

基本情報

国名	アメリカ
その他の国名（国名で「その他」を選択した場合）	
大学名	ニューヨーク州立大学オルバニー校
その他の大学名（大学名で「その他」を選択した場合）	

所属

言語文化学部・国際社会学部・大学院を選択)	国際社会学部
各学生の専攻する地域言語一覧より選択	英語（北アメリカ）
学年	3
留学時学年を選択	2

留学先

学部	
留専攻	

留学期間

開始	2018/8/19
終了	2019/8/19

留学前

留学の目的	専攻で有る経済学の理解を深め、自らの学問的興味を知る。賃貸の契約などを含めた生活及び危機管理能力を日常的に使用される会話能力と共に向上させる。
-------	---

求められた語学力

英語TOEFL	70
英語	
その他	
レベル	

情報収集方法

	HP
その他	
参考になるHP	

留学準備

ビザ申請を始めた時期	4月
ビザ申請方法	全て自分で手配
航空券を準備した時期	6月
航空券準備方法	オープンチケットや片道より安価であった為、乗らない復路便を含めた往復便を航空会社公式hpより予約
履修登録を始めた時期	8月
履修登録方法	大学のマイページより
入寮申込みを始めた時期	
入寮申込み方法	
住居探しを始めた時期	7月
住居探し方法	サブレットのページを最初に見て、人気のある学外学生向けアパートを見つけた。
保険に加入した時期	8月
保険加入方法	到着後の留学生オリエンテーションにて説明された通りに加入
予防接種を受けた時期	7月
予防接種の種類	MMR等
語学強化を始めた時期	1月
語学強化方法	主にTOEFL対策教材を利用
その他の準備を始めた時期	
その他の準備内容	

留学中

--

学年暦

8月
オリエンテーション後秋学期開始

10月
 秋学期 中間1回目
 11月
 サンクスギビングホリデー後中間2回目
 12月
 秋学期 期末試験
 1月
 春学期開始
 2月
 春学期中間1回目
 3月
 一週間程度春休み
 4月
 春学期 中間2回目
 5月
 春学期 期末試験

留学生科目

科目名	Writing and critical inquiry
使用言語	英語
科目名	
使用言語	

学部・大学院科目

受講	可
受講可→聴講のみ/単位取得を選択	単位習得

学部・大学院科目

科目名	Principles of economics Macroeconomics
使用言語	英語
科目名	Principles of economics Microeconomics
使用言語	英語
科目名	Tools of economics
使用言語	英語
科目名	Economic statistics
使用言語	英語
科目名	State and local economics
使用言語	英語

居住環境

居住環境	アパート	
家賃		\$1,067
支払い方法	アパートのポータルよりクレジットカード支払い	
部屋人数 (人部屋)	2人	
家族・同居人 (人)	1人	
門限	なし	
食事	自炊	
	★	
	★	
セキリティ-	★	
	★	
	★	
	★	
全体の印象	★	
	★	

大学のサポートの評価	★ ★ ☆
大学のサポートについてのコメント	必要なことがあれば早急に対応してくれた
全体の印象) 評価	★ ★ ★ ★ ★
全体の印象) についてのコメント	外大にいる時より時間があるため、本人次第でかなり勉強する環境を作り出すことができる

スケジュール

Weekday(放課後の過ごし方)	課題を終えた後、復習および予習。専攻ゆえか他専攻よりリーディングに割く時間が少ない分演習に取り組むことが多かった。気晴らしにアパート内のジムに行ったり、友人と映画や買い物、食事に行くことも少なくなかった。
Weekend(休日の過ごし方)	課題予習復習などの放課後と似た過ごし方をする日の方が多かった。月に一回マンハッタンへ週末出かけていた。オルバニー空港を利用してDCに行ったり、バスでボストンに行くこともあった。真冬特に豪雪時は家にこもることになるので雪が降らない時期は積極的に出かけた。また、州議会付近でスケートすることもあった。

