

# 短期研修報告書

記入 | 2023年 9月

所属&学年 | 情報学部 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	短期海外研修 A (北米) ノースカロライナ州立大学
留学した期間	8月24日~9月27日 (5週間)

## 1. 留学前の準備 (応募のきっかけや動機、申込手続、語学対策など)

入学時から留学に対する強い興味を持っており、説明会に積極的に参加していた。そしていくつかある研修の中で期間や研修先が最も良いと思ったのでこの研修を選んだ。手続きは複雑で締め切り間際の提出となったがなんとかなった。語学対策については特にしないまま留学に臨んだが、やっておくとなおいいと思う。

## 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)

午前は英語のコミュニケーションや US カルチャーの授業があり、午後はその都度ワークショップや講演会などがある。授業は主に現地の先生に対し名大生のみで行われ、簡単には感じたが面白かった。また、この研修の醍醐味として、現地の大学の Japan Club という団体との交流があり、そこで出会った人と遊びに行ったり、ご飯を食べたりして良い経験となった。帰国後も交流は続くのでグローバルな友達ができた。

## 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)

ホテルはかなり綺麗でジムもあり充実していた。食生活は肉ばかりだが、1ヶ月なら耐えである。スーパーに行けば安く野菜を買うことができ、そこで野菜を摂取していた。金銭管理については、はじめは物価の高さに戸惑っていたが、だんだんと金銭感覚も麻痺して、アメリカの物価になれた。節約をしたいならスーパーでパスタなどを買って自炊すると良い。持参して良かったものは、大量の現金で、割り勘や洗濯の際に足らなくなると困る。自分は80ドルほどの現金を持って行ったが、終盤にかけてたらなくなったから多めに持っておくと良い。

## 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)

危険な場所や時間を把握して複数人で行動すればこれといった問題は起こらなかった。スマホの盗難対策として怖い人に銃を向けられた時に渡す用の予備スマホを持って行ったが邪魔でしかなかったからいらないと思う。

## 5. 留学を終えて感じること&留学を考えている学生へのメッセージ

行く前に自分が思っていたような内容ではなかったが、それでもいろいろな経験をしてとても楽しかった。1ヶ月では十分に英語力が上がったとは言えないが、何より大事な自分のマ

インドに大きな変化があり、英語で話しかけようとする意欲や英語学習だけでなく学習に対するモチベーションが高まった。もし留学を考えているなら早くから行動に移すことが大事だと思った。自分はこの留学をきっかけに今後の自分が目指す方向やビジョンがやや明確になったと感じた。

#### 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。

↓↓↓

ノースカロライナ州立大学はジムや運動施設がとても充実しているのでおすすめです。

自分はサッカー観戦に何回か行ったが、アメリカならではの雰囲気や盛り上がりを感じることができてとても楽しかった。またスポーツジムの規模がとても大きく、筋トレができるだけでなく体育館で自由にバスケやバドミントン、バレー、プールやサウナまでも自由に使えることができるのでこちらもおすすめです。



# 短期研修報告書

記入 | 2023年 10月  
所属 & 学年 | 法学部 2年生

留学先大学 (国名)	ノースカロライナ州立大学 (アメリカ)
短期研修のプログラム名	短期加害研修 (北米)
留学した期間	2023年8月24日~9月27日

## 1. 留学前の準備 (応募のきっかけや動機、申込手続、語学対策など)

### 【応募のきっかけや動機】

応募した動機は、言語も文化も違う国に留学し、新しいことに挑戦してみたいと思ったからです。また、大学に入って英語に触れる機会が少なくなり、英語を学ぶ意欲も下がっていたので、海外に実際に行き、英語を使うことで英語に対する興味を自分の中で起こそうと思いました。

### 【申込手続】

申し込み手続きはパスポートをとったり、奨学金のための各種書類を揃えたりしなければならず、大変でした。特に私は個別面談を待ってから申し込み手続きを進めようとしていたため、パスポートの発行が締め切りギリギリになってしまい、授業を休んでまで取りに行くことになってしまいました。留学に行きたいと思っているのなら締め切りの一週間までにいろいろ手続きを済ませておくと安心だと思います。

### 【語学対策】

語学対策はサークル活動やテスト勉強で忙しく、やろうと思ってもあまりできませんでした。

## 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)

授業は主に午前中にあり、週に3回ほどの英語の授業と週に2回ほどのカルチャーのクラスがあります。午後は自由行動が多いですが、企業訪問や日本語クラブの学生との交流、ゲストレクチャーなどアクティビティに参加することもあります。カルチャーのクラスでは、アメリカの文化を中心にチップのことから人種、コミュニケーションの取り方の違いなど幅広く学びました。日本ではなかなか知ることができないこともたくさんあり、とても興味深かったです。

また、日本語クラブの学生にはたくさんお世話になりました。私のつたない英語も理解しようとサポートしてくれたり、英語が分からないときも分かるまで言い換えたりしてくれて、とても楽しく一緒に様々なことを楽しむことができました。週末や授業後はフリーな時間が多いので彼らの車に乗って遠くまで遊びに行ったり、ごはんを食べに行ったりでき、現地の友達をたくさん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)

ホテルはとてもきれいで、ホテルの方もとてもやさしかったので一か月過ごすのに困ることはほとんどありませんでした。ホテルの朝食のラインナップはあまり変わらないもののバイキング形式で好きなものを好きな量だけとることができました。野菜は一切ないのでバナナやオレンジなどのフルーツでしのぎました。ホテルのドライヤーは強い風量で満足できます。

洗濯に関しては服が傷みやすいのでネットをたくさん持ってくればよかったと思いました。現地では自動販売機やコンビニがなく、気軽に飲み物を買うことができませんが、その代わりにたくさんのおウォーターサーバーがあるので水筒を持っておくととても便利です。また、飲食店に行ったときに水はカップなら大抵無料でもらえるのでお金をかけないで飲み物を飲みたいときは「水が欲しい」と言ってみるといいと思います。

夕飯がついておらず、自分たちで用意しなければならないので日本から持ってきた鯖缶やお米、みそ汁などはとても重宝しました。もし余ったら現地の友達にあげても喜ばれるのでたくさん持ってきて損はないと思います。

#### 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)

夜の時間帯で、バスが時間通りに来ず、1時間バス停で待った時はとても怖さを感じました。バスは無料で誰でも乗れるからこそ危ないとよく言われました。現地ではタクシー替わりのUberが意外と安く、また、すぐに来てくれるので、怖さを感じた時はすぐにUberを手配するといいいと思います。

#### 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

留学に行って自分が一皮むけたと思いました。失敗が日本よりも歓迎される文化でとても挑戦しやすい雰囲気でした。自分の視野を大きく広げることができ、日本に帰ってからも自分の行動が良い方向に変わっているような気がします。アメリカの学生はとても積極的で、たくさんの刺激を受けてきました。本当にこの経験ができてよかったと思います。ただ、このプログラムは日本人の仲間とともに行動することが多いので、積極的に行動しないとせっかくの英語を使う機会を逃してしまうとも思いました。

#### 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)	66 万円	
滞在費 (寮費など)	32 万円	(航空運賃&ビザ申請料なども含む)
食費	10 万円	(小遣い、通信費、交通費なども含む)
交通費	円	
その他 (小遣い、通信費など)	円	
計	108 万円	

# 短期研修報告書

記入 | 2023年 10月  
所属&学年 | 教育学部 1年生

留学先大学 (国名)	ノースカロライナ州立大学 (アメリカ)
短期研修のプログラム名	短期海外研修 A (北米)
留学した期間	5週間

## 1. 留学前の準備 (応募のきっかけや動機、申込手続、語学対策など)

私は中学3年生の時に短期の語学留学に行く機会があったが、その機会がコロナでつぶれてしまい、それ以降ずっと留学に行きたいという思いがあった。高校あるいは大学で必ず短期でも留学に行こうと考えていたため、留学の説明会に春先に参加し、面談、書類の記入(量が多いので早めに書き始めたほうがいい)をし、応募した。語学対策としては竜gカウのためには特にしていなかったが、自分はあまりにも単語力がなく、「ああ、この単語がさっと出てきたらもっと簡単にコミュニケーションが取れたのになあ」と思うことが多々あったのでボキャブラリーは増やしておいて損はない。(ちなみに私はそもそも受験生時代から単語力に難があった。)

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

大体週3のESL & Communication (英語の授業)、US Culture (アメリカ文化について学ぶ授業)が基本的な授業となり、それに加えてゲストスピーカーによる話や企業訪問、英語での専門の授業に参加するClass Auditなどがある。午前は9時から12時(途中休憩あり、少し早めに終了する)午後は2時から始まり、終了時間はまちまちだったが時間に余裕はかなりあった。ESLは日本の英語のように何か文章を読んで意味を確認して、みたいな授業ではなく、英語の発音など、英語を話しながら、まさにコミュニケーションをとりながら進めていく授業だった。スラングなどについても教わる機会があり、とても面白かった。現地学生との交流で一番多いものはJapan Club(日本文化を楽しむサークル的なもの)の学生とのものである。彼らとのミーティング(要はサークルの集まり)に参加し、交流を深めたり、そこから仲良くなった学生と個人的に連絡を取り、休日に遊びに連れて行ってもらったり、ご飯を食べに行ったりすることがある。彼らは日本語が喋れる人も何人かおり、ある意味では安心でもあるし、英語力を鍛えたいのなら日本語が喋れてしまうのはよくないともいえるかもしれない。また、Class Auditでは当然現地の学生に紛れて授業に参加するのでその授業でグループワークなどがあればそこで生徒たちと話す機会があるし、日本語の授業にも参加する機会があるので、そういったところで現地の学生と交流することができる。

## 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)

朝食付きのホテルに宿泊する。ワッフル、ベーグル、マフィン、出来合いのハンバーガー、スクランブルエッグ、ソーセージ、キッシュなどがメインであり、それに加えてフルーツ、ヨーグルトなどがある。ただ、ほとんど変わらずこのメニューなため、一ヶ月もすればさすがに飽きてしまう人もいた。平日は6:30~9:00、土日は7:00~10:00まで朝食をとることができる。本来はHousekeepingが入るが、自分たちの代ではコロナが発生してしまい、

感染予防のため入らなくなってしまったので、自分たちでフロントに電話してシーツを頼んだり、タオルの交換をお願いしたりした。虫が出ることもあるが、自分の部屋は出なかった。ホテルを含め様々な場所にウォーターサーバーがあるので水筒に水を汲んでそれを多用した。また、コーヒーとお湯、ティーバッグやココアなどがホテルロビーに常備されているので暖かい飲み物が欲しいときはありがたかった。部屋にはトースター、オーブンレンジ、キッチンがあり、簡単な自炊もできる。Food Lion という大きなスーパーが一番近いが徒歩 25 分程度であり、何度も通うのは大変かもしれない（バスも通っているが本数は多くないので注意）。アメリカではガソリンスタンドにコンビニが併設されており、それがホテルのはず向かいあたりにあるのでどうしても急に必要なものがあったり、食料が足りなくなったりしたら使うとよいと思う。

食生活はかなり荒れる。味が濃く、油っこい食べ物が多い。また、野菜は意識しないと取れない。上述した通り朝食でフルーツが出るので、それをもらってホテルの部屋にある冷蔵庫などで保管しておけば野菜の代わりにフルーツでビタミンをとることはできる。昼食は大学の学食、フードコートのようなところで食べたり、大学の施設がある通りのお店を開拓してみたりした。大学の学食は比較的安価だが、それ以外は 10 ドル以上かかるのは当たり前であった。

金銭についてはほとんどカードで、No Cash と書いてあるお店もあるほどであった。現金を使ったのはホテルの洗濯時、友人と何かものを割り勘で買った時と、なぜかカードがすべて使えずに現金で払った時ぐらいであった。自分は VISA のカード一枚しかもっていかなかったが、上限まで使ってしまったことに加え、自分は遭遇しなかったが、VISA と Master のどちらも持っていたほうがいい、どちらかしか使えないこともある、といった話も聞いたのでそれぞれ一枚ずつ、二枚持って行けばよかったと思った。ホテルの洗濯と乾燥に 4 ドルかかり、ホテルで両替してもらうなどして使ったが、さすがに一人で一回 4 ドルは高いので友人と一緒に洗濯することもあった。

洗濯用ネットとハンガー、上着は持って行ってよかった。持っていけばよかったと後悔したものは、洗濯用洗剤や、日本食（インスタント味噌汁やカップ麺など）、サンダルがあげられる。特に日本食はかなり恋しかった。サンダルはホテルでパッとはいて出られるので便利だったと感じた。（自分は現地で購入）また、シャンプー、ボディソープなどは備え付けがあるが質は高くないので持ってきてよかったなと感じた。

