

海外短期研修報告書

記入日：2025 年 3 月 21 日

東京電機大学での情報	
学部／研究科	工学部電子システム工学科
学科・学系／専攻	電子システム工学科
研修期間	2025 年 2 月 9 日 ～ 2025 年 3 月 2 日

研修先情報	
研修先大学(機関)	カリフォルニア州立大学ロングビーチ校
国名	アメリカ
使用言語	英語

研修準備	
事前語学学習方法	・簡単なボキャブラリのインプット ・Youtube で日常会話を聞く
準備で苦労したこと	研修先の大学のサイトが全て英語だったこと 持っていくものの選定
他に必要な準備等	行きたいところややりたいことの把握

研修に参加したきっかけ	
幼少期からアメリカの映画やカートゥーン、音楽に憧れていて、自分の五感でたいけんしたかったから。	
参加前の目標	
・自分の持ってる知識を出し続けること ・海外の友達を 5 人つくること	
設定した目標のために現地で努力したこととその結果	
全力で理解しようと聞き入ったり、表現したり、積極的に交流した。持っていた表現のネタが切れるほど最善を尽くせた。友達は 6 人ほどできた。	

現地到着後	
現地での出迎え	☒ 有 ☐ 無 有→ ☒ 大学関係者 ☐ ホストファミリー ☐ その他（ ） 無→空港から滞在先までどのように移動しましたか？ ☐ 電車・地下鉄 ☐ バス・トラム ☐ タクシー ☐ その他（ ）
オリエンテーションの有無／内容	☒ 有 ☐ 無 内容：大学施設の案内、過ごし方の注意点
渡航後必要な手続き	ESTA の申請
研修先の雰囲気	自由でラフでフレンドリーだった。

研修について	
先生や学生に関して	みんな明るくて親しみやすかった。
授業の難易度や充実度	もちろんすべて英語だが、簡単な内容から行っていき、基礎的な知識を学べた。 交流するクラスでは、研修先の日本語も話せる学生と話し合っ て、楽しむことができた。
クラス分けや日本の他大学からの学生との関係など	レベルは人それぞれで深く交流することは少なかった。
大学の施設や周囲の環境などに関して	大学内はものすごく広くて、自然豊か。スケートボードやキックボードで移動する現地学生もいた。娯楽施設も充実していた。

生活について	
住居の種類	☐ 寮（寮名）：Wilson ☐ アパート ☒ ホームステイ ☐ その他（ ）
住居の場所	☐ キャンパス内 ☒ キャンパス外 キャンパス（研修先）までの距離：4.5km ☐ 徒歩 ☐ バス ☐ 電車・地下鉄 ☒ その他（自転車）で約 15 分
部屋の種類／同居人	☒ 1 人部屋 ☐ 2 人部屋 ☐ その他（ ） 同居人： ☐ 有（ 人） ☐ 無 ホームステイの場合：自分以外の同居学生 ☐ 有 ☒ 無 家族構成： ☒ Host mother ☐ Host father 子供 ☒ 男の子（1 人） ☐ 女の子（ 人） ペット ☒ 有 ☐ 無 有→ ☐ 犬 ☒ 猫 ☐ その他（ ）
共有部分	☐ バス ☐ トイレ ☒ キッチン ☐ その他（ ）
食事	☐ 自炊 ☐ 寮食 ☐ 大学内学食 ☒ 外食 ☒ ホストの料理 ☐ その他（ ）
学生寮・ホームステイ 先の印象	常に温かい雰囲気ですごく穏やかな家族だった。
住居について注意	アメリカの人は日本人ほど選択をしません
生活費等支払い手段	☐ 現金 ☒ クレジットカード ☐ デビットカード ☐ 海外専用プリペイドカード（キャッシュパスポート等） ☐ その他（ ） アドバイス：特になし
携帯電話	☐ 購入した ☒ 購入しなかった ☐ SIM カードを購入 ☐ その他（ ）
現地での友人等との連絡手段	☐ LINE ☐ Facebook ☒ WhatsApp ☐ E-mail ☐ iMessage ☐ Instagram ☐ その他（ ）
病気や怪我等での通院	☐ 有 ☒ 無 有→ ☐ 大学内のクリニック ☐ 最寄りの医療機関 ☐ その他（ ）
医療関係の注意事項	

費用について（研修費用以外）			
項目	詳細	費用	支払方法
食費	お昼代、出先	5.5 万円	☐ 現金 ☒ クレジットカード
日用品		0	☐ 現金 ☐ クレジットカード
観光費用	遊園地 3 つ	7 万円	☐ 現金 ☒ クレジットカード
お土産代		5 万円	☐ 現金 ☒ クレジットカード
交通費	観光先	6 万円	☐ 現金 ☒ クレジットカード
			☐ 現金 ☐ クレジットカード
			☐ 現金 ☐ クレジットカード
			☐ 現金 ☐ クレジットカード
総額（概算）※日本円で記入		約 2 4 万円	

現地での学習面について
英語しか使わない環境で英語力を高めるために必要な基礎知識から満遍なく学べた。現地学生と交流することで実際の発音の違いやフレーズを知ることができた。

現地での生活面等について
これといって困ることなく楽しく過ごすことができた。

研修を通して得たもの
日本で知った単語の発音とネイティブとの乖離を知ることが出来てリスニング力が以前よりついた。英語力は総合的にはついた実感はまだないが、異国での価値観を知り、枠にとらわれる必要はないと感じた。常に明るくオープンマインドな姿勢と自立心を芽生えさせることができた。

今後の学習計画について
この3週間で学び続けることの大切さをしったので、少しずつでも積極的に毎日続けようと思う。とくに speaking を取り入れることが向上の近道だと気づいたのでやっていこうと思う。

研修参加を検討している学生へメッセージ

少しでも考えているのであれば、今しかできないと思い、飛び込んだもん勝ちだと思います。英語以外にも学べる体験や固定観念が崩れる経験がそこにはあるはずです。

海外短期研修報告書

記入日：2025 年 3 月 22 日

東京電機大学での情報	
学部／研究科	理工学部
学科・学系／専攻	理工学科 情報システムデザイン学系
研修期間	2025 年 2 月 9 日 ～ 2025 年 3 月 2 日

研修先情報	
研修先大学(機関)	カリフォルニア州立大学ロングビーチ校
国名	アメリカ
使用言語	英語(アメリカ)

研修準備	
事前語学学習方法	特になし。強いて言えば大学の英語の授業の受講。
準備で苦労したこと	現地での生活費をどのくらい用意すれば良いかわからなかったこと。提出する書類が多い上に期限がそれぞれ違うため把握するのが大変だったこと。
他に必要な準備等	クレジットカード等は二枚以上用意した方が良い。

研修に参加したきっかけ	
高校生の頃から大学在学中に留学することを決めていたため。	
参加前の目標	
リスニング力・スピーキング力の向上。	
設定した目標のために現地で努力したこととその結果	
現地の人々と積極的に交流を行った。実感は湧いていないが、リスニング力・スピーキング力は確実に向上していると思う。	

現地到着後	
現地での出迎え	☒ 有 ☐ 無 有→ ☐ 大学関係者 ☒ ホストファミリー ☐ その他（ ） 無→空港から滞在先までどのように移動しましたか？ ☐ 電車・地下鉄 ☐ バス・トラム ☐ タクシー ☐ その他（ ）
オリエンテーションの有無／内容	☒ 有 ☐ 無 内容： スケジュールの説明、WiFi の設定、キャンパスツアーなど。
渡航後必要な手続き	アレルギー等の登録。
研修先の雰囲気	大学およびロングビーチの雰囲気はのびのびとしていてとても良かった。

研修について	
先生や学生に関して	先生および現地の学生は親しみやすい人が多く、とても良い関係を築くことができた。
授業の難易度や充実度	授業の難易度は比較的易しかったが、現地の学生との交流は英語を間近に感じることができ、とても充実していた。
クラス分けや日本の他大学からの学生との関係など	電機大内でのクラス分けはなかった。日本の他大学からの学生については、私たちがあからさまな嫌がらせを受けたことによりあまり関係は良くなかった。
大学の施設や周囲の環境などに関して	大学の施設はとても充実していた。大学の敷地が広いことから大学外に行くことはあまりなかった。

