



カリフォルニア州立大学ソノマ校(米国)

秋本百合香さん

留学期間:11ヶ月(2012年8月～2013年6月)



◆◆留学準備◆◆

この国(大学)を選んだきっかけは何ですか？

多民族研究に興味があり、専攻の地理と同時に勉強したいと考え、日常生活においても多民族問題と接点の多いアメリカに行きたいと思っていた。大学の23のキャンパスのなかでもこの大学を選んだ決め手は、TOEFLのスコアの条件もあったが、地理と多民族研究ができること、日本人が少ないこと、ローカルの学生が多くこじんまりとしたキャンパス及び周囲の環境、気候条件であった。勉強したい内容は勿論だが、自分にとって快適に過ごせる環境・地理・気候的条件も検討した方が良かった。

どのようにして応募しましたか？

留学先は学内の掲示・説明会と、頻繁に足を運んだ。留学生センター設置のパンフレット・協定校情報をもとに探した。また先輩から教えてもらった UTIC コミュニティを通じて留学経験者の先輩に実際にお会いし、可能性のある出願先を聞いた。

どのように語学を勉強しましたか？

TOEFL iBT のスコアが求められるため、TOEFL の勉強をした。市販の参考書では、英語で書かれた公式問題集(過去問・ライティング)と、アルク社のシリーズを活用。

常磐大学にて、夏休みに2週間の泊まり込み TOEFL 講座に参加した後、実際の試験を受けながら勉強を続けた。ある程度の試験への慣れと同時に、戦略的な対策が必要。ライティングとリスニングはなかなかスコアが伸びず、苦勞した。結果としてあまりスコアが伸びなかったため、もっと早くから対策しておくべきだった。

留学準備スケジュール

年月	準備
(1年次)	
2011. 10	カリフォルニア州立大学 (CSU) の学内説明会に初めて参加、留学までのタイムラインを簡単に把握する
2011冬 ～2012春	留学経験者の先輩に話を聞く
(2年次)	
2012. 6	TOEFLの勉強を始める
2012. 8	2週間のTOEFL集中講座参加
2012. 10	2度目のCSU説明会
2012. 11	出願
2012. 12	面接、学内選考通過
2012. 12 ～2013. 2	学内TOEFL講座受講
2013. 1	CSUへの正式出願
2013. 2	キャンパス確定
(3年次)	
2013. 5	ビザ取得準備開始、単位互換交渉開始、航空券確定、保険や証明書関係の手配
2013. 7	引っ越し等
2013. 8	住居確定、出発

◆◆留学体験記◆◆

留学してみてもうでしたか？

他人と自分とを比べずに、自分の取り組みたいことにどんどん挑戦出来た。アメリカの、国籍や出身に限らず頑張る人を応援する風土、外からの人も温かく迎えてくれるフレンドリーな雰囲気のおかげだと思う。また、日本人の交換留学生が他にいなかったこと、1年弱という限られた期間に結果を出したいとの想いも後押しした。大変だったことは、特に初期、分からないことが何かも分からない状況の中で分からないことを聞くこと、会話に入り友人や先生との関係を築いていくこと。一通り慣れた後にも、後期には他学部の大学院ゼミに入り、また知り合いが1人もいない中から自分なりの授業への貢献方法を見つけるまで苦労するなど、日々が挑戦の連続だった。授業履修は渡航前の計画通りにはいかなかったが、他学部で人生を変える恩師との出会いがあった。

留学先での生活はどうでしたか？

寮でアメリカ人5人と生活していた。寮の費用がダブルルーム・光熱費込みで月7万円程度と高額だった。食費は節約のため食堂のミールプランを付けず、自炊と大学内のカフェで済ませていたが、コーヒー代には投資していた。お金はキャッシュパスポートカードを利用して日本から振り込んでもらっていたが、学期開始時に振り込んでいた学生証のマネー機能で学内のカフェ・洗濯代を支払っていたため、学期中は食費以外には殆ど使用しなかった。銀行口座は作り、デビットカードを持っていた。つくばスカラシップ奨学金を10か月分支給頂いた。

生活は、基本的には週の前半は家と大学の往復で、朝6時から深夜まで勉強に没頭し、授業が少し落ち着く水・木・金の夜に課外活動をしたりハウスメイトとおしゃべりや友人とのスーパーへの買い出しを楽しんだりしていた。日本より圧倒的に1人であることが多かったが、西海岸は気候が良く、よく青空を見上げて芝生に寝そべったり帰り道の星空を楽しんだり出来たことは気持ちを保つためにプラスだった。

大学では何をしましたか？

主に専門の地理学を中心に、都市デザイン・景観・環境保全といった分野の授業を履修した。英語力・人間関係ともに着実にステップアップしていこうと考えていたので、前期には専門授業は地理学部のみ履修し、慣れてきた後期には他学部の授業中心に切り替え、大学院ゼミも履修した。また、語学として、前期にはエッセーの書き方等アカデミックな英語力をつけるための英語の授業を取ったほか、通年でドイツ語も履修した。英語・ドイツ語のどちらも、比文の卒業単位とすることが出来たうえ、実践的な内容で、語学力の補強に繋がった。

課外活動としては、クリスチャンコミュニティに所属し週3日の活動に参加した他、ダンスチームを組んで何度か学内の発表の場で披露したり、貧困シュミレーションキャンプへ参加したりした。また、地理クラブとして週末の国立公園へのキャンプ、学会への参加、学期終了後のハイキング等、大学の内外でアクティブに過ごした。

