交換留学 2012-13 ✿ 帰国報告書

✿ 目　次 ✿

アジア

高麗大学（韓国）｜文学部 U3 ・・・2

国立台湾大学（台湾）｜国際言語文化研究科 D2 ・・・6

国立台湾大学（台湾）｜経済学部 U3 ・・・9

香港大学（中国）｜情報文化学部 U3 ・・・14

ビルケント大学（トルコ）｜教育学部 U3 ・・・20

ヨーロッパ

シェフィールド大学（イギリス）｜理学部 U4 ・・・28

マンチェスター大学－部局間協定（イギリス）｜理学部 U4 ・・・33

ウプサラ大学 （スウェーデン）｜農学部 U3 ・・・37

ウプサラ大学 （スウェーデン）｜教育学部 U3 ・・・43

スウェーデン王立工科大学 （スウェーデン） ｜環境学研究科 M2 ・・・47

コペンハーゲン大学 （デンマーク） ｜教育学部 U3 ・・・56

フライブルク大学（ドイツ） ｜経済学部 U4 ・・・61

グルノーブル大学群（フランス）｜文学部 U3 ・・・67

ストラスブール大学（フランス）｜教育学部 U3 ・・・72

パリ第７ドニーディドロ大学（フランス）｜文学部 U3 ・・・75

アメリカ

トロント大学（カナダ）｜教育学部 U3 ・・・82

ケンタッキー大学（USA）｜環境学研究科 M2 ・・・86

ケンタッキー大学（USA）｜情報科学研究科 M1 ・・・89

シンシナティ大学（USA）｜国際言語研究科 ・・・94

セントオラフ大学（USA）｜文学部 U3 ・・・98

ノースカロライナ州立大学（USA）｜文学部 U3 ・・・104

ノースカロライナ州立大学（USA）｜文学部 U3 ・・・108

ノースカロライナ州立大学（USA）｜経済学部 U4 ・・・112

ミネソタ大学（USA）｜工学部 U3 ・・・118

ミネソタ大学（USA）｜文学部 U3 ・・・123

ミネソタ大学（USA）｜法学部 U3 ・・・127

南イリノイ大学カーボンデール校（USA）｜情報文化学部 U3 ・・・131

南イリノイ大学カーボンデール校（USA）｜法学部 U3 ・・・135

アジア

留学帰国報告書

記入日｜2013 年 11 月
所属｜文学部言語学科
学年｜４年生

留学先大学	高麗大学
留学先国	韓国
留学期間	約 13 ヶ月　（3 年次に留学）
留学開始－終了	2012 年　7 月　25 日　－　2013 年　8 月　21 日

A．留学に至った経緯や留学準備について

①留学する大学やプログラムを決めた理由は何ですか？

自分の専攻である言語学学科があったため。
また留学前から交流していた友達が所属している大学であったため。
交換留学のプログラムと並行して International Summer Campus というものを行っていてそれに対しても興味があったため。

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。

大学に入る前であるが、サッカーの経験を通じて二回外国人のホームステイ受け入れを行った。(韓国人、イギリス人)
そのときの経験がきっかけで大学生の間に必ず留学しようと決めていた。

③留学前に海外の渡航経験はありましたか？

■はい　　＊「はい」と答えた方は、具体的な場所や期間、渡航時の学年などを下記にお願いします。

渡航先	具体的な場所や期間、渡航時の学年など
韓国	4 日間の旅行(2011 年夏)
インドネシア	2 ヶ月間アイセックのインターンを通じて日本語教師として活動。(2012 年春休み)

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？

一ヶ月ほど前。
体育会サッカー部であったため、休部してまで留学する価値があるかどうか最後まで悩んだ。結局二次募集の直前になって留学への思いを断ち切れずに留学することを決めた。

⑤海外留学室の個別相談を利用した方は相談回数や相談内容、参考になったことを教えてください（利用していない方は、利用しなかった理由や状況など）。

B．留学前の語学対策や単位などについて

①留学前の語学対策についてアドバイスをお願いします。

高麗大学は特に英語の能力は問われなかったため準備はあまりしていない。

②単位取得、単位互換などに関してのアドバイスをお願いします。（例えば教職希望の学生は実習の時期をどのように調整したかなど）。

卒業を一年遅らせずに卒業したいのであれば、できるだけ単位を取得しておくと良いが、自分のように一年遅らせることを留学前から決めていた場合はのんびり単位を取っていた。

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：MKG3001　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。

東アジア交流史、水と国際開発、北朝鮮の言語学、プレゼンテーションと討論、南北関係の歴史的文、語学授業

・一つの授業は一週間に二回行われていて、月曜に出た宿題を水曜までにやるというように少し日本に比べて負担が大きい気がする。

・一回の授業が 75 分なのであっという間に終わる。

(コードはシラバスを見れなくなってしまって分かりません。申し訳ありません。)

②授業を受けるにあたって、心掛けていたこと、どんな努力や工夫をしていましたか？

韓国語の能力が足りなかったので、近くに座っていた韓国人学生に声をかけ、毎回授業後にノートをコピーさせてもらっていた。

それから、一人で授業を受けることはやはり退屈になってしまうため、一つの授業で一人は仲良い人を作ろうと勇気を出して話かけたりした。

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？

わからないことだらけで、正直全然ついていけていなかったが、とにかく友達に教えてもらうように頼んで、授業後や休みの日に会って教えてもらった。

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。

現地の学生たちは勉強への熱が高いように思われた。

また外国人の多さにも驚いた。交換留学生だけで 1000 人いるということで、大学内には多くの留学生であふれていた。どの授業を受けても留学生がいた。

②ネット環境、施設、周辺環境など、ハード面について、気付いた点があれば教えてください。

ネット環境は整っていた。

寮は繋がりが悪く困るときもあった。

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？

サッカーサークルに所属して週に多いときは毎日会ってサッカーをしてご飯に行って交流をした。

また日本語を勉強している人と language exchange をしながら交流もした。

④余暇の過ごし方（授業後、長期休暇など）について教えてください。

長期休暇は一ヶ月間東南アジアをバックパック旅行した。そこで仲良くなった韓国人と韓国で再会するなどとても有意義な時間を過ごせた。
授業後はいろいろな国の人とお酒を飲みながら交流していることが多かった。

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？

特にない。

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。

足を怪我して整形外科に一度行った。
クラブに行って耳鳴りがやまなくなり耳鼻科に一度行った。
両方薬をもらっただけでとくに大事には至らなかった。医療費は日本と変わらなかったように記憶している。

③加入した保険の種類について教えてください。

■個人の保険のみ

④留学するにあたって、予防接種は必要でしたか？

■いいえ

F.住居、食事、マナーなどについて

①留学中の滞在先は？

形態	寮
何人部屋	1 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。

ソウルは冬がものすごく寒く、マイナス 20 度まで下がった。暖かいものを現地で購入した。

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。

なんでもそろっている。

④参考となる留学先国の情報（出版物、web サイト）を教えて下さい。

G.留学費用について

①差し支えなければおおよその額を教えてください。*内容の費目は自由に変えてください。

内容	金額	内容	金額
渡航費	20000	食費	500000
保険代	150000	旅費	200000
住居費、寮費	650000(5 万×13)	合計	約 150 万円

②奨学金はもらっていましたか？

■はい　（奨学金名：JASSO　支給額：8 万円×11 ヶ月）

②金銭面で困ったことやアドバイスがあれば、教えてください。

特に困っていないが、お金が理由で友達との誘いを断るということはとても残念である。
留学前にバイトするなどして、余裕あるぐらいもっておくと良い。

F.今後の進路や目標、就職活動について

①交換留学の方へ・・・卒業後の進路（進学、就職、その他）について教えてください。

■就職

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。

留学中に英語圏へ行きたい思いが強くなった。いずれ社会に出て少ししたら海外大学院へ行きたいと思っている。

③留学中に就職活動を行いましたか？

■いいえ

F.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。

迷ったが留学して良かった。
世界中には色々な人がいて、その人たちと交流する中で自分の生きたいように生きて行こうと思うようになった。

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？

人とのつながりを大切にするようになったと思う。
それから、迷ったらやめておくことが多かったが、今はできるだけやるようにしている。

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。

考えているなら、留学する。以外に答えはないと思います。

以上

留学帰国報告書

記入日：　2013 年 6　月

留学先大学名（国）：　台湾大学

所属：　中国文学　学部／研究科　学科／専攻　博士課程 2 年

留学期間：　2012 年　9 月　1 日　～　2013 年　6 月　23 日　名大　D2　年次に留学）

【留学に至った経緯について】

・留学しようと思ったのはなぜですか

中国語の会話能力の向上と史料収集のため。

・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

博士課程入学後すぐ。

・留学する大学（短期プログラムの場合はそのプログラム）を決めた理由は何ですか

台湾で最も有名な大学だから。

【大学生活について】

・現地の雰囲気や大学の校風について教えて下さい

自由で過ごしやすい。

・留学先で履修した科目とその時間数、形態、履修方法などについて教えて下さい

中国語クラス、明清城市と文人生活、明代小品文研究

・勉強についてのアドバイスをお願いします

必ず予習の必要あり

・コンピュータ、インターネット使用環境について教えて下さい

ネット環境は日本よりすすんでいた

・留学前の単位取得などに関してアドバイスをお願いします（例えば、教職希望の学生は実習の時期をどのように調整したか、など)。
なるべく多く単位を取っておくほうがよい。

・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（具体的にお願いします）
サークルに参加。言語交換の相手を見つける。

・大学生活についてその他

【健康・医療関係】
・健康管理あるいは衛生面について注意すべきことは何でしょうか
睡眠を十分にとること。

・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
無し。

【普段の生活について】
・寮・下宿など住居について困ったこと、気をつけることは何でしょうか
困ったことがあればすぐに相談すること。

・食生活についてアドバイスをお願いします
衛生面に気を付ける。

・服装についてアドバイスをお願いします
特に日本と変わらない。

・習慣の違い、マナー、対人関係、犯罪などのトラブルで注意すべきことは何でしょうか

相手を尊重すること。

・日本から持参するとよいと思われるもの、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
電子辞書やパソコンは必須。研究用に本をたくさん持って行ったがあまり利用しなかった。

・参考となる留学先国の情報（出版物、web サイト）を教えて下さい

【就職活動について】
・留学先からどのように就職活動を行いましたか？（具体的なエントリー、一時帰国の時期など。海外留学生用の就職活動を受けた人はそれに関する情報もお願いします）

・就職活動の際、留学経験がどのように影響しましたか？（できればプラス・マイナスの両面）

【最後に】
・留学したことで何がどのように変わったと思いますか
度胸がついた。

・留学を終えての感想を教えて下さい
多く国の人と知り合い、様々な経験をすることができ、留学して本当によかった。

・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
経済的、家庭的に留学できる環境があるのであれば、是非留学することをお勧めします。

以上

林　亜梨紗さん　経済学部 経営学科

右　「水泳部に所属し、全国大会で入賞！」
左上「友人と台湾でドイツ料理を堪能中?!」
左下「学生は自転車が必須！」台湾大学は図書館まで続くメイン通りと両側のヤシの木が有名です。自転車は私物。

✈国立台湾大学へ３年次に留学
交換留学プログラム（2012.09－2013.06）

❤留学を終えて、もっと知りたいと思うことが増えました。自分で生活をしていく力、自分で困難を乗り越える力がついたと思います。

●留学を志したきっかけ、台湾を選んだ理由

1 年生の春休みに個人的に短期留学に行ったことがきっかけです。もっといろんな国を見たい、いろんな考え方を知りたいと思うようになりました。もともとアメリカに行きたかったのですが、英語スコアが足りず、最終的には英語で開講されている授業数の多い台湾大学を選びました。台湾を選んだ理由は、第二外国語で中国を学んでいたことと、親日で暮らしやすい国だと思ったからです。実際、とても優しい人が多くて温かい国で、台湾のことが大好きになりました。

●現地の授業の様子について

月曜日から金曜日まで毎朝 2 時間の中国語の授業と、台湾についての授業、ビジネスの授業（英語で開講）を履修していました。最初の学期は簡単な台湾についての授業やビジネスの 1 年生向きの授業を、後半はちょっと難しめの授業にチャレンジしました。どの授業もグループプレゼンテーションがあり、授業中に意見を求められることが多く、学生のレベルも高いため、大きな刺激を受けました。また体育の授業を取ると、学部の垣根を越えて交流することができるので、台湾人の友達ができて楽しいと思います。

●単位取得の状況などについて

経済学部の学生は 3 年前期までにゼミ以外の単位を取り終えることが可能なので、日本で必要な単位を取り終えてからいくことをお勧めします。そうすることで、留学中の授業を気軽に、大きなストレスなく受けることができると思います。

●現地の学生との交流について

台湾大学の水泳部に入ったことが一番の交流になりました。部活でなくても、サークルなどもあるので積極的に参加するといいと思います。また寮や学校などで開催されるイベントに参加して、台湾人の学生と仲良くなりました。日本語を学びたい学生もたくさんいるので、そのような学生と言語交換をしたり、食事をしたりして留学生活を楽しみました。

●留学を終えて感じること＆今後の進路など

台湾のことが大好きになりましたし、日本のことが以前よりもっと好きになりました。語学に関しては正直 1 年では全然足りませんが、上手くなりたいと強く思うようになり、留学中は休暇を使いオーストラリアで語学研修を、帰国後はインドネシアのガジャマダ大学で英語ワークショップに参加しました。また留学を経て、人前で発表することや意見することに抵抗がなくなり、現在のゼミなどでも経験が役に立っています。就職に関しては、留学前に就職セミナーに参加したことで、留学中も就職に関して意識的に考えることができました。

▶留学を目指すみなさんへ

留学ぜひおすすめします!! 言語などの面で不安を抱いているのなら、ぜひ台湾へ!! 探せば日本語を話せる人が必ず見つかります。

▶留学前の準備

TOEFL の参考書を購入し、交換留学申込の 1 年半くらい前から勉強を始めたが、試験に対する認識が甘かった。語学対策は真剣に取り組む必要がある。
－TOEFL 受験回数：4 回

▶留学前の渡航経験

カナダ 2 週間（U1 次の春休み）、海外旅行（家族で複数回）

▶履修科目

中国語、ビジネス（英語）など。最初の学期は中国語や英語に自信がなければ、簡単な授業や聴講などを中心に履修すると良い。ビジネスの授業は、商売のシュミレーションソフトを使う機会があり、新鮮だった。

▶余暇の過ごし方

部活（水泳部に所属）
友人との食事や旅行
ショッピング

▶滞在先

寮（一人部屋、トイレバス付）

▶留学にかかった費用

寮　費：2 万円/月
食　費：3 万円/月
その他：1 万円/月
奨学金：8 万円/月（JASSO 給付型）

▶おすすめ情報

台湾は夜市がたくさんあり、屋台巡りを楽しむことができる。臭豆腐はぜひ挑戦してほしい。また学校周辺にも服や靴、雑貨などのお店が立ち並び、見ていて飽きない。

留学帰国報告書

記入日： 2013 年 7 月

留学先大学名（国）： 国立台湾大学（台湾）
所属： 経済学部 経営学科 4 年
留学期間： 2012 年 09 月 ～ 2013 年 06 月 名大 3 年次に留学）

【留学に至った経緯について】

・留学しようと思ったのはなぜですか

1 年生の春休みに個人的に短期留学に行ったことがきっかけです。もっといろんな国を見たい、いろんな考え方を知りたいと思ったのがきっかけです。

・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

もともとアメリカに行きたかったので、TOEFL の勉強を 1 年半くらい前に始めました。しかし、実際に応募などを始めたのはちょうど 1 年位前からだと思います。

・留学する大学（短期プログラムの場合はそのプログラム）を決めた理由は何ですか

台湾に決めた理由は、親日で暮らしやすいからです。
台湾大学を選んだ理由は、もともとアメリカに行きたかったので、英語で授業を受けたいと考えていたので、英語で開講されている授業数の多い台湾大学を選びました。

【大学生活について】

・現地の雰囲気や大学の校風について教えて下さい

現地の雰囲気は、昔日本の統治時代があったこともあり、少し日本と似ているところがあります。とても親日で、日本人のことが好きな人が多いです。日本語を学んでいる人も多いです。台湾はみなさんが想像しているよりもきれいで、交通も便利なところです。

台湾大学は、とっても大きい大学です。最初はきっと迷子になることでしょう。台湾大学は、台湾で一番賢いと言われている大学です。まじめな生徒が多いです。でもとっても優しい人が多くて温かい国、学校です。

・留学先で履修した科目とその時間数、形態、履修方法などについて教えて下さい

私が台湾大学で履修していたのは、月曜日から金曜日まで毎日朝 2 時間の中国語の授業と、その他、台湾についての授業と、ビジネスの授業（英語で開講）です。
最初の学期は、簡単な台湾についての授業や、ビジネスの 1 年生向きの授業を履修しました。

後半は、ちょっと難しめの授業にチャレンジしました。全体的に、どの授業もグループプレゼンテーションがあります。授業中に意見を求められることが多いと思います。1 つの授業は 2〜3 時間です。中国語の授業を抜いて、週に 3〜4 科目受講していました。履修はオンラインで行います。

・勉強についてのアドバイスをお願いします
最初の学期は、中国語や英語に自信がなければ、簡単な授業を選んだり、聴講などを中心にやっていくといいと思います。
後半はちょっと難しめの授業をとってみてもいいと思います。日本の授業よりも課題が多かったり難しかったりするので、とりすぎないように気をつけるといいと思います。
体育の授業を取ると、また新しい台湾人の友達ができたりと楽しいと思います。

・コンピュータ、インターネット使用環境について教えて下さい
学校、寮ともにインターネットの設備はしっかりと整っています。

・留学前の単位取得などに関してアドバイスをお願いします（例えば、教職希望の学生は実習の時期をどのように調整したか、など）。
経済学部の学生は 3 年前期までにゼミ以外の単位を取り終えることが可能なので、日本で必要な単位を取り終えてからいくことをお勧めします。そうすることで、留学中の授業を気軽に、大きなストレスなく受けることができます。

・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（具体的にお願いします）
寮や学校などで開催されるイベントに参加して、台湾人の学生と仲良くなりました。日本語を学びたい学生もたくさんいるので、そのような学生と言語交換（私が日本語を教えて、台湾の友達が中国語を教えてくれる）もしていました。また、私は台湾大学の水泳部に入っていました。これが一番本当の現地の学生との交流の機会になったと思います。部活でなくても、サークルなどもあるので積極的に参加するといいと思います。

【健康・医療関係】
・健康管理あるいは衛生面について注意すべきことは何でしょうか
水は飲んではいけません。ウォータークーラーが学校、寮などには置いてあるので水筒に入れてそれを飲みます。衛生面はお店の食器洗いがとても雑なので、気になるようなら、食事前に箸とスプーンをティッシュで拭くといいと思います。（私はやっていませんでした。）

・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

留学中に何度か病院に行きました。保険に入っていたのですべて無料でした。病院に行くことも一つの経験としてなかなかよかったと思います。日本語が通じる病院で、台北には台安医院という病院があります。

【普段の生活について】

・寮・下宿など住居について困ったこと、気をつけることは何でしょうか

壁がとても薄いです。SKYPE を夜中にやっていると、隣の部屋から苦情がくるかもしれません。寮自体はとってもきれいで住みやすいです。1 階には共同キッチンもあります。（BOT 水源宿舎）

・食生活についてアドバイスをお願いします

1 年間基本的には、外食か、7-11（コンビニ）のご飯で過ごしました。（台湾はどこにでも 7-11 があります。）自分で作るよりも、外で買った方が安いです。基本的に油と肉が多いので、野菜と果物は、気をつけてとるようにしましょう。

・服装についてアドバイスをお願いします

夏は蒸し暑いです。中は冷房がよく効いていることが多いので上着を持って行くといいでしょう。冬はほぼ毎日雨です。日本ほどは寒くはなりませんが、暖房がないので、日本の冬と同じような格好でいいと思います。

・習慣の違い、マナー、対人関係、犯罪などのトラブルで注意すべきことは何でしょうか

お店などのサービスは基本的に適当です。でも、きちきちしていなくて、ほどよい適当さです。

台湾の人は基本的には順番を守ります。でもあくまで基本的にはですので、少し自分を主張してみないとなかなかオーダーができなかったりもします。基本的には、日本と同じ感覚でいいと思います。犯罪などは、基本的には安全な国ですが、夜市に行った時にはかばんに気をつけましょう。

・日本から持参するとよいと思われるもの、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

英語の授業をとるのならば、テストのときに紙辞書のみ持ち込み可と言われることがあります。（わたしは 3 つの授業で言われました。）常備薬は持っていると安心します。蚊が多いので、かゆみどめは必須です！！

・参考となる留学先国の情報（出版物、web サイト）を教えて下さい

VISA 関係：

http://www.roc-taiwan.org/ct.asp?xItem=210931&CtNode=11236&mp=202&xp1=

台湾大学：

http://www.ntu.edu.tw/english/

【就職活動について】

・留学先からどのように就職活動を行いましたか？（具体的なエントリー、一時帰国の時期など。海外留学生用の就職活動を受けた人はそれに関する情報もお願いします）

卒業を 1 年延ばすので、留学先からは就職活動は行っていません。帰国してから行います。出発前に、動機のみんなと同じようにインターンを見たり、1 日だけのセミナーなどには参加していました。

・就職活動の際、留学経験がどのように影響しましたか？（できればプラス・マイナスの両面）

まだわかりません。

【最後に】

・留学したことで何がどのように変わったと思いますか

もっと知りたいと思うことが増えました。語学に関しても、正直 1 年では全然足りません。もっと上手くなりたいと思うばかりです。しかし、留学をしたことによって、わたしは、台湾のことが大好きになりました。日本のことが以前よりもっと好きになりました。自分で生活をしていく力、自分で困難を乗り越える力がついたと思います。

・留学を終えての感想を教えて下さい

留学をして本当によかったと思います。この 1 年で得たものは本当にたくさんです。支えてくれたたくさんの方と台湾で出会ったたくさんの友達に感謝の気持ちでいっぱいです。

・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

留学ぜひおすすめします!!　言語などの面で不安を抱いているのなら、ぜひ台湾へ!!　探せば、日本語を話せる人が必ず見つかります!　日本人にとっても優しいです!!
どこの国であっても、とってもいい経験になると思います。

大倉麻代 さん　情報文化学部 社会システム情報学科

✈香港大学（中国）へ３年次に留学
交換留学プログラム（2012.09－2013.06）

❤モノの見方や考え方の広がり､様々な国籍の友人､国内にいるだけでは手に入れることのできないたくさんのモノを得ることができました。

震災復興イベント「福島NOW」で､福島への応援メッセージを集めました。

●留学を志したきっかけ

在学中に海外の大学の授業を受けたい、他の国の人と交流したい、色々な所に行ってみたい、自分の能力を上げたいと思い応募しました。大学進学の際、交換留学を見据えて名大を選びました。

●大学を選んだ理由

自分の英語スコアを見ながら、行ける大学を模索しました。アメリカでないところに行きたかったので、アジア・ヨーロッパ圏で興味のある場所に焦点を当て、第二外国語が中国語だったので、中国の大学に特に興味を持ちました。しかし社会情勢の不安と中国語修得のみの語学留学にしたくなかったので、悩んだ末に中国語が学べ、英語で授業が受けることのできる香港大学にしました。

●大学の雰囲気や校風

香港大学は山の上に建っているので坂が多いのが特徴です。勤勉な学生が多く、毎日図書館は学生で溢れています。中国本土出身者や留学生も多数います。自主性を尊重する自由な校風だと感じました。また学生はスターバックスコーヒーを 20%オフで購入することができます。香港は近隣のアジア諸国にも気軽に旅行でき、物価も安く穴場だと思います。私は奨学金で費用をほぼ賄うことができました。2014 年には大学直通の地下鉄が開通するので、町とキャンパスとの行き来が大変便利になると思います。

●講義の様子、勉強の方法

香港の大学は基本的に 1 つの授業につき 110 分の講義と 50 分の tutorial（少人数でプレゼンテーションやディスカッションなどを行う）参加が課されます。講義をしっかりと聞きメモを取ったり、授業内容を録音して後で聞いたりなどして、レポート作成に役立てました。英語が聞けない＆話せないと、かなりきつい場面が何度もありましたが、講義内容だけでなく、日本と異なる実験方法などが、新鮮で刺激を受けました。

●留学を終えて感じること＆今後の目標など

あっという間の 9 ヶ月間でした。たくさんの人に支えられて留学を終え、自分の成長を感じることができました。英語そして中国語を忘れないよう、検定試験を今後受ける予定です。また留学を通して、集団心理に興味を持ったので、卒業論文に活かしていきたいと考えています。

▶留学を目指すみなさんへ
出発前も出発してからも、留学に苦労はつきものです。しかしそれ以上に色々なことを得る絶好の機会ですので、自分自身をステップアップしたいと考えている方は、ぜひチャレンジしてみてください。応援しています。

▶留学前の準備
情報収集や相談は 2 年生の春から開始。英語試験対策は参考書を買い、reading と writing を中心に勉強。－TOEFL 受験回数４回

▶留学前の渡航経験
中国（同済大学の中国語研修/名大短期研修に U1 の春休みに参加）、米国（家族の海外赴任で小学校の時に３年間滞在）

▶履修した科目
専門科目の心理学系、中国語＆広東語、日本文化、日本と香港の国際交流

▶休日の過ごし方
図書館、ショッピング、Bar、映画、旅行など。映画は安くてお勧め。

▶滞在先
下宿（寮が満室だったため、大学の紹介で入居、大学から徒歩５分）

▶費用
生活費：2600 香港ドル/月
住居費：2500 香港ドル/月
その他：渡航費、旅費など
奨学金：８万円/月（JASSO 給付型）

留学帰国報告書

記入日：2013 年　6 月

留学先大学名（国）：　香港大学（香港）
所属：　　情報文化学部　社会システム情報学科　心理システム系　4 年
留学期間：　2012 年　9 月 6 日　～　2013 年　6 月　7 日　名大　3　年次に留学）

【留学に至った経緯について】

・留学しようと思ったのはなぜですか

元々留学に興味があり、名古屋大学入学時からどこかに留学に行きたいと思っていました。主な理由としては在学中に海外の大学の授業を受け、他の国の人たちと交流したい、色々な所に行ってみたい、自分の語学能力をあげたい、といったところです。
名古屋大学には交換留学制度や奨学金制度が整っているので、両親にも特に反対されることなく、十分な準備期間を経て出発することができました。

・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

情報を集め、実際に留学センターに相談に行き始めたのは 2 年生の春くらいだったので、応募期間の 1,2 ヶ月前からだったと思います。交換留学説明会にはそれよりかなり早い段階で参加していましたが。

・留学する大学（短期プログラムの場合はそのプログラム）を決めた理由は何ですか

どこの国の大学に行くか決める際、まずは自分の TOEFL-ibt のスコアを見て行ける大学を模索しました。そしてアメリカではない所に行きたかったので、アジア・ヨーロッパ圏で興味のある場所(国)に焦点をあてました。私は第二外国語が中国語だったので中国の大学に興味がありましたが、社会情勢の不安と中国語を習得するだけのただの語学留学にはしたくなかったので止め、悩んだ末に中国語の語学学習もでき英語で授業を受けられるという香港大学を志望しました。

【大学生活について】

・現地の雰囲気や大学の校風について教えて下さい

香港大学のキャンパスは山の上に建っているので坂が多いです。敷地はかなり広く、ちょっとした公園や広場、学食レストラン、十数階建のビルが共存しています。学生数は多く、いつもたくさんの学生が歩いていてにぎやか。また勤勉な学生が多く、毎日図書館には勉強をしている学生で溢れています。香港人だけでなく中国本国出身の学生や他国出身の本科生も多数います。留学生の受け入れ数も多いです。香港大学は基本的に本人の自主性を尊重するので自由な校風と言えると思います。

・留学先で履修した科目とその時間数、形態、履修方法などについて教えて下さい

留学先で履修したのは自分の専門科目である心理学系の授業、中国語や広東語学習の授業のほか、日本文化や香港と国際交流についての授業などです。

香港大学は基本的に1つの授業につき110分の講義と50分のtutorialの参加が課されます。よって一学期に取れる授業は 4~5 個、6 個取るとスケジュールがかなりきついです。私は前期に 5 個、後期に 4 個取りました。

履修登録は全て大学の portal 上で行います。学期最初の二週間(add-drop period)は自由に授業を加えたり落としたりすることができます。

・勉強についてのアドバイスをお願いします

初め、香港大学の授業についていくのはかなり困難かと思われます。講義は日本と同じく教授が生徒に教えるという受動的な形態をとりますが、tutorial という少人数制のレッスンではプレゼンテーション、ディスカッションの参加が求められます。英語が聞けない・話せないときつい場面が何度もあります。

まずは授業内容をしっかり理解することが重要です。教授の話をよく聞きメモをとりましょう。また、授業内容を録音して後で聞くとレポート作成に効果的です。

・コンピュータ、インターネット使用環境について教えて下さい

インターネット使用環境は良好です。香港大学では「University Wifi」が全域にとんでいるので、自分のラップトップや携帯電話でも気軽にインターネットを利用できます。プリンターも簡単に使用可能です。また、図書館や learning commons、computer center に大学のパソコンがたくさん設置されているので、パソコンの利用には困りません。

・留学前の単位取得などに関してアドバイスをお願いします（例えば、教職希望の学生は実習の時期をどのように調整したか、など)。

私は三年生で留学をしたので、留学前に一般教養科目や大部分の専門科目は取り終えました。留学先の授業と名古屋大学の授業の単位代替が難しい場合があるので、留学するのであればその前に単位をたくさん取っておくことをお薦めします。

・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（具体的にお願いします）

私の場合は授業内で知り合うことがほとんどでした。中国語の授業などでは他の学生と一緒に話す場面が多く、気軽に交流を深めることができます。香港人以外にも他の日本人留学生や international student とも仲良くなれます。また、下宿先のルームメイトの実家に泊まったりもしました。重要なのは話しかけるときにためらわないことです。積極的に話しかけていけば皆優しく接してくれます。

・大学生活についてその他
特になし

【健康・医療関係】
・健康管理あるいは衛生面について注意すべきことは何でしょうか
香港は日本ほど清潔ではありません。特に生水は絶対に飲まないようにしてください。
また、熱帯気候なのでどの季節でも湿度がかなり高くじめじめします。気を抜くとものにカビが生えることも…。
香港の人は屋内のクーラーを強くかけるので、夏場は外の温度と中の温度の差が激しいです。最初の頃は気温の変化に体が慣れず体調を崩すこともあるかもしれませんが、徐々に慣れていけば問題ありません。体調管理に注意しましょう。

・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
留学中に病院には行きませんでした。しかし香港には cash-less で日本語を話せる医者がいる病院もたくさんあるので気軽に診察を受けることが出来ます。

【普段の生活について】
・寮・下宿など住居について困ったこと、気をつけることは何でしょうか
私の場合は寮に入れなかったので、留学に行く前に大家にメールや電話をして下宿先を探しました。その下宿では洗濯機が壊れたり上の階から水が漏れたり停電したりとまあ問題はありましたが、大家さんに連絡すれば大抵のことは解決できました。住居についてはそんなに苦労しませんでした。

・食生活についてアドバイスをお願いします
食事は基本的に学内にある学食や学校近くのレストラン、マクドナルドやカレー屋などでとりました。下宿先のキッチンで自炊もしていました。
学食は当たり外れがあるので色々なメニューを試してみるといいでしょう。しかし香港の料理の味付けに慣れていないと少しきついかもしれません。私は大丈夫でしたが日本人の友人は一時期胃腸を悪くしました。
香港・中華料理以外にも香港には日本料理屋がたくさんあります。和民や大戸屋、吉野家、各種ラーメン屋で出てくる料理は日本の料理と味があまり変わりません。日本食が恋しくなったらいつでも食べに行けるのは香港のいい所だと思います。

