

広島大学短期交換留学 (HUSA) プログラム 派遣留学報告書

	記入日	平成 29 年 8 月 10 日		
所属学部・研究科	医歯薬保健学研究科 2 年次 (留学開始時点)			
留学先大学	ネバダ大学リノ校 (国名: アメリカ合衆国)			
所属学部・学科等名	栄養			
在籍身分	大学院生			
留学期間	平成 28 年 8 月 23 日 ~ 平成 29 年 5 月 17 日			
<b>1. 渡航について</b>				
ビザについて	ビザの種類: J1			
	ビザ申請先: 大阪領事館			
	取得方法, 提出書類: インターネットで申し込み後、大阪で面接。後日郵送。			
	手続きに要した日数: 約 2 週間			
その他必要な事前手続き	特になし			
出国年月日	平成 28 年 8 月 19 日			
経路	成田→香港→バンクーバー→シアトル→リノ			
現地での出迎え	<input checked="" type="checkbox"/> 有 (その他) <input type="checkbox"/> 無			
到着後オリエンテーションの実施状況・期間・内容	授業開始の週に半日程度のオリエンテーション			
帰国年月日	平成 29 年 7 月 16 日			
経路	リノ→シアトル→バンクーバー→成田			
<b>2. 留学経費について</b>				
所要経費	総額	3,000,000	円	
	内訳	渡航費	150,000	円
		保険料	100,000	円
		教科書代(学費)	50,000	円
		宿舍費	600,000	円
		食費	600,000	円
		その他 (            雑費)	600,000	円
(            旅費)	800,000	円		
(            その他)	100,000	円		
<b>3. 授業について</b>				
2016 年 秋学期	8 月 23 日	~	12 月 16 日	

2017年 春学期	1月 23日 ~ 5月 22日
年 学期	月 日 ~ 月 日
年 学期	月 日 ~ 月 日
授業の概要について (カリキュラム, プログラム等)	最初の学期は英語のクラスが中心でしたが、交換留学生であったため、許可が下りれば自由に履修することができました。
単位互換希望の有無	<input checked="" type="checkbox"/> 有 <input type="checkbox"/> 無 ※有の場合, 所属学部支援室へ提出の単位認定申請書類のコピーを添付すること
学術面に関する後輩へのアドバイス	留学前に英語の4技能をバランスよく鍛えておくべきだと思います。
<b>4. 生活等について</b>	
(1) 留学先の住居について	
住居の種類	<input type="checkbox"/> 大学の寮 <input checked="" type="checkbox"/> アパート <input type="checkbox"/> ホームステイ <input type="checkbox"/> その他 ( )
住居の広さ	不明 同居人の有無 <input checked="" type="checkbox"/> 有 ( 2人) <input type="checkbox"/> 無
住居に附属する設備	<input checked="" type="checkbox"/> 電気 <input type="checkbox"/> ガス <input checked="" type="checkbox"/> 水道 <input checked="" type="checkbox"/> 給湯 <input checked="" type="checkbox"/> シャワー <input checked="" type="checkbox"/> 風呂 <input checked="" type="checkbox"/> 水洗便所 <input checked="" type="checkbox"/> 暖房 <input checked="" type="checkbox"/> 冷房 <input checked="" type="checkbox"/> 台所 <input type="checkbox"/> 食堂 <input type="checkbox"/> 固定電話 <input checked="" type="checkbox"/> インターネット <input type="checkbox"/> その他 ( )
住居費	1ヶ月当たり (現地通貨) 約 45,000円
住居を決定した方法	<input type="checkbox"/> 留学先大学の紹介 <input type="checkbox"/> 友人・知人の紹介 <input type="checkbox"/> 不動産業者 <input checked="" type="checkbox"/> その他 (自力で探した)
留学先での住居全般に関するアドバイス	寮もアパートも基本的にシェアで、バス・トイレ付の一人部屋もありますが、家賃は高めです。周囲の話を聞くと寮生活は色々問題が多いようなのでおすすめしません。
(2) 医療について	
1日以上入院を要する病気・怪我等を	<input type="checkbox"/> した <input checked="" type="checkbox"/> しなかった
入院した場合	により 日入院
留学に当たり保険を	<input checked="" type="checkbox"/> 掛けた <input type="checkbox"/> 掛けなかった
掛けた場合	<input checked="" type="checkbox"/> 日本 <input type="checkbox"/> 留学先国 <input type="checkbox"/> その他 ( )
掛け金は	年間 100,000円 補償額 死亡 円, 入院1日 円 その他 ( )
留学前後での予防接種の必要の有無	<input checked="" type="checkbox"/> 有 <input type="checkbox"/> 無
有の場合, その種類, 回数, 費用, 受けた医療機関名	おたふくかぜ 二種混合 広島市内のクリニック
日常的な健康について不安が	<input type="checkbox"/> あった <input checked="" type="checkbox"/> なかった あった場合その理由:
留学先国の医療事情 (日本と比較して)	

