

交換留学(派遣) 帰国報告書

皆さんが無事留学を終えられたことを嬉しく思います。本報告書は以下の目的のために使用されます。
① 皆さんの留学に関する状況を把握するための資料です。
② 今後、交換留学プログラムを改善するための重要な資料となります。
③ 留学を考えている後輩達のための有益な資料となります。留学経験を共有するために、ぜひご協力ください。

本報告書は帰国後、1ヶ月以内に写真データと一緒にメールで提出してください。



あなたの情報(本報告書を閲覧する際には、あなたの氏名、学籍番号、メールアドレスは公開されません)	
留学先大学:	ワシントン大学
留学先での所属学部・研究科:	Foster Business School (経営学部)
留学先での在籍身分:	学部生
留学期間:	2025/9～2026/6
神戸大学での所属学部/研究科:	経営学部
学年(出発時):	3年
帰国日:	6月13日
本報告書記入日:	2026/9/29

1. 留学先大学について		
1-1	受入許可書 (Acceptance Letter) を貰えた日	5月中旬
	参加必須のオリエンテーション日	9月 19 日
	学期:	① 9月 23 日～ 12 月 10 日
		② 1 月 5 日～ 3 月 15 日
		③ 4 月 1 日～ 6 月 11 日
		④ 月 日～ 月 日
1-2	留学先大学の特長、人気のある分野等について記入ください。	
1-3	留学先大学のサポートについて記入ください。	
	語学面でのサポート:	特にないが、英会話練習会のようなものを開いている団体が多数ある。
	勉強面でのサポート:	オフィスアワーで教授に何でも尋ねることができる。
	精神面でのサポート:	カウンセリングのデスクがあるそうだが、利用はしていない。
	住居・生活面でのサポート:	HFSという団体が寮生活全般をサポートしてくれる。
	課外活動のサポート:	自分から主体的に応募する必要があると感じた。
1-4	近況報告書提出後に、履修した授業について記入してください。	クリックで別シートへ

2. 住居について		
2-1	住居についてアドバイスを含め自由に記入してください。(気を付けること等)	寮に住むorアパートを借りるの二つに大別されますが、交換留学生は寮を選ぶことが大半です。アパートの方が比較的安価なうえ、一部屋を確保しやすいが、渡航前に物件を確保するのがやはり難しいです。一人部屋のある寮は人気で、抽選で外れることが大半である。私の寮はもっとも古く、キッチンもなかったが家賃は月16万円でした。これに加えて学食定期4万円が加わるため、比較的割高な留学先であると認めざるを得ません。しかし、ワシントン大学で得られるものを非常に大きく、投資対効果のもっとも高い留学先だと感じています。

3. 生活について		
3-1	インターネット接続環境について	
	住居内のインターネット接続可否、プロバイダー、料金等について記入してください。	全域Wi-fiが無料で利用可能
	大学内のインターネット接続可否(wi-fi)等について記入してください。	全域Wi-fiが無料で利用可能
3-2	医療について	
	留学中に病院に通いましたか。医療費等について記入してください。また、健康管理や衛生面について特に注意すべき点について教えてください。	バファリン等の総合風邪薬を多めに持っていき、通院をせずに治すことが多かったです。
3-3	銀行口座等について	
	留学先でお金を引き出す為にどんな準備・手続きをしましたか。(現地口座開設、キャッシュパスポート等)	ソニー銀行は、為替の手数料が安いうえ、どこの国でもカードを利用できるため、現地では口座開設はしませんでした。ただ、Zelleというアメリカ版PayPayには対応しておらず、毎回現金を払っていたので、口座開設してもよかったと考えています。大学近郊にBank of America、大学構内にUS Bankがあり、無料で簡単に開設することができます。