#### 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）

とにかく一人で行動しないようにした。ローリーは比較的治安が良かったが、ワシントンでの観光時にはかなり治安が悪く、大人数で行動するように気を付けていた。大学内でもお金をせがまれたりすることがあるので、気を付ける必要があった。暗い路地、細い道はできるだけ入らないようにし、夜はいつも以上にそういったことに気を配るようにしていた。日本のように荷物をそこら辺においておくのは絶対にしないようにし、おいておく場合は必ずだれか人がいるようにした。

#### 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

留学に行って得られたものは多く、英語で話すための胆力や、これからも勉強を続けたいというモチベーションがより上がった。多くの人に参加し、人間関係のトラブルなどもあった

が、総じて楽しく、学びのある留学だったといえるだろう。確かに疲れはするが、興味のある人は絶対に行くべきだと思う。もし行こう、と考えているのならば、自分の目的をはっきりと定め、楽しむ部分は楽しみ、学ぶときは学び、集団行動をしている自覚をもってほかの人に迷惑をかけないことを心がけてほしいと思う。自分たちの代ではそうした問題が何度かあったので、来年度以降はぜひともそういったことがないことを願います。

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)	上 4 つで計約 80 万円	事前に支払います
食費	2 万円	
交通費	円	自分はほとんど使わなかった
その他 (小遣い、通信費など)	約 15 万円	自分はかなり使ったほうだと思う。
計	約 100 万円	<b>JASSO 奨学金 16 万円</b>

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 | 2023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	国際理解科目 短期留学研修 A(北米)
留学した期間	5週間

## 1. 留学前の準備 (応募のきっかけや動機、申込手続、語学対策など)

<p><b>応募動機：</b> 高校生の時に「名大みらい育成プロジェクト」に参加し、英語で国際問題を議論しているなかで、海外に留学してみたいという思いが強くなり、大学在学中に留学に絶対に行こうと考えていたから。</p> <p><b>申込手続：</b> 初めに、留学に関する説明会に出席し、その後の手続き方法や協定校研修の種別・内容について情報を得る。次に、担当教員との面談があり、留学したいと考えている動機や、現地で何を学びたいかを尋ねられる。後日、メールにて、採用不採用が判明する。採用されれば、複数回にわたる事前授業(出席必須)に参加し、研修のグループワークや搭乗券手続き、支払いなどの説明を受けたり、危機管理オリエンテーションなどを受講したりする。</p> <p><b>語学対策：</b> 指定の対策はない。各自、TOEIC などの対策をしたり、名大内でのサークル活動で英語力を養ったりする生徒もいる。</p>
--

## 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)

<p><b>内容</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>・ ESL &amp; English Skills : 英語の「話す/聞く/読む/書く」の能力を高めるための授業。(1回3時間)</li><li>・ US Culture : アメリカの文化・歴史について学ぶ授業(1回3時間)</li><li>・ グループワーク : 渡航前から各グループでテーマを決めて、調査などを行う。渡航後は直接インタビューに出かけて調査もする。在米中に中間発表と最終発表の2回、プレゼンテーションをする機会がある。</li><li>・ 博物館 : International Civil Rights Center &amp; Museum, North Carolina Museum of Natural Sciences など。</li><li>・ ゲストレクチャー : NCSU の女子サッカーチームで活躍する日本人選手や、アメリカの企業に勤務する方々のキャリアやお仕事内容について聴講する</li><li>・ Class Audits : NCSU の実際の授業を聴講する(自分の学部に合わせて参加する授業が振り分けられるが、学科までは配慮されないため専門外の内容も多い)</li><li>・ Host dinner : 2~4人程度で振り分けられ夕食を一緒に食べる会がある</li></ul> <p><b>学生同士の交流</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>・ NCSU の Japan Club(日本文化部)の学生とよく交流できる。週1回の meeting ではボー</li></ul>
--

ドゲームや折り紙などで交流する。土日には一緒に外出もする

### 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)

**住環境：**  
ホテル宿泊のため、不便はあまりない。シャンプーは自分に合ったものを使いたければ持参してもよいが、常備されている。洗濯は、1回洗濯+乾燥をするのに\$4消費するので、ルームメイトと一緒に洗濯するとよい。朝食は同じ日が多く、途中から飽きてくるが、1か月なので我慢できるレベルではある

**健康管理：**  
無理なときは無理しないことが鉄則。徹夜でプレゼンを作ったり、夜遅くまで起きている人もいたが、そういう人ほどコロナにかかったり、大事な局面で体調を崩していたように感じている。

**金銭管理：**  
クレジットカードを使用。VISA、Masterの2種類があれば困らない。食事で割勘することがあるので、思っていたよりも現金が必要だった(合計\$200弱を\$20,10,5,1札で持参した)

### 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)

基本的にNCSU付近は、昼間は安全だが、それ以外の場所は日時を問わず危険だと感じた。目を合わせない事、逃げるのが大事。  
ワシントンD.C.は特に危険で、1駅違うだけで雰囲気が一変する。また雨の日は、地下鉄の治安が悪くなりやすい。

### 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

たかが1か月だが、英語能力はもちろん、キャリアや学部の研究について、自分と向き合う機会がたくさんあり、良い刺激になった。  
費用は高いが、それ以上の経験をするかどうかは自分次第なので、行くからには真面目にどんどん挑戦して行ってほしい。

### 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	約 320000 円	
海外旅行保険	約 15000 円	
授業料 (教材費含)	約 550000 円	滞在費との区分不明
滞在費 (寮費など)	円	
食費	15000 円	
交通費	5000 円	Uber など
その他 (小遣い、通信費など)	20000 円	e-SIM、お土産代など
計	925000 円	<b>当時だいたい\$1 = ¥148</b>

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。  
↓↓↓

【おすすめの観光】

- ノースカロライナ州
  - DURHAM 駅の近くにある AMERICAN TOBACCO の工場跡地
  - Raleigh の downtown の夜景
  - Onpoint というシューティング店（アメリカ国籍を持つ成人の付き添いが必要）
  - Carowinds という巨大遊園地（遠い）
  - 海・ビーチ（遠い）
- ワシントン D.C.
  - 国立自然史博物館
  - 連邦議会堂、ホワイトハウス、最高裁判所など
  - リンカーン記念堂、ワシントン記念塔など



# 短期研修報告書

記入 | 2023年 10月

所属 & 学年 | 教育学部 1年生

留学先大学 (国名)	ノースカロライナ州立大学 (アメリカ)
短期研修のプログラム名	短期海外語学研修 A (北米・ノースカロライナ州立大学)
留学した期間	1ヶ月

## 1. 留学前の準備 (応募のきっかけや動機、申込手続、語学対策など)

### 【応募のきっかけ】

中学時代から留学に興味があり、長期留学を見据えて一度海外生活を経験したくて参加しました。4月に海外留学室に行き、このプログラムの存在を知りました。その後説明会を聞き、団体に渡航して手厚くサポートしてくれることがわかり、初めての留学にはちょうど良いと思いつぐに応募しました。

### 【申込手続】

申し込み手続は、時間のかかるパスポートの申請を優先させると良いと思います。ESTA や SIM カードなどの申し込みは、大学からお勧めされるものを買えば良いです。いずれにしても、学校から指示があったり資料を提供されたりしたらすぐにチェックして漏れのないようにしておくが良いと思います。

### 【語学対策】

語学対策は実は全くせずに行きました。色々な意見があると思いますが、現地で自分の英語力の低さを痛感することも一つの勉強であり、短期留学ならそこまで徹底的に対策をする必要はないと個人的には思います。ただ、最低限の挨拶や会話、自分のバックグラウンドの説明などはできるようにしておくが良いと思います。

## 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)

### 【授業の様子】

日本人だけで受ける授業の内容は比較的簡単だと感じました。授業内で発言を求められることが多く、自分は萎縮して発言できないことが多々あったので、もっと積極的に参加すれば良かったと後悔しています。自分の専攻の授業を英語で受ける機会が2回あり、自分が受けた授業は2時間ディスカッションしました。とても難しかったですが、交換留学の疑似体験ができてとても貴重な経験ができたと思います。

### 【学生同士の交流】

現地のジャパンプラブの学生が平日の夜や休日に車で様々なところに連れて行ってくれました。たとえば、ショッピングモールやビーチ、実弾を撃つ体験ができる施設など、本当に色々なところに連れて行ってくれます。そこで英語を話す機会を得ることができ、外人の友達も出来たので、ジャパンプラブの学生たちにはとても感謝しています。渡米して初めて彼らと会うパーティーでは積極的に話しかけてコミュニティーを早めに構築しておくが良いと思います。また、名古屋大学の学生ともとても仲良くなれます。留学に来ているということもあり、気が合う人ばかりでとても楽しかったです。違う学部の人とも仲良くなれる良い機会でもあります。

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

#### 【食生活】

朝ごはんはホテルのバイキングで毎日メニューが少しずつ変わるがすぐに飽きます。昼、夜は基本、学食か外食でした。夜に予定がない時は日本から持っていった佐藤のご飯とレトルトカレー、レトルト牛丼などがとても役立ちました。6食分ほど日本から持っていくと良いと思います。食生活は、肉やポテト中心で野菜やフルーツはほとんど食べませんでした。1ヶ月ほどなので、それも文化の一つとして楽しんで順応すれば良いと思います。

#### 【金銭管理】

お金は基本的にクレジットカードでの支払いなので現金は必要最低限持っていけば良く、VISAカードは使えないところがあるので違うクレジットカードを用意する必要があります。

#### 【持参して良かったもの】

- ・抹茶味のキットカット：ホストファミリーやジャパンプラブの生徒へのお土産などですごく喜ばれます
- ・小さめのバッグ：スポーツ観戦やライブに行ったり、美術館に行ったりするときに大きいリュックサックやトートバッグだとセキュリティチェックで引っかかり会場に入れなくなることがあるので、スーツケースや機内持ち込み荷物の他に体に身につけられる小さなカバンをもっていくと良いと思います。
- ・殺虫剤：ホテルではアリやゴキブリが出ることもあり、急いで現地のスーパーで殺虫剤を買いました。日本で買った方が安いので先に買っておく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）

基本的に単独行動はしないようにしていました。大学の近くを巡回している、無料で使用できるバスがありますが、夜は席で横になって寝ている人がいたりゴミが落ちていたりするのであまり使わず、Uberという配車サービスを利用していました。ワシントンでは夜にホームレスに話しかけられることがあったため、特に夜は一人で出歩かない方が良いと思います。

### 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

今、留学に行くかどうか悩んでいる人へ。留学の中で色々経験しましたが、一番嬉しかったことはアメリカ人の友達が出来たことです。自分は渡航前、英語力やコミュニケーション力に不安を抱えていました。しかし、現地に行けばなんとかするしかありません。勇気を持って話しかければみんな笑顔で応えてくれます。結果的に1ヶ月で現地の学生と言語や文化を超えてとても仲良くなることができました。日本に帰国した今、自分の世界や視野がぐっと広くなったな、と強く感じています。皆さんにもそんな経験をして欲しいです。悩むべきは、留学に行くか否かではなく、どこに行き何をするか、なのかもしれません。頑張ってください！

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	円	
海外旅行保険	1万円	
授業料（教材費含）	下と合わせて60万円	
滞在費（寮費など）	円	
食費	5万円	
交通費	2万円	Uberを使う際はできるだけ大人数で乗って割り勘すると安く済む。
その他（小遣い、通信費など）	10万円	ドル札は、1ドル札、5ドル札、10ドル札に分けて持って行った。
計	80万円	

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。

↓↓↓

アメリカで食べたものを紹介します。



最後に、このプログラムを支援してくださった岩城先生、現地で手厚くサポートしてくださった河田さん、ベッキー、そして留学で関わった名大と NC State の学生の皆さんにとっても感謝しています。ありがとうございました！

# 短期研修報告書

記入 | 2023年 10月  
所属&学年 | 経済学部 3年生

留学先大学 (国名)	アメリカ合衆国
短期研修のプログラム名	短期海外研修 A(北米) ノースカロライナ州立大学
留学した期間	8月24日~9月27日の1ヶ月間

## 1. 留学前の準備 (応募のきっかけや動機、申込手続、語学対策など)

応募のきっかけは将来外国の人達と関わることが出来る仕事をしたいと考えていて、そのために長期での交換留学を視野に入れており、海外に留学するとはどのようなものなのかを体験する良い機会として海外留学室の先生に勧められたことです。自分の場合は将来のキャリアを考えることと長期留学に向けた練習という目的を念頭にこの短期研修に参加しており、留学前にある程度自分のなかで留学の目的を考えていたので有意義な短期留学になったと感じています。申込手続については不測の事態に備えて申込期限ギリギリではなく余裕をもって準備しました。語学対策としては留学の1ヶ月ほど前にIELTSの試験を受けて、自分の中でリスニングやリーディング等、自分の強化すべき部分はどこなのかを明確にした上で留学に臨みました。現地での授業においてはあらかじめ明確にしていた自分の苦手とする能力を特に意識して授業を受けるようにしました。

