

留学体験記

FROM
USA

大塚 麻友

医学部2年

ハワイ大学コミュニティカレッジ ヒロ（アメリカ）

2026年2月～ 約2週間

青森県連携海外研修プログラム

学修

プログラムの主な内容

1. 英語学習
2. 大学での授業体験・施設見学
3. ハワイ文化体験
4. フィールドトリップ
5. 現地企業訪問・キャリア交流
6. 現地学生・地域との交流
7. ホノルルフェスティバル参加

英語の授業や社会学の講義では、ハワイの歴史、日本とハワイの文化の違いや社会構造についてディスカッションを行いました。また、学生支援施設（TRIOやフードパントリー）を見学し、経済的背景を含めた学生支援の仕組みについても学ぶことができました。



Q 授業内容を理解するため心がけていたことは？

- ・質問すること
- ・完璧に話すのではなく、伝わるように話すこと



授業中はすべてを理解しようとするのではなく、「印象に残った点」や「分からなかった点」に絞って聞くようにしていました。また、分からない部分があってもその場で止まらず、全体の流れを把握することを意識しました。授業後にはメモを見返し、自分なりに内容を整理するようにしていました。さらに、ディスカッションでは、完璧な英語で話すことよりも「自分の考えを伝えること」を優先し、積極的に発言することを心掛けていました。



Q 学習面で困ったことや辛かったこと、の解決方法は？

最も困ったことは、英語で自分の考えを論理的に伝えることでした。ディスカッションでは、適切な表現がすぐに出てこず、もどかしさを感じました。「日本の民族性とは」「宗教観・倫理観」など、日本語で論理的に話すことも難しい内容でした。事前にテーマについて自分の意見を簡単に日本語・英語でまとめておくことや、短くてもよいので発言することを意識しました。また、他の学生の発言を参考にしながら表現を学ぶようにしました。

生活

Q 現地でのお金の管理方法、現金の入手方法、買い物時の主な支払い方法は？

主にクレジットカードを使用していました。現地ではキャッシュレス決済が一般的であり、ほとんどの場面でカード決済が可能でした。現金は少額のみ持ち歩きました。

**Q** 身の安全を守るため 気をつけていた事・アドバイスは？

夜間の一人歩きを避けること、貴重品を持ち歩きすぎないことを意識しました。また、現地のルールやマナーを尊重し、目立つ行動を避けるようにしました。

医療

Q 渡航前に必要だった健康診断や予防接種、持参した薬は？海外留学保険は？

予防接種は不要でしたが、常用薬を多めに持参（風邪薬・胃薬など）しました。海外留学保険には事前に参加し、万が一の医療費に備えました。

**Q** 渡航直後必要だった/不要だったものは？ 持参すべき/不要だったものは？

あって便利だったもの：

- ・軽く濡れても良い上着（冷房対策）
- ・ポンチョ型のレインコート
- ・電子レンジで作れるお米、パスタ、素麺
- ・めんつゆ
- ・食器用スポンジ
- ・タッパー
- ・使い捨てスリッパ

持参すべきだったと感じたもの：

- ・しっかり閉まる、軽い水筒
- ・現地の文化や歴史に関する知識

不要だったもの：

- ・多めのシャンプー、リンス、化粧水など

Q 留学中のパソコン、携帯電話、インターネットの契約と利用について

大学や寮ではWi-Fi環境が整っており、基本的には問題なくインターネットを使用することができました。そのため自分のスマートフォンでは海外対応のSIMまたはWi-Fiは利用しませんでした。

Q 留学中に通院や入院はしましたか？ その際にかかった医療費は？

通院や入院はしていません。



その他

留学前に準備したこと：

青森県の文化や産業についての事前学習、英語での青森の紹介や日本酒試飲のお手伝いを行いました。また、ねぶたの笛の練習にも取り組みました。



現地の先生方は、他学部の先生に私たちの受け入れをお願いしてくださったり、現地の学生たちに「連れて行ってあげて」と頼んでくださったりと、十分なサポートをいただきました。



もっと準備すべきだったこと：

英語で自分の考えを論理的に伝える力が不足しており、実践的な英語力の必要性を感じました。また、ハワイの歴史や社会について、より深く学んでおくべきでした。

休日には、先生のお宅に招待していただいたり、火山へのハイキングに連れて行っていただいたりしました。



日本人スタッフの方には、昼食時や寮生活の相談、蚊に刺された際の薬をくださるなど、日常生活をサポートしていただきました。

限られた時間の中でスケジュールをこなしながら、メンバーと協力する難しさと楽しさを実感しました。また、互いにサポートしながら行動することの大切さも学びました。



自分の未熟さに直面しつつ、成長を感じることができ、本当に今回の機会に感謝しています。

長期留学の際利用可能な学内施設

TRIO：

学生支援オフィス。勉強スペースや貸出PC、軽食などを提供し、学習相談や履修・奨学金などについて学生をサポートしています。

KAHUAOLA：

学生向け無料支援スペース。食料、飲み物、衛生用品、文房具、衣類などを無料で提供しています。学生は週1回利用できます。

キャリアセンター：

専攻やキャリアに関する相談、アルバイト・就職探し、履歴書・カバーレターの作成、面接練習など、学生の進路をサポートしています。



留学費用（円）

保険代	5,000	交際費（外食等）	10,000
予防接種・ビザ	10,000	その他（お土産代）	50,000
通信費（携帯等）	0	計	75,000

※金額は個人によって
異なります

合計

235,000

本プログラム参加費（15万円）に含まれるもの

渡航費、授業料、寮費、フィールドトリップ時の入場料等、食費（一部を除く）など