

留学報告書



留学先国	アメリカ合衆国
留学先高等教育機関名	英文：Edmonds College 和文：エドモンズカレッジ
留学期間	2022 年 9 月 ～ 2023 年 3 月
留学を開始した時の学年	2 年生

留学費用（概算）	
授業料（プログラム費用）	110 万円
宿舍費（1 か月あたり）	15 万円
食費（1 か月あたり）	5 万円
通学費（1 か月あたり）	0 万円
教科書代	3 万円
渡航旅費	27 万円
保険料	7 万円
その他（ ）	0 万円

滞在形態関連
1) 種類
☒ 寮 ☐ アパート ☐ ホームステイ ☐ ルームシェア
2) 部屋の形態
☐ 個室 ☒ 相部屋
3) 設備
☒ シャワー ☒ お風呂（浴槽） ☒ トイレ ☒ エアコン ☒ キッチン ☒ ランドリー ☒ インターネット環境 ☐ 食堂 ☐ 電話 ☒ Studying Room ☒ 宅配ボックス ☐ その他（ ）
4) 住居を探した方法

☐ 海外留学先大学の指定 ☒ 海外留学先大学のホームページ ☐ 留学経験者に聞いて ☐ 個人的に探した ☐ その他（ ）
5) 大学までの利用交通機関と通学時間（片道）
利用交通機関： ☐ バス ☐ 電車 ☐ 自転車 ☒ 徒歩 ☐ その他（ ）
通学時間（片道）： 3 分

現地情報
1) 大学内の医務室／診療所や付属の病院などで医療サービスを受けることは可能でしたか？
☐ はい ☐ いいえ ☒ わからない
2) 現地で病院にかかったことはありますか？
☐ はい（利用機関名： ） ☒ いいえ
3) 保険について、現地の医療保険に加入しましたか？
☐ はい ☒ いいえ
4) 留学にあたり、必須の予防接種はありましたか？
☐ はい ☒ いいえ 「はい」の場合予防接種の種類：
5) 学内外で問題が発生したときは、誰に相談しましたか？
☒ 留学先の友人 ☒ 日本にいる友人や家族 ☐ 海外留学先大学の先生 ☐ 海外留学先大学のカウンセラー ☐ 海外留学先大学の留学担当窓口 ☐ ホストファミリーや RA（レジデンスアシスタント） ☐ その他（ ）
6) 現地の治安はどうでしたか？また、現地の危険地域情報をどのように収集し、どのような防犯対策をしましたか？また、実際に窃盗等を含む犯罪に巻き込まれた場合、どのように対処しましたか？
大学のあるエドモンズは比較的安全だが、シアトルに出ると 1 本違う道に入るだけで少し危険に感じる場所もある。
7) パソコン、携帯電話、インターネット接続について、現地での利用はいかがでしたか？
携帯電話はアメスマという sim を契約したが問題なかった。私はアメリカに行ってから sim の契約をしたので、最初に 1 週間くらい程は外で携帯が使えなくて困ることがあったため日本で契約していくことをおすすめします。wi-fi に関して、学校は問題なかったが、寮では時々接続が悪いこともあったためスマホでデザリングすることもあった。
8) 現地での資金調達はどのように行いましたか？
外貨預金ができるソニー銀行で口座開設をして行ったので、現地ではソニー銀行のアプリで口座に入っている日本円を安い時にドルに買えていた。クレジットガードなどは海外手数料がかかるので、外貨預金ができるものは便利だった。私は大丈夫でしたが、外貨預金は 20 歳上でないとできないので大学 2 年生で留学予定の方は注意が必要です。 現金は 700 ドルほど日本から持っていき、ほとんど使い切ったが、割り勘をする時しか使わなかった。
9) 利便性、買い物はどうでしたか？また現地では調達できない日本から持っていくべき物がありますか？
大学の近くの徒歩圏内にスーパーがたくさんあったので便利だった。また、バスで 10 分くらいのところにアジ

アンマートがあったり、20 分くらいバスに乗るとダイソーにも行けたので日本の食料品調達にはあまり困らなかった。

10) 授業料（またはプログラム費用）は、どのように支払いましたか？

☐ 海外送金 ☒ クレジットカード ☐ 口座振込 ☐ その他（ ）

11) その他、生活等に関して参考となることがあれば教えてください。

渡航について
1) 現地空港から滞在先まで、どのようにして向かいましたか？
☒ 留学先大学のピックアップサービス ☐ 公共交通機関（バスや電車） ☐ ホストファミリーのお迎え ☐ その他（ ）
2) 到着後にオリエンテーションはありましたか？あった場合、どれくらいの期間行われていましたか？
☒ はい（期間：3 日間） ☐ いいえ

