

交換留学 帰国後報告書 (1)

記入年月日	2020年7月22日		
学部・研究科/学年	経営学部	4年	留学開始時 3年
留学先大学	The Evergreen State College		
留学先所属学部・研究科	<input checked="" type="checkbox"/> 特定の学部等に所属しなかった		
留学期間（履修期間）	2019年9月20日～2020年6月9日（新型コロナウイルスの影響により2020年3月27日に帰国し、春学期は日本でオンライン授業を受講）		

I. 交換留学の選考を受けるまで

① 留学先の国、大学を選んだ理由を教えてください。
<p>高校生の時に訪れ、私に新しい価値観を与えてくれたアメリカに長期で行きたいと考えていたため。</p> <p>海外の食育に関心があったので食に関する授業が豊富で、生徒が運営するオーガニックファームを持っていることで知られているエバーグリーン州立大学に行くことに決めた。</p>
② 交換留学の選考を受けるまでに語学対策等準備したことを教えてください。
<p>TOEFLでの不得意分野をなくすため約3カ月間TOEFL専門塾に通った。</p> <p>そもそも英語のテストがそんなに得意ではなかったため日頃から自分の好きなこと・興味のあることをPodcasts、YouTube、NETFLIXを使いながら楽しく英語力を上げられるようにして勉強した。自分に合った継続できる勉強法を見つけることが大事だと思う。</p>

II. 選考後の留学の準備について

① ビザの種類	J1	ビザ
② ビザ申請のための必要書類（在学証明書、預金残高証明書等）		
DS2019（エバーグリーン州立大学が発行する留学生であることの証明書）、パスポート、証明写真		
③ ビザの申請手順と申請場所（機関名、都市）		
<p>オンライン上で予約を取ってから面接場所に行った。</p> <p>面接場所：駐大阪・神戸米国総領事館、大阪</p>		
④ 面接の有無	<input checked="" type="checkbox"/> あり（ <input type="checkbox"/> オンライン）	<input type="checkbox"/> なし
⑤ ビザ発行までの日数	1カ月以内	
⑥ ビザ申請で問題になったこと、注意点があれば教えてください。		
特に問題はなかった。		

⑦ 荷物を別送しましたか？	<input type="checkbox"/> はい	<input checked="" type="checkbox"/> いいえ
⑧ 別送した場合は、発送方法と費用、受け取りまでの日数を教えてください。		
⑨ 荷物を別送する際の注意点があれば、教えてください。		
⑩ その他、渡航までに行った準備や手続きがあれば教えてください。(予防接種、健康診断、携帯電話等)		
アメリカで使う SIM カードを日本で事前に申し込んでから渡航した。		

Ⅲ. 渡航について

① 航空会社、飛行ルートを教えてください。		
Delta 航空、関西国際空港ーシアトルタコマ国際空港直行便		
③ 現地空港到着時刻	<input checked="" type="checkbox"/> 午前 <input type="checkbox"/> 午後	10 時頃
④ 大学からの送迎	<input checked="" type="checkbox"/> 有 (料金： 無料) <input type="checkbox"/> 無
⑤ 現地空港から自分で移動した人は、現地空港から大学までの移動方法、所要時間、交通費を教えてください。		
⑥ 渡航にあたっての注意点、アドバイスがあれば教えてください。		
長時間フライトはかなりしんどいと思うので、渡航日前日は家で寝すぎるぐらい寝た方がいいと思う。		

Ⅳ. 宿舎について

① 宿舎の種類	<input checked="" type="checkbox"/> 寮 <input type="checkbox"/> ホームステイ <input type="checkbox"/> フラット <input type="checkbox"/> アパート
その他 ()
② 部屋： 広さ約	10 m ² 1 人部屋
③ ルームメイト	<input checked="" type="checkbox"/> 現地の学生 <input type="checkbox"/> 他国の学生 (国名：)
④ 自室の設備	<input checked="" type="checkbox"/> 収納 (クローゼット) <input checked="" type="checkbox"/> 机 <input checked="" type="checkbox"/> ベッド <input checked="" type="checkbox"/> 椅子 <input checked="" type="checkbox"/> インターネット (<input type="checkbox"/> 有線 / <input checked="" type="checkbox"/> 無線) <input type="checkbox"/> 鍵付引き出し (金庫) <input checked="" type="checkbox"/> 書棚 <input type="checkbox"/> 冷蔵庫 <input type="checkbox"/> エアコン <input checked="" type="checkbox"/> 暖房器具 <input type="checkbox"/> トイレ <input type="checkbox"/> シャワー
その他 ()

