海外派遣留学プログラム「帰国報告書」

記入日	2024/8/11
所属学部・研究科・学府	法政経学部
所属学科・専攻	法政経学科
留学時の学年	学部3～4年

1．留学先について

留学先大学名	Stony Brook University																
留学先所属学部等	Business Management																
留学期間	出発日	8/21/2023	入学日	8/28/2023	修了日	5/15/2024	帰国日	5/16/2024									
住居	○	大学(紹介）の寮・アパート		民間アパート		その他（　　）											
	住居の決め方	大学側からの指定															
	通学時間	バス（7分）、徒歩（20分）					○	On campus									
	通学方法	シャトルバス、徒歩															
	居室スペース ✔を入れてください	✓	個室		（　　）人部屋		その他　（　　）										
	共有スペース ✔を入れてください		完全個室	✓	キッチン	✓	トイレ	✓	バス	✓	リビング		その他(　　)				
食事	自炊　70　％　学食　20　％　外食　10　％　その他　　％（　　）																
保険	海外旅行保険（名称・加入プラン名）	JTBトータルサポートプログラム（Iプラン）															
	留学先国・大学指定保険（名称・加入内容）	Foreign Student Health Insurance											✓	加入必須			
	その他加入保険																
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　　⇔																

2．留学資金の内訳

自費	✓	貯金　500,000　円	✓	アルバイト　400,000　円		その他　円		
援助	✓	親　843,910　円		家族・親戚　円		その他　円		
奨学金	✓	JASSO　850,000　円		その他名称（　　）　円				
その他		（　　）　円						

3．留学にかかった費用

総費用	約　2,593,910　円

3-1．留学にかかった費用：内訳

費目	外貨金額 通貨単位	外貨金額	円貨金額	
渡航費(往復)			360,000	円
JTBトータルサポートプログラム（海外旅行保険・危機管理サービス）			163,910	円
その他の保険料	$	1,800	270,000	円
査証・在留許可証	$	400	60,000	円
住居	$	8,000	1,200,000	円
光熱費			0	円
通信費（Wi-Fi、SIMカードなど）	$	450	67,500	円
食費	$	400	60,000	円
通学に要する交通費			0	円
教科書，教材費	$	50	7,500	円

その他大学に支払った経費	$	1,000	150,000	円
その他　（　　旅行　　）	$	1,700	255,000	円

3-2．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	

3-3．お金の管理方法

渡航時	○	現金　50,000 円			その他　（　　）　円	
留学中		海外送金		キャッシング	○	その他　（　口座振り込み　）
現地での口座開設		開設した	用意した書類や気を付けること等　（　　）		○	開設しなかった

4．学業面

4-1．履修科目一覧

履修科目名	種類 ex.正規/聴講	単位数	単位互換			
1　Global Perspectives	正規	3		有	○	無
2　Introduction to Sociology	正規	3		有	○	無
3　Sociology of Gender	正規	3		有	○	無
4　Internship1,2	正規	3		有	○	無
5　Social Media Marketing	正規	3	○	有		無
6　Principles of International Marketing	正規	3	○	有		無
7　Rethinking America	正規	3		有	○	無

4-2．授業科目の選択，登録方法

SOLARというサイトを使って自分で登録をすることができる。ただ、上のレベルの授業になると前提条件などの制限がついているものも多かったので直接教授や留学生課の方にメールをして授業を履修することができるか問い合わせをしていた。1か月前から登録可能で先着順のものもあった。ただ、2週間ほど履修を自由に追加や削除できる、お試し期間があったので１，２回目の授業は興味のある授業にすべて顔を出してみて、そこから履修する授業を決めるのでも良いと思う。

4-3．授業内容，方法に関して

授業内で映画を見たり、実際にSNSの投稿を作っていたり、ゲストスピーカーが登壇したりとアクティブな授業内容が多く面白かった。友達と協力をしてもよいという課題が多かったので、助け合いながら進めることができた。後期からはなるべく受講人数が少ない授業を選ぶようにして、先生や他のクラスメイトとの仲を深めやすいようにしていた。

4-4．語学力について

リスニングとスピーキングは特に伸びたと感じる。初めはうまく聞き取れなかったり、間違うことを気にして話すのをためらったりしていたが、周りの人は自分が思っているよりもミスを気にしてないことに気づいた。その後は、完璧な英語を話そうと気負いすぎずに、積極的に会話をするように心掛けるようにした。スラングやネイティブがよく使う言い回しなど日頃友達と会話をしている中で教えてもらったりメモをしたりして慣れていった。会話練習などのアウトプットも大事な一方で、自分で参考書で勉強するインプットも必要不可欠だと思った。

4-5．図書館など学内施設について

色々なタイプの椅子があったり、個室があったりと自分に合った勉強スペースが見つけることができることがとても魅力的であった。寮の1階にも勉強スペースがあったので、キャンパスまで移動する元気がない時や夜遅い時には、よく利用していた。ジムやプール、映画館などもあったので気分転換にもできる限り利用していた。