4. 経費について(奨学金、留学費用)		
4-1	奨学金を受給していた場合、奨学金名(財団名等):	JASSO, 阪和育英会
	支給額(円/月):	18万円/月+渡航準備金36万円 計198万円
	その他(渡航費等の支給):	
4-2	留学期間を通して必要だった費用を記入してください。(概算で結構ですので、円価で記入してください。)	
	航空運賃:	20万 円
	住居費:	(月額) 16万 円 × (留学月数) 9 ヶ月 = 144万 円
	食費:	(月額) 7万 円 × (留学月数) 9 ヶ月 = 63万 円
	保険料:	3万 円
	旅行:	150万 円
	その他:	70万 円
	合計(留学期間全体の費用):	447万 円
5. 異文化体験について		
5-1	留学先の文化・社会(習慣の違い等)について記入してください。	最初に驚いたのは、授業での発言の量です。授業の体感で約7割の学生が積極的に発言し、Class participationも成績の重要な要素でした。私は毎回の授業で1〜3回は手を挙げることを目標に決めて臨みました。日本では好きなことをして過ごし、必要なときに勉強していましたが、アメリカでは勉強が基本で、その合間に他のことをするようになりました。自分でも気づかないうちに価値観が変わっていたことが、大きな発見でした。 日常の細かい違いにも驚きました。アメリカに着いた瞬間にiPhoneのシャッター音が消えたこと、シアトルではLGBTQの文化が根付いていること、エスカレーターの手すりが微妙に高いことなどです。友人関係では、友達が別の友達を連れてきてどんどん輪が広がっていくことが多かったです。
	大学外の現地の人々と、どの程度コンタクトを持ちましたか。	大学の外でも、さまざまな形で現地の人々と関わりました。特に貴重だったのは、現地学生のルームメイトと親しくなったことです。11月末のサンクスギビングには、家族のいない私を彼の祖父母の家に招いてくれました。フェリーで約1時間のKitsap島にある大きな家で、伝統的なターキーやマッシュポテトを囲みました。クリスマス前には近くの森へ行き、自分たちで本物のツリーを切って持ち帰るという、アメリカの家庭文化を体験させてもらいました。 10月には、近所の教会が開いたイベントに参加しました。クリスチャンではありませんが、無料の夕食があり、多くの地元の方々と話せるいい機会を得ました。音楽が共通の趣味の現地の友人とは、毎月のようにメタルバンドのライブに行き、そこでも新しい出会いを得ていました。ビジネス面でも地域の人々と接しました。自分たちの作ったカードゲームを売るため、地元の書店を1軒ずつ回り、地域のマーケットに出店したりと地域住民との関わりも非常に強かったと感じています。
	課外活動(ボランティア、インターンシップ、アルバイト等)はしましたか。	有給のアルバイトや正式なインターンシップはしていません。その代わりに、授業から発展した起業活動に最も力を注ぎました。ENTRE 472/473 (Creating a Company)で、5人の現地学生とカードゲームのスタートアップを立ち上げ、CFOとして価格設定、財務諸表の作成、資金管理、営業、工場との交渉まで担いました。製品を販売する段階では、書店や大学のサークルイベントでの飛び込み営業、Webページの自作などに取り組みました。(就活において唯一無二のガクチカが手に入るのもUWのいいところです、)
	留学先の「町」についてコメントがあれば、記入してください。(安全性、外国人への態度等)	シアトルは、海と山が近く、神戸に雰囲気似ていると感じ、すぐに馴染めました。雨が多い秋冬もありましたが、思ったより暖かく、春以降は晴れの日が多くて過ごしやすかったです。日本食スーパーの宇和島屋があり、日本食が恋しくなっても困りませんでした。 安全面では、ダウントウンにホームレスの人が集まる場所があります。ただ、目を合わせず距離を取れば問題なく、実際にトラブルに遭うことはありませんでした。大学周辺は、キャンパス、食堂、ジムがすべて徒歩圏で、比較的落ち着いていました。外国人に対して冷たいと感じた場面は特にありません。現地学生のルームメイトや友人、地域の人々から温かく迎えてもらい、多くの人が親しく接してくれました。
6. 就職活動について		
6-1	留学期間中に就職活動をしましたか。就職活動をした場合、どんなことをしたか教えてください。	はい、しました。自分はKIMERAプログラムに進学のため就活が一年遅くなり、本格化したのは3月〜4月頃からでした。夏のインターンの募集が始まったため、その準備と応募にかなりの時間を割きました。外資金融、コンサル業界などは動き出しが早く、選抜コミュニティへの応募や志望動機の整理、ESの作成、面接対策を進めました。 最大の課題は、約16時間の時差です。オンラインの説明会や面接は、現地時間の夜9時〜10時以降(日本時間の午後1〜2時)に始まります。そのため、日中は授業に出て、夕方にジムに行き、夜8時〜10時に授業の予習・復習を終え、深夜2時頃まで日本の面接に臨む生活でした。授業、ジム、食事、勉強、就活というサイクルを繰り返す、まるで1日が2日分あるような日々でした。

