

交換留学帰国報告書

記入 | 2026 年 5 月
所属 & 学年 | 文学部英語学専攻 4 年
卒業予定 | 2028 年 3 月

留学先大学	ノースカロライナ大学チャペルヒル校
留学先国	アメリカ合衆国
留学期間	約 9 ヶ月 （3 年次に留学）
留学開始－終了	2025 年 8 月 17 日 - 2026 年 5 月 8 日

A. 留学に至った経緯や留学準備について

- ①留学する大学や国、プログラムを決めた理由を教えてください。

英語教師になるという将来の目標を踏まえ、まず英語圏の大学への留学を検討した。その中で、教育・言語学分野の学習環境が整っている点に加え、ノースカロライナ州には名古屋大学の米国拠点があり、万が一のときに安心だと考えた。またアメリカのカレッジバスケットを観戦してみたかった。

- ②留学を志したきっかけや経緯、動機などについて教えてください。

より国際的な視野を持つ英語教師になりたいと考えたため。また、高校時代から留学を志していたが、コロナの影響により実現できなかった。そのため、大学在学中に改めて機会を得て、留学を決意した。

- ③留学前の海外渡航経験があれば教えてください。

渡航先	渡航時の学年	目的 & 期間など
タイ	1	旅行（1 週間以内）
韓国・グアム・インド・香港	2	旅行（1 週間以内）
中国	3	旅行（1 週間以内）

- ④実際に留学準備を始めたのは応募した時期からどのぐらい前でしたか？

応募時期の 6 か月前から IELTS など語学対策をした。並行して志望理由書を書いたり、シラバスや HP を見ながら大学を絞ったりした。

- ⑤海外留学室での相談内容、参考になったことなどを教えてください。

海外留学室には 4 回ほど相談した。
主にビザに関する手続きについて不安があったため、相談していただいた。

B. 留学前の語学対策や単位などについて

- ①留学前の語学対策、TOEFL などの受験回数などについて教えてください。

IELTS 2 回

②単位取得、単位互換、教職履修などに関するアドバイスをお願いします。

教職に関しては可能ならば必要単位を留学前に取り切っておくといいと思う。
単位互換についてはシラバスをオンライン版で確認しておき、先に担当教員に単位互換できるか確認しておくと思ふ。

C. 授業や勉強について

①留学先で履修した科目と科目コード（例：MKG 2022 Introduction to Marketing）、時間数、形態、授業の内容、履修方法、などについて教えて下さい。

大学のポータルサイトで履修登録できる。言語学の授業は基本 LING101 が Prerequisite に指定されていて、登録期間中にメールで教授に確認し、承諾してもらう必要がある。人気の授業は早い段階で定員に達し、ポータル上で「FULL」と表示され履修登録できない場合がある。その場合でも、教授にメールで事情を説明することで、許可を得て履修できた。ただし、必ずしも認められるとは限らないため、事前に複数の候補科目を用意しておくことが重要。

◎2025 FALL

- ・ ENGL 120 British Literature, Medieval to 18th Century

Beowulf や Othello などの批評を行った。英米文学系の授業に関しては、進むスピードが早く、リーディングの課題も多く大変だった。

- ・ EDUC 240 Introduction to Educational Studies

アメリカにおける教育の課題について文献をもとにディスカッションする授業。期末は本と授業の内容を結び付けるような open-ended なテストだった。

- ・ AMST/HIST 110 Introduction to the Cultures and Histories of Native North America

北アメリカの少数民族史。Recitation では少人数で講義内容に関するディスカッションを行い、理解を深めた。テストは Midterm2 回と Final 1 回で、記述量が多かった。

- ・ LING 101 Introduction to Language

言語学の基礎。既に基礎知識はあったものの、Prerequisite に指定されていたため履修した。成績は HW が中心。

- ・ LING 225 Busting Language Myths

言語に関する一般的な誤解や言説について、言語学的観点から科学的に検証する授業。Final は論文について 6 分程度のプレゼンテーションだった。

◎2026 SPRING

- ・ LING200 Phonology

様々な言語の音韻的現象に関して分析する授業。課題量が多かったため、Office Hou や授業あとに教授に質問して、授業に遅れないようにした。

- ・ LING203 Language Acquisition and Development

母語獲得に関する授業。

- ・ LING201 Syntax

英語の統語論。専門用語が多かったことに加え、名古屋大学での統語論の内容と少し異なっていたため、大変だった。

- ・ LING230 Constructed Languages: Theory and Typology

人工言語に関する授業。ファイナルプロジェクトは自分の人工言語を作るという課題だった。少人数でプロジェクトのピアレビューをする機会も多く、ディスカッションが多かった。

