

2023 年度派遣交換留学修了届

私は海外協定校に派遣され、この度交換留学を修了しましたので、下記のとおりご報告いたします。

■基本情報

留学先国	アメリカ
留学先大学	カピオラニ・コミュニティカレッジ
形態	☐ 国立 ☒ 公立 ☐ 私立 ☐ その他
学年歴	※記入例 1 学期：4 月上旬～7 月下旬、2 学期：9 月中旬～2 月上旬 秋学期：8 月 21 日～12 月 15 日
学生数	7816 人
創立年	1946 年
留学先での所属学部	リベラルアーツ
留学時の学年	3 年
留学開始・終了時期	2023 年 8 月 14 日～2023 年 12 月 18 日 (4 カ月)

■留学先での生活について

① 大学がある町やキャンパスの雰囲気はどうでしたか？	
ハワイということもあり山や海といった自然あふれる町の中にキャンパスがありました。キャンパス内外ともに非常に落ち着いた雰囲気でした。	
② 留学中はどこに住んでいましたか？	
a. 大学寮	() : 何人部屋でしたか (人)
b. アパート	() : 何人部屋でしたか (人)
c. ホームステイ	(○) : 何人部屋でしたか (1 人)
d. その他	() : 具体的に：
③ 住環境はどうでしたか？	
バス停からも近く観光地へのアクセスも良かった場所でした。特に生活する上で困ったことはありませんでした。	
④ 現地のインターネット環境はどうでしたか？	
WiFi 環境も良好で問題なくインターネット接続ができました。	

⑤ 食事はどうしましたか？
a. 大学・寮のミールプラン () b. 主に外食 () c. 自炊と外食が半々程度 () d. その他 (○) 具体的に： ホストファミリーが朝・夜の 2 食を毎日作ってくれていました。
⑥ 留学先で他の留学生や現地学生とどのように交流を深めましたか？
授業のグループワークで会話を重ねるのは勿論のこと、プライベートでは観光地や海、ビーチバレーなどを一緒にして楽しみながら交流を深めました。
⑦ 余暇や長期休暇はどのように過ごしましたか？
ダイヤモンドヘッドやアラモアナショッピングセンター、ワイキキビーチなどの有名観光地を現地での友人とめぐりました。
⑧ 健康管理や危機管理で注意したことについて、アドバイスがあれば具体的にお願いします。
日本とは違い病院の保険も手厚いことはないため、病気やけがの予防には力を入れるべきだと思います。
⑨ 文化、習慣、宗教の違いなど、生活全般（衣食住）に関するアドバイスがあればお願いします。
トイレは日本と比べ確実に詰まりやすいので注意が必要です。また、公共のバスに乗る際にはお年寄りの方や女性への親切さを意識する必要があります。
⑩ どのような保険に加入しましたか。() に○をつけてください。
a. 留学先大学が指定した保険 () b. 個人の保険のみ () c. 大学指定の保険と個人保険の両方 (○)
⑪ 予防接種は必要でしたか。() に○をつけてください。
a. はい (○) 具体的に： b. いいえ ()
⑫ 現地で病院に掛かったことはありましたか？
ありません。
⑬ 大学内の医務室・診療所（附属病院など）で医療サービスを受けることは可能でしたか？

可能でしたが使用していません。

⑭ 学内外で問題があった時には誰に相談しましたか？留学先に相談窓口はありましたか？

一時帰国する際にカピオラニ・コミュニティカレッジの HIC という機関のスタッフの方に相談できました。

⑮ 現地での危険情報をどの様に収集し、どのような防犯対策をしましたか？

海外に渡航経験のある友人から防犯について教えてもらったことを参考にして日々過ごしていました。

■留学先での学習について

① 留学先で履修した科目・時間・授業内容について教えてください。

※ 詳細は別紙「学習・研究活動レポート」に記載をお願いします

ESPL94：毎週月～木、12:40～14:45 英語の語彙や文法、ライティング技術を深掘して学びました。
HOST MANAGEMENT：毎週火、木、9:00～10:50 ホテルの経営に関する業務について学びました。
Hula:毎週水、金、10:00～11:55 伝統的な文化であるフラダンスを学びました。

② 授業履修の際に、注意したほうがいいことがあれば、なるべく具体的に教えてください。

授業が合わないなと感じた場合は授業期間が始まり 1 週間ほど経った時期に履修放棄の期間が設けられるため、要チェックです。

③ 授業に関して、困ったこと、うまくいったこと、努力したことなど、教えてください。

やはり言葉の壁が一番苦労したことです。これを乗り越えるためには積極的に学んだ言葉を使って友人と会話したり、遊んだりすることによるアウトプットだと思います。私自身もインプットのみならず、アウトプットを意識して生活していました。

