

短期研修報告書

記入 | 2022年 9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	短期海外研修 A(北米)
留学した期間	約 1 か月

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)

大学に入学する前から留学に行ってみたいという漠然とした思いがあった。しかし何もわからない状態だったので、留学説明会に参加し交換留学の前に短期で行くことにも意義があることを知り、すぐに行動に移した。申し込み手続きはとても大変だったが、面談の後友人がすぐにできて確認しあえたのが良かった。提出を知らなかった書類がいくつもあり、締め切り日に地獄を見たので早めに行動するべき。語学対策についてはほとんど何も行うことができなかった。

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)

現地では主に名大生のみで英語でのコミュニケーションの授業や、起業について、企業訪問、ゲストスピーカーによる講義などがあった。コミュニケーションの授業については発音について学んだり、増えた語彙を皆で共有したり、スラングについて教えてもらったり、グループワークや教室内でクラスメイトに話しかける形式も多く、実用的で楽しかった。ゲストスピーカーの方も多様で、研究者、社会人、アスリート学生などだったが、アメリカ人ではない人がなぜアメリカにいるのかという個々の理由を知ることができて面白かった。また、現地で最後に行うプレゼンテーションが一番印象的だった。事前授業で準備を進め、現地にいるときは自由時間でグループワークを行った。かなり多くの時間を最終プレゼン前には割くことになったが、英語でネイティブの前でプレゼンをしてフィードバックをもらえるのは貴重な機会で自分の力になったと感じる。自由時間もかなり多く、現地の友達とご飯を食べに行ったり、学校帰りに観光ショッピングに行ったりすることもできた。

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)

ホテルはとてもきれいで問題はなかった。今回宿泊させてもらったのはアイロンや鍋、その他生活に必要なものがすべてそろっているホテルで、簡単な自炊をすることも何度かあった。私は胃腸が弱く小食なので行く前から食生活に関しては危惧していたが、思っていたよりも大丈夫だった。朝食は甘いものがほとんどで、昼ご飯は各自で授業の教室の近くのレストランへ行くことが多く、慣れるまでは新しいお店に入るだけでとても勇気が要った。夜は昼と同様もしくはスーパーなどで冷凍食品やパスタなどを買うこともあった。とにかく円安の影響で1ドル150円に肉薄しており、何もかもが高かったため日本から持ってきてくれるものは持ってきた方が良かったと感じた。

持参してよかったもの

- ・大量の味噌汁類（持って行き過ぎたが多分ないと困った）
- ・何枚か長袖の上着（どこでもとても冷房が寒い）
- ・電子辞書（授業中はスマホ失礼というのは日本と同じ感覚）
- ・ウエットティッシュ（べたつく食べ物が多いのにお店では乾いたナプキンしか出てこない）
- ・洗濯ネット
- ・日焼け止め（日差しがとても強い）
- ・ビジネスカジュアルな服（企業訪問で使用した）

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）

貴重品の分離管理。一人で行動しない。なるべく暗くなってからはダウンタウンには行かないようにした。基本的には危険を感じたことはなかったが、大学の中の通りでもお金を要求してくる人はいたので少しでも危険を感じたらスルーすることも大事だと感じた。

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

留学を通して、文化の違いを身にしみて感じられたのは大きかった。行く前はほとんど語学力にしか目的を感じていなかったが、実際にいつでも考えることをやめない人が多いのを目の当たりにして、自分のなりたい人間性を考え直すことができてよかった。当然英語がペラペラ喋れるようにはならないが、聞き取り能力は上がり、思っていることも少し話せるようになるので、1か月前よりは友達と楽しく話せるようになった。店員さんへの対応を覚えたなど、英語を話すこと、英語でコミュニケーションを取ることへのハードルが下がった。今は英語でもっと話してみたいという気持ちである。もし短期留学を迷っている人がいたら、特になるべく長い期間での留学はよかったとお伝えしたい。夏休みの間英語を話す（聞くだけではない）勉強や充実した生活を送ることができた。

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	円	
授業料（教材費含）	円	
滞在費（寮費など）	円	
食費	50,000円	
交通費	1,000円	無料バスで基本的に必要なところへは行くことができ、たまにUberを使用した。
その他（小遣い、通信費など）	円	
計	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。

↓↓↓

過去の報告書を見返しているとおすすめの観光場所なども紹介してあるので、準備段階だけでなく現地でも一度確認しておけばよかったと、今後悔した。

1人でやろうとすると洗濯と乾燥で4ドル分の quarter がいる。ホテルのロビーで両替してもらっていたが、一度ロビーにコインがなく洗濯ができなかった所以他にできる場所を探しておくといいかもしれない。

短期研修報告書

記入 | 2022年 10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 (アメリカ合衆国)
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	1 カ月

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)

応募の動機 ; 学部 3.4 年での交換留学を考えていて、留学するとなると留年することになるが本当にそれも考慮した上で留学に行きたいのかどうか考えるため。また、企業訪問や専門科目の聴講などのプログラムが、将来海外で働きたい私にとって魅力的だったため。

申し込み手続 ; zoom の説明会に参加し、そこで紹介されたプロセス通りに面談や書類提出をしました。

語学対策 ; この留学に向けた特別な語学勉強はしませんでした。語学ではないですが、日本の文化 (特にアニメや漫画など) や時事問題を英語で説明できるようにしていれば良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)

午前中は ESL やアントレプレナーシップの授業、たまに企業訪問があります。各々専門授業を聴講することもできます。午後は空いている日もあれば授業や交流イベント、いろいろな人のお話を聞く機会があります。

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)

住環境 ; ホテルに滞在していました。二人部屋で、広いし家具はそろっているので快適でした。1 階の部屋は虫が出たそうですが私のフロアは大丈夫でした。正直、ホテルにいるのはお風呂と寝るときくらいなのでそれほど気にしなくて良いと思います。若干空調が調節しづらく寒いので寒暖調節がしやすい服を持って行くと良いと思います。

食生活、健康管理 ; 食生活は、荒れます。基本黄色と茶色、野菜は意識して摂らないとなかなか食べません。現地の学生との予定を詰めがちでその結果どうしても外食ばかりになります。私は昼食と夕食が 9 割以上外食でした。バランスを気にする人はサプリ等を持って行くのもありかと思いますが気にしなくもなると思います。体調は崩しませんでした。アメリカはクーラーがきついので調節しやすいアウターがあると良いと思います。現地で購入できます。

金銭管理 ; 財布のひもは緩くなります。あらかじめ予算を決めておくことと、家計簿アプリのようなもので支出を可視化することをおすすめします。(私はドルでそのまま入力できる家

計簿アプリを使っていました) 大体のお店がキャッシュレスなのでカードは必須です。持参して良かったモノ ; お土産用の日本のお菓子。あとは大体现地でそろいます。日本から持って行ってもアメリカで買いたくなるので最低限で良いと思います。企業訪問などがあるので少しフォーマルな服や靴が必要です。(これも一応現地で買えますが)

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)

歩道が日本ほど整備されていません。街灯がなくて夜は本当に暗いし歩道を使う人はほとんどいないと言っても過言ではないです。危険な目には遭いませんでしたが怖いのでどうしても他の手段がないときは大人数で歩くか、uber やバスを極力使った方が良いです。キャンパス内でも急に話しかけてきてお金をせがんでくるおじさんやヤバい人はいるので常に二人以上で行動するようにしていました。

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

留学に行って良かったです！後悔していることは特にはないです！良かったことはいくつもありますが数点挙げるとすれば、まずアメリカに友達ができます。プログラム内で日本語クラブの学生や日本語の授業をとっている学生と交流する機会があり、そこで仲良くなった人と連絡先を交換して休日にでかけたり、日本に帰ってきてからも連絡を取ったりしています。現地の友達を作ることが言語上達の一番の近道だし、様々な文化も学べるので友達ができて本当によかったです。また、アメリカの学生以外にも、名大から一緒に留学した友達とも物凄く仲良くなります。1 ヶ月間、休日も含め毎日会うし一緒に授業を受けたりグループワークをしたり、時にはトラブルも一緒に解決していきます。たった一ヶ月しか一緒にいなかったのに帰国して次の日には口スになるほど仲良くなりました。留学に行っていなければ関わる事がなかったような他学部他学年の人とも仲良くなれて、この関係はずっと大切にしていきたいと思っています。

学習面では、授業を現地の大学で受けたり、日常生活の必要な会話すべてを英語で行ったりして英語を話すことへの自身もついたり、文化の理解も深まったように感じます。英語はもちろんですが、アメリカの学生は真面目でよく考えている人が多いので、自分の大学での勉強のモチベーションも上がりました。

私は今回の留学を通して将来の就職先、大学院の進学先の選択肢に海外の企業や大学が加わりました。海外で勉強することや働くことに興味がある人、交換留学に行こうか迷っている人におすすめです。

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	13000 円	
授業料（教材費含）	円	
滞在費（寮費など）	円	
食費	540 ドル	先述の通り毎日外食をしていたのと、そもそもの物価が高くて円安なのとでものごとで出費がかさみました。もっと抑えることはできたと思います。
交通費	35 ドル	主に uber 代。友達と毎回割り勘していたので割と安かったです。市バスは無料です。
その他（小遣い、通信費など）	11000 円	滞在中の SIM カード代です。
計	円	

短期研修報告書

記入 | 2022年 10月
所属 & 学年 | 医学部 3年生

留学先大学 (国名)	ノースカロライナ州立大学 (米国)
短期研修のプログラム名	国際理解科目「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	2022年8月24日 (水) ~ 9月26日 (月)

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】

学部6年次の海外臨床実習に参加したいという思いがあり、その前に海外での大学生活を体験しておきたく留学を考えていた。このプログラムを選ぶ決め手となったのは、単なる語学研修ではないこと、1か月と他のプログラムよりは比較的長い期間 (しかも夏休み中なので学部の勉強に大きな打撃がない) であること、寮に滞在できること (※後から向こうの大学の都合でホテル滞在になった) などが魅力的だと考えたためである。また、私は高校時代に10日間ノースカロライナにホームステイをした経験があり、ノースカロライナの治安はアメリカの中ではとても良い方だと分かっていたため、滞在先として安心して選べたし、もう一度行けるならぜひ行きたいと思ったのも大きい。

【申し込み手続】

先生との面接ののち書類提出という流れだったが、私は申し込み終了直前の時期に面接に行ったので、書類を慌てて準備することになり大変だった。医学部は鶴舞キャンパスで授業を行っているので、東山キャンパスへの移動が17時までに間に合わないこともあったが、その旨を伝えると丁寧に対応してくださりとてもありがたかった。

【語学対策】

する時間がなく、腰を据えて対策はしていないが、夏休みに入ってから映画を英語で見たりはしていた。

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)

【内容と時間数・形態】

平日は、ESL (8コマ)、US Culture Workshop (3コマ)、Entrepreneurship Workshop (3コマ)、Guest Lecture (3コマ)、Company Visit (3社)、Class Audit (人により1~3個)、9/11 Weekend of Service Project というボランティア活動、Host Family Dinner など、決まった授業やプログラムに参加する。Hillsborough St に面した GTI の教室で、日本人だけで受けることが多い。授業は1コマ目が午前9-12時、2コマ目が午後2-5時で、間に2時間の昼休みがある。ある程度プログラムにゆとりがあるため、空きコマもあった。私は、名大の先生に相談して、NCの病院で働く医師、UNCで学ぶ医学生、UNCの医学研究者などと連絡を取り、その時間にこれらの方々にお会いしに行くことができた。なお、Group Work は各グループで時間をつくって行うことになっていたが、夜にホテルのロビーに集まって頑張ることが多かった。

休日は、3日間の Washington D.C. への旅行と日帰りの New Bern への旅行 (これらはプログラムの参加費用とは別でお金がかかるため参加は任意だが、結局全員参加していた) があ

る以外は自由で、Packapalooza というイベントに参加したり、Outlet Mall や Farmer's Market でショッピングしたり、ボランティアに参加したり、Raleigh を観光したり、サッカー観戦したりして過ごした。

