

2026 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	アメリカ合衆国
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）	春学期：1月中旬～5月中旬、夏学期：5月中旬～7月末、 秋学期：8月中旬～12月中旬
学生数	約 11,000 人
創立年	1906 年
留学先での所属学部	English Language Institute
留学時の学年	3 年生
留学開始・終了時期	2026 年 1 月 23 日～2026 年 5 月 25 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？
大学がある町は、自然が多く落ち着いた雰囲気がありながら、ショッピングモールやダウンタウンなど人が集まる場所もあり、穏やかさと活気の両方を感じられる町でした。また、町中を歩いている時やお店を利用した時に、現地の方から気さくに声をかけていただくこともあり、人の温かさを感じる場面が多くありました。 キャンパスは、学生が自由に使用できる体育館や、ゲーム・ビリヤードなどを楽しめる施設があり、授業後や夜の時間帯でも学生でにぎわっていました。また、毎週さまざまなイベントが開催されており、学生同士が交流しやすい環境が整っていました。そのため、授業以外にも多くの人と関わる機会があり、充実した学生生活を送ることができました。

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 (1 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？
寮の部屋は 2 人部屋で、室内には勉強机、クローゼット、洗面台が備えられていました。私は同居人がおらず、1 人で部屋を使用していたため、比較的広く使うことができ、快適に過ごすことができました。 一方で、トイレやシャワーは同じ寮に住む学生と共同で使用する形式でした。特に夜の時間帯は利用者が集中することがあり、シャワーを浴びる時間が遅くなってしまう日もありました。また、寮内には電子レンジはありましたが、冷蔵庫がなかったため、食べ物や飲み物を冷やして保存することができず、不便に感じる場面もありました。 授業を受ける教室までは徒歩 5 分ほどで行くことができ、移動時間が短かった点はとても良かったです。生活面では不便に感じることもありましたが、全体としては快適に過ごすことができました。
④ 現地のインターネット環境はどうでしたか？
大学構内全体に学校の Wi-Fi が整備されており、教室や図書館、食堂、学生寮、ジムなど、ほとんどの場所で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、課題や勉強でインターネットを使用する際に、不便に感じることはほとんどありませんでした。 大学の敷地外や周辺地域では、私が契約していた通信回線を使用していましたが、通信速度も速く、非常に快適に利用することができました。一方で、友人の中にはインターネットにつながりにくいことがある人もいたため、契約する通信会社によって通信環境には差があると感じました。
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：
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？
大学内で行われていた「Conversation Partner」や、現地で日本語を学んでいる学生の授業をサポートした際に、さまざまな国の学生と話す機会が多くあり、友人をつくることができました。 Conversation Partner では、1 対 1 で会話をするだけでなく、複数人でチームを組んでゲームに挑戦する活動などもありました。そのため、自然に会話が生まれ、初対面の学生とも打ち解けやすい雰囲気がありました。私にとって、Conversation Partner は友人を増やす一番大きなきっかけになりました。 また、現地で日本語を学んでいる学生とは、日本の文化やアニメ、食べ物など共通の話題も多く、すぐに打ち解けることができました。もちろん、自分から積極的に話しかける姿勢も必要ですが、大学には学生同士が交流できる機会が多く用意されており、友人をつくりやすい環境だと感じました。

⑦ 余暇や長期休暇はどのように過ごしましたか？

長期休暇には、ニューヨーク、ワシントン D.C.、ボストンを訪れました。また、大学のプログラムを通して、セントオーガスティンやオーランドにも行くことができました。

ニューヨーク、ワシントン D.C.、ボストンでは、博物館や歴史的な建造物などを訪れ、アメリカの歴史や文化を肌で感じることができました。特に、ワシントン D.C.にあるアメリカ歴史博物館では、アメリカの政治や経済、文化に関する展示を通して、アメリカ社会への理解を深めることができました。また、日本に関する展示もあり、身近な視点からも学ぶことができたため、とても印象に残っています。

大学のプログラムで参加した旅行では、大学側がバスの手配や宿泊先の予約などを行ってくれたため、安心して参加することができました。個人旅行とは違い、現地の学生や他の留学生と一緒に行動する機会もあり、旅行を通して交流を深めることもできました。

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。

健康管理については、留学中も体調を崩さないように、ビタミンを摂取することや、手洗い・うがいをこまめに行うことを意識していました。日本にいる時から行っていた風邪予防の対策をアメリカでも継続したことで、留学中に大きく体調を崩すことはありませんでした。慣れない環境で生活する中でも、基本的な体調管理を続けることの大切さを感じました。

