

海外派遣留学プログラム「帰国報告書」

記入日	2025/6/1
所属学部・研究科・学府	文学部
所属学科・専攻	人文学科 / 国際言語文化学コース / 英語圏文化専修
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		University of Alabama (アラバマ大学タスカーサ校)										
留学先所属学部等		College of Arts and Sciences, American Stuies										
留学期間	出発日	2024/8/17	入学日	2024/8/21	修了日	2025/5/2	帰国日	2025/5/19				
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		事前に寮の一覧を参照して、自分が住みたい場所を専用のページで申請し、その後はコーディネーターの方が手配してくれました。									
	通学時間		10～15分					☒	On campus			
	通学方法		徒歩									
	居室スペース ☒ を入れてください		☐ 個室	☒	(2) 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	80 %	学食	5 %	外食	15 %	その他	% ()				
保険	海外旅行保険 (名称・加入プラン名)		留学生トータルサポートプログラム(JTB)									
	留学先国・大学指定保険 (名称・加入内容)		Blue Cross and Blue Shield of Alabama						☒	加入必須		
	その他加入保険		なし									
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		⇄		バーミンガム(飛行機)			⇄		タスカーサ(大学の送迎)	

2. 留学資金の内訳

自費	☒	貯金	40万 円	☒	アルバイト	10万 円	☐	その他	円
援助	☒	親	100万 円	☒	家族・親戚	160万 円	☐	その他	円
奨学金		JASSO	円	☒	その他名称 (業務スーパージャパンドリーム財団)			185万 円	
その他		()							円

3. 留学にかかった費用

総費用	約	300万(旅行代除く)	円
-----	---	-------------	---

3-1. 留学にかかった費用：内訳

費目	外貨金額		円貨金額	
	通貨単位			
渡航費(往復)	USドル		357,759	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)	USドル		174,550	円
その他の保険料	USドル	2,314	347,266	円
査証・在留許可証	USドル	405	65,205	円
住居	USドル	6,775	1,014,974	円
光熱費	USドル	住居費に含まれる	住居費に含まれる	円
通信費 (Wi-Fi、SIMカードなど)	USドル	400	61,562	円
食費 (交際費)	USドル	2,333	426,794	円
通学に要する交通費	USドル			円
教科書、教材費	USドル	72	11,450	円
その他大学に支払った経費	USドル	708	98,336	円
その他 (旅行費用)	USドル	14,895	2,347,918	円
その他 (予防接種費)	USドル		42,900	円
その他 (移動費(タクシーなど))	USドル	209	29,074	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	70950(473ドル)	円	その他 ()	円
留学中		海外送金		キャッシング	その他 ()	
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	単位数	単位互換			
	ex.正規/聴講					
1 Introduction to American Pop Culture	正規	3		有		無
2 Intro African Amer Study	正規	3		有		無
3 Introduction to Global & Cultural Perspectives	正規	3		有		無
4 Undergraduate Academic Speaking	正規	3		有		無
5 Southern Studies	正規	3		有		無
6 American Pop Music	正規	3		有		無
7 Science Fiction: Borders of Identity	正規	3		有		無
8 Intro to Hospitality Management	正規	3		有		無
9 Elementary Korean	正規	3		有		無
10				有		無

4-2. 授業科目の選択, 登録方法

履修したい授業は、大学のホームページにあるカタログから見つけます。授業によっては、prerequisitesという条件を満たしていないと登録できないものもありますが、事前にコーディネーターの方に取りたい授業のリストを共有することで、特例の対応をしてくれる場合もありました。また、隔年開講だったり、最近が開講されなかったりする授業もあるので、いくつか代替え案を考えておくことをおすすめします。授業登録は、myBamaというマイページから行います。中には定員が埋まっていることもあり、登録できないこともあるが、空きが出れば登録できます。変更や取り消しも、期間内であれば可能です。

4-3. 授業内容, 方法に関して

授業は、講義形式やディスカッションベースなど、多岐にわたっていました。中には、オムニバス形式で毎回の授業で違う先生が担当する授業もあります。授業後の課題はそこまで多くないですが、予習では、事前に10ページほど、多いときは30ページほどある資料に目を通してから授業に望まなければならないことが多かったです。評価方法に関しては、プレゼンテーションや筆記試験(マーク・記述式)、10ページほどのエッセイなど、授業によって異なります。授業の規模は、少ないとマンツーマンの授業もあれば、10~20人の少人数、100人程度が受けるものもありました。