生活について	
住居の種類	☐ 寮（寮名）：Wilson ☐ アパート ☒ ホームステイ ☐ その他（ ）
住居の場所	☐ キャンパス内 ☒ キャンパス外 キャンパス（研修先）までの距離： ☐ 徒歩 ☐ バス ☐ 電車・地下鉄 ☒ その他（車）で約 25 分
部屋の種類／同居人	☐ 1 人部屋 ☒ 2 人部屋 ☐ その他（ ） 同居人： ☒ 有（1 人） ☐ 無 ホームステイの場合：自分以外の同居学生 ☒ 有 ☐ 無 家族構成： ☒ Host mother ☒ Host father 子供 ☐ 男の子（ 人） ☐ 女の子（ 人） ペット ☐ 有 ☒ 無 有→ ☐ 犬 ☐ 猫 ☐ その他（ ）
共有部分	☒ バス ☒ トイレ ☐ キッチン ☐ その他（ ）
食事	☐ 自炊 ☐ 寮食 ☒ 大学内学食 ☒ 外食 ☒ ホストの料理 ☐ その他（ ）
学生寮・ホームステイ先の印象	ホストマザーとファザーのみであることから落ち着いた印象だった。家の間取りや中にあるものはとてもアメリカ感が強かった。
住居について注意	特になし。
生活費等支払い手段	☒ 現金 ☒ クレジットカード ☐ デビットカード ☐ 海外専用プリペイドカード（キャッシュパスポート等） ☐ その他（ ） アドバイス：カードは二枚以上用意した方が良い。
携帯電話	☐ 購入した ☐ 購入しなかった ☐ SIM カードを購入 ☒ その他（eSIM を購入した。）
現地での友人等との連絡手段	☒ LINE ☐ Facebook ☐ WhatsApp ☐ E-mail ☐ iMessage ☒ Instagram ☐ その他（ ）
病気や怪我等での通院	☐ 有 ☒ 無 有→ ☐ 大学内のクリニック ☐ 最寄りの医療機関 ☐ その他（ ）
医療関係の注意事項	マスクを数枚持っていくと病院内で着用できるため良いのではないかと思います。

費用について（研修費用以外）			
項目	詳細	費用	支払方法
食費	毎昼食・休日等の夕食	不明	☒ 現金 ☒ クレジットカード
日用品	水・歯磨きセット等	不明	☐ 現金 ☒ クレジットカード
観光費用	Disney, USCA チケット代	不明	☐ 現金 ☒ クレジットカード
お土産代	お菓子・ステッカー等	不明	☐ 現金 ☒ クレジットカード
交通費	バス・Uber	不明	☒ 現金 ☒ クレジットカード
			☐ 現金 ☐ クレジットカード
			☐ 現金 ☐ クレジットカード
			☐ 現金 ☐ クレジットカード
総額（概算）※日本円で記入		約 20 万円	

現地での学習面について
授業やプログラムの内容などにより楽しく学習を行うことができた。

現地での生活面等について
クレジットカードの上限が来てしまい苦労した。門限が早めに設定されていた上に大学から滞在先まで距離があったため、平日の放課後はあまり活動することができなかった。

研修を通して得たもの
日本とアメリカの様々な違いを肌で感じる事ができた。現地で友達をつくる事ができ、リスニング力とスピーキング力を向上させる事ができたのではないだろうか。

今後の学習計画について
TOEIC の受験およびその勉強に取り組んでいく。

研修参加を検討している学生へメッセージ
私が参加したロングビーチ校のプログラムは期待通りのとても素晴らしいものでした。大学や滞在地の雰囲気が良く、楽しく生活を送ることができました。留学という貴重な経験をする事ができるのは今のうちですので、ぜひよく検討してみてください。

海外短期研修報告書

記入日：2025 年 3 月 4 日

東京電機大学での情報	
学部／研究科	理工学部
学科・学系／専攻	理工学科生命科学系
研修期間	2025 年 2 月 9 日 ～ 2025 年 3 月 2 日

研修先情報	
研修先大学(機関)	カリフォルニア州立大学
国名	アメリカ
使用言語	英語

研修準備	
事前語学学習方法	日常英会話を習得するために、基本的なフレーズや会話表現を中心に学習を進めました。また、語彙力を高めるために、単語帳を活用し、毎日新しい単語を覚えるよう努めました。さらに、リスニング力を向上させるために、英語の動画やポッドキャストを視聴し、実際の会話のスピードや発音に慣れるよう練習しました。
準備で苦労したこと	準備段階で最も苦労したのは、パスポートを取得することと、必要な予防接種を複数回受けることでした。パスポートの申請手続きには時間がかかり、特に必要書類を整えることや、役所での手続きに予想以上の労力を要しました。また、渡航先で求められる予防接種を受けることにも苦労しました。予防接種はスケジュールが厳しく、複数回にわたって接種を受ける必要があり、体調管理に気を使いながら準備を進めました。
他に必要な準備等	他にも、海外でのクレジットカード利用に関する準備が重要でした。特に、クレジットカードの海外利用の申請や、利用限度額の引き上げを忘れないように注意しました。これを怠ると、現地での支払いに支障が出る可能性があるため、渡航前にカード会社に連絡し、必要な手続きをしっかりと行いました。こうした準備がないと、旅行中に困ることもあるので、早めに確認しておくことが大切だと感じました。

研修に参加したきっかけ
研修に参加したきっかけは、TOEIC の点数を伸ばしたいという強い思いからでした。この留学を通じて、アメリカの文化や生活を実際に体験し、英語の楽しさを感じることで、英語の勉強に対するモチベーションがさらに高まると考えました。実際に現地で英語を使いながらコミュニケーションを取ることで、学習がより実践的で楽しいものになり、TOEIC のスコアアップにも繋がると確信しました
参加前の目標
参加前の目標は、英語力を実践的に向上させることでした。具体的には、TOEIC の点数を上げるために、英語を使って日常的にコミュニケーションを取る力を養うことを目指しました。また、アメリカでの生活を通じて、英語をより自然に使いこなせるようになり、英語の楽しさを実感することで、今後の学習へのモチベーションを維持し続けることも目標の一つでした。
設定した目標のために現地で努力したこととその結果
設定した目標に向けて、現地では普段積極的ではない自分を少しでも変えようと努力しました。アメリカでは現地の人々と積極的に会話を楽しむよう心掛け、言語が不十分な部分をカバーするために、笑顔やアイコンタクトを大切にしました。言葉が足りないときでも、ジェスチャーや表情で意思を伝えることを意識しました。その結果、現地の友達をたくさん作り、一緒に遊んだり、様々な活動を通じて交流を深めることができました。この経験が、自分の英語力だけでなく、コミュニケーション能力を大いに向上させ、目標達成に繋がったと感じています。

現地到着後	
現地での出迎え	☒ 有 ☐ 無 有→ ☒ 大学関係者 ☐ ホストファミリー ☐ その他（ ） 無→空港から滞在先までどのように移動しましたか？ ☐ 電車・地下鉄 ☐ バス・トラム ☐ タクシー ☐ その他（ ）
オリエンテーションの有無／内容	☒ 有 ☐ 無 内容：インストラクターさんの紹介やホームステイをする上での注意点の確認などを行いました。
渡航後必要な手続き	特にありませんでした。
研修先の雰囲気	研修先の雰囲気は、明るくて優しく、とても楽しいものでした。スタッフや他の参加者の皆さんがとても親切で、常に温かい雰囲気の中で過ごすことができました。研修はもちろん、日々の交流やアクティビティも充実しており、楽しい経験をたくさん積むことができました。現地の人々とのコミュニケーションも積極的に取ることができ、英語力だけでなく、人との繋がりや文化の違いを学ぶことができたことが本当に貴重でした。

研修について	
先生や学生に関して	先生はとても優しく、たとえ間違っても嫌な顔をせず、正しい表現を丁寧に教えてくれました。少人数での授業だったこともあり、先生との距離が近く、質問もしやすかったです。そのおかげで、楽しく英語を学びながら、細かい部分もしっかりと理解できました。学生たちに関しては、私は英語に自信がなかったのですが、皆さんがとても優しく接してくれ、気軽に話しかけてくれました。お互いのことについて楽しく話し合い、異文化を学び合うことができたのも、良い経験となりました。
授業の難易度や充実度	業の難易度は比較的簡単でした。授業では、特に現地でのコミュニケーションを意識した内容が多く、実際の会話を重視したアクティビティが盛り込まれており、英語を使う楽しさを実感しながら学べました。このような充実した授業のおかげで、英語力の向上を実感することができました。

クラス分けや日本の他大学からの学生との関係など	クラス分けは特にありませんでしたが、授業では英語を使ったコミュニケーションに重点を置いて進められました。日本の他大学から来た学生たちとは、主にコミュニケーションの授業時間に少し会話をする機会がありました。授業を通じて、他の学生とも自然に交流を深めることができ、異なる大学の人たちとの意見交換が楽しく、貴重な経験となりました。
大学の施設や周囲の環境などに関して	大学の施設は非常に充実しており、さまざまな運動施設や飲食店があり、その規模は日本とは桁違いでした。広大なキャンパスには、ジムやプール、スポーツフィールドなどが完備されており、学生が自由に利用できる環境が整っていました。また、キャンパス周辺には多種多様な飲食店が並んでいて、どこで食事を取るか選ぶのも楽しみの一つでした。このような施設や環境のおかげで、学業だけでなく、生活全体がとても快適で充実していました。

