

短期研修報告書

記入 | 2018 年 10 月
所属 & 学年 | 文学部 2 年生

留学先大学 (国名)	ノースカロライナ州立大学
短期研修のプログラム名	米国現代事情 I
留学した期間	3 週間

1. 留学前の準備 (応募のきっかけや動機、申込手続、語学対策など)

大学入学時から漠然と「留学に行ってみよう」と思っていた。英語にすごく自信があるわけではなかったが、せつかくこれまで学んできた英語を使う機会があればとも感じていた。この研修のことは、前年度のこの研修に参加した友達から話を聞いて知った。名大生と一緒に行くことや、三週間という期間なら挑戦してみようと思い応募した。
語学対策は、しなくてははいけないと思いながら、忙しさにかまけて特に何もできなかった。

2. 研修内容や学校 (内容と時間数・形態、授業の感想、学生同士の交流など)

基本は名大生と、NCSU の先生の授業を受けた。全編英語だが、先生はわかりやすく話してくれるので、ついていけないということはなかった。思っていたよりも内容は簡単だった。本来もう少し自由時間があつたが、ハリケーンが来たことでかなり授業が詰め込まれた。NCSU の授業を 2 クラス聴講した。1 つは日本で学んだことのある内容だったため理解できたが、もう 1 つは専門と全く違う領域だったためほとんど理解できなかった。

NCSU の日本語クラブの学生さんたちが企画をしてイベントを開いてくれたりするので、そこで現地の学生さんたちと友達になることができた。ご飯に誘ってくれたり、一緒に出かけたりした。

3. 生活 (住環境、食生活や健康管理、金銭管理、持参して良かったものなど)

ホテル暮らしだったので、朝食はホテルのビュッフェだった。メニューはほとんど変わらず、野菜はないのでフルーツを食べた。昼食は大学かその付近のお店で食べ、夕食は外食が多かった。日本にいる時よりも多く寿司を食べた。ホテルでは、清掃などはしてもらえたが、洗濯が面倒だった。ランドリー行きのシャトルバスは出るが、頻度がすごく低いかつ一度行くと帰るまで二時間かかるため、私は手洗いで済ませていた。手洗いも手洗いで、毎日忙しく疲れている身には少し面倒だった。

私は NC にいる間は元気だったのだが、帰りの乗り継ぎのデトロイトで体調を崩してしまい、周りのみんなに迷惑をかけ、すごく助けてもらってしまった。帰るまで、睡眠をきちんととり体調管理をしっかりするべきだと痛感した。

9 月という、夏から秋の季節の変わり目なので、半袖 T シャツから長袖の服まで幅広く持っていくべきだと思う。特に空港、機内はとて寒く、私はそれで体調を崩してしまった。

4. 危機管理 (身を守るために気を付けていたことや危険を感じたことなど)

荷物を持つとき、置くときには日本にいる時よりも警戒して、リュックのポケットに安易に携帯を入れない、見えないところに荷物を置かないなどしていた。ただ、思っていたよりもNCは安全な街だったと感じる。

5. 留学を終えて感じること&留学を考えている学生へのメッセージ

まず思うのは、参加してよかった、楽しかったということです。アメリカの大学生活を三週間体験するという充実した貴重な経験ができました。現地の学生さんたちとも仲良くなれて、初めて外国の方との繋がりができました。自分が思っていることや伝えたいことが、いかに自分の英語の力では伝えられないかが痛感できました。しかし、拙い英語でも、NCにいる間たくさん聞いて、少しずつでも話すことによって、自分の貴重な英語経験になったと思います。

日本に帰ってきて、ベタですが、アメリカは大きかったなあと実感しました。三週間という期間は、私のようなあまり自信はないけれど留学してみたいという方には、いい期間なのではないかと思います。英語力が抜群に伸びるということはありませんが、異文化の中で生活したという経験は、ただ日常を過ごしているよりも多くの新しい出会いをもたらしてくれると思います。

6. 研修費用 (さしつかえなければおおよその金額を教えてください)

内訳	おおよその額	備考
航空運賃&ビザ申請料	20万円	
海外旅行保険	2万円	
授業料(教材費含)	40万円	授業料と滞在費込みで40万
滞在費(寮費など)	円	
食費	2万5千円	
交通費	1万円	
その他(小遣い、通信費など)	2万5千円	内Wifi 1万
計		68万円

短期研修報告書

記入 | 2018年 10月
所属 & 学年 | 法学部 1年生

留学先大学 (国名)	アメリカ
短期研修のプログラム名	米国の現代事情 1
留学した期間	三週間

1. 留学前の準備 (応募のきっかけや動機、申込手続、語学対策など)

学部での専門的な研修 (キャンパスアセアン) に先立ち、英語力を強化したかったから。海外留学室で直接面談の予約を取り、面談した。語学対策は時間を作ることができずあまりできなかった。

2. 研修内容や学校 (内容と時間数・形態、授業の感想、学生同士の交流など)

現地での授業はかなり丁寧な英語でやってくれてはいるが、最初は大変。慣れてくると、なんとなくわかるようになる。学生同士はとても仲良くなる。現地の日本語クラブの人たちとも仲良くなることができる。帰国後も、line などでコミュニケーションを取ることができる。

3. 生活 (住環境、食生活や健康管理、金銭管理、持参して良かったものなど)

ホテルは日によって、ハウスキーピングの質が全く違うが、基本的に住みよい。フロントで電子レンジを借りられたり、ボトルの水をもらえたりする。

大学周辺には美味しいお店がたくさんあり、ホテルの近くには大きなショッピングモールがあるので、食べ物には困らない。質は店によるが、日本食レストランもたくさんある。現地の友人にオススメのお店を聞くのはとてもいいことだと思う。

支払いは全てクレジットカードで行なった。チップもクレジットカードで払えるので問題ない。

洗濯用の折りたたみのバケツは好評で、だいたい他の部屋の人に貸していた。

4. 危機管理 (身を守るために気を付けていたことや危険を感じたことなど)

ノースカロライナは基本的に安全ですが、油断はしないようにしていた。台風のせいで (おかげで) 延泊になったデトロイトは危険な地区なので、集団行動を特に心がけた。

5. 留学を終えて感じること & 留学を考えている学生へのメッセージ

この研修はとても貴重な経験と出会いを得ることができた。また、以前よりも様々なことに前向きに取り組むことができるようになった。留学はお金がかかることではあるけれど、それだけの価値はあるものだと思います。自分は両親に頼んでお金を借り、今は毎月返済しています。参加したいと思うのなら、自分から情報を集め、早めに動き出しましょう。

6. 研修費用（さしつかえなければおおよその金額を教えてください）

内訳	おおよその額	備考
航空運賃 & ビザ申請料	8万円	JASSO 奨学金
海外旅行保険	26400円	
授業料（教材費含）	円	
滞在費（寮費など）	円	
食費	円	
交通費	円	
その他（小遣い、通信費など）	円	
計	70万	円

自由記述欄 *現地のおすすめ情報や留学エピソードなどご自由にご利用ください。写真添付なども歓迎します。

↓↓↓

ハリケーンにも台風にも振り回された研修でしたが、とても貴重な経験ができました。



日本語クラブ主催のピクニック。
タッチフットやドロケイをした。



かけがえのない時間を過ごせました。

短期研修報告書

記入 | 2018年 10月
所属 & 学年 | 法学部 1年生

留学先大学 (国名)	ノースカロライナ州立大学 (アメリカ)
短期研修のプログラム名	米国現代事情 I
留学した期間	3週間

1. 留学前の準備 (応募のきっかけや動機、申込手続、語学対策など)

受験勉強の過程で英語が好きになったので、そのときから留学を考え始めました。語学対策としては TOEFL-iBT の勉強をしていました。

2. 研修内容や学校 (内容と時間数・形態、授業の感想、学生同士の交流など)

ノースカロライナ州立大学の GTI という機関にお世話になって授業を受けました。先生方は英語をゆっくり話してくださるなどの、日本人に対する配慮が授業の各所に見られ、とても勉強になりました。内容は日本の英語の授業ではなかなか教わらないようなことでした。学生同士の交流は授業中にかなり行われていた印象でした。

3. 生活 (住環境、食生活や健康管理、金銭管理、持参して良かったものなど)

今回はホテル滞在だったのですが、綺麗で非常に快適でした。ホームステイだと気遣いで体調を崩しそうだったので短期留学ではホテルが良いと思いました。健康は特に現地で無理をしなければ大丈夫だと思います。金銭は自分の使った額が視覚化できるようにしておいたほうが良いと思います。(それ見て節約を積極的に行えという意味ではないです) 食に関しては特に心配しなくてもよいです。世界各国いろんな料理があります。(もちろん日本も) 日本のお茶の粉末などを持って行くと精神安定剤になると思います。とても助けられました。

4. 危機管理 (身を守るために気を付けていたことや危険を感じたことなど)

パスポートはホテルの金庫にすぐ入れました。単独行動は大学構内以外では避けましょう。一度、ホームレスに遭遇して一瞬、身の危険を感じました。

5. 留学を終えて感じること & 留学を考えている学生へのメッセージ

英語力が爆発的に向上するものではないですが、英語に慣れるという点ではとてもいい留学プログラムだと思います。この留学を通じて海外に対するさらなる意欲が湧きました。

自由記述欄 * 現地のおすすめ情報や留学エピソードなどご自由にご利用ください。写真添付なども歓迎します。

↓↓↓

個人的には食料品店に行ったのがとても面白かったです。その国の文化を直に知ることができました。日本文化の人たちは本当に親切なので積極的に頼っちゃいましょう。

短期研修報告書

記入 | 2018年 10月

所属 & 学年 | 経済学部 1年生

留学先大学 (国名)	ノースカロライナ州立大学 (米国)
短期研修のプログラム名	米国現代事情 I
留学した期間	2018年9月9日 ~ 2018年9月30日

1. 留学前の準備 (応募のきっかけや動機、申込手続、語学対策など)

異文化理解、英語学習のモチベーションの向上などを動機として応募しました。申し込み手続きでは、パスポートの申請などが遅くなってしまったが、その他書類は期限内にそろえて提出できた。語学対策は夏休み中に行うはずであったが、なかなかモチベーションが上がらず、英語での授業に出てくる言葉などを学ぶにとどまった。

2. 研修内容や学校 (内容と時間数・形態、授業の感想、学生同士の交流など)

授業の内容としては、英語の発音、イディオム、アメリカの文化、またプレゼンテーションスキルの他、海外でのキャリア形成などの講義もあった。ESLの授業では、日本人の発音のくせや、日本人特有の言葉の誤った使い方を先生方が理解しており、自分たち学生の言っていることを汲み取りつつ間違いを指摘してくれるので、かなり勉強になった。基本的に発言等は当てられるのではなく自発的にし、授業に参加していく形でした。授業中飲食が許されている点はなんとなく知っていたが驚いた。授業時間は1時間15分が1コマくらいで休憩は15~20分と長め。

学生同士の交流ではNCSUのJapan Clubの方が様々な活動を企画してくれたり、バディシステムを作ってくれたことで多くのことを経験できた。

3. 生活 (住環境、食生活や健康管理、金銭管理、持参して良かったものなど)

3週間ホテルに滞在したが、きれいで生活しやすいがチップの有無でハウスキーピングの対応に差はない模様 (タオルが補充されたりされなかったり)。アメニティは一切持って行かなかったが問題は無い、が持って行くことが得策と思われる。何を食べたからと言って体調を崩すことはなかったが、疲労からかのかのどを痛めたりする人が結構いたので薬は必須。何か体調に異変が見られたら問答無用で薬を飲んで過ごしたら大丈夫でした。

4. 危機管理 (身を守るために気を付けていたことや危険を感じたことなど)

ノースカロライナにいて危険を感じることはほぼ無かった。ただハリケーンのためにスーパーへ買い出しに出かけた際、万引きがあったようでそれなりにこわかった。自分の荷物は常に気にかけていたがそれは日本も同じだろう。

