

短期研修報告書

記入 | 2020年 3月
所属 & 学年 | 法学部 1年生

留学先大学 (国名)	米国 オレゴン大学
短期研修のプログラム名	全学教養科目特別講義「米国現代事情Ⅱ」
留学した期間	2020年2月11日(火)~3月17日(火)

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：法曹課程志望のため教職課程を諦めた自分にとって小学校でのインターンは魅力的だった。アメリカの授業を実際受けることが出来るのも決め手だった。

申込手続：指示に従って書類を提出

語学対策：特に留学のためにした訳ではないが、定期的に TOEIC を受験している。
英会話教室に週 1、長年通っている。

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)

・1 週目：学校案内、仲を深める活動 (現地学生も参加)、目標設定 (留学全体の目標と次週授業見学の目標)、オリエンテーション、ウィンターダンス (任意イベント)
※だいたい 10:00~16:00 で昼休憩が 1 時間半
<感想> ほんとうは日本人学生同士の仲を深める活動は日本にいるうちにやっておけたと思う。けれど、逆にこのアメリカの雰囲気ですぐ仲が深まったと思う。ウィンターダンスは学生団体主催で食事・ドリンク無料。驚いた。アメリカの大学の環境に慣れるためにも、この 1 週間があったのはありがたかった。

・2 週目：授業見学、そのまとめ
※授業は決められた枠内から自由選択
※私の時間割→月・水：Making Modern Europe, Building US, Science, Policy, & Bio
火・木：Chemistry II, Principal of Archaeology, Geography of Globalization, Evolution of Human Sexuality
※授業は 50 分のものから 90 分のものまでさまざま、ディスカッションメインは Science, Policy, & Bio のみ
<感想> 思ったよりも日本のように聴講タイプの授業が多かった。それでも学生は話の途中でも自由に手を挙げて質問していた。日本よりも教授との距離が近く、授業もオープン。アウトプットの機会はテストだけではない。興味ある分野は案外、内容を理解出来たのでよかった。日本語でも分からない化学はただ書き写すのが精一杯だったので家で単語を調べながら復習した。

・3 週目：持続可能性についての映像授業、学内リサイクルシステム勉強、コロンビア社リサーチ・テレビ会議、UO ポートランドキャンパス訪問、SDGs リサーチ結果プレゼン
※だいたい 10:00~15:00 で昼休憩が 1 時間半
<感想> コロナウイルスの関係でコロンビア社訪問が急遽、テレビ会議に変更。思いがけず英語力が試される結果となり、わくわくした。思ったよりは聞いた。学内でリサイクルシステムが完結していたり、肥料の土にするまで学内で管理していたりと驚くことばかりであった。グレタさんはアメリカのこういう面も見るべきだ。

・4 週目：アメリカの教育現場、学校事情についての事前授業・課題発見、日本の学校との比較
※だいたい 10:00~15:00 で昼休憩 1 時間半
<感想> トランプの政策のせいで、家に帰ったら両親は母国に強制帰還していて突然ホームレスになる子供もいると聞いて驚いた。子供の貧困が問題・人手不足等、現場に行くにあた

り課題を認識した。アメリカは小学校から高校まで完全無料のパブリックスクールがあり、連絡無しに何日も子供を休ませた親は罰金を払わなければいけないらしい。予算が少ないのも問題である。

・5週目：小学校でのインターン

<感想> 聞いていた通り、アメリカの小学生は行動が幼稚園の子供なみにアクティブでやんちゃだったので扱うのは大変だった。しかし、行動は幼くても精神的発達日本人の子供より早いと感じた。もうすでにおもいやりや環境破壊、ジェンダー平等、トランスジェンダーについての授業を受けていた。先生のおかげでさまざまな誘導によるものなくして、自然でニュートラルなアウトプットが出ていた。また、クラスのほとんどが裕福な家庭ではなかったが、それでも途上国の現状を見て自分たちはまだ良い方だと感じていた。また、発達障害や精神的に問題のある子供も日本とはちがい同じクラスに入ってお互いに助け合っていた。人手不足に関しては、生徒一人あたりの先生の数やカウンセラーの数は日本より多い。しかし手のかかる生徒が多いので、足りなく感じる。ボランティアで生徒の両親が来ていたりする。小学校での授業は1時間もしないうちに内容が変わる。iPadを使った授業もある。習得が遅い子と良く出来る子を先に集めて授業をし、生徒同士で教え合う。その翌日に全員で授業をし、習得が遅い子がついて行けるようにしていた。また、特別教育が授業と平行して廊下で行われ、そこで発達障害の子や精神障害の子のケア・補修授業をする。一度だけ職員会議に参加させてもらった。日本より生徒の長所短所をよく見ていて、グループ分け、指導内容を決めている。各生徒にそった指導が出来るのはこの分析のおかげだと思う。

※私は McCornack 小学校 2 年生担当。

※8:20~15:00 で昼休憩 30 分、その後片付けや職員会議

※朝食・昼食ともに学校のカフェテリアをえる（生徒無料）

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：快適。人によってはホストファミリーになれるのに時間がかかったようだが、私はすぐに慣れた。どの家もたいがい、全体で気温が一括管理されている。風呂制限時間はなかった。アメリカ人は早寝早起き。バスが休日は少ないし終バスが早い。

食生活：ビーガンメニューもあり、選択によっては日本よりヘルシー。なんでもおいしい。

健康管理：乾燥と花粉に注意。暖冬だったので日本より気候は穏やか。

金銭管理：カードは 2 か所に分けて小さいショルダーに入れ、コートの内側にかけた。現金もまああどこでも使えた。全額は持ち歩かない。

持参して良かったもの：パソコン、辞書、タッパー（食べきれなかったものを持ち帰ったり昼食を持って行ったり。たいていホストが持っているが、あると便利）、ジャージ（アウトドアが盛ん）、綺麗な服 1 着（ウィンターダンスで使用）、レトルトの日本食やお茶、配るような和風のメモ帳や和菓子

4. 安全危機管理（身を守るために気を付けていたことや危険を感じたことなど、また危なかった状況など）

カードは 2 か所に分けて入れる。ひとつは小さいショルダーに入れ、コートの内側にかけた。夜はなるべく一人で歩かない、一人の時は電話しながら歩く。現金はその日使いそうな分だけ財布に入れて持ち歩く。危険を感じたことは大学・家付近ではなかった。

ポートランドの中華街はなるべく通らないことをおすすめする。観光ブックに書かれている「夜治安が悪い」は、昼間でも治安が悪いと思っておく。二人で歩いても怖かった。なにかされそうになったわけではないが、酔っ払いや薬物中毒者がいるので雰囲気怖い。

ホームレスの方はユージーンやスプリングフィールドにもたくさんいたが、何かしてくる気配は特にはない。むしろ毎日、駅で見かけるのでよく挨拶するくらい。

5. 研修中の失敗談や言語や文化違い等からくる出来事

バスに置いて行かれた。メインのバス停は時間まで停車しているが、そうでない間のバス停では時間より早くても行ってしまふことが判明した。また、休日は1時間に1本しかバスがなく（路線にもよる）、終バスが19:10で繋ぎも悪いので危うく帰れないところだったことがあった。バス停が暗くて、家に帰るとき降りる場所が最初の方はわからなかった。

6. 研修後の大学生活について（今後の目標など）

特にSDGsに関しては、家でも大学でも見習ってできることはたくさんあると感じた。ひとつのSDGsの課題は、他のSDGsの目標にも必ず関連しているので、問題解決に向かえば課題が多方面から解消されると感じた。まずはプラスチックの使用を減らす、リサイクル、食品ロスを減らすことからする。

ジェンダーや同性愛に関しては日本では大学でもきちんと学べる機会は少ないのに、アメリカでは小学生で既に自分の考えを持っているし、クラスのXジェンダーの子を普通に受け

7. 留学を考えている学生へのメッセージ

35日という期間は行く前には長く感じましたが、行ってからはとても短いです。留学に対するしっかりした目標や明確なやりたいことがなくても、気になったら参加するべきだと思います。逆にそういう人こそ、学ぼうとするものにとらわれずに新鮮な刺激を素直に受け取れると思います。「これだけは達成してくる」という目標は留学が始まってからおのずと見つかります。目標設定の時点の自分の考えが偏っていたことに気づき、目標を変更することもあるでしょう。

また、短期研修を経て長期研修への意欲も高まりました。金銭的に長期は厳しい、と考えている人にも、この研修はおすすめです。

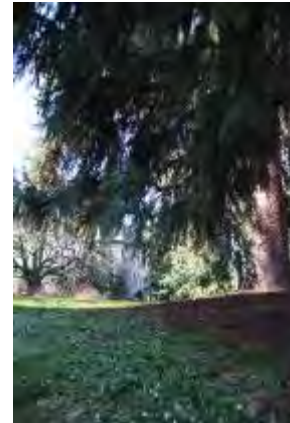
8. 研修費用（さしつかえなければおおよその金額を教えてください）

内訳	おおよその額	備考
旅行会社に支払った金額	469,278 (484,088) 円	プログラム費用、航空運賃、海外旅行保険を全部含めて※1
ホームステイ費用	90,432 円 (\$ 800)	ホームステイ費用(1日2食)
渡航準備のために購入したもの・費用	129,026 円	スーツケース、手土産
ホームステイ以外での食費	47,003 円	だいたい昼食1食 \$ 10以下で可 夕食は高くて \$ 30くらい
現地での交通費	20,893 円	バスパス月 \$ 50 はプログラム費用に含まれる※2
その他（小遣い、通信費など）	61,426 円	通信費 3,250 円
合計（研修のために払った費用）	832,868 円	
備考		
※1 旅行会社に支払った費用に含まれていない行きの自宅～成田とセントレア～自宅を加算したものが（）内 奨学金2種類→8万円/月、所定以上のGPAにより獲得するもの		
※2 交通費はなくしたバスパス分...18歳以下1日 \$ 1.75、19歳～1日 \$ 3.5で2,500円 シアトル旅行往復の飛行機代...18,393円（結局コロナで断念、返金無し）		

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

～大学～

- ・とても広いので授業見学のため一人で動く前に、日曜日に友達と探検しました。学内にはリスがたくさんいます！
- ・EMU という学食みたいなところに一通り食事ができるお店がありますが、そこに留まっているだけではもったいない！学内にレストランやピュウフェ、敷地のすぐ隣にオバマさんも来たアイス屋やケーキ屋、ピザ屋もあります。(朝も空いているので授業前にも寄れます！) 1.5時間の昼休みや2時間の空きコマを活用して歩いて10分のところにあるパンケーキ屋に行ったりもしました(。・ω・。)
- ・芝生の上で課題をするのも気持ちいいです(^^)



～小学校インターン～

・Mccornack 小学校では他の学校と違って朝食も生徒は無料で食べられました(私たちも校長のご厚意で無料でいただきました)。放課は一緒に遊んで、その後はおやつ時間です！クラスの中で数学をやる場所、本を読む場所と分かれています。一人一人の個性や考えを尊重する場所で、知識を詰め込むのではなく、社会的関係の築き方を学ぶ場所でした！



←心理テストに使う絵画。担任の先生独自の心理テスト。

本来これは農民の女性が日の出と共に鎌を手にもく絵。

しかし、ゲームをやりすぎる子には朝日が血に見え、女性は誰かを殺そうとしているように見えるようだ。一方、中には女性が妊娠しているようだ気づく女の子もいた。

～休日～

・オレゴンのユージーンやスプリングフィールドは絶対に将来戻ってきたくなる町です！ガイドブックに載っているとこは観光するために来たときに行けるので、ガイドブックに載っていないところを巡るのがおすすめ。例えば私は友人と Dorris ranch living history farm に行きました！森！！



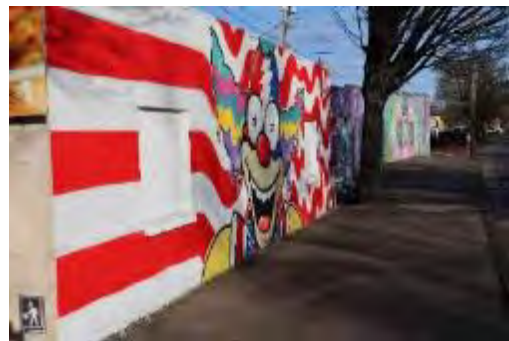
ガイドブックに載っているところもちろん、素敵な場所ばかりです！順にサファリ、オレゴンコースト、Skinner Butte Park からの景色です！





～町の様子～

・散歩するのも楽しいです！町の人は気さくに話しかけてくれます。帽子や服を褒めてもらえました！



町のお祭り「アジアンフェスティバル」に参加！
フェイスペインティングしてもらいました！

～ホストファミリー～

・ママはとても優しいおばあちゃん。料理が上手です！
休日はいろんなところに連れて行ってくれました！
・ホストシスターは台湾人。優しくてかわいいお姉ちゃん！ホストブラザーは日本人。夜遅くなると駅で待っていてくれる優しいお兄ちゃん！一緒にご飯作ったりしました！！



短期研修報告書

記入 | 2020年 3月
所属 & 学年 | 農学部 1年生

留学先大学 (国名)	米国 オレゴン大学
短期研修のプログラム名	全学教養科目特別講義「米国現代事情Ⅱ」
留学した期間	2020年2月11日(火)~3月17日(火)

1. 留学前の準備 (応募のきっかけや動機、申込手続、語学対策など)

応募したきっかけは教養科目の授業の先生の紹介でした。元々留学に興味があったのですが、留学は自己改革のいい機会であるということと、奨学金による援助も含めるとかなりリーズナブルに留学が出来るとのことだったので応募しました。申込手続は特に複雑な手続が必要なものはないように思います。語学対策として特別なことは何もなかったのですが、リスニングのために毎日英語を聞いてある程度耳を英語に慣れさせておくことは留学の助けになると思います。

