

短期研修報告書

記入 | 2025 年 3 月
所属 & 学年 | 農学部 1 年生

留学先大学（国名）	オレゴン大学（アメリカ）
短期研修のプログラム名	短期海外研修 A（北米）
留学した期間	2/12-3/18

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）

大学生のうちに長期留学をするのが目標で、その前準備として一度短期で留学を経験してみたいと思っていたから。また、アメリカの大学生活が一体どのようなものなのか実際に経験してみたかった。この留学の目的が「米国の大学生生活（専門授業聴講）を通して交換留学の疑似体験をする。現地小中学校での教育ボランティアや、理系ラボを訪問し、米国の教育現場や先端研究を体験する」とあったので、ぴったりだと思い応募に踏み切った。

語学対策に関しては、留学直前までテストがあったため全くといって良いほど出来なかった。この体験記を読んでいるそこのあなたには、前もってコツコツ準備をしてい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）

プログラムは第一週、第二週、第三・四週の大きく 3 つに分けられる。第一週はオリエンテーションで、留学中の目標を設定した。第二週は授業聴講で、一日に平均 3 コマ好きな授業を聴講した。アメリカの大学の授業がどのようなものであるかを知れる貴重な機会であるとともに、隣に座った学生に話しかけたりして友達を作るチャンスでもある！授業によって始まる時間と終わる時間が異なるが、大体朝 8 時から遅くとも夕方 16 時くらいまでだった。第三週からは STEM で、理系ラボの見学やワークショップを体験した。朝 10 時～15 時までで、放課後は自分で積極的に予定を入れていかないと暇になる。

アメリカの授業は日本と大きく異なっていた。どの授業も生徒が積極的に質問できるような開かれた雰囲気だった。There is no stupid question. 印象に残った言葉である。また、ディベートなどの授業では、全員自分の意見に自信を持って堂々と発表していた。

今回プログラムに参加したのは 11 人。事前授業から徐々に仲良くなり、留学を通して最高の友達になった。プログラム中も行動を共にすることが多く、ともに刺激し合いながら 5 週間を過ごした。

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）

私は本当に素敵なホストファミリーに迎え入れてもらった。お孫さんまでいる老夫婦のおうちだった。家の中は本当に綺麗で清潔で、トイレやお風呂も困ることは何もなかった。自分の部屋には大きなベッドとクローゼット、机に冷蔵庫まであった。本当に素敵な家族と巡り会えて良かった。

食生活に関しては、アメリカン！！という感想だ。夜ご飯に市販のパンにソーセージを挟んだだけのホットドッグや、パンにパティを挟んだだけのハンバーガーが出てきたときは驚いた。途中毎日胃もたれして辛かったが、持参した胃薬で耐えた。

このプログラムでは毎日の昼ご飯は基本各自だが、私のホストファミリーは良く残り物（レフトオーバー）を持たせてくれた。それ以外は持参した精米を炊いておにぎりを作って持って行った。

金銭管理に関しては、現金を使う機会が極端に少なく、ほとんどアップルペイで支払った。

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）

身を守るために、夜は友達と一緒に絶対外にでなかった。だから身の危険を感じることはなかった。

ただ、プログラムオフのサンフランシスコ旅行で誤って治安が悪い地域に迷い込んでしまった。様子がおかしい人や、汚い言葉を怒鳴るように吐いている人ばかりで驚いた。本当に死ぬかと思った。気をつけよう。

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

留学を終えて自分の成長を感じる。ありきたりな表現になってしまうが、視野が広がった。アメリカの大学のリアルを感じることが出来て、今後の自分の学生生活をどのように送るかよく考えるようになった。今は、海外の大学院進学も視野に入れている。さらに、アメリカのダイバーシティに直に触れてみて感じる事が沢山あった。多くの人が自分を一番大切にされていて、他人にどう思われるかを気にしていないと感じた。ここで言いたいことはみんなが自分勝手ということではない。自分がやりたいこと、着たい洋服、考えに正直なのだと思う。そういった文化が授業やディベートの際に自分の意見に自信を持って発言することにつながっている気がした。日本においても周りの意見を優先するのではなく、自分の意見をはっきり表明すべき場面はあると思うので、しかるべき時にそうなれるよう頑張ろうと思う。あと、何より良かったのが留学で出会えた仲間たちだ。留学に参加しなければきっと関わることはなかったメンバーだったと思うが、この5週間を通して互いに刺激し合いながら絆を深めることができた。みんなのおかげで最高の留学になりました、ありがとう！

もしこのプログラムに参加することに迷っているのであれば、私は参加を強くお勧めします！何か特別な目的がなかったとしても、自分が意欲的であれば自動的にいろいろなことが学べる5週間になると思います！

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	256,450 円	ESTA はすでに取得していた。
海外旅行保険	14,535 円	
授業料（教材費含）	453,220 円	
滞在費（寮費など）	142,110 円	952 ドル
食費	20,000 円	お昼ご飯は持っていったお米を炊いておにぎりにしたものか、レフトオーバーを持って行った。外食も4回くらいしかなかったから、思ったより全然つかってなかった。
交通費	57,863 円	プログラムオフの旅行でしか交通費はかかっていないので、これはサンフランシスコ飛行旅行の飛行機代＋

		ウーバー代（ウーバー代は乗った人数で割った）
その他（小遣い、通信費など）	7,280 円	ジェスロモバイルの ESIM 使いました。電話番号がついていてお勧めです。
計	951,458 円	ざっくり 100 万ですね

自由記述欄



私のホストファミリーは毎週の教会や教会主催のイベントに必ず参加する人だったので、私もずっとそれについて行っていました。そこでいろいろ経験したのでシェアします。

教会で祈りが終わった後は毎週軽食を食べながらおしゃべりします。軽食を作るのは当番制で、私のホストファミリーが担当の時に手伝って一緒に用意しました！



教会で出会ったティムさんは高校の教師で、彼のクラスに招待していただきました！！日本の高校について話したり、質問に答えたりしました。



ティムさんには、ハイキングにも連れて行ってもらいました！滝の裏に入りました！！最高に綺麗でした



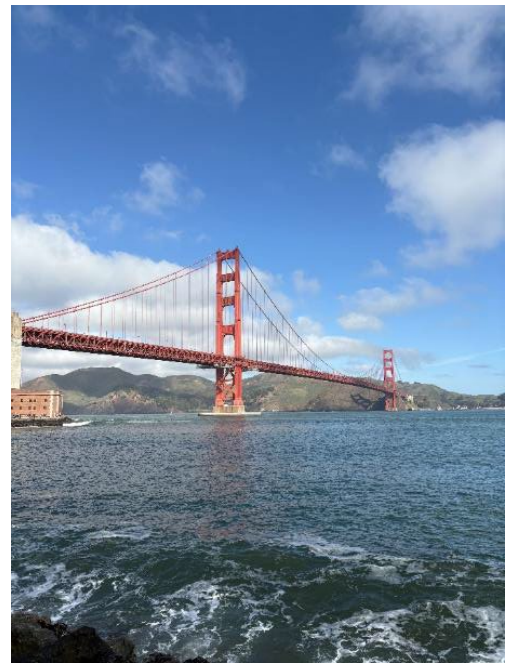
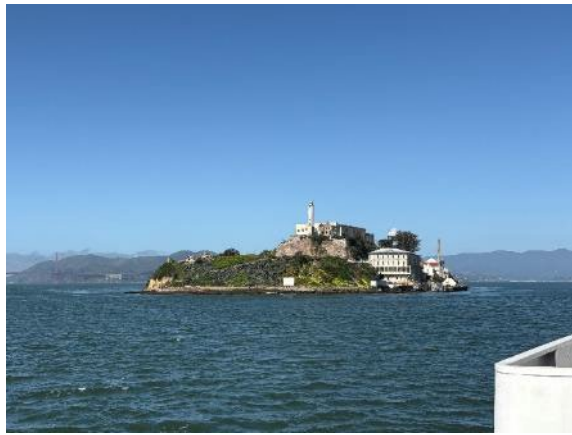
St. Pat's Day を祝う、教会主催のパーティー。みんな緑の食べ物を持ち寄り、緑の服を着てゲームなどを楽しみました！



緑のものを身につけました！



とある日の昼ご飯。私は精米 2 キロを持って行って鍋で炊いていました。本当に日本食が恋しくなるのでご飯は持っていくのをお勧めします！笑 米は水分量が命です。



サンフランシスコ旅行の写真です！！天候にも恵まれ、最高の旅行になりました！



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)	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	2/12~3/18

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)

元々留学には関心をもっており友達に誘われて交換留学の報告会に行ったことでより一層交換留学に関心を持ちそのための準備と海外生活の下見として今回のプログラムへの参加を決めた。英語のレベルは本当に試験の勉強としかしておらず会話ができるようなレベルではなかったが直前にテストが重なっていたこともあり満足に語学対策はできなかった。申し込み手続きは締め切りが決まっているため早めに準備を進め余裕を持てた。

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 週間の研修であり初めの二週間は現地の授業に参加しました。様々な分野の授業がある中から自分で授業を選んで受講しました。オレゴン大学には工学部がないためいつもとは違った分野の授業が受けられて面白かったです。現地の授業を受ける中で一番日本との違いを感じたのは生徒が先生の授業を遮ってまで質問をするその積極的な姿勢です。質問をされた先生も nice question と言い質問に対して快く答えていた。アメリカには質問をする姿勢に関する名言がある。それは There is no stupid question. Stupid people don't ask. というものでありとても色濃くアメリカの文化が表れていると思う。また、生徒たちと少し話すと彼らは自分の好きなこと、ものを学んでおりそのため大学における勉強への姿勢が日本とは大きく異なると感じた。ある授業では様々な国籍、バックボーンを持つ生徒たちが集まり国際理解を深めるというものがあったがそれぞれが自分の意見を発表しまさに目の前で異なる文化、考えが交わっている姿を見るのは多国籍国家のアメリカならではの圧巻の体験だった。一つの授業あたりの人数は一応決まっているが他の子達や先生に交渉することで参加できたものもあったのでどうしても参加したい授業がある場合は一度交渉してみることをお勧めする。

次の二週間は STEM 研究室訪問を行った。現地の学生または教授から研究についての話を聞き施設を見て回る、というものだった。ほとんどの研究室は生物化学系で自分の専攻とは違ったがその施設の規模や機器は名大とは比べ物にならないほど大きなものもあり圧倒された。話は当然専門的なものでそもそも知っている分野以外は理解することが難しかった。研究室に行く前に専門用語やトピックについてもう少し調べられればよかったかもしれない。また、現地の学生と話しができるような機会も設けられておりそこでは自分と同じ専門分野の人を見つけて話ができとても有意義な時間を過ごせた。