・服装についてアドバイスをお願いします

前述の通り、香港ではクーラーがかなりきつくかかるので室内は寒いです。夏場でも長袖のカーディガンなどを持参した方がいいでしょう。その他は季節に合わせた普通の服装でいいです。学内では大概の学生が香港大学のパーカーを着ているのが特徴的です。

・習慣の違い、マナー、対人関係、犯罪などのトラブルで注意すべきことは何でしょうか
日本でも同じことだと思いますが、バス・地下鉄などの公共交通機関内の飲食・喫煙は禁止です。罰金されることもあるらしいので気をつけてください。電車内で、大声で電話している人がいますが香港では普通のことです。
香港では夜遅くに外を出歩く人が多いです。しかし夜中でも街灯で昼間のように明るいので安全性は高いと思います。

・日本から持参するとよいと思われるもの、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
湿気取りと衣服の匂い消しは必須です。香港でも買えますが値段が高いので軽いものなら日本から持ってきた方がいいです。またコンタクトレンズや保存液、医薬品(特に胃腸薬)、目薬などデリケートなものは日本から持参するとよいです。
反対に日本食はほとんど持ってくる必要ありません。香港にはジャスコやアピタがあるのでそこで日本と全く同じものが買えます。地元のスーパーでも日本のお菓子類、お茶は普通に買えます。

・参考となる留学先国の情報（出版物、web サイト）を教えて下さい
The University of Hong Kong ホームページ：http://www.hku.hk/
OISE のホームページ(留学情報など): http://www.als.hku.hk/admission/exchange/

【就職活動について】
・留学先からどのように就職活動を行いましたか？（具体的なエントリー、一時帰国の時期など。海外留学生用の就職活動を受けた人はそれに関する情報もお願いします）
就職活動はしませんでした。学年をひとつ下げ、これから始める所です。

・就職活動の際、留学経験がどのように影響しましたか？（できればプラス・マイナスの両面）

【最後に】

・留学したことで何がどのように変わったと思いますか

自分自身の変化として、まず問題解決力がつきます。なにかトラブルが起きても解決するのは自分しかいないので、何をどうすればいいのか考えて行動できるようになりました。また、様々な国に旅行に行き旅慣れしました。その他、ものの見方や考え方の変化、視野の広がり、様々な国籍の友人。国内にいるだけでは手に入れることのできないたくさんのものを得ました。留学によって得られるのは語学能力の向上だけではないと身をもって知りました。

・留学を終えての感想を教えて下さい

ひとことで言うと、とても楽しかったです。授業についていけなかったり交友関係に悩んだり、色々な苦難もありましたが、終わってみればあっという間の九ヶ月間でした。たくさんの人に支えられて留学を終え、無事に日本に帰って来られた時は、自分の成長を感じることができました。香港大学に留学に行ってとてもよかったと思います。

・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

出発前も出発してからも留学に苦労はつきものです。しかしそれ以上に色々なことを得る絶好の機会ですので、自分自身のステップアップをしたいと考えている方はぜひチャレンジしてみてください。応援しています。

以上

留学帰国報告書

記入日｜2013 年　12 月
所属｜教育学部国際社会文化専攻４年

留学先大学	ビルケント大学
留学先国	トルコ
留学期間	約 12 ヶ月　（３年次に留学）
留学開始－終了	2012 年　9月　7日　－　2013 年　9月　6日
留学種類	■交換留学（9 ヶ月間） ■その他（トルコ語の語学学校へ３ヶ月間私費留学）

A．留学に至った経緯や留学準備について

①留学する大学やプログラムを決めた理由は何ですか？

【トルコに決めた理由】

はじめは語学という軸から英語圏、イスラム文化圏という軸からインドネシアの大学を中心に見ていましたが、海外留学室で相談する中でトルコという選択肢に出会いました。

中東とヨーロッパをまたぐという地理的特徴、キリスト教とイスラム教が栄えたという歴史的特徴、トルコ料理（世界３大料理のひとつ！）などに魅力を感じ、トルコに決めました。

【ビルケント大学に決めた理由】

トルコにある交換留学協定校はビルケント大学のみだったので、留学先国をトルコに決めた段階で候補はビルケント大学のみでした。国内トップレベルの大学であること、交換留学協定を結んでから日が浅くまだ留学経験者がいなかった点に魅力を感じて、ビルケント大学への留学を決心しました。

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。

【留学したい！】

子どものころから、漠然と海外への憧れがありました。中学・高校時代は部活に没頭し、留学するチャンスを逃してしまっていたので、大学在学中には実現させたいという思いがありました。

【イスラム文化圏で生活してみたい！】

留学の期間と国を決める上で大きかったのは「イスラム文化圏で生活してみたい」という気持ちでした。特に文化や宗教という分野においては、文献や写真や You tube からだけではわからないこと、その地で暮らすからこそ理解できることが多いと考えていました。

【たくましくなりたい！】

甘えられる人のいない環境で自分を試し、成長したいという思いで留学を希望しました。

③留学前に海外の渡航経験はありましたか？

■はい　　□いいえ

＊「はい」と答えた方は、具体的な場所や期間、渡航時の学年などを下記にお願いします。

・オーストラリア（モナシュ大学/1 ヶ月/２年生春）
・韓国　（旅行/４日間/２年生秋）
・インド、スリランカ、シンガポール（内閣府主催「世界青年の船」事業/ ２ヶ月/2 年生冬）

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？
１年生の夏ごろから TOEFL や IELTS を受験し始めました。

⑤海外留学室の個別相談を利用した方は相談回数や相談内容、参考になったことを教えてください（利用していない方は、利用しなかった理由や状況など）。
主に「留学先の選定」について２回ほど相談させて頂きました。

B. 留学前の語学対策や単位などについて

①留学前の語学対策についてアドバイスをお願いします。
＊交換留学生は TOEFL や IELTS などの検定試験受験回数、対策などについても教えてください。
TOEFL１回、IELTS２回
得点を上げるには複数回受験することが効果的だと思います。

②単位取得、単位互換などに関してのアドバイスをお願いします。
単位互換は希望しておらず、申請もしませんでした。

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：MKG3001　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。
〔履修科目〕
IR101 Introduction to World Politics
週４時間: 座学３時間 ロールプレイ１時間
TURK111 Turkish as a Second Language I
週６時間: 座学（文法）会話 プレゼン 劇
TURK112 Basic Turkish Ⅱ
週４時間: 座学（文法） プレゼン
GRA218 Essentials of Photography
週４時間: 座学 実習 プレゼン
IR470 International Terrorism and Transnational Crime
週４時間: 座学１時間 プレゼン１時間 ロールプレイ２時間
IR4114 Religion and IR Theories
週４時間: プレゼン ディスカッション

〔履修方法〕
留学生は所属学部によらず全ての学部学科の講義を受講することができます。事前オリエンテーションに組み込まれた履修登録日に、担当教員が履修登録作業を手伝ってくれます。留学生は現地学生より先に履修登録を行うため、人数制限のある講義や人気の講義にも優先的に登録できます。登録後一定期間はネット上のシステム（STARS）で変更できます。

②授業を受けるにあたって、心掛けていたこと、どんな努力や工夫をしていましたか？
予習・復習・課題など、とにかく基本を徹底していました。どの講義にも、できる限りの準備をして望むようにしていました。

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？
名古屋大学で学んでいた学問分野とは異なった分野の講義を受講していたので、基礎知識が不足していました。とくにディスカッションの時間では、理解できないことが重なると発言できなくなってしまうので特に苦労しました。
解決法としては、予習時に単語の意味を深く調べ、英語・日本語の関連記事を読んだりして知識を補填しました。講義中にわからないことが出てきたらすぐ（話が進んでわからない

ことが増える前に）質問するようにしました。授業後は課題の範囲・内容を教授に確認するようにして、毎回とにかく必死にやり切りました。

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下さい。

トルコの中でも珍しい、欧米風のキャンパスで国内有数のトップ校。奨学生でない場合は学費がとても高いので、学生は裕福な家庭の出身者が多い印象です。

②大学のネット環境、施設、周辺環境など、ハード面について、気付いた点があれば教えてください。

【ネット環境・施設】

ネットはたまに繋がらなくなることもありますが、おおむね良好です。キャンパス内のパソコン棟には、24 時間使用可能なパソコン室もあります。寮とパソコン棟には WiFi がありますが、(とくに寮は自分の部屋まで届かないこともあるので)LAN ケーブルもあると安心です。

健康センター（24 時間医師と看護士がいる）があり、ビルケント大学仕様の救急車も待機しています。常に警備員が巡回しており、キャンパス内の治安は良好。トルコ内でも有数の、整った地域だと思います。

【周辺環境】

キャンパスが丘の上にあるので、大学の外に出るとき（スーパーへの買い物など）は 1 時間に 1 本のシャトルバスに乗る必要があり、そこが不便でした。（※タクシーもありますが有料で、スーパーまで往復 1000 円程度かかります。）

アンカラの中心部「クズライ」交差点まではシャトルバスで 30～40 分＋徒歩 10 分ほどです。シャトルバスはビルケントの学生専用で、運賃は無料です。バス停の場所がわかりにくいので注意が必要です。

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（具体的にお願いします）

【きっかけ作り】

・寮で 2 人部屋や 3 人部屋に入居する
・部活に入る（私の場合は写真部）
・トルコ語で話す　←重要
※「チューター制度」はありませんでした。

仲良くなったら一緒に旅行したり、ライブに行ったり、夜通しトランプをしたり、実家に招いてもらって家庭料理をごちそうになったりと、いろんなことをして交流を深めました。

④余暇の過ごし方（授業後、長期休暇など）について教えてください。

授業後：勉強、ジム、買い物など家事
週末：旅行やホームステイなど
長期休暇：1 月に 3 週間程度。私はこの期間エジプトでホームステイをしていました。

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？

生もの（特に牛乳！）は口に入れる前に、腐っていないかを一応チェックしたほうがいいです。

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。

一度だけ大学の健康センターへ行きました。 2 本注射を打たれ、 4 日分の薬をもらいました。医療費は無料でした。（大学外の病院にかかった場合は医療費がかかります。）

③加入した保険の種類について教えてください。

□派遣先大学が用意した「キャンパス保険」への強制加入（キャンパス保険でカバーされない部分は、個人保険に加入も含）

■個人の保険のみ

□キャンパス保険と個人の保険の二重加入

④留学するにあたって、予防接種は必要でしたか？

□はい（種類：）　　■いいえ

でも、心配なので一通り接種して行きました。（A・B 型肝炎、日本脳炎など）

F.住居、食事、マナーなどについて

①留学中の滞在先は？

■寮　□下宿　■アパート　■ホームステイ　□その他（　　）

何人部屋でしたか？　（2，3）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。

【接し方】

トルコ人の 9 割がイスラム教徒といわれていますが、イスラム教への傾倒度や意見が人によって様々でした。それぞれの人に合わせて、挨拶（通常はハグ、両頬にキス）をする・しない、握手をする・しない、お酒を飲む・飲まない、などに気を配りながら接していました。特にイスラム教を信仰する異性と接するときは、それなりの配慮が必要だと思います。

【ジェスチャー】

舌打ちは「NO」の意味で、イラついているわけでも怒っているわけでもありません。最初は意味がわかっていてもなじめなくて、舌打ちをされるたび心に小さな傷を負っていました（笑）が、いつのまにか慣れて平気になり、自分も多用するようになっていました。

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。

マスク、ほんだし、酔い止め、漢方薬（葛根湯等）は必須でした。とくに薬類は日本から送ってもらうと税関で荷物が止められてしまったり、場合によっては没収されてしまいます。風邪薬は買うこともできますが、酔い止めや漢方系は入手困難です。

SIM フリーのスマートフォンを持参しましたが、これはあまり役に立ちませんでした。トルコでは外国製の携帯に対する規制が厳しく、トラブルも多いです。現地で新しく買ったほうが登録も簡単で快適だと思います。

④参考となる留学先国の情報（出版物、web サイト）を教えて下さい。

『地球の歩き方』

トルコ版はとても充実していておすすめです。とくに各地の長距離バスの運賃、路線、所要時間、運用している会社、時刻表（正確ではないけれど、本数や間隔がつかめる）など必要最低限の情報が載っているのが役に立ちました。トルコ語がわからない時の一人旅には欠かせない、頼れる存在でした。

G.留学費用について

①差し支えなければおおよその額を教えてください。

内容	金額
渡航費	２４万円
保険代	１６万円
寮費、アパート賃金	２５万円

※私の留学期間が終了した次の学期から、留学生は「寮費無料」になったという噂、、、！

②奨学金はもらっていましたか？

■はい　（奨学金名：JASSO　　支給額：　８万円/月）　　□いいえ

②金銭面で困ったことやアドバイスがあれば、教えてください。

大学内や街中の飲食店では少額でもカードで支払う人が多いです。現金用には ATM から現地通貨で引き出せるカード（キャッシュパスポート等）を作っていくと便利だと思います。私は常にクレジットカードと ATM を使用し、一度も”両替”をしませんでした。

※ATM からカードが出てこなくなったり、スキミングの被害にあっている留学生も結構いたので、ATM やカードの使用は慎重にしたほうがいいのかもしれません。。。

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（　　）

①'短期留学の方へ・・・交換留学への応募を検討していますか？

□はい　　□いいえ　　□考え中

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。

根本的には変わっていませんが、より具体的になったと思います。

③留学中に就職活動を行いましたか？

□はい　　■いいえ

「はい」の場合は、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。

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。

よく、大学生の期間は「人生の夏休み」に例えられるのを耳にしますが、私の場合はこの１年こそがまさに濃縮版「人生の夏休み」だったと思います。よく学び、よく遊び、よく泣いて、よく笑う、最高に濃い１年を過ごすことができました。これからも留学中で出会った友人たちと交流を続けて、強いつながりを築き続けていきたいです。

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？

地球の見え方が変わりました。ぼんやりとしか見えていなかった細部や構造が、少しはっきり見えるようになったと思います。ニュースや学部の講義で海外について触れるときは話題をより身近に感じ、立体的に想像できるようになりました。

また、留学中は嫌というほど自分と向き合わなければいけなかったので、自分がどのような人間なのかも知ることができたと思います。

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。

もし今「海外に行きたい」という漠然とした思いを持っているのであれば、その根底にあるものは何なのか、なぜ自分は海外に行きたいのか徹底的に考えてみてください。海外に行くといっても「旅行」「海外インターン」「短期留学プログラム」「私費留学」「交換留学」「海外大学院進学」など、選択肢は様々です。自分の目標にあった方法を選び取る過程が、実はとても重要だと思います。その時考えた軸、見つけた目標は留学中も自分が辛いときに助けてくれて、怠けているときには叱ってくれる大切な存在になると思います。

以上

ヨーロッパ

留学帰国報告書

記入日： 2013 年 6 月

留学先大学名（国）： シェフィールド大学（イギリス）
所属：理 学部／研究科 生命理学科／専攻 4 年
留学期間： 2012 年 9 月 15 日 ～ 2013 年 6 月 8 日 名大 4 年次に留学）

【留学に至った経緯について】

・留学しようと思ったのはなぜですか

まず元々英語が好きで、自分の長所だと思っているのでこの長所をさらに伸ばしたかったっていうのと、これから研究をする上で英語を身に付けておくと有利になると思ったからです。

・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

3~4 カ月前でしたが、TOEFL の点数が足りなくて 2 年時に受けた交換留学の面接は落ちてしまったので、もっと早くから準備すればよかったと思いました。3 年時にリベンジして何とか交換留学候補生として採用してもらうことができました。

・留学する大学（短期プログラムの場合はそのプログラム）を決めた理由は何ですか

まず、イギリスの中でもかなりランクの高い大学であることと、特に生物の分野は評判が高いということから決めました。

【大学生活について】

・現地の雰囲気や大学の校風について教えて下さい

シェフィールドはイギリスで最も幸せな街であるという調査結果があるらしく、確かに現地の雰囲気はすごく和やかで、地元の人もフレンドリーです。
大学の校舎は街の至る所にあって、大学と街が共存しているような感じで、開放された雰囲気があります。STUDENTS' UNION という学生会館はとても充実していて、色んな学生が各活動に勤しんでいる一方で、図書館では皆真面目に授業の予習復習をしているという、全体的にメリハリがしっかりしているなという印象を受けました。

・留学先で履修した科目とその時間数、形態、履修方法などについて教えて下さい

主に自分の専門である神経科学と生命科学を中心に履修しました。大体のモジュール(授業単位)が週に 3 回授業があって、その点が日本の大学と大きく異なる点だと思いました。そ

の分週あたりに進むペースが速く、結果的に一つあたりの試験の範囲はかなり広くなってきます。中には学期の途中で終わるモジュールや、学期の途中から始まるモジュールもあるので、この点も日本とは異なります。

・勉強についてのアドバイスをお願いします
授業はもちろん英語でついていくのが大変でしたが、事前に授業でカバーする範囲というのはシラバスで分かっているので、予習でその範囲の大要をザッとつかむだけでも大分変わるのでオススメです。逆に何も知識がなかったり準備ができてない状態で授業を受けても、なかなか理解するのは難しいです。

・コンピュータ、インターネット使用環境について教えて下さい
担当教員から学生への連絡、資料の配布等は MOLE2 という e-learning を通して行われるので、コンピュータにアクセスできる環境が必須になります。自分の住んでいた寮には無線 LAN が飛んでいるのに加えインターネット接続用のケーブルがついていたので、自宅では問題なくインターネットが使用できました。大学の図書館、各校舎にはかなりの数のパソコンが用意されているので、普段ならノートパソコンを持ち運ぶ必要はありませんが、試験が近くなると図書館はほぼ満員になってしまいます。

・留学前の単位取得などに関してアドバイスをお願いします（例えば、教職希望の学生は実習の時期をどのように調整したか、など）。
僕は理学部 4 年時に交換留学をしたので留年は避けられませんでしたが、卒業研究以外の単位は全て取得していました。

・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（具体的にお願いします）
授業で隣になった学生に話しかけたら授業外でも付き合う関係になったり、学期に数回しかない Tutorial という学生をサポートするための面談で、他の学生とも話したら仲良くなったりしました。また、サッカーなどのスポーツを通して仲良くなるということもありました。

・大学生活についてその他
大学の色んな場所で色んなイベントが行われているので、興味があったらできるだけ参加するようにしていました。そういったイベント情報は頻繁に大学専用のメールアドレスに送られてくるので、大体チェックしていました。

【健康・医療関係】

・健康管理あるいは衛生面について注意すべきことは何でしょうか
僕の経験ですがイギリスでは風邪をひくとなかなか治らず、生活にかなりの悪影響があったので、なるべく風邪をひかないよう手洗いうがいをしっかりするとか部屋の湿度を保つとか、細心の注意をはらった方が良いと思います。

・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
風邪をひいた時に病院に行きました。大学付属のヘルスサービスセンター(UHS)、国のヘルスサービスセンター(NHS)とも無料ですが、待ち時間は長い上、対応もあまり良いものではありませんでした。

【普段の生活について】
・寮・下宿など住居について困ったこと、気をつけることは何でしょうか
寮のキッチンが 5 人共用で、食器やフライパン等は皆で使おうということに話し合いでなったのですが、フラットメイトが食器を洗わず、シンクにほったらかしということが頻繁にあって困りました。でも言えばちゃんと洗ってくれたりするので、我慢せず注意することが大事だと思います。

・食生活についてアドバイスをお願いします
できるだけ自炊をしていました。日本のお米や調味料などは中国系のお店で調達できます。大学の売店に行ってもサンドイッチがずらずら並んでるだけで昼食はあまり充実していなかったので、自分で弁当を作って大学に持っていくのが栄養的にも経済的にも理想かなと思います。

・服装についてアドバイスをお願いします
イギリスの冬は日本と比べほぼ同じ気温か若干寒いくらいなので、日本と同じ服装で大丈夫だと思います。もし足りなかったら現地でも安価な値段で買えます。

・習慣の違い、マナー、対人関係、犯罪などのトラブルで注意すべきことは何でしょうか
個人的には自転車に関する習慣の違いが少し嫌でした。自転車が歩道を走るのは日本以上に厳しい目で見られますが、かといって車は道路の脇に停めるのがイギリスの習慣らしく、車道もかなり走りづらいです。寮が大学から離れた場所にあったので自転車を使いたかったのですが、寮を選ぶ際はその辺も考慮に入れた方がいいかもしれません。

・日本から持参するとよいと思われるもの、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

恥ずかしい話なんですが、僕の持っているクレジットカードでキャッシングができないことを知らなくて、ATM から現金が引き出せませんでした。国際キャッシュカードじゃないとダメですね(新生銀行等)。また、風邪をひいた時のために自分が普段使う風邪薬を持っていってると安心です。個人的にのど飴が好きなんですが、イギリスにはほとんど売っていませんでした。その他、イギリスにあまりないもので欲しかったものは、カイロ、男性用化粧水、日本食(お茶漬け等)、ポカリスエットの粉などです。

・参考となる留学先国の情報（出版物、web サイト）を教えて下さい
鉄道なら http://www.nationalrail.co.uk/
バスなら http://www.nationalexpress.com/home.aspx
予約時期によって値段がかなり違うので早めに予約しておいた方が良いです。

【就職活動について】
・留学先からどのように就職活動を行いましたか？（具体的なエントリー、一時帰国の時期など。海外留学生用の就職活動を受けた人はそれに関する情報もお願いします）

・就職活動の際、留学経験がどのように影響しましたか？（できればプラス・マイナスの両面）

【最後に】
・留学したことで何がどのように変わったと思いますか
もちろん英語は上達しましたが、特に感じたのが英語を長時間喋ってもあまり疲れなくなりました。おそらく前までは喋る際に英語の文を作るので精いっぱいだったのが、あまり考えなくても言いたいことが表現できるようになるからだと思います。
あと、イギリス人に限らず多くの国の人は曖昧な表現をあまり使わないので、そういう考え方やコミュニケーションの部分で自分もややモノをはっきり言うようになった気がします。

・留学を終えての感想を教えて下さい
留学して良かったっていうのが第一です。実際に行ってみて体験しなければ分からないことは多いですし。嬉しいことも辛いこともありましたが、こんなに特別な 10 カ月はありま

せん。この経験が自分の財産になると思いますが、今後この経験を生かしていけるかが重要だと思います。

・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

留学をする前でもできることはいっぱいあります。英語の勉強に関しては留学してても一緒で、地道な努力が上達する唯一の方法なので、日本にいながらでも努力し続けていってください。準備ができていればいるほど、留学生活はより実りあるものになると思います。

交換留学帰国報告書

記入｜2014 年 1 月
所属＆学年｜理学部生命理学科 4 年
卒業予定｜2014 年 3 月

留学先大学	マンチェスター大学
留学先国	イギリス
留学期間	約 10 ヶ月　（4 年次に留学）
留学開始－終了	2013 年　3 月　6 日　－　2014 年　1 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。

留年せずに留学できるのが魅力的でした。理系は留学=留年がほとんどなので、素晴らしいプログラムだと思います。学科にこのようなプログラムがあり、とてもラッキーです。

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。

もともと海外の大学院への進学に興味があり、自分がやっていけるか見極めたかったのが理由の１つです。そのほか、長年英語を学んできたけれど、英語を実際に「使える」場が日本にはほとんどなくフラストレーションを感じていたことも大きいです。

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
イギリス(ロンドン)	大学３年夏	英語のブラッシュアップとイギリス視察、１ヶ月
イタリア	大学２年冬	旅行、１週間

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？

入学時にはすでに留学を目指していました。かなり余裕を持って、語学試験を受験したり、資金を貯めたりできたと思います。

⑤海外留学室の個別相談を利用した方は相談回数や相談内容､参考になったことを教えてください（利用していない方は、利用しなかった理由や状況など)。

セミナーに参加したり、メールにて相談にのっていただきました。

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。

TOEFL-iBT は 1 年秋に 1 回、2 年夏に 1 回受験しました。対策としては勉強会に参加する、対策講座をとる、など。大学院出願のために留学中に IELTS を受験しましたが、こちらのほうが、点数がとりやすいと思いました。

②単位取得、単位互換、教職履修などに関してのアドバイスをお願いします。

特にないです。

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：ＭＫＧ3001　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。

卒業研究を留学先で行うというプログラムなので授業は履修しませんでした。しかし、問い合わせたところ授業の履修も希望すれば可能らしいです。私は毎週あるセミナーに参加していました。そのほかは大学の授業ではありませんが、インターナショナルソサエティのスペイン語のクラスをとっていました。

②授業を受けるにあたって、心掛けていたこと、どんな努力や工夫をしていましたか？

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？

ちゃんと(日本で)授業を真面目に受けていれば、なんら困ることはないです。

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。

イングランドでは北部にいくほどフレンドリー、ということが言われているようですがマンチェスターのような都会も例外ではないです。治安はあまりよくないと言われていますが、気をつければ問題ありません。個人的にはちょうどよい規模の都市で住みやすかったです。

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。

キャンパス内は Wifi が利用可能です。寮は(ゆくゆくは Wifi を利用可能にするようですが)ほとんど有線なので Macbook Air を持っていった私は現地でコネクターを購入しました。もちろん研究室や図書館にはパソコンはあります。

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（具体的にお願いします）？

自分の興味があるソサエティ(日本でいうサークル)に参加しました。あとはフラットメイトとはキッチンなどで会えば、挨拶、軽く談笑するくらい？研究室配属なので同年代の学生と知り合うのはちょっと難しかったです。

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。

長期休暇中は国内旅行をしたり、音楽フェスティバルに行ったりしました(16-25 railcard が大活躍しました)。授業後や休日は映画を観にいったり、ライブに行ったり、美術館にいったり。こういった娯楽は日本より断然安いです。

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？

冬は日本ほど寒くないものの、ものすごく乾燥しているので要注意です。10 月頃は”Freshers’ Flu”に多くのひとがかかるので特に警戒する必要があります。(私もちゃっかりかかりました)

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。

行ってないです。

③加入した保険の種類について教えてください。

□留学先の大学が用意した「キャンパス保険」への強制加入

＊キャンパス保険でカバーされない部分は、個人保険に加入も含む
□個人の保険のみ
□キャンパス保険と個人の保険の二重加入

④留学するにあたって、予防接種は必要でしたか？
□はい（種類：）
□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	□寮　□下宿　□アパート　□ホームステイ　□その他（　　）
何人部屋	（1）人 ただしフラットは４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。

イギリス限定ですが、
<住居>
トイレ、シャワーの共有がしたくない人は en suite の部屋を希望するといいです。
<食生活>
高いけれど M&S はあまりハズレがないです。高いけれど。
<服装>
コートは 1 着いらなかったなと思っています。Primark、H&M、TOPSHOP などで安く衣類は手に入ります。Oxfam(チャリティショップ)などで古着を探すのも楽しいかも。
<マナー&対人関係>
何事も「お互い様」という心持ちが大切な気がします。
<安全面>
できれば日没後は１人で出歩かない、どうしてものときはタクシーを利用する、等

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。

いろいろ日本から持参したのですが、ほとんどいらなかったなあと思っています。現地で手に入らないものはほとんどないです。(個人差はあると思いますが)
必須なのはノートパソコン、クレジットカードくらい・・・？

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。

鉄道関係 (http://www.nationalrail.co.uk), 在英国大使館 (http://www.uk.emb-japan.go.jp/jp/index.html), イギリス生活情報 (http://www.news-digest.co.uk/news/), Time Out SHORTLIST (ガイドブック)

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。

積極的に学割を利用する、出来る限り自炊する、など。

②奨学金はもらっていましたか？
□はい　　（奨学金名：　　支給額：　　円）
□いいえ 留学直前に制度が変わり、もらえなかった

③差し支えなければおおよその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	内容	金額
渡航費		食費	
保険代		住居費（寮費）	
予防接種・ビザ代		教科書代	

Ｆ.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。

イギリスで修士過程に進学する予定です。その大学院がある国、にしばられることなく行きたい大学院に行く、という進路選択した結果です。

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。

Ｆ.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。

充実した 10 ヶ月間でした。イギリスの研究室は、平日は 9-17 時、休日は働かないのが基本なので、留学中は日本の同級生に比べて遅れをとっているかもと焦る気持ちが常にありましたが(実際に遅れをとったかもしれませんが)、かけがえのない経験ができました。

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？

こういう進路選択もあるのだな、こういう働き方もあるのか、という発見がたくさんありました。頭を固くしすぎずに自分で自分のライフスタイルを探し、確立していきたいと思いました。

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。

まずは、英語の勉強も大切ですが、**学部の授業を大切にしてください**。内容に馴染みがあれば、英語力的に多少理解できなくても、カバーすることができます。英語は単なる「ツール」です。あとは先ほども書きましたが、何事も「お互い様」の心持ちで、困ったときは遠慮せずに誰かに頼ったり、また逆に多少迷惑をかけられても笑って許すくらいの余裕があるとだいぶ楽になります。

以上

留学帰国報告書

記入日：　2013 年　9 月
所属：農学部　生物環境科学科 3 年

留学先大学	ウプサラ大学
留学先国	スウェーデン
留学期間	約１０ヶ月　（３年次に留学）
留学開始－終了	２０１２年8月２３日　－　２０１３年6月9日
留学種類	■交換留学 □協定校での短期研修(プログラム名：　　) □その他（　）

A．留学に至った経緯や留学準備について

①留学する大学やプログラムを決めた理由は何ですか？

一番の理由はヨーロッパ全体でも歴史のある大学であり、大学自体の規模が大きいため世界中の留学生と関わることができると思ったからです。英語の普及も進んでいるので生活において不自由ないだろうと思ったし、英語の練習もできると思いスウェーデンを選びました。また、農学部で森林や木材についての勉強をしているので、林業が国の産業の多くを占める国に行けることに興味を感じもしました。

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。

中学生のころから英語が好きで英語によって世界中の様々な人と関わることに興味を持っていました。自分の人生の中で１年くらいは日本ではないところに住んで現地での生活を肌で感じてみたいという思いがずっとあり、それを叶えるために留学という手段をとりました。

③留学前に海外の渡航経験はありましたか？

■はい　　□いいえ

「はい」と答えた方は、具体的な場所や期間を下記にお願いします。

イギリスのイートン高校に１０日間（高校時の国際交流プログラム）
タイ（個人旅行５日間）
韓国（個人旅行５日間）
ベルギー、オランダ、ルクセンブルク（個人旅行１０日間）

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？

大学入学当初から留学を考えていたため IELTS や TOEFL は１年次から受験していました。しかし２年次の募集の際に行きたかった大学にはスコアが足りなかったので３年次で留学することに決めました。その１年の間に留学先を考え直し、最終的にウプサラ大学に行こうと決めました。

⑤海外留学室の個別相談を利用した方は相談回数や相談内容、参考になったことを教えてください（利用していない方は、利用しなかった理由や状況など）。

留学先の決め方がわからなかったので留学先を決める初期の頃に利用しました。しかし結局自分で調べるのが良いというようなことを言われたのでその後は利用しなくなりました。語学テストのスコアが出てからそのスコアで行きたい大学に行けるのか最後に確認に行った程度です。（３回？）

B. 留学前の語学対策や単位などについて

①留学前の語学対策についてアドバイスをお願いします。

＊交換留学生は TOEFL や IELTS などの検定試験受験回数、対策などについても教えてください。

個人的に試験中に集中しやすい IELTS を進めます。IELTS は writing や speaking などは試験の形式が大きく異なるため TOEFL でなかなか伸びない人でもいい結果が出せるかもしれません。私は TOEFL では最低なスコアしか出せませんでしたが、同時期に受けた IELTS では TOEFL よりずっといい結果が出ました。受験料は TOEFL より高いですが、パソコンが苦手な人や TOEFL の対パソコンという speaking が苦手な人は考えてみる価値ありです！

