

## 2024 年度派遣交換留学修了届

HP 上で公開しますので、個人情報記入しないようにしてください。

私は海外協定校に派遣され、この度交換留学を修了しましたので、下記のとおりご報告いたします。

## 基本情報

留学先国	アメリカ
留学先大学	スノーカレッジ
形態	公立
学年歴	記入例 1 学期：4 月上旬～7 月下旬、2 学期：9 月中旬～2 月上旬
学生数	約 5,000 人
創立年	1888 年
留学先での所属学部	ESL
留学時の学年	3 年
留学開始・終了時期	2024 年 8 月 20 日～2024 年 12 月 15 日（4 カ月）

## 留学先での生活について

大学がある町やキャンパスの雰囲気はどうでしたか？

大学がある町はとても田舎の方にあることもあり、とても穏やかで過ごしやすい環境でした。周囲はとても自然が豊かで休日には近くの山にハイキングへ行ったりして楽しめます。キャンパスの雰囲気は留学生が多いこともあり、とても温かく迎えてくれる方が多かったです。アジアンヘイトをするような人もいなかったため、安心して生活できます。

留学中はどこに住んでいましたか？

<p>a. 大学寮 ( <input type="radio"/> ): 何人部屋でしたか(1人)</p> <p>b. アパート ( ): 何人部屋でしたか( 人)</p> <p>c. ホームステイ( ): 何人部屋でしたか( 人)</p> <p>d. その他 ( ): 具体的に:</p>
<p><b>住環境はどうでしたか?</b></p> <p>部屋自体は1人部屋でしたが、8人で共有スペースを使用して生活していました。ルームメイトとも良質な人間関係を気付くことができたのでとても過ごしやすかったです。</p>
<p><b>現地のインターネット環境はどうでしたか?</b></p> <p>現地ではキャンパス内のFree Wi-Fiを主に使用していました。キャンパス内ならほとんどの場所で使用することができ、通信速度も十分なため困ることはあまりありませんでした。</p>
<p><b>食事はどうしましたか?</b></p> <p>a. 大学・寮のミールプラン( <input type="radio"/> )</p> <p>b. 主に外食 ( )</p> <p>c. 自炊と外食が半々程度( )</p> <p>d. その他 ( )具体的に:</p>
<p><b>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?</b></p> <p>他の留学生とはESLのクラスで毎日一緒に講義を受けるため、すぐに仲良くなることができました。現地の学生とは大学が頻繁に開催している学内のイベントなどを通して仲良くなるが多かったです。</p>
<p><b>余暇や長期休暇はどのように過ごしましたか?</b></p> <p>休日は現地でできた友達と近くの国立公園や山へハイキングに行ったり、大学内でサッカーやテニス、卓球などをしたりしていました。</p> <p>長期休暇にはニューヨークへ旅行に行きました。</p>
<p><b>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。</b></p>

スノーカレッジの冬はとても寒くなり、一番寒いときにはマイナス 10 度以下になることもありまし  
た。そのため、暖かい服を多めに持って行って体温調節を行うことで健康管理をしていました。  
危機管理では、普段から持ち歩く財布の中身は必要最低限にして、残りは金庫に入れるようにするな  
ど貴重品の管理を徹底していました。

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。

ユタ州にはモルモン教会の総本山があり、モルモン教徒が多いです。特にエフライムでは現地住人の  
約 8 割がモルモン教徒であると学びました。モルモン教はタバコやコーヒーを禁止しているため、あ  
まり人目の付く場所でタバコを吸ったり、コーヒーを飲んだりすることは控えた方がいいです。

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 (  )  
c. 大学指定の保険と個人保険の両方 (  )

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 (  )

現地で病院に掛かったことはありましたか？

ないです。

大学内の医務室・診療所（附属病院など）で医療サービスを受けることは可能でしたか？

可能です。

学内外で問題があった時には誰に相談しましたか？留学先に相談窓口はありましたか？

大学内の Global Engagement Office に日本人職員の方が勤務しており、問題やわからないことがあ  
った際に相談していました。

現地での危険情報をどの様に収集し、どのような防犯対策をしましたか？

留学先にすでに通っていた日本人留学生が関わらない方が良い人を教えてくださり、その人とはあま  
り関わらないようしていました。

**留学先での学習について**

留学先で履修した科目・時間・授業内容について教えてください。

詳細は別紙「学習・研究活動レポート」に記載をお願いします

**Lv.3 (前期)**

American Culture 月水金 11:30 12:20 アメリカの文化について学ぶ

Conversation 月火水木金 15:30 16:20 留学生同士で議論やゲームをする

International Student Orient 水 14:30 15:20 アメリカの文化と世界の文化を比べる

Listening 月火水木金 13:30 14:20 英語を聞いてノートに板書する

Content-Based Reading 火木 10:30 12:20 英語の文章を読む

Composition 月水金 10:30 11:20 英語の Essay を書く

Grammar 火木 8:30 9:20 英文法について学ぶ

**Lv.4 (後期)**

Conversation 月火水木金 15:30 16:20 留学生同士で議論やゲームをする

American Culture/History 月水金 11:30 12:20 アメリカの歴史について学ぶ

Intro to Research 月水金 9:30 10:20 英語の論文を幾つか読んで自分の考えを論文にしてまとめる

Intro to Literature 火木 11:00 11:50 英語の文章を読んで文章表現について学ぶ

TOEFL Prep Course 月火水木金 8:30 9:20 TOEFL の勉強をする

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。

授業の際に気を付けないといけないことはあまりないです。強いて言えば、留学先ではノートや筆記用具などの文房具の値段が高いので事前に少し多めに持って行った方が良いと思いました。

