

留学報告書

記入日：2020年6月10日

東京電機大学での情報	
学部／研究科	理工学研究科
学科・学系／専攻	生命理工学専攻
留学先情報	
大学・機関名	California State University Long Beach
国名	アメリカ
留学先での所属・専攻・身分	所属（学部等）：Biological Sciences 専攻：biology 在籍身分：Study Abroad @ The Beach Student
留学準備	
事前語学学習方法	<ul style="list-style-type: none"> ・山村先生の授業 ・英検準一級の教材 ・オンライン英会話 <p>上記の3つをメインに利用して英語学習を行った。加えて、その他のリーディング、リスニング教材を使用した。家では音読したり問題を解いたりした。通学中は、リスニングの練習を繰り返し行った。</p>
準備で苦労したこと	<p>卒業研究（実験、発表準備、卒論作成等）と並行して、アメリカの大学に指定された予防接種を受けたり、米国ビザ申請や予算計画書の作成を行ったりするのが大変だった。</p> <p>また留学日程が近づくに連れて忙しくなるため、英語を勉強する時間を確保するのが大変だった（対策→リーディング：自分の研究分野に関連する英論文、リスニング：大学までの移動時間、スピーキング：大学に行く前に30分間オンライン英会話または独り言）。</p>
ビザの種類	F1
申請先	アメリカ大使館
提出書類	I-20, DS-160, SEVIS 費用支払証明, 財政証明, 英文成績証明書, パスポート(面接後、VISA 認定された後に、VISA のページがパスポートに印刷された状態で自宅に郵送された。), 証明写真(5×5 cm, 背景：白), 面接予約確認ページ (アメリカ大使館に行く前に面接予約をネットで行い、予約確認ページを印刷して持参。)

	※上記の資料はクリアファイルに入れて提出。ファイルに入れる書類の順番が決まっているためよく確認すること。
申請費用	ビザ申請料：18,400 円，SEVIS 費用：22,316 円
申込手順	<p>基本的に以下の米国ビザ申請のページにある動画を見ながら手続きを進めた。https://www.ustraveldocs.com/jp_jp/jp-niv-visaapply.asp</p> <p>【手順（簡易的）】</p> <ol style="list-style-type: none"> ① DS-160 ビザ申請書を記入し完成させる。 ② DS-160 フォーム確認画面を印刷（大使館での面接の際に紙ベースで提出するため）。 ③ ビザ申請料金及び SEVIS 費用の支払いを行う（支払証明ページを印刷）。 ④ 面接予約をオンラインで行う。各日程から各時間帯を選択して面接日や時間を選んだ。（予約が満席の日程もあったため、できるだけ早めに手続きを行い余裕を持った方がよい。） ⑤ アメリカ大使館へ行き面接。 ⑥ 提出したパスポートが自宅に郵送される（VISA のページが印刷済みのもの）。完了！
ビザ取得所要日数	約 270 日
大使館等での面接	<p><input checked="" type="checkbox"/>有 <input type="checkbox"/>無</p> <p>有→聞かれた質問：アメリカに留学に行くのですか？のみ。 （それ以外は何も聞かれずに手続きをしてくれた。しかし面接官により、多くの質問をしている人もいた。）</p>
他に留学に必要な準備	<p>・アメリカの大学に指定された種類の予防接種。</p> <p>※予防接種の種類によっては、何回か一定期間を空けて受ける必要があるため計画的に行った方がよい。また英文健康診断書を作成してくれる病院をあらかじめ探しておく必要がある（英文健康診断書はアメリカの大学に提出）。病院によって、同じ種類の予防接種でも値段が違うため良く調べた方がよい。</p>

