

所属学部/研究科	国際商経学部
所属学科または専攻	グローバルビジネスコース
学年	4年生
留学開始時の学年	3年生
留学先大学	エバーグリーン州立大学（アメリカ）
留学先所属学部/研究科	特になし
留学開始日	2021-09-21
留学終了日	2022-06-08
1. 留学先の国、大学を選んだ理由を教えてください。	アメリカを選んだ理由は主に三つあります。一つは、これまでチェコやフィジーで暮らしたことがありましたが、まったく別の場所で生活することで、知らないものや馴染みのないものに触れ合い、これまで以上に価値観を広げられたからです。この点でエバーグリーン州立大学は、多様性を重視し、生徒の自由な選択を尊重する大学だったので、価値観を広げるのに良い環境だと思いました。次に、経営経済を専攻する身として、経済大国アメリカはどのような国なのか、何が経済大国である要因なのかを現地で見たいと思ったからです。最後に、英語圏で生活することで、自信の持てない英語力を、自信が持てるまで伸ばしたいと思ったからです。
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。	エバーグリーンの交換留学にはTOEFLの点数が必要で、ちょうどグローバルビジネスコースは、1年生の夏ごろまでTOEFLを重点的に学習するので、その授業をしっかりと受け、フィリピン研修から帰国した直後に実際のTOEFLを受けて基準点以上をとることができました。
1. ビザの種類	J-1
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）	オンライン申請書、パスポート、交換留学先が発行する許可書、預金残高証明書等
3. ビザの申請手順と申請場所（機関名、都市）	書類を全てそろえて、事前にインターネットで申請をしてから、アメリカ総領事館での面接予約をとります。大阪のアメリカ総領事館まで面接に行きました。
4. 面接の有無	あり
5. ビザ発行までの日数	約1週間
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。	コロナによる規制が一番強かった時期なのも要因だとは思いますが、総領事館の面接予約の枠がすごく限られていました。なるべく早めに申請をして、面接予約をとることをおすすめします。
7. 荷物を別送しましたか？	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。	
10-1. 日本から持参してよかったもの	雨雪に耐える靴(厚底のスニーカー等)、ウェットティッシュ、サランラップ、筆記用具、茶碗・箸、薬、クリップの物干し
10-2. 日本から持参する必要がなかったもの	日本の調味料
11. その他、渡航までに行な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）	携帯電話のSIM契約、保険の契約
1. 利用フライト	直行便

2. 航空会社・往路便名	日本航空、JAL068便 日本航空、JAL067便
3. 現地空港到着時間	午前（8：00～12：00）
4-1. 大学からの送迎	有
4-2. 有の場合、料金	無料
4-3. 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。	
5. 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。	
1. 入国するにあたって、準備したこと	コロナワクチンの2回接種、日本出国72時間以内のコロナ検査。（いずれも義務だったため）
2. 入国後の隔離措置など	なし
1. 種類	学生寮
2. 形態	ベッドルームのみ個室
3-1. 部屋の詳細	専有面積（㎡）：9.93㎡くらい？ 何人部屋：4人
3-2. ルームメイト	現地の学生（正規生）
3-3. ルームメイトの国籍	日本人1人、アメリカ人3人
3-4. 自室の設備	収納（クローゼット） 机 椅子 ベッド インターネット設備（無線） 書棚 暖房器具
3-5. 共有部分の設備	共有スペース Wi-Fi ソファ キッチン トイレ 洗面台 シャワー 冷蔵庫
4. 居住環境、衛生状態など	広々とした1人部屋があり、快適でした。共用スペースは古くなく設備が良いですが、ルームメイトによっては掃除が苦手な人も多いため、衛生状態の悪い部屋もいくつか見たことがあります。
5. 滞在先から大学へのアクセス	徒歩5分
6-1. 普通の食事の状況	学内（食堂、カフェ等） 自炊
6-2. 上記の中で一番多く利用したもの	自炊
6-3. 食事についてのアドバイス	食堂の食事はおいしく、バランスもとれていると思いますが、あまり大きな変化がないので飽きてしまうかもしれません。料理が苦でなければ、日本の調味料を手に入れるのは簡単なので、自炊をしたほうが安く済み、自分の食べたいものが食べられると思います。
1. 現地大学到着時/後に行った手続き	入寮 学生証発行
2-1. 渡航国の銀行口座の開設	無
2-2. 有の場合、銀行名	

