

協定校留学報告書

記入日	2023年5月15日
学部・学科	教育学部英語選修
学年	4
(留学開始時の学年)	4
留学先大学・国名	アメリカ・アイダホ州立大学
留学開始・終了時期	2022年8月～2023年5月(9ヵ月)

1. 留学前について

① 海外留学しようと思った理由は何ですか
将来のために、現地で実際に使われている英語に触れてみたかったからです。
② この協定校に決めた理由を教えてください。
日本語教育プログラムを履修していたので、日本語教育プログラムの協定校の中から選びました。
③ TOEFL の受験対策など、語学の準備はどのようにしましたか。
同じ選修内に交換留学された先輩がいたので、その先輩に参考書をお借りました。その方はイギリスに留学されたので、IELTS の参考書をお借りして実際にテストを受けました。ちょうど教育実習の準備に追われていた時期だったのもあり、あまり対策する時間がなくほぼ勢いで受けてしまったのですが、後日 IELTS は、どちらかというといギリス英語のテストだったことに気づきました。テストにもいろいろと傾向があるみたいなので、自分が行きたい国を決めて、それに合ったテストを受けるのをおすすめします。
④ 単位や教職、就職活動等に関して、留学前にしておいたほうが良いことがあれば教えてください。
私は教育実習の関係で、4年生の前期を終えてから交換留学をスタートしました。帰国後は就職活動や卒業論文執筆などで忙しくなると思うので、取れる単位を今のうちにとってしまったり、IOP を使ってボランティアやインターンなど、就職活動するうえで役に立ちそうなことを留学前にたくさん経験しておいたりした方が、帰国してからスムーズに卒業できると思います。また、私は将来教員になりたいので、留学する前に教員採用試験を受験しました。日程的に一次試験しか受けられなかったのですが、教員採用試験の出願までの流れや受験の雰囲気を経験することができたので受験してよかったと思います。
⑤ どのような保険に加入しましたか。() に○をつけてください。
a. 留学先大学が指定した保険 () b. 個人の保険のみ (<input checked="" type="radio"/>) * 特に指定はされなかったのですが、向こうの大学側からいくつか条件があることを渡航してから知らされました。条件がゆるいのでたいていの保険はパスできると言っていましたが、心配な人は事前にメールで確認しておくといと思います。私は茨大の保険に加入しました。

c. 大学指定の保険と個人保険の両方 ()

⑥ 予防接種は必要でしたか。()に○をつけてください。

a. はい () 具体的に:

b. いいえ (○)

私の場合は必要ありませんでしたが、専攻によっては予防接種が必要らしいです (Nursing とか)

⑦ 留学先への入国手続きについて、どのように準備しましたか。

(査証申請手続きや新型コロナウイルスにかかる水際対策対応の手続き等)

幸い、知り合いの先輩方の中で、留学された方や海外にインターンシップに行かれた方がいたので、その方たちにたくさんアドバイスをいただきました。また、アメリカに渡航される方には、アメリカ大使館が Youtube にアップロードしている“のりこ留学物語”という動画をぜひおすすめしたいです。VISA の申請手続きやその他書類の申請方法を丁寧に説明してくれているのでとても役に立つはずです!!!

2. 留学先での勉強について

① 留学先で履修した科目名、時間数、授業内容についてなるべく詳しく教えてください。

～秋学期～ 最低 12 単位でした。

・Academic writing for Non-native Speakers of English (ENGL1123)

75 分授業を週に 2 回、3 単位

英語での Essay の書き方や技法、レポート様式、文法を学びます。アメリカの大学はレポートの様式が全然違うので一から説明してくれるこの授業はとてもありがたかったです。ほかの授業を受ける上でもとても役に立ちました。また英語の文法も学びましたが、レポートにはふさわしくない単語や、留学生がやりがちな間違いなども学ぶことができたので、それもこの授業の楽しみの一つでした。この授業は、留学生対象の授業なので、先生は比較的ゆっくり話してくれます。また、他の生徒も英語を第二言語として学習している人たちなので、他の国について質問しあったり違いを比較しあったりしました。

・Development and Individual difference (EDUC2201)

