

短期研修報告書

記入 | 2025年 10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	8/25~9/28

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)

幼少期から航空宇宙工学を志し、大学入学後は学内外で同分野の研究者・学生との交流を重ねてきました。こうした実践のなかで、最先端の成果は単独では生まれにくく、国境を越えた協働が不可欠であることを繰り返し実感しています。将来、研究・開発の現場でより大きな価値を生み出すためにも、国際的な素養——異文化理解、英語運用力、そして多様なバックグラウンドを束ねる協働力——を体系的に磨く必要があると考え、今回の留学に応募しました。

志望理由では、単なる語学力の向上にとどまらず、①本留学が私のキャリアにとって果たす位置づけ、②現地で獲得する経験（実地見学・課題解決・人的ネットワーク）の具体、③帰国後の活用と還元（研究室・学生団体での共有、英語による成果発信、共同プロジェクトの推進）を明確に示しました。留学は目的ではなく、将来の研究開発に直結する“手段”であることを一貫して強調しています。

語学面の下地としては、1年次から各学期にわたり G30 の英語授業を継続的に履修してきました。90 分間のオール英語授業に日常的に身を置き、授業前後の留学生との交流も含めて「聞く・話す・書く・発表する」を往復させてきた経験は、現地での討論・発表や日常コミュニケーションの即応力に直結しました。結果として、専門内容を英語で簡潔に説明し、相手の背景に応じて言い換える力が強化されたと実感しています。

今後は、留学で得た視点とネットワークを学内の研究・学生プロジェクトに還元し、国際共同の土台づくりを進めます。具体的には、英語発表のノウハウ共有、共同実験・設計レビューの英語運用、海外学生団体との連携機会の創出など、持続的な協働につながる仕組み化に取り組んでいきます。

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)

留学期間中は主に「英語科目」と「異文化理解」に関する科目を受講しました。英語科目では、留学生向けに現地教員が指導を担当し、英語四技能の底上げに加えて、即興スピーチやグループ・プレゼンテーション、ロールプレイ、ゲーム型アクティビティなど、アウトプット中心の学習に取り組みました。単語・文法の知識を“使える表現”へと転化することを重視しており、授業内での相互フィードバックやループリックに基づく評価によって、自分の弱点（話の展開の作り方、要点の簡潔な提示、質疑での受け答えなど）が明確になったのが印象的です。異文化理解の科目では、グローバルな場での振る舞い方や、異文化環境における思考・行動の枠組み（文化的次元、非言語コミュニケーション、ステレオタイプとバイアスの扱い方等）を理論と事例の両面から学修しました。日々の生活で直面した出来事や気づきを短いリフレクションにまとめ、授業でモデルに照らして分析する流れが効果的で、経験を経験のままで終わらせず、次の行動に結びつける「再現可能な視点」を得られたと感じています。これら 2 科

目はいずれも週2回・各回約2時間で実施され、課題は読書・要約・ミニ発表が中心でした。授業以外の時間も有効に活用しました。現地学生の通常授業に同席するクラス・シャドーイングを行い、専門分野に近い講義ではノートの取り方や実験レポートの構成、ディスカッションの進め方を観察・実践。日本語学習クラスにも参加して、学習者側・指導側それぞれの視点を体験できたのは新鮮でした。フリーの時間は、現地学生とキャンパスのイベントに参加したり、ジムで卓球・バドミントンをしたり、食事をともにしたりと、交流の機会を意識的に増やしました。

訪問研修では、ホンダエアクラフトの本社および生産工場を見学しました。生産ラインでは、主構造の組立てから配線・装備の取り付け、品質検査に至るまでの工程がシステムの的に連結している様子を間近で確認でき、製造現場の“流れ”を立体的に理解できました。工程順序や治具の工夫、部品供給のタイミング、トレーサビリティの確保など、教科書では得にくい具体が多く、専門に直結する学びでした。また、長年ホンダジェット開発に携わるエンジニアの方の講話では、設計思想、リスク評価、チーム開発で重視すべき点（情報共有の粒度、意思決定の透明性、テスト計画の妥当性など）に触れ、質疑応答を通じてエンジニアリングの現場感覚を吸収できました。

交流面では、ノースカロライナ州立大学のJapan Club（日本文化に関心のある学生団体）のメンバーと特に深く関わりました。週末には観光地を案内してもらい、平日はジムやカフェで気軽に集まるなど、形式ばらない交流が自然に積み重なりました。カラオケやゲーム、言語交換といったイベントでは、初対面でも距離が縮まりやすく、そこから学部・専攻の違いを越えたつながりが広がりました。結果として、多様なバックグラウンドの学生と知り合い、英語での実践力を高めるだけでなく、将来的な学術・職業ネットワークの足がかりを作れたのは、今回の留学の大きな成果だと考えています。短期間ながら、学修・実地見学・人的交流が相互に補強し合う密度の高い経験となりました。

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）

生活環境（Airbnb）

名古屋大学の学生3名で一つのAirbnbに滞在しました。住居は清潔かつ広く、各自に個室があり、生活面で大きな不便はありませんでした。

食事

- 朝食：主にスーパーで購入したシリアルを食べました。
- 昼食：大学内のダイニングや周辺のレストランを利用。
- 夕食：現地学生と外食する機会が多く、アメリカのレストランは一皿の量が多いため、持ち帰り（to-go）にして夜食に充てることもありました。
- 補足：日本から持参した食材も適宜活用しました。自炊を心がけたものの、結果的には外食の比率が高くなりました。

健康管理

米国の建物は空調が強めに設定されていることが多く、体温調整のため常に長袖の羽織り物を携帯していました。

決済手段

支払いはほぼ100%クレジットカードを使用。スマートフォンにカードを登録してタッチ決済を活用し、非常に便利でした。念のためクレジットカードは3枚用意して渡航しました。

通学手段

学内を運行する無料バスを利用。時刻表どおりに来ないことがある点は不便でしたが、総じて利便性は高かったです。

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）

パスポートなど重要なものだけ毎日持ち歩くのは大変なものは、家のスーツケースの中に入れて鍵をかけていました。大学周辺は基本的に安全なのですが、滞在中に夜に町の中心部で銃撃があったというニュースは聞きました。ただ、実際に危険な目にあったという事は一つもありませんでした。

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

留学を終えて感じることは、今後より長期間の留学や海外大学院進学にチャレンジしたいという事です。留学中にできた友人関係や得た経験は非常に貴重なものなので大切にしたいとも感じました。留学を今後考えている学生には、不安もあると思いますが、まずは行動することが大切だと思います。ぜひ挑戦してみてください。

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ください）

内訳	おおよその額	備考
航空運賃&ビザ申請料	8,650 円	
海外旅行保険	340,930 円	
授業料（教材費含）	275,026 円	
滞在費（寮費など）	254,540 円	
食費	56,557 円	
交通費	3,240 円	
その他（小遣い、通信費など）	63,450 円	
計	1,002,393 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。

↓↓↓

留学中は、現地の学生と本当に多くの場所を巡りました。到着して間もない頃は、ノースカロライナを代表する観光地を中心に、科学館・博物館・水族館などを次々と訪問。初対面でも臆せず案内してくれる Japan Club のメンバーはとてもフレンドリーで、最初の一週間で一気に交友関係が広がりました。定番スポットを回り切ったあとは、彼らが普段通っているローカルなお店や学生の“たまり場”にも足を伸ばし、観光だけでは見えない地域の空気を肌で感じる事ができました。

日常生活では、空き時間に大学のジムへ通うのが習慣に。施設は驚くほど広く、マシンエリアだけでなく卓球台やバドミントンコートまで整備されています。スポーツは共通言語のようなもので、ミニゲームをきっかけに自然と会話が生まれ、運動経由でできた友人も少なくありませんでした。授業と課題の合間の良いリフレッシュにもなりました。

コミュニティの中核になってくれたのが、毎週水曜夜の Japan Club の集まりです。毎回大勢の

学生が集まり、ここでさらに友達の輪が一気に広がりました。活動内容は回ごとに変わり、カラオケで盛り上がる日もあれば、ゲームやクイズ、言語交換のミニセッションが行われる日もあります。日本語を少し話せる学生もいましたが、会話のほとんどは英語。歌やゲームをきっかけに初対面でも距離が縮まり、「一緒に楽しむ場」が毎週のように用意されていることに、コミュニティの強さを感じました。

さらに、自分は日本でモノづくり系のサークルに所属していることもあり、現地の同様のエンジニアリング系クラブやメイカースペースも見学させてもらいました。ロボット、ロケット、電子工作、3Dプリントなど、関心領域が重なるメンバーが多く、製作中のプロジェクトや設計の工夫、部材の入手方法、テストの進め方について情報交換ができました。キャンパスの工作設備や安全ルールの運用、プロジェクト管理のやり方（タスクの切り出しやレビューの流れなど）にも学びが多く、「同じモノづくりでも文化や環境が変わると進め方も変わる」という発見がありました。回路設計やコードの書き方、部品の選定理由を英語で説明・質疑応答する機会も増え、技術英語の語彙や現場で使う言い回しが実地で身についたのは大きな収穫です。交流は一度きりで終わらず、SNS やチャットで写真・図面・コード片をやり取りする関係に発展し、帰国後の共同検討の可能性も見えてきました。

ハイライトの一つは、みんなで出かけたビーチ旅行です。車で片道およそ二時間という小旅行でしたが、道中の会話から海辺でのんびり過ごす時間まで、どの瞬間も楽しく、帰り道は車内で音楽をかけて“延長戦カラオケ”のような盛り上がり。週末はほぼ毎回なにか予定が入り、近場のカフェを開拓したり、キャンパス外のイベントをのぞいたり、日々の小さな発見が留学生活の彩りになりました。

言語面では、英語で一日中話し続ける日も多く、実践的なスピーキング力が鍛えられました。初対面の場で自己紹介から話題を広げる、複数人の会話にテンポよく入る、ちょっとしたジョークに反応する——こうした“現場対応力”は教科書では得にくい部分です。Japan Club の活動やモノづくり系の議論を重ねるうちに、相づちや言い換え、技術用語の説明などの細かなニュアンスが自然と身につきました。

現地の学生たちの「誘い合う軽さ」も印象的でした。思い立ったらすぐ誰かを誘い、予定が合わなければ無理をしない潔さがある。このスピード感と柔軟さは、自分の時間管理や人付き合いにも良い影響を与え、行動のハードルを下げてくださいました。

5週間の留学は本当にあっという間で、日本へ帰る日は名残惜しさでいっぱいでした。それでも、当時の友人たちとは今もメッセージで近況や写真、製作物の進捗をやり取りしており、経験が“その場限り”にならず現在進行形で続いています。観光、日常、コミュニティ、そしてモノづくりを介した専門的な交流がほどよく混ざり合い、人とのつながりと実践的な英語力、さらに技術的視点の広がりを得ることができた、密度の高い忘れがたい留学でした。

短期研修報告書

記入 | 2025年 10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 ノースカロライナ州立大学
留学した期間	8/25~9/27

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)

動機としては、主に三つあり、一つ目は海外の生活、授業、文化を実際に体験したかったから、二つ目は英語を話すことへの抵抗を減らしたかったから、三つ目は企業訪問が魅力的に感じたからである。

留学前にしたこととしては、先生との面談、説明会への参加、事前授業への参加である。事前授業では、航空券や海外旅行保険加入についてや、海外での安全危機管理についてなどのことについてなどを理解した。留学前に名古屋大学、ノースカロライナ州立大学、日本について調べていくとよい。また、ここからは自分が実際には行っていないが留学前にやっておいたほうがよいと感じたことである。一つ目に、アニメについて、海外でも人気のあるアニメは見る時間がある人は見ていった方がよい。二つ目に Jpop や Kpop も有名なものを聞いていくと話が弾む可能性が高くなるためよい。

語学対策としては、IELTS のスピーキングの問題を自分で録音しながら解いたり、Chat GPT と英語で会話したりする練習をしていた。また、英単語を少し英語の e-learning の教材を用いて行っていた。英語の曲を聴いたりもしていた。

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)

主に二種類の授業があり、それらが毎日交互に、午前または午後に一コマずつ入ってくる、というような授業形態であった。一種類目の授業は、アメリカと日本の文化の違いについて学ぶ、というものであった。この授業では前述したものを学び、自分たちの生活に落とし込むことができる。例えば、日米の友人間ですれ違いがあったときに「アメリカと日本のここの考え方が異なるからすれ違ってしまうのだ」と気づきやすくなる。

二種類目の授業は、ESL といって、プレゼンのやり方を学んだり、英単語の学習、楽しいアクティビティを行ったりした。プレゼンについては日本のプレゼンのスライドの作り方と大きく異なるところが多々あり、様々学ぶことができた。また、英単語の学習については一週間に一度英単語が 50 個ほど書かれたプリントを渡され、それらを覚えて次の週にテストする、というようなものであった。皆さん嫌かもしれないが、英語で話す場所にいるわけなので学んだ単語をすぐに使うことができるという魅力がある。

現地学生と交流できる場としては、ノースカロライナ州立大学のジャパンプラブと交流する機会がある。毎週水曜にミーティングがあり、現地学生と友達になれるよい機会である。自分も実際、ジャパンプラブでできた友達と平日の午後や休日に遊びに行ったりしていた。帰国後も連絡を取り合える仲になるだろうと思う。

まれに、現地の日本語の授業に参加する、というものがある。これも新たな友達を作るチャ

ンスでもあるのでぜひ生かしてほしい。

最後に、どちらの授業でもそうだが、恐れずに発言して行ってほしい。

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）

Airbnb に三人で滞在した。日本でいう一戸建てのような感じで、1階にリビング、キッチン、個室1室、2階に個室2室というようなものであった。シャワー、トイレが両方の階にあった。3人で滞在していたので洗濯は二日にいっぺんの頻度で行っていた。自分たちの家では家の中はすべて土足であったが、ほかの家の状況を聞くと土足厳禁にしている家もあるようなので、事前にルールを決めるとよい。

食生活としては、朝はスーパーで購入したシリアル、昼は自分たちで作ったホットドッグらしきもの、夜はスパゲッティ、という日が最も多かった。それ以外だと、昼や夜に外食することがあった。スーパーは野菜や肉、果物は日本より安いものが多かったので自炊するとかなりの節約になる。トマトソースなどの瓶に入っているものは、日本よりもかなりかびやすいのでしっかりと冷蔵庫にしまうこと、衛生面に気を付けることを徹底してほしい。また、生ごみはしっかりと処理しないとハエがわくので気を付けてほしい。ワイングラスは割れやすいので取り扱いには気を付けてほしい。今回の留学中にワイングラスを2つも割った家もあると聞いた。

