交換留学帰国報告書

記入｜2025 年 8 月
所属＆学年｜教育学部　3 年
卒業予定｜2027 年 3 月

留学先大学	ノースカロライナ州立大学
留学先国	アメリカ
留学期間	約 8 ヶ月　（3 年次に留学）
留学開始－終了	2024 年　8 月　19 日　－　2025 年　5 月　3 日

A．留学に至った経緯や留学準備について

①留学する大学や国、プログラムを決めた理由を教えてください。

２年次に同大学の短期留学プログラム(５週間)に参加し、大学やその周りの雰囲気や施設が気に入ったから。また、交換留学は自分の専門分野を学びながら、長期で海外に住める良いプログラムだと思ったから。

②留学を志したきっかけや経緯、動機などについて教えてください。

もともと海外に長期で住んでみたいという思いがあった。HELPDESK での活動で留学生と関わることで様々な価値観・文化を知ることができ、もっと文化や新しい世界を知りたいと思うようになった。

③留学前の海外渡航経験があれば教えてください。

渡航先	渡航時の学年	目的＆期間など
アメリカ	大学２年	名大の短期研修プログラム
韓国	大学２年	観光

④実際に留学準備を始めたのは応募した時期からどのぐらい前でしたか？

１年：入学時に海外留学室の留学説明会に参加した。１年生の夏は他にやりたいことがあったので、特に何もしていない。7月くらいから HELPDESK という留学生支援サークルの活動に参加しつつ、英語を話す機会を増やす。１月に初めて海外留学室の個人面談を受ける。
２年：少しずつ IELTS の勉強をやり始め、夏の短期プログラムに応募し、帰国後に２回ほど個人面談を受け、その後 IELTS 取得。１０月下旬くらいに交換留学応募。

⑤海外留学室での相談内容、参考になったことなどを教えてください。

親が安全性を心配していたため、治安や学校の雰囲気などを教えて頂いた。

B．留学前の語学対策や単位などについて

①留学前の語学対策、TOEFL などの受験回数などについて教えてください。

IELTS を３回ほど受けた。語学の勉強はできるだけ早く始めた方が良い。名大の国際系の

公認サークルやイベントで留学生と話す機会があるため、そういった機会を利用するのも良いと思う。

②単位取得、単位互換、教職履修などに関してのアドバイスをお願いします。

名大で取れない授業を取っていたため、単位互換はしていない。

C. 授業や勉強について

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

私が取った授業は全て 90 分×週２回、３単位だった。
また、複数回テストがある授業は、テストごとに分野があったため、やりやすかった。(全範囲ではなかった)

PSY340 Human Factor Psychology
人間のおかしやすいミスや人間のバイアス、認知プロセスについて学んだ。自分が今まで触れたことのない分野だったので、予習・復習がかなり必要だったように感じるが、とても面白かった。
１か月に１回ほど対面の 40 問の選択式テストがあり、その前にレポート課題もあったため、それなりにやることは多かった。レポート課題については、その分野で習ったことを応用して自分で考えて何か解決法を考えるというものだった。期末はグループプレゼンテーションで、「人間がおかしやすいミスを解決できる発明を考えよう」というテーマだった。

PSY307 Industrial and Organization Psychology
産業心理学。雇用形態や職場のメンタルヘルスについてなどを学んだ。授業中は意見を言いたい人がどんどん手を挙げていく感じだった。毎月テストがあり、対面で記述式と選択式のミックスだった。テストの前に重点ポイントをまとめる回があり、そこで学んだことを勉強すれば良い点が取れる。１学期中に３つのレポート課題があり、学期の終わりまでに出せばいつでも良いという感じだった。

PSY360 Community Psychology
地域のコミュニティの形態について学んだ。毎授業後に Quiz があった。１か月に一度ほどオンラインのテストがあった。期末もオンラインだった。その他に５回、Discussion Board があり、同じ授業を受けている人と意見を交換するという宿題があった。