最後の一週間は四日間のプログラムオフを利用してサンフランシスコ観光をしたりお土産を買ったりしてすごした。

普段の生活についてと他の学生との交流について。第一、二週目はオレゴン大学の学生団体が主催しているイベントなどに参加しました。日本人もたくさんいてアメリカでの生活に

慣れるのには最適だったんじゃないかと思います。オレゴン大学についても教えてくれてここで知り合った人と別のイベントで会う、なんてこともあり人脈が大切だと感じました。他にも授業で隣に座った子に声をかけインスタを交換してごはんに行ったりしました。第三、四週目からはオレゴン大学の運動施設のパスを購入し研究室見学が三時ぐらいに終わった後に筋トレやスポーツをしたりしました。僕はバスケを通して友達を作ったりしました。何度も行くとだんだんと顔も覚えてもらい居心地もよくなるので毎日少しの時間でもいいので継続していくことを心がけました。スポーツを通すと会話の難易度もそこまで高くなく少し会話に慣れてきた時期にぜひ挑戦してみしてほしいです。

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）

僕のホストファミリーはご高齢の女性一人と犬一匹という他の子達と比べると小規模な過程でした。初めは僕を含めて三人の名古屋大学の学生でホームステイしていたが他の二人は少し家が自分と合わなかったこともあって最終的には僕とホストマザーと犬で生活することになりました。僕の家は洗濯は一週間に一回、土曜日はご飯が出ませんでした。そのため普段は昼ご飯はあらかじめ近くのスーパーで買った材料を使ってサンドイッチを朝作り持っていく、朝ごはんは大体シリアルを食べていました。夜ごはんではお米が出てくる日もありそこまで日本食が恋しくはなかったです。二人きりの生活になってからは家に帰ると今日はどんな日だったのかなどを聞いてくれて英語でのコミュニケーションを作ってくれて非常にありがたかったです。夕食の際にはアメリカの政治のことや教育のこと、日本についてどう思っているか、自分の将来のことなど本当に色々なことを話しましたが会話の中で聞き取れず聞き返しても快く説明してくれてとても感謝しています。健康管理についてはとにかく早く寝る事を心がけて、やることをし終わったらすぐに寝て十分な睡眠時間を撮りました。そのおかげで五週間体調を崩すことは無かったです。

お金については僕は三井住友銀行の master card と visa card と 50 ドルほど余分に現金で持っていきましたがほとんどの支払いは visa で行うことができ、唯一使えなかったのは家の近くのスーパーに行った際に cash または debid カードのみの支払いしかできなかったときだけでした。現金はそこまでもっていく必要がないのかなと感じました。

持参してよかった物としては折り畳み傘と水筒です。向こうは平均気温自体は名古屋より少し高いぐらいですが降水量がとても多く雨が降らない日ほとんどなかったです。向こうの人は傘を差さなかったりしますが衣服がぬれると体感温度が下がったり風邪を引いたり大変なので持っていくといいと思います。水筒に関しては大学内の飲み物は日本では考えられないほど高いですが水をくむためのウォーターサーバーは至る場所にあり飲み物代を節約できるので必ず持っていくことをお勧めします。

ネットに関しては e-sim を購入しましたがなかなかうまく接続されず大学と家の wifi を繋いでいるとき以外はほとんどインターネット通信のない状態で生活をしていました。同じものを購入した友達がつながっていたところを見ると自分のスマホ(android)に問題があったのかなと思います。

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）

渡航前の講習ではアメリカの治安の悪さなどを教わったが大学付近、家の付近はそこまで治安が悪くなかったので危機管理は特にはしなくてよかったが日本のように荷物を置いてど

ここに行ったりバスでも窓際の方に荷物置くようになどはした。また、夜になると特定の場所などは治安が悪くなるのであらかじめ聞いて近づかないようにした。僕が少し怖かったのは学校へのバスの中で前の席に座っていた男性に話かけられたことです。そのような時は適当に聞き流し相手にしないようにするのがいいです。

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

留学を終えた今感じるのは現地でしか得られないものは確かにあるという事である。英語でコミュニケーションするという事だけではなくどことなくあふれている自信、どこか自分とは違う大学の勉強にとどまらない未来を見据えているようなところなど言葉にすることはできないけれど自分とは根本的に違うようなことを感じる事ができた。なぜそのような違いが生まれるのか友達に聞いてみたりしたがとても面白かった。プログラムオフで行ったサンフランシスコは今まで人生で見た中で一番綺麗だったし、シリコンバレーに行って IT 社会の最前線を肌で感じてきた。ここに書ききれないほどに感じるものは大きかったしこれらは直接見て自分がどう感じるのか確かめてみてほしい。

最後になるが自分自身部活が休みにくかったりお金が高かったりと様々な障壁がある中で行ったが今はその選択は間違いでなかったとはっきりと言える。せっかくチャンスがそこにありこの文章を読んでいるほど前向きな気持ちならぜひ挑戦してほしい。行った先でしか得られないものは必ずある。

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	265,170 円	
海外旅行保険	14,535 円	
授業料（教材費含）	453,220 円	
滞在費（寮費など）	142,110 円	952 ドル
食費	40,000 円	昼ご飯はサンドウィッチを自分で作って持っていくため一食 2 ドルほどだった。
交通費	57,863 円	プログラムオフの旅行で使った飛行機+ウーバーの代金
その他（小遣い、通信費など）	7,280 円	e-sim(Jethro mobile)
計	980,178 円	

自由記述欄



ハイキングで行った blue pool。雨の中だったけどとてもきれいだった。



ほとんど雨が降っているが晴れの日
のキャンパスはと
てもきれい。



大学の運動施設。とても大きく5時になるとバスケの野良試合が始まる。

バスケを通して知り合った madex。Niceguy でコートに行くといつも声をかけてくれた。



友達がボウリングに連れて行ってくれた時の写真。一度に大勢の人と英語で話す貴重な経験ができた。

四日間行ったサンフランシスコは本当にきれいだった。



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）	University of Oregon
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	2/12-3/18

1. 留学前の準備（応募のきっかけや動機、申込手続、語学対策など）

私は当初、この研修に参加するかどうかをかなり迷っていた。「1、2ヶ月程度の短期間、海外に行ったとしても、学問的にも語学力の向上にもあまり意味がない」。そのように聞いたことがあり、参加しても得るものが少ないかも知れないと思っていたからだ。このことについてプログラムの個別面談で相談した際、先生の仰ったことが応募のきっかけとなった。先生が仰ったのは以下のようなことである。確かに短期留学では、学問や語学力で目覚ましい成長は得られないかも知れない。しかし、海外で刺激を受けることで、残りの大学生活の方針が立ったり、将来のビジョンが明確になったりするようになることがある。私は、大学生生活を漫然と過ごしている自覚があり、色々な人やものと出会って刺激を受けたいと考えていたため、先生の仰ったことにとても魅力を感じた。また、短期研修の中でもオレゴン研修を選んだのは、プログラムに現地の学校でのボランティアが組み込まれているためである。私は教育の国際比較に興味を持っていたため、現地の教育を直に感じられるこのプログラムは学問的な興味にも沿っていた。

申し込み手続きで大変だったのは、クレカの申し込みである。私はデビットカードとクレカを一枚ずつ申し込んだのだが、デビットの方は書類不備により出発に間に合わなかった。また、カード会社によってデビットの機能がちがったりして確認に手間取った。直前に焦ることになったので、もっと余裕を持って準備を始めればよかった。

語学対策は、YouTube、podcast、オンライン英会話など、いろいろ手を出したが正直どれも続かなかった。ただ、色々やった中でこれは続けておけば良かったと思うのは、YouTube の English Easy Practice という所が出している日常会話の動画である。ここに出てくるフレーズをメモしたり発音を真似したりしておく、向こうで使えるかも知れない。

そのほかに事前にやって良かったのは、アメリカの教育や文化についての予習である。教育に関しては、比較教育学をやっている教育学部の先生にアメリカの教育に関するおすすめの本を聞いて、それを結構じっくり読んでいった。喜多村和之による「アメリカの教育」という本で、アメリカの教育について包括的に分かるうえ割と面白いので興味のある人は読んでみるといいかもしれない。文化に関しては、まず、名大図書館にあった「ポートランドの地図帳」という図鑑をさらっと読んだ。最初の数ページだけでも、オレゴン州が地理的・文化的にどんな特徴を持っているかが分かるのでお勧め。また、ヒッピー文化というアメリカのカウンターカルチャーと関わりが深いサンフランシスコの本屋さんに行く予定があったので、ヒッピー文化の源流となった文学作品の一つである「オン・ザ・ロード」という小説を途中まで読んでいった。これら予習のおかげで、アメリカの教育・文化をより深く吸収できた気がする。

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）

1 週間目はオレゴン大学の授業を聴講した。正直教授の英語はほとんど聞き取れなかったが、スライドを見て何とか理解できるように努めた。授業の形態は、講義形式のものからディスカッションやグループワーク中心のものなど様々だった。ある授業で、アメリカの授業はどちらが主流なの？と教授に質問したところ、lecture の曜日と

discussion の曜日があり、どっちもやるとのことだった。ただ、lecture の授業でも、質問タイムに学生が質問や意見を言うことが多く、基本静かな日本の教室との違いを感じた。また、名大で開講されている授業に比べて、international problem (フェミニズム、Sustainability, developing country など) に関する授業が多い印象だった。これについても、なぜそうなのか教授に質問したところ、将来 global な場で働く上で、世界には様々な考えがあることを知るべきだからと教えてくれた。意見対立を呼ぶような難しいテーマに関してもさっさと扱っていくところにアメリカンカルチャーを感じるとともに、教授自身がそういう思いで授業をしてることに尊敬した。アメリカの教授は基本ウェルカムな雰囲気、英語がへたな聴講生の質問でも真摯に答えてくれる。機会があったら話しかけてみると面白いかもしれない。また、事前に「各授業で一人以上に話しかける」という目標を立てていたため、隣に座った学生に話しかけ、インスタを交換するなどしていた。特に仲良くなった子とは、その子のアルバイト先にご飯に行ったりもして、友達を作る良いきっかけにもなった。

