

短期研修報告書

記入 | 2024 年 3 月
所属 & 学年 | 農学部 2 年生

留学先大学 (国名)	ノースカロライナ州立大学(アメリカ)
短期研修のプログラム名	ノースカロライナ州立大学特別研修
留学した期間	2/18-3/9

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)

主な動機は海外に行ったことがなく、海外での生活や大学生活に興味があったから。また、来年自分の学科で行われる海外実地研修に参加したいと考えており、それまでに語学力をつけたいと思い、そのために今回の研修を通して挫折を経験することで英語学習のモチベーションにつながると考えたから。この研修では、企業訪問やゲストレクチャーを通して海外で働いている方のお話を直接聞ける機会がたくさんあったので、自分の将来についてより視野を広げて具体的に考えられるようになると思い、短期留学を決めた。

手続きに関して、留学に行くことを決めたのが締め切りの直前だったので一日二日で必要な書類を集めて一気に終わらせた。パスポートは元々持っていたので間に合ったが、パスポートなど準備に時間がかかるものもあるので早め早めに準備したほうがいい。

語学対策はほとんどしなかった。インスタや youtube で見た日常英語のうち使いたいフレーズや単語を覚えていった。

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)

大体午前 speaking と writing の授業があり、午後企業訪問やゲストレクチャー、研究室見学、japan club のイベントなどがあった。また、授業の一環で美術館や科学館、牧場などを訪問した。

授業は speaking と writing のクラスがあり、speaking は発音練習やトピックについてのディスカッション、プレゼンテーションなど、writing は文の構造を学んで5段落のエッセイを書いた。授業はディスカッションやグループワークが多く話す機会が多く参加型だったので、授業時間が長く感じることもなく、ゲーム感覚のものも多いので楽しんで授業を受けた。

学生同士の交流に関して、japan club の学生との交流が最も多かった。初めに meet-up があって、そこでたくさんの生徒と知り合える。その後のイベントでもたくさんの学生と話すことができ、特に仲良くなった学生と連絡をとって一緒に昼ごはんを食べたり、休日に遊びにいったりした。

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)

【住環境】

2階建ての Airbnb に宿泊した。一階にはダイニングとキッチン、リビングがあり2階には2部屋とバスルームがあった。3人で住むには十分すぎる広さで、乾燥機など日本のものと違った様式で使い方がよくわからないものもあったが河田さんのサポートもあり、とても快適に過ごすことができた。食事や掃除は自分たちで行わなければならなかったが、同じ家の人が

お互いに家事を少しづつやっていたので困ることはなかった。

【食生活】

朝はスーパーで買ったヨーグルトやパンなどを食べ、昼は学食か大学周辺の店を利用し、夜は外食が多かった。アメリカだからジャンクフードばかりかなと思っていたけれど、スーパーで野菜やフルーツを買ったり、外の食事でもメニューを選べば思ったより健康的な食事が取れた。自分的にはアメリカの食事はどれも美味しくて自分に合っていると感じた。

【健康管理】

家の暖房が自分のベッドの真上にあり、乾燥がひどかったので暖房を切ったり、水を近くに置いて風邪をひかないようにした。また、一週目は寝不足で疲れが溜まっていたので、水曜日の japan club のイベントを欠席した。

【金銭管理】

小さいカバンに携帯、財布を入れて持ち歩いていた。現金は 2 万円程度、クレカは visa と mastercard の二種類持っていった。

【持参してよかったもの、持参したほうがいいもの】

- ・水着（大学内のジムで使える）
- ・スーツケース 2 個
- ・ラゲッジスケール
- ・洗濯ロープ

【持参しなくてよかったもの】

- ・サランラップ（エアビにあった）
- ・電子辞書

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】

パスポートやなどの使わない貴重品は基本家に置いていた。また、マスターカードがほとんどの店で使えることがわかってから、visa の方を家に置いていった。

財布や携帯などは小さいカバンに入れて持ち歩いていた。

【危険を感じたこと】

ダウンタウンから帰る時に、近くにあったバスステーションからバスに乗って帰ろうと思い、バス乗り場を探しにそこに入ったが、大麻の匂いが香ってきたり大きい声で何か言われたり危ない人に絡まれそうになったりしたので uber で帰ったことがあった。市バスや地下鉄危ないと聞いていたが、朝の登校に市バスを利用していたこともあり、まだ明るい時間は大丈夫だろうと思っていたが、住んでいた場所が安全な地域だったから危なそうな人が少なかっただけで、少し外に行けば危ない人はたくさんいるのでちょっとでも危なそうなところは避けるべきだと思った。

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

この留学を終えて、海外の人々の価値観や文化を学べたことはもちろん、現地の学生、海外で働いている日本人の方、今アメリカで勉強されている方、同じ研修に参加した学生など沢山の人の人と関わることができ、皆がそれぞれ持っている目標や取り組んでいることを聞いて、それがとても刺激になった。今回の研修で学んだことによって自分が将来やりたいことも明

確になり、自分が想像していたより何倍も充実した研修となった。

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)	26 万円	
滞在費 (寮費など)	17 万円	
食費	15 万円	(交通費、買い物含む)
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。

↓↓↓



←Wegmans での写真

初日に連れていってもらったスーパー。キャベツがしわしわの品種しかなかったり人参がベビーキャロットみたいなのしかなかったり、同じ野菜でも日本の野菜とは少し違って面白かった。初日は airbnb での宿泊のため自炊が多いと思っていたので、パスタや野菜、フルーツを家の人と割り勘して買った。色々なスーパーに行ったが、結局外食が多かったので、3 週間で使った食材のうちほとんどがこの一回の買い物で買ったものだった。ここで買ったハラペーニョのポテトチップスはでかい上に辛いので一日 5 枚くらいまでしか食べられなくて研修が終わった今も残っている。

→学食で食べた Cheese quesadilla

学食のメキシコ料理のお店で頼んだ激重料理。トルティーヤっぽい薄い生地にも日本の一袋くらいの量のチーズを入れたみたいなお飯だった。4 枚入っているが 2 枚で十分だし、付け合わせの野菜も気持ち程度の量しかなくて食べるのがしんどかった。しかし、学食には他にも肉の分厚いハンバーガーや具がたくさん入ったサンドイッチ、ガーリックが乗っているお寿司など美味しくて面白いご飯がたくさんあって救われた。また、学校の近くにも地中海料理や NY ピザのレストランなどがありさまざまな食事を楽しめた。



←Freedomday

学食でご飯を食べていたら外に沢山の人が集まっていたので気になっていってみたら、クッキーやケーキ、花を無料で配るイベントをやっていた。後から学生に聞いてみると、毎週木曜日は freedomday というお母さんたちが無料で物を配るイベントがあるらしい。とりあえず並んで花をもらった。定期的にやっているイベントらしいがその日はたまたまたくさん花があるので色々な色の花を貰い、飾る用の瓶や肥料までもらった。その日は一日花を持って過ごしていたので、そのおかげで色々な人に話しかけられたし、花自体も綺麗だしハッピーな一日だった。

→North carolina musium of art のブランコ

授業の一環で美術館に行った。美術館の外は公園になっていて、そこにも石像や音なるブランコや遊具などのアートがたくさんあった。

美術館の中にはモネの絵画や考える人の石像、ピカソの絵など有名なものが沢山あったり、角二等分線を引くと同じ面積になる台形の展示があったりどれも興味深かった。ナビゲーターの方が絵の構図の説明や、文化的な背景、柄の意味などを解説してくださって絵画をより一層楽しむことができた。



←Wrightsville beach

週末に Japan club で仲良くなった学生にビーチに連れていってもらった。往復で4時間くらい運転してもらって本当にありがたかった。まだ寒い時期だったので、入りはしなかったが浅瀬でゲームをしたり(名前を忘れてしまったが、2個のボールが紐で繋がっていて、それを点数の書いてある柵みたいなものに投げて引っかかったところで点を競う遊びをした)、水鉄砲で遊んだりした。波がとても激しくてサーフィンをしている人も多かった。

→Plant science initiative の温室

3 週間の間に色々な研究室や大学の施設を訪問した。この建物は Plant science initiative という名前の農学系の建物だった。建物の中には細胞を作る 4D プリンター (これによって植物を傷つけることなく研究ができる) があったり、植物を育てる場所のための空気清浄機が沢山並んでいたり、最上階にはさまざまな植物が管理された温室があった。ここで、ノースカロライナ州立大学に自分の興味がある研究が沢山あることを知って、研究室訪問をしたいと思ったが、考え始めたのが遅くて時間がなく結局できずに終わってしまったのでもし興味のある分野があれば先に調べておいてアポを取っておくといいと思う。



↑ biscuit

アメリカの食事で一番美味しかったお昼ご飯。

↓プラネタリウムに併設されているショップで撮った写真



ほとんど思い出話みたいになってしまいましたが、参考になれば幸いです。

短期研修報告書

記入 | 2024年 3月

所属&学年 | 経済学部 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)
短期研修のプログラム名	ノースカロライナ州立大学特別研修
留学した期間	2024年2月18日~2024年3月9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】

高校生の頃にノースカロライナにホームステイしたことがあり、大学生の間にもう一度行きたいという思いがあった。ノースカロライナに行けるプログラムがないか調べていたところ、今年度は春休みにもこのプログラムが開講されることを知った。このプログラムの目的は「英語学習」「文化理解」「日系企業訪問」であり、研修内容自体にもすべて興味があったため申し込んだ。

【申込手続】

国際理解科目の短期海外研修とは異なり、特別研修では申込前の個別面談はなかった。代わりに相談会があり、そこで研修の概要説明や質疑応答の機会があった。その後、履修願と応募書類を提出して申込が完了した。

【語学対策】

語学対策の十分な時間が取れず、結局何もできなかった。簡単な自己紹介文だけ考えていたが、そんな定型文を使う機会はなかった。

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)

【授業】

平日の午前中は、ほぼ毎日 IEP (Intensive English Program) の授業が3時間あった。今回は Speaking と Writing の授業を受けた。Speaking では、基本的な発音の練習や小グループでのディスカッションを行い、最終日には簡単なプレゼンを行った。Writing では、アカデミックな文章に必要な要素を学び、研修を通して5段落のエッセイを書き上げた。

授業では積極的に発言しようと構えていたが、その必要がないほど他の学生も自由に発言しており、想像以上にインタラクティブな授業だった。そのおかげで、思ったことを自然に口にやすく、主体的に学ぶことができた。

【研修】

英語の授業以外にも、企業訪問、研究室訪問、ゲストレクチャー、日本語クラス訪問、美術館・博物館訪問など様々なプログラムがあった。長期留学や海外赴任など、海外でのキャリアに魅力を感じる機会が多くあり、将来のキャリアを考えるきっかけになった。

【学生交流】

Japan Club の学生と交流する機会が何度もある。自由時間や週末も一緒に出かけた。日本語クラスの学生とも交流があった。日本語ペラペラの学生や日本に留学予定の学生も多く、日本に興味を持つ学生が多いことを知って嬉しかった。

3. 生活（住環境、食生活や健康管理、金銭管理、持参して良かったものなど）

【住環境】

ホテル価格高騰のため、今回の研修では Airbnb 滞在だった。私は Airbnb に宿泊するのが初めてで最初は不安だったが、むしろアメリカの広すぎる家やアメリカでの生活を体験できてとても楽しかった。Airbnb は生活感が強く、洗濯や自炊だけでなく、週末には掃除やゴミ出しも自分たちでやった。家や部屋は人によって違うので当たり外れはあったかもしれないが、私は初めてキングベッドで寝ることができて大満足だった。私の家には大量の写真や絵画が飾られていて、それも面白かった。家の1階は照明が少なく、薄暗かった。

【食生活】

Airbnb 滞りでルームメイトが料理上手だったので、自炊することも多かった。初日にスーパーに連れていってもらい、3週間分の野菜や果物などの食料品を調達した。パスタ、グラタン、鍋などを作った。

朝食も毎日作った。パン、ヨーグルト、コーヒー、果物などを用意し、毎朝豪華な朝食となった。家にミキサーがあったので、週末にはスムージーを作った。

授業がある日は、大学の学食・カフェや、大通り沿いにあるお店で昼食を取った。ハンバーガー、サンドイッチ、ピザを食べることが多かった。学食にはビュッフェ形式のお店もあり、おいしかったがお腹いっぱいになった。また、学食にケサディーヤというチーズ爆弾のような食べ物があり、食べた子たちはもうチーズは食べたくないというほど胃もたれしていたが、私は平気だった。アメリカに来たら一度試してみたい。

外食するときは現地学生の子にレストランやファーストフード店に連れていってもらうこともあった。レストランでは最低でも15~20%のチップを払う必要があり、結局メニュー表の値段以上に高い金額となるので注意が必要だった。

【金銭管理】

Farmer's Market で現金しか払えなかったのを除き、ほぼ全てカードで支払いができた。現金は割り勘用に3万円弱両替して持っていったが、十分余った。海外でお金を使い過ぎないように節約するつもりだったが、一緒に来た日本人学生が大学グッズなどを爆買いしているのを見ると、結局つられて大きな買い物を何度もしてしまった。