IS200 Introduction to International Studies
SDGs や環境問題、民族問題など、幅広い分野を学んだ。経済や政治など多くの分野とまたがっており、自分はその知識が周りと比べて圧倒的に少なかったように感じたため、難しく感じることもあった。授業中はディスカッションと意見共有の時間が多かった。宿題は毎週論文を読んだり、ドキュメンタリーを見て、それの要約、感想を書く。中間はレポートで、期末はレポート＋グループで Zine というオリジナルのマガジンを作った。中間は期末に繋がるようなレポートを書き、そのレポートに従って同じような分野の人と期末のためのグループを作った。

SOC203 Current Social Problems
主に黒人差別やマイノリティーなどの、アメリカの社会問題について学んだ。アメリカには、自分が知らなかった問題が多くあることを学び、とても勉強になったと思う。この授業も意見を言いたい人がどんどん言っていくスタイルではあったが、先生の思想に少しあ

わないと先生は納得しない様子で微妙な反応をしていたため、何でもいえるような雰囲気ではなかったような気がする。中間テストはレポートのようなもので、授業で学んだことや資料を引用して書くものだった。期末も同様。５日間の間に出せばよかったため、時間に余裕はあったように感じる。３週間に一度くらいレポート課題があり、授業中に扱った資料を読みこんで、答える形式だった。

PSY470 Psychopathology and Mental Health
精神病理について学んだ。アメリカのそれらに関する問題なども一緒に学んだ。授業中の意見交換はあまりない形式だった。3 週間に一度オンラインの Quiz がある。中間・期末テストも同様のオンライン形式。期末はテストに加え、グループプレゼンテーション＋それに関するグループレポートだった。期末プレゼンテーションは、映画を一つ選んでそれについて、心理学視点で分析するというものだった。

PSY313 Positive Psychology
幸せについての心理学。自分にとって面白いトピックだった。授業では講義だけでなく、リラックスするための呼吸法を学んだり、ロールプレイ、クラスメイトとポジティブな言葉を書いた紙を交換するといったアクティビティもあり、楽しかった。期末にグループプレゼンテーションとそれについてのグループレポートがあった。プレゼンテーションは、先生が出した映画の候補から一つ選び、その映画はどのような Positive Psychology の概念が使われているかを分析するというものであった。毎月 Quiz があった。期末は対面の選択式、穴埋め式テストがあった。

EDP304 Educational Psychology
教育心理学。認知やモチベーションなどについて学んだ。アメリカの教育制度の知識があまりなかったため、追加で少し勉強する必要があったが、それ以外は易しい内容だったと思う。授業内では、動画をみてディスカッションをしたり、プレゼンテーションの準備の時間があった。中間はグループプレゼンテーションで、期末はポッドキャスト。テストはなかった。グループプレゼンテーションは、グループでトピックを一つ選び、それについての解決法についてだった。また、ポッドキャストも同様のスタイルだった。

②授業を受けるにあたって心掛けていたこと、努力や工夫を教えてください。

始めの方は、予習をしっかりして、内容をある程度理解してから臨んだ。予習①授業の前にスライドを一通り全て読んで分からない単語を全て調べた。予習②内容が分からない時は Chat GPT に聞いた。授業では、予習の段階でわからなかった部分の知識を補うようにした。それでもわからない時は授業後やオフィスアワーを利用して直接教授に聞きに行った。予習をしっかりして内容を少しでも頭に入れておくと、理解度が全然違った。
また、授業内での意見共有が重要な評価基準の一つであったが、初めは全く得意でなかった。そのため教授に留学生で英語が得意でないことを伝え、私の A の基準を特別に作ってくださった。

また、授業選びの時点で Rate My Professor というサイトを利用した。もちろん自分が学びたい授業を取るのが一番だが、色々な先生がいるため、語学力に不安のある人は参考にするとよいかもしれない。留学生活は特に序盤はストレスフルだと思うので、手厚くサポートしてくださる先生の授業を取るだけで、安心感が違うと思う。

