

2025 年度秋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	<input type="checkbox"/> 国立 <input checked="" type="checkbox"/> 公立 <input type="checkbox"/> 私立 <input type="checkbox"/> その他
学年歴（留学先大学の年間スケジュール）	8月中旬～10月中旬・10月中旬～12月初旬
学生数	10262人（2024年～2025年度）
創立年	1906年
留学先での所属学部	
留学時の学年	3年生
留学開始・終了時期	2025年8月13日～2025年12月15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？
日常生活に必要なスーパーや飲食店は揃っており、治安も比較的安定しているため、安心して生活することができました。キャンパス自体は緑が多く、広々とした空間が広がっており、勉強だけでなくリラックスする場としても最適でした。学生数はほどよい規模で、アットホームな雰囲気があり、教授もフレンドリーでサポートを受けやすい環境でした。
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?
大学の寮はキャンパスから近く、大学に生活に必要な施設が揃っています。治安も比較的安定しており、夜間も安心して過ごせる環境です。また、町自体がコンパクトなため、カフェ、レストランへのアクセスも便利で、生活に困ることはほとんどありませんでした。静かで落ち着いた雰囲気の中、勉強に集中できる住環境が整っていると思います。
④ 現地のインターネット環境はどうでしたか?
バルドスタ州立大学のインターネット環境は、学内外ともに比較的快適でした。キャンパス内の寮や図書館、教室でも Wi-Fi が整備されており、オンライン授業や調べ物、課題の提出などで困ることはほとんどありませんでした。
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: 留学生が使える家で自炊も行っていました。
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?
留学中、他の留学生や現地学生との交流を深めるために、週に二回開催されるカンパセーションに参加しました。このプログラムでは、様々なテーマについて意見交換を行い、英語でのコミュニケーション能力を高めるとともに、文化や価値観の違いを直接学ぶことができました。毎回異なるメンバーと話すことで、多様な考え方や表現に触れることができ、自然な会話の中で友人関係も広がりました。こうした交流を通じて、学業だけでなく、現地の生活や文化により深く馴染むことができたと感じています。
⑦ 余暇や長期休暇はどのように過ごしましたか?
留学中の長期休暇は、ニューヨークへ旅行に行き、現地の文化や観光を楽しみました。自由の女神やタイムズスクエアなどの有名な観光地を訪れるだけでなく、博物館や美術館を巡ることで、アメリカの歴史や文化に直接触れることができました。また、街中で多様な人々と接することで、日常の生活では得られない経験や価値観にも触れることができました。この旅行を通して、留学生活の中で学んだことを広い視野で実感し、視野をさらに広げる貴重な機会となりました。
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。
まず健康面では、アメリカの食生活や気候に体を慣らすために、バランスの良い食事を意識し、十分な睡眠と定期的な運動を心がけました。危機管理に関しては、防犯意識を高く持つことを意識しました。夜間の一人歩きを避ける、貴重品を管理する、外出時は友人と行動するなど、基本的な安全対策を徹底しました。
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。
衣服に関しては、季節や地域の気候に合わせて準備することが重要でした。バルドスタの冬は比較的温暖ですが、朝晩の寒暖差がひどいため、そのための服もあると安心だと感じました。住環境では、寮でのルールを守り、現地の生活習慣に合わせた生活リズムを作ることが快適さにつながりました。また、寮長との連絡先を交換することで、何かあった場合でも無事なように努めました。

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？
現地では病院には掛からなかった。自ら持ってきた風邪薬などで治しました。
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？
可能であったが、利用することはなかった。
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？
留学先で困った場合には、大学の教授によくLINEを送って、相談をしていました。
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？
特に大学が発信する安全情報や緊急連絡は随時確認し、周囲の安全状況を把握するよう心がけました。また、留学生向けのオリエンテーションや安全講習でも、犯罪や事故の事例、緊急時の対応方法を学びました。

■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
留学先では、毎週月曜日から金曜日まで、スピーキング力向上を目的とした Conversation、リスニング力向上のための Listening、文章力強化のための Writing、文法知識習得のための Grammar を履修しました。Conversation では日常会話やグループディスカッションを通して即時応答力と発言力を養い、Listening では授業内容を聞き取り正確に理解する力を高めました。Writing ではエッセイやレポート作成を通じて文章構成力や語彙力を向上させ、Grammar では文法の正確さを意識して会話や文章作成に活かす練習を行いました。
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。
留学先の授業では、スマートフォンの使用が原則禁止されており、調べ物をすることも認められていません。そのため、授業中は集中して講義やディスカッションに参加することが求められました。その