5．生活面

5-1．住居について

一人部屋だったので基本的には自由に過ごすことができてよかった。共用のキッチンやバスルームを利用する時間は譲り合ったりお互いに配慮をしていた。深夜の騒音や共用スペースの掃除など問題が起きるごとにみんなで話し合ってルールを決めたり役割分担をしていた。

5-2．食生活について

基本的には週に1度スーパーに行き食材を買っていた。オンラインで注文できるアジアンスーパーもあったので便利だった。たくさん開催されているイベントではピザやハンバーガーなどが出ることが多いので食べ過ぎないように注意しつつ、自炊ではバランスよく食べることを意識していた。時々ビュッフェ形式のダイニングに行っていろいろなメニューを試すことが楽しかった。

5-3．インターネット環境，携帯電話について

キャンパス内は無料のWi-Fiがあったのでそれを使用していた。キャンパス外では出国前から契約していたデータ通信し放題のプランを使っていた。SIMカードを入れ替えるだけで便利だった。

5-4．服装について

夏は比較的涼しいものの、冬はとても寒かったので厚手の上着を現地で調達した。また、教室内などの暖房がかなり効いていたりするので脱ぎ着しやすいものが重宝した。

5-5．健康管理について

規則正しい生活とバランスの良い食事を心掛けた。また、ジムに行くことを習慣にして適度に体を動かすようにしていた

5-6．保険，危機管理サービスの利用について

特になし。

5-7．課外活動について

English Palという制度を使ってパートナーと一緒に週に1回集中して英会話を練習していた。また、太鼓クラブに参加したり、アーチェリー部、バドミントン部に参加したりといろいろな部活に参加していた。文化系の部活動は部員になるのに面接などの選考が必要な団体が多かったので、入りづらかった。

5-8．学外のコミュニティとの交流について

MeetUpという地域の人が集まるイベントに1回だけ友達と参加をした。学生だけでなく社会人など様々な人が集まって言語交換をしていた。

5-9．日本から持参してよかったもの

電子レンジでお米が炊ける器、カイロ、常備薬、ヒートテック、パスタソースなどの手軽なもの、爪切り

5-１０．日本から持参したが不要だったもの

特になし。ただ、日本食は現地でも買うことができるのであまり大量に持って行かなくても大丈夫だった。

5-１１．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)

基本的に初対面の人でも関係なく話すというフラットな雰囲気があった。表面的な雑談のSmall talkが比較的多く最初は少し戸惑ったが、友達を作るチャンスだと思って途中からは自分から話しかけにいくようにしていた。受け身な姿勢ではなく、自己開示をして積極的に仲良くなりたい！というオープンな姿勢を見せることが大事だと思った。

５－１２．余暇の過ごし方

旅行

ボストンへの旅行　2023/10/7~10/10(３泊４日)＄400　観光
シカゴへの旅行　2023/11/22~11/26(４泊５日)　＄400　観光
フロリダへの旅行　2024/1/7~1/12(５泊６日)　＄800　観光
ワシントンへの旅行　2024/1/14~1/16(2泊3日)　＄50　観光
フィラデルフィアへの旅行　2024/1/18~1/19(1泊２日)　＄50　観光

その他

友達とジムやプールに行ったり、映画をみたりした。ジムはフィットネスクラスが少人数で定期的に開催されていたので、ヨガやズンバなど積極的に参加していた。週末はシティに出かけて買い物や公園でのんびりした。

６．その他

６－１．留学希望者へのアドバイス

言語や文化の違いなどで不安になることもあると思いますが、最終的にはどうにかなると思うのでぜひ後悔がないようにいろんなことにチャレンジしてみてください！また、留学生活は流れに身を任せてみることも大切だと思いました。私自身、留学をする前から入りたいと思っていた部活に入ることができず、当初はすごく落ち込んでいましたがその代わりに友達と一緒にジムに行く時間ができたり、他の部活動に参加できたりと最終的には楽しく過ごすことができました。気負いすぎずに適度に息抜きをしながら自分らしく前向きに楽しんでみてください！！

６－２．留学を終えて

今までの人生で一番濃い時間でした。正直、常にキラキラで楽しい留学生活というわけではなく、留学当初は周りの目を気にしすぎたり、語学面でミスしてしまったらどうしようと考えてしまい、なかなか行動ができない自分が悔しくて留学が辛いなと感じる時期もありました。ただ途中から、逆に自分が大きく成長できるチャンスとしてポジティブに捉えるようにしたことで気持ちが軽くなって留学生活を楽しめるようになりました。また、地下鉄や道端でパフォーマンスをしている人がいたり、会社を辞めて新たな夢を追いに来た人がいたりと、世界中から人が集まる街ならではの様々なバックグランドを持った人に出会うことができ、刺激を受けました。そして留学生活全体を通して、悩んでいるときに相談を聞いてくれたり、支えてくれる友達や家族の存在のありがたさを再確認しました。この9カ月で得た経験と学んだことは数え切れません。今回の留学で得た経験を忘れずに、自身の将来に生かしていきたいです。