

短期研修報告書

記入 | 2017年 10月

所属&学年 | 教育学部 2年生

留学先大学 (国名)	アメリカ
短期研修のプログラム名	米国の大学生活とビジネス
留学した期間	22日間

1. 留学前の準備 (応募のきっかけや動機、申込手続、語学対策など)

今まで海外に行ったことがなく、大学生活のうちに海外に行きたいと考えていて、この研修なら事前授業があり、同じ大学の学生と行くので初めての海外でも安心していくことができると考えたので、この研修を希望しました。語学対策としては、TOEICを二回受験して、その試験対策という形で学校外での英語学習の時間を確保しました。

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)

名大での事前授業に関しては少し物足りなかったかなという印象です。アメリカ、特にノースカロライナの情報は参考になりましたが、現地であまり必要ない情報もあり、もう少し今回の研修にフォーカスした内容でもよいのかなと思いました。現地での授業はどの授業も面白かったです。授業に主体的に参加することが求められます。発言の機会も多いので、すぐ出てくる語彙を鍛えてあればよかったなと思いました。

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)

今年はホテルに宿泊したこともあって、住環境はよかったと思います。ただ、ホテルにランドリーがなく洗濯に全然行くことができなかったことと、ホテルから大学がかなり遠く不便だったことがよくなかったです。生活に関しては、食べ過ぎないこと、野菜を意識的にとるようにすること、よく寝ることの三点に気を付けていればよいと思います。金銭は、二か所に分けて持っていました。大学周辺は自分の予想よりも安全だったこともあって、安全が脅かされるようなことはありませんでした。施設内がかなり寒いことがあるので温度調節のできる服を多く持っていくと着回しもしやすく良いと思います。

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)

かばん、貴重品は常に携帯すること、なるべく複数人で行動することに気を付けていました。ホテルで火災が起きた時は対応の仕方がよくわからず不安になった記憶があります。

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

留学するにあたって、現地で生活していけるか、コミュニケーションをとれるか、金銭面の問題など様々な壁を感じると思います。そこで勇気をだして、やる気を持って挑戦するのが大切だと思います。留学したら絶対してよかったと思えます。とりあえず飛び込んでみてください。意外と何とかなります。なにより、楽しいです！迷っている方は是非！

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	20万円	
海外旅行保険	2万円	
授業料（教材費含）	3400ドル	滞在費・朝食費を含む。（朝食付きのホテルでした）
食費	300ドル	
その他（小遣い、通信費など）	5万円	食費を含む
計	約70万	円

短期研修報告書

記入 | 2017年 10月
所属&学年 | 教育学部 2年生

留学先大学 (国名)	アメリカ合衆国
短期研修のプログラム名	米国の大学生活
留学した期間	3週間

1. 留学前の準備 (応募のきっかけや動機、申込手続、語学対策など)

明確な目的はありませんが、海外に行ってみたい、英語を学びたいと思っていた時に、本プログラムを知ったので応募しました。

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)

授業の難易度はピンキリだったと思います。聴講しに行った専門の授業は、少数のディスカッション形式の授業だったため、苦勞をしました。現地の学生との交流は、私にとって、最も有意義な経験になりました。英会話や英語でのメールのやり取り、現地での買い物の仕方など、彼らから多くを学ぶことができました。

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)

食の面ではやはり口に合わないものも多かったように感じます。また基本的に量は多いため、無理しないことも大切だと痛感しました。日記を毎日つけていたのですが、それに平行して、その日に使ったお金も記録していました。

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)

独りで出歩くことはほとんどなかったため、危険を感じたことはありませんでしたが、逆を言えば、外出は集団でしなくてはいけないと感じました。

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

3週間とはいえ、途中でしんどくなることもありましたが、日本に帰りたと思うことも、外国に行かなくては考え付かない貴重なものだと思います。また英語に関しても、日本にいてはなかなか話す機会はありませんが、留学を機に英語を使えるようになりたいという気持ちは一層湧いてきました。

短期研修報告書

記入 | 2017年 10月

所属&学年 | 情報学部 1年生

留学先大学 (国名)	ノースカロライナ州立大学(アメリカ)
短期研修のプログラム名	米国の大学生活
留学した期間	9/9~9/30

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)

高校の時から留学に憧れがありました。高校で必死に勉強した英語をただの受験教科として終わらせたくなかったという気持ちがあったからです。大学に入学して留学のチラシなどを見ていてアメリカなら安心だし3週間がちょうどいい長さだなと思い応募しました。

あとは友人と一緒にいけるということも後押ししました。パスポートも VISA カードも持っていなかったので申し込み手続は大変でした。語学対策はやろうと思っていましたが結局何もせずに日本を出ました。

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)

朝 8:30 にバスが迎えに来て基本的には1時間20分の授業を2つ受けました。アメリカの文化などから発音の仕方まで幅広く学べたと思います。日本の授業と違いたくさん発言するチャンスがあり積極的に授業に参加できました。生徒は日本人のみで授業中は英語しか話してはいけなかったです。基本的に教室では日本語禁止でしたが日本語を話してしまうこともしばしばありました。

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)

ホテルはとても快適で強いて言えばウォシュレットがないこととユニットバスが日本と違い少し不快でした。ホテルの朝食は3週間通してほとんど変わらずジャガイモとベーコンを食べていました。基本的に自分から求めない限り野菜を十分に撮る事が難しかったのでサラダがあるお店を重宝しました。

アメリカ太りは絶対にしたくなかったのでホテル備え付けのジムや学校のジムを利用して体型維持をしていました。財布の中にはあまり大金を入れずにもう1つの財布にお金をたくさん入れてリュックの奥に入れていました。でも恐喝とか窃盗とかは知る限り起こってないと思います。ポケット Wi-Fi は持って行って良かったと思います。

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)

ブランドの服や周りから見てもお金を持っていそうなアクセサリなどは避けていました。極力シンプルな服を着ていました。直接身の危険を感じることはありませんでした。

5. 留学を終えて感じる事&留学を考えている学生へのメッセージ

僕は1年生のうちに留学に行けたことをとても良かったと思っています。英語がペラペラに話せるようになるわけではありませんが英語を外国の人と話すことに対する壁がなくなったし、実際に同じような歳のアメリカの学生の様子を見てもっといろんなことに挑戦したいなと感ずることができました。

もちろん留学は貴重な経験として残りましたが日本に帰ってきた後が勝負だと思っています。この経験を活かして日々の生活を改善して行けたらと思います。ありきたりなことですが、もし今留学に行こうか迷っているのなら絶対に行くべきだと思います。

最初は不安もあると思いますが確実に行かないと得ることのできないことがたくさん待っているので一歩踏み出してみてください。

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。

↓↓↓

NCSUの周りには日本食を食べれるところがいくつかありますがAJISAIというお店がオススメです。現地の学生と仲良くなって連れて行ってもらうと良いと思います。

短期研修報告書

記入 | 2017年 10月

所属 & 学年 | 教育学部 2年生

留学先大学 (国名)	ノースカロライナ州立大学 (アメリカ合衆国)
短期研修のプログラム名	米国の大学生活とビジネス
留学した期間	2017年9月9日~9月30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)

大学在学中に留学することは決めていたものの、いきなり長期の交換留学に参加するのは不安もあったので、交換留学につながるこのプログラムを選んだ。

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

平日は毎日9時から16時頃まで大学で授業を受けた。午前はESL、午後はAmerican cultureについてなど日替わりの講義を受けた。それと一人二回ずつ現地の学生に混ざって講義を受けるauditもあった。

ESLの中で、日本人同士で英語を話すのは恥ずかしかったしうまく話せなかったけど、最終週にはほとんど抵抗なく話すことができるようになった。三週間という短い期間で格段に英語力が伸びることはないが、英語をはなすことを躊躇しなくなったのは大きな成長であった。

午後のクラスではさまざまな職業の方がお話をしてくださり、アメリカの文化を知ることはもちろん、日本についても改めて考えることができ、非常に有意義な時間だった。

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)

今年は向こうの大学の都合で、寮に入ることができず、近隣のホテルでの生活だったが、十分快適に過ごすことができた。水も問題なく飲むことができたし、食事もおいしく、日本食がなくてもさほど困らなかった。ただ、飲み物が水かコーヒーかジュースしかなく、緑茶や麦茶がすごく飲みたくなったので、水で作れるお茶のパックなどをもっていったらよかったと思った。

金銭面に関して、アメリカはカード社会で、大学内でもみんなカードを使っていた。チップを払うとき以外はほぼカードで払っていたので現金を多く持つて行く必要はないと思う。

4. 危機管理 (身を守るために気を付けていたことや危険を感じたことなど)

日本に比べるとアメリカは治安が悪いというイメージがあったのだが、ノースカロライナは人が優しく、日本とあまり変わらない印象で、危険を感じることはなかった。貴重品さえきちんと管理できれば大丈夫。

