

2019年春学期全学教養科目特別講義米国現代事情I  
(夏休み中の海外研修を含む科目)

# 米国の大学生生活

説明会 4/11,18,25, 5/9 (木) 12:10-45 国際教育交流センター207教室

米国ノースカロライナの大自然の中で集中的に米国の大学生生活に必要な基礎スキルを習得するプログラムです。初めて海外に渡航する人や、中長期留学を目指している人も、名大特別プログラムで海外の大学生生活を体験しましょう！



## 5つのポイント

- ① 「全学教養科目」**  
授業+現地研修+授業の3部構成  
成績評価に基づき単位取得の可能性あり
- ② 「米国の大学生生活」を知る！**
  - ・専攻学部で現地生と一緒に授業を聴講
  - ・現地生との交流を通じ米国留学を体験
- ③ 「アカデミックな英語」を実践！**  
授業で学んだことをグループワークで実践しながら  
アカデミック英語を身につけます！
- ④ 「留学とキャリア形成」を考える！**  
米国の日系企業訪問や現地学生とのビジネスセミナーを通じて、進路や社会貢献について考えます。
- ⑤ 「米国文化と社会」を知る！**  
NC州内での視察旅行や地域家庭での交流を通じ、米国文化と社会について学びます。  
研修企画実施：海外留学室、NU Technology Partnership

## 履修願提出方法

説明会に参加後、担当教員との個人面談を経てウェブ上から履修希望を提出  
締 切 | **2019年5月16日(木)12時 正午**  
申込方法 | 海外留学室ウェブサイト指定します  
問合せ先 | 海外留学室 (国際教育交流センター)  
✉ abroad@iee.nagoya-u.ac.jp  
☎ 052-789-4594

## 授業予定

期 間：2018年9月1日(日) - 9月22日(日)  
対 象：学部生 (30名程度)  
費 用：約58万円\*  
奨学金：JASSO奨学金8万円、渡航費支援 (条件有)  
\*海外旅行保険、自由行動日の食費や移動費など個人的な小遣いは上記に含まれません。参加人数及び為替レートにより金額が若干変動します。  
名大での授業 ① 5/22, ② 6/26, ③ 7/17 以上 5-6限, ④ 8/19 10:30-13:00すべて於国際棟201教室

## 米国現代事情 I - ノースカロライナ州立大学 -

2019 年度春学期教養科目

渡航期間：2019 年 9/1-9/22

# 短期研修報告書

記入 | 2019年 10月

所属 & 学年 | 医学部医学科 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	米国現代事情 1
留学した期間	2019年9月1日 (日) ~22日 (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・動機

学部での留学 (6年次) に向け、海外での学習に慣れること、また語学力の向上が必要であると常々感じていました。また、研究をされている先生方のお話を伺うと、ほぼすべての方がアメリカの大学院への留学経験があるとのことでした。これらのことから、アメリカの大学を体感してみたいと考え参加しました。

### 申し込み手続

Flywire での送金は、金額が大きくてクレジットカードでは払えなかったり、英語で読むのに時間がかかったりと心配ではありましたが、結果的に簡単でよかったです。

### 語学対策

時間がなくてできませんでした。

## 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)

### 内容

平日は NCSU に通い授業を受ける。休日はボランティア活動をしたり、近郊に出かけたりする。並行して、少人数班で調査活動を行い (アンケートや関係する機関でのインタビューなど)、最終日にグループプレゼンを行う。

### 時間数・形態

毎日 2 時限 3 時間の英語・米国文化の授業がある (午前中)。参加型の授業。理解度を先生が確認してくれるので早すぎてついていけないということは無かった。

午後は米国文化の授業、プレゼン方法の授業など、もう少し踏み込んだ授業があった。

これらのカリキュラムとは別に、Class Audit に二時限出向いた。自分の専攻に関わるものと、米国の政治に関するものだった。前者は予備知識もありだいたい理解できたが、後者は難しかった。米国の大学の授業形式を体感でき良かった。

### 授業の感想

- ・難易度は高くなかった。
- ・単語やイディオムから、発音、文法、話し方など語学力が向上したほか、食文化をはじめとした文化を学ぶことができた。
- ・最後のプレゼンにつながるような授業も多く、非常に役に立った。
- ・二人の先生方が質問に優しく答えてくださったのが印象的だった。

### 学生同士の交流

班での調査活動では、協力してアンケート・研究室訪問などの調査や、集計、プレゼン作

成を行い、プレゼンができた。ルームメイトや、他にも夜に集まったりして仲良くなれた友達も多い。空きコマや休日は一緒にローリー近郊に頻繁に出かけた。

現地に Japan Club というサークルがあり、現地の学生と交流できた。Buddy は人によるがみな優しく、いろんなところに一緒に行ったり、趣味を楽しんだりした。meet-up で初めて会って以降、モールに連れて行ってもらったり、下宿でたこ焼きパーティーをさせてもらったり、一緒に食事をしたりした。最終日に Thank you party を Japan Center で開いた。

### 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

ホテルは朝食付きで、部屋は広くてきれいで静かで、冷蔵庫がない以外は完璧だった。大学が近かったのも良かった。大学内の移動はバス（WolfLine）かレンタル電動スクーター（Lime）で、出かけるときは Uber か Lyft を利用した。Buddy の車で送ってもらうことも多々あった。大学の近くということもあり閑静な地域で、危ない思いをすることもなかった。

#### 食生活

量にはすぐ順応できたが、野菜がないのには参った。ホテルの朝食に野菜が全くないので、果物を食べたり、昼食にサラダを食べたり、夜に近くの Subway に行ったりしてビタミンを確保した。キャンパスの近くにおいしい料理屋が多くてよかった。朝食を抜いてよく寝て、昼と夜においしいものをたくさん食べるスタイルで生活していた。

お菓子は味が極端で、ポテトやコーンのチップス、M&M チョコレート、ハリボのグミくらいしか食べなかった。アメリカに来たらコーラだろうということでコーラをずっと飲んだ。

#### 健康管理

時差ボケは午後以降にきつくなる。15:00 ごろから眠くなる。最初のころは授業中は何とか起きていて、ホテルに帰ったらすぐ寝て（21:00 前後）、夜中 0:00 ごろに再度起きてお風呂に入ったり明日の準備をしたりしてまた 2:00 から寝た。

睡眠とビタミンが足りれば風邪をひくことは無いかと思われたが、日本より湿度が低いので喉には注意すべきと思った。

#### 金銭管理

現金はだいたい使えたが、コインが難しかった。またチップ用の小額紙幣（\$1、\$5）を使わず取っておかなければならないのが難しかった。クレジットカードが使えない店はほぼなかったが、割り勘の際に現金が重要だったので、チップ分しかもっていないのはやめたほうがいいと思った。クレジットカードはたまに特定の会社の物が使えないことがあったので、2種類以上持つ必要があった（僕の持って行った Visa と MasterCard はどちらかが使えた）。かなり心配していたが、クレジットカードがスキミングされることは無かったし、された例も聞かなかった。

#### 持参して良かったもの

- ・大量のお土産（最後の日にお世話になった方々に配れたのでよかった。）
- ・大量の服（7枚以上あると洗濯が週1回で済むので楽。洗濯は3時間くらいかかるのでなるべく回数を減らしたいと感じた。ただ、アメリカではお土産として T シャツがかな

りポピュラーで、安ければ\$10 で買える。また、日本では高いラルフローレンなどが安かったりするのので、それらを買っても良い。持っていくのは 5 枚くらいにして、現地で買うといいと思った。)

- ・短パン (まあまあ暑いし、アメリカ人がみんな短パンなので悪目立ちしない。)
- ・上着 (建物の中は寒いし、留学後半は夜が寒かった。カーディガンのような軽く羽織る物が何枚かあってよかった。)
- ・箸 (現地の人に感心されるし、文化の紹介になる。)
- ・胃薬 (結局使わなかったが、胃がもたれた人が多かった。)

#### 持参すべきだったもの

- ・緑茶のパック (アメリカの緑茶のパックは紅茶っぽい。)
- ・熱湯で食べられるお米 (アメリカではジャポニカ米は稀。)
- ・ファブリーズ (何かと便利。現地で買った。)
- ・替えの靴 (雨でぬれることもあるし、そもそも 3 週間同じ靴はしんどい。サンダルで充分。現地でサンダルを買った。)
- ・日本のお菓子 (自分で食べれば懐かしい、みんなで食べれば楽しい。)
- ・日本で使っているシャンプーやリンス、歯磨き粉など (3 週間ホテルの物を使うのは苦痛だったので使い慣れたものを持っていくといいと思う。旅行用の小さいやつでは 3 週間持たない。大きい歯磨き粉を現地で買った。)
- ・電子辞書 (スマホでいいかと思ってもっていかなかったが、やはりあったほうがいい。)

#### 持参したが、必要でなかったもの

- ・ハンガーや物干しロープ (服を手洗いしなかったし、ランドリーでは乾燥機を使うのが一般的。ホテルのクローゼットで充分。)
- ・変圧器や変換プラグ
- ・レンタルしたポケット wi-fi 用モバイルバッテリー (僕の借りたグローバル wi-fi 社のポケット wi-fi は一日つけっぱなしでも大丈夫だった。会社や危機によって違うと思うので一概には言えない。)

#### 必要なスマホアプリ

(☆印は二段階認証が必要なので (sim カードの人) 日本でダウンロードする必要がある)

- ・Rider (WolfLine は毎日乗るので必須。)
- ・Uber☆ (言わずもがな。乗車する全員がアプリを持っていると割り勘ができるので、全員必要。)
- ・Lyft☆ (行って気づいたが、朝夕のラッシュ時など Uber より安い時がある。Uber 同様割り勘ができる? ので全員必要だと感じた。僕は入れてなくて後悔した。)
- ・航空会社アプリ☆ (運行情報確認用。ついでにマイルもためられたりする。)
- ・何かしらの日本語天気アプリ (ハリケーンの情報を日本語で調べられる。Accuweather など)
- ・Lime☆ (レンタル自転車・スクーター。どうせみんな乗りたくなるので入れておくべき)
- ・その他 (温度の摂氏華氏変換アプリ、辞書・翻訳アプリなど)

