



2022年8月の中旬から始まった交換留学も遂に終わりを迎えました。今回は前回書いたように研究ポスター発表会の様子と、アーカンソー大学に留学する時に知っておくと役立つんじゃないかという情報などをまとめました（以前書いたものもあります）。アーカンソー大学じゃないアメリカの大学でも役立つものがあるかもしれません。詳しく書いたので、事前情報を入れずに自分で色々体験して見つけたいという人には読むのはおすすめしませんが、留学に関して分からないことだらけで不安という人はぜひ読んでください（卒業論文ぐらい長いです）。

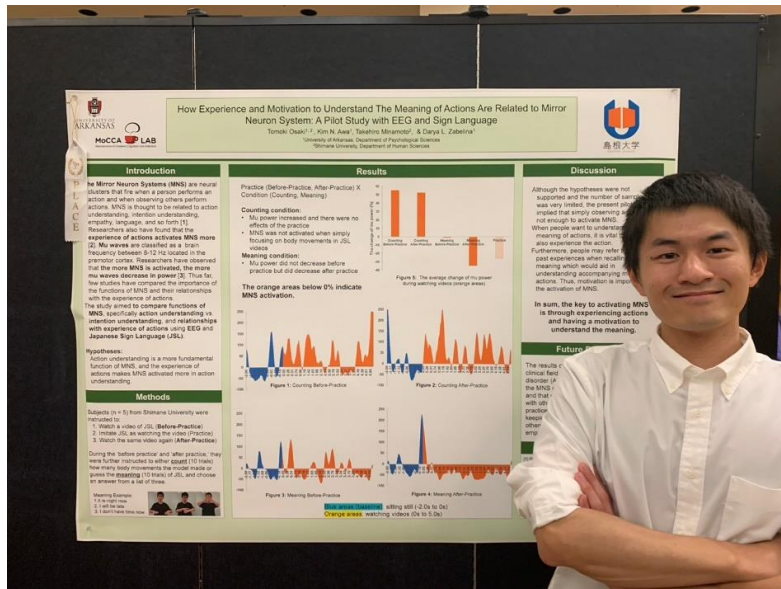
ちなみに、海外にいる時に漢字だけのキーワードで検索を行おうとすると中国語の検索結果しか出てこないということが度々ありますが、そんな時は検索ワードに助詞「が」「は」「を」などを入れると日本語のページが出てきます（「麻婆豆腐 は」など）。要はどの日本語のサイトでも使われているような文字を入れると、日本語のサイトを見つけられます。他には、島根大学のVPNに繋いでも日本語の検索結果が出てきます。

## 見出し

[研究ポスター発表会](#)、[時差](#)、[食事](#)、[気温](#)、[便利なアプリ](#)、[オフキャンパス寮](#)、[持って行く](#)  
[と便利なもの・現地で買えるもの](#)、[授業の話と勉強方法](#)、[心理学と今後](#)、[お金の話](#)、[その](#)

