

短期研修報告書

記入 | 2025年 3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	ノースカロライナ州立大学特別研修
留学した期間	2025/2/9~3/3

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)

いちばん自分で好きなことができる時間がある大学生の間に一度留学に行ってみたいという思いがあり、卒業後の進路を決めるのに余裕がある2年生までに挑戦しようと思ったから。申込手続は名大の留学室の説明会や前回夏と同じプログラムに参加した友人から話を聞くことでできた。期限までに出す資料などが多く少し大変ではあったが、分からないことはなんでも先生方にメールでも聞くことができたのでしっかりやれば問題はないと思う。語学対策は留学後にTOEICの試験を申し込み、その勉強を留学前からはじめた。また1週間前くらいからではあるが毎日アメリカのCBCニュースの動画を見てリスニングするようにした。

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)

平日はスケジュールが組まれており、語彙やスピーキング、ライティングなどの英語のスキルに関する授業とアメリカの文化や授業の2つが主にあり、その他にも色々なイベントがあった。スキルの授業では、スピーチ力に特化した授業が多く、人の前でどのように話すかを教えてもらい、人前で英語を話すことに対する抵抗感は減ったと思う。また語彙やライティングなどに感じては課題が出て、テストもある時もあり、夜まで交流会があったので課題やテスト勉強の負担は少し大きかった。しかしほとんど午前と午後に予定が組まれていたため、結構規則正しい生活を送ることができた。またJapan clubの現地学生とシャドーイング(現地学生と同じ授業を受ける時にペアになった同じ専攻の学生)の人と交流できて良かった。インスタで連絡を取り合って平日の隙間時間に大学のジムで卓球やバドミントンを一緒にやったり、コンサート聞きに行ったりした。また土日には遠くのビーチや大きいショッピングモールに連れてってくれたり、シャーロットのNBA観戦にも車を出して連れてってくれたりして日本人留学生にすごく尽くしてくれた。夜遅くなっても宿泊先まで車で送ってくれて何から何まで彼らのおかげで充実した日々を過ごせたと思う。また学生はみんなフレンドリーで色々なことを誘ってくれるので人見知りでも心配することはなかった。わたしはJapan club主催のカラオケ大会すごく楽しくて、日本の曲も現地生が歌っているのも新鮮だったし曲へのノリ方が全身の全カダンスでみんな盛り上げていてとても面白かつ

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 というアメリカの一軒家を日本人学生のグループ 3 人で借りて過ごした。キッチンやバストイレ、洗濯機乾燥機も整っていて不自由なく過ごせた。リビングも広くてそこでみんなで勉強できた。食事はお昼は大学にすぐたくさんレストランがあって毎日色々な場所を巡って食べた。ハンバーガーポテトが多く、野菜はほとんどなかった。そのため朝ごはんはスーパーでサラダ、パン(種類が豊富!), ヨーグルトなどを同じ家の子たちと買って食べていた。朝に野菜をとることを意識した。また持って行ったものでインスタントの味噌汁やスープは朝に気軽に食べれて良かった。あとはレンジで食べれるご飯と和風の缶詰は日本食が恋しくなったときに重宝した。お金は基本デビットカードで払って、すぐにいくら引き落とされたか確認できるように管理した。現金は 2 万円分両替していったが、あまり必要なかった。またスーパーで同じ部屋の子 3 人と買うときは順番に 3 人で支払って差額を計算して最後に合わせると毎回割り勘する必要がなくて良かった。近くのスーパーでカード会員になると毎回 5% オフからの学割がきいて結構お得だったので始めに入っておいて良かった。スーパーでおみやげも調達できた。

洗剤などの日用品は既に部屋にあって、足りなくなったら同じものをスーパーで探して買ったから持っていかなくて良かった。シャンプーリンスボディソープは部屋の子と手分けして持って行ったが部屋には十分になかったので持って行って良かった。ドライヤーやタオルなどは十分にあったので持っていかなくて良かった。同じ部屋の子でプチッと鍋とコンソメスープの素を持ってきてくれてそれを現地で買った野菜で作れたのは良かった。野菜も取れるし美味しく、残りは朝ごはんでも食べられたので良かった。

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)

スマホや財布、パスポートの管理は厳重に行い、常に持ち歩くようにした。すりなどに合わないか行くまではすごく不安で警戒していたが、大学構内の治安はよく、あまりびくびくする必要はなかった。夜は一人で歩かないようにした。また現地学生が車で夜遅くなると送迎してくれたので心配なかった。

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

留学は私にとって家族と離れたり、すごく遠くに知っている人も少ない場所に飛び込んだりすることは不安で、緊張していて、本当に行ってもいいのかと思っていたが、思い切って挑戦できてよかったと留学を終えて感じる。英語を使って、伝えたいことを先生や現地学生に伝わった時の喜びはこれから英語を使う中でも自分の自信になっていくと思う。また、勉強に加えて、アメリカという異国の地で生活を送り、異文化の生活を体験し、お楽しみもたくさんあって、すごく充実した毎日を過ごせて、有意義な春休みになった。アメリカのスーパーは広くてレストランのご飯の量は日本の倍以上で、色々と驚くことは多かったが、それも含めて良い経験になった。

短期留学に迷っているなら、長期よりも挑戦しやすいし、短期でも現地学生の様子や勉強に

対する思い、色々なことを学べるのでぜひ勇気を出して行ってみる価値は十分にあると思います。

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）

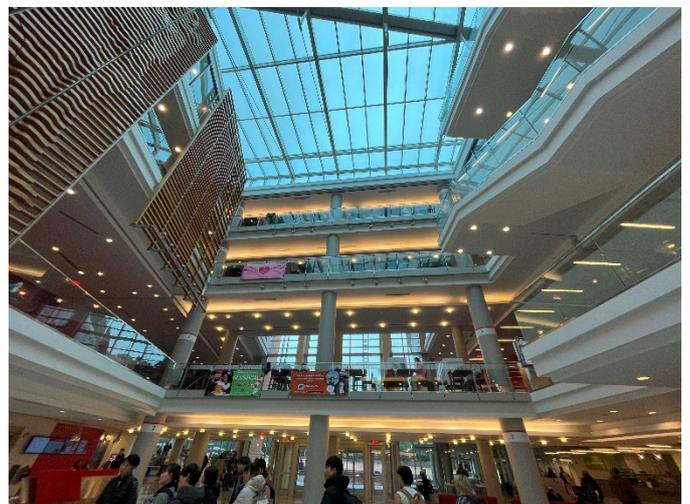
内訳	おおよその額	備考
航空運賃&ビザ申請料	392120 円	滞在費含む
海外旅行保険	9376 円	
授業料（教材費含）	209216 円	
滞在費（寮費など）	円	
食費	67000 円	
交通費	20370 円	羽田空港まで新幹線
その他（小遣い、通信費など）	43200 円	交際費, お土産, シムカード
計	742000 円	