後輩へメッセージ

留学に行く前、行きたい理由ややりたい事を色々考えましたが、それよりも挑戦したい・環境を変えたいという気持ちの方が大きかったように思います。その気持ちを自覚していたからこそ、自分の立てた目標を達成したいという想いを貫くことが出来てきつい環境にも耐えられたと思っているので、これから海外を志す皆さんも、自分の本音に向き合って欲しいと思います。留学は、想像するよりずっと地味な部分が大半です。良くも悪くも1人の時間が多く、自己マネジメント力が否応なしに鍛えられます。しかし、一生の親友に出会えたり、生き方や社会に対する価値観が変わったり、他では得難い経験が出来ます。自分と向き合って心を決めたら、是非一歩踏み出してみて下さい。

カリフォルニア州立大学チコ校(米国)

中平晶子さん

留学期間:10ヶ月(2011年8月～12年5月)



◆◆留学準備◆◆

この国(大学)を選んだきっかけは何ですか？

アメリカを選んだきっかけは、「将来、英語を使って仕事をしてみたい」という夢を持っていたからです。そのため、アメリカの他に、イギリスやオーストラリアも候補として考えていました。いくつかの大学を調べた結果、カリフォルニア州立大学は、比較文化学類で専攻していた文化地理学について広く学べる環境であることが分かり、志望しました。

どのようにして応募しましたか？

留学先の情報収集については、主に筑波大学の留学生センター主催の「留学説明会」に参加しました。また、詳しいことや不明な点については、留学生センターの方や、留学経験のある先輩に直接お話を伺いました。応募の際は、TOEFL-iBT のスコアと、大学の成績表、志望理由書などを提出しました。TOEFL のスコアはなかなか思うように伸びず、とても苦労しました。

どのように語学を勉強しましたか？

カリフォルニア州立大学の応募には、TOEFL-iBT61 点以上が条件でした。この条件は比較的低い点数で、英語圏の他大学は 80 点以上が条件の大学が多いため、目標は 80 点として勉強しました。

TOEFL の勉強方法としては、約半年間、参考書を繰り返し解いて勉強しました。初めの頃に実際の試験を受け、その結果から苦手な問題を中心に練習しました。特に、スピーキングの問題は自分で何度も録音して勉強しました。

留学準備スケジュール

年月	準備
(1年次)	
2009. 11	留学生センター主催の留学説明会に参加 留学生センターで情報収集
2010. 3	留学先志望校選定
(2年次)	
2011. 4	TOEFL-iBT勉強開始 TOEFL-iBT受験
2011. 9	TOEFL-iBT受験
2011. 10	カリフォルニア州立大学出願 書類選考(一次選考)
2011. 11	面接専攻(二次専攻: 英語・日本語)
2011. 12	合格発表(留学決定)
2012. 1	留学関係書類準備・提出
2012. 2	奨学金選考(書類・面接)
(3年次)	
2012. 7	VISA取得
2012. 8	出国

◆◆留学体験記◆◆

留学してみてどうでしたか？

留学先で最も大変だったことは、日々の授業の予習・復習やテスト前の勉強です。初めの頃は授業で聞き取れなかったことを、授業後や先生のオフィスアワーの時間に頻繁に聞きに行っていました。課題や小テストが毎週あるので、毎日4～5時間勉強時間を取り、1つ1つ地道に進めていました。

留学生活を通して、積極的に様々なことにチャレンジすることができるようになったと思います。現地では、クラスメートと一緒に勉強をしたり、積極的に課外活動に取り組むことで、たくさんの人と出逢い、信頼関係を築くことができました。こうした経験は、帰国後の就職活動や現在の職場でもとても役に立っていると感じています。

留学先での生活はどうでしたか？

留学中はホームステイをしていました。生活費は、ホストファミリーに毎月700ドル（家賃、食事3食、洗濯、無線LANなどすべて込み）を支払っていました。ファミリーはお父さん、お母さん、娘さん（7歳）の3人家族で、とても親切にしてくれました。週末にはファミリーがハイキングやワイナリーなどに連れていってくれたので、楽しい思い出がたくさんできました。食事はとても健康的で、野菜を中心としたオーガニック料理を作ってくれました。

生活資金については、JASSOの奨学金（給付）を両親が日本の銀行口座で受け取り、そのお金をアメリカの銀行口座に送金してもらっていました。携帯電話は、日本で海外用の携帯を買い、持って行きました。生活面で特に困ったことなどはなく、日本と同じような生活をしていました。

大学では何をしましたか？

留学先の大学は2学期制で、1学期につき12～14単位を取得しました。履修する授業については、留学前に比較文化学類の専攻の先生と相談し、予め単位互換ができるかどうか確認していた地理の授業を履修しました。専攻科目のほかには、気分転換に体育の授業なども履修していました。授業は月～金曜で、1日に平均して3コマ授業があり、それ以外の時間は授業の予習や復習をしていました。授業に行くと、基本的に留学生はクラスの中で自分1人の場合が多かったです。同じクラスの生徒と仲良くなり、テスト前は一緒に勉強をしたり、テスト後に先生の家集まり、パーティをしたこともあります。課外活動では、ボランティアやインターンシップなど積極的にいろいろなことにチャレンジしました。

後輩へメッセージ

私はアメリカへの留学終えて、自分の将来の夢を叶えることができました。筑波大学の留学制度は充実していて協定校も多く、自分の可能性を大きく広げるチャンスがたくさんあります。留学はゴールではなく、その先の将来のキャリア形成にもつながります。ぜひ、積極的に留学にチャレンジしてみてください！