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

学生のうちに一度は留学に行くべきだ、と言われたことが一度や二度はあると思う。ほんとうにその通りだと今回実感したが、それは語学力向上のためではない。もちろん長く滞在するほど語学は身につくし、語学力を鍛えることは大切なことである。しかし留学の本当の良さは、自国とは全く異なる国、人、生活スタイル、考え方などに触れられることにあると思う。

アメリカにいる間、日本にいたら気づかなかったこと、今まで考えてもみななかったこと、との出会いの連続だった。違う文化の中で生活することはときに不安を感じることもあるし、不自由なこともたくさんある。しかしその不安定さを乗り越えていくこと必ず自分の人生にプラスになると思う。

私はこの短期間で、自分の小ささ、未熟さに気づき、学問を含めさまざまな面において努力し、成長したいと思えるようになった。短期の研修やボランティアなど、海外に行く手段は五万とある。ぜひ一度チャレンジしてみてほしい。

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	200,000 円	
海外旅行保険	20,000 円	
授業料 (教材費含)	384,000 円	
滞在費 (寮費など)	円	授業料に含まれる
食費	30,000 円	
交通費	10,000 円	
その他 (小遣い、通信費など)	20,000 円	Wi-Fi
計	約70万円	

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

現地の学生と連絡先を交換するとき、LINE を持ってない人も結構いるので、Facebook か Snapchat か Instagram のアカウントをあらかじめ持っておくといいと思う。この三つはアメリカでもかなり普及している。

Uber というタクシーのような乗り物で、かつタクシーよりも安価な交通手段があり、出かけるときに利用することが何度かあると思うが、クレジットカードのみ使用可能で、Visa でもデビットカードは使用できないので気を付けて。何人かで一緒に乗れば一人当たりの料金がかなり安く抑えられるのでおすすめ。うまく利用してください。

大学の部活の試合が滞り期間中に何度かあり、わたしはバレーボールの試合を見に行っただが、想像以上の盛り上がりで感動した。大学生とは思えないほどの雰囲気、応援に来ている学生もコンサート会場かと思うくらい多くいて驚いた。日本では見られない光景であり、スポーツ観戦を普段しないわたしでもかなり楽しめたのでほんとうにお勧め。

短期研修報告書

記入 | 2017年 10月

所属 & 学年 | 医学部保健学科 1年生

留学先大学 (国名)	ノースカロライナ州立大学 (アメリカ合衆国)
短期研修のプログラム名	米国の大学生活
留学した期間	2017年9月9日~9月30日(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)

元々大学の中に留学に行きたいという気持ちがあったものの、留学に対する漠然とした不安も多く、正直留学はもう少し先でもいいかなと思っていた。しかし、相談に伺ったり先輩の声を读んだりするうちに、やはり行きたいという気持ちが高まっていった。

このプログラムは3週間集団で渡航するというので、初めてでも参加しやすいと思い申し込んだ。相談や質問に対しては海外留学室の先生方がとても親切に対応してくださった。研修を終えた今、1年生のこの時期に参加することができて本当に良かったと思っている。

渡航前、2週間のIELTS対策講座が海外留学室で開講されることを知り受講した。講座では特にスピーキングの対策に重点が置かれていたので、試験対策としてはもちろん、研修に向けても非常に良い準備になった。

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)

平日の午前中にはESLの授業を受けていた。前半と後半に時間が区切られていて、全体24人のうち半分がこちらで授業、もう半分はあちらで授業、後半に交代するという感じであった。ペアでの会話練習、積極的な英語での発言やディスカッションが求められることが多かった。ただしこれらの授業は日本人ばかりで受けていたため、休み時間も英語で話すなどある程度のルールを作っておけば、よりよいものになっただろうと感じる。

NCSUのJapanese Clubの学生たちと交流することができた。彼らはすごく親切で、様々な場面で私たちをサポートしてくれた。昼食や夕食に連れて行ってくれたり、一緒に池に行ってお風呂やバーベキューを楽しんだりした。時々図書館で一緒に勉強して、互いの言語を教え合うこともあった。現地の学生から直接教えてもらった生きた英語は、教科書で習う英語よりずっと印象的だった。彼らとのお別れの時、泣いてしまうほどの良い出会いだった。必ず再会して日本を案内するんだ、という気持ちが今の私の最大のモチベーションである。

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

向こうの大学の事情により寮ではなくホテルでの生活だった。フロントに用がある時や朝食時には、言われたことを理解できるだろうか、自分の英語が通じるだろうかと初めは緊張した。しかし3週間も暮らせばかなり慣れて、少し自信もついた。食生活は、自分が想像していた以上に日本と異なっていた。野菜がすごく少なかったし、ちょっとしたお菓子がすごくまずかったりする。日本のお菓子(グミやかっぱえびせん)は現地の人がとても気に入って

くれたし、自分たちも現地ではより美味しく感じたので持参して良かった。折り紙や和柄のふきんもお土産にちょうど良かった。ほとんどすべての場所でカード支払いができるが、読み込めないとか処理できないことが何度かあった。現金も必要。

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)

大学内ではほとんど危険は感じなかった。ホテルからモールに行く時、街灯が少なく暗いので、できるだけグループで行動するようにした。

5. 留学を終えて感じること&留学を考えている学生へのメッセージ

英語が劇的に話せるようになったということはないが、英語でのコミュニケーションには慣れたと思う。英語を聞き、話すことが間違いなく自分の中で「当たり前」に近づいた。英語をもっと勉強しなくてはならないと強く思う。ノースカロライナは本当に素晴らしい場所だった。現地で感じたすべての経験・感情を忘れたくないと思うし、そう思えてとても幸せである。

1年生のこの時期に研修に参加できたことで、残りの大学生活をどう有効に使うかを真剣に考えるきっかけにもなった。少しでも留学に行きたいという気持ちがあるなら、ぜひ参加してこの気持ちを体験してほしい。

6. 研修費用 (さしつかえなければおおよその金額を教えてください)

内訳	おおよその額	備考
航空運賃&ビザ申請料	円	
海外旅行保険	19000円	
授業料(教材費含)		
滞在費(寮費など)	約40万円	
食費	円	
交通費	約1000円	2回ほど割り勘でウーバーを使ったときのみ。
その他(小遣い、通信費など)	円	Wi-Fi レンタル18000円 お土産代と食費を合わせて3~4万円ほど。(現金は5万円分持って行った)
計		円

短期研修報告書

記入 | 2017年 10月
所属 & 学年 | 工学部 2年生

留学先大学 (国名)	ノースカロライナ州立大学 (アメリカ合衆国)
短期研修のプログラム名	アメリカの大学生活
留学した期間	2017年9月9日~9月30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)

だいぶ長い間海外に行っていないのでこのプログラムに興味を持った。今後の長期留学を検討するきっかけになればよいと思って参加した。

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

渡航前に3回ほど授業がある。現地に着いてからは、午前はESLの授業、午後はアメリカの文化や教育を学ぶ授業やグループ調査の時間などになる。現地の学生がうけている自分の専門と関連のある授業を2回受けた。担当の先生に言えば研究室を見学することもできた。最終日にグループ調査のプレゼンがある。企業訪問としてホンダ、旅行として大西洋に接しているビーチに行った。現地の大学での1日目に現地の大学生と話す機会があり、その人たちが大学終わってからや週末などにいろいろなところに連れて行ってくれる。

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)

食生活がだいぶ違うためこの留学で5kgほど太った。日本の米が恋しくなるのでサトウのごはんなど持ってくと良いかもしれない。幸い体調を崩すことはなかったのでよかった。ホテルだったため住環境は申し分なかった。計画的におみやげを買っておくと良い。移動に困ったときウーバーというタクシーのようなものを使った。4人で乗れば割とリーズナブルだった。現金を持ってなくても基本的にカードで支払いをすることができる。むしろ店員が現金の扱いに慣れていないほど。ホテルと大学にWi-Fiがあるが、不安ならポケットWi-Fiを持って行くと良いかもしれない。

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)

アメリカの田舎ということもあり、治安がよかった。外国はすぐ盗まれるイメージがあったので最初はだいぶ警戒していたがまわりで盗難は全くなかった。それでも貴重品は身につけておいた方が良い。ホテルや大学で数回火災報知器が鳴った。日本と違い、鳴ったらすぐに建物から出ないといけない。

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

渡航前にワシントン DC への旅行が中止されたり、寮に入る予定だったのがホテルになったりと色々不安だった。今まで長期休みは家でだらだら過ごしてしまっていたが今回の夏休みはとても有意義な時間を過ごすことができたと思っている。現地の生の英語に触れる機会はとても重要だと思う。日本で過ごしているとその発音で通じるだろう、このレベルの単語なら聞き取れるだろうと思っけていても実際はそうでなかったりしたことがよくあった。しかし向こうもちゃんと聞いてくれるのでなんとか会話はできた。この留学はとても得るものが多く人生のプラスになるからぜひ参加してみたい。

