

米国留学を 目指す人のために

出発準備 米国で住み学ぶための実際的な情報



GETTING READY TO GO: PRACTICAL INFORMATION
FOR LIVING AND STUDYING IN THE UNITED STATES

編集者: Coleen Gatehouse
表紙デザイン: Rolando Ribera

この冊子で紹介したウェブサイトや出版物は、米国国務省が推薦、または許可したことを示唆するものではありません。情報提供だけが目的です。掲載されているウェブサイトや出版物は厳選したものであり、入手可能なものの完全なリストではありません。

この冊子は国務省教育文化局が英文で発行したものを、アメリカンセンターJapanが日本語に翻訳したものです。日本語訳は参考のための仮翻訳であり、正文は英文です。

編集・発行 アメリカンセンターJapan (2015年4月初版)

米国留学を 目指す人の ために



謝辞

『米国留学を目指す人のために』と題したこの4冊の手引きシリーズは、米国国務省Educational Information and Resources Branchが作成したもので、インターネットのサイト<https://www.educationusa.info>でも入手できます。この最新版は、2000～2001年に Evelyn Levinsonがコーディネーターを務めて制作された初版を改訂したものです。最新版の作成は、米国国務省との協同契約の下でCollege Board Office of International Educationが行いました。本シリーズの構成・編集を担当したColeen Gatehouse、および表紙デザイン担当のRolando Riberaに、Carol BlytheとJanine Farhatより感謝申し上げます。

国務省は、本シリーズのために時間と専門知識、才能を提供してくださった、以下の世界各地の皆さまに感謝申し上げます。

Kathleen Alam	Evelyn Levinson
Ellen Badger	Amy Lezberg
Martin Bennett	Diana Lopez
Louise Cook	Ted Mashima
Juleann Fallgatter	Michael McCarry
Julia Findlay	Beryl Meiron
Judy Freudenberger	Martyn J. Miller
Coleen Gatehouse	Terhi Molsa
Nancy Gong	Berbara Nichols
Joanna Graham	Roberta Paola
Sharon Grodzianek	Dawn Piacentino
Sandarshi Gunawardena	Rohayma Rateb
Linda Heaney	Laura R. Ruskaup
Lisa Henderling	Sohair Saad
Lia Hutton	Jaylene Sarrasino
Judith Irwin	Bethany Shaw
Michelle Johnson	Sharon Snyder
Rekha Kalle	Karen Solinski
Nancy Keteku	Peter Storandt
Ann Kuhlman	Rosalie Targonski
Gaston Lacombe	James Vaseleck
Carolyn Lantz	JoAnn deArmas Wallace
Maria Lesser	Harold Woodley

序文



『4. 出発準備：米国で住み学ぶための実際的な情報』は、米国留学を考えている学生や研究者の方々に客観的かつ実用的なアドバイスを提供するために、米国国務省が発行した4冊シリーズの手引きの中の1冊です。この4冊は全て、インターネット<https://www.education-usa.info/>からダウンロードできます。また印刷版は、世界各地のEducationUSAアドバイジングセンターで入手できます。最寄りのセンターの所在地については、米国大使館または領事館に問い合わせるか、EducationUSAのサイトに掲載されているリストをご覧ください。

この4冊は以下の分野を扱っています。

大学学部課程

米国での学士号と準学士号の取得プログラムの選び方、出願の仕方、米国での技術・職業教育の機会について。

大学院、専門課程および研究

米国の修士号取得、博士号取得、博士号取得後の研究の各プログラムの選び方や出願方法、および自分の教育や実務経験を米国で向上させたい専門家のための認証と免許取得に関して。

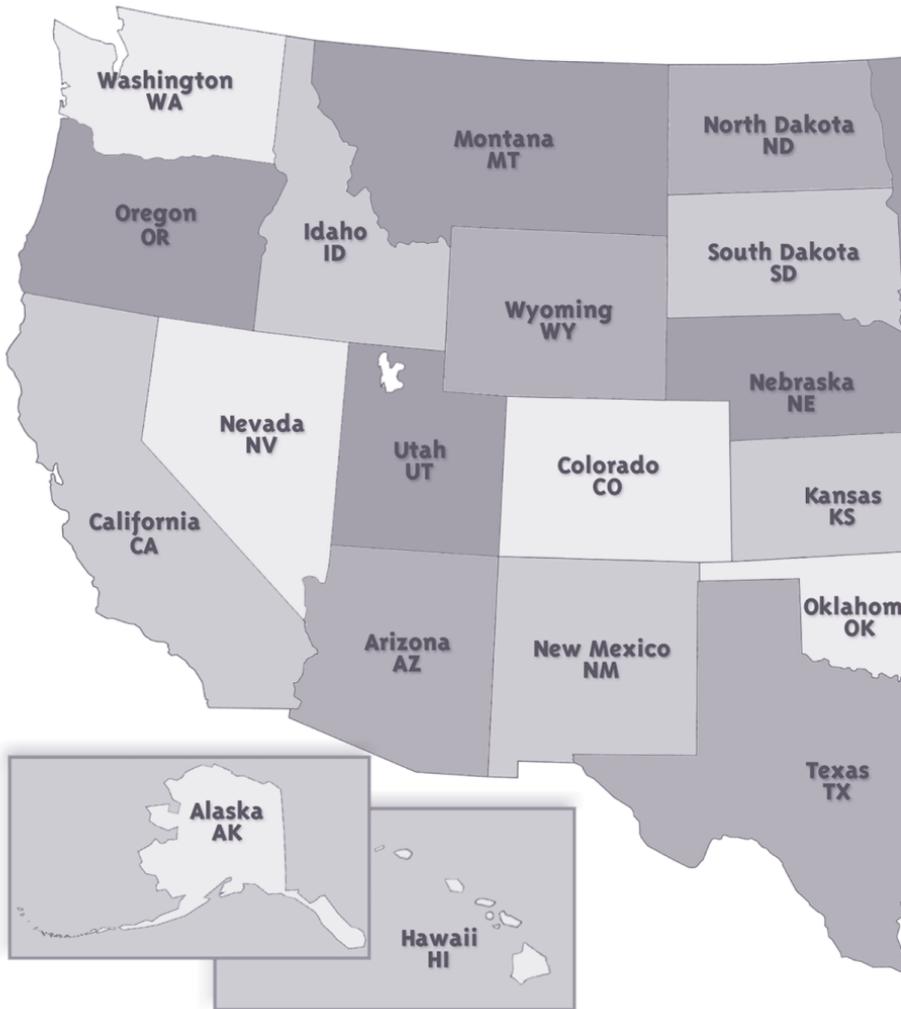
短期留学、英語留学、遠隔教育、認定

米国で最長1年間勉強する機会についての情報、米国外から遠隔教育プログラムを通じて、学位、卒業証書、資格を取得するために学ぶ方法の概要、米国の高等教育機関の認定制度に関する詳細情報について。

出発準備：米国で住み学ぶための実際的な情報

米国の大学に入学が許可された後、渡米計画を立てる際に役立つ情報、ビザ申請、米国への引越し、大学のキャンパス到着後に何をすべきかについてのアドバイス。

The United Sta



tes of America



目次

はじめに	10
第 1 章 渡米前の支援と情報の入手先	11
EducationUSA アドバイジングセンター 留学生アドバイザー 役に立つウェブサイト	
第 2 章 渡米前の準備	14
持っていく書類 法的文書 予防接種証明書 医薬品と眼鏡の処方箋 医療記録と歯科記録 学業に関する書類 連絡先の情報 資金のこと 米国滞在のための予算を立てる 米国送金のための準備 渡航して住居に落ち着くまでの費用 お金の制限 保険 健康保険 学力と語学の準備 タイピングスキルとコンピューター操作能力 英語能力 出発前のチェックリスト 役に立つウェブサイト	
第 3 章 学生ビザ — 概要	25
ビザとはどういうものか ビザの種類 学生・交流訪問者プログラム (SEVP) 学生・交流訪問者ビザの申請 ビザ申請のプロセス 教育機関への入学だけでなく、ビザ申請も事前 に計画を ビザの申請 — 覚えておくべき重要点 ビザを申請する場所 ビザを申請する時期 学生ビザ申請時に念頭においておくべき重要 点 ビザの発給拒否 ビザについて「やってはいけない」こと ビザと米国入国に関する追加情報	