7. アドバイス、振り返り		
7-1	現地で参考となった留学先国の情報(出版物、ホームページ)を記入してください。	出版物で特に参考にしたものはなく、主にWebサイトとアプリの情報を使いました。 在留届の提出は、外務省の在留届電子届出システム(ezairyu)と「たびレジ」を利用しました。履修や滞在許可の手続きは、UWの大学公式サイトを参照しました(滞在許可の手続きは、サイトから3分ほどで完了しました)。 移動はLink light railを使い、荷物が多くても問題なく空港から寮まで行けました。 生活では、Google MapsとGoogle翻訳が大活躍しました。ヨーロッパ旅行中にeSIMが繋がらなくなった際は、地図のスクリーンショットで目的地に着けました。 日本食スーパー宇和島屋のように、現地で使える生活情報は、他の交換留学生から教えてもらいました。
7-2	現地では手に入らない物、日本から持参すると良いと思われるものがあれば、記入してください。	サプリメント・常備薬:日本から持参したサプリのおかげで、体調を崩さずに済んだと感じています。 ノイズキャンセリングイヤホン:寮の壁が薄く、ルームメイトの生活リズムが自分と違うので、毎日欠かせませんでした。 アニメキャラのグッズ:会話の入口として重宝していました。日本に興味のある学生と仲良くなるきっかけになります。
7-3	留学することによって得られたことについて記入してください。 (語学力の向上、キャリアパスの明確化、異文化理解等)	語学力では、留学当初は「ワンテンポ遅れる」感覚があり、授業についていくのに100%の集中力が必要でした。毎授業1〜3回の発言を自分に課して打席に立ち続けた結果、冬頃には友人から「格段に上手くなった」と言われるようになりました。最終的には、春のビジネスコンテストで、台本なしの発表で笑いを取れるところまで成長しました。中々成長している実感はわきにくいですが、コツコツ続けることが大事です。 キャリアの面では、留学前は「将来何をやりたいのか」を明確にするのが目標でしたが、最初は答えが出ませんでした。ですが、起業、ファイナンスの授業、シアトルでの就活を通じて、グローバルなスケールで、M&Aなどファイナンスに関わる仕事をしたいという方向性がはっきりしました。 そのほか、起業活動を通じて、机上の知識ではなく「本物のビジネスの厳しさと面白さ」を学びました。トラブル対応力、プレゼン力、多様な人と協働する力、そして世界中に友人ができたことも大きな成果です。
	語学力について、差し支えの無い範囲で、留学前と帰国後の客観的な指標を教えてください。	留学前:(IELTS) 7.5 点 → 帰国後:受験していません
7-4	振り返ってみて、何が最大のトラブルでしたか。	最大のトラブルは、出発前のビザ(J-1)の面接枠の確保でした。米国の政策の影響で、大阪の総領事館の面接枠が極端に少なくなり、留学先の変更を考える一歩手前まで追い込まれました。枠は屋の12時に更新されたため、毎日4時間ほど、家族全員で手分けして予約ページにアクセスし続け、ようやく確保できました。面接は8月19日で、その後1〜2週間ほどでビザを受け取れました。 そのほか、住居が希望の3寮に入れず、最も古く安い寮(キッチンなし・壁が薄い・二人部屋)になったこと、冬学期のグループワークで、5人中2人しか機能しなかったことなども苦労しました。ただ、これらの経験でトラブル対応力が鍛えられたので、結果的に自分の成長の糧になりました。
7-5	留学前、留学期間を通じて、神戸大学のあなたへのサポートは適切でしたか。神戸大学への要望があれば記入してください。	全体としては適切で、大変感謝しています。KIBERプログラムでは、留学先でバラバラになった他大学の留学生仲間と、ロンドンで年越しを一緒に過ごせました。この関係を築けたのは、神戸大学の仕組みのおかげです。OSSMA保険や、UWがデフォルトで加入させるISHIP保険の取り消しなど、事前の案内も助かりました。
7-6	本留学プログラムを後輩に薦めますか。薦める場合・薦めない場合ともに、理由を記入してください。	強く薦めます。理由は3つあります。 1. 学業が実践的で、成長を実感できます。授業は少人数(25〜40人程度)で、発言の機会が多く、講義がすべて録画されていて復習もしやすい環境です。 2. 挑戦の機会が豊富です。Creating a Companyでは、実際に会社を立ち上げて資金調達から販売まで経験でき、損失が出てもUWが補償してくれるため、思い切り挑戦できます。ケースコンペやビジネスコンテストも多く開催されており、自己成長にも就職活動にも非常に役立ちます。 3. 多様な人と出会えます。留学生交流プログラム(CISB)などで、世界中の友人ができます。
7-7	留学全体を振り返って、以下の質問に答えてください。	(5段階評価、5が最も高い評価、1が最も低い評価)
	・留学先大学の授業の「質」(内容、レベル等)に満足しましたか	5
	・留学先大学の学生サービスに満足しましたか	5
	・留学先の住み心地(安全性等)に満足しましたか	4
	・住居の「質」(広さ、料金等)に満足しましたか	2
	・全体として留学に係る費用は安かったと思い、満足しましたか	2
	・神戸大学の留学に係るサポートに満足しましたか	5
・留学全体の総合的な評価		5