留学先での健康管理, 衛生面について特に注意すべきこと	特になし	
(3) 危険を感じた地域, 状況		
特になし		
(4) その他生活等に関して参考となる事項		
<p>車がないと食料等の買い出しが大変な地域であったため、留学前から少しでも人脈があればかなり助かると思います。アメリカの他の都市部はもちろん、リノでも Uber はとても便利で、日常的に友達と一緒に利用しました。1年程度の留学であれば、現金は必要に応じてキャッシング、普段は全てクレジットカードで問題ないと思います。</p>		
<b>5. 帰国後の進路について</b>		
卒業予定年月	平成 30年 9月 (当初の卒業予定年月 平成 29年 3月)	
卒業が遅れる見込みの場合, その理由	<input type="checkbox"/> 4年次に留学したため <input type="checkbox"/> 単位不足のため <input type="checkbox"/> 新卒で卒業するため <input checked="" type="checkbox"/> その他 (具体的に 研究の進捗状況により)	
現在の状況および今後の予定・進路等	論文執筆のための研究	
就職活動や留学前の単位取得, 教育実習等についての工夫	特になし	
<b>6. 留学準備, 留学中に役立った書籍, ウェブサイト等</b>		
書籍, サイト名	詳細 (出版社, URL 等)	コメント
<b>7. 自由記述 (後輩へのアドバイス等)</b>		
<p>留学を終えて振り返ってみると、リノには親切な人がたくさんいて、そういった方々に助けられた留學生活でした。大都市と比べると日常生活において不便なことは多少ありましたが、緑も多く、とても住みやすいところでした。</p>		

## 学習の概要に関するレポート

私のネバダ大学での身分は大学院生でしたが、大学院生であっても学部の授業を履修できること、今回の留学に広島大学における自分の専門の勉強を基本的に絡めていないこと、そして留学の最大の目的が英語力の向上を目指すことということなどもあり、秋学期春学期ともに学部の授業を履修しました。交換留学生ということもあり、担当の教授から許可さえ下りればほとんど自由に履修することができました。

秋学期の履修の仮登録は日本にいる間に行いました。交換留学生は最初の学期は担当のアドバイザーとメールでやり取りをして履修登録をしないとイケないのですが、シラバスを見て興味のある授業を探し、場合によっては担当の教授にメールを送って受講許可を得た後に履修計画を立て、アドバイザーを通して仮登録をしてもらうという作業が意外と大変でした。数回メールを送っても返信が来ないということもありました。

リノに着いてすぐ、オリエンテーションよりも前に Bridge Placement Tests という英語の4技能を評価する試験がありました。TOEFL あるいは IELTS のスコアによっては受験が免除されるようですが、基本的に全ての留学生が受験するようになっています。スピーキングを除いてそれぞれのセクションに30分程度の時間が与えられ、リーディングとリスニングは選択問題の解答、ライティングはエッセイ形式の英作文でした。スピーキングは面接官との1対1の5分程度のインタビューで、簡単な会話をしました。この Bridge Placement tests の結果によって、秋学期に指定された英語のクラスの履修が必須になります。私は指定されたスピーキングのクラス以外にライティングのクラスも自主的に履修しましたが、制限時間内に与えられたテーマのエッセイを書き上げる訓練はとても勉強になりました。またどちらのクラスも予習や課題の量がそれなりにあったので、英語力の向上に役立ったと思います。秋学期はこれらの英語のクラスも考慮した上で、最終的な履修登録を行いました。因みに学部生は12単位、大学院生は9単位が基本です。

秋学期は英語のクラスがメインでしたが、春学期はあえて自分の専門とはかけ離れた文系のクラスを履修しました。もともとは栄養学を履修する予定だったのですが、定員数の都合で履修することができませんでした。ネバダ大学では履修登録に優先順位があり、交換留学生は基本的に最後に順番が回ってくるので、履修登録は早めに済ませた方がいいと思います。文系のクラスは、日本でも同じだと思いますが、予習で教科書を読んだり課題でエッセイ等を提出したりと、負担はそれなりに大きいです。

また2学期を通じて中国語のクラスも履修しましたが、基本的に週4日授業があり、実技に重きを置いていたため、日本で受けた外国語の授業と比較して非常に身になりました。英語で外国語を学ぶこともとてもいい勉強になったと思います。