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

研修内容は主にアメリカの現状についての学びを深め、それについて自分たちの意見を共有し、考察することでした。具体的には、現地の大学の授業を実際に聴講することで日本の大学との比較、考察をすること、アメリカの企業がおこなっている取り組みについて調べ、SDGsについての理解を身近なものとする、現地の小学校、高校にボランティアとして参加してアメリカの義務教育についての見識を深めることなどが挙げられます。これらの活動の前には研修担当者による1時間半から2時間ほどの講義が午前と午後1度ずつあり、十分な予備知識とフィードバックを得ることができました。先生による講義の後、グループで話し合い、発表という形が多かったため他人との意見共有が大切だと感じました。現地の学生と交流する機会は主に授業中や昼食時、放課後や休日などたくさんあり、仲良くなることは十分可能なので人付き合いが苦手な人でも積極的に挑戦するべきだと思います。

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)

ホームステイについて不満は特にない場合が多いと思います。私のホストファミリーはホストファザーだけで他のルームメイトもおらず、ホストファザーは仕事で朝早く家を出て行く必要があったため他人と話のやりとりをする時間等は比較的短かったかもしれませんが、衣食住に関しては私が一人でも困らないように様々なサポートをしてくれたため、家の中の生活で不自由することはありませんでした。お金の貸し借りは基本的に避け、レシートを控えておくことで金銭トラブル等が起こることを防止していました。また、支払いは基本クレジットカードですので、紛失、盗難にあわないようコートの内側に隠したサコッシュバッグの中の財布に厳重に保管していました。持参してよかった物は、私の家庭では室内は土足厳禁だったため室内用スリッパは有用でした。

4. 安全危機管理 (身を守るために気を付けていたことや危険を感じたことなど、また危なかった状況など)

ホストファミリーに危険な場所や気をつけるべきことを聞いておくことは重要だと思います。バス停から家まで街灯は少なく夜遅く帰宅するときは危ないかもしれません。バスステーションの待機所にはホームレスの方が多く、バスの中でもよく見かけましたが、話しかけられないようにし、話しかけられても無視しました。バス内や外で休憩するときには携帯を集中しすぎたり、荷物を体から離したりすることがないように気を付けていました。現地の生活に慣れてきた頃こそ気をつける必要があると思うので留学後半こそ徹底していました。

5. 研修中の失敗談や言語や文化違い等からくる出来事

現地のバスは時間通りに来ないことがしばしばあったため、朝バスに乗り遅れることがありました。バスの本数が少ないため、登校するときや休日どこかへ出かけて帰宅するときは時間通りにバス停にするのではなく余裕を持ってバス停で待機することをおすすめします。

6. 研修後の大学生活について（今後の目標など）

研修を終えて、自分の考えをある程度客観的に見る事が出来るようになったと思います。アメリカと日本では大きく異なる部分や一見似ているけれど異なる部分、逆に一見異なるけれど実は似ている部分などがたくさんあり、その度に自分の認識を改めました。その結果、自分の価値判断で切り捨てていたものにも興味を持てるようになったため、様々な新しいことに挑戦したいという気持ちになることができるようになりました。この点で自己意識の改革に留学は役立ったと思います。また、英語力を向上させる必要性を感じました。TOEIC や TOEFL などの資格のための勉強も必要だとは思いますが、それ以上に英語がコミュニケーションの手段であるということ意識して、相手の話をよく聞いて、相手に伝わりやすいように自分の話を組み立てることが大切だと学びました。そのため、自分の英語を見直し、毎日更新されるニュースや英語話者と交流できるイベントに参加するなどして、今まで以上に日常的に英語に触れる生活を続けることで、海外で英語に不自由せず生活することが出来る程度の水準に到達することが今後の目標の一つです。

7. 留学を考えている学生へのメッセージ

留学という経験は自分の殻を破る機会であるとよく言いますが、その通りだと思います。今回の留学は私の人生のターニングポイントであると確信しています。ただなんとなく過ごしていればあまり実感出来ないかもしれませんが、普段の生活とは異なる非日常を経験することはかなり自分にとって有益なことです。留学したいと思う人はもちろん、最近生活がマンネリ化していると感じる人は是非留学を検討してみてください。

8. 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
旅行会社に支払った金額	453,980 円	プログラム費用, 航空運賃, 海外旅行保険を全部含めて
ホームステイ費用	80,000 円	ホームステイ費用(1日2食)
渡航準備のために購入したもの・費用	40,000 円	スーツケース、防水性の靴、コート
ホームステイ以外での食費	15,000 円	大学内の飲食店、スーパーで買った材料で作るサンドイッチ代
現地での交通費	0 円	バスチケット代はプログラム費用に含まれている
その他（小遣い、通信費など）	50,000 円	お土産代、SIM カード代
合計（研修のために払った費用）	638,980 円	
備考 奨学金支給により実際の合計金額はある程度減らすことが出来ます。		

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

↓↓↓



ホストファザーの作ったある日の夕食。ラザニアをふるまってもらいました。
アメリカでは一品料理にサラダ、パンあるいは麺といった構成が多いように感じます。



特に仲良くなった現地の大学の友人。アメリカは気さくな人が多く話していて楽しかったです。



オレゴンコースト。車で一時間半ほどかかります。近くのレストランの料理が美味しかったです。

短期研修報告書

記入 | 2020年 3月

所属 & 学年 | 教育学部 2年生

留学先大学 (国名)	米国 オレゴン大学
短期研修のプログラム名	全学教養科目特別講義「米国現代事情Ⅱ」
留学した期間	2020年2月11日(火)~3月17日(火)

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

英語のスピーキング力を向上させたい、異文化に身を置くことで自分を客観視したいと思っていたため、英語圏への留学を探していた。始めは交換留学も考えていたが、語学条件や費用、労力、自分の目的などを考慮すると、短期研修の方が自分に合っていることが分かった。このプログラムを選んだ理由は、ホームステイで英語を話さないといけない環境に身を置ける、現地の大学の授業聴講で異文化における同年代の学生の様子を知ることができる、また、インターンシップやボランティアなど色々な経験ができる、5週間と短期留学にしては比較的期間が長い、奨学金をもらえるチャンスがあるから。

申込手続

海外留学室と旅行会社、保険会社に書類を提出するだけで、比較的簡単だったと思う。奨学金は後払いなので、全員が申し込みの段階で50万円ほどを振り込まなければならなかった。

語学対策

リスニングのみ。ホストファミリーや現地の人が話していることを聞き取れないことには自分も話せないと考えたので、洋画や海外ドラマを見て英語を聞き取る練習をした。

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)

1 週目：自己紹介、目標設定、大学の見学

オレゴン大学の学生がボランティアとして、研修全体を通してサポートしてくれた。1週目は名大の研修仲間や現地のボランティアの学生と自己紹介したり、大学を散策したりした。

2 週目：授業聴講

現地の学生に交じってオレゴン大学の授業を受けた。英語が聞き取れなくてもキーワードは何度も話されるし、スライドもあったので内容は何となく理解できた。オレゴン大学の学生は寝ている人は1人もおらず挙手も多く、素直にすごいと思った。

3,4 週目：Sustainability、Service Learning

2週目とは違って、オレゴン大学の授業ではなく、このプログラムのために用意された授業を名大生だけで受けた。ボランティアの学生がTAという形でサポートしてくれた。テーマはSustainabilityとService Learningだった。Sustainabilityに関しては、SDGsやオレゴン大学のごみの処理の仕組みなどを学んだ。1日はポートランドへ日帰り旅行で行った。コロンビアの会社でインターンシップをする予定だったがコロナウイルスの影響で中止になった。その他は、ワークショップを受けたりナイキの本社で買い物したりした。Service Learningに関しては、最後の週に地元の学校に行きボランティアをするので、そのためにアメリカの教育のシステムや問題を学んだ。

5 週目：地元の学校でボランティア

地元の公立小学校に行った(小学校か高校か選べた)。生徒と一緒に授業を受けたり教室の後ろで見学したりした。

大学での授業も地元の小学校も3時か4時に終わるので、午後は思っていたより暇だったが、コーヒーアワーやサークルなどイベントがたくさんあるので、積極的にイベントに参加して現地の学生たちと交流するようにした。

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）

私のホストファミリーは新婚夫婦と犬2匹という家庭だった。ホームステイの受け入れは私が初めてのようだった。かなり早く寝て早く起きる夫婦で生活サイクルが自分と違ったため、夜は足音などにかかなり気を遣った。また、犬と一緒に生活するのが初めてだったので慣れるのが大変だった。基本的に何をしても何を食べても良いと言われていたが、ホストファミリーが家にいる時はできるだけリビングにいて会話するようにした。食事に関しては、ホストファミリーは家で朝食をとらないので、朝食は家にあるものを使って自分で用意して1人で食べていた。昼食は大学で買っていた。夕食はホストファミリーが作ってくれたものを一緒に食べていた。

4. 安全危機管理（身を守るために気を付けていたことや危険を感じたことなど、また危なかった状況など）

ユージーンは田舎なのでそんなに治安は悪くないが（栄と同じくらいの感覚だった）、スリはあると聞いていたので、財布などの盗られたくないものは小さい肩掛けかばんに入れて常に身に付けていた。また、帰りはなるべく夜遅くならないようにしていた。一度、道を歩いていたら自転車に乗っている人がわざと蛇行して私の行く手を邪魔し、何か話しかけられたが、目を合わせず無視したらそのまま去って行った。怪しい人やホームレスがいても、こちらが無視していれば向こうから危害を与えてくることはなかった。

5. 研修中の失敗談や言語や文化違い等からくる出来事

バスの降り方が分からず、始めのうちは降り忘れることがあった。バス停のアナウンスがないので、景色を覚えるか Google マップを見るかする必要があった。

6. 研修後の大学生活について（今後の目標など）

今後また留学することは考えていないが、英語の勉強は続けていくつもりである。私は受験のための英語しか勉強してこなかったため、留学先であまり話すことができなかった。どんなに読み書きができて難しい単語を知っていたりしても、実際に話す練習をしないと話せるようにはならないと実感した。名大内でも英語を使える場所や機会は探せばあるので、そのような場所を見つけて英語を話す練習を積んでいこうと思った。

7. 留学を考えている学生へのメッセージ

せっかく留学を考えているならぜひ行ってみると良いと思います。私は留学にずっと興味はあったけれど、語学や費用など考えなければならぬことが多く、手続きも色々あり、申し込むまでは面倒くさいと思ってしまっていたのですが、留学先では本当にたくさんのことを吸収でき、行って良かったと思っています。異文化の環境に一定期間身を置くことは、相対的に物事や自分自身のことを考えることのできる、日本ではできない良い経験でした。

また、つたない英語でも自分の言いたいことが伝わったときは嬉しかったです。これからも英語の勉強を続けていくためのモチベーションにもなりました。

8. 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
旅行会社に支払った金額	450,000 円	プログラム費用, 航空運賃, 海外旅行保険を全部含めて
ホームステイ費用	80,000 円	ホームステイ費用(1日2食)
渡航準備のために購入したもの・費用	20,000 円	スーツケース、ホストファミリーへのお土産
ホームステイ以外での食費	40,000 円	
現地での交通費	1,000 円	
その他（小遣い、通信費など）	50,000 円	日本へのお土産
合計（研修のために払った費用）	641,000 円	
備考 奨学金は含めていません。		

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

↓↓↓

散歩中の写真です。ユージーンは自然がいっぱいで景色がとてもきれいでした



地元の小学校にボランティアに行ったときに、カフェテリアで朝ごはんを食べさせてもらいました



ホストファミリーに日本食を作りました。とても喜んでくれました



短期研修報告書

記入 | 2020年 3月
所属 & 学年 | 工学部 2年生

留学先大学 (国名)	米国 オレゴン大学
短期研修のプログラム名	全学教養科目特別講義「米国現代事情Ⅱ」
留学した期間	2020年2月11日(火)~3月17日(火)

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)

英語力を向上させること、アメリカの文化を肌で感じることを目的にこのプログラムに応募した。名古屋大学で行われた、留学説明会に何度か参加し、申し込みの方法を知った。留学前には、渡航先の下調べを行い、現地で生活するに当たって必要な情報を集めた。また、英語のリスニングを毎日することを心がけ、耳を慣らした。ホストファミリーが決まってからは、ホストファミリーと連絡を取り持ち物の最終確認などを行った。

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)

研修内容は一貫してSDGsに関するものであった。まず、SDGsに関係する映画を見たり、SDGsについて調べたりすることでそれに関する知識を得た。そして、オレゴン大学近くのゴミ処理場に行ってゴミの分別について学んだり、ポートランドにあるコロンビアの会社のSDGsとのつながりについて学んだりした。留学終盤には、現地の小学校へボランティアに行き、日本の教育制度とアメリカの教育制度の類似点、相違点を見つける中で、SDGsとのつながりを考えた。すべての活動が初めての経験で、とても新鮮で多くの刺激を受けた。また、これらの活動を通してプログラムの仲間と意見交換をしてたくさん交流することができた。

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

ホームステイの環境はとてもよかった。ホストマザーの栄養を考えた料理、お風呂・トイレ・冷蔵庫を備えた部屋、話し相手になってくれたルームメートの台湾人。これらすべてが僕の留学を最高のものにした。休日には、ホストマザーとルームメートと一緒に海や滝を見に行った。健康管理に関して留学中常に心がけていたことは、早寝早起きである。慣れない環境での生活は神経を使いとても疲れるので睡眠時間をしっかり確保した。金銭管理については、盗まれたときのリスクを考え、なるべくたくさんの現金を持ち歩かないようにした。持参してよかったものは、マスクである。移動中や寝るときに便利であった。

4. 安全危機管理 (身を守るために気を付けていたことや危険を感じたことなど、また危なかった状況など)

貴重品は周りの人の目につかないところに置くようにして、盗難に備えた。また、ユージーン駅周辺にホームレスがたくさんいたので、帰りが遅くならないように気をつけた。それでも、一度ユージーン駅周辺でホームレスに追いかけることがあった。

5. 研修中の失敗談や言語や文化違い等からくる出来事

休日、ホストマザーとルームメートと一緒に雪山に行ったときにどこに行くかを聞き取れずに薄着をしていったらとても寒かった。英語で会話するときは、確認をすることが大切だと改めて感じた。

