

# 国際化サポート海外留学奨励金 留学報告書

(この報告書は、閲覧資料としてホームページに公開されます。また、学内発行の留学関連冊子や、ホームページに情報が掲載されることもありますので、ご了承下さい。なお、資料公開の際は匿名で公開します。)

研修名	ワシントン大学研修
-----	-----------

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	18,181 円	\$135.67
図書費	0 円	
学用品費	0 円	
携帯・インターネット費	28,140 円	ポケット Wi-Fi
現地通学費	12,596 円	(研修先まで 60 分)\$94
教養娯楽費	5,158 円	\$36.75
被服費	23,596 円	お土産として
雑費	26,182 円	お土産として
その他	402 円	例:オルカカード購入費(\$3)
その他		例:
合計	114,255 円	全て1\$=134 円換算。三井住友デビットを使用、手数料込みの金額。

## 渡航準備について

<b>1)ビザ等の申込み等で特記すること(困ったこと)はありますか</b>
特になし
<b>2)現地通貨(現金)はどのように準備をしましたか</b>
現金の用意方法:換金所 その他用意したもの: <input checked="" type="checkbox"/> クレジットカード <input checked="" type="checkbox"/> デビットカード・キャッシュパスポート
<b>3)現地で使用する通信手段(SIM カード、WiFi)はどのように準備しましたか</b>
イモトの Wi-Fi(ポケット Wi-Fi)を借りた。1日1G までのバックにした。
<b>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</b>
スリッパが便利だった。真冬並みの気温だったので、ビーニーにはかなり助けられた。

## 現地情報

<b>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)</b>
<input checked="" type="checkbox"/> なし <input type="checkbox"/> あり (問題の内容や相談した人等: ) 特記事項:
<b>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?</b>
常にリュックを前に抱えていた。電車やバスでは眠らないようにした。基本は二人以上で行動し、やむを得ず一人で行動するときは明るい時間帯だけにした。
<b>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。 (例:寮のインターネット接続が不安定で1週間に1度は全く繋がらない時がある。街にあるほとんどのカフェでは WiFi 接続が可能であったので、寮で</b>

使用できない時はカフェに行った。)
大学とステイ先に Wi-Fi があり、接続も良好だった。

滞在形態関連
<b>1) 留学中の滞在先の種類</b>
<input type="checkbox"/> 寮・アパート <input checked="" type="checkbox"/> ホームステイ <input type="checkbox"/> ホテル
<b>2) 部屋の形態</b>
<input checked="" type="checkbox"/> 個室 <input type="checkbox"/> 相部屋(同居人数 人)
<b>3) 共有部分</b>
<input checked="" type="checkbox"/> バス <input checked="" type="checkbox"/> トイレ <input checked="" type="checkbox"/> キッチン( <input checked="" type="checkbox"/> 自炊可 <input type="checkbox"/> 自炊不可)
<b>5) 感想:(滞在先の感想とこれから留学する人のためのアドバイス)</b>
共有部分についてはホストファミリーと共有するのではなく、他の留学生との共有だった。留学生の受け入れに慣れていたので、留学生用の階とファミリーとの階とで分かれていた。滞在先はとともよかった。ハウスルールも特になく、比較的自由に、週末は基本一緒にお出かけをした。

プログラム選択の参考となる点を記載してください
<b>1) 研修先での役立つと感じたプログラムや内容</b>
基本的に私のクラスでは日本語禁止だったので、日本人同士の会話も英語でできたのがよかった。
<b>2) 課外プログラムについて</b>
複数のグループに分かれる。引率してくれる現地の学生によって進むルートが異なる(私たちの希望通りにしてくれる)から、他のグループの人と全く同じ体験や買い物などができるわけではない。かなり歩くので、スニーカーは持っていったほうがいい。
<b>3) 滞在先・現地での生活に関すること</b>
治安は比較的良好だが、場所によっては悪いところもある。物価が高いが、商品のサイズが大きいのでコスパ自体は日本とあまり変わらないかも。ただ、サービス料(スペースニードル入場など)は高いと感じた。あまり晴れないので雨具があると便利だが、現地の人には傘をささないで濡れるのが気にならないなら必要ない。

### 留学体験記

この研修先を選んだ理由、研修や生活全般について、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)

<p>他の研修は授業が午後までであるところが多く、観光やアクティビティを十分にできるか定かではなかったため、この研修に参加した。色々な体験をしたい人におすすめ。</p> <p>アクティビティ(フィールドトリップ)に引率してくれるワシントン大学の学生と積極的に話して、交流を深めることはできるが、大学の研修として参加するので現地の友達をたくさん作るのはかなり大変。</p> <p>キャッシュは基本的にはいらなくて、友達とレストランに行くなど割り勘をする機会があるなら持っていくと便利。ただ基本はキャッシュレス社会なので、使っている人はあまり見かけない。</p> <p>日本人と違って服装は基本パーカーとデニムやスウェット。日本の感覚で服を持って行くと目立つ(というよりは浮く)。現地に溶け込みたいならおしゃれはしすぎないのが良いと思う。ちなみにめっちゃくちゃ寒かったので防寒対策はしっかり目に。</p> <p>日本と違って良くも悪くも適当な部分がある。</p>
---

# 国際化サポート海外留学奨励金 留学報告書

(この報告書は、閲覧資料としてホームページに公開されます。また、学内発行の留学関連冊子や、ホームページに情報が掲載されることもありますので、ご了承下さい。なお、資料公開の際は匿名で公開します。)

研修名	ワシントン大学
-----	---------

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	14000 円	
図書費	円	
学用品費	1300 円	
携帯・インターネット費	8500 円	
現地通学費	14500 円	(研修先まで 60分)
教養娯楽費	1800 円	
被服費	4000 円	
雑費	2000 円	
その他	28500 円	例:お土産
その他	円	例:
合計	74600 円	

渡航準備について
<b>1)ピザ等の申込み等で特記すること(困ったこと)はありますか</b>
ない
<b>2)現地通貨(現金)はどのように準備をしましたか</b>
現金の用意方法:元々持っていた分と、空港で外貨両替した その他用意したもの: <input checked="" type="checkbox"/> クレジットカード <input type="checkbox"/> デビットカード・キャッシュパスポート
<b>3)現地で使用する通信手段(SIM カード、WiFi)はどのように準備しましたか</b>
利用している携帯会社の海外利用パック
<b>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</b>
準備してよかったものはカイロ、サランラップ 準備したほうがよかったものはもっと多く下着持っていけばよかった

現地情報
<b>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)</b>
<input checked="" type="checkbox"/> なし <input type="checkbox"/> あり (問題の内容や相談した人等:   ) 特記事項:
<b>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？</b>
インターネットで治安を調べ、暗くなる前(17時頃)までには治安の悪いところから離れた。
<b>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。 (例:寮のインターネット接続が不安定で1週間に1度は全く繋がらない時がある。街にあるほとんどのカフェでは WiFi 接続が可能であったので、寮で</b>

使用できない時はカフェに行った。)

ホームステイ先、学校には WIFI 接続があったので基本的にあまり使わなくてよかったと感じた。

滞在形態関連	
<b>1) 留学中の滞在先の種類</b>	
<input type="checkbox"/> 寮・アパート <input checked="" type="checkbox"/> ホームステイ <input type="checkbox"/> ホテル	
<b>2) 部屋の形態</b>	
<input checked="" type="checkbox"/> 個室 <input type="checkbox"/> 相部屋(同居人数   人)	
<b>3) 共有部分</b>	
<input checked="" type="checkbox"/> バス <input checked="" type="checkbox"/> トイレ <input checked="" type="checkbox"/> キッチン( <input checked="" type="checkbox"/> 自炊可 <input type="checkbox"/> 自炊不可)	
<b>5) 感想:(滞在先の感想とこれから留学する人のためのアドバイス)</b>	
ホストマザーしか住んでいなかったの、たくさん英語を話す機会がありました。とても優しいホストマザーで相談などもしやすかったです。自分の部屋の大きさも十分広いです。とても楽しかったです。	

プログラム選択の参考となる点を記載してください	
<b>1) 研修先での役立つと感じたプログラムや内容</b>	
3人のグループで7-10分ほどの英語のプレゼンテーション、英語での簡単なゲーム	
<b>2) 課外プログラムについて</b>	
日本人の現地の大学生が付き添っているから安心。現地の有名・人気な場所に行ける。	
<b>3) 滞在先・現地での生活に関すること</b>	
ダウンタウンのほうはホームレスの人がいるけど基本的には安全に過ごせる。曇りの日が多い。フレンドリーな人が多い。外食は高いが、ものによって安いものは安い。	

### 留学体験記

この研修先を選んだ理由、研修や生活全般について、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)

10年ほど英会話教室に行っていて、自分が留学をしてどう感じるのかを知りたかったから参加したいと思った。英語のなまりがあまりないところがよかったからオーストラリアやカナダではなくアメリカにした。また、シアトルは比較的治安がいい点に惹かれた。現地の授業では文法だけでなく発音など日本ではなかなかないことを習えた。また、教科書の内容以外に先生が用意して下さったプリントが中心でスピーキングの時間が多く確保されていた。ただ、クラスメートは日本人だったからどうしても日本語を話してしまう時間はあった。英語をたくさん話すには自分から積極的に行動しなければならないと感じた。でも、午前中に授業を受けて午後観光や自分のやりたいことをできるから充実した3週間だった。

# 国際化サポート海外留学奨励金 留学報告書

(この報告書は、閲覧資料としてホームページに公開されます。また、学内発行の留学関連冊子や、ホームページに情報が掲載されることもありますので、ご了承下さい。なお、資料公開の際は匿名で公開します。)

<b>研修名</b>	ワシントン大学 2022 春季
------------	-----------------

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	11200 円	
図書費	0 円	
学用品費	0 円	
携帯・インターネット費	13900 円	Wi-Fi レンタル
現地通学費	13000 円	(研修先まで 80 分)
教養娯楽費	17640 円	お土産など
被服費	4200 円	
雑費	円	
その他	9300 円	例: スーツケースレンタル
その他	円	例:
<b>合計</b>	<b>69240 円</b>	

