

熊本大学海外派遣留学生 報告書

氏名	A さん		
所属	文 学部・大学院 _____ 総合人間 _____ 学科・専攻		
留学先機関名	モンタナ州立大学 (国名: アメリカ合衆国)		
留学先所属	<input type="checkbox"/> 特定の学部・研究科に所属 (_____ 学部・研究科) <input checked="" type="checkbox"/> 特定の学部等に所属せず、様々な学部等の授業を履修 <input type="checkbox"/> その他: _____		
留学期間	2018 年 8 月 - 2019 年 5 月	留学開始時 学年	4 年次
奨学金	<input type="checkbox"/> JASSO 海外留学支援制度 <input type="checkbox"/> 国際奨学事業 <input checked="" type="checkbox"/> トビタテ! 留学 JAPAN 【第 9 期】 <input type="checkbox"/> その他 (_____)		

2. 渡航～到着時の生活について

利用航空会社	ANA、United 航空	手配	H. I. S 熊本店 ※利用したサイト、旅行会社等
移動経路 ※往路のみ	熊本→羽田→成田→デンバ ー→ポーズマン	到着 時刻	昼頃 【※移動時間（約 24 時間）】
大学（寮）への 移動手段	<input checked="" type="checkbox"/> 大学手配の出迎え <input type="checkbox"/> 知人の出迎え <input type="checkbox"/> タクシー <input type="checkbox"/> 公共交通機関（ <input type="checkbox"/> バス <input type="checkbox"/> 電車） <input type="checkbox"/> その他（ ）		
空港から移動する 際の注意点 行き方、料金等	MSU が空港から寮までのシャトルバスを出しているのウェブで 手配する。空港から MSU まで車で約 20 分		
住居のタイプ	<input checked="" type="checkbox"/> 寮 <input checked="" type="checkbox"/> アパート その他（ ）	住居 手配	<input checked="" type="checkbox"/> 大学の斡旋 <input checked="" type="checkbox"/> 自分で その他（ ）
部屋の種類	<input checked="" type="checkbox"/> 一人部屋 <input checked="" type="checkbox"/> 二人部屋 その他（ ）	ルーム メイト	<input type="checkbox"/> 日本人学生 <input checked="" type="checkbox"/> 他国からの学生 その他（ ）
住居の申込手順	MSU の寮（第一セメスター）→出発前に 学校近くの教会が運営する寮（第二セメスター）→友達からの情報		
住居でのトラブル および解決方法	ルームメイトは慎重に、厳しめに希望申請を出した方がいい。半年 間いびきに悩まされる留学生活を送って欲しくないの。（実話） RA というアドバイザーに相談し、場合に応じてはルームメイト変 更も可能。一番は寮を出ること。		
大学への交通手段 （※費用がかかれば費用も）	基本的に徒歩。自転車や自家用車で通う人もいた。公共交通機関は MSU が運営しているバス（Streamline）以外ほぼない。		
生活費および内訳 （概算を円換算）	生活費計 130,000 円/月（第二セメスターの場合） （生活費内訳） 住居費： 50,000 円/光熱費： 円/通学費： 円 食費： 20,000 円/通信費： 5000 円/書籍代： 15,000 円 その他：（ 雑費 ） 60,000 円 ※学費・寮費以外に留学先大学へ納入するもの： 35,000 円 （徴収された費用の名目： 寮の退去費用 ）		
その他生活に必要な 手続き、アドバイス （口座開設、保険、 携帯電話、荷物、 支払い方法など）	<ul style="list-style-type: none"> ・口座開設→Wells Fargo がおすすめ。パスポートと DS-2019、50 ドル程 度の現金を持っていけば即日開設可能。ドルで買い物でき、為替手数料が ない点が魅力。アプリで残高確認できるのでよく利用した。学内 ATM もあ る。 ・携帯→いらなと思う。日本の携帯を Wi-fi だけでも困ることはない。携 帯は買ったが、そこまで使わなかった。 ・衣類→最低 1 週間分あれば、あとは街の古着屋で買ったして帰国直前 に捨てるのが一番。アウターは現地の物が防寒性、撥水性共に桁違いなの でそちらをおすすめする。s 		

4. 一週間のスケジュールについて

(授業時間、課外活動、勉強時間等、毎日の生活について記入してください)