## 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)

普段は英語の語学の勉強と日本と海外の文化の違いについて学ぶ授業が交互にあって、時々プレゼンテーションやリーダーシップについての授業がありました。授業形態に関しては基本的に生徒も積極的に発言する参加型の授業で、間違えを恐れない果敢な姿勢が求められたと感じています。英語が理解出来なくて発言できないということも時々ありましたが、聞き取れたときはどんな内容であろうとも自分の考えを言う必要とされたと思います。現地の先生にも言われたのですが、日本の大学と違って、アメリカにおいては積極的な発言が授業中にないと、授業に対する関心がないものと見なされてしまうようで、受け身の姿勢で授業を受けていると低い評価を受けるようです。語学の授業に関してはかなり初歩的な内容でしたが、だからこそ自分の基礎力のなさを痛感しました。具体的にはrとlの発音の区別の仕方などで、文法や語彙の豊富さももちろん重要ですが、アクセントや発音についての自分の能力の不十分さ、大切さを実感した授業となりました。文化の授業に関しては日本と海外の文化の違いについて学べた非常に興味深い授業でした。日本のハイコンテキストと海外のローコンテキストとの対比などを通して自分の国以外の考え方を学べたことで自分と違う文化的背景を持つ人達への受容度が上がったように個人的には感じています。自分の専門である経済分野のクラス聴講については長期留学を考えている身としては非常に貴重な経験になったと感じています。前回の授業から続いていたということもありますが、自分の専門用語への知識の不十分さによって授業内容をイマイチ理解しきれなくて悔しかったです。ある程度のテクニカルタームは押さえておくと良いと思いました。学生同士の交流については授業においては基本的に日本人しかいない環境だったので英語力に差はほとんど無く言語的な問題はあまり存在しなかったです。グループワークも授業内で時々あるので、その際に

は自分の意見をしっかり主張することが大切だと思います。先生は日本語でも良いと言ってくれますが、せっかくアメリカに留学しているので拙い英語でもなるべく英語を使うことを意識するとより自分のためになると個人的には思いました。現地の学生との交流についてはみんな日本に興味を持った人達で非常にフレンドリーなのでどんどんはなしかけて仲良くなると良いと思います。

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

滞在先についてはとても良かったです。ジムもついているので運動不足気味になることもなく生活することが出来ました。個人的には食生活を除いてはこのままアメリカに滞在したいと感じた今回の短期研修でした。食生活について、自分は淡泊な味と量が多いのとで少し苦勞した部分がありました。おいしくないというわけではないのですが自分は日本食が恋しくなる時が多かったです。また、毎回外食やUberを利用するとお金がかかってしまうので時々自炊するようにしたり、学食でなるべく安いのを買って滞在先に戻るようにしたりしました。その点では日本から日本食を持参して本当に良かったと感じています。時々恋しくなる日本食を食べられるという点でも、夕食を考えるのが面倒なときに楽に食べられるという点でも日本のインスタント食品はかなり重宝しました。また、日差しが非常に強いので日焼け止めやサングラスは持参して良かったと感じています。

### 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）

荷物管理には最も気をつけていました。基本的に荷物だけを置いておくことはせずに、仮に離れる必要が起きた場合には友達に見てもらおうなどしていました。滞在先のホテルについても同様に荷物管理に気を付けていて、貴重品は常に携行するか、キャリーバッグの中に入れて施錠するようにしました。日本と違う環境であることを考え、万が一を防ぐために自分の荷物管理は徹底して行ないました。また、夜のダウンタウンは少し危険だと現地の学生から聞きました。自分は基本的には夜はダウンタウンには行かないようにし、行くときも複数人かつ現地の学生に同行してもらって行くようにしました。

### 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

1ヶ月という短期ではありましたが多くの収穫があった貴重な留学になったと感じています。専門分野のクラス聴講や自分で食べる物を用意したり、行きたい場所へのルートを把握したりといったことは長期留学を見据える上で非常に重要な糧となりました。また、実際に現地と感じた外国人の多様性が個人的には1番面白かったと感じました。普段自分達が日本にいて抱いている外国人へのイメージにはその通りであることや全く違うことが存在していました。アメリカは特に多種多様な人種が集まってきていることもあって、個人個人で全く違う性格や考え方をされていて非常に新鮮でした。具体的には外国人は日本人に比べて思ったことをはっきり言う、逆に日本人は思ったことを回りくどい言い方をしたり、言わなかったりすると当初思っていたのですが、聞き込みの調査をしている時に予想通りはっきりアンケートを断る人もいれば、優しく断る人や少し回りくどく拒否する人もいて人によって断り方にもかなりの違いがあるのだと個人的には衝撃を受けた体験で、自分の中のイメージ像が変化しました。

長期を考えている人もそうでない人もこの短期研修で吸収できることは本当にたくさんあつ

で参加してプラスになることは間違いないと思います。1 ヶ月という短い期間ですがこの 1 ヶ月を数ヶ月分の価値ある体験にするか日本にいるのとあまり変わらない 1 ヶ月とするかは個人個人の意識、行動力によると本当に今回の短期研修で感じました。是非、ある程度の目的をしっかりと持って失敗を恐れずに果敢に挑戦していく姿勢で留学に挑戦されることをおすすめします！

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
航空運賃&ビザ申請料	330,000 円	
海外旅行保険	15,000 円	
授業料（教材費含）	580,000 円	
滞在費（寮費など）	? 円	
食費	? 円	メモしてなかったです。ただ日本よりは確実に高いです
交通費	? 円	現地でも Uber を頻繁に利用すると高くつきます。
その他（小遣い、通信費など）	? 円	
計	約 1,000,000 円	

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



# 短期研修報告書

記入 | 2023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	国際理解科目「短期海外研修 A (北米) ノースカロライナ州立大学」
留学した期間	8/24~9/27

## 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・動機：大学入学時から長期留学をしたいと考えていた中で、留学説明会で長期留学する人の中には短期留学を経験した人がいるという事を知り、自分も長期留学の前に海外での生活とはどんなものであるのか、今の自分には何が足りないのかという事を知りたいと思ったから。

申込手続：一人暮らしであるが住民票は実家の地方自治体においていたため、パスポートを取得することや両親に提出書類にサインしてもらうことにとっても苦勞し多くの時間を要した。

語学対策は事前に YouTube 等で軽く勉強はしていたが、その程度の勉強では何もしていないのと変わらないと思った。

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

午前中は ESL の授業や US Culture Workshop の授業を受け、午後は企業訪問や Japan クラブの人との交流など様々なイベントがあった。また Optional のイベントも多く自分で予定を立てることが多かった。

## 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：ホテルに滞在したが、非常にきれいなホテルで快適に過ごすことができた。しかしながら 1 階と 2 階では虫が出ていたらしい。

食生活や健康管理：脂っこいものをたくさん食べたので最初の一週間はずっとお腹が気持ち悪かった。意識しても周りに流されてしまうので健康的な食事はあきらめた方がいい。少し自炊もしたが調味料を持参していなかったため作ることができる料理は限られていた。

金銭管理：ほぼ毎日外食だったので気づいたら大量のお金を使っていた。クレジットカードの利用額を使い切ってしまう最後の数日使う事ができなかったため、クレジットカードの利用額はチェックしておくべき。

持参してよかったもの：白ご飯、みそ汁、上着、ボストンバッグ

## 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)

ホテルや大学周辺はほとんど危険を感じたことはなかったが、ダウンタウンや駅周辺にはホームレスの人や意識がもうろうとしている人がいたので非常に危険であると思った。駅構内で若者同士のストリートファイトが始まったこともあったので、そのような場所に行くときは 2 人以上ではなく 4 人以上で行動すべきと思った。

## 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

海外留学をしてみたいけど語学力など不安なことが多く行動に移せないと考えている人は絶対に参加すべきです。この1か月間は間違いなく人生で一番充実していました。また、アメリカでたくさんの友達ができ、その中には来年日本に来ると言っている人もいたので留学後もアメリカの人と交友関係を続けられます。たった5週間なので劇的に英語力は上昇することはありませんが、英語を聞くことへの抵抗はほとんどなくなります。もう一度留学したいと思えるほど良い経験になるのでぜひ参加してみてください。

## 6. 研修費用 (さしつかえなければおおよその金額を教えてください)

内訳	おおよその額	備考
航空運賃&ビザ申請料	800000 円	下の4項目の合計です
海外旅行保険	↓	
授業料 (教材費含)	↓	
滞在費 (寮費など)	↓	
食費	100000 円	
交通費	40 ドル	Uber、電車
その他 (小遣い、通信費など)	20000 円	eSim、お土産
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。

↓↓↓

- ・ノースカロライナ州立大学の日本好きの学生の集まりである Japan Club のみんなのおかげでとっても楽しい思い出になりました。ただ自分からいろいろな人に話しかけようとしないと同じ人ばかりと関わるようになり、留学終わりに少し後悔することになります。
- ・スーツケース1つではお土産をたくさん買えなくなってしまうのでもう1つスーツケースを持っていくかボストンバッグを持っていく必要があります。
- ・特別仲良くなった人に渡すためのお菓子以外のものを用意しておくといいと思います。

# 短期研修報告書

記入 | 2023年 9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 (アメリカ合衆国)
短期研修のプログラム名	短期海外研修 A
留学した期間	8月24日~9月27日 (5週間)

## 1. 留学前の準備 (応募のきっかけや動機、申込手続、語学対策など)

応募の動機は、高校時代の海外研修が COVID19 の蔓延の影響で中止になってしまい、入学時から大学生のうちに留学してみたいと思っていたからです。なぜ1年生のこの時期に留学したかという、これから法曹を目指すにあたって2年生以降に1か月もの間留学をする時間を作ることが難しくなると考えたからです。申込手続には多くの資料が必要でしたが、この留学に参加したいという熱意があれば、きちんとできると思います。うまくできなかったら、海外留学室に聞きに行けば丁寧に教えてくださるので、心配する必要はないと思います。語学対策については特に何もしていませんでしたが、今思えばもっと語彙を増やしていけばよかったなと思いました。

## 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)

毎日ある授業は日本人のみで行うものでした。アメリカ人の先生から文化や生活様式など多くのことを学びました。授業では発言を求められることが多かったのですが、あまり発言できなかったのも、そこが反省点かなと思います。私が1番楽しかった授業は、日本とアメリカのジェンダー意識の違いについてのディスカッションの授業です。現地の学生と本気でディスカッションできてとても楽しかったです。

## 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)

ホテルはとても快適でした。しかし、学校に行くまでのバスが時間通りに来なかったり、土日はそもそもバスがなかったりと大変なこともありました。食生活については、私が思っていたアメリカとほとんど変わらない、ハンバーガー・ピザ・ポテト・マフィンなどが中心の食事でした。1か月間だったので自炊はしませんでした。もっと長い期間留学する場合は自炊しなくてはならないと思いました。持参してよかったものとしては、機内用のメンソレータムのガムです。機内ではあんまり歯を磨けないので持参してよかったです！

## 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)

リュックを前にしてもつ、カバンのチャックをきちんと閉めるなどをしたことです。特にワシントンDCでは持ち物をできるだけ少なくして (スマホ・財布・傘)、それを巾着に入れて抱えるようにして持っていました。危険を感じたことは、夜にホワイトハウスを見に行ったら、『出ていけ、逮捕するぞ！』と大声で警察官に叫ばれたことと、知らない人に『車のの？』って話しかけられたことです。(両方ともDCにて) そういう時は逃げるように去っていくしかないかなと思います。

## 5. 留学を終えて感じる事&留学を考えている学生へのメッセージ

色々大変なことも多かったけど、今考えるとすべてがいい思い出だなと思います。この留学を申し込むとき、とても迷ったけれど、やっぱり行ってなかったら後悔したような気がするので、少しでも行きたいなと思っていたら一回海外留学室に行ってみるといいと思います。

## 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	450,000 円	
海外旅行保険	10,000 円	
授業料 (教材費含)	600,000 円	
滞在費 (寮費など)	500,000 円	
食費	100,000 円	
交通費	円	
その他 (小遣い、通信費など)	円	
計	1,660,000 円	

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

↓↓↓

ノースカロライナ州立大学での 4 週間は毎日が刺激的でした。その期間の休日に私が尋ねたところを紹介します。まず、PackaPaloza という新歓イベントです。これはものすごく盛り上がっている祭りでいろんなものが無料でもらえたりして楽しかったです。



あと、一番楽しかったのはやっぱり海です！車で二時間くらいかかったのですが、とっても楽しかったです。ぜひみんなに行ってもらいたいと思います！



# 短期研修報告書

記入 | 2023年 10月  
所属 & 学年 | 農学部 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)
留学した期間	35日間

## 1. 留学前の準備 (応募のきっかけや動機、申込手続、語学対策など)

応募のきっかけは友達に誘われたことでした。おそらく他の人と比べると申し込みした時期が遅く、パスポートの取得や、必要書類の提出、奨学金の申し込みなど短期間でやらなければならない、とても忙しかった記憶があります。留学するということを早めに決めて、早めに準備することが一番だとは思いますが、本当に時間がないと思ったら、何よりもパスポートを取ることを優先した方がいいと思います。また、大学生になったら留学したいというような希望がなかったので、留学に行くことが決まるまでは語学の勉強はしていませんでした。

