

短期研修報告書

記入 | 2023年 9月
所属&学年 | 理学部 1年生

留学先大学(国名)	アメリカ
短期研修のプログラム名	短期海外研修 A(北米)オレゴン大学
留学した期間	3週間

1. 留学前の準備(応募のきっかけや動機、申込手続、語学対策など)

既に海外留学を何度か経験している友達に感化されたのと、高校生の時から海外留学をすることを決めていたので、参加を決めた。参加するかどうかで迷うこともあるかもしれないので、できるだけ早めに真剣に参加するかどうかを決め、手続きを早めに済ませた方がいい。語学対策という点ではほとんど何もしなかった。ただ、ネイティブの英語を聞き取る練習などはした方がよかったなと思った。

2. 研修内容や学校(内容と時間数・形態、授業の感想、学生同士の交流など)

留学前に理系科目から文系科目まで幅広い分野の授業の中から、各個人で決めた2つの授業を1週間目と2週間目にそれぞれ受ける。この時、必ずしも自分が希望した授業を選べるとは限らないので、注意が必要。現地の高校生と一緒に授業を受けるため、内容的にはそこまで難しくもないものもあるが、英語を聞き取る能力はやはり必要だと痛感した。授業自体は3時頃に終わり、その後は自由行動なのでダウントウンに出かけるなど好きなことができる。また、この2週間の夜には大学でnight activityが開催される。月～木に開催され、月曜日のnight activityの内容はJapanese nightという名大生が現地の生徒に日本の文化を紹介するというものなので参加は必須だが、他の曜日は自由参加である。ただ参加することで友達が増えたりするので、参加がおすすめ。現地の高校生は授業もnight activityも1週間ごとに入れ替わるので、たくさんの友達ができる。

3. 生活(住環境、食生活や健康管理、金銭管理、持参して良かったものなど)

このプログラムはホームステイという形だった。ホストマザーが元ベジタリアンということもあり、肉をほとんど使わず豆や野菜などを主に食べるような家庭だったので、正直に言うと、少しきつい部分もあった。アメリカの家庭だからといって、すべての家庭がジャンクなものばかりを食べるわけではないので注意が必要。また、洗濯の頻度などは1週間に1~2回の家庭もあるので下着などは多く持って行った方がいい。オレゴンの気候的に汗をかいてもすぐに乾いてしまうので、上下の衣服はそこまで多く必要になることはない。日本のお菓子は喜んでくれるので持っていくのがおすすめ。

4. 危機管理(身を守るために気を付けていたことや危険を感じたことなど)

財布などは常に持ち歩いていた。また、パソコンやパスポートなどは授業で必要がなかったので、ホストファミリーの家に置いていた。ユージーンは比較的治安がいいほうだが、夜のEugene Stationなどはホームレスが多く危険なので、夜は特に気を付けた方がいい。もし見かけても目を合わさず、話しかけられても無視することを意識した方がいい。

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

非常に貴重な経験となった。やはり周りがネイティブしかいない環境で生活したり、学んだりすることは日本では難しいので、行ってみないと感じる事の出来ないことが多い。もし行くかどうかを迷っているのであれば、行かなかったときに後悔するかもしれない但至少でも思うのなら行った方が絶対に良い。

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	268000 円	
海外旅行保険	15000 円	
授業料 (教材費含)	345000 円	
滞在費 (寮費など)	113000 円	
食費	23000 円	
交通費	75000 円	
その他 (小遣い、通信費など)	80000 円	
計	919000 円	1\$=150 円で計算

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。

↓↓↓



←画面中央部に見えるリス

オレゴン大学の近くの木で撮った写真。オレゴン大学構内の木でもよく見かけた。人間に慣れているからなのかもしれないが、1~2m くらいの距離まで近づいてくることが多々あった。すごくかわいかった。

ハイキングをしに行ったときに登った山の上から撮った景色→

ところどころ急な坂があつてきつかったが、頂上からの景色はすごくきれいだった。頂上のモニュメントにノートが置いてあったので、名前等を日本語で書き記した。日本人が書いたものを探したが、ノートが置かれて 4~5 カ月しかたっていなかったため、見つけることはできなかった。





←夜のオレゴン大学の校舎

夜になると多くの建物がライトアップされていてきれいだった。また、オレゴン大学構内には多くの木が植えてあって、いい雰囲気だった。

オレゴン海岸の景色→

オレゴン大学が企画した Coast Trip に参加してオレゴン湾にいった。写真の灯台が有名らしく歴史もあるらしい。夏とは思えないほどの寒さのため半袖で来たことを後悔した。



←港町の Florence で食べたパスタ



Coast Trip の後近くの港町 Florence にあるイタリア料理店に入って海鮮パスタを食べた。新鮮だったからかわからないが、回線がとてもおいしかった。(値段は 24 \$なのでちょっと高め)