現地到着後	
現地での出迎え	<input checked="" type="checkbox"/> 有 <input type="checkbox"/> 無 有→ <input checked="" type="checkbox"/> 大学関係者 <input type="checkbox"/> その他 () ※宍戸先生が CSULB に訪問している期間であったため、宍戸先生に車で送ってもらった。 無→空港から大学までどのように移動しましたか？ <input type="checkbox"/> 電車・地下鉄 <input type="checkbox"/> バス・トラム <input type="checkbox"/> タクシー <input checked="" type="checkbox"/> その他 (宍戸先生に車で送っていただいた。)
オリエンテーションの有無/時期/内容	<input checked="" type="checkbox"/> 有 <input type="checkbox"/> 無 時期：Fall semester の授業が始まる一週間前 (8月下旬) 内容：学生証交付，ビザの注意点，授業履修方法，学内施設案内，等の大学での過ごし方に関する内容。また友達を作りやすくするため、様々なレクリエーションイベントが開催されていた。
渡航後必要な手続き	電大のユニパのような CSULB のページに、以下の提出書類を提出し、アメリカに Check-in したことを CSULB に知らせた。スキャンや写真を撮ることでデータとして手に入れ、ユニパのような場所でアップロードして提出した。 提出書類：入国スタンプ，パスポートの米国ビザページ，I-20，I-94 ※I-94 は、入国後にインターネット上で手に入れた。
大学の雰囲気	カリフォルニアの気候が、常に晴れていてカラッとしているからか、明るくポジティブな人が多かった。多文化であり、人種関係なしにみんな仲が良いイメージだった。学内には、芝生が広がっているスペースがあり、日向ぼっこや読書、たまにリスとたわむれたりしている学生もいた。ロングビーチということもあり、学内をスケートボードやローラースケート等で移動している学生もいた (寮に住んでいれば徒歩で移動できる距離に教室はある)。建物に圧迫されない比較的開放的な環境で、気分を明るくしてくれる雰囲気であった。また、ジムや娯楽施設 (ビリヤードやボーリング用)、また 5 階建ての図書館やその他勉強スペースが存在し、学生生活を有意義なものにしてくれる環境でもあった。 周りの学生や教員に関しては、とても協力的で親切な人がほとんどであった。英語があまり話せなかったとしても、何か伝

えようとしたりすれば真剣に理解しようと聞いてくれたり、助けてくれたりした。またそれをきっかけに友達になることが出来たり、教授からも名前を覚えてもらい道端ですれ違った際に会話したりできた。自分が行動さえすれば、人間関係に関しても充実させる環境である。

留学生が多い大学であるからか、留学生の英会話力向上や授業サポートのシステムも充実しており、留学生でも過ごしやすい環境であった。ボランティアで留学生と話してくれる **English Lab** という場所があり、営業時間であれば授業の合間に顔を出していつでも英会話の練習をすることが出来た。現地の学生と話しているときは、毎度分からない単語の意味を聞いたりし辛いですが、**English Lab** の場合、留学生に特化しているため安心して聞くことが出来た。他の学生数が少ない時に、授業で発表予定のプレゼンテーションの練習を行っている留学生もいた。加えて、自分が履修している各教科のサポートを一对一で行ってくれるシステムもあった。事前に予約をすると、毎週決まった時間に、履修科目の内容についての疑問点やレポートの文章の添削などを行ってくれた。専門科目とともに英語の知識も向上させることが出来るよい場所であった。

生活について	
住居の種類	<input checked="" type="checkbox"/> 寮（寮名）：Los Alamitos (Hillside College) <input type="checkbox"/> アパート／ホームステイ <input type="checkbox"/> その他（ ）
住居の場所	<input checked="" type="checkbox"/> キャンパス内 <input type="checkbox"/> キャンパス外 キャンパスまでの距離： <input checked="" type="checkbox"/> 徒歩 <input type="checkbox"/> バス <input type="checkbox"/> 電車・地下鉄 <input type="checkbox"/> その他（ ）で約 15分
部屋の種類／同居人	<input type="checkbox"/> 1人部屋 <input checked="" type="checkbox"/> 2人部屋 その他 同居人： <input checked="" type="checkbox"/> 有（1人） <input type="checkbox"/> 無 ※Spring semester は一人で二人部屋に居住
共有部分	<input checked="" type="checkbox"/> バス <input checked="" type="checkbox"/> トイレ <input type="checkbox"/> キッチン <input type="checkbox"/> その他（ ）
食事	<input type="checkbox"/> 自炊 <input checked="" type="checkbox"/> 寮食 <input checked="" type="checkbox"/> 大学内学食 <input checked="" type="checkbox"/> 外食 <input type="checkbox"/> その他（ ）
ミールプランへの加入	<input checked="" type="checkbox"/> 有 <input type="checkbox"/> 無 有→加入したプラン (Seven Day All Access with Flex Dollars)
住居について注意事項	<ul style="list-style-type: none"> ・学生の人数が多いため、寮に住みたい場合は、なるべく早めに申し込む必要がある。(自分は2019年8月下旬からの留学だが、2019年3月下旬に寮の手続きを行い無事に寮に居住。) ・寮生は、髄膜炎のワクチンを接種する必要がある。 ・Thanks giving Day や Winter break の期間はミールプランは無いため、自分で食料を調達する必要がある。 ・Winter break は追加料金が必要（確か一週間 \$50 程度）。 ・Los Alamitos や Los Cerritos にはエアコンが付いているが、Hillside College 内の他の棟には付いていないらしい。 ・22:00 以降は Quiet time だったが、イベントの日（ハロウィン）などは少しうるさい時がある。 ・避難訓練の警報を、本番と同様の状況にするため、事前予告なしに稀に鳴らされる。人によってはシャワーを浴びているときに鳴らされてしまい、急いで支度して外に出なければいけない。
銀行開設	<input checked="" type="checkbox"/> 行った <input type="checkbox"/> しなかった 銀行名：楽天銀行
生活費等支払い手段	<input checked="" type="checkbox"/> 現金 <input checked="" type="checkbox"/> クレジットカード <input checked="" type="checkbox"/> デビットカード <input type="checkbox"/> 海外専用プリペイドカード（キャッシュパスポート等）

