

北アリゾナ大学 留学体験報告書①

留学・研修等時の 本学の所属、氏名	初等教育教員養成課程 心理専攻 3年 佐藤 文子
留学・研修等の期間	2006年 7月 10日 ~ 2006年 12月 15日
留学・研修等の国、大学名	アメリカ合衆国 北アリゾナ大学
留学・研修等の種類	私費語学研修・交換留学
奨学金名（金額）	なし
留学・研修等の目的・動機	英語力の向上、自分の価値観や世界観を広げたかったから
求められた語学力 及び具体的な準備内容	TOEFL525点以上 TOEFL対策の問題集を買って勉強しました。
留学・研修等の選考方法	TOEFLのスコアと書類選考
情報収集方法	インターネットや先輩からの体験談 北アリゾナ大学のHP、米国領事館HPなど
語学クラスの状況 (人数、内容等)	PIEという語学プログラムのクラスは、1クラス10~20人程度で、Reading、Writing、Speakingの授業に加えて、TOEFL対策の授業も少しありますが、レポートの書き方やプレゼンテーションの練習など、主に学部入学のための準備をするためのコースです。学部の通常クラスは、私が受講した授業は20~40人程度、授業形態はレクチャー、ディスカッション、プレゼンテーションなど授業によって異なります。
履修科目・内容	アカデミック・ライティング、教育心理学、ジェンダー論、 米国における家族問題
先方大学等の 単位認定状況	取得
本学での単位認定状況	単位交換を検討中
学年歴 (学期・試験・休暇等)	秋学期は8月下旬開始で12月中旬終了です。 私が受講した授業は、中間、期末試験を含めて3~4回テストがありました。

履修に関する留学先大学のサポート（チューター等）	授業登録の際に、どの授業を選択したら良いかをアドバイスしてくれるサポートシステムがありました。留学生の場合、自国でどの程度勉強しているか、自分の専門などに合わせて授業を紹介してくれたり、登録を手伝ってくれます。セメスター中はチューター制度があり、予約を取ればいつでも授業の宿題やレポートなどを見てもらえます。また、留学生用ミーティングや、休日などに交流する地域の家族や学生パートナーを紹介してくれる団体もありました。
学習環境（図書館等）	図書館は平日は朝7時半から午後11時半まで開いていて、机や学習室も多く、たくさんの学生が勉強に利用しています。大学のいたる所にパソコンが設置されていて、とても便利です。
居住環境	寮/ルームメイトの有無や、食事のプランを付けるかなどは選択できます。私は韓国人のルームメイトがいて、食事は寮の共同キッチンで自炊していました。
生活費（月額）	8～10万（寮費を含む）
物価（食費、住居費等 日本の物価と比較して）	多少の違いはあるがほぼ日本と同じ
留学・研修等の必要総額 （渡航費、生活費を含む）	往復渡航費 10万 夏のPIE（語学プログラム）・寮費等 20万 秋学期の寮費・生活費・娯楽費等 60～70万
治安状況	学内や大学周辺は安全。夜一人で出歩かないなど基本的なことさえ気をつけていれば大丈夫。
保険	北アリゾナ大学の学生に義務づけられている保険
その他注意すべき事項	大学が標高の高い場所にあるため、最初は疲れやすかったり、高山病の症状が少し出るかもしれませんが、体はすぐ慣れるので大丈夫です。空気がすごく乾燥していて肌も乾燥しやすいので、水分を十分とって、常に保湿に心がけて下さい。紫外線も強いので、紫外線対策をおすすめします。

留 学・語学研修等体験レポート（自由記述）

私は夏の間、北アリゾナ大学附属の語学プログラムに1ヶ月間私費で参加した後、北アリゾナ大学の学生として半年間の大学生活を経験しました。アメリカでの留学生活は、毎日が新しい発見との出会いで、全ての瞬間が私の経験値となり、大切な思い出です。人々の温かい優しさに出会って、人に対する感謝の気持ちを今まで以上に感じるようになった気がします。

夏の語学プログラムには色々な国からの留學生が参加していて、たくさんの素敵な出会いがありました。それぞれの国の民族性が見られる反面、同じ留學生としてお互いに通じ合う気持ちもあり、そこでの友情は語学プログラムが終わった後も続きました。語学プログラムには、グランドキャニオンやネイティブアメリカンの居住地などに先生達が連れて行ってくれるアクティビティも含まれていて、授業外でもクラスメイトと楽しい時間が過ごせたことが素敵な思い出の一つです。

グランドキャニオンを始め、アメリカの大自然を見ると、自然の力や大きさ、そして地球の美しさを感じます。そしてその大自然の中で自然と共に生きてきたネイティブアメリカンの人々の力強さを感じました。

アメリカでの大学生活は本当に忙しかったです。1セメスターに3～4回ある試験に加え、授業の中での課題もあり、気が休まる時がありませんでした。しかし、そんな忙しい中でも、休日を思いっきりエンジョイするのがアメリカの学生であり、アメリカ人のいいところだなと思いました。大学があるフラッグスタッフというところは、自然に恵まれていてとても環境がよく、休日には友達がハイキングやドライブに連れて行ってくれて、とても楽しかったです。