2 週目・3 週目は south Eugene high school という高校で教育ボランティアをした。ここでの経験は、今回のプログラムの中で忘れられないものとなった、south には日本語クラスが一つだけあり、ここの先生について TA をした。基本的には、教室を巡回してきてない子に声をかけたり、授業の一部分を先生の代わりにやらせていただいたり、授業中にミニゲームをやるが多かったので、ゲームのアシスタントをしたりした。授業に入っていて面白かったのは、まず授業を聞いていない生徒が多いことである。彼らが何をしているかという、お絵かき、読書、課題、ヘッドホンで音楽を聴く、ゲーム、おやつを食べるなど、日本とは比べものにならないくらいバラエティに富んだ他ごとである。もちろん、日本語が好きでちゃんと授業に参加している子も一定数おり、その子たちは自分の考えを述べるなど活発に参加していた。それぞれが思い思いのことをする風景から、(利己的に振る舞うという意味ではなく) 良い意味で個人を尊重する、個人の意見を大事にする風潮があるのかなと感じた。また、「教育ボランティアで、先生にアメリカの教育について毎日質問する」という目標を立てていたので、ボランティア中に疑問に思ったことや気になったことをメモし、毎日次の日の質問を考えていた。これによって、アメリカの受験や教育問題から、高校生のトレンドやユージーン地域の所得階級の話まで、日本で本を読んだり授業を受けるだけでは得られない、生の情報を知れて行った甲斐があったと思った。そのほかにも、日本語以外のクラスに参加する、授業の最初に高校生への質問タイムを設ける、最終日に楽しいアクティビティを企画するなど、いくつかやりたいことを提案してやらせていただいた。企画を考えたり、毎日メモを整理したりするのは大変ではあったが、いろいろなことを吸収できた充実したボランティアだった。高校生たちと色々な話をしたり、一緒にゲームで盛り上がりたりしたのもとても楽しく、一緒にランチを食べてくれた高校生の何人かとは、ボランティアが終わった後も会うことができた。

4 週目は、前半は四日間のプログラムオフ、後半はプログラムの締めくくりの授業だった。プログラムオフでは、名大生 6 人でサンフランシスコとシリコンバレーに行った。一から自分たちで計画したり飛行機やホテルを予約したりするのははじめてで不安もあったけど、本当に楽しい最高の四日間だった。この四日間で名大生と仲良くなることもできて嬉しかった。ただ、物価がかなり高いので使いすぎには注意。

学生同士の交流について。私が現地の学生と楽しく交流するのに一番障壁になっていると思ったのは、英語力と趣味の狭さである。まず、英語力に関しては、相手の言っていることが聞き取れなかったり、言いたいことを言うのに時間がかかったりしてスムーズなコミュニケーションが難しかった。私は教育ボランティアの頃くらいから、忙しさにかまけて英語力を高める努力を怠ってしまったが、留学中こそ英語力を伸ばす絶好の機会なので、日々あきらめず頑張ってほしい。また、高校生や日本語を専攻しているオレゴン大の子が、自分の好きなアニメや音楽、日本車などについて話してくれることがあったが、それらについて知らないことが多く残念な思いをした。幅広く趣味や話せる話題を持っておくといいと思う。

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）

私は諸事情でホストファミリーが一度変更になった。最初のホストファミリーは 60 代後半のホストマザーとネコだった。朝ごはんはと昼ごはんは好きなものを食べる形式で、朝はトースト、昼はサンドイッチを作って持って行った。夜ごはんは、ホストマザーが元ベジタリアンということで野菜中心の料理を作ってくれたり（美味しかった！）、外食に行ったりした。洗濯はいつでもして良いと言われていたが、週に一回が基本と聞いていたので土日のどちらかにまとめてしていた。また、ホストマザーが高齢で、暗い中での運転は危険なこと、大学からの最終バスが 17:30 だったこともあり、イベントなどには参加せずなるべく早く帰宅していた。その分ホストマザーとの交流が増えたので、それはそれでよかったし楽しかった。このホストマザーは私を本当の家族のように扱ってくれ、色んな経験をさせてくれた。ホストマザーの娘さんとも仲良くなったし、別れるのが惜しかった。

次のホストファミリーは、60 代後半の夫婦だった。日本人の女の子のルームメイトが一人いた。ここも同じく朝昼は好きなように食べる形式で、前のホストファミリーの家と同じような食生活をしていた。夜ごはんは、ザ・アメリカという感じの炭水化物や肉中心の料理に変わったが、これもとても美味しかった。洗濯はいつでもして良いと言われていたが、同じく週に一回していた。家はとてもきれいで、部屋に大きなテレビがあり、ホストマザーにおすすめの映画や音楽を聞いて視聴していた。この家では、ホストファミリーは基本的に夜ごはんと一緒に食べないため、共有する時間が少なく少し寂しいと感じることもあった。もし寂しいと感じることがあったら、ぜひ自分からホストファミリーに話しかけたり、料理を手伝ったり、買い物について行っても良い？などと声をかけると良いと思う。土日の予定などを聞いて、空いてそうであればどこかに誘ってみても良いかもしれない。

体調管理について。私は疲れやすい体質なので、最低七時間は寝るように意識していた。しかし、教育ボランティアの期間はかなり疲れ、七時間睡眠でも結構きつかった。せっかくの留学、疲れてガス欠になってしまってはもったいない。体調と相談して休息はちゃんととるといいと思う。また、ラスト 2 週間は胃もたれがひどく、毎日百草丸を飲んでた。朝ごはんはと昼ごはんを自分で調節できたので、野菜や果物を摂るなどして胃もたれ解消に尽力してた。

金銭管理について。私は VISA のクレカー一枚と master のプリペイドカード一枚を持って行った。現金はかなり持って行ったがほとんど使わなかった。為替の影響と元々物価が高いのとで、外食や買い物した時の支出がすごかったので、家計簿アプリで管理していた。

持参して良かったもの。

- ・シャンプー、リンス、ボディソープ ・胃薬
- ・洗濯ネット 最初のホストファミリーの家で洗濯したら、シャツの肩ひもが千切れ、シャツが三枚くらいだめになった。
- ・保冷剤 ・上着一枚 部屋が寒いことがある。

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）

危険を感じたことについて。アメリカのバスは、停留所のアナウンスをしてくれない。そのため、どこで降りるかは、Google マップの停留所を表す白い丸を注視しておいて、降り場が近づいてきたら降車を知らせる紐を引くしかない。来年行く人はぜひこのバスの乗り方を知っておいてほしい。私ははじめてバスに乗ったとき、降り方も降りる場所もよく分からず、

不安げにきょろきょろしていたらしい。バスを降りたところで知らない男性に声をかけられ、彼曰く、「君バスで、すごく緊張しているように見えたけど自分の行きたいところの場所分かる？」と。yes thank you と答えてそそくさと帰ったが、正直かなり怖かった。善意で言ってくれていただけかも知れないので、その人には申し訳ないが、不安でもあんまり態度や顔に出さないほうがいいかもしれない。

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

この研修は、自分にとって本当に大きなものとなった。日本と異なる価値観、文化に一月とはいえ浸かり、これまでの自分が相対化されるとともに、今後の大学生活をどう過ごしていきたいかについてかなり明確なビジョンを得ることができた。また、出発時にはほとんどお互いのことを知らなかった名大生とも留学を通して仲を深め、彼らからも多くの刺激を得た。確かに、語学力に関しては努力不足で向上せず、現地の文化を深く理解できたかと言われるとそうとはいえない。しかし上記の理由から、私はこの研修に参加して、本当に良かったと思う。留学を迷っている人がいたら、ぜひ行くことを選んでほしい。

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	265170 円	
海外旅行保険	13865 円	
授業料（教材費含）	453220 円	
滞在費（寮費など）	142800 円	
食費	26697 円	
交通費	50474 円	
その他（小遣い、通信費など）	38310 円	
計	990,536 円	

自由記述欄

最終日に、ホストファミリーとお寿司パーティー→

↓帰国直前に会った最初のホストマザー。お別れしに行った。



教育ボランティアで桜もちを作った。→

↓教育ボランティアで仲良くなった高校生とお菓子作りをした。



ユージーン駅近くの TAKOMOGO というお店。
名前は忘れてしまったが、写真の料理がものすごく美味しかった。



↑サンフランシスコのカストロ地区というところにあった本屋さん。ふらっと立ち寄ったのだが、センスが最高。色んな本屋さんに行きましたが、例えるならポートランドのパウエルズ書店は丸善、サンフランシスコのシティライツ書店は意識高い系の個人店、この本屋さんは雑貨と本の割合が逆転したヴィレッジヴァンガードって感じがしました。

短期研修報告書

記入 | 2025 年 3 月
所属 & 学年 | 理学部 3 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	2/12~3/18

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)

動機は漠然としていたが、海外に対する憧れが強く、将来長期留学や就職で海外に行くことを考えていた。また、高校の時から英語が得意で、大学入学後も TOEIC など英語学習を続けていたが、TOEIC だけではスピーキングとリスニングが伸びないため、英語学習、特にスピーキングとリスニングをもっと向上させるために今回留学することにした。

申し込み手続では、パスポートの期限が切れており、かなりバタバタしたので、できるだけ早めにパスポートは用意した方がよい。まだ、申し込むか決めてなくても、パスポートだけ取得しておくのも良いと思う。

語学学習は、留学に行くのが決まってから 3 ヶ月ほどオンライン英会話を受講した。そこそこスピーキングの能力が上がったのが実感出来たし、留学した後にもっと勉強しておけば良かったと必ず思うので、何かしらの語学学習をした方がいいと思う。

モバイル通信は eSIM を用いたのだが、アメリカ到着後に iPhone の sim ロックかかっていることに気付き、急いで変更してもらったので、出国前に sim が正常に使えるか確認した方がいい。事前に入れておくべきアプリは Uber タクシー、What's up、transit。電話番号が使えないと What's up はホストファミリーとの連絡手段になる可能性になる。transit はバスの時刻を調べるのに便利。また、eSIM の種類によるが、アメリカの電話番号がなく、アプリが登録できないことがよくあるので、これらのアプリは出国前に入れとくべき。

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)

プログラム期間は 5 週間で、1 週目がオリエンテーション、2 週目が現地の生徒と授業聴講、3、4 週目が STEM の研究室見学やワークショップ、5 週目がプレゼンなどの総括、といったスケジュールだった。

2 週目の授業聴講は、文系理系問わず何でも受講可能で、一日 2 コマを目安に授業を受けた。文系だと経済学やジェンダー論などさっぱり分からないものが多く、やはり英語が分からない上で自分の専門外の話聞くのは大変だなと思った。理系は化学、物理、生物など幅広く受講したが、化学と物理の 1、2 年生向けの授業は高校でやったモル計算や二重スリット実験など簡単な内容で英語が分からなくても数式を見て理解出来た。

3、4 週目は STEM で様々な研究室に行った。当たり前だが英語で研究内容を簡単に理解出来るはずもなく苦労したが、それぞれの分野の専門の子が分からない子に教えあったり、分からない部分は質問したりなどして、解決した。自分は天文学専攻なので、天文学の研究室が 1 番面白かった。

