

# 派遣留学生帰国報告書

\* 復学後の情報を入力してください

記入日	2018年5月11日
所属学部	教育学部
所属学科・専攻	中学校教員養成課程英語科教育分野

## 1. 留学先について

留学先大学名	University of Alabama						
留学先所属学部等	College of Arts and Sciences						
留学期間	出発日 2017/8/13	入学日 2017/8/16	修了日 2018/5/4	帰国日 2018/5/11			
住居	<input checked="" type="checkbox"/> 大学(紹介)の寮・アパート	<input type="checkbox"/> 民間アパート	<input type="checkbox"/> その他( )				
	通学時間	5~10分				<input checked="" type="checkbox"/>	On campus
	通学方法	徒歩、学内のバス					
	居室スペース	<input type="checkbox"/> 個室	<input checked="" type="checkbox"/> ( 2 ) 人部屋	<input type="checkbox"/> その他( )			
	共有スペース	<input type="checkbox"/> 完全個室	<input checked="" type="checkbox"/> キッチン	<input checked="" type="checkbox"/> トイレ	<input checked="" type="checkbox"/> バス	<input checked="" type="checkbox"/> リビング	<input type="checkbox"/> その他( )
食事	自炊 70 %	学食 10 %	外食 20 %	その他 % ( )			
保険	海外旅行保険(名称)	ジェイアイ傷害火災保険					
	派遣先大学指定の保険(名称)						<input type="checkbox"/> 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)						
	成田 ⇄		バーミングハム(飛行機)		⇄ タスカルーサ(シャトルバス)		

## 2. 留学にかかった費用について

総費用	165万(旅行代除く)		円			
出処						
自費	貯金	円	アルバイト	円	その他	円
援助	両親	円	家族・親戚	円	その他	円
奨学金	JASSO	円	<input checked="" type="checkbox"/> その他名称( トビタテ奨学金 )	153万	円	
その他	<input checked="" type="checkbox"/> 千葉大学助成金	10万	円	<input type="checkbox"/> その他( )		円

## 2-1. 財政管理の方法

渡航時	<input checked="" type="checkbox"/>	現金	10万	円	<input checked="" type="checkbox"/>	その他( クレジットカード、 キャッシュパスポート )	円
留学中		海外送金	<input checked="" type="checkbox"/>	キャッシング		その他( )	

## 2-2. 各費用の支払い方法

大学に払った費用	全額、クレジットカード
住居にかかった費用	全額、クレジットカード
その他	

## 2-3. 内訳

費目	外貨金額		円貨金額	
	通貨単位			
渡航費(往復)	米ドル		270,190	円
海外旅行保険			175,060	円
OSSMA			19,618	円
査証・在留許可証		\$ 160 + SEVIS \$ 180	40,000	円
住居		\$6,100	650,000	円
食費		\$3,300	350,000	円
通学に要する交通費		\$0	0	円
教科書、教材費			70,000	円
その他大学に支払った経費		500	55,000	円
光熱費				円
その他 (携帯電話料金)		\$180	20,000	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.正規、聴講</sup>	単位数	単位互換認定 申請の有無		
			○	有	無
1 CHI 101 Elementary Chinese	正規	4	○	有	無
2 CHI 102 Elementary Chinese	正規	4	○	有	無
3 ELC 110 UG Academic Speaking	正規	3	○	有	無
4 CIP 200 Introduction to Global Studies	正規	3	○	有	無

5	ANT 210 Language and Culture	正規	3	○	有		無
6	COM 220 Interpersonal Communication	正規	3	○	有		無
7	EN 320 Intro to Linguistics	正規	3		有	○	無
8	EN 321 Linguistic Approach to English Grammar	正規	3	○	有		無
9	EN 613 Second Language Development	聴講	3		有	○	無
10	EN 610 TESOL Theory and Practice	聴講	3		有	○	無

### 3-1. 授業科目の選択、登録方法

とりたい授業はアラバマ大学のオンラインシラバスを見て探す。中にはPrerequisitesと言って、その授業をとるベースの授業をとっていないと受講できないものもあるので注意する。だが、そのような授業でも、コーディネーターの方や教授にお願いすると受けさせてもらえることもある。登録方法について、1学期目は留学コーディネーターの方に自分のとりたい授業を伝え、登録してもらった。2学期目からは自分用の大学ウェブページで登録する。授業は早い者勝ちで埋まっていくが、交換留学生の登録期間は最後に近いので、埋まっていて取れない授業も多かった。授業が始まってからも変更や取り消しは可能であるが、アメリカのビザの関係で一学期12単位以上取らなければならない。

