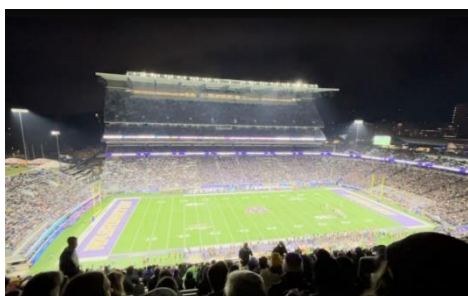


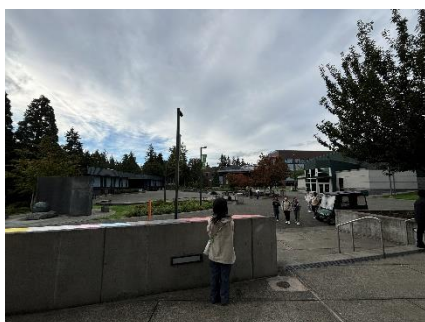
留学報告書



UW vs UCLA のアメフト観戦



サッカークラブの練習



キャンパスの風景

留学先国	アメリカ合衆国
留学先高等教育機関名	英文：Green River College 和文：グリーン・リバー・カレッジ
留学期間	2024 年 9 月 ～ 2025 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）	141 万円
宿舍費（1 か月あたり）	15 万円
食費（1 か月あたり）	4-5 万円
通学費（1 か月あたり）	0 万円
教科書代	4 万円
渡航旅費	24 万円
保険料	7 万円
その他（明治大学学費・手数料等）	80 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（個人で鍵付き部屋あり。共有リビングと各部屋にヒーター完備。徒歩数十秒のオフィスにランドリーと宅配を受け取れる部屋あり。）
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（カレッジ経由で寮（アパート）に申し込みます。寮の種類は CCA と DCA があり、CCA はカレッジのすぐそば、DCA はカレッジからバスで 15 分程度にあります。私は CCA に申し込み、満足でした。CCA の方がおすすめです。カレッジや明治大学から寮の指示があったらすぐに申し込んでください。CCA の先着に漏れると DCA になってしまいます。）
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（CCA からだと数十秒でカレッジの敷地に入ります。）
通学時間（片道）：1 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？

遠方から銃声が聞こえること数回ありましたが命の危険はありませんでした。カレッジのある地域は田舎的な場所であったため治安は落ち着いていて、ホームレスもほとんどいなかったと思います。夜道を 1 人で歩くこともできますが、アメリカであるため避けていました。数人だと全然問題ないです。カレッジのある Auburn の中心地は都会のシアトルなどと比べると大丈夫です。（ドラッグの匂いやホームレスは多少あります）バスで数十分の Federal Way という、アジア系のスーパーやレストランがある街は Auburn より栄えている分、夜は治安はあまり良くはなかったです。日中に行動すれば問題ないです。

アメリカ全土で治安が悪い地域はゴマンとあるため、そのような地域と比べると、カレッジ周辺や近くの都市はアメリカの中では断然ましな方だと感じました。

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？

寮とカレッジには Wi-Fi が完備されています。寮の電波は悪い時もありましたが、基本的には問題なく使えます。雨がひどく降った日は停電し、電波やガス、お湯が使えないことが数回ありました。基本的に問題ないです。

8) 現地での資金調達はどうに行いましたか？

日本の銀行口座に紐づけたクレジットカードを二枚事前に準備し利用し、スーパーでも問題なく使えました。アメリカのサイトで日本のカードを使って買い物すると弾かれたり、利用が一時的にストップしたりして、カード会社に連絡を取る必要が何回かありました。New students はオリエンテーションで現地の銀行口座を作るタイミングがあります。私は半年間の滞在予定であったため、はじめは作りませんでした。実際、現地の友達間でお金のやり取り（割り勘するとき）は現金ではなく口座を通して、「ゼル」という電話番号同士で金銭の取引ができるサービスを使う機会が頻繁に多かったため、途中で口座を作りました。Bank of America と Chase がカレッジ周辺では主流で、私は Chase にしました。（どちらでも大丈夫です。）その際、親から現地の口座に振り込んでもらうのではなく、手持ちのキャッシュをその都度デポジットする形でやっていました。