おすすめスポット・旅行先など

バスで数時間のニューヨークやボストンは一泊2日で何度も楽しめる。また、長期休みには空港に近い立地を利用し、フロリダオーランドのテーマパークを訪問したりできる。他都市とのアクセスは良い。車があれば近隣にハイキングしに行くのも良い。しかし広く自然も多く整備された大学内の散歩もかなり楽しめる。

目標

1	専攻の知識を深める
その成果 1	★ ★ ★ ★ ★
2	国外での生活能力を身につける
その成果 2	★ ★ ★ ★
3	様々な事物を見て見識を深める
その成果 3	★ ★ ★ ★

今後の課題

修士課程進学のための準備。英語運用能力の低下具合を最小限にする。

直面した問題、日本で準備すべき、だったと感じたこと

温暖な気候の地域外で生活したことがなかったため、真冬特にウィンターストームの豪雪の時期は寒さと暗さで精神的な疲労を感じやすかった。早いうちに現地に慣れた友人から寒い時期の過ごし方のヒントを得ると良い。

帰国後

進路予定

進学（国内）
就職の場合：内定している あるいは 目指す業界 国内修士課程進学

後輩へのアドバイス

東海岸諸都市に抜群のアクセスを誇る州都ながらも、どこかのんびりとしたアップステートの空気の中で、外大の学期中より長い自由時間を過ごすことが出来るため、オルバニーでの過ごし方及び多方面での成長の可能性は自分次第だと感じました。意気込み過ぎると、なかなか慣れない環境での負担もある故にストレスになり得ると思います。私の場合、ある程度頑張る目標は立てつつも、友人との交流や様々な体験、自分と向き合うことができる時間はいつも持つことができる余裕を作ると落ち着いて過ごすことができたように感じます。

今後学生から質問が出た場合、メールアドレスを伝えても良いですか？ 可

基本情報

国名	アメリカ
その他の国名（国名で「その他」を選択した場合）	
大学名	ニューヨーク州立大学オルバニー校
その他の大学名（大学名で「その他」を選択した場合）	

所属

言語文化学部・国際社会学部・大学院を選択)	言語文化学部
各学生の専攻する地域言語一覧より選択	ベトナム語
学年	4
留学時学年を選択	3

留学先

学部	なし
留専攻	なし

留学期間

開始	2018/8/19
終了	2019/5/17

留学前

留学の目的	英語力向上、異文化理解、卒論テーマ研究
-------	---------------------

求められた語学力

英語TOEFL	
英語	IELTS
その他	
レベル	6.0以上

情報収集方法

	友人
	先輩
	先生
	HP
その他	
参考になるHP	

留学準備

ビザ申請を始めた時期	7月
ビザ申請方法	オンラインで申請後アメリカ大使館
航空券を準備した時期	6月
航空券準備方法	オンライン
履修登録を始めた時期	6月
履修登録方法	大学からのメールの指示通りに
入寮申込みを始めた時期	5月
入寮申込み方法	大学のマイページ上で
住居探しを始めた時期	
住居探し方法	
保険に加入した時期	
保険加入方法	東京外大の説明会で配られた資料通りに
予防接種を受けた時期	6月
予防接種の種類	破傷風
語学強化を始めた時期	
語学強化方法	
その他の準備を始めた時期	
その他の準備内容	

留学中

--

学年暦

8月
1週間のオリエンテーション後、授業開始

9月
通常授業、祝日あり
10月
通常授業
11月
通常授業、サンクスギビングで1週間の祝日
12月
テスト週間、冬休み開始
1月
冬休み～後期授業開始
2月
通常授業
3月
通常授業
4月
通常授業
5月
テスト期間、卒業式、春休み

