

交換留学帰国報告書

記入 | 2025年6月
所属&学年 | 文学部4年
卒業予定 | 2026年3月

留学先大学	ノースカロライナ州立大学
留学先国	アメリカ
留学期間	約9ヶ月 (3年次に留学)
留学開始-終了	2024年 8月19日 - 2025年 4月30日

A. 留学に至った経緯や留学準備について

- ①留学する大学や国、プログラムを決めた理由を教えてください。

1年次にノースカロライナ州立大学への短期留学プログラムに参加し、キャンパスや気候が気に入ったため。名古屋大学米国支部からのサポートも手厚いため。

- ②留学を志したきっかけや経緯、動機などについて教えてください。

上記の短期研修で知り合った友人の家に、2年次の夏にホームステイのような形で1ヶ月ほど泊めていただいた。そのとき、現地の人への優しさや前向きな考え方にふれたこと、短期間であっても英語力の向上を感じられたことから、1年間留学することが自分に良い影響を与えると確信したため。また、交換留学という制度が日本人学生にとって非常にオトクな制度であるため。

- ③留学前の海外渡航経験があれば教えてください。

渡航先	渡航時の学年	目的&期間など
アメリカ・ノースカロライナ	1	短期研修
同上	2	旅行

- ④実際に留学準備を始めたのは応募した時期からどのぐらい前でしたか？

2年の5月頃から交換留学について考え始めた。7月にIELTSを取得した。

- ⑤海外留学室での相談内容、参考になったことなどを教えてください。

留学するにあたって、結果的に名古屋大学での自分の専攻を変えることになった。専攻を変えるかどうか悩んでいたとき、変更先の専攻に、私と同様に留学前に転専攻された方を紹介していただいた。相談を重ねる中で、留学の目的意識をはっきりさせることができたように思う。

B. 留学前の語学対策や単位などについて

- ①留学前の語学対策、TOEFLなどの受験回数などについて教えてください。

IELTSを1回。大学の対策講座を受講した後に受けた。

②単位取得、単位互換、教職履修などに関するアドバイスをお願いします。

名古屋大学で開講されていない分野を留学先で専攻したため、単位互換はできなかった。4年で卒業したいと考えていたので、卒業まであと2単位と卒業論文を残して留学に行った。4年でしか履修できないゼミの科目に関して、ゼミの教授にお願いをし、3年次でも履修できるようにしていただいた。教職は履修していない。

C. 授業や勉強について

①留学先で履修した科目と科目コード（例：MKG 2022 Introduction to Marketing）、時間数、形態、授業の内容、履修方法、などについて教えて下さい。

秋学期

COM 112 Interpersonal Communication

3単位。月水に75分。

120人ほどの講義。コミュニケーションの概要を学ぶ基礎的な授業で、よりハイレベルな授業を履修する前に履修しておく必要があった。内容はかなり易しいと感じたが、アメリカの文化をコミュニケーションの観点から学べておもしろい。カップル、夫婦間のコミュニケーションについて学ぶ回もあった。たまにグループディスカッションやアプリをつかったクイズのようなものがある。リーディング課題あり。

毎週のディスカッションポスト+中間と期末テストで評価。

COM 230 Introduction to Communication Theory

3単位。通常の半分の期間（8週間）で行う。月水はオンデマンド講義、火木は対面で75分。

100人ほどの講義。理論の授業なので複雑になりがちだが、先生の説明がとてもわかりやすい。

中間と期末テスト+毎週2つの課題+出席点で評価。

COM 250 Communication and Technology

3単位。月水に対面で75分。

150人ほどの講義。人と今昔のメディアとのかかわりについて。講義内容やリーディング課題がやや難解。特にリーディングは馴染みのない単語が頻繁にでてくるので内容が理解しにくい。小テストが週に一回リーディングから出題される。最終プロジェクトはグループで、過去と未来のメディア媒体について Zine という小冊子をつくるものだった。小テスト+出席点+リーディング課題の達成度+メディアに関する校内アクティビティへの参加とそのレビュー2回+期末プロジェクトで評価。