	<p><input type="checkbox"/>その他（ ）</p> <p>アドバイス：ネットバンキングだと、残高をネットで見れたりポイントが貯まったりするためお得な気がする。また、デビットカードは絶対に持っていくべき。現金が無い時に、クレジットカードではなくデビットカードのみしか使えない店が稀にある。また、デビットカードなら現金を引き落とせるため、友達と割り勘する時に必要。</p>
<p>携帯電話</p>	<p><input checked="" type="checkbox"/>購入した <input type="checkbox"/>しなかった</p> <p>※格安SIMのMint Mobileを使用（T-mobileの回線）。安い。地域によって使えない場所もあるらしい。</p>
<p>現地での友人等との連絡手段</p>	<p><input checked="" type="checkbox"/>LINE <input checked="" type="checkbox"/>Facebook <input type="checkbox"/>WhatsApp <input checked="" type="checkbox"/>Gmail</p> <p><input type="checkbox"/>iMessage <input checked="" type="checkbox"/>その他（Instagram, SMS）</p>
<p>病気や怪我等での通院</p>	<p><input type="checkbox"/>有 <input checked="" type="checkbox"/>無</p> <p>有→<input type="checkbox"/>大学内のクリニック <input type="checkbox"/>最寄りの医療機関</p> <p><input type="checkbox"/>その他（ ）</p> <p>Ex)留学先での日本人の友人は、日本人が多く住むTorranceに行き、日本人が経営する病院へ行っていた。周りの患者も日本人しかいなかったそうです。</p>
<p>医療関係の注意事項等</p>	<p>アメリカは医療費が高いため、できる限り健康に過ごすのが望ましい。アメリカと日本との投与量の違いなどに心配がある場合は、Torrance（カリフォルニア州にある都市、日本人が多く住むらしい）にある、日本人が経営する病院に行くことをおススメする。</p>

授業について	
授業期間	2019年 秋学期：8月26日～12月9日 2020年 春学期：1月21日～5月8日
履修登録	<p> <input type="checkbox"/>出発前 <input checked="" type="checkbox"/>出発後 時期：授業開始日から一週間の期間 方法：<input checked="" type="checkbox"/>オンライン <input checked="" type="checkbox"/>志願書類に記入 <input checked="" type="checkbox"/>国際オフィス等 ※事前必須科目が無い場合、オンラインで申請できる。その他の授業に関しては、志願書類または国際オフィスから申請。 志願書類の場合、初回で各授業の教授からサインをもらい、その後履修予定の科目ごとに学部長にもサインをもらいに行く。書き終えたら、手続き窓口に提出して履修登録完了。 国際オフィスの場合、口頭かメールの二択で履修登録をお願いできる。履修したい科目を担当者に言うと、各教科の先生にメールをして履修可能かを聞いてくれる。可能な場合、履修登録を行ってくれる。ただし留学生の数が多いため、志願書類で手続きをした方が、担当者に負担をかけなくて済む。ALI（留学生用の英語科目）については、国際オフィスを通さないと履修ができないため注意が必要である。 </p> <p><input type="checkbox"/>その他（ ）</p>
履修した科目名	<p>(2019年秋学期)</p> BIOL201 General Microbiology for Health Professionals (Lecture and Lab) BIOL212 Introduction to Cell and Molecular Biology (Lecture and Lab) ALI145 American Language Advanced I KIN198J-04 Mat Pilates Level I <p>(2020年春学期)</p> BIOL430 Immunology MATH111 Precalculus Trigonometry MATH112A Essential Algebra A ALI150 American Language Advanced II
授業・履修に関する注意事項	自分が参加した留学プログラムである Study Abroad @ The Beach の生徒は、授業期間以前に履修登録ができない。さらに、CSULB のその他の学生や交換留学生で、授業期間以前に満席になってしまった場合、履修することが出来ない可能性が高