留学生科目

科目名
使用言語

学部・大学院科目

受講	可
受講可→聴講のみ/単位取得を選択	単位習得

学部・大学院科目

科目名	World Literature
使用言語	English
科目名	Philosophical Problems
使用言語	English
科目名	Chinese Cinema
使用言語	English
科目名	Vietnam War
使用言語	English
科目名	University Jazz Ensemble
使用言語	English

居住環境

居住環境	学生寮
家賃	約90万
支払い方法	クレジットカード（オンライン）
部屋人数（人部屋）	2人（6人共有、各部屋2人ずつ）
家族・同居人（人）	1人
門限	なし
食事	食堂2つ、フードコート1つ
セキリティ-	★ ★ ★ ★ ☆ ★ ★

全体の印象	★ ☆ ☆
大学までの距離	
大学までの所要時間	徒歩10分
応募方法	オンライン
近隣施設	銀行 スーパー 郵便局 薬局
その他の近隣施設)	
住居にあった設備	机・椅子 (部屋) 机・椅子 (共有) ベッド (部屋) シャワー (共有) クローゼット (部屋) バスタブ (共有) 洗面台 (共有) インターネット (部屋) インターネット (共有) ランドリー (共有) 冷暖房 (部屋) 冷暖房 (共有) トイレ (共有)
その他住居にあった設備	

治安状況

住居周辺の評価	★ ★ ★ ☆ ☆ ★ ★ ★
大学周辺の評価	★ ☆ ☆
気をつけるべき点	夜のダウンタウンには一人で行かない

学内環境

食堂の評価	★ ★ ★ ★ ☆
食堂についてのコメント	様々な国の料理がある。寿司も買える。
図書館の評価	★ ★ ★ ★
図書館についてのコメント	テスト前は24時間使える
インターネットの評価	★ ★ ★ ★
インターネットについてのコメント	問題なく使える
売店・ブックストアの評価	★ ★ ★ ★

売店・ブックストアについてのコメント	☆
大学のサポートの評価	★★★★★
大学のサポートについてのコメント	留学生課がある。気軽に相談できる雰囲気がある。
全体の印象) 評価	★★★★★
全体の印象) についてのコメント	

スケジュール

Weekday(放課後の過ごし方)	基本的には授業課題をしていた。課題が少ない日はルームメイトと部屋で映画を見たりした。週に2回、所属していた音楽のクラブの練習があった。
Weekend(休日の過ごし方)	友達と出かけたり、ご飯を食べたりして過ごした。ニューヨークシティまで出かける時もあった。

おすすめスポット・旅行先など

ニューヨークシティまでバスで3時間
ボストンまでバスで4時間
ナイアガラの滝まで電車で7時間

目標

1	英語力の向上
その成果 1	★★★★☆
2	ゼミ、卒論テーマ研究
その成果 2	★★★★★
3	異文化交流
その成果 3	★★★★★

今後の課題

留学前と比較すると英語力はかなり上がったと感じたが、ネイティブとの会話では躓くことが多かったので、スピーキングが課題として残った。

直面した問題、日本で準備すべき、だったと感じたこと

英語力はできるだけ伸ばしてから行くべきだった。大学に入ってからしばらく英語の勉強をしていなかったのが耳が慣れるまで大変だった。

帰国後

--

進路予定

就職
就職の場合：内定している あるいは 目指す業界 未定

後輩へのアドバイス

アメリカでは、コミュニケーションをとろうとする姿勢
を見せることが大切だと思います。積極的にチャレンジ
していれば、周りの人は手助けしてくれます。

今後学生から質問が出た場合、メールアドレスを伝えて可
も良いですか？

基本情報

国名	アメリカ
その他の国名（国名で「その他」を選択した場合）	
大学名	ニューヨーク州立大学オルバニー校
その他の大学名（大学名で「その他」を選択した場合）	

所属

言語文化学部・国際社会学部・大学院を選択)	言語文化学部
各学生の専攻する地域言語一覧より選択	英語（北アメリカ）
学年	4
留学時学年を選択	3

留学先

学部	Liberal arts and Science
留専攻	

留学期間

開始	2018/8/19
終了	2019/5/16

留学前

留学の目的	スピーキング力を伸ばすこと ゼミの研究分野である日本語教育の現場を見てくること 海外でも一人で生活できるタフさを身につけること
-------	---