2 時間半を週に 1 回、3 単位

教育学の授業で、子どもの身体的発達や認知的発達などについて学びます。留学生がいなかったため、なれるまでに時間がかかりました。事前に教科書をよく読んで専門用語の意味をしっかりと理解しないとイケないのですが、教科書が分厚く心が折れそうになった授業でした。あと、トータル 12 時間のフィールドワークが必要で、中学校と、小学校または高校に行かないといけません。私は、先生に相談していくつかの学校を紹介してもらいました。授業についていくのは大変でしたが、アメリカの学校を見学するという貴重な体験をさせてもらったので、この授業も取ってよかったなと思いました。

・American Culture and University Experience (ACAD1106)

秋学期後半からスタートした授業なので、75 分を週に 4 日、3 単位

アメリカの文化を中心に様々な価値観・文化について学んでいく授業で、留学生向けでした。留学生が多いので先生はゆっくり話してくれていたように感じます。また、アメリカの文化や他の留学生の国の文化について知ることができたり、自分の国について客観視したりすることができました。

・Introduction to Sociology (SOC1101)

50分授業を週に3回、3単位

アドバイザーがおすすめしてくれたという単純な理由で取りました。社会の様々な問題に対して分野ごとに様々な角度からアプローチしていく授業でした。人種差別や男女不平等、宗教についてなどアメリカ人の視点から学ぶことができとても面白かったです。

～春学期～

教育学部が開講する授業をとりたかったのですが、天候の関係でオンライン授業がメインであったり、取りたかった授業が開講されなかったりしたため、取るできませんでした。

・Introduction to Art (ART 1101)

75分授業を週に2回、3単位

アドバイザーがおすすめしてくれたので取りました。芸術の歴史や技法について浅く広く学ぶ授業です。座学だけでなく、実際に自分で作品を作ったりクラスみんなで1つの作品を作ったりしました。ミッドタームやファイナルなどの怒涛の期間は特にいいリフレッシュになりました。

・English (ENGL1101)

75分授業を週に2回、3単位

英語でのレポートの書き方を実践的に学んでいく授業です。そのため、課題もレポートが中心でした。ですが、前の学期に取った授業よりアカデミックなレポートが求められたので、参考文献をたくさん読む必要がありました。ライティング力よりもリーディング力が鍛えられたと思います。

・Communication (COMM1101)

75分授業を週に2回、3単位

プレゼンの授業をとりたかったので取りました。セメスターを通して全部で3回のプレゼンをします。プレゼンの準備の仕方や話し方の構成、技術などを学びます。正直、準備がとても大変で、この授業が1番つらかったです。また、生徒同士での評価も行っているので、スピーキングだけでなく、リスニング力も鍛えられた授業でした。

・(GLBL2203)

国際的な機関について学ぶ授業でした。国際機関の働きや役割を学んでいくと共に、国々の関係や今現在起こっている問題などについても深めていく授業です。この授業を通して、日本が世界にどのように寄与しているのかや日本の国際社会での立ち位置などを知ることができました。また、課題をやるなかで、様々な論文へアクセスする方法を知ることができたので、他の授業でレポート書く時に役に立ちました。

② 授業履修の際に、注意したほうがいいことがあれば、なるべく具体的に教えてください。

履修登録をする際は、international office のアドバイザーと決めるので、そんなに心配はいらないと思います。ただ、人気の授業はすぐ埋まってしまうので、早めにアドバイザーとミーティングして履修登録をした方がいいです。また、初回の授業は、取るかどうか迷っていたとしてもできるだけ参加するのをおすすめします。中には、初回の授業に参加した人にエクストラクレジットをくれた先生や、全部の授業に出席した人だけエクストラクレジットをあげるといったものもありました。1101の番号の授業は、基本的に1年生向けなので同じ内容でも先生が違うなどいくつか選択肢があります。シラバスを見て自分の好きな授業形式を選ぶのをおすすめします。また、シラバスで、成績評価の割合を見たり、テストが何回あるか等も事前に確認しておく、中間・期末時に慌てずに済むと思います。あと、教科書が日本の大学と違ってとても高いので教科書の有無や値段、レンタルできるか等を事前に確認するのをおすすめします。