【持ち物】

洗濯を毎日していたこともあり、**洗濯ロープ**と**ピンチハンガー**が重宝した（海外に行くときは毎回持参してほしい！）。家にはティッシュがなかったため、ティッシュも持って行くといい。家では使い捨てスリッパを履いて過ごした。私はあまり持ってこなかったが、ルームメイトは自炊用にお米や味噌・醤油などの調味料も持ってきていた。シャンプー・リンスなどのアメニティは家にも置いてあるので、予備程度に持ってくるくらいで十分だと思う。

外は日差しがとても強かったので、**日焼け止め**はマスト、**サングラス**や**帽子**があるとなお良いと思う。私は現地でサングラスを購入して何度も使った。

NCSU に限って言えば、オリンピックサイズの超大きなプールがあるので、**水着**と**ゴーグル**を持参することをおすすめする。私はプールの存在は知っていたが、2~3月に入ることはないと思い持参しなかった。が、結局現地で購入し（合わせて約1万円）、2日連続でプールに入った。こんなに大きなプールで泳げることは滅多にないので、ぜひ利用してほしい。

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）

単独行動が禁止されていたこともあり、必ず日本人か NCSU の学生と行動するようにした。特にバスは安全ではないと聞いていたため、絶対に一人で乗らないようにした。繁華街は特に治安が悪かったため、バスを使わずに Uber でルームメイトと帰った。

荷物は必ず自分の身体に触れておくか目につくところに置くようにした。鞆が簡単に開けられないようにファスナーにロックをつけたが、そこまでは必要なかったかもしれない。

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

留学に行く前は楽しめるか不安もあったが、行ってみたらそんな不安を忘れるほど充実した毎日をご過ごせた。研修メンバーとは想像以上に仲良くなれただけでなく、お互いに刺激を受け合うことも多かった。海外に行って何を感じるかは人それぞれだが、何も得られないということは絶対はないので、期待して飛び込んでほしい。

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)

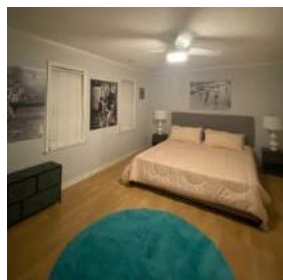
内訳	おおよその額	備考
航空運賃&ビザ申請料	5,300 円	ESTA 申請料 (すでに取得している学生は不要) 航空運賃は JASSO に支援していただいた
海外旅行保険	7,773 円	海外留学保険 + TSS
授業料 (教材費含)	269,100 円	NU TECH
滞在費 (寮費など)	183,105 円	Airbnb
食費	70,000 円	
交通費	3,800 円	Uber
その他 (小遣い、通信費など)	50,000 円	グッズ購入、お土産代、各種入場料など
計	589,078 円	

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。

↓↓↓

【Airbnb】

キングベッドの部屋とリビング→
とても広くて面白いお家だった



豪華な朝食と自炊した料理の数々↓



【NCSU】

NCSUのシンボルであるベルタワー →
スポーツの試合で NCSU のチームが勝つ
と赤くライトアップされる



←大学や家の周辺の
至る所にリスがいる



大学内に大きな図書館だけでなく、池、公園、牧場、スタジアムなどがある。日本では考えられないほどすべてが広大！



【食べ物】

いかにもアメリカンなピザや
ベーグルサンド



↑大学近くの MOGE TEE と
いうタピオカ屋

Crabtree Mall というショッピングモールの中にある
The Cheesecake Factory というお店のチーズケーキ
が有名らしい。

どれも一切れ 1000kcal 超の濃厚なチーズケーキで、
シェアするのがちょうどいい◎



短期研修報告書

記入 | 2024年 3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	ノースカロライナ州立大学特別研修
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)

【動機】 海外の人と交流することに以前から興味があり、短期であれ長期であれ留学はしようと思っていた。また、留学することが今後の学生生活を多かれ少なかれ変えるだろうことは容易に予想できたため、なるべく早く、2年生になる前に短期語学留学に行くことを決めた。

【語学対策】 英語は自分のなかでは得意なほうだったが、大学生になってからの1年間も英語には日常的に触れていた。具体的には、SNS上の海外の友達と英語でチャットしたり、YouTubeで英語話者のお気に入りのチャンネルを見つけたり、その人の動画をシャドーイングしたりしていた。

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)

渡航前に英語力を測るテストを受けた。

平日毎日午前授業を受けた。Writingの授業もspeakingの授業も、生徒同士で交流する時間が多かった。

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】 Airbnbという貸し家に滞在した。食材と飲み水だけは近くにあったスーパーやターゲットというお店で買った。

【通学】 学校へは同じ家に住む名大生と市バスで通った。私達が滞在した時期は政策によりバス運賃は無料だった。

【食生活】 朝食は家、昼食は外食、夕食は家と外食が半々だった。私はもともと好き嫌いがなかったためか、アメリカの食事もおおいに楽しみ、日本食ロスになることはなかった。日本から持ってきた食料は、自炊の食材を切らしたり、自炊の時間が無かったりした日には役立つ。

【金銭管理】 クレジットカードが主で、現金は家の食材や水代の割り勘で使った。レストランでは一人一人精算することができたので、すべてカードで払った。JCBのデビットカードとVISAのクレジットカードを使ったが、JCBよりもVISAのほうがうまくいく場合が多かった。VISAのクレジットカードのタッチ決済がうまくいかなかったときも一度あり、差し込みの場合は暗証番号が必要なので覚えておくべき。

【服装】靴は2足、上着も2つ、あと個人的にはサングラスも持って行くとよい。ノースカロライナ州は、気温が低いのに日差しが強いという気候だったため、ダウンジャケットでは暑くなる日があり、脱いで持ち歩くとかさばった。また、一日中雨が降った日がある日があり靴が濡れてしまったため、二足持って行くことをおすすめする。

4. 危機管理 (身を守るために気を付けていたことや危険を感じたことなど)

夜遅くなった日は市バスは避けて Uber や Lift を使った。研修を通して危険な目にはなにも遭わなかったが、暗いなか歩くのはやはりリスクがあるし、なにより時間がかかるというのが理由だった。

車が右側通行のため、道路を渡れるかどうかを見誤らないように注意した。

治安は、思った以上にとても良かった。

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

その場所で自分の目で見て肌で感じないと得られないものがある。異文化の非日常からの刺激を自分で受けて、自分について考えることが出来た。私は現地にいる間、自分をもっと理解しなければならぬと毎日強く思っていたが、日本に帰ってからはそう思われる日が一日もなく、この思いを忘れてはいけぬと感じている。ここには書かないが、ほかにも語学ではない人間性などにおいての学びが多くあった。

英語の勉強だけなら、日本でお金を払った方が効率だけは良いかもしれないが、それでも留学をおすすめする。この研修でのたくさんの人との出会いは実際に行かなければ得られないと思う。ノースカロライナ州立大学の学生たちと、もっと一緒に居たかったと強く思った。この三週間は、普通の春休み三週間とは比べられない価値があった。五週間のノースカロライナ州立大学でのプログラムと三週間のものをあなたが選べるならば、五週間をおすすめする。

6. 研修費用 (さしつかえなければおおよその金額を教えてください)

内訳	おおよその額	備考
航空運賃&ビザ申請料	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 | 2024年 3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)
短期研修のプログラム名	ノースカロライナ州立大学特別研修
留学した期間	2024/2/18-2024/3/10

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)

大学入学時から海外留学をしたいと考えていたが、コロナ禍でプログラムが中止になっていた。卒業前の最後の時間で上記の思いを叶えたかったため、応募した。来年から就職予定の四年生でもプログラムに参加できた。日々英語は勉強していたため、特に短期研修前に語学対策はしていない。

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

ノースカロライナ州立大学で Intensive English Program を受講した。午前中に Writing と Speaking の授業があり、学校の施設見学などもあった。日本の大学とは異なる授業形態や施設を肌で感じられる。Japan Club という団体との交流も多かった。日本が好きで日本語を勉強している学生ばかりで、とても楽しい時間を過ごせる。大学があるローリー以外にも、シャーロット、ウィルミントン、ダーラムといった都市にも自由時間を使って行った。都市ごとに特徴があり、貴重な経験だった。

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)

特に不自由はなかった。Airbnb だったため、生活するために必要なものはほとんど揃っていた。大学の周りにも美味しいご飯屋さんがたくさんあったり、男子の家が近かったため一緒に自炊をしていた。

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)

知らない人に話しかけられた際は、すぐに離れるようにしていた。

5. 留学を終えて感じること&留学を考えている学生へのメッセージ

実際に現地で五感を通して感じる事が一番だと改めて感じた。日本とは異なる当たり前や同世代との関わりは新鮮だった。語学力だけでなく文化なども含めて、まだまだ勉強すべきことが多くあると気付かされた。大学のプログラムだからこそできる経験があったり、現地の NU Tech の方々も多くの場面で献身的にサポートして下さる。後悔は絶対にしないので、迷いがあるなら必ず行ってほしい。

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	0円	大学が負担

海外旅行保険	8,500 円	
授業料 (教材費含)	259,500 円	
滞在費 (寮費など)	181,500 円	
食費	100,000 円	交通費、その他込み
交通費	円	
その他 (小遣い、通信費など)	円	
計	549,500 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。

↓↓↓

Japan Club の学生が本当に仲良くしてくれるので、たくさん交流してほしい。

短期研修報告書

記入 | 2024年 3月
所属 & 学年 | 工学部 3年生

留学先大学 (国名)	ノースカロライナ州立大学 (アメリカ)
短期研修のプログラム名	ノースカロライナ州立大学特別研修
留学した期間	2月18日~3月10日 (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]

私が短期海外研修に参加したいと思った理由は、異なる文化や価値観、多様なバックグラウンドをもつ人々と交流し、自分の視野を広げたり、コミュニケーション能力を高めたりしたいという思いや、自身の英語力がどれくらい通用するのかを実際に試してみたい、海外の生活や文化を体験してみて、今後のキャリアプランを考える上での材料にしたいという思いがあったからである。その中でもノースカロライナ州立大学 (NCSU) 特別研修に参加したいと思った理由は、語学研修だけでなく、現地生との交流や現地の日系企業への訪問など多様なプログラムが含まれていたからで、特に自身のキャリアプランを考える中で、海外駐在に強い興味があり、実際に現地の企業を訪問して駐在員の方々と交流する機会は、就職先を考えるにあたりとても貴重で良い機会になると考えた。現地の学生との交流も貴重な機会でも魅力的だと考えた。また、3週間という期間が予算的にも都合がよく、短期間に集中して充実した生活を送れると思った。これらの経験は個人での旅行ではし難いものばかりであり、人生とキャリアにおいて貴重で有用な経験になると考えた。

また、学科の行事と日程が重なっていたが先生方のご理解もいただき、来年度から研究室配属されることを考えると短期留学できる機会は最後となる可能性が高いということがわかり応募することにした。

[語学対策など]

期末試験の勉強やパッキングで忙しく、語学対策はできなかったが、アメリカでのマナーや習慣、心がけること、気を付けること等は本で学んでから行った。現地でより円滑なコミュニケーションをとるためにはできるだけ単語帳などで語学対策した方がよかったと思う。

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)

[研修内容]

月曜日から金曜日の午前中は原則として Conversation と Writing の授業が1コマずつあった。フィールドワークとして美術館や大学が保有する牧場に行くこともあった。午後は企業訪問、博物館見学、研究室訪問、ゲスト講演、日本語クラス訪問や Japan Club のイベントに参加した。

Conversation の授業は発音練習を中心に英語によるコミュニケーションの練習、Writing の授業では最終的に5パラグラフエッセイを書くことを念頭にアカデミックな文章の書き方を学んだ。美術館や牧場では英語での解説を聞き続けて疑問があれば英語で質問をするため、実践的な良い英語学習の機会になった。

企業訪問としては AISIN North Carolina Corporation の工場見学をさせていただき日本人駐在員の方々に話を伺った。米国（海外）駐在について率直な話を伺え、自身のキャリア形成を考える上で非常に役立った。博物館では自然科学やアメリカの歴史について学んだ。ガラス張りの向こうで研究者たちが研究している様子を見られたのが印象的だった。研究室訪問では NCSU の充実した研究設備の数々に皆驚いていた。ゲストレクチャーとして在アトランタ日本国総領事の方とノースカロライナ州で社費留学中の方に講演していただいた。世界を舞台に働くことや海外の方と交流するコツ、長期留学や英語学習、キャリア形成について教えていただいた。日本語を学ぶ授業にも参加させてもらった。外国語としての日本語というのは新鮮だった。日本語は難しい言語だと思うが流暢に話していたので自身の英語学習へのモチベーションが高まった。ここで知り合った学生とも仲良くなった。

[学生同士の交流]

日本人学生については同じ家の学生同士は勿論、他の家の学生とも授業や空き時間を通して自然と交流が深まった。アメリカの学生とは Japan Club という日本文化が好きな人たちのサークルが開いてくるイベントを中心に交流の機会が毎日のようにあり、休日も車でプラネタリウムやビーチなど様々な所に連れて行ってくれた。車が無いと不便な地域なのでとても助かった。中には大学で日本語授業を取っていたり、日本での居住経験がある人もいたりして、一部日本語での会話もできた程なので英語力に自信が無い人でも名大生としての英語力があれば心配はない。お互いの文化や生活について同世代でリアルな話ができ、NCSU の学生たちは忙しい中でも驚くほど親切にしてくれた。

