

現地での出迎え Pick-up Service	☐ 有/Yes (大学関係者/Univ. Staff ・ その他/Others) ☒ 無/No	
到着後オリエンテーションの有 無・期間・内容 Orientation, Period, Contents	☒ 有/Yes ☐ 無/No	有の場合 期間/Period : <u>25/08/15</u> - <u>25/08/19</u> (If Yes) 内容/ Indicate Content Covered during Orientation 学校紹介・生活用品の買い物・イベントへの参加等
帰国年月日 / Date of Return	2025 年 12 月 14 日 (YYYY /MM/ DD)	
経路(復路) / Route (Return)	ワシントンダレス国際 (IAD) ~羽田	

3. 留学費用について / Expenses

支出額 / Expenses	総額 Total Amount	187.6 万	円/yen
	渡航費(往復) / Flight Ticket (Round Trip)	43 万	円/yen
	ビザ申請手数料/ Visa Application Charge	6.3 万	円/yen
	予防接種費用 / Immunization Charge	6.5 万	円/yen
	保険料 / Travel Insurance	5.7 万	円/yen (広島大学より案内のあったもの)
	教材費(授業料以外の学費) / Learning Material (Extra Tuition Fee)	1.3 万	円/yen
	宿舍費(住居費) / Accommodation Fee	51 万	円/yen
	光熱費 / Utility Cost	0	円/yen
	食費 / Meal Cost	48 万	円/yen
	通信費(インターネット・携帯) / Internet, Phone	3.3 万	円/yen
	交通費(宿舍~大学間) / Transportation (Accommodation ~ Univ, Campus)	0	円/yen
	交際費 / Social Expenses	20 万	円/yen
	その他 / Others (International Student Fee) (空港~大学の交通費)	1.5 万 1 万	円/yen 円/yen
	内訳 Details		

4. 授業・修学について / Courses and Study

授業の概要について(カリキュラム, プログラム, 履修した科目, 時間数, 履修形態等) / Brief Description of Courses (Curriculum, Program, Registered Courses, Study Hours, Course Style)	Political Science 専攻の授業を3つ、History 専攻の授業を1つ取りました。授業は週に2回・75分のものと週に3回・50分のものでありました。評価方法は教授によって異なりますが、私が取った授業の場合はクイズ(試験より配点が小さいもの)や課題、授業中の発言頻度、Final Paper や1セメスターの中で3回行われる試験で評価されます。
単位互換希望の有無 / Credit Transfer from Host to Home University	☒ 有/Yes ☐ 無/No
授業・勉強についてのアドバイス(留学前の履修, 留学中, 単位取得等) / Advice for Class and Study (Before and During Study Abroad)	留学前に卒業に必要な単位はほぼ履修してから出発しました。留学中は授業で課されるリーディングが多かったです。平日は次の授業の準備や課題、試験等で勉強時間をしっかり取るようにしていました。

日本と異なる授業形態などにおける困難や挑戦（ティーチングスタイル・先生と学生の関係性など）/ Difficulties and Challenges Faced in Classes Different from Japan (Teaching Style, Relationship with Professors/Lecturers)	授業を聴きながら生まれた疑問や意見を適宜共有する学生が多かった印象です。学生と対話をするように授業をしている教授も多いため、教室が自然と発言しやすい環境になっていました。自分自身も授業の一部に参加しているような感覚が強く、授業一つに対する充実感が高かったです。また授業一つひとつに大量のリーディングが課されることも日本と異なると感じました。
---	--

5. 生活等について / Lifestyle

(1) 留学先の住居について / Accommodation

住居の種類 Type of Accommodation	☒ 大学の寮 / University Dormitory ☐ アパート / Apartment ☐ その他 / Others ()		
住居の広さ Size of the Room	約/approximately 約 17 m ²	同居人の有無 Roommate(s)?	☒ 有 / Yes (1 人/People) ☐ 無 / No
住居に附属する設備 Facilities in Accommodation	☒ 電気/ Electricity ☒ ガス/ Gas ☒ 水道/ Water ☒ 給湯/ Hot Water ☒ シャワー/ Shower ☐ 風呂/ Bathtub ☒ 水洗便所/ Flushable Toilet ☒ 暖房/ Heating ☒ 冷房/ Cooling ☒ 台所/ Kitchen ☐ 食堂/ Dining Room ☐ 固定電話/ Land-Line Phone ☒ インターネット/ Internet ☒ その他/ Others (机、椅子、ベッド、タンス、ウォークインクローゼット)		
住居費 Accommodation Fee	1ヶ月当たり/ per month (現地通貨/ local currency)		約/ approximately 約 12 万 円/yen
留学先での住居全般に関するアドバイス Accommodation Advice	ルームメイトがいる方は、こまめにコミュニケーションを取りつつも、ルームメイトに気を使わずに済むようにするとよいと思います。		