	<p>い。ただし、事前に履修したい授業の担当教員に事前にメールで「留学生でまだ履修登録できないが、あなたの授業を履修したい。」といった内容を連絡したり、履修登録期間に直接教授に話しかけに行き、志願書類にサインをもらい許可をもらうことが出来れば、CSULB のサイトで満席表示されていても履修することが可能になる場合もある。</p>
--	---

費用について			
項目	詳細	費用	支払方法
渡航費	往復分	¥280,378	<input type="checkbox"/> 現金 <input checked="" type="checkbox"/> クレジットカード
ビザ申請料	ビザ申請料, SEVIS 費用	¥40,716	<input type="checkbox"/> 現金 <input checked="" type="checkbox"/> クレジットカード
住居・食費	寮費 (ミールプラン込み), 寮保険料, 冬休み寮費	¥1,540,303	<input type="checkbox"/> 現金 <input checked="" type="checkbox"/> クレジットカード
手続き費用	Application fee (Fall, Spring semester 分)	¥44,661	
学費	Fall, Spring semester 分	¥1,452,000	<input type="checkbox"/> 現金 <input checked="" type="checkbox"/> クレジットカード
教材費	教科書代 (\$977.06)	¥107,477	<input type="checkbox"/> 現金 <input checked="" type="checkbox"/> クレジットカード
保険料	イーコーल्ズ海外旅行保険 (10 か月分)+CSULB の健康保険	¥259,538	<input type="checkbox"/> 現金 <input checked="" type="checkbox"/> クレジットカード
日用品	外食, 文房具, 生活用品等	¥300,000	<input type="checkbox"/> 現金 <input checked="" type="checkbox"/> クレジットカード
交通費	Long Beach Transit (\$40×2 semester=\$80)	¥8800	<input type="checkbox"/> 現金 <input checked="" type="checkbox"/> クレジットカード
予防接種	髄膜炎菌, B 型肝炎, ツベルクリン検査	¥35,030	<input checked="" type="checkbox"/> 現金 <input type="checkbox"/> クレジットカード
			<input type="checkbox"/> 現金 <input type="checkbox"/> クレジットカード
			<input type="checkbox"/> 現金 <input type="checkbox"/> クレジットカード
			<input type="checkbox"/> 現金 <input type="checkbox"/> クレジットカード
備考	\$ 1=110 円で計算		<input type="checkbox"/> 現金 <input type="checkbox"/> クレジットカード
総額 (概算)		¥4,068,903	

※以下、行数は文章量に合わせて調整してください。

留学のきっかけ

初めは、海外に留学に行き様々な経験をしてみたいと思っていたが、一度も海外経験がなかったことから少し恐れを感じ、一步踏み出せずにいた。そんな時に、東京電機大学神山治貴海外留学派遣奨学金のお知らせが手元に届き、このチャンスを活かして前進したいと考えたのがきっかけ。

留学の目的

留学の目的は、主に“専門知識を深める”と“多文化に触れ視野を広げる”の二つ。特に前者に関しては、日本語と異なる言語かつ世界共用語である「英語」を用いて勉強することで、私の専門である生物学の知識をより深められることを期待した。

留学生活（学習面）

【履修】

自分にとって **Fall semester** がアメリカで初めての学期であった。日本の授業と同じ感覚で単位数を判断し、アメリカの授業を履修してしまったため、最初に履修登録でつまずき、この学期は勉強でとても苦労した。さらに科目や担当する教授ごとに難易度の幅が相当あることを知らずに、純粋に自分の興味分野を教科名のみで判断して履修をしてしまい、とても忙しいスケジュールを知らないうちに組んでしまっていた。その結果、一日中勉強をすることになり、平日は一日 3~4 時間しか睡眠をとることが出来なかった。留学前に、アメリカの授業は課題量が多くとても大変と聞いていたため、最初の頃は“これがアメリカの大学の授業なのか”と思い、これからやっていけるかとても心配だった。しかし、同じ寮に住むアメリカ人や日本人留学生の友達に自分のこなしている課題量等を伝えると、自分が履修している授業の内の一つの授業がとても難易度が高い授業(BIOL201)であることを知り、反対に心配が軽減して勉強に今まで以上に取り組むことが出来た。さらに後々、大半の学生が、履修を組む際は教授の評判や難易度を事前に調べて、セメスターごとに難しい授業と簡単な授業を組み合わせることでアメリカの大学生活を乗り切っていることを聞き、最初から知っておきたかったなと思った。しかしすべて乗り越えた今となっては、大変な履修を組んでしまっても良かったと思っている。生物学の知識のみでなく、勉強を睡眠 3 時間でもがむしゃらに行い、大きな壁を乗り越える経験を自分の人生の早い段階で得ることができた。そのため、今後多少忙しくてもこの経験を糧に乗り越えていきたいと思う。