②授業を受けるにあたって心掛けていたこと、努力や工夫を教えてください。

必ず予習段階のリーディングはメモを取りながら読むようにしていた。わからない単語や専門用語に関しては、紙にまとめて定期的に復習できるようにしていた。体調不良等で授業に行けない場合は、友人にノートを送ってもらうよう頼んでいた。スライドが配られる授業では授業中に iPad で直接メモを書き込んだ。

AI に関しては使い方の注意点についてかなり細かく決められていたため、授業ごとシラバスを参照して範囲内で使うようにしていた。

③学習面で困ったことはありましたか。どのように解決しましたか。

特になかった。

わからないところがあれば、Office Hour を利用するようにしていた。

D. 大学生活について教えてください。

①現地の雰囲気や大学の校風について教えてください。

バスケットボールが非常に盛んな大学。チケットに応募し、シーズン中は 5~6 回試合を観戦した。特に Duke University との試合は大きな盛り上がりを見せていた。チケットには当選しなかったものの、近くの映画館で開催されたウォッチパーティーに参加した。気候は名古屋と似ていて、過ごしやすく、図書館の前で読書している人がたくさんいる。

②ネット環境、施設、周辺環境などハード面について教えてください。

大学内では Wi-Fi 環境が整備されており、インターネットは問題なく利用できた。また、ジムを無料で利用することができ、適度に運動できる環境も整っていた。ジムはキャンパス南側と中央にあり、自分は週に 1、2 回程度利用していた。

寮は 1~3 人部屋まで選択でき、オフキャンパスに住む交換留学生もいた。1 人部屋は南キャンパスに限られる。部屋にはベッド、机、引き出しが備え付けられているが、寝具やハンガー、デスクランプなどは各自で用意する必要がある。寝具は学期初めに 1~2 日間貸し出しがあり、その間に IKEA や Target、Walmart などで購入する学生が多い。IKEA で注文し、Package Center で受け取る方法も一般的である。

寮に入るにはキーが必要でセキュリティは十分だと思う。寮には共用キッチンがあり、Service Desk で調理器具を借りることができるため、自炊による節約も可能である。また各階にラウンジがあり、図書館が閉まっている時間帯でも学習や娯楽に利用できる。プリンターも設置されており、学生は無料で印刷できる。バスルームや洗濯機は共用である。冷蔵庫は必要に応じて購入するが、ルームメイトと共有するケースも多い。

移動手段としては、学生は Umo というアプリを利用することで GoTriangle のバスを無料で利用できる（事前登録が必要）。このバスを使えば Trader Joe's や Walmart などのスーパーにもアクセスできる。自分はアプリを利用できなかったため、student advisor を通じてカードを発行してもらった。GoTriangle のバスはよく遅延する。キャンパス内は青いバスが無料で運行しており、日常的な移動に使われる。キャンパスが広いので、授業間の移動でバスを利用することも多い。また、ほかの交通手段は Uber で初日は荷物も多かったため、Uber を使った。RDU からチャペルヒルまで 40~50 ドル程度。

キャンパスは南北で特徴が分かれており、ビジネス系・医療系の施設は南側に、それ以外の多くの授業は北側に集中している。北側にはフランクリンストリートがあり、日本食レストランや銀行、食料品店、小規模な映画館などが並んでいる。一方、南側にはバスケットボールや野球のスタジアム、ミュージアムなどがある。

③留学先でどのようにして現地の学生と交流を深めましたか。

クラスメートや寮の学生に対して積極的に話しかけるようにした。また、アウトティングクラブに入って一緒にキャンプをした。言語習得に関心があったため、後期から日本語クラスのボランティアに参加し、継続的に交流を深めた。