【授業の感想】

- 大学に入ってから専門科目の勉強が主体だったため、異なる専門の学生が集まった環境で授業を受けるのはとても新鮮で、1 つ 1 つのトピックに対するみんなの観点が違って面白かった。
- 授業の難易度は高くなく、いつでも質問できるような雰囲気先生方は皆とても優しい。
- Passive な授業は少なく刺激的だった。
- ESL や US Culture Workshop で学んだことと、現地での実体験が結びつくのがとても楽しかった。

【学生同士の交流】

日本人の学生同士では、Group Work があつたり、授業の席がシャッフルされたり、旅行のときのホテルの部屋割りを普通の部屋割りと変えたりしたうえ、皆一緒に行動する時間も長いので、学年やグループの垣根を越えて仲良くなれる。

現地の学生とは、最初の頃に Japan Club に所属する学生との Meet-up があるため、そこで LINE や Instagram の連絡先を交換することでネットワークを構築できる。その後は互いに誘い合って昼休みや放課後に遊びに行ったり、一緒に食事をしたりした。彼らは日本に興味を持っているため、日本語や日本の文化を（場合によっては日本人以上に）知っており、コミュニケーションを取りやすい。逆に言えば、Japan Club に所属していない学生と関わる機会はほとんど皆無なように思う。

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）

【住環境】

NCSU の新入生の大幅増加に伴い寮の余裕がなくなったという理由で、TownePlace Suites by Marriott Raleigh-University Area というホテルに滞在先が変更になった。ホテルはかなり綺麗でとても快適だった。2~3 日に一度 housekeeping が入ってくれて、チップ無しで全く問題なかった。ただ、チップと置手紙を用意するなど工夫してもタオルを替えてもらえなかったのは困った。また、朝食会場のパンがかびていたことが少なくとも 2 度あった。

交通網については、アメリカは車社会なので基本的に車での移動になるが、Raleigh 含め Chapell Hill や Durham の方まで様々な Route で完全無料のバスが通っていて、30 分に 1 本（時間帯によっては 1 時間に 1 本）くらいのペースで運行している。このバスに乗って毎日大学まで通ったし、その他の遠出の移動も、毎回 Uber ではお金がかかるので、時間が合えばバスを使うようにした。

洗濯は、ホテルにコインランドリーがあったので、料理やジムや Group Work の合間をみつけて、5~6 日に 1 度くらいのペースでやった。

【食生活】

朝食はホテルのビュッフェだった。パン、オートミール、カットされていないフルーツ、ドライフルーツやナッツ、シリアル、ワッフルやマフィンやスコーン、ジュース、牛乳、ヨーグルト、ゆで卵、クリームチーズ、出来合いのハンバーガーなど。このメニューが基本的には 1 か月間全く変わらなかったの、私は大丈夫だったが、飽きている友人もいた。コーヒーやお湯

が朝食の時間に限らず常時ロビーに置かれていたのがありがたかった。

昼食・夕食は各自で調達した。お店探しは、現地の学生や先生方のおすすめを聞くのが一番だが、Yelp という日本でいう食べログのようなアプリも活用した。昼食は、GTI の教室から近い Hillsborough St 沿いの美味しいお店を開拓することもあったし、図書館横の Atrium Food Court もよく利用した。夕食は、友達と外食することもあったし、ホテルの各部屋に冷蔵庫、IH、電子レンジがあったので、Target や Harris Teeter や Food Lion などのスーパーで食品を買って自炊することもあった。

このように、食事に関しては各自の裁量に任せられている部分が多かったことで、ずいぶん健康的な生活ができた。フルーツは日本にいる時よりもむしろ沢山摂ることができたぐらいだし、食事の量が多くても持ち帰ってホテルの冷蔵庫に入れておけばいいので、ジャンクフードなども楽しめた。

【健康管理】

初めの 1 週間は、時差ボケはあっても新たな環境に興奮気味だったためか日中眠くなることはなかったが、寝られるときにきちんと寝るようにした。ただ、Group Work などで夜遅くなり寝不足気味の日も多々あった。運動については、大学のジムは NCSU の学生しか使えなかったもので、ホテルのジムを何度か使った。空気が結構乾燥しているので注意。

【金銭管理】

99%キャッシュレスと考えてよい。Visa と MasterCard のクレカを持って行ったが、たまにどちらかが使えないことがあったので、2 種類以上持っていた方がいいと思う。現金を使ったのは、割り勘機能を上手く使えなかった初めの頃の Uber 代、洗濯代（クォーターがたくさん必要だったのでフロントで両替してもらった）、Farmer's Market での買い物代、チップ（大半の店がクレカでチップも払えるのでほとんど要らないように思う）、くらい。普段はカード類をカードホルダーに、現金をがま口に入れて、大金は見せない/そもそも持ち歩かないように気を付けた。

【持ち物について】

服装については、①半袖から長袖まで幅広く用意することと、②Company Visit に対応できる服と靴が必要だと感じた。①については、真夏の暑さの日も多いが、帰国前の時期になるとだいぶ涼しくなってくるうえ、室内は常時ものすごい冷房で寒いので、体温調節できるように服を考えた方がいい。また、NCSU のグッズに可愛い長袖のスウェットやパーカーがあるし、服はどこでも買えるので現地で用意もできるが、行きの機内がとても寒いので、何か羽織れるものが 1 枚は必要だと思う。②については、リクルートスーツを用意する必要はないものの、襟付きのシャツや、足がちゃんと覆われる靴（サンダルは不可）などが良いと言われた。

あった方がいいと思うもの：

- 何か羽織れるもの（先述の通り）
- 歯磨きセット（ホテルになかった）
- 晴雨兼用折り畳み傘（私たちのときは少なかったが、雨が降る日もあるので）
- サングラス（人によると思うが日差しが強いので。私は Target で買った）
- サンダル（ホテルのロビーに行きたいときなど、ぱっと履くのにも使いやすい。靴はスニーカーとサンダルの 2 つで十分だと思う）
- 水筒（水は、ホテルはもちろん NCSU の至る所にウォーターサーバーがあるのでそこで

入れればよい。問題はそれを入れる容器で、私は大きなペットボトルを買ってそれを繰り返し使い、変えなくなったら新しいペットボトルを買うようにしていたが、もったいないので水筒があってもいいのかもしれないと思った)

- 日本食（インスタントの味噌汁やご飯など。私は一切持って行かなかったが、人によっては恋しくなるだろうし、現地でも買えるもののかなり高級になるので)

- Uber アプリ（必須）

いらなと思うもの：

- 変圧器（持って行かなかったし要らなかった）
- ドライヤー（ホテルにあった）
- （※SoftBank の人は） sim カードやポケット wi-fi（SoftBank にはアメリカ放題というサービスがあるので必要ない）

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）

夜はもちろん、日中でも単独行動は絶対にしないようにお互いに協力した。キャンパス内は比較的安全に感じるが、特に Raleigh 市内の方に行くと、昼間でも歩いていると話しかけられるので、目を合わせず無視して歩き続けるようにしたが怖かった。荷物には常に目を配るよう意識していた。

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

一言でまとめるならば、行ってよかったなと心から思う。

現地の学生や先生方など様々な出会いに恵まれ、自分の視野が広がった。

また、自己分析の機会にもなった。

ただし、日本人メンバーで過ごす時間も長く、さらに関わる現地の学生の多くは日本語クラブの学生であるため、授業外では、英語を使いたいなら自分から能動的に行動する必要がある。

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	24 万円	
海外旅行保険	1 万円	
授業料（教材費含）	下と合わせ 60 万円	
滞在費（寮費など）	円	
食費	2 万円	
交通費	2 万円	Uber。私はかなり使った方だと思う。
その他（小遣い、通信費など）	10 万円	お土産など
計	100 万円	奨学金 16 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。

↓↓↓

【観光】

- Packapalooza (着いてすぐの週末にあった 1 日限りのイベントで、この日は Hillsborough St が歩行者天国状態になり屋台で大賑わいになる。夜はバンドや花火が楽しめる)



- Washington D.C.旅行 (教科書で見たあの建物が目の前にある、という感動を味わえた。Georgetown にも行けた。ヨーロッパ風の街並みは絶景。Georgetown University が圧巻だった)



- Duke と UNC (ツアーで行けた。Duke のチャペルは外から見てももちろん綺麗だけど、中に入った時は本当に感動したし一生忘れられない美しさだった。大学ごとに、学生たちの雰囲気や違いを感じられて面白かった。大学グッズの誘惑がすごい)



- Amtrak (現地ではバスや Uber での移動ばかりだったので、病院見学の帰りにせっかく時間があるならと思い電車に乗ってみた。ストのため自分たちと反対の路線は運行しておらず、乗れてラッキーだった。徒歩より遅い時もあると聞いてはいたものの、本当にその通りで、30 分遅れで Raleigh に到着したため、予定していた帰りのバスに乗れず、さらに 1 時間 Raleigh 観光ができた。いい思い出になった)



【グルメ】

- Chipotle (Hillsborough St 沿いのメキシカン。野菜が摂りたいときに。個人的にはチキンがおすすめ。美味すぎて何回かリピートした。パクチー苦手な人はライスとトウモロコシは頼んじゃダメ。あと激辛ソースは本当に辛いので注意)



- Howling Cow (Talley にお店がある、NCSU の農学部が飼っている牛からとれた牛乳で作られているアイスクリーム。濃厚かつ大きいけど、1 つ 1 つサイズがまちまちなところにアメリカを感じた)



- Mason's Famous Lobster Rolls (私たちの場合は D.C.旅行の際に Georgetown の店舗に行ったが、チェーン店なので Raleigh にもある。ロブスターロールが絶品)



- Sushi Nine (キャンパスから歩いて行けるお寿司屋さん。Roll は 1 本頼むと 1 本無料になるのでおすすめ。いかにも“アメリカの寿司”という感じのメニューがたくさんある)



- Nafkot Ethiopian Restaurant (キャンパスから歩いて行けるエチオピア料理屋さん。現地で知り合ったエチオピア出身の方に連れて行ってもらい、Nafkot vegetarian combo を頼んでくれた。インジェラというパンが敷かれており、これをちぎって上に置かれた具材をつまんで食べる)



- Taverna Agora (Raleigh 市内のギリシャ料理屋さん。ランチならお手頃。Saganaki という焼きチーズが本当におすすめ)



- Cracker Barrel (南部スタイルのレストラン。1 つで 790 kcal を誇る coca cola cake というのがあった)



【ショッピング】

- The Streets at Southpoint (大きい。私たちは Duke と UNC の visit の後に連れて行ってもらった)
- Crabtree Mall (大きい。授業後に Uber で行ける)
- Cameron Village (GTI の教室から歩いて 15-20 分くらいで行ける)
- Carolina Premium Outlet (めちゃくちゃ広い。たぶん Uber でしか行けない。ただ、まともなご飯のお店がなかったなので、近くのお店に入るのがおすすめ)

短期研修報告書

記入 | 2022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(米国)
短期研修のプログラム名	短期海外研修 A ノースカロライナ州立大学
留学した期間	1ヶ月間

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)

応募した動機は、言語も環境も全く違う海外で自分が将来やっていけるのかどうか試してみたいからでした。昔から、海外で働きたい、生活したいという夢がありましたが、いざ具体的に考えてみると、海外旅行もほとんど行ったことがなく、ずっと名古屋で暮らしてきた私にとっては本当に自分が一人海外に出てやっていけるのかということが不安要素でなかなか踏み出せずにいました。一ヶ月という期間、現地の学生との交流、キャリアを考える機会があり、元々行きたかったアメリカのプログラムだったということもあって参加を決めました。書類の提出や保険、携帯 SIM、クレジットカードの申し込みなど、煩雑な手続きもありますが、期日をしっかりと守って着実に準備する必要があります。現地で充実した時間を過ごすために、事前・事後の準備は大切です。トラブルが起こった時にも対処できるように人に頼らず自分で書類や申込みの手続きをやったほうが良いと思います。語学対策に十分な時間を取ることができませんでしたが、リスニングのトレーニングをすると良かったと感じました。到着直後から授業や企業訪問など様々な場面で、英語で講義を受けることになります。留学期間後半になってようやく耳が慣れてきたような感じで少しもったいなかったなと感じます。