5. 留学を終えて感じること & 留学を考えている学生へのメッセージ

3週間の研修を通して、語学の面では、英語力が格段とついたわけではないが、上達するために必要なエッセンスを学ぶことが出来ると感じた。間違いを恐れず話してみることなど、頭では理解していても実践に移せなかったことを実践する機会となった。英語を勉強したいと

いう意識は増した。

文化などでは日本においてアメリカの文化を知り、考える以上に、現地へ実際に飛び込み直接文化に触れることは大きな衝撃だった。すべてが新鮮で、驚くことも多かった。ますますグローバルになる世の中で外国人の他者を理解することに役立つとも感じた。

書き切ることが出来ないくらいたくさんの方が経験できた。ぜひ留学することで多くを経験することを勧めたい。

6. 研修費用 (さしつかえなければおおよその金額を教えてください)

内訳	おおよその額	備考
航空運賃&ビザ申請料	276,100 円	保険を含む
海外旅行保険	円	
授業料 (教材費含)	317,000 円	
滞在費 (寮費など)	円	
食費	円	
交通費	円	
その他 (小遣い、通信費など)	100,000 円	食費、交通費込み
計		693,100 円

自由記述欄 * 現地のおすすめ情報や留学エピソードなどご自由にご利用ください。写真添付なども歓迎します。

↓↓↓

短期研修報告書

記入 | 2018年10月
所属 & 学年 | 教育学部2年生

留学先大学 (国名)	アメリカ
短期研修のプログラム名	米国現代事情 I
留学した期間	3週間

1. 留学前の準備 (応募のきっかけや動機、申込手続、語学対策など)

これまで1度も海外へ行ったことがなく、行ってみたいと思っておりその中でプログラムがしっかりしているこの研修を選びました。パスポートを持っていなかったのが、準備はそこから始めました。語学対策としては、TEDを見たり英文記事を読んだりしました。

2. 研修内容や学校 (内容と時間数・形態、授業の感想、学生同士の交流など)

平日の午前中は基本授業で、話すことを中心にアメリカの文化やプレゼンについて学びました。午後は施設に訪問したり、予定がないときは買い物に出かけたりしました。授業の内容自体は難しくないのですが、それを踏まえて自分の意見を英語で伝えることの難しさを実感しました。土日はボランティアに参加、日本語クラブの学生と遊ぶなど充実しています。また、今年はハリケーン到来の影響でなくなってしまいましたが、Day Trip でみんなでどこかへ出かけたりもします。交流は基本日本語クラブに所属する大学生の皆さんで、授業の後に一緒に食事をしたりショッピングを楽しみました。

3. 生活 (住環境、食生活や健康管理、金銭管理、持参して良かったものなど)

ホテルでの滞在だったため、基本とても快適でした。ホテルの朝食はメニューがあまり変わらず、野菜が全く出てこないため昼か夜で意識的に摂るようにしないと野菜を食べる機会がありません。フルーツはあるので代わりにたくさん食べていました。また、洗濯も週に1, 2回バスが来てできますが、かなり時間がとられてしまうのでホテルでこまめに手洗いして夜は友達と出かける方がより楽しめると思います。金銭管理としては、常に貴重品を携帯することを意識して行動していました。持参して良かったものは、ショルダーバッグです。リュックだけだと貴重品を出すのに手間取るし、いつも身につけていられるので安心でした。

4. 危機管理 (身を守るために気を付けていたことや危険を感じたことなど)

1人での行動は絶対にならないよう気をつけていました。現地の友達が車で送迎してくれるなどありがたいことも多かったのが、危険だと感じたことは特にありませんでした。でも場所によっては夜は危険だ、と聞いた場所もあるので、夜に出かけるときは必ず現地の友達と一緒に行くか、大丈夫だと分かっているところだけ選んで出かけるのとより安心です。

5. 留学を終えて感じること & 留学を考えている学生へのメッセージ

留学してみて分かること、感じることはとても多いし、行ってよかったと思います。今回初めての海外でしたが、ノースカロライナ州に行けて楽しかったです。現地の頑張っている人たちと出会って刺激を受けるし、ステキな仲間にも出会えます。今回台風の影響で帰国日

が1日ずれてしまい、その対応を助けを得ながらも自分たちで協力して行ったという経験は本当に貴重だと思うと同時に、仲間の行動力に感動しました。

行こうか迷っているならまず応募して、行ってみるべきです！！留学を通して、これからの大学生活も頑張ろうと思えるような出来事もたくさんあります。忙しいスケジュールにはなりますが、普通では味わうことのできない時間を過ごすことができるほど充実しているので、興味が少しでもある方は説明だけでも受けてみてください。そして、この留学をきっかけにこれまでの海外へのイメージが変わったり、さらに長い期間留学してみたいと思う人が増えるのも理解できるな、と思いました。

6. 研修費用（さしつかえなければおおよその金額を教えてください）

内訳	おおよその額	備考
航空運賃&ビザ申請料	円	
海外旅行保険	円	
授業料（教材費含）	円	
滞在費（寮費など）	円	
食費	円	
交通費	円	
その他（小遣い、通信費など）	円	
計	75万円	

自由記述欄 *現地のおすすめ情報や留学エピソードなど自由にご利用ください。写真添付なども歓迎します。

↓↓↓

上には書きませんでした。Local family dinner という現地の家庭の方と夕飯を一緒に食べる機会があります。家がとても広く、外もスペースが十分にあって日本との違いを実感しました。眺めがとても良く、楽しみの一つになります。

短期研修報告書

記入 | 2018年 10月
所属&学年 | 工学部 2年生

留学先大学 (国名)	アメリカ
短期研修のプログラム名	米国の文化事情
留学した期間	9月

1. 留学前の準備 (応募のきっかけや動機、申込手続、語学対策など)

海外に行ったことがない中で、大学生のうちに一度海外に行ってみたかったので応募しました。この研修に行って海外を知ることによって語学勉強のきっかけになればいいなと思っていたので、特に語学対策はしていません。もちろんですが、語学対策はしたほうがいいと思います。

2. 研修内容や学校 (内容と時間数・形態、授業の感想、学生同士の交流など)

研修内容はどれも楽しかったです。

3. 生活 (住環境、食生活や健康管理、金銭管理、持参して良かったものなど)

3週間ホテル住まいということで少し不安もありましたが、特に大変なこともなく終わって安心しています。特に生活で重宝したのは日本食でした。米とみそ汁を持ってくととてもいいです。また、現金を日本円で5万円ほど持っていきましたが、ほとんどクレジットカードを使っていたのでかなり余ってしまいました。割と研修のメンバーも現金が余っていた気がします。あまり現金は持ってかなくて大丈夫かもしれません。

4. 危機管理 (身を守るために気を付けていたことや危険を感じたことなど)

想像以上に町が安全だったので特に危険を感じたことはありませんでした。ただスーパーでの買い物は気を付けたほうがいいのかもかもしれません。目の前で会計をしていた人が自分に商品をなすりつけて逃げたということがあって、本当に怖かったです。

5. 留学を終えて感じること&留学を考えている学生へのメッセージ

この研修に参加して良かったなと思っています。いろいろなことを経験しすぎて漠然とする感想しかありません。もしも留学を考えているのなら、金銭面とかの悩みでないかぎり留学したほうが良いと思います。やっぱりインターネットや本で読む情報と実際の体験には差があるなと感じました。

6. 研修費用 (さしつかえなければおおよその金額を教えてください)

内訳	おおよその額	備考
計		700000円

短期研修報告書

記入 | 2018年 10月
所属 & 学年 | 工学部 1年生

留学先大学 (国名)	ノースカロライナ州立大学 (アメリカ)
短期研修のプログラム名	米国現代事情 I—ノースカロライナ州立大学—
留学した期間	2018年9月9日~9月30日 (10月1日)

1. 留学前の準備 (応募のきっかけや動機、申込手続、語学対策など)

大学院で1年間の留学を考えており、その際にいきなりの留学だと困ることもあると思うので、まずは学校のプログラムに参加してみようと思った。他には英語の勉強になると思ったから。

2. 研修内容や学校 (内容と時間数・形態、授業の感想、学生同士の交流など)

主に英語でのプレゼンテーションの仕方を学んだ。例えば発音という初歩的なことからボディーランゲージやイディオムなどたくさん。平日の朝9:00-12:00は毎日授業があって、午後にも授業があることが多い。でも遊ぶ時間はある。学校はすごく広くてバスが走っている。この大学には日本クラブがあり、その学生さんたちとすごく仲良くなることができた。そのクラブの人が遊びの企画をたくさん出してくれた。

3. 生活 (住環境、食生活や健康管理、金銭管理、持参して良かったものなど)

ホテル (Holiday Inn) はユニットバスだがバスタブでお湯に浸かれるのは良かった。でも、朝食は毎日ほぼ一緒なのですぐ飽きた。昼食は学食が多かった。名大より断然大きいメニューもたくさんある。夜は現地の人と食べたり、近くのモールに行ったりした。健康については日本と気候はほぼ一緒だけど、体調を崩した人も何人かいたので気をつけてほしい。現金はスーツケースに入れて保管していた。鍵をしっかりと閉めてれば盗られることはない。持参して良かったのはスリッパとハンガー。ハンガーは多めに持って行ってもいいと思う。

4. 危機管理 (身を守るために気を付けていたことや危険を感じたことなど)

常にパスポートは持ち歩いていた。現金はなるべく多くは持ち歩かないようにした。

5. 留学を終えて感じること & 留学を考えている学生へのメッセージ

留学に行って英語力だけではなく生活能力や適応力なども上がった気がするのとて面白い経験になった。一ヶ月という長くない期間だったので、特に日本が恋しくなることもなかった。それも現地の学生さんたちが色々連れて行ってきて、たくさん遊んでくれたからだと思う。本当に感謝してもし尽くせないくらいだ。本当に良いプログラムだったので、迷っているなら行ってみるのも一つの手だと思う。きっといい経験になるだろう。

6. 研修費用（さしつかえなければおおよその金額を教えてください）

内訳	おおよその額	備考
航空運賃&ビザ申請料	円	
海外旅行保険	円	
授業料（教材費含）	円	
滞在費（寮費など）	円	
食費	円	
交通費	円	
その他（小遣い、通信費など）	円	
計	15万（現地）+60万（学費と宿泊費）	円

自由記述欄 *現地のおすすめ情報や留学エピソードなどご自由にご利用ください。写真添付なども歓迎します。

↓↓↓

ノースカロライナ州立大学の近くにデューク大学とチャペルヒル大学があるので時間があればぜひこの二つの大学にも行って欲しい。サウスポイントというモールはすごく大きくて日本でいう大きいイオンみたいで楽しかった。ノースカロライナ自然博物館は行くべき。入場料は無料だし、展示してあるものもすごく良かった。

短期研修報告書

記入 | 2018年 10月
所属 & 学年 | 工学部 2年生

留学先大学 (国名)	ノースカロライナ州立大学(アメリカ)
短期研修のプログラム名	米国現代事情 I
留学した期間	3週間

1. 留学前の準備 (応募のきっかけや動機、申込手続、語学対策など)

○動機

これまで海外に行ったことがなかったので、とりあえず日本国外に行ってみたいという気持ちと視野を広げてみたいという気持ちから、何らかの研修に参加してみようと思いました。特にこの研修にした理由は、まず英語圏がよかったこと。かつ、英語を学ぶことをメインにするのではなく、あくまでも英語を手段として使うプログラムだと説明を受けたから。

○語学対策

日常会話程度の英語をあらかじめ知っておくといい。たとえば、何かを注文するときはどういえばいいのか。トイレの場所を聞くときはなんといえばいいのか。Have a good day! と言われたらなんと返せばいいのか。など。大学入試などで使った単語は自分が喋るときはほとんど使わない、というかわからない方がいいので、簡単な英語を復習しておくと思う。そのほか、チップはいつ払うのか。どのようにして払うのかなどもあらかじめ知っておくと思う。

