

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	公立
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 月上旬～5 月上旬、夏学期：5 月中旬～7 月下旬、秋学期：8 月中旬～12 月上旬
学生数	約 10,000 人
創立年	1906 年
留学先での所属学部	特定の学部所属なし
留学時の学年	2 年次
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？
ジョージア州バルドスタは落ち着いた雰囲気の地方都市で、治安も比較的良く、留学生にとって生活しやすい環境でした。キャンパスは自然が多く広々としており、学生同士が気軽に交流できる雰囲気がありました。また、留学生向けのイベントも開催されており、多くの学生と交流する機会がありました。アメリカの大学だったためアメリカ人が多いと思っていましたが各国から大学に来ているため様々な文化に触れる機会が多かったと感じます。

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？
大学寮は生活に必要な設備が整っており、不便を感じることはほとんどありませんでした。最初はルームメイトとの共同生活をするに緊張していましたが、共同生活を通してお互いの文化や生活習慣を理解することができました。また、キャンパス内にあるため授業への移動もしやすく、快適に生活す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？
教室や寮など大学全体に Wi-Fi が整備されており、授業や課題、オンラインでの連絡に困ることはありませんでした。通信速度も安定しており、日常生活で不便を感じ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： 大学の食堂を利用することが多かったですが、必要に応じてスーパーで購入した食品を食べることもありました。
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？
Conversation Partner に参加し、日本語教室で現地学生との交流を積極的行いました。また、日本語の授業では授業補助として参加し、学生と会話をしながら日本文化や日本語について紹介しました。さらに、授業や大学主催のイベントにも参加し、多くの留学生や現地学生と交流を深めました。
⑦ 余暇や長期休暇はどのように過ごしましたか？
休日では学校周辺のモールやレストランなどに出かけ、長期休暇にはアメリカ国内を旅行しました。ニューヨークではニューヨーク証券取引所や 9.11 メモリアルを訪れ、ボストンではハーバード大学を見学しました。また、ワシントン D.C.ではスミソニアン博物館や JFK のお墓を訪れ、アメリカの歴史や文化について理解を深めることができました。
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。
海外で体調を崩さないように食事管理や適度な運動を通して健康を維持していました。また、夜間の一人歩きを避ける、人通りの少ない場所へは行かないなど、安全面にも十分注意しました。緊急時の連絡先や大学のサポート窓口を事前に確認しておくことも大切だと感じました。

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。 アメリカでは自分の意見を積極的に伝えることが重視されるため、授業や日常生活でも自分から話しかける姿勢が日本とは少し異なる文化であると感じました。また、"Thank you"や"Excuse me"などの感謝や配慮を積極的に伝える文化が根付いていました。食事の量は日本より多く、外食では持ち帰りの文化も一般的でした。
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 （○）
⑩	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：MMR b. いいえ （ ）
⑪	現地で病院に掛かったことはありましたか？ ありません。
⑫	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？ 可能だと思います。実際自分自身受けたことはなかったですが、大学内には学生向けの医療サービスがあり、体調不良時には相談や診察を受けることができる体制が整っていました。
⑬	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？ 現地の先生方や先生の奥さん、友人に相談することが多かったです。また、留学先大学の International Programs Office の職員や担当者へ相談できる体制が整っていました。
⑭	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？ 現地の友人や先生などから危険な場所についての情報を収集していました。また、夜間の外出を控える、貴重品を持ち歩き過ぎない、人通りの少ない場所を避けるなど、基本的な防犯対策を心掛けました。

■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。授業は月曜日から金曜日まで毎日行われ、8 時半から 12 時半まで授業を受けていました。Grammar では英文法、Reading では読解力や語彙力、Writing ではエッセイの作成、Conversation では日常会話やプレゼンテーションを中心に学びました。少人数制の授業であったため、先生との距離が近く、積極的に発言しながら実践的な英語力を身に付けることができました。

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。

授業では出席だけでなく、毎日の課題や小テスト、プレゼンテーションなどが成績に大きく影響するため、日々の課題を行い、試験日まで計画的に学習を進めることが重要だと感じました。また、授業中は積極的に発言することが求められるため、間違いを恐れず自分の考えを英語で伝える姿勢が大切だと感じました。分からないことがあれば、授業後に先生へ質問することで理解を深めることができました。

