

派遣交換留学中の生活等に関する調査

国際センター

記入年月日：2019年6月15日

| | | | |
|-------|---------------------------|--------|-------|
| 氏名 | [REDACTED] | | |
| 所属 | 理学部 ([REDACTED]) 研究科 | 化学科・専攻 | 3年次 |
| 派遣先大学 | ノースウェスト大学 | | 10ヶ月間 |

以下の項目に入力・選択をしてください。なお、この調査は個人情報（名前等）を削除した上で、これから留学する学生並びに留学を考えている学生に公開させていただきます。

I. 留学先での住居について

| | | |
|----|-----------------------------|---|
| 1 | 住居形態は 何でしたか？ | <input checked="" type="checkbox"/> 学内寮 <input type="checkbox"/> 学外寮 <input type="checkbox"/> ホームステイ <input type="checkbox"/> 民間アパート <input type="checkbox"/> その他 ([REDACTED]) |
| 2 | 住居形態の詳細を教えてください。 | 例) ルームメートの人数と国籍、部屋数、間取り (2LKD)、広さなど (ワンルームでルームメイト二人、ルームメイトの国籍は場合による) |
| 3 | 入居時手続き | 例: Housing Office でデポジットを払い、学生寮の受付で鍵を受け取る (寮費を日本で払った上で当日に鍵を AC (Area Cordinator) からもらう。) |
| 4 | 費用 (月額) | 1300 (\$) (食費 食費含む/月) |
| 5 | 支払方法 | 学期ごと一括 (例: 月ごとに現金で、クレジットカードなど) |
| 6 | 住居に附属する設備 | <input checked="" type="checkbox"/> 洗面所 <input checked="" type="checkbox"/> トイレ(共同) <input type="checkbox"/> トイレ(個別) <input checked="" type="checkbox"/> シャワー(共同) <input type="checkbox"/> シャワー(個別) <input type="checkbox"/> 浴槽 <input type="checkbox"/> 冷暖房 <input checked="" type="checkbox"/> 台所 <input checked="" type="checkbox"/> 食堂 <input type="checkbox"/> ジム <input checked="" type="checkbox"/> 洗濯機 <input checked="" type="checkbox"/> 乾燥機 <input type="checkbox"/> その他 ([REDACTED]) |
| 7 | 住居選択方法 | <input checked="" type="checkbox"/> 渡航前に申込 <input type="checkbox"/> 留学先大学の斡旋 <input type="checkbox"/> 友人・知人の紹介 <input type="checkbox"/> 不動産業者・新聞を通じて <input type="checkbox"/> その他 ([REDACTED]) |
| 8 | 周囲環境 | 例: 近隣のスーパーなどの大きさ、駅・バス停からのアクセス、など (高級住宅地の一角で、少々高いスーパーがある。バス停は、寮を出てすぐであり、比較的アクセスは良好。(シアトルまで45分) また、日本食が食べれる照り焼き屋さんも近くにある。) |
| 9 | アクセス | 例: 大学からの距離・アクセス方法、駅・バス停からの距離・費用 (大学内) |
| 10 | 留学中の住居に関して アドバイス | (今後留学をする学生に対して): (食事が合わなくなったら、大学近くの Toshi's Teriyaki に行くといい。) |
| 11 | 引越しされた方は引越し先の住居形態を記入してください。 | <input type="checkbox"/> 学内寮 <input type="checkbox"/> 学外寮 <input type="checkbox"/> ホームステイ <input type="checkbox"/> 民間アパート <input type="checkbox"/> その他 ([REDACTED]) |
| 12 | 詳細を教えてください | 例) ルームメートの人数と国籍、部屋数、間取り (2LKD)、広さなど ([REDACTED]) |

II. 通信環境について（該当の項目を選択、または入力してください。）

| | | |
|---|-----------------|--|
| 1 | 日本キャリアの携帯電話 | 持参しなかった |
| 2 | 現地キャリアの携帯電話 | 現地でSIMカードを購入 |
| 3 | 現地携帯電話の取得手続きの方法 | 例：ショッピングモールの電気屋に行きSIMを購入 (大学職員からSIMカードをもらう) |
| 4 | 自宅のインターネット接続環境 | 無線（大学または寮へのLAN接続） |
| 5 | 大学内インターネット接続環境 | 無線（大学または寮へのLAN接続） |

