

2019年度 交換留学報告書

留学先大学	ニューハンプシャー大学 University of New Hampshire	留学先国・都市	アメリカ合衆国 ニューハンプシャー州		
留学期間	2019 年 8 月 ~ 2020 年 5 月 ※コロナウィルスの影響により早期帰国 3月~5月:日本にてオンライン授業受講				
学部・研究科	教養学部アメリカ研究専攻	留学開始時の学年	3年生	帰国時の学年	4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 15 日 (2) 面接の有無 有 無
 (3) ビザの種類 J1 ビザ
 (4) 取得時期 2019年5月上旬に申請、同中旬に取得

(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

留学先から届く書類をもとにアメリカ大使館のウェブサイトから申請後、大使館に直接行って面接。大使館ウェブサイト申請や面接時の注意事項をまとめた動画があり、わかりやすいのでよく見ておくとよい。
 面接は平日の朝早い時間にしか行われず、かつ大使館が最寄駅から遠いので注意。

II. 航空券

- (1) 往路 直行便 乗継 成田 空港発 成田 空港経由
ボストン・ローガン 空港着
 (2) 復路 直行便 乗継 ボストン・ローガン 空港発 成田 空港経由
成田 空港着
 (3) 利用航空会社 往路 : 日本 航空
 復路 : 日本 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: JAL公式サイト)
 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 (Uber)
 (2) 所要時間 約 1 時間 20 分

II. 到着後の手続き

- (1) オリエンテーション 有 無 ()
 (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: Fairchild)
 アパート ホームステイ その他 ()
- (2)シェア人数 2 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 5~10 分
- (7)住居申込方法 (まずオンラインで共有人数などの希望を出し、あとは大学側が決める。)
- (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)
前期のルームメイトが日本人だったので驚いた。話し合った結果、前期はそのまま様子を見ることにし、(デメリットばかりでもないため)冬休みに入るタイミングで部屋移動をした。後期は3人部屋だった。

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) 558.75米ドル (日本円約 60400 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 5 分
- (4)食事について困った事やアドバイス
ミールプランは高額だが回数制限がないので食事に困ることはない(留学生は強制加入)。ピュッフエスタイルだがピザや炭水化物が多く、野菜のありかを探すのに少し苦労した。つい甘いものに手を出したくなる。

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)
ソフトバンク利用者は、アメリカなら日本と同じ契約料金で通話、メール、データ通信ができるので一度お店に問い合わせることをお勧めします。

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
ニューハンプシャー大学はアメリカ内でもトップレベルに治安の良い大学として知られています。田舎なので夜遊びできるような場所もほぼないですし、大学敷地内にいれば基本的に危険を感じることはありません。
- (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 60 分 (交通手段:特急列車、ボストンまで片道20ドル)

(5)交通手段に関して注意すべきことやアドバイス

学生証があれば無料でバスに乗ることができますが、行先といえばwalmartくらいなので、ボストンなど都市に行きたい場合は誰かに車をお願いするか特急列車のチケットをとるしかないかと思ます。

(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

UNHの学生は学生証があれば一定範囲を無料でバスに乗ることができ、20分程度でウォルマートや小さいショッピングモールに行くことができる。またポーツマスなど、小さいが歴史的に有名な町も近い。

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

そこまで制限はないと思う。自分は教育関係の授業がとれたかったが、さすがに教職課程に関する授業は特別な登録が必要らしく、いれてもらえなかった。

(3)授業・履修登録で困ったことやアドバイス

4月にアカデミックアドバイザーから連絡が来る、ときいていたのに6月になっても音沙汰がなく、留学先の国際室に確認のメールをしてようやく連絡がついた。不安なことがあればとにかく質問メールを送ることが大切だと思う。