オハイオ州立大学(米国)

野倉優紀さん

留学期間:10ヶ月(2012年8月～2013年5月)



◆◆留学準備◆◆

この国(大学)を選んだきっかけは何ですか？

大学入学前から英語圏への留学に憧れがあったことと、アメリカ文学を専攻することに決めたので、アメリカに行くことにしました。筑波大学が提携していた大学の中でも、総合大学で学部の種類が非常に多く、多様性のある環境と、中堅都市に位置する過ごしやすさで、オハイオ州立大学を選びました。治安も比較的良好、物価も都市部に比べると安かったので、過ごしやすいただろうと予想していました。

どのようにして応募しましたか？

オハイオ州立大学は、国際総合学類と人文・文化学群が対象の提携先だったので、留学生センターに行き資料などをもらい、応募しました。カリフォルニア州立大と迷いましたが、担当教員の先生に相談したり、留学生センターにある先輩方の留学体験談や、オハイオに留学していた先輩に話を聞いて、英語の勉強や、授業のスケジュールなども立てていました。

どのように語学を勉強しましたか？

私が交換留学に応募した時は、オハイオ州立大の TOEFL 最低スコアは 78 だったので、まずは参考書を購入し、1 か月ほど勉強してから、実際にテストを受験しました。結局 3 回ほど受験して満足な点数を取ることができました。大学が主催する TOEFL 対策講座を受講し、ネイティブの先生に speaking と writing の指導をしてもらいました。それ以外には、海外ドラマを見て使える表現をノートに取ったり、ネットでニュースを読んだりしていました。

留学準備スケジュール

年月	準備
(2年次)	交換留学の提携校探し
2011. 7	TOEFLテスト対策開始
2011. 10	先輩や先生に話を聞く TOEFLテスト受験
2011. 11	出願書類作成
2011. 12	出願書類提出 面談
	留学奨学金申請
2012. 3	交換留学生に決定
(3年次)	留学奨学生に決定
2012. 4	英語の勉強の継続 留学先とメールのやり取り 取得予定の授業決定→リスト化
2012. 5	ビザの面接予約
2012. 7	ビザ取得 滞在場所の確保
2012. 8	留学へ！

◆◆留学体験記◆◆

留学してみてもうでしたか？

異国に住むという経験は、異文化を受容し、多様なバックグラウンドの人と関わる中で生活することの楽しさと難しさを、身をもって教えてくれました。他国に行っても、なんとか生きていけるだろう、という精神的なタフネスが身についたと思います。異言語に囲まれながら生活し、ネイティブばかりの授業に混じり、課題に追われたりするのは、苦しいと思った時もありましたが、日本の教室では感じられないエキサイティングな気分を味わうことができたと思います。特に、自分の意見をしっかりと持った人が多かったので、専門に関係する授業のディスカッションや、日常生活での話もとても自分にとって刺激になることが多く、自己内省をする機会をたくさん得られたことが、留学を振り返って貴重なものだったと感じています。

留学先での生活はどうでしたか？

渡航したばかりの頃は、生活必需品などを購入していたので、最初にまとめて仕送りをしてもらいました。また、つくばスカラシップを受給していたので、月々の生活費は主にそこから捻出していました。住居は、出国前に決まっていたので、渡航後すぐに入居手続きなどを行いました。インターネットは、住んでいた家で契約していたものを利用していました。携帯電話は、現地でプリペイドのものを購入し、通話とテキストは主にそれを使い、wifi が使える場所では、タブレットやスマートフォンでネットを利用しました。保険に関しては、留学先の大学で指定された学生用の保険とは別に、AIU で 1 年間の留学用の保険に加入していました。事故やけがの際にはアメリカではかなりお金がかかるので、ガイダンス等でかなり入念に説明はされますが、きちんとした保険に加入しておくのが良いと思います。

大学では何をしましたか？

大学では、1 学期ごとに 12 単位を取得することが必須条件だったので、3 コマで 3 単位の授業と 2 コマで 3 単位の授業を混ぜて取っていました。講義形式の授業では、最大 150 名ほどの学生と一緒に授業を受けました。人数が少ないものでは、6 名で行うディスカッション形式のものもありました。どんなタイプの授業でも、熱心な学生はとても積極的に質問していました。どんなに些細なことでも、きちんと理解できているか怪しければすぐに挙手して質問していたのが印象的でした。また、授業後に教授に直接話に行ったり、オフィスアワーを最大限活用しているのも、アメリカの大学の特徴だと思います。比文の授業の 3 倍～5 倍の量の課題が出されていたので、毎日課題をこなすのにいっぱいいっぱいになっていたことも多々ありました。

後輩へメッセージ

筑波大学、そして比較文化学類は交換留学の制度が非常に整っています。これだけのサポートを受けながら留学できるのは、学生生活が最後かもしれません。少しでも、海外でチャレンジしてみたいことがあれば、ぜひ、1 つの選択肢として、交換留学を考えてみてください。まだまだ知らない世界がたくさんありますよ！

カリフォルニア大学リバーサイド校(米国)

若木愛弓さん

留学期間:12ヶ月(2010年7月～2011年6月)



◆◆留学準備◆◆

この国(大学)を選んだきっかけは何ですか？

中高生の頃から海外留学に強い憧れがあり、大学在学中の留学を目標としていましたが、費用の問題から協定校への交換留学であることは絶対条件でした。その他次の条件を満たす大学として UCR を選びました。

