

短期研修報告書

記入 | 2024年 9月
所属&学年 | 工学部 1年生

留学先大学(国名)	オレゴン大学(アメリカ)
短期研修のプログラム名	短期海外研修 A(北米)
留学した期間	8/20-9/12

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)

大学生のうちに英語圏での留学を経験したいと思い、短期留学の参加を決めた。また、全学共通の単位が取れる留学だったこと、理系向けのプログラムであったこと、さらに、私は岐阜大学の学生であったため、他大学の生徒と交流できるチャンスなのも惹かれた。申し込み前には、教授が過去の留学の写真を見せたり、話をしてくれたり、研修の雰囲気を知ることができて良かった。高校では英会話の授業がたくさんあったため、特別英語の勉強はしなかったが、見学させてもらう研究室の予習をしていたため、大体の部分ではなんとかなった。しかし、たまに日本語でも理解がしにくい専門用語を英語で話していたときは、理解に苦労した。

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)

プログラムは昼休憩、一時間を含む10時から15時で、授業が早く終わる日も多かった。体力的にも、授業が終わった後に観光できる点でもこの時間の長さでちょうどよかった。また、PhDの方と深く話す機会が8回行われた。そこでは、どのような研究を行っているのか、どのような日常を過ごしているのか、なぜPhDに進学することを決めたのか、などの話を深く聞くことができた。また、趣味を聞いた時に、日本のアニメや文化を知ってくれていることが多かったのも、とても嬉しかった。Student lunchは合計4回行った。大学の近くのお店でご飯を買って食べた。コーヒーチャットも合計4回行った。コーヒーチャットでは、大学の人が用意してくれたマフィンやケーキを食べたり、コーヒーを飲んだりした。とても美味しかった。

1週目は、主にプログラムに参加する上での説明や、team bonding、3Dのワークショップを行った。team bondingでは、日本の文化が好きなアメリカ人の教授とスラング講座、バナナゲーム、お話をしたことがとても楽しかった。

2週目は、主にラボツアー、student lunch、コーヒーチャットを行った。ラボツアーでは本物の脳に触る機会がありとても興味深かった。また、特別にフットボールスタジアムとその付属の博物館を見学させてもらった。とてもbigでとてもワクワクした。ラボツアーでは、自分が今まで見たことのない設備や研究を見させてもらうことができた。どれも英語で説明だ

ったので、少し理解に苦労した。また、日本人のオレゴン大学で PhD をされている人の話を聞く機会があった。将来について明瞭に考えるきっかけとなった。ラボツアーでは、Dr. Scott Fisher のラボツアーが印象に残っている。NASA や宇宙について研究している博士だ。研究について話してくれたのだが、話の内容も興味深かった。さらに、教授の話の仕方が私たちの想像するアメリカ人ほくて、とてもクレイジーで気に入った。

3 週目はゼブラフィッシュを見たり、オレゴンコーストに行って水族館などで独自の生態を見たり、science communication をしたり、イチゴを使って DNA を取り出したり、コーヒーチャットをした。水族館では、鯨の本物の骨の模型や、オレゴン大学が所有する船を見ることができた。オレゴンコーストでは、アザラシが鳴いていてとても可愛かった。また、コーストを見ている時、近所に住んでいる人が nice place を教えてくださって、綺麗なコーストを見ることができてとても嬉しかった。イチゴを取り出す実験では、アルコール、食器用洗剤など身近な化学用品を使って実験をした。とても楽しかった。

4 週目はクロマトグラフィーを使って実験とコーヒーチャットや帰国の準備をした。

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）

ホームステイについて

3 週間ホームステイをさせてもらった。私が訪れた家は子供が独り立ちしていて、ホストマザー、ホストファザーが住んでいた。二人ともユージーンにずっと住んでいるアメリカ系の方で、とても良い方だった。平日は、彼らの孫が幼いため、ホストファザーが主に孫の面倒をしていた。お孫ちゃん、とても可愛かった。ホストマザーは自宅でリモートワークをいていた。この家では、7年間（多分）留学生を受け入れているらしく、私が滞在している間は他に3人の留学生が滞在していた。

ご飯

平日の朝ご飯は冷蔵庫の中にあった前日の残りのご飯や冷凍のマフィンを自分で用意して食べた。また、コーヒーメーカーを使わせてもらうことができたので、毎日美味しいコーヒーが飲むことができ嬉しかった。休日の朝ごはんも平日のように自分で準備する時や、パンケーキやフレンチトーストを作ってもらう時もあった。平日の昼ご飯は、お金を 50 セントくらいの少額を払えば、家にあるものを持っていくことができた。また、student lunch があれば大学の近くの飲食店でご飯を食べていた。どれも美味しかった。休日のお昼ご飯は、ホットドッグやスシを提供してもらった。夜ご飯は、金曜日以外はご飯を用意してくれた。主に、マカロニなどの小麦の料理で、たまにアジアンテイストの料理が出てくることもあった。どれも美味しかった。頻繁にご飯が必要か、外出するかどうかを気にして下さった。休日などに外食するときは、冷蔵庫に食品を保存してくれた。途中から日本食がとても恋しくなったので、

コメや醤油を持参していけば良かったと後悔している。

お風呂 洗濯 その他

私がホームステイさせてもらった家では、10分以上シャワーを出すとお湯が出なくなるため、お風呂に入ることができなかつたがなんとか乗り切った。洗濯はある程度溜まっていれば、自分がしたいタイミングで洗濯をすることができた。私は柔軟剤などを持参しなかつたが、洗濯物の匂いもキツくなかつたし、むしろ好きな香りによかつた。週末には、ホストファミリーがスーパーやカヤックに連れて行って来てとても嬉しかつた。自分の部屋にはテレビが設置されていて、ディズニープラス、プライムビデオを見ることができてよかつた。

持って行った方がよかつたものなど諸々

レンジ対応のお弁当箱（ホストファミリーが貸してくれた）家の残り物を使ってお昼ご飯を持ってく時にあると良き

フットボールに行く時に、スマホ以外の荷物を持って行きたければ透明のバック。保安検査のため、必要。（これもホストファミリーが貸してくれた）

オレゴンカラーの服（緑、黄色）フットボールに行きたい人かつ、オレゴン大学の服を買わずに行く人は持っていくと良い。

私は、ソフトバンクユーザーなのでアメリカでは無料で T-Mobile を使えたのだが、バンクーバー空港で飛行機の乗り継ぎをしたとき、ネットを使ってしまい、3000 円ほどだが、請求をくらつた。行く前にバンクーバー空港について調べておくよ。