③学習面で困ったことはありましたか。どのように解決しましたか。

グループワークは結局最後まで難しかった。現地の学生の英語のスピードは最後までついていけなかったように感じる。自分が意見を言うと流れがとまってしまうため、なかなか

言い出せないこともあった。ただ、スライドづくりや資料集めなど、自分でもできることを探した。

D．大学生活について教えてください。

①現地の雰囲気や大学の校風について教えてください。

キャンパス内は、緑が多く、ほとんどの建物がレンガで覆われており、景色がとても綺麗。校風は、全体的に勉強熱心な生徒が多い様子だが、特に理系の友達はもっと忙しいイメージだった。

②ネット環境、施設、周辺環境などハード面について教えてください。

時々大学の Wi-fi が切れて困った。
施設はとても充実していたため、困ったことは特になかった。
環境についてだが、メインキャンパスの南側(センテニアルキャンパスとメインキャンパスとの間のあたり)と、メインキャンパスの西側はあまり治安がよくなかったため、夜に一人で歩かないようにしていた。それ以外はとても安全だと思う。

③留学先でどのようにして現地の学生と交流を深めましたか。

Japan Club や Chinese Association に参加した。また寮が、現地の学生や留学生が多く住む国際寮であったため、寮のイベントやラウンジで料理・おしゃべりを通して友達を作った。授業にもよると思うが、授業が終わったらみんなすぐに帰ってしまうため、授業で友達を作るのはなかなか難しいと思う。

④余暇の過ごし方（授業後や長期休暇など）について教えてください。

基本授業後は図書館で宿題をした。時間があるときは寮のイベントに参加したり、友達と寮で料理したり、クラブに参加した。長期休みについて、Thanksgiving は友達とシカゴに行き、冬休みはニューヨークに行った。

E．健康管理、保険、予防接種など

①健康管理あるいは衛生面について注意していたことはありますか。

気を付けていないと炭水化物に偏りがちになってしまう。そのため、炭水化物プラスでヨーグルトやフルーツ、サラダなどで栄養を補うようにした。衛生面については、日本から持ってきたウエットティッシュを持ち歩いていた。

②留学中に病院へ通った経験の有無、医療費などについて教えて下さい。

初回に 3 つくらいワクチンを打ったが、現地の大学の保険に入っていたため、それでカバーされた。
また、ピアスホールが炎症を起こしてしまったが、それも保険でカバーされた。

③留学するにあたって、予防接種は必要でしたか。

☒はい（種類：B 型肝炎、髄膜炎、念のため狂犬病。アメリカはリス、シカ、アライグマなど色々な生き物がそこら中にいるため、念のため打っておくと良いらしい。）
☐いいえ

F.住居、食事、マナーなどについて

①留学中の滞在先について教えてください。

形態	☒寮　□下宿　□アパート　□ホームステイ　□その他（　　）
何人部屋	（　2　）人

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

ルームメイトも部屋をきれいに保ってくれたので、特に困ったことはなかった。自分も汚したら必ずすぐにきれいにするように心がけた。

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

【持参すると良いもの】
自分の好きな服：アメリカ人はカジュアルな服を着るのが普通と聞いていたため、楽な服をたくさん持って行った。正直楽な服をほとんど着ていたが、たまにかわいい服を着ると、知らない人に褒められたり、会話のきっかけになる。日本の服はおしゃれだと思う。

ウエットティッシュ：アメリカに売っているウエットティッシュは基本香り付きであまり好きではなかったため、持って行って良かった。ハンドジェルは売っている。

ヘアマスク、ヘアトリートメントなど：アメリカは硬水であるため、すぐに髪が傷んでしまう。
出汁：出汁をいれたらほとんどの食べ物が日本食になると思う。

日本食：アジアンスーパーがあるが、行くのに車が必要なため、なかなか行けない。

コンタクト・目薬：部屋の中はエアコンが強いので乾燥している。2week コンタクトであったのに 2 日しか持たなかったので、余分に持っていくなどをすると良いと思う。