学校生活の中でも、大学生活をより楽しくする機会はたくさんあります。学生誰もが利用できるチューター制度は、授業の課題をサポートしてくれるだけでなく、それ以外の色々な話も聞けるし、学内で会う友達を増やしてくれます。インターナショナルオフィスが紹介してくれた私のインターナショナルフレンドは、地域に住む若い夫婦で、休日に夕食に招待してくれたり、一緒に映画を観に行ったり、ハローウィンの時はカボチャでランタンを作ったりなど、本当に楽しい一時を過ごしました。私の話や日本について一生懸命話を聞いてくれて、留学中の私の心の支えでした。北アリゾナ大学には日本語を勉強している学生もたくさんいて、日本語のクラスの先生が、日本に興味があるアメリカ人学生を私達に紹介してくれました。それを通じて仲良くなった友達とは、今回は英語で会話したから次回会う時は日本語で話そうなど約束事を決めて、お互いに会話の練習も出来たし、色々な話が出来たことがすごく嬉しかったです。留学先でたくさんの人に支えられ、今度は日本で私ができることを見つけたい、という気持ちになりました。

毎回の授業を受けるのも、友達に自分の事を伝えるのも一生懸命だった毎日。そこで私が得たものは、とりあえずやってみようというチャレンジ精神と、やれば何とか出来るという根性だと思います！最初はクラスメイトに話しかけるのも、行動を起こすのも少し勇気がいるかもしれないけど、友達をたくさん作って、自分にやる気さえあれば何でも出来ます！やりたいことは自分次第です。これから留学を目指すみなさん、今は自分がやりたいと思うことをたくさ

ん見つけて、何か一つ留学を通して絶対達成したい目標を見つけて下さい。絶対充実した楽しい留学生活になります！頑張ってください！！！！

北アリゾナ大学 留学体験報告書②

留学・研修等時の 本学の所属、氏名	共生社会教育課程 国際共生教育コース 3年 林早苗
留学・研修等の期間	2006年 7月 8日 ~ 2007年 5月 15日
留学・研修等の国、大学名	アメリカ合衆国 北アリゾナ大学
留学・研修等の種類	交換留学
奨学金名（金額）	
留学・研修等の目的・動機	語学力の向上、異文化体験
求められた語学力 及び具体的な準備内容	学内審査はTOEFL500以上、北アリゾナ大学の学部授業を受けるにはTOEFL525以上が必要。
留学・研修等の選考方法	TOEFL500点以上で学内の審査が受けられる（学内審査は成績重視）。北アリゾナ大学の学部に入学するためには525点以上が必要。私は525点に達していなかったため、大学の学期が始まる1ヶ月前に語学学校に通ってTOEFLを受けました。
情報収集方法	留学生係、留学していた先輩、先生方などに話を伺う。北アリゾナ大学のHPを見たり、直接大学のインターナショナルオフィス（留学生係）にメールする。
語学クラスの状況 （人数、内容等）	20人程度のクラスで主にディスカッションで進められる。Reading, Speaking, Writing, TOEFL, Multimediaの授業がある。週末はクラスメイトや先生と一緒にグランドキャニオンなどを観光するオプションあり。

履修科目・内容	Sociology社会学、 Anthropology文化人類学、 Politics政治学、 Religion宗教、 など様々な教科の中から自分の興味のあるものを自由に選べる。教養科目から専門的なものまで幅広い授業が用意されている。このほかにスポーツや芸術の授業もある。
先方大学等の単位認定状況	試験を受けたりレポートを提出して、一定の基準をクリアすれば単位が与えられる。単位の認定の仕方は日本の大学とほぼ同じ。
本学での単位認定状況	授業のノートや教科書、授業計画書などを提出。こちらの大学で開講されている授業の中から近いものがあれば、その単位として振り替えられる。
学年歴 (学期・試験・休暇等)	<p>前期：9月～12月</p> <p>冬休み：12月～1月（約1ヶ月間）</p> <p>後期：1月～5月</p> <p>夏休み：5月～8月（約3ヶ月間）</p> <p>※語学学校は、7月から8月にかけての1ヶ月間通いました。</p>
履修に関する留学先大学のサポート（チューター等）	希望する学生にはInternational Friendという、チューターの役割をしてくれる友達を付けてくれます。その他に、インターナショナルオフィスや履修について相談に乗ってくれるサポートセンターもあります。
学習環境（図書館等）	図書館は朝から夜まで使用可。静かで資料も豊富でパソコンもあり、非常に勉強しやすい環境が整っています。寮内にも勉強部屋やパソコンルームがあります。

