

短期研修報告書

記入 | 2024年 9月
所属 & 学年 | 理学部 2年生

留学先大学 (国名)	アメリカ
短期研修のプログラム名	ノースカロライナ研修
留学した期間	8/19-9/22

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

名古屋大学で多くの留学生の友人がおり、彼らに色々な国の文化を教えてもらっていた経験から異国の文化に興味を持つようになりました。自ら海外で文化に触れたいという思いから留学について調べていく中で、名大にこのプログラムがあることを知り応募しました。

申込手続

留学に関する説明会に出席した後、担当教員との面談があります。留学の動機や学びたいことなど簡単な質問をいくつか聞かれた後、研修の内容についての説明を少しいただきます。採用確認後は研修が始まるまでに出席必須の事前授業が数回あり、研修中のグループワークや海外渡航についての危機管理オリエンテーションを受講します。

語学対策

特にプログラムとして必要な基準などはありません。

しかしながら、まったくの英語初心者で研修をスタートさせてしまっただけでは、せっかく現地の人と会話するチャンスが無駄になってしまうので、最低限会話に必要な事項は抑えておいた方がいいでしょう。

自分は文法を軽く復習し、普段から留学生と話すことで会話に必要な語彙は抑えていました。

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)

日本人のみで受ける座学の授業は ESL と US Culture の 2 つがありました。前者は英語の 4 技能を向上させるための授業で、後者はアメリカの文化を学ぶ授業でした。どちらも積極的な参加を求められ、誰も挙手しない時間があると気まづくなってしまうので、なるべく自分の意見を言うようにしていました。

ほとんど毎日 9:00~17:00 は学校のプログラムに出席して、そのあと現地で仲良くなった友達とご飯を食べに行ったり、ダウンタウンで買い物したりしていました。

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)

Airbnb で共同生活をしました。誰かと過ごすという経験があまりない方にはきつかったかも知れませんが、メンバー全員が協調性をもって、理想が高すぎなければそれほどストレスなく生活できると思います。金銭感覚は本当に狂うと思います。ハンバーガー 1 個で 10 ドル (1500 円程度) と日本では考えられないですが、上手く自炊をしたり、無駄遣いをしないようにしてお金の管理をしました。お米を一合ずつ分けて 15 合分もっていきました。二人で食べてちょうど良い量だったので、参考にしてみてください。

現地の食材を買って料理をするのも良い経験になりました。持参する物と現地で買う物を事前に考えておくことをおすすめします。

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)

現地では基本的に単独行動を許されていなかったため、常に誰かと行動を共にしていました。キャンパス内はとても平和で危険を感じたことはありませんでしたが、バス乗り換えをする GoRaleigh Station では食べ物を持っていると話しかけられたりするので少し怖さがありました。

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

夏休みという長い自由時間を有意義に使うことができたと思います。このプログラムに参加していなかったらバイトサークルの往復で、これほどの成長は得られなかったのではないかなと思うほど充実した5週間でした。

このプログラムに参加しようか迷っている方は、自分は積極的に参加することを強く勧めます！不安なことなどがあったら海外留学室の方に相談してみてください。親身に考えてくれるので、安心して検討することができます。

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	400000 円	滞在費
海外旅行保険	14000 円	学校推奨
授業料 (教材費含)	400000 円	為替に依存します
滞在費 (寮費など)		
食費	100000 円	楽しみつつ節約したらこのくらいだと思います
交通費	5000 円	みんなで割り勘したらそれほどかかりません
その他 (小遣い、通信費など)	80000 円	お土産などなど
計	1000000 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。

↓↓↓



Football game のボランティアをしていたら
子供に差し入れをもらいました！



大学内にあるアイスクリーム屋さん！
おすすめは cookie n cream です

短期研修報告書

記入 | 2024年 9月
所属 & 学年 | 法学部 1年生

留学先大学 (国名)	ノースカロライナ州立大学 (アメリカ)
短期研修のプログラム名	短期海外研修 A
留学した期間	8/19~9/22

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)

応募のきっかけは、前々から交換留学に興味があり、一度短期留学に行ってみたかったからだった。さらに、このノースカロライナ研修を選んだ理由は今年アメリカで大統領選があり、大統領選前のアメリカが見られるのは今しかない、と思ったから、というきっかけもあった。

申し込み手続き

一年生だったため、入学してまだ大学になれないうちに様々な書類を準備しなければならず、結構大変だった。そのため、書類がぎりぎりになってしまった。

しかし、一番大変だったのがクレジットカードを用意することだった。申し込みした時点では一枚もクレジットカードをもっておらず、クレジットカードを作らなければいけなかったのだが、書類のミスもあったため2枚作ったうち1枚は渡米直前に到着し、ぎりぎり間に合った。

語学対策

語学対策に関してはあまりしていかなかったので、行ってからやっておけばよかったなと思いました。特に、私の場合スピーキングを勉強すればよかったと感じました。

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)

午前、午後両方授業がありました。また、英語のクラスの方は結構課題が出たため、課題になれていない自分は大変だった。

US Culture のクラスの内容がとてもおもしろく気に入っていた。今どきのアメリカのトピックからアメリカの文化歴史まで幅広く、面白く、現地学生と交流する機会も多くあった。

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)

衣食住環境

Airbnb に住んでいた。自分たちが住んでいたのは、同じアパートが大量に立ち並んでいる集合住宅の2階だった。また、基本シャワーなので、一か月間湯船につかれない、という心づもりがある。食洗器、乾燥機、洗濯機などがあったが、最初は使い方がわからず教えてもらった。また、私が住んでいた部屋は独特の匂いがして慣れるまでは気になった。アメリカ自体匂いがきつい場所が多いので、日本から消臭剤を持っていくといいかもしれない。

食生活

外食がやはり多く、外食先は基本的には想像通りの量とカロリーだった。そのため、後半は、胃腸とお財布を労わるため、朝、昼は基本的に毎日自炊していた。日本から米をもってきていたので、基本的に米を炊いて食べていた。

近所のスーパーは、冷凍食品の品揃えがなかなかよかったので、冷凍食品を買ってきてサラダとともに食べていた。価格も、外食に比べればはるかに安いので食べる量も調節できるので、料理があまり得意ではないひとにおすすめしたい。

また、スーパーにはすでに作られている日本でいうところの総菜がそこそこ売っていたので、それを買って食べていた。値段も、量を考慮すれば、コンビニ弁当を買うのと同じくらいか、少し安いかな、位だと思う。

金銭管理

基本的に現金を持ち歩かない、持ち歩いても50ドル以下、と決めていて、小さい財布に一枚のクレジットカードとともに持ち歩いていた。あとは、airbnbにおいてあった（その他の現金やクレジットカードは、ほかの財布に入れ、特に鍵もかけておらず、リビングにおきっぱなしにしていたが、これはやめておいた方がいい。airbnbの大家さんと業者さんが留守中に入ってくることもある。）また、金銭感覚が狂ってくるので、少し手数料は高めだが、デビットカードにして即時引き落としでどれだけ使ったかを日本円で確認した方がいいかもしれない、と思った。ちょうど滞在中に1ドル140円台になったため、覚悟していたよりもお金がかからなかった。

持参してよかったもの

お土産用のお菓子と、サンリオシールです。結構現地学生に喜ばれます。

また、洗濯用ネットも持参していてよかったと感じます。ルームメイトと一緒に洗濯機を回していたので、どちらの衣類かまざることを防止できるのでおすすめです。

逆にいらなかったな、と思ったのはハンガーで、宿泊したairbnbに大量にあったうえ、洗濯したあとは基本的に乾燥機にかけていたので、そもそも干す機会がほとんどなかったです。

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）

日本にいるときとあまり変化ない感覚でした。大学周辺は特に治安がよく、ポケットに携帯と財布を入れて動けるくらいでした。家の周辺も20:00くらいまで（サマータイム中だったからか）は散歩できるくらいでした。

しかし、公共交通機関のバスやダウンタウンのバスステーションは治安があまりよくないな、と感じたが、治安が悪いからなにか危険なことがあったというわけではなかったです。

しかし、大学内で要注意人物が複数いた。特に女性の皆さんは注意すべきだと思います。

現地の学生たちが守ってくれたり、報告すると対策をとってくれたりするので早めに周囲の人に相談した方がよいと思います。

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

たった一か月間でしたが、自分の価値観が変化があったと感じます。
その理由はおそらく、今まで出会ったことがないような人たちと多く出会えたからだと思います。いろんな素晴らしいひとの人生を聞く機会があり、自分のこれからの人生を考えるきっかけになりました。

アメリカの大学にいる学生は、多くが挑戦であふれているように感じます。新しいことをするのも恐れないし、人と違う決断もすることも恐れない、そんな人が多いと思います。
そんなひとたちに刺激を受けて、新しいことに挑戦してみたいと思います。

留学に行く、と決めるのはすこし勇気がいると思います。多方面（生活、語学などなど）への不安もあると思いますし、もちろん身体的負担もあると思いますし、さらには金銭面的にも負担もあります。さらに行ってから、文化の違いという圧倒的な壁が待っていると思います。（バスは時間どおりに来ない、などなど）それでも、一歩踏み出してみると日本ではなかなかできない体験をすることができると思います。

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）

航空運賃&ビザ申請料	50万円	滞在費含む
海外旅行保険	1.5万円	
授業料（教材費含）	30万円	
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）	16万円	お土産代、食費、その他雑費
計	約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。



家の近くにあったアイスクリーム屋さん



結構な頻度で大学グッズを見ます。

全部かわいいので、見るだけでテンション上がります。

さらにほしくなります。

殺虫剤は近所でも売られてます。日本よりサイズが大きいです。



現地の子につれていってもらった日本食(飯)の店



大学内にくるフードトラックで買ったメキシコ料理

短期研修報告書

記入 | 2024年 9月

所属&学年 | 経済学部 4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	短期留学研修 A (ノースカロライナ州立大学)
留学した期間	8/19~9/22

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)