## 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)

主な研修内容としては、ノースカロライナ州立大学という大学での授業で、およそ4週間ほど授業を受けていました。受けていた授業の中でも種類があり、アメリカ文化の授業、英語コミュニケーションの授業などがありました。今まで、日本の授業しか受けてこなかったこともあって、アメリカでの授業はとても印象的でした。現地学生が受けている専門の授業に参加させてもらえる機会があったのですが、そこでは授業を受けている生徒一人一人が自分の意見を持っていて、かつ、それをみんなの前で発言していて、とても日本との違いが感じられてとても驚きました。また、大学には日本文化クラブという組織があり、週一回のミーティングに参加できたので現地学生との交流は定期的に行っていました。例えば、みんなでボードゲームで遊ぶ企画や、折り紙を折る企画などがあり、とても面白かったです。

## 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)

重々知っているかとは思いますが、日本とアメリカとでは大きく食文化が異なっていて、個人的なイメージでは、日本はしっかりと五大栄養素が毎日の3食で補えるイメージがあるのに対して、アメリカでは食事がほとんど炭水化物とタンパク質で構成されているイメージです。例えば、朝食ではスクランブルエッグやパン。昼食ではハンバーガーなどのファストフード店での食事。夕食も昼食と同じような食事。と言った感じでした。野菜や果物を摂る機会がないわけではないですが、日本と比べると圧倒的にその機会は少ないです。また、大学生協の食堂で売られている野菜もほとんど生で、それをただソースにつけて食べるといった感じで、慣れるまでに時間がかかるかもしれません。金銭管理に関しては割と気を遣っていました。ですが、自分がアメリカに行った時期は、円安で、一食ファストフード店で食べようとしても日本円にして約2000円くらいかかる計算になり、とても出費が痛かったです。お金の余裕があるなら大丈夫だとは思いますが、なるべく食費を抑えたいという人はレストランには

行かずにファストフードもしくは学食で済ませるといいかもしれません。そもそも食費に関わらず全てのものが高いのであまり爆買いしすぎると良くないかもしれません。持参してよかったと思うものは複数枚のクレジットカードです。お店で支払いをしようとするときにクレジットカードが使えない場所があるので、そういった場合に別のカード会社のカードがあると便利でした。

#### 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)

最後の週のワシントンでの滞在ではアメリカでの滞在中で一番気をつけていました。ダウンタウンの中にホテルがあったため、ホテルの近くにはあまり治安が良くない場所もあり、一歩間違えれば何が起こるかかわからないような環境でした。そういったこともあって、危険だと思える場所に入ってしまったと思ったら即座に引き返すということを念頭においていました。そうは言っても危険を感じる機会はあると、とある地下鉄の地上出口から出たところに覆面の人たちが7人くらいいて、その人たちがタバコのような何かを吸っていたり、直接みてはいなかったのですが、ナイフのようなものを持っていたりしているのをみた時には身の危険を感じました。ノースカロライナはワシントン D.C.と比べると安全かもしれませんがどこに危険があるかわからないのでどこにいる時でも注意を払っておくのが一番いいと思います。

#### 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

留学を終えて、お金を使いすぎたなと思うことを除けば、行かなければよかったなと思うことは一つもないです。人生においてかけがえのない経験を詰めたとてもいいプログラムだったと思います。実際に自分の足でアメリカに降り立って現地の人々と会話を重ねたことで現地の文化が身に染みて理解できたと思うし、現地学生に限らず一緒に留学した名古屋大、岐阜大の人との親睦が深まったと思います。途中、フィールドワークで大変な思いをした場面がありましたが、なんやかんや言うてうまく行ったのでいい思い出です。やっぱり大学生のうちでしかまとまった時間が取れないと思うので、留学したいと思う気持ちが少しでもあるなら迷いなく行くのがいいと思います。いい経験になることは間違いないと思うので強くお勧めします！！

#### 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
航空運賃&ビザ申請料	円	留学前に払った料金の中に含まれていると思いますが、詳細がわからないので省略します。
海外旅行保険	円	
授業料 (教材費含)	円	留学前に払った料金の中に含まれていると思いますが、詳細がわからないので省略します。
滞在費 (寮費など)	円	上に同じ
食費	140,000円	一日当たり約4000円使っていました

交通費	6,000 円	大学内で運行されているバスは基本無料で、公共交通機関でお金を取られる機会があまりなかったので少ないです。(内訳：地下鉄代)
その他 (小遣い、通信費など)	10,000 円 以上	服やお土産などでかなり使っていましたが計算していませんのでわかりません。
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。

↓↓↓



[North Carolina Museum of Natural Science]

この写真はノースカロライナ州の州都であるRaleigh市にある科学館です。ノースカロライナ付近に生息する生き物の剥製の展示に始まり、アメリカで採掘できる鉱物・採集できる虫や水性生物の展示、研究成果の紹介など多くの資料があり、理科が好きな人ならばいつまででも滞在できる場所だと思います。ホテルから無料のバスでここまでたどり着くことができ、さらに入場料まで無料という始末なので、理科の好き嫌い問わず一度は行ってみることをお勧めします。

# 短期研修報告書

記入 | 2023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	短期海外研修 A (北米)
留学した期間	2023/8/24~2023/9/27(5週間)

## 1. 留学前の準備 (応募のきっかけや動機、申込手続、語学対策など)

### <きっかけ, 動機>

3年時にアメリカに交換留学に行きたいと考えており、この留学プログラムで海外生活を簡単に知ることができると聞いていたから。

### <申し込み>

不安なところは友達と確認しながらやっていた。

### <語学対策>

交換留学のために IELTS の勉強をしていた。その他 G30 の授業を取る、留学生支援サークルでの活動で留学生と話すなど。真面目に机で勉強するのが苦手なので正直あまり IELTS の勉強はあまりしていなかったが、G30 の授業やサークル活動で留学生と話す機会がたくさんあったためそれがためになったと思う。

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

### <内容と時間数・形態、授業の感想>

授業は毎朝 9 時から ESL か American Culture の授業があったが英語は易しかった。一回だけ Class Audit の授業があり、自分の専門の授業を聴講したが正直難しくてディスカッションにはついていけなかった。

### <学生同士の交流>

毎週水曜に Japan Club の人と交流がありそこでボードゲームや日本文化の体験などをした。また、そこで仲良くなった現地の学生と週末や放課後に出かけたりしていた。

## 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)

### <住環境>

ホテルはきれいだが、虫が出た部屋もあると聞いた。ホテルの人が虫対策の薬は撒いてくれたが、不安な人はブラックキャップなど持っていくと良いかもしれない。

### <食生活や健康管理>

朝はホテルで昼は学食、夜は外食で、せっかくアメリカにいるならという気持ちでお金のことをあまり考えずに食べたいものを食べていた。値段は場所にもよるが、ファストフード店だと一食\$8 くらいで、レストランだと\$15~20 くらい。基本甘いかしょっぱいかのどちらかで、私は飽きなかったが飽きた人もいた。日本食が恋しくなることはなかったが、日本食を食べると改めておいしいと感じた。アイスティーを頼むと sweet tea か unsweet tea のどちらかが選べるが、sweet tea は感覚日本の 2 倍くらい甘くて飲めなかった。ファストフード店など自分で入れられる店では unsweet と sweet で半々にして飲むとちょうどよか

った。食べ物は基本量が多いので箱をもらって持って帰って次の日の昼ごはん or 夜ご飯にする、友達とシェアするなどしてコスト抑えることもできる。体調を崩すことは特になかった。平日は朝が早く夜ごはんに行ったりすると意外と休む暇がなく、自分が思っている以上に疲れていると思うので土日の朝はゆっくりしたり、平日はできるだけ早く寝るなどして、積極的に体を休めるといいと思う。

<持参して良かったものなど>

アメリカのファストフード店・レストランではナプキンのみでウェットティッシュは置いていないので、絶対に持っていった方が良い。日本食は少しはあるといいと思う。レンチンの米を3つ持って行ったが、結局1つしか食べなかったのが帰る前にJapan Clubの人にあげた。5個入りのラーメン、カップ麺3つ、味噌汁5つを持って行ったが、意外と必要なかったかも。日本のお菓子を大量に持って行ったが、仲良くなった現地の友達や車を出してくれた現地の友達にお礼でたくさんあげたりしたので、たくさん持って行って良かった。その他、ホテル用のスリッパも持って行って良かった。

#### 4. 危機管理 (身を守るために気を付けていたことや危険を感じたことなど)

どこであってても現金はできるだけ見せないようにしていた。また、夜にダウントウンは行かないようにしていた。キャンパス内はとても安全だが、夜は大学の近くでも急に叫んだりする人もいたがそういう人には近づかない、見ないようにしていた。現地の学生と一緒にいたので特に危険を感じることはなかったが、DCのダウントウンでは町でお金を要求してくる人や薬物中毒になっている人も多いので気をつけたほうが良い。

#### 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

英語を読むのが負担にならなくなり、語彙力や表現のバリエーションが増えたように感じる。また語学力だけでなく、チップの払い方やファストフード店で注文する際に名前を聞かれる、など日本にはない文化などを知ることができ、私は今まで一度も海外に行ったことがなかったので、交換留学前に行っておいて良かったと感じた。

費用は高いですが、アメリカに限らず交換留学を考えている人は特におすすめです！

#### 6. 研修費用 (さしつかえなければおおよその金額を教えてください)

内訳	おおよその額	備考
航空運賃&ビザ申請料	円	
海外旅行保険	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 100 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。

## おすすめのおいしい店

Chipotle(アメリカンメキシカンファストフード店)

Bojangles(チキン系のファストフード店で、特にポテトがおいしい)

cookout(ミルクシェーキのフレーバーがたくさんあるファストフード店)

chick-fil-A(リーズナブルなファストフード店。キャンパス内にもある。おいしい。)

insomnia cookies(クッキーとアイスの店。)

# 短期研修報告書

記入 | 2023年 10月  
所属 & 学年 | 工学部 1年生

留学先大学 (国名)	アメリカ
短期研修のプログラム名	短期海外研修 A (北米)
留学した期間	5週間

## 1. 留学前の準備 (応募のきっかけや動機、申込手続、語学対策など)

短期海外研修は一年生から参加できること、研修内容が興味のあるモノばかりだったことが決め手となり応募しました。申し込み手続はかなり大変でした。学校に提出する書類以外にもパスポート取得やクレジットカードなど個人でやることも多かったです。もう少し余裕をもって準備すればよかったと思っています。語学対策は特にしていませんでした。しなくても問題は特になかったです。

## 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)

素晴らしい研修でした。授業は基本的に名大生のみで行われますが、授業以外にもたくさんのアクティビティがあるので英語を使う機会は多あったと思います。学校の設備は名大とは比べ物にならないくらい充実しています。ウォーターサーバーがたくさんありました。企業訪問やボランティア活動への参加もありましたが、どれも楽しかったし新しい発見がありました。フィールドワークについてですが、よい経験になりました。様々なアクシデントがありましたが、それらのおかげでより良い案を生み出すことができ、最終プレゼンでは納得のいくものを作ることができました。部活動についてですが、一人行動が禁止されていたのと、自分が参加したかった部活が夜に終わることもあって参加できませんでした。もし研修先の大学で参加したい部活があれば、事前に先生などに相談するのがいいと思います。

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

住環境： 今回の研修はホテル暮らしだったので住環境はかなり良かったです。自分は、コロナ検査で陽性になってしまい平日の五日間をホテルの部屋で過ごしましたが、映画やコメディドラマを絶え間なく放映している放送局があったので全然退屈しなかったです。調理器具はもっていかなくていいです。(ホテルなのであります。一度、何人かでスパゲッティを作りました。) ハンガーと石鹸と新聞紙(靴が濡れた時用)、洗濯ネット、サンダルは持参して良かったです。服は一週間分あれば十分です。

食生活： 大変おいしいです。非常に高いです。(1ドル=150円) 油っこいものが気にならなかったのですが、周りには食が合わない人もいたようです。また、自分は値段を気にせずたくさん食べていました。日本食が食べたくなったことは特になかったです。

金銭管理： とりあえずレシートを全てもらっていたのと、一週間に一度クレジットカードの利用明細を確認していました。

現地学生とは、最初の meet & greet で仲良くなりました。どんどん積極的に話しかけるのがいいと思います。自分は映画や音楽が趣味だったので、話が盛り上がりました。彼らには、週末にいろいろなところに連れて行ってもらいました。全部、アメリカでしか経験でき

ないようなことばかりなので存分に楽しめました！日本からのギフトはすごく喜んでもらえます。持参してよかったです。

#### 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)

一人行動はしないのが賢明です。また、現地学生や教師の方が行かない方がよいといっている場所は控えていました。公共交通機関も昼間は比較的安全ですが、夜間はそうは言えません。Uber をうまく利用したり、現地学生と一緒に出かけたりする方が安全だし、行動範囲も広がっていると思います。