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？

徒歩 15 分のところにスーパーはありますが、比較的値段が高く、質もそこそこなため、バスで 15 分ほどの Safeway や Trader Joe's を使っていました。また、バスで 25 分くらいのところに Walmart があり、生活に必要なものはほぼ全て購入出来ます。オリエンテーションの翌日に無料のバスで Walmart に連れて行ってもらえます。カレッジの手配するシャトルバスで、毎週金曜にコストコにも行くことができます。（カードを持っているか、持っている友達と行く必要があります。）

日本食に関しては、Weee! というアジア食を取り扱うオンラインスーパーで購入できたため、頻繁に米や日本食などを注文していました。バスで 50 分くらいのところに H-mart というアジア系食品のスーパーがあり、多くの日本食を手に入れられます。その近くには DAISO もあります。基本的には移動がバスなため、買えるものは Weee! で頼むことが多かったです。バスで 1 時間の Renton という都市に宇和島屋という日本食スーパーがあり、日本の食品や生活品は大抵手に入れられます。シアトル郊外にも宇和島屋があります。

（車を持っている友達ができれば上記の時間より早く着くことができ、持ち運びの不便さも軽減できます。）

Amazon もカレッジのメールアドレスを用いて 6 ヶ月間無料の Prime student を使って送料無料で注文でき、問題なく届きました。

移動の手間を省ければ、基本的な食品や日本食は手に入れやすかったため、環境は良かったと思いま

す。どうしても物価は高く（物によりますが、おおよそ日本の 1.5-3 倍以上）現地に着いてから 1 週間くらいはバタバタすると思うので、簡単な調味料や食品、レンジでチンできるパスタケースなどを持っていくとスムーズに適應できると思います。

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（Flywire 経由で払いました。カレッジから支払い方法等の案内が来ます。口座経由で払うこともできます。）

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。

移動は基本的にバスで、ワシントン州は 18 歳以下は無料で乗れるという一応のルールがありますが、そこまで厳しくなくチェックもないため、カレッジの学生は無料で乗っています。（電車も基本的に同じ）そのため、移動費はほとんどかからなかったです。オレゴン州のポートランドやカナダのバンクーバーへ陸路で行くとなると別途費用はかかります。また、カレッジが一定の範囲内であれば送迎してくれるサービスがあります。E-sim はミントモバイルを使っていました。渡航後はカレッジが 1 ヶ月 5 ギガを無料で使えるサービスを提供してくれます。寮の生活は私の場合は二階建ての下が共有リビングやキッチン、バスルームと洗面所、上が鍵をかけられる個別の部屋が 4 つとバスルームと洗面所という構造でした。バスルームは浴槽がついていますがアパートによってないところもあるそうです。どうしても生活リズムが変わってくるため、物音で起きてしまったり寝られないことが多かった点が寮生活で一番大変でした。なかなか寝付きにくい方は耳栓等をぜひ持って行ってください。（現地でも買えます。）寮によって、ルームメイトと全く話さないところもあるみたいですが、私のところはいっぱい話をして、一緒にスーパーに行ったり、遊びに行ったりしました。

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：数日 ） ☐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

English Composition I (ENGL& 101) / Douglas Johnson

授業内容や試験、授業を受けた感想について

英語必修の授業で、これを受けることで履修が可能な講義が多いため、留学中に一回は受ける必要があります。アドバイザーが、事前に日本からオンラインで受けたテストと TOEFL のスコアを基にランダムに振り分けます。一つ下のレベルの ENGL&97 等もあります。授業内容や課題の多さや難易度は受講する教授によります。私の教授の授業スタイルは、心理学・哲学・脳科学・文化・宗教など幅広い分野について講義をし、意見のある学生が発言し、内容を深めていくという形でした。課題は講義中に興味をもった内容に関するレポートを計 3 回提出し、毎週事前に知らされている Weekly questions に対する答えを一覧にさせたものを学期末に提出するのみです。出席確認もなく、教授が淡々と内容を話していくスタイルであるため、徐々に出席する人も少なくなっていました。教授が講義をキャンセルする回数が多かったり、シラバスに則って講義を行っていなかったりした面もありました。現地の友達や過去留学に行かれた方のおすすめは Ian Sherman であるため、事前にアドバイザーにその人の講義が履修可能か聞いてみるというかもしれません。