■留学前後の外部語学試験の成績・資格試験の実績について

① 外部語学試験	
〔留学前〕 TOEIC650	〔留学後〕 TOEIC695
② 資格試験	
〔留学前〕	〔留学後〕

■今後の進路等について

① 卒業時期について教えてください。（わかる範囲で結構です）○をつけてください。
a. （ ○ ） 4 年で卒業予定
b. （ ） 卒業は延期する予定（延長予定期間： ）
② 就職・進学のための活動について教えてください。（留学中にしたこと、留学後の予定など）
アメリカの企業と日本企業（主にメーカー）の経営活動を研究して、企業分析を行っていました。また、TOEIC のスコア向上のため参考書やオンライン英会話を活用して毎日 2 ～ 3 時間は勉強するようにしていました。

■留学全般について

① 留学を終えての学習成果を教えてください。
リスニング能力が特に伸びたと感じています。留学当初は相手の言っている言葉がほとんど理解できず相槌をうつだけでうまくコミュニケーションを取ることが出来ませんでした。しかし、日々積極的な行動を心掛けることで少しずつ語学力も成長し、楽しい会話が出来ようになりました。また、ライティングのスキルが向上したと感じています。文章を読む、聞くことはできても自分で考えて書くといった技術はありませんでしたが、留学を終えて自分の考えを英語で表現できるようになりました。
② 留学して、何が変わったと思いますか。
自分自身の積極性です。何事にも積極的な姿勢は重要になってくると考えています。留学という楽し

い中にも多くの困難がある中で心を折ることなく、思考を繰り返して取り組む、行動を起こしてみるといった積極性を養えたと感じています。

③ 留学を考えている人へのメッセージをお願いします。

行く前は中々離れた土地での生活と言葉の壁に不安になると思いますが、人生において長い目でみると留学という経験は自分自身の力になると感じています。一歩踏み出すきっかけとしてぜひ留学に挑戦してみてください。

■学習・研究活動レポート

履修した授業科目名（留学先大学言語）：		履修した授業科目名（日本語）：	
ESOL94		ESOL94	
科目設置学部・研究科	リベラルアーツ		
履修期間	8月21日～12月18日		
単位数	7単位		
本学での単位認定状況	本学の2単位に振替予定		
授業形態	20人程度で対面での少人数制		
授業時間数	合計で約130時間		
担当教授	タマラ・スミス		
授業内容	英語の語彙や文法、ライティング技術を深掘して学びました。		
試験・課題など	文法や単語の小テスト、環境問題などのトピックに関する読み込み		
学習成果（自由記入）	ライティングスキルと語彙の理解が身につきました。		
履修した授業科目名（留学先大学言語）：		履修した授業科目名（日本語）：	
HOST MANAGEMENT		ホストマネジメント	
科目設置学部・研究科	リベラルアーツ		
履修期間	8月21日～12月18日		
単位数	4単位		
本学での単位認定状況	本学の2単位に振替予定		
授業形態	20人程度で対面での少人数制		

授業時間数	合計で約 70 時間程度
担当教授	エミー・シロマ
授業内容	ホテル業務について学びました。
試験・課題など	ホテルのキャッシュカウントの実践や経理管理
学習成果（自由記入）	現地のホテル業務についての理解を深めることができました。

■学習・研究活動レポート

履修した授業科目名（留学先大学言語）：		履修した授業科目名（日本語）：	
Hula		フラダンス	
科目設置学部・研究科	リベラルアーツ		
履修期間	8 月 21 日～12 月 18 日		
単位数	3 単位		
本学での単位認定状況	本学の 2 単位に振替予定		
授業形態	20 人程度で対面での少人数制		
授業時間数	合計で約 70 時間程度		
担当教授	ジョン・マトックス		
授業内容	フラダンスを学びました。		
試験・課題など	フラに関する踊りの動画での復習など		
学習成果（自由記入）	伝統的なハワイの文化を実践的に体感して学ぶことができました。		
履修した授業科目名（留学先大学言語）：		履修した授業科目名（日本語）：	
科目設置学部・研究科			
履修期間			
単位数			
本学での単位認定状況			
授業形態			

授業時間数	
担当教授	
授業内容	
試験・課題など	
学習成果（自由記入）	

■留学費用について

			現地通貨：ドル	円換算：1ドル＝¥150
留学費用項目	現地通貨	日本円（換算）	その他（備考欄）	
授業料			免除	
滞在費	\$ 6,666	1,000,000		
食費	\$ 666	100,000		
図書費			なし	
学用品費			なし	
教養娯楽費	\$300	45,000		
被服費			なし	
医療費			なし	
保険費	\$666	100,000		
渡航旅費（航空運賃・空港税など）	\$1,666	250,000		
雑費				
その他				
その他				
その他				
合計	\$9,964	1,495,000		

以上
