

2019年度 交換留学報告書

留学先大学	西オレゴン大学 Western Oregon University	留学先国・都市	アメリカ合衆国, オレゴン州モンマス市		
留学期間	2019 年 9 月 ~ 2020 年 3 月 ※コロナウィルスの影響により早期帰国				
学部・研究科	教養学部 アメリカ研究専攻	留学開始時の学年	2年生	帰国時の学年	3年生
留学先学部	Humanities				

1. 出発準備について

I. ビザ取得

- (1) 取得に要した日数 約 14 日 (2) 面接の有無 有 無
 (3) ビザの種類 J-1 ビザ
 (4) 取得時期 8/11に申請し、8/25に取得

(5) 簡単な申請方法(必要書類等)と、困ったこと・気を付けた方がいい事など

・申請方法は公式サイトで解説されているので問題はない。
 ・注意点は、F-1(学生ビザ)とJ-1(交流訪問者ビザ)を間違えない事。交換留学生はJ-1である。(失敗談)
 面接前日にF-1ビザを申請していたことに気がつき、急いで修正申請を行った。もし気づかないまま面接に行っていたら、VISAがもらえなかった可能性もある。時間に余裕をもって申請すること。

II. 航空券

- (1) 往路 直行便 乗継 成田 空港発 ポートランド国際 空港着 成田 空港経由
 (2) 復路 直行便 乗継 ポートランド国際 空港発 成田 空港着 ホノルル 空港経由
 (3) 利用航空会社 往路 : デルタ 航空 復路 : ハワイアン 航空
 (4) 航空券の種類 FIX (日程変更不可) OPEN (日程変更可) FIX/OPEN 片道 その他
 (5) 購入方法 旅行代理店窓口 インターネット (サイト名: どちらも航空会社の公式サイト)
 その他 ()

2. 到着後の手続きについて

I. 空港から大学までの移動

- (1) 移動手段 大学手配の出迎え 電車 バス タクシー 知人の出迎え
 その他 ()
 (2) 所要時間 約 1 時間 0 分

II. 到着後の手続き

- (1) オリエンテーション 有 無 (留学生向けが約1週間、新入生歓迎会が1週間の計2週間)
 (2) 滞在許可申請 有 無 ()
 (3) 留学生向け語学研修 有 無 (学期前 学期中) 期間:
 (4) その他手続き ()

3.生活について

I.住居

- (1)住居の種類 寮 (寮名: Ackerman)
 アパート ホームステイ その他 ()
- (2)シェア人数 1 人 (3)共有部分 バス トイレ キッチン (4)自炊 可 不可
(自分は除く)
- (5)大学までの交通手段と所要時間 (6)個室の有無 有 無
 徒歩 バス・電車 自転車 分
- (7)住居申込方法 (自分で大学の事務に寮に住みたい主旨を伝え、申請書を受け取った。)

- (8)住居について困った事やアドバイス及びルームメイトについて(国籍や良かったこと、困った事)

AckermanとArborParkという寮は綺麗で評判が良い。洗濯機の勢いが強く、服の金具が全部歪んだ。鍵はオートロック式。トイレ・お風呂に行く時でさえも部屋から出る時は、鍵を必ず持ち歩く。鍵を紛失して\$75払った。

II.食事

- (1)毎日の食事についてあてはまるもの全てに✓
 自炊 寮食 大学内学食 外食 その他 ()
- (2)ミールプラン 有 無 月額(現地通貨) ターム毎\$150~500 (日本円約 15,000~50,000 円)
平日【 朝 昼 夜 】 週末【 朝 昼 夜 】
- (3)最寄りのスーパーやマーケットまでの所要時間
 徒歩 バス・電車 自転車 20 分

- (4)食事について困った事やアドバイス

ミールプランに加入すると4割引になるとはいえ、高い。そのため自分は学食にはあまり行かず、友達から頂いたミニ炊飯器とお湯沸かし器を利用し、部屋で米やラーメンを食べた。(体に良くないので注意)