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)

基本的に平日の午前中は授業 (ESL、アントレプレナーシップなど) を受け、午後は自由に過ごせる時間が多くありました。それぞれの専攻に合わせて現地の授業をいくつか聴講する機会もあります。授業は日本の大学の講義とは違い、積極的に発言、質問することが求められます。英語に自信がなくて最初はなかなか積極的に参加できませんでしたが、現地の学生の暖かいサポートを受け、一緒に行った名古屋大学の学生と仲を深めるうちに少しずつ積極的に発言できるようになりました。

この研修には小グループでのプレゼンテーションが最後に課せられています。その準備を夜にホテルのラウンジで行ったり、NCSU の学生に原稿をチェックしてもらったりしました。準備に取り組む中で、名古屋大学の学生ともとても仲良くなれてよかったです。

また、このプログラムの特徴としてキャリアについて考える機会がたくさんあるということがあります。アメリカで働くということ。日本で働くということ。進学するという。年齢、タイミング、経歴、全て本当に「人それぞれ」です。企業の方や研究者の方の話を聞き、対話できる機会がたくさんあり、とても刺激を受けました。アメリカで働くことが「特別」なのではなく場所がどこであろうと自分が何をできるか、何で戦っていけるかを真剣に考えたいと思いました。

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）

最初、シャワーや電子レンジ、食洗機の使い方がわからず戸惑いましたが、ホテルはとても綺麗でキッチンや洗濯機もあり快適です。二日に一回清掃が入りますが、アリや蜘蛛などの虫はです。現地の生活はクレジットカードを使うので、現金が必要になることはほとんどないのですが、洗濯機などはコインが必要なので念の為 200 ドルくらいは現金を日本で用意して行くといいと思います。私は使える場面は全てカードを使ったので 1 ヶ月で 100 ドルくらいしか現金は使いませんでした。チップの払い方は戸惑いましたが、現地の友達にどのような場面でのどのくらい払う必要があるのかを教えてもらいました。食生活は自炊している人もいましたが、私は昼と夜はほとんど毎日現地ですべて友達と一緒に外食していました。日本食も恋しかったのですが、せっかくアメリカにいたのでしっかりアメリカの食事を食べ続けました。健康管理に関しては、慣れない環境で毎日新しい友達と会って英語で話すので必ず緊張しているし、疲れています。自分の体の変化に敏感に気づくこと、もし少しでも疲れや異変を感じたら睡眠をしっかり取ることを心がけていました。毎日本当に刺激的な予定が組まれているので、体調を壊して参加できないのはもったいないです。

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）

一人で行動しない。特にダウンタウンに行く時やウーバーや公共交通機関を使う時は必ず二人以上で行動しました。アメリカ人はとてもフレンドリーで知らない人でもよく話しかけてくれてスモールトークをすることがありますが、身の危険を感じたら目を合わせない、話に反応しない、その場から離れるなど、毅然とした態度をとることも時には必要です。キャンパス内であっても夜は危ないので単独行動は控える必要があります。ノースカロライナはとても治安も良く、危機を実感したことはありませんでしたが、必要以上のものを持ち歩かない、荷物から目を離さない、止むを得ず荷物を置いて席を離れる時は必ず友達に伝えるなど荷物の管理は気をつけました。

トラブルになった時に英語でトラブルの内容を伝えるのはとても難しいです。安全への意識は常に忘れず、自分の行動を仲間と共有しておくことで安心です。

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

留学を終えて本当に様々な変化がありました。まずはアメリカという国に対する考え方の変化です。到着直後は大学にも学生にもとにかく圧倒されていましたが、みんなそれぞれ異なるバックグラウンドをもち、異なる特技、言語、人種の学生と交流する中で、自分も“自分のまま”、素直な自分で交流できるようになりました。それがアメリカの良いところだと思います。自分との違いを楽しむこと。それがアメリカでのびのびと楽しめるコツなのではないかと思っています。それと同時に、あるいは一番強く感じるのは日本に対する認識の変化です。日本を米国と比べて悲観的に見るのではなく、日本が「持つ」もの、日本の「深み」についてもっと学びたいと思うようになりました。自分は日本人で 20 年間日本という環境に生かされてきました。それこそ自分の最大の強みでもあり、私らしさの根幹でもあります。自分の根差す足元についてよく知り、誇りに思うこと、その上で多様な文化に耳を傾けて違いを楽し

むこと、刺激を受けること。その中で自分の軸が磨かれていくのではないかと実感しました。異文化とのコミュニケーションは英語が全てではありません。私の英語は決して良いとは言えませんが現地ではたくさんの友達を作ることができ、たくさん会話をすることができました。その友達は帰国した今でも頻りに連絡を取っていてかけがえのない友達です。言語ではなく、相手を知りたいと思う気持ち、相手のことを理解しようとする姿勢、自分のことを積極的に話すこと、そして笑顔。これが自分とは違う言語を話し、違うバックグラウンドを持つ相手と良い関係を築く鍵ではないかと思います。

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	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 * 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。

↓↓↓

最後に書きたいのが、このプログラムのサポートをしてくださった方々への感謝です。現地で様々なサポートを親身になって行ってくださった GTI のベッキー、岡田さん、遠山先生。引率や楽しいお話をいつもしてくださった岡本先生。ESL で楽しく英語を教えてくれたスター、マリッサ。事前授業を担当してくださった岩城先生。たくさんの方のサポートのおかげで一ヶ月間本当に充実した研修を無事終えることができました。本当にありがとうございました。

短期研修報告書

記入 | 2022年 10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	ノースカロライナ短期研修
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)

応募のきっかけや動機:

大学入学時から留学に行こうと思っていたが去年はコロナで行けなかったため今年応募した。またアメリカに行きたく、できるだけ長期滞在したかったので、このプログラムに参加した。

申込手続:

このプログラムは申し込みれば参加できると思う。(書類の締め切りには注意)

語学対策:

夏休みに IELTS 受験をしたので、その IELTS 対策をしていた。

洋画 (これは趣味なので勉強なのか?)

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)

事前研修として3, 4回ほどオリエンテーションがあった。

このプログラムは NCSU でのプレゼンテーションがあるので、その準備も日本でしなければならぬ。日本でできる準備は全て渡航前にすべきだろう。

プログラム内容は、アントレプレナーシップの授業、英語の授業、企業訪問、小旅行 (ワシントン D.C とニューバーンなど)。

専門授業は NCSU の GTI に必須授業が決められるが、行きたい授業はもぐってよし。

NCSU には日本語クラブがあり、現地学生との交流イベントも開催されるので友達は沢山作れる!

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)

ホテル:

ホテルはベッドも部屋も全てがでかい! しかし、歯ブラシ、歯磨き粉などはないので持参する必要あり! 個人的にはハンガーを持って行って良かった!

*水道水飲めるよ!!

食生活:

私はハンバーガーやピザなどのジャンクフードばかり食べていたが特に健康に影響はなかった。人によっては日本食ロスやニキビなどあったので、このパートは他の人の報告書を読むべし!

食べれるものは、ハンバーガー、ピザ、メキシコ料理、インド料理、地中海料理、中華料理 (中国人的にはこれは違うらしい)、日本料理 (っぽいもの)、BOBA、コーラ

基本的に肉、チーズ系は全部うまい笑

特に、ピザ、ハンバーガー、メキシコ料理は種類が多いのでローテンションを組めば飽きずに食べられるだろう！

また、飲み物も BOBA、コーラ、ドクペ、チェアワインなど充実のラインナップ！

金銭管理：

特に考えてなかった笑！

だけど、だいたい一期一会（これはイベントなどすべてに当てはまる）

私はほぼすべてのご飯を NCSU の学生としたので食費はかかったが、勉強代と割り切って、食べたいものを食べまくっていた！

* 楽天モバイルの方へ

私は楽天モバイルでローミングを海外で使用した。ホテルや大学は Wi-Fi があるので、2000～3000 円ぐらいで済んだと思う。Sim やポケット Wi-Fi が無難だがもっと高くなる（オプションによる）

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）

夜は 1 人で行動しない。NC はかなり安全だが、ことが起こってからでは遅いので、、、あと、荷物放置には気を付けよう！

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

5 週間はあっという間に過ぎてしまった！毎日を一期一会の精神で臨んでほしい！

この留学でキャリア（大学院、仕事などなど）や自身の在り方についてメンバー全員の視野が広がり、物事の考え方が変わったと思う！

マジで読んでる君にはいつてほしい！高いけど絶対にそれ以上の経験を得られるから！！

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	240,000 円	
海外旅行保険	12,000 円	
授業料（教材費含）	580,000 円	
滞在費（寮費など）	円	授業料に含まれてるので詳細は不明
食費	150,000 円	
交通費	4,000 円	Uber, Lyft 代
その他（小遣い、通信費など）	56,000 円	お土産と遊び
計	1,042,000 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 | 2022年 10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	ノースカロライナ短期留学
留学した期間	1ヶ月

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)

留学に応募したきっかけは日本という小さい国の中で大事な若い時間を過ごすよりも海外へ出て視野を広げたいと感じたからです。主な留学への準備は英語の単語や日常会話の練習やマナーやタブーを調べました。

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)

英語やインタープレナーシップの授業を平日は毎日午前中に三時間ほど学習しました。たまに企業見学や歴史見学として博物館や日経企業などにもお邪魔させていただきました。ワシントンや Newburn への旅行もあり少し値段は高くなりますが絶対に言った方が良いです。学生同士の交流は最初に日本語クラブの生徒達と交流会で知り合いそこからは自分で広がっていきました。

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)

今回は大学の諸事情によりホテルでの生活となりましたが私は一人部屋だったのでとても居心地がよくジムもあって体が鍛えることが出来た点では非常に良かったと思います。しかし、虫が出たり当初泊まる場所にあったプールがなく朝食のレパトリーが非常に少なくそして他のメンバーなら聞いた話ではパンがカビていたのはショックでした。食生活は留学に行く子達は若く代謝も良いので食べたいものをいっぱい食べましょう。食べないと毎日忙しくて体が持ちません。金銭管理はせっかくアメリカに来たので多少高くても経験としてどんどん使っていました。でも翌月のクレジットカードが大変なことになるのでそこは覚悟していた方が良いと思います。持参して良かったものは白米と醤油は必須です。あとはもしかしたら石鹼が肌に合わなかったりするので自分に合うものを用意した方が良いと思います。あとアメリカの食べ物は非常に重いので胃腸薬とアレルギーが慣れない土地では起こりやすいのでアレルギー薬を持っていくと安心です。

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)

知らない人から物を貰わないことはとても重要です。(急に違法薬物などを渡される時があります。もし、貰ってしまったらすぐに捨てて手を入念に洗いましょう。)必ず持ち物は自分で持っておきもしも持てない場合は必ず他のメンバーに渡しておきましょう。また、バックなどを持って店に入れない時があるので事前に確認しておくとう問題は起こりません。一番被害

にあうのはアリです。巣が盛り上がっているので迂闊に踏むと足が大変なことになります。草むらなどに行くときは必ず靴にして間違ってもサンダルでは入らないようにしましょう。

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

留学は人生においてとても有益な体験になりました。毎日が刺激的で見たことの無いものや体験したことがないことで溢れていてとても充実した1ヶ月になりました。行動力やコミュニケーション力も向上して日本では物足りなくなるほどです。今回の経験でもっと海外を見たいと感じ将来的には海外で仕事をしたいと考えるようになり選択肢がグッと増えたように感じます。留学を考えている人へ言いたいのは迷ったら飛び込め！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	20000 円	
海外旅行保険	15000 円	
授業料 (教材費含)	0 円	
滞在費 (寮費など)	0 円	
食費	60000 円	
交通費	10000 円	
その他 (小遣い、通信費など)	100000 円	
計	200000 円	

短期研修報告書

記入 | 2022年 9月
所属 & 学年 | 農学部 1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	短期海外研修 A (北米)
留学した期間	33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)

英語を使うこと、海外に渡航することが目的で応募した。語学のスコアは不要で、海外渡航届の提出、旅行代金支払いを事前に行った。

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)