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。

↓↓↓

大学内

広さは日本の規模と比べられないくらい広い、中もきれいだった
いたるところに勉強できるスペースがある



宿泊先のリビング



アメリカの食事

ハンバーガーが多かった

どれも美味しい

大学内のアイスクリームが濃厚で美味しい





ビーチ

3時間かけて Japanclub の学生が連れて行ってくれた



シャーロットで NBA 観戦

バスケの試合を見に行った、応援だけでなく休憩を含むゲームのパフォーマンスが迫力満点だった



大学内のジム

連日現地生と日本人学生で混ざって卓球、バドミントン、バスケなどを楽しんだ
最後にはクライミングもできた



短期研修報告書

記入 | 2025年 3月
所属 & 学年 | 文学部 1年生

留学先大学 (国名)	ノースカロライナ州立大学 (アメリカ合衆国)
短期研修のプログラム名	ノースカロライナ州立大学特別研修
留学した期間	2025.2.9-2025.3.3 (3週間)

1. 留学前の準備 (応募のきっかけや動機、申込手続、語学対策など)

動機

- ①大学受験生時代、お世話になった先生に強く留学を勧められた。
- ②友達が本研修 (2023年夏) に参加したと聞き、自分も負けていられないと思った。
- ③入学式で杉山総長が、在学中に一度は海外に行くの良いとおっしゃっていた。

上記が主な動機である。入学してから、今まで以上に洋画を見るようになり、さらに海外に興味を持った。自身の英語力 (特に英会話) も伸ばしたいと思い、英語圏に留学することにした。いくつかあるプログラムの中で、ノースカロライナ州立大学 (NCSU) は名大の提携校だけあり、サポートが手厚い。私は海外に行ったことがないため、安全性の高さを重視した。さらに②の友達がとても満足していたため、私は本研修に参加することに決めた。

語学対策

今まで英会話の勉強はほとんどしてこなかったから、きちんとしたかったが、応募してから渡航までの時間は数カ月しかない。さらにバイトや、期末テストの勉強もあり十分な時間はとれない。そこで、英会話の入門書を一冊買うことにした。私が買ったのは、<関正生 (2023) 「ネイティブが使っている 43 のテクニックで英語が楽しくなる!」、高橋書店> である。関先生が好きならオススメの 1 冊だ。この本を読んでよかった点は、会話力が上がることはもちろんだが、生きた英語を結果的に実感できたことだ。本に書いてあるフレーズや習慣が、現地で本当に使われていることが証明された。例えば、'Nice meeting you.' というフレーズがある。私は初めてこのフレーズを知ったのだが、本当にこれが使われるのか疑っていた。しかし、現地の学生が会話の終わり際に本当に使っている。自分が本で学んだことが、生き生きと鮮やかになる瞬間を経験できた。

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)

平日は主に授業や企業訪問などの活動、休日は基本フリーである。授業は、主に 3 種類ある。まず、英語力向上のための、もしくはアメリカの文化を学ぶ授業で、これは名大生のための授業だ。次に現地の授業で、いわゆる聴講である。現地の学生が普段受けている授業に参加するので、内容理解がとても難しい。最後に「日本語」の授業である。これは、現地の学生にとっての第二外国語と言える。ここでは、日本語ネイティブである私たちが彼らの日本語学習を手伝う。私はこの授業が一番楽しいと感じた。外国語習得の苦労を分かち合えた気がするからだ。総じて、英語を学ぶというよりは、英語を使って活動することが多い。英語は目的ではなく、手段だということを強く思い知らされた良い機会になった。

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）

今回の研修は Airbnb で 3 週間過ごした。乾燥機が付いていたため、洗濯は非常に楽だった。キッチンには調理器具や食器がほとんどそろっており、ある程度の調味料も備え付けられていた。現在、円安と物価高の影響でアメリカでの生活費（特に外食代）はかなりかかる。ご飯やみそ汁はある程度持っていくとよい。また、かさばりにくいため、お餅を持っていくのも良いと思う。

アメリカでは、キャッシュレスが主流である。持っていく現金はそこまで多くなくてもよいかも。ただし、カードの紛失などのリスクには必ず備えるべきである。

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）

NCSU のキャンパス内は基本的に治安が良い。警察官も巡回しているため、そこまで心配する必要はないと思われる。ただし、街に出ると、若干怪しい箇所もあるため単独行動は避けるべきである。私自身、日が暮れてからの外出は極力避けていた。日本に比べると治安が悪いが、予想していた程ではない。最低限気を付けていれば、楽しい研修になることは間違いない。

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

留学は人生を変える。たとえ短期だとしても、私は本研修を終えて、海外で働くことを進路における選択肢に入れた。もし行くか迷っているならば、絶対行くべきだ。迷っているということは、行きたい気持ちが少しでもあるということである。経済的事情、治安、英語力、健康状態。不安要素は考え出したらきりが無い。留学前、私自身もかなり悩んだ。私の家は決して裕福な家庭ではない。アメリカは銃社会であり、治安が悪いと聞いている。英語に関しては、Reading は少しできるが、Listening は苦手。まして Speaking なんてもってのほか。英語でコミュニケーションをとれるか心配だった。極めつけは健康状態。私は渡航の約7カ月前に肺の手術を受け、その後も本調子ではなかった。気圧の関係上、そもそも飛行機に乗れるかが問題だったのだ。しかし、「虎穴に入らずんば虎子を得ず」ということわざがある。リスクなしに大きな成果は得られない。今思うと、留学前の自分は井の中の蛙と言える。大海を知らなかった。もし自分を変えたいと思っているならば、海外に出ることは必須と言えるかもしれない。また、留学は旅行よりもコストを抑えられる。ぜひ検討してほしい。

6. 研修費用（さしつかえなければおおよその金額を教えてください）

内訳	おおよその額	備考
航空運賃&ビザ申請料	円	
海外旅行保険	約 10,000 円	保険料に大差はないが、いくつかのプランがある。
授業料（教材費含）	円	
滞在費（寮費など）	円	
食費	円	かなりかかると考えた方がよい。外食は 1500~2000 円くらいかかっても不思議ではない。（円安、物価高の影響）

交通費	0 円	基本的に交通費はかからない。キャンパスは名大よりはるかに広大だが、無料のバスが走っている。また、友達になった現地の学生が自家用車で連れていってくれることも多かった。
その他（小遣い、通信費など）	円	通信費（e-SIM） au の場合 800 円/日～ Airbnb や大学内では Wi-Fi が使える。
計	円	

自由記述欄

NCSU の古い建物は赤煉瓦造りでとても美しい。

キャンパス内にあるカフェのアイスクリームをぜひ食べてほしい。（おすすめはストロベリー）

学食はビュッフェ形式（ただ昼食はレストランでとることが多かった。）



おすすめスポットは、ノースカロライナ美術館！（特別展以外は無料、写真撮影可）
常設ではないが、ボッティチェリやモネ、ピカソなどの作品を見ることができた。
レストランも併設されていて、食事を楽しむこともできる。（写真はキッシュとフレンチフライ）



短期研修報告書

記入 | 2025年 3月
所属 & 学年 | 理学部 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	短期留学研修 A (ノースカロライナ州立大学)
留学した期間	3 週間