②単位取得、単位互換などに関してのアドバイスをお願いします。（例えば教職希望の学生は実習の時期をどのように調整したかなど）。

私の場合、農学部教務に確認したところ「前例がないので無理でしょう」と言われてしまいあきらめました。でももしかしたら、留学先で受ける授業内容をしっかり確認して教授と話し合い、授業内容が類似していることが認められれば、単位互換もできるかもしれません。私の場合、どの道、学生実験の単位が取れなくて 1 年遅れることは分かっていたので単位互換はあきらめてしまいました。

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：MKG3001　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

・Basic Swedish 1(7.5 credits G)

スウェーデン語基礎の授業でスウェーデン語に関する日常会話やあいさつなどを学んだ。アルファベット、発音、文法、聞き取りなど基礎からだったので簡単であったが語彙などは自分で家で予習、復習するなどして勉強した。ここで学んだスウェーデン語は日常生活にも活かすことができスウェーデン人とのコミュニケーションの際にとても役に立った。

・Practical English (Culture and society)(7.5 credits G)

英語を母国語とする 2 大国であるアメリカとイギリスの文化比較についての授業だった。 2 国の基礎情報、政治システム、文化、教育システムなどを教科書を通して学びその理解についての確認と補足が授業でなされた。Practical English というコース名から想像したのとは違い実用的な英語に関しての知識を学んだ訳ではなかったが、名古屋大学の農学部に在籍していては学べなかったであろう他の国の文化について詳細に勉強できたのでとても楽しかった。

・Practical English (Oral and written production foe international students)
(7.5 credits G)

留学生にむけての英語の授業でありエッセイの書き方やプレゼンテーションの仕方を実践的に学んだ。コース内では 3 つのエッセイと 3 つのプレゼンテーションの機会が設けられており、個人ないしはグループで発表を行った。日本では高校でも大学でも英語で授業を受けレポートを作成したりプレゼンを作ったりする機会がほとんどなかったため、私のウプサラ大学での学習を支える重要な授業であった。授業では文法などの細かいことは学ばず、大量にレポートを書いたりプレゼンを作ったりとかなり実践的であった。

・Critical perspective for sustainable development (Fail)

持続的開発についての複数教員によるレクチャーとセミナーによる授業だった。毎回担当教員が変わり、金融、民族、自然環境、社会保障、女性の地位など様々な視点から持続的開発とは何かを考えた。コースの最後にプレゼンがあり私は森林についてグループで発表を行った。文理融合の授業だったためいろいろな人とディスカッションをすることが多く、日本で

大学に通っていては受けられないタイプの授業だと思ったので授業をとった価値があったと思う。

・春学期
・Conservation biology (15 credits 4)
生物保護学の授業で、２か月間にわたり集団統計学と遺伝学について学んだ。基本的な知識は日本で学んでいたことも多少あった。講義と並行して個人で進める研究課題があり、私は受粉媒介者についてのレポートを作成した。英語で文献調査をしレポートにまとめるというのは初めてだったため手間どったが、教授達の温かい手助けのおかげで英語によるレポートの書き方を学ぶことができた。コースの最後に国立公園内での３日間の合宿があり、そこではキツツキの観察や natur という自然学習施設の訪問、夜のフクロウ観察などがあり実践的な授業であった。合宿の最後には個人レポートに関するプレゼンがあり、また後日筆記テストもあり長くて中身の濃い授業であった。

・Plants structure and function (Fail)
植物の構造と機能に関する分類学の授業だった。コースはレクチャー、自主グループ研究、インターンシップの３つのパートから構成されており、レクチャーでは植物の構造や部位の基本的な名前やその発生過程を学習した。グループワークでは植物園訪問の際に１つ題材とする植物を選び、その構造や機能についてのちに電子顕微鏡を使って観察したり文献調査を行ったりした。レポートを作成しプレゼンも行った。コースの終盤には５日間にわたるインターンシップが用意されており、私は Naturhistoriska riksmuseet（自然歴史博物館）で就労体験を行った。インターンシップでは植物の標本を作ったり、標本室で仕分けやネット上のデータベースへの登録を行ったりした。自分の勉強している分野と実際の仕事を結びつけて考えられるとても良いコースだった。

・Basic swedish2 (7.5 credits G)
基礎スウェーデン語２のコースで、スウェーデン語１とは違い授業はすべてスウェーデン語で行われた。課題としてエッセイやスウェーデン語の本が与えられ読み、書きについてはスウェーデン語１と比べて、よりしっかりと勉強した。日本人にとってはリスニングや語彙が難しかった。

ウプサラ大学での履修方法については記述するのは困難なので質問があれば連絡ください！

②授業を受けるにあたって、心掛けていたこと、どんな努力や工夫をしていましたか？
私の英語力では授業内容の１００%を理解することは無理だったので大まかな内容と要点をしっかりと理解するようにしていました。疑問に思った点などは教授や友達に直接聞くようにしていました。レポートなどは、大学で留学生ための英語でのレポート添削を利用できるようになっていたためそこを利用して、academic report の英語での書き方を学びました。

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？
いちばん問題になったのは英語力だったと思います。日常会話はふつうにできてもディスカッションになると思うように話せなかったり、セミナーの予習のような専門的な記事だと書いてあることの意味が理解できなかったりというようなことがよくありました。日本とは違った視点から問題に目を当てているというのも理由の一つだと思いますが、自分の専門分野については英語をよく理解しておく必要があると思います。日本人だったら誰でも電子辞書を持っていると思うので、授業には常に持参してわからない語句はその場で調べるようにしていました。

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下さい。
ウプサラは人口の大半が学生といった大学生のための街。安全で自然も多く過ごしやすい雰囲気です。大きい街ではないため自転車さえあればどこでも行けます。大学は自由が効くところが多く自分に合った方法というものを尊重してくれることが多いように思えます。交換留学生だけでも７００人ほどいて国際色豊かな街です。

②大学のネット環境、施設、周辺環境など、ハード面について、気付いた点があれば教えてください。
大学内ではどこでも wifi が使え、部屋では有線でしたがインターネットが使えました。ネットは速くて快適でネット環境について不便を感じることはあまりありませんでした。MAC の人はパソコンとケーブルのアダプタが必要なので事前に用意して持っていくといいかも！

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（具体的にお願いします）？
一番仲良くなったのは日本に興味のあるスウェーデン人です。Uppsalingo という language exchange のようなイベントに毎週参加してそこでの交流を通して知り合った学生と一番仲良くなったと思います。その他にモ facebook で swedish-japanese というウプサラにいる日本人と日本に興味のあるスウェーデン人とのグループを作りそこでイベントなどを企画していました。

④余暇の過ごし方（授業後、長期休暇など）について教えてください。
授業のないときは友達とカフェに行ったり、夜ご飯を作りあったり、誕生日パーティーをしたりと、何人かで集まってごはんのあとに話すというのが多かったと思います。また nation(学生によって経営されるカフェ兼レストラン兼クラブ etc)でのイベントも頻繁にあったので友達を誘って行くのも定番でした。長期休暇というほどの長い休みはありませんでしたが週末や授業のない日を使ってヨーロッパ内の他の国に遊びに行くのもアジア人ならではの楽しみ方だと思います。

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？
スウェーデンは衛生面でも安全な国なので特に注意していたことはありません。冬に雪が積もっているのに無理して自転車をこがないこと、体温調節のできる格好をするくらいです。冬は暗いせいで鬱になるという話も聞きますが、これは部屋に引きこもっていると本当に気が滅入りそうになるので寒くても暗くても誰かと話をしたり、遊びに行ったり、積極的に活動するといいと思います！

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。
一度体調を崩し病院に言った結果胃炎だと診断された。しかし薬などは薬局で購入することを進められ診察だけだったためかお金は一切取られなかった。（スウェーデンは医療費が無料なのでそのせいかも？）

③加入した保険の種類について教えてください。
□派遣先大学が用意した「キャンパス保険」への強制加入
＊キャンパス保険でカバーされない部分は、個人保険に加入も含む
□個人の保険のみ
■キャンパス保険と個人の保険の二重加入

④留学するにあたって、予防接種は必要でしたか？
□はい（種類：●●）　　■いいえ

Ｆ.住居、食事、マナーなどについて

①留学中の滞在先は？
■寮　　□下宿　　□アパート　□ホームステイ　□その他（　　）
何人部屋でしたか？　　（１）人
男女共同で１フロアに７人が住むという寮だった。キッチンとシャワーはシェア。

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。
スウェーデン人は日本人と同様にシャイなので友達になりたかったら自分から話しかけなければいけません！最初さえ乗り越えればみんな心優しく接してくれます。またスウェーデンでは人の部屋に上がる際くつを脱ぐのも習慣なので人の家にお邪魔するときは聞いたほうがいいと思います。

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。
＊持参するとよいもの
・文化紹介するものとして浴衣を持って行ったのは正解だと思った。友達に着せてあげたりしてとても好評だったし、自分もパーティーの時など使用することができました。
・コンセントのプラグは C だった。いくつかネットサイトに「C または…」と記載があるのを見ましたが C だけで大丈夫だと思います。
・日本食！スウェーデンでは外食は高いので友達と夜遊ぶときはほとんど一緒に料理でした。お互いの国の料理を作りあう機会は本当に多く、簡単に作れる日本食をリピートしていました。ちらしずしの素やカレールー、粉末のだしなどは重宝します。
・日本語の旅行ガイド
ネットなどでも観光情報は調べられるが本のほうがやはり見やすいし書き込むこともできるので便利です。図書館などに英語のものならおいてありましたが日本語のほうが慣れているし日本人の好みに合った所が載っているのでおすすめです。

持参しなくてよいもの
・しょうゆ…スーパーに売っています。味も日本のものと同じです。

④参考となる留学先国の情報（出版物、web サイト）を教えて下さい。

http://www.jasso.go.jp/study_a/oversea_info_swe_a.html
地球の歩き方　北欧

G.留学費用について
①差し支えなければおおよその額を教えてください。*内容の費目は自由に変えてください。

内容	金額	内容	金額
渡航費	往復で１５万円	食費	約８０００円/月
保険代	１１か月１０万円		
住居費、寮費	約４万/月		

②奨学金はもらっていましたか？
■はい　（奨学金名：　JASSO　支給額：　　月８万円）　　□いいえ

②金銭面で困ったことやアドバイスがあれば、教えてください。
JASSO の奨学金の給付を受けていたので日常生活では金銭的に困ることはありませんでした。ただスウェーデンは物価の高い国なので奨学金がなかったら金銭的負担は大きかったと思います。特に１２月に日本で選挙があり、政府の政策が変わった後は円の価値が下がったために奨学金も目減りしたので少し節約を心がけるようになりました。

F.今後の進路や目標、就職活動について

①交換留学の方へ・・・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（　　）

①'短期留学の方へ・・・交換留学への応募を検討していますか？
□はい　　□いいえ　　□考え中

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。
留学以前は自分の興味が自分ではっきりとよくわかっていなくて、農学部で勉強していることに関連した仕事に就きたいのかそれとも国際交流や支援を中心にやっていきたいのか自分でも見定めている途中でした。海外で働きたいのか、日本で働きたいのかさえも自分でよくわからず自分が何にどこまで興味があるのかわからなかったというのが留学前の状況でした。
留学中に世界の様々な人々と交流して、自分は日本を中心に、世界と関わること（日本に興味のある外国人との交流だったり、日本を世界にアピールすることだったり）が好きだと実感し、それを主軸に将来を考えられるようになったのは自分にとって大きな変化でした。

③留学中に就職活動を行いましたか？
□はい　　■いいえ
「はい」の場合は、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

F.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。
留学先を離れる前は帰りたくないという気持ちが強かったのですが、帰国後も刺激が大きく帰るまでが留学じゃないのだという印象が今の時点では大きいです。日本というずっと生きてきた環境とは違う地で生活することで、何が自分にはできるのか、向いているのか、好きなのかなど本当の自分を見つめるためのいい機会であったとも思います。

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？
日本に対する見方が大きく変わったというのが一番です。これは実際に自分でも予想していなかったので帰国後に驚いたのですが、スウェーデンに着いたときより帰国したときのほうがカルチャーショックを受けました。今までは日本と比べた世界の国々とう視点で世界を見ていましたが、帰国後は客観的に日本という国を見つめ、今まで考えたことのないような視点で日本を見るようになりました。なかでも留学前は、政治や福利厚生などにはあまり興味がありませんでしたが、スウェーデンにいるうちに自然とそのような点に目が行くようになり、帰国後に家族や友人とも話をしているうちに今まで深くは考えてもみなかった問題に興味を抱く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。
留学して得られるものは留学前に自分が予想しているものだけではありません。自分が予想もしえないような成果や収穫物が待っていると思います。行ってみたいとわからないこと、感じてみないと得られないものばかりです。ぜひ日本の外に出て貴重な体験をしてきてください！
またウプサラ大学への留学生は私たちの年（２０１２年）が初めてだったと聞いています。力になれれば嬉しいので何か質問などあれば気軽にどうぞ＾＾

以上

留学帰国報告書

記入日：2013 年 6 月

留学先大学名（国）：　ウプサラ大学（スウェーデン）
所属：　教育学部／研究科　人間発達科学科／専攻　4 年
留学期間：　2012 年　9 月　3 日　～　2013 年　6 月　9 日　名大　3　年次に留学）

【留学に至った経緯について】

・留学しようと思ったのはなぜですか

最初は、日本と全然違う国の文化に触れてみたいとか、英語力を伸ばしたいとか、簡単な理由から留学を考え始めた。それから留学するなら留学先でも自分の専攻分野を学びたいと考えるようになり教育先進国での留学を希望するようになり、またスウェーデンの文化や価値観に興味を持ち始め、スウェーデン留学を決めた。

・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

入学当初から漠然と留学を考え始め、英語の勉強や留学先を具体的に考え始めたのは一年半前でした。

・留学する大学（短期プログラムの場合はそのプログラム）を決めた理由は何ですか

私の専攻分野においてスウェーデンが成功事例として有名であり、スウェーデンの協定先で教育学部があるのは留学先の大学だけだったから。その大学について調べてみたところ、歴史的にも国際的にもすばらしい大学だということがわかり、応募した。

【大学生活について】

・現地の雰囲気や大学の校風について教えて下さい

大学都市であり、安全で緑も多くとても住みやすい。スウェーデン人の大学生はほぼ全員一人暮らしをしており、寮暮らしも多いので、留学生だけでなくふだんからスウェーデン人と関わる機会がある。

・留学先で履修した科目とその時間数、形態、履修方法などについて教えて下さい

スウェーデン語、英語、教育学を受講した。理系・文系、学部生・大学院生によって異なるようだが、文系学部生の授業は週に合計 3 日、各 2～3 時間程度。講義より課題メインで、講義もディスカッションが多かった。

・勉強についてのアドバイスをお願いします

図書館が広くて充実しているので、勉強が捗りました。

・コンピュータ、インターネット使用環境について教えて下さい
寮では自室でインターネットが使える。大学はもちろん、街中でも無料 wi-fi が通っている場所がかなり多い。

・留学前の単位取得などに関してアドバイスをお願いします（例えば、教職希望の学生は実習の時期をどのように調整したか、など）。
もともと留年することを考えていたので、コツはわからないが、留学用の奨学金には名古屋大学での成績が必要となることを頭に置いておくとよいかもしれない。

・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（具体的にお願いします）
最初にあるオリエンテーションに積極的に参加し、そこで友達を作る。お互い友達を紹介し合って行けば、たくさんの人と知り合える。またスポーツなどアクティビティをするとよい。

・大学生活についてその他
最初は疲れるかもしれないが自分の持っている社交性を使い果たすくらいの勢いで多少無理をするくらいで過ごしても、よい友達がたくさん作れれば、後悔はしないと思うし、苦労以上の価値があると思う。

【健康・医療関係】
・健康管理あるいは衛生面について注意すべきことは何でしょうか
ヨーロッパは乾燥するので、冬や風邪気味のときにはマスクがあればよかったと思う。ヨーロッパには売っていないので。

・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
風邪以外の病気にかからなかったので、病院には行ったことがありません。

【普段の生活について】
・寮・下宿など住居について困ったこと、気をつけることは何でしょうか
寮の冷蔵庫やキッチンの棚から食材を盗まれた。ただこれはスウェーデンではかなり珍しい話で、その人が引っ越してからは二度と起こっていない。

・食生活についてアドバイスをお願いします
たまに日本食が恋しくなったが、しょうゆやお米は普通のスーパーで買えた。よく寿司を作ってほしいと外国人の友達にお願いされたが寿司酢は高いので、酢飯のもとなどを持

ってこればよかったと思った。だしもあるとかなり便利。緑茶のパックを持っていったのがよかった。

・服装についてアドバイスをお願いします

留学中に大都市などに旅行したとき、あまり目立たない服装をすることを心がけていた。アジア人は外見から一目で現地人ではないことがわかる上、特に日本人はスリに狙われやすいと言われているため。

・習慣の違い、マナー、対人関係、犯罪などのトラブルで注意すべきことは何でしょうか

日本のまんがやアニメが海外でも人気なためか、日本やアジアはヨーロッパと違う文化を持っているということがすでに認識されているため怖がり過ぎずに、わからないことは聞いたり、間違ったときは謝って、少しずつ学んでいけば大丈夫だと思う。

・日本から持参するとよいと思われるもの、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

上記に挙げたように、酢飯のもと、だし。また、薬や箸や、現地で仲良くなった友達に渡せるような餞別。英語で日本文化が紹介されている本や、筆ペンが、日本を説明する時に便利だった。あとはクレジットカード、キャッシュカード、パソコンなど。

・参考となる留学先国の情報（出版物、web サイト）を教えて下さい

JASSO のサイトや、留学経験者の個人ブログなど。

【就職活動について】

・留学先からどのように就職活動を行いましたか？（具体的なエントリー、一時帰国の時期など。海外留学生用の就職活動を受けた人はそれに関する情報もお願いします）

インターネットからの情報がメインだったが、あまり具体的には始めていない。

・就職活動の際、留学経験がどのように影響しましたか？（できればプラス・マイナスの両面）

【最後に】

・留学したことで何がどのように変わったと思いますか

まだ帰国直後で考えはまとまりきっていないのだが、留学を通じて自分のことがよりよくわかったし、いろいろな価値観に触れ物事をより多角的に見ることができるようになったと思う。また外国で一年間暮らしたことでなにかしら自信がついた。スウェーデンは私にとって第二の故郷であり大好きだが、不思議なことに、日本がより好きになった。

・留学を終えての感想を教えて下さい

留学は何にも代えがたい価値ある経験だが、誰にでも与えられた経験ではない。留学に行かせてくれた家族、留学に関する手続き・相談などでお世話になった海外留学室、奨学金支給により支えてくださったJASSO、日本の教授や友達に感謝でいっぱいです。

・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

留学が初めての人ならだれでも不安はあると思います。でも覚悟と勇気があるのなら、ぜひ留学に行くことを勧めたいです。海外生活は将来いつでもできるかもしれないけれど、若くて吸収力とエネルギーのあるうちに、学生という保障された身分のうちに、行くのがベストだと思います。留学で学べることや留学の価値は人それぞれですが、私の留学仲間もみな留学して良かったと言っています。また名古屋大学海外留学室の職員の方々は頼れる方ばかりなので、一度話を聞きに行ってみてもいいかもしれません。

以上

鵜飼　真貴子さん　環境学研究科　都市環境学専攻

✈スウェーデン王立工科大学（スウェーデン）へ M2 年次に留学
交換留学プログラム（2012.08－2013.05）

❤交換留学は、自らの専門分野をもっと好きになり、視野を広げる最適の機会です。同じ専門分野にいる仲間がどのように考えているかを知ることは、私にとって大きな刺激となりました。

●留学を志したきっかけ

建築物の環境負荷低減のための技術や制度に興味があり、学部四年次から再生可能エネルギーの研究を行っています。専門性をさらに高めるために、環境先進国の大学で最先端の研究に直接接したい、また環境政策や国民の環境配慮意識の現状を学びたいと思い留学を決意しました。以前から留学してみたいという気持ちがありましたが、どこか夢物語のような気がして学部時代は留学に至りませんでした。しかし院試が終わった頃から、留学について真剣に考えるようになりました。

●大学や国を選んだ理由

「持続可能な発展」に関して世界的にリードしている国で、持続可能な建築設備や都市計画を学びたかったからです。スウェーデンは一般的に冬が厳しいとされていますが、気温に関してはあまり恐れることはないと思います。公共交通が発達しているので、外で時間を過ごす時間は少なく、建物内は地域暖房が整備されています。また公用語はスウェーデン語ですが、どこに行っても英語はしっかりと通じます。

●講義や勉強で心掛けていたこと、大切だと思うこと

基本ではありますが、課題の背景や目的などをしっかりと把握し、それに関連した本や学術論文を読むことをお勧めします。学校での課題は、グループワークが多く、授業以外でも話合うことがしばしばありました。様々なバックグラウンドを持った学生で編成されるため、話し合いを通じて、他の考え方に気づかされることがよくあります。自分の考えを事前に整理し、発言できるようにすることが大切だと思います。

●留学を終えて感じること＆今後の進路など

現地学生、他国の学生、他大学の日本人留学生など、励まし合いながら、刺激を受け合いながら生活することができて、充実した日々を送ることができました。英語でコミュニケーションを図ることに対して、留学前は恥ずかしい思いが先行し、しゃべることができませんでしたが、今は少し改善されたように思います。現在も英語力を維持するために、友人とメールのやりとりをしたり、英語のニュースなどを聞いたりしています。今後は専門分野をさらに究めたいとのおもいから、進学を考えています。

international dinner

snowman

▶留学を目指すみなさんへ

私は決断するのが遅く、準備もあまりできませんでした。留学したい気持ちがありながら、なぜ準備をしなかったのだろうと後悔しています。少しでも悩んでいる方は、一歩ずつでも準備をするといいと思います。

▶留学前の準備

応募の半年ほど前から、参考書を購入し、TOEFL 対策を始める。苦手なライティングは、留学経験のある先輩に頼んで、添削をしてもらった。
－TOEFL 受験回数：3 回

▶留学前の渡航経験

イギリスに 3 週間（高校時代に学校から参加、大学で他国の高校生と一緒に英語を学ぶ）

▶履修科目

- Natural Resource Management
- Renewable Energy Technology
- Strategic Environmental Assessment
- Sustainable Buildings
- Sustainable Rural and Urban Development
- Urban Infrastructure
- Swedish Society, Culture and Industry
- Technical English

▶余暇の過ごし方

ショッピング、街歩き、旅行など

▶滞在先

寮（一人部屋、トイレバス付）
共同キッチンで、お弁当を作り学校に持参することが多かった。

▶留学にかかった費用

生活費：3300SEK/月
住居費：2000SEK/月
奨学金：なし

▶おすすめの場所

ゴットランド島のヴィスビー
映画「魔女の宅急便」のモデルとなった街と言われている。

留学帰国報告書

記入日：　2013 年　8 月

留学先大学名（国）：スウェーデン王立工科大学　（スウェーデン）

所属：　環境学　研究科　　都市環境学専攻　修士２年

留学期間：　2012 年　8 月　1 日　～　2013 年　5 月　31 日　名大修士２年次に留学）

【留学に至った経緯について】

・留学しようと思ったのはなぜですか

交換留学を志した理由として、国際性を身につけること、視野を広げること、専門分野の知見を深めることがあげられます。英語環境に身を置くことで語学力を高め、また、積極的に現地の人々や他の留学生と交流することでコミュニケーション能力を向上させることが一つの目的です。交換留学では、自分の意見を述べるだけでなく、他の学生の意見を聞き、ディスカッションを通して、相互理解や友好を深め、国際的な精神を形成したかったからです。また、私は建築物の環境負荷低減のための技術や制度に興味があり、学部四年から再生可能エネルギーの研究を行っています。この分野における日本の技術は一定の評価を得ていますが、北米・ヨーロッパではさらに研究が進んでいます。自分の専門性をさらに高めるために、環境先進国の大学で、最先端の研究に直接接することが重要だと考え、また、それらの国の環境政策や国民の環境配慮意識の現状を学ぶことも必要だと考えたため、留学を決意しました。

・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

留学したいと決断した時期が遅かったため、英語等の準備は応募する半年ほど前から始めました。それまでは 1 年に 1 回程度 TOEIC を受験したり、学校の英語の授業を取ったり、英語の論文を読んだりしていました。ただ、リスニングやスピーキング、ライティングは十分に準備することができなかったので、留学初期はとても苦労しました。

・留学する大学（短期プログラムの場合はそのプログラム）を決めた理由は何ですか

スウェーデンは持続可能な発展というものに対して、世界的にリードをしています。私は持続可能な建築設備や都市計画に興味があったので、スウェーデン王立工科大学を選びました。

【大学生活について】

・現地の雰囲気や大学の校風について教えて下さい。

スウェーデン王立工科大学は多くの留学生（交換留学生や正規留学生）を受け入れており、様々な国の方がいます。しかしヨーロッパ圏の留学生が多かったように思います。学部の授業は多くが現地語ですので、交換留学生は日本で学部生であっても修士の授業を取る事が多かったようです。スウェーデンはスウェーデン語を母国語としていますが、どこに行っても英語がしっかりと通じます。日常生活では困る事はありませんでした。

写真は大学内の写真です。冬は閑散としていますが、春になればみんな外でお昼を食べたり、日光浴をして、太陽がたくさん浴びることのできる時期を楽しんでいます。

・留学先で履修した科目とその時間数、形態、履修方法などについて教えて下さい

（1） 履修方法

履修方法は一貫しており、学期が始まる 1 か月程度前に、現地留学コーディネーターに取りたい授業のコード等を指定の用紙に記入して提出します。学期が始まると、大学の履修や時間割、成績等が閲覧できる個人ページにアクセスして、登録をします。もし、履修を変更したい場合は、コーディネーターに連絡をして、取りたい授業をページに追加してもらいます。インターネット上で登録をしないと、授業を取る事ができません。またテストに関しても、同様にテスト 3 週間前程度から、期末テストのために登録をしないとテストを受けることができません。

言語クラスに関しては、申込締切が早いので注意が必要です。

（2）履修科目とその内容等

1	Natural Resource Management	講義:15hr ラボ:36hr
	この授業は、午前中に講義を受けて、午後にグループワークをするものでした。GISを使用して、GISの基本的な使用方法や対象エリアに対する問題解決方法、エコビレッジの適合性評価等を行った。	
2	Renewable energy Technology	講義:34.5hr Quiz:2回 Study visit:1回
	この授業は、学部外の授業で、講義がほとんど。太陽電池、風力、バイオマス等の分野別で授業が行われ、それぞれの分野の宿題と選択式のテストを受け、期末試験を受けるというものだった。	
3	Strategic Environmental Assessment	講義:24hr ラボ:21hr ウォークショップ:12hr
	この授業は、講義とラボで構成され、講義ではストックホルムの現在ある再生可能都市に向けての資料を読み、再生可能都市になるにはどのような筋道が必要か、どういった手法でどう評価するか等をグループで考え、最終レポートおよび発表をする。また、それに加え、ラボではGISを使用して、GISの限界を考察したり、どのように都市となる候補を選出するかをsuitabilityとともに計算し、視覚化した。	
4	Sustainable Buildings – Concept, Design, Construction and Operation	講義:16hr ラボ:21hr Study visit:1回
	前半に講義、後半に実習で、実習は2人で行った。対象建物の熱負荷計算だけでなく、負荷が大きいところに対してどのような対策を講じるかを最終レポートとして提出し、期末試験を受けた。	
5	Sustainable Rural and Urban Development	講義:43hr
	授業の中心は講義。しかし、4人のグループに分けられ、最終レポートの作成と3回の宿題があった。宿題は、指定された論文や本、または関連書籍を読み、質問に答えるという形式。最後には、グループでの10分間の発表があるが、授業に期末試験はなかった。	
6	Swedish Society, Culture and Industry in Historical Perspective	講義:12hr セミナー:2回 excursion:2回 映画:2回
	講義では、様々な分野の先生方が講義をされ、セミナーではグループ別にディスカッションを行い、レポートを作成。選択式の期末テストと個人の最終レポートがあった。	
7	Urban Infrastructure	講義:22.5hr study visit:1回
	主に講義で構成されるが、グループで一つトピックを決めて、最終レポートとプレゼンを行う。また、講義の中でもグループディスカッションやロールプレイングディスカッション等を行った。	
8	Swedish 1, Elementary level	
	この授業は8月1日から3週間行われました。平日9時から13時までの授業です。宿題等を行い、最後にリスニングや文法、作文のテストが実施された。	
9	Technical English B1	講義:hr Quiz:2回
	文法や単語を学び、指定テキストによって各自復習する。それ以外にも、レポート(800字以上)や、個人でのプレゼンがある。隣の学生とグループになり、二人で話す機会が多い。	
10	Technical English Intermediate	講義:52hr Quiz:2回
	この授業は、前期にB1を履修し合格して生徒及び事前試験にてある得点以上の生徒が履修できる。学習する単語数が多くなり、また内容も難しくなる。グループディスカッションが毎回あり、スピーキング能力や文章をまとめる力を養う。課題は、レポート(1000字以上)のほかに、グループでの発表及び個人の発表がある。どちらも、工学的、技術的なトピックであり、その後に質疑応答がある。	

・勉強についてのアドバイスをお願いします

基本ではありますが、課題の背景や目的等をしっかり把握し、それに関連した本や学術論文を読むことをお勧めします。学校での課題は、グループワークが多く、授業以外でも話合うことがしばしばありました。様々なバックグラウンドを持った学生で編成されるため、話し合いを通じて、他の考え方を気づかされることがよくあります。自分の考えを事前準備を行うことで、発言できるようにすることが大切だと思います。

1 年間は 4 つのピリオドで構成（2 セメスター制）されており、それぞれが 2 か月程度あります。1 セメスターで取得すべき最低単位数は 30 credits で、1 つの授業の単位は多くが 7.5 credits です。授業自体はそこまで多くないですが、宿題やそのための読書、問題提起等、授業以外で行う作業も多いため、計画的に行うことをお勧めします。また、学術論文等が期末試験の問題になることもあるため、一度読んで満足するのではなく、最後復習するときのために、要約や重要な箇所を自分の言葉で書いておくことをお勧めします。

・コンピュータ、インターネット使用環境について教えて下さい

大学には、大学敷地内で使える Wi-fi があり、アカウントさえ作る事ができれば、どこでも使用することが可能です。また、パソコン教室も多く存在しました。また、学内のプリンターは、枚数に制限がありますが、使用することが可能です。図書館にはスキャナもありました。したがって、学校ではコンピュータ関係で困る事はありませんでした。また、市内には 7－eleven や Pressbyran というコンビニエンスストアがあり、無料の wi-fi を提供していますので、市内でも困るということはほぼありませんでした。

携帯については、スウェーデン王立工科大学のほうから、交換留学生に対して SIM カードが提供されます。プリペイド式 SIM であり、SMS や電話だけのプラン、インターネットのプラン等、細かく分けられていますので、自分に合わせて選ぶことが可能でした。

・留学前の単位取得などに関してアドバイスをお願いします（例えば、教職希望の学生は実習の時期をどのように調整したか、など）。

私は、修士 2 年の夏から留学をしたので、修了に必要な単位はほぼない状態で留学しました。（修士論文執筆だけを残して留学しました）

・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（具体的にお願いします）

スウェーデン王立工科大学では、8 月にスウェーデン語の授業をとることができます。この授業は毎日朝 9 時から 13 時まであり、事前に 20 人程度のクラスに分けられます。8 月と

いう時期は多くのイベントが開催されることもあり、このクラスの中でイベントに出かけたりして交流を図りました。

大学の授業に関しては、私が受けたほとんどの授業が、グループワークがあり、最後にプレゼンテーションをするというものでした。グループは先生が生徒のバックグラウンドを考慮して構成する場合と、友人同士でという場合がありました。このグループワークは授業時間内で終わることはまずなく、別日に日程を調整して話合いをし、課題を進めていました。その中で、同じ寮に住んでいる方や、共通のお友達を通して仲良くなっていきました。