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	200,000 円	JTB 振り込み
海外旅行保険	25,000 円	同上
授業料 (教材費含)	390,000 円	ノースカロライナ州立大学 カード
滞在費 (寮費など)	円	授業料に含まれる
食費	25,000 円	
交通費	2500 円	家↔セントレア、ウーバー
その他 (小遣い、通信費など)	20,000 円	おみやげ、洗濯代
計		約 66 万円

現金として\$450(¥50,000)持って行きました。

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

↓↓↓

1 番の爆笑エピソードはお土産買いに行くときにウーバーに乗ったとき、こっちから運転手さんに「アメリカのお土産何が良い？」って聞いたときに「the statue of liberty(自由の女神)の小さい置物がいいんじゃない」といわれて自由の女神がスタジオジブリに聞こえたということです。

企業訪問でホンダと味の素に行くことができ現地で働いている日本人の生の声が聞けてとてもためになりました。

帰るとき、空港で荷物を預けるときにほとんどみんな重量オーバーになってしまっていたので予備のバックを持って行くなど気をつけた方が良いです。

短期研修報告書

記入 | 平成 29 年 10 月
所属 & 学年 | 工学部 2 年生

留学先大学 (国名)	ノースカロライナ州立大学
短期研修のプログラム名	米国の大学生生活
留学した期間	3 週間 (9 月 9 日 ~ 9 月 30 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、自分の英語力を試してみたいという気持ちと視野を広げたいという気持ちからでした。今まで海外に行ったことがなかったため、留学に参加したことのある先輩や同級生から気をつけるべきことや、用意しておいた方がいい物、心構えなどを教えてもらいました。そこで自分の目標をはっきりさせることや、自分や日本のことを知っておくべきだというアドバイスを受けたので、インターネットや本で地理や文化について調べました。

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)

授業は研修に参加した日本人学生のみで受ける ESL や講師を招いて受ける講義と、現地の学生が実際に受けている授業に参加する Audit がありました。ESL ではアメリカの文化や教育制度、英語のことわざやユーモア、研修先であるノースカロライナの歴史や環境などについて幅広く学習しました。Audit では自分の専門分野である化学や生物の授業を受けました。

初めの頃はなれない英語での授業に戸惑ったり、先生の話が理解できなかったりして辛いと感じることが多かったけど、日がたつにつれ授業を楽しんで受けることができたり、自分から積極的に発言したりできるようになりました。それに加えて事前に決めたテーマのグループ調査を行い、最後の授業でプレゼンをしました。

私たちのグループは「日本企業の海外進出」がテーマだったので、ノースカロライナの日本企業を訪問したり、学生に日本企業のイメージを訪ねたりして、日本企業が今後どうするべきか自分たちの意見をまとめました。そのほかには土曜日にボランティア活動をしたり、ビーチに出かけたりしました。

ノースカロライナ州立大学はキャンパスがとても広く、大学内でバスを使って移動したり、建物を探したりするのが大変でした。しかし親切な学生がとても多く、道に迷っていると声をかけてくれたり、建物まで一緒に歩いてつれていってくれたりしました。

主に現地で日本語を学習している日本語クラブの学生と交流を深め、食事に連れて行ってもらったり、公園で遊んだり、科学館や博物館へ出かけたり、バーベキューをしたりして楽しい時間を過ごすことができました。

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)

初めは学生寮の予定でしたが、変更になりホテルで日本人の学生と二人で生活しました。ホテルは広くてきれいだし、清掃も毎日していただけたので快適に過ごすことができました。

朝食はホテルのビュッフェで、スクランブルエッグやフライドポテト、マフィン、ヨーグルト、シリアルなど自分の好きな物を選んで食べていました。昼食は学食や学校内のレストランで食べたり、フードトラックで買ったりしました。夕食は現地の学生に頼んでお寿司を食

べに行ったり、アメリカのおすすめ料理に連れて行ってもらったりしました。また Family dinner の企画で数人のグループに分かれ、一般家庭にいて一緒に食事をしたことや、NC の学生の寮でホームパーティーをしてもらったこともありました。

健康管理としては、食事のカロリーが非常に高く量も多かったため、ジムに行って体を動かして太らないように気をつけました。それ以外にも夜更かしをせず睡眠をしっかりとるようにしました。一回おなかを壊しかけたことがあったので胃薬はあった方がいいと思います。

金銭管理はホテル内でもちゃんとキャリーに鍵をかけること、荷物から目を離さないこと、あまりたくさんお金を持ち歩かないことを徹底しました。他にもたまにおつりを間違えられたり、ぼったくられたりするもので、きちんと金額を確認するようにしていました。

持参して良かったと思うのは日本食です。味噌汁とご飯とお茶が特におすすめです。現地の食事はどうしても味の濃い物が多いので、日本食があると少しリフレッシュできると思います。あと私は持って行きませんでした。ポケット Wi-Fi は絶対あった方がいいです。学校内やホテルにも Wi-Fi はありますが、接続が悪い時もあったし、レストランとかの Wi-Fi もほとんど鍵がかかっている使えなかったため、連絡が取れなくて困ることが多かったです。

他には現地の学生にちょっとお礼をしたいときに渡せるような、日本のお菓子とか折り紙とかあるといいかもしれません。あとは帰りに荷物が増えて重量制限に引っかかる人がたくさんいたので、鞆は余分に持っていくといいです。

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)

一人で行動は絶対しませんでした。Wi-Fi を持っていなかったため、迷子になったとき連絡ができないし、地図を見ることもできないため連絡手段のある人と複数で行動しました。

あとは怪しい人の近くに行かない、夜は出歩かないようにしました。一度買い物をしていて帰るのが遅くなってしまったことがあって、外が真っ暗で帰り道がわからない、道を聞ける人がいない状況になり、本当に怖かったです。

あとノースカロライナは車に乗っている人が多いし、スピードも出す人が多いので車には十分注意しました。また現地の学生は危ない場所や人に詳しいので、出かける前に安全かどうか聞いたり、一緒に行動してもらったりしました。

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

「留学行って良かった」って気持ちが一番強いです。理由は大きく分けて自信や積極性があったことと自分の課題がわかったことの2つです。留学行く前はお金がたくさんかかったことや、初めて外国に行く不安が大きくて、やめておけばよかったと思ったり、初めの1週間は全然英語も話せないしわからないことだらけで、自信をなくしたり、もう帰りたいって思ったりもしました。それでも諦めずに授業を聞いて、現地の学生と話していくうちに、少しずつわかることが増えて、英語になれてきて楽しいって思えるようになりました。

最後帰りの空港で朝ご飯を買ったとき、怖くてたまらなかった注文も自信を持ってできたり、飛行機で後ろに乗っていた外国の方と英語で楽しく話げできました。そうやって自分の成長が実感できたこと、英語を話すことに抵抗がなくなったことは大きな成果だと思っています。

それに加えて、現地の学生と自分を比べて見ることで、自分の学習に対する意欲の低さや英語力のなさ、将来の目標の不明確さがよくわかりました。現地の学生は皆熱心で、勉強や自分のなりたい目標に向けて一生懸命努力していて、自分も見習いたいと強く思いました。ここから日本で見つけた課題を克服していきたいと思います。

それだけではなくて、日本を出たからこそ日本の良さもわかりました。食や文化、日本人の性格や環境など、外から日本のことについて考える機会が持てたことは本当に貴重だったと思います。帰ってきてより日本が好きになりました。

これから留学するか迷っている学生にはぜひ留学して欲しいです。行って後悔することは絶対ないし、なにかしら得るものはあります。それに長い期間留学できるのは学生の間だけだと思います。自分と異なる人に出会うのはいい刺激になるし、視野を広げるのは早いほうがいいと思います。私はもっと早く行けば良かったと思いました。

行くと決めている学生には、日常会話の習得と自分の好きなことや専門分野を英語で話せる語彙力をつけておくことをおすすめしたいです。日本では意識せずにできる、道を尋ねること、注文をすること、お願いをすることとかが私には難しかったです。それに「日本では何の勉強をしているの?」と尋ねられて、説明ができませんでした。もっと英語を勉強してから行けば良かったなど少し後悔しています。ぜひ頑張ってください!

