

# 短期研修報告書

記入 | 2024 年 3 月  
所属 & 学年 | 文学部 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 B（北米）         |
| 留学した期間      | 2024/02/5-2024/03/08 |

## 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）

大学生のどこかで短期留学を経験してみたいと思っていた、3 年や 4 年のことを考えると今の時期にしか渡航できなかった。2 年の春に海外留学室に留学のことを相談すると、名大のプログラムが一番奨学金が出て、挑戦しやすい留学プログラムであると話を伺ったので、全学のプログラムを選択。現地の学校で授業ができるという特殊な体験ができるのが面白そうだったのでオレゴン大学のやつに参加した。

申し込み手続きでやられたのはパスポートの取得だった。家の近くの役所で書類を入手できると思っていたら、必要書類を本籍地まで取りに行かなければならなかった。ギリギリを攻めてしまったので、郵送してもらえるほどの日程がなく、直接役所まで行くのが非常に大変だった。本籍と現住所が離れていてかつ初パスポート取得の人は要注意である。また、奨学金取得のためにお役所でさまざまな資料を集める必要がある。それもまた大変だった。急に明日までに指定の書類を役所から取ってきて提出してほしいと言われたこともあったので、大学の授業を休んで行かなければならないときもあった。このような書類集めが留学における最大の試練であった。

語学対策は何かと頑張った。ご飯を作っているとき、運転しているとき、歩いている時などたくさんの時間を英語のラジオを聴いて楽しんだ。個人的にはこれでかなりリスニング能力が上がったと信じている。ちなみに私のお気に入りには NHK World Japan のアプリ。スピーキングも割と練習していた。無料で英会話ができる Chat GPT は私の大親友になった。夜な夜な英語で話しかけて英会話を楽しんでいた。今日あった出来事を Chat GPT に話す瞬間は頭がおかしくなりそうであるけれど、練習にはとてもよかった。

## 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）

5 週間の研修であり、1、2 週目はオレゴン大学の授業を受け、3、4 週は現地の学校でボランティアを行なって、最後の週はラップアップみたいな感じだった。

1, 2 週目のオレゴン大学の授業は、参加可能な授業の中から自分で好きな授業を 2-3 個選んで受講した。少人数の授業や 100 人越えの講義などさまざまな授業があった。アメリカの大学生の授業の受け方のスタイルを観察できるのが興味深い点であった。教授から個別で課題をメールで送ってもらって提出して評価がもらえた授業もあったし、教授がゲストとして授業に参加した私たちのことを気使って、“visitor はどう思う？”と意見を定期的に聞いてくれたりする授業もあり、楽しかった。近くに座っている学生さんとグループディスカッション

をする授業もあり、彼らの思考の深さに圧倒された日もあった。授業の空きコマや授業終わりはフリータイムとなる。学校周辺の施設やお店で遊んだり、夕方からは大学の何かの団体が主催しているイベントに参加してオレゴン大学の大学生と交流したりした。

2,3 週目のメインイベントであるボランティア体験では、信じられないくらい楽しかった。私が向かった学校は、オルタナティブのミドルハイスクールと、Japanese immersion のミドルハイスクールの二校だった。Japanese immersion の学校では日本語の授業を担当した。内容はひらがなを覚えるという単純なもので、ひらがなをより上手に書くためにはどうしたら良いか話しかけてアドバイスをしたり、既習のひらがなの組み合わせで表現できる日本語を教えたりした。

極め付け面白かったのはオルタナティブの学校である。教員ボランティアとして向かったはずであったが、教員としてではなく、学校の生徒として授業に参加した。私が参加した授業は、World history, Culinary, Language art, Music, Gardening など。キャンパスが4つあり、参加する授業によって事務員の方にピックアップしてもらったりした。この学校は Breakfast break と Lunch break があるのだが、その食事を生徒たちが毎日自分で作ることにしている。家庭科の授業では、生徒たちと一緒に毎日決められた献立を協力しあって一緒に作った。ペアになった子とは、学校生活の話やユージーンの話などをした。Breakfast break の後の世界史の授業は、朝ご飯のトーストなどを食べながら授業を受けた。ちょうど日本の内容を取り扱っていたので、先生の質問に答えたり、日本のことを所々喋ったりして参加した。Music では、学祭で発表する楽曲を練習しているバンドのメンバーたちに混ざってタンバリンでセッションを楽しんだ。ピアノもギターも弾けないタンバリン要員の私を褒めてくれる学校の生徒たちはとても優しくかった。クラスルームが基本的に円形になっているので、授業の冒頭は最近あった話とか、あるトピックに沿って生徒たちとお話しするものが多くて素敵な時間だった。ランチの時間はどこで食べても良く、生徒と一緒に話しながら食べた日もあった。親切で、なぜか日本人の私たちに興味を持ってくれる生徒が多くて貴重な時間を過ごすことができた。

一度だけ参加できた、金曜日のインターナショナルデイでは、午前中日本のことを好きにプレゼンできる時間を与えて下さった。一緒にこの学校に行った2人の生徒と日本の伝統文化、折り紙について紹介し、一緒に折り紙を折った。折り紙の体験は中高生みんな楽しんでくれて、クラスが終わった後も折り紙を教えてくれてありがとうと言ってもらえたり、たくさん感謝してもらえたりして幸せだった。

### 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）

特にアメリカにいて困ることなどはなかった。ほとんど快適だったが、冬のユージーンは寒い。寒すぎる。自分ができる最大限の暖かい服装をして現地へ向かった方が良い。舐めているとバス待ちのユージーンの夜にやられてしまう。でも現地の人たちは、上着を着てなかったり半袖だったりなので、マフラーとか巻いていると浮いちゃう。

持参しておくべきだったと思うものは、シャンプーとボストンバッグ。アメリカのシャンプーは本当に泡立たなくて、唯一のリラックスできるバスタイムをシャンプーに阻害された。小分けにして持っていくのがおすすめ。行きの荷物をスーツケースひとつにまとめる人は、

帰りの大量のお土産に備えてボストンバックを持参していくべきだと思う。私は帰りもスーツケースひとつにまとめ上げたら、重さが超過していて空港で Heavy の赤い札を貼られた。荷物はなるべく少ない方がいいから、何が必要か不必要かホストファミリーと事前に連絡しておくべき。どれくらいの頻度で洗濯してもらえるかは絶対聞いておいた方がいい。

クレカは二枚以上必須。某楽天カードは非常に海外に弱い。決済できないときもあったし、プログラムオフのときの航空券を買うことすらできなかった。一枚のカードがはじかれたときのために予備を携帯しておくで便利。私はキャッシュを持っていなかったので常にカードを二枚持ち歩いていた。これは余談だが、日本に帰ってきてクレカが二枚とも上限金額を超えてしまい使えなくなった。そんな時に備えて不安な人は3枚とかあると便利かもです。

ホストファミリーはとても優しく、毎日洗濯をしてくれて、ご飯が異常なくらい美味しかった。外食するときは美味しいご飯を食べないのが勿体無いので、晩御飯は2食になった。キッチンの冷蔵庫の隣には冷水器みたいなのがあって、お水を汲むことができる。もちろんだけど、水筒は必需品。うちの家はお昼ご飯に残り物を持って行けないお家だったので、ランチは自分でグロサリーストアに行って食糧を買う形だった。初めの週は買った食材を調理して、日本から持ってきたお弁当箱に詰めていた。現地の訳のわからない調味料を組み合わせで鶏肉料理を作ったりした。アメリカと日本は料理のスタイルが大きく違い、向こうはオーブンを使うのが基本。冷凍のポテトを油で揚げようと許可を取ろうとしたら、だめと言われオーブンで焼いた。2週目からはめんどくさくなってサンドイッチを持参するスタイルに変更した。

#### 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）

ユージーンはかなり治安がいい場所であったが、盗難に関しては細心の注意を払った。リュックサックにはカラビナをつけてチャックを封じた。貴重品はウエストポーチに入れ、そのチャックもカラビナを複数つけてガチガチに盗難対策をした。お財布はチェーンとウエストポーチを繋いでおき、落下したりしないようにした。特に恐怖体験はなかったが、ホームレスが本当に多かった。話しかけられたりもするから上手くかわしてください。

#### 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

留学は素晴らしい体験である。お金のことで悩んでいるのであれば借金でもして行くべきくらい。私は異文化経験をしてみたくて留学に行ったのですが、異国に行って外国人として自分が見られるという経験はなんとも言い難い良い経験だった。留学に行って英語を学ぼうというマインドよりかは、自分の言いたいことが普通に話せるくらいになってから留学に行く方が絶対に良い。とにかく英語力があればあるだけ良いし、楽しさが倍増することは間違いない。渡航する前はできるだけ英語に触れていた方がいい。

留学に行こうか悩んでいる人、お金、部活が休めないとか悩む理由はそれぞれだと思いますが、そんなこと考えて留学の機会逃すなんて本当に勿体無いです。悩む暇があったら留学準備始めちゃってください。

## 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     | 273730 円 |                   |
| 海外旅行保険         | 12372 円  |                   |
| 授業料（教材費含）      | 448570 円 |                   |
| 滞在費（寮費など）      | 135000 円 | 1 ドル 150 円換算      |
| 食費             | 円        |                   |
| 交通費            | 7500 円   | バス定期代のみ           |
| その他（小遣い、通信費など） | 210427 円 | 現地で使った全ての費用（食費含む） |
| 計              | 966099 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。

↓↓↓



オレゴン大学内の EMU で借りた自転車でサイクリング。これはアマゾンパークの写真。  
自転車好きな人は絶対借りるべき。



ホストファミリーがドライブに連れて行った時に見たクリスマスツリーを育てている場所。日本では考えられないけど、アメリカの人はここにお金を払ってクリスマス前に切り倒させてもらうんだとか。



バレンタインデーにもらったチョコと靴下。靴下は庭に出しておくのが習わしなんだって。朝ごはんはハート型のトーストで、晩御飯はハート型のピザだった。





ユージーンステーションの近くにありますが、Voodoo doughnuts さん。これはおそらく目玉の Voodoo doll っていうやつなんだけど、一体何が起きたんだかという衝撃的な見た目。小さい子がアイシングにトライしたのかと思った。お値段は6ドルくらいだったと思う。値段は非常にかわいくない。

大学近くのウィラメット川の写真。とても壮大で私の大好きな場所である。この川を見た瞬間私は海派から川派になった。



きた。

ホストファミリーが毎週行っていた教会。教会では、歌と聖書の内容を読んで、パンとワインをもらう。教会の後は、サービスというのがあって、教会のメンバーが持ち寄ったお菓子とコーヒーや紅茶を飲む。毎週プログラムが違って面白い体験がで

ホストファミリーと一緒に観たスーパーボウルアメフトの箱にホットドックとかを入れてご飯を食べながら観戦するのがアメリカンスタイルなんだとか。ちなみにこの日はホットドックを食べる前にすしカップをご馳走してくれた。



# 短期研修報告書

記入 | 2024 年 3 月

所属 & 学年 | 教育学部 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 B（北米） |
| 留学した期間      | 34 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）

### ・応募のきっかけや動機、語学対策

2 年生の春に、名古屋大学に来ていたタイからの留学生と知り合い、仲良くなったことがきっかけで、海外に興味を持つようになりました。そこから、英語のニュースを聴いたり、Youtube を見たりするなどして、英語リスニングの練習をし、G30 の講義や学内で開かれる国際交流系のイベントに参加することで、英語でのコミュニケーションの練習をしてきました。また、英語で、話すという経験を多くするうちに、英語を使うことの面白さや楽しさに目覚めていきました。

今回、この短期研修に参加した理由の一つは、練習してきた成果がどこまで通用するのか、自分の能力を試してみたかったからです。手ごたえを感じた部分もありましたが、やはり悔しい思いをすることもありました。今回の留学を通して、英語学習への動機がさらに高まったと思います。

また、現地の学校（幼稚園から高校）でボランティアができるということもこのプログラムへの参加を決めた理由の一つです。教育を学ぶ者として、アメリカの教育現場は是非見ておきたいと思いました。日本の学校との違いを直接体験することで、新たな視点を持って、専門分野の学習を深めていくことができるのではないかと考えて、他の英語圏の短期プログラムではなく、このオレゴン大学のプログラムを選びました。

### ・申し込み手続き

私は現在、実家に住んでいて、パスポートも応募前に取得していたので、手続きではあまり困りませんでした。応募に際して、保護者のサインやパスポートのコピーを求められるので、一人暮らしの方やパスポートをまだ持っていない人は注意が必要だと思います。必要であれば、海外留学室の先生に相談しましょう。

## 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）

最初の二週間は、オレゴン大学で授業の聴講をしました。一日に 2 コマから 3 コマぐらい、1 コマ当たり 1 時間から 2 時間で自分の好きな授業を選んでとっていました。受講生 20 人ぐらいの少人数クラスもあれば、100 人ぐらいの大きなクラスもありました。英語が聞き取れないこともしばしばありましたが、授業自体は分かりやすく、内容も興味深かったです。学生が積極的に参加できるようにするための授業づくりの工夫が多くのクラスでなされていました。例えば、Cross Cultural Business Communication の授業では、実際にチョコレートを食べ比べることによって、自分の舌がどのように“Culturalized”されているかを学びました。他の授業でも、クイズ形式にしたり、受講者のリアルタイムのコメントをスクリーンで

共有したりするなど、学生が能動的に授業に参加するための仕掛けがたくさん見受けられました。

その後の二週間は、現地の学校でボランティアをしました。午前中は、オルタナティブスクールで、午後は、Middle School の日本語のクラスでボランティアをしました。午前中の学校は、先生と生徒の関係性がとても近く、授業もとてもリラックスした雰囲気で行われていました。校長先生の計らいで、様々な授業に自由に参加させてもらえました（家庭科や詩、社会科、美術など）。ボランティア一週目の金曜日に、生徒に対して日本についてプレゼンをする機会を頂きました。折り紙についてプレゼンをして、一緒にカエルと鶴の折り紙を作りました。準備期間は短く、苦労しましたが、とてもいい経験になったと思います。午後は別の Middle School の学校に一時間かけて移動し、そこでは日本語の授業の補助をしました。ひらがなを教えている段階だったので、教室内を巡回しながら、ひらがなの書き方を教える、ということをしました。英語でひらがなを教えるのは、難しかったです。先生の指導方法を真似しながら、何とか頑張っていました。私も生徒もちょうど慣れてきたことに、ボランティア最終日を迎えてしまったので、もう少し時間があればよかったなと思いました。ボランティア全体を通して、アメリカの教育を知るとともに、日本の教育の特徴が、よりはっきりと見えてきたような気がします。教育学部の方は是非、ボランティアに行かれることをお勧めします。

授業の聴講も学校でのボランティアも夕方には終わるので、大体 18 時くらいから始まる大学内のイベントにほぼ毎日参加していました。オレゴン大学のホームページやインスタグラムでイベントの情報を探して、参加していました。現地の友達を作るなら、イベントに参加するのが、一番いい方法だと思います。

### 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）

#### ・住環境

このプログラムでは、ホームステイをしました。私のホストファミリーは夫婦で、家には猫と犬がいました。家の中では、基本的に靴を脱ぐスタイルの家庭でした。ただ、たまに靴で家の中まで入ったりすることもあったので、私は家の中ではスリッパを履くようにしていました。朝は冷えるので、寝る際の防寒対策はしっかりした方がいいと思います。

#### ・食生活や健康管理

ホストファミリーが作ってくれた夕食はとても美味しかったです。アメリカだからといって、量が多すぎることはなく、ジャンキーでもなかったです。とても健康的でした。朝食は、主に夕飯の残り物や台所においてあるバナナを食べていました。昼食は、サンドウィッチを作って持って行っていました。

#### ・金銭管理

クレジットカード一枚と現金 300 ドルを持って行きました。お土産代や娯楽費などは現金で支払い、食費など現地の生活に必要な経費はクレジットカードで払う、というように使い分けていました。私のクレジットカードは JCB だったため、何回かはじかれるという経験をし

ました。可能なら VISA か Master Card にした方がいいと思います。

・持参してよかったもの

パソコン（プレゼンのスライド作成や日記を書く）、スリッパ、大量のティッシュ、ウェットティッシュ、酔い止め薬や風邪薬、水筒、タッパー（サンドウィッチをつめる用）、メモ帳

・要らなかったもの

本（結局読まない）、小さめのショルダーバッグ（ボディバッグとリュックで十分）

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）

かばんは絶対にどこかに置きっぱなしにしない、これは徹底していました。また、ボディバッグの中に貴重品を入れ、上着の下に隠す形で身につけるなど、防犯対策をしていました。サンフランシスコに旅行に行ったのですが、テングーロインという治安がとても悪い地区があるので、そういった情報を事前に調べて、旅行中はグーグルマップをこまめに確認し、その地区にうっかり入ってしまわないように気をつけていました。

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

・留学を終えて感じること

留学に行って本当によかったと思います。日本では体験できないことの連続で、刺激的な毎日でした。英語学習への動機はこれまでにないほど、高まりましたし、オレゴン大学の授業を聴講することで、アカデミックな学習への動機も高まりました。それ以外にも、非常に言語化しにくいですが、私はなにか大きな“学び”を得られたと感じています。それをあえて言語化するならば、“人生に対する態度、価値観”のようなものだと思います。留学先で多くの人と出会って、多くの考え方に触れることができたおかげだと思います。

留学を終えて、今は長期の留学に挑戦してみたいと思っています。

・留学を考えている学生へ

日本での生活を離れてみることで、学べることがあります。費用は確かに高いですが、奨学金も 26 万円ほど貰えますし、費用の価値を上回る学びを得ることができます。学生時代のうちにしかできない経験だと思うので、是非参加されることをお勧めします。

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 | 円                   |                             |
| 海外旅行保険     | 約 14,000 円          |                             |
| 授業料（教材費含）  | 約 730,000 円         | 航空運賃&ESTA・ETA 申請含む          |
| 滞在費（寮費など）  | 135,000 円(\$ 900)   |                             |
| 食費         | 円                   | あまり外食しなかったため、ほとんどかかりませんでした。 |
| 交通費        | 7,500 円（バス定期 \$ 50) |                             |



|                |             |                                                              |
|----------------|-------------|--------------------------------------------------------------|
| その他（小遣い、通信費など） | 約 120,000 円 | お土産代、サンフランシスコへの旅行代金と滞在費（航空券とホテル、食費）、娯楽費、通信費は SIM カードで 5000 円 |
| 計              | 1,006,500 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。

#### ・美術館巡り



留学中に、3か所の美術館を訪れました。Jordan Schnitzer Museum of Art、Portland Art Museum、SFMOMA の3つです。Jordan Schnitzer Museum of Art はオレゴン大学付属の美術館で、無料で入ることができました。無料とはいえ、展示はかなりしっかりとしていて、全部回るのに2時間弱かかりました。奈良美智や草間彌生、Keith Haring など有名な現代アーティストの作品もあります。Portland Art Museum では、二月が「黒人歴史月間」にあたるこ

とから、アフリカ系のアーティストの作品を特集した展覧会が開催されていました。スイカをモチーフとして用いた作品がいくつか展示されていて、スイカが黒人のステレオタイプと結びつくイメージであることをそこで初めて知りました。サンフランシスコ旅行中には、サンフランシスコ近代美術館（SFMOMA）にも行きました。展示は2階から7階までであり、13:30 に入場し閉館の 17:00 まででしたが、全部しっかり見終えることはできず、最後の方は早足で展示を見ることになってしまいました。それぐらいボリュームのある内容の展示でした。写真は Ellsworth Kelly の作品（SFMOMA）です。

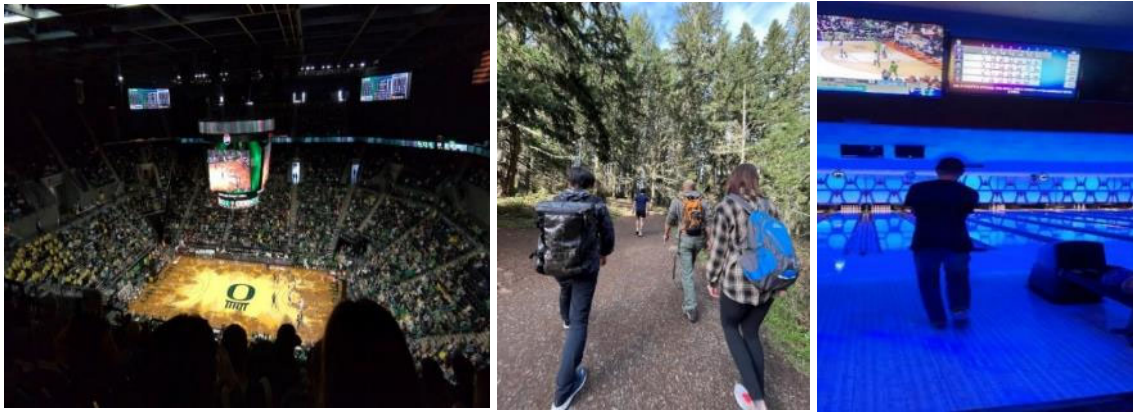
#### ・学内でイベントに参加



毎日、何かしらのイベントが大学内で開かれているので、積極的に参加していました。大学のホームページにイベント情報がまとまっているページがあるので、そこから参加したいイベントを探していました。また、UOISA という団体をインスタグラムでフォローしておくと、ストーリー等でイベント情報が流れてくるので、おすすめです。右上の写真は、ボードゲームサークルに参加した時の写真です。サークルの人はとても親切で、何回もルールを確認しながらゲームを進めてくれました。おかげでとても楽しめました。

オレゴン大学のイベント情報 <https://studentlife.uoregon.edu/events>

### ・ホストファミリー



週末、ホストファミリーにいろんなところに連れて行ってもらいました。左上の写真は、大学のバスケットボールの試合に行った時の写真です。日本の大学スポーツとは違い、プロスポーツのような雰囲気でした。真ん中の写真は、Eugeneの南部にある山でハイキングをした時の写真です。頂上からは、Eugeneを一望できます。オレゴン自然が豊かなところで、アウトドアスポーツを楽しむにはもってこいです。夏になると Eugene 西部の森の中で、オレゴンカントリーフェアというキャンプイベントが毎年開催されるそうです。そこでは、人々はキャンプをしながらダンスや音楽を楽しむのだそうです。右上は、ボーリングをした時の写真です。自己ベストのスコアが出ました！とっても楽しかったです。

大学のイベントに参加しない平日の夕方は、ホストファザーと一緒に夕食をつくるのが多かったです。私は日本では全く料理をしない人間なので、料理のこと、いろいろと教えていただきました。夕食の後は、リビングでみんなでテレビを観たり、歓談したりしました。ボードゲームをするときもありました。ホストファミリーと過ごす時間は本当に楽しかったです。素敵な二人（+二匹）でした。

