

# 短期研修報告書

記入 | 2023年 3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	短期海外研修 B(北米)
留学した期間	2/11~3/17

## 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)

元々私は海外志向があり大学在学中に留学してみたいと思っていた。ただ長期は部活動的に厳しいと思っていたので短期志望だった。留学するとしたら2年中だと思っていた中、University of Oregon(以下 UO)へのプログラムを見つけた。ビビッときた！  
実は私は陸上に人生を捧げている。UO のある Oregon 州 Eugene は陸上の聖地として知られている。昨年には UO が保有するキャンパス内にある競技場で世界選手権も行われているほど陸上が盛んな街、そして大学なのだ。両親は留学に前向きだったのでその場に行くことを決めた。  
行くことが決定するまでのプロセスとハードルが楽なことも良かったと思う。奨学金のような審査もなく、申し込めばほぼ確実にいけるのは心理的に助かった。

準備として、陸上ができる環境構築に重点を置いた。例えば UO Running Club というクラブへの参加をそのコーチにメールで打診したり、Eugene のランニングコースを調べて練習メニューを考えたりしていた。それが結果的にこの研修を素晴らしいものにしてくれた。逆に語学面は語彙力に不安があったが大丈夫だろう、と怠ったところがある。当然苦しい思いをした。

## 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)

### ・STEM と私

研修プログラム内容は前半と後半で大きく分かれていた。前半は AEI という実家のような安心感がある建物で一緒にいった 13 人と皆同じような授業を受けた。後半は STEM という実際に UO の学生に混じって授業を受け、活動を行った。

私の STEM について。STEM とは理系学生向けのプログラムで私は 2 つの物理系の授業を取った。特に片方は選択する以前に「これは難しいよ、やばいよ」と言われていたもの (以下 Dr. D のゼミ) のだった。しかし Dr. D のゼミが学びと充実感を与えてくれた。

Dr. D のゼミの内容はこうだ。①与えられた 3 つの課題の中から 1 つ選ぶ。②他に選んだ 2 人と少人数グループを作って課題に取り組む。③その結果についてプレゼンを行う。

私が選んだのは南極の氷の量の変遷のデータをスムージングして解析する課題。プログラミングによってスムージングするのだが、生憎私は、プログラミングは触った程度しかわからない。そして難しい専門用語。一生懸命 2 人のグループメイトの話を聞いているのだが 20% もわからないのだ。しかし彼らはとても優しく逐一何をしているのか教えてくれる。ごめん、わかった顔して聞いているけどそれでも何言ってるかわかんねえんだ。

課題中は、この人らプログラミング得意だなとか自分の考えをこんなに言語化できるのはす

ごいなどか考えていたら、課題が終わったらしくプレゼンを作る段階になった。授業とは別で集まってプレゼンについて作戦を練ることになったのでその場所と時間について SNS で連絡を取り合った。しかしその文面がなんとスラングに溢れていることか！そこで初めて日本語で友達と LINE や話しているとき外国の方が見たり聞いたりしたら全然わからないのだろうなと考えるようになった。少し話がずれたが、要するに勘違いしてその集合時間にその場所に行けなかったということだ。それでもプレゼンは大成功だった。ちなみに彼らは誰 1 人として発表中にカンペを見ない。スライドだけ見てペラペラ話すのだ。人前で話すことにとっても慣れているなど感じた。終わった後に彼らは”Good job!”とグータッチしてくれた。本当に良い奴らすぎるって。Dr. D のゼミに参加して良かったと心から思った瞬間だった。

#### ・ UO Running Club と私

初めに、Eugene と陸上について。先に UO 内の競技場で世界選手権が行われたと書いた。ではその部活、UO Track Club はどうなのか。当然全米トップレベルの超強豪校だ。クラブ記録はどの種目でも日本記録を上回っており、当時の世界記録保持者や五輪メダリストを何人も輩出している。さらに、Eugene 及び Portland を拠点にしている二つのプロの陸上クラブはとてつもない実力者集団である。書いている意味がお分かりだろうか。「街中に普通に五輪ファイナリストらが走っている」場所なのだ。実際に私も 2 人のトップ選手に遭遇した。あの時の高揚感といったら！さらにランニングコースも素晴らしい。UO の横には一周 6.3km の全面ウッドチップの地面のコースがなんと 2 つ用意されている。そして街中を走っているとすれ違った人々に”Go, Ducks!!”と応援されるのだ。これらが Eugene が”Track Town USA”と言われる理由であるし、その環境は私にとってとても気持ちの良いものだった。

さて前述した UO Running Club、部活である UO Track Club は別に存在するので同好会のような位置付けの団体だ。それでも活動は週 5 回、我々が名古屋大学陸上部と同じような実力者がいるハイレベルな団体だ。コーチは 2 人のおじいさんなのだが、2 人とも現役時代はかなりの実力者でありながら、今は学生のことを考えて熱心にコーチングしてくれる。初めに私がメールでコンタクトを取った時、次の日にはスクロールしても終わらない長文の返事で私を歓迎してくれた。また、このクラブの魅力は毎週火曜日の夕方、前述した Hayward Field で練習ができることだ！世界トップの選手たちがしのぎを削った場所で work-out ができる。すごく光栄なことだったし練習とは思えない高揚感で練習ができた。私はここにいるだけ、自分で授業を組める時は活動時間帯をずらして組むなどして参加した。大会にも 2 回参加した。先生曰くこれまでの研修を通して一番クラブに熱心に参加していたらしい。まさか陸上好きがこんなところで生きてくるとは。

なぜそんなにも参加したのか？最初は純粋にもっと速くなって日本に帰りたかったからだったのだが、途中からは 1 ヶ月という期間でなるべくクラブメンバーと仲を深めたいという気持ちが強くなっていた。そう思うくらい優しくフレンドリーな良い奴らだった。特に Carson という男子と私は最も仲良くなった。彼は日本語を勉強している私と同年で落ち着いた雰囲気のかっこいい男だ。私が日本人ということで最初は話しかけてくれた。彼は私を様々なところに連れて行ってきて、色んなことに誘ってくれた。何をしたかは下記の自由記入欄を見てほしい。彼のおかげでこの研修が素晴らしいものになったし、彼と出会えたことがこの研修の最大の思い出だ。

1 つ書いておきたい思い出がある。ある週末彼にロングランに誘われた。ロングランとは長い

時間ランニングすることだ。他のクラブのメンバー4人とおすすめのランニングスポットで走った。川沿いの未舗装路だったのだがその景色があまりに壮大で圧倒的な衝撃を私に与えた。それだけでない。その時のメンバーがアメリカ人2人、ケニア人、ペルー人、そして私日本人で話しながら走っていた。こんなにもいろんな人種が同じ走ることが好きで一緒に並んで走ってるのってとても素敵なことだろう。

クラブの人たちの人の良さには何度も救われた。英語も上手く話せない、しかも1ヶ月しかない私に彼らは積極的に関わろうとしてくれるのだ。彼らのスタンスは、「1ヶ月しかないなら近寄らんとこ」ではなく「1ヶ月しかないならその間に思い出作ろうよ！」なのだ。本当に良い奴らすぎるって。

じゃあ一体どのくらい自分の陸上の練習ができたのか？結論から言うとこれほど陸上が疎かになったのは受験以来初めてだった。練習量は普段の7割くらいになっていた。普段の私の頭の中は7割が陸上だ。それがこの研修中は4割くらいだった。疎かだと思っていたのに、人に「頭の中陸上でいっぱいなんだね」って言われる私って一体...

アメリカ人の走り方について。大会では5000mと1500mに出場し、日本人以外の人と初めて走るという良い経験だった。日本人と彼らの走るときの違いは何だろう？大きく2つあると感じている。1つ目はレースのペースの適当さ。日本人は最も良い記録が出やすい、同じペースで大会では走ることが多い。しかし彼らは初めとても速く走ったかと思ったら次の瞬間にはガクッとペースを落として、また急にペースをあげ始めるというのを繰り返すのだ。これが本当にしんどかった。2つ目は上半身の筋量の多さ。とてもがっちりしているのだ。長距離選手は細身でひょろっとしているイメージがあるかもしれない。だが彼らはまるで体幹部から脚が出ているかのようなしなやかでがっちりした上半身をしている。とても参考になるし速さの一因かなと思っていた。

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

1ヶ月間ホームステイをして過ごした。お婆ちゃんのホストマザーとその娘、そしてそのフィアンセがいたりいなかったりする家族構成だった。3人ともとても私のことを考えてくれるだけでなく、お婆ちゃんはまるで自分の孫や子供のように接してくれた。だからこそ私はそこに帰る場所があるから Eugene で色々なことに挑戦できた。お婆ちゃんは常々「ここで留学生在がまるで故郷の家のように過ごして欲しい」と言ってくれていた。文字通り「ホーム」だった。

この家はメキシコ系の家庭であり、お婆ちゃんの Margarita は50年くらいあっちに住んでいたらしい。また、娘の Johanna は高校時代に1年弱も日本に留学したことがあるらしく日本語、スペイン語そして英語のトリリンガルだ。そしてフィアンセ、綴りがわからないので名前は割愛、はルーマニア人で在米16年目だという。こここの国???

時々、Johanna がおらず、他の3人で晩御飯を食べる時があった。メキシコ人とルーマニア人と日本人が横に並んで英語でしゃべっているのだ。なんとグローバルなことか！

話題は尽きない。ある日メキシコから親戚家族がやってくるというときがあった。親戚が10人くらい集まったのだが、彼らは当然スペイン語を話す。知らない人たちが知らない言語で喋りたおしている。これが楽しいのだ。自分でも不思議だった。これが日本語だったら気を使って楽しむどころではないだろう。知らない文化を肌で感じることを楽しんでいる自分に気

が見ついた。ここに来て良かったと感じた。また、その時やってきた家族には5歳と2歳の兄弟がいた。とても可愛かったのは言うまでもない。彼らと一緒に遊んでいたのだが、ずっとスペイン語で何か話しかけてくれるのだ。わからないのでうんうんと頷いて、その後で Johanna に聞いてみたら、彼らはずっと「見て！」や「あそぼ！」と言っていたらしい。尊い。国が変わっても子供が言うことって変わらないのだなと強く感じた瞬間だった。

世界共通のものとして、大学生男子の会話の内容がある。Running Club でご飯を食べに行った時、その会話の内容といえば、日本人の男子がするのとほぼ同じ内容のくだらない話なのだ。国が変わっても子供（大学生男子）が言うことって変わらないのだな。

少し話がずれたが、ステイ先の食生活が面白い。家に炊飯器としゃもじがあって、晩御飯に日本米で作ったチャーハンやら味噌汁やら手作り納豆が出てくるのだ。これは先述した Johanna は日本滞在経験があることと、Margarita の考えによるものだ。しかも毎朝白米が主食として食べられた。滞在中は一度としてホームシックになることはなかった。きっとこういう気遣いのおかげだ。もちろんたくさんメキシコ料理を食べた。先の親戚とは別の家族が近くでメキシコ料理を営んでいることもあって、よく買ってきてくれた。ブリトーやタコスなどなど。どれも本当に美味しかった。

ホストファミリーに言われて泣きそうになった言葉を2つ紹介してこの章の締めとしよう。日本へ帰国する前日、最後に話していた時のこと。Margarita に”You’re our family member”と、そして Johanna には”I’m proud of you.”と言われた。1ヶ月間しかいなかった人間にこう言って下さったことは本当に嬉しかったし、そして1ヶ月頑張ってきたことが報われたと思った。

#### 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)

治安はアメリカの中では良い方とはいえ、圧倒的に日本より悪い。キャンパスの至るところで車輪が盗まれた自転車が放置してある。特に置き忘れには本当に気がつけた方がいい。私と一緒にいった友達は席を立つ時常に入念な置き忘れチェックをしていたがそれは決して大袈裟な対策じゃないと思う。実は一度私もスマホを置き忘れた。キャンパス内の更衣室のトイレに置いてきてしまったのだ。気づいた時はパニックに陥り正常な判断ができなかったが、ある人が受付に届けてくれたのだ！こんなのは本当にラッキーすぎるケースだと思うので、常に確認した方がいいと強く思う。あとは夜にダウントウンに1人で行かないこと。あそこの夜は雰囲気もう怖い。

#### 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

ここまで長文読んでくださってありがとうございます。全部読んだあなたはきっとプログラミングとクラブ活動の大切さを理解してくださり、スペイン語が学びたくなっているはず。冗談はさておき、どれだけこの留学が一個人にとんでもない影響を与えたか感じてもらったのではないだろうか。一番大事なことは「全てのことに挑戦すること」だと思う。偉そうに言っているかもしれませんが、意欲の問題だと思っていた。私はこの1ヶ月は「1ヶ月しかないから全部やってみてから考えよう」と思っていた。日本でとりあえずやってみようとはなかなか思ったことがなかったが案外してみたら

なんでもできるし、こちらから動けば彼らは必ず答えてくれる。これをしようよ、ここに行こうよって。逆に何もしなければ不干涉。何よりやってみるとなんでも新鮮で楽しいのだ。いかに小さな枠組みの中でしか生活してこなかったかを思い知らされた。世界は思っていた以上に広い！

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	220,000 円	
海外旅行保険	20,000 円	
授業料 (教材費含)	424,000 円	\$1=¥134 で換算
滞在費 (寮費など)	114,000 円	
食費	50,000 円	
交通費	6,700 円	
その他 (小遣い、通信費など)	80,000 円	
計	914,700 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。



↑世界選手権が行われた Hayward Field(UO 保有)、デカすぎるぜ



←課題取り組み中の私(左から 2 番目)  
誰が死んだ背中してるって??