#### 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

第一に、留学中日本人のみでどこかに行くこともありましたが英語を話すことにこだわる必要はなかったと思いました。自分は特に留学当初、日本語で話す機会と英語で話す機会の比率で悩んだ時がありましたが、留学を終えてから考えてみるとホテルにいる時間を除いて、英語を話す機会の方が圧倒的に多かったです。第二に、いろいろ考えさせられる場面が多かったです。行って初めてわかったことも多かつたし、日本とアメリカのさまざまな違いを実感しました。もし、海外研修を考えているのであれば参加を強く勧めます。大学が主催するプログラムでもあるし、単位を取得することも可能です。何より、“ものすごく”楽しいです。ぜひ、挑戦してください！)

#### 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	260000 円	滞在費込みです
海外旅行保険	18000 円	
授業料 (教材費含)	560000 円	
滞在費 (寮費など)	円	
食費	110000 円	食費、交通費、交遊費、雑費込みです
交通費	円	
その他 (小遣い、通信費など)	円	
計	950000 円	奨学金抜き

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。

↓↓↓

気に入った放送局の紹介です(2023 9 月の情報です)

tbs : American Dad や Bigbang Theory などのコメディを中心に放映しています。コメディ以外にも Chicago fire などのドラマがありました。

TNT : 様々な映画を放映しています。有名な映画が多いので語学学習に最適です。

HBO : ワシントンのホテルでは見られませんが、この放送局も映画を放映しています。

あまりメジャーではない映画もこの局では多く放映されるので映画が見たいなら要チェックです。

ほかにも CNN や MTV、ディスカバリーチャンネルなどもあるのでぜひ見てみてください。

番組の合間の CM も日米の違いを感じることができて面白いですよ！

# 短期研修報告書

記入 | 2023年 10月  
所属&学年 | 情報学部 4年生

留学先大学 (国名)	ノースカロライナ州立大学 (アメリカ合衆国)
短期研修のプログラム名	短期海外研修 A (北米)
留学した期間	2023/8/24~2023/9/27

## 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:

現在学部 4 年生で来年から就職するので、この夏が留学をする最後のチャンスだったため。高校 1 年生の時に学校のプログラムで短期ホームステイにアメリカで挑戦したが、思うように現地の高校生と仲良くなることができなかった。そのためリベンジの意味でも大学生の間に一度は留学がしたいと高校生の時から強く思っていたので、絶対にこの夏期長期休暇を活かして留学のプログラムに参加したかった。また、昨年度から G30 の授業や国際交流サークルを通じて名古屋大学に通う留学生と交流する機会が増えたが、思うように英語を聞き取って話すことができないことが悔しく、英語力を向上させたい気持ちも高まっていた。

### 申込手続:

まず複数の書類を海外留学室に提出した後、航空券と ESTA の代金を旅行会社に、授業料などを Flywire を通じてノースカロライナ州立大学に振り込んだ。私はかなり締め切り間近に参加を決めたため、期限が切れていたパスポートを取り直すのが間に合わず、遅れて提出することになってしまった。

### 語学対策:

昨年の秋から G30 の授業を取り始め、チューターと英語で会話はしていた。そのため、言いたいことを文法がおかしくても自分が知っている単語を繋いでなんとか伝えることはできるようになった。しかしこれまでのチューターは皆私が最も聞き取りやすいアメリカ英語の話者かつ私のレベルに合わせて分かりやすくゆっくり話してくれていたため、実際にアメリカに行き、速いスピードで話されたり、知らない単語がたくさんでてきたり、訛りのある英語だったりすると全く歯が立たなかった。また、私は他の名大生よりも語彙力がなく、よく単語の意味を他の人に尋ねていたため、単語帳に取り組むなどしてもっと語彙を増やしておくべきだった。

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

### 授業:

授業は基本的に午前 9 時から正午まで ESL や Culture のクラスが日ごとに行われた。ESL では、英語の発音練習やディクテーション、簡単な作文に取り組んだ。フットボールなどアメリカの文化に触れられる機会も多かった。どちらかと言うと発話や発表に重点が置かれた授業だったので授業内容は易しかった。Culture のクラスでは、異なる国の人同士が会話をする際になぜ誤解やすれ違いが生じるのかについて、価値観の違いや文化的背景を基に学んだ。

それぞれの国の人の考え方が分かると、行動や発言の意図が理解できるようになるので、個人的には面白かった。授業以外にも、現地の大学生に混ざって授業を受けることや、企業を訪問して工場や施設の見学を行った後に社員の方との交流をすること、皆で様々な博物館を訪れること、NC State のフットボールの試合を観戦することなど、多様な経験ができた。

学生同士の交流：

アメリカに着いた翌日の夕方に行われた Meet & Greet や毎週水曜日の夜に開催される Japan Club のミーティングでたくさん現地の友達を作ることができた。話した人とインスタを交換して、後日ごはんや遊びに行く予定を立てることが多かった。自分がしたいことを伝え、それを叶えようとしてくれる人が多くて嬉しかった。出会った人は皆優しくて、私が拙い英語で伝えようとしていることを辛抱強く理解しようとし耳を傾けてくれたので、安心して英語で話すことに挑戦できた。帰国した今も連絡をとり続けているような友達もできた。ただ、やはり NC State で友達を作るには、話し掛けてもらうのを待っているのではなく、自分から積極的に話し掛けに行くことが重要であり、そうすることで友達の輪が広がっていくと思った。Japan Club に所属している人の中には日本語が上手な人や日本語で話したい人もいたので、日本語で会話することもあった。あと、NC State の学生には日本のマンガやアニメが好きな人が思っていた以上にいたので、流行っているマンガやアニメの知識があるとその話で盛り上げられると思う。

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

住環境：

大学のキャンパスからバスで 10 分ほどのホテルに滞在した。部屋は広く、ベッドも大きかったのが快適だったが、4 階の部屋にもかかわらずゴキブリが 2 度も出たのが嫌だった。名大生で何人かコロナ感染者が出たためホテルの清掃が一度も入らず、日に日に落ちている髪の毛の量が増え、ほこりっぽくなっていた気がする。また、最初からバスタブの水が流れにくく、だんだん悪化していったのだが、ホテルの人に何度も対処をお願いしても全く改善されなかった。自分たちで毎晩水を汲んで捨てていた（かなり時間がかかる上に腰を痛めそうだった）。途中から完全に詰まってしまい、自力で水を捨てる作業に耐えられなくなって、他の部屋のお風呂を借り始めた。私はお湯を沸かしてインスタントラーメンを食べるくらいしか自炊をしなかったが、部屋に立派なキッチンや電子レンジ、冷蔵庫があったので、かなり本格的に料理をしている人もいた。バスは基本遅れてくるが、たまに早く来ると定時より先にバス停を出てしまうので、注意が必要である。

食生活：

朝食はホテルで好きなものを取って食べていた。昼食は授業がある日は大学のフードコートのようなところで名大生と食べたり、NC State の学生と近くのレストランで待ち合わせたりしていた。夜ごはんも同様に仲良くなった NC State の学生と外食をしたり、ごはんが提供されるプログラムに参加したりすることが多く、ホテルで食べることは少なかった。ホテルで夜ごはんを食べる時は、私はほとんど日本食を持ってきていなかった。外食した際に食べきれずにテイクアウトしたものや現地のスーパーで買ったインスタントラーメンなどを食べていた。パンなどを冷凍していたので、食べるものがなくて困ることはなかった。基本的

にピザ、ハンバーガー、チキンなどのジャンキーなものを食べて生活していたため最初は抵抗があったが、終盤になるとアメリカの食生活に慣れた。メキシコ料理を食べる機会も多かった。個人的にアメリカのクッキーがとても美味しかった。

#### 健康管理：

高校生で短期ホームステイした際に、睡眠不足の日々が続いた結果インフルエンザにかかってしまったので、今回の留学では睡眠時間を最大限確保できるよう意識していた。夜まで予定があることが多かったが、ホテルの部屋に帰ったらなるべく早くベッドに入れるよう心掛けていた。アメリカにいる間は行きたいところややりたいことがいくらかでも出てくるが、取捨選択をすることや無理をしないことも大事だと思った。9月中旬までは日差しが強くてかなり暑い、室内は冷房が日本よりも効いていて寒いことが多かった。上着は欠かせなかった。また、日中暑い日でも朝は気温が低く寒いことがあった。一度室内外の寒暖差にやられて1週間ほど軽い風邪を引いてしまったので、もっと市販の風邪薬やのど飴を持って来るべきだったと思った。

#### 金銭感覚：

アメリカはキャッシュレスが進んでおり、大学ではカードしか使えない場面も多かった。そのため基本的にカードがあれば事足りるが、他の人と割り勘した際やホテルのランドリーを使う際に現金が必要だったため、多少は現金も持ってきておく方が良い。また私は今よりもレートが良い高校生の時に変えた現金を持って来ており、持って行った額も人より多かった（400ドル程）ので、途中からは現金も積極的に使うようにしていた（300ドルくらいは使った）。ただ、ワシントンD.C.の地下鉄でメトロカードにチャージする際、上手くお金を入れられず10ドル損してしまった。円安（\$1 = ¥150程）の影響で物価がものすごく高く、10ドルいかない食事でも日本円に換算するとかなりの値段になった。しかし感覚的には\$1 = ¥100のような気がしてしまうので、金銭感覚は多少狂っていたと思う。

#### 持参して良かったもの：

- ・水筒…大学校内やホテルはもちろん町中の施設でも水を汲めるところが多いので、水筒を持っていると水を買わずに済む。現地の大学生も水筒を持ち歩いている人が大半だった。
- ・水筒を洗うブラシ…これはルームメイトの子が持って来ていたので借りて使っていたのだが、水筒を毎日持ち歩いていたので毎晩洗う時に役立った。
- ・ハンドソープ…これもルームメイトの子が持って来ていたのだが、ホテルには固形石けんしかない、ポンプ式のハンドソープがあるととても便利だった。
- ・ハンガー…2.3人の一週間分の洗濯物を一気に乾燥機に入れていたので、洗濯ネットから取り出してみると生乾きのものも多かった。部屋にもハンガーはあったが数が足りなかったので、生乾きの衣服を干すのに役立った。ピンチハンガーもあると下着や靴下を干すのに便利だと思う。

#### 持参しなかったがあるとよかったもの：

- ・ハンドクリーム…アメリカの水が合わなかったのか、途中から手が荒れてしまった。
- ・サンダル…私はスニーカー一足しか持って行ってなかったので、ビーチに行くときに困っ

た（現地の子からクロックスを貸してもらった）。また、ワシントン D.C.に着いた日が大雨で靴がびしょびしょになってしまったが、次の日も乾ききっていない靴を履かなければならなかったので、念のためにももう一足持ってきておく方が良いと思った。

・水着…ビーチに行った時に服をどうしても濡らしたくなくて海に入らなかったため、水着があれば思う存分楽しめると思った。また、大学のジムのプールもとても立派だったので、水着とキャップとゴーグルがあれば入ってみたかった。

・日本の柄の手紙や日本のお金…仲良くなった NC State の学生たちに感謝の手紙を書きたいと思い、大学近くのお店でレターセットを買ったのだが、その時に日本らしいデザインのを日本で買って持ってくれば良かったと感じた。また、記念に日本の小銭を手紙に入れてプレゼントしようと思いついたのだが、手元にあった小銭が数枚しかなく全員に入れることが出来なかったため、もっと計画的に記念になるようなものを持ってくれば良かったと後悔した。

#### 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）

渡航前に友人が海外旅行中に財布を盗まれた話を聞いたため、スリ対策として財布などの貴重品は全てネックストラップのようなものを用いてバッグと結びつけ、リュックには南京錠をつけていた。また、スキミング対策として搭乗前に成田空港で買ったカードをパスポートと財布に入れていた。部屋に金庫がなかったため、パスポートはスーツケースの中にしまい、毎朝必ずスーツケースの鍵を掛けていた。しかし、一度 NC State の学生にクレジットカードの柄が素敵だと褒められた際、相手にカードを渡してしまい意図的かは分からないがカードの裏面を見られてしまったことがあった。幸い持ち歩いていたクレジットカードがナンバーレスだったため悪用されることはなかったが、ぞっとする経験となった。また、夜の Downtown のバス停は治安の悪さから来る怖さを感じ、女子だけでバスを待つのは避けた方が良いように思った。さらに滞在中に隣の大学で銃撃があったと聞き（教授に不満を持つ学生が教授に向けて発砲したものだ）、アメリカは銃社会であることを再認識した。

