

交換留学 帰国後報告書 (1)

記入年月日	2020-1-25		
学部・研究科/学年	経営学部・研究科	3年	留学開始時 2年
留学先大学	The Evergreen State College		
留学先所属学部・研究科	<input checked="" type="checkbox"/> 特定の学部等に所属しなかった		
留学期間（履修期間）	2018年	9月～	2019年 6月

I. 交換留学の選考を受けるまで

1	留学先の国、大学を選んだ理由を教えてください。 ・英語圏の留学先の中で唯一自分との接点があった地域だったこと。 ・大学の履修、評価システムが日本のそれとは違うので両者を比較したかった。特に Evergreen 州立大学はその点で、ユニークで本質的な教育をしている。
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。
1	留学先の大学のホームページを隅から読み漁り、シラバスにも全て目を通し、受けたいクラスを絞り込んだ事。
2	TOEFL の対策を計画的に取り組んだ事。

II. 選考後の留学の準備について

1	ビザの種類	J1 ビザ
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、残高証明書、パスポート、MMR 受診記録、留学先大学からの許可書類
3	ビザの申請手順と申請場所（機関名、都市）	駐大阪・神戸米国総領事館
4	面接の有無	<input checked="" type="checkbox"/> あり（ <input type="checkbox"/> オンライン） <input type="checkbox"/> なし
5	ビザ発行までの日数	覚えていない
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？	<input type="checkbox"/> はい <input checked="" type="checkbox"/> 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	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）

III. 渡航について

1	航空会社、飛行ルートを教えてください。	
United Airlines、伊丹→成田→ロサンゼルス(LAX)→シアトルタコマ(SEA)		
3	現地空港到着時刻 <input type="checkbox"/> 午前 <input checked="" type="checkbox"/> 午後	4時頃
4	大学からの送迎 <input type="checkbox"/> 有（料金： ） <input checked="" type="checkbox"/> 無	
5	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。	
ホームステイ先で大学が始まるまで1週間ほど滞在していました。		
6	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。	

IV. 宿舎について

1	宿舎の種類 <input checked="" type="checkbox"/> 寮 <input type="checkbox"/> ホームステイ <input type="checkbox"/> フラット <input checked="" type="checkbox"/> アパート（大学内） その他（ ）
2	部屋： 広さ約 不明 1人部屋と共用スペース
3	ルームメイト <input checked="" type="checkbox"/> 現地の学生 <input type="checkbox"/> 他国の学生（国名： ）
4	自室の設備 <input checked="" type="checkbox"/> 収納（クローゼット） <input checked="" type="checkbox"/> 机 <input checked="" type="checkbox"/> ベッド <input checked="" type="checkbox"/> 椅子 <input checked="" type="checkbox"/> インターネット（ <input type="checkbox"/> 有線/ <input checked="" type="checkbox"/> 無線） <input type="checkbox"/> 鍵付引き出し（金庫） <input checked="" type="checkbox"/> 書棚 <input type="checkbox"/> 冷蔵庫 <input type="checkbox"/> エアコン <input checked="" type="checkbox"/> 暖房器具 <input type="checkbox"/> トイレ <input type="checkbox"/> シャワー その他（ ）
5	宿舎内の設備等 <input checked="" type="checkbox"/> エレベーター <input checked="" type="checkbox"/> 共有スペース <input checked="" type="checkbox"/> Wi-Fi <input checked="" type="checkbox"/> テレビ <input checked="" type="checkbox"/> ソファ <input checked="" type="checkbox"/> トイレ <input checked="" type="checkbox"/> シャワー <input checked="" type="checkbox"/> 台所 <input checked="" type="checkbox"/> 管理人 <input type="checkbox"/> 固定電話 <input checked="" type="checkbox"/> 洗濯機 <input checked="" type="checkbox"/> 乾燥機 <input type="checkbox"/> PC その他（ エレベーター、テレビ、ソファの有無は寮のタイプによります ）
6	宿舎の環境、衛生状態、住人の構成について教えてください。
6人、4人、男女別、混合などから選べて、衛生状態は分担して掃除ができれば問題ないです。 Wi-fiは比較的高速です。	

9 現地の携帯電話の使用について追記する情報があれば、書いてください。
10 現地のインターネット使用においてアドバイスがあれば、教えてください。
大学外でも使えるようにしておく方が良いです。
11 日本から持参する方がいいもの、持参する必要がなかったものを教えてください。
必要がなかったもの：カイロ 持参すべきもの：防水の衣類、防水ブーツ