水筒：ウォーターサーバーがどこにでもある。

【持参しなくてもよかったもの】
ハンカチ：トイレには常にペーパータオルがあるため必要なかった。

冬服：冬はみんな半そでの上にスウェットなどを着ていた。冬服は重いのでスウエットだけを持っていくことをお勧めする。

大量の冬服：意外と要らない。Ross や TJ Max というディスカウントストアで安く買える。

④参考となる留学先国の情報（出版物、web サイト）を教えてください。

私は大学の公式のインスタグラムをよく見ていた。そこで新学期のイベント情報を得ていた。

G.留学費用について

①留学費用や支出の管理などに関してアドバイスがあれば教えてください。

食べ物は外で買うと高いため、できるだけ自炊するとよいと思う。
11 月、12 月に旅行をしたため、クレカの上限が心配になった。最終的には超えることはなかったが、上限は 30 万と 20 万だった。

②奨学金は受給していましたか。
☒はい　　（奨学金名：　JASSO 奨学金　　支給額：　月８万　　円）
□いいえ

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

内容	金額	備考
渡航費	40 万	
保険代	13+20 万	20 万はキャンパス保険のほう。
予防接種・ビザ代	7 万	
住居費	1 学期$3650 (53 万ほど)	https://housing.dasa.ncsu.edu/residential-communities/costs/に載っています。 1 人部屋つきのアパートだともっと高くなります。
食費	月６万ほど	
教科書代	5000 円ほど	私が取っていた授業は 1 つを除いて教科書が不要でした。

H.今後の進路や目標、就職活動について

①卒業後の進路（進学、就職、その他）について教えてください。
☒進学
☒就職
□その他（　）

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

色んなことに興味がわき、何をしていいか分からなくなったので、大学院に行ける準備をしつつ就活を進めている。将来チャンスがあれば駐在などで海外で働いてみたいが、初めは日本で働いてスキルを身につけたい。

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

６月に少しだけインターンに応募した。TKF という就活支援団体に登録し、ガクチカの作成、自分史を作り、面接練習を手伝ってもらった。
帰国後にすぐに就職する予定があるのなら、Web テストの対策本は日本で買っておいて持って行った方が良いと思う。

I.留学を終えて感じること

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

留学をして久しぶりに刺激を浴びたという満足感がある。留学先で新しい価値観に出会い、多様な考えを持った人々に出会ったことで、自分を見つめ直し、もっと頑張ろうと思えるようになった。

②留学したことで、何がどのように変わったと思いますか。

留学を通して、自分の価値観や考え方が大きく変わったと感じている。特に心に余裕を持つことの大切さに気づくようになった。アメリカでは、ドアを次の人のために開けてあげたり、道を譲り合ったりといった小さな優しさに多く触れた。日本社会は常に効率が求め

られ、常にスピードが求められる社会だが、だからこそ私は日本でも、知らない人に優しくできるほどの心の余裕を持ちたいと思った。

③現在、留学を考えている学生へのメッセージをお願いします。

短期でも長期でも留学することを強くお勧めします。私は留学を通して色んな人に出会い、新しい世界に出会うことで自分の価値観が大きく揺さぶられたり、思いもよらない変化が自分の中にありました。勉強、政治、家族、仕事などの多くの価値観や考え方の違いに色んな意味で衝撃を受け、世界の広さを改めて感じました。また、アドバイスになりますが、留学を決めた人は、目標を 2 つほど作ると良いと思います。いくつか大きな目標を持っていくことも素敵だと思いますが、私は途中で、すべての目標を達成するのには相当な努力と時間が必要であると気づきました。私の意見にはなりますが、自分の目標はこれだ！と決めてしまうか、全部バランスよく充実させる、というような目標を持ち続けてそれに向かって頑張るほうが、結果的に満足できると思いました。交換留学なら、１年遅れてしまうことのためらいもあるかもしれませんが、留学はそれ以上の価値があるはずです！頑張ってください！