スウェーデン王立工科大学には、言語学部はないのですが、language communication という組織があり、そこで英語が母国語である先生に Technical English の授業を受けることができます。私はその英語を取っていたので、ほぼ同レベルの生徒たちと一緒に授業を受け、グループワークを通じて仲良くなることができました。また、図書館では毎日昼の時間に language café というのが開催されていて、英語・日本語・スウェーデン語・ドイツ語・イタリア語・フランス語等が曜日別に設定されていました。私は日本語と英語の café に参加をし、そこで現地学生と交流をしていました。ほかにも、Tandam partner 制度があり、母国語を教え合う制度です。スウェーデンの学生はとても英語が堪能ですので、（英語圏の留学生が少ないということもありますが）私はスウェーデン出身の男の子と週 1 回 3 時間程度教え合っていました。

・大学生活についてその他

スウェーデンは冬が厳しいとされていますが、気温に関してはあまり恐れることはないと思います。公共交通が発達しているので、実質外で時間を過ごす時間は少ないです。また、建物内は地域暖房が整備されているので、問題はありません。ただ、12・1 月は、太陽を見られる日が少なく曇りがちであるため、少し悲しくなりますが、その分ウィンタースポーツもしないで発達しているので十分楽しめると思います。

【健康・医療関係】

・健康管理あるいは衛生面について注意すべきことは何でしょうか

スウェーデンでは、衛生面に関して特に注意すべき点はあまりありませんでした。ただ、学生寮は日本のように、退出者毎に業者が消毒することはなかったので、ベッドバグには、気を付けてください。

また、水道水に関しては、そのまま飲んでも大丈夫です。

・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
なし

【普段の生活について】
・寮・下宿など住居について困ったこと、気をつけることは何でしょうか
上でも述べたように、ベッドバグには気を付けなければいけません。ベッドバグがいる場合には現地の accommodation office に連絡を取り、業者が消毒等してくれると聞きました。学生寮ですので、新入生が入る 8 月や 9 月は、寮の中で多くのパーティーが開催されています。ドラッグ等の心配（スウェーデンはドラッグの使用等を厳しく禁止している）はないと思います。しかし、酔っ払っている人が多くいるので気をつけて下さい。

・食生活についてアドバイスをお願いします
ストックホルムにはアジアンマーケットのほかにも、日本人経営のお店があります。もちろん価格は高いですが、たいていの食材は購入可能です。醤油はどこのスーパーでも置いてありました。

スウェーデンはヨーロッパの中でも物価が高い地域です。したがって、学校の日はできるだけ毎日お弁当を作っていきました。お弁当を持ってきている学生も多く、学内にはたくさんの電子レンジが配備されていて、寒い冬でも暖かいお弁当を食べることができます。学校の近くには、学生割引の効くレストランが何軒かあります。しかし、メニューが豊富ではないので、飽きてしまうと思います。

・服装についてアドバイスをお願いします
現地学生によれば、私が留学した 2012 年の夏は冷夏で冬も寒かったそうです。夏でも夜は冷え込むため、パーカーを欠かさず持っていました。また、冬はコートを含め 5 枚程度着ていました。ウールのセーター等がいいと思います。建物内は地域暖房が配備されているため暖かく、困る事はありません。寮の部屋に関しては、地域暖房が配備されています。また個人でできる対策としては、厚手のカーテンをすれば外気からの冷気は相当防げると

思います。また、それでも寒いと感じる場合には、2500 円程度でラジエーターを購入することができます。

・習慣の違い、マナー、対人関係、犯罪などのトラブルで注意すべきことは何でしょうか
スウェーデンは治安が比較的いいところだと思います。私自身がトラブルに巻き込まれたという経験はありません。しかし、他大学の日本人学生が地下鉄に乗っている間に iPhone を掏られたと言っていたので、油断はしないほうがいいと思います。
また、金曜日と土曜日は、多くの人が飲みに出かけます。24 時間地下鉄は運行しますが、酔った方も多いので、遅くなった場合には知り合いの男子またはグループで帰った方が安全だと思います。

対人関係において、トラブルになったことはありません。

・日本から持参するとよいと思われるもの、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
日本から持参してよかったものは、やはり薬です。いつどこで腹痛に襲われたり、発熱するかわからないので、最低限の自分に合った薬を持っていくことをお勧めします。また、英語漬けの毎日で活字が恋しくなることがありますので、気分転換にも自分の好きな文庫本等を持って行くといいかと思います。

持っていく必要がなかったものは、研究資料です。忙しいのと、近くに相談できる教授がいないため、まったく進みませんでした。

・参考となる留学先国の情報（出版物、web サイト）を教えて下さい
スウェーデン王立工科大学(KTH)公式サイト
http://www.kth.se/en
スウェーデンの地元のニュースサイト（英語版）
http://www.thelocal.se/

【就職活動について】
・留学先からどのように就職活動を行いましたか？（具体的なエントリー、一時帰国の時

期など。海外留学生用の就職活動を受けた人はそれに関する情報もお願いします）
就職活動は一切行いませんでした。
それは、スウェーデンでの大学生活に専念しようと思ったからです。

・就職活動の際、留学経験がどのように影響しましたか？（できればプラス・マイナスの両面）
私は現在、進学しようと考えているため、残念ながら就職活動についてのアドバイス等はできません。

【最後に】
・留学したことで何がどのように変わったと思いますか
まず、英語でコミュニケーションを図る事に対して、留学前は恥ずかしい思いが優先し、しゃべる事ができませんでした。今は少し改善されたように思います。今はそれをなるべく保つために、友達に頻繁にメールを送ったり、授業で紹介してくれた英語で聞けるニュース等を聞くようにしています。

・留学を終えての感想を教えて下さい
この交換留学は私にとって、とても貴重な時間となりました。現地学生、他国の学生、他大学の日本人留学生等、励ましあいながら、刺激を受けながら生活をすることができて、とても充実した日々を送ることができました。スウェーデンという英語圏ではない国ではありましたが、英語で生活することができて、自分の能力を知ると同時に、これからの英語でのコミュニケーションをする意欲にもつながりました。

・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
私は決断するのが遅く、準備もあまりできませんでした。前々から留学してみたいという気持ちがありながら、どこか夢物語のような気がして避けてきました。しかし、今では、なぜその気持ちがありながらしっかりと準備してこなかったのだろうと後悔しています。
少しでも、悩んでいる方は、一歩ずつでも準備をしているといいと思います。
交換留学は、自らの専門分野をもっと好きになり、視野を広げる最適の機会だと考えます。
留学を考えているみなさんも、単に英語を学ぶだけでなく、同じ専門分野にいる仲間がどのように考えているのかを知るいい刺激にもなりますので、ぜひ一歩を踏み出してみて下さい。

後藤菜々さん　教育学部　人間発達科学科

✈コペンハーゲン大学に 3 年次に留学
交換留学プログラム（2012.08－2013.06）

❤言語の上達はもちろん、違いを受け入れる寛容さや、新しい環境に積極的に飛び込む大胆さが備わったと思います。

写真上：憧れの可愛らしい街「ニューハウン」
写真下：語学研修のクラスメートと先生

▶留学を目指すみなさんへ
同じ留学でも、国や大学によって留学生活は全く違うものです。自分らしい留学を目指して、留学先をよく考えることが必要です。ぜひとも自分らしい「留学」を経験してください。

▶留学前の準備
２年次の４月ごろから、TOEFL や協定校について調べ始めた。英語の勉強は、大学や留学生センター主催の授業に参加したことが、役立った。問題集をひたすら解いて、復習を何度も行った。
－TOEFL 受験回数 5 回

▶留学前の渡航経験
オーストラリア（語学研修/名大短期研修で１年次に参加）

▶履修した科目
心理学部の授業、留学生向けのデンマーク語の授業、デンマーク文化に関する授業、また他学部の留学生向けの授業などを履修

▶余暇の過ごし方
旅行、ファームステイ、カウチサーフィン、スポーツなど

▶滞在先
寮（シェアハウス式）、寮生活は楽しくてお勧め、大学には“世界で一番クールな学生寮”がある

▶留学にかかった費用
生活費：４万円前後/月
寮　費：５万円前後/月
その他：渡航費、旅行など
奨学金：8 万円/月（JASSO 給付型）

●留学を志したきっかけ

１年次にモナシュ大学の短期留学プログラムに参加し、「毎日があまりにも充実し、楽しさに感動！」したこと、また長期留学を目指す仲間と出会ったことから、交換留学を真剣に考え始めるようになりました。以前から留学に憧れており、名大の国際交流イベントに参加したり、留学生と英語を話す機会を見つけたりしながら、少しずつ留学に向けて準備をし、モチベーションを維持していました。

●大学を選んだ理由

大学を決めるにあたって、留学から帰国した先輩方のお話を聞くことを心掛けていましたが、中でもコペンハーゲン大学から帰国した先輩のお話がとても魅力的で自分に合っていると思いました。最初は英語圏のアメリカやカナダ、オーストラリアなどを検討していましたが、決め手が見つからず、海外留学室の個別相談でヨーロッパという選択肢もあることを知り、北欧の教育や福祉制度に興味があったことから、応募に至りました。

●大学や街の雰囲気

街、大学、共に自由でリラックスした雰囲気なので、自分のペースで留学生活を送ることができると思います。アメリカなどに比べて、留学先の情報が少なかった分、前例に捉われず自分で開拓できる喜びがあり、私らしい留学になりました。またコペンハーゲン大学には、学期前の 8 月に留学生を対象としたデンマーク語の研修が 3 週間あり、そこで友人を作ることができたので、安心して留学生活を始めることができました。

●授業

授業は週に 1 時間半または 2 時間で、毎週次回の授業の予習のためのリーディングが義務付けられています。リーディングの量がとても多いので、ためないように毎日少しずつ勉強する時間を確保することが必要でした。また勉強以外にも様々なことを経験したかったので、学生が運営する学内のカフェで働くなど、興味のあることはとにかく参加するようにしました。

●留学を終えて感じること＆今後の目標など

辛く大変なこともありましたが、それ以上に楽しいことや貴重な経験ができました。留学は外からの日本や、日本にいたころの自分を俯瞰できるいい機会です。自分の過去や現在を見つめ直し、将来について考えるうえでも、貴重な時間でした。留学を経て、今後の人生をどう過ごすのか、再度ふりだしに戻って考えてみたいと、今は考えています。

留学帰国報告書

記入日： 2013 年 7 月

留学先大学名（国）： コペンハーゲン大学 （デンマーク）
所属： 教育学部／研究科 人間発達科学科 心理学 学科／専攻 3 年
留学期間：2012 年 8 月 3 日 ～2013 年 6 月 30 日 名大 3 年次に留学）

【留学に至った経緯について】

・留学しようと思ったのはなぜですか

以前から国際交流や英語学習に関心があり、１年次に体験したモナシュ大学の短期留学プログラムがとても楽しかったのをきっかけに、長期の留学を考え始めるようになりました。

・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 年次の 4 月ごろから､TOEFL や交換留学の協定校について調べ始めるようになりました。

・留学する大学（短期プログラムの場合はそのプログラム）を決めた理由は何ですか

大学を決めるにあたって、留学から帰国した先輩方のお話を聞くことを心がけていましたが、中でもコペンハーゲン大学から帰国した先輩のお話がとても魅力的で自分に合っていると思ったからです。

【大学生活について】

・現地の雰囲気や大学の校風について教えて下さい

コペンハーゲンは日本以上に安全で、人々も親切で落ち着いた街です。街、大学共に自由でリラックスした雰囲気なので、自分のペースで留学生活を送ることができると思います。

・留学先で履修した科目とその時間数、形態、履修方法などについて教えて下さい

留学先では心理学部に所属していたので、心理学部の授業、留学生向けのデンマーク語の授業、デンマーク文化に関する授業、また他学部の留学生向けの授業などを履修していました。基本的に各授業は週に 1 時間半または 2 時間で、毎週次回の授業の予習のためのリーディングが義務付けられています。

・勉強についてのアドバイスをお願いします
毎週のリーディングの量がとても多いので、ためないように毎日少しずつ勉強する時間を確保することが必要だと思います。

・コンピュータ、インターネット使用環境について教えて下さい
大学内はどこにでも wifi があるので、インターネットにアクセスすることができます。

・留学前の単位取得などに関してアドバイスをお願いします（例えば、教職希望の学生は実習の時期をどのように調整したか、など）。
私は通常の学部の授業のみを他の学生と同様に受講していました。

・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（具体的にお願いします）
8 月に受講した、留学生向けの 3 週間のデンマーク語研修で友人を増やしていきました。その後はクラスメートや、留学生向けのイベントで知り合った学生と仲良くなりました。積極的に外に出て、知らない人にも話しかけるようにすれば、友人はどんどん増えていくと思います。

・大学生活についてその他
私は勉強以外にもさまざまなことを経験したかったので、心理学部の学生が運営するカフェで働くなど、興味のあることはとにかく参加するようにしました。人見知りせず、新しい環境に飛び込むことで、多くの出会いや貴重な経験ができると思います。

【健康・医療関係】
・健康管理あるいは衛生面について注意すべきことは何でしょうか
デンマークは寒く、特に冬は風邪をひきやすいので、風邪をひいたときは無理をせず体を休ませるようにしていました。きちんと休息を取れば、病院に行くほど悪化することもないと思います。

・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
病院へは行きませんでした。

【普段の生活について】

・寮・下宿など住居について困ったこと、気をつけることは何でしょうか

男女混合のシェアハウスのような学生寮だったので、初めは戸惑うことも多かったです。1人暮らしでないので寂しい思いをせず過ごせましたが、人によっては 1 人を好む人もいると思います。寮によって形式はさまざまなので、留学される方は、どのような環境で 1 年間暮らしたいかをよく考えてから申し込みなどをするといいと思います。

・食生活についてアドバイスをお願いします

外食は高いので、なるべく自炊し、健康のため野菜を多くとるように心がけていました。昼食は大学のカフェテリアで食べることも多かったです。夕食は友達と作ると安く、さらに楽しいので良いと思います。

・服装についてアドバイスをお願いします

コペンハーゲンの冬はとても寒いので、ダウンジャケット、ブーツ、帽子、マフラー、手袋が必須でした。また自転車での通学が多かったので、動きやすいズボンでいることがほとんどでした。

・習慣の違い、マナー、対人関係、犯罪などのトラブルで注意すべきことは何でしょうか

コペンハーゲンは基本的にとても安全なので、犯罪やトラブルに巻き込まれることはほとんどないと思います。夜遅くに 1 人で出歩かない、など常識の範囲内で行動すれば大丈夫です。

・日本から持参するとよいと思われるもの、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

冬は特に風邪をひきやすいので、日本の風邪薬があると良いと思います。
電子辞書、パソコン、日本の携帯、カメラ、ドライヤーなどは持参しました。
他のものはほとんど現地で買えると思います。

・参考となる留学先国の情報（出版物、web サイト）を教えて下さい

留学生向けの大学のホームページを参考にすると良いと思います。
http://studies.ku.dk/

【就職活動について】

・留学先からどのように就職活動を行いましたか？（具体的なエントリー、一時帰国の時期など。海外留学生用の就職活動を受けた人はそれに関する情報もお願いします）

今年の冬に就職活動を行います。

・就職活動の際、留学経験がどのように影響しましたか？（できればプラス・マイナスの両面）

【最後に】

・留学したことで何がどのように変わったと思いますか

英語力がつくというのはもちろんですが、それよりも日本の文化や影響の全くない国で 1 年間暮らすという経験が初めてだったので、あらゆる面で違いを受け入れる寛容さや、新しい環境に積極的に飛び込む大胆さが備わったと思います。

・留学を終えての感想を教えて下さい

日本では経験できないことばかりの 1 年間でした。コペンハーゲンには日本人が少なく、さらに日本の影響がほぼ全くないので、もちろん辛く大変なこともありましたが、それ以上に楽しいことや貴重な経験ができました。
留学は外から日本や、日本にいたころの自分を俯瞰できるいい機会です。自分の過去や現在を見つめ直し、将来について考えるうえでも、貴重な時間でした。

・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

留学する前に抱いている「留学」のイメージと、実際の留学は人によって、また国や大学によっても違うものです。何事も実際に経験してみないとわからないことが多いので、自分のイメージする「留学」にとらわれすぎず、興味があるならやってみよう、という心持ちで留学をしてほしいです。
自分の想像以上に、得られるものは多いはずです。ぜひとも自分だけの「留学」を経験してください。

斧田　稔さん　経済学部 経営学科

写真　右：ドイツ人ファミリーの家でクリスマスパーティー。楽器を使ったセッションをしました。　左：ドイツといえばビール！友人達とオクトーバーフェストに行きました。下：サヨナラパーティー。寮の横の芝生にて。

✈フライブルク大学へ４年次に留学
交換留学プログラム（2012.09－2013.07）

❤「今しかできないこと」に挑戦する大切さを知りました。日本では出来ない様々なことに挑戦し、実現することのできた充実の１年間でした。

●留学を志した動機や大学を選んだ理由など
ドイツ経済史を専攻するなかで、書籍を読むだけでは掴み取ることのできないドイツの歴史、文化、経済、そして人間性に直接触れてみたいと強く感じるようになったからです。名大のドイツ協定校の中で唯一の総合大学であること、指導教官からの勧めがあったことなどから、フライブルク大学を選びました。

●ドイツに興味を持ったきっかけ
中学時代に遡ります。私の住む岐阜県大垣市の姉妹都市の一つがドイツにあり、現地から中学生が来日、交流する機会がありました。自分と同じ中学生がとても大人に見えて、「どんな環境で育ったら、こんな風になるんだろう」と驚いたことを今でも覚えています。今振り返ると、その時の経験が高校時代のドイツ留学、そして大学の専攻へとつながりました。

●現地の雰囲気や大学の校風について
フライブルクは赤い石畳と上品な建築物に囲まれた歴史ある地方都市で、街と大学が一体となっています。大学は 1457 年からの歴史を持ち、ゆったりとした環境の中で学生が学んでいます。講義室を授業後に映画館として、学内の食堂を週末にクラブとして利用し音楽を楽しむなど、学生生活を満喫している様子でした。学内の共通語はドイツ語でしたが、他のドイツ国内の大学では英語を共通語として使用している所もあるようでした。

●授業の様子や勉強の際に心掛けていたことなど
授業はすべてドイツ語で、ゼミはプレゼンと議論が中心となります。分からないことがあれば先生の話を遮ってでも質問するなど、学生の学びに対する真剣さは、大いに刺激となりました。授業中は他の留学生やドイツ人の友人と協力し合いながら勉強することを大切にし、レポートなどは、提出前にドイツ人の友人に添削をお願いしていました。

●現地の学生との交流について
授業以外での接点を増やすことを心掛けました。一緒にスポーツをしたり、食事会をするなど、こちらから積極的にイベントを設定し、皆で楽しみつつ、交流を深められるような環境を作っていました。また日々の交流を通して、挨拶と笑顔が非常に重要だということを感じるようになりました。

●留学を終えて感じること＆今後の進路など
物事を色々な方向から見ることの大切さを、身をもって実感した１年間でした。フライブルクに身を置けたことに感謝しています。また大学の専門は経済学ですが、経済と少し距離を置いて、文化や芸術史を学んだことで、物事の背景を深く探る力を養うことができました。今後は「まちづくり」に関わる仕事に就く予定です。日本を外から見る視点を得たことは、日本の良さを再発見し、未来へつなぐために役立つと確信しています。

▶留学を目指すみなさんへ
異国で生活するというだけでも得られるものは大きいですが、せっかくなら日本ではできないことに沢山挑戦し、自分を成長させて欲しいです。これだけは絶対に実現するのだ、という目標を持って留学に望むと、現地での生活にメリハリが着くと思います。

▶留学前の準備
応募の半年前から準備をはじめる。ドイツ語はそれ以前から勉強。
－ドイツ語検定試験２級

▶留学前の渡航経験
ドイツ 10 ヶ月（高校時に留学）

▶履修科目
・ドイツ語（週 3）
・ドイツ文化や芸術のゼミ（週 1）
・近現代芸術史（週 1）
・ワイマール時代の文化と歴史（週 1）
その他、中国語、バウハウスに関するゼミなど。授業開始前に渡航し、ドイツ語の夏期集中講座を受講。

▶余暇の過ごし方
旅行＆写真撮影
旅行中に撮りためた写真で、写真展を開いたところ、新聞社からの取材を受けることとなり、地元紙に掲載された。日本でも写真展を企画中。

▶滞在先
寮（一人部屋、キッチン＆トイレバス付）＊キッチン用品はすべて IKEA で購入

▶留学にかかった費用
生活費：40－70 ユーロ/月
住居費：250 ユーロ/月
奨学金：　なし
＊生活費に食費が含まれる

▶生活の工夫
食材が安いので、日々の自炊を楽しんだ。キロ単位で売っているジャガイモなどは、友人とシェアすると経済的。洗濯は手洗いで節約。

留学帰国報告書

記入日：　　２０１３年　８月

留学先大学名（国）：　　フライブルク大学（ドイツ）
所属：　　経済学部　経営学科　４年
留学期間：　２０１２年　９月　１日　～　２０１３年　７月　２４日　名大4年次に留学）

【留学に至った経緯について】

・留学しようと思ったのはなぜですか

ドイツ経済史を専攻するなかで、書籍を読むだけでは掴み取ることのできないドイツの歴史、文化、経済、そして人間性に直接触れてみたいと強く感じたため。

・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

応募半年前。
ドイツ語の学習はそれ以前から。

・留学する大学（短期プログラムの場合はそのプログラム）を決めた理由は何ですか

ドイツ国内の提携校では唯一の総合大学だったため。
またフライブルク大学との関わりが深い指導教官からの勧めがあったため。

【大学生活について】

・現地の雰囲気や大学の校風について教えて下さい

フライブルクは赤い石畳と上品な建築物に囲まれた歴史ある地方都市。
市内をトラムが縦横無尽に走っており、交通手段には困らない。
大学は１４５７年からの非常に長い歴史を持ち、ゆったりとした環境の中で学生たちが勉強している。
文系のキャンパスは市街地中心部に位置しており、寮からトラムで１０分程度。

・留学先で履修した科目とその時間数、形態、履修方法などについて教えて下さい

前期
・語学コース（週２回、少人数、留学生向け、有料）
・文法、読み書き、会話の練習（週３回、少人数、留学生向け）
・ドイツ文化に関するゼミ（週１回、少人数、留学生向け）
・ワイマール時代の文化と歴史（週１回、大人数、ドイツ人向け講義）
・近現代芸術史（１）（週１回、大人数、ドイツ人向け講義）
・中国学（週１回、大人数、ドイツ人向け講義）

後期
・語学コース（週２回、少人数、留学生向け、有料）
・ドイツ芸術のゼミ（週１回、少人数、留学生向け）
・フライブルク周辺の芸術に関するゼミ（週１回、少人数、留学生向け）
・バウハウスに関するゼミ（週１回、少人数、ドイツ人向け）
・近現代芸術史（２）（週１回、大人数、ドイツ人向け講義）
・ワイマール時代の文化と歴史（週１回、大人数、ドイツ人向け講義）

授業は全てドイツ語。
ゼミはプレゼンと議論が中心。

・勉強についてのアドバイスをお願いします
他の留学生やドイツ人の友人と協力し合いながら勉強するのが重要。
レポート等は、提出前にドイツ人の友人に添削してもらうと良い。

・コンピュータ、インターネット使用環境について教えて下さい
大学構内と大学図書館は wifi 完備。図書館には PC もある。
多くの学生寮は高速インターネット網が整備されており、使用料は寮費に含まれている。
ただし有線のみの接続。寮で wifi を使用したい場合は自分でルーターを用意するか、PC をルーター化するなどの工夫が必要。

・留学前の単位取得などに関してアドバイスをお願いします（例えば、教職希望の学生は実習の時期をどのように調整したか、など)。
できるだけ多くの単位を取得しておくと良い。
単位互換が必要であれば、出発前に担当教諭と話し合っておく必要がある。

・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（具体的にお願いします）
日本への留学経験がある学生や、日本へ留学予定の学生とは、大学主催の交流イベントなどで簡単に知り合うことができる。それ以外の学生とは講義やゼミなどを通じて親しくなった。
私が重視したのは、授業以外での接点を増やすこと。一緒にスポーツをしたり、食事会をしたり、週末に遊びに行くなど、こちらから積極的に様々なイベントを設定。皆で楽しみつつ、交流を深められるような環境をつくった。

・大学生活についてその他

役所や銀行等でのトラブルはつきもの。インターナショナルオフィスの担当者の方に相談するか、ドイツ人の友人に相談することで簡単に対処できる。
１年間は長いようであっという間に終わってしまう。これだけでは必ず実現させたい！という夢や目標を持っておくと良い。

【健康・医療関係】

・健康管理あるいは衛生面について注意すべきことは何でしょうか

冬場は空気が非常に乾燥する。就寝前には濡らしたタオルを部屋の中に掛けるけるなど、風邪をひかないための工夫が必要。

・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

経験なし。
日本で加入した保険を現地で使う場合、一旦は全額自己負担となる点に注意。

【普段の生活について】

・寮・下宿など住居について困ったこと、気をつけることは何でしょうか

WG（共同寮）か Einzelzimmer（一人部屋）かで、自分で用意しなければならない日用品が変わってくる。
WG は共同キッチンなのでキッチン用品は全て揃っているのが、Einzelzimmer の場合はお皿１枚すら用意されていない場合があるので、食器、フライパンなどを自分揃える必要がある。
私の場合はキッチン用品を全て自分で揃える必要があったので、IKEA を利用した。

・食生活についてアドバイスをお願いします

食材が安いので、日々の自炊が楽しめる。
忙しい時期はパスタとじゃがいも料理だけで過ごした。
他の留学生やドイツ人に日本食を振るまう機会が多いので、簡単な日本食が作れると良い。
醤油や味噌などの国産調味料は、大抵フライブルク市内のアジアンショップで購入可能。
米は Milchreis というデザート用のものが日本米によく似ており、スーパーで５００ｇ６０セントで購入可能。
クックパッドは活用できる。

・服装についてアドバイスをお願いします

冬場は非常に冷え込むので、しっかりした装備が必要。ジャケットなどは現地でぴったりのサイズが見つかるとは限らないので、できるだけ日本で買っておくこと。

基本的に着飾る必要はない。
ブランド品などを身に付けると周りから変な顔をされる可能性も。

・習慣の違い、マナー、対人関係、犯罪などのトラブルで注意すべきことは何でしょうか
挨拶と笑顔が非常に重要。
ドイツ人や他の留学生は日本人ほど時間に正確ではない。
フライブルク市内に限らずドイツ国内はどこも安全だが、場所によっては犯罪に巻き込まれやすいこともあるので、事前に確認しておく必要がある。

・日本から持参するとよいと思われるもの、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
持参すると良いもの
・冬服（ジャケット、底の厚い靴、ハイネックのシャツなど）
・リュックサック（現地ではリュックサックが最も便利）
・日本の写真（日本ってどんな国？と聞かれることがよくあるので。プリントしなくてもFacebookにアップロードしておけばどこでも見られる）
・バファリン
・シリコンスチーマー（寮に電子レンジがあれば、料理の幅がぐんと広がる）
・クレジットカードはVISA

必要ないもの
・シャンプーなどの生活用品は現地で調達できる
・日本の携帯電話（現地では１５ユーロでSIM付きのプリペイド携帯が購入可。日本とのやり取りはPCで十分）

その他、現地で譲ってもらったもの
・電子レンジ、コーヒーメーカー、自転車、食器などを無料で

・参考となる留学先国の情報（出版物、webサイト）を教えて下さい
大学に関する情報→フライブルク大学のWebサイト
http://www.uni-freiburg.de/

生活お役立ち情報→SwFR（大学生協のようなもの）のWebサイト。
http://www.swfr.de/

フライブルクのイベント情報→fudder
http://fudder.de/

地球の歩き方は何かと便利。

【就職活動について】

・留学先からどのように就職活動を行いましたか？（具体的なエントリー、一時帰国の時期など。海外留学生用の就職活動を受けた人はそれに関する情報もお願いします）

行なっていない。

・就職活動の際、留学経験がどのように影響しましたか？（できればプラス・マイナスの両面）

まだ分からないが、マイナスよりはプラスの面が大きいと感じている。

【最後に】

・留学したことで何がどのように変わったと思いますか

物事を色々な方向から見ることの大切さを身を持って実感した。また、今しかできないことに挑戦することの大切さを知った。

・留学を終えての感想を教えて下さい

１年間は長いようで本当にあっという間だった。できなかったこと、行けなかった場所、ああすれば良かったなどということを考え始めるとキリがないが、それでもなお日本ではできない様々なことに挑戦し、実現させることのできた、非常に充実した１年だった。
日本に戻ってきて改めて、フライブルクが学生にとってどれだけ恵まれた環境であるかを実感。フライブルクに見を置けたことに感謝したい。

・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

留学で得られることは非常に大きい。行けるチャンスがあるなら、ぜひとも挑戦して欲しい。異国で生活するというだけでも得られるものは大きいが、せっかくなら日本ではできないことに沢山挑戦し、自分を成長させて欲しい。これだけは絶対に実現するのだ、という目標を持って留学に望むと、現地での生活にメリハリが着くと思う。Viel Spaß und Erfolg!