2. 研修内容や学校 (内容と時間数・形態、授業の感想、学生同士の交流など)

午前は、3時間、ESL(English as Second Language)の授業。ESLの授業とは、現地の大学の先生がアカデミックな英語についての授業をする。ALT みたいな感じだが、積極的に参加することを求められる。

昼食は、主に学食か大学の近くで食べる。

午後は、アメリカの文化、教育制度を学んだり、日系企業を訪問したり、自由時間だったり様々。

夕食は、現地の学生とどこかに食べに行ったり、日本人同士でどこかに食べに行ったりする人が多かった。

3. 生活 (住環境、食生活や健康管理、金銭管理、持参して良かったものなど)

○住環境

大学の寮が空いていなかったため、ホテルだった。それなりに快適だった。

○食生活

私は偏食なのでアメリカで食に困ると思っていましたが、全く困らないどころか、むしろ日本よりも食べられないものが少なかったし、普通においしかったです。アメリカでは、ハンバーガーやピザを食べる機会が多かったです。そのほかにも、メキシコ料理や地中海料理、中華料理など様々な種類のレストランがありました。日本料理店もありました。私は寿司が嫌いなので行きませんでした。多くの日本人が行っていました。

また、3週間もアメリカで過ごせば太るかなと思ったのですが、太るところかむしろ少しやせた気がします。栄養バランスに偏りがあったからかもしれません…。

○健康管理

私は病気になることはなかったです。ただ、3週間アメリカという慣れない環境下で、この研修で会った日本人と過ごすのは割と疲れます。

○金銭管理

アメリカは超カード社会です。基本クレジットカードです。私は現金を3万円持っていったのですが、1万円分くらいでよかったかなと思っています。現金を使うのは、Uberや買い出しなどで割り勘するとき、チップを払うときくらいです。チップに関してはレストランとかではクレジットカードでも払えます。その方がラクです。

○持参してよかったもの

-小さい鞆。基本リュックで移動しましたが、ちょっとしたときとかに小さい鞆があると便利です。

-Softbankのスマホ。アメリカ行くならSoftbankのアメリカ放題強いです。普通に4Gとか使えます。ポケットWi-Fi必要ないです。ホテルのWi-Fiがつかないときもあるので、PC的にはテザリングができるとなおよしです。

-スリッパ。アメリカは家の中でもホテルの中でも靴を履きます。それだと疲れるので、ホテルの中ではスリッパを履くことをおすすめします。

-電子辞書。たぶん使わないだろうと思って持っていったのですが、ESLの授業とかでも先生の指示の元使いました。またオフラインで単語を調べられるというのも強みかもしれません。

4. 危機管理 (身を守るために気を付けていたことや危険を感じたことなど)

特に危険を感じたことはなかったですが、スマホを他人の手の届くところにおかないことや財布を持ち歩くことなどは気をつけていました。

5. 留学を終えて感じること&留学を考えている学生へのメッセージ

率直な感想は、つらいこともあったけど、それ以上に得られたものが多いので参加してよかったということです。やっぱり何事も現地に行ってみないと本当のことはわかりません。自分の英語がどれくらい通用するのか。日本とアメリカではどんな文化的違いがあるのか。このプログラムはどんなものなのか。

なので、もし留学を迷っている人がいたら、ぜひこの研修に参加することをおすすめします。研修費用は安くはないですが、費用以上の得られる物があります。交換留学の手始めでも、交換留学を考えていなくても、初めての海外が不安な人でも、英語ができない人でも、どんな人でも楽しめる研修になっていると思います。

6. 研修費用 (さしつかえなければおおよその金額を教えてください)

内訳	おおよその額	備考
計	70万円	

自由記述欄 * 現地のおすすめ情報や留学エピソードなど自由にご利用ください。写真添付なども歓迎します。

↓↓↓

・カタカナ英語

カタカナ英語はほんとに伝わらないです。トイレの場所を知りたいときは、Where is the レストランルーム?ではなく、とりあえず舌を巻き気味に Where is the restroom? といってみてください。舌を巻いとけば伝わります。

・Uber・Lyft

アメリカは車社会です。車がないと基本的には移動できません。なので Uber や Lyft をあらかじめ入れておくとラクです。一般の人が小遣い稼ぎにやるタクシーサービスみたいなやつです。車を持っている現地の学生と仲良くするのも1つの手ですが。

短期研修報告書

記入 | 2018年10月
所属 & 学年 | 工学部1年生

留学先大学 (国名)	ノースカロライナ州立大学
短期研修のプログラム名	米国現代事情1
留学した期間	23日間

1. 留学前の準備 (応募のきっかけや動機、申込手続、語学対策など)

長期留学をするかどうか迷っていたため、考える足がかりになればと思って参加しました。渡航前は、英語の映画を見るなどできるだけ英語を聞く時間を長く取るようにしました。

2. 研修内容や学校 (内容と時間数・形態、授業の感想、学生同士の交流など)

現地の大学では主に一緒に行った学生と日常で使う英語についての授業を受けました。先生がとても優しく、楽しい授業であるとともに今後必要になることを学ぶことができ、よかったです。また自分の専門に関する授業も受けました。授業が終わった後は、毎日のように現地の学生らと公園やモール、美術館などに行きました。現地の日本文化部の学生と交流できる機会が多くあり、とても仲良くなって一緒に楽しい時間を過ごすことができました。現地の学生と仲良くなっていろいろなことを一緒にできたのが、この研修で一番楽しかったです。

3. 生活 (住環境、食生活や健康管理、金銭管理、持参して良かったものなど)

ホテルに3週間滞在しました。朝食はホテルのバイキング、昼食は大学内や近くのお店、夕食は主に現地の学生に連れて行ってもらったレストランで食べました。日本食のお店も多く、食生活で困ったことはありませんでした。3週間ほぼ休みなく活動し続けることが多いので夜はしっかり寝ることが大切だと思います。アメリカでの支払いはほぼクレジットカードでやりました。現金でも問題はないです。チップに関してはわかりづらい部分が多いので、現地の学生に聞くのが一番だと思います。日本文化部などでたくさんの学生と交流する機会があるので、簡単に配れるようなお土産 (日本のお菓子など) があるといいと思います。

4. 危機管理 (身を守るために気を付けていたことや危険を感じたことなど)

大学内は治安がよく、そこまで心配する必要はなかったですが、他のところで治安がいいとは言えないところもあるので、必ず2人以上で行動した方がいいと思います。

5. 留学を終えて感じること & 留学を考えている学生へのメッセージ

研修に参加する前よりも、少しだけ積極性が増したような気がしています。英語力も大切ですが、研修に参加することでいろんな人とコミュニケーションをとる力がついたと思います。言葉が違ってても伝えたいという意味があれば伝わるのがわかりました。それでも、前よりももっと英語を上達させたいという気持ちが強くなりました。留学しようか悩んでいる人は留学したほうがいいと思います。現地で現地の学生と交流して初めてわかることがあるし、本当に濃い時間を過ごすことができると思います。また、帰国してから自分が変わったことを実感できると思います。



バレーボール観戦



日本文化部ピクニック

短期研修報告書

記入 | 2018年 10月
所属 & 学年 | 法学部 1年生

留学先大学 (国名)	ノースカロライナ州立大学
短期研修のプログラム名	米国現代事情 I
留学した期間	3週間

1. 留学前の準備 (応募のきっかけや動機、申込手続、語学対策など)

大学入学前から、自分の海外で働きたいという思いをどうキャリアに結び付けるのか決める一助とするために、一年生の夏休みに短期留学することを決めていました。このプログラムにしたのは、英語を主に学ぶことに加え、研修中に現地日系企業を訪問したり、海外で働くキャリアについて考える内容の講義があったからです。

渡航直前に TOEFL-iBT を受験したため、その勉強ということもあり、夏休み前から毎日英語の勉強と TED や TOEFL 教材のリスニング、スピーキングの練習をしていました。かなり効果があったと思います。

2. 研修内容や学校 (内容と時間数・形態、授業の感想、学生同士の交流など)

午前中は英語のスキルを磨く授業、午後はアメリカの文化を学ぶ授業を受けたり、一般授業の聴講に行ったりしました。基本的に授業はすべて名大生だけで行うため、簡単で物足りない感じはしましたが、教授が工夫してくださっていたため退屈しないものでした。易しいレベルなので、英語力に自信がない人も挑戦しやすいプログラムだと思います。

現地授業の聴講は、交換留学を考えている自分にとって、その実感がわくとともに、まったく内容についていけないことを痛感し、交換留学前にまだまだ英語力を伸ばさねばというモチベーションにつながり大変良い経験でした。

現地には「JAPAN club」という日本が好きな学生が集まる団体があり、彼らが3回ほどパーティを開いてくれたり、バディシステムを作ってくれたりして、そこで現地の友人を作ることができました。

3. 生活 (住環境、食生活や健康管理、金銭管理、持参して良かったものなど)

ホテルに泊まっていました。朝ごはんには野菜がなくフルーツしかビタミンをとれるものがなかったため、毎朝フルーツだけはたくさん食べるようにしていました。お昼や夜に野菜を食べられるチャンスがあれば食べるように心がけていました。

毎週1回、ランドリーまでバスが出るのですが、そのために早く帰るのはもったいないと思ったのと、服の数が持たなかったのとで、お風呂で手洗いで洗濯をしていました。日本から柔軟剤とオールインワンの洗剤やハンガー、洗濯ばさみを持って行ったのは良かったです。

日本食は持っていきましたが、アメリカの食事は自分にとってはおいしかったので、結局食べませんでした。絶対に太ると思っていたのですが、日本に帰ったらなぜか1キロ痩せていました。無理してたくさん食べなかったのと、帰りの飛行機の疲れのせいかなと思います。日本のお菓子など、簡単に配れるお土産をたくさん持って行った方がいいと思います。

4. 危機管理 (身を守るために気を付けていたことや危険を感じたことなど)

できるだけ一人では行動せず、夜九時にはホテルに帰るようにしていました。大学周辺は治安がいいので、危険を感じたことはありませんでした。

5. 留学を終えて感じること&留学を考えている学生へのメッセージ

一番良かったと思うのは、自分の中に一つ太い芯ができたことです。日本では日々忙しくて、自分自身のことや将来のことを考える時間はなかなかとれませんが、非日常的な環境で様々なことに挑戦する中で、自分の強みや弱み、将来について考えることができました。また思い出すだけで笑顔になれるような思い出や地球の反対側にいる友達の存在は、今の自分の自信になっています。

それから、交換留学をしたいと思っているのですがその実感がわきました。今まではただ憧れていただけでしたが、今の英語力では現地で授業を受けることや友達を作るのは大変だということが分かり、努力せねばという考えに変わりました。(今回の研修で仲良くなったのはJapan clubのメンバーで、はじめから日本に興味がある子たちだったけれど、そうでない人と仲良くなるためにはもっと英語力が必要)

また、当初の目的とは違うものの、3週間一緒に過ごしたことで名大に大好きな仲間ができたことも良かったことの一つです。この研修に参加する人はそれを目的にしていらないとは思いますが、日本に帰ってきてからも留学の思い出を共有できる仲間の存在はとても大きなものです。ただ留学期間中は名大生と行動することが多いため、ある程度英語に自信があって、さらに能力を伸ばすために留学したいと思っている人ならば、このプログラムではなく、日本人一人で参加するような短期留学の方が良いと思います。

留学を迷っている人へ

みんなが言うことですが、迷うならば行くべきだと思います、行ってみないと何も語れませんが、行かずに後悔することはあっても、行って後悔することって何も無いと思います。あつたとしてもそれは必ず自分の成長につながるはずです。

このプログラムへの留学を決めた人へ

行くならば夏休みの一ヶ月でもいいので、英語を勉強してから行くべきだと思います、やっぱり少しでも話せる方が楽しいです。行けば上手になるだろうっていう考え方では、行ってからがもったいないですし、このプログラムでは飛躍的に上手になることはなかなか難しいと思います。でもどんな状態であっても、行けば必ず楽しいし、emotionalな思い出になります、がんばってください!