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）

[住環境]

今回はホテル宿泊費の高騰から 15 人で合計 5 つの家を借りる民泊という形となり、私は 3 人で平屋の一軒家で生活したがホテルと比べて非常に良かったと思う。まず、リビングやキッチンといった共有スペースが広く、狭苦しさを全く感じなかった。一通りの家電がそろっており、特に大きな冷蔵庫や洗濯機・乾燥機を自由に使えたのは便利であった。他の家の学生と集まって食事をする機会が多くあり、食費の節約になるだけでなく、仲が深まった。アメリカの住宅での生活を体験できたのも良い経験になった。家からの通学時間は教室や家の場所により異なるが、私の家の場合バスを用いて概ね 30 分程度であった。

[食生活]

朝食は自宅から持ってきたものやスーパーで買ったパンなどを食べ、昼食は大学やその周辺で外食、夜は外食と自炊が 6 対 4 くらいの割合だった。日本からパックご飯を 15 食分持って行ったが朝食や自炊に役立った。他には粉末状のスープや味噌汁、インスタントのうどんや蕎麦、コーヒーも持って行って良かった。醤油を持ってきてくれた人がいて自炊に役立った。昼は大学内の店や徒歩圏内の店でハンバーガーを食べることが多く、他にタコス等のメキシコ料理やピザ、インド料理などを食べた。1 食 10 ドルから 20 ドル程度で、平均すると 15 ドル程度であった。知り合った NCSU の学生におすすめの店（その逆も）を教えてもらった。夜は NCSU の学生と同様の外食に行ったり、スーパーで買った食材で自炊をしたりした。料理が得意なメンバーに振舞ってもらうことが多かったので、感謝するとともに

に日本でもっと自炊をしておけばよかったと反省した。自炊は食費の節約になった。

[金銭管理]

日本から現金で 30 ドル持って行ったが、チップを含めてキャッシュレス社会であったので現金は 10 ドルも使わなかった。タッチ決済(Tap)に対応している店が多かったので Apple Pay を多用していた。VISA か Mastercard でタッチ決済に対応しているカードやスマホがあると便利だと思う。スーパーでの買い物などで割り勘が生じた分は Google スプレッドシートに記録して精算した。

[その他アドバイス]

家を汚さないために玄関で靴を脱ぐようにし、また水回りは濡れがちなのでスリッパが必須であった。ファストフード店で冷たい飲み物を沢山飲む機会が多いからかお腹を壊しがちでビオフェルミン錠を毎日飲んでいて、ハンガーを持って行ったが家に沢山あったので不要だった。ジム内は土足 OK だったので屋内運動靴は不要だった。屋内でも使えるように新品の靴を別で持って行ったが、同じ靴を 3 週間使うのは雨もあり厳しかったので外靴として使えてよかった。3 月からは雨の日が多かったので折り畳み傘は必需品。お土産があるので荷作りは少しスペースに余裕があるようにすると思う。Japan Club の人たちにはとてもお世話になったのでお礼として日本のお菓子を配り、喜んでもらった。個包装されているものが配りやすくて良かった。

[生活について]

ノースカロライナには NU Tech という名古屋大学の拠点があり、NCSU 内にも事務所がある。滞在中は河田さんをはじめとする NU Tech のスタッフの方々が親身に、そして強かにサポートしてくださり、研修内容のマネジメントや大学との連絡役だけでなく、スーパーに連れて行ってくださったり、いつも体調を気にかけてくださったりして、安心して快適に過ごすことができた。

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 人では出歩かないようにした。特に夜は細心の注意を払った。席を立つ時も荷物を置きっぱなしにしないようにした。大学の敷地内で治安が悪いと思ったことは全く無かったが、ダウンタウンや自宅周辺では口論している人や何か叫んでいる人を見かけたこともあった。日本よりは治安が悪いかもしれないが、海外の中では治安が良いエリアだと思う。

5. 留学を終えて感じること&留学を考えている学生へのメッセージ

留学を終えて一番思うことはこの研修に参加して本当に良かったということです。このプログラムの特徴は人との繋がりにあると思います。資格試験の点数を上げたいというだけなら他に方法があると思います。このプログラムは英語の授業が午前中のみなので、午後に様々なイベントがあります。企業訪問やゲストレクチャー、研究室訪問など様々な貴重な経験ができました。そしてその他の時間は Japan Club の人たちを中心に現地の学生たちと楽しい時間を過ごし、アメリカの大学生の生活を少し体験できました。その中で名大の学生とも NCSU の学生ともコミュニケーションが大切になります。ほぼ初対面の人たちと 3 週間生活したり、

英語でコミュニケーションを取ったりすることに最初は不安がありましたが、最後には帰国後にも連絡を取り合うほどの関係を築きました。そういったコミュニケーション力や共同生活をする上での協調性、生活力という面でも成長出来ました。こうした経験は、普通の海外旅行や語学学校に通うだけの留学では難しいと思います。ぜひ皆さんもこのプログラムに参加して大学生のうちにはしかできない素晴らしい経験をして欲しいです。そしてこの研修を通して自分のキャリアプランが変わるかもしれないので出来るだけ早いうちに参加することをお勧めします。

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	3 千円	航空券 (約 35 万円) は大学負担。ESTA が 21 ドル。
海外旅行保険	8 千円	全員が同一の保険に加入
授業料 (教材費含)	25 万円	プログラム参加費 \$ 1730
滞在費 (寮費など)	18 万円	Airbnb \$ 1,210
食費	8 万円	昼は毎日外食 (平均 15 ドル程度)、夜は外食や自炊
交通費	2 千円	Uber や Lyft を数回利用。割り勘した金額。
その他 (小遣い、通信費など)	通信費 2 千円+ 休日の移動や施設料 2 万円 +お土産 2 万円	ソフトバンクデータ SIM を利用 (アメリカ放題で容量無制限月千円)、休日に鉄道で Charlotte を訪れた (学割で往復 7 千円ほど)
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。

↓↓↓

自由時間にしたことの一例

- ・NCSU の学生とジムでスポーツ (ジム施設が非常に充実しています。プールもあり。)
- ・NCSU の学生とラーメンを食べた (日本との味の違いを是非確かめてください!)
- ・Japan Club のイベントで、折り紙やお茶の飲み比べ、カラオケや公園散策など (お茶の味やカラオケのシステムは日本と違いました)
- ・週末に Charlotte 観光 (Amtrak で片道 3 時間)



最後に、この特別研修に携わった全ての皆さんに感謝します。河田さんをはじめとする NU Tech、名古屋大の教職員の方々、ノースカロライナ州立大学の先生方や学生たち、名大生のみんなのおかげで一生忘れない素晴らしい経験が出来ました。本当にありがとうございました!

短期研修報告書

記入 | 2024年 3月
所属 & 学年 | 工学部 3年生

留学先大学 (国名)	ノースカロライナ州立大学(アメリカ)
短期研修のプログラム名	特別研修 ノースカロライナ州立大学
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)

[応募のきっかけや動機]

工学部は4年生で研究室配属がされる。研究室配属後に国際会議に参加する機会もあるそうなのだが、研究が始まる前に海外での大学生活を体験しておきたかった。本研修募集時には複数の企業見学や研究室見学が組み込まれており(その後調整が入り、実際に見学したのは企業1社と研究室2箇所)、語学習得以外の内容が非常に魅力的であった。

私は学部(4年生)での研究室は決めていたものの、大学院進学後の研究室に関しては決めあぐねていたため、この研修が少しでも自分の視野を広げ、多角的な視点から自分の将来を見直すことができるきっかけになればと思い志願した。2023年春学期は高専から編入した直後で入学手続きや大学生活に慣れることで必死だったため、2023年度の夏プログラムは断念。2024年度の夏プログラムは、自分の大学院試験期間と重複する恐れがあったので断念。消去法で今回の春プログラムにエントリーした。

[申込手続き]

留学前に数回のオリエンテーションを重ねたのち、書類提出。1年生は春学期のGPA、2~4年生は前年度の平均GPA次第でJASSOからの奨学金を受け取ることができる。自分は前年度まで高専に在学していたので、前年度のGPAの代わりに、高専の成績書で奨学金申請をする運びとなった。そのために再び高専まで訪れて発行手続き(高専の学生課は平日のみ開いているので偶然作ることができた全休時に訪れた)を行う必要があったので、私のようなケースは稀であると思うが、締め切りに対してより余裕を持った行動が必要である。

[語学対策]

秋学期の単位取得および、資金調達のためのアルバイトにより十分に行えなかった。友人に頼まれて大学入試過去問の添削や、通学中に映画を英語音声・英語字幕で見るなど些細なことで英語に触れていたが、それが語学対策になっていたかは不明である。

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

[内容と時間数・形態、授業の感想]

平日の午前はConversationとWritingの2コマに参加した。午後は美術館や博物館巡り、図書館での課外活動、Japan Clubのイベントや研究室訪問など様々なプログラムに参加した。午前中の2コマは担当の先生がホワイトボードやスライドを用いて授業が進行し、形態としては日本のものと大きくは変わらないという印象を受けた。先生方が授業中に何度も内容が理解できているか確認をとり、できていないようであれば言葉を言い換えて説明してくださったので、日本人学生間で理解度に顕著な差は現れていなかったように感じた。

Conversationではその日毎のテーマに沿って会話をし、発音やボキャブラリーについても

同様に学んだ。研修最終日にはプレゼンテーションが設けられ、最終日前の数回はそのプレゼンテーションの準備に充てられた。Writing では美術館に見学して自分が感じたことを書いたり、対立性の意見を持つ動画を鑑賞して、自分の意見を書いて他の学生と意見交換をしたりした。2 週目の中盤以降は最終課題であるエッセイの準備、作成の時間となった。1 週目～2 週目序盤までに英語文章の書き方や一貫性、主観性/客観性のある文章の作り方を学び、それを応用して書くエッセイとなった。エッセイ執筆は Writing の時間とは別に各自時間を設けて行っていた。

私は授業で先生が話していたことは 8 割ほど理解できた。リンキングや発音でわからない箇所があり、わからなかった話の前後を聞き取ることで話の流れを推測し、内容を補完していた。留学前にリスニングをもう少し勉強しておくべきだと感じたし、自身の英語力の伸びしろを感じた。

[学生同士の交流]

男子は 4 人 1 戸、3 人 1 戸の 2 つの家に分かれて 3 週間を過ごした。共同生活をするので会話の量は必然的に増えるし、通学バスの路線は 2 つの家で共通であったので自然と仲良くなった。また、午前中の授業では学生間で会話を交わす機会が多かったので男女分け隔てなく話せた。日本人学生とは特別になにか行動を起こさなくても自然と仲良くなれるので心配はいらない。

研修 3 日目に Japan Club の学生との meet-up があった。Japan Club は日本の文化について学んでいるサークルで、アニメや漫画、J-pop にも精通しているので話題に困ることはなかった。Meet up で仲良くなった現地学生と外食に行ったり休日に遊びに行ったりしたので積極的に話しかけて友達になるべきである。

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]

本プログラムはホテル宿泊ではなく Airbnb を介した民泊であった。私が宿泊した家は 4 人 1 戸で、2 段ベッド付きの部屋が 1 室、クイーンベッド付きの部屋が 2 室、リビング、ユニットバスが 2 室の合計 6 部屋であった。ディスプレイや洗濯機、乾燥機など設備も充実していた。到着してすぐ、温水が黄ばんでしまうトラブルがあったものの、NU Tech の河田さんが私たちの住む家のオーナーと連絡を取ってくださり、トラブル発生 2 日後には解決した。このトラブル以外にも NU Tech の方々の手厚いサポートのおかげで何一つ不自由なく過ごすことができた。

大学内には無料バスが通っており、行きたい場所には基本的にバスで移動していた。遅刻しそうなときや、気分転換時には電動スクーターを使っていたので移動面に関しても困ることはなかった。買い物帰りや遠出をする際には Uber を使用したが、複数人で行動していたこともあって移動面での出費がかさばることはなかった。

[食生活や健康管理]

朝食は各自日本から持ち込んだ食料やスーパーで買ったパンやバナナで食いつないでいた。私も 1, 2 週目は日本から持ち込んだオートミールや味噌汁、3 週目はスーパーで買ったバナナやカロリーメイトといった軽食で簡単に済ましていた。昼食は学食(Talley)や IEP 付近のレストランで食べた。一度帰って家で昼食→支度して午後の活動の集合場所に向かうという流れでは集合時刻に間に合わないことが多かったので、必然的に外食になった。夕食は 3

週間の内、7割以上は外食であった。Japan Clubの活動に参加すると、仲良くなったNC stateの学生と食事をする流れになることがほとんどであり、現地の学生のおすすめの店に行っておすすめの料理を食べることが日常化していた。アメリカの食事が思いのほか自分の舌になじんだので途中で日本食が恋しくなることはなかった(朝食で毎日味噌汁を食べていたが、もし味噌汁を食べていなくともアメリカの食事文化に飽きることはなかったと思う)。