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）

パスポートはホストファミリーを信用して、ずっと家に置いたままでいた。先輩によると大学のジムに行く時には、パスポートを見せないといけならしいので、気をつけると良い。バスでの通学は基本友人とするようにしていた。自分の荷物があるか逐一確認するようにしていた。リュックサックを前屈みで持つようにしていた。また、私は、バスから降りるときに、バックがほんの少し空いていたことがあり、その時に見知らぬ人にチャック閉めてと言われたことがあつた。その時からリュックサックの持ち手に服をかけて、チャックが空いてないか逐一確認をし、防犯対策をした。

ユージーンステーションからオレゴン大学行きの Emx というバスは無料で乗れるため、自宅からユージーンステーションまでのバスに乗る時よりも周りを気にして乗つた。また、一回だけ自宅の近くのバス停でバスを待っている時に、宗教のチラシを配られたことがあつたため、バス停に早めに着くのはよくないと感じた。

ポートランドでブロードウェイを日帰りで見に行った時には Flixbus を利用した。行きのバスは終点がシアトル行きのバスだつたため、とても快適よく過ごせた。しかし、私たちがバスの予約をしたのが直前であつたため、帰りのバスは、3 時ごろのバスか 7 時ごろのバスしか

残っていなかったため、7時のバスに乗った。帰りのバスは、日が沈む頃であったこと、サンフランシスコ行きであったことが重なり、バスの治安は良くなかった。友人と3人でバスに乗ったが、友人2人は1時間以上見知らぬ人に暗闇の中で見つめられてとても怖かったと話していた。そのため、最寄りの駅に着いてすぐにバスを降り、予約していたUberに駆け込みなんとか無事に帰ることができた。また、ポートランドに行った時に、ダウンタウンエリアを歩いた。道端には、ホームレスが道端にテントを張ったり、歌を歌っていたり、ゴミが放置されていたり、薬物を摂取した注射器が落ちていたりした。日本では見ることもない光景でとても怖かった。ポートランドについてネットで調べていたが、予想とは治安が違っていたため、ホストファミリーに事前に詳しく聞くべきだったと後悔している。

ユージンスティーションやポートランドなど治安がよくないところでは、サングラスをし、視線をチラつかせてるとバレないようにして防犯対策をした。

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

私は、家族がいないという環境の中で海外に行くことが初めてだったため、とても良い経験になった。言語の面では、英語を使わなければならないという環境であったため、英語のスキルをめちゃくちゃ上げることができたと思う。文化の面では、日本では出会うことのない多様な人種の人と出会うことができ、話を直接聞くことができ良かった。また、日本と異なり、街に行けばホームレスや、日本では違法の薬物を接種している人がいるなどの国の違いを知ることができた。さらに、ホームステイではアメリカに住んでいる人の生活を味わうことで、アメリカの文化と日本の文化を再認識することができた。学問の面では、私が一年生ということもあり、研究室の見学が初めてだったことや PhDの方に話を直接聞くことができとても有意義のある機会だった。また、アメリカの最先端の研究を見ることができた。それらが、将来自分がなんの研究をしたいか考えるきっかけとなって良かった。

3週間という短さだったが、とても濃密な時間を過ごすことができた。留学を考えている人、特に理工系の学生は是非参加してほしいと思う。

6. 研修費用 (さしつかえなければおおよその金額を教えてください)

ードル 145 円で計算しました。

現金を 450 ドル持って行ったが、全部使って帰って来ました。

クレカは visa と master を使いました。

オレゴン大学の服は高めで、家族みんなに買ったので、お金が飛びました笑

内訳	おおよその額	備考
航空運賃&ビザ申請料	182,510 円	
海外旅行保険	8,600 円	
授業料 (教材費含)	451,450 円	

滞在費（寮費など）	155,875 円	ホームステイ代
食費	円	Student lunch で一回 10 ドル程度×4 大学近くのピザ 7 ドル、サブウェイ 8 ドル、パンダエクスプレス 9 ドル 飲み物（スタバ、タピオカ） 5 ドル程度×5 サタデーマーケットで 15 ドル程度 アイスクリーム 4 ドル程度 ポートランドで食べたアイスクリーム 6 ドル程度 キッチンカー 10 ドルくらい オレゴンコーストで食べた牡蠣バーガー、クラムチャウダー 13 ドル程度 有名な fish and chips 12 ドル程度
交通費	18,214 円	ポートランドに行った時の交通費。直前に FlixBus を予約したため、少しお高い
その他（小遣い、通信費など）	14,065 円	ブロードウェイ、フットボール

