

## 交換留学帰国報告書

記入 | 23年7月  
所属 & 学年 | 情報学部人間・社会情報学科4年  
卒業予定 | 2024年3月

留学先大学	フロリダ大学
留学先国	アメリカ合衆国
留学期間	約9ヶ月 (4年次に留学)
留学開始-終了	2022年8月16日 - 2023年5月20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。

現在の世界の仕組みや流れを作っているのはアメリカだと思い、その向かう先を自分の目で見て、良い部分悪い部分を知り、将来に生かそうと思ったため。  
特別支援教育のレベルが高く、その理論と実践を学ぶため。

- 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。

国際的に活躍する研究者になりたいと小学生の頃から思っており、ずっと交換留学に行きたいと思っていた。大学生になってからは、精神的に自立して自信を持った人間になりたいという思いもあった。

- 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
オレゴン大学研修	1年	交換留学のお試しとして①と同じ理由でアメリカを選んだ。教育とサステナビリティに興味があったのでこのプログラムにした。春休みの約1ヶ月

- ④実際に留学準備を始めたのは応募した時期からどのくらい前でしたか？

確か半年ほど前

- 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。

自分が留学したい理由と、交換留学で求められる理由は異なるので、そのすり合わせ。  
例えば、自分の留学したい理由（国際的に活躍したい、special education や心理学をもっと学びたいなど）を先生に聞いてもらって、それを踏まえて先生と一緒に、交換留学で求められることと自分が求めていることがどう重なるか（どの大学だとどの勉強が優れているから、どの大学のどの先生の授業を受けたいから、などの志望理由作成）を考えた。  
交換留学で求められていることがよくわかるので、自分が本当に交換留学に行きたいものを得られるのか、派遣してもらえるのかなどの判断をするためにも必ず相談した方がいいと思います。

## 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。

留学室主催の語学研修に長期休みに参加（コロナの影響でオンラインで複数回となった）。留学直前の2ヶ月間、外国人とのシェアハウス生活でリスニングとスピーキングを上げる。IELTS 過去に3回受験。

- 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。

同じ名前の授業でも、先生によって採点方法が大きく異なります。自分の得意な単位の取り方ができる授業を履修すると良いです（テスト4回のみ、毎週小テストあり、プレゼンあり、レポートとテストとバランスよくなどなど）。同じインプット内容なのに、単位取得の難易度が大きく異なってきます。シラバスに詳しく記載されています。  
Rate my professor というサイトを参考に使ってください。先生の評価が載っていて、かなり使えます。  
単位互換、教職履修については特筆ありません。

## 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ください。

形態、授業の内容、履修方法などはシラバスを参照ください。ここでは日本との比較や具体的な学びの内容、感想などを書きたいと思います。

Abnormal Psychology	3	PCO4113
日本語では異常心理学と訳されます。臨床心理士などを目指す方は必ず履修する授業です。抑うつや ADHD などの生物学的な仕組みから、そのようなメンタルヘルス不調を抱える人への介入法まで詳しく学ぶことができます。		
Introduction to Special Education	3	EEX3012
日本語で特別支援教育と訳されます。名大で受けたこの授業とは大違いで、内容が深く細かかったです。異常心理学ともリンクしており、同じく問題の生物学的な仕組みから、その子供たちへどのように教育の場で介入すると良いかを学ぶことができます。		
Positive Psychology	3	PCO4113
ポジティブ心理学は日本にはほぼないので履修してみました。幸福の下位要因は何か、近年の成長分野である瞑想など、誰しも考えたり聞いたりしたことがある、だけど抽象的な幸福について学術的に学ぶことができ面白かったです。		
General Psychology	3	PSY2012
心理学一般を広く学びます。日本だと大学の先生の得意分野を主に教えられるのですが、この授業は心理学の教科書を元に、本当に全ての内容をしかも日本よりも細かく学びます。大学で3年間心理学を学んだのに、まだ知らないことが3割くらいありました。楽単を1つはと思って高を括っていましたが、履修してよかったです。なんとなく興味のある学問がある場合は、“general”とついた授業を取ると幅広く学べて良いと思います。		
General Anthropology	3	ANT2000
人類学一般を広く学びます。日本では、文化人類学が主流ですが、もっと幅広い人類学だと思います。化石などを扱う考古学から、現在の人類が抱えるレイシズムやジェンダー、宗教の問題まで本当にさまざまな視点から人類を見ることができます。心理学は1人1人の人間を指向していると思いますが、人類学は「人類」という固まりを指向している気がするので、人間を学ぶことが好きな私としては違う観点を持てとても楽しかったです。		
Introduction to Clinical Psychology	3	CLP4302
日本で臨床心理学と言われる分野です。学習内容は日本とほぼ同じです。日本と違うところ		