このプログラムに応募した理由は二つある。まず、私は大学を入学してからずっと交換留学を行きたいと考えていた。しかし、私の世代はコロナで留学することが難しい世代だったため、気づけばもう4年生になっていた。せめて大学を卒業する前に短い期間でも日本とは異なる国に学びに行き、そこでの経験を築けたいと考え、最後のチャンスと思い、応募した。二つ目の理由は今後の社会生活や自分の将来に役立つだろうと考えたからである。4年生になった今、今までの経験を振り替えてみた結果、日本国内での学びと交流を通じて、異文化理解や英語力の向上を図っていたが、より広い視野を得るためには海外での学びが不可欠だと感じた。また私は経営戦略に興味を持っており、研究を続けているが、このプログラムでは在米日系企業を訪問する機会が与えられると伺い、その経験を通じて企業のグローバル戦略についてより深く学びたいと考え、多くあるプログラムの中でこのプログラムを選んだ。本格的な申込の前に必ず留学説明会や自分の興味のあるプログラムを絞り、少人数で相談を受ける必要があったため、この過程を通じて自分の希望とプログラムの内容を照らし合わせることができ、よくわからない部分は少人数の相談にて担当の先生に直接お伺いすることができたため、とても役に立った。相談を経た後はオンライン上で申し込む必要があり、その時に志望動機や学びたい事などが聞かれる。オンラインでのフォーム提出が終わると結果を待つだけだった。幸い、選考にて受かることができたため、嬉しかったが、気を緩めることはできなかった。海外保険や航空料金、学費、宿泊費の支払いなどに加え、やることが山ほどあったため、最後までしっかり準備を終える必要があった。また、基本的な手続き以外にも語学対策などをする必要があると感じ、簡単にYouTubeで英会話を見ることで先に耳をなじませる戦略を立てた。しかし、申込から留学するまでの期間が短かったため、ぎっしり勉強をするよりかは耳を英語になじませ、完ぺきではなくても英語を話すことに勇気を持つことを心掛けた。

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)

プログラムは私が思った以上にしっかりした内容で構成されており、案外に自由時間は取れなかった印象であった。平日の午前はほとんど英語の授業で構成されており、受講する学生がこのプログラムに参加する名大の学生だけだったため、やさしい英語で授業してくれて理解はしやすかった。授業は英会話とアメリカ文化の二つがあり、2つの授業がそれぞれ異なるキャンパスにあるため、予め時間割を確認し、家から出発する時間を前日までに考える必要があった。ノースカロライナ州立大学のキャンパスは名大に比べて6倍ほど大きかったため、バスに乗って移動する必要があった。午後は現地の日本語の授業でゲストとして呼ばれることもあれば、キャンパスツアーやホストファミリーディナー、スポーツ観戦など様々で個人

的にはいつも午後の日程が楽しみであった。特にキャンパスツアーやスポーツ観戦などを通じて日本とアメリカでどのように異なっているのか、文化の違いというものを実感することができてとても興味深い経験であった。土曜はいつもオプションという形で Famers Market やショッピングをするなどが用意されていた。しかし、強制参加ではないため、予め先生に連絡をすれば参加しなくてもよかったが、ほとんどの学生は参加する方を選んだ。また日曜の場合、何の日程もないため、休みを取りたい人は休めるし、現地の子と仲良くなった人は個別で約束を取るなど、様々であった。基本的にプログラムの時間割に沿って行動したため、一緒に留学に行く名大の学生とはほぼ毎日一緒に行動するため、かなり仲良くなれたと思う。また、毎週の水曜の夜は Japan Club Meeting があるため、十分現地の子たちと仲良くされるチャンスもまた設けられていると考える。また、日本語の授業でも現地の子たちとグループになって話す機会もあるため、交流の面においても十分であったと個人的には思う。

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）

今回は全員 Airbnb を利用し、それぞれのお家で生活した。私の場合、二人で一つの家を利用し、部屋2つ、浴室2つでそれぞれぶつかることがなかったため、特に問題はなかった。また、お家から徒歩20分でキャンパスに到着することができたため、距離もそこまで問題はなかった。また、近くに大きなマーケットもあったため、何か必要なものがあればすぐ買えたため、暮らしは快適な方だった。私の場合、日本でも一人暮らしをしているものの、料理は好きではなかったため、アメリカでも基本外で何かを買って食べた。同じ食べ物を何回食べても別に飽きないタイプだったため、そこまで問題もなく暮らすことができた。また、キャンパス内にレストランが多くあったため、毎日同じものを食べる心配もなかった。もちろん、日本みたいにヘルシーな食べ物が多いわけでもなかったため、ハンバーガーやピザ、メキシカン料理がほとんどであったが、どれも幸いなことに口に合ったため、とても楽しい食生活を送ることができた。どれもカロリーが高い食べ物ばかりでやや健康面も心配をしたものの、毎日かなりぎっしりしたスケジュールだったため、その分、活発に活動したため、問題にはならなかった。しかし、アメリカの食べ物は日本に比べてやや高く一食当たり約千円から千五百円くらいした。しかし、私はお土産や物はあまり買わない主義だったため、食べ物にお金を使っても金銭面においても問題ではなかった。また、平日の午前の授業は朝早く始まるため、朝から出かけることが多かったが、朝は割と寒いため、長袖を持ってきたことは良かったと考えている。日本は9月になってもまだ暑いですが、ノースカロライナの場合、朝は寒いため、健康を考慮して長袖を持っていくことをお勧めする。

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）

基本二人以上のグループ活動だったため、そこまで気を付けることは特になかった気がする。しかし、日本ではなく外国ということもあって、形態やノートパソコンなどの貴重品は常に持ち歩いたり、宿泊先においておくの二択だった。また、日が暮れる前にはお家に帰ることを心掛け、もし Japan club meeting などで帰りが遅くなる時があれば車を持っている現地の子にお願いして送ってもらったりしながら、単独行動や夜中に歩くなどの危険な行動はできるだけしないように心掛けた。

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

私はこの留学を経て、様々な人々と接しながら、自分の将来や価値観などがだいぶ変わったといえると思う。まず、驚いたのが現地の子たちは自分が思っている以上に自分の未来について真剣に考えている人が多いことであった。遊ぶときはしっかり遊ぶが自分の勉強や将来について何か行動を起こすときはしっかり考えて動いていることに驚き、自分の将来についても深く考える機会になった。次に、私も知らなかった自分の中の偏見を変える機会になった。アメリカ人って基本、外向的な人がほとんどだと考えていたが、実際には外向的な人もいれば内向的な性格の人もいて、私が今までネットとかで見ていたことがすべてではなかったということに気づいた。アメリカという遠い国で文化も言葉も何もかも違い、驚いたこともあるが、アメリカも性格や価値観などが異なる人々が集まって住んでいる国であることを再認識することができてとても貴重な経験になった。最後に「言語」というものは単なる手段であって、完ぺきな英語でなくてもお互いを知ろうという思いがあればどのような人でも仲良くなれるということを知ったことである。渡米する前には不安は確かにあって、言語や文化の違いに適応できるかという疑問は常に持っていた。しかし、いざ渡米して様々な人々と交流し、話をしてみた結果、そこまで怖がるものではなかったというのが素直な感想である。伝えたいことはたくさんあるが、言語の問題で全て伝えきれなかったということは確かに悔しかったが、それでも自分が伝えたいことは確かに伝わり、現地の人々と笑顔で交流できたということは確かに楽しい思い出であった。

もし、このプログラムに参加しようと思う人がいれば、私は強くお勧めしたい。今はインターネットの発達により、留学という方法以外にも様々な方法で外国の人と交流できるが、私はやはり留学に行き、肌で感じて学ぶことがどれほど重要なものかを感じることができた。実際、私はこの留学を通じて楽しかったことや嬉しかったこと、学んだことはたくさんあるが、後悔したことは一つもないと断言できる。

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	300,000 円	
海外旅行保険	13,000 円	
授業料（教材費含）	320,000 円	
滞在費（寮費など）	200,000 円	
食費	150,000 円	
交通費	0 円	
その他（小遣い、通信費など）	6,000 円	
計	989,000 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。

↓↓↓



短期研修報告書

記入 | 2024年 10月

所属 & 学年 | 教育学部 2年生

留学先大学 (国名)	ノースカロライナ州立大学 (アメリカ)
短期研修のプログラム名	短期海外研修 A (北米) ノースカロライナ州立大学
留学した期間	8月19日~9月22日 (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)

一年生の時から留学に興味があり、大学生活が一通り落ち着いたこのタイミングでこのプログラムに参加しようと思い応募した。この留学に参加するためには、多くの手続きをする必要があるため時間に余裕をもって取り組むと良いと思う。また、この留学に向けて特に英語の勉強をしていたわけではなかったが、もっと対策をしておけばより自分の力も伸びたのではないかと感じた。

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)

9時から12時までは、ESL&Communication や US culture の授業があった。ESL は、主にプレゼンに必要なスキルを学び、スピーキングの練習をした。US culture の授業では、アメリカの文化を学び、日本の文化との違いに触れた。アメリカの生活で感じたカルチャーショックについて、匿名で質問することができる時間もあり、とても良い勉強になった。午前の授業が終わると1時間のお昼休憩をはさみ13時から午後の活動が始まる。午後は、日本語クラスの生徒と同じ授業を受けたり、企業訪問をしたり、スポーツ観戦をした。午後のアクティビティは毎日異なり様々な体験をすることができとても楽しかった。

現地では、主に Japan Club (日本の文化に興味を持った学生が集まるサークル) の生徒と交流した。最初は英語で話すのが少し怖かったが、みんな一生懸命私の英語を理解しようとしてくれたため、安心してコミュニケーションをとることができた。Japan Club の学生の中には日本語を話すことができる生徒もいるので、そこまで心配をする必要はない。毎週水曜日に Japan Club Meeting と呼ばれるサークルの集まりが19時から21時まで開催される。英語を話しながら生活するのは思っている以上に体力を使うため、21時までミーティングに参加するのは結構大変であったが、とても良い思い出になった。

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)

メインキャンパスから徒歩25分ほどにある Airbnb に滞在した。私は歩くのが好きなので苦痛に思わなかったが、歩くのがあまり好きではない人にはきついかもしれない。3人で共同生活をした。風呂もトイレも一つのを共有で使用した。(トイレは2つあったが、そのうちの一つのトイレの扉を閉じることができなかったためトイレも一つのを共有した) 朝食は、近所のスーパーで買ったコンフレークやヨーグルトを食べた。ヨーグルトがとてもおいしく毎日食べていた。お昼は、学食や近くのお店に行って食べた。夕飯は、初めは自炊をすることが多かったが、後半は、ほとんど外食をしていた。持参してよかったものは、ハンガーと洗濯ばさみである。途中で乾燥機が壊れてしまい、室内干しをしなくてはいけなくな

ったので、持ってきてよかったと感じた。また、学校内のいたるところにウォーターサーバーが設置されているため水筒は持参するべきだと感じた。靴は二足持参するのが良いと思う。雨の日は、濡れて靴が乾かない時もあったので二足あると安心。また、9月は思っていたより涼しかったので厚手の上着があると良い。