6. 研修後の大学生活について（今後の目標など）

留学中に向上させた英語力を維持するために、日々の生活の中で英語に触れる機会を設ける。特に、大学への行き帰りの時間を利用して英語のリスニングを行い耳を慣らしていきたい。また、機会があればアメリカ以外の国に留学してみたい。そのときは、さらに長期の留学を計画し、さらなる英語力の向上を図りたい。

7. 留学を考えている学生へのメッセージ

留学は、語学力の向上だけでなく、ものの考え方、価値観を広げるなど人を大きく成長させてくれるものである。機会があれば、ぜひ挑戦してみてください。また、留学をする際には、渡航先の下調べをあらかじめ行き、情報を集めると同時に、語学学習をしておくといよい。

8. 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
旅行会社に支払った金額	450,000 円	プログラム費用, 航空運賃, 海外旅行保険を全部含めて
ホームステイ費用	90,000 円	ホームステイ費用(1日2食)
渡航準備のために購入したもの・費用	20,000 円	衣類、お土産
ホームステイ以外での食費	30,000 円	昼飯
現地での交通費	30,000 円	旅行のバス代
その他（小遣い、通信費など）	150,000 円	現地での買い物代
合計（研修のために払った費用）	770,000 円	
備考		

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

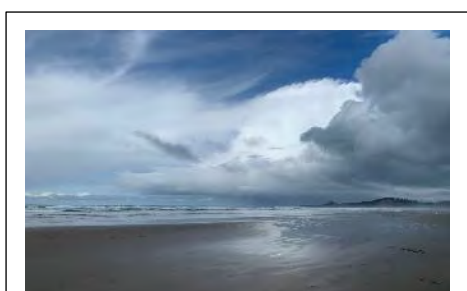
↓↓↓



ホストマザーとルームメイトと滝を見に行った



ホストファザーとケーキを食べた



オレゴンコースト

短期研修報告書

記入 | 令和2年3月
所属 & 学年 | 工学部2年生

留学先大学 (国名)	米国 オレゴン大学
短期研修のプログラム名	全学教養科目特別講義「米国現代事情Ⅱ」
留学した期間	2020年2月11日(火)~3月17日(火)

1. 留学前の準備 (応募のきっかけや動機、申込手続、語学対策など)

もともと海外留学を在学中にしたいとは考えていて、特に英語圏への留学に興味があった。語学力の向上が目的ではなく、英語圏の人々の生活や文化を自分の肌感覚で体験してみたいというのが理由で初めはイギリス(スコットランド)やオーストラリアへの留学も考えていたが、なんとなくアメリカに行ってみようという気持ちもありこの科目履修をした。留学前に特に語学対策などはしなかったが、留学後に振り返ってみるとやっておいたほうがよかったと感じる。

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)

5週間の留学期間が3つの期間に分けられて、それぞれで異なることを勉強すると行った具合だった。一つ目の期間はアメリカの大学の授業や生活について体験してみると行ったものだった。アメリカの大学生は確かによく勉強するし、真面目にいろいろな活動に取り組んでいるという噂は本当で、日本で呑気に大学生をしていた自分は危機感を覚えた。それでもかなり刺激的な毎日とても面白かった。二つ目の期間には、Sustainabilityについて勉強した。オレゴン大学における取り組みを見せてもらったり、Portlandに行くとコロンビアの人の話を聞かせてもらったりした。(コロンビアの人とはコロナウイルスの影響で、電話会議での交流になった)三つ目の期間にはアメリカのImmersion schoolで日本語を教える体験をした。外国の人に子供達に日本がで勉強を教えるという体験はとても貴重できつとためになると思った。

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)

ホストファミリーの人が本当に親切で生活に苦労するということはない。個人的な意見になってしまうものの、日本と比べて異なるところを便利とか不便だとかの判断を下さず、ただ文化の違いとだけ捉えれば不満はおそらく出ないような気がした。生活を振り返るととても面白かったのは、アメリカ人は大雑把な国民性があると思込んでいたものの、実際は日本人が気にしないようなところで気を使い、逆に日本人が気を使うところで気にしないといった違いから生じる誤解だったことである。こういったことは肌感覚でアメリカ人と接していかないと得られない視点だったので、留学してよかったと感じることができた。アメリカに来て逆に健康的になったし(自分は痩せた)、金銭的にも無駄遣いすることも日本より少なかった。また、基本的に必要なものは現地で調達できるので帰りにたくさんお土産を持ち帰るためにも、あまり日本から何か持っていくといったことはしなくていい気がした。

4. 安全危機管理 (身を守るために気を付けていたことや危険を感じたことなど、また危なかった状況など)

バスに乗っているときにホームレスのおじさんに急に腕を掴まれて何か言われたが、面倒だったので無視した。また、夜に通りすがりの人全員に中指を立てている人もいたがこれも無視した。アメリカ、特にEugeneは日本に比べて、いい人と頭のおかしい人の差が激しい場所な気がした。

5. 研修中の失敗談や言語や文化違い等からくる出来事

自分は内向的な人間なので、自分から話しかけに行こうとする機会があまりなかったが、そうすればよかったと後から振り返って思った。特に現地にはたくさん優しい人がいるので、多少の英語の拙さは多めに見てくれる場合が多いので、これから研修に行く人にはぜひ失敗を恐れずに積極的になってほしい。

6. 研修後の大学生活について（今後の目標など）

真面目に英語を勉強して曖昧な表現だけでも、世界に通用するような人材になって社会に貢献したいと思った。自分のいまの語学力だとおそらく何もできないで終わってしまうので、そんなことにならないよう必死に勉強に励もうと真剣に思った。また、自分は怠惰な生活をしていたのでもっと時間を大切にしようとも感じた。

7. 留学を考えている学生へのメッセージ

頭で留学に行くべきかどうか、留学でした経験が将来に生きるかどうかなんて考えても、結局はやって見ないとわからないと僕は思います。なので、もし少しでも留学に興味があるのであれば、このプログラムに限らず試してみればよいと思います。

8. 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
旅行会社に支払った金額	500,000 円	プログラム費用, 航空運賃, 海外旅行保険を全部含めて
ホームステイ費用	100,000 円	ホームステイ費用(1日2食)
渡航準備のために購入したもの・費用	30,000 円	色々買ったが正直買すぎた
ホームステイ以外での食費	20,000 円	アメリカの食事は量多めでよき
現地での交通費	0 円	コロナウイルスの影響で Eugene から出られず交通費は0、コロナ許さん
その他（小遣い、通信費など）	50,000 円	お土産たくさん
合計（研修のために払った費用）	700,000 円	
備考 奨学金等含まず		

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。

↓↓↓



Newport に行った時に見たアシカの寝姿。たくさんのアシカがこの街の特定の場所に集まっていて獣臭がした。アシカ同士が寝床を巡って喧嘩をする場面もあり、迫力があつた。



大学の近くのショッピングセンターに Round1 ができたので、その中にあつたダンスゲームをオレゴン大学の生徒と楽しんだときの画像。自分は全くダンスの経験がなかつたので、日本に帰ったら少しダンスの練習がしたくなつた。



飛行機の中から見た Eugene の夜景。帰る時に撮影したもので、これを撮つた時は本当に日本に帰りたくなかつた。

短期研修報告書

記入 | R2年 3月

所属 & 学年 | 農学部 1年生

留学先大学 (国名)	米国 オレゴン大学
短期研修のプログラム名	全学教養科目特別講義「米国現代事情Ⅱ」
留学した期間	2020年2月11日(火)~3月17日(火)

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)

高校時代に短期で留学した経験があり、その時非常にいい経験となりもう一度留学したいとおもった。しかし、その時ホームステイができなかったのが心残りであったためホームステイができる今回の研修を選んだ。語学対策は特になにもせずに臨んだが、中学高校レベルの英語でも一度復習してから行くべきだったと思う。

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)

1 週目 大学の講義を受ける

自分の受けたい講義を1日3コマ、現地の生徒と混ざり受けた。講義時間はその講義ごとに違った。人によって文系中心の講義を受けたり、理系中心の講義を受けたりした。理系教科は日本より簡単な印象を受けた。講義に混じるというよりは見学するといった感じだった。

2 週目 sustainability について

日本人だけで sustainability についての講義を一週間学んだ。グループワークが多かった。校内のリサイクルシステムを見学しに行くこともあった。

3 週目 K-12 teacher system

アメリカの小学校の教育システムを学んだ。日本との共通点や類似点を動画を見た後にグループで話し合った。また問題点についても話し合い解決法をペアで考えた。

4 週目 Education International

地元の小学校が高校に5日間行った。私は高校に名大生3人と行った。日本語教室にボランティアとして参加させていただき、アメリカの高校のシステムや、生徒の様子など様々なことを生で体験できた。

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

私はホストマザーと猫二人と生活した。最初に一通りのルールを教えてもらったが分からないことが多々あって戸惑ったが、質問すると全て丁寧に教えてくれたので、日に日に生活するのが楽になった。オレゴン州は健康志向の人が多く、家でも外でもヘルシーな食事を取ることができた。私は現金を少し多めに持っていったため基本的に現金中心で使っていた。現金が嫌がられる場面はあまりなかった。持参してよかったものはウエットティッシュです。アメリカは食事を買ってもウエットティッシュは付いてこないのが毎日持ち歩いていました。また、洗濯を一週間に1.2回しかできないのでリセッシュのような消臭剤があると便利だったなと思いました。

4. 安全危機管理 (身を守るために気を付けていたことや危険を感じたことなど、また危なかった状況など)

ユージーンは治安がよく夜道を一人で歩くこともできた。ユージーンステーションだけは夜になると治安が少し悪くなるので夜ユージーンステーションに行く時は複数人で行くように心がけた。基本的に日本と同じように行動していた。

5. 研修中の失敗談や言語や文化違い等からくる出来事

レストランやフードコートなどの飲食店でオプションを選ぶ機会が多かった。そのときに何を言っているのかよくわからずに、またとてもフレンドリーに薦めてくるため無料だと思い何でもイエスと答えていたら、全てのトッピングが有料だった。そのため量も金額も予想より多くなってしまった。わからないからと聞くのをためらってとりあえずイエスと書いてはいけないと学んだ。これはホストファミリーと生活する上でも大切だと実感した。多少わからないことがあっても聞き返すのが申し訳なくてイエスと答えていると後から、前言ったといわれてしまうことがあった。わからないことがあったらわかるまで聞くことが大雪だと思う。

6. 研修後の大学生活について（今後の目標など）

中学、高校と6年間英語を学んできてある程度はできると思っていたがいざ、現地で会話をするととなると、思ったように全く話せず、聞き取ることも難しかった。紙の上でしか勉強しなかったということをひしひしと実感した。常に生きた英語とふれあう時間が大切だと思うので今後は、海外映画やドラマを見たり、留学生と交流できるイベントに参加するなどして行きたいと思う。

7. 留学を考えている学生へのメッセージ

一ヶ月間のうちにホームステイや授業見学、地元の日本語学校へボランティアなど様々な経験が出来るため文化体験をしたいと考えている人には良いと思います。ただ日本人だけで授業を受けたり、課題を行うため英語の勉強をしたい人にはあまり向いていないかもしれません。行くか行かないかで迷っているならばぜひ参加して見てください。必ず新しい発見と出会えると思います。

8. 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）

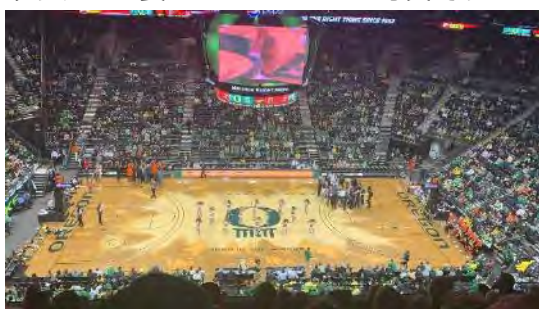
内訳	おおよその額	備考
旅行会社に支払った金額	450,000 円	プログラム費用, 航空運賃, 海外旅行保険を全部含めて
ホームステイ費用	80,000 円	ホームステイ費用(1日2食)
渡航準備のために購入したもの・費用	30,000 円	
ホームステイ以外での食費	40,000 円	
現地での交通費	円	プログラム費用に含まれる
その他（小遣い、通信費など）	30,000 円	
合計（研修のために払った費用）	630,000 円	
備考		

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。

↓↓↓



ホストマザーとオレゴンコーストに行き、帰りに川沿いの地元で有名なレストランでクラムチャウダーを食べた。そのときの写真です。



名古屋大学の学生と一緒にオレゴン大学内にあるスタジアムでバスケの試合を見た。大学の施設とは思えないほど本格的だった。



週末に名大の生徒と一緒に自分たちとバスをとりポートランド旅行に行った。これはポートランドで有名な Powell's Books の写真。

短期研修報告書

記入 | 2020年 3月
所属&学年 | 文学部 2年生

留学先大学 (国名)	米国 オレゴン大学
短期研修のプログラム名	全学教養科目特別講義「米国現代事情Ⅱ」
留学した期間	2020年2月11日(火)~3月17日(火)

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)

応募のきっかけは英語力、特にスピーキング能力を高めたいと思ったことだ。私は交換留学に行くことを考えていたが、両親の反対等の理由で交換留学は断念した。しかし、大学に入る前から留学に行くことを決めており来年は三年生になるのでこの春休みが最後のチャンスだと思い、英語圏であるアメリカに行くことに決めた。語学対策は留学のためではなかったが、TOEICの勉強を行っていたので留学前に少しボキャブラリーを増やすことができた。

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)

研修内容にはおおむね満足している。オレゴン大学の授業を体験したことは自分が実際にアメリカの授業を受けることで映像や人に聞くよりもいっそう日本との違いやその良さ、悪さを感じることができたので良かった。アメリカの大学は基本的に日本よりも自由が多いと感じた。表現の自由、行動の自由など、日本の学校は生徒を縛りすぎているのではと感じることもあった。Observationの授業数はもう少し少なくともよかったと思う。私たちは12個の授業を体験したが、一日2つで6つとかでも十分だったと思う。現地の学生とは休日に家に遊びに行かせてもらうほど仲良くさせてもらった。彼らと話すときには日本語を教えたり、英語を教えてもらったり、異文化体験をするとてもいい機会だった。

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)