8. その他感想、後輩へのメッセージ等を自由に記載してください。(800字～)

ワシントン大学への留学を迷っている後輩の皆さんへ。ここは私が心の底からおすすめできる大学です。私は留学を終えた今、この期間を人生で一番有意義だったと言い切れます。

留学を考えると、多くの人が「治安は大丈夫だろうか」「授業についていけるだろうか」と不安になると思います。私も出発前は同じでした。まず治安ですが、私が住んでいた大学周辺は落ち着いていて、9か月間、危険な目に遭うことはありませんでした。授業についても、確かに簡単ではありません。それでも、講義は録画されていて、聞き逃したところを後から見返せます。クラスは25～40人程度の少人数で、先生や周りの学生にも質問しやすい雰囲気です。最初は大変ですが、乗り越えるほど自分の力がついていくのを実感できます。私自身、最初は議論に入るタイミングも掴めませんでしたが、気づけば授業で発言するのが楽しみになりました。

もう1つ伝えたいのは、一人で全部頑張る必要はないということです。ワシントン大学には日本人の学生(正規留学生も交換留学生も)が多く、困ったときに助け合える仲間がすぐ見つかります。オリエンテーションで出会った日本人の友人とは、買い物や野球観戦にも行きました。世界中から来た交換留学生もたくさんいて、みんな同じ立場なので、すぐに仲良くなれます。日本食が恋しくなっても、日本食スーパーの宇和島屋があるので困りません。

授業の充実ぶりも、ワシントン大学の大きな魅力です。ファイナンスの授業では、バリュエーション、M&A、金融リスク管理など、興味のある分野を深く学べます。起業の授業では、実際に会社を立ち上げて商品を作り、売るところまで経験できます。ケースコンペティションやビジネスコンテストなど、挑戦の機会も豊富です。ここまで実践的に学べる環境は、他にはなかなかないと思います。

街と生活環境も本当に快適です。シアトルは海と山に囲まれ、神戸に似た雰囲気、春以降は晴れの日が多く気持ちよく過ごせます。私の寮は、授業の教室まで徒歩3分ほどでした。授業開始の10分前に起きてもぎりぎり間に合うので、ぎりぎりまで寝られて、めちゃくちゃ快適でした。ジムも食堂も近く、勉強と運動に集中できる最高のロケーションです。休みの日には、MLBの観戦やライブに出かけたり、友人と食事に行ったりと、毎日が本当に楽しかったです。

正直に言うと、学内の選考や現地での生活は簡単ではないかもしれませんが、ただ、そこを乗り越えてでも挑戦する価値があると、私は確信しています。授業、街、友人、そして自分自身の成長と、どれを取っても期待以上のものが得られます。迷っているなら、ぜひ手を挙げてください。この文章を読んで少しでも興味を持ってくれたなら幸いです。何かわからないことがあれば記載のメールアドレスまでご連絡ください！

9. 留学経験の共有について

9-1	あなたの報告書の一部を引用して、本学の印刷物やウェブサイトに掲載することに同意しますか？	はい
9-2	あなたの写真を本学の印刷物やホームページに掲載することに同意しますか？	はい
9-3	学部のウェブサイトに報告書を記載します。留学を検討している経営学部生があなたに連絡を取る事に同意しますか？	はい