③ 現地で銀行口座を開きましたか？	<input type="checkbox"/> はい（銀行名： ） <input checked="" type="checkbox"/> いいえ
④ 日本から持参したカードにチェックし、国際ブランドやプリペイドカード名等を教えてください。 <input checked="" type="checkbox"/> クレジットカード：VISA、Master <input checked="" type="checkbox"/> デビットカード：Master <input type="checkbox"/> その他プリペイドカード等：	
⑤ 日本から持参したカードはどのような時に使用していましたか？また、アドバイスがあれば教えてください。 現金はほぼ使わなかったので、ほとんどの支払いを VISA か Master で行った。 安全面も考えて、現金はそんなに必要ないかと思う。	
⑥ 現地で電子マネー等のキャッシュレス決済を使用していましたか？	<input type="checkbox"/> はい（名称： ） <input checked="" type="checkbox"/> いいえ
⑦ 学内にどのような生活関連施設がありましたか <input checked="" type="checkbox"/> 銀行（ATM） <input type="checkbox"/> スーパー <input checked="" type="checkbox"/> 病院 <input type="checkbox"/> 郵便局 <input checked="" type="checkbox"/> ジム その他（フードバンク ）	
⑧ 現地の携帯電話の使用について教えてください <input type="checkbox"/> 現地で SIM を購入 <input type="checkbox"/> 現地の携帯電話会社と契約 <input type="checkbox"/> ポケット Wi-Fi を持参 <input type="checkbox"/> 日本の携帯を使用 その他（日本で事前に SIM を購入した ）	
⑨ 現地の携帯電話の使用について追記する情報があれば、書いてください。 アメリカで使える SIM さえあれば問題ない。	
⑩ 現地のインターネット使用においてアドバイスがあれば、教えてください。 学校の無線 LAN が敷地内であればどこでも使える。	
⑪ 日本から持参する方がいいもの、持参する必要がなかったものを教えてください。 持参する方がいいもの：レインブーツ、フリーズドライの味噌汁 基本何でも売っているので、その時々必要なものは買えばいいと思う。	

VI. 大学の授業や活動について

① 留学先の大学、学部等の特徴や雰囲気について教えてください。 広大で自然豊かなキャンパスである。LGBTQ に対してとても理解のある大学である。 一クラスの授業が少人数なので教授との距離が近いと感じた。		
② オリエンテーションの有無	<input checked="" type="checkbox"/> あった	<input type="checkbox"/> なかった
③ オリエンテーションの参加	<input checked="" type="checkbox"/> 必須	<input type="checkbox"/> 任意

④ オリエンテーションの内容について教えてください。			
少人数でのディスカッションクラスがあった。ボランティア活動の一環としてフードバンクでお手伝いをした。			
⑤ 履修登録のタイミング		<input checked="" type="checkbox"/> 出発前 <input type="checkbox"/> 到着後	
⑥ 登録方法について教えてください。			
エバーグリーン州立大学の留学担当者からメールが届くのでその指示に従って登録した。冬・春学期は、開講される授業の教授が一斉に集まるイベントがあるのでそれに参加してから何を受講するか決めた。			
⑦ 授業1コマの時間	授業による	⑧ 1週間の授業コマ数	3コマ
⑨ 学修面で受けられるサポートと、実際どのように利用したか教えてください。			
分からないところは授業後教授に聞きに行った。すぐに解決したいときは隣に座っている友人に聞いていた。 課題のレポートを添削してくれるライティングセンターがあるのでそこに行けば英文法などの細かい部分も直してくれる。			
⑩ 授業を受けるために、努力や工夫したことを教えてください。			
授業の日の一日のスケジュールは絶対に目を通しておいた。 かなりの量の本を読まなければいけない授業もあるので、授業に付いていけないのではどうしようもないので諦めずに頑張って読む。Amazon の購入者レビューや要約サイトに目を通してから読むと内容が入ってきやすい。			
⑪ 授業の登録や、受講するうえでアドバイスがあれば教えてください。			
少人数の授業を選ぶことをお勧めする。私はずっと20人規模の授業を受けていたが、教授だけでなく生徒同士との距離もかなり近いので授業全体の雰囲気がとても良かった。 途中で嫌になってはどうしようもないので自分が学び続けられそうな分野を選ぶべき。			

VII. 学生生活について

① 留学先でどのように現地の学生や留学生と交流を深めましたか？	
同じ授業を受けている人と一番仲良くなった。自分でガツガツしすぎだと感じるぐらい、相手に話しかけるよう心掛けた。	
② クラブ活動や地域の活動、ボランティアなどに参加した人はその内容を教えてください。	
学内のフードバンクで週に一回ボランティアをしていた。街のフードバンクから送られてくる食べ物を運んだり、棚に並べたりした。フードバンクの利用方法が分からない人の説明係。日本語クラスのアシスタントもした。日本語クラスの生徒の課題の添削や質問対応係。	
③ 週末や休暇の期間はどのように過ごしましたか？	
週末は課題の本読みに費やすことが多く、友人とのご飯やシアトルへ日帰りで行くこともあった。 長期休暇は基本どこかに旅行をしていた。	