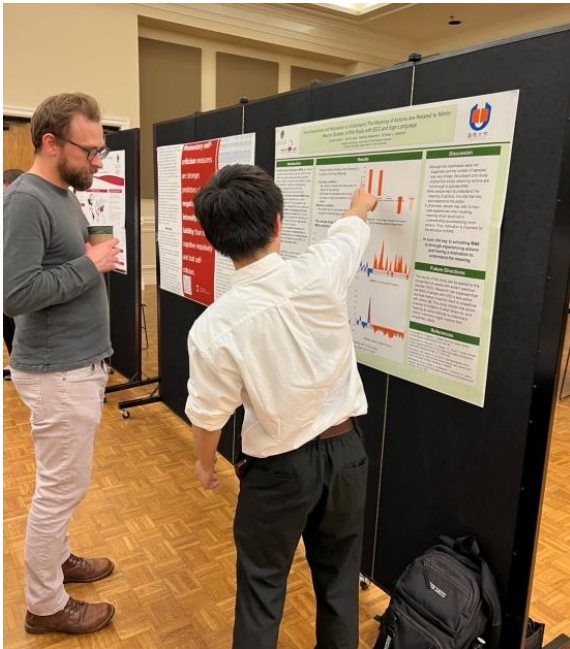
## 他写真

### 研究ポスター発表会



4月20日に研究ポスター発表会（National Undergraduate Research Week Poster Competition）がありました。これは様々な学部の生徒が各々の研究についてポスターを作って発表するというもので、一次審査として研究の概要（Abstract）の提出があり、二次審査に進んだ生徒（今回は50人ぐらい）がポスターを作って5分の発表を録画・提出、最終的に大学のホールで実物のポスターと共に発表を行うという形で進みました。ただ、発表と言っても複数人の前で発表するという形ではなく、会場に来ている人が各々興味のあるポスターを眺めて回って、その中で説明を求められたら内容を伝えて質問があれば答えるという形式で、発表というより紹介と言う方が近かったです。参加者の生徒はほとんどが Honor Student（成績の特に良い生徒）で、CV（研究履歴書）に書く実績として参加が推奨されているとのことでした。研究の評価は自然科学（Natural Science）、社会科学（Social Science）、エンジニアリング（Engineering）などの分野ごとに分けられており、それぞれの分野で1位～3位が決まるという形式でした。私の分野は社会科学（14名）で、島根大学で行った心理学の実験を発表して3位に表彰され、50ドル分の Amazon ギフトカードを貰いました。元々は私が MoCCA Lab に入ってから大学院生と行っていた実験を元にポスターを作らないかと誘われていたのですが、私が島根大学で行った実験を発表するのはどうかと持ち掛けたところ、ぜひそっちでやろうという話になりました。結果としても私自身が考えて行った実験が評価されたことは自信に繋がりました。評価に際して批評コメントを貰うことができ、他の生徒へのコメントを見ることもできたのですが、「ちゃんとやる」ことが

高い評価を貰うようでした。「ちゃんとやる」というのは、先行研究では何が分かっているのか・何が分かっていないのか、研究の目的は何か、仮説は何か、研究ではどういう方法を用いたのか、結果はどうだったのか、結果はどう解釈できるのか（考察）、研究の改善点や発展性はどうか、研究の意義（実社会への応用など）は何か、というようなことを分かりやすく、明確に伝えるということです。アーカンソー大学の中でも優秀な生徒と競って入賞することができ、また MoCCALab のリサーチアシスタントとしても大学院生から高い評価を貰うことができて（実験の論文の共著者として招待され、結果セクションを執筆することになりました）、島根大学の心理学教育はアメリカの大学でも通用することが示せたのではないかと思います。ちなみに島根大学の新ロゴの公開日がポスターの提出日にぎりぎり間に合わなかったため、ポスター内のロゴは旧ロゴです。



発表会の様子。生物心理学の先生に紹介中。

次からはお役立ち情報になります。

## 時差

日本との時差は-14 時間です。世界時計ではアーカンソー州の州都リトルロック（Little Rock）が選択地域になります。ただし、サマータイム（Daylight saving time）は時差が-15 時間になります。サマータイムは3月の第2日曜日（3月12日）から11月の第1日曜日（11月5日）までの期間で、2023年の場合は3月12日午前2時から11月5日午前2時までとなっています。スマートフ



オンは自動で時間を調節してくれますが、アナログ時計の場合は時間を調整することを忘れないように気を付ける必要があります（ところで、アナログ時計は渡航中の自分の体内時計の把握をするにも役立ちます。）。サマータイムへの切り替え直後は自分の体内時計が実際の時間よりも1時間遅いので、夜1時になってもあまり眠くなかったりして、正直負担を感じました。私の場合は慣れるのに2週間ほど掛かりました。2023年3月11日（土）はいつもより1時間早く寝ることをおすすめします。

## 食事

油分の多い食事が多く、味が濃い料理が多い印象です。アメリカのイメージに違わず、ピザやハンバーガー、ホットドッグは様々なイベントで提供されています。私は春学期はミールプランに入らなかったので、自炊を徹底していました。醤油や照り焼きソース、お米なども買えるので日本食も作りやすいと思いきや醤油と照り焼きソースは日本のものとかかなり味が異なるので注意が必要です。私はよくパスタ、照り焼き風チキン丼、タコス、ハンバーガーなどを作って食べていました。野菜はスーパーで売っている野菜パックを買って食べていました。おにぎりが食べたくくなります。



