

所属学部/研究科	環境人間学部
所属学科または専攻	環境人間学科
学年	4年生
留学開始時の学年	4年生
留学先大学	エバークリーン州立大学（アメリカ）
留学先所属学部/研究科	特定の学部等に所属しなかった
留学開始日	2021-09-20
留学終了日	2022-06-03
1. 留学先の国、大学を選んだ理由を教えてください。	米国留学を希望していたため。
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。	特別なことはしていません。
1. ビザの種類	J1
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）	在学証明書、預金残高証明書、証明写真、DS160、SEVIS支払い証明書、パスポート、DS2019
3. ビザの申請手順と申請場所（機関名、都市）	在大阪米国領事館
4. 面接の有無	あり
5. ビザ発行までの日数	10日程度
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。	
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	ランニングシューズ、iPad、PC
10-2. 日本から持参する必要がなかったもの	サングラス、マスク
11. 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）	
1. 利用フライト	乗継便
2. 航空会社・往路便名	KIX→NRT 日本航空 JAL6000

	<p>NRT→LAX 日本航空 JAL062</p> <p>LAX→SEA デルタ航空 Delta 705</p>
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	ワクチン2回、出国前陰性証明書
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（㎡）：8m ² 何人部屋：4
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	アメリカ
3-4. 自室の設備	<p>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</p>
3-5. 共有部分の設備	<p>Wi-Fi テレビ ソファ キッチン トイレ 洗面台 シャワー 冷蔵庫</p>
4. 居住環境、衛生状態など	運が良くない限り、共同場所の掃除を進んでする人は少ないと思います。
5. 滞在先から大学へのアクセス	徒歩10分
6-1. 普段の食事の状況	学内（食堂、カフェ等）
6-2. 上記の中で一番多く利用したもの	学内（食堂、カフェ等）
6-3. 食事についてのアドバイス	お米が食べたい人や、食に強いこだわりがある方には食堂は不向きかもしれません。
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	～3万円
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	VISA1枚、MasterCard1枚
5-1. 主に利用した支払い手段	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。	
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	VerizonとAT&T以外のキャリアだと寮内での通信が良くないので、Wi-Fiが必須です。洗濯機の利用登録でSMSを使うので、現地で使えるSIMの購入をおすすめします。
1. 留学先の大学、学部等の特徴や雰囲気について	多様で内包的です。
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	任意
2-3. オリエンテーションの内容	
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	現地の留学生アシスタントの方にemailを通して登録してもらいました。
4-1. 授業について	1コマの時間:3 1週間の授業コマ数:6～7
4-2. 授業を理解して受けるための努力や工夫したこと	日本語の参考書を持参した。
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。	prerequisiteがある場合もあります(理工系の場合)
5. 学修面で受けられるサポートと利用状況	図書館は利用可能です。
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？	外交的な性格であれば自然に深まります。
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？	ジム、図書館で自学、友達とお出かけ など
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	190～200万
1-2. 留学費用内訳	渡航費:35万 保険代:10万 医療費:0 食費（1ヶ月あたり）:2～3万 家賃（1ヶ月あたり）:10万 雑費（日用品等）:3万 通信費（1ヶ月あたり）:3000円 テキスト:3～5万 その他:20万ほど
1-3. その他の内訳	旅行 お土産 電子機器の修理 など
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）	
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。	
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	エバーグリーン州立大学で加入必須の保険
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？	いいえ
4-2. 落ち込んだ時、留学先で誰に相談しましたか？	
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。	
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。	
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。	
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。	
1-1. 卒業予定年月	2022年9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。	
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）	大学院進学
3. 留學生活の感想と、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。	
4. 次に留学する人へのメッセージ	行ってみれば意外となんとかなるし、終わってみれば一瞬だと思います。