1. 留学前の準備 (応募のきっかけや動機、申込手続、語学対策など)

もともと海外に興味があり、部活の先輩が短期研修の説明会に誘ってくれたため説明会に足を運んだ。始めは国外に出たことのない自分がいきなり 3 週間も見知らぬ国で過ごせるかという不安があったが、ノースカロライナ州立大学には NU Tech(名古屋大学の機関)があることや先輩と一緒にいくという理由から応募を決めた。

申し込手続きに関しては、私はパスポートを持っていなかったなのでその関連での手続きに時間と労力を要した。用意する書類が多いので、早めに済ませておくことに越したことはないと感じた。

語学対策に関しては、リスニングに不安があったため英語版の映画を何本か観て勉強した。また、スマホのアプリで単語を確認していた。

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

US culture と ESL の授業を主に受けていた。US culture は日本とアメリカの文化の違いについて学び、最終的にはグループでテーマを 1 つ選んでプレゼンを行った。ESL ではテキストやアクティビティを通してスピーキングやライティング、語彙を学んだ。どちらの授業でも先生がこちらに質問を投げかけてくれることが多く、日本の授業との違いを感じた。その他にも、シャドーイングという自分の専攻に近い分野の学生と 1 日同じ授業を受ける日や、日本語の授業にお邪魔して現地の学生と話す機会が多くあった。印象に残ったのが、どの授業でも他の生徒との話し合いの時間が設けられていることだった。そのおかげで、たくさんの学生と知り合うことができたことが嬉しかった。基本的に Instagram を交換するため、「交換したい」というフレーズを何回も口にした。

また、Japan club の方たちが車を出して色々なところに連れていってくれたため、放課後や授業がない日も有意義な時間を過ごすことができた。Japan club は毎週水曜日にミーティングがあり、そこでたくさんの日本が好きな学生と話することができる。彼らは拙い英語でも最後まで聞いて、ゆっくりと話してくれるので自分も安心して話すことができた。さらにお店や博物館で食事やチケットを購入する際にも手助けをしてくれた。

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)

女子 3 人、Airbnb で 3 週間で過ごした。家は少し古く裏口のドアが開きづらいなどの小さい問題はあったが、キッチンや洗濯機は比較的新しい設備で使いやすかった。私の場合は一人部屋が無かったため、研修前はどうなるか不安だったがリビングを利用して一人になれる時間を作れたので特に問題なく過ごせた。

食生活では、昼食、夕食を外で食べるが多かったため、朝は野菜をとるように心掛け

た。ほとんどのお店はサラダをおいていることが無かったので、朝に食べておくべきだと思う。また、学内のジムがとても広く色々なスポーツができたのでバドミントンやバスケットボール、卓球などで Japan club の人と何回もそこで遊んだ。

会計は基本的に Apple wallet で済ませていたので、使った金額はすぐに確認できるようになっていた。

持参してよかったものは、ふりかけ、お茶のもと（お湯に溶かす粉タイプ）、物干しハンガー（小物を干すときに便利）、運動ができる服（ジムに行ったとき用）、きれいめの服（最終プレゼン用）、保湿用品（乾燥が強かったため）、スマホの肩にかけるストラップ、除菌シート（ウェットシートがアメリカにはないため）

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）

基本的には治安が良かったが、遅い時間は出歩かないようにしていた。どうしても遅くなる場合でも、Japan club の方をお願いして Airbnb まで車で送って貰っていた。また、買い物の時にあまり現金を出さないようにした。危険を感じることは特になかった。

5. 留学を終えて感じること&留学を考えている学生へのメッセージ

この3週間で得られたものはとても大きく、この研修に参加して本当に良かったと感じている。文化の違いや、日本語以外でのコミュニケーションを学べたことで、より海外に興味を持った。留学を考えている人にとって、この研修は初めの一歩としてふさわしい内容だと思う。私自身、自分の英語力にほとんど自信がなかったが、この研修のおかげで以前よりも自信を持って話せるようになったと思う。海外は不安要素が多いが、それ以上に価値がある経験をできるので迷っている人は勇気を出して応募するべきだと思う。

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
航空運賃&ビザ申請料	25万円	
海外旅行保険	1万円	
授業料（教材費含）	20万円	
その他（小遣い、通信費、食費など）	10万円	
計	66万円	

自由記述欄



学内の図書館です！とても大きくて、選んだ本を自動的に書庫から取ってくれる機械には驚きました。また、勉強スペースだけでなくゲーミングルームやミュージックルームがあったことが衝撃でした。



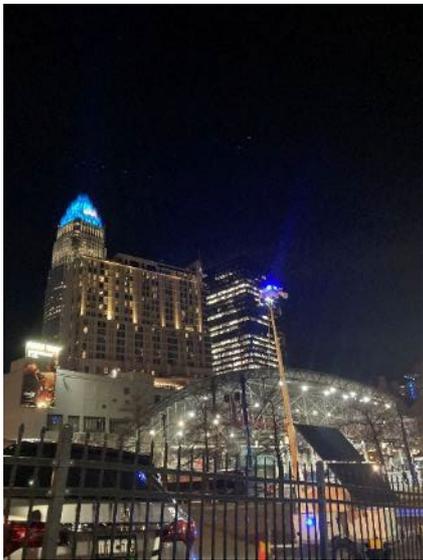
何回も遊びに行ったジムです。道具を借りられるので、バドミントンやバスケットボールなど色々なスポーツを現地の学生と行いました。また、ロッククライミングもできたので挑戦してみたのですがなかなか難しかったです...



左の写真はペペロニピザというピザで私の一番のお気に入りです！右の写真は大学でとれたミルクを使用したアイスクリームで、濃厚でおいしかったです！どちらも学内のお店で購入することができます。



サウスカロライナ州にあるビーチに行きました。ここはアメリカの中でも観光地で、多くのお店や人で賑わっていました。



帰国前日にはシャーロット(ノースカロライナ最大の都市)に行きました。車の博物館やNBAの試合を見ることができて充実した一日でした。

短期研修報告書

記入 | 2025年 2月
所属 & 学年 | 文学部 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	ノースカロライナ州立大学特別研修
留学した期間	2月9日~3月3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、大学院卒業後のキャリアについて考えるために視野を広げたいと考えたからです。海外駐在のある職種に興味があり、現地企業の訪問や実際に海外で暮らす経験などを通して、自分のキャリア形成について考えを深めたいと考えました。また、将来国際的に活躍できる人材となるために語学力や、文化や言語の異なる様々な人と人間関係を構築力する力を磨くことができれば良いと考えました。

パスポート取得に意外と時間がかかるので、早めに取得しておくと思えます。

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)

現地の日本語や日本に関連する授業に混ぜてもらった授業と、日本人学生だけで受ける英語とアメリカの文化についての授業が半分ずつという感じでした。現地の授業に混ぜてもらった時には、グループディスカッションなどで交流や発言の機会が沢山あって、とても鍛えられました。日本の文化についての授業が多く、身近な話題が提示されるので参加しやすいです。どの授業でも、とにかく積極的な発言と質問が求められるので、文化の違いを強く感じました。ただ、機会は存分にあるので積極的に発言して英語を磨くことができます。