居住環境	私は二人一部屋、トイレ・シャワー・キッチン共同の寮に住んでいました。机とベッドとクローゼットがあり、狭いですが快適です。 寮にはRAという寮長のような役があり、何かあったときはRAに相談するといいです。
生活費（月額）	月5～6万円ほど
物価（食費、住居費等日本の物価と比較して）	住居費・生活必需品・食料品の価格は日本と比較してもあまり変わらないと思います。
留学・研修等の必要総額（渡航費、生活費を含む）	渡航費：10万弱 PIE（夏休み中の語学学校3週間）：20万ほど 寮費：月4万5千くらい 生活費：自炊して週末に遊ぶくらいだと5万ほど これらを合計すると、10ヶ月で大体120万前後。
治安状況	アメリカの中でも比較的治安のいいところなので、最低限のことを自分で気をつけていれば、特に危険ということはありません。
保険	数万円を支払って学校の保険に入ることが義務付けられています。
その他注意すべき事項	空気が非常に乾燥しており、また標高が高いため、私は慣れるまでよく鼻血を流していました（笑）行ってすぐは薬などを買うのも苦労するので、日本からよく使用する薬などを持っていったほうがいいかもしれません。夏は日差しが強く、冬はよく雪が積もるほど寒いです。また、夏でも冬でも毎日の気温差が激しいので、それに対応した服や小物が必要です。

留 学・語学研修等体験レポート（自由記述）

留学したこの1年間は、私の人生の中でもっとも速く過ぎ、そしてもっとも濃い時間だったかもしれません。

もともと英語にそれほど自信はなかったので、行ってから自分の英語力のなさを痛感する毎日でした。しかし、伝えようとする気持ちがあれば案外伝わるもので、積極的に人と話す・身振り手振り使って表現する・人の会話を聞いて表現を盗む、などを繰り返していくうちに、だんだんと自分の言いたいことを伝えられるようになっていきました。

授業は留学生用のクラスなどはないので、容赦なく進んでいきます。そのため、予習・復習は欠かせません。レポートも頻繁に提出しなければならず、テストも一学期中に数回行われます。授業に関しては、日本の大学よりもはるかに厳しく、その分充実していると思います。そのため、平日は結構図書館にこもって勉強していました。課題の量が多すぎて嫌になることも多々ありましたが、あまり考えすぎず、抱え込みすぎず、何とか乗り越えていきました。実際、テスト前になると同じ授業を受けている生徒同士で集まって一緒に勉強したり、オフィスアワーを使って先生に質問したりして、周りに助けられることも大きかったです。

授業は先生が一方的に講義するという形は少なく、先生と生徒が自由に意見を交わしていくことによって進行していくディスカッション形式がほとんどでした。特に留学生である私は意見を訊かれることが多く、黙って人の話を聞くのではなく、常に自分の意見を持ち発言することが求められました。

このように平日は勉強を頑張った分、週末は思いっきり遊びました。金曜の授業はみなそわそわ落ち着かない感じで、先生も授業を早めに切り上げたりすることもありました。そして友達の家で行われるパーティーやバーに行ったり、キャンプをしたり、旅行に出かけたり、クラブ活動に参加したりして大いに楽しみました。北アリゾナ大学にはネイティブアメリカンやヒスパニック、アフリカンアメリカンなど多様な人種の学生と触れ合う機会が多くあります。またアメリカ人の他にも、様々な国からの留学生もいます。留学生とは特に語学学校やクラブ活動を通して仲良くなれ、今まで自分が知らなかった世界をたくさん知ることができました。

大学のある町フラッグスタッフは、田舎ですが歴史のあるとても美しい所です。グランドキャニオンやセドナを始めとする有名な観光地へ車でいける距離という所も魅力のひとつで、車を持つ友人と一緒に何度か訪れましたが、いずれも自然の雄大さを身をもって感じられる、大変素晴らしいところでした。

そんな中、今でも忘れられないのは、学校の近くのピークスという山に友達と登ったときのことです。季節は秋、落葉したアスペンの木々がずっと空に伸びていました。視界が開けた草原に出ると、言葉では言い表せないほどの美しい夕暮れ空が大パノラマで広がっていて、私たちは言葉を失い、日が沈むまでずっと眺めていました。あの時友人はWhat a nice day. と呟いていましたが、本当にあの景色は、一生忘れることはないと思います。

留学中は、楽しいことばかりではありませんでした。言葉が通じないもどかしさや、文化や習慣の違いで生じるすれ違い。日本では簡単にできるようなことにつまづき、自分を小さく感じてしまったり、つらい事や泣きたくなるようなこともあり

ました。しかし、そういう経験を積んでいくことで一回り大きくなれたように思います。とにかく留学中は自分を見つめる機会が多く、今まで知らなかった自分の弱さや強さ、周りの人のやさしさによく気付かされました。そして新しい気持ちや考え、価値観に出会いました。留学の一年間、色々な人に出会い、色んなところに行き、日本では出来ない体験をいくつもした、アメリカでの経験はわたしにとってとても貴重なものです。そしてそんな機会を与えてくれた周りの人たちに深く感謝しています。

これから留学を目指す皆さん、留学はきっと素晴らしい経験になります。是非新しい世界に飛び込んで行って、いろんなことを吸収してください！