	月	火	水	木	金	土	日
7:00							
8:00	起床	起床	起床	起床	起床		
9:00						起床	起床
10:00	WRIT	PHOT	WRIT		WRIT		
11:00	↓	↓	↓		↓		
12:00		↓~11:30					
13:00	SOCI		SOCI		SOCI		
14:00	PHOT	FILM	↓		↓		
15:00	↓~14:30	↓					
16:00		↓					
17:00							
18:00	夕食	夕食	夕食	夕食	夕食		
19:00	↓	↓	↓	↓	↓	夕食	夕食
20:00	課題、予習	課題、予習	課題、予習	課題、予習	課題、予習		
21:00	↓	↓	↓	↓	↓	課題、予習	課題、予習
22:00	↓	↓	↓	↓	↓	↓	↓
23:00	↓	↓	↓	↓	↓	↓	↓
24:00	就寝	就寝	就寝	就寝	就寝	就寝	就寝

5. 留学成果とアドバイス

留学によって得られた成果（語学に関すること、ものの考え方や取り組み方、コミュニケーション能力など自由に記載してください）

・ネイティブ・アメリカンについての知識

卒論テーマに関する学習を目的に MSU に行ったため、英語で関連文献を読み、居留地を訪れることができたことは留学目的を達成できたと感じる。本物に触れることができたのはこの先のモチベーションに繋がる経験である。

・とりあえずやってみる、失敗してみる

自ら行動し、疑問点を質問し続けることが目標達成の近道であることに気がつけた。わからないこと、困っていること、やりたいことは自ら周囲に働きかけていくことで解決され、達成される。初めての土地で知り合いもろくにいない中で最初の一步が怖いかもかもしれないが、とりあえず動いて失敗してみることが結局成功につながった気がする。行動することで、自分ができる範囲と周囲に頼らなければならない範囲が明確になった。徐々に考える前に動いてみるが多くなった。アメリカという土地柄、そうならざるを得ないのかもしれないが、その風土に染まってみることは留学ならではの醍醐味であろう。結果、すごく楽観的になった気がする。

同じ大学へ留学を希望する人へのアドバイス（留学先大学、プログラムに関すること、生活全般に関する事など自由に記載してください）

白人が 8 割以上をしめるモンタナ州は、ポーズマンが一番人種の多様性がある街である。一年を通して湿度が低く、標高も高くて過ごしやすい。スキーや登山、クライミング、釣りやラフティングなどアウトドアなアクティビティを存分に楽しめる。人間より家畜の数が多い州で、とても親切な人が多く、英語もとても聞き取りやすいと感じた。農業と畜産が盛んな州で、野菜と牛肉は安価で美味しいものが手に入る。

MSU は工学、建築、農学、生物学が有名で他の有名大学に匹敵する研究環境を提供している。キャンパスがとても広く、移動には自転車やスケートボードを使っている学生もいた。学生の授業態度も熱心で、教授との距離も近かった。積極的に学内のイベントに参加することが留学を楽しむコツである。卓球のトーナメントに参加したり、学内のボルダリングスペースを利用して楽しんだ。ルームメイトとは一緒に生活をする人、と考えていた方がいい。もしうまくいかない場合はしっかりアドバイザーと相談することを勧める。

留学を通しての感想

「自ら快適な場所を抜け出す」ことを意識して留学生活を送った。日本が恋しくなり、課題も膨大で、ルームメイトとのトラブルもある中で参りそうになった時期もあった。そんな中、「自分」について考え始めた。日本では避けていたが、アメリカでは「あなたが誰か」ということに焦点が当てられる。集団に属することが日本型なら、いわゆる個人主義がアメリカ型だ。独立し、自信を持っている人物が男女関係なくアメリカでは良いとされる。「あなたの考えをあなたの言葉で」表すことがいかなる場面でも求められる。最初は困惑したが、ある授業で教授が「Keep Communicating」という言葉をくれた。この言葉のおかげで私は救われた。周囲と積極的に関わり続けることで、他者とのつながりが生まれ、自分が何を伝えたいのか、表現したいのかが明確になっていった。そこから、私は何者かという問いに対して前向きになることができた。それまで集団の一員として物事を考えていた自分を脱し、「私はどう考えるか」という自分に焦点を当てた考え方を獲得することができた。これは大きな成長だ。自分と対峙し、自分が将来どうありたいか、ということについてじっくりと考えることができた留学生活だった。この 10 ヶ月間の経験を自分の中で完結させず、培ったものを次は周囲に還元していきたい。最後に、留学を 4 年次に行くことを快諾してくれた両親には深く感謝している。同級生が就活、卒業していく中でやりたいことをさせてくれた両親の手厚いサポートの恩返しを今後行っていきたい。