④余暇の過ごし方（授業後や長期休暇など）について教えてください。

平日はなるべく授業の予習と自炊（作り置き）をした。週末はなるべく外にでて、博物館に行ったり買い物に行ったりした。寮の近くでピククルボールやバスケット、ボルダリングをしたりもした。一週間に一度 Trader Joe's にて買い物をした。

長期休暇はラリー、シカゴ、ニューヨークに行った。宿泊費が高いため、ホステルを利用した。冬休み中は寮に滞在することはできないので基本的には交換留学生は旅行することになると思う。一応、冬休み中に学生は近くのホテルを少しだけ割安で泊まることができるというサービスがある。

E. 健康管理、保険、予防接種など

①健康管理あるいは衛生面について注意していたことはありますか。

インフルエンザが流行っていたため、冬は手洗いうがいなどを心がけた。

②留学中に病院へ通った経験の有無、医療費などについて教えてください。

キャンパスヘルスに1回。B型肝炎のワクチン接種のため。医療費は約15000円で、ワクチン接種は保険の対象外だった。

③留学するにあたって、予防接種は必要でしたか。

☒ はい（種類：B型肝炎3回、破傷風3回、Tdap1回、髄膜炎、水痘2回、MMR2回）

☐ いいえ

※予防接種は名鉄病院で受けた。B型肝炎の3回目の接種が間に合わず、一回は現地の大学病院で受けた。アメリカのほうが費用が高いため、ノースカロライナの大学に留学予定の場合は早めに接種しておくと思う。

F. 住居、食事、マナーなどについて

①留学中の滞在先について教えてください。

形態	☒ 寮 ☐ 下宿 ☐ アパート ☐ ホームステイ ☐ その他（ ）
何人部屋	（2）人

②生活（住居、食生活、服装など）や習慣の違い（マナー、対人関係）、安全面などについて、困ったこと、気をつけていたことがあれば教えてください。

住居面では、ルームメイトとの生活習慣の違いに苦労した。具体的には生活リズムや部屋の使い方に関する価値観の違いがあり、お互いストレスを感じる場面があった。Residence Assistant に相談できる制度があるため、早めに相談することが重要である。実際に秋学期のルームメイトとは問題が解決せず、最終的に春学期から部屋を変更した。また、Room Agreement を作っている人もいる。

③日本から持参するとよいもの、または持参しなくてもよかったと思うものは何でしょうか。

日本から持参してよかったものとしては、味噌汁などの簡単に調理できる日本食。現地でも購入は可能であるが、価格が高い。夏服は必要以上に持参していった。衣類については、Student Store で買ったり、大学のイベントでもらえたりするため、過度に持参する必要はなかった。逆に冬は雪が降るため、ある程度防寒着を持参しておくといい。実際に春学期は2、3日積雪で休校になった。

④参考となる留学先国の情報（出版物、web サイト）を教えてください。

[UNC ホームページ](#)
[交換留学生ポータルサイト](#)
[UNC exchange experience YouTube](#)
[UNC 予防接種](#)
[GoPass 情報](#)
[UNC 保険の情報](#)
[キャンパスイベントの情報](#)

G.留学費用について

①留学費用や支出の管理などに関してアドバイスがあれば教えてください。

家計簿をつけておくとよい。日本円で決済する場合は海外事務手数料を要確認。

②奨学金は受給していましたか。

☒はい （奨学金名：Jasso 支給額：11 万円/月）

☐いいえ

③差し支えない範囲で留学費用を教えてください。*内容の費目は自由に変えてください。

内容	金額	備考
渡航費	390200 円 +28000 円	学校提携のアークスリーインターナショナルを利用
保険代	104995 円	東京海上日動 L プラン 2026 年春学期から UNC の保険に加入必須らしいので要チェック
予防接種	64500 円 +☆105 ドル	B 型肝炎 3 回(☆うち 1 回は現地) 、Tdap 1 回、髄膜炎 1 回、MMR1 回
ビザ代	67506 円	J ビザ申請費用+書類準備費用など
住居費	8279 ドル	2 人部屋の寮
食費（前期）	1883 ドル	100 食+フレックス 200 ドル
食費（後期）	850 ドル +☆250 ドル	寮のキッチンで自炊（約 80 ドル/週） ☆ミールプランキャンセル料
教科書代	18000 円	レンタルを使う学生が多い。たまに大学の図書館から PDF にアクセスできる場合があるので要チェック。
Study Abroad Fee	300 ドル	