金銭管理はかなり難しい。まず、前述したとおり自炊すればかなり節約になるが、外食すると日本円で1500~2000円するようなものを食べるのが普通である。するとだんだん感覚が麻痺してきて日本円で1000円するようなものを安いと思ってしまうくらいになってしまうので本当に気を付けてほしい。

持参してよかったものは、小さな洗濯ばさみ、ウェットティッシュ、体育館シューズである。小さな洗濯ばさみは、料理の時に袋を閉めるときに便利である。体育館シューズは、ジムに行きバドミントンやバスケットをするときに便利である。体育館シューズはなくても外履きでできるが、それで靴に穴が開いたメンバーがいたので持って行った方がよいと感じた。自分はバドミントンもバスケットもやらないよ、と思う人もいるかもしれないが、たぶん必ずやると思うので持っていくとよい。

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）

大学で貴重品を置いたまま席を離れないようにすることは気を付けた。また、夜に道を歩くときは必ず複数人で歩くように努めた。

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

留学を終えて、本当に言ってよかったと感じた。楽しい思い出もちろんそうだが、何より英語を話すことへのハードルがかなり下がった。さらに、留学する前は特に考えていなかった海外で働くことも選択肢の一つとして増やすことができたのがよかった。一緒に留学に行くメンバーは意識が高い人が多く、留学や将来やりたい仕事、GPA などについて大きな刺激を受け、考え方が変わり成長できたと感じる。帰国後も切磋琢磨していける友人になるだろう。

留学を考えている人たちに言いたいのは案外どうにかなる、ということである。自分は海

外に行って英語を話せるだろうか、友達を作ることができるだろうかと考えても仕方なく、結局どうにかなるのでまずは飛び込んでみてほしい。

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ください）

内訳	おおよその額	備考
航空運賃&ビザ申請料	373930 円	
海外旅行保険	14500 円	
授業料（教材費含）	270000 円	
滞在費（寮費など）	250000 円	
食費	80000 円	自炊メインだったので安く済んだ方だと思う
交通費	600 円	市バスを2回使ったのみでした。
その他（小遣い、通信費など）	20000 円	Sim(物理)代+お土産代です
計	1009030 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自由にご利用ください。写真添付なども歓迎します。

↓↓↓



↑ Pullen Park という大学の近くにある公園。公園内には、小さな機関車とメリーゴーランドがあるのでぜひ乗ってほしい。



↖ Honda aircraft
company でのホン
ダジェット



↑ Japan club での友人に連れて行ってもらったゲームセンター。ボーリングも併設されてお
り、とても楽しかった。店名: Stars and Strikes



↑現地でのカークラブミーティングにジャパンプラブの友人と参加

短期研修報告書

記入 | 2025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
留学した期間	8/25~9/28

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)

僕は海外経験が一度もなく、もともと留学に興味がありました。そのため大学に入学してすぐに、大学が企画しているプログラムを探した結果、このプログラムの存在を知りました。このプログラムは語学力向上だけでなく、現地の学生との交流や、企業訪問等を通して自分の将来について考える機会が与えられると聞き、将来の自分の働き方の選択肢を増やすことができるのではないかと考え、応募を決めました。大学が運営しているプログラムということもあって、心配なことはほとんどありませんでしたが、パスポートを発行するのに意外と時間がかかって焦りました。しかし、不安なところやわからないことは、オリエンテーションで手取り足取り教えていただけるので、心配する必要はないと思います。語学対策については、発音に関する参考書を一冊買いましたが、期末試験などで忙しく、なかなか勉強する時間が取れませんでした。なので、語学対策は早いうちから始める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)

基本的には US Culture と ESL という授業を受けていました。US Culture は、アメリカの文化や異文化交流について考える授業で、ESL はコミュニケーションスキルやプレゼンテーションスキルの向上を図る授業でした。どちらも積極的な発言を求められ、最初は苦痛でしたが、1週間もすると慣れてきて、それが普通という雰囲気になってきたので、自分の意見を隠さず言うことに抵抗がなくなりました。その過程で、自分が意志のある人間に成長できているという感覚を覚えたことが非常に嬉しかったです。この他にもこの研修の中で、Honda Aircraft への訪問や、豊田通商の駐在員の方の話を聞いたり、デューク大学やノースカロライナ大学のキャンパスへ行ったりする機会がありました。実際に海外で働いている日本人に会ったり、さまざまな大学に訪れたりしたことで、海外で勉強することや働くことのハードルが下がったような気がしました。特にデューク大学のキャンパスは厳かで、とてつもなくカッコよくて、少年のような、真っ直ぐで強い憧れを抱きました。土日は、現地の学生がたくさんいるのところに連れて行ってくれました。ビーチやスポーツ観戦、博物館など、どれも非常に楽しかったです。現地の学生と友達になることができることも留学の魅力だと思います。

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)

Airbnb に 3 人で共同生活でした。思った以上に普段の生活スタイルは個人個人で異なると思うので、慣れるのに時間がかかるかもしれません。自分が気になることは伝えることは大事だなと思います。慣れると、家は日本よりも大きく、快適に感じました。ほぼ全ての店でカー

ド決済ができたので、現金はほとんど使わず、最後の方は持ち歩いていませんでした。なので、現金は本当に少しだけでいいと思います。しかし、カード決済だと、どれだけ使っているかの感覚がなくなってくるので外食で使いすぎてしまった気がします。僕は昼と夜はほとんど外食だったので使いすぎてしまいましたが、自炊をすればもっと安く抑えられると思います。

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)

貴重品は分散して管理していました。特に大切なものは小さいバックに入れて、肌身離さず持ち歩いていました。ですが、危険を感じたことは5週間でほとんどありませんでした。大学周辺は日本と同じくらい治安がいいと感じました。また、1人での行動を避けるなど、危機管理オリエンテーションでの内容を覚えておけば、なかなか危険なことに出くわすことはないと思います。

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

短期留学で語学力が劇的に上がることはなかなかないと思います。しかし、自分の英語はどこが課題なのか、どんな勉強をすれば現地で通用する英語を身につけられるかなど、実際に生活することでイメージがつくようになり、それぞれの次のステップにつながるのではないかと思います。また、異なる文化で多様な価値観を持った人と友達になり、その人たちと多くの時間を過ごしたため、視野が広くなり、自分の価値観や考え方が大きく変わりました。また、一緒に留学する名大生もそれぞれの目的を持った、意識の高い人たちばかりなので、とてもいい刺激になりました。このプログラムに参加するかどうか迷っているなら、説明会だけでも参加してみると良いと思います。

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ください)

内訳	おおよその額	備考
航空運賃&ビザ申請料	430,000円	
海外旅行保険	12,000円	
授業料(教材費含)	263,000円	
滞在費(寮費など)	250,000円	
食費	100,000円	物価が高かったです。
交通費	0円	ウルフラインや現地の学生の車に乗っていました。
その他(小遣い、通信費など)	90,000円	
計	1140,000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。

↓↓↓

短期研修報告書

記入 | 2025年 10月

所属 & 学年 | 医学部保健学科 2年生

留学先大学 (国名)	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	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)

大学生で留学したいと考えていたので海外留学室のメール登録を1年生の頃からしており、留学についての情報を得ていた。留学の主な目的は異文化を理解する、英語を使う経験をする、将来の進路選択に生かすことである。複数ある短期留学プログラムの中でも比較的長い期間をアメリカで過ごすことができる本プログラムに魅力を感じて応募した。自分の英単語力に自信があるわけではなかったが失敗を恐れるよりも思い切って挑戦してみようと思い参加を決めた。

事前授業では保険やノースカロライナ州についての基礎情報、危機管理などを学んだ。

私は保健学科のため普段大幸キャンパスをよく使うのだが、申込手続の際に東山キャンパスに行ける時間が限られていたので少し苦労した。しかし早めに準備していたので問題なく済ませることができた。

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)

現地では英語の授業を2クラス受講していた。1つは日米の文化について、もう一方は英語のスキルアップのための授業だった。授業は全て英語で行われ、名大生のみが受講する。英語で発言する機会も沢山あった。先生方は私たちの留学を良いものにしてと数々のアクティビティを織り交ぜながら授業を用意してくださった。

クラスシャドーイングという現地の学生の授業に2日間ついて行く機会があり、実際のNCSUの学生の生活や授業を追体験することができ、とても有意義な時間だった。

訪問研修では日系企業に訪問させていただき、海外で働く日本人の方々に多くの質問をすることができ、将来の進路選択に役立つものとなった。

ジャパンプラブのメンバーやNCSUの日本語クラスで出会った生徒など沢山の現地の学生と交流する機会があった。彼らは親切な人ばかりで、車でいろいろな所に連れて行って一緒に遊んでくれた。私のつたない英語もやさしく聞いてくれて、沢山の文化や単語を教えてくれた。

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)

生活はAirbnbを借りて名大生数人で共同生活をした。私のAirbnbは3人暮らしで1人部屋と2人部屋があった。私はどこでも寝られるので2人部屋で困ることはなかったが1人の時間がほしいときはリビングで過ごしていた。

食事は外食をしたり、家では外食で食べきれなかった分を持ち帰って食べたりした。1回の外食が2~7回分になったため自炊をする必要がなかった。米は生米を持ってきて鍋で炊いていた。鍋では三合ずつしか炊けないのに、私は五合を一気に持ってきてしまって分けるのに

苦労した。一合ごとに小分けにして持ってくれば良かった。外食では野菜はとて少ないが意外と学食では野菜を摂取できる。私は野菜を摂りたい派だったので青汁を持参して飲んだり、スーパーで葉野菜を買って家で食事プラスして食べたりしていた。

環境の変化や疲れの蓄積で研修 2 週間目に風邪を引いた。持参していた風邪薬と処方薬を服用し、NUTech の先生と連絡を取りいつでも病院に連れて行ってもらえるようにした。一日だけ予定をキャンセルして休養したら幸いなことに治った。

支払いはほとんどクレジットカードを使っていた。現金は割り勘でしか使わなかった。現金を余らせたくなかったので 4 週間目からレストランなどで現金を使うようにしていた。

持っていけば良かったものはスプレータイプの日焼け止め。日差しが強いので帽子をかぶらない人は頭皮を守るために日焼け止めスプレーをするとよいと思う。加えて、ジムなどで意外と自分のタオルを使うのでフェイスタオルを 2 枚は持っていくと良いと思う。また、MARVEL 映画は何本か見ておくと話のネタになると思う。持参の必要が無かったものは菜箸。私の Airbnb は自炊をしなかったため。また、ハンディファンも全く使わなかった。

通学手段は徒歩か wolf line だった。片道徒歩 20 分くらいかけて通学していた。市バスは危険と聞いていたので使わなかった。タクシーも使う機会が無かった。

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)

予想していたよりも治安は良かったが、危機管理は怠らずに行っていた。スマホの盗難を防ぐためにスマホホルダーを付けていた。1 人行動は避け、夜道はジャパンクラブの友達を送ってくれた。リュックのチャックをしっかり閉めたり、財布をリュックの奥の方にしまったりしていた。

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

アメリカには様々なバックグラウンドを持つ人がいて、それぞれが自分のやりたいことや好きなことを突き詰め努力する姿に感銘を受けた。確実に私の物事を見る視野は広くなったし、将来的に国際関係の分野で働くことに興味を持つようになった。今後の大学生活ではもっと英語力を磨いて国際交流をしていきたい。

留学を考えている方へ、留学は楽しいことも大変なことも含めて自分を成長させる絶好のチャンスだと思います。英語に自信がなくても、伝えたい気持ちを持って口にすれば伝わります。失敗を恐れずに挑戦してみてください。初めて見るもの、食べるもの、聞くもの、沢山の友達など留学先で出会う全てがあなたの人生の貴重な財産になると思います。

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ください)

内訳	おおよその額	備考
航空運賃&ビザ申請料	34 万円	
海外旅行保険	1.5 万円	
授業料 (教材費含)	28 万円	
滞在費 (寮費など)	25.5 万円	
食費	7.5 万円	
交通費	0 円	

その他（小遣い、通信費など）	4.5 万円	お土産代と現金を合わせた額です。現金は3 万円をドルに換金しました。
計	101 円	奨学金が 32 万円出る予定です

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。



←Howling cow というアイスクリーム屋さんでは NCSU の牧場や牛を一望しながらおいしいアイスが食べられます！私のイチオシフレーバーは wolf tracks です！チョコ好きにはたまらない一品だと思います！



←ファーマーズマーケットでは色とりどりの野菜や果物だけでなく蜂蜜やジャム、クッキーなど地元の様々な食べ物を買うことができます！



↑日本でもおなじみのクリスピークリームドーナツはノースカロライナ州発祥。時間帯によってはお店で作られている工程を見ることができ、ほかほかでふわふわのおいしい作りたてを食べることができます！



↑9 月下旬にはあちこちでハロウィーン用のカボチャが売られています。その他にもスーパーにハロウィーンコーナーがあったり、デコレーションされている家を発見したりしました。アメリカのハロウィーン文化を知ることができます！

短期研修報告書

記入 | 2025年 9月
所属 & 学年 | 文学部 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	国際理解科目短期海外研修 A
留学した期間	8月25日-9月27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)

幼い頃から英会話を習っており英語で会話することが大好きです。自分の英語力を試したいと思ったことがきっかけです。また、来年度から英語学を専攻したいと思っており、実際に生きた英語が使われている場所へ行ってどのように話され書かれているのかを見聞きし体感してみたいと思い現地の人と交流する機会が多いことも魅力に感じて応募しました。

一年生だったため、入学してまだ大学になれないうちに様々な書類を準備しなければならなくてかなり大変でした。パスポートやクレジットカードの準備も必要でした。

語学対策は通っている英会話教室で何回か会話のレッスンをして聞く・話す力を鍛えました。単語・熟語は何も対策しませんでした。

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)

授業は主に名大生で受け、ライティングやスピーチを練習する授業と日米の文化比較の授業でした。文化比較の授業では、前半は慣習やマナーについての短いプレゼンテーションを作り、後半は国民性の違いはどのような軸ではかることができるかを学び、異文化交流で生じる問題と、文化の異なる人とどう接していけば良いのかを話し合いました。発言を求められるときが多く、どのようなことを言っても先生は生徒1人1人の価値観・考え方を受け止めてもらえるので、自信を持って発言することができました。

