

海外派遣留学プログラム「帰国報告書」

記入日	2025/6/18
所属学部・研究科・学府	先端医学薬学府
所属学科・専攻	医学専攻
留学時の学年	大学院4年

1. 留学先について

留学先大学名		ウィスコンシン大学ミルウォーキー校											
留学先所属学部等		心理学科											
留学期間	出発日	2024/8/4	入学日	2024/9/3	修了日	2025/5/17	帰国日	2025/6/17					
住居	大学(紹介)の寮・アパート	☒	民間アパート	☐	その他 ()								
	住居の決め方	ミルウォーキーに住む日本人の知り合いを作り、紹介してもらいました。											
	通学時間	15分						On campus					
	通学方法	徒歩											
	居室スペース	☒	個室	☐	() 人部屋	☐	その他 ()						
	共有スペース	☒	完全個室	☐	キッチン	☐	トイレ	☐	バス	☐	リビング	☐	その他()
食事	自炊	90 %	学食	%	外食	10 %	その他	% ()					
保険	海外旅行保険 (名称・加入プラン名)	ジェイアイ傷害火災保険株式会社											
	留学先国・大学指定保険 (名称・加入内容)											☒	加入必須
	その他加入保険	留学先大学の保険は、費用に含まれていました。											
渡航ルート	ex.) 成田⇄シカゴ(飛行機)⇄ウィスコンシン(電車)												
羽田 ⇄ ミネアポリスで乗り換え(飛行機) ⇄ ミルウォーキー													

2. 留学資金の内訳

自費	貯金	7,000,000 円	アルバイト	円	その他	円
援助	親	円	家族・親戚	3,000,000 円	その他	円
奨学金	JASSO	円	その他名称 ()	円		
その他	()	円				

3. 留学にかかった費用

総費用	約	10000000(1世帯)	円
-----	---	---------------	---

3-1. 留学にかかった費用：内訳

費目	外貨金額		円貨金額(1ドル150円として)	
	通貨単位			
渡航費(往復)			約40万 (一人当たり)	円
JTBトータルサポートプログラム (海外旅行保険・危機管理サービス)			19万2490	円
その他の保険料			大学に支払い	円
査証・在留許可証	\$	185	27,750	円
住居	\$	17,400	2,610,000	円
光熱費	\$	1,340	201,000	円
通信費 (Wi-Fi、SIMカードなど)	\$	600	90,000	円
食費	\$	200	300000 (一人当たり)	円
通学に要する交通費		なし	なし	円
教科書、教材費	\$	200	30,000	円
その他大学に支払った経費	\$	2,666	400,000	円
その他 ()				円

3-2. 各費用の支払い方法

大学に払った費用	大学の銀行で作成したデビットカード
住居にかかった費用	大学の銀行で作成したデビットカード
その他	日本のクレジットカード

3-3. お金の管理方法

渡航時		現金	200,000 円		その他	() 円
留学中	✓	海外送金		キャッシング		その他 ()
現地での口座開設	✓	開設した	用意した書類や (パスポートが必要)			開設しなかった

4. 学業面

4-1. 履修科目一覧

履修科目名	種類 ex.正規/聴講	単位数	単位互換			
1 Introduction to School Counseling	正規	3		有	✓	無
2 Grammer/Edit	正規	3		有	✓	無
3 Basic Skills of Acadmic Listening & Speaking	正規	3		有	✓	無
4 Introduction to Psychology	正規	3		有	✓	無
5 Psychology Effects of Racism	正規	3		有	✓	無
6 Overview of Counseling	正規	3		有	✓	無
7 Introduction to Clinical Psychology	正規	3		有	✓	無
8 Child Psycholog	正規	3		有	✓	無
9 Child and Family Services	正規	3		有	✓	無
10				有		無

4-2. 授業科目の選択、登録方法

履修登録は約3か月前から始まり、PAWSやStellicという履修登録サイトを利用して、自分で条件を入力し、検索して登録します。前期でIntroductionの授業を受けると、後期に受けられる授業の幅が広がります。また、選択学部以外の学部の授業も受けることができ、授業によっては大学院生向けの授業も受講可能です。 交換留学生は1学期につき15単位を推奨されています（最大18単位）。対面授業で9単位以上取らなければなりません。私は、受けたい授業がオンライン授業が多かったため、授業の選択には非常に悩みました。履修登録を早く行わないと人気の授業はすぐに定員に達してしまうため、日本にいたうちにFall Semesterの授業を十分に調べ、早めに履修登録を行うことをお勧めします。