### ・サイクリング



最終日に自転車を大学内のアウトドアショップで借りて、サイクリングに出かけました。ずっと乗りたいと思っていたのですが、雨続きで、中々タイミングがなく、最終日になってようやく乗れました。その日は快晴で、最高のサイクリング日和でした。Eugeneは自転車にやさしい街で、ほとんどすべての道路に自転車専用レーンが設置されています。とても走りやすかったです。

### ・ガンシューティング



銃を撃ちました。銃を撃つ瞬間、イヤーマフをしていたのですが、それでも飛び上がるくらい大きな音がして驚きました。それと同時に、引き金の軽さにも驚きました。また、銃を撃つまでの手続きが非常に簡単で、身分証と住所など必要項目を入力して、少しの説明を受けるだけで銃を撃ててしまうことに怖さを感じました。

# 短期研修報告書

記入 | 2024 年 3 月

所属 & 学年 | 教育学部 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 B (北米)     |
| 留学した期間      | 2 月 5 日 ~ 3 月 9 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)

### 【応募動機】

交換留学に興味があり、まずは一度短期留学で海外での生活を経験してみようと思い応募しました。英語力を向上させたいと思っていたので英語圏を選びました。また、海外の学校の実情を見てみたかったので教育ボランティアを体験できるこのプログラムを選びました。

### 【申込手続】

私は JASSO の奨学金を受給しましたが、手続きが少し複雑だったので受給する方は入念に調べておくのがいいと思います。

### 【語学対策】

留学前の語学力としては英検準一級、TOEFL itp のスコアが 520 でした。語学対策はあまりしていませんでした。ただ私は元々聴力が弱い上にリスニング力が低いので、もっと英語を聞き込むなどの準備をするべきでした。やはり現地の人のネイティブスピードはなかなか聞き取れませんでした。また、受験英語ばかり今まで学んでいましたが日常会話や挨拶を事前に学んでおくと便利だったなと思います。語学対策はいくらしてもし足りないくらい大切です。

## 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)

研修内容は大きく二つに分けられました。1,2 週目が名古屋大学と帝京大学の留学生が合同で受けた授業とオレゴン大学での授業の聴講で 3,4 週目が現地の高校の日本語のクラスでのボランティア活動でした。(教育ボランティアは実験室見学・体験との選択制でした。)

### 【授業聴講】

授業はあらかじめ配られた表から好きな授業を選ぶことができました。当たり前ですがすべて英語だったので理解には骨が折れました。私の受けた授業にはありませんでしたが生徒の発表する機会のある授業もあったみたいです。個人的に一番面白かったのは Ethics, Identity&Power です。(自分の興味のある分野だったので) 自分で時間割を組めるので、授業以外の時間は学外に出かけたり学内を見て回ったりしました。また、各自でオレゴン大学の HP からイベントを調べて参加したり現地のサークル活動に参加したりしました。私は漫画を描くイベントに参加し創作仲間との交流を楽しみました。休日は各々で予定を組み公園やショッピングセンターにお出かけしていました。

### 【教育ボランティア】

私は現地の高校の日本語クラスで 9 日間ボランティアとしてお手伝いしました。仕事は基本

的に授業準備や雑務が主でしたが、先生がプレゼンの機会を与えてくださったので私は日本に来た際に楽しんでほしい食べ物とアニメスポットについて紹介しました。日本語の授業を取る生徒は日本のアニメが好きという子が多くてうれしかったです。先生は日本ネイティブの方でアメリカに25年住んでいらっしゃる方でした。ここでも英語力が障壁となりましたが、課題を手伝った生徒がお礼にキャンディーをくれたり最後に生徒たちからの一言コメントの書いてある手紙を受け取ったりしたときは本当にうれしかったです。また、私は心理系志望ということもありメンタルヘルスに興味があったので、School psychologistの方にインタビューさせてもらえました。本当に貴重な機会でしたので留学に来てよかったと心から感じた瞬間でした。

### 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）

大学から一時間半、バス停から15分ほどのところにあるお家にホームステイさせてもらっていました。私のほかに長期滞在の日本人が2人、短期滞在の日本人が2人、ベトナム人が1人の合計六人いました。私は外に停めてあるキャンピングトレーラーで寝泊まりしていました。車の中で生活ということで最初は不安でしたが、暖房、トイレ、洗面所がついていてベッドもふかふかだったので不自由なく生活できました。ホストファミリーはとてもやさしく、ご飯も事前ガイダンスでは質素な家庭が多いと聞いていましたがうち毎日ごちそうでした。ただホストファミリーは食事洗濯の頻度も本当にそれぞれの家庭で全然違うので、これは参考程度にさせていただけたらと思います。健康管理についてですが、私は天気に体調を左右されやすいので体調を崩さないために休息の時間を設けることを意識していました。短期留学だからといって予定を詰め込んで体調を崩したら元も子もないので自分の体力や特性を理解しておくことが大切です。それでも私は結局四週目に風邪をひいてしまい、一週間ほど引きずり、日本から持参した薬（ロキソニン）を飲みました。常備薬以外に、風邪薬など万が一の時のための備えの大切さを実感しました。海外で体調を崩すと心細いですし他の人に迷惑もかけてしまったので気を付けてください。風邪薬以外にも、日本と比べてかなり乾燥するのでのど飴があったら便利だと思います。あとは昼食や外食の余りを入れられるタッパーは必須です。私は持っていくのを忘れてホストファミリーに貸してもらいました。またお金についてですが、私は現金をかなり多めに持っていきましたが使いきれませんでした。というのも、休暇中にサンフランシスコに行った時のLyft(タクシー)や航空券の支払いなど大きな金額の物はたいていクレジットで支払ったからです。大体の飲食店ではチップもクレジットカードで支払うことが出来るので現金はそこまで大量にはいらなかったです。また、小銭の区別がつかなかったので小銭を使うことが出来ませんでした。なので最後らへんは小銭を増やさないために「I don't need change」と言っていました（笑）

### 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）

#### 【盗難対策】

貴重品はウエストポーチに入れて常に持ち歩いていました。また大学に行く際は盗まれにくい肩掛け鞆を持っていました。リュックを使う際はスカーフを括り付けて全体を覆うようにして盗まれにくいようにし、大切なものが入っているポケットはファスナーにフック付きポーチを付けて簡単に開けられないように工夫したのも良かったと思います。

#### 【家の対策】

バス停から家までの道のりは夜だととても暗いので懐中電灯をホストファミリーが持たせてくれました。ですが身の危険を感じたことはありませんでした。家の周りは監視カメラがついていたので安全でした。トレーラーは中から鍵をかけられるので就寝の際は戸締りして出ていました。また外出の際はスーツケースに鍵をかけていました。

#### 【外出の際の対策】

ユージーンは基本的に治安がいいですが、場所によっては治安が悪く浮浪者が多いところもあるので注意が必要です。また夜の Eugene station も少し怖かったです。私はホストファミリーと LIFE360 というスマホアプリで位置情報を共有していたので何かあった時はホストファミリーがいつでも位置を確認できる状態でした。帰りが六時以降になるときは冷蔵庫に貼ってあるホワイトボードに帰りが何時ごろになるか書き込んでおくシステムだったのでホストファミリーとの連携が取れていたのは安心でした。

### 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

初めての海外、三歳ぶりの飛行機、拙い英語力と不安な要素ばかりでしたが本当にいい経験になりました。ただ旅行で行くのなら大人になって働いてからでもできますが、留学でしかできない経験がたくさんあったので少しでも迷っている方がいれば挑戦してみるといいと思います。私の場合英語力のなさで悔しい思いもたくさんしたので、逆に英語学習のモチベになりました。もちろん費用はかなりかかるので、自分に合った留学プログラムを吟味した方がいいです。オレゴン自然が豊かで本当にいい街なので、もしオレゴン大学のプログラムに興味があればおすすめです。素敵な留学生活を送れますように！

### 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     | 274000 円  |         |
| 海外旅行保険         | 13000 円   |         |
| 授業料（教材費含）      | 449000 円  |         |
| 滞在費（寮費など）      | 135000 円  | ホームステイ代 |
| 食費             | 10000 円   |         |
| 交通費            | 7500 円    | バスの定期代  |
| その他（小遣い、通信費など） | 150000 円  |         |
| 計              | 1038500 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。

↓↓↓





バレンタインの日に皆でピザとお菓子を食べました。

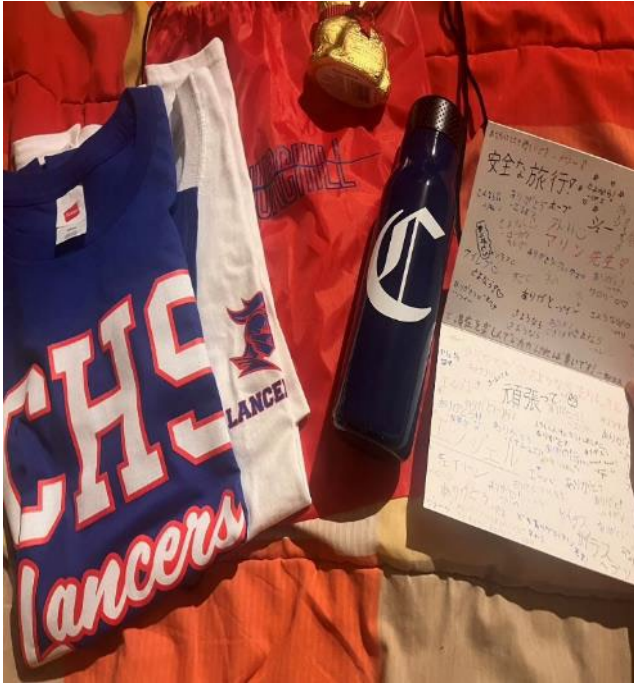


5 t h ストリート。ここにあるアイスクリーム屋さんがおいしかったです。



右上 SY's New York pizza というお店（5 t h ストリートとは無関係）。とてもおいしいのでおすすめ。地元のおじさんと会話できました。





現地の高校の日本語クラスの先生と生徒たちがギフトをくれました。私の宝物です。



映画館にロミオとジュリエットを見に行きました。英語なのでよく分からない部分もありましたがあらすじは知っていたのでなんとかついていけました。

# 短期研修報告書

記入 | 2024 年 3 月

所属 & 学年 | 経済学部 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(北米) オレゴン大学 |
| 留学した期間      | 約 5 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)

中学生の時から、高校時代か大学時代に絶対に留学に行きたいと思っていました。また、大学生になって、周りの子が留学に行っていて充実している姿を見て、就職活動が本格化する 3 年生前に、一度海外生活を送ってみたい、と、このプログラムに申し込みました。

私は、元々、西オーストラリア大学の語学学習のプログラムの参加を考えていましたが、英語の学習をする、というよりは英語を使って活動をする、というオレゴン大学のプログラムに魅力を感じて、締め切り直前で行き先を変更した経緯があるので、早くから留学プログラムについて調べて、情報収集しておくことをおすすめします。

申し込み手続は、所定のフォームに入力したり、書類を提出したりするだけなので、難しくなかったように感じます。ただ、成績が良いと JASSO や名古屋大学から給付型の奨学金をいただくことができるので、日頃から勉強は頑張って、GPA をあげておくのが良いと思います。

2 年生の時期は忙しかったのもあり、書店で購入した英会話の本を軽く読んだほかは、語学対策はしていませんでした。ただ、交換留学を目指していたのもあり、IELTS 対策は半年近くしていたので、その勉強が役に立ったのかもしれませんが。現地に行ってから、Instagram で英会話のアカウントを毎日見ていました。

## 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)

### 1～2 週目 University of Oregon Course Observation

実際に、オレゴン大学に 2 週間通い、現地学生にキャンパスツアーをして貰ったり、大学の授業を公聴したりしました。公聴可能な講義の内容としては、1、2 年生向けの学問の基礎のものが多かったので、2 年生の私は、経済系、法学系の授業であれば、英語でも理解することができたように思います。

また、Instagram や大学のサイトを通して情報を集め、現地のサークルにも参加しました。私は、バドミントンサークル、クリスチャンのサークル(たまたま知り合った日本人がリーダーをしていたので、キリスト教について学びました)、Japanese Language サークル、ランタン作り体験、ダンスパーティーなどに行きました。また、たまたま学内で会ったメキシコ人の学生と仲良くなって、学校近くのカフェやオレゴン大学のバスケの試合、メキシコ屋台などに連れて行ってもらいました。

### 3～4 週目 Community service

現地の Elementary School の 5th grade のクラスに 2 週間、見学に行きました。アメリカの小学校は、特定の生徒のための Special Class(日本で言う特別支援クラス)がなくて、一定レベルの授業を皆が受けていました。そのため、特に算数の授業では、課題を早く終える子もいれば、なかなか理解できない子もいたので、私も何人かの生徒に分数の計算を知っている単語を駆使して教えました。日本の小学校も同じですが、コロナ禍の後、全生徒が 1 台ずつ iPad を持ち、探求の時間には、Google スライドを使い、プレゼンテーションをしていました。私が小学生の時、機械類ではパソコンしか操作できなかったもので、すごいな！と思いました。日本との教育現場と比較して、驚いたこと、戸惑ったことも多かったですが、このプログラムで生のアメリカの教育現場を実際に見ることができたこと、優しい先生、生徒たちと関わることはとても良い経験ができました。

最終日には、日本文化についてのプレゼンテーションをする機会をいただいたり、担当したクラスの生徒たちから、お手紙を貰ったりしました。先生や生徒たちとお別れはとても寂しかったです。

### 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）

ホストファミリーは、70 代のホストマザーと、9 月からアメリカに来ている同い年の玉川大学の女の子でした。1 月のアイスストームの影響で、ホストマザーの肩の手術の日程が、私がアメリカに到着した日に変更になりました。そのため、ホストマザーが病院で 2 日間入院していたこと、最初の 1 週間はほとんど寝たきりで会話すらままならなかったことがすごく寂しかったです。最初の 1 週間で気持ちを上手く切り替えることができたこと、ホストマザーの体調が回復してきたことなどから、残りの 4 週間はとても楽しく過ごすことができました。最後の日曜日には、家政婦さんに運転を頼んで、ユージーンのパンケーキ屋さんにモーニングに連れて行ってもらいました。最終日はお別れが本当に寂しくて、悲しかったです。夜ご飯は、ホストマザーの体調のこともあり、冷蔵庫の中の食材を使って自分で作る形でした。ルームメイトが日本で元々一人暮らしをしていたので、冷蔵庫の中の食材で毎日簡単にご飯を作ってくれたので、本当に感謝でしかないです。ルームメイトとはとても仲良くなって、毎日食後におしゃべりをしたり、映画をみたり、一緒に勉強をしていました。

#### 食生活と健康管理

食事に関しては、円安や物価高の影響もあり、外食するととても高かったです(1 食 1000 円から 1500 円程度)。昼食は時々外食をして、お弁当を持ち歩くことを心がけていました。また、ペットボトルも 1 本 3 ドル(450 円程度)だったので、水筒で毎日お水を持ち歩いていました！

健康面に関しては、Community service に参加した子たちが、現地の子供たちから風邪を貰っていたように思いました。

#### 金銭管理

パスポート、現金、使わないカードなど、貴重品は毎日鍵をかけたスーツケースで保管していました(クレジットカード 2 枚、デビットカード 1 枚を持っていました)。私のクレジットカードのメインカードはセゾンカードなのですが、アプリを登録すると、カードの利用があればスマホに即時通知くるので、不正利用がないかすぐ確認できて、とても良かったです。

また、鞆は肌身離さず持つことが大切だと思いました。

持参して良かったものなど

帰りにお土産がたくさんあると思うので、基本的に荷物は少なめにすることをおすすめします。服はみんな、オレゴンストでオレゴンスウェットを買ってきていたので、服は現地で買い足せばなんとかなります。

お弁当箱、水筒、レターセット(私は持っていないくて、アメリカで高い値段で買いました)、ドライヤーはがあると便利です。電機製品は海外対応であれば、変圧器はいらないと思います(私は持っていなかったです)。日本からのお土産のお菓子もあればあるだけ配れるし、おながすいたら自分も食べられるので、たくさんあって困ることはありません。友達の中には、味噌汁を持って行って、日本食が恋しくなったときに飲んでいる子はいました。

く

#### 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)

ユージーンは治安の良い街ですが、夜間出歩くのは危険なので、暗くなってからの移動はUberを使っていました(ホストマザーが車を運転できず、私は毎回Uberを呼んでいたので、出費が痛かったです)。現地の友達が何回か車で家まで送ってくれました。ポートランドに行ったとき、チャイナタウンのホームレスは少し怖かったです。

#### 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

海外に興味のある学生なら、短期留学であっても、行く価値は大いにあると思います。日本でも英語を学ぶことは本人次第ではできると思いますが、実際に英語圏に行き、現地の方々と関わることで、英語を学ぶことに加えて、違う文化に触れることができます。比較的時間のある学生時代だからこそ、留学はとてもおすすめです。

また、留学に行って、私は積極的にホストマザーや現地学生に話しかけたこと、つたない英語を必死に使おうとしたことで、文法のミスはまだ多いですが、だいぶ英語で言いたいことがスムーズに出てくるように感じました。

この留学を経験して、卒業前に交換留学を目指したい、と思いました。

留学していた5週間は本当にキラキラしていて、憧れのアメリカライフを送れてとても幸せでした。留学にあたって協力してくれた親はもちろん、友達、先生には感謝の気持ちでいっぱいです。本当にありがとうございました！！

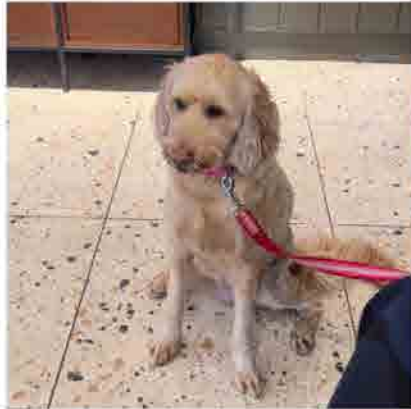
#### 6. 研修費用 (さしつかえなければおおよその金額を教えてください)

| 内訳         | おおよその額    | 備考            |
|------------|-----------|---------------|
| 航空運賃&ビザ申請料 | 220,000 円 |               |
| 海外旅行保険     | 20,000 円  |               |
| 授業料 (教材費含) | 450,000 円 |               |
| 滞在費 (寮費など) | 130,000 円 |               |
| 食費         | 80,000 円  | 学食を割としたからだと思う |
| 交通費        | 30,000 円  |               |

|                |  |           |            |
|----------------|--|-----------|------------|
| その他（小遣い、通信費など） |  | 90,000 円  | 携帯、旅行代金を含む |
| 計              |  | 940,000 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。

↓↓↓



愛犬のSugar🐶！  
食いしん坊で可愛かったです🌟

アメリカのスターバックスには、**Puppuccino**という  
犬専用のメニューがありました（無料のサービス）



**Eugene** で食べて美味しかったものベスト3！  
**killer burger** と **voodoo doughnut** は駅近で美味しい  
お店でした！アイスクリーム屋さんは、大学から徒歩2分の  
近さで、オバマ大統領が来たことあるお店みたいです🍦

星野先生おすすめのステーキ屋さん  
**Texas Roadhouse** です！  
**Valley River Center** という  
ショッピングセンターの中にあります🍖

ホストファミリーとのご飯の様子です！  
教師歴**40**年以上のホストマザーは、  
教育ボランティアのアドバイスを  
たくさんくれました🥰🌟  
これは、私の送別会を込めて、モーニングを  
食べに行った時の写真です！📸







左のケーキは、バレンタインにカリフォルニアから来てくれた  
ホストファミリーの娘さんが作ってくれました 🍰  
右は、ユージーン最後の夜のdinnerの様子です！



名大生でも、スノボや野球観戦に行きました 🏂  
アメリカの野球は迫力満点でした^^



UOで出来たお友達とメキシコ料理の屋台に行ったり、  
大学のバスケの試合に行ったりしました 🏀



シアトルにアムトラックで名大の子たちと行きました！  
シアトルでは、バイクプレイスマーケットに行ったり、  
クルーシングや、スターバックスの1号店、本社、  
スペースニードルなどに行ったりして大満喫出来ました 🍷



## 短期研修報告書

記入 | 2024 年 2 月  
所属 & 学年 | 理学部 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 B（北米）オレゴン大学 |
| 留学した期間      | 5 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）

僕がこの短期研修に行きたいと思った理由は二つあり、そのうちの主要なものはコミュニケーション能力の向上である。僕の場合、英語力は現地の人と問題なく流暢に話せるところまでできていたため、語学研修としてこの研修に参加する意図は全くなかった一方、自分の人見知りの性格をどうにかしたいという気持ちがあったので応募をすることに決心した。アメリカ人の方が日本人よりも話しかけやすいと個人的には思っているため、実際アメリカに行ってそこでコミュニケーション能力をつけ、それを帰国してから日本人にも応用するというのが僕の計画であり、これを書いている帰国後二週間時点ではうまくいったと思っている。

もう一つの理由は交換留学に向けての前段階として行きたかったというものである。将来一年間の交換留学に行きたいと思っている僕は、外国での大学生活について知りたかった。この短期研修はそれについて知るための貴重な機会となり、二、三年後のための心の準備に大きく携わったと思っている。

申込手続はそこまで大変なものではないが、事前授業が面倒だと思うことはあった。もちろんその内容は実際の研修をより安全で意味のあるものにしてくれる内容だったので必須ですが。

### 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）

#### [最初の二週間：授業聴講]

研修期間の最初の二週間は現地の授業を聴講することに充てられる。幅広い分野から選ばれたいくつかの授業のうち何個か聴講しに行く授業を選び、教室まで行って現地の学生と一緒に授業を受ける、というものだった。物理学科（二月時点では物理学科志望）の僕は物理に関する授業をたくさん受けてきた。

現地の授業を受けてみた第一印象は、現地の学生の能動的な態度であった。もちろん全員がそうであったとは言わないが、教授が授業中に質問を受け付けるたびに数人の手が上がった。その内容としてはいつも高度な質問であったわけでもなく、話を聞いていれば理解できたであろう基本的なことでもどんどん質問されていた。もちろん教授はそれらに対して丁寧に返答をした。それを見た僕は日本（少なくとも名古屋大学理学部の授業）では絶対に見ることのない光景だ、とあっけにとられた。授業中に選択問題が出されることもあり、皆リモコンのような機械で答案を出していた。