※Facebook のアカウントがあるとアプリダウンロードが楽になることがあるので推奨。

#### 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)

- ・ラウンドアバウトで車に轢かれないように気を付けた。
- ・Lime の電動スクーターは気を付けないと車に轢かれるどころか人を轢いてしまう。
- ・夜は外にテンションの高いアメリカ人が多いので外出しないようにした。

#### 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

- ・短期間で圧倒的に英語力が上昇したとは思わないが、どう話すか、どうやって理解してもらうかを学べた他、何かを聞かれて英語で言いたいことを考える時間は短くなった。何よりも、物おじしなくなったことが一番の成果だと思う。また、文化等について学んだこと、Class Audit に行ったことは、米国、さらには異文化理解について理解する大きなきっかけとなった。
- ・現地の学生と交流したことは、純粹に楽しかったし、それぞれのホームタウンを紹介しあうのは刺激的だった。米国の学生は日本の学生より自発的にたくさん勉強していることを知り、危機感とモチベーションが生まれた。
- ・ボランティアや施設見学、House Visit など、日本ではできない経験ができ、視野が広がった。
- ・留学仲間と一緒に学び、いろんなところに行ったことは、刺激的だった。今回得た、様々な専門を持つ仲間といつか協働できると楽しいと思う。

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

内訳	おおよその額	備考
航空運賃&ビザ申請料	10万円	
海外旅行保険	3万円	
授業料(教材費含)	下と合わせ45万円	
滞在費(寮費など)	円	
食費	2万円	
交通費	1万円	
その他(小遣い、通信費など)	4万円	Wi-fi:1万円
計	65~70万円	奨学金8万円

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。

↓↓↓

#### Fast Food Best 3

##### 3位 Pizza

友達4~5人とホールのピザを平らげると達成感があります。大味ですがおいしいです。

##### 2位 McDonald's

夜に行ったら20分くらい商品が出てきませんでした。味は日本と一緒にです。

##### 1位 Burger King

これぞ王様。カロリーが高い分おいしい。Venture4から近いのもおすすめポイント。

#### 殿堂入り Coke

アメリカで飲むコーラは上手い。日本の物より甘い。ペットボトルより店で頼むコップのほう

がだいぶ安い。

### お土産 Best 3

#### 3位 大学のお土産

やっぱり行った大学が分かりやすくてよい。選択肢も豊富。特に T シャツやマグカップはデザインが多くて困らない。

#### 2位 Trader Joes のトートバッグ

日本では値段が張るが、米国では安く、しかもかさばらない。デザインも強度もいい。みんな買っていた。

#### 1位 モンスターエナジー

日本では未販売、販売終了のフレーバーが大人気。大きいサイズは見た目もインパクトがある。日本とは成分が違う（米国のほうが強い）ので注意。

### 観光先 Best 3

#### 3位 Walmart などスーパーマーケット

モールもいいが、アメリカ人の生活をより知れる。安い。お土産のお菓子が買える。付随するお店も面白いので行ってみると楽しい。

僕が行ったときは、みんなで「ついたら近くでご飯を食べよう」と言っていたが、道には横断歩道どころか歩道もなくて、やっと着いた Wendys はドライブスルー専用で、半マイルも芝生をさまよった。

#### 2位 Science/History museum

どちらも Atractive。英語はあまり読めなくても見ているだけですごく楽しい。お土産も充実。

#### 1位 Amtrak

日曜朝に空いている施設もお店もなく仕方なく駅に行き列車を眺めていたら乗りたくなったので、別の日に乗った。隣町の Cary まで Uber で行って、そこから列車に乗って Raleigh まで戻ってきた。

## 短期研修報告書

記入 | 2019年 9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	アメリカの学生生活
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)

#### 〔応募した動機〕

大学のうちに一度海外で学びたいという思いがあり、部活のオフ期間の時期の研修を選びました。英語を学ぶだけでなく、英語で専門分野を学べたり、自分のやりたいことができたのもこの研修を選んだ理由の一つです。

#### 〔語学対策について〕

これといって対策はしませんでした。TOEICの勉強はしていました。

### 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)

#### 〔毎日の流れ〕

6:50 起床→7:30 朝ごはん→8:15 登校→9:00~ 授業(ESL)→12:00~14:00 昼ごはん  
午後は HONDA の工場見学をしたり、Audit に行ったり、バディと遊びに行ったり、プレゼンの準備をしたり、洗濯したり、色々なことをしました。

ESL の授業は日本人だけで行います。参加者の中で半分に分かれて比較的少人数で行うので、発言もしやすく楽しかったです。またそれとは別で Audit という現地学生の授業に参加させてもらう機会があったのですが、ものすごく刺激になりました！これは現地に行かなきゃ経験出来ないことだったと思います。割り当てられた授業以外にも追加で受け入れがあったので、積極的に参加してみると良いと思います。

#### 〔プレゼンテーションについて〕

この研修では、4~6 人のグループで一つのテーマを取り上げて調査し、最終日にプレゼンをします。そのため、研修前も集まって話し合ったり、滞在中も夜はグループで準備をする時間に使っていました。海外でフィールドワークができるのもかなり貴重な経験になるし、この研修の魅力の一つだと思います。

### 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）

#### 〔体調管理・食生活について〕

到着してすぐに風邪をひきました。私だけではなく、他の学生も体調を崩していたので風邪薬は絶対に必須です。食事の不慣れなので気をつけてください。私は前半胃もたれやお腹壊したりして一日2食とかになってしまいました。せっかくのアメリカでご飯が楽しめないのはもったいないと思うので、胃薬を持っていくのも一つの手です。野菜ジュースやサプリメントを持参していた学生もいましたが、野菜は意外と摂取できます。3週間なら心配しなくて大丈夫だと思います。

#### 〔服装について〕

現地では基本長袖でした。（エアコン寒いし日差し強すぎる）9月末になると、朝晩は肌寒かったです。飛行機やトランジットだけでなく、冷房の効いているところは基本寒いので上着が必要です。服は現地にもたくさん売ってます。日本からは5日分持って行きました。

洗濯はホテルから40分くらいのランドリーを使いました。洗剤は現地で買えます。友達と一緒に洗濯をしたので一人あたり2ドルくらいでした。

#### 〔ホテルについて〕

快適でした。朝ごはんはビュッフェ形式で、パン、オートミール、おかず、ヨーグルト、シリアル、フルーツがあります。毎朝チップを置きました。授業がある教室までは学内の無料バスを使って30分弱くらいで、ランドリーまでは40分くらいでした。

#### 〔持ち物について〕

私はお茶っぱを持って行って毎日お茶を作りました。日本食(カップラーメンなど)は必要でしたが、意外と消費する機会も少ないので最低限でいいと思います。

#### 〔金銭面について〕

デビットカード、クレジットカード、現金を使いました。現金は2万5千円持って行きました。ランドリーとチップ(外食やホテル)と友達との割り勘に使うだけだったので、2万あれば十分だと思います。

### 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）

滞在した Raleigh はかなり治安の良い方だとは思いますが、夜に出歩くことは避けました。ホテルの部屋に金庫があるのでパスポートや貴重品はそこに保管していました。

### 5. 留学を終えて感じる事&留学を考えている学生へのメッセージ

この3週間、朝起きてから寝るまでのすべての時間が刺激的でした！単に語学を学ぶだけではなく、様々な場面でアメリカという国の大きさや文化の違い、多様性を実感しました。行かないと分からないこと・行かないと経験出来ないことがたくさんあります。留学を迷っている人、行きたいけど勇気が出ずにいる人はこれを機に挑戦してみてください。



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	19万円	奨学金でいくらか返ってきます。
海外旅行保険	2万5千円	
授業料（教材費含）	円	
滞在費（寮費など）	42万3千円	(授業料滞在費込み)
食費	2~3万円	少なめな方です
交通費	2千円	かなり少なめな方です
その他（小遣い、通信費など）	8万3千円	Wi-fi 1万5千円
計	74万3千円	

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。

↓↓↓

自由時間にやったこと

- ・ バディ(現地の日本語クラブの学生)に日本食レストランに連れて行ってもらう。
- ・ Southpoint Mall, Crabtree Mall, Cameron Village などのモールでお買い物する。
- ・ Raleigh のダウンタウンに行く（Art museum や Science museum があります）
- ・ プロのアイスホッケーの試合を見に行く(自力でチケット手配しました！)
- ・ 学校主催の Disco に行く
- ・ Duke University のチャペルを見に行く
- ・ 日本語クラブとピクニック
- ・ スケート
- ・ 体育館に連れて行ってもらう、バスケットボール

やりたいことたくさんできました！

# 短期研修報告書

記入 | 2019年9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
短期研修のプログラム名	米国現代事情 I
留学した期間	3週間

## 1. 留学前の準備 (応募のきっかけや動機、申込手続、語学対策など)

大学在学中に一度は留学をしたいと以前から思っていました。私の学部は忙しいと言われていて、ちょうど事前授業と時間の都合がつく今のうちに行こうと、1年春学期で応募しました。

留学前には、BBC Radio を毎日少しずつ聴いたり、Google News で米国新聞社を登録してニュースを読んだりするなど、スマートフォンを有効に活用して語学対策をしました。

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

平日の午前は英語(ESL)の授業を受け、午後は米国文化の授業があったり自由時間だったりしました。土曜日は用意されたアクティビティに参加し、日曜日は各自で観光やショッピングを楽しみました。集団での留学としては、自由な時間が多く許されていたと思います。