危機管理については、現金や貴重品を人目につく場所に出さないように意識していました。私自身はスリなどの被害に遭うことはありませんでしたが、現地では特に外国人が狙われやすいと聞くこともあったため、常に注意して行動する必要があると感じました。また、外出時には周囲の状況を確認し、夜間に一人で出歩くことをできるだけ避けるなど、安全面にも気をつけて生活しました。

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。

宗教や文化的背景については、事前に理解しておく必要があると感じました。私は、アイルランドの文化や聖パトリックを祝うセント・パトリック・デーのイベントに参加しようとした際に、緑色のものを身に着ける習慣があることを直前に知り、慌てて準備をしました。結果的に問題が起こることはありませんでしたが、宗教や文化に関わる行事には、それぞれの意味や習慣、決まり事があるため、事前に調べておくことが大切だと感じました。

また、アメリカでは宗教を大切にしている人も多いため、それぞれの宗教における考え方やタブー、文化的な特徴を理解しておくことも重要だと感じました。相手の価値観を尊重する姿勢を持つことで、誤解を避けるだけでなく、より良い人間関係を築くことにもつながると思います。

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？
病院に掛かることはありませんでした。
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？
大学内の医務室・診療所は使用することはありませんでした。
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？
学校生活について分からないことがあった際には、友人や留学先の先生に相談することが多くありました。特に、大学内の施設の使い方や、大学で行われるイベントについて分からないことが多かったため、仲良くなった友人に教えてもらうことがよくありました。 また、留学先の先生にも LINE で質問することができ、授業に関することだけでなく、生活面で不安に感じたことについても相談することができました。身近に相談できる人がいたことで、分からないことがあっても一人で抱え込まずに解決することができ、安心して留学生活を送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？
危機管理については、外務省から定期的に届く危険情報や現地の状況に関するメールを確認し、その情報を活用していました。現地での安全に関する情報は、日本にいる時とは異なる点が多いため、最新の情報を把握しておくことが大切だと感じました。 また、現地の学生や先生からも話を聞き、どの地域や時間帯に注意が必要なのかを確認するようにしていました。実際に現地で生活している人から聞く情報は具体的で分かりやすく、危険を避けるうえで非常に参考になりました。 防犯対策としては、特に夜間に一人で町を歩くことを避けるよう徹底していました。外出する際には、できるだけ明るい時間帯に行動し、夜に出かける必要がある場合には友人と一緒に行動するようにしていました。また、周囲の状況に注意を払い、貴重品を目立つ場所に出さないよう意識するなど、基本的な防犯対策を心がけていました。

■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
留学先では、Grammar、Reading、Writing、Conversation の 4 科目を履修しました。どの授業も 1 コマ 50 分で行われ、集中力を保ちながら学習しやすい時間設定でした。授業ごとに重点が置かれている分野が異なっていたため、英語を「読む・書く・話す・理解する」という複数の面から学ぶことができました。 Grammar では、英語の土台となる文法を基礎から確認しました。最初は be 動詞などの基本的な内容から始まり、その後、時制や助動詞、関係代名詞へと進んでいきました。これまで曖昧に理解していた部分を整理することができ、英文を読む際や自分で文章を書く際にも役立ったと感じています。 Reading では、教科書に掲載されている物語を数日かけて読み進めました。文章を一文ずつ理解す

るだけではなく、設問を通して内容を確認することで、全体の流れを把握する力が身につきました。また、知らない単語が出てきた際にも、前後の内容から意味を推測する練習になりました。

Writing では、与えられたテーマに対して、自分の考えを英語で表現する練習を行いました。日本語で考えた内容をそのまま英語にするのではなく、英語として自然に伝わるように文章を組み立てる必要がありました。そのため、語彙や文法だけでなく、文章の構成を意識する力も養うことができました。

Conversation では、クラスメイトとペアになり、指定されたテーマについて会話を行いました。実際に英語を使って相手とやり取りする中で、正確に話すことだけでなく、相手の話を聞いて反応することの大切さも学びました。授業で練習した表現を日常生活でも使うことができ、留学中のコミュニケーションに直接つながる授業だ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。

授業開始前に学力テストが実施され、その結果によって履修するクラスが決まりました。そのため、自分で履修科目を選択する必要は特にありませんでした。

一方で、このテストの結果によって約 4 カ月間学ぶクラスが決まるため、出国前から英語の学習に取り組んでおくことが大切だと感じました。特に、文法や単語、リスニングなどの基礎を少しでも固めておくことで、自分に合ったレベルのクラスで学びやすくなると思います。

また、実際に授業を受けてみて、クラスのレベルが自分に合っていないと感じた場合には、先生に相談したうえで変更することも可能でした。そのため、学力テストの結果をもとにしながらも、自分の理解度や学習状況に合わせて、適切な環境で学ぶことができました。