③ 授業に関して、困ったこと、うまくいったこと、努力したことなど、教えてください。

授業についていくうえで、予習が欠かせませんでした。また、宿題も多く、毎日机に向かっていました。自分でどうしようもない時、困っているときはすぐに先生に聞いて、助けてもらっていました。どの先生もとても優しくかったです。基本的に何も言わないと大丈夫だと思われるので、困ったときは早めに聞く！！が大切です。また、同じ授業をとっている人に積極的に話しかけて友達になると、分からないことや宿題について聞いたりできるので、ついていけるか不安な授業ほど積極的に友達を作った方がいいと思います。

[前期] 時間割 ☆日本語教育プログラムを受講していたので、毎時間参加させていただきました。

	月	火	水	木	金
1		☆JAPN 1101		☆JAPN 1101	
2	SOC1101	ENGL1123	SOC 1101	ENGL1123	SOC1101
3	(ACAD1106)	(ACAD1106)	(ACAD1106)	(ACAD1106)	
4					
5			EDUC 2201		
6					

[後期] 時間割

	月	火	水	木	金
1	COMM1101		COMM1101		
2		ENGL1101		ENGL1101	
3	GLBL2203		GLBL2203		
4		ART1101		ART1101	
5					
6					

3. 留学先での生活について

① 大学がある町やキャンパスの雰囲気はどうでしたか

大学のある町は全体的にのほほんとしていて、アメリカの中ではとても安全だと思いました。置き引きやスリに会うことはなかったです。実際、現地の友達も比較的安全だと言っていました。危険を感じた瞬間は雪で転んだ時ぐらいです。田舎なので、遠くに出かけるとなると不便なのですが、大学の周辺の出身の人が多く、暇なときは友達の家に行き遊んでました。また、大学内のイベントがたくさんあるのでそんなに退屈に思ったことはありません。ただ旅行するとなると話は別で、とくに都会は危険なので対策はしっかりして行きました。大学内には無料で利用できる映画館、ジム、24 時間開いている勉強スペースがあります。私は映画を観るのが好きなのでよく映画館に行っていました。

② 留学中はどこに住んでいましたか。

- a. 寮 (○) : 何人部屋でしたか (2 人)
- b. アパート () : 何人部屋でしたか (人)
- c. ホームステイ () : 何人部屋でしたか (人)
- d. その他 () 具体的に :

③ 住むところはいつ頃、どのように申し込みましたか？また、どのような選択肢がありましたか？

渡航する 3 か月前 (5 月ごろ) に大学のホームページから申し込みました。寮とアパートがあって、寮だとミールプランにも申し込みをします。寮は 4 種類ぐらいあってその中から選ぶことができます。人気の寮だと、ウェイティングリストに入れられる可能性があるため、これもなるべく早めに申し込みした方がいいです。私は正直寮とアパートの違いがよくわからなかったため、4 月ぐらいに International Office の方から提出書類に関して色々メールが来たときに、寮の設備やアパートとの違いなどを色々質問しました。また、一人部屋か二人部屋かの選択肢もありました。

④ 住環境 (建物の場所、お部屋の間取りや設備、ルームメイト等) はどうでしたか。

寮は大学内のマップを見て決めました。アメリカの大学は広いので、敷地の端っこの方の寮だと教室までの移動に時間がかかります。あと、冬はとても寒いので歩くのがつらいです、、申請すれば部屋移動も可能なため (空き部屋があれば) 住んでみてどうしても合わなかったら Housing (寮を管理してる人たち) に伝えれば大丈夫です。部屋も寮によってちょっと違うのでホームページで写真を見て選ぶといいと思います。正直、ルームメイトやフロアメイトは運だと思います。やっぱり違う人間が同じフロア・部屋で生活していく以上何かしらの不都合は生じると思うので、こまめにコミュニケーションとって相手を知ろうとすることが大切だと思います。ただ、これもどうしても合わないと思ったら部屋を変えてもらえるので、困ったら Housing に伝えるといいと思います。ちなみに大体の寮の部屋には机とベッド、クローゼットがあります。マットレス以外の寝具を自分で用意しないといけないのでそこだけは注意が必要ですが、学校が始まる前に International Office の方たちが近くのスーパーまで買い出しに連れてってくれるので、そのときに調達できます。