授業は現地の先生が行ってくださいます。基本的にゆっくり説明して下さり、わからないところを訊くとさらに丁寧に説明して下さいました。授業内容自体はレベルはそう高くありませんでしたが、英語でコミュニケーションやプレゼンテーションに重きを置いた授業を受ける機会は今までなかったので、とても貴重な経験となりました。リスニングやスピーキングのスキルが上がったのを自分でも感じます。

現地では、日本文化部(Japan club)に所属している学生さんが buddy として一人一人についてくれました。特定の buddy がいない文化部の学生さんも、予定が合えばショッピングや観光に連れて行ってくれました。私自身は、今アメリカでも流行っているタピオカに何度か連れて行ってもらいました。学生さんたちとは研修後も SNS など繋がっています。

## 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)

今回のプログラムでは、大学の近くのホテルに滞在しました。House keeping の質は予想していたより良く、快適に過ごせました。お風呂の排水が日に日に悪化しましたが、排水口の掃除をお願いしたら次に使うときは直っていました。朝食はビュッフェ形式で、ホテルの人をお願いするとテイクアウト用ボックスをもらうことも可能という便利さ。

食事は、最初の3日間くらいは1食の多さからあまり食べることができませんでしたが、だんだん慣れて普通に食べられるようになりました。人にもよると思いますが、個人的には数回分の胃薬を持って行ってよかったと思っています。大学の近くに、日本人のシェフ、スタッフの日本食のお店もあるので、きちんとした日本食も食べられました。学食のハンバーガーはとてもおいしかったです！サラダも注文すれば野菜も十分摂取できます。ソフトドリンクに飽きたら、外食時の飲み物を無料のお水にすることを推奨します。

移動は、日本文化部の子に車に乗せてもらったり、Uber や Lyft といった車を手配できるア

プリを使ったりしていました。想像以上の車社会なので、これらは必須でした。大学内ではバスを利用しました。キャンパスがだだっ広いので、バスにもとてもお世話になりました。体調管理について、私は常備薬として頭痛薬と百草丸を持って行きました。結局両方お世話になりましたが、疲れが出る前に休むように心がけていました。ただ、日によって house keeping が入る時間に大きく差があったので、休みたいときに必ずベッドで休めるわけではありませんでした。

お金は、ほとんどカードで会計を行うため現金をほとんど使いませんでした。私は 3 万円程度を現金で持って行きましたが、2 万円程度でも足りると思います。現金の用途はほぼほぼチップなので、\$1 札を多めに持って行きました。高額紙幣を少しよりも、低額の紙幣を多く持って行くことを強くおすすめします。

#### 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)

荷物は基本肌身離さず持っていました。ホテルでも、念のため毎日スーツケースに鍵をかけました。

あまり街灯がないので、夜の外出は人数がいても少し怖かったです。

#### 5. 留学を終えて感じること&留学を考えている学生へのメッセージ

英語技能の向上とアメリカの文化の体験を目的としての参加でしたが、帰国してから、人見知りの改善という期待していた以外の成果も感じています。

たった 3 週間では英語がペラペラになることはなかったですが、英語学習への意欲が上がり、逆に英語への抵抗はずいぶん低くなりました。

英語が得意で自分を試してみたい人にも、英語が苦手だと思っている人にも良い留学経験になると思います。留学という一歩を踏み出せば、必ず世界が変わります！

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

内訳	おおよその額	備考
航空運賃&ビザ申請料	220,000 円	JASSO 奨学金 8 万円を考慮していない
海外旅行保険		
授業料 (教材費含)	420,000 円	留学積立金を考慮していない (1 年生のはじめから積立ると約 40 万円利用可)
滞在費 (寮費など)		
食費	100,000 円	
交通費		
その他 (小遣い、通信費など)		
計	<b>750,000 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。

↓↓↓



日本文化部ピクニック



現地学生との Meet-up



サッカー観戦(大学内です)



建物もスケールが大きい!!

# 短期研修報告書

記入 | 2019年9月  
所属 & 学年 | 理学部2年生

留学先大学 (国名)	ノースカロライナ州立大学 (アメリカ)
短期研修のプログラム名	米国の大学生生活・ノースカロライナ研修
留学した期間	09/01~09/22 (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)

高校時代に短期留学 (5泊6日) の経験をして、漠然とまた留学がしたいと思っていました。大学1年生の時は行動を起こさず、春休みに周りの人たちが次々と留学に行っていることを知り、ようやく焦りを感じました。2年生の秋以降は忙しくなると分かっていたので、2年の夏休みに絶対留学をしようと、GW位からこの留学プログラムの手続きを始めました。

数ある留学プログラムの中からこのプログラムを選んだ理由は、アメリカに行ってみたかったこと、語学研修ではないこと (英語の勉強はもちろんありますが)、みんなで行くことができること、留学期間が長すぎないこと、ホテル滞在だということ、などです。当時はホテル滞在が良いと思っていましたが、今思えばホームステイとかでも良かったかもしれません。

語学対策は、ほぼしませんでした。留学の数週間前からスマホで少し英語を聞いていた位です。でも、私はこれで良かったのかもしれませんが。アメリカに行って、自分の英語力の低さを実感して、帰ってからもずっと勉強しようと思えるようになったからです。また、従来の勉強方法ではだめだということにも気づけました。もちろん勉強しないよりはした方が絶対いいですが、この留学を今後勉強するきっかけにするのもいいのではと私は思います。

## 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)

基本的に毎日2時間のESL (英語の授業) があり、たまに専門科目の授業や米国の文化の授業がありました。また、2クラスに分かれて授業がありました。学生同士の交流は活発で、ペアワークやグループワークが多かったです。専門科目の授業はかなり英語を聞き取るのが難しかったですが、いい経験になりました。ESLは比較的聞き取りやすい英語でした。

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

ホテル滞りで、特に不満はなかったです。従業員の方もとてもいい人でした。シャワーは最初だけ難しかったですが、慣れました。朝、出て行くときにチップを置き忘れるとタオルが昨日のままだったりするので、必ず置くようにしました。

食生活は日本とかなり変わりました。アメリカの料理は量が多いので昼ご飯まででお腹がいっぱいになり晩ご飯入らないということが何度もありました。ですが、聞いていたよりも料理はおいしかったです。研修中はいろいろな国の料理も食べられて、とても良かったです。私は体調を崩しませんでした。研修中多くのメンバーが体調を崩していました。毎日やるのがたくさんありますが、夜寝るのがあまり遅くならないように気を付けていました。

持参して良かった物は、無香料で抗菌・防臭のファブリーズです。三週間で1本使い切りました。私は結局手洗いを一度もしなかった。手洗いセットは不要でした (手洗いしている人はたくさんいました)。洗濯は3週間で3回行きました。また、日差しがかなり強かった

ので、雨の日にも使える折りたたみの日傘はとても役に立ちました。日差し対策グッズ（サングラス、日焼け止め、UV カットパーカー、帽子、日傘など）は何か一つでもある方が絶対に良いです。逆に、空港や飛行機内は寒いので、ウインドブレーカーを圧縮袋に入れて機内持ち込みしました。あと、機内泊用に濡れマスクを持って行きましたが、これも良かったです。乾燥から喉を守れていたと思いますし、何より寝顔を隠せました（笑

#### 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）

名古屋よりもノースカロライナの方が治安良いのではと薄々思いましたが、やはり外国ですので最後まで気を抜かずに過ごしました。パスポート、スマホ、財布は絶対になくさないように気をつけました。パスポートはホテルに到着してから帰国の日までずっと金庫に入れておきました。

#### 5. 留学を終えて感じること&留学を考えている学生へのメッセージ

留学を終えて感じることはたくさんありますが、一番強く感じたことは、もっとたくさんの方に興味をもつべきだということです。映画、テレビ、スポーツ、自分がオススメする物、店…本当になんでも良いです。私にはこれといった趣味がなく、話のネタが人よりもかなり少ないと思いました。現地の学生たちと混じって話をしていたときに、皆の映画やスポーツの話に自分だけうまくは入れずもどかしい思いをしました。もっと色々なことを知っていたら、英語でたくさん話すことができたのに、と悔しかったです。もし私の様な方がいましたら、是非留学前にたくさんの方に興味をもってほしいです。これは日本にいても役に立つと思います。

留学を考えている皆さん。私は留学前、見知らぬ環境でやっていけるのかとても不安になっていました。ですが、もし留学に行っていなかったら、今の自分はありません。充実しすぎの毎日を送り、3週間でこんなにたくさんの方ができると気づき、今までの時間の使い方を反省しました。英語をもっと話せるようになりたいと思いました。失敗を恐れず、たくさんの方に挑戦したいと思いました。私はこの留学を通して多くのことを学び、変わることができました。本当に留学に行ってい良かった！今のままの生活・自分でいいのかと思っている方、大学時代に何か成し遂げてみたい方、自分を変えたい方、是非留学に挑戦してみてください。素晴らしい経験が待っています。

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	4万円	
海外旅行保険	2万5千円	
授業料（教材費含）	38万円	
滞在費（寮費など）	15万円	
食費	円	合計金額をその他に含めます
交通費	2500円	私の場合、自分の buddy も一緒に行動していた友達の buddy も車を持っていたため予想よりもかなり安くなりましたが、普通はもっとかかると思います。
その他（小遣い、通信費など）	7万3千円	←そのうち Wi-Fi 代 2万3千円（イモト）
計	約 67万円	奨学金 8万円を引くと、約 59万円

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。

↓↓↓

研修中は、外食をする機会がたくさんありました。そのなかでも私が特においしいと思った料理を2つ紹介しようと思います。



←Beasley's Chicken & Honey というお店のフライドチキンワッフルです。とにかくフライドチキンが美味しかったし、メープルシロップをかけたワッフルとの相性も抜群でした。是非食べてみてほしいです。