自由記述欄



大学の近くのピザ屋 10 ドル払えば食べ放題
研修中に食べたピザの中で一番美味しかったです



大学の近くのケーキ屋
最後の日に先生が買ってくれました



授業の一環でオーツェンスタジアムの
見学をさせていただきました



オレゴンコーストの秘境



←モリージェイコブス公園にいたギース

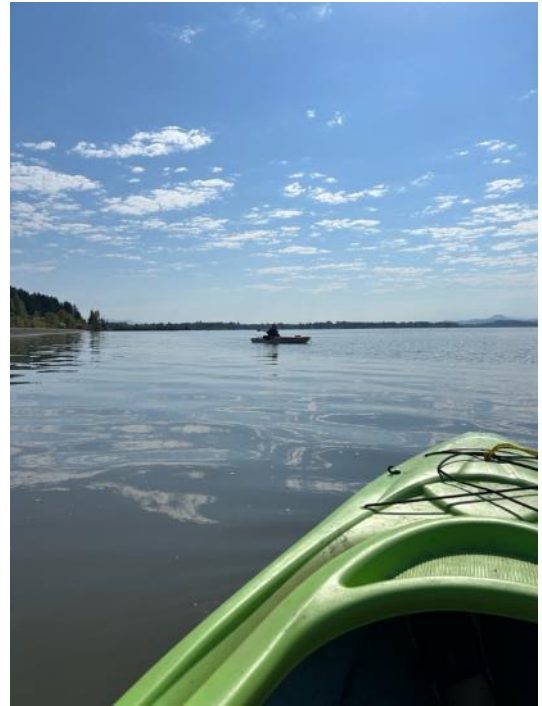
可愛いけど、餌をあげた瞬間豹変しました笑

↓本物の脳を触りました





世界陸上が開かれたヘイワード・フィールド



ホストファミリーとカヤックしました

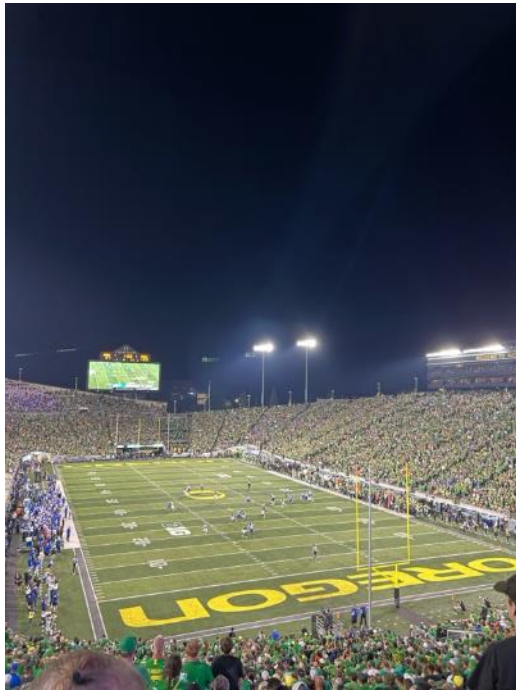
近くのショッピングセンターのタピオカ屋さん



DNA 取り出しましたー

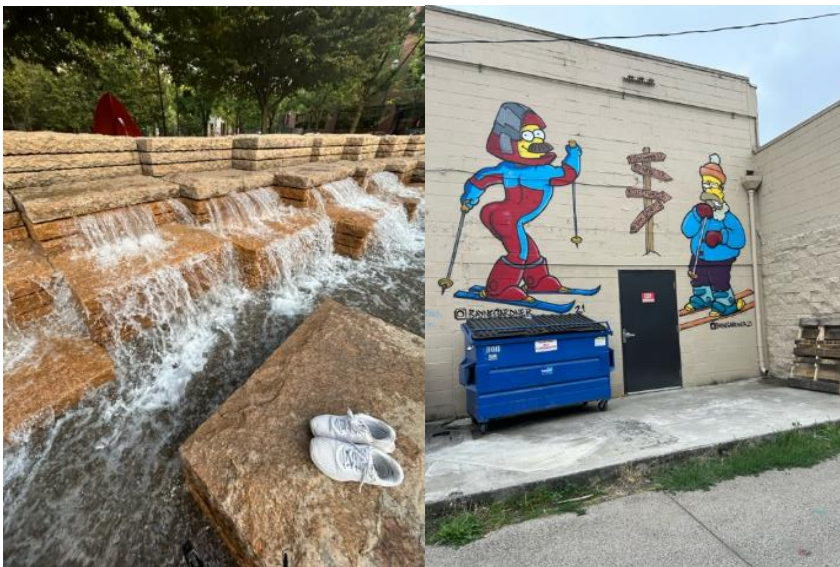


フットボールの迫力すごかったです



ユージーンステーションの近くのアイスク

リーム



↑ポートランドの公園で水遊びしたのが何気に楽しかったです

シンプソンはスプリングフィールドが発祥地らしいので wall paint を見て来ました

短期研修報告書

記入 | 2024年 9月
所属 & 学年 | 工学部 1年生

留学先大学 (国名)	アメリカ
短期研修のプログラム名	短期海外研修 A (北米) オレゴン大学
留学した期間	8/20~9/12

1. 留学前の準備 (応募のきっかけや動機、申込手続、語学対策など)

応募したきっかけ・動機は大きく分けて2つだ。1つは、将来、海外での生活に興味があり、実際に体験してみたかったからだ。特に、このプログラムは、理工学系の研究に特化しており、自分の将来の姿を想像できると考えたため、応募した。2つ目は、留学をとおして、自分の課題を見つけたかったからだ。英語力や理工学系の知識・経験に関して、今の自分に何が足りてないのかを認識したかった。

申し込み手続きに関しては、パスポートの発行と、履修動機の提出が大変だった。パスポートは、発行にあたり必要な手続が多く、手元に届くのに最低一週間かかるため、余裕をもって行動した。履修動機は、書く量が多く大変だった。履修動機を書くと、自分の留学の目的をはっきり認識できたため、非常に役立った。留学から帰った後の振り返りにも有効なため、しっかり考えて書くと良いと思う。

語学対策としては、英語での研究発表をYouTubeやアプリ(TED)で見て、英語に慣れる努力をした。つけ焼き刃の対策では、あまり変わらないと実感したが、日常会話でよく使う言い回しや表現を確認してから行くと、実際に使って試してみることができるのでお勧めだ。

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)

物理や化学、宇宙などの自分の専門分野以外の幅広い研究を見ることができ、刺激的だった。学生同士の交流では、大学院で何を研究しているか、大学生活の様子、大学院に入るまでの経緯などをことこまかに聞けたため、とても印象に残っている。かかる費用や、在学年数、学生同士の結婚など、リアルな話を聞くことができた。長期留学にあたって、参考になることが多く、学生同士の交流は非常に有意義だった。

コーヒーチャットの後に、研究室を見せてくれたので、積極的に話しかけるといい。

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)

寮は、電子レンジと冷蔵庫が部屋に設置されていた。平日のお昼ご飯と土日のご飯は自分で用意する必要があったため、スーパーマーケットを活用した。出費を最低限に抑えたかったため、パンやチーズ、サラミを買って、何日間か生活できるようにした。土日に出かける際には、サンドイッチを作って持参するようにした。

オレゴンはかなり肌寒いため、パーカーや厚手の長袖を持っていくと良い。慣れない食事が多いため、日本からインスタント食品を持参した。寮の人に、日本食を紹介できたのもよかった。持参せずに後悔したのは、リップクリームやボディクリームなどの保湿用品で、乾燥にかなり悩んだ。また、寮で生活する場合は、床掃除シート、ごみ袋、食器用洗剤、洗濯ネット、ハンガーを持参すると良いと思う。私はすべて忘れたので、後悔した。

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)