大学で実際に行われている授業に参加する機会もありました。講義を聴くのが中心の日本とは全く違いディスカッションが中心で意見や質問が飛び交うのが当たり前という感じでした。教授も生徒の名前を覚えていて、生徒と教授の距離が近いと感じました。自分の意見を考えるために講義をしっかりと聴くようになるし、ディスカッションで新しい見方を得ることもできて理想的な授業スタイルだと強く思いました。

大学にはNC State Japan Clubという日本文化クラブがあり、そこのメンバーと交流しました。新学期ということもありクラブはオープンな雰囲気です。毎回のミーティングで新しいメンバーに出会えました。フットワークが軽い人ばかりでこのクラブで出会った人と休日にレストランやショッピングモール、劇場や美術館などたくさんお出かけしました。

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)

Airbnbと呼ばれる借用の家に名大生と3人で滞在しました。1人ずつ広い部屋があって快適に過ごすことができました。キッチンも道具や調味料が充実していました。初日にゴキブリが出るなどトラブルもありましたがコーディネーターさんに連絡すれば適切に対応してもらえるので大丈夫でした。

食事は、昼食はキャンパス内にあるレストランでテイクアウトしていました。スーパーマー

ケットが家のすぐ近くにあってパンやシリアル、チーズ、野菜、果物、飲み物を買って朝食、夕食の半分は自炊していました。

決済は基本クレジットカードでした。現金でしか支払えない店もあったので必ず現金は持っていきましょう。しかし、おつりのセントを出してくれないところもあったのでキャッシュレス決済をおすすめします。

持参して良かったものは箸、洗濯ばさみつきのハンガー、洗濯ネットです。Airbnbの備品では対応しきれないために持って行くことをおすすめします。変圧プラグを持参しましたが必要ありませんでした。

アメリカ到着直後に iPhone 用のライトニングケーブルが断線してしまいました。幸い近所に情報機器の店があって購入できたのですが、それを買うまでスマートフォンが充電できなかったので予備のケーブル、特にコンセントにつなぐことができるものを持って行くべきです。

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)

盗難被害に遭わないために荷物を置き去りにしないことを心がけていました。

キャンパス内は大丈夫でしたが、キャンパス外に行くとき危険ドラッグを服用している人がいました。目を合わせなければ大丈夫だと思います。夜中には出歩かない、極力1人で行動しないことを心がけました。夜遅くなる時にはクラブの友だちに自動車での送迎を頼んでいました。

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

アメリカは多民族国家であるからこそみんな違って当たり前でそれは素敵な個性だという考えが根付いており、ありのままの自分を受け入れてもらえます。このような環境で過ごして自分に自信が持てるようになりました。また、ノースカロライナ州立大学の学生は学びに対するモチベーションがとても高く刺激を受けました。日本とは全く異なる文化と国民性を楽しんでほしいです。

初めての海外での長期滞在で怖いことも多かったですが、とりあえず何でもトライしてみることに価値があります。渡航前は、英語で何と言ったらいいのかわからないとき、相手が理解できず困らせてしまうかなと懸念して言わないようにしていましたが、どんな英語でも頑張っただけで喋ろうとすれば現地の人は真摯に聞いてくれるので、自分の英語に自信がなくても喋ってみましょう。たくさん喋れば相手と深く分かり合うことができるし、何より英語で会話することがもっと好きになるはずですよ。

海外で実際に生活することで自分の視野が大きく広がり人としても成長できます。私はこのプログラムに参加して新しい将来の夢を見つけました。迷ったら参加してみてください。その一歩を踏み出せば世界が変わります。

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ください)

内訳	おおよその額	備考
航空運賃&ビザ申請料	円	
海外旅行保険	円	
授業料 (教材費含)	円	
滞在費 (寮費など)	円	

食費	円	スーパーの買い物、レストラン
交通費	円	バス乗車券、タクシー
その他（小遣い、通信費 など）	円	お土産など
計	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。

↓↓↓

①



②



③



④





⑤ (上)

⑦ (下)

⑥(上)

⑧ (下)

- ① 街中ではスクーターで移動する人をたくさん見ました。
- ② バナナプディング (バナナ、カスタードクリーム、メレンゲに砕いたビスケットをかけたデザート)
- ③ 寿司 (いなり寿司、かに風味かまぼこ、オニオンチップス) わさびもガリも醤油もついています。
- ④ アメリカンバーベキュー (日本のバーベキューは grilling というそうです。右の容器の手前の七面鳥がおいしいです！)
- ⑤ Farmer's Market (農家さんから直接買うことができる市場。桃が旬でした。)
- ⑥ 小話: サンドイッチなどを頼むときは具材を口頭で説明され何か抜きたいものはあるか聞かれました。野菜全部抜きでと答えている現地の人がいきました！写真はローストビーフのサンドイッチです。

- ⑦ Raleigh Rose Garden (無料で入れるバラ園。30種類くらいのバラが満開でした)
- ⑧ 隣には小さな劇場もあってそこでミュージカルを観ました。

短期研修報告書

記入 | 2025年 9月

所属 & 学年 | 情報学部 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	ノースカロライナ州立大学研修 A
留学した期間	8/25-9/28

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)

-応募動機

自分は、英語と直接意見を伝えるといったアメリカの文化が好きで、将来アメリカで働きたいと考えています。そのスモールステップとして今回の留学を希望しました。目的は、実際にアメリカに行ってネイティブと英語を使ってコミュニケーションをして、それを行動につなげたり、アメリカの文化を肌で感じて文化の違いを味わうといった、Online 英会話ではできないことを体験することでした。

-心配

語学力の心配は、「なんとかなる」という言葉を胸に特に心配せずにアメリカに行きました。そして一番の心配事は、食生活や運動環境の確保が可能かということでした。自分は運動部に所属していて、帰ったら体が太りに太ってしまっていて、部活に復帰できないのではないかと心配をしていました。結果的に、ノースカロライナ州立大学のジムと Food Lion というスーパーのおかげで、出発前よりマッチョになって帰ることができました。ジムののおかげで、出発前よりも体を鍛えて帰国することができました。Kudos to gym!

-語学対策

自分は Atsueigo という英語学習者が好きで、その人の本や発音講座を事前に受けていきました。具体的には、Distinction という本 6 冊を使って 2200 フレーズ程のネイティブが使う、受験参考書に載っていないほどカジュアルなフレーズを学んでいき、現地で使い倒しました。実際に、食堂やサウナで聞くネイティブの使うフレーズはそこに載っている物ばかりで、非常に効率的に英語を勉強できたと思いました。さらに、それらのフレーズを使うことでニュアンスや使う頻度の有無を知ることができて、日本ではできない経験となりました。

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)

-授業内容

現地では、アメリカ版プレゼンの授業と文化の違いを学ぶ授業がありました。プレゼンの授業では、アメリカのスタイルでプレゼンを作ったり、発表したりして、現地の人が好きなお形式などを知ることができて、アメリカ人が好む物についての一次情報を得る良い機会となりました。そして、プレゼンの指導者が TED talk に出ている人のように、人前でしゃべるのがうまく、全力で吸収しました。また文化の違いを学ぶ授業では、視野を広げるとともに、カルチャーショックにならないように考え方を学ぶ授業のようでした。そのおかげで、上手にネ

イティブとコミュニケーションをとることができると共に、カルチャーショックで強烈なダメージを受けることなく研修を全うできました。また自分の好きな文化や軸を知ることによって将来の選択をする上で非常に役に立つと感じました。自分は意見を直接言うというアメリカの文化がその授業を通してさらに好きになったので将来はアメリカで住みたいと思います。

-企業訪問とアクティビティ

企業訪問では、会社内の雰囲気や社員の熱を知ることができて、刺激を賜りました。また一次情報を得る良い機会ともなりました。ネイティブとのアクティビティについては、スポーツやカラオケなどをしました。そこで、すべてに共通していったのが、みんな自信を持って活動を行っているということでした。スポーツに限らず大学の授業でも、「その道を究めてやる」といった熱意を感じました。このことは吸収して、日本でも実行したいと思いました。

-現地の人々との交流

ジャパンプラブという日本人を歓迎してくれたクラブのメンバーと多く遊んだり食事に行ったりしました。その中には、前に名古屋でのイベントや授業で出会ったことのある人が3人いて、その後食事などをしました。このことは、非常に驚きであり、事前活動の大切さを学びました。また、複数の家庭にお邪魔させていただいて一緒に食事をしたりゲーム、アニメを見るといったことをしました。家での生活の仕方は日本とほとんど同じであると感じました。現地での授業聴講では、日本の高校生がやる内容が、大学の3年生の授業で扱われていたため、その分野を英語で理解し直すことができ非常に興味深かったです。授業に参加して思ったのが、ほとんどの学生が単位や卒業を求めて授業に出席しているのではなく、その分野が好きで学びたいから授業に出ているという感じがしました。このことを肌で感じられたのは、非常によい経験となりました。日本でも自分の学部の授業に情熱を注ぎ情報学を究めて、将来はカリフォルニアの大学院に進学したいと考えています。

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）

住環境

日本より少し乾燥していて過ごしやすかったです。1日3食食事をとり、朝ご飯を抜くということをしなく健康的に過ごしていれば、施設内や早朝など寒いと感じることはありませんでした。食生活は、期間中はほとんど毎日自炊をしていて、朝は持って行ったレトルトご飯やシリアルを食べ、昼はサンドイッチとゆでたジャガイモを作って持って行き、夜はスパゲティやチャーハン、ピザ、フライドポテト、ホットケーキなどを作って食べました。外食は時々することで、味の濃いアメリカの食事を毎回楽しむことができました。

金銭管理

すべてカードで支払い、市バスの時のみ現金を利用しました。

持参してよかった物

英語能力向上と並行して、プロテインパウダーを3キロ持って行き筋トレに勤めました。ノースカロライナジムとプロテインで、留学前より、筋肉を増やして帰ることができました。また、勉強道具として Distinction というカジュアルなフレーズが載っている単語帳を持って

行き、使う英語が同じになって単調にならないように、毎日新しいフレーズを使っていきました。最終的には多くのフレーズをニュアンスを理解して使うことができ、持参してよかったと思いました。

通学の交通

基本はバスだが、バスに乗り遅れたり、走りたい気分の際は3.5キロ走って移動をしました。バスのアプリがあったが、日本と違ってそれ通りでないことが時々あり、走って帰るなどしました。

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)

シカゴでは、パスポートやカードは体に接触したポーチのような物で常に持ち歩いていたが、治安のよいノースカロライナ州立大学付近では、リュックのチャックから遠い場所に入れて持ち歩いていました。また、自分を守るために現地ではボクシングの基礎を習得しました。

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

留学を終えて、アメリカのよい点を吸収できたとともに、日本のよい点についても改めて気づく機会となりました。自分はアメリカで働くという、スモールステップとして今回留学に参加して、セカンドステップにつながるような経験となったと感じています。具体的には、英語能力の向上、英語レベルの目標の変化、意思決定の迅速化、アメリカ友達ができた、アメリカ文化を肌で感じた、ということが次につながる所産になったと思います。そして、セカンドステップは、カリフォルニアの大学院に進学することです。また、その目標の前にはIELTSで2年の冬までに7.0点とるというスモールステップをおいています。さらに、G30にも興味がわき、2年生から可能である専門科目の英語習得に挑戦してみたいと思います。残りの大学生活では、目標達成を信じ続けて精進します。

最後に、もし留学に少しでも興味があるのならば、行ってみることを強くおすすめします。実際に留学に行くことで、行く前に思っていた何倍ものを得られると思います。

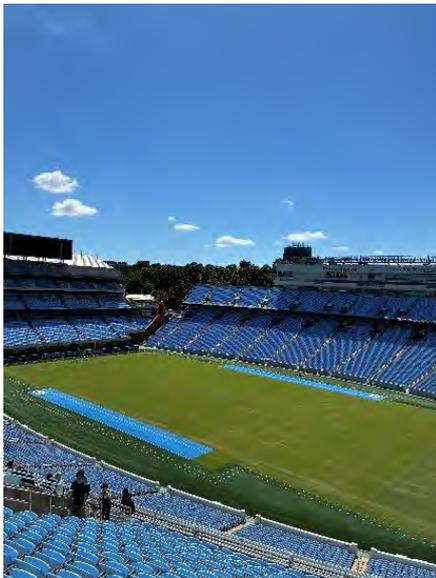
6. 研修費用 (さしつかえなければおおよその金額を教えてください)

内訳	おおよその額	備考
航空運賃&ビザ申請料	374000円	
海外旅行保険	14500円	
授業料(教材費含)	270000円	
滞在費(寮費など)	250000円	
食費	80000円	自炊メイン
交通費	400円	市バス往復1度利用
その他(小遣い、通信費など)	5000円	海外ローミングを利用して通信料は0円
計	約 1000000円	奨学金が22万程いただける

自由記述欄

・留学といえば青汁

朝から森林の中でフレンチトーストを楽しみました。「青汁さえ飲んでいれば野菜のこと気にすること無し」というフレーズを岩城先生からいただき、好きな物を好きなだけ食べました。青汁は旅のお供として欠かせません。



・逆張りの UNC (その大学への愛の強さ)

赤いスタジアムについて語っている人がいると思うので、ほかの大学地区にあるスタジアムについて紹介します。ここはチャペルヒル校の近くのスタジアムで、UNCのカラーが水色なので、水色で埋め尽くされています。違う大学の地域に行くだけで、町の色が一変。NCは赤でしたが、UNCは水色でした。

・大学のジムは最高

まず現地に行ったら時差ぼけに苦しみます。そんなときは予定を入れまくって、昼間全力で生きて、夜は爆睡しましょう。このことで上手に毎日睡眠をとることができて、日々の授業に集中することができました。自分の場合は隙間時間に単語帳をやる感覚で、時間があればジムによって様々なアクティビティーを楽しみました。大学の生徒はすべてが free なので、スカッシュや、ボクシングなど普段やらないスポーツに気軽に挑戦できるよい機会です。そして、ジムにいる人は、どんなレベル帯の人でも自信を持ってそのスポーツを全力で楽しんでいまし



た。初心者でも、是非新しいスポーツに挑戦してみてください。↑(0 からスタートして最終日のレベル)

毎日成長を感じることができる場所がおすすめポイントです

最後に、ここまで読んでくださりありがとうございました。

短期研修報告書

記入 | 2025年 10月

所属 & 学年 | 教育学部 4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	2025 春学期_海外短期研修 A (ノースカロライナ州立大学)
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)