留学帰国報告書

記入日：　平成 25　年　6 月

留学先大学名（国）：グルノーブル大学群（ピエール・マンデス・フランス大学）

所属：　　文学部／~~研究科~~　　美学・美術史学科／~~専攻~~　3 年

留学期間：　24 年　9 月　～　25 年　6 月　　名大 3 年次に留学）

【留学に至った経緯について】

・留学しようと思ったのはなぜですか

留学前、僕はメリハリのない学生生活を送っており、2 年次の後期になって「このままではあっという間に大学生活が終わってしまう」という焦りにとらわれるようになりました。そんなころに、先輩のすすめもあって、留学を考えるようになりました。留学すれば何かが変わる、という漠然とした期待が先行していたことは否めません。しかし、美術史研究室に所属していることもあり、志望動機も十分だったので、フランスに留学することを決めました。

・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

僕の場合、最終的に派遣されたのはフランスですが、当初は英語圏を希望していたので、学部 2 年次の夏休み前から TOEFL の勉強を始めました。しかし点数が足りず挫折、なんとか他に行ける国はないかと思案した結果、フランスに行くことになりました。アプリケーションフォームを名古屋大学に提出したのが同年 10 月でした。

・留学する大学（短期プログラムの場合はそのプログラム）を決めた理由は何ですか

前述の通り、多くの先輩が同大学に留学した経験があったこと、また、僕の専攻している美術史の学べる学部が存在したことなどが挙げられます。受け入れ条件が「中級以上のフランス語」という曖昧な基準であったことや、最初の半年間は留学生のためのフランス語クラスに参加できることも大きな決定要因になりました。

【大学生活について】

・現地の雰囲気や大学の校風について教えて下さい

山に囲まれた綺麗な町でした。小さい町ながら必要なものは揃っており、不自由することはありませんでした。2012 年には現地の日本人の経営する日本食材店もオープンしました。芝生の多いキャンパスは広く、世界中から学生が集まってきています。名古屋以外の地域から来た日本人留学生もたくさんいました。

・留学先で履修した科目とその時間数、形態、履修方法などについて教えて下さい

前期には GUEST program というプログラムを受けました。これはヨーロッパ以外の国から来た留学生が次の学期から専門科目を受けるためのフランス語を学ぶクラスです。僕の年のクラスでは日本人、アメリカ人、オーストラリア人、ロシア人が一緒に学びました。このプログラムを受けるために、前もってアプリケーションフォームでこの授業を受けたい旨を伝えました。

後期は、美術史の専門授業を受けました。履修登録は受付に直接書類を提出することでおこないました。一部の授業の登録はインターネットでするようです。また、僕は専門授業を受けるにはフランス語が十分でなかったので、夜間の語学の授業（有料）を並行して受けていました。

・勉強についてのアドバイスをお願いします

目標をしっかりと持つことが大切だと思います。また、自分よりできる人（特に日本人）に気を取られ過ぎないようにした方がいいです。

・コンピュータ、インターネット使用環境について教えて下さい

僕の住んでいた大学敷地内にある Résidence Berlioz（ベルリオーズ寮）では、Wi-Fi を使うことが可能でしたが、使用するには専用のソフトとパスワードが必要でした。そのため、パスワードを知らない最初の数日はインターネットが使えませんでした。これには非常に困りました。しかたがないのでその間は寮から徒歩 10 分のマクドナルドで、無料 Wi-Fi を利用してメールをしていました。パスワードは学生証と一緒に発行されます。「専用のソフト」についてですが、Windows と Mac にはインストールできるのですが、iOS にはインストールできないので、iPhone ではインターネットが利用できませんでした。なにかやりようがあったのかもしれませんが、僕は諦めてもっぱらパソコンでのみネットをしていました。

また、図書館の共用パソコンでもネットは使えますし、大学内の特定の場所では Wi-Fi が飛んでいます。

・留学前の単位取得などに関してアドバイスをお願いします（例えば、教職希望の学生は実習の時期をどのように調整したか、など）。

これに関しては特に意識したことはないのですが、成績の平均点がそこそこだったので JASSO 奨学金を受けられたのは幸運でした。よい点を取っておくに越したことはありません。留学のために通年の授業が受けられない場合は、担当の先生に前もって事情を説明しておくと、調整してもらえるかもしれません。

・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（具体的にお願いします）

グルノーブル大学には、日本語を学ぶ学科があるので、初めはそこの学生たちと交流しました。連絡は主に Facebook で取り合っていました。パーティの招待が定期的にあるので、それに参加したり、一週間に一度ある日本語学習者の集いに出向いたりして知り合いを増やしました。

・大学生活についてその他

- 携帯電話はプリペイドのものを現地で購入しました。僕は主に Facebook を連絡に使い、必要に応じて携帯のチャージをするようにしていました。
- 町の移動は主にトラムかバスを使いました。一回券が 1,5 ユーロですが、よく使うなら定期券を買ったほうが割安です。僕は 1 年の定期券を学生料金で購入しました。
- フランス国内をたくさん旅行するなら SNCF（フランス国有鉄道）の「Carte de réduction Jeune」を早めに購入すると安く旅ができます。

【健康・医療関係】

・健康管理あるいは衛生面について注意すべきことは何でしょうか

日本よりも乾燥しているので、風邪などに注意した方がいいでしょう。他に、水道水は十分飲めますが（現地の人に確認済み）、気になる人は市販の水を買ったほうがいいかもしれません。

・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

病院には一度も行かなかったので、よくわかりません。一度風邪をひきましたが、日本から持ってきた薬で治しました。

【普段の生活について】

・寮・下宿など住居について困ったこと、気をつけることは何でしょうか

僕の住んでいた Résidence Berlioz（ベルリオーズ寮、305€／月）についてお話します。各階にある共用キッチンを利用していたのですが、調理器具は電気コンロがあるだけでした。電子レンジやオーブンが使いたければ個人で用意しなくてはなりません。他に困ったことと言えば、部屋が妙に薄暗かったことでしょうか。当然ながら、バスタブがなかったのもつらかったです。シャワー・トイレは各部屋にありました。洗濯は歩いて 5 分のコインランドリーでしていました。

・食生活についてアドバイスをお願いします

日本食が食べたくなったら日本食材店の「お膳や」[http://ozenya.fr/www/fr/] をおすすめしておきます。日本の方が経営しており、たいていの日本食材はここで手に入ります。お米も、スーパーで「Riz rond」と書かれたものを探せば、かなり日本のものと近いお米が食

べられます。

・服装についてアドバイスをお願いします
冬は寒くなりますので、十分な防寒着を用意していってください。また、雪が降るので、それに対応した靴などがあったほうがいいかもしれません。
あと余計かもしれませんが、フランスは老若問わず落ち着いた服のひとが多いので、あまりビビッドな色の服は浮きます。あくまでも個人の感想です。

・習慣の違い、マナー、対人関係、犯罪などのトラブルで注意すべきことは何でしょうか
お店に入るときは Bonjour、出るときは Au revoir をちゃんと言いましょう。多くの場合、店員さんは日本よりかなりフランクな態度ですがむっとしないように。グルノーブルは比較的安全な町だと思いますが、スリなどには警戒したほうがよいと思います（僕は特に被害にあうことはありませんでしたが)。

・日本から持参するとよいと思われるもの、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
安心のためにも薬類はしっかり準備したほうがいいです。もちろん現地でも手に入りますが成分が日本のものより強めとのこと。

・参考となる留学先国の情報（出版物、web サイト）を教えて下さい
iTELE [http://www.itele.fr/direct] ネットテレビ。フランスのニュースが 24 時間見られます。フランス語の勉強に。
L'actualité de Grenoble [http://www.citylocalnews.com/grenoble] グルノーブルのローカルニュース。

【就職活動について】
・留学先からどのように就職活動を行いましたか？（具体的なエントリー、一時帰国の時期など。海外留学生用の就職活動を受けた人はそれに関する情報もお願いします）
特に何もしませんでした。

・就職活動の際、留学経験がどのように影響しましたか？（できればプラス・マイナスの両面）
なし。まだ就職活動を開始していないため。

【最後に】

・留学したことで何がどのように変わったと思いますか

- 日本のよい所がよく見えるようになりました。また、悪いところも。いろいろ後悔も多いのですが、日本にいてはわからない、海外で生活しないとわからないことを知ることができたのは、とても良かったと思います。
- 自分の弱いところがよくわかりました。

・留学を終えての感想を教えて下さい

実のところ、勉強に関することや友人関係において心残りはたくさんあります。僕の留学は「成功」したとは到底言えないものでした。でも留学した事自体に決して後悔はありません。今すぐにこの留学が何かの役に立つ、ということは今の僕にはわかりません。しかし、今後就職活動をするのであれ、進学するのであれ、なんらかの力になることは確信しています。

・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

目標は大切です。目標をしっかり持っていないと（僕のように）苦しむことになります。誰もがキラキラした留学生活を送れるわけではないのです。でも迷っているなら、行ったほうがいいと思います。必ずよい経験になりますし、留学から学べることは限りなくあります。

以上

留学帰国報告書

記入日：2013 年 9 月

留学先大学名（国）：ストラスブール大学（フランス）
所属：教育学部／国際社会文化コース　　3 年
留学期間：2012 年 9 月 1 日　～2013 年 7 月 25 日　名大 3 年次に留学）

【留学に至った経緯について】

・　留学しようと思ったのはなぜですか

一年間海外で自分の専攻と違うことを学びたいと思ったため。

・　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

二次募集の応募を見て応募を決めたので、準備は約一ヶ月前から。

・　留学する大学（短期プログラムの場合はそのプログラム）を決めた理由は何ですか

フランスで美術を学ぶことが目的だったが専門知識がほとんどないためフランス語で美術史の授業を受ける自信がなかった。美術史を入門レベルから始められて実技の授業もある造形学部がストラスブール大学にあることを知り、そこに決めた。またストラスブールという町自体に魅力を感じたため。

【大学生活について】

・　現地の雰囲気や大学の校風について教えて下さい

ドイツの影響が強い地域で、パリに比べて清潔で治安の良いまちだった。学部では、やる気のある生徒が一部で落第する学生がたくさんいた。他国から進学してきた学生もまざっていて国際的だった。

・留学先で履修した科目とその時間数、形態、履修方法などについて教えて下さい

前期：デッサン、美術史、アートの分析、アートの理論、フランス語
後期：デッサン、絵画、立体、彫刻、写真、空間と色彩学、美術史ゼミ
交換留学生はすべての学年の授業をとることができたが、一年の入門や実技の授業を中心に履修した。外国人のための日本語の授業は定員が少なく、学期始めに全学へレベルチェックと申し込みにいかなければならなかった。

・勉強についてのアドバイスをお願いします

友達と勉強する。図書館などみんなが勉強している場所で定期的に勉強するようにする。

・コンピュータ、インターネット使用環境について教えて下さい

大学、マック、カフェなどには無料 wifi を使い、寮では月 10 ユーロで有線のネットを使った。

・留学前の単位取得などに関してアドバイスをお願いします（例えば、教職希望の学生は実習の時期をどのように調整したか、など）。

特になし。

・　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（具体的にお願いします）
最初はフランス語が母国語ではない学生、コロンビアやウクライナからの学生と仲良くなった。同じ授業を取っている学生に授業や課題についての質問をしながらよく話すようになり、facebook で学部のグループに登録したことによってよりお互いに話しかけやすくなった。

【健康・医療関係】
・　健康管理あるいは衛生面について注意すべきことは何でしょうか
フランスではマスクが一般でないため、体調を崩したときにマスクをするとへんなめで見られる。風邪を引いたときは、乾燥やほこりや体臭が日本よりきついためつらかったが、スカーフなどで口元を覆って代用していた。

・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
病院へ行くことがなかった。

【普段の生活について】
・寮・下宿など住居について困ったこと、気をつけることは何でしょうか
断水や停電がよくあったので掲示を定期的に見るようにしていた。

・　食生活についてアドバイスをお願いします
乳製品や油をたくさん使った料理が多く、パンが主食のため体重が増え、胃をよくこわした。果物が安いので、さっぱりしたものを食べたいときは果物を食べた。

・服装についてアドバイスをお願いします
暗い色の服を着ている人が多いので、回りにあわせるようにした。高価なブランドのものや、目を引く明るい色の服を着ているとからまれることもあったので、あまり着なくなった。

・習慣の違い、マナー、対人関係、犯罪などのトラブルで注意すべきことは何でしょうか
危ない雰囲気の通りには近づかない。荷物や貴重品には常に注意する。できないこと、いやなことははっきりと拒否する。

・日本から持参するとよいと思われるもの、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
持参すると良いもの：風邪薬、胃腸薬、化粧水、だしのもと、延長コード（受け口が複数あるもの）
持参しなくてもよかったもの：日本語で書かれた本

・　参考となる留学先国の情報（出版物、web サイト）を教えて下さい
http://life-in-strasbourg.blog.so-net.ne.jp/archive/201204-1
http://www.strasbourg.eu/accueil

【就職活動について】

・留学先からどのように就職活動を行いましたか？（具体的なエントリー、一時帰国の時期など。海外留学生用の就職活動を受けた人はそれに関する情報もお願いします）

まだ始めていない。

・就職活動の際、留学経験がどのように影響しましたか？（できればプラス・マイナスの両面）

まだわからない。

【最後に】

・留学したことで何がどのように変わったと思いますか

とくに変わらない。

・留学を終えての感想を教えて下さい

あたりまえかもしれないが、フランス語の文法はこまめに勉強しないと身に付かないと思った。休暇中は節約しているうちに消極的で内向的になった時期もあり、つらいこともあったが、授業がある間は楽しかった。造形学部で、学んだことを忘れないようにしたい。

・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

私は学部内の先生や学生と交流することができましたが、留学生や他の学部、大学の外で人と合うことが少なかったのが残念です。積極的に外のイベントに参加してみてください。

以上

留学帰国報告書

記入日：　2013年7月

留学先大学名（国）：　パリドニーディデロ第7大学（フランス）
所属：　　文学部／研究科　人文学科／専攻フランス文学専攻4年
留学期間：2012年9月1日　～2013年6月30日　名大3年次に留学)

【留学に至った経緯について】
・留学しようと思ったのはなぜですか
大学入学時に勉強を初めたフランス語を実際に使えるまでにしたかったことと海外で一人暮らしをしながら生活をしてみたかったことが一番の理由です。ほかに時間に余裕のある学生時代にいろいろ経験をしたかったこともあり、奨学金の制度があることを知って最終的に行くことに決めました。
・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
情報収集はネットで調べたり名古屋大学の留学説明会に参加したりなど1年ほど前から少しずつ進めていましたが、大学を決めて応募などの準備を本格的に始めたのはもう少し後でした。
・留学する大学（短期プログラムの場合はそのプログラム）を決めた理由は何ですか
フランスに行くことは決めていましたがどの都市に行くかは迷っていました。その中でもパリは他の大学より少し高い語学力を要求していたことと、さらに名大生で今まで行ったことがないというのを聞いて選択しました。後から考えても首都であるパリにして多少大変だったにせよ語学が本当に伸びたと思います。
【大学生活について】
・現地の雰囲気や大学の校風について教えて下さい
私の行った大学は日本語学科が有名なところで日本語を学ぶフランス人との交流組織まで存在していました。校風はゆったりとしていて夏は学校前の芝生で、冬は食堂で生徒が集まり話をしたりして一緒に過ごします。パリは首都といっても歴史的な建物が多く、町もそれほど広くないので歩いて回ることもできます。多少道や地下鉄が汚かったりはするものの、日本人に好意的な人が多い上、、比較的なんでも手に入り便利な所だと思います。
・留学先で履修した科目とその時間数、形態、履修方法などについて教えて下さい
授業期間開始前に４０時間にわたる語学集中講座を受けました。これは文法、読解、オーラルの授業に加え、さまざまなパリ市内の建物を見て回る文化講座もありました。前期は語学の授業２つ（フランス語文法１つドイツ語１つ)、フランス文学の授業、ハリウッド映画の授業をとり、後記は語学２つ（フランス語文法１つ、オーラル１つ）と日本映画の授業を受講しました。普通は１コマ3時間ですがものによっては1.5から4時間のものまであります。講義形式のCMと演習形式のTDに分かれますがTDの場合はほとんどがプレ

ゼンをすることになります。TDはレポート提出が多いです。両方要求される場合もあります。

・勉強についてのアドバイスをお願いします

授業に関していえば、できる範囲で頑張ってレポートも出せば単位はたいていもらえますが、テストを受講しないといくら出席や中間で頑張っても点数はもらえません。私は焦ってしまい結局あきらめてしまったので今は後悔してますが難しくてもやってみることをすすめます。実際に私より語学力の低い人が単位をとっていましたがそれはやはりきちんとやるべきことをやったからだと思います。とにかくあきらめずに頑張ってみることで達成感もあり、文章力もつくと思います。

・コンピュータ、インターネット使用環境について教えて下さい

図書館にはコンピューターが設置されており数もある程度あるので問題はありません。Wifiもありますが少し弱いです。寮では有線のインターネットがありました。

・留学前の単位取得などに関してアドバイスをお願いします（例えば、教職希望の学生は実習の時期をどのように調整したか、など）。

私は教職をとっていませんでしたが、現にまだ１４単位残っています。卒業は遅らさずにするつもりなので少しハードかなという程度です。余裕をもって留学をしたい、もしくはすぐ卒業したいという人は集中でもいいので余分にとっておくといいと思いますが、特にそうでなければ一年伸ばすという選択でもいいかと思います。その場合はそれほど単位にとらわれなくてもいいかと思います。

・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（具体的にお願いします）

もともと名古屋大学にこの大学からきていた人と留学前に友達になりました。その後その人達の友人を紹介してもらったり、日本語を勉強しているフランス人やその友人と交流をしました。あとは食堂で話しかけてきたフランス人の人と仲良くなったりもしました。向こうでは移民も多いため本当にさまざまな国籍の人とかかわることができました。大事なポイントとしては言語が違ってもその人と話しながら自分と気が合うのかということをしっかりと見極めたうえで交流を続けたい場合にはできるだけ一緒に過ごす回数や時間を増やすことです。フランス人の場合は会う頻度で仲のよさが増したり減ったりします。私の場合も最初に参加していた日仏組織のメンバーとはあまりうまくいかないことにすぐ気が付いたので自分が一緒にいて楽しいと思える人達といるようにしました。

・大学生活についてその他

環境も言語も違う環境に置かれてしまうと人はすべてのことを良くみたり、反対に悪くみたりしてしまいます。でもそこで一回冷静になり、客観的にとらえるようにすることが一番大事だと思います。そうすることによって大学生活はより一層充実したものとなると思います。

【健康・医療関係】

・健康管理あるいは衛生面について注意すべきことは何でしょうか

一人暮らしで一番乱れるのは食事、運動、睡眠です。つまり基本の生活が家族がいないことによって自由がきく反面、制限もなくなってしまいます。無理しない程度に、でもある程度の厳しさを持つように心がけ、スポーツも楽しみながらやることをおすすめします。

・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
とくになし

【普段の生活について】
・寮・下宿など住居について困ったこと、気をつけることは何でしょうか
私の寮は家賃が安かったものの、エレベーターの故障 3 回、泥水がでてきたり、お湯がでなかったりと問題続きでした。困りはしましたが私はそれほど気にならず特につらかったとは思いませんでした。一つ大事なのはアロカシオンとよばれる住宅補助金の申請を忘れないことです。私の場合は寮費 4 万に対して月２万円ほどでした。申請のために日本から戸籍謄本とアポスティーユを申請してもっていくことが必要です。
・食生活についてアドバイスをお願いします
パリでは日本食材店もかなり多くあり、私は基本和食の生活をしていました。日本食のお店が高いと思う人は中国人地区にあるスーパー等に行くと日本の食材でもかなり安く求めることができたりします。(例　メトロ２番線 Belle Ville 出てすぐの Paris sotore など)
お昼は食堂もお得ですが量が多く油っこいので買うならサンドイッチかもしくはお弁当を持参していました。

・服装についてアドバイスをお願いします
パリでは夏になるとミニスカートをはく人も多くそれほど気にしなくていいと思いますが、私は楽であるこもあって基本長ズボンでした。やはり同じミニスカートをはいた場合でも日本人の顔ということで旅行客にとらえられてしまうため、狙われやすくなります。ポケットには絶対ものを入れないこととカバンの中をあまりきれいに整頓しないほうが盗まれにくいです。実際に日本人留学生の中で 5 人以上が現金、iphone、財布等盗まれました。もう一つ音楽を聴きながら移動はしないほうがいいです。

・習慣の違い、マナー、対人関係、犯罪などのトラブルで注意すべきことは何でしょうか
フランスでは適当な部分が非常に多いです。何度も要求しないとやってくれなかったり、理不尽な理由を言われたりすることも正直ありますが、それに対して寛容でありながら、きちんと問題があれば主張をすることができる人でなければ少し厳しい面もでてくるかもしれません。しかしフランス人の友達は頼めば優しく助けてくれるのでそういった場合に

は遠慮なく頼ってください。

・日本から持参するとよいと思われるもの、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
洗濯ネット、薬、辞書（私は紙しかなかったのでテストのときなどは電子辞書がなくて困りました。）は持っていくほうがいいです。大学で使った文法のテキストなんかも持っていくといいと思います。見返す時などに非常に便利です。
そのほかは基本向こうで手にはいるのでいいかと思います。
・参考となる留学先国の情報（出版物、web サイト）を教えて下さい
住宅補助金について
http://www.newsdigest.fr/newsfr/features/5198-allocation.html
携帯について（B&U をおすすめします。これはネット上で sim カードを買って携帯は単体を別で買います。契約なしで簡単にできるうえ月 4 ユーロ以下で 2 時間の電話と sms し放題のプランがあります。）
https://www.b-and-you.fr/
レストラン情報（クーポンがついていたりしてお得です）
La fourchette→ http://www.lafourchette.com/
【就職活動について】
・留学先からどのように就職活動を行いましたか？（具体的なエントリー、一時帰国の時期など。海外留学生用の就職活動を受けた人はそれに関する情報もお願いします）
実際に夏採用をしている会社の面接を受けていましたが（名大内の就職イベント）、やはり海外に戻りたいと思いその道につながるようなことをしようかと思っています。今は大使館の派遣員制度とフランスの大学院、そして日本にある大学の職員の 3 つを考えています。
・就職活動の際、留学経験がどのように影響しましたか？（できればプラス・マイナスの両面）
やはり夏採用を行う企業はグローバルな人材を求めており、留学と語学力は強いアピールポイントになりました。ただ実際にグローバル企業といってもいきなり海外に行ける場合はほとんどないので海外に再び行きたい場合はそのギャップに悩むことはあります。というのは例えば語学力で言えば日本にいる間が長ければ長いほど低下してしまうのでいかにそれを維持しつつ仕事にうちこめるかということです。また海外での生活を経験してしまうと日本の企業が合わなく感じてしまう場合もでてきます。無理せずにしっかりと自分のやりたいことを見極める必要があります。

【最後に】
・留学したことで何がどのように変わったと思いますか
寛容になった、偏見をもたなくなった、語学力が上がったというのが一番大きな点かと思

います。あとは主張することや、やるべきことを後回しにしなくなったなど改善された面も多くあります。

・留学を終えての感想を教えて下さい

私は今回の留学が 3 度目でした。一回目はオーストラリアに 1 か月、その次にスイスに 4 か月そして今回フランスに１０か月。それぞれで異なった経験をし、違うことを学びました。正直に言うと一回目では回りのほとんどが日本人であり期間も短かったためどちらかというと楽しかったという印象が強いです。スイスでは逆に一人も日本人がいない状況で毎日英語とフランス語の生活、辛いことも多く経験しその結果日本の問題点が見えてくるようになりました。その後日本に帰ってみると常に口癖は「日本はなんでこうなんだろう」でした。そのままフランスに行ってみると今度は日本の良い点が見えてきて物事をいかにいろいろな面からみることの大切さを感じました。結果として私は経験をすればするほど自分は多くのことを学ぶことができるのだと気づき、本当に留学してよかったと感じています。留学をしていなかったら私は日本しかみていなかったかもしれないし、海外への憧れを抱いたまま海外を理想化していたかもしれない。でも実際に生活をしたことによって現にどうなのかということをしることができると同時に自分はどういう人間で何がしたのかということも発見することができたと思っています。

・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

留学をして損はありません。少しでも考えているのならぜひ行ってほしいと思います。１０か月ですらあっという間に終わってしまいます。不安な人は私みたいに 1 か月から始めてみるのもいいかもしれません。今は奨学金も少しずつ増えてきているにも関わらず、海外志向の人が少ないというまさにチャンスな時だと思います。ぜひチャレンジしてみてください。

CANADA & U.S.A.

留学帰国報告書

記入日｜2012 年 10 月
所属学年｜教育学部人間発達科学科（学校教育情報コース）４年
卒業予定日｜2015 年 2 月

留学先大学	トロント大学
留学先国	カナダ
留学期間	約８ヶ月　（３年次に留学）
留学開始－終了	２４年　9月　3日　－　２５年　4月　３０日
留学種類	■交換留学

A．留学に至った経緯や留学準備について

①留学する大学やプログラムを決めた理由は何ですか？

英語の教師になるために英語の練習がしたいという理由から英語圏の国を選びました。その中でも、言語学、言語習得理論を学びたいと考えていたのでそれにあったプログラムがあるカナダのトロント大学を選びました。

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。

小学生の頃に初めて海外に行って以来、ずっと海外で長期間滞在してみたいと考えていました。大学に入ったら留学しようというのはそのころからなんとなく思っていました。

③留学前に海外の渡航経験があれば教えてください。

渡航先	場所や期間、渡航時の学年など
オーストラリア	モナシュ大学語学研修 H.23,9/1-9/30、学部２年次

④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？

学部２年次の４月くらいから TOEFL の勉強を始めました。

⑤海外留学室の個別相談を利用した方は相談回数や相談内容､参考になったことを教えてください（利用していない方は、利用しなかった理由や状況など)。

回数は覚えておりませんが、留学する先で何をしたらよいのか方向性が定まっていなかったのでその相談をしました。

B．留学前の語学対策や単位などについて

①留学前の語学対策についてアドバイスをお願いします。

検定試験は一度でよいので早めに受験しておくことをおすすめします。そこで取得したスコアと目標を比較することで何をいつまでに勉強する必要があるのかが見えてくると思います。

②単位取得、単位互換などに関してのアドバイスをお願いします。

教育実習、介護実習は一年遅らせました。事務の方で早めに申請をすれば調整してくださいます。ただ、留学するタイミングによって教育実習を母校でする場合などは渡航前に実習の内諾をもらいに行く必要があるので注意が必要です。

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：MKG3001　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。

<授業コードと内容>

LINA01H3　Introduction to Linguistics
An introduction to the various methods and theories of analyzing speech sounds, words, sentences and meanings, both in particular languages and language in general.
LINA02H3　Applications of Linguistics
Application of the concepts and methods acquired in LINA01H3 to the study of, and research into, language history and language change; the acquisition of languages; language disorders; the psychology of language; language and in the brain; and the sociology of language.
LINB04H3　Phonology I
Practice in analysis of sound patterns in a broad variety of languages.
LINB06H3　Syntax I
Practice in analysis of sentence structure in a broad variety of languages.
LINB09H3　Phonetics: The Study of Speech Sounds
An examination of physiological and acoustic bases of speech.
LINC05H3　Morphology
Core issues in morphological theory, including properties of the lexicon and combinatorial principles, governing word formation as they apply to French and English words.
PLIC24H3　First Language Acquisition
Descriptions of children's pronunciation, vocabulary and grammar at various stages of learning their first language. Theories of the linguistic knowledge and cognitive processes that underlie and develop along with language learning.
PLIC55H3　Psycholinguistics
Experimental evidence for theories of how humans produce and understand language, and of how language is represented in the mind. Topics include speech perception, word retrieval, use of grammar in comprehension and production, discourse comprehension, and the role of memory systems in language processing.
PSYB10H3　Introduction to Social Psychology
Surveys a wide range of phenomena relating to social behaviour.
Social Psychology is the study of how feelings, thoughts, and behaviour are influenced by the presence of others. The course is designed to explore social behaviour and to present theory and research that foster its understanding.
PSYB30H3　Personality
This course is intended to introduce students to the scientific study of the whole person in biological, social, and cultural contexts. The ideas of classical personality theorists will be discussed in reference to findings from contemporary personality research.

<授業時間数・形態・履修方法>

時間数は一コマ 90 分で週に 2 回あるものや、一コマ 180 分で週に 1 回のものなど受けるものによってばらばらでした。形態は講義形式がメインでした。履修はオンラインの ROSI という個人アカウントからログインしてコードを入力すると出来ます。

②授業を受けるにあたって、心掛けていたこと、どんな努力や工夫をしていましたか？

最初の頃は授業に全くついていけないことが多いですが、その日のうちに教科書や講義レジュメを使って自習して内容を理解していました。

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下さい。

非常に自由で楽しいキャンパスでした。大学の寮ではイベントも多く、友達もたくさんつくることができました。非常に多くの人種が混在しているので色々な話ができ、楽しいです。

②ネット環境、施設、周辺環境など、ハード面について、気付いた点があれば教えてください。

ネットは大学の WIFI があり、特に不便はありませんでした。

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（具体的にお願いします）？

寮に住んでいたので、まずはルームメイトと毎日ゲームをしたり料理をつくったりして友達を作りそこからだんだんと友達の輪が広がっていきました。トロント大学の寮はイベントが充実していて、ドッジボール大会やハロウィンパーティーなど多くの人と知り合う機会があったのが良かったと思います。

④余暇の過ごし方（授業後、長期休暇など）について教えてください。

長期休暇は海外の実家に帰省する学生も多いので、早めに大学に残る友達を見つけてくことが重要です。寮は休暇中高いので、寮にとどまらず冬はモントリオールとニューヨークを旅して回っていました。夏も同様に友達をさそって長期の旅行に出かけていました。

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？

特にありませんでした。

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。

いきませんでした。

③加入した保険の種類について教えてください。

■派遣先大学が用意した「キャンパス保険」への強制加入（キャンパス保険でカバーされない部分は、個人保険に加入も含）
□個人の保険のみ
□キャンパス保険と個人の保険の二重加入

④留学するにあたって、予防接種は必要でしたか？
□はい（種類：）
■いいえ

F.住居、食事、マナーなどについて

①留学中の滞在先は？

形態	■寮　□下宿　□アパート　□ホームステイ　□その他（）
何人部屋	４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。

夜うるさかったので何度か怒りました。食器洗いや掃除についても早いうちにルールを決めておくとあとから困らないと思いました。

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。

日本の医薬品。

④参考となる留学先国の情報（出版物、web サイト）を教えて下さい。

地球の歩き方は非常に役立ちました。

G.留学費用について

①差し支えなければおおよその額を教えてください。

②奨学金はもらっていましたか？

■はい（奨学金名：Jasso 留学生交流支援制度奨学金　支給額：80,000×８＝640,000 円）

②金銭面で困ったことやアドバイスがあれば、教えてください。

自炊をしていれば何とかなると思います。

F.今後の進路や目標、就職活動について

①交換留学の方へ・・・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（　迷っています。　）

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。

将来の目標は教師になることですが、大学院に行こうか迷っています。

③留学中に就職活動を行いましたか？

□はい

■いいえ

F.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。

留学では本当に素敵な仲間に出会えたと思います。そして離れてみて日本の友人や家族の大切さ、ありがたさに気づくことが出来ました。それが一番大切なことだと思っています。

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？

帰国してから、名大にいる留学生のチューターをして、イベントを企画するなど留学生支援をしています。自分が経験してきて、留学生が何に困っているか、悩んでいるかが分かるからこそ今の自分の活動があると思います。

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。

留学をするのは大変です。でもその分人生に大きな影響があると思います。その影響は人それぞれですが、きっとプラスになると思うので是非挑戦してみてください。

以上

留学帰国報告書

記入日：　　２０１３年　５月

留学先大学名（国）：　ケンタッキー大学　（アメリカ）

所属：　　環境学研究科　　社会環境学専攻　３年

留学期間：２０１２年８月１日　～２０１３年５月３０日　名大　M２、３　年次に留学）

【留学に至った経緯について】

・留学しようと思ったのはなぜですか

専攻がアメリカ政治であり、自身の研究を深めたいと思ったから

・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

約半年前の、大学院入学前後から。

・留学する大学（短期プログラムの場合はそのプログラム）を決めた理由は何ですか

個人で全て手続きをするのは困難で、また金銭的にも優遇措置があったため。

【大学生活について】

・現地の雰囲気や大学の校風について教えて下さい

留学生が多くいるため、留学生に対する理解がある。

・留学先で履修した科目とその時間数、形態、履修方法などについて教えて下さい

科目　政治学　歴史　経済

時間数　一コマ５０分で月・水・金の週三回か、一コマ７５分で火・木の週二回

形態　大教室での講義

履修方法　授業中に生徒が質問するのが普通であり、また先生も積極的に問いかけてくるため、予習は必須。中間、期末試験は筆記試験かレポート、またはその両方。

・勉強についてのアドバイスをお願いします

専攻の勉強をしっかりして下さい。基本がしっかりしていれば、それに関する講義の内容を推測することが出来て英語の理解がだいぶ楽になります。

・コンピュータ、インターネット使用環境について教えて下さい
Wifi は学内ならばどこでも接続でき、かなり高速。印刷をするには図書館などのパソコンを使用するが、少し前の DELL でかなり遅い。

・留学前の単位取得などに関してアドバイスをお願いします（例えば、教職希望の学生は実習の時期をどのように調整したか、など）。
留学先の単位を交換できるよう指導教官に相談し、受ける授業などを決めておく。

・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（具体的にお願いします）
イベントや学生団体に参加する。また、私はキリスト教徒ではないが日本人教会にもほぼ毎週日曜日に通っていた。

・大学生活についてその他
田舎町であり、車がないと移動できない。

【健康・医療関係】
・健康管理あるいは衛生面について注意すべきことは何でしょうか
ケンタッキーの気候は変動が激しいため、体温調節に気をつけるように。

・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
風邪を引いたが風邪薬を日本から持参したため病院には行かなかった。ケンタッキー大学が指定する医療保険は強制加入。

【普段の生活について】
・寮・下宿など住居について困ったこと、気をつけることは何でしょうか
寮生活が楽しいかどうかはルームメイト次第であり、これは運でしかない。

・食生活についてアドバイスをお願いします
野菜が少なく、また飲み物は炭酸飲料ばかりなので太らないように注意。

・服装についてアドバイスをお願いします
気候の変化に対応してこまめに調整するように。

・習慣の違い、マナー、対人関係、犯罪などのトラブルで注意すべきことは何でしょうか
夜一人で出歩かない。

・日本から持参するとよいと思われるもの、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
風邪薬は便利。

・参考となる留学先国の情報（出版物、web サイト）を教えて下さい
地球の歩き方

【就職活動について】
・留学先からどのように就職活動を行いましたか？（具体的なエントリー、一時帰国の時期など。海外留学生用の就職活動を受けた人はそれに関する情報もお願いします）
インターネットで情報収集。また、友だちのコネで自身の希望する職業に関連する人と知り合いになった。

・就職活動の際、留学経験がどのように影響しましたか？（できればプラス・マイナスの両面）
留学すると春採用に応募することは出来ない。

【最後に】
・留学したことで何がどのように変わったと思いますか
日本を外からの視点で見ることが出来、視野が広がった。

・留学を終えての感想を教えて下さい
ルーチン化した日常から離れ、異なる環境に身をおくことで自身を見つめなおす良いきっかけとなった。
・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
案ずるより産むが易し。意外とどうにかなるので、ぜひ留学にチャレンジして下さい。

以上

川合窒登さん　情報科学研究科メディア科学専攻（工学部卒）

✈ケンタッキー大学に修士 1 年次に留学
交換留学プログラム（2012.08－2013.05）

❤がむしゃらにいろいろ挑戦して、困難に立ち向かうこと、そしてその面白さを知りました。

写真上：ケンタッキー大学の友人とブルーグラス!!
写真中：とある日の晩ご飯のあとに
写真下：友人のバースデーパーティ!!

