

2019年度 交換留学報告書

留学先大学	ネブラスカ大学カーニー校 University of Nebraska at Kearney	留学先国・都市	アメリカ		
留学期間	2019 年 8 月 ~ 2019 年 12 月				
学部・研究科	教育学部 中学校コース英語専修	留学開始時の学年	3年生	帰国時の学年	3年生
留学先学部					

1. 出発準備について

I. ビザ取得

- (1) 取得に要した日数 約 30 日 (2) 面接の有無 有 無
 (3) ビザの種類 J-1 ビザ
 (4) 取得時期 7月中旬

(5) 簡単な申請方法(必要書類等)と、困ったこと・気を付けた方がいい事など

まずはじめに、ビザ申請料とSEVIS feeの2種類の料金をカードで支払います。次にDS-160というオンライン申請書を作成しますが、私はこの作成に2時間以上かかりました。それから面接の予約をとります。面接予約を早くとるとよいと思います。面接は赤坂にあるアメリカ大使館で行います。到着してから待ち時間がありますが、朝早い時間に行くと1時間ほどであつという間に終わります。面接時間は、私は1分くらいでした。面接してから1週間でビザが自宅に届きました。

II. 航空券

- (1) 往路 直行便 乗継 成田 空港発 デトロイト 空港経由
オマハ 空港着
 (2) 復路 直行便 乗継 カーニー 空港発 ロサンゼルス 空港経由
羽田 空港着
 (3) 利用航空会社 往路 : デルタ 航空
 復路 : デルタ 航空
 (4) 航空券の種類 FIX (日程変更不可) OPEN (日程変更可) FIX/OPEN 片道 その他
 (5) 購入方法 旅行代理店窓口 インターネット (サイト名: エアトリ)
 その他 ()

2. 到着後の手続きについて

I. 空港から大学までの移動

- (1) 移動手段 大学手配の出迎え 電車 バス タクシー 知人の出迎え
 その他 ()
 (2) 所要時間 約 3 時間 分

II. 到着後の手続き

- (1) オリエンテーション 有 無 (1週間オリエンテーションがあります。)
 (2) 滞在許可申請 有 無 ()
 (3) 留学生向け語学研修 有 無 (学期前 学期中) 期間:
 (4) その他手続き ()

3.生活について

I.住居

- (1)住居の種類 寮 (寮名: CENTENNIAL TOWERS EAST (CTE))
 アパート ホームステイ その他 ()
- (2)シェア人数 1 人 (3)共有部分 バス トイレ キッチン (4)自炊 可 不可
(自分は除く)
- (5)大学までの交通手段と所要時間 (6)個室の有無 有 無
 徒歩 バス・電車 自転車 0 分
- (7)住居申込方法 (事前にオンラインで申し込みしました。)
- (8)住居について困った事やアドバイス及びルームメイトについて(国籍や良かったこと、困った事)

私の住んでいたCTEという寮は、基本2人部屋で、お風呂、トイレ、水道は隣の部屋と共有です。私はルームメイトがたまたま埼玉大生だったので、特に問題なく過ごせました。隣の部屋はアメリカ人1人でしたが、彼女とは全く交流がなく、なぜか途中で部屋を移動してしまいました。ルームメイトと合わないと思ったら部屋を変えることができます。友人で何人か部屋を変えている人がいました。ベッドセットは事前に指定されたサイトで買うと寮に到着した日に届くので便利です。個室がほしい人はAntelopeかNesterという寮がいいです。CTEは一応自炊設備がありますが料理している人をほぼ見ませんでした。

II.食事

- (1)毎日の食事についてあてはまるもの全てに✓
 自炊 寮食 大学内学食 外食 その他 ()
- (2)ミールプラン 有 無 月額(現地通貨) \$573 (日本円約 60000 円)
平日【 朝 昼 夜 】 週末【 朝 昼 夜 】
- (3)最寄りのスーパーやマーケットまでの所要時間
 徒歩 バス・電車 自転車 20 分
- (4)食事について困った事やアドバイス

学食はビュッフェ形式だったので食べたいものを選んで食べていました。ミールプランは3種類ありますが、最も安いBlue Planにして平均1日1回利用するのがおすすめです。サラダバーはありますが、ピザ、お肉などアメリカンな食事です。アイスパーもあります。だんだん学食に飽きてきて、夜に外食に行くこともありました。学内にstarbucks、subway、そしてChick-Fil-Aというファストフード店がありました。平日の昼ご飯などで利用していました。

