短期研修報告書

記入｜　2026 年　9 月

所属＆学年｜　医学部　１年生

留学先大学（国名）	ノースカロライナ州立大学（アメリカ）
短期研修のプログラム名	短期海外研修 A ノースカロライナ州立大学
留学した期間	8/16~9/20

１．留学前の準備（応募のきっかけや動機、申込手続、語学対策など）

私は、日本に留まらずに幅広い価値観に直接触れてみたい、自分の先入観を自覚し多様な価値観のあり方を学びたい、という動機からこのプログラムを志望しました。このプログラムでは現地学生の方々との交流が多く設けられており、その交流を通してアメリカおよび現地大学の雰囲気を肌で感じられる点に魅力を感じました。

参加にあたって不安だったのは、自分の英語力です。自分の英語が伝わらず、現地学生との会話に入れなかったらどうしよう、と不安でした。一緒に行く名大生についても、トラブルが起きたり、誰かが我慢しなければならない状況になったりしてしまわないか心配でした。

語学に関する事前準備については、日常会話で役立つ単語集、のようなものを購入しましたが、初歩的（Hello くらいのもの）で熱心には読めず、役立ったのかは不明です。過去の留学体験記を読み、リスニングに苦労していたという記述を多く見かけたので、私は「フレンズ」という米コメディドラマを電車の中で流し、耳を慣らそうとしました。（英語音声、英語字幕で見ていましたが、話すスピードは早く、スラングが頻出するのでちゃんと理解するのは難しいと思います。私はただ流していました。）現地学生のみんなはゆっくりと寄り添って話してくれるので、過剰に心配しなくても大丈夫です。私の場合、現地の学生と会話すること、自分の考えを英語に変換することに慣れておらず、初めはとても緊張してうまく話せなかったので、名大で留学生と交流する機会をうまく活用し英語での会話に慣れておくことをお勧めします。

２．研修内容や学校（内容と時間数・形態、授業の感想、学生同士の交流など）

主な受講クラスは、アメリカの文化について学ぶ US culture と、英語のライティング・スピーキングを重点的に強化する ESL の２つで、それぞれ週に２～３受けていました。現地の先生方は全て英語で授業してくださり、ゆっくりと丁寧に話してくださるので、全て英語であることに対する苦痛は感じませんでした。グループワークが多く、授業を通して名大生のみんなとの絆も深められました。

５週間の研修内容はとても濃厚でした。自分と類似する専攻をとっている現地学生の２日間の授業に付いて行かせてもらう「クラスシャドーイング」という機会や、現地の美術館、博物館、マーケットの散策、現地日系企業に訪問して実際に働いている方々と対話させていただく機会などがありました。また、週に１度、現地学生とともにジェンダーに関する授業を受け、最終的には合同チームでプレゼンをするというプログラムまで用意していただき、その授業においても、現地学生と普段触れないような深い話題に関して議論ができ、アメリカの大学の雰囲気を実感できました。さらに、ホームビジットという、現地のご家庭にディナーをご馳走させてもらう機会を２度用意していただき、いろいろな郷土料理を食べてみることが

できました。現地の大人の方と、英語で会話する貴重な機会で、貴重な刺激を受けました。また、週に１度、Japan club での交流があり、そのときに平日の授業後や週末の予定を計画し、平日にはジムやディナーに行ったり、週末にはランチやモールに行ったりしました。Japan Club の催しとして、週末にビーチに行ったり、運動会をしたりすることもあり、楽しかったです。回によって様々な人たちと交流でき、多くのつながりを作れる絶好の機会だと思います。

さらに、近隣の University of North Carolina at Chapel Hill と Duke University にも訪問する機会をいただき、NC State University とは異なった雰囲気の大学についても知ることができました。それぞれの大学で建物や周辺地域、学生の雰囲気などが異なり、それぞれの大学の異なる良さを楽しむことができました。

３．生活（住環境、食生活や健康管理、金銭管理、持参して良かったものなど）

滞在先はホテルで、概要は以下の通りです。

・部屋構成: 2 人 1 部屋（留学中に 1 度部屋替えあり）
・清掃: 拒否しなければ毎日実施（タオル類のみ替えてもらうことも可能）
・食事: 毎朝無料のビュッフェ形式（メニューは固定）
・洗濯: 1 階に洗濯機・乾燥機が各 1 台（女子 5 人で 2〜3 日に 1 回のペースで一緒に利用）
・部屋の設備: トイレ、お風呂、冷蔵庫、電子レンジ完備

毎日部屋が清掃されて気持ちよく生活できることや、全員が同じホテルにいるため交流や助け合いがしやすい点、朝食が無料である点がとても良かったです。強いていうなら、キッチンがなかったため、地元の食材を使ってみんなで料理できなかった点が少し残念でした。

食事面では、朝食はホテルのビュッフェか持参した日本食、昼食はキャンパス周辺で外食、夕食は外食か持参した日本食、という感じでした。節約のために５週間の夕食分に相当する日本食を持参しましたが、夕食も外食することが多かったため、２週間の夕食分くらいで足りたと思います。

生活面では、しっかりと睡眠・食事をとることを意識しました。私の場合、日中に眠いと記憶が曖昧になってしまう、お腹が空いていると集中力が切れてイライラもしてしまう、というもったいない状況に陥ってしまうので、睡眠と食事は注意して管理すべきだと感じました。

お金の支払いはほとんど Apple Pay で済ませていました。念の為、クレジットカード本体も持ち歩いていましたが、使用したのは Apple Pay が使用不可だった一店舗のみです。主にプリペイドカードを利用し、使用後は父と私の双方に通知メールが届く設定にしていました。予備で２枚ほど別種（VISA と Mastercard）のカードも用意していました。現金を使用したのは、洗濯機の利用、友達との割り勘のみでした。現金は３万円分くらい持っていっていましたが、１～２万円くらいで足りたと思います。

通学手段は大学のバスである wolf line（無料）か市バス（市バス用のカードを貸していただき、無料で乗車可能）を使用していました。市バスを使えば、ある程度は遠出できます。

持っていくと良いもの

・折りたたみ式のボストンバッグ: お土産が入りきらなくなった際の予備用
・青汁（粉末）: 手軽に野菜不足を補えると思って
・サングラスと日焼け止め: 日差しがとても強いです
・洗濯ロープ: 部屋干し用

・水筒：キャンパス内の色々なところにウォーターサーバーあります

持っていかなくて良いもの

・体育館シューズ：ジムは土足で使用可能です

・バスタオル：ホテルに完備されており、毎日替えてくださる

・帽子：私は使用しなかったです。スーツケースに入れる時、ものによっては形が崩れてしまい、かさ張ります。

4．危機管理（身を守るために気を付けていたことや危険を感じたことなど）

小さなポシェットを用意し、パスポートやクレシットカードなど、普段取り出さない貴重品を入れて持ち歩いていました。ホテルを出る際は、ノートパソコンやタブレットをスーツケースにしまい、鍵をかけて保管していました。キャンパス内はとても治安が良いので、過剰な心配はしなくて大丈夫です。ただ、キャンパス外に出る時は、一人で行動しないこと、貴重品は無闇に取り出さず、肌身離さず保管しておくことを勧めます。

5．留学を終えて感じること＆留学を考えている学生へのメッセージ

これ以上ないほど充実した５週間を過ごすことができました。現地の学生たちと深く関わり、アメリカでしか体験できない貴重な体験を数多く重ねられました。５週間という短い期間でしたが、実際に現地で生活し人々と関わりあう中で、自分の固定観念に気づき、新たな価値観の発見をすることを通して、大きなものを得ることができたと思います。

授業形式や大学の規模、デジタルの普及、放課後の過ごし方、普段の生活、現地の方々の温かい雰囲気などなど、現地に足を運んで体験しないと気づかないことがたくさんありました。

私自身、慣れないうちは英語が伝わるか不安で、英語が得意な子にたくさん助けを求めてしまったり、授業では受け身になってしまったりと自ら英語を話す機会を逃してしまうことが多かったです。しかし、その状況を自覚してからは、レストランの店員さんにおすすめを尋ねたり、現地学生の方との会話で質問を多くしてみたり、と自発的に英語を使用するよう意識を変えました。その結果、英語が急激に上達したと感じることはないものの、英語を話すことに対する抵抗は小さくすることができました。現地の先生や学生のみなさんも、私の拙い英語に顔をしかめることなく読み取ってくれようとしてくれたので、より積極的になることができました。

たった 5 週間ですが、確実に視野を広げ、将来の可能性を広げてくれる素晴らしい経験になります。迷っている方はぜひ一歩を踏み出してほしいと思います。

6．研修費用（さしつかえなければおおよその金額を教えて下さい）

内訳	おおよその額	備考
航空運賃＆ビザ申請料	424,415 円	プログラム料です。宿泊料込みです。
海外旅行保険	22,015 円	
授業料（教材費含）	578,085 円	
滞在費（寮費など）	円	
食費	154,489 円	お土産代、フットボースの試合代など込み込みです。
交通費	0 円	

その他（小遣い、通信費など）	7,630 円	
計	1186,634 円	色々抜けている部分もあると思います。 （別途、奨学金を 22 万円受給しました。）

自由記述欄　＊現地のおすすめ情報や留学エピソードなどご自由にご利用ください。写真添付なども歓迎します。

↓↓↓



←大学のジムです。とても大きくて、筋トレ、テニス、

水泳、ボルダリングなどなど、なんでもできます！





←ドライブ２時間くらいでビーチ行けます。

３連休で人多めだったけど、楽しかったです！



美術館と博物館は無料で入館できます！

この写真は、美術館です。→



←ノースカロライナはクリスピークリームドーナツ発祥の地で、
運が良ければ無料でドーナツもらえるかもしれないです！





小さい製造工場みたいなところです
ドーナツも買えます→



アメリカのアイスはとても満足感があって、お店ごとにぜんぜん味が違ってとても美味しいです！！アイス（とマフィン）は色々なところでたくさん食べていました！！





←（見えませんが）大きなクッキーの上に 2 種のアイス（insomnia cookies というお店です）



Crabtree Mall にてハーゲンダッツのアイス！→





←Howling Cow（学校内にあるアイス屋さん）のアイス
どの種類もおいしい！
これは、私イチオシの Tuffy's Toffee です。キャラメルとバニラのミックスソフトに、キャラメリゼしたアーモンドがたっぷりです！

Cheesecake factory の chicken madeira という料理です！チキン柔らかくて、チーズとソースがマッチしていて、アスパラとキノコもおいしくて、本当に美味しかったです。お高めだったけど、それ以上の満足感！





←キャンパス内にある chick-fil-A というファストフード店。ポテトが本当においしい。何回も行きました。おやつにも good!
ソースを選べます。おすすめは Polynesian と chick-fil-A ソースです ！！
私は、chicken sandwich よりも grilled chicken sandwich の方がくどくなくて好みです。

短期研修報告書

記入｜　2026 年　9 月

所属＆学年｜　情報学部　3 年生

留学先大学（国名）	ノースカロライナ州立大学（アメリカ）
短期研修のプログラム名	短期海外研修 A
留学した期間	2026 年 8/16 – 9/20

１．留学前の準備（応募のきっかけや動機、申込手続、語学対策など）

2 年生の終わりあたりから留学に行ってみたい、英語力を向上したいと考えるようになり、海外留学室からのメールを中心に留学に関する情報を集め始めました。海外留学室のメーリングリストに登録するといろいろな情報を送ってくれるためおすすめです。特にこの研修を選んだ理由としては、英語圏に行きたかったため、一か月以上の留学を経験したかったためです。また、ノースカロライナ州立大学が工学系に強い大学だということも大きかったです。最初に説明会に参加したのちは、先生との面談や書類の提出があり、ここで行きたい理由をちゃんと明文化しておく必要がありました。向こうの学生と友達になれるかということは特に心配していたことですが、現地学生と話す機会は多く用意されていたため無事仲良くなることができました。

２．研修内容や学校（内容と時間数・形態、授業の感想、学生同士の交流など）

授業は主にアメリカの文化を学ぶものと英語を学ぶものの二つであり、それに加えて、企業訪問や他大学のツアーなどのアクティビティもありました。授業は二つとも能動的な授業形式であり、話を聞くばかりになることはありませんでしたが、文法などの知識を詰め込むことを期待していくと、求めていたものと違うと感じるかもしれません。

また、このほかに現地の授業を実際に受ける機会がいくつかありました。一つ目はクラスシャドウイングです。こちらは、現地の学生の授業を二日分一緒に受けるものになります。現地の授業の雰囲気や、学生がどのように課題を行っているか知るいい機会でした。二つ目は毎週一回参加していたジェンダーに関する授業です。こちらは現地の学生とグループになり最終週のプレゼンテーションまで一緒に行うため、現地の授業に実際に参加すること、現地のジェンダーに関する考えを学ぶことができました。

ホンダジェット様への企業訪問に関しては、工場見学などを通してどのようなビジネスを行っているかを学んだだけでなく、実際に向こうで働いている日本人の方々とお話することで、海外で働くことがどのようなことかを知ることができました。また、他大学のツアーでは、レンガ調の昔ながらのキャンパスや立派な教会を見ることができました。このようなキャンパスで大学生活を送ってみたいと思わせるような景色でした。

また、プログラム内での活動と別に、私は現地の授業の受講、研究室への訪問を行いました。現地の授業に関しては、興味のある授業を大学のサイトから探し、実際に参加することができました。ここでも知り合いを見つけることができました。また、研究室訪問に関しては、二人の教授にメールを送り、そのうちの一人から返信を頂くことができました。研究について話を聞くだけでなく、大学院生の方々とお話しすることができ、有意義な経験を得ることができました。

３．生活（住環境、食生活や健康管理、金銭管理、持参して良かったものなど）

ホテルに泊まったため、特段不便に感じることはありませんでしたが、ずっと二人部屋というのは少し大変でした。食事に関しては、キッチンがないためほとんど外食でした。ご飯はおいしかったですが、味が濃い、脂っぽいものが多かったです。そのため、おいしい野菜がほとんどなく、ちゃんと野菜が取れたのはメキシコ料理やギリシャ料理のお店でした。支払いはクレジットカードで行っていましたが、手数料は結構高かったです。また、大学バスが無料、市バスに関しては無料で乗れるパスをもらったため、大学周辺の移動に関してお金は全くかかりませんでした。その代わり、バスが通らないところにはいく手段がありません。健康管理に関しては十分に気を付けることができなかったため、一回風邪をひいてしまいました。あってよかったものとしてはスリッパです。使い捨てのスリッパを持っていきましたが、5 週間は持たなかったため、複数あると便利です。

