

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	アメリカ合衆国
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）	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 12,000 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 8 月 15 日～ 2025 年 12 月 12 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？
大学が立地している町は、自然が非常に豊かで、周囲には多くの木々が植えられており、動物の姿も頻繁に見られる環境でした。そのため、四季の移り変わりを身近に感じることができ、落ち着いた雰囲気が漂っていました。一方で、生活面においては利便性が高いとは言えず、最寄りのスーパーマーケットまでは車で約 10 分かかり、徒歩で行くにはかなり距離がありました。そのため、多くの住民や学生は車を主な移動手段として利用しており、町全体の人通りは比較的少なく、静かで穏やかな場所であったと感じます。そのような町の雰囲気とは対照的に、大学のキャンパス内は非常に活気に満ちていました。キャンパスでは日常的にさまざまな行事やイベントが開催されており、常に人の気配を感じる

賑やかな空間でした。特に、学内の食堂やスターバックスなどの飲食スペースは、昼食時や休憩時間を中心に多くの学生で賑わっており、友人同士で会話を楽しむ姿が多く見られました。さらに、学生寮のロビーも印象的な場所の一つで、比較的いつ訪れても人が集まっていました。住民同士が交流する場として機能しており、談笑したり課題に取り組んだりする学生の姿が見られ、キャンパスライフの中心的な空間であったと感じます。静かな町の環境と、活気あふれるキャンパスの雰囲気の対比が非常に印象に残る大学生活でした。

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？

部屋の大きさは生活する上で非常に適切で、全体として快適に過ごすことができたという印象を受けました。部屋の中には勉強机とベッドのみが配置されており、必要最低限の家具に絞られていたため、空間に無駄がなく、勉強する場所と休息を取る場所を明確に分けて生活することができました。その結果、集中して学習に取り組むことができると同時に、十分に休息できる環境が整っていたと感じます。また、クローゼットやタンスも使いやすい大きさに設置されており、衣類や日用品を収納するには十分なスペースが確保されていました。そのため、部屋の中が散らかることもなく、常に整理整頓された状態を保つことができました。約 4 か月間滞在するには、生活面・学習面の両方において十分な広さと機能性を備えた空間であったと思います。さらに、シャワーやトイレは部屋から近い場所に配置されていたため、移動の負担が少なく、日常生活を快適に送ることができました。特に忙しい日や夜間でも気軽に利用できる点は、大きな利点であったと感じます。加えて、冷蔵庫などの共用設備もロビーの近くに設置されており、食材や飲み物を保存する場所に困ることはありませんでした。生活に必要な設備が使いやすい位置に整っていたことで、安心して快適な寮生活を送ることができました。

④ 現地のインターネット環境はどうでしたか？

大学構内全体には学校の Wi-Fi が整備されており、講義室や図書館、食堂、学生寮など、どこにいても安定したインターネット環境を利用することができました。そのため、授業でのオンライン資料の閲覧やレポートの提出、日常的な調べ物なども不自由なく行うことができ、学習面において非常に恵まれた環境であったと感じます。一方で、大学の敷地外や周辺地域に出ると、場所によっては Wi-Fi の接続が弱くなることがあり、通信が不安定に感じられる場面も時折ありました。しかし、大学構内に限ると、多くの学生が同時にインターネットを使用している状況でも回線速度が大きく低下することはほとんどなく、全体として快適に利用することができました。大学内のインターネット環境は日常生活や学業を支える上で十分に整備されており、安心して学生生活を送ることができる要素の一つであったと言えます。