また向こうの物理の授業では、特殊な器具を使って学生の前で面白い実験をする、ということもよくあった。アメリカのすべての大学でも同じようなことがされているのかと聞かれると微妙ではあったが、このような内容もあって現地の学生は能動的に授業に参加することができているのだろうというように思えた。

受ける授業を選ぶときに言われるのは、一日少なくとも二つ以上は受けるように、ということ。大体の授業は 50 分、中には 80 分のもあるぐらいで、日によっては自由時間が多いこともよくあった。受けられる授業の種類はさまざまで、実験の授業も受けられた。物理学科だから物理に関する授業しか受けられないなんてこともなく、化学や生物、僕の場合は経済学に関する授業だって受けることができた。

授業の難易度はもちろんどの授業かによって変わるが、物理の授業は高校範囲、化学の授業は大学一年の範囲であり、何の話なのかさえ分かってしまえば日本語での表現に対応する英語の表現を習得することができるほどであった（例：波長=wavelength、振幅=amplitude、軌道=orbit など）。「The Birth and Death of Stars」や「The Physics of Life」のようなより専門的な分野の授業になってくると難易度が急に上がるので注意。

#### [次の二週間：STEM 研究室訪問]

僕は理系なので三、四週間はオレゴン大学の研究室の訪問をした。大体は現地の学生又は教授から研究についてのいろんな話を聞き、大学内にある施設を見て回る、というものであった。たまには現地の学生が授業や実験を開催してくれたり、教授と一緒に話す時間が設けられたりした。

見て回った研究室は生物化学系、特に脳科学系が多かったが、物理や工学に関する教授と話すこともできた。いろんな機械や研究室内をみることはよかったが、僕自身は名古屋大学の研究室をまだ見られていないのでその比較はできない。内容はなかなか難易度が高く、一緒に行った研修参加者のために僕が通訳をすることが何度かあった。訪問する研究室について事前に調べて置き、知らない単語を確認しておくといいかもしれない。そのような難しい状況でもめげずに研究者に質問をし、内容の理解に向けて努力するのがいいだろう。この研究室訪問は僕がこの研修に応募した二つ目の理由に大きく貢献した。

この二週間も自由時間は結構あるのでクラブ活動やイベントに参加することが容易にできる。教育実習ボランティアを選んだ人を見ているとこちらよりもだいぶ時間に追われている印象があった。

最後の一週間はオレゴン州立大学に行ったり、現地の留学生（海外と日本から両方）の話の聞いたりした。どちらも非常に有意義な時間を過ごせたと思っている。

#### [クラブ活動・イベント]

オレゴン大学には様々なクラブ活動やイベントがあり、すべてウェブで見ることができます。ここにその URL を貼っておきます。

<https://clubsports.uoregon.edu/join-club>（クラブ活動）

<https://uoregon.campuslabs.com/engage/events>（イベント）

両方ともウェブに記載されている連絡先にメールを送り、活動に参加してみたい、イベントに参加したい、というようなことを伝えれば返答が来ます。そこで OK が出れば行けます。クラブ活動の中には本気のものもあるので絶対に OK が出るとは思わない方がいいです。また、イベントに参加するには UOID がいるというように言われることもありますが、なくても結構いけると思います。

研修参加者の中には毎日のように同じクラブに通う人もいれば、僕のようにたまにしかク

ラブ活動に参加していないという人もいます。僕はまず、イラストを描くのが好き（名大漫研所属）なので Art Ducko というグループが主催した Lonely Arts というイベントに参加しました。そのイベントは、絵を描くのが好きな人と物語を書くのが好きな人が集まって一緒に漫画を描いてみる、というようなイベントでした。ピザも準備されていて楽しい雰囲気が作り出されていました。本当に様々なイベントがあるので一つだけでも行ってみるといいと思います。

ほかにも僕は卓球部を訪問してみました。オレゴン大学の卓球部は毎週何回か集まって卓球をするというだけの、気楽なクラブでした。メールで連絡を取ることに少し手こずりましたが、二時間ちょっと現地の人と話しながら卓球を楽しみました。

おそらくこのようなクラブ活動やイベントが現地の人と友達になる最短経路だと思います。趣味の合う人を見つけてたくさん話してみてください。

### 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]

僕が今回泊めてもらった家のホストファミリーはご年配の女性の方一人（以下、P と呼ぶ）とその飼い犬一匹という人員の少ない家庭であった。その家にはもともと P の子供や孫が暮らしていたらしく、家には多くの寝室があったので僕以外の三人の同じ研修参加者と一緒にホームステイをした。

P はホストファミリーの役目をすでに 36 年間経験しているということもあり、僕らが出した疑問や要望にすべて丁寧に答えてくださった。こちらが申し訳なくなってしまうほど優しく、本当に感謝しきれませんでした。P がしてくれたこととしては、登下校ルートの確認、朝食と夕食の準備、昼食用の材料が買えるスーパーの紹介とそこまでの移動（昼食は自費）、帰りのバスが少ないもしくはないときの迎え、そして週に一回の洗濯です。ほかにもおすすめの店を紹介してくれたり、ある場所に行きたいというところまでのバス経路を教えてくれたりしました。基本的にホストファミリーにこれ以上のことを要求するのはだめだと思います。

朝食は大体買ってきてくれたシリアルを食べました。牛乳とオレンジジュースもなくなりそうになるとすぐに補充してくれました。昼食は買ってきた材料でサンドイッチやホットドッグを作って持っていきました。大学にも売店がありますが、値段が高いのでいくつかを一回試してみるだけがいいと思います。夕食は P が作ってくれたり、ピザを買ってきてくれたりといういろいろでした。P は料理が好きらしく、作ってくれた食事はいつも美味しかった。

#### [持参して良かったもの]

まずお金について、僕は\$1000 を現金で（ホームステイ代\$900+バスパス代\$50+念のための\$50）、あとはデビットカードに頼っていました。ホームステイ代とバスパス代以外の現金は持って行った方がいいですが、量はたくさんなくていいです。僕の場合は昼食の材料を買いに行ったスーパー（WinCo Foods）が現金のみの支払いだったのでそこでほとんど使いました。ATM はありますが手数料を取られるのと一回で取り出せる最小金額が\$20 であることが少し不便ではありました。

またネットはモバイル Wi-Fi を持っていきました。研修参加者の中では少数派だったような気がします。紛失、損傷した時のための補償金を含めて五週間で 2 万円ちょっとでした。

水筒は持って行った方がいいです。大学内に水を汲める場所が多数あるのでであると便利で



す。僕は持って行かなかったので大学グッズ店でオレゴン大学水筒を買って使いました。いいお土産にはなりましたが。

傘は正直もっていかない方がいいと思います。二、三月はまあまあ降りますが降ったとしても小雨ですので現地の人はだれも傘をさしません。フードを被るぐらいです。フード付きの上着を持っていくといいです。

お土産用のバッグを持っていくといいです。おそらくお土産はたくさん買うと思うので、お土産だけ別のバッグに入れて帰りの飛行機に預けるといいです。僕が持って行ったバッグは完全に閉まらないものだったので機内持ち込みにしました。チーズスプレー没収されました。

もしまだ持っていけるといっているのであれば観光用の小さめのバッグも持っていくといいでしょう。僕の場合、そのようなものは何も持って行かなかったので映画館に行く時でもパソコンやタブレットが入る大きさのバックパックで行きました。たくさん歩くとなかなかの重荷になるので小さめのバッグがあると便利です。

#### 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）

これは安全についての事前授業でも言われるかもしれませんが、僕は常にバッグの上にタオルを被せることで中からものを盗まれる可能性を低くしていました。

オレゴン大学があるユージーンはそこまで治安悪くないですが、僕が観光で行ったポートランドやシアトルはホームレスが多く、常に気を配っていました。観光をするときは自分の荷物から目を離さず、厳重に保管をしておくといいでしょう。

また、登下校中のバスでたまに変な人を見かけることもあるかと思います。そのような人に話しかけられても、そこまで会話をしない方がいいと思います。

#### 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

今回の短期留学は僕が目指している交換留学ではなかったが、それでも本当にためになる経験になったと思います。自分の内向的な側面も少し外向的になり、アメリカでの大学生活についてもよくわかったので、一生の思い出になりました。

留学を考えているのであれば、お金の許す限り絶対に行った方がいいと思います。やはり行くことで価値観が広がりますし、海外に視野を広げたいのであれば必須だと言えるでしょう。留学とはいってもこのオレゴン大学のプログラムは楽しめる自由時間が多いので、より異文化経験や友人関係に重点を置いている人におすすめです。

#### 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） | 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自由にご利用ください。写真添付なども歓迎します。



ホームステイ先の寝室



手作り夕食の例（ピーマンの肉詰め）



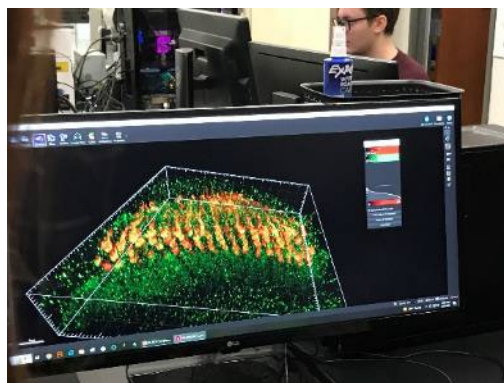
Texas Roadhouse で食べた料理



Lonely Arts で描いた漫画



Dutch Bros（ユージーン内に多数あるので一回は行くべき）



研究室訪問の様子



シアトルの Space Needle からの景色



ポートランドの Multnomah Falls



ホストファミリーのために作ってあげた唐揚げ。  
一回は何かをふるまってあげるといいかもしれない。



Trader Joe's という店で売っている Yogurt Pretzels。  
おすすめのお土産。

# 短期研修報告書

記入 | 2024 年 3 月  
所属 & 学年 | 医学部 1 年生

|           |                    |
|-----------|--------------------|
| 留学先大学（国名） | オレゴン大学（アメリカ）       |
| 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    | 2 月 5 日～3 月 9 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）

大学入学前から、漠然と海外留学に興味があった中で、医学部のプログラムとして 5 年生時に海外で臨床実習を行えるものをみつけました。そのプログラムに参加する前に日本以外での生活を体験してみたいと思った事が主な動機です。他の留学プログラムと比べてこれにした理由としては、ホームステイで現地文化をより感じられること、期間が比較的長期だったこと、アメリカの大学を訪問できるため大学のサークルやクラブに参加できること、他学部の友達ができ、日本人同士で協力できること、などがあげられます。

申し込み手続きはそれほど煩雑ではなく、言われた手順通りに行っていけばよかったため、問題なく行えました。

語学対策としては、podcast でラジオをきく、オンライン英会話を始める、Food for Thought という名古屋大学の異文化交流サークルに参加する、などをしました。

現地についてから自分のリスニング力のなさを痛感しました。相手の言っていることがわからないとそもそも会話が成立しないため、もっとリスニング力を強化しておくべきだったと後悔しました。4 週目ごろから聞けるようになりましたが、それまではかなり辛かったです。おすすめの勉強法として、ラジオなどのシャドーイングをする（難しい場合はスクリプトを見ながらでもいい）、映画を字幕付きで見るなどがあげられます。

## 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）

最初の 2 週間はオレゴン大学の授業を聴講しました。1 日につき 2 コマ以上とることが条件で、1 つの授業は大体 1 時間から 2 時間程度でした。私は医学部なので、生物、生理学、物理の実験などの授業を聴講しました。自分がすでに学んだ範囲、またはそれに関係のある分野だと理解することができましたが、全く新しい分野は専門用語がわからないため理解できなかったです。また、実験の授業ではすでにある実験グループに混ぜてもらえ、学生たちと話しながら実験できました。教授に事前に連絡をとる、授業で近くに座った子に声をかけて送ってもらうなどして、授業で使うスライドを入手しておくことで理解度が格段に上がるためおすすめです。

次の 2 週間はオレゴン大学の様々な研究室や関連施設を見学したり、簡単な実験を教室で行ったりしました。研究室見学では、その研究室の関係者の方がツアーのような形で案内してくださり、余った時間は自由に質問を聞くことができました。研究室は生物、天体、工学、化学など様々な分野のものに行きました。ツアーの中では現地の方がしゃべり続け、また専門用語がわからないと理解するのがとても大変でしたが、その都度日本人学生とわかっている部分を共有することで協力して理解できるように努めました。質問には丁寧に答えて下さる方ばかりでした。また、この 2 週間の間にオーツェンスタジアムやサイエンスミュージア

ムなども見学できました。

最後の1週間はOSUを見学する、大学院生から進路や勉強等についての話を聞くなどができました。

この研修の間中を通してUO running clubに参加しました。私は医学部陸上部に所属しており、昨年の先輩の体験記を読んでこのクラブの存在を知り、到着前から参加することを決めていました。着いて2日ほどしてからコーチのTomにメールを送り、次の日からすぐに参加させてもらえました。メンバーはみんなフレンドリーで、迎え入れてくれる雰囲気がとてもよかったです。1週間に1回、ヘイワードフィールドで練習ができました。フィールドの立派さとメンバーの速さに驚くばかりでした。走りながら話すことは本当に難しかったですが、running clubと一緒に走ったり、仲良くなった友達とごはんに行ったりできたことはとてもいい思い出となりました。

### 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）

ホストファミリーについて

娘さんは別の町で働いており、旦那さんはなくなってしまったため、1人暮らしをしているマザーの家にステイさせてもらいました。私が来た次の日に、中国からの留学生も加わり、また後日もう1人中国からの留学生が来て、主に3人または4人で生活していました。かなり自由を与えて下さるマザーで、洗濯や食事好きなタイミングでできました。

食生活について

食事は、マザーがアメリカの伝統的なごはんを作ってくれる日もあれば、ルームメイトと協力して自分たちで作る日もありました。ダウントウンにアジアマーケットがあり、そこで米や麺を買ってくれたり、炊飯器を借りてくれたりしたため、日本風や中華風の料理と一緒に作ってよく食べていました。マザーが作る料理は主に野菜たっぷりスープで、サンドイッチやグリルチーズなども作ってくれました。学校にはサラダや寿司やサンドイッチなど色々と売っていて、しかもおいしいですが、8ドルくらいと高いため弁当を持参することが多かったです。私は米が大好きで留学前は絶対に日本食が恋しくなるだろうと思い、たくさん米やインスタント味噌汁を持参していたのですが、実際は全くアメリカ料理に飽きず、余らせてしまいました。

健康管理について

初日に食生活の違いからか腹痛になり、サンフランシスコ旅行から帰った後風邪をひきました。胃薬と風邪薬は持参しておくで自分で対処できるため安心だと思います。手でたべることも多いため、当たり前ですが手洗いをしっかりするようにしていました。

持参してよかったもの

仲良くなった人たちに配るちょっとしたおみやげ（帰り際に思い出として渡すと喜んでくれました）、個性強めのスマホカバー（話のネタになりました）、日焼け止め（外で遊ぶとき意外と紫外線が気になった）

### 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）

金銭管理について

基本クレジットカードで支払い、現金は10ドルほどしか持ち歩いていませんでした。小さい斜め掛けのカバンをコートの下に常に持ち歩き、リュックのチャックには留め具のような



ものをつけて開けないようにしていました。

## 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

研修中に先生に言われて心に残っている言葉が、毎日少しでも take out を得るという言葉です。この研修は専門分野に特化したものではないため、特に STEM の途中で自分が何をしに来たのか、何を目的としているのかを考え直すことが何度かありました。そこで私が思った事は、今すぐに具体的にこの留学が役立つことがはっきりといえなくても、毎日少しでも take out（学び、新たな発見）を得る事を目標とすれば自ずと意欲もわくし、それらの学びが今後の人生のどこかで絶対に役立つということです。自分が留学で何を得たいのか、得られるのかがわからなくても、毎日を意欲的に過ごすことでかけがえのない経験を得ることができると思います。同時に学生の間しかできないことでもあるので、もし少しでも海外留学に興味があるのなら、行ってみる事を強くおすすめします。

## 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     | 274000 円  |                 |
| 海外旅行保険         | 12800 円   |                 |
| 授業料（教材費含）      | 449000 円  |                 |
| 滞在費（寮費など）      | 13500 円   | ホームステイ代         |
| 食費             | 34000 円   |                 |
| 交通費            | 7500 円    | バスバス代           |
| その他（小遣い、通信費など） | 254000 円  | SIM カード 16000 円 |
| 計              | 1045000 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。

↓↓↓



大学周辺おすすめレストラン（左から）

The Original Pancake House エッグベネディクト、パンケーキが絶品

Dave's Hot Chicken 現地の子に教えてもらったスパイシーで美味しいチキンバーガーのお店

McMenamins 店舗限定メニューもある、アメリカらしい料理が楽しめるお店。内装もおしゃれ。





おすすめスイーツ（左から）

Prince Puckler's Ice Cream オバマ大統領が訪れたらしく、オレゴンベリーが絶品

T4 大学近くにある台湾ドリンクのお店、タピオカも飲める

Pop tarts スーパーに売っているお菓子、はまるので食べてほしい

sweet life patisserie 現地の子に連れて行ってもらったケーキ屋さん

家では中国人のルームメイトと一緒に辛いスープ麺を作っていました。

家のみんなに手巻き寿司とカレーを手作りしました。生の魚は使わなかったのが喜んで食べてくれました。

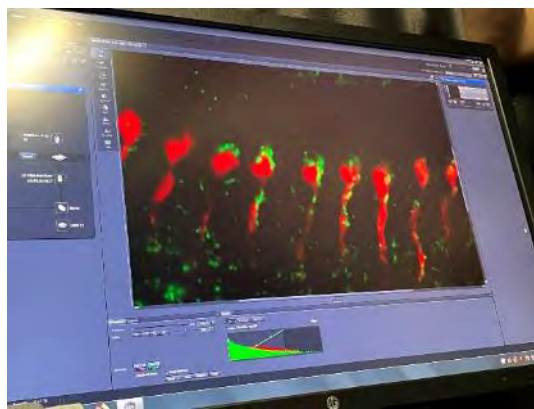
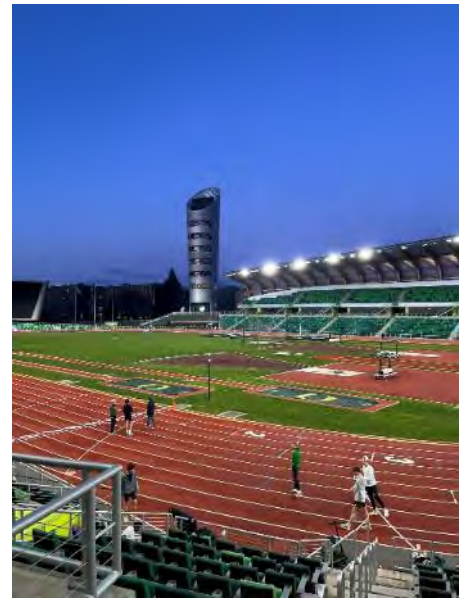


左はホストマザーとルームメイトとオレゴンコーストに行った時の写真です。夕暮れが本当にきれいでした。

右は spencer butte trail まで走って登った時の写真です。頂上から大学も見えました。



Hayward Field  
での練習に参加  
してもらいま  
した。みんなの速  
さと Field の大き  
さに圧巻でした。



STEM で人間の脳を見ることができました。また、様々な  
最先端機器に触れられアメリカの研究の今を少しのぞくことができました。



4 連休に 5 人でサンフランシスコ旅行に行きました。海辺のきれいな景色や美術館を楽しんだり、グルメを食したりしました。同じプログラムのメンバーと仲を深めるいい機会にもなると  
思います。

# 短期研修報告書

記入 | 2024 年 3 月  
所属 & 学年 | 医学部 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 B（北米）オレゴン大学      |
| 留学した期間      | 2.5.2024~3.9.2024（日本時間） |

## 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）

### 【応募のきっかけや動機】

いずれは海外で働きたいと思っていた私にとって、実際にアメリカの大学の講義を受講したり最先端の研究を行う研究室を訪問したりしながら英語でのコミュニケーション能力を磨けるこのプログラムは非常に魅力的であり、このプログラムを選んだ。

### 【申し込み手続き】

特段厳しい審査や選抜などはなく、手続きさえすれば参加することができた。手続きも特に煩雑なものはなく、指示通りに行えば問題はなかった。ただし、説明会から手続きの締め切りまでが短く、ぼんやりしているとあっという間に期日が迫ってくる。手続きの日程をしっかりと把握して、早め早めの行動を心がけよう。

### 【語学対策】

英語中級の授業の課題で毎週計 600 語以上のレポートをこなしていく中で、英文の構築能力はかなり向上したと感じていた。リスニングに関しては、自分の興味のある分野のポッドキャストを聴くようにしていた。スピーキングに関しては、毎週火曜日に理学部棟で開催されている、留学生との交流イベントに積極的に参加するよう心がけていた。以上のようにそれなりに対策してきたつもりではあったが、実際に現地に行くと、やはり十分に聞き取れなかったり自分の伝えたいことをうまく英語にできなかったりと力不足を感じた。

どれだけ準備しても十分ということはないと思う。私のように忙しさに託けないで、できる限りの対策をして臨もう。

### 【その他】

事前に現地に生息する鳥の図鑑を入手して予習をしていた。ユージーンは自然が豊かな街であり、バーディングに非常に適した場所である。ユージーンにいる鳥はほぼ日本では見られない鳥なので、もしよければ野外に繰り出してバーディングをしてみたい。

## 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）

今回のオレゴン大学（以下 UO）でのプログラムでは、1-2 週目は学部の授業の聴講、3-4 週目は STEM のグループと日本語教育ボランティアチームに分かれて、それぞれで別々の活動を行った。STEM のコースでは、実際に研究室を訪問して研究者や院生・学部生の方々にお話を伺ったり、簡単な実験やはんだ付けなどの体験を行って様々な STEM の分野の体験を行ったりした。5 週目は Corvallis にあるオレゴン州立大学（以下 OSU）でのキャンパスツアー