UO Running Club のユニフォームを着て大会を走る(左)と、大会が行われた Lane Community College はピクニック客のいるくらい緩い良い雰囲気だった(右)



←親友の Carson。彼とまた会える日が待ち遠しい。

Carson 連れて行ってくれたシリーズ①(Spencer Butte) ↓



Carson 連れて行ってくれたシリーズ②③(Coast, Party) ↑



←Portland の世界最大級の書店。  
これ全部英訳された漫画！信じられない！  
この旅の興奮の最高値を出した瞬間。



←Leaburg にあるダム。

雰囲気落ち着いていて Eugene らしさを  
感じられる。おすすめ

→高速高架下にあるスケボー場  
アートの域の落書きがたくさんある  
横にはストリートバスケ場があり、日本では  
見られない光景だった



←ステイ先の家族が飼っている鶏たち。こ  
こに 20 匹くらいとガレージに 5 匹、そして  
家のフロアに 1 匹闊歩している。なんでお  
前だけ??

ほーら段々かわいく見えてきたでしょう？

他にも、バスケや野球観戦、スタジアムのコートに入ったり思い出には尽きなかった。一緒に行った友達と行ったのでそちらで写真は見ていただきたい。ここでは割愛。

# 短期研修報告書

記入 | 2023年 3月  
所属 & 学年 | 農学部 2年生

留学先大学 (国名)	オレゴン大学 (アメリカ)
短期研修のプログラム名	国際理解科目「短期海外研修 B (北米) オレゴン大学」
留学した期間	5 週間

## 1. 留学前の準備 (応募のきっかけや動機、申込手続、語学対策など)

応募のきっかけ：過去に経験した海外研修で、ろくに英語が話せなかったため、再チャレンジしたいとずっと思っていたため。また、周囲で海外留学や海外旅行に行く友人が多くなり、海外へのあこがれが強まっていたから。

申し込み手続き：ぼんやりしていたら、個別面談の期限締め切り間近だった。時間に余裕をもって進めましょう。そこまで難しい手続きではなかったと思う。奨学金をもらう人は手続きが増えますのでご注意ください。

語学対策など：小 4～中 2 で英会話教室に通っていたくらい。あとは普段の英語の講義内ディスカッションで積極的に発言するようにしていた。英検は 4 級で止まっている。それと、家庭教師のアルバイトをしているので、大学入試英文法はほぼ頭に入れていた。

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

研修前半はオレゴン大学内の留学生センターで英語のちょっとした授業を受けた。1 日 2 授業くらい。ディスカッションや意見交換中心で、英文法などを改めて学ぶ感じではない。英語を使って勉強したい人にはぴったりだと思う。英語が得意でなくても、講師は外国人の生徒に慣れているので全く問題ない。大体午後 3 時くらいから解放されるので、オレゴン大学 (以下 UO) のキャンパス内や街を自由に散策できる。UO の学生と交流するために多くの名大の学生は、ほぼ毎日開催されるクラブイベントに参加していた。本当にほぼ毎日何かしらイベントがある。

研修前半の 4 日間くらいは UO の講義に実際に参加できる。生命系の講義は少し理解できたが、他はさっぱりだった。海外では、質問をしない生徒は、寝ていたか授業を理解できなかった生徒として見られるという話を以前聞いたことがある。実際アメリカの生徒 (大学生、高校生) はかなり積極的に先生に質問をしていた。留学生だと自己申告してしまえば、英語がめちゃくちゃでも先生側が頑張って聞き取ってくれるので、気兼ねせずガンガン質問しよう。

研修後半は高校で日本語クラスのボランティアをした。UO に生命系の講義が無いのではないかと or 専門とかかけ離れていて面白くないのではないかと考えて理系だがボランティアを選択した。(あとから聞くところによると、UO にも生命系のクラスはあるらしい。ただ、近隣の他大学のほうが生命系で有名なんだそうだ。生命系志望の高校生が、そっちの大学へ行くと言っていた。)

STEM 向けプログラムはかなり暇だったそうだが、高校ボランティアは結構忙しかった。バスが少ないので、朝 7 時のバスに乗らなければならなかった。高校は 1 日 5 クラスあり、お



昼後の 1 クラスが空きコマだったので、ゆっくりお昼を食べられた。お昼の時間には近くのスーパーでランチを買いに行けた。(ここは学校の立地による) 2 週間のボランティアで 3 種類のプレゼンテーションを生徒たちに行った。生徒たちは熱心に聞いてくれて、積極的に質問をしてくれたのでとてもやりやすかった。ボランティアを選択したことで生物の勉強はできなかったが、生徒と話したり、英語で日本語を教えたりするのは面白く、いい経験になった。学部 1 年生でこのプログラムに参加するなら、理系でもボランティアを選択して良いかもしれない。STEM 向けプログラムはすごく難しい講義も交じっているそうだ。

3 時半には全クラスが終わり、自由時間となるので、UO に戻ってクラブのイベントに参加したり、UO の学生と勉強したりしていた。(後述) 今思うと、UO のクラブイベントにもっと参加しておくべきだった。日本に戻っても連絡できる友達がたくさんほしかった。

### 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)

ホストファミリーについて :

私のホストファミリーは中国系移民の家族だった。ホストファミリーの家族構成は、夫妻、大学生の息子、小学生の双子の女の子 2 人、犬 4 匹 (なんと滞在中に 1 匹増えた)、猫 2 匹。夫妻はネイティブスピーカーではないが、子供たちはネイティブスピーカーだった。また、家族間の会話は中国語で行われていた。最初は驚いたがこのような家庭はアメリカではありふれているのだろう。私のホストファミリーは自室で過ごすタイプだったので、他のホストファミリーと比べると交流が少なめだったかもしれない。

犬はかなりやんちゃだったので何度か服を汚された。アメリカの洗濯機は優秀なので、汚れは難なく落ちたのでよかった。汚れてもいい服かマシンウォッシュブルの服を持っていくことをお勧めする。猫は人懐っこいが、突然狂暴になるので注意が必要だった。滞在の最後の方は猫との上手い付き合い方を覚えた。

日本人として家が少し散らかっていると感じる時もあったので、滞在最初の 1 週間で部屋を掃除し、枕カバーとシーツ、ブランケットを洗った。名大生たるもの、部屋が少し掃除されていないくらいでへこたれてはいけない。

共働きの家族だったからか、平日の夜は夕食が用意されなかった。キッチンにあるものは食べていいと言われていたので即席のラーメンやうどんを食べていた。休日の夜や昼はホストファザーがお手製の中国料理をごちそうしてくれた。おいしかった。

食生活と健康管理 :

私は環境の変化にもものすごく弱いタイプである。偏頭痛持ち、虚弱な消化器官、重度のアレルギー体質、乾燥肌 (?) など、日本にいるときも普段からすごく体調に気を付けている。今回は処方薬と鎮痛剤、風邪薬をアメリカに持ち込み、現地でも点鼻薬の購入、返品交換までしている。体調管理で私にかなう名大生はいない。(けどやっぱりお腹を壊したし、風邪を引いた) 処方薬を持ちこむ際は、くすりのしおり (<https://www.rad-ar.or.jp/siori/>) のようなウェブサイトでも英語版の薬の情報を調べて、コピーを機内持ち込み荷物に入れておこう。

<食生活>

食べすぎ注意。アメリカの料理は大体多いうえに油っぽい。食べきれなければ持ち帰るか捨てる勇気を持とう。ホストファミリーの家では頻りに中国料理を食べていたので、日本の味

は恋しくならなかった。日本の味付けとはちょっと違うんだけどね。

<体調管理>

偏頭痛→持ち込んだ痛み止めで対処。

虚弱な胃腸→処方された胃腸薬を毎日飲む。それでもお腹を壊した。

アレルギー体質→処方薬持ち込み。それでも症状が現れたので困った。現地で市販の点鼻薬を買ったが、ふたが開かなくて返品交換した。高かったのに、薬はできるだけ日本から持っていこう。

乾燥肌→衣服がこすれてかゆみを感じるまでになったので、ハンドクリームとボディクリームを現地で購入。現地はかなり乾燥しているので、保湿剤を持っていくといいだろう。

持参してよかったもの：

タオル、バスタオル、大量のポケットティッシュ、替えの歯ブラシ3本、薄めのダウン、ヒートテック、丈夫なレジ袋複数枚、寝るとき用のマスク、iPad、日本のお菓子、緑茶

持参しなくてよかったもの：

ドレス（使わなかった）、大量の衣服（荷物になる。現地で買えばお土産になる）、インスタント味噌汁（日本の味が恋しくならなかった）

持参すればよかったもの：

綿棒、爪切り、目薬、多めの靴下（現地で買い足した）

#### 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）

- ・持ち運ぶカードは1枚、現金はたくさん持ち歩かない。
- ・財布はボタンの留められるポケットに入れる。
- ・携帯はストラップをつけて首から下げる。（携帯が盗まれることはあまり無いと聞いた。）
- ・スーツケースは鍵をしめて外出する（物を失くした時、ホストファミリーを疑わないようにするため）
- ・薬物をやっている人には近づかない。
- ・ポートランドやユージーンではホームレスが多いが、特に危険を感じたことはない。あまり気にしないで、挨拶されたら返す程度の付き合い方で大丈夫。
- ・現地の友達と夜に歩いているときにあやしい人に話しかけられたが、友達がなんとかかわしてくれた。
- ・バスに乗っているときに喧嘩が起きて、乗客が一人追い出された。

#### 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

留学期間中も留学後も、留学きてよかった～！と思っていました。現地でアメリカ留学できる名大のプログラムをすでに探し始めていたくらいです。あまりにも気が早すぎる。高校生の時に海外へ行ったときはさっぱり英語が話せなかったのですが、今回の留学で自分の成長を感じられて感慨深いです。ただ5週間で英語力が伸びたかという微妙なところ。リスニングはネイティブの速さにちょっと慣れました。留学初日はホストブラザー（声が低く、

小さく、話すのが速い) の英語を聞き取るのに苦労したのですが、留学最終日はリスニングに苦労せず会話できて感動しました。一番難しいのは店員さんと話す場で、私が話を聞き取れないせいで会話を諦められることがありました(涙) 意味が分からないとき、安易に yes という有料オプションを追加されるので気を付けましょう。

スピーキングはなぜか留学後半で苦労するようになりました。実用的な語彙が足りなかったことや、抽象的な概念を説明する段階に来たことが原因かなと思っています。日々ネイティブの英語表現を聞き取って真似していました。

留学で一番難しいのは留学を決めることだと思います。金銭的な問題は奨学金やバイト代など解決方法がいろいろあるので何とかできます。私は今回奨学金を使って、親に頼らず全額自己負担で留学しました。留学を迷っている人は申し込んでしまった後で、不安になったり悩んだりしましょう！なんとかなる！

6. 研修費用 (さしつかえなければおおよその金額を教えてください)

内訳	おおよその額	備考
航空運賃&ビザ申請料	65万円	旅行会社へ一括。授業料も含む?
海外旅行保険	1万4000円	だいじ。
授業料(教材費含)	円	
滞在費(寮費など)	10万円	750ドル
食費	円	その他に含める。
交通費	6800円	バス定期券 50ドル
その他(小遣い、通信費など)	だいたい15万円	通信費は海外sim 13000円くらい
計	92万円	奨学金として48万円受け取っている。実質半額

物価高&円安が痛い時期であった。

ホテルに泊まったり、化粧品を爆買い(3万円程度)したりしたのでちょっと高がついてしまった。

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。

↓↓↓



現地で有名な  
VooDooDonuts  
アメリカな味がして  
おいしかった。



バスの車内。  
EmX というバスはバスの確認無し。  
降りる際は窓際のロープを引っ張る。各  
駅のアナウンスはないので、降りる間際  
でグーグルマップを確認する。

キャンパス内の EMU で買えるサラダボウル。  
安くておいしいのでよくお世話になった。  
カスタマイズ方式なので注文のハードルが高い  
が試してみて！  
お勧めはサステイナブルボウルで、カスタムは  
スプリングミックス、ブラウンライス、ハーブ  
チキン、トマトドレッシング。



ポートランド美術館  
日本の版画は現地でとっても人気がある。  
下はボッティチェリ





ポートランドの  
カップケーキ屋  
さん。  
お店にこのよう  
な張り紙があっ  
て入りやすかつ  
た。



EMU 内でパズルをする学生たち。  
完成したらどうやって持ち帰るのだろう。  
EMU はファストフード店がたくさん集ま  
った勉強ができる施設。  
私は1科目再試になった(涙)ので、現地  
の友達と EMU でよく勉強会をしていた。  
アメリカの大学生になったようで面白か  
った。