履修した授業科目名

Econ Principles/Application (ECON 100) / Samuel Le

授業内容や試験、授業を受けた感想について

経済学全般の基礎についての講義です。100 番台であり、ビジネスや経済学を専攻していない学生向けのため、基礎から丁寧な解説をしてくれます。少し高いレベルに挑戦したい人や経済学の知識が一定ある人は 200 番台の ECON 201 等を履修すると良いと思います。週二回、各五十分の授業でしたが、途中から教授の諸事情によりオンライン授業（実質課題をやるだけの形）となってしまいました。授業の負担は大きくなかったですが、課題はかなり多く、毎日クイズに取り組んでいました。毎授業内でクイズに答え、間違えた部分を自分なりに解説したものを提出したり、計 3、4 回、日常生活に根付いた経済学に関する Podcast を聞き、それに対する意見をディスカッションボードに提出した上、他の学生の意見にコメントしたりするという課題もありました。求められているレベルが高かったため、時間がかかり、個人的に大変でした。なんせ課題が多いため、他の経済学の教授の講義を検討してみるのもいいと思います。

履修した授業科目名

Small Group Communication (CMST& 230) / Samuel Le

授業内容や試験、授業を受けた感想について

少人数のグループで目標を達成していくにはどのようなコミュニケーションを図っていくべきか、コミュニケーションスタイルや個人の性格、マインドセットや目標達成までの流れなど、様々な視点から理解を深めていきます。グループワークが中心で、ディスカッションも多くあります。週一回、3 時間近い講義ですが適宜休憩があります。毎週簡単なクイズがあったり、グループ発表が 2 回あったりと、授業外での自主的な取り組みが必要でした。私はグループメンバーに恵まれたため、なかなか発言できていないときに発言を促してくれたり、わからないところを丁寧に何度も解説してくれたりと支えてくれました。そのグループは、私ともう一人の留学生以外現地のアメリカ人、アメリカ育ちの人であったため、授業内外での貴重なアメリカ人との交流や、アメリカ文化に触れることもできました。グループメンバーによって充実度は変わっただろうと思います。教授も優しい年配の男性で、適宜休憩を設けたり、お菓子やゲームを用意してくれたりしました。クラス全員で授業を作っていく感じがあり、非常に充実した学びを得ることができました。

履修した授業科目名
International Student Success (IP 1) / Jamaica Moor, Alexander Lee
授業内容や試験、授業を受けた感想について
サービスやカリキュラム、トランスファーの仕方やアメリカ文化などカレッジでどう過ごしていくのか、カレッジに早く適応するための授業です。単位は出ないですが、基本的には new students の必修になってきます。正規留学ではないため、自分には関係ないという内容もありますが、アメリカにいる学生として知っておいたほうがいい情報もたくさんありました。毎週 1 回、週 3 回の授業以外で、Peer mentor という 6、7 人のグループをまとめる人と話しをしたり課外活動をしたりします。課題もありますが基本的に授業に出てラフに話を聞いていたら問題ないです。全員 new students のため、授業やグループ内で仲良くなる機会が多いです。

履修した授業科目名
Public Speaking (CMST& 220) / Kara Stuart
授業内容や試験、授業を受けた感想について
みんなの前で自信を持ってスピーチができるようになるための授業です。合計 6 回、最初は 1 分間、最終的には 8 分間のソースを用いたスピーチや 3 分でスピーチを考え 3 分間スピーチをするという即興性の中に論理性をもたせるスピーチをします。先生が初歩から丁寧に、スピーチの構成の仕方や何が必要か、懸念点の取り除き方などを解説してくれます。人数も小規模なため、仲のいい友達もたくさんでき、受講してよかったと思います。Kara Stuart 先生は名前を覚えてくれたり、適宜休憩を設けたり、わかりやすく噛み砕いて解説したりしてくれるため、非常におすすめです。