III. 留学費用について

| 諸経費（1ヶ月の平均） ※現地通貨で記入。（ ）内に通貨単位を記入すること。 | | |
|---|---|-------------------------|
| 1 | 宿舍費 | 1300 （\$） /月 |
| 2 | 食費 | 300 （\$） /月 |
| 3 | 交通費 | 30 （\$） /月 |
| 4 | 通信費 | 40 （\$） /月 |
| 5 | 娯楽費 | 100 （\$） /月 |
| 6 | 図書費 | 700 （\$） /合計 |
| 7 | 学用品（教科書など） | 500 （\$） /合計 |
| 8 | 被服費 | 1000 （\$） /合計 |
| 9 | 医療費 | 0 （\$） /合計 |
| 10 | 雑費・その他 | 200 （\$） /合計 |
| 上記以外にかかった大きな金額の内訳（留学準備期間含む） ※日本円または現地通貨で記入。 | | |
| 11 | 出願料・宿舍デポジット | 0 （\$） /合計 |
| 12 | ビザ申請関連費 | 160 （\$） /合計 |
| 13 | 航空券代 (休暇時旅行費用は除く) | 900 （\$） /往復 |
| 14 | その他 | 20000 （¥） /合計 |
| 15 | 留学全日程に要した総額（概算） | 1200 （\$） /合計 |
| お金の持って行き方 | | |
| 16 | <input type="checkbox"/> 現金（渡航時： 円） <input checked="" type="checkbox"/> 国際キャッシュカード（銀行名： 三菱UFJ ） <input type="checkbox"/> 海外送金 <input type="checkbox"/> その他（ ） | |
| 17 | 現地で銀行口座開設 | した |
| 18 | 手続き方法・利点・欠点 | 大学職員とともに銀行で |
| 19 | お金に関するアドバイス (今後留学をする学生に対して) | 社会経験も含めてバイトをすると様々な面で効果的 |

IV. 保険・医療について

| | | |
|---|---|---------------------------|
| 1 | 海外旅行（留学）保険の種類（例：L2プラン） | 東京海上日動 (10か月分で110000円) |
| 2 | 留学中に病気・けが等をし、通院・薬の処方を受けましたか？ | はい |
| 3 | (2で「はい」を選んだ場合のみ記入) 海外旅行（留学）保険の適用を受けましたか？ | 受けた |
| 4 | (3で「受けた」を選んだ場合のみ記入) どのような方法で適用を受けましたか？ | キャッシュレス その他 () |
| 5 | (4で「受けることができなかった」を選んだ場合のみ記入) 適応されなかった理由はなんですか？ | |
| 6 | 日本から持参した方が良かったと思う薬などはありますか？理由は何ですか？ | 特になし |

V. 持ち物について

| | |
|---|--|
| 1 | 日本から持っていったもの 筆記用具、財布、衣服、キャリーケース |
| 2 | 現地で購入したもの 生活雑貨、衣服、防寒具 |
| 3 | (自分は持っていかなかったが) 日本から持っていったら便利だと思ったもの お茶の粉、日本食（インスタント） |

VI. 留学先で困ったこと

| |
|------------|
| 食事が合わなかった。 |
|------------|

VII. その他、後続の学生へのアドバイス

| |
|---|
| 生活面、特に食事面で大きなハンデがありますが、自分にあった避難所にできる料理屋さんを早く見つけるといいと思います。生活もあまり大きな変化はありませんが、甘く見ると痛い目を見てしまうこともあるかと思うので、留学前にいろんなことを聞いておくといいと思います。 |
|---|

ご協力ありがとうございました。留学状況のより良い把握のため、留学志望者の参考となる写真（大学・授業の様子、設備、街、宿舎などの写真）を添付して提出してください。

神奈川大学派遣交換留学修了報告書

| | | | | |
|--------------------|-----------------------|-----|-----|------|
| 所 属 | 理学部 | 学 科 | 化学科 | 3 年次 |
| 氏 名 | | | | |
| 派遣先大学 (国) | ノースウェスト大学 (アメリカ) | | | |
| 所属プログラム・ 学部・研究科 | CELE Program | | | |
| 留学期間 | 2018 年 8 月～2019 年 5 月 | | | |
| 報告書提出日 | 2019 年 6 月 15 日 | | | |