(2) 医療について / Medical Care

保険の加入先 Insurance (Who Designated)	☒ 本学指定の保険 / Hiroshima University ☐ 留学先大学指定の保険 / Host University ☐ その他 / Others ()		
保険の補償内容 Insurance Coverage	補償額 / Coverage 死亡 / Death 円 / yen, 入院1日 / per day of Hospitalization 円 / yen その他 / Others ()		
留学前後での予防接種の必要の有無 Immunization Requirement	☒ 有 / Yes (種類 / Acquired Immunizations : B型肝炎、成人三種混合ワクチン、髄膜炎ワクチン、おたふく 医療機関名 / Location of Immunization : 広島大学病院) ☐ 無 / No		
留学先国の医療事情 (日本と比較して) Difference in Medical Service (Compared to Japan)	医療機関にかかったことがないので分かりませんが、アメリカでは救急車や歯科は特に高いと聞きました。ジェームズマディソン大学の医療センターにかかる薬の費用はかかりますが、診察は無料だと聞きました。		
留学先での健康管理、衛生面について特に注意すべきこと Healthcare and Hygiene	アメリカは手を使って食べる料理が多かったので、手洗いの徹底をおすすめします。		

(3) 危険を感じた地域、状況、安全管理において注意したこと

/ Dangerous Situations and Locations Encountered, Possible Advice for Risk Management

大学のキャンパス内は安全でしたが、キャンパス外を歩く時はなるべく荷物は最小限にするようにしていました。	
(4) 食生活についてのアドバイス / Food – Related Advice	
ハイカロリーではありますが、食べてよく動いて運動したら大丈夫だと思います。大学のジムも充実しています。	
(5) 気候・服装についてのアドバイス / Advice on Local Climate and Clothing	
夏は暑いものの、日本よりも乾燥している感じです。冬はとても寒く、私がいた頃は12月ごろから毎日0度近い気温が続いていました。今年は12月に雪が2回降りましたが、例年は1-2月に雪が降るそうです。	
(6) 学内外の施設・設備環境について（インターネット環境含む） / Available Resources (Library, Cafeteria, Campus Wi-Fi, etc.)	
ジェームズマディソン大学には Main Campus と East Campus がありますが、その行き来やキャンパス外の Walmart、Target、ショッピングモール等には大学の無料バスがあるので大学内とその周辺の移動は便利でした。キャンパス内には図書館だけでなく、勉強に適したスペースやカフェがたくさんありました。学食は種類が豊富で選択肢がたくさんあるので、食のことでつらいと感じたことはなかったです。Wi-Fi は基本的に問題なかったのですが、セメスター最後のテスト期間はみんなインターネットを使用していたので、寮で繋がりにくいことはありました。	
(7) 現地学生や地域との交流について（どのような、機会・きっかけがありましたか？） / Communication with Local Students and People (Available Opportunities?)	
留学を開始した時期が新入生の入学の時期とかがぶっていたので、新入生向けのイベントに参加したり、サークルに参加したりして友達を作りました。また同じ授業を取っている人と友達になることで、勉強や授業準備にも役立ちました。キャンパス外ではパーティに行き友達を作っていました。	
(8) 習慣やマナーの違いによる対人関係等、注意すべきこと / Care and Attention regarding Customs and Manners	
アメリカでは初対面で必ずと言ってよいほど専攻を聞かれるので、自分が何を勉強しているかを答えられるとスムーズだと思います。お辞儀は何の意味も持たないので、言葉でしっかり伝えるようにするとよいと思います。	
(9) 日本から持っていくべきもの、持っていくべきでないもの / What Should You Bring? What Should You NOT Bring?	
マスク、薬、文房具などは持っていくとよいと思います。	
(10) その他生活等に関して参考となる情報・アドバイス / Other Useful Information and Advice about Life Abroad	
到着してからすぐ Linker と呼ばれる学生が留学生を支援してくれるので、学生生活で困ったことは何でも相談できます。そのほかにも留学生を支援してくれる JMU のスタッフの方もいます。 大学のあるバージニア州からはワシントン D.C. やニューヨークへの旅行もでき、勉強以外でも充実した経験ができると思います。	

