

# 派遣留学生帰国報告書

\* 帰国（復学）後の情報を入力してください

記入日	2020/11/30
所属学部・ 研究科・学府	国際教養学部国際教養学科
所属学科・専攻	総合科学メジャー

## 1. 留学先について

留学先大学名	ニューヨーク州立大学ストーニーブルック校											
留学先所属学部等	特定の学部所属なし											
留学期間	出発日	2019/8/12	入学日	2019/8/23	修了日	2020/5/20	帰国日	2020/3/29				
住居	大学(紹介)の寮・アパート	<input type="radio"/>	民間アパート	<input type="radio"/>	その他 ( )							
	通学時間	バス10分 徒歩20分					On campus					
	通学方法	バス、徒歩、自転車										
	居室スペース	<input type="radio"/>	個室	( 6 )	人部屋	その他 ( )						
	共有スペース	<input type="radio"/>	完全個室	<input type="radio"/>	キッチン	<input type="radio"/>	トイレ	<input type="radio"/>	バス	<input type="radio"/>	リビング	<input type="radio"/>
食事	自炊	90 %	学食	外食	10 %	その他 ( )						
保険	海外旅行保険(名称)	ジェイアイ損害火災保険、たびほ										
	派遣先大学指定の保険(名称)	ストーニーブルック大学保険					強制加入					
	その他											
渡航ルート	ex.) 成田⇄シカゴ(飛行機)⇄ウィスコンシン(電車)											
	羽田 ⇄ ニューヨーク JFK(飛行機) ⇄ LIRRでStony Brook(電車)											

## 2. 留学にかかった費用について

総費用	3,000,000 円								
出どころ									
自費	<input type="radio"/>	貯金	500,000 円	<input type="checkbox"/>	アルバイト	400,000 円	<input type="checkbox"/>	その他	円
援助	<input type="radio"/>	両親	1,000,000 円	<input type="checkbox"/>	家族・親戚	1,000,000 円	<input type="checkbox"/>	その他	円
奨学金	<input type="radio"/>	JASSO	100,000 円	<input type="checkbox"/>	その他名称 ( )		<input type="checkbox"/>	円	
その他	<input type="checkbox"/>		円	<input type="checkbox"/>	その他 ( )		<input type="checkbox"/>	円	

## 2-1. 財政管理の方法

渡航時		現金	円	<input type="radio"/>	その他 ( クレジットカード )	円
留学中		海外送金		<input type="radio"/>	キャッシング	
				<input type="radio"/>	その他 ( クレジットカード )	

## 2-2. 各費用の支払い方法

大学に払った費用	クレジットカード
住居にかかった費用	クレジットカード
その他	食費、旅行費(クレジットカード)

## 2-3. 内訳

費目	外貨金額		円貨金額	
	通貨単位			
渡航費(往復)	¥	200,000	200,000	円
海外旅行保険	¥	120,000	120,000	円
OSSMA	¥	20,000	20,000	円
査証・在留許可証				円
住居	\$	7,000	700,000	円
食費	\$	160,000	160,000	円
通学に要する交通費				円
教科書、教材費				円
その他大学に支払った経費	\$	16,000	1,600,000	円
光熱費				円
その他 ( 旅費 )	\$	200,000	200,000	円
その他 ( )				円
その他 ( )				円
その他 ( )				円

## 3. 学業面

履修科目名	種類 <sup>ex.</sup> 正規、聴講	単位数	単位互換認定申請の有無		
			○	有	無
1 Introduction to Digital Art	正規	3	○	有	無
2 Introduction to Sustainability Studies	正規	3	○	有	無
3 Rethinking America	正規	3	○	有	無
4 TA of the Japanese class	正規	3	○	有	無
5 Introductory Synthetic and Spectroscopic Laboratory Techniques	正規	2	○	有	無
6 Astronomy Laboratory	正規	1	○	有	無
7 Introductory Photography	正規	3	○	有	無
8 Introduction to statistics	正規	3	○	有	無
9 Applied Math in Technology	正規	3	○	有	無
10				有	無