高校の時間割の一例。

高校にボランティアに行って感じたのは、高校生が  
子供として保護されているということ。

学校にスクールカウンセラーが常駐しているし、出  
来の良し悪しに関わらず生徒を褒めまくる。

自信が身につくような教育は羨ましいと感じた。

私もとにかく生徒を褒めた。

<u>Monday - Thursday Regular Schedule</u>	
0 Period	7:15 - 8:25
1st Period	8:30 - 9:40
2nd Period	9:45 - 10:55
BREAK	10:55 - 11:10
3rd Period	11:10 - 12:23
LUNCH	12:28 - 1:00
4th Period	1:05 - 2:15
5th Period	2:20 - 3:30



BO & VINE というお店のハンバーガーが  
一番おいしかった。

カナダという名前のハンバーガー (写真右)  
がおすすめ。

# 短期研修報告書

記入 | 2023年 3月  
所属 & 学年 | 農学部 1年生

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

## 1. 留学前の準備 (応募のきっかけや動機、申込手続、語学対策など)

入学前からアメリカに留学したいと考えていたため、4月から海外留学の説明会に参加していた。個別相談でこのプログラムについて教えてもらい、ホームステイで現地の大学での活動や理系ラボも体験できるというので、現地の人とたくさんコミュニケーションをとりたかった私にはぴったりだと思った。語学対策としてはリスニングで英語の動画を見ていたが、もっと使えるフレーズを覚えたり自分や日本の説明などできるようにしておいたら良かった。

## 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)

Week1:最初は名古屋大学の生徒と現地で日本語を勉強しているボランティアの生徒と一緒にキャンパスツアーやゲームをした。ここでみんなと仲良くなった。後半の4日間はObservationとしてオレゴン大学の授業に参加した。文理問わず様々な授業から選択でき、日本とアメリカの違いや共通点を観察した。100人ほどの大きな講堂で行うものもあれば、20人程度の小さな教室のものもあり、教授がスライドで説明していたのは日本と似ていた。私はこのObservationのクラスで現地の子に話しかけて友達ができしたが、一回の授業にしか参加しないので仲を深めるのは難しかった。インスタを交換して後で連絡を取り、一緒にバスケット観戦やランチに誘った。

Week2:SDGsについて動画を見たり授業を受けて理解を深めたあと、グループに分かれて簡単なプレゼン発表をした。フィールドトリップでポートランドに行き、雪の影響でほとんどの店は閉まっていたが、おいしいパイを食べたり大きな本屋さんでは英語バージョンの日本の漫画を見つけ楽しかった。予定ではポートランドで企業見学があったが、都合が合わなかったのか無かったので残念だった。

Week3,4,5:はじめはSTEM(Science Technology Engineering and Mathematics)についてグループごとの発表とUOのスタジアムツアーがあった。広大なフットボールのスタジアムのフィールド内に入れたのはとても貴重な経験で楽しかった。その後は日本語学校のボランティアに行く人とSTEMのコースに分かれた。私はSTEMの方でラボツアーをした後、専門の授業を選んで現地学生と一緒に授業や実験に参加した。ラボツアーでは建築と解剖学をまわり、現地学生が案内してくれた。解剖学研究室では実際に人の遺体を見たり臓器を触ったりした。授業はorganic chemistryをとり、一日2コマと週一で実験をした。実験は専門用語を英語で理解するのは難しかったが、内容は鈴木カップリングなど一年生の化学実験でやったものと似ていたので楽しかった。TAの人や周りの生徒たちがとても優しく、たくさ

ん助けてくれた。また、教授が研究室にも招待してくれて、アメリカの研究室を実際に体験することができた。

休日は主にホストファミリーとハイキングに行ったり友達とショッピングやスイーツ巡りをした。平日も授業の後は国際交流のサークルやイベントに積極的に参加し、交友関係を広げた。このプログラムは比較的自由時間が多いので、自分で英語を使う機会を作ったりやることを見つけた。

### 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中国人で、両親と中学生の娘、途中から中国人留学生も一緒に暮らした。とても親切にしてくれ、バス停が家から遠かったこともあり毎日車で送り迎えしてくれた。洗濯も週に一回、私の分も一緒に洗ってくれた。ホストファミリーとはメッセージでやりとりした。

食事に関して、朝食は時間が無いので軽くベグルやシリアル、ヨーグルトなど、基本的に自分で家にあるものを好きに食べた。昼食はキャンパス内のカフェテリアに行ったり、家にあるものを持って行った。夕食はホストファミリーが様々な国の料理を振る舞ってくれ、どれもおいしかった。特に、本格的な中国の餃子を食べたのはうれしかった。日曜日には毎週ワッフルやパンケーキを焼いて豪華なランチを食べた。学校外ではホストシスターの時間を大切にし、一緒にお菓子づくりや雪遊び、お絵かき、ゲームをした。ホストシスターがいろいろなことを教えてくれ、会話表現や知っている単語が増えた。

お金は現金で\$ 1380（ホームステイ費\$ 850、バス定期費\$ 50を含む）とクレジットカード二枚を持参。現地ではどこでもカードが使えるので、そんなに現金を持っていく必要は無かった。持っていく場合は大きいお札は使いにくいので20ドル札以下をおすすめする。でかけるときはカードと使う分の現金だけ財布に入れ、残りはスーツケースに保管していた。

持参して良かったものは日本のお菓子とレターセット、ウォーターボトル、ウエットティッシュ。現地で水筒を買うのも良いが、ユージーンは水道水もおいしく、学校内には水筒に水を入れるところがあるので、ボトルがあると便利。アメリカはメッセージカードばかりでレターセットやメモ帳はあまり売っていないので、帰るときにホストファミリーや友達に手紙を書くなら持って行くべき。それからユージーンは小雨が多く、現地では傘を使わないのでフード付きの防水の上着があると良い。マスクは一度もつけなかった。

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

荷物は肌身離さず持ち、夜は一人で出歩かないようにした。帰りが遅くなる時はホストファミリーに迎えに来てもらうか現地の友達に送ってもらった。

### 5. 留学を終えて感じること&留学を考えている学生へのメッセージ

留学中はなかなか伝えたいことを言葉にすることができず、自分の英語力の足りなさを痛感しましたが、自分なりに伝えようと頑張り、とても勉強へのモチベーションが上がりました。イベントに参加したり、現地の友達を作ったりと、英語を使う機会を自分で増やしましょう！留学は必ず良い経験になります。少しでも行きたい気持ちがあるなら、挑戦するべきです。

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	654000 円	旅行代金、プログラム費 含めて
海外旅行保険	14000 円	
授業料（教材費含）	0 円	
滞在費（寮費など）	114000 円	ホームステイ費 \$ 850
食費	32000 円	昼食代
交通費	6700 円	バス定期費 \$ 50
その他（小遣い、通信費など）	100000 円	SIM カード 14000 円
計	920000 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。

↓↓↓

①



②



③



④



- ① オレゴン大学の近くにある Studio One Cafe エッグベネディクトが最高においしかった！
- ② 5th ストリートにある Handel's Ice Cream おいしくて可愛くてコスパも良い
- ③ バスで簡単に行ける IHOP パンケーキが格別
- ④ みんなでフリスビーをしました！横の Recreation center はジムと体育館の設備がすごいです。ID を持つ生徒がいないとラケットなどを借りれないので、ボランティアの人や現地の子と友達になって一緒に行きましょう！1 日バスは \$ 10 で高いですが楽しめます。

⑤



⑥



⑦



- ⑤ Spring field は Simpsons の発祥地らしく、可愛い壁画がたくさんありました！
- ⑥ スノーボードに行きました。めちゃくちゃ楽しかったです！ウエアやゴーグルはホストファ



ミラーに借りたり、キャンパス内の Outdoor Program というところで安く借りられます。

⑦ 野球の試合を見に行きました。UO に日本人選手もいて盛り上がりました。とても寒かったので防寒対策必須です。

⑧



⑨



⑩



⑧ 現地でできた友達とバスケ観戦もしました。間近で熱気を感じることができ楽しかったです。

⑨ Oregon Coast と水族館に行きました。とてもきれいで気持ちよかったです。Mos というお店のクラムチャウダーも最高。ラッコが可愛すぎました！！

⑩ ホストファミリーとの日曜日の Branch。今でも思い出します。

⑪



⑫



⑬



⑪ STEM のラボクラスでの実験の様子です。

⑫ ホストシスターと一緒に作ったお寿司です。新鮮な魚は大学近くの Market of Choice でホストファミリーと一緒に買いに行きました。醤油などは私は日本から小さいのを持って行きましたが、ホストファミリーの家にあります。無い場合はアジアンショップやスーパーでも買えることができます。他に肉じゃがや味噌汁も喜んでもらえました。

⑬ ホストシスターと作ったティラミスです。他にもマカロンやクッキーなどたくさん作りました。

お土産はユージンステーションや Trader Joe's, Albertsons というスーパーがおすすめです！楽しんでください

# 短期研修報告書

記入 | 2023年3月

所属 & 学年 | 理学部 2年生

留学先大学 (国名)	オレゴン大学 アメリカ合衆国
短期研修のプログラム名	短期海外研修 B (北米) (2022年度秋集中/その他)
留学した期間	2023年2月11日~2023年3月17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)

応募のきっかけは、クラスメイトから短期研修についての話を聞いたことです。将来の選択肢を広げるためにもアメリカに留学したいと思いましたし、単純になんだかおもしろそうだし、という感じもあって応募しました。自分は将来物理の研究者になる進路も考えているのですが、自分の好きな分野の研究は本場がアメリカです。それも踏まえて、一回アメリカの文化に触れて、大学院進学の際の参考にしようと考えました。学部生のうちにアメリカの文化に触れることは、大学院や仕事でアメリカに行く機会、アメリカの研究者や技術者と協力する機会などにおいてアドバンテージになるとも考えていました。

お恥ずかしながら、申し込み手続は自分にとってとても勉強になったなあと思います。自分はあまりこういう書類の類や情報収集の能力、もろもろの管理能力がそこまでだったので、これで鍛えられたなあと思います。パスポートは早めにとっておく必要があるので、注意してください。また、いろいろとアプリの登録なども必要でしたので、漏れがないようにしてください。

語学対策、本当にこれはやっておけばよかった…!!!! 自分は留学が始まってからできるだけ頑張りましたが、留学を棒に振らないためにも、ぜひ語学対策はしておいてください。自分が聞いた中だと、オンライン英会話などをやっていた人、YoutubeでCNNのニュースを見ている人、音読練習をしていた人など様々いました。特に後者2人は英語がうまく、積極的に発言したり、留学先で友達を作りまくったりしていました。留学をフル活用するためには、英語力はやはり必要だと感じます。向こうの人は優しく、自分のつたない英語でもニコニコして聞いてくれましたが、なんだか申し訳ない気持ちになるし、無意識に話しかけづらくなってしまいます。英語力は維持できていると思っていたのですが、スピーキングで苦労しました。リスニング、リーディング、ライティングはまあ良いのですが…受験英語だけだとやっぱり足りません。留学が始まったばかりのころは、どういう風に表現すれば良いのかわからなかったり、英文を頭の中で素早く組み立てられなかったり、組み立てられてもうまく発話できなかったりしました。途中で英会話本を買ったりして定番フレーズを叩き込み、徐々に自信をもって発言できるようになってきたかな、というところで研修の終わりが来てしまいました。もちろん、オレゴンで場数を踏んで英語力はかなり向上しましたし、本当に来てよかったなあと思うのですが、もっと現地の方とたくさん交流したかったです…

自分がポートランドで見つけて買った英会話本(というか置いてあるものがこれしかなかった)は、「その英語、ネイティブにはこう聞こえます」, David A. Thayne (デイビッド・セイーン) 小池信孝 (著), 主婦の友社, 2003 ですが、これから留学に行く皆さんは、自分なりに情報収集して英語のスピーキング能力を身に付けてくれたらなあと思います。

## 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）

内容は 3 つのパートに分かれていて、1 つ目のパートが大学の体験、2 つ目のパートが SDGs、3 つ目のパートが講義と実験(または教育実習)への参加という感じでした。1 つ目のパートでは、オレゴン大学内をティーチングアシスタントの大学院生さん(?) と見て回ったり、名古屋大学生のメンバーでの仲を深めるゲームをやったりオレゴン大学の授業を聴講したりしました。この聴講は、指定された授業の中から選ぶという形式のもので、全学教養科目のようなあまり専門的でないものです。英語で受けるのも新鮮でしたし、名大の全学教養では開講していないような授業もあり、面白かったです。2 つ目のパートでは、SDGs に関連するアクティビティがありました。SDGs に関する講座を受けたり、調べ物を行ってプレゼンテーションをするなどをやりました。この 1, 2 パートは、基本的に名古屋大学の学生がかたまっ、一緒に授業を受けるという形式のもので、授業内での学生との交流は TA さん達に限られます。学生同士の交流は、おもに行後のサークル、イベント参加で行っていました。第 3 パートは専門講義や実験コースの体験です。(選択式で教育実習に行くこともできます。) ここからは、日本人学生がそれぞれ個々でオレゴン大の学生の間交じってゆくので、現地学生とのからみの機会が多いです。自分は物理の講義を受けたのですが、講義は、日本の高校時代にやった範囲の内容についてでした。内容については真新しいことはなかったのですが、内容が分かっているので逆に英語表現の勉強になったと思います。実験コースの体験はとても面白かったです。英語で現地学生と教えあったり、協力し合ったりするのはとても楽しく感じました。また、現地学生と一緒にプレゼンテーションを作り、発表したのもためになったと思います。