よく作っていたハンバーガーと Thanksgiving の日の食事。



Walmart Neighborhood Market のアジア食品コーナー

## 気温

気候に関しては、一年を通して基本的に松江と同じぐらいと思って大丈夫だと思います。違いとしては、空気がかなり乾燥していることと、同じ季節の中でも一日ごとの気温差が大きいので季節で着るものを変えるというより、その日ごとに着るものを変えるということになります。注意してほしいのが、以前も触れましたが、建物内が非常に寒いということです。アメリカでは冷房の適温が 68~70°F (20~21°C)で、図書館や講義室では夏でも半袖で過ごす外との温度差で風邪をひきかねないです。私は冬以外は常に上着を持ち歩いていて、寮の部屋では暖かめの服を 2 枚着こんでいました。20°Cと聞くとそんなに寒くないように聞こえるかもしれませんが、20°Cに調整しようとする冷風ありだとかなり寒いのです。逆に日本に留学しているアメリカからの留学生は、湿度もあって相当ストレスなんじゃないかと思ったりもしました。冬の暖房は 63~65°F (17~18°C) ぐらいに設定されていて、そもそも冬は着こんでいることもあり室内は結構快適に過ごせます。



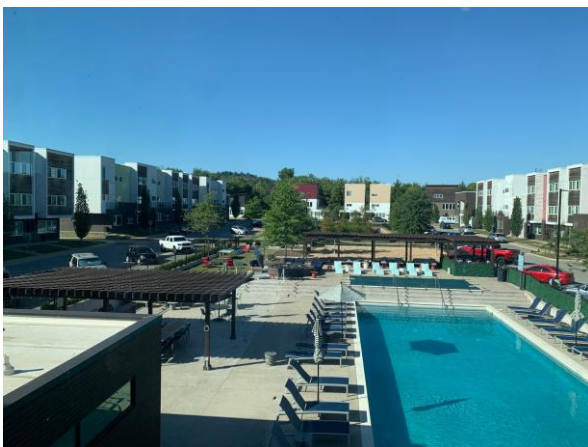
## 便利なアプリ

留学に際して新しくインストールしたアプリは、WhatsApp、Snapchat、GroupMe、Passio GO!、単位変換アプリなどです。WhatsApp と Snapchat は、それぞれ留学生、アメリカの生徒がよく使っている SNS です（ちなみに SNS では通じず、social media と言います）。また、iPhone の初期アプリである緑色のメッセージ（Messages）や電話（Phone）もよく使い、連絡先を交換する際に相手の連絡先（Contacts）に自分の名前と電話番号を入力することがあります。GroupMe は学校からインストールするよう案内がきたアプリで、学校の授業ごとのグループが作られ（自動的にグループに招待されます）、そこで生徒同士が情報の交換や確認をしたりします。他にも RSO (Registered Student Organization) と呼ばれるサークル活

動のようなグループの連絡も行われたりします。Passio GO!は大学が運営している無料のバスの時刻表や現在位置が分かるアプリで、特にオフキャンパス寮に住むなら必須だと思います。単位変換アプリは、アメリカでは重さの単位（ポンド、オンス）や気温（°F）、長さ（インチ、フィート）など、日本と異なるので必須レベルです。Unit converterなどで調べると見つけられます。また、アプリではないですがGrammarlyなどの文章校閲サイトも非常に有用です。

## オフキャンパス寮

度々書いていますが、私はオフキャンパス寮（Off Campus）の Ozark Villas という寮に住んでいました。私は元々オンキャンパス寮（Holcombe Hall）を希望していたのですが、コロナ明けで例年より一年生が多く、オフキャンパス寮になったとのこと。結果として、私はオフキャンパス寮で本当に良かったと思います。一番は自分の個室が用意されているので、一人の時間が確保できるという点です。Holcombe Hall にも何度か行く機会があったのですが、一つの部屋に二人住んでいるのと、かなり人が多くほとんどプライバシーがないように感じ、私にとっては相当なストレスになりそうだなと思いました。他に良かった点は、ミールプランの選択肢が豊富な点（ミールプランに加入しないこともできます。オンキャンパス寮の場合は加入必須で相当な出費になります）、オフィスにコーヒーマシンがある点（前期後半に故障してから、結局後期が終わるまで直りませんでした）、オフィスに勉強用のスペースがある点、また私は使いませんがジムやプールがある点も良いなと思います。悪い点は学校から少し遠いことです。学校から無料のバスが出ていて、また歩いて学校まで30分程度ですが、それでも授業がない日のイベントに参加するなどが、オンキャンパス寮に比べると億劫になると思います。また、他の人との交流の頻度もオンキャンパス寮に比べると落ちます。