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。

留学当初の授業では、先生の話すスピードや表現に慣れておらず、内容を十分に理解できないことが多くありました。そのため、自主学習として毎朝 30 分間シャドーイングに取り組み、英語の音やリズムに慣れることを意識しました。

継続して学習を行ったことで、少しずつ先生の話す内容を聞き取れるようになり、授業中に理解できる場面が増えていきました。また、分からないことがあった際にはそのままにせず、自分から質問したり、積極的に話しかけたりするようにしました。その結果、先生からアドバイスをいただく機会も増え、授業内容への理解をより深めることができました。

■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 495 点	〔留学後〕 TOEIC 545 点
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)

帰国後すぐに就職活動を始められるよう、留学中から経済新聞を読んだり、日本の経済ニュースを定期的に確認したりしていました。海外にいる間は日本の情報に触れる機会が少なくなりやすいため、意識的に国内の経済状況や企業の動向を把握するようにしていました。

■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。

留学を通して、日常生活で英語を使う力が向上したと感じています。留学当初は、英語で話している自分に違和感があり、友人と会話をする際にも何を話せばよいのか分からず戸惑うことが多くありました。

しかし、授業で学んだ表現や単語を、友人との会話の中で実際に使うように意識したことで、少しずつ英語で話すことへの抵抗感がなくなっていました。学んだことを授業内だけで終わらせるのではなく、日常生活の中で繰り返し使うことで、英語が自分の言葉として身についていったと感じています。

その結果、以前よりも自然に英語で会話を始めたり、自分の考えを伝えたりできる場面が増えました。留学生活を通して、英語は勉強するだけでなく、実際に使うことで身につくものだと実感しました。

② 留学して、何が変わったと思いますか。

留学を通して最も変わったことは、交友関係が大きく広がったことです。留学前は日本人以外の友人がおらず、海外の学生と本当に仲良くなれるのか不安に感じていました。

しかし、授業や Conversation Partner、大学内のイベントなどに参加する中で、さまざまな国や文化的背景を持つ学生と関わる機会が増えていきました。最初は英語で話しかけることに緊張しましたが、自分から挨拶をしたり、共通の話題を見つけて会話を続けたりすることで、少しずつ距離を縮めることができました。

その結果、留学中に多くの友人をつくることができ、英語を使って人とつながる楽しさを実感しました。この経験を通して、言語や文化が違っていても、自分から関わろうとする姿勢があれば人間関係を築くことができると感じました。

③ 留学を考えている人へのメッセージをお願いします。

留学を考えている人には、少しでも興味があるなら挑戦してほしいと思います。留学前は、英語で生活できるのか、現地で友人をつくることのできるのかなど、不安に感じることも多いと思います。私自身も留学前は不安がありましたが、実際に現地で生活する中で、英語力だけでなく、自分から行動する力や異なる文化を理解する力を身につけることができました。

もちろん、留学中には言葉がうまく伝わらなかったり、生活面で不便に感じたりすることもあります。しかし、その一つひとつの経験が自分の成長につながると感じました。また、授業やイベント、日常生活を通して多くの人と関わることで、日本では得られない経験をすることができます。

留学は、英語を学ぶだけでなく、自分の考え方や価値観を広げる大きな機会になると思います。不安があっても、自分から積極的に行動することで、充実した留学生活を送ることができると思います。

■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	4 カ月		
単位数			
本学での単位認定状況			
授業形態	先生 1 人、学生 5 人		
授業時間数	50 分		
担当教授	Framing、Melissa		
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 カ月		
単位数			
本学での単位認定状況			
授業形態	先生 1 人、学生 7 人		
授業時間数	50 分		
担当教授	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 カ月		
単位数			
本学での単位認定状況			
授業形態	先生 1 人、学生 7 人		
授業時間数	50 分		
担当教授	Melissa		
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 週間に一回単元ごとの試験あり、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 カ月		
単位数			
本学での単位認定状況			
授業形態	先生 1 人、9 人		
授業時間数	50 分		
担当教授	Stephanie、Melissa		
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	1 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：1USD = ￥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	\$ 4,000	600,000 円	交換留学プログラム	
滞在費	\$ 2,000	300,000 円	大学内の寮	
食費	\$ 2,667	400,000 円	週 10 食プラン	
図書費				
学用品費				
教養娯楽費	\$ 5,333	800,000 円	旅行費など	
被服費				
医療費				
保険費				
渡航旅費（航空運賃・空港税など）	\$ 4,333	650,000 円	ビザ、代行費含む	
雑費	\$ 1,333	200,000 円	外食費、日用品等	
その他				
その他				
その他				
合計	\$ 19,666	2,950,000 円		

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)