クーラーがなかったため夏はまあまあ暑かったのですが、冬は寮全体に暖房がきいていて快適でした。

⑤ 食事はどうしましたか。

- a. 大学・寮のミールプラン (○)
- b. 主に外食 ()
- c. 自炊と外食が半々程度 ()
- d. その他 () 具体的に :

(補足説明) 冬休み期間中はカフェテリアが閉まってしまうので一か月ほど自炊してました。幸い、友達から電子レンジと炊飯器、冷蔵庫をもらったので、なんとか生き延びてました。(ちなみに各寮にみんな使える電子レンジが置いてあります) 近所のスーパーにパスタが売っているので 100 均の電子レンジ調理器具がとても役に立ちました(日本から調理器具とパスタソースを送ってもらいました)。また、ミールプランの中には、ミールとフレックスの 2 種類が入っています。ミールはカフェテリアで使うことができ、フレックスは大学内にあるコンビニみたいなところで日用品やちょっとしたお菓子を買うのに使えます。図書館に併設されているスターバックスでもフレックスが利用できる所以勉強するときに行っていました。

⑥ 留学先で他の留学生や現地学生とどのように交流を深めましたか。

留学生向けの授業をとっていたので、留学生とはそこで知り合いました。また、留学生向けにいくつか International Office がイベントを企画してくれているのでそれに参加するのもありだと思います。また、現地の学生とは寮であったり、授業で隣に座ったひとに声をかけたりしてました。特に同じ授業をとっていた友達には授業で先生が何を言ったか分かんなかったときに、よく助けてもらってました(笑) 学内のイベントも多々あるのでそこで出会った子も何人かいます。自分からコミュニケーションをとろうという気持ちがあれば友達の心配はないと思います!

⑦ 余暇や長期休暇はどのように過ごしましたか。

土日は基本的に課題に追われていましたが、時間があるときは友達の家に行ったりしていました。また、サンクスギビングウィークやスプリングブレイクで 1 週間ほどのお休みがあるときは遠くに旅行しに行きました。

⑧ 健康管理や危機管理で注意したことについて、アドバイスがあれば具体的にお願いします。

食べ物がすべてアメリカン!! って感じなので、時間があるときはジムによく行ってました(笑) 気を抜くとすぐに太ってしまいます!! また、体調面が心配な人は普段から飲んでる薬を大目に持って行くと安心だと思います。友達はビタミン剤があるといいと言っていました。気候面では、一年を通して乾燥していて、夏はまあまあ暑くて冬はとても寒いです。雪もたくさん降ります。私は出発が夏だったので用意することができなかったのですが、スノーブーツを持っていけばよかったと思いました。あとは、乾燥のせいで鼻血がよく出たのでドライノーズスプレーを日本から送ってもらいました。でも学内にちょっとした診療所と歯医者っぽいところがあるので具合が悪くなったときはそこも利用できます。

危機管理に関しては、大学のある町はとても安全なのですが、一応アメリカなので夜にキャンパス外を一人で歩いたりするのはやめた方がいいと言われました。特に、道を歩いている人がほとんどいないので(昼でも)歩いているととても目立ちます。

⑨ 文化、習慣、宗教の違いなど、生活全般(衣食住)に関するアドバイスがあればお願いします。

宗教に関して特に困ったことはありませんでしたが、文化面での違いを感じる場面はたくさんありました。私たちからしたらびっくりすることでも、アメリカに住んでいる人にとってそれは“普通”であることが多いので、正直に違いについて話してみると意外とみんな興味を示してくれます。お互いについて知らないと衝突する原因になるので、正直に自分の気持ちを伝えるのが大切なんだなと思いました。また、基本、困っていると誰かがきてすぐに助けてくれるのですが、逆に困っているという状況を相手に伝えないと誰も助けてくれません。授業だけでなく、普段の生活でも、気になることや困ったことがあったらすぐに周りに助けを求めてみてください。

4. 留学費用について(差支えない範囲でお答えください)