学修について

1.1. 学期区分

| 学期 | 授業期間 | 試験期間 | 履修登録するまでの過程 |
|--------------------|---------------------------------|-------------------------|--|
| Fall Semester | 8 月 20 日 ～12 月 7 日 (16 週) | 12 月 10 日 ～12 月 13 日 | 現地大学到着後すぐに受けるプレイスメントテストの結果を受けて、大学から提供される授業のリストおよび面談の結果をもとに履修科目を選択する。授業のリストはプレイスメントテストの結果によって変わるが、英語と学部の授業を最低 1 個以上履修することが義務付けられている。また、最初の一週間は登録科目を加除できる。 |
| Spring Semester | 1 月 14 日 ～5 月 3 日 (16 週) | 5 月 6 日 ～5 月 10 日 | 秋セメスターの授業の様子から自分で履修を決める。アドバイザーとの面談はもちろんあるが基本的には自分で決めることが可能。秋セメスター同様、最初の一週間は登録科目を加除できる。 |

1.2. 履修科目・内容 (数字は半角で直接入力してください)

| 学期 | 履修科目名 | 合計時間 | 履修内容・授業での取り組み ※欄は自動で大きくなるので、十分に記入してください。 |
|---------------|--------------------|-----------------------------------|--|
| | | (内訳) | |
| Fall Semester | Grammar III | 42.5 時間 | 講義が月曜日、水曜日、金曜日の週三回、それぞれ 50 分。内容としては、講義は、実践的に基本的文法事項を学んだ。中間試験・期末試験の勉強としては、授業で配られる資料を繰り返し読み返せば良い。 |
| | | 0.83(時間/回) × 3(回/週) × 17(週) | |
| Fall Semester | Writing III | 42.5 時間 | 講義が月曜日、水曜日、金曜日の週三回、それぞれ 50 分。プロセスエッセイ、アグメンタティブエッセイなどのスタイルごとのエッセイの書き方を学んだ後、それに沿ったエッセイをレポートとして提出するという授業。中間試験・期末試験の代わりに中間レポート・期末レポートがあるため、なるべく早く計画的に取り組むことが好ましい。 |
| | | 0.83(時間/回) × 3(回/週) × 17(週) | |
| Fall Semester | Speaking IV | 42.5 時間 | 講義が火曜日と木曜日の週二回、それぞれ 75 分。教科書に沿った内容をグループもしくはクラス全体でディスカッションをする授業。毎回、授業が始まる時に行うアイスブレイキングが印象的であった。中間試験・期末試験の代わりに中間発表・期末発表があり、学生同士で評価した上で、先生が評価する。この発表はいずれも即興であるため準備としては、日々専門性のある会話をするのである。 |
| | | 1.25(時間/回) × 2(回/週) × 17(週) | |
| Fall Semester | General Psychology | 42.5 時間 | 講義が火曜日と木曜日の週二回、それぞれ 75 分。講義はおおよそ一日一章の単元に取り組んだ。心理学の現象のみならず、その現象が日常生活においてどのような影響を与えているのかについても触れた。中間試験・期末試験の勉強としては、授業のスライドを中心に、教科書を用いて言葉の意味やその具体例についてまとめるとよい。レポートが一回だけあり、実際の映画にある心理現象をピックアップしてそれについて自らの考察も踏まえ、心理学的アプローチをするというものだった。 |
| | | 1.25(時間/回) × 2(回/週) × 17(週) | |