3. 入国時、持参した現金額	～10万円
4-1. 日本から持参したカード	クレジットカード
4-2. カードの内訳	クレジットカード2枚
5-1. 主に利用した支払い手段	現金 クレジットカード
5-2. 最も利用した支払い手段	クレジットカード
6. お金の持参方法や、支払い手段、管理等のアドバイスがあればお願いします。	持参した現金10万円のうち、5万円だけドルに換金しました。アメリカはカードでの支払いが進んだ国なので、限られた特定の場所やルームメイト、友達にお金を返す時くらいしか「現金のみ」の場面はなく、5万円でも十分でした。
7. 学内施設（生活関連施設）	ATM コンビニ ジム
8-1. 渡航先での携帯電話使用について	日本から持参したものを使用（現地のSIMを利用）
8-2. 渡航先での携帯電話・インターネット使用について特記事項があれば記入してください	大学は建物内にWi-Fiが通っていますが、外ではほぼ圏外です。大学周辺も電波の悪い場所が多い印象でした。
1. 留学先の大学、学部等の特徴や雰囲気について	森の中にキャンパスがあるような、自然に囲まれた大学です。学部がなく、様々な分野の授業から、興味のあるものを自由に選ぶことができます。個性を尊重する大学で、LGBTQ+への理解も進んでいるため、色々な服装、見た目、考え方の学生や先生がいます。
2-1. オリエンテーションの有無	有
2-2. オリエンテーションの参加	必須
2-3. オリエンテーションの内容	大学の紹介や、同じ寮の建物の学生で集まる顔合わせなど。
3-1. 履修登録のタイミング	出発前
3-2. 登録方法について	エバーグリーン内の留学生担当の事務所にとりたい授業をまとめたフォームを提出します。
4-1. 授業について	1コマの時間:取る授業や、同じ授業でも日によって異なります。2時間のときもあれば、6時間のときもあります。 1週間の授業コマ数: 取る授業によってバラバラです。最も多いもので週3コマです。
4-2. 授業を理解して受けるための努力や工夫したこと	私のとった授業はリーディングの課題を元に講義を受けたり、議論したりすることが多かったので、とにかく毎回出された分は読み切るようにしていました。完璧に内容が理解できるに越したことはありませんが、読む量が多くていちいち分からない単語を調べていられないようなときは、文脈で意味を推測しつつ、まずは最後まで読み切ることを優先していました。
4-3. 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。	最初の学期は難しいですが、あとの2学期は、履修登録の前にアカデミックフェアという、授業の先生と直接話をしたり、履修のアドバイスを受けたりできる日があるので、それまでに気になる授業を選んでおいて、実際に先生と話をして気になるところを確認しておく、スムーズに授業に参加できますし、本当に取りたい授業を選ぶ助けになると思います。
5. 学修面で受けられるサポートと利用状況	大学の留学生担当の事務所は、頼めば履修登録のアドバイスにのってくれます。ただ、授業のサポートは基本的にないので、授業で困ったことや分からないことがあれば、授業の先生や周りの友達に相談していました。
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？	アメリカでも日本食やアニメが人気なので、その話をきっかけに仲良くなるのが多かったです。ただ、基本的に仲の深め方は、それほど日本と違いはないかと思います。
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。	
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、洗濯をしたり買い物に行ったり、課題をしたりすることが多かったです。時々友達と映画に行ったりシアトルまで遊びに行ったりもしました。休暇中は全く課題がなく自由な時間が多いので、遊びに行く頻度は少し上がりました。別の州に旅行に行くこともありました。
4. 留学中に就職活動をした人は、どのようなことをしたか教えてください。	