## 渡航準備について

<b>1)ピザ等の申込み等で特記すること(困ったこと)はありますか</b>
ピザ申請が必要のないプログラムだったので特に困ったことはありませんでした。
<b>2)現地通貨(現金)はどのように準備をしましたか</b>
現金の用意方法: 特にアメリカはクレジットカード払いのところが多いので現金は150ドルくらい持っていきました。これでも多くて現金が使えるところはできるだけ現金を使うようにしました。 その他用意したもの: <input checked="" type="checkbox"/> クレジットカード <input type="checkbox"/> デビットカード・キャッシュパスポート
<b>3)現地で使用する通信手段(SIM カード、WiFi)はどのように準備しましたか</b>
出発前にグローバル Wi-Fi を申し込んで当日、空港で受け取りました。 成田空港にはグローバル Wi-Fi のカウンターがありました。
<b>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</b>
冬で雨も多い時期だったので濡れてもいい厚手のコートは役立ちました。 ホストファミリーへのお土産は会話のきっかけにもなり、とても喜んでくれたので持って行った方がいいと思います。

## 現地情報

<b>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)</b>
<input checked="" type="checkbox"/> なし <input type="checkbox"/> あり (問題の内容や相談した人等:   ) 特記事項:
<b>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?</b>
平日アクティビティに連れて行ってくれる現地の学生さんに聞いたり、実際に観光しながら察したりして危険なところや治安の悪いところを知りました。公共交通機関を使うとき、リュックは前に背負い、貴重品を入れたかばんは肩掛けかばんを用意して常に2つ持っていました。実際に犯罪に巻き込まれることはありませんでした。
<b>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。</b>

(例:寮のインターネット接続が不安定で1週間に1度は全く繋がらない時がある。街にあるほとんどのカフェでは WiFi 接続が可能であったので、寮で使用できない時はカフェに行った。)

大学にもホームステイ先にも Wi-Fi があったので携帯が使えないという状況にはなりませんでした。

滞在形態関連	
<b>1) 留学中の滞在先の種類</b>	
<input type="checkbox"/> 寮・アパート <input checked="" type="checkbox"/> ホームステイ <input type="checkbox"/> ホテル	
<b>2) 部屋の形態</b>	
<input checked="" type="checkbox"/> 個室 <input type="checkbox"/> 相部屋(同居人数   人)	
<b>3) 共有部分</b>	
<input type="checkbox"/> バス <input type="checkbox"/> トイレ <input checked="" type="checkbox"/> キッチン( <input checked="" type="checkbox"/> 自炊可 <input type="checkbox"/> 自炊不可)	
<b>5) 感想:(滞在先の感想とこれから留学する人のためのアドバイス)</b>	
ホームステイ先は他の留学生はおらず、1人でした。自分用のシャワー室、トイレ、洗面台があったのでとても過ごしやすかったです。部屋も広く、ベッドも狭すぎず快適でした。初日に家のルールを確認して、分からないことがあれば何でも聞くべきです。	

プログラム選択の参考となる点を記載してください	
<b>1) 研修先での役立つと感じたプログラムや内容</b>	
初日にクラス分けテストとして簡単なスピーキングをおこなって、クラスを分けられたので自分の能力にあったクラスで学ぶことができました。授業は全て英語でした。必然的に英語しか話せない状況で 3 週間過ごしたので特にスピーキング能力は上がったと思います。授業ではペアになって会話をしたり問題を出し合ったり答えたり発音、アクセントを学んだりと盛たくさんでした。最後には 3 週間で用意したインタビュー結果を基にグループでプレゼンをする企画がありました。パワーポイントにまとめてみんなに伝えるように話すのは難しかったけれどとても力になったと思います。	
<b>2) 課外プログラムについて</b>	
週に2・3回午前中の授業の後、午後からボランティアの学生さんがシアトルの有名どころや観光地に連れていってくれました。行くまではそろって行き、現地に着いたら解散という感じで自由でした。事前に調べて行きたいところがあり、行くことができたのでとてもいいプログラムでした。シアトルの観光所を網羅した感じで満喫できました。	
<b>3) 滞在先・現地での生活に関すること</b>	
滞在先はホストファミリーによって土日の過ごし方や食事がかなり違いました。私の滞在先はホストファミリーが忙しく毎日一緒にご飯を食べる感じではなかったけれど夕食は作っておいてくれたり、自分で好きなものをつくったりとかなり自由でした。家から学校までが遠かったので午後はできるだけ暗くならないうちに帰るようにしていました。ホストファミリーが親切にもいくらか交通費を補助してくださったけれど、交通費はかなりかかると思います。	

### 留学体験記

この研修先を選んだ理由、研修や生活全般について、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)

英語を勉強するのはもちろん市内を歩いたり、ホームステイ先の家族と話したり、現地の人と同じように買い物をしたりして生活したかったので午前中は勉強、午後はアクティビティをおこなうシアトルを研修先を選びました。海外に行くのが久しぶりだったので長期留学に行く自信がなく今回は3週間の短期留学にしました。実際終えてみると3週間すごくあっという間でした。

午前中は9時から授業が始まり特にスピーキングを重視した授業でした。ペアになって会話、先生との会話、発音練習など先生がネイティブなので日本では学べないことを多く学ぶことができました。午後のアクティビティに向けて行先の歴史や知識を教えたのも理解が深まりとてもよかったです。午後にアクティビティがない日は友達と観光、ランチなどをしました。市内を散策、レストランで食事をすると日本にはないアメリカの文化を見つけることができ勉強になったし、疑問も発見しました。

ホストファミリーに自分の言いたいことがなかなか伝わらない時やホストファミリーが何を言っているのか理解でき

ない時があったけれど、少しずつ慣れ英語を話す恥ずかしさがなくなり積極的に話しかけられたので、自分のスピーキング力は上がったと思います。最初は話すスピードが速いと感じていたホストファミリーとの会話も耳が慣れ速いと感じなくなりました。

# 国際化サポート海外留学奨励金 留学報告書

(この報告書は、閲覧資料としてホームページに公開されます。また、学内発行の留学関連冊子や、ホームページに情報が掲載されることもありますので、ご了承下さい。なお、資料公開の際は匿名で公開します。)

<b>研修名</b>	2022年度春季 海外語学研修 ワシントン大学
------------	-------------------------

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	34,000 円	
図書費	0 円	
学用品費	0 円	
携帯・インターネット費	21,000 円	
現地通学費	20,000 円	(研修先まで25分)
教養娯楽費	5,500 円	
被服費	14,000 円	
雑費	1,000 円	
その他	50,000 円	例:お土産代
その他	12,500 円	例:バンクーバー旅行の交通費
<b>合計</b>	<b>158,000 円</b>	

## 渡航準備について

<b>1)ピザ等の申込み等で特記すること(困ったこと)はありますか</b>
アメリカ国籍を所持していた為、ピザ等の申し込みは無く不便なことは無かった。
<b>2)現地通貨(現金)はどのように準備をしましたか</b>
現金の用意方法: 三菱 UFJ 銀行にて、パック毎に購入した。 その他用意したもの: <input checked="" type="checkbox"/> クレジットカード <input type="checkbox"/> デビットカード・キャッシュパスポート
<b>3)現地で使用する通信手段(SIM カード、WiFi)はどのように準備しましたか</b>
成田空港にて、JALABC のグローバル WiFi をレンタルした。
<b>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</b>
アルコールのウェットシートを用意しておいて良かった。現地でものを食べるときにペーパーは多くあったが、ウェットシートは無かった。気になる人は日本から持って行くのが良いと思う。

## 現地情報

<b>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)</b>
<input checked="" type="checkbox"/> なし <input type="checkbox"/> あり (問題の内容や相談した人等:   ) 特記事項:
<b>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？</b>
ホストファミリーに聞いたり、先生や学生等に危険情報を聞いたりした。犯罪等には巻き込まれていない。
<b>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。 (例:寮のインターネット接続が不安定で1週間に1度は全く繋がらない時がある。街にあるほとんどのカフェでは WiFi 接続が可能であったので、寮で</b>



使用できない時はカフェに行った。)

ネット環境で不便を感じることは無かった。ただ、ルールに乗っている時の繋がりは悪かった。

## 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)

5) 感想:(滞在先の感想とこれから留学する人のためのアドバイス)

ルールを聞いた上でそのルール守っていたので、トラブルが起きることは無かった。又、ルールに反して行いたいことがあった際もホストファミリーに相談したところ受け入れてもらえた。やりたいことは相談して自分の思いを溜め込まずにコミュニケーションを積極的に取れば問題ないと思う。

## プログラム選択の参考となる点を記載してください

1) 研修先での役立つと感じたプログラムや内容

最終評価を受ける為にプレゼンテーションを行ったが、プレゼンテーションの為に現地のアメリカ人に課外プログラムにてフェリーに乗った際にインタビューを行った。通常の午前のクラスはドラマを見て内容把握をしたり、通貨の種類を学んだり、実用的で興味深かった。

2) 課外プログラムについて

午後の課外プログラムは8名程度のグループに分かれ、各グループに現地の大学生が1名ついてくれて様々な場所を案内してくれた。人数の関係で毎回同じグループでは無かったが、基本は同じグループであった為、自然と同じグループの人と仲良くなれた。

3) 滞在先・現地での生活に関する事

大学周辺の治安は良い方で基本的に危険なことには巻き込まれる心配は無いと思う。バスやレールが本数も良く通っている為、車無しでも1人で行きたい場所に行くことが出来る。スーパーマーケット等も至る所にある為必要なものの調達も不便が無いと思う。又、大学周辺の飲食店も数多くある為、食事に困ることも無いと思う。

### 留学体験記

この研修先を選んだ理由、研修や生活全般について、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)

英語力の向上よりもアメリカ文化を学びたいと思い、午前のみ授業があり午後は課外プログラムが週2回ほどあるこの研修先を選びました。午後の空いている時間で、自分で行きたい所に行ったり、やりたいことをしたりすることが出来るので自由度の高いプログラムだと思います。自分でスケジュールを組み立てて行動するのが好きな人にはとても合っていると思います。週末にバンクーバーに旅行しに行ったりもしました。アメリカは物価が高いので、サンドウィッチ等の昼食を自分で作り、ステイ先から持参して行くと節約になり、他のことにお金を使うことが出来るので、工夫次第で快適に過ごすことが出来ると思います。現地の学生と関わる機会が余りないので、大学主催のイベントに参加したり、課外プログラムのグループについてきてくれる現地の方と積極的に話したりして友達を作ると良いと思います。3週間しかないのに、アンテナを強く張って積極的に何事にも取り組むと素敵な期間にすることが出来ると思います。

# 国際化サポート海外留学奨励金 留学報告書

(この報告書は、閲覧資料としてホームページに公開されます。また、学内発行の留学関連冊子や、ホームページに情報が掲載されることもありますので、ご了承下さい。なお、資料公開の際は匿名で公開します。)