現地の学生たちはとても親切で、ビーチやシャーロットなど車で3、4時間かかるような場所にも連れて行ってくれました。ご飯に連れて行ってもらったり、体育館で遊んだり、たくさん交流することができました。

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)

3週間 Airbnb で生活していましたが、とても広くて快適でした。典型的なアメリカの家で、アメリカらしい生活を楽しむことができたと思います。洗濯機と乾燥機がついているので、衣服は少なめでも大丈夫だと思います。夕食は自炊することが多かったですが、大きなオーブンでクッキーやパイを焼いたりしてアメリカの食事を楽しむことができました。金銭は、なるべく大量の現金は持ち歩かないようにして、カードを使うようにしていました。クレジットカードを何枚か持って行って、しまう場所を分けて、リスクを分散させていました。レトルトのご飯と味噌汁は朝夕問わず簡単に食べられるのでとても重宝しました。日本食が恋しくなった時のためにも持っていくと良いと思います。箸も持参すると良いです。小物を干す小さいピンチハンガーを持っていくか迷ったのですが、乾きにくいものを干したりするのに結構役立ちました。冬はとても乾燥するので、保湿するものを多めに持っていった方が良いです。給水できる場所が大学の至る所にあるので、水筒を持っていくと便利です。体育館で遊ぶことも多かったのですが、運動ができる服があると良いと思います。

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)

治安の良い地域で、危険を感じることはほとんどありませんでしたが、夜は車で送ってもらおうかウーバーを利用する、なるべく一人で出歩かないようにすることを意識していました。シャーロットという少し大きな都市に出かけた時に、道でマリファナの匂いがすることが何度もあって少し危険を感じました。大きな都市へ行く時には現地の学生と一緒にいくのが良いかもしれません。

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

とても楽しくて、あっという間の3週間でした。人の話を聞いたり何かで読んだりすると、実際自分の目で見て体験するのとではやっぱり全然違うなと思いました。自分がその場で見て感じたことをこれからも大切にしたいと思います。私にとって、今回が初の海外渡航でしたが、最初の経験としてすごく良い経験ができたと思っています。留学を考えているのであれば、なるべく早く行った方が帰国後の選択肢が増えると思います。ぜひ行ってみたいですね。

6. 研修費用 (さしつかえなければおおよその金額を教えてください)

内訳	おおよその額	備考
航空運賃&ビザ申請料	255,580 円	
海外旅行保険	9,376 円	
授業料 (教材費含)	216,824 円	
滞在費 (寮費など)	136,540 円	
食費	約 100,000 円	
交通費	約 25,000 円	羽田空港までの新幹線代など
その他 (小遣い、通信費など)	約 80,000 円	
計	約 733,320 円	

自由記述欄

アメリカの料理を満喫しました。BBQ が美味しかった！



Airbnb での自炊の様子



フラペチーノアメリカンサイズ



NBA 見に行ったり



ビーチに行ったり



アメリカの猫カフェ行ったり



楽しかった！！

短期研修報告書

記入 | 2025年 4月
所属 & 学年 | 医学部 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	ノースカロライナ州立大学特別研修
留学した期間	2025/2/9~3/2

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)

学年が上がって忙しくなる前に、暇な1年生の間に留学してみたいと思った。期間が3週間と短く、内容も語学学習ばかりではなかったため、気軽に参加できると感じ、この研修に応募した。申込手続は基本的に海外留学室の案内に従えば問題なく進められた。海外渡航届には指導教員の捺印が必要だったが、予定が合わず捺印をもらうのに手間取った。12月、1月は試験勉強で語学対策をする時間はあまりなかった。家にあったハリー・ポッターの英語版を少しずつ読んでいたが、最終的に半分も読み進められなかった。大学の英語の授業を普通に受けていれば十分だと感じた。

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)

US Culture Workshop と ESL & Communication Skills の授業が週に2回ずつくらいあり、どちらも研修に参加した名大生のみで受講した。US Culture Workshop では日本とアメリカの文化的な違いを学び、ESL & Communication Skills ではスピーキングとライティングを中心に英語の練習を行った。最終的に、US Culture Workshop で学んだ内容をもとに4人1グループで5分程度の発表を行った。その他に、現地の授業を聴講したり、日本語の授業に参加したりする機会も多く、企業訪問や Japan Club のイベントもあった。自分の専攻に近い授業を聴講できる class audit day が2日間あり、生物や化学、生化学実験の授業に参加した。習ったことのある内容だったため、英語が聞き取れなくても大体理解できた。授業のレベルはそれほど高くなく、ディスカッション中心のものも多かった。日本語の授業では、日本語を教える場面もあった。主語と述語を明確にし、文法的に正しい日本語を話すよう心がけたが、逆にぎこちない日本語になってしまった。日本語のスラングについて質問されたが、とっさに出てこなかった。企業訪問では Hitachi と Aisin を訪れた。Japan Club の学生とは、レストランに食べに行ったり、週末は海へ出かけたりした。大学にはジムがあり、スポーツを楽しむこともできた。現地の学生と交流する際、音楽、映画、スポーツ、ペット、趣味など、何かしら共通の話題があると会話が弾むため、自分の好きなことについて少し話せるようにしておくとうれしかった。

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)

二階建ての Airbnb に2人で滞在した。広く、清潔で質素な家だった。実家暮らしだったため少し不安もあったが、問題なく生活できた。滞在する Airbnb の Web サイトでアメニティや設備を確認しながら持ち物を準備した。基本的に必要なものはスーパーで大体揃うため、入念に準備する必要はなかった。爪切りと箸は持参して正解だった。外食も多かったが、スーパーで買った食材を使って自炊することもあった。トイレが詰まるというハプニングが発生

したが、NU Tech の河田さんのサポートもあり、最終的にはオーナーが修理してくれた。家にトイレが2つあったため助かった。アメリカのトイレは日本のものよりも詰まりやすいかもしれないので注意が必要だ。また、帰国後、オーナーから食器の汚れに関する請求があったとの連絡を受けた。食器はできるだけ丁寧に扱ったほうがよい。何か困ったことがあれば、河田さんがとても頼りになる。

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)

留学前に保険会社の担当者から海外滞在中の事故や事件について話を聞かされ、かなり危険なのではないかと身構えていた。しかし、留学中に危険を感じることは特になかった。もちろん、注意するに越したことはないが、大学内とその周辺は比較的安全だと感じた。家から大学へは Wolfline というバスを利用した。市バスには乗らないほうがよいと事前に聞き、現地の学生からも同様のアドバイスを受けたため、実際に利用することはなかった。夜間は不用意に出歩かないよう心がけた。