6. 研修費用 (さしつかえなければおおよその金額を教えてください)

内訳	おおよその額	備考
航空運賃&ビザ申請料	230000 円	旅行代・ホテル代・保険料合わせた金額
海外旅行保険		
授業料 (教材費含)	400000 円	
滞在費 (寮費など)		
食費	30000 円	
交通費	350 円	基本学生に車で送迎してもらったので、ほとんどかからなかった。一度 uber を使って5人で割り勘した。
その他 (小遣い、通信費など)	30000 円	
計	700000	円

自由記述欄

↓↓↓

研修中にできることでおすすめはカレッジスポーツの観戦です。全然日本と雰囲気が違うし、思わず見入ってしまうと思います。しかも大学内で見られるので、自分の知っているスポーツでも、知らないスポーツでもぜひ見に行ってください。

食べ物でおすすめは、図書館の横で売っているアイスと Guasaca の arepa です。Arepa はアメリカで食べた料理の中で一番好きでした。

研修中に困ったけど面白かったのは、私たちの発音が悪いのか、たびたび注文した物と違う物が出てきたことです。フラッペを頼んだのにポテトが出てきたり、アップルジュースを頼んだのに白湯が出てきたり。逆に私たちが聞き間違えて side をきかれているのに size を答えちゃったこともありました。間違えたら間違えたと楽しかったですが、発音をもっと頑張りたいなあと思った研修でした。

短期研修報告書

記入 | 2017年 10月
所属&学年 | 医学部 1年生

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

1. 留学前の準備 (応募のきっかけや動機、申込手続、語学対策など)

高校生の時から留学への興味があったこと、自分の英語への抵抗感を減らして語学力の向上を図りたかったため、この留学に参加しました。初めての海外留学でしたが航空チケットなどの手配も行ってくれたので安心して参加できました。語学対策を十分にしていかなかったため、日常会話をもう少し学んでから行くべきだったと感じました。

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)

ESL の授業は文化やイディオムなどを楽しみながら学ぶことができました。ペアで話したりディスカッション形式で会話をするなどスピーキングの練習にもなりとてもためになる講義でした。聴講では、現地の学生に混ざって専門科目の講義を聴くことができとても刺激を受けました。日本の大学のような受け身の授業ではなく、自ら発言、質問する学生の姿勢を見て意識の高さを感じました。現地の学生と仲良くなるのが出来、一緒にご飯を食べたりスポーツをするなどとても楽しく過ごすことが出来ました。

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)

住環境について、ホテルでの生活は快適でした。大学から距離があり移動手段に困ったことや洗濯の不便さを除けばとてもよかったです。現地の学生に教えてもらったウーバーがとても役に立ちました。食生活はたまにくどかったり甘すぎたりといったものを食べ、困ったことはありましたがアメリカならではの食文化が体験できてよかったです。

現金をいくらか持って行きましたが、支払いを現金ですると小銭が増えてしまい使い切るのが大変でした。カードで払う方がいろんな面で便利だと感じました。持参したものとして、ジブリキャラクターの指人形を持って行ったのはよかったです。日本のアニメや文化に興味を持ってきている学生が多いのでとても喜んでくれました。

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)

思っていたよりも危険に感じることは少なかったです。ホテルの近くに大通りがあり、道を渡るときに車の速いスピードに驚きましたがそのほかでは安全に過ごせました。

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

行ってよかったと強く感じています。英語力に自信がありませんでしたが、現地の学生と 1対1 で話すときは頭をフル回転して完璧とまではいなくてもコミュニケーションがとれたので自信ができました。単語や文法を知っていることはもちろん大切だけど一番は伝えたい気持ちが必要だと 3 週間を通して実感しました。また、日本と違う文化に触れると改めて日本の良さを感じました。トイレやお風呂の設備や、日本食のおいしさ、日本人の人柄など客

観的に見てみないとわからないことが多かったのでいい経験が出来たと思いました。

6. 研修費用（さしつかえなければおおよその金額を教えてください）

内訳	おおよその額	備考
計	約56万	円

短期研修報告書

記入 | 2017年 10月
所属 & 学年 | 理学部 1年生

留学先大学 (国名)	アメリカ合衆国
短期研修のプログラム名	米国の大学生生活
留学した期間	9/9~9/30

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)

将来アメリカで研究に携わりたいと考えている自分にとって夏休みを利用して現地の生活を体験できる本プログラムはとても魅力的に感じられたため応募した。渡航に際しては、現地でのチップなどの習慣、危機管理などの事項を頭に入れておくようにした。

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)

本研修では主に ESL という現地講師による英語の授業を受け、また日によってノースカロライナ州の紹介や、アメリカの教育制度といった米国の文化を学ぶ授業も実施された。さらには現地学生と同じ講義を聴講できる Audit で米大学の授業雰囲気も体験することができた。また、プログラム初日に行われた日本語クラブの学生との交流会で多数の生徒と連絡先を交換することができ、ショッピングモールやおすすめのレストランなどに連れて行ってもらうことができた。

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)

元々、本プログラムでの滞在先はノースカロライナ州立大学の学生寮だと聞いていたが、事情により大学から近いホテルに泊まることになった。ホテル自体はとても快適だったが、ランドリーがないためホテルから車で 10 分ほどかかるコインランドリーへ行かなければならず、その点はとても不便だった。

食に関しては、自分が聞いていたよりも量は少なく、口にもマッチしたので楽しむことができた。敢えて言うのであれば、メキシカン料理のブリトーなどに入っている豆であるが、その豆だけが唯一口に合わなかった。

金銭面で特に困ることはなかったが、小銭の使い方を覚えるのに時間がかかり、結果的に大量の小銭が余ってしまった。またアメリカではカード払いが基本のため、現金で支払うことは少なかった。

ホテルや大学内に持参してよかったものは、Wi-Fi ルーターである。ホテルや大学内に常時 Wi-Fi が走っていたが電波が弱く、また一回一回ログイン操作が必要となるものであったため、通信速度が速い自分専用の Wi-Fi ルーターを持っていたよかった。

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)

ノースカロライナ州は比較的治安がよく、特に身の危険を感じることはなかったが、財布を二個に分けたり、夜中に出歩いたり一人で行動しないとといった基本的なことは常に気をつけていた。

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

私は今まで海外に行ったことがなかったため、今回の留学で様々な初体験をすることができました。日本を出て、アメリカという大国を見て、今まで自分が見て知っていたものがいかに小さいものだったかを思い知らされました。その分視野を広げることができたと思うし、新しい見地から物事を考えられるようになったと思います。アメリカの人たちは日本人とは違います、彼らに学ぶこともたくさんあったし、我々日本人のアイデンティティを再認識することもできました。今回の経験すべてが、私を成長させるファクターになったと思います。本当に留学してよ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)

内訳	おおよその額	備考
航空運賃&ビザ申請料	200,000 円	JTB 振り込み
海外旅行保険	25,000 円	同上
授業料 (教材費含)	390,000 円	ノースカロライナ州立大学 カード
滞在費 (寮費など)	円	授業料に含まれる
食費	25,000 円	
交通費	1500 円	ウーバー利用
その他 (小遣い、通信費など)	80,000 円	お土産
計	約 69 万円	

自由記述欄

↓↓↓

マクドナルドに行ってください。日本のマックは偽物だとわかります。寿司を食べに行ってください、意外とおいしくて感動します。大きなショッピングモールがあります。ほとんどがアパレル店です。日本未進出のブランドもたくさんあります、あらかじめ調べていくとより一層楽しめます。私のおすすめは Hollister と Express です。

短期研修報告書

記入 | 2017 年 9 月

所属 & 学年 | 教育学部 2 年生

留学先大学 (国名)	ノースカロライナ州立大学
短期研修のプログラム名	米国の大学生活
留学した期間	3 週間

1. 留学前の準備 (応募のきっかけや動機、申込手続、語学対策など)

初めての留学だったので、大学の斡旋しているプログラムで行きたいと思ったこと、3 週間という期間が適当だと思ったこと、短期研修で、語学学校ではなく現地の学校に行けることに魅力を感じ、このプログラムに応募した。申込手続は学校や旅行会社がほとんど手配してくれたので困ることはなかった。語学対策は、TOEIC の勉強以外には特にしていない。

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

授業・アクティビティ共にとても充実したプログラムだった。授業は、ESL と、アメリカの文化や教育・プレゼンテーションスキルなどについての授業、audit class(聴講授業)があり、アクティビティは、Outer Banks へ出かけたり、ボランティアワークをしたり、現地の家庭で夜ご飯を一緒に食べたり、日系企業を訪問したりした。日によるが、午前中に ESL、午後にはその他の授業やアクティビティという形態が多かった。

ESL は 12 人ずつのクラスだったので、発言しやすく、また先生も聞き取りやすい英語で話してくれる人が多かった。現地の学生との交流の機会もたくさんあり、特に日本語クラブの方々が様々なイベントを企画してくださった。日本に帰ってきてからも関係の続くような友達が出来ると思う。

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

ホテルが辺鄙なところだったので、交通の便が悪かった。学校からバスで帰らない場合は、友達に車で送ってもらうか、Uber を利用するかしかなかったので、Uber を使えるようにクレジットカードを持っていくべきだと思った。(デビットカードは使えないといっている人が多かった。) ホテルにランドリーが無く、洗濯にもあまり行けなかった。食生活は自分が気を付ければ何とかなる。ほとんど外食なので食費が結構かかった。あとは、風邪をひいたときに体温計があるといいと思った。ホテルや学校の Wifi はフリーだがつながりにくい時があったので、ポケット Wifi は持っていきべきだと思った。ポケット Wifi は複数台つなげるが、最後の方で使用制限が来ている人が多かったので、一人一個持っていきのが一番良いと思う。