現地の大学で、日本語を習っている生徒と交流したり自分の専攻と近い授業に数回参加したりした。自分が参加した授業内容は90分前後あり、拙い英語力でもどうにか理解できた。

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)

変圧プラグは一切不要。お土産以外の食料も余分に持っていく必要はなかった。現金は持っていくとクレジットカードが使えない時や割り勘をするときに役立つ。

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)

他人が運転している自動車内では位置情報をたびたび確認していた。荷物を気安く預けたりせず、目の届く所に置いていた。

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

日本にいても外国にいてもお金はかかる。特定の国に行くことで得られる経験もあるので渡航ができる状態のうちに留学を決断するべき。

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	240000 円	
海外旅行保険	12000 円	
授業料 (教材費含)	円	
滞在費 (寮費など)	円	
食費	40000 円	
交通費	円	
その他 (小遣い、通信費など)	円	
計	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。

↓↓↓

農学部に所属していたので農業に関わる組織についての授業を受けた。その授業を担当した教授が農務局の会食イベントに招待してくれた。その場では農場の管理者や植物の研究者など各分野についての専門知識を持った人が大勢いて、英語力と同時に専門知識を身に着ける必要があると気づいた。そこでは食事の途中で祈りが始まったが、祈りの方法を知らない状態の上渡航してから一度も祈りを見たことがなかったので見様見真似でも対応できなかった。

短期研修報告書

記入 | 2022年 10月
所属 & 学年 | 文学部 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	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24日から9月26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)

高校時代の友人が一年留学をしており、留学の良さを説かれていたので大学生になったらいいと思っていた。手続きは締め切りギリギリで動こうとすると、市役所があいていないなど足止めを食らうと困るので良くない。語学対策は何もしていない。

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)

英語のクラスが週2程度ある。後半になるにつれ企業訪問などの活動が増え楽しい。イディオムの意味当てゲームが楽しかった。現地学生とも留学メンバーの仲間ともその気になればいくらでも交流できると思う。

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)

教室のすぐ近くにターゲットという店があって、そこで食材、衣料品、薬、メイク道具、などなど何でもそろそろ。学校から10分程度歩くとスーパーがあり、その冷凍食品を買いだめしていた。食べ物、店を選べばそれほど量が多いわけではなく、食べきれなかったら残せば良いので、逆に痩せた。昼は日本と同じくらい治安がよく、盗難などは一切あわなかった。

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)

カードの場所を常に把握しておくこと。夜に出歩かないこと (特に繁華街)。

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

一ヶ月間のみで英語力が抜群にのびるわけでも人が変わるわけでもないが、とても楽しいので迷っているなら行くべきだ。視野が広がるし、素敵な出会いがある。英語力に関しては、全く何も心配いらない。

優しさにたくさん触れたので、自分も人に優しくしていこうと思った。

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	24万円	
海外旅行保険	12万円	
授業料（教材費含）	円	
滞在費（寮費など）	70万円	授業料と滞在費をあわせたもの
食費	5万円	
交通費	5000円	基本バスは無料。Uber代
その他（小遣い、通信費など）	1万+8000円	お土産代+SIMカード代
計	113.3万円	

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。

↓↓↓

とにかく楽しいので行きましょう。いい思い出になります。

短期研修報告書

記入 | 2022年 10月
所属 & 学年 | 工学部 3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	8/24-9/26

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

以前から短期の留学には行きたいと思っていたが、1、2年の時はコロナで研修自体がなかったため3年で参加という形になった。このプログラムにはアメリカの company visit が予定されていたので将来の研究室選びや就職活動に役に立つと思い申し込んだ。

・申込手続

かなり手こずった。

・語学対策

特に何もせずに行ってしまった。何もせずに行ったことを後悔している。

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)

・内容

平日に ESL や workshop の授業があり、大学の方に通って受けた。その他にも様々なプログラムが実施された。

・授業の感想

難易度はそこまで高くなかった。講師の人たちが自分たちがおもしろいと思うような授業になるように様々な工夫をしてくれていたと思う。

・学生同士の交流

空き時間は仲良くなった日本語クラブの人と遊んだりご飯に行ったりした。グループ活動の班の人と集まって調査に必要なアンケートを作成し、NCstate の学生に配布したりした。グループ外の人とも仲良くなれ、一緒に遊びに行ったりご飯に行ったりした。日本語クラブの人はとてもフレンドリー色々な人とですぐに仲良くなれた。とても親切にしてもらい、車に乗せてもらって出かけたりご飯を奢ってくれたりする時もあったとても感謝しきれないくらいよくしてもらった。

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）

・住環境

ホテルはとても綺麗で部屋も広く快適だった。ただ、タオル交換の頻度がばらつきがあってよくわからなかったのとベッドメイキングもしてる時としてない時があった。また、朝食はホテルのロビーに置かれていたがほぼ毎日同じようなものしかなく、もう少し色々なレパートリーが欲しいと思った。

・食生活

アメリカの食事はほとんどが味が濃く、量がすごく多いのでなかなかきついものがあった。ハンバーガーやピザなどはかなりの回数食べたと思う。また、日本語クラブの人に誘われてアメリカの回転寿司とラーメン屋さんに行ったがどちらもあまり美味しくなく、日本のものが食べたいと強く思った。

・健康管理

最初の何日かは時差ボケがあったので授業を受けているのがかなりきつかった。また、自分は体調を崩しやすく、2回授業を休んでしまったのでもう少し体調管理に気をつけて生活すれば良かったと思った。

・金銭管理

ほとんどの支払いをカードでやったので特に困ったことはないが、最終日に近づくにつれてカードの上限額を気にしなければいけなくなったのは失敗だった。行く前に上限額を上げておくべきだったと思う。キャッシュを使うことは少なく、ホテルにあった洗濯機と乾燥機にコインを使ったのと、割り勘する時に使ったぐらいだと思う。アメリカは日本と比べて物価がとても高かった。

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）

出来るだけ1人では出歩かないように気をつけた（特に夜）。アメリカの歩行者はかなり信号に対してルーズなのでそれを真似して渡ろうとすると危ない思いをする可能性があると思う。

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

この1ヶ月の研修は自分にとって価値観を大きく変えてくれるものとなった。こういうのは体験してみないと分からないことが多いと思うので少しでも迷っている人がいるなら積極的に参加するべきだと思う。また、こっちは色々な学生と交流することができるので自分が今まで知らなかった色々な知識や体験を得られると思う。それがこれからの人生の糧になるように、帰国してから生活をしていきたいと思う。

この研修を通して素晴らしい思い出を作ることができたし、様々な人と出会えたので是非参加することをおすすめする。

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	240,000 円	
海外旅行保険	12,000 円	
授業料（教材費含）	580,000 円	
滞在費（寮費など）		
食費	100,000 円	
交通費		
その他（小遣い、通信費など）		sim カード:10,000 円
計	900,000~950,000 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。

↓↓↓

自由時間にやったこととお勧めしたいこと

- ・アメリカの回転寿司を食べに行く
- ・アメリカのラーメンを食べに行く
- ・日本食品を取り扱っているスーパーに行く
- ・大学で開催されているイベントに参加する
- ・仲良くなったノースカロライナ州立大学の生徒と大学のジムでバスケットやサッカーをやる
- ・日本語クラブの学生とご飯に行く
- ・仲良くなった日本語クラブの人に他のノースカロライナ州立大学の生徒を紹介してもらって
いろいろな人とコミュニケーションをとる。
- ・日本語の授業の手伝いに参加する。

ノースカロライナ州立大学の生徒はみんなとても優しくだったのでたくさん交流を深めるとよい。仲良くなれるとお勧めの遊びやご飯に連れて行ってきて自由時間をとても有意義に過ごせると思う。

短期研修報告書

記入 | 2022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 (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	2022/8/24-2022/9/26

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)

一年の交換留学をしたいと考えており、その前に一度短期留学に行ってみたいと考えていた。ただ、今回参加した直接のきっかけは、身近な人が留学していてその生活を非常に楽しんでおり、自分も経験してみたいと思ったため。夏休み中に行われるプログラムのなかでこの研修を選んだのは、最も海外の大学生活をリアルに体験できそうだったため。特に、プログラム内に授業の聴講が含まれており、留学先の大学が自分の専攻である農学に力を入れている大学のため、めったにないチャンスだと思った。また、最も期間が長く、英語圏であったのも動機の一つであった。

語学対策については、英語のポッドキャストを聞いたり、YouTube で動画を見たりしていた。しかし、現地でリスニング力およびスピーキング力不足を痛感したので、英会話の特訓をするべきだったと思った。

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)

平日の午前中は ESL (英語の授業) や企業訪問、Culture Workshop (アメリカの文化についての授業)、ボランティアなど、何かしらの予定が入っていた。午後はアントレプレナーシップやキャリアの授業、現地の人との交流イベントがある日と何も予定が入ってない日があった。予定が入ってない場合も任意参加のイベントに参加したり、出掛けたりしてホテルで過ごすことは少なかった。また、平日のどこかに現地の授業の聴講がスケジュールに入っていた。ESL は名古屋大学の学生だけで受け、聴講は現地の学生に混ざって受けた。「聴講」という名前だが、授業内で話し合いに参加する機会もあったので、本当に授業を受けているようだった。現地の学生は発言も多く、皆真剣に取り組んでいる様子だった。日本の大学の授業よりも少人数で (授業によるが、自分が受けた授業は 6 人 ~ 30 人くらいだった)、グループで話し合ったり、プレゼンしたりする機会が多かった。自分が受けた授業は専門的な用語が比較的少なく、教授がゆっくり話してくださったので聞いていて全く理解できないというほどではなかった。しかし、現地の学生の質問はほぼ聞き取れなかった。キャリアの授業ではアメリカで働いている方や日本人の学生の方のお話を聞いた。どの話も非常に面白く、自分の進学やキャリアについて改めて考える良い機会になった。

プログラム内で現地の学生と知り合う機会が 3 回あった。そこで知り合った学生とご飯を行ったり、休日に出かけたりした。そういう場で知り合う学生たちは日本に興味がある人たちばかりだったので、日本の文化についてもっと勉強しておくと思った。英語で上手く表現できなくて伝えられないことも多々あったが、現地の学生たちは理解しようとしてくれるし、何とか伝えることはできた。

休日はバスでダウンタウンに遊びに行ったり、Uber を使って少し遠出してショッピングしたりと、主にローリー付近を観光した。ワシントン D.C.や New Bern へ旅行に行ったり、大学のフェスに行ったりもした。基本予定は入っていなかったもので、自分たちで出かける予定を立てていた。ほぼ毎日出かけていてホテルでゆっくり過ごすことはなかったように思う。プレゼンの準備は昼休みや夕方や夜で時間があるときに行っていた。自分のいたグループはあまり集まって作業をしなかったが、ホテルのラウンジで集まっているグループもあった。

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）

もともとの物価の高さに加えて、円安（1ドル=140円代前半くらい）で金銭面はかなり痛かった。一食につき1000円は最低かかっていたと思う。アメリカはかなりキャッシュレスが進んでおり、現金を使うのはコインランドリーか学生同士で割り勘にするときくらいで、しかも店によってはカードしか使えないところもあった。

食事は美味しいがレストランで食べると量が多かった。食べきれない分は持ち帰っていた。朝食はホテルのバイキングを食べていた。昼は大学内または大学近くの店で、夜は店で食べたり、冷凍食品やインスタント食品をホテルの部屋で調理して食べたりしていた。野菜は意識すれば十分に摂取でき、果物は日本よりも手軽に食べられると思う。日本からはインスタントの味噌汁とカップ麺を持参したが、現地に日本食スーパーがあり、そこでも手に入りそうだったので持参しなくても良かったかもと思った。

洗濯は週に一回くらい行っていた。ホテルにコインランドリーがあったのでそれを利用した。現地で大体のものは調達できるが、価格が高いので日本から持っていくほうがお得ではあると思う。