海外インターンシップ報告書

1. インターン先情報

企業／団体名	YMCA Triangle
部署／担当	Kidzone Childcare
期間	2025/05/27~2025/07/31
場所（所在地）	アメリカ　ノースカロライナ州　ローリー

2. 担当業務・プロジェクト内容について

どのような作業を担当したか、どのように取り組んだかを具体的に記入してください。

プロジェクトや作業における注意点、工夫した点なども含めてください。

また、実際に勤務した時間帯（例：9:00～12:00）も明記してください。

6 か月の赤ちゃんから 11 歳までの子どものお世話をする。
子どもと一緒におもちゃで遊んだり塗り絵をしたりした。

3. 申請方法・選考の流れについて

インターンをどのように知ったか（例：大学の案内、友人からの紹介など）、申請の方法や選考の流れについて記入してください。

まずは大学内にある Career Development Center というキャリアについて相談できるところに行った。そこではどのように仕事/インターンシップを探せば良いかを教えて頂いた。具体的には ePACK という大学の求人サイトをつかって探す方法や、Indeed を使って探す方法を教えて頂いた。ここでの面談の予約は、ePACK でできる。私は行わなかったが、面談でレジュメを見てもらうこともできるそう。

また、VISA の延長条件として、自分の専攻に関連する職業でなければならないとあった為、大学の心理学のアドバイザーに、心理学専攻としてどのような職業ができるかを聞いた。アドバイザーとの相談は予約制で、おそらく 2-3 月あたりはすごく混むため、早めに行っておいた方が良い。そこで、Camp Counselor を紹介されたため、Indeed で Camp Counselor, Summer Internship or part-time で調べた。
追記：私の職種の場合、ePACK よりも Indeed の方が掲載数が多そうだった。

一時面接(集団、対面)(３月上旬)
面接では、基本的なこと(今までに子どもと関わった経験があるか、子どもが喧嘩したらどう対応するかなど)を聞かれた。スーツを着たのは私だけだったため、服装はオフィスカジュアル程度で良いと思う。二次面接(個人、オンライン)(4 月上旬)
YMCA の価値観、どのくらいの間働けるかを聞かれた。

選考通知(４月中旬)
→その後すぐに OIS(大学の VISA スポンサーを担っている部署)に連絡し、VISA 延長の手続きの申請
→VISA 延長完了(４月下旬)
→SSN(Social Security Number)申請（5 月中旬）
→YMCA から提出依頼が来た様々な書類を提出
→働き始める(5 月下旬)

4. 留意点

・VISA を伸ばすためにインターンシップの職種や給料など制限があり、また VISA 延長資料として必要な情報がすべて書かれた Offer Letter が必要なため、J-1 Academic Training | Office of International Services をよく読む必要がある。VISA の延長の申請期限は一応 4 月中旬くらいまでにすれば間に合うだろうと OIS から言われたが、書類の不備などがあると大変なのでできるだけ早く申請したほうが良いと思う。

・一次面接の結果が返ってこず、２度にわたって連絡したら二次面接のお知らせが来た。連絡がこないのなら根気よくこちらから返信を求めるのが良いと思う。

・住む場所についてだが、大学が保有するアパートがあり、その申請期限が 4 月中旬であったため、それまでに大学の housing portal で申請しなければならない。交換留学生は学校が終わるとその大学の学生ではなくなるため、申請には YMCA からの Offer Letter が必要だった。アパートは 2 つあり、どちらもキャンパス内にあり、大学の無料のシャトルバスも通っているため、とても便利で安全だと思う。