4 週目の途中で 4 日のオフがあり、名大生 5 人でロサンゼルスに行った。

プログラムの内容については他の子が書いてくれると思うので、自分は学校生活について詳しく書きたい。

まず自分はプログラムが始まってすぐに REC センターに登録した。REC センターとはオレゴン大学内にあるスポーツ施設のことで、ジム、バスケットコート、テニスコート、プールなど様々な設備がある。名古屋大学にもスポーツ施設はあるが、それとは比べ物にならないほど巨大だった。授業は基本的に 10 時に始まり 15 時に終わるので夕方以降の時間が暇で、Eugene は特に何もやることがないので、自分は REC に登録して、週 4 くらいのペースでジムに通い筋トレをしていた。僕以外にも 2 人が REC に登録して、他にも数人たまに 1day パスを購入して、みんなで筋トレ、バスケ、バレー、バドミントンなどをした。

学生同志の交流だが、僕は留学前の目標で現地でたくさん友達を作ること为目标にしていたため、とにかく学生に話しかけまくって友達を作りに行った。友達を作って、インスタ交換して、ランチに誘うのが定石になっていた。ランチ以外にも、スポーツ観戦、筋トレ、日本語の勉強などを一緒に行った。

特に 2 週目の授業聴講は友達を作るチャンスだと思う。1 人で座ってる生徒に話しかけて隣に座って挨拶したらだいたい行けると思う。日本に比べてアメリカ人はみんなフレンドリーで、初対面の人に話しかけやすいと思うので、英語に自信がなくても、臆せず話しかけてほしい。

あとは夕方のサークルのイベントに参加するのもオススメしたい。特に良かったのは日本人と韓国人がたくさんいる JSA と KSA のイベント。日本人がいるだけでハードルが下がるし、日本のことが好きなアメリカ人もたくさんいるので仲良くなりやすい。韓国人の友達を作って韓国語を教えてもらった。また、早稲田や一橋から留学中の日本人の友達ができたのも良かった。

また、REC でも友達がたくさんできた。更衣室にいるマッチョに筋肉すごいねと伝えると喜んでくれてほしい友達になれる。また、野良サッカーに混ぜてもらった。REC センター外のサッカーコートでは毎週水金 17 時から野良サッカーが開催されるらしい。友達は野良バスケに参加して友達を作ったり、テニスを現地の学生と一緒にやっていた。スポーツという共通の趣味があるだけで言語の壁を越えて仲良くなりやすいと思う。

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）

ホストファミリーはとてもフレンドリーで親切で、なにかリクエストがあったら快く受け入れてくれたので特に困ることはなかった。食生活に関しては、最初はホストファミリーのディナーが重たいものが多く、炭水化物中心の The アメリカの家庭の食事という感じだった。そのため、もう少し健康的な食事にしてほしいと言ったらそれ以降野菜、チキン、魚などが出るようになった。昼ごはんは近くのスーパーで鶏胸肉を買い、焼いてパックに入れて持っていった。あとはパックの米とお餅を日本から持っていった。大学に電子レンジがあるのは便利。

支払いに関してはほぼクレカを使い、現金はなかなか使わなかった。多めに現金を持っていたが、デビットカードなどで引き落とすことはなく、結局最後まで使いきれなかった。

アメリカはウォーターサーバーがたくさんあるので、水筒は必須。ペットボトルは高い。あと、Eugene の雨は小雨が多く、アメリカ人は傘を差さないため、傘はいらなくて、レインジャケットでなんとかなると出国前に言われたが、普通に日本だと傘を差すくらいの雨が降る

ので、自分は折りたたみ傘を持っていった方がいいと思う。2、3月の Eugene は日本と同じくらいの気温で寒いのでダウンジャケットを持っていったが、荷物が嵩張るため結局途中から着なくなってしまった。Tシャツと重ね着したら案外いけるので、ダウンジャケットは最低1枚あればいいと思った。

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）

Eugene は基本的に治安はいいので気にしていいが、夜の Eugene Station はホームレスが多いので注意が必要。ロサンゼルスは治安が悪いと聞いていたが、ダウンタウンなどあまり治安の悪い地域にはいなかったため、問題なかった。

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

英語力向上を目標にして、自分でわかるほど伸びたとは思わないが、最終日にホストファミリーに英語上手になったと言われたのは嬉しかった。英語力ではないが、外国人に躊躇なく話しかけるようになったと思う。文法も発音も適当でもなんやかんや伝わるし、優しいアメリカ人はこっちが分かるようにゆっくり話してくれる。これは実際現地に行かないと気付かないと思う。

また何らかの形で友達やホストファミリーに会いにアメリカに戻りたいし、他の国も行ってみたいと思った。費用は100万円近くかかったが、最高の経験が出来たと思うので、学部生で時間とお金に余裕がある人は是非とも留学に行ってみてほしい。

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	265170 円	
海外旅行保険	13000 円	
授業料（教材費含）	453220 円	
滞在費（寮費など）	143100 円	
食費	27000 円	大学のランチはスーパーの鶏胸肉 30 ドルのみ。土日と旅行で一食 10 ドル、合計 18 回外食したとして概算した。
交通費	32382 円	ポートランドまでの電車バス、ロスの往復飛行機のみ計算。
その他（小遣い、通信費など）	50186 円	ホテル宿泊費 32382 円、eSIM4257 円、お土産 10000 円、サッカー観戦 8850 円、ディズニー 27079 円で合計を概算。
計	984058 円	あくまで目安。恐らく 98 万よりかかっている。

自由記述欄

ここからは REC センターへの登録方法の詳細である。現地の学生だと student ID という学生証のようなカードを持っており、ジムの登録費が学費に含まれるため、無料で使える。しかし、名大のプログラムには REC 登録費が含まれていないため、有料となる。まず金額は、自分が登録した毎日全ての施設が使い放題のメンバーシップは合計 77.5 \$、1day パスは 12 \$、5 回分

の回数券だと 50 \$ だった。

メンバーシップの登録方法は、まず EMU という建物で community ID という student ID の代わりのようなカードを 10 \$ で購入する。その後、REC センターのカウンターで留学生向けメンバーシップ登録費 67.5 \$ を支払う。本来留学生向けメンバーシップは 1semester ごとに 135 \$ だが、今回は 5 週間のため 1/2semester で半額の 67.5 \$ になる。 $10 + 67.5 = 77.5 \$ \approx 12000$ 円で 5 週間全ての施設が毎日使い放題と考えると、悪くないと思う。

また、1day パスや回数券に関しては REC センターのカウンターでサインすればすぐには買える。しかし、1day パス、回数券の購入のみだと、ボールやタオルなどのスポーツギアを借りることが出来ないの、メンバーシップに登録してる生徒に借りて貰う必要があるため、少し不便である。

REC のホームページ、メール、REC のスタッフから話を聞いて、これが 1 番安く済む方法だと思うが、間違っている可能性もあるため、1 度自分で調べて確認してほしい。

[Membership Options | PE and Rec](#)

↑REC のメンバーシップのホームページ。Non fee paying students のメンバーシップに加入した。



初日は雪で休講。この日が唯一の雪の日だった。



REC のジム。名大ジムの 4 倍くらいの設備だった。



RECのサッカー場。野良サッカーいつもやってる。



現地の友達とバスケ観戦。めちゃ近い。



現地の友達と野球観戦。



ポートランドでサッカー観戦。



マッスルビーチで筋トレ。マッチョがたくさんいた。



カリフォルニアディズニー。かなり空いてた。

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)	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	2025/2/12-2025/3/18

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)

最初応募したきっかけは明確ではありませんでした。大学生のうちにいつかは留学に行きたいなと思っていて、交換留学を考えるなら先に短期留学を 1 年生のうちにしておくべきと思い応募しました。

申し込み締め切りが留学の説明会が終わってからすぐでした。まだその時はパスポートを持っていなかったなので、説明会を聞いて留学先を決めた後すぐにパスポートを作りに行きました。パスポートを作るときは戸籍謄本の写しなどが必要なので、一人暮らしの人は早いうちから準備しておくことが大切だと思います。

語学対策としては渡航の 1 ヶ月前くらいからオンライン英会話をしていました。しかし、学期末だったこともあり、試験勉強が忙しくてなかなか対策をしている時間がないので留学先が決まり次第早めに英語の勉強をすることを強くお勧めします。留学に行って感じたことですが、スピーキングの練習よりもリスニングの対策をしてから渡航した方がいいです。現地の人の会話スピードについていくにはリスニングの方が大事なので、リスニングを中心にやってください。スピーキングは単語並べるだけでも結構伝わります。

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)

研修期間は 5 週間で、1, 2 週目は現地の学生が受けている大学の授業を受け、3, 4 週目は大学内の研究室を訪問していく形でした。最後の週はプログラムの振り返りでプレゼンをやったりしました。

1, 2 週目は毎日 2 コマか 3 コマぐらい参加可能な授業リストから自分が受けたい授業を選んで受けるシステムでした。僕は自分の専門とは全然関係がないビジネスの授業をとったりアメリカの政治の授業を受けたりもしました。開講されている授業の中にはディスカッションの授業もあります。近くにいる学生同士で意見を出し合って、討論したりします。理系の授業では現地の学生は iClicker と呼ばれるリモコンを使っていました。このリモコンは授業中に先生が出した問題をその場で解いて回答する時に使います。自分は当然リモコンを持っていないので化学や物理の授業などでは仲良くなった現地の学生と一緒に問題を解いて回答していました。

3, 4 週目は STEM を選んだので、オレゴン大学内のさまざまな研究室を訪問しました。多種多様な研究室に行きましたが、オレゴン大学は Biochemistry や Anatomy の研究が盛んで物理系の研究室はあまりなかったです。解剖学の研究室では人の死体を見せられることができ、人間の脳みそや心臓を初めて触りました。他にも、牛の目の解剖をさせてもらったり、普通じゃできないような体験をしました。自分の専攻じゃない分野でも大学内の先端研究に触れられるのでとてもいい機会になったと思います。

5 週目は STEM での研究室訪問を終えて、自分が将来どうしていきたいかについてプレゼンを行いました。スライドを数枚使った 3 分くらいの簡単なプレゼンです。

普段の学校生活では大学内のイベントにたくさん参加しました。ドーナツを配っていたり、ビンゴをやっていたり、日本語で会話するイベントもあったりしました。個人的に一番思い出に残っているイベントは jsa という日本人が多く所属しているサークルでダンスを踊るイベントでした。ダンスはあまりやったことがなかったんですが、サークルの雰囲気がよくとても楽しめました。他にもバドミントン部の練習に参加させてもらったり、現地の学生と一緒にご飯を食べに行ったりもしていました。