研修名	ワシントン大学研修
-----	-----------

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	20000 円	
図書費	0 円	
学用品費	0 円	
携帯・インターネット費	9000 円	
現地通学費	14254 円	(研修先まで 50 分)
教養娯楽費	1930 円	
被服費	7677 円	
雑費	27000 円	
その他	0 円	例:
その他	0 円	例:
合計	79861 円	

渡航準備について

<b>1)ビザ等の申込み等で特記すること(困ったこと)はありますか</b>
特になし
<b>2)現地通貨(現金)はどのように準備をしましたか</b>
現金の用意方法: 成田空港で日本円をドル札に交換した。 その他用意したもの: <input checked="" type="checkbox"/> クレジットカード <input type="checkbox"/> デビットカード・キャッシュパスポート
<b>3)現地で使用する通信手段(SIM カード、WiFi)はどのように準備しましたか</b>
事前にインターネットで SIM を購入
<b>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</b>
特になし

現地情報

<b>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)</b>
<input checked="" type="checkbox"/> なし <input type="checkbox"/> あり (問題の内容や相談した人等:   ) 特記事項:
<b>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？</b>
ホストファミリーから危険な地域の情報を教えてもらった。日が暮れたころから一人で出歩くのは危険だと言われたので、帰りが遅くなる日は駅まで迎えに来てもらった。  犯罪には巻き込まれなかった。
<b>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。 (例: 寮のインターネット接続が不安定で1週間に1度は全く繋がらない時がある。街にあるほとんどのカフェでは WiFi 接続が可能であったので、寮で</b>

使用できない時はカフェに行った。)

ホームステイ先や街でのインターネット接続には問題なかった。  
街の飲食店には free-WiFi があったのでそれを利用した。

滞在形態関連	
<b>1) 留学中の滞在先の種類</b>	
<input type="checkbox"/> 寮・アパート <input checked="" type="checkbox"/> ホームステイ <input type="checkbox"/> ホテル	
<b>2) 部屋の形態</b>	
<input checked="" type="checkbox"/> 個室 <input type="checkbox"/> 相部屋(同居人数   人)	
<b>3) 共有部分</b>	
<input checked="" type="checkbox"/> バス <input checked="" type="checkbox"/> トイレ <input checked="" type="checkbox"/> キッチン( <input checked="" type="checkbox"/> 自炊可 <input type="checkbox"/> 自炊不可)	
<b>5) 感想:(滞在先の感想とこれから留学する人のためのアドバイス)</b>	
<p>わからないことや問題が生じた際はすぐホストファミリーに相談する、帰宅時間を伝えるといったコミュニケーションが非常に重要だと強く感じた。また、日本と違い治安が悪く、連絡なしに帰りが少しでも遅くなるととても心配されたので、初日にしっかり連絡先を交換する必要があるなど痛感した。</p> <p>ホストファミリーがフィリピン人の家庭だったので、アジア料理を多く作ってくれた。また、毎日白米を用意してくれ、日本食が恋しくなることも少なかった。</p> <p>滞在中に一番大変だったのが、シャワーをいかに早く済ませるかであった。夜9時までに 10-15 分でシャワーを浴びないといけないルールがあったので、日本にいるときみたいにゆっくりシャワーを使うということができなかった。</p> <p>また、選択が土日どちらかの週1回だったので、服が足りなかった。たまに手洗いし、部屋干してのりきった。</p>	

プログラム選択の参考となる点を記載してください	
<b>1) 研修先での役立つと感じたプログラムや内容</b>	
発音の練習 (she と sea の違いなど) ←ネイティブの先生にしかわからない発音の細かい違いなどが学べて非常にためになった。 グループでテーマを決めてプレゼンテーション	
<b>2) 課外プログラムについて</b>	
週2・3回、午後に観光地をまわるツアーがあり、そこで現地の学生とも交流ができた。 課外プログラムで友人との仲も深められて、一番思い出に残るものとなった。	
<b>3) 滞在先・現地での生活に関すること</b>	
シアトルは3月になっても雪が降り、また、2日に1回は雨が降るので防寒対策が必須である。朝晩は特に冷え込みが激しかった。	

### 留学体験記

この研修先を選んだ理由、研修や生活全般について、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)

私がワシントン大学での研修を選択したのは、授業で発音や文法といった日常会話で役立つ内容が学べ、また、午後のアクティビティが充実していたからです。

授業内でペアワーク、グループワークが多くあり十分に発音や文法を学ぶ時間が与えられたため、新しく学んだことを定着させるのに役立ちました。また、クラスには他大学の人、英語が得意な人が多く在籍していました。そのため、彼らが英語を流暢に話す姿を見るたびに自身の英語の勉強のモチベーションアップにつながりました。

また、この研修には授業中にプレゼンをする機会がありました。私にとって英語でプレゼンをするのは初めてのことでとても緊張したし、準備も少し大変でしたが同じグループの人と協力してやり遂げたときの達成感は大きかったです。何よりも、プレゼンの準備段階で現地の人にインタビュー調査を行ったことで、日本との文化的価値観の違いをみれて非常に興味深かったです。

午後のアクティビティでは、シアトルの人気観光スポットに行きました。そこでも現地の人と交流する機会が多くあり、研修で出会った友人と写真を多く撮ることもでき、この研修中で1番の思い出となりました。

ワシントン大学の研修は他の研修先よりも午後のアクティビティが充実していて、フリータイムが多いので、英語の勉強のみならずシアトルの観光も十分に楽しむことができますと思います。

# 国際化サポート海外留学奨励金 留学報告書

(この報告書は、閲覧資料としてホームページに公開されます。また、学内発行の留学関連冊子や、ホームページに情報が掲載されることもありますので、ご了承下さい。なお、資料公開の際は匿名で公開します。)

<b>研修名</b>	ワシントン大学語学研修
------------	-------------

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	60000 円	
図書費	0 円	
学用品費	0 円	
携帯・インターネット費	2000 円	現地 sim 購入
現地通学費	20000 円	(研修先まで 60 分) 買い切りでバス電車乗り放題の券購入
教養娯楽費	40000 円	
被服費	20000 円	
雑費	10000 円	
その他	30000 円	例: 休日の旅行代
その他	円	例:
<b>合計</b>	<b>180000 円</b>	

## 渡航準備について

<b>1)ピザ等の申込み等で特記すること(困ったこと)はありますか</b>
指示通りやれば特に困ることはない。早め早めにやるのが大切。
<b>2)現地通貨(現金)はどのように準備をしましたか</b>
現金の用意方法: 金券ショップで換金 しかし殆ど使わなかった その他用意したもの: <input checked="" type="checkbox"/> クレジットカード <input checked="" type="checkbox"/> デビットカード・キャッシュパスポート
<b>3)現地で使用する通信手段(SIM カード、WiFi)はどのように準備しましたか</b>
もともと日本で契約している電波が海外で使えるものだったため(docomo の ahamo)それをそのまま使用 & 現地の sim を日本で買って持参。
<b>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</b>
ハンガー、スリッパやサンダル(家で靴を脱がない家庭の場合もあるのでサンダルがあると便利)、ティッシュ、ファブリーズやリセッシュ

## 現地情報

<b>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)</b>
<input checked="" type="checkbox"/> なし <input type="checkbox"/> あり (問題の内容や相談した人等: ) 特記事項:
<b>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？</b>
外務省のたびレジに登録し、定期的にホームページを見ていた。現地では財布、スマホ、鍵などはカバンではなく上着のポケットに入れていた。また、必ずカバンは目の届くところに置いていた。パスポートはコピーを持ち歩き、本物は家に保管していた。
<b>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。 (例: 寮のインターネット接続が不安定で1週間に1度は全く繋がらない時がある。街にあるほとんどのカフェでは WiFi 接続が可能であったので、寮で</b>

使用できない時はカフェに行った。)

家、学校には Wi-Fi 環境が整備されているためまったく不自由はなかった。また街のお店やカフェにも Wi-Fi があるところが多いため、そのような場所へ行けばインターネットにアクセスできた。

## 滞在形態関連

<b>1) 留学中の滞在先の種類</b>
<input type="checkbox"/> 寮・アパート <input checked="" type="checkbox"/> ホームステイ <input type="checkbox"/> ホテル
<b>2) 部屋の形態</b>
<input checked="" type="checkbox"/> 個室 <input type="checkbox"/> 相部屋(同居人数   人)
<b>3) 共有部分</b>
<input checked="" type="checkbox"/> バス <input checked="" type="checkbox"/> トイレ <input checked="" type="checkbox"/> キッチン( <input type="checkbox"/> 自炊可 <input type="checkbox"/> 自炊不可)
<b>5) 感想:(滞在先の感想とこれから留学する人のためのアドバイス)</b>
ホームステイの家庭は本当に多種多様。ステイしている人が自分だけのこともあればルームメイトがいたりすることもある。どんな家庭でも自分がステイすることになった家庭でしかできない経験があるので郷に入っては郷に従え、の精神で楽しむことが何よりも大切だと感じた。基本的に自分の個室があるがあまり個室にこもらず家族がいるリビングに居ることをおすすめする。そしてみんなが集まる夕食時には学校で経験したことや遊びにいった場所のことなどを積極的に話しかけてみると思う。必ず耳を傾けてくれ、話が広がって会話を楽しめると思う。

## プログラム選択の参考となる点を記載してください

<b>1) 研修先での役立つと感じたプログラムや内容</b>
毎授業ペアワークやグループワークがあるので、話しやすい雰囲気ができ、積極的に英語を話すことに挑戦できる。フリートークの時間が多く、自分自身についてや食べたものなど話しやすい内容で会話を始めたりと、自然な会話を無意識にできるようになる。また最終課題としてパワーポイントを用いたプレゼンがあり、大勢の前で英語を話す経験もできる。
<b>2) 課外プログラムについて</b>
午後はシアトルの様々な観光名所に連れて行ってもらえる。同じプログラムに参加している他の学生と親睦を深めることができ、観光もできる。フェリーで島に行ったときは、フェリーに乗っている乗客に英語でインタビューをするという経験もした。基本的に自由に行動することができ、インストラクターがガイドしてくれることもあった。週に2回ほどあるので飽きることなくシアトル滞在を楽しめる。
<b>3) 滞在先・現地での生活に関すること</b>
治安がいいと言われるシアトルだが、日本と同じ気持ちではいけないと感じた。できるだけ一人で出歩かない、夜遅くに歩かないことは特に重要。また、日本と違って公衆トイレの数が少ないことに驚いた。駅にもトイレがないことがほとんどなのでトイレを探すのに苦労した。また買い物はカードで事足りるので現地通貨は1万円分位あれば十分だと思う。現金でないと払えない場面はめったにない。