生活について	
住居の種類	☐ 寮（寮名）：Wilson ☐ アパート ☒ ホームステイ ☐ その他（ ）
住居の場所	☐ キャンパス内 ☒ キャンパス外 キャンパス（研修先）までの距離： ☐ 徒歩 ☒ バス ☐ 電車・地下鉄 ☐ その他（ ）で約 60 分
部屋の種類／同居人	☐ 1 人部屋 ☒ 2 人部屋 ☐ その他（ ） 同居人： ☐ 有（1 人） ☐ 無 ホームステイの場合：自分以外の同居学生 ☒ 有 ☐ 無 家族構成： ☒ Host mother ☒ Host father 子供 ☐ 男の子（ 人） ☐ 女の子（ 人） ペット ☐ 有 ☒ 無 有→ ☐ 犬 ☐ 猫 ☐ その他（ ）
共有部分	☒ バス ☒ トイレ ☒ キッチン ☐ その他（ ）
食事	☒ 自炊 ☐ 寮食 ☒ 大学内学食 ☒ 外食 ☒ ホストの料理 ☐ その他（ ）
学生寮・ホームステイ先の印象	ホストマザーはとても優しく、温かく迎えてくれました。ただ、今まで何人も受け入れている経験があるためか、少しさっぱりした印象もありました。それでも、必要な時にはしっかりサポートしてくれ、何か困ったことがあれば親身に話を聞いてくれるので、安心して過ごすことができました。文化の違いを感じる部分もありましたが、ホストマザーとの交流を通じて、異文化理解が深まりました
住居について注意	二人でホームステイの場合、必ず二人部屋だと最初から思っていた方がいいと思います。
生活費等支払い手段	☒ 現金 ☒ クレジットカード ☐ デビットカード ☐ 海外専用プリペイドカード（キャッシュパスポート等） ☐ その他（ ） アドバイス：特になし
携帯電話	☐ 購入した ☒ 購入しなかった ☒ SIM カードを購入 ☐ その他（ ）
現地での友人等との連絡手段	☒ LINE ☐ Facebook ☒ WhatsApp ☐ E-mail ☒ iMessage ☐ Instagram ☐ その他（ ）
病気や怪我等での通院	☐ 有 ☒ 無 有→ ☐ 大学内のクリニック ☐ 最寄りの医療機関 ☐ その他（ ）
医療関係の注意事項	特にありません。

費用について（研修費用以外）			
項目	詳細	費用	支払方法
食費	外食	40000 円	☐ 現金 ☒ クレジットカード
日用品		5000 円	☐ 現金 ☒ クレジットカード
観光費用		100000 円	☐ 現金 ☒ クレジットカード
お土産代		10000 円	☐ 現金 ☒ クレジットカード
交通費	タクシー、バス	100000 円	☐ 現金 ☒ クレジットカード
			☐ 現金 ☐ クレジットカード
			☐ 現金 ☐ クレジットカード
			☐ 現金 ☐ クレジットカード
総額（概算）※日本円で記入		255000 円	

現地での学習面について
現地での学習面では、英語を使って実際にコミュニケーションを取る機会が豊富にあり、非常に実践的な学びができました。授業では、グループディスカッションやプレゼンテーションなどが多く、言語だけでなく、考えを伝える力も養われました。また、授業外でも現地の人々と日常的に会話をすることで、学んだことをすぐに実践できる環境が整っていました。特に、言葉が足りない時にはジェスチャーや表情を使って意思疎通を図ることが求められ、それが自然に英語力向上に繋がりました。学習面での最大の成果は、英語での自信がついたことと、異文化に対する理解が深まったことです。

現地での生活面等について
現地での生活は、文化や環境の違いに最初は戸惑うこともありましたが、徐々に慣れていきました。移動手段としてはバスやタクシーを利用し、現地の人々と同じように生活することができました。特に、アメリカでは人々がとてもフレンドリーで、ちょっとした会話をするだけでコミュニケーションの幅が広がりました。日々の生活の中で、英語を使う機会が増え、自然に会話力が向上したと感じています。現地での生活全体がとても充実しており、新しい経験が日々の楽しみでした。

研修を通して得たもの

研修を通して、英語力の向上はもちろん、異文化理解やコミュニケーション能力も大いに高めることができました。特に、英語を実践的に使う環境が整っていたことで、言葉の壁を越えるためにジェスチャーや表情を使う重要性を学びました。また、現地の人々と積極的に交流する中で、異なるバックグラウンドを持つ人々との接し方や、柔軟な考え方が身に付きました。さらに、日常生活の中で自分自身の適応力や問題解決能力を養うことができ、さまざまな状況に対応する力がついたと感じています。総じて、この研修は英語力だけでなく、視野を広げる貴重な経験となり、今後の人生にも大きな影響を与えるものとなりました。

今後の学習計画について

今後の学習計画として、まずは英語の会話力をさらに向上させるために、日常的に英語を使う環境を積極的に作りたいと考えています。オンライン英会話や、英語での映画・ドラマを視聴してリスニング力を鍛えるとともに、実際の会話で使えるフレーズや表現を覚えていきたいと思っています。また、TOEIC などの英語試験に挑戦し、目標スコアを達成するために、定期的な学習を続ける予定です。

研修参加を検討している学生へメッセージ

もし英語をもっと上達させたい、異文化を体験したいと考えているなら、研修に参加することを強くおすすめします。現地での学びは教科書では得られない貴重な経験で、英語を実際に使いながら学ぶことができます。最初は不安や戸惑いもあるかもしれませんが、現地の人々との交流を通じて、どんどん自信がついていきます。異文化理解が深まり、英語力だけでなく、自分自身の成長も感じられるはずです。挑戦することで、きっと得られるものが大きいので、ぜひ一歩踏み出してみてください！

海外短期研修報告書

記入日：2025 年 月 日

東京電機大学での情報	
学部／研究科	理工学部
学科・学系／専攻	理工学科理学系
研修期間	2025 年 2 月 9 日 ～ 2025 年 3 月 2 日

研修先情報	
研修先大学(機関)	カリフォルニア州立大学ロングビーチ校(CSULB)
国名	アメリカ合衆国
使用言語	英語

研修準備	
事前語学学習方法	TOEIC の勉強,Duolingo のアプリ,Xreading
準備で苦労したこと	クレジットカード等の作成,現地の両替,荷造り,飛行機のチケット等の当日のことについて抜けがなく確認すること,必要なアプリをダウンロードしてアカウントを登録すること,申込に必要な書類を提出すること,ワクチンの予約と接種
他に必要な準備等	ワクチンを打っておく,クレジットカードを作成して使えるようにしておく,透明なバッグの準備(野球観戦等のセキュリティの為),パスポートの作成(早めに),留学する地域の治安情報等を得ておく

研修に参加したきっかけ
面白そうだった。生活力を身に付けたかった。英語力を身に付けたかった。思い出を作りたかった。これからの生活に役立てたかった。
参加前の目標
海外の暮らしを楽しむ,ホストファミリーや現地の人とコミュニケーションを取る,異変を見逃さない,異変を感じたら引き返す
設定した目標のために現地で努力したこととその結果
リアクションを大げさにしてみる,友達の動作を見よう見まねでやってみる,現地の観光スポットや何気ない生活を五感で味わおうとした,防犯対策でショルダーバッグの紐の部分ジャンパーの内側に入れた。リアクションを自分なりに大げさにしてみたら相手が反応してくれて少し楽しかった,異変を見分ける力が以前より身に付いた

現地到着後	
現地での出迎え	☒ 有 ☐ 無 有→ ☒ 大学関係者 ☒ ホストファミリー ☐ その他（ ） 無→空港から滞在先までどのように移動しましたか？ ☐ 電車・地下鉄 ☒ バス・トラム ☐ タクシー ☐ その他（ ）
オリエンテーションの有無／内容	☒ 有 ☐ 無 内容：授業の流れ、キャンパスツアー、大学施設の利用法 大学の学生証の発行、不足のヘルス検査、移動手段の説明
渡航後必要な手続き	使わなかったドルの現金を日本円に両替する
研修先の雰囲気	フレンドリー、親切

研修について	
先生や学生に関して	先生は皆親切でフレンドリー 現地学生も親切でフレンドリー
授業の難易度や充実度	易しい。英会話教室の中高生レベル。午後の授業はグループワーク中心で楽しく、より充実している。
クラス分けや日本の他大学からの学生との関係など	クラス分けは無いけど、レベル判定のプレテストはあり、週2回授業後に Conversation Lab で現地学生との交流があって、仲良くなれる
大学の施設や周囲の環境などに関して	大学内や周辺は比較的安全で、キャンパスはとても広くて気持ちのいい所。ただし、少し離れて街の方に行くと危険な場所が多いので1人で外に行ったり夜は出歩かない。必ずタクシーを使うか迎えに来てもらうこと。