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)

ユージーンの気温は名古屋とそこまで大差がなくて、ロンドンみたいによく雨が降ります。現地の学生は全然傘をささず、フードをかぶって雨を凌いでます。めちゃめちゃ寒いというわけではありませんでした(現地の人は半袖半ズボンの人もいます)が、ハイキングやスキーなどにいきたいと考えている人は防寒対策をしていくのがお勧めです。

アメリカの食べ物は脂っこいものも多いですが、意外と美味しいです。ハンバーガーとかは日本よりも美味しいと感じました。ホストファミリーはバランスの良い食事を出してくれて、健康に 5 週間を過ごすことができました。洗濯は週に一回できたので、服は結構着回していました。日本から風邪薬と正露丸を持っていきましたが、あまり使うことはありませんでした。

金銭管理について、基本的に食事は朝と夜の二食が出てくるのでお昼は自分で用意しなくてはなりません。夕飯の残りをお昼に持っていけるホストファミリーとそうでないところがあるので現地についてから確認することをお勧めします。お昼はコストコやスーパーに行って材料を買い、サンドイッチを作って節約生活をしていました。大学の学食も食べましたが、15\$ ぐらいしたので基本的にお昼は持参した方がいいです。大学には電子レンジがあるので、お昼ご飯用に日本からインスタントのお米を持ってくるのもありだと思います(その時はふりかけを忘れないように！)。留学の後半のプログラムオフの時に旅行などでお金を使うと思うので留学前半からお金を使いまくることはしないようにした方がいいです。クレジットカードは 2 枚持っていきました。JCB はほとんど使えないので Visa か Master を持って行った方がいいです。

アメリカに持参して良かったものは、水筒と折り畳み傘です。大学内のあらゆる場所にウォーターサーバーが置いてあるので、水筒を持っていくとペットボトルを買う必要性がなくなるのでお勧めです。また、ユージーンはよく雨が降るので折り畳み傘は必須だと思います。雨でも現地の人は傘をさしていないので浮いちゃいますが、濡れるよりはマシです。

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)

ユージーンはアメリカの中でも田舎の方で治安も比較的良いので、警戒し過ぎることはないと思います。ポートランドやサンフランシスコなど都会に行くとホームレスも増えて治安が悪くなるので、貴重品はウエストポーチに入れたりしていました。変な人に話しかけられても無視すれば大丈夫です。サンフランシスコに旅行中に治安の悪い地区に誤って入ってしまったので、どこが治安の悪い地域か事前に把握しておくことも大切です。

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

僕は留学を終えて、自分の将来やりたいことがはっきりしたのでとても大きなものを得られました。留学を考えている人はみんな参加するべきだと思っています。海外旅行とは違って、現地の人と似たような食事・生活を送ることで、自分の価値観が変わったり色々な刺激を受けることができます。もちろん英語力向上を目的にするのもありますが、僕は留学を通して、語学力以上に自分の考えに影響を与えるものが大きいと感じました。

留学を考えている人は、お金の問題や時間の問題などさまざまな悩みを抱えていると思いますが、ぜひ大学生活のうちに一歩踏み出して留学に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	265170 円	
海外旅行保険	14000 円	
授業料（教材費含）	453220 円	
滞在費（寮費など）	135300 円	ホームステイ代 902\$
食費	31583 円	
交通費	21722 円	
その他（小遣い、通信費など）	164187 円	
計	1085182 円	

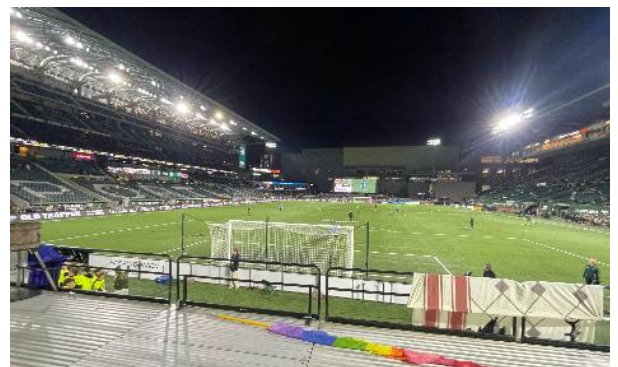
自由記述欄



←留学中最初の週末に全員で食べたステーキ。かなりの額でしたがとてもおいしかったです。

Texas Roadhouse というお店です。

→ポートランドでサッカー観戦にいきました。Portland Timbers という MLS のチームで、無事試合に勝ちました。





←サンフランシスコ旅行で行ったゴールデンゲートブリッジ。とても大きく、赤い橋でこの橋の上をサイクリングしました。

→サンノゼにて Google 本社を訪れました。シリコンバレーは世界的な大企業が集積していて、Apple や Microsoft などにも行きました。



←初めて NBA の試合を見ました。日本のバスケとは会場の規模感が違って大迫力でした。ぜひ行ってみてください。

短期研修報告書

記入 | 2025 年 3 月
所属 & 学年 | 工学部 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	海外短期研修 B（北米）
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）

ふと留学に行ってみたいと思い調べていると、その日にこのプログラムの説明会があったことを知り、少し前に気づいていれば良かったと後悔しました。ただどうしても行きたかったので海外留学室にメールを送り、担当の先生との面談を行い、行くことを決意しました。申し込み期限が近かったため、面談前に帰省してパスポートを申請する必要があり、また完成したパスポートを受け取るために帰省したりで忙しかった記憶があります。私は「英語基礎」を落単する程英語力がありませんでした。語学対策は特にせずにアメリカに行きました。日常生活はこなせましたが、専門的な会話をする際は語彙が少なすぎて困りました。また留学前は、特に調べずに出発したため不安が多かったですが、事前に予定が知らされないことも多く、事前に調べることもその場で対応する能力が重要だった印象があります。またこの留学を通じて対応力がかなり向上したと思っています。

2. 研修内容や学校（内容と時間数・形態、授業の感想、学生同士の交流など）

研修内容は、授業聴講・研究室訪問・4日間の旅行期間が主な内容でした。

授業聴講では、現地の授業に潜って参加する形でかなり自由でした。現地の生徒と同じように授業内容を理解するのは難しく、雰囲気を感じ取ることが主な収穫でした。物理や化学は既知の内容が多く、写真・実験・グラフ・式から内容を察することができましたが、文系の授業は全く分からなかったです。多くの授業では、隣に座った現地の大学生に声をかけて友達を作り、時にはランチを一緒に食べたりしました。アメリカ人は話しかけると優しく答えてくれる傾向があり、様々なことを知りました。

研究室訪問は、大学院生が会議室で研究について教えてくれた後に研究室を訪問しました。いつでも疑問に思ったことはその場で質問できる環境で、たくさん質問しました。質問は文法などはあまり意識せず単語の羅列になってしまうことが多かったので少し反省ですが、つたない英語力で何とかコミュニケーションをとる能力が身についたのも良い経験だったと思います。

4日間の旅行期間は自分たちで旅行を計画して旅行するというもので、私は6人グループでサンフランシスコに行きました。旅行は3週目にありましたが、オレゴンについてから旅行を計画して航空券やツアーやホテルを予約しました。全てが初めての経験で、失敗もありましたが、それも含めてとてもいい経験になりました。特に完全自動運転タクシーに乗ったことと、シリコンバレーにある有名企業の本社を訪れた経験は、私の将来に非常に大きな影響を与えるであろうと考えています。

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）

私たちはホームステイをしてホストファミリーと共に生活しました。私のホストマザーはよく私に話しかけてくれ、また私が話すと拙い英語でも真剣に聞いてくれたため会話が弾みました。彼らはほとんどの話題、特に政治の問題などに対して非常に明確な意見を持っていて、話すと止まらなくなりました。彼らは自分の意見を主張しますが、相手の意見を否定することは日本より控えめで、自分と相手を分けて考えること、つまり個人主義が徹底されている印象を受けました。

シャンプーや石鹸は現地で調達しましたが、洗顔フォームは自分に合うものがなかったため日本から持っていくと良いかもしれません。私がお世話になったホストファミリーは衛生管理が日本に比べて悪く、埃を感じて寝られない日もありましたがやがて慣れていきました。

渡航してすぐは疲れていたためよく寝られましたが、2週間くらいは時差ボケが治らず苦勞しました。私は朝は弱いのですが、朝早く起きてしまい睡眠時間不足の日々が続きました。

お金は基本はクレジットカードをアップルペイで使う形でした。毎日使った金額を調べ、上限に達しないかを確認しました。支払い後にチップの額を決めるのですが、最初は払うことが多かったですが、最後の方は払わなくなりました。払っても払わなくても対応は変わらないので無しが選択できるのであればそれで十分だと思います。

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)

これは事前に避けるべきと言われていましたが、有名ハンバーガーがどうしても食べたくなり、夜のポートランドを1人で歩くことがありました。昼間と違って夜はホームレスしかいないため非常に治安が悪い印象を受けました。基本的には大丈夫ですが、何かあってもおかしくない状況だったので、避けることをお勧めします。ユージーンは非常に治安が良く基本的には心配しなくて大丈夫です。

5. 留学を終えて感じること&留学を考えている学生へのメッセージ

留学前は不安なことも多かったですが、その不安を抱えているのは一緒に行くメンバー皆同じで、皆で不安や課題を共有して皆で解決していけば何とかなりました。

この留学で、言葉では表しきれない、決して他では得られない非常に重要な経験ができたと考えています。少しでも興味のある方は絶対参加したほうが良いと思います。

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ください)

内訳	おおよその額	備考
航空運賃&ビザ申請料	265000 円	
海外旅行保険	15000 円	
授業料 (教材費含)	453000 円	
滞在費 (寮費など)	150000 円	
食費	20000 円	
交通費	50000 円	
その他 (小遣い、通信費など)	230000 円	
計	1120000 円	

自由記述欄

私は普通の方が書かないであろう体験について書きます。



↑一人でウーバーに載ってポートランドを観光している写真

アメリカではタクシーは珍しく、ウーバーを使った移動が基本です。事前にアプリを入れてクレカを登録しておくとも楽かもしれません。またアメリカではとりあえず話してみることが有効です。この日はマルトノマ滝まで行きの運賃が 6000 円でしたが、そこに行くならビスタハウスも訪れたほうが良いと言われ寄ってくれました。また帰りのために別のウーバーを呼ぶのは効率が悪いので 4000 円現金で渡すから駐車場で待ってて帰りも送ってほしいと頼んでみると、受け入れてくれました。ウーバーの運転手は会話を楽しむ方も多く、大学生とは異なる話題で良い経験になりました。