### 留学体験記

この研修先を選んだ理由、研修や生活全般について、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)

この研修先を選んだ理由は、今の自分の英語力がどれほどのものであるか測るため、そしてこれまで学んできたアメリカ英語に触れてみたいと思ったからです。この3週間の研修は英語を勉強に行くという気持ちよりもとにかく英語を話したい、自分の英語を試し、研修の中でさらに英語力を向上させたい、そんな気持ちを持つことを勧めます。というのも3週間は本当にあっという間で少し積極的に話していかないと不完全燃焼に終わってしまいます。拙い英語でも完璧でなくても全然大丈夫！頭の中で完璧な文法を組み立てる時間があるなら、その前にとにかく口に出してみましょ。そして授業外の過ごし方ですが、気になるところはとにかく行ってみることをおすすめします。シアトルはバスや電車などの交通網が充実しており、それほど広い街ではないため学校帰りでも気軽に観光や遊びに行けます。また、カナダに近い位置にあり、僕はシアトルからバンクーバーにバスで行けると知って、友人と土日を使って実際に行ってきました。アメリカとはまた違った雰囲気があり、貴重な経験ができました。入国審査は何度経験しても緊張しっぱなしでしたが、それも含めて思い出になって、行って良かったです。この研修先を選べばこのようにカナダにも行ったりと、休日も飽きることなく楽しめること間違いなしです。アメリカは非常に物価が高いので、渡航前にお金の準備はしっかりしておきましょう。

# 国際化サポート海外留学奨励金 留学報告書

(この報告書は、閲覧資料としてホームページに公開されます。また、学内発行の留学関連冊子や、ホームページに情報が掲載されることもありますので、ご了承下さい。なお、資料公開の際は匿名で公開します。)

研修名	ワシントン大学
-----	---------

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	17913 円	
図書費	6054 円	現地で見つけた面白そうな本を買った(教科書ではない)
学用品費	円	
携帯・インターネット費	5000 円	SIMカード(出発前に購入)
現地通学費	14000 円	(研修先まで 45 分)
教養娯楽費	12355 円	友人と遊んだとき
被服費	円	
雑費	1914 円	風邪薬
その他	42260 円	例:お土産
その他	円	例:
合計	99496 円	

## 渡航準備について

### 1)ピザ等の申込み等で特記すること(困ったこと)はありますか

マイナンバーカードを取得していなかったためワクチン接種証明書を取得する際に苦労した。最初、マイナンバーカードを申請したが思っていたより時間がかかったため断念し、市役所へ申し込んで証明書をとることにした。しかし学校への提出が渡航日より一か月以上前だったため、市役所の職員の方は「2月初めに届けば大丈夫か」と聞いてきた。職員の方が聞いてくださらなかったら学校への提出は間に合わなかったため、マイナンバーカードを取得していない人は気を付けたほうがいいと思う。

### 2)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: 自宅近くの三菱のワールドカレンシーショップで300ドル両替した  
 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

### 3)現地で使用する通信手段(SIMカード、WiFi)はどのように準備しましたか

SIMカードを家電量販店で購入した。

### 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

ファブリーズを持って行った。一緒に行った人の話を聞いた感じでは日本のように毎日洗濯する家庭はほぼないと思う。そのため清潔さが気になる人は持っていくとよい。女子であれば下着につけるおりものシートがあるとよいと思う。また日本からレンジで温めるパックご飯を持って行った。サランラップとジップロックがあれば昼食として持っていくことができるので便利。

## 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?

外務省の情報や、留学経験のある先輩から話を聞いた。

防犯対策としては以下があげられる。

財布を二つ持つようにした。そしてそれとは別にカードをいれる財布も用意し、万が一「財布を出せ」と脅された場合に備えた。

また買い物をした際は会計の人を待たせてでも、レジ前で現金をしましようにした。特に観光地では財布にお金を入れながら店を出るのは危ないと思う。お金を持っているということをわざわざ周りに示すことになる。私は周りの人に比べて人一倍警戒心が強いのでここまで考えていたが周りの人はそこまででもなかったように思う。

**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。**  
 (例:寮のインターネット接続が不安定で1週間に1度は全く繋がらない時がある。街にあるほとんどのカフェではWiFi接続が可能であったので、寮で使用できない時はカフェに行った。)

地下鉄では電波が届かないことがあった。Wi-Fiルーターを使う人はこまめに充電することが大切。

**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)

**5)感想:(滞在先の感想とこれから留学する人のためのアドバイス)**

とてもよい家庭だった。70代の女性の家だったので色々なところへ連れて行ってもらうことはなかったが、私は家でゆっくりするほうが好きなので満足している。料理もすごく上手な方だったので毎日おいしいものが食べられた。ホームステイの場合は家庭によって休日の過ごし方や普段の生活が違う。

とにかくわからないことはなんでも聞いたほうがいい。丁寧に正しい英語かというよりも、なんでも聞けるかどうか大切だと思う。また、笑顔で Thank youと言えるかどうかも大切。お礼を言われて嫌な気持ちになる人はいないのでちゃんとお礼を言うことが大切。また一文が長いと相手は理解しづらくなるのでなるべく三単語くらいで終わらせると良い。伝わらないときは言い換える。

**プログラム選択の参考となる点を記載してください**

**1)研修先での役立つと感じたプログラムや内容**

先生が生徒の言ったことに対して文法的に間違っていたらわざわざ直して下さった。また生徒の言ったことから話を広げてくれるので面白い。現地のドラマをみて役立つ語彙やセリフを学んだ。

**2)課外プログラムについて**

現地の大学生の方が色々な所へつれていってくれる。大学生の方がいるので安心。

**3)滞在先・現地での生活に関すること**

日本の真冬かそれよりも寒い。また天気が安定しない日が多い。  
 現地の人は日本人よりもかなりフレンドリー。  
 治安が良い地域だったため特に危ない目にも遭わなかったし銃を見かけることもなかった。しかしダウンタウンは18時という比較的早い時間のバス停であっても声をかけられたという友人もいた。またダウンタウンでは麻薬のにおいと思われる甘いにおいもする。そのため治安が良いとしてもここは日本ではないという意識が必要。

**留学体験記**

この研修先を選んだ理由、研修や生活全般について、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)



このプログラムは3週間で、授業は午前のみなので初めて海外に行く人でもあまり負担がないと思う。実際私も初めての海外だったが十分に楽しめた。

私はあまり積極的なタイプではないのでグループワークでも人より発言が少なかったと思う。しかしそれでも周りの人は受け入れてくれた。よく海外では積極的であることが大切と言われると思うので、私のような人は心配になるかもしれない。実際もつと長期で行くなら積極性が求められると思うが、短期であれば問題ないと思う。ありのままの自分であることのほうが大切だと思う。実際私は、「英語でもまあ発言できるのだから日本語ならもっとできるのではないか」という気持ちになった。無理に自分を変えなくても自然に気持ちの変化はでくると思う。なので、どんな人であっても少しでも興味があるのなら海外へ行ってみると良いと思う。

短期であっても準備期間はそれなりに長く、計画性をもって書類準備や荷物準備をする必要がある。レポート作成の時期と被ることもあり大変だった。それに加えて少しは英語の勉強しておく必要があるので、大変だった。しかし実際に行って本当に良かったと思う。クラスメイトとは帰国後も連絡をとるほど仲良くなったし、現地の人々の発音を生で聞いて自分ももっと頑張ろうと思えた。ありきたりなセリフだが、迷うなら行ったほうが良い。

# 国際化サポート海外留学奨励金 留学報告書

(この報告書は、閲覧資料としてホームページに公開されます。また、学内発行の留学関連冊子や、ホームページに情報が掲載されることもありますので、ご了承下さい。なお、資料公開の際は匿名で公開します。)

<b>研修名</b>	STEP(Short Term English Program) University of Washington
------------	---

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	42000 円	
図書費	0 円	
学用品費	0 円	
携帯・インターネット費	10000 円	
現地通学費	20400 円	(研修先まで 60 分)
教養娯楽費	0 円	
被服費	0 円	
雑費	63800 円	
その他	0 円	例:
その他	0 円	例:
合計	136200 円	

渡航準備について

<b>1)ピザ等の申込み等で特記すること(困ったこと)はありますか</b>
特に困ることはなかったです
<b>2)現地通貨(現金)はどのように準備をしましたか</b>
現金の用意方法: 日本の換金所で換金しました その他用意したもの: <input checked="" type="checkbox"/> クレジットカード <input checked="" type="checkbox"/> デビットカード・キャッシュパスポート
<b>3)現地で使用する通信手段(SIM カード、WiFi)はどのように準備しましたか</b>
グローバル Wi-Fi という会社の Wi-Fi を予約して、空港で受け取りました。
<b>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</b>
Wi-Fi の容量を少なくしてしまったこと、自分のホームステイ先は70代の方でスマホをあまり使わないことため家で Wi-Fi を使うことができず容量が足りず低速でスマホを使うしかなかったため容量を増やすべきだと思いました。

現地情報

<b>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)</b>
<input checked="" type="checkbox"/> なし <input type="checkbox"/> あり (問題の内容や相談した人等: ) 特記事項:
<b>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?</b>
町中にいる危なそうな人や見知らぬ人とはあまり目を見ないようにしようとした、一度ホームレスの方が後ろをついてきたことがありました
<b>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。 (例: 寮のインターネット接続が不安定で1週間に1度は全く繋がらない時がある。街にあるほとんどのカフェでは WiFi 接続が可能であったので、寮で</b>

使用できない時はカフェに行った。)

Wi-Fi の容量を少なくしてしまったこと、自分のホームステイ先は70代の方でスマホをあまり使わないことため家で Wi-Fi を使うことができずに容量が足りず低速でスマホを使うしかなかったので容量を増やすべきだと思った。大学では Wi-Fi を使うことができるので大学の間で必要なことを行いました。