スマホに携帯用ストラップをつけて、常に身に付けておくようにした。クレジットカードは、スマホカバーのなかにしまった。日が暮れる前には、寮の部屋に戻るようにした。ポートランドに行く際には、荷物を最低限に絞った。グーグルマップで自分の現在地を常に確認しながら、ポートランド周辺を回り、危険そうな場所（駅の周辺など）は避けて通るように心がけた。

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

海外の実験室の様子や、院生の方が実験しているところを、一年生のうちに見ることができたのは、貴重で刺激的な体験だった。また、大学院生に、実際の大学院の様々なことについて聞けるのが、この研修の大きなメリットの一つだと思う。日本で生活しているだけでは集められない情報を聞くことができたと思う。(院進学のためにしたことなど) 海外での院進学を考えている人は、話をたくさん聞くと良い。私は、院進学に関してより具体的に考えるきっかけにできた。

留学を通して成果を得ることも大切な目的だが、私の場合は、自分の課題を見つけることを最大の目的にした。海外留学に不安を抱えていても、それを逆手にとって、不安になっている原因を探した。もしも不安だったら、思い切って挑戦してみしてほしい。私は、この留学を終えて、海外での生活により興味と実感がわいた。海外での生活を疑似体験できるため、将来的に長期海外留学を検討している人は、ぜひ一度短期間で体験すると、将来のビジョンが見えやすくなると思う。

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	182510 円	
海外旅行保険	8600 円	
授業料 (教材費含)	451450 円	
滞在費 (寮費など)	130000 円	寮
食費	? 円	
交通費	17000 円	ポートランドに行ったときの交通費。
その他 (小遣い、通信費など)	50000 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。

↓↓↓

●ごはん編

ポートランドにしかないチェーン店がおすすめ！お昼ご飯や、大学が終わった後に行くと良い。

- ・ Dave's Hot Chicken (おいしすぎてリピートした)
- ・ ブードウードーナツ
- ・ ダックストアの中にあるチョコシェイクがとてもおいしかった。(アメリカで食べた中で一番おいしかった)

●体験編

- ・フットボールの観戦
- ・ブロードウェイ鑑賞
- ・グーグルマップで近くの観光地と調べると結構出てくるから検索するといいい。
- ・サタデイマーケットは楽しかった。

●交通手段編

- ・アムトラックやフリックスバスを利用すると安く済む。
- ・長距離のバスや電車に乗るときは、友達と乗るといい。(怖いから)

●寮編

- ・寮で友達を作るのは大変なので、積極的に話しかけるべき！
- ・洗濯機は強めの洗浄モードにしても大丈夫！（ビリビリに破けて出てくると思って弱めに設定したら、あんまり綺麗にならなかった。）
- ・ご飯を買いに行くときは、いろんなスーパーを見るときいい。楽しいし、安いスーパーを見つげられる。日曜日だけ安くなるスーパーがあった。
- ・換気扇を回さずにお風呂にはいったら、火災報知器がなった。(換気扇の場所は最終日に知った。) 窓を開けるなど、換気は必須。火災報知機は、勝手に止まるから安心していい。
- ・寮の緊急連絡先に電話したら、だれも出なかったのが面白かった。緊急連絡先の意味がなくて困った。

留学エピソード

- ・寮の朝ごはんを作っている人と仲良くなったら、朝ごはんに日本食を作ってくれた。
- ・インドダンスを踊っている人たちに声を掛けたら、ダンス教室に誘ってくれた。みんなで踊って楽しかった。勢いで声をかけるのが大事かも。(旅の恥はかきすて??)
- ・公園で座っている人に声をかけたら、仲良くなり、スペイン語を教えてくれた。スペイン語は全部忘れたけど、話すのは面白かった。

短期研修報告書

記入 | 2024年 9月
所属 & 学年 | 工学部 2年生

留学先大学 (国名)	オレゴン大学 (アメリカ合衆国)
短期研修のプログラム名	短期海外研修 A (北米)
留学した期間	8/20-9/12

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

小学生の頃から留学することは自分にとっての夢だったから。長期留学や海外の大学院への進学も考えていたため海外留学室へ個別相談に行った際、とりあえず短期留学をしてから進路を決めるべきと助言をいただき、確かにと考えた。

ホームステイがしたかったこと、留学するなら英語を通じて英語以外のことを学びたかったのでこのプログラムを選んだ。

•語学対策

直前に語学対策はしていない。

しかし、せつかく留学するなら意味のあるものにしたいと思っていたので大学一年生のうちに NU-EMI で留学生と同じ授業と一緒に受講したり、留学生チューターとミーティングを重ねることで英語力をつけた。力をつけてから留学したことで留学中の授業の内容もよく理解でき、質問もできたことは良いことだったと思う。しかし、留学してからでないとわからないことや長期留学に対する準備期間という意味でも一年生のうちに留学するのも正解だったと思う。

短期留学に対する語学対策に関して言えば、単語を覚えようとするより自分の大学にいる留学生と実際に話して「英語で普通に一般の人と会話する」方が役立つと思う。

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)

•研修内容

1週目はオリエンテーション、2週目はラボツアー、3週目は自分の考えを伝えることがメインの研修だった。1日の授業は 10:00~12:00 と 13:00~15:30 の2限構成だった。

個人的に興味深かった授業はラボツアーだった。ラボツアーでは実際にその研究室で日夜研究している院生にラボの研究内容と施設について説明してもらい質問をし合った。オレゴン大学は研究費を多く持つ大学ということもあり、備品の豊かさに驚かされた。自分は化学を専攻していて、特に生命化学の道に進みたいと思っていたけれどいろんな化学の研究や、同じ研究対象でもアプローチの仕方が違っている様を見て他の分野にも視野が広がった。

今年は現地の学部生と触れ合う機会が全くなく、昼食や午後の授業で院生と喋る機会が設けられた。また、現地の院生は日本の大学生よりも自立していて、自分のやりたいと思ったことを研究している人ばかりで新鮮だった。同じ学部生ではないし、相手の能力の高さを歴然と感じ寂しくなることはあったが人生の先輩として大切な意見をたくさんくれた。彼らのほとんどがオレゴン州の出身ではなく自分の研究のためにオレゴン大学へやってきた人ばかりでとても積極的で明るく、自分の研究に対して情熱を持っていた。