4-4. 語学力について

日々の授業や生活で英語に触れる時間が多かったために、語学力は全体的に向上したと思います。特にリスニングやスピーキングに関しては、半強制的にやらざるを得なかったため、時間が経つにつれて少しずつ成長を実感していました。予習におけるリーディング課題やエッセイの課題も、リーディング・ライティングのスキルをより高めてくれたと思います。受け身になるだけでなく、積極的に英語を使用して、英語を体に慣れさせていくことが必要だということを学びました。

4-5. 図書館など学内施設について

図書館は、深夜まで開館しているところや平日は24時間開いているところもあり、多くの学生が勉強やグループワークに使用していました。Student Centerにはフードコートやスターバックス、Supe Store(大学のグッズや文房具、教科書等)などがあります。カフェテリアも朝から夜まで営業しており、常時学生でにぎわっていました。ほかにも無料のジムや、テニスコートや体育館などのスポーツ施設も充実しています。

4-5. 交換留学期間中の千葉大学での学修について

千葉大学の後期(10月~1月)にオンラインで受講できる授業を履修していました。授業内容は自分の専門分野に適したもの(指導教員の授業)を選びました。また、1月末までにかけて、3年次論文の執筆を行いました。

5. 生活面

5-1. 住居について

寮は、秋学期は20人ほど、春学期は10人ほどの学生が住んでいました。基本的に留学生と現地の学生が50/50の割合でした。リビングとキッチン全員で共用で、男子が1階、女子が2階で、2人または3人部屋で生活します。男子は5人で1つのシャワーとトイレを共有しました。国際色豊かで、みんなでパーティーをしたり、勉強も一緒にしたりしていました。フローリングを張り替えたばかりだったということもあり、比較的きれいでした。キャンパスの中央付近に位置していたこともあり、どの講堂に行くのにも短時間で移動できます。また、バスハブも近く、利便性が高かったです。

5-2. 食生活について

ミールプランに入れば、無料でキャンパス内のカフェテリアを利用できますが、少し高かったので、それには入らず、基本的に寮で自炊をしていました。時にはキャンパス外に行って、中華やイタリアン、メキシカンを食べることも多かったです。冷凍食品も多数揃っていて、時間がないときなどは重宝していました。スーパーは徒歩圏内にあり、バスに乗ればより大きなスーパーに行けたので、食材調達には困りませんでした。近くにアジアンマーケットもあったので、日本の食材を買うこともありました。アメリカの食事は少し偏りがあるので、栄養バランスのよい食事を心がけることが大切です。

5-3. インターネット環境、携帯電話について

Wi-Fiに関しては、寮や建物では無料で利用できました。外出先でも使えるように、渡航前に留学用のsimを申請し、事前に登録をして、現地でsimを入れ替えて使用していました。契約期間をあらかじめ設定していたので、月に一度支払いを自動で行ってくれるので、とても簡単でした。

5-4. 服装について

夏は気温が上がりますが、湿度がそこまで高くないので、蒸し暑くはないです。11月から3月中旬までは寒さが厳しくなります。夏は半袖で過ごせますが、冬はすこし厚めのダウンなどをもってしていると安心です。現地の学生は、基本的にラフな格好で過ごしていました。ジャージやハーフパンツなど楽な服装をしている方を多く見かけました。室内はエアコンの効きが強いので、温度調整をできるアウターを持ていくと役に立つと思います。

5-5. 健康管理について

インフルエンザなどの大きな風邪には幸いかかりませんでしたが、のどの痛みや鼻づまりなど、小さな風邪には何度か罹患しました。日本の薬で対応していましたが、アメリカの薬もよく効いたと思います。しかし、成分の含有量が圧倒的に多いので、自分に合ったものを選ぶことが大切です。学内には無料のクリニックもあり、薬を処方してくれると聞きました。また、私は肌のトラブルに長い間悩まされたので、可能であれば、いつも使っている薬や化粧品は多めに持ってくるとういと思いました。

5-6. 保険、危機管理サービスの利用について

幸い使用する機会はありませんでした。

5-7. 課外活動について

JLCSという日本語と日本文化に興味がある学生の団体に加入し、週に一度開催されるConversation Caféで日本語を教えたり、日本文化と一緒に体験したりしていました。また、大学のテニスクラブに入り、週2回程度、テニスの練習をしていました。また、例えば、International Coffee Hourという毎週金曜日に開催される、世界中から集まっている学生との交流ができる場に参加したり、アメリカでの生活におけるヒントをディスカッションを通して学ぶワークショップに参加したり、留学生に向けたイベントにたくさん足を運びました。

