

留 学 報 告 書

令和 8年 6月 29日

学 部 法文学部 学科・課程 言語文化学科

氏 名 福田 桃菜

※ 留学先大学での成績証明書を添付すること。（島根大学に直接送付される場合はよい）

1. 留学先大学・学部 国名 アメリカ合衆国

大学名 フロリダ大学

現地到着日（ 2025年 9月 30日） 授業開始日（ 2025年 8月 21日）

現地出発日（ 2026年 5月 6日） 授業終了日（ 2026年 5月 1日）

2. 日本を出発するまでの主な手続き及び準備

私はTOEFLの点数を上げることに特化したTOEFL対策セミナーという島根大学の授業を過去にとっており、TOEFLの基本的な構造や効率的な対策方法に対する基礎知識がついていたので、ひたすら問題集を解いて形式に慣れることを意識していました。また、副専攻である英語高度化プログラムも入っていたので、その中では、英語がネイティブの先生の授業を中心に取り、日本にいるうちから意見交換やグループワークが多い外国式の授業スタイルに慣れるようにしていました。島根大学の授業は交換留学の準備に役立つ授業が数多くあるので、シラバスをよく調べて上手に活かすことを強くおすすめします。

3. 自宅から留学先大学までの交通手段（乗物の種類、乗り換え地、所要時間）

私は留学前、お金を稼ぐために地元にいたので、関西国際空港からフロリダのオーランド国際空港までの航空券を取りました。オーランドからフロリダ大学が位置しているゲインズビルに行くまでは、FLIXBUSを利用しました。しかし経験上、Red Coachという会社のバスを利用の方が値段は高いですが治安の面では安心だと思います。オーランド国際空港からFLIXBUSのオーランドバスステーションまでは、Uber Taxiで30分、ゲインズビルバスストップから私の住んでいたアパートまではUber Taxiで5分ほどでした。関西国際空港からオーランド国際空港までは乗り継ぎ2回で1日かかりました。オーランドからゲインズビルまでのバスは、どの会社を利用しても2時間ほどかかります。

4. 留学先大学での各種手続きの仕方

私はビザの関係でアメリカに到着するのが1ヶ月ほど遅れたので、オリエンテーションはzoomで日本に
いながら受けました。また、現地に到着してからは国際センターに行き、対面で必要な手続きを進めました。
大学に関する手続きにおいて、特に大変だったことは無かったです。

5. 留学生へのオリエンテーションの内容及びプレースメントテストについて

オリエンテーションは30分ほどの長さで、基本的な学生生活に関する内容であったと記憶しています。
現地での医療機関の利用方法などの説明がありました。フロリダ大学にプレースメントテストはありません
でした。

6. 授業の受け方、ペーパー及び試験の傾向等について

授業は基本的に1科目につき週に3回授業があり、そのうち2回は講義、1回は学生たちが主体的に考え、
議論するディスカッションクラスでした。例外的に、毎回の授業でグループでディスカッションタイムが設
けられている授業や、ランダムにグループワークがある授業もありました。試験の傾向に関しては、スタデ
ィガイドを配布してくださる先生方も多く、内容もしっかり対策すれば点数が取れるものばかりでした。ひ
っかけ問題は、ほとんどないです。

7. 留学先大学で学んだ科目のうち特に良かったもの、後輩に勧めたいもの

Interpersonal Communicationという授業を、特にお勧めします。個人的にコミュニケーションに関し
てずっと興味があったことあるのですが、内容も非常に身近で日常生活に活かすことができると感じまし
た。教授は、真面目に取り組まない学生には厳しさを感じる面も見られましたが、しっかりと真面目に取り
組んでいればいつもユニークで心優しく、学生の目線に立って寄り添ってくれたことが印象に残っています。

8. 留学先大学の住居の種類等について、後輩にどのような寮・アパートを勧めるか

私が住んでいたアパートは、自分の部屋、ウォークインクローゼット、バストイレが付いていて、リビ
ングスペースとキッチン・洗濯機を1人のルームメイトと共有する形式でした。私は1人の時間が必要なので、
ルームメイトとの距離感が丁度よかったです。友人や後輩から聞いたところ、寮では、ルームメイトと同じ

部屋でほとんど過ごすことになるということなので、個人的にはアパートの方が合っていると感じました。

9. 寮・アパート生活での注意、生活の様子（行事など）、困ったこと、ルームメイトとの付き合い方、（いつから入れるのか、寮の開閉、寮が閉鎖中の滞在場所等）

アパートに住んでいたのも、学期と学期の間に追い出されるということは経験しませんでした。寮に住んでいた交換留学生の友人は、私と同じアパートに住んでいて日本に帰国していた交換留学生の部屋に滞在したというのを耳にしましたが、鍵の受け渡しなどが大変そうでした。アパート内で行事が数回ありましたが予定が合わず、参加しませんでした。私はルームメイトとの間で特にトラブルもなく、よく遊びながら仲良く過ごしました。当たり前のことですが、お互いに最低限のマナーを守ること、相手を尊重することが大切です。

