

交換留学帰国報告書

記入 | 2026 年 7 月
 所属 & 学年 | 情報学研究科 修士 1 年
 卒業予定 | 2028 年 3 月

留学先大学	オレゴン大学
留学先国	アメリカ合衆国
留学期間	約 9 ヶ月 （修士 1 年次に留学）
留学開始－終了	2025 年 9 月 19 日 － 2026 年 6 月 19 日

A. 留学に至った経緯や留学準備について

- ①留学する大学や国、プログラムを決めた理由を教えてください。

IT を世界的に牽引する米国で、専門分野に係るテーマを実践的に学ぶため。

- ②留学を志したきっかけや経緯、動機などについて教えてください。

自治体 DX や生成 AI、情報セキュリティに関する研究を深めるため、技術と社会科学の双方を含む多面的な知識を習得したいと考えた。公共セクターの DX が進む米国で専門科目を履修し、日本の自治体 DX を異なる視点から捉え直したかった。

- ③留学前の海外渡航経験があれば教えてください。

渡航先	渡航時の学年	目的 & 期間など
オランダ	小学校 1 年時	親の海外赴任のため、4 年半間

- ④実際に留学準備を始めたのは応募した時期からどのぐらい前でしたか？

約 2 ヶ月前。
 研究引き継ぎの見通しが立ち、留学を検討できるようになったため個別相談を開始した。

- ⑤海外留学室での相談内容、参考になったことなどを教えてください。

米国大学院への進学後、IT 業界で働いている名古屋大学 OB を紹介していただき、進路やキャリアについて話を伺う機会は大変参考になった。

B. 留学前の語学対策や単位などについて

- ①留学前の語学対策、TOEFL などの受験回数などについて教えてください。

語学対策は行っていない。
 TOEFL は留学準備のためには受験しておらず、大学 1 年次に一度受験したのみである。
 IELTS は、出願に必要な有効期限内のスコアを取得するために一度受験した。

- ②単位取得、単位互換、教職履修などに関してのアドバイスをお願いします。

いずれも提供できる適切なアドバイスはない。

C. 授業や勉強について

- ①留学先で履修した科目と科目コード（例：MKG 2022 Introduction to Marketing）、時間数、形態、授業の内容、履修方法、などについて教えて下さい。

CS 571 Introduction to Artificial Intelligence - 講義・演習

探索・推論・機械学習など、人工知能の基礎理論と手法について実践形式でプログラミングをしながら学ぶ。この講義ではバックマンのアルゴリズムを作成した。

CS 610 Welcome to Graduate School - セミナー

大学院での研究活動、学術倫理、研究計画など、大学院生活に必要な基礎事項を学ぶ。アメリカの大学院生の心構えを知ることができ、面白かった。

SOC 559 Topics in Data and Society - 講義・討論

データ活用技術と社会の関係を、新聞記事や論文を精読しながら批評・討論する。倫理・政策・格差・プライバシーなどの観点から検討する。

CS 607 Seminar: AI for Social Good - セミナー

社会課題の解決に AI を活用する方法を事例研究や文献講読、討論を通じて学ぶ。SOC 559 がデータ活用に対し保守的なのに対し、こちらは積極的で対比が面白かった。

DSCI 535 Data Mining, Exploration, and Visualization - 講義・実習

データマイニング・探索的データ分析・データ可視化の理論と実践的手法を学ぶ。

CS 607 Seminar: Introduction to Type Theory - セミナー

型理論・型システム・形式的推論・プログラミング言語との関係を各自生徒が交代で教師役をやりながら学ぶ。一講義丸々自分が教授をやらなくてはならない。

CS 410 AI/ML for Network and Security Operations - 講義・演習

ネットワーク運用およびセキュリティ運用における AI・機械学習の利活用法を実践形式で学ぶ。

CS 102 Foundations of Computer Security - 講義・演習

コンピュータセキュリティの基礎を学ぶ。基礎講義。

CS 410 Computational Science - 講義・実習

数値計算、シミュレーション、計算モデルなどを計算機で分析する方法を学ぶ
DSCI 535 の内容から一部接続する部分があり、入りやすかった。

- ②授業を受けるにあたって心掛けていたこと、努力や工夫を教えてください。

講義では必ず一度は質問し、討論の場でも最低一度は発言することを心がけた。また、近くに座った学生と理解できなかった点・理解している点を共有しながら話し合うようにした。