４．危機管理（身を守るために気を付けていたことや危険を感じたことなど）

カバンはトートバッグなどでなく、口が閉じられるものを使うよう気を付けました。大学内は現地学生が所持品をそのまま席を離れられるほど安全ですが、市街地の一部や市バス内など、特に夜になると場所によって危ないところがあるため、二人以上で行動するよう心掛けました。

５．留学を終えて感じること＆留学を考えている学生へのメッセージ

この留学を経て、今後の学習やキャリアに関する視野が広がり、自分から行動することの大切さを学ぶことができました。特に、自分から授業を探したり教授に連絡したりすることで、プログラム内だけでは得られない経験ができたことから、自分から行動することの大切さを実感しました。今後も勉強をおろそかにせず、研究留学や海外インターンシップなどに参加していきたいです。絶対に有意義な時間になるので迷っている方はぜひ参加しましょう。

６．研修費用（さしつかえなければおおよその金額を教えて下さい）

内訳	おおよその額	備考
航空運賃＆ビザ申請料	60 万円	海外旅行保険含む
海外旅行保険	円	
授業料（教材費含）	40 万円	滞在費含む
滞在費（寮費など）	円	
食費	15 万円	
交通費	0 円	
その他（小遣い、通信費など）	5 万円	お土産：3 万、その他娯楽：2 万
計	120 万円	

自由記述欄　＊現地のおすすめ情報や留学エピソードなどご自由にご利用ください。写真添付なども歓迎します。

↓↓↓



写真を拡大してもらうとわかりますが、welcome to Koch Hall と書いてあります。こちらの写真は、ノースカロライナ州立大学の卒業生である Christina Koch さんが女性として初めて月を周回したことを祝って建物の名称を変更したときの写真です。私たちが滞在していた時期は、運がいいことにこのウェルカムイベントと時期が重なったため、そのイベントに参加させていただくことができました。このイベント限定のアイスクリームも食べることができ、アメリカの大学における祝い事の規模の大きさ、また、大学における連帯感のようなものを肌で感じることができました。



こちらの写真はノースカロライナ州内で人口最大の都市 Charlotte に行った時のものです。ここにはバンクオブアメリカの本社があり、アメリカの金融都市の雰囲気を少し感じることができました。こちらは、休日の内の一日を使い、電車で片道三時間ほどかけていきました。向こうにいる間の休日は、このように電車・バスを用いた旅行、もしくは現地の友達と一緒に車で遊びに行くことができます。

短期研修報告書

記入｜　2026 年　10 月

所属＆学年｜　工学部　3 年生

留学先大学（国名）	ノースカロライナ州立大学（アメリカ）
短期研修のプログラム名	短期海外研修 A（北米）
留学した期間	2026/08/16～2026/09/20

１．留学前の準備（応募のきっかけや動機、申込手続、語学対策など）

大学入学時から留学を経験してみたいという思いがあり、講義中に教授から紹介されたことをきっかけに、このプログラムへの参加を決めた。数ある留学先の中からノースカロライナを選んだのは、アメリカの文化や大学の自由な雰囲気に魅力を感じ、また、現地の学生との交流を通して異なる文化や価値観に触れたいと考えたためである。渡航前に特別な語学学習は行わなかったが、日常会話でよく使われる表現やリスニングの練習を事前に行っておけばよかったと感じた。申込手続きについては、海外留学室から届くメールや事前授業での説明を受け、それに沿って進めたため、大きく困ることはなかった。また、事前に渡航時の注意事項、現地での生活などについて説明を受けた。

２．研修内容や学校（内容と時間数・形態、授業の感想、学生同士の交流など）

研修内容としては主に ESL と US Culture Workshop という授業を受けた。どちらも 3 時間の授業で週に 2, 3 回ほどあり、すべて英語で行われた。ESL は英語学習の授業で、軽いスピーチや英語を使った様々な活動をした。また週に 1 回、単語テストと英作文の課題が出された。US Culture Workshop はアメリカ文化の授業で、特にアメリカ人の、物事や人に対する考え方を学んだ。また、毎週水曜日には現地学生とともにジェンダー論についての授業を受けた。最終日にはプレゼンテーションも行った。さらに、他にも様々な研修を受けた。Class Shadowing では現地学生が受けている授業に参加し、実際の授業の雰囲気を知ることができた。Honda Aircraft への企業訪問では、工場見学や実際に働いている人に話をしていただいた。また、日本大使館の方が大学に来てくださり、日本のグローバル人材の育成などの話をしていただいた。
大学の雰囲気としては、キャンパスが広くきれいで、学生も活気にあふれていた。ジムでバスケをしていれば現地学生が声をかけてくれ、一緒に試合形式をするということもよくあった。また本研修では、ジャパンクラブに所属する学生と交流する機会が設けられており、彼らには色々なところへ連れてってもらった。平日には、授業後にご飯を食べに行ったり、ジムでバスケやバドミントンをしたりした。土日や午後休みのときには、ショッピングやアーケード、海へ行くこともあった。会話はすべて英語であり正直あまり理解できなかったが、それでも本当に楽しく交流することができた。

３．生活（住環境、食生活や健康管理、金銭管理、持参して良かったものなど）

滞在中はホテルで二人一部屋の生活を送った。ルームメイトとの生活リズムの違いもあり、慣れるまでは少し大変に感じることもあった。食事については、朝食はホテルで提供されるもの

を食べ、昼食と夕食は基本的に外食をしていた。現地の飲食店では持ち帰り用の容器を用意してもらえることが多かったため、タッパーを持参する必要はなかった。体調管理について特別に意識していたことはなかったが、大学内のジムでよくスポーツをしていたため、思っていた以上に健康的に過ごすことができた。通学には、基本的に大学が運行するバスを利用し、必要に応じて市バスも利用していた。金銭面では、現地での出費もすべて貴重な経験の一つだと考え、あまり節約を意識せずに過ごした。支払いには主にクレジットカードを使用していたが、現地の学生に代金を立て替えてもらった際などには現金も使用した。カード決済には手数料がかかるため、もう少し多めに現金を持参してもよかったと感じた。

４．危機管理（身を守るために気を付けていたことや危険を感じたことなど）

出発前には、大学周辺や訪問予定の地域の治安について調べた。研修中は、スマートフォンや財布などの貴重品を必ず前ポケットに入れ、肌身離さず持ち歩くようにしていた。また、外出時には周囲の状況に注意し、暗い道や人通りの少ない場所を避け、遅い時間まで一人で出歩かないよう意識した。大学周辺は比較的安全であり、普段の生活で不安を感じる場面はほとんどなかった。一方で、都心部に出掛けた際には、大学周辺にいるとき以上に気を配った。今回の研修では、幸いにも危険を感じるような出来事はなかった。しかし、海外では日本と同じ感覚で行動せず、地域や時間帯に応じて周囲を警戒することが大切だと感じた。

５．留学を終えて感じること＆留学を考えている学生へのメッセージ

なによりも本当に楽しかった。多くの人と関わり合い、そこで得た様々な経験は、自分の人生においてかけがえのないものとなった。心の底から留学して良かったと思える。しかし、いくつか後悔もある。自分の言いたいことが伝わらないことが多くあり、そのたびに自分にもっと英語力があればと思っていた。また、もっと現地学生と交流しとけばとも思った。今後、英語の勉強に力を入れ、さらに多くの人々と交流したい。

もし留学を考えている人がいれば、絶対に行くべきだと思います。どんな目的だとしても必ず自分をいい方向に成長させてくれると思います。また、現地学生とたくさん交流することを強くおすすめします。軽くご飯だけでもいいと思うので自分から話しかけて遊びに誘ってください。本当に優しい人たちばかりだし、そこでの出会いは大切なものになると思います。

６．研修費用（さしつかえなければおおよその金額を教えて下さい）

内訳	おおよその額	備考
航空運賃＆ビザ申請料	400,000 円	
海外旅行保険	20,000 円	
授業料（教材費含）	550,000 円	
滞在費（寮費など）	不明	プログラム費に含まれる
食費	85,000 円	
交通費	0 円	
その他（小遣い、通信費など）	45,000 円	通信費、各種アクティビティ、お土産（服、靴、菓子）
計	1,100,000 円	

自由記述欄　＊現地のおすすめ情報や留学エピソードなどご自由にご利用ください。写真添付なども歓迎します。

↓↓↓



アーケード
いかにもアメリカっぽいゲームが
たくさんあった
ボウリングもした

Sushi Nine
日本食
アメリカで食べたご飯の中で２番目
にうまかった





Bojangles
ノースカロライナ発祥のチキンの店
アメリカで食べたご飯の中で一番目
にうまかった

短期研修報告書

記入｜　2026 年　9 月

所属＆学年｜　工学部　2 年生

留学先大学（国名）	ノースカロライナ州立大学(アメリカ)
短期研修のプログラム名	短期海外研修(北米)
留学した期間	8/16~9/20

１．留学前の準備（応募のきっかけや動機、申込手続、語学対策など）

私は海外経験がほとんどなく、留学に行って日本とは違う場所で生活し、学んでみたいと漠然と考えるようになり、一年生の終わり頃に海外留学室を訪れました。その際にこのプログラムの存在を知り、まずは短期留学を経験してみようと応募しました。

将来的に交換留学や、海外の大学進学など、長期の留学を視野に入れていたため、短期留学の中でも最も長い期間アメリカで過ごすことのできるこのプログラムを選択しました。特に、このプログラムでは、Japan club などを通じて現地の学生と交流する機会が多く、実際に現地の授業への参加や、日本企業への訪問、ホストファミリーディナー、クラスシャドーイングなどを通して、海外の大学生活をより理解できる環境下で実践的な経験が可能なことに最も魅力を感じていました。それぞれの環境の中で様々な人と出会い、話を聞けることにもすごく興味がありました。

また、私はネイティブの発音に触れたいという思いもあり、英語圏で発音になまりの少ないアメリカを希望しました。アメリカのプログラムへの参加を決めるにあたり、正直治安への心配はありましたが、現地に日本人の先生がおり、困ったときには頼ることができると聞いていたので安心して参加を決めることができました。

事前授業やオリエンテーションでは、保険に関する詳しい説明や、危機管理の方法、持参すべきものなどの情報を得る他、現地の授業に参加する際の予習として、グループに分かれて準備を進め、発表し合う機会もありました。

期末試験や留学準備に追われ、十分な語学対策はできませんでしたが、英語を話すことに強い不安があったため、ChatGPT などの AI を活用し、想定する複数のシチュエーションで英会話の練習を行いました。

今振り返ると、ある程度の期間を現地で過ごせば簡単な日常会話はできるようになるため、それよりも現地の人々の話すスピードについていけるようなリスニングの練習や、語彙力を増やす学習に力を入れておけばよかったと感じています。

２．研修内容や学校（内容と時間数・形態、授業の感想、学生同士の交流など）

現地では、「US Culture」「ESL」「Research Project」の 3 つの授業を受講しました。

「US Culture」では、日本の文化と比較しながらアメリカの文化について学びました。まず、直近の出来事について 15 分ほどで英語のジャーナルを書き、その後、ディスカッションをしながら詳しく学び、グループでスライドを作成して発表するなどしました。単に日本とアメリカの違いを比較するだけではなく、その背景にある考え方や文化的な価値観について多角的に学んでいきました。

「ESL」は、スピーキングを中心に英語力を総合的に高める授業でした。直近の出来事につい

てその場で話したり、教室に用意されたさまざまな物を使って発表したりするなど、ほとんどの授業で一人または数人のグループで発表する機会がありました。また、週に一度、単語の小テストや作文の課題もあり、時間を見つけて課題に取り組みました。途中の休憩時間にはお菓子や飲み物も用意されており、楽しみながら英語を学ぶことができました。

「Research Project」では、週に一度、現地の大学の授業に参加し、日本におけるジェンダーの在り方について、アメリカとの比較を交えつつ学びました。最終的には、日本人 2、3 人と現地の学生 5、6 人のグループで、それぞれのテーマについてスライドを用いて発表しました。

また、「US Culture」と「ESL」では、教室以外で授業を行う機会が何度もありました。天気の良い日にローズガーデンや芝生の広場へ行ったり、図書館を巡ったり、近くのカフェへ行って実際に注文する練習をしたりするなど、日本ではあまりないような体験で特に印象に残っています。1、2 週目は授業が多く、少し忙しいと感じましたが、3、4 週目にはさまざまな体験ができるように予定が組まれており、学習と体験の両方を充実させることができました。

二日間のクラスシャドーウィングでは、自分と同じ専攻の学生と一日行動を共にしました。日本語では当たり前のように使っている専門用語も、英語になると全く分からず、一つ一つ調べたことを覚えています。実際に現地の学生がどのように専門分野を学んでいるのかを間近で見ることができ、日本とアメリカの大学における学び方の違いを知る良い経験となりました。特に、共に行動した学生が授業で一番前の列に座るなど、積極的に学ぼうとする姿勢が印象に残っています。

また、HondaJet を訪問してプライベートジェットを間近で見たり、実際にアメリカで働いている方から仕事の楽しさや意義についてお話を伺うこともできました。また、NC State 出身の宇宙飛行士が大学を訪問した際には、お話を聞く機会にも恵まれました。そのほか、ノースカロライナにある美術館や博物館を訪れたり、工学部の各学科が主催するツアーに参加したりすることで、自分の将来に繋がる非常に良い経験ができたと思います。

授業以外のアクティビティでは、約 6 万人規模のアメフトの試合を NC State の赤い服を着た人々で埋め尽くされる中で観戦したり、Japan Club の友人たちにビーチへ連れて行ってもらい、初めて大西洋で泳いだりしました。また、新学期の開始を祝う大規模なストリートフェスティバルである Packapalooza に参加したり、Lake Johnson でカヤックをしたり、Japan club でできた現地の友人と大学内のジムでクライミングやスイミングをしたり、週末に食事や買い物に出かけたりするなど、5 週間のプログラムを通して大学内外のさまざまな施設で、アメリカの大学生活ならではの経験が本当に数多くできたと感じています。

３．生活（住環境、食生活や健康管理、金銭管理、持参して良かったものなど）

生活面では、基本的に二人一部屋のホテルで過ごしました。ベッドは大きく非常に快適で、部屋も広く、滞在中は不自由なく過ごすことができました。ホテルでは最初にペットボトルの水が用意されており、ホテル内のジムでは冷たい水を汲むことができ、大学内にも給水機が至る所に設置されていたため、水に困ることはほとんどありませんでした。ベッドメイキングや清掃、タオル交換も毎日行われており、快適な環境で生活することができました。一方で、ドライヤー関しては、変圧器も合わせて日本から持参すべきだと感じました。