履修した授業科目名
Introduction to Business (BUS& 101) / Sean McKeague
授業内容や試験、授業を受けた感想について

ビジネス基礎を学びます。毎週 2 回、各 50 分の授業の最初の方にその日扱うテーマに関連する企業例を見ていき、そこからディスカッションに派生したり、概念や単語の説明に入っていきます。出席しディスカッションに参加すると extra credits になります。ディスカッションがない日もありますが、基本的にちゃんと出席し、毎週の課題をこなせば 4.0 は余裕でとれます。毎週の課題はおおよそ 2-3 時間程度で終わり、学期中に 4 回、プロジェクトの作成をします（発表はなし）。1 人で行うこともできますが、私は韓国人の友達と行い、その過程で日韓の文化の違いの理解をさらに深めることができました。ビジネス関連の基礎をとりあえず学びたい人におすすめです。

履修した授業科目名
Principle of Accounting I (ACCT& 201) / Jeanette Fohn
授業内容や試験、授業を受けた感想について
会計の基礎知識を身につけるための授業です。201 ですがそこまで難易度は高くなく、しっかり授業を聞いて課題をこなしていれば問題ないです。毎日クイズがあったり、オンラインでのテストが数回あったりと大変そうですが、個人的に会計に興味があったため、負荷はそこまで重くなかったです。簿記の勉強をしていたり、会計知識を持っていたりしたら、それらの知識を英語を通して増築できるのでおすすめです。国際日本学部では会計系の授業が一切なく、他学部履修も困難なため、大学で会計勉強してみたいけど環境がないと思っている人は受講を検討してみるといいかもしれません。私もその理由で受講し、USCPA（米国公認会計士）を目指すようになりました。教授は柔らかな雰囲気、優しく、説明も過不足なく行ってくれます。

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	大学生の前半のうちに留学を経験したかったです。金銭面で、半年間の留学を考えていた中、秋学期から年内で留学が終わってしまうのは短かったため、University の 1 semester ではなく Community College の 2 quarters にしました。グリーン・リバーカレッジは名前の通り Green river のそばにあり、緑豊かな木々に囲まれた環境にあります。田舎で勉強に集中しつつ、シアトル中心地やポートランド、バンクーバーなどの大きな都市へのアクセスも確保できる環境に魅力を感じました。
留学のためにした準備、しておけば良かったと思う準備	カレッジとのやりとりや奨学金等は早ければ早いだけ問題はないため、もう遅いという状況にならないように気をつけていました。秋学期は 3 授業 + IP1 という形で、3 授業のうち 1 つが英語必修となるため、残りの 2 授業はこういう系がとりたい、この授業がとりたいといったより具体性のある意見をアドバイザーにメールするとすれ違いなく授業を受けられます。留学中にわかることもありますが、留学目的や学びたい内容は明確にしておくといいと思います。事前に国日の type 1 の授業（日本人ではなく外国人教授の授業）を受講し慣れておくとうれせ