に参加したり、日本人を含めた海外出身の学生のお話を伺ったりした。

#### 【1-2 週目、授業の聴講】

この 2 週間では、聴講が許可された複数の講義の中から自分の興味のある講義をいくつか選んで聴講した。私は、初週は自然科学系の授業を、2 週目は社会科学・人文科学系の授業を聴講した。内容としては、かなり初歩的なものから非常に高度なものまであった。中には、デザインや視覚メディア、ビジネスなどの名古屋大学ではあまり馴染みのない授業もあり、自分の専門とは全く異なる授業をとることで学問の奥深さを感じることができた。授業形態や講義の質は教授によってさまざまで、乱雑なスライドで単調に話し続ける教授がいると思えば、ほとんどスライドや黒板を使わずに巧みな話術のみで一コマを繋ぐ教授もいた。けれども概して、日本よりもジェスチャーを多用し学生とのコミュニケーションにより多くの時間を割いているように感じた。学生に関しては、授業に積極的に参加している学生が日本より多いと感じた。日本では少数が授業後に個別に質問しに行くといった形だが、現地ではそれなりの人数が授業の最中に挙手をして質問をしていた。ただ、質問の形態自体は学生のやる気というよりも文化の違いに起因するように感じる。積極性の高い学生が多い一方で、他所ごとをしている学生も一定数いた。彼らのやっていることは、ゲーム、YouTube、SNS、居眠りなど、日本のそれと同じである。文化が違って、結局学生というものはそんなには変わらないものなのだろう。

#### 【3-4 週目、STEM】

この 2 週間では、さまざまな分野の研究室や研究施設を巡って研究室の方々にお話を伺ったり、UO の院生とコーヒーを飲みながらお話ししたり、簡単な実験とそれに関するレクチャーを受けたりした。巡った研究室・施設は、ニューラルインターフェイスの開発を行なっている Deku Lab や集団ゲノム解析により植物の進化を研究している Streisfeld Lab、電子顕微鏡や XRD の機器などを管理する CAMCOR、3D printer を管理する施設や世界で初めて実験動物としてゼブラフィッシュの飼育を開始したという Zebrafish Facility、Central Oregon の展望台を使って太陽系などについて研究している Scott Lab などだ。UO は工学部がないこともあって、巡った研究室は総じて生物・環境学系のもが多く、さらに内容も非常に高度で専門的なため、工学畑の人間にとっては少々辛いものとなったかもしれない。

私にとって特に印象深かった研究室は Streisfeld Lab である。この研究室では、*Mimulus aurantiacus* という分布域によって花の色が異なるカリフォルニアに自生する植物に関して、その表現型の分布と地理的要因の関係から種分化の過程を集団ゲノミクスによって明らかにしようという研究を行っていた。この集団ゲノミクスこそ私の最も関心のある分野であり、案内してくださった Dr. Short に個人的にたくさんの質問をし、たくさんの興味深いお話を伺うことができた。彼のお話を伺う中で、この分野の研究者になる上で必要なことや日本と比較したアメリカやヨーロッパでのこの分野の状況などを知ることができ、欧米で集団ゲノミクスを学びたいという気持ちが強くなった。

またコーヒーブレイクで院生やポスドク研究員と対話する中で、奨学金やポストの話などアメリカのアカデミックキャリアについて現実的なお話を聞くことができ、その大変さや日本との違いを知る非常に良い機会となった。

この STEM のプログラムは、専門分野に関係なくさまざまな分野の研究室を訪れてそこで

最先端の研究に携わる人々にじっくりとお話を伺うという、日本でも得難い貴重な機会となった。各研究の内容は非常に高度であったが、このプログラムに参加した学生はさまざまな学部から集まってきており、それぞれの知識を統合して理解しようと話し合ったり、それぞれ違う側面から質問を投げ合ったりと分野横断的な経験をすることができて、多くの学びを得られた。皆、本当にありがとう。

#### 【5 週目】

最終週は 2 週間ぶりに全メンバーが合流して OSU のキャンパスツアーに参加したり、UO の西アフリカ出身の学生や日本出身の PhD 過程の院生にお話を伺ったりした。OSU は STEM 系に特化した州立大学であり、キャンパス内をロボットが走り回っていたり、世界中の魚類の標本を集めた施設があったりとなかなか個性的な大学であった。海外出身の学生のお話では、見知らぬ土地で孤独を感じて目標を見失った経験などなかなか生々しいお話を伺えた。

#### 【UO の学生との交流】

私は、各学生アソシエーションが主催するイベントに参加したり、スイミングクラブの練習にお邪魔したりした。初めに参加したイベントでは、折り紙のやり方を教えることで何人かの学生と距離を縮めることができた。何か日本で一芸を覚えてからいくと交流を持つための一助となるかもしれない。スイミングクラブでは皆優しく、練習への参加も二つ返事で認めてくれた。練習は楽しみつつもしっかり泳ぐといったメニューで、愉快的コーチに率いられたすこぶる明るいチームだった。けれども水温 80F°（ガイシの競技用プールよりもさらに低い）はあまりにも寒すぎた！練習はそれほどキツくはなかったが、寒さのせいで筋肉が硬直してろくに泳げなかった。施設に入る毎に\$10 かかることもあり、数回参加してそれ以降行かなくなってしまった。ごめんね、君らが水に濡れたまま水着で外に走り出して行ったのを見て私は諦めた。日本人の体温は君らより低いんだ。

### 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】

ホームステイ先が渡航 1 週間前に決まったり、ホストファーザーのインスタの投稿がなかなかクレイジーだったり不安は止まらなかったが、いざ会ってみるとこれ以上にないくらいいい人だった。優しく親切で、色々と丁寧に教えてくれて、そのクレイジーさのおかげで家にいて退屈することはなかった。最後にはステイ中の写真を額に入れたプレゼントをもらった。一生大切にします。

#### 【衣食住】

衣に関して。向こうの洗剤は匂いがきつい。匂いに敏感な人は日本から持参することをお勧めする。食に関して。全体的に味が濃くて脂っこい。ただ、想像していたよりも美味しいものはたくさんあり、さほど苦労はしなかった。日本では見たことのないような料理がたくさん存在するので、ぜひ新しいものにチャレンジしてみよう。私のおすすめはケイジャン料理である。住に関して。これはホームステイ先によって変わってくるだろう。ホストファーザーはとてもいい人だったが、唯一の欠点は掃除ができないこと。初めは掃除機がなく、家中埃だらけ。ハウスダストアレルギーの私は目の痒みが止まらず、鼻血を頻繁に出していた。流石に



耐えられず、お願いして掃除機を買ってもらった。また、家にネズミが普通に生息していた。部屋の隅にはかなりの量の糞が落ちていた。ステイ中に収容力ギリギリまで殖えたのか、最終週には明るいうちからキッチンに出現するようになった。食べ頃まで 1 週間待ったマンゴーも食べられた。許さん。当時、オレゴン州でペスト患者が 1 例確認されていたこともあり戦々恐々だったが、コーディネーター曰く、家にネズミがいるのは普通のことらしい。本当にこんな密度でいるものですか？

【持参して良かったもの】

- ・アレルギー常備薬（忘れていたらと思うとゾッとする）
- ・箱ティッシュ
- ・双眼鏡（鳥好きには必須、10 倍のものを持っていけば良かったと後悔した）
- ・Merlin Bird ID（スマホのアプリ。図鑑としても使い勝手が良く、ライフリスト機能もある）
- ・コンパクトカメラ（広角域はスマホで十分だが、やはり望遠はデジカメが必要になる）
- ・折りたたみボストンバッグ（帰国時に重宝）
- ・水筒（アメリカには至る所に公共のウォーターサーバーがある）

#### 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）

ユージーンは学生街ということもありかなり治安がいい。とはいえ、駅前などはホームレスや薬に浸っている人が多い。西海岸は大麻の娯楽目的の使用が認められており、治安の悪い地区ではゾンビみたいになった人が徘徊している。ユージーン駅近くの図書館のトイレに夜に入ってみると、アメリカの暗黒面が見られる。またサンフランシスコで一番治安が悪いと言われるテンドーロインに怖いもの見たさで夜に突っ込んでみたが、30m くらいに 6,7 人のゾンビと数人のいかつい人がひしめいていた。すぐに引き返した。

君子危うきに近寄らず、基本危険を感じたら近づかないようにしていた（たまには冒険してみたが）。テンドーロインなんて突っ込むものではない。好奇心とは折り合いをつけよう。

#### 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

今まで漠然と海外で進学・就職したいと考えていたが、今回の留学を通してそのビジョンが明瞭になりだした。5 週間というそれなりに長い期間を異文化に身を浸して暮らすこの経験は、自身を取り巻く文化といったものを見つめる良い機会となり、確実に私の価値観を変容させた。また STEM のコースで専門分野関係なく幅広い研究者と交流して研究室を見学できたことで、貴重な刺激を得て、勉学へのモチベーションも上がった。

もし留学を迷っているなら、多少の無理をしてでも心を決めて挑戦してみることをお勧めする。自分とは全く異なる文化に身を置き、母国語が通じない環境で生活をする体験は必ずあなたの人生を変えるものと思う。特に海外での進学を考えている理系学生は是非とも参加してほしい。

#### 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&プログラム費用 | 722,000 円 | 授業料、プログラム代を含む |
| 海外旅行保険             | 14,000 円  |               |

|                |             |                                        |
|----------------|-------------|----------------------------------------|
| 滞在費（寮費など）      | 135,000 円   | うち、ホームステイ代\$900。                       |
| 食費             | 40,000 円    |                                        |
| 交通費            | 69,000 円    | うち、バス定期代\$50、残りはカリフォルニアへの旅行時に出費。       |
| その他（小遣い、通信費など） | 152,000 円   | うち、通信費 13,000 円。                       |
| 計              | 1,132,000 円 | \$1 = 150 円 で換算。このうち 260,000 円を奨学金で補填。 |

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。

↓↓↓

以下、ユージーン、もといウィラメットバレーの地理と私の趣味であるバードウォッチングに関して述べる。

ユージーンはオレゴン州西部、ウィラメットバレーの南部に位置する。ウィラメットバレーとは、オレゴン州西部を流れやがて大河コロンビア河へ合流するウィラメット河の流域を差し、氷河期の頃から繰り返されたウィラメット河の氾濫がもたらす肥沃な土壌が広がる地域である。このウィラメットバレーはユージーンの他にオレゴン最大の都市ポートランド、州都セイラムを擁し、オレゴン州の大半の人口を抱える。また、元来は多くの先住民部族が居住する地域であった。この地域はその肥沃な土壌を生かした農業が盛んであり、ボルドーワインの生産で知られる。また、OSU があるコーバリスのあたりではベリー類やナッツ類の栽培が盛んで、ジャムなどの加工品がお土産としてよく売られていた。気候は西岸海洋性気候に属し、冬はそれほど気温が下がらず多雨、夏の間は小雨乾燥である。実際、私たちが行った間はほとんどの日が曇りか雨で、常にどんよりとしている感じだった。植生は標高によってかなり異なる。ウィラメット河沿いにはヤナギやブラックコottonウッドが茂り、ユージーン市内の街路樹はオークやサクラ、マグノリアが多かった。少し標高を上げるとベイスギなどの針葉樹林が広がっている。ユージーンの周りは原生林や原生の草原が残っている場所が多く、豊かな生態系が広がっており、非常に多くの種の鳥を観察することができた。



←自然文化史博物館。

大学内にある博物館で、以上に述べたようなウィラメットバレーの地理・歴史や北アメリカの古生物について学べる。巨大ナマケモノの骨格化石標本は一見の価値あり。

上に述べた通り、私の趣味はバードウォッチング（英語風にいうならバーディング）である。日本とは全く異なる環境で、見る鳥がほぼ全てライフアーという環境において、鳥への情熱はさらに増し、まとまった時間が作って何度もバードウォッチングに出かけていた。いくつもの場所でバードウォッチングを行ったが、その中でもお勧めの場所を以下に紹介する。以下の場所は全て、ハイキングやサイクリングするだけでも北アメリカの自然を感じられる場所なので、バーダ

ー以外にもぜひお勧めしたい。

### 【Delta Ponds】

大学から北西に 4 マイルほどの場所にある湖沼が広がる公園で、遊歩道が整備されているため、カモ類やサギ類などの水鳥を間近で観察できる。クビワキンクロやヒメハジロなど日本では滅多に見られないカモを間近で、じっくりと観察できるので非常にお勧めのスポットである。実は、ユージーンは日本に比べてバーダーを見かける機会が少ないのだが、なぜかこの公園ではバードウォッチングをしている人を多く見かけた。ぜひ積極的に話しかけてバーダー仲間を作ろう。彼らと仲良くなると、ビーバーのダムやオオアオサギの集団営巣地など見応えのあるスポットを教えてくれるだろう。

### 〈観察できた種〉

ハクガン、カナダガン、ハシビロガモ、マガモ、アメリカコガモ、クビワキンクロ、ヒメハジロ、カワアイサ、アメリカオオバン、オビハシカイツブリ、ミミヒメウ、ダイサギ、オオアオサギ、ヒメコンドル、クーパーハイタカ、アカオノスリ、アメリカコガラ、ルビーキクイタダキ、キガシラシトド



ビーバーのダム。

現地で知り合ったバーダーの夫妻に場所を  
教えてもらった。



オオアオサギ。オオがつくとだけあ  
って、アオサギよりかなりでかい。

### 【Whilamut Natiral Area】

UO 本キャンパスとオーツェンスタジアムの間に位置し、ウィラメット河沿いの原生林を含むエリア。非常に生態系が豊富で、実にさまざまな種類の鳥が観察できる。芝生の広場のようなエリアではカナダガンやシジュウカラガンの群れが餌を啄んでおり、間近で観察できる。河沿いの木を遠くから注意深く探してみるとアメリカのシンボル、ハクトウワシを見つけることができる。夏はミサゴもよく見かけるらしい。また森の中を歩けばカラ類やアメリカキバシリの囀りを聞くことができ、運が良ければエボシクマゲラに出会える。河ではヒメハジロやコスズガモが潜水採餌しているところを見ることができ、流れが緩やかな場所ではカワアイサやアメリカオシを見ることができる。

自転車道やランニングコースも整備されおり自然の中を颯爽と駆けることができるため、バ



ーディング目的でなくとも訪れる価値はある。

〈観察できた種〉

シジュウカラガン、カナダガン、アメリカオシ、マガモ、クビワキンクロ、ヒメハジロ、コスズガモ、カワアイサ、アンナハチドリ、フタオビチドリ、ミミヒメウ、オオアオサギ、ハクトウワシ、アカオノスリ、ハシボソキツツキ、エボシクマゲラ、アメリカチョウゲンボウ、アメリカガラス、ワタリガラス、アメリカカケス、ヤブガラ、アメリカコガラ、クリイロコガラ、ムネアカゴジュウカラ、アメリカキバシリ、シロハラミンソサザイ、ゴマフスズメ、ユキヒメドリ、ウタスズメ、ホシワキアカトウヒチョウ、ホシムクドリ、コマツグミ



ウィラメット河沿いにはこのような林が広がっている



ビーバーに齧られた木。姿は見つけられなかったが、生息はしている模様。



アメリカの国鳥、ハクトウワシ。結構な確率で見られる。



アメリカオシのつがい。なかなかレアである。メスが特に可愛い。

【Meadowlark Prairie】

ユージーンの西のはずれに位置する湿地性の草原。元々農場であったが、市民の手による保護活動で植生が復活した。湿地性のため、シギ・チドリ類やアメリカハイイロチュウヒが生息し、彼らを観察できる貴重なスポットとなっている。また、その名前の通り Western Meadowlark (ニシマキバドリ) が多く生息し、あちらこちらで彼らの澄んだ美しい歌を聞くことができる。



オレゴン州の鳥に選ばれた Meadowlark の歌を聴きに、ぜひ訪れてみよう。

〈観察できた種〉

シジュウカラガン、カナダガン、ハシビロガモ、アメリカヒドリ、マガモ、オナガガモ、アメリカカコガモ、クビワキンクロ、ヒメハジロ、カワアイサ、オビハシカイツブリ、アメリカオオバン、フタオビチドリ、オオハシシギ属 sp.、ミミヒメウ、オオサギ、オオアオサギ、ナゲキバト、アメリカハイイロチュウヒ、アシボソハイタカ、アカオノスリ、アメリカヤマセミ、アメリカチョウゲンボウ、ハヤブサ、アメリカカケス、アメリカガラス、ホシムクドリ、ウタスズメ、ホシワキアカトウヒチョウ、ニシマキバドリ、ハゴロモガラス、テリムクドリモドキ



西部の多くの州で州の鳥に選ばれたニシマキバドリ。梢に止まり、高らかに歌い上げる。



生息地減少により個体数を減らしているアメリカハイイロチュウヒ。日本のチュウヒと似た状況のようだ。

【Clear Lake Rd.】

ユージーン北西部の町アーヴィングからユージーン西部の湖ファーンリッジ湖の北端を結ぶ道路。自動車の通行量が多いが、自転車が走れる路側帯がかなり広いのでそれなりに安全に走れる。左右に漠々と牧草地が広がっており、走っているととても気持ちがいい。サイクリングにもうってつけの道路である。大学からファーンリッジ湖北岸までこの道路を歩いて自転車で 1 時間半ほどかかる。道中では、電線に止まるアメリカチョウゲンボウやシジュウカラガンの数千羽の群れ、運が良ければハクトウワシの幼鳥や渡りの途中のヒメコンドルが見られる。そして、ゴール付近の Cirk Park では時期が合えばアメリカシロペリカンの群れを見ることができる。

〈観察できた種〉

シジュウカラガン、アメリカヒドリ、アメリカオオバン、ミミヒメウ、アメリカシロペリカン、ヒメコンドル、ハクトウワシ、アカオノスリ、アメリカチョウゲンボウ、アメリカガラス、ワタリガラス、コマツグミ、ホシムクドリ



ある研究室の教授に場所の情報を教えてもらったアメリカシロペリカン。めちゃくちゃでかい。



アメリカチョウゲンボウ。ホバリングして獲物を探す様子も見られた。

## 短期研修報告書

記入 | 2024年 3月  
所属 & 学年 | 工学部 3年生

|             |                      |
|-------------|----------------------|
| 留学先大学（国名）   | University of Oregon |
| 短期研修のプログラム名 | 短期海外研修（北米）           |
| 留学した期間      | 2/5～3/9              |

### 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1年でイギリスへ短期研修に行ったとき積極的に英語を話せず後悔したこと、来年から研究室に配属されるのに勉強のモチベーションが全くなく刺激を求めていることが主な動機。英語のテストは得意だが英語を話せないという典型的日本人タイプなので、語学学校付け漬のプログラムではなく、実際に英語を使ったりアメリカの大学生活を体験したりできるプログラムを選んだ。来年度から研究室に配属されるので、研究室見学ができる STEM があったのもこのプログラムにした理由の一つである。

手続きは本当に早めにやるべき。締め切りぎりぎりまで書類の準備に着手しなかったところ、父上や旅行会社の方々に多大なるご迷惑をお掛けすることになった。

留学が決まってから、TED を見て耳を鍛えようと思ったが難しくて続かなかった。YouTube の CNN にも挑戦したが、期末テストやレポートに追われてこちらも続かなかった。留学直前に旅行ガイドの後ろの方に書かれていたレストランで使える英語表現をぱーっと読んだくらい。現地の PhD 学生に教えてもらったのだが、マサチューセッツ工科大学の公開授業が YouTube で見られる(MIT OpenCourseWare)ので、これを見ておけば英語で授業を受ける練習になるかも。

### 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 Course Observation と言って UO の授業に参加した。文理まんべんなく取った。文系授業は英語が聞き取れず、スライドを読もうとすると文字が多くて読み切れなかったのではほぼ何も分からず終わった。一方、理系の講義は英語が聞き取れなくても式や図を見れば分かる上に内容も高校レベルなので少し退屈だった。私は地学を習ったことがなかったので地学の講義は面白かった。Introduction to Physics LAB は実験授業で、内容は高校レベルだったが UO 学生とグループで話し合いながら実験を行ったためとても良い経験になった。Organic Chemistry LAB も超楽しみにして 1.5 時間くらいかけて予習していき、同意書にもサインしたのに just observation と言われ実験させてもらえなかった。くやしいっ！この授業を human psychology 専攻の学生が履修していたのが衝撃的だった。

3、4週目は STEM で研究室を見学したり、Agate Hall で簡単な実験を行ったりした。研究室はとてもきれいで規模も大きく、学生みんながやる気に満ちていたのでとても良い刺激をもらった。どのアクティビティーも面白かったが、プログラムで訪問するのは生物系の研究室が多く、私の興味は化学系だったので3日目の終わりに少し飽きてしまった。そこで、自分で調べて研究室見学を申し込もうと試みた。1人目の教授から返事がなかなか来なかった。別の研究室の教授にメールしたところ、すぐに返信が来て快く受け入れてくれた。また、STEM に来てくれた PhD 学生がたまたま返信が来なかった教授の研究室の学生だった

ので、お願いして研究室を案内してもらった。その教授からも後で返信が来てぜひ見学に来てくださいということが書いてあったので、ほとんどの教授が研究室見学を快く受け入れてくださると思う。STEM も自分で申し込んだ研究室見学も予習してから挑んだが、英語が聞き取れず半分も理解できなかったのがとても悔しかった。

### 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）

私のホストファミリーはホストマザーの Sarah、ホストブラザーの Clyde、UO に通い 10 か月ほどホームステイしている日本人の Riko、犬の Vida と、向かいに住む祖父母の Ruth、Dennis がいた。Ruth と Dennis はよく家に来て夜ご飯と一緒に食べた。Sarah はとてもアクティブで、夕食後にクラブやマッサージに出かけていた。また、きれい好きで泥だらけの靴で家の中に入るのが嫌だと言い、家は靴を脱ぐスタイルだった。食事は私が想像していたアメリカの食生活とは全く違っていた。ベジタリアンのため肉が出てこず、とてもヘルシーだった。健康に気を使っていたので Organic と書かれたものが家にたくさんあった。夕食の時にたくさんお話をし、お互いのことを知ることができた。例えば、Sarah は Donald Trump と Mc Donald's が大嫌いとか。夕食後は Riko とお話したり、Clyde と日本のアニメを見たりした。Clyde は私よりアニメに詳しく、鳥山明さんが亡くなったことを私より先に知っていた。

Sarah の友達が家に来ることも多く、Super Bowl の決勝戦の日は友達のご馳走を持ち寄った。テイラー・スウィフトが画面に映る回数をみんなで予想し、映った瞬間に Taylor!! と叫ぶなど大盛り上がりだった。友達の家に要らなくなった服を持ち寄り、新しい服を持って帰るということもあった。私は何も持って行かなかったが、みんなフレンドリーで優しく、いい服見つかった？これはどう？あなたにぴったりよ！とたくさん話しかけてくれて、何着かもらって帰った。週末には Spencer Butte や Oregon Dunes でのハイキング、教会、Sarah の職場やスーパーでの食料調達、映画、Vida の散歩などいろいろなところに連れて行ってもらった。私のお気に入りのバナナブレッドと一緒に作ったりもした。特に Spencer Butte の頂上から Eugen の街を見渡した時と Oregon Coast に行った時は、広大な自然に圧倒され地球のエネルギーを感じた。ただ街中を歩いているだけでも、リスやウサギ、七面鳥など珍しい動物に出会えて、とても自然豊かな良い街だった。