体調管理として、日本からビオフェルミンと葛根湯、マルチビタミンサプリメントを持って行った。アメリカの料理では圧倒的に野菜が不足するため、お守り程度に朝に必ずサプリを摂取していた。1週目の終盤で足に蕁麻疹が出た際に、ビオフェルミンと葛根湯が役だった。日本にいる間に蕁麻疹が発症したことがなかった所以对処の仕方に困ったが、塗り薬や上述した漢方系を駆使したおかげでアメリカ滞在中に悪化することはなく、痒い程度におさまったので事なきを得た。

[金銭管理]

現金を使った記憶が全くない。Visaのタッチ決済で全てが完結した。飲食店や雑貨店、Uberのチップまでもがキャッシュレスで行うことができたので結果的にはあるが、外貨両替をする必要はなかったように思われる。スマホさえあれば財布すら持ち歩く必要がなくなるので、2週目以降は財布を家に置いていった。

[持参してよかったもの]

・味噌汁

→朝食に毎日食べていた。自分はオートミールを味噌汁に入れていた。2週間分程度しか用意をしていなかったのが最後は友人から譲ってもらった。味噌汁に限った話ではないが、簡単に食べられるものを日本からたくさん持っていくことを推奨する。

・スリッパ

→飛行機内や民泊時など移動の際になるべく日本に近い生活をするために必須であった。宿泊した家にはもちろん靴を履き替えるスペースはなかったので、スリッパにはき替えることによって土足エリアとそうでないエリアを区別していた。

・消臭スプレー

→靴を洗う時間が取れなかったのが、時短アイテムとして持っていくことを推奨する。そのほかにもシーツを洗う手間の省略やふとした時に部屋を掃除するときなど多くの場面で活躍した。

・洗濯ネット

→共同生活をする手前、洗濯機に入れる服が混ざらないようにするために必須であった。2枚持っていったがどちらも破れてしまったので多めに準備しておくことを推奨する。

・圧縮袋

→スーツケース内の容積を衣服が圧迫することを回避するために重宝した。時期的に重めの生地の方がほとんどであったので圧縮袋なしでは帰国時のパッキングで地獄を見ていたと思う。

・クレンジングペーパー

→多岐にわたって使えるので持って行って損はなかった。

・漢方やホットアイマスク

→体調管理の上で必須であった。ホットアイマスクは飛行機内でも役立った。

・折り畳み傘

→ノースカロライナ州における 4 月は日本の梅雨にあたるので 3 月は雨期に入りかけのシーズンである。使う場面は限られるもののあって損はない。

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)

ノースカロライナ州立大学の周辺自体が比較的安全な土地であったこともあり、身の危険を感じる場面はなかった。細道や外灯が少ない道を通ることはできる限り避け、辺りが暗くなってきたと感じた際には迷わず Uber を使用して帰宅した。家を出るときはきちんと施錠ができているかを確認したり、スマホや財布をしまった場所は常に把握したり、できる限りの防犯対策は行った。

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

[留学を終えて感じること]

自分の長所はコミュニケーション能力である。初対面でも怖じ気なく懐に潜り込み、すぐに打ち解けられることを武器にしてきたし、今後もそれを磨いていくつもりである。そのコミュニケーションスキルが海外でもどれだけ通用するのかを確かめることも目的の 1 つとしていた。結論は全く歯が立たないこともなかった、という回りくどいものとなる。表面的な関係を築いていく上では伝えようとする意志や、稚拙な英語で問題ないが、もしこれがビジネスの場であれば通用しないことを痛感した。自分が思っていることを 100%伝えるためには相応の表現力が必要であることを身に染みて感じたし、自分に自信をもつ練習が必要であるとも感じた。

[留学を考えている学生へのメッセージ]

英語能力向上を目的に留学へ行こうとするのはやめてください。半年間や 1 年間ならまだしも 3 週間なら尚更もったいないです。オンライン英会話や名古屋大学内の英会話サークルを利用した方が経済的ですし、効率的です。

語学習得とは別の観点で目的意識を持って留学に行こうとしている人は是非でも行った方がいいです。3 週間とは思えないほど濃密で充実した日々を送れます。NU Tech の皆さんが本当に親身になって対応して下さるおかげで不安なことがあってもすぐに解消してくれます。我々が支払った数十万円という費用を海外留学室の方々、NU Tech の皆さんが最大化して別の形で還元して下さいます。少なくとも私の場合はそうでした。

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	5300 円	ESTA 代金
海外旅行保険	約 4000 円	普通プランでの申し込み
授業料 (教材費含)	\$ 1730	授業料 358,580 円は大学負担
滞在費 (寮費など)	\$1210	
食費	約 30000 円	
交通費	13000 円	休日の Charlotte 旅行+電動スクーター費
その他 (小遣い、通信費など)	80000 円	服+お土産+休日交際費
計	123000 円+授業料+滞在費	

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。

↓↓↓

・ IEP の建物沿いにある店はどこも美味しいです。また、アメリカで spicy は本当に辛いので、辛いのが苦手な人は注意した方がいいです。

・ 金銭管理をしっかりしたい人はクレジットでなく、プリペイドで管理することを強くお勧めします。

・ 大学のジムの中にプールがあります。泳ぐ予定のない人でも水着を持って行って損はないと思います。

・ 往復の飛行機は長時間フライトに慣れていない人にとっては苦痛でしかありません。旅行系のサイトや動画、詳しい知人に頼るなどして万全の対策をとりましょう。

NU Tech の河田さんとの 2 ショットです。困ったことがあればどんどん頼りましょう。きっと力になってくれます。私もこのプログラム中何度もお世話になりました。



休日に JapanClub の友人とウィルミントンに遊びに行った時の一枚です。大西洋が見られるチャンスです。

ウィルミントンとは別の休日にダーラム観光をしたときに乗った電車です。アメリカを肌で感じた人は学外に足を運んでみるといいと思います。



短期研修報告書

記入 | 2024年 3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	ノースカロライナ州立大学特別研修
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)

私は大学入学前から留学に興味を持っており、当初は専門的なことを半年や1年かけて学びたいと考えていましたが、工学部ではそのような長期間留学すると留年や休学をすることになると聞いて、留学を諦めかけていました。そんな中友達の紹介で知ったのがこの春休みに開催されるノースカロライナ州立大学での短期留学プログラムでした。この短期留学プログラムでは現地の学生との交流の機会が多だけでなく、希望すれば自分の専攻の研究室を見学することができるという点に魅力を感じて参加を決めました。

(申込手続)

この留学プログラムを知ったのが締め切り1週間前だったので戸籍謄本、住民票、パスポートなどの準備が本当にギリギリになってしまいました。

(語学対策)

オンライン英会話や留学生と一緒に授業を受ける G30 プログラムに参加していました。

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)

午前中に Speaking と Writing の授業を受けて、午後は研究室訪問や企業訪問、博物館見学をしました。午前中の授業は高校や大学ではほとんどやってこなかった細かい発音の仕方や英語をより流暢に話すための話し方などを学びました。授業はすべて英語でした。午後はかなり自由時間があつたため現地でできた友達とジムで卓球やバドミントン、ボクシングなどもしました。私は高校で水泳部に所属していたため大学内の屋内プールで水泳もしました。隣のコースで泳いでいた現地の人と自分の得意種目など話したりすることができたのでよかったです。また、プログラムとして用意されている研究室訪問以外に個人的に現地の研究室にアポイントメントをとって4つの研究室を見学しました。実際に自分の目で見ると研究室の様子や研究内容に圧倒されました。教授や職員の方と1対1で会話することはとても緊張しましたが、とても丁寧に優しく説明して下さり本当に貴重な経験になりました。前もって研究室を調べていましたが、やはり専門的な内容を英語で聞いて理解することはとても難しいと感じたためもっと英語力を鍛えたいと思いました。夕方は JAPAN CLUB というサークルに参加し現地の友達とカードゲームをしたりカラオケをしたりしました。カラオケは日本のアニメの曲も多くみんなで盛り上がることができました。本当に楽しかったです。休日は JAPAN CLUB で仲良くなった友達と海に行ったり、映画を見たり、ショッピングモールにいたり休む暇がないくらい毎日充実していました。今でもその友達とはインスタグラムの DM で話しています!!中には日本に遊びに来てくれる人もいて、留学前自分が想像していたよりも遥かに仲良くなれました。

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）

今回の留学では Airbnb を利用しました。私は名古屋大学の学生 3 人とシェアして生活をしました。ほかの家の人と集まってパーティーなどもしました。食生活については、朝は持ってきたごはんと味噌に目玉焼き、昼は学食でタコスやハンバーガー、夜は自炊や外食でした。健康面での問題はほとんどありませんでした。一応風邪薬などがあると安心だと思います。金銭管理は治安が良かったので特に心配はありませんでしたが、私は念のため visa のデビットカード 1 枚と master card のプリペイドカード 1 枚を持っていきました。カードの中には盗まれた際に使えるスペアのカードが付属しているものもあるので事前に調べておくとういと思います。JCB のカードはアメリカではほとんど使えません。持参してよかったものは、書道道具と小さい色紙です。授業で日本文化を伝える際に書道を紹介することができましたし、お世話になった友達にお礼として表に文字を書いて裏に英語でメッセージを書いたものを渡してとても喜ばれました。

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）

中には治安の悪い場所もあるので、現地の友達に聞いて情報収集をしていました。また、麻薬を売っているお店やバーがある場所はできる限り近づかないほうがいいと思います。

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

私は 3 週間というプログラムは短いのではないかと、語学力は上達するのか、これだけのお金をかける価値があるのかなど多くの不安を感じていましたが、本当に行ってよかったと心の底から感じています。またアメリカの友達に会ったときにもっと仲良くなれるように英語を頑張りたいと思えたり、いろいろな人との交流を通して今後の目標ややるべきことが明確になりました。留学は期間も大切だと思いますが、それ以上に自分で動いて何を学ぶか、経験するかが大切だと思います。

6. 研修費用（さしつかえなければおおよその金額を教えてください）

内訳	おおよその額	備考
航空運賃&ビザ申請料	16,000 円	航空券は大学負担
海外旅行保険	10,000 円	
授業料（教材費含）	20,000 円	
滞在費（寮費など）	25,000 円	
食費	60,000 円	
交通費	10,000 円	
その他（小遣い、通信費など）	60,000 円	お土産なども含む
計	606,000 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。

↓↓↓ 休日は友人とビーチに行ったりシャーロットに行ったりしました。ショッピングモールも近くにあり、中には映画館も併設されていました。私は鬼滅の刃を英語吹き替えで見ました。

短期研修報告書

記入 | 2024年 3月
所属 & 学年 | 農学部 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	ノースカロライナ州立大学特別研修
留学した期間	2024年2月18日~3月10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)

中学、高校と新型コロナウイルスの影響により海外留学の機会がすべてなくなり、留学に行きたいが行くことのできない期間が続いた。また、アメリカの大学に一度は留学してみたいという思いがあり、春季の短期留学説明会で話を聞き、今回の特別研修に参加した。自分が留学前から所有していたクレジットカードに加えて新たにクレジットカードを作成する際に、申し込みが遅かった影響で手元に届くのが留学直前となり余裕がなくなったので、クレジットカードは早めに準備するとよいと思う。語学対策はしていなかったが、特に自分の学んでいる分野についてもう少し英語で話すことができれば、アメリカの大学で同じ研究をしている人とコミュニケーションを取れたり、見学の際に自分の興味についての質問をすることができ、帰国後の学びに生かせたのかと思う。

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)

主に授業は午前のみで、1時間目にスピーキング、2時間目にライティングの授業が行われた。スピーキングでは授業の初めにウォームアップとしての簡易なディスカッションが行われた後に本格的に授業が開始されることが多かった。1週目、2週目、3週目の中盤まではプレゼンを行う上で大切なことや母音と子音の発音方法について学んだ。また、授業の中で様々なお題に対して自分の考えを述べる機会があり、様々な観点からの意見を聞くことができたので、どのディベートも刺激的だった。そして、3つのグループに分かれて1週目、2週目、3週目を担当し、それぞれの週で印象に残ったことについてのプレゼンテーションを最終日に行った。留学のまとめ、そして思い出に残るようなプレゼンだった。ライティングの授業では英語と日本語の書く内容の順序の違いや、エッセイの書き方について学んだ。自分の机について、留学中に訪問した美術館で印象に残っていることについて考えを書く機会があった。最終週にはファイナルエッセイを完成させた。ファイナルエッセイでは5段落で専攻を決める上で影響を受けたことについて書いた。何度か先生に添削をしてもらった機会があった。自分のやりたいことを考え直す機会となったと思う。

プログラムが開始した2日目にジャパンプラブの学生との対面があり、そこでたくさんの人と交流できた。自分のままならない英語や日本語を理解してくれる人が多く、とても楽しい時間を過ごすことができた。また、週末にはジャパンプラブの友人が、車がなければ行くことのできないプラネタリウムやビーチ、モールに連れて行ってくれたり、普段の授業後に昼食を一緒に食べたり、たくさんの思い出を残してくれた。ジャパンプラブの学生との対面は現地友達ができるか不安だったが、伝えようとしていることを真剣に聞いてくれたり、忙しくても時間を作って会う時の計画を考えてくれたり、大切な友人と出会うことができた。

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)