●留学を志したきっかけ

新しい事に挑戦するのが好きな性格だったことと、日本の人口が減少しており、数年後には日本の人口が世界人口の 1%になるという新聞記事を読んで「世界が 100 人の村だったら、日本人は自分だけになる」と考え、海外に行って友達をたくさん作らないともったいない！と思ったからです。当初は学部 4 年次に留学する予定でしたが、まずは 1 年間研究室でじっくりと研究に取り組み、留学先ではその研究に沿った内容を学びたいと考えるようになったので、留学を 1 年ずらすことにしました。

●ケンタッキー大学を選んだ理由

私の好きなアメリカ民族音楽ブルーグラスが生まれた場所で、本場の演奏を堪能したいと思ったからです。留学中は週末にブルーグラスのジャムセッションに参加したり、学内で催されるコンサートに足を運んだりしていました。ブルーグラスを始めたきっかけは、名大でのサークル活動です。

●授業の内容について

週 3 回の専門授業（音の信号処理）は、月に 1 回ミニプロジェクトがあり、課題に対して 3-4 人のグループごとで取り組み、プレゼンテーションを行うといったものでした。日本では授業として扱わないプログラミングソフトの使い方や実践などを学ぶ機会もあり、現在の研究で役立っています。また音楽の講義と演奏会がセットとなった授業も受けていました。

●普段の生活で心掛けていたこと

「積極的に行動すること」を心掛けていました。留学生向けの情報などは掲示版だけでは詳細が分からないので、メールなどで直接確認することが必要です。また言葉がわからなくて黙り込んでいると、後々相手が隙を見てどんどん自分のやりたいようにやってくるように感じましたので、誰かを味方につけてでも自分の言いたい事をしっかり伝えることが大切です。

●留学を終えて感じること＆今後の目標など

何事にも興味を持って進んで挑戦する行動力、どんな場所でも生活できる適応力が身に付きました。そして肌が黒くなりました（笑）・・・ケンタッキーの夏は日差しが強くサングラスは必須です。またお金に関するトラブルが多かったので、そのあたりは入念に調べておくべきだったと反省しています。今後は研究に専念しますが、将来的には海外赴任や出張などで、留学経験を活かしていきたいと思っています。

▶留学を目指すみなさんへ
趣味や興味を持つ事は素晴らしいことです。そして興味があるなら次は挑戦をしましょう。自分が動かなければ景色は全く変わりません。逆に、自分が動けば景色は必ず変わります。

▶留学前の準備
名大で TOEFL の授業を受講、IETLS は問題集を購入して勉強
－IELTS 受験回数 2 回

▶留学前の渡航経験
カナダ･バンクーバーで 2 ヵ月間の語学研修（大学 2 年次 ）・・・初海外で初飛行機。この留学をきっかけに、国際交流に興味を持つようになり、留学生サポートなどに参加。

▶履修した科目
専門の授業（音の信号処理、プログラミング処理）、音楽、経済など

▶余暇の過ごし方
ブルーグラス、友人と食事、旅行、知人の訪問など

▶滞在先
寮・・・入居する寮により費用が異なるので、部屋選びは留学決定後すぐに調べるとよい。時間の余裕がなく、あまり値段を考えずに申し込んだら結構高かった。また値段だけでなく、キャンセルポリシーや初期費用なども、しっかり目を通すと良い。

▶留学にかかった費用
生活費：100－200 ドル/月
寮費（食事込）：4300 ドル/ 1 term
その他：渡航費、教材費、旅行など
奨学金：8 万円/月（JASSO 給付型）

留学帰国報告書

記入日：　2013 年 7 月

留学先大学名（国）:ケンタッキー大学(米)
所属：情報科学研究科　メディア科学専攻 1　年
留学期間：　2012 年　8 月 22 日　～　2013 年 5 月 3 日　名大修士 1 年次に留学)

【留学に至った経緯について】

・留学しようと思ったのはなぜですか

もともと新しい事に挑戦するのが好きな性格だったことと、現在日本の人口が減少しており、数年後には日本人口が世界人口の 1%になるということを聞いて、「世界が 100 人の村だったら、日本人は自分だけになる」と考え、海外に行って友達をたくさん作らないともったいないと思ったため。

・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

留学決定後、留学先大学のサイトをこまめにチェックし、必要書類等がアップデートされた 5 月頃に準備を行っていた。

・留学する大学（短期プログラムの場合はそのプログラム）を決めた理由は何ですか

大学のあるケンタッキー州は、私の好きなアメリカ民族音楽ブルーグラスが生まれた場所だったので、本場のブルーグラスを堪能したいと思いケンタッキー大学への留学を決めた。

【大学生活について】

・現地の雰囲気や大学の校風について教えて下さい

夏は日射しが強くサングラスは必須で、冬は冷凍庫の中にいるような寒さを感じた。
現地はただただ緑が生い茂る場所で、どこかに行きたい場合には車を持つ友人をつかまえていた。

・留学先で履修した科目とその時間数、形態、履修方法などについて教えて下さい

日本と異なる授業を特に挙げると、
週 3 回の音楽の授業:うち 2 回は講義、1 回は地元の音楽家を招いて演奏会を開き、その感想を短くまとめるという授業を履修した。
週 3 回の専門授業(音の信号処理):月に一回ミニプロジェクトがあり、課題に対して 3-4 人のグループごとで取り組み、プレゼンテーションを行った。

・勉強についてのアドバイスをお願いします
単位互換の可能性がある授業は事前にチェックしておき、しっかりと授業に受けましょう。しかし勉強ばかりしていてつまらないと思ったら、いろいろ動いて自分のしたいことをどんどん見つけていく方が良いと思います。

・コンピュータ、インターネット使用環境について教えて下さい
学内に無料の WIFI があり，スマートフォンもどきが大活躍した。

・留学前の単位取得などに関してアドバイスをお願いします（例えば、教職希望の学生は実習の時期をどのように調整したか、など)。
ストレートに卒業したい人は、留学中で専門科目を履修し、それ以外を留学前にしっかり補填できるように心がけると良いと思います。

・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（具体的にお願いします）
留学生向けのメーリングリストに参加し、常に最新の情報をチェックした。またそのイベントで出会った友人と仲良くなるにつれて、一緒に遊びに行ったりするようになり、そこで新たな友達を紹介してもらうなどして、人脈を広げていった。

・大学生活についてその他
アメリカの大学には基本音楽部があり、私の学校にもあったので、コンサートによく足を運んでいた。
また週末にはブルーグラスのジャムセッションに参加したりもしていた。

【健康・医療関係】
・健康管理あるいは衛生面について注意すべきことは何でしょうか
大学のジムを大いに活用すること。水は飲めるかどうかを事前に調べておくこと。

・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
ありません。

【普段の生活について】
・寮・下宿など住居について困ったこと、気をつけることは何でしょうか

部屋選びは留学決定後すぐに調べると良い。私の場合はぎりぎりだったので、あまり値段を考えず申し込んだら結構高かった。さらに、値段だけでなくポリシーにもしっかり目を通すと良い(キャンセルポリシーや光熱費、敷金や礼金等)

・食生活についてアドバイスをお願いします
料理ができる人はぜひしてください、自分のためでなく現地の人のために。
義務教育時代に家庭科の授業で習った食生活の基本を復習して下さい。

・服装についてアドバイスをお願いします
服は少なめに持って行き現地で買うのも一つの手だと思います。夏はまぶしいのでサングラス必携です。冬は寒いので防寒具必携です。

・習慣の違い、マナー、対人関係、犯罪などのトラブルで注意すべきことは何でしょうか
積極的に話すこと。言葉が上手くわからなくて黙り込んでいると、後々相手が隙を見てどんどん自分のやりたいようにやってくる。(何かトラブルがあったときにも、誰かを味方につけてでも自分のいいたいことをしっかり伝える)

・日本から持参するとよいと思われるもの、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
薬は念のため日本から持参すると良い。服は現地で買ったほうが現地ブランドも安く買えて良い。

・参考となる留学先国の情報（出版物、web サイト）を教えて下さい
派遣先大学のホームページ

【就職活動について】
・留学先からどのように就職活動を行いましたか？（具体的なエントリー、一時帰国の時期など。海外留学生用の就職活動を受けた人はそれに関する情報もお願いします）

・就職活動の際、留学経験がどのように影響しましたか？（できればプラス・マイナスの両面）

【最後に】

・留学したことで何がどのように変わったと思いますか

留学したことで、肌が黒くなった。
そして、普段とは違う環境で生活をする事で自分の性格を再認識できたと思う。私の場合は、何事にも興味を持って進んで挑戦する行動力が身に付いた(例は割愛)。
そして、例えば将来海外で生活する際にも、何の違和感も覚えないと思う。そのぐらいの適応力がみについた。

・留学を終えての感想を教えて下さい

がむしゃらにいろいろ挑戦して、困難に立ち向かう事、そしてその面白さを知った。
お金に関するトラブルが多く、その辺りは事前に入念に調べておくべきだった。

・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

留学を考えている皆さんは、他の人より一歩リードしています。なぜなら、留学に「興味」を持っているためです。趣味や興味を持つ事は素晴らしいことです。そして興味があるなら次は挑戦をしましょう。
自分が動かなければ景色は全く変わりません。逆に、自分が動けば景色は必ず変わります。
以上

留学帰国報告書

記入日｜2013　年　11 月
所属｜国際言語文化研究科
国際多元文化専攻博士課程後期 3 年生
卒業予定｜2016 年 3 月

留学先大学	シンシナティ大学
留学先国	USA
留学期間	約８ヶ月　（D３年次に留学）
留学開始－終了	2012 年　8月２０日　－　2013 年　3 月　27 日
留学種類	✓交換留学 □協定校での短期研修(プログラム名：●●●) □その他（●●）

A．留学に至った経緯や留学準備について

①留学する大学やプログラムを決めた理由は何ですか？

博士論文のテーマである、ラフカディオ・ハーンが 19 才から 27 才（1859-1877）まで滞在したシンシナティの大学において、研究テーマを深めるため。

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。

博士論文執筆のため。日本だけにいては、分からないことがあり、実際に行って見たかったから。

③留学前に海外の渡航経験はありましたか？

✓はい
□いいえ

＊「はい」と答えた方は、具体的な場所や期間、渡航時の学年などを下記にお願いします。

UK (1987, 1988, 1999) USA (2000, 2001, 2002, 2004､2007､2011) 中国（2006）カナダ（2008）それぞれ 10 日～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ぐらい前でしたか？

応募した時期から準備

⑤海外留学室の個別相談を利用した方は相談回数や相談内容､参考になったことを教えてください（利用していない方は、利用しなかった理由や状況など)。

IELTS、TOEFL についての条件が参考になりました。(1 回面談)

B．留学前の語学対策や単位などについて

①留学前の語学対策についてアドバイスをお願いします。

＊交換留学生は TOEFL や IELTS などの検定試験受験回数、対策などについても教えてください。

IELTS　2 回、　TOEFL　1 回。海外留学センターにある問題集を 1 冊ずつやりました。

②単位取得、単位互換などに関してのアドバイスをお願いします。（例えば教職希望の学生は実習の時期をどのように調整したかなど）。

国際言語文化研究科では、単位は互換ではなく、そのまま認められました。そのシステムを指導教員も私も知らされておらず、アメリカの大学の授業の書類で、シラバスを保存してないのもがあり、急遽、再送してもらいました。必要書類を良く確認して置いた方がいいです。（私の場合、事務室が不慣れでこんなことが起きました。）

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：ＭＫＧ3001　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。

18ESL 1076 US Culture 3 単位
18ESL 1073 Academic Oral Communication 3 単位
18ESL 7075 Pronunciation 3 単位
18ESL 7071 Basic Oral Communication 3 単位
18ESL 7068 Foundation of Academic Writing 3 単位
18ESL 7070 Research Writing for International Student 3 単位
18ESL 7010 Teaching Skills for International Assistants 3 単位
18ESL 7074 Oral Presentation Skills 3 単位

②授業を受けるにあたって、心掛けていたこと、どんな努力や工夫をしていましたか？

膨大な課題（例えば、プレセンテーションだけでも 30 以上こなしました。ライティングは小論文２０本くらい等）を、すべて手を抜かず、やり遂げました。（成績はストレート A でした。）

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？

発音の授業で音声をコンピュータで送らねばならず、戸惑いました。

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下さい。

自由闊達で、今後伸びる大学です。学長の Santa Ono 氏は、日系 2 世で、理想を実現中です。

②ネット環境、施設、周辺環境など、ハード面について、気付いた点があれば教えてください。

図書館のコンピュータが大変整っていて、助かりました。

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（具体的にお願いします）？

授業面で、グループで調査やプレゼンテーションがあり、協力しあいました。

④余暇の過ごし方（授業後、長期休暇など）について教えてください。

10 月 24,25 日は、オハイオ州立大学で、アメリカの日本文学学会において発表しました。

クリスマス休暇は、一週間、娘の住むシアトルに行きました。春休暇は、ニュー･オーリーンズにやはり 1 週間、ハーン研究に出かけ、旧居を探し、チュレーン大学とルイジアナ州立大学で資料を探し高速スキャナーに保存出来ました。

帰国前 1 ヶ月は、シンシナティのハーンが記者をしていたインクワイヤラー社を訪ねたり、ハーンの旧居を探したりに当てました。

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？

ストレスを貯めないことと、大学への往復 1 時間をエクササイズとして歩くように努めました。

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。

最初に、地理が分からず、よそ見をして歩いて 3 回転び、学内のスポーツ・ドクターのお世話になりました。幸い骨折はしていませんでした。年末に。歯の治療のしてあるところが取れたので、歯医者にかかりました。これは、保険がカバーしないので、自費でした。

③加入した保険の種類について教えてください。

✓派遣先大学が用意した「キャンパス保険」への強制加入（キャンパス保険でカバーされない部分は、個人保険に加入も含）
□個人の保険のみ
□キャンパス保険と個人の保険の二重加入

④留学するにあたって、予防接種は必要でしたか？

✓はい（種類：肝炎、破傷風）
□いいえ

F.住居、食事、マナーなどについて

①留学中の滞在先は？

形態	□寮　□下宿　✓アパート　□ホームステイ　□その他（　）
何人部屋	1 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。

アパートのベッドにシーツがなく、その他の寝具を揃えるまで、不自由でした。アパートは二重鍵（入り口とドア）になっていて、その入り口の鍵がちゃんと動かなくて時間がかかりました。

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。

自分のコンピュータは必要です。筆記用具が良い物がないので持参した方がいいです。（シャープの芯、消しゴム）日本食（インスタント味噌汁、カレールー等）が欲しくなります。

④参考となる留学先国の情報（出版物、web サイト）を教えて下さい。

シンシナティを中心に日本人会があります。（Japan America Society of Greater Cincinnati）わたしは渡航前に入会しておき、学長と知り合えました。

G.留学費用について

①差し支えなければおおよその額を教えてください。*内容の費目は自由に変えてください。

内容	金額	内容	金額
渡航費	¥500,000(往復)	食費	¥450,000
保険代	¥180,000		
住居費、寮費	¥450,000		

②奨学金はもらっていましたか？

□はい

✓いいえ

②金銭面で困ったことやアドバイスがあれば、教えてください。

F.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（在学継続）

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。

③留学中に就職活動を行いましたか？

□はい

✓いいえ

F.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。

物凄く為になりました。

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？

どんな困難がおきても、何とかしようと思え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。

是非、頑張って留学して下さい。一生物の宝物です。

以上

交換留学帰国報告書

記入月｜2013 年 12 月
所属｜文学部人文学科（言語学専攻）４年
卒業予定｜2015 年 3 月

留学先大学	セントオラフ大学
留学先国	アメリカ
留学期間	約１０ヶ月　（３年次に留学）
留学開始－終了	2012 年　8 月　28 日　－　2013 年　6 月

A．留学に至った経緯や留学準備について

①留学する大学やプログラムを決めた理由は何ですか？

英語の上達を目指していたため、英語圏の学校に行きたかったから。一年間という留学期間と自分の英語能力を考えて、大きい大学よりも小さなアットホームな大学の方が自分の能力をのばすことができるのではないかと思った。また、セントオラフ大学に留学していた先輩とお話させていただいたことが最終的に志望大学を決めるきっかけとなった。

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。

中学生の時に通っていた英会話教室の影響で、ずっとぼんやり留学したいとは思っていた。大学一年の春にモナシュ大学の短期研修に参加し、自分のスピーキング力がまだまだであるのを痛感すると共に、異なる習慣や考え方をもつ文化に飛び込むことが好きなのを再確認した。また、自分でひとつでも目標を決めて何かを成し遂げることなく大学を卒業してしまうのはもったいないと感じ、長期留学を決めた。

③留学前に海外の渡航経験があれば教えて下さい。

渡航先	渡航時の学年	期間＆目的など
オーストラリア・ブリスベン	中学２年	一週間（ホームステイ）
オーストラリア・メルボルン	大学１年春	一ヶ月（語学研修・ホームステイ）

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？

交換留学のための大学を探し始めたのは大学２年の４月から。留学室のホームページを確認し、大学のホームページを実際に見て自分に合いそうな大学を探した。TOEFL の勉強も同時期に始めた。最初の１回は思うような点数がとれず、結局２回受験した。目指す点数は人それぞれだと思うが、期限もあるので準備は早く始めるにこしたことはないと　思う。TOEFL は受験料も高めなので、早く目標の点数をとるためにもしっかり準備したほうがよい。

⑤海外留学室の個別相談を利用した方は相談回数や相談内容､参考になったことを教えてください（利用していない方は、利用しなかった理由や状況など)。

大学一年の春の短期研修の時から何回も留学室に行き、相談させていただいた。内容としては、留学する上で不安に思っていることや、TOEFL の勉強方法、交換大学選びの基準など、小さな疑問でも先生のところに言って話すようにしていた。私の場合、先生に相談することは､疑問の解決だけでなく TOEFL や英語勉強へのやる気をキープすることにもつながっていたように思う。

B. 留学前の語学対策や単位などについて

①留学前の語学対策についてアドバイスをお願いします。

TOEFL 2回（6月、7月）
私の希望する大学はTOEFLの点数が必須だったため4月から本格的に勉強を開始した。生協で参考書を買って繰り返し解いた。TOEFLはスピーキングやライティングなど今まで学校でやったことのないタイプの問題があり、慣れが必要なため、早いうちから勉強をすることをお勧めしたい。私は2回受験したが、応募時期が迫ってくると前の結果が出る前に次のTOEFLを受験しなくてはならず、結局5回ほど受験した友人もいた。

②単位取得、単位互換などに関してのアドバイスをお願いします。（例えば教職希望の学生は実習の時期をどのように調整したかなど）。

私は留学前から卒業を一年延ばすことを決めていたので特にアドバイスできることはないが、4年間で卒業したいのであれば、必修科目をできるだけ多くとっておいた方が良いと思う。（留学先で取った単位が名古屋大学で互換出来るとは限らないので）

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：MKG3001　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。

前期	Mass Media (Media Studies), Intro to Film (Film Studies), Writing 107 J-term Japanese SiFi from Global Perspectives （Asian Studies）
後期	Intro to Women Studies (Women and Gender Studies), Intro to Sociology (Sociology), 2D Art (Art)

履修登録は留学後、学校のウェブサイトで行った。基本は月・水・金に一時間ずつある科目と、火・木に一時間半ずつある科目がある（科目によって例外もある）。私は前期・後期各3クラスを受講するのがいっぱいいっぱいだったが、現地の学生や他の留学生は平均して4クラスとっていた。授業形態も科目によってそれぞれで、私は少人数のクラスが良かったのでサイトで定員を確認したり、教授に直接聞きにいったりしながら自分の興味のあるクラスを選んだ。履修登録期間には学校が留学生や新入生の履修をサポートしてくれるため、一人で悩むことはなかった。人気のある授業はすぐに定員が埋まってしまうが、一年間だけの留学生ということで教授に頼みに行くと入れてくれることもある。ただ私の学校は留学生のためのESLのようなクラスがないので注意。

②授業を受けるにあたって、心掛けていたこと、どんな努力や工夫をしていましたか？

予習も宿題も多く、初めのうちは英語も聞き取れなかったが、へこまずこつこつとやること。分からないことをそのままにせず、オフィスアワーなどを使って自分から聞きに行くこと。教授に顔を覚えてもらうこと、自分の状況やその時点での英語力を知ってもらうことも含めて、オフィスアワーは十分に活用した方が良い。小さなリベラルアーツの学校ということもあり、教授陣は本当にフレンドリーで生徒思いなので、自分が努力した分だけ答えてくれると思う。

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？

最初のうちは授業が聞き取れず、全くついていけなかったので、スマホのボイスレコーダーで授業を録音し、次の授業までに聞いて確認するようにしていた。また、Writingの宿題が出ることが多かったので、図書館のWriting Help Deskを頻繁に利用して添削してもらっていた。グループワークなどもあるため、出来るだけ他の学生に話しかけて分からないところを教えてもらうなどした。出される課題の量がとにかく多く、現地の学生も含め皆が図書館で夜遅くまで勉強していた（図書館近くに安くて美味しいカフェがあるため、息抜きはそこで美味しいものを食べていた）。

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下さい。

生徒数３０００人ほどの小さなリベラルアーツの私立校であり、とてもアットホーム。州都 Minneapolis からバスで一時間くらいのところにあり、街自体もこじんまりとしていて住みやすい。キャンパスはハリーポッターのホグワーツ校に似ていると生徒が自慢してくるほど綺麗。この学校の特徴として、学生のほとんどがキャンパス内の寮に住んでいるため、一人一人の距離が近く皆フレンドリー。アメリカの大学であるが学校内はとても平和で、ご飯を食べるときは皆が荷物をカフェテリアの外に放置しておりとても驚いた。

②大ネット環境、施設、周辺環境など、ハード面について、気付いた点があれば教えてください。

学校内にいれば WiFi がどこでも使えるため、ネット環境で困ることはなかった。図書館や共有スペースなどパソコンはどこにでも置いてあるが、生徒は基本自分のノートパソコンを持っている。校内には大きな食堂が１つとカフェテリアが２つ、ピザ屋が一軒ほど。Northfield のダウンタウンは古き良きアメリカという感じで、とてもクラシックで綺麗である。お洒落な雑貨屋さんやカフェ、週末に学生が集まるバーがある。近くにターゲット（大型量販店）があり、無料シャトルバスが毎日出ているため日用品の買い物には困らない。ただ Minneapolis や Mall of America に行きたい場合はバスで片道一時間かかる。現地の車を持っている学生や、フレンドシップファミリーに連れて行ってもらうこともできる。

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（具体的にお願いします）？

留学して初めの一週間は、現地の学生が留学生コーディネーターとして学校や周辺地域の案内をしてくれた。現地の学生と仲良くなることは留学生という立場や英語の壁もあって簡単ではないが、セントオラフは留学経験のある学生がとても多いため、留学生に対してとても理解があり、分からないことを質問したりなどして親交を深めた。私は現地の学生がルームメイトだったので休暇に家にステイさせてもらったり、一緒に買い物に行ったりした。また日本語を勉強している学生、他の留学生のアメリカ人ルームメイトとは接点ができるため仲良くなりやすい。日本人がほとんどおらず日本人コミュニティなどがないため、日本人とだけ話すといったような環境にはならない。

④余暇の過ごし方（授業後、長期休暇など）について教えてください。

平日の授業後は、友人とご飯を食べたり談笑したりする→図書館で勉強。上記にも挙げたが、こなす勉強量が多いため、学生は毎日勉強している。ほぼ毎週末、夜にダンスパーティーやコンサートなど様々なイベントが学校内で行われているため飽きることはなかった。
一年しか滞在しないこともあり、長期休暇ではとにかく旅行をした。私は秋休みにルームメイトの自宅に招待してもらい(Minnesota)、Thanksgiving Break では留学生の友人とシカゴに旅行、現地の友人宅で感謝祭の食事を振る舞ってもらった。冬休みは他の留学生とともにニューヨーク滞在、春休みは日本人の友人を訪ねてカナダのトロントに行った。帰国前も東海岸を放浪するなど、チャンスがあれば積極的に旅行に行った。

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？

ミネソタは真冬の気温がー２０度になるような寒さだったので、コートなどは現地で防寒のものを購入した。校内は暖かく外との温度差が激しいので、脱ぎ着できるような服を用意しておいた方が良い。薬は日本のものを一通り持って行った（風邪薬、胃薬など）。現地の水道水は飲めないこともないが、皆ミネラルウォーターを買って飲んでいた。

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。

一月頃に吐き気・高熱の症状が出て、学内のメディカルセンターに行った。
薬を処方してくれ、費用は８ドルほどだった。センターは予約なしに訪問することができる。

③加入した保険の種類について教えてください。

■派遣先大学が用意した「キャンパス保険」への強制加入（キャンパス保険でカバーされない部分は、個人保険に加入も含）

□個人の保険のみ

□キャンパス保険と個人の保険の二重加入

④留学するにあたって、予防接種は必要でしたか？

■はい

□いいえ

DPT（ジフテリア, 百日咳, 破傷風)、はしか、おたふく風邪 TB-G test (結核のスクリーニングテスト) 予防接種を受けることのできる病院は限られており、いつもかなり混み合っているので 留学が決まり次第、はやめに自分が受けなければいけない予防接種を確認し準備することをお勧めする。

F.住居、食事、マナーなどについて

①留学中の滞在先は？

形態	■寮　□下宿　□アパート　□ホームステイ　□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。

現地のアメリカ人学生と寮の二人部屋に住んでいたが、そこまでマナーにおいて気になることはなかった。バスルームもシェアしていたので、消耗品や掃除においてはゆるくだがルールを決めていた。セントオラフ大学の学生はミールプランを選択してカフェテリアで食事をとるのが基本で、食堂はバッフェ形式でとても美味しい。日替わりメニューやデザート、野菜や果物なども常備されており、食生活が乱れる心配はしなくてよかった（ついつい食べ過ぎがちであったが)。ただし地理的条件のため魚が出ることはまれである。服装については、あちらの学生はラフな格好（トレーナー、ジャージ、ジーンズ）をしている人が多くいたが、同時に毎日お洒落な格好をしている人もいた。日本の服が浮くということはない。私の学校とその周辺は驚くほど平和だったため（ダウンタウンで１回強盗が起きた時にヘリコプターが出るほど）特にこれといって安全面で気をつけていたことはないが、最低限の用心はしていた。

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。

ノートパソコン、基礎化粧品、常備薬、洋服、クレジットカード、自分の好きな日本食など。日用品などはほぼ現地で買えるため、最低限の荷物だけで良いと思う。日本食レストランなども近くにあるため、食べたくなったときは行くこともできる。

④参考となる留学先国の情報（出版物、web サイト）を教えて下さい。

学校のホームページ 地球の歩き方アメリカ版（旅行の時用） 名古屋大学留学支援室の留学体験記

G.留学費用について

①差し支えなければおおよその額を教えてください。*内容の費目は自由に変えてください。

内容	金額	内容	金額
渡航費	２１万	教科書代	5万
交遊費、娯楽費	１０万	旅行費	４０万
住居費、寮費、食費	８０万	予防接種費・ビザ代	5万

②奨学金はもらっていましたか？

■はい　（奨学金名：経団連グローバルスカラーシップ　支給額：100 万　円）

□いいえ

②金銭面で困ったことやアドバイスがあれば、教えてください。

渡航前までに航空券代や雑費としてかなりお金を使わなければいけなかったが、渡航してから日常生活でお金を使う機会はそこまで多くない。学校には前期、後期の２回住居費を払うが、その中にミールプランのお金やフレックスドル（カフェやピザ屋などで使える）も含まれているため食費が別途かかることはなかった。旅行に行く際は早めに航空券をとったり、カウチサーフィンを使ってみたり、友人の家を訪ねるなどして工夫すれば出費を抑えることができると思う。

F.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。

海外に出て日本という国を外から見つめなおしたことで、日本のために働きたいという気持ちが高まった。日本人留学生数や日本語学習者の減少からも分かる通り、欧米の日本に対する関心が減りつつあるのは明らかで、このままではいけないと強く思うようになった。留学前は、ぼんやりと英語を使える国際的な仕事につけたらと思っていたが、現在は、日本の社会に貢献するにはどうしたらいいかを模索しつつ、自分のキャリアを考えていきたい。

③留学中に就職活動を行いましたか？

□はい

■いいえ

F.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。

帰国後からかなり時間があいてからこのレポートを書いているのですが、交換留学をしたことは確実に私の日々のモチベーションになっています。留学中は人生で一番追い込まれたし、一番貪欲に勉強したと胸を張って言えるので、帰国後の生活の中でだらけそうになった時は留学のことを思い出すようにしています。うまくいかず悩むことも沢山ありましたが、全てひっくるめてとても充実した留学生活となりました。支えてくれた友達、家族、留学先で出会ったすべての人に感謝したいです。

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？

英語力は伸びたと思いますが、それ以上に自分が精神的にタフになったなと思います。未知の中に飛び込んで行くことに躊躇がなくなりました。また、フットワークも良い意味で軽く

なったと思います。自分の気になることや興味に忠実になったというか、時間は無限にあるわけではないことを実感し、動けるときにすぐ動く姿勢を身に付けることができました。それは留学先での、自分が動いたり伝えたりしないかぎり周りも動いてはくれない経験から学んだことであると思います。あと改めて家族の大切さを実感しました（向こうの学生はものすごく家族を大事にします）。

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。

長期留学は、不安なしには語れないものだと思います。金銭面の負担であったり、家族の理解であったり、卒業を延ばすことへの不安だったり、悩みは人それぞれだと思いますが、自分の留学してみたいという気持ちを大事にしてほしいです。自分の中で留学する覚悟を決めてしまうと、すべての不安要素に対してそれを解決するために具体的に動きだせると思います（奨学金を探したり、家族を説得したり）。大きな志や夢ももちろん大切ですが、一番大事なのはそれに向かって自分が目の前のことをこなしていけるかどうかです。留学を目指しているのなら、是非なにかそれに向けて具体的なアプローチをしてみてください。応援しています。