- ①専攻分野(アメリカ文学・SF)が充実していること②学生数(受けられるサポートの面を考えると、少ない方が良い)
- ③物価 ④治安 ⑤筑波大から派遣される人が少ないこと(あまり頼る人のいない環境で暮らしてみたかった)

どのようにして応募しましたか？

留学先は主に留学生センターからの掲示を頼りに探し、同センターの御担当の先生や指導教官の先生に相談しました。

出願の際は志望理由書や研究計画書を提出しなければなりません。当時は現在の『ライティング・ヘルプデスク』のような場所が無く、自分で書いて最後に指導教官の先生にチェックしてもらうのみになっていました。

どのように語学を勉強しましたか？

TOEFL iBT 80 点が応募要件だったのですが、基本的には独学で勉強を進めました。ひたすら単語を覚え、ストップウォッチとボイスレコーダーでスピーキングの練習をし、登下校中や移動中は常にリスニング教材を聞くようにしていました。最初はなかなか点数が上がらなかったのが辛かったです。

また、生まれてから一度も海外に行ったことが無かったので、渡航の前年の夏休みには準備のつもりで別の協定校への1か月の語学留学をしました。(こちらも当時留学生センターで募集されていたものです。)

留学準備スケジュール

年月	準備
(1年次)	
2008. 4	TOEFLの勉強 留学に関する情報収集開始
2008. 7	TOEFL初受験→スコア達成ならず
2008. 12	TOEFL再受験→スコア達成ならず
2009. 3	TOEFL再々受験→スコア達成
(2年次)	
2009. 7	コロラド大学ボルダー校(協定校)に1か月の語学交換留学
2009. 10	志望理由書等書類作成
2009. 11	指導教官と面談
2009. 12	UCRへ出願、学内選考(面接) オリエンテーション
(3年次)	
2010. 5	UCRサマーセッション応募
2010. 6	留学先での住居探し 海外旅行保険加入 ビザ取得 単位交換・継続履修手続き
2010. 7	留学へ！

◆◆留学体験記◆◆

留学してみてどうでしたか？

■良かったこと

卒論や大学院での研究に向けて大いに刺激になる授業が受けることができ、専門分野の知識が深まった。英語の運用能力（会話や課題分析力、論文執筆能力など）も格段に向上した。忍耐力や粘り強さも身についたと思う。また、現地で支えてくれた方々や友人たちとの出会いに恵まれ、今でも交流が続いている。

■大変だったこと

【留学前】費用捻出のためのアルバイトに日々追われていたこと。応募までの各手続きや書類の準備。単位交換や継続履修の手続き。【留学中】大学から出される課題の多さ。車なしでは移動が困難なこと。ルームメイトとの価値観の相違。アパート内での盗難被害。生活費のやりくり。日本食が恋しくなる（あまりの恋しさに自分でうどんを打ちました。）【帰国後】教職課程を履修していたので卒業まで5年かかってしまった。

留学先での生活はどうでしたか？

サマーセッションの期間（7～8月）は大学の寮に入居できず、一般家庭に間借りして住んでいました。その後は大学のアパート “International Village” に引越し、7人のルームメイトと残りの期間を共にしました。共同生活は楽しいことばかりではなく、衛生観念やモラルの面など価値観の相違でトラブルになってしまうことも稀にありましたが、却ってそうした経験が「異文化の中で生活している」という実感を与えてくれました。

食事は基本的に自炊していました。食品スーパーが遠く、それぞれの品物もととても大きいので、1～2週間に一度車を持っているルームメイトと一緒に買出しに行っていました。地域にもよるかもしれませんが、アメリカに行かれる方はスーパーの近くか食事つきの寮に住むようにしたほうが良いと思います。

日本からの月々の仕送りにはJCBの『送金名人』を使っていました。手数料がかなり抑えられるので、対応している国に行く方にはおすすめです。

大学では何をしましたか？

サマーセッションでは1科目4単位、秋・冬・春学期ではそれぞれ3科目12単位、合計で40単位を取得しました。（帰国後の単位交換では30単位に交換できました）秋以降は毎日1～2コマ（1コマ60～90分）の授業があり、主にアメリカ文学・比較文学の授業を受講していました。とにかく課題の量が多く、授業がない時間は図書館やアパートの学習室などでひたすら勉強し、大学のライティングセンターや各授業の担当教授のオフィスアワーなどを頻繁に利用していました。授業についていくこと自体も大変だったので、許可をもらってボイスレコーダーで講義を録音させてもらい繰り返し聴いたりもしていました。

渡航直後は知り合いもおらず他の留学生もまだ来ていない時期だったので、あまりの寂しさに大学の国際課の掲示板に“Language Exchange Partner”を募るポスターを自作し貼っていました。それを見て連絡してくれた現地学生との出会いは留学中の大きな支えとなり、彼らとは今でも交流を続けています。

後輩へメッセージ

留学してみたいと思ったら、まずはいろいろな人に相談してみてください。誰も気に留めないような些細な情報を得ているかいないかで、費用や在学期間などが大きく左右されてしまうこともあります。学内には留学を希望している人を様々な形で支援してくれる場所や団体が多々ありますので、留学準備のどの段階であっても是非積極的に利用してほしいと思います。海外留学がみなさんにとって良い経験となるよう願っています。

プリンスエドワード島大学(カナダ)

甲斐皓大さん

留学期間:3ヶ月(2013年9月～2013年12月)