4. 危機管理 (身を守るために気を付けていたことや危険を感じたことなど)

夜は一人で出歩かないように気を付けた。特に危険を感じたことはなかった。ノースカロライナ州はアメリカの中でも安全な地域だと思った。

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

3 週間なんてあっという間、留学するならもっと長く行かないと意味がない、そんな言葉をいろんな人から聞いていたが、結論から言うとすごくためになる 3 週間だった。一番大きな

変化だったのは、外国の人と英語で話すことに本当に抵抗がなくなった。(前は、旅先で外国人に「写真を撮ってください」と声をかけることすら尻込みしていたが、今ではそんなこと考えられない。)特に調査のためにキャンパス内で、知らない学生に声をかけるのはとても勇気のいることだが、良い経験になった。

語学力に関しては、まだまだ足りないと感じた。行く前に Listening の力をもっと鍛えるべきだと思った。名大にも留学生はたくさんいるし、海外留学室からも英語を話せる機会が提供されているので、それらを上手く活用すると思う。

このプログラムは良くも悪くも、周りに日本人がいるので初めて海外に行く人、初めて留学をする人に向いていると思う。目標を立てて過ごせば、必ず貴重な 3 週間になるので、行くか迷っている人にはぜひ行ってもらいたいと思う。

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
授業料 (教材費含)	320000 円	
食費	15000 円	
交通費	2000 円	
その他 (小遣い、通信費など)	20000 円	
計		60~65 万円

自由記述欄

おすすめ

・ Raleigh のダウンタウン

美術館や博物館がたくさんある。私はクラシックバレエが好きなので、空いている日曜日に現地の友達と一緒に劇場に観に行った。そういうのが好きな人にはとてもおすすめ。飲食店や雑貨屋さんなども多いので、半日から一日ぐらい楽しめると思う。道にペイントがしてあったり、外で音楽に合わせて皆が自由に踊っていたり、外国に来たことを感じられる場所だった。

・ north Carolina museum of art

ダウンタウンではないが、これも Raleigh にある美術館。とても規模が大きくて、2 時間では足りないぐらいだった。外の展示物がたくさんあるので、天気の良い日に行くのがおすすめ。

・ 大学のスポーツの試合

とにかくスポーツがすごく盛ん。私はバレーボールしか観に行けなかったが、アメフトやバスケットなどいろいろ観られたら楽しいと思う。

短期研修報告書

記入 | 2017年 10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	米国の大学生活とビジネス
留学した期間	9/9~9/30

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)

留学前の準備として英語を学ぶのではなく、いざでまなぶことをいしきしたほうがためになります。一番面倒だったのはパスポートを作ることなので早めに作ったほうがいいです。

2. 研修内容や学校(内容と時間数・形態、授業の感想、学生同士の交流など)

学校は大きく、名古屋大学とは全く別のものでした。物事の視野が広がる気がしました。あっちの学生は基本的に優しいし、フレンドリーでした。

3. 生活(住環境、食生活や健康管理、金銭管理、持参して良かったものなど)

衣食住にはあまり困らなかったですが、食費が高くなるため気をつけるべきです。カロリーが高いものが多いため運動を怠らないように気をつけました。

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)

Uberなど初めて使うものが多かったため、あっちの学生に聞いて安全かなどの確認しました。基本治安はいいですが、夜になると変な人が彷徨っていたので怖かったです。あと、警報がなったらすぐに建物から出るべきだと実感しました。

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

留学を終えて視野が広がった気がしました。将来やりたいことが見つからない人などはこういう道もあるんだと考え深くなるのかもしれない。この研修を考えてる場合、お金の問題が大丈夫であれば非常にオススメです。

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	22万円	
海外旅行保険	5千円	
授業料(教材費含)	40万円	
滞在費	8万円	
食費	5万円	
交通費	2千円	
計	75万7千円	

自由記述欄

Uberを使えばどこでも行けるけど、車を持つ友達と仲良くするのが一番いいんだなあと思いました。

短期研修報告書

記入 | 2017年 10月
所属&学年 | 教育学部 2年生

留学先大学 (国名)	ノースカロライナ州立大学
短期研修のプログラム名	米国の大学生生活
留学した期間	3週間

1. 留学前の準備 (応募のきっかけや動機、申込手続、語学対策など)

私は、はじめは親に勧められて海外留学室に何度か足を運んでいました。今年の4月頃にこの短期研修の応募要項を見て、実際に現地の授業を受けることができたり、現地の家族の訪問ができることなど、アメリカの実生活を体験できるという点に興味を持ち、親に相談し応募しました。語学対策としては、単語を覚えたりしていましたが、実際には英会話の勉強や日本についてもっと知っていくことも大切だったのでと帰国後感じました。

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)

ノースカロライナ研修においては、ESL という英語の授業を受けたり、また、現地の先生によるアメリカの教育、文化、法律、経済などについての授業を受けました。

ESL の授業は、とてもアクティブに活動することのできる授業で全員が授業に参加していると感じることのできる授業で、英語によるコミュニケーションの力が少しでも向上したのではないかと思います。そのほかにも実際に現地の学生に混ざって、大学の専門の授業にも参加させてもらうことができました。実際に参加し、現地の学生の学習意欲の高さにとても驚き、私自身の学習に対する意欲も渡航前より、高まりました。

毎日、夕方の4時くらいには授業が終わり、そのあとは自由時間であることが多かったです。その自由時間を使って、日本語クラブという、日本語に興味のある現地の学生のサークルの人たちのご飯に連れて行ってもらったり、ファーマーズマーケットや美術館、ダウンタウンに連れて行ってもらったりと、とても有意義な時間を過ごすことができました。

ホテルに帰ると日本語しか使わないので、このような時間を過ごすことができたことにより、英語を使う機会が増え、とてもよかったと思います。また、プログラムの中には、現地の家族とのディナーや海辺に出かけたり、ボランティアを行ったり、様々なアメリカでの体験ができ、3週間とても充実していました。

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)

ホテルはとても快適でした。食生活としては、基本的に口に合わないものは、あまりありませんでしたが、やはり、カロリーの高いものが多かったので、ホテルの朝食や大学の学食で定期的にサラダやフルーツをとってバランスをとっていました。

また、風邪をひかないように、寝るときはマスクをしたり、対策しましたお金は、昼、夜の

ご飯、お土産などに使いました。また、どこかに出かけるとなると、鉄道がないので、タクシーやUberを使わなければならない、そこにもお金を使いました。

持参してよかったものとしては、折り紙やちょっとした日本のお菓子です。調査に協力してくれた人や、現地の家族との食事の時に渡したら、とても喜んでもらえました。また、日本食も少し持っていくとよいと思います。もし、アメリカの食事が口に合わなかった時などに食べることができるとも良いと思います。

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)

基本的にノースカロライナはとても安全な町でした。しかし、何があるか分からないので、常に貴重品は携帯し、かばんは前に持ち、自分の目に見えるところに持ち歩いていました。夜などは、一人で出歩くと危険であると言われていたので、複数人で行動することを心掛けていました。この3週間の研修の中で、特に危険を感じることはありませんでしたが、必ずしも危険が起こらないとは限らないので、いつ危険に見舞われてもおかしくないと思って、十分に注意して生活していました。

5. 留学を終えて感じること&留学を考えている学生へのメッセージ

留学を終えて、率直に楽しかったという感想が初めに出てきます。現地の学生との交流に加え、一緒に行った23人の学生との交流もとても有意義なもので、一生の思い出になりました。その一方で多くのことを学びました。

まずは自分の英語力の低さに気づかされました。実際に現地の学生と話すことで、自分の気持ちをうまく表現できなく、会話がうまく進まなかったことも多くありました。普段日本にいるときは、日本語を使って十分に自分の気持ちを伝えることができますが、そのような単純なことでさえできないもどかしさを何度も感じました。私は将来英語に関連する職に就きたいと考えています。今回の反省を生かして、今までよりもっと英語の勉強をしていかなければならないと思いました。

2つ目としては、現地の学生の学習意欲の高さに圧倒されたということです。現地の学生は、1日のほとんどを学習に費やしており、将来のビジョンもしっかりと持っています。その様子を近くで見て、私自身の考え方も変えていかなければと強く思いました。今まで、将来の夢について曖昧にし、学校の授業もそれとなくやり過ごしていました。しかし、今回の研修を通じて、将来のビジョンについて改めて考え直し、また、大学の授業も将来につなげていくにはどのように受けていけばよいか考えていかなければと思いました。