III.インターネット環境

- (1)住居 有 無
- (2)キャンパス 有 無 (キャンパス全体 接続スポット)
- (3)個人契約 有 無
ある場合は契約内容について(契約会社、契約方法など)
- (3)外出先でのインターネット利用 有 無
ある場合はその利用方法について(カフェやお店の無料Wi-Fiなど)
- (4)携帯電話利用について 日本の携帯を持参 現地購入 使用していない
その利用方法について(契約会社、契約方法、費用など)

オリエンテーションの時に、T-MobileのSIMを購入。月5000円。もっと安いプランはあるが、電話機能が使えなくなるかもしれない。

4.留学先大学について

I.大学の周辺地域

- (1)治安 良い 普通 あまり良くない 悪い
注意すべき点

繁華街と違って、ホームレスや怪しい人はいない。しかし、夜間に一人で外出はしないこと。

- (2)交通の利便性 良い 普通 良くない
 (3)主な交通手段 電車・地下鉄 バス・トラム 自動車 その他 (大学の無料配車サービス)
 (4)都市部(繁華街)までの所要時間 40 分 (交通手段:バス, (車で行くと20分))

(5)交通手段に関して注意すべきことやアドバイス

地元の公共バスは、都市部の物と違い安全。一律運賃で安い。しかし、公共交通機関を使わずとも、大学の無料配車サービスや徒歩で買い物に先に行ける。配車は夕方5時以降からで週7運行(祝日除く)

(6)よく利用した買い物やレジャー、医療機関など周辺施設について

大学付近の寿司屋、テリヤキ屋、アイス屋、スーパー、ディスカウントストア

II 授業

- (1)履修登録の時期・方法 出発前 出発後 派遣先大学国際室 オンライン メール等
 その他 ()

(2)履修の制限

下限:12単位、上限20単位

(3)授業・履修登録で困ったことやアドバイス

次学期の履修をする前に、Holdsという履修を拘束するものを解除してもらう必要がある。方法は、自分のAcademic Advisorや保健センターなどにHoldsを解除してほしいと頼むだけなので簡単。

(4)語学研修(学期前・学期中)を受けていれば、期間・内容・費用について

(4)履修科目 ※記入欄が不足する場合は追加してください

	科目名	授業の言語	出席人数	単位数
1	授業内容 Introduction to Historical Research	英語	約 12 名	4 単位
2	授業内容 History of Native American Culture Early 19th Century	英語	約 25 名	4 単位
3	授業内容 America and the World Wars	英語	約 12 名	4 単位
4	授業内容 Contemporary Issues in Media	英語	約 10 名	4 単位
5	授業内容 History of East Asia: Traditional Japan	英語	約 8 名	4 単位
6	授業内容 Globalization and Development	英語	約 8 名	3 単位
7	授業内容 Badminton	英語	約 25 名	2 単位
8	授業内容		約 名	単位
9	授業内容		約 名	単位
10	授業内容		約 名	単位

(5)履修して良かった科目 ※記入欄が不足する場合は追加してください。

科目名	Introduction to Historical Research
理由	アカデミックスキルズのような講義であり、レポートを書くために必要な知識や研究方法を知ることが出来たから。
詳細 (課題、試験等)	文献の調べ方、シカゴスタイル、プロットの作成方法を教わりながら1学期を通して自分の好きな歴史イベントを研究。予習で教科書を読み、問題に答えてくる。
科目名	Globalization and Development
理由	アメリカがどれだけ世界に影響を与えているかを知ることが出来た。
詳細 (課題、試験等)	ドキュメンタリーをみて、内容をまとめる。教科書と授業内容のまとめを提出。
科目名	History of East Asia: Traditional Japan
理由	日本文化への尊重心が芽生え、現代の国内情勢にも関心を持つようになった。
詳細 (課題、試験等)	課題図書を読んでディスカッション。プレゼンテーション。Take-home essay

Ⅲ. 課外活動

- (1)課外活動への参加 有 無
 (2)イベントへの参加 有 無

有る場合はクラブ名、イベント名と活動内容を記入

International Club: 週1で室内ゲームをする。

Ⅳ. 施設・設備

- (1)学食・カフェテリア 有 無 2 箇所
 (2)スポーツ関連施設 有 無 具体的に (ジム、プール、テニスコート、陸上競技場、etc.)
 (3)ライティング・センター等履修サポートサービス 有 無
 (4)その他お勧めの施設・設備