◆◆留学準備◆◆

この国(大学)を選んだきっかけは何ですか？

今まで学んできた英語を活かせる国(英語圏)であったということに加え、学類主体で結ばれた提携先であったために学習内容に関連性がある授業が充実していることが保証されていたためです。また手厚いサポートも魅力的でした。また派遣第一号であったため、やりがいを感じたことも決めたとなりました。

どのようにして応募しましたか？

友人から又聞きして応募があることを知りました。学類としても初めての試みであったため応募が掲示されたのも結構ギリギリになってからでした。そのため僕もバタバタ準備することになってしまいました。反省点ですが、仕方ないかなとも思っています。もっと早く準備できていたならもっと早くやっていたと思います。

どのように語学を勉強しましたか？

この留学制度を知る前に別の留学制度に応募したことがあったので、その時に TOEFL の勉強を参考書を使って行っていました。ただ、スピーキングが全くダメだったので何か話す機会を作れていればなと思いました。

TOEFL は 70 点ほど求められていたと思いますが、達してはいませんでした。そこはやる気でカバーしました。(実際急な応募だったので、考慮していただいたのだと思います。)

留学準備スケジュール

年月	準備
2012. 8	TOEFL対策に真剣に取り組み始め、11月までにTOEFLの点数を要求された63点を目指しました。
2012. 11	点数は65点となり、基準に到達したものの、応募に落ちる。
2013. 2	プリンスエドワード島大学への応募を知り、特に準備のないまま一度は諦めた留学を目指す。割とすぐに書類を求められたので TOEFL を受けられませんでした。11月のスコアで突撃です。 留学へ！

◆◆留学体験記◆◆

留学してみてもうでしたか？

なんと言っても初めての海外だったので、何もわからず全てに苦労しました。そもそもパスポートの使い方とか国際便の使い方とか知らないってレベルで。

留学がいざ始まると、語学の壁はありましたがそれは勿論わかっていてことなので割り切っていました。授業の予習復習が大変だったことが一番苦労した点です。あとはルームメイトとの文化の違いには苦労しました。

留学先での生活はどうでしたか？

交換留学なので学費は筑波大に払っている分で済みました。寮に関してはグレードが選べるのでまちまちでした。食事つきだったり、一人部屋だったりで全然違います。学類から交通費の補助はしていただきました。留学先はプールやスポーツジムを自由に使わせてもらえるので非常に有難かったです。

治安がいいので女の子も安全だと思います。

大学では何をしましたか？

授業は学類で学習していた分野と似た系統の授業をとっていました。1 学期で 3~5 授業を選べるようですが、大変なので3つがおすすめです。バディ制度が存在しており、身の回りのことを手伝ってくれる現地の生徒が一人さまざまなことをやってくれました。一番遊んだ仲間です。登録は任意ですが絶対にやったほうがいいですよ！あとは、日本の文化を紹介するようなサークルをつくりました。週1回ほどの活動で、みんなでおいにぎりパーティしたり、アニメみたりしました。思った以上に日本に興味を持ってくれてる人は多いんだなとわかりました。

後輩へメッセージ

留学行きたいなってちょっとでも思っているなら行ったほうがいいです！初めての海外で、全然しゃべることが出来なかった僕が無事に帰ってきたのだからみんななら心配することは何もないと思います。笑 あと、価値観変わりました！これが一番よかった事です！ぜひ！

プリンスエドワードアイランド大学(カナダ)

西山和人さん

留学期間:3週間(2014年8月)



◆◆留学準備◆◆

この国(大学)を選んだきっかけは何ですか？

このプログラムのことを知るまで、私はそもそも海外について、何ら具体的な意識を持っておらず、漠然とした「英語を学びたい」「海外を経験してみたい」程度の興味しかありませんでした。しかし、説明会などに参加する内に、身近な先輩で同大に留学した人がいる、比文主催であり学類のサポートが受けやすい、といった点に惹かれました。また、安全性、費用などのハードルが比較的低い点も魅力的でした。

どのようにして応募しましたか？

説明会に参加したその日の内に留学にいくことを決意し、まずは両親に相談をし、両親の同意が得られるとすぐに参加申し込みを行いました。他の留学先候補と比較したわけではなかったのですが、そういった点では事前にもう少し情報を収集したり、吟味したりしてもよかったかもしれませんが、結果として今回の研修に参加できてよかったと思っています。

どのように語学を勉強しましたか？

今回のプログラムでは、事前に TOEFL テストなどの得点を求められるということはありませんでした。それでも、TOEFL リーディングテストで 6~7 割程度の英語力はあったほうがいいかもしれません。私の場合、特に英語の勉強や対策をしたわけではないのですが、英語の音楽を聞いたり、映画を英語音声で見たりすることは意識していました。耳を英語に慣らしておくこと、実際の会話で使えるような言い回しや構文のストックを持っておくことが大切だと思います。

留学準備スケジュール

年月	準備
(3年次) 2014. 4	プログラムの存在を知る 参加申し込み
2014. 5	参加者向け説明会
2014. 6	意識して英語に触れる機会を増やしはじめる
2014. 7	実際に短期留学を経験した友人などに話を聞き、スーツケース等必要なものを買い揃える
2014. 8	留学へ！
	左の欄でも書きましたが、英語について特段対策をしたというわけではありませんでした。3週間という期間の短さもあり、特別な準備はあまり必要なかったように思います。