以上

籠橋由紀 さん　文学部 英米文学学科

✈ノースカロライナ州立大学に 3 年次に留学
交換留学プログラム（2012.08－2013.05）

❤トラブルや何か困ったことが起きた時にも、
「きっと何とかなる！」という余裕が身につきました。

●留学を志したきっかけ

英語教員志望のため、英語の語学能力を上げながら、日本とは違った文化に身を置き、新しい空気や考えに触れたいと思ったからです。中学生の頃から、英語や洋楽が好きで、海外に長期間行ってみたいと思っていました。

●大学を選んだ理由

授業のカタログを大学毎に比較したところ、私の興味に沿ったものがたくさんあったからです。アメリカ文化に惹かれていて、アメリカ英語を身につけたかったので、アメリカに絞って学校を探しました。

●大学の雰囲気や校風

敷地が広く、緑に溢れ、建物もレンガ造りで校内を歩いていると、とても気持ちが良かったです。学生たちは学業への意欲が高く、平日は図書館などにこもって集中的に勉強をし、週末はパーティーなどで思いっきりはじけるといった、メリハリのついた生活を送っているように感じました。

●授業

50 分×週 3 コマの授業または 75 分×週 2 コマの授業が、基本形態でした。所属する学部に関わらず、すべての分野から授業を受講することができました。前期は授業についていけないこともありましたが、先生方に自分から連絡をとったり、訪ねてみたりすることで対処しました。積極的に先生や学生にコンタクトとることも、大事だと思います。

●留学中に心掛けたこと

伝えたいことをはっきりと言葉にすることを意識しました。相手が察してくれるだろうという考えは通用せず、特にディスカッションなどでは、自分から会話の輪に入らないと、周りは気にかけてくれませんでした。

●留学を終えて感じること＆今後の目標など

英語のリスニングやスピーキングの力が少し上がったと思います。また自分が今まで当たり前だと思ってきたことが、当たり前なんかではなくて、多様な価値観があることを知りました。自分自身や日本のことについても、見直す良い機会となりました。とにかく毎日がとても楽しかったです。
今後は教員採用試験に向けて、準備をしていきます。

▶留学を目指すみなさんへ
留学により 1 年間留年しなければならないこともあり、少しためらいの気持ちもありましたが、留学した 1 年間は今まで生きてきた中で最も毎日が刺激的で充実し、新しいことに触れ、学んだ 1 年でした。少しの苦労もありますが、その何倍も得るものが多く、価値のある留学生活だと思うので、ぜひ挑戦してほしいです。

▶留学前の準備
応募年の 7 月頃から TOEFL 対策を開始。思うような点数が取れず、大学の選択肢も狭まってしまったので、もう少し早くから準備すればよかったと思う。
－TOEFL 受験回数 2 回

▶留学前の渡航経験
なし

▶履修した科目
英米文学、コミュニケーション学、社会学など

▶余暇の過ごし方
平日は学校のジムで運動、休日はパーティー、カヌー、ペイントボール、旅行など

▶滞在先
寮（留学生とアメリカ人で 1 部屋）

▶留学にかかった費用
生活費：5-7 万/月（外食多め）
住居費：5 万/月
その他：渡航費、旅行など
奨学金：8 万/月（JASSO 給付型）

留学帰国報告書

記入日：　2013年　6月

留学先大学名（国）：

所属：　文学部／研究科　英米文学学科／専攻　4年

留学期間：　2012年　8月　7日　～　2013年　5月　10日　名大＿＿＿3年次に留学）

【留学に至った経緯について】

・留学しようと思ったのはなぜですか

英語教員志望のため、英語の語学能力を上げること。また、日本とは違った文化に身を置いて、新しい空気や考えに触れかった。

・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

TOEFLE の勉強を始めたのは、申し込んだ年の７月頃からだったが、思うような点数がとれず留学先の大学の選択肢も狭まってしまったので、もっと早くから勉強を始めておけばと少し後悔している。

・留学する大学（短期プログラムの場合はそのプログラム）を決めた理由は何ですか

アメリカ文化に惹かれていたことと、アメリカ英語を身につけたかったから。また授業のカタログを大学ごとに比較したとき、興味に沿ったものがたくさんあったため。

【大学生活について】

・現地の雰囲気や大学の校風について教えて下さい

校内は敷地がとても広く、緑に溢れ、建物もレンガ造りで校内を歩いているととても気持ちが良かった。学生たちは学業への意欲が高く、でも遊ぶ時は思いっきりはじけるというめりはりのついた生活だった。

・留学先で履修した科目とその時間数、形態、履修方法などについて教えて下さい

50分授業×週３コマまたは75分授業×週２コマが基本形態だった。私は前期５つ、後期４つの授業を履修した。また、自分の所属する専門分野に関わらず、すべての分野から授業を自由に受講することができた。履修方法はオンライン上だったが、人気の授業は登録期間開始後すぐにいっぱいになってしまう。

・勉強についてのアドバイスをお願いします

特に前期は授業についていけないこともあったのだが、教授方に連絡をとってみたり、オフィスアワーを訪ねてみたりすることで、対策をとることができたり、授業内容を確認することができたので、積極的に教授や他の学生とコンタクトをとることも大事だと思う。

・コンピュータ、インターネット使用環境について教えて下さい

大学構内のどこでも、大学の Wi-Fi が利用できたので、特に不便に感じることはなかった。

・留学前の単位取得などに関してアドバイスをお願いします（例えば、教職希望の学生は

実習の時期をどのように調整したか、など)。

私は教職志望だが、３年次から留学をしたので１年間留年をしないと実習や就職はかなり厳しくなる。教員志望かつ４年間で大学を卒業したければ２年次からの留学がおすすめだと思う。

・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（具体的にお願いします）

まずルームメイトと仲良くなり、そこから和が広がっていった。近くの部屋に住む友達とも顔を合わせる機会が多く仲良くなれた。また、大学にも Language Partner というシステムがあり、学びたい言語がマッチした相手と交流できるというもので、そこで出会った友達とも交流が深められた。

・大学生活についてその他

平日は図書館などにこもって集中して勉強し、週末はパーティーなどおもいっきり遊ぶという毎日の繰り返しだったが、アメリカらしくて楽しい生活だと思う。

【健康・医療関係】

・健康管理あるいは衛生面について注意すべきことは何でしょうか

水はウォーターファウンテンの水か、買った飲み水以外は飲むと危険。

・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

細菌性の風邪を引き、一度だけ学内の病院へ行った。大学の保険にも加入していたため2000円程度だった。

【普段の生活について】

・寮・下宿など住居について困ったこと、気をつけることは何でしょうか

自分はなかったが、ルームメイトとのトラブルの話を良く耳にした。でも各階ごとに寮のアドバイザーがいるため、相談できる。

・食生活についてアドバイスをお願いします

スーパーが遠く、キッチンもたくさんの人と共同なので自炊は少し難しい。ミールプランを利用したり、ミールプランではなくても近くにたくさんレストランがあったので利用できると思う。

・服装についてアドバイスをお願いします

気候は日本とあまり変わらないが、日本よりも服装はラフなものが多かった。服はモールなどで安く揃えられる。

・習慣の違い、マナー、対人関係、犯罪などのトラブルで注意すべきことは何でしょうか

伝えたいことははっきりと言葉にしないと伝わらない。相手が察してくれるだろうという考えは通用しなかった。また、麻薬も目にすることが時々あった。

・日本から持参するとよいと思われるもの、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

薬関係は多めに持っていくと良いと思う。また前髪などを切る髪切りばさみや、洗濯ネ

ットも持って行って良かったと思う。

・参考となる留学先国の情報（出版物、web サイト）を教えて下さい

『地球の歩き方』（ダイヤモンド社）は旅行する際かなり役に立った。

【就職活動について】

・留学先からどのように就職活動を行いましたか？（具体的なエントリー、一時帰国の時期など。海外留学生用の就職活動を受けた人はそれに関する情報もお願いします）

教職志望だが、特にしたことはなかった。

・就職活動の際、留学経験がどのように影響しましたか？（できればプラス・マイナスの両面）

来年受験予定。

【最後に】

・留学したことで何がどのように変わったと思いますか

英語のリスニングやスピーキングの力が少しは上がったと思う。また自分が今まで当たり前だと思ってきたことが、当たり前なんかではなくて、多様な価値観があることを知った。トラブルや何か困ったことが起きた時にも、きっと何とかなると思える余裕も身についたと思う。

・留学を終えての感想を教えて下さい

本当に行って良かったと思う。いろいろな国籍のたくさんの人と友達になることができ、新しい考えや文化に触れ、より広いものの見方が出来るようになったと思う。また、自分自身や日本のことについても見直す良い機会となった。とにかく毎日がとても楽しかった。

・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

初めは留学により１年間留年しなければならないこともあり、少しためらいの気持ちもありましたが、留学した１年間は今まで生きてきた中で最も毎日が刺激的で充実し、新しいことに触れ、学んだ１年でした。少しの苦労もありますが、その何倍も得るものが多く価値ある留学生活だと思うので、ぜひ挑戦してほしいです。

以上の報告は、個人名を除き、先輩の体験記として海外留学室のホームページならびに閲覧ファイル上で公開されます。所属名の公表に問題がある場合はその旨お知らせください。
今後、留学生センターからの交流プログラム等の情報を受信したい、もしくは、何か交流活動の手伝いがしたい人は、ご氏名と卒業予定年月、メールアドレスを御記入ください。

交換留学帰国報告書

記入｜２０１３年１２月
所属＆学年｜文学部３年
卒業予定｜２０１５年3月

留学先大学	ノースカロライナ州立大学
留学先国	アメリカ合衆国
留学期間	約１０ヶ月　（３年次に留学）
留学開始－終了	２０１２年　8月　　－　２０１３年　5月

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。

英語の能力をとにかく向上させたかったので、アメリカを選びました。
ノースカロライナを留学先に選んだ理由は、寒さが苦手なのと南部文化に非常に興味があったので、なるべく南部よりで、田舎が良かったからです。

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。

留学は幼いころからの夢でした。留学する前年の夏に短期でアメリカの南部に語学留学をし、独特の雰囲気が気に入り、もっといろいろな体験がしてみたいと思ったのが大きな理由です。

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	2 年	短期語学留学

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？

応募が始まったのは、2 年の 10 月からでした。その 1 カ月ほど前から詳しく各大学のサイトなどを見て、どの大学に応募するのか等を検討していました。

⑤海外留学室の個別相談を利用した方は相談回数や相談内容､参考になったことを教えてください（利用していない方は、利用しなかった理由や状況など)。

利用しませんでした。当時授業が忙しかったのと、自分の中で留学する意志はしっかり固まっていたので、相談には行きませんでした。

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。

TOEIC は定期的に受けていたので、留学のために受けることはしませんでした。
TOEFL は一回も受けたことが無かったので、留学のために 1 回受けました。

②単位取得、単位互換、教職履修などに関してのアドバイスをお願いします。

私は、単位互換はしませんでした。

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：MKG3001　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。

留学先では様々な授業を受けました。国際関係、国際政治論や社会学の授業を受けました。
日本とは異なり、アメリカの大学では同じ授業が週２、３回あります。
履修はパソコンからですが、履修登録前にそれぞれに割り当てられた、履修のアドバイザーに会って、相談をすることが可能です。

②授業を受けるにあたって、心掛けていたこと、どんな努力や工夫をしていましたか？

授業では必ずグループ討論があるので、積極的に関わる。
予習、復讐それに基づいた小テストは毎回のようにあるので、一回一回きちっとすることです。

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？

提出物の文法などを友達にチェックしてもらったりしました。
授業で分からないことは、グループの仲間に聞いたりしました。

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。

皆図書館にこもり、勉強熱心でした。生徒、先生共にすごく優しくしていただき、安心して授業を受けることができました。

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。

校内どこでもでは学校の Wi-Fi が利用でき、ネット環境が不便だと感じることはありませんでした。
コンビニ、食堂、映画館、24 時間利用可能な図書館、ジム、病院があり、一日学校内で過ごすことが可能です。レストランも立ち並ぶ道があり、そこに行けばおいしい料理を食べられます。
バスで 40 分ほどのところにモールがあり、ショッピングもできます。

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（具体的にお願いします）？

寮の友達とは自由に部屋を行き来できるので、お話をしに行ったりしていました。
また一緒に近くのレストランに夕食を食べに行ったり、寮内のキッチンで夕食を作ったりしました。その後は一緒に図書館に行って、勉強したりしました。
土日に友達とバスに乗ってモールに行き、ショッピングをよくしに行きました。
金曜夜にはパーティーもあります。

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。

平日の授業後はとにかく勉強に追われます。図書館に籠ることも多いです。
長期休暇は寮が閉まるので、他の留学生の子たちとアメリカを一杯旅行しました。
Thanksgiving にはルームメートのお家にもお邪魔させていただきました。

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？

初めは慣れない生活や食事等で体調を崩すことがあります。しかし、学校の提示する保険に入ればすぐに学校内にある病院で診ていただけるので安心です。薬も処方してくれます。

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。

校内の病院に一回ほどお世話になりました。
血液、尿検査などの精密検査も受けましたが、学校保健に入っていたので、ほぼ薬代だけで済みました。

③加入した保険の種類について教えてください。

■留学先の大学が用意した「キャンパス保険」への強制加入

＊キャンパス保険でカバーされない部分は、個人保険に加入も含む

□個人の保険のみ

□キャンパス保険と個人の保険の二重加入

④留学するにあたって、予防接種は必要でしたか？

■はい（種類：病院に行き、足りないものを受けました。）

□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	■寮　□下宿　□アパート　□ホームステイ　□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。

後期の最後数カ月はアメリカの食べ物に飽きてしまい、お腹は空いているけど食べたいものが無い、そんな状況でした。服装は日本の大学のようにおしゃれではなく、T シャツ、トレーナーにジーンズとかなりラフです。

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。

日本の飲みなれている薬、体温計。
女性の場合、化粧水、乳液は持っていくことを強くお勧めします。

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。

いろいろなサイトを見ましたが、今思えば学校の公式サイトが一番信用性の高い情報だったように思います。

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。

現地で一つ銀行口座を開設し、そこから寮費などを管理することをお薦めします。かなり楽でした。

②奨学金はもらっていましたか？
■はい　　（奨学金名：　Jasso　　支給額：　　月８万　円）
□いいえ

③差し支えなければおおよその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	内容	金額
渡航費		食費	
保険代		住居費（寮費）	
予防接種・ビザ代		教科書代	

Ｆ.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。

留学で様々な経験をし、今まで以上に自分を知ることができました。
就職活動に役立っていると感じます。

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。

Ｆ.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。

楽しいこと、つらいこといろいろありましたが、本当に留学して良かった、その一言に尽きます。

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？

留学先で様々な経験をすることで、自分とはどういう人間なのか、いいところ、嫌なところ共に知ることができました。
また留学をすることで、自分の生まれた国である日本を客観的に見ることが出来て、これまで以上に日本人としての誇りを持て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。

もし少しでも「留学したい」という気持ちがあるならば留学することを強くお勧めします。今の生活を抜けることへの不安など様々なことを考えて、留学をためらうこともがあると思います。しかし私は、留学は今の生活を投げ打ってでも挑戦する価値のあるものだと感じました。毎日が刺激的で、忙しい生活の中でも自分をじっくり見つめなおす機会がたくさんあり、とても贅沢な時間だったと思います。留学をしたい、そこで何かを得たいという自分の意志、目標がしっかりしていれば、留学先でどんな困難に直面してもきっと乗り越えられると思います。頑張ってください。

以上

佐藤祥平 さん　経済学部 経済学科

✈ノースカロライナ州立大学（アメリカ）へ４年次に留学
交換留学プログラム（2012.06－2013.05）

❤今まで生きてきた中で最高の１年でした。アメリカで出会った、今は世界中に散らばってしまった友達、彼らとも今後連絡を取り合って行きたいと思っています。

↑↑↑「日本、イギリス、スペイン、フランス、オランダ、オーストリア、スウェーデン、メキシコ、ブラジル……、世界中から集まった学生寮の仲間と！」

●留学を志したきっかけ

2011 年 8 月の留学フェア*に参加したことが、直接のきっかけです。留学する友人の生き生きとしたプレゼンテーションを見て、「やべぇ、留学行きたい！」と思い、すぐにバイトを辞めて両親を説得して準備を始めました。留学は中学生の頃から憧れていましたが、両親の反対もあり、遠いもの、届かないものと諦めていました。２年生頃から部活動やアルバイト中心の学生生活を送っていたので、最後の１年間はしっかりと勉強しようと応募しました。*名大生の留学体験談が聞けるイベント、学生サークル「留学のとびら」が主催

●大学を選んだ理由

自分の TOEFL スコア、大学の場所（地域）を参考にしました。ノースカロライナ州立大学には、交換留学直前に１ヶ月間の語学研修プログラムがあり、準備段階を経てから交換留学に臨むことができる点が特に魅力的でした。リーマンショックなどがあっても、世界経済の中心はやはりアメリカで、そのアメリカで経済学を勉強したいと考えていたので、国を絞って大学を選びました。

●大学の雰囲気や校風

広大なキャンパス内に映画館、ジム、コンビニ、ファストフードなどのお店があるので、ほぼ毎日キャンパス内で過ごしました。勉強のモチベーションを維持する、高めるための施設が整っており、特に図書館は最新の設備、そして豊富な蔵書数で、大学自慢の施設の１つです。

●講義の様子、勉強の方法

日本と比べて宿題が多く、ほぼ毎日必ず勉強をしていました。テストが近い時には約 1 週間、毎日図書館に朝 4 時までいたこともあります。友人が Study Group（皆で集まって一緒に勉強をする機会）を作ってくれたのでそれに参加もしました。こういった機会をフルに活用することが大切だと思います。

●留学を終えて感じること＆今後の進路など

留学前より自分の意見を強く言い出せるようになったと思います。留学先での経済学の授業が楽しく、経済学者になり、自分が受けたような「楽しい授業をしたい！」と考えるようになりました。そこで現在は大学院留学を目指して TOEFL と GRE の勉強をしています。

▶留学を目指すみなさんへ

少しでも“留学してみたいなぁ”とか、“留学に興味があるなぁ”と思うのであれば、その気持ちを忘れずに最後まで挑戦してください。留学から得られる経験は、そのほとんどが留学でしか得られない経験です。今を逃したら一生巡ってこないチャンスと言っても過言ではありません。やらなきゃいけないこと、越えなきゃならない壁はたくさんあるけれど、それをすべて乗り越えたとき、かけがえのない１年がやってきます。

▶留学前の準備

①経済英語の勉強（これをやっていなかったらかなり大変だったと思う）、②経済学自体の勉強、③英会話（中学生から英会話に通い、会話力を積み重ねていた）
－TOEFL 受験回数：1 回

▶留学前の渡航経験

オーストラリア(中学 3 年次に異文化体験プログラムに参加)

▶履修した科目

経済学、英語、音楽（ジャズ）、履修アドバイザーが授業登録の相談に応じてくれる。

▶余暇の過ごし方

平日は校内のジム、休日は旅行など

▶滞在先

寮（アメリカ人学生と留学生が二人部屋でルームシェア）

▶留学にかかった費用

生活費：５万円/月
住居費：６万円/月
奨学金：無

留学帰国報告書

記入日：　2013 年　7 月

留学先大学名（国）：　ノースカロライナ州立大学（アメリカ）

所属：経済学部／研究科　経済学科／専攻　4 年

留学期間：　2012 年　6 月　30 日　～　2013 年　5 月　17 日　名大　4　年次に留学）

【留学に至った経緯について】

・留学しようと思ったのはなぜですか

・大学 2 年生頃から大学生活が部活動やアルバイト中心になり、勉強に集中できていたかったため、最後に 1 年間しっかりと勉強をしようと思ったから。

・リーマンショック等があってもまだ世界経済の中心はアメリカだと自分は思っています。そのアメリカで経済学を勉強してみたいと思ったから。

・何より、中学生のころから留学に憧れていたから。

・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

応募直前の 8 月までは両親の反対もあり留学を諦めていましたが、留学に出発する友人のプレゼンを見て自分もあきらめきれなくなり、両親を説得してそこから準備を始めました。

・留学する大学（短期プログラムの場合はそのプログラム）を決めた理由は何ですか

自分の TOEFL のスコア、大学の場所（地域）を参考にしました。それ以外の要因としては、ノースカロライナ州立大学（以下 NCSU）では交換留学直前に 1 ヶ月間の語学研修プログラムがあります。そこに参加することで、準備段階を経てから交換留学に臨むことができると思い、NCSU を選びました。

【大学生活について】

・現地の雰囲気や大学の校風について教えて下さい

日本人に対する差別も無く、治安もアメリカ内では良い地域だったと思います。しかし、春先にはキャンパス内で盗難やレイプ事件が起こったので、日本と比べて注意が必要であることに間違いはありません。校風としては、田舎の大学特有の広大なキャンパスでのびのびと過ごせる、ということだと思います。キャンパス内に映画館、ジム、コンビニ、ファストフードのお店もあるので、スーパーに行くことを除いてほぼ毎日キャンパス内で過ごすことになると思います。ただし、スーパーへ行く場合などは車を持っている友達にお願いすることになると思います。

・留学先で履修した科目とその時間数、形態、履修方法などについて教えて下さい

前期後期ともに、経済学の授業を 2 つ、英語の授業を 2 つ、音楽（ジャズ）の授業を 1 つ履修しました。時間数で言うと 13~14 単位になります。日本と異なる点で言うと、一つの授業が一週間に何度かあります。例えば僕が履修したミクロ経済学の授業は、月曜水曜金曜の週 3 回の授業でした。履修方法は名古屋大学と変わらずインターネット上での登録でしたが、交換留学生は正規の学生の履修が終わってからの登録になるので、自分が取りたい授業が必ずしも取れるとは限りません。僕の場合は国際経済学の履修を諦めることになりました。NCSU では履修アドバイザーが付いていたので、履修登録を失敗する可能性は低いと思います。

・勉強についてのアドバイスをお願いします

日本にいる段階で、経済英語は勉強してから行きました。これをやっていなかったらかなり大変だったと思います。もちろん経済学自体の勉強もしてから行きました。現地では、日本と比べて宿題が多く、ほぼ毎日必ず勉強をしていました。テストが近い時には約 1 週間毎日図書館に朝 4 時までいたこともあります。友人が Study Group（皆で集まって一緒に勉強をする機会）を作ってくれたのでそれに参加もしました。こういった機会をフルに活用することが大切だと思います。

・コンピュータ、インターネット使用環境について教えて下さい

無線インターネットの設備がかなり良いので、インターネットの使用で困ったことはありません。留学生の中にはスマートフォンをシムカードを抜いた状態で持ってきて、Wifi 環境下のみで使うツールとして持ってきている人もいました。僕はそうしませんでしたが、かなり便利なのでお勧めします。キャンパス内はほぼ全域 Wifi が使えました。

・留学前の単位取得などに関してアドバイスをお願いします（例えば、教職希望の学生は実習の時期をどのように調整したか、など）。

僕は 4 年生での留学だったので、ゼミの単位を除いて全て履修し終わってからの留学参加でした。

・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（具体的にお願いします）

NCSU では、交換留学生の多くは Alexander Hall という寮に入ります。その寮ではアメリカ人学生と留学生が 2 人部屋でルームシェアをするので、その寮に住んでいるだけで交流をすることができました。さらに、寮生の半分は留学生なので、多くの国の交換留学生たちとも交流することができました。それ以外でも、経済学部のチューター制度等を利用して現地の学生と交流することができました。

・大学生活についてその他

NCSU、ノースカロライナ大学、デューク大学の 3 つがスポーツ面でライバル意識が高く、バスケットボールやアメリカンフットボールなどの試合がこの 3 つの中で行われるときはかなり盛り上がります。自分たちが勝った時には、大学内の通りでパレードが行われるほどでした。

勉強面では、2013 年の 1 月に新しい図書館がオープンしました。まさに世界最新の図書館で、勉強意欲をかなりかきたてられる設備だと思います。

【健康・医療関係】

・健康管理あるいは衛生面について注意すべきことは何でしょうか

大学内に Students' Health Center があったので、もし万が一何かあったとしても問題は無かったと思います。自分は 1 年間体調を崩さなかったので何とも言えませんが、体調を崩してしまった友人もその Students' Health Center から薬をもらってすぐに回復していたので、医療設備としては問題なかったと思います。ただし、歯医者はかなり高く、評判も悪いようなので、出発直前に歯医者には行ってから留学しました。

・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

上記のとおり病院へは行きませんでした。医療費としては、大学へ保険料を払っていたくらいです。

【普段の生活について】

・寮・下宿など住居について困ったこと、気をつけることは何でしょうか

特に困ったことはありませんでしたが、Alexander Hall ではまるっきり一つの部屋をルームメイトとシェアすることになるので、自分だけのスペースは一切ありませんでした。例えば自分が夜遅く帰ってくる場合には、もうルームメイトは同じ部屋で寝ています。そういう場合に気を遣うことはありました。朝もたとえ自分が朝早くから授業があっても、ルームメイトの授業が昼からであれば、1 人静かに起きて授業に行くことになります。

・食生活についてアドバイスをお願いします

ミールプランというものを活用して、1 週間に 10 食はキャンパス内のダイニングホールで食事をしていました。それ以外は友人と食事に行ったり、たまには自分で作ったりもしました。ダイニングホールにはサラダバーもあるので、アメリカに住むことが必ずしも悪い食生活につながるということではないと思います。

・服装についてアドバイスをお願いします

アメリカの大学生はかなりラフな格好（ジャージと T シャツなど）で授業を受けます。日本と同じような格好をしていると、かなり不自然になると思います。

・習慣の違い、マナー、対人関係、犯罪などのトラブルで注意すべきことは何でしょうか

とにかく遠慮をしないことです。気を遣って、遠回しな表現をしていると、向こうはそれをそのまま僕の本音として受け取ってしまうので、なかなかコミュニケーションがとれません。下手な英語でもいいので、思ったことを素直に伝えることが一番大切だと思います。

・日本から持参するとよいと思われるもの、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

念のため日本語の経済学の教科書を持って行きました。前期の内はそれらに頼ることも多かったですが、後期からは英語と日本語両方で勉強することが“二度手間”のように感じてしまうようになり、全く使わなくなりました。最初から英語の教科書で勉強をしていれば英語のリーディング力もより上がっていたと思うので、日本語の教科書は持っていかないことをお勧めします。

・参考となる留学先国の情報（出版物、web サイト）を教えて下さい

同じ大学に留学した人の話を聞く以外では特に下調べはしていませんでした。少しポイントがずれるかもしれませんが、留学中アメリカの学生と共通の話題が見つかるように、日本にいる間はアメリカのドラマを見るようにしていました。

【就職活動について】

・留学先からどのように就職活動を行いましたか？（具体的なエントリー、一時帰国の時期など。海外留学生用の就職活動を受けた人はそれに関する情報もお願いします）

ボストンキャリアフォーラムに参加しました。僕は企業の情報収集程度で参加しましたが、事前にしっかりと調べて参加していれば、その 3 日間で内定までもらえます。その後 12 月にはネット上でエントリーだけはしましたが、帰国後大学院進学を決めたので、就職活動は一切していません。

・就職活動の際、留学経験がどのように影響しましたか？（できればプラス・マイナスの両面）

上記のとおり進学することにしたので、就職活動はしていません。

【最後に】

・留学したことで何がどのように変わったと思いますか

留学前より自分の意見を強く言いだせるようになったと思います。日本に住んでいるうえでそれはある意味悪いことにもなるかもしれませんが、自分としてはこの変化があったことはすごく良かったと思っています。それ以外では勿論英語がかなり話せるようになりました。後期には現地の方に“日系アメリカ人だと思った。”といわれるほどになり、1 年間で英語の伸びを実感することができました。

・留学を終えての感想を教えて下さい

一度諦めた留学でしたが、本当に諦めずに挑戦して良かったと思います。間違いなく今まで生きてきた中で最高の 1 年でした。アメリカで出会った、今は世界中に散らばってしまった友達。彼らとも今後連絡を取り合って行きたいと思っています。

・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

少しでも“留学してみたいなぁ”とか、“留学に興味があるなぁ”と思うのであれば、その気持ちを忘れずに最後まで挑戦してみてほしい。留学から得られる経験は、そのほとんどが留学でしか得られない経験です。今を逃したら一生巡ってこないチャンスと言っても過言ではありません。先ほど書いたとおり、交換留学の 1 年間はきっと皆の人生最高の 1 年になるはず。そのためにやらなきゃいけないこと、越えなきゃならない壁はたくさんあるけれど、それをすべて乗り越えたとき、かけがえのない 1 年がやってきます。そう思って是非頑張ってほしいです。

以上

桑島侑也 さん　工学部 化学・生物工学科

✈ミネソタ大学（アメリカ）へ３年次に留学
交換留学プログラム（2012.08－2013.05）

❤留学中は日々挑戦で大変ではあったけれど、
留学先で得た経験と友人は一生ものです。

名大に交換留学をしていた学生です。メイドカフェをテーマにした学内のイベントで、活躍していました。

現地の学生たちと寮の部屋で！

●留学を志したきっかけ

通っていた中学高校に帰国子女が多く、彼らへの憧れが留学を考え始めた最初のきっかけです。大学入学以前にオーストラリアや中国などで、短期間ですが海外を経験し、「楽しい！」と感じたことも、後押しとなりました。交換留学プログラムについては入学時の留学説明会で知り、１ 年次前期に受講した海外留学室の TOEFL 勉強会を皮切りに語学の勉強を開始しました。志望校などに関して具体的に考えだしたのは、出願の半年前ぐらいだったと思います。

●大学を選んだ理由、授業の様子

化学工学におけるミネソタ大学の高い評価が決め手でした。講義は、留学生向けの英語の授業を３つ、化学工学を３つ、体育（ボーリング）を１つ履修しました。専門の授業は毎日１コマ５０分あり、課題解決のために必要な数学やプログラムソフトの使い方などが一連の授業になっていました。日本に比べ進むスピードが速く、その都度理解していく必要があります。また課題が多いので計画的な勉強が必須です。

●大学の雰囲気について

学生数が非常に多く、広大なキャンパス自体が一つの町のようになっています。大多数の学生がキャンパス内で暮らしており、土日は毎週のようにイベントが催されるので、そこで知り合いを作りました。各国から留学生が集まっており、多種多様な文化に触れることができます。またアメフトの試合時はスクールカラーのパーカーを着て応援に行くなど、学生同士の一体感を感じられる場面が多くありました。

●留学先で心掛けていたこと

疑問や不満な点があれば、あまり溜めずに自分の意見を言った方がいいと感じました。私はアメリカ人とルームシェアをしていて、基本的に問題はありませんでしたが、消灯時間について二人で話し合ったことがあります。直接言いにくいのであれば、学校の Community Adviser などに相談することをお勧めします。

●留学を終えて感じること＆今後の進路など

以前に比べ、行動力がついたように思います。またアメリカや他国の文化を学んだのと同時に日本について考える機会が増えました。留学に関して相談に乗ってくれた両親、先生方や友人たち、また現地で助けてくれた方々へ改めて感謝したいと思います。今後は大学院に進学し、企業への就職を考えています。仕事で海外に行くことを視野に入れています。

▶留学を目指すみなさんへ

最初は「なんとなく留学してみたい！」と漠然と考えている人が多いと思います。僕も最初はそのうちの一人でした。まずは経験者から話を聞いてみましょう。具体的な留学のイメージが膨らむはずです。そして行くと決めたなら同じく留学を目指す知り合いを作ることで、準備期間のモチベーションにつながります。

▶留学前の準備

全学教育科目の「基礎セミナー」で留学準備について、「言語文化」で TOEFL 対策についての授業を履修、海外留学室の TOEFL 講座に参加
－TOEFL 受験回数：３回程度