ホストファミリーの家には私専用の部屋と洗面所が用意されていた。ホストマザーだけだったおかげで、毎日一対一で会話をするのができた。彼女は日本人の留学生をこれまでも多く受け入れているとのことで、留学生の扱いに慣れているようであった。毎日二人で夕食を食べながら会話をし、休日にはいろいろなところに連れて行ってもらった。また、彼女の友達や家族が頻りに遊びに来て、会話をしたり、バースデーパーティーに招待されたり、とても充実していた。私は事前に苦手な食べ物と好きな食べ物を聞かれてつたえてあったので毎日の夕食は好きなものばかりであった。量は自分で調整できるような形だったので、食事で苦に感じることはなかった。朝ごはんは、最初はパンを食べていたが、私が普段グラノーラを食べていることを伝えたら、自分は食べないのにわざわざ買ってきてくれて、途中からはグラノーラを食べていた。昼ご飯は、最初の何日かは大学で買っていたが大体7ドルくらいかかるので節約するためにサンドウィッチを持参していた。日本にいる時よりも野菜を摂取し、バランスの良い食事と質の良い睡眠が取れていたと思う。金銭管理はクレジットカードを主に使っていたので何にいくら使ったかをメモするようにして無駄遣いをしないようにした。持参してよかったと思うものは洗い流さないトリートメント。アメリカの水は硬水でアメリカのシャンプー、リンスを使っていたので髪がばさばさになることが防げたと思う。

4. 安全危機管理（身を守るために気を付けていたことや危険を感じたことなど、また危なかった状況など）

現金はあまり持ち歩かないようにし、財布など貴重品の入ったかばんは上着の中に隠れるようにかけていた。ポートランドに行ったときに帰りの駅にむかう道にホームレスがたくさんいたこと、帰りのバスの時間を勘違いしてバスを逃しそうになったことが危険を感じたこと。危険な思いはしていないが、サマータイムが始まるまでは日が暮れるのが早く、街灯も少ないため、帰り道が真っ暗で少し怖かった。

5. 研修中の失敗談や言語や文化違い等からくる出来事

ポートランドに遊びに帰りにバスの出発時間を三十分間違えていて、バスが発車してから必死に走って追いかけて乗せてもらったこと。ポートランドはユージーンに比べてホームレスが多く、昼間でも治安の悪さを感じるがあったのでバスを逃しそうになった時はとても焦った。

6. 研修後の大学生生活について（今後の目標など）

やはり英語力、特にスピーキング能力を高めたいと思った。ホストマザーと一対一で話している時や、ボランティアの学生と話している時は私のために優しい単語を使い、少しゆっくり話してくれていたのが問題ではなかったが、お店の人などの話が理解できないことが何度かあったので、まだまだ未熟だと感じた。また、現地の学生は興味があることには積極的に挑戦していたので、私も興味があるけど自分にはできないと思ってあきらめていたことに挑戦してみようと思った。

7. 留学を考えている学生へのメッセージ

留学をすることは語学など勉強だけでなく、異文化を学び、新しい発見をすることで、人間として成長するいい機会になると思います。特にわたしの場合は実家暮らしなので、異国の地で親と離れてある程度の期間生活することで自分の未熟さや、家族のありがたさに気づくこと、自分でいろいろ考え決断する力を身につけることができる良い機会であると思います。勉強面だけでなく人として成長できる良い機会であり、大学生のうちしかできないことだと思うので留学はしてみることをお勧めします。

8. 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
旅行会社に支払った金額	500,000 円	プログラム費用、航空運賃、海外旅行保険を全部含めて
ホームステイ費用	86,400 円	ホームステイ費用(1日2食)
渡航準備のために購入したもの・費用	10,000 円	
ホームステイ以外での食費	11,000 円	
現地での交通費	8,800 円	
その他（小遣い、通信費など）	36,000 円	
合計（研修のために払った費用）	652,200 円	

備考

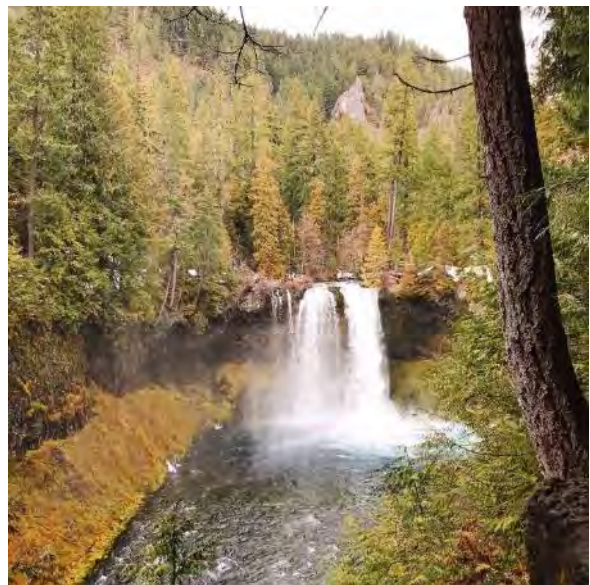
自由記述欄 *現地のおすすめ情報や留学エピソードなどご自由にご利用ください。写真添付なども歓迎します。

↓↓↓



通学路にいた七面鳥 最初は大きくて怖かったが、何回か見るうちに慣れた。わたしの家の周りは自然が豊かで、リスや鹿も目撃した。

ホストマザーが週末に連れて行ってくれた滝。雪が積もっていて歩くのが大変だったがとても楽しかった。



週末に連れて行ってもらったワイナリーでの一枚。私たちはハンバーガーを食べた。

誕生日パーティーで食べたスシ。米は白米ではなく五穀米で、中にエビのてんぷらとマヨネーズとアボカドが入っていた。



短期研修報告書

記入 | 2020年3月
所属 & 学年 | 理学部1年生

留学先大学 (国名)	米国 オレゴン大学
短期研修のプログラム名	全学教養科目特別講義「米国現代事情Ⅱ」
留学した期間	2020年2月11日(火)~3月17日(火)

1. 留学前の準備 (応募のきっかけや動機、申込手続、語学対策など)

大学生になったら留学に行ってみたいという思いがあったため応募した。また留学の経験が自分の視野を広げ、よい経験になると思った。申込手続手続きは基本的にメールや事前授業での連絡を聞いてそれに従えば、量も多くないので大丈夫だと思います。パスポートは早めにとっておくことをおすすめします。語学対策は英語で映画を見たりして表現を増やすようにした。日常よく使う表現は多く学習準備しておけばよかったと思う。

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)

事前授業ではグループを作り各テーマにそって調べ学習をし、最後にプレゼンをグループごととした。量はそんなに多くなかったため負担に感じることはないと思う。現地での第一週目はオリエンテーションをしたり、実際に大学の授業に参加しました。授業は各々参加したいものを選び自分のスケジュールに従うというものでした。第二週目は Sustainability について学習をした。名古屋大学の学生と現地のボランティアの学生で話す機会が多かった。第三週目は現地の小学校に行った。私が行った学校は日本語の学習の補助のようなことをした。プログラムの授業以外に大学では coffee hour 等の催し物が多く行われていた。そういったものに参加することで現地の学生と話したりする機会を多く持つことができた。

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)

ホストファミリー先では一部屋を与えられて基本的に自由に使用することができ快適に過ごすことができました。週六日ホストファミリーが夕食を作ってくれて、残りの一日は自分で外食をするか何かを作るというものであった。私はタオルを持って行ったが、ホスト先で貸してもらえた。事前に何がいるのかは聞いておくべきであった。雨が多い季節のため防水のジャケットや靴を持って行くといいと思う。

4. 安全危機管理 (身を守るために気を付けていたことや危険を感じたことなど、また危なかった状況など)

外でスマホを使う際には盗難のおそれがあるため周りに人がいないことを確かめて使うようにしていた。
荷物だけを置いて席を立つことがないようにした。

5. 研修中の失敗談や言語や文化違い等からくる出来事

通学でバスを使うが、全てのバス停をアナウンスする訳ではなかったため最初に乗り過ぎてしまった。最初はマップを使ってバス停を確認した方がいいかもしれない。

6. 研修後の大学生活について（今後の目標など）

今回の留学では英語で自分の意見や考えをうまく伝えることが難しかった。会話内容も簡単なものになりがちであった。そのためこれからも英語学習を続けていき、自分の英語力を上げていきたいと強く思うようになった。また現地の学生と交流して勉強に対して意識が高いと感じた。自分も専門分野等必死に勉強していかなければならないと思った。

7. 留学を考えている学生へのメッセージ

留学をできる機会はなかなかないと思います。もしも行きたい気持ちが少しでもあるのなら、行くことをおすすめします。日本でも多くのことを経験することができます。しかし留学では日本ではできないようなことを経験できたり、感じたりすることができます。そのことはきっとこれからの生活に役立つものになり、目標が明確になったり、新たな目標ができたりとよい刺激になるとと思います

8. 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
旅行会社に支払った金額	470,000 円	プログラム費用, 航空運賃, 海外旅行保険を全部含めて
ホームステイ費用	90,000 円	ホームステイ費用(1日2食)
渡航準備のために購入したもの・費用	20,000 円	
ホームステイ以外での食費	40,000 円	
現地での交通費	5,000 円	ポートランドへのバス代
その他（小遣い、通信費など）	70,000 円	
合計（研修のために払った費用）	695,000 円	
備考		

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。

↓↓↓



ポートランドで食べたステーキ

20ドルほどでおいしかった



mount Pisgah にて。景色がとてもよかった。

短期研修報告書

記入 | 2020年 3月

所属&学年 | 情報学部 1年生

留学先大学 (国名)	米国 オレゴン大学
短期研修のプログラム名	全学教養科目特別講義「米国現代事情Ⅱ」
留学した期間	2020年2月11日(火)~3月17日(火)

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)

私はそもそも長期の交換留学に行きたいと考えています。そのための足がかりとして、短期の留学を経験してみたいと思ったことが、「短期研修」に行くことと決めました。中でも、このプログラムを選んだ理由は、ホームステイであること、自分が興味を持っている「教育」や「SDGs」について、それらが進んだ国で学べること、そして大学の授業聴講があることなど、もりだくさんにありました。

渡航までは書類の準備が大変に感じることもありましたが、問題なくできました。

語学対策は特にしていませんでした。

しかし、英会話を習っているからか、クラスメイトに比べて外国人と話すことや発言することに抵抗はなかったように思います。

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)

課題、授業数、どれをとっても日本の授業よりかなりゆとりを持った生活ができました。日本じゃないので、日によって授業時間は柔軟に変化しますが、大抵次のような1日を過ごしていました。

8時半：起床

通学 (40分)

10時~12時：授業

12時~13時半：昼ご飯 (オレゴン大学の日本語専攻の生徒たちとご飯行くことも)

13時半~15時：授業

15時~17時：自由時間 (家にすぐに帰らずに、探索)

18時~18時半：夜ご飯

18時半~23時：自由時間 (日記書いたり)

23時：就寝

私はほぼ毎日、放課後になにかをしてから家に帰っていました。スーパーに行ったり、アイスを食べたり、ダウンタウンを歩いてみたり。

授業はとても面白く楽しかったです。日本のように先生中心の授業では無く、私たち主体の授業なので、眠くなることもほぼなかったです。そもそもどれをとっても新鮮なので、知的好奇心の強い人にとっては本当に楽しいと思います。

プログラムは3つの内容で構成されています。

1つ目は授業聴講で、自分の好きな授業を選んで受けました。

ここでは、自分の好きなことがなにかをよく知るいい機会になりました。心理学、生物学の授業はすんなりと内容を理解できるのですが、物理学や歴史学の内容は面白さを感じないし、英語が頭に入ってこなかったです。

自分の好きなことや将来どんな分野の仕事をするかと幸せに暮らせるか考えさせられるいい機会でした。

2つ目の内容は Sustainability でした。

オレゴン（大学）ではリサイクルが日本より進んでいることが分かりました。学生が自然とリサイクルを含めたゴミの分別をしていました。また、発展途上国の子供や女性が命がけで私たちの服（Gap や H&M などの Fast fashion）を作っていることを、映画を通して学びました。とても“painful”なもので、物を大事にしようと心から思うようになりました。

最後の3つ目は、教育アシスタントです。私は小学校2年生と3年生に行きました。

これは本当に一番の思い出になりました。私が行った McCormack Elementary School の先生方は、「プロ」だと感じるような先生ばかりで、とても優しかったです。

アメリカの学校では「生き方・考え方・学び方」を学んでいます。学校教育が現実世界から切り離されていません。私が日本の教育に感じていた不満や疑問のほとんどが解決されていました。例えば、いらなくなった箱やストロー、ペットボトルのキャップなどを使って車を作るという図工の授業がありました。そこでは、作り方を一切教えず、「物を作る考え方」をみんなから引き出していました。（1. デッサンみたいなことをする。 2. 作ってみる 3. 試してみる 4. 改良する）

他にも、小学校3年生が MacBook や Google drive を使いこなしていたり、先生の数が多く、少人数・個別教育ができていたりしました。

とにかくそこら中に「新鮮」が転がっていて、毎日・毎時間が学びと楽しさです。

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）

部屋はひとり部屋で、ちょうどいいサイズでした。シャワーの時間制限があるって聞いていたけれど、なかったです。洗濯・掃除を週に1回くらいしました。

ホストマザーは健康にとっても気を遣ってくれます。日本にいたときより健康的なご飯を食べられました。しかも、なにより、なにをとっても、日本のごはんよりおいしい。白飯が大好物なので、パックご飯を10個持って行きましたが、5個しか食べませんでした。正直無くても行けます。笑

夕ご飯（ホストマザーが作ってくれるのは夕ご飯）が健康的だったので、夕ご飯以外は、私は勝手に不健康かつ大量に食べる生活をしていました。太って来るとも目標にしている、実際に7kg太りました。笑

ホームステイでストレスを感じることはありませんでした。私の日本の母親はとても過保護です。しかし、ホームステイ先では23時までに帰ってきて、連絡さえすれば、他は自由という家だったので、逆にストレスフリーな生活ができ、ホームシックにもなりませんでした。