・SSN 申請には OIS から発行される VISA の延長資料や YMCA からの Offer Letter が必要である

5. インターンで得た経験・学びについて

インターンを通して学んだことや、身についたスキルについて具体的に記入してください。

印象に残った出来事や、困難だったこと・その乗り越え方についても触れてください。

交換留学の経験がどのように活かされたか（あるいは活かせなかったか）についても、可能であればご記入ください。

困ったことがあっても、自分から聞くなり自分で調べるなりして自分でなにかやり遂げようとする力を身につけた。アメリカは雇う時点で、自分にある程度のスキルがあることを期待しているため、分からないことは自分から聞かなければならない。
初めの方は子どもたちとの距離を近づけるのが難しかったが、最後のほうには、子どもたちの方から遊びに誘ってくれたり、笑顔で「バイバイ！」と言ってくれるようになった。
困ったことはアメリカで子供に人気のキャラクターをよく知らなかったこと。ディズニーキャラクターくらいしか知らなかったため、家に帰ってからキャラクターについてたくさん調べた。
また、音楽がかかっていたり、泣き声がひびいていたりとで、ほかのスタッフの指示が聞こえにくかった。聞こえなかった英語を頭の中で補うほどのリスニング力はなかったため、慣れるのに時間がかかった。

5. 費用

宿泊費	アパートは 2 セッションに別れていて(5 月中旬から 6 月中旬までと、6 月中旬から 7 月いっぱいまで)、1 セッション 1000 ドルほど。
ビザ申請費	特になし
食費	生活費は月に 8 万程度
給料	$11/hour
交通費	キャンパスからとても近かったため、大学の無料のシャトルバス(Wolfline)を利用した。

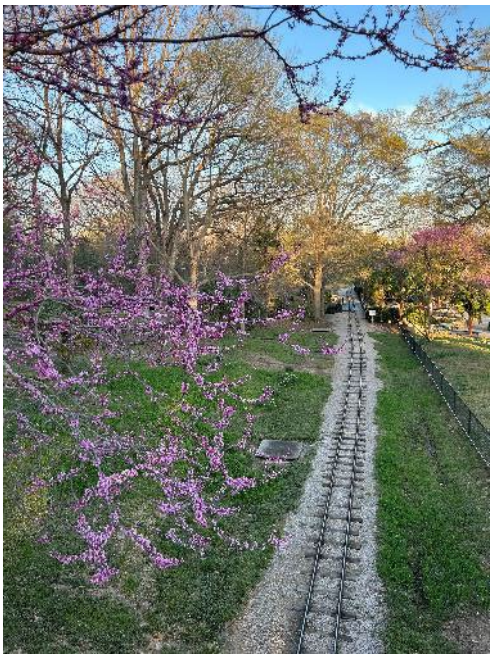
6. 後輩へのメッセージ

アメリカで働くという経験はなかなかできない為、チャンスがあるのなら必死に探してみることをお勧めします。正直、言語的な不安は大きかったですが、一緒に働くスタッフがとても優しい人たちばかりで、とても楽しく働くことができました。何か新しいことに挑戦し続けることで、それだけ多くのことを学ぶことができると思います。応援しています！
（そして余談になりますが、インターンシップを含む交換留学を考えている場合、航空券は片道で取ることを強くお勧めします！）

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

【大学生活】

左上は Talley Student Union という学生が多く集まる場所でいつもにぎわっていた。
右上は緑豊かできれいな大学の建物 。
左下は大学が所有するアメフトのスタジアムで、毎試合、とても盛り上がる。
左下は大学の図書館。図書館は二つあり、メインキャンパスとセンテニアルキャンパスにある。写真はメインキャンパスにある図書館。もうひとつの図書館はとても現代的で人美路としており、大きな機会が本を管理している。
【その他】



学校の隣にある Pullen Park はとても大きく、
色々な植物があり、学校終わりにリラックスできる
ノースカロライナは様々な鳥がおり、右上のような
可愛い赤い鳥がたくさんいた。

右の写真はクリスマスシーズンのニューヨーク