全体を通して、大体の授業が午前 10 時から午後 4 時までなので、空いた時間は自分で何か予定を入れないかぎりかなり暇になります。また、土日も完全に自由なので、自分で積極的に予定を入れる必要があります。サークルやイベントなどに参加したり、ホストファミリーや TA さん、オレゴン大学で知り合った友達と一緒にご飯を食べたり、遊びに行ったり、いろいろできます。学生同士の交流は自分から積極的に作らないとあまりないので、ぜひ主体的になってください。自分の場合は、サッカーサークルや森林保全ボランティアに参加して、そこで現地学生とインスタを交換したり一緒にご飯を食べに行ったりしていました。また、イベントの情報ですが、大学のイベントカレンダーや大学の学生団体の Instagram などから収集していました。以下、リンクを載せておきます。(2023 年 3 月現在のもの。) 基本的に向こうでは LINE の代わりにインスタを使っている感じでした。Snapchat なども必要なのかと思っていましたが、結局使いませんでした。

Events Calendar - University of Oregon

<https://calendar.uoregon.edu/>

Instagram uoisa

<https://www.instagram.com/uoisa/>

Instagram uomills

<https://www.instagram.com/uomills/>

オレゴン大学では、名古屋大学と違い学生がくつろいだり交流したりする建物(ファストフード店からイベント会場,ビリヤードまで何でもあり)があるため,そこにいることが多かったようにも感じます(Erb Memorial Union, EMU と呼ばれていました)。

### 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)

住環境は快適です！全員自室が与えられることになっているのですが,広がったですし,とくに何の問題もなかったです。ただ,掃除,洗濯などは自分でやる必要があります。僕のホームステイした家では洗濯は1週間に1回だったので(ファミリー一人一人に曜日が割り当てられるシステム),7日分以上の下着が必要でした。僕は買い足す羽目になったので,洗濯のルールについてはあらかじめメールで聞いておくとも良いかもしれません。また,午後10時以降は静かにする,など家庭内ルールがあるので,守るようにしましょう。食生活についてですが,これは周りの友人に聞いている限り,家庭によって千差万別という感じです。インド系のファミリーならインド系の料理になるし,中国系ならお米とかが普通に出てくる感じと聞きました。自分の家は,結構バランスの取れた食事が多かったです。おいしかった！パン,パスタ,お米,ブリトーなど様々で,野菜はカット野菜のサラダをとって食べる,という感じでした。夕食はホストファミリーのみなでおしゃべりしながら食べました。自分の家は白人系のファミリーで,兄弟3人とその母,飼猫3匹という家族構成でした。一番上の兄によく家のことを聞いたりしていました。兄弟の教会コンサートやダンスパフォーマンスを見に行ったり,そのあとディナーに行ったりと楽しかったです。普段の交流は夕食や,その他日常でのおしゃべりという感じでした。毎朝自分から挨拶しましょう！健康管理に関しては,僕はとくに気を使わなくとも具合が悪くなることがなかったので,とくにしっかりしたアドバイスなどはあげられませんが,普段の通り,健康的な生活習慣をこころがけるとよいかと思います。金銭管理ですが,基本的にすべてカードで済みました。自分は基本的にデビットカード(自分の銀行のVISAカード)を使っていましたが,予備としてプリペイドカード(MasterCard キャッシュパスポートプラチナ)も一応持っていました。結局使うことはなかったです。現金は割り勘の時に使いました。1ドル札は必ず何枚か持っていたほうが良いです。持参してよかったものは日用品です。向こうでは物価が高かったので,持参できるものは持参したほうが良いと感じました。円安がひどかったので,日本円に換算したときにほんとに値が張りました。

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

パスポートなど絶対にとられてはならないものはコートの内ポケットに入れ,貴重品入れの薄いバッグはコートの下に掛けることで,どこに貴重品があるのかぱっと見で分からないようにしました。また,貴重品の分散管理を意識しました。ホームステイ先については,パスポートは家で保管して,持ち出すのはパスポートの写しだけにする,などもしていました。また,歩くときは定期的に後ろを振り返ることを意識しました。危険を感じたことですが,ユージーン駅で2回,お金を恵んでくれと言われました。一回目は道を聞かれたのかと思い反応してしまったのですが,2回目は無視しました。また,ユージーン駅ではほかにも奇妙な人が時々出没しました。宗教勧誘? 政治関連? なのか,ビラのようなものをもって1人で話しかけてくる人とか,明らかにテンションがおかしい人などいました。空気だと思って無視しました。夜は帰りが遅くならないようにしていました。ぜひ気を付けてください。

## 5. 留学を終えて感じる事&留学を考えている学生へのメッセージ

留学にぜひ参加してください。留学によって、英語力を上げるのみならず、違う文化に触れたり、普段とは異なる生活に適応するように努力したりすることで、人間的に成長できたと感じました。留学中のみならず、留学の準備などからも学ぶことは多かったです。留学を考えている人に対しては英語の勉強を奨励しますが、英語に現在あまり自信がない、というひともしぜひ参加すべきだと思います。強制的に英語を使うことになるので、劇的に英語力を改善できます。

## 6. 研修費用 (さしつかえなければおおよその金額を教えてください)

内訳	おおよその額	備考
航空運賃&ビザ申請料	218,660 円	
海外旅行保険	? 円	
授業料 (教材費含)	435,500 円	
滞在費 (寮費など)	11050 円	850 ドルを 1 ドル 130 円で円に換算した
食費	? 円	向こうで十分に食べようと思うと、10 ドルから 15 ドルかかるので注意してください。
交通費	6890 円	バスの定期代 50 ドル+ポートランドでのバス代 3 ドル
その他 (小遣い、通信費など)	? 円	
計	? 円	

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

↓↓↓

オレゴン大学には、オバマ大統領が来たことのあるというアイス屋がある。自分もオバマ大統領が食べたチョコミントアイスを食べたが、とてもおいしかった。ただ、シングルサイズを頼むと量が多いので、最初はミニサイズで注文すべき。

TA さん+名古屋大学の学生と、ハイキングをしたり、オレゴンコーストへ行ったりした。遊びすぎな気もするが、楽しかった。



ハイキングの際に撮った写真



オレゴンコーストの写真



コースト水族館の写真



コーストで有名なクラムチャウダー

以下,大学のようす



デカイスタジアム



雰囲気ある校舎



こんな感じの街並み



グッズストア

# 短期研修報告書

記入 | 2023年 3月

所属&学年 | 教育学部 2年生

留学先大学 (国名)	オレゴン大学 (アメリカ)
短期研修のプログラム名	海外短期研修B (北米)
留学した期間	5週間

## 1. 留学前の準備 (応募のきっかけや動機、申込手続、語学対策など)

もともと大学生になったら留学してみたいという夢があり、将来は、英語の教師になりたいと思っていたので、将来面白い体験談を語れる先生になりたいと思って応募しました。また、このプログラムを選んだのは、学校でのボランティアに興味があり、良い経験になると思ったのと、就活などで忙しくなる前に行きたいと考えたからです。正直なところ、日本での部活や勉強やバイトに追われる生活から、一時でも離れたという思いが強くなったのが1番の動機でもあります。なので、申し込み手続はとて遅く、事前の説明会も出ていませんでしたが、先生に事情を話して申し込みをすることができました。留学への準備はさまざまありましたが、私は一人暮らしで戸籍も名古屋になかったため、パスポートなどの準備にも時間がかかったし、ワクチンもぎりぎりになりました。なるべくすべての手続を気が付いたときに早めにやっておけば焦らなかったと思います。語学対策は、12月は少し勉強していましたが、1月はテストとレポートと部活動におわれて、あまりできませんでした。語学対策はやっておけばやっておくほど、留学が楽しくなると思いました。

## 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)

最初は、A E Iというところで、オリエンテーションをしました。その後は、自分の興味のある大学の授業に参加しました。私は、名古屋で心理学を専攻しているので、心理学の授業を見に行きました。名古屋大学よりもとても大きい講義室で、2階席もあり驚きました。授業の内容は、クイズだったし、習ったことのあることだったので、英語でも理解することができ楽しかったです。隣に座った人に少しだけ話しかけることができましたが、あまり仲良くなれませんでした(笑)。そのあとの1週間は名古屋大学の学生と、SDGsについてのプレゼンを行いました。教育の観点でのSDGsは考えたことがなかったため、とても良い機会となりました。また、その際に授業をしてくれた大学の生徒さんとは、そこで連絡先を交換して、休日にビリヤードしたり、スノーボードをしたりと遊びに行くほど仲良くなることができました。最後の2週間は、日本語学校の小学校でボランティアをしました。私は、幼稚園児の日本語のクラスを手伝いました。幼稚園児はとてもエネルギーで疲れました。また、日本語のクラスですが、ほぼ日本語が理解できていないので、子供の高速の英語を聞き取って返事をするのはとても大変でした。でも、日本語をわかってくれた時はとてもうれしかったです。先生は、子供たちの統制をするのがすごく上手で、私は統制することが苦手な性格なので、先生は向いていないなと思いました。ですが、このボランティアを通して、国際系の教育にかかわる仕事ができたらいいなと漠然と思うようになりました。最終日には、子供たちがメッセージと歌をプレゼントしてくれました。最後に、日本語で大好き!と言わ

れたときはとても感動して、別れがすごく悲しかったです。

### 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）

とても良いホストファミリーで不自由はあまりありませんでした。洗濯ネットを使えなかったのが少し悲しくて、衣服へのダメージが大きかったです。食生活は想像通りの大きなジャンクフードとすごく甘いスイーツばかりでした。私はそれらがすごく好きだし、たくさん食べるので、食に関してはとても幸せでした。ですが、最後の1週間で、ボランティア先の子供から風邪をもらってしまい、2日寝込みました。そのあとも1週間くらい鼻水がでてのどの調子も悪かったです。私は、解熱剤と胃薬しか持って行っていなかったので、のどや鼻に効く薬も持っていくとよいです。また、花粉症も混ざっていたので花粉症の薬もあるとよかったです。スリッパは持参してとても良かったです。また、ティッシュペーパーがなくて困ったので、持って行ったらよかったです。水がすごく高いので水筒を持っていくべき！

### 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）

スマホショルダーをずっとつけて落とさないようにしていました。また、長財布は使わないで、必要最小限のカードだけ持ち歩いて、パスポートは家に置いておきました。1度、バスで、窓を削っている人が後ろにいて、一緒にいた男子がバスを降りるときに、前にいけと合図して降りました。そのあと前のほうに座るとその人も前に来ました。その人はただおりたかっただけだったのですが、とても恐怖を感じました。

### 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

本当に行ってよかったことしかないと思います！決断してよかったとしかおもっていません。スケールの違う経験をして、日本が小さいなと感じました。留学をして1番感じたのは、この瞬間やこの経験は2度とできないし、人との出会いは一期一会で、これは日本でも同じということです。なので、1日1日を大切にしようと、日々の価値観が変わった気がしました。また、私は将来についての考えも変わりました。アメリカの人は怖いイメージで、日本人のほうが優しいと思っていましたが、アメリカ人はとてもフレンドリーでみんなにやさしく、こんな人になりたいと思いました。積極的に行動することが命です！



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）	110000円	ホストファミリーに
食費	50000円	昼食代や外食代、お菓子など
交通費	6000円	バス定期
その他（小遣い、通信費など）	150000円	SIMカード、お土産など買いすぎた
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。

↓↓↓

Killer Burger というお店のピーナッツバターバーガーが人生で一番おいしかった！



アメリカで髪を切った！意外とよかった！染めたかったが、伝えることができなくて染めらなかった。

野球観戦とバスケットボール観戦をした。規模がでかくみんな陽気で日本よりも楽しかった。



# 短期研修報告書

記入 | 2023年 3月  
所属 & 学年 | 文学部 2年生

留学先大学 (国名)	オレゴン大学 (アメリカ)
短期研修のプログラム名	短期海外研修 B (北米)
留学した期間	2月11日~3月17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)

留学やホームステイに憧れがあったため、応募しました。また、留学経験のある知り合いが強く勧めたので興味を持っていたことも応募理由の一つです。応募に関してはなるべく早めにパスポートをつくることをおすすめします。私は応募する時期の前後に体調を崩してしまったのでぎりぎりになってしまいました。私は語学対策については特にしませんでした。ただ、最初にある講義のオブザベーションや学校ボランティアで使われる英語が難しく苦勞したので、対策はした方が良いと思います。

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

アメリカに到着してから1日の休日を挟んで授業が始まりました。最初に2週間は主にプログラムに参加する名大生のみで行う授業で、途中で行った大学の授業のオブザベーションの準備や振り返り、SDGsなどに関するものでした。その次は文系と理系にわかれ、文系は学校で日本語ボランティアを、理系は大学で実験などへの参加をしました。私は友人学園という小学校にボランティアに行きました。英語で日本語を教えるというのを想像していましたが、友人学園では日本語で授業を行っているので基本日本語を使うように求められました。生徒がどうしてもわからないところのみ英語で対応しました。そのため英語をとにかく使いたいという人には友人学園はおすすめしません。学校ボランティアは私が行った友人学園と高校のいずれかを選ぶことができました。放課後にはユージーンの下町を散策したり、大学の言語サークルに行ったり、近くのアイスを食べたりしました。もしオレゴン大学に留学するのであれば UOMILLS や UOISA など、さまざまなイベントを行っている団体の Instagram のアカウントをフォローしておく方が良いと思います。