←Sushi Nine のカリフォルニアロール。アメリカ版のお寿司です。2種類注文すると、安い方が無料になります。個人的に日本のお寿司よりも好きでした！

# 短期研修報告書

記入 | 2019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	米国現代事情 I 米国の大学生生活
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)

僕は海外に全く行ったことがなく、海外に行ってみたい!というのが参加した最大の理由。また、このプログラムは語学研修というよりは文化を学ぶ方がメインと知って、この方針が僕のしたいことと一致していたので、これに参加した。

申し込みの手続き等は指示通りやっていけば自然と終わる。これは、初めての海外で何も分からない僕にとっては大きかった。

語学対策は、夏休みに入ってからリスニング力向上のためディクテーションを始めたが遅かった。相手の言っていることが聞き取れないと、返す言葉もなく会話にならないので、リスニングが苦手だという人は、これを機に鍛えることを強くお勧めする。スピーキング力もちろん必要だが、日常会話は中学文法で十分だし、カタコトでもbuddy(後述参照)は理解しようとしてくれるので、最悪問題はない。

## 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)

平日の午前中はESLという英語の授業が2コマあり、午後はプレゼンスキルやアメリカ文化の授業があったりなかったり。全ての授業がほとんど英語で行われるが、授業を受けるのはプログラム参加者のみ(たまに現地学生も数名いた程度)なので、フォローはされていて理解できた。



また、Class Auditがプログラム全体で2コマあり、これは実際の授業に現地学生に交ざって受けさせてもらう。特に文系教科は内容を把握するのが簡単ではないが、アメリカの授業なんて滅多に受けられないので、貴重な体験になる。

また、buddy制度があり、現地大学の日本語クラブの人と、1対1(もしくは日本人1対現地学生2)のbuddyを組む。食事や休日のお出かけで一緒に遊びに行くことが多く、海外の人と仲良くなったり英会話の練習ができたりする、とても素晴らしい制度だった。もちろんbuddyだけではなく色々な人と仲良くなっていて、中にはbuddyが忙しくて、むしろ違う人のbuddyとよく遊んだ、という人もいた。

### 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)

洗濯については、大学近くにコインランドリーがあるので困ることはない。しかし、一度の洗濯に移動を含めて2時間ぐらい要するので、多めに衣類を持っていくに越したことはない。もしくは、洗剤を持参してたまに手洗いをするのも良い。

食事は、日本にいるときよりは乱れやすいが、僕はたった3週間なのでアメリカらしくファーストフード多めの食生活を満喫した。だが、選択次第では野菜や果物多めの健康的な食事をとることも可能。

アメリカはキャッシュレス化が進んでいて、僕が行ったお店では全てクレジットカード払いが出来た。なので、現金はチップ用とコインランドリー用に1万円あれば十分だと思う。

行き帰りは、半日以上かかる、かなりのロングフライト。僕はほとんど寝られなかったが、このおかげで時差ボケがほとんどなく良かったとも言えるし、全然到着しなくて絶望したとも言える。とりあえず飛行機用の枕は持っていくべきだった。

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

スマホや財布などの貴重品類は、リュックの外側には入れず、ズボンのポケットやショルダーバッグに入れて、管理していた。また、日中はスーツケースの鍵はかけて出掛けた。た

だ、アメリカの中でも安全な地域らしく、特に危険を感じたり、そういった話は聞かなかった。

## 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

語学研修ではないとはいえ、授業から日常生活まで全て英語なので、自分の英語力を試したり、伸ばしたりする良い機会にもなるはず。特に、フィールドワークのプレゼン発表も英語で行うので、英語でのプレゼンという貴重な経験を積めるのは大きい。

僕は初めての海外だったが、海外に行くことは特別ハードルが高い訳ではなく、決断すれば行けると身をもって実感した。また、現地にいる日本人の留学生や、海外駐在員の方のお話も聞いて、今まで興味のなかった長期留学や海外で働くこともやってみたいと思うようになった。

もし行くか迷っているならば、このプログラムでなくても、まずは短期留学に行ってみるべきだと思う。

## 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	21.5万円	
海外旅行保険	2.5万円	大学指定の保険に加入
授業料（教材費含）	40万円	カード払いなので上限額に注意(親のカードでも可)
滞在費（寮費など）	円	(授業料に含む)
食費	3.5万円	朝食はホテルで食べられるので、それ以外
交通費	1万円	Uber、Lime(レンタルサイクル・スクーター)
その他（小遣い、通信費など）	5.5万円	お土産代がほとんどを占める
計	74万円	

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。

↓↓↓

## <観光スポット紹介>

### ・ North Carolina the Museum of Nature Sciences(ノースカロライナ自然科学博物館)

アメリカやノースカロライナ州に昔いた、または今もいる生き物の剥製や実物が展示されている。日本では絶対に見られない生き物ばかりなので、見ておくべき！特に、鳥が実際に飛んでいる姿を見られる植物園的なスペースもあり、自然に近い姿を見られる(はずだが、僕が行った時は植物園が営業時間外だったので、外からしか見られていない)。そして、この生き物って英語でこう言うんだ、という勉強にもなる。

### ・ Walmart

アメリカで有名な超大型スーパーマーケット。日用品から服、食料品などが揃っていて、逆に売っていない物を探す方が難しいくらい。日本では見かけなかったり、高かったりする便利グッズや、部活など大人数へのお土産に向いている大袋のお菓子がたくさん売っている。もはや何も買わなくても見ているだけで楽しい。

### ・ Cheese Cake Factory

車で2, 30分圏内にいくつかのショッピングモールがあり、少なくともCrabtreeとSouthpoint of the Mallにはあったチーズケーキ屋さん。アメリカのケーキだな、という感想が出る大きさと色。("original"を注文すれば、大きいが普通のチーズケーキを食べられる)ちなみに、持ち帰りではなく、店内飲食ならばチーズケーキ以外に食事メニューもあるので、昼食や夕食をここで食べることもできる。

### ・ Tanger Outlets

アウトレットモール。僕たちはday tripという行事でバスで連れて行ってもらえたが、車で一時間なのでUberを使えば自分達で行けないこともない。衣料品や雑貨などが、大体50~70% OFFで買えるので、定価だと手の出ないような物が全然買えちゃう。爆買いしたかったらここに行くべき。

# 短期研修報告書

記入 | 2019年 10月  
所属 & 学年 | 工学部 2年生

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

3週間アメリカに滞在することによって、英語力の向上と日本以外の文化を実際に体験したくて応募しました。半年間英語の授業を受けていなかったのですが、英語の対策をする余裕もあまりなかったため、直前に少し勉強した程度で研修に参加しました。

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

研修先では、基本的に午前中は英語の授業、午後に様々なアクティビティがあります。午前中の授業では英語の発音や会話、プレゼンテーションの練習ができ、また、アメリカの文化なども学べてとても勉強になりました。午後のアクティビティでは、現地企業に訪問して、海外で働いている人に直接話を聞くことができたり、研修先の大学の日本人の教授の話を知ることができて自分の将来設計の参考になりました。3週間の研修中に2回ほど自分の専門に関する現地大学の授業に参加できて、とても勉強になりました。研修先大学の Japan Club の方といろいろなイベントに参加して英語が練習できました。

## 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)

大学近くのホテルに滞在しました。朝ご飯はホテルで食べて、昼と夜は友達と大学内の食堂や近くの店に食べに行きました。研修に参加したほかのメンバーで食事に苦労している人もいましたが自分は特に苦労することはありませんでした。  
現地で買い物をするときはカードで払った方が楽なので1枚はアメリカで使える銘柄のクレジットカードを持っていくと便利だと思います。

## 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)

日本にいるときよりも周囲に注意を払いました。

## 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

留学を終えて、自分の中で英語を話すことや海外で学ぶことに対するハードルが下がったように感じます。なので、今後はさらに長い期間の留学プログラムに参加したいと考えています。  
留学プログラムの中では英語のハードルは低いほうだと思うので、英語にあまり自身はないけれど、英語を練習したいという人にはいいプログラムだと思います。

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	150,000 円	
海外旅行保険	25,000 円	
授業料（教材費含）	400,000 円	
滞在費（寮費など）	円	
食費	50,000 円	
交通費	20,000 円	
その他（小遣い、通信費など）	50,000 円	
計	700,000 円	

# 短期研修報告書

記入 | ○年 ○月  
所属 & 学年 | ○○学部 ○年生

留学先大学 (国名)	ノースカロライナ州立大学 (アメリカ)
短期研修のプログラム名	米国現代事情 1
留学した期間	2019/9/1-2019/9/22

## 1. 留学前の準備 (応募のきっかけや動機、申込手続、語学対策など)

アメリカという国に行き現地で自分の英語力や見聞を広めたいと思いこの研修に参加した。留学などの情報は入学後から積極的に集め自分に合う科目を選択するように努めた。

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

基本的に現地の学校では午前 2 限に語学力を磨く授業があり、午後は自由時間やプレゼンテーションの練習、現地の企業訪問などの時間であった。授業は自分で発言することも多くクラスにより自発的に参加できるもので最初は戸惑いもあったがとても面白いものであった。

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

ホテルということで冷蔵庫がないことを除けば比較的ストレスレスな環境ではあったが、朝食のビュッフェに野菜の類がないなど胃には少しストレスのかかる日々だった。基本的に昼間の活動で疲労がたまり夜はぐっすり寝られるため日本にいる時よりも健康的な生活が送れた。

## 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)

夜遅い時間は必ず二人以上で行動するよう心がけた。また、裏道など人通りの少ないところは避け、大通り沿いを歩くことを心がけた。ハリケーンが来た際には極力部屋でおとなしくするようにした。

## 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

今回の研修において自分をもっとも学んだことは英語によるコミュニケーションです、最初なんとか相手に伝わるように焦るばかりでうまくいかなかったが相手はこちらの意図を汲み取ろうとしてくれることに気づき次第に落ち着いて喋れるようになった。