寮のオフィスから撮った写真

## 持って行く便利なもの・現地で買えるもの

私が持って行ってよかった、あるいは持って行けばよかったと思ったものを紹介します（持って行ったものの全てではないです）。

**スリッパ**：オンキャンパス寮の場合は分かりませんが、オフキャンパス寮に住んでいてずっと靴を履いたまま部屋内を移動するのは嫌だったので、スリッパが非常に役立ちました。

**脱ぎ着きしやすい羽織もの**：屋内の寒さに対抗するための必需品です。飛行機がアメリカの会社が経営するもの（American Airlines や United Airlines など）だと機内温度が低い（多分20~21℃ぐらい）ので機内に持ち込むと良いと思います。長距離フライトの場合はブランケットが支給されるので、寒くて寝れないみたいなことはないです。

**部屋着**：私はスポーツ用の運動着を部屋着兼パジャマとして利用していました。また、暖かくて重ね着しやすい部屋着があると良いです。ちなみに普段着の服は頑丈で、壊れても良いものの方が良いです。アメリカの洗濯機は威力が強いのと、帰国時に最悪捨てられるようにするためです。おしゃれ着はおすすめしません。

**ハンドクリーム、リップクリーム**：乾いた空気に対抗するための必需品です。

**のど飴**：上記2つと同じ理由ですが、特に8月から留学を始める人は、留学初期は特に話す機会が多いのもあり、のどが痛みます。

**お箸**：料理にも使えるし食べる時にも万能に使えます。あると非常に便利です。

**爪切り、歯ブラシ**：アメリカのものはサイズが大きいです。

**ポケットティッシュ**：アメリカだと貰う機会がなく、買おうとすると高いので持って行くことをおすすめします。

**耳栓**：オフキャンパス寮だと4人部屋の人が週末や試験終わりにパーティーを開くことも多いのですが（私の寮は3階建ての家が集合住宅のように集まっていて、2階が4人部屋でした）、階段を上がる音や歌う音、踊る音など、相当うるさいです。また外でも深夜に結構な大声で会話する人もいたので、耳栓は必需品です。

**アイマスク**：私は必要なかったですが、オンキャンパス寮でルームメイトと寝る時間のズレがある場合などは必要になってくるかも知れません。

**折り畳み傘**：あまり雨は降りませんが、必須です。

**クレジットカード・現金**：日常の買い物はほとんど全てクレジットカードで行いました。



紛失してしまったり使えなかった場合用に、Visa、Mastercard、American Express のブランドのカードをそれぞれ1枚ずつ計3枚持って行きました。ちなみに日本のクレジットカードで日本円の残高から海外通貨の支払いをする際は、引き落としの際に通貨交換手数料が掛かり交換レートはネットで確認できる実際のものより3、4円ほどさらに円安になります。現金は出発日に空港で3万円を220ドルに交換して持って行きました。100ドルは非常に使い勝手が悪いとのことだったので、10ドル札、20ドル札と1ドル札を多めに交換するように伝えました。帰国日に余ったお金は、ドル紙幣は交換所で円に交換、ドル硬貨は外貨交換サービス（セルフ）のようなところで、電子マネー限定で交換できます（いくつか種類があり、私はアマゾンジャパンギフト券に交換しました）。

**薬：**風邪薬、頭痛薬、便秘薬、下痢止め薬、皮膚炎・かゆみ用塗り薬、絆創膏などを持って行きました。実際に使ったのは風邪薬だけでしたが、念のために持って行って良かったと思います。

### 現地で買えるもの

オンラインショッピングも合わせればほとんど何でも買えます。基本的に買い物はWalmart というスーパーですることになると思いますが、よく使うことになるであろうWalmart は3つあり、小さいかつ学校から近い順に Walmart on Campus、Walmart Neighborhood Market、Walmart Supercenter です。Walmart on Campus はその名の通りキャンパス内にあり、小さいですがコンビニのような感覚で生活必需品はほとんどここで買えます。具体的には、シャンプー、ハンドソープ、コンタクトレンズ洗浄液、ひげそり、ひげそり用クリーム、バリカン（私は散髪用はさみ付きのバリカンセットで自分で散髪をしていました。キャンパス内にある散髪屋はチップ込みで24ドルほどです）、ヘアドライヤー、ヘアアイロン、筆記用具など、大体揃います。もちろん、より大きい Walmart に行けば品揃えはより豊富になります。Walmart Neighborhood Market は学校から歩いて15分ほどの所にあり（バスも出ていますが、特に利用する必要は感じませんでした）、私はよく授業終わりにここで食材やお菓子などを買ってから寮に帰っていました。Walmart Supercenter は学校から歩いて40分ほど、バスで15分ほどの所にあるかなり大きなスーパーです。ベッドシートや枕、シャワーカーテンはここじゃないと買えません。ただ、オンラインショッピングがかなり使い勝手が良いので、大抵のものはオンラインショッピングで購入しても良いかも知れません。

