

所属学部/研究科	国際商経学部
所属学科または専攻	国際商経学科
学年	4年生
留学開始時の学年	4年生
留学先大学	エバーグリーン州立大学（アメリカ）
留学先所属学部/研究科	学部の垣根がないため特定の学部には所属していない。
留学開始日	2024-09-24
留学終了日	2025-06-11
1. 留学先の国、大学を選んだ理由を教えてください。	1：英語圏の大学であること 2：9月から派遣を望んでいたため
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。	TOEFLibtの対策を行った。一度テストを受けてみて、目標点数との差を埋めるために公式の対策本を使いながら対策を行った。
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）	パスポート,DS-2019, DS-160, SEVIS手数料の領収書,面接予約確認書,残高証明書、 （念のため全部の書類を持参することをお勧めする）
3. ビザの申請手順と申請場所（機関名、都市）	米国総領事館（大阪）
4. 面接の有無	あり
5. ビザ発行までの日数	2週間程度
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。	私のミスでSEVIS費用を払い忘れてしまったためビザ発行まで時間がかかってしまったこと。
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	防水の靴、上着、炊飯器 ※大学の近く（オリンピア）にダイソー（2025年6月現在）があるため、多くの物は調達できると思う。ただ費用をかけたくない場合や自分好みのもの（例えばシャンプー等）がある場合はできる限り持参することをお勧めする。
10-2. 日本から持参する必要がなかったもの	洗剤（pHが書かれていなければ使用することができないため）
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	直行便
2. 航空会社・往路便名	デルタ航空DL166（羽田空港発シアトルタコマ空港着） （伊丹空港⇒羽田空港までは国内線移動）

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	0円
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	
2. 入国後の隔離措置など	
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 ㎡何人部屋:6人部屋
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	アメリカ人5名
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（有線） インターネット設備（無線）
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	ルームメイトによるが、私のフロアは比較的きれいに保たれていた。
5. 滞在先から大学へのアクセス	徒歩0分（大学内に寮があるため）
6-1. 普段の食事の状況	学内（食堂、カフェ等） 外食 自炊
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	どのミールプランに加入するかによるが、自炊できるのであればコスト面、健康面で良いと思う。
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	有
2-2. 有の場合、銀行名	WSECU
3. 入国時、持参した現金額	～5万円
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3枚（VISA）
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。	現金を使用する場面はほぼなかった。
7. 学内施設（生活関連施設）	ATM コンビニ ジム 病院
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	
1. 留学先の大学、学部等の特徴や雰囲気について	学部の垣根がなくリベラルな大学であるという印象。 先生方も非常にやさしい印象。
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	新生入が広場に集まりアイスブレイクや大学についての説明をされる。
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	現地のコーディネーターの方と連絡を取り、コーディネーターの方に履修登録をしてもらう。
4-1. 授業について	1コマの時間:約2時間30分 1週間の授業コマ数:5
4-2. 授業を理解して受けるための努力や工夫したこと	ディスカッションがメインだったため、ディスカッションで言いたいことを予めまとめていた。
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。	
5. 学修面で受けられるサポートと利用状況	ライティングセンターで筆記のサポートを受けられる。
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？	日本語の授業にTAとして積極的に参加していた。
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。	
3. 週末や休暇の期間はどのように過ごしましたか？	課題を行う。 街に出かける。 友達と旅行に行く。
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。	オンラインで就職活動を行った。
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	300万円
1-2. 留学費用内訳	渡航費:20万円 保険代:15万円 医療費:5千円 食費（1ヶ月あたり）:9万円 家賃（1ヶ月あたり）:18万円 雑費（日用品等）:5万円 通信費（1ヶ月あたり）:7千円 テキスト:2.5万円 その他:30万円
1-3. その他の内訳	旅費、外食費等
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）	約10万円/月
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義務のある保険
2-1. 留学中に体調を崩したり、怪我をしたことがありましたか	はい
2-2. 体調を崩した際、どのように対処しましたか。	日本から持参した薬を処方した。
3-1. 留学中に病院に通いましたか？	はい
3-2. 病院に行った方は、どのように病院を探しましたか。	歯医者に一度通院した。webから検索した。
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？	友人に電話をした。
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。	自分の中で抱えずに、誰かに発散すること。
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い情報があれば、教えてください。	
1-1. 卒業予定年月	2026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。	
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）	卒業後は金融業界に就職する予定だ。仕事で海外に挑戦したい。
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	留学をする理由は人それぞれですが、私は留学をして本当にたくさんのことを得ることができました。みなさんも一歩踏み出してみてください。

交換留学 帰国後報告書
交換留学中の学修記録

記入年月日	令和 7 年 7 月 7 日		
学部・研究科/学年	国際商経学部・研究科	4 年	留学開始時 4 年
留学先大学	エバークリーン州立大学		
留学先所属学部・研究科	☑特定の学部等に所属しなかった		
留学期間	2024 年	9 月 24 日 ~	2025 年 6 月 11 日

単位について

留学先で取得した単位数合計	46 単位
本学で認定申請した単位数合計	0 単位
本学で認定された単位数合計	0 単位
☒ 単位認定の申請をしない 理由: すでに卒業単位を満たしているから	

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）	Social Psychology and Its Application in Education					
履修学期	秋学期		単位数	1 4 単位	週の授業回数	3 回
授業のスタイル ☒ 講義 ☐ チュートリアル ☒ ディスカッション ☐ プロジェクト ☐ 実験 その他（ ）						
授業内容	社会心理学と教育をディスカッション、セミナー、映画鑑賞を通して学ぶ。					
試験・課題	ファイナルプレゼンテーション/所定の本を読む、エッセイ、映画をみて感想を書く					

②

登録授業名（現地言語で）	Abnormal in a Normalized World: Psychopathology and Treatment Interventions in Context					
履修学期	冬学期		単位数	16 単位	週の授業回数	3 回
授業のスタイル ☒ 講義 ☐ チュートリアル ☒ ディスカッション ☐ プロジェクト ☐ 実験 その他（ ）						
授業内容	心理学をディスカッション、セミナー、講義を通して学ぶ					
試験・課題	ファイナルプレゼンテーション/所定の本を読む、エッセイ					