6. 研修費用（さしつかえなければおおよその金額を教えてください）

内訳	おおよその額	備考
航空運賃&ビザ申請料	円	
海外旅行保険	円	
授業料（教材費含）	円	
滞在費（寮費など）	500,000 円	上記の 4 項目合算
食費	100,000 円	
交通費	50,000 円	
その他（小遣い、通信費など）	150,000 円	
計	800,000 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。

↓↓↓

基本的に日本人感覚で集合時間を設定するので集合時間 10 分前に現地へ行くと相手が 10 分強遅刻して結果 30 分ほど待たされるなど時間にルーズなので予定を詰めていたため地獄を見ました。

日本にはないファストフード店や日本にはないメニューの食べ比べ、特にスタバ、マックは楽しかったです。

# 短期研修報告書

記入 | 2019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
短期研修のプログラム名	米国現代事情 I
留学した期間	3週間

## 1. 留学前の準備 (応募のきっかけや動機、申込手続、語学対策など)

私が今回参加した理由は、英語でコミュニケーションをとる力をつけたかったからと、アメリカの考え方や文化について知り、自分の視野を広げたくかったからです。

## 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)

午前中は毎日3時間英語の授業、午後はアメリカの文化やコミュニケーション、プレゼンスキル、研究者の方のお話などや、Class Auditが不定期にあるといった感じでした。英語の授業はネイティブの発音を教えてもらったりスピーチをしたりといったものの他に、アメリカでの生活の話題に関する授業もありました。よく宿題も出て、疲労感と充実感の中寝落ちしながらホテルでこなしていました。午後は英語を習うというよりは英語を使って講義を聞いたり体感したりすることがメインでした。現地の大学生に混ざって授業を受ける Class Audit は理系の授業が1つ、文系の授業を1つ聴講しました。文系の授業は先生だけでなく学生がどんどん手を挙げて発言しており、ペースが早く聞き取るのに必死でした。

授業以外のカリキュラムでは、HONDAの工場見学やボランティアがありました。HONDAでは一般的な社会人の方に会える唯一の機会、日本人駐在員の方がアメリカでの芝刈り機の需要や自分たちのキャリアの積み方について教えてくださいました。ボランティアは9/11とその週末と2回あり、大学周辺のゴミ拾いと貧しい人へのご飯のパック詰め労働を行いました。

授業の合間に、途中1回と最終日に行うプレゼンテーションの準備をグループでしました。日本で大まかにやることの計画を立てて、現地では昼間にアンケートをとって、夜にホテルで集計して考察するといった日々が続きました。3週間で、しかも英語で調べたことを発表するというのはとてもハードルが高かったですが、何度もグループ内で議論して軌道修正し、なんとか一つの形にすることができました。日本にいるうちに現地に着いてから変更する可能性がある研究パターンや参考資料となる文献調査は守備範囲広めに行っておいたほうが良いです。

## 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)

私が宿泊した DoubleTree は部屋が広く、日本の一般的なホテルとほとんど同様なものでとても快適でした。各部屋にトイレと浴槽はあり、冷暖房完備、アメニティはひととおり完備、バスタオルの交換やお掃除は毎日してもらえて、ポットもあり、テレビもあります。冷蔵庫はありません。名大生が全員同じフロアだったため、毎日のように友達が部屋に来たり逆に部屋に行ったりしていました。

朝ごはんはホテルのビュッフェを食べましたが、毎日同じメニューで、しかもすごく甘い



パンやかなりペッパーのきいたソーセージ、野菜は一切なくメロンとパイナップルだけといった感じで、3週間続けるには少しハードなメニューでした。昼ごはんは午前の授業の教室の近くのサンドウィッチが美味しい学食か学内のキッチンカーで買うことが多かったです。晩ご飯は友達か Japan クラブの人と学校近辺に星の数ほどある様々な文化の料理店で食べましたが、昼ごはんのボリュームがありすぎてお腹が空いておらず、夕ご飯を抜く日もありました。またハリケーンがくる可能性がある日はスーパーでカップラーメンやパンを各自買って備えていました。全体的に食事は満足度が高いです。ただし、食費は日本より断然かかります。

若い人なら 1 日 5 時間寝れば 3 週間は持ちますが、寝られる日はよく寝たほうがいいです。特に到着直後は時差ボケもあるので寝られるだけ寝たほうが健康のためです。

日本の味が恋しくなる日が 2 週目までには必ず来るので、味噌汁やお茶の粉や日本らしいおやつは持っていった方がいいです。

洗濯はホテルからバスと徒歩で 30 分くらいのところにコインランドリーがあり、多くの人はそこで 5 日に 1 回程度で何人かで行っていました。みんなとの洗濯は洗濯で楽しいですが、時間がもったいないのも事実なので、私はよく友達に頼んでやってもらっていました。時間短縮のためなら少ない量であれば折りたたみバケツ、洗剤、ハンガーやロープを持参してホテルでやるのもアリです。

夜遅い時間には外出しづらいので、ホテルで友達と遊べる用意を持っていくと時間を使えて、なおかつ早いうちに仲良くなれるかもしれません。

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

ノースカロライナ州のローリーはかなり安全な都市で、特に大学付近には大学しかないのので、私は特に危険なことには遭いませんでした。何しろ職員学生合わせて 5 万人近くいる大学なので付近に住んでいるのは学生や大学関係者ばかりです。

それでも、最低限は治安のことを考慮しなければなりません。パソコンやスマホなどの所持品は絶対に身体から離さないようにし、リュックサックも少し怖かったので私はいつも肩掛けカバンを持ち歩いていました。パスポートやクレジットカード、大金は常にシークレットウエストポーチに入れていました。また日本人 1 人で行動することは絶対に避け、20:00 以降は徒歩では極力出かけないようにしていました。大学内のバスはとても安全で毎日利用しましたが、公共のバスは乗りませんでした。電車は日本でいう地下鉄などとは在り方が異なり、長距離旅客のものなので、そちらは意外にも安全でした。

#### 5. 留学を終えて感じること&留学を考えている学生へのメッセージ

はっきり言います。”人生が変わりました。”ものの考え方、価値観、日本にいただけでは絶対に感じるできないワクワク、ビックリ、ハッピー。信じられないくらい楽しいあっという間な 3 週間でした。今後の人生の転換期にはここで得た考え方が生きるでしょうし、アメリカで得た世界は自分の 1 つの引き出しになります。また今回得た日本人、アメリカ人の両方の友達も一生の仲になるかもしれません。

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	210,000 円	
海外旅行保険		
授業料（教材費含）	430,000 円	
滞在費（寮費など）		* ホテル朝ごはん代含む
食費、小遣い	70,000 円	(内現金 15,000 円)
交通費	2,000 円	Uber, Lime, 電車 * 大学内バスは無料でした
通信費(ポケット wi-fi)	10,000 円	
計	720,000 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。

↓↓↓

**移動手段：**

Lime[写真左](大学内を移動できる電動キックボードのこと。スマホのアプリで Lime を探し、好きな場所で乗り捨てられる。精算はスマホに登録したカードで利用した分だけさせる。)

WOLFLINE[写真右](学内 15 路線)



**大学の施設：**

サッカー観戦[写真左](夕方にプロレベルの迫力の大学の部活のサッカーの試合が観戦できます。)

図書館[写真右](自動で本を持ってきてくれる機械があるなど、超 big かつハイテクです)



### 現地の観光場所：

デューク大学[写真左、中央](ノースカロライナ州の超名門大学。チャペルの規模が桁外れ。植物園がオススメ。)

博物館[写真右](ノースカロライナ州の歴史が体感できる。オススメはライト兄弟が発明した飛行機のコーナー)



### 食事：

巨大ピザ[写真左](3人で食べてもしんどいです)

チーズケーキ[写真中央](チーズケーキファクトリーという店で食べられます。おいしすぎます。でも大きすぎます。)

アイスクリーム[写真右](学内の農場でとれた牛乳で作ったアイスが学内で食べられます。ボリュームは日本人の2食分あります。)



# 短期研修報告書

記入 | 2019年 9月  
所属 & 学年 | 理学部 2年生

留学先大学 (国名)	ノースカロライナ州立大学
短期研修のプログラム名	米国現代事情 I
留学した期間	9/1~9/22

## 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)

自分の中で“留学”というものは大学にいるからこそ出来る貴重な体験だと考えていた。また理系である自分にとって2年の内に一度、経験しておきたいという気持ちがあったので応募させて頂いた。

申し込み手続きとしては、5月中旬までに申し込みをした。事前講義としては、3,4回あった。そこでは、アメリカの歴史やアメリカ生活で注意すべきことやJTBの方からの説明などを行った。

語学対策としては、留学の一ヶ月ほど前からオンライン英会話をして英会話を少し鍛えた。そこでは、アメリカ人が実際に使う英単語などを学ぶ事が出来たのでおすすめである。全体を通して、海外留学室の方には、面接などで留学に向けての不安を和らげて頂いたし、とても手厚いサポートをして頂きました。

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

平日午前はESLという授業でした。GTIの2人の先生が交代で授業してもらいました。どちらの先生も日本とは違う生徒主体の授業で、とても刺激的でした。毎日何回も発表する機会があり人前での発表が緊張しなくなりました。また、パンをみんなで作る会や空港の税関をやるゲームや合コンゲームなどユーモアあふれる授業で毎日飽きませんでした。

平日午後はキャリアについての授業や、アメリカの文化についてやプレゼン技術の授業を受けた。また、現地の学生と一緒に授業を受けるauditという大変貴重な授業もあった。

土曜日は、基本遊びでした。1週目はGTIが企画して頂いたpilot mountainという山に行きアウトレットにも行った。2週目はJAPAN CLUBが計画してくれたピクニックに行った。