生活について	
住居の種類	☐ 寮（寮名）：Wilson ☐ アパート ☒ ホームステイ ☐ その他（ ）
住居の場所	☐ キャンパス内 ☒ キャンパス外 キャンパス（研修先）までの距離： ☐ 徒歩 ☒ バス ☐ 電車・地下鉄 ☒ その他（バス乗り継ぎ） で約 45 分
部屋の種類／同居人	☐ 1 人部屋 ☒ 2 人部屋 ☐ その他（ ） 同居人： ☒ 有（5 人） ☐ 無 ホームステイの場合：自分以外の同居学生 ☒ 有 ☐ 無 家族構成： ☒ Host mother ☐ Host father 子供 ☒ 男の子（2 人） ☐ 女の子（ ）人 ペット ☐ 有 ☒ 無 有→ ☐ 犬 ☐ 猫 ☐ その他（ ）
共有部分	☒ バス ☒ トイレ ☒ キッチン ☐ その他（ ）
食事	☐ 自炊 ☐ 寮食 ☒ 大学内学食 ☒ 外食 ☒ ホストの料理 ☒ その他（朝食は自分で適当に作って食べる事もあった）
学生寮・ホームステイ先の印象	家は広いが、事前情報と異なり、住居人数が多かった。複数の子供がいて、他国留学生が 2 人途中で来た。
住居について注意	お風呂(シャワー)はなるべく早めに済ませる。洗濯は週 1、コインランドリーだった。
生活費等支払い手段	☒ 現金 ☒ クレジットカード ☒ デビットカード ☐ 海外専用プリペイドカード（キャッシュパスポート等） ☐ その他（ ） アドバイス：特になし
携帯電話	☐ 購入した ☒ 購入しなかった ☐ SIM カードを購入 ☒ その他（日本で使ってる携帯の、海外データローミングを渡航前に契約しておいた）
現地での友人等との連絡手段	☐ LINE ☐ Facebook ☒ WhatsApp ☐ E-mail ☐ iMessage ☒ Instagram ☐ その他（ ）
病気や怪我等での通院	☐ 有 ☒ 無 有→ ☐ 大学内のクリニック ☐ 最寄りの医療機関 ☐ その他（ ）
医療関係の注意事項	野菜不足,運動不足になるため、サプリを持っていく。大学のジムを利用などすると良い。医療費は高額になるので、常備薬持参とキャッシュレスメディカルサービスのある海外旅行保険サービスには必ず入っておくこと。

費用について（研修費用以外）			
項目	詳細	費用	支払方法
食費	昼食,夕食,おやつ	38841	☐ 現金 ☒ クレジットカード
日用品	コインランドリー(洗濯)	778	☐ 現金 ☒ クレジットカード
観光費用	ハリーポッター,ユニバ,ディズニー	74052	☐ 現金 ☒ クレジットカード
お土産代	お土産	23362	☐ 現金 ☒ クレジットカード
交通費	バス,Uber(タクシー)	31099	☐ 現金 ☒ クレジットカード
筋トレ代	ジム	5926	☒ 現金 ☒ クレジットカード
			☐ 現金 ☐ クレジットカード
			☐ 現金 ☐ クレジットカード
総額（概算）※日本円で記入		174058	

現地での学習面について
英会話と文法を主に学習

現地での生活面等について
防犯対策はきちんとしておくこと(スリ、スキミング、犯罪) お金を使いすぎないようにきちんと管理する 困った事があったら言葉にしてちゃんと聞くこと 異変を見逃さないこと 異変を感じたらすぐに引き返すこと

研修を通して得たもの
思い出,自分の苦手なジェットコースターのタイプが分かったと同時にそれに対しての耐性がほんの僅かだけ上がった,現地の人との関わり,現地の人とのコミュニケーションの取り方,異変をすぐに察知すること,"すみません"が sorry と excuse me に分かれているということ

今後の学習計画について

YouTube で海外の動画を見て英語に慣れる。Duolingo をやる。

研修参加を検討している学生へメッセージ

行けるなら絶対に行つといた方がいい位かなりおすすめです。海外に行った経験がきっと自信に繋がると思います。現地での学びや、新しい仲間との出会いを楽しむ絶好の機会となります。ぜひこの研修に参加することを検討してみてください

海外短期研修報告書

記入日：2025 年 3 月 9 日

東京電機大学での情報	
学部／研究科	理工学部
学科・学系／専攻	情報システムデザイン
研修期間	2025 年 2 月 9 日 ～ 2025 年 3 月 2 日

研修先情報	
研修先大学(機関)	カリフォルニア州立大学ロングビーチ校
国名	アメリカ
使用言語	英語

研修準備	
事前語学学習方法	英語圏の友人と日本でシェアハウスをし、英語を教えてもらった。
準備で苦労したこと	荷物の準備と購入
他に必要な準備等	特になし

研修に参加したきっかけ	
アメリカへ短期で留学してみたいと考えていた所、この研修を知った	
参加前の目標	
英語の上達 異文化を知る	
設定した目標のために現地で努力したこととその結果	
現地の人と沢山英語で会話を試みる、現地にいる友人に会い様々な文化の違いを実際に感じた。 結果として、様々な文化を知り、英語力を上げることができた	

現地到着後	
現地での出迎え	☒ 有 ☐ 無 有→ ☐ 大学関係者 ☒ ホストファミリー ☐ その他（ ） 無→空港から滞在先までどのように移動しましたか？ ☐ 電車・地下鉄 ☐ バス・トラム ☐ タクシー ☐ その他（ ）
オリエンテーションの有無／内容	☒ 有 ☐ 無 内容：学内ツアー 説明会
渡航後必要な手続き	特になし
研修先の雰囲気	明るく、フレンドリー 敷地がとても広い

研修について	
先生や学生に関して	現地の大学の先生による英語の授業 現地の学生との交流イベント有り
授業の難易度や充実度	英文法を基礎から学ぶ授業とコミュニケーション英語の 2 種の授業があった
クラス分けや日本の他大学からの学生との関係など	東京電機大学生のみのクラス、他大学からプログラムに参加している生徒は上級下級とうのクラス差分が有った。 特に他大学生徒との交流は無し
大学の施設や周囲の環境などに関して	学内はとても広く、購買、レストラン、ジムなど多種多様な施設がありとても充実している。 購買には文具だけでなく服やお土産、電子機器など様々なものが購入可能。 食事としては subway 等チェーン店が有る ジムはバスケやプールなど様々な施設がある。一回利用 10USD

生活について	
住居の種類	☐ 寮（寮名）：Wilson ☒ アパート ☐ ホームステイ ☐ その他（ ）
住居の場所	☐ キャンパス内 ☒ キャンパス外 キャンパス（研修先）までの距離： ☐ 徒歩 ☐ バス ☐ 電車・地下鉄 ☒ その他（車）で約 30 分
部屋の種類／同居人	☐ 1 人部屋 ☐ 2 人部屋 ☐ その他（ ） 同居人： ☐ 有（ 人） ☐ 無 ホームステイの場合：自分以外の同居学生 ☒ 有 ☐ 無 家族構成： ☒ Host mother ☒ Host father 子供 ☐ 男の子（ 人） ☐ 女の子（ 人） ペット ☐ 有 ☒ 無 有→ ☐ 犬 ☐ 猫 ☐ その他（ ）
共有部分	☒ バス ☒ トイレ ☐ キッチン ☐ その他（ ）
食事	☐ 自炊 ☐ 寮食 ☐ 大学内学食 ☐ 外食 ☒ ホストの料理 ☐ その他（ ）
学生寮・ホームステイ先の印象	親切な家族だった。 また、部屋は二人部屋 バストイレはファミリーと別
住居について注意	自分の環境では飛んでくるキャリアのモバイル回線が弱い
生活費等支払い手段	☒ 現金 ☒ クレジットカード ☒ デビットカード ☐ 海外専用プリペイドカード（キャッシュパスポート等） ☐ その他（ ） アドバイス：バスなど交通機関を使うときは小銭が必要な場合がある
携帯電話	☐ 購入した ☒ 購入しなかった ☐ SIM カードを購入 ☐ その他（ ）
現地での友人等との連絡手段	☒ LINE ☐ Facebook ☒ WhatsApp ☐ E-mail ☐ iMessage ☒ Instagram ☐ その他（SMS , Discord ）
病気や怪我等での通院	☐ 有 ☒ 無 有→ ☐ 大学内のクリニック ☐ 最寄りの医療機関 ☐ その他（ ）
医療関係の注意事項	