【授業】

どの授業でも、学生の勉強に対する意識が高かった。周囲に座っている学生に、授業内容に関して質問すると、ほとんどの学生が詳細な内容まで説明してくれた。逆に自分が

いきなり質問された時は、たとえ日本語であったとしても詳細まではすぐに説明することができなかった。このとき、“選択肢で与えられると正確な答えを選択できるが、説明するように問われると即時には詳細に回答できない”ということに気づいた。同時に、インプットのみで知っているだけであるのと、加えてアウトプットまでできるのでは理解の程度に大きな差があることも感じた。また異なる科目や、同じ科目でも異なる分野ごとに、勉強に使用する言語によって理解のしやすさが多少変わる気がした。

自分が履修したすべての生物科目 (BIOL201, 212, 430) で記述式の小テストがあった。最初の学期は、そもそも自分の英語に自信が無く、加えて知らない生物系の専門用語の英単語ばかりであった。そのため最初の頃は、小テストやテストの際に、英語で生物系のメカニズムをうまく説明することができるかがとても心配であった。さらに一番最初の小テストを受ける前は、当たり前だがアメリカの大学でどのような点を質問されるのかが全く分からない。これらの不安要素が重なり、ついに各科目ごとに教授に相談しに行くことにした。相談しに行ってみると、すべての先生が勉強方法を教えてくれたり、“どの生徒でもスペルミスは気にせず、内容を理解できているかで採点するから大丈夫”と安心させてくれたりした。また大学内で、授業以外の場所で教授に出会ったときに、顔と名前を覚えていてくれて、たわいのない話や授業の相談に乗ってくれた。何か不安なことがある際は、自分で行動して相談しに行くと誰かが必ず助けてくれた (教授, 国際センター, 友達等)。

留学前から、“留学先の生徒と関わりながら専門科目を学ぶ”と心に決めていた。そのため、まずは各科目ごとにスタディーバディー (一緒に勉強する友達) を見つけることを始めた。授業の各回で、近くの席に座っている生徒に話しかけ、自分と相性が合いそうな生徒を見つけて一緒に勉強するようになった。大半は、お互いに課題が多くて会う時間が取れなかったため、Instagram や Facebook、SMS 等の連絡手段を使用して、質問しあったり、解説を書いた図を送りあったりして知識を深めた。文字だけで理解できない部分がある際は、授業前に直接疑問について話し合った。最初の頃は、自分の英語が伝わりにくいことが多かったが、自分が留学生であることを理解して、どの科目のスタディーバディーも最後まで諦めずに私の話を聞き、理解しようとしてくれていた。学期の中盤では、中間テスト直前に、口頭で問題を出し合ってテスト前の最終確認を行えるような関係になることが出来た。実験 (LAB) を含む授業では、授業の冒頭で、教授が口頭で実験内容を説明する。最初の頃は、この説明についていくのが難しかったが、同じ実験グループの学生が毎回助けてくれた。Spring semester では Fall semester に比べ、少し時間に余裕を持つことが出来たため、スタディーバディーと図書館に毎週一回集合して勉強することが出来た。英語力の関係で分からなかった授業中の内容等をよく解説してもらっていた。また質問された時に、自分で説明することによって知識を深めることができた。各科目で自分と深く関わった友達 (スタディーバディーや同じ実験グループの学生) は、今でも自分にとってとても大切な存在である。

【オフィスアワー】

Spring semester では、**Fall semester** よりも時間に少し余裕があったため、オフィスアワーに行くことが出来た。主に **BIOL430** (免疫学) の教授のオフィスアワーに毎回行っていた。免疫のメカニズムを授業内の英語の説明一回で理解することは困難だったため、授業が終わってから理解できない点に付箋を貼り、オフィスアワーで質問した。詳細まで理解できない場合は、“分からない” と伝えて何度も説明してもらった。また先生の説明を自分が正しく理解できているのかを確認するために、自分なりの英語で説明しなおして先生に聞いてもらい、間違っている際は指摘してもらった。毎回のオフィスアワーで、質問や自分での説明を繰り返し行ううちに、記述式のテストでは比較的つまづくことなく説明文を書くことが出来た。また先生と仲良くなることが出来て嬉しかった。テスト前には、何人かの他の学生もオフィスアワーに質問しに来ていた。全員分の質問に対する教授の解答を全員で真剣に聞き、回答途中で分からない点が出た際は、さらに質問をすることを繰り返し行っていた。友達にもなることが出来たし、全員で知識を深めることが出来たため、楽しかった。コロナウイルスでオンライン授業になってからも、先生が **ZOOM** でオフィスアワーを開いてくれたため、とても助かった。