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？	
<p>大学主催の学生交流プログラムである「Conversation Partners」や、大学が企画する各種行事に参加することで、多くの友人を作ることができました。特に Conversation Partners は、学生同士が 2 人 1 組のペアになって会話を行う形式であったため、周囲を気にすることなく、相手と集中して会話をすることができる点が魅力的でした。1 回につき約 1 時間 30 分ほど会話する時間が設けられており、日常生活や趣味といった個人的な話題から、それぞれの国の文化や価値観の違いまで、幅広い内容についてじっくり話すことができました。そのため、短時間の交流に比べて相手への理解が深まり、より密度の高い交流を築くことができましたと感じています。会話後には連絡先を交換することも多く、その後、イベントに誘ってもらったり、個人的に連絡を取り合ったりすることで、友人関係へと発展していきました。また、大学主催のイベントは多くの学生が参加しており、運営も大学側が行っていたため、安全面においても安心して参加することができました。そのような環境の中で、国籍や学年を超えた学生と自然に交流する機会が多くあり、友人関係を広げると同時に、異文化理解を深める貴重な経験となりました。</p>	
⑦ 余暇や長期休暇はどのように過ごしましたか？	
<p>長期休暇を利用して、ニューヨークやアトランタなどに訪れました。ニューヨークでは、メトロポリタン美術館やウォール街など、街の歴史を象徴する名所に足を運び、アメリカの文化や歴史に直接触れる機会を得ました。特にメトロポリタン美術館では、世界各国の美術作品を鑑賞することができ、アメリカのみならず、国際的な文化の広がりを感じる貴重な時間となりました。また、ウォール街を訪れた際には、アメリカ経済の中心地としての役割や歴史について学び、教科書だけでは得られない実体験として理解を深めることができました。一方、アトランタでは、オリンピック記念公園をはじめとする、その土地ならではの歴史的な場所を巡りました。オリンピックの開催地として知られるアトランタの街並みや施設を実際に訪れることで、都市の発展の背景や地域の特色について学ぶことができました。このような観光を通して、現地の人々と英語で会話をする機会も多く、言語学習の実践の場としても非常に有意義な時間を過ごすことができました。長期休暇中の旅行では、教室内での学習にとどまらず、実際に現地を訪れることで言語だけでなく、アメリカの歴史や文化、価値観について理解を深めることができ、留学生活の中でも特に印象に残る経験となりました。</p>	
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。	
<p>健康管理の面では、冬になると空気の乾燥が非常に厳しく、喉を傷めてしまうことが多くありました。そのため、乾燥対策としてマスクを着用したり、のど飴を常備したりすることで、喉の不調を予防することができ、これらの対策は日常生活において非常に役立ちました。一方、危機管理の面では、アメリカと日本では信号機や横断歩道の仕組みが異なっているため、交通ルールに十分注意する必要があると感じました。特に、歩行者用信号の表示方法や横断のタイミングが日本とは異なる場合があり、実際に生活する中で、渡り方を示す標識や周囲の状況をしっかり確認してから横断することが重要であると学びました。</p>	
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。	

アメリカにはチップ文化が根付いており、レストランやカフェ、ホテルなど、さまざまな場面でチップを支払う機会があります。必ずしも過剰に支払う必要はありませんが、あらかじめ相場やマナーを理解しておくことで、戸惑うことなくスムーズに対応できると感じました。特に飲食店では、サービスを受けたことへの感謝の気持ちとしてチップを渡す習慣があるため、日本とは異なる文化として事前に知っておくことが大切だと思います。また、アメリカの料理は一品あたりの量が比較的多く、想像以上にボリュームがある場合が多いです。そのため、一人で無理に食べきろうとするよりも、友人とシェアして食事を楽しむ方が、食べ過ぎを防ぐことができ、経済的にも効率的だと感じました。

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？

行きませんでした。

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？

受けることができませんでした。

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？

困ったことや不安なことがあった際には、David Starling 先生に相談していました。先生は相談窓口として親身に対応してくださり、学業面だけでなく生活面に関する悩みについても気軽に相談することができました。そのため、安心して留学生活を送ることができたと感じています。また、相談内容に対しては的確なアドバイスをいただくことができ、問題解決に向けた具体的な方向性を示してもらった点が非常に心強かったです。定期的にサポートを受けられる環境が整っていたことで、不安を一人で抱え込むことなく、前向きに行動することができました。