H.今後の進路や目標、就職活動について

①卒業後の進路（進学、就職、その他）について教えてください。

☐進学

☒就職

☐その他（ ）

②今後の進路や目標があれば教えてください。また留学の前後で、進路や目標に対しての考え方や気持ちの変化があれば教えてください。

将来は英語教師として教育に携わることを目標としている。留学前は、主に英語力の向上

を重視していたが、留学を通して、言語能力だけでなく異文化理解や多様な価値観について伝えられるようになったと思う。また、英語言語学を英語で学べたことでさらに自分の知識を深められ、自分が教員となった際に還元できるようになったと思い、さらに英語教師になりたいという思いが強まった。さらに、日本語クラスでのボランティアを通じて、日本語教師になるのも選択肢の一つとして考えるようになった。

- ③留学中に就職活動を行った方は、具体的なエントリー、一時帰国の時期、感想などを教えてください。海外留学生用の就職活動を受けた場合はそれに関する情報もお願いします。

教員採用試験の三年次受験の応募のみ行った。だいたいどの県も4、5月ごろ。また、教育実習を行う学生は事前に母校の前年度の内諾書提出のスケジュールを確認しておくとい。静岡県・高校の内諾書は締め切りが早かったため、担当の先生と相談し、早めに内諾書を送らせてもらった。

I.留学を終えて感じること

- ①留学を終えて今の率直な気持ちや感想、印象に残っていることなど教えてください。

文字通り、世界中の友人を作ることができた。授業や寮生活、課外活動を通して多様な価値観に触れることができ、全体を通して、全く後悔の無い一年となりました。もちろん、お金がかかったり、卒業を遅らせなければならなかったり考えるべきことはありましたが、自分から主体的に動けるようになり、育った環境が全く違う友人にできたことがなにより嬉しいです。

- ②留学したことで、何がどのように変わったと思いますか。

留学前と比べて、将来の進路に対する視野が広がった。具体的には、英語教師として国内で教育に携わるだけでなく、海外で働く可能性についても現実的な選択肢として考えるようになった。また、語学だけでなく、多様な文化背景を持つ人々とお互いの意見をすり合わせながら協働する力の重要性を強く認識するようになった。

- ③現在、留学を考えている学生へのメッセージをお願いします。

留学生活は、語学力以上に主体的に行動し、人と関わるのが大切だと感じました。自分は留学初日、授業についていけるか不安すぎて、教授に授業を録音していいか聞いてしまうほどでした笑。当時は本当に何もかも分からず、不安でいっぱいでした。そんな中で、とある言語学の教授に「まずは一回で理解できるように集中して聞いてみるのが大切」と言われ、それを意識して授業に臨みました。実際にやってみると、思っていたよりも内容が頭に入ってきて、少し自信がついたのを覚えています。また、隣の人に勇気を出して話しかけてみたことで仲良くなれたのも印象に残っています。

この話は留学準備にも同じことが言えて、最初は不安が大きいと思いますが、少しでも自分から動いてみることで、状況は意外と変わっていくと思います。

◆自由記述欄◆

渡航先の大学や留学の様子がわかる写真（メール添付でも可）を下記へ、ぜひ共有してください。報告書は Web サイトや印刷物として公開するため、被写体の人物へ使用についてあらかじめ承諾を得てください。添付された写真は、すべて被写体の人物から公開承諾を得たと判断し、海外留学室の Web サイトや印刷物へ使用します。

↓↓↓

〈バスケの試合 1〉



〈キャンパス〉



〈Duke Garden〉



〈NCSU Packapalooza〉



〈Morehead-Patterson Bell Tower〉



〈UNC vs Duke のウォッチパーティー〉



〈バスケの試合 2〉



〈キャンパス風景〉



〈ラウンジで勉強〉



〈友人とバスケ〉



〈キャンパス内を走るバス〉



〈ゲームのある部屋〉



〈Wilson Library〉