【Conversation LAB】

CSULB には様々な国から多くの留学生が来ている。そのため、留学生を支援する **Conversation LAB** という施設があった。ここでは、留学生の英語の上達のためにボランティアの方々が英会話の練習をしてくれる。普段の生活では、ネイティブの人同士の会話についていけないこともある。しかし **Conversation LAB** では、少人数かつ留学生に理解をもったボランティアの方が会話をしてくれるため、自分が話したい内容を自分のペースで英語で話したり、分からない英単語を解説してくれたりするため留学生の英語力アップに最適な場所である。決まった時間内であれば、いつでも出入りが自由であったため、授業の合間の隙間時間に **Conversation LAB** に行き、英会話を練習していた。ここには他の国からの留学生ももちろん来るため、文化の違い等の新しい内容を知ることが出来たり、友達になって **Conversation LAB** 以外で話をしたりすることもできたため、英語力アップ以外の面でも利用して良かったと思っている。

留学生活（生活面等）

【寮生活】

基本的にキャンパス内の寮に住む場合、大学の外に出なくても生活できた。文房具や水筒、CSULBT シャツ等も学内のブックストアに売っていた。ただし洋服やその他商品または文房具を少しでも安く手に入れたい場合は、よく近くの Target や Walmart というお店に徒歩かバスで行っていた。バスについては、Long Beach Transit というバスの TAP ステッカーを大学で\$40/semester で購入して学生証に張り付けてもらえば、乗り放題で利用することが出来た。そのため、カリフォルニア西海岸にしかない In-N-Out というバーガー屋さんや Long Beach Downtown の大きなショッピングモールまで行くことが出来た。時間をあまりかけたくない場合（夜遅い時等）は、友達と数人で Uber や Lift というアプリを使用して車で移動した（料金高い）。

キャンパス内には Hillside と Parkside という寮の場所がある。自分は Hillside に住んでおり、寮の中では授業の教室がある建物に一番近い場所であったためとても良かった。授業の教室まで自分はすべて徒歩で移動していた。中にはスケートボードで移動している人もいた。

自分は Hillside に位置する Los Alamitos という寮の 2 階に住んでいた。2, 3 階は、女性限定の階となっており、シャワーやトイレは共同だった。洗濯機と乾燥機は 1 階に位置しており、お金をチャージした学生証で毎回洗濯代金を支払った。（学生証へのお金のチャージは、ネットでも現金でもできた。）なにかトラブルが発生した際は、各階を担当する RA(Resident Assistant)に相談や報告をすればよかった。

Fall semester で、自分はルームメイトとの部屋の使い方に対する価値観が合わず、よく言い合いになっていた。（この言い合いで、文法を気にせず何か自分の意見を言う力が少し鍛えられた！と思っている。）さすがに耐えきれなくなってしまったときに RA に相談したり報告していた。部屋を変更できたかもしれないが、当時は授業の課題を終わらせるためにルームメイトと長い間話し合いをする時間はなかったため、図書館や他の寮のコモンルームで勉強していた。そのルームメイトは Fall semester で CSULB 生活は終わりだったため、最後に仲直りして別れた。なかなかこのような経験をするのもないと思うため、いまでは良い経験だったと思っている。

自分と同じ階に住む人とは、廊下で良くすれ違った。何度も会ううちにスモールトークをするようになった。また寮を掃除してくれる方もよく寮内で会うため、よく話していた。繰り返すうちに、特に隣の部屋の子と仲良くなり、中間テスト等の試験が終わった日に、ご褒美として一緒にお寿司を食べに行ったりもした。全員親切だったが、中でも親切的な友達がいて、私が Fall semester での履修が大変だったことを気にかけて、Spring semester で留学生におススメの授業を紹介してくれる子もいた。また日本が好きな友達もいて、お互いに英語や日本語を教え合う中の子もいた。Fall semester は、部屋で勉強ばかりであったが、同じ寮の子たちと授業について話したりすることで少しリフレッシュ

ユすることが出来た。

期末テスト(Final exam)前には、“テスト頑張れ”の意味を込めてか、夜ダイニングホールにお菓子やココアが置いてあり、勉強のお供として好きなだけ取ることが出来た。他にも、定期的に寮でのイベントがあった。強制参加ではないため、勉強等で忙しい等の場合は参加しなくても大丈夫。