#### 5. 留学を終えて感じる事&留学を考えている学生へのメッセージ

留学を終えて感じる事：

今回の短期留学では、ただアメリカでの生活を楽しむだけでなく様々な文化の違いや気づきを得ることができた。一番印象的だったのは、遊びの約束を決める際に”It's up to you”と NC State の学生からよく言われたことだった。私は優柔不断な性格で、これまで決断を相手に委ねることや周りに合わせて選択することが多かった。また、日本では直接的に「あなたが決めて」と言われる機会も少なかったため、最初に”It's up to you”と言われた時は戸惑った。しかし、徐々にその場で自分のことを自分で決め、伝えることができるようになり、自身の成長を感じられて嬉しかった。また、私を含め日本人が英語を完璧な発音で話せないことを必ずしも負い目を感じる必要はないということも、大きな気づきだった。私はこれまで相手に自分の英語を聞き取ってもらえないのは、自分が日本人で上手く英語を発音できないからだと思っていた。しかし NC State の学生は出身国が多様で、私が英語を聞き取りやすい人いれば母国語の訛りが強くて分りにくい人もいて、また訛り方も人によって様々だった。加えて、何人かの NC State の学生に日本人が話す英語は他の国の方が話す英語に比べて聞き取りにくいかな尋ねたところ、全員「そう思わないよ」と答えてくれた。このことから、私の英

語が通じないのは相手が日本語訛りの英語に不慣れなことも関係しているのだろうと思えるようになり、発音が多少違っていても”Oh Sorry!”と明るく笑って流せるようになった。もちろん正しいアクセントや発音で話せるようになるべきではあるが、英語で会話をするときに相手に対して自分の発音の悪さを申し訳なく思っていた私としては、心が軽くなり英語を話すハードルが下がった気がした。他にも、良くも悪くも人目や時間を気にしないこと、仕事中に私用の電話をしている人がいたこと、NC State の学生同士で仲良く話しているから友達同士かと思ったら「初対面だよ」と言われることが多々あったことなど、日本人とは異なるマインドや振る舞いに驚きつつも、その違いを面白く感じた。

留学を考えている学生へのメッセージ：

渡航直前になって急にアメリカが怖くなったため、カナダやイギリスなど他の英語圏の国にすれば良かったと思ひ始め、周りの人から「アメリカに行くのいいねー！」と言われても「ええ、そうかな…。」と返していたのに、ちゃんとアメリカを大好きになって帰って来ました笑。そのくらい毎日が刺激的で楽しく、出会う人も皆優しく大好きで別れるのが辛く、このまま日本に帰らずアメリカに残りたいと切実に思うほどでした。プログラムの内容も充実していて、色々な経験ができて良かったです。もし少しでも興味があればぜひ参加して欲しいです。視野、世界そして交友関係が格段に広がることを私が保障します。

#### 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
航空運賃&ビザ申請料	324000 円	
海外旅行保険	14000 円	
授業料（教材費含）	547000 円	滞在費も含む
滞在費（寮費など）	-円	
食費	70000 円	自炊をすればもっと安くなる
交通費	10000 円	
その他（小遣い、通信費など）	26000 円	あまりお土産を買わなかったので安め
計	991000 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。

↓↓↓

○大学近くの Insomnia Cookies



○船の中を見て回ることができる Battleship



○友達の寮の共有キッチンで料理



○Home Visit で美味しい料理に舌鼓



○町中で珍しいアルビノのリスを発見



○ワシントン D.C.の Air and Space



# 短期研修報告書

記入 | 2023年 9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)
短期研修のプログラム名	短期海外研修 A (北米) ノースカロライナ州立大学
留学した期間	5週間

## 1. 留学前の準備 (応募のきっかけや動機、申込手続、語学対策など)

一番の動機は、1か月という期間アメリカに滞在して、現地の人々や文化をより深く知りたいと考えたから。旅行だとどうしても期間が短く、効率よく観光地を周ることが中心になってしまうので、この機会に旅行ではできないような体験をしてみようと思った。このプログラムは参加要件が厳しくないなので、申込手続は必要な書類を書いて期限内に提出するくらい。語学対策は、この研修に向けて特別なことはしていないが、普段から英語のYouTubeやウェブサイトを見たり、適宜単語を覚えたりしていた。

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

現地では、基本名大生のみでESLという英語の授業やアメリカの文化の授業を午前を受け、午後に各種アクティビティがあったり無かったりという感じ。ESLでは色々なゲームをしたり動画を観たり何かを発表したりと盛りだくさんで、先生も優しくとても楽しかった。文化の授業は、日米のコミュニケーションの違いやアメリカの歴史背景などが中心で、もちろん全て英語なのでややレベルが高い(世界史を勉強しているとより楽しい)。そのあとは企業訪問やゲストレクチャー、現地の日本語クラスの手伝い、ボランティアなど様々なコンテンツが準備されていた。また、自分の学部に応じて現地学生に混じって受けるClass Auditもあり、授業によっては非常に難しいがいい経験になった。さらに、自分のグループはフィールドワークとして大学の教授にアポを取ってインタビューをする機会もあり、準備は大変だったができて良かったと思う。

一番楽しかったのが現地の学生との交流。到着してすぐにJapan Clubのメンバーと知り合う会があり、そこでインスタを交換して交流が始まる。彼らは本当に親身になってずっと世話をしてくれ、授業だけでは知ることができない文化や言葉、食事、生活のことなどをたくさん教えてくれた。さらに、このプログラムはかなり自由時間が多く、授業後や週末などによく食事や遊びにも連れて行ってくれたので、自分は毎日外出してホテルはほぼ寝るだけという感じだった。アメリカは超クルマ社会で、現地の人々の車に乗らないとどこにも行けない(Uberはあるが長距離は高すぎる)ので、自分から声をかけて積極的に参加すればどんどん楽しくなっていくと思う。

## 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)

ホテルは大きなベッドやキッチン、毎日の朝食(ワッフルが美味しい)などがあり良かった。ただ部屋によって大量のアリが出たり、一時コロナが広がったことで3週間くらい全く掃除が入らなくなったりと、衛生の面では残念なところもあった。なにより場所が不便で、徒歩圏内にはガソリンスタンドしかなく、1時間に1本のバス(しかもたまに来ない)に乗らな

いと学校にもスーパーにも街にも行けないのは大変だった。  
食生活はまさにアメリカンになり、連日ハンバーガー、ピザ、コーラが続いた。大学の周りでは美味しいメキシコ料理や中華料理も食べられる。自分は食に疎いので毎日ファストフードでも全く問題なかったが、かなりきつそうにしている人もいた。なにしろ1ドル150円という円安地獄と物価高で、外食はすべて高くつく。例えばファストフード店のハンバーガーセットでも1500円はほぼ確実に超えてしまう。野菜不足は明らかなので、自分はビタミンのサプリメントを毎日飲んでいった。  
持って行って良かったものは、まず日本からの大量のお菓子類。現地の学生が本当に色々連れて行ってってくれるので、お礼にしょっちゅうお菓子を配っていた。また、自分用にレンジで調理できる白米や味噌汁も良かった。小腹が空いたときや深夜までグループワークをしたときの夜食など、何かしら食べたい機会があったので助かった。逆に、電子辞書は持って行ったが要らなかった。スマホで何でも調べられるうえ、授業の先生もGoogle翻訳などを積極的に使っていていいと言っていたので辞書を使うことは無かった。

#### 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)

ローリーはアメリカの中ではまだ安全な街らしいが、それでも日本よりはるかに危険な感じがする。単独行動は一切しないように常にグループで動き、遠くに外出するときには現地の学生も誘って日本人だけにならないようにした(現地の学生もいた方が安全だけでなく単純に楽しいしためになる)。実際に危険を感じたことは無かったが、ダウントウンやバスターミナル付近では雰囲気良くないところもあった。  
ワシントン DC はローリーよりもさらに危険だった。政府機関が集まるエリアは昼夜問わずだいたい安全だが、特に中心部の Chinatown や Union Station 付近では、昼でも明らかに空気がおかしい(ゴミが散乱、ホームレスだらけ、異様なにおい、照明が暗いなど)ので、すぐに引き返した。危険なところは上記のような特徴があるので、気付いたらすぐに立ち去ると良いと思う。

#### 5. 留学を終えて感じること&留学を考えている学生へのメッセージ

19年の人生で最も充実した1か月だった。毎日が学びと新しい体験の連続で、凄まじいボリュームのある留学だったと思う。現地で痛感したのは、自分から動くことの大切さである。Japan Clubのメンバーはよくお出かけを企画してくれるが、車に乗れる人数には限りがあるので自分から連絡して情報を得ないとなかなか参加できない。行きたかった遊園地も、自分で先生や現地の学生と調整をして実現できた。また、コロナ騒動により、全員で行くホームビジットは中止になってしまったが、自分でファミリーに連絡を取ったので後日個人で家庭を訪問して交流することができた。もちろんこれは留学に限ったことではないが、何でも自分から取りに行けばチャンスがあるということを改めて実感できたのは大切な経験だった。よって、いま留学に行こうか考えている人は、とりあえず自分からネットなり友達なり先生なりで情報を集めて、できるうちに動き出した方が良いのではないかと思う。アメリカの大学や生活を体験したいなら、このプログラムは超オススメです。

#### 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	30万円	旅行会社に全員払います
海外旅行保険	1万円	これも学校指定なのでほぼ全員同額
授業料(教材費含)	54万円	滞在費も含む(少しでも円高の時に振り込むと良い)
滞在費(寮費など)	円	授業料に含まれる
食費	6万円	ほとんどファストフードにしてなるべく節約した
交通費	1000円	Uberはなるべく控え、現地の学生の車で連れて行ってもらっていた
その他(小遣い、通信費など)	3000円	楽天モバイルのローミングで節約した
計	92万円	奨学金でます

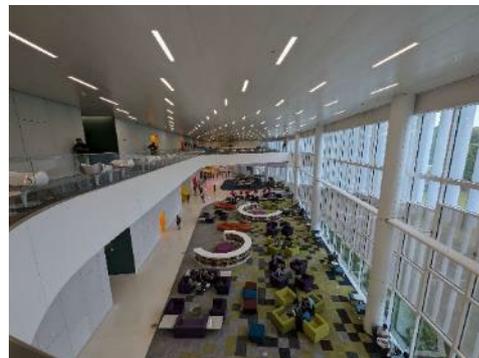
自由記述欄 \*現地のおすすめ情報や留学エピソードなど自由にご利用ください。写真添付なども歓迎します。

↓↓↓



大学のメインキャンパスの様子。普通の授業を受ける教室は主に2つで、それぞれ別のキャンパスにある。大学内は無料のバスが走っているので簡単に移動できるが、ルートがたくさんあり本数も限られているので、慣れるまではちょっと大変だった。

めちゃくちゃきれいな大学の図書館。グループワークなどができるスペースが充実しており、名大生も使える。この図書館は本が全自動の倉庫のようなところ入っていて、専用のシステムで呼び出す仕組み。ハイテクすぎてついていけなかった。



大学の近くにあるSlice of NY Pizzaというおいしいピザ屋。8分の1サイズに切られたものを注文するのが普通らしい。自分たちはそれを知らずにフルサイズを注文してしまい、凄まじい大きさのピザを持ち帰って永遠に食べ続けることになった。



休日にみんなでいったローリーの自然科学博物館。無料とは思えないほど充実していて、英語は分からなくても見ているだけで楽しめる。





大学の近くにある Chipotle というメキシコ料理店。自分で具材を指定できるが、すべて英語なのでそれがなかなか難しい。適当に Yes だけ言ってどんどん加えずぎると追加料金がかかるので注意。でもすごく美味しい。

ESL の教室の近くにある Oval という学食がオススメ。ハンバーガーとピザ、ポテトが売っていて、アメリカの物価を考えると比較的安い。現地の学生も大学内ではここが一番良いと言っていた。



現地の学生に連れて行ってもらったホッケーの試合。ルールさえ知らなかったがすごい盛り上がりでとても楽しかった。プログラムには入っていないので、見に行きたい人は自分から探して行ってみると良いと思う。

こちらも連れて行ってもらった、本物の銃を撃てる射撃場。ちょっと怖いけどアメリカならではの体験だと思う。事前に持ち方などの丁寧なレクチャーがある。銃はずっしり重く、撃つ時はものすごい音と反動がくる。



絶叫オタクの自分がどうしても行きたかった Carowinds という巨大遊園地。かなり遠いので事前に先生や NC の学生と相談してなんとか行かせてもらえた。個人的には留学中の最大の思い出の一つ。お願いに応じて頂き本当にありがとうございました。

ホームビジットのファミリーに連れて行ってもらったカヤック体験。ローリーにはこのような大きい湖がたくさんあるので、その家ではほぼ毎日朝にカヤックを楽しんでいるのだそう。自分は初めてだったが、なんとか転覆せずに生還。





大学のアメフト試合。最もメジャーなスポーツの一つとだけあってチームの気合の入り方が尋常でない。スタジアムは NC State の赤で埋め尽くされ、演出のための飛行機まで飛んでいた。ただルールはいまだによく分からない。