日曜日は、個々人予定が異なっていて完全に自由であった。自分の場合1週目は大きなmallで買い物、2週目は現地の学生に連れて行ってもらう射撃の体験をさせてもらった。

現地の生活を充実させてくれたのはJAPAN CLUBのおかげであった。バディーさんが色々なご飯屋に連れて行ってもらった。まだ、遠い所には車を出してもらえて感謝しきれません。

## 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)

毎日大学近くのホテルで生活した。とても雰囲気良く高級なホテルでとても快適であった。電子レンジもあり、もし気になるようであればお米を持っていても大丈夫です。しかし、冷蔵庫がなかったので注意が必要である。

朝食は毎日ホテルのビュッフェであった。フルーツが充実していたので沢山食べました。野菜が全然なかったので昼と夜で摂るようにしていた。昼と夜は、基本外食であった。しかしピザやハンバーガー以外にもカレーやタコス、日本食なども食べられるので、あまり気にしな

かった。日本食を持っていったので適宜、食べた。  
金銭管理に関しては、4を確認して下さい。  
持参して良かったものは、ハンガーとお味噌汁とファブリーズです。  
洗濯したものは乾燥機に入れたとはいえ少しぬれているのでホテルで乾かす必要があります。

#### 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)

基本は日本人一人では歩かないようにしていました。また、夜歩いているとホームレスの方や怪しい方に声をかけられたりするので、なるべく夜遅くは外を歩かないようにしましょう。ですが、基本は安全な街だと思います。また、現金は必要最低限だけ持ち歩くようにして、パスポートと高額な現金はホテルの金庫にいれるようにしていました。

#### 5. 留学を終えて感じること&留学を考えている学生へのメッセージ

留学から帰ってきて一番変化を感じているのは、勉強へのモチベーションの違いである。英語のみならず自分の専門に対してもである。アメリカの大学に通う友達はみんな勉強を頑張っていたので影響を受けました。また、3週間アメリカに行ったからといって英語が上達する事はあまりないと思います。ですが英語でなんとか気持ちを伝えようとする力、英語をさらに学びたいというモチベーションは上がると思います。なので、長期留学への橋渡しにもなると思います。

また、海外の友達は大変貴重な存在です。数人の友達とは留学後もラインでつながっていますし、彼らが名古屋に来た際に案内するという約束をしました。このように関係は終わるものではなく、自分次第でつながって行きます。

短期留学に行くかどうか迷っている方は是非是非いくべきだと思います。自分も、そのような人だったので気持ちが分かります。ですが留学を終えて自分は凄い達成感と満足感を感じています。なので、行ってみましょう！！

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

内訳	おおよその額	備考
航空運賃&ビザ申請料	200000 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	700000 円	

## 短期研修報告書

記入 | 2019年 9月  
所属 & 学年 | 理学部 2年生

留学先大学 (国名)	ノースカロライナ州立大学 (アメリカ)
短期研修のプログラム名	米国現代事情 1
留学した期間	9/1~9/21

### 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)

応募のきっかけは大学院進学時に海外も検討しているため海外の大学の雰囲気や生徒の様子を感じるために応募しました。今まで海外はおろか本州から出たことも飛行機に乗ったこともなかったので比較的プログラムの内容があらかじめ決まっており、向こうの学生との交流もしやすいようになっているこのプログラムに参加することを決めました。また、渡航先がアメリカというのも参加する理由の一つでした。アメリカの大学は世界中の研究者が集まる場所であるため将来進学するところとしてもともと関心があったからです。

申し込みは早めにやれば問題ないが、持病やケガによっては手続きが増えることがあるので要確認。

語学対策は特にこのためにやったことはないが、2月頃から通学時にBBClearningEnglishというイギリスのBBCが英語学習者向けに行っているインターネットラジオ、ビデオを聞いていました。いろいろとプログラムはあるが6minute English, Grammar, Vocabularyの3つが聞きやすいと思います。BBClearningEnglishのアプリを入れればそこから聞けます。費用も掛からないので英語に耳を慣らすのにおすすめ。Speakingをやっていたなかったので向こうに行ってからやっとけばよかったと少し後悔しましたが意外と何とかできます。listeningに関して言うと訛りのきつい人や早口の人結構いるので聞き取れないことも多いですが聞き直せば大丈夫です。

### 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)

平日午前は英語の授業。英語でアメリカの文化や歴史、発音などについて学ぶ。午後は日によって授業、グループのプレゼン準備、何も無いなどいろいろ。

授業は日本ではあまり調べることのないアメリカの歴史や文化、感性などについて学べた。中にはなぜアメリカでデートングアプリが一般的かとか、不健康な食事が多い理などもあり、興味深い授業が受けられた。また、2回くらい現地学生が受けている授業の聴講の機会があった。言っていることは分からない部分が多いが、知っている言葉とかと関連付ければある程度は理解できるかも。

現地学生とは向こうのJapanClubのメンバーと交流した。バディー制度があるが人によってどのくらい遊べるのかはまちまち。私のバディーはインターンシップと重なったせいで3回くらいしか会えなかったが、ほぼ毎日のようにあっている人もいるのでそこは行ってみないと分かりません。もし自分のバディーが忙しいときは誰かの晩御飯に同行したりして他の学生と交流してみるとよいです。

### 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）

ホテルは割と快適です。日本とは違うところもありますが、慣れます。

食は気を付けていないと肉とパンばかりになりがちです。ただ、向こうには和食レストランや中華、インドなどいろいろとあるので飽きは来ないと思います。野菜がほとんどとれないのでそれは嫌だという方は頑張って果物を食べときましょう。基本量が多いので食べすぎには要注意です。友達とのシェアや持ち帰り（アメリカでは多くの店で残したものを持ち帰れます）を利用してコントロールしましょう。

日中は暑いので半そで短パンで平気ですが室内や早朝はそこそこ寒いときもあるのでおれるものは必要です。3週間とはいえ慣れない環境のストレスやあちこちへ行く疲れから体調を崩しやすいので薬はいろいろと用意しましょう。体温計もあると便利です。

支払いほとんど VISA のクレカでよかったです。現金は 300 ドルくらい使いましたがこれは現金を減らすために意識して払った結果で、現金でなくては払えなかったのは 1, 2 回だけでした。

下着と靴下は多めに持っていきましょう。シャツやズボンは 2 日着るつもりならば 4、5 着でも間に合うかと思います。シャンプーは一応向こうにありますますが髪に合わないこともあるので持っていくとよいです。

### 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）

一人で外を出歩かないように常に意識していました。財布はチャック付きの場所に入れて置き、かばんも手を離さないようにしていました。

特に危険を感じたことはありませんが、何かあったときのためにバッテリーや今いる場所、緊急連絡についてしっかり確認しとくと安心です。

### 5. 留学を終えて感じること&留学を考えている学生へのメッセージ

3 週間の留学ではそう劇的に価値観が変わるということはありませんでした。でも自信はつくと思います。店員の英語がわからずとも食べ物が出てきますし、うまく話せなくても伝えようすれば相手は聞いてくれようと思います。

もし留学に行くか迷っているのなら、とりあえず行ってみてください。短い期間とはいえストレスを感じる場面も少なくないですし、期待通りのことができるとは限りません。でも海外への抵抗は確実に少なくなります。もっと発展的なプログラムにも参加してみたい、海外進学も検討したいと今なら自信を持って言えます。参加しても何にも変わらないと思うこともあるかもしれませんが。ですが何も変わらなかったという結果は参加しなければわからないことだと思います。

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	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）	100000 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。

↓↓↓



現地ではジュースがとても安かったりします。左の奴は2L1本99セント（≒100円!）です。

研修中はミネラルウォーターを買う機会が多いと思います。

1本ずつは高いので32本入りとかを何人かで買うとよいでしょう。

意外なことに日本食レストランも結構あります。

メキシコ料理、イタリアン、中華料理の次に人気なのが日本料理らしい。

右のすしが出てきた店では大将や店員さんが日本人だったので久しぶりに日本語で注文できることがとてもありがたかったです。





# 短期研修報告書

記入 | 2019年 9月  
所属 & 学年 | 法学部 1年生

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

## 1. 留学前の準備 (応募のきっかけや動機、申込手続、語学対策など)

とにかく海外経験をしたかった。自分の英語力を試したかったから英語圏の研修を選択した。

## 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9時から授業があるため朝早く起きなければならないのがきつかった。ESLの授業は英語に自信がない私でもしっかりとついていくことができた。

## 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)

ホテルは毎日ベッドメイキングしてくれるためすごく居心地がよかった。チップを毎日おいていたがおかなくてもよさそうだった。

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

ホテルに置いておくスーツケースにパスポートや現金を入れて、必ず外出時にはかぎをかけるようにした。一人では行動しない。

## 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

一度短期留学に行ってしまうと長期留学を考えたくなるほど刺激を受けることができるからとりあえずは挑戦してみるべきだと思う。

## 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
計	訳70万円	

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

↓↓↓

自分で調べて出かけるのもいいと思うが、現地学生がすすめるところは本当にいいところが多いので、現地学生にいろいろと聞くことをお勧めします。

# 短期研修報告書

記入 | 2019年 10月  
所属 & 学年 | 医学部 1年生

留学先大学 (国名)	ノースカロライナ州立大学
短期研修のプログラム名	米国現代事情 1
留学した期間	三週間

## 1. 留学前の準備 (応募のきっかけや動機、申込手続、語学対策など)

もともとなんらかの留学には様々な体験をしたいという理由で参加したかったが、英語に自信がなかったので実行に移す勇気がなかった。そんなときに海外に行ったことのない人でも歓迎だとするこの留学を見つけてこれだと思いこの留学に参加した。