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

このプログラムではホームステイでした。基本一人一部屋で、鍵もかけられたので防犯面は大丈夫でした。家の中ではスリッパを履いていました。ホストファミリーはインド系の方だったので食事はカレーやナンといったインド料理が多かったです。料理は辛いものが多かったので、辛いときはすぐに伝えるように心がけていました。大学では EMU や寮のカフェテリアで、学校ボランティアでは家からサンドイッチを持って行って昼食を食べました。大学内には多くの食事どころがあるのでいろいろ行ってみると良いと思います。買い物では現金とクレジットカードを半々くらい使いました。ほとんどの店でクレジットカードが使えたので、現金はあまり持って行かなくても良いと思います。持参して良かったものとしてはジップロック、小さめのバッグがあります。ジップロックはお菓子を取り分けたり、昼ご飯を持って行くのに使ったりしました。小さめのバッグがあれば休日遊びに行くとき身軽にできるの

で役立ちました。また、ファブリーズや防寒具は持って行った方が良かったと思いました。滞在中は事前に調べたオレゴン州の平均気温よりもかなり低い気温で寒く、雪も何度か降ったので日本にマフラーなどを置いてきたことを後悔しました。

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

なるべく明るいうちに帰る、バスでは寝ない、ポケットに貴重品をいれないといったことに注意しました。ただ、一度バスで寝過ごしたときはかなり焦りました。ユージーンもポートランドもホームレスが多く、たまにバスにも乗ってくるので少し怖かったです。夜 7 時くらいに外を一人で歩いていたときに後ろから耳元で叫ばれたときは非常に驚きました。特に女性の方は治安に気をつける必要があると思います。

#### 5. 留学を終えて感じること&留学を考えている学生へのメッセージ

英語力を向上させようというのであればおすすめしません。正直 1 ヶ月くらいではそれほど語学力に変化はないです。しかし、日本ではできないような体験を多くできたので語学力以上のものを得られたと思っています。留学の期間が 1 ヶ月と言うと、みんな口をそろえて「短いね」と言っていました。本当に短く感じるとは思ってもいませんでした。大学内のクラブに参加できなかったこと、情報収集を怠ってしまったことを少し後悔しています。もし留学を迷っているのであればぜひ行くことをおすすめします。特に将来海外で働く予定がなかったとしても有意義な時間になると思います。

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

内訳	おおよその額	備考
航空運賃&ビザ申請料	218660 円	
海外旅行保険	14425 円	
授業料 (教材費含)	435500 円	
滞在費 (寮費など)	約 110000 円	ホームステイの費用は現金でホストファミリーに直接渡しました。数少ない現金を求められる機会です。
食費	一回あたり約 1500 円	
交通費	約 6500 円	バスパスがあれば基本どこでも行けました。
その他 (小遣い、通信費など)	円	
計	770660 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。

↓↓↓



Spencer Butte にハイキングに行きました。頂上からの写真です。体力のない私にはかなりきつかったです。ハイキングにペットの犬を連れてきている人も多く、驚きました。ハイキングに限らず、バスや店内でも日本より多くの犬がいました。



ホストファミリーの家がある Springfield はシンプソンズに登場する都市と同じ名前であるからか、町中にシンプソンズの絵がありました。

名大の人たちと一緒にオレゴンの海岸に遊びにも行きました。Mo's というクラムチャウダーのレストランで食べたクラムチャウダーがおいしかったです。



大学内には自然史博物館と美術館があります。どちらも比較的小規模ですが、オレゴンの歴史について学べたり、日本の絵画を見られたりするのでとても楽しめました。

月曜日と火曜日は開館していないので注意してください。

オレゴン大学はスポーツに力を入れていて、構内にスタジアムやアスリート専用の施設がたくさんありました。試合があれば見てみるのも良いと思います。写真はオーツェンスタジアムです。



ユージーンには個人の古本屋が数軒あり、チェーン店などと比べ、かなり安く買えるので本好きの人にはおすすめです。また、本屋や雑貨店ではよくハリーポッターのグッズのコーナーがあり、日本では見かけないようなものもありました。ポッターリアン必見です。



# 短期研修報告書

記入 | 2023年 3月

所属&学年 | 理学部 1年生

留学先大学 (国名)	オレゴン大学
短期研修のプログラム名	海外短期研修 B(北米)
留学した期間	2/11~3/17

## 1. 留学前の準備 (応募のきっかけや動機、申込手続、語学対策など)

きっかけは私の将来の夢に英語が必要だと思ったことです。私の将来の夢は研究者になることですが、研究者は学会での発表や世界の最先端の研究を知ること、論文を読むことなど私の想像以上の英語が必要だと大学1年生の時に感じました。さらに世界で活躍しようとするれば海外の研究者と一緒に働くこともあるかもしれません。私は元々英語が苦手だし、嫌いです。そういった英語に対するネガティブなイメージを変えるためにこの研修に参加しました。

申し込み手続きは事前授業で説明があったり、何をして何を提出したらいいのか指示があったりするのでそのとおりに行いました。書類を書く際に親のサインが必要なので、一人暮らしの生徒は少し面倒くさいと感じてしまうかもしれません。しかし一人暮らしの生徒のことも考えて、いったんコピーを提出してから親に送ってもらった本当の文書を差し替えて提出するといった処置をしていただけなので助かりました。

日々の独り言を英語で言ってみたり、YouTube で英語の動画をみたり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)

前半は AEI という留学生の授業をしているような建物で同じプログラムの方と授業を受けました。AEIには他の大学から来ている日本人の生徒や他のアジアの国から来ている生徒がいて、緊張がほぐれました。みなさん英語を勉強している仲間という感じでかなり親し

みやすかったです。この建物での授業では私たちがオレゴン大学で過ごすために必要なことを教えてくれたり緊張をほぐしたり、「慣らし」のような準備期間だったように感じます。同じプログラムの人と過ごす時間が多くあります。授業が終わった後にサークル活動に行ってみたり、近くのアイスクリーム屋さんに行ってみたり、最初 1 人では不安なことを何人かと一緒に行くのでこう言った意味でも「慣らし」期間だと言えるのではないのでしょうか。

プログラム中頃にオレゴン大学の授業を受ける時間がありました。リストの中から自分の興味のある授業を受けれるという感じで日本との違いを感じることができたのでとても楽しかったです。中には授業後にギターを弾きながら歌を歌っていた教授もいて、とても印象に残っています。授業の間の時間は EMI という建物で過ごしました。EMI には食事をする場所や勉強スペースなどがあり、かなり大きな建物です。オレゴン大学の生徒も授業の空き時間はここに来て勉強しているようで、たくさんの人がパソコンを叩いたり課題をやっていたりしています。ここに来れば誰かしら友達に会えるのでここに来ると言った人もいます。私はこの EMI でお友達ができました。

プログラムの後半では理系の生徒はラボ見学や実験、講義の授業に参加しました。私は実験のクラスがとても楽しかったです。全て英語で、しかも何の道具を使うのか自分で考えて実験をしなければならぬため、とても緊張しました。しかし、1 回目の実験よりも 2 回目の実験の方が遥かに自分が理解して動けていて、嬉しかったし、日本との違いも感じれていい経験になりました。

このプログラム期間はホームステイをしていました。私のホームステイ先は何年も日本人の生徒を受け入れている家族で、とても快適に過ごせました。コミュニケーションを大切にして、1 人で部屋にずっと閉じこもることはしないようにしました。ちょっとずつ家事を手伝ったり、会話を続けようと努力したりしているうちにホストファミリーともいい関係を築くことができました。

### 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猫を飼っていましたが、外と中を自由に行き来できる感じで、中に入る時に特別足を拭いたりはしないようでした。洗濯もそこまで頻度は高くなく、1 週間に 1 回程度です。日本よりは住環境が自然と一体化しているという感じで面白かったです。アメリカの食事は油っこくて量が多いです。また、円安や量の多さから少し値段が高いです。お店でお昼ご飯を買おうとすると 1 回 10 ドルくらいが平均でした。量が多くて大変なので途中からはスーパーでスコーンを買ってそれをお昼に食べていました。夜ご飯はホス

トマザーが作ってくれていました。ホストマザーは料理上手だったのでとても美味しかったです。

アメリカはクレジットカードが主流でしたので、数日すると現金はほとんど持ち歩かなくなりました。アメリカには日本にはないチップがあるので最初はどれくらいが相場なのかよくわからなくてネットで調べてみたりしました。

ウェットティッシュがとても便利だと思いました。

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

荷物は放置しないということは徹底しました。また帰りは自分で帰らなければならないため真っ暗な道を 1 人で帰ることがないようにバスの時間を調節しました。財布や携帯などの貴重品は肌身離さず持っているようにして、確認するようにしました。リュックのここに入れるというのを決めておけば、どこに置いたっけと探し回らなくて済みます。私は空港でパスポートやチケットを入れる場所を決めて管理しやすく取り出しやすくしていました。

#### 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

研修直前は研修受けるようにしなかったらよかったと後悔したこともあったし、英語で会話なんてできる気がないと英語の勉強をするに連れて思うようになったりしました。しかし、この研修を終えて大きく成長したと感じています。また担当の先生や現地の先生方も親身になって相談に乗ってくださります。1人で抱え込む必要はありません。正直私は研修前体調が悪く、研修に行くことを諦めようかと思いましたが担当の星野先生が相談に乗ってくださってとても心が軽くなり、研修に参加することにしました。行くかどうしようか迷っている人は行った方がいいと思います。私は行く前にとっても悩んで一度行くことを諦めそうになったけど、諦めずにこの研修に参加したことを後悔していません。

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	22,0000 円	
海外旅行保険	1,4425 円	
授業料 (教材費含)	44,3000 円	
滞在費 (寮費など)	11,9000 円	
食費	円	その他に記載
交通費	7000 円	
その他 (小遣い、通信費など)	10,0000 円	通信費 14000 円とその他は小遣い(お土産)、食費
計	90,3425 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。

↓↓↓

私のアメリカでの食事について紹介します。私のホストマザーは料理が好きで、とっても美しい

い夜ご飯を作ってくれました。



これはホストマザーが作ってくれた夕食です。基本的にこの写真の一品が大皿に一品とサラダ

という感じでした。Eat a duck and a mouse. と食事前に言っていました。これは早く言うと



いただきますに聞こえるということで教えてもらいました。オレゴン大学は卒業生や在学生の事を Duck というのでそれで気に入っているようでした。ホストマザーはオランダの人だったので、オランダ風のアメリカの夜ご飯といった感じで、いろいろな文化が混じっていてそれも多種多様な人がいるアメリカらしいなと感じました。



左の写真はアメリカで食べたハンバーガーの写真です。たくさんハンバーガーを食べましたがこのハンバーガーが一番おいしかったです。Cornucopia Bar and Burgers というお店で、ホストファミリーにお勧めしてもらったお店です。アメリカのお昼ご飯はせっかくだからアメリカらしいものが食べたいと思い、ハンバーガーをたくさん食べました。かなり油を使っているので胃もたれがします。右の写真はちょっとヘルシーなお昼ご飯です。油がいっぱいのものも確かにありますが、サラダボウルなど健康に良さそうなものもありました。

ホストマザーの料理といい、日中の食事といい、おいしいものがいっぱい食事の舌に合わないということはあまりありませんでした。アメリカの食は日本にも結構入ってきているし、大

衆化しているのでおいしいと思うことが多かったです。

休日の過ごし方を紹介します。



ホストファミリーがバスケットボール観戦が好きで、家のテレビでよく一緒に見ていたのですが、オレゴン大学で試合があるというのでチケットを友達がとってくれてアリーナで観戦しました。大学の施設とは思えないほど広くてしっかりしていて充実している、とてもすごい場所でした。ヤジもすごく楽しかったです。会場がオレゴン大学なのでオレゴン大学を応援している人が多くて、声や身振りで一生懸命みんなが応援していてびっくりしました。日本ではないだろうブーイングや、大学規模とは思えない施設に圧倒されました。一度行ってみることを

お勧めします。

これはホストファミリーの裏庭の写真です。何も予定がない日は猫と一緒に日向ぼっこをしたり散歩をしたりしていました。この庭はお花も咲くし、朝は餌を置いているのでリスが食べに来るし、いろいろな種類の鳥も来ます。ちょっと外に出ると鹿が歩いたり、話によると熊もくるそうです。ユージーンは自然豊かで綺麗な街です。それに動物を飼っている人が日本よりも多い気がします。



# 短期研修報告書

記入 | 2023年 3月

所属 & 学年 | 教育学部 1年生

留学先大学 (国名)	オレゴン大学 (アメリカ)
短期研修のプログラム名	短期海外研修 B(北米)
留学した期間	2月11日~3月17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)