◆◆留学体験記◆◆

留学してみてもうでしたか？

率直に言って、出発する前から現地に到着して2,3日ほどは、とても不安でしたし、緊張もしていました。しかし、授業、課外活動中や、ステイ先でのコミュニケーションを通して徐々に「英語を使う」ことに慣れはじめると、途端に生活が楽しいものになりました。「英語で話す」のではなく、「コミュニケーションのツールとして英語を使う」のだということを、経験から学ぶことができました。また、自分の専攻分野などについて話す機会も多くありましたが、「自分の(拙い)英語力でも伝えられる」ように考えを噛み砕いて話をする中で、改めて自分の関心を見つめなおすことができました。今回の研修は、私にとってはほぼ初めての海外体験でしたが、まさに「触れるものみな新しい」といった感じで、とても刺激的な毎日でした。

留学先での生活はどうでしたか？

留学先ではホームステイを経験しました。ステイ先での生活費は授業料などと合わせての支払いなので、ステイ中は心配しなくても大丈夫です。通学、食事などはホストファミリーによって様々ですが、外食する場合や外出時の帰宅時間など、ホストファミリーと連絡をとる手段を確保しておいたほうが良いように思います。現地ではケータイが使えない(使えますが通信料が非常に高い)ので、スマホを使っているならポケット Wi-Fi をレンタルするのが良いと思います。また、クレジットカードは必須です。基本的に銀行が使えず、お金を預けることができないためです。とはいえ、ある程度は現金も必要です。カナダは治安の良い国ですが、両替したあとは複数に分けて持つ、現地に到着後はきちんとしまい大金を持ち歩かないなど、工夫したほうが良いでしょう。その他持って行って良かった物はドライヤー、電源タップなど。意外と忘れがちです。

大学では何をしましたか？

午前中は英語での講義がありました。テーマは、カナダや PEI の歴史や文化から「ナショナリズム」「環境問題」といった一般的なもののまで様々で、グループ・クラス内でディスカッションを行うことが求められます。クラスは他国からの留学生と合同ですが、振り分けテスト(リスニング・リーディング・スピーキング)がありレベル別のクラスで授業が受けられるので、「授業についていけない」というようなことはありませんでした。午後からはダウンタウンや美術展、ファーマーズマーケットなどに出かけたり、ミュージカルを見る、アイスクリーム作りやスポーツ、ヨガなどを体験しました。交流を深めたり、現地の文化に親しむことができ、とても楽しく充実した学校生活を送りました。

後輩へメッセージ

「海外留学」。こう聞くと腰が引けてしまうかもしれませんが、このプログラムはとても参加しやすいものだと思います。あとはほんの少し勇気を出すだけ。実際に行ってみるととても楽しく、あっという間の三週間でした。英語に、カナダに、赤毛のアンに、あるいは海外に、少しでも興味がある方はぜひ検討してみてください。

ボランティア活動(メキシコ)

田村寧子さん

留学期間:3ヶ月(2013年9月~2013年11月)



◆◆留学準備◆◆

この国(大学)を選んだきっかけは何ですか？

理由は3つあります。1つ目は自身が幼少期にメキシコに住んでいたこともあり、親しみがあったことです。2つ目は第二外国語でスペイン語を勉強したので、実践に活かす機会が欲しいと思ったからです。そして3つ目が、自分の親しんだメキシコという国のために何か小さなことでもできることをしたいと思ったからです。

どのようにして応募しましたか？

ボランティア斡旋団体をインターネットで調べ、その中から内容や期間、費用を比較して検討しました。私がその中で選んだ団体はeメールか電話での対応でしたが、教育実習や渡航費用のためのアルバイトで時間がなかったこともあり、結果としてよかったと思っています。ただ、渡航3か月前ぐらいに応募したのですが、色々な手続きに時間がかかるということでもっと早めに準備すればよかったと思います。

どのように語学を勉強しましたか？

スペイン語に関しては習ってはいったものの使い慣れていなかったのひとまず旅先会話帳を買って何度も声に出して読んでいました。英語には自信があったので特に勉強はしませんでした。実際に行ってみると英語のスピードが速くて追いつけないこともあり、少しスピーキングを鍛えておけば良かったと思いました。他の国から来たボランティアがほとんど、且つ現地スタッフも英語が通じない人が多かったのひ少なくとも英語は困らない程度になっておくのがいいと思います。

留学準備スケジュール

年月	準備
(2年次) 2013. 3	団体探し TOEIC受験 ※メキシコは黄熱、マラリア、狂犬病などのリスクがあるので、予防接種は遅くともこのあたりから受けておいた方がいいと思います。
(3年次) 2013. 4 ~5	渡航費をアルバイトで貯める。 ※飛行機と滞在費合わせて70万円程かかったので2か月では足りません。
2013. 6 2013. 7 ~8	団体に申込み、滞在費振込 団体との打ち合わせ 2か所目の滞在先との宿泊交渉 航空券購入 ESTA申請 (米国を飛行機で経由するため) スペイン語の練習 ※予防接種を受けるのには遅すぎることを知って心配に駆られる。
2013. 9	荷造り 留学へ！

◆◆留学体験記◆◆

留学してみてもうでしたか？

「視野が広がった」という言葉では言い表せない程たくさんのものを見て、考えられた経験だと思います。孵った子亀が自然と海に帰っていくのを見たり、浜辺で4輪バイクの後部に座りながら真っ暗な夜空にきらめく星々を眺めたり、国籍も年齢も違う仲間とはしゃいだり、最終日にやっと子供たちになついてももらえたり、どれもかけがえのない素晴らしい体験でした。その一方で、動物が密猟されたり、貧しい家庭の子供がいたり、道端で物乞いをしなければいけない人がいたりする現実を目の当たりにし、「自分はどうか」という問いを常に感じていました。地球に生きる一人の人間として生きる自覚を持つことができたと思います。挫折や孤独も味わうことがありましたが、心から行って良かったと思っています。

