

国際化サポート海外留学奨励金 留学報告書

研修名	ワシントン大学 2025 年夏季
-----	------------------

留学費用項目	かかった費用 (円換算)	備考 特記事項があれば記入してください。
食費	44,300 円	
図書費・学用品費	150 円	授業で共通のノートを購入しました
携帯・インターネット費	4,780 円	eSIM を購入しました
現地通学費	20,000 円	(研修先まで 75 分)
教養娯楽費	17,500 円	野球観戦や観光地などの入場料に使いました
被服費	25,400 円	
雑費	31,900 円	お土産など
その他	円	例:
合計	144,030 円	

渡航準備について

1) 現地通貨(現金)はどのように準備をしましたか
現金の用意方法: 駅で両替しました。
その他用意したもの: ☒ クレジットカード ☐ デビットカード・キャッシュパスポート

2) どの方法での支払いが役に立ったか等があれば記載してください
カードオンリーの店が多い印象だったので、カードは必須だと思います。ほとんどの店で apple pay が使えたので、カードを携帯に登録しておくといと思います。

3) 現地で使用する通信手段(SIM カード、WiFi)は何を用意しましたか。よかった場合は具体的に記載してください。
T-mobile の eSIM を使いました。アマゾンで事前に買いました。

4) 日本から準備して行き助かったものや、準備したほうが良かったものはありましたか
ティッシュがあまり売っていなかったのもっと用意していけばよかったと思いました。スリッパは家でも飛行機でも役に立ちました。

現地情報

1) 活動中、何らかの問題がありましたか。あった場合、誰に相談しましたか。
(例: 研修の相談窓口、現地の友人等)
☒ なし ☐ あり (問題の内容や相談した人等:)
特記事項:

2) 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、実際に盗難等を含む犯罪に巻き込まれたことはありますか? その際どのように対処しましたか?
事前に危険地域を調べ、なるべく近づかないようにしました。夕方以降はダウントウンに行かないようにし、早めに帰宅しました。

3) 携帯電話や、インターネットについて、現地での利用・接続はいかがでしたか。
私は大学の WiFi の接続がたまに悪くなってしまい、困りました。ホームステイ先では問題なくつながりました。

滞在形態関連

1) 留学中の滞在先の種類 ☐ 寮・アパート ☒ ホームステイ ☐ ホテル

2) 部屋の形態 ☒ 個室 ☐ 相部屋(同居人数 人)

3) 共有部分
☒ バス ☒ トイレ ☒ キッチン(☒ 自炊可 ☐ 自炊不可)

4)感想:(滞在先の感想、これから留学する人のためのアドバイス等)

ホストファミリーはホストマザー一人と犬と猫一匹ずつでした。特にルールもなくホストマザーはとてもいい方でしたが、生活環境や価値観が違う人と生活しなければいけない場合もあると思うので、事前にルールに従ったり自分の意見を伝えたりする心の準備はしておいた方がいいです。

プログラム選択の参考となる点を記載してください

1)研修先授業およびプログラムの良かった点、良くなかった等を記載してください。

やはり参加している学生は日本人がほとんどのため、授業中や授業外で日本語を話してしまうことが多く完全に英語に染まることはできないと思います。授業ではアメリカのTVショーを見たり、テーマを決めてプレゼンテーションをするために現地の人にインタビューに行ったり、座学ばかりではなく様々な体験ができてとても楽しかったです。

2)課外プログラムについて

基本学校で集合してみんなで現地へ行って、現地では自由行動という流れだったので友達と一緒に行動することが多いと思います。フェリーに乗って島へ行ったり、水族館へ行ったりとても楽しかったです。課外プログラムの入場料などはおそらく留学費用に含まれているので積極的に参加することをおすすめします。

3)現地での生活に関すること

授業が午前中だけで午後がまるまる暇なことが多いので、課外プログラムがある日以外の午後の予定は事前に計画を立てておくのが良いと思います。せっかくの留学なのでだらだらと午後を過ごしてしまうのはもったいないと思います。私は夏休み期間中の留学だったのですが、朝がとても寒かったので長袖の上着は何着か必須です。昼には暖くなり脱ぎたくなくなると思うので、かさばらない上着が良いと思います。

交流等について

1)プログラム内で現地学生等との交流があれば記載してください。

ある週の金曜日の夕方に、国際交流パーティー？イベントが開催され、ピザやお菓子を食べながら現地の学生と沢山交流できました。自分から積極的に話しかけたのですが、みんな優しく会話してくれたのでとてもよかったです。

2)プログラム外で交流等を行った場合、どのようにして交流したか、何をしたか等を記載してください。

友人と一緒に公園の苗を植えるボランティアに参加してみました。現地の人と交流できたので、興味のある人は図書館で行われている国際交流イベントやボランティアなどいろいろ調べてみると沢山出てくると思います。

異文化体験について

1)日本とは異なると感じた、印象に残る体験があれば紹介してください。

普通に道を歩いているだけなのに急に話しかけられ靴や服装などを褒められることが沢山ありました。日本と違ってバスや電車で知らない人同士で会話が生まれることが多く、みんなフレンドリーなのでとても面白かったです。

留学体験記

研修や生活全般、今後の学生生活への抱負等、後輩学生へのアドバイスなどを自由に記入してください。(200字以上)

今回の留学を通して、英語を学ぶことはもちろん自分の考えを積極的に表現する力や、多様な文化を受け入れる柔軟さが身についたと思います。ホストファミリーと積極的に会話したりイベントに参加しようとしたりと、自分なりに留学を充実させようとしたのですがやはり準備不足な所も多く、もっと事前準備が必要だったなと反省するところもありました。

今後の学生生活では、授業やゼミ活動でも積極的に発言しこの三週間で学んだことを忘れないためにも日本での国際交流にもさらに挑戦していきたいです。これから留学を考えている後輩へのアドバイスとしては、失敗を恐れず、とにかく挑戦することが大切だと思います。英語が完璧でなくても、伝えようとする姿勢があれば相手は必ず理解してくれます。シアトルでの1か月は私にとって大きな良い経験になりました、今後の学びに活かせるようにしていきたいです。