滞在形態関連	
<b>1) 留学中の滞在先の種類</b>	
<input type="checkbox"/> 寮・アパート <input checked="" type="checkbox"/> ホームステイ <input type="checkbox"/> ホテル	
<b>2) 部屋の形態</b>	
<input checked="" type="checkbox"/> 個室 <input type="checkbox"/> 相部屋(同居人数   人)	
<b>3) 共有部分</b>	
<input checked="" type="checkbox"/> バス <input checked="" type="checkbox"/> トイレ <input checked="" type="checkbox"/> キッチン( <input checked="" type="checkbox"/> 自炊可 <input type="checkbox"/> 自炊不可)	
<b>5) 感想:(滞在先の感想とこれから留学する人のためのアドバイス)</b>	
<p>最初はホストファミリーに会うのが少し緊張したが会ってみるととても優しく緊張する必要がないと感じた。ハウスルールが存在していてシャワーは一日 15 分しか使えないとかあるので初日に確認したことでトラブルを回避することができたと思う。英語でしか会話をすることができないので自分の英会話の能力を上げるにはとても良かったです。</p> <p>なにも緊張する必要はないのでがんばって会話をすることで快適に過ごしてほしいです。</p>	

プログラム選択の参考となる点を記載してください	
<b>1) 研修先での役立つと感じたプログラムや内容</b>	
日常会話で使える表現や発音の矯正などをしたことがとても役に立つと感じました	
<b>2) 課外プログラムについて</b>	
いろいろな場所をめぐることができてとても楽しかったです。インストラクターの方と仲良くなることができました。	
<b>3) 滞在先・現地での生活に関すること</b>	
日本と比べてハウスルールがそれぞれの家庭に存在していて、例えば、自分の場合シャワーは一日 15 分以下というルールが存在していたのをしれたこと。	

### 留学体験記

この研修先を選んだ理由、研修や生活全般について、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)

ワシントン大学を研修先を選んだ理由は、将来長期の留学を考えているためその予習としてアメリカに行きたいと思ったと同時にアメリカの中でもとてもいい大学として位置していると思い行くことを決めました。研修では、授業中に英語を話すことを強制することで自分の英語力アップをめざしたことや日常会話に使える表現を学ぶことができました。アメリカは多種多様な人が混在しているため日本よりも生活しやすいと感じることもあった。ただ、物価がとても高く何をすることもたくさんお金が必要であったことが少し大変だった。アドバイスとしては、英語を話すときは日本人のもっているアクセントで英語を話しても全く通じないことを深く実感したので発音の矯正をすることを優先して勉強するのいいと思う。

# 国際化サポート海外留学奨励金 留学報告書

(この報告書は、閲覧資料としてホームページに公開されます。また、学内発行の留学関連冊子や、ホームページに情報が掲載されることもありますので、ご了承下さい。なお、資料公開の際は匿名で公開します。)

研修名	ワシントン大学2022春季
-----	---------------

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	約12,000 円	昼食のみ
図書費	0 円	
学用品費	0 円	
携帯・インターネット費	9,800 円	
現地通学費	約14,500 円	(研修先まで1時間)午後のアクティビティや自由行動での利用込み
教養娯楽費	約9,000 円	
被服費	0 円	
雑費	2,000 円	
その他	約40,000 円	例:お土産など
その他	円	例:
合計	87,300 円	

## 渡航準備について

<b>1)ビザ等の申込み等で特記すること(困ったこと)はありますか</b>
特記事項なし。
<b>2)現地通貨(現金)はどのように準備をしましたか</b>
現金の用意方法:外貨両替オンラインサービスを利用した。 その他用意したもの: <input checked="" type="checkbox"/> クレジットカード <input checked="" type="checkbox"/> デビットカード・キャッシュパスポート
<b>3)現地で使用する通信手段(SIM カード、WiFi)はどのように準備しましたか</b>
携帯会社の海外データ定額サービスを申し込んだ。
<b>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</b>
貴重品やスマートフォンを常に携帯するための小さめのバッグ

## 現地情報

<b>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)</b>
<input checked="" type="checkbox"/> なし <input type="checkbox"/> あり (問題の内容や相談した人等: ) 特記事項:
<b>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?</b>
外務省海外安全ホームページから情報収集を行っていた。また、現地で犯罪などに巻き込まれたことはなかった。
<b>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。 (例:寮のインターネット接続が不安定で1週間に1度は全く繋がらない時がある。街にあるほとんどのカフェでは WiFi 接続が可能であったので、寮で</b>

使用できない時はカフェに行った。)
ワシントン大学の Wi-Fi はスムーズに接続できた。

滞在形態関連
<b>1) 留学中の滞在先の種類</b>
<input type="checkbox"/> 寮・アパート <input checked="" type="checkbox"/> ホームステイ <input type="checkbox"/> ホテル
<b>2) 部屋の形態</b>
<input checked="" type="checkbox"/> 個室 <input type="checkbox"/> 相部屋(同居人数 人)
<b>3) 共有部分</b>
<input type="checkbox"/> バス <input type="checkbox"/> トイレ <input checked="" type="checkbox"/> キッチン( <input checked="" type="checkbox"/> 自炊可 <input type="checkbox"/> 自炊不可)
<b>5) 感想:(滞在先の感想とこれから留学する人のためのアドバイス)</b>
休日に出かける際にはホストファミリーが車で送迎して下さったり、平日の昼食用に自宅にある食材を提供して下さった。また、ホストファミリーとのコミュニケーションを取る機会は主に夕飯時で、大学での授業や午後のアクティビティに関する話題のほか、自分の家族やアルバイト、将来の夢などについても尋ねられた。そのため、これから留学する人は自分自身のことや日本の文化などについて英語で説明できるように準備しておくとい。

プログラム選択の参考となる点を記載してください
<b>1) 研修先での役立つと感じたプログラムや内容</b>
授業ではスピーキングを重視した内容が展開され、アメリカのドラマを観て会話表現を学んだり、発音練習を行った。また、プログラムの最後には2~3人のグループに分かれてアメリカ文化に関するプレゼンテーションを行った。興味のあるトピックについて実際に現地の方へインタビューを行うなど、実践的な学びを経験することができた。
<b>2) 課外プログラムについて</b>
ワシントン大学の学生が Pike Place Market や Spaceneedle などの主要な観光地を案内して下さった。今回の短期留学プログラムに参加している学生のほとんどが日本人であり、ワシントン大学の学生と直接コミュニケーションを取ることができる機会があまりなかったため、この課外プログラムを通して交流を深めることができた。
<b>3) 滞在先・現地での生活に関すること</b>
公共交通機関はバスや電車を利用することがほとんどであり、特に複雑なシステムではなかったためシアトル内を移動するのに非常に便利だった。また、2~3月のシアトルは気温が低い上に天候が変わりやすく、くもりや雨の日が多かった。雪が降った日もあったため、折り畳み傘は常に携帯しておくとい。

### 留学体験記

この研修先を選んだ理由、研修や生活全般について、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)

<p>今回ワシントン大学を研修先として選んだ理由は、授業に加えて午後のアクティビティが充実していたからである。実際にワシントン大学の学生が Pike Place Market や Spaceneedle などの主要な観光地を案内して下さり、安心して楽しむことができた。また、授業ではスピーキングを中心とした内容が展開され、アメリカのドラマを観て会話表現を学んだり、現地の方にアメリカのさまざまな文化についてインタビュー調査を行うなど、実践的な学びを経験することができた。</p> <p>ホームステイ先では夕食時に授業やアクティビティに関する話題のほか、自分の家族やアルバイト、将来の夢などについて話すことが多かったため、ある程度英語で説明できるように準備しておいた方がよいと感じた。</p> <p>また、2~3月のシアトルは気温が低い上に天候が変わりやすく、くもりや雨の日が多かったため折り畳み傘は携帯必須だった。雪が降った日もあったため、スノーブーツを持参しておくと思。</p> <p>公共交通機関については、バスや電車を利用すればシアトル内のほとんどを移動することができた。2~3週間あれば観光地を回る時間は十分にあるため、研修先にガイドブックを持参して行動計画を練ることをお勧めする。</p>
---

## 国際化サポート海外留学奨励金 留学報告書

(この報告書は、閲覧資料としてホームページに公開されます。また、学内発行の留学関連冊子や、ホームページに情報が掲載されることもありますので、ご了承下さい。なお、資料公開の際は匿名で公開します。)

研修名	ワシントン大学2022春季
-----	---------------

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	20000 円	
図書費	0 円	
学用品費	0 円	
携帯・インターネット費	25100 円	
現地通学費	7800 円	(研修先まで 40分)
教養娯楽費	25000 円	
被服費	0 円	
雑費	0 円	
その他	円	例:
その他	円	例:
<b>合計</b>	<b>77900 円</b>	

### 渡航準備について

<b>1)ピザ等の申込み等で特記すること(困ったこと)はありますか</b>
無し。
<b>2)現地通貨(現金)はどのように準備をしましたか</b>
現金の用意方法: 現金はほとんど使わなかった その他用意したもの: <input checked="" type="checkbox"/> クレジットカード <input checked="" type="checkbox"/> デビットカード・キャッシュパスポート
<b>3)現地で使用する通信手段(SIM カード、WiFi)はどのように準備しましたか</b>
グローバル Wi-Fi を前もって用意した。
<b>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</b>
ジップロック。食品が食べきれないことがよくあったため。

### 現地情報

<b>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)</b>
<input checked="" type="checkbox"/> なし <input type="checkbox"/> あり (問題の内容や相談した人等: ) 特記事項:
<b>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?</b>
スマホは常に首から下げている。財布などは鞆の奥底にしまっていた。荷物は自分の体から常に離さないことを意識した。
<b>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。 (例: 寮のインターネット接続が不安定で1週間に1度は全く繋がらない時がある。街にあるほとんどのカフェでは WiFi 接続が可能であったので、寮で</b>

使用できない時はカフェに行った。)
問題なかった。

滞在形態関連
<b>1) 留学中の滞在先の種類</b>
<input type="checkbox"/> 寮・アパート <input checked="" type="checkbox"/> ホームステイ <input type="checkbox"/> ホテル
<b>2) 部屋の形態</b>
<input checked="" type="checkbox"/> 個室 <input type="checkbox"/> 相部屋(同居人数   人)
<b>3) 共有部分</b>
<input checked="" type="checkbox"/> バス <input checked="" type="checkbox"/> トイレ <input checked="" type="checkbox"/> キッチン( <input checked="" type="checkbox"/> 自炊可 <input type="checkbox"/> 自炊不可)
<b>5) 感想:(滞在先の感想とこれから留学する人のためのアドバイス)</b>
ホームステイ先は、ベトナム人、フィリピン人等アジア系の家庭が多かったように感じる。 私のホームステイ先はベトナム人の方等の家で、食べ物は基本タイ料理だった。 英語がネイティブの人ではなかったり、ホストマザー一人だけの家庭ではなかったりと色々な家庭があるため、ホストファミリーに対して理想像をあまり抱きすぎない方が良いと感じた。 またハウスルールは必ず自分から確認すべきだと感じた。