不要になった部屋のもの（デスクライトなど）は捨てるほか、寄付の案内が学校から来るのでそこで寄付もできます。



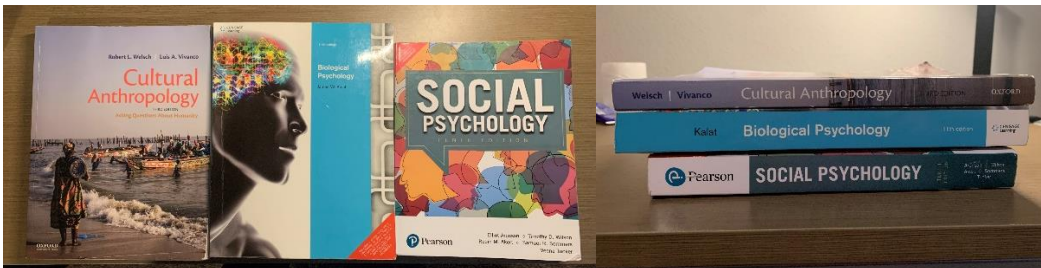
## 授業の話と勉強方法

アメリカの大学の授業が大変というのは、アメリカ留学を志している人は聞く話かも知れませんが、ではどういう風に変なのかということ、試験（Exam）の多さと課題の多さに尽きると思います。試験については、それぞれの授業で一学期間に3回から5回ほどあり、それで複数の授業を取っているのです、試験が非常に多くなります。私の場合は、少なくとも2週間に一回は必ず試験がありましたし、1週間に複数試験があることも頻繁にあります。課題に関しては、私の場合は教科書の一章分を読んで、それを範囲とした小テスト（quiz）を受ける、という形式が多かったです。一章は大体25～35ページほどで、これも複数の授業の分読むので、かなりリーディングの量が多くなります。加えて、いくつかの授業では授業内に抜き打ちテスト（pop quiz）があり、これに対しても勉強しておく必要があります。授業にもよると思いますが、抜き打ちテストで授業でまだ習っていない範囲の問題が出題されることは当たり前でした。そういう意味でも予習は必須です。

教科書のリーディングについて、私が実践したことを書きます。私は章を読み始める際、まず章末の要約（summary）をよく読んでノート（Word 文書）に写してからその章を読むようにしていました。これは早く読み終えるためではなく、内容を理解するための取り組みです。一つの章を読み終えるのにかなり長い時間が掛かるため、先に要約を読んで要点と話の流れ、重要用語（key terms）の意味を理解することで話の内容を見失わないようにすることができたと思います。用語に関しては、特に生物心理学（Biopsychology）で非常に多かったのですが、ラテン語やギリシャ語、古フランス語などの古典語が用いられている場合があります。そのような用語は文字列から意味がほとんど推測できないので、私は逐一語源（word root/origin）を調べるようにしていました。語源を調べるとその用語（古典語）の成り立ちや意味が分かり、ただの文字の羅列（のように見える）に意味を見出すことができるようになるので、かなり用語を覚えるのに役立ちました。このような要約と重要用語のノートは、テスト勉強時においても非常に役立ちました。もう一つ、リーディングは全てを読まなくても良いという意識を持つことも大事だと思います。教科書の中にはちょっとしたコラムや内容の大筋とは関係のない部分がありますが、読み飛ばしても問題ないです。私の場合は心理学に関してはかなり気合を入れていたので隅から隅まで読もうという気合で取り組んでいましたが、そうでもない授業のリーディング課題は適度に手を抜きながら読んでいました。実際それでもテストの点数には影響しませんでした。

教科書に関しては、はっきり言ってかなり高く（80ドル～100ドルぐらい）、その上で教科書の購入を求められることが島根大学より多いです。学校の本屋で新品、中古、一学期間貸し出し、などを選べますが、Amazonなどのオンラインショッピングでも買うことができます。電子教科書の場合もありますが、基本的には貸し出しか電子教科書が良いかなと