ろとしては、先生が臨床も研究も教員もバランスよく行っていることと、そのために様々なエピソードを聞けることです（このような症例の人がいて生命の危機を感じたとか笑）。また、「予防」の観点が強いのも日本より進んでいる部分だと感じました。

AI + Art/Science/Fiction	3	IDS2935
--------------------------	---	---------

日本で簡単に例えると落合陽一さんがやっているようなことかなと。当時は Chat GPT や Dalle(絵画生成)が盛んだったので授業ではその活用法と危険性などの議論をしました。課題では、AI を用いた製品やシステム、作品について、絵(AI などを用いて作成)と文章(Chat GPT などの使用可)を用いて要約・解説をしました。個人的に『電気羊はアンドロイドの夢を見るか』やアニメの『Psycho-pass』などが好きで、実際にこれらを題材にしたり、引用したりして、レポートも書きました。日本にはほぼない授業だと思います。

Physiological Psychology	3	PSB3002
--------------------------	---	---------

日本語で生理心理学と訳せると思います。脳科学に近いです。脳から人間を理解できるかも？という命題自体はとても魅力的なものです。しかし、実際にテストされることは、神経伝達物質の具体的な働き方など脳の細かい機能なので、少し暗記が大変でした。脳から人間の行動を理解するとか、一般的な脳科学により近いのは、Behavioral neuroscience だったのですが、人気かつ単位が取れない可能性が高く、こちらにしてみました。

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。

1. 優先順位をつける 単位の取りやすさとどうしても学びたいこと  
とにかく時間が足りないので、2 学期目からは優先順位を決めました。具体的には下の感じで履修授業とそれぞれに対するマインドを決めました。
  - ・最優先で時間を使い、単位も絶対に A を取る授業。これについては単位の取りやすさなどは加味せずとにかく頑張る。
  - ・自分の専門関連でさらに学びたいもの。これについては単位の取りやすさなどは加味しないが、成績が取れなくても OK という気持ちで。
  - ・自分の専門関連で興味はあったけどこれまできちんと学んだことのない内容の入門(general)授業。単位が取りやすいものにし、B 以上を取る。
2. 辛くても授業にだけは参加する  
IELTS リスニング 6.0 くらいでは、授業内容がほぼ理解できない。最初は授業内容が全然分からず、学生の発言も理解できず、もちろん発言もほぼできず、単位取得できる未来が見えなかった。しかし、授業だけは休まないと誓って必ず参加して、授業後ほぼ毎回先生に質問に行った。  
友達の「大学受験くらいの基礎力があれば、3 ヶ月で授業内容が理解できるようになる」という言葉を信じた。これは自分にも当てはまり、授業に行き理解しようとし続けた努力が報われたと感じた瞬間だった。
3. あらゆる学習ツールを活用する  
ライティングであれば、Grammarly や deepL や chat GPT など添削・適切なリフレーズをしてもらい、学んだ。ここで訂正された語彙や表現や文法を単語帳にメモし、段々使えるようにしていった。リーディングが多いけど、内容理解がどうしても必要な場合などは、ひとまず deepL で全文をざっと理解して、その後自分できちんと読むなどしていた。(そのため、きちんと単位取得したい授業はオンライン版のテキストを買った。)
4. 毎日 5 時間学べば OK と割り切る  
特に最初の方はどう考えてもリーディング課題を読み終わることができなかった。課題が終わらない、テストで点が取れないといった経験をこれまでほとんどしてこなかったため、メンタル的にしんどく回避的な行動を取るようになることがあった。しかし、途中からこの目標を作り、自分なりに毎日一定時間コツコツ学び続けられたことは、良い自信につながった。