就職活動中に海外関連の仕事を視野に入れるようになり、海外生活の体験や異文化理解、英語でのコミュニケーション力の向上を目的として、将来の土台作りをしたいと考え参加した。治安や持ち物、防犯対策などあらゆることに対して不安があったが、担当教員の方に相談に乗っていただいたり、事前授業で丁寧に全てご説明いただいたりと、心の準備が十分にできた状態で渡航ができた。また、海外留学室のホームページで過去の体験記も多く残っており、それをもとに留学に対するイメージを明確化することもできた。

事前授業やオリエンテーションでは、渡航先の文化や治安、保険・研修費用の手続きに関する案内、旅程など、様々な知識を網羅的に得ることができた。

申込手続では、支払金額が大きいことや、パスポートやクレジットカード発行など手続きに時間を要するものに関しては早めに行動しておくことと安心である。

語学対策としては、渡航が決まった時点から2冊のフレーズや会話対策本を活用し、週4、5回は勉強していた。勉強は必須ではないと思うが、知っているフレーズが多いほどそこから自信を持って会話を始めたり広げたりできるので、できれば少しでもしていくと良いと思う。また、語学だけではなく現地の情報をニュースなどから日々取り入れるようにしていた。

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)

主に、①アメリカの文化について日本と比較しながら学ぶ授業、②コミュニケーションやプレゼンテーションのスキル向上を目的とする授業の2つで構成されており、その他に、現地学生が受ける授業を聴講する日や、日本人駐在員の方の話を聞いたり、日系企業に訪問したりする日、現地大学や施設を訪問する日など様々なプログラムで構成されており、非常に充実していた。

2つの授業は全て現地の方が英語で行う授業だったため、日本とは全く異なるスタイルだった。自分たちからの積極的な発言や質問が求められる環境で、アクティビティやディスカッションの時間も多かった。先生は私たちの発言をリスペクトしどんどん発言するよう促してくださったため、最初は戸惑ったものの能動的な授業の雰囲気形成されていったように感じた。内容は、①の授業については、授業で学ぶアメリカの文化や価値観と、現地生活での自身の気づきとリンクすることが多く、非常に面白かった。②の授業では、アクティビティ重視の授業で英語で話すことへの抵抗感が払拭された。また最終プレゼンテーションに向けて準備を重ねたり、先生からフィードバックをいただいたりしたことで、プレゼンテーションの一連の工程やスキルを学ぶことができ、有意義で実践的な授業だった。

特に、日系企業訪問や駐在員の方との対話が印象に残っており、海外における日系企業の立ち位置や、現地現物を大切にする姿勢など、実際に海外で働いているからこそ実感できる貴

重なお話をいただけたことにより、私自身が今後どのようなキャリアを歩みたいのかをさらに具体化するきっかけとなった。また、現地学生と一緒に聴講するアクティビティでは、現地学生の授業に対する熱意や将来設計から刺激を受けることや、日本の文化や価値観を私自身が発信し交流を深める良い機会となったことが印象に残っている。現地の学生は、とてもフレンドリーで私たち日本人に興味を持ってたくさん質問をしてくれたので驚いたが楽しかった。

また授業以外でも、日本文化部という日本文化や日本語に興味を持っている学生と交流できるサークルへの参加ができ、そこをきっかけに多くの交流をすることができた。初めのうちから失敗を恐れずに自分から積極的にコミュニケーションを取ることで多くの友人を作ることができた。現地学生はみんな私たちの英語を優しく聞いてくれるので心配しなくても大丈夫だと思う。また、車を持っている学生も多いので、授業後や週末には友人とショッピングやおでかけに行き、アメリカ人の現地の生活や環境を知ることができた。

海外の大学のキャンパスは非常に広大で、スクールバスでの移動が必須だった。自然が豊かで、伝統的な建物と現代的な建物が融合していた。設備は公立大学とは思えないほど充実しており、大きなジムや数多くの食堂・フードコート、複数の大きな図書館などがあった。また、学生たちは自由に生活していて、個性をオープンにできる環境に心地よさを感じ、非常に優れた環境だと感じた。

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）

Airbnb で、一軒家に 2,3 人で滞在した。滞在先に関して日本と大きく異なる点はなかったが、バスルーム・トイレが複数個あることやゴミの捨て方などに多少違いはあった。

朝は基本的にスーパーで買い出しをしたものを自宅で食べていた（ヨーグルト、パン、果物など）が、時々日本から持参した青汁や白米も食べていた。昼は時々家でサンドイッチを作って持って行ったが、外食することが多かった。学校の近くにはたくさんの飲食店が並ぶ通りがあるのでそのレストランに行ったり、学内のテイクアウトやフードコートを利用したりした。夜は、自宅で食べることもあれば、外食することもあった。自宅の場合はスーパーで買ったパスタやインスタント系のもので簡単な調理をしたり、昼に食べきれなかったものを夜に残したりして食べていた。外食の場合は、学校の近くのレストランで食べたり、友人と少し遠くのレストランに行ったりした。

特に大きな体調不良にはならなかったが、睡眠はある程度しっかり取るように心掛けていた。ただ、日本よりも乾燥が激しかったので、寝る際にマスクをしたり薬を日本から持って行ったりなど、対策をすると良いと思う。

支払はほとんど Apple Pay にクレジットカードを登録したもので行っていたが、後半は両替してきた米ドルをなるべく余らせないように使っていた。なるべく友人とは別会計をしていたが、できないとき（特に Airbnb での生活費）は友人と交互に支払い、最後に差額を精算する形にしていた。

私の Airbnb には、ハンガーやティッシュなど大抵の生活に必要なものはそろっていたので持って行く必要はなかったが、Airbnb ごとの設備によると思うので事前に設備をしっかりと確認しておくと思い良かった。箸は日本で使い慣れているので、持ってきた方が楽に食事ができる。また、アメリカは食事の量が多く、また持って帰る文化があるので、外食の際はタッパ

ーを持って行くこともあったので持参すると良い（お弁当を持って行くときにも使える）。大学には水を汲む場所がたくさんあるので水筒も便利。日本食（ごはんや味噌汁）は多少持って行ったほうが良いが、アメリカの食事を楽しむためには大量には持って行かない方が良いと思った。衣服に関しては、5日分でちょうど良かった。朝晩の気温変化が激しい時期があり、室内は冷房が強いので、簡単に羽織ることのできる上着は持って行ったほうが良い。通学時には、私たちの Airbnb は大学から少し距離があり無料の路線通学バスを利用していた。比較的大学に近い Airbnb に住んでいる学生は全て徒歩で通学していた。市バスは防犯上使わないほうが良いと多くの現地学生に言われたので、大学が運営しているバスだけを利用していた。

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）

首からかけられる紐付きの小さめのポーチを購入しておき、そこに貴重品を入れて持ち歩くようにしていた。スマホはストラップをつけて首にかけ、さらにボトムスのポケットに入れていて、机に無防備に置きっぱなしにすることのないように常に身に付けていた。他の貴重品からも常に目を離さないように心掛けた。パスポートや残りの現金は必要な日以外は極力 Airbnb で、スーツケースに鍵をかけて保管した。また、大学内以外では一人で行動しないようにし、帰りが日没後になる場合には家まで現地の友人に送ってもらうようにした。過度な危険を感じたことはなかったが、何度か物乞いをされたり、写真を撮ってとしつこく話しかけたりされたので、状況によって判断して無視か断り続ける必要がある。現地の友人に適切な方法を聞くと参考になった。

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

私は4年生での参加だったので、当初は1, 2年生の履修者が多いことで悩んでいたが、本当に行く決断をして良かった。毎日充実しており、英語で毎日コミュニケーションしたことで語学力の面で、また多文化国家で様々な学生にふれたことで価値観の面でも非常に成長することができた。特にコミュニケーションに関しては、話したいことを難しい言葉からかみ砕いてやさしい話しやすい英語に変換する力がつき、抵抗感が払拭されると強く感じている。今回の研修を通じて、今後はG30の授業を履修し、英語を使えるサークルに参加するなど大学から提供していただける機会に積極的に参加し、培った力を維持・向上していきたいと考える。また、やりたい仕事内容がより明確化し、それに向けて大学生活そして卒業後も努力したいと強く考えるようになった。語学資格の勉強にも取り組んでいきたい。

長期間海外で過ごすのは、様々な面からの不安や抵抗がありますが、参加して絶対に良かったと感じると思います。このプログラムは大学間で連携しているからこそ充実した特別な内容になっているので、英語力だけでなく、今後の自身のキャリア形成や価値観の広がりなど様々な面での成長が期待できます。ぜひ挑戦してみてください！

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ください）

内訳	おおよその額	備考
航空運賃&ビザ申請料	約 35 万円	
海外旅行保険	1 万円強	

授業料 (教材費含)	約 28 万円	
滞在費 (寮費など)	約 25 万円	
食費	約 5~6 万円	お土産や嗜好品など足しても 10 万円は超えない程度
交通費	0 円	
その他 (小遣い、通信費など)	約 2 万円	
計	約 100 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。

↓↓↓



大学のジムです。とても広く色々な競技やトレーニングが楽しめます。



ショッピングモールには日本のものが予想以上にたくさん売っていました。



1 カットが顔の大きさ以上に大きいアメリカンなピザです。大学近くにあります。



お気に入りのファストフードです。メニューが豊富でおいしくて安いです。何回も行きました。



科学博物館はとても充実しており無料で入ることができるのでおすすめです。

短期研修報告書

記入 | 2025年 10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 (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25日~9月28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)

プログラムを知った経緯

私がこのプログラムを知ったきっかけは海外留学室からのメールだった。学部生のうちに一度は留学したいという思いがあり、海外留学室のメーリングリストに登録していたため短期留学の情報を得ることができた。

志望動機

私がこのプログラムに参加した目的は海外での工学分野の学び、英語コミュニケーション能力の向上、アメリカスポーツ文化の理解の3つである。ノースカロライナ州立大学ではマテリアル工学分野の研究が盛んである。専門分野の授業の聴講や研究室の訪問を通してアメリカの授業や研究室の雰囲気学ぶことができると考えた。また、現地の学生との交流を通して英語で自信をもって自分の考えを発信できるようになりたいと思った。そしてアメリカ人はスポーツに熱狂的なことで有名である。アメリカのスポーツの体験、特にアイスホッケーなどの冬季スポーツの観戦を通してアメリカ人にとってスポーツとは何なのか知りたいと思った。そして、競技人口や観客動員数の減少が問題となっている日本でまねできる場所はないか考えてみたいと思った。

不安だったこと

このプログラムに参加するにあたり、不安だったことは語学力と治安である。語学力についてはG30の学生が毎週火曜日に行っているFood for thoughtsに参加して英語を話す、聞くことに慣れた。治安に関しては担当の先生やノースカロライナ出身の人に話を聞いて安全に生活するための知恵を教わった。海外留学室のホームページに掲載されている過去の参加者の体験談も参考にした。

事前授業、オリエンテーションについて

事前授業ではアメリカの教育や医療、ノースカロライナの基本的な知識について学んだ。短期海外研修全体のオリエンテーションでは短期研修での海外保険の使い方や銃社会での危機管理について学んだ。

申し込み手続

申し込み手続では説明会への参加、個人面談後に選考のための志望理由書(参加したい理由、現地で心がけること、将来の展望)、奨学金のための成績証明書等を準備し、期日までに提出した。選考結果が通知された後、海外保険や航空券、教材費、滞在費の支払いを行った。

私は学部 1 年生であったため、高校の担任の先生に成績証明書の作成を依頼し、高校まで取りに行く必要があった。

準備しておいてよかったこと

準備しておいてよかったことはノースカロライナ出身のアメリカ人の方の話を聞く機会を作ったことである。現地の学生の話し方の特徴やおすすめを知ることができた。英語でのコミュニケーションの練習にもなり、アメリカで英語を話すハードルを下げることができた。

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

主にアメリカの文化について学ぶ US Culture Workshop と speaking, vocabulary, writing にて学ぶ ESL & Communication Skills という授業を受講した。これらの授業はそれぞれ 3 時間程度で週 2 回あった。その他に自分の専攻、学年に合わせた授業を聴講する class shadowing ,企業訪問,研究室訪問,日本語授業のチューターを行った。また、ノースカロライナ州立大学と名古屋大学の協定 40 周年記念式典や杉山総長との懇談会も行った。

授業の内容、感想

US Culture Workshop はディスカッションや日米文化の比較に関するプレゼンに向けたグループワークを中心とした授業形態だった。表面的に見えている文化だけでなく、スケジューリングにおいて重要な考え方など“見えない文化”も学ぶことができ、現地で友人を作るうえで非常に役に立った。ESL & Communication Skills の授業では日替わりでアクティビティをするグループワークと単語テスト、ミニスピーチなどの個人ワークの二つを行った。担当の先生が明確かつ即時にプレゼンの改善点を教えてくださったので、すぐに活かすことができた。class shadowing で受けた数学や物理の授業レベルは日本の高校レベルだったので理解できた。現地の大学では単位取得より自分の興味や目標をモチベーションとして授業に意欲的に参加している人が多いと感じた。

企業訪問

企業訪問ではホンダエアクラフトを訪問し、飛行機を作る工場をエンジニアの方に案内していただいた。エンジニアの方が流行にとらわれず、使う人の役に立つという目的を大切にしている姿勢が印象に残った。工学を専攻する身として、人に寄り添うという目的を忘れないことがより良い製品を作り続けるために重要だと学んだ。

研究室訪問

炭素を使用した太陽光パネル素材について研究している研究室を訪問した。研究室には複数の条件を変えたサンプルを作りながら同時に特性を計測できる独自の機械があり、材料創成のスピードが格段に上がることに感動した。また、材料の発明と実際に人々が利用するデバイスの関係性について質問した際には、どんなデバイスを作りたいかを目標とすることも重要だが最初は幅広い材料について学んで何に興味があるのか知ることが大切だと教わった。今までどんなデバイスを作りたいかに集中しすぎていたため、今まで触れてこなかった分野の材料も意欲的に学んでみたい。

40周年記念式典,総長との懇談

今年はノースカロライナ州立大学と名古屋大学が協定を結んで40周年ということで記念式典に参加した。式典内で過去に研修に参加して現在、長期留学している先輩のビデオメッセージを聞くことができ、自分も海外の大学院進学に向けて頑張りたいという気持ちが高まった。杉山総長との懇談では、留学の金銭的支援について質問した。その回答のなかで、国立大学財政の厳しさを実感した。学生として金銭的支援の拡大を要望するだけでなく、どうしたら大学の収入を増やすことができるのか考えるきっかけとなった。