留学前の準備として英語の勉強をするつもりだったがやる気が全然出ずあまりできなかった。だから実際そこまで準備をすることなくこの留学に参加した。

## 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)

平日の午前中は名古屋大学から来た学生だけで英語の授業を受けた。午後は現地の人の家にいたりホンダの会社に訪問したりなど、さまざまなプログラムがあった。また午後に予定がない日はノースカロライナ州立大学の人や名大の仲間とノースカロライナと一緒にまわったりして基本やりたいことをすることができた。土日は授業がなくボランティアやすこし遠出の現地観光などとても楽しい時間を過ごせた。

## 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)

ホテルは基本過ごしやすかったが、冷蔵庫がないのが辛かった。食生活についてはアメリカにいくと食生活がガラッと変わると聞いたので毎日整腸剤とビタミン剤を予防のためにのんだ。またアメリカの食生活はとてもつらいものであるともよく聞いており、実際チーズはもう食べたくないといっている人もいるにはいたが、思っていたより自分は平気で三週間食生活に悩むことはなかった。また食に関しては日本食が意外と多かったのに驚いた。

私はものを買うときは基本的にクレジットカードをつかった。しかし、ほとんどを現金で過ごしていた人もいたのでどちらでもいいのかなと感じた。

## 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)

常備薬はいつもより多めに持って生活をしていた。また危機管理については、常にバッグ、特に財布、パスポートから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

この留学では日本では経験できない、普通に今まで通りの大学生を送っていたら経験できない様々なことを本当に多く経験させてもらった。特に将来のことについて考える機会を思っていたよりも多く得ることができ、自分がこれからなにをしたいのかということをはっきりさせることができた。また英語力についてはリスニング能力は上がったがスピーキング能

力はそこまでのびることはなかった。しかし、英語圏の世界はどのようなものなのか肌で実感することができ、今後の英語学習に役立つなにか最も根幹にある基礎のようなものを学べたと感じた。

# 短期研修報告書

記入 | 2019年9月  
所属 & 学年 | 理学部 1年生

留学先大学 (国名)	ノースカロライナ州立大学 (アメリカ)
短期研修のプログラム名	米国現代事情 I
留学した期間	9月1日~9月22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)

長期の留学は考えていなかったものの、海外に長い期間居たかったので応募しました。語学対策は特に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)

大学の学生会館では、大学グッズや大学で作っているアイスクリームを売っていたり、ディスコが行われていたりしました。私も滞在期間中によく訪れたお気に入りの場所です。

## 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)

下着をできる限り多く持参して (できるものは日数分+予備)、1日ごとに捨てていました。洗濯の手間が省けるし、帰りの荷物が軽くなるのでおススメです。

## 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)

携帯や財布は絶対にバッグの中に入れることです。危険を感じたことはありませんでしたが、金曜日や土曜日の夜はホテル周辺でうるさくしている人たちがいました。

## 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

この研修で、将来の選択肢、自分の可能性、素敵な先生や仲間を得ることができました。違う国に行くと、違う視点で日本や自分を俯瞰できます。海外に行ったことがない人も、アメリカ以外の国にいったことがある人も、ぜひこの研修に参加して自分の世界を広げてみてください。

## 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	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	32557 円	おやつとして食べたものも含む。朝食除く。
交通費	5532 円	
その他 (小遣い、通信費など)	40723 円	おみやげ代、誕生日プレゼント代など。
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自由にご利用ください。写真添付なども歓迎します。

↓↓↓



ホテルの近くのピザ屋さんです。写真右上に写っているフォーク、ナイフや紙皿は日本と同じサイズなのでその大きさがわかると思います。この日は、このピザの4分の1+サラダを完食しました。おいしかったです！同じピザ屋さんに合計3回行ったのですが、1回目は8分の1のまた半分でお腹いっぱいになってしまい、2回目は1回目の約2倍の量を食べ、3回目で2回目の約2倍の量を食べてしまいました。自分の胃がアメリカ化していくのが目に見えてわかりました（笑）



学校の農学部がつくっているアイスクリームです。味は16種類あり、めちゃくちゃおいしいです。1回目に行ったときはグループワークの班5人で一緒に食べたので、みんなでシェアして多くの種類の味を堪能できました。アイスクリームで日本とアメリカの最大の違いは、その大胆さです。日本のアイスクリームは、スcoopに収まるきれいな丸いアイスクリームが出てきますが、アメリカはスcoopの意味をなさないほど大胆に盛り付けてくれます。最初はびっくりしますが得した気分になります！



ノースカロライナ州にある Duke 大学の教会です。狙っているわけではないですがとにかくインスタ映えします。ポーズはこの写真を撮ってくれた人の指示によるものです（笑）私が行ったときはちょうど大学グッズのショップが閉まった後でしたが、奇跡的に少しグッズを売っている場所があり、そこで買い物ことができました。Duke 大学も名大と比にならないくらい敷地が広くて、日本庭園もあり、少しの時間行っただけでしたが楽しめました。

## 短期研修報告書

記入 | 2019年 9月  
所属 & 学年 | 法学部 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	米国現代事情 I (全学教養科目/ノースカロライナ州立大学)
留学した期間	9/1~9/22

### 1. 留学前の準備 (応募のきっかけや動機、申込手続、語学対策など)

アメリカへ留学してみたいと思っていたから。ただし、自分の学部の勉強に支障が出ない期間がよかったため、夏休みに実施される3週間のみの研修に参加した。語学研修というよりは、現地での生活や文化を知るいい機会になると思い、研修内容を重視して決定した。語学対策は特に行なっていなかったが、生活に困ることはそこまでなかった。ただし、日常生活に使いそうな単語や会話表現を復習しておく、現地に行ってから使える表現が増えるのではないかと思った。

### 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)

米国文化を知ることが大きな1つの柱となっており、海外でのキャリア形成について学ぶことができる。午前中はESLの講義がありおよそ10人ほどで講義を受けた。積極的に発言をすることが求められるが、即答できなくても時間を設けてくれるので現地で十分に練習を行うことができる。聴講では、自分の学部に関する講義を受けることができた。日本語クラブの方が様々な企画を計画してくれているため、参加することで現地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)

自由時間には、ローリー付近の観光をすることができた。  
ウォルマートや大学付近のスーパー、ショッピングモールなど、様々なお店がありお土産や日用品を購入することができる。ただし、アメリカは車社会で地下鉄などは使えないため、uberなどを用いて車を手配する必要がある。(日本語クラブの方が車を出してくれるときもあった。)  
ホテルは過ごしやすかったが、チップを置かないとタオル交換がなかった日もあった。(中にはチップなしでもやってもらえた人もいたが、基本的にはおくことをおすすめします) 使用済みのタオルは浴室に入れたり床に置いておくと変えてもらった。  
現金は1万円ほどで、残りは全てカードで支払った。(チップも含む) ただし、店によっては使えないカードもあったので現金があるに越したことはないのだと思う。  
乗り換えのデトロイト空港や機内が寒いので、長袖の比較的厚めの上着を持参すると良いと思う。  
また、体調を崩すこともあるため、薬は持参した方が良い。私は頭痛薬をもっと持っていけば良かったと思った。

#### 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)

夜はあまり出歩かないようにした。

また、2人以上で常に行動をしていた。ただ、とても治安が良く危険を感じる機会はほとんどなかった。

#### 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

留学を考えている人にはとても良い研修だったと思います。私は留学をしてみたいとは思っていましたが、自分の学部の勉強も続けていきたいと考えていたので夏休み中に参加できたことが大きかったです。

この研修で学んだことは、語学的なものはもちろん、アメリカの文化やスケジュール管理能力です。英語力は飛躍的に向上するものとはいえませんが、アメリカで生活することで3週間であっても、徐々に自分の言いたいことを言えるようになったり、話すテンポがはやくなりスムーズにコミュニケーションが取れるようになっていったと感じています。

また、空き時間は基本的に自分たちの好きなように行動できます。空き時間を利用して短い期間でどれほどの体験をすることができるのかを考えるいい機会だったと思います。ただ、無理をしすぎて体調を崩しては元も子もないので、自分の限界を知りつつ、適度に休息をとることも大切だと思います。

最後に、留学は短期といっても簡単にできるものではないかと思っています。しかし、まとまった期間を捻出できる大学生のうちに、海外での生活を経験することで、今後の人生の選択が増えるのではないかと考えています。とても楽しく、素晴らしい経験だったので、参加するか迷っている方がいらっしゃったらぜひおすすめしたいです。

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

内訳	おおよその額	備考
航空運賃&ビザ申請料	円	
海外旅行保険	円	
授業料 (教材費含)	円	
滞在費 (寮費など)	円	
食費	円	
交通費	円	
その他 (小遣い、通信費など)	円	Wi-fi と SIM を両方持っていきましたが、両方使えました。
計	約70万円	

# 短期研修報告書

記入 | 2019年 10月  
所属 & 学年 | 工学部 1年生

留学先大学 (国名)	ノースカロライナ州立大学
短期研修のプログラム名	米国現代事情
留学した期間	三週間

## 1. 留学前の準備 (応募のきっかけや動機、申込手続、語学対策など)

とにかく海外に行ってみたくて応募した。英語に触れる機会になり、長期留学の足掛かりになるとも考えて応募を決めた。語学対策は、studium generare を受けたり、留学サークルの弁当会などによって英語に触れる機会は日本でも増やしていた。

## 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)

午前中に英語の授業があり、結構楽しい。午後は文化学習の授業があったりなかったりする。実際におこなっている授業の聴講も二回くらいある。

## 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)

三週間ホテル生活。毎日ベッドが整えられている。ただ朝食にはあまり期待しない方がいいと思います。物価は日本と同じくらいか若干高い程度です。あと洗濯が結構つらいです。一大行事です。アメリカに行って飲む味噌汁はとてもおいしいので、インスタントの味噌汁を持っていくことを勧めます。

## 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)

ホームレスの方に一ドルくれといわれたときは怖かったです。団体行動を意識した方がいいと思います。

## 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

とても楽しい研修です。海外が初めての方にもお勧めできる研修だと思います。ただ、その気になれば日本語だけの生活もできてしまうので、能動的になりましょう!



