

交換留学報告書

派遣先	
三重大学での所属学部・研究科	教育学部英語教育コース
学年(出発時)	4年
大学名	ノースカロライナ大学ウィルミントン校
国	アメリカ
留学期間	9か月(2024年8月～2025年5月)
派遣先での身分	交換留学生

一日の生活スケジュール(通学時)	
	記入欄
8:00 授業
9:00
10:00 朝食
11:00 授業
12:00 昼食
13:00 仮眠
14:00
15:00
16:00 自習
17:00 授業
18:00 夕食
19:00
20:00 ジム
21:00 帰宅
22:00
23:00
0:00

履修科目				
科目名	時間数/週	履修単位	使用言語	授業内容(レポート、試験、授業形態等)
English as a second language	150分	3	英語	毎週の課題、プロジェクト、発表
Introduction to sociology	150分	3	英語	オンラインテスト、エッセイ、レクチャー、ディスカッション
Public speaking	150分	3	英語	オンラインテスト、発表、グループプロジェクト
Intercultural communication	150分	3	英語	テスト、論文、発表、レクチャー、毎週の課題
U.S. from 1865 to present	150分	3	英語	オンラインテスト、論文、レクチャー
Modern Japanese culture	150分	3	英語	毎週の課題、発表、論文、レクチャー、グループプロジェクト
Modern social problems	150分	3	英語	毎週の課題、エッセイ、オンラインテスト、レクチャー
Principles of leadership	150分	3	英語	毎週の課題、オンラインテスト、発表、レクチャー、オンライン授業

大学のサポート	
チューターの有無	あり(メンター制度)
チューターのサポート内容	普段の生活のサポートなど(買い物、授業など)
語学コースの有無	なし
コース名、料金、期間等	

生活	
住居のタイプ	キャンパス内の寮
住居の名前	テラピンホール
部屋タイプ	二人部屋
ルームメイト(国籍)	アメリカ
室内設備	トイレ、シャワー、エアコン、クローゼット、机、ベッド、洗面台
共用施設	冷蔵庫、キッチン、洗濯機、乾燥機、卓球台、コピー機、自動販売機、冷水機
インターネット設備	WIFIあり
大学までの交通手段(交通機関、所要時間)	徒歩(10~20分)
アルバイトの有無	なし
アルバイトの内容	

渡航	
Visaの種類	J1ビザ
Visa申請先	大阪
Visa取得にかかった日数	約一か月
Visa取得にかかった費用	約2万円
Visa取得方法、提出書類等	留学先からのDS2019や入学証明書など必要な書類が送られてきたら、パスポート、SEVIS、残高証明者、面接予約確認書、DS160、戸籍謄本、証明写真など面接に必要な書類を用意しアメリカ領事館で面接を受ける。問題がなければ、一週間ほどでVISA月のパスポートが送られてくる。忙しい時期はもっと時間がかかる可能性もあるそうなので、早めの準備が必要。
留学先大学の最寄り空港までの経路	車で15分
渡航費用	約30万円
ピックアップサービスの有無	あり

帰国後	
留年や卒業の遅れの有無	あり
有る場合、その理由	必修科目の履修ができていないため
就職活動開始時期	2025年5月(帰国後)
帰国後の進路	卒業論文と就職活動

留学にかかった費用	
現地通貨＝日本円(約)	1ドル＝140～160円
保険料(海外旅行保険、国民健康保険等)	約10万円(学研災付帯海外留学保険)
学費(教科書代や語学コース授業料等)	約10万円
宿舍費(月額)	約1000ドル
光熱費(月額)	宿舍費に含まれる
食費(月額)	270ドル(加入するプランによる)
その他	外食費、旅行費、通信量(25ドル)など
留学期間中にかかった費用の合計	約300万円

感想等(※800字以上で語学勉強の成果についての内容も含め、ご記入ください。)

私はアメリカのノースカロライナ大学ウィルミントン校に約9か月間留学していました。教育学部に所属していますが、留学前から教師になるつもりはなかったため、教育学の授業は履修せず、ゼミで研究する予定である異文化理解に関連した授業を中心に受講しました。

留学全体を振り返ると、非常に良い経験だったと感じています。異なる国や文化の中で生活することで、今まで考えたことのなかったことや経験したことのなかった出来事に触れることができ、価値観や考え方が、180度とは言わないまでも、60度ほど変わったように思います。

具体的には、私はもともと内向的な性格でしたが、海外の文化に触れる中で、より外交的な考え方や姿勢を知り、「外に踏み出してみること」の大切さを学びました。また、異文化の中で生活することによって、自分の中で譲れない価値観や変わらない部分にも気づくことができ、自己理解という点でも大きな学びがありました。