【Winter break】

Winter break では、微生物学で知り合った友達の家に一週間ホームステイさせてもらった。友達の両親はアラビア語を話し、友達とその兄弟はアラビア語と英語の両方を話していた。アラビア系のご飯やお菓子を頂いたり、アラビア語でのニュースが流れていたり、新しい文化に少し触れあうことが出来てとても貴重な経験だった。その友達は、日本語を学んでいる学生だったため、一日中お互いの言語を教えあったりもした。また、映画を一緒に見たり、友達を紹介してくれたり、観光に連れて行ってくれたりもして、一週間がとても濃い内容であった。映画を見た際は、友達がスラングをスマホにメモし、見終わってからすべての意味を英語で説明してくれたりもしてとても勉強になった。その友人とそのご家族にはとても感謝している。

【ジム】

Spring semester では、時々学内のジムに通った。たまに Fall semester で履修していた教授とジムで出会い、お話をした。軽い運動をすることでストレス発散にもなり、勉強に対する集中力も上がったため行って良かった。

【イベント】

CSULB では TEDxCSULB というイベントがあり、留学前に TED（講演をオンラインで無料配布するメディア組織）の教材を使用した山村先生の授業を受けていたため参加した。そこで出会った子と仲良くなり、後日レンタカーを借りてビーチや水族館に自分を連れて行ってくれた。それ以外にも、勉強や悩み等の話も一緒にできてとても気が合う子だった。勉強だけにならず、ときどきイベント等の外の世界に顔をだすのも重要だなと思った。

留学を通して得たもの

【説明力・人間力】

自分の意見を持ち、相手に伝えることがとても重要であることを知った。留学前も、これについては重要であることは分かっており、実行しているつもりであった。しかし、留学先で様々な人と関わることで、留学前の今までの表現の仕方ではまだまだ“理由”が足りていなかったことが分かった。日本とは異なり、アメリカには“空気を読む”という文化が無い。そのため最初に、嫌なら嫌、やりたいならやりたい、とはっきり自分の意見を言う必要があった。ただ意見を言っただけでは、高確率で“Why?”と聞かれるため、最初の頃は後付けでよく理由を加えていた。留学前の日本で生活しているときは、意見のみを言うだけで、周りが理由を察して会話が成り立っていた。しかし、アメリカでは自分の意見に対しての理由をちゃんと言語化して説明する必要があり、最初の頃は意外と理由が説明できず苦労した。自分の意見は答えられるが、理由をいざ説明しないとイケないときに、なんとなくは分かっているても言語化して相手に伝えることが難しかった。すなわち、今まで空気を読むことでなんとなく理由が分かっていることが“あたりまえ”過ぎて、“あたりまえ”の部分を言語化して相手に説明することが困難であった。周囲の英語話者の意見や説明を聞いていると、高確率で“because”や“for example”と言って、意見に加え理由と具体例を説明しており、とても分かりやすかった。自分も英語を使用しているうちに、自分の意見を言う際に以前より理由を自然に言語化できるようになっていた。はっきりとした理由を持ちながら意見を言うことで自分に自信をもって相手に伝えることができた。さらに、以前より自分がする行動ごとに明確な目標を持って行動できるようになった気がしている。以上のことより、相手に自分の意見をより具体的に、より分かりやすく伝えることがとても重要であることを改めて知ることが出来た。日本語でも、理由付けが常にできるように意識して自分の意見を持っていこうと思う。

【英語力】

改めて英語力は身に付けておくべきであると実感した。自分は、生物学の知識を深めるために留学に行ったが、どの分野に関しても世界共通言語の英語力を身に付けることで、知識の幅が一気に広がると感じた。実際に、自分の研究分野について同じ意味の単語をネットで調べてみても、英語ではすぐに解説が出てくるものの、日本語では出てこないものもあった。しかし、反対に日本語の方が分かりやすく説明されている分野もあるため、多く言語を習得しているほど、多くの知識を深く学ぶことが出来ることを実感した。理系文系関係なく、英語学習に取り組んだ方が良い。

留学先では、2か国語以上流暢に話せる人ばかりでとても驚いた。様々な言語を流暢に話せるほど、話せる人も得られる考えも多くなるため、実際に会話することでスピーキング力を鍛えることも重要であることを学んだ。どの人にスピーキング力の向上に関するアドバイスをもらっても、スピーキング力を鍛えるには実際にたくさん話すしかないみ