熊本大学海外派遣留学生 報告書

氏名	B さん		
所属	文 学部・大学院 コミュニケーション情報 学科・専攻		
留学先機関名	モンタナ州立大学 (国名：アメリカ合衆国)		
留学先所属	<input type="checkbox"/> 特定の学部・研究科に所属 (学部・研究科) <input checked="" type="checkbox"/> 特定の学部等に所属せず、様々な学部等の授業を履修 <input type="checkbox"/> その他：		
留学期間	2018 年 8 月 - 2019 年 5 月	留学開始時 学年	3 年次
奨学金	<input checked="" type="checkbox"/> JASSO 海外留学支援制度 <input type="checkbox"/> 国際奨学事業 <input type="checkbox"/> トビタテ！留学 JAPAN 【第 期】 <input type="checkbox"/> その他 ()		



1. 出発前の準備について

ビザの種類	<input checked="" type="checkbox"/> 有 <input type="checkbox"/> 無 種類(J 1)	ビザ申請先	<input checked="" type="checkbox"/> 国内 <input type="checkbox"/> 現地 場所(福岡)
必要書類、手続き 手続きに要した期間	銀行の残高証明書、有効期限内のパスポート、証明写真等が必要です。派遣先の大学から必要書類が届いたら、ビザに関しては早めに取り組む事をお勧めします。米国大使館に行って手続きをし、その後ビザが自分の元に届くまで2週間程要します。万が一、書類の不備等があったら渡航に間に合わず、渡航を遅らせなければならなくなるので、余裕を持って準備をした方がいいです。		
ビザ申請以外で 必要な事前手続き	海外留学保険、JASSOの申し込み、渡航する際の飛行機のチケット予約、派遣先の国で必要とされるワクチンの摂取		
留学に向けて 取り組んだ語学	<input checked="" type="checkbox"/> 英語 <input type="checkbox"/> 独語 <input type="checkbox"/> 仏語 <input type="checkbox"/> 中国語 <input type="checkbox"/> 韓国語 <input type="checkbox"/> その他 (語)		
勉強方法	IELTSの勉強、映画・ドラマ等を英語音声・英語字幕で観る、アメリカのニュースの音声を聞き、真似をする		
留学先の手続き (必要書類、大変だったこと、どのように取り組んだか等)	銀行の残高証明、健康診断証明書、ワクチンの接種履歴、IELTSの成績証明書、熊本大学の成績証明書、教授の推薦書、ビザのコピー等。派遣先の大学から必要書類が届いてから、何段階かに分けて、各書類の締め切りがあります。最初の締め切りまでの期間が短く、とにかく書類関係の準備は早め早めにする事をお勧めします。派遣先の大学へ提出する書類は、主にインターネット上でアップロードしました。3月末に必要書類が手元に届いてから、7月まで書類の準備は続けました。		
事前の必要経費 (留学前に必要な 支払い費用) ※概算費用	<input checked="" type="checkbox"/> 授業料 250, 000 円 (半期分) <input checked="" type="checkbox"/> 寮費 500, 000 円 (半期分) <input type="checkbox"/> 語学研修費 円 <input type="checkbox"/> 教材費 円 <input checked="" type="checkbox"/> ビザ申請 20, 000 円 渡航費 (<input type="checkbox"/> 片道 <input checked="" type="checkbox"/> 往復) 200, 000 円 海外旅行保険料 200, 000 円 <input type="checkbox"/> その他 () 円		