費用について（研修費用以外）			
項目	詳細	費用	支払方法
食費	主に昼食代	35000	☐ 現金 ☒ クレジットカード
日用品	現地での購入は無し	0	☐ 現金 ☐ クレジットカード
観光費用	週末、現地の友人と会い 全額負担してくれた。	0	☐ 現金 ☐ クレジットカード
お土産代		10000	☐ 現金 ☒ クレジットカード
交通費	バス, Lyft	10000	☒ 現金 ☒ クレジットカード
			☐ 現金 ☐ クレジットカード
			☐ 現金 ☐ クレジットカード
			☐ 現金 ☐ クレジットカード
総額（概算）※日本円で記入		55000	

現地での学習面について
授業に関しては先生以外全員日本人と日本での英語の授業と変わらない様子だったが、 コミュニケーションを行うイベントでの現地学生との会話はとても良い経験になったと思う。

現地での生活面等について
非常に物価が高い。昼食一回 2000~3000 円 徒歩での移動はお勧めしない。車で 30 分の距離もバスだと 2 時間かかる場合もある。 かなり高額だが、Uber や Lyft 等配車サービスを利用することをお勧めする。

研修を通して得たもの
英語力の向上、特にリスニング力が向上したと感じる アメリカの文化や空気感 アメリカでのコミュニケーションの方法

今後の学習計画について
インターネットを使用して英語圏の友人と英会話を行う 勉強など行い単語や語彙を増やす

研修参加を検討している学生へメッセージ
アメリカの文化や空気感、コミュニケーションを強く感じることができ、楽しく興味深い体験ができた。 基本的に本プログラム参加者と行動するため、日本語でコミュニケーションをする。英語が話せないからと不安にならなくても大丈夫。 文法がわからなくても、単語を知っていれば相手には伝わる。発音がとても大事なのでそこは気を付けて会話をするといい

海外短期研修報告書

記入日：2025 年 3 月 18 日

東京電機大学での情報	
学部／研究科	理工学部
学科・学系／専攻	理工学科理学系化学コース
研修期間	2025 年 2 月 9 日 ～ 2025 年 3 月 2 日

研修先情報	
研修先大学(機関)	カリフォルニア州立大学ロングビーチ
国名	アメリカ
使用言語	英語

研修準備	
事前語学学習方法	TOEIC の勉強と同時並行で単語やリスニングをした YouTube で英語のコメディを見たりしてシャドーイングをした
準備で苦労したこと	予防接種の数が他の国に比べて多いので大変だった。
他に必要な準備等	クレジットカードの開設 パスポートの申請

研修に参加したきっかけ	
元々、日本以外の国に行ってみたいと思っていて、友達が 1 年生の頃に行って、いい経験ができたと言っていたので自分も経験したいと考えていたから	
参加前の目標	
現地の学生と多く話す なるべく英語で会話ができるようにする	
設定した目標のために現地で努力したこととその結果	
レストランやコンビニなどの店員さんとただ買うだけではなく少し会話をした。 ホストファミリーの人とその日の出来事を話すようにしたので短い会話ができるようになった。	

現地到着後	
現地での出迎え	☒ 有 ☐ 無 有→ ☒ 大学関係者 ☒ ホストファミリー ☐ その他（ ） 無→空港から滞在先までどのように移動しましたか？ ☐ 電車・地下鉄 ☒ バス・トラム ☐ タクシー ☐ その他（ ）
オリエンテーションの有無／内容	☒ 有 ☐ 無 内容：研修期間の日程の説明、大学内の施設の説明
渡航後必要な手続き	バスを使うときに専用のアプリを使うのでアプリの設定
研修先の雰囲気	授業はすべて英語なので最初は難しいところもあったが先生に質問すれば丁寧に答えてくれるし、現地の学生と交流も頻繁にあったのでとてもいい雰囲気で研修に臨むことができた。

研修について	
先生や学生に関して	先生は二人いてどちらの先生もとても優しく、わからないことがあったら丁寧に答えてくれた。雰囲気もいい先生なので会話もしやすかった。
授業の難易度や充実度	授業の内容は高校ぐらいの英語の内容なのでそこまで難しくはないが先生の話や板書はすべて英語なので理解するのが最初は大変だがやっていけば慣れると思う。
クラス分けや日本の他大学からの学生との関係など	クラス分けはなかった。他大学の学生と同じ授業はなかったが Conversation Lab という現地の学生と話したり、遊んだりする時間では同じになることがあった。
大学の施設や周囲の環境などに関して	とっても良い。大学内に遊べる場所やフードコートがあるので楽しかった。大学内はとっても広いので遠くの施設に行くのは少し大変かもしれない。

生活について	
住居の種類	☐ 寮（寮名）：Wilson ☐ アパート ☒ ホームステイ ☐ その他（ ）
住居の場所	☐ キャンパス内 ☒ キャンパス外 キャンパス（研修先）までの距離： ☐ 徒歩 ☐ バス ☐ 電車・地下鉄 ☒ その他（ホームステイ先の人が送迎）で約 20 分
部屋の種類／同居人	☐ 1 人部屋 ☐ 2 人部屋 ☐ その他（ ） 同居人： ☐ 有（ 人） ☐ 無 ホームステイの場合：自分以外の同居学生 ☒ 有 ☐ 無 家族構成： ☐ Host mother ☒ Host father 子供 ☒ 男の子（ 3 人） ☐ 女の子（ 1 人） ペット ☒ 有 ☐ 無 有→ ☒ 犬 ☐ 猫 ☐ その他（ ）
共有部分	☒ バス ☒ トイレ ☒ キッチン ☐ その他（ ）
食事	☐ 自炊 ☐ 寮食 ☒ 大学内学食 ☒ 外食 ☒ ホストの料理 ☐ その他（ ）
学生寮・ホームステイ先の印象	ホームステイ先はとっても快適に過ごせた。子供たちがいたので一緒に遊んだり、夜はホストファミリーと一緒に家で映画を見たりしていた。
住居について注意	基本は家にいるときは土足なので外の靴と家にいるときの靴を持っていた方がいい。
生活費等支払い手段	☐ 現金 ☒ クレジットカード ☐ デビットカード ☒ 海外専用プリペイドカード（キャッシュパスポート等） ☐ その他（ ） アドバイス：特になし
携帯電話	☐ 購入した ☒ 購入しなかった ☒ SIM カードを購入 ☐ その他（ ）
現地での友人等との連絡手段	☐ LINE ☐ Facebook ☒ WhatsApp ☐ E-mail ☐ iMessage ☒ Instagram ☐ その他（ ）
病気や怪我等での通院	☐ 有 ☒ 無 有→ ☐ 大学内のクリニック ☐ 最寄りの医療機関 ☐ その他（ ）
医療関係の注意事項	自分自身は現地で病気等はいかからなかったため病院にはいっていないが現地の医療費は高いので、もし熱とかが出たときのために常備薬とかは持参しておいた方がいい。

費用について（研修費用以外）			
項目	詳細	費用	支払方法
食費	お昼、外食	5 万円	☐ 現金 ☒ クレジットカード
日用品	お菓子等、飲み水	5 千円	☐ 現金 ☒ クレジットカード
観光費用	ディズニーランド、ユニバ	4 万円	☐ 現金 ☒ クレジットカード
お土産代	学校、ディズニー、ユニバ	3 万円	☐ 現金 ☒ クレジットカード
交通費	Uber、バス代	4 万円	☐ 現金 ☒ クレジットカード
			☐ 現金 ☐ クレジットカード
			☐ 現金 ☐ クレジットカード
			☐ 現金 ☐ クレジットカード
総額（概算）※日本円で記入		15 万円	

現地での学習面について
授業の中でグループワークがあって意見を出したり、宿題で英語の文章を書いてそれを発表したり、プレゼン用のパワポを作ったりして日本語を使わない英語のみの環境での勉強が充実してできた。わからないことがあっても先生に聞くことができた。

現地での生活面等について
相手はネイティブスピーカーなので最初の方は何言っているかわからないのでわからないことはすぐに聞くかジェスチャーをして意思表示をしっかりとした方が良い。物価がどうしても高いので研修始まって最初の方で使いすぎると後半が何もできなくなってしまうのでお金の管理はこまめにやっておいたほうが良い。 基本的には向こうの人は優しいので自分から声をかければ会話してくれるので勇気をもっていくことが大事！！

研修を通して得たもの

日本人にくらべて向こうの人は積極的な人が多いのでたくさん話をしたりするが逆に自分が消極的すぎると誰も来ないので自分から話しかけることや主体的に動くことの大切さを改めて知った。町中の会話がすべて英語であるので日本語がないことの不便さを知ったので英語を少しは話せるように、聴けるようにならないといけないと感じた。