### 3-2. 授業内容、方法に関して

授業形態は様々で、講義形式、ディスカッションがメインの授業、月水は講義で金曜日はLab(少人数クラスで復習や実験など)の授業などがあるが、全体を通して言えるのは、日本での授業に比べて宿題の量が圧倒的に多いことである。予習となるリーディング課題や、毎週の宿題など、授業外で行う課題が多い。リーディング課題は全部しっかり読んでいると間に合わないのが、大切なところを重点的に読むなど効率的にできるよう工夫していた。クラスの人数はとる授業によるが、大きい授業では80~100人程度、小さい授業では20~30人、5人程度の授業もある。

### 3-3. 語学力について

留学を通してリスニングが大きく伸びたと感じる。アメリカ人はみんな本当に早く英語を話すので、留学最初は全く聞き取れずにとっても苦労した。徐々に会話の早さにも慣れてきたが、それでも留学の最後まで、完璧に聞き取れるレベルにはなれなかった。スピーキング、ライティング、リーディングはそこまで伸びているとは感じないが、どれも毎日必ず使うものなので、どうしたらうまくできるか常に考える機会が多かった。

### 3-4. 図書館など学内施設について

学内に図書館は5つあり、試験前は24時間空いている図書館もあるのでとても便利である。カフェテリアやフードコート、スターバックスもいくつかあり、多くの学生が利用している。ジムも2つあり、無料でトレーニングマシンやプールの利用、ヨガやキックボクシングなどのレッスン、ロッククライミング(2回目から有料)などができる。これらのあるキャンパスはとても広く、学内を走るバスを使うと便利である。

### 3-5. その他

## 4. 生活面

### 4-1. 住居について

留学生向けの、小さな家のような寮に住んだ。部屋は2人部屋で、トイレとシャワーを隣の部屋と共有している。キッチン、リビング、洗濯機等は寮に住むメンバー全員で一つを共有。秋学期は20人ほど、春学期は12人ほどが住んでいた。留学生のほかにアメリカの学生も数人住んでいる。月に一度くらいの頻度で寮でパーティーが行われ、多くの人が集まる。それ以外にも寮内でクッキングパーティーをしたりなど交流は盛んである。場所はバスターミナルに近く、また授業のある校舎にも近いので、とても便利だった。

### 4-2. 食生活について

学内にいくつかあるカフェテリアを何度でも利用できるミールプランもあるが、料金は少し高い。私を含め交換留学生のメンバーはほぼみんな寮で自炊をしていた。アメリカの食事は野菜があまりないので、自炊をした方が健康的だと感じた。とはいえ自炊に疲れたときはフードコートやカフェテリア、冷凍食品などで過ごしていた。大学付近にスーパーがあるのは便利で、また車ですぐ近くにアジアスーパーもある。近くには中国料理、メキシコ料理、タイ料理、ベトナム料理など本当に様々な種類のレストランがあるので、いろいろ試してみるとよいと思う。

### 4-3. インターネット環境、携帯電話について

学内にある建物の中ではほぼすべてWifiが使えるが、出かけたときなどでもインターネットが使えるようにしておくがよい。私の場合は渡航前にiphoneのシム解除をして、アメリカで使えるシムカードを買った。インターネットのデータ量については、最初は使った分だけ払う Pay As You Go というプランにしていたが、だんだんデータ使用量が多くなってきたので留学途中からMonthly Planに変えた。電話番号に関してはシムを変えたときにアメリカの電話番号(+1)が持てて、アメリカで書類を書く際などに便利だったと思う。

### 4-4. 服装について

アラバマ大学の生徒は基本ラフな服装である。Tシャツやスウェット、ジーンズなどの人が多く、スカートをはいている人は少ない。パーティーやプロムなどのイベントになるとみんなドレスなどのおしゃれな服を着るので、そのような服も持っていくとよい。また建物内はエアコンが良く効いていて、夏は屋外と屋内の温度差が大きいので、羽織を持ち歩くとよいと思う。

### 4-5. 健康管理について

大きな風邪をひくことはなかったが、けがなどの際に学内のクリニックを受診した。近くに大きな総合病院もあるが、軽度の病気やケガなら学内のクリニックでも十分対応してもらえる。10、11月頃には学内で無料でインフルエンザの予防接種を受けることができるので、それも利用した。アラバマの気候は、温度の変化がとても激しいので、風邪をひかないためには服選びがポイントになると感じた。

### 4-6. 保険、OSSMAの利用

保険は日本の保険会社を利用したが、キャッシュレスサービスがうまくできず、結局自分で一度支払いをしてから後日請求、という形になってしまったので少し大変だった。アメリカの医療はとても高額なので、事前にキャッシュレスで対応してもらえる方法をきちんと確認しておくことをおすすめする。

