

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	語学留学、ELI
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？	
バルドスタは非常にのどかで、緑が多く自然豊かな環境でした。キャンパス内ではリスをよく見かけ、全体的に穏やかで落ち着いた雰囲気がありました。また、学生には気さくで親切な人が多く、大学内にはアメリカ人学生と交流できる施設もありました。商業施設や娯楽は多くありませんが、その分、学習や現地学生との交流に集中できました。治安も比較的良く、初めての海外生活でも安心して過ごすことができ、留学先として恵まれた環境だったと感じています。	
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？
学の寮では、1つの部屋を2人で使用する共同生活を送りました。生活リズムや習慣の違いから、相手に気を遣う場面もありましたが、日常的に英語を使う機会が多く、英語を学ぶうえでは非常に恵まれた環境だったと感じています。寮には冷蔵庫や電子レンジなどの基本的な設備があり、生活するうえで大きな不便はありませんでした。また、大学内にはプールやトレーニングジムもあり、勉強だけでなく運動にも取り組める環境が整っていました。
④ 現地のインターネット環境はどうでしたか？
大学構内にはWi-Fiが整備されており、講義室や図書館、食堂、学生寮だけでなく、ジムでも利用できました。そのため、授業の資料確認やレポート提出、日常的な調べ物などで困ることはほとんどありませんでした。大学内では安定したインターネット環境を利用でき、快適に学生生活を送ることができました。
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 :
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？
大学主催の「Conversation Partners」や各種イベントに参加し、多くの現地学生と交流しました。Conversation Partnersでは、学生同士が2人1組になって会話をを行い、日常生活や趣味、文化の違いなどについてじっくり話すことができました。また、「日本語クラス」にも参加し、日本語を学ぶ現地学生の学習をサポートしました。これらの活動を通して友人関係を広げるとともに、異文化への理解を深めることができました。
⑦ 余暇や長期休暇はどのように過ごしましたか？
余暇には、現地でできた友人と映画館に行ったり、生活に必要な食料品を購入するために、近くのウォルマートへ連れて行ってもらったりしました。また、長期休暇にはニューヨークやワシントン D.C.を訪れました。ニューヨークではメトロポリタン美術館やウォール街を見学し、ワシントン D.C.では国立航空宇宙博物館などを訪れ、アメリカの歴史や文化について学びました。
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。
健康管理の面では、大学の食堂がバイキング形式であったため、食事が偏らないように自分で栄養バランスを意識しました。また、部屋では常にエアコンがついていたため、体調を崩さないよう、就寝時は少し厚着をして寝るようにしました。危機管理の面では、日本とは交通ルールや信号の仕組みが異なるため、道路を横断する際は周囲の状況をよく確認するよう心がけました。

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、知らない人同士でも気軽にあいさつを交わす習慣があります。そのため、自分から積極的にあいさつをすることで、現地の人と交流するきっかけを作りやすくなります。また、レストランやホテルなどではチップを支払う場面が多いため、事前に相場や支払い方を確認しておく、現地で戸惑うことなく対応できると思います。
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？
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？
留学期間中に大きな体調不良やけががなかった為、利用することがありませんでした。
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？
学内外で困ったことや不安なことがあった際には、David Starling 先生や日本人のすがこ先生に相談していました。お二人には学業面だけでなく、生活面についても相談することができ、安心して留学生活を送ることができました。また、寮内で分からないことや困ったことがあった際には、ルームメイトに相談して解決していました。
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？
外務省のホームページで渡航先の治安や注意点を事前に確認していました。旅行中は荷物から目を離さないようにし、トイレに行く際には友人に見てもらうなど、防犯を意識して行動しました。

■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
Grammar 50 分 テキストを使い、文法問題や練習問題に取り組む。
Reading 50 分 さまざまなテーマの英文を読み、内容に関する問題を解く。
Writing 50 分 与えられたテーマについて、自分の考えを英語で文章にまとめる。
Conversation 50 分 日常生活に関する話題を中心に、クラスメイトと英語で会話する。