6. 研修費用（さしつかえなければおおよその金額を教えてください）

内訳	おおよその額	備考
航空運賃&ビザ申請料	10,000 円	ESTA の申請を旅行会社に委託したため。ですが自分でもできると思います。
海外旅行保険	20,000 円	
プログラム参加費	580,000 円	
食費、交通費、お土産など 現地で使ったお金	120,000 円	
奨学金	80,000 円	
計	650,000 円	

自由記述欄 * 現地のおすすめ情報や留学エピソードなど自由にご利用ください。写真添付なども歓迎します。

↓↓↓



←バレーの試合

大学とは思えない豪華なスタジアムで、ビッグバンドとチアリーダーの応援というなんともアメリカらしい感じ



←ボランティアで仲良くなった Hayley 彼女が勤める IT 企業のオフィスを案内してもらいました！

短期研修報告書

記入 2018 年 10 月

所属 & 学年 | 経済学部 2 年生

留学先大学 (国名)	ノースカロライナ州立大学 (アメリカ)
短期研修のプログラム名	米国の現代事情 I
留学した期間	2018 年 9 月 9 日~2018 年 9 月 30 日

1. 留学前の準備 (応募のきっかけや動機、申込手続、語学対策など)

正直、研修に対して明確な目的とか目標を持っていませんでした。漠然とアメリカに行ってみたくてずっと思っていたのでこの研修に応募しました。夏休みに英語の勉強をしようと思ったけど、なんだかんだ何もやらずに気づいたら出発日になってたみたいなきもちでした。けど現地でやりたいこととか行きたい場所を調べたりするだけでも違うと思います。

2. 研修内容や学校 (内容と時間数・形態、授業の感想、学生同士の交流など)

午前基本的には ESL(English Second Language)で昼からはプレゼンテーションスキルやアメリカの文化に関するもの、外部からの講師による授業など様々です。授業は本当に楽しい！午後休の日もあるので、そこを使って現地の学生と遊んだり大学外に出かけたりできます。日本語クラブとの交流の場がたくさんあります。みんなには本当にお世話になる！

3. 生活 (住環境、食生活や健康管理、金銭管理、持参して良かったものなど)

食事に関しては、量も多いし味も濃かったりするけど、無理しない程度にそこを楽しむといいと思います。3 週間と聞くと長いような気がするけど、行ってみると意外と時間がなくて予定を詰めすぎてしまうので、たまにはホテルでの時間を多く取ったりしてうまく自分に意識的に休憩時間を与えることが大切だと思います。自分の意思が簡単に通じない言語の中で一日中生活するのは、想像よりだいぶ疲れます。

4. 危機管理 (身を守るために気を付けていたことや危険を感じたことなど)

リュックとは別にボディバックを持って行きそこに貴重品を入れて、身につけて行動していました。飲食店などで日本のように荷物を置いて席を取ることはしないようにしたり、荷物のチャックは必ず毎度閉めるように気をつけました。

5. 留学を終えて感じること & 留学を考えている学生へのメッセージ

英語なら今は日本でも十分に勉強できるって言う人が私の周りにはたくさんいました。確かにたった 3 週間で英語力が特別上がったわけではないけど、自分の英語は本場では通用しないことを身をもって知ることができただけで行った価値はあったと私は思っています。語学以外にも物事への新しい考え方とか多くのことを吸収できました。少しでも行こうかなと迷っているなら絶対に行くべき！行って後悔することはない。形には残せない、本当にかげがない経験が自分の中に残ります。

6. 研修費用（さしつかえなければおおよその金額を教えてください）

内訳	おおよその額	備考
航空運賃&ビザ申請料	約 25 万円	
海外旅行保険	約 25000 円	
授業料（教材費含）	約 37 万円	授業料とホテル滞在費合わせてこの額です。
滞在費（寮費など）	円	
食費	約 30000 円	
交通費	約 6000 円	全部 Uber 代
その他（小遣い、通信費など）	約 25000 円	
計	706000 円	

自由記述欄 * 現地のおすすめ情報や留学エピソードなどご自由にご利用ください。写真添付なども歓迎します。

↓↓↓

いろいろありすぎて逆に何を書いているのかわかりません。2 つだけ。

1. おすすめ情報&Uber

現地のおすすめ情報としては、向こうには無料で行ける博物館・美術館とかきれいな公園(ヒストリック・イエーツ・ミル都立公園よい)とか、でかすぎるショッピングモール(サウスポイントよい!)とかたくさんあるから、行きたいと思ったら行けるだけ行こう!もったいぶらず Uber フル活用して。

2. 忘れられない夜ご飯

超ネイティブ外国人と夜ご飯行ったときは会話が成り立たなくてその日の夜だけ本気で病んだ、けど今思えば忘れられない経験です。あの経験は本当によかった。仲良くなる現地の大学生は基本的に日本語クラブのみみんなだけど、日本語クラブの人たちは日本語が多少わかったり、話せる人が多い、だからなんだかんだそういう人に甘えてしまいます、私もさんざん甘えてしまったと思ってます、でも中には全くわからない人もいてそういう人と頑張って話すといいかなって思います。

短期研修報告書

記入 | 2018年 10月

所属&学年 | 教育学部 2年生

留学先大学 (国名)	ノースカロライナ州立大学 (アメリカ)
短期研修のプログラム名	米国の大学生生活 (米国現代事情 I)
留学した期間	3 週間

1. 留学前の準備 (応募のきっかけや動機、申込手続、語学対策など)

学生時代にしかできないことは何か考えたとき、留学は自分の中で重要な位置を占めており、2年の夏休みが私にとっては時間に余裕のある最後のチャンスでした。行動に移さないと後で絶対に後悔する、留学を憧れで終わらせたくないという強く思いました。また、同じ大学の仲間と共に渡航する大学幹旋のプログラムで安心であることも魅力に感じ、研修参加を決めました。実際、仲間や先生方がいてとても心強く、色々な面で助けられました。

初めての留学でしたが、大学側のサポートもあり、申し込み手続きは順調に進みました。語学対策については、ここまでやれば充分という限度はないので、時間の許す限り対策すべきです。特に口をついて出るくらいに使える日常表現を蓄えておけば良かったと思います。また、留学前は健康管理を第一優先し、元気いっぱいの状態で現地に向かうことが大切です。

2. 研修内容や学校 (内容と時間数・形態、授業の感想、学生同士の交流など)

内容自体はそれほど難しくなかったのですが、ずっと英語のみで授業が進むのが最初は特に慣れなくて、集中を切らすとすぐに内容が理解できなくなるという感じだったので、気持ちに余裕はありませんでした。簡単な単語すら咄嗟に出てこなくて、自分の英語力の無さを実感し、もっと英語を学びたいと強く思うきっかけを何度ももらいました。また、グループワークやペアワーク、自分から発言する機会が多く、意見交換が活発なアクティブな授業だったと感じます。自ら挙手して積極的に発言する仲間がたくさん刺激を受けました。

明るくユーモアいっぱいの GTI の先生のおかげで、楽しく授業に参加できました。グループワークの最終発表に向け、プレゼンについて様々なコツを学べて、とても為になりました。

3. 生活 (住環境、食生活や健康管理、金銭管理、持参して良かったものなど)

今回、体調管理の大切さを痛感しました。留学に行く直前に風邪を引いてしまい、アメリカ力に行ってから咳がもっと酷くなり 3 週間体調を崩していました。現地ではずっと話し続ける環境ですし、私自身たくさん話したいという気持ちは山々だったので、結果的にもっと喉を傷めてしまい悪循環でした。話したくても話せないという状況は一番辛いので、体調管理、特に十分な睡眠をとることは何よりも大事だと思います。風邪を引いてしまっただけで、せっかくの留学なのに思っきり楽しめません。健康第一!! です。マスクやのど飴は持って行って本当に良かったと思いました。予備としてどちらも多めに持っていくのがお勧めです。

ホテルでの生活は比較的快適でした。食に関しては、ビタミンはどうしても不足するので、野菜や果物を意識して食べていました。食べ物のサイズは全て大きく、カロリーも高いです。気にせず食べていると必ず胃袋が大きくなり太ります。お金についてですが、チップは最後まで難しかったです。現地の学生に教わりながら覚えました。

4. 危機管理 (身を守るために気を付けていたことや危険を感じたことなど)

危険を感じるようなことは特にありませんでした。自分の手荷物から目を離さないことや貴重品の管理を徹底するなど、基本的なことは心掛けていました。

5. 留学を終えて感じること&留学を考えている学生へのメッセージ

本当にたくさんの素敵な出会いが詰まった、充実したあつという間の3週間でした。ハリケーンで2日間ホテルから出られず、帰りも台風の影響で帰国が一日遅れるなど、予想外の出来事が起こりましたが、皆で乗り切り無事に帰国できたことは、今振り返ってみると、またとない貴重な経験になったと感じます。何が起こるか分からないなと改めて思いました。

留学前と後での変化は、異文化や多様な価値観に毎日触れ、自分の視野が広がったことです。異国の地で暮らせば、自分の価値観や生き方を変えるような人や、日本にいたら考えもしないような出来事に会います。そのような一つ一つの出会いがかけがえのないものです。

また、英語力がグンと向上する訳ではありませんが、文法が間違っている、自分の英語力に自信が無くても、持っている語彙で、積極的に自分の考えや気持ちを相手に伝えようとする姿勢が、何よりも大切だと考えるようになりました。つたない英語でも相手に伝わり反応を返してもらえると、何よりも自信に繋がります。そして、日常的に英語を話す環境に身を置き、生活するために英語を話すという経験を通して英語を話すことに「慣れる」のが、語学向上の一番の近道だと思います。そのような経験は日本にいたらなかなかできません。

今回の留学で、英語をもっと学びたい、話せるようになりたいという強い気持ちが芽生えたので、それをバネにしてこれからの英語学習の動機付けにしたいと思います。気持ちの変化をただそれだけで終わらせず、今まで以上に英語に触れる機会や学ぶ機会を意識的に作ることを今後の課題としたいです。そして学び続けることで次に繋げる姿勢を大切にします。

最後に、留学したいという気持ちが芽生え、自分で情報収集し申し込むという「気持ちを行動に移す」こと、それだけでも大きな価値があると私は思います。自分が一回りも二回りも成長する機会になるので、迷っている方も是非！

6. 研修費用 (さしつかえなければおおよその金額を教えてください)

内訳	おおよその額	備考
航空運賃&ビザ申請料	約 276000 円	
海外旅行保険	約 26000 円	
授業料 (教材費含)		
滞在費 (ホテル宿泊費など)	約 380000 円	
食費	円	
交通費	円	
その他 (通信費)	19000 円	Wi-Fi 代
計		約 700000 円

自由記述欄

今回の留学での一番の思い出は、日本語クラブの方々との交流です。本当に温かい方たちでした。いつもわかりやすく聞き取りやすいように話してくれて、優しさや心遣いを感じました。また、美味しいレストランやショッピングモール、博物館など様々なところに車で連れて行ってくれて、どれも思い出深いです。帰国後も LINE でのやり取りが続くほど、歳の近いアメリカの学生と友達になれたことがとても嬉しいです。教科書には載っていない、英語の授業でも教わらないような、自然な日常英語表現も彼らから沢山学びました。