10. 留学先での金銭の扱い及び貴重品の管理について

（どのような口座を利用したか、現金とかカードの利用は、自宅からの送金はどうしたか等）

日本のVISAのクレジットカード2枚で過ごしました。手数料は割高になりますが、それ以外の点では特に問題はなかったです。貴重品は、部屋のスーツケースに常に鍵をかけて管理していました。

11. キャンパス案内（どんなとき、どこへ行けばよいか等）

交換留学生としての手続きに困れば、国際センターに行けば解決すると思われます。また、授業のことで教授に質問があれば、オフィスアワーに尋ねるとよいです。

12. 現地案内（買物、銀行、レストラン、理髪店、美容院等の様子）

私は、アパートから最も近い大学の前のパブリックスというスーパーをいつも利用していました。ただ、このスーパーは少し高いので、バスで毎回買い物に行っているという友人も数人いました。（大学の学生証をバスの運転手に見せると、バスを無料で利用することができます。）レストランは大学の中や周りにたくさんあり、どこでも比較的美味しいですが、個人的なお気に入りにはメキシコ料理のファストフードチェーンのChipotleと、鶏肉のファストフードチェーンのChick-fil-Aです。私や私の身の回りの友人は、アメリカで美容院を利用した人はいませんでした。

13. 失敗談（どんな小さなことでも）

アメリカのスーパーは日本と同じくセルフレジが主流なのですが、一度スキャンした商品を機械が誤ってもう一度読み込むこともよくあり、確認しないとお金を多く払ってしまうことがあります。支払いの前に重複して読み込まれていないかを確認することをお勧めします。セルフレジの近くに必ず店員さんがいるので、説明すると簡単に取り消してくれます。

14. 病気になった場合の対応について（医療費はどのようにしていたか、保険等はどのようにしたか）

アメリカで特に大きい怪我や病気をする事はなかったのですが、一度冬休み中に風邪を引いた際はアメリカの病院には行かず、日本から持ってきた風邪薬を飲んで過ごしました。保険は、フロリダ大学の保険に加入していました。

15. お世話になった方々

フロリダ大学から島根大学に交換留学をしていた友人には、大学のインターネットの繋ぎ方、生活用品を揃えるための買い物、携帯ショップへの同行をはじめとし、普段も忙しい中たくさん私と遊んでいただいで大変お世話になりました。（春休みには彼女の実家に数日間滞在させていただいて、とても充実した時間を過ごしました。）また、心優しく、不安や葛藤を打ち明けた時もいつも暖かく寄り添い支えてくれたルームメイトにも深く感謝していますし、いつも2人でパブに行ってスピリッツを飲んで沢山語り合った思い出は一生忘れません。たくさんの有益な情報を教えてくれて、よくイベントに誘ってくれた日本人の交換留学生の友人たちには、私の留学人生をより豊かにしていただいて、ありがとうという気持ちでいっぱいです。また、短期フロリダプログラムの中でホームステイさせていただいたホストマザーには、サンクスギビングやクリスマスと一緒に過ごさせていただき、本場の文化の貴重な体験をさせていただきました。上記に挙げた方々の他にも、私の留学生活に関わってくれた違う国からの交換留学生の友人、アメリカ人の友人、全員に感謝しています。

16. 留学先国内旅行について（場所、手段、費用、旅行社等）

私は、冬休みにワシントンDCとニューヨーク、春休みにアトランタへ旅行しました。私は、機械持ち込み可能な小さいキャリーケースを持っていたので、格安航空会社を利用していました。ただ、格安航空会社を利用してロストバゲージした友人は、対応が雑で何日も振り回されて大変な思いをしていたので、機内持

ち込みにするのを基本とした方がトラブルは防げるかもしれません。フロリダ州内では、ユニバーサルに2回泊まりで行ったのと、マイアミへも泊まりで旅行しました。ユニバーサルへは、ゲインズビルからオーランドまでのバスとLyftタクシーを使用したのと、マイアミへはゲインズビルからマイアミへのバスを利用しました。ユニバーサルに関しては、入場時にフロリダ大学の学生証を見せると、フロリダレジデントの割引があり、一般料金よりも割安でチケットを購入できるのでお勧めです。

17. 気候と服装について

秋学期と春学期の二学期間滞在した中で、ほとんど半袖で過ごし、寒さを感じたのは2ヶ月半ほどでした。しかし、この2ヶ月半の中では氷点下になることもあり、ダウンなどの暖かい上着も必要です。私が滞在した時期は、レイニーシーズンが被らず、雨は少なかったです。日本から持ってきた折り畳み傘1本で十分でした。