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

自分は内向的な性格で、アメリカでうまくやっていけるのか不安もあり、この研修にそれほど期待していなかった。しかし、終わってみれば、結構楽しい3週間で過ごせたと感じている。もちろん、留学中は個人的にきつく感じる日もあったが、それ以上に良い思い出が多く、研修に参加してよかったと今では思う。友人と買い物に行ったり、ジムでスポーツをしたりといった何気ないことが楽しかった。語学面では、最初は店で自分の英語で注文が通じるだけで嬉しかったが、英語が劇的に上達したわけではなかった。どちらかといえば、英語を使うことへの自信が付き、海外の友人ができたことで、英語学習へのモチベーションが上がったと感じる。留学を考えるきっかけは人それぞれだと思うが、この研修はどんな人にとっても良い経験になると思う。

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	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



←雪が積もった。現地では雪が積もることはかなり珍しいそうだ。この日は Duke 大学と UNC のキャンパス見学をする予定だったが、雪の影響で中止となり、代わりにオンライン授業が行われた。

→一見普通の豚骨ラーメンに見えるが、食べてみると全く味がせず、まるで水に麺が浸かっているかのようにだった。隣で同じラーメンを注文した友人に少しスープを味見させてもらおうと、そちらは普通だった。おそらく何かの調味料を入れ忘れたのだろう。色は普通だったため、しばらくは自分の味覚がおかしくなったのかと思い込んでいた。14 ドルもしたので、かなり残念だった。



←博物館にいたカミツキガメ。小学生の頃、家の近くの公園で見つけたカミツキガメが展示されていて、よく見に行っていたので、少し親近感が湧いた。日本では特定外来生物として片隅に簡素に展示されていたのに、ここでは在来種として堂々と大きな水槽で展示されており、その扱いの違いを感じた。

短期研修報告書

記入 | 2025年 3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	ノースカロライナ州立大学特別研修
留学した期間	2/9~3/3

1. 留学前の準備 (応募のきっかけや動機、申込手続、語学対策など)

高校生の頃から留学に興味があったが、コロナウイルスの影響で実現させることができないまま卒業してしまったため、大学生のうち絶対に参加しようと考えていた。申込については特に困ったことはなかったが、やるが多かったため早めの行動を心がけた。言語対策は YouTube で簡単な英会話の動画を見てイメージしていた。現地で特に困ったことはなかったが、もっと練習していたらコミュニケーションがさらに取れたに違いない。

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

平日は ESL という英語の授業や US Culture という異文化理解の授業が中心で、その他に日本語の授業に参加したり、現地の学生が普段受けている授業について行って参加したりなど多くのプログラムが組み込まれていた。それらの授業に加え、キャンパスツアーや博物館見学、ゲストレクチャー、企業訪問など、様々なアクティビティが予定されていて非常に充実していた。とはいっても平日の夕方以降や土日など特に予定がない自由の時間も多かった。その時間を使って Japan Club の学生たちと交流を深めたり、ノースカロライナの街を探索したりした。特に大学のジムがかなり大きくて多様なスポーツを気軽にできるので、毎日のようにジムに行って体を動かしていた。バレーボールやバトミントン、卓球、バスケ、サッカー、ボルダリングまで本当に様々なスポーツができる。日本にいる時よりも断然運動量は多かった。(それでも体重がかなり増加していた。さすがアメリカ。) 現地の学生たちは本当に優しく積極的に関わってくれた。ショッピングやビーチ、NBA 観戦など数えきれないほど多くの思い出を一緒に作る事ができた。

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)

男子四人で Airbnb を借りて生活していた。部屋はとても綺麗かつ、トイレ・シャワールームが各部屋についていたため、かなり快適な生活ができていたと感じる。朝ごはんは基本的にパンとヨーグルト、果物などをしっかり食べていた。昼は大学内のお店や大学付近のお店で食べるが多かった。夜は家で料理をして食べることもあれば、各自で自宅から持ってきていた食料を食べることもあった。また、Japan Club の学生たちと遊んでいると夕食も一緒に食べようと誘ってくれることがほとんどであった。毎日ハンバーガーやピザなど高カロリーな食事をしてはいたがその分運動もしていたので、健

康面に関して問題はなかった。毎朝のヨーグルトも健康を支えてくれていたのかもしれない。アメリカはやはり物価が高く、さらに円安でもあったため、どうしても生活にお金がかかってしまう。しかしせつかくのアメリカ生活なので自分の欲に従ってやりたいことや食べたいものを決めていた。その分自炊などもして調節していた。

持参して良かったものは日本のお土産である。現地の学生たちは本当に優しくしてくれるので言葉だけで感謝を伝え切ることができないので、お礼として日本のお菓子などを渡していた。とても喜んでくれるのもっと持っていけば良かったと思った。また、ホストファミリーディナーという現地の家庭に行き夕食を食べさせてもらう機会があり、その時に渡せる少し良い日本のお菓子も持って行って良かった。

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)

普段財布は持ち歩かないようにした。その代わり腰につけられるミニウォレットにクレジットカードと少しの現金を入れて持ち歩いていた。

危険な場所へ近づいたり、夜に一人で行動したりはしなかったため、生活していて危険を感じたことは特になかった。

5. 留学を終えて感じること&留学を考えている学生へのメッセージ

単純にノースカロライナに行って良かったと思う。約3週間という短い時間ではあったが、アメリカという場所の空気感を自分の肌で実際に感じられたことは自分にとって非常に大きな経験となった。もし留学を迷っている方がいたらとりあえず参加することを強くお勧めする。

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	392,000 円	
海外旅行保険	9,400 円	
授業料 (教材費含)	100,000 円	
滞在費 (寮費など)	100,000 円	
食費	50,000 円	
交通費	0 円	
その他 (小遣い、通信費など)	40,000 円	esim 5,000 円
計	691,400 円	

自由記述欄



短期研修報告書

記入 | 2025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	ノースカロライナ州立大学短期語学研修
留学した期間	2/9~3/3 三週間

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)

留学プログラム説明会に参加して決定しました。奨学金制度は煩雑なので、説明会で受給条件を必ず確認してください。事前授業は3回ありますが、授業というよりは、顔合わせ、夏のプログラムに行ってきた人の話を聞く、安全講習、直前の確認といった内容で、重くはないです。

英語力があるほど、先生や学生とコミュニケーションがスムーズなので、なるべく英語力を高めていった方がよろしいです。語彙を増やしつつ、英会話アプリを使用していましたが、1月末は期末試験に追われてそれどころではなくなるので、説明会に参加した後から時間を計画的に作って勉強時間に充てる必要でした。ノースカロライナ州立大学にプログラム費用(授業料、airbnb 代含む)を払うので自分で airbnb をとるわけではありません。また、旅行会社が飛行機を手配してくれました。

visa のタッチ決済付クレジットカードはほぼどこでも使えて便利だし、チップもそれで払えるので用意しておいてよかったです。持ってない人は1ヶ月前以上前に作っておくと思います。なぜなら、入会直後のクレカの上限額が小さいからです。支払い実績が残ると、上限が上がるようです。2枚持ちもリスク分散されていいと思います。現金は5万円分を換金しましたが結局2万円分くらいしか使っていません。名大生と食費を割り勘するときに使いました。apple wallet に登録すると携帯だけで払えるので紛失の危険性も少ないです。