4-3. 授業内容、方法に関して

毎回の授業では、多くのクラスで20ページ以上のリーディングの宿題が出され、その範囲に沿って次の授業が進められます。小テストが3回程度、レポートが2〜3回程度、そしてライティングでのディスカッションがある授業が多かったです。出席点が加算される授業も多く、また、授業によってはディスカッションやロールプレイングもありました。 すべての提出方法はオンラインで行われ、授業の範囲についても先生がきちんとまとめてくれて、参考資料のリンク先も貼ってあるので、非常にわかりやすかったです。
--

4-4. 語学力について

渡航当初の英語力では、電気やガスの契約の際に電話で相手の言っていることがまったく理解できず、必死に英語で対応しようとしたものの、中国語の通訳に代わられてしまうという、何とも悔しい経験をしました。しかし、10カ月後には、水道の契約を終了する際に、相手の話す内容の95％は理解でき、通訳に代わられることなく、自力で手続きを完了することができました。このことから、自分なりに英語力は伸びたのだと感じています。とはいえ、まだまだ「できない」と感じることも多く、自信を持てるという段階ではありません。 私は家族と一緒に生活していたため、自宅ではどうしても日本語を使ってしまい、スピーキング力の伸びは特にゆっくりだったと感じます。 「英語力を本気で伸ばしたいなら、日本人がいない環境が良い」というのは、実際にその通りだと思いました。
--

4-5. 図書館など学内施設について

図書館にはカフェや勉強スペースがあり、パソコンも自由に使えるため、とても便利です。 Student Unionには、バーガーキングなどの飲食店や売店、銀行のほか、映画を観られる部屋やボウリングなどのレクリエーション施設もあります。 また、ジムも併設されており、見学には行きましたが、結局一度も利用しませんでした。 ジムにはサウナやプールもあり、全体として非常に広く充実した設備が整っています。

4-5. 交換留学期間中の千葉大学での学修について

卒業論文のためのデータは揃っていたので、留学中に統計を行い、論文（下書き）を作成しました。

5. 生活面

5-1. 住居について

寮に住む場合は特に問題ないと思いますが、学外のアパートを探すとなると、非常に苦労します（他の日本人の卒業生の方々も同じことをおっしゃっていました）。

特に、国外からアパートを探すのはリスクが高く、私自身も詐欺に遭いそうになった経験があります。思い切って早めに現地へ行き、実際に物件を見て、直接交渉した方が結果的にスムーズかもしれません。

現地で知り合った方々には、何度も助けていただき本当に感謝しています。もし家族と一緒にイレギュラーな留学である場合は、信頼できる現地の知り合いを一人でも見つけておくと、とても心強いと思います。

また、ミルウォーキーの真冬を考慮すると、徒歩15分圏内にある住まいを探すのがおすすめです。

5-2. 食生活について

とにかく物価が高かったので、ほぼ自宅で料理をしていました。日本食を買えるアプリ「Wee」を利用して、お米などは自宅に届けてもらいました。お肉などはコストコで安く抑え、その他の食材は近くのスーパーで購入しました。外食する際は、ウィスコンシン発祥のハンバーガー店「Culver's」や、大学近くにある美味しいハンバーガー店「Crave Cafe」に行くことが多かったです。

5-3. インターネット環境、携帯電話について

インターネットは「Spectrum」という回線を契約し、快適に使用することができました。接続が途切れることは一度もありませんでした。携帯電話は、日本でソフトバンクの「アメリカ放題」に加入しました。現地の電話番号が必要な場面が多かったため、「Text Now」というアプリを使って無料で番号を取得しました。電話やメールもでき、とても役立ちました。

5-4. 服装について

夏は想像以上に紫外線が強く、とても暑かったです。寒いとばかり思い込み、Tシャツをあまり持ってこなかったことを後悔しました。

冬には、アウトレットでコートや手袋を購入しました。ダウンコートがあれば十分に暖かく過ごせます。靴も防水のものを用意しましたが、今年度は雪が少なかったため、あまり活躍の機会はありませんでした。

室内は全館空調システムのおかげでとても暖かく、快適に過ごせます。（その分、電気代はかなり高くなり、真冬は月に300ドルほどかかりました）

5-5. 健康管理について

幸い体調を崩すことはほぼありませんでしたが、理由のわからない疲れに襲われることがあり、日本から持っていった漢方がとても役立ちました。アメリカは、薬局でいろいろな薬やサプリが買えますが、とにかく高いので日本からの備えは大切だと思います。（ビタミン剤、肌荒れ、口内炎、ヘルペス・・・など）

