

# 留 学 報 告 書

平成27年 6月 25日

学 部 法文学部 学科・課程 法経学科

※ 留学先大学での成績証明書を添付すること。（島根大学に直接送付される場合はよい）

1. 留学先大学・学部 国名 アメリカ

大学名 セントラルワシントン大学

現地到着日（ 2014年 9月 18日） 授業開始日（ 2014年 9月 19日）

現地出発日（ 2014年 6月 16日） 授業終了日（ 2014年 6 12日）

2. 日本を出発するまでの主な手続き及び準備

日本を出発までの主な手続きおよび準備といえば、語学力の向上とVISAの手続だと思います。アメリカへの交換留学の場合、TOEFLで一定のスコアが求められていたので、そのスコアの習得におよそ1年間かかりました。またVISAの手続きにもかなり苦労したのを覚えています。オンラインでの書類の準備や、実際に大阪のアメリカ領事館まで面接に行ったりと、とても時間がかかりました。

3. 自宅から留学先大学までの交通手段（乗物の種類，乗り換え地，所要時間）

自宅のある岡山からまず、ソウルの仁川国際空港で飛行機の乗り換えがあり、そこからシアトルまで行きました。行きは大韓航空を利用して、ソウルでの待ち時間がとても長かったこともあり、所要時間は30時間ほどでした。シアトルの空港から、大学までは友達に迎えに来てもらって、大学まで連れて行ってもらいました。空港から大学までは車で2時間ほどで行けます。

4. 留学先大学での各種手続きの仕方

最初に寮や履修登録といった手続きが少しありましたが、最初の各種オリエンテーションで詳しく説明してもらえます。寮は入寮の時にその場で手続き等を行いました。

#### 5. 留学生へのオリエンテーションの内容及びプレースメントテストについて

プレースメントテストはETSではなかったので入学時にはありませんでした。おそらくETS入学時にはあるのだと思います。交換留学生へのオリエンテーションは向こうに到着後にすぐあって、寮での生活や、学校生活についての注意事項などの説明もありました。そこでアドバイザーと学校生活について話す時間かなりあったと思います。パスポートやVISAなどがそのオリエンテーションで必要でした。

#### 6. 授業の受け方、ペーパー及び試験の傾向等について

授業によっては1週間に2~3回、語学の授業だと毎日授業があります。授業時間も授業によってまちまちで2時間の授業もあれば、45分間の授業もあります。そして、向こうで出される課題の量がとても多いので、計画的に課題をこなす必要がありました。どうしても文法のミス等があったので、友達に確認してもらったり、図書館にエッセイを添削してくれるライティングセンターがあったので、提出する前に持って行って見てもらったりしていました。オンラインで受けるテストがよくあるんですが、テスト勉強なども、向こうでできた友達とよく一緒に勉強したり、スタディパーティーをしていました。実際に期末試験の前にはスタディガイドを配布してくれた先生もいたので、それに基づいて勉強することができます。

#### 7. 留学先大学で学んだ科目のうち特に良かったもの、後輩に勧めたいもの

私は向こうでFamily Studiesという科目を知って、その学科の授業を集中的に履修していました。家族や子供のことに勉強するのが楽しかったのと、先生方がみんな素敵な方ばかりで、将来、その道に進みたいとまで思うようにもなりました。その先生に誘っていただいて、5月にはオレゴンのポートランドまで学会に行く機会もあり、私はFamily Studiesに出会えて本当によかったです。また冬学期にワインのクラスを履修していたのですが、そのクラスは授業の中で実際にテイスティングの時間があったり、フィールドトリップにいけたりと楽しい授業でした。また春学期に履修したマネージメントの授業はとてもユニークなクラスで、クラスではほぼ毎週グループプレゼンテーションをしないとイケなくて、最初はかなり大変でした。それでも、最後はグループワークや英語で皆の前で話す自信がついたように思います。何よりもそのクラスでた

くさんの友達ができ、親友ができたのが思い出になっています。

---

8. 留学先大学の住居の種類等について、後輩にどのような寮・アパートを勧めるか

最初はやはり私が住んでいた寮をおすすめします。インターナショナルの寮なので、様々な国から来た留学生に会えるし、住んでいるアメリカ人の学生も異文化に興味を持っている人が多いように感じたので、友達ができやすいです。秋学期の後にわたしは友達とアパートに移ろうとしたのですが、ミールプランをもつことができなくなると分かり、辞めました。アパートの方が家賃が安く、友達と住めて、寮の決まり等がないので、料理をしたい人は途中からアパートでルームメイトとシェアをするのもいいかもしれません。