CAMERON VILLAGE というオシャレなショッピングセンター。おすすめです！



大学内でバレーの試合観戦をしました。迫力満点で、とても楽しかったです！



綺麗で立派な建物が並ぶノースカロライナ州立大学。広さに圧倒されました。



大学周辺に、美味しいフードショップが沢山並んでいます。

3週間で、メキシコ、ハワイ、イタリア、タイ、ベトナム ... 色々な国の料理を食べました。

短期研修報告書

記入 | 2018年 10月
所属&学年 | 工学部 1年生

留学先大学（国名）	アメリカ合衆国
短期研修のプログラム名	米国現代事情 I
留学した期間	3週間

1. 留学前の準備（応募のきっかけや動機、申込手続、語学対策など）

長期と異なり英語が苦手でも興味があれば参加する資格があるといわれたから。

2. 研修内容や学校（内容と時間数・形態、授業の感想、学生同士の交流など）

すべて英語の授業で毎日午前3時間は2人の先生による授業があり、午後は日によって異なるプログラムが行われていた。

3. 生活（住環境、食生活や健康管理、金銭管理、持参して良かったものなど）

体調を崩してしまう人が多かった。カップラーメンやインスタントみそ汁はハリケーンの時や日本食が恋しくなったときに助かった。

4. 危機管理（身を守るために気を付けていたことや危険を感じたことなど）

常に一人で行動はしないように心がけた。

5. 留学を終えて感じること&留学を考えている学生へのメッセージ

サバイバーでも何とか過ごせたので迷ってる人にはぜひ参加してもらいたいです。

6. 研修費用（さしつかえなければおおよその金額を教えてください）

内訳	おおよその額	備考
航空運賃&ビザ申請料	円	
海外旅行保険	円	
授業料（教材費含）	円	
滞在費（寮費など）	円	
食費	円	食費、交通費、小遣いで8万円ほどでした
交通費	円	
その他（小遣い、通信費など）	円	

短期研修報告書

記入 | 2018年 10月

所属&学年 | 経済学部 1年生

留学先大学 (国名)	アメリカ ノースカロライナ州立大学
短期研修のプログラム名	米国現代事情 I
留学した期間	22 日間

1. 留学前の準備 (応募のきっかけや動機、申込手続、語学対策など)

学部生のうちに全学交換留学で一年間海外に行きたいと思っており、その一歩手前として、海外の大学生活を体験するためにプログラムに参加しました。

2. 研修内容や学校 (内容と時間数・形態、授業の感想、学生同士の交流など)

基本は、参加した名大生全員でアメリカの文化や英語でのプレゼンテーションスキルなどに関する授業を英語で受けます。それに加え、現地の学生が受ける授業を、一人当たり 2 コマほど聴講できます。現地の学生との交流については、大学にある日本文化部の人たちとの交流がメインです。

3. 生活 (住環境、食生活や健康管理、金銭管理、持参して良かったものなど)

朝食付きホテルに三週間滞在。洗濯は週に 1、2 回ほど、近くのランドリーに連れて行ってもらえる。昼食は学内または学外でファストフード・メキシコ料理・麺類などが食べられる。夕食は学外のお店でファストフード・日本食など様々なものが食べられる。一日の平均食費は、昼食 \$ 10 弱+夕食 \$ 10~15=合計 \$ 20~25 程。

4. 危機管理 (身を守るために気を付けていたことや危険を感じたことなど)

単独行動は避け、特に夜の不要な外出は控えた。ホテル付近にあるショッピングモールで夕食を済ませた帰りに、ガラの悪い人たちに絡まれかけたので注意が必要。

5. 留学を終えて感じること&留学を考えている学生へのメッセージ

この研修で英語力が劇的に向上することはまずありません。周りに日本人がたくさんいて、かつ、交流する学生は日本に興味があり日本語が話せてしまう人が多いからです。しかし、自分の英語がどこまで通用して、どの程度一人でやりこなすことができるのかを図るには絶好の機会です。アメリカの大学生活を肌で感じるということができるといっても外せません。この三週間は本当に有意義で楽しいものになるので、一度でも迷ったら是非参加してください。

6. 研修費用（さしつかえなければおおよその金額を教えてください）

内訳	おおよその額	備考
航空運賃&ビザ申請料	円	
海外旅行保険	円	
授業料（教材費含）	円	
滞在費（寮費など）	円	ホテルに滞在。
食費	円	ホテルに滞在したので、昼・夜は毎日外食。
交通費	円	Uberでの移動費がかなりかかる。
その他（小遣い、通信費など）	100,000円	
計		66万 円

自由記述欄 *現地のおすすめ情報や留学エピソードなどご自由にご利用ください。写真添付なども歓迎します。

↓↓↓

アメリカは車社会なので、移動手段は基本車になります。ですから、「Uber」という配車アプリを必ず渡航前にインストールしてってください。現地で登録をしても、うまく登録できない人が何人もいました。

現地の大学ストアには度肝を抜かれます。満足するまで買い物を楽しんでください！



短期研修報告書

記入 | 2018年 10月
所属 & 学年 | 理学部 1年生

留学先大学 (国名)	ノースカロライナ州立大学 (アメリカ合衆国)
短期研修のプログラム名	米国現代事情 I
留学した期間	2018/9/9~10/1

1. 留学前の準備 (応募のきっかけや動機、申込手続、語学対策など)

大学入学前から長期留学を考えており、1年生のうちに短期留学を経験して長期留学の足がかりとしたかったので今研修に応募しました。また、アメリカの大学生は日本の大学生よりもかなり勉強熱心というイメージがあったので、それを実際に目にして帰国後の自分の勉強へのモチベーションアップにつながればいいな、と思ったのも応募した動機の一つです。

2. 研修内容や学校 (内容と時間数・形態、授業の感想、学生同士の交流など)

ESL の授業は私が期待していたとおりの生徒が積極的に発言をすることができる参加型の授業で、教授の話をただじっと座って聞いているだけの日本の授業よりも断然楽しかったです。しかし、私が受けた Audit は私の専門分野とずれがあり、少しがっかりしました。受講前は「先生が振り分けてくれたこの授業に行けば専門の授業を受けられる」という受け身の姿勢でいたので、自分の専門分野に関係のある研究室を自分で調べてアポを取って見学させてもらうなどすれば良かった、と後悔と反省をしました。

3. 生活 (住環境、食生活や健康管理、金銭管理、持参して良かったものなど)

ホテルでの宿泊だったため、快適な生活を送ることができました。ただ、ホテルにランドリーがなかったことと朝食にサラダがなかったことには少々不便さを感じました。

私はホテルに早めに帰ってゆっくりするというのは時間がもったいなく感じたので、予定を結構詰めて毎日(ハリケーンの日以外)出歩いていましたが、食事と睡眠を欠かさずにとっていたので体調を崩すことはありませんでした。ハリケーンのせいで授業がなくなったり Day trip に行けなかったりしたのは残念でしたが、二日間ホテルでゆっくりできたのは体調管理の面では良かったかな、とは思いました。

4. 危機管理 (身を守るために気を付けていたことや危険を感じたことなど)

いつ何が起こるか分からないので、必ず誰かと行動するようにしていました。よって、危険を感じたことは特にありませんでした。

5. 留学を終えて感じること & 留学を考えている学生へのメッセージ

帰国してから一番に感じることは、勉強のモチベーションが上がったということです。現地で自分の英語がまだまだだと痛感し、もっと英語が上手になりたいと思いましたし、また、中国人の友人もできたので自分の第二外国語である中国語ももっと勉強したいという気持ちが強くなりました。実際に帰国してから留学前よりも勉強時間が長くなり、また、英語の授業でも積極的に発言することができるようになったりと、ささいなことではありますが留学

による成長を感じることができました。しかし、帰国直後の今が最もモチベーションが高いときなのでこのモチベーションをキープできるように今後努力していきたいです。また、勉強のモチベーションだけではなく、現地での生活を実際に経験したことで長期留学のイメージが割と明確になり、長期留学に行きたいという思いもよりいっそう強くなりました。応募当初の“長期留学の足がかりにする”という目的が達成できたので、次は長期留学に向けて動き始めようと思います。

留学前は不安もたくさんありましたが、いざ行ってみるとそれ以上に新しいこと、楽しいことがたくさんあります。迷っているならとりあえず行ってみるべきです。「とりあえず行ってみよう、やってみよう」という気持ちで飛び込んでみてください。きっと素晴らしい経験ができると思います。

6. 研修費用（さしつかえなければおおよその金額を教えてください）

内訳	おおよその額	備考
航空運賃&ビザ申請料	円	
海外旅行保険	円	
授業料（教材費含）	円	
滞在費（寮費など）	円	
食費	円	
交通費	円	
その他（小遣い、通信費など）	円	
計		約80万円

短期研修報告書

記入 | 2018年 10月

所属&学年 | 情報学部 2年生

留学先大学 (国名)	ノースカロライナ州立大学 (アメリカ合衆国)
短期研修のプログラム名	米国現代事情 I
留学した期間	9/9~9/30 (22日間)

1. 留学前の準備 (応募のきっかけや動機、申込手続、語学対策など)

日本に留まっていたには分からない文化の差を体感し、「これはこうであるべき」といった先入観を捨てることで、何か新しいことを考えるときに先入観に囚われることなく考える力を身に着けるべく応募しました。語学力に関しては、いわゆる「受験英語」では日常生活の中で話す英語が身に付かないと考えていたため、どちらかという日本で日常生活の中で表現を使うときにそれに対応する英語表現を考えたり調べたりするといった方法で少しずつ語彙を増やしていきました。

2. 研修内容や学校 (内容と時間数・形態、授業の感想、学生同士の交流など)

研修中に大学で行われる講義の大半が ESL (English as a Second Language) でした。ここでは難しい文章を読解するというよりは日常会話に重点が置かれた授業が行われていました。授業内容は、アメリカ人との対話中の注意点 (極力沈黙を作らない等) や、対話で使われる相槌 (Uh-huh. や Oops! 等) といった非常に実用的な内容でした。振り返ってみると、授業で学んだことがグループワークにもすぐに活かせており、授業の内容がいかに充実していたかを再認識しました。

放課後は、留学メンバーや現地の日本文化部の学生とディナーに行ったり、午後に授業がない日は首都ローリーの繁華街に出かけたりしました。ノースカロライナは比較的治安が良い州とされており、警戒しながらも観光を楽しむことができました。

3. 生活 (住環境、食生活や健康管理、金銭管理、持参して良かったものなど)

滞在期間中はホテルを利用していました。日本と違い部屋の奥まで土足で入るため、ホテルの部屋の中ではスリッパが必需品でした。ホテルでは毎朝ビュッフェ形式の朝食を食べることができるため朝食には困りませんでした。またそれ以外の食事、大学内には様々な種類の食事が楽しめる食堂があり、ホテル周辺には比較的大きなモールがありそこで食事をとることもできたので、食べ物が足りなくなる心配は不要でした。食事バランスについても、多くの店でベジタリアン向けメニューがあり、野菜不足になることはありませんでした。

金銭面について、ほとんどの場所でクレジットカード決済が利用できたので、多額の現金を持ち歩く必要はありませんでした。ただし、ホテルや無料送迎バスなどチップをクレジットカードで支払えない場所もあり、1ドル札を多用したため、研修後半は1ドル札が不足しました。自分はホテルで毎日2ドルを置いたため、20回の宿泊で40枚ほど必要でした。研修中に高額紙幣を崩して1ドル札を手に入れる方法もありますが、とても面倒なので、日本であらかじめ多めに1ドル札を手に入れておくことをお勧めします。

生活するにあたって、自分は耳の掃除を綿棒で行うため、綿棒を日本から特に持っていけばよかったと思いました。というのも、アメリカでは綿棒は健康に悪いとされており、綿棒は薬局にすら置いてありませんでした。今回の研修では、仕方なく代替品を薬局で購入しましたが、慣れていないため使いづらかったです。

また、行き帰りの飛行機ではイヤホンが配られますが、音圧が足りず飛行機のエンジン音に負けていたため、持っていればヘッドフォンを持参することをお勧めします。

4. 危機管理 (身を守るために気を付けていたことや危険を感じたことなど)

かばんについて、手提げバッグでは片手がふさがるためリュックサックを持って行きました。ただし、リュックサックでは荷物が容易に取られてしまうため、本当に大事なものはそれとは別にポーチに入れてポーチを常に目のつく場所にかけて歩きました。