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)

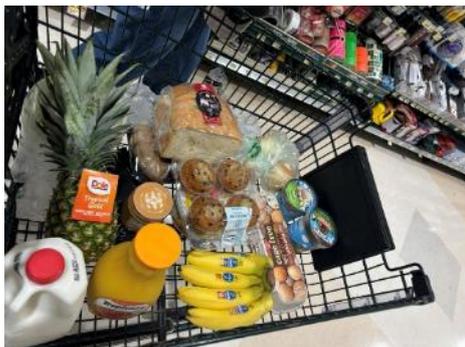
初めての海外だったので、いろいろな人から話を聞いて自分なりに気を付けていた。大学の近くに滞在していたため、そこまで治安が悪いとは感じなかった。ただ、通学路にあったバス停は、変なおいがして雰囲気も良くなく、少し治安が悪いように思った。バスを使うのは、少し怖かったため、ウーバーを使ってタクシーに乗ることが多かった。

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

5週間のアメリカでの滞在を終え、本当にこのプログラムに参加してよかったと感じる。毎日とても充実した日々を送ることができ、忘れられない夏休みになった。最初は、英語を話すことに緊張していたが、だんだん慣れてきて文法など細かいことは気にしないで積極的に話すことができた。失敗を恐れずに何事にも挑戦することが大切だと改めて感じた。初めての海外だったので、とても不安でしたが、皆さんが手厚くサポートをしてくださったので、安心して研修を終えることができた。この5週間で間違いなく成長することができたと感じた。

自由記述欄

↓↓↓



【アメリカのスーパー】

アメリカのスーパーのカートが、とても大きくて驚きました。日本に帰ってきてスーパーに行ったときに思わず「小さい!!」と叫んでしまいました。食べ物も飲み物もとても量が多く、全て消費するのが大変でした。みんなでシェアしながら消費していくのが良いと思います。

【チキン&ワッフル】

チキン&ワッフルに挑戦しました。Japan Clubの学生がおすすめしてくれました。ダウンタウンにある有名なお店に行きました。食べる前は本当にこの組み合わせはおいしいのかどうかと疑っていましたが、思っていた以上においしかったです!!ぜひ皆さんにもチャレンジしてほしいです!!





【アイス】

この写真のアイスは、大学のタリーと呼ばれるところで販売されているアイスです。想像以上においしくて初めて食べたときは衝撃を受けました。何度も食べたくなる味です。ここだけでなく、ノースカロライナにはたくさんのおいしいアイスクリームショップがあるので、いろいろなお店に行ってお気に入りのアイスを探してみるのも良いと思います！

【科学館】

ノースカロライナのローリーにある科学館に行きました。入場料は無料です。ノースカロライナに生息する生き物のはく製や大きな恐竜が展示されていて迫力満点でした。久しぶりに科学館に行ったのですが、とても楽しくてあっという間に時間が過ぎてしまいました。科学館ということもあり、難しい専門用語が多く書いてありましたが、それでも楽しむことができました。ぜひ皆さんも一度訪れることをお勧めします！！



短期研修報告書

記入 | 2024年 9月
所属 & 学年 | 文学部 2年生

留学先大学 (国名)	ノースカロライナ州立大学 (アメリカ)
短期研修のプログラム名	短期海外研修 A (北米) ノースカロライナ州立大学
留学した期間	2024年 8月 19日 ~ 2024年 9月 22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)

入学当初から大学生のうち一度は留学したいと考えていましたが、海外経験ほぼなしの自分にとって長期留学はハードルが高かったため、第一歩としてこの研修を選びました。申し込みに関してはわからないことなどは海外留学室の方が丁寧に教えてくださったので心配はありません。必要条件となる英語試験のスコアはありませんでしたが、研修後との英語力の比較の意味も含めて TOEIC を受験し、そのための勉強も軽くしました。また、初めて海外に行かれる方は入国審査の流れやどのように返答するかはなんとなく頭に入れておいた方がいいと思います。

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)

ノースカロライナ州立大学に通いますが、授業は同じ研修に参加した名古屋大学の学生と一緒に行動するため、現地の学生と授業内で関わるのは数回ほどです。しかし、大学には Japan Club というサークルがあって、そこで毎週イベントがあるので現地の学生ともたくさん交流する機会があります。授業は午前には英語のコミュニケーションの授業やアメリカの文化に関する授業があり、午後にはアクティビティや最終プレゼンテーションに向けたグループワークなどがありました。授業内では自分の意見を積極的に発言した方が議論が活気づくので、間違いは気にせずに挑戦してみるのがいいと思います。

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)

気温は日本よりも 5 度ほど低く、湿気もあまりないのでとても過ごしやすいですが、教室の中などはとても寒いので薄めのアウターは何着か持って行くといいと思います。Airbnb で家を借り、数人でシェアハウスのような形で住んでいました。アメリカの食生活に関してかなり心配していたのですが、食事の選択肢は多くて困ることはありませんでした。三食全て自分で用意する必要があるため、朝食にはフリーズドライの雑炊などが役立ちました。アメリカにはクレジットカードを別会社で 2 枚と現金 200 ドルを持って行きました。基本はクレジットカードでの支払いで、割り勘をするときに現金を使っていました。滞在後半になって現金が余りそうだったため意識的に買い物でも現金を使うようにしていたので現金はもっと少なくてよかったかもしれません。

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)

基本は 1 人で行動しないようにしていました。特にダウントウンは最低でも 3、4 人で行動する方がいいと思います。また家から学校までは 30 分ほど歩くので暗くなる前には家に着けるように意識していました。学校までの道のりの途中にはバス停があるのですが、そこにはホ

ームレスの人などがいて少し怖い雰囲気のある場所もありました。盗難対策としてはトートバッグよりも斜めがけのバッグやリュックを使うようにしたり、他の人が荷物を見ておいてくれる時だけ荷物を置いてお手洗いに行くなどしていました。日本で普段気をつけていることを何段階かレベルを引き上げてすれば大きな問題はないかと思います。

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 週間は想像以上にあつという間だったと思います。そんな短い時間の中でこの研修を有意義にするためにはなんでも自分から動いてみる事が大切だと感じました。普段の授業への積極的な参加から現地の学生に自分から話しかけてみたり遊びに誘ってみたりと積極的な姿勢は滞在の最初の方から意識していました。自分から動かないと何も得られないまま休日も遊びの予定がなく暇をして過ごしていたと思います。このプログラムは内容も期間も留学の第一歩としてぴったりなので、ぜひ挑戦してみて自分主体でこの留学を意味のあるものにして下さい！

自由記述欄

↓↓↓

大学の前の Hillsborough Street にある飲食店です！

このほかにもたくさんあるのでぜひ行ってみてください！



Coco Bongo Mexican
Express & Cantina



Insomnia Cookies



Jubala Coffee



Bruegger's Bagels

短期研修報告書

記入 | 2024 年 9 月
所属 & 学年 | 経済学部 4 年生

留学先大学 (国名)	アメリカ、ノースカロライナ州
短期研修のプログラム名	ノースカロライナ研修
留学した期間	2024/8/19~2024/9/22

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)

就活が終わり、社会人になったらできないことは全部やりたいという思いから留学を考えた。高校時代に国際教養科に所属していたこともあり、もともと留学に興味はあったが、コロナの影響や所属しているサークルのイベントに力を入れたいと思い、1~3年生にはできなかった。留学を終えた今、チャンスがあるならば1, 2年生の頃から留学をしたかったと思う。それくらい留学をしてよかったと思った。

2月に就活が終わったため、そこから名大が提携している留学を調べ初め、4月の説明会に申し込んだ。語学対策はあまりしなかったが、留学している人のVlogを見たり、英語勉強のアカウントをSNSで見たりして、毎日英語に触れるようにした。留学前と留学後で英語力が上がるのか試したかったため、TOEICも受けた。eSIMの申し込みをしたが、ソフトバンクは無料でアメリカ放題というものがあったので必要なかった。

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)

平日は毎日朝9時から12時まで英語で授業があり、午後はそのまま別の授業(大体2~3時間程度)がある日や他のアクティビティがある日があった。授業はもちろんすべて英語だが、とても聞き取りやすい英語で話してくれるため、日本の授業と同じ感覚で受けることができた。日本人はあまりリアクションを取らなかったり、発言を積極的にしなかったりすることがあるが、現地の先生がせっかく授業をしてくださっているため、積極的に発言しようと心掛けた。アクティビティはキャンパスツアー、美術館巡り、企業訪問、フットボールゲーム観戦、クッキング体験など様々で、とても楽しかった。日本の文化に興味がある現地の学生の集まりである「Japan Club」の人とのミーティング(食べたり話したり仲良くなる会)が毎週水曜日夕方であり、それが現地の人と話す一番大きな機会であった。最初は英語で話すことに少し抵抗があったが、徐々に海外の人とコミュニケーションが取れることが楽しくなって、たくさん話しかけることができた。Instagramを交換することが多いため、アカウントを持っていない人は事前に作っておいた方がいい。JapanClubの子は本当にみんな優しく、私たちの英語をしっかりと聞き取ろうとしてくれるため、こちらも頑張って話そうと思えた。そのタイミングで次のランチの予定を立てたり、土日どこかに遊ぶ予定を立てたりすることができた。車を持っている人がいるため、夜遅いとその人に家まで送ってもらえた。その時に渡せる日本のお菓子を持っているといい。

(すこし嫌だなと感じる場面があったらしっかりと「No」と答えることも重要である。)

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）

Airbnb（民泊）にプレゼンのグループメンバーと2人で泊まった。二階建ての一軒家で、一階は大きなリビングとキッチン、二階にはお風呂とそれぞれ自分の部屋があり、ユニットバス、トイレは1, 2階に一つずつ、洗濯機乾燥機が備えられていて、とても快適な部屋だった。毎日キングサイズのベッドに一人で寝ることができたため、居住空間は快適だった。最初にGが家に出て、驚いたがオーナーがG対策の業者を呼んでスプレーを巻いてくれたため、そのあとは何も心配なく過ごすことができた。外食では野菜をあまり食べられないと思ったため、粉末の青汁を持ってきたが、大正解であった。硬水問題を心配していたが、きれいな水は大学のウォーターサーバーから汲むことができるため、水筒を持っていけば簡単に手に入れることができた。家で使う水はミネラルウォーターを買った。レンチンできるご飯を15食分持っていき、午前の授業と午後の授業の間があまりない時はおにぎりを作って持って行った。朝ごはんは毎朝作ったが、自炊するかどうかは一緒に住む人によると思う。共同生活のため、共有スペースは散らかさない、水回りは使ったらきれいにする、うるさくしすぎない、自分で持ってきた調味料はわけてあげる、家事はお互いが率先してやるなどの、思いやりが大切であると感じた。