### 4-7. 課外活動について

アラバマ大学では様々な団体があり、学生は自由に参加できる。私は日本語カンパセーションカフェ(日本語を学ぶアメリカ人学生と日本語の会話の練習をする)と卓球クラブに所属していた。秋学期のはじめにGet On Board Dayという、各団体がブースを設け活動を紹介し勧誘するイベントがあるので、そこで入りたい団体を見つけるのがいいと思う。そのほかにも留学生向けのイベントなどが頻繁に開催されるので、たくさん参加した。

## 4-8. 学外のコミュニティとの交流について

アラバマ大学にはホストファミリーを紹介してくれる制度がある(Tuscaloosa International Friend, TIF)。一緒に住むわけではないが、土日と一緒に遊んだりイベントなどに一緒に参加したりできる。学期のはじめに申し込みをして、大学がファミリーを割り当ててくれるが、その後の交流は自由なので、どの程度ホストファミリーとかかわりを持つかは個人次第になる。

## 4-9. 日本から持参してよかったもの

化粧品、日本食(車がないと近くのアジアスーパーにいけないので、車を持っている友達ができるまでの最初の期間に日本食があつてとても安心した。)、英文投薬証明書

## 4-10. 日本から持参したが不要だったもの

ハンカチを多く持って行き過ぎた(トイレ、フードコートなど、いたるところに紙ナプキンが用意されている)

## 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)

アメリカ人は基本的に初対面からとてもフレンドリーである。知らない人にでも、道を歩いていてにこっと笑顔を向けられることは珍しくない。また会話は常にHow are you? How's it going? などから始まるので、親しい友達でなくても、ちょっとした日常の出来事などを話す機会はとても多い。ちょっとした会話のネタを常に持っておくことはアメリカ人とのコミュニケーションにおいてとても大切だと思った。メールでのやり取りも、教授や年上も含め、かなりカジュアルだと感じた。

## 4-12. 余暇の過ごし方

## 旅行

【テキサス(ホームステイ)】 2017年12月(約2週間)、5万円  
 【オーランド、フロリダ(観光)】 2018年3月(6日間)、8万円  
 【デスティン、フロリダ(チャーチイベント)】 2018年4月(3日間)、食事代のみ

その他 \* 気分転換やストレス発散法など。

最初の1, 2カ月は慣れない生活と、周りに不安を打ち明けられる人がいないという不安もあってかなりストレスを感じていたが、日本の家族や友達に話を聞いてもらったり、紙にひたすら不満に思うことを書いたり、日本食やおいしいごはんを食べるなどして乗り切った。生活に慣れてきてからは、広いキャンパスをランニングしたりジムで運動したり、近くの川沿いの道を散歩したりして気分転換することが多かった。アラバマは自然がたくさんあるので、外に出るとリラックスできると思った。

## 5. その他

### 5-1. 留学先大学について

アラバマ大学はアラバマ州タスカルーサ市にある州立大学で、生徒数は30000人以上ととても多い。様々な学部がある総合大学で、学内には5つの図書館やカフェテリア、学生が無料で利用できるスポーツジムなどの施設が整っている。アメリカンフットボールが強いことで有名で、9月から11月頃まで毎週のように試合が行われ、学生はホームゲームの時にアラバマ大学内のフットボールスタジアムで無料で試合を観戦できるほか、学内の様々な場所で開かれているパーティーに参加して盛り上がっている。また学内にはELIと呼ばれる語学施設があり、世界中から集まった多くの留学生がそこで英語を学んでいるほか、留学生向けのイベントもそこで多く開かれている。キャンパスはとても広く、また自然が多く落ち着いた環境なので、勉強するのにとてもよい環境であるといえる。

### 5-2. 留学希望者へのアドバイス

留学したいと思ったときに、どの国、どの大学、など考えると思いますが、それと同時に語学力を上げることも忘れないようにした方がいいと思います。というのも、多くの大学で語学基準が設けられていると思いますが、私は「このくらいの期間があればこのくらいの点数まではとれるだろう」と軽く考えていたため結局そこまでの点数が取れず、考えていたように留学の準備が進まないことがありました。今後留学をする皆さんにはぜひ私の失敗を参考にしてほしいです。私は留学を通して、留学前に学べるだろうと考えていたこと以上にたくさんのことを学び経験しました。留学前の準備や留学中にももちろん大変なことはありますが、もし迷っている人がいたら、ぜひ挑戦してみてくださいなと思います。

### 5-3. 留学を終えて

留学中は一日一日が新しいことの連続で、9か月という短い時間でしたが自分の人生でかけがえのない経験となりました。このように素晴らしい時間を過ごすことができたのも、日本やアメリカで、家族や友達、留学コーディネーターの方など多くの方が支えてくださったからだと思います。思いっきり学ぶ環境をいただけただけに感謝し、自分の経験をこれから多くの人に伝えていけたらと思います。本当にありがとうございました。