学習・研究活動についてのレポート（履修した科目ごとに記入してください）

履修した授業科目名
Introduction to Sociology
授業内容や試験、授業を受けた感想について
SOC101 2 時間 10 分 / 週 2 回 先生が Furuta Scott という名前だったので日系人の方で日本語が少し話せたりするのかなと思っていたが、日本語を話したことはなく話すスピードも非常に速いので聞き取るのが大変でした。 内容については、社会学者の考え方やさまざまな概念について学ぶ授業だったので、難しかったですが社会学が好きである程度前提知識があればより楽しく受講できると思います。 毎回の授業課題はあまりなく、2 週間に 1 度オンラインで 10 問くらいのテストがありましたが、教科書を見てもわからないものもあり難しかったです。レポート評価と最後のチームで協力するクイズの成績の比重が大きかったと思います。チームで協力するクイズはペアだった人が答えてくれたので高得点を獲得できたので、同じチームになるメンバーも重要だと思います。

履修した授業科目名
Introduction to Women`s Studies
授業内容や試験、授業を受けた感想について

WOMEN 200

この授業はオンラインでした。私が受けたオンラインの授業は、授業時間が決まっていない分課題の量が非常に多いので注意してください。

内容は、女性に関する労働やフェミニズム、性暴力などさまざまな話題を取り扱います。私は女性の問題について興味があったのでこの授業はかなり好きな授業でした。

課題はディスカッションを自分の意見を投稿したり、他人の投稿に返信したり、エッセイを書いたりするものが多く、女性問題については特に国によって差があるのでアジア人、日本人である私の意見に対して返信してくれることが多く面白かったです。国や地域、文化により考え方の違いなども学べるのでおすすめです。成績に関しては、試験はなく毎週のディスカッションやエッセイ、最終プロジェクトが評価対象になります。

履修した授業科目名

Introduction to Business

授業内容や試験、授業を受けた感想について

BUS 101 50 分 / 週 2 回

ビジネス全般についての基礎知識を学ぶ授業で、日本の大学でビジネス系の授業をとっていたら内容的には簡単に感じると思います。ビジネスについてあまり知識がない人にとっても、あまり難しい内容ではないのでおすすめです。

課題は毎週のクイズとディスカッション投稿と返信です。中間と期末にも大きなクイズがあり、それが試験です。BUS 101 の授業は主要な授業なので先生や曜日などが異なりいくつか開講されていますが、先生によってクイズの難易度にかなり差があると思います。私の先生のクイズは教科書を見てもわからない問題があるほど難しいのに対して、友達の先生は教科書に答えが書いてある問題がほとんどだったので先生選びは重要です。

履修した授業科目名

Social Media Marketing

授業内容や試験、授業を受けた感想について

MGMT 230

この授業はオンラインでした。Edmonds で私が受けたオンラインの授業は毎週オフィスアワーがありましたが、リアルタイムオンラインや動画配信は一切なかったので先生の声は聞いたことないです。

Instagram や Twitter、Facebook その他にもあまり日本では主流ではない Social Media におけるマーケティングを毎週異なるメディアについて学びます。マーケティングにあまり興味がなくても、普段 SNS を利用する人は自分が使用しているツールや機能も出てくるので楽しく学べると思います。

課題はディスカッションの投稿と返信が毎週あります。このディスカッションは、私が受けた全ての授業の中で最も簡単だったと思います。この授業では、一学期間を通して、自分で好きな企業を 1 つ選びその企業の理念や商品をもとにソーシャルメディアマーケティング戦略を提示する提案書を作成する大きなプロジェクトがあります。その週に学んだことをもとに、自分の戦略を毎週アップデートさせていきます。提案書の内容を毎週少しずつ進めていくような感じなので、最後の提出も最初から作成する必要がないのであまり大変ではなかったです。

International Political Economy
授業内容や試験、授業を受けた感想について
INSTD 201 私が受けた授業の中で内容的に最も難しかった授業です。 この授業は国際経済について学ぶ授業で、貿易や金融、経済政策、経済の歴史などについて学習し増田。教科書が3冊必要で、毎週の授業でそのうちの1冊の1章分を読み、要約と印象に残った段落に対する自分の考察や意見をまとめるディスカッションがあり、これが非常に大変でした。 他の授業はオンラインの教科書も多く、翻訳にかけられますが、本は読むしかありませんし、1章が20ページほどあるので読むのに時間がかかります。内容もロシア経済や経済学者の経済観と歴史背景など非常に難しかったので勉強にはなりますが、経済や金融などについて知識と興味があまりない人にはおすすめできないです。