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？

外務省のホームページを積極的に活用し、現地の安全情報を収集していました。特に旅行に出かける際には、渡航先の治安状況や注意点を事前に確認し、最新の情報に注意を払うよう心がけていました。公式な情報源である外務省の発信は信頼性が高く、安全対策を考える上で非常に役立ったと感じています。また、現地でもできた友人に相談することで、実際の生活に即した情報を得ることも大切にしていました。インターネット上では分からないような、地域ごとの雰囲気や注意すべき点について教えてもらうことができ、より現実的な防犯意識を持つことができました。さらに、現地では防犯対策として、ライトやスタンガンの機能が付いたペッパーズプレーを使用している人が多いことを友人から教

えてもらいました。このような具体的な対策を知ることで、自分自身の安全に対する意識も高まり、安心して生活するための備えの重要性を実感しました。

■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

履修していた科目は、Grammar、Reading、Writing、Conversationの4科目です。いずれの科目も、1コマあたり55分間の授業で構成されており、集中して学習に取り組める時間配分となっていました。各授業はそれぞれ異なる観点から英語力を伸ばす内容となっており、バランスよく学習できたと感じています。Grammarの授業では、英語の文法を基礎から丁寧に学びました。be動詞のような初歩的な内容から始まり、時制や助動詞、最終的には関係代名詞まで、幅広い文法事項を体系的に教えていただきました。基礎をしっかりと固めることで、他の科目での理解にもつながったと感じています。Readingの授業では、配布された教科書を使用し、一つの物語を2～3日かけて読み進めました。文章の内容を理解するだけでなく、設問に答えることで読解力を養い、文脈から意味を推測する力も身につけることができました。Writingの授業では、教科書に沿って提示されたお題に基づき、英作文を書く練習を行いました。自分の考えを英語で文章としてまとめる力が求められ、表現力や構成力を高める良い機会となりました。Conversationの授業では、クラスメイトとペアになり、与えられたテーマについて英語で話し合いました。実際に声に出して英語を使うことで、コミュニケーション力を高めることができ、実践的な英語力を身につける授業であったと感じています。

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。

学力テストによって履修科目が決定されるため、履修方法について迷ったり戸惑ったりすることはほとんどありませんでした。一方で、学力テストの結果がクラス分けや授業内容に大きく影響するため、事前にしっかりと勉強しておくことが重要だと感じました。特に、自分の実力を正確に反映させるためにも、基本的な内容の復習はしておくべきだと思います。また、配属されたクラスが自分の学力に合っていないと感じた場合には、担当者や先生に相談することが可能です。そのため、最初のクラス分けに対して過度に不安を感じる必要はないと思います。実際に、学習環境をより良くするためのサポート体制が整っていると感じました。さらに、学力テストは留学期間中に2回実施されるため、その都度、学習状況に応じてクラス替えが行われます。この仕組みによって、自分の成長に合ったレベルの授業を受け続けることができ、効率的に学習を進められる点が大きな利点だと感じました。

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。

留学当初は、先生の話している内容を理解することが非常に難しく、授業についていくのに苦戦しました。特に、先生からの指示が聞き取れないと、何をすればよいのか分からず戸惑う場面が多くありました。そのため、分からない点があるときはクラスメイトに相談しながら、試行錯誤を繰り返して授業に取り組んでいました。また、授業中に理解できなかった内容については、授業後に担当の先生に改めて質問し、少しでも理解を深めようと努力していました。留學生活の初めの頃は、このようにがむしゃらに学習に向き合っていたように思います。さらに、授業内容で分からない部分があった際には、現地の友人に相談することもありました。その際、友人たちが英語を教えてくれる代わりに、私たちは日本

サポートを最大限に活用するよう意識しました。また、授業で理解が不十分だった部分については、寮に戻ってから自主学習を行い、学んだ内容を整理し直すことで、インプットとアウトプットの両方を意識した学習に取り組みました。このような学習方法を継続することで、理解を確実に定着させることを心がけていました。その結果、徐々に授業中の先生の言葉が聞き取れるようになり、専門的な授業内容だけでなく、授業中に交わされる世間話や日常的な会話についても理解できるようになりました。さらに、定期的実施されるテストの点数も着実に向上していき、自分自身の理解度が確実に高まっていることを実感することができました。この経験を通して、努力を積み重ねることの大切さと、主体的に学ぶ姿勢の重要性を改めて感じました。