↑ポートランドで1人で泊まったホテル

ポートランドで1人で一泊しましたが宿選びの際に失敗してしまいました。ホテル予約サイトを用いて料金が安いこと理由に選んだのですが、その料金は事前支払い料金のみが表示されていたみたいで、実際は当日に追加で支払う必要があり、不本意に 16000 円ほど支払い高級ホテルに宿泊することになりました。ただ無料でアップグレードできた結果、1927 年に建てられた 10 階建てのホテルの最上階で、日本には無いであろう建築や装飾に感動し、アメリカの富裕層の気分を体験することができました。

短期研修報告書

記入 | 25 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
留学した期間	2/12-3/18

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]

国際理解科目の授業で、アメリカの学校を見学できる留学があると知り、申し込みを決めた。語学学校ではなく、現地の大学に行ける点も魅力的であった。

[申込手続]

すでにパスポートを取得していたため、手続きで特に困った点はなかった。

[語学対策]

語学対策をしっかりしていこうと考えていたが、授業の課題などに追われ、結局十分な語学対策をしていくことはできなかった。現地に着いてから、英語力の無さを痛感した。

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)

[2 週目]

オレゴン大学の授業を聴講した。事前にもらえる授業リストから自分の好きな授業を取ることができた。私は 1 日に 2~3 個、合計 10 個の授業を取った。2 階建ての教室で受けるような大規模な授業もあれば、円になって受けるような小規模の授業もあった。どの授業でも学生の挙手が多いことが印象的であった。Cross-Cul Bus Communic の授業は特に楽しかった。文化の違いから生まれる言動の違いについて学んだ。隣の人と話し合う時間があり、友達になりやすかった。

[3, 4 週目]

Yujin Gakuen Japanese Immersion School にボランティアに行った。最初の週は幼稚園と小学校 1 年生のクラスに行き、次の週は小学校 4 年生のクラスに行った。日本語で話すことが求められるため、スピーキング能力の無さに困ることはなかったが、子どもたちは英語で話しかけてくるので、リスニング能力の無さに困った。授業に集中できていない子どもの隣に行って、授業を聞くように促したり、マンツーマンで教えたりすることが主な業務だった。放課は子どもたちと外で遊んだり、次の授業の準備をしたりした。休憩室で休憩する時もあった。実際の教育現場を見学できるので、海外の教育に興味のある人はぜひ参加してほしい。

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)

[住環境]

ホストファミリーは中国人で、両親と高校生の娘と一緒に暮らした。バス停が家から遠かったため、毎日車で送り迎えしてくれた。洗濯は週に 1 回、ホストファミリーのものと一緒に洗ってもらった。電話番号を持っていなかったため、ホストファミリーとは LINE でやりとりした。

[食生活]

朝食はシリアルやパンなど、家にあるものを自由に食べた。昼食はホストファミリーがご飯を炊いてくれたので、おにぎりにして持って行った。夕食は基本的にホストファザーが作ってくれた。中華料理はもちろん、ベトナム料理、日本料理など色々食べた。野菜もたくさんあり、どれも美味しかったので、食生活での悩みはあまりなかった。10 時ぐらいになると、おやつに誘ってくれたので、ケーキやフルーツ、アイスを食べた。

[金銭管理]

お金は現金で\$1500(ホームステイ費\$952 込み)ぐらいとクレジットカードを 2 枚持って行った。現金を使うのは、ホストファミリーが立て替えてくれた舞台のチケット代を払うときぐらいで、現地での買い物はほとんどクレジットカードを使った。出かけるときはカードと少額の現金を財布に入れ、残りはスーツケースに保管していた。

[持参して良かったもの]

持参して良かったものは水筒、日本のお菓子、ボストンバッグ、解熱剤、小さめのかばん、多めの下着である。水が高いので、毎日買うとかなりの出費になる。水筒を持っていたことで、水代を節約できた。学校には水を汲める場所がたくさんあるので、水を汲むことに関して困ったことは無かった。現地の学生に配るために抹茶のキットカットを持って行ったが、とても評判が良かった。日本出身と覚えてもらいやすいので、抹茶系のお菓子は良いと思う。ボストンバッグは帰りの荷物を入れるのに役立った。私は行きの荷物をスーツケース 1 つにまとめたので、お土産を入れる用に持って行った。帰りは 98L のスーツケースと 45L のボストンバッグが一杯になった。スクールボランティアの期間に発熱してしまい、解熱剤が役に立った。アメリカでも買えると思うが、熱が出てても薬があるから大丈夫という安心感もあったので、慣れた薬を持っていくとよいと思う。小さめのかばんは、学校以外でお出かけする時に役立った。財布、スマホ、モバイル充電器、水筒が入るぐらいのものがあるとよいと思う。私は水筒が入らないサイズだったので、水筒が持ち歩けず少々不便だった。また、洗濯が 1 週間に 1 回だったので、下着を 1 週間分以上持って行ってよかった。

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)

[身を守るために気を付けていたこと]

繁華街に出かけるときは、財布やスマホを小さなカバンに入れて上着の下に隠していた。クレジットカードは 1 枚は財布の中、もう 1 枚はポーチの中に入れて、万が一財布を取られても何とかできるようにしていた。現金は大量に持ち歩かず、必要最低限にした。リュックには鍵をかけてスリに遭わないようにした。

[危険を感じたこと]

プログラムオフのサンフランシスコ旅行で、夜に女子 2 人で行動する時間があり、少し危険を感じた。プログラムオフの期間はしっかりと計画し、夜に出歩くことにならないようにした方がよい。

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

アメリカの学校を見学できることに魅力を感じて、参加したプログラムであったが、それ以外にも多くのものを得ることができた。特に、ホストファミリーとの出会いは私にとってとても価値あるものだった。ホストファミリーとたくさん会話をする中で、自分の思いや考え

を正確に英語で伝えたいという思いがより強くなった。これからの英語学習においても、強いモチベーションになると思う。また、自分から話しかけたり、遊びに誘ったりすることが苦手だったが、プログラム中に積極的に行動したことで、自分に自信を持つことができた。英語力に自信がなく、部活を休むことにもためらいがあり、留学に行くべきかとても悩んだが、今は留学に行けて良かったと思っている。

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	265170 円	
海外旅行保険	14055 円	
授業料（教材費含）	453220 円	
滞在費（寮費など）	142800(952 ドル)円	1 ドル 150 円換算
食費	26931 円	
交通費	13933 円	
その他（小遣い、通信費など）	117439 円	
計	1033548 円	

自由記述欄



隣の家にいたラマ



オレゴン大学のキャラクター。ディズニーからドナルドダックの使用を許可されているらしい。



スクールボランティアで生徒にもらったシール



HIRONS にいたどーもくん。関係性は不明。



土日に行った Blue Pool



ポートランドへ行くのに使った Amtrak



ポートランドで行った日本庭園



サンフランシスコ旅行で行ったゴールデンゲートブリッジ



アルカトラズ島



サンフランシスコ旅行で行った **Castro**



スタンフォード大学で見た『考える人』

短期研修報告書

記入 | 2025 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
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	2/12～3/18

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り、まずは短期で行ってみたいと思っていました。理系のラボ訪問などで自分の専門を深められることとホームステイができることから、今回のオレゴンのプログラムに参加することを決めました。

保険などの申し込み手続きは学校で丁寧に説明してくれるのであまり困りませんでした。

語学対策はしっかりして行きたいと思っていましたが気づいたら直前になっていてあまりできませんでした。1 か月前くらいからラジオの英会話講座を聞いてフレーズをメモしたり、英語でニュースを聞いて原稿を見ながらシャドーイングをしたりだけしていました。

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）

1 週目はオリエンテーションが中心で、2 週目は現地の授業を聴講しました。ここでみんな近くの席の現地の学生に話しかけて、連絡先を交換して一緒にランチに行ったり遊びに行ったりしていました。教授の話聞く授業がほとんどで、専門用語がわからないため自分の専門でもほとんど理解できず少しショックを受けました。どの授業でも誰かしら手を挙げて質問や意見を言っていて、質問しやすい雰囲気がすごくいいなと思いました。学生同士で話して意見を発表する授業もあり、そこでできた友達と何回かご飯に行くほど仲良くなれて嬉しかったです。英語力に自信がなくても自分から話しかけて、連絡先を交換することが本当に大事だと思います。おすすめは「今回が初めての授業なんだけど前回どうだった？授業資料持ってる？」って話しかけることです。

3, 4 週目はラボ見学や、院生と話せる Coffee Chat がありました。質問できることを探しながら話を聞くという姿勢を学べたことはとても大きな収穫でした。Zebra Fish の大規模な飼育設備やナイトキャンパスの 3D プリンター、細胞培養装置など特に生物系の研究施設が充実していて面白かったです。訪問したラボ以外で詳しく知りたいと思ったラボの連絡先を教えてもらい、話を聞きにも行きました。Coffee Chat では自分と同じ生物化学系の PhD の学生と話すことができ今の研究テーマを選んだ理由や将来のプランなどを聞きました。

国際交流系などのイベントはインスタの各団体のアカウントやホームページでとにかく調べまくって、日程的に行けるものはたくさん行きました。大学のアウトドアプログラムでも現地の学生とスポーツやハイキングなどができるのでお勧めです。UOID を作ればネットから申し込めます。私はスキーとボルダリングに行き、そこで新しい友達も何人か作れました。英語が聞き取れず話に入れなくて、帰りの車内で気まずい思いもしましたが、刺激をもらえたのでそれもいい経験です。何事もまずは行ってみるのが大事です。あまり話せなくてもその失敗は行かないと体験できないことだし、行ってみないと新しい友達には出会えません。

5 週間という短い期間だから放課後直帰はしないと決めていたので、イベントに行ったり買

い物に行ったり現地の友達とご飯に行ったりと毎日何かしらやることを見つけていました。

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）

ホストマザーとその息子、日本から半年前に来た同い年のルームメイトが1人いました。ホストマザーがベジタリアンだったためあまりご飯はハイカロリーではなく、ありがたかったです。ハウスルールもシャワーや洗濯の時間帯など以外ほとんどなく、とても快適な生活を送らせていただきました。ホストマザーは毎回顔を合わせると話しかけてくれたし、スキーのことや旅行のことなどを相談するといつも親身に答えてくれて心強かったです。またルームメイトの存在がとてもありがたく、大学のイベントやアウトドアプログラムについては全て教えてもらいました。一緒にカフェやスーパーや大学の音楽イベントなどに行ったり、バスケットとアクロバティックタングリングの試合を見に行ったり、ボルダリングに行ったり、夜に家で映画を見たりとにかくたくさん一緒に過ごしました。仲良くなれて本当に嬉しかったです。「時間を無駄にしない。直帰はせずとにかくイベントに行く」という姿勢は彼女から教えてもらいました。