目次

	役に立つウェブサイト	
第 4 章	米国への渡航と到着	33
	渡航計画を立てる	
	いつ渡航するか	
	渡航の手配をする	
	旅行代理店	
	旅行クラブとチャーター団体	
	スポンサー機関による渡航の手配	
	荷造り	
	航空会社の手荷物制限	
	持っていく物	
	手荷物を守る	
	追加で荷物を送る	
	米国に着いたら	
	米国時間に合わせる	
	入国審査	
	税関	
	大学への移動	
	乗り継ぎ便	
	シャトルサービス	
	列車	
	バス	
	レンタカー	
	短期宿泊施設	
	大学に着いたら	
	役に立つウェブサイト	
第 5 章	米国での教育が始まる	46
	大学での最初の数日間	
	学年	
	教育課程	
	アカデミックアドバイザー	
	履修科目登録	
	キャンパスと学部のオリエンテーション	
	EducationUSA のオリエンテーション	
	教授	
	スタディスキル	
	倫理規定	
	不正行為	
	著作物の盗用	
	役に立つウェブサイト	
第 6 章	住居	54
	一時的な宿泊施設	

目次

	キャンパス内の住居	
	キャンパス外の住居	
	アパート	
	キャンパスの外にある学生寮	
	学生生協寮 (Co-op)	
	米国人の家庭に住む	
	カフェテリアとミールプラン	
	役に立つウェブサイト	
第 7 章	日々の生活に役立つ情報	60
	お金のこと	
	米国の通貨	
	銀行口座を開く	
	ATM と 24 時間バンキング	
	オンラインバンキング	
	当座預金口座と小切手	
	貯蓄口座	
	デビットカード	
	プリペイド・デビットカード	
	クレジットカードと「クレジットでの買い物」	
	チップ	
	電気通信	
	電話	
	電話番号	
	非常時の電話番号	
	長距離通話	
	国際通話	
	テレフォンカード	
	携帯電話	
	インターネット経由の通話	
	公衆電話	
	インターネットと電子メールサービス	
	携帯メール	
	米国の郵便サービス	
	郵送先住所	
	郵便局	
	郵便料金	
	私書箱	
	健康とウェルネス	
	キャンパス内診療所	
	家族のための医療	
	買物	
	米国の一般的な店舗のタイプ	

目次

	外食	
	交通手段	
	公共交通機関	
	自動車	
	自転車	
	オートバイ	
	レジャー旅行	
	航空会社	
	列車	
	バス	
	身の安全	
	クラブ活動とスポーツ	
	クラブ活動	
	文化活動	
	スポーツ	
	同行・合流する扶養家族のための準備	
	子どものための学校	
	託児・保育施設	
	配偶者向けの活動	
	役に立つウェブサイト	
第 8 章	新しい環境に慣れる	76
	言葉の問題	
	カルチャーショック	
	社会慣習	
	あいさつ	
	名前の呼び方	
	親しみやすさと友情	
	社交上の招待	
	デートと付き合い	
	身体の清潔の心掛け	
	本国の家で緊急事態が起きたら	
	役に立つウェブサイト	
付録	用語集	80
	参考資料	90

はじめに

合格おめでとうございます。これから本国を出発し米国で学ぼうとしている皆さんは、この先に待ち受けているさまざまな変化に思いをはせ、期待と不安が入り混じっている時期だと思います。『4. 出発準備：米国で住み学ぶための実際的な情報』は、米国への渡航や米国での生活について知っておくべき実用的で重要な情報を提供し、米国での経験が最高のものになるようお手伝いします。

出発前の準備に役立つ情報源から、米国への渡航中に必要なものについての助言、学生や交流プログラムの参加者として米国で日々の生活を送るためのアドバイスに至るまで、この冊子にある情報は、出発から帰国までの期間全体を通して役に立つことと思います。念入りに準備をするほど、新しい生活に容易に溶け込め、米国で過ごす時間が有益なものになるでしょう。

ご健闘を祈ります！



渡米前の支援と情報の入手先

米国への転居を計画するにあたり、皆さんは専門家の留学生アドバイザーの支援がほしいと思うことがあるでしょう。このような支援は、世界各地にあるEducationUSAアドバイジングセンターや、米国全土の大学の留学生アドバイザーから受けることができます。

EducationUSAアドバイジングセンター

「アドバイジングセンターから私が受けた手助けと支援は、いくら高く評価しても、しすぎることはありません。センターは米国の教育制度に関する、私の最初の、そして第1の情報源となりました。センターにあ

る本や雑誌、インターネットへのアクセスは非常に役に立ちました。そしてスタッフの人たちは私が目的を達成するために、大いに支援してくれました」

—ビジネス専攻のロシア人留学生

自分にとって最適なプログラムを選択するためには、自分自身が努力し、入念に計画する必要がありますが、世界中のおよそ450のEducationUSAアドバイジングセンターが、情報やアドバイスを提供してお手伝いします。センターでは、大学要覧、プログラムガイド、入学試験情報などが閲覧でき、また、経験豊富な教育アドバイザーが、プログラム選びや出願のプロセス

をお手伝いします。一部のセンターでは、大学進学説明会やセミナーなどのイベントを開催しています。ビデオやグループ説明会などによる基本的な留学情報の収集、ウェブサイトへのアクセス、図書室特設コーナーでの蔵書閲覧などが無料でできます。それ以外のサービスについては、センターによっては、有料となる場合があります。

EducationUSAアドバイジングセンターは全て、米国国務省の支援を受け、米国留学の幅広い機会について、客観的な情報を提供することを目的にしています。この業務を行っているセンターの名称や運営団体は国によって異なります。最寄りのセンターについては、米国大使館または領事館に問い合わせるか、EducationUSAのウェブサイト (<https://www.educationusa.info/>) に掲載されているリストをご覧ください。

留学生アドバイザー

ほとんど全ての米国の大学のキャンパスには留学生アドバイザー (ISA) がいて、皆さんが米国滞在中に、援助やアドバイス、その他個人的な支援を必要とした場合に相談ののってくれます。渡航準備について、あるいはキャンパスへ到着した際にどのようなものが必要になるかについて、出発前にISAと連絡を取りたいと思うこともあるでしょう。ISAは通常、「留学生支援室」(International Student Of-

fice)、あるいは同じような名前の部署に籍を置いています。留学生がキャンパスに着いたときにオリエンテーションを開催したり、ビザや税金などの問題について手伝ったりしてくれるのが留学生アドバイザーです。留学先の大学に正式な留学生アドバイザーがいない場合でも、少なくとも非常勤の形で、留学生の支援を担当する人がいるはずで

入学許可の通知を受け取ると、留学生アドバイザーか、同じ職務を担当する人の名前が分かるはずです。留学生アドバイザーの名前が記載されていないければ、大学の入学事務担当者にお問い合わせるか、大学のウェブサイトを確認してください。いつ米国に到着する予定なのか、担当の留学生アドバイザーに確実に連絡しておきましょう。そうすればアドバイザーは皆さんを出迎える予定を立てられるだけでなく、皆さんの到着を国土安全保障省に報告する手配ができます。

役に立つウェブサイト

EducationUSA
<https://www.educationusa.info/>

『米国留学を目指す人のために』オンライン版

<http://www.educationusa.info/pages/students/research-references-study.php>

EducationUSAアドバイザーセンター要覧

<https://www.educationusa.info/>

（“For International Students”から“Find an Advising Center”をクリック）



渡米前の準備

持っていく書類

自分の法的な記録や医療記録、学校の履修歴に関わる書類など、重要書類を米国へ持っていくようにしましょう。米国へ着くまでの間、また到着してからも、重要書類は全て携行し、スーツケースの中に入れておくべきではありません。また、こうした重要書類を他人に貸したり、渡したりしてはいけません。ただし、その人物が何らかの身分証明書を提示して、受け取る権限があることを示している場合は預けても問題ありません。

法的文書

外国籍の人が米国へ入国する際には、以下に挙げるような、自分の

法的地位を示す書類を持っている必要があります。こうした法的書類は、米国への入国時や米国滞在中に必要となります。また、留学期間中に一時的に米国を離れた場合、再入国するためにもこれらの書類が必要です。書類の有効期限が切れないようにしておかなければなりません。

- ・本国が発行した有効なパスポート（米国入国日から最低6カ月間有効期間が残っている必要があります）
- ・米国大使館または領事館の領事がパスポート内に押した（貼付した）非移民ビザ（ビザの申請方法について詳しくは第3章をご覧ください）。

- ・在留資格証明書 (I-20またはDS-2019)
- ・出入国記録カード (I-94)：出入国記録カードは、恐らく飛行機の中で受け取ることになるでしょう。記入して、到着時に空港で入国管理官に渡せるようにしておきましょう（詳細とI-94の見本は第3章をご覧ください）。

さらに、出生証明書を持っていくのもよい考えです。各種の身分証明書やその他の書類を米国で申請するときに必要になることがあるからです。既婚者で、配偶者が同行する場合、結婚証明書など婚姻を証明できる書類の写しを持っていきましょう。こうした証明書が英語で書かれていない場合、その英訳を公証してもらっておきましょう。

予防接種証明書

米国の大学のほとんどは予防接種に関して一定の要件を設けており、この要件を満たさなければ授業に登録できません。予防接種の要件にたいい含まれているのは、はしか、おたふく風邪、風疹です。また多くの学校が、過去6カ月から1年以内の間にツベルクリン検査または胸部レントゲン検査のどちらかを受けて、結核感染の有無を確認しなければならないと定めています。質問があれば留学生アドバイザーに確認しましょう。求められる要件は学校によ