応募のきっかけは以下の2点です。

1 点目は以前から留学に行きたいと思っていたからです。私は高校生の時、留学に行こうとしていましたが直前にコロナが流行し始めて中止になってしまい、感染が収束したらに留学に行きたいと思っていました。大学入学後、春学期に「外国人の日本語教育」というテーマの基礎セミナーで名古屋大学に來ている留学生と関わる機会がありました。グローバルな関わりを持ったことで、留学したいという気持ちが一層強くなっていました。

2 点目は英語を使う機会が欲しいと思っていたからです。日本にいるとなかなか英語を話す機会がありません。また、私は英語の教員免許の取得を考えており、大学生のうちに実際に英語や英語圏の文化を体験しておきたいと思っていました。

申し込み手続はそれほど難しくなかったです。期日までに言われた通りやれば大丈夫でした。海外渡航届の提出の際には各部署を回る必要があったので時間がかかりました。

語学対策としては全学科目の英語の授業と、家で Podcast の英語ニュースを聞いていました。

## 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)

### 1 週目 **University Introduction**

オレゴン大学やアメリカの大学生がどんな大学生活をしているのか見ることができました。授業の聴講もしました。時差ボケに苦しみながらも、とにかくオレゴン大学の規模に驚き続ける毎日でした。大学に巨大な陸上競技場があり、体育館は全部合わせて6個くらいあります。スポーツにかかる予算の規模が違います。こんな恵まれた環境にいるのだから運動するしかないと思ったので Rec Center に行きました。合計3回行きました。そこで偶然オレゴン大学のバレー部の人に会い、練習に参加できることになりました。快く受け入れてくれて、楽しみながらもアメリカのバレーボールを勉強でき、とてもいい経験になりました。

### 2 週目, 3 週目前半 **Sustainability**

天気の影響で Portland のフィールドトリップが延期になったり Autzen Stadium ツアーが延期になったりと、変更が多かったです。それでも中止になったのはポートランドの企業見学だけでだいたいやれました。SDGs は日本でも聞く用語ですが、英語で専門的なことを話そうとするととても難しかったです。

基本的にオレゴン大学での授業は10時開始16時終わりで1コマ2時間×2コマでした。

### 3 週目後半, 4, 5 週目 **School Volunteer (Sheldon High School)**

プログラム後半はシェルドン高校で日本語の授業(8:30~15:30)に10日間参加しました。教職を取っており、教育学部の私にとって最も楽しみにしていたプログラムでした。他の名大生はおらず一人で授業に参加したので初日はとても緊張していました。しかし挨拶することをきっかけに生徒と積極的に関わり、授業中も生徒の近くを周っていくうちに徐々に生徒のみんなから質問してくれたり話しかけたりしてくれました。

また、生徒から教えてもらったアメリカ独特の食事や文化を参考に "What I saw for the first time in my life in the US" というテーマでプレゼンをしました。

先生という立場で生徒に接したことは本当にいい経験になりました。「生徒たちのために」と思って働き続けた10日間で、本当に日本語クラスの生徒たちが大好きになりました。

シェルドン高校の日本語の先生は日本語教師を20年近く続けているプロで、外国語指導の実践の様子を観察したりアメリカの学校教育の様子を実感したりすることで教育方法の勉強もたくさんできました。

このプログラムに参加する以前は、教師は将来の職業の一つの選択肢でしかありませんでしたが、留学後の今は教師になりたいという気持ちが強くなりました。

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

ホームステイ先では家にある食べ物は何でも食べていいと言われていましたがかなりの食品が賞味期限切れでした。中には2年以上過ぎていたりカビが生えていたりするものもあったので、毎回賞味期限を確認して食べるようにしました。そのためひどい腹痛になることはありませんでしたが、油っこい食べ物をついつい食べ過ぎて胃もたれたので、どのみち胃腸薬は持って行ってよかったです。

移動にはバスを使いましたが、予定時刻より先にバスが発車してしまうことがあります。乗っているときはバス停の名前のアナウンスがないので、地図を見ていないとどこで降りたらいいかわかりませんでした。

金銭感覚がおかしくなります。物価高や円安の影響で1食1000円を超えることは当然のようにありました。おみやげも高いです。経験はお金に代えがたいとはいえ、自制心が働かないとすごい額を支払いかねませんでした。実用性重視で買い物した結果、帰国後にもっとおみやげを買えばよかったと後悔しました。

現地で何とかかなると思っていたので私は渡航前から計画を立てたり行きたいところをリストアップしたりしていませんでした。実際、何とかになりました。現地の学生や先生がいい場所をたくさん教えてくれました。特にスポーツ観戦(野球・バスケット)はとてもよかったです。

思っていた以上に寒かったです。3月でも最高気温が一桁の日が多く、弱い雨が頻繁に降ります。ダウンジャケットが欠かせなかったです。

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

自動販売機に何度も騙されました。2.25ドルの飲み物を買おうとしたら出てきませんでした。しかもクレカの明細は6.50ドルとなっており、クレカが反応しないのかと思って3回試したので $6.5 \times 3 = 19.5$ ドル損したと思いました。(何とか購入キャンセルできました) その後は海外の自販機はすべて壊れていると思って使わずに過ごしました。

## 5. 留学を終えて感じること&留学を考えている学生へのメッセージ

<留学を終えて> 本当に充実した約 1 か月間でした。オレゴン大学もホームステイも高校のボランティアもすべてが今後の人生に役立つ経験になったと思います。英語の教員免許取得のために、これからも努力したいです。

<留学を考えている学生へ> 私は体育会系の部活に所属しています。ずっと留学に行きたかったのですが、部活を休む時間は最小限にしたかったし休学したり長期の留学をしたりするという選択肢は取れませんでした。このプログラムは春休みの 1 か月間だけで私には最適な条件でした。たった 1 カ月でも得られるものはたくさんありました。留学を迷っている人や長期留学は難しいという人はぜひ検討してみることをおすすめします！！

## 6. 研修費用 (さしつかえなければおおよその金額を教えてください)

内訳	おおよその額	備考
航空運賃&ビザ申請料	220,000 円	
海外旅行保険	15,000 円	
授業料 (教材費含)	426,870 円	プログラム費用 3,162 ドルを 1 ドル 135 ドルで換算しました。
滞在費 (寮費など)	114,750 円	ホームステイ代 850 ドルを 1 ドル 135 円で換算しました。
食費	53,000 円	
交通費	7,020 円	バスパス代 50 ドル+ポートランドの路面電車代 2 ドルを 1 ドル 135 円で換算しました。
その他 (小遣い、通信費など)	90,000 円	おみやげ代、SIM カード代
計	930,000 円	<b>(だいたい)</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。

↓↓↓



上は Spencer Butte に行った時の写真です。大自然！！

左は家の周りです。雪！寒い！！

ユージーンは自然が豊かで、たくさん自然を感じられるところがありました。きれいだけど寒いです。寒いです。



休日にオレゴン大学の野球とバスケの試合を見に行きました。会場の規模が大きい！日本だったらプロじゃないかってくらいの規模です。特にバスケは熱狂的なファンが多く、見ていて楽しかったです。野球は DUCKS がサヨナラ勝ちしました！！バスケも勝ちました！！  
左の写真は DUCKS の公式マスコットです。アメリカは学校自体がブランド化されていていろいろな UO グッズがありました。



オレゴン大学のバレー部に参加しました。とにかく身長が高く、日本では見たことのないような腕の長さのブロックやスパイクの高さには驚きました。それと同時に日本の基礎が徹底された緻密なバレーの良さも再認識できました。アメリカのバレーが体験できて本当に良かったです。



1日に1食はピザかハンバーガーかサンドイッチを食べていたと思います。食生活の違いは少ししんどかったです。



シェルドン高校では日本語の授業に TA のような形で参加しました。学校のシステムや雰囲気の違いが興味深かったり、教育方法など学部の授業で学んだことも多く見ることができたりと、専門分野の学習としても興味深かったです。7 日目に富山県の高校生の団体の訪問がありました。生徒たちが学習中の日本語と英語で何とかコミュニケーションをとって楽しそうに話す様子を見てると感動しました。火災避難訓練があったり学校の外に不審者がいてロックアウトされたりしたことも含め、本当に多くのことを体験できました。最終日には生徒からメッセージカードをもらいました（左下の写真）。たった 10 日間だったのにみんないいことを書いてくれて感動しました。体力的には疲れるときもありましたが、それ以上に教師のやりがいや魅力を存分に感じられました。



シェルドン高校の生徒がアメリカ独特の食べ物をいろいろ紹介してくれました。左は Takis っていうスナック菓子です。めちゃ辛い！右は Slurpee です。セブンイレブンにあります。他にも Meatball sub とかたくさん教えてもらいました。来年以降行く人はぜひ食べてみてください！味は責任取れません。



# 短期研修報告書

記入 | 2023年 3月  
所属 & 学年 | 文学部 2年生

留学先大学 (国名)	オレゴン大学 (アメリカ)
短期研修のプログラム名	短期海外研修 B (北米)
留学した期間	2023. 2. 11~2023. 3. 17

## 1. 留学前の準備 (応募のきっかけや動機、申込手続、語学対策など)

大学入学前からずっと留学に行きたがったが、一年次はコロナで留学ができなかったので就活との兼ね合いなどから長期留学は諦め、休み期間に行ける最長の留学であるこのプログラムを選んだ。オーストラリア研修も期間は同じだったが語学研修というよりは英語を使って活動をしたかったのでアメリカ研修を取ることにした。

海外留学室で以前から相談をしていたので、かなり早い段階でこの研修に参加するのを決め、募集がかかるのを待っていた。申込手続は書類やパスポートのコピーなどの提出があった。特別事前に語学対策はしなかったが英語に触れる機会を増やすように心がけてはいた。また、過去の研修報告書を読んでイメトレした。

## 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)

前半は大学で SDGs に関する講義と学部授業の見学、後半は高校にインターンに行った。前半の授業スケジュールは天候などの影響で直前に変わることも多かった。学部講義は自分の専攻の授業を受けるといよりはアメリカの大学授業の雰囲気を見ることを目的に設定されていた。現地の学生が数人ボランティアとして授業に参加してくれた。

後半のインターンは、チャーチル高校という高校の日本語クラスのアシスタントをした。教員ごとに担当の教室があり授業ごとに生徒が教室移動をする形式をとっており、prep と呼ばれる授業準備や採点のための空きコマのようなものがあったのでその時間は他の授業を見学させてもらった。

## 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)

ホームステイは、わたし、ホストマザー、他の留学生一人という構造だった。自分の部屋が与えられ、お風呂、トイレは留学生の人と共有し、ホストマザーは自分のを使っていた。マザーも留学生も各々の時間を過ごしているので自分から積極的に話しかけないとなかなか会話は生まれなかった。基本土足だがお風呂後など靴を履きたくないと思う場面が多々あったのでスリッパをもっていった方が良いと思う。

食事は、夕食は作ってもらえるが朝は冷蔵庫のものを適当に食べ、昼は自分で用意した。現金はあまり持っていないが基本的にクレジットカードとデビットカードで支払いをしていた。無くしたときや上限を超えたときに備えて二枚以上持っていく方が良いと思う。現金もカードもどこでも使えたのでどちらを持っていても良いかな、という印象だった。

全体的にアメリカはあまりきれいじゃなかったなのでそこは覚悟していった方が良いと思う。机やイスが汚れていたり、食事前後に手を拭く用に持っていったウェットティッシュは大活躍だった。また、お店が開いている時間が短くコンビニもあまりないので買い物は時間を確

認した方が良い。また、店や駅にトイレがないことも多いので気をつけてください！

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

盗難対策として、財布は鞆ではなくチャック付きのポッケに入れて、小分け、分散させて持っていたが学生街だったこともあるのか盗難の危機は特に感じなかった。

しかし街中、特に都会になるほどホームレスや怒鳴りながら歩いている不審者が多かった。夜に出歩くときはバスだから大丈夫だと思っても、乗り換えやバス停から目的地まで歩かないといけないことも多々あり、特に何かあったわけではないが怖かったので誰かと一緒に行動するなど気をつけるようにしていた。

#### 5. 留学を終えて感じること&留学を考えている学生へのメッセージ

この留学を通して、自分から動くことの大切さを実感した。自分から何かに参加したり行動を起こさないと留学っぽいことはできないし、わからないことややってほしいことがあっても何も言わなければ何も変わらなかった。逆に、英語に不安があっても勇気を出して話してみたり、お願いしてみたら案外快く引き受けてくれたりあっさり解決することもあった。留学は大変だし、留学前も留学中も不安や悩みは常にあったけどとても良い経験ができたと思う。

#### 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	22万円	
海外旅行保険	1.2万円	
授業料(教材費含)	44万円	
滞在費(寮費など)	8.5万円	
食費	3万円	
交通費	1万円	
その他(小遣い、通信費など)	3万円	
計	83万円	

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。

↓参加できるイベントには積極的に参加するようにした！情報源はインスタ



↓スタジアムツアーで競技場の中に入れてもらった



↓学部授業の様子



↓街中観光！スプリングフィールドと呼ばれるシンプソンの発祥地には壁画がいっぱいあった



# 短期研修報告書

記入 | 2023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	国際理解科目「短期海外研修 B (北米) オレゴン大学」
留学した期間	2023年2月11日(土) - 3月17日(金)