Human Growth and Development
授業内容や試験、授業を受けた感想について
SHS 185 2時間 / 週1回 人間の生から死までの身体的と情緒的成長についてステージごとに学ぶ授業でした。 この授業は、クラスのほとんどが私の親くらいの年代だったので結婚や出産、子育てなど私たちがしていない経験をしている人が多く、いろんな話を聞くことができたので面白かったですし、いろんな年代や境遇の人がいるのがCollegeの良さだと思います。 毎週のディスカッションの投稿と返信と、学期に3つのミニプロジェクトと中間・期末にクイズがあります。心理学者の概念を用いて記述しなくてはならないものが多く、難しかったですが概念の数が少ないので一度理解すれば大丈夫だと思います。 私は人間の死に関する考え方や概念に興味があり、この授業を受講しましたが生まれてから思春期くらいまでの内容に授業の半分以上を使っていて、成人してからの内容はあまり深く触れていないので、個人的には完全に満足はできなかったです。

Sociology of Gender
授業内容や試験、授業を受けた感想について
SOC 115 1時間50分 / 週2回 この授業は社会学のジェンダー的な側面について深く学ぶ授業でした。私が秋学期に受講したIntroduction to Women's Studiesと内容的に似ている部分があったのですが、私は留学先でジェンダーについて学ぶことが1つの目標でもあったので、受講しました。 課題は、毎週ディスカッションの投稿と返信とショートエッセイがありました。ショートエッセイはその週の参考資料にある本やニュースなどから考察や意見を書くもので、あまり難しくはなかったのですが、評価基準として内容はある程度見られているように感じました。 授業では私が受講した授業の中でディスカッションが比較的多かったです。ディスカッションは、グループで行

うときもあれば、急にクラス内で始まることもあったのですが、後者の場合は会話のテンポが早くついていくのが大変でしたが、いろんな意見があり面白かったです。

Introduction to Women`s Studies 同様に、ジェンダーについては国や地域などで価値観や文化が異なるものなので、アジア人の意見は貴重な意見として扱われることが多かったように感じます。

留学体験記

留学しようと決めた理由や、この留学先を選んだ理由	英語の上達も 1 つの目的ではありましたが、留学しようと決めた 1 番の理由ではありませんでした。私は社会問題に興味があり、時にジェンダー問題に関心があって大学の授業や日常的に自分から学ぶことが多かったので、ジェンダー問題を中心とした諸問題について、違う価値観や視点からの考えを知ることが留学の最大の目的でした。また、国際日本学部には日本で生まれ育った先生や生徒が大多数であり、日本人としてのアイデンティティからくる考えや固定概念の上で議論などを行うことが多いと感じていたので、全く異なる環境で育った人との考え方の違いや、大学の講義内容の違いを学びたかったからです。 留学先を選んだ理由は、自分の TOEFL の点数でいける大学の中で都市部に近く、生活がしやすいところを選びました。いくつか候補はありましたが、他の大学は比較的田舎で、自然の中であつたので、自分はこの大学が適していると思いました。また、大学で開講されている授業で自分が学びたいジェンダー関連の授業があるかという点にも着目して選びました。
留学のためにした準備、しておけば良かったと思う準備	TOEFL の勉強が最も大きな後悔です。コミュニティカレッジでも自分の学んだかった内容は学べましたが、カレッジは高校生も多く年下の学生も多かったので、より同年代の学生と学びたかったです。ユニバーシティとカレッジでは、大学の規模にも差があるように感じたので、より良い環境で勉強するためにもユニバーシティにいける程度の TOEFL の点数が欲しかったです。TOEFL についてはあまり勉強しなかったので勉強するべきだった後悔しました。私は TOEFL を 2 度受験していて、個々の結果はユニバーシティに出願する基準を満たしていませんでした。しかし、My Best Score は基準をギリギリ超えていてユニバーシティに出願できたのに、私はそれに気づけなかったので複数回受けた場合は、My Best Score を絶対に確認してください。