て異なりますが、自分の予防接種を記録する有効な方法の1つとして、世界保健機関 (WHO) が定めた「国際予防接種証明書 (International Certificate of Vaccination or Prophylaxis)」の取得があげられます。この黄色いカードは本国の医師か公的保健機関から入手できます。詳しくは、WHOのホームページにある「海外渡航と健康 (international travel and health)」 (<http://www.who.int/ith>) を参考にしてください。

医薬品と眼鏡の処方箋

米国に入国するときは、持っている医薬品があれば入国地の税関職員に申告しなければなりません。薬によっては米国内に持ち込めないものもあります。質問があれば、出発前に米国大使館または領事館に問い合わせましょう。常用している処方薬については、十分な量の薬と英語で書かれた処方箋を持っていきましょう。眼鏡をかけている人は、できれば、予備の眼鏡と、英語で書かれた眼鏡の処方箋を持っていくとよいでしょう。

医療記録と歯科記録

詳しく書かれた最新の医療記録と歯科記録について、できれば、自分のものと、同行する扶養家族がいる場合は家族の記録を持っていきましょう。こうした記録には、最近に医療機関で受けた一般健康診断や、血液検査、歯科や眼科の検診、レントゲンその他の検査の

結果が記載されているはずですが。こうした記録があれば、これまでに受けた診断や治療について、米国の医師の理解を助けるだけではありません。米国で同じような検査を繰り返し受けて費用を払うという無駄が避けられる場合もあります。

学業に関する書類

留学前に通っていた中等教育学校または大学が発行する正式の成績証明書や、講義要綱、学校便覧、履修科目便覧、科目解説その他の学業に関連する資料を持ていきましょう。こうした資料は、留学先の米国の大学で学科の履修単位やどのレベルのクラスに入るかについて問題が起こった場合に、入学事務担当室や学部の役に立ちます。

連絡先の情報

交通機関が遅れたり緊急事態が起こったりした場合に備えて、米国の大学の連絡担当者の名前と住所、電話番号を携帯するようにしましょう。また、本国の連絡先の氏名、住所、電話番号や、本国の在米大使館か領事館、あるいは教育活動団体または教育支援団体などの組織の名称、住所、電話番号も控えておきましょう。

資金のこと

米国滞在のための予算を立てる

米国滞在の資金を賄うのに必要な金額を計算するには、入学許可の通知書と一緒に送られてくるI-20またはDS-2019に記載されている費用の見積もりを見てください。記載されている見積もり額はたいして正確で、留学生は、そこに書かれている金額の全額を用意することが求められています。留学生アドバイザーやEducationUSAのアドバイザー、資金提供者に、どの程度の金額が必要になるのか相談するのもよいでしょう。予算を立てるときは、以下に挙げるリストを手引きとして活用してください。

授業料と納付金：授業料や納付金、その他の教育経費には大きな幅があります。これらの費用の内容や負担金額について理解するには、I-20やDS-2019を確認し、大学から送られてくる入学資料をよく読みましょう。質問があれば、大学の入学事務担当室や資金提供者、または留学生アドバイザーに尋ねてください。

生活費：大学案内やウェブサイトは、最新の生活費について知るための確かな情報源です。EducationUSAアドバイザーセンターにも、毎月の生活費に関して都市別あるいは教育機関別の最新情報があるかもしれません。休暇中にかかる余分の費用も計算に入れるようにしましょう。たいていの大学の学生寮や食堂は、大学が休みの

間は閉鎖されます。つまり、自宅へ戻れない学生は、学校が学生寮を開けておいてくれなければ、滞在場所や食事の費用を自分で払う必要があるということです。どうなるのか留学生アドバイザーに聞けば、しかるべき準備ができます。

旅行保険と健康保険：本国から米国のキャンパスまでの旅行にかかる保険が必要になります。米国滞在期間中の健康保険も必要です。健康保険は内容によって費用に幅があります（後掲の「健康保険」を参考にしてください）。

手荷物保険：手荷物保険は、手荷物の紛失や破損、盗難による損害を補償する保険です。手荷物保険は手頃な価格で提供されていて、旅行会社や空港のキオスクで保険に入ることができます。もし旅行かばん類が紛失したら、すぐに空港の航空会社のカウンターに届け出ましょう。窓口で対応してくれた人の名前と、後でその人に連絡する場合の職場の連絡先住所と電話番号を書き留めておくのがよいでしょう。航空会社は紛失した旅行かばん類の所在を突き止めようとし（間違った行先の便に乗せられただけかもしれません）、見つかったら米国の滞在先に送ってくれます。一定期間経ってもその旅行かばん類が見つからない場合、航空会社が代わりに旅行かばん類を買う代金を払ってくれるでしょう。

書籍と学用品：米国の学生は教科

書を自分で購入しなければならず、書籍代は非常に高額になることもあります。ほとんどの大学のキャンパス内には書店があり、学生は新品の教科書を買うことも、中古の教科書を安価で購入することもできます（また、学期の終了時に、購入時より低い価格で買い取ってもらうこともできます）。書籍や学用品の費用は専攻分野によって幅があります。リベラルアーツ専攻の学生の場合、1年間の教科書代は800ドル程度になるでしょう。工学や美術、建築など、特殊用品が必要な分野を専攻する予定の場合は、出費がこれよりかさむことが多いでしょう。工学専攻の学生の書籍および教科書代は、年間で250～350ドル余計にかかることがあります。また、医学、薬学、法学専攻の学生の書籍代は、たいていはさらに高くなります。パソコンを購入したり、パソコンにアクセスしたりするための費用も必要でしょう。

交通費：大学が公表している生活費には、ほとんどの場合、本国と米国の間の渡航費は含まれていません。年間の予算に本国と学校間の往復費用を含めるのを忘れないようにしましょう。キャンパスの外に住んで通学する予定なら、通学の交通費を加えましょう。

通信費：電話料金や郵便料金などの通信費を忘れずに予算に含めるようにしましょう。

個人的な支出：個人的支出として

は、衣類や洗面具などの生活必需品や、生活に必要なサービスなどの費用が挙げられます。配偶者や子供などの扶養家族がいる場合や、特別な医療ケアが必要な場合は、生活費を相当額上積みする必要があります。ほとんどの大学が出している見積もりは、学生に最低限必要な費用の見積もりです。

その他雑費：洗濯、文房具、写真、外食、娯楽など、個人で必要なものについても考えておきましょう。

旅行：旅行するつもりなら、その費用も忘れずに予算に含めましょう。

税金：米国の大学から奨学金や研究・教育の助手手当を受け取っている場合、連邦政府や地方政府は通常このような奨学金や報酬に課税していることを覚えておきましょう。本国からの所得や奨学金も課税対象になることがあります。

米国送金のための準備

渡米する前に、郷里にある大手銀行に連絡して、米国に滞在している自分に送金してもらう方法を調べましょう。米国に口座を開いてしまえば、本国の銀行から米国の銀行へ電子的に送金してもらうのが普通は最も安全な方法です（米国の銀行での口座開設については第7章を読んでください）。送金にかかる手数料と、米国に届くのにかかる時間を問い合わせましょう。郷里の銀行口座の国際銀行口

座番号（IBANコード）と金融機関識別コード（BICまたはSWIFT）など、米国の銀行へ送金するのに必要な情報を確認しておきましょう。

渡航して住居に落ち着くまでの費用

出発する前に、渡米して最初の数週間にどのくらいの金額が必要になるか計算しましょう。最初の学期の授業料に加えて、学生寮に住む予定なら食事代を含めた寮費を払う資金が必要になるでしょう。キャンパスの外に住むつもりなら、アパートの保証金や、（支払いを求められる可能性がある）光熱費の保証金、住まいが見つかるまでの間の生活費、交通費などが必要になります。キャンパス外に住む場合の生活費を見積もる際は、留学生アドバイザーが力になってくれます。書籍代や学用品、納付金の費用も必要です。

移動中のタクシー代や食事代、電話代などとして、100～200ドル程度を小額紙幣（20ドル、10ドル、5ドル、1ドル）で用意しておくのがよいでしょう。ほとんどの店で米国紙幣を小額紙幣や硬貨に両替できますが、小さな店や売店では20ドルより高額の紙幣を両替できないことがあります。紛失や盗難にあいやすいため、大金を現金で持ち歩かないようにしましょう。

銀行口座を開設して本国の銀行から送金してもらうには数週間かかることがあるため、事前に準備し

ておく必要があります。本国の銀行のキャッシュカードがあるなら、米国で使えるかどうか調べておきましょう。キャッシュカードが使えるなら、旅行する時にそれほど多くのお金を持っていく必要はありません。キャッシュカードがない場合や、あっても米国で使えない場合は、お金を持っていく必要があります。大金を持ち歩く必要があるときは、プリペイド・デビットカード（prepaid debit card）を購入するか、トラベラーズチェックを使うのが最も安全でしょう。

