを学ぶために海外に行く機会はほとんどない。せっかくなら名大には留学プランがあるので、大学生のうちに行って色々なことを学んでおきましょう。勿論お金はかなりかかってしまうので、自分が学びたい内容を吟味し、最も適した留学プランを選択してほしい。

6. 研修費用（さしつかえなければおおよその金額を教えてください）

内訳	おおよその額	備考
航空運賃&ビザ申請料	円	不明
海外旅行保険	円	不明
授業料（教材費含）	0円	SAILに費用はかかっていないと思う
滞在費（寮費など）	112,500円	ホームステイ費用など
食費	60,000円	昼ご飯費用がなく、外食した日もまばらな為概算
交通費	3,000円	バスパスを購入したのでほとんどかからなかった
その他（小遣い、通信費など）	50,000円	5万円あれば十分だった
計	225,000円	

- 現地で食べたステーキ



- 旅行で行ったシアトルの風景



- 現地の大学



- 到着時の空港の風景



短期研修報告書

記入 | 2023年 9月

所属 & 学年 | 社会システム経営学環 2年生

留学先大学 (国名)	オレゴン大学 (America)
短期研修のプログラム名	オレゴン大学 アメリカ 短期海外研修 A (連携開設科目)
留学した期間	3週間

1. 留学前の準備 (応募のきっかけや動機、申込手続、語学対策など)

高校生の頃、アーモスト大学を見に行ったり、米株をやっている、アメリカに興味がありました。また、自分から手を挙げる、自発的な学生が多らしい学校が見たいと感じ、教育の違いを感じたいと思いました。また、西海岸なので、サンフランシスコに行きやすく、経営者のいい刺激を受けられるのではないかと感じました。

申し込み手続

岐大から名大へ自発的に行ったりしました。保険を岐阜大学で別途取らなくてはいけないうのは面倒くさかったですが、それ以外は思った以上に楽でした。

語学対策

語学対策は直前に英語のプレゼンを、サンフランシスコを拠点とされている投資家の方にピッチの仕方を教えて頂きに東京に行った程度で、大してしていません。あとは、小学校の頃からディスカバリーチャンネルを見ていて、耳が慣れていたのかもしれないと思います。また、国際交流会を他大の仲間と運営していて、勝手に練習していたかもしれないです。しかし、意識的に何かをしたというのはありません。

行って見て、特にスピーキングに関しては、受験英語は意味が無かったと感じました。

自分以外全員名大生でしたが、岐大生であっても、名大生と余裕で戦えると感じました。授業に関して、その分野の基礎知識があれば、理解できると思います。

(全共のライティング単位を落ととしても、大丈夫、ノリで行けば友達は余裕でつくれます)

出川イングリッシュも通じるので、誰でも話せると思いますよ！

2. 研修内容や学校 (内容と時間数・形態、授業の感想、学生同士の交流など)

最初の週はかなり質が高かったのも、いい友達が出来たと思います。

しかしながら、後半、年齢が低くなったのか、思ったよりアカデミックでは無いかもしれません。イメージとしては、中学生もいる中で行われる長期オープンキャンパスといった感じですか。

自分から話しかければ直ぐ友達になるので、思い切って声をかけましょう。

3. 生活 (住環境、食生活や健康管理、金銭管理、持参して良かったものなど)

【準備】

・Ahamo と SIM の掛け合わせ、eduroam の設定

Ahamo だと、自分の頃は追加料金なし(約 3000 円)で、20GB 15日位データローミング出来ました。残りの日はSIMを買って、持って行くと良いかもしれません。(要検索)

また、大学の Wi-Fi を使うなら、eduroam を設定しておくとも良いかもしれません！

- ・スシローの緑茶 18袋入りで 120 円

チップの代わりに渡しました。100 個くらい用意しましたが、結果余りました。Lift (Uber) 等で移動する際結構活躍しました。逆に、他のお菓子を頂いたりしました。Uber は、なんか自分の電話番号で SMS 認証できなかったのので、lift を使いました。タクシーの 1/2~1/3 で移動出来たので、車社会のアメリカならではの経験でした。

- ・ドル

クレジットカードを利用し、現金はあまり使わなかったです。750 ドルくらい用意して、180 ドルくらい余りました。

- ・micro SD

自分は写真を撮り過ぎて、容量が一杯になったので、micro SD を準備しておくとも良いかもしれません。

- ・SNS の準備

大学の先生と繋がるなら、Linkedin or Facebook, 学生と繋がるなら、Instagram の印象です。名刺を作成して、<https://linktr.ee/> とか、<https://lit.link/> (日本用)QR で共有できるようにすると良いかも！？

【観光に関して】

- ・朝早い時間帯ですが、Amtrak の電車で、片道 18 ドルくらい？ (もう少し高いかも) で Portland に行けるのもあるみたいです。自分は寝過ごして、FlixBus で片道 60 ユーロ位払って、行きました。

FlixBus 時間ぎりぎり予約すると、値段が 10 ユーロ上がったので、要注意!!-

- ・google travel でサンフランシスコに行く飛行機を取ったのですが、飛行機に預け入れるかばんではなく、勝手に飛行機の中に入れる手荷物だと間違えて、5000 円ほど損しました。

- ・ホテルは Airbnb で取って、割り勘で結構安く済みました。その分を lift 代に充てました。

<https://abnb.me/sHuoh1DwjCb>

アメリカでお酒を飲むには、21 歳、お酒が提供される場 (クラブを含む) に入る際、ID を求められます。日本の運転免許では厳しいので、必ずそういったお店に入る際はパスポートを用意しましょう。