Airbnb で 1 軒の家に 3 人で生活した。家はとても広く綺麗で、家具等必要な物はすべて揃っており、とても暮らしやすかった。また、日本とは異なる電気の付け方やシャワーの出し方等、日本にはないアメリカの家電や絵画などアメリカの実際の家の暮らしを体験でき、家の中での生活も留学の楽しい思い出となった。

朝食は家でパンやフルーツを食べることが多く、新鮮なフルーツは美味しかった。昼食は大学の学食のような場所でとることが多かったがハンバーガーやサンドイッチなどアメリカらしい美味しい物が多かった。夕食は外食に行くことが多かったが、大学の周りは美味しいお店ばかりであった。家に早く帰ってくる日は夕食を作っていたが、日本から持参したチルドの米やしょうゆ、出汁、みそ等の日本食は重宝した。

財布の中には必要な分の現金しか入れず、残りはスーツケースの中に入れて分散させるようにしていた。そして、プリペイドカード 1 枚とクレジットカード 1 枚の 2 枚を持参したのだが、プリペイドカードを使い切るまではクレジットカードはスーツケースの中に保管し 2 枚を同時に持ち歩かないようにしていた。現金を使用できる店舗は限られていたので、現金を使い切る場合は使えるところで使うことを意識しなければいけないと感じた。

大学のジムにプールがあったのだが、季節の関係もあり、大学内で水着を販売している場所がなく、水着を購入するために車で連れて行っていただく必要があったので水着は持参するべきだったと思う。また、私はスーツケース 1 つで渡航したが、帰国する際に重量オーバーとなってしまう超過分は機内持ち込みとなり、移動に苦労したのでお土産がたくさん必要な人はスーツケースを余分に 1 つ持っていくと良いと思う。そして、乾燥機などがない場合、選択した物を干す際に洗濯ロープと小さめのランジェリーハンガーがあると干しやすいと思う。

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)

大学周辺や Airbnb の家の周りで危険を感じることはなかったが、大学内外を問わず複数人で行動するようにしていた。貴重品はリュックとは別の小さめのカバンで持ち、常に持ち歩くようにしていた。ダウンタウンのバス停やモールのバス停、スーパーの裏には治安の悪いところがあったので、できるだけそこから離れて歩くようにした。特に夕方のダウンタウンのバスターミナル近くは怖く感じたので、できるだけ周囲に警戒を配るようにしていた。夜は Uber を使っていた。Uber に乗る際は、マップで位置情報を確認するようにしていた。

5. 留学を終えて感じること & 留学を考えている学生へのメッセージ

留学を終えてありきたりな感想だが心から留学に行ってよかったなと感じる。留学に行く前はなんとなく感じていたアメリカの施設の設備や、研究にかかる費用の違い、大学の大きさの違いを実際に目で見て感じる事ができた。また、私は留学前、具体的な目標を持たずにできるだけ頑張ろうとだけ考えていたが、将来自分がしたい研究をするために、したいことを見つけるために成績を取ることは重要であると、大学で学ぶ意味をもう一度見つめ直すことができた。留学生活では実際に企業で働いたり現地の学生と出会ったり、意識の高い現地の

学生からもらう刺激も多かったが、同じプログラムに参加する日本人学生から学ぶことがとても多かったように感じる。留学生活をする中で将来の計画などを聞く機会があったが、将来のために頑張ろうと心に決めて歩み始めている人やこれまでに目標を定めて実際に達成しさらに大きな目標を立てている人など尊敬する人とたくさん出会えた。実際に目の当たりにする海外の景色や、大学の広さ、生活の経験、それらからの学びを生かした新たな目標など留学によって得られることは数多くあるが、留学に参加することでしか出会えない人との出会いも留学の魅力の1つだと思う。

6. 研修費用 (さしつかえなければおおよその金額を教えてください)

内訳	おおよその額	備考
航空運賃&ビザ申請料	円	
海外旅行保険	円	
授業料(教材費含)	円	
滞在費(寮費など)	円	
食費	円	
交通費	円	
その他(小遣い、通信費など)	20万円	
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。

↓↓↓



美術館の近くにこぐと音の鳴るブランコがあって楽しかったです！

バスケットボールのアリーナはプロの試合を見ているようで演出も派手で行けてよかったなと思います！





ノースカロライナ州立大学近くのノースカロライナ大学とデュー

ク大学を訪問した時の写真です。両校それぞれの特色があって圧倒されるような景色でした！



ノースカロライナ州立大学の温室を見学させていただいた時の
写真です。最先端の設備が整っていました。



休日は少し寒かったですがビーチに行き、初めて大西洋の海を見ることができました！

短期研修報告書

記入 | 2024 年 3 月
所属 & 学年 | 農学部 3 年生

留学先大学 (国名)	ノースカロライナ州立大学
短期研修のプログラム名	短期海外研修
留学した期間	2/18~3/10

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)

応募のきっかけはアメリカの生活に興味があったから。加えて、アメリカの大学がどのように日本の大学と異なるのか気になっていたから。大学院での留学も少し興味があったためアメリカの大学の施設などを見てみたかったから。

申し込み手続きは海外留学室の先生方がサポートしてくださりスムーズに終わった。語学対策は特にしていない。

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

授業について

2/19~3/8 の午前中に speaking と writing の授業があった。Speaking の授業は主に pronunciation と discussion の 2 本立てで構成されていた。特に pronunciation は丁寧に先生が解説してくださり、発音がよくなったと感じる。Writing の授業では、最終課題がなぜその学部を選んだのかについての essay だった。この授業は、英語的な構成 (イントロ、ボディ、結論) で文章を書くことを強く意識して行われた。Writing 能力だけでなく自分が何故この学問を専攻しているのか再考する機会にもなりとてもいい経験となった。

学生同士の交流について

Japan Club という受け入れ先大学にある団体がとてもフレンドリーな方ばかりでとても楽しい生活を送ることができた。そこでできた友達とスポーツしたり、お出かけしたり、夜ご飯一緒に食べたり、一緒に課題をしたりと、かけがえのない友達ができ。個人的にアメリカのスケートにしてみたかったので連れて行ってもらったのがいい思い出。

ノースカロライナ州立大学の人はとても親切でフレンドリーなので最高の思い出ができる!

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)

大学から歩いて 10 分の Airbnb に滞在した。2 階建ての 2 階部分で、2 人で滞在した。クイーンベッド 2 つ、バストイレ 2 つとても恵まれた住環境だった。また、スーパーも近くにあって利便性も申し分なかった。他の人は、大学まで徒歩で行ける距離ではなかったり、2 段ベッドであったり、スーパーが遠かったりと少し制約があったようだ。洗剤などもアニメティに用意はしてあったが、なくなってしまうと思うので必ず持参した方がいい。私は、洗剤と柔軟剤を持って行った。洗濯ネットは必須。

食生活について

アメリカの食べ物の量は多いことが予想されたので、タッパーを持参していった。これがあって食べ過ぎも防げたし、捨てることもなく 2 食に分けて食べることができ、もって行って良かったと感じている。出汁の味は少し恋しくなったが、ルームメイトがだし醤油を

持ってきてくれたので救われた。サトウのごはんのパックとインスタントみそ汁を持って行った。週に2回ほど自炊もしていた。エアビーに滞在していたので現地の仲良くなった人を招いて日本食（親子丼とみそ汁）をふるまった。逆に言うと、週に5日は外食になる。

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）

ノースカロライナの大学周辺は基本的に安全。日本よりも親切な人が多い気がする。しかし、麻薬のお店はあった。現地の学生でもしかしたら、勧めてくる人がいるかもしれないので頭の片隅にはおいておくべきだと思う。
貴重品は肌身離さず持っていた。あと、エアビーの家に置いている荷物（盗まれたくないもの）は毎日基本スーツケースに入れて鍵をきちんとかけていた。

5. 留学を終えて感じること&留学を考えている学生へのメッセージ

英語の授業、このプログラムに参加している名大生、同世代の現地の学生との交流、企業訪問、ゲストレクチャーを通して、自分の将来を再考する機会を得られた。世界の大学を少し肌で感じる機会を得られたことで自分の中の意識の変化を感じた。
“一生の素敵な友達”が得られたと思う。もし迷っているなら是非参加を勧めたい！

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	3100 円	航空券は大学持ちだった
海外旅行保険	7773 円	
授業料（教材費含）	182638 円	
滞在費（寮費など）	270500 円	
	円	
交通費	円	住居と大学が近かった+遊びは現地学生が送ってくれた
その他（小遣い、食費など）	76896 円	お土産代が意外と高い。
計	544011 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。



@near university

大学周辺おすすめグルメ

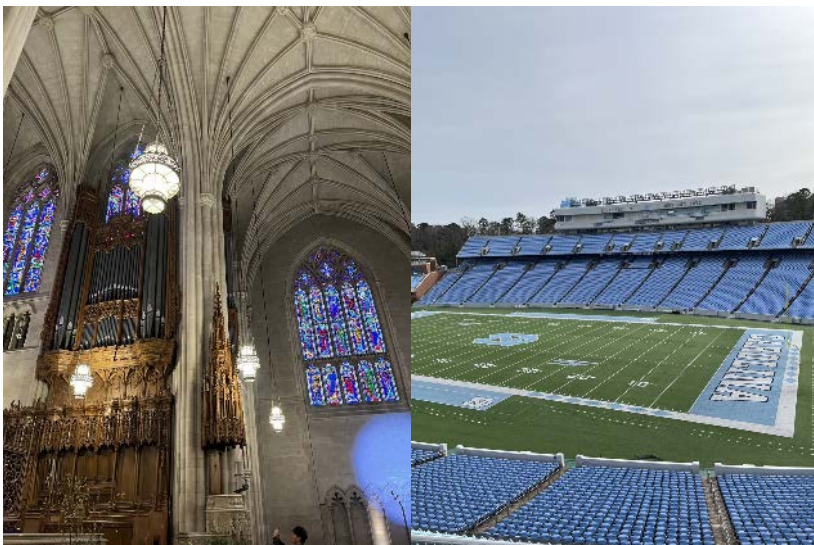
左写真：ジェイソンズデリ 大学内にある（日本人向き、アメリカの食事に疲れたらどうぞ、シカゴクラブが一番おいしいです）

右写真：insomnia cookies おいしい、焼きたて、でっかいcookieが食べられる。



@skate

どうしてもアメリカでアイススケートがしたかったので、現地の学生に連れて行ってもらいました。とっても楽しかったです！



@duke university & UCN

NC state 以外の大学訪問。それぞれの大学の特色があって、本当におもしろかった。



@エアビー

調味料は塩、こしょう、オニオンパウダー、油など。電子レンジや洗濯機などがある。Netflix、YouTube などを見ることができる。(出汁や醤油を持ってくるとよいかも)



@school gym

とっても充実している！バスケ、バレー、テニス、バド、卓球をやった！（体育館シューズは不要）プールがとても広いので水着を持ってくるといいかも？ボルダリングもできます！



@home

自炊集 日本食（親子丼）ふるまった！毎日の朝ご飯は bagel + cream cheese + orange
Oreo thins おすすめ！

短期研修報告書

記入 | 2024年 3月
所属 & 学年 | 理学部 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	特別研修ノースカロライナ州立大学
留学した期間	2月18日~3月9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)

私は以前から大学生になったら一回は留学してみたいなと思っていたので、今回の春休みを活用して行ってみようとして色々探したのがきっかけです。私はソフトテニス部に所属していて夏休みは大会で忙しいので2月のオフ期間に行きたくてこの研修を選びました。また、今回だけ渡航費を名大が補助してくれると聞いてもうこれはいくしかない!と思いました。申し込みは11月の中旬で締切だったので、留学に行きたいのなら早めに調べておくといいと思います。私は留学行くことを決めてから英語を勉強しようかなと思ったけれど、結局テストや課題に追われて全くやらずに行きました。勉強して損することはないと思いますが、結局現地に行くとは全然何言っているかわからないことが多いです。しかし、自分の意見を言いたいときに単語が全然出てこなくて困ったので、もう少し単語を覚えてお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)

今回のプログラムは英語学習がメインだったので、午前中に speaking と writing の授業が毎日ありました。一コマ80分で週に1回ミュージアムに行ったり、牧場に行ったりと勉強だけではなく、楽しさもあるプログラムでとても楽しかったです。Speakingの授業は基本的な発音から学びました。グループに別れてゲームで対決して行くうちにだんだん英語を話すことに抵抗がなくなりました。また、日本では習わないような細かいことを学びました。先生も優しく発音が間違っていたらアドバイスしてくれて、できるまで教えてくれました。最後のセレモニーで3つのグループに分かれてプレゼンをしました。準備期間が1日だけで大変だったけれど、みんなの発表はどれも面白かったです。Writingの授業はSpeakingより内容が難しかったです。でもみんなわかってなかったのが全然大丈夫でした。先生もわかってなさそうだったら何回も説明してくれるので聞くことが大切だと思います。最終的に自分の学部を選んだ理由についてのエッセイを書きました。最後の日にみんなのエッセイを本にしてくれました。午後は企業訪問やラボ見学、ゲストスピーカーの話を聞くなど、英語学習だけでなくさまざまな体験ができました。自由時間の日もあり、現地の学生とジムでスポーツしたり、ランチに行ったりもしました。現地の学生とは2日目の夜に meet-up してその時にインスタやLINEを交換して連絡を取り合いました。Japan Clubの学生と交流しましたが、日本語を軽くなら話せる人がかなり多かったです。英語も私たちが理解できるようにわかりやすい単語を使ってくれたり、ゆっくり話してくれたりしたのでとても仲良くなることができました。車を持っている人も結構いるので、休日にいろんなところに連れて行ってくれました。また、学校にあるジムが日本では考えられないくらい大きくて、バスケ、バレー、バトミントンのコートが6面以上あり、ボルダリングもできます。無料でボールやラケットを貸してく