ウィルミントンという海岸の街にも連れて行ってもらった。人生で初めて見た大西洋である。街の郊外にはノースカロライナという名前の退役した戦艦が展示されており、有料だが中にも入れるのでオススメ。



最後はワシントン DC。ローリーとは正反対に、便利な地下鉄でどこでも素早く移動できる。しかも地下鉄の駅が非常にかっこよく、日本とはかなり異なる雰囲気だった。

ワシントン記念塔からの眺め。他に高い建物が無いので最高の景色が見られる。上るには早朝からのチケット配布に並ぶ必要があるが、その価値はあると思う。



有名な連邦議事堂は夜もオススメ。正面にある池の前は、水面に反射する荘厳な議事堂が見られる絶景スポット。このあたりは治安が良いので、基本的な対策を怠らなければ夜でも歩ける。

ワシントン DC にはくら寿司もある。一皿 3.5 ドル（このときのレートで 520 円）でもはや高級すし店の価格だが、観光半分であるにはおもしろい。ぴっくらポンもある。



# 短期研修報告書

記入 | 2023年 9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	短期海外研修 A(北米)
留学した期間	2023/8/24-2023/9/27

## 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)

もともと海外に興味はあったが、留学となると長期で行かなければならないもので自分にはハードルが高いと考えていた。また、英語力に自信がなかったため、決断することができずにいた。しかし、友達の短期留学の話聞いて、行かないと今後後悔するだろうと思い応募した。申し込み手続は出す書類が多く、少し大変であったので、早めに行動するべきである。語学対策としては、オンライン英会話を1ヶ月間受講した。

## 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ESLの授業や、カルチャーの授業があった。ESLの授業では、発音の仕方やポエム、スラングなどについて学んだ。教室内を歩き回って話したり、グループワークをしたりする形式が多く、新鮮で楽しかった。カルチャーの授業では、アメリカと日本の文化を比較してそれぞれの国の会話の仕方や考え方などの違いを学んだ。アメリカの授業は日本とは違って積極的に発言することが重要だった。それ以外には、企業訪問やClass Audit、Guest Lectureなどの授業や、ボランティア活動、Host Family Dinner、博物館見学などの活動もあった。企業訪問では、実際に企業で働いている人に質問することができたり、製造過程を見学することができたりして、貴重な体験ができた。Guest Lectureでは、ゲストスピーカーの方がどうしてアメリカで働いていたり、アメリカの大学に通っていたりするのかを聞くことができるとも面白かった。また、最終日にフィールドワークの発表をした。夜や空いている時間などにグループで準備を進めた。かなり大変であったが、現地の友達にも助けをもらいながらできた上に、英語で発表して、ネイティブの方からフィードバックをもらったのがとてもよい機会だった。

週末や業後の自由時間には、現地の友達とご飯を食べに行ったり、ショッピングしたり、観光したりすることができた。

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

ホテルは綺麗で、調理器具や洗濯機など生活に必要なものが揃っていた上、広くて快適であった。しかし、ゴキブリなどの虫が4階の部屋だったが出た。また、コロナの影響でロビーが使えなかったのと、清掃が入らなかったのが少し不便だった。タオルを頼んでも今タオルがありませんと言われることがあったので、1、2枚タオルを持っていくべきであると思う。食生活はかなり高カロリーなものになった。野菜は意識しないと摂ることができなかった。朝はホテルの朝食を食べ、昼は学食で食べたり、Hillsborough St 沿いの飲食店で食べたり、

図書館のカフェで食べたりして、夜は現地の友達と外食をするか、日本から持ってきたものを食べていた。日本からはご飯、味噌汁、ふりかけを持っていった。お米が恋しくなることがあるので、ご飯は持っていくべきだと思う。現地のスーパーで食料を調達して自炊することもできるので、油や醤油などを持っていくといいと思う。外食すると大体量が多くて食べきれないので、持ち帰って冷蔵庫に入れておくと、おかずになるのでよかった。

周りの環境が全く違って疲労を感じやすかったので、寝れるときにきちんと寝るということを意識した。また、積極的に大学のジムに行って体を動かした。

洗濯機は現金だったが、それ以外はほとんどカードで払うことができた。カードの上限や種類、盗難にあう可能性など様々なことを考慮して、2枚以上カードを持っていくべきだと思う。物価が高いので、気づいたらかなりお金を使っていたということもあった。チップの払い方は現地の友達にどのような時にどれくらい払うのか教えてもらった。

持参してよかったもの

- ・羽織れるもの(室内がかなり寒い)
- ・歯磨きセット(ホテルになかった)
- ・ホテル内ではくスリッパ(ホテルになかった)
- ・水筒(ホテルや大学内など至る所にウォーターサーバーがあるので水をくむことができた)
- ・ウエットティッシュ(乾いたナプキンしか置いていない)

#### 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)

必ず2人以上で行動するようにした。大学内は安全だと感じたが、ダウントウンに行くと少し怖かった。日が落ちてからのダウントウンのバスステーションはかなり怖かったので、バスではなくUberで帰った。大学内のTallyで急に知らない人からアイスを奢ってあげると言われたが、怖かったのでスルーした。少しでも恐怖を感じたらすぐにUberを呼んでその場から離れるべきだと思う。また、自分の荷物からは絶対に目を離さないようにした。

#### 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

留学に行く前はかなり不安で悩んでいたが、行ってよかったと感じる。授業中だけでなく、日常生活も英語に囲まれた生活ができたので、自然と英語を学ぶことができた。実際にネイティブの人と話す、日常会話でよく使う単語や言い回しを教えてくれるので、とても勉強になった。その上、文化や宗教、出身地、肌の色、バックグラウンドなどが人によって全く違うので、日本にいただけでは感じるできない多様性を感じることもでき、とても良い経験になった。同じような年齢であるのに考え方や価値観が全く違うので、現地の友達は何を考えているのか聞くのがとても面白かった。

もし、少しでも迷っているなら行動してみることを大切だと思う。留学に行くことに決めたことに全く後悔していないし、今まで生きてきた中で1度も体験したことのないことを経験することができた。価値観や考え方の違う人たちとどのようにして良い関係性を築くことができるのか考えるきっかけにもなった。また、英語を話すことへのためらいが減ったと感じた。なので、将来海外で勉強することや働くことに興味のある人、異文化に興味のある人、

交換留学を考えている人にこの短期留学をおすすめしたい。

#### 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	325,000 円	
海外旅行保険	14,000 円	
授業料（教材費含）	3,950 ドル	NC State に支払った
滞在費（寮費など）	円	
食費	50,000 円	
交通費	20,000 円	Uber 代
その他（小遣い、通信費など）	50,000 円	お土産や施設の入場料など
計	105,000 円	

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

↓↓↓

#### <観光>

##### Packalooza

到着して最初の週末にあった一日のイベントで Hillsborough St が歩行者天国状態になり、学生などが屋台を出すお祭り。昼にはマーチングバンドが行進していたり、夜にはバンドや花火が楽しめたりする。



##### North Carolina Museum of Natural Sciences

授業の後に全員でここと、歴史博物館に行った。動物の骨を触ることができたり、巨大な恐竜の像を見ることができたりした。歴史博物館では、年代ごとに実際に使われていた道具や乗り物を見ることができた。



##### Carolina Beach

ホテルから車で2時間くらいのところにあるビーチに現地の友達に連れて行ってもらった。日本の海よりも青かった。海水浴を楽しむ人でとてもにぎわっていた。



Duke University · University of North Carolina

全員でこの2つの大学を訪問した。どちらの大学もとても規模が大きく、自然豊かだったデューク大学内にあるチャペルが特に印象的であった。とても大きくて、ステンドグラスがとてもきれいだった。



<食べ物>

Hillsborough St にあるメキシコ料理

チキンの部分はおいしかったが、お米はバターの味がとても濃かった。また、豆をペーストしたものはあまり口に合わなかった。



Farmer's Market で買ったアイスクリーム

大学内の Tally にもアイスクリーム屋さんが入っていた。日本ではあまり見ないような配色のアイスも置かれていた。味はとてもおいしかった。



ピザ

アメリカのピザはとても大きくて、2切れ食べるのに精一杯だった。味が少し濃かったが、ピザとハンバーガーにハズレはなかった。



# 短期研修報告書

記入 | 2023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 (米国)
短期研修のプログラム名	国際理解科目「短期海外研修 A (北米) ノースカロライナ州立大学」
留学した期間	2023年 8月 24日 (木) ~ 9月 27日 (水)

## 1. 留学前の準備 (応募のきっかけや動機、申込手続、語学対策など)

### 【応募のきっかけや動機】

大学に入って1年経ち将来の進路について考える機会が多くなった。その中で、交換留学という選択肢も視野に入るようになり、海外の大学や生活がどのようなものなのか知りたくてまずは短期留学に行こうと思った。海外で生活することには少し不安もあったが、ノースカロライナ州は治安がいい場所だと聞いていたし何よりも名古屋大学がバックアップをしてくれることが一番の安心材料になった。小さい頃2ヶ月ほど海外で暮らしたことがあり、すごく楽しかった思い出があったので、出発が近づくにつれ不安よりも楽しみが強くなっていった。

### 【申し込み手続き】

まず、4月終わりに説明会がありそこで夏に実施されるすべての短期留学についての概要を知ることができた。その後、プログラムごとに面接をした後で、書類を提出する必要がある。私は、説明会より前にパスポートを準備していたので困ることはなかったが、書類提出後に準備していた人はかなり慌てていた様子だったので、なるべく早く準備するべきだと思った。

### 【語学対策】

留学に行くことが決まってからは、TOEIC対策の問題集や受験時に使った参考書等を使用し、また、podcastで英語を聞いていた。

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

### 【内容と時間数・形態】

平日は、ESL (12コマ)、US Culture Workshop (3コマ)、Class Visit (1~2コマ) Guest Lecture (3コマ)、Company Visit (2社)、Class Audit (人により1~3個)、9/11 Community of Volunteeringといったプログラムに参加した。また、Greensboro Civil rights Museum、NC Museum of Natural SciencesやNC Museum of Historyに行った。

### 【授業の感想】

ESLとは日本人全員で受ける授業で、単語のクイズをし、またグループワークを行った。バリバリ勉強するというよりは、楽しみながら受けるという感じでリラックスして受けることができた。Class Visitでは、日本語の授業に参加した。日本語の授業をとっている学生なので日本について興味がある人ばかりで日本文化についていろんな話をした。日本文化で一番学生と盛り上がったのはアニメの話だったので、アニメについて知っておくと仲良くなれると思った。Class Auditでは、専門科目の講義を受けた。現地の学生と交じって受ける授業でかなりレベルは高かった。私は2つ受けたが1つめは現地の学生とグループワークをした。

2 つめは、ずっと授業を聴講していたけれど専門用語も出てきてハイレベルだった。どの授業でもみんなが積極的に発言していて、学生が授業を作っているようで、日本との違いを感じた。

#### 【学生同士の交流】

日本人同士は、ESL のグループワークやスポーツ観戦などで交流できた。アメリカでは、日本人同士でも年齢に関係なくみんな仲良く対等にやっていたと思う。年齢が離れているからといった理由で壁ができることはまずなかった。現地の学生とは、JAPAN CLUB が主催するパーティーで会うことができた。現地の学生と仲良くなる機会は JAPAN CLUB が 99% を占めていると思う。みんな、そのパーティーで会った人とインスタグラムを交換して、DM など遊ぶ計画を立てていた。私も JAPAN CLUB の人に射撃場やホッケーの試合、国立公園、ビーチに連れて行ってもらった。最初は、誰とも仲良くなれなかったらどうしようと思っていたけれど、JAPAN CLUB の人たちは優しく、たくさん話しかけてくれるので心配する必要はない。

### 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）

#### 【住環境、ホテルについて】

TownePlace Suites by Marriott Raleigh に滞在した。2 人部屋でキッチンもついていて、1 階の部屋は虫（蟻、ムカデ、ゴキブリ）が出ていた。大学まではバスに乗って 13 分で行くことができた。8:24 発のバスに乗って大学に通った。アメリカのバスは早くバス停についたら、定刻まで待たずに出発するので、8:22 とかに出発するときもたまにあった。近くにはガソリンスタンドしかなく、ガソリンスタンドについているコンビニのようなところで軽食を買うことができるが、ちゃんとしたご飯を買うためにはバスを使う必要があった。ホテルのエントランスでジュースやお菓子が買えた。コーヒーやココアはいつでも飲むことができた。

#### 【食生活】

朝食はホテルでビッフェだった。メニューはほとんど変わらなかったが、バナナがあったので、朝起きてから出発までの時間がないときはバナナを 2 本とってバスに乗り込む日が多かった。メニューは、ワッフル、卵焼き、ヨーグルト、牛乳、ジュース、パンやパーティー（ビックマックの中に入っている肉みたいなかんじ）などがあった。ホテルにキッチンがついているので、自炊することができた。私は、1 回だけしか自炊をしなかったが、自炊している人もたくさんいて、外食に比べかなり安く済ませることができていた。アメリカではファーストフードがメジャーなので、昼ハンバーガー、夜もハンバーガーとか、3 日連続ハンバーガーとかはざらにあった。野菜は自分が食べようとしなければ食べられないので、野菜が食べたいときは Target というショッピングセンターにいったら買う必要があった。