たいだ。最初は、発音・文法等はあまり気にせず、ミスを恐れずに何か言おうとする姿勢がとても重要である。

【行動力・人との関り】

自分で行動すれば何事も何とかはなるということ、また多くの人に助けられて自分が行動できていることを留学を通して実感した。留学前の米国ビザ申請や CSULB への Application では、忙しいスケジュールの中、初めての英語を使用しながらの手続きで苦労した。留学先では、授業中に理解できない箇所があったり、履修科目に対して不安があったり、寮ではルームメイトと喧嘩もした。一人だったら物事を進めることが出来なかったかもしれないが、自分で行動して調べたり、人を頼ることで助けてもらい、一つ一つの目の前の問題を解決することが出来た。当たり前だが、助けていただいた国際センターの方々や留学関係者、留学先で出会った友人、大学関係者、家族等の人にはとても感謝している。今までは、失敗を恐れて行動に移せないことも多くあったが、“やればできる！”と信じて行動に移すことで、それ以上の経験を得ることが出来ることも実感した。

今後の学習計画

自分の研究関連の英論文を引き続き読み、専門分野の知識を深めていきたい。専門分野をネットで調べて情報収集する際は、日本語と英語の両方を活用して知識を得られたらと思う。また一つ一つのメカニズムに対して理由付けを行いながら、分かりやすく具体例を用いたりすることで、他人に説明できるように意識して学習に励みたい。

英語力に関しては、使わないとすぐに落ちてしまうため、継続してスピーキングやリスニングを行いたい。留学先で出会った友人と予定が合う際は、ビデオ通話等を通して連絡も取りあいたいと考えている。英語を使用する行事が大学で行われる際は、研究の合間をぬって参加していきたい。TOEIC 等の資格試験にも挑戦し、自分の英語力の推移を定期的に確認できたらと思う。

留学を考える方へメッセージ

海外に少しでも興味があるならば、絶対に留学に行った方が良い。新しいことに挑戦するには、大半の人にとっては大きな勇気が必要で、やらなければならないことも増え、一歩踏み出すまでに時間がかかることが多い。しかし、その一歩を踏み出すことが出来れば、自分の人生に貴重な経験を加えることが出来る。私も最初は、英語力に自信が無く、日本語でない言語を話し文化も違う環境に行くこと、さらに一人で飛行機に乗ることでさえも怖かった。しかし、行ってみれば、行動してみれば、意外と物事を進めることが出来た。さらに、今まで恐れてできなかったことが出来るようになり、少し自信を持てるようになり、新たな問題に対しても自分で何とかしようと行動することが出来た。生活面でも専門知識や英語力に関しても、自分の行動次第で同時にスキルアップできる。こんな機会はそう滅多にはないため、ぜひ挑戦してほしい。

留学は、どの年代になっても行くことは可能である。しかし、できれば学生のうちに行った方が良い。学生生活では、“授業や研究室で忙しく留学に行く時間は無い”と思うかもしれない。しかし、学生のうちに忙しい中、留学経験を乗り越えることで、沢山努力し、自分に自信をつけることができ、後々の行動につなげることが出来る。繰り返しになるが、少しでも留学を迷っているのであれば、実際に行動して留学に行くことをお勧めする。

留学報告書（抜粋）

留学先情報	
大学・機関名	California State University, Long Beach (CSULB) カリフォルニア州立大学ロングビーチ校
国名	アメリカ合衆国
留学先での所属・ 専攻・身分	所属（学部等）：Study @ the Beach 留学プログラム所属 専攻：コンピュータサイエンス専攻 在籍身分：交換留学生

留学の目的
アメリカがコンピュータサイエンスの分野で世界トップに君臨し続ける理由を探し、それを日本のコンピュータサイエンスの分野の発展に活かすこと。今後の海外留学派遣の助けとなる留学ノウハウを得て持ち帰ること。日本のため、少子高齢化に苦しむ日本が国際社会の中で他国に負けない成長を続けるには何が必要か知ること。

留学生活
勉強面では、とにかく勉強量が段違いに多いです。CSULB はアメリカの中で平均的なレベルの大学ですが、その平均レベルの大学でさえも私にとっては衝撃を受けるほどの勉強量でした。 生活面では、カリフォルニア州は移民や留学生が多く、外国出身の人と接することに州民全体が慣れてしています。そのため不出来な英語や文化に慣れていないことに対して皆がとても親切です。性格や文化が違う人が多く暮らすので、そういった違いに対して寛容です。

留学を通して得たもの
アメリカのコンピュータサイエンスが発展しているのは大学時代の勉強量の圧倒的な差にあるとわかりました。さらにアメリカが発展している理由として、多くの移民がいて社会全体が多様であることに慣れており、社会全体が無数のケースを想定した上でそれらのケースに対する最適な対策をシステムチックに実行していることがわかりました。上記に加えて語学力も確実に伸びました。

留学を考える方へメッセージ
学生はとにかく留学して下さい。 まず日本と海外の差を知ること、差がある部分を埋める方法を考えること、海外から日本にノウハウを持ち帰ることも必要です。