れるのでたくさんスポーツをしました。プールもあって入ってみたかったけれど水着は貸してくれないので諦めました。

3. 生活（住環境、食生活や健康管理、金銭管理、持参して良かったものなど）

今回はホテルが高いということでエアビ泊まりました。エアビとは一軒家またはアパートを間借りすることです。私は2人だったのでアパートの2階部分に住みました。部屋はとても広くて快適でした。学校までは徒歩10分以内でとても通いやすかったです。今回のプロジェクトで一番の当たりだったと思います笑。歩いて5分のところにスーパーもあってとても便利でした。今回はホテルではなかったのですが、食事は自分たちで準備しないといけませんでしたが、学校の周りにはたくさんレストランがあるのでそこまで困りませんでした。食費は毎回10ドル前後で考えておけばいいと思います。朝ごはんは毎日ベグルとクリームチーズ、オレンジを食べていました。たまに野菜スープを作ったり、スクランブルエッグを作ったりもしました。自炊は週に2~3回しました。日本からパックご飯やインスタントの味噌汁、だし醤油、緑茶を持っていきました。どれも持ってきてよかったと思います。だし醤油がとても万能でした。余ったものは現地の人に全部あげたので多めに持ってきてもいいと思います。持ってきた方がいいなと思ったものはホコリをとるコロコロです。洗濯をするだけだと埃がたくさんついてるので乾燥機までかけてください。それでも多少埃が服に残るのでコロコロが欲しかったです。あとアルミホイルはあるけれど、ラップはないので欲しかったら持ってきた方がいいと思います。

お金は基本クレジットで払いました。2万円分キャッシュで持っていきましたが、友達とお金を勘定するときくらいしか面倒で使いませんでした。チップはクレジットカードで払うと自分で選べるのでファストフード店などではチップは払わなくていいと思います。でも丁寧に接客してくれたら払いましょう。

勉強道具はパソコンとノートがあればいいと思います。私の友達は日記をつけていてそれもいいなと思いました。

気候についてですが、日本の冬より暖かいです。日中は20度近くまで上がるので現地の方は半袖にトレーナーやパーカーを着ていました。ダウンは暑いかなと思います。朝は少し寒いので薄手の上着を持ってくのお勧めします。

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）

ノースカロライナは意外と治安がよくて、物を盗まれることはあまりない感じでした。でも用心して損することはないので私は貴重品はボディーバックに入れて勉強道具はリュックに入れていました。一個の大きめの肩掛けカバンでも全然生活できると思います。

3週間生活していて危険を感じたことは特にありませんが、市バスだけは気をつけてください。Wolf lineという学校のバスは安全ですが、市バスは無料なので車を持っていないような人が乗ることが多らしく少しガラが悪く感じました。市バスにも2種類あってtriangleという緑色のバスはまだ安全ですが赤色のバスは乗らない方がいいと現地の人に教えてもらいました。

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

今回留学してみて、また機会があれば留学したいなと思いました。3週間は行く前は長いかな

と思っていましたが、行ってしまおうととてもあつという間でもっといたいなと感じました。留学と聞くと英語話せないと思ってしまうかもしれませんがそんなに話せなくても意外となんとかなります。私は今回短期で留学して、もっと英語を勉強して長期で留学してみたいと思うきっかけになりました。新しいことをするのは勇気がいると思いますが大学生のうちにしかなできないことをやるのは大事だと思います。

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	0円	名大補助
海外旅行保険	8,233円	
授業料(教材費含)	264,900円	
滞在費(寮費など)	177,972円	
食費	52,739円	現金は1ドル=150円で計算
交通費	9,097円	新幹線代(名古屋→品川)ただし株主優待券使用
その他(小遣い、通信費など)	61,235円	お土産代、通信費(e-sim)、Uber
計	574,166円	奨学金8万円支給なので実質50万円くらいです

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。

↓↓↓



art museum の音が出るブランコはとても楽しかったです。建物もとても大きくて2時間ではとても回りきれませんでした。



学校の前の通りにある Slice of New York Pizza というお店のピザです。私の顔より大きいです笑。おいしかったです、大きすぎました。さすがに1枚はお持ち帰りして次の日の昼ごはんになりました。美味しいのでぜひ行ってみてください!

学校の前の通りを Hillsborough Street といい、たくさんのレストランがあります。他のおすすめはアサイボールの店とベーグルのお店、クッキーの店、タピオカのお店です。Golden Dragon という NCS の学生がよく行く中華のお店がありますがこちらはコスパよきという感じです。チキンは美味しいのですが、お米が私的には微妙でした。でもアメリカの中華にはフォーチュンクッキーがついてくるのを知っていますか?これが日本よりクオリティーが高くて意外と当たっているのも面白いです。

ます。



この写真は休日にみんなとスケートに行きました。私は早稲田の exchange で来ている人たちとも仲良くなれました。この5~8月の間に日本に来る人が多いので日本でも遊びたいと思います。私はこのメンツが大好きです。最終日にもバレーボールを2時間以上やって、その後パーティしました。

短期研修報告書

記入 | 2024年 3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	ノースカロライナ州立大学
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)

この研修に応募しようと思ったきっかけは、今まで海外への渡航経験がなかったため、大学生の内に一度は留学をしたいと考えていたことです。一年生の間に短期留学に行きたいと考えていたものの、金銭的事情で応募するのをためらっていました。しかしこの研修は渡航費負担無しでアメリカに行けるということで、滅多にない機会と思い応募させていただきました。申込手続に関しては、この研修は選抜制だったため、志望理由書を提出しました。また海外渡航経験がなかったためパスポートを初めて取得しました。そのほかには、海外留学保険に加入したり、ESTA 申請を行ったり、クレジットカードやプリペイドカードを新規購入したりして留学に向けた準備をしました。語学対策に関しては、高校生の時に使っていた単語帳を読み返すことや、海外のドラマを使って頻出フレーズを解説してくれる YouTube を見るといったことをしていました。また留学前 1 週間は、外出を控えたり、刺激の強い食べ物を食べないようにしたりして、体調管理に気をつけていました。

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)

この研修では、平日の午前中に 1 時間 20 分の授業が 2 コマ (前半 : Conversation、後半 : Writing) 行われました。授業内容としては、Conversation に関しては、グループ対抗のゲーム形式で行われる内容が多く、楽しみながら授業に参加することが出来ました。例えば“th”の発音が使われている単語を速く書き出せたチームが勝ち、といったものです。そのほかの大まかな内容としては発音の練習をしたり、討論などで使えるフレーズを学習したり、最終的にはグループごとのプレゼンテーションが行われたりしました。プレゼンテーションは三つのグループに分かれて週ごとの思い出を発表するというものでした。初めは英語を使うことに自信がなかったのですが、授業を通して少しずつ英語になれていき、最後のプレゼンテーションではみんなの前で思いっきり自分の思い出を伝えることが出来たように感じています。後半の Writing に関しては、Academic Writing が出来るようになるための授業が展開されていました。具体的には、エッセイを読んでどういったエッセイが適切なのかを学んだり、自分の机が汚いか綺麗かの評価や、また美術館に行ったことの感想をエッセイにしてみたり、最終的には自分の専攻を選んだ理由をエッセイに書いたりしました。私自身、自分の意見を考えること自体が苦手なため、授業が難しく感じるが多かったのですが、最後のエッセイを考えている時は、自分の将来について、これからの学習態度について深く考える時間となり、非常に有意義な授業を受けることが出来たと実感しています。授業後の午後には Japan Club の人達との meet-up が 7 回ほどあったり、日系企業 (AISIN) 訪問に行ったり、ゲストレクチャーが 2 回行われたり、研究室見学をしたりしました。Japan Club の人達との交流では基本的に英語を使用したため、実践的な英会話を体験することができましたし、なによ

り海外の友達を作ることが出来たことが非常に嬉しかったです。その meet-up で仲良くなった人達とは SNS でも交流していたり、土日に色々な場所に連れて行ってもらったりしたので、とても感謝しています。日系企業訪問では、AISIN の工場見学に行ってみて実際の様子をうかがうことが出来、またそこで働いている方々のお話を聞くことが出来ました。中には名古屋大学を卒業された先輩もいらっしゃったので、私達が海外で働くということが現実的に見えました。ゲストレクチャーでは日本大使館総領事である前田さんと、デューク大学に MBA 留学をしている山本さんのお話を伺うことができました。お二人とも素晴らしい経験をされてきた方で、とても興味深いお話を聞くことが出来るとも光栄に思っています。また、お二人のお話を聞いたことで、次の留学への意欲がわいてきたり、自分の専門分野や将来の夢について考えることができたりして良かったです。研究室見学に関しては、二つのラボにお邪魔させて頂いたのですが、どちらのラボもとにかく広く、機材も充実しており非常に圧倒されました。研修をともにした理系の友達が、「アメリカにまた来て研究がしたい」とキラキラした目で言っていたことが私の中で特に印象に残っています。

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）

住居に関しては、私は三人で一軒の家で生活し、一人一部屋が用意されていたので落ち着いた環境で生活出来たと感じています。洗濯機や乾燥機のボタンが日本の物に比べて圧倒的に少なかったため、あまり家事をしたことがない私でも簡単に使う事ができました。食事に関しては、朝ご飯以外の多くが外食だったのですが、やはりファストフードが多くなりました。しかしそれによって食事に飽きるということはなく、ハンバーガーでも様々なお店があり、味もそれぞれ全然違うため、毎日楽しく食事を取っていました。早めに家に帰ることが出来た日は自炊をしていましたが、私達の家は三人とも実家暮らしだったこともあって少し苦労しました。ゆえに、日本から白米や味噌汁を持参していたことはとても良かったです。持ってきていなくて後悔したものは調味料とジップロックとラップです。

健康管理に関しては、気温に適した服装を用意したり、ご飯をきちんと食べたり、よく歩いたりしたことが挙げられると思います。服装に関しては、私は上着としてダウンジャケットとカーディガンとパーカーを持っていたのですが、ダウンジャケットとカーディガンの中間くらいの防寒具があるとより調節がしやすかったなと感じました。最終週は結構暖かい気候だったので、ダウンジャケットだと少し暑く感じました。またアメリカは日差しが日本に比べて強いので、サングラスは必需品かもしれません。私は現地で購入しましたが、持っている方は日本から持って行った方が良いと思います。日焼け止めや帽子も同様です。

睡眠については、私は初日以外しっかり寝ることが出来たと感じた日はなかったです。どんなに宿題がたまっていたり、ルームメイトとお話ししたかったり遊びたかったりしても、想像以上に日々の疲れはたまるので、できる限り睡眠時間は確保すべきだと思います。

金銭管理については、現金を多めに両替していたこともあって、半分ほどは家のトランクの中に入れていました。しかし現金を使う機会はほとんど無かったため、カードを何枚か用意しておく方が無難だと思います。アメリカは本当にキャッシュレス社会で、現金が使えない店が多かったからです。（また移動手段として Uber や Lyft を使用したことが何回かあったので、それらのアプリを事前に入れておき、カード情報まで登録しておくのだと便利です。）ただ、ルームメイトと食費を折半する時には現金を使用していたので、少しは持っていた方が良いかなとも思います。食料を買うときは三人で順番に支払うようにして、一

人の負担が多くならないように工夫していました。またレシートを必ずもらうようにして、誰が何ドル払ったかをきちんとメモして計算していました。

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)

身を守るために気を付けていたことは、まず物を盗まれないように、リュックとは別にショルダーバッグを使い、その中に貴重品を入れて身体の前にいつも身につけていたことです。また、リュックには帽子を引っかけておくことで、盗みづらく工夫しました。また、現金を三つの入れ物に分けて持っておくことで一つ盗まれても生活出来るようにしておきました。また、服装に関しては、あまり高価に見えないものや、NC State のパーカーを着ることで、現地の人に紛れるようにしていました。スマートフォンにはひもをつけて首から提げることですぐに盗られないようにしました。

危険を感じたこととしては、夕方近くにスーパーへ行った際に、柄の悪そうな人達が出たことや、そのお店を出た瞬間にアンバーアラートが鳴ったこと、またダウンタウンに行った際に、ホームレスのおじさんが「日本人は金を持っているから…」といったことを私達に話しかけてきたことが挙げられます。