求められた語学力

英語TOEFL		70
英語	IELTS 6.0	
その他		
レベル		

情報収集方法

その他	HP
参考になるHP	

留学準備

ビザ申請を始めた時期	5月
ビザ申請方法	アメリカ大使館HP
航空券を準備した時期	5月
航空券準備方法	旅行代理店
履修登録を始めた時期	5月
履修登録方法	オンライン
入寮申込みを始めた時期	5月
入寮申込み方法	オンライン
住居探しを始めた時期	
住居探し方法	
保険に加入した時期	5月
保険加入方法	学研災
予防接種を受けた時期	6月
予防接種の種類	髄膜炎
語学強化を始めた時期	
語学強化方法	
その他の準備を始めた時期	
その他の準備内容	

留学中

--

学年暦

8月
オリエンテーション・Fall Semester開始
11月

Thanksgiving Break
 12月
 Fall Semester終了・Winter Break（1月末まで）
 1月
 Spring Semester開始
 3月
 Spring Break
 4月
 Easter Break
 5月
 Spring Semester終了

留学生科目

科目名	UUNI 100U The Freshman Year Experience
使用言語	英語
科目名	
使用言語	

学部・大学院科目

受講	可
受講可→聴講のみ/単位取得を選択	単位習得

学部・大学院科目

科目名	APHY 103 Exploration of Space
使用言語	英語
科目名	ASOC 115 Introduction to Sociology
使用言語	英語
科目名	ETAP 201 Explore Teaching as Profession
使用言語	英語
科目名	AEAS 140 Introduction East Asian Cinema
使用言語	英語
科目名	AEAK 201・202 Intermediate Korean
使用言語	英語・韓国語

居住環境

居住環境	学生寮	
家賃	約\$1400	
支払い方法	クレジットカード	
部屋人数（人部屋）		1
家族・同居人（人）		4
門限	なし	
食事	学食か自炊	
	★	
	★	
セキリティー	★	
	☆	
	☆	
	★	
全体の印象	★	
	☆	
	☆	
大学までの距離		
大学までの所要時間	シャトルバスで5分 徒歩で15分	
応募方法	オンライン申請	
近隣施設	郵便局	

その他の近隣施設)

住居にあった設備

薬局

徒歩20分でショッピングモール

机・椅子 (部屋)

机・椅子 (共有)

キッチン (共有)

ベッド (部屋)

冷蔵庫 (共有)

シャワー (共有)

クローゼット (部屋)

クローゼット (共有)

バスタブ (共有)

洗面台 (共有)

インターネット (部屋)

インターネット (共有)

ランドリー (共有)

冷暖房 (部屋)

冷暖房 (共有)

トイレ (共有)

その他住居にあった設備

治安状況

住居周辺の評価



大学周辺の評価



気をつけるべき点

Freedomはキャンパスから少し離れているので、夜徒歩で帰る際は注意した方がいい

学内環境

食堂の評価



食堂についてのコメント

期待はしない方がいいが慣れればおいしい

図書館の評価



図書館についてのコメント

勉強するにはいい環境

インターネットの評価



インターネットについてのコメント

基本的にキャンパス内と寮なら繋がる

売店・ブックストアの評価



売店・ブックストアについてのコメント

大学のグッズの品揃えはいいが、日用品等は割高

大学のサポートの評価



大学のサポートについてのコメント	☆ メールの返信は早いですが、たらい回しにされることがある
全体の印象) 評価	★ ★ ★ ★ ★ ☆
全体の印象) についてのコメント	キャンパスは広くて噴水がきれい