④ 留学中に就活をした人は、どのようなことをしたか教えてください。
⑤ 現地の生活に役立つ情報（フリーペーパー、雑誌、ウェブサイト、アプリ等）があれば、教えてください。
Yelp（アプリ）：美味しいお店が見つかる

VIII. 費用について

(総額)

① 留学にかかった費用合計	約 114 万 円
② 渡航費	約 12 万 円
③ 現地で払った保険代	約 7 万 円
④ 現地で払った医療費	0 円
⑤ 食費（月 4～5 万円）	約 30 万 円
⑥ 寮（宿舎）費（月 10 万円/期間 6 か月）	約 60 万 円
⑦ 携帯電話代（月 3,000 円）	約 2 万 円
⑧ 教材、学用品	約 3 万 円
⑨ その他（ ）	円
⑩ その他（ ）	円
⑪ 留学費用や生活費に関する事でアドバイスがあれば、教えてください。	
アメリカは日本より物価が高い。	
⑫ 受給した留学奨学金と金額を教えてください。	
奨学金の名称：	円
⑬ 留学奨学金についてアドバイスがあれば、教えてください。	
私は奨学金を貰っていないが、色々な奨学金があるので選考を受ける前から調べておいて損はないと思う。 学務課の担当の人に直接聞くのが一番早く確実な方法だと思う。	

IX. 健康、危機管理について

(公開できる範囲で記入してください)

① 渡航前に加入した学研災付帯海外留学保険と危機管理サービス以外に、加入した保険があれば教えてください（留学先で加入を義務付けている保険や海外旅行保険等）
加入が義務付けられているエバーグリーン州立大学の保険

② 留学中に体調を崩したり、怪我をしたことがありましたか	<input type="checkbox"/> はい <input checked="" type="checkbox"/> いいえ
③ ②の時にどのように対処しましたか。	
④ 留学中に病院に通いましたか？	<input type="checkbox"/> はい <input checked="" type="checkbox"/> いいえ
⑤ 病院に行った方は、どのように病院を探しましたか。	
⑥ 留学中に気持ちがふさぎ込んだり、落ち込んだりしたことはありましたか？	<input type="checkbox"/> はい <input checked="" type="checkbox"/> いいえ
⑦ ⑥の時留学先で誰に相談しましたか？	
⑧ 留学中、心理的に苦しいときに克服した方法があれば、教えてください。	
新型コロナウイルス感染症の影響により帰国が決まった時が一番悲しかった。	
⑨ 留学中困ったことや危険を感じたことと、対処した方法について教えてください。	
長期休暇中に一人でサンフランシスコへ行った際に、スラム街で道に迷った。大学にいるときは安全だが、一歩外へ出れば危険な地域もあるということを頭に入れておいた方がいいと思う。旅行の際は、その点を念入りに調べるべきである。	
⑩ 現地社会（習慣、マナー、安全面）において、知っておくほうが良いことがあれば、教えてください。	
生活していくうちに文化のことは段々と分かってくると思うので、そんなに構える必要はないと感じた。	
ただ⑨で記載した通り、安全面には十分に気を付けてほしい。	
⑪ 出発前に県大や留学先から提供してほしい情報があれば、教えてください。	
ビザ取得のプロセスや留学前のエバーグリーン州立大学への提出物がかなり多くややこしいので、県大側がマニュアルを作成すれば次年度からもそれ以降もスムーズに準備ができるのではないかと感じた。	

X. 今後の目標、留学の感想について

① 卒業予定年月	2021 年 9月 (当初の卒業年月： 2021 年 3月)
② 卒業・修了が遅れる見込みの場合、その理由と卒業（修了）までの予定を教えてください。	
留学前から帰国する時期と就活を考慮し、卒業を一年遅らせようと考えていた。しかし、新型コロナウイルス感染症の影響により帰国日が早まり就活が早く始められるため就活が終わった時点で卒業しようと思っている。秋卒業を考えているが全ては就活次第。	