② 留学して、何が変わったと思いますか。

留学を通して、最も大きく成長した点は「積極性」が身についたことだと感じています。留学生活では、分からないことや理解できないことがあっても、待っていて誰かが助けてくれるわけではなく、自分から行動しなければ解決できない場面が多くありました。そのため、疑問があればクラスメイトに質問したり、先生に声をかけたりする必要があり、自然と自分から話しかける姿勢が身についたように思います。また、クラスメイトに積極的に話しかけることで、授業に関する理解が深まっただけでなく、そこから友人関係が広がることも多くありました。最初は勇気が必要でしたが、自分から一歩踏み出してコミュニケーションを取ることで、留学生活がより充実したものになっていくことを実感しました。経験を通して、留学生活を有意義なものにするためには、自分から話しかける姿勢が非常に重要であると強く感じました。その結果、意識せずとも積極的に行動できるようになり、以前よりも自信を持って人と関わることができるようになったと、自分自身でも成長を実感しています。

③ 留学を考えている人へのメッセージをお願いします。

留学先では、学校の授業だけでなく、日常生活の中でも英語を使用する機会が多くあります。例えば、お店での買い物やレストランでの注文、公共の場でのやり取りなど、あらゆる場面で英語を使わなければなりません。当たり前のことではありますが、このように英語を使わざるを得ない環境に身を置くことで、自分自身の語学力を実践的に試すことができ、その結果として英語力の向上につながると感じています。また、留学先ではさまざまな国籍やバックグラウンドを持つ人々と関わる機会が多く、自然と異文化理解を深めることができます。異なる価値観や考え方に触れることで、自分の視野が広がり、物事を多角的に捉えられるようになったと感じました。文化や習慣の違いを知ることは、語学学習以上に大きな学びの一つであると思います。このように、留学は語学力の向上だけでなく、価値観の広がりや異文化への理解、人との関わり方など、さまざまな面で成長できる貴重な経験です。人生においても大きな意味を持つ機会であるため、もし留学に対して迷いや不安を感じているのであれば、思い切って一歩踏み出し、挑戦してみることも一つの選択肢ではないかと思います。

■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	4 か月

単位数	
本学での単位認定状況	
授業形態	先生 1 人、学生 10 人
授業時間数	55 分
担当教授	Takeshi, Framing
授業内容	文法 (be 動詞から時制、助動詞、関係代名詞まで)
試験・課題など	毎週金曜日に單元ごとの試験あり、單元ごとに問題集の宿題あり
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	読み
科目設置学部・研究科	
履修期間	4 か月
単位数	
本学での単位認定状況	
授業形態	先生 1 人、学生 10 人
授業時間数	55 分
担当教授	Stephanie, Melissa
授業内容	教科書を用いて 1 つの物語を 2~3 日かけて読み、設問に答える形式
試験・課題など	1 週間に一回單元ごとの試験あり、授業の進み具合によってあり
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	書き
科目設置学部・研究科	
履修期間	4 か月

単位数	
本学での単位認定状況	
授業形態	先生 1 人、学生 10 人
授業時間数	55 分
担当教授	Stephanie
授業内容	教科書を用いてお題に沿って作文の作成
試験・課題など	1 週間に一回单元ごとの試験あり、授業の進み具合によってあり
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 か月
単位数	
本学での単位認定状況	
授業形態	先生 1 人、学生 10 人
授業時間数	55 分
担当教授	Sarah, Diana
授業内容	クラスメイトとペアになりお題に沿って会話の練習を行う
試験・課題など	2 週間に 1 回プレゼンテーションあり
学習成果（自由記入）	

■留学費用について

		現地通貨：\$	円換算： = ¥ 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	3908	611,634	
滞在費	2623	393,450	寮

食費	2555	399,873	ミールプラン・その他
図書費	—	—	
学用品費	—	—	
教養娯楽費	—	—	
被服費	127	20,000	
医療費	—	—	
保険費	645	101,020	
渡航旅費（航空運賃・空港税など）	3626	567,549	VISA 含む
雑費	2875	450,000	旅費
その他	—	—	
その他	—	—	
その他	—	—	
合計	16,359	2,543,526	

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)