| | | | |
|-----------------|--------------------------|-----------------------------------|--|
| Spring Semester | English Composition | 42.5 時間 | <p>講義が月曜日、水曜日、金曜日の週三回、それぞれ 50 分。講義は、Literature という短編小説や詩をまとめた参考書をカリキュラムに従って読み進め、それぞれの韻や構造、そして背景などに触れながら理解を深めていく授業。レポートは、小説（もしくは詩）の内容を時代背景を踏まえながら考察するものやサマリーのもの、二つ以上の小説（もしくは詩）の内容を対比するコンパレーションエッセイなど計 5 つの課題が出される。課題の採点基準は非常に高いため、ネイティブでも 7,8 割しか得点できていない様子だった。</p> <p>期末試験はなく、代わりにポートフォリオと呼ばれる今まで書いたレポートの中で二つを選んで訂正を加えるという課題が存在する。</p> |
| | | 0.83(時間/回) × 3(回/週) × 17(週) | |
| Spring Semester | Bridge Writing | 42.5 時間 | <p>講義が月曜日、水曜日、金曜日の週三回、それぞれ 50 分。講義は、基本的に English Composition のサポートが基本となっており、授業の始めに、一回前の English Composition の授業内容の復習と理解の確認、後半で、次の English Composition の授業内容の予習と理解補助、さらに余った時間でアカデミックエッセイの書き方について学ぶ。</p> |
| | | 0.83(時間/回) × 3(回/週) × 17(週) | |
| Spring Semester | Organic Chemistry II lab | 68 時間 | <p>講義は火曜日の 1 時から実験が終了するまで行う。実験内容の説明、実験、考察の順にこれらの行程を全て授業時間内に完結する。レポートや中間試験・期末試験は特になく、実験準備や実験中の活動、考察の論理性で成績がつけられる。</p> |
| | | 4(時間/回) × 1(回/週) × 17(週) | |
| Spring Semester | Organic Chemistry II | 42.5 時間 | <p>講義は月曜日、水曜日、金曜日の週三回、それぞれ 50 分。講義の内容は、芳香族、NMR、IR、MS 分光法を筆頭に有機化学の合成と同定を重点的に学ぶ。テストは、教授から出されるテスト準備シートと、テキストの問題を全て解けばおおよそ問題はない。</p> |
| | | 0.83(時間/回) × 3(回/週) × 17(週) | |

※表の行が足りない場合は、必要な数だけコピー&ペーストで増やしてください。

1.2 学修する上で心がけていたこと、予習復習の仕方について（授業全般を通して記入）

まず復習をする上でどのような分野でも、実用的な場面で使うことができるのかに注意していた。例えば、文法であれば、その文法がスピーキングで使うことができるか、リーディングであれば、よく出てくる表現は、日常会話で使っても違和感なく使うことができるのかなどを意識し、ネイティブの友人に聞いたり、ネイティブの友人との会話に盛り込んでみたりした。そして、その表現が自然と意識しなくても出てくるようになるまで繰り返した。また、同じような表現を繰り返さないように様々な表現を使うように心がけた。その際には、**Thesaurus.com** を使って類義語、対義語を調べ、語彙を増やした。これを心がけることで、経験によって得られる知識は、座学で学んだ知識よりも持続的に使うことができるようになるということがわかった。

次に予習については、広く浅く繰り返すことを意識した。自分の場合、1 単元ずつ丁寧に深く勉強すると予習が授業に追いつかなかったり、長続きしないことがわかっていたため、できるだけ広く大まかに理解するようにした。具体的には、初めに、コラムや太字の部分を中心に読み込み、余力があるときは概要を理解した上で、全文を動詞中心に速読した。

1.3. 語学力について（留学前や留学当初に比べての成果、留学中の取り組みを、内容ごとに分けて記入）

もともと英語力は高くなかったため、その成長は比較的顕著に見られた。ここでは具体的に、1 分間に読むことのできる英単語の量、10 分間に書くことのできる英単語の量、スピーキングの際の語彙と文法の 3 点に注目する。渡米したばかりの頃は、1 分間あたりに 100 単語ほどしか読むことができなかったが、留学後ではそのおおよそ 3 倍の 450-600 単語を 1 分間に読めるようになった。次に 10 分間に書ける英単語量について述べる。これは、レポートの際に 10 分あたりに進むことのできる英単語量のこととして定義する。留学当初はライティング経験が少なかったこともあり、10 分間ではせいぜい 20-30 単語がいいところであったが現在では、100-120 単語を書くことができるようになった。最後にスピーキング力について、留学前は、英語を話す時、時制の意識が過去未来現在と大雑把だったが、留学を通して、さらに細かいニュアンスにあったような時制を選べるようになった。また、語彙も同一人物との連続した会話の場合、同じような表現を含まないように意識するようになった。できるだけ会話のバリエーションをつけられるように人の使った面白い表現をメモする癖がついた。