(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

(4)履修科目 ※記入欄が不足する場合は追加してください

	科目名	授業の言語	出席人数	単位数
1	Public Speaking スピーチの練習をする授業。構成や言葉遣い、アイコンタクト等について学ぶ。	英語	約 25 名	4 単位
2	Gender, Power, and Privilege 現代のアメリカ社会におけるさまざまな差別(性差別が主だがそれに限らない)について学び、議論する。	英語	約 60 名	4 単位
3	Human Development and Learning 教育心理、文化の多様性による学び方の違いなど、教育環境や教育者が学習者に与える影響について学ぶ	英語	約 45 名	4 単位
4	Introduction to Language and Social Interaction ヒトや動物のコミュニケーション、言葉が人の思考に与える影響、人同士の会話時に起きるさまざまな現象など	英語	約 40 名	4 単位
5	Disability Justice 障がい者の権利や、平等を実現するための社会の在り方などについて、教科書やドキュメンタリーをもとに議論	英語	約 30 名	4 単位
6	Education, Poverty, Development 貧困(やそれをとりまく人種、障がい、ジェンダーなど)が教育に与える影響について。	英語	約 20 名	4 単位
7	科目名 授業内容	授業の言語	出席人数 約 名	単位数 単位
8	科目名 授業内容	授業の言語	出席人数 約 名	単位数 単位
9	科目名 授業内容	授業の言語	出席人数 約 名	単位数 単位
10	科目名 授業内容	授業の言語	出席人数 約 名	単位数 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	Gender, Power, and Privilege
理由	ジェンダーに関する問題が、実は人種や障害の有無、肥満など多様な差別と複雑に結びついているということを実感した。将来どんな仕事をしようとも、社会に出るうえで必要な知識だと思う。
詳細 (課題、試験等)	週に1回、リーディング課題に対してオンラインでコメント。3~5人のグループでプレゼン。中間・期末試験
科目名	Disability Justice
理由	障がい者の権利がジェンダー学に含まれることが意外だったが、上記の科目と同じく、障がい者について学ぶことで社会の様々な問題点が見えてくるのが面白い。
詳細 (課題、試験等)	教科書を読む。中間レポート。グループプレゼン。各自が寄稿した記事を編集し一冊の雑誌にまとめる。(オンライン移行後は教科書のチャプターと指定のドキュメンタリーの感想を毎週ウェブに投稿)
科目名	Education, Poverty, Development
理由	この授業がとりたたくてUNHを選んだ。課題が多種多様だったので少し大変さはあったが、一番興味があった貧困の問題について学べてとても充実していた。
詳細 (課題、試験等)	リーディングをもとに小グループで議論(リーダーは質問一覧、要約者は話した内容をウェブに投稿、各2回ずつ必須)。授業外でのボランティア活動とインタビュー。グループプロジェクト2回。期末の個人プロジェクト(内容は基本的に自由。私は短い模擬授業を動画にまとめた)。

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

Japanese Cultural Clubで日本の文化を体験してもらうイベントの企画、運営

Ⅳ. 施設・設備

- (1)学食・カフェテリア 有 無 3 箇所
 (2)スポーツ関連施設 有 無 具体的に (ジム)
 (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

ジムには一般的なトレーニング機器やバスケットなどのほかに、ヨガやズンバのレッスンも無料で参加できるので、運動不足・ストレス解消にぜひ行ってみてください。

- (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。

寮が比較的小さく、寮内のイベントが定期的にかかれたりフレンドリーな雰囲気の学生が多かったりしたので輪に入りやすかった。JCCや日本語会話の手伝いをしていたので日本に興味のある学生と会う機会が多かった。UNHの国際室(OISS)が留学生向けのイベントを多く開催していた。

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

普段の個人的な買い物はできるだけクレジットカードなどキャッシュレスにし、友達と食事に行き割り勘するときや緊急時のために現金は温存しておくとうい。

5.費用について

I. 留学にかかる費用

※コロナウィルスの影響により早期帰国しているため、参考程度としてください。

	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	-	-	¥ 201,170	<input type="checkbox"/> 現金 <input checked="" type="checkbox"/> クレジットカード
	海外留学保険	-	-	¥ 70,000	<input type="checkbox"/> 現金 <input checked="" type="checkbox"/> クレジットカード
	現地保険	-	-	¥ 246,500	<input type="checkbox"/> 現金 <input checked="" type="checkbox"/> クレジットカード
	ビザ申請料	-	-	¥ 38,888	<input type="checkbox"/> 現金 <input checked="" type="checkbox"/> クレジットカード
	語学研修代	-	-		<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)	8ヶ月	¥149,440	¥ 1,195,520	<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)	8ヶ月	¥60,400	¥ 483,200	<input type="checkbox"/> 現金 <input checked="" type="checkbox"/> クレジットカード
	携帯料金(月額)			¥ -	<input type="checkbox"/> 現金 <input 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)	-	-	¥ 12,000	<input checked="" type="checkbox"/> 現金 <input type="checkbox"/> クレジットカード
	日用品(平均月額)	9ヶ月	¥1,500	¥ 13,500	<input type="checkbox"/> 現金 <input type="checkbox"/> クレジットカード
	娯楽費(平均月額)	9ヶ月	¥1,000	¥ 9,000	<input checked="" type="checkbox"/> 現金 <input type="checkbox"/> クレジットカード
	旅行(総額)	-	-	¥ 250,000	<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				¥ 2,519,778