プリペイド・デビットカードは、米国のたいていの店で現金の代わりに使えます。プリペイド・デビットカードを購入する時には一定の金額を払い、その金額がカードに入金されます。カード購入後は、カードの残額がなくなるまでカードを使って払うことができます。カードを使い続けたければ、カードに追加入金するか、新しくカードを購入する必要があります。本国やインターネットでプリペイド・デビットカードを購入できなくても、たいていの米国の空港で購入場所が見つかります（プリペイド・デビットカードについて詳しくは第7章を参考にしてください）。

ATMやデビットカードより利便性は低いですが、トラベラーズチェックも旅行中に安全にお金を持ち歩くための方法です。トラベラーズチェックは盗難、紛失、破

損に対して保険が掛けられているからです。きちんとした身分証明書があれば、米国のほとんどの店で簡単に換金できます。トラベラーズチェックは旅行代理店やたいていの銀行で購入できます。購入時に、小切手1枚1枚に署名するように言われます。言われたとおり、全ての小切手に1回署名しましょう。トラベラーズチェックを換金するときは、小切手が確かにあなたに発行されたということを確認するために、小切手に2度目の署名をしなければなりません。パスポートに記載されている署名どおりに「英語で」署名してください。

お金の制限

米国政府は、米国に居住していない者や米国市民でない者が教育費用を賄うために米国内へ持ち込んだり送金したりする米国通貨の金額を制限していません。しかし、1万ドル以上の現金またはその他の金融商品を（米国内外へ）個人が移動する場合は、その旨を申告するよう義務付けています。この要件について、詳しくは本国の米国大使館か領事館に問い合わせてください。

多くの国が為替制限を設けています。本国にそうした制限がある場合、国外へ通貨を持ち出す許可を申請する必要があるかもしれません。詳しい情報を得るには、本国のパスポート発給担当の政府機関に連絡してください。

保険

以下に挙げるのは、学生が米国滞在中に加入しているべき保険のリストです。それぞれの保険の種類について詳しく知るには、留学生アドバイザーが手助けしてくれます。

- **健康保険**：米国での医療を適用範囲とする保険。米国で加入できる健康保険の種類を含めて、さらに詳しい情報は後述します。
- **旅行保険**：本国から米国までの旅行を対象とする保険です。
- **生命保険**：命に掛ける保険です。万一あなたが死亡した場合は、あなたが受取人に指定した人物に保険金が支払われます。
- **動産保険**：米国へ持っていく物品の紛失、盗難、破損に対して掛ける保険です。高額な宝石類やその他高価な身の回り品は米国へ持っていかない方がよいでしょう。
- **自動車保険**：事故が起こった場合に備えて、自動車や人身傷害を補償対象とする保険です。米国で自動車を買う場合、ほとんどの州は自動車損害賠償責任保険への加入を義務付けています。レンタカーを借りる場合は、追加料金を支払って保険に加入してもよいし、自分で加入している自動車保険やクレジットカード会社が、レンタカーの利

用を補償範囲にしていることもあります。

健康保険

米国には、全国民を対象にした政府の医療保障計画や医療サービスがありません。そのため、ほとんどの人は個人で健康保険に加入しています。

米国国務省は、J-1ビザ（交流訪問者ビザ）で渡米する学生に、健康・事故、医療搬送、遺体の本国送還を補償する保険に加入するよう義務付けています。非移民ビザのF-1およびM-1で渡米する学生には、米国政府は特に健康保険の要件を設けていません。しかし、たいいていの大学は、留学生に（大学が定める）一定額の健康保険に加入していることを証明するよう義務付けており、その証明がないと学生は授業の登録を認められません。

本国で健康保険に加入することもできますが、そうした保険の多くは米国滞在期間中に必要な医療に十分に対応していません。また、米国の医療機関も、医療費を外国の保険会社に請求するのを嫌がります。医療機関は、患者から直接支払いを受け、患者に外国の保険会社から保険金を受け取ってほしいと思っています。本国で加入した保険契約が米国の医療保険会社の保険契約と同等かそれ以上であり、その保険契約について米国で請求できると確実に分かっているならば、米国に到着してから健康保険に加入する方がよいでしょう。

留学先の大学が独自の健康保険を提供していない場合、外部から提供される保険に加入する必要があります。詳しい情報は留学生アドバイザーに問い合わせてください。

学力と語学の準備

学力、とりわけ専攻分野に関連する学力がしっかりしていない場合、米国の大学での学習の進み具合や授業の要求に適應するのに、より多くの時間がかかるかもしれません。現在の先生やアドバイザーに、学力面で自分の強みと弱点を評価してもらうように頼み、どうすれば弱点を渡米前に改善できるかアドバイスを求めましょう。大学案内には教育施設や教材、科目の履修要件や講義概要について詳しく説明されているので、それをよく読みましょう。そうすれば、キャンパスで何が待ち受けているのか分かります。たいいていの学校がウェブサイトには学校案内を掲載しています。また、多くのEducationUSAアドバイザーセンターの図書室にもカレッジや総合大学の要覧が置いてあります。

条件付きで入学が許可された場合や、「聴講生」として入学が許可された場合、一定の要件を満たさないと学位取得を目指す学生として認めてもらえません。送られてきた入学許可の通知に書かれている条件をよく読み、これから自分に何が期待されるのかについて、EducationUSAのアドバイザーや留学生アドバイザーに相談してくださ

い。

タイピングスキルとコンピューター操作能力

渡米前に、英語キーボードでコンピューターに入力できるようにしておきましょう。多くの大学の授業では、レポート課題をタイプ打ちで提出することが求められます。また、大学院生なら特に、修士論文や博士論文もタイプで打って作成する必要があるでしょう。工学、数学など統計データを使う分野では、コンピューターを使って複雑な問題に取り組まないとならないでしょう。学校の図書館を使うにもコンピューター操作能力が必要な場合があります。一部の大学は全ての学生にパソコンの購入を義務付けています。多くの大学が正式な授業とは別にコンピューターの授業を各学期の始めに設けています。

英語能力

米国の教育機関のほとんどが、留学生にTOEFL (Test of English as a Foreign Language) やIELTS (International English Language Testing System) などの英語試験の受験を義務付けています。一部の学校では、TOEFLなどに加えて大学独自の英語能力試験を受験してからでないと、学生に授業の登録を認めていません。

英語をうまく話す学生が、必ずしも英語で文章をうまく書けるわけではありません。英語が母語の人

でさえ、学術目的で文章を読解・作成するのを手伝ってもらうことが多いのです。英語の読み書きが難なくできて語彙力も豊富なら、学習するのも、課題を予定どおりに仕上げることも楽になります。

米国の大学では、講義が最も一般的な教授方法です。教授が留学生に合わせて普段の講義のペースを落としてくれることはありません。英語を十分に理解できるだけでなく、授業で提示される事実や意見、参考資料についてすらすらとノートを取ることができないとなりません。

語学力を上げて勉学でより大きな成功を収めるためには、あらゆる機会をとらえて英語能力を高めてから渡米しましょう。できるだけ頻繁に英語を話し、英語の出版物を読みましょう。英語のクラスや学習グループに参加して練習を積むことも考えてください。米国のテレビ番組や映画を見たり、音楽やラジオ番組を聞いたりすれば、米国の発音やスラングに慣れることもできるでしょう。

出発前のチェックリスト

米国への上陸準備をするにあたり、以下に挙げるチェックリストが手引きになると思います。

- ・ 可否通知が届いたら、どの大学へ入学するかを決めて入学事務担当室に連絡し、要求されている書式類があれば記入して返送

します。入学しない大学へはその旨を連絡し、使わない大学の書式類があれば返送します。

- ・ 奨学金などの資金提供を受けている場合、スポンサー機関に自分の予定を知らせて、渡航の手配について尋ねてください。最寄りのEducationUSAアドバイジングセンターに連絡し、出発前の情報やオリエンテーションプログラムの日程を問い合わせましょう。
- ・ 健康保険の資料を請求し、適切な保険に加入します。
- ・ 中等教育以降の成績証明書、および履修した科目と使った教科書について詳細な説明を入手します。
- ・ 重要な医療記録、レントゲン検査記録、および処方箋の写しを入手します。処方箋は薬の一般名称を英語で書いてもらいましょう。
- ・ 自分のパスポートが有効であることを確認します。
- ・ I-20またはDS-2019を受け取ったら、最寄りの米国大使館か領事館にビザを申請します。出発日までに十分余裕をもって申請しましょう（ビザの申請について詳しくは第3章を読んでください）。
- ・ 留学生支援室に連絡を取って米