※各費用の下の空欄には補足事項をご記入ください。どんな些細な情報でも大歓迎です。

留学前

査証申請費	8万円
渡航費(往路航空運賃)	24万円
年をまたいでも往復で購入できると思わなくて片道ずつ買ってしまいました。	
海外旅行保険代（出発前に日本で加入したもの）	9万円
コロナ水際対策費用（陰性証明書、隔離費用、移動費等）	0円

留学中

授業料（有料コースを受講の場合）	0円
授業料以外の学費（教材費や登録料）	3万円ぐらい
基本タダでしたが、授業によってはお金がかかるものもあります。履修の時にちゃんと書いてあるのでよく見れば大丈夫です。教科書は基本高いのでレンタルしたりルームメイトとシェアしたりしていました。	
現地で加入した保険料	0円
住居費（寮費）	セメスターごとに約 50 万円
私は寮を選んだので寮費+ミールプラン代。	
住居費（寮費以外の費用、光熱水料やインターネット）	0円
食費（自炊・外食の有無）*ミールプランとは別です	トータル 3 万円ぐらい
時々友達と外食したり近くのスーパーにアイスを買に行ったりしていました。冬休みの間は自炊でした。	
通信費（SIM カードや現地でスマホ購入等）	月 2000 円
向こうでは eSIM を利用していました。私は渡航後に購入しましたが、ホームページから買えるので日本にいる段階で用意できると思います。	
交通費（通学に必要なバスや休日市内での公共交通機関）	トータル 500 円ぐらい
市内の循環バスはどこで降りても片道 50 セントと安かったのでもたみに利用していました。	
娯楽費（国内旅行に行ったり）	トータル 300,000 円
アメリカは物価が高いので国内旅行でも結構な金額がかかりました。	
その他生活費	トータル 30,000 円
あまり服をもってこなかったのが現地調達しました。基本的にフレックスを使って日用品は揃えることができるのであまり生活費はかからない気がします。	
渡航費(復路航空運賃)	9,5000 円

留学先でのお金の管理方法（クレジットカード、デビットカード、現地での口座開設等）
基本的に支払いはクレジットカードなので現金はあまり使いませんでした。（使えないってわけではないです）Winco っていう大学の近くのスーパーは Debit Card or 現金のみでしたが、基本的に現金の心配はいらないと思います。また洗濯・乾燥機の使用はタダなのでコインを使うのはバスに乗るときぐらいでした。基本的にお金関係で問題は起こりませんでした。日本語のクラスのチューターをするのに口座を開けないといけなくて、それだけ大変でした。

留学経費の負担について

留学のための奨学金等や助成金を利用した場合は以下もご記入ください	
奨学金名	JASSO
応募方法	国際交流課の方々・日本語教育プログラム担当の先生方に相談

5. 今後の進路等について

① 卒業時期について教えてください。（わかる範囲で結構です）○をつけてください。
a. () 4年で卒業予定
b. (O) 卒業は延期する予定（延長予定期間：1年)
② 就職・進学のための活動について教えてください。（留学中にしたこと、留学後の予定など）
私の場合は、留学中に就職活動をすることはありませんでした。私は留学後にもう1年大学に通うことが決まっていたので、3・4月は特に大学からのメールをこまめにチェックして、ガイダンスや履修登録の情報を逃さないようにしていました。

6. 留学について

① 留学を終えての感想を教えてください。
世界的パンデミックの影響のため留学することを半ばあきらめていたのですが、留学することをあきらめずにいてよかったと思います。留学中も学業の面であったり、住環境の面であったりと、様々な理由から心折れそうになった場面がないわけではありましたが、向こうで出会った友達に支えてもらいました。留学では単に語学力向上を目的としていましたが、それ以上に、向こうで様々な人たちに出会い、様々な経験を得ることができたことが、留学してよかったなと思う理由です。
② 留学して、何が変わったと思いますか。
留学をして、メンタルは強くなった気がします。自分の能力が格段に向上したという実感はありません（笑）でも、なぜ自分が英語を学びたいと思うのか、について深く考えさせられました。
③ 留学を考えている人へのメッセージをお願いします。
留学はする前も、してる時もとても大変です。時間や費用の面から安易におすすめることはできませんが、海外には様々な人がいて、全然違う価値観を持っています。その人たちとの関わりを通して、自分が本当にやりたいことなどを見つけるきっかけになるのでは、と思います。