この3週間の研修を通じて、自分自身様々な面で大きく成長できたと思います。これから留学に行こうと考えている学生にみなさん、迷っているのであれば、ぜひ行ってみることをお勧めします。日本にいては、わからないことが、海外に行くと見えてきます。初めから長期の留学はなかなか難しいかもしれないので、まずは、短期の研修から、ぜひ、興味のある研修に参加してみてください。

6. 研修費用（さしつかえなければおおよその金額を教えてください）

内訳	おおよその額	備考
航空運賃&ビザ申請料	20万円前後	
海外旅行保険	2万円前後	
授業料（教材費含）	30万円前後	
滞在費（寮費など）	円	授業料に含まれる
食費	4万円前後	
交通費	3000円	タクシー代2回分、ウーバー代2回分
その他（小遣い、通信費など）	3万円	Wi-Fi代金：約1万3千円含む
計		約60万円

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。

ノースカロライナ州立大学は、とても大きな大学で、様々な施設があり、探索するのにとても良いところですよ。2つの大きな図書館や、映画館もあります。また、キャンパスの近くには、レストラン街があって、キャンパス内を走っているバスを使って、食べに行くことができ、様々な種類があって、とてもお勧めです。私は、そこでサラダの専門店に行き、普段サラダをとることができない分、十分に野菜を食べることができ、とてもよかったです。

また、現地では、日本語クラブの人に車で様々なところに連れて行ってもらいました。ローリーのダウンタウン、スーパー、大学のジム、メキシカン料理、タイ料理のお店に行くなど様々な体験をさせてもらいました。どれもとても充実していて、楽しかったです。

短期研修報告書

記入 | 2017年 10月

所属&学年 | 経済学部 1年生

留学先大学 (国名)	ノースカロライナ州立大学 (アメリカ)
短期研修のプログラム名	米国の大学生生活・ノースカロライナ研修
留学した期間	9月9日~30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)

大学入学時から留学をしてみたいという気持ちがあり、いいプログラムがないか探していたところ、この研修を見つけた。今まで海外に行ったことがない私にとっては、同じ大学の仲間とともに渡航できるところに安心感があった。

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)

授業内容はとても面白かった。普段の大学では、日本人の英語の先生のもと、文法などに注意しつつ長文を読み込んでいくという授業を行っているので、現地の外国人の先生にきれいな発音を教えてもらったり、ジョークの作り方を学ぶということはとても新鮮だった。いろいろな知識を身につけることができた。

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)

きれいなホテルで、快適な生活を送ることができた。現地の人たちは現金はあまり使わず、クレジットカードで生活しているので、私の場合は5万円をドルに替えたが、そんなに持つて行く必要はなかったなと感じた。

4. 危機管理 (身を守るために気を付けていたことや危険を感じたことなど)

ホテルから歩いて行ける距離のショッピングモールに行く道を日が暮れた後に歩いていたら、予想以上に暗くて驚いた。あまり電気にない橋の下を歩くのが怖かった。

5. 留学を終えて感じる事&留学を考えている学生へのメッセージ

日本にはできないことがたくさんできた。全てが楽しい訳ではなく、もちろん困ること、大変なことはあるが、そのような経験をして、成長することができたと思う。3週間という長いようで短い期間は、留学に少し興味があるような人がとりあえず留学するのにちょうどいいと思う。

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	20万円	
海外旅行保険	1.8万円	
授業料（教材費含）	40万円	
食費	2万円	
交通費	0.5万円	
その他（小遣い、通信費など）	2万円	
計		円

自由記述欄

↓↓↓

英語のスキル、異文化の理解など、学んだことは多くあるが、中でも一番印象に残っている、私の価値観を変えたようなことは、現地の企業訪問である。

HONDA では、日本人、アメリカ人問わず、とても明るい社員の方々が、私たちのことを笑顔で迎えてくださり、工場の見学から、波瀾万丈な人生のお話、そして最後には私たちからの多くの質問に答えてくださって、密の濃い時間を過ごすことができた。なにかに打ち込むこともなく、なんとなくで過ごしている最近の日々を反省するきっかけにもなり、将来にむけて今からできることはたくさんあるし、明確な目標を持って行動することの大切さを実感した。

AJINOKOTO は、日系企業について調べた私たちのグループだけが行くことになったが、現地の日本人工場長から直接話をきくことができた。まだ学生である私にとって、とても広い視野、深い考えを持っていらっしゃることに衝撃をうけた。日本にいて、社会人の方に仕事について何うという機会がなかったこともあると思うが、工場長の考えの深さは、アメリカという母国から離れた国で、言葉も違う、文化も違う、自分にとっての当たり前が通用しないという環境で働いたことも由来しているのではないかとおもった。これほど尊敬できると思う人物に会うことができたことは、自分の人生において大きな財産になるとおもった。

短期研修報告書

記入 | 2017年 10月
所属 & 学年 | 工学部 1年生

留学先大学 (国名)	ノースカロライナ州立大学
短期研修のプログラム名	アメリカの大学生活
留学した期間	三週間

1. 留学前の準備 (応募のきっかけや動機、申込手続、語学対策など)

僕は大学に進学しようとした主な理由が留学したいということだったので、春学期の授業が始まると同時に海外留学室に赴き、この留学のために個人面談を繰り返し行いました。

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)

授業はアメリカの文化を学んだり、ホンダに企業訪問したりと密の濃い授業が組まれていました。現地の学生は、テスト週間である中僕たちを様々なところに連れて行ってくれました。

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)

向こうでは、ほぼ毎晩現地の学生たちと外食をするので、ある程度お金は多めにもっていくのがベストです。また、僕はクレジットカードを持っていきませんでした。現地ではカードを持っていることが当たり前だしどこでも使えるので持っていくほうが良いです。

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)

ノースカロライナ州はとても安全です。夜 8 時に外を出歩けるほど安全です。ですが何が起きるかわからないので必ず一人にはならないように心がけていました。

5. 留学を終えて感じる事 & 留学を考えている学生へのメッセージ

留学を考えているのであれば、考えても始まらないのでもう申し込んでしまったほうが良いと思います。留学するコツは早めに退路を断つことだと思います。

6. 研修費用 (さしつかえなければおおよその金額を教えてください)

内訳	おおよその額	備考
計	約 700,000	円

短期研修報告書

記入 | 2017年 10月
所属 & 学年 | 理学部 2年生

留学先大学 (国名)	ノースカロライナ州立大学(アメリカ合衆国)
短期研修のプログラム名	米国の大学生活
留学した期間	9月9日~9月30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)

自分は幼い頃にノースカロライナに住んでいたこともあり、最初の動機はもう一度ノースカロライナに行ってみたいというものでした。また比較的手軽に行ける留学であり、自分の英語コミュニケーション能力を高めたいという理由もあって申し込みました。特に何か語学対策をしたわけではなかったが、出発前はなるべく英語に触れるようにしていました。(TEDのプレゼンを英語音声で見てたり、英語で書かれた専門の教科書を読んだりなど)

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)

現地での1日の授業は、ESLが2コマに加えて米国の文化やビジネスに関する授業、英語コミュニケーションに関する授業などから1~2コマ程度ありました。どの授業も一方的に先生が話すのではなく、学生とコミュニケーションを取りながら行われるため、こちらにも積極的に発言することが求められました。さらにそれらに加えてオーディットと呼ばれる授業が3週間の間に1人2コマほどあり、実際の大学での授業の聴講ができます。ここでは自分の専攻に関する授業が事前に指定されているが、まれに専攻と関係ないものが指定されていることもあります。どの授業も日本の大学のものとは異なり、新鮮な気持ちで受けることができました。

現地の学生との交流に関しては、主に現地の日本クラブの人達と交流しました。研修の最初の方にmeet upがあり、そこで連絡先を交換し、その後も連絡を取り合っ一緒にご飯を食べに行ったり遊びに行ったりしました。自分の車を持っている学生も多く、相談すると色々な場所にも連れて行ってくれました。

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)

今年は大学の寮に入ることができず、3週間ホテル住まいでした。そのため、大学にはホテルからバスで送り迎えをしてもらっていました。ホテルの中はそこそこ快適で毎朝朝食も付いていたのはありがたかったです。野菜がなかなか食べられなかったため毎朝果物をたくさん食べていました。幸運なことに自分は3週間で体調をほとんど崩さなかった(果物のおかげだと思います)ため使うことはあまりなかったが、常備薬は1式、特に酔い止めは持っていくと安心だと思います。

4. 危機管理 (身を守るために気を付けていたことや危険を感じたことなど)

基本的にノースカロライナは治安が良いため日本でも過ごすのとあまり変わらなかったように感じました。それでも夜に1人で出歩かない、なるべく複数人で行動する、手荷物は常に持って行動するなど徹底しました。