現地の学生との交流

毎週1,2回ジャパンプラブ(日本文化を体験するサークル)のイベントに参加し、現地の学生と会話やアクティビティを楽しんだ。現地の学生におすすめの場所を紹介してもらい、共にアイスホッケー観戦し、レストランでランチを食べた。私自身もジャパンプラブのmeetingに折り紙や百人一首を持参し、現地学生に日本の伝統文化を体験してもらった。

キャンパスの雰囲気

ノースカロライナ州立大学のキャンパスは広くて昔ながらの趣を感じた。大学のキャラクターである狼のモチーフも各地で見かけた。多くの学生が大学公式グッズを身に付けて通学していて大学への愛着を感じた。

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)

住環境

メインキャンパスから徒歩20~30分のAirbnbにて3人で共同生活した。通学路に商店街やレストラン街があるので長い通学も楽しみながら歩くことができた。ノースカロライナはゴキブリが多く、渡米初日にリビングを飛んでいるのを見たときは驚いた。一週間以内にオーナーさんが業者を呼んで対応してくれたので助かった。トイレ、キッチン、バスはルームメイトと共同だったので互いに思いやって生活する必要があると感じた。寝室は一人ずつ個室だったのでプライベート空間を確保できてよかった。

食生活

朝は自炊、昼は大学の近くで外食またはテイクアウト、夜は自炊か昼の残りを食べて過ごした。外食では野菜を食べられる量が少ないのでスーパーで買った野菜を調理して栄養を取っていた。粉末状の青汁を持っていくと時間がなくても野菜を摂った気分になってほっとした。

健康管理

睡眠は必ず8時間確保して寝不足にならないように心がけた。日差しが強い中長時間歩いて熱中症になりかけたこともあった。座ってしばらく休憩し水分、塩分を多くとると回復した。

金銭管理

お金の支払いは基本クレジットカードを使用した。ファーマーズマーケットや割り勘ではキャッシュを使用した。お金の使い過ぎを防止するため、予算を決めて週ごとにどれくらい使ったかエクセルに記録していた。

持参すべきだったもの、不要だったもの

野菜の皮をむくときにピーラーがなくて苦労したので、自炊を希望する人は家から持参することをお勧めしたい。ビニール袋はスーパーでもらえることが多いので大量に持ってこなくてもよいと感じた。

通学方法

大学のキャンパスによって徒歩もしくはウルフライン(大学内のバス)で通学した。時刻表通りにバスが来ないことも多いので余裕をもって行動するようにしていた。

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)

心がけたこと

日本から南京錠を持参し、リュックのチャックに鍵をかけていた。出かけるときは出来る限り手荷物を少なくして置き忘れによる盗難が起きないように心がけた。パスポートや不要な現金はスーツケースに入れ、カギをかけてから外出するようにしていた。また、家のインターホンが鳴った時は知り合いであることを確認してからドアを開けるようにしていた。

危険を感じたこと

現地で午前 11 時頃、通学中にホームレスの人に追いかけられそうになったときは怖かったが、走って逃げて無事だった。朝方や夜も暗くて危険だが、ホームレスの人が活動をはじめる昼ごろも注意が必要だと感じた。

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

留学を終えての感想、今後の展望

私はこの研修を通して材料を開発する際は現場を第一に考えて視野を広くしておくこと、相手の話に興味をもち、根拠がなくても自信を持って話すこと、アメリカ人にとってスポーツは身近な存在であることを学んだ。今後の大学生活では自分の興味があるものを広く学びたい。例えば、これまではアイスリンクに使う冷却素材に絞って勉強していたが、より多くの材料について学んでから自分が作りたい材料は何なのか決めたい。スポーツアリーナやスタジアムを見学してアメリカとの違いを比較しながら日本のスポーツ現場に活かせること、現場が求めるものを見つけたい。そして、G30 の理系科目を聴講し、アメリカの大学院進学に向けて英語で学問を学ぶ姿勢、心構えを身につけたい。

留学するか迷っている人へ

留学をしたいという気持ちが少しでもあるのならばぜひ応募してみてください。英語や文化の違いなど不安なこともあると思いますが、きちんと準備をすればなんとかなります。現地の先生や学生の方が手厚くサポートしてくれます。また、金銭的な不安がある場合、奨学金は官民間問わず様々なものがあるので調べてみてください。ぜひいろいろな人に頼る気持ちをもって挑戦してください。

短期留学をする予定の人へ

短期留学は本当にあっという間に終わってしまいます。少しでも自分の希望を叶えるために自ら調べて行動することが大切です。研究室訪問やサークルへの参加など英語や専攻の勉強以外にもできることはたくさんあります。大学のホームページからも情報を取得できるのでぜひ調べてみてください。みなさんが充実した留学生活を送れることを願っています。

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ください）

内訳	おおよその額	備考
航空運賃&ビザ申請料	349,580 円	
海外旅行保険	14,030 円	
授業料（教材費含）	276,809 円	
滞在費（寮費など）	254,705 円	
食費	56,579 円	
交通費	0 円	
その他（小遣い、通信費など）	27440 円	チケット、お土産等 21940 円、携帯 e-SIM 5500 円
計	979,143 円	JASSO 奨学金と名古屋大学奨励金(未定)を合わせて最大 320,000 円の補助が受けられる。

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。

↓↓↓

【パンケーキ in First watch】

メインキャンパスから車で 15 分の First watch というレストランに現地の学生に連れて行ってもらいました。私はバナナパンケーキを食べました。アメリカのパンケーキはフルーツや生クリームが上にのっているではなく、生地にフルーツや野菜が練りこまれたものが主流だそうです。アメリカの breakfast を体験したい方におすすめです。



【Airbnb で作った料理】

ファーマーズマーケットやスーパーで買った食材を使って自炊しました。右の写真はグリルチキン&野菜、茹でトウモロコシです。チキンやズッキーニは新鮮だったので、味付けは塩コショウなどシンプルなものを楽しめました。トウモロコシは薄皮付きのままゆでて醤油をかけて食べると絶品でした。



【キャンパスおすすめスポット】

メインキャンパスにある D.H.Hill Library は大きな図書館でグループワークにも個人学習にもおすすめです。私は最上階から景色を眺めながら勉強していました。Park shopsにある LA Farm は雰囲気の良いベーカリーです。現地の学生からバナナブレッドをおすすめしてもらいました。授業の合間のランチやお茶に使ってみてください。



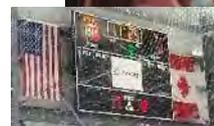
【研究室訪問】

材料工学の研究室を訪問し、AI を活用した材料特性を測定する設備を見せてもらいました。研究室独自のロボットもあり興味深かったです。教授からメールの返信がなく、直接オフィスを訪ねるなどアポイントメントをとるのは少し苦労しました。今となっては良い思い出です。



【アイスホッケー観戦】

現地の学生にアイスホッケーの試合に連れて行ってもらいました。選手が体を張って攻防し、パックが激しく動いて迫力満点でした。会場は少し寒かったです。観戦費用は\$6と安く、ルールをあまり知らなくても気軽に楽しめました。日本では見る機会が少ないので貴重な経験でした。



【現地での日本文化の紹介】

現地の学生に折り紙で作った着物やバラをプレゼントしました。中には折り方に興味をもってくれる人もいて一緒に作品を作りました。折り紙は安くスーツケースの場所もとらないのでお土産としておすすめです。また、日本語が得意な人は百人一首にも興味をもってくれました。なんでも良いので日本文化を紹介できると話題の一つになると思います。



【日本へのお土産】

私は家族へのお土産として紅茶やハーブティーを買いました。珍しいフレーバーもたくさんあり、選ぶのに迷いました。ノースカロライナ州立大学のグッズも記念として持ち帰りました。Tシャツは日本よりサイズが大きいです。学部名のロゴが入っているので、自分の専攻に合わせて選べるのでおすすめです。



短期研修報告書

記入 | 2025年 10月
所属 & 学年 | 理学部 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	短期留学研修 A
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)

大学に入学した頃から留学をしたいという気持ちがぼんやりあったのですが部活の合宿でなかなか行く機会がなく3年生秋学期からは研究が始まるため、「最後のチャンスだ」と思い応募しました。人生設計として最終的には海外で研究をしたいと考えていたため、このプログラムは語学力の向上というよりはむしろ海外で学習することや生活することを体験するために参加しました。

やはり自分の英語力が海外で通用するののかという点は不安でした。そもそも日本で習った英語が海外で本当に使用されているのかも不安でしたし、3年生ということもあり英語から離れていた時間が長かったため、英語力に対して苦手意識を持っていました。それでも実際に現地生活してみるとなんとかなる部分が多いです。最初は授業中の先生の発言も全然聞き取れませんでした。プログラムの後半では日本語での授業と同じように集中しなくても(?)課題がなにか聞き取ることができました。また、現地の学生さんはとても優しいので聞き取れなければ何回聞いてもいいです。それよりも恐れずに話しかけること・とりあえず発言してみることが大事だと思います。

申込手続では必要書類が多く期限も短いので早めに揃えることをおすすめします。特にパスポートは一度オンラインで申請したのですが顔写真とサインの申請が通らず、結果パスポート申請所に行きギリギリの提出となってしまったので、発行する日にちが十分残っている方なら対面での申請が推奨です。

行く前には院試のためのTOEICの勉強(Listening, Reading)と並行して受験で使用していた単語帳を引っ張り出し基礎から勉強していました。また春期が終わって時間に余裕ができたからはAI会話アプリを使用してSpeakingを、日記を英語で書くようにしてWritingを備えました。

終わった今一番感じるのはもっとListeningに力を入れて準備すればよかったなということです。会話も授業もSpeakingは正直なんとかなります。文法が正しくなくても読み取ってくれるし文章を頭で組み立てるのに待ってくれます。でも会話するにも発言するにもListeningして聞かれている内容を理解しなければSpeakingできません。ですのでこれからプログラムに参加しようと考えている方は是非Listeningに比重をおいて勉強することをおすすめします。

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)

授業について大まかに、日米間の文化の違いを学ぶ授業とwritingやspeakingなど語学力のスキルアップを目指す授業と2種類ありました。このプログラムの最終日にはカルチャーマップという本になぞらえたテーマについてのプレゼンテーションがあり、この2つの授業を

通して文化への理解・英語力という2つの観点で準備を進めていくという流れでした。Culture についての授業は椅子に座って話を聞く・発言するタイプの授業でした。この授業ではアメリカに対する自分の認識が意外と異なるということに驚かされました。真逆だと思っていた考え方が意外と似ていたり…そのような話を先生が実際の経験を例に出して話してくれるのでとてもおもしろいです。

英語力に関する授業はきっと皆さんが想像しているよりもずっとラフな感じです！先生が毎回一つ楽しいアクティビティ（アメリカの子ども遊びなど）を持ってきてくれるのでそのアクティビティを通して英語を楽しく学べるという感じでした。一コマ3時間ですがそんなに長いと思わないくらい楽しくて一瞬でした。

一つとても印象深いのが、ジェンダーに関する議論をする授業に参加させてもらったことです。小グループでディスカッションするのですが、専門的な話題になるだけでこんなにも listening できなくなるのかと驚きました。また、アメリカの学生さんはほとんどの人がとても積極的で次々に意見が出てくる場がとてもクリエイティブに感じました。

その授業内でわからない内容に対して聞き返した際に簡単な英語に直して答えてくれたことがあったのですが、個人的にその返答とその子が本当に言いたかったことの間には齟齬があると感じました。やはり専門的な内容になるにつれてその領域の英語の知識も必要になるのだなど、より深く海外の人と議論するためにはもっと知識をつけなければならないなど感じて、この経験から英語を勉強したい！とより強く思うようになったことを覚えています。

現地の学生さんとは週一回水曜日にある meeting（ただ楽しくお話する会）で話したり、個人的に相談して土日に遊びに行ったりしました。個人的に現地の学生さんと話している時間が一番 Listening と Speaking を鍛えられたなと感じています。

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）

住んだ場所は Airbnb という広めの一軒家です。一人一つ部屋があったのでメンタル的にきついかも・集中したいというときは部屋にいてそれ以外はリビングで過ごしていました。キッチンが広いこと以外はほぼ日本と変わらないかなと思います。食事は朝食夕食は基本家で作り、昼食は外食にしていました。わたしたちの家は近くにスーパーがあったので買い出しに行きやすく結構自炊をしたほうなのではないかなと思っています。家から大学・バス停まで徒歩約18分の場所に位置していたので毎日徒歩通学でした。大学のバス（無料）は時間通りに来ないので徒歩通学できたのは嬉しかったです。

健康管理に関して、身体面では特に何もしていなかったです。強いて言うなら気温差が激しいので睡眠時は長袖必須でした。精神面ではやはり思い通りにいかない点多いので、親や友達や現地でできた友達に相談したり一人の時間をつくるようにしていました。留学中はアドレナリンが出ていて意外と疲れに気がつけなかったりするので週末など休めるときに休むことが大切だと思います。

金銭については、現金をあまり持っていかなかったのでほぼカードで支払いました。クレジットカードだと上限があるので、個人的にデビットカードを持っていったのは正解だったと思います。レシートは言わないともらえないことが多いので、できる限りもらって週末に明細と見比べていました。

持参して（すれば）よかったもの

- ・ピーラー（Airbnbになかったので野菜を剥くのに苦労しました…）
- ・タッパー（アメリカの外食は量のはちゃめちゃに多いので余りをいれて夕食に回す時もあります）
- ・サングラス（日差し強すぎます、必須）
- ・授業用の小さめのバッグ
- ・日本のお菓子（現地の学生に渡す用とホームシックになったとき自分で食べる用）

持参の必要がなかったもの

- ・大量の服とタオル（心配で持っていきましたがほんっとうに最低限でよいです。）
- ・大量の日本食（5週間で一回しか食べませんでした）

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）

金銭やカード類は 100 均で買った小さめのポーチに入れて持ち歩いていました。（財布だと高級感が出て危ない）貴重品はショルダーバッグに入れて常に持ち歩いていました。個人的におすすめなのが髪をまとめるアクセサリーでファスナーを固定することです。これで簡単には開かないようになるので落とす心配もなくなりました。

現地で歩いているとホームレスや薬を吸っている人も見かけるので、その人達の前では日本語で話すようにしていました。

一つ怖かった経験として、授業の開始が遅い日でいつもと違う時間帯に登校していたら、道の対岸から歩いてきて殴ろうとする素振りを見せてきた人に会いました。少しつけてきたので速歩きでいつもとは違う道で登校しました。同部屋の子と一緒に登校していたので冷静でいられましたが一人だったらと思うととても怖いので、単独行動はあまりしないことをおすすめします。

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

まず一番は、留学に行ってよかった！！ということ。私は応募時も迷いがあり、出発する前も正直とても不安でした。母国語が通じない地で5週間もできるのかな、何もできずに帰ることになるかもしれないなどたくさん考えました。でも今なら確実に行ってよかったと言えます。文化背景が違う人と意見交換することがこんなにも楽しいことだと予想していませんでした。

もし、留学に行くか迷っている人がいたらぜひチャレンジしてほしいです。私はこのプログラム後長期留学へのモチベーションがとてもあがり、現地でできた友達にも協力してもらいながら英語を勉強しています。

唯一後悔しているのが、なぜもっとはやく留学にいかなかったのかということです。現在学部3年生ですがやはり学年があがるごとに忙しくなりチャンスも少なくなっていく（今まさに感じています）。

留学に早すぎることはないです。

興味が少しでもあるなら、まず説明会に行ってみてください！

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ください）

内訳	おおよその額	備考
航空運賃&ビザ申請料	350,000 円	
海外旅行保険	17,500 円	
授業料（教材費含）	280,000 円	
滞在費（寮費など）	255,000 円	
食費	96,000 円	
交通費	220 円	
その他（小遣い、通信費など）	70,000 円	小遣い 64,000+通信費 6,000
計	1,068,720 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自由にご利用ください。写真添付なども歓迎します。

↓↓↓



←アメフトを見に行ったときに写真
NCSU がホームの試合なのでファンの熱気が
すごいです



←アイスホッケーも見に行きました
学生が試合をしているスポーツ観戦は安めなのでお
すすめです！（これは6ドル）



トレンタサイズの Pink Drink !