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）

夜に一人で出歩かない。貴重品はウエストバッグに入れて、リュックとは別で持っていた。現金は分散させて保管していた。

ダウンタウンでは浮浪者をよく見かけたが、話しかけられてもスルーするようにしていた。

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

非常に濃密で充実した一か月間を過ごすことができた。もともと交換留学を考えていたが、海外の大学院に進学するという選択肢が自分のなかで増えた。自分の将来について考える良い機会になった。アメリカの学生は将来について具体的なプランがある人が多く、プログラムに参加している名大の学生も自分の将来についてしっかりと考えて、とても刺激になった。日本国内でも、継続して英語や海外の人と関わる機会を持つと思った。

参加しようか悩んでいる人がいたら、参加するべきだと思う。語学面は割とどうにかなったのでそこはあまり気にしなくていいと思う。それよりも何か一つ目標や目的を決めて参加することが大切だと思う。自分はそこをしっかりと決めないまま参加してしまって、後悔した。あとは、自分から積極的に動くことが大事だと思う。

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	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 *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 | 2022年 10月
所属 & 学年 | 工学部 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	ノースカロライナ短期研修
留学した期間	2022年 8/24~9/26

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)

子供の頃アメリカに行ったことがあり非常に楽しかったので、機会があればもう一度訪れたいと思っていた。また、今まで学んできた英語がどこまで通用するか挑戦したいと思い参加しました。

語学対策は特にしていなかった。

パスポートの申請に時間がかかり担当の先生に迷惑をかけたので、当然ですが、必要書類は早めに準備しよう。

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)

基本的に名大の生徒だけで現地の先生の授業を受けた。授業の内容としては、ESL、アメリカの文化について、起業について、等があった。ESLの授業では、英語での挨拶、発音、アクセント、スラングなどを学んだ。特に発音は初めて聞いたものが多くとても勉強になった。他には現地の企業への訪問や、ボランティア活動、現地の大学生との交流会、大学の授業体験があった。先生方はとても親切で少々英語が拙くてもコミュニケーションをとることができた。

2日目に現地の日本語クラブの生徒と交流する機会がありそこで、友達が多くできた。

自由時間は現地の学生と食事に行ったり、博物館や射撃場に遊びに行ったりした。また、美味しいお店を紹介して貰えたり、家に遊びに行ったりしてとても楽しかった。

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)

自由時間はあるが大体予定が入っていたので忙しかった。睡眠時間はしっかり確保したほうが良い。食事は朝はホテル、昼は大学のフードコート、夜は外食がほとんどだった。アメリカの食事は量が多く食べきれないときは持ち帰ることができた。メキシコ料理、中華料理、地中海料理など様々な種類の店がありどれも美味しく食事には飽きなかった。ただ人によるが胃もたれしそうな食事も多く夜疲れていた時のためにも、日本から簡単に食べられるインスタント系ものを多少持ってきたほうが良い。スーパーもあるので自炊をしている人もいた。ホテルではタオル交換や清掃をやってくれたので快適だったが洗濯には2ドルかかり、洗剤も有料だった。

支払いはクレジットカードで行いキャッシュを使うことは無かった。ただ友達の割り勘したりした時の為に1.2万円分のキャッシュはあったほうが良い。

気温は日本と同じくらいだったが、湿度が低い分快適だった。冷房が非常に強力なのでパー

カーカナにか体温調節がしやすい服を持っていくと便利。外は半袖でちょうどよかった。

歩き回ることが多かったのでリュックのほかに小さなカバンを持っていくと身軽で行動しやすい。

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)

大学内は安全だったが 2 人以上で行動した。遊びに行くときは小さな財布と携帯だけでカバンを持たないようにしていたので、盗まれる心配をあまりせずに済んだ。

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

今回の留学を終えて、英語で何かをつたえる、もしくは相手の考えを理解したいと強く思うようになった。日本だと受験科目の認識が強いですが、あくまで英語はツールであってそれをどのように使うかということが重要なのだと気づかされた。

また、英語を話す抵抗がほとんどなくなった。名大生の英語力なら正確でなくとも言いたいことは伝わるし、相手も理解しようとしてくれる。こういった小さいながらも成功体験を得られたことは自分にとってとても大きな自信になった。

実際に行ってみると海外で生活することは全く特別なことではなく、身近に感じるようになり将来の進路選択の幅を広げることができたと思う。

不安もあるとは思いますが、とりあえず普段と異なる環境に身を置けば得られるものが数多くある。何事も経験だと思う。行って後悔しないのでぜひ参加することをお勧めする。

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	円	
海外旅行保険	円	
授業料 (教材費含)	円	
滞在費 (寮費など)	700,000 円	上記 4 項目の合算
食費	円	
交通費	円	
その他 (小遣い、通信費など)	150,000 円	食費、交通費を含む
計	850,000 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。

↓↓↓

- ・ 大学グッズを販売する大きなショップがあるので時間があれば行って欲しい。
- ・ 現地の学生のおすすめは基本外れないのでできるだけ多くのレストランやお店に行くことをお勧めする。

短期研修報告書

記入 | 2022年 9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
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	8/25~9/25

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)

学部生のうちに海外留学を経験しておきたいと思っていた。その時に海外留学室のメールで本研修のことを知り、応募しようと思った。

申込手続きは、海外留学室のHPに記載してある通りに進めた。大きなトラブルもなく申し込みを完了することができた。

渡航前の春休み中に名古屋大学のIELTS講座を取った。それがあったから英語に関しては、ある程度余裕を持っていた。しかし、現実は甘くなく、現地で苦労することも多々あった。

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)

研修内容は非常に良かった。ESL など名古屋大生のための授業はとても分かりやすく、また非常にアクティブで飽きることがなかった。時間に関しても、大学で講義を受ける時間と自由な時間が適度に両立していてとても有意義に過ごすことができた。

現地学生も、フレンドリーで接しやすかった。一部問題がある現地学生がいたが、それを除けばみな親切で、一緒に話したりご飯を食べたりすることはとても楽しかった。

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)

急遽寮からホテルへと宿泊施設が変わったが、ホテルはとてもいいところであった。ゴミブリが出るところ以外は文句がなかった。

自らすすんで野菜を摂取しなければ、アメリカでは野菜を摂取することがほとんどない。また、レストランで出される食事の量は、日本とは比べ物にならないくらい多かった。

現金はあまり使わず、専らクレジットカードとプリペイドカードを使用していた。現金はいくつかに小分けしておいて、財布、カバン、スーツケースと分散して保管した。

化粧水などのスキンケアグッズは持参してよかったと思う。

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)

常に二人以上で行動した。夜は極力出歩かないようにした。知らないところに行くときは、事前に情報収集をした。

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

迷っているならぜひ行ったほうがいいと思う。日本にいただけなら決して経験できない様々なことを学び、吸収することができるからだ。今まで知識だったものを経験へと昇華させることができる。

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	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	5 0 0 0 0円	
交通費	5 0 0 0 0円	
その他 (小遣い、通信費など)	5 0 0 0 0円	
計	円	

短期研修報告書

記入 | 2022年 10月

所属&学年 | 経済学部 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	8/24~9/25

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)

名古屋大学に入学するきっかけとして、留学プログラムなどの支援がしっかりしている、ということがあり、在学中に一度は留学に行こうと考えていた。申し込み手続はそこそこ複雑なので、余裕を持って行えたらよかったと思う。

パスポートの申し込みや更新が必要な場合は、申し込むのを決めたらすぐにパスポートの手続をした方がよい。私は、研修の申し込みをも期限の1時間前にギリギリに提出することになってしまい、パスポートも、留学2週間前になって要約揃えることになってしまった。

留学に行く前に、現地でコミュニケーションを円滑に進められるように、英語の勉強をしようと考えていたが、1ヶ月前まで先延ばしにしてしまったら、期末試験の勉強やレポートに追われることになるため、なかなか時間を取れなかった。

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)

研修内容は、想像しているよりも一緒に行く名大生と一緒に授業を受けることが多かった。Class Audit という、NCstate で実際に行われている授業を聴講することができる機会があるが、セッティングされている授業数が結構少ないため、自らで大学のシラバスを検索して授業を受けた方が得られるものが大きかったと思う。意外と授業の難易度は高くなく、学んだことのある内容だったら、専門用語はわからなくても、推測することができ、そこまで苦労せずに授業を受けることができるため、受けてみるといいと思う。しかしアメリカの基礎の授業は相当簡単であるため、刺激が欲しければ多少レベルの高い授業を受けてみるといい。

聴講意外の授業も、英語の授業だけでなく、エンタープレナーシップなどのアクティブなクラスも設けられているため、飽きることなく、楽しくいい経験をすることができた。企業訪問は、日系企業だけでなく、現地の大きな企業に訪問することができ、非常にいい刺激になった。現地で働いている方々の話を聞くことで、海外で生活することについて具体的に知ることができたし、海外で生活してみたいという理想を現実的に持つきっかけになった。プログラムに組み込まれている授業は、昼ごろ(3にくらい)までで終わるように設計されていたため、夕食を現地学生と食べにいたりすることができ、時間の使い方を自分でできていることができたため、非常によかった。現地の学生との交流は、Japan club の学生や、日本語の第二外国語の授業のお手伝いに行く機会があったため、そこで知り合った学生と交流する機会があった。現地の学生は非常にフレンドリーで、一階授業であっただけでも、連絡先を交換して連絡をとってあげれば、ご飯に連れて行ってくれたりした。現地学生から聞ける話は、育ってきた価値観が日本とは異なる部分が多いため、新鮮な体験だった。

ノースカロライナはアメリカの中で比較的安全な地域だったが、日本と比べると危険なところが多く、気をつける必要があった。夜中に外を歩くときは必ず何人かと一緒に行動した。

たまたま道端でお金をせがまれることもあったが、しっかりと断れば大丈夫だった。

1. 2 番のテーマでも述べたが、留学に行ったことで英語のスキルは上達したが、それよりも自分の英語力の足りなさを実感し、帰国してから英語を勉強しようという意欲につながるものになった。また、海外でできる経験は非常に大きく、将来への視野が広がったように感じた。

もし留学に行く予算があれば、いくことをお奨めする。おそらく金額以上のものを得ることができると思う。

2. 研修費用

旅行代金（航空運賃） 233,840 円

現地プログラム費用 \$4,074

食費やお土産代など 100,000 円

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）

ノースカロライナ以外のところはそうでもないのかもしれないが、移動するときに車が必要で、免許を持っている人は国際免許を持っていると非常に便利だと思う。週末にどこかに遊びに行くときは、現地学生の車に乗せてもらって、遠出する機会もあった。アメリカの学生は特にアメリカの洋楽を聞くことが多いため、洋楽の中でも、アメリカの洋楽とそれ以外の洋楽の区別がつくとより良いと思う。私たちは今回、学生寮に空きが出なかったため、大学の近くにあるホテルに宿泊して大学に通っていたが、バスが昼間でも 30 分に 1 本、夜だと 1 時間に一本しか走っていないため、割と不便だった。食事は、意識すれば健康的な食生活を送ることができるが、高いし、探さないと見つからないため、不健康な食事を取ることが多かった。物価が高く、相当食費を含む諸々の費用は高くなるが、アメリカだと思って割り切って楽しんだ。前もってバイトで多めに貯金していたのでなんとかなった。また、日本から小さめの調味料を持っていくとよかったと思う。アメリカでは日本で売っている調味料が売っていません。かたりするため、持っていきかけた。

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の中で比較的安全な地域だったが、日本と比べると危険なところが多く、気をつける必要があった。夜中に外を歩くときは必ず何人かと一緒に行動した。たまたま道端でお金をせがまれることもあったが、しっかりと断れば大丈夫だった。

旅行代金（航空運賃） 233,840 円

現地プログラム費用 \$4,074

食費やお土産代など 100,000 円

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

2 番のテーマでも述べたが、留学に行ったことで英語のスキルは上達したが、それよりも自分の英語力の足りなさを実感し、帰国してから英語を勉強しようという意欲につながるものになった。また、海外でできる経験は非常に大きく、将来への視野が広がったように感じた。もし留学に行く予算があれば、いくことをお奨めする。おそらく金額以上のものを得ること

ができると思う。

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	233840 円	
海外旅行保険	10000 円	
授業料 (教材費含)	550125 円	滞在費含む
滞在費 (寮費など)	円	
食費	60000 円	
交通費	5000 円	
その他 (小遣い、通信費など)	40000 円	
計	898965 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。