授業専用 SNS にポストする課題もあった。

SOC 212 Race in America

3単位。月水に対面で75分。

60人ほどの講義。現代アメリカ社会において人種がどのように不平等を生み出しているか学ぶ社会学の授業。リーディング課題あり。

毎週のディスカッションポスト+中間と期末テスト+出席点で評価。

春学期（春学期の授業の方がインタラクティブで課題が多かった）

ANT 252 Introduction to Cultural Anthropology

3単位。火木に対面で75分。

120人ほどの講義。基礎的な文化人類学の概念を学ぶ。扱うテーマはジェンダーから宗教まで幅広い。教科書に加え、本1冊を自分で読み進める必要がある。毎週木曜はグルー

プディスカッション。

グループでのディスカッションポスト+出席点+中間と期末テスト+プレゼンテーション+クラスディスカッションへの参加で評価

ANT 395 Special Topics in Anthropology (Cross-Cultural Construction of Race)

3単位。月水に対面で75分。

15人ほどの講義。人種という概念の歴史や各国における作用について学ぶ。リーディングは内容が複雑で、単純化して理解することが難しいが、授業をきくことで先生が語りたストーリーがわかってくる。イスラエル・パレスチナ問題を扱ったときに特に顕著だったが、アメリカの大学で人種について論じる以上、リベラルに偏った見方をすることが求められている気がした。リーディング課題の量が多い（一回で100頁ほど）。毎週水曜日はグループディスカッションがある。ディスカッションリーダーを2回担当することになり、リーディング課題の要約と議論したいポイントの提示を求められる。

毎週のディスカッションポスト+授業で学んだテーマを深める動画作成（2本）+ディスカッションリーダー用の課題+中間テスト（クラスディスカッション）+中間エッセイ+期末プロジェクト（私はエッセイを選択）

COM 201 Introduction to Persuasion Theory

3単位。火木に対面で75分。

30人ほどの講義。人を説得する方法やどれだけ説得できたかをはかる方法等、社会調査やマーケティングに関連する内容。期末テストの中でも、「○○理論の考え方をを用いて、コマーシャルを考えてください」という問題があった。不定期（平均すると週に1度程度）でグループディスカッションをし、授業時間内にグループで課題を提出する。パワーポイントが配付されず、テストは教科書より授業で学んだ内容からでるので、板書をしっかりとる必要がある。

クラス内課題+個人課題+出席点+中間と期末テストで評価。

COM 362 Communication and Gender

3単位。火木に対面で75分。

30人ほどの講義。ジェンダーに関するトピックを週替わりで幅広く扱い、特に映画やミュージックビデオ、ゲーム等マスメディアでの表象を扱った。クラスディスカッションが毎回ある。リーディングはやや古く哲学的な論文を課題としてだされることが多く、理解が難しかった。授業内にリーディング課題でテーマとなったメディア作品を視聴することがあり、楽しみにしていた。担当する週の授業内容にあわせて選んだ映画やドラマ等をジェンダーの観点で分析して発表するプレゼンテーションが1度まわってくる。期末プロジェクトはジェンダーに関連していれば形態は自由で、私はホームページをつくった。

プレゼンテーション+毎週のディスカッションポスト+中間エッセイ+期末プロジェクトで評価。

DSA 201 Introduction to R/Python for Data Science

1単位。火にオンラインで50分。

20人ほどの講義。RとPythonを使ってEDA（探索的データ解析）ができるようになることを目標とした授業。Rのtidyverse、PythonのPandasやsklearnに関する講義がある。中間（R）と期末前（Python）にプロジェクトがあり、想定上の顧客がより有意義な結果が得られるように与えられたデータセットを分析する。成績評価の半分ほどを占める最終プロジェクトの内容は、自分でデータセットをみつけてきて探索的データ解析をし、レポートにまとめよというもの。重回帰分析やランダムフォレストといった機械学習の手法を用いると評価があがるが、雪で授業が二度もキャンセルになったため、自分で学習する必