5. 留学を終えて感じること&留学を考えている学生へのメッセージ

現地の方とコミュニケーションを取るには語学力だけではなく背景にある文化を理解しなければならず、そのためにはインターネット上で交流するだけではなく実際に現地に行って生活する必要があると実感しました。これから留学しようと考えている方の中には、安全面などで不安を抱えている方もいると思いますが、名古屋大学のプログラムの中では安全でない場所には行かないので、事前準備をしっかりとすれば安全に留学を楽しむことができます。また、留学しようか悩んでいる方は、ぜひ行ってみることをお勧めします。この経験は一生の思い出になるはずです。

6. 研修費用 (さしつかえなければおおよその金額を教えてください)

内訳	おおよその額	備考
航空運賃&ビザ申請料	250000 円	
海外旅行保険	25000 円	
授業料 (教材費含)	360000 円	宿泊費、一部食費込み
滞在費 (寮費など)	0 円	授業料に算入 (現地大学が負担)
食費	30000 円	
交通費	3000 円	
その他 (小遣い、通信費など)	50000 円	
計	718000 円	

自由記述欄 * 現地のおすすめ情報や留学エピソードなどご自由にご利用ください。写真添付なども歓迎します。

↓↓↓

★出発前に準備しておけばよかったと後悔したこと

- 電話・SMS が海外で使えるかどうかをキャリアに確認していなかった
 - 利用できないまま現地に行ってしまうと、Uber や Lyft といった生活必需アプリを使用できなくなるため
 - ポケット Wi-Fi では電話や SMS は利用できない

- WhatsApp をインストール・利用登録していなかったこと
 - 現地の方は主に WhatsApp を利用している模様
 - これがなかったことでハウスビジット先の方と連絡が取りにくくなった
- 1 ドル札を十分用意しなかったこと
 - 3 週間の研修であれば 30~40 枚ほど欲しいところ

短期研修報告書

記入 | ○年 ○月

所属 & 学年 | ○○学部 ○年生

留学先大学 (国名)	ノースカロライナ州立大学
短期研修のプログラム名	米国現代事情 I
留学した期間	22 日間

1. 留学前の準備 (応募のきっかけや動機、申込手続、語学対策など)

交換留学を考えていたので応募した。

語学対策はしていなかった。行ってからすれば良かったと後悔した。

2. 研修内容や学校 (内容と時間数・形態、授業の感想、学生同士の交流など)

ESL の授業が楽しかった。聴講は自分の専門とはかけ離れていたけれど、アメリカの大学生を体感できて良い経験になった。授業の内容もおもしろかった。

3. 生活 (住環境、食生活や健康管理、金銭管理、持参して良かったものなど)

食事は日本食が恋しくなるかと思っていたが、全然そんなことはなかった。

4. 危機管理 (身を守るために気を付けていたことや危険を感じたことなど)

パスポートなどは常に持っているようにした。

5. 留学を終えて感じる事 & 留学を考えている学生へのメッセージ

私は英語が全然できないのに対策をしなかったことを後悔しています。

英語ができなくても生活はできます。生きていけます。しかし、現地で仲良くしてくれる友達に話したいことを話せない、楽しい授業でわからない時があると、とてももどかしい気分になります。だから、私は英語を勉強しなかったことをとても後悔しています。

短期研修報告書

記入 | 2018年 10月
所属 & 学年 | 文学部 2年生

留学先大学 (国名)	ノースカロライナ州立大学 (アメリカ)
短期研修のプログラム名	米国の現代事情 I
留学した期間	3週間

1. 留学前の準備 (応募のきっかけや動機、申込手続、語学対策など)

このプログラムの目的である米国の大学生活を体験するというのと、現地で調査を行うということに魅力を感じ、参加した。語学対策としては、夏休みに入ってから英会話の本2冊とTOEICの単語帳に取り組んだが、現地ではいかに簡単な表現を使うかということが重要であり、あまり役に立たなかったように思った。

2. 研修内容や学校 (内容と時間数・形態、授業の感想、学生同士の交流など)

授業に関しては、基本的にESLで英語の実践的に使う練習をした。ゲーム感覚でできるものが多く楽しかったが、課題も多く出され大変だった。自分の専門に近い授業の聴講もあり、実際の授業を体験できた。また、日本文化部というサークルがあり、主にそのメンバーと交流した。イベントに参加したり、仲良くなった人と食事をしたり、車で色々な所へ連れて行ってもらったりして、彼らのおかげでとても充実した日々を過ごすことができた。

3. 生活 (住環境、食生活や健康管理、金銭管理、持参して良かったものなど)

ホテルはとても広く、快適だった。しかし朝食のビュッフェには野菜が一切なく、ヨーグルトもたまにしか出ないため、栄養が気になった。昼食と夕食に関しては自分で自由に決めることができるため、山盛りのサラダを食べている人もいた。どの店でも提供される食事の量がかなり多いが、食べ残しはテイクアウトできる。だがやはり野菜は少ない。また、アメリカにはお茶がないどころか、ストレートティーもない。飲み物は、水以外はとても甘いため、お茶の粉末と水筒を持って行くと助かる。

風邪をひく人や咳に苦しむ人がいた。アメリカの薬は強く危険なので、日本から風邪薬をもっていくといい。また、つらいと思ったときは休むことも大切である。私は時差ボケが1週間半ぐらい治らなかったため、毎晩3,4時間しか眠れず、授業中眠たくなってしまい大変だった。

ベビースターラーメンやかっぱえびせんなどの日本のお菓子をお土産にしたところ、とても喜ばれた。また、ハンガーや洗濯ばさみを持って行くと便利である。

4. 危機管理 (身を守るために気を付けていたことや危険を感じたことなど)

単独行動をしないようにしたり、現地の学生に治安に関する情報を聞いたりした。ショッピングやレストランには現地の学生と一緒にいくと安心である。危険を感じたことは特にないが、レストランで現金払いをした際に、おつりをきちんと返してくれないことがしばしばあった。

5. 留学を終えて感じる事&留学を考えている学生へのメッセージ

3週間で英語がペラペラには慣れないが、英語を使うことに抵抗がなくなった。アメリカの大学生活を通して学んだことも多かったが、そのほかに日本人同士で学ぶことも多かった。人間として成長できた3週間だったと思う。

6. 研修費用 (さしつかえなければおおよその金額を教えてください)

内訳	おおよその額	備考
航空運賃&ビザ申請料	56万-8万(奨学金)円	
海外旅行保険		
授業料(教材費含)		
滞在費(寮費など)		
食費	約180ドル	
交通費	約50ドル	Uber代
その他(小遣い、通信費など)	約150ドル+19000円	お土産,Wi-Fi
計	約540000円	

自由記述欄 *現地のおすすめ情報や留学エピソードなど自由にご利用ください。写真添付なども歓迎します。

↓↓↓

私たちは最初から最後までイレギュラーなことだらけだった。まずアメリカに着いて早々ハリケーンが近づいていると言われ、4日間分の食糧を買いに勝手がわからないスーパーへ連れて行かれた。結局大学は休校になり、聴講のスケジュールや元々の時間割が大きく変更された。丸2日間はホテルから出られず、Day trip もなくなってしまった。また、帰りは日本に台風が近づいており、予定されていた飛行機が飛ばなくなったため、余分に1泊することになった。このように最初も最後も嵐に見舞われ戸惑うことも多かったが、積極的に行動する人やみんなが協調性のある行動をとったため、無事にかつ楽しく研修を終えることができた。

お勧めのレストランは、the players retreat というスポーツバーで、おいしいハンバーガーが食べられる。肉の焼き加減まで注文でき、今まで食べたハンバーガーの中で一番おいしかった。また、大学が育てている牛のミルクで作ったアイスクリームもとてもおいしかった。とても巨大である。



大学は名古屋大学よりはるかに広く、大学内を走るバスで移動する。普段昼食を食べに行くときは、バスに20分くらい乗らないといけない。また、学外を移動するときはuberやlyftを使う。これらはタクシーのようなものだが、かなり安い値段で乗車できとても便利である。

チップに関してははじめはとても戸惑ったが、とても貴重な経験だったうえ、慣れてくると自然と払えるようになった。

短期研修報告書

記入 | 2018年 10月
所属 & 学年 | 工学部 2年生

留学先大学 (国名)	アメリカ
短期研修のプログラム名	米国文化事情
留学した期間	2018年9月9日~2018年9月30日

1. 留学前の準備 (応募のきっかけや動機、申込手続、語学対策など)

全学教養科目のキャリア形成論でこのような留学があることを知り、英語を学ぶきっかけになると思い応募した

2. 研修内容や学校 (内容と時間数・形態、授業の感想、学生同士の交流など)

英語の授業を受けたり、現地の学生とご飯を食べに行ったり遊びに行ったりした。

3. 生活 (住環境、食生活や健康管理、金銭管理、持参して良かったものなど)

食べ物が合わなかったりすることはなかった。ほとんどの買い物はカードでした。ホテルでは同室の人と助け合いながら過ごせたので不自由はなかった。

4. 危機管理 (身を守るために気を付けていたことや危険を感じたことなど)

パスポートなどの貴重品は肌身離さず過ごした。

5. 留学を終えて感じること & 留学を考えている学生へのメッセージ

留学をすることで人とのつながりの大切さや自ら積極的に行動することの大切さがわかった。この経験は私の中でかけがえのないものとなった。

6. 研修費用 (さしつかえなければおおよその金額を教えてください)

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

自由記述欄 * 現地のおすすめ情報や留学エピソードなどご自由にご利用ください。写真添付なども歓迎します。

↓↓↓

短期研修報告書

記入 | 2018年 10月
所属 & 学年 | 文学部 1年生

留学先大学 (国名)	アメリカ
短期研修のプログラム名	米国現代事情 I
留学した期間	9/9~9/30 22日間

1. 留学前の準備 (応募のきっかけや動機、申込手続、語学対策など)

大学受験に向けて毎日一生懸命取り組んできた英語を単なる受験教科として終わらせてしまいたくはない、今の英語力でどれくらい通じるのかを確かめてみたい、コミュニケーション能力や積極性という社会で必要な力を身につけたいと思ったから応募しました。語学対策としてはIELTS講座を受講しました。

2. 研修内容や学校 (内容と時間数・形態、授業の感想、学生同士の交流など)

GTI の授業では、先生が聞き取りやすく話して下さったことが良かったです。Audit は、GTI の授業と違って話すスピードが速かったので苦労しましたが、内容が自分の関心があったところを扱っていたので楽しかったです。大学のバスのルートが10くらいあるほど広いうえに、レンガ造りできれいなキャンパスでした。JAPAN CLUB 以外の学生も優しかったです。迷子になったとき道を聞いたら案内までしてくれました。

3. 生活 (住環境、食生活や健康管理、金銭管理、持参して良かったものなど)

ホテルの朝食では、サラダは出ないですが代わりに果物が出ました。しかし、3回くらい出ないこともありました。学食では肉類、野菜がバイキング形式のところでもとることができました。味噌汁、海苔を持って行きました。ランドリーに行く代わりに、私は毎日服を風呂場で手洗いしていました。

4. 危機管理 (身を守るために気を付けていたことや危険を感じたことなど)

大学近辺は比較的安全でしたが一応気を引き締めていました。具体的には、なるべく集団で行動していました。また、夜に行動することも控えました。

5. 留学を終えて感じること & 留学を考えている学生へのメッセージ

ノースカロライナは過ごしやすい気候で学生の雰囲気もいいです。田舎だと思われるかもしれませんが、大学内外はいろいろな施設があって結構楽しめました。短期研修のおかげで、英語力よりも、積極性やコミュニケーション能力が上がったと思います。

6. 研修費用（さしつかえなければおおよその金額を教えてください）

内訳	おおよその額	備考
航空運賃&ビザ申請料	199, 670 円	
海外旅行保険	18, 910 円	
授業料（教材費含）	円	
滞在費（寮費など）	371100 円	
食費	30000 円	昼食に \$ 5 ~ \$ 10 使いました
交通費	2000 円	Uber で割り勘した値段
その他（小遣い、通信費など）	25220 円	グローバル wifi の値段
計	646900 円	クレジットカードとして VISA を使いました。現金もチップや割り勘で使うのに持って行きました。