- ③学習面で困ったことはありましたか。どのように解決しましたか。

講義内容について理解が追いつかないことがあった。教員のオフィスアワーを利用して個別に質問したほか、GE (Graduate Employee) に相談したり、同じ講義を履修する学生同士で課題に取り組む勉強会を開いたりすることで対処した。

D. 大学生活について教えてください。

①現地の雰囲気や大学の校風について教えてください。

カレッジタウンに典型的な、非常にリベラルな気風を持つ街であった。
自然へのアクセスが良く、街全体にゆったりとした雰囲気が漂っていた。学生にもリベラルな価値観を持つ者が多く、市内で行われるデモなどに参加する姿がしばしば見られた。
大学を中心に街の生活や経済が成り立っているため、休暇期間には人口が大幅に減少する。
一番近い雰囲気と言えば、緯度・人口規模的に北海道帯広市だろうか。

②ネット環境、施設、周辺環境などハード面について教えてください。

キャンパス内のインターネットは、場所を問わずおおむね 40Mbps 程度の通信速度が確保されており安定して利用できた。学内には自習スペースが豊富にあり、外部モニターを利用できる設備も整っていた。

中心的な施設は EMU であり複数人で集まって勉強や話し合いをする際には、主に EMU または図書館を利用した。図書館にはグループワーク用のスペースも十分に設けられており、共同学習を行いやすい環境であった。また、周辺には自然文化史博物館や大学公式のグッズショップがあり、来訪者を案内する際にも適していた。

③留学先でどのようにして現地の学生と交流を深めましたか。

ランニングクラブや野鳥観察クラブなどのアウトドア系クラブに参加し、活動を通じて知り合った学生と交流を深めた。また、大学主催のイベントにも積極的に参加し、そこで出会った学生と交友関係を広げた。

④余暇の過ごし方（授業後や長期休暇など）について教えてください。

授業後は、部活動に参加していた。また、大学主催の Friendship Foundation for International Students (FFIS) を通じて紹介された Conversation Friend と週に 1 回程度会い食事やアウトドア活動を共にしていた。

長期休暇中は主に旅行をして過ごした。日本から訪れた友人たちとともに、サンフランシスコ、ロサンゼルス、ニューヨーク、シアトル、ラスベガス、ワシントン D.C. など、米国各地の主要都市を訪れた。

E. 健康管理、保険、予防接種など

①健康管理あるいは衛生面について注意していたことはありますか。

健康管理のため、室内の乾燥対策として加湿器を購入し、24/7 で稼働させていた。
食事においては、栄養バランスを意識した自炊を心がけた。トマト缶は 3 回ほどに小分けして使える上、一缶\$2 程度と安価であるため特に重宝した。運動については、週 4、5 回のジョギングやランニングを習慣とし、荒天で屋外を走れない日には、居住していたマンション内のジムでワークアウトを行っていた。

衛生面では、外出から帰宅した際の手洗いとうがいを徹底したほか、室内を清潔に保つため、土足禁止令を敷いた上で毎日床を拭いていた。過剰であったかと思われる。

②留学中に病院へ通った経験の有無、医療費などについて教えてください。

滞在中に病院を受診することは一度もなかった。
風邪を二、三度ひいたものの、友人から分けてもらった市販の風邪薬を服用して対処し、

医療費がかからないように努めた。

③留学するにあたって、予防接種は必要でしたか。

☒ はい（種類：おたふくかぜ）

☐ いいえ

F. 住居、食事、マナーなどについて

①留学中の滞在先について教えてください。

形態	☐ 寮 ☐ 下宿 ☒ アパート ☐ ホームステイ ☐ その他（ ）
何人部屋	（ 1 ）人

②生活（住居、食生活、服装など）や習慣の違い（マナー、対人関係）、安全面などについて、困ったこと、気をつけていたことがあれば教えてください。

生活・習慣の違いについては別途下に記載したリンク先に綴ったため、そちらを参照されたい。

③日本から持参するとよいもの、または持参しなくてもよかったと思うものは何でしょうか。

同上

④参考となる留学先国の情報（出版物、web サイト）を教えてください。

留学前準備 - <https://note.com/gtzysk/n/nbb719277d83f>
 ビザ取得 - <https://note.com/gtzysk/n/nbe8c204a9654>
 生活全般 - <https://note.com/gtzysk/n/n95707fa0d466>