お昼ご飯は家の食べ物は持っていけなかったもので、自分で大袋のパンなどを買って置いて毎日分けてもってっていました。大学の近くに教会があり、週に2回くらいフードパントリーをやっていて無料で食品をもらえるので、そこでもらったパンもよく活用していました。学食は高いので使ったのは現地の友達と一緒に食べるときくらいでしたが、どれもおいしかったです。Unthank hall でタコスボウルやアサイーを食べました。

健康管理については、終盤の時期に熱が出て焦りましたが、薬を飲んで何とか治しました。できればインフルエンザなどの予防接種を受けておくことをお勧めします。解熱などの薬も多めに持っていくと他の人を助けられます。

金銭管理は、現金はほとんど使わなかったものであまり両替していなくて大丈夫だと思います。ただ電話番号が使えず apple pay の登録ができないため、行く前に登録しておくことを本当にお勧めします。私は apple pay が使えず、もっているカードも使えない場面がたびたびあったので少し不便でした。

帰りはお土産で想像以上に荷物が増えるので、行きのスーツケースは空のスペースを作っておくといいです。モバイル充電器があると旅行の時に便利です。またどの家庭でも乾燥機を使うため洗濯しやすく乾燥機が使える服をもっていくのがお勧めです。

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）

大学周りのユージーンは結構治安が良く、昼間なら特に心配はいりませんでした。ただ夜は街灯がほとんどなく真っ暗で、人通りも少なく怖かったので一人では歩かないようにしました。ロサンゼルスも治安がかなり悪いと聞いていて行く前はかなり心配していたのですが、観光地は全然そんなこともなく、旅行中特に危ない目には合いませんでした。ただポートランドの union station 周りはホームレスの人も多く一人で歩くのは怖かったです。

荷物は常に手で持つようにしましたが、それ以外は特別な危機管理はしていませんでした。事前のオリエンテーションの時に長財布など分かりやすい財布は危険だと聞いていたので、小さなポーチにお金やカードを入れて持ち歩いていました。

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

5 週間あっという間でしたがすごく楽しかったです！！まず一番感じたことは、アメリカの人々の温かさです。バスの運転手さんやお店の店員さんが、みんな「Hi! How are you?」って笑顔で話しかけてくれます。またイベントや授業で声をかけたオレゴン大学の学生もみんな話を続けてくれて、「会えてよかった！」って言ってくれて嬉しかったです。笑顔で初対面の人とも話をする、人のいいところをたくさん褒めるなどのアメリカで学んだマインドを忘れずに自分も人間力を高めていきたいです。

また英語力もすごく大事だけど、色んなイベントに参加して周りにどんどん声をかける積極性がとても大事だと実感しました。最初話しかけるのは緊張しますが、その後も連絡を取り合っ一緒にユージーンを観光したりご飯に行ったりホームパーティーに誘ったりしてくれた友達も何人かできて研修がすごく充実したものになりました。日本で会う約束をした子もいて、さらに英語力を高めたいというモチベーションになっています。

一方で研修中自分の英語力の低さを実感して、「話しかけたら迷惑になるんじゃないか」とネガティブになっていた時もありました。そんな時に同じ名大から行った仲間たちが「一緒に頑張ろう」と励ましてくれて本当に救われました。みんなと 5 週間一緒に行けてすごく嬉しかったです、本当にありがとう！！

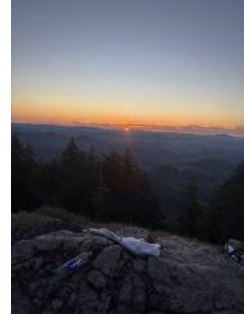
今回の研修は英語しか通じない場所で 5 週間毎日何かしら成長しようと頑張れたという自信にもつながりました。これからも自分で情報収集して色んな場に行き、人との出会いをさらに広げて、今後取り組みたい研究や将来やりたいことを見つけていきたいです。

留学を迷っていたらぜひ挑戦してほしいです！すごくいい思い出になるし、積極的に他のことにも挑戦したいと思えるようになります！大事な仲間もできます！

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	265000	円	
海外旅行保険	13000	円	
授業料（教材費含）	453000	円	
滞在費（寮費など）	143000	円	
食費	20500	円	外食・カフェ・学食などで 9500 円くらい、ロサンゼルスで 11000 円くらい
交通費	30000	円	ロサンゼルス旅行の往復バス・飛行機
その他（小遣い、通信費など）	66500	円	ロサンゼルス旅行のホテル4泊 22000 円、eSIM4500 円、お土産 15000 円、ディズニーチケット 25000 円
計	991000	円	1 ドル 150 円くらいで計算

自由記述欄



大学のアウトドアプログラムでボルダリングとスキーに参加 ホストファミリーとハイキング



現地の友達の家族と行った回転ずし

一番美味しかったキラーバーガー！



ディズニーアドベンチャーパーク



ロサンゼルスグリフィス天文台

サンタモニカ



卓球部主催の卓球トーナメントに参加



バドミントン部の練習に参加

短期研修報告書

記入 | 25 年 3 月

所属 & 学年 | 情報学部 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	2025/2/17~2025/3/18 （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）

私は外国籍の留学生である。タイの国際学校で 5 年間勉強していた経験もある。このように、私は海外での生活と新しい経験が好きな人であるため、いつか世界一の国と呼ばれるアメリカで留学したいと強く望んでいた。学科の友達からこのようなプログラムがあると聞いて、迷わず申し込んだ。元々アメリカの大学院に進学するか迷っていたため、アメリカの大学生活を経験してみることができるいい機会だと思った。プログラム概要に書いてあった STEM ラボ訪問も非常に魅力的に感じた。

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）

Week 1 – Orientation

適応期間だと考えれば良い。学校生活への案内、キャンパスツアー、ホームステイへの案内など、主にオリエンテーションを行った。時差の影響で常に寝不足状態であったため結構しんどかった。自分を含め、体調を崩す学生もいた。

Week 2 – Class observation

オレゴン大学の様々な授業を受けながら、アメリカの大学生活を経験した。授業を申請する際、一日三つの講座（四日間、合計 12 講座）を申請するのが推奨されていると書いてあるが、それより少なくても、多くても構わない。実際、申請していなかった授業も受講したが、先生から大丈夫だと承諾を得た。私は理系科目だけでなく、ビジネスやコミュニケーションなどの授業も受けた。授業はアメリカの学生が実際に受ける講義で、先生と学生が互いに積極的に質問をする形態の授業が多いため、非常に興味深かった。オレゴン大学の授業にはレベルが 100 レベルから 200 レベルまである。大体 1 年生が 100 レベル、2 年生が 200 レベル、3 年生が 300 レベル、4 年生が 400 レベルの授業の対象となる。私は 300 レベルの biochemistry の授業を受講したことがある。専門用語に詳しい人は楽しめたかもしれないが、biochemistry 専門の 3 年生と 4 年生向けの授業であったため何も理解できなかった。また、留学期間中（2～3 月）は現地の学期が始まってから何週間も経っているため、受講する講義を選択する際に自分に向いているレベルの講座を選ぶのも大事だ。レベルは授業名の隣に「学部 （3桁の数字）」のように書いてある。例えば、「CS 111」は Computer Science の 100 レベルの授業、「CH 222」は Chemistry の 200 レベルの授業、「BA 361」は Business Administration の 300 レベルの授業である。（高レベルの授業が難しい授業とは限らない。分野によって差はある。300 レベルのビジネス授業「Cross-Cultural Business Communication」はとても楽しかった。）

Week 3 – STEM

オレゴン大学の様々な研究室（ラボ）を見学した。オレゴン大学はお金が溢れているため、最先端の研究室を見学することができた。特に Knight Campus の研究室の施設は本当にすごい。高価でレアな設備が何機も並んでいる姿には感動した。見学の形態としては、研究室の院生からその研究室が行なっている研究についての簡単な紹介の後、実際に研究を行っている研究室を案内してもらう形である。個人的に興味深かった研究室は Cadaver Lab(または Anatomy Lab)と Scoliosis（脊椎側彎症）に関する研究をする研究室であった。

Cadaver Lab では実際の人間のカダバー（死体）が置いてある。死体は筋肉と骨、血管しか残っていないため、そこまで怖くはない。人間の脳を手で持ってみたり、筋肉や骨を触ってみたり、臓器がどのように配置されているのかを確認したりすることができた貴重な時間だった。Scoliosis に関する研究をしている研究室では、Zebra Fish を用いて様々な実験を行いながら脊椎側彎症の原因と治療法に関して研究をしている。脊椎側彎症の症状で苦しんでいた友達がいたため興味深かった。研究室見学が五週間のプログラム内容のうち、一番楽しかった。

Week 4 – STEM

解剖学、化学、生理学などの多様な分野の大学院生や教授から、自分が行なっている研究の紹介をもらった。また、アメリカの大学院へ進学するために必要な書類などを紹介する授業や、AC 電流を感知するデバイスを作るワークショップなど、様々な活動をした。研究紹介の形態は主に講義であるが、牛の目の解剖や簡単な化学実験などの面白い活動もある。この週の週末から 4 日間の休みがあったため、一緒に来た名大生何人かと LA 旅行をした。

Week 5 – Presentation

最後のプレゼン及び修了式がある。STEM だけでなく、教育ボランティア活動をしていた学生にも会って、アメリカの教育システムに関する彼らの経験も聞ける。

3. 生活（住環境、食生活や健康管理、金銭管理、持参して良かったものなど）

ホームステイ

私は一回ホストファミリーを変えた。最初のホストファミリーはご年配のおばあちゃんと彼女が飼っている犬一匹であった。彼女は優しくしたが、家の衛生管理が全くされてなかった。90 を超えた歳のおばあちゃんが一人で広い家を清潔に維持することは難しいことを理解はしたが、流石に問題のある環境であったため、名大の先生とオレゴン大学のこのプログラムの担当者と相談をし、引っ越すことになった。

新しい家にはホストファミリーの夫婦、犬、そしてホストファミリーの友達の娘（彼女はメキシコ人で、オレゴンで働きながら資格勉強をしていたため私のホストファミリーの家で過ごしていた）がいた。すごく暖かく歓迎してもらって、本当の家族になったような感じもした。いつも夜ご飯を多めに作って夜ご飯の leftover を次の日の昼食の弁当に入れてくれたため、昼食代を節約することができて嬉しかった。料理もすごく美味しい上、冷蔵庫の食べ物は基本自由に食べてもよかったため食で困ることはなかった。週末には Oregon Coast, New Port などの観光地にも連れて行ってくれた。今回のホストファミリーには本当に感謝したくない。お世話になりました！