お金は基本カードです。割り勘に現金が必要な位。現金はスーツケースに入れておいて、20\$くらいは、財布を2つに分けて持ち歩くようにしていました。

持参してよかったものは、大量の日本のお菓子（お土産用）、Ziplock、筆ペン（日本文化の紹介に使う）、服の簡易しみとりシート、お手拭き。

あればいいなと思ったのは輪ゴム。

4. 安全危機管理（身を守るために気を付けていたことや危険を感じたことなど、また危なかった状況など）

財布は2つに分けて持ち歩き、パスポートと残りの現金は自宅のスーツケースの中で保管。夜はできるだけひとりで歩かない。そうなった場合、すごい早歩き&たまに後ろに人がいないか確認していました。特に夜、ユージーン駅にひとりでいない方がいい。危ない状況には遭っていません。

5. 研修中の失敗談や言語や文化違い等からくる出来事

失敗談や困ったことなどは正直思い当たりません。コミュニケーションをしっかりとったので、相手の話が分からない、分かってもらえないという経験は、気づいていないだけかもしれません、しませんでした。

6. 研修後の大学生活について（今後の目標など）

絶対にもう一度海外に行こう！！という気持ちでいっぱいです。今のところ、2年の夏に6ヶ月のインターンで東南アジア、3年の夏から1年の交換留学で北欧を考えています。そのためにバイト（お金稼ぐ）と英語の勉強を継続的にやるのが目標です。これだけいい経験ができるなら、日々のバイトも頑張れるって思えるほどのいい経験ができました。

それからアメリカでの生活で学んだ「自由と責任」を生活の中で常に意識したいと思っています。

7. 留学を考えている学生へのメッセージ

迷っているのなら行動するべき。悩んでいても何も得られない。奨学金を取れば30万+15万（昼ご飯と遊び代）の45万で行ける。バイトで十分まかなえます。参考までに、私にとっては、このプログラムから、想像よりも多くの、素晴らしい経験と楽しさを得ました。

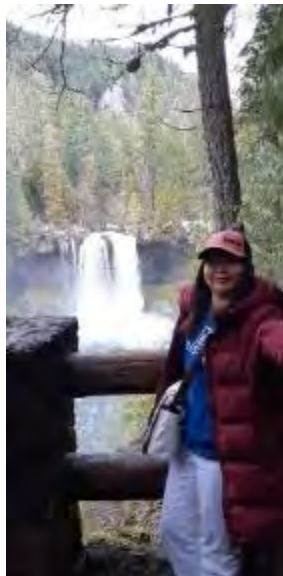
8. 研修費用（さしつかえなければおおよその金額を教えてください）

内訳	おおよその額	備考
旅行会社に支払った金額	450,000 円	プログラム費用, 航空運賃, 海外旅行保険を全部含めて
ホームステイ費用	90,000 円	ホームステイ費用(1日2食)
渡航準備のために購入したもの・費用	20,000 円	ほとんどの服・鞆・スーツケース・お土産
ホームステイ以外での食費	30,000 円	おすすめの場所とか行きまくっていたので、
現地での交通費	3,000 円	Uber (バス代は研修費に含まれている)
その他 (小遣い、通信費など)	130,000 円	昼ご飯代・通信費
合計 (研修のために払った費用)	723,000 円	
備考 奨学金で、26万出るの、実質46万円くらいです。 私は元々あまり服を持っていなかったの、捨ててきてもいいような服を買い、スーツケースも買いました。		

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

↓↓

ハイキング好きは、Mt. Pisgah がおすすめ！
Uber (2000 円くらい) を使っていきました。



滝が好きな人は Mackenzie river の Sahalie falls がおすすめ



動くのが好きな人は、1度は Sharing bike に乗って川辺を走ろう！
1分1セントだったかな、

スイーツだと、AEI の近くのアイスクリーム屋さんとケーキ屋さん、そしてユージーン駅近くの

OfftheWaffle。チョコ好きなら、Brownie fudge。私のお気に入り、これと、Strawberry cheesecake。ケーキ屋さんはポテトとベーコンのキッシュがめっちゃおすすめで、OfftheWaffle は、ベーコンと卵がのってる定番がおすすめ。写真は中国人のルームメイトが連れて行ってくれた時のもの。



ご飯やさんと、Texas road house っていうステーキ屋さん。
全部おいしい！！
特にハッシュドポテトとパンがおいしかった。



それから EMU の近くのビュッフェ。日本食多めで、スイーツ、フルーツ、飲み物、アイスなどなど全部ついて、11 \$!!! 安いおいしい最高です。
金曜 4 時からのコーヒーアワーにはぜひ行こう！いろいろな人と話せるし、お菓子も食べられる！

バスケの試合に一度は行くべき。規模感違って驚くし、
雰囲気だけでも楽しめる。

Ducks がちゃんと勝ちました。笑



教育アシスタントで行く学校は McCornack
がダントツにおすすめ！！校長先生がすご
くいい人だし、先生方も「すごいなあ、」っ
てことをする方ばかり。特に、Ms. Judy か
らは学べることが多いと思います。



上は、小学校3年生へ名古屋についての3分くらいのプレ
ゼン。内容が薄かったため、質問の嵐に遭いました。

真ん中の写真は、「考え方」を示したポスター。教室に貼っ
てあり、授業中にこの考え方を使うことができました。子供た
ちによく浸透していました。



下は、和風折り紙の裏に筆ペンで、みんなの名前を漢字に当てて書いた物を渡した後の写真（小
学校2年生）。私たちが持っているのは、自分の好きな風景や動物、人の写真を表紙に貼ったノ
ート。子供たちも同じ物を進級時に作っていて、先生が私たちの記念になるようにと作らせてく
れました。



短期研修報告書

記入 | 2020年 3月

所属 & 学年 | 経済学部 1年生

留学先大学 (国名)	米国 オレゴン大学
短期研修のプログラム名	全学教養科目特別講義「米国現代事情Ⅱ」
留学した期間	2020年2月11日(火)~3月17日(火)

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)

今まで旅行を含め海外に行った経験がなく、大学生のうちには一度は海外に行きたいと考えていて、留学プログラムを調べていた。ほかのプログラムとも迷ったが、英語そのものを学ぶのではなく“英語を使って”様々なことを学ぶという点や、全体を通して“sustainability”というテーマがあることに魅力を感じ、このプログラムを選んだ。

申し込みは大きな問題はなかったが、一人暮らしなので、提出書類のうち保護者の印が必要なものについては実家から郵送してもらった。

語学対策については、英語のニュースを日ごろから聞いて耳を慣らそうとした程度で正直ほとんど何もしなかったが、行ってからもっとやっておくべきだったと後悔した。特に語彙は少しでも増やしておいた方が良さそう。

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)

・授業について

1. Class Observation

オレゴン大学の学生が受けている様々な授業に参加させてもらい、日本の大学の授業との違いや共通点を観察する、というもの。自分の専門の分野はもちろん、専門ではない授業でも興味のある授業を自由に選ぶことができ、私は文系理系どちらの授業も聴講した。

大きな講義室で授業を受けることや、教授がスライドを活用して講義を行うなど、共通点もあったが、iClicker というリモコンのようなものを使い4択で匿名で意見を回答したり、日本の学生に比べてノートパソコンでノートをとっている学生の割合が高かったり、違いもたくさんあった。

2. Sustainability

国連が出している「持続可能な開発目標 (SDGs)」に沿って、世界にはどんな問題があり、解決のためにどんな取り組みをしたらよいか考えた。オレゴン大学はごみを減らすための取り組みが進んでいるので廃棄物処理施設を見学したり、会社全体で持続可能な開発に取り組んでいるコロンビアスポーツウェアの社員とビデオ対談をしたり、座学だけでなく五感を用いて学んだ。

3. Service-learning Internship

人によって小学校や高校に分かれて、1週間先生のサポートとしてインターンを行った。私は友人学園小学校という、日本語と英語を半分ずつ使って勉強する学校で日本人の先生のサポートをした。日本の小学校とは授業のスタイルが大きく異なっており、たくさん新たな発見があり面白かった。授業では iPad を活用した授業が多く、生徒たちは iPad を上手に使いこなしていた。

このインターンでも SDGs と関連させて、学校の中にある問題点を上げ、それに対する解決策を考え、インターン終了後にプレゼンを行った。

・学生との交流

1. 大学生メンター

Class observation を除き、基本的に同じプログラムを受けている学生だけで授業が行われるが、日本語を専攻している学生や日本に興味がある学生などが一緒に授業に参加してくれて、ディスカッションの時などに考えを深めるためのサポートをしてくれた。

また授業内に限らず、休み時間や休日にもおすすめの店を案内してくれるなど、積極的に我々にかかわってくれた。

2. Coffee Hour

週に一度、学生が集まって食べ物や飲み物を楽しみながら会話したり、ちょっとしたゲームをしたりするイベント。オレゴン大の学生や留学生、さらには教授までいろいろな人がいて、自由に会話を楽しむことができた。オレゴン大のコーヒーアワーでは毎回“国”のテーマがあり、テーマが“インド”だった日は食べ物にカレーが出たり、インドの音楽をBGMとして流したりしていた。

3. 生活（住環境、食生活や健康管理、金銭管理、持参して良かったものなど）

アメリカではクレジットカードが基本どこでも使えるので、現金はほとんど必要ない。私がお金を払ったところで現金しか使えないところは一つもなかった。

家の中でも靴を履いて生活するが、家の中ではサンダルのような脱ぎ履きしやすい靴を履いていた。行く前にスリッパを買って行って良かった。

洗濯は基本的に週に一度で、外に干さず乾燥機で全部乾かす。乾燥機に対応している素材の服を持って行ったが、いくつか乾燥機をかけるたびに縮んでしまったものがある。

朝食はシリアルやトーストを自分で用意して食べていた。人によって時間が違うのでそれぞれ用意し、たまたま時間があたら一緒に食べるといった感じだった。

昼食は、大学の中にサブウェイをはじめいくつかお店が入っているので買って食べたり、家でサンドイッチを作って持って行ったりしていた。ときどき大学の近くのレストランに食べに行くこともあった。

ディナーは真ん中に大皿で料理が出され、それぞれ食べたい分だけよそって食べる形だった。ホストマザーの食事はどれもおいしかった。食器はブラシで汚れを落としてから食洗器に入れて洗っていた。

夕方になるとテレビでニュースを見て、食後はドラマや映画を見たり、オレゴン大バスケットボールの中継を見て応援したりした。

夜は11時くらいには寝て、7~8時に起きる生活をしていた。

日曜の午前中は、ホストファミリーの娘家族を家に招いて一緒にランチを食べた。

暇な時間は部屋で課題を進めたり、ホストマザーとジグソーパズルをしたり、買っていた猫と戯れたりしていた。

4. 安全危機管理（身を守るために気を付けていたことや危険を感じたことなど、また危なかった状況など）

リュックとは別にポシェットのような小さい斜めがけバックを持っていき、財布や保険証などの貴重品は小さいカバンに入れて肌身離さず持つようにしていた。

また夜は一人で出歩かないようにし、帰るのが夜になってしまうときはホストファミリーに迎えに来てもらった。

5. 研修中の失敗談や言語や文化違い等からくる出来事

家のリビングにはホストファザー用のいす、ホストマザー用のいすが一つずつ置いてあったが、それが専用のいすであることを知らず、夕食前にテレビを見ていた時にホストファザーのいすに座ってしまった。
オーブンで焼いたときの焦げをブラシで落としきれないまま食洗器に入れてしまい、洗った後も汚れが落ちていないままだったことをホストマザーから指摘されてしまった。

6. 研修後の大学生活について（今後の目標など）

研修前に英語の勉強を全然しなかったので、現地でもなかなか伝えたいことを言葉にすることができず、もどかしい思いをたくさんしました。学校の勉強で忙しいかもしれないけどこれからも英語の勉強は頑張りたいと思っています。
また研修中は今までよりも様々なことに挑戦する機会が多く、勇気を出すことへのハードルが下がったので、この経験を無駄にしないようにこれからもためらわずに様々なことに挑戦したいです。

7. 留学を考えている学生へのメッセージ

私は海外へ行きたいという思いが強かったので、機会さえあれば留学に限らず旅行でもいいかなと考えていましたが、初めての海外にこの研修を選んでよかったと心から思っています。旅行だけでは体験することのできない、現地の人々の生活や文化にたくさん触れることができました。暮らしてみるからこそわかる発見もいくつもありました。
ユージーンは本当に素敵な街です。自然が豊かで人々はみんな親切です。迷っているなら参加した方が良いです。

8. 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）

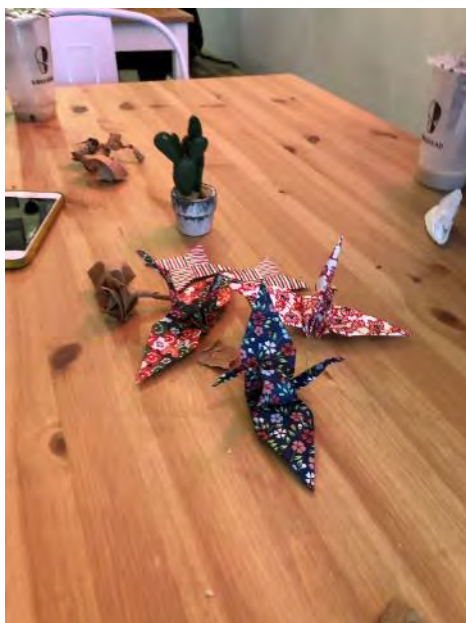
内訳	おおよその額	備考
旅行会社に支払った金額	460,000 円	プログラム費用, 航空運賃, 海外旅行保険を全部含めて
ホームステイ費用	80,000 円	ホームステイ費用(1日2食)
渡航準備のために購入したもの・費用	20,000 円	スーツケース、バックパック、ステイ先へのお土産、スリッパなど
ホームステイ以外での食費	20,000 円	
現地での交通費	0 円	プログラム費用に含まれているバスのマンスリーパスを用いて移動した。
その他（小遣い、通信費など）	40,000 円	お土産代、休日遊ぶための費用
合計（研修のために払った費用）	620,000 円	
備考		ソフトバンクのアメリカ放題を使ったため通信費は月額の使用料に含まれている。