6. 帰国後の進路について / Your Career After Study Abroad

卒業予定年月 Expected Graduation Month and Year	2027 年 / year 3 月 / month (当初の卒業予定年月 / Expected Month and Year before Studying Abroad 2027 年 / year 3 月 / month)
---	--

卒業が遅れる見込みの場合、その理由 Reason for Extension of Graduation Month and Year?	☐ 4年次に留学したため / Participation in HUSA during 4th Year ☐ 単位不足のため / Amount of Credits ☐ 新卒で卒業するため / In order to graduate as a "new" graduate ☐ その他 / Others (具体的に / Specific reason:)
現在の状況および今後の予定・進路等 Current Situation, Plan and Career	卒論の執筆
就職活動や留学前の単位取得、教育実習等についての工夫 Pre-arrangement by yourself for your future job hunting, acquisition of credits of required courses and practicum, etc.	就活は留学前にできる範囲でしていました。夏のインターンシップはどうしても留学期間と被るので参加できませんが、選考には参加して面接やESの練習をしていました。4年で卒業する必要があったので、留学前に卒業に必要な単位はほとんど取得して、残り一年で卒業研究に集中できるようにしてから出発しました。

7. 留学準備, 留学中に役立った書籍, ウェブサイト等 / Useful Books and Website for Study and Life Abroad

書籍, サイト名 Name of Book or Website	詳細 (出版社, URL 等) Details (Publisher, URL etc.)	コメント Comments
JMU の交換留学生向けサイト	https://www.jmu.edu/global/issu/admitted/undergraduate.shtml	留学前によく参考にしていました。

8. 後輩へのメッセージ / Message for Outgoing Students who Desire to Study Abroad

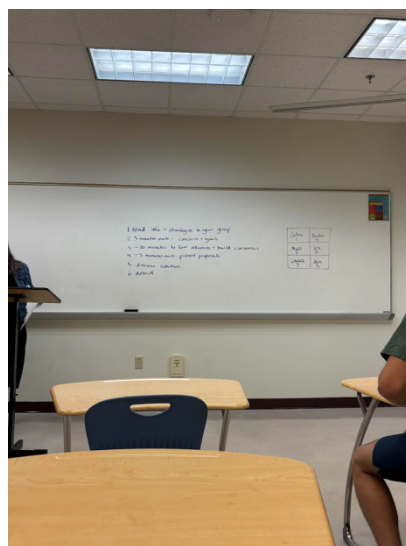
留学を考えている方は、後悔のないよう思い切って楽しんでください！

9. 自由記述（日本語・1,200 字程度） / Feedback (English about 600 words)

留学を終えて、今は留学生活が毎日恋しいです。毎日授業があったので、勉強しなければならないことも多かったのですが、毎日友達と全力で勉強して、全力で楽しんだことは忘れられない思い出です。私はホームシックにならなかった留学を経験したので、アメリカという土地が自分にあったのだと思います。何より友達がたくさんできたことで、アメリカが自分にとっての第二の居場所のような場所になり、この留学はきっと私のこれからの人生にもずっとよい影響を与えてくれるのではないかと考えています。

留学生活の中には、日本と変わらないと感じることもあれば、新たな発見もありました。例えば授業は、学生に話しかけるように授業をする教授と、それに反応するように自分の意見をシェアする学生の両者がいるからこそ、ディスカッションスタイルの授業が成り立つのだということに気がつきました。このような授業スタイルはアメリカだからこそ成立しますし、日本ではできない体験でした。逆に、授業中の発言の頻度により学生を評価する教授もいたり、試験や Final Paper の提出があったりと、日本と変わらない部分もありました。現地の大学では、授業や教授と話すことを通じて、私の学びたかったことを思う存分に学ぶことができました。学んだことは卒業研究に最大限に活かしたいです。