今後の学習計画について

TOEIC の勉強を継続して行う。
Netflix などの配信サービスで海外映画や字幕映画を見て英語に慣れる。

研修参加を検討している学生へメッセージ

海外留学はお金がかかるやそもそも英語やその国の言語を話せないといってためらう人が多いと思うけれどその分以上の経験や価値が得られるし、海外にいけるのはこの大学生期間中しかないと思うのでぜひ挑戦してほしい。
最初の方は自分も不安が多くあり、どうするか迷っていたが行ってみて同じ大学の人もあるし現地の学生や先生も優しく対応してくれるので大丈夫！！勇気をもって行って下さい。

海外短期研修報告書

記入日：2025 年 3 月 21 日

東京電機大学での情報	
学部／研究科	理工学部
学科・学系／専攻	情報システムデザイン学系
研修期間	2025 年 2 月 9 日 ～ 2025 年 3 月 2 日

研修先情報	
研修先大学(機関)	カリフォルニア州立大学ロングビーチ校
国名	アメリカ合衆国
使用言語	英語

研修準備	
事前語学学習方法	TOEIC 対策の勉強 日本語字幕で海外の映画やドラマを見ていた
準備で苦労したこと	予防接種が多く日程調整に苦労した。 カードを何枚作るか、現金をいくら持って行くか悩んだ カードは最低 2 枚は必要だと感じたが、銘柄はマスターか visa のどちらかがあれば問題なかった。 現金は Uberなどを割り勘する時に使ったので、10 ドル札を多めに持って行ってほうが良いと感じた。
他に必要な準備等	交通の便が悪いので Uber は入れておいたほうが良いと感じた。

研修に参加したきっかけ	
幼少期から海外に興味があり、実際に生活したいと思っていた。	
参加前の目標	
現地の友達を作る 語学力の向上	
設定した目標のために現地で努力したこととその結果	
ラボや課外学習、放課後などに現地の学生に積極的に話しかけて交流した。 その上で自然と語学力が向上していると感じた。	

現地到着後	
現地での出迎え	☒ 有 ☐ 無 有→ ☒ 大学関係者 ☐ ホストファミリー ☐ その他（ ） 無→空港から滞在先までどのように移動しましたか？ ☐ 電車・地下鉄 ☒ バス・トラム ☐ タクシー ☐ その他（ ）
オリエンテーションの有無／内容	☒ 有 ☐ 無 内容：授業日程の確認、キャンパス案内、学生証の発行
渡航後必要な手続き	
研修先の雰囲気	天候はほとんど晴れで日中は暑かったが、朝夜は昼間と打って変わって冷え込んだ。

研修について	
先生や学生に関して	先生はフレンドリーで面白い先生だった。 学生はみんな優しくてとてもノリがよかった。 伝えたいことやわからないことがあると親身に聞いてくれた。 自分がわからなさそうにしているとなんとか伝わるように工夫してくれた。
授業の難易度や充実度	それほど難しくなくちょうど良いと感じた。充実度は自分にとってはとても良かったと思う。
クラス分けや日本の他大学からの学生との関係など	クラス分けテストのようなものを事前に受けるが全く関係なく、電大生だけのクラスでした。 他大学の学生との交流はほとんどありませんでした。
大学の施設や周囲の環境などに関して	飲食施設が多くて食事には困りませんでした。 ジムの設備が電大と比べ物にならないほど充実していた。 大学周辺は治安がよいように感じたが、少し離れると 11 時以降は身の危険を感じるほど雰囲気が変わった。

生活について	
住居の種類	☐ 寮（寮名）：Wilson ☐ アパート ☒ ホームステイ ☐ その他（ ）
住居の場所	☐ キャンパス内 ☒ キャンパス外 キャンパス（研修先）までの距離： ☐ 徒歩 ☐ バス ☐ 電車・地下鉄 ☒ その他（車）で約 15 分
部屋の種類／同居人	☒ 1 人部屋 ☐ 2 人部屋 ☐ その他（ ） 同居人： ☒ 有（1 人） ☐ 無 ホームステイの場合：自分以外の同居学生 ☒ 有 ☐ 無 家族構成： ☐ Host mother ☒ Host father 子供 ☒ 男の子（3 人） ☒ 女の子（1 人） ペット ☒ 有 ☐ 無 有→ ☒ 犬 ☐ 猫 ☐ その他（ ）
共有部分	☒ バス ☒ トイレ ☒ キッチン ☐ その他（ ）
食事	☐ 自炊 ☐ 寮食 ☒ 大学内学食 ☒ 外食 ☒ ホストの料理 ☐ その他（ ）
学生寮・ホームステイ先の印象	とてもフレンドリーで、本当の家族のように扱ってくれた。
住居について注意	
生活費等支払い手段	☒ 現金 ☒ クレジットカード ☐ デビットカード ☐ 海外専用プリペイドカード（キャッシュパスポート等） ☐ その他（ ） アドバイス：特になし
携帯電話	☐ 購入した ☒ 購入しなかった ☐ SIM カードを購入 ☐ その他（ ）
現地での友人等との連絡手段	☒ LINE ☐ Facebook ☒ WhatsApp ☐ E-mail ☒ iMessage ☒ Instagram ☐ その他（ ）
病気や怪我等での通院	☐ 有 ☒ 無 有→ ☐ 大学内のクリニック ☐ 最寄りの医療機関 ☐ その他（ ）
医療関係の注意事項	

費用について（研修費用以外）			
項目	詳細	費用	支払方法
食費	昼食、外食、飲料水	4 万	☐ 現金 ☒ クレジットカード
日用品	特になし		☐ 現金 ☐ クレジットカード
観光費用	ディズニー、映画、船	6 万	☐ 現金 ☒ クレジットカード
お土産代	服、人形	3 万	☐ 現金 ☒ クレジットカード
交通費	Uber	3 万	☐ 現金 ☒ クレジットカード
			☐ 現金 ☐ クレジットカード
			☐ 現金 ☐ クレジットカード
			☐ 現金 ☐ クレジットカード
総額（概算）※日本円で記入		16 万	

現地での学習面について
午前中は Reading・Writing、午後は Communication Skills の授業があった。内容はそれほど難しくなかったが授業中は会話も含めて全て英語だったので授業を重ねるごとに自分のスキルが上達していることを実感できた。 また、火曜日と木曜日に Conversation Lab があり現地の学生と交流できました。

現地での生活面等について
1 週目は学校が終わるとホストファミリーが迎えにきてくれて、家で映画やスポーツ観戦をして過ごしていました。2 週目からはだんだん現地の生活に慣れ、友達もできたので夜遅くまで外出していることが多かった。外出する際はホストファミリーとルームメイトにこまめに連絡をすることが重要だと感じた。

研修を通して得たもの
授業やラボ外での現地の学生との交流が、最も効果的な英語学習の方法であると実感しました。現地の学生と友達になり、一緒に出かけたり、日常会話を交わしたりすることで、英語を実践的に学ぶことができました。 自分の思ったことや感じたことを恥ずかしがらずに伝えることの重要性を強く感じました。言葉にすることで、自分の考えが整理され、相手とのコミュニケーションが深まります。また、他人との意見交換を通じて、視野が広がり、自己成長にもつながると実感しました。特に留学先では、異なる文化や価値観に触れる機会が多く、最初は言葉にするのが恥ずかしく感じることもありましたが、思い切って意見や気持ちを伝えることが、英語力の向上にもつながったと感じています。恥ずかしさを乗り越えることで、より自信を持って話せるようになり、コミュニケーションの楽しさを実感することができました。

今後の学習計画について

今回の研修を通して、自分に不足しているのは単語力だと痛感しました。日常的な会話や専門的な内容を話す際に、適切な単語を瞬時に思い付けられないことが多く、そのためにコミュニケーションがスムーズにいかない場面がありました。これを改善するために、今後は単語力を強化することに集中して勉強を続けたいと思います。

研修参加を検討している学生へメッセージ

参加するか迷っているなら、ぜひ行くべきだと思います。大事なのは、まず行動に移すことです。確かに、いろいろと不安を感じる部分があるかもしれませんが、実際に行ってみれば、なんとかなります。僕自身、この研修に参加して本当に良かったと心の底から感じています。新しい経験や出会い、そして成長できるチャンスが待っています。最初の一步を踏み出すことが、結果的には大きな成果に繋がるので、迷っているなら思い切って参加することをおすすめします。

海外短期研修報告書

記入日：2025 年 3 月 21 日

東京電機大学での情報	
学部／研究科	システムデザイン工学科
学科・学系／専攻	デザイン学科

研修先情報	
研修先大学(機関)	海外春季短期研修カルフォルニア州立大学ロングビーチ校
国名	アメリカ合衆国
使用言語	英語

研修準備	
事前語学学習方法	単語帳 文法 問題を解く YouTubeなどで使える文法を習う。
準備で苦労したこと	ワクチンの接種。しめきりが速いので焦った。
他に必要な準備等	