2. 渡航～到着時の生活について

利用航空会社	ANA, UNITED	手配	HIS ※利用したサイト、旅行会社等
移動経路 ※往路のみ	福岡→成田→デンバー→ボーズマン	到着時刻	現地時刻 16時 【※移動時間（約15時間）】
大学（寮）への移動手段	<input checked="" type="checkbox"/> 大学手配の出迎え <input type="checkbox"/> 知人の出迎え <input type="checkbox"/> タクシー <input type="checkbox"/> 公共交通機関（ <input type="checkbox"/> バス <input type="checkbox"/> 電車） <input type="checkbox"/> その他（ ）		
空港から移動する際の注意点 行き方、料金等	大学手配の出迎えは事前に予約しておく必要があります。		
住居のタイプ	<input checked="" type="checkbox"/> 寮 <input type="checkbox"/> アパート その他（ ）	住居手配	<input checked="" type="checkbox"/> 大学の斡旋 <input type="checkbox"/> 自分で その他（ ）
部屋の種類	<input type="checkbox"/> 一人部屋 <input checked="" type="checkbox"/> 二人部屋 その他（ ）	ルームメイト	<input type="checkbox"/> 日本人学生 <input type="checkbox"/> 他国からの学生 その他（ 現地の学生 ）
住居の申込手順	基本的に最初の学期中は大学内の寮に住むことになっているので、大学から寮の申し込み案内のメールが届きます。自分の条件に沿って寮の希望を出し、その後大学側から寮と部屋が決定され、通知されます。その後、半期分の寮費の通知も来ます。		
住居でのトラブル および解決方法	特にトラブルはなかったですが、渡航前でも不安な事があれば、問い合わせ先にメールを送ると、すぐに返信が帰ってきます。また、寮内には24時間常にスタッフが常駐しているので、トラブルがあってもすぐに対応してくれます。		
大学への交通手段 (※費用がかかれば費用も)	大学内に寮があるので、交通手段は徒歩です。無料のバスが市内に通っているので、基本的に交通費はかかりません。		
生活費および内訳 (概算を円換算)	生活費計 120,000円/月 (生活費内訳) 住居費: 60,000円/光熱費: 0円/通学費: 0円 食費: 40,000円/通信費: 0円/書籍代: 20,000円 その他: ()円 ※学費・寮費以外に留学先大学へ納入するもの: 円 (徴収された費用の名目:)		
その他生活に必要な 手続き、アドバイス (口座開設、保険、 携帯電話、荷物、 支払い方法など)	保険については、日本の会社で渡航前に申し込みました。携帯電話は、現地の携帯ショップで購入しました。大学・寮内には全てワイファイが通っておりますが、外国人の友人と交流する際や、買い物をする際等に、現地の電話番号を持っていないと何かと不便なので、携帯もしくはSIMカードを購入する事をお勧めします。私は、現地の銀行で口座は開設せず、主にクレジットカードを使い買い物等をしていました。現金もあつた方が便利ですが、主にクレジットカードで済ませることが出来ました。		

	<p>Cにアクセスすることができる。また、ネットIDを使うと、大学のD2Lというサイトにアクセスすることができる。このサイトは、熊本大学の Moodle のようなサイトで、各授業の課題を提出したり、授業のスライドをダウンロードしたり、教授からの連絡を受け取る事ができる。</p>
<p>授業外活動について (サークル、部活、インターン、フィールドワーク等) ※どうやって探したか、どのような活動か、入るきっかけなども具体的に</p>	<p>授業が始まる前の週に、大学内で様々なサークルや部活が集まり、紹介をするイベントがある。そのイベントに行くと、どんな部活があるか知る事が出来る。留学生交流サークルに加入し、様々なイベントに参加した。そのサークルを通して、アメリカの伝統的なイベントに参加したり、土日にハイキング等の野外活動をおこなったりした。</p>

4. 一週間のスケジュールについて

(授業時間、課外活動、勉強時間等、毎日の生活について記入してください)

	月	火	水	木	金	土	日
7:00							
8:00							
9:00	起床	起床	起床	起床	起床	起床	起床
10:00							
11:00							
12:00	授業	昼食	授業	昼食	授業	昼食	昼食
13:00	昼食	授業	昼食	授業	昼食		
14:00	授業	授業	授業	授業	授業	課外活動	課題
15:00	課題	授業	課題	授業	課題		
16:00	課題	授業	課題	授業	課題		
17:00	課題	課題	課題	課題	課題		
18:00	夕食	夕食	夕食	夕食	夕食	夕食	夕食
19:00	帰宅	帰宅	帰宅	帰宅	帰宅		
20:00	課題	課題	課題	課題	課外活動	課外活動	課題
21:00	課題	課題	課題	課題	課外活動		
22:00	課題	課題	課題	課題	課外活動		
23:00	課題	課題	課題	課題	課外活動		
24:00	就寝	就寝	就寝	就寝	就寝	就寝	就寝