## 3-1. 授業科目の選択、登録方法

履修登録で必要なのが、「SOLAR」という千葉大学でいう「千葉大学学生ポータル」的存在のサイトです。GPAや学年に応じて、履修期間開始時期が異なりますが、授業開始の3か月前ほどから履修登録が始まります。履修の際には permissionが必要で高いレベルの授業を取る際には、同じ分野の内容の一個下のレベルを履修済みでないと登録ができなくなっています。留学生の履修に関してですが、自国で取ったことのある授業のレベルをもとに授業レベルが決定していきます。自国で履修経験がないもしくは証明がない場合は各facultyの事務局に行ったり、教授と面談をしたりして履修許可をもらう仕組みになっています。私は理系の授業を履修したかったのですが、permissionがなかったので一個一個の授業履修許可をもらいに行きました。特に人気な授業などは正規の学生と比べて履修が難しいですが、根性とやる気で掛け合ってみればほとんどの授業が履修可能です！

## 3-2. 授業内容、方法に関して

授業によって異なりますが、多くの授業は一方通行ではなくディスカッションやディベートを行いながら進んでいきます。実験の授業に関しては毎週実験予定の内容を「予習(実験ノートの作成)→授業(実験)→まとめ(レポート作成)→発表(意見交換)」という順序で進んでいました。また講義タイプの授業は「予習(課題)→授業(ディスカッション)→復習(課題)→小テスト、発表(理解度確認、意見交換)」という形でした。どの授業にも共通していることはとにかく常に課題に追われているということです。私が日本の大学で取っていた講義の多くは学期末にドンッと課題が出るものが多かったのですが、アメリカは毎週一定の分量の課題がありました。また、学期期末の時期にも大きな課題が出ていたので、勉強の分量はとても多かったです。

## 3-3. 語学力について

全ての授業が正規の生徒と同じため、現地のスピードでの英語の授業を受けていました。課題やディスカッションが多かったため、listening, reading, writing, speakingすべての分野において英語力が向上したように感じています。特にリスニングにおいては現地の学生と同じスピードで授業を受けていたのではじめは大変でしたが、高度なリスニング力が身についたと思います。成果として帰国後のTOEICのリスニングで満点を取ることができました。その他にスピーキングに関しても寮の友人との日常会話を通じてラフな言葉の使い方、現地の人を使う言い回しなどを学ぶことができました。

### 3-4. 図書館など学内施設について

大学の敷地がとても広く、一周するのに車でも30分ほどかかるといいます。それほど大きいので病院、キャンパス、ジム、プール、フィールド、テニスコート、美術館、シアター、スーパーなどが存在し、一つのまちのようになっています。図書館についてはいくつか存在するのですが、どれも大きく利用しやすい空間となっています。DVDやCDのレンタルも可能です。また病院に隣接している図書館は24時間営業で、中のカフェテリアは深夜が営業開始時刻と夜通し勉強をしたい生徒にとって、とても心地の良い環境となっています。また私はよくジムを利用していましたが、規模が大きく素晴らしい設備がたくさんありました。ランニングマシンはもちろん、筋トレ器具、自転車、マウンテン器具、プチロッククライミング、マラソンコース、バドミントン、バスケ、バレーなど自分の好みに合わせたトレーニングが可能です。シャワールームがついていたり授業前、授業後、夜遅くいつでも気軽に行ける場所でした。私がよく利用していたのはプールとスポーツ教室です。プールは利用者が少ないので自分のペースでたくさん泳ぐことができました。またスポーツ教室に関しては、無料で様々なアクティビティが体験できるイベントになっていました。私はzumbaとyoga教室に通っていました。その他にもボクシングやロープを使ったアクティビティなど多種多様なクラスがありました。また、規模は少し小さくなってしまっていますが、寮の近くにもジムがあったので、キャンパスに出るのが面倒な時はそちらの方で運動をしていました。

## 4. 生活面

### 4-1. 住居について

ほとんどの学生が寮で生活をしています。学内に何種類もの寮が存在しますが、入居できる寮はGPA順によって決まっています。留学生は一定のGPAを超えていることが条件で入学しているため、比較的良いといわれている寮に入ることができます。私の住んでいたWest Apartmentもキャンパスからは少し離れていますが、キッチンや個室があつたりとても快適な環境でした。6人で大きな部屋をシェアしていました。個室が6部屋、キッチン・リビング、シャワー・トイレ2つずつ(三人でシェア)という構造になっていました。私の寮のメンバーとは学期のはじめに最低限のルールを決める話し合いをしたので、快適に過ごすことができました。

### 4-2. 食生活について

ストーニーブルックはアジア人が多く在籍しているため、アジア料理専門のカフェテリアやピザやサンドイッチなどのカフェテリアがあるなど多種多様なお店がありました。しかしどのお店も高く、一回の食事で2000円前後はかかってしまうので日頃から利用する場所としてあまりお勧めはしません。wolfie walletという毎月10万円ほどでカフェテリアが利用し放題というシステムもありましたが、自炊の方がはるかに安く、自分の舌に合った食生活が送れます。カフェテリアの他にはスターバックスが学内に3つあつたり、移動式のタピオカ屋さんがあつたりとよく利用していました。