プログラム選択の参考となる点を記載してください
<b>1) 研修先での役立つと感じたプログラムや内容</b>
ドルについて学ぶ課題。 現地の人にアメリカ文化についてインタビューする課題。
<b>2) 課外プログラムについて</b>
基本はシアトル観光だった。 スペースニードル・パイププレイスマーケット等
<b>3) 滞在先・現地での生活に関すること</b>
電車には基本、薬物をやっているのだろうなという人が一人は乗っていた。21 時など少し遅い時間に電車に乗ってしまうと、怖い人が声をかけてきたり、少し怖い思いをする事もあった。基本的に夜は歩かない事が望ましいと感じた。

### 留学体験記

この研修先を選んだ理由、研修や生活全般について、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)

<p>国際日本学部にも所属しているため、在学中に長期の留学に行くか否か検討していました。しかし、海外留学経験が全くなかった為、一度短期留学をしてから長期留学をするかどうか決めようと思い、今回のプログラムに参加しました。ワシントン大学に決めた理由は、純粋にアメリカへ憧れがあった事と、プログラム実施期間が他の学校は 2 週間が多い中、3 週間と 1 週間長かった為、短過ぎず、長過ぎず丁度良いと感じたからです。またワシントン大学があるシアトルは他のアメリカの州と比べて治安が良いと言われていたことも理由の一つでした。</p> <p>研修は、午前は大学で英語を学び、午後はフィールドワークに参加して、現地の文化を体験し、ホームステイ先の家に戻るといった内容でした。その為、全ての時間を英語学習に使うというよりは、アメリカ文化体験をするという側面が大きかったと感じます。現地の人にインタビューをしてプレゼンをする等というユニークな課題もあり、面白かったです。</p>
--

# 国際化サポート海外留学奨励金 留学報告書

(この報告書は、閲覧資料としてホームページに公開されます。また、学内発行の留学関連冊子や、ホームページに情報が掲載されることもありますので、ご了承下さい。なお、資料公開の際は匿名で公開します。)

研修名	ワシントン大学研修
-----	-----------

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	40,000 円	
図書費	0 円	
学用品費	0 円	
携帯・インターネット費	4,880 円	海外 SIM 利用 21 日間無制限使い放題＋無制限通話利用
現地通学費	11,250 円	(研修先まで 40 分)交通カード購入費込み
教養娯楽費	33,000 円	
被服費	9,940 円	
雑費	35,000 円	お土産代、日用品など
その他	円	例:
その他	円	例:
合計	134,070 円	

## 渡航準備について

<b>1)ピザ等の申込み等で特記すること(困ったこと)はありますか</b>
特になし
<b>2)現地通貨(現金)はどのように準備をしましたか</b>
現金の用意方法:日本の外貨両替を扱っているお店で準備した。(※50ドル札、100ドル札は現地ではあまり流通していないらしく、断られることもあったので、10ドル札や15ドル札に両替してもらった方が使いやすいと思います。) その他用意したもの: <input checked="" type="checkbox"/> クレジットカード <input type="checkbox"/> デビットカード・キャッシュパスポート
<b>3)現地で使用する通信手段(SIMカード、WiFi)はどのように準備しましたか</b>
海外SIMカード(21日間無制限使い放題＋無制限通話利用)をAmazonで購入した。
<b>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</b>
防寒具(カイロ、マフラー、手袋など)、ポケットティッシュ、除菌シート、お土産入れる用のバッグ、エコバッグ、水筒、機内用枕、室内履き、日本語のガイドブック

## 現地情報

<b>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)</b>
<input checked="" type="checkbox"/> なし <input checked="" type="checkbox"/> あり (問題の内容や相談した人等:同じプログラムの参加者) 特記事項:
<b>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?</b>
ホストマザーや友達との会話の中で
<b>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。</b>



(例:寮のインターネット接続が不安定で1週間に1度は全く繋がらない時がある。街にあるほとんどのカフェでは WIFI 接続が可能であったので、寮で使用できない時はカフェに行った。)

ホームステイ先では、寝室が一段下がったところにあつたため繋がりにくかつた。カフェや飲食店ではWIFIが比較的利用できた。

滞在形態関連	
<b>1) 留学中の滞在先の種類</b>	
<input type="checkbox"/> 寮・アパート <input checked="" type="checkbox"/> ホームステイ <input type="checkbox"/> ホテル	
<b>2) 部屋の形態</b>	
<input checked="" type="checkbox"/> 個室 <input type="checkbox"/> 相部屋(同居人数   人)	
<b>3) 共有部分</b>	
<input checked="" type="checkbox"/> バス <input checked="" type="checkbox"/> トイレ <input checked="" type="checkbox"/> キッチン( <input checked="" type="checkbox"/> 自炊可 <input type="checkbox"/> 自炊不可)	
<b>5) 感想:(滞在先の感想とこれから留学する人のためのアドバイス)</b>	
ステイ先によって環境は大きく異なると思いますが、他の参加者にも聞いたところ、アジア系のホストファミリーが多かつたです。そのため、お米は日常的に食べることができました。カップ麺は現地だと高いので、日本で買って持っていくことをお勧めします。ハウスルールは各家庭で大きく異なるので、積極的にコミュニケーションを取り、分からないことがあれば質問してみてください。カルチャーショックや異国の地での滞在で戸惑うこともあると思いますが、その時は同じプログラムの参加者などに話してみると、悩んでいるのは自分だけじゃないと安心できると思います！	

プログラム選択の参考となる点を記載してください	
<b>1) 研修先での役立つと感じたプログラムや内容</b>	
大学での授業 →私の所属したクラスは発音重視の内容が多め(r と l や can と can't など)	
<b>2) 課外プログラムについて</b>	
週 2 回アクティビティがあり、現地学生の案内の下でシアトルの観光スポットを巡った。自由参加で、グループ行動から自由行動という流れが基本。授業内でもフィールドトリップとして博物館や図書館に行く機会があつた。	
<b>3) 滞在先・現地での生活に関すること</b>	
話す相手によって英語の癖などがあり、聞き取りにくいこともあるかもしれませんが、ためらうことなく聞き返す姿勢が大切だと思います。夜は街の治安が心配だったため、日本にいる時ほど遅くまで外出しませんでした。レストランではチップを払うことが当たり前になっているところが多かつたです。その場合は、伝票にチップの値段を記載する、もしくはチップ込みの値段に○をつけ渡すと良いと思います。	

### 留学体験記

この研修先を選んだ理由、研修や生活全般について、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)

私は、アメリカ本土に訪れたことがなかつたため、一度は行きたいと思っていたから、そして観光も楽しみたいかつたため、大学の授業がありつつも、ある程度の自由性も確保されているこのプログラムを選びました。今回参加した大学の英語実習プログラムは、日本では春休み期間ということもあり、参加者は全員日本人でした。そのため、英語能力をあげたい人は、ホストファミリーやアクティビティで知り合った大学生とコミュニケーションを多くとるべきだと思います。土日はホストファミリーとお出かけに行っている人やバスで行くことができるため、自分たちで手配してカナダに行っている人などがいました。全体的に物価が高いので、水筒を持っていくなど出費を抑える部分をつくると思います。日本とは異なり、公衆トイレはほとんどないので気を付けてください！硬貨の種類を事前に覚えておくと、お会計の時にスムーズに進めることができます。楽しいこと大変なこと含めて、海外だからこそ体験できることが多くあると思うので、英語力だけでなく、自分の生きる力をつけるためにも、チャレンジしてみることをおすすめします！！準備は入念に、そしてやらないで後悔よりやって後悔！！

# 国際化サポート海外留学奨励金 留学報告書

(この報告書は、閲覧資料としてホームページに公開されます。また、学内発行の留学関連冊子や、ホームページに情報が掲載されることもありますので、ご了承下さい。なお、資料公開の際は匿名で公開します。)

<b>研修名</b>	ワシントン大学短期語学研修
------------	---------------

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	30000 円	
図書費	円	
学用品費	円	
携帯・インターネット費	5000 円	
現地通学費	10000 円	(研修先まで 10 分)
教養娯楽費	40000 円	バンクーバー旅行費を含む
被服費	5000 円	
雑費	円	
その他	30000 円	例:お土産
その他	円	例:
合計	120000 円	

## 渡航準備について

<b>1)ビザ等の申込み等で特記すること(困ったこと)はありますか</b>
特にない。
<b>2)現地通貨(現金)はどのように準備をしましたか</b>
現金の用意方法:空港で両替(レートはよくない) その他用意したもの: <input checked="" type="checkbox"/> クレジットカード <input checked="" type="checkbox"/> デビットカード・キャッシュパスポート
<b>3)現地で使用する通信手段(SIM カード、WiFi)はどのように準備しましたか</b>
事前に SIM を購入した。
<b>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</b>
ホームステイ先へのちょっとしたお土産は大変喜ばれた。

## 現地情報

<b>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)</b>
<input checked="" type="checkbox"/> なし <input type="checkbox"/> あり (問題の内容や相談した人等: ) 特記事項:
<b>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?</b>
新しく行く場所は事前にインターネットで調べてなるべく1人で行動しない、怪しいひとにはそもそも近づかない。
<b>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。 (例:寮のインターネット接続が不安定で1週間に1度は全く繋がらない時がある。街にあるほとんどのカフェでは WiFi 接続が可能であったので、寮で</b>

使用できない時はカフェに行った。)
SIM、学校の Wi-Fi、ホームステイ先の Wi-Fi、いずれも問題なく利用できた。

## 滞在形態関連

<b>1) 留学中の滞在先の種類</b>
<input type="checkbox"/> 寮・アパート <input checked="" type="checkbox"/> ホームステイ <input type="checkbox"/> ホテル
<b>2) 部屋の形態</b>
<input checked="" type="checkbox"/> 個室 <input type="checkbox"/> 相部屋(同居人数   人)
<b>3) 共有部分</b>
<input checked="" type="checkbox"/> バス <input checked="" type="checkbox"/> トイレ <input checked="" type="checkbox"/> キッチン( <input checked="" type="checkbox"/> 自炊可 <input type="checkbox"/> 自炊不可)
<b>5) 感想:(滞在先の感想とこれから留学する人のためのアドバイス)</b>
私のステイ先ではドイツにルーツがあるホストマザーとドミニカ共和国の留学生がいて、ディナーの時は全員揃って食卓を囲み色々な話をした。ホストマザーだけでなく他国からの留学生と話す貴重な体験ができたのが良かった。朝食はホストマザーが買っておいしてくれたシリアルやフルーツを自分で用意し、夕食はホストマザーが用意してくれた。夜は静かに過ごしたい家庭だったのでシャワーは 22 時より前に利用する必要があった。洗濯は洗濯物が溜まったら、週 1 回程度のタイミングでしていた。日本とは異なる生活習慣を持つ家庭が多いのでホームステイの場合は初日にハウスルールを確認しておいたほうが良い。