5. 留学成果とアドバイス

留学によって得られた成果（語学に関すること、ものの考え方や取り組み方、コミュニケーション能力など自由に記載してください）

留学を通して、語学は最も変化があったと思います。留学した当初は、英語で聞き取ることも話すこともままならず、授業の課題や予習にもとても時間がかかり、友人との会話も何回も聞き返す事が多かったです。友人達とめげずに話したり、英語でドラマを見たりして、徐々に英語力を伸ばしていきました。段々とコツを掴み、友人達との会話も弾むようになり、授業の予習等にかかる時間も短くすることができました。

ものに対する考え方は、まず自分から何か動かなければ周りは助けてくれない、という事を感じました。周りからの助けを待っているだけでは、何も状況は変わりません。何が分からない、何をどうしたい、等を自分から発信することが重要だと思います。また、どんな環境においても、その環境や経験をどういう物にするかは自分自身だと言うことを学びました。

同じ大学へ留学を希望する人へのアドバイス（留学先大学、プログラムに関する事、生活全般に関する事など自由に記載してください）

もしモンタナ州立大学に留学を希望する方がいたら、まずは大学、そして大学があるボーズマンの街の方々はとても優しい方ばかりなので、安心して留学して欲しいと伝えたいです。留学中に困ったことがあったとしても、相談も支援も親身になってしてくれる人ばかりです。プログラムに関しても、留学生がアメリカの生活に馴染みやすいようなプログラムが考えられているので、留学プログラムの内容も、課外活動も十分に楽しめると思います。大学内の寮に住むと思うのですが、治安もとても良く、24時間体制でスタッフが勤務しているので、安心して住むことができます。大学内に食堂もあり、自炊をするにしても、近くにスーパーもあり、各寮にキッチンもあります。ダウンタウンにも歩いて行くことができますし、市内に無料のバスが毎日通っているので、生活に不便を感じたことはあまりありません。冬は寒さが厳しくなるので、日本とはまた違った気温に慣れる事が少し大変でした。

留学を通しての感想

留学を通して、まず自分の中の世界が広がりました。世界には、色々な考え方を持つ人がいて、それぞれが自分自身の様々な何かを信じて生きていて、何が正しい、何が悪いとは簡潔に言えないという事を感じました。頭では留学に行く前から分かっていた事なのですが、実際に自分自身でその様々な考え方を目の当たりする、という経験はとても貴重だったと感じています。アメリカに暮らしている方々は、本当に自由で、良い意味で周りの目を気にせず、自分が楽しいと思うことを心の底から楽しんでしているように感じました。それがとても私にとっては新鮮で、自分の今までの人生、そしてこれからの人生をもう一度考えさせられるような9ヶ月間でした。間違いなく、今までの人生で最も濃い9ヶ月間でした。

熊本大学海外派遣留学生 報告書

氏名	C さん		
所属	_____ 文 _____ 学部・大学院 <u>コミュニケーション情報</u> 学科・専攻		
留学先機関名	モンタナ州立大学 (国名： アメリカ)		
留学先所属	<input type="checkbox"/> 特定の学部・研究科に所属 (_____ 学部・研究科) <input checked="" type="checkbox"/> 特定の学部等に所属せず、様々な学部等の授業を履修 <input type="checkbox"/> その他：		
留学期間	2018 年 8 月 - 2019 年 5 月	留学開始時 学年	<u>3</u> 年次
奨学金	<input checked="" type="checkbox"/> JASSO 海外留学支援制度 <input type="checkbox"/> 国際奨学事業 <input type="checkbox"/> トビタテ！留学 JAPAN 【第 _____ 期】 <input type="checkbox"/> その他 (_____)		