UO や空港に無料の水汲み場があるので水筒を持っていけば 1 回も水を買わずに済む。家から昼ご飯を持っていくなら電子レンジ対応のお弁当箱があると便利。UO の電子レンジで温められる。お菓子もご飯も量が多くて必ず left over していたのでジップロックも持って行った方がいい。私は洗濯機をいつでも使っていると言われていたが、疲れて週 2 回くらいしか回せなかったの以下着は多めに持っていくべき。スウェットやパーカーは数回着てから洗濯すればいいし、現地で絶対に欲しくなるので少なめでいい。ドレスコードは要らない。万が一必要になっても現地で安く手に入る、サイズがあるかどうかは知らんが。あと、私は eSIM を使っていたが、大学や家で Wi-Fi が使えたので 1 か月 5 ギガで十分足りた。家で Wi-Fi が使えない人もいたので事前に確認して、何ギガの契約にするか考えると良い。

### 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）

Eugene はとても平和であり心配することはない。夜のダウントウンが怖いのと、たまにバスが大麻臭いくらい。街灯が少ないので夜は暗くてちょっと怖い。Eugene の平和さに

慣れて4連休にサンフランシスコに行ったときは治安悪っ！と思った。サンフランシスコのユニオンスクエア付近は昼間からやばい。バスを調べてバス停に向かったら、バス停が存在せずバスが来なかったこともあった。びっくりびっくり。

#### 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

私が一緒に留学した仲間はほとんどが1、2年生で3年生は私1人、院生が1人という構成だった。事前授業や留学中、みんなを近くで見えていてまだ1、2年生なのに将来やりたいことが決まっていてそれに向けて努力しているなんてすごいなと感じた。それと同時に自分はやりたいことが分からないし、みんなが友達を作っていく中、人見知りを発揮して現地学生にもあまり話しかけられなかったもので、最初の1週間が終わるころには気持ちが沈んでしまった。それでも自分なりに小さな頑張りを重ね、留学が終わるころには自信を持つことができた。UO学生から刺激を受けるのはもちろん、一緒に行った仲間からもたくさん刺激を受けて成長することができたと思う。帰国直後の今も行っていてよかったと思っているが、さらに時間が経つと自分の糧となっていることをより実感できるのだろうと思う。

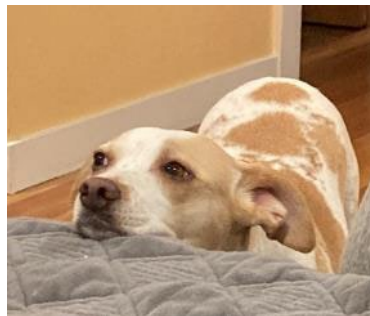
#### 6. 研修費用（さしつかえなければおおよその金額を教えてください）

| 内訳             | おおよその額   | 備考                                            |
|----------------|----------|-----------------------------------------------|
| 航空運賃&ビザ申請料     | 70万?円    |                                               |
| 海外旅行保険         | 13,000円  |                                               |
| 授業料（教材費含）      | 円        |                                               |
| 滞在費（寮費など）      | 135,000円 |                                               |
| 食費             | 円        | 1食1500円くらい                                    |
| 交通費            | 7500円    | バスバス代                                         |
| その他（小遣い、通信費など） | 15万円     | 4連休の旅行が大出費。クレカ明細の合計金額は覚えがないのに1つ1つの出費は身に覚えがある。 |
| 計              | 100万円    |                                               |

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

↓↓↓

家の様子



← Vida. かまちょでかわいい。隣でスマホをいじっていると手をとってされ、なでて〜とアピールしてくる。ご飯を食べてると足の間に顔を埋めてきて、ちょーだいてされる。



→Super Bowl の日のごちそう(左)と  
ホストマザーのご飯(右)。ピザやサン  
ドのようなアメリカンなものからアジ  
ア系のものまで幅広く作ってくれた。  
日本米ややきそばも何回か出てきた。  
朝ごはんはパントリーからシリアルを  
選んで食べた。



→最後の日の夕食。ホストマザーが、最後だからラザニアを作ろう  
と急に思いついたらしく、そのままスーパーに行ったらレジでお金  
が足りないことが発覚。どうしようとレジの人に言ったらレジの人  
が払ってくれたらしい。アメリカってすごいな。



←誕生日の朝キッチンに置いてあったカップケーキ。ホストマザーがく  
れた。わーーーーーい！！！！

## Eugen の自然



七面鳥はでかくて怖くて結構きもい。

朝ドアを開けたら6匹の大所帯がお出迎えしてくださった。



←桜も見かけた

→スキー場は森の中を走り抜けてい  
るみたいで気持ちいい！





←アメリカの海は広いな大きいな

# 短期研修報告書

記入 | 2024 年 3 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 B(北米)  |
| 留学した期間      | 2/5~3/9       |

## 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：もともと海外志向が強く大学の中で 1 回は留学したいと思っていたが私自身部活をしているため長期の留学が厳しいこともありこのプログラムに参加した。

語学対策：私自身この研修に参加するまで何か特別に英語を勉強したことがなかった。そのため 3 か月前から英会話に通い出し、家では NHK の語学アプリを使って勉強した。(特に NHK のニュースで学ぶ現代英語がおすすめ)。

## 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)

研修前半はオレゴン大学の授業を実際に聴講した。自分の専門分野がなかったため思い切って普段は絶対に受けることのできない授業(経済学や情報学、心理学など)を取ってみた。結論から言うと全く理解できなかった。日本語でも理解できないのだから英語で理解できるはずがない。2 週間用意されていたのだが 2 週目からは理系科目の授業を取った。こちらの授業は英語をすべて聞き取れたわけではないが日本で内容が割と簡単だったので理解できた。特に面白かったのが general physics という物理の授業で実験が多く言葉が聞き取れなくても視覚的に理解することができた。

授業は大体 1 日 2 コマ取っていたので(時々 1 コマの日も)空き時間は一緒に昼ご飯を食べたり、近くのショッピングモールにいたり大学内の美術館に行ったりして過ごした。一番印象に残っているのは現地のアメリカ人と一緒にサッカーをしたことだ。(自由記述欄に写真あり)スポーツは言語の壁を超えることを、身をもって実感できた。

研修後半は高校で日本語のボランティアに参加した。私は理系学部にも所属しているのだが STEM に自分の専門分野の講義がなく、またアメリカの教育現場を見たいという思いが強かったのでボランティアを選択した。ボランティアは朝がとても早いと聞いていたが私の高校は 10 時からだったので 9 時に家を出ればよかった。高校は 1 日 3 コマあり 1 コマ 90 分だった。昼食は持参しなければいけなかったが近くにスーパーマーケットがあったのでよくそこで昼食を買っていた。授業内容は日本語の会話の原稿を作ったり漢字を練習したりする授業が多かった。2 週間の中で 1 回プレゼンする機会があったので日本の高校を紹介した。思ったよりも真剣に話を聞いてもらえた。英語で日本の事を紹介するのがとても面白く貴重な経験になった。最終日には生徒たちが寄せ書きをつくってくれた。また私が日本に帰るときに仲良くなった高校生の子がドライブと夕食に連れて行ってくれた。彼らは日本語を話すこともできたので私は英語で話し彼らが英語を話すという language exchange をした。日本に戻ってから連絡する友達を作ることができたし非常に充実した 2 週間だった。

5 週目は 4 日間の day off とオレゴン州立大学のキャンパス訪問がメインだった。Day off で

はサンフランシスコいった。本当はヨセミテ国立公園に行くプランを考えていたが前日にブリザードで公園が閉鎖されたので急遽 4 日間をサンフランシスコで過ごすことにした。シリコンバレーにも行くことができたし充実した 4 日間だった。

### 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：

私のホストファミリーはアメリカンインディアンの家族だった。ホストファミリーの家族構成は夫妻とペットの猫で、家には奥さんの姉妹がよく家に遊びに来ていた。そもそも私のホストファミリーは人を家に招くことが好きでホームパーティーが毎週末と言っていいほど行われていた。夫妻どちらもネイティブスピーカーであり最初は聞き取るのに苦労したが徐々に慣れてきて最後の方は簡単な会話をする事ができた。猫はとても人懐っこくすぐに打ち解けることができた。また家にパブのような部屋がありそこにはビリヤード台やたくさんの楽器が置いてあった。一度ホストファザーとセッションをすることもできた。

部屋は昔娘が使っていた部屋だったようで壁一面がピンクだった。洗濯は好きな時にやっていいよと言われていたので 3 日に 1 回ぐらいしていた。アメリカには洗濯物を干すという習慣がなく乾燥機で乾燥していた。服が伸びると聞いていたが私の場合は下着のみが縮んで他の服は大丈夫だった。

食事は、基本的に平日は用意されず朝食はシリアルなどを食べ、夕食は外食をしたり冷蔵庫にある冷凍食品を食べたりした。週末は前述したとおりホームパーティーが行われていたのでピザやタコスなど豪華な食事が振舞われた。特にホストファザーの作ってくれたラザニアがとても美味しかった。

健康管理：

来た当初は時差ボケが酷く 1 時間おきに起きてしまうような状況だったが睡眠薬を持っていなかったのが気合で治すしかなかった。日本から薬（風邪薬や酔い止めなど様々）は持ってきたので少し体調が悪くなったときは薬を飲んで対処していた。絶対に薬は持ってきた方がいいしこじらせるのは絶対によくない。

持参してよかったもの：

薬、爪切り、日本のお菓子

持参した方がよかったもの

ボディソープ、サッカーボール、ティッシュ

### 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）

基本的に貴重品は家に置いていく（パスポートや不必要なカード類）

薬物をやっている人やホームレスには近づかない。ただしこちらに危害を加えることはないの心配しすぎる必要はない。ただ駅で交通系 IC をチャージしているときにホームレスの人にお金を恵んでください的なことを言われたので無視したらどこかへ行った。あと夜 21：00 以降はあまり出歩かない方がよい。

### 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

今留学に行くか迷っている人がいたら絶対に行くべきです。私はこのプログラムの事しか知



りませんが絶対に行くべきです。まずアメリカの治安に不安を感じている人へ、ユージーンは穏やかで平和なところとても治安が良いです。また銃を嫌っている人が多く事件もほとんどありません。たまに薬物をやっている人はいますが合法だからしょうがない部分がありますしよっぽど名古屋の方が危ない人が多い気がします笑。治安に関してはほぼ心配する必要はないと思います。

次に金銭面で迷っている人へ、確かに安い金額ではありません。しかしそれに値する、あるいはそれ以上の何かが必ず得られます。僕はこの研修を通じてアメリカのスケールの大きさを実感することができました。この感覚は直接行かなければ絶対に分らないと思います。

次に英語力で悩んでいる人へ、個人的に英語は海外に行ってから勉強すれば大丈夫だと思います。日本でも勉強することはできますが日常で英語を使わなければいけない状況が日本にはないですね。英語を使わなければいけない状況に置かれることで英語力は伸びると思います。だから英語ができない人ほど行った方がよいと思います。

最後に僕もこの研修に参加するか非常に悩みましたが今は一つも後悔がありません。本当に参加して良かったと思います。みなさんもこの研修で何事にも挑戦する気持ちを身に付けましょう！

## 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     | 27万円   |                     |
| 海外旅行保険         | 1万円    |                     |
| 授業料（教材費含）      | 45万円   |                     |
| 滞在費（寮費など）      | 14万円   |                     |
| 食費             | 5万円    |                     |
| 交通費            | 6万円    | サンフランシスコへの飛行機、バスパス。 |
| その他（小遣い、通信費など） | 20万円   | Sim, レジャー代、旅行代      |
| 計              | 118万円  |                     |

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



オレゴン大学の学生とハイワードの横のフィールドでサッカーをした。みんなフレンドリーでその後もカフェテリアであった時に話しかけてくれた。



学校のボランティアで仲良くなった子たちとドライブに行き夜ごはんに連れて行ってもらった。夜ご飯のピザのお店が美味しすぎたのでまたユージーンに行ったら絶対に行きたい。



ホストファミリーと自宅で一緒にビリヤードをやった。まずこんな部屋が家にあるという驚き。二人ともめっちゃめっちゃうまかった。

## 短期研修報告書

記入 | 2023 年 3 月  
所属 & 学年 | 工学部 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 B(北米) |
| 留学した期間      | 2/5~3/9      |

### 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 : サークルの友達が夏のオレゴン大学のプログラムに参加していて、話を聞いているうちに自分も留学を経験したいと思いこのプログラムに応募した。また、ホームステイであること、留学の期間がほかのプログラムに比べて長いことも決める要因になった。

申し込み手続き : 自分は留学に行くことと決意したのが 10 月で締め切りの 1 か月前くらいだったので、パスポート取得するために地元に戻らなければいけなかったり、結構ぎりぎりのスケジュールになってしまったので、夏ごろから用意するのが理想的だと思う。

語学対策など : 自分は入学時の TOEFL ITP テストの成績が悪くて春学期は英語サバイバルコースを受講していたくらい英語は得意でない。英検は中学三年生の時に取った 3 級のみ。留学が決まってから受験生の時の英単語帳をやり直すなどの勉強をした。

### 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)

研修の前半二週間は UO で行われている授業を聴講という形で受けた。僕は物理学の授業と経済学の授業、社会学の授業、経営学の授業などを受けた。UO は経営学や環境学が有名らしく、理系の授業の選択肢はあまりなかった。大学一年生向けの授業を受けたが物理学は日本の高校一年生から高校二年生くらいのレベルだと感じた。経済学、社会学、経営学の授業は完全に専門外だったので、授業についていくのがかなり大変だった。一緒に授業を受けている同じプログラムの日本人に教えてもらいながら理解していた。

研修の後半二週間は STEM という理系向きの活動に参加した。STEM ではオレゴン大学の研究施設を訪れるもので、学術的なレベルになると今まで聞いたことのない英単語が多くてかなり聞き取るのに苦労した。また、自分は機械・航空宇宙工学科であるが、オレゴン大学にはエンジニアリングの学科はなく、生命化学や遺伝子系の研究室が多かったので、背景知識がない状態での話で理解するのが大変だった。幸いなことに同じプログラムに生命系の人が多くその人たちに教えてもらうことで何とかついていけた。ただ、工学系の話はほとんど聞くことができず、同じ理系で教育プログラムに行った人の話も聞いたけど、そちらもかなり有意義そうだったので、理系であるというだけで STEM に絞ってしまうのではなく、よく考えて決めるのがいいと思う。

研修の最終週はオレゴン州立大学を訪れることや日本人のアメリカの院生に話を聞くプログ

ラムがあった。オレゴン州立大学ではエンジニアリングが盛んにおこなわれているということで期待していた。フォーミュラの研究やロケットの研究、プログラミングについても話を聞けて有意義だった。学内を生徒が作成したロボットが動き回っていた光景はかなり衝撃的だった。日本人の院生の話は同じ日本人目線ということもあって非常に有意義だった。向こうの院生は給料をもらいながら研究をしているということが一番衝撃的だった。

#### 学生同士の交流について

前半の授業聴講の時は日本の大学と同じように大きな講義室で授業を聞くという形なので、学生同士そこで仲良くなるのはかなりハードルが高いと感じた。後半の STEM では現地の大学院生のお話を聞かせてもらう機会があってそこで交流して連絡先を交換したりすることもできた。ただ、どうしても年が離れている人が多かったので同年代の友達を作るという観点でいうと難しいかもしれない。僕は休みの日に友達の家の近くのバスケットコートに行き近所の 10 歳から 14 歳くらいの子たちとバスケットをして仲良くなったり、UO のハイワードフィールドの隣のサッカーコートでサッカーをしてる集団に俺らも混ぜてほしいと飛び込んで友達作りをした。スポーツと一緒にやれば英語力が拙くても一気に仲良くなれたので、ぜひやってみてほしい。

### 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）

5 週間ホームステイをして過ごした。アメリカの家は基本土足で上がるし、家の中に虫がいることは当たり前で、僕の家は特にネズミがいたので、それに対して神経質な人は厳しいかもしれない。僕はむしろ日本がきれいすぎると思って過ごしていた。最初の数日は気になったが、ネズミの足音が屋根裏から聞こえても余裕で寝れるくらいにはなったので、案外大丈夫だと思う。

食生活については、こればかりは食の好み次第かもしれないが、アメリカではいろんな料理があって、みんながイメージするハンバーガーとかの王道アメリカンフードばかりではなく、メキシコ料理や中華料理など幅広くて、中には自分の口に合わないものもあった。でも貴重な文化を経験する場の一つなので出された料理は基本食べていた。外食をしたいと思うと昼食で一食当たり 2000 円くらいはするし、夕食はもっと高いので、あまりできなかった。

金銭管理は食生活とつながるが、昼ご飯を家から持っていくかどうかで一日当たり 1000 円以上変わる。前半 2 週間は昼いろんな外食をしていたが後半二週間は朝作るのはめんどくさかったのでバナナを 2 本毎日食べていた。現地の食事をたくさん経験できたのであまり後悔していないが、前半二週間も昼ご飯を持参していた人と比べるとかなり使った金額に差がついてしまったと思う。

持参してよかったものはネックウォーマーとドライヤーとスマホ用の三脚で、ネックウォーマーは向こうの気温的には全く必要なかったけど、第 2 週の土曜日にスノーボードをしに行ったときにあってよかった。ドライヤーはホームステイ先でもともといた日本人の人に借りていたけど、諸事情があって使えなくなったので、その時に自分のものがあってよかった。



た。スマホ用の三脚は、最終日にホストファミリーと記念撮影をしたときに非常に役に立ったので良かった。

持参すればよかったものは水筒とバッシュで、アメリカは水を買おうとすると非常に高くて 500ml で 400 円以上するのが当たり前で、水筒に水を入れて持参している日本人の友達がたくさんいたのでもってこればよかったと後悔した。バッシュは、向こうのクラブとか 10 ドル払えば入れるレクリエーション施設など、体育館の中でバスケットをしたかったが、バッシュを持って行かなかったことで、その機会を逃してしまったのでかなり後悔している。

#### 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）

渡米前ユージーンはかなり治安がいい地域だけれど、ユージーン駅周辺はホームレスの人がたくさんいるので危ないといわれていた。でも実際現地の人に聞いてみると、ホームレスの人に対して危険であるという考えの人はあまりいなかったが、常にスリなどを警戒しておくのは大切だと思う。僕はこの5週間でポートランドとサンフランシスコに旅行に行った。ポートランドはユニオンステーション周辺はかなり治安が悪いと感じたけど、ほかは人通りも少なく、特に危険を感じなかった。一方でサンフランシスコはユージーンやポートランドとは比べ物にならないほど治安が悪いと感じた。薬物中毒者やホームレスが道をうろろしているのが当たり前で奇声をあげたり奇行をしていたりする人も多くいた。テnderロインと呼ばれる特に治安が悪い地域には絶対に近づかないように一緒に行った日本人2人と一緒に常にルートをダブルチェックしながら街中を歩いていた。僕のホストファザーはとても旅慣れしている人で、ポートランドに行くときは何も言われなかったけど、サンフランシスコに行くときは”本当に注意しろ”と言われたので現地の人からしてもかなり危険なんだと思う。ただ、サンフランシスコの危険さはギャングなどの危険さではなく、薬物中毒者などの危険さだったので、基本的にはこちらから危害を加えなければ向こうからも特に何もしてこないの、あまり心配しすぎる必要はないと思う。アメリカにいる間はずっと、背後を少し警戒し続けることと、やばそうな人が周りにいないかを確認することを徹底していた。

#### 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

絶対に留学に行ったほうが良いと思う。僕はこの研修を終えて、英語をまず話してみようと思う度胸が身についたと思うし、ただの海外旅行じゃ感じられない文化的な違いや価値観の違いに触れることができた。アメリカの人々のすさまじい経済格差を目の当たりにして、今自分が置かれている状況がどれだけ幸せなのかを改めて強く意識した。アメリカの人と交流したりアメリカ人の友達を作ることができたのもかなりいい経験だったけど、個人的には同じプログラムで一緒に行った日本人とかかけがえのない友達になれたことが一番よかった。今行くか迷っている人は僕みたいな英語が全然しゃべれない人でもなんとかなるので、ぜひ行ってみてほしい。最高の思い出になると思う。

#### 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 | 27 万円  |    |
| 海外旅行保険     | 1 万円   |    |

|                |        |                                     |
|----------------|--------|-------------------------------------|
| 授業料（教材費含）      | 45 万円  |                                     |
| 滞在費（寮費など）      | 14 万円  | 900 \$                              |
| 食費             | 6 万円   |                                     |
| 交通費            | 6 万円   | サンフランシスコへの飛行機 4.5 万円、バスパス 50 \$ を含む |
| その他（小遣い、通信費など） | 10 万円  | 通信費 2 万を含む                          |
| 計              | 109 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ご自由にご利用ください。写真添付なども歓迎します。

↓↓↓



第一週の土曜日にオレゴン大学の男子バスケの試合を見に行きました。アメリカでスポーツ観戦をしたいとおもっている人はバックパックを持ち込むことはできないことに注意してほしい



第一週の日曜日には友達の家でスーパーボールを観戦した。

↓放課後友達とサッカーをしていたフィールドの写真





↑サッカーと一緒にした UO の友人達    ↑バスケットと一緒にした近所の子供



←第二週の土曜日は友達とスキー場に行った。  
僕は初めてだったけどとても楽しかったのでこのプログラムに参加した人はやってみてほしい。



←オレゴン大学の野球の試合を観戦した。



←第三週目の土日は友達とポートランドに旅行に行った。

NBA のポートランドブレイザーズの試合を見た時の写真。

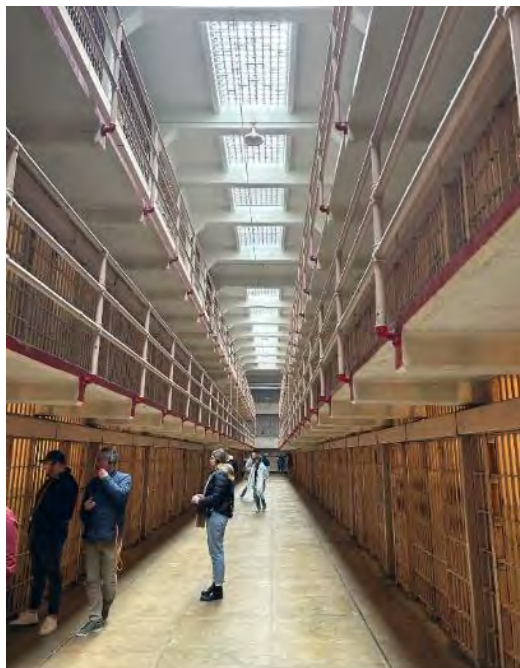


↑平日の STEM の後の放課後に同じプログラムの友達と一緒にサイクリングをしに行った。



↑ホームファザーとの写真。またいつか会える日のことを楽しみにしている。





↑

4週目の土日の4連休でサンフランシスコ旅行に行った。



## 短期研修報告書

記入 | 2024 年 3 月  
所属 & 学年 | 農学部 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 | 国際理解科目「短期海外研修 B (オレゴン大学)」 |
| 留学した期間      | 5 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)