英語力については、最初の数か月は自分の成長を実感できましたが、それ以降はあまりはっきりとした伸びを感じることはありませんでした。最初は英語が聞き取れず、うまく伝えられないことに苦労しましたが、時間が経つにつれて英語に慣れ、徐々にリスニングもスピーキングも向上していくのを感じました。慣れるまでには時間がかかりましたが、しっかりとした基礎力があれば、自然と英語は話せるようになり、授業にも問題なくついていけると思います。ただし、ネイティブのように流暢に話せるレベルになるには、9か月では不十分だと感じました。アメリカの友人からは「英語が上達したね」と言ってもらえることもありましたが、自分自身で大きな成長を実感することは少なかったです。

留学生活では、1学期目は同じ時期に留学していたドイツ人やブラジル人の友達と多くの時間を過ごしました。彼らはネイティブではないものの、英語は私よりもずっと上手で、同じ立場ということもあり話しやすく、非常に助けられたと感じています。また、それぞれの国の文化について話したり、一緒にニューヨークに旅行に行ったりと、充実した時間を過ごしました。

2学期目には、留学生の友人たちが帰国してしまったため、アメリカ人の友達と過ごす時間が増えました。その中の一人はウィルミントン出身で、家に招いてもらうことも多く、非常に貴重な経験となりました。また、その友達たちとバスケットボールやアメリカンフットボール、サッカーなどの試合に参加し、スポーツを通じて関係を深めることができたのも良い思い出です。

この留学を通じて、さまざまな気づきを得るとともに、英語力の向上や多くの友達をつくることができ、とても貴重な時間だったと感じています。失敗したことや後悔していることもいくつかありますが、それでも留学して本当に良かったと思っています。

今後留学する人へのアドバイス

アドバイスとしては、交換留学を希望するのであれば、できるだけ早く準備を始めることを強くお勧めします。私自身、入学当初から留学への関心はありましたが、本格的に準備を始めたのは3年生の10月からでした。そして、出願締切が1月だったため、わずか3か月ほどで書類を準備しなければならず、非常に慌ただしいスケジュールとなってしまいました。

その結果、志望理由書や推薦状の依頼、語学試験の対策などを短期間で一気に進めることになり、指導教授や関係者の方々にも急な対応をお願いすることとなり、迷惑をかけてしまったことを反省しています。この経験から、もっと早い段階で動き出していれば、余裕を持って計画的に準備ができ、周囲への負担も減らせたと強く感じました。

理由は大きく三つあります。

一つ目は英語力の準備です。

TOEICスコアでは応募基準を満たしていたものの、TOEFLなど4技能試験には全く触れておらず、模試では基準をギリギリで超えるかどうかの状態でした。受験料も高額で何度も受けるのは難しく、大きなプレッシャーでした。早めに試験対策を始め、自分の実力を把握しておくことの重要性を痛感しました。

二つ目は奨学金の準備です。

書類準備に追われ、奨学金の情報収集や応募も後回しになってしまいました。そのため、英語スコアの基準を満たせずに応募できなかったものや、書類の準備が間に合わなかったものもあり、結果的に奨学金を受けることはできませんでした。経済的な面で不安がある人にとっても、早期の行動は大きな意味を持つと思います。

三つ目は、周囲との連携です。

交換留学の実現には、自分一人の力だけではなく、指導教授や家族、国際戦略センターの職員の方など、多くの人の支えが必要です。早めに相談し、準備を進めることで、よりスムーズに、かつ丁寧に対応できるはずです。

以上の経験から、交換留学を考えている方には、できるだけ早く情報収集を始め、必要な試験や書類、支援制度について把握し、関係者と相談しながら計画的に準備を進めることを心からお勧めします。

留学中のことについては、正直あまり深く考えすぎる必要はないと感じます。実際に現地に行けば、自分の中で自然と何かを感じ、学ぶことがあると思います。そして、どんな困難や課題があっても、最終的には自分自身で乗り越えるしかなく、なるようになると考えるしかありません。

人間関係においては、英語力以上に人間力が大切だと実感しました。英語が流暢でなくても友達が多い人もいれば、その逆の人もいました。思いやりを持ち、良い友達であろうとする気持ちがあれば、自然と人とのつながりは広がっていくと思います。

具体的なアドバイスを一つ挙げるとすれば、英語での挨拶の練習をしておくことをおすすめします。挨拶は、日本でもアメリカでもコミュニケーションの第一歩であり、明るく、感じよく挨拶をすることが、人間関係を築くうえで非常に大切です。ただし、アメリカの挨拶は日本とは少しスタイルやフレーズが異なることもあるので、事前にいくつか練習しておく、より自然にやり取りができるようになると思います。

挨拶が自然と口から出るようになれば、相手との距離も縮まりやすくなるはずです。難しく考えすぎず、自分から一歩踏み出す勇気を持てば、きっと素敵な出会いや経験が待っていると思います。

報告書記入日

2025年5月15日