食事については、朝食はホテルで提供される朝食を利用し、昼食はほぼ毎日外食、夕食は昼

食で食べきれなかった分を食べるか、日本から持参したレトルト食品を食べることが多かったです。ホテルの朝食は毎日ほぼ同じ内容で飽きが来るため、約 1 か月の滞在を考えると、日本からご飯やレトルト食品を少し多めに持参しても良かったと感じました。また、外食をすると、どこに行っても食べきれないことはほとんどですが、どの店も持ち帰り用の容器や袋をくれるので問題ないと思います。
移動には大学のスクールバスである Wolfline や市バスを利用しました。どちらも無料で利用でき、大学周辺や市内の移動手段として便利でしたが、時間よりも早くいってしまうこともあるため、バスのアプリを使い今どの地点にいるかを確認することをお勧めします。
健康面では、ビーチへ行った後に少し風邪をひき、二日ほど声が出なくなったことがありましたが、ルームメイトから風邪薬をもらい、問題なく回復することができました。また、滞在中に目にものもらいができた際には病院へ行きましたが、目薬を処方されると、すぐに改善しました。診察費は約 3 万円でしたが、海外旅行保険を利用できたため、安心して受診することができました。

４．危機管理（身を守るために気を付けていたことや危険を感じたことなど）

持ち物の管理としては、リュックのチャック同士を小さなカラビナで固定したり、カラビナ付きの財布をリュックに取り付けたりして、盗難対策を行いました。クレジットカードはスキミング防止ケースに入れ、支払いの際もカードを店員に渡すことは極力避け、ほとんどをスマートフォン決済で済ませていました。飛行機を利用する際はスーツケースに AirTag を入れてロストバゲージに備え、現地ではパスポートのケースに AirTag を移し替えて管理するなど、紛失防止にも注意していました。
また、なるべく単独行動を避け、二人以上で行動するよう心がけていました。一人で行動することがあっても、暗くなってからの外出や、一人で市バスに乗ることは避けていました。ダウンタウンに行くと、ホームレスの方や酔っている人を見かけることがあり、バス停で声をかけられるなど少し怖い思いをしたこともありますが、目を合わせずにその場を離れれば特に問題はありませんでした。
実際に滞在してみると、一部で注意が必要な場面はあったものの、それ以外では想像していたよりもかなり治安が良く、落とし物が戻ってきたと聞いたこともあります。現地の人も優しく親切な人ばかりで、安心して生活することができました。

５．留学を終えて感じること＆留学を考えている学生へのメッセージ

今回の 5 週間の研修を通して、特に自分の中で大きく変化したと感じるのは、英語を話すことへの抵抗がほとんどなくなったことです。正直、留学当初は、店で注文することはもちろん、クラスでの発表においても、自分の中で完璧な文章を準備しておかないと英語で話すことに不安を感じていました。最初に参加した Japan Club のミーティングでは、周囲の学生がとても優しく、多くの人と話すことができたことは嬉しかったものの、現地の学生同士の会話はほとんど聞き取ることができず、自分の英語力の不足を痛感してかなり落ち込んだことを覚えています。また、英語だけでは伝わらないことも多かったため、何とか伝えようと自然とジェスチャーが増えていったことも印象的でした。
そのような状態からスタートしたにもかかわらず、2〜3 週間ほど経つと、少しずつ英語で話すことに慣れてきたと感じるようになりました。そして次第に、「間違えたらどうしよう」と

いう不安よりも、「もっと英語で誰かと話したい」という気持ちの方が大きくなっていき、気付けば、自分から積極的に話しかけたり、自分の考えを伝えたりすることに対して、ほとんど恐さを感じなくなっていました。
もちろん、5 週間という短期間で英語力そのものが飛躍的に向上したわけではありませんが、留学前と比べると、特にスピーキングの面で大きな変化を実感しています。それ以上に、英語に対する考え方や向き合い方が大きく変わりました。完璧な英語を話そうとすることよりも、まずは自分から話してみること、そして英語を使うことに慣れ、抵抗感をなくしていくことが大切なのだと実感できたことは、今回の留学で得た大きな学びの一つです。
このような自分自身の変化を感じられたことも含め、留学に行って本当に良かったと心から思っていますし、今後、交換留学や G30 の授業にぜひ挑戦してみようと思うきっかけにもなりました。
もし留学に行くか迷っている人がいるなら、ぜひ挑戦してほしいと思います。私にとってこの 5 週間は、これまで経験したどの夏休みよりも充実した時間であり、多くの新しい経験や学びを得ることができた期間でした。英語力の向上だけでなく、将来の選択肢が広がるような貴重な経験がたくさんできたとても濃密な 5 週間だったと感じています。

6．研修費用（さしつかえなければおおよその金額を教えて下さい）

内訳	おおよその額	備考
航空運賃＆ビザ申請料	424,415 円	旅行代金：412,270 円、ビザ申請料：12,145 円
海外旅行保険	22,015 円	
授業料（教材費含）	約 270,000 円	プログラムの費用から滞在費を引いた差額 $1620
滞在費（寮費など）	約 310,000 円	ホテル代 $1877
食費	約 97,000 円	
交通費	約 12,000 円	名古屋から羽田の新幹線代、Uber 代
その他（小遣い、通信費など）	50,000 円 -220,000	e-sim トリファ：3500 円 奨学金
計	965,430 円	奨学金：220,000 円

自由記述欄　＊現地のおすすめ情報や留学エピソードなどご自由にご利用ください。写真添付なども歓迎します。

↓↓↓



↑このリブが一番おいしかったです
（Texas roadhouse）



↑夕暮れ時に行くとすごく景色がきれいでバーガーもすごくおいしくおすすめです
（Wye Hill kitchen and Brewing）





↑ホテル（二階建てですが、奥がすごく広いです）↑バス停までにあった像





↑ジムが想像以上に広くきれいで本当にいろいろなスポーツができました



↑アメフトの試合



↑シンボルであるベルタワー



↑宇宙飛行士の来学を記念した壁画

短期研修報告書

記入｜　2026 年　10 月

所属＆学年｜　教育学部　3 年生

留学先大学（国名）	ノースカロライナ州立大学
短期研修のプログラム名	短期海外研修 A（北米）
留学した期間	2026/8/16-9/20

１．留学前の準備（応募のきっかけや動機、申込手続、語学対策など）

これまで海外旅行に何度か行く機会があり、海外には興味があったため、いつか留学をしたいという気持ちはありました。ただ、英語力には自信がなく、もう少しできるようになってから留学したいと考え、なかなか一歩を踏み出せずにいました。その中で、うまくいかなくても、挑戦した経験は自分のものになると信じ今回応募しました。短期留学のプログラムは他にもありましたが、その中でも一番期間が長く、また以前から留学したかったアメリカということもあり、このプログラムを選びました。

語学対策として、NHK のラジオ英会話を活用し、リスニングとスピーキングの練習をしていました。ネイティブの発音や会話での間の取り方を何度も聞き、慣れるまで音読していました。その結果、現地に到着してすぐの段階でも、先生や学生が言っていることはある程度聞き取れ、言いたいこともそれなりに伝えられたと感じています。

２．研修内容や学校（内容と時間数・形態、授業の感想、学生同士の交流など）

ESL と US Culture が主なクラスでした。その他に週に一度 NC state の学生と一緒に受ける授業と、2 日間のクラスシャドーイングがありました。ESL と US Culture はどちらも NC state の先生が授業をしてくださり、1 回 3 時間でした。ESL ではグループアクティビティを通して考えを発表したり、現地学生と一緒に受ける授業で扱われる論文を読んだり、単語テストを行ったりするなど、幅広く英語に触れることができました。アメフトの試合当日の授業では、ルールを教えてもらい実際にミニゲームをしたり、お昼にはみんなでチキンやフルーツを食べながら試合を観戦したりと、私たちの滞在が充実するものになるように考えられた授業ばかりで、とても楽しかったです。US Culture では、日米の文化的な違いだけでなく、コミュニケーションや自己表現の仕方の違い、さらに他の国との違いを知ることができました。具体的には、私たちと同じようにドイツから留学に来ていた学生たちとアクティビティをする機会がありました。アメリカ人とはまた違う、より直接的なコミュニケーションの取り方に触れ、とても驚きました。どちらの先生もとても優しく、私たちが自信を持てるように寄り添って指導してくださったのが印象的でした。

授業だけでなく、Japan Club で NC State の学生と一緒に活動する機会も多く、英語を学ぶだけでなく、実際に英語を使って人と関わる経験もできました。平日の夜ジムで運動をしたり、夜ご飯を食べたり、週末はモールやダウンタウンに行ってショッピングをしたりと現地の学生と同じように過ごすことができたことも嬉しかったです。

３．生活（住環境、食生活や健康管理、金銭管理、持参して良かったものなど）

留学期間中は 2 人 1 部屋でホテルに滞在していました。ホテルは広く快適でしたが、日中

も帰ってきてからも常に人といる状態のため、疲れを感じることもありました。洗濯は週 2～3 回していましたが、2 人で使うと備え付けのハンガーだけでは足りず、干せる場所もすぐに埋まってしまいました。そのため、持参したハンガーやピンチが活躍しました。

ホテルにはキッチンがなかったので、パックご飯やパスタなど電子レンジやお湯だけで調理できるものを持参しました。しかし、外食をしたり、レストランの料理を食べきれずに持ち帰ったりすることが多かったため、持って行った量の半分も食べませんでした。一方で、油を使った料理が多く、胃が慣れるのに 3 週間程かかりました。それまではご飯を食べたくても食べられないことがあり、少し辛く感じました。大学の食堂にサラダバーがあったため、何度か利用していました。持ち帰り用にタッパーも日本から持参しましたが、一度も使いませんでした。

飛行機や大学内は冷房が想像以上に寒かったため、夏でもカーディガンやパーカーを毎日持ち歩いていました。また、大学の至る所に給水スポットがあるので、ボトルを持参すると便利だと思います。私たちが滞在したホテルにもウォーターサーバーがあったため、水を購入することは一度もありませんでした。

バスは市バスとスクールバスの両方を利用しましたが、早着や遅着によって時間がずれたり、工事の関係で急にバス停がなくなったり、臨時の場所に変更されたりすることがありました。そのため、利用する際はその都度運行状況を確認する必要がありました。

４．危機管理（身を守るために気を付けていたことや危険を感じたことなど）

留学中特別危険なことは起こりませんでしたが、市バスやダウンタウンには怖い人やホームレスなどがいたため、できるだけ目を合わせないようにしていました。

５．留学を終えて感じること＆留学を考えている学生へのメッセージ

NC state の学生や現地の方、先生方と過ごした 5 週間はとても充実したものでした。日本にいたら経験できなかったことや、触れることのできなかった価値観を肌で感じることができました。また、日本から遠く離れた地で、日本とは異なる文化の中でたくさんの人が暮らしているのだということを改めて感じる機会になりました。Japan Club やクラスシャドーイングで知り合った学生からはアメリカについてだけではないたくさんのことを教えてもらいました。日本にいるだけでは出会うことのできなかった、様々なバックグラウンドを持った人たちと出会うことができた経験を通して、多様な背景や価値観を理解し、尊重する姿勢につながると感じています。さらに、今回の留学では一緒に参加した名大生との出会いも大きなものでした。留学前は、現地の学生や人との交流に目が向いていましたが、5 週間を過ごす中で、異なる専攻や経験、考え方を持つ学生と出会い多くの刺激を受けました。自分とは異なる考えに触れることで、自分自身の将来やこれからの学びについて改めて考えるきっかけにもなりました。留学を考えている人には、英語に自信がなくても、まずは一歩踏み出して、実際に現地でさまざまな人や文化に触れてみてほしいです。

６．研修費用（さしつかえなければおおよその金額を教えて下さい）

内訳	おおよその額	備考
航空運賃＆ビザ申請料	424,000 円	
海外旅行保険	20,000 円	

授業料（教材費含）	583,000 円	
滞在費（寮費など）	0 円	
食費	90,000 円	
交通費	3,000 円	
その他（小遣い、通信費など）	50,000 円	
計	約 1,200,000 円	

自由記述欄　＊現地のおすすめ情報や留学エピソードなどご自由にご利用ください。写真添付なども歓迎します。

↓↓↓



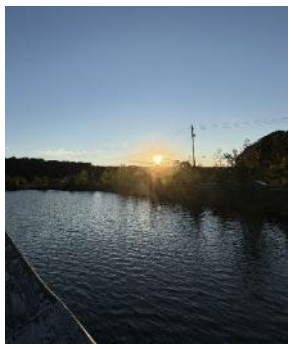






ノースカロライナ自然科学博物館は４階建ての建物が２棟のとても大きな博物館です。恐竜の化石や動植物など様々な展示がありました。おすすめは剥製に触れることができるコーナーです。写真はオオカミとクマの剥製ですが他にも鳥や昆虫、ヘビなどたくさんの種類がありました。私は計 4～5 時間かけて回りました。一番のおすすめスポットです。





Lake Johnson という湖でカヤックを体験しました。広大な自然を満喫できてよかったです！





左は先述したアメフトの試合の日の授業でのパーティーです！この日の試合は NC state が勝つことができました！ルールを教えてもらったり、実際にボールを使ってミニゲームをしたりしたので、試合はとても楽しく観戦することができました

短期研修報告書

記入｜　2026 年　9 月

所属＆学年｜　教育学部　1 年生

留学先大学（国名）	ノースカロライナ州立大学（アメリカ）
短期研修のプログラム名	短期海外研修 A（北米）
留学した期間	8 月 16 日～9 月 20 日（5 週間）

1．留学前の準備（応募のきっかけや動機、申込手続、語学対策など）

今後 1 年間の留学を考えており、その前段階として、短期留学の中では比較的長い期間で海外での大学生活を経験できるこの研修に参加した。また、現地で生活し、授業を受けることを通して、英語でのコミュニケーション能力を向上させることも目的としていた。さらに、NC State には Japan Club という日本に興味を持つ学生が集まる団体があると聞いており、現地の学生と交流する機会が得られることも魅力に感じた。

研修前の語学対策としては、単語帳の例文を音読した。忘れていた単語を思い出すとともに、英語を実際に口にすることに慣れておくことを意識した。

申込手続きでは、授業料や保険料の振り込みなど、期限が設定されている手続きに注意する必要があった。複数の手続きが並行して進むため、それぞれの締切を確認し、余裕を持って準備しておくことが重要だと感じた。