持参してよかったものは、青汁、韓国のりふりかけ、白だし、爪やすり、ドレッシング、汗拭きシート（大学のジムで運動ができるため）、ロキソニン、湿布、日焼け防止のアームカバー、サンダル（海に行くアクティビティがあるため）

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）

財布は日本で使っているブランドものはやめて、百均の財布にした。穴あけパンチで穴をあけてカラビナを付けて、すりなどで盗まれないようにした。（あまり心配する必要はなかった）モノを置きっぱなしにすると盗まれる危険性があるため、少し席を立つときは友達に荷物を見てもらうかトイレまで運ぶようにした。クレジットカードは二枚持っていき、それぞれ別の財布（メインの財布とカードケース）に分けて入れた。

一人行動をしないようにするのと、歩きスマホをしないようにした。（隙があるため）

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

5週間の留学を通して、英語力だけでなく、自分の意見をしっかりと伝える力や自分から率先して動く力、人の気持ちを理解する力など多方面の力を付けることができた。私はダンスが好きのため、現地のダンスサークルのレッスンを自ら探して参加してみたり、ダンス好きな子を誘って一緒に踊ったりできた。編み物が趣味なため、編み物が好きな人を誘って二人でカフェで編み物をしたり、プレゼントしたりした。カフェの店員さんがオーダーしてくれて、帽子を販売することができたのもいい経験であった。他には、ジムでのアクティビティは基本一人でトレーニングするか誰かとスポーツをするのだが、私はラケットボールやバドミントンをやりたかったため、友達を自ら誘って予定を立てるようにし、やりたいこと全てやることができた。全ての経験から言えるのが、自分から探して誘ってやりたいことを率先してやる方がいい結果に繋がると感じた。それがたとえ英語に自信がなくても、みんなしっかり聞き取ろうと耳を傾けてくれるし、誘って都合が悪ければ断って、別の日程を提示してくれる。そういうことをしていると、向こうからも誘ってくれたり別の友達を紹介してくれたりして、輪が広がる。連鎖的にいい経験を積むことができ、最後の週では本当に日本に

帰りたくなかった。私は4年生のため、これから交換留学をすることはできないが、社費留学であったり、社会人になってからも海外に行くことだったり諦めたくないなと考えが変わった。今1,2年生の人はぜひこの機会に留学に挑戦してほしいし、そこでさらに海外に行きたい思いが強まれば、交換留学も考えてほしい。何事も動いた人しかチャンスを掴めないで、目の前のやりたいことにぜひ全力になってほしい。

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	526,020 円	
海外旅行保険	15000 円	学校から提示されたものの中で、一番グレードの高いものにした。
授業料 (教材費含)	360,175 円	
滞在費 (寮費など)	0 円	Airbnb に2人で泊まった。52万円に含まれている。
食費/娯楽費	125,000 円	そのうち現金\$300をほぼ使いきった。
交通費	11,500 円	現地の人に送ってもらうか、市バスのフリーパスを使って無料で移動した。出発地の羽田までは自己負担であったため、行きの新幹線代だけかかった。
その他 (小遣い、通信費など)	7,378 円	eSIM20GB 1ヶ月分
計	1,045,073 円	奨学金が16万円もらえる予定。

自由記述欄



←泊まった
Airbnb



←大学、何もかもが大きいし
きれい



大学のジムは使い
放題でクライミン
グもできる

他にも、バスケ、バレー、バドミントン、ラケットボール、ウ
エイトトレーニング、ランニング、ダンス、etc

⇩とっても広い毛糸屋さん

アメリカ来たら一回行って見たかったところ、JapanClubの人が車で連れてきてくれた



←編み物友達とカフェで
編み物した、
英語が話せると楽しい
店員さんが帽子をオーダー
してくれた

⇩大学グッズのトレーナー



↑ノースカロライナ州最大級の
ビンテージマーケットに来た
古着好きにはたまらなかった

短期研修報告書

記入 | 2024年 9月
所属&学年 | 経済学部 2年生

留学先大学(国名)	ノースカロライナ州立大学(アメリカ)
短期研修のプログラム名	短期海外研修 A
留学した期間	8月19日~9月21日(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)

中学3年生のころ、イギリスでホームステイした経験があり、大学生になったら留学してみたいとずっと考えていた。1年生のうちから説明会に積極的に参加して情報は集めていて、2年生になると授業に少し余裕ができたので、このプログラムに応募した。

1年生の春(2月)にこの研修に応募すると決めていたので、パスポートは事前に申請しておいた。申し込み手続きは自分で記入するものだけでなく、親の協力が必要なものもあるので、なるべく早めに必要な書類を確認して、余裕をもって提出した。

語学対策は、英単語を見直したり、英語のニュースを聞いたりしていたが、もう少し量をこなすべきだった。

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)

平日の午前中(9:00~12:00)は主に ESL と US Culture という授業(どちらも名大生のみ)が一回おきに交互に行われた。ESL はプレゼンの仕方を学んだり、英単語、英作文を書いたりした。また、最後のプレゼンのためのグループワークをこの授業内で行うこともあった。単語テストがあったり、英作文の課題があったりした。US Culture では、アメリカでのあいさつの仕方や選挙など、アメリカの文化を学んだ。どちらの授業も発言を求められることが多く、もう少し積極的に発言できればよかった。また、現地の学生についていて自分の専門分野の授業を受講できる機会があった。交換留学に行くのなら、こういう授業で単位を取らなければならないのだなと想像して受けることができた。午後は博物館に行ったり、企業を訪問したり、サッカーの試合を見に行ったりした。土曜日は Packapalooza と呼ばれる祭りに参加したり、ビーチに行ったりした。日曜日はフリーなので現地の学生と遊んだり、休養に充てたりしている人もいた。非常に充実した研修であった。

学生同士の交流は Japan Club の学生がとても仲良くしてくれた。日本に興味のある学生が集まっており、名古屋大学を含め日本の大学に留学していた人や日本に行った事がある人が多く、中には独学で日本語をマスターした人もいた。自分がうまく聞き取れなかった時は何度も優しい言葉で言い直してくれて、自分が適切な英語を話せなくても何とか理解しようとしてくれて、本当に優しい人ばかりであった。Japan Club で仲良くなった学生とご飯を食べに行ったり、休日に遊びに出掛けたりした。

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】

男子5人全員で1つの Airbnb に泊まった。寝る部屋は1人部屋、2人部屋、2人部屋であった。洗濯はできるだけみんなで時間を合わせて行うようにした。ご飯は一緒に作っている人もいれば個人で作って食べている人もいた。今まで生活してきた環境が違いため意見の対立もあったが、個人的にはみんなと仲良く楽しく生活できて Airbnb で本当によかったと思っている。

【食生活】

朝は自分で作り、昼は大学内か大学の近くのお店、夜は外食か自分で作るといった感じだった。ファストフードばかり

りであったが、全部とてもおいしく、飽きはこなかった。ただ健康的な食事ではないと感じた。意識しないと野菜は取れないので、ビュッフェスタイルのところでは野菜を意識してとるようにした。

【健康管理】

私はアメリカについてから 10 日後くらいにコロナにかかってしまった。アメリカに来られたことが嬉しくて最初の 1 週間は睡眠時間がかなり短くなってしまい、野菜を意識してとることもなかった。特に最初の一週間は自分では気づかなくても間違いなく疲れがたまっているので、睡眠時間は多めにとったほうが良いと思う。

【金銭管理】

レシートは全てもらい、毎日その日使ったお金をノートに書きこみ、エクセルに打ち込むようにしていた。せっかくアメリカに来たのなら自分のやりたいことはやり、食べたいものは食べると考えていたので、財布のひもはかなり緩かった。ただ、しっかり毎日その日使った費用は計算して把握していた。参考までに私がアメリカで使ったお金(食事代、お土産代などアメリカで決済したものすべて)は約 20 万円である。(レートはその日のもので換算していた。大体一ドル 145 円くらい)

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)

現金やクレジットカードは見せないようにしていた。クレジットカードは Apple wallet に登録していたので、支払いはほとんどスマホで行っていた。またスーパーで買った食品もできるだけバッグにしまって見せないようにしていた。単独行動はしないようにしていた。特に GO Raleigh Station やバスでは突然叫んでくる人やホームレスらしき人もいて、危ないと感じた。夕方には警察が何人もいて特に危険を感じた。実際に危害を加えられることはなかった。

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

かけがえのない体験ができて本当に素晴らしい一か月だった。関わってくれたすべての人のおかげで特別な思い出がたくさんできた。ただ楽しかっただけでなく、困ったときにどうするか考えたり、実際に対処したりすることで少しは成長できたと思う。少しでも留学に興味があるのであれば間違いなく参加してみるべきだと思う。海外に行くとなると、分からないことが多いので、あんなだったらどうしようとかネガティブなことばかり考えてしまいがちであるが、それ以上の経験が得られるので、ある程度割り切って挑戦するべきだと感じる。交換留学を考えている人はこのプログラムに参加することでより一層長期留学のイメージがわくので、ぜひ参加するべきだと思う。

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
計	112 万円	

自由記述欄

↓↓↓

・大学のショップ

大学のグッズをたくさん販売しているショップがあります。私はこのショップが大好きで何度も行きました。本当に魅力的なものばかりです。大学の服を着ている学生も多く、大学に誇りをもっている点がすごくいいなと感じました。



• insomnia cookies

大学の近くにあるクッキー屋さんです。これはアイスを 2 枚のクッキーで挟んだものです（上のクッキーが割れたので、店員さんがもう一枚追加してくれました）。クッキーやアイスは普段日本で食べなかったのですが、アメリカに行ってすごく好きになりました。タリーのアイスやビーチで食べたアイスもすべておいしかったです。



• Packapalooza

これは最初の週の土曜日に行われた Packapalooza と呼ばれるお祭りの様子です。様々な屋台があってルーレットを回したり、機械の牛に乗って何秒振り回されて耐えられるかといったりしたものがあり、とても楽しいものでした。夜になるとライブがあり、最後に花火があがりました。