全体を通して、語彙力やよりネイティブに近い英語の感覚を身につけるといふ点において発展途上ではあるが、大きな成長が見られた。

1.4. 研究について（※大学院生のみ記入）

2. 留学の成果を振り返って

2.1. 学修の成果(学修内容と取り組みから得た成果を、内容ごとに分けて記入)

語学力については「1.3 語学力について」を参照のこと。

また、化学を英語で学び理解できるようになるという目標について、授業内での発言や授業外での友人との学習によって抽象的な語彙ではなく、専門用語を用いて会話をすることが可能となった。このことにより英語の会話の中でも化学の細かいニュアンスまでも説明ができるようになった。

また全体を通して、アメリカで学ぶことによって、よりネイティブな語彙選択が可能になった。

2.2. 学修面での反省点ならびに留学志望者へ学修面のアドバイス (内容ごとに分けて記入)

留学における反省点は、大きく2つある。一つは留学前の英語の勉強、計画的な予定表の作成である。

はじめに、留学前の勉強については、留学前に英語力をつけてから渡航することによって、早い段階で英語や専門的な知識を英語で問題なく学べる段階に到達できると感じたためである。スピーキング、ライティング、リーディングのそれぞれについて具体的に言及すると、スピーキングに関しては、留学前に日常会話で一切不便を感じない段階まで、ライティングでは、一つのレポートを自分一人で作り上げられる段階まで、そしてリーディングは、英語を斜め読みして英文の要点を捉えることができる段階まで、勉強する必要があると思った。

次に、計画的な予定表の作成について、留学中は、日常生活や現地学生と話すことに集中しすぎて課題のスケジュールなどがおろそかになることが多々あった。留学先の課題に関しては、友人などを行うため比較的計画的に行えるものの、神奈川大学からの課題は確認をほとんどできず、提出遅れを繰り返す結果となってしまった。このことから、自分の置かれている状況を客観的に確認した上で、多角的に予定をたてることの重要性を学んだ。

全体を通して、留学を成功させるためには、その間の活動もさることながらそれ以前の計画的な予定作りや準備が最も重要であるということがわかった。

2.3. 留學生活で得られたもの (学修を除く、留學生活で得た成果)

留學を通して大きく2つのことを得ることができた。外向的思考により寛容にそれぞれの個性を受け入れる精神と、積極的な行動により多くの選択肢を得ることができるというマインドである。

留學をして、様々な背景を持つ人や、思想に出会うことができた。様々な思考を先入観抜きで理解することができるようになった。また何より重要だと思ったことは、人をその人の所属する文化でなく個として理解する精神である。日本人同士でも性格の良し悪しがあるように、同じ文化圏であったとしてもその人にはその人の個性があるということを学んだ。このことから、国際交流のみならず、すべての人を先入観からでなくお互いに培ってきた時間をもとに理解しようと思えるようになった。

次に、この留學を通して積極的な行動が、自らの選択肢を大きく広げることを学んだ。誰もが不可能だと思えるようなことも、行動してみることで、達成可能と知ることができ、行動することでのみ自分の限度を知ることができるとうわかった。また、自分の頭で考えられることは、おおよそ達成可能であるということもわかった。このような経験は、自分の将来にも役立てたいと深く思った。