↓↓↓

Japan club の人たちは想像しているよりも日本についてよく知っていて、日本語も上手なので、英語で言葉に詰まってもなんとかなるし、日本の話をすれば興味を持って聞いてくれます。英語力の問題で行くことを止める必要は全くないと思います。

短期研修報告書

記入 | 22年10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	ノースカロライナ研修
留学した期間	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)

この留学に応募したのは、元々留学することに憧れがあり海外に行って現地の大学生と英語で話したり、文化を学びたいと思っていたことと、交換留学を目指すことへのモチベーションとすることがきっかけです。

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)

学生との交流は、日本語クラブや日本語の授業をとられている生徒さんとたくさんできました。みんなとても優しく何度もご飯に行ったり、英語を使う機会になりよかったです。

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)

持参して良かったものは湿布と使ってないけど冷えピタです。現地で調達できない代替できないものだけ持って行けばいいと思います。クレジットカードは使いすぎに注意した方がいいです。思ったより楽にお金が使えてしまいます。

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)

スマホはポケットに入れないこと。財布は鞆とチェーンでつなげておくことです。バスの番号を間違えて、夜に全く違う知らない場所に行ってしまったときは危険を感じました。

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

迷ったら行って見た方がいいです。あと自分から行動する意欲を持ち続けることが大切だと思います。

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	240,000 円	
海外旅行保険	13,000 円	
授業料 (教材費含)	550,000 円	多分滞在費含め色々合わせてこれぐらいだったと思います
滞在費 (寮費など)	円	
食費	80,000 円	
交通費	1,500 円	バスが無料でした、Uber代がこのくらいです

その他（小遣い、通信費など）	50,000 円	
計	948,000 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。

↓↓↓

アメリカのご飯は意外と美味しくて、アメリカっぽいハンバーガーはもちろん、スペイン料理も好きになりました。1 カ月なら全然飽きずにいられると思います。

また、日本よりおいしかったのはフルーツです。特にベリー系とパイナップルが美味しくてスーパーでよく買っていました。

スーパーも日本と全然異なるので行くだけでも楽しかったです。

短期研修報告書

記入 | 2022年 10月

所属&学年 | 情報学部 3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) ノースカロライナ州立大学
留学した期間	8/24(水)-9/26(月)

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)

一年間の交換留学や学位留学を検討しており、これまでに長い間海外に滞在したことがなかったため、長期の留学をする前に一度経験しておきたいと言うのがおもな動機であった。また、自分が専攻する心理学が海外ではどのように教えられているのかにも興味があり一度体験してみたかった。

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)

週に 6 時間程度の英語の授業 (ESL) があり、その他の時間にはアントレプレナーシップやカルチャーワークショップなどがプログラムされていた。また 3 度の企業訪問があった。午後は自由時間であることが多く、現地の学生と遊びに出かけることもあった。また個人の専攻の授業を聴講することが可能であり、希望すればさらに多くの授業を受講することができた。

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)

滞在はホテルであったため、不便はしなかった。洗濯は乾燥機で乾燥まで行うことが多く、洗濯ネットは必須。水道水は飲める。食事はおいしいものもあるが、えり好みをするタイプだとやはりきつところもあると思う。ある程度日本食があると安心。

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)

リュックだと危ないかと思い、肩掛けの鞆を持参したが、現地大学生や参加者はほぼリュックだった。学内では比較的安全そうだった。

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

行ってみないと分からないことがたくさんあると言われてきたが、実際にそのように感じた。英語もちろん大切であるが、私たちになじみのない文化や考え方に触れられたのは本当によい経験になった。自分の選択肢を広げることができる研修であるため、ぜひ大学生のはやい段階で挑戦してほしい。

短期研修報告書

記入 | 2022年 9月
所属 & 学年 | 法学部 3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	国際理解科目「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	33 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)

応募のきっかけは、高校生の時留学先大学所在地の隣町にホームステイしたことがありもう一度そこへ行くチャンスがあるならつかみたいと考えていたことに加え、現在学部3年で大学院進学を考えていたため学部生のうちにできる現実的な留学は3年夏の短期留学が最後ではないかと考えたから。また、専攻が法学でロースクールに進学したいと考えているため学ぶ内容が国内のことに年々限られていたがそれではだめだよなという漠然とした思いがあったから。更に、同時期に学部主催のインターンも開催されどちらを取るか悩んだが、インターンは大学院でも経験できると考え留学を取った。

申し込み手続きは、まずグローバルエンゲージメントセンターにメールして面談した後、志望動機、パスポート・奨学金用書類・成績証明等を提出した。その後、保険・海外用 sim カード等を来校した業者の説明を参照しながら購入した。航空券、ESTAは旅行会社が代行手配してくださり、大学へのプログラム費用のみ円のレートとにらめっこしながら入金した (入金フォームが送られてくる)。現地での支払いにはクレジットカードを用いることにし、学生カード等では限度額が少なく不安があったため両親のカードの家族カードを作ることで限度額が高いものを用意した。

語学対策は英語のニュースに触れるなどしかなかったが、申し込みから渡航まで数カ月あったので資格取得など明確な目標を定めてあげておくべきだったと考える。語学力への自信は留学中に「何かしたい」と思ったときに一歩踏み出す勇気になるし、不安は消極的になる言い訳になると考える。実際の程度話せるかは別として母国語とは違う言語でその言語のネイティブと話すのは緊張するものなので自分勉強してきたから頑張ってみようと思う理由があるのは大きいと感じた。更に参加したプログラムは1カ月間だったのでその間に語学力つけて、その後いろんな人と話してみようと思ったとしても時間がない。

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)

研修内容は授業、グループワーク、企業訪問、ゲストトーク、ボランティア活動、ワシントン DC 旅行、州内旅行として旧州都 New Bern の日帰り観光等だった。その他自由時間が多くやりたいことを自分の力ですることができた。

授業はアントレプレナーシップの授業が4回、ESLという英語の授業が2コマ×8回、現地学生と受ける大学の授業の聴講が1回、各50分か90分。形態は日本と似ているがより発言やグループワークが多い。聴講以外は日本人学生のみで受講した。

アントレプレナーシップは商品デザインの経験、経営者としての判断に求められること等をゲームや疑似体験を通じて学ぶことができて貴重であったし、知っておくべきことだと感じた。

ESLは英語を「コミュニケーションツール」として学ぶもので、コロケーション等より自然な表現や発音、挨拶、会話の始め方、敬語表現など今までの英語の知識をツールとして使う方法を知ることができた。アメリカでHow are you?と聞かれても案外答えに窮するものだったがそれへの返し方を「覚える」ことで自信をもって会話に移ることができた。ツールとしての言語という見方を身に着けることができたのも貴重だったと考える。

聴講はプログラムのアレンジをしてくださる方が各自に割り振ってくれた授業を受けた。そのほかに各自好きな授業を見つけ、教授に連絡を取ったうえで聴講に行くことは可能。私の場合は日本での専攻とは異なる文学の授業が割り振られ受講したが、他学部の授業を受ける機会は日本ではまれであったし、日本での専攻とその他の学部の内容との関連を知るきっかけとなりとてもよかった。

学生同士の交流は、到着3日目に現地大学の日本語倶楽部の学生とのミーティングがあってまずそこで知り合いを作る。その人たちと昼や夜ご飯を一緒に食べつつ、どんどん人脈を広げていく感じだった。週に一回程度はイベントとして日本語や日本に興味がある学生と交流する機会があり、皆フレンドリーかつ現地に日本人が少ないため積極的に仲良くなってくれた。

グループワークは4人程度で渡航前に1つテーマを決め、文献調査・アンケート等を行い研修終盤に英語でプレゼンテーションを行う。

企業訪問は日系企業としてアイシン、現地企業としてシスコとシンジェンタ、スタートアップ企業としてカフェを訪問した。

ゲストトークはPH.Dを取得してアメリカの企業・大学で活躍される日本人とモンゴル人の女性と、留学先大学で学生かつサッカー選手として活躍する日本人の女性によるものだった。このような方たちと直接お話しすることは人生設計の幅を広げる良い機会だった。

ボランティア活動は研修期間中に9.11があり、ボランティアとして救命活動にかかわって亡くなった方をしのぶためにその前後でボランティア活動をすることが習慣?ということで参加した。後日個人的に他のボランティア活動にも参加した。興味深かった。

旅行はどちらも自由行動時間が取られたので事前にいろいろ調べるとより良い。

その他、空き時間に現地のロースクールを訪問したりボランティア活動に参加したり友人と会い買い物に行ったりと充実した時間を過ごすことができた。先生方もとてもフレンドリーにしてくださった。

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)

住環境はキャンパスからバスで10分程度のホテルで、清潔だった。バスは1時間に1本だったがなれば問題なかった。

食生活は、キッチン付きのホテルだったので1日の中で食事量や質を調整することが可能だった。外食は提供量こそ多いが持ち帰ることができるから2食に分けるなどして調整した。冷蔵庫にヨーグルト、野菜、果物等を入れておき積極的にビタミンを取った。

健康管理については、処方薬は事前に日本での英文処方証明を取ったうえで持参(日本のように専門的な医療を気軽に受けることは不可能なので)。短期研修であり現地名大事務所の先生方のバックアップが日本語で完璧であったため、持病や不安事項はすべて伝えておいた。ルームメイトが貧血?で倒れた時も先生方と連絡を取り食事やサプリメントなど援助をいただいた。これが一人とかでの長期かつ日本人のサポートがないような留学であった場合どう

なっていたのかとひやひやする。

金銭管理は、基本的にクレジットカードを用いたのでその明細を見てうまくやった。ルームメイトとは食費折半等ルールをあらかじめ作っておき、帳簿を作成して明朗会計になるよう心掛けた。

持参してよかったものは手ぬぐい、一瞬で乾くので洗顔タオルから付近までほぼ手ぬぐいを使った。複数の柄をもっていけば混同しないし、余ったら現地の方へのお土産になるのでよい。S字フックも役に立った。ハンガーや洗濯ばさみもあると良い。ガムテープが掃除に役立った。向こうで買える可能性はあるがウェットティッシュも持ち歩くといいかもしれない（おしぼりが配布されないしどんな場所も日本よりきれいじゃないと感じた）。洗濯ネットもあると良かった。

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）

周りを常に見ること、財布は39 マートで買ったシナモンロールの子供用のパスケースにしてお金がなさそうにした。夜出歩かない、一人にならないなど。スマホの充電はなくならないように気を付け、モバイルバッテリーや可能なら iPad 等第二第三の連絡ツールを持ちあるく。ホテルにうかつに現地学生を呼ばない等。外国の方は初対面で日本人よりフレンドリーしてくれるが、日本人がそのような態度をとるときと同様にいい人であるとか信頼しているとかではないと認識する。文化による態度の違いがあることを認識する。

危機を感じたことについては、日本人の女子学生に興味をもって現地学生と日本人学生のミーティングに参加し、女子学生を一人連れ出して歩き回るなどした現地学生がいたこと。少しの違和感でも信頼できる先生に相談することが重要だと感じた。結局その現地学生は大学内での前科があると判明し、名大生の活動から追放された。自分自身に危害が加わらなくても、同プログラム参加者に怪しい人が近づいていたりしたら積極的に助けること。

気休めかもしれないが、周りの人を注視しながら歩きたいとき、明るければサングラスを付けければ視線を怪しまれずに済むので良かった。

体調管理も重要で、日本での食生活と現地での食生活を常に比較し、どういう栄養素が足りないか考える、食生活と体調の関連を考える等した。

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

インターンと留学どちらに行くか悩んでいましたが留学で大正解でした。国を出ることは自分の幅を広げると感じます。特に、私が参加した短期プログラムは名大・現地名大事務所・留学先大学が深く連携して完璧にアレンジしてくださった素晴らしいものでした。わざわざ作られるプログラムには必ず「狙い」が存在します。海外で活躍され、そのうえで日本人学生の留学に携わろうとしてくださる方々が今の大学生に何を伝えたいのか、それを知るだけでも価値があります。現地学生との交流や海外の文化に触れることはかけがえのない経験ですが、それと同等に海外で活躍する道を選んだ日本の方に出会うということも価値があると感じていますし、そのような方がアレンジしたプログラムに参加することで彼らが長年の経験を経て得た「学び」つまり「海外経験のない大学生の私たちが思いつく以上のこと」をごく短期間で知ることができます。長期にいけない方は「短期なら意味ない」と考えずに短期留学プログラムに参加してみてください。そして、長期留学を考えている方は、このようなプログラムは留学や海外で働く経験をしその先の人生を歩んでいらっしゃる先輩方たる先生