ポケット wifi(global_wifi)と海外ローミング(ソフトバンクのアメリカ放題)を利用しました。大学内と借りた airbnb にも wifi が一応飛んでるので常に両方ある必要はありませんでしたが、場所によってそれぞれ通信が不安定になり、大学内で圏外になることもあるので、一応あるといいと思います。優先度はノースカロライナの留学では概ね大丈夫でしたがどちらも通信可能エリアには注意してください。海外ローミングの方が優先度は高いです。

ここからは global_wifi のレビューです。価格.com を経由して申し込むと 4G 無制限プラン 5.7 万円が 1.9 万円に値下げされましたので活用してください。空港内の global_wifi のロッカーから受け取るだけでした。wifi 機器は分厚い携帯のようなもので、簡単に接続できます。4G で順調に通信できている時は勉強に支障をきたすことはありませんでしたが、日本

のようにどこでも電波が良いことを期待しない方がいいです。充電を忘れることも多々ありましたが、その時は海外ローミングを利用してパソコンにテザリングしました。ルームメイトと割り勘してシェアすることも当初考えましたが、困った人がいない限り、その機会は訪れません。携帯を盗られた or 紛失した時用にパソコンから携帯を止められるように、ポケットwifiがあると安心というメリットはあります。

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）

授業は主に英語、アメリカ文化理解と、日本語クラス、他現地学生の授業についていくものがあります。一日のスケジュールは午前午後に分かれて、午前は英語、午後は日本語クラスというような組み合わせで基本進行します。よく、アクティビティが入るので授業自体は半日だけであることもあります。英語、アメリカ文化理解の授業は名大生だけで受けるもので、予習やプレゼンがありますが、大変ではありません。先生がメンターとなってあらゆることに協力してくれるので、助かりました。日本語クラスは学生とディスカッションしたりお題に沿ってゆるく話をする形式が多いです。日本語と英語を混ぜて話します。学生の日本語力が高すぎて驚きます。他に、学生一人について行って授業と一緒に受ける日があります。私が受けたのは専門基礎科目に当たる講義で、用語が難しくリスニング能力が試されませんが、当てられたりはしません。

まず最初に関わりを持つ学生は日本文化部(japan_club)の皆さんです。パーティでもって迎え入れられて、日本人と遊んでくれそうな人たちとインスタでも交換しておくとその先暇にはなりません。一緒に食事に行ったり、ジムで運動したり、車で遠出もしてくれます。授業でもよく会います。大学から離れたところへ行った後は車で家まで送り迎えしてくれました。

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）

四人で泊まった airbnb は一人一部屋、ダイニング、リビングとキッチン、洗濯機乾燥機は共有でありました。キッチン用具も全て揃っていて快適でした。

最初の一週間ほどは自炊してみましたが、最終的に外食の流れになることが多いです。ただし、パックご飯とインスタント味噌汁はそれぞれ 15 食ほどはあるといいと思います。乾燥「味噌汁の具」を持ってきている天才がいました。これさえあれば、何とかかなりです。後は適宜、パスタとソースを買って、持ってきたツナ缶をかけたりすれば安価で済みます。ラップと大量の割り箸もあるとよいです。揚げものや食べ過ぎで胃がもたれた時用の胃薬を持って行ってよかったと思います。

洗濯洗剤はジェルボールを持っていくと楽だしコンパクトだと思います。五日分着替えを持って行って、三日に一回洗濯してました。ピンチハンガーも役に立ちました。

借りる家にもよりますが、私のところは備え付けのバスタオルとミニタオルが一人二セット置いてありました。男の子については、ボディソープとシャンプー(旅行用サイズ)が 2 セツ

トあれば余るくらいです。

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)

危機管理の事前授業をしっかりと聞きましょう。大学内は大学警察がいるので治安はいいですし、無料周遊バスも綺麗で時間通りで大学生しか乗っていません。大学中心部は夜になっても人通りがあるので危険も感じませんが、基本夜一人では行動しないでください。雪の日にドライブすることになったら祈りましょう。あちらの学生は積雪に慣れていません。

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

あちらの先生、学生は名大生が右も左も分からないことをよく知っていて、ありがたいことに何でも力になってくれるので、生活について調べすぎる必要はありません。大学内の設備や無料周遊バスの使い方も全て、先生方と一緒に歩いて分かるので、はじめの2,3日で不安は払拭されました。多少無理なことも言ってみると意外と受け入れてくれます。空気を読むより、希望や疑問点を適度に投げの方があちらはやりやすそうです。味方しかいないので何も心配する必要はありません。

繰り返し授業の中で強調されることとして、先生の話の途中や最後に質問、意見をしてください、と言われます。興味深い良いスピーチの後にはたくさん質問がくるという前提があり、(初歩的なことでも)質問をすることが、関心を示す態度であり作法であるようです。これが非常に難しかったので、渡航前から人の話を聞く機会には質問、意見を考える練習をしておいた方がいいです。また、授業中のディスカッションは自分の頭の中で考える時間がほとんどないので、議題が提示されたら簡単な意見と尤もらしい理由をすぐに言えるような練習を英会話などで行っておくと事前準備になると思いますが、それでも難しいです。予習のできる授業では前もって疑問点を考えておくといいと思います。

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下さい)

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	円	

ど)		
計	円	

自由記述欄

最終日は朝早く出発して空港に行かねばならぬのに、前日バスケの試合を見るために夜遅くまで外出することになった方がいましたが、事前に大学のバスケットチームかNBAの試合を調べて、余裕のある日に行けばよかったと正直思います。留学生みんなで遠出するときは学生に何台か車を出してもらう必要があるので、前もって計画を伝えましょう。

全てサポートしてくれる先生やとにかく楽しませてくれる学生に対して、こちらができる恩返しは、喋ることしかありません。英会話力を上げるほど仲の良い友人も増えます。この短い研修の中で得られる特に重要なものはアメリカの友人だと思います。渡航前にたくさん英会話の練習をしたいです。

短期研修報告書

記入 | 2025 年 4 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	ノースカロライナ州立大学短期特別研修
留学した期間	2/9~3/3

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、1 度も行ったことのない海外に行きたいと思ったこと、学部生のうちに 1 度は留学を経験しておきたいと思ったこと。
語学対策は特にしなかった。申込手続は、海外留学室から提示された手順に従えば問題なし。

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)

研修先のノースカロライナ州立大学では、主として文化の違いを学ぶ授業を受け、最終日前日に文化の違いに関するグループプレゼンテーションを行った。
授業時間外では、現地の日本文化部 (Japan Club) の学生と交流する時間があった。ここで仲良くなった友人とは、週末や授業のない空き時間に遊んだり、帰国後にやり取りをする仲になった。

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)