G. 留学費用について

①留学費用や支出の管理などに関してアドバイスがあれば教えてください。

留学前に貯金を貯めておくといわれる。また、日本の銀行口座を利用するにあたっての注意点や、海外に口座を開設する際のアドバイスは上記 note に記載してあるので参考にされたい。

②奨学金は受給していましたか。

☒ はい（奨学金名：JASSO 支給額：月 110,000 円）

☐ いいえ

③差し支えない範囲で留学費用を教えてください。*内容の費目は自由に変えてください。

内容	金額	備考
渡航費	約 30 万円	全日空、サンフランシスコ経由
保険代	約 70 万円	個人保険 10 万円 + キャンパス保険 60 万円
予防接種・ビザ代	約 10 万円	予防接種 1 万円 + 申請諸費用 8 万円
住居費	約 180 万円	電気・水道込
食費	約 70 万円	食料品 40 万円 + 外食費用 30 万円
交通費	約 10 万円	主に移動のための Uber/Lyft 代
通信費	約 4 万円	6 ヶ月間 AT&T 契約、3 ヶ月間 Visible 契約

H.今後の進路や目標、就職活動について

①卒業後の進路（進学、就職、その他）について教えてください。

☐進学

☒就職

☐その他（ ）

②今後の進路や目標があれば教えてください。また留学の前後で、進路や目標に対しての考え方や気持ちの変化があれば教えてください。

修士論文を完成させて大学院を修了した後は就職する予定である。海外で働きたいという意向は依然としてあるものの、留学経験を経てアメリカでの就労に対する希望は以前より薄れた。

③留学中に就職活動を行った方は、具体的なエントリー、一時帰国の時期、感想などを教えてください。海外留学生用の就職活動を受けた場合はそれに関する情報をお願いします。

9 月頃、ボストンキャリアフォーラムへの出展を予定していた志望企業にエントリーし、10 月から 11 月にかけて約 5 回の面接を受けた。その後、11 月にボストン現地で最終面接を受け、内定を得た。当日はほかの企業のブースも訪問し、様々な業界や企業の説明を聞くことができた。就職活動が本格化する前であっても、業界研究や企業理解を深める機会として参加する価値は高い。

I.留学を終えて感じること

①留学を終えて今の率直な気持ちや感想、印象に残っていることなど教えてください。

米国内の社会情勢が不安定であったため、渡航直前まで不安の絶えない留学であった。しかし実際に現地で出会った人々は（概ね）皆非常に親切であり、差別的な扱いを受けることも（ほとんど）なかった。国家の政治や社会情勢と、そこで暮らす個々の人々とを安易に同一視せず、切り離して考えることの重要性を改めて心より実感した。

一方で、日本を訪れたことのないアメリカ人にとって日本も依然として未知の部分が多い国であるということがわかった。日本と韓国の区別が付いていない学生や、日本の一般家庭にも冷凍庫が普及していることを知らない学生すらいた。これは本当に驚きであった。日本を訪れたことがなく、今後も訪れる機会のない外国人にとっては、自分の言動がその人の抱く日本のイメージを大きく左右し、場合によっては日本そのものを定義づけてしまうかもしれないという緊張感がある。

文化交流において重要なのは、一人ひとりが自国の印象を担う存在であると自覚し、双方の国の文化や社会に関する事前学習を済ませて理解を深めた上で、相互の尊重に基づいて対話することだと強く感じた。