国への到着予定を詳しく知らせ、新入生や留学生向けに実施されるオリエンテーションの詳細を確認します。

- 米国への入国地点から留学先の学校までの行き方を調べ、移動の交通機関を手配します。オリエンテーションや履修登録が始まる数日から1週間前にはキャンパスに到着するようにしましょう。
- 住居の手配を済ませます。早めに着いたり週末に到着したりする場合は、当座の宿泊やその他必要な事柄の手配について問い合わせましょう。
- 資金の準備：米国の銀行への送金を手配し、渡航費や到着時の諸費用の資金があることを確認しましょう。米国での最初の1カ月間にかかる費用を賄う分について、トラベラーズチェックの購入を検討し、できれば、クレジットカードを作ることも考えましょう。

まとめ

- 法的文書、医療記録、成績証明書や学校関係の書類など、持っていく必要書類が全てそろっていることを確認します。
- 長期的に必要な資金に加えて、米国に到着してから銀行口座を作るまでの間にすぐ必要な資金を見積もります。

- 米国滞在中の健康保険について調べましょう。留学先の大学が最低限の補償範囲について何らかの要件を定めていれば、それに注意して、自分の必要性を満たす保険を見つけましょう。
- この先必要になる学力や語学力を鍛えましょう。英語能力を向上させ、英語キーボードを使ってコンピューターに入力するタイピングを習得し、スタディスキルを向上させて、米国での経験を最大限に生かせるようにしましょう。

役に立つウェブサイト

EducationUSA

<https://www.educationusa.info/>

U.S. Network for Education Information — Information for International Students and Professionals (米国教育省の教育情報ネットワークのサイト内の「留学生および専門職」のページ)

<http://www2.ed.gov/about/offices/list/ous/international/usnei/us/edlite-students.html>

米国の大使館、領事館、在外公館のウェブサイト

<http://www.usembassy.gov>

留学生のための課税に関する情報

Internal Revenue Service — References for Foreign Students and Scholars (米国国税庁)

<http://www.irs.gov/Individuals/International-Taxpayers/References-for->

Foreign-Students-and-Scholars

世界保健機関（WHO）の「海外渡航と健康」のページ

EduPASS Guide to Studying in the USA
— 米国で学ぶ留学生のための総合情報サイト

<http://www.who.int/ith/>

<http://www.edupass.org/finaid/taxes.phtml>

米国のビザ情報

<http://travel.state.gov/content/visas/english.html>



学生ビザ — 概要

「ビザの面接時間は短いので、米国で何を学びたいのか、在学中の資金はどのように工面するのか、勉学を終えた後はどうするつもりかを最善を尽くして説明しましょう」

— 在モンテレイ（メキシコ）米国領事館副領事

ビザとはどういうものか

ビザの意味やビザが何を許可するかについて、多くの人が誤解しています。ビザは外国にある米国大使館または領事館で米国国務省により発給されますが、ビザが発給

されたからといって米国への入国が保証されるわけではありません。ビザは、外国人が米国の入国港まで旅行し、米国への入国許可を入国管理官に申請することを認めるものです。ビザの定義や、ビザに関する米国政府の政策および手続きについては、米国国務省のビザに関するウェブページを参考にしてください (<http://travel.state.gov/content/visas/english/general/frequently-asked-questions/what-is-a-u-s-visa.html>)。

ビザの種類

米国で学ぼうとする外国人の多くが、F-1（非移民用）学生ビザを取

ろうとします。しかし、他の種類のビザが米国で学ぶ学生に認められることもあります。自分にはどのビザが適切なのかについて質問があれば、入学予定の学校の留学生支援室に問い合わせましょう。

F-1ビザ (学生ビザ)

米国で勉学したいと希望する人にとって最も一般的なのがこのビザです。F-1ビザは、認定された米国の大学で学びたい人や、大学あるいは英語集中研修機関で英語を学びたい人のためのビザです。さらに詳しくは、国務省のウェブサイト (<http://travel.state.gov/content/visas/english/study-exchange/student.html>) を参考にしてください。同行（または後日、米国で合流）する配偶者や21歳未満の子供は、F-2ビザに該当します。

J-1ビザ (交流訪問者ビザ)

「J」ビザは、高等学校や大学での勉学を提供するプログラムを含め、交流訪問者プログラム参加者のためのビザです。さらに詳しく知るには国務省のウェブサイト (<http://travel.state.gov/content/visas/english/study-exchange/exchange.html>) をご覧ください。同行する配偶者や21歳未満の子供は、J-2ビザに該当します。

*注：J-1ビザで渡米する一部の交流訪問者（およびその配偶者と扶養家族）は、Jビザの交流プログラム終了後、本国に戻り2年間居住した後でなければ、Hビザ、Lビザ、

または移民ビザを申請する資格がありません。J-1ビザを申請して、本国政府か米国政府から資金を受ける予定の場合、この「2年間本国居住（外国居住）ルール」が適用されます。「2年間ルール」が適用されるかどうかを判断するのは、ビザを発給する領事で、ビザの一番下に「212 (e) を適用する」という文言を注記します (212 (e) は2年間ルールについて定めている「移민국籍法 (Immigration and Nationality Act. INA)」の条項です)。「外国居住」要件があるからといって、Bビザ (観光ビザ) やFビザ (学生ビザ)、別のビザなど、他の種類のビザを申請できないわけではありません。

もっと詳しく知るには、米国国務省のウェブサイト (<http://travel.state.gov/content/visas/english/study-exchange/exchange.html>) をご覧ください。

M-1ビザ (学生ビザ)

M-1ビザは、米国の教育機関で学術研究ではなく職業教育や研修を受ける人のためのビザです。さらに詳しい情報は、国務省のウェブサイト (<http://travel.state.gov/content/visas/english/study-exchange/student.html>) をご覧ください。同行する配偶者や21歳未満の子供は、M-2ビザに該当します。

学生・交流訪問者プログラム (SEVP)

「学生・交流訪問者プログラム (Student and Exchange Visitor Program. SEVP)」は「捜査・取締局 (Immigration and Customs Enforcement. ICE)」の中に設けられているもので、「学生・交流訪問者情報システム (SEVIS)」を管理監督する国土安全保障省のプログラムです。SEVISは、留学生と交流訪問者について、その渡米前および米国滞在中のデータを維持管理するインターネットを利用したシステムです。さらに詳しい情報は、ICEのウェブサイト (<http://ice.gov/sevis/index.htm>) をご覧ください。

米国の大学は、SEVPの承認を受けてからでないと留学生にI-20を発行できません。米国のたいていの高等教育機関はこの承認を受けています。入学してみたいと思う教育機関が留学生の受け入れを承認されているかどうか確認したければ、承認されている学校のリストがICEのウェブサイト (<http://studyinthestates.dhs.gov/school-search/>) に掲載されていますので、ご覧ください。

交流訪問者が中心のプログラムは、国務省教育文化事業局の承認を受けてからでないと交流訪問者にDS-2019を発行できません。国務省に承認されているスポンサー団体のリストはウェブサイトに掲載されています ([\[search/\]\(#\)\)。](http://j1visa.state.gov/participants/how-to-apply/sponsor-</p></div><div data-bbox=)

学生・交流訪問者ビザの申請

米国大使館や領事館にビザを申請するためには、まず、SEVPに認証された学校に入学を許可されているか、国務省が承認したJ-1交流訪問者プログラムに受け入れられたうえで、こうした学校やプログラムが発行するSEVISの書類 (I-20かDS-2019のいずれか) を受け取っている必要があります。ビザを申請するときには、この書類を提出するよう求められます。

I-20かDS-2019のいずれかの書類が米国の教育機関やプログラムスポンサーから送られてくるのは、教育機関への入学が許可された、または交流プログラムの参加者として受け入れられたうえで、必要な費用全額を払える証拠を提出した後になります。教育機関やプログラムスポンサーは、SEVIS費用に関する情報など、ビザの申請について追加資料を送ってくれます。

必要書類全てを用意したら、入学やプログラムに参加するのがたとえ数カ月先のことでも、ビザを申請することができます。手続きに十分な時間的余裕をみて、早めに申請するようにしましょう。

ビザ申請のプロセス

学生ビザと交流訪問者ビザについては、申請手続きと申請に必要な条件のほとんどが統一されています。

す。ビザ申請手続きに関する詳細な解説については、国務省のウェブサイトをご覧ください (<http://travel.state.gov/content/visas/english/study-exchange/student.html>)。

自分の国に特有の情報については、米国大使館または領事館のウェブサイト参照してください (最寄りの大使館または領事館の所在地はウェブサイト<http://www.usembassy.gov>で調べることができます)。