2．研修内容や学校（内容と時間数・形態、授業の感想、学生同士の交流など）

研修では、主に「US Culture」と「ESL」の授業を受講した。

「US Culture」では、アメリカの人々が持つ価値観からアメリカ合衆国憲法まで、幅広いテーマについて学んだ。テーマに沿ってジャーナルを書き、それを発表する活動もあり、アメリカについて知識を得るだけでなく、自分自身の考えを整理して英語で表現する機会にもなった。

「ESL」では、与えられたテーマについてグループでアイデアを出し合い、考えをまとめて発表する活動が多かった。例えば、「もし火星に行くとしたら、どのようなルールをつくるか」というテーマについてグループで考え、発表した。日本の授業と比べて、自分の意見を出しながら他の学生と協力して考える活動が多いことが印象に残った。また、発表はしなかったが、授業の中で詩をつくる活動もあり、普段とは違う形で英語を使って表現することができて楽しかった。

また、「Gender and Sexuality in Japan」というテーマの現地の授業にも参加した。授業前には英語の論文を予習として読み、授業では現地の学生と一緒にグループワークを行い、最終的にはプレゼンテーションまで行った。実際に現地の学生と同じ授業を受けることで、大学での授業の進め方や学生同士の議論の様子など、現地の授業の雰囲気を具体的に知ることができた。

現地の学生や人々との交流も多くあった。Japan Club で知り合った学生や、授業のシャドーイングをさせてもらった学生、現地の授業で同じグループになった学生などと交流した。また、現地の学生に車に乗せてもらい、レストランやモールに一緒に行く機会もあった。教室の中だけでなく、日常生活の中で現地の学生と過ごすことで、アメリカでの大学生の生活をよ

り身近に感じることができた。
訪問研修では、HondaJet で社員の方から仕事についてのお話を伺った。実際に働いている方の話を聞く中で、将来は自分もこのように楽しみながら仕事をしたいと感じた。また、大使館で働く方のお話を聞いた際には、日本と海外をつなぐ仕事にも興味を持ち、自分の将来について考えるきっかけとなった。今回の研修を通して、海外で学ぶ経験だけでなく、将来どのように働きたいかについても少し具体的に考えられるようになった。
NC State のキャンパスはとても広く、大学内を移動するためにはバスが必要なほどだった。キャンパス内で NC State のグッズが売られており、多くの学生が大学の名前が入った服を着ていた。また、大学で飼育している牛の乳から作られた「Howling Cow」というアイスクリームが学生に人気で、私も何度も食べた。NC State のロゴが入ったタンクトップも購入し、キャンパスで学生生活を送る中で、大学そのものを身近に感じることができた。

3．生活（住環境、食生活や健康管理、金銭管理、持参して良かったものなど）

滞在中は、キャンパスの近くにあるホテルに滞在した。ホテルの部屋は比較的快適だったが、シャワーの水量が少なかったことと、部屋のカードキーがなかなか反応しないことがあり、不便に感じることもあった。また、部屋で冷房を使用すると空気がかなり乾燥し、喉が痛くなることがあったため、乾燥対策を意識する必要があると感じた。
食事は、朝食は基本的にホテルの朝食を利用し、それ以外は外食が多かった。ホテルにはキッチンがなく、電子レンジのみがあったため、自炊はできなかった。日本からパックご飯を持参し、夜に食べることも 10 回弱あった。また、昼に購入した食事の残りを夜に食べることもあった。想像していたよりもホテルの部屋で食事をする機会が多かったため、パックご飯だけでなく、レトルトのおかずなども持参すればよかったと感じた。
お金の支払いは、ほとんど Apple Pay を利用したカード払いで済ませた。現金を使う機会は少なく、キャッシュレス決済が便利だった。
持参してよかったものとしては、ピンチハンガーが挙げられる。洗濯物を干すために役立った。ホテルのハンガーも十分とは言い切れなかったため、余裕があればハンガーも持参すると便利だと思う。また、複数人でまとめて洗濯すると費用を抑えられるため、洗濯ネットもあると便利だった。帰国時には荷物が増えたため、機内持ち込みの手荷物として使用できる大きめの袋を持参していたことも役立った。一方、ホテルのジムは土足で利用できたため、体育館シューズは必要なかった。
通学や外出には、NC State の Wolfline という大学のバスや市バスを利用した。Google マップはバスの発車時刻や経路を確認する際に便利だったが、実際の運行状況とは異なる場合もあり、表示上は出発済みになっていてもバスが到着することがあった。そのため、時間には余裕を持って行動することが重要だと感じた。また、市バスでは降車の合図をしても停車しないことがあったため、その場合は運転手に声をかけて停車してもらう必要があった。
市バスを利用してダウンタウンへ行く機会もあったが、バスターミナル周辺では不安を感じる場面があった。そのため、ダウンタウンへ行く際には、可能であれば現地の友人などに車で送ってもらうなど、安全面にも配慮して移動することをおすすめしたい。

4．危機管理（身を守るために気を付けていたことや危険を感じたことなど）

危機管理については、できるだけ安全な移動手段を選ぶことを心掛けた。バスを利用する際

には、市バスよりも NC State の大学バスである Wolfline を優先して利用した。
実際に、市バスのバスターミナルを利用した際に、危険を感じることが何度かあった。大麻と思われる匂いがすることもあり、知らない人から見つめられたり、声をかけられたりすることもあった。そのような場合には反応せず、必要以上に相手と関わらないようにした。

5．留学を終えて感じること＆留学を考えている学生へのメッセージ

今回の研修では、アメリカで 5 週間生活し、日本とは異なる環境の中で大学生活を送ることができた。実際に現地で生活することで、文化や価値観、大学での学び方など、日本にいるだけでは分からなかったことを知ることができた。また、海外で生活したからこそ、食事や安全面、公共交通機関など、日本の生活の便利さや良さにも改めて気づくことができた。
特に印象に残っているのは、NC State のアメリカンフットボールの試合を観戦したことである。一緒に試合を楽しみ、大学を応援する雰囲気を実際に体験できたことは、アメリカの大学生活を知る上で貴重な経験になった。
一方で、実際にアメリカで生活してみて、自分の英語力について新たに気づいたこともあった。授業や日常会話では英語を使うことができたが、想像していた以上にリスニングが難しいと感じた。特に、ネイティブの学生同士の会話など、速い英語をその場で理解することには難しさがあった。今回の経験を通して、自分に必要な英語力がより具体的に分かったため、今後の英語学習にも生かしていきたい。
また、今回の研修では、事前にもっと準備しておけばよかったと感じることもあった。9 月に入ってから研究室にメールを送ったが、返信がなく、訪問することができなかった。研修が始まる前から連絡を取っておけばよかったと思う。また、現地の大学の授業に参加している人もいたため、授業の時間などを早めに調べておけば、自分も専門科目の授業に参加できたのではないかと思う。この経験から、事前に調べて早めに行動することの大切さを学んだ。
さらに、実際に事件に巻き込まれたわけではないものの、生活の中で危険や不安を感じる場面があったり、現地でそのような話を聞いたりすることもあった。そのため、海外で生活する際には、楽しむだけでなく、安全について自分で考えて行動することも重要だと感じた。
今回の 5 週間の経験を通して、海外で学び生活することへの興味はさらに強くなった。今回できなかったことにも挑戦するため、今後は長期留学をしたいと考えている。今回の経験で得た気づきや反省を次の留学に生かし、現地の授業や研究活動にもより積極的に参加したい。
これから留学を考えている人には、ぜひ挑戦してみてほしい。実際に海外で生活してみると、楽しいことだけでなく、思うようにいかないことや不安に感じることもある。しかし、そうした経験も含めて、日本にいるだけでは気づかなかったことを知ったり、自分がこれからやりたいことを考えたりするきっかけになる。5 週間という期間でも、実際に現地で生活したことで得られたものは多かった。今回の研修を一つのステップとして、これからさらに長期の留学にも挑戦していきたい。

6．研修費用（さしつかえなければおおよその金額を教えて下さい）

内訳	おおよその額	備考
航空運賃＆ビザ申請料	424,415 円	滞在費含む
海外旅行保険	19,855 円	安い方のプラン
授業料（教材費含）	594,803 円	3497 ドル

滞在費（寮費など）	-円	
食費	115,000 円	
交通費	3500 円	市バスのカードを貸してもらったためバス代は無料。 Uber を４回使った（４～５人で割り勘した）
その他（小遣い、通信費など）	90,000 円	お土産代・日用品代・アクティビティ代など。ソフトバンクなのでアメリカ放題を無料で使えた。
計	約 125 万円	奨学金が引かれる前の金額

自由記述欄　＊現地のおすすめ情報や留学エピソードなどご自由にご利用ください。写真添付なども歓迎します。

↓↓↓



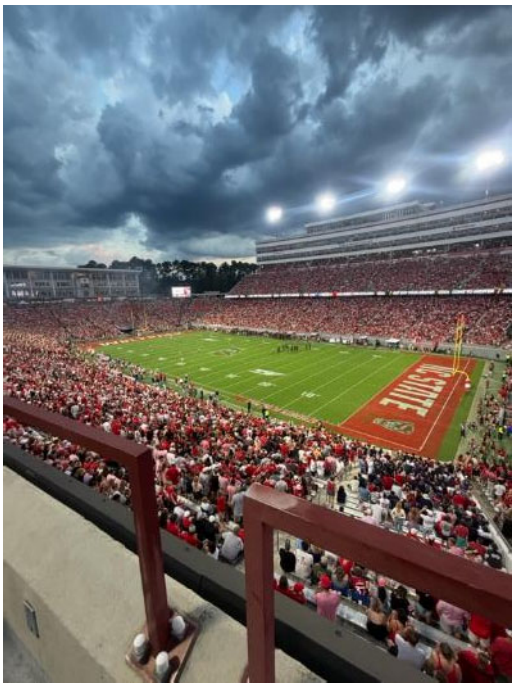
↑Chick-fli-A。ポテトとソースがとても美味しい



キャンパス内にはリスがたくさんいる→



←ノースカロライナ自然科学博物館では、剥製に触れる



アメフトの試合！

こんなにたくさんの人を見たのは初めてかもしれない→

短期留学報告書

記入｜ 10 年 1 月所属＆学年｜
情報学部学部 2 年生

留学先大学（国名）	ノースカロライナ州立大学（北米）
短期研修のプログラム名	短期海外研修 A（北米）
留学した期間	8 月 15 日～9 月 20 日

１．留学前の準備（応募のきっかけや動機、申込手続、語学対策など）

短期海外研修の事前説明会でこのプログラムの存在を知った。自分は長期留学を考えていたので、アメリカでの生活を体験し、長期の滞在への足掛かりにするという目的で参加しようと思った。参加にあたって、語学だけでなく、食生活や治安についての不安がとてもあったが、海外保険や、パスポートについての質問を海外留学室などに何回もすることで、安心して渡航することができた。事前授業等では、海外で安全面から意識するべきことなどを学ぶことができ、安心できる渡航にとても役立った。パスポートの準備に以外と時間がかかり、その点で困ったので、申し込もうと思っている人はパスポートの準備だけでもしておくとよいと思う。

２．研修内容や学校（内容と時間数・形態、授業の感想、学生同士の交流など）

プログラムでは基本名古屋大学生のみで受けるオールイングリッシュの授業と現地学生が普段受ける授業の 2 種類を受けることができた。中でもジェンダーの授業は、5 週間かけて毎週受け、現地学生とグループを組み 1 つのプレゼンテーションを完成させるというものであり、とてもやりごたえがあった。また、訪問研修ではホンダエアクラフトというホンダのプライベートジェット製造会社に訪問させてもらった。プライベートジェットの会社という日本であまり見ない会社を見学させてもらえたのは非常に良い経験だった。現地で働く日本人の方から多くの話を聞くことができ、自分のキャリアについて深く考える機会を得ることができた。

現地の学生とは、初回のジャパンクラブでの交流から仲良くなり、ご飯や、海、ゲームセンターなどに連れて行ってもらった。現地学生とは遊びに行っただけでなく、クラスシャドーイングでその人が受けている授業を一緒に受けたりすることができた。自分のクラスシャドーイングを担当してくれた学生が授業だけでなく普段の大学生活をどのように過ごしているかの説明もしてくれてとても有意義な時間を過ごすことができた。

海外大学のキャンパスは基本的に名古屋大学の何倍もの土地を持っており、NCSU に関しては大学内の移動もバスでないとできないほどの大きさであった。UNC やデューク大学にも行ったが、それぞれ特色があり興味深かった。NCSU のジムの大きさとフットボールゲームを見に行ったスタジアムの規模の大きさが日本では考えられないほどのものでありアメリカで 1 番驚いた。

３．生活（住環境、食生活や健康管理、金銭管理、持参して良かったものなど）

一般的なホテルに滞在し、二つ並んだベッドがある部屋で 5 週間過ごした。ホテル自体は 2 階建てで思っていたよりきれいであったし、毎日清掃に入ってくれるのが個人的にはとてもうれしかった。ホテルには簡単な自販機があったが朝ごはん以外の飲食は買えなかった。ホテル自体は清潔ではあったが森が近くにあったせいかゴキブリがちらほらいた。

ホテルに使用できるキッチンがなかったため基本的には食事は外食かテイクアウトで済ませた。大学付近に学生街のような通りや、少し行ったところにチェーン店もあったので 5 週間のバリエーションにはあまり困らなかった。たまに日本から持ってきたカップ麺などを食べることがあったので何個か持っていくと便利だと思う。

自分は胃があまり強いタイプではないので胃腸薬を中心とした数種類の薬を持って行った。アメリカの食事は塩分と油分が基本的に多かったので腹痛を何回か起こした。

お金の支払いは基本的にカードで現金は 3 万円分を空港でドルに換えたもので十分足りたという印象。大学の学園祭のような喪に出ている屋台でもカードが使えるところがほとんどであったので、現金は友達との割り勘のとき等にしか使わなかった。

5 週間の滞在が思っていたよりも長かったので、爪切りと体温計を持っていけばよかったと思う。 少し長い滞在であるということを考えて生活に必要なものを持っていくべきだったと思う。

４．危機管理（身を守るために気を付けていたことや危険を感じたことなど）

出発前の準備としては、事前授業で説明を聞いた危機管理についてしっかり理解したり、YouTube でアメリカでのタブー行為や危険な場所について学んだりなどした。また研修中にはできるだけ一人で動かないことや変なにおいがしたらそこから離れるなどして危機管理を行った。

現地は、思っていたよりも治安がよく強い危険を感じたことはなかったが、市バスでは様子がおかしい人が何人かいたので怖かった。ノースカロライナで市バスを使わずに過ごすというのは難しいと思うので、一人で行動しないなどの方法で危機管理することが大切だと思う。