方にお会いするチャンスで、留学のその後という自分自身に起こる未来を知ることができるのは大変価値があることです。余裕があればにはなってしまうかもしれませんが、長期に行く前にそのような方と出会うべくこのような短期留学にも参加してみてください。

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）

航空運賃&ビザ申請料	239140 円	参加者が全員旅行会社はこの金額を払って代行取得していただきました
海外旅行保険	10310 円	大学に来た保険会社のプラン
授業料（教材費含）	530000 円	滞在費込み
滞在費（寮費など）	? 円	授業料等と一括で支払ったのと、最初寮に入る予定がホテルに変わりその差額を留学先大学が負担して下さったのでよくわかりません。
食費	70000 円	朝食がホテルについてたり弁当持ち歩いたりおごってもらったりして多くはかかってないほうです
交通費	35000 円	Uber 代 普段はバスで移動しました（本数以外大充実で無料）
その他（小遣い、通信費など）	60000 円	今研修用の Sim カード 10000 円程度
計	944450 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。

↓↓↓

買い物するならアウトレットモールが良かったです。アメリカのブランド製品が日本では考えられないくらい安く手に入るの、渡航が決まったらアメリカのブランド物を買うのは少し我慢しましょう！！ケイトスペードのパソコンが入る大きさのトートバッグが 14000 円程度で買えました、内緒です。

研修 3 日目に Packpalooza という新学期を祝うお祭りがあり、縁日・ライブ・花火ととても楽しかったです。映画で見るアメリカの大学生活が実感できました！

食事で気に入ったのは、Tavena Agora というギリシャ料理のお店、Chipole というメキシカン、Sushi nine というお寿司屋さん（カルチャーショックが面白いです）、Chop't というサラダのお店です。またスーパーで買ったアボカドペーストもおいしかったです。注意すべきは日本よりはるかに多くのものにパクチーが入っている点です。

プログラム中は自由な時間がたくさんあるので自分のアイデアで充実させるのが良いと思います。私の場合ですが留学先大学に自分の専攻の法学部がなかったのですが、近所に Campel Law School というロースクールがあったのでアポを取って行ってみました。英語力の問題で話をするのは簡単ではなかったですが日米のロースクールの仕組みやカリキュラムの違いを知ることができて良い経験になりました。現地在住の日本人の方や名大出身で在米の方は調べると案外出てくるので、誰かと連絡を取って話してみるのも貴重な機会になると思います。あと、9.11の週末にボランティア活動をネットで検索して申し込み参加してみました。活動内容は外装がダメージを受けた文房具をきれいな箱に詰め替えるというものだったのですが、話を聞くと活動主催者の方は冤罪被害にあわれており司法の問題点を訴える活動者で、私たちが詰め替えた

文房具は販売し活動の資金源とするそうです。9.11 に関するボランティア活動の存在、ボランティア活動の在り方どちらも日本と異なり興味深い体験になりました。たまたまですが法律政治という専攻に関係ある人脈を広げることができました。

【写真】

Sushi Nine のシェフセレクト 一つ様子がおかしい、、



手前は Wolf Pack ロール(スクールカラーの赤のとびっこ)

奥はオーブンで焼いたお寿司です。寿司のアイデンティティは冷たさだと知りました



進撃の巨人パロディーのカード



Tavena Agora



エチオピア料理 大学から徒歩五分



ワシントンDCの朝鮮戦争のモニュメント、ESLの先生はCOOLと言っていました

短期研修報告書

記入 | 2022年 10月

所属 & 学年 | 医学部医学科 3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	国際理解科目「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	2022年8月24日~2022年9月26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 :

大学に入ったら漠然と留学してみたいと考えていたが、Covidの影響で1,2年生の時はいけなかった。今年に入って規制も緩和されそうだったので、4月あたりから海外留学室のHPを見たりして情報収集した。直前までホームステイができる Oxford に行けるプログラムと迷っていたが、1か月滞在できるプログラムであること(大学のカリキュラム的にこの夏を逃すとこのような長期は難しそうだった)、この時期にアメリカに行けること、名大生と一緒にいけるプログラムであること、などを考慮して、こちらを選んだ。

申込手続き :

直前まで別プログラムと迷っていたこともあり申込がギリギリとなり、パスポート申請が間に合わず切当日に走ったり、いくつかの書類の申込期限を間違えたりするなど事務の方にはご迷惑をおかけした。試験やレポートで忙しい学部・学年の学生は一層早め早めの手続きを心がけましょう。

語学対策 :

4月より資格試験の勉強はしていたが、必ずしも今回の留学に役立ったかはわからない。スピーキングは現地で伸びるがリスニングができないと折角の講演が聞き取れなかったり会話にも入れなかったりと悔しい思いをするので、リスニングはやっておくに越したことはないと思う。また、現地で語彙力の無さを感じたので、単語帳でも洋画でも、単語力をつけておくことより実りある研修ができると思う。

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)

内容 :

平日は主に午前中英会話や entrepreneurship のワークショップがあり、午後は空いていることも多かった。それ以外に、ゲストレクチャー、企業訪問、大学が持つ施設の見学、大学の授業の聴講があった。加えて週末にはワシントン D.C.や New Bern への旅行があったり、現地の日本語クラブの学生と一緒にやるイベントがあったり、地元のご家庭にお邪魔してディナーをご一緒したり、日本語の授業にお邪魔したり、Duke や UNC へキャンパスツアーに行ったりと、日々盛りだくさんだった。英会話の授業では発音やリスニング、スラングなどを学べた。難易度は高くはないが、積極的な発言を求められるので、参加すればするほど自分の英語力も向上させられると思う。聴講は自分の専門に近い講義を指定されており現地の授業形式を体験できて楽しかった。追加で指定外のクラスに潜っている子もいた。ゲストレクチャ

ーはバックグラウンドの異なる 3 人の方のお話を伺え、どれも非常に興味深く良い経験となった。企業訪問も、アメリカの企業 2 社、日系企業 1 社を訪れることができ、それぞれの特徴を知れたり社員の方の声を聴けたりととてもいい経験になった。また、4 人前後のグループに分かれてそれぞれのテーマごとに調査をし、最終プレゼンテーションを行いもした。調査のために現地の学生にアンケートをとったり、インタビューをしたり、空いている時間にミーティングをしたりした。中間発表時には先生、現地学生からの的確なアドバイスももらえブレゼンスキルも向上したし、アンケート調査などを通じてスピーキング力、度胸も身についたように思う。

学生同士の交流：

現地に到着して 2 日目に NC State の日本語クラブの学生との Meet up があり、私たち 20 人に対して 100 人近くの学生が来てくれた。今回は今までと異なって決まった buddy はいなかったの、そこで喋った学生と積極的に連絡先を交換して交友関係を広げた。それ以外にも日本語クラブ主催だったり現地学生向けだったり様々なイベントが毎週のように開催されていたので、積極的に参加すればどんどん交友関係を広げることができると思う。皆優しく気さくな人ばかりなので、緊張するとは思いますが、ぜひ自分から話しかけていくといいと思う。

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）

住環境：

当初は寮に宿泊予定だったが NC State の新入生が想定以上に多かっただけで入れなくなり、大学よりバスで 15 分ほどの長期滞在用ホテルに宿泊した。ホテルは新しくきれいで、部屋内にキッチン、冷蔵庫、食洗器、電子レンジ、クローゼットが完備されており大変快適だった。問題があればフロントに言うと細やかに対応してくれたので良かった。フロントロビーも綺麗で、プレゼンの準備を皆でしたり、部屋での作業がはかどらないときはロビーを使ったりなど、愛用させていただいた。バスは無料だが、1 時間に 1~2 本しかなく、大体定刻通りなもの数回定刻よりも早く来て困ったので注意されたい。

食生活や健康管理：

朝食はホテルについていて、ベーグル、食パン、スコーン、ワッフル、シリアル類、ゆで卵、バナナやオレンジ、ナッツ、ヨーグルトが毎回あり、数回ハムの提供があった。好みは分かれていたようだが私は毎回美味しく食べていた。昼夜は自分たちで用意した。私はだいたい現地の学生と昼か夜のどちらかは一緒に食べるようにしていたので、大学構内のレストランを使うことが多かった。メキシカン、ハンバーガー、ピザのお店が多かったが、どこもとても美味しく外れが無かった。値段は高い（安くても \$6,7、\$12,13 も多かった）。市内のレストランだともっと高い。ただしどこも量が多く、持ち帰りもできるので、昼の残りを夜に回すなどして節約した。近くにスーパーが複数あり、大型スーパーだとサラダバーや総菜バーが売られていてそれらも美味しかった。ビーガンメニューがあることも多く、想定以上に野菜は積極的に摂取することができた。学生によっては食事が合わない人もいたみたいなので、心配なら日本食を持っていった方がいいが、個人的には必要なかったと思う。

現地の気候は安定していて、1 か月の滞在の間雨が降ったのは 2 日程度だった。日差しは暑

いが屋内はどこも冷房が強力にかかっており、また 9 月後半になると寒くなってきたので、上着は常に持ち歩いていた。日差しが強く乾燥した気候なので、肌が弱い方は保湿系の薬を多めに持って行ったほうが良いと思う。

金銭管理：

基本はクレジットカードを使った。屋台も含めどこでも使え、大学の学食ではクレジットしか使えない場合もあった。現金について、なんとなく心配で 4 万円分両替しておいたが、Uber も割り勘ができ、現金を使う場面は少ないので、2 万円程度でもよかったのかもしれない。ただし今回は滞在中に円安が急速に進行したため、滞在後半は現金のほうがレートが良くなっていた。

持参してよかったもの：

※荷物に余裕があったので色々持っていったものの、キャンパス内に大型のスーパーや薬局があるので、足りないものがあれば大体買うことはできると思う。

・折り畳みの晴雨兼用傘…雨は降っても通り雨なことが多い。現地で日傘をさしている人は全くいないが、湿度が低く日差しを遮るだけで涼しいので、日傘もあったほうが楽。現地で日傘は買えない。

・ビニール袋…食事を持ち帰ったりお弁当で持って行ったりする時に便利だった。

・サランラップ…食事を保管したり皆で分けたりする時に便利。現地でも買える。

・部屋干し用のピンチハンガー…ホテルのランドリールームでの洗濯・乾燥は一回\$4 かかる。

私は一人部屋だったこともあり、手洗ができるものは手洗いしていた。

・ビジネスカジュアルな服…企業訪問の時着用した。事前にサラッとしか説明されていなかったため持っていない学生も多く、特に男子学生は現地で購入している人もいた。女子はあまりうるさく言われないが、持って行って損は無いと思う。

・スニーカー…一度自然公園にサンダルで行った際、アリの巣を踏み抜いてしまい、脚中アリに刺されてしまった。サンダルしかもっていないとそのような際困るのでスニーカーは必要。

・モバイルバッテリー

・電子辞書

・Uber アプリなどは日本でインストールしておいた方がいいかもしれない。

持参しなかったががあるとよかったもの：

・パスポートや貴重品が入るサイズのポーチ/ボディバッグ…ちょっとしたお出かけの際や飛行機での移動の際、リュックしかないとな鬱陶しかったり、貴重品の管理が面倒だったりした。

・水筒…現地はウォータークーラーがどこにでもあったので、水を汲んで持ち歩くことが多かった。私はペットボトルを洗って使っていたが、衛生面が不安で数日ごとに買いなおしていたので、水筒があればもっと便利だったと思う。現地でお土産もかねて買ってほしい。