## 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)

元々大学生のうちに留学に行きたいと考えていたので応募しました。他のプログラムと少し迷いましたが、語学習得ではなく、現地大学生との交流や現地文化の体験をしたかったのでこの研修を選びました。申し込み手続は指示通りに行えば問題ないと思います。語学対策は、単語の復習や日常で使いそうなフレーズを少し覚える以外のことはしませんでした。しかし、聞き取りに一番苦労したので、リスニング対策をやっておけばよかったと思いました。

## 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)

前半は、オレゴン大学で名大生でのオリエンテーションやSDGsの学習、実際の大学の授業の聴講を行いました。途中でポートランドへのフィールドトリップもありました。前半はオリエンテーションを始め名大生全員で行動していたので、名大生同士でかなり仲良くなれたと思います。大学の授業は、自分たちで取りたいものを選択して受ける形でした。基本一日に授業は2つくらいだったので、余った時間でユージーンのいろいろなところに行ったり大学でのアクティビティに参加したりしました。実際の大学の講義の内容の理解は6割ほどしかできませんでしたが、アメリカの授業の様子を見ることができて面白かったです。SDGsの学習では、グループに分かれてプレゼンテーションを行いました。

後半は、小学校で8時から15時までボランティアをしました。私が行った小学校では、日本語での授業と英語での授業が半分ずつ行われていました。日本の小学校の雰囲気とはかなり違いかなり勉強になりました。私は5年生のクラスに行きましたが、日本語がある程度通じたので驚きました。アメリカの学校は、生徒を特別支援学級に入れるということをあまりしないらしく様々な子がクラスにいました。そのため、生徒同士の間での壁がなくその点はとても良いと思いました。先生とも仲良くなり、コストコに連れて行ってもらいました。UOのボランティアの学生や、言語サークルで出会った学生とは仲良くなりやすいと思います。みんなフレンドリーなので、自分からどんどん遊びとかご飯に誘うといいと思います。

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

私のホームステイ先はかなり自由で、シャワーの時間の決まりはなく、ハウスルールもなかったです。洗濯は週に一回ホストマザーがしてくれました。家がユージーンの隣町にありバスの本数が全然ありませんでしたが、ホストマザーが快く送迎をしてくれたため不便さは感じませんでした。ステイ先ではなるべくリビングにいることを心がけ、積極的に質問したりしていました。(ファミリー同士の会話は全くわかりませんでしたがとりあえず聞いていました)ごはんも毎日炊いてくれていたので、日本食が恋しくなることもありませんでした。ステイ先での夕飯は魚や麺がでることも多く、高カロリーな食事ばかりではなかったですが、昼

に自分でハンバーガーやピザばかり食べていたのでかなり太りました笑  
 夜は12時には寝るようにしていたので、日本より健康的な生活だったと思います。  
 持参してよかったものはウエットティッシュ・傘・多めの圧縮袋です。向こうの学生は傘を使わずウォータープルーフジャケットを着ていましたが、靴やカバンが濡れるのが嫌なので私は傘を使っていました。また、私は向こうで服を購入したので、多めの圧縮袋が役立ちました。個人的にステイ先で貸してもらえた為バスタオルはいらなかったです。事前にメールで聞いておくといいと思います(バスタオルは荷物になる！いるかいないかの差は大きい)

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

ユージーンは治安が良いように感じました。叫んでいる人もたまにいましたが、特に危害を加えられることはなかったです。ただ、スマホや財布は無くしたら戻ってこないと思っていたので無くさないよう気を付けていました。バスは寝たら危険と聞かされていましたが、たまに寝てしまったので反省しています。一度歩いていたら大きな犬に追いかけてズボンを破られたことが一番危機を感じました。幸い全く傷はつきませんでした。あとバスに関して、定刻前でもバス停に人がいなければ出発してしまうので気を付けてください！一度被害にあって30分待ちました泣。ちなみにバスの時刻とかはGoogle Mapで調べるのがおすすめです。

#### 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

留学に行く前はとても不安でしたが、行ってみたら毎日が驚きの連続でとても充実した5週間になりました。5週間はあっという間に過ぎてしまうので、自分からどんどん積極的に行動することが大切だと思います(何もしない日は作らない！)。私は英語が全く得意ではありませんでしたが、伝える気があればどうにでもなるので、語学力で迷っている人は絶対に行くことをお勧めします。行って後悔したことは一つもないし、アメリカを選んで本当に良かったと思っています。現地で仲良くなったボランティアの学生や、ホストファミリーとは今後も連絡を取り合いたいです。たった5週間で語学力が急激に伸びることはないですが、アメリカの文化や価値観に触れることは十分できます。間違いなく貴重な経験ができると思うので、少しでも興味があるなら行ってみてください！！私は留学を通して、失敗を恐れたり周りの目を気にしたりしなくなりました(街を口笛吹きながら歩けるようになりました笑)

#### 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	218,660円	
海外旅行保険	11,390円	
授業料(教材費含)	435,500円	
滞在費(寮費など)	110,000円	
食費	40,000円	いろいろ食べていたので必要最低限の金額ではないです。
交通費	17,200円	シアトルへのバス代を含む。
その他(小遣い、通信費など)	130,000円	計算してびっくり
計	962,750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。

## ○食べ物



①

②

③

④

⑤

①Handel's Homemade Ice Cream ユージーンにはオバマ大統領が来た有名なアイスクリーム屋さんがあるけど、個人的にはこっちのほうが好きでした！

②Dutch Bros おそらくユージーン周辺にしかないです。街のあちこちにあります。

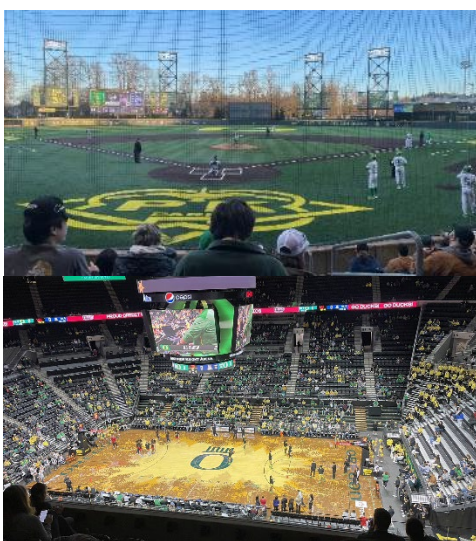
③Texas Roadhouse アメリカンなステーキ！！二番目に大きいのを食べました。

④Killer Burger 13個食べたハンバーガーの中で一番おすすめ！ピーナッツバターハンバーガーは衝撃のおいしさ...だまされたと思って注文してみしてほしい

⑤Voodoo Doughnut めちゃめちゃかわいいドーナツ屋さん。味もおいしい絶対行くべき。

他にもピザやワッフルなどいろいろなものを食べました。毎日行きたいお店を探して外食をしていたので食べ残したものはないくらいです。今しか食べられないと自分に言い聞かせて食べたいものは何でも食べていました。そのせいで食費は相当かかりました笑。あと、スタバのアメリカ限定のドリンクもたくさん飲みました。特にピンクドリンクがおすすめです。

## ○スポーツ観戦



野球とバスケの試合を見に行きました。大学の試合とは思えない迫力ですごく楽しかったです。チケットもそこまで高くないので絶対に行くべき！

## ○フットボールスタジアム見学



## ○スプリングフィールドのシンプソンの壁画



## 〇シアトル旅行



2泊3日でシアトル旅行に行きました。自分たちで予約をするのは大変だったけど、とてもいい経験になったし、すごくいい思い出にもなりました。写真は、パイクプレイスマーケットやスタバの一号店、スペースニードル、ブロードウェイでのものです。

## 〇オレゴンコースト



ホストファミリーに連れて行ってもらいました。海までアメリカンサイズで驚きました笑。近くの街にお土産屋さんとかが並んでいてそこも楽しかったです。

## 〇スノボ



UOの学生と一緒に去了。スノボ初体験だったけどすごく楽しかった！シャトルバスで数時間で去ります。

## 〇ボート



友達のホストファミリーが所有しているボートに乗せてくれました。湖をボートで走れて気持ち良すぎた！！帰国直前だったので楽しすぎて帰るのが悲しくなりました泣

## Oat ホストファミリーの家



ホストファミリーとはよくカードゲームをして遊びました。いつも負けていました。犬と猫を飼っていてかなり仲良くなりました。(猫には2回かまれた)

# 短期研修報告書

記入 | 2023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	短期海外研修 B (北米)オレゴン大学
留学した期間	2023年2月11日~3月17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)

応募のきっかけは、自分が語学に興味があり、英語を使って学ぶ体験をしたかったからです。また、今後の自分が長期間の留学に行くか否かなど、どのような進路を決めるかにあたって、良い判断材料になると思ったからです。

申込手続に関しては書類、面談を通して行いました。事前授業は専門科目の授業との関係でしんどい時もありました。

語学対策は普段から英語のニュース(NHKWORLDやCNN10)などを見たりしていましたが、英会話の練習が足りていなかったのではないかと感じています。

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

オレゴン大学の授業を聴講するというのが一番中心となる活動で、その他に sustainability や異文化理解の授業を英語で名大のプログラムの人たちで受けるといった日もありました。大体、9~15時が授業でその他はクラブや、他の人々との交流の時間といったことに時間を使いました。

授業は現地の学生がとても積極的で日本の授業にはない、良い雰囲気があり、自分も質問することができました。内容は、英字新聞(Japan times など)が読めれば、なんとなく教授が提示するスライドは理解できると思います。

言語クラブに参加したり、香港の学生集会に参加したりしました。また、日本人留学生もいて、その人繋がりでご飯行ったり、他の学生を紹介してもらったりして、交流が広がりました。積極的に行事に参加して、人と関われば、人の輪がどんどん広がっていきます。

## 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)

自分自身、アメリカの食生活と相性がよかったようで、特に食事に関して困ることや日本食が恋しくなるようなことはありませんでした。ホストファミリーは何十年も経験のある方でとてもフレンドリーでした。ただ、洗濯が週一回で下着が足りず、困りました。

フリスビーを現地で買ったのですが、意外と盛り上がったので、何かしら遊ぶもの(現地調達でも構わないので)があると良いです。

## 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)

財布はストラップをつけて、その端をズボンのリングにつけて、スリや置き引きに遭わないようにしていた。また置き引きに遭わないように基本的に荷物は持っていました。ただ、ユージーン自体は比較的治安が良いように思えます。ただ、街などで基本的に見知らぬ人に話しかけられたら、応答しない、距離をおくなどの注意は必要だと思います。



## 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

挑戦あるのみです。今しかチャンスはありません。確かに事前授業や手続きが面倒だ、とか海外行くことの不安で尻込みしてしまうこともあるとは思いますが、興味があるならトライする価値はあると思います。結果はどうであれ、やらないと後々後悔すると思います。

## 6. 研修費用 (さしつかえなければおおよその金額を教えてください)

内訳	おおよその額	備考
航空運賃&ビザ申請料	22万円	
海外旅行保険	2万円	
授業料(教材費含)	43万円	当時、円安で非常に困った。
滞在費(寮費など)	12万円	
食費	5万円	大学内で食べると一食10~15\$前後かかる
交通費	7000円	
その他(小遣い、通信費など)	11.2万円	300+100+330+70
計	96万円	円安とアメリカ内の物価高があり、かなりかかった。

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。

↓↓↓



言語クラブ(日本語教室)の様子



ビリヤードを通して現地の学生と交流できた。



名大のプログラムを担当してくれた現地の学生とスノボ



学生会館のような建物 学生が思い思いの場所で勉強する



現地の理容店を利用してみた。クオリティとしては高くないが良い経験になった。



シアトルにも足を伸ばした。準備は大変だし、お金もかなりかかったが、行ってよかったと思う。

# 短期研修報告書

記入 | 2023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	2023年2月11日(土)～3月17日(金)

## 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)

私は高校生の頃から、大学生になったら留学に行きたいと思っていて、留学の中でもアメリカに行きたいという強い意志があったのでこのオレゴンの短期研修に参加することに決めました。事前授業で作った to do リストや、自分で調べたユージンで行きたいところリストは留学を充実させるのにとっても役立ったので、前もって気になる飲食店やスポットなどをある程度メモしておくと思いいます。

## 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)

研修内容に関しては、そこまで重いものはなく、課題もほとんど出ませんでした。前半のSDGsに関する授業ではオレゴン大学に在籍していて日本に興味のある学生と一緒に私たちの授業に参加してくれたので、彼らと休日に遊びに行くくらい親しくなることができました。授業は基本的に10時から16時までで、1時間半のお昼休憩があったので毎日友達と大学内や大学周辺の飲食店でご飯を食べていました。また、オレゴン大学のMillsという言語サークルが毎週月曜日に開催されていて、そこでたくさんの現地学生とお話することができたのがとても楽しくて良い経験になりました。後半は私はユージン学園で小学校ボランティアに参加しました。時間は8時から15時までで、お昼休憩は40分でした。アメリカの小学校にはスナックタイムがあったりコロナの影響で朝食と昼食がカフェテリアで無料で提供されたりするなどの日本との違いがあって面白かったです。私が担当していた2年生の教室では毎日日本の歌を歌っていて、アメリカ人の子供たちが日本語で「となりのトトロ」や「ピリブ」をうたっている姿を見てすごく感動しました。