English Tutoring Center: 英語を第一言語としない学生向けサポートセンター。Reading, Speaking, Listening, English Grammar, IELTSの学習が可能。(Writingは別に専門施設がある。)私は、録音した講義内容を聞き取るのを手伝ってもらったり、IELTS対策(スピーキング)を毎週行った。Tuteelは現地学生。

- (5)現地学生との交流機会 満足 やや満足 やや不満 不満
 そう感じた理由を教えてください。

留学前半は勉強に追われてコミュニケーションを怠ってしまったが、後半は友達と遊びに行ったり大学のイベントに参加したから。

Ⅴ. お金の管理

- (1)お金の管理方法 現地銀行口座 インターナショナルカード(国際キャッシュカード) クレジットカード
 海外専用プリペイドカード(キャッシュパスポート等) 現金
 その他 (現地口座を開設した時に貰ったデビットカード。)

不便だったこと・お勧め方法等アドバイス

家賃やミールプランなど、トータルで\$3800~4200を1ターム毎に支払います。月額払いではありません。クレジット払いの場合、これに加えて手数料2%が発生します。そのため、現地で銀行口座を開設して国際送金(手数料4000~4500円)するのが一番お得だと思います。US bankが月額使用料金が無料なのでおすすめです。

5.費用について

I. 留学にかかる費用

※コロナウィルスの影響により早期帰国しているため、参考程度としてください。

	内容詳細	期間(ヶ月)	月額	総額(円)	支払方法
渡航準備	往復航空券・燃油サーチャージ・空港使用料	-	-	¥ 150,000	<input type="checkbox"/> 現金 <input checked="" type="checkbox"/> クレジットカード
	海外留学保険	-	-	¥ 70,000	<input type="checkbox"/> 現金 <input checked="" type="checkbox"/> クレジットカード
	現地保険	-	-		<input type="checkbox"/> 現金 <input type="checkbox"/> クレジットカード
	ビザ申請料	-	-	¥ 38,000	<input type="checkbox"/> 現金 <input checked="" type="checkbox"/> クレジットカード
	語学研修代	-	-		<input type="checkbox"/> 現金 <input type="checkbox"/> クレジットカード
	その他()	-	-		<input type="checkbox"/> 現金 <input type="checkbox"/> クレジットカード
現地費用	宿舍費(月額)	7ヶ月	¥120,000	¥ 840,000	<input type="checkbox"/> 現金 <input checked="" type="checkbox"/> クレジットカード
	光熱水費(月額)		¥0	¥ -	<input type="checkbox"/> 現金 <input type="checkbox"/> クレジットカード
	食費(平均月額)	7ヶ月	¥17,000	¥ 119,000	<input type="checkbox"/> 現金 <input checked="" type="checkbox"/> クレジットカード
	携帯料金(月額)	7ヶ月	¥3,800	¥ 26,600	<input type="checkbox"/> 現金 <input checked="" type="checkbox"/> クレジットカード
	インターネット料金(月額)		¥0	¥ -	<input type="checkbox"/> 現金 <input type="checkbox"/> クレジットカード
	交通費(平均月額)		¥0	¥ -	<input type="checkbox"/> 現金 <input type="checkbox"/> クレジットカード
	テキスト代、研究費用、学用品(総額)	-	-	¥ 20,000	<input type="checkbox"/> 現金 <input checked="" type="checkbox"/> クレジットカード
	日用品(平均月額)	7ヶ月	¥3,000	¥ 21,000	<input checked="" type="checkbox"/> 現金 <input checked="" type="checkbox"/> クレジットカード
	娯楽費(平均月額)	7ヶ月	¥5,000	¥ 35,000	<input checked="" type="checkbox"/> 現金 <input checked="" type="checkbox"/> クレジットカード
	旅行(総額)	-	-	¥ 90,000	<input checked="" type="checkbox"/> 現金 <input checked="" type="checkbox"/> クレジットカード
	Registration/Administration Feeなど 留学先支払手数料(総額)	-	-	¥ 113,300	<input checked="" type="checkbox"/> 現金 <input type="checkbox"/> クレジットカード
	その他()				<input type="checkbox"/> 現金 <input type="checkbox"/> クレジットカード
	その他()				<input type="checkbox"/> 現金 <input type="checkbox"/> クレジットカード
	合計				¥ 1,522,900