要があった。期末前のプロジェクトはグループでとりくむ。R も Python も少し経験はあったのだが、1 単位とは思えないほど労力と時間がかかった。
毎週の課題 + 出席点 + 中間プロジェクト + 期末前プロジェクト + 期末プロジェクトで評価。

- ②授業を受けるにあたって心掛けていたこと、努力や工夫を教えてください。

とりやすい方法でメモをとること。現地の学生は、タイピングがとても速く PC でノートをとっている人が多かったが、私はそれほど速くないので紙とペンでとっていた。
名大文学部では期末レポート一本で成績が決まる授業も多いが、こちらの大学では様々な課題が成績評価に考慮される。タスク管理をして、課題を出し忘れないようにすることが大切。私は Excel で課題用のシートをつくったり、一週間や一日のはじめにやらなければいけないことをメモに整理したりしていた。

- ③学習面で困ったことはありましたか。どのように解決しましたか。

DSA 201 の授業で、「顧客があと 20 分ほどであなたのもとにきて、これまでの分析成果を聞きたがっている。今からプレゼンテーションを準備してください。」という課題がだされた。20 分で内容をうまく形にしてプレゼンテーションをするのは、私の英語力では難しいと思ったので、先生にメールをして、授業後に動画という形で提出した。

D. 大学生活について教えてください。

- ①現地の雰囲気や大学の校風について教えてください。

みどりが豊かでのんびりしている。学部によって学生の雰囲気はかなり異なっている。
赤が校色で、レンガ造りの建物や道が多い。

- ②ネット環境、施設、周辺環境などハード面について教えてください。

たまに学校の Wi-Fi が不安定になる。キャンパス内は工事をしている所が多く迂回をしなければならなかった。大きなジムがあり、無料で使うことができる。テスト期間中には図書館が 24 時間あいている。近くに大きな公園 (Pullen park) があり、静かで春は花も綺麗だったので、気に入っていた。

- ③留学先でどのようにして現地の学生と交流を深めましたか。

クラブや友人つながりで。特に日本クラブは自分に関心をもってくれる人が多く、友人になりやすい。交換留学生同士も友達になりやすく、そのつながりで現地の友人と遊ぶことも多い。1 年次の短期研修で仲良くなった学生とも再会し、そのつながりで新しい学生と知り合うことができた。

- ④余暇の過ごし方（授業後や長期休暇など）について教えてください。

長期休暇中は旅行に行った。授業後は課題をしたり、友人と食事に行ったりした。18 時頃から活動をはじめるとクラブも多く、映画クラブで映画をみたり、日本クラブのイベントにいったりした。時間がある土日は、友人とドラマをみたり、ゲームしたりした。

E. 健康管理、保険、予防接種など

- ①健康管理あるいは衛生面について注意していたことはありますか。

注意していたことは特にないが、これから留学する方々は、食事に気をつけたほうがよい。体重がかなり増える。渡航後 2 週間ほどかぜ症状がでるということが、留学生によくあるようだ (私もその一人)。

- ②留学中に病院へ通った経験の有無、医療費などについて教えてください。

痔になったため病院にいったが、保険でカバーされ費用はかからなかった。

- ③留学するにあたって、予防接種は必要でしたか。

はい（種類：B 型肝炎〔Hepatitis B〕3回、現地についてから髄膜炎菌ワクチン〔Meningococcal Vaccine〕を1回打つよう指示された。）

いいえ

F. 住居、食事、マナーなどについて

- ①留学中の滞在先について教えてください。

形態	<input checked="" type="checkbox"/> 寮 <input type="checkbox"/> 下宿 <input type="checkbox"/> アパート <input type="checkbox"/> ホームステイ <input type="checkbox"/> その他 ()
何人部屋	(2) 人