#### 【健康管理】

睡眠は必ずとるようにした。プレゼンテーションの準備で、発表日に近づくにつれ睡眠時間が短くなってしまったので、できるだけ余裕を持って準備しておいた方がいい。5 週間もあるので、少しでも疲れたら休むべき。大学のジムは、日本の大学のジムとは比較にならないくらい大きくていろいろな器具があり、無料でいつでも使えるのでノースカロライナ州立大学の学生に教えてもらいながら使った。また、体育館も使うことができ、バトミントンのラケットやバスケットボール、バレーボールなども無料で貸し出してくれた。ホテルにもジムがあり使うことができた。

#### 【金銭管理】

クレジットカードを2つ持って行った。財布を複数用意してお金は分散させた方がいいと思う。ほとんどの場所でクレジットカードを利用することができた。私は、現地についてから、家計簿アプリのようなものを入れて、買うたびに1つ1つ記録しどれくらい使ったか把握していた。(研修費用について一番正確だと自信があります。)そこまで厳密に管理する必要はないと思うけれど、海外にいくとお金をたくさん使ってしまうのでだいたいいくら使ったかは把握しておいた方がいいと思う。

#### 【持参した方が良かったもの】

##### ・ハンガー

ホテルのハンガーは2人で5個ほどしかなかったので2人同時に洗濯すると干す場所がなかった。風呂場にある鉄のパイプにかけるような形でしのごうことができたけれど、持って行った方がいいと思った。

##### ・インスタント食品

日本食が恋しくなるためということではなく、ご飯を確保できなかったときのために持って行くべきだと思った。疲れていたりして夜ご飯を簡単に済ませたいとき、インスタント食品があれば楽だったと思う。

##### ・Uber アプリ

これは、現地に行ってからでも入れられるし登録することもできるが、どうせ現地でやるのなら日本にいるうちにやっておいた方がいいと思った。Uber タクシーは4人で乗って割り勘すれば、すごく安くなるのでみんな使っていた。また、Uber eats も夜遅くご飯が必要なとき頼んでいた。

#### 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)

まず、単独行動は極力避けるべきである。必ず2人以上で動き、もし夜遅くなるようであれば、担当の人に連絡し自分たちの状況を把握してもらう必要がある。夜もできる限り早く帰ることが大事である。時間が遅くなるほど酔っ払いが増え、バスにホームレスがたくさん乗ってくるので、危険度が高まる。また、人が少ないところは行くべきではない。ダウンタウンでも少しはずれれば急に人数が減る。危険な人がいるので危険だなと思ったら無理せずに引き返すべきである。そして、危険な人とは目を合わせないこと。目を合わせてしまうと話しかけられたり寄ってきたりする可能性がすごく増えるので見ない、そしてすぐその場を去ることが大事である。

#### 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

自分も、最初は不安でいっぱいだったけれど、今日本に帰ってきて思うことはあのとき行こうと決断して良かったということです。一緒に行った日本人も、現地であった学生もみんないい人ばかりで最高の5週間でした。英語のリスニング力があれば、もっと現地の人とコミュニケーションがとることができたと思うのでさらなる勉強の意欲にもつながりました。名古屋大学と現地の名古屋大学事務所、NCS が連携して私たち学生に実りの多いプログラムを組んでくださっています。費用はかなり高いけれど、それぐらいの価値はあったと思います。これから、忙しくなり1ヶ月も留学に行くことができないと思うので、この機会にいけて本当に良かったです。海外の生活に触れることは、これからの進路の視野を広げてくれると思

います。海外で働くことに興味がある人、いける機会が今しかない人や不安で迷っている人は是非行ってください。最高の経験になると思います。

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	32 万円	
海外旅行保険	14,000 円	
授業料 (教材費含)	60 万円	滞在費と合わせて
滞在費 (寮費など)	円	
食費	82,200 円	548 ドル
交通費	6,150 円	41 ドル, Uber や Washington での電車賃
その他 (小遣い、通信費など)	40,200 円	268 ドル, お土産、通信費、遊び代(射撃等)
計	約 105 万円	奨学金 16 万円

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

↓↓↓

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。

#気をつけた方がいいこと

- ・ジムや図書館に行くときは、学生証がいるから常時持ち歩いた方がいい
- ・Raleigh の電車を乗るときは身分証明書が必要
- ・100 ドル札は使える店に限られるのでできる限り 20 ドル札とかを持って行った方がいい



スポーツ観戦

左上:女子サッカー 右上:アメリカンフットボール

左:ホッケー

これらすべて大学同士の試合です。規模も応援も日本とは桁違いでものすごく興奮しました！！



LONGHORN

アメリカンステーキです。20oz (567g) あります。

40 ドルとかなり高いけれど、それ以上の満足感がありました。

是非食べてください！



射撃です。JAPAN CLUBの友達に連れて行ってもらいました。日本ではできないことを経験してみたいという方にはおすすめです。実弾を撃つことができます。しっかり説明をきいて安全に撃ってください！



Duke 大学です。Duke と UNC には、プログラムの一環で行きました。大学の敷地にこんな立派で美しいチャペルがあるなんて考えられないですよ。アメリカで見たものの中でトップクラスに入るぐらい感動しました。



ワシントン記念塔です。実はこの中上れるらしいです。やっぱり、夜のライトアップが一番ですよ。でも、夜は危ないので気をつけてください。ワシントンはプログラムの最後 3 日間を使ってみんなで行きました。最終日に、このきれいな景色を見ながらノースカロライナ研修を振り返っていました。

# 短期研修報告書

記入 | 2023年 10月  
所属 & 学年 | 情報学部 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	短期海外研修 A(北米)
留学した期間	2023年8月24日 ~ 9月27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)

入学前から英語圏の国に留学に行きたいという気持ちがあった。説明会に参加して研修の内容に魅力を感じたので応募した。

必要な書類や手続が多いので、後回しにせず早めに行動するべき。

語学対策については、特になにも行っていなかった。

## 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)

平日は午前には ESL & Communication Skills(名大生のみでの英語の授業)や、US Culture Workshop (アメリカの文化について学ぶ授業)があり、午後は空いている日もあれば大学内のツアーや交流イベントが入っている日もあった。アメリカで暮らす日本人のお話を聞いたり、専門的な授業の聴講をしたり、日本語学習の授業(第二外国語の授業みたいな)に参加したり近くの大学を見学したりする日もあった。日本の大学とは違って積極的に発言や質問を求められる授業が多かった。

この研修では、グループごとにフィールドワークを行い、調査したことをもとに最後にプレゼンテーションを行うことが課せられている。事前に日本で聞きたい内容をまとめたアンケートを作っておき、現地で仲良くなった学生に回して調査の協力をお願いした。私のグループはとにかく計画性が皆無でみんな遊びまくっていたので直前に詰め込んで完成させる羽目になった。プレゼン前には体力的にぼろぼろだったが、グループメンバーみんなでホテルの部屋に集まって夜中まで作業するのは修学旅行みたいな雰囲気楽しかった。時間は有限なので計画的に進めておこう。

現地の学生との交流としては、Japan Club というサークルに所属する学生との関わりがメインだった。2日目の夜に最初の交流イベントがあり、そこで知り合った学生と連絡先を交換してその後は互いに誘い合ってご飯を食べたり遊びに行ったりした。日本に興味のある学生ばかりでみんなフレンドリーだった。ゆっくりわかりやすい英語を話してくれる上に、なかには日本語がペラペラな学生もいるので、そこで語学面に関する不安はなくなった。最初のイベントであまり交流できなくても、その先関われる機会はたくさんあるので心配しなくても良い。早いうちに車を持っている学生を把握しておくとも良いかもしれない。

## 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)

ホテルに滞在した。自然豊かな立地なので虫はたくさん出るが、2週間もすれば慣れる。中にはアリが大量に湧く部屋もあったが、フロントに言えば部屋を移らせてもらえる。移った先でもまたアリが出たので諦めも肝心。室内履き用のスリッパは必須だと思う。名大生の間でコロナが広まってしまった影響で一度も部屋に清掃が入らなかったため、気にする人は何

かしら自分で掃除ができるものを持っていくべき。タオルやトイレットペーパーなどはフロントに電話するとドアの前に新しいものを置いてもらえた。

交通費に関しては、車を持っている現地の学生が連れていってくれることが多く、ほとんどかからなかった。コロナの影響でバスが無料になっていたのも大きい。大学付近は主にバス移動だったが、時間通りに来ないのが平常運転でたまに追跡アプリ上から姿を消すことも日常茶飯事だったので、余裕をもって行動することが大切。

支払いはすべてクレジットカードで済ませていた。Visa と MasterCard を持って行ったが、基本どちらも使えた。チップもクレカで払えた(クレカの端末画面に何%分払うか選択画面が出てくる)。友達同士で割り勘するときのために、1ドル札と5ドル札を最低でも10枚ずつは持っていくと良いと思う。また、洗濯が1回2ドルかかり、コインランドリーでは25セント硬貨しか使用できなかったのも、10ドル札を25セント×40枚に両替してもらっていた。食生活については、朝はホテルのビュッフェ、昼と夜は基本外食で、たまにスーパーで食材を買ってきて自炊することもあった。アメリカで買うと高いので、日本から油や醤油、だし、コンソメなどの調味料を持っていくと良いと思う。朝食会場は利用できる時間が決まっていたが、コーヒーやお湯は常時ロビーに置いてあったのでよく利用していた。そこで紅茶やココアなども飲める。

健康管理に関しては、硬水が合っていたのか日本にいたときよりむしろ身体の調子が良かった気がする。

持参してよかったもの：

- ・ 長袖の上着 (日差し対策兼寒さ対策。9月後半は寒いので中に着る服も長袖を何枚か持っていくべきだと思った)
- ・ ハンガー(乾燥だけで2ドルかかるので部屋干しするのがお得)
- ・ 歯ブラシセット(ホテルになかった)
- ・ ドライヤー(ワシントンDCのホテルの風力が弱かった)
- ・ ウェットティッシュ (消毒液は置いてあるがべたつく食べ物が多いので必須)
- ・ サングラス(日差しが強いので)
- ・ 晴雨兼用折り畳み傘(日傘をさしている人は一人も見なかったので持っていくなら晴雨兼用で)
- ・ 水筒(至る所にウォーターサーバーがあった。食洗器で洗えるものだと楽)
- ・ お土産用で日本のグミ (コロロや果汁グミが一番喜ばれた。抹茶のキットカットはみんなが持っていくのでたまに断られた。バリエーション大事)

#### 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)

常にひとりにならないように気を付けた。特にダウントウンに行くときや公共交通機関を使うときは必ず複数人で一緒に行動した。キャンパス内ではあまり危険を感じなかったがたまに怪しい人もいた。念のためバッグはすべてファスナー付きのものを持ち歩いていた。

ワシントン DC ではできる限り大人数で行動することを心掛けた。少しでも危険を感じたらすぐにその場を離れるようにしていた。危ない場所に行くときは先生に同行してもらった。

#### 5. 留学を終えて感じること&留学を考えている学生へのメッセージ

非常に充実した一か月になった。行ってよかったと思う。研修の中で自分から積極的に動くことが大切だと感じる場面が多く、刺激になった。様々な素敵な出会いがあり、アメリカの学生と友達になれるのはもちろんだが、一緒に行った名大生ともすごく仲良くなった。語学面は意外とどうにかなるし、とにかく楽しいので留学を迷っている人がいたらぜひ一度参加してみてください。

6. 研修費用 (さしつかえなければおおよその金額を教えてください)

内訳	おおよその額	備考
航空運賃&ビザ申請料	320,000 円	
海外旅行保険	15,000 円	
授業料 (教材費含)	600,000 円	
滞在費 (寮費など)	円	
食費	80,000 円	
交通費	4,500 円	
その他 (小遣い、通信費など)	30,000 円	
計	1,049,500 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。

↓↓↓

週末は現地の学生が色々な場所に連れてってくれた。

・ The Streets at Southpoint

Durham にあるショッピングモール。

日本のモールと雰囲気は似ているが規模がとにかく大きい。



・ Onpoint (射撃場)

本物の銃を撃たせてもらった。

アメリカなら合法です。

10 発で 30 ドル。



・ Carowinds

車でホテルから四時間弱のところにある遊園地。

早朝に出て連れてってもらった。

Fury325 というジェットコースターが有名。

たまたま人が少なくてほとんど並ばずに乗れてとても楽しかった。



・ Wilmington

人生で初めて大西洋を見にいった。

帰りにバトルシップにも行って中の見学をした。



・ Washington, D.C

公共交通機関の乗り放題パスを買って写真でしか見たことのないところをたくさん回った。

ぜひ行って自分の目で見てきてほしい。