### 4-3. インターネット環境、携帯電話について

学内にwi-fiが通っており、それをメインに利用していました。スマホに関しては日本で利用していたものを持って行って、現地SIMを購入し、SIMを入れ替えて利用していました。アメリカの申し込みの多くは電話番号があれば楽なので、アメリカの電話番号を持つことをお勧めします。学生料金や留学生料金で購入できるものもあるので、気軽に電話番号を購入できると思います。

### 4-4. 服装について

夏は比較的暑いですが、ニューヨーク州に位置しているため冬はとても寒いです。12月は気温がマイナスになることが多く、雪が降る日もあります。外に出る際はヒートテックにダウン、手袋着用という形で過ごしていました。しかし気を付けなければいけないことが一点あります。それは室内との気温差です。中はとても暑いので脱ぎ着が可能な服装でいることがポイントだと思います。室内では半袖姿の人がいるというように温度差が激しいという特徴があります。そしてファッションについてですが、ジャージなどラフな格好が多いという特徴があります。NIKE、Champion、Under Armourなど有名ブランドとコラボしたストーニーブルック大学ウェアが販売されており、多くの学生がこの服を着ています。私もパーカーとスウェットを購入しました。

## 4-5. 健康管理について

大学内に病院があり、ストーニーブルックの保険で無料で利用することができます。予防接種なども無料で行って、私も利用しました。アメリカの注射というと痛そうなイメージがありましたが、今まで受けた予防接種の中で一番痛くなくある意味衝撃を受けました。

## 4-6. 保険、OSSMAの利用について

加入はしていましたが特には利用していません。しかし保険に入っていたため安心感がありました。

## 4-7. 課外活動について

日本の大学でイメージするようなサークル活動の活発性はない印象でした。メンバーとして登録して活動するというよりは、自分が好きな時に行くという形で活動が行われていました。私はUNICEFとテニスのクラブに入っていました。UNICEFクラブでは代表に立候補し、クラブの中心メンバーとして活動していました。主な活動は毎週のミーティングで世界の現状についてみんなでディベートをしたり、募金活動で使うグッズの作成、チャリティーコンサートを行うことです。大きな活動としては国連本部内部へのフィールドトリップ、ワシントンD.CでのUNサミットへの参加です。UNサミットはコロナの影響で中止になってしまったのでとても残念でした。その他にWorld expo、水の大切さを学ぶwater run、ストーニーブルック大学で有名なroth regatta(船を自作し、学内の池で競争するイベント)への参加、チャリティー映画イベントなどを企画していましたが、コロナの影響で実施ができませんでした。テニスについては夏は学内コートを利用しますが、冬の期間は近くの屋内スポーツ施設を利用してプレーをしていました。

## 4-8. 学外のコミュニティとの交流について

基本的に学内のコミュニティとの関わりが多かったです。しかし気軽に声をかけてくる人が多く、見知らぬ人から時間を聞かれたり、写真を褒められたりなど日本にはない人と人の距離の近さを感じました。

## 4-9. 日本から持参してよかったもの

<レトルト食品>混ぜるだけ、温めるだけ、煮るだけで作れる料理キットの持参はお勧めです。<お茶パック>アメリカの飲料は水かジュースです。お茶は甘かったり、紅茶のようなものが多く、日本で飲んでいる所謂お茶が飲みたいと思う人はお茶パックを持っていくことをお勧めします。<ヒートテック>冬の寒さと戦うための必需品です。アメリカにもユニクロはありますが、日本に比べ値段が高い印象があります。<歯ブラシ>現地のは大きいです。<洗濯用ネット>洗濯機が荒く服が傷みやすかったり、色移りしやすいです。<日本のお土産>現地で仲良くなった人たちに渡せる日本の小物を持っていくといいなと思いました。<マスク>今のご時世マスクは主流になってきましたが、アメリカはマスク文化がありません。マスクをしているほとんどはガスマスクのようなものだったり、換気付きマスクでした。日本で慣れ親しんだマスクを使いたい際にはぜひ持っていくことをお勧めします。<常備薬>脂っこい料理が多いため胃薬などがあるといいと思います。