2. 渡航～到着時の生活について

利用航空会社	ANA、United airline	手配	HIS ※利用したサイト、旅行会社等
移動経路 ※往路のみ	福岡、成田、デンバー、ボーズマン	到着時刻	午後5時 【※移動時間（約 20 時間）】
大学（寮）への移動手段	<input checked="" type="checkbox"/> 大学手配の出迎え <input type="checkbox"/> 知人の出迎え <input type="checkbox"/> タクシー <input type="checkbox"/> 公共交通機関（ <input type="checkbox"/> バス <input type="checkbox"/> 電車） <input type="checkbox"/> その他（ ）		
空港から移動する際の注意点 行き方、料金等	治安はよいので安全性に関しては基本的に大丈夫だが、公共交通機関があまりないので大学の出迎えサービスを申請した方がよい。		
住居のタイプ	<input checked="" type="checkbox"/> 寮 <input type="checkbox"/> アパート その他（ ）	住居手配	<input checked="" type="checkbox"/> 大学の斡旋 <input type="checkbox"/> 自分で その他（ ）
部屋の種類	<input type="checkbox"/> 一人部屋 <input checked="" type="checkbox"/> 二人部屋 その他（ ）	ルームメイト	<input type="checkbox"/> 日本人学生 <input type="checkbox"/> 他国からの学生 その他（ アメリカ人 ）
住居の申込手順	ハウジングのサイトから手順通りに申請する。		
住居でのトラブル および解決方法	特にトラブルはなかったが、基本的には RA に問題点を伝えればよい。		
大学への交通手段 (※費用がかかれば費用も)	徒歩		
生活費および内訳 (概算を円換算)	生活費計 12～3万 円/月 （生活費内訳） 住居費： 1セメスターで約50万 円/光熱費： 0 円/ 通学費： 0 円 食費： 0 円/通信費： 4,000 円/書籍代： 1～2万 円 その他：（交際費（買い物やダイニング以外での食事）） 1～2万 円 ※学費・寮費以外に留学先大学へ納入するもの： 3万 円 （徴収された費用の名目： 長期休暇中の寮費 ）		
その他生活に必要な 手続き、アドバイス (口座開設、保険、 携帯電話、荷物、 支払い方法など)	携帯電話はアメリカに行ってから SIM card を購入した。日本で購入していた人もいたが、近くに SIM を購入できる場所があるので日本で必ず買っていく必要はない。36ドルで月に 3GB 使用できるプランを主に選んでいた。学校は Wi-Fi があるのであまり大きなプランは必要がないと思った。 クレジットカードは Master か Visa を持っていた方がよい。JCB も Discover の代わりに使えることも多いが、寮内の自動販売機などは Master か Visa だった。		

3. 留学先の大学について

<p>授業(カリキュラム)の概要について</p>	<p>基本的に50分×週3または75分×週2と週に150分になるように組まれている。授業番号で1や2から始まるものは入門のような感じで難易度があまり高くない。</p>
<p>履修登録の時期 登録方法</p>	<p> <input checked="" type="checkbox"/> 渡航前 <input type="checkbox"/> 渡航後 ⇒ (月頃) <input checked="" type="checkbox"/> オンラインで登録 <input type="checkbox"/> 志願書類の提出 <input type="checkbox"/> その他 () </p>
<p>留学生特例措置 (履修制限、優先措置、留学生専用のオリエンテーション、チューター制度等)</p>	<p> <input checked="" type="checkbox"/> 有り (具体的には以下のとおり) ・ インターナショナルの生徒用のオリエンテーション (2日間) ・ language exchange ・ ・ <input type="checkbox"/> 無し </p>
<p>留学先大学でのサポート体制について (語学面/学校生活/住居・日常生活等)</p>	<p>OIP は留学関係に関するオフィスなので困ったことがあれば OIP に相談するとよい。授業面で不安があれば教授に直接相談すれば親切に相談にのってくれる人が多かった。</p>
<p>留学開始後に行った留学先大学の手続き (学生証、履修登録、大学 ID の設定等)</p>	<p>学生証は cat card と呼ばれるカードがあり (顔写真付き)、寮のロック解除からミールプラン、洗濯や自動販売機など、学内での支払いをすることができる。ハウジングのオフィスに行って直接カードを受け取らなければならない。</p>
<p>授業外活動について (サークル、部活、インターン、フィールドワーク等) ※どうやって探したか、どのような活動か、入るきっかけなども具体的に</p>	<p>8月に新入生のために多くのクラブなどがテントを立てて勧誘するイベントがある。いろいろ回ることで自分の興味のあるクラブや活動を見つけることができるのではないかと思う。</p>