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

↓↓

大学のスタジアムで男子バスケットボールを
観戦

スタジアムはとても大きいし、試合は迫力があ
ってとても楽しかったです



オレゴン大の学生と一緒に折り紙をした時の写真

ホストマザーがデンマーク出身で、月に一回あるユージ
ン在住デンマーク人の集まりに参加させてもらいました。
この日はメンバーの一人の誕生日を祝い、ケーキやお菓
子、子供向けのゲームを楽しみました。



日本人留学生のルームメイトとともにホストファミリーに
肉じゃがをふるまいました。

とてもおいしそうに食べてくれてうれしかったです。

ホストファミリーの娘の誕生日パーティーに招待してもらいました
主役のリクエストでホストマザーが焼いたキャロットケーキ。とてつもなくおいしかったです。



短期研修報告書

記入 | 2019年03月
所属 & 学年 | 文学部1年生

留学先大学 (国名)	米国 オレゴン大学
短期研修のプログラム名	全学教養科目特別講義「米国現代事情Ⅱ」
留学した期間	2020年2月11日(火)~3月17日(火)

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)

1年生の夏休みに生協のプログラムで短期カナダ留学に行きました。将来日本と海外をつなぐ仕事に就けるといいなと思っていたので、もともとは長期留学に憧れていました。しかし私は休学という選択肢がとれませんでしたし、長期留学にかかる費用は莫大でした。そこでこのプログラムを調べたところ、寮でなくホームステイであるということ、現地の大学で授業聴講ができること、全学の単位がもらえること、さらに奨学金がとれれば費用をかなり抑えられるということで、大好きなアメリカで英語を使える絶好のチャンスだと思って申し込みました。なぜこのプログラムにもっと早く気づかなかったのだろうと思いました。

カナダで海外生活には慣れたところだったので、準備も非常にスムーズに進みました。海外留学室に数回訪問し、事前授業3回と危機管理オリエンテーションを受けるだけでほぼ全ての手続きが完了するなんて、本当にありがたいシステムだったと思います。事後授業については、コロナウイルスの影響で中止になってしまったのですが、研修中の課題をやりきって終わることができたので達成感がありました。課題は全く重くありませんでした。

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)

このプログラムでは、本当にたくさんのご経験できました。内容は大きく3つで、①オレゴン大学での授業聴講、②SDGsについての学習、③現地学校でのインターンという感じです。①では、配られたリストの中から好きな授業を選択し聴講しました。私は文学部でしたが、ビジネスや建築、生物学を選択しました。選考に関係なくても、大変楽しめました。名古屋大学のNU-EMIのクラスで事前に耳を鍛えておいたことは正解だったと思います。おすすめです。③では、Churchill High Schoolの日本語クラスに行きました。日本語クラスとはいえ生徒間で語学レベルに差があり、英語で会話することもしばしばありましたが、学校によってはできるだけ日本語を使うように指示されたところもあったと聞きました。短期間でしたが、積極的に生徒に関わるように努力した結果、とても仲良くなれました。ただ、時期がターム末ということで、正直やることは少なかったです。

休日には、現地の大学生の子がおすすめしてくれたカフェに行ったり、同じプログラムの子とミュージカルを見に行ったりしました。ある程度イベントの情報については流してもらえたので、現地でできた友達を誘って交友関係を深めることができました。

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

ホストファミリーは、とても素敵な家族でした。本当の家族の一員のように接してくれて、気を遣いすぎることなく生活できた5週間でした。学校のコーディネーターの方に事前に希望を出すことができたので、多すぎるくらいに希望を出したのが正解だったのかもしれない(後からクレームが来ましたが笑)。

朝食は基本自分でキッチンから好きなものをもらい、自分で買った材料でサンドイッチを作ってランチとしました。夜はファザーとマザーが典型的なアメリカの家庭料理をふるまってくれました。平日はできるだけ節約して、休日に好きなものを思いっきり食べました笑。

お金は、現金でホームステイ代 800 ドルと娯楽費等 300 ドル、また VISA カードに日本円で 15 万円用意しておきました。結局カードでは 10 万弱余りました。

4. 安全危機管理 (身を守るために気を付けていたことや危険を感じたことなど、また危なかった状況など)

ユージーンは田舎で、比較的温和な地域でした。私のホストファミリーは 11 年間受入れをしてきたベテランで、今まで滞在した学生が危険な目に遭うことはなかったから夜もそこまで心配しなくていいと言っていました。夜の 9 時くらいに自力で帰宅することも度々ありましたが、大丈夫でした。しかし、常に周りを警戒すること、明るい道を使うことを忘れないようにしました。

5. 研修中の失敗談や言語や文化違い等からくる出来事

帰りの荷物についてです。私は親戚が多くてお土産を買いすぎ、余分に旅行鞆を一つ持ってきたのにもかかわらず、超過してしまいました。国際線だったので 100 ドルでした。100 ドルですよ？ 5 週間をなめてはいけません。もし、準備の際に、すでにスーツケースが容量いっぱいなら、もう一つスーツケースを持って行くか、大きめの旅行バッグを余分に持参することをおすすめします。

6. 研修後の大学生活について (今後の目標など)

私は過去に、英検 1 級に 2 回落ちています。しかし、このアメリカ留学 5 週間で、もう一度英語を真剣に勉強したいという気持ちがこみ上げてきました。リスニング力が衰えないうちから勉強をし、もう一度リベンジしようと決めました。

また、アメリカの大学生活を経験し、自身の怠惰さに気づくことが出来ました。まずは規則正しい生活をし、授業を真面目に受けること。当たり前のことですが当たり前でできる人間になりたいです。

7. 留学を考えている学生へのメッセージ

このプログラムを考えた際に、私には 2 つ悩みがありました。もし同じ悩みを持っている人がいれば参考になったらいいなと思い、書かせていただきます。

一つ目は、長期留学に行きたかったという点です。長く滞在すれば現地にも馴染めますし、得るものは多いかと思えます。しかし私は、短期だからこそ得るものは多いと思っています。自身の目標を見失わず、集中して過ごせた 5 週間はとても充実していました。また、自分次第で英語力の伸びしろは可変です。私はもともと長期留学に憧れていましたが、このようにうまく短期留学を利用しながら、より多くの経験を積んでいくのもアリだと思います。次はどこに行こうかなとすでにわくわくもしています。

二つ目は、プログラムの一部の日本人学生だけでの授業に意味があるのか、という点です。異国の地で自分の力を試したい、という気持ちが強かったので、友達と一緒にいくとつい甘えが出てしまうかもしれない、と不安だったからです。もちろん、そういう場面が 0 だったわけではありません。ですが、困ったときに支え合ったり、いろんな思い出を共有したりして、最終的には素晴らしい仲間になれましたし、基本は自分の行動次第です。改めてこのプログラムに参加できて本当によかったと思いました。

8. 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
旅行会社に支払った金額	480,000 円	プログラム費用, 航空運賃, 海外旅行保険を全部含めて
ホームステイ費用	80,000 円	ホームステイ費用(1日2食)
渡航準備のために購入したもの・費用	30,000 円	化粧品、スーツケースレンタル、服
ホームステイ以外での食費	15,000 円	コーヒー代、外食代
現地での交通費	?? ? 円	プログラム代に含まれていました 現地で2ヶ月分のバスパスがもらえました。
その他（小遣い、通信費など）	100,000 円	Wi-Fi レンタル、お小遣い
合計（研修のために払った費用）	705,000 円	
備考 Jasso 奨学金 160,000 円（1ヶ月につき80,000円） 名大奨学金 100,000 円（現時点では未定）		

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

↓↓↓



《ホストファザーの手料理》
レシピも教えてもらいました！！
毎日とてもおいしかったです。



《ポートランド研修》
Steel Bridge という有名な橋らしいです



《休日》

ブロードウェイのミュージカルを、幸運にも約 5000 円で
見ることができました。本場のミュージカルを見ることが
でき、とても貴重な経験になりました。



《インターン先の学校にて》

とても楽しい 5 日間でした。

最後の日には、みんなでおにぎりやチャーハン、
クッキーを作りました！！

短期研修報告書

記入 | 2020年 3月
所属 & 学年 | 文学部 2年生

留学先大学 (国名)	米国 オレゴン大学
短期研修のプログラム名	全学教養科目特別講義「米国現代事情Ⅱ」
留学した期間	2020年2月11日(火)~3月17日(火)

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)

高校一年の時カナダに一月留学しましたが、現地で積極的に英語を使うことができなかったため、もう一度留学に挑戦し海外の文化をもっと知りたいと思い応募しました。生協の語学留学とも迷いましたが、このプログラムなら語学の勉強だけでなく、様々な経験を積めると考え決断しました。語学対策は特にしていません。

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)

研修内容は基本的に週替わりで、週末は自由です。オレゴン大学の講義を聴講し、日本の大学と比較する週、SDGsについて学びグループ発表を行う週、アメリカの小中学校または高校でボランティア活動を行う週などがありました。授業形態はディスカッションが多いですが、名古屋大学の学生同士で英語を使い合うことがほとんどなので、ネイティブの発音に触れることはあまりありません。このプログラムの授業に、日本に興味を持ってきているオレゴン大学の学生が時々ボランティアとしてきてくれるので仲良くなれます。その学生たちに積極的に話しかけるとよいと思います。

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

ステイ先で不便に感じたことは特になかったです。高校生の娘とフランス人のルームメイトと共同でバスルームを使っていたので、長時間使いすぎないように気を付けました。私は長くて20分におさめられるようにしていましたが、ステイ先によって違うと思うので聞いてみるといいと思います。食事は想像していたより健康的で野菜を多く使ってくれました。朝ごはんの準備をしてくれることやランチまで用意してくれることもあり、とても恵まれていました。晩御飯は基本的に決まった時間に家族で集まって食べるので、遅れるときは連絡していました。洗濯は時間帯も回数も自由でした。ホストファミリーと映画やドラマを見る時間も楽しかったです。金銭管理に関してはクレジットカード兼キャッシュカードを一枚とクレジットカードを一枚、ステイ代800ドルを含めた現金1000ドルを持って行きました。持参してよかったものはマフラーと手袋です。友達とアイススケートに行ったとき、ホストファミリーとsnowshoeingをしたときに役立ちました。私は持っていきませんでした。レターセットを持っていくといいと思います。アメリカではグリーティングカードはたくさん売っていますが、レターセットはあまりないです。別れの際にホストファミリーや友達に手紙を送りたい人は持って行ってください。

4. 安全危機管理 (身を守るために気を付けていたことや危険を感じたことなど、また危なかった状況など)

常にかばんを二個持ちしていました。リュックとボディバッグを使っていて、貴重品はボディバッグに入れていました。夜のダウンタウンは怖いと思いました。

5. 研修中の失敗談や言語や文化違い等からくる出来事

何回かバスを逃しました。時間通りにバスが来ないので予定時刻の10分前後はバス停で待つようにした方がいいと思いました。遅れてくることも早くくることもあります。バスの定期が配布されるのですが、私はそれを一度無くしました。ホストファミリーに言われた通り定期にホストファミリーの電話番号をかいておいたので、拾ってくれた大学の学生が届けてくれて何とかになりましたが、周りの人に迷惑をかけてしまいました。

6. 研修後の大学生活について（今後の目標など）

三年後期が始まる前には TOEIC を受験しようと考えています。部活動をやっていなかったら、長期留学に行きたかったなと思います。留学中に学んだ SDGs に非常に興味をもったので、これからもっと知りたいと思っています。

7. 留学を考えている学生へのメッセージ

私はできることなら、またこのプログラムに参加したいなと思いました。長期留学前に留学を経験したい人にも、海外の文化に興味がある程度の人にもおすすめです。ステイ先だったユージーンは治安も良くて過ごしやすいです。でも都会が好きな人には退屈かもしれません。

8. 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
旅行会社に支払った金額	580,000 円	プログラム費用, 航空運賃, 海外旅行保険を全部含めて
ホームステイ費用	86,000 円	ホームステイ費用(1日2食)
渡航準備のために購入したもの・費用	30,000 円	
ホームステイ以外での食費	10,000 円	
現地での交通費	10,000 円	
その他（小遣い、通信費など）	50,000 円	
合計（研修のために払った費用）	766,000 円	
備考		

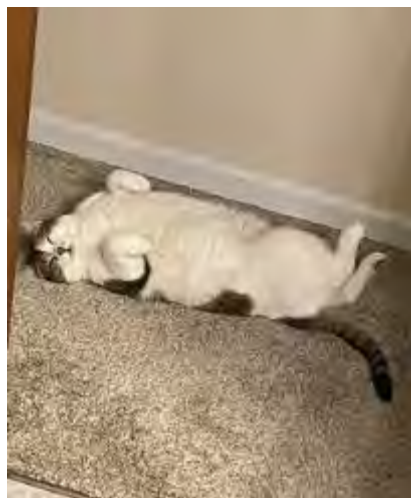
自由記述欄 * 現地のおすすめ情報や留学エピソードなどご自由にご利用ください。写真添付なども歓迎します。

↓↓↓

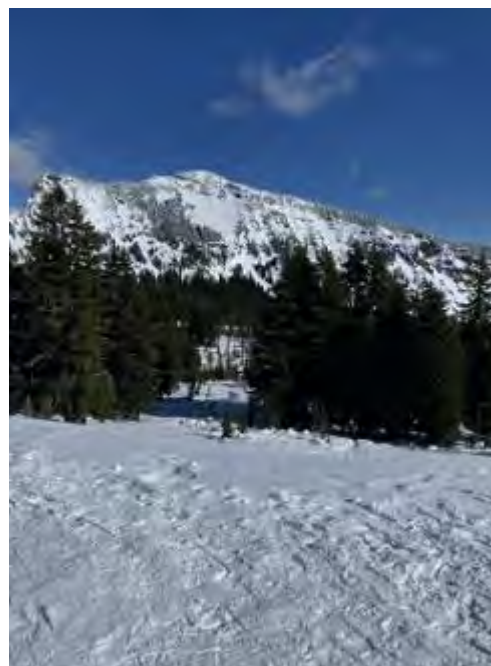
ステイ先の晩御飯です。
箸を用意してくれていました。



ステイ先の猫です。
人懐っこくて癒されました。



ホストファミリーが週末に連れて行ってくれた
国立公園です。



短期研修報告書

記入 | 2020年 3月
所属&学年 | 文学部 1年生

留学先大学 (国名)	米国 オレゴン大学
短期研修のプログラム名	全学教養科目特別講義「米国現代事情Ⅱ」
留学した期間	2020年2月11日(火)~3月17日(火)