---

9. 寮・アパート生活での注意、生活の様子（行事など）、困ったこと、ルームメイトとの付き合い方、（いつから入れるのか、寮の開閉、寮が閉鎖中の滞在場所等）

寮はKennedy hallというインターナショナルの寮で暮らしていました。アメリカ人とインターナショナルの学生が半分半分くらいで、30人強の小さな寮だったこともあり、キャンパスの他の寮に比べて、みんなのがよくて、最初の学期はよくラウンジスペースで夜中まで毎晩みんなで話したり、ゲームをしたりしていました。たまに寮のみんなで料理をしたり各国様々のイベントがあったり、とても楽しかったです。しかし、寮に住んでいたのも、パーティーができなかったり、静かにしないといけない時間等寮独自のルールがありました。ルームメイトと生活したのは最初の学期だけでしたが、とても仲良くなりました。冬休みの1ヶ月間は寮が閉鎖されていたようでしたが、私はフロリダに旅行していて、友達やホストファミリーにお世話になっていました。

---

10. 留学先での金銭の扱い及び貴重品の管理について

（どのような口座を利用したか、現金とかカードの利用は、自宅からの送金はどうしたか等）

向こうでの支払いは日本で作っていたクレジットカードをメインに使っていました。また向こうでUS Bankの口座を解説して、そこにもお金を入れておいて、キャッシュが必要な時はそこから引き出して使っていました。

---

11. キャンパス案内（どんなとき、どこへ行けばよいか等）

ご飯を食べる時は寮の近くにカフェがあったのでそこに友達と行ったり、スチューデントユニオンに大きなフードコートがあったので、そこで友達とランチをしたり、待ち合わせをしたりしていました。困ったことや履修の確認でアドバイザーと話さないといけない時は、インターナショナルオフィスに行ったり、宿題のエッセイなどの添削を図書館のライティングセンターで受けることができます。友達と宿題をしたり、グループワークをする時は図書館で行われることが多いです。またキャンパス中に芝生があるので、天気の良い日は友達と芝生の上に日焼けしに行ったり、宿題をしにいきました。

## 12. 現地案内（買物、銀行、レストラン、理髪店、美容院等の様子）

買い物をするためのスーパーは大学の周りにいくつかありました。市内に小さなダウンタウンがあったので、そこにかわいいお店がいくつかあります。しかし、衣服や雑貨といった買い物ができる大型ショッピングモールは現地にはなかったため、週末によく違う町まで友達にショッピングに連れて行ってもらいました。映画館や美容院、レストラン、コンビニ、銀行やスターバックス、コーヒーショップがキャンパス内にあります。

## 13. 失敗談（どんな小さなことでも）

---

---

---

---

---

---

## 14. 病気になった場合の対応について（医療費はどのようになっていたか、保険等はどのようにしたか）

アメリカでピアスをあけたときに感染してしまって、キャンパス内のクリニックに行きました。学生は無料で診断が受けられました。また何回も風邪を引いてしまって、日本から多めに持って行ったつもりだった風邪薬がなくなってしまって、友達についてきてもらって選んでもらったドラッグストアの市販の風邪薬も飲んでいました。

## 15. お世話になった方々

留学期間中に本当にたくさんの人に出会って、友達ができ、たくさんの人にお世話になりました。何か分からないことや、困ったことがあったら、むこうでできた友達にいつも相談していました。つらくて泣いている時に慰めてくれたり、なんでも相談できる友達ができ、それが私が留学生活で得た一番の大切なものだと思います。授業や履修登録、学校面で困ったことは全てインターナショナルアドバイザーに助けられていました。また留学中に出会ってとてもお世話になった先生が一人いて、授業面ではもちろん、進路のことや、日常生活におけることまでなんでも相談していた先生もいました。

#### 16. 留学先国内旅行について（場所、手段、費用、旅行社等）

1ヶ月間の冬休みは友達に会いにフロリダ、NY、ミシガンに旅行しました。シアトルからフロリダ、フロリダからNY、ミシガンからシアトルは飛行機での移動、NYからミシガンは鉄道を利用しました。それぞれに友達やホストファミリーがいたので、皆の家にお世話になったので、かかった費用は主に交通費だけでした。クリスマスやニューイヤーのカウントダウンをアメリカならではの習慣で体験できたのはとてもいい思い出になっています。また春休みが2週間あり、東海岸を旅行しました。ワシントンDCとNYCを訪れて、友達に会ったり、観光したり、ショッピングを楽しみました。ワシントンDCではホワイトハウスやスミソニアン美術館を訪れてアメリカの政治や歴史に触れ、NYではショッピングをしたりブロードウェイミュージカルを見たりと、とても楽しかったです。さらに、春クォーターの途中で、私のクラススケジュール等で5連休があったので、カナダのバンクーバーとビクトリアに旅行に行きました。バスで6時間ほどでバンクーバーまで行けて、そこからフェリーで2時間ほどでビクトリアまで行くことができました。