滞在先の Airbnb は、少し独特な匂いがあった。また、アメリカでは、靴を履いたまま家に上がることが一般的だが、家の中でずっと靴を履いていることは苦痛なので、スリッパを持参して履いていた。
食生活に関しては、日本よりも野菜が少ないと感じた。野菜を食べることに強い執着があれば、インスタントで野菜の栄養が摂れる食事を持参すると良いと感じた。インスタント味噌汁などのインスタント日本食を持参したが、時々日本食を食べられることは、安心感を与えてくれると実感した。また、外食が高い。さらに、選択できはしますが、場合によっては Tip をしなければならない場合があるため、食費は日本の 1.25~2.5 倍程度はかかりました。
金銭に関しては、基本的にどこに行ってもクレジットカードが利用できたため、iPhone の Apple Pay にクレジットカードを入れて、タッチ決済を利用していた。稀にタッチ決済が利用できなかったり、クレジットカード及びデビットカードを受け付けていない場所があったため、完全キャッシュレスで外出することは避けたほうが良いと感じた。

4. 危機管理 (身を守るために気を付けていたことや危険を感じたことなど)

滞在した場所は、ノースカロライナ州立大学に極めて近い学生街であったため、特段危険を感じることはなかった。「財布は服の下のポーチに入れる」、「スマホは首掛けのものを使う」、「夜は 1 人で出歩かない」の 3 点は意識していたが、前者 2 つは必要なかったとやや感じている。

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

出身国であり住み慣れた国、日本の外に出ることは、少しためらいがちであるし、不安もたくさんあると思うが、(最初に海外に行く場合はとくに)大学の留学プログラムでは、名古屋大学から、そして現地の先生や学生から手厚いサポートを受けられるため、留学という選択肢は大変良かったと思うし、仮に海外へ行くことや留学を考えている人がいれば、名古屋大学の留学プログラムは非常におすすめである。

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	約 260,000 円	学校側から、旅行代理店を通して提示されます。
海外旅行保険	約 10,000 円	学校から提示されたものに入りました。
授業料 (教材費含)	\$1,303 (時価 210,597 円)	
滞在費 (寮費など)	136,540 円	
食費	83,999 円	お土産など含む
交通費	円	
その他 (小遣い、通信費など)	15,000 円	
計	約 710,000 円	

自由記述欄

ノースカロライナ州立大学の Talley Student Union という建物内にある、ソフトクリームはかみならず食べるべきです。Waffle, Double Scoop を選ぶと一番でかいものが来ます。



レンジで米が炊ける器具と、米を持っていくとよいです。

アメリカから日本に持ち込めない物があるため、とくに農産物を買う際は注意してください。

https://www.denver.us.emb-japan.go.jp/itpr_ja/jp_consular_mochikomijp.html

短期研修報告書

記入 | 2025年 3月

所属 & 学年 | 情報学部 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	特別研修ノースカロライナ州立大学
留学した期間	3週間(2/9-3/3)

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)

学部1年生のうちに留学経験を得たいと考え応募した。他のプログラムにも申し込んでいたが審査で落とされ、こちらのプログラムには締め切り前日に書類を提出した。パスポートの提出は締め切りに間に合わなかったが、先生に了承を得たうえでパスポートが発行されたその日に画像を提出した。(パスポートの発行が間に合わないことを理由に応募を諦める必要はない、という意味であって、提出が遅れてもいいわけではない。)

語学対策については、しっかり準備した上で行けたと感じる。私はNU-EMIでチューター制度を利用していたので、日常会話までは問題なかった。本気で留学を楽しみたいなら、できる限り「話す力」を伸ばした状態で行くことをお勧めする。

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)

英語の四技能を伸ばすESLをメインに構成されていたが、宿題がしっかり出されるので予想以上に勉強に割く時間が多かった。大変ではあったが、大学受験よりも上のレベルの語彙に触れる良い機会になったと感じる。また、現地での日本語の授業にも何回も参加した。現地の学生の日本語レベルがとても高くうっかり日本語で会話を続けてしまうこともあったが、できるだけ英語を使うように心がけていた。ここでは現地の学生が日本語で、留学生である私は英語で喋るという謎空間が発生していたが、これが互いにとって一番勉強になる方法だったと思う。授業以外には、Japan Clubの生徒との交流もあった。休日には車で何時間もかかる場所に連れて行ってくれたり、大学のジムで一緒に運動したり、とても仲良くしてくれた。最初はお願ひするのに気が引けていたが、現地の生徒さんたちの助けがないとほぼ遊びに行くことはできないので、途中から遠慮なくお願いさせてもらっていた。

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3人で生活したが、とても充実した生活を送れた。現地のスーパーでご飯の材料を買ったり、スーパーの会員になって割引価格で購入したりする経験は、ホテル暮らしではできない貴重なものだと思う。渡航した時期に物価高と円安の両方が進んでいたため皆は食料を大量に持参していたが、思い通りに消費できず、結局は現地の学生にあげたり食べてもらったりしていた。私は大して持って行っていない方(40食分くらい?)だったが、それでも8食分ほど余った。出費は痛手だったが、現地の食べ物をできる

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)

極力一人で行動しないようにしていた。一度だけ時間割の都合上一人で登校する日があったが、その時は河田さんに確認をとった上で、いつでも連絡できる状態を保ったまま登校した。

たまにホームレスの人がいる信号が大学の目の前にあったのだが、一度だけ「どこから来たの？」と声を掛けられた。うっかり返事してしまったが、お金をあげられないことを伝えるとあっさり引き下がってくれたのでよかった。今振り返ると、これは危ない状況だったな、と感じる。知らない人に話しかけられるのが割と普通だという感覚に染まってしまったからこそその失敗だったと思うが、もっと気をつけて行動すべきだと思う。

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

英語力はどれだけあっても足りないと感じるので、留学を迷っている人は話す・聞くの練習をメインに勉強を始めることをお勧めします。折角現地に行ったのに何も分からないと、かなり切ないし、何より時間とお金が勿体ないです。

留学に行くかどうか迷っている人は、時間をかけて考えてみてください。留学以外にも選択肢は沢山あります。留学にはかなりの額のお金が必要になりますし、日数も短くはありません。家族とよく話し合い、留学に行ったご友人がいらっしゃれば相談してみてください。

私からは大学の留学プログラムに参加する利点をお伝えしたいと思います。最初に、大学主催なので、何か困ったことがあったときのサポートが充実しています。セーフティーネットが二重、三重とあるので、心配症の方でも安心して参加できると思います。また、協定を結んでいる大学からの生徒として、渡航先で身元の保証がある留学生として扱ってもらえます。これは、現地の生徒と関わるうえでありがたかったポイントでした。二つ目の利点として、費用が抑えられることがあります。留学先・渡航期間にもよりますが、民間団体の主催しているプログラムよりも安く留学できます。また、大学からの補助や奨学金の取得もできるので、これらも加味すると、比較的lowコストで留学に行けます。

これらの利点も含めて、留学に行くか迷っている人には考えてもらえるとよいかと思います。

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	255,580 円	うち ESTA 申請料・取得代行手数料 8,720 円
海外旅行保険	208,013 円	
授業料 (教材費含)	201,965 円	\$1,303 だった。ドル/円 155 円で計算。
滞在費 (寮費など)	136,540 円	
食費	15,606 円	Airbnb の人数で割った金額
交通費	0 円	基本大学バスを使うか現地の学生に送ってもらった。
その他 (小遣い、通信費など)	46,500 円	\$300。授業料と同様に計算。
計	634,204 円	奨学金があるので実際には、(左の額)-8 万

