

2025 年度春学期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	バルドスタ州立大学
形態	☐ 国立 ☒ 公立 ☐ 私立 ☐ その他
学年歴（留学先大学の年間スケジュール）	※記入例 1 学期：9 月中旬～1 月中旬、2 学期：1 月下旬～6 月中旬 春学期：1 月中旬～5 月上旬、夏学期：5 月中旬～7 月下旬 秋学期：8 月中旬～12 月中旬
学生数	約 11,270 人
創立年	1906 年
留学先での所属学部	ELI
留学時の学年	3 年
留学開始・終了時期	2025 年 1 月 27 日～ 2025 年 5 月 26 日 (4 カ月)

■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？
バルドスタ州立大学が位置するバルドスタの町は、のどかで温かみのある雰囲気です。住民はみんな優しく、初めて訪れる人にも親切に接してくれるため、学生にとっても安心して生活できる環境が整っているように感じました。町全体がゆったりとした時間の流れるような空気に包まれており、落ち着いて学業に取り組むのに最適な場所です。
② 留学中はどこに住んでいましたか？
a. 大学寮 (○)： 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 住環境はどうでしたか？
日本と比べると、やはり衛生面では気になる点があり、特にお風呂やトイレの設備には戸惑いました。そのため、お風呂用のサンダルのような履物を持参することをおすすめします。慣れるまでは不便に感じることもありますが、あらかじめ準備しておくことで、より快適に過ごせると思います。 部屋は狭いですが特に不便を感じることはありませんでした。
④ 現地のインターネット環境はどうでしたか？
大学内には Wi-Fi が完備されているので、特に不便を感じませんでした。しかし、大学外に行くと Wi-Fi がある場所は少ないので、ギガの大きい SIM を使うことをおすすめします。
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:
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？
恥ずかしがらずに積極的に話しかけ交流を深めました。誘われたイベントや学校で開催されたイベントに積極的に参加し、自ら他の留学生や現地学生と関わる機会を増やすように心がけました。しかし、イベントによっては危険な時もあるので自分で見極めて行くようにしてください。
⑦ 余暇や長期休暇はどのように過ごしましたか？
友人たちと、近くの飲食店に出かけたり、大学から定期的に運行されているバスを利用して買い物に出かけたりして過ごしていました。長期休暇には、大学が企画してくれるアトラントやディズニーランドなどへの旅行に参加したり、友人たちと一緒に計画を立てて旅行に出かけたりしていました。
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。
体調を崩した際にすぐ対応できるように、日本から薬や栄養ドリンクを持参しました。特に留学初期は時差ぼけで睡眠時間がおかしくなり体調を崩している人が多かったので、気をつけて欲しいと思いました。
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。
キリスト教の信仰がとても強いので、安易にキリスト教に関わるイベントに参加しないことをお勧めします。 どの場所に行くにも車がないと行けないので、現地の車を持っている友人を早く作ることが大切です。もし車を持っている友人ができなくても、ウーバータクシーを利用すれば良いのでその点は安心してください。
⑩ 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 (○)
⑪ 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 (○)
⑫ 現地で病院に掛かったことはありましたか？
病院行ったことはありません。
⑬ 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？
可能でした。
⑭ 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？
相談窓口があるかは分かりませんが、何か困ったことがあったときは留学生担当の先生に相談するようにしていました。
⑮ 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？
現地の友人や留学生同士で危険な情報があれば共有するようにしていました。他にも、スマホは基本的にチェーンをつけ、肌身離さず持ち歩いたり、お金や貴重品はスーツケースにいれ、鍵をかけたりなどの対策もしていました。

■留学先での学習について

① 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
リーディング・ライティング・グラマー・カンバセーション（各 50 分） 月曜日～金曜日に授業があります。
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。 ELI への留学のため履修は固定です。
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。
留学初期は分からなくても恥ずかしくて先生に質問することができなかったのですが、徐々に積極的に先生に質問ができるようになりました。

■留学前後の外部語学試験の成績・資格試験の実績について

① 外部語学試験	
〔留学前〕 TOEIC 490	〔留学後〕 TOEIC 370
② 資格試験	
〔留学前〕	〔留学後〕

■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. （ ） 卒業は延期する予定（延長予定期間： ）
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）
留学中にオンラインに参加できる会社説明会に参加していました。

■留学全般について

① 留学を終えての学習成果を教えてください。
学校の授業だけでは TOEIC の点数は伸びませんでした。時間も沢山あったのもっと自ら行動を起こして勉強していれば良かったなと感じています。
② 留学して、何が変わったと思いますか。
臆せず人に話しかけることができるようになりました。
③ 留学を考えている人へのメッセージをお願いします。
人生でこのような体験をできる機会はないので、迷っているなら行くべきだと思います。最初はしんどいですが慣れてくると楽しいことばかりで、最高の思い出を作ることができます。

■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）：
Grammer	文法
科目設置学部・研究科	

履修期間	4 ヶ月	
単位数		
本学での単位認定状況		
授業形態	対面	
授業時間数	月～金 毎日 50 分	
担当教授	前期：ディアナ 後期：フレミング	
授業内容	テキストを元に進み、問題を解く。宿題の解説なども授業内で行う。	
試験・課題など	チャプターごとのテストと学期末テストが 2 回、課題は毎日行った内容の練習問題がでる。	
学習成果（自由記入）		
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）：
Reading		リーディング
科目設置学部・研究科		
履修期間	4 ヶ月	
単位数		
本学での単位認定状況		
授業形態	対面	
授業時間数	月～金 毎日 50 分	
担当教授	前期：オータム 後期：タケシ	
授業内容	テキストを元に単語・文章を読み問題を解く。	
試験・課題など	チャプターごとのテストと学期末テストが 2 回、課題は日によって違う。	
学習成果（自由記入）		

■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）：
Writing		ライティング
科目設置学部・研究科		
履修期間	4 ヶ月	

単位数			
本学での単位認定状況			
授業形態	対面		
授業時間数	月～金 毎日 50 分		
担当教授	前期：デイビット 後期：オータム		
授業内容	出されたテーマについて英作し先生に確認してもらう。		
試験・課題など	チャプターごとのテストと学期末テストが 2 回、課題は日によって違う。		
学習成果（自由記入）			
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）：	
Conversation		会話	
科目設置学部・研究科			
履修期間	4 ヶ月		
単位数			
本学での単位認定状況			
授業形態	対面		
授業時間数	月～金 毎日 50 分		
担当教授	前期：ステファニー 後期：ディアナ		
授業内容	プリントを元に発音練習や会話の練習。プレゼンテーション。		
試験・課題など	学期末テスト 2 回、週に一回程度 1 人でプレゼンテーションを行う。(ppt 作成が課題)		
学習成果（自由記入）			

■留学費用について

			現地通貨：ドル	円換算：1 ドル＝¥150
留学費用項目	現地通貨	日本円（換算）	その他（備考欄）	
授業料	4000 ドル	1,281,634 円	授業費、滞在費、食費は合計で支払う	
滞在費	2535 ドル			
食費	1628.63 ドル		寮の食事のみ（週に 10 回）	
図書費				

学用品費			
教養娯楽費			
被服費			
医療費			
保険費		72,270 円	
渡航旅費（航空運賃・空港税など）		506,574 円	ビザの代行代を含む
雑費		約 500,000 円	旅費、お土産代、食費など
その他			
その他			
その他			
合計		2,360,478 円	

以上