トレンタは日本にはないサイズ (約 900ml) で割安なので作業のおともとして買っていました

Pink Drink はストロベリーとココナッツミルクのフレーバーで、これも日本にはないです。

フリーズドライのいちごも入っていてめちゃくちゃ美味しい!

短期研修報告書

記入 | 2025年 9月
所属 & 学年 | 経済学部 2年生

留学先大学 (国名)	アメリカ
短期研修のプログラム名	短期留学研修 A (北米)ノースカロライナ州立大学
留学した期間	8/25~9/28

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)

もともと留学には興味を持っており、英語が話されている環境に身を置きたい、海外で生活しながら現地の文化を知りたいと思ったので、この研修に参加しました。また、ほかの研修よりも期間が長かったこともこの研修の魅力でした。

申し込み手続きでは特に困ることはなかったですが、メールの見逃しや期限の遅れがないようにだけ注意しました。

語学対策では、少しだけ英会話に通ったり、英会話の本で勉強したりしました。でも、実際行ってみると、現地の学生の話すスピードはとても速く、自分の語彙力の無さも実感しました。なので、もっとリスニングや単語の勉強に力を入れてもよかったと思いました。

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)

平日の午前にはほとんど授業が入っていて、アメリカの文化を知る授業と、スピーキングやボキャブラリーなどを学ぶ授業の二つがありました。また、留学の最後にプレゼンがあるので、それに向けた練習も授業内で行われました。授業では、アクティビティがあったり、話し合いがあったり、気負わずに英語や文化を学ぶことができたと思います。

また、今回の研修では、豊田通商の方がお話しにきてくださったり、Honda Aircraft という飛行機の会社に見学に行ったりする機会がありました。海外で活躍している社会人のお話を聞く機会はめったにないので、海外で働く際の雰囲気や姿勢など、貴重な話を聞くことができました。

休日や授業などがない午後には、積極的に現地の友達を誘ってさまざまな場所に出かけました。この大学には Japan Club というサークルがあり、そこで仲良くなった友達と一緒に食事に行ったり、ゴルフに行ったり、スーパーに行ったりしました。私は現地の友達とできるだけ多く関わりたいと思い、予定をたくさん入れていたため、とても忙しかったですが、充実した日々を過ごしました。現地の友人たちはみんな本当に親切で、積極的に交流してくれたおかげで、たくさんの貴重な経験をす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)

住環境に関しては、3人で1つの Airbnb に泊まりました。シャワーが一つしかなく、部屋も1つは二人部屋だったので、そこが少し大変だったところだと思います。通学に関しては徒歩またはバスでした。

食事に関しては、アメリカの外出食は量がとても多く、油っぽい料理も多いので、すべて食べることができず、家に持ち帰ることがよくありました。なので、遊びに行く予定がない夜は、家に持ち帰った料理を食べて過ごしていました。お米は3人で合わせて14合持ってい

ったのですが、食べきれずに余りました。朝はシリアル、お昼は朝に作ったサンドウィッチか、外食という感じで生活していました。

健康管理について、私は車酔いに苦労しました。遊びに行くときやプログラムの一環など、アメリカで車に乗る機会はとても多いです。アメリカでは、スピードが日本より早かったり、道にスピードバンプがついていることが多かったりするので、乗り物酔いしやすい人には注意が必要だと思います。

お金の支払いはほとんどがカードでした。大学内のショップでも現金は使えないので、遊びに行ったときに積極的に現金を使わないとあまり減っていかないと思います。後半には意識して現金を使うようになりましたが、それでも3万円分くらいしか使ってないと思います。また、カードは本当によく使うので2枚持っていくといいと思います。

【持っていけばよかったと思うもの】

酔い止め

リュック(普段使いのバッグは手提げじゃないほうが楽)

【持って行ってよかったもの】

ふりかけ、みそ汁

ティッシュ(Airbnbになかったから)

保冷剤、保冷バッグ(サンドウィッチなどをお昼に持っていくとき)

室内用スリッパ

小さめのバッグ(遊びに行くとき用)

パーカー(室内は本当に寒い)

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)

夜は日本人だけでは出歩かないように意識していました。朝、バス停でバスを待っていた時に、一度だけホームレスの女性に、食べ物を求められたことがありました。無理であるということを態度と言葉で伝えると、諦めて去って行きました。話しかけられているときは少し怖かったですが、幸い、朝で明るく、人通りも多い場所だったのでよかったと思います。

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

このアメリカで過ごした期間は、忙しくも充実した日々でした。一日一日を大切に過ごし、多くの学びがあった5週間だったと思います。また、アメリカの学生が熱意をもって様々なことに挑戦する姿や、自分に自信をもって過ごしている姿に刺激を受け、自分も日本で同じように前向きに取り組んでいきたいと思うようになりました。また、留学の時のように一日一日を大切に過ごしていこうと思えるようになりました。

留学前は、5週間も海外で過ごすことができるのだろうか、英語を使って生活していけるのだろうかと不安な気持ちもありました。しかし、いざ行ってみると、今まで経験したことのない出会いや学びがあり、素敵な友達にも恵まれ、本当に行ってよかったと思っています。迷っている方も、ぜひ一歩踏み出して挑戦してみてください。自分を成長させる貴重な経験になると思います。

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ください）

内訳	おおよその額	備考
航空運賃&ビザ申請料	350,000 円	
海外旅行保険	14,000 円	
授業料（教材費含）	277,000 円	
滞在費（寮費など）	254,000 円	
食費	68,000 円	
交通費	0 円	
その他（小遣い、通信費など）	44,000 円	
計	1,007,000 円	

自由記述欄

下記には私が食べておいしかったものの写真を載せました。

（左上）Chick-fil-A というお店のチキンサンドとワッフルポテトで、美味しくて手頃なので、合計で7回くらいは食べました。

（右上）大学内にあるアイスです。とても美味しいけど、量が多いです。シェアがおすすめ。

（左下）Krispy Kream のお店に行ったら、出来立てのドーナツを食べることができました。

（右下）ファーマーズマーケットで買った、サルサとチップスです。このサルサが本当に美味しかったです！



短期研修報告書

記入 | 2025年 10月
所属 & 学年 | 経済学部 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	8/25-9/28

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)

- ・小さい頃から海外に漠然とした憧れがあり、それをより具体的に考えるきっかけにしたいと思い参加を決めた。
- ・申込手続については、期限までに提出しなければならないものが多くあるが、先生や友達に相談しながらすすめていけば特に問題はないと思う。
- ・自分はこの研修とイギリス・シェフィールド大学へ行く研修とでかなり迷っていたが何度も留学室の先生と相談をして決めることができた。納得のいく留学にするためにも多く相談することが大事だと思う。
- ・英語について、留学に行く前は軽く IELTS の勉強をしていただけで特に対策はしなかった。ただ留学を終えてみて、もっとリスニングを対策しておけばよかったと感じた。

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)

- ・平日は主に午前 9 時から 12 時まで、“Culture Shop” または “ESL” のいずれかの授業を受けていた。Culture Shop ではアメリカの文化や考え方を学び、ESL ではさまざまなアクティビティを通して英語力を養った。また、英語でのプレゼンテーションも並行して行った。これらの授業はいずれも、受け身ではなく自ら積極的に参加することが求められ、そのおかげで以前より人前で自分の意見を伝えられるようになったと感じている。
- ・豊田通商やホンダエアクラフトといった、現地で活躍している企業の方々の話を聞く機会があり、将来のキャリアについてより具体的に考えることができた。
- ・Japan Club というサークルに所属する学生とも多く交流することができた。ほぼ毎日のように一緒に出かける機会があり、とても仲良くなることができた。こうした国際的なつながりができることも、このプログラムの大きな魅力の一つだと感じた。

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人で1つの家に住む形だった。各自の部屋があり、トイレとシャワーも2つあったため、快適に過ごすことができた。
- ・基本的には外食で、時々自炊もしていた。外食が多い分、食費はやや高かったが、あまり気にしないようにしていた。
- ・睡眠時間を削らないように心がけており、特に体調を崩すことはなかった。
- ・支払いは主にクレジットカードを利用していた。大学内ではクレジットカード決済のみの場所が多かったため、カードは2枚ほど用意しておくことで安心だと感じた。
- ・持って行ってよかったものとしては、味噌汁 (何かしら日本食があると安心)、洗濯ばさみ (ハンガーは Airbnb に多く備え付けられていた)、消臭剤 (現地でも購入可能) が挙げられ

る。ドライバーやシャンプー類、調理器具などは Airbnb に一通りそろっていた。また、必要なものは現地でもほとんど調達できるため、持参するにしても大量に持っていく必要はないと感じた。

・学校までは Wolf line というバスを利用して通学していた。現地にはレンタルのスクーターや自転車も多くあり、それらを活用することもあった。ただし、利用する際は安全面に十分注意する必要がある。

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)

基本的に一人で行動しないようにしていた。また荷物はできる限り自分の手元に置くようこころがけた。大学の周辺は比較的安全で日本とあまり変わらないような感じだった。だが、少し大学を離れただけで、ホームレスや不審者をみかけることあり、危害を受けることはなかったが治安の違いを感じた。事前に現地の学生に危険なエリアはどこかを聞くことをすすめる。

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

毎日が挑戦にあふれた、本当に有意義な 5 週間だった。慣れない環境の中で戸惑うこともあったが、その一つひとつの経験が自分を成長させてくれたと思う。自分の意志をもって行動できるようになり、以前よりも広い視野でものごとを考えられるようになった。また、この留学を通して本当にさまざまな人と出会い、多くの刺激を受けた。異なる背景や価値観をもつ人たちと関わる中で、自分の考えを深めるきっかけにもなった。そこで生まれたつながりは、これからも続いていくだろう。この経験を通して得た学びや出会いを大切に、今後も様々なことに挑戦し続けていきたい。もし留学を考えているのであれば、ぜひ行くことを強くすすめたい。言語の壁や金銭的な負担、文化の違いなど、不安に感じることは多いと思う。しかし、その経験を通して得られる成長や気づきは、本当にかげがえのないものとなるだろう。

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ください)

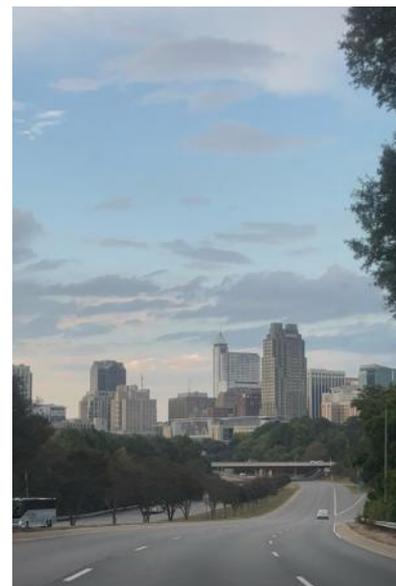
内訳	おおよその額	備考
航空運賃&ビザ申請料	350,000 円	
海外旅行保険	12,000 円	

授業料 (教材費含)	280,000 円	
滞在費 (寮費など)	250,000 円	
食費	100,000 円	
交通費	円	
その他 (小遣い、通信費など)	40,000 円	sim 代、おみやげなど
計	1,032,000 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自由にご利用ください。写真添付なども歓迎します。

↓↓↓

本当に綺麗な街だった。またアメリカならではの体験をすることができた(画像はアメフト観戦とカヌー)。



短期研修報告書

記入 | 2025年 10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
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	8/25~9/28 (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)

大学入学時から留学に興味があり、名古屋大学にきている留学生との交流や FFT への参加を行っていたところ、前年度の参加者である友人からこのプログラムを勧められた。またこのプログラムでは、多くの様々な現地の学生と交流できる機会があることや、自分の専門講義を受けられること、日本とは対照的なアメリカの文化や価値観、雰囲気を感じられること、名古屋大学の事務局がありサポートを受けられることに魅力を感じた。また、私は将来大学院に進みたいと考えているため、日本よりも研究力のあり、博士課程まで取ることが主流となっているということを知ったアメリカに行きたいと考えた。

海外経験が全く無く、不安が大きかったため、応募締め切りギリギリまで悩んでいたが、3年生からは大学の授業が忙しくなるため、行かなら比較的余裕のあるこの時期しかないと思い、応募することを決めた。

英語学習では、今までは大学受験のための勉強をしてきただけであったので、リスニング、スピーキング力に不安があった。そのため、英会話の勉強を市販の本や FFT、YouTube などを利用して行った。以前から留学に興味があったため、1年生の時から少しずつ学習はしていたが、具体的な目標が無かったため、あまり力が入っていなかった。授業のある春学期には中々時間を取ることができなかつたため、留学直前には集中的にスマホの英会話アプリを使い練習をした。パスポートやクレジットカードは持っていなかったため、応募を決めた後に入手したが、パスポートの手続き発行まで時間がかかることもあり、締め切りギリギリになってしまった。事前授業では、アメリカに研修に行くために知っておくべきことや準備について、現地の基礎的な情報、文化などについて学んだ。