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）

•住生活

私はホストファミリーと3週間住んでいた。

彼らは夫婦2人暮らしで週に2、3日孫の面倒を家でみていた。ホームステイを受け入れて今年で7年目で留学生にもなっていた。門限などはなく、事前に遅くなることを連絡していればOK。ご飯も一緒に食べる決まりはなく各自好きな時に食べる方式だった。ホームステイで思ったことは何か伝えたいことがあったら遠慮せずに伝えた方がいいことだ。「どこか一緒に遊びに行きたい」とか「〇〇は食べたくない」などまず本人達に伝えてみて、可能なら実現させてくれるし、不可能ならきちんと断ってくれる。何も言わずにどこか遊びに連れて行ってってくれることはなかった。今回のプログラムは寮かホームステイか選べたが寮の方が利便性は高いがホームステイの方がアメリカの生活を知ることができると思う。

•食生活、健康管理

私は食が合わなくて困ることは一切なかった。日本料理が恋しくなることはなかったが他のメンバーは恋しがっていたので不安な人はインスタントの味噌汁を持っていくと良いと思う。

いつも飲んでいる薬以外で持っていきべき薬は正露丸のような胃腸に効く薬だと思う。

•金銭管理

物やお金が盗まれそうになったことはなかった。

パスポートと予備のクレジットカードはスーツケースに入れて鍵をかけてホームステイ先に保管していた。

ポートランドでは宿泊する際にパスポートまたはそのコピーの提示が求められたらしいのでパスポートのコピーは日常使いの財布に入れておくと良いと思う。

•持参して良かった物

延長コード、化粧落としシート、汗拭きシート、長袖の上着、サングラス

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）

•危機管理

オレゴンの夏は日が長いので夜7:30くらいまでは明るかったので1人で帰る時は必ず日が明るうちに帰るようにしていた。ポートランドに行った帰りには夜遅かったので高速バスが大学に着いてから大学からは歩かずUberを利用した。夜は必ず1人にならないよう気をつけた。

ユージーンで危険を感じたことはなかったが、ポートランドの治安は悪かった。

ポートランドのホームレスは薬を使用していたり、通行人に話しかけていた。物を盗まれる危険は感じなかったが観光地以外は人通りも少なく、ホームレスが多いのでポートランドに行く時はいつも以上に自分の身は自分で守るつもりで気をつけると良い。

ポートランドの帰りの高速バスで前に座っていた男2人組に2時間程ずっとこちらを見られていて狙われていると感じた。バスに乗っている間は男達は逃げても捕まるので何もしてこないだろうが、バスを降りる時に何かしてくるかもしれないと思い、バスが大学に到着した時に大学に車が用意されているようにするために高速バスに乗っている間にはやめにUberを呼んだ。

結果的に事件に巻き込まれることはなかったが、バス内では静かにすること、予約するバスの最終的な行き先を確認することが大事だと思う。

今回私達が乗ったバスはサンフランシスコ行きだった。

行きはFlixバスはシアトル行きだったので安全で同乗者も少なかったが、帰りのサンフランシスコ行きのFlixバスは満員でアジア系、ラテン系が多く治安が悪そうな雰囲気だった。私達が乗ったバスより遅い方の便はユージーン止まりかサンフランシスコまで行かない便だったので安全だったそう。Amtrakは治安が悪いと言われているが、AmtrakのバスはFlixバスと治安は変わらないと思うし、Amtrakの電車も朝なら危険を感じなかったそうだ。

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

•留学について

私は留学について大学一年生からしっかり考えているつもりでした。しかし、実際にはIELTSやTOEICの勉強を始めるのも遅く、大学一年生のうちに一度テストを受けていればと後悔している。とりあえず受けてみる、とりあえず留学してみる、ことはとても重要だと思う。

短期留学をしてみて、長期で留学したいと思うこともあれば、短期で十分と思うこともある。

留学してみたい、けど何をすればいいのかわからない、決心がつかないというならとりあえずIELTSの勉強をしながら短期留学を試してみることをお勧めする。

もし留学を迷っているなら自分1人で迷わず、海外留学室の先生に早めに相談するべき。

6. 研修費用（さしつかえなければおおよその金額を教えてください）

内訳	おおよその額	備考
航空運賃&ビザ申請料	182,510 円	
海外旅行保険	15,000 円	
授業料（教材費含）	451,450 円	
滞在費（寮費など）	161,250 円	1075 ドル 1ドル150円とする
食費	19,740.75 円	131.605 ドル
交通費	0 円	230 ドルだったが大学側が負担
その他（小遣い、通信費など）	58,511 円	eSIM 9778 円 お土産・旅費等 324.89 ドル
計	888,461 円	現地で使った金額 456.495 ドル

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。

サタデーマーケット（後日ここで知り合った現地の人が通っているインドダンス教室にお邪魔した）



老舗アイス→



↓ foot ball game 観戦



↓ Portland で観劇した Broadway の Peter Pan



↓ host family と一緒に湖でカヤック



↓ おいしい魚料理レストラン fisher's market



↓ Cascades Raptor Center の二枚 午前と午後毎回ずつショーをやっているのがオススメ



短期研修報告書

記入 | 2024年 9月
所属 & 学年 | 医学部 1年生

留学先大学 (国名)	オレゴン大学
短期研修のプログラム名	Oregon Experience Program
留学した期間	Aug 20- Sep 12

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)

医学分野の日本以外での研究室が見たかったのと、自分の専門分野以外の研究を学ぶ事でこれからの自分の視野を広げたかったため、応募しました。

私は高校のときから大学に入学したら交換留学をしたいという意志があったのですが、一度もこれまで海外に出たことも一人で暮らした事もなかったので、交換留学をする前に短期留学をしたいと思いました。自分の慣れない場所で18年普通だと思って当たり前にいきてきた環境が通用しない所でやっていけるとおもったのですごくいい機会になると思いました。語学対策としては、大学生活への慣れとテストの準備で時間があまり取れませんでした。毎日単語帳を見るようにしていました。現地では日常英語が必要になるのもっとリスニング力をあげられたらもっと吸収出来たことが増えたと思うので、リスニングやっていくと思います。

申し込み手続は本当に期限が短いので、一年生で海外に行ったことのない人はパスポート作りから始めると思いますが、自分自身締め切りギリギリにパスポートを作り終えたので、頭の片隅に留学を考えている人は早めにパスポートを作っておくといいです。テストなどがあっても何が優先かを考えて時間を有効活用しながら落ち着いて進めていって下さい。期限を超えてチャンスを逃さないようにしてください。