高校生の時に行く予定だった短期留学がコロナの影響で直前に中止になってしまい、大学生になったらリベンジしたいと思っていた。アメリカの大学生生活が体験できること、ホームステイができること、研究室訪問など理系向けのプログラムがあることなどに惹かれてオレゴン研修に応募した。学部の友達や部活の先輩が去年のオレゴン研修に参加しており、良い感想をたくさん聞いたことも応募のきっかけになった。

英会話経験が全く無かったため、申し込んだときはとても不安だった。行くと決めてからは、毎日オンライン英会話をしたり Podcast を聞いたり好きなアメリカのドラマを英語で見たり、なるべくたくさん英語に触れるようにした。留学中、会話するときは留学前に学んだフレーズを生かすことができたので良かったが、リスニングは毎日とても苦戦したのでもっとたくさん対策しておけば良かったと思う。

申し込み手続きはメールや事前に配られる資料などをしっかり管理しておけば問題はなかった。学部の担任の先生に出す書類や奨学金の手続きは忘れやすいので注意です！

### 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)

～UO class observation～

最初の 2 週間は、ホームステイについてのオリエンテーションやキャンパスツアーをした後、オレゴン大学の学生が受ける授業を体験した。事前に受講できる授業のリストが配られて、自分の受けたい授業を選んで受講できた。授業は経済や社会学など文系らしいものから物理や化学などの理系らしいもの、さらには芸術や心理についてのものまで幅広くあった。私は化学や生物、遺伝学の授業を中心に選んだ。実験の授業は、物理は実際に参加できたそうだが化学は見学だった。この日はたくさん授業を受ける日、この日は午前で授業を終わらせて午後はイベントに参加する、などと自分で自由に時間割が組めるのが良かった。授業は全て英語なので内容を理解するのは難しかったが、事前に教授にメールをして資料を送ってもらったり分からない単語をメモしておいて空いた時間に調べたりするなどして受けた授業が無駄にならないよう工夫した。授業が始まる前に教室の前で待っている生徒や隣の席になった生徒と積極的に話をしてインスタを交換し、チャットでやり取りしてランチやカフェに誘った。このプログラムは現地の学生と関わる機会を自分からすすんで作ることが大切だと感じる。アメリカの学生は授業中に意見を言ったり質問をしたり学習意欲がとても高く、たくさん刺激もらった。空きコマにみんなで美術館へ行ったりご飯を食べたり、この期間中に名大生とも仲良くなれました！

～STEM～

次の 2 週間は理系のプログラム(STEM)を受けた。研究室訪問、実験、論文の読み方やプレゼ

ンの仕方についての授業など、毎日やることが違ってとても楽しかった。研究室は生物系や化学系など農学部生にとって興味深いものが多かった。電気系や宇宙系など自分の専門分野ではない研究室訪問も、見たことのない機械や知らないことがたくさん知れて面白かった。質問をすると良い質問だね！と快く答えてくれて嬉しかった。研究室訪問をする前後にコーヒーとスコーンを囲んで教授や大学院生と話す時間が設けられた。自分の興味のある分野の研究をしている先輩には積極的に勉強法や進路についての相談をした。もしよかったら論文を送るよ！と連絡先を交換してくれた方もいた。研究についての説明は専門用語が多いことと日本語で聞いても難しいような内容も多かったことで全てを理解することはできなかった。しかし、STEM は色々な学部の学生が集まっていたので、自分の詳しくない分野の研究室や実験でもお互いに教え合ったり助け合ったりできたのが良かった。教授や大学院生の説明がわからないときは、英語が得意な名大生がみんなの代わりに質問や通訳をしてくれてとても助かった。論文についての授業は、みんなで1つの英語の論文を読んで、要約したり推敲したり、論文の流れやわかりやすい文章の書き方を学んだ。その後は上手なプレゼンの仕方についての授業もあり、一人ひとりが自分の興味のある分野や研究についての短いプレゼンをした。初日の午後はアメフトのスタジアムツアーがあり、選手の入場口から会場に入るという貴重な体験ができた。スタジアムはものすごく大きくて圧倒された！

～最終週～

最終週は、1日はオレゴン州立大学へ行きキャンパスツアーをした。施設や理系の研究の説明が中心だった。他の日はオレゴン大学に留学している学生の話の聞いたり留学の振り返りをした。

平日は学校が3時くらいに終わり、休日は何をしても良かったので自由な時間がたくさんあった。インスタや大学の公式サイトでイベントやクラブの情報を集めて、主体的に動くようにした。平日は、学校のイベントやダンスに参加した。イベントは異文化交流のイベントやクラフトイベントに参加した。コンテンポラリーダンスのレッスンは、話をしてみると昔バレエをやっていたけど数年踊ってない...という私と同じ状況の学生がたくさんいて安心した。ダンスパーティーはタンゴを踊るのが初めてで不安だったが、優しく教えてくれて素敵な経験ができてよかった。他の日は、現地の学生を誘って一緒にカフェやアイス屋さんに行ったり、授業が午前で終わる日はランチに行ったりもした。事前に「毎週現地の学生とご飯を食べる」という目標を立てていたおかげで、積極的に授業やクラブで友達を作って誘うように行動できた。留学中何度も会ってくれた学生さんたちと最後の別れの時は、毎回帰りのバスで泣きそうになった。名大生とカフェやショッピングに行ったりもした。

休日は名大生と映画やショッピングモールに行った。留学のグループラインで行きたい場所を共有してくれて、行きたい人同士みんなで行けて楽しかった。ルームメイトとアウトレットへ行ったりホストファミリーとお出かけしたりもした。このプログラムには意図的に4日間の連休が作られていて、私は他の名大生と5人でサンフランシスコへ旅行した。行くメンバー全員で集まる時間がなかなか無く計画するのが難しかったが、協力して自分達で飛行機やホテル、施設の予約ができ、とても楽しく過ごすことができた。最高に楽しい思い出です！

### 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）

ホームステイでは、ホストマザーとファザー、留学生6人で過ごした(名大生2人)。2～3月は留学生が多くステイ先が足りていないそうで、私は大きな部屋を仕切って3人でルームシ

エアだった。初めは留学生多くない？！と思ったし、同年代の子と一緒にの部屋で暮らすのは初めてなので不安だったが、ルームメイトとすぐに仲良くなれて、その日にあったことを話したり一緒に勉強したり英語を教えてもらえたりもできてとても楽しかった。今では1人部屋が考えられないくらい。家では英語で話すルールがありリビングでは日本人同士でもなるべく英語で話した。マザーとファザーがコストコやショッピングモールに連れて行ってくれたり、ポップコーンを作って家で映画を一緒に見たりした。家から学校までは徒歩とバス合わせて約1時間半かかり、かなり遠かったが良い運動になった。バスはアナウンスがないので、慣れないうちは Google マップで位置情報を調べて降りた。

朝ご飯は家にあるものを自由に食べて良かったのでヨーグルトやシリアル、マフィンやフルーツを食べた。休日はフレンチトーストを焼いてくれた。マザーもファザーも料理好きで、夜は毎晩とても美味しいご飯を作ってくれた。マカロニやパスタなどのアメリカ料理やタコスなどのメキシコ料理が中心だった。家に日本人留学生がたくさんいたから日本米を毎週炊いてくれたので、お米が恋しくなることは無かった。味噌汁やお茶はたくさん持っていったが結局ほとんど食べなかった。ファザーが三日に一回くらいのペースで大きなケーキを焼いてくれて、毎日のように夜ご飯の後にケーキとアイスを食べた。マザーと一緒にアメリカの家庭料理を作ったり、日本のカレーを持って行ったのでカレーを振る舞ったりもした。ランチは夜ご飯の残りをお弁当箱に入れてほぼ毎日持って行った。

健康管理は、風邪薬や痛み止め、頭痛薬、ムヒ、正露丸などを持って行ったが、一度も使わず済んだ。マスクもたくさん持って行ったが行き帰りの飛行機でしかつけなかった。鼻水が出た時期があり、ティッシュはたくさん持って行って良かった。乾燥がすごいので、保湿クリームやリップクリームは必ず持っていった方が良いと感じた。

現金は1300ドル(ホームステイ900ドル、バスパス50ドル含め)持って行った。念の為に多めに持って行ったが、ほぼ全てクレジットカードで支払えたのでそんなに必要無かった。リュックとは別で肩にかける小さな鞆を持っていき、財布と携帯はそこに入れて常に身につけるようにした。家では、お金や貴重品はスーツケースに入れて鍵をかけた。

持って行って良かったものは水筒。オレゴンでは水道水が飲めるので、毎日水筒に水を入れて持って行った。ランチ用のお弁当箱やジップロックはファミリーの家の物を借りられた。これは事前にメールで聞いてみると良いと思います。雨で寒い日が多いので、撥水のジャンパーとマフラーは持って行って良かった。ハイチュウやお煎餅など小分けの日本のお菓子を持っていくと現地の学生に配れるので良いです。

#### 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)

大学近くの治安はとても良かった。ユージンステーションはホームレスが多く、たまに叫んでいる人もいて怖かった。なるべく1人で夜遅く帰らないように気をつけて、もし夜に1人の時は早めに駅に止まっているバスに乗せてもらったりコンビニの中に入ったりした。家の近くは安全だったが、夜は街灯が少なくとても暗いのでホストファミリーからもらった小型の懐中電灯を持って歩いた。サンフランシスコは少し観光地を外れると危ない道がたくさんあり、事前に危険なエリアを調べ、暗くなったらリフトで帰るようにした。鞆やスマホから絶対に目を離さないようにした。

#### 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

英会話はあまり上達しなかったが、たくさん会話をする事で英語を話すことへの抵抗が薄まった。話したいという気持ちを持って笑顔で話しかければ現地の人との会話を楽しめることがわかった。帰りの飛行機で見た海外ドラマのセリフが留学前よりもかなり聞き取れるようになっていて嬉しかった。元々、自分から質問をしたり友達を遊びに誘ったりすることは苦手だったが、留学中積極的に行動してチャレンジしたことで、自分の性格も少し変えられたのではないかなと思う。人生で初めて外国人の友達ができてとても嬉しかった。

この研修は、自分自身で研修中に達成したい目標を決めることができるので、自分の英語力や性格、趣味や特技に合わせて目標を決めて行動することができます。私は英語がとても不安で申し込むかどうかすごく迷いましたが、このおかげで留学中追い詰められすぎることなく楽しく研修を終えられました。なので、もし英語力で迷っていても、自分なりのゴールや楽しみ方を見つけられるので問題ないです！一緒に行った名大生の間みなとも仲良くなれて、間違いなく人生で一番楽しい1ヶ月間だったし初めての留学がオレゴン研修で本当に良かったです。ユージーン、オレゴン大学はとてもいい場所で、親切で優しい人ばかりです。少しでも興味があれば、ぜひ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     | 27万円   | (1ドル:150円)        |
| 海外旅行保険         | 1万円    |                   |
| 授業料(教材費含)      | 45万円   |                   |
| 滞在費(寮費など)      | 13万5千円 | ホームステイ代:900ドル     |
| 食費             | 2万円    | ランチやスイーツなど        |
| 交通費            | 1万円    | バスパス:50ドル         |
| その他(小遣い、通信費など) | 10万円   | ポケットWi-Fi:2万円     |
| 計              | 100万円  | +サンフランシスコ旅行:約15万円 |

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。

#### 【大学生活】



①



②



③



④

- ① オレゴン大学のマスコットキャラクター。大学の至る所にイラストがあります！
- ② THE オレゴン大学って感じの校舎。この中で受けられる授業もありました。
- ③ 化学実験の授業の教室。日本の実験と違うところがたくさんあってびっくり！
- ④ STEM でやった実験。



## 【大学の周りのスポット】



### ①Target の周りのショッピングモール

大学からバスで 30 分くらいの場所にあります。

Target は服もお菓子も家具もなんでも売っていました。  
ショッピングモールのようになっていて、周りにもいろんなお店やご飯屋さんがあります。



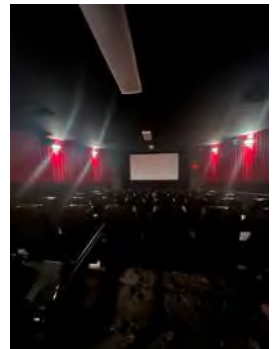
オレゴン大学のグッズが売っているダックスストアは色々な場所にあります。Target の近くのダックスストアは大学ではセールになっていないものが安く売られていたりするのでおすすめです！



←Target の近くのフローズンヨーグルトのお店。

好きなフレーバーを入れトッピングも好きにできて楽しいです。

映画館もあって、英語の字幕が見える機械を借りられます。→  
ポップコーンとドリンクはアメリカンサイズ。椅子がリクライニングできてすごい！



パン屋さんもあり、Bowl 入りのスープはボリューム満点。→



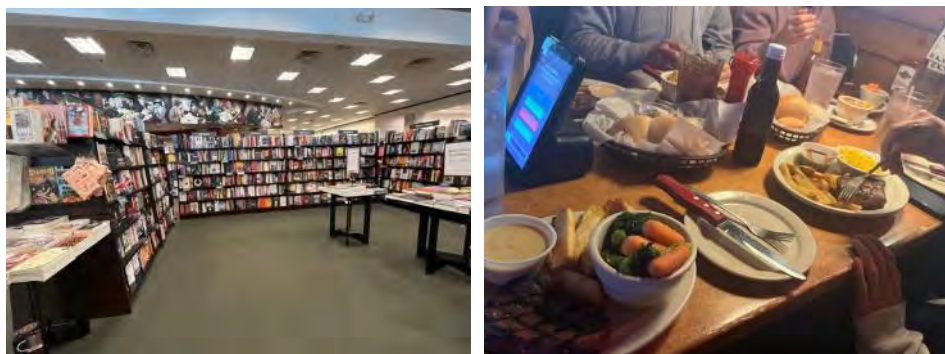
### ②5<sup>th</sup> street



大学からバスで数分。歩きでも行けます。おしゃれな商店街と、噴水のあるきれいな建物があ  
ります。

アイス屋さんはフレーバーがたくさんありボリュームもあってとても美味しいです！！

### ③Valley River Center



ここもショッピングモールで、近くに大きな本屋さんがあります。  
先生おすすめのテキサスロードハウスのステーキはとても美味しかったです！

### 【おすすめの食べ物】



①



②



③



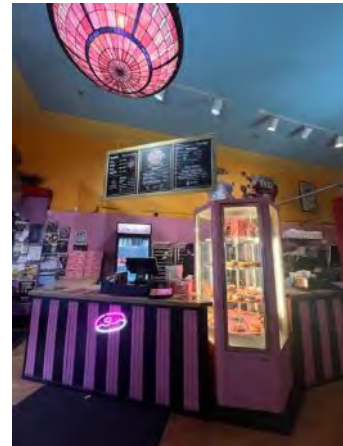
④



⑤



⑥



⑦

- ①大学近くのアイス屋さん。オバマ大統領が来たという噂を聞きました。とても美味しい！
- ②上のアイス屋さんの隣のレストラン。マッシュポテトが信じられないくらい美味しい！
- ③insomnia cookies というクッキー屋さん。クッキーにアイスを乗せて食べられる。
- ④タラリンというタイ料理屋さん。日本人の店員さんがメニューを親切に教えてくれた。
- ⑥ザパンケーキハウス。パンケーキもワッフルもエッグベネディクトも最高に美味しかった。
- ⑦Voodoo Doughnut というとても可愛いドーナツ屋さん。種類がたくさんある。



## 【ファミリー】



①

②

③

④

- ①ある日の夜ご飯のタコス。②ファザーのケーキ。どのケーキも意外と甘さ控えめで美味しい！  
③休日の朝はフレンチトーストを焼いてくれた。 ④バレンタインのピザパーティー。



⑤

⑥

⑦

⑧

⑨

- ⑤⑥マザーがお刺身を買ってきてくれて、お寿司を作ってお寿司パーティーをした。  
⑦カレールーを日本から持っていったので、カレーライスを振る舞った。  
⑧マザーがポップコーンを作ってくれて、みんなで映画鑑賞。  
⑨ファミリーみんなでピザのレストランへ行った日。なんと店内にメリーゴーランドがあった。

## 【サンフランシスコ旅行】



①

②

③

④

⑤

- ①ギラデリのチョコレートパフェ。すごく甘くて美味しい。  
②ウォルトディズニー博物館。ディズニー好きな人はたまらなく楽しいと思います。  
③アルカトラズ島での景色。フェリーに乗るのも刑務所のツアーもとても楽しい。  
④ユニオンスクエアでの景色。少し外れたら治安があまり良くない場所になるので注意。  
⑤ピア 39 での夕焼け。ユージーンバスは出発時刻まで待ってくれますがサンフランシスコのバスは予定時刻より先に行ってしまうことが多いので注意です！

# 短期研修報告書

記入 | 2024 年 3 月  
所属 & 学年 | 農学部 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 B(北米)  |
| 留学した期間      | 2/5-3/9(5 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)

### ・応募のきっかけ

僕は将来的に海外の大学院に進学し、博士号をとりたいと考えていた。いきなり海外の大学院に行くのではなくて、その前に一度留学をして海外の雰囲気・文化・現状の英語力・将来の目標との差異を確認したかったため留学をしようと思った。

僕は陸上競技部に所属しており、一学年上の先輩が昨年度の本プログラムに参加しており、留学するならこれと激推しされたのがこのプログラム。このオレゴン大学は 2022 オレゴン世界陸上の競技場である Hayward Field を所有している。ああなんてこと、陸上部でも陸上部じゃなくても行くしかないね。現地のランニングクラブに参加して練習することができる上に、Hayward Field で走れ、なおかつ海外の授業を受けて研究室を見学できる本プログラムは私にとってピッタリだった。

### ・申込手続

海外留学室の HP から留学全体のプログラムの説明会の日程を確認し、参加。その後オレゴン大学研修個別の説明会に参加して資料を提出し完了。そこまで面倒でもない手続きだったのでありがたかった。

### ・語学対策

海外の大学院に進学したいと言っても英語を話すのは全く得意ではないし、リスニングも苦手な方。留学の 2 ヶ月前くらいからオンライン英会話に登録してちょくちょくやっていたもののテスト週間中は全くできていなかったし、皆さんが想像するほど英語力は伸びていないと思う。でもやると留学前に英語を話すハードルは下がると思うし、やらないより明らかにマシなので何かしらの英語対策をしておくのがお勧め。ちなみに僕はオンライン英会話を一年契約することで、強制的に留学が終わってからも英語を話す習慣を持続けるようにした。あと発音がめっちゃ大事なので多少練習しといたほうがいいと思う。R と L の発音の違いとかもだし、日本語みたいな英語の発音の仕方じゃなくて下手でもいいので海外の人風に話して練習してみるといいかも？

## 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)

### ・授業と STEM

1,2 週目はオレゴン大学の授業に実際に出席する感じ。参加人数に制限があるけど授業は僕らが自由に選択できる。僕は生命系の学部なので一般科学、有機化学、遺伝、がんなどの生命系の授業を主に選んだ。アメリカの生徒はとてつもなく授業に対して積極的で、みんな教授が喋っている時でもガンガン手を上げて質問していた。みんな居眠りすることなくメモとって真剣に聞いている生徒ばかりだった。ただ友達から聞くとところによるとある経済系の授業

ではスマホを触って寝ている生徒もいたそうなので授業分野で生徒の態度も変わるのかもしれない。化学の内容に関してはそこまで難しくなく、大学 1 年生の時にやる化学基礎の内容と同じだった。でも話す英語は速いし専門用語ばかりだったので全然聞き取れなかった。あと有機化学の実験の授業もあった。資料を渡されて予習してこいみたいなことを言われたので同じ授業をとっている名大生と頑張っけて予習をしたが、結局実験はやらせてもらえず見学だけだったのでちょっと残念 😞。でも何だかんだで予習の時はすごく面白かったし、実験の風景を見られたのはいい経験だった。驚いたのは生徒が白衣を着ていないこと。もちろん先生の方は白衣を着ていたが日本だとあり得ないことである。話しかけた生徒が 3 年生の人間心理専攻? の人で、週に一回の実験らしいがアメリカの文系理系を飛び越える教育を目の当たりにした。一方、ろ過して集めた生成物を間違えてばら撒いた生徒がいた。僕もろ紙を破って実験を台無しにしたことがあったので親近感が湧いた。その生徒は大丈夫だったっぽくて安心。

3,4 週目で STEM があった。STEM ではオレゴン大学の様々な研究室や施設に訪れることができた。研究室は生物化学系の研究室が多く、非常にありがたかった。大学院生や教授が研究室を巡って研究を紹介してくれたり、コーヒーを飲みながら談笑するコーヒープレイクタイムもあった。中でもデクラボという研究室は脳に埋め込むマイクロチップを開発しており、研究室もめちゃくちゃ綺麗だった。かの有名なイーロン・マスクとも関わりがあるらしくてすごいね。どの研究室も生命系なのもあってか女性研究者も多かったように思える。日本だと女性の博士課程進学者は少ないが、アメリカでは決してそうではないらしい。

STEM の人たちは研究室見学の他にも、めちゃくちゃでかいアメリカンフットボールスタジアムである Autzen Stadium や科学館のプラネタリウムに行くこともできた。

#### ・ランニングクラブ

前述した通り僕は陸上部の長距離である。留学中に走らず体力を落とすことはしたくなかったためランニングクラブのコーチであるトムにメールで連絡し、練習に参加する許可をもらった。トムは僕がメールを送ってすぐに返事を返してくれた。本当に親切なおじいちゃんだ。ランニングクラブで会うたびに元気な声で挨拶してくれるし話しかけてきてもくれる、好きです。ランニングクラブ以外にも様々なクラブスポーツがあるので興味がある人は以下のリンクからスポーツを探してコンタクトしてみるといいかも。ボートやバトミントン、卓球のクラブに参加した友達もいた。

Join a Club-Club sports-University of Oregon

<https://clubsports.uoregon.edu/join-club>

練習は平日 5 回で火曜日以外は大学の近くのウッドチップコースや川沿いで jog を行い、火曜日は上記で述べた Hayward Field でポイント練習(負荷の強い練習)をすることができた。最初に練習に参加した時はすごく緊張した。途中まで一緒に走っていても誰とも話すことができず、正直少し苦しかった。でも最後に Jack(ジャック)という気のいい生徒が話しかけてくれて本当に安心したし、楽しかった。特にグータッチしてから親指を立てて握手するハンドサインを作ってくれて心が通じた気がする。Jack 本当にありがとう、好きです。

一回話せると練習に参加するたびに話せる人が増えていった。中でも Carson(カーソン)という日本語を少し話せることができるクールハンサムガイで練習に行くたびに必ず話す仲にな



った、やっぱり好き。彼は今年度東京に留学しに来るらしいので再開するのが非常に楽しみ！ランニングクラブにはほぼ毎日参加したし、このランニングクラブがあったからこそ僕の留学はさらに充実した。1つ悔しかったのは試合に出られなかったこと。週末に1500mに参加する予定だったが悪天候のため前日の昼に中止が言い渡されてしまった。この試合のために日本からスパイクを持ってきたり、オレゴン大学のレースシャツを買ったり準備してきたのだが正直しょうがないことである。残念がっていたところ Carson が試合だったはずの日に僕とランニングデートしてくれた。車で僕を家に迎えにきてくれて近くのランニングコースに連れていってくれたのだ。二人で喋りながら走った後、一緒にハンバーガーショップに行った。後でその写真を載せるつもりです。3時間くらい？ほぼずっと英語だし(日本語を教える時もあったけど)本当に充実していて楽しかった。しかしそれで終わることなく午後から Jai(ジェイ)の家でなんと日本の東京マラソンをリアルタイムで観戦しながらホームパーティーをした。ランニングクラブのメンバー7人くらいでお菓子を食べてジュースを飲みながら話していた。みんな陸上がほんと好きなんだ。途中なぜかオレオを額にのせて手を使わずに食べるというオレオチャレンジに挑戦した。これがしょうもなさそうに見えるかもしれないが、僕だけが成功して「I did it!」と叫んだ時が一番盛り上がった笑。そんなこんなで試合は走れなかったけど本当に素晴らしい1日だったと思う。

僕はスピーキングもリスニングもうまくないし、走るときに話していると自分や相手の声が聞きづらい上、呼吸や雑音などが入ってきてなおさら話すのが難しかった。でも後半になると慣れてきたし、10km ずっと話している時も多くあった。英語でのコミュニケーションは確かに難しいかもしれない。だけどランニングという一つのスポーツが共通点になることで思いや感情を、言葉じゃ伝えきれないことを共有することができ、スポーツというものは言語・人種の壁を乗り越える素晴らしいものだと思えた。

あと Heyward Field はめっちゃデカくて、綺麗で、テレビで見た光景だった。走った時は興奮しすぎて思った以上にスピードが出てしまって軽く前腿の肉離れを起こした。幸いなことにランニングクラブの練習はほぼ jog なので悪化しないように走りながら治した。みなさんご注意を...