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)

現地では主に、US Culture Workshop というアメリカと日本やその他の国の文化の違いについて学ぶ授業と、ESL & Communication Skills という、英語学習がメインの英語での授業の2つを名古屋大学の学生のみで受けた。また、研修プログラムの最後には英語でアメリカと日本の文化の違いについて、グループごとに割り振られたテーマに沿って発表した。そのため、2つの授業はその最終発表に向けた内容であった。US Culture Workshop では、意見を出し合うことが多く、異文化理解に繋がる授業内容でとても興味深かった。ESL & Communication Skills では、毎時間アメリカやノースカロライナ州立大学についての Activity を行ったが、非常に楽しかった。先生が毎時間豪華なお菓子を用意してくれ、休憩時間も楽しみながら受けることができた。また、英単語のテストや研修プログラムの最終発表のための英語での発表の練習をする活動もあったため、楽しむだけでなくしっかりと英語学習に取り組むことも出来た。また、Class Shadowing という授業を聴講できる日があり、自

分の専門科目と同じあるいは近い科目を専攻している現地の学生と1日行動を共にした。英語ではあるが、数学などは比較的理解しやすく驚いた。現地の授業の雰囲気を経験することができるため、とても有意義な時間であった。私のペアであった学生がマイナーで3D デザインの授業を取っていたため、そのような授業も受けることができ、非常に面白かった。プログラムの中で企業訪問やノースカロライナ州立大学の近くにある、ノースカロライナ大学、デューク大学にも行くことができ、アメリカの大学の雰囲気をしっかりと感じてくることができた。特に印象的なことは各大学にイメージカラーやキャラクターがあり、その色を使った大学のオリジナルグッズが非常にたくさん売られていたことで、さらにほとんどの学生たちはそのグッズを身に付けていた。そのため、大学に行くといきなり一面イメージカラーとなっていて、テーマパークのようであった。多くの学生が自分の大学に誇りを持っているようだった。また、研修プログラムではないが、個人的に現地のプログラムを担当して下さっている先生にお願いし、事前に自分の興味のある研究室、教授にアポを取り、訪問することもできた。直接お会いしお話をすることができ、さらにその教授の授業も受けることができた。自分の将来に繋がる非常に良い経験をする事ができたと思う。他にも現地の部活動やサークルに参加している友人もいた。研修スケジュールには余裕があるため、空き時間に Japan Club（日本に興味のある現地の大学の学生たちのサークル）の学生たちとジムでバドミントンやボルダリング、卓球、ボクシング、テニスなど様々なスポーツを楽しんだ。その他にも Japan Club の学生たちとおしゃべりや買い物、ランチ、ディナーなどを楽しみ、非常にたくさんの友達ができる。現地の学生は車を持っている人が非常に多いので、土日は彼らに普段大学のバスや徒歩ではいけないところへ連れて行ってもらった。5週間という限られた期間であったため、私は毎日何かしらの予定をいれ、とても活動的に生活していた。Japan Club の学生たちは、本当に優しく親切で、騙されているのではないかと疑うほど良い人たちであった。そのため、一緒に遊んだ後やお別れの際には、日本からのお土産のお菓子や折り紙で作ったプレゼントを渡した。アメリカでも日本のお菓子は売られているものはあるが、非常に高いため、とても喜んでもらった。特に抹茶やサンリオ（現地のショッピングモールでは必ずサンリオのグッズが売られており、好きな女子の友達が多かった）の気が高かった。Japan Club の集まりは毎週水曜日に 19 時～21 時までであったが、その他にも土日にイベントを開催してくれ、車でビーチや水族館、有名な BBQ のお店に連れて行ってもらったり、運動会をやったりした。研修プログラムの中に Host Family Dinner というイベントがあり、私たちを招待してくれた家族を夜ご飯の時間に訪問し、一緒にディナーを楽しんだ。私たちが訪問したのは3姉妹（8歳、7歳、5歳）の家族で近所の方も私たちに興味を持ってお話をしに来てくれた。アメリカのおそらく一般的な家の中にお邪魔して、大学とは関係のない現地の人々と交流できる、非常に貴重な機会でも楽しかった。

語学力について、渡航前は不安を感じていたが、滞在してみるとそこまで困ることはなく、ジェスチャーや知っている単語を並べて伝えることでコミュニケーションを取った。現地の学生は本当に優しく、私の拙い英語を最後まで聞き、言い換えたり、適切な表現を教えてくれたりした。飲食店では上手く聞き取れない時もあったが、現地の友人に助けをもらった。ただ、現地の人とのコミュニケーションの中で伝えたいことがうまく伝わらず、悔しい思いをしたことも多くあったので、英語力があればあるほど良いということは言うまでもなく、語学対策はできる限りしていく方が良いと思う。また、今回の経験で帰国後の英語学習へのモチベーションも非常に高まった。

ノースカロライナ州立大学の私たちのプログラムを担当して下さる先生方は非常に親切で素敵な人たちであった。私たちのために尽くして下さり、参加した学生全員に愛されていたと思う。また、現地にいた名古屋大学の職員の方々も非常に優しく、どんな時でも何かあったら相談することができ、駆けつけて下さった。職員さんの存在が非常に心強く、そのサポートのおかげで、無事に最後まで本当に楽しむことができた。非常に感謝している。

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）

Airbnb を利用し、一軒家に2～3人で共同生活をした。私は2人の家でキッチン、ダイニング、リビングに一人の部屋が2つあり、それぞれの部屋に浴室とトイレがあった。十分すぎるほどの広さであり、自分専用のバスルームであったため、とても快適に過ごすことができた。しかし、日本とは違い土足文化ではあるため、バスルームの床も少し砂っぽく、常に室内用のスリッパを履いて生活していた。また、湯船にはつからず、毎日シャワーで過ごした（日本では毎日湯船につかっていたため、最初はしんどかったがすぐに慣れた）。一度家の中にトカゲが出て驚いたが、その他の生き物は現れなかった（家の中にトカゲが出ることは珍しいらしい）。食事は、基本朝はパンやヨーグルト、果物などスーパーで買ったもので済ませ、昼、夜は外食が多かった。昼は時間があるときや胃もたれした時はサンドイッチを作ったり、持参したサトウのごはんを大学に持って行ったりした。また、夜ご飯は日本からお米を少し持っていき（私たちの滞在した Airbnb には炊飯器があった）、現地で炊いて食べたり、現地でパスタや冷凍食品、カップ麺を買って食べたりと、節約のために簡単な自炊をした日もあった。大学の学食は食べ放題やとても大きなパックに詰め放題という形態であったので、パックに入れられるだけ詰め込んで持ち帰り、それを2, 3日かけて食べたこともあった。ほとんどの食事が、甘いケーキやクッキー（日本のケーキは味がしないと感じるほど甘かった）、全て揚げた料理のプレート、ハンバーガー&フライドポテトにシェイクのセット…など、不健康な物ばかりであったが、5週間だけであること、一応忘れなかった日は毎日青汁を飲んだこと、だらだらする時間が無く、毎日とても活動的でたくさん身体を動かしていたこともあり、体重はそこまで増えなかった。ただ、脂っこいものが続いた日や少し食べすぎてしまった日は、お腹を壊してしまうことが多かった。自分が想像していたよりも日本食が恋しくなることがあまり無く、アメリカやノースカロライナの料理をととても楽しむことができたのでよかった。同じ家の人と常に行動を共にしていたため、二人で食料を共有したり、飲食店でシェアをしたりしたときもあった。そのため、食費はスーパーや外食先で割り勘等するときは、どちらかが払い、最終的な合計が同じくらいになるようにした。大学内のレジは全てキャッシュレスであったため、クレジットカードを Apple Pay に繋げて支払った。そのため、現金はほぼ使わなく、クレジットカードは家に置いていた。しかしレストランに行くと、Apple Pay が使えない店舗もあったため、予備で多少の現金を持ち歩く方が良かったと思った。交通手段は無料の大学のバス（お金を払う代わりに Thank you と言って降りる素敵なバス）と徒歩、現地の友人の車であり、市バスは使わなかった（とても危険だと教えられ、現地の人に絶対に乗ると言われた）。大学のバスのバス停が家から徒歩7分ほどの場所にあり、とても便利だった、しかし、バスが時間通りに運行していない時や、バスが運休となる休日は少し不便であった。

ふりかけや和えるだけのパスタソース、パックご飯、インスタント味噌汁、青汁は持って行ってとても良かったが、出汁やコンソメスープの素はそこまで手の込んだ料理をしなかった

ため一度も使わなかった。また、お茶パックも持参したが、面倒くさくなってしまい一度も使わず水を飲んでた。その他にタッパー、ラップ、折り畳み式の洗濯ハンガー（ピンチタイプのもの、ハンガーは Airbnb にたくさん備え付けられていた）、水筒、室内用の運動靴、ジャージ、サンダル、サングラス（日差しがとても強かった）、日焼け止め、日本からのお土産として日本柄の折り紙やシールは持参して良かった。水着も持って行ったが、海では足のみ浸かり、大学のジムでは泳がなかったため使わなかった。また、渡航後2週間ほど、現地の気温に慣れずとても寒かったので、長袖の上着は持参して良かったが、厚手のものが1枚ほどあるとより快適に過ごせたと思う。現金は120ドルを両替して持参したが、現金のみしか使えない場所は今回の留学では無かったため、現金が必要な場面は無かった。そのため、最後の方は敢えて現金で払うことが多く、100ドルあれば十分であったのではないと思う。友人は倍近く現金を持って行っていたため、使い切ることができない人が多かった。

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）

大学外では常に2人以上で行動した。家の外では騒がず、暗くなってからバス停から家まで歩くときには、友人と会話をせず、早歩きで帰った。また、Japan Clubの集まりの後のように帰りが遅くなる時は、Japan Clubの学生に車で家まで送ってもらった。大学外の飲食店やショッピングモールでは、いきなり話しかけてきて、お金を要求してくる人がいたが、現地の学生がうまく対応してくれた（現地では良くあることらしい）。基本的に知らない人に話しかけられたら、無視をするようにした。一度午前中に家の中にいたとき、ノックがして玄関のチャイムが鳴ったことがあった。その場では無視をしたが、その後現地の友人に聞いたら、近所のコミュニティへの勧誘であるから不審者ではないと教えてくれ、その内容の張り紙が玄関に貼ってあったため、危険ではなかったことが判明した。しかし、そのときは非常に怖かったため、息をひそめながら迎えに来てくれる友人を待っていた。結果的には居留守をしてよかったし、常に気を引き締めて行動するよう意識していることが大切だと感じた。また、貴重品（パスポートや現金、クレジットカード、パソコンなど）を家に置いていくときは、必ずスーツケースの中に入れ鍵をかけた。普段は小さいポーチを身に付け、そこにスマホや財布などを入れ、自分の所持品からは目を離さないようにしていた。現金は少額のみ持ち歩いた。パーティーなどで、一度目を離した飲み物には口を付けなかった。また、得体のしれないものはむやみに食べたり飲んだりしないよう意識した。支払いの際にはクレジットカードをApple Payに繋げ、カードを出さずにスマホで支払った。

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

私は今まで海外やアメリカに対して漠然と怖いと感じていたが、今回思い切ってこのプログラムに参加してみて、それらは何も知らないからこそ感じてしまうものであると実感した。確かに、治安などの面では日本に比べると怖いところもあるが、現地のことをよく知り、自分で気を付けてさえいれば常に怖い思いはしないし、それ以上に得られるものが多くあった。私の一番の目的であった、現地の学生との交流は本当に多く行うことができ、渡航前には想像もできなかったほどの友達ができ、今現在もSNSで繋がっているため、頻りに連絡を取ることができている。彼らとの交流を通して、アメリカの学生は、日本の学生よりも、自分の興味のある分野が本当に好きで、心の底からそれを楽しんで学んだり、思いっきり打ち込んだりしているということを感じた。学問だけでなく、幅広い趣味を持ち、さらにその趣味に

かける熱量が非常に大きかった。また、自分に自信を持っている人が多く、生き生きと自分の人生を楽しんでいるように感じた。私もそのような学生に囲まれて生活していく中で、自分に自信を持ち、自分の人生をどう生きるかは自分次第であるということ強く感じた。また、研究室に訪問し、教授の話を聞いた際にも、その研究室では学部 1 年生から実験に興味のある学生を受け入れているというお話を聞くことができた。私は興味があることにもまだ知識が足りていないからと一歩足を踏み出せずにはいたが、実際にやってみないと学べないことは数多くあり、それに挑戦するのに躊躇する必要は全くないのだと、やりたいことには今すぐにでも挑戦するべきだということを感じ学んだ。日本にいと周りと同じように授業を受け、一般的なやり方で卒業していくことが安心だし、それに甘えたくなくなってしまうことがあるが、そのような考え方は必ずしも良いことではないということ改めて実感し、違いを恐れず自分のやりたいことに素直に取り組み、自分から行動していくことが大切だと感じた。現在、私は今回の研修プログラムでの学びを実際に生かし、G30 の授業の履修を決め、将来大学院での留学も視野に入れている。やはり、実際に自分の足で行き目を見て体感してすることはネット上や人からの情報からは得られない、現地の生き生きとした世界を知ることができると思う。私はこのプログラムに参加することをギリギリまで悩んでいたが、参加して非常に良かったし、このプログラムを勧めてくれた友人にも非常に感謝している。留学に興味のある人はもちろん、自分は平凡な大学生だと感じている人や自分の人生の選択肢を広げたい人、英語学習や大学の授業のモチベーションを上げたい人はぜひ参加してほしいと思う。

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ください）

内訳	おおよその額	備考
航空運賃&ビザ申請料	604,120 円	滞在費込み
海外旅行保険	14,535 円	
授業料（教材費含）	277,967 円	\$1,845（レートにより日本円変動）
滞在費（寮費など）	0 円	
食費	約 52,000 円	
交通費	0 円	移動は大学のバス（無料）とジャパンプラブの友達の子のみ
その他（小遣い、通信費など）	約 18,000 円	お土産、施設のチケット代等
計	約 966,000 円	奨学金：JASSO から 22 万円（さらに名大奨励金を申請中）

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

↓↓↓



←私たちが滞在した Airbnb
とても可愛いお家だった。

大学のジム→

いろいろなスポーツができて、
男女関係なく学生たちの肉体美
をたくさん見ることができた。





←Japan Club で連れて行ってもらった City Barbeque
ノースカロライナと言ったら BBQ！お肉がとても美味しかった！お土産に BBQ ソースを買った。