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。

授業以外に毎日多くの課題が課され、少ない日は1時間程度、多い日だと10時間近くかかることもあるので、事前にできる課題があれば早めにやっておくことが大切だと思います。



留学して、何が変わったと思いますか。

留学を通して精神的に成長できたと感じました。私はあまり積極的に発言するタイプではなかったですが、以前より自分の考えていることを相手に伝えるようになったと感じました。また、留学生活を経験して少しのことでは動じないメンタルを身に付けることができました。

留学を考えている人へのメッセージをお願いします。

留学生活は大変なこともたくさんあるけど、それ以上に楽しいことがいっぱいあります。社会人になってからはなかなか体験できないことなので、少しでも興味のある方は学生である今のうちに留学に行くことが良いと思います。

### 学習・研究活動レポート

履修した授業科目名（留学先大学言語）:	履修した授業科目名（日本語）:
Content-Based Reading	リーディング
科目設置学部・研究科	ESL
履修期間	8月 10月（2か月間）
単位数	2
本学での単位認定状況	
授業形態	対面
授業時間数	週2回
担当教授	J. Kleinhans
授業内容	英語の文章を読んで、英単語を覚える。また、文章の意味を理する。
試験・課題など	試験は中間試験と期末試験がありました。また、授業の初めに毎回単語テストを行いました。授業のたびに違う長文を読んで質問を答える課題が課されたため、毎回単語を調べながら2時間程度かけてしていました。
学習成果（自由記入）	新しい単語をたくさん学ぶことができました。
履修した授業科目名（留学先大学言語）	履修した授業科目名（日本語）:

Listening	リスニング
科目設置学部・研究科	ESL
履修期間	8月 10月(2か月間)
単位数	1
本学での単位認定状況	
授業形態	対面
授業時間数	週5回
担当教授	J. Kleinhans
授業内容	5分から10分程度の英語の動画をプロジェクターに映し、その動画で聞こえた内容をノートに板書しました。
試験・課題など	試験は3-5回程度行い、期末試験もありました。 課題は2日に1回程度のペースで課され、動画の中で聞こえた内容をノートに板書しました。所要時間は1回あたり1時間-2時間程度でした。
学習成果(自由記入)	ノートテイキングの能力が向上しました。

## 学習・研究活動レポート

履修した授業科目名(留学先大学言語):	履修した授業科目名(日本語):
Composition	文章構成
科目設置学部・研究科	ESL
履修期間	8月 10月(2か月間)
単位数	1.5
本学での単位認定状況	
授業形態	対面
授業時間数	週3回
担当教授	A. Paterson
授業内容	毎回、授業の最初に10分程度で簡単なエッセイを書きます。その後はエッセイに必要な要素や書き方を学んだり、実際に長文のエッセイを書いたりしました。
試験・課題など	試験は期末試験だけで、簡単なエッセイ5つと長文のエッセイを1つ書きました。

	課題は長文のエッセイを合計で3つ書きました。また、定期的にエッセイに必要な要素や書き方についての理解度確認テストもありました。	
学習成果（自由記入）	英語の文章の書き方についてまなぶことができました。	
履修した授業科目名（留学先大学言語）:		履修した授業科目名（日本語）:
Grammar		文法
科目設置学部・研究科	ESL	
履修期間	8月 10月（2か月間）	
単位数	1	
本学での単位認定状況		
授業形態	対面	
授業時間数	週5回	
担当教授	G. Jones	
授業内容	英語の文法について学びました。具体的には、文型や冠詞の用法について学ぶなど基礎的なことが多かったです。	
試験・課題など	試験は2回程度行い、中間試験と期末試験もありました。それに加えて、授業前に小テストを行うこともありました。 課題は授業内で学んだことの理解度確認テストがありました。	
学習成果（自由記入）	英語の文法についてより深く知ることができました。	

留学費用について

留学費用項目	現地通貨	日本円（換算）	現地通貨：	円換算：\$1 = ¥156
			その他（備考欄）	
授業料	\$0	¥0		
滞在費	\$1,650	¥257,400		
食費	\$1,400	¥218,400		
図書費	\$10	¥1,560		
学用品費	\$15	¥2,340		
教養娯楽費	\$1,000	¥156,000	旅行費	
被服費	\$35	¥5,460		

医療費	\$0	¥0	
保険費	\$667	¥104,052	
渡航旅費（航空運賃・空港税など）	\$1,394	¥217,464	
雑費	\$100	¥15,600	
ビザ申請費用	\$1,045	¥163,020	
その他			
その他			
合計	\$7,316	¥1,141,296	

以上

\*\*\*\*\*