

海外短期研修報告書

記入日：2025 年 3 月 24 日

東京電機大学での情報	
学部／研究科	未来科学部
学科・学系／専攻	建築学科
研修期間	2025 年 2 月 9 日 ～ 2025 年 3 月 3 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	アメリカ合衆国
使用言語	英語

研修準備	
事前語学学習方法	オンライン教材やアプリを活用して基礎的な会話表現を学びました。また、簡単なリスニング練習や英語ニュースを聞くことで、現地の言葉に慣れるよう努めました。
準備で苦労したこと	何を持っていけばいいかわからなかったので色々調べていた。
他に必要な準備等	

研修に参加したきっかけ
大学のプログラムを通じて海外研修の機会を知り、異文化体験を通して視野を広げたいと考えたため参加しました。
参加前の目標
現地の文化に触れながら、コミュニケーション能力を向上させることを目標にしました。また、自分の専門分野に関連する知識を深めることも意識しました。
設定した目標のために現地で努力したこととその結果
積極的に現地の人と交流し、できるだけ英語で会話する機会を増やしました。結果として、日常会話に自信を持てるようになり、異文化への理解も深まりました。

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	
研修先の雰囲気	みんな笑顔が絶えず、楽しく英会話をできる雰囲気だった。

研修について	
先生や学生に関して	先生は生徒のつたない英語を汲み取ろうとしてくれて、とても優しい先生だった。
授業の難易度や充実度	全部英語で最初は何を言ってるか分からないが、わからない単語は、他の言い方で丁寧に説明してくれるので、授業を通して楽しく理解できる内容と難易度だった。
クラス分けや日本の他大学からの学生との関係など	広島と青森から日本の学生が来たのですが、ほんとにいいメンバーでした。みんなで助け合って生活していくので、自然と仲良くなるし、仲間意識が生まれた。
大学の施設や周囲の環境などに関して	大学内はビックリするほど広くて、「これがアメリカかー」とつい言葉が出てしまうくらい圧倒された。視界が広くて勉強しやすい環境だなと思った。

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 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	みんなとても親切でフレンドリーだった。
住居について注意	20 時頃はホストマザーが寝ているので物音を立てないようにしていた。
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（ ）
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	薬局には一人で行かないで、ホストマザーと一緒にいった方が良い。

費用について（研修費用以外）			
項目	詳細	費用	支払方法
食費	外食	7	☒ 現金 ☒ クレジットカード
日用品	歯磨き粉、酔い止め	3	☐ 現金 ☒ クレジットカード
観光費用	ミッドウェイ観光代等	6	☒ 現金 ☒ クレジットカード
お土産代	ディズニー、ユニバ	10	☐ 現金 ☒ クレジットカード
交通費	ウーバー	4	☐ 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		30 万	

現地での学習面について
現地の言語は日常会話程度であれば問題なく理解できました。簡単な挨拶や注文、道案内などはスムーズにできるようになりました。また、わからない単語があってもジェスチャーを交えてコミュニケーションを取ることで、意思を伝えることができました。

現地での生活面等について
宿泊施設は快適で、周囲の環境も安全でした。現地の食事や文化を体験する機会も多く、スーパーマーケットやカフェの利用が便利でした。公共交通機関もわかりやすく、移動に困ることはありませんでした。

研修を通して得たもの
異文化理解が深まり、コミュニケーション力が向上しました。また、自分から積極的に行動する姿勢を学び、現地の方々との交流を通じて視野が広がりました。グループワークでは協調性を持って取り組むことができ、貴重な経験となりました。

今後の学習計画について

回の研修で得た語学力を維持・向上させるために、引き続き語学学習を継続します。また、異文化理解を深めるために国際的なニュースを読む習慣をつけたいと考えています。

研修参加を検討している学生へメッセージ

海外研修は視野を広げる絶好の機会です。現地の文化や人々との交流を通じて、多くの学びを得ることができます。積極的に挑戦し、貴重な経験を楽しんでください。

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サンマルコス校
国名	アメリカ
使用言語	英語

研修準備	
事前語学学習方法	大学受験での英語力の強化 ・単語帳 ・動画でのリスニング
準備で苦労したこと	パッキング
他に必要な準備等	

研修に参加したきっかけ
日本で英語を話すスピーキング力を鍛える機会がないから現地で挑戦してみようと思った。
参加前の目標
相手が話していることを聞き取り、自分の語彙から会話を続けること。
設定した目標のために現地で努力したこととその結果
耳を澄まして何とか話していることを拾うこと。 実際にできた友達から自分は言ってることはほとんど聞き取れてる、素晴らしい英語力だよとほめてもらった。

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：大学見学、どんな大学か
渡航後必要な手続き	
研修先の雰囲気	自然豊かで過ごしやすい気候。 人も全員優しかった。

研修について	
先生や学生に関して	わかりやすく伝えようとしてくださったり、質問になんでも応じてくださったりした。学生も親切な人しかいない。
授業の難易度や充実度	英語だけの授業になるから身構えていたけどちょうどよい難易度。
クラス分けや日本の他大学からの学生との関係など	みんな親友。会える時間を作ってたくさん会いたいと思える関係。
大学の施設や周囲の環境などに関して	大学内レストランもおいしく、優しい人しかいなかった。設備もすべて整っていて過ごしやすい環境。

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（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（ 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	とにかく優しくて面白かった。 3 週間を自由に楽しんでほしいという思いが強く感じられた家だった。
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（おそらくプログラム費と同時払い） 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	夜食、カフェ	10万円	☐ 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	サンディエゴ観光	10万円	☐ 現金 ☒ クレジットカード
お土産代		10万円	☐ 現金 ☒ クレジットカード
交通費	Uber、電車	5万円	☐ 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		35万円	

現地での学習面について
学習は週2の授業と日常会話。アメリカ人と話すこと自体が学習。常にリスニング力とスピーキング力の学習。

現地での生活面等について
円安がすごく、途中から20ドルまでは安いし買えるというマインドになって日本に帰って明細を見たら後半の加速がすごかった。ご飯もおいしく、サンディエゴはアクセス面が良くUberを割り勘してたくさん行きたいところに行けたし、遊べた印象。

研修を通して得たもの
アメリカのマナーなど日本との文化の違い。 自分からいく積極性の大切さと、周りに頼れる人が先輩しかいないという状況での自分はどう動くかという自己責任を感じる事。 三週間もあれば耳も慣れてきて普通に緊張せず会話ができるようになった。

今後の学習計画について

ホームステイ先と現地の友達が英語力を落とさないためにビデオ通話で会話する機会を設けてくれるそうなのでそこでのスピーキング練習と、TOEIC のスコアを上げるための英語学習。

研修参加を検討している学生へメッセージ

このプログラムは三週間毎日が充実しすぎていて日本に帰ってから数日たった今、まだアメリカの余韻に浸っていて虚無感とさみしさに襲われています。それくらい濃い三週間であり、あっという間に過ぎた三週間でした。人生のおいてこの先何があるかわからないけど、今断言できるほど人生で最も濃い忘れることのない思い出になりました。治安もいいし環境は整ってるし人も親切だし、本当に恵まれすぎてるプログラムだと感じています。