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。

②で書いたことと重複するが、授業理解ができなくてもとにかく授業に参加し続け、理解しようとし続けることでリスニングは伸びる。ほとんどの授業で先にスライドが配られるので、スライドだけは全部理解して望んだ。すると名詞が聞こえてくるようになり、大まかに何を話しているのかがわかるようになる。その後、動詞と接続詞が拾えるようになってきて、一文ごとに理解ができるようになった。ただ、細かい前置詞や、理解できなくても大体問題ない副詞などを聞き取れるようになる前に、話の7割くらいが理解できれば問題ないという状況に達し、自分は7割聞いて話を理解するところに落ちてしまった。エッセイは添削が問題になると思うが、自分はギリギリタイプで学校の添削センターをほぼ利用できなかったのも、オンラインツールを用いた。Chat GPTであれば、“Could you correct my grammar and rephrase my sentences more naturally?” みたいに入力した。正規生もこのように複数の添削ツールにかけて提出していたので、良い方法なのではないかと思う。

リーディングは日本人は学習方法をよく知っているので受験までやってきたことを実践すれば良いと思う。

スピーキングについては気持ちが一番大切だと思う。私の場合、「この人のこともっと知りたい!」「この人と仲良くなりたい!」という時にスピーキング力が一気に上がった。パーティーなどへの参加やグループでつるむのも良いと思うが、それだと発話の瞬発力が上がるだけで、日常会話や簡単な会話に終始してしまうのではないかと思う。もっと幅広い内容と語彙で話ができるようになるには、この人と話したいという人を見つけることが先決だと思う。自然と意欲的に学んで話せるようになるのではないか。

**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。

大学が中心の町。自然豊か。学生が学びに意欲的。構内やすぐ近くにエンタメ施設も多くよく遊んでもいる。

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。

24時間使える図書館と、寮のすぐ近くに24時間使える自習室があり、特に図書館は必ず人がいたので、勉強のモチベーション維持に役立った。近くに24時間営業コンビニもあるので、小腹が空いたら買いに行ける。

大学内と付近でなんでも揃う。ただ1年その辺りだけで生活するのは飽きる。

ネット環境は問題なし。

料理がある程度できるのなら、食堂パスみたいなものは買わない方がいいと思います。皆口を揃えて「飽きる」という食事です笑。1日1回作って、あとは外食などが安上がりで美味しいかと。

アジアや日本の味が恋しくなると思いますが、アジアンスーパーが車で行けばあります。友達に出してもらいましょう。

バスなどの交通網もしっかりしていますが、もちろん時間通りに来ないのは注意です。暑いので待つのが辛く、夜はちょっと怖いです。構内には大学運営のスナップドライバーという人がいて、日が落ちている間は無料でそれに乗って構内どこでも連れてってくれます。

夜はポリスカーも目の届く範囲に1台は止まっていて安心感があります。

暑いですが。天候は大切です。暑いのが苦手な人は避けた方がいいかもしれません。自然豊かな場所で私にとっては素晴らしい癒しでした。

服は現地の人にだんだん寄せたくなるものだと思うので、日本からそんなに持っていかなくてもいいと思います。冬服は意外と必要です。砂漠みたいな感じで冬の夜は冷えます。

おすすめされるウィバー寮はフロリダ大学内で一番の立地かもしれません。入れるならここがいいと思います。ほぼ全ての校舎に徒歩 10 分以内くらいで行けます。構外の寮やアパートメントは夜帰るのが怖いと聞きました。バス通学も大変そうでした。シェアルームは覚悟してください。特に問題はなかったのですが、私は家に帰るとスイッチが切れるタイプ(ルームメイトも同じ)で、勉強も図書館で行うので、あまり交流できませんでした。また、流石に 1 人でじっくりゆっくりしたいみたいな時がありましたが、不可能でした。