留学中に役立った書籍、ウェブサイト、アプリ等	書籍は日本から持っていかなかったですし、教科書以外は使っていません。 ウェブサイトやアプリについては、DeepL を頻繁に利用していました。 また、教授の評判を見ることができる Rate My Professor というウェブサイトは非常におすすめです。BUS101 の説明で記述したように、先生によって試験の難易度にかなり差がある場合もあるので、取る授業を決める前に教授の授業内容や試験に関する評判を確認しておくことも大切だと思います。
大学・学生の雰囲気 (職場や同僚の雰囲気)	大学の雰囲気は落ち着いている印象です。私の印象として、アメリカの学生は単独行動が多く、日本の大学生のようにグループで行動している人の方が圧倒的に少ないので、大学内は賑やかではないです。静かな環境で学びたい人にはおすすめです。コミュニカレッジは高校のカリキュラム・プログラムもあるので、年下の学生も多いですが、日本のように年齢を気にすることはないので、年齢関係なく仲良くなれます。日本の文化や食が好きな学生も多くいるので、日本人というだけで相手から興味を持って積極的に話しかけてくれることもありますし、共通の話題で盛り上がることもできるので、仲良くなるきっかけになります。
滞在先の雰囲気	私は寮に滞在していましたが、生活する上では問題なくても雰囲気がすごくいいわけではなかったです。寮は 2 つありましたが、寮によって雰囲気が少し違うように感じました。私はどちらの寮も体験しましたが、最初に澄んだ Triton Court という寮は夜中に爆音の音楽が聞こえることも少し騒がしかったです。2 つ目の Rainier Place という寮は 1 つ目比べると静かで暮らしやすかった印象です。寮では定期的にイベントが開催されるので、私は予定が空いている時は参加するようにしていました。そこでさまざまな交流できるので友達を作ることができます。
留学先における交友関係	先述の通り、現地の学生は個人行動がほとんどなので、授業内で友人を作るのは非常に難しいです。みんな 1 人できて、授業が終わったら雑談することもなく、すぐに帰るので話しかける時間が全くないです。カフェテリアや図書館で、1 人で勉強している学生が多いので、自分から話しかけることのできる社交的な人は友達を作れるかもしれませんが、非常に難しいことだということを知っておくべきだと思います。私は、現地でできた友達は寮の人がほとんどでした。寮では定期的にイベントが開催されるので、オリエンテーションの期間などに友達をたくさん作ることができました。 私は国際日本学部から一緒にきた学生を含め、日本人と一緒にいることが多かったのですが、そこ点についてはもっと積極的に交流すれば良かったと後悔しています。私たち日本人と韓人数名で行動することが多かったのですが、それ以外の学生とも個人的なつながりをもっと持つようにするべきだったと思います。 エドモンズには、私たちのような交換留学生の他に日本の専門学校から英語のみを学びにきている同年代の学生もいるので、その人たちとも仲良くなる機会があります。Talk Time というその学生たち向けに毎週木曜日に開催されているイベントがあり、そこでは毎週違うトピックについてディスカッションを行ったり、ゲームをやったりする他に、夕食もついているので寮に住んでいてご飯を自分で作らなければならなかった私にとって最高のイベントでした。専門学生の方々はみんなホームステイなのですが、ホストの中には日本が好きで毎年日本に行っている