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

授業内容としては理系研究室を学ぶという事で、午前、午後どちらも濃くたくさん学べました。授業内では専門用語がよく使われるので、予習が必要でした。難しい内容でしたが、段々と日がたつにつれて理解ができるようになったのを実感できた時は凄く嬉しかったです。

一週間目

オリエンテーションがメインでした。自分自身ホストファミリーを選んでいたので、始めはドキドキしており、速くホストマザーやホストファザーが話すと全然聞き取れず、悔しかったのですが、わかるまでゆっくり話してくれていたため、段々と理解できるようになっていきました。同じ家に住む人と凄く仲良くなれて、家の中でも夜までパーティーしたり、部屋で話したりと英語を日常でたくさん使える機会があったのでよかったです。

二週間目

研究室をメインに回って行きました。大学の私たちと同じ世代のものを受けるというのではなく、実際に学部卒業後の研究を見ていくことができたために、本当に自分がこれから何をしたいか自分がどうなっていくか想像できる凄くいい機会になりました。医学系ですが、医学系以外の理系研究室が見る事が出来たので、将来医学と他の物を混ぜたものを研究するのもおもしろいかなと思い、これからの想像を一年生の今考える、いいきっかけにな

ったので、本当に良かったです。スポーツが有名なのもあってスポーツとの連携するところもあって面白かったです。帰国後自分が何をしなければならないのか、理想の将来設計図の元、そこに近づけるように、大学生活十分に楽しみながら努力していきたいと思いました。三週間目

この週間も研究という面でやっていきましたが、実習の形で海に行けたので凄く嬉しかったです。凄く大きくて西海岸の一部だけでも本当に広いと感じました。沢山 coffee チャットの時間があり、沢山学生と話すことができたので、本当に良かったです。日本のことを沢山知っている人も多く、話もたくさん弾むので話題を多く持っておくといいと思います。

このプログラムを通して本当に楽しかったと思いました。難しい内容であったり、英語を聞き取るのが難しかったり、苦しい場面ももちろんありましたが、本当に将来を見ることと同時に日本でなく世界を知れるいいきっかけになりました。

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）

オレゴン州は自然豊かで落ち着いている所で、治安のよい地域でした。通りすぎるとすぐ挨拶を多くの方がして下さるのですごくフレンドリーな方が多い印象で楽しかったです。アメリカは食に関しては量が多いのに加えて、ハイカロリーなものが多く、始まって3日でお腹の体調を崩したので、腹痛薬は持っていくといいと思います。ホームステイを選ぶ場合は家内が日本より断然壁が薄い事が多いので、夜遅くにお風呂に入らない事、イヤホンを夜使う事など生活音に気を付けることでホストファミリーと気持ちよく一緒に生活する事ができるのではないかと思います。私はホストファミリーと沢山一緒に時間を過ごすことができ、自分から時間を共有しようと努力していたので濃い3週間になりました。別れるのが悲しくなるくらい思い出を作れるように気持ちにもし余裕があれば、うまく話せなくても一緒にいる時間を一分でも増やすようにするいいと思います。

4. 危機管理（身を守るために気を付けたことや危険を感じたことなど）

車のスピードが凄く速く、都会から離れると信号も少ないので、あまり車が止まらなくなり、道路を横断するのは凄くあぶないので横断歩道が近くにあればそこを使うのは徹底したほうがいいです。私は虫が凄く苦手なのですが、大きな蜘蛛が家の中に表れたので、虫対策をしてもいいかもしれないです。そして、日光が強いので、サングラスを持っていくとすごくいいと思います。日本と違って日傘をさす人は見ないので帽子も持っていくのがいいです。事前に準備できる対策はしっかりしましょう。財布は毎日小さいバッグに入れて、リュック小さい鞆を毎日持って行っていました。出しやすいのと、危機管理しやすいことから、すごくいいと思います。

そして、夜遅くに出歩くのはさけたほうがいいと思います。夜の21時には日が落ちるので、それまでにはしっかり家にできるだけいるといいと思います。

私は四連休にポートランドへ行きました。初めての街で朝早くや夜になっていくと治安が良くなく、ホームレスや明らかにたばこの匂いでないもので遊んでいる人を見たので、あまり近づかないようにして気を付けていくのがいいです。場所をしっかりと調べしてから行動するようにしましょう。日本より安全な事はまずありません。肌で実際感じました。日本でいる感覚では海外にでると危ない目に合うかもしれないので、しっかり対策をして、調べてから来るようにするのがいいです。駅から目的地や家が遠い人はUberがおすすめです。タクシー

よりもはるかに安く、呼ぶとすぐに来るので、夜になってしまった場合は歩くという事はできるだけ避けてください。

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

自分がこれまで触れてこなかった物理分野の研究を学び、企業とも連携するような大きい研究室を知れたり未来をイメージできるいい機会になったと感じています。少し自分のやりたい事が絞れたと共にこれからの英語のモチベーションアップにもつながったので凄く良いプログラムでした。そして、知らない土地での人の温かさに多く触れ感動しました。一年生でまだ将来を深く考える段階におらず、大学生活についていくのに必死なのもあって、留学するか悩みましたが、挑戦したいという気持ちを第一に優先したので、少しでもやってみたいという気持ちがあれば、チャンスがあるその時を逃さないように飛び込むのが良いと私は思います。自分自身は行って後悔していないので、ぜひ行ってみて下さい。

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	247,810 円	
海外旅行保険	15,000 円	
授業料 (教材費含)	451,450 円	
滞在費 (寮費など)	15,750 円	
その他 (小遣い、通信費など)	67,500 円	食費交通費含む
計	797,510 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。

↓↓↓

ホストファミリーと



湖に遊びに行ったり、家の窯で pizza を作って食べた
した、
他にも思い出が多く、凄く充実した



大学内にあるスタバ
日本では飲むことのできないフ
レーバーがたくさんあったから、スタ
バ好きの人はぜひ行ってほしい
アメリカの限定デザインもあるた
め、ボトルなどほしい人はぜひ



四連休中のポートランド観光にて
一枚目はブロードウェイ、凄くユーモアも
ありあつという間の3時間だった。アメリ
カ劇場が見てみたい人はぜひ公演中の場所
を沢山調べて近かったら行ってほしい
二枚目はピトック邸、凄く中が面白く景色
も凄く良かった、料金もあまり高くないの
でぜひ行ってほしい、凄く面白い

