

所属学部/研究科	環境人間学部
所属学科または専攻	
学年	4年生
留学開始時の学年	4年生
留学先大学	エバークグリーン州立大学（アメリカ）
留学先所属学部/研究科	特定の学部等に所属しませんでした。
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。	エバークグリーン州立大学はリベラルアーツを掲げており、物理や科学といった特定の分野の内容を学ぶ授業ではなく、複数の分野の知識を組み合わせた講義が開講されています。留学に行くにあたって、メインの目的としては国際交流や英語能力の向上がありましたが、九ヶ月間現地の大学で授業を受けるのならば面白い授業を取りたいと思ったので、この大学を選択しました。
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。	TOEFLの参考書を買ひ、勉強していました。
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）	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	面接から三日後
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。	特にありませんが、参考にできるサイトの情報が古い場合もあるので、そこは注意点かもしれません。
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	就職活動を留学中にしたので、スーツは必需品でした。
10-2. 日本から持参する必要がなかったもの	なんだかんだ持って行ったものは全て役に立ちました。
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）	アメリカの通信SIMは、日本で契約してから渡航しました。
1. 利用フライト	直行便
2. 航空会社・往路便名	DELTA 166

3. 現地空港到着時間	午後（12：00～17：00）
4-1. 大学からの送迎	有
4-2. 有の場合、料金	無料でした。
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。	特にありませんが、国内線と国際線で持ち込める荷物の大きさや重さが違うので、確認しておくとう安心だと思います。
1. 入国するにあたって、準備したこと	特にありません。
2. 入国後の隔離措置など	特にありませんでした。
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
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（有線） インターネット設備（無線） 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	男性6人部屋だったので、お世辞でも綺麗とは言えませんでした。夜中もうるさく大変なことも多かったです。
5. 滞在先から大学へのアクセス	10分から15分ほど
6-1. 普段の食事の状況	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	大学内の購買で肉や野菜も売っているので、意外と自炊しやすかったです。
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	有
2-2. 有の場合、銀行名	WSECU
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 デビットカード

4-2. カードの内訳	クレジットカード1枚、デビットカード2枚
5-1. 主に利用した支払い手段	クレジットカード デビットカード
5-2. 最も利用した支払い手段	デビットカード
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。	現金は全く必要ありませんでした。クレジットカードやデビットカードはなんでもいいと思いますが、海外使用の際に手数料が少ないものを選択すると思います。
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	日本の電話番号のSIMとアメリカの電話番号のSIMの両方を持って渡航しました。日本の電話番号は2段階認証に、アメリカの電話番号は現地の学生と連絡を取り合うためや、各種手続きに役立ちました。 大学内は電波が悪く、電波は一本ほどこしか立たないか、圏外の場所もありました。
1. 留学先の大学、学部等の特徴や雰囲気について	落ち着いた雰囲気だと思います。学生は意外とシャイな人も多かったイメージです。教員は優しく対応してくれる人が多かったです。
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	必須
2-3. オリエンテーションの内容	新入生用のオリエンテーションに参加する形になるので、学生同士が仲良くなるためのレクリエーションや、大学についての質問タイムがありました。
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	現地の留学担当の人に、留学前に履修したい授業名をメールで知らせ、履修登録をしてもらいました。
4-1. 授業について	1コマの時間:2時間から3時間程度 1週間の授業コマ数:4コマ程度
4-2. 授業を理解して受けるための努力や工夫したこと	授業の初日が始まる前に教員にメールを送り、授業がどのように進んでいくかや、課題について、準備しておいた方がいいことなどを予め質問していました。
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。	クォーター制で他の大学へ交換留学をするよりも多くの数授業を履修することになるので、一つの授業にこだわらず、いろいろな授業を履修してみるといいと思います。
5. 学修面で受けられるサポートと利用状況	授業が始まる前に、学生が課題のサポートなどをしてくれる時間がありました。
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？	積極的に話しかけに行くようにしました。あまり話かけられることはなかったです。
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？	週末はダウNTOWNへ出かけたり、フィールドトリップに参加したり、いろいろでした。休暇期間中は積極的にアメリカ国内を旅行しました。
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。	インターンに参加して、面接を受けるという、日本にいる学生とほとんど同じだと思います。ただ、時差があるので、参加時間が夜遅くになることが多かったのは大変でした。情報なども得にくいので、留学前から就職活動はしっかりと始めておくと思います。
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。	Google Map

1-1. 合計費用	300万円から400万円
1-2. 留学費用内訳	渡航費: 20万円 保険代: 20万円 医療費: 0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）: 3万円 通信費（1ヶ月あたり）: 3500円 テキスト: 3万 その他: 数十万
1-3. その他の内訳	旅行、追加授業費、娯楽品など
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）	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。	自己PRなどの文章は誰かの助けを借りながら、しっかり書いた方がいいと思います。
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	ありません
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	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？	
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。	ルームメートが夜中にうるさかったことが大変でした。寮長もいますが、特に何も助けてもらえませんでした。
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。	特にありません。
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。	特にありません。
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。	四年時に留学をしたため、必然的に卒業が1年伸びました。卒業までは、卒業研究に専念する予定です。
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）	就職します。
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。	大変でしたが、充実感はとてもありました。
4. 次に留学する人へのメッセージ	学生時代にしかできないことなので、ぜひ行くことをおすすめします。

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	2025 年 7 月 11 日		
学部・研究科/学年	環境人間学部・研究科	4 年	留学開始時 4 年
留学先大学	エバーグリーン州立大学		
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	44 単位
本学で認定申請した単位数合計	単位
本学で認定された単位数合計	単位
☒ 単位認定の申請をしない 理由：必要単位を全て取得済みのため	

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 Media: Food's Power as Medium and Message				
履修学期	Fall	単位数	12 単位	週の授業回数	4 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（ フィールドワーク、農業体験など ）					
授業内容	内容はソーシャルメディアでの食べ物の写真の影響についてであり、食べ物（特に、チョコレート）について学びながら、それらの写真を見た際に人々にどのような作用をするかについてディスカッションした。また、毎週のフィールドトリップでは様々なイベントに参加し、写真を撮り、Instagramに実際に投稿するということがあった。 加えて、毎週木曜日はエバーグリーン州立大学内のオーガニックファームで農業体験も行った。				
試験・課題	試験はなし。代わりに最終課題として、授業で学んだことについてのプレゼンテーションがあった。 毎週の課題は 30 ページほどのリーディングをし、それについての疑問や質問などについてレポートにまとめる。 また、フィールドトリップの多い授業であったため、フィールドトリップで学んだことについても、毎回レポートを提出した。				

