

# 短期研修報告書

記入 | 2019年 9月

所属&学年 | 医学部保健学科 2年生

留学先大学 (国名)	アメリカ合衆国
短期研修のプログラム名	2019年 南イリノイ大学カーボンデール校
留学した期間	8/15~9/7

## 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)

短期で留学をしてみたかったため応募した。cesiへの申し込み、航空券の手配、ビザの申請。ビザの申請が大変だった。語学対策は特にはしなかった。

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

着いてすぐテストを受けテストの結果によってクラス分けが行われた。TOEFL対策、英作文、コアの授業うけた。クラスのよっては宿題が多く出るクラスもあるようだった。

## 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)

寮は留学生用の寮なのでいろんな国の人と仲良くなれる。自炊していた。食材はバスでスーパーに行き買いに行ける。ほとんどカードで支払いできるがチップ用にキャッシュは必要。お箸を持っていけばよかったと思った。大学にも寮にもWi-Fiが飛んでいるのでWi-Fiは遊びに行くときにしか使わない。スーパーで売っているプロペイド式のSIMカードを利用してもいいかもしれないです。

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

一人で夜出歩かないようにした。バスの中で知らない人に絡まれた時は危険を感じたが完全無視で逃げ切れた。2020年からイリノイ州で娯楽用の大麻が合法になるようなので気をつけた方がいいと思う。

## 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

3週間というとても短い時間であったが素晴らしい人々と出会うことができ、いい経験となった。少しでも留学に興味があるのなら行くべきだと思う。

## 6. 研修費用 (さしつかえなければおおよその金額を教えてください)

内訳	おおよその額	備考
航空運賃&ビザ申請料	14万+3万円	
海外旅行保険	15000円	

授業料（教材費含）	10万円 教材費は無し	別の大学(日本の)から同時期に来ていた学生が貸してくれたため買わずに授業を受けることができた。寮に何冊かは置いてあるかもしれない。 Ceslのオフィスで安く借りれるはず。
滞在費（寮費など）	40000円	プログラム費用に含まれていた。
食費	20000円	
交通費	6000円	セントルイスに行った際の行きのバスと買い物に行く際のウーバー
その他（小遣い、通信費など）	70000円	お買い物をたくさんした。ポケットWiFiを日本から借りていった。24日で6000円ほどだった。
計	420000円	

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

↓↓↓

自然が沢山ある大学だった。敷地内にあるレックセンターはとても大きく設備が充実しているため行くべき。

左上から: スパイクボールの大会に出た時、レックセンター、大学の温室

レックセンターの裏にある中華料理屋 炒飯だけが美味しい、

アメリカ人の友達の家の 裏から見た夕日