朝電車に乗っていった、最初怖いと思っ
ていたが、安全で広かったためリラックスで
来た、かっこいいのでぜひ

短期研修報告書

記入 | 2024年 9月
所属 & 学年 | 医学部 2年生

留学先大学 (国名)	オレゴン大学
短期研修のプログラム名	短期海外研修A (北米)
留学した期間	8/20-9/12

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)

私は、将来的に研究職として働く上での選択肢として、海外での研究活動を行うことができる自分の実力及び経験を身につける目的で、今回のプログラムに参加しました。自分の行いたい研究分野、または最新の技術が、日本では学ぶことができない場合が往々にしてあるため、海外生活の経験、英語の知識を身につけられる今回のプログラムは魅力的に見えました。

私は今回のプログラムでの渡航が初めての海外渡航であったので、基本的な準備である海外保険への加入や携帯通信の申し込み、そして持ち物の準備などに苦労しました。加えて、日本とは異なる治安に対する危機管理形成に苦労しました。

また奨学金について、今回のプログラムでもらうことができるものがいくつかあったためここで紹介します。今回はJASSO、また名古屋大学から8~10万の額をいただけるチャンスがありました。しかし奨学金の需給にはもちろん条件があり、それがGPAの値でした。私はたまたまギリギリ基準を満たすことができたため良かったのですが、もう少し早めに情報を調べてその重要性を自覚しておくべきだったと思っています。

語学対策としては、正直不十分なままプログラムを開始してしまっただと感じています。留学前に行った英語の学習としましては、それまでも行っていたTOEICの勉強くらいでした。学部での勉強が忙しかったことが理由として挙げられますが、そもそもその勉強の中で多くの英語での自分の専門分野の知識を身につけることができていたので、結果的によかったかもしれせん。しかし、日常的な会話についてもう少し学習すべきであったと思っています。

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)

研修の内容としては、メインとしてオレゴン大学の多々あるラボの中で理科系の分野のものを多く見学させていただきました。具体的には物理、化学、生物などの分野で、特に印象に残っているのはゼブラフィッシュのラボや天文学のラボなどです。見学の中では、多くの質問の機会を設けていただくことができ、大変充実したものでした。しかし総じて、まだ学部生である我々にとって難解な情報が英語で流れてくる場面もあり、精神的に少しやられながらも、学び多い経験であったと感じております。さらに、もう少し各ラボについて事前の予習を行った上で見学に向かうことができたならば、さらに充実したものになっていたと感じています。ホームページに挙がっている、各ラボの研究の概要や最新論文などに軽く目は通したうえで臨みましたが、内容がまあわからないわからない。そこは心残りです。

また、いくつか我々の手で体験をさせていただけるワークショップのようなものも経験させていただきました。電気回路（コンデンサーによる電流の増幅回路）の制作や UV を使った蛍光の実験、そして DNA の抽出実験などです。

また、それぞれのラボに所属している大学院生が、昼食や午後の coffee chat として我々との交流する時間を設けていただきました。多くの方が PhD 取得中の院生の方だったので、今の生活について、専門を決めた動機、そして取得後の将来図などをお話ししてくださいました。まだ学部生であり、あまり PhD などの院生の世界のイメージができていない私にとってはとても印象的で充実した時間でした。特に印象に残っている話は 2 つあり、アメリカの大学生は、学部 1 年もしくは 2 年から自分の研究を持ち、院に入るずいぶん前からすでに研究畑に身を置いているということ、そして多くの院生は研究をしながら TA などの仕事を行うことで授業料を払うどころか、逆にお金をもらって研究をしているということです。また私の個人的な感想としましては、今回のプログラムは女性の参加者が多く、さらに参加して下さった院生の方々も女性が多かったので、彼女達と同じように盛り上がれなかったタイミングが会話の中で何度かあり、それが少し心残りです。また、最初の 1~2 週間はそもそも英語が聞き取れないという問題も発生していましたが、最後の 1 週間ほどは、院生の方々の方が分かりやすく話して下さったこともあって、徐々に聞き取れるようになったので、話が盛り上がるタイミングもあり、おもしろかったです。

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）

今回のプログラムで私は、大学の近くの寮に滞在しました。この寮は大学の教室及びラボまで徒歩 10~20 分で到着できる立地である上、部屋は清潔で、食事でもアメリカらしい料理を経験できるものであったので、とても快適な滞在であったと感じています。寮の部屋は一人部屋で個人的な空間が十分確保されている一方、他の寮生と交流する時間は朝と夜の食事の時間のみであったため、プログラムだけでは満足できず、もっと他の人とコミュニケーションをとりたい方にはホームステイをお勧めします。私自身はもともとたくさん人としゃべる気質ではない為、プログラムの範囲で十分楽しむことができました。

食事について、滞在期間中、私はアメリカ食で困ったことは基本的にありませんでした。寮の食事がビュッフェ形式であり、ある程度食べるものの自由が確保されていたからかもしれません。しかし、振り返ってみると少し下痢気味だったかも、まあ気にならない程度でした。一応ここで下痢止めの薬を勧めておきます。しかし、普段の食事とは別に自主的に購入したお菓子の類のものについて、まあ砂糖が多い多い。何度か胸焼けを起こしました。重度の甘党の方はぜひとも楽しんでください。

また、甘党で甘いものめっちゃ食べたい、だけどカロリーの過剰摂取はちょっとだけいけない、と思っているそこのあなたにおすすめなのは、サイクリングとハイキングです。オレゴン大学のあるユージーン夏の気候はとてもドライで過ごしやすく、運動にもってこいです。大学の北には、サイクリングロードの整備された広めの川が流れており、町の南の方には、ユージーンや隣の町などを一望できるハイキングコース（軽い登山くらい）もあり、とてもおすすめです。私は休日にサイクルショップで自転車を借り、気づけば 40km ほどのサイクリングを楽しんでいました。

金銭の管理について、日本から私が持参したものは、クレジットカード 2 枚 (VISA, Master), プリペイドカード 1 枚 (JAL カード), そして現金でした。普段の支払いはクレジットで行い、たまに現金を使うような感じでした。しかし最初のほうでは、クレジットで支払いをした結果、現金の減少が目に見えない上に、そもそもドルの価値が日本円でよくわかっていなかったため、使いすぎてしまっていた感があります。もししっかりとしたお金の管理をしたい場合は、使った額をメモに残しておくことをお勧めします。私は申し訳程度に海外で行った買い物のレシートをなるべくもらうようにはしていたので、この報告書が書き終わったら合計を計算してみようと思います。