持参してよかったもの（持って行ったらいいもの）
自分がいつも飲んでいる常備薬（解熱剤、風邪薬）
ファブリーズ
家の中専用の靴（スリッパ）
フード付きの防水上着（ユニクロのやつでも良い）
電話のできる E-sim など（電話番号があると便利）
水筒やタンブラー（必須です。食洗機対応の製品で）
防水できる靴（ブーツなど）
パソコン（STEM 授業で使う場合がある）

持参しなくてもいいもの（個人的な意見である）
マフラー、カイロなど（そこまで寒くない）
シャンプーやボディーソープ、タオルなど（ホストファミリーに事前連絡必須）
高価な服や乾燥機に入れちゃいけない服

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）

ユージーンは比較的治安のいいところだが、暗くなると危険になる可能性が高まるためなるべく早く帰ろうとした。遅くなる場合はホストファミリーに連絡をし、友達と一緒にバスに乗ったりした。ポートランドに旅行に行く場合、空港の近くの Cascade らへんは安全だが（空港の近くに FBI の支部があるからかもしれない）ユニオンステーションの近くはホームレスが多いため必ず仲間と一緒に歩いた方がいい。

LA やサンフランシスコの観光地の周りは比較的安全であるが、現金を出したり一人で歩いたりはしない方がいいと思う。

人の多いところ、混雑しているところでは財布と携帯の管理に特に気をつけた。

ホームレスとはできる限り目を合わさないようにした。

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

35 日間の短い留学だったが、様々な経験をしてすごく成長したと思う。最先端の設備が揃っている研究室が多いため、大学院進学を考えている学生や研究分野がまだ決まっていない学生にはとてもいい機会だと考える。

授業中や研究室見学中には積極的に質問をしよう。英語力に自信がなくても一旦手をあげて質問をした方がいい。母国語でない言語を喋りながら文法ミスをしたりするのは当然であり、先生たちも優しいため怖がらず積極的に発言するように！積極的に発言をするだけで様々な経験（予定になかった研究室のツアーなど）ができたりする。

オレゴン大学のグッズや服などが欲しい場合は、Goodwill みたいな Donation Center や古着屋に行った方がいい。値段も安い上、昔のデザインの方が個人的にはもっと可愛いと思う。毎週、学校の EMU の前でもビンテージの服を学生が販売している。交渉をして値切ることも相当楽しいし、いい経験であるため、気に入ったものがあれば一旦値切ってみた方がいい。

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）	80万円くらい	飛行機代、プログラム参加費などを含めた費用
滞在費（寮費など）	14万円	ホームステイ費用（950ドルくらい）
食費	円	
交通費	基本0円	バス定期を無料でもらった
その他（小遣い、通信費など）	15万円	Esim、LA旅行代、ショッピング代など
計	110万円弱	

自由記述欄



ホストファミリーとの写真



最後の修了式



LA 旅行



現地の面白い教授との写真



ホストファミリーの料理（非常に美味しい）



←ラボ見学の様子

牛の目の解剖→



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)	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	2025/2/12~2025/3/18

1. 留学前の準備 (応募のきっかけや動機、申込手続、語学対策など)

私は漠然と、大学生の間に留学をしたいと考えておりました。1 年生は時間をとりやすいので、このタイミングで行くことを決意しました。その中でもこのオレゴンのプログラムを選んだ理由は、現地の大学の講義や研究室に訪れることができるためです。また、今後、長期の留学を考える時のイメージがつきやすいのではということ、そしてシンプルなアメリカへの憧れです。

語学対策は、大学受験時に利用していた単語帳などを復習したり通学の隙間時間などを利用した程度でした。1 月末までテストがあり、テスト後は留学の荷物などの準備等に追われて、慌ただしく出発当日を迎えました。申し込んだ時点で語学対策を早めに始めるべきだったと後悔しています。

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)

到着初日が大雪警報で学校が休校となり、私たちはオリエンテーションが 1 日短縮されてしまいました。1 週間目がオリエンテーション、2 週間目がオレゴン大学の授業聴講、3.4 週間目が研究室見学、5 週間目がまとめのような構成でした。オレゴン大学の授業聴講は科目が幅広く、文理それぞれ受講しました。理系の生物の授業などは専門単語が理解できず難しかったです。文系科目のほうが概念的で理解できました。また、私の専門の情報系の授業は 2 コマ聴講でしたが、連続講義の途中の授業であり、また授業資料がいただけなかったため、大変苦労しました。特に印象に残っている授業は環境についての講義です。生徒たちが大変積極的に自分の意見を発言していて日本との違いを改めて感じました。この授業聴講では現地の生徒に混ざって授業を受けるので、多くの現地学生の友達ができるきっかけとなりました。この時にできた友達とは翌週以降に食事に出掛けたり、スポーツ観戦をしたり、思い出となる様々な交流ができたので、きっかけを見つけることができ本当に良かったです。授業聴講の最終日には、プログラムの一環でバスで数時間かけて海岸へ行き、海洋生態系などについて研究しているオレゴン大学の施設を見学しました。その際、海岸散策することができて、とても景色が綺麗でした。

研究室見学では、約 2 週間かけて様々な分野の研究室を見学しました。主に生物や化学についての研究室が多くありました。どの研究室も日本より規模が大きくとても充実していました。研究内容について英語で解説を受け理解するのは簡単ではありませんでしたが、その専攻の友人に助けられながら、深く学ぶことができました。また現地の大学院生と自由に話す機会が二度あり、アメリカでの大学院進学や研究の実態について、現地生の視点から知ることができてとても興味深かったです。また私たちは四週目に四日間のプログラムオフがあり、その機会を利用してロサンゼルス旅行に出掛けました。最後の五週目では学んだことのプレ

ゼンテーションなどを行いました。

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）

ホームステイ先はとても綺麗な広いお宅で、犬と猫、ホストマザーが一人暮らしをしていました。ホストマザーは家事をしたり映画を観たり、時間がある時は一緒にカードゲームをして遊んでくれました。また休日は教会や海岸に連れて行ってくれたり、とても優しい方でした。その家には日本の他大学からの留学生も住んでいて、情報交換などして助け合いながら生活することができました。

夕飯はいつも夜 7 時と決まっており、夜 7 時より帰りが遅くなる場合は連絡をするというルールでした。

お昼のお弁当用に、日本の白米のパックをいくつか持っていきました。大学の色々なところに電子レンジがあるので、ランチとして重宝しました。ホストマザーの作ってくれる夕飯はとても美味しかったのですが、やはりお米はいただく機会が少なかったため、白米は持参して良かったです。使い切らなかった分はホストマザーにプレゼントしました。

健康管理に気をつけていましたが、ロサンゼルスから帰った日にインフルエンザを発症してしまい、ホームステイ先で寝て過ごすことになり悔しかったです。

支払いには全てクレジットカードで決済できたため、現金は不要でした。

大学にもたくさんのお店がありますが、10 ドル程度するためランチではあまり利用しませんでした。

持参して良かったものは、水筒です。現地は日本に比べてペットボトルが大変高価です。大学内には至るところにウォーターサーバーがあるので水筒があると大変便利でした。

学校の授業後は名大生の友達と一緒に大学のジムに通ったり、人工芝のグラウンドで開催されているサッカーに声をかけて参加したり大学で開催されるイベントに参加しました。また現地でできた友人と夕食に出掛けたり、バスケット観戦をすることもありました。バスケットは、オレゴン大学生がチケットを取ると学生席という扱いのとても良い席が低価格で取得できるので現地で友達を作って連れて行ってもらう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）

ユージーンは比較的治安が良い街なので、特に危険を感じたことはありませんでした。ただ、ユージーン駅前にはホームレスがいるので帰宅が夜遅くなる日は注意をしていました。また、休日にサッカー観戦を兼ねて旅行で出掛けたポートランドは、駅前がユージーンとは比較できないくらい治安が悪く、驚きました。

ユージーン市内のバスやユージーン駅周辺は、日本では想像がつかないような異臭を感じました。ただこれは合法なのでオレゴンでは仕方ない部分もあります。旅行で出掛けたロサンゼルスでは有名な観光地しか出掛けていないため、街も綺麗で治安も良かったです。ただハリウッド周辺で地下鉄に乗った際にはかなり治安の悪さを感じました。可能ならばロサンゼルの地下鉄は避けるべきかと思いました。

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

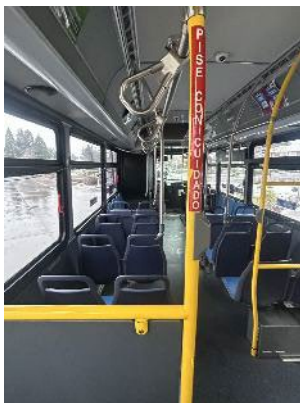
5 週間だけのプログラムなので、英語力が飛躍的に伸びたということはありませんでしたが、

リスニングは確実に伸びました。到着初日に聞き取れなかったホストマザーの英語が最終週には無理なく聞き取れるようになりました。スピーキングは実感できるほどは伸びませんでした。しかし現地でたくさん友達を作ったたくさんランチに誘っていろんなところに遊びに行ったことで外国人の友達とのコミュニケーションへのハードルは下がりました。私にとって、とても学びの多い5週間でした。語学力向上やアメリカ文化の体験だけではなく、学習面や将来について考えるきっかけになり、とても有意義に過ごせました。

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	円	
海外旅行保険	14000 円	
授業料（教材費含）	790000 円	航空券含む
滞在費（寮費など）	150000 円	
食費	20000 円	
交通費	円	
その他（小遣い、通信費など）	80000 円	ポートランド、LA 旅行含む
計	1000000 円	

自由記述欄



バス



スーパーマーケット



サッカーに参加



アメリカンな食事



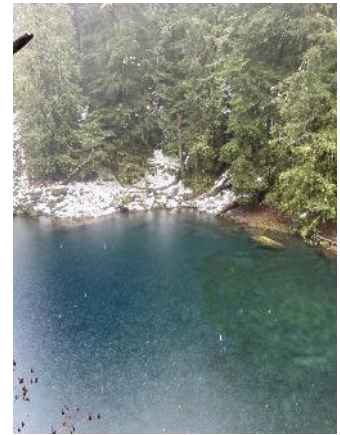
講義室



大学近くのアイス屋さん



海岸



ハイキング



大学体育館



市内が見渡せる丘



ポートランドでサッカー



大学バスケ



サンタモニカビーチ



ハリウッド



LA 夜景



カリフォルニアディズニー