• ncvintagebazaar

これは 9 月 8 日にノースカロライナで行われたビンテージショップの様子です。倉庫のような場所で開かれていました。入場するのに 12 ドルくらい払いました。私はどうしても欲しい服があったのですが、支払いが現金か venmo と呼ばれるアプリを使用する必要があり、そのアプリがうまく使えず結局現地の ATM で現金を引き出しました。逆に言えば、一か月の間で現金を使う場面はここしかありませんでした。古着が好きな人はおすすめです。



• アミューズメントパーク

最後の日曜日にアミューズメントパークに行きました。そこまで大規模なものではなかったのですが、とても楽しむことができました。特にゴーカートのようなものはかなりスピードが速く、想像以上にスリリングでした。また。レーザータグと呼ばれるものは特殊な服と銃をもって2チームに分かれてお互いに打ち合うゲームでした。自分が撃たれると服に振動が来て、逆に自分が相手を撃つと銃に振動がくるというもので、物陰に隠れて自分の身を守りながら相手を撃って得点を競い合いました。



そのほかにもマックやスタバやコストコなど日本でもなじみのあるお店にも行きました。日本のお店と比べて何か違いがあるのか調べてみると面白いと思います。

この研修にかかわってくださったすべての人のおかげで特別な思い出がたくさんできました。自分一人では間違いなくこれほど充実して研修になりませんでした。かかわってくれたすべての人に感謝したいです。ありがとうございました。

短期研修報告書

記入 | 2024年 9月
所属 & 学年 | 農学部 2年生

留学先大学 (国名)	ノースカロライナ州立大学
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	8/19~9/22

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)

人生で数少ない長い休み、有効活用したいと考えていたのと、また去年この研修に参加した人からの話を聞いて、とても楽しそうだと思ったので参加しました。

担当の先生が説明会で詳しく説明してくれたので必要な手続きはわかりやすかったです、やることが多く、パスポート・奨学金の申請など、時間のかかるものも多いので早めに準備するのが大事です。

特に準備としての英語学習はしていませんでしたが、毎日の習慣の TOEIC の単語を覚えたり TED を見てみたりしていました。役に立ったかどうかはわかりません。

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)

午前中は日替わりでアメリカの文化についての授業と ESL の授業がありました。これらは名古屋大学の学生だけで受けました。積極的に発言することが促され、初めは少し恥ずかしかったのですが、せっかく来たのだからと頑張って発言してみました。先生も自分の言ったことを聞き取ろうとしてくれたので、安心できました。先生はみんなとっても優しく、話しかけやすいです！！

午後は、何らかのアクティビティがあります。スポーツの試合を観たり、会社訪問を行ったりしました。アメフトを観にいったのですが、ものすごい熱狂で圧倒されました。土日も、元から予定が組まれている日もありますし、そうでない日もあります。そういう日は Japan Club の子達とお出かけをしました。

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)

宿泊は、Airbnb という貸し家を利用しました。ほとんどの家電が揃っているので、自分の家のような感覚で生活できます。男子は一つの家にとめられましたが、みんなで仲良く過ごしました。朝ごはんを自分で用意しないといけないのは大変だと思いましたが、時短のために僕はサトウのご飯を 6 袋持って行きました。スーパーに買いに行ったものを食べたりもしました。

昼ごはんはいつも大学で食べました。食べ放題の学食があり、とても驚きました。サラダ・フルーツもたくさん食べられます。コスパがいい(13 ドルほど)ので、男子みんなのお気に入りだったと思います。Japan Club の子と一緒に食べたりすることもありました。

夜は、買ってきたものを家で食べることもありましたが、Japan Club のメンバーたちとレストランなどで一緒に食べることもあります。最高に楽しいです。

ジャンクフードばかりかと思っていましたが、いろいろな国のレストランが近くにあるのでバリエーション豊かなものが食べられます。本場のハンバーガー、ピザはやはり美味しいです。日本に帰ってからも恋しいくらいです。反対に、毎日米を食べていたからか日本食が食べたいなることはなかったです。

大学にはとても綺麗なジムがあります。トレーニングマシンの他バドミントン、卓球などのスポーツもできるのでたくさん食べた後はここで運動すると気持ちいいです。僕は使っていないのですが筋トレマシンも充実しています。

アメリカでの支払いは基本的にクレカです。VISA, Mastercard はほとんどの店で使えます。JCB は使えないところもあります。複数持っていくと安心だと思います。

チップがかなり取られるのは文化なので仕方ありません。特に団体でレストランに行くと高く取られます。チップの支払いもクレカです。現金は 200 ドルほど持って行きましたが、それで十分でした。

持ち物について、いるかいないか悩むものは持っていかなくてもいいと思います。結局使わないからと、旅行会社の人にも言われました。

ウェットティッシュは、手で食べるものが多いので軽く手を拭くのに便利でした。持って行ってよかったです。

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)

大学内は比較的安全ですが、特に外では、少し席を離れる際もスマホ・財布などの荷物は持っていくようにし、誰かが荷物を見守るようにしました。

家の周りはかなり静かで、危ないことはありませんでした。散歩にもびったりです。

自分たちはバスを乗り継いで大学に行っていたのですが、日が暮れた後のバスターミナルは少し怖いと感じました。香ばしい匂いが漂い、あぶなそうな人もいました。そのため、みんなで固まって行動するようにしていました。



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

英語がペラペラになったり、早口の会話が完全に聞き取れるようになったりするわけではありません。しかし、自分の中で将来の選択肢が増えたと思います。

また、自分の英語力がどれくらい通用するのかがわかりました。もっと勉強しようという気になりました。いつか長期で行ってみたいという気持ちも湧いてきました。

行くか行かないか、で迷えるのなら、絶対に行くべきだと思います！！

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	530000 円	
海外旅行保険	15000 円	
授業料（教材費含）	370000 円	ドル円のレートを見て払うのがいいです。
滞在費（寮費など）	円	航空運賃とまとめたの支払いでした。
食費	180000 円	スーパーの買い物、レストラン
交通費	10000 円	Uber
その他（小遣い、通信費など）	50000 円	お土産
計	1200000 円	

自由記述欄

↓↓↓

お土産について：大学には大きなグッズのお店があります。服、小物などたくさんの種類があります。ここでしか買えないものがたくさんあるので、じっくり見て回ると楽しいです。アメリカのお菓子といえば、チョコやクッキーです。スーパーにもたくさんの種類が売られています。本場のクッキーは最高！絶対買うべきです。コストコには大箱のお菓子があるので、みんなでシェアするのにおすすめです。



日本にはないチョコレートのブランド、Reese's。ピーナッツバターとの組み合わせが最高。↑

大学の正面にある大きな通りには、いろいろなレストランが並んでいます。最高に美味しいクッキー屋さんもあります。Insomnia cookies というお店です。アイスをクッキーで挟んだクッキーウィッチはたまりません。

他にも、いろいろな国の料理屋が並んでいます。聞いたことのない料理にもトライしてみるのがおすすめです。本当は全ての店に行きたかったです。

いくつかの Optional activity は雨で潰れてしまったこともあり、僕たちは休日も Raleigh の街で過ごすことが多かったです。街中を散歩するのはもちろん、レストランやカフェを巡るのも楽しいです。近くにはボウリング場やシアターがあります。その他にも、すこし街の外れにあるショッピングモールやアウトレットもおすすめです。移動には、Japan Club の子達が連れてってくれたり、Uber 使ったりしました。日本にいるうちにアプリを入れておくといいと思います。

街の中、大学の中では電動キックボードのレンタルができます。たくさん停めてあるのでアプリを入れればいつでも気楽に使えます。おそらく僕だけでしょうが、これにどハマりしてたくさん乗りました。日本のより速く、また安いです。大学の広いキャンパスの移動に使ったり、時間のある時に乗り回したりするのも気持ちがいいのでおすすめです。



クッキーは薄いからヘルシー、チキンもスパイシーだからヘルシー。
ホットドッグはジューシーだからヘルシー。 ※個人の感想です



どれもおいしー！！

最後まで読んでくださり、ありがとうございます。お役に立てれば嬉しいです！

短期研修報告書

記入 | 2024年 9月

所属&学年 | 経済学部 4年生

留学先大学 (国名)	ノースカロライナ州立大学(アメリカ)
短期研修のプログラム名	短期海外研修 A (北米) ノースカロライナ州立大学
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3年生の時の担任の先生の影響で、海外で働くことに関心があった。大学1年生のときから留学への関心はあったが、実際にまとまった時間を取る事ができなかった。昨年と同じプログラムに友人が参加していたことと、同時期の他のプログラムと比較して期間が長かったこと、大学4年次の夏休みによろやく時間を確保できるようになったことがきっかけで応募した。手続きは、担当教授との面談、書類提出であった。書類は多かったので、締切に余裕を持って用意すると思う。面談の後、短い期間でパスポートも用意する必要があるため、パスポートは1番初めに用意しておくべきである。語学対策は全く行っていなかったが、高校レベルの英単語を軽く確認しておく、コミュニケーションに困りにくいと思った。

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)

午前は英単語の確認やプレゼンのノウハウを学ぶ授業と、アメリカの文化を学ぶ授業からなる。アメリカの授業は積極的に発言するのが普通なので、日本のように指名されるのを待っている姿勢は適切では無いと感じた。午後は現地学生の日本語授業に参加したり、企業訪問したりと現地ならではの研修内容であった。現地学生の交流としては、毎週水曜日の夕方から夜にかけて Japan Club の学生たちと様々な活動を行う機会がある。ここで仲良くなると、休日に一緒にどこかに出かけたり、研修後も続く関係ができた。現地の学生は皆やさしく、とても楽しい生活を送ることができた。

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)

円安の影響で、男子は5人で Airbnb を借りて生活していた。当初は各々の生活の違いにストレスも感じたが、2週目くらいからはその違いをみんな受け入れるようになって、快適に過ごせていた。男子の家は大学から離れていて、バスを利用していた。バスの乗り換えで降りるバスステーションは、いろんな人が利用するため、少し怖く感じたが、アメリカを知る貴重な経験になった。物価は日本に比べれば高いが、そこは割り切って楽しんでいた。アメリカは家の中も土足のことが多いので、家用のスリッパを持参していて、靴だと疲れるためとても役立った。

自分は200ドルほど持っていったが、カード社会なので現金を使う場面は少なく、現金は使えるところでは積極的に使うと思った。

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)

夜10時以降は外出しない、治安の悪いところには行かない、単独行動をしないなど、日本よりは気をつけて行動するべきだと思う。逆に言えば、これらの事をしておけば余程のことが