自由記述欄 *現地のおすすめ情報や留学エピソードなどご自由にご利用ください。写真添付なども歓迎します。

↓↓↓

JAPAN CLUB の方たちは、日本のオタク文化に詳しい人たちが多くので、ゲームやアニメ、J-POP、K-POP を知っておくのもいいと思います。ペルソナが人気でした。

折り紙やジェンガ-、トランプ、UNO をやる機会がありました。

SIM コードが届かないということで私は、Uber が使えなかったです。

短期研修報告書

記入 | 30年10月

所属&学年 | 経済学部 1年生

留学先大学(国名)	アメリカ合衆国
短期研修のプログラム名	米国現代事情 I
留学した期間	9月9日から9月30日

1. 留学前の準備 (応募のきっかけや動機、申込手続、語学対策など)

このプログラムに参加するまで海外に渡航した経験が無かったのですが、長期留学をしたいという思いがあり、このプログラムを長期留学について考える上で参考にしたいと応募しました。1年生の夏に参加する場合は、GPAが出ていないため、奨学金などの応募の際レポートを課されました。アメリカに関する本についてのレポートだったため、渡航する前にアメリカについての知識を得ることができて良かったと思います。

2. 研修内容や学校 (内容と時間数・形態、授業の感想、学生同士の交流など)

日によって異なりますが、ESL という80分の授業が2コマあり、またキャリアに関する講義を受ける日もありました。授業は発言する機会が多く、最初は英語で発言するということもあり抵抗がありましたが、間違いを恐れず積極的に発言するようにしたほうが、とても楽しく実のある授業になりました。

3. 生活 (住環境、食生活や健康管理、金銭管理、持参して良かったものなど)

朝食付きのホテルで3週間過ごしました。食については、もちろんファストフードは多いですが、学食などでも思ったより野菜を中心としたメニューのお店がありました。ただ、野菜は高いです。また、アメリカでは現金よりカードの方が主流だったように感じたので、クレジットカードは必要になると思います。

4. 危機管理 (身を守るために気を付けていたことや危険を感じたことなど)

パスポートや財布、携帯などの貴重品は常に小さいバックに入れて肌身離さず持ち歩くようにしていました。ただ、学校内などは割と平和だったので安心して過ごせました。

5. 留学を終えて感じること&留学を考えている学生へのメッセージ

このプログラムは、本当に素敵な仲間ができるという魅力があります。名古屋大学の学生27人でアメリカに渡航し、アメリカに渡航する前は、何度か授業はあったものの顔も名前も認識していなかったような人ばかりでしたが、最終的にはかけがえのない存在になりました。また、ノースカロライナ州立大学には日本語クラブという団体があり、そのクラブの学生が3週間過ごす中で何度も助けてくれました。とにかく楽しめるプログラムなので、一度も海外に行った経験が無い人や不安を感じていても、参加する価値があるものだと思います。

6. 研修費用（さしつかえなければおおよその金額を教えてください）

内訳	おおよその額	備考
航空運賃&ビザ申請料	168,000 円	
海外旅行保険	21,950 円	
授業料（教材費含）	37,0000 円	
滞在費（寮費など）	円	
食費	23,000 円	
交通費	2,000 円	
その他（小遣い、通信費など）	50,000 円	
計		634,950 円

短期研修報告書

記入 | 2018年10月
所属&学年 | 教育学部2年生

留学先大学(国名)	ノースカロライナ州立大学
短期研修のプログラム名	米国現代事情 I
留学した期間	3週間

1. 留学前の準備 (応募のきっかけや動機、申込手続、語学対策など)

応募のきっかけは、全学教育棟でポスターを見かけ、知り合いの先輩がおすすめされていたことだった。私は必ず在学中に留学したいと思っていて、入試の面接のときに「留学したい」と明言したことを実現させようと思い、勢いで応募した。

丁度渡航の前日にサークルの本番があり、直前1ヶ月はサークルに全力投球で、思うように英語の勉強ができなかった。これは、この研修での最も大きな後悔だった。語彙と文法は、現地で喋るだけでは身につかない。特に感情を表す言葉は現地でよく使うので便利だと思う。もう一つ渡航前にやっておくべきだったのは、体力をつけることだ。研修中、毎日の活動の量も質も日本にいるときとは比べ物にならないほど忙しく、なかなか疲れがとれなかった。

2. 研修内容や学校 (内容と時間数・形態、授業の感想、学生同士の交流など)

平日の午前中に現地の英語教師による英語の授業があった。この授業は、このプログラムのために開講されているので名大生30人弱で受けた。授業の中で、5人ほど講話をいただいた。英語であったり、少し日本語であったり、非常に興味深い内容で貴重なお話を聞くことができた。プログラムの中で、ボランティアに2回参加した。地域のボランティア団体の方々に混じってダウンタウンでのゴミ拾いとリサイクルショップでの仕分けを行った。活動中に英語で雑談などしたがそれも含めいい経験だった。

ノースカロライナ大学のJapan Clubの学生との交流会が何度もあり、実際に英語を使って彼らと喋って仲良くなった。彼らの中には日本語を話せたり、勉強していたりする人もいるし、日本文化に興味のある人もいた。すごく親切で、たくさんお世話になった。

3. 生活 (住環境、食生活や健康管理、金銭管理、持参して良かったものなど)

ホテル滞在のため、朝食はホテルのレストランで無料でとれたのが助かった。ベッドがクイーンサイズでとても大きく、アメリカンサイズだった。3週間ホテルに住むということで、いつもより整理整頓を意識した。初日の夜、シャワーのお湯の出し方が分からず戸惑った。(270度回してしばらく待つと出た)

昼食は主に大学の学食でとった。学食は学内のいたるところにあり種類も豊富だったが、なにせキャンパスが広いので、移動に時間がかかるのが唯一の難点だった。何を食べるかによってだいぶ安く抑えられる。(\$5~\$10)夕食は現地の学生と一緒に食べたり、名大生だけでレストランに入ったりした。ファストフードやエスニック料理に挑戦した。日本料理屋も近く

にたくさんあるので、日本の味が恋しくなったら行くといいと思う。普通の日本の味もあるし、アメリカナイズされた日本料理もある。値段は日本料理が比較的高めで、私の夕食の最高額は\$14。(チップ含)ホテルの隣にコンビニがあったが、食品の8割がお菓子、軽食欲しいなってしまうとき向けかと。日本と同じように生活用品も一応ある。日本と同様、価格設定が高め。

気候としては、気温 20~30℃で朝晩冷え込み、日中は日差しが強かった(帽子が役に立った)。朝晩は長袖必須の一方、昼は半袖 1 枚でも暑かった。晴れと曇りがほとんどだが、天気が急変してゲリラ雷雨に見舞われることがしばしばあった。アメリカの雷は尋常じゃなかった。建物内は、名大の全学棟以上に冷房が効いていて寒かった。飛行機内は特に寒く、行きフライトで半袖と薄いパーカーしか着ておらず、周りの人も風邪をひきかけていた。帰りは学習して長袖のスウェットとインナー2枚を着た。

現地での交通手段として、大学の無料バスと Uber というタクシーのようなものを使った。Uber は基本的に安いけど、夜間割増しが痛かった。車を出してくれる現地の学生と仲良くなっているなところに連れて行ってもらった。お礼に日本のお菓子をあげた。

体調管理に関して、日本から風邪薬、整腸剤、解熱鎮痛剤、のど飴、マスク、体温計、冷えピタ、除菌ウェットティッシュ、ホットアイマスクを持参した。研修中、誰か必ず体調不良になると確信していたのでそういう人にあげることも想定して余ること前提で多く持って行った。実際に2~3人にあげた。熱があるかないか分かるだけでも安心するから誰か一人体温計を持っていくことがおすすめ。

日本から、インスタント味噌汁、お菓子、日本茶のティーバッグを持参した。自分たちで食べたり、現地の学生にあげたり、何かと便利だった。

4. 危機管理 (身を守るために気を付けていたことや危険を感じたことなど)

研修先のローリー市はすごく治安がいい。大学警察の方によると、警察官の発砲はここ数年全くないらしい。夜は遅くとも 22 時までにはホテルに戻るようにした。ローリーのダウンタウンでお祭りがあったときは流石に周りに気を付けていた。貴重品は小さいカバンに入れて体の前で持つようにした。

5. 留学を終えて感じること&留学を考えている学生へのメッセージ

研修中、通りすがりの人に話しかけたり、Japan Club の学生たちと話したりするなど様々なチャレンジをするように心がけた。そうすることで、自信がついたし、自己効力感も上がったように思う。アメリカで「私はできるようになった。勇気を得た。行動力がついた」と思っていたけれど、それらは環境に左右されやすいと帰国した今、感じている。アメリカで得たことをこれからの生活でどう生かすか、それが最も大切なことだと思う。

この3週間、たくさんの人々と出会って、たくさんの人々の生き方に触れて、本当に貴重な経験をさせてもらった。私はこの研修で、自分の生き方を見つめ直すことになった。自分を

変えたいと思っている人、今の生活つまらなさを感じている人にこの研修を勧めたい。
この研修に限らず留学で大切なことは、いかに自分から行動するかということだと思う。失敗することを恐れないこと、やらない後悔よりやった後悔のほうがましだということ、これらが自分の背中を押してくれると思う。

6. 研修費用（さしつかえなければおおよその金額を教えてください）

内訳	おおよその額	備考
航空運賃&ビザ申請料	226,100 円	銀行振込
海外旅行保険	26,430 円	「航空運賃&ビザ申請料」に含まれる
授業料（教材費含）	約 350,000 円	クレジットカードで支払い
滞在費（寮費など）	円	
食費	40,000 円	
交通費	5,000 円	
その他（小遣い、通信費など）	61,000 円	内 Wi-fi レンタル代¥16,000, おみやげ¥15,000 渡航前準備費¥30,000
計		680,000 円

自由記述欄 * 現地のおすすめ情報や留学エピソードなど自由にご利用ください。写真添付なども歓迎します。

↓↓↓

カルチャーショックは、雪みたいだった。というのも、雪が降った直後は楽しいし、積もったばかりのころも楽しい。でも翌日や翌々日になっても解けずに残る。日中はそれが解けていくけど夜になったらまた凍る。実感としては予想の 100 倍小さいけど、予想以上にコンスタントに響いている気がした。という話をホテルでしたら共感されたのでここで紹介しておこうと思う。

研修に際し、グループワークでの研究活動は非常に充実した時間だった。現地の人々に直接話を訊いたり、アンケートを依頼したりして交流を深めながらデータを集めた。グループでの話し合いで互いに意見を出し合って論理的な結論に辿り着いたときは本当に嬉しかったし、これまでに経験したことのない達成感があった。

大学のマーチングバンドや地域のキリスト教会に見学に行った。様々な背景をもった人々が一つのことに集中している様子に感動した。日本との文化の違い、人々の考え方の違いに直に触れ、雷に打たれたような感覚を味わった。

短期研修報告書

記入 | 2018年 11月
所属&学年 | 工学部 1年生

留学先大学 (国名)	ノースカロライナ州立大学
短期研修のプログラム名	米国現代事情 1
留学した期間	9月9日から10月1日まで

1. 留学前の準備 (応募のきっかけや動機、申込手続、語学対策など)

星野先生の授業を受け短期留学に興味をもった。国際棟に足を運び情報をあつめた。

2. 研修内容や学校 (内容と時間数・形態、授業の感想、学生同士の交流など)

英語の授業がほとんど。2つだけ物理の授業を受けた。どちらもついていくのに必死だった。日本語クラブの生徒と交流をもてる。

3. 生活 (住環境、食生活や健康管理、金銭管理、持参して良かったものなど)

ライムバイクは便利なので利用すべき。また、アメリカでは電話番号が利用できないことがあるので、ウーバーやライムバイクのアプリは日本にいるうちにインストールして登録すること。WiFiもアメリカ放題などが利用できるならもっていく必要はない。

