

交換留学帰国報告書

記入 | 2026 年 6 月
 所属 & 学年 | 生命農学研究科 1 年
 卒業予定 | 2028 年 3 月

留学先大学	ノースカロライナ州立大学
留学先国	アメリカ合衆国
留学期間	約 9 ヶ月 (1 年次に留学)
留学開始 - 終了	2025 年 8 月 11 日 - 2026 年 5 月 10 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。

アメリカ英語に馴染みがあったためアメリカを選んだ。その中でも、名大との結びつきが強いということや、所属する研究室とも繋がりのある教授がおり自身の学びたい内容が学べる環境であるという点に魅力を感じたため。

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。

もともと英語を学ぶことやさまざまな国で生まれ育った人の価値観に触れることが好きだったため、いつかは長期留学してみたいと考えていた。その中でも、英語を学ぶことのみが目的になる留学ではなく、英語を使って何かをしたいという思いから交換留学を選んだ。

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
イギリス	高 2	1 ヶ月、ホームステイ

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？

前年度の 4 月から(渡航 1 年 4 ヶ月前くらい)大学選びや海外留学室への相談、IELTS の勉強などを始めた。

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。

主に大学選びの過程で生じた疑問を質問するために利用した。大学院で交換留学に行っている人が過去に少なく情報があまりなかったため、どのような留学生活になるのかをイメージするために色々なことを質問させてもらった。

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。

IELTS 1 回
 Duolingo English Test 1 回
 IELTS よりも安価でオンラインで受験が可能な Duolingo English Test(DET)がスコアとして認められると情報をいただき、実際にそのスコアを提出した。NCSU の出願に必要な

スコアは IELTS や TOEFL 等よりも DET の方が取得が比較的簡単である印象を受けたためおすすめしたい。オンラインでの受験は監視が厳しく目線が画面からそれた等の理由で頻繁に結果が無効になってしまうと聞いたためそこは注意が必要だと思う。

②単位取得、単位互換、教職履修などに関するアドバイスをお願いします。

大学院では研究活動が主であるため単位交換はできなかった。研究室の教授によっては単位交換を認めてもらえることもあるかもしれない。

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。

Fall semester

-BCH 454 Adv Biochem lab (4 単位)

週 1 回ずつの講義と実験。大腸菌を用いたタンパク質発現、精製、評価の基本的な手法について学ぶ。計 4 回のクイズおよび試験、毎回の実験レポートで評価される。4 人のグループでの活動が中心。

-BCH 455 Proteins Mol Tech (3 単位)

週 2 回の講義。アミノ酸やタンパク質の構造、実験手法の理論など生化学の基礎的な知識を学ぶ。4 回の試験および毎週の課題で評価される。

-BIT 410 Manip Recomb DNA (4 単位)

週 1 回ずつの講義と実験。大腸菌を用いたクローニングの一連の流れを実践的に学ぶ。毎回のラポレポートとオンラインの小テスト、並行して行うグループプロジェクトの出来によって評価が決まる。4 人のグループでの活動が中心。

Spring semester

-BCH 453 Biochem Gene Expression(3 単位)

週一回の講義。生化学の基礎的な知識。オンラインの小テストおよび試験、関連トピックのオンライン上でのディスカッションの内容で評価される。

-BIT 464 Protein Purification (2 単位)

週 1 回ずつの講義と実験。タンパク質の精製のさまざまな手法について、実践的に学ぶ。毎回のラポレポートとオンラインの小テスト、定期的な課題(レポート)によって評価される。ラボパートナーとの活動が中心。

-BIT 482 Virus Biotechnology (2 単位)

週 1 回ずつの講義と実験。ウイルス工学の手法やアッセイの理論、薬理学的な応用の仕方について実践的に学ぶ。毎回のラポレポートとオンラインの小テスト、定期的な課題(レポート)によって評価される。ラボパートナーとの活動が中心。

-BIT 495 Special Topics – Mechanisms of post transcription (2 単位)

週 1 回ずつの講義と実験。9 人の少人数のクラスで、線虫のタンパク質発現分布について、翻訳後制御の観点から実践的に学ぶ。ラボパートナーとの実験およびクラス全体でのディスカッションが中心。毎回のラポレポート、ディスカッションへの取り組み、その他レポートによって評価が決まる。

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。

履修の段階では、なるべく他の学生との関わりが多いような授業を受講することを心がけた。実際、講義のみの授業は基本的に自学自習が中心になり、日本で 1 人で勉強しているのと変わらないと思うことが多かった。また、グループワークや実験、ディスカッションがある授業では専門的な内容について英語で話す機会が多いことから英語力が鍛えられたと思うため、この選択は間違っていなかったと思う。