- ②生活（住居、食生活、服装など）や習慣の違い（マナー、対人関係）、安全面などについて、困ったこと、気をつけていたことがあれば教えてください。

大学のある Raleigh の市街地は若干治安が悪いように思う。特にバスターミナルのあたりはあまり近づかないようにしていた。

- ③日本から持参するとよいもの、または持参しなくてもよかったと思うものは何でしょうか。

現地はかなり乾燥していたため、ドライアイなので目薬をたくさんもって行ってよかった。日本人っぽすぎるおしゃれな服は学校に着ていっても浮いてしまうので、結局着なくなる。

- ④参考となる留学先国の情報（出版物、web サイト）を教えてください。

<https://www.ncsu.edu/> 大学の公式サイト

<https://internationalservices.ncsu.edu/> 大学の留学生オフィスのサイト。留学生向けにボランティア活動や旅行の機会を提供している。このオフィスが運営する English Conversation Club は国際交流に関心がある現地の学生と留学生が週に3回集まって会話を楽しむもの。感謝祭の日（Thanksgiving Day）には、教会で開かれるディナー会に連れて行っていただいた。

G. 留学費用について

- ①留学費用や支出の管理などに関してアドバイスがあれば教えてください。

基本的にカード払い。カードの限度額は、長期期間中に旅行にいつでも足りなくならないように、余裕をもたせて設定するのがよい。また、日本のカードだと Billing Address の zip code 欄が、日本の郵便番号と桁数が異なるため入力できず、使えないということがあった。留学先から推奨される保険（Student Blue）は名大に推奨されて入った保険があれば、交渉して加入を免除してもらうことができる。ただし、学校のヘルスケアセンターで摂取するワクチン等は自費になる（私は2本うって 305 ドルだった）。

- ②奨学金は受給していましたか。

はい（奨学金名：業務スーパー奨学金 支給額： 185万円）

いいえ

③差し支えない範囲で留学費用を教えてください。*内容の費目は自由に変えてください。

内容	金額 (円)	備考
渡航費	25万	渡航前の8月に往復でとると高額だが、帰りのフライトを閑散期に別でとると10万円ほど安くなる。
保険代	13万	
日用品	18万	
住居費	54万	
食費	8万	
教科書代	1万	

H.今後の進路や目標、就職活動について

①卒業後の進路（進学、就職、その他）について教えてください。

- 進学
就職
その他（ ）

②今後の進路や目標があれば教えてください。また留学の前後で、進路や目標に対する考え方や気持ちの変化があれば教えてください。

まずは卒論を仕上げ、無事卒業できるようにしたい。同時に、モラトリアム期間はあとわずかなので、興味をもったことはひとまずなんでもやってみたい。

③留学中に就職活動を行った方は、具体的なエントリー、一時帰国の時期、感想などを教えてください。海外留学生用の就職活動を受けた場合はそれに関する情報もお願いします。

1月から2月頭まで企業説明会に25社ほど参加した。その中で軸や業界・職種が定まってきたので、2月上旬からは関心をもった企業の選考に参加した。3月は学校の長期休暇に入り長期間の旅行をしたため、就活を休んでいた。4月上旬にはじめて内々定をいただいた。帰国2週間前の5月中旬に内々定をいただいた企業に入社を考えている。一時帰国はしなかった。

就活をする可能性が少しでもある方は、リクルートスーツとwebテストの参考書をもって渡航することをおすすめする。日本の電話番号をそのまま使えると不安がなく良いと思う。私はボストンキャリアフォーラムには行かなかったが、キャリアフォーラムネットというサイトは各地のキャリアフォーラムだけでなく、オンライン完結の求人情報も掲載しているので、チェックしていた。ノースカロライナは時差が13時間（サマータイム）or14時間であったため、日本時間の午前中でないと説明会や面接の参加が難しい。夜21時～翌日1時頃という時間帯に就職活動することになるため、疲れとストレスがたまりやすかった。企業によっては、最終面接は対面で行うというところもある。また、日本で主流の就活エージェントは、法律上海外に住んでいる学生にサービスを提供できないことが多い（個人的にはエージェントは必要ないと思うが）。