▶留学前の渡航経験

オーストラリア２週間（中三の春休みに学校から参加）、中国（高校の修学旅行）、ベトナムなど

▶履修科目

化学工学の授業
留学生向けの英語の授業
体育

▶余暇の過ごし方

買物、旅行など
寮のルームメイトの自宅に招待され、ご家族と一緒に感謝祭を一緒に過ごしたことはいい思い出

▶滞在先

寮（寮の食事はメニューがほとんど変わらないので、だんだん飽きてきます。歩いて行ける距離にレストランがあるので、寮に住む場合は、ミールプランを少なめにしておくといいかもしれません。）

▶留学にかかった費用

寮費+ミールプラン：１０万円/月
その他：旅費など
奨学金：８万円/月（JASSO 給付型）

留学帰国報告書

記入日：2013 年 5 月

留学先大学名（国）：ミネソタ大学（アメリカ）
所属：　　工学部　　化学・生物工学科　4 年
留学期間：2012 年 8 月 25 日　～2013 年 5 月　6 日　名大 3 年次に留学）

【留学に至った経緯について】

・留学しようと思ったのはなぜですか

中学・高校に帰国子女の生徒が多く、彼らへ憧れが留学を志したきっかけです。

・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

1 年次前期に受講した海外留学室主催の TOEFL 勉強会がきっかけで語学の勉強を開始しました。志望校等に関して具体的に考えだしたのは出願の半年前ぐらいだったと思います。

・留学する大学（短期プログラムの場合はそのプログラム）を決めた理由は何ですか

化学工学におけるミネソタ大学の高い評価が決め手でした。

【大学生活について】

・現地の雰囲気や大学の校風について教えて下さい

学生数が非常に多く、広大なキャンパス自体が 1 つの町のようになっています。アメフトの試合時はみんなスクールカラーのパーカーを着て応援に行くなど学生同士の一体感を感じられる場面が多くありました。また世界各国からの留学生がいるのでアメリカだけでなく他国の文化にも触れることができます。

・留学先で履修した科目とその時間数、形態、履修方法などについて教えて下さい

1 年間で留学生向けの英語の授業を 3 つ、化学工学の授業を 3 つ、体育の授業を 1 つ履修しました。こちらの授業は基本 1 コマ 50 分で専門の授業はすべて月・水・金が講義、火・木が演習でした。英語の授業は 1 クラス 10 人程度なので積極的な発言が求められました。

・勉強についてのアドバイスをお願いします

専門の授業は週 90 分の日本に比べ進むスピードが早く、その都度理解していく必要があります。また課題が多いので計画的な勉強が必須です。

・コンピュータ、インターネット使用環境について教えて下さい

寮や図書館などキャンパス内にたくさんのパソコンが有り、大学の ID をもっていれば使う

ことができます。また建物内であれば大学の Wi-Fi を自由に使うことができます。

・留学前の単位取得などに関してアドバイスをお願いします（例えば、教職希望の学生は実習の時期をどのように調整したか、など）。
もともと卒業を 1 年遅らせるつもりだったので特に意識はしていませんでした。

・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（具体的にお願いします）
キャンパス内で毎週のようにイベントがあるのでそれらに参加して知り合いを作りました。また日本関係の団体のイベントで日本に興味のある学生と知り合うことが出来ました。

・大学生活についてその他
こちらの学生は ON・OFF の切り替えが上手です。平日はずっと勉強し、金曜日の夜はみんなで騒ぎます。

【健康・医療関係】
・健康管理あるいは衛生面について注意すべきことは何でしょうか
冬前後は気温の上下が激しく、その時期に体調を崩している人が多かったように思います。僕も日本から持ってきた風邪薬を何度か利用しました。

・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
病気での利用はありませんでしたがコンタクトレンズを作るために大学内の病院を利用しました。僕の場合視力検査で$30 程度を支払いました。

【普段の生活について】
・寮・下宿など住居について困ったこと、気をつけることは何でしょうか
僕はアメリカ人とルームシェアをしていました。基本的に問題はありませんでしたが消灯時間のことを 2 人で話し合ったことがあります。何か疑問や不満な点があればあまり溜め込めず自分の意見を話したほうがいいと思います。直接言いにくいのであれば Community Adviser などに相談しましょう。

・食生活についてアドバイスをお願いします
寮の食事はメニューがほとんど変わらないのでだんだん飽きてきます。歩いていける距離に他のレストランがあるので寮に住む予定の方はミールプランを少なめにしておくといいかもしれません。

・服装についてアドバイスをお願いします

冬はとにかく寒いのでその時期は防寒用のジャケットをいつも着ていました。ただ現地で安く手に入るので日本から持っていく必要は無いです。

・習慣の違い、マナー、対人関係、犯罪などのトラブルで注意すべきことは何でしょうか
犯罪に関して、キャンパス内は警備の人も多いので夜 1 人で出歩かないなど最低限のことを守れば大丈夫だと思います。

・日本から持参するとよいと思われるもの、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
持参した方が良いもの
常備薬---持っているといざという時心強いです。
地球の歩き方---休み中の旅行行きたい方はぜひ。
ヒートテック---ミネソタでは必需品！

その他大体のものは現地でも手に入ります。逆に来る時に持ってきすぎると帰るときに困るので注意してください。

・参考となる留学先国の情報（出版物、web サイト）を教えて下さい
http://www.fulbright.jp/　--主に出発前の準備時に参考にしました。
http://onestop.umn.edu/ --ミネソタ大の授業を検索出来ます。
Facebook--現地の学生はみんな使っています。また連絡手段としても多用しました。

【就職活動について】
・留学先からどのように就職活動を行いましたか？（具体的なエントリー、一時帰国の時期など。海外留学生用の就職活動を受けた人はそれに関する情報もお願いします）
大学院へ進学予定なので現地で就職活動はしませんでした。

・就職活動の際、留学経験がどのように影響しましたか？（できればプラス・マイナスの両面）

【最後に】
・留学したことで何がどのように変わったと思いますか
留学を終え、以前よりも行動力がついたように思います。またアメリカや他国の文化を学んだのと同時に日本について考える機会が増えました。

・留学を終えての感想を教えて下さい

大学入学時に決意し挑戦し続けてきたことが終了し、今は達成感と同時に少し寂しい気もします。この 9 ヶ月間は日々挑戦で大変ではあったけれど留学先で得た経験・友人は一生ものです。留学に関して日本で相談に乗ってくれた両親・先生方や友人たち、また現地で助けてくれた方々へ改めて感謝したいと思います。

・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

最初は「なんとなく留学してみたい！」と漠然と考えている人が多いと思います。僕も最初はそのうちの 1 人でした。まずは経験者から話を聞いてみましょう、具体的な留学へのイメージが膨らむはずです。そして行くと決めたなら同じく留学を目指す知り合いを作りましょう、準備期間のモチベーションにつながります。留学生センターのサポートなどもどんどん活用してぜひ留学を成功させてください！

以上

留学帰国報告書

記入日：２５年　６月

留学先大学名（国）：ミネソタ大学（アメリカ合衆国）
所属：　文学部／研究科　　人文学科／英米文学専攻　４年
留学期間：　24 年 8 月 25 日　～25 年　5 月 18 日　名大＿＿3＿＿年次に留学）

【留学に至った経緯について】

・留学しようと思ったのはなぜですか

小さなころから英語や海外に興味があり、大学生になったら留学したいと思っていた。一年の春休みに参加した一か月の短期留学を通して自分の英語力のなさを実感し、またそれを機に英語でコミュニケーションがとれるようになりたいと強く思い始めるようになった。英会話スクールなどにも通っていたが、日本国内での英語学習に満足できなかったため英語圏の国に留学したいと思った。

・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

実際に名古屋大学の交換留学のシステムを調べたり、TOEFL の対策をするようになったのは２年生になってからだが、TOEFL は短期間ではなかなか点数を伸ばすことができないため、もっと早くから準備を始めたほうが良いとは思う。

・留学する大学（短期プログラムの場合はそのプログラム）を決めた理由は何ですか

アメリカの大学であれば特にこだわりはなかったが、当時、自分がチューターをしていた留学生がミネソタ大学から来ている子だったため、彼に勧められるうちにミネソタ大学に行きたいと思うようになった。

【大学生活について】

・現地の雰囲気や大学の校風について教えて下さい

ミネソタ大学は全米第２位という広大な規模の大学なので、学生数もとても多く大学施設だけでなく敷地内にはレストランやカフェも充実しており、一年を通してとても活気があった。またキャンパスのどこにいっても様々な人種の生徒がおり、国際的にもとても開けた雰囲気の学校であった。

・留学先で履修した科目とその時間数、形態、履修方法などについて教えて下さい

履修は現地についてからウェブサイトで行う。私は前期は英語力を上げるために留学生向けの英語の授業を中心に履修し、加えて日本の戦前・戦後の歴史についての授業を履修した。後期は同性愛文化に関する授業と映画の授業、スピーチの授業を履修した。どの

授業も週に２・３回で時間は１時間未満のものから３時間にわたるものまで色々であった。

・勉強についてのアドバイスをお願いします

平日は現地の学生もみんな勉強するので、なるべく授業についていけるように予習や課題などを平日のうちに終わらせ、せっかく留学にきているので金曜の夜や週末は外に出て友人と交流する時間を持てるようにするべきだと思う。

・コンピュータ、インターネット使用環境について教えて下さい

学校内のすべての施設で大学の Wi-Fi が使用できる。だたし、寮や部屋の場所によっては繋がりにくい所もある。有線のネットの方が速いらしいので、ケーブルを持っている人は持って行ったほうが良いと思う。

・留学前の単位取得などに関してアドバイスをお願いします（例えば、教職希望の学生は実習の時期をどのように調整したか、など）。

どの学年で留学するかにもよるが、私の場合は３年次で留学して帰国してしばらくしたら就職活動が始まるために忙しくなることが予想できたので、なるべく多くの単位を留学前に取得するようにした。

・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（具体的にお願いします）

英語がかなり堪能という訳でなければ、いきなり現地の学生と親密になるのはかなり難しいと思う。ミネソタ大学には日本の文化に興味を持っていたり日本語を学習している人たちのグループがあり、そのグループの人たちは日本人留学生に慣れているし、あちらからも仲良くしようと歩み寄ってくれたので最初から最後までお世話になった。グループに所属してしまえば、どんどん知り合いが増え友達の輪が広がって行くので、友達ができたら金曜の夜などに一緒にイベントに参加したり週末に食事に行ったりした。

・大学生活についてその他

【健康・医療関係】

・健康管理あるいは衛生面について注意すべきことは何でしょうか

とても寒い地域で、また気候の変化も激しいので体調を崩しやすいと思う。また冬は寮や大学の建物では暖房が効くので、大変乾燥する。風邪などを引かないように暖かくして栄養をとるように心がけた方が良い。

・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

インフルエンザにかかったとき、腰を痛めたときに大学の病院に行った。保険に強制的に加入させられるため、医療費はかからず薬に数ドル払っただけですんだ。

【普段の生活について】

・寮・下宿など住居について困ったこと、気をつけることは何でしょうか

寮によっては深夜をすぎてもうるさいことがある。また、私の友人は部屋を数分空けた隙にパソコンとスマートフォンを盗まれていたので、バスルームに行くだけだとしても部屋の施錠はするべきだと思う。

・食生活についてアドバイスをお願いします

寮の食事はやはりアメリカンなものが多く、ヘルシーとは言えない。高カロリーで油っぽいものが多いので、外食をする際などに積極的に野菜や果物を摂取した方が良い。

・服装についてアドバイスをお願いします

冬はとても寒いので現地で対応できる上着や靴を購入した方が良いと思う。またヒートテックの下着などはアメリカでは手に入りにくいので日本から持って行った方が良い。近くに大きなショッピングモールもあるので、その他のものはたいてい現地で手に入るため、行きは荷物は少なめにすることを勧める。

・習慣の違い、マナー、対人関係、犯罪などのトラブルで注意すべきことは何でしょうか

習慣やマナーの違いにおいてはトラブルになるほどの違いを感じることはなかったが、やはり浮かれていると犯罪に遭いやすくなると思うので、特に夜間は注意したほうが良い。

・日本から持参するとよいと思われるもの、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

常備薬は持って行った方が良い。女性であれば基礎化粧品やシャンプー・コンディショナーも持参するべきだと思う。日本の食品の類は少し高めだが現地でも手に入るのでそんなに持って行かなくても大丈夫だと思う。

・参考となる留学先国の情報（出版物、web サイト）を教えて下さい

地球の歩き方　アメリカ（旅行の際に役に立った。）

【就職活動について】

・留学先からどのように就職活動を行いましたか？（具体的なエントリー、一時帰国の時期など。海外留学生用の就職活動を受けた人はそれに関する情報もお願いします）

就職活動に関するセミナーに参加する以外は行っていない。

・就職活動の際、留学経験がどのように影響しましたか？（できればプラス・マイナスの両面）

【最後に】

・留学したことで何がどのように変わったと思いますか

一年間、語学のことだけでなく沢山のことで悩んだり壁にぶつかったり、この留学は自分自身としっかり向き合う機会になり、自分の長所と短所を認識でき自分自身や周りの人に対する考え方も変わった。価値観や性格がガラリと変わるということはないが、この先すこしずつ自分の変化に気づいていけたら、と思う。

・留学を終えての感想を教えて下さい

大変な事やトラブルもいくつかあったけれど、振り返ってみると本当に楽しい思い出ばかりで、友達にも恵まれて、今まで生きてきたなかで最も有意義な一年だったと思う。当初の目標であった英語力の向上もできたと思うし、心からこの留学に行けてよかったと思う。サポートしてくれた両親や先生、辛い時に話を聞いてくれた友人に感謝したい。

・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

行かなければ良かったという話は本当に聞いたことがないので、迷っているならまずは海外留学室に相談に行くなど何か行動してみるといいと思う。多くの人にぜひ留学を経験してもらいたい。

留学帰国報告書

記入日｜２０１３年　１１月
所属｜法学部４年
卒業予定｜２０１４年3月

留学先大学	ミネソタ大学
留学先国	アメリカ
留学期間	約１０ヶ月　（3年次に留学）
留学開始－終了	２０１２年　7月　　－　２０１３年　5月

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は何ですか？

英語圏の国であり、TOEFL の点数から。
自分の専門分野等で大学を選ぶことはしなかった。

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。

大学入学時から留学に興味があったわけではなかったが、以前から日本とは違った文化や生活に憧れていたから。

③留学前に海外の渡航経験はありましたか？

渡航先	目的や期間など
中国	同済大学（名大の上海研修）
アメリカと中国	個人旅行

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？

留学の準備は 2 年の 9 月から始めた。準備期間は 2 カ月ほど。はじめは後期募集での派遣を考えていたが、前期に間になんとか間に合った。
英語は以前から勉強していたが、TOEFL は一度しか受けられなかった。

⑤海外留学室の個別相談を利用した方は相談回数や相談内容、参考になったことを教えてください（利用していない方は、利用しなかった理由や状況など）。

個別相談では、派遣先の大学の環境等を教えてもらい、大学選びの参考になった。

B．留学前の語学対策や単位などについて

①留学前の語学対策についてアドバイスをお願いします。

＊交換留学生は TOEFL や IELTS などの検定試験受験回数、対策などについても教えてください。

自分は TOEFL を一度しか受けられなかった。
準備期間は長ければ長いほうがいいと思うし、早く始めることにこしたことはないと思う。
TOEFL も慣れが大切だと思うので、可能なら多く受けた方がいいと考える。

②単位取得、単位互換などに関してのアドバイスをお願いします。（例えば教職希望の学生は実習の時期をどのように調整したかなど）。

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：MKG3001　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。

留学先ではアメリカ政治や Global Studies といった自分の専門に近い授業を履修する傍ら、考古学や、Art History アメリカの歴史などの専門外の授業も履修した

②授業を受けるにあたって、心掛けていたこと、どんな努力や工夫をしていましたか？

授業は予習・復習が大切。リーディングの量が授業によってはものすごく多いので苦労した。同じクラスを履修している人と友人になり、授業中や授業外で助けてもらった。 また、ペーパーやテストの際は必ず友人に見てもらい、Writing Center を必ず利用した。

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？

英語には苦労した。最初は discussion 等あまり参加できなかったが、積極性と慣れである程度良くなった気がする。 自分の専門外の授業では、予備知識もなかったため、reading すらままならなかった。

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下さい。

大学の町という感じでとても快適だった。留学生も多くいて多様性にあふれた大学であった。

②ネット環境、施設、周辺環境など、ハード面について、気付いた点があれば教えてください。

Wi-fi はどこでもある。

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（具体的にお願いします）

自分はルームメートや同じ寮の学生と非常に仲良くなることができ、ほとんど彼らと一緒にいた。寮生活はいろいろな学生と交流する機会が多くあり、そこで知り合ったりした。 また、日本語を学習している学生は多くおり、日本に関する学生グループが多くあるため、そのようなグループが主催する活動やイベントに参加し、交流を深めた。

④余暇の過ごし方（授業後、長期休暇など）について教えてください。

授業後はほとんど勉強し、余裕があればイベントなどに参加したりした。 長期休暇には旅行もしたが、大学に残ってのんびりもした。

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？

気候が日本とは大きく異なるため、日々の体調管理が大切。

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。

留学中に喘息の発作が出てしまい、とても辛かった。英語で自分の症状を伝えるのは予想以上に難しかった。 医療費は大学の保険でまかなうことができ、病院も大学内にあるので困ることはない。

③加入した保険の種類について教えてください。

■派遣先大学が用意した「キャンパス保険」への強制加入（キャンパス保険でカバーされない部分は、個人保険に加入も含）

④留学するにあたって、予防接種は必要でしたか？

■はい

□いいえ

F.住居、食事、マナーなどについて

①留学中の滞在先は？

形態	寮
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。

もちろん習慣や文化は日本とは異なるため、妥協することが大切だと思った。むしろそれを楽しむぐらいの心の余裕があるといいと思う。 ［郷に入れば郷に従え」の精神が大切だと思う。

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。

薬、使い慣れたもの。

④参考となる留学先国の情報（出版物、web サイト）を教えて下さい。

G.留学費用について

①差し支えなければおおよその額を教えてください。*内容の費目は自由に変えてください。

他のミネソタ大学の学生とほぼ同じです。

②奨学金はもらっていましたか？

□はい

■いいえ

②金銭面で困ったことやアドバイスがあれば、教えてください。

Ｆ.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（　未定　）

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。

③留学中に就職活動を行いましたか？

Ｆ.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。

留学中は楽しいことばかりではなく、辛いことも多くあった。しかし、日本では体験できないことを本当にたくさん経験することができた。特に自分とは全く異なるバックグラウンドを持つ人々と交流し、友人になったことは本当に一生の財産になったと思う。

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？

留学を通じて日本という良い面や悪い面を知ることができたし、自分がいかに恵まれているかを感じた。

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。

迷っているなら行くべき。人生のプラスにきっとなると思う。

以上

留学帰国報告書

記入日：　2013 年 6　月

留学先大学名（国）：　南イリノイ大学カーボンデール校（アメリカ合衆国）

所属：　情報文化　学部／研究科　社会システム情報　　学科／専攻　3 年

留学期間：　2012 年 8　月　日　～　2013 年 5　月　日　名大　3　年次に留学）

【留学に至った経緯について】

・留学しようと思ったのはなぜですか

世界中から来る優秀な学生と共に勉学に励み、自己の成長と自信につなげたいと考えたから。そして、様々なバックグラウンドを持った人と接し、国際理解を広め、新たな視野を広げたいと思ったから。

・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

2011 年の夏ごろ

・留学する大学（短期プログラムの場合はそのプログラム）を決めた理由は何ですか

自分の TOEFL の点数を考慮すると、選択肢がほとんどありませんでした。

【大学生活について】

・現地の雰囲気や大学の校風について教えて下さい

田舎。でも、アメリカらしい生活（BBQ）などを体験できます。
アフリカン・アメリカンの人たちが多いです。

・留学先で履修した科目とその時間数、形態、履修方法などについて教えて下さい

ライティング力、スピーキング力向上のための授業。
アメリカにおける社会問題についての講義。
GIS やリモートセンシングに関する授業。（教授による講義が週 1 回と、ソフトウェアを用いてマップを作る実習が週 1 回）。

・勉強についてのアドバイスをお願いします

最初の学期は、「手のぬき方」、いわゆる効率的に好成績を取る方法が、わからないのでかなり苦労します。

理解できないところは、教授や TA に聞きに行った方がいいです。

・コンピュータ、インターネット使用環境について教えて下さい
キャンパス内なら、無線 LAN が基本的にどこでも完備されています。

・留学前の単位取得などに関してアドバイスをお願いします（例えば、教職希望の学生は実習の時期をどのように調整したか、など）。

特になし。

・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（具体的にお願いします）

アメリカでは、友達の友達は、友達です。ですので、友達に誘われたパーティーに参加するとたくさん新しい友達はできます。勉強ももちろん大事ですが、息抜きも必要です。

・大学生活についてその他

田舎なので、のんびりです。アメリカでは平和な方だと思います。たまに、事件も起きます。

【健康・医療関係】
・健康管理あるいは衛生面について注意すべきことは何でしょうか

糖分と塩分の取り過ぎには注意したほうがいいです。

・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

腰痛で、学内の Health Center に一時期通いましたが、毎回 Entrance Fee で$6 取られました。

【普段の生活について】
・寮・下宿など住居について困ったこと、気をつけることは何でしょうか
拳銃強盗も来ますが、普段は平和です。たまに、課題の提出期限に間に合わなくなりそう

な学生が、提出遅れの言い訳のために、寮の火災報知機などを鳴らして、寮生全員が一時外に避難することになります。

・食生活についてアドバイスをお願いします

人間の適応能力はすごいです。ピザやハンバーガーばかりの食事にもいずれ慣れます。

・服装についてアドバイスをお願いします

気にしなくて大丈夫です。だれも、服装は気にしません。ジャージで登校も当たり前です。

・習慣の違い、マナー、対人関係、犯罪などのトラブルで注意すべきことは何でしょうか

お互いに尊重し合いましょう。

・日本から持参するとよいと思われるもの、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

日本食は高いですが、現地のスーパーでも手に入ります。

・参考となる留学先国の情報（出版物、web サイト）を教えて下さい
旅行航空券
http://www.skyscanner.com/
http://www.kayak.com/

【就職活動について】
・留学先からどのように就職活動を行いましたか？（具体的なエントリー、一時帰国の時期など。海外留学生用の就職活動を受けた人はそれに関する情報もお願いします）

これから、始めます。

・就職活動の際、留学経験がどのように影響しましたか？（できればプラス・マイナスの両面）

【最後に】

・留学したことで何がどのように変わったと思いますか

世界には様々な価値観や思想を持った人がいて、人はそれぞれ異なり、ステレオタイプで人種や民族を捉えることは、無意味であることを意識するようになりました。また、日本の事がより好きになりました。

・留学を終えての感想を教えて下さい

苦労もたくさんしましたが、本当に実りある留学生活でした。

・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

迷っているなら、留学をしてみてはいかがでしょうか。
長い人生のうち、1 年くらい海外に身を置くことで、新しい視野が広がるかもしれません。
以上

留学帰国報告書

記入日： 2013 年 5 月

留学先大学名（国）： 南イリノイ大学 （アメリカ合衆国）

所属： 法学部／研究科 法律政治学科／専攻 4 年

留学期間：2012 年 8 月 12 日 ～ 2013 年 5 月 12 日 名大 3 年次に留学）

【留学に至った経緯について】

・留学しようと思ったのはなぜですか

仕事の都合でニューヨークに滞在経験のあった叔父に影響されて、小学生のころから海外への憧れや英語に興味を持っていました。成長するにつれて、グローバル化によって日本と海外との垣根がますます低くなりつつあることを意識し始め、一度は日本の「外」を自分の目で見たい、日本を外から眺めてみたい、という思いが強くなりました。そして、まとまった時間を確保でき、新しいことを吸収するなら早い方が良いという条件が重なり、大学の間に留学することを決意しました。

・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

自分で本格的に準備を始めたのは応募時から 3 か月前で、語学や手続き的な準備不足につながったと反省しています。

・留学する大学（短期プログラムの場合はそのプログラム）を決めた理由は何ですか

当時の私の語学レベルから見て、目標とするのにちょうど良いレベルであったこと、またアジアからの留学生の受け入れも積極的に行っていて親近感がわいたからです。

【大学生活について】

・現地の雰囲気や大学の校風について教えて下さい

シカゴからおよそ 6 時間南に下ったカーボンデールという町は、比較的のどかな田舎で、南イリノイ大学を中心に栄えたまさに「学生の街」です。留学生や、外国人学生もキャンパス内に多く見られ、誰に対してもオープンな雰囲気がありました。大学の敷地も広く、のびのびと学習できる環境が整っていました。

・留学先で履修した科目とその時間数、形態、履修方法などについて教えて下さい

2012 年の秋学期は、Political Science, English Composition, English Writing および English Speaking/Listening の 4 つを、2013 年の春学期は Political Science, Criminology, Speech Communication, Speaking with Confidence および Sociology の 5 つの授業を取っていました。各授業、週に 2～3 回、1 回 50～75 分程度で行われます。授業は講義だけ

でなく、discussion の時間が別に用意されているものや、指導教員との直接のやりとりによって課題を進めていく少人数制のものなど幅広いです。

・勉強についてのアドバイスをお願いします
指導教員との距離がそれほど近くない講義型の授業では特に、クラスメイトと早く仲良くなって一緒に勉強することをオススメします。

・コンピュータ、インターネット使用環境について教えて下さい
学校内にいくつかコンピューターラウンジがあり、学生はいつでも無料でそこにあるコンピュータやプリンタ等を利用することが出来ます。しかし、当初日本から持っていった自分のラップトップをインターネットに繋ぐ際は、手順が複雑で苦労しました。使い勝手もそれほど良くなかったです。

・留学前の単位取得などに関してアドバイスをお願いします（例えば、教職希望の学生は実習の時期をどのように調整したか、など）。
法学部は 4 年間で必要単位を取りきるようになっており、1・2 年時に人並みに授業を登録して真面目に履修していれば単位取得に困らないため、特にアドバイスはありません。

・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（具体的にお願いします）
交換留学のメリットとして、現地学生と同じ授業を取ることができますから、まずはクラスで積極的に声をかけたりして友達を作りました。また、留学生向けのイベントを現地の学生たちが企画していたので、情報を見つけては参加していました。また、現地の学生たちによる、バイブル・スタディーという聖書の勉強会を兼ねた交流の機会が毎週開かれていたので、定期的に通っていました。

・大学生活についてその他
履修に関しては、学期始めに現地のアドバイザーの方に面会することで、授業の概要や適性などを確認していました。

【健康・医療関係】
・健康管理あるいは衛生面について注意すべきことは何でしょうか
清掃担当者が常に綺麗に清掃してくださっているので、大学や町はたいてい清潔に保たれていました。

・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
渡米直後、予防接種関連で学校内にある病院を訪問しました。その後は、1 回だけ発熱して

ヘルペスが口内および唇にできた時に診察、治療のため行きました。学生は大学の保険に加入することになっており、学期ごとに保険料を納めていれば入場料で 6 ドルかかる以外は、病院でお金は発生しません。よほど特別な症状がない限り、学校の病院でカバーできると思います。

【普段の生活について】

・寮・下宿など住居について困ったこと、気をつけることは何でしょうか

私は現地の留学アドバイザーに勧められた学内の寮で生活していましたが、学外のアパートに比べて料金も高く、また付属の食堂で食事することが義務付けられていて不満が残りました。多少面倒でも、学外アパートの下調べをし、そちらと契約をすることをおすすめします。

・食生活についてアドバイスをお願いします

とにかく食事の量は多く、油ものも多いです。日本にいた頃と同じ感覚で食べたりしていると、あっという間に高カロリーを摂取してしまうので注意が必要です。日本人は食事を残すことにためらいがある人が多いと思いますが、遠慮なく残すまたは量を少なめにしてもらうなど、食事の時に心がけると良いと思います。

・服装についてアドバイスをお願いします

イリノイ州の気候は本当に謎です。正直、留学していた 10 か月間本当に気候には悩まされました。私は昨年の夏に渡米し夏服も結構持っていきましたが、それらが活躍することはほとんどありませんでした。年間を通して寒いと感じることの方が多いと思います。また、外が本当に暑い夏でも、屋内はエアコンがききすぎているくらいなので、冬服が無駄になることはないと思います。

・習慣の違い、マナー、対人関係、犯罪などのトラブルで注意すべきことは何でしょうか

レストラン等での食事や、人にサービスをしてもらった際にチップという習慣（制度）があります。最初は忘れがちですが、自然にできるように心がけてみてください。また、人とすれ違った時や特に目があった時は「あいさつをするのが普通」なので、遠慮なく声をかけた方が、感じは良いと思います。いつでも犯罪に巻き込まれる可能性が潜んでいるので、定期的に危険をチェックしてください。アメリカでは特に信用詐欺が流行っているので、カードを扱う際には注意を。

・日本から持参するとよいと思われるもの、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

これぞ日本の物、と現地の人に紹介できるものをいくつか持っていくと良いと思います。

留学生が集まって自国を紹介するというイベントが何度かありましたが、日本の文化を紹介できるものがあると心強いです。また日本にいる家族や友人、大学や故郷の写真などもいつでも紹介できるようにしておくと、会話のネタになって良いと思います。

・参考となる留学先国の情報（出版物、web サイト）を教えて下さい
南イリノイ大学のウェブサイト内の、海外生用のページ
http://admissions.siu.edu/apply/international/index.html

【就職活動について】

・留学先からどのように就職活動を行いましたか？（具体的なエントリー、一時帰国の時期など。海外留学生用の就職活動を受けた人はそれに関する情報もお願いします）
留学者の就職活動を支援するサイト「帰国 Go.com」へ登録し、アドバイザーの方を通じて提携企業へのエントリーおよび面接を行っています。帰国後の現在も、それを機に始めた活動を継続しています。

・就職活動の際、留学経験がどのように影響しましたか？（できればプラス・マイナスの両面）
現在まだ就職活動中です。日本で一般的な就職活動スケジュールに乗っ取って始めた場合に比べて出遅れしている感や、説明会等へ足を運べていないというのがマイナスの影響であると思います。しかし、それが最終的な選考に悪影響を及ぼすかについては正直分かりませんし、そのようなことはないと信じています。現に私は、通常の多数の学生にはない貴重な経験をすることができました。留学を 1 つの大きなライフイベントとして実現できたことで、私自身も成長することが出来たし、大きな自信となっていると感じます。

【最後に】

・留学したことで何がどのように変わったと思いますか
今まで 1 度も親元を離れて生活したことがなかった私にとって、留学は自分自身を自立させることにつながりました。家族や日本での友人と遠く離れて暮らすことで、それらの人々に対する感謝や愛情を再認識したと共に、あたらしい世界・人間関係を開拓するきっかけを作ることができました。新しい出会いをたくさん経験したことによって、初めて出会う人や物事に臆することがなくなってきたように思います。今までは日本から世界を見ることしかできませんでしたが、世界の目から見た日本を意識することができるようになりました。

・留学を終えての感想を教えて下さい
幼い時からの夢であった留学を、大学のうちに実現できて本当に良かったです。海外留学

室の先生方、留学先のコーディネーターの方、両親を始め終始留学を応援してくれた人たちには本当に感謝の気持ちでいっぱいです。留学以前から、海外に対してはオープンマインドだった気はしますが、実際に海外へ出てみたことで実質的に学べたことが多くあると思います。また、今までは決められたコースをあるがままに進んできたような感じでしたが、この交換留学だけは自分の意志で挑戦し最後までやりきったことなので、その点でも非常に大きな意味があると思っています。

・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

理由はどうであれ、一度でも留学が自分の頭に思い浮かんだのであれば、ぜひこの機会に果敢に挑戦してほしいです。よっぽどのことがない限り、留学から得るものが必ずありますし、行ってよかったという気持ちにしかならないと思います。長い目で見れば、人生のほんのちょっとの時間にすぎないと思いますが、だからこそやってみたいことを存分にやるチャンスなのだと思って、自分の気持ちに正直になって考えてみてください。

以上