最初は授業についていけるか不安に思うことが多かったが、日本の大学よりも単位取得は簡単に感じた(課題をしっかりとやっていけば基本的に落とすことはなさそう)。そのため、必要以上に怖がらず自分が興味のある授業やチャレンジしてみたい授業をとってよかったと思う。

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。

筆記の試験は、英語で文章を組み立てるのに現地学生よりも時間がかかるのは明らかなので、難しかった。しかしそれは教授もわかっているので、交渉すれば試験の時間を延長させてもらえることがほとんどだった。日本の大学よりも教授や TA との距離が近いので、しっかりとコミュニケーションをとれば困ることはなかった。

また、各授業にひとりではわからないことを相談できるような友人を作ることを心がけた。秋学期で仲良くなった友達と春学期で同じ授業を履修するなどして、なるべく他の人を頼れるようにした。

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。

大学愛を持っている人が多い印象を受けた。州立大学ならではのかもしれないが、兄弟や親も NCSU 出身という学生も多く、週末には家族連れがキャンパス内で多くみられた。白人が多い印象があるが、ヒスパニック系も多くその他黒人やアジア系などさまざまな人種がおり、さまざまなコミュニティがある。交換留学生は 100 人くらい？で、韓国やヨーロッパの学生が多かった。日本人は少ない。

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。

ネットは学内で eduroam に接続できる。たまにあまりつながらないことがある。1 度、2 日間ほど繋がらない不具合が起き、授業が休講になった。

大学の施設は大変充実している。図書館はとても広く、基本的に 24 時間開いているがテスト前には空席を見つけるのが難しい。ジムも基本的には朝 6 時から夜 10 時まで開いており、基本的なトレーニングのほか、ボルダリングやテニス、バスケットボール、バドミントンなどができる。それぞれ必要な道具(ボールやラケットなど)を借りられるので頻繁に利用していた。

キャンパスは大きく分けて二つあり、Centennial Campus は主に工学系の専攻の学生が利用する。学内に走っているバス(Passio GO!というアプリを利用すれば路線図やバスのリアルタイムの位置が確認できる)や、SPIN や Lime といった電動スクーターを利用している人が多かった。

寮はいくつかあり、ランダムに振り分けられるため選べない。交換留学生の多くが住む Alexander Hall はジムやその他施設にとっても近く、便利だった。私の寮は 2 人部屋で簡易的な洗面台と小さい冷蔵・冷凍庫、電子レンジを共有する。ベッドやデスクが備え付けられており、寝具やデスクライト等は購入する必要がある。最初の 1 週間くらいに Study Abroad office に行くとこれまでの学生が置いていった物をもらえることがある。フロアごとにシャワールームとトイレを共有する。キッチンには寮全体で一つ。

大学の近くの通りには小さいスーパー(食材の品揃えはあまり多くない)、飲食店が並んでいる通りがある。大きなスーパーやアジアスーパーなどは車がないと行くのが難しいため、車を持っている友達に連れて行ってもらっていた。映画館やボーリングなどの娯楽施設も基本的には車でないと行けない距離にある。

学生はアプリで登録すれば市内を走るバス(Go Raleigh, Go Cary, Go Triangle) が無料で利用できるが、あまり利用している人は周りにいなかった(運転手が道を間違えたり、止まるべきバス停で止まってくれなかったりと日本にはないバス体験ができるので個人的には面白かった)。

空港と大学の行き来には Uber や Lift を利用した。

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。

寮のイベントや授業でのグループワークを通じて仲良くなることが多かった。学期初めには大学側がたくさんのイベントを開催しているので、必ず顔を出し積極的にいろんな人に話しかけるようにしていた。また、クライミングクラブの練習に何回か参加した。

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。

サンクスギビングと冬休みには友達の実家に滞在させてもらい、その他秋休み、春休み、年末年始、週末にはアメリカ国内を旅行した。

授業後は友達と図書館で一緒に勉強したり、友達の部屋で映画を見たり、ジムでスポーツをしたりした。土日はショッピングモールや映画館、ミニゴルフやアイススケATINGなどに出かけることも多かった。

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。

特別なことはしなかった。

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。

2 回利用した。1 回目は眼が炎症を起こしたため眼科を受診した。これは旅行中だったためキャンパスヘルスが利用できず心配だったが、加入していた保険(名大から事前に推奨される東京海上日動学研災保険)のサポートセンターに連絡したところ迅速に病院を探ところから手続きまで行ってくれたため安心だった。

2 回目はインフルエンザにかかり大学のキャンパスヘルスを受診した。

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: B 型肝炎、破傷風、Tdap、髄膜炎、水痘、MMR)