思います。というのも、教科書は一冊当たり 500 ページほどするので結構重く、荷物の重量制限（預け入れ荷物一つ当たり 23 kg (50 ポンド)) を考えると、帰国の際にかなり邪魔になるからです。また、電子教科書の場合は分からない単語を調べやすいのも良い点だと感じます。ちなみに私は気付くのが遅かったのですが、ネットで「教科書名 著者名 ○○th edition pdf」と調べると、無料でその教科書の PDF がダウンロードできることがあります（違法ではないと思いますが、念のためご自身で確認してください）。また、単位を取るだけであれば（成績 A を狙わないのであれば）教科書は必ずしも購入しなければならないというわけではありません。試験の問題が教科書順守のものである場合は点数は多少犠牲になりますが、授業で習う内容をまずしっかり理解してネットで詳しく勉強すれば、単位を取ることは十分に可能だと思います（自己責任でお願いします）。ノート・教科書使用可の試験（Open-Note Exam）では、教科書には載っているが授業では取り扱っていない問題も出てきましたが、それらが使用不可の試験（Closed-Note Exam）では、基本的に授業で扱った内容が出題されるイメージがありました。これは、Open-Note Exam の問題は教授が作ったものではなく、Closed-Note Exam の問題は教授が作ったものであることが理由であると思います（試験の事前問題を練習として解くことができる場合がありますが、Open-Note Exam の問題はネットで全く同じ問題を見つけられる場合があります。逆に Closed-Note Exam の問題には、授業中の教授の発言を元にしたものがあったりしました）。



前期後期での紙の教科書（他は電子教科書）。3冊で 1500 ページほど（3.6 kg）。重さはページ数よりも紙質に左右され、同じようなページ数でも Cultural Anthropology と Biopsychology は重い（1.3kg）が、Social Psychology は軽い（1.0 kg）。

## 心理学と今後

私は将来心理学の研究者になることを常に掲げていて、大学のこれまでの3年間かなりの時間と情熱を心理学に注ぎ、心理学を学ぶことをほとんど唯一の動機として留学を決意しましたが、結果としてその目標は大いに達成できたと思います。心理学の研究室でリサーチアシスタントとして活動したことによって、アメリカの心理学の研究方法を実際に自分が実験に関わりながら学ぶことができ、また大学院生や教授と関係を築くことができました。なので、私の交換留学はほとんど研究留学のようなものでした。そのうえで、非常

に残念なことです。心理学に対する情熱をほとんど失いました。詳しい話は専門的になるので省きますが、ざっくり言うと統計学を学んでいるうちに心理学で使われる統計や心理学の研究方法に疑念を抱くようになり、自分で調べたり先生や先輩に話を聞いたうえで、その疑念が拭えなかったからです。その代りと言ってはなんですが、実験のデータ分析をする上で統計そのものやプログラミング言語 (Python) を用いたデータ分析が面白いと思うようになったので、卒業を1年延期することも視野に入れながら、それらを勉強して就活、あるいは大学院進学 (おそらく心理学ではない) に役立てようと思います。

## お金の話

最後にお金の話をします。合計の出費や円安についてです。

まず合計の出費ですが、9カ月のアメリカ留学で約200万円掛かりました。私は留学中かなり節約をしたと自負していますが (後期にミールプランに加入しなかったのが大きい)、それでも歴史的な円安やインフレもあり200万円ほど掛かりました。結局航空券代、居住費、保険代などの大きな出費に対して節約のしようがないので、ドル円レートが110円ほどだったとしても150万円ほどは最低必要なのではないかと思います (逆に言えば、考えたくないですが、これほどの円安でなければ40~50万円ほど出費は少なかったのではないかと思います)。一番の出費は居住費ですが、これは電気代や水道代など色々込みです。居住費や生活費、携帯通信料は日本での現在の出費との差を留学費用と考えることができます。レポートの最後に詳しい内容を載せておきます。ちなみに秋学期と春学期のサービス料は、クレジットカード会社に対する何からしいです。