研修に参加したきっかけ
海外に住んでみたかった。 外国の文化に触れたかった。 グローバル社会になってきているため。
参加前の目標
向こうで友達を作る。 英語をしゃべる。
設定した目標のために現地で努力したこととその結果
積極的にしゃべりかけ、挨拶をしたことで沢山作ることができた。 流暢には喋られないが頑張れた。

現地到着後	
現地での出迎え	☒ 有 ☐ 無 有→ ☒ 大学関係者 ☐ ホストファミリー ☒ その他（ ） 無→空港から滞在先までどのように移動しましたか？ ☐ 電車・地下鉄 ☐ バス・トラム ☐ タクシー ☐ その他（ ）
オリエンテーションの有無／内容	☒ 有 ☐ 無 内容：
渡航後必要な手続き	ワクチンなどの確認 学籍番号の確認
研修先の雰囲気	とても快く出迎えてくれた。 お菓子などのおもてなしもあった。

研修について	
先生や学生に関して	先生は聞き取りやすい英語を話してくれるし、私達の気持ちに寄り添ってくれるとても優しい人たちだった。 学生もとても親しみやすかった。
授業の難易度や充実度	難しすぎず簡単すぎでもなく丁度良かった。基礎もやってくれて忘れていたことももう一度学びなおせた。
クラス分けや日本の他大学からの学生との関係など	クラス分けも他の学生との交流もあまりなかった。
大学の施設や周囲の環境などに関して	とても広くてきれいだった。

生活について	
住居の種類	☐ 寮（寮名）：Wilson ☐ アパート ☒ ホームステイ ☐ その他（ ）
住居の場所	☐ キャンパス内 ☒ キャンパス外 キャンパス（研修先）までの距離：バスで 1 時間、車で 20 分 ☐ 徒歩 ☒ バス ☐ 電車・地下鉄 ☐ その他（ ）で約 分
部屋の種類／同居人	☐ 1 人部屋 ☒ 2 人部屋 ☐ その他（ ） 同居人： ☒ 有（1 人） ☐ 無 ホームステイの場合：自分以外の同居学生 ☒ 有 ☐ 無 家族構成： ☒ Host mother ☐ Host father 子供 ☒ 男の子（ 1 人） ☐ 女の子（ 人） ペット ☐ 有 ☐ 無 有→ ☐ 犬 ☐ 猫 ☐ その他（ ）
共有部分	☒ バス ☒ トイレ ☒ キッチン ☐ その他（ ）
食事	☐ 自炊 ☐ 寮食 ☒ 大学内学食 ☒ 外食 ☒ ホストの料理 ☐ その他（ ）
学生寮・ホームステイ 先の印象	いつも朝ご飯、夜ご飯を作ってくれる。 お菓子やヨーグルトなども好きなものを選ばせてくれて学校 へもっていかせてくれた。
住居について注意	洗濯機がないので下着は多めの方がいい。 また着替えがなくなったらいうべき。 シャワーを浴びる時間は聞いた方がいい。
生活費等支払い手段	☒ 現金 ☒ クレジットカード ☐ デビットカード ☐ 海外専用プリペイドカード（キャッシュパスポート等） ☐ その他（ ） アドバイス：特になし
携帯電話	☐ 購入した ☒ 購入しなかった ☐ SIM カードを購入 ☐ その他（ ）
現地での友人等との連絡手段	☒ LINE ☐ Facebook ☒ WhatsApp ☐ E-mail ☐ iMessage ☒ Instagram ☐ その他（ ）
病気や怪我等での通院	☐ 有 ☒ 無 有→ ☐ 大学内のクリニック ☐ 最寄りの医療機関 ☐ その他（ ）
医療関係の注意事項	

費用について（研修費用以外）			
項目	詳細	費用	支払方法
食費			☒ 現金 ☒ クレジットカード
日用品			☒ 現金 ☒ クレジットカード
観光費用			☒ 現金 ☒ クレジットカード
お土産代			☒ 現金 ☒ クレジットカード
交通費			☒ 現金 ☒ クレジットカード
			☐ 現金 ☐ クレジットカード
			☐ 現金 ☐ クレジットカード
			☐ 現金 ☐ クレジットカード
総額（概算）※日本円で記入		20 万円	

現地での学習面について
ゲームをやりながら英語をつかって勉強した。 アクセントや発音の練習を多くやった。

現地での生活面等について
分からないことがあったら積極的に聞いてみようと思っけた。 挨拶を沢山した。 ホストファミリーへのメールを細かくした。

研修を通して得たもの
日本で当たり前と思っていたことがこっちでは自由であった。またそこがいい所でもあり型にはまりすぎず、当たり前を通しすぎないことも大事だと思った。 自分は一人で2時間くらい掛けてバスを調べながらお出かけもしたので度胸がついたと思う。 海外の人との話すときのテンション。日本とは違う。 英語の喋り方やよく喋る単語や文。

今後の学習計画について

単語や文法はもちろんだが今後はもっと自然な英語に触れたいため字幕の英語映画を見ようと思う。また字幕は慣れてきたら外していきリスニング力を伸ばしたい。またスピーキング能力を伸ばすために音読もしていきたい。

研修参加を検討している学生へメッセージ

もし英語がそこまで得意じゃなかったとしても全然平気です。自分も得意じゃありません。しかし相手に興味を持って生活していたので英語で会話するのは難しかったです。苦ではなかったです。また分からないことは流さないで聞き返すことをすごく勧めます。

海外短期研修報告書

記入日：2025 年 3 月 5 日

東京電機大学での情報	
学部／研究科	工学部
学科・学系／専攻	情報通信工学科
研修期間	2025 年 2 月 9 日 ～ 2025 年 3 月 1 日

研修先情報	
研修先大学(機関)	カリフォルニア州立大学ロングビーチ校
国名	アメリカ
使用言語	英語

研修準備	
事前語学学習方法	注文方法など現地で使える英語のフレーズを勉強した。 単語を勉強した
準備で苦労したこと	現地に行ってどのようなスキルが必要なのかわからなかったから、具体的な勉強方法がわからず苦労した。 受けなくてはいけない予防接種が多かった。
他に必要な準備等	ホームステイ先へのお土産 研修先の天候を調べて、それにあった服装を準備する

研修に参加したきっかけ
日本以外の文化に触れてみたいと思ったから。
参加前の目標
英語を恥ずかしがらずにたくさん喋れるようにする。
設定した目標のために現地で努力したこととその結果
なるべく部屋にこもらずにホストファミリーの人と会話をするようにしたり、文法を気にしすぎずにしたりしてとにかくしゃべるようにした。 前よりも英語を話すことに躊躇がなくなった。

現地到着後	
現地での出迎え	☒ 有 ☐ 無 有→ ☒ 大学関係者 ☐ ホストファミリー ☐ その他（ ） 無→空港から滞在先までどのように移動しましたか？ ☐ 電車・地下鉄 ☐ バス・トラム ☐ タクシー ☐ その他（ ）
オリエンテーションの有無／内容	☒ 有 ☐ 無 内容： ホストファミリーとの関わり方、大学案内
渡航後必要な手続き	ツベルクリン検査
研修先の雰囲気	たくさんの設備が充実していた。

研修について	
先生や学生に関して	みんなフレンドリーでたくさん話しかけてくれた
授業の難易度や充実度	基礎からやってくれて、英語が苦手な私でも安心して授業を受けることができた 実際に話す機会が多かった。
クラス分けや日本の他大学からの学生との関係など	東京電機大学内でのクラス分けはなく、日本の他大学からの学生とはほぼ関わっていない
大学の施設や周囲の環境などに関して	思ったよりも治安が良く、一人でバスにも乗った

生活について	
住居の種類	☐ 寮（寮名）：Wilson ☐ アパート ☒ ホームステイ ☐ その他（ ）
住居の場所	☐ キャンパス内 ☒ キャンパス外 キャンパス（研修先）までの距離： ☐ 徒歩 ☒ バス ☐ 電車・地下鉄 ☐ その他（ ）で約 20 分
部屋の種類／同居人	☐ 1人部屋 ☐ 2人部屋 ☐ その他（ ） 同居人： ☐ 有（ 人） ☐ 無 ホームステイの場合：自分以外の同居学生 ☐ 有 ☒ 無 家族構成： ☒ Host mother ☒ Host father 子供 ☐ 男の子（ 人） ☒ 女の子（2 人） ペット ☒ 有 ☐ 無 有→ ☒ 犬 ☐ 猫 ☐ その他（ ）
共有部分	☒ バス ☒ トイレ ☒ キッチン ☐ その他（ ）
食事	☐ 自炊 ☐ 寮食 ☐ 大学内学食 ☒ 外食 ☒ ホストの料理 ☐ その他（ ）
学生寮・ホームステイ先の印象	とてもやさしい家族で、学校にも毎日送ってくれた 英語の上達方法とか教えてくれたり、たくさん話してくれた りした
住居について注意	日本と生活スタイルが違うところがあるから、事前に調べて おくことで、なじむのが早くなると思う
生活費等支払い手段	☐ 現金 ☒ クレジットカード ☐ デビットカード ☐ 海外専用プリペイドカード（キャッシュパスポート等） ☐ その他（ ） アドバイス：特になし
携帯電話	☐ 購入した ☒ 購入しなかった ☐ SIMカードを購入 ☒ その他（ au 海外放題）
現地での友人等との連絡手段	☒ LINE ☐ Facebook ☒ WhatsApp ☐ E-mail ☐ iMessage ☒ Instagram ☐ その他（ ）
病気や怪我等での通院	☐ 有 ☒ 無 有→ ☐ 大学内のクリニック ☐ 最寄りの医療機関 ☐ その他（ ）
医療関係の注意事項	