I.留学を終えて感じること

①留学を終えて今の率直な気持ちや感想、印象に残っていることなど教えてください。

振り返ると、序盤の方にあらゆる場所でのコミュニケーションに苦労するのは、語学力が唯一の原因ではなくて、単に経験したことないことをするので勝手がわからないからだとなる。日本にいたとしても、はじめて行く場所では暗黙のルールがわからなくて間違っ

た行動をとってしまうことがある。留学序盤では、そのような考え方ができず、すべて語学力の低さに起因すると考え、自分を責めてしまっていた。自分の英語力に対して厳しい評価をしすぎて、逃してしまった機会もあると思う。現地の学生は、アクセントのある英語や留学生に慣れているので、「留学生だから、」と限界をつくるのは基本自分である。次に同様の機会があれば、はじめから自分にもっと優しくしようと思った。

印象に残っていることを一つ挙げる。ANT 252 の授業で全員が一人ずつ全体の前で行うプレゼンテーションがあった。私は「こんなわかりにくいプレゼンでも聞いてくれるだろうか」と、とても緊張していた。私の発表後、普段グループディスカッションをしているメンバーがひときわ大きな拍手をしてくれているのが目に入り、とても嬉しかった。

②留学したことで、何がどのように変わったと思いますか。

小さなところでいえば、知らない人により思いやりのある行動をすることや、感謝の気持ちを伝えるということがあたりまえのこととしてできるようになったのではないかなと思う。理由はよくわからないが、現地では「いい人」として振る舞うことが文化的に重要視されている気がした。相手の行為に対するお礼の言葉や相手を気遣って手助けが必要か尋ねることなど、日本的な静かな気遣いの仕方とは別の形で温かい気持ちを表現する方法を学んだ。

③現在、留学を考えている学生へのメッセージをお願いします。

外資系企業に就職したい場合は別だが、留学の動機が就職と結びついている場合、ガクチ力になるからという理由で交換留学をすることはやめたほうがよい。ビザ等に行動が制限されておらず、母国語で活動できる日本にいるほうが、より大きなことを達成しやすいと思う。海外にいると資格の取得もできない（G 検定など、一部例外あり）。現地にいるだけで英語がペラペラになるということもないので、英語の習得も保証されているわけではない（ある程度は向上するが、幼い頃から英語に囲まれて育った人のように英語が使えるようになるには、+αの多大な努力がいる）。

だが、新たな価値観に長期間触れるという経験が、これからの人生を豊かにしてくれると思う。私は留学前、この点に関して留学斡旋のための綺麗事だとしか思っていなかったが、留学を経験した人しか得られない宝物のようなものがあると今では思う。留学先でどんな経験をするかは千差万別であるが、ほとんどの人が留学してよかった、留学は機会があるなら行くべき、と思えるのは、留学をすることでしか気づけない新しい発見があるからだろう。かけがえのない思い出ができるので、是非楽しんでみてください。

もし、友達ができるか不安な方が居たら、全く心配はないと思う。私はかなり内向的なほうだが、クラブの集まりに行けば行くほど友人ができた。みんな友達の友達を紹介し合っで遊ぶので、自然と輪が広がっていくと思う。

◆自由記述欄◆

渡航先の大学や留学の様子がわかる写真（メール添付でも可）を下記へ、ぜひ共有してください。報告書は Web サイトや印刷物として公開するため、被写体の人物へ使用についてあらかじめ承諾を得てください。添付された写真は、すべて被写体の人物から公開承諾を得たと判断し、海外留学室の Web サイトや印刷物へ使用します。

↓ Centennial Campus (工学部系のキャンパス)。2枚目はキャンパス内の湖、Lake Raleigh



↓ 秋の Main Campus



↓ キャンパス近くにある小さなスーパー (Target)



↓ North Carolina State Fair の様子。絶叫系のライドと脂っこい食べ物が多かった。



↓コロラド州に旅行し、Rocky Mountain National Park にハイキングに行ったときの写真。