## 4-10. 日本から持参したが不要だったもの

<服>洗濯機が荒く、服が傷みやすく、部屋も大きくないので服をたくさん持っていくことはお勧めしません。また現地で現地のファッションに合ったものを買うこともできるので、服は最低限でいいと思います。

## 4-11. 現地での対人関係について気づいたこと(習慣の違い、マナーなど)

個人主義であったり、自分のコミュニティ内で生活をする人が多いという印象を受けました。自分のコミュニティの人同士ではフラットな関係を築いていますが、誰とでも話すということは少なかったので正直驚きました。州立大学だということもあり高校が同じであった人が多く、その人たちで固まっていたり、寮のルームメイトと一緒にいる人が多かった気がします。

## 4-12. 余暇の過ごし方

### 旅行

私は旅行がとても好きなので、ニューヨークという利便性の高い土地に留学できたことを生かし、アメリカの様々な場所に旅行に行きました。<ニューヨーク州>大学がニューヨーク州に位置していたため、ニューヨークのまちにはよく遊びに行きました。特に目的がなくても歩いているだけで魅力的に感じるニューヨークシティ。いつになっても私にとって憧れの土地です。<ニュージャージー州>ニューヨークシティから電車でも行けるため気軽に訪れることができました。夜や一本道を間違えると危険な土地ですが、おしゃれなカフェや雑貨屋さんも多くショッピングを楽しむことができました。<コネチカット州>ストーニーブルックの隣駅であるポートジェファーソンからフェリーで一時間ほどで行くことができます。Yale大学という有名な大学があるなど学生街としてにぎわっていました。<フロリダ州>ディズニーワールド&ユニバーサルスタジオオーランドに行きました。フロリダはアミューズメントが充実した場所として有名で規模が大きすぎるテーマパークを楽しむことができました。<マサチューセッツ州>学生でにぎわう街ボストン。有名なハーバード大学やMITを見学しに行きました。とても素敵な街でした。<ペンシルベニア州>父の知り合いが住んでおり、何度か遊びに行きました。ペンシルベニアはアメリカ建国の中心地だったとも言われている歴史的都市です。<ワシントンD.C(コロンビア特別区)>アメリカの首都ワシントンD.C。友人が住んでいるため何度か遊びに行きました。スミソニアン系列の博物館はすべて無料で博物館好きにはたまりません。<ニューメキシコ州>White sandsという一面石膏で覆われた絶景を見に行きました。<ジョージア州>コカ・コーラの博物館や大きな水族館などを見に行きました。<テキサス州><カリフォルニア州>サンフランシスコ、サンディエゴ、ディズニーランドリゾート、サンタモニカ、ハリウッド、デスバレーなどカリフォルニアの様々な観光地を訪れました。これぞアメリカ！という景色が多く感動しました。<アリゾナ州>グランドキャニオン、モニュメントバレー、セドナ、サボテンなどいわゆるアメリカの絶景を見に行きました。どの景色も壮大過ぎて圧倒されました。<ネバダ州>カジノのまちラスベガスに行きました。建物がどれも豪華で圧巻でした。交通手段は主にバス、電車、飛行機です。日本でいう夜行バスなどが多く出ており、\$1で乗れるバスなども存在します。また電車はアムトラックという新幹線のような乗り物を使っていました。飛行機に関しては予約する時期によって値段が大きく変わります。例えばニューヨークから西海岸の飛行機は早めに予約をすると往復2万円以下ですが、直前になると5万円ほどになるなど予約の時期によって大きく異なります。

その他 \*気分転換やストレス発散法など。

私はエンターテインメントが大好きなのでよく見に行っていました。ミュージカルは通常2~3万円ととてもいいお値段がしますが、抽選や安いチケット売り場でチケットを購入していました。抽選に関しては毎日行っていて、当たれば3000円ほどで見ることができ、とてもお得です。またNYC Broadway Weekというイベントが年に2回あり、その時期はチケットが半額になるととてもお得な期間になっています。その他にミュージアムも多くあり、ニューヨーク州の大学に通う学生は無料で訪れることができました。学生でなくても無料の日がある美術館が多く、芸術産業がとても盛んで、気軽に行ける環境でした。