教育機関への入学だけでなく、ビザ申請も事前に計画を

留学先の教育プログラムの開始に間に合うように米国に到着するためには、いろいろとすべきことがあります。なかでも、十分な余裕をもって事前に計画を立てることが最も重要なことの1つです。これは米国での勉強面についてだけでなく、ビザ申請のプロセスについても同じことが言えます。つまり、米国への出発予定日のかなり前に、ビザの申請資格があることを示す (I-20またはDS-2019のいずれか該当する) 書類を、米国の教育機関や交流プログラムのスポンサーに依頼し、受け取り、該当するSEVIS費用 (I-901) を支払う必要があるということです。また、ビザ面接の予約を取ることも必要です。

ビザの申請 — 覚えておくべき重要点

- ビザの申請書類を提出する少なくとも3日前までに、SEVIS費用を払わないとなりません。この費用についての情報はウェブサイト (<http://www.ice.gov/sevis/i901/index.htm>) に掲載されています。
- ビザ申請料金を支払います。この料金は払い戻しできません。手続きは米国大使館や領事館ごとに異なりますので、居住する国の米国大使館のウェブサイトをご覧ください。
- ビザ面接の予約を取ります。
- 非移民ビザ申請書 (書式DS-156) に、指示どおり正しく記入します。F、J、Mのビザの申請者のなかには、DS-157とDS-158にも記入しなければならない場合もあります。こうした書式に記入するときには、パスポートに記載されている情報のとおり書いてください。パスポートの有効期間は最低6カ月間残っているか、全ての書類に自分の名前がパスポートと同じつづりで記入してあるか確認します。矛盾した箇所があると、ビザの発給が遅れることがあります。
- 必要書類をそろえて見直します。面接を受けるのに必要な書類の全てがそろっていることを確認します。必要書類としては、

ビザの申請資格があることを示す書類（I-20またはDS-2019）、財政能力を示す書類、SEVIS費用とビザ申請料金の支払済を示す領収書、記入したビザ申請書などが挙げられます。

ビザを申請する場所

ほとんどの学生は、自分の居住地を管轄している米国大使館または領事館にビザを申請します。多くの国で、米国大使館や領事館が他の国からのビザ申請者を受け付ける場合もありますが、通常は本国で申請する方が、手続きをスムーズに終わることができます。本国に住んでいない場合のビザ申請手続きの詳細については、現在住んでいる国の米国大使館のウェブサイトを確認してください。

ビザを申請する時期

学生ビザの申請は米国へ出発する予定日のかなり前に行いましょう。クリスマスや正月などの休暇シーズンや、6月から8月末までの夏の月には、米国領事館や大使館は非常に忙しくなることがあります。

米国大使館や領事館は、学生や交流訪問者からの申請を迅速に処理しようと努力していますが、できるだけ早めにビザを申請するのが賢明です。セキュリティ審査が強化されたため、一部の学生の申請処理は時間がかかることもあるので、書類がそろい次第申請しま

しょう。早めに申請すれば、再申請が必要な場合にその時間もあります。ビザ申請の手続きや申請要件、発給までにかかるおおよその時間については、申請先の大使館または領事館のウェブサイトを確認してください。おおよその待ち時間については、国務省のウェブサイト（<http://travel.state.gov/content/visas/english/general/wait-times.html>）にも掲載されています。

学生ビザ申請時に念頭に置いておくべき重要点

ビザ発給の可能性を高めるためには、出発日の少なくとも2カ月前に申請手続きを開始しましょう。また、必要な書類をそろえて面接で提出できるように準備し、面接には十分に用意して臨みましょう。「有資格証明書」（I-20またはDS-2019）を受け取ったら、自分の名前がパスポートに記載されているとおりのつづりで正しく書かれているかどうか、個人情報や財務情報、プログラムの情報が正確かどうか、証明書に大学職員の署名があるかどうかを確認しましょう。

ビザを発給してもらうためには、以下の点で領事を納得させなければなりません。SEVISに承認された学校やプログラムに入学や受け入れを許可されたこと、勉学や交流プログラムに必要な費用を賄える十分な資金があること、プログラムを修了できる十分な英語力があること（英語研修プログラムだ

けに参加予定の場合は除く)、そして、勉学やプログラムの終了後は本国に戻るつもりであること、です。

領事は申請者の学歴と計画を見て、なぜそのプログラムを選んだのかと申請者に理由を尋ねることがあります。勉学への熱意を示すために、成績証明書や全国試験の結果、あるいはSATやACT、英語試験のスコア、またはそれら全てを持っていくのもよいでしょう。留学費用や交流プログラム参加費用をどのように工面するのかと尋ねられることもあります。I-20またはDS-2019には、大学に提示した費用の工面方法が記されていますが、家族や資金支援者の財政状況を示す確かな証拠も提示できないとなりません。とりわけ、収入源や収入金額が重要です。配偶者や扶養家族がいる場合は（たとえ同行して米国へ行かなくても）、本人が米国滞在中に本国の家族の生活費をどのようにして賄うのか、その方法も説明する必要があります。最後に、学生ビザや交流訪問者ビザの申請者は、移民するつもりでないことを領事が納得するまで、全て移民する意思があると見なされます。米国にとどまるよりも帰国する理由のほうが強いことを示せるよう準備しましょう。

ビザの発給拒否

ビザの申請が却下された場合、領事は文書で理由を説明することが義務付けられています。ビザの発

給を拒否された申請者には、再申請する権利がありますが、その場合は1回目よりもさらに周到に準備しましょう。というのも、最初の申請が却下された理由を覆すに足りる、新たな証拠を領事に示さないとならないからです。最寄りのEducationUSAアドバイジングセンター、あるいは留学予定の大学の入学事務担当室か留学生支援室に連絡を取って、2回目のビザ面接について相談するのもよいでしょう。

ビザについて「やってはいけない」こと

- ・観光ビザ（Bビザ）で米国に入国してから学生ビザ（F-1ビザ）に変更しようとしてはいけません。観光ビザで入国すると、国家安全保障省がF-1ビザへの変更を認めてからでないと勉学を開始できません。変更が認められるまでに90日以上かかることもあり、授業の開始に間に合わなくなります。
- ・学生や交流訪問者は、本国がビザ免除プログラム（VWP）に参加している場合でも、ビザは必要です。VWPによりビザなしで旅行するためには、旅行の目的が勉学ではなく訪問でなければなりません。その他にも一定の条件を満たす必要があります。勉学や交流プログラムへの参加を予定しているにもかかわらずVWPで米国に入国しようとすれば、出国したうえでビザを申請

しなければならなくなります。VWPで米国へ来る者には、学生など他の在留資格への変更は認められません。

- 米国の複数の大学から入学を許可されたとしても、学生ビザの申請時には、入学を予定している学校から発行された「有資格証明書」(I-20またはDS-2019)を提示しなければなりません。米国の入国港に着いたら、その同じ有資格証明書を提示する必要があります。入国時に使った有資格証明書を発行した学校と違う学校に入学することは入国管理法違反であり、ビザ詐欺と見なされることがあります。

ビザと米国入国に関する追加情報

知っておくと便利な情報があと2つあります。まず、米国大使館または領事館は、米国で教育課程や交流プログラムが実際に開始される日の120日前以降でなければビザを発給できません。従って、入学を許可した大学が、I-20またはDS-2019の中で教育課程の開始日を9月1日と記載している場合、5月1日より前にビザが発給されることはありません(しかしビザの申請書は、手続きにかかる時間を見込んで、I-20に記載してある開始日の120日以上前に提出しても構わないので、このことを覚えておきましょう)。

第2に、たとえば米国へ入国するためのビザが発給されていても、初めて米国に入国する場合は、教育課程や交流プログラムが開始される30日前以降でなければ入国が許可されません。先ほどの例でいうと、9月1日にプログラムが始まる場合、米国への入国が許可されるのは8月1日以降になります。ただしこれが適用されるのは、米国に初めて入国する学生についてのみです。米国での勉学を継続するためにビザを取得する学生にはこの条項が適用されず、いつでも再入国が認められます。

まとめ

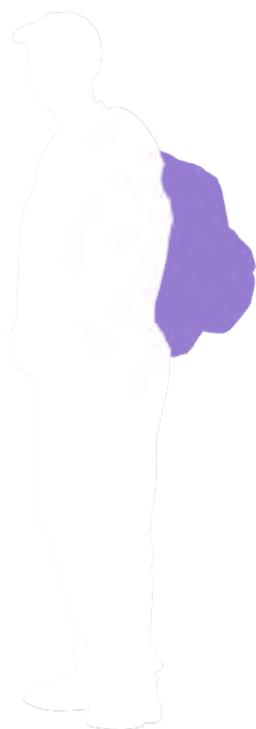
- ビザ面接の予約は、用意が整い次第、渡航予定日までに十分な余裕をもって早めに行いましょう。
- ビザ申請書への記入は、指示をよく読んで正確に行いましょう。
- 申請時には、必要書類全てを必ず提出しましょう。
 - 米国の大学、または国務省指定のスポンサー機関が発行するSEVISの書類 (I-20またはDS-2019)
 - 記入済みの非移民ビザ申請書 DS-156
 - 記入済みの非移民ビザ申請補足書類DS-157 (該当する場合)