III.インターネット環境

- (1)住居 有 無
- (2)キャンパス 有 無 (キャンパス全体 接続スポット)
- (3)個人契約 有 無
ある場合は契約内容について(契約会社、契約方法など)
- (3)外出先でのインターネット利用 有 無
ある場合はその利用方法について(カフェやお店の無料Wi-Fiなど)
- (4)携帯電話利用について 日本の携帯を持参 現地購入 使用していない
その利用方法について(契約会社、契約方法、費用など)

基本的に大学内のWi-Fiで過ごせます。私は旅先が心配だったので、もともと使っていたアンドロイド携帯と別に日本でSIMフリーの中古のiPhoneを購入して持参し、現地で10-12月の3ヶ月間、月額\$45(約5000円)で契約しました。Viaeroは、事前に一括払いで、解約手続きもなくよかったです。

4. 留学先大学について

I. 大学の周辺地域

- (1) 治安 良い 普通 あまり良くない 悪い

注意すべき点

治安はいいですが、夜に1人で出歩くことは控えたほうがいいと思います。

- (2) 交通の利便性 良い 普通 良くない

- (3) 主な交通手段 電車・地下鉄 バス・トラム 自動車 その他 (_____)

- (4) 都市部(繁華街)までの所要時間 10 分 (交通手段: 自動車)

- (5) 交通手段に関して注意すべきことやアドバイス

基本的に移動手段は車ですので、車を持っている友人が必要です。私は借りませんでしたが、希望すれば1セメスターごとにお金を払って自転車を借りることができます。自転車は数に限りがあるので借りたい場合は早めの行動が必要です。

- (6) よく利用した買い物やレジャー、医療機関など周辺施設について

徒歩では20分くらいかけてApple Marketという近くのスーパーに行くのが精一杯です。2週間に1回、金曜日にshopping tripで近くのWalmartというスーパーに車で連れて行ってもらえます。洋服はMarshallsというところで安く買いました。

II. 授業

- (1) 履修登録の時期・方法 出発前 出発後 派遣先大学国際室 オンライン メール等
 その他 (_____)

- (2) 履修の制限

最低12単位履修しなければなりません。

- (3) 授業・履修登録で困ったことやアドバイス

1授業3単位のものが多いです。おすすめの先生は履修登録の際に先輩に聞くとよいです。100番台の授業が一番難易度が低く、200番台、300番台と数字が大きいく授業ほどよりレベルが高いとされています。

- (4) 語学研修(学期前・学期中)を受けていれば、期間・内容・費用について

受けていません。

- (4) 履修科目 ※記入欄が不足する場合は追加してください

1	科目名	SOC100	授業の言語	出席人数	単位数
	授業内容	社会学の基礎を学びました。テストは中間と期末の2回、すべて4択かTFでした。それ以外に小テストが5回ほどありました。小テストは2回記述式のときがありました。	英語	約 30 名	3 単位
2	科目名	ENG101	授業の言語	出席人数	単位数
	授業内容	普通の授業は先生の講義でエッセイの書き方を学び、ワークシートで練習していました。授業外で、自分でエッセイを書いて全部で5回提出し、1回個人プレゼンがありました。	英語	約 20 名	3 単位
3	科目名	SPCH100	授業の言語	出席人数	単位数
	授業内容	全部で5回、みんなの前でスピーチする機会がありました。	英語	約 20 名	3 単位
4	科目名	TE100	授業の言語	出席人数	単位数
	授業内容	教育における問題についてみんなで考え、ディスカッションするのがメインの授業でした。3回学校見学があり、実際にアメリカの学校の授業を見学する機会がありました。エッセイ提出が5回ほどありました。	英語	約 20 名	3 単位

(5)履修して良かった科目 ※記入欄が不足する場合は追加してください。

科目名	TE100
理由	アメリカの学校の授業を実際に見学し、日本の学校と比較して考えることができたから。
詳細 (課題、試験等)	学校見学3回。エッセイは全部で5回ほど提出。最後にテストはなく、グループプレゼンテーションがありました。教育に関する読み物を読んできて授業で話し合うこともありました。Dr. Alberは授業の理解や課題をサポートしてくださいました。
科目名	SPCH100
理由	人前で英語で話す経験を積むことができるから。
詳細 (課題、試験等)	目安3～6分のスピーチを全部で5回ほどします。Jakeは留学生に慣れていて、理解があります。英語を話す力がつく授業です。
科目名	SOC100
理由	先生の英語が聞き取りやすく、テストも勉強しやすい。
詳細 (課題、試験等)	Anna Hain先生の授業は、おすすめです。英語の発音が分かりやすいし、説明も分かりやすいです。授業後に質問したときも丁寧に対応してくださいました。