1. 留学前の準備 (応募のきっかけや動機、申込手続、語学対策など)

応募の動機は、自分が学んでいる英語がどれだけ本場で使えるのか知りたかったことと、英語が日常的に使われている世界を実際に体験して今後の英語の勉強に対する意欲を高めたいと思ったことです。事前の留学準備としては、とにかく知っている単語と熟語の量を増やすことと、海外での生活や日本と異なる文化について動画などで学んで知っておくことを心がけていました。さらに申し込み手続きは余裕をもって行い、複数ある提出書類を間違いなく出せるようにしていました。

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)

研修内容は、アメリカの文化や生活を学べるいい機会だったと思います。35日間の研修の中で、バスに乗って学校に通い現地の学生たちが通常受けている講義を受講するといった、アメリカ人の大学生たちと同じような生活を送れたことも良かった点だと思います。研修中の授業では、日本に興味がある現地の大学生も参加してくれたので、現地の友達を作る機会にもなるとても良かったです。

また、日本語のボランティアでは実際に現地の高校に行って高校生たちと一緒に授業をしたので、1週間高校生たちと海外ドラマなどであるようなアメリカの高校生活を体験できました。また高校で第二外国語として日本語を選択している生徒たちは、日本の文化や歴史などに興味を持っている子たちが多かったので、日本の話をたくさん共有することで仲のいい友達になれました。

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)

35日間のホームステイの中で、たくさんホストファミリーに話しかけたり家にいるときはなるべく一緒にいることを心がけたりすることで、本当の家族のように仲良く楽しく生活することができました。学校であった話や日本の歴史的な文化、政治問題、社会問題など毎晩夕食の時間などにたくさん話していました。生活していく中で、私が専用で使わせてもらっていたバスルームの排水溝が詰まりやすくなるなどいくつか小さな問題は発生しましたが、すぐにホストマザーに正直に相談することでその都度解決させていきました。生活する中で、私自身が無理をせず自分のありのままの部分を見せることで、より仲良くなれたと思います。休日になると、ホストファミリーによってはそれぞれ山や海岸などいろいろなところに連れていってくれるので、日本から一緒に参加した生徒同士でもそれぞれ異なる特別な経験ができて良かったです。

また生活の中では、なるべく英語に長い間触れていられるように、ネットニュースを英語で読んだり、邦楽を一切聞かないようにしたり、頭で考えるときも英語を使うようにしていました。そのおかげで思ったことを英語で話すことが素早くできるようになりました。

4. 安全危機管理（身を守るために気を付けていたことや危険を感じたことなど、また危なかった状況など）

貴重品をなくすことが一番怖かったので、日本からサコッシュバッグを持って行って、アメリカでの生活中はずっと身に着けていました。ユージーンの中ではダウンタウンなど夜になると少し治安が悪い地域もありましたが、ほとんど日本と同じくらい治安が良かったので、途中からはそんなに警戒しなくてもよくなりました。ただ私が滞在していたところが栄えている中心地から少し離れた山のふもとだったこともあり、家の周りに街頭がほとんどなかったため日本から持って行った小型のペンライトを常に携帯していました。夜家に帰るときや朝早く登校する日は外が真っ暗だったのでペンライトは何度も使いました。パスポートは基本ホストファミリーの家にしまっておいて、身分証明と万が一パスポートの再発行ができるように、常にパスポートのコピーと自分の顔写真は携帯していました。

5. 研修中の失敗談や言語や文化違い等からくる出来事

初めは外国人との共同生活や外国の友達との交流にうまくなれなかったり、時差に体が適応できなかつたりして1週間目に少し体調を崩してしまいました。その時は、英語で会話するだけでもすごく考えて頭を使っていたので疲れやすく、また夜は時差のせいで満足に眠れないような生活を送っていたので次第に精神的にも辛くなっていきました。そのために1週間目は生活に慣れることに精一杯で、どこかに友達同士で出かけたり、ホストファミリーと長い間ずっとおしゃべりしたりすることができませんでした。そういったときには、自分で近所の自然あふれる公園を散歩したり、日記を書いたりして自分と向き合い心を癒す時間をつくることで、次第に自分の体が生活に慣れていきました。

6. 研修後の大学生活について（今後の目標など）

自分とは違う世界で生活する同年代を見たときに、いろいろな考え方をお互いに認めあって自分のやりたいことに全力でまっすぐ取り組んでいる姿が印象的でした。初めて海外で生活してみて、日本にいたころの自分の生活を客観的に見ることができたとき、今までの自分の考え方や見ていた世界がとても小さいものだったように感じました。留学をする中で、自分がこれから将来もっと大きな世界に出てみたいという気持ちが強くなりました。だから今の大学生活では自分のやりたいことや将来の夢につながるようなことに今までよりもさらに全力で取り組んでいきたいと思っています。

また留学する中で、アメリカではアメリカ人だけでなくいろいろな人種の人たちが、英語を使って一つの社会で一緒に生活していることを知り、英語一つが話せるだけでたくさんの国の人たちと交流できることがわかりました。そのため自分が身に着けるべきスキルとしても異文化理解をさらに深めるためにも英語の勉強にはこれからさらに力を入れていこうと思います。

7. 留学を考えている学生へのメッセージ

私は、大学生になったら自分の経験としてどうしても一度は留学に行きたいと思っていました。しかし教職課程やサークルなどの関係もあり忙しいので、1年間留学するのは金銭的にも時間的にも余裕がなく難しいと感じていました。また留学に対しては言語や生活面での不安がどうしてもあって留学できずにいました。しかし、このプログラムでは1か月という適度な期間で研修内容でも現地の授業の聴講だけでなく現地の学校でのボランティアやSDGsについての授業など様々なコンテンツがあり、とても内容の濃い1か月を過ごすことができました。また奨学金が出るので金銭的な面でも少し不安を少なくすることができました。さらに事前授業でアメリカのことを調べる機会や一緒に留学する仲間と協力する場面があるので、それらのおかげでさらに不安が軽減されたと思います。留学に行くと自分の考え方が大きく変わります。留学を迷っているならぜひ挑戦してみてください。

8. 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
旅行会社に支払った金額	490,000 円	プログラム費用、航空運賃、海外旅行保険、バスパスを全部含めて
ホームステイ費用	80,000 円	ホームステイ費用(1日2食)
渡航準備のために購入したもの・費用	40,000 円	スーツケース、服、お土産など
ホームステイ以外での食費	10,000 円	
現地での交通費	10,000 円	ポートランド旅行など
その他（小遣い、通信費など）	20,000 円	モバイル Wi-Fi
合計（研修のために払った費用）	650,000 円	
備考		

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

↓↓↓



←ホストファミリーがオレゴンコーストの砂丘に連れて行ってくれたときの写真



←ホストファミリーが雪山に連れて行ってくれた時の写真



←日本語ボランティアで行った、現地の高校の廊下の様子

短期研修報告書

記入 | 2020年 3月
所属 & 学年 | 工学部 1年生

留学先大学 (国名)	米国 オレゴン大学
短期研修のプログラム名	全学教養科目特別講義「米国現代事情Ⅱ」
留学した期間	2020年2月11日(火)~3月17日(火)

1. 留学前の準備 (応募のきっかけや動機、申込手続、語学対策など)

大学生になってから留学生と英語を使って話す機会が増え、自分の英語力を高めたい、海外の人の生活を実際に体験してみたいと思うようになりとりあえず短期留学を考えるようになりました。部活の先輩に留学をしてみたいという話をしたところ、先輩自身が名古屋大学の研修プログラムに参加してよかったと教えてくださったので海外留学室のHPなどを見て応募しました。教材などを使った語学対策は特にしませんでした。普段から留学生たちと英語で話すようにしていました。

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)

研修では、すでに内容が決められたプログラムに参加し、週ごとに以下のような異なる内容のことをしました。

- ・オレゴン大学の授業聴講
- ・SDGs
- ・アメリカの教育の課題
- ・現地の小学校または高校でのサービスラーニング

SDGs と教育に関する授業では、その内容を扱う最後の日にグループまたはペアで簡単なプレゼンテーションを行いました。オレゴン大学に在籍していて日本に興味がある学生と一緒に授業に参加し、グループワークなどの手伝いをしてくれました。

サービスラーニングでは、私は Japanese immersion school の幼稚園に配属され、子供たちにひらがなや簡単な会話を教えたり、机を拭くなどの雑用をしたりしました。

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

私のホストファミリーはとても優しくため、料理や洗濯などはすべてやってくれました。しかし、たまには日本食が食べたくなるため、インスタント味噌汁は持参して良かったと思います。また、土日は学校がないため観光地へ遊びに行ったり買い物をしたりしましたが、ほとんどの支払いがキャッシュレスなこともあり、金銭管理を慎重にしなければならぬと感じました。今年はインフルエンザに加えてコロナの流行もあったためこまめに手洗いをするほか、消毒ジェルを常に持ち歩くようにしていました。

4. 安全危機管理 (身を守るために気を付けていたことや危険を感じたことなど、また危なかった状況など)

私たちが滞在していたところはかなり治安の良い地域でしたが、それでも夜は危ないので常に複数人で行動するようにしていました。また、一度オレゴン大学内で財布を失くしてしまい、無事に返っては来ましたがそれ以降は貴重品の管理はさらに慎重になりました。

5. 研修中の失敗談や言語や文化違い等からくる出来事

和製英語を普通の英語のように使ってしまい、話が通じないことがたまにありました。

6. 研修後の大学生活について（今後の目標など）

現地の学生やホストファミリーと話す中で自分の英語力の乏しさを感じたので、専攻の勉強と並行して英語の勉強も頑張っていきたいです。また、現地大学の授業を聴講して見習うべき姿をたくさん見たので、日本に帰ってからの普通の講義に活かしていきたいと思います。

7. 留学を考えている学生へのメッセージ

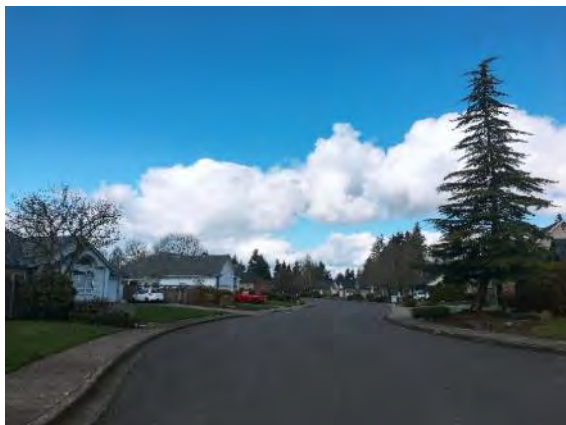
今回の留学を通して自分とは全く違う文化の中で生きる人にたくさん出会って、本当に良い経験ができたと思います。英語力を高めるにはこの研修は少し短かったと感じましたが、それを補えるくらい濃い内容の35日間でした。行くか迷っているのであればぜひ参加することをお勧めします！

8. 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
旅行会社に支払った金額	470,000 円	プログラム費用, 航空運賃, 海外旅行保険を全部含めて
ホームステイ費用	80,000 円	ホームステイ費用(1日2食)
渡航準備のために購入したもの・費用	10,000 円	
ホームステイ以外での食費	10,000 円	
現地での交通費	3,000 円	ポートランドやオレゴンコーストまで
その他（小遣い、通信費など）	60,000 円	うち 10,000 円は sim 代
合計（研修のために払った費用）	633,000 円	
備考 今回留学するにあたって返済不要の奨学金を利用したため、実際に払った費用は 50 万円以下です。		

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。

↓↓↓



ステイ先の近所を散歩したときの写真



寿司パーティーをした時の写真



ポートランドにあるユニオンステーション

短期研修報告書

記入 | 2020年 3月
所属 & 学年 | 法学部 1年生

留学先大学 (国名)	米国 オレゴン大学
短期研修のプログラム名	全学教養科目特別講義「米国現代事情Ⅱ」
留学した期間	2020年2月11日(火)~3月17日(火)

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)

高校生の頃から名古屋大学に入ったらこのプログラムに参加しようと決めていました。語学に関しては特別な能力はなく、簡単な受け答えができる程度しかありませんでしたが、能力以上に相手の文化に関心を持つことの方が重要と考え、質問表現を重点的に復習しました。

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)

研修内容に関していえば、すごく厳しい類いのもではありませんでした。事前授業として数回の研修があり、入国後は授業見学や実地研修などを挟みながら、本学の日本人グループでの少人数授業を続けていく形式になります。現地の学生がアシスタントのような形で授業に訪れてくれることが度々あり、彼らとの交流は相手の文化を知る上でも、自国と比較し考える上でも、大変役立ちました。

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

ホストファミリーやルームメイトの方々が教養高い人々であったため、家での生活は実に素晴らしいものとなりました。家庭にはテレビが置いていなかったのですが、それがむしろファミリー同士の会話を増やし、互いに交流する時間を作ってくれました。夕食時には様々なことについての議論が日常的に行われており、大変刺激的な日々でした。ホストマザーが作ってくれる夕飯がレストラン並みに美味しく、毎日の楽しみでした。

4. 安全危機管理 (身を守るために気を付けていたことや危険を感じたことなど, また危なかった状況など)

財布を三つに分けていた
貴重品を持ち歩かないようにしていた

5. 研修中の失敗談や言語や文化違い等からくる出来事

チップの制度は馴染みがないので苦労するかもしれません
現地の学生やホストファミリーに臆することなく尋ね、慣れてください

6. 研修後の大学生活について（今後の目標など）

今回の研修を経て再び留学することを決めました。まず、コミュニケーションツールとしての英語を身につけることにしました。次に自分にとって興味があることを突き詰めていこうと決心しました。アメリカの学生たちは自分の専門分野について大変熱心に、貪欲に学ぼうとしています。彼らと議論できるようになるため、自らもそうでなくてはと考えています。