## 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の家には犬が3匹と猫が1匹居てとても賑やかで笑いが絶えないようなファミリーでした。洗濯は2日に1回することができ、名大の同じプログラムの子で同じ家にホームステイしていた子との2人専用のシャワールームがあり、自分専用の寝室があったので何も不自由はありませんでした。家を出てくる食事はtheアメリカという感じで大きなお肉やピザが頻繁に出てきて、アメリカンフードが好きな私にとっては最高に幸せでした。また、お昼に友達と食べる時も基本アメリカンフードばかりを選んでおり、5週間の間で日本食は1度お寿司を食べに行ったのみで、箸もほとんど使いませんでした。金銭管理としては、なるべく持ち歩く現金は最小限に抑え、基本的にはクレジットカードで支払いました。大学内でもどこでもクレジットカードが主流で、アメリカ人はほとんどの人がクレジットカードばかり使っていました。持参して良かった

たものとして、まず室内用のスリッパです。アメリカの家では土足が基本ですが、外で使っている靴で一日中過ごすのはとても疲れるので家に着いたらすぐにスリッパに履き替えていました。あとは、カーディガンを持っておくと家の中での寒さ調節に便利なのでおすすめです。生活の中の失敗談として、バスが予定より早めに出発することがあるので予定時刻の 5 分前くらいにバス停についておくと安心だと思います。日本のように誰もいないバス停で停車して時間を調節するなどのことはされていませんでした。

#### 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)

夜に一人で出歩かないことは絶対に守るようにしていました。どうしても夜遅くなってしまったときは必ず誰かと一緒に帰るようにしました。シアトルに旅行に行ったとき、5人で一緒に行動していたためにそこまで怖くはなかったですが、ユージンに比べて治安が悪いので周りをよく見て気を付けて歩きました。ポートランドは、狭い道にホームレスの方が大きなテントを張っているために通れる道が狭くどうしてもテントの真横を通らざるを得なかったのが少し怖かったです。また、薬物中毒者がたくさん歩いていたので道を選びながら歩きました。

#### 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

留学を終えた今、人生で一番充実した夢みたいなの5週間だったなと感じています。私は、この留学で絶対に後悔を残さないためにイベントにはできる限り参加して、自分がやりたいと思ったことには積極的に行動を起こすようにしていました。例えば、野球やバスケの試合を観戦しに行ったり、オレゴン大学の言語サークルに参加したり、シアトル旅行に行ったり、スノボをしたりと様々なことに挑戦しました。その他にも、初めて話す人となれない英語で会話したり、日常生活の中でさまざまな文化の違いを見つけたり、食べたことのないものをたくさん食べてみたりと本当に色々なことを経験することができた5週間でした。留学を少しでも考えているのであれば、初めから長期留学を考えると不安が大きいかもしれないため、短期留学に参加してみることをお勧めします。毎日新しい発見があって、毎日新しい人と知り合っていて、最高の友達もたくさんできて、心の底からこのオレゴン研修に参加して良かったと思っています。

#### 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)

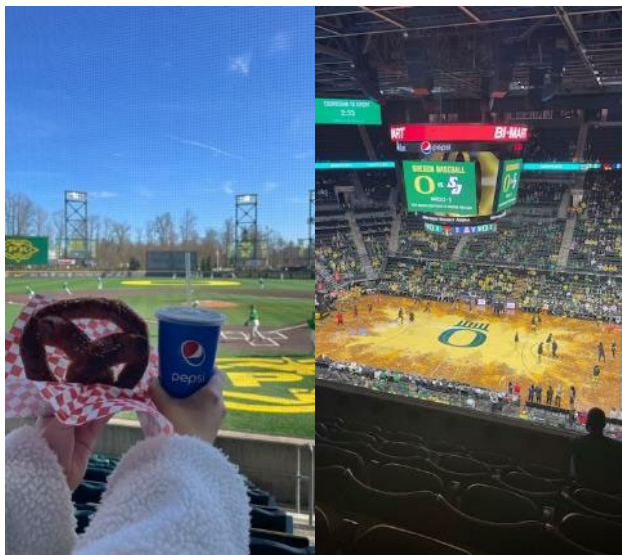
航空運賃&ビザ申請料	218,630 円	
海外旅行保険	13,945 円	
授業料 (教材費含)	435,500 円	現地大学プログラム費用
滞在費 (寮費など)	115,000 円	ホームステイ費用 (1日2食)
食費	26,000 円	ホームステイ先以外でのランチ
交通費	19,000 円	バスの定期代と現地で利用した Uber, シアトルへのバス代を含む
その他 (小遣い、通信費など)	130,000 円	日本へのお土産、お出かけ、おやつ代など
計	約 960,000 円	

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。

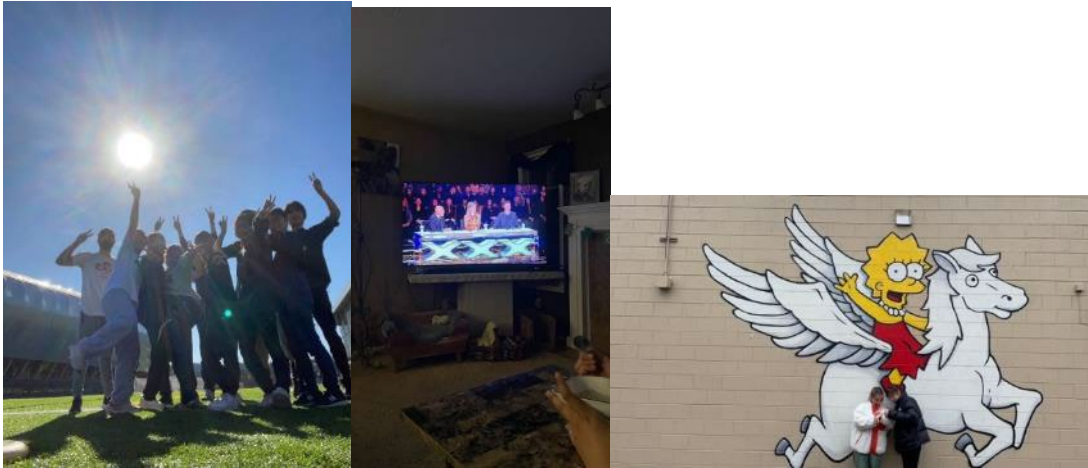
↓↓



1枚目はユージンステーションの近くにある voodoo doughnut というお店です。美味しすぎて5週間で5回行きました。個人的におすすめの味は **CHUCKLES** です！ナッツって感じですごくおいしいです。2枚目もユージンステーションの近くにある **HANDEL'S** というお店です。ここのアイスは今まで食べたアイスの中で一番おいしかったです。写真はオレオチーズケーキ味です。3枚目は **DUTCH BROS** というお店で、ユージンの至る所にあります。スタバに似ていますが少し違って美味しいのでおすすめです。私が留学中食べたものの中で一番感動したのが、4枚目の killer burger の **PEANUT BUTTER PICKLE BACON** です。名前だけ聞くと美味しいのかと思うかもしれませんが超絶おいしかったです！



野球の試合、バスケの試合を観戦しに行きました。日本でのスポーツ観戦よりも観客の反応が大きく一体感があって、いろいろな曲が流れるてみんなで踊ったりもするのでめちゃめちゃ楽しかったです！



1枚目は名大のみんなと大学でフリスビーをした時の写真です。2枚目は、TikTokなどでよく見かけるAGTというアメリカのオーディション番組が家で見られることに感動して撮った写真です。3枚目はスプリングフィールドにあるシンプソンズの壁です。この壁の他にもいくつか種類があって可愛いのでおすすめです！



二泊三日でシアトル、ポートランド旅行に行きました。シアトルではガムウォールやパイクプレイスマーケット、スタバ1号店、スペースニードルなどに行きました。シアトルはユージンに比べて都会なので町がキラキラしてて超素敵でした！



ポートランドではブロードウェイを見ました。生歌や生演奏の迫力がすごくてめっちゃ感動しました。最後の週末には名大生のみんなやオレゴン大学の友達とスノボに行きました！

# 短期研修報告書

記入 | 3年 21月  
所属 & 学年 | 工学部 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	短期留学研修
留学した期間	2/11~3/17

## 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、もともと海外留学特にアメリカへの留学に興味がありました。私は将来有人宇宙飛行に携わりたいと思っていて、日本は有人というより、無人での運用に特化しているため、将来的にアメリカで働くことを考えていました。そのため学部生のうちに一度アメリカに行きたくて今回の研修に応募しました。研修前に対策を立てる予定だったが、後期の期末試験が長くてあまり勉強はできなかった。

## 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)

自分はSTEMのメンバーとして授業に参加していたが、大学のNUCT(現TACT)のようなものが使えず、課題の提出などができなかった。そのため、他の子が取っていた授業内でプレゼンテーションを他の学生と作ったり、実験を行う授業に参加した方がいいと感じた。授業の時間割は自分で設定することができた。宿題がなかったため、STEMのメンバーはかなり自由時間があった。授業では、日本と違い授業中にどんどん質問が飛び交うことに驚いた。現地の学生に日本では授業後個人的に教授に質問している人ばかりだということを伝えると、すごく驚かれた。授業中に質問をした方が、内容の理解も進むし、何より眠気が吹き飛ばから良い手段だよと話していた。運動がとても盛んな学校で、大学の敷地の真ん中にジムがあり、そこで、授業内で知り合った人と筋トレをしたりした。また、ジム内にプールがあり、水泳部の人とコンタクトを取り一緒に泳いだ。

## 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)

ホームステイは本当に運次第。自分はホストファミリーはもう仕事を引退した老夫婦でした。今まで何度も日本人の学生を受け入れてきたようで、要望を言えばかなり答えてくれました。部屋は伝わるかわからないが、ハリポッターのヴォルデモートの孤児院での部屋みたいなレイアウト。(あくまでもレイアウト)とても綺麗で、家具や電気がとても暖かい印象を与えてくれる部屋でとても落ち着く部屋でした。ユージーンは小雨程度の雨がよく降ります。あまり傘を使う習慣がないので、雨に強い素材の鞆にした方がいいと思います。

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

何度か歩いて学校に行った時に、道の途中でホームレスがたくさんいて少し怖かった。ホストファミリーに話すと、彼らは生きているのに疲れているからそんなに怖がらなくて良いと言われた。シアトルで財布を無くした。心当たりのある各所へ電話したが、財布は見つからなかった。不幸中の幸いで、運転免許証や、マイナンバーなど大切なものはホームステイ先のスーツケースの中に入れていたため無くしたのは、クレジットカードと学生証だけだった。

海外で生活する上で大切だけど、財布にいれる必要のないものは体に身につけておくのが大切だと感じた。

#### 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

また、アメリカに行きたいです。英語の能力で悔しいと思うことが多かったのもっと英語のスキルを向上させてもう一度行きたいです。今回の研修を通じて、自分の世界がすごく広がった気がします。日本語の通じない場所で5週間過ごせたおかげで、どこか海外に行く時に言語の面で、躊躇することはないと思う。

#### 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	210060 円	
海外旅行保険	13945 円	
授業料 (教材費含)	444100 円	
滞在費 (寮費など)	114750 円	
食費	50000 円	
交通費	7000 円	
その他 (小遣い、通信費など)	150000 円	シアトルに旅行に行ったため、価格が上がった。
計	1000000 円	

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

↓↓↓

美味しかったご飯屋さん

- ・日本食レストランまこと (鮭丼を食べた。少し高いがかなり美味しかった。)
- ・ザ・オリジナル・パンケーキハウス (アメリカらしいカリカリベーコン、完璧な朝食)
- ・プリンスパクラ (オバマさんが訪れたアイスクリーム屋さん、オバマさんと同じチョコミントを食べた。レギュラーサイズはととても大きい)
- ・東京とんかつ (トンカツを食べた。日本のと比べて薄く胡椒の味がとても強かった。トンカツが好きなら食べてみても良いかも。食べてないがラーメンが美味しいと聞いた)
- ・ihop(オムレツがボリュームで美味しかった。パンケーキがとても有名なお店)

休暇の日にシアトルに旅行に行った。

- ・スタバー号店

人生初スタバ、通常のスタバの店とロゴが違うくてグッズがたくさんあった。

- ・ウォーターフロント

ワシントン州の各地をユニバのハリポタみたいな乗り物で見回せる乗り物が本当に気持ちよくておすすめ。すぐ近くには観覧車があって日本のとは全く違って、とても早いスピードで何周も回っていて楽しかった。

- ・チーズケーキファクトリー



チーズケーキが有名な店だが、パスタもおすすめ。量が大きくて味付けがとても美味しい。

・ケリーパーク

郊外からシアトルの夜景が綺麗に見える場所。バスを降りてから行くのに人通りの少ない道を歩くので、一人で行かない方がいいかも。

・ the flight of museum

シアトルは航空機で有名なボーイング社の始まりの地。とても大きな航空宇宙博物館がある。航空機がメインで、今の航空機、昔の航空機の展示が数多くある。