ノースカロライナで一番好きなお店、クックアウト！
ここのシェイクは味が 30 種類以上あり、とても美味しかった。
お気に入りにはチーズケーキ味で中にちゃんとチーズケーキが入っている！比較的安く 3 回食べた。 Cook Out→



←Red Robin (ハンバーガー屋さん)
食事をしていると、ジュースとポテトが無限に出てくる。最終的にはお持ち帰り用のポテトとジュースもくれた。もちろん追加料金は無し！
ものすごいサービス精神

ESL の授業で、アメリカでアメフトの試合の前に行われる Tailgate Party を体験！
とても大きなソフトクッキーやチキンナゲット、お菓子、フルーツを楽しんだ。 Tailgate Party→



←サンリオ大人気！
どのショッピングモールの中にもサンリオなどの日本の商品が溢れていた。見たことのあるものばかり！

Miso Ramen Bar というお店の Tonkotsu Ramen→
期待に反してとても美味しい豚骨ラーメンだったが、一杯 18 ドル。とても高い…。トッピングに生のえのきがあり、不思議な部分もあった。店主が中国人らしい。



短期研修報告書

記入 | 2025年 9月

所属&学年 | 経済学部 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	短期研修 A
留学した期間	2025年8月25日~9月28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)

一年生の頃から留学に興味があったため一年の冬から留学プログラムを探し始め、パスポートなども早めに申請しておいた。説明会や個別面談に参加し、様々な留学プログラムと比較してこのプログラムのサポートの手厚さや現地の学生との交流の多さに魅力を感じ、このプログラムに応募した。

語学対策としては特には行わなかったが、留学生と話したり、瞬間英作文のアプリをするなどして日頃から英語に触れるようにはした。

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)

授業内容としては、主に US Culture Workshop と ESL & Communication Skills の二つがあり、先生が外国人、生徒は日本人のみというスタイルだった。先生はやさしい英語で聞き取りやすく話してくれるため、リスニングに困ることはあまりなかった。Culture のクラスでは、アメリカの文化について学び、日本との比較などを行った。Communication のクラスでは、毎回先生がお菓子を持ってきてくれ、アクティビティとしてゲームを行ったりするので楽しかった。大学の日本語の授業によく訪問したが、みんな日本語を頑張っているため交流するのはとても楽しく、自分も英語の勉強をより頑張ろうと思えた。現地の学生の授業に訪問し、ディスカッションをする機会があったが、意見を最初に言うだけで、学生の早い英語を聞き取るのに必死になってしまいあまり発言は出来なかったため、もっと自分の英語力を上げたいと強く感じるきっかけになった。また、Class shadowing で現地の学生についていって同じ授業を受けるという機会が二日間あったが、アメリカの授業は日本とは全く違い、先生が生徒に何か質問をすることが多く、生徒もそれに対してみな積極的に発言しており、活発な良い授業だと感じた。自分の専門の経済の授業では一年生が多くいる授業ということもあり、内容は簡単で習ったことがあったため楽しく受けることができた。あとは、企業訪問や他の大学のキャンパスツアーなどがあり、日本ではできない貴重な経験ができたと思う。

学生との交流としては、Japan Club というサークルがあり週一回のミーティングで仲良くなれるので、そこで仲良くなった友達といるんなところに出かけた。みんないい人で、休みの日に遊びに誘うと、みんな ok してくれるので充実した休日をおくることができた。たった一か月だったがいろんな人と仲良くなれて、帰国してからも連絡を取り合ったりしているので、素晴らしい出会いができたなと感じている。

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)

一つの Airbnb に 2, 3 人ずつ泊まるという形で、行動はほとんど家が同じ子と一緒にあった。

大学のメインキャンパスまでは徒歩 25 分、最寄りの大学のバス停までが徒歩 20 分で、歩くことが好きではない自分にとってはきつかった。しかし、雨はほとんど降らず、気候も日本より格段に過ごしやすかったためその点では助かったと思う。アメリカで日傘をさしている人はほとんどおらず、自分も日傘をささなかったが日焼けをしてしまったので、日焼け止めクリームが必須である。食生活としてはお米を炊く以外にほとんど自炊をしなかった。アメリカのレストランに行くとき量が多すぎて余って、必ず持ち帰ることになってしまうので、その残りを温め直して食べたり、日本から持ってきたみそ汁とご飯を食べたりした。同じ家の子が持ってきた青汁が、牛乳と割って飲むととてもおいしく、野菜が足りないと感じたときはそれを飲んでごまかした。お昼ご飯は基本的には近くのお店や大学のダイニングに食べに行っていたが、たまに節約するために家でサンドイッチを作って持って行ったりした。私はハンバーガーが大好きなのでそこまで食生活に苦労はしなかったが、友達はお米や野菜を食べたくなっていたので日本食は重要だと思う。室内履きのスリッパやパーカー、お箸は持って行って正解だった。ノースカロライナは意外と涼しく、建物の中は寒いのでパーカーは必須だと思う。

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)

財布はブランド物はやめて安いものを持って行った。スマホはよくなくす癖があるので、チェーン付きのスマホケースにして絶対になくさないようにした。大学内で危険を感じたことはなく、安全な場所だったと思う。大学までの道のバス停にはホームレスの方がたまにいたため、そちらは見ないように心がけた。家に置いていく現金はスーツケースに入れてカギをかけた。

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

この留学プログラムは本当に楽しく、今まで経験してこなかったことばかりだったので、迷っている人は絶対に行くべきだと思う。私は今まで人前で話すことが苦手で英語にも自信がなかったが、この研修を通して、人前で話す経験や英語を話す機会に多く触れることで、それらに対する抵抗が減ったと感じる。現地ですぐにできた友達はいいい子ばかりで、自分の英語力のなさを実感したときなどに励ましてくれて一緒に英語を練習してくれた。人と接していく中で文化の違いや、考え方の違いを多く感じたが、人はどこでも変わらずいい人ばかりで NCSU に留学に来られて本当に良かったと思う。また、いままでとは違う新たな環境で過ごすことで気づくことも多く、これから自分がやりたいこと、自分に足りなかったものを見つけられた。日本にいただけでは経験できなかった有意義な 5 週間を過ごせたと思う。

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ください)

内訳	おおよその額	備考
航空運賃&ビザ申請料	350,000 円	
海外旅行保険	12,000 円	
授業料 (教材費含)	280,000 円	
滞在費 (寮費など)	250,000 円	
食費	100,000 円	大体このくらい
交通費	円	

その他（小遣い、通信費など）	4000 円	eSIM 代
計	920,000 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。

↓↓↓



↑ノースカロライナで食べたアイスたち とても濃厚でおいしかった!!



フリーマーケット

果物や野菜、その他にも色々な雑貨が売っているマーケットでとても楽しかった。特に、そこでゲットしたチップスとサルサソースがとてもおいしかった。

ショッピングモール

服屋や本屋さんがたくさんあって、楽しかった!

アメフトの試合→

みんなの熱気がすごくてとっても楽しかった! 特に試合の合間に出てくる犬がかわかった。





chick-fil-A!!!

めちゃくちゃおいしい！帰り道にあったこともあって、一か月で8回くらい食べた！



Cook Out !

cheese bites が特に美味しくて、めちゃくちゃ量が多い！結局一回しか行ってないが、とてもおいしかった！もう一度行きたい。



Science museum

入館料が無料なのにすごく広くて、とても面白かった！



←Krispy Kreme Doughnuts

クリスピークリームドーナツはノースカロライナ州で創業されたと聞いたので、連れて行ってもらった。中にはドーナツの製造工場みたいなのがあって面白かった！買ったドーナツは作りたてであたたかくて、とってもおいしかった！



企業訪問で行った Honda Aircraft
飛行機を作る工場やプライベートジ
ェット機の中を見させてもらい、と
てもテンションが上がった。

短期研修報告書

記入 | 2025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 (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25日～9月28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)

元々留学に興味があり、1年時から留学説明会に参加し、このプログラムを知っていたが、1年時は大学生活に慣れるのに精一杯だったため2年で参加した。海外に行ったことがなく、将来海外駐在をしたいと考えていたため、5週間という短期間で海外での生活を体験でき、企業訪問という形で駐在員さんの生の話を聞くことの出来るこのプログラムは自分にぴったりだと感じ参加した。

海外に行くために何の準備をしたらいいのか分からず不安であったが、事前授業やオリエンテーションで詳しく教えてくれたため、しっかり準備できた。

提出書類の期限が早いため、早めにリサーチしておくことが大切だと感じた。特にパスポートは申請から発行までに時間がかかるため、留学したいと思った時にすぐ申請するべきだったと思った。

語学対策としてスピーキング練習をしていったが、現地では話すよりも聞き取ることの方が難しかったため、リスニングをもっと練習すれば良かったと感じた。

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)

午前中は US Culture Workshop という授業と ESL という授業の2種類があった。Culture workshop ではアメリカと日本の文化の違いについての内容で、ただ聞くという形ではなく、自分たちが生活の中で気づいた事について先生が掘り下げていくという形で進められていった。ESL では Activity, vocabulary, writing, presentation に分かれており、研修最終日に行う final presentation に向けてプレゼンの練習をする時間が多く設けられていた。Activity ではアメリカで有名な遊びをしたり、お菓子を食べたりして楽しく学べた。どちらの授業も発言を問われることが多く、英語を上達させるには積極的に挙手して英語を話そうとする姿勢が大切であった。

午後は現地の日本語の授業に参加したり、日本文化に興味のある人が集う Japan club というサークルに参加したり、Host family dinner に行ったりなど様々で、自由時間になっていた日も多かった。大学内にとても大きなジムがあり、様々なスポーツが楽しめるため、よく午後にジムに行っていた。Japan club だけでなく、日本語クラスやスポーツを通して仲良くなった人も多く、現地の子と交流する機会は思っていたより多かった。

企業訪問では言語習得のこつや学生時代にやっておくべきこと、駐在員の働き方など様々な話を聞くことができ、将来を考える上で大変勉強になった。

一度知り合った人とキャンパス内で会うことも多く、一緒にスポーツをしたり、週末に出かけたり、一緒に昼食を食べたりして仲良くなっていく中で、スラングやアメリカの文化について教えてもらえた。フレンドリーな人が多く、すぐに仲良くなれた。

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）

朝は時間が無かったためスーパーで買ったシリアルか、持参した米で軽く済ませていた。昼は大学近くの店に食べに行くことが多かったが、家からサンドイッチを作って持って行く日もあった。外食はかなり値が張るため、夜は家の近くのスーパーで買った食材で自炊していた。バナナが特に安いのでよく食べていた。アメリカの食品は管理が雑なせいか、カビがすぐに生えたり傷んでしまうため、食材をなるべく早く使い切るのがよいと思った。昼食をもって行くための保冷バックがあると便利だった。

洗濯物は乾燥機で乾かすが、乾ききっていないものもあり、外で干す場所がないため部屋の中で干していた。その際靴下や下着などの小物を干せるハンガーが役に立った。通常のハンガーは多量に置いてあったため、不要だったと感じた。

アメリカの食事は野菜が本当に少ないため、青汁を飲むよう心がけた。また、エアコンが効きすぎて寒いことも多いため、上着を常に持ち歩くようにしていた。そして睡眠を多く取るようにしていたおかげで体調を崩すことなく過ごすことができた。

お金の支払いはどこでもクレジットカードで、現金を使う機会は市バスに乗った時と割り勘をするときだけであった。日本円に換算して割り勘していた人もいた。

現地の子へのお土産として抹茶のお菓子を持って行ったが、同じく抹茶のお菓子を持ってきている人が多かったため、日本のキャラのシールや書道で書いた文字など、もっとユニークなものを持って行く良かったと思った。

大学までは無料のバスで通っていた。規定の時間より早く来たり遅く来たり、時間通りに来ないことが多く、バスを逃すと大学まで走って行かなければならなくなるため余裕を持って家を出ると良いと感じた。

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）

荷物をバスの通路側に置かないようにしたり、荷物から離れないように気をつけたりして盗難対策をした。ノースカロライナ州立大学付近は本当に治安が良く、危険を感じた経験は特になかった。ただダウタウンに出ると雰囲気が変わり、ホームレスらしき人がいたため、ダウタウンへは現地の友達と行くか、暗くなる前には帰るようにしていた。

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

この研修では授業を受けるにしろ、週末遊びに行くにしても、自分で考えて積極的に行動することが必要だったため、躊躇せずに行動してみる姿勢が身についたと感じる。また、留学する前は外国の人と話すことや英語を話すことに対して抵抗があったが、現地の子と友達になれたことでその抵抗をなくすことができた。さらに、周りの目を気にせず自分のやりたいことを堂々とやり、自分自身に自信を持っている多くの現地の人たちと接していく中で以前よりも自分に自信を持てるようになったと感じる。

これらの姿勢をこれからも続け、今後はもっと様々なことに挑戦していきたいと思う。

やったことの無いことや先行きの分からないことをするのは不安だが、必ずなんとかなるため、考えすぎる前にとりあえずやってみることが新たな可能性を開くのだと思った。この留学を通して、普段の日常や将来に対する考え方を変えることができ、非常に良い経験となったため、一瞬でも参加してみたいという気持ちが起こったなら、後悔が残らないように、是非挑戦してみしてほしい。

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ください）

内訳	おおよその額	備考
航空運賃&ビザ申請料	349,580 円	
海外旅行保険	約 14,000 円	
授業料（教材費含）	約 280,000 円	1\$を 148¥で計算
滞在費（寮費など）	約 200,000 円	
食費	約 120,000 円	
交通費	1000 円	基本無料だが市バスは有料
その他（小遣い、通信費など）	約 50,000 円	海外データローミング分+アメフト観戦や水族館などのアクティビティ料+お土産料
計	約 1,000,000 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 science museum
4階まであり、とても大きい。ノースカロライナ特有なものや、日本では見られない生物がたくさんいて、入場料も無料なので是非行くべき



大学内のジム
とても大きく、日本ではあまり耳にしないスポーツも楽しめる。ほぼ一日中開いているため、暇な時間によく行っていた



大学チームのアメフトの試合
有料だが、アメリカの盛り上がるの凄さを味わえるため、是非行くべき



Oak city というピザ屋
コスパが良く、味もおいしいためおすすめ



←ノースカロライナビーチ
Japan club の子に車で連れて行ってもらった。今年は波が強くて泳ぐことはできなかったが、皆でビーチバレーを楽しんだ。