留学先での生活はどうでしたか？

3か月のボランティア期間で2か所に滞在しました。斡旋する団体や派遣先によって宿泊先とその条件も変わると思います。1か月半は海辺のキャンプ(ヤシの木でできた小屋)に滞在していました。食事は朝と昼に団体から支給され、他は自分の小遣いで買うといった具合です。食費、洗濯などで週に200ペソ(約1200円)ぐらい使っていたと思います。次は1か月のホームステイで、昼食、洗濯、Wi-Fi付きで5000ペソ(約3万円)でした。現地でプリペイド式のSIMカードを買って携帯電話を使えるようにしている人もいましたが、都市部ではWi-Fiが比較的使えるので私はそれを使っていました。治安のこともあるのでなるべくクレジットカードを使い、現金はなるべく持ち歩かないようにしていました。最初に多めに現金を両替していましたが、足りなくなった時にはクレジットのキャッシングを使っていました。ただ手数料が高いです。

大学では何をしましたか？

1か所目ではウミガメの卵を浜から回収し、安全な場所に埋め直して孵し、放流する活動をしていました。また、週に一度ワニ園の清掃作業や湿地の生態系調査も行っていました。メキシコには希少な動物が多く生息しており、それを保護する必要があります。作業自体はかなりの肉体労働ですし、暑さと虫の多さで過酷な環境ですが仲間と声をかけながら助け合ってきました。2か所目では託児所で1歳半ぐらいまでの赤ちゃん9人を託児所の50歳ぐらいのスタッフと世話しました。英語を話せない方だったのでスペイン語を積極的に学び、コミュニケーションをとる必要がありました。とても親切な方だったので仕事をしながらのおしゃべりも楽しかったです。団体のオフィスでも月に2回ほどイベントがあり、他の仲間とも交流できました。

後輩へメッセージ

留学でなくても、ある程度の期間海外にいて学べることは多いと思います。特にボランティアの現場ではその国が解決しなければいけない問題を直に見ることができます。問題があることは決して良いことではありませんが、どうしたら自分は人の役に立つことができるのかを考えられる良い機会になると思います。

フランシュ・コンテ大学(フランス)

竹下光さん

留学期間:10ヶ月(2014年9月～2015年6月)



◆◆留学準備◆◆

この国(大学)を選んだきっかけは何ですか？

元々、大学に入ったら絶対に留学しようと思っていました。英語留学とフランス語留学どちらにするかとても悩みましたが、最終的にフランスに留学することを決めました。フランシュ・コンテ大学は、筑波大学との提携がしっかりしていること、また大学の授業を受ける前に、語学学校でフランス語の勉強が出来ることから選びました。

どのようにして応募しましたか？

留学先の情報は留学生センターで探しました。それから、フランシュ・コンテ大学担当の青木先生に直接面会し、いろいろとお話を聞きました。青木先生にはずっとフランシュ・コンテ大学留学希望を伝えていましたが、正式な応募としては2014年2月頃に留学希望書を提出しました。説明会はあったらしいですが、私は参加していません。

どのように語学を勉強しましたか？

特に語学力の規定はありませんでした。しかし、余裕があるなら勉強しておくに越したことはないです。私は渡航前にフランス語検定準2級を取得しました。TOEFLと違って講座などが開講されておらず勉強出来る場所が限られるため、ほぼ自学自習になります。問題集をひたすら解きました。フランス語検定(仏検)は国際的に通用しないため、留学を考える方はDELFを受けることが大切だと思います。

留学準備スケジュール

年月	準備
(2年次)	
2012. 10	留学について情報収集を始める TOEFLの講座を受ける
2013. 3	希望大学決定 担当の先生に話を聞きに行く TOEFL、仏検の勉強を進める
2013. 4	仏検3級取得
～8	NZ語学研修に参加
2013. 9	仏検の勉強
～11	仏検準2級取得
2014. 2	留学先に関する情報収集
2014. 3	留学希望書提出
2014. 4	選抜 留学先決定
2013. 8	フランシュ・コンテ大学に志望理由書提出 VISA取得 引っ越し&諸々手続き(運転免許、住所等) 留学へ！

◆◆留学体験記◆◆

留学してみてもうでしたか？

まず大変なのは、言葉が全く分からないことです。英語ならまだしも、第二外国語のフランス語をちょっと勉強しただけでは、フランス人が何を言っているのか全く分かりません。留学して2ヶ月経ちましたが、今でもゆっくり簡単な言葉で話してもらわないと理解できません。ここが、フランス留学の最大の難関だと思います。よかったことはたくさんありますが、一番は日本という国を外から見つめる機会を持てたこと、多くの人の優しさに触れることが出来たことだと思います。詳しくはここに書ききれないので割愛しますが、私自身が外国人となったことで考えさせられる部分は多いです。あと、日本のアニメや漫画がここまで浸透しているのにはとても驚きました！