6. 研修費用（さしつかえなければおおよその金額を教えてください）

内訳	おおよその額	備考
航空運賃&ビザ申請料	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	70万円	

# 短期研修報告書

記入 | 2019年 9月  
所属&学年 | 工学部 3年生

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

## 1. 留学前の準備 (応募のきっかけや動機、申込手続、語学対策など)

今年が留学に行ける最後の年だと考えて、応募した。漠然と海外で生活してみたいという考えだけで、高い志はあまりなかった。

申し込みの手続きは、名大のサポートが手厚く困ったことは、あまりなかった。

語学対策に関しては、TOEICの勉強をしていたくらいで留学のために英会話などの対策はあまりしなかったが、した方がよかったと強く感じた。

## 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、午前中の3時間に基本的には行われた。内容としては、アメリカの文化とノンバーバルコミュニケーションの二つが主で、たまにプレゼンの授業があった。先生は、英語しか話さないで最初は、大変だと思ったが今はよかったと感じている。また、ノースカロライナ州立大学の講義を聴講できる機会があり、現地の学生の様子を見ることができる。授業はもちろん英語だったが、理系の授業は式さえ知っていれば、そこそこ理解できた。話しかけてくれる学生さんもいてとても楽しかった。

## 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)

ホテル住まいなので、とても快適だった。ただ、朝ご飯は毎朝ホテルのバイキングで内容がほとんど変わらないので少しつまらなかった。反対に昼夜はいろいろなものを食べることができる。しかし、サイズも大きく値段も割と高い物が多く、翌日響くことがたまにあった。また、むこうでは財布のひもが馬鹿みたいに緩むため、すぐお金を使ってしまう。しかし、アメリカまで来て背着する意味もよくわからないので、悩むのは日本に帰ってからでよいと思っている。持参してよかった物は、ムヒや鎮痛剤などの薬類。自分が使う場合ももちろんだが、必ず体調を崩す人が出るため、何かよい薬を持っているとヒーローになれる。

## 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)

必ず二人以上で行動することにしていた。余柄のよくない人もいるため、夜外出はもっと大人数で移動した方がよいかもしれない。

## 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

まず、いえることはめっちゃくちゃ楽しいということ。僕が海外経験が少ないからかもしれないが、やったことがないことばかりを毎日経験できた。日本にない物、人、システム様々な物がある。それを知れたというのは、自分の将来にとって、大きな財産になると感じた。

僕は、唯一の3年生だったので、肩身の狭い思いをするかと思ったが、メンバーに恵まれ

たのか非常に楽しい思いができた。だから、三年生もしくは四年生の人が行こうと考えているならば是非行ってほしい、多分ラストチャンスだと思う。一二年生の方は、今悩んでいるなら今行くべきだ。早くに経験するという事は、何にも代えがたいアドバンテージだと思うからだ。

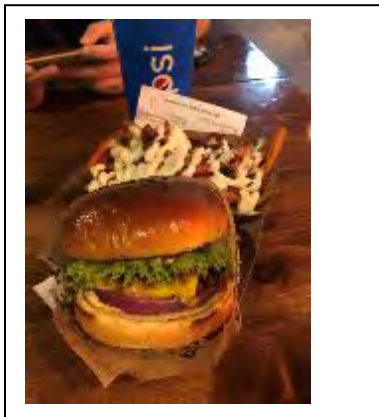
まとめるとみんなに行ってみてほしい楽しいから。

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)

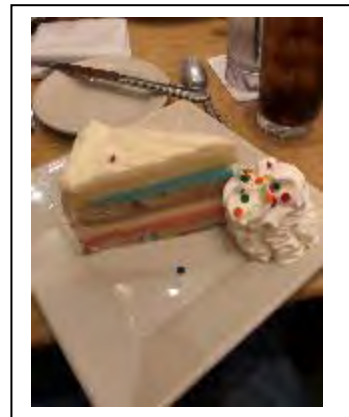
内訳	おおよその額	備考
航空運賃&ビザ申請料	円	
海外旅行保険	円	
授業料 (教材費含)	円	
滞在費 (寮費など)	円	
食費	20000円	一食あたり10000円くらい (朝はホテル)
交通費	円	
その他 (小遣い、通信費など)	60000円	僕の場合はこれぐらいもっと多い人少ない人がある
計	円	

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。

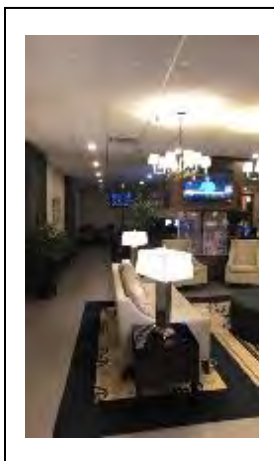
↓↓↓



↑多分この世で一番おいしいハンバーガー



↑めちゃくちゃでかいチーズケーキ



↑ホテルのロビー



↑大学にあった煙突

# 短期研修報告書

記入 | 2019年 10月

所属&学年 | 経済学部 1年生

留学先大学 (国名)	ノースカロライナ州立大学(アメリカ)
短期研修のプログラム名	米国現代事情 I—ノースカロライナ州立大学—
留学した期間	9月1日~9月22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)

海外渡航経験がほとんどなく、大学生のうちに海外を経験しておきたいと思い、何らかのプログラムに参加しようと思っていたが、この研修では現地の japan club というクラブの学生がノースカロライナを案内してくれるということで、現地の人との交流もあるこの研修を選びました。

語学対策は英語の映画を英語字幕で見るなどしたがあまり役には立たなかったです。聞き取り能力よりも自分の考えを英語で伝えられる能力を鍛えるべきだと思いました。

## 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)

平日は午前中に授業があり、基本的に午後は空き時間なので、現地でのフィールドワークをグループと進めたり、現地の学生と交流したりしていました。僕のグループはフィールドワークを早いうちから終わらせて、現地の学生と交流する時間をとったので、現地の学生とはとても仲良くなれました。

午前中の授業はアメリカの文化などを学びました。内容は興味深く、また、英語で実施される授業は大変だったけどとても訓練になったし、なによりアメリカ式の教授が頻繁に生徒に質問を投げかける授業がとても新鮮でした。

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

住む場所はホテルで、基本的に不自由することはなく、朝食もついていたのでとても住みよかったです。食事は量が多いので小食な僕はよく残していました。また、野菜があまり食べられなくて辛いと一緒に留学した友達は言っていたのですが、僕は野菜があまり好きでなく普段からほとんど野菜を食べないのでその点では快適でした。

洗濯機がホテルになかったためランドリーまで通ったので、洗濯物を入れる折り畳みの大きいバックを持っていくと便利でした。

## 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)

ノースカロライナは治安がいいので特に危険を感じることはありませんでしたが、カバンを席に置きっぱなしにしないなど、日本でも意識するような防犯対策は常に意識していました。

## 5. 留学を終えて感じること&留学を考えている学生へのメッセージ

一年生の夏という早い時期に留学に行けてよかったと思います。留学するなら二年生からでもよかったかなと思っていましたが、実際に行き帰ってくると勉強へのモチベーションがぐっと上がるので、残りの大学生活を有意義に過ごせるように感じました。

6. 研修費用（さしつかえなければおおよその金額を教えてください）

内訳	おおよその額	備考
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	100,000 円	

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

↓↓↓

現地では移動手段が主に車なので、Uber や Lyft（タクシーみたいなサービスが受けられるアプリ）を入れておくと便利です。現地では SMS 認証ができないことがあるので、日本にいるうちに登録しないと現地で登録できないことがあります。

## 短期研修報告書

記入 | 2019年 10月  
所属 & 学年 | 理学部 2年生

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

誰も知らない新しい環境に挑戦して自身の語学力やコミュニケーションスキルを向上させたかったから。

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

午前は ESL と呼ばれる 80 分 1 コマの授業が 2 コマあり、2 時間のお昼休憩をはさんだのち午後は文化に関する授業を受けたり、フリーな日が設けられ遊びに出かけたり。

### 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)

最初の 1 週間は時差ボケと胃もたれにやられずと寝ていた。胃薬は必須。

### 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)

基本的には安全だった。

### 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

後悔のないよう迷ったらとにかく積極的に行動した方がいい。

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

内訳	おおよその額	備考
航空運賃 & ビザ申請料	円	
海外旅行保険	円	
授業料 (教材費含)	円	
滞在費 (寮費など)	円	
食費	円	
交通費	円	
その他 (小遣い、通信費など)	円	
計	80万 円	

# 短期研修報告書

記入 | 2019年9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	米国現代事情 I
留学した期間	3week

## 1. 留学前の準備 (応募のきっかけや動機、申込手続、語学対策など)

アメリカの大学生を知りたい、自分の視野を広げたいという目的で参加した。手続きは実家暮らしでないため家族への連絡に手間取り大変だった。語学対策は特にしなかった。

## 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)

午前中に ESL をうけ午後はフリーか特別な行事がある。また、研修期間内に 2 かい現地の学生に混じりて授業を受けた。英語を上手く聞き取れなかった。現地の日本語クラブの学生とよく交流し、食事をしたり、観光地と一緒にいった。

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

ホテルで滞在した。食生活はやはりファストフードをよく食べた。体調は睡眠不足を除けば良好である。財布を落とした。しかし、学生証のおかげで帰ってきた。学生証を持参すべし。部屋で使用する靴は重宝した。

## 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)

財布を落としたことに危険を感じた。  
一人で夜に行動しないことに気がつけた。

## 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

日本が蒸し暑くて辛い。日本で今まで気にならなかったことに疑問を持っている気がする。世界が広がるのでおすすめです。

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。

↓↓↓

壁に穴が開いたり、財布落としたりしましたが楽しかったです。また、パーティーしたいです。