【生活に関して】

食事に関しては、大学の昼で 11 ドルとかが普通なので、結構高い。

自販機も 3 ドルとか普通にするので、水のボトルがあると便利。自分達は大学で支給されました。

学校が終わった後、時間がありますが、ホストファミリーが老人夫婦だったことも有り、夕飯が早かったです (19:00)。遅くなる時は外食してくるとのこと、自分は外食して、色々な場所に行ってきました。

ペットを飼っている家が多いみたいで、朝食をインコと食べたりするといった違った経験が出来ました。

昼は結構暑くなるので、帽子を用意しておくとも良いかもしれません。でも、朝は肌寒いので、薄手の上着を用意しておくとも良いです！

あとは、Wildfire（山火事）で煙が凄かった事があったので、マスクとか、目薬とかあると良いと感じました。

4. 危機管理（身を守るために気を付けていたことや危険を感じたことなど）

夜のバス停は警備員の車が5台くらい有るほど、危険な場所です。
ホームレスに絡まれたら反応せず、離れましょう。

5. 留学を終えて感じること&留学を考えている学生へのメッセージ

大学院は海外に行きたいと思えるようになりました。そのために行動もしているので、選択肢が広がりました。本当におススメです。

6. 研修費用（さしつかえなければおおよその金額を教えてください）

内訳	おおよその額	備考
航空運賃&ビザ申請料	円	
海外旅行保険	円	
授業料（教材費含）	円	
滞在費（寮費など）	円	
食費	円	
交通費	円	
その他（小遣い、通信費など）	120000 円	
計	円	

自由記述欄 *現地のおすすめ情報や留学エピソードなどご自由にご利用ください。写真添付なども歓迎します。

↓↓↓

結構ダメ元って大事で、サンフランシスコに行く飛行機が飛ぶ前に、知ったスタンフォード大学の先生に DM を送り、飛行機が到着した瞬間、会えることが決まったといった事がありました。暴れるなら、ドンドン暴れてください。

サルサダンスを大学で教わり、クラブに行ってきました。すると、その DJ が教えていただいた先生でした。思いがけない出来事でした。そこで、現地の人と踊り、友達もできました。

床屋に行き、自分以外の友達はそのフリービリヤードで遊んでいました。

UCバークレーに遊びに行って、大学の広場で映画を見たり、全然違う世界を感じました。



短期研修報告書

記入 | 2023年 9月
所属 & 学年 | 農学部 1年生

留学先大学 (国名)	アメリカ
短期研修のプログラム名	国際理解科目「短期海外研修 A (北米) オレゴン大学」
留学した期間	8/4(金)–8/26(土)

1. 留学前の準備 (応募のきっかけや動機、申込手続、語学対策など)

応募のきっかけや動機：将来どこかに留学したいと考えているので事前体験として短期のこのプログラムに申し込んだ。

申込手続：大学の授業で隣の人から事前説明会の話聞いて急いで申し込みした。期限間近だった。早めに情報収集した方がよい。

語学対策など：特にせず。現地で会話して分からない単語をすぐ調べてすぐ使うことで覚えた。

2. 研修内容や学校 (内容と時間数・形態、授業の感想、学生同士の交流など)

1、2週目は SAIL という地元の高校生向けのオレゴン大学の五日間の授業体験。

1週目はビジネス、2週目は心理学を学んだ。8:30~15:00 で午前と午後で各 50 分 2 コマ。授業はディスカッションしたり、ビジネスアイデアを発表したり、パイプクリーナーでニューロンのモデルを作ったりと生徒がアクティブラーニングできるような工夫がたくさんありとても楽しかった。

3. 生活 (住環境、食生活や健康管理、金銭管理、持参して良かったものなど)

住環境：私のホストファミリーはおばあちゃん一人の家庭だったが、他の留学生が 3 人いたのでぎやかに過ごせた。

食生活や健康管理：毎晩夕食が用意された。外食する場合はメールして夕食がいない旨伝える。

金銭管理：基本すべてカード支払い。現金は用意せずに行ったが海外キャッシングの設定ができていなかったためホームステイ代などをおろすのに数日かかった。必要な現金だけ用意していくと安心。

持参して良かったものなど：パスポートの予備はコピーではなく写真で十分

4. 危機管理 (身を守るために気を付けていたことや危険を感じたことなど)

・10 分の休み時間でも貴重品は持ち歩く。ホストマザー曰く、過去の留学生の財布が盗まれたとのこと。

・ショルダーバックが安全。

5. 留学を終えて感じること & 留学を考えている学生へのメッセージ

帰国して帰宅したときに虚無感を感じるくらい楽しかった。

留学の経験が活かせるので、できるだけ早いうちに行くのが良いと思う。

6. 研修費用（さしつかえなければおおよその金額を教えてください）

内訳	おおよその額	備考
航空運賃&ビザ申請料	268480 円	
海外旅行保険	8800 円	
授業料（教材費含）	343500 円	
滞在費（寮費など）	110831 円	\$750
食費	円	その他に含む
交通費	7389 円	\$50
その他（小遣い、通信費など）	100000 円	
計	839000 円	

Japanese Night で現地の高校生にひらがなを教える様子



大学の近くのレスト
ランのサーモン
グリル