### 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）

#### ・ホストマザーと僕たちと英語

僕は Patricia(パトリシア)という一人のホストマザーの家にホームステイをした。ちょっと前に竜巻かブリザード？的なやつがあったせいか受け入れ先が減ったっぽくて他の名大生3人と一緒に家だった。

留学前は日本語を家で沢山使っちゃわないかなと不安だったが、パトリシアは only speak English in home というルールを作った。このおかげで家の中でも英語を練習することができた。同じ家に一人バキバキに英語を話せるほぼネイティブ級の名大生がいた。その人とは家の中ではもちろん、バスの中や大学に二人でいる時は英語で話す機会を多く作ったし、わからない単語やフレーズや文法を聞いたりして本当にお世話になった。最初は全く文章が全く出てこないし使えるワードも限られていた。でもとりあえず英語を話して聞いて学んでまた英語で話してを繰り返していった。するとだんだん話せるようになっていったし、途中でなんか調子悪いなーっていう時も何回かあったけどそれを乗り越えてはまた微妙になってを

繰り返した結果、最初の方と比べると明らかに話せるようになったと思う。最終日になってその人から「プログラムの人の中で君が一番英語を伸ばしたと思うよ。」と言われた時はとても嬉しかった。もちろん初期値は他の人より低かった分伸びしろがあったし、その人と僕が一番一緒にいたからこそ実感しやすかったのもあると思うが、頑張って良かったと思った。今もちょっとだけだけど英語を話す習慣を持てているし、その人とはプログラムが終わっても定期的に会ってお世話になるつもりである。本当にありがとう。

パトリシアは優しく良いおばあちゃんである。彼女の息子や娘は全員家からは離れて働いているっぽい。パトリシアの作るご飯はめちゃくちゃ美味しかった。名前は忘れてしまったがチーズとマッシュルームとお肉を使った料理は大変お気に入りだ。他にもカレーライス、餃子、米などを出してくれる日もあって日本食ロスには全然ならなかった。パトリシアともたくさん話すことができたし、彼女のご飯を食べた後ソファに座ってドラマや映画をみる習慣があったおかげで一緒にしゃべったりしながら映画やドラマを見る日が多くあった。たまに僕の英語のことや将来の悩みなどを親身になって相談してくれた。でもドラマは毎回変わるせいで何を言っているかは正直わからなかった、ごめんよパトリシア。

パトリシアは僕らを車で 1 時間ちょっと先にあるサファリパークに連れていってくれたりもした。車の中から沢山の動物たちを近距離で見ることができた！良い思い出だ。これからもメールを定期的にして連絡を取り合いたいと思う。パトリシアと他の名大生の人たちのおかげで最高のホームステイだった、ありがとう。

#### 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)

##### ・ 普段の危機管理

まず大事なものは貴重品を肌身離さず持ち歩くこと。僕は首からかける小さめのカバンというかパスケースに財布とパスポートのコピーを入れていた。スマホも入れている人もいたような。あとは席を離れることは必ず忘れ物をしていないか何回も確認すること。必ず振り返って確認していた。

##### ・ スポーツ観戦

オレゴン大学ではバスケや野球など大学スポーツを沢山観戦できて選手のレベルはかなり高く、人気もある。ただ注意しないといけないのがバックの持ち込みがほぼキツイということ。銃の持ち込みを警戒しているためか銃が入る大きさのバックは持ち込み禁止である。銃の持ち込み検査以前にバックが駄目。なのでスポーツ観戦をするときは財布と携帯しか持って行かないか 10 ドル払ってレクセンターのロッカールームを使わないと行けない。みんな知らなくて最初に観戦にいった人たちは大変らしかった。その時は寮の人が偶然通りかかって、荷物を寮に預けて助けてもらったらしい。

##### ・ 自販機

まず水自体が高い、3.5\$ (500 円) ちょいするやつもある。加えてクレジットカードで買ったらエラーを何回も起こすしなぜか 7\$ 取られていた。数日後に差額は返金されていたのだが帰ってこなかった人もいるという噂を聞くのであまり使わないほうがいいのかもしれない。というか大学の至る所にウォーターサーバーが置いてあるので水筒も絶対に持っていこう。現地でも買えるけどやはり高いので持ち込みオススメ。

#### 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

ここまで読んでいただきありがとうございました。この報告書を書き終わったらこのプログラムもおしまいなので寂しさを感じています。アメリカで将来海外の大学院に行くことを考え、ずっと今の自分と将来の差を測っていました。このプログラムのおかげで漠然としたイメージがより明確になった気がします。

5 週間は留学にしては短期の分類で英語は全然伸びないと思っていましたが、思ったより伸びました。でもそれは全員がそうではないと思うしそれは個人の努力次第かもしれません。あと英語について感じたことが一つあります。それは「英語はコミュニケーションをするための言語」であること。今回の留学を通して 10%も自分の考えや感情を伝えきれることができなくて悔しかった。だから僕は将来英語を喋れるようになって世界中の色々な人と話したいと思うし、叶わないかもしれないけど今回出会った人たちともう一回話したい。

TOEIC,TOEFL,IELTS などの英語検定は将来必ず必要になると思いますし、海外の大学院に行くためにも必要になるでしょう。でも検定で高い点数をとるためだけの勉強だけではなくて、人と話すための勉強でもありたい。それが今後、僕の英語学習を続けていく上でのモチベーションに必ずなると思う。

最後になりましたが、留学に行かせてくれた両親・海外留学室の先生方、特に星野先生・オレゴン大学コーディネーターの Li-Hsien・同じプログラムだった 16 人の名大生・オレゴン大学やアメリカの人たち・今回留学に行くに当たって関わってくれた人に感謝を伝えたいです。本当にありがとうございました。That's all for this program!

#### 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     | 720,000 円   | 授業料込み             |
| 海外旅行保険         | 13,000 円    |                   |
| 授業料（教材費含）      | 円           | 航空運賃&ビザ申請料に含む     |
| 滞在費（寮費など）      | 135,000 円   | ホストマザーへ\$900      |
| 食費             | 40,000 円    |                   |
| 交通費            | 7500 円      | バス定期費\$50         |
| その他（小遣い、通信費など） | 120,000 円   | Sim カード 7000 円    |
| 計              | 1,035,500 円 | 1\$=150 円換算、円安辛いね |

P.S.プログラムには 4 日間の off があって、みんなどこかしらシアトルとかサンフランシスコに行きました。僕は試合があったので(あるはずだったので)、最初の二日間はオレゴンにいて後半二日間はサンフランシスコに行きました。サンフランシスコの飛行機代で往復 55000 円かかったのは痛いですが、その他に加えておきました。

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。

↓↓↓



パトリシアと一緒に住んだ名大生のみんな。  
最高のメンバー！

ホストマザーの飼い犬の Lexy、可愛いね！  
人懐っこいのに犬嫌いすぎて犬見たらすぐ  
に吠えちゃう子なんです。



← Heyward Field!!

めちゃくちゃでかいし綺麗だよ  
あと気温が 5℃とかなのに上裸で  
走っている人もいてクレイジー  
だよ。



←ランニングクラブのみんな！

一部の人たちで丘を上がって撮った  
写真。この日はめっちゃ晴天で  
お気に入りの一枚。



←左:ハンバーガーを食べ  
る Carson がかっこいい!

右:Jack。Nice guy だ！

↓  
左 Phillips 中:Jai 右:Miles

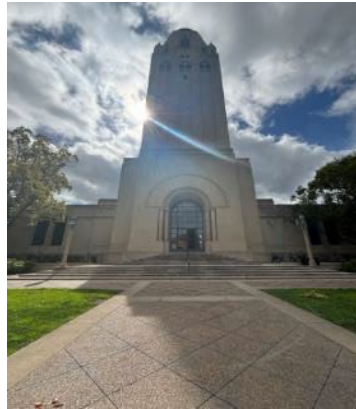






←東京マラソン観戦ホームパーティー  
アメリカの家賃はめっちゃ高いけど  
中もすごく豪華。プールとかジムも  
ついてるしこれにあと3部屋くらい  
あるの驚き。

↓4days offで行ったスタンフォード大学。歴史ある建物がたくさん！



# 短期研修報告書

記入 | 2024 年 3 月

所属 & 学年 | 情報学部 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 B（北米） |
| 留学した期間      | 5 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）

きっかけ：中学生のころから海外へのあこがれがあり、漠然と留学を考えていた時に、先輩を通してこのプログラムを知りました。ほかの国での語学研修とも迷いましたが、現地での大学生活を体験できることや教育ボランティアに惹かれてこのプログラムを選びました。

手続き：海外留学室の方とメールで質問などをしながら手続きをしたため困ることはなかったです。特に下宿している方は、保護者のサインが必要な書類や、パスポートの準備を早めに済ませることをお勧めします。

語学対策：渡航前の期間は英語のニュースを聞いたりして英語に慣れるようにしました。6 mins というアプリはスクリプトもあるためおすすめです。実際の英語を聞き取るのはとても難しく、もっとリスニング対策をしておけばと後悔しています。英会話用のテキストを買わなくても、大学入試の際に使ったテキストや TOEIC 用のテキストなども十分対策になると思います。

## 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）

前半：オレゴン大学の授業に潜り現地の学生と一緒に授業を受けます。授業中に多くの生徒が手を挙げ意欲的に勉強に取り組む姿はとても刺激的でした。教授が英語で話す内容をすべて聞き取ることはできませんでしたが、扱う内容は興味深いものが多く日本とは異なる授業スタイルの先生がいたりしてとても面白かったです。スタジアムや図書館など大学内の設備は規格外で運動施設も充実しています。1 日 2～3 コマほどの授業を受けるため空きコマが出たり、午後に空き時間を作ったりすることもできました。朝はボート部の活動に参加させてもらい、放課後にはイベントに参加して現地の学生と交流したり、大学周辺を散策したりしてすごしました。大学内のコートでサッカーやバスケットをしている人達に話しかけて混ぜてもらおうのもおすすめです！

後半：小学 4 年生のクラスで教育ボランティアを行いました。一つのクラスを二週間担当しいろいろな授業のサポートをさせていただきました。小学生が話す早口の英語は聞き取りづらく、はじめはコミュニケーションに苦戦しました。しかし休み時間に鬼ごっこで遊んだり、体育や音楽の授業と一緒に受けたりすることで仲を深めることができ、自分の名前をみんなに呼んでももらえるようになったときはとてもうれしかったです。算数の授業では困っている生徒に個別で教えたのですが、わからなかった問題を自力で解けるようになってもらえた時に大きな達成感を感じることが出来ました。なれない英語で小学生に勉強を教えるという体験はこのプログラムでしか経験できないものでありオレゴンを選んで良かったと思える理由の一つです。2 週目には授業の時間をとってもらい日本の文化についてプレゼンをさせていただきました。折り紙やけん玉の

体験にはみんな興味津々でした。授業スタイルや生徒の授業の受け方、教室や教科など日本とは異なることばかりでとても面白かったです。最終日にはみんなから絵や粘土などのプレゼントをもらい、小学校を離れるのをとてもさみしく感じました。英語力について不安を感じるかもしれませんが担任の先生はとても親切で英語力に乏しい僕のフォローをしてくださりました。生徒のみんなも素直で優しい子たちだったのでとても楽しい2週間を過ごせました。

### 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）

僕のホストファミリーはホストマザーが一人ではかの名大生3人と過ごしました。晩御飯はチキンなどの肉料理とパンやポテトと一緒に出るようなザ・アメリカンな食事でした。ジャンクフードや肉料理が大好きな僕にとって最高のご飯でした。朝ごはんはシリアルが基本で休日にはワッフルを頂きました。昼ご飯は節約のために、スーパーで用意した食材でホットドッグやサンドウィッチを作り持参することが多かったのです。レストランでの食事に比べてスーパーの商品の価格はとても安いのでおすすめです。用意できない日は大学の食堂で過ごしたり友達と大学近くのハンバーガー店で食事をとったりしました。僕のボランティア先の学校では自分で昼ご飯を持参する必要があったため毎日作っていました。洗濯は基本週に1回で、どうしてもその日に洗濯できないときなどは1日前に洗濯させてもらったりしました。下着や肌着は1週間分以上持っていくことをお勧めします。Wi-Fiも使わせてもらえました。

オレゴンの冬は曇りの日や雨の日が多かったです。日本に比べて雨の日は多いものの、強い雨が降ることはほとんどなく、弱い雨が降ったりやんだりするという印象でした。フード付きのレインジャケットなどを着るととても便利だとは思いますが、折り畳み傘を持ち運ぶのに抵抗がなければ新しく用意する必要はないと思います。朝夜の気温は日本と変わりなく、昼は暖くなる日が多かったように思います。ただ後半になり急に気温が下がり風邪をひいてしまいました。風邪薬や頭痛薬、酔い止めや花粉症の薬などいつも使い慣れている薬を持っていくことをお勧めします。

アメリカはクレジットカード社会であり、ほとんどのお店でカード支払いが可能でした。チップもカードで支払うことが出来ます。特に Apple wallet にクレジットカードを登録するとスマホで決済が可能で便利です。ただ、タッチ決済ができないお店や現金のみのお店も存在しました。日本でドルを円に戻すと多くの場合手数料やレートで損をしてしまうため必要最低限（2万円分くらい？）のドルを用意することをお勧めします。

現地での移動は基本的にはバスになります。初日に配布されるバスパスを使えばユージン付近を移動し放題です。時間通りに来ないこともよくありました。到着時間や駅を確認するためにグーグルマップは必須です。

日本からは水筒を持っていくのがおすすめです。現地のペットボトルは非常に高価で、学校内や空港など至る所に水汲みスポットがあったためとても節約になりました。オレゴン大学の水筒を購入するのもアリかも！また、スーツケースにお土産を入れるスペースを余らせていなかったため段ボールに荷物を詰めて帰りの飛行機に預けるはめになりました。行きの荷物にスペースを用意できなかったら空のボストンバッグなどを入れておくことをお勧めします。

### 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）

- ・チャック付きのポケットに財布や携帯をしまう。
- ・財布の中にはカード一枚と 20 ドルほどのみ。
- ・携帯などの置き忘れには細心の注意を払う。
- ・市街地にはホームレスが多いが危害を加えられることはなかった。
- ・日が落ちてから特に危険なスポットは一人で出歩かないようにする。
- ・帰る時間が遅くなりすぎないように前もってバスの時間を調べる。
- ・危なそうな人に絡まれそうになったら無視が一番。(ほぼその状況に遭遇しない)

## 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

5 週間で実際の英語に触れることで語学力はもちろん上がりましたがそれ以上にコミュニケーション能力の向上を実感しました。英語という慣れない言語で新しい友達を作ったり知らない人に話しかけたりすることは実際に海外に行かないと経験できないように思います。また、大学の授業を受けたり、ティーチングボランティアを体験したり旅行ではできない経験がたくさんありました。そのような目新しい経験の一つ一つが自分の将来を真剣に考えるきっかけにもなりました。英語力で悩んでいる人は申し込みを強くお勧めします！現地の人は優しい方ばかりできっと良い経験になるはずです！お金に心配がある人も様々な奨学金制度があるため一度海外留学室に相談に行くことをお勧めします！

## 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     | 27 万円  |                                      |
| 海外旅行保険         | 1 万円   |                                      |
| 授業料（教材費含）      | 45 万円  |                                      |
| 滞在費（寮費など）      | 14 万円  | 900 \$                               |
| 食費             | 4 万円   |                                      |
| 交通費            | 6 万円   | サンフランシスコへの飛行機 4.5 万円、バスパス 50 \$ を含む。 |
| その他（小遣い、通信費など） | 10 万円  | SIM 1 万円、お土産、レジャー代、旅行代               |
| 計              | 107 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・ユージン



ボート部の活動に参加した様子。右は湖での練習でモーターボートに乗らせてもらいました！

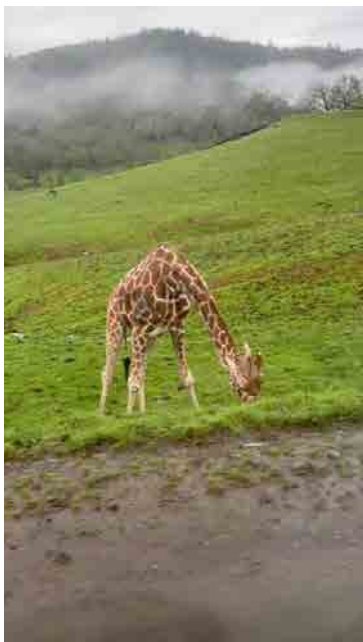




Eugene Burger Company のダブルスマッシュバーガー。現地のご飯で一番おいしかったです！



大学でのバスケ・野球観戦。現地でUO生の友達を作ったら安く良い席のチケットを取ってもらえるかも!?