②留学したことで、何がどのように変わったと思いますか。

海外を未知の対象として過度に不安視したり憧れたりするのではなく、実際に暮らし、学び、働く場所の一つとして現実的に捉えられるようになった。

③現在、留学を考えている学生へのメッセージをお願いします。

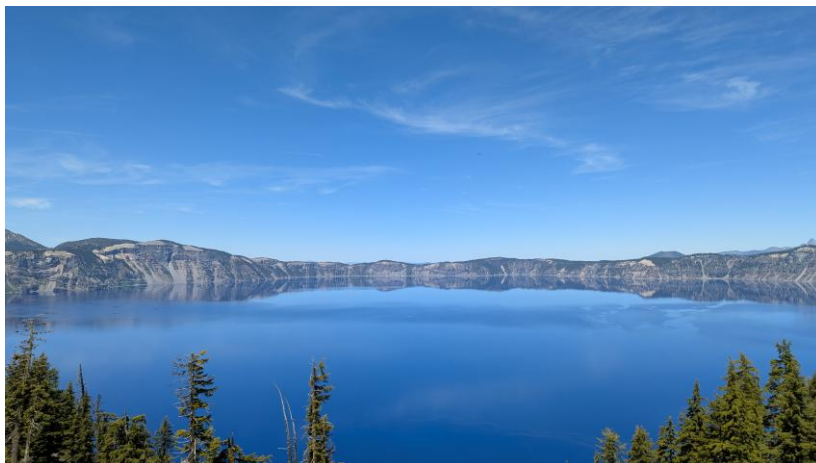
留学には唯一の模範解答や、必ず「困難・試行錯誤・成長」という形で語らなければならないナラティブがあるわけではない。就職活動などに備えて経験を整理することは必要だが、それ以上に、自分が実際に何を感じ、何を得たのかを自分自身の経験として尊重することが重要である。

留学は、自らの行動次第で多様な出会いや固有の経験をもたらす。典型的な留学像や周囲の期待にとらわれすぎず、自分が何をしたいのかを基準に検討し、現地での生活を楽しみながら、自分だけの思い出を作してほしい。

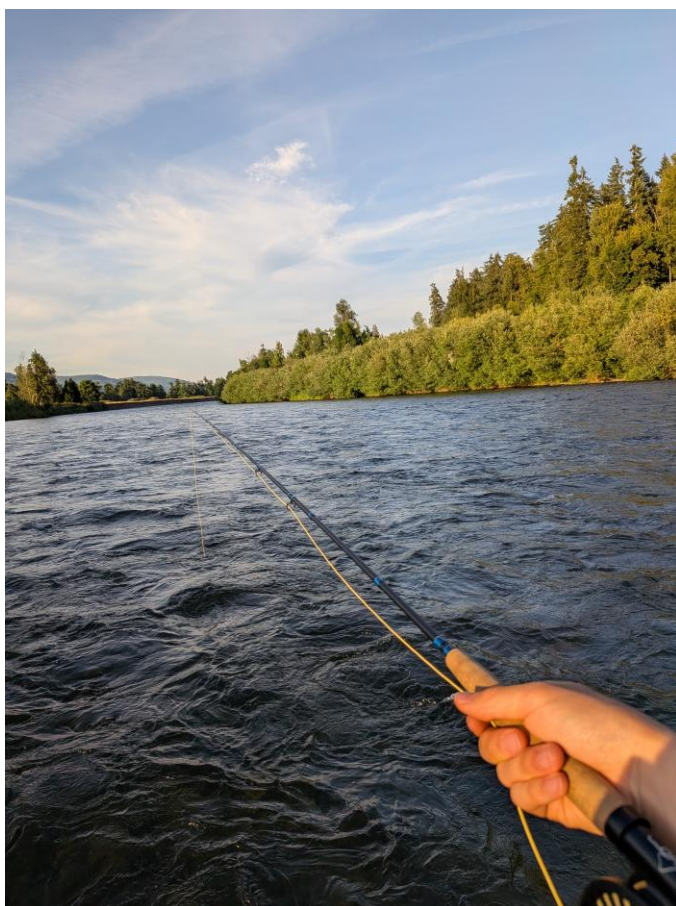
◆自由記述欄◆

渡航先の大学や留学の様子がわかる写真（メール添付でも可）を下記へ、ぜひ共有してください。報告書は Web サイトや印刷物として公開するため、被写体の人物へ使用についてあらかじめ承諾を得てください。添付された写真は、すべて被写体の人物から公開承諾を得たと判断し、海外留学室の Web サイトや印刷物へ使用します。

↓↓↓



アメリカで一番深い湖「クレーター・レイク国立公園」



手漕ぎボートでウィラメット川を下りながら溪流釣り



オレゴン州西海岸のヤキーナ・ヘッド灯台



アルトン・バーカー・公園のカナダガンの親子連れ



日本式餃子とオレゴン・ロールでの食文化共有会



オーツェン・スタジアムでのホームゲーム



ユニバーシティ・クアッド



オレゴン大学東門