Ⅲ.課外活動

- (1)課外活動への参加 有 無
 (2)イベントへの参加 有 無

有る場合はクラブ名、イベント名と活動内容を記入

CSF…毎週日曜日の夕方に、様々な国からの学生が集まり、ごはんを食べながらお話ししたり、キリスト教について学んだりしました。英語を話す、他の国の友だちを作る良い機会になりました。UNK-Pop…KPOPダンスサークルに所属し、11月のはじめに1回と、11月中旬にKorean Festivalで1回、大学内で発表しました。ダンスを通して友だちを作ることができました。

Ⅳ.施設・設備

- (1)学食・カフェテリア 有 無 2 箇所
 (2)スポーツ関連施設 有 無 具体的に （ときどきジムで運動していました。）
 (3)ライティング・センター等履修サポートサービス 有 無
 (4)その他お勧めの施設・設備

- (5)現地学生との交流機会 満足 やや満足 やや不満 不満
 そう感じた理由を教えてください。

他の国から来た留学生と関わる機会は多かったですが、アメリカ人の友人を作るのは少し難しく感じました。私は日本が好きなアメリカ人の友人と特に仲良くしていました。

Ⅴ.お金の管理

- (1)お金の管理方法 現地銀行口座 インターナショナルカード(国際キャッシュカード) クレジットカード
 海外専用プリペイドカード(キャッシュパスポート等) 現金
 その他 (_____)

不便だったこと・お勧め方法等アドバイス

私は\$600ほど現金を持参しましたが、アメリカはカード社会であり、友人との割り勘以外で現金を使うことはほぼありませんでした。デビットカードがあれば大丈夫です。現地ではFirst National Bankという銀行で口座(デビットカード)を開設し、その口座を使って授業料の支払いを行いました。

5.費用について

I.留学にかかる費用

	内容詳細	期間(ヶ月)	月額	総額(円)	支払方法
渡航準備	往復航空券・燃油サーチャージ・空港使用料	-	-	¥ 250,000	<input type="checkbox"/> 現金 <input checked="" type="checkbox"/> クレジットカード
	海外留学保険	-	-	¥ 40,000	<input checked="" type="checkbox"/> 現金 <input type="checkbox"/> クレジットカード
	現地保険	-	-	¥ 40,000	<input type="checkbox"/> 現金 <input checked="" type="checkbox"/> クレジットカード
	ビザ申請料	-	-	¥ 20,000	<input type="checkbox"/> 現金 <input checked="" type="checkbox"/> クレジットカード
	語学研修代	ヶ月	-	¥ -	<input type="checkbox"/> 現金 <input type="checkbox"/> クレジットカード
	その他()	-	-		<input type="checkbox"/> 現金 <input type="checkbox"/> クレジットカード
現地費用	宿舍費(月額)	4ヶ月	¥70,000	¥ 280,000	<input type="checkbox"/> 現金 <input checked="" type="checkbox"/> クレジットカード
	光熱水費(月額)			¥ -	<input type="checkbox"/> 現金 <input type="checkbox"/> クレジットカード
	食費(平均月額)	4ヶ月	¥60,000	¥ 240,000	<input type="checkbox"/> 現金 <input checked="" type="checkbox"/> クレジットカード
	携帯料金(月額)	3ヶ月	¥5,000	¥ 15,000	<input type="checkbox"/> 現金 <input checked="" type="checkbox"/> クレジットカード
	インターネット料金(月額)			¥ -	<input type="checkbox"/> 現金 <input type="checkbox"/> クレジットカード
	交通費(平均月額)			¥ -	<input type="checkbox"/> 現金 <input type="checkbox"/> クレジットカード
	テキスト代、研究費用、学用品(総額)	-	-	¥ 20,000	<input checked="" type="checkbox"/> 現金 <input checked="" type="checkbox"/> クレジットカード
	日用品(平均月額)	4ヶ月	¥10,000	¥ 40,000	<input checked="" type="checkbox"/> 現金 <input checked="" type="checkbox"/> クレジットカード
	娯楽費(平均月額)	4ヶ月	¥20,000	¥ 80,000	<input checked="" type="checkbox"/> 現金 <input checked="" type="checkbox"/> クレジットカード
	旅行(総額)	-	-	¥ 150,000	<input type="checkbox"/> 現金 <input checked="" type="checkbox"/> クレジットカード
	Registration/Administration Feeなど 留学先支払手数料(総額)	-	-		<input type="checkbox"/> 現金 <input type="checkbox"/> クレジットカード
	その他()				<input type="checkbox"/> 現金 <input type="checkbox"/> クレジットカード
	その他()				<input type="checkbox"/> 現金 <input type="checkbox"/> クレジットカード
	合計				¥ 1,175,000