#### 17. 気候と服装について

冬はとても寒くて、夏はとても暑いという印象です。しかし湿度が日本に比べてあまり高くないので、暑くても汗をあまりかかないです。冬はおそらく氷点下まで気温が下がり、私がいた時は雪が11の終わりから降っていました。それでも1年を通して雨はすくなく、とても過ごしやすいと思います。

#### 18. 日本からぜひ持っていきたいもの（学用品、衣服、食品、薬、運転免許証等）

文房具は日本製のものがとても使いやすくいいと思います。ノートやルーズリーフはあちらとサイズが違うので、ファイルするときにはあちらで手に入れるのがいいと思います。薬もあちらでは成分が違ったり

アレルギーが出ることもあるみたいなので、日頃から慣れている薬を持って行くことをおすすめします。国際免許も行く前に取得して行ったので、向こうで何回か友達の車を運転する機会がありました。食品はシアトルにアジマーケットがあったので、少々値ははりますが基本的になんでも手に入りました。食生活が全く違うので、たまに日本食が恋しくなった時にインスタントのお味噌汁を持って行って飲んでいました。あと個人的には、梅酒を持って行って、友達と一緒に飲んだらとても気に入ってもらえました。また衣服はあまり持って行かないことをおすすめします。どうしても向こうにいと買い物たくさんしてしまつて向こうで買った服ばかり着るようになるので、個人的に私はあまり衣服は持って行かないことをおすすめします。

19. 留学に際し最も役立つ本は（専門書、旅行案内書を含めて）

アメリカに行く前から既にいくつか旅行の予定をたてていたもので、地球の歩き方や、日本語で書かれたガイドブックを何冊か持って行って行きました。向こうで日本語で書かれたガイドブックを手に入れることは難しかったので、旅行の際にとっても役に立ちました。

20. ホームステイの依頼方法

サンクスギビングブレイクは、友達が実家に招待してくれたので、友達の家にお邪魔しました。帰国直前もその友達の家にお世話になりました。また2年前にお世話になったフロリダのホストファミリーとずっと連絡をとっていて、冬休みにまたホームステイをさせてもらいました。また冬のクォーター以降は何回か友達の実家に行かせてもらったことがあります。特にホームステイのプログラム等に申し込むこと等はなく、いつもあちらでできた友達の実家でホームステイをさせてもらっていた感じでした。

21. 留学費用について

1) 旅費	(往)	<u>11万</u> 円	(復)	<u>10万</u> 円
2) 準備費用				<u>15万</u> 円
3) 大学へ納入する費用				<u>          </u> 円
授業料 (年間合計)			(島根大学授業料)	<u>50万</u> 円
保険等その他の費用				<u>11万</u> 円
4) 住居費 (光熱費等含む)				<u>70万</u> 円
5) 衣服代, その他雑費				<u>20万</u> 円

6) 帰国時の土産代, 郵送料等	5万 円
7) 留学先国内旅行費用	30万 円
8) 上記を含めその他すべてを含めた合計金額	240万 円
現地通貨 \$ 20,000 日本円換算	240万 円

22. 帰国時の荷物の作り方, 送り方等

私の場合、1年間を通して、旅行や買い物等で帰国時に、荷物がかなり増えてしまいました。なので、帰る時に規定の荷物では収まらず、エクストラバッグで預けて帰って来ました。それでも飛行機の乗り継ぎ等が大変だったので、日本に帰って来てから東京の空港から荷物を実家まで郵送しました。また来年あたりまた向こうに戻る予定がありそうなので、一部の荷物はあちらにいる友達に荷物を預かってもらっています。

23. 留学して得たこと (全般についての感想文)

The 9 months at Central Washington University was such an incredible adventure in my lifetime. I met so many amazing people, and got so many important lessons for my life. Not only I experienced an academic system and culture here, and developed my language skills, but also I learned about people across cultures, and explored my own heritage. Thank you to all the amazing people who supported me, I made more memories than I could ask for. I got some life lasting friends, and they all became an important part of my life. Goodbyes are always the hardest, and the last two weeks literally have been tearing my heart out. But I believe they lead to new beginnings. Every single moment in our life are just stepping stones to something greater. Although our path may be different, the time we spend and steps we took together are always in my heart. Forever.

I also found my future in a new field at Central. They are offering some great courses, and I really appreciate that I had an opportunity to discover myself in the field and broaden my worldview. Studying abroad was my biggest dream, but now it gave me a new dream. The time I spent at Central Washington University is absolutely greatest period of growth in my life, and friends I made here are my irreplaceable treasure.