- 記入済みのDS-158。非移民ビザ申請者の連絡先と職歴を記入（該当する場合）
学生・交流訪問者のウェブサイト
<http://travel.state.gov/content/visas/english/study-exchange.html>
- SEVIS費用およびビザ申請料金の支払い済み証明書など、大使館または領事館の指示に記載されているその他の必要書類
ビザ面接予約およびビザ発給までにかかる時間
<http://travel.state.gov/content/visas/english/general/wait-times.html>
- 自分と本国との絆や、英語能力、学歴、受け入れ先の米国のプログラム、支払能力、扶養家族などに関する質問に答えられるよう準備しておきましょう。
非移民ビザ申請用紙
<http://travel.state.gov/content/visas/english/forms.html>
国土安全保障省（DHS） — SEVIS費用について
<https://www.fmjfee.com/i901fee/desktop/index.jsp?view=desktop>

役に立つウェブサイト

世界各地の米国大使館・領事館のリスト

<http://www.usembassy.gov>



米国への渡航と到着

「航空会社や移民政策・手続きについて調べましょう。そうすれば何かおかしなことが起こってもパニックにならずにすみます。荷物、パスポート、持っている物と持っていない物など、何事も事前に分かっているにこしたことはありません」

—コンピューターサイエンス専攻のブラジル人留学生

渡航計画を立てる

米国へはほぼ確実に飛行機で行くことになるでしょう。留学先の大学から渡航情報が送られてこなければ、留学生アドバイザーに連絡を取り、大学キャンパスに着くための最適な方法を調べましょう。最寄りの空港に路線を持つ航空会社はどれか、また、乗り継ぎ便や飛行機以外の交通機関を使う必要があれば、それについても教えてもらえます。米国の多くの大学は都心から離れた場所や小都市にあ

るため、渡米の日程を立てる場合には地元の人から行き方を教えてもらうことが非常に役に立ちます。また、到着するのに一番良い日時の候補を複数調べておくことも重要です。到着の日時を知らせておけば、空港での出迎えを手配してくれる留学生アドバイザーもいます。

いつ渡航するか

旅行の手配をする前に、いつキャンパスへ着けばよいのか調べましょう。学校からこうした情報を知らせてこない場合は、留学生アドバイザーに尋ねましょう。渡航計画を立てるためのアドバイスをいくつか以下に挙げておきます。

- 留学生向けのオリエンテーションプログラムに間に合うように到着しましょう。
- キャンパスの宿泊施設が利用できる前に到着を予定している場合、滞り場所が必要になります。
- キャンパスには月曜から金曜の業務時間内に到着しましょう。大学が指示した場合を除き、夜間や土日に着するのは避けましょう。¹
- 帰りの航空券を予約する場合、

学校の年間スケジュールで各学期がいつ終わるのか確認しておきましょう。

- 米国の入国管理規則は、F-1またはJ-1の入管書類であるI-20またはDS-2019に記載されているプログラム開始日の30日前以降でなければ、米国へ入国できないと定めています。
- 飛行機は米国ビザが発行されてから予約することをお勧めします。

渡航の手配をする

飛行機を自分で予約したければ、電話や郵便、インターネットを使って国際航空会社に直接予約できます。ほとんどの航空代理店は、手荷物制限、空港や通関の手続き、予防接種および健康上の要件など、旅行に関する他の事柄についても教えてくれます。旅行のウェブサイトも数多くあり、そこで価格を比べたり、自分独自の旅行スケジュールを作成したり、オンラインで航空券を購入したりできます。このように自分で予約するのは、旅行代理店の専門知識がないので、リスクが高くなる場合がありますが、自分の希望がはっきり分かっている場合は時間とお金の節約になります。予約を変更しなければ

1 渡航の手配をするときは、観光シーズンのピークや休暇の時期に注意しましょう。これらの時期は航空運賃が高く、航空券も取りにくくなります。復活祭（3月または4月）、6月～8月末までの夏期、11月・12月・1月の感謝祭・クリスマス・新年の休暇などがこれに該当します。米国の休日についてさらに詳しくは、ウェブサイトをご覧ください（<https://americanspaces.state.gov/home/calendar/>）。

ばならない場合、追加料金がかかることを覚えておきましょう。

旅行代理店

渡航の手配をするのに最も効率的で便利な方法は、多分、旅行代理店を使うことでしょう。旅行代理店は航空会社や運賃、路線について助言してくれるだけでなく、価格の比較、予約の確認や変更なども行ってくれます。食事制限がある場合も、特別な機内食を注文してくれます。旅行代理店なら期間限定の特別価格商品やバーゲン商品を手に入れるため、お金の節約にもなるでしょう。また、国際線や米国の国内線の往復運賃など、学生向けの割引運賃や特別商品を提供している航空会社についても、旅行会社はよく知っています。

旅行クラブとチャーター団体

皆さんの国にはチャーター便やその他格安の米国旅行を専門にしている団体があるかもしれません。こうした団体が地元の出版物や学生新聞に広告を出すこともありますが、通常、学生は、実際に利用したことがある人からこうした団体のことを教えてもらいます。旅行クラブの中には、入会して会費を払ってからでないとチャーター便を利用できないクラブもあります。料金を払ったり予約したりするのは、旅行クラブの評判を確認してからにしましょう。問い合わせる際には、航空運賃や出発日、乗り継ぎ便が確実かどうか尋ねま

しょう。十分な座席数が売れないと、チャーター便がキャンセルされたり、予定が変更されたりすることがあります。

スポンサー機関による渡航の手配

本国政府から資金を提供してもらって留学する場合、政府職員が渡航の手配をしてくれる可能性があります。その場合、政府の担当者から連絡が入ります。本国政府以外がスポンサーの場合は、大学から送られてきた旅行情報をスポンサー機関にも知らせ、助言を求めましょう。スポンサー機関には、米国への入国港だけでなく、大学の最寄りの都市まで到着するための旅行を手配してくれるよう依頼しましょう。スポンサーが入国港までしか旅行を手配できない場合は、入国港から大学までの旅行の手配を出発前に確実に済ませておきましょう。

*注：スポンサーが米国政府の場合は、できる限り米国の航空会社を使用するよう求められることがあります。

荷造り

荷造りを始める前に、考えなければいけないことがいろいろあります。持っていける荷物の量はどのくらいか。持っていける安全な物は何か。自分で運ぶのか、それとも別便で送るのか。米国に着いた後は、恐らく全ての荷物を自分で

運ばなければならないということを感じておきましょう。キャンパスに着けば、何が必要かもっとよく分かると思います。

航空会社の手荷物制限

飛行機に持ち込める手荷物の量には制限があります。手荷物の個数や、それぞれの手荷物の大きさと重量でこの制限が決まります。航空券を買うときに、航空会社の手荷物制限を確認しましょう。規則が変更されることもあるので、承知しておきましょう。米国行き国際線のエコノミークラスのたいていの乗客は、旅行カバン2個と、「機内持ち込み手荷物」1個の持ち込みを認められています。後者は座席の下に置くことができる大きさでないとなりません。米国の国内線が通常持ち込みを認めているのは、旅行カバン1個と機内持ち込み手荷物1個です。それぞれの手荷物は、航空会社が定めた重量と大きさの制限の範囲内でないとなりません。この制限の範囲を超えると、超過手荷物料金の支払いを求められます。

持っていく物

何を持っていくかは、ほとんどが個人の選択に任せられます。何を持っていくにせよ自分で運ばなければならないので、軽くコンパクトになるように荷造りしましょう。助言が必要なら、留学生アドバイザーに問い合わせるか、最近米国から戻ってきた学生に尋ねま

しょう。

荷造りは早めに始めましょう。そうすれば必要な物が全てそろっているか確認できるし、荷物の大きさと重量が制限を超え始めたら、不要な物を荷物から除外することができます。全部を持っていけなくても心配する必要はありません。たいていの物は、値段の安いものから高いものまでいろいろと、米国で手に入ります。

持っていくべき物

- 2言語辞書。米国で母語の辞書が手に入らない場合もあるからです。
- 身分証や個人情報を示す全ての重要書類。これらの書類は機内持ち込み手荷物に入れて自分で運びます。飛行機に預ける手荷物の中に入れてはいけません（重要書類のリストについては第2章「持っていく書類」を参照してください）。
- 家族や自宅、本国の写真
- 楽器、伝統音楽や現代音楽を録音したもの、絵本、工芸品、ちょっとした土産など本国の文化にまつわる物。自分の才能や本国の習慣を米国の人に伝えるためです。伝統的な衣装や装身具を持っていくのもよいでしょう。
- 専攻分野の参考図書として役に立つと思われる書籍、説明書、