5. 現地の生活に役立った情報（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。	
1-1. 合計費用	190万
1-2. 留学費用内訳	渡航費:40万 保険代:20万 医療費:0 食費（1ヶ月あたり）:3~7万 家賃（1ヶ月あたり）:13万 雑費（日用品等）:10万 通信費（1ヶ月あたり）:3000 テキスト:1万 その他:55万
1-3. その他の内訳	ビザ代2万弱、出国前コロナ検査代5万、旅行・交際費、日用品以外の雑費
2-1. 奨学金の受給	有
2-2. 有の場合、奨学金名と金額（1ヶ月あたり）	業務スーパージャパンドリーム財団、月15万
2-3. 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。	奨学金によって条件が異なり、親の所得が制限を超えると、一気に受け取れる金額の減るものが少なくありません。必ず条件を確認して、なるべく必要な費用を多く補えるものを選んでください。
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	Lewermark。エバーグリーンは現地の保険への加入も義務で、いくつか候補をいただいた中から、これを選びました。
2-1. 留学中に体調を崩したり、怪我をしたことがありますか	いいえ
2-2. 体調を崩した際、どのように対処しましたか。	
3-1. 留学中に病院に通いましたか？	いいえ
3-2. 病院に行った方は、どのように病院を探しましたか。	
4-1. 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？	はい
4-2. 落ち込んだ時、留学先で誰に相談しましたか？	ルームメイト、日本の友達
4-3. 落ち込んだ時や、ふさぎ込んだ時のアドバイスがあれば教えてください。	留学中、なるべく日本語を使わないために日本との連絡を減らす人もいるかもしれませんが、疲れた時は迷わず連絡をしたら良いと思います。また、何も手につかなかったり、どうしてもやる気が出なかったりする時は、思い切って好きなことだけをしたり、休んだりして、次の日や次の週からまた気合を入れ直すのも、個人的に効果的でした。
5. 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。	特にありません。
6. 現地社会（習慣、マナー、安全面）において、知っておくほうがいいことがあれば、教えてください。	アメリカに限らずですが、日本ほど安全な国はなかなかないので、基本暗くなってから一人で出歩くことはやめておいたほうが良いです。また、日本では顔のパーツや身長、体型など容姿の話をするのは多く、理想の容姿が共通していることも多いですが、アメリカではそうとは限りません。見た目の話をするときは、容姿ではなく服装や髪型などを話題に出すと良いようです。
7. 出発前に県大や留学先から提供してほしかった情報があれば、教えてください。	天気や気候の情報。考えていた以上に雨が多く、厚底の靴やウィンドブレーカー、フード付きの服の出番が多かったので、それを知っていれば、もっとそれ用の服を持参できたな、と思いました。

1-1. 卒業予定年月	2024年3月
1-2. 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。	3年から4年にかけての留学で就職活動の期間と被り、改めてその期間をとるため。帰国した次の秋学期から1年休学、その間に就職活動をして、次年の秋学期に復学、残りの単位を取得して卒業予定です。
2. 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）	はっきりとは決まっていますが、英語力と広い価値観が活かせて、海外勤務や出張があるような仕事に就きたいと考えています。
3. 留学生活の感想と、留学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。	留学に行って本当に良かったと思っています。今回の留学は、アメリカと日本を比べて人の多様性を知るだけでなく、アメリカ国内での多様性にも触れられたことで、同じ国の人間だからといって同じ考え方ではないし、そうである必要もないんだと改めて思うことができました。どの国に留学しても価値観は広がると思いますが、アメリカは特に、自由の国と言われるだけあって個々に考え方や生き方が違い、またそれを主張できる環境なため、価値観の広がる幅は大きいように感じました。
4. 次に留学する人へのメッセージ	アメリカは英語圏かつ差別や銃の事件など物騒な話が入ってきやすいので、英語をすらすら話せなかったら相手にされないかもしれない、危険な目に合うかもしれないなど、渡米を不安に思っている人もいるかもしれません。現に私も留学前は不安でした。しかし、ワシントン州に1年住んで、差別を受けたことも、危険な目にあったこともありませんでした。もちろん、全員が全くそういう目に合わないとは言いきれませんが、それ以上に、興味深いこと、楽しいことがたくさん待っています。日本にとどまっていると分からない日本の良さに気づくこともできます。困った時は助けてくれる人が必ずいるので、ひとまず不安は気にせず、たくさん面白い経験をしてきてください！