持参したがいらなかったもの：

・予備のハンガー、タオル…ホテル滞在だったので不必要だった。ハンガーも足りなければフロントで借りられた。

・変換アダプター…日本のコンセントと一緒にあった。

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)

基本的に大学構内、ホテル周辺の治安は良かったが、一部 NC State の学生から被害を受けた名大生がいた。(NC State や市内の治安の問題ではなく、その加害者学生個人に問題があったと認識している。) それに対し、名大サイド、NC State サイドともに強力な措置をとってくれたように感じ、安心感があった。

顔見知りの NC State の学生と会う場合であったとしても、必ず名大生 2 人以上で行動するようにした。パスポートや大きな現金は持ち歩かず、鍵をかけたスーツケース内に保管し (セーフティボックスが部屋に無かったため)、パスポートのコピーのみ常に持ち歩いた。一度夜に女性だけで Raleigh の downtown を歩いたとき、ホームレスの方がいたり声をかけてくる集団がいたりやや治安の悪さは感じたので、慣れてきても 2 人以上での行動は鉄則だと思う。

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

研修に行く前、この研修は英語力向上というよりはアメリカ文化を知るといふものだと聞いていたし、日本人学生と一緒にいくから英語力は上がらないのではないかと思い、違うプログラムと迷っていた。確かに英語力のみを考えるならばもっと効率の良いプログラムはあったかと思う。しかし結果的に私は今回のプログラムを選んで大正解だったと感じている。上でも述べたようにこのプログラムでは単なる授業を超えた様々な内容が用意されている。私のような医学生で必ずしも就職はしないという学生であってもどれも興味深く、自分の選択肢が広がるきっかけになったと感じている。また期間もちょうどよかった。5 週間弱で時間に余裕があるぶん、充実したプログラムに加えて、現地学生と遊んだり自分で計画して遠出したりする自由時間もたっぷりあった。現地学生と遊ぶ際はモールに行ったり単にキャンパスで喋っていたりするだけのことも多かったが、いつも楽しかった。何より、現地の名大オフィスの先生方、そして一緒に行った名大生メンバー皆それぞれ尊敬できるところがある素敵な人ばかりで、本当にいいご縁に恵まれたなと感じている。今回の研修を通じて、いろいろな人と出会い、いろいろな人の話を聞く機会に恵まれ、必然的に自分自身と向き合い自分のキャラクター、強みを分析することができた。この経験は単なる英語力を超えて、自分の将来に大きな影響を与えてくれると確信している。英語力の伸びは自分の努力次第だと思う。最初はうまくなくても一生懸命喋っていればスピーキング力、リスニング力は上がる。現地の先生、友達、店員、皆優しいので恥を捨てて喋りまくるべきだと思う。私は毎日少なくとも 1 人は現地の人と話すこと、必ず質問を一つはすることを目標にし、積極的に発言した結果それらの大きな伸びを感じることができた。

今留学を考えている学生へ：

私はあなたがすでにうらやましい。このような素晴らしいプログラムにこれから参加できるからだ。この 1 か月は、私の人生において、間違いなく最も楽しくて最も無駄のない 1 か月だった。今回の留学を通して将来の選択肢が広がり、大学の勉強へのモチベーションも上がったように感じている。もっと早く行けていればもっと良い 1, 2 年生生活を送れたのではないかと思っている。英語力に不安があっても大丈夫、意外と何とかなる。まずは飛び込んでみ

てほしい。

これを読むのは 1, 2 年生が多いと思うので 3 年生からのアドバイスとして、大学での GPA は大切にしてほしい。GPA で足切りされる留学プログラムや奨学金は少なくない。このプログラムはそのような要件が無いのが魅力だが、私のように留学に行った後さらに長期の留学をしたいと考えた時 GPA が足かせになるのは本当にもったいないので、勉強にかけられる時間があるのなら、しっかりやっておくことをお勧めする。

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	80 万円	滞在費まで込み
海外旅行保険	-円	大学で紹介されたものに入りました。
授業料 (教材費含)	-円	
滞在費 (寮費など)	-円	
食費	5~6 万円	
交通費	4~5 万円	私は個人的に計画して Uber で Greensboro など遠い町まで行ったので高くなりましたが、通常はそんなにかからないと思います。
その他 (小遣い、通信費など)	5 万円	海外用格安 SIM を Amazon で購入しました。十分良かったです
計	約 95 万円	円安は痛かったです。これとは別に、JASSO 奨学金を、8 万円/月の 2 か月分、計 16 万円いただきました。

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。

↓↓↓

この場をお借りしてこのプログラムを通して出会えた友人たち、プログラムに関わってくださった先生方、プログラムの決行を決断してくださった岩城先生に感謝申し上げます。本当にありがとうございました。

短期研修報告書

記入 | 2022年 10月
所属 & 学年 | 医学部 2年生

留学先大学 (国名)	ノースカロライナ州立大学 (米国)
短期研修のプログラム名	短期海外研修 A
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)

<応募動機>

高校時代に日本で参加した米国高校生との国際交流プログラムで自分の世界が大きく広がったと感じたので、大学生になったら留学に行きたいとずっと思っていました。大学一年生の時は何もできなくて焦りを感じていたこと、3年生からは実習が始まることから今しかないと思い参加しました。

<申し込み手続き>

学校からの指示に従い期日までに行えば何の心配もいらないと思います。

<準備>

語学対策で特に始めたことはありませんでしたが洋画洋楽日本のアニメ漫画に意識して触れるようにしていました。語学勉強になるだけでなく話のネタにもなるので見聞きしておくのも良いと思います。英語がペラペラ話せることにももちろん越したことはありませんが、NC state の学生や関わった方々は非常に親切で親日で理解しようとしてくれたので、日常会話は中学英語でも十分でした。参加が決まってから出発まで半年ほどしかないと思うので、色々なことに興味をもって話の引き出しを増やしておくが良いと思います。ただ会社訪問や Audit class (現地の学生と同じ授業) ではそんなうまくはいきません。高い英語力が求められます、。

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)

<日々のスケジュール>

週2回午前中に ESL という英語の授業、Entreneurship の work shop、プレゼンテーションの準備、Career Seminar(アメリカで活躍する方々の貴重なお話を伺えました!)、会社訪問、Audit Class 等が日中にありました。夕方以降は基本フリーで現地の学生と出かけたり、夕食を食べに行ったりしました。スポーツ観戦や学校のイベントに参加することもありました。

週末は旅行(ワシントンやニューバーン)へ行ったり、モールへ行ったり、イベントに参加したりしました。音楽系のイベントお勧めです。

<学生同士の交流>

Japan Club や日本語クラスに参加するなどして、現地の友達を沢山作ることができます。自由な時間もかなり確保されていたので、様々なところに遊びに行ったりご飯を食べに行ったりしました。車を持っている友達に遠くまで連れて行ってもらったこともありました。感謝しきれません。

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）

<食>

現地の子のおすすめに勝るものはありません。昼休みは 2 時間、夕方以降もフリーの日が多かったので、食事は現地の子と取ることが多かったです。内容としてはハンバーガー、ピザ、サンドイッチといったザ・アメリカな食事やメキシコ料理が多かったです。日本ほど食事にバリエーションはありませんでしたが、予想以上に美味しかったです。フルーツが手軽に買えたのも良かったです。部屋に十分なキッチン設備もあったので部屋で食べることもありました。

<住環境>

ホテルは 2 日に一度清掃が入り快適でした。部屋も広くて綺麗なホテルでした。洗濯機、乾燥機、洗剤にはそれぞれお金がかかったので、ルームメイトや友達と一緒に使うのが良いと思います。

<持参して良かったもの>

- ・旅行用のスキンケア・洗面セット

プログラム中に行ったワシントン旅行の際に普段のホテル生活を崩さずに済み、旅行用荷物も減ったので楽でした。

- ・ネット

スーツケースの中を仕分けるのに便利でした。多めに持っていくとお土産が増えてもまとめやすいです。

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）

貴重品は毎日スーツケースにしまって鍵をかけていました。持ち歩いているスマホや財布等も日本にいる時よりも頻回に持っているかどうか確認していました。

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

帰国してからも連絡を取り合う友達ができます。アメリカの大学や企業は想像以上です。将来に向き合う良い機会にもなると思います。プログラム自体も十分充実していますが、自由な時間も多いです。自分次第でいかようにもアメリカでの一か月をアレンジできます。とても充実した素晴らしい経験だったので、ぜひ参加してみてほしいなと思います。

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	24 万円	旅行会社に支払ったお金
海外旅行保険	1 万円	
授業料（教材費含）	58 万円	事前に NCSU に支払ったお金
滞在費（寮費など）	円	
食費	20 万円	食費、交通費、お土産代等 現地で使ったお金
交通費	円	

その他（小遣い、通信費など）	円	
計	約100万円	円安の影響受けまくりです。いくらかは奨学金で戻ってきます。

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 | 2022年 10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
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	2022/9/24-2022/10/26

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)

海外留学に興味があって応募した 長期留学前の体験としていいと思った。英語を使う機会が欲しかった アメリカ行ってみたいだったなど

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)

英語での授業が1日平均3コマぐらいある 気を張らずに行える 自由時間結構あります。フレンドリーな生徒が多く、勉強意欲も高い学校です

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)

ホテル暮らしとても良かったです。金銭は現金そこそこ持ってたほうがいいです。10ドル札と20ドル札結構便利です。カップ麺とか出費抑えられるのでよき。

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)

治安よかったです。夜だけ気をつければ大丈夫だと感じました。女の子は複数人で行動した方がいいかもです。

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

1年生の時が1番おすすめです。アメリカは特別な場所ではなく、案外国内旅行感覚で過ごせます。お金が許せば楽しい留学間違いなし!

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	外国籍はビザ申請追加3万ぐらい
海外旅行保険	1、5万円	
授業料 (教材費含)	45万円	
滞在費 (寮費など)	0円	
食費	6万円	
交通費	1万円	
その他 (小遣い、通信費など)	5万円	
計	80万弱 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。

Apple 製品とかは逆に日本より安く買えます。留学メンバー個性的な人が多く集まります!

短期研修報告書

記入 | 2022年 10月
所属 & 学年 | 工学部 3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 ノースカロライナ州立大学
留学した期間	2022年8月24~2022年9月26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)

応募のきっかけや動機

海外の大学生活を体験してみて、自分の視野を広げたかったから。

申し込み手続

Flywireでノースカロライナ州立大学に直接入金をした。時間もあまりかからず、とても簡単だった。

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)

平日は夕方までや昼まで、学生全員で授業を受けたり、現地の会社を訪問したり、ボランティア活動を行った。休日や平日の授業後はフリーの時間になっていて、現地の学生とご飯に行ったり、遊びに行ったり、大学やdowntownのフェスティバルに行ったりした。

その他の時間で、最後の日にある最終プレゼンに向けて、グループでフィールドワークを行った。

名古屋大学の学生全員が受ける授業の内容は、ESLやアメリカ文化、アントレプレナーシップであった。それ以外に、個々が現地の授業に混ざって授業に参加することもあった。

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)

ホテルでの生活は何不自由なく暮らすことができた。

食事は本当に野菜がなく、自分から意識して野菜を取るようにしないと、野菜を取ることができない。

クレジットカードはVISAを1枚だけ持っていった。そのカードだけで何でも買うことができた。小さなお店や、小さな金額では現金でないと払えない場面もあった。

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)

ワシントンのチャイナタウンは、横浜のチャイナタウンとは違い、とても治安が悪かった。

また、夜中は場所に関係なく危険だと感じた。人通りの少ない所は歩かないように気をつけた。

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

アメリカにはいろいろなバックグラウンドを持つ人がいて、そのことをみんなが受け入れているのがとても素敵に感じた。そのことから、日本に帰ってきてからも、「人と違う」という

ことは恥ずかしいことではなく、むしろそのことが良いことだと考えられるようになった。また、留学前までは自分の英語力にとっても不安を感じていたが、現地の学生はとても優しく、どんなにつたない英語でも理解してくれるし、自分が理解できるまで説明してくれたので、英語力を心配して留学を迷う必要はないと思う。

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 * 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。

↓↓↓