またクレジットカードについて、滞在中に 2 つ問題がありました。1 つには zip cord についてです。アメリカのサイトでオンライン決済を行う場合にカードに登録された zip cord を求められる場合があります。アメリカのクレジットカードには zip cord が登録されているみたいで、登録されていない日本のクレジットカードは決済に使用できない場合が多くありました。結局解決方法として我々は、zip cord の登録の必要のないサイトから購入することをしましたが、もっといい方法があったかもしれません。2 つには VISA と Master との違いでエラーが発生する場合があります。滞在中の 4 連休で劇団を見に行く予定を入れていたのですが、そのオンラインチケット購入の際に VISA カードを使用したところ、予約が強制的にキャンセルされることがありました。結果的に Master カードでの支払いに変更したところ、購入は正常に処理されたため良かったのですが、現在も謎は深まるばかりなので、ここに一応記録として残しておきます。

という訳で、海外での支払い記録は作るべき、そしてクレジットは 2 枚以上異なる種類のカードを持っていくべき、この 2 つを薦めておきます。

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)

最初に、私は今回の渡航が初めての海外であったため、多かれ少なかれ、神経質に危機管理について意識を向けていたということを理解した上で、この報告書を読んでいただくと嬉しいです。

私が危機管理として努めていたことは、貴重品をなるべく体の近いところに身につける、現金もしくはカードを分けて保存する、リュックの扱いについて人混みでは前に持ち、おろすときには膝に置く、といったことでした。

まず貴重品、代表はパスポート君ですね。これらはいつも服の裏に入る薄いバックの中に入れ、外出時には肌身離さぬようにしていました。少し過剰かなと思いつつ、なくした時の絶望を考えるとまあこんなもんかと思い、管理を厳重にしていました。他の貴重品としましては、現金、クレジットカード、寮のカギといった感じです。

次に現金及びカードの管理についてです。これらは、もしなくしたときのためにすべて同じ場所に入れるのではなく、複数に分けて保存することにしていました。現金は、3 つの袋に分け、1 つは服の裏に、1 つはバックの一番奥底に、最後は寮の部屋の中に、といった風に分けていました。正直分けすぎである気がしなくもないです。結果、寮に置いてあった現金とリュックの奥底に入れてあった現金は一度も取り出すことなく帰国を迎えてしまったので、いい判断であったかどうかわかりません。

最後にリュックの扱いについて、これはぜひとも注意すべきものであると個人的に考えています。例えば食事のときなど、リュックを開いたまま椅子の横に置いておくと、気づかぬ間に貴重品を盗られてしまうなどといった事例が結構存在するそうです。あまり海外の治安は日本のそれと比較して、信用に値するものではない為、こういった細かいと感じることに気を付けました。実際、プログラム中の4連休に訪れたポートランドの街中はあまり治安のいいものではありませんでした。もし訪れる機会があれば、お気を付けてください。

しかし、ご安心ください。メインで滞在するオレゴン大学のあるユージーンは、とてもどこかで治安のとてもし場所です。留学中に危険な目に合うことは基本的にありませんでした。

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

現在帰りの飛行機でこの報告書を書いているのですが、ここから先はあくまで私の個人的な意見を、少し時差による疲れを交えながら書いているため、参考程度に見ていただくと幸いです。

総じて3週間という留学の期間はあっという間だったというのが正直な感想です。英語学習、異文化体験、ラボツアー及び院生の方々との交流、こちら辺に分けて感想を書いていきたいと思います。

まず英語学習について、結論から、3週間で英語の実力はあまり伸びません。これはしょうがないですね。本当に英語が喋れるようになりたければ、もっと長期の留学が必要です。しかし、今まで日本で学習してきた自分の英語の実力を試す場としては十分機能していたと思います。つまりこういった短期留学の意義とは、自分の現在の英語のレベルを、実践の場に身を置くことで認識し、来たる長期の留学のため準備を充実させることだと思っています。

次にアメリカの文化に触れて感じたことについて、そこまで大きなショックはありませんでしたが、個人的には、改めて日本の食事や治安の良さを実感したというのが大きな感想です。生活自体はほとんど問題なく過ごすことができそうであったのは自分でも少し意外でした。他に個人的に印象に残っているのは、街中、また観に行ったアメフトのゲームに、多くの上裸の人が普通にいることです。日本だったら即刻職質ですよ。フットボールのゲームでは、上裸の人が優先してスクリーンに映し出されているくらいでした。面白いですね。

最後にラボツアー及び院生の方々との交流について、知的好奇心をくすぐる内容が散在しており、とても充実したものでした。しかし、理解しきれない部分も多く散見されたので、もし海外での研究活動を所望するのであれば、もっと英語の実力及び専門分野の英語での知識が必要であることを強く実感させられました。普段の学部の勉強でも、積極的に英語に変換しながら学習を進めていくよう心がけようと思います。

私の留学について簡単にまとめるとこんな感じでした。短期留学は、留学お試しコースといった感じであるので、ぜひとも自分の英語力を試してみたいと思っている方にお勧めです。もし行くか否か迷っている場合は、お金の問題をクリアしたうえで、ぜひとも挑戦してみてください。(ちなみに金銭の問題について、私自身は完全に両親に頼ることでこの留学に参加しました。本当に感謝しかありません。)

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。

↓↓↓



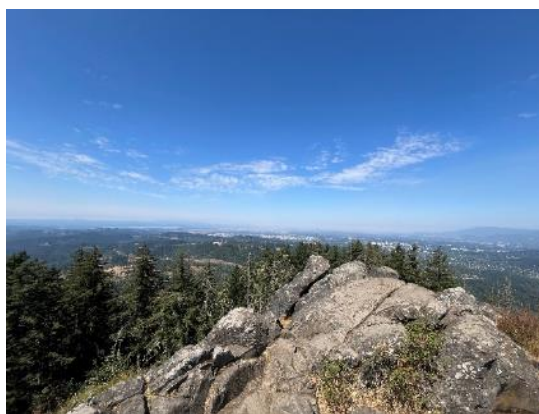
↑サイクリング中の一枚



↑BMXのレースの様子



↑ハイキングの道中



↑ハイキングした山の頂上