スケジュール

Weekday(放課後の過ごし方)	友達と買い物・外食 課題
Weekend(休日の過ごし方)	友達と食事・飲み NYCへ遊びに行く 課題

おすすめスポット・旅行先など

NYCはバスで約3時間なので行けるだけ行った方がいい
Boston, Washinton D.C, Niagara Fallsもおすすめ

目標

1	英語力の向上 ★ ★ ★ ★ ☆
その成果 1	
2	海外の文化に触れる ★ ★ ★ ★ ☆
その成果 2	
3	日本語学習者と関わる ★ ★ ★ ★ ★
その成果 3	

今後の課題

留学を通して身につけた英語・韓国語を日本でも維持・向上させていくこと

直面した問題、日本で準備すべき、だったと感じたこと

文化の違うルームメイトたちとの共同生活は大変なこと
も多かった
留学に対するもっと明確な目標があった方がさらに充実
した留学生活になったと思う

帰国後

進路予定

就職
就職の場合：内定している あるいは 目指す業界 未定

後輩へのアドバイス

文化や価値観の違いに驚くこともありますが、それを受け入れる寛容さが大切だと思います。多くの友達と出会ってたくさんの刺激を受けて欲しいです。振り返ると約9ヶ月も本当に一瞬だったと感じるので、1日1日を大切に様々なことにチャレンジしてください！

今後学生から質問が出た場合、メールアドレスを伝えて可
も良いですか？

基本情報

国名	アメリカ
その他の国名（国名で「その他」を選択した場合）	
大学名	ニューヨーク州立大学オルバニー校
その他の大学名（大学名で「その他」を選択した場合）	

所属

言語文化学部・国際社会学部・大学院を選択)	国際社会学部
各学生の専攻する地域言語一覧より選択	英語（オセアニア）
学年	4
留学時学年を選択	3

留学先

学部	Public Administration
留専攻	

留学期間

開始	2017/8/20
終了	2018/5/18

留学前

留学の目的	自分に負荷をかけることのできる環境に身を置くため。 ニューヨーク州の環境政策を実際に自分の目で見て学ぶため。英語力の向上。
-------	--

求められた語学力

英語TOEFL	IELTS6.0 (overall)
英語	
その他	
レベル	

情報収集方法

	先輩
	HP
その他	
参考になるHP	myualbanyと検索したら出てくるサイト

留学準備

ビザ申請を始めた時期	6月
ビザ申請方法	向こうの大学から送られてくる書類を持参して大使館で面接(要予約)。
航空券を準備した時期	6月
航空券準備方法	JALのセミフレックスという種類のチケットを予約。NRT→ORD→ALBが一番楽に感じた。
履修登録を始めた時期	6月
履修登録方法	大学のウェブサイト
入寮申込みを始めた時期	6月
入寮申込み方法	大学のウェブサイト
住居探しを始めた時期	
住居探し方法	
保険に加入した時期	
保険加入方法	外大から指定された保険に加入
予防接種を受けた時期	
予防接種の種類	現地で接種
語学強化を始めた時期	
語学強化方法	
その他の準備を始めた時期	
その他の準備内容	

留学中

--

学年暦

8月

8月末から1週間のオリエンテーションの後、授業開始。
 9月
 10月
 11月
 ボスキャリ参加。Thanks Giving (1週間休み)
 12月
 下旬から冬休み。アメリカ一周ひとり旅へ。
 1月
 22日まで冬休み。春学期スタート。
 2月
 3月
 春休み (3/10-18)
 4月
 5月
 11日からファイナルテスト週間

留学生科目

科目名	UNNI 110
使用言語	英語
科目名	
使用言語	

学部・大学院科目

受講	可
受講可→聴講のみ/単位取得を選択	単位習得

学部・大学院科目

科目名	AEAC 379
使用言語	英語
科目名	AGOG 304
使用言語	英語
科目名	AHIS 158
使用言語	英語
科目名	AHIS 290
使用言語	英語
科目名	
使用言語	