留学の成果として、まずは本場の英語に触れる中で4ヶ月間を過ごすことができたことで、これまで日本で積み重ねてきた英語学習が、次の段階へと進展したように感じられ、同時にその努力が報われたという実感を得ることができました。英語で日常会話をする中で見えてくるアメリカ人の価値観や考え方は、視野が広がるきっかけになりました。またこれまでは英語圏で生活をしたことがなかったので、自分の話す英語に自信が持てませんでした。留学を通して、英語を話し日常的に使うことに自信が持てるようになりました。そのおかげで、これまで迷っていた将来のキャリアパスも、留学前よりもはっきりと見えてくるようになりました。さらに、留学の成果として、寮でルームメイトと生活したり、友達と一緒に授業を受けたりするなど、人と多くの時間を過ごしたことで、もともと一人で何かをすることが好きだった性格から、対人関係に対する考え方により柔軟な性格になりました。これは将来仕事をする中で、チームワーク力やリーダーシップ能力として活かしていきたいと考えています。



注1) 報告書およびその内容は、留学希望者への情報提供のため、HUSA ホームページおよび広島大学ホームページへの掲載、事務室での閲覧や大学の留学情報案内の作成のために利用させていただきます（氏名及び学生番号については、非公開とします）。ただし、公開にあたり不適切と判断された内容については、留学交流グループにて削除等させていただきますので予めご了承ください。 / This report and its contents will be uploaded on website of the HUSA and Hiroshima University, browsed at the office and used for information regarding study abroad at Hiroshima University in order to provide information to students who desire to study abroad. (Student name and student number are not published). If the report and its contents are included inadequate contents to be published, it would be deleted or amended it by Global Exchange Group.

*大学の支援体制構築のためにご協力をお願いします（このページはHPに掲載しません）

ふりがな 氏名 / Name	奥田 弥陽乃（おくた ややの）	学生番号 / Student ID B231718
現 在 の 本 学 で の 所 属 学 部 ・ 研 究 科 School / Graduate School	総合科 学部・研究科 School / Graduate School	3 年次 / Year

帰国後の再適応・逆カルチャーショックについて Re-adjustment after reentry & Reverse culture shock experience	
1. 帰国後、逆カルチャーショックを感じましたか？ Have you felt 'reverse culture shock' after re-entry?	☐ はい、とても感じた Yes, very. ☒ はい、少し感じた Yes, a little ☐ いいえ、ほとんど感じなかった No, I hardly felt it
2. 何について逆カルチャーショックを感じましたか？ On what matter have you felt the reverse culture shock?	☒ 大学の授業の違い Difference of concept ☐ 上下関係などの礼儀 Hierarchy ☐ 形式を重んじる態度 Formal attitudes ☐ 日本語使用による対人関係 Relationships using Japanese language ☒ 日本人の交流・友人関係 Friendship with Japanese students ☐ 空間（広い・狭い） Space (Narrow, etc.) ☐ 価値観・人生観の違い Sense of value & Worldview ☐ 先生と学生との関係 Relationship between teacher and student ☐ キャリアに対する認識 Career perspective ☐ 文化多様性の少なさ Less Cultural Diversity
3. 帰国後、感じた気持ちを選択してください（複数可） Please describe your feeling after re-entry	☐ 安心・安堵 Relief ☐ わくわく Excitement ☒ 将来への不安 Concern about future ☐ 空虚感（虚無感）Vacancy ☐ やる気がおきない Lack of motivation ☐ 刺激がない・退屈 Boring ☐ 孤立感（理解者がいない、取り残された） Solitude (Left alone) ☒ また海外に行きたい Want to go abroad again ☐ 留学したことを後悔 Regret for going abroad ☐ 留学の意義がわからない Loss of meaning for studying abroad
4. 右記で、参加したいものがあれば選んでください。 Please choose what you wish to attend if any	☐ 再適応・逆カルチャーショックに関するセミナー Seminar for re-adjustment and reverse culture shock ☐ 他の留学経験者との交流 Exchange with other students who have also studied abroad ☐ 帰国後の再適応のための相談 Consultation for re-adjustment ☐ 留学の生かし方に関するセミナー Seminar on how to utilize study abroad experience ☒ これから留学する学生の支援（留学経験・相談など） Support for students studying abroad from now (Sharing your experience, etc.) ☐ 留学生による多文化共生のための実践プロジェクトへの協力 Participating in international students' project for development of multicultural society ☐ その他 Other ()
5. ご自由に、帰国後感じたことなどお書きください。 Please write freely about your re-entry experience.	想像よりもアメリカで友達がたくさんきたので、帰国後はもちろん日本の良さもありますが、アメリカにいる友達と時間を過ごしたいと感じます。