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

留学を終えてみて一番に思ったことは、3 週間という長い期間がこんなにもあっという間に感じたことは今までにない、ということです。行く前は不安も大きくて、留学が怖く感じていた時も正直ありました。しかし行ってみて、生の英語に触れて、友達を作って、色んな経験をして、本当にこの研修に参加して良かったと心から思いました。もちろん留学中には英語が上手く話せなくて大変だったことや、慣れない環境で人と上手く付き合うことの難しさや文化の違いを痛感させられたことなど様々ありました。しかしそれらさえも良い経験だったと思えるほどにこの研修は充実しており、自分の成長や視野の広がりをしっかりと感じました。一方で 3 週間という期間は、英語学習という面からすればとても短いと思います。私自身この研修によって完全に英語が話せるようになったとは正直感じていません。しかしこの研修を通して、「英語力を磨く」というのは新しく話せる言葉を増やすというよりも、今の自分の言葉を使ってどれだけ上手く伝えられるかが重要だと実感しました。また、この研修を通して出来た海外の友達とはいまでも連絡を取り合っており、そこでは英語を基本的に使っているため、この研修による英語学習はずっと続いていくように思っています。

またこの研修では、世界には本当にたくさんの方がいて、それぞれ違う価値観を持っているということを実感し学ぶことができたように思っています。日本にいるときにはあまり感じられなかった宗教色や母国愛をアメリカでは強く感じましたし、海外の人達だけでなく名大生の中にも本当に多種多様な考え方の人がいて、とても刺激を受けました。一緒に行動することが多い分、名大生のみんなとは話す機会が多く、今までの経験や考え方を共有し合うこともありました。それによって私は、自分の身近にもこんなに色んな考え方をしている人たちがいたのだと驚かされました。海外の友達を作ることが最初の私の目標ではあったのですが、名大生のみんなとも本当に仲良くなれて良かったと感じています。

留学に行くとなると、現地の言葉を覚えるために日本人とは交流しないようにするという考えもあるようですが、私は今回の研修で日本人メンバーともたくさん交流したことが非常に私の成長に繋がったと感じています。これから留学に行かれる人にはぜひ国や言語を問

わずたくさんの人と交流してほしいです。また、いつも頼りにしている人たちから離れて生活することに不安を感じる人もいるかと思いますが、この研修において私は自立しなければいけない状況に立たされたことで、自分 1 人で出来るようになったことも増えましたし、もちろん協力してくれるルームメイトや助けてくれる先生方がいらっしゃるの、安心して留学に挑戦してほしいと思います。

留学に行くことは絶対に自分のためになるので少しでも興味がある方はぜひトライしてみてください！

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	5,300 円	渡航費無料/ESTA 申請代行料
海外旅行保険	7,913 円	東京海上日動
授業料 (教材費含)	約 259,500 円	\$ 1,730/プログラム参加費及びジムメンバーシップ費
滞在費 (寮費など)	約 181,500 円	\$ 1,210/Airbnb 宿泊費及び振込手数料
食費	約 42,103 円	朝→自炊/昼→外食/夜→自炊と外食が半々
交通費	約 4,735 円	バス (無料) が無いときの Lyft の代金
その他 (小遣い、通信費など)	約 57,000 円	eSIM→8,778 円
計	約 558,051 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。

↓↓↓

1. 現地のおすすめ情報

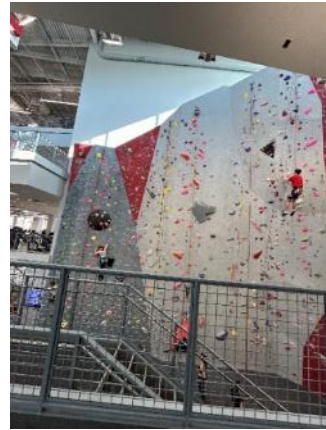
① ノースカロライナは自然がいっぱい！

→学校の図書館のすぐ近くに湖があったり、木々がたくさん生えていたり、日本で言う野良猫みたいにリスをたくさんみることができたりするので、ノースカロライナは生活するのにとても気持ち良い場所でした！！



② アメリカの大学はレベルが違いすぎる！？

→まず大学内をバスが走るくらい学内が広すぎてびっくりしました。ジムもものすごくでかくて広くて、ボルダリングまで出来ちゃうのには本当に驚きました。また、大学が所有するアリーナで行われた大学対抗のバスケットボールの試合を見に行きましたが、大学同士の戦いのレベルではなかったです…。とにかくすべてが大きくて広いので日本との差をとて感じました。スポーツが盛んなので色々な競技にぜひ挑戦&観戦してほしいです！！



③ ファストフードの種類が豊富！！

→さすがアメリカなだけあって、とにかくファストフード店が充実しています！特にハンバーガーはどこに行っても食べられるくらい至る所にお店があって、食べ比べることが出来てとても楽しかったです。研修に参加した名大生の中で一番おいしいハンバーガーは、ノースカロライナ州立大学内にあるお店のハンバーガーでした！研修に行かれる方にはぜひ食べてみてほしいです！（ちなみに私は、このお店で頼んでもないベーコンチーズバーガーが追加されて泣きそうになったので注文の際はお気をつけて）



2. 留学エピソード

① 日本人は人気者？

→留学生である私達にとって、海外の友達を作ることは一つの目標だったのですが、想像以上に現地の学生も私達日本人と仲良くしたいと思ってくれていて、たくさん会話をしてくれたり、家まで車で送ってくれたり、土日にはビーチや湖、ショッピングモールなどにも連れて行ってくれました！彼らとの思い出は一生忘れません。また、現地の学生から名大生がモテていたという噂もあったので、留学に行けば色々な意味で人気

者になれちゃうかもしれません。



② 留学中に誕生日を迎えました！

→私は留学中に誕生日を迎えたため、アメリカで誕生日を祝ってもらえました！アメリカは日本より半日ほどずれているため、まず日本時間において、日本からお祝いメッセージを頂き、またアメリカ時間において、ルームメイトからお祝いしてもらえました！また、次の日の授業でも、先生含めみんなにお祝いして頂き、また後日、現地の学生の誕生日と一緒に祝いパーティーを開いてもらえました。アメリカにいたおかげでいつも以上に誕生日が長く感じて面白かったですし、純粋に何度も祝って頂けたことが嬉しくて、とても幸せでした。祝ってくれた方々には本当に感謝の気持ちでいっぱいです。また、現地の学生の中に、同じ誕生日で同い年の人がいたことは非常に驚きました！来年の誕生日はお互いにお祝いメッセージを送り合いたいと思っています。



☆ノースカロライナはとても良い場所なので、留学に行かれた際にはぜひたくさん思い出を作ってきて下さい！！



短期研修報告書

2024年 3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	名大生のための特別研修
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)

応募のきっかけはこのままでは大学生活なんもしてないじゃん、というような浅い考えである。一年生前期はテスト前はしっかり勉強をし、特に危なげなく単位を取得することができた。そして夏休みは免許をとった。そこでひとつ思ったのがこの生活じゃ高校生活に少し自由度が増ただけだということだ。そこで私は何か大学生活これをしてしまおうと自信満々に言えるようなことがしたいと思ったし、他の大学生とは異なったことをしたかった。それが後々の人生にプラスになると思ったし、1番に大学生活を後悔したくなかった。もともと留学してみたいな〜くらいの薄い考えはあったがよく調べると3週間の特別研修を見つけた。調べているうちに交換留学や院留学もあると知ったのでそのためのファーストステップになればいいなと思った。

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)

研修内容は素晴らしいと感じた。スピーキングもライティングも日本で学ぶものは異なりもっと実践的だった。将来役立つ能力はこういうものなんだなと感じた。スピーキングはとにかく喋った。とにかく喋ることが1番の上達への近道。ライティングではアメリカの書き方に合わせてとにかく書いた。これも同じで描きまくることが上達への1番の近道。このように実践的な英語を教わった。でも3週間ではなかなか上達しないので、このポイントを忘れないうちに日本でも努力することが重要であると感じる。

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)

Airbnbにとまった。4人での共同生活だったので最初は一人の時間が作れず疲労がたまってしまわないかと少し不安であったが、みんなで協力していくうちに団結感が生まれ今ではとても大切な友達となっている。食生活は当然日本に比べるとバランスは悪くなる。そのところは想定内であったので、すべてのことを一期一会だと思って、とにかくその時食べたいものを食べるようにした。ハンバーガーなどアメリカンなフードばかりの三週間であったが、すべてがおいしく、満足している。金銭感覚は正直狂う。上記の通り一期一会と考えるところで済んでいても仕方ないかなと思った。経験として還元すべきだというのが自分の考えである。

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)

夜一人で出歩かないこと。貴重品は常に自分から手に届く範囲、目が届く範囲に置いていた。ダウンタウンに行ったとき、見知らぬおじさんが声をかけてきたことがあり、恐怖であった。しかしそれ以外は非常に治安はよく、これといって怖さを感じたことはなかった。

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

今回の研修の感想を一言で表すならパッションがあれば大丈夫ということだ。渡米前は私の拙い英語力がアメリカ人に伝わるなんて思ってなかったし、どうしたもんかと思っていたが、実際現地の人と喋ると案外会話の勢いやテンションなどで伝わるのがわかった。そこからは英語力アップなどは頭から正直消えてとにかく彼らのテンションに合わせてマシンガントークをした。もともと3週間で英語力を伸ばそうなんて思ってないし、どっちかというとなアメリカの文化や生活を知る意思で来た。伝えたいのは英語力が全てじゃないということで、むしろ上記のようなコミュニケーションへの熱い思いがあればなんとかなる。留学は英語が全てではないことを身に沁みて感じた。高校までの日本の英語教育はもっとそう言ったことを重視した方がいい。実践的教育が少なすぎると感じた。

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	5300 円	
海外旅行保険	7910 円	
授業料 (教材費含)	270500 円	
滞在費 (寮費など)	179000 円	
食費	100000 円	
交通費	20000 円	
その他 (小遣い、通信費など)	50000 円	
計	632710 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。

↓↓↓

風景などはみんなと一緒にしてしまうのでアメリカで出会った友達との写真です。

あと電動キックボードは最高に楽しいです。



短期研修報告書

記入 | 2024年 3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	特別研修
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)

大学の授業で留学生と関わる機会があり、留学に興味を持ったことがきっかけです。特に英語力を高めたいという思いがあったので、英語圏での研修を中心に検討しました。TOEIC や IELTS のテスト対策としての英語学習はしていましたが、実践的な語学対策は行っていませんでした。

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)

平日午前 speaking と writing の授業を一コマずつ受けました。最終週に完成させるエッセイとプレゼンテーションをゴールにして説得力のある文章の構成や発音など様々なことを学習しました。とてもいい先生方でフィールドワークやグループワークも多く、タイトなスケジュールではありましたが、すごく楽しかったです。平日午後は企業や Labo への訪問や、講師の方のお話を聞くプログラム等がありました。私は法学部なので個人的にはアトラクタ総領事の方の講演が印象に残っていますが、どの研修も日本では経験できないことばかりでとても充実した時間でした。強制参加のプログラムではないものが多いですが Japan Club という現地学生の団体と交流する機会がたくさんあり、私がこの研修に参加して良かったなと思う大きな要因かなと思います。英語を使って一対一のコミュニケーションをすることが授業内ではあまりないので、英語をたくさん使ういい機会になりますし、話している中で相手の文化を知れたり逆に日本の良さに気づくことができたりと本当にいい経験ができました。仲良くなった学生と週末や放課後に出かけたのもとてもいい思い出です。

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)

Airbnb に 2-4 人で宿泊しました。自室がある人がほとんどで、キッチンや水回りなどに関してもとても充実した住環境だったと思います。大学まではバスを使って 30 分ほどでした。食生活に関してはどうしても外食が多くなってしまいましたが、食文化に触れたり英語での注文に苦戦したりと貴重な経験になりました。自炊をする機会もあったので、お米や使い慣れた調味料を持参したのは良かったなと思います。三週間という短い研修ということもあって特に金銭管理で困ることはありませんでした。普段はキャッシュレスが基本になるとは思いますが、同じ宿舎の人と食糧費などのやり取りをすることがあるので、現金を多少準備しておくといいと思います。

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)

大学周辺の治安は良く、特に危険を感じることはありませんでしたが、外出時に一人にならないようにすることや夜間の外出は控えることなどは気を付けるようにしていました。同じ

宿舎の人と別行動になることもあるので、帰宅時間や外出先などの情報を共有しておくことは大切だと思います。市バスやダウンタウンはあまり治安がいいとは言えないので、現地の学生に聞くなどして事前に避けるべき場所などを調べておくことも危機管理に役立つと思います。

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

私はこの研修に参加して本当に良かったなと思っています。もちろんこの三週間だけで英語力が格段に上がるということはありませんが、英語学習の手助けになるものがたくさん得られましたし、それ以上に貴重な経験をすることができました。研修のプログラム自体はもちろんです。私は特にこの期間で、現地学生と一緒に研修に参加した名大生含め、出会ったたくさんの人から刺激を受け、得られたものがとても大きいなと感じています。迷っている人はぜひ行ってほしいです。

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	5300 円	航空費は大学負担
海外旅行保険	8000 円	
授業料 (教材費含)	26 万円	
滞在費 (寮費など)	18 万円	
食費	円	
交通費	5000 円	Uber 等
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 | 2024年 3月
所属 & 学年 | 農学部 4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	2023年度秋学期特別研修 ノースカロライナ州立大学
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:

一つ目は海外、特に欧米圏や英語への興味である。私は今までアジアにしか行ったことがなく、機会があればアメリカに行って、アメリカの文化に直接触れたいと以前から考えていた。また、4年生になり研究室に所属してから留学生と英語で話す機会や英語の論文を多く読むようになり、英語がより身近になったことでより留学への関心や興味が湧いた。留学し実用的な英語を学ぶことで自分の研究に役立つのではないかと考えた。

