

フロリダ大学交換留学体験記

島根大学人間科学部人間科学科心理学コース 岩本 れい

2026 年 9 月 14 日

アメリカのフロリダ大学に交換留学生として来て約 1 ヶ月が過ぎようとしています。私は幸いにもジェットラグとは？のような感じで時差による睡眠不足を感じることなく過ごすことができました。到着して 3 週間ほど体調がすぐれないこともありましたが現在は元気に日々を過ごしています。1 週間としては月曜日から金曜日は授業を受け、土曜日はのんびりと日曜日はキリスト教を勉強しようとアメリカ到着時にお世話になった方と教会へ行っています。平日も授業が終わった後はイベントに出かけたりしています。

前置きが長くなりましたが今回のレポートでは留学開始前までの準備について書こうと思います。私も留学前に体験記を読んでどんな準備が必要なのか調べたり大学の様子を知ることができたりして大変役に立った経験があります。不安になりがちな手続きの仕方について重点を置きほかの方の体験記と合わせてこれから交換留学を予定もしくは行きたいと思っている方の助けになると幸いです。

最初に皆さんが最も気になるであろう語学の証明について話します。語学の証明に利用できる英語のテストは複数ありますが、私は TOEFL iBT を受けました。英検などを行っている IELTS を受ける方もいらっしゃいますが個人的には TOEFL をお勧めします。理由は島根大学で TOEFL のスコアアップを目的とした授業が開講されていることや全てパソコンで行えるからです。島根大学の授業は後期に開講されるマイケル岡本先生の TOEFL スコアアップセミナーです。TOEFL の形式に慣れることはもちろん 4 技能、特にスピーキングとライティングに焦点を当てて解き方を学ぶことができます。TOEFL はオンラインでも受験可能などところもおすすめポイントです。

続いて費用関連ですが航空券はあまり早く買すぎないほうが良いです。フロリダ大学からも住居やビザなどアメリカについた後に必要なことが確定してから航空券を取るよう指示がされます。基本的にビザの申請に必要な資料が送られてくるのは交換留学開始の早くて 2 か月前です。あまり計画的になりすぎずに必要なメールが届いてからすぐに申請をしたり手続きを勧めたりする方があまり不安になりすぎずにのほほんと準備期間を過ごせます。また空路については大学のあるゲインズビル空港に降りるのかフロリダ州のオーランドに降り立つかで費用が大きく変わります。なお羽田空港出発よりも成田空港出発の方が確実に安いです。ですがオーランドに降り立つとゲインズビルに行くまで車で 2~3 時間ほどかかります。私は長時間フライトの後に 2~3 時間も車に乗りたくなかったので費用が高くなってもいいから羽田→ゲインズビルにしました。そしてビザに関してはアメリカの状況に左右されることがあります。幸いにも私は影響を受けませんでしたが 2025 年度に参加された方はトランプ政権のごたごたでそもそもビザの面接に進めないことがあったそうなので日ごろから情勢を確認しておくことも場合によっては必要かと思います。私は面

接予約画面に進んだときにプログラム開始日に間に合わない日程しか空きがありませんでした。大使館は渡航予定日の 3 か月以上前に面接予約するように言っていますが大学から送られてくる DS2019 を待つ必要があり絶対に無理です。もし私のように渡航日までに面接予約の空きがなければ緊急予約を行ってください。なんとかあります。

続いて予防接種と保険についてです。手続きを進める中で証明が必須な予防接種があります。項目の中には日本ではあまりなじみのない予防接種があり接種可能な病院は残念ながら松江市内には多くありません。また証明書のフォームを医療機関に英語で書いてもらわないといけないため病院探しの際には事前に英語での記入が可能か確認してください。保険については大学が提供するものか大学が指定する外部の保険の 2 択です。大学独自の保険は内容が高補償な分高いです。私は大学指定の外部の保険をお勧めします。大学から保険に関するメールが送られてくるので安心して待っててください。

最後に住居に関してです。私は民間のアパートに住んでいます。アメリカはルームシェアが基本です。最初は寮に入りたいかったのですがフロリダ大学は現在絶賛工事中の建物が多くあり、寮もそのうちの 1 つです。交換留学生はもれなく寮には入れないので自力で探るか、大学が提携しているアパートに入るかになります。大学提携のアパートは家賃が高価なので自力で探す方が安く抑えられます。私は島根大学で英語を教えていらっしゃるリスキー先生とスコット先生が紹介してくださったフロリダ大学の学生さんにアパートや空港についた後の移動手段を教えてくださいました。お二人の先生が行われている sweets and discussion に参加したり島根大学に訪れているアメリカの学生さんと交流したりすることをお勧めします。いろんな情報を教えてくださいますし、英語の勉強にもなります。楽しいので気軽に参加してみてください。

長くなりましたが私はこの交換留学が初海外で準備に多くの不安がありました。同じような方や海外になれているけど大学の手続きは初めての方などのお役に立てると幸いです。これからの準備やアメリカでの生活が気になる方はお気軽に連絡ください。以下の URL は私がアメリカ到着時にお世話になった団体です。空港からの移動や短期のホームステイを提供しておりすべて無料です。その後のアメリカ生活でも気にかけてくださる優しい方たちが大勢いらっしゃる団体なのでぜひ検索してみてください。

<https://ufglobalconnections.com/>



↑ football game

↓ ハイキングで見た野生のワニ



↑ pancake night のイベント

↓ international student welcome party
(人は白色で塗りつぶしてます)