II.奨学金について

奨学金名	期間(ヶ月)		月額(もしくは総額)	申請方法
JASSO	4ヶ月間	<input checked="" type="checkbox"/> 月額 <input type="checkbox"/> 総額	¥80,000	国際室
		<input type="checkbox"/> 月額 <input type="checkbox"/> 総額		
		<input type="checkbox"/> 月額 <input type="checkbox"/> 総額		

6. 留学全般について

I. 留学先

(1)なぜ、そしていつ頃留学を決めましたか？

大学入学時から、アメリカに長期で留学をしたいと思っていました。その後、2回TOEFLiBTテストを受けて、2年の11月頃に行き先を決めました。

(2)留学先大学を決めるにあたり、参考にしたものを教えてください(例:大学HP、先輩の話、国際室の資料等)

国際室で先輩方の帰国報告書を読み、大学のパンフレットにも目を通しました。

(3)なぜ最終的にこの国、この大学に決めましたか？

過去にUNKに留学した先輩方が教育の授業が良かったと報告書に書いていたのを見て、UNKで学校見学のできる教育の授業をとりたいと思ったから。

(4)留学先としてこの大学をお勧めするポイントをあげてください

UNKはネブラスカ州のカーニーという小さな町にあり、治安がよいです。田舎で、勉強に集中できるので留学には良いところだと思います。また、規模が小さいので先生方やスタッフの一人一人へのサポートが手厚いです。

II. まとめ

留学を通して学んだこと、大変だったこと、留学希望者へのアドバイスなど自由に記述。

上記のアンケートで書ききれなかったことなど、たくさん記載してください。

アメリカで過ごした4ヶ月間は、あっという間に過ぎていきました。
教育学部生の交換留学は人数が少ないためまわりに仲間が少なく、不安も多かったですが、2年生のときに同じ授業で偶然出会った先輩が以前UNKに留学していた方で、出国前に助けていただき、たくさんのアドバイスをいただいたので本当に心強かったです。
はじめは友達作りや授業のことなどで悩みました。予習には時間がかかりましたし、テスト前は、毎日図書館に夜遅くまでこもって勉強しました。でも、とにかくいろいろな人と関わることで、予習をきちんとすることを心がけて過ごすうちに楽しい毎日を送ることができるようになっていました。カルチャーショックだらけでしたが、何事も受け入れる心が大切だと思います。先生方も、学生一人ひとりの名前を覚えていて、丁寧に指導してくださいました。
他の国の友達、アメリカ人の友達を作りたいと思い、私は留学生が各国の文化を共有する集まりに参加したり、ダンスサークルに入ったり、ボランティアで日本語クラスのお手伝いをしたりしました。そしていろいろな国の友達ができました。留学先で新しいことに思い切ってチャレンジしたことは今後の自信につながると思っています。
秋のセメスターは、10月にFall Break(秋休み)、11月にThanksgiving Break(感謝祭)と2回お休みがあり、多くの留学生はそこで旅行をしていました。私は、Thanksgivingのときにアメリカ人の友人の家に招待してもらい、おいしいごはんをたくさん食べ、アメリカならではの文化に触れることができました。また、帰国前にロサンゼルス観光をしました。
留学することができたのは、両親をはじめ周囲の方々の支えがあってこそです。感謝の気持ちを忘れず、留学で学んだことを今後活かしたいです。
最後に、留学を少しでも考えている方、迷っている方は、ぜひチャレンジしてください。価値観が大きく変わりますし、貴重な経験、かけがえのない思い出がたくさんできると思います。