次に円安の話です。今回の留学は何とんでも円安を抜きには語れないと思います。初めに、私は相当頻繁にドル円相場を確認していたことと、お金にかなり気を使っていたことを書いておきます。これは人によって大きく変わると思います。2022年初頭から始まった円安は2022年10月まで急激に進み続け、2022年10月21日には1ドル=150円を超えました。実を言うと私は10月中旬頃から、当初の予定であった2学期間 (秋学期4カ月+冬休み1カ月+春学期4カ月) を、秋学期だけの4カ月間に短縮しようかと真剣に悩み始めていました。単純に費用が心配だったからです。特に円安の進行が速い日は3時間程度で2円ほども進むこともあり、周りの全ての品物が授業を受けて終わったら値上がりしているのです。日本で以前消費税が8%から10%になったり、自動販売機の飲み物が10円上がった時のような状況が毎日のように訪れるのは、相当なストレスでした。今でこそ150円をきっかけに日本銀行が円買いの為替介入を行い、そこから少し円高方向に向かって行っていることが分かりますが、当然当時はそんなことが起こるなど知る由もなく、このまま行けば

やがて 180 円までも円安が進むのではないかと非常に強い不安を覚えていました。特に以前 1 ドル=110 円ほどが普通だった時を考えると、お菓子などのたった 1 ドルの買い物でもその時と比べて 30 円ほども損をしているというように、以前の状況との比較をしてしまうことも多かったです。これが各学期の支払いという大金（5000 ドルほど。レポートの最後の方に詳細あり）になると、それだけで 20 万円ほども余分に払っているということに対し、怒りを感じることもありました。また、各学期の支払いは一回でまとめて支払うので、レートが留学期間中ほとんど安定しなかったこともあり、支払うタイミングによって 2 万円ほども変わってしまう（支払う前に円安が進めば損になり、支払った後に円高が進んでも損になる）という、まるで FX 取り引きをしているかのような感覚になり（したことはないです）、これもかなりのストレスでした。加えて、アメリカの記録的なインフレもあり、円安とは関係なく物価の上昇があったことも出費の増加に繋がりました（極端な例で言うと、私のお気に入りの 1 ドルのお菓子が 1.20 ドル → 1.50 ドルという風に 2 回値上がりして 1.5 倍になりました。全ての品物が値上げした訳ではありません）。また、私が海外に来たのが初めてというのもあり、最初の 4 カ月以上の刺激や成長を、残りの 5 カ月で最初の 4 カ月以上の費用を掛けて（重ねて書きますが、当時はそれから円安が進むと思っていました）得られると思わなかったことが、留学の期間短縮を考えた理由です。結局周りの人に相談し、また本当にちょうど留学期間を短縮するかを決定しなければならない日の少し前に、日本銀行の介入により円高方向に切り替わったこともあり、留学をそのまま続けることにしました。春学期まで留学を続けることにより、研究ポスター発表会入賞や、論文の共著者となる機会を得られたりと何かを達成するということのできたので良かったのですが、私は当時の私の迷いは非常に正当なものであったと思います。

### ドル円レートの推移と分布

直近 5 年間（留学前 4 年間 + 留学中 9 カ月間）のドル円レートの推移と分布です。グラフ作成に用いた CSV データは「[ヒストリカルデータ | みずほ銀行 \(mizuhobank.co.jp\)](https://www.mizuho.com/jp/historical-data)」からダウンロードしました。