費用について（研修費用以外）			
項目	詳細	費用	支払方法
食費	昼ご飯や遊びに行ったときの外食代	35130	☐ 現金 ☒ クレジットカード
日用品	服	18294	☐ 現金 ☒ クレジットカード
観光費用	ディズニーやユニバなど	63365	☐ 現金 ☒ クレジットカード
お土産代	家族や自分、友人へのお土産	21000	☐ 現金 ☒ クレジットカード
交通費	ウーバーやバス代	33462	☐ 現金 ☒ クレジットカード
			☐ 現金 ☐ クレジットカード
			☐ 現金 ☐ クレジットカード
			☐ 現金 ☐ クレジットカード
総額（概算）※日本円で記入			

現地での学習面について
3 週間すべてを英語の勉強にそそげるし、常に英語を使っているため、英語の能力は上がったと感じた 文法の授業とコミュニケーションの授業があったのでバランスよく英語を学ぶことができた。

現地での生活面等について
お風呂に毎日入らないなど日本とは違うところがあって最初は驚いた。 ホストファミリーのごはんは余りジャンキーなものばかりじゃなく、よかった

研修を通して得たもの
英語を話してみようという勇氣 ホストファミリーには英語しか通じないので、今自分の中にある知識だけで相手に伝えようと試みることに はじめましての人でもなるべく頑張って話そうとし、コミュニケーション能力が前よりも上がった

今後の学習計画について

この留学で身につけた英語能力を忘れないうちに、アプリなどを使ってネイティブの人と話していきたい

今回の留学で作った現地の大学生の友達との関係を終わらせないで、連絡をとりあって英語の勉強につなげたい

研修参加を検討している学生へメッセージ

行く前は不安だらけだったけど、英語が上手に話せなくても知っている単語で内容が伝わったりするし、伝わると自信につながるから、勇気をだしていった方がいいと思います。

英語が喋れなくても、とてもいい経験になるしもっと英語が好きになると思います。

海外短期研修報告書

記入日：2025 年 3 月 9 日

東京電機大学での情報	
学部／研究科	工学部第二部
学科・学系／専攻	情報通信工学科
研修期間	2025 年 2 月 9 日 ～ 2025 年 3 月 2 日

研修先情報	
研修先大学(機関)	カリフォルニア州立大学ロングビーチ
国名	アメリカ
使用言語	英語

研修準備	
事前語学学習方法	単語帳を読んで単語を覚える
準備で苦労したこと	予防接種のスケジュールを組むこと
他に必要な準備等	アメリカの食べ物が口に合うか不安だったのでアメリカに持ち込み可能な食べ物を調べて準備したこと

研修に参加したきっかけ	
英語に触れたいと思っていたが、触れられる機会が日本にはあまりなかったため	
参加前の目標	
英語を母国語としている人が普段話す速さのものを聞き取れるようになること	
設定した目標のために現地で努力したこととその結果	
努力したこと：なるべくホストファミリーと英語で会話をしようと努力した 隙間時間などを一緒に過ごすように心がけた。 結果：最初はホストファミリーと翻訳機を介して出なければ理解はできなかったが、 少しは理解できるようになった。	

現地到着後	
現地での出迎え	☒ 有 ☐ 無 有→ ☒ 大学関係者 ☒ ホストファミリー ☐ その他（ ） 無→空港から滞在先までどのように移動しましたか？ ☐ 電車・地下鉄 ☐ バス・トラム ☐ タクシー ☐ その他（ ）
オリエンテーションの有無／内容	☒ 有 ☐ 無 内容：大学での過ごし方・行き方など
渡航後必要な手続き	大学の学生証を作った。
研修先の雰囲気	先生や生徒もみんな友好的な雰囲気だった。

研修について	
先生や学生に関して	みんな友好的でゆっくり話してくれたり、簡単な英語を使ってくれたりなど優しかった。
授業の難易度や充実度	授業は中学生ぐらいで習う文法を英語で学んだ。 他には、日本で学ぶ機会が少ない L と R の発音の差なども学んだ。
クラス分けや日本の他大学からの学生との関係など	クラスは TDU 生だけのクラスだった。 1 週間に 2 回現地の学生やほかのプログラムできている日本の学生と話す機会があった。
大学の施設や周囲の環境などに関して	大学内だけで生活ができるような施設が集まっていた。 娯楽施設も充実していた。

生活について	
住居の種類	☐ 寮（寮名）：Wilson ☐ アパート ☒ ホームステイ ☐ その他（ ）
住居の場所	☐ キャンパス内 ☒ キャンパス外 キャンパス（研修先）までの距離： ☐ 徒歩 ☒ バス ☐ 電車・地下鉄 ☐ その他（ ）で約 60 分
部屋の種類／同居人	☐ 1 人部屋 ☐ 2 人部屋 ☐ その他（ ） 同居人： ☐ 有（ 人） ☐ 無 ホームステイの場合：自分以外の同居学生 ☒ 有 ☐ 無 家族構成： ☒ Host mother ☐ Host father 子供 ☐ 男の子（ 人） ☐ 女の子（ 人） ペット ☐ 有 ☒ 無 有→ ☐ 犬 ☐ 猫 ☐ その他（ ）
共有部分	☐ バス ☐ トイレ ☒ キッチン ☐ その他（ ）
食事	☐ 自炊 ☐ 寮食 ☒ 大学内学食 ☐ 外食 ☒ ホストの料理 ☐ その他（ ）
学生寮・ホームステイ 先の印象	食事もおいしくてトイレやバスも別々だった 他にも生活用品がたくさん置いてあって過ごしやすかった
住居について注意	朝ご飯は自分達で作る方式だったので遅く起きたりすると満足に食べられなくなること
生活費等支払い手段	☐ 現金 ☒ クレジットカード ☐ デビットカード ☐ 海外専用プリペイドカード（キャッシュパスポート等） ☐ その他（ ） アドバイス：特になし
携帯電話	☐ 購入した ☐ 購入しなかった ☒ SIM カードを購入 ☐ その他（ ）
現地での友人等との連絡手段	☐ LINE ☐ Facebook ☒ WhatsApp ☐ E-mail ☐ iMessage ☒ Instagram ☐ その他（ ）
病気や怪我等での通院	☐ 有 ☒ 無 有→ ☐ 大学内のクリニック ☐ 最寄りの医療機関 ☐ その他（ ）
医療関係の注意事項	

費用について（研修費用以外）			
項目	詳細	費用	支払方法
食費	主に昼食	120 ドル	☐ 現金 ☒ クレジットカード
日用品	サングラス	1 ドル 25 セント	☒ 現金 ☐ クレジットカード
観光費用	ディズニーランドリゾート	325 ドル	☐ 現金 ☒ クレジットカード
お土産代	お菓子と雑貨	60 ドル	☐ 現金 ☒ クレジットカード
交通費	バスタクシー代	110 ドル	☒ 現金 ☒ クレジットカード
			☐ 現金 ☐ クレジットカード
			☐ 現金 ☐ クレジットカード
			☐ 現金 ☐ クレジットカード
総額（概算）※日本円で記入		92438 円	

現地での学習面について
週 4 日という少ない授業日数だったが普段学校で習わない発音などが学べた。 絵を見て英語で物話を考えたりした。その時に接続語、副詞の使い方がより理解できた。

現地での生活面等について
学校にはホームステイ先からバスを使っていった。学校に行くバスでも夜は危ないとホストファミリーが言っていたのでなるべくルームメイトと早い時間に帰るようにしていた。

研修を通して得たもの
日本とアメリカの文化の違い 英語の聞き取りの技術 海外の友達

今後の学習計画について

今回の研修を通して文法と単語が弱いことが分かったのでこの 2 つに特に力を入れて勉強する

研修参加を検討している学生へメッセージ

冬のアメリカでは昼はものすごく暑くてまぶしくサングラスが必須になります。そして、夜は寒いので着る服に気を付けてください。アメリカでの研修は日本であまりできない経験などができたり、いろんな国の学生の人と交流することもできたりします。なので、少しでも気になったらぜひ参加してみてください。