## 5. その他

### 5-1. 留学先大学について

想像と違っていたところは多々ありましたが、一番驚いたのは人種の割合です。アジア人が多く、全体の半数はアジア人で構成されています。しかしその多くはアメリカ生まれ、アメリカ育ちのためAsian Americanという風な言葉で自分自身を認識していました。学校があるストーニーブルックはとても閑静な街で、学校の周りにはほとんどお店がありません。スーパーに行くのも車やバスがないと行けず、少し不便でした。そんな中多くの学生が使っていたのがuberです。日本ではuber eatsが流行っていますが、アメリカではtaxi的要素のuberの方が主流でした。はじめは見知らぬ人の車に乗るということで抵抗がありましたが、とても便利のためよく利用していました。アプリを使って、迎えに来てほしいところ、目的地を設定することができ自分が好きなところに運んでくれます。近くにいるuberが迎えに来てくれるので待ち時間も5分ほどでとても使いやすかったです。また値段も20分乗車で\$15ほどとタクシーに比べてとても安かったです。

### 5-2. 留学希望者へのアドバイス

アメリカ人はフレンドリーな人が多いといわれていますが、日本人がイメージするものとは少し異なる気がします。日本の場合、一度仲良くなったらなんとなく日常生活の行動を共にしますが、アメリカはそうではありません。確かにその場では気軽に話はしますが、長い付き合いをしていくかというそうではないことが多いです。特定の人と一緒にいるということが少なかった気がします。そして何よりアメリカは自分から行動していかないと何も始まりません。受け身でいると周りにどんどん置いて行かれる環境だと痛感させられます。私は留学のはじめ日本人がおらず、もともと存在する高校からの付き合いなどでできているコミュニティに入ることができず孤独を感じていました。しかし自分から何か行動しないと始まらないと積極的にクラブ活動に参加するなど意欲的になることを心掛けました。クラブ活動では英語の演説で代表の枠を獲得し、メンバーのみんなから支えの言葉や応援の声などをいただけるようになりました。そのおかげで自分の居場所と思える場所を作ることができました。正直アメリカは個人主義的考えの人が多く、日本で生活している人からすれば冷たいんじゃないか、もっと仲良くしてくれてもいいのではないかと感じる人が多いと思います。しかし自分自身が自信をもって意欲的になることで多くの人と関わる機会が増えるように思います。なのでアメリカに留学を考えている人は根気強く様々なことにチャレンジしてみてください。日本では厚かましいと思われるくらい積極的に行動することが、留学生生活を有意義にするためのカギだと思います。

### 5-3. 留学を終えて

様々なバックグラウンド、価値観、考え方を持つ人に関わったことで、自分の視野を大きく広げることができました。私が今回の留学で一番強く感じたことは、「自分の先入観がいかにか世界を狭くさせていたか」ということです。はじめはアジア系の容姿の人に対し、「どこから来たの?」と聞くとアメリカ以外の国の名前が出て思っていました。しかしほとんどはアメリカ生まれ、アメリカ育ちでニューヨークの地名で回答される、アジアの言語は話せないなど想像と異なる対応でした。また、そもそもどこから来たのというような質問をする人自体が少なく、様々な人種がいるのは当たり前で気にすることでもないというような環境でした。私自身も留学していると話す、とても驚かれることが多々あったくらいです。それほどバックグラウンドが多様な人であふれている土地で生活できていたことは、私にとってとても刺激的でした。また何より、「自分自身がしたいと思うことを自由にする勇氣」を得ることができたように思います。留学前は"Japanese mind"が強く、周りの状況に合わせて、「みんながこうしているから私もそうしよう」「社会的にこうした方が良くからこうしよう」「こういうことをしたら浮くかな」と考えてしまうなどというように、社会の流れに身を任せてばかりいました。しかし、自分の好きなことを見つけるために休学をしていた人、一児の母でありながら夢をかなえるために大学に通う人、アメリカで政治学を学びたいという思いで国を飛び出してきた人など、それぞれ自分の強い情熱と意志を持った人々と関わったことで自分の中にあつた世界観が大きく変わりました。今までは周り自分と比べ、自分の不甲斐なさに嫌気がさしていたり、うらやましいと劣等感を感じていたのですが、「自分自身の人生は自分にしかつくれないんだ」と自分らしさを持つようになりました。アメリカでの生活は自分らしく、自分のペースで好きなように向かっていきたいなど強く考える人間になるきっかけを与えてくれました。派遣留学は大学主催の短期プログラムとは異なり、自分自身で留学をコーディネート、プロデュースすることができます。だからこそ自分自身が挑戦したいと思えば、可能性は無限大です。このような自由な環境を与えて下さったおかげで留学前の自分と比べ、チャレンジ精神や行動力の向上はもちろん、視野の拡大や人生の新たな価値観の気づきがあったのだと思います。