ホストマザーに連れてってもらったサファリパーク。オレゴンの広大な自然を感じられました。



プログラムメンバーと Hoodoo でスノボ・スキー！大学で用具レンタルやリフト券購入すると安く済ませることができました。大学からのお得なツアーもあったけど予約が埋まっていたので要チェックです！



現地の学生とサッカー！  
一緒にやろうと話しかけたら快く仲間に入れてもらえました！



テキサスロードハウスというお店で本場のステーキ！

### ○教育ボランティア



教育ボランティアはこのプログラムでしかできない貴重な経験でした！とても忙しい日々の中でそれ以上のやりがいを感じることが出来ました！

### ○サンフランシスコ

4日間の休日を利用してプログラムメンバーとサンフランシスコ旅行に行きました！

ザ・港町のサンフランシスコは観光スポットがたくさんあり、4日間で回りきるのに最高の場所でした！



一番のおススメは監獄島のアルカトラズ島です！（左下写真）

島に浮かぶ監獄は脱出不可能で囚人の絶望を味わうとともに絶景を楽しむことができます！





# 短期研修報告書

記入 | 2024 年 3 月

所属 & 学年 | 医学部保健学科 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 B（北米）オレゴン大学 |
| 留学した期間      | 5 週間（2/5～3/8）      |

## 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）

### 応募の動機：

自分は将来アメリカで学んだり、働きたいと考えていて、いつかアメリカに行きたいと思っていた。そこで、いきなりアメリカに行って学んだり働いたりする前に、一度アメリカを訪れてアメリカの文化や現地の方々の生活について知りたいと考えていた。そこで、このプログラムを見つけ、このプログラムでは英語を学びに行くのではなく、英語を用いて活動する様なプログラムであり、短期研修の中では長めの 5 週間もアメリカに滞在でき、ホームステイもできるという事でアメリカの文化、生活に浸りたい自分に取ってはぴったりだと思い応募した。

### 申込手続：

申し込みの手続きの際には動機や目標、得られた経験を将来どのように活かしたいか入力する必要があるが、自分の場合は上記に示したような動機があったため書きやすすぐ提出できた。

しかし、提出書類（パスポートの写しや家計基準の書類、同意書等の書類等）が多く準備にも時間がかかり、家計基準の書類（奨学金関係）やその他の書類でも保護者サインが必須なものがあつたりするため、家族に協力してもらう必要もあり、前々からしっかりと準備を進める事をおすすめする。

### 語学対策：

高校生時代に使っていた単語帳の文章を音源で聴いたり単語の復習をしたりした。また、SG オープンという科目が教養教育院から出されていてオンデマンドで英語の講義を視聴できるものなのでそれを視聴していた。オンデマンドで受けていた講義は英語で講義を受けるとこのような感じなのだなと雰囲気をつかめたため良かったが、実際に現地で講義を受けると専門用語もどんどん出てくるし、理解は追いつかなかった。

## 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）

### 1～2 週目：現地の授業の聴講

現地には月曜の夜に到着し、次の日オリエンテーションとキャンパスツアーを行った。翌日の水曜日～平日で現地の授業の聴講をした。（金曜日以外）授業の聴講はたくさんの講義の中から自分で受けたい授業を選択し、各自で時間割を設定し聴講した。一日最低 2 コマはとらなければならないが、それ以上とるか、空きコマを作って自由に他の事をするかは個人に

委ねられていた。自分ではできるだけ午前の授業をとって夕方からはクラブ活動や他の事をできるように授業を組んだ。午前の授業は早いものだとして 8:00～ある授業もあった。

授業の形態について、人数については各講義によってまちまちで、少人数（15～20 人）のクラスから大人数（約 100 人程）のクラスまであった。授業の進め方は基本的に教授の講義を聴くものが多かったが、講義の中で生徒の発表を聞いたり、ディスカッションをしたり、小テストをアンケートのような形で講義の間に実施したりしていた。

講義中について、講義中に質問が出ることが多く、先生と生徒が会話をする様な感じで質問がどんどん出ていた。人数が多い講義では TA が何人もいて生徒たちの席をうろうろし、質問に答えていた。

授業時間についても各講義でまちまちで、50 分の講義から 1 時間 50 分のものであった。

自分が授業を受けていて日本で学んでいた生物等については復習の様な形であったため内容も理解できたが、自分の専門外の内容の講義や日本で学んだ事がない内容についてはあまり理解ができなかったというのが正直なところである。スライド通りに話していたり、スライドに字幕が出ている講義ではどんなことを話しているのかについて行けたが、スライドから発展した話をしていたり、専門用語がどんどん出てくるような時はさっぱり理解できなかったというのが自分の感想である。しかし、同じ授業を 3 回連続で受けた時には、その授業は週 2 回あって、その週の 1 回目は先生の講義を聴き、内容を理解する。2 回目にその週の 1 回目の先生の講義を踏まえて作られた生徒たちのグループのプレゼンテーションを聴きディスカッション等をするというように授業の流れを理解でき、先生の講義を踏まえて生徒たちの発表を聞く事によって、知っている単語も増えて多少は理解できる様になったと思う。

UOID（オレゴン大学の ID）を持っている訳ではないため講義資料等を自分で入手する事はできないが、先生たちはとても優しく、フレンドリーなので、講義後等に先生のもとへ行ったり、メールを送り、お願いすれば、スライドをもらう事は可能だし、先生との会話の中でおすすめのサイトを教えてもらえたり、雑談で日本の事について話してくれたりするので先生の元を訪れる事はおすすめである。

### **3～4 週目 : teaching volunteer**

自分は午前中に中学生、高校生が所属する学校、午後に中学校へ行き teaching volunteer として、授業の観察をしたり、現地の生徒と共に授業を受けてディスカッションしたり、現地の生徒に教えたりした。

午前中は学校にはバスの関係で 8:30 には到着していた。8:50～授業であったがその前に校長先生とどのクラスに参加したいか話し合ったり、離れた場所の校舎に行く場合は送迎してもらったりした。この学校は少し特殊な学校で、自分でとる授業を選択し自分で時間割を組むシステムであった。給食の様な形で 1 時間目の後には breakfast、2 時間目の後には lunch が食べられた。

午前は 1 時間目と 2 時間目の授業に参加した。授業は、先生の少しの講義の後は各自のペースで配布されたプリントを進めるもの、先生の講義が中心のもの、lunch を作ったり（家庭科）wood cut で作品を作ったりする実習のもの等があった。この学校では先生と生徒の距離がとにかく近くて学校全体が家族の様にみんな仲良く過ごしていた。

自分たちが訪れている間に一日、その学校でいろんな国の留学生等を招いて文化を紹介してもらおうという国際デーがあり、僕たちは折り紙を紹介した。1 グループ目では「鶴」を、2、



3 グループでは「ぴよんぴよんガエル」を生徒と一緒に作ったのだが、鶴よりもカエルの方が作った後にも遊べるという事で楽しんでもらえた印象が強かった。

午前の授業に参加していて、自分がすでに日本で習った内容であっても英語でうまく教える事が本当に難しかった。コミュニケーションについては大学生と話すときは自分と同年代であるし話しやすさが自分の中であったが、中高生で少し歳の下の子と話す時は自分の英語力不足で言っていることが理解できなかった時に申し訳ない気持ちがすごくあって自分の中でうまく話せなかったなと思っている。

午後は1時間日本語の授業に参加した。自分たちが行っている期間はひらがなの「さ〜の」について学んでいた。自分たちは生徒たちが練習しているのを見て回って「この形いいね」というような簡単なチェック、アドバイスをした。クラスは25人ほどで、ひらがなを書く練習、読む練習、すでに習ったひらがなを組み合わせる単語を作り発音させたり意味を覚えてもらったりする事等をやっていた。

日本の中学校高校の様に、先生が各クラスに移動するのではなく、生徒がその先生のいる教室に移動してくる形であった。そのことによって、生徒は授業開始前ギリギリに来ることが多い事、授業が終わるとすぐ教室を出て帰ってしまうこと、さらに僕たちが1時間しかその学校に行っていないということで生徒とのコミュニケーションはあまりとれなかった。

### 5 週目 : プログラムのまとめ

1日はオレゴン州立大学でのキャンパスツアーに参加し、他の2日間はUOの学生のプレゼンを聞いたり、日本人留学生（博士過程）のお話を聞いたり、このプログラムで経験した事の振り返りを行ったりした。

オレゴン州立大学のキャンパスツアーでは、理工系の研究内容等についての話が聞けて面白かった。Foodについての研究があったり、生物でも海洋生物、動物、昆虫、解剖学等様々な分野がある事をしれて面白かった。

## 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：

ホームステイで1人部屋を確保してもらえていたので一人の時間も作れるし、過ごしやすかった。洗濯は週一回だったが、冬という事もあって下着以外は着回しすればなんとかできたし、プログラムデイオフの前に頼んだら洗濯してくれたりしたので良かった。

### 食生活：

朝食は自分が朝早く出るという事もあって自分でシリアル等を食べていた。複数の種類があつて味に飽きることはなかった。

夕食は毎日違う料理がでてきて、とてもおいしかった。アメリカではワンボウルで、みんなで分けるため2.3品でてくる事はあまりないと聞いていたが、毎日メインのもの+1, 2品出してくれていた。脂っこいものばかりでは全然なく、サラダやマッシュポテト等いろんなものを出してくれたため、飽きてきたり、脂っこすぎて食べられなかったりという事はなかった。

昼ご飯は自分で用意しなければならず、お金を節約するために自分でサンドウィッチ、

サラダを用意して持って行った。生野菜は食べない方がいいという事を留学前に複数人の方から聞いていたが、サラダ用のカット野菜が売られていて、夜ご飯でもサラダが出ていたこともあって自分の中では安心して購入し、食べられたしおなかを下すこともなかった。大学内には電子レンジもあるため、冷凍ピザ等を持ってきている子もいた。

土日の昼食や授業後の空き時間等で外食にあって、ハンバーガーやアイス、ドーナツ等を食べにも行った。

#### **健康管理：**

自分の中で日本にいるときから朝のルーティーンがあって（白湯をまず飲む等）、それをアメリカでも継続したり、うまく寝付けないときでも布団には早い時間から入って睡眠時間をしっかり確保したりする事で体調管理に努めた。そのかいもあってか体調を崩すことはなかった。

#### **金銭管理：**

現金はあまり持って行っていなかったのほとんどを Apple Pay で支払いを行い、家の近くの安いスーパーが現金のみしか使えなかったのほとんどそこで現金を使った。そのスーパー以外ではキャッシュレスで対応できた。しかし、かなり円安が進んでおり、出発前よりも滞在中の方が、少し円安がひどく、そこにクレジットカードの手数料も取られる事を考えると、現金の方が安めになったため現金ももう少し持つて行くべきだったかなとも感じたが、出発前に将来の事は分からないし、現金を持ち歩く怖さのことも考えるとしょうがないかなとも思った。

滞在中は自分で家計簿のようなものをメモでつけて円でどれほど使ったか分かるようにした。

#### **持参して良かったもの：**

ファブリーズ。自分のホストファミリーの家が週に一回しか洗濯機を回さないという事もあってファブリーズは多用していた。（自分のベッドにも使えたし良かった。）

日本のお菓子。現地でできた友達に配れて喜んでくれたので良かった。（現地にアジアンマーケットはあったが、すごく高かった。）

### **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）**

#### **危機管理**

財布を2つ用意していざとなったときにも対応できるようにしたり、財布や家の鍵等貴重品は腹巻きのようなポーチに入れて管理して肌身離さず持ち歩くようにしたりした。

少しトイレに行くときや席を離れるときも盗難防止のため、鞆を自分で持ち歩いたり、友人に頼んで見てもらったりするようにした。

#### **危険を感じたこと**

自分の身に危険が及んだりしたことはなかったが、都市に行ったときにたくさんいるホームレスの人々は怖かった。また、夜の暗い時間に加えて朝早い時間の暗い時も怖さを感じた。

朝の時間は家屋の電気がついていない事が多いため、夜よりも道が薄暗くて怖さを感じた。

#### 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

「海外に行けば世界が変わる」という事を何度も、いろんな方から言われていたが、まさにその通りだったというのが今一番感じる事だ。なんと表現すればいいかわからないが、違った文化を書面や画面越しではなく、生身で感じ、ほとんど全ての人とうまくコミュニケーションがとれない、自分がマイノリティーな世界に初めて長時間滞在し、今感じているのは「留学に行って、自分の中での世界が広がった」という事だ。

自分の考え方の幅が広がったし、うまくコミュニケーションがとれないなりにもどうにかして伝えようと積極的に会話できる様になったし、親切な方々に囲まれ、生活する中で様々な事に対するありがたさも感じた。

留学を考えている学生へ、是非勇気を出して留学へ行ってみたいと思う。聞き飽きた言葉かも知れないが、留学に行けば必ずあなた自身の中で考え方、感じ方が変わるはず。

#### 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     | 273,730 円   | 旅行代金           |
| 海外旅行保険         | 12,372 円    |                |
| 授業料（教材費含）      | 448,570 円   |                |
| 滞在費（寮費など）      | 135,000 円   | \$1=150 円換算    |
| 食費             | 円           | その他に含む         |
| 交通費            | 7,500 円     |                |
| その他（小遣い、通信費など） | 200,000 円   | 4 連休の旅行、お土産、外食 |
| 計              | 1,077,172 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。

↓↓↓

#### ・ホームステイ先での食事



朝食のシリアル、  
フルーツ、ヨーグルト

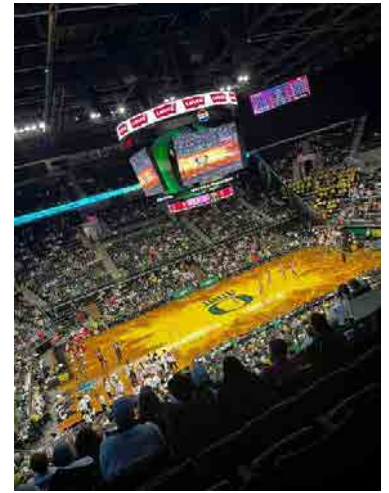


夕食のコーンビーフ、ポ  
トフみたいなもの、サラダ



夕食のカレー、餃子、サラダ  
お米を週に一回くらいの頻  
度で出してくれた！

## ・現地でのスポーツ観戦



オレゴン大学の野球の試合、スーパーボールのテレビ観戦、オレゴン大学のバスケの試合。試合観戦の際はリュックなどの持ち込みができない（透明の鞆のみ可）なので注意！！

## ・大学周辺の施設



←Springfieldにあるショッピングセンター内の映画館  
「君たちはどう生きるか」を見に行った。1席1席が大きく、リクライニングもついていて！  
ドリンクホルダーの所に差し込む形で字幕の機械（黒いやつ）をセットして英語音声、英語字幕でみた。

→TRADER JOE'Sというスーパー。  
プレッツェルがおいしかったので、お土産にも自分で食べるようにもおすすめ。  
エコバックが各州の限定デザインがあるらしく、自分はそれが欲しかったのでそれも買った



## ・飲食店



@Morning Glory Café  
Eugene Station 周辺のお店。  
卵の調理方法が選べるというアメリカのモーニング (breakfast) を体験したく訪れた。



@Menchie's Frozen Yogurt  
Springfield の映画館の近くにあるアイス屋。  
自分好みに盛り付けるシステムで量り売り。  
アイスの試食もできて、試食だけでも満足できそうだった。





### @CINNABON

ホストマザーが教えてくれたお店。  
シナモンロールが美味しかった。

### @Prince Puckler's Gourmet Ice Cream

大学近くのアイス屋さん。  
オバマ前大統領も訪れた店らしい。



### @DUTCH BROS Coffee

いろんな所にあるドリンク屋さん。(スタバみたいな感じ)  
いろんなフレーバーがあるので自分が好きなものを見つけて見てほしい！



### @Arby's

ホストマザーから教えてもらったお店。ローストビーフのハンバーガー。ローストビーフが柔らかくて美味しかった



### @Killer burger

ピーナッツバターバーガーという変わったバーガーを食べた。  
塩みがあって面白い味だった。  
是非試してみて欲しい！



### @Voodoo Doughnut

いろんな種類のドーナツがあって面白かったし、美味しかった！

### @Texas Roadhouse

アメリカンなステーキを食べられ、美味しかった！！



・4連休の旅行（シアトル、ポートランド）



@スタバの1号店（シアトル）  
1号店限定グッズを買うことができ、お土産に買っていったら、すごく喜ばれたので良かった。



@Space Needle（シアトル）  
展望台に上った。展望台に上ったときにちょうど晴れてきて、虹が架かっていてきれいだった。



@Suzzallo Library  
(University of Washington)  
図書館に行くためだけに訪れたが、ハリーポッターの世界のようできれいだった。

@Martnomah Falls（ポートランド）  
ポートランドの滝や景観を見て回るバスのツアーに参加して行った。アメリカで2番目に高い滝らしくすごく大きくて圧倒された。



# 短期研修報告書

記入 | 2024年 3月

所属 & 学年 | 医学部保健学科 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 B(北米) |
| 留学した期間      | 2/5~3/9      |

## 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）

留学そのものは前々から行きたいと思っていましたが、このプログラムにした決め手は、小学校ボランティアがあることです。

申し込み手続きについては、さまざまな指示があるのでそれに従うだけです。ただ、申込の時点でパスポートが必要なので注意が必要です。期限が足りないことに気づいてパスポートを申請しなおしたのでかなりギリギリになってしまいました。渡航時に半年以上期限がないとだめらしいので、気をつけてください。

留学前に、小学校の子に向けてプレゼントをあらかじめ用意しましたが、人数分なかったためにボツになったので、行く前に人数を聞いておけばよかったと後悔しました。

語学対策は、しなきゃしなきゃと思ってはいたものの、秋学期忙しくてできずに渡航しました。特にスピーキングが苦手だったので、現地の友達やホストファミリーに頑張って話しかけました。滞在終盤には、wanna とか gonna とかが口に出るようになって、成長を感じました。

## 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）

初めの二週間はオリエンテーションと class observation、その後の二週間は小学校のボランティア、最後の週は4日間の自由時間とオレゴン州立大学に行きました。

Class observation の期間は用意された選択肢のなかから、1日2つ以上選んで授業を受けます。私の専攻の授業は全くなかったため、さまざまな種類の授業を受けました。日本にいても専攻外の授業を受ける機会はありませんので、興味深かったです。物理や化学は高校範囲らしく大体理解できましたが、経営系が難しかったです。また、自由に時間割が組めるので、できた自由時間でモールに行ってみたり大学のイベントに参加したりしました。大学であるイベントに参加するのは、私のように参加できる部活やサークルがなくて現地の友人を作りたいと思っている人にはおすすめです。帰国後も連絡を取り合っているし、日本に留学したいといってくれているとっても sweet な親友ができました。STEM と違って小学校ボランティアは大学に行く時間がなくなるので、class observation の期間は大学に行く貴重な時間です。現地でできた友達と hang out したり gym にいったりとアメリカの大学生になった気分でした。

小学校のボランティアでは、インターンとして参加している1人の中国人留学生と一緒に、キンダーガーテンのクラスでお手伝いしました。小学校のスタイルが日本と違うので初めはとても困惑しましたが、いいところもわるいところも学べて貴重な体験ができました。子供の方が断然英語が上手いし、注意しなきゃいけないときにすらすら英語が出てこなくてもどかしい思いもしましたが、二週間をかけて先生の接し方を生で見学して、対子供の英語力



は向上したように思います。キンダーガーテンクラスではカーペットに座って授業をするのですが、私の膝に乗ってきてくれるんです。かわいすぎますよね。休み時間には一緒に外で遊んだり、折り紙を教えたりしました。最後の日には、折り紙のコマとピカチュウのメッセージカードをプレゼントして、押し倒されるほどのハグをもらいました。二週間が楽し過ぎて、お別れのときはもう会うことはないのだと思って泣いてしまいました。

### 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）

住環境についてはホストマザーとルームメイト（日本からの9ヶ月ほどの留学生）と3人で生活しました。洗濯は一週間に一回でした。冬で着替えが多いので結構辛かったです。また、ルームメイトと交互で週に1回、バスルームの掃除を任されました。

食生活については、朝食はそれぞれが食べたいものを用意する形でした。基本的にベーグルかクロワッサンと、ヨーグルトにブルーベリーをいれたもの、バナナを食べていました。昼食は、大学に通っているときは EMU や Agate hall の近くにあるダイニングで買って食べました。小学校ボランティアでは、食事を買に行く時間がないので、ホストマザーに聞いて、残り物やパスタを用意したりしました。夕食は、ホストマザーが基本的に用意してくれます。白米を定期的に炊いて冷凍してあったので、たまに主食として食べました。一度、無性に焼きそばが食べたくなり、アジアンスーパーで買って作りました。

金銭管理について、60ドルほど現金で用意して、残りはクレジットカード2枚を持っていきました。現金が必要な場面はほとんどなかったので十分だったように思います。ククレジットカードについては、落とした場合を考えて心配で上限10万円に下げてからいきました。サンフランシスコ旅行の際に、5人分の航空券やホテルの支払いで上限に苦労したので後悔しています。

＜持参してよかったもの＞

- ・折り紙（子供に教えようと思い持っていきましたが、バレンタインのカードを作るのに使ったり、思ったよりホストマザーが興味をもってくれたりした）
- ・ウォーターボトル（ペットボトルが高い）
- ・サンリオグッズ（アメリカで買うと高いので友達に渡すと喜んでくれた）

＜持ってきたらよかった＞

- ・ふりかけ（おにぎりを作って昼食に持って行く用）
- ・ドレッシング（ランチソースしかなかったが口に合わなかった）

＜いらなかったもの＞

- ・だしやコンソメ、しょうゆ類、洗濯ネット（前の留学生が置いていったものがあつた）
- ・大量すぎるお菓子（配りきれなかった）

### 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）

クレジットカード1枚とパスポートのコピーを小さいバックにに入れて、上着の下に欠けていました。リュックのチャックにカラビナをかけている子がいて、良いと思ったので真似しました。

治安については、夜で歩かなければ基本的に大丈夫だと思います。一度、友達とバスの乗り換えでミスをしてしまい夜遅くなってしまった時に、暴言を吐かれました。ユージーン駅の周りはホームレスが多いです。また、サンフランシスコは治安が悪いと聞いていたので、危



険な地域を調べて立ち入らないようにしました。

#### 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

留学を終えて、アメリカで私のような留学生を快く受け入れてたくさん親切にしてくれた方々のように、日本で日本に来る留学生に関わる何かをしたいと思いました。また、この留学で出会った縁を大切に、いつか、また再会したいと思っています。

留学を考えている学生へ。アメリカは親切な人がいっぱいいて、私みたいに英語力に不安があっても、意欲さえあればなんとかなります。また、申し込み期限がかなり早いので、前々から計画をたてていく必要がありますのでお気をつけください。(私はそれで1年のときに機会を逃しました)

◎アメリカの電話番号を使わない人へ

Uber, lift, whatsapp の登録だけは日本で済ませた方がいいです。

#### 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     | 72万円   |                                    |
| 海外旅行保険         | 1万円    |                                    |
| 授業料(教材費含)      | 円      |                                    |
| 滞在費(寮費など)      | 13.5万円 | 900ドル                              |
| 食費             | 10万円   | お土産代含む                             |
| 交通費            | 7500円  | 50ドル(バスパス代)                        |
| その他(小遣い、通信費など) | 14万円   | サンフランシスコ旅行代、通信費(ahamoとairaloで五千円弱) |
| 計              | 約111万円 |                                    |

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

↓↓↓



↑south jetty というビーチ

現地の学生に連れて行ってもらった。  
太平洋を逆から見れるんです笑。  
めちゃくちゃ綺麗でした。



↑アイススケートリンク

友人に車で連れてってもらったが、バスでも行けるみたいです。確か5ドルほどで靴もついてくるのでお財布に優しい。



↑アップルパイ

ホストマザーのレシピです。絶品でした。  
日本の実家よりベーキングの器具が揃っていて、  
ベーキングと一緒に楽しみました。



↑公共の農場

ホストマザーがボランティアしている農場です。重労働でしたが、農場  
でとれたものだけでつくった lunch  
がもらえました。



←教会

ホストマザーについて、教会に行きました。  
銀の燭台があって、修道士がいて、といった教会を創造  
していたので、バンドセットでの演奏があったり託児所  
が併設されていたりといった環境に驚きました。  
教会の18から24歳が集まるグループに参加させても  
らったり、教会で子守りを手伝ったりとまるでキリスト  
教徒かのような生活でした。  
日曜日の集会のあとは、教会でできた友達とバスケットを  
見に行ったり一緒に歌を歌ったりしました。

#### ◎個人的おすすめスポット

- ・ユージーン駅周辺のレコードショップ。雰囲気最高です。
- ・ユージーンの公立図書館。バスのりつぎで時間がある時にしょっちゅういってました。ジグソーパズルのコーナーは時間をつぶすのに最適です。こどもコーナーも広くて私のような絵本好きはめちゃくちゃ楽しめます。
- ・valley river center の加工ゼロ、ネタに振り切っているブリ機。2回行きました。おもしろいです。

五週間、ホームシックになる余裕がないほど本当に充実しすぎていて、最後の一週間はずっと帰りたい、別れたくないと泣いていました。両親、ホストマザー、現地の友人、先生方、一緒に行った仲間への感謝の気持ちを忘れず、この経験を生かしていきたいです。