VI. 大学の授業や活動について

1 留学先の大学、学部等の特徴や雰囲気について教えてください。			
樹海に囲まれたキャンパスで、鹿や蛇、リス、キツツキなどあまり日本では見かけない野生動物が見られます。教育の点では相違点ばかりなのでここで全て挙げることはできませんが、ホームページの情報を読めばだいたいの雰囲気はわかります。			
2 オリエンテーションの有無	<input checked="" type="checkbox"/>	あった	<input type="checkbox"/> なかった
3 オリエンテーションの参加	<input type="checkbox"/>	必須	<input checked="" type="checkbox"/> 任意
4 オリエンテーションの内容について教えてください。			
留学生向けのもの、新入生用のものに参加します。 エッセイを読んだり、書いたり、グループでの小議論などがあります。 また、農業体験などもあります。			
5 履修登録のタイミング	<input checked="" type="checkbox"/>	出発前	<input type="checkbox"/> 到着後
6 登録方法について教えてください。			
留学生は特別枠で、担当の方にメールで履修希望を出します。締め切りに遅れなければ基本的に現地生と競争せずに履修できます。これは交換留学の advantage です。			
7 授業 1 コマの時間	60-240 分	8 1 週間の授業コマ数	約 16 時間
9 学修面で受けられるサポートと、実際どのように利用したか教えてください。			
大学の図書館で定期的に Reading, Writing Essay などの講座が開かれています。 Student Tutor のオフィスもあり、統計学のテスト勉強の時にクラスの友人と行って、サポートしてもらいました。			
10 授業を受けるために、努力や工夫したことを教えてください。			
予習は出来るだけ早く済ませ、週間の計画は必ず事前に作り、定期的に見返し修正したこと。友人や先生に疑問点をすぐ聞くこと。			
11 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。			
シラバスを徹底的に読み込み、事前に教授と話すこと（そのためのオリエンテーションが毎学期体育館で開かれます）。			

VII. 学生生活について

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？
	ハウスパーティ、普段の料理、授業後の樹海散歩、昼食の時間など
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？
	土曜の朝は宿題か予習をしていることが多かったです。自転車で隣町に行ったり、泳ぎに行ったり、シアトルの親戚にバスで会いに行ったりしました。長期休暇は、カリフォルニア州やオレゴン州、海岸沿いの岬や山間部にキャンプに行ったりもしました。
4	留学中に就活をした人は、どのようなことをしたか教えてください。
5	現地の生活に役立つ情報（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。
	Washington Trails Association、Seattle Times、北米報知(The North American Post)、Yelp (アプリ)

VIII. 費用について

(総額)

1	留学にかかった費用合計	約132万 円
2	渡航費	約8万 円
3	現地で払った保険代	約15万 円
4	現地で払った医療費	0 円
5	食費（月 3万～円）	約15万 円
6	寮（宿舎）費（月 約9万円/期間 9か月）	約80万 円
7	携帯電話代（月 5千円）	約5万 円
8	教材、学用品	約3万 円
9	その他（ 交通費 ）	約6万 円
10	その他（ ）	円
11	留学費用や生活費に関する事でアドバイスがあれば、教えてください。 自炊した方が費用は圧倒的に抑えられますし、選択肢が広がります。	
12	受給した留学奨学金と金額を教えてください。	
	奨学金の名前：HUMAP	月8万円
13	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。	
	HUMAP の給付金は受給資格が比較的易しく、競争率が低めの場合もあります。	

IX. 健康、危機管理について

(公開できる範囲で記入してください)

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 (留学先で加入を義務付けている保険や海外旅行保険等)	
Lewer Mark International Student Health Insurance (義務)	
2 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	<input type="checkbox"/> はい <input checked="" type="checkbox"/> いいえ
3 ②の時にどのように対処しましたか。	
4 留学中に病院に通いましたか?	<input type="checkbox"/> はい <input checked="" type="checkbox"/> いいえ
5 病院に行った方は、どのように病院を探しましたか。	
6 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?	<input type="checkbox"/> はい <input checked="" type="checkbox"/> いいえ
7 ⑥の時留学先で誰に相談しましたか?	
8 留学中、心理的に苦しいときに克服した方法があれば、教えてください。	
9 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。	
Evergreen 州立大学では Mental Support が無償で受けられます。多言語に対応した留学生用のものもあります。	
10 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。	
個人の背景や文化によるところが大きいので、それを把握するためにコミュニケーションを早い段階でしっかりとることだと思います。	
11 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。	
必要以上に情報を与えられなかった事が良かったと思います。しかし、学生が事前に調べておくべき情報元を提示、提供することは重要です。例：大学ホームページのシラバス一覧ページなど	

X. 今後の目標、留学の感想について

1	卒業予定年月	2022年	3月	(当初の卒業年月 2021年 3月)
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。			
3	3回生終了後に休学予定なので卒業は当初の予定より1年後になります。			
3	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)			
	留学前から休学の計画をしていたので、留学により目標進路が変わったことはありませんが、留学で得た感性や知識はこれからも意識的に伸ばして、他のこととも繋げていきたいと思います。			
4	留學生活の感想と、留學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。			
	多くの方が気になる語学力に関しては、以下の変化がありました。 それは、これからの英語学習をさらに効率化するための気づきを得た事です。語学力は国内でも十分訓練できるという考えは変わっていませんが、今後の学習の優先順位がかなり明確になりました。私の語学学習にはこれからも長い続きがあり、その直線上に留学というイベントがあるという意識は今も変わりません。			
5	次に留学する人へのメッセージがあれば書いてください。			
	1年の海外留学ともなれば、中にはいろんなことを犠牲にした人もいます。家族や友人との時間、部活、留学しなければできた他の機会など。また、緊張や不安もあると思いますが自分を強く持って、自分の目標を尊重して大いに学ばれてきてください。遊ぶときも全力で!			