５．留学を終えて感じること＆留学を考えている学生へのメッセージ

5 週間という短い期間でも留学に行けたことで視野が広がったととても感じる。グローバル社会になりつつある現代で NCSU のような大学で活発的に過ごし、社会人になった人と働くということがどういうことなのかをとても考えさせられた。これを踏まえ、今後の大学生活を有意義に過ごしていきたいと感じた。具体的には、英語で意見を言う力を養うために G30 などの授業に参加し、英語に触れ続けようと考えている。

もし、このプログラムに参加するか迷っている人がいるなら、参加することをとてもお勧めしたい。5 週間の滞在だけで自分は今後についてとても考えさせられたので、長期留学の足掛かりとしてだけでなく、日本の大学で今後より有意義な時間を過ごすことを意識するようになる良いプログラムだと思う。

６．研修費用（さしつかえなければおおよその金額を教えて下さい）

内訳	おおよその額	備考
航空運賃＆ビザ申請料	41.2 万円	米国籍を持っていたためビザ申請料なし
海外旅行保険	2.2 万円	歯科治療保険付き
授業料（教材費含）	55.6 万円	滞在費込み
滞在費（寮費など）	? 円	上記授業料に含まれる
食費	20 万円	

交通費	0 円	現地バスを無料で使えたため 0 円
その他（小遣い、通信費など）	5 万円	お土産や現地でカヌーをした際の費用
計	124 万円	

自由記述欄 ＊現地のおすすめ情報や留学エピソードなどご自由にご記入ください。





野生動物を見ることも何回かあった。特にリスが多い。







アメリカサイズのピザとステーキとアメリカンロール

おいしかったけど寿司ではない



NCSU のフットボールゲーム

大学スポーツとは思えないほど人も多くて、パフォーマンスも凄かった。

短期研修報告書

記入｜　2026 年　9 月

所属＆学年｜　工学部　１年生

留学先大学（国名）	ノースカロライナ州立大学
短期研修のプログラム名	短期海外研修Ａ（北米）
留学した期間	2026 年　8/16~9/20

１．留学前の準備（応募のきっかけや動機、申込手続、語学対策など）

名古屋大学には様々な留学プログラムがあり、夏前に様々な機関で説明会が開かれます。いくつか説明会へ行ったのち、奨学金をいただける海外留学室主催の留学プログラムを選択しました。留学先にもいくつか選択肢があり、人気の行き先は選考が行われることになります。私は第二希望であったノースカロライナ州立大学になりました。

留学に参加した目的としては、語学力の向上と、海外に対する苦手意識の解消です。語学力について、リーディングやライティング、リスニングに関しては勉強で伸ばすことが可能ですが、スピーキング能力はそうはいきません。私は海外で長期生活を送った経験がなく、英語を使った会話や生活をしたことがあまりありませんでした。英語の会話スキルを伸ばす、またはその契機に最適だったのが、１年夏という早い時期の短期留学でした。英語で生活し、英語で人間関係を築いていかなければならない環境は、スピーキング能力向上に最も有効と思います。海外に対する苦手意識というのは、私が漠然ともっていたものでした。私は 47 都道府県全てを旅行したことがあり、国内に関することや国内旅行には非常に自信と行動力がありました。しかし一方で海外にはほとんど行ったことがなく、海外に関する知識や理解もあまりありませんでした。こうして相対的に生まれたのが海外への苦手意識です。こうした経緯から海外旅行や海外生活を食わず嫌いしていたのですが、今の時代、海外生活の経験というのはたいへん重要な要素です。親からの勧めで、勇気を出してこの研修に参加してみることにしました。行く前や不安や嫌な気持ちが結構ありましたが、今となってはこの研修に参加して本当に、心から良かったと思っています。

不安だったのは上記のような、本当に自分が英語で海外生活が送れるのかという点もありましたがもう一つ、友達ができるかも不安でした。現地で英語が上手く話せず孤立したら…などと非常に不安だったのですが、意外と趣味の合う人がいるもので、最終的には帰国後も連絡を取り合うほどの友達ができました。このプログラムは渡航前に 4 回ほど事前授業があり、オリエンテーション、先生や旅行会社からの説明、先輩から留学体験を聞く回、メンバーとの親睦会なとが行われます。これらは全て日本語で行われるので気張らなくて大丈夫です。

留学に関する情報は、おもにそこや海外留学室からのメールで得ていました。それらを見逃さないようにすれば、留学前の手続きで困ることはないと思います。

語学対策については、不安だったくせに事前対策はほとんど行いませんでした。NHK のビジネス英会話のラジオを数回聴いた程度です。今思えば、単語力をもっとつけておけばなと思っています。単語がわかれば文法が間違っていてもある程度伝わるのですが、単語がわからないために発言を諦めたことが結構ありました。こういうわけで、単語力に不安がある人は愛用の単語帳を一つ持っていくと、渡航先のスキマ時間に見られたりして便利だと思います。

２．研修内容や学校（内容と時間数・形態、授業の感想、学生同士の交流など）

ホテルから学校までは平日は WOLFLINE というスクールバス、土休日は市バスを使って移動します。
授業としては 3 種類あり、英語や英語でのプレゼンテーションをや学ぶ「ESL」、アメリカの文化やアメリカ人の考え方を学ぶ「US Culture Workshop」、日本とアメリカのジェンダー観について議論する授業があります。前者 2 つは名大生だけで行われ一回 3 時間、後者は現地の学生と合同で行われ一回 1 時間 15 分です。
ESL ではグループごとに物品が与えられそれを紹介・セールスするなどの即興プレゼンテーション、単語テスト、ジェンダー授業の準備などが行われます。
US Culture Workshop ではアメリカと日本の文化の違いについての題材が各グループに与えられ、スライドを作って発表したりします。
ジェンダーの授業では現地の学生と混合で 8 人程度のグループを作り、議論と発表を行います。普段の授業ではワークシートを用いてグループ内で議論し、スライドを作って最終週に発表を行います。
また現地学生との交流の時間も用意されており、毎週水曜夜に「Japan Club Meeting」というイベントがあります。Japan Club という日本文化に関するサークルのメンバーたちと交流することができます。一週目は交流会、二週目以降はレクリエーションを行います。クイズ大会やカラオケなどもあり、みんなでワイワイ交流を楽しむことができました。一部の土日にはみんなで一緒にビーチへ遊びに行ったり、運動会をしたりという機会も用意され、色々な友達ができるのでとても面白いイベントです。
また訪問研修では HONDA AIRCRAFT COMPANY に行きました。現地で働く駐在員の方々から話を聴いたり、実際の製造現場を見学したりできます。駐在員の方々に海外で働くことや飛行機についてなど色々なことを質問・相談できる時間も取られ、貴重なお話が聞けます。
最終日にはアメリカの日本大使館から職員の方がいらっしゃり、大使館での仕事や日米友好の話を聞きました。赤沢大臣が関税交渉で頻繁に訪米していた時期の体験談などもお聞きでき、非常に興味深い時間となりました。

３．生活（住環境、食生活や健康管理、金銭管理、持参して良かったものなど）

RAMADA というホテルで生活していました。アメニティやホテルの構造は基本的に日本と同じですが、ジムとプールがあります。2 人部屋の共同生活で、間に 1 回部屋替えがありました。部屋は広くベッドも大きいため基本的には快適に過ごせます。部屋が乾燥したり、部屋によってはエアコンがうるさかったり、何より共同生活ですから**マスク、耳栓、アイマスクを持ってくることを強くお勧めします**。部屋にポットがないため、熱湯を入手するにはフロントに行く必要があり、少し不便でした。
朝食はホテルのビュッフェ、昼食は大学付近で各自、夕食は外食や持ち帰りで各自という具合でした。調理設備がありませんから夕食は基本的に購入した既製品を食べることになります。飲食店やスーパーで購入した惣菜、カップ麺や袋麺、インスタント味噌汁などを食べて過ごしました。コメや味噌汁などを日本から持ってきた人もいましたが、僕は日本から食品はあまり持っていきませんでした。コメは飲食店などで食べられ、インスタント味噌汁や納豆は隣町の Cary にある東洋食品というスーパーで入手できます。特に大学の食堂には寿司（日本式とアメリカ式の両方）が売っており、日本食は案外簡単に食べられます。

大学周辺の食事の選択肢としては主にアメリカ食、メキシコ食、日本食、中華が挙げられます。アメリカは料理の量が多いとはよく言いますが、それは店によります。ハンバーガー、チキンはそのものが大きいわけではなく、付け合わせのパンやポテトで多くなっている感じです。もちろん全体の傾向として日本より量は多いので食べきれないことも多いですが、ほぼ全ての店に持ち帰り用ボックスがあるので、タッパーなどを持参する必要はありません。ここで持ち帰ったものをホテルで夕食として食べるということもしていました。
カードは 3 枚持参し楽天(VISA)、セゾン(VISA)、JRE BANK(JCB Debit)という構成でした。基本的には楽天で決済し、それが不可の時は他 2 つを使うという感じでした。現金は 180 ドル（3 万円分）を持っていき、165 ドルほどを割り勘や市場などで使用しました。食事代は外食の場合、基本的に 10 ドル~20 ドルほどかかると思います。安いと 10 ドル下回ることもありますが、多くは 15 ドル弱くらいです。

現地の公共交通を使いこなすとすごく便利なので、その説明を少しします。
①まず最もよく使うのが「WOLFLINE」という大学のスクールバスです。15 程の系統がキャンパス内や周辺を走っており、運転手に挨拶することで無料で利用できます。僕たちがホテル⇔学校の移動に使った 60 系統は毎時 4 本程度の運行がありました。

②次に「Go」という市バスです。学校から「GoPass」という乗車券が支給され、研修中は無料で利用できます。Raleigh に隣接した街として南部に Cary、西部に Durham と Chapel Hill があり、これらの地域で「Research Triangle」を形成しています。Raleigh 市内を走るバスが「GoRaleigh」、Cary 市内を走るのが「GoCary」、Durham 市内を走るのが「GoDurham」、そしてこれらの都市を跨いで運行する広域路線が「GoTriangle」です。路線の数が豊富で、通学にも使えますし、市街地やショッピングモールへ行くのにも使えます。GoRaleigh の運行拠点である「GoRaleigh Station」は昼間でも治安が悪く、1 人で行くのは避けてください。このターミナルを避けた乗り継ぎもできるのでそれがおすすめです。GoTriangle は「Regional Transit Center」という郊外のバスターミナルを中心に走っていますが、こちらは常時警備員がいるので時間帯問わず安全だと思います。これらどのバスに関しても、バス車内で危険な目に遭うことは少ないと思います。バスを使いこなすと一気に行動範囲が広がるので、ぜひ使いこなしてみてください。

バスの情報は Google マップでも閲覧可能ですし、スクールバスや市バス専用のアプリもありますからその辺りを活用するといいでしょう。

アメリカのバスは頻繁に早発(所定の時刻よりも早くバス停を出発すること)します。酷いときは時刻表に書いてある時刻よりも 10 分程度早く出発することがあるので、バス停には余裕をもっていくことをおすすめします。

日本は主に施設名をバス停名にしますが、アメリカのバス停名は道の名前から付けられます。これを覚えておくとバス停を探しやすくなるのでご説明します。
（例 1）Hillsborough St at Blue Ridge Rd (EB)
→ヒルズバラストリートの、ブルーリッジロードとの交差点にあるバス停　(東方面のバス)

（例 2）Dan Allen Dr at Dan Allen Deck (NB)
→ダンアレン・ドライブの、ダンアレン・デックという建物付近にあるバス停（北方面バス）特に道路工事やイベントなどでバス停の移設があると、移設先のバス停の位置はバス停の名前から判断しなければならないので、この規則性を活用してみてください。

③最後は「Amtrak」という鉄道です。Amtrak はアメリカ全土に路線網をもつ長距離鉄道で、特急列車や寝台列車などを運行しています。大学内にも Amtrak の線路が通っており、列車を見かける機会があります。Raleigh には「Raleigh Union Station」という駅があり、ここから遠くの街へ列車でいくことができます。僕は「Piedmont 号」という列車に乗って Charlotte というノースカロライナの金融都市へ行きました。駅や車内の治安もよく快適に利用できるため、ぜひアムトラックで列車の旅をしてみてください。

４．危機管理（身を守るために気を付けていたことや危険を感じたことなど）

スーツケースには鍵を掛けずに、ベルトを巻いて預け入れ荷物としていました。
カードや財布、パスポートはスキミング防止バッグに入れ、腹回りに巻いて持ち歩いていました。決済の時だけチャックを開け、財布やカードを取り出していました。
大学内は基本的に治安が良く昼間は安心です。夜 9 時ごろになると歩道をバイクで突っ走る輩が出てきたりすこし荒れてきますが、大学内で危険な目に遭うことは少ないと思います。
市街地(ダウンタウン)も危険なエリアがある程度決まっており、そこを避ければ昼間や夕方は 1 人でも出歩けます。その危険なエリアというのが「GoRaleigh Station」という市バスターミナルで、ここは昼間でも怖いので絶対 1 人では行かないでください。
市バスも治安が良いわけではないですが、男子なら基本的には 1 人で乗って大丈夫だと思います。女子は多分気をつけたほうがいいです。僕は最後の一週はアニメグッズを求めて毎日市バスを乗り回していましたが、前述のバスターミナルだけは通らないようにしていたため、危険な目に遭うことはありませんでした。

５．留学を終えて感じること＆留学を考えている学生へのメッセージ

正直、留学に行く前はこの留学が不安で不安で仕方ありませんでした。海外の長期滞在経験もないですし、英語で友達ができるかもわかりませんでしたから。しかし今考えると本当にこの留学に行って良かったと思います！英語を使った海外での生活が経験でき、またそれに慣れることができ、帰国後も連絡を取り合う、趣味の合う友達もできました。海外が苦手で、海外に行きたくなかった過去の自分から比べると、考えられないほど大きな進歩です。国内に囚われていた自分の視野が広がり、世界に対する考え方も変わりました。いま留学に行くかどうか迷っている人は絶対に行ったほうがいいです！自分の英語に自信をつけ、自分の視野を広げるのにこれほど最適な選択はありません。中でもぜひノースカロライナへ行き、かけがえのない経験を手にしてください！
最後に重要なことを一つ。最後の 1 週間になると急に行きたいところやしたいことが増えるので、忙しくならないように早いうちから計画的に済ませておくのが大事です。僕は最後の 1 週間、全ての昼休みと放課後に市バスで飛び回ることになってしまったので。