短期研修報告書

記入 | 2025年 3月
所属 & 学年 | 法学部 1年

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特別研修
留学した期間	2/7~3/3

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)

まず、私が今回参加した「ノースカロライナ州立大学特別研修」では、日系企業や現地企業への訪問が可能でした。実際に駐在員の方のお話を伺うことができるという点で、自分のキャリアを形成するうえで有意義な時間になると考えました。次に、語学力をのばすことを目的として研修に応募しました。私は海外渡航経験がなかったので、“実践英語”はもちろん、“常に英語に触れる環境で適応する能力”も同時に身に着けたいと考えていました。言語だけでなく文化や思想が異なる人々の中で、自分の価値観を広げることができるとても貴重な機会だと考えています。

申込手続としては、パスポートをもっていなかったため、まずパスポートを申請しました。他の必要書類については数日で準備出来ました。

私は一年時に参加しているため、一年時に行われる TOFEL にむけた勉強をしていました。他にも、「一年生」を「freshman」というように、ネイティブな英語を使用できるように意識していました。

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

基本的に月曜日から金曜日は授業、土曜日と日曜日は自由な時間という感じでした。

授業は“午前 3 時間午後 3 時間”という風に分かれており、3 時間の中にも休憩がありました。授業では主に“アメリカと日本の文化の違い”と“プレゼンテーションの仕方”について学びました。すべて英語で行われるので英語力を伸ばしたい人にもおすすめです。また、授業ではなく企業訪問に行かせていただくことも出来ました。質問をする時間があり、質問をすることが興味を示す方法だと教えていただくことも出来ました。他大学の見学も予定されていたのですが、こちらは雪で中止になってしまいました。とても残念でしたが、少しでも雪が降ると学校が休みになるという日本との違いを知ることができ、興味深かったです。

休日は「ジャパンプラブ」の学生が様々な場所に連れて行ってくれました。3 時間運転をして海に連れて行ってくれたことや一緒に NBA の試合を見たことが印象に残っています。他にもカラオケ大会をしたり BBQ を食べたりたくさんの思い出が出来ました。現地生徒はとても優しく、本当にいろいろなことを企画してくれました。

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)

私は Airbnb に住んでいたのですが、とても快適に過ごすことができました。自分たちでご飯を作る機会も多かったのですが、近くにスーパーがあったのでとても便利でした。日本よりも果物がとても安かったので、ノースカロライナに行った際は食べてみてください。

必要なものはほとんどカードで支払っていました。現金を使用できる場所の方が少ないの

で、現金は1万円あれば十分だと思います。

ノースカロライナにいた間は日本食が食べたくなかったので、お米とみそ汁は持参してよかったです。日本から持って行ったもの、特にお菓子は現地学生に喜んでもらえるので、たくさん持って行くのがいいと思います。

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)

まず、大きな財布や高価なものは持って行かないことを意識していました。誰が見ているかわからないので、お金を持ち歩くときも小さな額に分けて持ち歩いていました。休日は基本ジャパンクラブの生徒が家まで送ってくれるので安全だと思います。大学周辺は治安がとてもよく安心出来ました。

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

留学では、当初考えていたような“キャリア構成の材料”・“語学力向上”だけでなく、ほんとうに多くのことを学ばせていただきました。1番大きな点としては、人間関係の幅を広げることができました。帰国後もSNSで連絡をとることが出来ており、海外に友達を作ることが出来る数少ない機会だと考えています。また、多様性について考える機会にもなりました。ノースカロライナでは様々な人種の人々が当たり前のように生活しており、日本との違いに驚きました。グローバル化が進む今だからこそ、留学を通じて視野を広げることが出来ると思っています。このような恵まれた機会は少ないので、迷ったら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	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	

短期研修報告書

記入 | 2025年 4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	特別研修 ノースカロライナ州立大学
留学した期間	2024年2月9日~3月3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)

入学した時から留学に興味があったのですが、1年時や夏季の留学は教職の授業などと重なったために行けておらず、今回ずっと行きたかったアメリカに短期で行けると知り、挑戦しました。この留学では、いろいろなプログラムも組み込まれているため、英語の勉強を現地ですながら、アメリカの文化について現地ではできない体験をできると知り、参加したいと思いました。

申し込み手続きは、最初の留学説明会に参加して、そこからは海外留学室の先生方のサポートを借りながら手続きを済ませることができました。

今回の留学のための語学対策は特に行わなかったけど、普段から英語に触れるように心がけていました。しかし、現地の学生や先生と話していて、単語の勉強やリスニングの練習はもっとしておいた方が、スムーズに意思疎通をすることができたなと感じました。

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)

研修は基本的に、午前中は大学で英語やアメリカの文化についての授業を受け、午後にはいろいろなアクティビティがプログラムに組み込まれていました。アクティビティの内容は、博物館を見学したり、名大OBでJRから社費留学でノースカロライナに行っている方の話を聞いたり、現地の学生の日本語の授業に参加したりと、このプログラムじゃないと経験できないようなことを経験できました。

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)

3人で一つのairbnbを借りて、共同生活のような形でした。食事は基本的に三人で一緒に作ったり、三人で同じものを食べました。洗濯も手分けをして一緒にしていました。airbnbはとてもきれいで、風呂やダイニングは共同で、寝室は一人一部屋もらえていたから、とてもリラックスして生活できました。

健康管理については、私は疲労のためか二週間目に発熱してしまい、二日間ほど部屋で寝込んでいたのですが、現地コーディネーターの河田さんや同じairbnbに住んでいた人が気にかけてくれて、すぐに体調を治すことができました。

私たちが行った2月のノースカロライナは、気温差が大きく、寒い日には雪が降って、最後の方は現地の人は半そでになるくらいの暑さだったため、体温調節が難しかったです。服装は羽織るものをしっかり持って行って着脱できるようにしました。

金銭については、現金は3万円を換金して、スーツケースとリュックと手持ちの鞆の三つに分けて保管していました。支払いは基本的にプロペイドカードを使用して、肩から掛けれるひも付きのスマホケースと一緒にに入れて持ち歩いていました。

4. 危機管理 (身を守るために気を付けていたことや危険を感じたことなど)

滞在した air bnb は大学から近くて比較的治安がいい場所だったため、特に危険を感じることはありませんでした。Japan club のメンバーと夜まで出かけたりすることはありましたが、Japan Club のメンバーが必ず家まで送ってくれていたし、絶対に自分たちだけでは帰らない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

今回の留学で、現地の友達もたくさんできて、アメリカでしかできない経験をたくさんできました。英語についても、現地の学生とたくさん話す機会があり、帰国してからも DM などやり取りをされていて、英語学習のモチベーションにもつながっているから、本当に言ってよかったと感じています。

海外留学に行きたいと思っている人、気になっているけど自身が無くて踏み出せない人、このプログラムは行って絶対に後悔しないと思うので、ぜひ挑戦してほしいです。

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	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	