



SAF Newsletter Vol. 8

SAF 日本事務局 〒163-1304 東京都新宿区西新宿 6-5-1 新宿アイランドタワー4F TEL:03-5321-6222 <http://www.studyabroadfoundation.org/japan>



SAF Network University in the United States

USA 留学中の費用を教えてください！

留学を実現するために必要な準備として、留学目的を明確にすることや、大学のリサーチを進めること、必要 TOEFL スコアの取得や GPA を上げることなどと並行して、留学にかかる費用の概算を知っておくことも重要です。SAF のプログラム費にはプログラム期間中の学費と寮費が含まれていますが、留学中にはその他どのような費用がかかるのでしょうか？

◆ ミールプラン - Meal Plan - 約\$1000~\$1600

アメリカの大学では、寮滞在する学生はミールプラン(キャンパス内カフェテリアでの食事)を購入する必要があり、大学によりさまざまなプランがあります。1 セメスター毎に決まったプラン(ALL Campus Plan, 15Meal Plan, 210 Meals Plan, 5 Day Meal Plan など)があり、平均で約\$500~\$2400 のプランを現地到着後に購入します。朝・昼・晩と平均的に食事をする場合、\$1000~\$1600 位の費用が少なくとも食費にかかること計算しておくといいいでしょう。*プランの選択がない場合もあります。

◆ テキストブック - Books & Academic Supplies - 約\$500~\$800

アメリカでのテキスト代は意外と高いと思っていた方が無難です。1 セメスター毎に平均\$500~\$800 は必要になります。履修するコースが決定したら、シラバスなどに記載されているコースブックを大学内のブックストアで購入しましょう。アメリカの大学では、新品のテキストのみならず中古のテキストも販売しているので、自分の予算に合わせて選ぶこともできます。

☞☞☞☞☞☞☞☞ Be Resourceful !! ☞☞☞☞☞☞☞☞

- ① 中古テキストを購入できる場合があります。
- ② テキストを大学図書館に入れてもらうよう担当教員と交渉してみよう。
- ③ 授業中に必要な Chapter のみコピーすることもできます。
- ④ オンラインでテキストが安く購入できる場合があります。

◆ 大学保険 - Health Insurance - 約\$400~\$1000

アメリカの大学では、大学指定の保険に加入を義務付けている大学もあれば、日本で加入している留学生保険のカバー内容によって購入が必要な場合があります。現地で大学保険に加入する場合、大学により1 セメスター毎に約\$400~\$1000 が必要になります。

☞☞☞☞☞☞☞☞ オリエンテーションで免除申請をしよう ☞☞☞☞☞☞☞☞

到着後のオリエンテーションで加入している留学生保険の英文証明を提出することで保険項目をカバーしていれば大学保険購入の免除申請ができます。

アメリカの物価をチェック！

学費や滞在費、ミールプラン(アメリカの大学のカフェテリアでの食事)などを除いた、留学中の雑費は、個人の旅行プランや余暇の過ごし方にもよりますが、各大学の調べによるとおおよそ \$1000/セメスター必要と報告されています。留学先の地域により物価の差はありますが、アメリカでの代表的な物の値段をご紹介します！

14-in pizza (14 インチピザ)	\$8.00
6-pack of Coke (コーラ 6 パック)	\$3.00
Cup of Starbucks Coffee (スターバックスコーヒー)	\$1.79
6-pack of bath soap (バスソープ 6 パック)	\$2.00
Pint of draught beer in a bar (ドラフトビール 1 杯)	\$3.50
Gallon of milk (牛乳約 4 リットル)	\$2.50
Loaf of bread (パン 1 斤)	\$2.00
Box of cereal (シリアル 1 箱)	\$4.00
Dozen of eggs (卵 12 個)	\$2.00
Pound of apples (リンゴ約 500g)	\$1.50
Box of Laundry soap (ランドリー石鹸 1 箱)	\$4.00
Gallon of gas or petrol (石油 約 4 リットル)	\$2.70
Movie ticket (matinee) (映画マチネ)	\$8.00
Movie ticket (evening) (映画夜)	\$10.00
One load of laundry (コインランドリー)	\$1.50
Sit-down lunch (店内でのランチ)	\$7.00
Sit-down dinner (店内でのディナー)	\$15.00
Fast food meal (ファーストフード)	\$5.00

☞☞☞☞☞☞☞☞ Student ID Card って何に使えるの? ☞☞☞☞☞☞☞☞



Student ID Card
は留学中いつも身につけていよう！

多くの大学で ID カードは、図書館での貸出、ミールプランを管理するカード、フィットネス&レクリエーションセンターへのパス、学生ディスカウント証明、シティバスのディスカウントもしくは無料パス、等々の役割を果たしています*。ID カードはオリエンテーションで作ることができます。

*大学によりディスカウントの有無などは異なります。

留学先から今。

Message from SAF Student at University of Iowa



すごい刺激を受けているって感じる。

毎日が挑戦であり、困難であると同時に

とても楽しいし、

かけがえのない経験を今、しているから。

Yusuke

僕は2008年の8月から2009年5月まで、1年間アメリカのアイオワ大学に留学しています。アイオワ大学はアイオワシティという小さな学生街にあり、そこで私は日々、勉強とスポーツに励んでいます。今回アメリカで留学している中で、自分なりに感じたことを3つ書かせていただきたいと思います。

1つ目はアメリカの大学のスケールが非常に大きいということです。物理的な施設の大きさはもちろん、動いているお金の量が圧倒的に日本の大学より多いと感じています。学費が高いこともその一因ではあると思います。しかし、多くの学生に対しオンキャンパスの仕事(バスの運転手、カフェテリアの調理、レジデンスアシスタント、チューターなど)があること、運動部の試合のチケットや大学のグッズが飛ぶように売れていることなどは、目に見えて分かります。

2つ目はアメリカの学生の学問に対する意識についてです。こちらで留学していると、アメリカの学生の勉強に対する熱意がひしひしと伝わってきます。これは彼らの目標、将来のビジョンが明確であるからだと思います。「この仕事に就きたいから、この勉強をしている。」とこちらの学生は断言します。このことは、当たり前なことなのかも知れませんが、特に大きな理由もなく政治学を専攻することに決めた私にとっては驚くべきことでしたし、とても刺激を受けました。

3つ目は0からスタートすることの意義についてです。私は21歳ですが、日本で0から何かを新しく始める、ということは久しく経験していませんでした。しかし、留学するということは、ほとんど全てにおいて0からスタートすることを必要とします。自分にとって新しい文化と人間関係の中で、新しく何かを始める、ということは想像以上に困難なことでしたし、今も悪戦苦闘しています。例えば、私が所属しているラクロス部では、自分の武器を0からヘッドコーチにアピールしなくてはなりません。言葉が完全には理解できない中で、自分を認めさせるにはどうすればいいのか、自分は何を修正すべきで、そのためには何をすればいいのか、を日々考え、実践しています。このような挑戦は困難であると同時にとても楽しいですし、かけがえのない経験を今、しているのだと感じます。

慶應義塾大学 法学部政治学科 3年
橘 雄介 君 Yusuke TACHIBANA
アイオワ大学 University of Iowa
Political Science 専攻
2008年9月~2009年5月