<p>③ 今後の目標、進路について教えてください。(留学前後で目標進路が変わった場合は、それも含めて書いてください)</p>
<p>留学を通して一番感じたのはやはり自分は英語が好きだということだ。自分の英語にはまだまだ伸ばせる部分がいっぱいあると思う。現状に満足することなくこれからもずっと学び続けたい。</p>
<p>④ 留學生活の感想と、留學前と比べて考え方や意識の変化があれば教えてください。</p>
<p>自分のことが好きになったように感じた。留學前は自分自身のことに関心が無く、好き・嫌いという感情すら無かった。多くのアメリカ人が自分に自信を持って生きているのを見て、もっと自分を好きでいようと思うようになった。</p>
<p>⑤ 次に留學する人へのメッセージがあれば書いてください。</p>
<p>「やらない後悔よりやる後悔」。これは迷ったときにいつも私を助けてくれる言葉です。初めは誰かに声をかけるのすらも緊張するかもしれません。けれど、「あのとき声をかければよかった」と思うよりも「あのとき声をかけてよかった」と思えた方が絶対いいです。もしこれから先、なにか迷うようなことがあればこの言葉を思い出してみてください。</p>

交換留学 帰国後報告書 (2)

交換留学中の学修記録

記入年月日	2020年9月17日		
学部・研究科/学年	経営学部	4年	留学開始時 3年
留学先大学	The Evergreen State College		
留学先所属学部・研究科	<input checked="" type="checkbox"/> 特定の学部等に所属しなかった		
留学期間	2019年9月20日～2020年6月9日(新型コロナウイルスの影響により2020年3月27日に帰国し、春学期は日本でオンライン授業を受講)		

単位について

留学先で取得した単位数合計	48単位
本学で認定申請した単位数合計	48単位
本学で認定された単位数合計	48単位
<input type="checkbox"/> 単位認定の申請をしない 理由:	

履修科目について

交換留学先で履修した科目について、科目毎に記入してください。履修科目が多く表が足りない場合は、一番下へ表をコピーして記入してください。

①

登録授業名(現地言語で)		Eating in Translation			
履修学期	秋	単位数	16単位	週の授業回数	3回
授業のスタイル <input checked="" type="checkbox"/> 講義 <input type="checkbox"/> チュートリアル <input checked="" type="checkbox"/> ディスカッション <input checked="" type="checkbox"/> プロジェクト <input type="checkbox"/> 実験 その他(フィールドトリップ)					
授業内容	隔週で課題の本に沿った生徒主導のディスカッションタイム、教授の講義があった。食についてのクラスだったので例を挙げるとベジタリアン、トマト農家の現状、オーガニック野菜といった内容を扱った。3回のフィールドトリップに必ず参加するのが条件であった。シアトルでのチョコレートフェスティバルとバンクーバーでのスローフードイベント、紅茶イベントに参加した。また、プロジェクトを個人単位で授業外の時間に進めなければならず大変であったが、興味があるものを深く学べたので良い機会であった。食べ物好きの先生がよくケーキを焼いて持ってきてくれた。				
試験・課題	試験はなし。レポートを週に2, 3回提出し、課題の本を週初めまでに読んだ。				

②

登録授業名（現地言語で）		Comparative Eurasian Foodways: Agriculture and Culture in the Early Mediterranean			
履修学期	冬	単位数	16 単位	週の授業回数	3 回
授業のスタイル <input checked="" type="checkbox"/> 講義 <input type="checkbox"/> チュートリアル <input checked="" type="checkbox"/> ディスカッション <input checked="" type="checkbox"/> プロジェクト <input type="checkbox"/> 実験 その他（フィールドトリップ、調理実習）					
授業内容	イタリア、ギリシャ、中国の食文化を歴史上の要素を踏まえながら学んだ。これも秋学期と同様に隔週で課題の本に沿った生徒主導のディスカッションタイム、教授の講義があった。このクラスは週の最後の授業である金曜日に調理実習があり、隔週で学んだことをアウトプットできる授業であった。隔週で学ぶ食材が異なり、麺について学ぶ週ときには中国麺とパスタを一から生地をこねて作った。フィールドトリップのため穀物について学ぶイベントと地元の農家が集まるイベントに参加した。				
試験・課題	地理に関しての小テスト 3 回と総まとめテストが 1 回あった。 レポートを週に 2, 3 回提出し、課題の本を週初めまでに読んだ。				

③

登録授業名（現地言語で）		Comparative Eurasian Foodways: Immigrant Experiences			
履修学期	春	単位数	16 単位	週の授業回数	3 回
授業のスタイル <input checked="" type="checkbox"/> 講義 <input type="checkbox"/> チュートリアル <input checked="" type="checkbox"/> ディスカッション <input checked="" type="checkbox"/> プロジェクト <input type="checkbox"/> 実験 その他（）					
授業内容	日本に緊急帰国したため時差により講義を現地時間で受けることができないと感じ、教授と相談しながら授業に参加できない分をどうカバーするか決めた。個別でプロジェクトを行うことにより単位を取得した。日本での持続可能な食への解決策についてプロジェクトを行った。				
試験・課題	試験はなし。レポートを週に 2, 3 回提出した。				