留学先での生活はどうでしたか？

月々の生活費は、JASSOからの奨学金といままでバイトでためたお金、親からの仕送りでやりくりしています。銀行口座はこちらで作りました。この大学は幸いにも寮費が安いのでとても助かっています。またフランスにはcafという住居補助の制度があり、申し込みれば寮費を補助してくれます。食費は、野菜や果物が日本に比べて格段に安いので、自炊をすればそんなにかかりません。外食は高いです。保険は日本で留学保険に入りました。インターネットは学校のWIFIは無料ですが、宿舎は月10.90€です。あとは、バスの定期が毎月30€ほどかかります。ただフランスでは、何においても手続きに時間と大量の書類が必要なので、生活を整えるまでは結構面倒です。私も部屋でインターネットを使うまでに、1ヶ月かかりました。

大学では何をしましたか？

私の場合、前半の半年は語学学校なので授業はまだ受講していません。語学学校では毎日同じクラスで授業を受けるので、1ヶ月のコースが終わるころにはとても仲良くなっています。授業の内容は、文法からリスニング、会話の練習まで幅広いです。私は毎日5時間のコースを4か月受講する予定です。語学学校では毎日同じメンバーですが、それ以外にも語学学校や大学が主催しているイベントがあり、それに参加すればフランス人の大学生や他の留学生と出会う機会も増えます。イベントは、日帰りの小旅行や映画鑑賞、料理クラブ、バーでのパーティー等様々な種類があります。私も、同じく留学している日本人の友達と一緒に、異文化紹介のイベントで日本の折り紙を紹介しました。興味を持ってくれる人が意外に多く大盛況でした。

後輩へメッセージ

第二外国語での留学というと尻込みしてしまう人も多いかもしれませんが、来てしまえばなんとかなります(笑)。私自身、周囲の人にたくさん助けられてなんとか2ヶ月生活してきました。もし少しでもフランスに留学してみたいと思っている人がいたら、ぜひ諦めずにチャレンジしてほしいと思います。

France Langue Bordeaux校(フランス)

松下令奈さん

留学期間:1ヶ月(2014年9月~2014年10月)



◆◆留学準備◆◆

この国(大学)を選んだきっかけは何ですか？

私はフランス文学を専攻しており、以前より生のフランス語に触れて、読むだけではなく発信するためのフランス語を身につけたいと考えておりました。

また、内定先がワイン会社であるため、本場であるボルドーのワインについて学びたいと思い、選びました。

どのようにして応募しましたか？

留学期間が夏休みと重なるために、人気の語学学校はすぐに定員に達してしまうことを見越し、6月には頭金を払いました。インターネットで語学学校を検索し、より少人数のクラスの France Langue を選択。授業開始の1ヶ月前に、ネットを通じてクラス分けテストを行いました。

ステイ先は、知人を頼り、Bordeaux の隣の市にお住まいの方を紹介していただきました。

どのように語学を勉強しましたか？

英語は TOEIC735 点、フランス語は DELF A2 と仏検2級を持っていました。フランス語は、大学の授業や先述した検定試験の勉強を通じて学びました。また、耳を少しでも慣れさせるために、Podcast の RFI Journal en français facile を聴いていました。

留学準備スケジュール

年月	準備
(4年次) 2014. 5	語学学校探し 具体的な滞在期間の設定 滞在形態の設定
2014. 6	語学学校への申し込み
2014. 7	ホストファミリーとコンタクトを取る
2014. 8	クラス分けテスト 航空便手配 ステイ費振り込み
2014. 9	留学へ！

◆◆留学体験記◆◆

留学してみてどうでしたか？

フランス語に関しては、特に、聞く・話すことが、ホストファミリーとの会話を通してかなり上達しました。1ヶ月という短期間でも、日常会話や事務連絡が口頭でできるようになりました。

また、本場であるボルドーで、現地の人々の暮らしに根付いているワインと食の文化を肌で体験できたことは、今後の糧となる非常に貴重な経験となりました。

授業では、自分の意見をその場ですぐに求められることが多く、自分の考えにもフランス語にも自信がないうちは、非常に戸惑いました。日本では、このような授業は滅多に行われなないかと思います。しかし、「何でもいいので取りあえず話してみよう」という姿勢で取り組み、次第に慣れていきました。

留学先での生活はどうでしたか？

ホームステイの形態で生活していました。朝食と夕食はホストマザーに作っていただき、昼はカフェなどで摂っていました。細かな生活必需品は、Mono Prix 等のショッピングセンターで揃えました。

生活費は、事前にホストファミリーに一括で振り込みました。予想外だったのが、カードのキャッシングサービスが使えず、契約内容の変更もできなかったため、急遽日本から送金してもらい、ホストファミリーに下ろしてもらったことです。

また、フランスの都市は同じような風景の路地が静脈のように広がっており、一度細かな通りで迷うと大きな通りに出にくいので、その場合に備えてポケット Wi-Fi とスマートフォンの地図アプリが必要でした。

大学では何をしましたか？

語学学校では、午前の授業を取り、午後のコースは取らずに卒論を進めるなどしていました。また、休日には Office de Tourisme 主催のワインの銘醸地巡りやガロンヌ川クルージングなどの観光コースに申し込むことができたので、サンテミリオン見学に行きました。時期によっては、語学の授業に加えて、ワインについて本格的に学べるコースもあるようです。

授業では、主にディスカッションや簡単なプレゼン、作文を行いました。文法が不完全であろうとも、フランス語を実践しようとする姿勢が求められました。

後輩へメッセージ

フランスは、気さくな方が多く、時には雑な対応をされますが、基本的に親切な方が多い印象でした。全てが練習だと思ってとにかく実践すれば、言葉は短期間でもかなり上達します。洗練された文化を肌で感じられるボルドーを、生活と学習の場として強くお勧めします。