	ような方もいて、その人と仲良くなると車でしか行けないところに連れて行ってもらえたり、イベントごとに自宅に招待してもらえて現地の文化も体験できるので、その方と仲良くするのも個人的にかなり重要だと思います。
留学中に困ったこと、つらかったこと、大変だったこと	学習面についてはあまり苦労しませんでした。寮生活に最も苦労しました。エドモンズの寮は共有スペースとしてリビングとキッチン、バスとトイレがある他に、鍵もかけられる完全プライベートな自分の部屋もあるので他の大学の寮に比べてかなり良い環境だと思います。しかし、寮の部屋によって当たりハズレがあります。私は最初 Triton Court という寮の 3 人部屋に住んでいました。ルームメイトは、セルビア人とフランス人の女の子でした。ルームルールを決めるのですが、お皿を洗わずにずっと放置していたり、掃除をしなかったり、勝手に食べ物食べられることがあり、SNS のチャットで注意をしましたが、治りませんでした。また、ルームメイトの 1 人が彼氏を自分の部屋に連れてきていて、ほぼ住んでいるような状態で、文化の違いを感じることも多く大変だったので、冬学期に違う寮に移動しました。次の寮は 4 人部屋で、ここでも個人の部屋はあったのでプライベートな空間は確保されていました。この部屋は、韓国、日本、ベトナムのルームメイトで全員アジア人だったので文化的にも合っていて以前の部屋よりは過ごしやすかったです。しかし、この部屋でも冷蔵庫にある食材を勝手に食べられることがあり、注意をしても繰り返すことがあったので最後は諦めました。寮に住むことを検討している方は、このようなトラブルなども考慮して検討してください。また、ルームメイトとはあまり仲良くなりませんでした。私は留学に行く前は、ルームメイトと一緒に過ごすことが多いと思っていましたが、2 つの寮を経験してどちらの部屋においても、あまり部屋の中で一緒に過ごすことはなかったです。これは自分から積極的に動かなかった自分の問題もありますが、2 つ目の寮のルームメイトだった日本人の方が他のコミュニカレッジでの寮生活も経験していて、エドモンズの寮は静かだけど、交流が全くないと言っていたので大学の特性もあるのだと思います。
留学先における学習、課題や試験	大学では、毎日授業があったわけではないのですが、基本的に毎日大学の図書館で勉強していました。寮が大学から 3 分くらいの場所にあり、すぐに行けるので毎日通っていました。図書館は比較的静かで広く、部屋を予約して使うこともできるので友達とグループで勉強することもできます。私はオンラインの授業をとっていたこともあり、毎週かなり課題の量が多かったので、大変でした。授業は 3、4 つしかとっていませんでしたが、これは現地では普通の数で、1 つの授業に対する比重が日本と比較してかなり重いです。日本では友達と遊んだり、インターンをしたり、学生団体の活動をしながらフル単で成績に問題なく過ごせていましたが、アメリカではとにかく課題が多いので、インターンと学生団体の活動がなくても、課題に追われていました。大変ですが、自分で提出期限と課題の内容を把握して、うまくマネジメントして進めれば問題ないと思います。 私が受講していた授業は教養系が多かったので、試験というよりはディスカッションやレポート、エッセイによる成績評価が主でした。難しいものもありますが、ディスカッションなどは他の学生の投稿を読むことができるので、それを参考にしてい

	ました。エッセイやレポートについては、評価基準が明記されているので、それに沿って内容の軸からずらさないように書けば、いい成績を取れます。個人的には、課題は日本より大変ですが、日本の大学よりもはるかに高いGPAが取りやすいと思います。
大学外の活動（課外活動や自由時間など）	平日は基本的に授業と図書館で勉強をしていることが多かったです。たまに、授業の後に近くのショッピングモールに行ったり、近くにスーパーに買い物に行ったりすることもありました。また、エドモンズ周辺は比較的治安がよく、自然もあるので散歩することも多かったです。また、寮で友達の部屋に言って一緒に料理を作ることも多く、お互いの国の料理を作って食べたりしました。土日は、シアトルまで出たり、船で島に行ったりもしました。シアトルまではバス 2 つと電車 1 本を使って 1 時間半くらいで行けます。交通手段と時間を見ると大変そうですが、慣れたら当たり前になるのであまり大変だと感じたことはないです。シアトルは、有名な観光名所はいくつかありますが、基本的に 1 日で全て回れます。なので、観光しに行くというよりは SNS で見たり、友達から聞いたりした情報を元にレストランやお店に行くことが多かったです。 留学中にはカナダのバンクーバーとカリフォルニアに旅行もしました。日本のパスポートと F1 ビザは優秀なので新たなビザなしでカナダに入国できます。交通手段としてバスと電車がありますが、どちらでも 3 時間くらいで行けます。ビーチや公園などの自然もあれば、おしゃれなレストランもたくさんあってすごく好きな街でした。カリフォルニアではハリウッドやユニバーサルスタジオ、ディズニーに行きました。国内移動だと時間もお金もあまりかからないのでアメリカ国内で旅行するのもおすすめです。
留学を志す人へメッセージやアドバイス	私は留学に行く前は正直日本があまり好きではありませんでした。アメリカで暮らせることが楽しみで、将来も日本を出て他の国で住むことも考えていました。しかし、アメリカで生活し、日本人とは異なる価値観や文化をもつ人々と暮らしたり、現地の環境に自分を適応させていったりする中で、今まで日本にいた時に気づかなかった日本の良さに気づくことができ、日本は素晴らしい国だと感じることができました。この経験は、日本から出て他の国で暮らし、文化や生活を感じたり、客観的に日本を見たりすることでしか得られないと思うので、留学に来て本当に良かったと思います。留学の最大の目的を、英語の上達としている人も多いと思いますが、個人的に現在のテクノロジーの発展により日本で英語を学べる環境が整っていると思うので、留学にいく時には現地でしか得ることのできない考え方や経験をたくさん得て欲しいです。