ため、わからない単語があった場合は、どこかにメモしておく必要があります。

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。

授業では、最初は英語の速い会話や専門用語についていくのが難しく、理解が追いつかないことに困りました。しかし、授業で積極的に発言し、ペアやグループワークで練習することで、少しずつ自信を持って意見を伝えられるようになりました。また、メモ取りを行い、理解できなかった箇所は復習して補う努力をしました。これにより、授業内容をすこし理解できるようになり、主体的に学ぶ姿勢も身につきました。

■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 公式 230 TOEIC IP 690	〔留学後〕 TOEIC 公式 375 TOEIC IP 720
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)

留学中は比較的時間に余裕があったため、オンライン企業説明会への参加やエントリーシートの作成、模擬面接など就職活動に取り組みました。そのおかげで、帰国後すぐに最終面接に臨むことができ、準備の差が成果につながることを実感しました。

■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。

留学を通して、英語力と主体的に学ぶ姿勢が大きく向上しました。授業や会話を通じてリスニング力やスピーキング力を鍛え、現地文化や習慣を体験することで異文化理解力も深まりました。また、授業や課外活動に自ら積極的に参加する中で、行動力や柔軟な思考力も身につけることができました。これらの経験により、学習だけでなく新しい環境で自ら挑戦し成果を出す力も養われ、今後の学びや社会生活に活かせる基盤を得ることができました。

② 留学して、何が変わったと思いますか。

留学を通して、主体的に行動する力が大きく向上しました。授業や課外活動で自ら発言したり、現地

文化の体験に積極的に参加することで、英語で意見を伝えるスピーキング力や、情報を正確に聞き取るリスニング力も身につけました。また、多様な価値観や文化に触れることで柔軟に考え行動する姿勢が養われ、困難な状況でも自分から挑戦する自信ができました。これらの経験により、留学前よりも主体性と適応力が格段に高まったと感じています。

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、自分の視野を広げ、学びと成長の両方を得られる貴重な経験だと感じました。最初は言語や文化の違いに戸惑うこともありますが、積極的に行動し挑戦することで、自信や主体性、柔軟な思考力が身につきます。興味や目標を持って臨めば、留学は必ず将来の糧となり、新たな可能性を切り拓く一歩になると思います。

■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）：	
Grammar		文法	
科目設置学部・研究科			
履修期間	8月中旬～10月中旬・10月中旬～12月初旬		
単位数			
本学での単位認定状況			
授業形態	少人数授業		
授業時間数	50分		
担当教授	Takeshi		
授業内容	英語文法		
試験・課題など	毎日の課題、一週間に一回のテスト		
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	8月中旬～10月中旬・10月中旬～12月初旬		
単位数			
本学での単位認定状況			
授業形態	少人数授業		

授業時間数	50 分
担当教授	Sarah
授業内容	主にクラスメイトとの会話
試験・課題など	プレゼンテーション（試験）
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）：
Reading	読み取り
科目設置学部・研究科	
履修期間	8月中旬～10月中旬・10月中旬～12月初旬
単位数	
本学での単位認定状況	
授業形態	少人数授業
授業時間数	50 分
担当教授	Stephanie
授業内容	長文読解
試験・課題など	単語テスト、長文
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）：
Writing	書き取り
科目設置学部・研究科	
履修期間	8月中旬～10月中旬・10月中旬～12月初旬
単位数	
本学での単位認定状況	
授業形態	少人数授業

授業時間数	50 分
担当教授	Stephanie
授業内容	Writing の練習
試験・課題など	Writing の試験
学習成果（自由記入）	

■留学費用について

		現地通貨：\$	円換算：1 \$ = ¥160
留学費用項目	現地通貨	日本円（換算）	その他（備考欄）
授業料	10500	1,680,000	滞在費込み
滞在費	-	-	
食費	1,600	260,000	週 8 食（おすすめ） + 300 \$
図書費	-	3,000	日本で買った薬の持ち込み
学用品費	-	-	
教養娯楽費	9	1,440	ノート（学内）
被服費	75	12,000	デニムジャケット、デニムズボン（アウトレット）
医療費	-	-	
保険費	-	8,000	
渡航旅費（航空運賃・空港税など）	2,500 390	400,000 62,400	(JPN→VSU 往復) (VSU→NYC 往復)
雑費	18	2,880	毎月の自炊費
その他	-	-	
その他	-	-	
その他	-	-	
合計	15,092	2,425,720	

以上

本学学生の個人的な質問等に回答していただける方、また卒業後のフォローアップ調査に協力いただける方は、下にお名前と連絡先をご記入ください。ご記入いただいた個人情報は、本目的以外には利用致しません。

(了)