・交換留學生として初めてのことに挑戦

留學中は常に何事に関しても先駆者になれることを心がけてきた。その中でもサークルの設立、ミスターコンへの参加、テストモニー発表は特筆すべき三つの成果である。これらは、ノースウェストの交換留學生としては初めての挑戦であった。その中でも今回はサークルの設立、ミスターコンへの参加について記したいと思う。まず、サークルについては、始めは有志の日本人3人、韓国人1人で立ち上げ、アジア人を中心とした国際生がほとんどであったが、後期の半ばでは、懸命なサークルメンバー集めと活動自体の面白さでアメリカ人11人アジア人9人の学部生も参加するようなサークルに成長した。次にミスターコンに関しては、寮の自分のフロアを代表して出場した。これらの活動において、自分が最も大きな成果として自負していることは、自らの活動で周りの留學生、学部生を触発することである。例えば自分がダンスサークルを立ち上げたとき、自分の周りだけで3人が新サークルを作ったことである。そしてその3人が自分の姿を見て、サークルを立ち上げる勇気が湧いたと言ってくれたことである。このように、自分の行ったことで積極的な影響を周りに与えることができたことは自分の中で大きな成果であった。

・海外文化の理解について

最後に、国際的な環境の中にいることで、人をその人が所属する文化圏や集団によってではなく個として理解することができるようになった。また、アメリカにいと自分が差別される側になることで、偏見によって区別されることに対する無力感を知ることができた。そして最後に、最も特筆する点として、人の違いというものがある種、民族の個性として理解することが、積極的アプローチであった場合においても差別になりうることを理解できるようになった。例えば、アジア人は皆頭が良いという偏見は、もしもアジア人に対する積極的な見解であったとしても、アジア人からしたら、アジア人には、勉強しか取り柄がないと捉えることもできるし、勉強の苦手なアジア人にとっては、それだけで視認できない負担となるのである。このように民族ごとによって分類すること自体がどのような場合においても、問題になりうることを学んだ。また、この理解は、民族的な規模のみではなく、よりミクロな規模においても応用することができるとうわかった。人々は、多くの偏見と固定観念から、物体、事象、そして人も観察している。これは、同時に肯定的否定的に依らず、偏向的な視点が他を不快にさせる可能性を内在しているのである。実際にあった差別や周りを見てこのようなことを学習することができたのは、自分の人生における重要なターニングポイントとなった。

2.4. 留学生活での反省点ならびに留学志望者へ生活面のアドバイス（内容ごとに項目を分けて記入）

留学生活での反省点は、留学前に現地の生活や食事について理解する必要があると思った。日本では当然のようにできると思っていることが留学先では困難なことは多くあり、それを理解していなかったがために、留学先で大変な思いをすることは多い。具体的には、コンビニであったり、ATM であったりが現地にどれだけあるのかや、交通機関がどのように使えるかなどを留学前に理解していれば順応もより早く行うことができるだろうと思った。

しかし、この留学生活で最も特筆すべき点は食生活であった。私自身の話をする、アメリカ食は好きであったし、正直どうにかなると思っていたが実際毎日ピザやハンバーガーの生活は、自分が思う以上に過酷であった。食欲が湧かず力が出なくなり、授業に集中できなくなることも稀にあった。そのようなことに苛まれないためにも、アメリカについたらすぐ、自分が食事で困った時に行くための料理屋や、日本から日本食を持って行くことは、必須であると思った。また、留学先にある冷水機の水が美味しくないことは多々あるため、水で戻せるお茶の粉などを持って行くことを強く勧めたいと思う。

最後に、留学前の親戚との挨拶について、自分は留学中に祖父が余命宣告を受け6月あたりに亡くなった。初めて、祖父の余命を聞いた時に留学前に挨拶が十分にできなかった後悔から、食事が喉を通らず、授業に行くことがままならなくなり、躁鬱に悩まされることとなった。このことから、留学前にはあらゆる可能性を考慮した上で自分が後悔しないような選択をするためにも、日本でやり残したことはなくす必要があると思った。あまり、留学に関わりがないように思えるが、留学するという事は、ある程度の期間、親戚とも会えなくなることがあるということ深く理解することが必要であったと深く反省した。

まとめると、留学先の食生活を中心に、自分が海外に住むことをできるだけ現実的に考え、困る可能性のあるものに一つ一つ対処して行くことが重要だと思った。

※作成できましたら国際センターまで、Feelnote のプロジェクトよりご提出ください。

※ファイル名を、神奈川大学派遣交換留学修了報告書（派遣先大学・氏名）に変えてください。