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。

留学当初は、英語のみで進められる授業や先生の話すスピードについていくことに苦労しました。特に Writing では、自分の考えを英語で文章としてまとめることが難しく、何度も添削を受けながら改善しました。一方で、少人数授業だったため質問しやすく、先生から丁寧な指導を受けることができました。また、毎日の予習・復習を継続し、積極的に授業へ参加したことで、英語で話すことへの抵抗がなくなり、プレゼンテーションでも自信を持って発表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 公式 610	〔留学後〕 TOEIC 公式 630
② 資格試験	
〔留学前〕 日商簿記 3 級	〔留学後〕 日商簿記 2 級取得に向けて学習中

■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、語学力だけでなく異文化理解やコミュニケーション能力を高めることを意識して学習に取り組みました。また、将来の進路について考える機会が増え、帰国後は企業研究やインターンシップへの参加を進めています。現在は日商簿記 2 級の取得や TOEIC スコアの向上にも取り組んでおり、留学で培った英語力や主体性を生かして、グローバルに活躍できる企業への就職を目指そうと考えています。

■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。
留学を通して、英語によるコミュニケーション能力が大きく向上しました。授業では Grammar、Reading、Writing、Conversation を毎日学習し、予習・復習を継続することで英語力を高めることが

できました。また、日本語クラスの補助や Conversation Partner に参加し、現地学生との交流を通じて実践的な英語を使用する機会を多く得ることができました。さらに、異なる文化や価値観を持つ学生と学ぶことで、多様な考え方を理解し、自分自身の視野を広げ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。

以前よりも積極的に行動できるようになりました。留学当初は英語で話すことに不安がありましたが、自分から話しかけたり質問したりすることを意識した結果、自信を持ってコミュニケーションを取れるようになりました。また、困難な状況でも自ら考えて行動する力や、多様な文化や価値観を受け入れる柔軟性も身に付きました。

③ 留学を考えている人へのメッセージをお願いします。

留学では語学力だけでなく、人間的にも大きく成長することができます。最初は英語がうまく話せなくても、積極的に行動することで多くの友人ができ、貴重な経験を積むことができます。授業だけでなく、大学のイベントや旅行、現地学生との交流にも積極的に参加することで、より充実した留学生活になると思います。

■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		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		
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	Takeshi、Sara		
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、毎週木曜日に復習テスト、金曜日に Chapter ごとの試験を実施		
学習成果（自由記入）	英文法を体系的に学び直すことで、英語の文章構造を理解できるようになりました。また、Writing や Conversation の授業でも学んだ文法を活用できるようになり、総合的な英語力の向上につながりました。		
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		英語読解	
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
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	Sara、Diana
授業内容	語彙の学習、英文読解
試験・課題など	毎回の予習（文章・単語）、毎週金曜日に Chapter ごとの試験を実施
学習成果（自由記入）	英文を読む速度と内容理解が向上しました。また、語彙力も向上し、英語の記事や教材を以前よりスムーズに読めるようになりました。

■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		英作文	
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		
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	Sara、Diana		
授業内容	エッセイの構成と添削		
試験・課題など	毎回作文課題を提出し、毎週金曜日にエッセイ試験を実施		
学習成果（自由記入）	英語で自分の考えを論理的にまとめる力が身に付いたと感じました。先生からの添削を受けながら改善を繰り返したことで、文章構成力や表現力が向上しました。		
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）：	
Conversation		英会話	
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
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	Takeshi、Sara
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	プレゼンテーションの準備と発表
学習成果（自由記入）	英語で話すことへの抵抗が少なくなり、自分の考えを積極的に伝えられるようになりました。また、さまざまな国の学生との交流を通して、異文化理解やコミュニケーション能力も向上しました。

■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 円	特になし	
学用品費	\$0	0 円	特になし	
教養娯楽費	\$5,333		旅行費	
被服費	\$0	0 円	特になし	
医療費	\$0	0 円	病院受診なし	
保険費	\$0	0 円	渡航費等に含む	
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 円		
その他	\$0	0 円		
その他	\$0	0 円		
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)