4. 一週間のスケジュールについて

(授業時間、課外活動、勉強時間等、毎日の生活について記入してください)

	月	火	水	木	金	土	日
7:00							
8:00							
9:00		起床		起床			
10:00	起床		起床		起床		
11:00		授業		授業		起床	起床
12:00	昼食	昼食	昼食	昼食	昼食	昼食	昼食
13:00		昼食		昼食		昼食	昼食
14:00	授業	休憩 or 勉強	授業	休憩 or 勉強	授業	自由時間	勉強
15:00	授業	授業	授業	授業	授業		勉強
16:00		授業		授業			休憩
17:00	勉強	夕食		夕食	勉強	勉強	勉強
18:00	夕食	夕食	夕食	夕食	夕食	夕食	夕食
19:00		休憩	夕食	休憩	夕食	自由時間	夕食
20:00	勉強	勉強	勉強	勉強	外出 or 自由時間		勉強
21:00							
22:00	入浴		入浴				
23:00						入浴	入浴
24:00	就寝	入浴、就寝	就寝	入浴、就寝	入浴、就寝	就寝	就寝

5. 留学成果とアドバイス

留学によって得られた成果（語学に関すること、ものの考え方や取り組み方、コミュニケーション能力など自由に記載してください）

現地学生と一緒に授業を受けるために必要な IELTS を取得していったが、授業内容が完璧にわかるわけではないので、日本にいる時よりも勉強する時間が長くなる。また、本を読む課題では、ネイティブに比べて読むのが遅く理解度も低いため早い段階から読み始める一方で、同じグループのネイティブの学生は同じものを一日かからずに読み終わる現実に直面すると、初めから頭ではわかっているにもかかわらず悔しく感じた。留學生活を通じて語学力が以前と比べて改善されたことに加え、母語ではない国で生活・勉強することの大変さを知ることができた。また、一年間の生活のなかで、アメリカ人と友達になることの難しさを感じた。そのたびに英語がもっと話せたらなと思ったが、その気持ちが英語をもっと勉強したいという気持ちにつながったと思う。帰国後のいまでも英語で完璧にコミュニケーションがとれるわけではないのでこれからも頑張っていきたい。

同じ大学へ留学を希望する人へのアドバイス（留学先大学、プログラムに関すること、生活全般に関する事など自由に記載してください）

留学前はモンタナ州や大学に関しての知識がほとんどなく、インターネットで調べるととても田舎なのかなという印象を受けた。しかし、生活してみると学校の近くにダウンタウンがあり、無料バスで買い物に行けることから、充実した生活を送ることができた。学校内にも買い物できるショップやちょっとしたカフェ、映画館、レクリエーションがそろっているため楽しい留學生活を送ることができると思う。都会過ぎないため、勉強にも集中できる良い環境であるといえる。気候や地理的にウィンタースポーツやアウトドアが盛んなため、スキーやハイキングが好きな人にとっては楽しい生活になると思う。最初に留學生のためのオリエンテーションがある以外は現地の学生と同じように扱われるが、授業に不安があれば教授に相談することで解決できると思うので、あまり不安に思う必要はない。とにかく困ったら誰かに相談することで解決策が見えてくるので一人で悩みすぎないことが大事だと思う。勉強で夜遅くまで起きていたり食生活の変化などによりニキビができていたりしたので、忙しい中でも生活習慣や食事は気を付けてほしい。

留学を通しての感想

留学を通して、勉強面でも生活面でも学ぶことが多い一年であったと思う。英語だけの環境にストレスや悩みを抱えることも多々あったが、自分の英語の実力を受け入れ努力し、友達と切磋琢磨していくことでさらに成長できたと思う。生活面では、初めて親元から離れることに加え、初めての寮生活と不安も多かった。特に、アメリカの寮は基本的に二人一部屋でシャワーやトイレは共用であったため初めは心配であったが、ルームメイトともよい関係を築くことができ結果的に楽しい良い思い出になった。精神的にも以前に比べて強くなったように思う。一年間の留學は想像よりも時間が経つのが早く、アメリカで経験しておきたかったことをすべて成し遂げることができなかったことが残念だが、アメリカ生活の経験を生かして残りの留學生生活を頑張りたいと思う。