	ずカレッジの授業に適応できると思います。
留学中に役立った書籍、ウェブサイト、アプリ等	Instagram, Message, Google map, Uber, Weee!, Chat GPT カレッジに関するInstagramのアカウントは多数あるため、積極的にチェックしておく、カレッジの雰囲気やイベントをいち早く知ることができます。Snapchatを使うこともありましたが、基本的にインスタがあればスムーズに交友関係を築けると思います。
大学・学生の雰囲気 (職場や同僚の雰囲気)	様々な人種の学生がいます。Gym やそのそばの体育館は活気がありました。多くの学生は 4 年生大学へのトランスファー（同じワシントン州にある UW や UCLA）を目指しており、高い GPA が必要なため、勤勉な印象もありました。High school competition という高校課程を取得できるプログラムがあるため、高校生年代の学生も多かったです。（高校生世代の日本人もいました。）
滞在先の雰囲気	自然に囲まれ落ち着いた雰囲気でした。シアトルは雨が多いため曇りの日は多く、冬は霧がすごく神秘的でした。晴れた日は夕日がきれいで夜は星がきれいでした。1 月の終わりごろに 1, 2 週間雪が降りました。規模感のカレッジではあるため、4 年制大学に劣ると思いますが、その分コンパクトでまとまりがあり、深夜でも警備はしっかりしています。カレッジのすぐそばに trail があり、数十分から一時間で Green river にたどり着きます。
留学先における交友関係	ルームメイトやイベントで出会った友達、授業やスポーツ（サッカーやバドミントン）で仲良くなった友達と関わっていました。特にスポーツでは顔見知りにはなるため、そこからいっぱい話して仲良くなるかどうかだと思います。ジムに行けば誰かしら知っている人はいました。学期始めにイベントに積極的に参加するといいかもしれません。
留学中に困ったこと、つらかったこと、大変だったこと	秋学期期間のみ、ある大学からプログラム経由で 50 人くらい来ていたため、どこからかは日本語が聞こえてくる状況でした。日本人が周りに全くいないという環境を探している方には向いていないと思います。ただ、毎学期こうなるわけではなく、私はたまたま時期が被りました。それ以外の日本人はおおよそ十数人程度で他のカレッジと大差はないと思います。 ルームメイトはがたばこを吸ったり、夜中に友達を連れて飲んだり、大音量で夜中にゲームしたりしたせいで夜眠れない日があまりにも多かったのが一番つらかったです。最初はそのことを話して理解してくれますが人間同士なのでうまくいかないこともあるといった感じでした。結局、日本人のルームメイトと部屋を交換してもらって、ストレスは減り、生きていけました。家族以外の人と住む以上、多少の不満やストレスはついてくるのは仕方ないと思いました。 アメリカは銃社会で治安もよくないところが多く、いつ何があるかわからないというマインドでいたため少し大変で疲れました。ただ間違いなく良い経験ではありました。

留学先における学習、課題や試験	教授や授業によって課題の多さや難易度は変わってくるため、Rate my Professors を参考程度に見てみるといいと思います。うまく Chat GPT を使って、時間をかけて課題・勉強すれば大丈夫です。言語や環境の慣れの問題で秋学期は大変かもしれないですが、やらないと始まらないのでやるのみです。必ず慣れます。
大学外の活動（課外活動や自由時間など）	毎日 Gym で体を動かしていました。カレッジの小さな体育館は毎日、サッカー・バドミントン・バレーボール・バスケットボールの時間を設けているため、私はサッカーとバドミントンに参加していました。そこで交友関係が大きく広がりました。公式ではないですが、有志で集まったサッカークラブがあり、毎週金曜日はバスで 10 分強のところにある大きなフィールドでサッカーをしていました。また一回、車で 3 時間くらいのところにある大学へ行ってフレンドリーマッチをしました。クラブはたくさんあるため、クラブフェアという新歓のようなものにぜひ足を運んでみてください。Japanese club もあります。また、現地のスタッフで旦那さんが日本人のアメリカ人の方がいて、その方に教会に連れて行ってもらいました。イベントはたくさんあり、秋学期にはカラオケナイトやハロウィンパーティーに参加しました。数回パーティーへ参加したりシアトルやポートランド、バンクーバーにも旅行したりしました。
留学を志す人へメッセージやアドバイス	留学に行く行くと行った前とは別人になれます。学生時代に海外で一定期間過ごすのは人生の財産になりますし、故郷が 1 つ増えます。日本や日本人を好いてくれる人は想像以上に多いです、目の前に留学できるチャンスがあるならチャレンジしてみてもいいのではないのでしょうか。
就職活動について 就職活動中・終了に関わらず、就職活動について感想・アドバイスをお願いします。例えば、留学前や留学中の就職活動へ向けた準備や、帰国後に就職活動を始めるにあたり注意すること等。 ※就職活動をこれから始める場合は、留学経験を通して就職活動に対する意識や希望する就職先の変化等を教えてください。	
より将来を見るようになりました。何になりたいかや海外で過ごしたいかなど自分なりの意見を持てるようになりました。帰国後から徐々に就活をしていく予定です。	