7. 留学を考えている学生へのメッセージ

あくまで私の意見ですが、迷うことなく行くべきかと思います。
ただし、言われているほど目標はいろいろなかもしれません。私はそれよりもあらゆる物事に疑問を持ち、臆することなく聞くことを大切にしてほしいです。黙っていれば察してもらえ
ると考えることは、ある意味では日本的ですが、大変おこがましい姿勢かと思います。

8. 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
旅行会社に支払った金額	600,000 円	プログラム費用, 航空運賃, 海外旅行保険を全部含めて
ホームステイ費用	83,000 円	ホームステイ費用(1日2食)
渡航準備のために購入したもの・費用	0 円	
ホームステイ以外での食費	45,000 円	
現地での交通費	2,000 円	
その他（小遣い、通信費など）	0 円	SIM カードもポケット Wifi も持参せず
合計（研修のために払った費用）	730,000 円	
備考		

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。

↓↓↓



大学の正門、名大と玉川大学の友達と



ホストファミリーとルームメイトたち。ローウエル湖のほとりにて



大学のキャンパス内を散歩しながらプログラムメンバーと共に



オープンしたばかりのラウンドワンでボウリング



現地の学生たちと一緒にディナータイム



研修メンバー全員とホストファミリー、現地で作った友達たちから書いてもらったサインボール。30人弱からもらうことができた。

短期研修報告書

記入 | 2020年 3月
所属 & 学年 | 工学部 2年生

留学先大学 (国名)	米国 オレゴン大学
短期研修のプログラム名	全学教養科目特別講義「米国現代事情Ⅱ」
留学した期間	2020年2月11日(火)~3月17日(火)

1. 留学前の準備 (応募のきっかけや動機、申込手続、語学対策など)

応募のきっかけは、将来海外に転勤になった際に初めての環境で困らないように文化や生活を学んだり、基本的な英語のリスニング、スピーキングといった能力の向上をしたいと思い応募した。語学の対策として事前に日本でやったこととしては、単語帳で単語の暗記、基礎的な文法事項の復習、英語のニュースを聞くなど行った。

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

基本的には名古屋大学の留学生とSDGsやポートランド trip の調べ物、プレゼンテーション、またそれらの説明など文法的なことではなく一般的な授業であった。授業では自分の意見を発言する場面が多くあり、グループワークも何度も行い英語で意見を言い合うことが多かった。また、自分たちの授業にボランティアとしてオレゴン大学の日本語を学びたい生徒が参加して、休日にアイススケートや ROUND1 などを計画してくれて現地の大学生と学校以外でも交流することができた。

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

自分のホームステイ先では朝食は家にあるものを自分で調理して食べ、昼食は基本自己負担、夕食は子供たちの習い事の兼ね合いもあり 20時30分~21時からと少し遅めであった。内容としては大皿を回して好きな量を取り分けるという形式であった。洗濯は子供が3人いて、もう一人留学生がいることから週に一度決められた曜日にしか行うことができなかった。そのため多めに持っていった下着類は役に立った。休日に予定が無い時は、ハイキングやコンサートにも連れて行ってくれた。

4. 安全危機管理 (身を守るために気を付けていたことや危険を感じたことなど、また危なかった状況など)

外食をした際、机の上に携帯を置かず使い終わるたびにポケットや鞆にしまうように心がけた。コロナなど健康管理のため食事をする際はウェットティッシュで手を拭き、帰宅したら手洗いうがいをするようにした。

5. 研修中の失敗談や言語や文化違い等からくる出来事

研修中最初の休日に予定が無く家でゴロゴロして時間を無駄にしてしまったので、少しでも外に出るべきだったと後悔している。

6. 研修後の大学生活について（今後の目標など）

自分は理系で大学の授業ではなかなか英語と関わる事が無いかもしれないが、自主的に英語の学習を続けていきたいと思いました。具体的には、実際にアメリカで英語を聞き取れなかったり、聞き取れても伝えることができなかつたのでそれらの改善。そのほかには、TOEICの勉強を初めて高得点を目指していこうと思います。

7. 留学を考えている学生へのメッセージ

金銭的な面など様々な悩みはあると思いますが、ちょっとでもいきたいと思うなら間違いなくいくべきです。必ずとても良い経験が得られます。

8. 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
旅行会社に支払った金額	450,000 円	プログラム費用, 航空運賃, 海外旅行保険を全部含めて
ホームステイ費用	80,000 円	ホームステイ費用(1日2食)
渡航準備のために購入したもの・費用	15,000 円	海外保険、お土産
ホームステイ以外での食費	30,000 円	
現地での交通費	10,000 円	
その他（小遣い、通信費など）	50,000 円	
合計（研修のために払った費用）	635,000 円	
備考		

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。

↓↓↓

左：ホストファミリーとにハイキングに行った Siuslaw National Forest

右：Eugene Station 付近の日本料理店で友達と食べた寿司

下：オレゴン大学で行われたバスケの試合会場



短期研修報告書

記入 | 2020年 3月

所属&学年 | 情報学部 2年生

留学先大学 (国名)	米国 オレゴン大学
短期研修のプログラム名	全学教養科目特別講義「米国現代事情Ⅱ」
留学した期間	2020年2月11日(火)~3月17日(火)

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)

英語を学び、可能ならば話せるように1年間留学したいと思っていたけれど、部活の関係で厳しかったところ1か月間で長期休みを利用して行くことができる留学を見つけ、ホームステイであることも魅力を感じ応募した。申し込みは留学説明会に行き、履修希望届を提出し、メールに添付された必要書類を提出すること、旅行会社、保険会社にそれぞれ1回書類を出すのみである。語学対策は特にしていなかったが、留学の事前授業が数回あり、オレゴン大学での授業の予習(SDGs)や注意事項を紹介されるため、特に不安はなかった。

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)

内容としては大きくSDGs、ポートランド研修、アメリカの小学校または高校へのインターン、日米比較文化理解についてである。基本的に平日は授業またはなにかしらの授業があった。20名+ボランティアのUO生徒で授業を受け、手を挙げて発言する形態であった。ボランティアのUO学生とは交流が多く、親しくなった。授業は発言をもとに進めていく方式であったため、非常に興味深かった。

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)

ホームステイ先は他の留学生はおらず、おばあちゃんと2人暮らしだった。食生活はかなり健康志向な家庭だったからか、アメリカとは思えないヘルシーなものが出てきて、量も少なかった。途中で風邪を引いた。常にクレジットカードは持ち歩くようにして、現金は2つの財布に分けて、1つは持ち歩き、1つはスーツケースに入れておいた。スリッパは持参してよかったと思った。

4. 安全危機管理 (身を守るために気を付けていたことや危険を感じたことなど、また危なかった状況など)

貴重品は常に斜めがけの小さいカバンの中に入れて持ち歩いていた。財布とパスポートはこまめにチェックした。

5. 研修中の失敗談や言語や文化違い等からくる出来事

なんでもいいと答えたら、答えを求められた。自分の思いついたことでもいいから意見を述べる努力をしたほうがいい。

6. 研修後の大学生活について（今後の目標など）

授業やボランティア、休日の活動を通してアメリカという国にたくさん触れることができた。文化の違いに困惑することもあったが積極的に行動することの大切さを知ったので日本でも実践していきたい。

7. 留学を考えている学生へのメッセージ

この留学プログラムはアメリカの生活、文化を知り、交流を深め、積極性も身につくプログラムなので行って本当に良かったと思っています。是非お勧めします！

8. 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
旅行会社に支払った金額	580,000 円	プログラム費用, 航空運賃, 海外旅行保険を全部含めて
ホームステイ費用	60,000 円	ホームステイ費用(1日2食)
渡航準備のために購入したもの・費用	10,000 円	
ホームステイ以外での食費	15,000 円	
現地での交通費	0 円	
その他（小遣い、通信費など）	70,000 円	
合計（研修のために払った費用）	735,000 円	
備考		

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

↓↓↓



↑ スポーツ観戦(バスケット)



↑ pizza party



↑ Sakura birthday

↓ sushi party at mio's host house



↑ program celebrartion

短期研修報告書

記入 | 2020年 3月

所属&学年 | 経済学部 2年生

留学先大学 (国名)	米国 オレゴン大学
短期研修のプログラム名	全学教養科目特別講義「米国現代事情Ⅱ」
留学した期間	2020年2月11日(火)~3月17日(火)

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)

海外生活を体験してみたい、英語でコミュニケーションをとれるようになりたいという思いで応募しました。

申し込み手続は担当の先生と面談し、必要書類を提出しました。

語学対策は忙しくて何もしていませんでしたが、英語の映画やドラマを見ておけば良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)

1週目は現地学生の受講している授業を聴講。2週目はサステナビリティについて学び、オレゴン大学のリサイクルへの取り組みについてお話を聞いたり、コロンビアスポーツウエアなどのSDGsに関する取り組みについてグループでまとめました。3週目はサービスラーニングについて、アメリカの教育における問題点について考え、4週目は実際に現地の学校でボランティアをしました。私の行った小学校は日本語と英語両方の教育をする学校で、主に日本語クラスを担当したのでその期間は毎週英語を話す機会はほぼありませんでした。

金曜日の放課後にはコーヒーアワーがあり、テーマとなる国の食べ物を食べたり、ゲームを大勢でしました。意外と日本人の参加者が多く、仲良くなることができました。

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

ホストマザーとファザー、長期で留学している同い年の女の子の4人で生活しました。そのルームメイトが洗濯の仕方や学校までの行き方を教えてくれました。室内では靴を脱ぐスタイルの家でした。食事は、朝は各自でベーグルと牛乳、夜はホストマザーの作った食事を食べました。ヒンドゥー教の家だったので牛肉と豚肉系の食べ物(カップ麺なども)は原則NGで、アメリカらしいパスタやチキン以外にもナンやカレーなど、インドを感じるご飯も提供されました。お昼は家から持参したり、生協で買ったり、友達と一緒に周辺のお店で外食したりしました。また、アメリカ人はあまり傘を差さないなので、雨に強い素材のフード付きのアウターを愛用していました。

4. 安全危機管理 (身を守るために気を付けていたことや危険を感じたことなど、また危なかった状況など)

リュックとは別にショルダーバッグを用意し、財布などは身体の前側に来るようにしていました。ユージーン駅周辺にはホームレスもいましたが、危険を感じることはありませんでした。帰宅する時間をホストマザーに連絡していました。

5. 研修中の失敗談や言語や文化違い等からくる出来事

いつもより早く寝ていたせいか、夜中に目が覚めてしまい、再び寝た後に寝坊して授業に遅刻したことがありました。

6. 研修後の大学生活について（今後の目標など）

英語能力をもっと高めたいと思いました。TOEIC だけでなく日常会話の英語を学ぶ機会も増やしたいと思います。海外に興味をもつ良い機会を得られたので、今後は日本でできることを実践していこうと思います。

7. 留学を考えている学生へのメッセージ

海外で生活してみて、その土地の良いところだけでなく日本の長所短所に気づくことができました。時間や体力のある大学生のうちにそういう経験をしてみると良いと思います。とても充実した研修でした。

8. 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
旅行会社に支払った金額	約 450,000 円	プログラム費用、航空運賃、海外旅行保険を全部含めて
ホームステイ費用	約 80,000 円	ホームステイ費用(1日2食)
渡航準備のために購入したもの・費用	円	
ホームステイ以外での食費	円	
現地での交通費	円	
その他（小遣い、通信費など）	11,000 円	SIM カード グーグルマップに頼って移動していたので、あった方が安心して出かけられると思います。
合計（研修のために払った費用）	約 541,000 円	
備考 現金は 400 ドル持って行き、足りなかった分はカードを使いました。		

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

↓↓↓



ホストファミリーにオレゴンコーストへ連れて行っていただきました。上の方からしか見られませんが、波や風がとても強かったです。

大学の近くの人気のアイスクリーム屋です。
オバマ大統領も来たことがあるそうです。水曜日はワッフルコーンがお得だったので5週間で4回行きました。



研修中に誕生日があったのですが、
ホストマザーとルームメイトが誕生日プレゼントをくれました。写真はその一部の風船です。



短期研修報告書

記入 2020 年 3 月
所属 & 学年 | 工学部 2 年生

留学先大学 (国名)	米国 オレゴン大学
短期研修のプログラム名	全学教養科目特別講義「米国現代事情Ⅱ」
留学した期間	2020 年 2 月 11 日(火)~3 月 17 日(火)

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)

自分の英語の能力を上げたいのでアメリカに研修に行くことに決めました。
留学前にはリスニングの教材をやりました。

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)

授業は比較的英語ができない人でも理解できるようなものでもあり、またそんなに浅いものでもなかったのが非常によかったと思います。
向こうで日本が好きなお人も友達になれてすごしかったです。

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

ちょっと部屋が乾燥していたことと、ご飯の値段が少し高いことを除けば、完璧でした。

4. 安全危機管理 (身を守るために気を付けていたことや危険を感じたことなど, また危なかった状況など)

財布を落としてしまったが、アメリカの友達に駅に電話してもらったところ何も抜かれずに届けられていた。

5. 研修中の失敗談や言語や文化違い等からくる出来事

ナマズを出された。

6. 研修後の大学生活について (今後の目標など)

これからももっと海外の人とコミュニケーションをとって、英語を話せるように、また彼らのことを理解できるようにしたい。

7. 留学を考えている学生へのメッセージ

是非いくべきです！

8. 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
旅行会社に支払った金額	円	プログラム費用, 航空運賃, 海外旅行保険を全部含めて
ホームステイ費用	円	ホームステイ費用(1日2食)
渡航準備のために購入したもの・費用	円	
ホームステイ以外での食費	円	
現地での交通費	円	
その他（小遣い、通信費など）	円	
合計（研修のために払った費用）	円	
備考		

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

↓↓↓



ホストファミリーに連れて行ってもらったのですが、とてもきれいでよかったです。このほかにももう一つ滝があったり、登山道があったりして自然を満喫できる場所でした。