６．研修費用（さしつかえなければおおよその金額を教えて下さい）

内訳	おおよその額	備考
航空運賃＆ビザ申請料	425,000 円	うち航空運賃 412,000 円、ESTA 申請料 12,000 円
海外旅行保険	22,000 円	歯科治療保険付きの上位プラン
授業料（教材費含）	550,000 円	大学側へネットから直接支払い
滞在費（寮費など）	？円	ホテルに宿泊、上記代金に含まれる
食費	180,000 円	
交通費	25,000 円	新幹線代(名古屋→品川)、アムトラック運賃
その他（小遣い、通信費など）	70,000 円 -320,000 円	グッズ・土産など 奨学金予定(JASSO、名大奨学金)
計	952000 円	

自由記述欄　＊現地のおすすめ情報や留学エピソードなどご自由にご利用ください。写真添付なども歓迎します。



GoRaleigh 12 系統
大学構内からダウンタウン北部を通りバスターミナルへ向かうため、件のバスターミナルを避けつつ、クリスピークリームドーナツや北側のショッピングモールへ乗継できる。さらに逆方面に乗ると Bojangle という NC 発祥の有名店にも行ける神系統。車内の治安も他の系統よりマシ。毎時一本しかないのがたまにキズ。



GoCary 2 系統
ホテルのすぐ近くから隣市の Cary まで行ける便利なヤツ。東洋食品へ日本食を買いに行くのに利用した。Cary は田舎なので、写真のように小型バスで運行する路線が多い。運転手が明るいおばちゃんでいい感じ。こちらも毎時一本しかないので注意。



GoDurham 5 系統
Durham 駅から SouthPoint というショッピングモールまでを結ぶ主要路線。本数も多く便利。車内の治安や雰囲気はあまり良くないので、同じく車内がキツい上に、混雑して遅れまくる GoRaleigh 1 系統と並んでもう乗りたくない。ターミナルは警察常駐のため安全。



GoTriangle DRX 系統
「DURHAM RALEIGH EXPRESS」の略。名前カッコよすぎ。高速道路を通ってローリーとダーラムを結ぶ、通勤用の急行バスで、朝夕のみの運行。GoTriangle は車内の雰囲気が悪いことが多く、頻繁に使う 100 系統などは目も当てられないが、こちらは割と安全な印象。



WOLFLINE 60 系統
スクールバスの一つで、今回の研修で最もよく使った路線。ホテルから MainCampus を通り、CentennialCampus を結ぶ。ホテルから主要キャンパス両方に行けるため非常に便利。乗車時に運転手に「Hello」、降車時に「Thank you」などと挨拶することで無料で利用できる、素敵なバス。



ダウンタウンのバスターミナル「GoRaleigh Station」
時間帯問わず治安がヤバめ、実際に犯罪が多発してる…らしい。複数人で行くならまあ大丈夫だとは思うが、1 人で行くのは NG。写真正面の乗り場を歩く時は結構緊張した。市バスはここを中心に運行されているが、皆さんはここを避けた乗り継ぎをするべきである。



Regional Transit Center (RTC)　結構名前がカッコいい。
GoTriangle のバスターミナルであり車庫であり営業所。
警察が常駐しているので時間帯問わず治安が良い。
色々な行き先が見られるので割と面白い場所。SouthPoint というデカいモールに行く場合は、ここで 100 系統→800 系統 Chapel Hill 行きへお乗り換え。他、700・705 系統は Durham 市街、310 系統は Cary、311 系統は Apex へ。



留学先でイチオシの店、「Spencer's」
様々なアメリカのサブカルチャーグッズ(雑貨、T シャツ等)を取り扱っている。「MURDER DRONES」というアニメにどハマりしたため、この店にはすごくお世話になった。他にも「GAME STOP」「HOT TOPIC」という似たようなお店もあり、最後の 1 週間はその 3 種類の店を前述の市バスで飛び回っていた。アメリカでは日本のアニメがすごく人気であるが、アメリカのアニメにも非常に魅力的な作品がいくつかあるので、ぜひ探してみてほしい。











Amtrak の Piedmont 号という列車。
Raleigh から Charlotte へ遊びに行くのに利用した。
所要時間は片道約 3 時間、料金は 33 ドル。
古い車両だが更新や清掃がしっかりされており、車内は綺麗。車端部には大きなテーブルがついたボックス席がある。4 両~5 両ほどで 1 日 4 本運行される
大学の構内を通るため、見慣れた景色を列車から見られるので、結構新鮮で楽しい。古い車両で 130km/h ほど出すのでかなり揺れる。
自販機やコーヒーメーカーが設置されたラウンジ車両も用意され、なんと水やコーヒー、ホットチョコレートなどが無料で提供される。
小旅行としてたいへん手頃なので、皆さんも土日にぜひ検討してみてほしい。



大学の食堂で売られている寿司。日本式のものとアメリカ式のものが両方あり、どちらも 15 ドル前後。日本式の方はクオリティとしては日本のスーパーのお寿司という感じで、ガリや醤油、わさびも日本式なので味は完全に僕らのよく知るお寿司です。アメリカの方は明太マヨと赤い天かすがかかっており、まあおおよそ寿司ではありませんがこれはこれで美味しいです。アメリカの生魚はメンバーが固定されており、鮪、鮭、鯛の三つ巴です。





隣町の Cary にある「東洋食品」というスーパーの様子。コメ、インスタント味噌汁、カップ麺、袋麺、おにぎり、納豆などいろいろな日本の食品が売られている。僕は味噌汁、納豆、カップそばを買った。大体のものは手に入るが、値段が高めなので、インスタント食品など持ってきやすいものは自分で持ってきたほうがいいだろう。数少ない日本語表記が見られる店舗なので、少し懐かしい気分になる。

短期研修報告書

記入｜　2026 年　9 月

所属＆学年｜　理学部　1 年生

留学先大学（国名）	ノースカロライナ州立大学（アメリカ合衆国）
短期研修のプログラム名	短期海外研修 A（北米）ノースカロライナ州立大学
留学した期間	2026 年　8/16~9/20

1．留学前の準備（応募のきっかけや動機、申込手続、語学対策など）

この研修に参加した主な目的は、将来予定している長期的な留学に向けた練習をすることです。実際に海外で生活し、大学で授業を受けたり現地の学生と関わったりすることで、将来の留学生活を具体的にイメージできると思いこの研修に参加しました。

語学対策としては、特にリスニングの練習をしました。しかし、実際に現地に行ってみるとうまく聞き取ることができず、会話が難しいと感じる場面が多くありました。そのため、もっと早い時期から練習をしておけばよかったと後悔しています。また、自分の専門分野について現地の学生と話せるように、専門分野に関する英単語なども勉強することをおすすめします。

持ち物については日本食が恋しくなることを考えて、サトウのご飯などを持って行きました。しかし、現地でも寿司などの日本食を食べる機会があったのであまり心配する必要はないと思います。お土産は少し多めに持って行くと余裕があって安心だと思います。Japan club や home visit の他にもお土産を渡す機会はありました。学食やレストランで食べきれない場合のためにタッパーを持っていきましたが、どのレストランでも持ち帰るための箱（doggy box）をもらえたので自分はタッパーを一度も使いませんでした。

自分は現金を 300 ドル持っていきましたが、あまり使いませんでした。1 ドル札をたくさん使ったので 1 ドル札をたくさん両替しておくと良いと思います。

自分は 35 日間の esim を買いました。電話番号はなしでも問題はありませんでした。現地の学生とは基本インスタグラムで連絡をとっていたのでアプリを入れておくと良いと思います。

アメリカの入国審査は評判が悪く、自分も行く前はとても心配していましたが、NCSU からの invitation letter を見せると簡単な質問（いつ帰国するかなど）をされた後すぐに通れました。

2．研修内容や学校（内容と時間数・形態、授業の感想、学生同士の交流など）

授業は主に二種類あり、英語の授業である ESL と日本とアメリカの文化について学ぶ US culture workshop が行われました。授業時間は１つ３時間でそれぞれ週２～３回ありました。

ESL ではスピーキングとライティングの能力向上がメインで、英語でプレゼンをする機会が多く設けられていました。また、週一で作文と英単語の課題が出され、課題提出日に英単語のテストありました。アメフトの試合の前にこの授業の時間を使ってパーティーをして、これか ESL の中で一番印象に残っています。

US culture workshop では日本人とアメリカ人のコミュニケーションの文化の違いやアメリカ独立の歴史について学びました。授業で学んだことを大学内などですぐに体験できたので

とても有意義でした。また VR を使ってアメリカ、インド、中国のコミュニケーションにおける文化の違いを体験する授業がとても面白かったです。
また、ジェンダーについての現地の授業が週１回行われていて、名大生は計 4 回受講しました。現地の学生とグループになってアメリカと日本のジェンダーについて話し合い、最後の授業で発表をしました。グループ内での話し合いの時間が多くあり、その中でアメリカの家庭内のジェンダーなどを知ることができ、とてもよかったです。自分は日本のジェンダー問題についてあまり知らなかったので日本について話すことがうまくできず、そのことを後悔しています。
Japan club の学生がとっている授業に実際に参加する class shadowing がとても良い経験になりました。その人は日本語の授業をとっていたのでそれも参加し、アメリカで受ける日本語の授業は新鮮でした。自分の専攻とは違っていたので、自分の受けたい授業には一人で行っていました。授業の内容や教室の場所を調べるときは NCSU class search を使いました。100 人以上がいる授業を受けるのがおすすめです。
Japan club は毎週水曜日にあり、クイズ大会やカラオケ大会が行われました。予定表はインスタに上がっているのでそれをみて場所なども確認しました。また週末にビーチに連れて行ってもらいました。大西洋を見るのは初めてで、泳ぐこともできたのでとてもよかったです。

３．生活（住環境、食生活や健康管理、金銭管理、持参して良かったものなど）

留学中は研修生全員が West Campas に近いホテルに泊まりました。電子レンジと給湯ポッドはあるもののキッチンはないため、基本的に調理はできませんでした。朝食はホテルについていたので、昼と夜は外食もしくは大学の食堂で食べることが多かったです。スーパーでカップ麺やインスタント麺が安く売られている時があるので、節約したいときはそれらを食べるのがおすすめです。
チップについては、大学の食堂とファストフードの店ではありませんでした。レストランではレシートに何%チップを払うか丸をつけるところがあるので、基本はその中で選んで払いました。
ホテルから大学へはスクールバスか市バスを使って移動していました。スクールバスは専用のアプリ（passio go!）があり、バスの現在位置などを見ることはできましたが、Google マップでも問題はなかったです。スクールバス、市バス両方とも予定より早く出発することがあるため、気持ち早めに行動することが重要です。実際に一度スクールバスが 5 分早く出発したことがありました。週末はスクールバスの走る路線が減るので主に市バスで移動していました。
基本的にどこでも高速道路が通っているので uber がとても便利でした。しかし高いので何人かで乗るといいです。ローリー付近で少し乗るぐらいなら 4 人乗りで片道 12～20 ドルでした。Uber のアプリを事前に準備すると良いかもしれません。
ローリーは天候がすごく不安定なので折り畳み傘を常に持つと良いと思います。昼間は晴れていても夕方ぐらいに急に降り出すことがあります。気温は 30 度を超える日がかなりあり、日差しもきついので日焼け止めを準備することをおすすめします。湿度は日によっては名古屋ぐらいあったので乾燥で肌が荒れることはなかったです。

４．危機管理（身を守るために気を付けていたことや危険を感じたことなど）

財布の中には現金をあまり入れず、支払いはクレジットカードでしていました。スマホで支払っていましたが、レストランではカード本体での支払いが多かったため持ち歩いたほうが良いと思います。
大学内には防犯カメラがたくさんあり、特に危険を感じることはありませんでした。ダウンタウンのバスターミナルや郊外へ行く市バスはあまり良い雰囲気ではなかったので注意が必要です。ローリーの駅は建物が新しいため綺麗で、危険もなくとても快適でした。Amtrak もチケットが高いためか治安はよかったです。
アメリカは圧倒的な車社会なので、歩道がない道が多くあります。そのため徒歩での移動は都心部以外では難しかったです。車はかなりの速度で走っているので徒歩での移動の時は轢かれないように気をつけていました。

５．留学を終えて感じること＆留学を考えている学生へのメッセージ

今回の短期海外研修を通して、海外で生活することの大変さと楽しさ両方を実感しました。特に、実際にアメリカの大学で授業を受け現地の学生と関わることで日本にいるだけではわからない文化や考え方の違いを知ることができました。英語でのコミュニケーションでは、思っていた以上にリスニングが重要だと感じました。アメリカに行く前リスニングは比較的得意だと思っていましたが、現地ではスピードや発音に慣れておらず聞き取れず、思うように会話ができないことが多くありました。この経験から今後さらに英語力を伸ばす必要があると感じました。また、海外で生活する中で、新しい環境に適応することの難しさも経験しました。それらの経験によって、自分自身を知ることができ、今後の留学について考えることができました。将来長期留学をする際には、今回の経験を活かしてより積極的にコミュニケーションを取りたいと思います。
留学を考えている人には、少しでも興味があるなら挑戦してみてほしいと思います。実際に海外で生活をしてみると、英語だけではなく文化の違いや自分自身についても多くのことを学ぶことができます。いい思い出も悪い思い出も全ての経験が日本ではできない貴重な経験になると思います。挑戦することで得られる学びはとても大きいので、興味があるなら参加することをおすすめします。

６．研修費用（さしつかえなければおおよその金額を教えて下さい）

内訳	おおよその額	備考
航空運賃＆ビザ申請料	424415 円	旅行代金 412270 円、ESTA12145 円
海外旅行保険	20000 円	
授業料（教材費含）	590000 円	滞在費こみ 米ドル支払い
滞在費（寮費など）	-円	↑
食費	58000 円	
交通費	10000 円	シャーロット往復 amtrak
その他（小遣い、通信費など）	25000 円	Esim:6500 円
計	1127415 円	

