

九州大学海外派遣留学生 最終報告書

帰国後 15 日以内に提出してください。
提出された情報は、海外留学 HP に掲載します。(色のついた部分は掲載しません)

留学先大学名	サンノゼ州立大学(国名:アメリカ合衆国)	
留学先学部名(またはプログラム名)	心理学部	
留学期間	2010 年 8 月 ~ 2011 年 6 月	
学部 / 学府・年次	人間環境学府	2009 年次 ~ 2012 年次
留学により卒業または修了が遅れる見込みの有無とその期間	有 ・ 無 (期間: 1 年間)	
遅れる見込みの方はその理由を書いてください (NO.に 印をつける)	1. 4 年次に留学したため 2. 単位が不足するため 3. 新卒で就職したいため 4. その他(具体的に記入) 専攻のプログラムは、臨床実習や授業が 2 年間で組まれているので、1 年間留学すると 1 年間延長しなければならないため。	
卒業を遅らせないためにどのような配慮や工夫をしましたか?	担当教員や専攻長と事前に留学と卒業への影響について話し合いました。	
進路の予定	1. 就職 (時期: から / () 年 () 月から) 2 . 大学院進学 九州大学 人間環境学府/研究科 人間共生システム) 3 . その他(具体的に:)	
前項で 1 と答えの方は、就活時期と方法を教えてください(予定を含む)		
進学先や就職先の選定に、留学経験が影響しましたか?	アメリカでの研究や学会参加の経験に影響を受けた。	
留学経験は就職活動の際に役立ちましたか?		
1. 留学先大学について		
授業(カリキュラム等)の概要について	基本的には 4 ヶ月間の秋学期、春学期制です。それらの学期の間に履修は自由ですが、2 週間ほどの集中講義の期間が入ります。先生によって授業のスタイルは多少左右されますが、心理学部の授業のスタイルは基本的には 20 名 ~ 30 名ほどの生徒が入る教室で、先生がパワーポイントスライドなどを使って講義をします。時折、ディスカッションやグループプレゼンテーションがあり、1 学期に中間試験、期末試験を含めて平均 4 回ほどの試験があります。また、使用する教科書を毎回 1 ~ 2 章ずつ読んでいくことが求められます。他には、宿題としてオンライン上で行う試験が出されることも多かったです。	

<p>留学先大学のサポート体制について (語学面 / 勉強面 / 精神面 / 住居・生活面など)</p>	<p>最初に大学内で留学生向けのオリエンテーションが行われます。日常では、国際課のスタッフが平日はオフィスに常駐しており、わからないことや困ったことがあるとサポートして頂けます。また、Mentor Center というトレーニングを受けた学生が、勉強面でのサポートをするオフィスがあり、非常に助けになるので多く利用していました。また、Writing Center という、アカデミックなライティングへのサポートをし提供する機関もあり非常に助けになりました。</p>
<p>留学先大学に対する感想</p>	<p>サンノゼ州立大学は多様な人種の方々がいらっしゃりカリフォルニアらしい大学ではないかと思います。そのため色々な方々と交流でき、異文化に触れることができました。例えば、私の場合白人だけでなく、ラテン系やアジア系、インド系の友人も多くでき、日本では出会うことのできない方々と一緒に出会えて、交流することが出来て本当によかったと思います。次に、先生が教育に力を入れている方がほとんどのため、授業の質がとてもよかったです。例えば、心理学の授業では毎回生徒が興味をもちそうな研究を授業開始時に紹介したり、わかりやすい図を作成したりして、生徒の興味を引き出し、誰にでも分かりやすく伝えようというスタイルでした。生徒もわからないということは授業中にはっきりと先生に伝えるので、その度に具体例や比喻を使ってわかりやすく丁寧に伝えようとしていました。最後は、やはり勉強量は日本の大学に比べて多いということです。毎回の授業で、1章から2章ずつ教科書を読んてくることが求められるためそれなりに時間を割いて勉強することが求められます。加えて、グループプレゼンテーションなどもあるので、日程を合わせて打ち合わせをする必要が有ります。さらに、中間試験が4回ほどと割と多いので勉強時間の配分に気をつける必要が有りました。私の場合、さらに研究も行っていたので、課題を完璧にこなすよりも、広い視野を持って要領よく課題をさばくスキルがこの経験を通して身に付きました。</p>

<p>同じ大学への留学を希望する人々へのアドバイス</p>	<p>アドバイスを4点にまとめました。1点目は、利用できるリソースは何でも積極的に活用するという事です。サンノゼ州立大学は、Mentor Center, Writing Center, International Office などの施設がありますので、有効に活用するのとはしないのでは、かなり違ってきます。また、サンノゼには九州大学大学院のオフィスがありますので、困ったときには職員の方に相談すると良いと思います。私も生活や研究についてなど、そこで何度も助けて頂きました。</p> <p>2点目は、勉強とプライベートのバランスを取り、引きこもらずに積極的に活動に参加することです。課題の量が多いですが、そればかりやっていると非常にストレスになります。せっかくカリフォルニアにいるので、アメリカ人や留学生の友人と一緒に、最低週に1度くらいは外に遊びに出かけるましょう(試験前は勉強を優先するなどバランスを取りましょう)。Santa Cruz に行くとききれいなビーチがあるし、Castle Rock など絶景は生кинスポットもあります。足を伸ばせば、San Francisco, Los Angeles, Yosemite National Park などもあります。服は Outlet Mall に行くと日本に比べてかなり安いので、日本からはあまり持っていく必要はないと思います。</p> <p>3点目は、英語についてです。これは、なるべく日本人以外の人と会って英語を使う頻度を増やしたり、興味のある映画やテレビを多く見ることが役に立つと思います。最初の半年くらいは自分が英語がすぐに出てこないことや、聞き取れないことにいちいちストレスを感じていましたが、多くの方が言われるように、自然に半年くらい経つと英語に慣れてきます。アメリカに10年いる人でも聞き取れない場合もしょっちゅう有るとい話を現地の方からききました。全てを完全に理解しようとする必要はなく、大きな流れを捉えることが大切です。</p> <p>4点目は、ストレスを感じることは普通のことだし、波があるということです。大切なのは、困ったときやストレスを感じた際は、早めに他の人に相談したり、助けを求める力です。日本で当たり前のことが向こうで通用しなかったり、安全に配慮をする必要があるのでストレスを感じるのは当然です。ただ、最初は感じていたストレスも後には気にならなくなることもけっこうあります。例えばマナーの違いなど。</p>
-------------------------------	--