ない限り問題に巻き込まれることはないと思う。

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

1 ヶ月はあっという間だった。初めは現地での住環境や食事、言語の違いにストレスも感じていた。しかし、それらを拒否するのではなく受け入れると楽しいと感じると思う。現地の学生は優しいため、積極的に英語を使うこと、時間があるときには日本人とだけではなく現地の学生と行動して、日本ではできないことを体験するべきだと思う。自分はこの1ヶ月でやり残したことがなく、とても満足しているが、それはこれらのことを意識していたからだと思ってしまう。

留学は費用もかかるため、簡単には決められないと思うが、学生の中に海外で過ごす経験は自分の考え方に大きな影響を与えるため、行っておくべきだと思う。

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	350,000 円	
海外旅行保険	10,000 円	
授業料 (教材費含)	250,000 円	
滞在費 (寮費など)	250,000 円	
食費	50,000 円	自炊をしていましたが、全部外食にするともう少しかかると思います。
交通費	円	
その他 (小遣い、通信費など)	105,000 円	お土産や自分用の服などで 10 万円ほどかかりました。
計	1,015,000 円	

自由記述欄

↓↓↓

大学周りはメキシコ料理やインド料理などお店の種類が豊富なので、食事に飽きることは意外となかったです。また、大学周りはカフェなども充実しているので、授業終わりに行くのも楽しかったです。



←これは大学の近くのメキシコ料理のレストランの写真です。ボリュームがあっておいしかったです。



←これはアメリカンバーベキューレストランの写真です。ジャパンクラブの子に連れて行ってもらいました。お肉が柔らかくてとても美味しかったです。



←これは大学から少し離れたところにあるアメリカのお寿司屋さんです。手前のお寿司はバナナとマンゴーが入っていて不思議な感じでした。奥のお寿司は日本のお寿司に似ていてとても美味しかったです。

短期研修報告書

記入 | 2024年 9月

所属 & 学年 | 教育学部 1年生

留学先大学 (国名)	ノースカロライナ州立大学 (アメリカ)
短期研修のプログラム名	短期海外研修 A (北米) ノースカロライナ州立大学
留学した期間	8/19~9/22

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

私がこのプログラムに応募したきっかけは大学入学前から留学に興味あり、交換留学などの長期留学にいきなり挑戦するよりかはこのような短期のものを体験してみようと思ったからである。

・申込手続

特に困ることはなかったが、さすがに大学生にもなると自分のことは自分でやらなければならないので、渡航前は書類や手続きのやり忘れがないか心配していた。

・語学対策

何か勉強しようと思っていたがやらないまま時は過ぎてしまい、やっと1か月前に AI 会話アプリを入れてスピーキング練習を少しした。

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)

授業は午前中3時間、午後も2時間から3時間というのが平日はほぼ毎日だった。ほとんどの授業が名大生だけで行われ、US culture と ESL の繰り返しだった。先生はゆっくりはっきり話してくれるのでそこまで聞き取るのが大変ということはないが、日本よりも発言が求められるので、シーンとなってしまうことが何回もあった。US culture の授業では主にアメリカ文化や価値観を学び、日本と比較して考察や感想などを発表することが多かった。ESL の授業ではほぼスピーキングの練習で、毎授業あるトピックについて一人ずつ前で発表したり、プレゼンに向けての練習をしたりした。また英単語テストや宿題もあり遊んでばかりでは全然なかった。他にもクッキングをしたり、ジェンダーの授業を受けたりなど様々なことを体験させてもらった。

現地では Japan club で学生と仲良くなれた。親切な人ばかりで、一緒にランチを食べたり、週末は車を持っている人をお願いしてショッピングに連れて行ってもらったりするなど彼らのおかげで楽しい生活を送ることができた。

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)

私の家は三人グループで、1人部屋と2人部屋で分かれていた。私は2人部屋だったが特にストレスになるようなこともなく、最後まで平和に過ごせたと思う。ご飯は最初のほうはスーパーで買った食材を使って作っていたが、だんだんと外食が増えていき、最後のほうはほぼ自炊していなかった。そのため持ってきた日本の食材も使いきれなかった。ただ、あつてよかったと思うのはインスタントスープである。ちょっとお腹がすいているときや、胃を落ち着かせたいときに重宝した。あともう一つ、お茶のパックも役に立った。現地では水か

ジュースしかなくお茶が好きな私にとってはきつかったので、ペットボトルや水筒に入れるだけでお茶ができるパックを持っていくのはおすすめしたい。食事は毎食7~12ドルぐらいが普通でピザやハンバーガーが多かった。私は油を摂りすぎてお腹を壊したので、敏感な人は薬で耐えるか食べ過ぎないほうがいいと思う。

約1か月人と過ごして感じたのが、自分と他人の基準や常識というのはかなり違うということで、もしこれを他人と過ごす中で調整・変化させていけない人はほかの参加者に迷惑をかけてしまうので、英語だけでなく生活力も鍛えておくべきだなと思った。

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)

ノースカロライナはアメリカでも治安がいいほうとは聞いていたのですがごく不安とかではなかったが、実際に歩いているとホームレスの人にじろじろ見られたのでそれは怖かった。夜7時半以降は一人で外を歩かないように意識して、夜遅くなるなら必ずUberを使うか友達に送ってもらっていた。

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

この5週間で、自分の成長を人生で一番感じられたと思うほどたくさんの経験を積むことができたと思います。英語が伝わらなかつたり何言っているのかわからなくてただ笑っているだけだったり、自分の未熟さや英語の勉強不足を実感した5週間でしたがそれも含めて成長できたと思います。何より挑戦するということへのハードルが下がったのが自分の中でもうれしい変化かなと思います。プログラム中に何度も何度も挑戦する、一歩踏み出すという場面があったことで自分の中のやってみよう精神が成長しました。大学生になって初めての夏休みにこのプログラムに参加してよかったと心の底から思います。もし参加を迷っている方がいたら勇気を出して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&ピザ申請料	340,000 円	
海外旅行保険	14,000 円	
授業料 (教材費含)	340,000 円	
滞在費 (寮費など)	200,000 円	
食費	\$ 524	
交通費	\$ 45	
その他 (小遣い、通信費など)	\$ 1000	
計	約 1,200,000 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。

↓↓↓



↑学校のイベントの packapalooza



↑そこら中にリスやウサギがいる



↑圧巻の Hunt library



↑スタバのタンブラー



↑アメフト観戦

↓アメリカ限定の strawberry acai

↓ science museum



↓ Airbnb の近くにあったかわいいショップ



↓ルームメイトと一緒に作ったサンドウィッチ



↓おすすめの麻辣湯



↓絶対に行くべき Chick-fil-A



↓最後の晩餐会で



↓朝食に困ったらこのヨーグルト



↓チキンワッフル



短期研修報告書

記入 | 2024年 9月
所属 & 学年 | 工学部 1年生

留学先大学 (国名)	ノースカロライナ州立大学(アメリカ)
短期研修のプログラム名	短期海外研修 A(北米)ノースカロライナ州立大学
留学した期間	8月19日~9月22日(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)

【応募のきっかけや動機】

元々海外に興味があり、夏休みの短期海外研修の中でどこに行くか決めかねていたが、初めて海外に行くということもあり、現地に名古屋大学の事務所があって初心者でも安心できるという点と、自分の英語の能力を向上させたり、アメリカの文化を生で実感したいという思いがあったので、このノースカロライナ州立大学の研修に応募した。

【申込手続】

春休みのうちにパスポートを取得していたので、それほど時間はかからなかったが、パスポートは早めのうちに作っておいた方が後から慌てなくてすむと感じた。

【語学対策】

単語帳を見たり、英語の検定試験を受けたりはしなかったが、NU-EMIが行っている Food for thought や図書館で行っているスピーキングミニレッスンに参加して英語を話す練習を少ししていた。だが、留学中に何度も、もっと英語を勉強しておけば自分が話したいことを話せたのに、と感じたので、語学対策はたくさんしておくことに損はないと思う。

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)

【授業】

平日はほとんど毎日午前中に ESL の授業か US Culture の授業があり、名古屋大学の学生のみで英語だけで授業を行った。ESL の授業では、スピーキングやボキャブラリー、イディオムの勉強をした。週に1回ボキャブラリーテストがあり、スペルとディクテーションのテストを行った。US Culture の授業では、カルチャーギャップについて、アメリカのコミュニケーションの取り方、アメリカの大統領選挙についてなどを学んだ。どちらのクラスでも、授業で先生が使う英語はそれほど難しくなく、先生もゆっくりわかりやすく話してくださるのでほとんど理解はできた。ただ、授業中に自由な発言を求められることが多いため、誰も発言ができないときは沈黙が続いてしまうことがあった。研修の最後の方にはだんだん慣れてきて自分も最初より積極的発言できるようになった。また、特に US Culture の授業は今のアメリカの現状についての授業が多く、大統領選挙が11月にあったのでアメリカ人が関心を集めているニュースについて現地の人の声を聞きながら詳しく学ぶことができたのでかなり興味深かった。

午後は、自分たちのリサーチを進める時間があったり、現地の日本語クラスに参加してジェンダーの問題について話し合ったり、日系企業訪問を行ったりした。他にも Japan Club の人と一緒に活動するアクティビティなどがあった。

そのほかに Class Audit Day という日が二日間あり、自分の専攻と似ている現地の学生の授業をシャドーウィングさせてもらって、アメリカの学生に交じって授業を受けてきた。授業のスピードがとても速くてあまり理解はできなかったが、学生が授業中に自由に発言を行って、それに対して教授が返答をするなど、学生と教授の相互のコミュニケーションが多く、活発な授業風景を見ることができた。

【学生同士の交流】

名古屋大学の学生同士は人数があまり多くなかったので、全員と話す機会が十分にあり、4年生が 14 人中 4 人と割合的には多かったが、年齢関係なく仲良く活動することができたと思う。現地学生との交流は、日本語クラスの学生との交流だけでなく、Japan Club の学生と週 1 回の Japan Club Meeting や週末の Optional Activity で一緒に活動して交流を深めた。Japan Club の学生とは平日の昼や休日のあいているときに約束をして様々な場所に連れて行ってもらった。いろいろな経験をさせてもらって本当に感謝しかない。

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）

【住環境】

学校から徒歩 25 分程度の場所の Airbnb で同じグループの同性のメンバーと 5 週間過ごした。Airbnb はベッドルームとリビングが分かれているので、私は同級生の子と同じベッドルームだったがリビングと自室で基本は分かれて生活でき、個人の時間も過ごしつつ、たまにみんなで料理をするなど楽しく生活することができた。たまにアリや小さな虫が出るがあったが、そのほかは特に大きな問題はなかった。