## プログラム選択の参考となる点を記載してください

<b>1) 研修先での役立つと感じたプログラムや内容</b>
私が通っていたワシントン大学の STEP プログラムでは講義形式の座学だけではなく、フィールドトリップや映画鑑賞も行ったので非常に充実した授業時間であると感じた。一方で、今回の同プログラムの参加者はほとんど日本人でクラス内に日本語が飛び交うことが多かったと感じる。
<b>2) 課外プログラムについて</b>
平日の放課後は週に 2, 3 回、ワシントン大学の学生団体がいろいろな観光地に連れて行ってってくれた。そこで案内をしてくれた現地の学生と仲良くなって遊びに行ったりもした。
<b>3) 滞在先・現地での生活に関すること</b>
日本とは違って 17 時、18 時になると閉まる店も多い。シアトルは電車、バスなどの公共交通機関が発達しており、バスに関しては深夜も含めて 24 時間運行しているので移動がしやすかった。グーグルマップでは目的地までの道順だけでなく電車やバスがくるタイミング、遅延情報なども見られるのでこへ行くのにも重宝していた。

### 留学体験記

この研修先を選んだ理由、研修や生活全般について、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)

このプログラムには幼少期から何となくあったアメリカに対する憧れと日本で 20 年間暮らしてきた私とは全く異なるバックグラウンドや価値観を持つ人たちと話したいという思いから参加しました。クラスはほとんど日本人の生徒だったので思ったよりも現地の人や他の国から来た留学生と話す機会は限られていましたが、ホームステイで日本とは違う文化を持つ家庭にお邪魔するのは新鮮で短くも濃い時間が過ごせたと感じました。私はスーツケース 2 つ分の荷物を持っていきましたが極論パスポート、スマホ、クレジットカードと自分の身さえあれば何の問題もなく過ごせるのであまり心配しなくて大丈夫です。百聞は一見に如かずという言葉にも代表されるように他の人が話すことを聞くよりも自分で行って体験することが 1 番です。このプログラムに限らず留学に行くか迷っているなら行くべきだと思います。
---

# 国際化サポート海外留学奨励金 留学報告書

(この報告書は、閲覧資料としてホームページに公開されます。また、学内発行の留学関連冊子や、ホームページに情報が掲載されることもありますので、ご了承下さい。なお、資料公開の際は匿名で公開します。)

<b>研修名</b>	2022年度春季 海外語学研修 ワシントン大学
------------	-------------------------

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	26000 円	
図書費	0 円	
学用品費	0 円	
携帯・インターネット費	14000 円	
現地通学費	12000 円	(研修先まで 70分)
教養娯楽費	13600 円	
被服費	27200 円	
雑費	60000 円	
その他	0 円	例:
その他	0 円	例:
<b>合計</b>	<b>152800 円</b>	

## 渡航準備について

<b>1)ピザ等の申込み等で特記すること(困ったこと)はありますか</b>
特になし
<b>2)現地通貨(現金)はどのように準備をしましたか</b>
現金の用意方法:家の近くにある通貨を替えられるショップに行った。私の場合は船橋に行った。 その他用意したもの: <input checked="" type="checkbox"/> クレジットカード <input checked="" type="checkbox"/> デビットカード・キャッシュパスポート
<b>3)現地で使用する通信手段(SIM カード、WiFi)はどのように準備しましたか</b>
グローバル Wi-Fi の端末を申し込み、現地で携帯を使用する際はその端末の Wi-Fi に接続していた。モバイルバッテリーも付属でついていたので利用しやすかった。大容量プランで 1 日 600MB 利用でき、全く外でパソコンを使用することがなかったので毎日余るほど余裕があった。
<b>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</b>
私は空手を習っているので、話のネタに空手をしている動画を撮影しホストファミリーに見せた。また、料理が好きなホストファミリーであったことからインスタントのラーメンや味噌汁などを用意していき、一緒に楽しく作ることができた。学校でできた友達にも何かあげられるように抹茶味のチョコレートを持っていった。先生にもあげたところとても気に入りショップで探すためパッケージの写真を撮っていた。また現地の友達ができた際にもインスタントの味噌汁をあげたところとても喜んでくれたため日本に馴染みがあり、簡単に味わえるものを用意すると良いと感じた。

## 現地情報

<b>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)</b>
<input type="checkbox"/> なし <input checked="" type="checkbox"/> あり (問題の内容や相談した人等:インターネット検索) 特記事項:バスと電車による通学のため、初めてバスに乗った際の降り方がわからず戸惑った。急いで調べて対処した。 また、どんなに晴れていても気温が7℃以下なので防寒対策としてダウンとヒートテックの類は必須だと感じた。私はヒートテックに長袖Tシャツ、トレーナー、ダウンで通学していた。
<b>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?</b>
ホストファミリーに危険な時間帯や地域を聞き、注意するようにしていた。また、大金は持たず都市部に 1 人で行くことは避けるようにと言われた。パイクプレイスマーケットで 17 時頃になった際、徐々にホームレスの人が現れ始め声をかけられたりしたが、滞在中犯罪等の危険にはあわなかった。

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。  
 (例:寮のインターネット接続が不安定で1週間に1度は全く繋がらない時がある。街にあるほとんどのカフェでは WIFI 接続が可能であったので、寮で使用できない時はカフェに行った。)

全く問題なかった。  
 学校にも Wi-Fi があるため、キャンパス内はそれを利用することで容量もあまり気にせず使えた。

滞在形態関連	
1)留学中の滞在先の種類	<input type="checkbox"/> 寮・アパート <input checked="" type="checkbox"/> ホームステイ <input type="checkbox"/> ホテル
2)部屋の形態	<input checked="" type="checkbox"/> 個室 <input type="checkbox"/> 相部屋(同居人数 人)
3)共有部分	<input checked="" type="checkbox"/> バス <input checked="" type="checkbox"/> トイレ <input checked="" type="checkbox"/> キッチン( <input checked="" type="checkbox"/> 自炊可 <input type="checkbox"/> 自炊不可)
5)感想:(滞在先の感想とこれから留学する人のためのアドバイス)	留学先はとにかく最初の数日が寒かったので防寒対策は万全にした方がよいと感じた。後半は少し春も近づき、マフラーや手袋はしなくても大丈夫であった。また、基本的にはクレジットカードが使えないところはなく、クレジットカードでスムーズに会計ができた。飲食店では15から20%のチップを求められる。会計時に金額の何%分チップを払うか選択できる店と何ドルチップを払うか選ぶシステムの店があり、瞬時にどのくらいか計算する必要があるため慣れておくとういだろうと感じた。

プログラム選択の参考となる点を記載してください	
1)研修先での役立つと感じたプログラムや内容	授業内で事前に午後フィールドアクティビティで訪れる Pike Place Market や Fremont などの豆知識や情報などを扱ってもらえたので、より充実したフィールドアクティビティになった。またおすすめのお店や有名な場所を紹介していただけたことで自由時間に訪れることができた。
2)課外プログラムについて	ホストファミリーもおすすめするような場所ばかりでシアトルを満喫することができた。現地の生徒さんがインストラクターとなりグループごとに案内してもらえるため交流も深められた。スペースニードルは入場料が35ドル(約4700円)ほどかかるためあらかじめ準備しておくのと良いと思う。交通費も別途自己負担なので交通カードにチャージしておく必要がある。
3)滞在先・現地での生活に関すること	ホストファミリーによっては、土日仕事であったり高齢であったり一緒に外出することができない家庭もあるため、あらかじめホストファミリーとコミュニケーションをとって予定を把握しておくことより充実した生活を送れると感じた。ハウスルールについても誤認識があると良好な関係を築きにくくなるため初日に詳しく尋ね明確にする必要がある。ホストファミリーはアジア系が多い印象を受けた。交通機関も正確で遅延しても2分程度であったので特に問題はないだろうと考える。日が沈んでからのダウンタウンや一人でバスに乗ることなどは避けた方がよいと現地の学生も言っていた。

### 留学体験記

この研修先を選んだ理由、研修や生活全般について、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)

私は、英語力の向上に加えホームステイを通してアメリカの生活スタイルや文化を学ぶことを目的にこのプログラムに参加した。授業は同じプログラムに参加する他校の日本人学生も合わせ3クラスに振り分けられ、現地の先生に教わるというスタイルであった。私の先生は観光スポットの紹介やキャンパス内を案内していただくなど興味のもてる授業内容に加え、先生と生徒たちでお菓子の交換をして交流を深めるなど楽しみながら学ぶことができた。主にグループでワークシートに取り組み、最後はグループで現地の人たちにインタビューをしてプレゼンをした。

現地の学生と関わる機会があり人気のスナックやアイスなどを紹介してもらえたり、週末はそのファミリーや他のファミリーと外出したり、友人と観光したりと充実した生活を送れた。ホストファミリーは、あまり時間を共に過ごせなかったが親切に身の回りの世話をしてくださるとも感謝している。最終週は殆どのプログラム参加者が帰りたくないと話していたことから、生活についての心配はあまりなくてもよいのではないかと考える。全く別の環境に飛び込むためには、日本と比較しどちらがいいとか感じるのではなく、現地の文化を学びながら吸収し生活するとホームシックになることもなく充実した日々を過ごせるのではないかと考える。

# 国際化サポート海外留学奨励金 留学報告書

(この報告書は、閲覧資料としてホームページに公開されます。また、学内発行の留学関連冊子や、ホームページに情報が掲載されることもありますので、ご了承下さい。なお、資料公開の際は匿名で公開します。)

<b>研修名</b>	2022 年度春季 海外語学研修【ワシントン大学】
------------	---------------------------

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	約 20000 円	外食、食材、お菓子
図書費	0 円	
学用品費	0 円	
携帯・インターネット費	約 5000 円	SIM カード 21 日用
現地通学費	約 20000 円	大学定期 U-PASS (研修先まで 90 分) 電車、バス
教養娯楽費	約 5000 円	施設入場料
被服費	0 円	
雑費	0 円	
その他	約 22400 円	カナダ旅行 (高速バス、Airbnb、現地交通費、SIM)
その他	約 40000 円	お土産総額
<b>合計</b>	約 112400 円	