二つ目は、将来的に海外への留学を視野に入れているということである。私は今学部4年生で来春に名古屋大学の大学院に進学しますが、修士論文を書く際に研究対象地として海外のケースを取り扱ってみたいと考えている。その際には長期の留学が必要であり、今までコロナ禍もあり留学に行く機会がなかった私にとっては今回の短期留学は留学がどのようなものなのかを知ることができる貴重な経験ができると考えた。また、自分の英語力(特に会話)を試す機会になればいいなと考えた。

以上の二点から今回の研修に応募した。

申し込み手続:

大学からの指示に従えば問題は起こらないと思います。

語学対策

私は自分の英語力を試すというのが今回の研修の目的の一つであったため特に何かを準備したというわけではないが自己紹介や趣味、日本の文化についてなどの簡単な話題や、基本的な会話などはスムーズに行えるようにある程度内容は前もって準備していた。

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)

研修内容とスケジュール:

平日の午前中は英語に関する授業があり、午後は企業訪問やゲストレクチャー、大学の施設見学といったアクティビティがあった。

英語の授業は、1コマ目が Conversation で 2コマ目が Writing であった。Conversation の授業では主に発音の練習と英語を用いてのディスカッション、プレゼンについて学習した。最終課題としてグループごとに今回の研修で学んだことや知ったことについてプレゼンを行った。Writing の授業は主にパラグラフライティングや英語の文章の論理展開について学んだ。最終課題として自分の専攻を選んだ理由についてのエッセイを執筆した。授業形態とし

てはグループワークやペアワークといったものが多く自分の意見を発言しやすい環境であった。また、最終課題の Essay は自分がなぜこの専攻を選んだのかについて改めて考える良い機会になった。また、課外授業としてアメリカの文化を学んだり美術館や大学の農場に行ったりした。

午後のアクティビティは企業訪問やゲストレクチャーなどキャリアについて考えるものが多かった。日本人が海外で働くことやアメリカで英語を使って仕事をするなどのお話を直接伺うことができた。他には博物館見学や Japan Club との交流会があった。

放課後は主に Japan Club の学生と過ごすことが多かった。Japan Club 主催のイベント(カラオケや tea tasting)に参加したり、一緒にご飯を食べたりした。

休日は特に決まった予定がなく自由であった。Japan Club の学生と湖に行ったり、大西洋を見に行ったりした。また、名大生だけでノースカロライナ州を観光した。

学生同士の交流：

研修 2 日目に Japan Club の学生との Meet up があった。また、日本語のクラスに参加した。この二つが現地の学生と繋がりを持てる機会であった。Japan Club の学生とは Japan Club のイベントで会う機会が多いので自然と仲良くなることができた。日本語のクラスにいた学生とも連絡先を交換し、後日、ご飯を食べに行ったりした。

また、今回の宿泊先が Airbnb での共同生活であったためルームメイトと協力して家事などを行うことができた。また男子陣は家の距離が近かったので一緒にご飯を食べて親交を深めることができた。またメンバー全員で誕生日パーティーをするなどして親交を深めることができた。

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）

住環境：

Airbnb で一軒家を借りて集団生活を行った。家電や家の設備の操作方法が日本と少し異なっていたため最初は使うのが難しかった。調理器具が非常に充実していたため自炊はしやすい環境であった。家自体が日本と比べると大きいので生活面では何か不自由することはなかった。

食生活：

基本的に昼は毎日外食をし、夜は外食と自炊が半々であった。日本食が恋しくなることもあったが、それよりも本場のハンバーガーが美味しかったのでほとんど毎日ハンバーガーを食べていた。また、アメリカナイズされた和食や中華料理も食べる機会があり、普段日本で食べているものがマヨネーズやソースに支配されていることに驚いた。

健康管理：

私自身はプログラム中に体調を崩すことはなかったが、疲れた日にはしっかり寝るようにしていた。大学内のジムを使うことができたので運動不足はそこで解消した。全体としてアメリカは空気が乾燥しているため乾燥に弱い人は注意が必要だと思った。

金銭管理：

日本よりキャッシュレスが進んでいたため、現金を使う機会はほとんどなかった。物価が高く、また円安なので何をするにしてもお金が高かったが、自分はあまり気にせずアメリカでの買い物を楽しんだ。カード一枚だと心許ないので複数枚持っていったほうが良いと思

った。

持ち物について：

私は4人で一つの家に滞在していたので日本から持ってきた食べ物や調味料、お菓子、お米などは共有した。お米やパスタは持っておくと自炊の時に食費を多少節約できるので良い。

服装についてはそこまで寒くなかったので薄着をより多く持ってきて良いなと思った。

あったほうが良いもの：

- ・日本の調味料；自炊するならあると安心
- ・インスタント味噌汁；日本の味に恋しくなった時のために
- ・水筒；大学内には至る所にウォーターサーバーがある
- ・洗剤；アメリカの洗剤は日本とは異なるため
- ・サングラス；日差しが強いため

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)

渡航前に聞いていたものよりもノースカロライナ州立大学近辺の治安は良かった。しかし、日本と比べると危険なところが多く、気を付ける必要があった。何かあってからでは遅いので基本的に夜は1人で行動しないようにした。また、財布や携帯、パスポートなどの貴重品は常にどこにあるか把握していた。

ダウンタウンではたまに話しかけられることもあったがスルーすれば特に何も問題は起こらなかった。

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

所感：

あつという間に三週間がすぎ、研修が終わる頃にはもう少しアメリカに滞在したい気持ちでいっぱいであった。現地で交流することができた Japan Club のメンバーはとても優しく親切であり、彼らが日本に来た時にはおもてなしをしたい。

留学を終えて自分の中でしっかり言語化できていないが多くの変化があったように思う。その中でも特に重要なのは日本に対する認識の変化です。日本と比べるとアメリカは全てのスケールが大きく、何を見てもすごいなと思うことが多かったのですが、なぜか自分は日本がアメリカに比べて劣っているとは思いませんでした。逆に、日本は自分たちのリソースを十分生かして世界と戦っているなと思いました。(これは私が日本で生まれ育ったため日本を鼻真目に見ていることに由来することかもしれませんが...) また、留学を経てより日本の文化や風習に興味を持つことができた。これは留学で訪れた国で新鮮な文化を目の当たりにすることで、自分の中で自分の国の文化について再考する機会が生まれたためだと思います。外を知って初めて内側を知るとよく言いますが本当にその通りなのだなと思いました。

留学を考えている学生へメッセージ：

もし留学に行くか迷っているなら行ったほうが良いと思います。確実にその後の人生に何らかの影響を与えるのは間違いないです。私自身も行くか悩んでいたのですが思い切って申し込んで良かったと思っています。また、何より留学に行くことで現地の学生や一緒に行くメンバーなど多くの大切な友人を作ることができます。

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	5000 円	航空券は大学負担であり、ESTA 申請のみ
海外旅行保険	10000 円	
授業料（教材費含）	円	
滞在費（寮費など）	400000 円	上記 2 項目の合算
食費	円	
交通費	円	
その他（小遣い、通信費など）	200000 円	上記 3 項目の合算
計	615000 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。

↓↓↓

英語力上達のためには積極的に話をしに行くことが大切だと思います。アメリカでは日本よりも主体的に取り組めば取り組むほどリターンがあるなと感じました。

何を目的にして留学するかによって過ごし方は変わりますが、何をしても楽しいのでぜひ留学しましょう。

美味しかったもの

ハンバーガー・カレー・メキシコ料理・ワイン・ビール

マヨネーズに支配されていたもの

照り焼き(日本食)・タイ料理・中華料理

カルチャーショックだったもの(良い意味で)

カラオケ・映画館・ジム(サウナ)

最後になりますが現地で私たちの引率をしてくださった河田さん、渡航前のミーティングを行なっていただいた岩城さん、現地でのサポートをしてくださった神山さんをはじめとする NU Tech のみなさんの手厚いフォローがなければ今回の研修は成立しなかったと思います。本当にありがとうございました。またノースカロライナに戻りたいなと考えているので機会がありましたらよろしくお願ひいたします。

短期研修報告書

記入 | 2024年 3月

所属 & 学年 | 経済学部経営学科 2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	名大生のための特別研修 (ノースカロライナ州立大学)
留学した期間	2024/2/18-3/10

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)

私は大学入学当時より、2, 3年生で交換留学プログラムにて海外の大学で経済を学びたいという思いがあった。しかし、自身の英語能力が足らず、プログラムに応募することは叶わなかった。それでも大学在学中に海外の大学で学んでみたいという思いは変わらなかった。ちょうどその頃に海外留学室のメールにて短期留学プログラムがあることを知り、英語学習に加えてキャリア形成についても考えることができる本研修の応募に至った。

本研修に参加するにあたって、数回のオリエンテーションに参加するのみでそのほかの対策は行わなかったが、本研修を終え、英語で上手にコミュニケーションをとることが難しくても諦めずにコミュニケーションを取り続けることはどこかで経験しておいた方が良いと感じた。私は学部関連専門科目であり、名古屋大学の留学生とコミュニケーションを取りながら課題解決を目指す「International Communication」を履修していたため、研修先でもコミュニケーションをとり続けられたのかなと思う。

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)

ノースカロライナ州立大学での授業は、月～金の午前中に80分授業が2コマある。前半コマは「Conversation」の授業であり、発音練習やディベートが授業の中心であった。授業は座学ではあるが、比較的メンバーとペアやグループワークを行う機会が多い。授業で学習したスキルを活用して、最終日にメンバーや研修の関係者の方々などの前で「研修の思い出」をテーマにグループプレゼンを行い、先生からフィードバックをもらうことができる。後半コマは「Writing」で、授業名通り英作文の書き方を学ぶ授業であった。数回の作文課題やそれらに対する先生からのフィードバック、英作文に関する授業を通して、スキル向上を図る。授業では作文の主観・客観についてなど英作文をよりよいものにしていくために必要なことを学習する。最終課題は「なぜその学部を選択したのか」について5段落の英作文を書いた。2週目の段階から課題が提示され、下書きの提出や先生からのフィードバックを通して自身の作文を仕上げていく。15日間の中では週に1~2回美術館見学や大学の牧場訪問などもある。

午後は日系企業見学や現地でご活躍になっている方々のゲストレクチャー、研究室訪問といったキャリアについて考えることができるもの、大学のJapan Clubの学生や日本語の授業への訪問といった交流イベント、自由時間など日によって様々であった。Japan Clubの学生とは特に交流する機会が多く、放課後に遊んだりご飯に行ったり、土日は車で大西洋海岸など様々な場所に連れて行ってくれた。

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）

気候としては日本と同緯度帯であるが、少々日本の同時期より暖かい日が多かった。研修1週目の2月中旬～後半にかけては朝が1桁台まで冷え込むこともあったが、2週目以降はダウンが必要ないほど過ごしやすい気温であった。周辺地域は3月が雨季であるようで、曇りや雨の日が少々多かった。日本に比べて日差しが少々強く感じたので、帽子やサングラス、日焼け止めはあるとよいだろう。

今回はホテル滞在ではなく Airbnb によるゲストハウスでの共同生活であったが、リビングルームなどもあるためにホテルよりも広々としており、パーティーなども行うことができるために個人的には好印象であった。

食事に関してもキッチンがあるので自炊することができ、円安の中でも食費を抑えることができた。次回以降の研修が同様であれば、じゅぜんにルームメイトと話をし、食品保存ラップや菜箸などを事前に話し合っておくとより不自由なく生活ができると思う。基本的に昼は大学周辺の飲食店で食べ、夜も現地学生と外食する機会も多い。アメリカのご飯はサイズもビックであるので、日本の感覚で頼むと痛い目を見るので要注意！

アメリカはキャッシュレス決済が当たり前であり、現金でしか支払うことができない機会はほとんど皆無なので現金は少しでよい。タッチ決済もほとんどの場所のできるため携帯にもカード情報を登録しておくともより便利であると思う。

4. 危機管理（身を守るために気を付けていたことや危険を感じたことなど）

大学周辺はかなり治安が良く、スリなどは滞在中起きた話などは聞かなかった。ただし、荷物を置きっぱなしにすることや1人で外出することなどは禁物であるので、最低限の危機管理は必要である。また、繁華街や公共交通機関は危機管理をより一層強めなければならない。

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

研修に参加する以前、3週間という期間は私にとって少々長く感じていた。しかし、終わってみれば毎日が非常に濃密であったという間の3週間だった。私はこの研修が初めての海外滞在であったために不安も多かったが、素敵なメンバーや名古屋大学・ノースカロライナ州立大学の関係者の方々、現地学生の方々のおかげで楽しく、多くの学びを得ることができた3週間になった。支えてくださった全ての方々への感謝でこの報告書を締めさせていただきます。本当にありがとうございました！

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	5,000 円	
海外旅行保険	8,000 円	
授業料（教材費含）	260,000 円	
滞在費（寮費など）	180,000 円	
食費	65,000 円	
交通費	15,000 円	
その他（小遣い、通信費など）	120,000 円	お土産代、自由時間における諸費用など
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ご自由にご利用ください。写真添付なども歓迎します。

↓↓↓