居住環境

居住環境	学生寮	
家賃	約\$900	
支払い方法	クレジットカード	
部屋人数 (人部屋)		3
家族・同居人 (人)		0
門限	なし	
食事	ミールプランに加入	
	★	
	★	
セキリティ-	★	
	☆	
	☆	
	★	
	★	
全体の印象	★	
	☆	

大学までの距離	☆	大学内
大学までの所要時間		徒歩3分
応募方法		事前に案内されるWebサイトで
近隣施設		スーパー
		郵便局
その他の近隣施設)		Crossgates Mall
住居にあった設備		机・椅子 (部屋)
		ベッド (部屋)
		シャワー (部屋)
		クローゼット (部屋)
		バルコニー (共有)
		洗面台 (共有)
		インターネット (共有)
		ランドリー (共有)
		冷暖房 (部屋)
		トイレ (部屋)
その他住居にあった設備		

治安状況

住居周辺の評価	★ ★ ★ ☆ ☆ ★ ★ ★
大学周辺の評価	★ ☆ ☆
気をつけるべき点	ダウントウンは特に注意が必要。

学内環境

食堂の評価	★ ★ ★ ☆ ☆
食堂についてのコメント	Indian Quadのダイニングホールが一番食事が美味しい。
図書館の評価	★ ★ ★ ★ ★
図書館についてのコメント	テスト期間は24時間開いていて便利。
インターネットの評価	★ ☆ ☆ ☆
インターネットについてのコメント	外大の無線LANよりも繋がりにくい。
売店・ブックストアの評価	★ ★ ★ ☆ ☆
売店・ブックストアについてのコメント	
大学のサポートの評価	★ ★ ★ ☆ ☆

大学のサポートについてのコメント	ISSSはすぐにメールに返信もくれるのでとても助かった。
	★
	★
全体の印象) 評価	★
	☆
	☆
全体の印象) についてのコメント	

スケジュール

Weekday(放課後の過ごし方)	図書館で課題・予習復習 国家総合職の勉強 ジム・テニス・ピアノ Walmartへ日用品買い出し ニューヨークシティ日帰り
Weekend(休日の過ごし方)	Crossgatesでショッピング・映画 国家総合職の勉強

おすすめスポット・旅行先など

1ヶ月の冬休みを利用して、Rochester、Geneseo、Toronto、New York City、Miami、Key West、Dallas、Seattle、Vancouver、Spokane、Phoenix、Washington DC、Philadelphiaに行った。

NYCには週末にバス(greyhoundかmegabus)で頻繁に行っていた。

Albanyはニューヨーク州の州都なので、ダウンタウンには政府の施設が立ち並んでいる。特にCapitolは訪れるべき。(ツアー無料・事前予約不要)

目標

1	自分に負荷をかけて成長する
	★
	★
その成果 1	★
	★
	★
2	ニューヨークの環境政策を学ぶ
	★
	★
その成果 2	★
	★
	☆
3	英語力を伸ばす
	★
	★
その成果 3	★
	★
	★

今後の課題

留学で得たものを今後どう活かしていくか。

直面した問題、日本で準備すべき、だったと感じたこと

SIMカードはH2Oの日本で開通させて持っていけるものを契約すれば現地についてすぐUberを呼べたので、便利だったと感じた。

1人のルームメイトが昼から朝の6時まで大声でSkypeをしながらゲームをしていたのが本当にうるさかった。話をしたが解決には至らなかった。

帰国後

進路予定

就職

就職の場合：内定している あるいは 目指す業界 官庁・総合商社

後輩へのアドバイス

行くまでにできるだけ英語力をあげておくと、得られるものがその分多いと思います。できるだけ具体的な目標を持って、留学に行くといいと思います。まだAlbanyで勉強している友達が結構いるので紹介できます。

今後学生から質問が出た場合、メールアドレスを伝えて可
も良いですか？