## 渡航準備について

<b>1)ピザ等の申込み等で特記すること(困ったこと)はありますか</b>
特に無し。
<b>2)現地通貨(現金)はどのように準備をしましたか</b>
現金の用意方法：金券ショップ (レートの良いところ) その他用意したもの： <input checked="" type="checkbox"/> クレジットカード <input type="checkbox"/> デビットカード・キャッシュパスポート
<b>3)現地で使用する通信手段(SIM カード、WiFi)はどのように準備しましたか</b>
SIM カード (21 日間用) 購入する前に SIM カードや WIFI に関する情報を YouTube など調べた。その後、Amazon にて値段と口コミを見て購入した。
<b>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</b>
コロコロ…毎日掃除できるわけではないのでほこりや髪の毛が気になる人は準備した方がよい。 マイボトル…アメリカの場合、物価が高いため、飲み物をその都度購入するとかなり無駄な出費になってしまう。マイボトルがあれば家にある飲み物で済み、学校、街に設置されている給水所で入れ替えることもでき出費を抑えられる。 現地で購入することもできるがそれも高めなので日本から持っていくのが良いと思う。 エコバック…買い物する際に便利。

## 現地情報

<b>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)</b>
<input type="checkbox"/> なし <input checked="" type="checkbox"/> あり (問題の内容や相談した人等: 友人) 特記事項: 知らない人に話しかけられることはよくあることだが、中にはタバコやドラッグに誘って来る人もいた。しっかりと断ることが大事。 ホストファミリーや友人に相談した。
<b>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?</b>
オリエンテーションや事前に行き先についてインターネットで調べた。日本に比べ治安が良くないため、常に周りに警戒していた。歩く時は音楽を聴いているがあまり聴かないようにしたり、貴重品が手元にあるか、バッグの口が開いていないかなどを細かく確認したりした。

<p><b>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。</b>  (例:寮のインターネット接続が不安定で1週間に1度は全く繋がらない時がある。街にあるほとんどのカフェでは WIFI 接続が可能であったので、寮で使用できない時はカフェに行った。)</p>
<p>学校やほとんどの飲食店では WIFI 接続が可能であった。  インターネット接続が悪いことはほとんど無かった。</p>

滞在形態関連
<p><b>1)留学中の滞在先の種類</b></p> <p><input type="checkbox"/> 寮・アパート   <input checked="" type="checkbox"/> ホームステイ   <input type="checkbox"/> ホテル</p>
<p><b>2)部屋の形態</b></p> <p><input checked="" type="checkbox"/> 個室   <input type="checkbox"/> 相部屋(同居人数   人)</p>
<p><b>3)共有部分</b></p> <p><input type="checkbox"/> バス   <input type="checkbox"/> トイレ   <input checked="" type="checkbox"/> キッチン( <input checked="" type="checkbox"/> 自炊可   <input type="checkbox"/> 自炊不可)</p>
<p><b>5)感想:(滞在先の感想とこれから留学する人のためのアドバイス)</b></p> <p>滞在先はホストマザーと猫2匹であった。家がとても大きく用意してくれた部屋も広く何不自由なく過ごすことができた。バスもトイレも自分専用のものであった。家の冷蔵庫やキッチンは好きなように使っていていいと言われ、足りないものがあれば買ってきてくれた。</p> <p>今回の滞在先ではバスなどが共有ではなかったが、ホームステイにおいて洗濯の頻度やバスの使い方などに違いが出てくると思う。ステイ先に合わせる事が前提だが、服にも限りがあるため洗濯したい時はしっかり伝えることが重要。そのようなケースだけではなく、さまざまな面において躊躇わず自分の意志を伝えることが大事であると思う。ホストファミリーが自分を理解することに繋がり、お互いが暮らしやすくなる。</p>

プログラム選択の参考となる点を記載してください
<p><b>1)研修先での役立つと感じたプログラムや内容</b></p> <p>STEPプログラムでは、教科書通りの形式的な授業だけではなく、日常生活で使えるようなフレーズなど状況に応じた言葉などを体験的に学ぶ授業が多くとてもためになった。</p>
<p><b>2)課外プログラムについて</b></p> <p>課外プログラムによって現地の文化を学ぶ機会や、現地の人と交流する機会が増えた。もちろん現地の人々だけでなく、同じSTEPプログラムの生徒との交流も深められる機会になった。課外プログラムなしでは、自分で行こうとは思いつかないような場所などが多かったため課外プログラムはとても良かった。</p>
<p><b>3)滞在先・現地での生活に関すること</b></p> <p>現地での生活において最もギャップを感じたのは、治安である。ホームレスやドラッグを吸っている人が沢山居たりすることは未知の体験であった。また電車やバスなどの公共交通機関もあまり治安が良くない。また日本よりもキャッシュレス化が圧倒的に進んでおり、現金を使えないお店が多々見られた。</p> <p>白人や黒人だけでなくアジア人も沢山見られ、多国籍社会であったと思う。人々はフレンドリーでとても優しい人ばかりであった。またジェンダーレス化も進んでおり、オールジェンダーのトイレなどが取り入れられていた。</p>

### 留学体験記

この研修先を選んだ理由、研修や生活全般について、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)

さまざまな国のプログラムが設定されていたなかで、この研修先を選んだ理由は、英語力に不安のある自分にとって、自身の英語力に合ったクラスに参加できるというのが大きな決め手でした。また、加えてフィールドトリップが他のプログラムに比べて多めであると思ったため、英語だけではなくアメリカの文化を肌で感じることもできる機会だと考えました。また、シアトルには、AmazonやMicrosoftの本社などがありテクノロジーも進んでいる場所であるため見学したいというのも一つの理由です。

正直初めの方は、慣れないことの方が多く帰りたいと思う事もありました。しかし、色々な体験をするにつれてこんな考え方もあるのか、今までは日本ではこうだったけど、アメリカではこうなんだ、といった新たな学び、枠に囚われない考え方をするようになりました。

どの国に留学したとしてもギャップを感じて不安になってしまうことはありますが、それ以上に得られるものが多いです。異国の地に足を踏み入れることで、考え方の幅が広がります。



# 国際化サポート海外留学奨励金 留学報告書

(この報告書は、閲覧資料としてホームページに公開されます。また、学内発行の留学関連冊子や、ホームページに情報が掲載されることもありますので、ご了承下さい。なお、資料公開の際は匿名で公開します。)

研修名	ワシントン大学 2022 春季
-----	-----------------

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	30000 円	
図書費	0 円	
学用品費	0 円	
携帯・インターネット費	15000 円	
現地通学費	20000 円	(研修先まで 分)
教養娯楽費	30000 円	
被服費	0 円	
雑費	30000 円	
その他	25000 円	例:バンクーバー観光滞在費
その他	円	例:
合計	150000 円	

## 渡航準備について

<b>1)ビザ等の申込み等で特記すること(困ったこと)はありますか</b>
なし
<b>2)現地通貨(現金)はどのように準備をしましたか</b>
現金の用意方法:家にあった約 100ドルのみ その他用意したもの: <input checked="" type="checkbox"/> クレジットカード <input type="checkbox"/> デビットカード・キャッシュパスポート
<b>3)現地で使用する通信手段(SIM カード、WiFi)はどのように準備しましたか</b>
事前に wifi を申し込み空港で受け取り
<b>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</b>
日本食(特に日本のお菓子)

## 現地情報

<b>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)</b>
<input checked="" type="checkbox"/> なし <input type="checkbox"/> あり (問題の内容や相談した人等:   ) 特記事項:
<b>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？</b>
ホストファミリーに危険な場所や治安が悪くなる時間帯を教えてもらった。 財布と携帯は常に確認し基本ポケットのチャックは閉めていた。
<b>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。 (例:寮のインターネット接続が不安定で1週間に1度は全く繋がらない時がある。街にあるほとんどのカフェでは WiFi 接続が可能であったので、寮で</b>

使用できない時はカフェに行った。)

ホームステイ先のリビングでは wifi を問題なく使えたが自分の部屋では少し接続が悪かった。

## 滞在形態関連

<b>1) 留学中の滞在先の種類</b>
<input type="checkbox"/> 寮・アパート <input checked="" type="checkbox"/> ホームステイ <input type="checkbox"/> ホテル
<b>2) 部屋の形態</b>
<input checked="" type="checkbox"/> 個室 <input type="checkbox"/> 相部屋(同居人数   人)
<b>3) 共有部分</b>
<input checked="" type="checkbox"/> バス <input checked="" type="checkbox"/> トイレ <input checked="" type="checkbox"/> キッチン( <input checked="" type="checkbox"/> 自炊可 <input type="checkbox"/> 自炊不可)
<b>5) 感想:(滞在先の感想とこれから留学する人のためのアドバイス)</b>
滞在先には留学生が 7 人程度いたがご飯を食べる時などいろんな人と話した。それぞれの話が聞けて良い経験となった。ホームステイ先ではできるだけ話すことを勧めます。

## プログラム選択の参考となる点を記載してください

<b>1) 研修先での役立つと感じたプログラムや内容</b>
授業では日本と異なりスピーキングの練習が中心でした。実際話そうとすると難しく刺激的な授業に感じました。また他にも映画を見て理解する授業があり実用的な英語力の強化ができる授業でした。
<b>2) 課外プログラムについて</b>
ワシントン大学の学生が週に 2 回程度シアトルの観光地を案内してくれます。現地の人と話す機会ができ、年齢も同じぐらいの人が多かったので気軽に話せます。
<b>3) 滞在先・現地での生活に関すること</b>
ホームステイ先のご飯は基本的に作り置きで各自で食べたい分だけ食べると言う感じでした。

### 留学体験記

この研修先を選んだ理由、研修や生活全般について、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)

<p>自分のホームステイ先はシェアハウスみたいな感じでいろんな国籍の人と話せたのが貴重な経験でした。焼肉パーティーをしたりボーリングをしたりなどとても楽しめました。ハウスルールはあまりなかったですが迷ったときはホストファミリーにコミュニケーションを積極的に取ることが重要だと思います。シアトルで個人的に 1 番オススメなのはクラムチャウダーです。とても美味しく自分は 3 回も行きました。ぜひ行ってみてください。私は土日を使ってバンクーバーには行きました。シアトルから バスでバンクーバーに 4 時間程度で行けるので興味がある人は行ってみるといいと思います。シアトルとは雰囲気は全く異なるので見応えがありました。</p>
--