- 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。

日本語を学んでいる学生、日本に将来住みたいと考えている学生を中心に交流していました。日本語テーブルというサークルのような活動があります。現地に行けば誰かしらから声がかかるといいます。お互いの求めていることがマッチしているので仲良くなりやすいです。

- 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。

長期休暇は飛行機に乗って旅行に行きました。勉強は 1 つの目標でしたが、もう 1 つ「これが最後の夏休みだ！」という気持ちがあったので、旅行しまくっていました。参考になりませんが、あまり人と交流する気持ちの余裕がなく、授業以外はほとんど寝るか図書館でした。

## 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。

とにかく寝るに尽きます。周りを見ても寝不足が一番体調を崩すように感じます。コロナはまだ流行っていましたが、アルコールやマスクなども全く使いませんでした。

- 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下さい。

風邪もひかず病院にお世話になることはありませんでした。

- 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：）

ネットに出てくるような留学で必要と言われる基本的なものは全て打つ必要があります。予防接種の書類を提出しないと履修登録ができないので渡航前に終わらせる方が良いです。UF mandatory immunization などで検索してください。名古屋付近であれば、その書類を名鉄病院さんに持っていけば全部やってくれます。慣れている先生がいらっしゃいます。3ヶ月前までには動かないといけなかったと思います。（最低 2 週間置いて次を打つみたいなのがあるので。）

## 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。

それほど困ったことなどはありませんでした。行ってからの楽しみだと思うので、応援しています。

- 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。

服は1週間分で良いかと。現地で結構買いました。

日本食はメジャーなものはアメリカでも手に入りますが、マイナーだけど好きなものは持っていくべきです。(自分の場合は、ハチミツのあめ、抹茶のキットカット、あるブランドの海苔、日本の美味しいお米)

一度くらいは日本から荷物を送ってもらうことになると思うので心配しすぎなくても良いと思います。

- 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。

シラバスは"UF syllabus 自分の学びたい学問や学部名"で検索したら出てきます。学部がたくさんあり、違う学部に分けられている可能性があるので幅広く見てください。(心理系の学部は、Liberal arts and sciences, Health Psychology, Clinical Psychology, Family, Youth and community sciences & Educationなどが挙げられます。流石に散らばりすぎですよ…)

UF に留学が決まり、アカウント作成の連絡が来た後は、one.uf.edu でマイページを見てください。履修登録・予防接種・支払いなどあらゆる事がほぼ揃っています。TO DO でタスクも見える化されているので便利です。

## 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。

私は極端ですが、親と取り決めをしていて、学部3年間のバイト代は全て留学のために残してありました。それでバイトを頑張りました。

奨学金は早めに準備して必ず申請するべきです。きちんと申請すれば落とされる試験というものではありません。

- 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 支給額： 120万円)

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	備考
渡航費	25万	LAX までは zipair が安いです。格安ですが大手の航空会社の子会社で、知り合いはみんなこれで行きました。
保険代	30万	UF のキャンパス保険が高いです。入らないでも良い可能性があるのでよく連絡して相談したほうがいいのかもかもしれません。
予防接種・ビザ代	8万	どちらも早めに進めてください。
住居費	75万	
食費	65万	ミールプランは1日2000円くらい食べると元が取れます。
教科書代	5万	裏技的に安く仕入れられるので調べてみてください。正規で買うと高すぎます…