自由記述欄　＊現地のおすすめ情報や留学エピソードなどご自由にご利用ください。写真添付なども歓迎します。

↓↓↓



NCSU のシンボル
The Memorial Belltower



Packapalloza



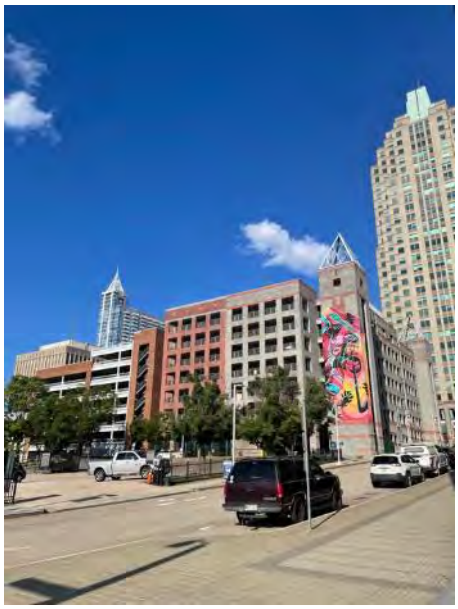
Talley Student Union
大学グッズが売っている



大学の牧場



大学のリス



ローリーのダウンタウン



Amtrak



シャーロットのダウンタウン



NASCAR の博物館



大学のスタジアム



スクールバス



大学で売っている寿司
マグロとアボカド



Duke 大学



大学の近くにある中華

短期研修報告書

記入｜　2026 年　9 月

所属＆学年｜ 法学部　3 年生

留学先大学（国名）	ノースカロライナ州立大学（アメリカ合衆国）
短期研修のプログラム名	短期海外研修 A（北米）
留学した期間	５週間

１．留学前の準備（応募のきっかけや動機、申込手続、語学対策など）

名古屋大学が提供している留学をウェブで調べたこととオリエンテーションでこの留学を知った。私はもともと 10 歳までノースカロライナに住んでいた過去があるので、帰郷とアカデミックな英語力の向上を目的に参加した。一番大きかった不安は自分の英語が通用するかということととどのような荷物の準備をすればよいかであった。
基本的に手続きや保険加入は海外留学室や教授がサポートしてくれるためあまり心配はなかったが、提出書類や手続きはすべて早め早めにやるべきだと思う。
英語は特に勉強していかなかった。

２．研修内容や学校（内容と時間数・形態、授業の感想、学生同士の交流など）

一日の予定は午前と午後に分かれていた。US Culture Workshop と ESL(English as a Second Language)が主な授業だった。US Culture Workshop は主にアメリカの文化について学ぶ授業であり、ESL は英語で話すことや書くことを実践的に行っていく授業であった。その他にも現地学生と交流をする授業、UNC/Duke などの他大学を見学する機会や、Farmer's Market や Packapalooza のようなアメリカの文化を感じられるイベントがスケジュールされていた。

US Culture Workshop や現地の学生とともに受けた Dr.Ha のジェンダーに関する授業では現地学生とアカデミックに英語で交流する良い機会となった。当たり前だが研修はすべて英語で行われるので、英語を使う機会はそこら中にあった。日常会話のフランクな英語からアカデミックなものまで幅広く経験できると思う。頑張って話そうとして、発音やフレーズを少しずつ身に着けていくことが大事だと思う。

企業訪問や大使館の方のお話では在米日本人がどのように活躍されているかをお聞きすることができ、英語やアメリカの文化を理解している人材がどのように重宝され、自分の進路を考える上でよい刺激になった。

３．生活（住環境、食生活や健康管理、金銭管理、持参して良かったものなど）

3-1 宿泊形態と移動について
今回の留学は二人一部屋のホテル宿泊だった。通学を含めた移動は市バスや大学のバスが主であり、時には Uber や現地の友達に乗せてもらった。Uber をするときは安く済ませるため友達と相乗りしていた。
3-2 食事について
ホテルにキッチンがなかったため外食が基本だった。量が多いため持ち帰ってホテルで食べることも多かった。濃い味付けや油っぽいものが多いため、野菜果物をとれる機会はとても

貴重だった。私は慣れているので良かったが、ほかのみんなはお米を食べると笑顔がこぼれてしまうほどになっていた。サトウのご飯をほどほどに持参すると楽だと思う。

3-3 お金について

私は両親がドルを持っていたのと、カードの手数料がかかってしまう関係でなるべく現金で払うようにしていた。キャッシュレスのみの時は仕方なくカードで払っていた。意外と現金を受け取ってくれるお店は多く、個人店じゃなければ 100 ドルも崩してくれた。逆にカードを受け取らないお店はほぼなかったので支払いを一元化したい人や、カードの手数料があまりかからない人はカード払いでよいと思う。先生方が言うように割り勘などの時に現金がいることもあるので 200 ドルくらいあってよいと思う。現金を持っていて困ることはないので、管理にだけ気をつければ良いと思う。

3-4 衣服について

服は普段着とパジャマ用の半袖をそれぞれ 4 着、半ズボンと長ズボンを 2 本ずつ持って行った。現地でも服は買えることに加え、服に気合を入れることはほとんどないため洗濯のサイクルを考えた最低限で十分である。飛行機内やアメリカの教室は冷房が強く効いているので体温調節用の長袖を一着持っていくといいと思う。二着以上持って行っても使わなかったり大学の長袖を買ったりするため一着で十分だと思う。私は現地でバレーをしたいと思っていたがアメリカの体育館は土足で可能なので体育館履きをもっていかなかった。それでも問題はないが現地学生は体育館履きを持っていたので私も持っていけばよかったと思う。また恐らくビーチやプールに行く機会があるので水着やサンダルがあると便利だと思う。

3-5 その他

私は二回ほど頭痛で授業を休んでしまったため常備薬があってよかった。留学後半ではみんなの間で風邪が流行ったので風邪薬も少し持参すればよかったかもしれない。

洗濯はみんなと合わせて数日に一度回していた。支給していただいた洗剤でも問題ないが、持参したジェルボールのほうが柔軟の香りもあり安心感があった。

アメリカのスーパーにも Pantene や Dove のシャンプー・ボディーソープは売っているため、持っていくのが面倒なら現地購入も良いと思う。

☆帰りはお土産を大量に買う場合が多いので、現地で調達することや捨てて帰ることを前提に準備をするとよいと思う。

タッパー、スリッパ、ハンガー、ピンチハンガー、日焼け止め、サングラス、シャンプー、洗濯ネット、ジェルボール、予備の靴一足、サンダル、水着、プチプチのような梱包材（お土産用）、水筒、

４．危機管理（身を守るために気を付けていたことや危険を感じたことなど）

基本的に一人行動をしないようにしていた。大学周辺は治安が悪いわけではないので大丈夫だが、市バス・ダウンタウンは治安の悪さが垣間見える瞬間があったので、二人以上だと安心。一人行動の時や少しでも違和感がある状況の時はルームメイトや留学仲間同士で連絡を取り合って安否確認をするようにしていた。

また、嫌な時はしっかり嫌だと伝えることが大事である。どんな状況にも言えることだが、しっかりと嫌と伝えることで相手が理解してくれるので遠慮なく自分の意思を伝えることが大

事である。
念のためアクセサリーや良い時計などはつけないようにして、スマホや荷物おきっぱなしにしてしまわないように気を付けた。

5．留学を終えて感じること＆留学を考えている学生へのメッセージ

留学に言って心からよかったと思います。アメリカの生活を楽しめただけでなく、自分の目標や将来に対する視野を広げることができたと思います。特にアメリカの学生は自分の目標設定とそれに向かう行動力がとてもあるので、彼らとの交流や限られた留学という時間は怠惰な自分にとても良い刺激になりました。特に留学中は限られた５週間なので、常に何かやりたい/やらなければいけないという意識に駆られていました。私は帰国してからも、ただ寝るだけの日や何も成し遂げなかった日をなるべく避け、アクティブに貪欲に行動するようにしています。留学の 5 週間ほどではありませんが、大学生活にも限りがあります。特に具体的な目標ややってみたいことがあるなら尚更、とにかく行動してみるということを心掛けています。留学で得た刺激は日本での生活をより充実させてくれているように感じます。

留学中最も大切だと思う心構えはとにかくチャンスを掴みに行くことだと思います。いろいろな人と関わり、いろいろな場所へ行ったり何かをしたり機会はそこら中にありますが、自分から積極的に声をかけることでその機会を得られます。５週間という限られた時間の中でどれだけの経験をするかは自分の行動力にかかっていると思います。
やりたいことができなくても、やろうとする行動力推進力が大事！！

少しでも留学を迷っているなら行くべきだと思います。お金も高いし多少のストレスもあるかもしれませんが、人生の選択肢を豊富にしてくれる二度とない経験をすることができます。少なくても私の仲間で留学を後悔している人は一人もいませんでした。アメリカの文化に興味がある、英語力を伸ばしたい、海外での進学や就職を考えている、なんでもいいと思います。目標意識があるのであれば、この留学で必ず何かを得ることができると思います。
留学に行く決断でも行かない決断でも、自分の目標に向かう決断はすべて素敵だと思います。皆さんが後悔のない決断をし、人生が実ることを心より祈っています。

6．研修費用（さしつかえなければおおよその金額を教えて下さい）

内訳	おおよその額	備考
航空運賃＆ビザ申請料	420,000 円	航空費＋ESTA 申請料
海外旅行保険	22,000 円	歯科治療保険付きの上位プラン
授業料（教材費含）	550,000 円	プログラム費用＋宿泊費用
滞在費（寮費など）	上に含まれる	
食費	200,000 円	基本的に外食
交通費	5000 円	家から空港までの電車代(2000 円)、現地での Uber 代(約 3000 円)
その他（小遣い、通信費など）	100,000 円	お土産、服など
計	1,300,000 円	

自由記述欄　＊現地のおすすめ情報や留学エピソードなどご自由にご利用ください。写真添付なども歓迎します。

↓↓↓

個人的に一番楽しかったのはアメフトの試合でした！！！



あと一押しのレストランですぜひ機会があったら行ってください！





短期研修報告書

記入｜　2026 年　9 月

所属＆学年｜　経済学部　1 年

留学先大学（国名）	ノースカロライナ州立大学（アメリカ）
短期研修のプログラム名	短期海外研修 A（北米）ノースカロライナ州立大学
留学した期間	2026/08/16 – 2026/09/20　計 36 日間

１．留学前の準備（応募のきっかけや動機、申込手続、語学対策など）

自分は 1 年生であるため、つい最近まで志望校に向けて受験勉強をしていた。その時から大学では留学をしたいという思いがあったため、留学にかかる費用を考慮し給付型奨学金で学費を補える国公立大学である名古屋大学を第一志望にしていた。そのため、合格して学校が始まるとすぐに海外留学室に行き、留学をしたいと申し出た。その場で海外留学室のメールを登録しておくことを勧められたので登録し、後日メールで送られてきた短期留学説明会に参加してこのプログラムを知った。

このプログラムの事前授業では留学先の授業で扱われる資料の先読みや必要書類、入金の仕方などはもちろん、現地でのリアルな留学生活についても知ることができた。一つ前の学期の同じプログラムで、実際に留学をした先輩から話を聞き質問できる機会もあり現地でのリアルな悩みやあると便利な持ち物など、大変ためになる情報を得ることができた。また、現地でホームシックなどの精神的なトラブルが起きることが多いということも授業の中で知ることができたので、現地でホームシックになったときも必要以上に焦ったりせずこれは自然な体の反応なのだと受け入れることができた。

留学に行くこと自体は高校生のうちから決めていたわけだが、決して留学に対して明確な目標があったわけではない。いくつかの漠然とした動機が合わさっていたのでそれらの動機を挙げていく。まずはなんといっても、英語力を高めたかった。英語が話せる人はかっこいいと思っていたし、英語が身につけば海外のコンテンツを楽しめるようになるわけだから世界に自分が楽しめるものが増える。また、翻訳を通さずに読めるようになれば翻訳の際に変わったり削られたりしてしまう著者のニュアンスを保ったまま作品を理解できるとも考えた。次に、海外への純粋な憧れや好奇心があった。自分は他の何人かの参加者とは異なり、海外経験はまったくなく生まれたときから日本、それも地元にとどまり続けていたので一度海外に出て世界の大きさを身をもって体感してみたかった。また、異文化を肌で感じることで、自分の価値観や視野が広がるとも思った。もちろん、将来のキャリアにも役立つと思った。自分は外資系企業や海外駐在に少し興味があったので海外で生活するとはどういうことか知りたかったし、1 年生のうちから留学をする行動力はインターンの選考や就活でも評価されるだろうと考えた。また、大学生の夏休みは 2 ヶ月と長く、高校までと異なり課題もなくやることもたいしてなかったので、留学しなければスマホに莫大な時間を費やすことになるかもしれなかった。それは若さと時間を無駄にしてしまうことだと考えたので、それだけはどうしても避けたかった。

２．研修内容や学校（内容と時間数・形態、授業の感想、学生同士の交流など）

留学先で受講した授業は主に三種類あった。それぞれ US Culture Workshop、ESL（English

as a Second Language)、Research with Dr. Ha である。授業は基本的に現地の先生によってすべて英語で行われた。Research with Dr. Ha のみ、先生が日本語を話せるため、重要な部分は日本語でも少し補足してくれた。最初の方は半分程度しか理解できず英語が得意な子に聞くことも多かったが、耳が慣れてきたからか終盤は 9 割以上自力で聞き取り理解できるようになった。

US Culture Workshop ではアメリカの文化を教わった。毎授業の初めに先生からお題（アメリカに来てから受けた一番大きなカルチャーショックなど）が出され、それに対する自分の考えを練り上げる時間が取られ、その後何人かが発表する時間があった。はじめのうちは自分の言いたいことを英語で表現することが難しく短い回答しか考えられなかったり、自分の回答を発表することに躊躇したりしていた。しかし、授業が進んでいくにつれて英語や発表に自信がついてきてどんどんできるようになっていった。授業内容も興味深く、ただアメリカの文化を紹介するだけではなくその文化を支えている思想や歴史的背景なども一緒に学べたため一層アメリカ文化への理解が深まった。

ESL では主に英語力向上のための授業を受けた。毎週の単語テストなど日本の英語教育と似ている部分もあるが、毎授業すごくクリエイティブなアクティビティがあり積極的に授業に参加して自分を表現することが求められた。特に印象深かったのは先生が用意した物（ガラクタのようなものからシークレットボックスのようなものまで様々だった）をテレビショッピングのように宣伝するというアクティビティだった。ガラクタのような物は自分でその物の使い方を考えたりバックグラウンドを考えたりし、実際にクラスの前で身振り手振りやホワイトボードなど何でも使ってプレゼンをした。最後にはおもちゃのお金がみんなに配られ、自分の買いたくなった商品に投票のような形で入札した。このようなクリエイティブな授業は日本では受けたことがなかったので新鮮だった。また、プレゼンカについての指導もあったので、以前よりも自信を持って効果的にプレゼンできるようになった。