5. 留学を終えて感じる事&留学を考えている学生へのメッセージ

留学に申し込んだのはいいものの、準備～出発の時期は非常に不安でした。しかし、現地に到着してからは日本人同士ということもあり、留学のメンバー内に謎の結束感が生まれてすぐに打ち解けられたし、現地の学生も皆優しく接してくれ、こちらが話すことも熱心に聞こうとしてくれるのですぐに不安も払拭され充実した時間を過ごせました。この留学を通して英語を勉強するモチベーションも上がったと思うし、自分の視野も広げることができたと思います。その他にも日本では決して経験できないことが多くでき、今は留学に行ってきたと思っています。もし留学に行くことを迷っていてこの報告書を読んでいる人がいるなら、今は色々不安に思っているかもしれないけど、大体のことは何とでもなるし、少し勇気を出すだけでかけがえのない経験ができます。もしお金と時間に余裕があるならぜひ留学に行つてほしいと思います。

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	210,000 円	
海外旅行保険	26,000 円	
授業料 (教材費含)	380,000 円	滞在費、交通費込 1ドル=110円換算
食費	30,000 円	
その他 (小遣い、通信費など)	72,000 円	お土産、Wi-fi代など
計	718,000	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。

↓↓↓

現地ではアメリカには本当に色々な人がいると感じました。日本にはほとんど日本人しかいないけど、アメリカには様々な国から来ている人がいて各国の文化に触れられるのが魅力の1つだと思います。そして学生はみんな本当に良い人達です。現地での調査活動でアンケートを取ること多いと思いますが、皆忙しくなければ本当に親切に答えてくれます。それとアメリカでは日本と比べて全てのものが大きいです(笑)食べ物や服は全部1番小さいサイズでちょうどよかったし、キャンパスや大学内の芝生の広さも名大の比じゃないです。1番大きな図書館は名大の図書館の10倍くらいあったし(個人の意見です)、その中にはゲームができる部屋もあるらしいです。大学内での個人的なオススメは体育館で、入るには現地の学生の紹介が必要なんですけど大体どんなスポーツでもできます。自分も友達とみんなで行ってバドミントンやバスケットやスカッシュをしたりしました。体育館なのに中に土足で入れたのが驚きでした。

研修のプログラム内でも色々な場所に出かけました。印象に残っているのは Outer Banks の砂丘とデューク大学です。

左の写真が砂丘です。写真だとよく分からないですが、この景色が延々と続いています。しかも砂がとても柔らかいため裸足で歩くことができ、とても楽しかったです。右の写真はデューク



大学内にある教会の写真です。さすがは私立というだけあって1つ1つの建物も綺麗だったし、敷地内に森のような場所もあり、驚きでした。



これは最初の meet up の時にみんなで作った折り鶴です。日本クラブの人達は折り紙は知っていても実際に折ったことはなかったようで、皆悪戦苦闘しながら作っていました。なので自分達が教えてあげることでコミュニケーションのきっかけにもなったので折り紙はオススメです。その他にもファミリーディナーで現地の一般家庭を訪れましたが、日本のお菓子やお土産を持っていくと喜んでくれます。僕も金沢に行った時に買った栞や小さな万華鏡のストラップを渡しました。

短期研修報告書

記入 | H29年 10月
所属&学年 | 工学部 2年生

留学先大学 (国名)	ノースカロライナ州立大学
短期研修のプログラム名	米国の大学生活
留学した期間	9/9-9/30

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)

もともと海外に興味があり、短期留学するなら2年の夏がラストチャンスだと思い申し込んだ。

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

毎日の授業は名大生のみで受けた。2コマだけ、その大学の授業を受けることが出来た。現地の授業を受けることで、米国の大学生の様子などを知れて面白かった。主にジャパンプラブのアメリカ人たちがBBQを開いてくれたり、もてなしてくれた。

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)

WiFiは必須。

4. 危機管理 (身を守るために気を付けていたことや危険を感じたことなど)

特に意識しすぎることはなかった。夜は一人で絶対に歩かないようにした。

5. 留学を終えて感じること&留学を考えている学生へのメッセージ

このプログラムは語学力を上げるためのものではない。米国の大学で授業を受け、友達を作ったりすることで、自分と同世代のアメリカ人が一体大学で何を考えているのか、何をしているのかを知ることが出来る。このような経験は滅多にできるものではない。自分は今回の短期研修で得るものがとても多かった。語学の必要性だけでなく、コミュニケーション能力、積極性など、今後生きていくためには様々な力が必要だと再認識した。

短期研修報告書

記入 | 2017年 10月
所属 & 学年 | 法学部 1年生

留学先大学 (国名)	ノースカロライナ州立大学(アメリカ)
短期研修のプログラム名	米国の大学生生活・ノースカロライナ研修
留学した期間	9月9日～9月30日

1. 留学前の準備 (応募のきっかけや動機、申込手続、語学対策など)

長期留学のお試しとして。留学前の8月は英語のラジオ等を聞くようにしていた。

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

英語の授業が週に5,6回。他にもボランティア活動や日系企業訪問、小旅行などもあった。授業は外国人の先生がアメリカの文化について英語でお話ししてくれるもので、為になったし、面白かった。アメリカ人の友達がたくさんできた。

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)

今年度は大学から離れたホテルに滞在していたが、ホテル住まいはとても快適だった。アメリカの食事はファストフードしかないのかと思い心配していたが、どこに行ってもサラダがあり、バランスの良い食事がとれた気がする。おかげで体重は一キロしか増えなかった。洗面道具は日本のものを持って行ったほうが良い。

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)

一人行動は避けていた。危険を感じたことは一回もなかった。

5. 留学を終えて感じること & 留学を考えている学生へのメッセージ

お金と時間があるならぜひやるべきだと思う。視野が広がります。

6. 研修費用 (さしつかえなければおおよその金額を教えてください)

内訳	おおよその額	備考
航空運賃 & ビザ申請料	25万円	
海外旅行保険	3万円	
授業料 (教材費含)	40万円	
その他 (小遣い、通信費など)	8万円	ワイファイ、食費、お土産
計	約 70万円	

短期研修報告書

記入 | 2017 年 10 月
所属 & 学年 | 経済学部 1 年生

留学先大学 (国名)	ノースカロライナ州立大学
短期研修のプログラム名	米国の大学生生活・ノースカロライナ研修
留学した期間	2017 年 9 月 9 日～2017 年 9 月 30 日

1. 留学前の準備 (応募のきっかけや動機、申込手続、語学対策など)

長期の休暇を有効的に使いたかったので応募しました。和文英訳を直前に沢山やっておいたら結構役立ちました。

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)

授業はほどほどな内容でとても良かったです。メインがアメリカの大学生生活を体験することだったので授業が入りすぎていないのが良かったです。一年生の早い時期にグローバルな視点を身につけることが出来たのは今後大学生生活や社会人になった後も必ず役立つと思います。

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)

食生活は、始めのまだなれないうちは一人前を誰かとシェアするのが良いと思います。ドルは円に換算しやすいので楽です。アメリカも生活の基本的なところは同じなのでお金さえあればいる物はたいていそろいます。

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)

ホテルや大学のぼや騒ぎなど、アメリカでは火事が多いので対処の仕方を事前に知っておくと安心です。また、大学内はかなり治安が良いのでそこまで危険は感じませんでした。

5. 留学を終えて感じること & 留学を考えている学生へのメッセージ

漠然とした動機でも、やるのとやらないのとでは得られる物が格段に違うので余裕があれば行くべきです。行ってみれば分かります。たどたどしくても言いたいことは分かってもらえるので恐れず異世界に飛び込んでください。

6. 研修費用 (さしつかえなければおおよその金額を教えてください)

内訳	おおよその額	備考
計	約 600,000 円	

自由記述欄

本当に楽しかったです。ここ 10 年で一番楽しかったです。

短期研修報告書

記入 | 10年 13月

所属 & 学年 | 医学部 1年生

留学先大学 (国名)	ノースカロライナ州立大学
短期研修のプログラム名	米国の大学生生活
留学した期間	22日

1. 留学前の準備 (応募のきっかけや動機、申込手続、語学対策など)

今回の留学が英語を本格的に勉強するきっかけとなり、モチベーションにしたいと思い、参加した。

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

とても充実した留学であった。現地での日常会話や文化を勉強することができ、専門分野についても勉強することができた。いっしょに行った名古屋大学の学生はもちろん、現地の学生ともすぐに仲良くなり、様々なところに行くことができた。

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

ホテルに滞在していたので、ハウスキーパーがいてとても快適に過ごすことができた。食べ物は野菜が全然ないので意識して取るようにした。健康面で特に問題はなかった。現金はほとんど使わなかった。小銭がよく分からなくて不便だと感じた。日本からお菓子を持ってきて学生やお世話になった人に渡すと、とても喜んでもらえる。

4. 危機管理 (身を守るために気を付けていたことや危険を感じたことなど)

危険を感じたことは無かったが、財布とスマートフォンがあるかは常に確認していた。

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

私が英語を話せても、何の驚きもないことから、英語を勉強する重要性を実感できた。異文化について触れて、学ぶことができ、日本では考えたことがないことまで考えることができた。また、日本語をしっかりと理解して、正しく使うことも重要だということも学ぶことができた。私が今回の留学で得たものは、日本から出なかつたら得られなかったものなので、参加して良かったと感じています。なので、是非参加してください。