【食生活や健康管理】

朝食は毎日家で簡単に済ませて、夕飯にたまに同じ家の子と料理をしたりしたが、それ以外は基本外食で済ませた。朝食はスーパーで購入したパンやヨーグルトを食べ、夕食を自炊するときは日本から持って行ったパックご飯やそうめんを主食に主菜や副菜は自分たちで作った。昼食は大学の近くの通りに学生向けの比較的に安いお店が並んでいるところでよく食べた。ピザやメキシコ料理、地中海料理など様々な種類のお店があったので味に飽きることはなかった。また、大学のカフェテリアも利用した。

健康面では、出国の際に飛行機が遅延して途中の乗り継ぎ地で一泊する事になったこともあり、少し疲れがたまってしまったのか、渡米してすぐに軽く熱を出してしまった。そのため、夜はできるだけ早く寝るようにして疲れをためないように気をつけた。それでも研修の 4 週目はスケジュールがハードだったこともあり、すごくしんどかった。結局 5 回あった Japan Club も夜が少し遅くなるため 2 回参加できなかった。行くかどうかは選択できるので自分の体調に合わせて参加することがとても大切だと思う。

【金銭管理】

アメリカは物価が高い上に円安も進んでいたため、無駄に使いすぎないように気をつけていたが、買いたいものは我慢せず買った。ただ、どれくらい使ったが目に見えるように自分のスマホのメモアプリに自分が使った金額などをメモして管理できるようにしていた。

【持参してよかったもの】

パックご飯やそうめんなどの日本食は、私の場合アメリカの小麦粉だけの食生活に身体が少し疲れてしまっていたので持参してよかったと思った。私はそれほど多く持って行ったわけではなかったため、たまに日本食を食べることができてちょうどよかったと思う。また、八

ンガーが掛けられる吊り紐を持って行ったが、基本は使わないことが多かったけど、乾燥機が壊れてしまったときに服を干す際に非常に役立った。

【持参した方がよかったもの】

日本から持って行けばよかったと思うのは、のど飴と厚めの長袖の服である。ローリーの気候は日本とそれほど変わらないか、湿気が少なくむしろ過ごしやすいくらいだったけれど、その分少し乾燥していて特に夜に乾燥で咳が止まらないことが続いた。ルームメイトがのど飴を持ってきてくれていたの、ありがたく毎回もらっていたが、これほど必要になるとは思わなかったの、持って行けばよかったと思った。日本でそれほど喉の乾燥に困ることがなくても、念のため持って行った方がいいと思う。また、研修の後半、9月中旬になると肌寒い日が続く、雨も降っていたため割と厚めの長袖の服がほしくなった。私は日本と同じくらいの気候をイメージしていたので、半袖や半ズボン、スカートを多く持って行ってしまい、寒くなって NCSU のパーカーとモールでニットのカーディガンを購入した。思い出となってよかったとも思うが、あまりアメリカで服を買うことにお金を使いたくない人は日本から持って行くのがいいと思う。

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)

Airbnb にいたためホテルのように部屋に清掃員が入ってくるなど、他の人が部屋に入ってくる可能性が低かったが、鍵のかけ忘れやオーナーさんが入ってくるなど万が一の状況に備えて、毎日パスポートなどの貴重品はスーツケースにしまい、鍵をかけておいた。普段学校に行くときは、リュックサックに授業の道具、小さなウエストポーチに財布やスマホなどの貴重品を入れ、トイレなどで休憩するときも小さいバックだけは身につけていた。また、ウエストポーチは後ろから外されないようにゴム紐を使って頑丈に固定した。また、日中でも一人で出歩くのは控え、常に二人以上で行動できるように心がけた。夜はなるべく遅くならないように、また遅くなるときは信頼できる Japan Club の子に送ってもらえるか頼んで車で送ってもらうことが多かった。ローリーの町は基本的にホームレスの人がたくさんいて危ないといった雰囲気はまったくなく、安全な町だった。

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

留学を終えて、自分を見つめ直すきっかけができた。現地に行くことで、アメリカの人は～、アメリカの学生は～、など自分と比べて似ているところや違うところ、たくさんのことを得ることができた。自分がこれからやらなくてはいけないこと、真似したいことなどをたくさん見つけることができた。自分が予想した事と違うこともたくさんあったし、違う文化の中にいることで違和感を持ったり驚いたりすることもあった。それでもみんながとても優しくフレンドリーで、人柄はどこに住んでいようと変わらないのだなと実感した。とても刺激的な5週間を過ごすことができた。この留学を言葉で短くまとめるのは難しいけれど、経験すればとても最高だったと感ずることができると思う。行くか行かないか迷っている人は是非行ってほしい。

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	350,000 円	
海外旅行保険	14,000 円	
授業料（教材費含）	350,000 円	
滞在費（寮費など）	180,000 円	
食費	100,000 円	お小遣い込み
交通費	10,000 円	
その他（小遣い、通信費など）	0 円	
計	1,004,000 円	

自由記述欄

↓↓↓

〈食べ物〉



←初日につれていってもらった Chick-fil-A というサンドイッチ屋。1人前の値段で2人前出てきたので驚いた。味はおいしくて比較的安い。



Carolina Beach で食べたシーフード料理。サーモンのサラダとエビのサンドイッチを食べた。エビがプリプリですごくおいしかった。→



←学校に行く途中にある Cafe Carolina というカフェで、落ち着いた雰囲気、おいしい料理を食べることができた。

大学の近くの通りにある insomnia cookies というクッキー屋。アメリカのクッキーを食べることができる。2枚のクッキーの間にアイスを挟むこともでき、日本のクッキーとは違うおいしさがある。右はスモア味。→





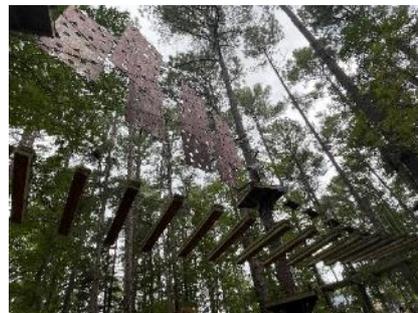
←アメリカはアイス屋さんが多く、食後にアイスを食べに来る人も多い。一番左は大学内にあるアイス屋さん。中央はハーゲンダッツ。

〈スポット〉



NCSU のアメリカンフットボールの試合。大学のカラーである赤色の服を着た人で観客席が埋まっており、すごく盛り上がっていた。

ノースカロライナ州のダーラムにあるデューク大学。大学の中にチャペルがあり、時間によってはパイプオルガンが聞ける。



Japan Club の子に連れて行ってもらったアスレチックとジップラインができる。自然の中でたくさん身体を動かすことができた。

短期研修報告書

記入 | 2024年 9月
所属 & 学年 | 法学部 1年生

留学先大学 (国名)	ノースカロライナ州立大学 (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	5週間 (8月19日から9月22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)

応募のきっかけは、高校生の頃からぼんやりと留学に行き、海外で英語を使ってコミュニケーションをとれるようになりたいと思っており、大学入学の際に配布されたプリントやSNSの情報から見つけたことである。なぜ応募したのかというと、英語をメインに活動できる、そしてアメリカ現地で働く方々との交流の機会があり、将来を考えるきっかけのひとつになりそうだったからである。

申込手続については、とにかく早めに行うことを意識し、説明会や事前授業に行った日やその週のうちに新しくやらなければならないことを終わらせたり、予定を立てたりして、忘れないようにしていた。クレジットカードやe-SIMは旅行会社からおすすめされたものを利用した。

語学対策については、ほとんど何もせずに行った。私はリスニングとスピーキングに全く自信がなかったので、もっと勉強すればよかったと思う。英語で現地の学生と話すという点では語学よりも単純なコミュニケーション能力の方が必要であると感じた。

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)

平日は基本的に午前中が授業、午後からは博物館や企業訪問、スポーツ観戦に行ったり、ファイナルプレゼンテーションの準備をしたりした。

授業はESLとUS Cultureの二つであった。前者は、英語の授業で、いわゆる4つの技能に着目し、特に最後のプレゼンを意識して人前で発表することを意識したものが多かった。Weekly Testとして、単語力を伸ばすために60個の英単語を覚えた。印象に残っている授業のひとつは、イディオム集のようなものからひとつイディオムを選んで意味や起源を調べて、例文を作り、それを発表するというものであった。イディオムを理解しておくことの重要性を実感し、意味が推測しにくいイディオムも多くあるのがとても面白いと思った。後者は、日本とアメリカの文化を比較して異文化理解を深める授業であった。ホストファミリーディナーに行く前に、二国間の食事や家庭を訪ねる際のマナーの違いを探したり、こういった話題が好まれ、反対にこういった話題を避けるべきかを学んだりした授業がとても印象に残っている。

現地の学生とは日本クラブの人々とのミーティングで交流できる。そこで仲良くなった人と昼ご飯や夜ご飯を食べたり、週末に遊びに行ったりする。日本語を話せる人や、勉強中の人も多くおり、私のたどたどしい英語を聞き取ろうとしてくれたので、英語で会話することに抵抗を感じず話しやすかった。

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）

基本的に Airbnb での生活であった。家具家電が付いており、家によって異なるかもしれないが、トイレットペーパーやシャンプー・リンス、食洗器や洗濯機の洗剤なども備え付けられていた。使い方がわからないものもあったが、サポートして下さる先生方に聞くことで快適に使うことができた。

天気は、基本的に晴れだが、時折ぱらぱらと雨が降ることもあり、湿気も少なく過ごしやすいと感じた。しかし、年に数度あるという土砂降りの雨が降り、雷も鳴るといふときもあり、そういったときは弱くなるのを待ったり、先生方の助けを呼んだりしないと行動できないほどであった。

食事については、思ったよりも野菜を摂る機会があり、朝ご飯と夜ご飯は自炊して、昼ご飯は大学内や近くのお店やカフェで日本クラブの学生や名大生同士で食べることが多かった。外食は量が多いところもあるので、昼ご飯や夜ご飯に外食に行って余りを家に持ち帰って食べることもあった。朝ごはんはルームメイトと協力してサラダやハムエッグを作り、パンを食べていたので、そこまで健康に悪い食事ばかりになることはなかったと思う。

金銭管理については、物価が高く、冷静になると何も買えなくなりそうだったと思うので、クレジットカードやデビットカードを使うとメールが来ることになっていたことから、買い物した数とメールの数が一致していることは確認し、金額についてはそこまで気にしないようにしていた。