☐ 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	(2) 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。

寮生活は人によってはストレスになるかもしれない。私はあまり気にならない方であったが、友人はルームメイトが深夜に大きい音を立てたり音楽をかけ始めたりするせいで睡眠不足になり寮を変更していた。また、キッチンなど共用スペースはあまり綺麗に使わない学生も多かった。

服装については、現地の学生はかなりカジュアルでジムウェアのようなものや大学のスウェットなどを着ている人が多かった。日本で着られているようなファッションは若干浮くかもしれない。しかし誰が何を着ていても誰も気にしないので気にせず好きなものを着るのがいいと思う。

対人関係で感じたのは、自分の意見をはっきりと口に出す人が多いことである。空気を読む・察する文化はなく逆に控えめだと「自分の意見がない」「深い関係を築く気がない」と思われることがあることに気づいてからはやりすぎなくらい主張するようにしていた。

安全面については、私自身は怖い思いをすることはなかったが、滞在中にキャンパス内で何回かレイプの事件が起きていたため、気をつけなければいけない。私はペッパーズプレーを常に携帯し、暗くなってからは1人では出歩かないようにしていた。どうしても1人になる時は友達に電話を繋いでもらっていた。

- 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。

アジアンスーパーや日本のものを取り扱っているお店があるので、基本的な調味料などは(割高ではあるが)大体手に入るため持参する必要はないと思った。鍋の素やお茶漬けなどは重宝した。

- 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。

NCSU ホームページ(<https://www.ncsu.edu>)、

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。

支払いはクレジットカードで行い、こまめに明細をチェックするようにしていた。

- ②奨学金は受給していましたか。

☒はい （奨学金名： JASSO 給付型奨学金 支給額： 110,000 円 / 月）

☐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	41 万円	大学からおすすめされたプランで契約。自分で予約した方が安価だと思う。
保険代	10 万円	東京海上日動学研災保険
予防接種・ビザ代	10 万円	
住居費	\$8260	
食費	5 万円/月	
教科書代	\$80	資料が PDF で配布されるため教科書を買わなくてもよい授業がほとんどだった。

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。

留学前も漠然と海外で働いてみたいと思っていたが、留学を終えて一層その思いが強くなり、就活で企業を見る際にも意識するようになった。

- 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。

留学中はあまり就活はしていなかった。

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。

留学前は不安なことがたくさんあり、実際滞在中も大変なことはあったが、わからないながらも手探りで対処法を探して乗り越えたことで、生きる力のようなものが身についたような気がする。また、当初は言語や文化といったバックグラウンドの違いを持つ人に対して何か自分とは全く違う世界の人のように思っていたが、実際に関わってみるとあくまで同じ人間であることには変わりなく、分かり合える部分が本当にたくさんあると気がついた。

このように、自分にとって遠いものに感じていた世界を身近に感じられるようになったという気づきは、留学に来て得られたものの中でもとても意味のあるものだったと思う。

- 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。

何事にも怖がらずにとりあえずチャレンジしてみるという姿勢が身についた。留学当初は自分の語学力に自信がなく、必要以上に人と話すときに緊張したり、授業でのグループワークでもなかなか発言ができなかったりした。しかし現地の友達が「アメリカ人はみんな優しいよ。英語が苦手でも誰も気にしないよ。」と励ましてくれたり、小さな挑戦を積み重ねていったことで、次第に怖い気持ちがなくなった。そこから失敗を恐れず新しい環境にも自ら飛び込んでいけるようになった。ここから関わる人が増え、より深い関係を築くことができるようになり、自分の視野も広がって生活がさらに楽しくなった。このような考え方や姿勢は帰国してから役立っていると感じる。

また、より広い視野、複数の視点で物事を捉えられるようになった。現地の友人たちは物事に対してそれぞれ自分のしっかりとした意見を持っており、意見を交換する機会がたくさんあった。その中でこれまで触れてこなかった考え方に触れたことで、自分の生きてきた世界の狭さや想像力の欠如に気がつき、複数の視点でものを捉えるという考え方が身についたと思う。さらに、留学を通して周りの世界だけでなく自分自身を見つめ直す時間もたくさんあったことから、自己理解も深まり、自分がどうしたいのか、何が好きなのが明確になった。

- 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。

留学は楽しいことだけではない部分もたくさんあったけれど、自分を成長させてくれました。私は単位交換ができなかったので卒業が一年遅れることになりましたが、それでも心の底から行ってよかったと思っています。そのため、もし留学ができる状況であるのであれば、ぜひ挑戦してみることをおすすめしたいです！

以上