Research with Dr. Ha ではジェンダーについて日本とアメリカを比較しながら学んだ。比較されることにより、日本で無意識に強いられているジェンダーの規範について意識できるようになった。人種のサラダボウルという言葉があるように、アメリカは強い多様性を持っているが、ジェンダーに関しても日本とは異なり多様性が尊重されているのだと肌で感じることができた。また、授業は現地の学生とチームを組んで進められた。最終発表のために現地の学生と共同でプレゼンを作成したので、アメリカの学生のプレゼンに取り組む姿勢を間近で観察することができた。

授業の他にも Honda Aircraft Factory 訪問、大使館 Guest speaker など多くの研修があった。どちらの研修も海外で活躍している日本の方と交流できる貴重な機会であり、質問できる時間が多く設けられていたため、自分のキャリアについて考えられる有意義なきっかけになった。Honda Aircraft Factory 訪問では Honda という会社の経営哲学の説明もあり、その哲学に則って社員のみなさんがそれぞれ何歳になっても夢を追いかけている点に感銘を受けた。大使館 Guest speaker では日本とアメリカの関係という国際的にも非常に大切な部分を担うことの大変さややりがい、また双方の交換留学に関する問題などリアルな仕事内容に触れることができた。

現地の学生とは Japan Club、JSL などの日本に興味を持つ学生団体を通して簡単に関わることができた。毎週ミーティングがあり自分から積極的に話しかけにいったので友達は自然と増えていった。日本語を話せる学生もたくさんいて驚いた。仲良くなれた学生とはミーテ

ィング外でもたくさんの時間を一緒に過ごした。ご飯に行ったり、住んでいるマンションや寮に連れて行ってもらったり、誕生日パーティーに参加したり、ショッピングに行ったり、ゲームセンターに行ったりと、本当に充実した時間を過ごすことができた。英語力、特にスピーキングとリスニングは現地の子と一緒に遊んで話しているときに一番成長した。

また、初めて海外大学のキャンパスで過ごしたわけだが、やはり日本との規模の違いを感じた。ノースカロライナ州立大学のキャンパスは名古屋大学のメインキャンパスの約 4.5 倍の面積があることからもわかるように、すべてが大きかった。また、ノースカロライナ州立大学が出場するアメフトの試合を会場に観に行ったが、驚くことにその会場は大学の所有物であって、いたるところに大学の名前やマスコットが刻まれていた。日本ではプロの試合でしか見られないような選手紹介映像の演出や花火、さらには軍用飛行機パフォーマンスがあり圧巻だった。盛り上がり方も日本の大学スポーツとは全く比べ物にならず、ものすごい観客の数で多くの警察が交通整理をするほどであった。やはりアメリカは規模が違うと実感したし、アメリカの大学生活はすごく魅力的だった。

3．生活（住環境、食生活や健康管理、金銭管理、持参して良かったものなど）

私たちは Ramada by Wyndham Raleigh というホテルに名古屋大学の学生だけで 2 人 1 部屋で滞在した。2 つのベッドがすぐとなりに並んでいてプライベートスペースがなく 1 人の時間が取りづらいので、慣れないうちはきつかった。ルームメイトとの生活習慣や潔癖さの違いでストレスを感じている学生も少なくなかった。朝ごはんはバイキング形式で食べることができた。ほとんどメニューが変わらないので最終週には飽きている人も見かけられた。また、部屋によってはたくさんゴキブリが出たり、なぜか最終週には男子部屋のみアリが大量発生したりした。ネガティブなことばかり書いてしまったが、今となってはかなり愛着が湧いているホテルでもある。ここからはポジティブなことを書いていく。まずは、他の学生と部屋が隣り合っていることだ。男子部屋と女子部屋は離れていたが、男子部屋同士は隣り合っていた。これにより困ったことがあればすぐに助けを呼ぶことができたし、現地の学生と遊ぶときに簡単に誘うことができて楽しかった。2 つの部屋を繋げられるところもあり、暇なときは部屋を繋いで 4 人で過ごしている学生もいた。また、ホテルの中央にはプールがあったり、小さなジムがあったりした。自分は結局プールに入ることはなかったが、朝や夕方にプールやプールサイドでゆっくりしているアメリカ人たちを見るだけでも風情があり、映画のワンシーンのようだった。部屋の中の引き出しにはバイブルが入っていたり、朝ごはんを食べに行くとスタッフの人が必ず話しかけてきてスモールトークが始まったりするところはアメリカならではだと思う。また、朝ごはんの時間が終わるやいなや、余ったバイキングの食材を自分たちが見ている目の前でゴミ箱に全部そのまま捨ててしまったときには、驚愕した。大量生産大量消費を肌で感じた。

現地での食事について書く。朝ごはんは前述したようにホテルのバイキングで、昼食と夕食は外食することが多かった。夕食は時間に余裕があるので自炊することもできたが、ホテルにはキッチンがなかったため本格的な食事を作るのは難しかった。自炊はせいぜい日本から持ってきたフリーズドライの味噌汁を熱湯で作り、米を炊き、ふりかけをかけるくらいだった。自分は生米を 10 合と百均で買ったレンジで米が炊けるものを持っていったのだが、外食することが多く結局 2 合しか炊かなかった。他の学生も日本から持ってきた米を余らせていた。午前中に授業が行われる場所によって昼食を食べる場所は変わるのだが、Hillsborough

Street という通りの店に入って食べることが多かった。Google マップで検索してもらうと分かるが、この通りにはたくさんの飲食店が所狭しと並んでおり毎日違うところに挑戦することができた。思わずリピートしたくなるほど美味しいお店を見つけることができる日もあれば、よくわからない料理が大量に出てきて食べきるのに苦労する日もあった。どの店も必ず to go box と呼ばれるお持ち帰り用の箱が用意してあるので食べ切れないときは持ち帰って夕食にし、1 食を 2 食分にしている人もいた。ハンバーガーやタコスなどのファストフードは油が少々きついものの、日本人の口に合うものが多かったと思う。メキシコ料理、ギリシャ料理、インド料理さらには地中海料理となると好みが分かれた。夕食については、ホテルに早く帰ったときや外に出る元気がないときは自炊したり Uber で出前を取ったりしたが、ほとんど外食だった。現地の友達に有名なレストランに車で連れて行ってもらい、一緒に食べることも多かった。外食は不健康なものがどうしても多くなるので、大学の体育館に行く頻度を増やし、たくさん運動することで体型維持に努めた。自分はバスケがかなり好きで中学の時からやっているので、体育館でもたいていバスケしかしなかった。日本のコートでは知らない人からゲームや 1on1 に誘われることはないが、アメリカではたくさん誘ってもらえた。ゲームに参加してみると自分以外も誘われた人ばかりでそれぞれ初対面であることが多かった。いつでもコートに行きさえすれば沢山の人がいて、一緒にやろうと誘われたり、誘うことができたりしたので、バスケが好きな自分にとっては天国のような環境だった。

体調に関してメンタル面とフィジカル面について書く。メンタル面に関しては、自分は渡米して一週間くらいで軽いホームシックになった。家族や親しい友達から連絡が来るたびになぜか涙が流れた。家族や友達が強烈に恋しかったわけではなかったので、新しい環境による過度なストレスと極度の緊張が、親しい人の連絡で急に緩んだのかもしれない。また、理由のない無気力感と不安感、意欲の低下という症状も現れた。事前授業でこのような症状が出ることはよくあることだと教わっていたので、ネットで症状を和らげる方法を調べて実践することで改善していった。個人的に効果があった対処法をいくつか挙げておく。

・日本の音楽やポッドキャストなど日本語にたくさん触れる（英語疲れに効く）
・無理にアクティブに行動せずホテルでゆっくりする時間を増やす
・好きな本を読む
・よく寝る

また、フィジカル面に関して、日本の学生で怪我をした人は少なかったが、自分が一緒にバスケをした現地の学生は足首をひどくくじいていた。自分も足首の怪我が怖かったし、現地の学生のフィジカルは自分たちとは比べ物にならないものだったので、リバウンドなどのフィジカルコンタクトは避けるなどセーブしながらプレーすることを心がけていた。また、風邪を引いて体調を崩している人は多くいた。日本から風邪薬や解熱剤、のど飴などを持っていっておくと安心だと思う。

お金の支払いは、個人間の割り勘や、フリーマーケットなど個人が小規模で営む店以外では、基本的にすべてクレジットカードで払えた。自動販売機でさえもクレジットカードしか使えないものが多く、キャッシュレス化の進み具合にとても驚いた。クレジットカードは VISA であればほぼどこでも使える。Apple Pay や Google Pay に登録しておくと非常に便利である。また、現金は 3 万円ほど持っていくとよいと思う。アメフトの試合のチケットやアメリカのネットショッピングでの買い物を立て替えてくれた人に現金で返したり、学生間でお土産を割り勘して買ったりするときに使った。

持ち物について書く。爪切りは意外と忘れがちだが 5 週間という期間を考慮すると必須だった。また、洗濯用のハンガーや下着は多く持っていっておくと良い。自分は洗濯物が溜まったタイミングでしか洗濯をしなかったので、ホテルの部屋に備え付けのハンガーだけでは足りなかったし、下着も少ししか持っていなかったため運動して着替えるだけでかなりの頻度で洗濯をしなければいけなくなり、めんどうだった。また、お土産はそんなにたくさんはいらないと思う。ホストファミリーディナーのときにホストファミリーに渡す用の大袋のお菓子とプラスアルファくらいで考えてもいいかもしれない。現地の学生にお土産をあげるともちろん喜んでもらえるが少し気を使わせてしまうし、自分の場合お土産を持って行き過ぎて配り切ることに結構苦労した。日本の大学で友達を作るときにわざわざプレゼントをあげたりしないように、お土産がなくてもアメリカで友達は問題なく作ることができる。また、最近大学の近くにアジア輸入ショップができたようで日本のお菓子や食べ物、雑貨はそこで買えてしまうようだった。実際にそのショップに行ってみると少し割高ではあったが、自分の持ってきた日本のお菓子のほとんどが売られていた。

ホテルから大学に行くときは、主に市バスか大学バスを利用した。その際に困ったことは何と言ってもバス運転手が時間にとてもルーズだったことだ。もちろん運転手によってはかなり定刻に近い時間で運転している人もいるが、大抵の場合定刻通りにバスが来ることはなく、遅延や早着は当たり前である。遅延は日本のバスでもあることなので慣れていたが、早着されるとバスに乗れなくなるので、早着にはかなり苦しめられた。始発のバス停であるにも関わらず定刻より 15 分も早く出発していたり、運転手の判断でルート外を走ったことにより止まるべきバス停を通過せずバスが来なかったりもした。また、どこかに出かけるときにバスを使うとあまりに遠回りになるときは、Uber を使ったり現地の学生の車に乗せてもらい一緒に出かけたりした。また、車が優先されており歩行者への配慮は日本と比べるとかなり少ない。歩道がないところも多く、横断歩道や信号のない場所で道路を横断することを余儀なくされるところも少なくない。2 年生以上の現地の学生は 90%以上が自分の車を持っていたと思う。アメリカでは車を持っていないと、とても生活できたものではないと改めて痛感した。

４．危機管理（身を守るために気を付けていたことや危険を感じたことなど）

大学の中や付近は学生が多いこともあり治安はかなり良かったので、あまり警戒しなくても安全に過ごすことができた。しかし、夜や人が少ないところではホームレスや大麻使用者も多く見受けられるようになるため、できるだけ一人で行動しないように心がけた。また、数人で少し治安が心配なイベントに行くときは、Google マップの位置情報を一緒に来た日本の学生と共有した。大学バスはほとんど学生しか利用していないのですこぶる治安が良いのだが、市バスは治安が悪かった。一緒に来た日本の学生も夜に乗った市バスで怖い目にあったと言っていたし、現地の学生でさえも夜は市バスに乗らないと言っていたので、市バスは注意して利用したほうがよい。

５．留学を終えて感じること＆留学を考えている学生へのメッセージ

悩んでいても仕方がないのでとりあえず行動するべきだ。留学するか悩んでいるならとりあえず留学してみることだ。実は、自分自身も渡米する直前まで留学を取りやめるか悩んでいた。その理由としてはアメリカの治安、歴史的な円安、中東情勢などである。しかし、ほ

とんど勢いで、まあなんとかなるだろうと思い渡米し、5 週間を過ごした。もちろん 5 週間のうちに治安の影響も円安の影響も受けたが、渡米前には考えられなかった留学の良いところが数え切れないほどあった。今では、留学して本当に良かったと思っているし長期留学さえ考え始めている。挑戦せずに、現状維持を続けるための言い訳はいくらでも簡単に思いつく。また、考えて悩んで結局何もしないくらいなら、とりあえず挑戦してみて失敗すればよいと思う。別に現状維持が悪いとは思わないけれど、せっかく機会が目の前にあるのなら飛び込んでみたほうが面白いと思う。自分は留学でもちろん英語力やプレゼン力、さらには異文化理解など様々なことを学んだが、それと同時にアメリカの友達とバスケをしたり、カヌーをしたり、ビーチに行ったり、大学のアメフトの試合を見に行ったり、友達のマンションのプールで遊んだりと挙げていけばキリがないほど楽しいことがあった。留学を悩んでいる人がいたらとりあえず留学に行ってみてほしい。

この留学を終えて、自分は長期留学や海外で働くことへのイメージがより鮮明になった。また、毎日英語のポッドキャストを聞いて英語に触れたり（独学で 11 ヶ月勉強して日本語を話せるようになった現地の学生に教えてもらった)、アメリカでできた友達と連絡を取り合ったり、たまに電話したりと、日常生活に大きな変化が生まれた。また、留学経験によって自分への自信が大きくなった。今後もアクティブに挑戦し続けたいと思う。

最後に、留学を支えてくれた家族や現地の先生をはじめ、関わってくれた多くの人のおかげで自分はかけがえのない経験ができたので、感謝の気持ちを忘れずに生活していきたい。

6．研修費用（さしつかえなければおおよその金額を教えて下さい）

内訳	おおよその額	備考
航空運賃＆ビザ申請料	425,000 円	
海外旅行保険	20,000 円	
授業料（教材費含）	587,000 円	
滞在費（寮費など）	300,000 円	
食費	150,000 円	大学に払ったものと外食代
交通費	55,000 円	空港までの電車賃、Uber 代含む
その他（小遣い、通信費など）	50,000 円	お土産と通信費
計	1,587,000 円	

自由記述欄　＊現地のおすすめ情報や留学エピソードなどご自由にご利用ください。写真添付なども歓迎します。

↓↓↓

NORTH CAROLINA

campus · game day · everyday scenes









FOOD & MEMORIES

local food · friends · nights out







