

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）	秋学期：8 月中旬～12 月上旬春学期：1 月中旬～5 月上旬夏学期：5 月中旬～7 月下旬
学生数	学部生：約 7,200 人、大学院生：約 2,900～3,000 人
創立年	1906 年
留学先での所属学部	English Language Institute
留学時の学年	2 年
留学開始・終了時期	2026 年 1 月 23 日～2026 年 5 月 17 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？
アメリカに対してどこか危険なイメージを持っていましたが、実際に行ってみると全くそんなことはなく、町の人や大学の人も皆陽気で楽しく過ごせました。町の方は僕が音楽をかけながら散歩をしているとその曲を知っていたらしく、話しかけてきてくれました。学校の人は僕の拙い英語を頑張って聞き取ってくれ、会話の輪に入れてくれました。
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 (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?
始め部屋に入った時はベッド、机、タンス以外に本当に何もなくて、1人暮らしをしたことの無い僕は絶望しかけていましたが、実際住み始めてみるととても快適でした。生活に必要なものもすぐに買い物に連れて行ってもらい整えることができたため、全く苦勞しませんでした。また、ブルーハウスという留学生がよく行く施設にある電気ポットや生活に便利なものは留学中借りることができたため、その点でも困りませんでした。
④ 現地のインターネット環境はどうでしたか?
授業が開始した日にインターネットのつなぎ方を教えてくれたため、基本的に Wi-Fi 環境下で生活できました。また使っている Wi-Fi が教育機関で共通で使われているものだったため、他の大学や美術館に行ったときなども使うことができました。
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: 留学終了1週間前にミールプランが切れたため、そこからは自炊をしていました。
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?
初めのうちは日本語を学んでいる現地学生が話しかけてくれました。生活に慣れてからは自分たちからも積極的に話しかけたり、遊びに誘ったりしました。また水族館に連れて行ってもらったお礼にその友達の家に行き日本料理をふるまったりもしました。
⑦ 余暇や長期休暇はどのように過ごしましたか?
思い出深いのは現地の友人と僕たち留学生で水族館に行ったことです。 ふれあい型の水族館に連れて行ってもらった後にレストランバーのようなところで昼ご飯を食べました。
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。
僕は留学初めにインフルエンザに罹りました。39.6 度まで体温も上がり食欲も全くなくなりました。一つアドバイスがあるとすれば、食欲がなくても食事はしようということです。治るものも治らなくなります。

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。
文化の違いに関するアドバイスは特にありません。とても多くの文化を持っているのがアメリカであるということ、数多くの留学生を受け入れているバルドスタ州立大学であるということから、基本的に皆が様々な文化や考え方に寛容でした。また、ご飯は持ち帰ることが一般的でした。
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：三種混合 b. いいえ （ ）
⑫ 現地で病院に掛かったことはありましたか？
はい
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？
大学内の診療所は留学生は利用できませんでした。
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？
現地の先生方や友人に相談しました。
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？
現地の先生方や友人

■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
8:30-9:25 Grammar 基礎的な文法を学びました。 9:30-10:25 Reading 文章読解をしました。 10:30-11:25 Writing 英作文をしました。 11:30-12:25 Conversation 英語で会話をしたり発表をしたりしました。
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。
履修ではなく指定だったため分かりません。

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。

初めは全てが英語で進んでいく授業に戸惑いました。先生が何を言っているか分からなかったため、授業についていくことすら必死でした。うまくいったことはリスニング力が伸びたと実感できたことです。途中からは先生の言っていることをきちんと理解して授業についていくこともできました。また、授業内でディスカッションをした時も自分の意思をちゃんと伝え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 610

〔留学後〕
TOEICIP 745

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)

留学中には何もしていません。現在就活に向けてインターンシップ情報の収集や説明会の参加などを行っています。

■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。

リスニング力は確実に伸びたと思っています。また、海外の人と話すことへの恐怖心は消えたと考えています。

② 留学して、何が変わったと思いますか。

海外、外国人への何となくの恐怖心がなくなりました。これまでは特に理由はありませんでしたが何となく恐怖心がありました。しかし、今回の留学で温かい人柄や陽気な性格な人と話してそのような感覚はなくなりました。

③ 留学を考えている人へのメッセージをお願いします。

海外が怖いという理由で悩んでいる人はぜひ勇気を出して行ってみてください。とても楽しかったですよ。

■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		英文法	
科目設置学部・研究科	English Language Institute		
履修期間	2025 年 1 月～2025 年 5 月		
単位数	0		
本学での単位認定状況	認定済み		
授業形態	講義・演習		
授業時間数	週 5 回（月～金）8:30～9:20		
担当教授	メリッサ、ドクターベル		
授業内容	5 文型から関係代名詞までの基礎文法の学習		
試験・課題など	授業の復習の宿題、木曜日に復習テスト、金曜日に Chapter ごとの試験		
学習成果（自由記入）	英文法を基礎から学びなおしました。他の授業にも応用できました。		
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）：	
Reading		読解	
科目設置学部・研究科	English Language Institute		
履修期間	2025 年 1 月～2025 年 5 月		
単位数	0		
本学での単位認定状況	認定済み		
授業形態	講義・演習		
授業時間数	週 5 回（月～金）9:30～10:20		
担当教授	メリッサ、ケイト		
授業内容	語彙、読解、問題演習		
試験・課題など	木曜日に復習テスト、金曜日に Chapter ごとの試験		

学習成果（自由記入）	重要語彙の学習、読解の基礎を学びなおしました。英文をスムーズに読めるよう練習しました。
------------	---

■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）：
Writing	作文
科目設置学部・研究科	English Language Institute
履修期間	2025 年 1 月～2025 年 5 月
単位数	0
本学での単位認定状況	認定済み
授業形態	講義・演習
授業時間数	週 5 回（月～金）10:30～11:20
担当教授	メリッサ、ケイト
授業内容	語彙、英作文
試験・課題など	木曜日に復習テスト、金曜日に Chapter ごとの試験
学習成果（自由記入）	英文を書く時の考え方の基本を学びました。日本語の文章を書く時と順番は一緒だったのが覚えやすかったです。
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	English Language Institute
履修期間	2025 年 1 月～2025 年 5 月
単位数	0
本学での単位認定状況	認定済み
授業形態	講義・演習
授業時間数	週 5 回（月～金）11:30～12:20
担当教授	メリッサ、ステファニー
授業内容	ディスカッション、グループワーク
試験・課題など	プレゼン、テスト

学習成果（自由記入）	様々なテーマについて話し合ったり、プレゼンを作って発表したりしました。
------------	-------------------------------------

■留学費用について

			現地通貨：	円換算：1USD=150 円
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	大学寮	
食費	\$2, 667	400, 000 円	ミールプラン	
図書費	0	0		
学用品費	0	0		
教養娯楽費	\$5, 333		旅行費	
被服費	0	0		
医療費	\$666, 666	100, 000 円	インフルエンザ	
保険費	△\$666, 666	△100, 000 円	インフルエンザ	
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	0	0		
その他	0	0		
その他	0	0		
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、本目的以外には利用致しません。

(丁)