6. 研修費用 (さしつかえなければおおよその金額を教えてください)

内訳	おおよその額	備考
食費	40000 円	
交通費	2000 円	
その他 (小遣い、通信費など)	22000 円	

短期研修報告書

記入 | 2017年 11月
所属 & 学年 | 工学部 3年生

留学先大学 (国名)	ノースカロライナ州立大学 (アメリカ合衆国)
短期研修のプログラム名	アメリカの学生生活
留学した期間	2017年9月9日～9月30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)

英語力の向上や外国の文化の理解のために以前から留学に興味がありました。3年生になり最後のチャンスだと思いこの留学プログラムに応募しました。語学対策としてはTOEICを数回受験して、その対策として英語の勉強をしていました。

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)

渡航前には3回ほど名古屋大学で授業がありノースカロライナ州の歴史、危機管理、現地でのフィールドワークの方法について学びました。

現地では、ESL という英語の授業と毎回異なる現地講師からノースカロライナ州の文化や歴史、プレゼンテーションスキルについて学べる授業が主でした。ESL では英語のイディオムや文法だけではなく、ジョークや食についての講義もありました。先生の英語はとても聞き取りやすく、興味深い内容が多かったです。ある授業ではゲームをしたり、実際に伝統的な料理を食べたりして最高でした。ピーナッツバター & ジェリーサンドイッチは賛否が分かれていました。もう一つの現地講師の授業は講師によっては英語を聞き取るのが難しい人もいて私にとって難しい授業でした。

クラス内では名大の生徒たちと積極的に英語で話すように心がけました。はじめは恥ずかしさもあったけど、日ごとに慣れていき英語で話すことへの抵抗が減ったと感じました。現地の学生とは研修の最初にミートアップの機会があり、そこで仲良くなった学生と連絡を取りいろいろなところへ連れて行ってもらいました。現地の学生は驚くほどフレンドリーで英語が全然しゃべれない私もたくさんコミュニケーションをとって楽しめました。

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)

住環境はホテルだったためとても快適でした。ホテルにはジムもついていて、そこでみんなとトレーニングができて楽しかったです。また、現地の学生とよくスポーツをして遊んでいたため運動不足にはなりません。食事についてはアメリカの食事はジャンキーなものが多かったけどおいしかったです。途中、日本食が恋しくなりすぎて4.5日連続で寿司を食べに行ったら破産しました。その後はスーパーで買った食材をタッパーに入れて弁当として学校に持っていき節約生活を強いられました。外国の日本食は高価なので注意が必要です。さとうのごはんなどを持っていけばよかったです。アメリカで食べて一番気に入ったのはメキシコ料理です。日本ではあまり食べることのない味でとてもおいしかったです。しかし、メ

キシコ料理にはほとんどのものになぜか大量の豆が使われているため、みんな苦戦していました。そこで、注文の時に「No beans!!」と唱えると最高においしい料理が出てきます。おすすめです。

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)

私たちが行ったノースカロライナ州はとても治安が良く特に大きなトラブルに巻き込まれることなく過ごすことができました。しかし、暗くなる時間に外に出るときは必ず数人で出かけることにしていました。また、一度ホテルの火災装置の警報が鳴ったことがあり焦りました。日本では誤報だとほとんど無視するのがあたりまえですが、アメリカでは必ず外に避難する必要があるため注意が必要です。

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

この留学プログラムは3週間という短い期間であったため、英語力の向上はそこまで実感していません。しかし、英語での会話や外国での暮らしの雰囲気を実際に体験し、英語で話すことへの抵抗は減りました。もちろん、日常会話でよく使う言葉もたくさん知ることができました。それ以上に私が感じていることは現地の学生と交流できたことの喜びです。毎日のように現地の学生と遊びに行ったりイベントに参加するという経験は普通の旅行ではできない経験でした。楽しくて、もっと伝えたいことがあるのに英語が追い付かなくてうまく話せないということが何度もあり、英語がもっとうまくなりたいたいという気持ちがとても強くなりました。この経験は次の英語学習の大きなモチベーションになったと思います。留学に少しでも興味があるけど迷っているのなら、この短期研修に参加することは絶対にお勧めできます。

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	200,000 円	
海外旅行保険	25,000 円	
授業料 (教材費含)	390,000 円	
滞在費 (寮費など)	円	
食費	30,000 円	朝食はホテルに含まれる
交通費	2500 円	ウーバーなど
その他 (小遣い、通信費など)	20,000 円	お土産など
計		約 70 万円

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

↓↓↓

アメリカに行ったら大学のジムで現地の学生とトレーニングしてみてください!! 向こうの施設は日本のものくらべものにならないくらい大きくて充実していて感動します。僕は現地の学生と腕のトレーニングをしたのですが、3日ほど腕がつかいものにならなくなりました(笑)

短期研修報告書

記入 | 2017年 11月
所属 & 学年 | 工学部 3年生

留学先大学 (国名)	ノースカロライナ州立大学 (アメリカ)
短期研修のプログラム名	米国の大学生活
留学した期間	3週間

1. 留学前の準備 (応募のきっかけや動機、申込手続、語学対策など)

大学入学時からうっすらと留学をしてみたいと考えていた。海外留学室を訪れた際に現地で授業を受けるだけでなく、企業訪問、現地学生との交流、ワシントン D.C.のツアーがセットとなった短期研修に興味を持ち、参加した。TOEIC を過去に何度か受けていたため、その都度勉強をしていた。

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

ESL という英語の授業がほぼ毎日二時間ずつあり、英語を使ったコミュニケーションの取り方や、慣用句の使い方、アメリカンジョークなど様々なことを学んだ。それ以外に、アメリカの文化、教育制度、プレゼンテーションスキル、キャリア形成、企業訪問などについて学ぶ授業があった。Audit では、現地の学生に加わり、授業を受けた。難しかったが、自分の興味のある分野の授業に参加でき、いい経験となった。また、授業とは別で班ごとに分かれ、各研究テーマについて調べる Research を行い、最終の授業でプレゼンテーションをした。現地学生にアンケートを取ったり、現地の先生や学生に Research についてアドバイスをもらったり、自分たちで考え行動し、現地の人々と交流を深めることができた。

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)

今回滞在した場所はホテルであったため、不自由を感じることはなかった。食生活については日本食を食べたくなることがあり、現地の学生に連れて行ってもらった。睡眠はしっかりとるように心掛けた。現金とカードの両方を持ち合わせていたため、安心だった。もしも財布を無くしたときのため、予備のカードと現金を入れた財布も用意していた。

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)

治安はとても良かった。貴重品は常に確認していた。歩いて移動する際は、車線が多いために道路を横切ったりする際は注意し、また日本とは交通ルールが違うこともあるため、車には注意を払った。暗い道などでは、何人かで移動するようにした。滞在先で警報が鳴った時はすぐに外へ出たほうがいい。

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

留学に対して生活面や語学力など多くの不安があると思うが、とりあえず留学を少しでもしてみたいと考えているなら留学すべきだと思う。たった 3 週間で語学力が大きく向上するわけではなかったが、自分とは違った価値観に触れ、外国の人々と交流する際の壁をなくすことができたため、とても良い経験になった。自分と同じ年代のアメリカの学生と交流するこ

とはとても刺激になった。また、企業訪問の際には、現地に滞在する日本人の話を聞かせてもらい、とても興味深く感じた。大変なこともあったが、楽しかったし、とてもいい経験になった。初めての人には、いろんなことがパックになっていて多くのことを経験できるこの留学はとてもおすすめだと思う。

6. 研修費用（さしつかえなければおおよその金額を教えてください）

内訳	おおよその額	備考
航空運賃&ビザ申請料	21万円	
海外旅行保険	2万円	
授業料（教材費含）	38万円	ホテル代込
滞在費（寮費など）	円	
食費	4万円	
交通費	3千円	ウーバーなど
その他（小遣い、通信費など）	4万円	
計	約 70万円	

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

↓↓↓

現地の学生と交流する機会を学校側が用意してくれているため、すぐに友達を作ることができた。現地の学生は車を持っている人も多いため、ご飯に連れて行ってくれたり、市街地を案内したり、バーベキューを企画してくれた。みんなとても親切で、何かしたいことを言うとすぐに連れて行ってくれる。休日には、大学内にある教会を案内したり、アメリカらしいとても大きなショッピングモールへ連れて行ってくれたり、おすすめのステーキを食べに連れて行ってくれた。また、別の休日にはほかの大学へ行ったり、湖でカヌーをしたり、バーベキューをしたりとても楽しかった。現地の学生たちと日本へ帰った後も、コミュニケーションをとることができるため、次は日本を紹介できるよう勉強を続けたいと思う。