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奨学金	9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？

留学自体には埼玉大入学時から興味がありましたが、明確な目標がなかったためいちど断念しました。大学生活および学外でのボランティア活動を経て、深めたい分野が見えてきたため、2年生の夏ごろから留学申請に向けて情報を集め始めました。

(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)

大学HP(とくにacademicの項目をみて、興味のある分野が学べるかを見た) いくつか候補を絞ってから所属専攻の先生にもアドバイスをいただいた。

(3)なぜ最終的にこの国、この大学に決めましたか？

自身の専攻がアメリカ研究であること、英語の教職課程をとるうえで、自然な英語の環境に身を置きたかったことなどからアメリカを選択しました。大学は、自分のIELTSスコアに合うこと、EducationとCommunicationの両方が学べることという条件のもと、専攻の先生のアドバイスを聞きつつ決めました。

(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

前述したとおり、治安に関してはかなり良いです。また地理的に冬はかなり冷えますが、キャンパスが広く自然豊かなところも好きでした。大学の国際室がイベントをよく企画してくれるので積極的に参加すれば孤独になることもないですし、個人レベルでもなにか困っていれば助けを求められる仕組みが整っています。

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。

まず現実的な話からすると、交換留学といってもお金はかなりかかります。アジアなどはわかりませんがアメリカは物価も高いですし、授業料は埼玉大に払うとはいえ、寮、ミールプラン、保険、予防接種、健康診断などなど、想像以上の出費がありました。奨学金ももらってはいましたが、JASSOの月8万円はあくまで補助程度なので、計画的にお金をためておくのが良いです。私もバイトをしたり節約を意識したりしましたが、結局親にも頼る部分が多くて、もう少し貯金しておけばよかったと思いました。

また言語面は、個人的には準備してもしすぎるということはないと思います。もちろん完璧でなくても生きてはいけますし、友達もできます。ただやはり授業のときに大事な情報を拾えなかったり、友達との会話にうまく混ざれなかったりと、もどかしく感じることはよくありました。留学期間内だけで英語が劇的にのびるということはありませんので、日本で学んだことを留学中にいかす、という気持ちで出発前にたくさん勉強しておくのが良いと思います。

何度も書いていますが大学の雰囲気はとても良いです。授業や課題は大変でしたが、先生方はいつも丁寧に質問に答えてくださるし、提出した課題ひとつひとつにコメントをつけてくださるのでとてもやりがいを感じました。オフィスアワーも、はじめは緊張して行くのをためらっていましたが、どんな相談にも親切に答えてくださるので、いつも予想以上の収穫を得ることができました。学生も、授業中どんどん手を挙げて発言するので、自分はその場で積極的に議論に参加はできませんでしたが、学生の意見から学ぶことも多く、とても楽しかったです。また、発言するのをためらってしまうとか、議論についていくのが難しいと感じるときは、事前に質問を考えていたり、外国人であることを活かして日本での経験などを話してみるのもいいと思います。グループワークなどがあれば、話が広がる前に自分がやりたい役割などを自主的に提案してみましょう。はっきり主張してもたいていは受け入れてもらえます。

交換留学生という立場なので、学部や専攻の垣根なく好きな授業をとれますが、ある程度自分のなかで軸を決めておくといいです。私は3つの専攻から2つずつ授業をとりましたが、違う分野なのにつながりが見えることを発見するのが面白く、日本より扱う専攻がはるかに多いアメリカならではの経験だと思いました。

残念ながら、新型コロナウイルスの影響で予定より1か月以上も早く帰国することになってしまいましたが、オンラインで課題などを提出することで無事に2学期分の授業を完了できました。しかし、感染症対策として満足に友達と対面でお別れをすることもできず、もっとたくさん遊んだりすればよかった、と思う気持ちもあります。もちろん約7か月で良い経験ができたので、すべてが悪い思い出ではありませんが、これから留学をされるみなさんは、とっぜん留学をストップせざるを得なくなるようなことが起こるかもしれないということを頭において、1日1日を悔いなく過ごしてもらいたいです。