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。

本プログラムでは履修登録を行う必要がなく、あらかじめ決められた授業を受講する形式であったため、特にありません。

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。

留学当初は、先生の話すスピードが速く、授業の内容や指示を聞き取ることに苦戦しました。また、英語で話すことがあまり得意ではなかったため、どのように伝えれば相手に理解してもらえるかを考え、言葉だけでなくジェスチャーも使いながらコミュニケーションを取りました。分からないことがあった際には、クラスメイトに確認したり、授業後に先生へ質問したりしながら理解を深めるよう努力しました。留学の終盤には、授業内容や日常的な会話を以前より理解できるようになり、自分自身の成長を実感しました。

■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 485	〔留学後〕 TOEIC 650
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、今後の就職活動に役立てるため、TOEICの勉強に取り組みました。留学後も引き続き TOEIC の学習を続け、スコアの向上を目指しています。また、企業や業界への理解を深めるため、夏のインターンシップにも積極的に参加したいと考えています。

■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、特にリスニング力が向上したと感じています。留学前は TOEIC の音声を聞き取ることに苦戦していましたが、留学後に受験した際には、以前よりも音声のスピードについていけるようになりました。日常的に英語を聞く環境で生活したことが、リスニング力の向上につながったと実感しています。

② 留学して、何が変わったと思いますか。

留学を通して、以前よりも積極性が身についたと思います。留学前は、自分から人に話しかけることが

あまり得意ではありませんでしたが、現地では自分から行動しなければ交流の機会を広げることができませんでした。そのため、少しずつ自分から話しかけることを意識するようになり、人との関わりに対して前向きになれたと感じています。

③ 留学を考えている人へのメッセージをお願いします。

留学は不安や戸惑いもありますが、それ以上に多くの学びや成長を得られる貴重な経験だと思います。語学力の向上だけでなく、さまざまな国の人と交流することで、自分の価値観を見つめ直し、視野を広げるきっかけになります。留学することで、これまで気づかなかった自分の強みや課題を知ることができます。不安があっても、少しでも興味があるなら、ぜひ挑戦してほしいと思います。

■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 ヶ月		
単位数			
本学での単位認定状況			
授業形態	対面		
授業時間数	50 分		
担当教授	ベル先生、タケシ先生		
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	1 週間に 1 回単元ごとの試験・その日に学んだ文法の練習問題		
学習成果（自由記入）	授業を通して、これまで学校で学んだものとは異なる実践的な英語表現を身につけることができました。その結果、英作文を書く際や現地の学生と会話する際に、状況に応じてさまざまな表現を使えるようになりました。		
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		読解	
科目設置学部・研究科			
履修期間	4 ヶ月		
単位数			
本学での単位認定状況			
授業形態	対面		
授業時間数	50 分		

担当教授	メリッサ先生、サラ先生
授業内容	テキストに沿い、文章を読み問題を解く
試験・課題など	1 週間に 1 回単元ごとの試験・課題は日による
学習成果（自由記入）	リーディングの授業を通して、英文を読む機会が増えたことで、以前よりも長文を読むことへの抵抗が少なくなったと感じています。

■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）：	
Writing		英作文	
科目設置学部・研究科			
履修期間	4 ヶ月		
単位数			
本学での単位認定状況			
授業形態	対面		
授業時間数	50 分		
担当教授	メリッサ先生、サラ先生		
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 1 回単元ごとの試験・課題は日による		
学習成果（自由記入）	ライティングの授業を通して、自分の考えを英語で文章にまとめる力が身につきました。		
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）：	
Conversation		会話	
科目設置学部・研究科			
履修期間	4 ヶ月		
単位数			
本学での単位認定状況			
授業形態	対面		
授業時間数	50 分		
担当教授	ダイアナ先生、タケン先生		

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
学習成果（自由記入）	カンバセーションの授業を通して、身近な話題について英語で話す機会が増え、以前よりも自分の考えを伝えることへの抵抗が少なくなりました。

■留学費用について

			現地通貨：ドル	円換算：1 ドル＝ ¥ 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	4,000	640,000 円	授業料、滞在費、食費は合計で支払う	
滞在費	2,587	413,920 円		
食費	1,628	260,480 円	寮の食事のみ（週に 10 回）	
図書費				
学用品費				
教養娯楽費				
被服費				
医療費				
保険費	460	73,580 円		
渡航旅費（航空運賃・空港税など）	3161	505,814 円	ビザの代行代を含む	
雑費	6250	約 1,000,000 円	旅費、お土産代、食費など	
その他				
その他				
その他				
合計		2,893,794 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)