5-8. 学外のコミュニティとの交流について

Tuscaloosa International Friendsという団体があり、留学生と現地のホストファミリーとのつながりを提供してくれたり、アメリカを感じられるようなイベントを企画してくれました。そこには学生だけでなく、地元の方や、UAの卒業生も数多くいて、様々な会話をすることができました。また、何度か協会にお邪魔させていただくこともあり、アメリカ人だけでなく、現地の日本人や韓国人などの方とも交流しました。

5-9. 日本から持参してよかったもの

化粧品類は使い慣れているものがやはり必要だと思いました。インスタントのみそ汁やご飯など、簡単に日本料理を食べられるものは助けになりました。常備薬も、あることに越したことはないです。延長コードは案外コンセントが遠い位置にあることも否めないもので、持っていくと役に立ちます。スーツも万一のために持参するとういと思います。日本のお菓子や小さな土産なども、外国の方には評判が良かったです。

5-10. 日本から持参したが不要だったもの

寮によりませんが、キッチングッズは基本揃っている、または現地で購入できる(そこまで高価ではない)ので不要だと思います。洗剤類も匂いにそこまでこだわりがなければ、現地に豊富な種類がそろっています。

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)

初対面でも気軽に話しかけてくれたり、時には見知らぬ人に服装を褒められたりなんてこともありました。特に留学生には、強い関心を持っている学生も多く、たくさん話しかけてくれました。比較的、対人関係の距離は近いと思います。時間に関しては、日本よりはルーズであり、しかしそれを全員が容認している感じでした。教授をFirst nameで呼ぶときもあり、全体的にカジュアルな印象がありました。

5-12. 余暇の過ごし方

旅行

オーランド・フロリダ州 '24/10/10 ~ 10/13 (3泊4日) 費用: 約22万 内容: 旅行
フロリダ州、バージニア州、ニューヨーク州、シカゴ・イリノイ州 '24/12/13 ~ '25/1/5 (3週間) 費用: 約108万 内容: 旅行
ニューオーリンズ・ルイジアナ州、キーウェスト・フロリダ州、アトランタ・ジョージア州 '25/3/8 ~ 3/15 (1週間) 費用: 約34万 内容: 旅行
サンフランシスコ / ロサンゼルス / アナハイム・カリフォルニア州 '25/5/4 ~ 5/18 (2週間) 費用: 約60万 内容: 旅行

その他

ジムに行って運動したり、簡易サウナに入ったりして、気分をリフレッシュしていました。家の中では、好きな映画を見たり、日本に帰ったらやりたいことリストなどを考えたりして、モチベーションをあげることもしていました。いつもより多めに睡眠をとるのも、大切だと思います。

6. その他

6-1. 留学希望者へのアドバイス

留学には、想定している以上の準備が必要です。自分もなんとなく進めていましたが、期限間近になったり、直前になって不足が発生したり、目的を見失ったこともあったりと、何度も窮地に立たされました。留学中も一緒に、常にトラブルは身の回りに潜んでいます。しかし、これらすべてを乗り越えた先には、大きな成長や発見が待っていると思います。だから、まずは自分の安全地帯から一歩踏み出して、未知の場に身を投じてみるのが大切です。真っ暗な未来に進むことは不安でいっぱいですが、その経験は一生の宝物になりますし、誇りにもなります。新しい自分に出会えることを信じて、挑戦してみてください。

6-2. 留学を終えて

派遣留学を通して、自分の視野の狭さや、考え方の浅はかさに気づかされました。留学で出会った友人や、先生方、地域の方々との交流を通して学んだ多角的な視点を、今後の就職活動、および残りの学生生活で発揮し、この留学が将来の自分を形作るうえでの大切な基盤にできるようにしたいです。また、たくさんのトラブルを経験したことで、問題解決に対する耐性が身についたと思います。これからも失敗やイレギュラーを恐れず、新たな挑戦をし続け、自分をアップデートしていきたいです。また、このような留学は当たり前にはできるものではなく、多くの人の支援によって成り立っていたことも忘れず、いつかこの恩を恩で返せるような人間になりたいと思います。