5-6. 保険、危機管理サービスの利用について

日本に一時帰国した際に加入していた一時帰国保障の保険を利用しました。

5-7. 課外活動について

「日本文化会」という団体が主催するおにぎり作りなどのイベントによく参加しました。また、日本語学科の授業でボランティアとして活動し、日本語を学ぶ学生たちの学習をサポートするお手伝いもさせていただきました。

5-8. 学外のコミュニティとの交流について

地域には、インターナショナルの学生を支援する団体があり、金曜日の夜には、その団体の方のお宅で、さまざまな国から来た学生たちと一緒にディナーを楽しんだり、ゲームをしたりして交流を深めました。

後期には、「Alpha」というキリスト教の団体のミーティングにも参加させていただき、視野を広げる貴重な機会となりました。

また、娘の通う小学校のミーティングにも、できる限り参加するよう心がけました。

日本文化について紹介するスライドを作成し、娘のクラスで発表も行いました。

5-9. 日本から持参してよかったもの

インスタントのお味噌汁やラーメン、ふりかけ、コンソメ、しょうゆ、ホットケーキミックスなどの食材は、現地でも手に入りますが、どれもとても高価です。そのため、もっと持ってくればよかったと感じました。

また、持ってくればよかったと特に後悔したのは、シャープペンシルやノート、ファイルなどの文房具類です。近くのお店でも購入はできますが、値段が高いうえに壊れやすいものも多く、日本製の使い慣れたもののありがたさを実感しました。

5-10. 日本から持参したが不要だったもの

娘のために電子辞書を持参しましたが、結果的に使うことはほとんどありませんでした。娘曰く、辞書を引くよりも友達に聞くほうが早かったそうです。また、日本から傘を持って行きましたが、現地では雨や雪でも傘をささない人が多く（さしている人も一部いますが）、私自身もフードをかぶってしのぐことが増え、傘を使う機会はほとんどありませんでした。

5-11. 現地での対人関係について気づいたこと(習慣の違い、マナーなど)

アメリカの人々は気が強く、あまり謝らないという偏見を持っていたため、最初は必要以上に身構えていました。しかし実際には、拍子抜けするほどすぐに「Sorry」と謝ってくれる方が多く、驚きました。

UWMの友人によると、中西部の人々には「ミッドウエスタン・ナイス（Midwestern nice）」と呼ばれる思いやりの文化が根付いているそうです。たとえば、友人の家を訪ねた際、相手が気を遣ってなかなか「もう帰っていいよ」と言い出せず、つい長居してしまうということもあるそうです。

また、道を歩いていてすれ違う人と目が合うと、皆さん自然に微笑んで挨拶してくれます。

アメリカにはさまざまな文化や価値観を持った人がいるため、服装以外の外見、政治、宗教といった話題は、表面的な会話では避けられる傾向にあります（もちろん、親しくなればそういった話も自然とできるようになります）。

5－12．余暇の過ごし方

旅行

ディズニークルーズ 2024年12月19日～24日 約100万円 ディズニーワールド、ユニバーサルスタジオ等 2025年6月6日～16日 約100万円

その他

テレビは知人から借りたものだったので、英語ばかりの生活に疲れたときは、娘と一緒に日本のアニメを見て気分転換をしていました。（名作アニメが多いですね！）また、起床時間などのルーチンが崩れ始めたときは、疲れのサインだと感じて、お昼寝をしたり、甘いものを食べたり、リラックス時間を設けて、無理せず頑張りすぎないようにしていました。

6．その他

6－1．留学希望者へのアドバイス

留学して、私はいくつかの現実を痛感しました。英語力をしっかり伸ばしたいのであれば、留学中でも英語の勉強をきちんと行わなければならないことがわかりました。コミュニケーションは単に言葉だけではなく、何を話すかが重要だということも学びました。また、ただその場所に住むだけでは、景色が変わるだけで、日本にいるのと何も変わらないということも実感しました。いろいろなことを見て考えようとしなければ、得られるものは少ないということを強く感じました。みなさんの留学が実りあるものとなることを心より応援しています。

6－．留学を終えて

カウンセリングや児童福祉について深く学ぶことができ、これらの知識を来年からの児童相談所での仕事に活かしていきたいと考えています。また、今後は国際学会にも積極的に参加し、世界の最新の情報を取り入れていくように努力していきたいと思います。家族と一緒にこの貴重な学びの機会を得ることができ、大変感謝しています。ありがとうございました。