## 生活の概要に関するレポート

リノでの生活に関して、いくつかの項目ごとにまとめて書いていきたいと思います。

### I. 住居

大学院生であるためか、ネバダ大学側からアパート等を自分で探すように言われました。土地勘がないのはもちろん、リノに着くまで他の留学生との交流もなかったため、インターネットで検索して出てきた大学周辺のアパート(3か所程度)を比較し、一番条件が良さそうなところに決めました。問い合わせから契約まで、カナダ人の友人が手助けしてくれたのがかなり心強かったです。因みにキャンパス北側にある The Republic Apartments にしました。ジムやパソコンルーム、プレイルーム、プールなどがついた比較的新しい綺麗なアパートでしたが、400ドルくらいの部屋を契約する際には注意が必要です。当初一人部屋を契約したつもりだったのですが、かなり巧妙な手口で騙され、入居1か月前になって二人部屋であることが判明しました。アメリカ人のルームメイトも同様の手口で騙されたようなので、契約の際には注意しましょう。良くも悪くもシェア生活によって良い経験をすることができました。The Republic Apartments は「パーティーアパート」と呼ばれていると聞いたこともありましたが、運が良かったのか、うるさいと感じることもほぼありませんでした。

大学周辺のアパートはルームシェアで月400~500ドル、個室で月700ドル前後が相場ようです。Westwood Sierra や Westwood Apartments であれば、一人当たり400ドル程度でバス・トイレ付きの個室を借りられるようです。アパートの他にインターナショナルハウスや大学の寮(大学院生用の寮は別にあつて、基本的に学部生用)もありますが、家賃が高いわりに条件があまり良くないということと、色々な人からシェアメイト間のトラブルを聞くことが多かったため、個人的におすすめしません。もちろんアパートであっても基本的にシェアメイトとのトラブルは付き物なので、他人との共同生活に抵抗がある人は、予め心の準備をしても多少辛いだろうし、覚悟が必要だと思います。

### II. 買い物・食事

キャンパス内と周辺(徒歩圏内)にはスーパーがありません。リノは公共交通機関もあまり便利ではないので、スーパーへ買い物に行くには、週末に大学から出るシャトルバスを利用するか、クリスチャングループの人たちに手助けしてもらふ必要があると思います。車を持っている友人をつくるのも一つの手ですが、意外と便利だったのがUberです。往復利用してもいいですが、徒歩でスーパーまで行って、帰りだけ利用することが多かったです。友達と一緒に行けば、かなり安く済みます。アジア系のスーパーも何か所かありますが、普通のスーパーでも意外とアジア系の食材・食品が揃っているため、食生活にはほとんど困りませんでした。リノの水道水は飲んでも問題ないし、他の地域と比べて味も悪くないので、気にしないのであれば特に買う必要もありません。

キャンパス内にはファストフードと売店はあります。ダウンタウンにはカジノも含めてレストランはたくさんあるので、外食は困らないと思います。レストラン等では基本的に15%程度のチップが必要です。モールへはバスで行くことができます。Amazonも便利です。

### III. 気候・服装

リノは砂漠気候で標高も高いので、夏は暑いわりに快適ですが、やはり年中かなり乾燥していて陽射しも強いです。昼夜の寒暖差も大きいので注意が必要です。紫外線対策には日焼け止めですが、アメリカの市販の日焼け止めは使い心地が良くないので、化粧品等も含めて日本から持っていくといいと思います。

リノも四季があるので、服装に関しては日本にいるときとほとんど同じでいいと思います。足りなければ買えばいいし、洗濯乾燥は基本的に乾燥機を使うので、持っていく服は必要最低限でいいと思います。

### IV. その他

携帯電話・モバイルデータ通信に関しては様々な方法がありますが、私の場合、リノでSIMフリーのスマートフォンを入手し、T-MobileのSIMカードを挿して使っていました。T-Mobileは他のキャリアと比べると都市部から離れたところでの通信状況はあまりよくありませんが、普段生活する分には全く支障はありません。私は高速データ通信

5GB・無料通話 100 分・テキスト無料で月額 20 ドルというかなりお得なプランを契約していました。プリペイドのため、煩わしい契約・解約の必要がなかったこともよかったです。このプランはホームページでもかなりわかりにくい部分に隠されていますが、いくつかのサイトでSIMカードの購入からアクティベートの仕方まで、詳しく紹介されています。

感謝祭などのホリデーシーズンは、友達と旅行に行く人もいましたが、クリスチャングループのつてなどで地元のアメリカ人の家庭に招待される留学生も多かったです。私の場合、3, 4日程度の連休にはサンフランシスコやヨセミテ国立公園へ行ったり、長期休暇はカナダの友人宅でお世話になりました。

市販薬等は効き目が強過ぎたり合わなかったりするものも多いので、日本から常備薬等は十分に持っていくべきだと思います。