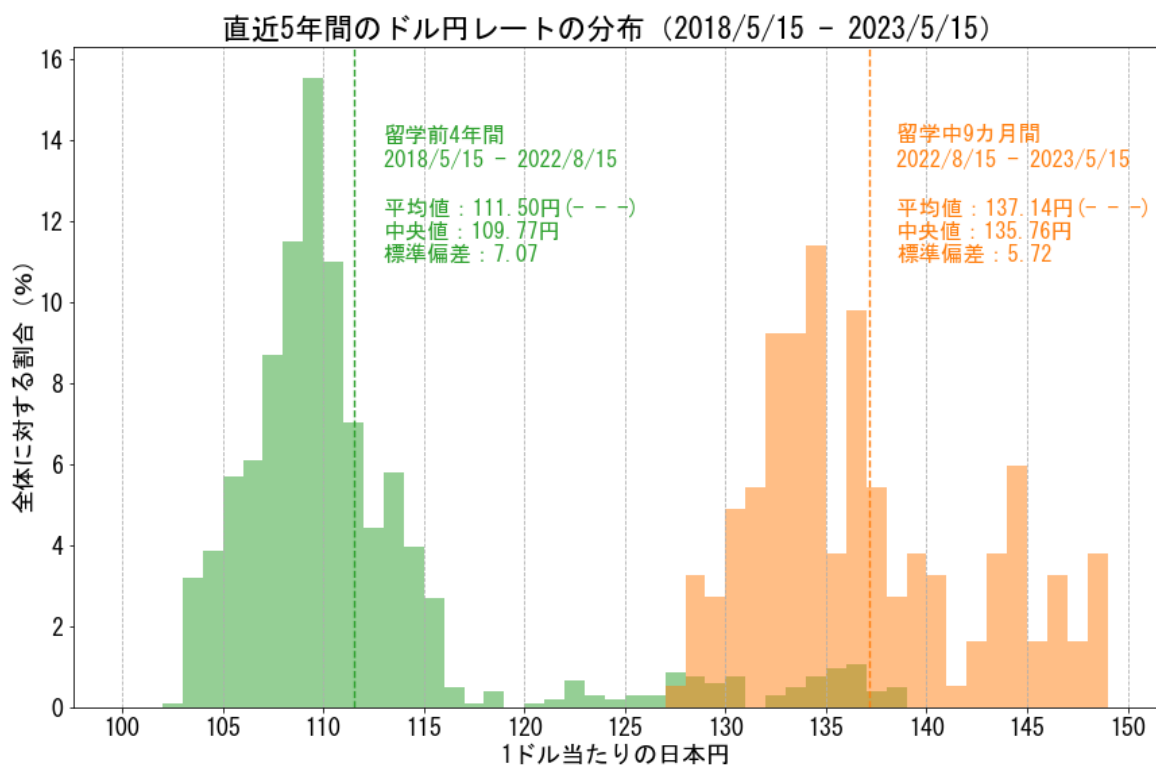


直近5年間のドル円レート推移 (2018/5/15 - 2023/5/15)



留学中9カ月間のドル円レート推移 (2022/8/15 - 2023/5/15)





### アメリカ留学9カ月出費 (200万円)

留学前準備 (16万円)、航空券 (35万円)、秋学期支払い (80万円)、春学期支払い (65万円)、教科書代 (5万円)、旅行 (5万円)、生活費 (16万円)、最終合計 (200万円)。切りの良い数字になるように計算しているの、合計金額が合わないこともあります。

#### 留学前準備 (16万円)

TOEFL 受験	500 ドル (250 ドル×2 回)	60,000 円
SEVIS 支払い	220 ドル	30,000 円
J1 ビザの申し込み	160 ドル	25,000 円
ビザ面接会場 (大阪) までの移動		10,000 円
携帯通信料	225 ドル (25 ドル×9 カ月分)	30,000 円

合計：160,000円 (16万円)

### 航空券 (35万円)

利用空港：高知龍馬空港 (KCZ)

羽田空港 (HND)

香港国際空港 (HKG)

ロサンゼルス国際空港 (LAX)

ノースウェストアーカンソー地方空港 (Northwest Arkansas Regional Airport: XNA)

行き：KCZ → HND → HKG → LAX → XNA 200,000 円

帰り：XNA → LAX → HND → KCZ 150,000 円

合計：350,000 円 (35万円)

### 秋学期 (Fall 2022) 支払い (80万円)

オフキャンパス寮 3,500 ドル (700 ドル×5 カ月)

オフキャンパスミールプラン 900 ドル

保険料 5 カ月分 1,000 ドル

サービス料 100 ドル

合計：5,500 ドル = 800,000 円 (80万円) (JPY/USD = 145 円)

### 春学期 (Spring 2023) 支払い (65万円)

オフキャンパス寮 3,500 ドル (700 ドル×5 カ月分)

保険料 5 カ月分 1,000 ドル

サービス料 100 ドル

合計：4,600 ドル = 650,000 円 (65万円) (JPY/USD = 140 円)

### 教科書代 (5万円)

秋学期：社会学 (Sociology) 50 ドル

秋学期：文化人類学 (Cultural Anthropology)	<u>100 ドル</u>
春学期：生物心理学 (Biopsychology)	<u>80 ドル</u>
春学期：社会心理学 (Social psychology)	<u>35 ドル</u>
春学期：生涯発達 (Lifespan development)	<u>80 ドル</u>

合計：345 ドル = 50,000 円 (5万円)

**旅行 (Eureka springs) 10 月 (5万円)**

合計：50,000 円 (5万円)

**生活費 (16万円)**

一カ月当たり約 18,000 円×9 カ月 (食材費、お菓子・ジュース、日用品など)

合計：160,000 円 (16万円)

**最終合計 (200万円)**

全体合計 2,200,000 円 - 250,000 円 (島根大学からの支援金)

最終合計：2,000,000 円 (200万円)

**その他写真**