18. 日本からぜひ持っていきたいもの（学用品、衣服、食品、薬、運転免許証等）

簡単に食べられる日本のお菓子やインスタントの食品は、慣れない生活の中で支えになってくれました。また、日本の医薬品も必須です。あとは、日本の文房具やノートなども質が良く、勉強のモチベーションを保てるのでお勧めです。ニューヨークなどの寒い地域に旅行に行く可能性を考えている方は、ヒートテックを数枚持ってきた方が便利かと思われます。（私は、寒い地域に旅行に行くためにアメリカで防寒のグッズを揃えたので少し割高になりましたし、日本製の方が質が高く値段も安いです。）

19. 留学に際し最も役立った本は（専門書、旅行案内書を含めて）

専門書や旅行案内書は特に利用しませんでした。TOEFLの点数を上げるために、公式の分厚い本はいいお値段ですが、購入したことで沢山書き込んで、期間を気にすることなく好きな時に勉強できるので役に立った本であると感じています。

20. ホームステイの依頼方法

サンクスギビングの予定を考えたときに、ホストマザーと過ごしたいという気持ちが芽生え、まず島根大学の短期フロリダプログラムに関わった先生に相談しました。その先生がとても親切に、まずホストマザーに連絡をとってくれるとのことだったので、お願いしました。そして、サンクスギビングの滞在中に、ホ

ストマザーにクリスマスの予定を聞かれ、「よかったらクリスマスもおいで」と言っていただいたので、クリスマスも一緒に過ごしました。

21. 留学費用について

- | | | |
|------------------------|----------------------|---------|
| 1) 旅費 | (往) 約12万円, (復) 約11万円 | |
| 2) 準備費用 | | _____円 |
| 3) 大学へ納入する費用 | | _____円 |
| 授業料 (年間合計) | | 約50万円 |
| 保険等その他の費用 | | 約40万円 |
| 4) 住居費 (光熱費等含む) | | 月約20万円 |
| 5) 衣服代, その他雑費 | | 約4万円円 |
| 6) 帰国時の土産代, 郵送料等 | | 2万5000円 |
| 7) 留学先国内旅行費用 | | 約70万円 |
| 8) 上記を含めその他すべてを含めた合計金額 | | _____円 |
| 現地通貨 _____ | 日本円換算 (レート) _____ | 円 |

22. 帰国時の荷物の作り方, 送り方等

できるだけ帰国後の荷物を少なくするために、もう日本で必要無い衣類や靴、日用品などはほとんど捨てて、いくつかは友人に譲りました。そのおかげで、新たなキャリーケースの購入や郵送をすることなく、もともと日本から持ってきたキャリーケース2個に詰め込んで帰国しました。

23. 留学して得たこと (全般についての感想文)

この交換留学を通して、1番自分が成長したことは、自分の意見を躊躇わずに伝えることです。アメリカの文化では、人々は自分の意見があるときはすぐに伝えます。むしろ、黙っていると何も考えていない意見が無い人として扱われ、わざわざ意見を求められることも少ないです。私は交換留学に参加する前、大人数の前や会ったばかりの人の前で自分の意見を伝えることに苦手意識があり、「間違えていたらどうしよう」、「私の意見が変だったらどうしよう」と失敗を恐れていました。しかし、ディスカッションクラスでは話さないといけないので、自分の殻を破って発言する勇気を出しました。すると、意見を言ったところで批判的な反応は全く無く、むしろ共感してくれたり、私の意見を理解してくれようとする姿勢が印象的でした。徐々にアメリカでの生活の中で自分の意見を言うことに慣れ、率直でいた方が円滑にコミュニケーションが進むことを学びました。帰国した後でも、自分が思っていることを伝えられるようになったことを実感するので、

成長したと感じます。

常識にとらわれずに、違いを楽しむという姿勢も身につけました。アメリカの中では一人ひとりの人のルーツは多岐に渡り、文化や信仰している宗教も多様です。また、多くの国からの留学生ともよく関わってきました。その中で、自分とは考えが違う人とも沢山出会い、それぞれが違うことは当たり前であるし、新たな考え方に出会うことは視野が広がり面白いと感じるようになりました。

最後に、毎日安心安全に過ごすことができる環境に感謝するようになりました。アメリカは銃社会であり、「銃声が〇〇のあたりから感知されたので建物の外に出ないでください」という学校の緊急アラートを受け取ることが数回ありました。アパートから学校に行くまでの通学路に必ずホームレスがいますし、話しかけられたこともあります。公共交通機関の中で異様な匂いがすることもあります。夜になると危ないのでキャンパスからアパートまで1人で歩いて帰らずに、高いタクシー代を払って帰ったことも何度もあります。日本で、当たり前に恐怖を感じることなく1人行動ができるというのはありがたいことであると再認識するようになりました。