## 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、進路や目標に対しての考え方や気持ちの変化があれば教えてください。

元々大学院進学予定でした。  
 昔より自信と、「なんとかなるさ」という精神と、毎日コツコツ進める忍耐力のようなものがつきました。それによって視野に入る将来が格段に増えました。  
 IELTS も overall7.0 取れて、海外大学院も視野に入りました。海外大学院進学する留学仲間や、すでに行っている友達が多かったので、かなり身近に、自分でもできそうだなと感じるようになりました。

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。

就職活動は一切していません。  
 3 年生はみなポストンキャリアフォーラムに行っていました。高確率で内定が出るみたいですが詳しくは分かりません。

## 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。

勉強も生活も辛かったけど、行ってよかったです。  
 留学中はもう二度と留学したくないと思っていましたが、帰国して 1 ヶ月、また留学したいと思っている自分がいます笑。

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。

私は過保護な母のいる実家暮らしだったので、留学で自分の力で生きていけるという自信ができました。また、英語がある程度伸びたことと、どういう価値観を自分が大切にしているか分かったことで、動ける場所を日本に限定しなくても良い、こんな人たちと一緒にいたいという自由と安心を持つことができるようになりました。

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。

留学ってお金もかかるし時間もかかるし、それで苦労を買いに行くようなもので、なんでそんなことすんのって冷静になったら思います。特に名古屋大学に入った私たちは留学しなくても将来特に困ることもないでしょうし笑

でも「何か違う」「何か変わりたい」「何かまだ社会に出たくない」と思っている人がいると思います。

そう思ったとき、留学って最高の環境です。別にそれが、起業でも、留学でも、海外インターンシップでもいいです。

留学ってお金も時間も投資して、周りからは留学行ったんだから何か得て帰ってくるんですよねという目で見られている。だから、「何か絶対に手に入れよう」って気持ちが大きくなるんです。いわゆる海外行って人生変わったみたいなのやつです笑。この言葉嫌いだった

んですけど、裏には、留学するからには何か手に入れようって環境が整えられていたんだって思います。

留学に関しては、これまで海外生活をしていない人にとっては、多くのことがチャレンジングだから、手に入れられるものはいくらでもあります。言葉の壁があっても生活する力、文化の違いがあっても仲良くできる友達を作る、違う社会システムや価値観の中でバイトやインターンをする、英語の授業で好成績をとる。

若いうちはどちらかと言えば、お金で買えるものではなくて、自分の努力で手に入れられるものを、増やしたいと思っています。

私が初めて一人で飛行機に乗って、LAX に着いて初日、憧れの Griffith Observatory に行く途中に出会った日本人に言われた言葉を残しておきます。

YOLO (You Only Live Once)

何か聞きたいことがある人は留学室の先生からぜひコンタクトを取ってください。迷うことがたくさんあると思いますが応援しています。

#### ◆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。報告書はウェブ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確認をお願いします。



アメリカに着いて1日目のLA一人旅。Griffith Observatory に行く途中のバスで出会った3人と。1人はカルフォルニア大学の宇宙物理学専攻で天文台の展示を解説してもらった。

フロリダ大学あるある写真。







冬休みのヨーロッパバックパック3週間電車一人旅。留学生仲間3人を訪ね、現地の生活を知ったり、現地の友達を紹介してもらって一緒に生活するなどした。Swedenの友達のたまたま居合わせた友達が自分の専攻したい Clinical Psychology を専門で学んでいたことと、海外大学院在学中とのことで、今もお世話になっている。

昔からの夢だったNY年越し。シェアハウス時代の友達で同じく交換留学中という偶然が重なった大事な仲間と、同じくフロリダ大学交換留学生の友達と2人で。12時間雨の中立ちっぱなしのドブネズミ状態笑。もう一生やりたくないけど、一生の思い出。



英語が話せず、父親は海外に行ったことがないという両親を連れて、2人の行きたいところを巡るツアーを企画・開催。1日で2件の宿に断られるなどハプニング続きだったけどいい親孝行ができた。