4. 危機管理 (身を守るために気を付けていたことや危険を感じたことなど)

ショッピングセンターで親子に物乞いをされた。慌てずに冷静に対処しよう。

5. 留学を終えて感じること&留学を考えている学生へのメッセージ

名大の日本人と行動するのもよいが折角なので現地の人と交流して英語の力を試そう。

6. 研修費用 (さしつかえなければおおよその金額を教えてください)

内訳	おおよその額	備考
航空運賃&ビザ申請料	円	
海外旅行保険	円	
授業料 (教材費含)	円	
滞在費 (寮費など)	円	
食費	10万円	
交通費	1万5千円	ウーバー
その他 (小遣い、通信費など)	8万円	
計	円	

短期研修報告書

記入 | 2018年10月
所属 & 学年 | 文学部2年生

留学先大学 (国名)	ノースカロライナ州立大学
短期研修のプログラム名	現代米国事情 I
留学した期間	23日間

1. 留学前の準備 (応募のきっかけや動機、申込手続、語学対策など)

もともと交換留学に行くか迷っていて、その判断材料の一つになればいいなと思いこの短期研修に応募しました。語学対策にほとんど時間をさけず留学に行ってしまったのですが、少しでも英語に触れておけばよかったと後悔しています。(特にリスニング)

2. 研修内容や学校 (内容と時間数・形態、授業の感想、学生同士の交流など)

ESL という英語の授業と、アメリカの文化について学んだり現地の方のお話を聞いたりする授業があります。基本的には午前中に ESL、午後に他の授業というスケジュールでたまに午後休やボランティア活動がありました。現地大学の授業聴講も2回できるので、アメリカの授業の雰囲気味わえます。

大学の日本クラブの学生が meet-up やいろいろなイベントを企画してくれるので、そこで知り合った学生とご飯や遊びに行きました。今年からは Buddy 制度ができ、学部や趣味が似た学生同士をつなげてくれたのですが、連絡が取りやすくとっても助かりました。

3. 生活 (住環境、食生活や健康管理、金銭管理、持参して良かったものなど)

ホテルに滞在しましたが、毎日掃除やベッドメイキングをしてもらえたので快適に過ごせました。朝食はホテルで、昼食と夕食は日本人同士で食べたり、大学や知り合った学生と外にご飯を食べに行きました。

私は現金を多めに持って行ったのですが、クレジットカードを使う機会が多く余らせてしまいました。小銭が残らないよう、上手に使えると後々楽だと思います。

小分けの和菓子袋をばらまき用のお土産として持参したのですが、インタビューに協力してくださった方などに気軽に配れたので良かったです。

4. 危機管理 (身を守るために気を付けていたことや危険を感じたことなど)

思っていた以上に治安がよく危険を感じることはありませんでした。ただ万が一のため一人行動は避け、貴重品を常に持ち歩くようにしていました。

5. 留学を終えて感じる事&留学を考えている学生へのメッセージ

たった三週間の研修で劇的に英語が上手になることはありませんが、アメリカでの現地の暮らしを通じて英語を使うハードルが下がったし、これからの英語の勉強のモチベーションになりました。また留学前に持っていた留学に対するイメージがいい意味で変わって、憧れだけではなく、よりリアリティをもって考えられるようになりました。

最初は初めての留学で不安でいっぱいでしたが、今は本当に行ってよかったと思っています。迷っているのなら、ぜひ参加をおすすめします。

6. 研修費用 (さしつかえなければおおよその金額を教えてください)

内訳	おおよその額	備考
海外旅行保険	2万5000円	
プログラム参加費	60万円	
食費	3万円	
交通費	1万円	
その他 (小遣い、通信費など)	5万円	
計	約70万円	

短期研修報告書

記入 | 2018年 10月
所属 & 学年 | 文学部 2年生

留学先大学 (国名)	ノースカロライナ州立大学 (アメリカ)
短期研修のプログラム名	米国現代事情 I
留学した期間	3週間

1. 留学前の準備 (応募のきっかけや動機、申込手続、語学対策など)

アメリカの文化、とくにカントリー音楽に興味があり、その本場であるノースカロライナに行くきっかけとしてこの研修を利用した。語学対策としてはBBCを見たり、海外在住の友人にスカイプをお願いしたりした。

2. 研修内容や学校 (内容と時間数・形態、授業の感想、学生同士の交流など)

研修先の大学で基本的に終日授業を受け、夕方ごろから各自自由時間というものだった。自分の専攻にも関係のある美術館や博物館にも行きたかったが、閉館時間と授業終わりの時間が同じだったためあまり行くことはできなかった。もう少し早く授業が終わればと思う。学生は比較的日本人で集まりがちだったが、日本語クラブのメンバーの協力もありそれなりに交流できたかと思う。

3. 生活 (住環境、食生活や健康管理、金銭管理、持参して良かったものなど)

ホテルでの生活は目に見えて窮屈や不健康ではなかったように思う。虫(ダニ、ゴキブリなど)が出たのは大変残念に思う。食生活は意識的に野菜を採ろうとしたこともあり、そう悪いものではなかった。金銭面では、結局現地ではカード決済が多かったので現金を持っていく必要が薄かった。屋台やバーでは一部現金のみ受け付けているところもあったので、一万円以内くらいがちょうどよかったかもしれない。

4. 危機管理 (身を守るために気を付けていたことや危険を感じたことなど)

日本では開けっ放しだったショルダーバッグのチャックを閉め、また携帯・カードは小さいサブバッグに入れたうえでカバンの中に入れていた。ただ、思ったよりは治安が良かったので、夜道にさえ気を付ければそこまで神経質になることはないかな、とも思う。

5. 留学を終えて感じること & 留学を考えている学生へのメッセージ

留学することで自分の中の、自分の道は自分で決定しているのだという意識が強くなったように思う。特に自宅から通っている学生は家族と離れて生活するあまりない機会であると思うので、特にお勧めしたい。あまり難しいことは考えずに、とりあえず普段と違う常識の中に入れてみるくらいの気持ちでも十分に得るものはあると思う。

6. 研修費用（さしつかえなければおおよその金額を教えてください）

内訳	おおよその額	備考
航空運賃&ビザ申請料	200,000 円	
海外旅行保険	30,000 円	
授業料（教材費含）	円	
滞在費（寮費など）	200,000 円	
食費	30,000 円	
交通費	20,000 円	車社会なので思ったより移動にお金がかかる。
その他（小遣い、通信費など）	30,000 円	ワイファイを持っていくより SIM 買ったほうが安いかもしれない。
計	500,000 円くらい	

自由記述欄 *現地のおすすめ情報や留学エピソードなど自由にご利用ください。写真添付なども歓迎します。

↓↓↓

ノースカロライナ研修は毎年9月ごろなので、たいていローリー市街で開催される **IBMA ワールド・オープン・ブルーグラス** というお祭りに当たってくれるかと思えます（ブルーグラスはカントリー音楽の一種です。詳しくはg g って）。私は今回これを見るために研修に参加したようなものですが、めちゃくちゃ楽しいのでぜひ行ってみてください。屋台とかも出ていて、ローリー土産も買うことができます。

ライムバイク・バードバイクはなるべく早い段階でDLしておいたほうが良いです。ローリー市街（ダウンタウン）、近くのショッピングモール、美術館などへの移動が格段に楽&安くなります。あと普通にモータースクーターが楽しい。ローリー市街をスクーターで観光しながらぐるぐる回っていると、まさに西洋の街って感じの道路や公園や教会なんかに囲まれて生活している感じが出て最高にエモいのでお勧めです。下手な観光地に行くより住宅街を眺めながら散歩したほうが楽しいかもしれない。

美術館は市街からはちょっと離れますがタダなので何度でも行きましょう。というか1回じゃ回りきれないので2, 3回行ったほうが良いです。受付のお姉さんに話しかけると草間弥生を激オシされました。現代美術の所蔵がなかなかよかったのでぜひ見て欲しいです。中世宗教画も絵画だけじゃなく絵入りの枠やレリーフなど、まさに宗教的に用いられていた感じの展示が多くて最高です。**見ろ。**

ローリー市の回し者みたいになってしまいましたが、本当にローリーという街は最高なので、ぜひとも一度行って見て欲しいです。できればIBMA やっているときに。

短期研修報告書

記入 | 2018年 10月
所属&学年 | 工学部 1年生

留学先大学(国名)	ノースカロライナ州立大学(アメリカ)
短期研修のプログラム名	米国の現代事情 I
留学した期間	3週間

1. 留学前の準備

大学時代にたくさんのかたちを経験してみたいと考えていたところ、短期間かつ安全なこのプログラムを知り、長期留学への足掛かりとして参加しようと思った。応募には面接も必要なので自分の目的がはっきりあるとよかった。

2. 研修内容や学校

内容としては米国の生活、英語、プレゼンが多かった。大学の実際の授業も体験する。時間は午前中のみや朝から17時までなど。そのあとは自由だった。現地の学生との交流もけっこうある。いろいろな人がいる。

3. 生活

ホテル(holiday.inn)。基本外食(ピザ、寿司、ギロなど)。体調を崩しているひとも多かった。薬は大事。現金はチップと割り勘ぐらいしか使わないが使えないわけではないのであってもよいと思う。

4. 危機管理

大事なものは金庫にしまう。財布や携帯は使わないなら鞆に入れる。

5. 留学を終えて感じる事&留学を考えている学生へのメッセージ

留学には簡単に行けはしないかもしれないが、確実に何かしらの影響を受けるし何かしら知ることになる。それを自分の成長の糧にすることも可能なので迷っているのであればいったほうがよい。

短期研修報告書

記入 | H30 年 10 月
所属 & 学年 | 工学部 2 年生

留学先大学 (国名)	ノースカロライナ州立大学(アメリカ)
短期研修のプログラム名	米国現代事情 1
留学した期間	3 週間

1. 留学前の準備 (応募のきっかけや動機、申込手続、語学対策など)

元々あまり社交性がなかったため、それを高めるためと、英語への学習意欲をたかめるため、また違う文化に触れたかったためこの研修を希望しました。

2. 研修内容や学校 (内容と時間数・形態、授業の感想、学生同士の交流など)

すべての授業を英語でやったので本当に授業は疲れました、また今年から向こうの学生さんがバディシステムというのを導入してくれてバディとはほんとに仲良くなりました。

3. 生活 (住環境、食生活や健康管理、金銭管理、持参して良かったものなど)

向こうのお米には期待しない方がいいです。寿司がたくさんありますが、当たり外れが結構あるので現地の人のおすすめに従った方がいいかも、体力に自信がある人でもほんとに体調を崩しやすいので風邪薬はあった方がいいです。日本のお菓子持って行くと、お土産にも自分が食べるようにも便利です。

4. 危機管理 (身を守るために気を付けていたことや危険を感じたことなど)

夜は出歩かない、橋の下は特に危ない人たちがいるので話しかけられてもスルーしましょう。

5. 留学を終えて感じること & 留学を考えている学生へのメッセージ

本当に性格が前向きになります、あといろんなことにチャレンジするのが大事だということに気がきます。いって損は絶対ないので迷ってる方は是非チャレンジしてください。

6. 研修費用 (さしつかえなければおおよその金額を教えてください)

内訳	おおよその額	備考
海外旅行保険	2 万円	
滞在費 (寮費など)	26 万円	
食費	4 万円	
交通費	2 万円	
その他 (小遣い、通信費など)	4 万円	
計	60 万円	

自由記述欄 * 現地のおすすめ情報や留学エピソードなどご自由にご利用ください。写真添付なども歓迎します。

↓↓↓

スポーツを見に行っただ方がいいです！負けちゃったけどとっても面白かったです！他の大学を見に行くのも面白いですよ、特におすすめはデューク大学。携帯はソフトバンクがおすすめです。いっぱいバディと遊びましょう！僕たちの時は台風で 2 日間ホテルに監禁されたうえに、帰日も飛行機が飛ばなかったため、みんな台風に気を付けてね。