ご協力ありがとうございました。本報告書は大変有益な資料になります。

1-4 近況報告書提出後に、履修した授業について記入してください。

No.	コース名	教授名	時間数 ／週	留学先 での単 位数	授業で の使用 言語	履修し ている 学生数	予習、復習、テスト等の成績評価 についてアドバイスも含めて教え てください
1	ENTRE 473 (Creating a Company)	Valerie Trask	2	4	英語	20	前学期から継続の起業の授業です。冬休み中に外注していたカードゲームが届き、今学期は実際に販売する段階に入りました。初めて住む国の市場を理解したうえで、どんなマーケティング戦略を立てるのか、いくらで売するのか、コストをもっと減らせないかなど、ビジネスに必要な内容を包括的に、実践で学べます。これはとても貴重な機会でした。この授業での経験は、今のキャリアを考えるうえでも大きな影響を与えています。ワシントン大学の授業の中で、私が個人的に一番お勧めしたい授業です。
2	FIN 450 (Problems in Corporate Finance)	Jordan Nickerson	2	4	英語	35	高度なコーポレートファイナンスの授業で、ケーススタディを通じて、バリュエーションからオプション取引まで幅広く学びます。テストは難しいですが、オフィスアワーがしっかり設けられているので、分からない点は質問して解消できます。先生が若く、テストが終わったその日に近くのパブでパーティーを開くなど、ファンキーで面白い授業でした。基本的なファイナンスを学んだ後に取りる授業として、一番おすすめです。
3	FIN 458 (Merger and Acquisition)	Doron Levit	2	4	英語	30	バリュエーションに主眼を置きつつも、中心はM&Aです。企業価値を評価した後に、プレミアムをどのくらい上乗せして、いくらでM&Aをするのかを、実際のケーススタディを使ってグループで検討し、プレゼンします。基礎的なM&Aの知識を問うテストとレポートもあります。投資銀行のような業務を、基礎知識を交えて学問的に学べる点が、非常に素晴らしいと思います。

4	FIN 454 (Valuation)	Lea Stern	2	4	英語	25	学問的には、この授業が一番面白かったです。ファイナンスの理論で企業価値の算定方法を学ぶだけでなく、マクロ環境や、社外取締役の構成といった定性的な情報を、どのように株価に織り込むかという理論まで学べるのが魅力です。ファイナンス専攻であれば、一番取るべき授業だと思います。
5	IBUS 493 (CISB Seminar)	Hiroki Onituka	1	1	英語	15	交換留学プログラムの一環で、交流を目的とした授業です。冬学期はケースコンペティションがありましたが、厳しいものではなく、交流を図りながら一緒に議論する内容でした。神戸大学の基準では単位に換算されませんが、友達がたくさんできるという意味で、取る価値があると思います。
6	FIN 462 (Financial Risk Management)	Monica Marin	2	4	英語	35	オプションやスワップなどを学ぶ授業です。一度では理解しにくく、計算も多いですが、授業がすべて録画されているので、しっかり見返してテストに臨めば、そこそこの点数が取れます。難易度はほどほどです。
7	FIN 466 (Alternative Investments)	Lukas Kremens	2	4	英語	30	これまでのファイナンスの授業と比べても難易度が高く、必死に食らいついた授業です。ファイナンスの中でも特に難しい、SPCの組成などを理論的に学ぶ、非常に挑戦的な内容です。ただ、乗り越えることで理解できた概念がたくさんあり、取ってよかったと思います。先生の英語のスピードが速いので、録画などで復習することをお勧めします。
8	Q METH 450 (Spreadsheet Model for Managerial Decision Making)	Michael Wagner	2	4	英語	25	実践的な統計学の授業で、ビジネスの場での応用方法を学びます。最初は高校数学で出てくるような確率から始まり、比較的簡単ですが、そこから少しずつ難しくなっていきます。早い段階で分からないところを潰し、しっかりキャッチアップしておく必要があります。
9							
10							

・授業(カリキュラム等)について クラスのサイズ、成績評価、現地学生の取り組み等

ワシントン大学はクォーター制で、秋・冬・春の3学期に分かれています。各クラスは25～40人程度が中心で、大教室で講義を聞くだけの授業ではなく、学生が積極的に発言する双方向の授業です。体感で約7割の学生が、毎回のよう
に手を挙げて発言します。成績は、出席や授業への貢献(Class participation)、小テスト、中間試験、期末試験、レポート、プレゼンを組み合わせて評価されます。

特にファイナンスや起業の授業は人気があり、履修登録の段階で枠が埋まります。留学生は現地学生より登録が遅いため、希望通りの授業を取るのは難しく、空きが出るのを待つ粘り強さも必要でした。ただ、ほとんどの講義は録画されているので、復習しやすい環境です。