II. 奨学金について

奨学金名	期間(ヶ月)		月額(もしくは総額)	申請方法
JASSO	6ヶ月間	<input checked="" type="checkbox"/> 月額 <input type="checkbox"/> 総額	¥80,000	国際室
		<input type="checkbox"/> 月額 <input type="checkbox"/> 総額		
		<input type="checkbox"/> 月額 <input type="checkbox"/> 総額		

6. 留学全般について

I. 留学先

(1)なぜ、そしていつ頃留学を決めましたか？

教養学部の新入生ガイダンスで、交換留学を推奨されたため興味を持った。給付型奨学金を借りられる、留年せずに卒業できる、海外大学の授業料を払わなくてよい、というのに惹かれた。

(2)留学先大学を決めるにあたり、参考にしたものを教えてください(例:大学HP、先輩の話、国際室の資料等)

国際室の資料

(3)なぜ最終的にこの国、この大学に決めましたか？

アメリカを選んだのは、自分がアメリカ研究専攻だったことと、語学勉強がしっかりできると思ったから。大学の決め手は、治安が良い・田舎・消費税0%のオレゴン州にあったから。

(4)留学先としてこの大学をお勧めするポイントをあげてください

周辺に娯楽施設があまりないおかげで、生活費を節約できるし勉強に専念できます。他州と違い、オレゴンには寒すぎず暑すぎない気候なのでとてもよいです。また、シアトル・ロサンゼルス・ラスベガスといった観光地がオレゴン州に隣接しているので長期休みに旅行もできます。

II. まとめ

留学を通して学んだこと、大変だったこと、留学希望者へのアドバイスなど自由に記述。

上記のアンケートで書ききれなかったことなど、たくさん記載してください。

初の親元を離れた生活・初海外・初の日本人でない友達...留学を通して沢山の事を経験しました。何もかも初めてだった最初の頃は、なかなか環境になじめず心身共に疲れることが多かったです。

最初の3ヶ月は大変でしたが、同時に次学期への目標が出来ました。それは、人との交流を増やすことです。秋学期では勉強ばかりしていてコミュニケーションをあまりとっていませんでしたので、新学期は自分から積極的に話しかけるようにしました。偶然話しかけた相手が日本に興味のある子で、その子の友達を紹介してくれたり、私の友達も招いてみんなでドライブに行ったりするようになりました。それ以外にも、前学期からの付き合いだった人とも仲が深まり、留学4ヶ月目にしてようやく楽しいと思えるようになりました。語学の伸びを感じ始めたのもこの時期でしたので、コロナウイルスによる早期帰国がなければもっと大学に残って勉強をしたかったです。

話は変わりますが、これから留学する皆さんはルームメイトとの共同生活を楽しみにして下さい。共同生活と聞くと、プライバシーがなくなるのではと不安になる方が多いかもしれません。私もそう考えていましたが、実際に共同生活を始めてみるとそんなことはなく、喋るときは喋る・一人になりたいときは一人になるという風にお互いを尊重しながら生活できました。また、生活リズムが似ているので、二人して夜中まで勉強したり、ずっと喋ったりしました。留学すると自分について考える時間が増えます。それは良いことではありますが、考えすぎて鬱になってしまう時もあります。もしルームメイトのいない生活を送っていたら、私は一人で色々なことを考えて鬱々としていたと思います。彼女のおかげで楽しい日々を過ごせました。私のルームメイトはグアムからの交換学生です。留学は終了しましたが、お互い住んでいる場所が近いので来年また会う約束をしています。共同生活のおかげで、かけがえのない友達ができました。

最後にですが、西オレゴン大学に留学する方は、ぜひ自然を堪能してください。オレゴン州は自然に恵まれており、大学周辺をちょっと離れると大地が広がっています。広大な土地に現われる虹はとても大きくて綺麗でした。大学のハイキングイベントで滝を見に行きましたが、そちらも素晴らしかったです。イベントは学期ごとに開催されるので是非参加してみてください。オレゴンの自然に触れたことで西オレゴン大学にきて本当に良かったと思えました。