持ち物に関しては下の自由記述欄に示します。

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）

盗まれたり落としたりすることを防ぐために財布と鞆をストラップで固定した。カード社会であることから、財布は日本で使っているものとは別にカードだけ（デビットカードとクレジットカードの二枚）を入れるものと、予備用のクレジットカードと現金を入れるものの二つに分けていた。パスポートや持ち歩かない現金は鍵のかかるスーツケースの中で保管していた。また、できるだけ一人で行動することがないように一緒に行動したり、一人にならないように誘ったりすることもあった。

危険を感じたことは、UNC（ノースカロライナ大学）に行き、大学付近のお店で買い物をしていたときに、店員も怪訝な表情をしており、明らかに挙動のおかしな人に声をかけられ、会話を終わらせようとする声荒げ、逃げるように立ち去ると罵倒されたり、NCSU 付近でも病院に行くための交通費をせびられたりした。ぱっと見た感じでいかにも怪しい雰囲気の人々であったので、そういった人を見かけたら声を掛けられる前に目を合わせず立ち去ることが必要であると感じた。

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、NCSU に行けてよかったと思う。一か月が充実していて、新しい物事や価値観に出会えて、自分が得たかったものを得られたとも感じた。英語力やコミュニケーション能力、異文化理解力にはまだまだ改善の余地がたっぷり残されているし、もっと勉強していけばよかったとも思うが、今この段階で行ったからこそ得られた経験や友人があると思う。もし、行くかどうか、どこに行くのか迷っている方がいればぜひ NCSU に行くことをお勧めします。行ってよかったと思えるはずです。英語話者に囲まれて、様々な価値観に触れ

て一か月を過ごせたのは、私にとって間違いなくこれからを考えていくきっかけになり、自分を見つめなおしたり変えたりできたとても良い経験でした。

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	340,000 円	往復航空運賃と ESTA 申請費用
海外旅行保険	14,000 円	
授業料（教材費含）	350,000 円	
滞在費（寮費など）	180,000 円	Airbnb の滞在費
食費	56,000 円	自炊するためにスーパーで 15,000 円くらい購入し、残りの 40,000 円は外食分です。
交通費	円	Go Triangle というバスは事前に支払ってあったはずですが、いくらかは覚えていません。
その他（小遣い、通信費など）	100,000 円	e-SIM は二か月で 16,000 円ほどでした。
計	1,040,000 円	

自由記述欄

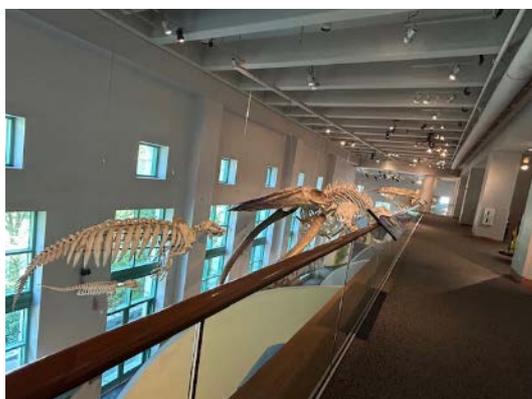
↓↓↓

【持ち物について】

- 持って行ってよかったもの
 - ・簡単に調理できるもの、例えばパックご飯・インスタントの味噌汁など
 - ・日本っぽいもの（お礼として日本のグミやチョコ、書道の作品も喜ばれた）
 - ・水筒（大学のグッズを買ってもいいかも）
 - ・食洗器対応の菜箸
 - ・ハンガー・ピンチハンガー（乾ききらなかったときに干すのに使って、そのまま干したままにできてたむ必要ない）
 - ・部屋用のスリッパ
 - ・ラゲッジスケール（帰りの空港で慌てないで済みますが、多ければ手荷物にすればいい）
 - ・晴雨兼用の日傘
 - ・ガム（飛行機内で離陸・着陸時に頭痛を予防したり、喉をケアしたり、口の中をスッキリさせたりできる）
 - ・扇子やハンディファン
- 持っていかなくてよかったもの
 - ・パーティー用の服（少しきれいめの普段着にもできるワンピースでよかった）
 - ・タコ足にできる延長コード（Airbnb の部屋についていた）
 - ・シャンプー・リンス（Airbnb にあった、なくても日本でも見かけるメーカーのものが売られていた）
 - ・クーラーバッグ（エコバッグで十分だった）
 - ・変換器（日本で使っているものが使えた、ものによっては使えないかもしれないので確認はするべき）
 - ・毛玉用のコロコロ（そこまで気にしない人はいらないが毛玉はかなりできてしまった服もある）

- ・英語などの参考書・勉強用具・電子辞書など
- 持っていけばよかったもの
 - ・ピーラー（自炊をするならあってもいいと思う、私の Airbnb にはなかった）
- 持っていらずに現地で買って/買えばよかったもの
 - ・ドレッシング（思ったより家でサラダを作ったのでいろいろな種類のドレッシングを現地で試せばよかった）
 - ・のど飴（乾燥しているのがあった方が良く、持って行ったものでもよかったがアメリカのものもおいしかった）
 - ・フットボールなどのスポーツの観戦に持っていける鞆は透明なものかとても小さいものなので、財布やスマホをポケットに入れたままにするのが不安なら現地で透明の鞆を買ってもいいかも
 - ・長袖の上着（9月やエアコンが効いているときは半袖だと肌寒いので）
- その他
 - ・服はビジネスカジュアルも含めて一週間分で十分であった
 - ・靴は濡れると乾きにくいので二足持って行くことを推奨されたが、ドライヤーで乾かしたり、新聞を入れたり新聞でくるんだりすれば乾くので、スニーカーとサンダルの二足でも間に合うと思われる
 - ・鞆について私は預け入れ最大のスーツケースとボストンバッグ、大きめのリュックと小さいポシェットで行き、授業には別の大きめのトートバッグを使った。
 - ・水着については、今年は天気も悪く涼しくなっている時期だったので海に入っても足だけにしたので、水着を使うことはなかった。また、絶対に海には入らないという強い意思があれば一回使うだけのために持ってこなくてもいいと個人的に思った。

以下印象に残っている場所などの写真です



↑ 博物館

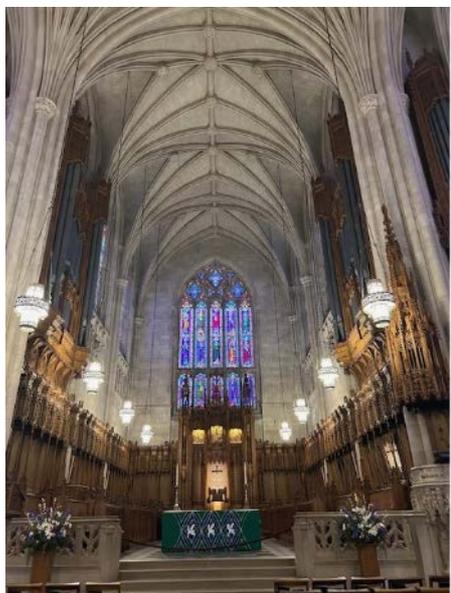


↑ スーパーマーケット



↑ 大学内を走るバス

←フットボールの試合の様子
リサイクルのボランティアに行った



↑ Duke 大学の教会



↑ UNC の有名な建物？



カロライナビーチ

以下おいしかったもの

Slice of New York Pizza, Insomnia Cookies, Bul Box, Shake Shack など



短期研修報告書

記入 | 2024年 10月
所属 & 学年 | 法学部 2年生

留学先大学 (国名)	ノースカロライナ州立大学 (アメリカ)
短期研修のプログラム名	ノースカロライナ州立大学研修
留学した期間	35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)

何でもいから自分に自信をつけたいと思って、留学を目指しました。一人で暮らすのも言葉が通じないところで長く暮らすことも、知らない文化や新しい価値観に触れることも、もちろんコミュニケーション能力や言語力の向上も自分にとっては本当に大きな挑戦で、それができたら今後の人生の一つの強みになるんじゃないかと思い全てが叶いそうなこの研修に申し込みました。

まず説明会に参加してそれからは流れに沿って申し込みました。特に難しいことはありませんでしたが、早め早めの行動を意識しました。

英語に自信がある方ではなかったので受験期にやっていた、NEXTSTAGE(文法書)を一からやり直し、オンライン英会話のレッスンを受けました。

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)

大体1日に9:00~12:00までと13:00~15:00までの授業を受けるのが普通で、それに加えてボランティア活動やゲーム観戦、他大学訪問やショッピング、現地学生との交流などがありました。個人的に現地学生と約束して遊びに行ったりもするので、本当に毎日が予定盛りだくさんで体力的にはとても厳しかったけれど、その分学びが多く楽しくて刺激だらけでした。

カルチャーの授業はみんなの興味に沿った内容をしてくれたので、面白かったしこれから生きることばかりでありがたかったです。

ESLの授業はプレゼンメインだったので最初こそ戸惑ったけれど、あんなに人前に立つことをトレーニングできるのはめったにないと思うしアメリカだからこそできる自己表現をできたので本当にいい経験だったと思います。

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)

私たちのAirbnbは比較的きれいな家でいい住宅地にあったので、あまり住環境には困りませんでした。現地に着いてから一週間は胃が対応できず1日1食で生活していました。大分きつかったですが胃薬があったので助かりました。また最初の一週間は、長時間飛行の疲れや乾燥に加えて割とタイトなスケジュールで体調を少し崩して喉がやられてしまったので薬とのおどろを常に飲んでいました。慣れない環境であるのに加えてプログラムは英語で進むので何をやるのにも結構疲れるし、何より全てのことが楽しくてはしゃいでしまうので、体的に少し無理をしなくてはいけない状況になります。体の丈夫さに自信があっても、常備薬は用意しとい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)

なるべく危なそうだなと感じるところや人には近づかず、夜間の一人行動は避けるようにしていました。

また万が一に備えて、ルームメイトとこまめに連絡を取り合いお互いの状況は把握しているようにしていました。

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

迷っているなら絶対に挑戦することをおすすめします。私はこのプログラムで、人生で一番といっても過言ではないぐらいの経験をしました。見るもの学ぶこと出会う人全てが私にとって新鮮で毎日が刺激の連続で、考え方や価値観が大きく変わり、留学前には考えられないほど人生に対して意欲を持つようになりました。元々内向的で慎重な性格で、文化も言語も違う環境や知らない人ばかりの場に飛び込んでいくなんて到底考えられませんでした。勇気を出して挑戦して本当によかったと思っています。