<p>2. 事前手続き(ビザ申請など)</p>	
<p>ビザの種類</p>	<p>J1</p>
<p>ビザ申請先</p>	<p>大阪大使館</p>
<p>必要書類、手続き方法</p>	<p>大使館ホームページをご参照ください。ここでは書ききれませんが、そちらが詳しく、役に立ちます。</p>
<p>手続きに要した時間</p>	<p>1ヶ月</p>
<p>その他必要な事前手続き</p>	

3. 日常生活	
日常生活の概要、感想	<p>天気は日本と比べて晴れの日が多く、湿度も低いいため慣れると非常に過ごしやすいです。ただ最初は、日差しの強さと朝晩の寒暖の差にやられました。サングラスをかけて、上着を持っていったりして対処していました。最初はホームステイでしたが、学校から遠いのと、家族とあまり合わなかったので、春学期からはアパートにルームシェアをしていました。学校から近く、家賃\$550でサンノゼにしてはかなり安かったのが良かったです。金銭面、利便性などの利点から最終的に生徒の多くは、アパートのルームシェアに移行していました。アメリカと日本のカスタマーサービスやマナー、安全面の違いなどに戸惑うことも多かったですが、次第に慣れてきますし、それも含めてアメリカでしかできないかけがえのない経験として楽しんでいました。広範になるとネットワークも広がり、日本では絶対に出会えないような人とも普通に会ってご飯を食べたりできました。例えば、50代くらいの人、エンジニア、ビジネス、他分野の研究者など。</p>
生活費(月額)及びおおよその内訳(円換算で)	<p>生活費10,000 円/月</p> <p>(生活費内訳)住居費:55000円、光熱水料:家賃込み 円、通学費:0 円、食費: 3万 円、電話代: 4000 円、インターネット代: 家賃込み 円、書籍代: 学期のはじめのみ 3万円くらい 円 その他:(具体的に)</p> <p>学費・寮費以外に大学へ納入するもの(あれば) 円 (徴収された費用の名目を具体的に:)</p>
日本から持参した方がよいもの(PCや変圧器等の要不要も)	<p>PC(変圧器は不要)、サイズの小さい方は靴。特にあとは必要なし。 サンノゼは、日本のスーパーやダイソーなどもあり、たいいてい日本のものはそろいます。服などもアメリカで買った方が荷物にならずに安いので良いです。</p>
これから留学する人への、日常生活(治安対策を含め)に関するアドバイス	<p>サンノゼでの生活は非常に楽しいです。天気もよいし、日本が恋しくなったら近くに Japan Town があるので日本食、日本の日用品もだいたいそろいます。携帯は、大手の会社のプリペイドよりも、Virgin などは月額料金が安く高機能だと思います。教科書は、学校や古本屋よりインターネットで探して早めを買うと安いことが多いです(half.com, amazon.com など)。価格を比較しましょう。日本人が気をつけておくべきこととして、日本との治安の違いがあります。特に女性は夜中に一人で歩かない、道ばたで財布をあけないなどの注意が必要です。変わった人に声をかけられても、無視しましょう。携帯をいじっているとき「ちょっと電話貸して」とか言われても絶対貸さないで下さい。</p>
お金の管理や受け取り(銀行口座開設や海外送金、またはクレジットカード持参など)について、貴方の留学先国で最も適当な方法を教えてください。	<p>着いたら、サンノゼ州立大学近くの Bank of America の口座を開きました。そこに日本からの送金ができます。他の留学生の方もだいたいサンノゼ州立大学図書館近くの Bank of America を利用されている方が多かったです。</p>

4. 住居、生活環境		
住居の種類(印をつける)	・寮 ・ホームステイ ・ 民間アパート ・その他()	
住所 / 電話番号	470 S 11 th st Apt9 San Jose, CA 95112	
費用(月額)	\$ 55,000	
どのようにして見つけたか	友人のつてをたどって。	
次期留学生に推薦できるかどうか、およびその理由。	最初は、ホームステイか I-house という寮が良いと思います。CVV という大学の寮がありますが、トラブルが多く家賃が高いのでお勧めできません。私のアパートは、ルームメイトを募る必要が有ること、治安面からあまり推薦できません。	
留学生活を送る上で次期留学生に伝えたい地域情報、生活情報	住む際には、治安を周りの人に聴くことも大事です。九大オフィスの職員の方も相談には乗ってくれると思うので、事前に連絡をとってみましょう。	
5. 準備段階や留学中に役に立ったウェブサイト		
サイト名	URL	コメント

--	--	--

6. その他の特記事項

留学前は、不安と期待が交錯していると思いますが、それは誰でも感じる自然な経験です。事前に準備をして、あとは行ってしまいたいのはなんとなくなので、まずは思い切って行動することが大切です。色々な経験をすると思いますが、どれもかけがえのない大切な経験と捉えると役立ちます。それでは留学を楽しんでください。

Good Luck!!