定期刊行物で、米国で絶対手に入らないもの（これらは米国に着いた後に送ってもらってもよいでしょう）。

- 米国での経験を記録するためのカメラ（持っていないなくても、米国で購入できます）。
- 小額貨幣で最低100～200ドル。両替所へ行くまでに米国通貨が必要になった場合の備えとして。

持っていくべきではない物

米国の税関規則は、旅行者が麻薬、武器、一部の食品、再販を目的とした物品を米国に持ち込むのを禁じています。持ち込み禁止・制限に関してさらに詳しい情報は、ビザを取得できる場所ならどこでも入手できます。また、米国税関・国境取締局のウェブサイトでも入手可能です (<http://www.cbp.gov/travel/international-visitors/kbyg/prohibited-restricted>)。以下に挙げるのは、持っていかない物の例ですが、航空会社や税関の規則も確認してください。

- ノート、ペン、紙、洗面具、タオル、シャツなど米国でも簡単に買える物。こうした物で旅行かばん類の貴重なスペースが取られてしまいます。
- 食品、種子や植物。米国には食品、生鮮食品、農産物の輸入に関して非常に厳しい制限があります。

- 米国の図書館で簡単に手に入る書籍。一部の大学は図書館の蔵書目録をインターネットで公開しているの、事前に確認できます。大学図書館の職員に連絡を取って、どのような書籍を利用できるか確認したり、図書館相互貸借制度を通じて他の図書館から借りることもできます。

- 動物
- 医薬品。ただし、医師の処方箋を持っている場合は持っていくことができます（第2章の「医薬品と眼鏡の処方箋」を参考にしてください）。
- 高価な宝石類、貴重な品物、先祖伝来の家宝や壊れやすいもの。盗まれたり壊れたりする可能性があります。
- 銃器、ナイフ、武器、あるいは武器と見なすことができる物
- 麻薬または薬物
- 21歳未満の場合は、免税の酒類
- 絶滅危惧種の動物から作られた衣類、工芸品、医薬品
- 家電製品（米国では、多くの諸外国と異なったシステムで家電製品が機能します。電気機器は米国内で購入するのがよいでしょう。特に大学の宿泊施設に住む予定の場合、一部の製品は許可されていないため、米国で

の購入をお勧めします。テレビ、ビデオレコーダー、DVDプレーヤーなどの映像システムは国が変わればシステムも変わります。本国から持ってきた製品は米国のシステムに適合しないことがあります。

手荷物を守る

手荷物の全部それぞれに、自分の氏名、米国での住所と電話番号（留学先の大学の留学生支援室でよいでしょう）を書いた名札を貼付しましょう。使い捨てのIDタグが航空会社から手に入りますが、もっとしっかりした荷物用タグか名札を使うことを勧めます。さらに安全性を考えて、手荷物の内側に名札やタグを取り付けるのもよいでしょう。手荷物の紛失や破損、盗難に備えて手荷物保険に加入することも検討してください（第2章の「手荷物保険」を参照してください）。飛行機に預けた手荷物が紛失したり、間違った先行の便に載せられたりした場合に備えて、機内持ち込み手荷物の中に数日分の衣類と手回り品を入れておきましょう。

*注：手荷物を絶対に放置しないでください。手荷物の盗難に常に警戒する必要があります。

追加で荷物を送る

渡米する飛行機で料金を払って超過手荷物を運ぶこともできますが、非常に高くつきます。そのた

め、多くの学生が、郵便または民間宅配業者の陸上・航空・海上輸送で追加の荷物を送るか、あるいは自分が米国に着いてから家族に必要なものを送ってもらう方法をとります。どのような方法で荷物を送るとしても、全ての荷物に自分の氏名と米国の住所をはっきりと記しておきましょう。箱に直接書くか、住所ラベルに書いて、その上から幅広の透明のテープを張り付けます。出発前に荷物を送る場合や、自分宛てにすぐに荷物を送ってもらうことが分かっている場合は、米国入国時に忘れずに税関で申告します。米国で荷物を受け取るときに「関税」（輸入税）を払う必要があるかもしれません。郵便局や運送業者に手配する際に問い合わせてください。

米国に着いたら

米国時間に合わせる

米国の時間表示は12時間制です。真夜中から正午までが「午前」（a.m.=ante meridian）、正午から真夜中までが「午後」（p.m.=post meridian）です。例えば14:00は2時、2:00p.m.または午後2時となります。22:00は10時、10:00p.m.または夜10時です。10:00は10時、10:00a.m.または午前10時です。米国の正しい時間に時計を合わせてから飛行機を降りましょう。米国では9つの標準時間帯が使われているので、飛行機を乗り継ぐ場合は、もう1度時間を合わせる必要があるかもしれません。

入国審査

米国へ向かう飛行機の中で、I-94（出入国記録カード）を含め、入国管理と通関の書類に記入するよう言われます。I-20またはDS-2019に記載されている情報を使い、I-94に記入しましょう（I-94は、日付を日／月／年の順で書くヨーロッパ方式を採用しているので注意してください）。

飛行機を降りて入国審査を受けるときには、記入済みの出入国記録カードとパスポートにI-20またはDS-2019を添えて提示します。係官はI-94にスタンプを押し、通常はパスポートにホチキスで留めてから、I-20またはDS-2019と一緒に返してくれます。米国滞在中は、出入国記録カードがパスポートから外れないように一緒に保管しましょう。出入国記録カードには入国時に付与されたビザの種類と、滞在が認められている期間が記載されます。FビザまたはJビザで入国した人については、在留資格の有効期限が「D/S」と記載されます。これは、「duration of status」のことで、「資格を有する期間」の意味です。M-1ビザで入国する学生のI-94には、プログラム終了予定日に30日を加えた日付が記載されます（最長1年間）。入国審査を通過する前に、I-94に自分の在留資格（F-1、M-1、J-1のいずれか）と有効期限（F-1とJ-1ビザの学生についてはD/S）が正しく記載されていることを確認しましょう。

学生の中には、別室に呼ばれて、

追加情報を提供したり、本人確認をするために写真や電子指紋をとられたり、短い面接を受けさせられたりする人もいるかもしれません。その場合、米国での予定を確認するために、時間をおいてもう1度面接を受けなければいけない場合もあります。こうした2次審査を受ける必要がある場合、税関職員はSEVISを使って在留資格を確認します。大学に電話して、提供された情報を確認することもあります。

I-94は重要な書類です。合法的に米国への入国を許可されていることや在留が認められている期間を示す書類だからです。I-94に記載されている情報は、出入国情報を表示する米国政府のコンピューターシステムに入力されるため、正確でないとなりません。I-94に記入した情報がSEVISに提出した情報と同じであることを確認しましょう。情報が違っているとコンピューターシステムで混乱が起こり、在留資格を確認できなくなることがあるからです。I-94に記入するための包括的な説明は、税関・国境取締局のウェブサイトに掲載されています。（<http://www.cbp.gov/travel/international-visitors/i-94-instructions>）

以下に示すのはI-94のサンプルで、指示が書かれています。渡米前にサンプルに記入し、それを参考にしながら実際のI-94に記入するとよいでしょう。

*注：カナダ国民が勉学目的で米国に入国するのにビザは必要ありませんが、他の留学生や交流訪問者と同様、米国の大学、あるいは国務省指定のスポンサー団体が発行するSEVISの書類（I-20またはDS-2019）に加えて、SEVIS費用の支払い証明書と勉学プログラムの費用を支払えることを示す証拠を提示しなければなりません。カナダ国民であるならば、国土安全保障省税関・国境取締局（CBP）のウェブサイトを確認してください。

米国へ入国した後は、在留資格やビザに関する質問は全て、指定大学職員または留学生アドバイザーに尋ねましょう。学校の留学生支援室は、米国滞在について質問がある場合の重要な情報源です。留学生担当室のウェブサイトや、I-20またはDS-2019と一緒に送られてきた米国到着に関する情報に答えが出ていない質問については、渡米する前に、ウェブサイトにお問い合わせするか、留学生支援室職員に電子メールで問い合わせてください。そして、到着したらすぐに留学生担当室へ出向きましょう。

DEPARTMENT OF HOMELAND SECURITY
U.S. Customs and Border Protection OMB No. 1653-0111

Admission Number **Welcome to the United States**

0 0 0 0 0 0 0 0 0 0

I-94 Arrival/Departure Record - Instructions
This form must be completed by all persons except U.S. Citizens, returning residents/aliens, aliens with temporary visas, and Canadian Citizens visiting or in transit.
Type or print legibly with pen in ALL CAPITAL LETTERS. Use English. Do not write on the back of this form.
This form is in two parts: Please complete both the Arrival Record (Items 1 through 13) and the Departure Record (Items 14 through 17).
When all items are completed, present this form to the CBP Officer.
Item 7 - If you are entering the United States by land, enter LAND in this space. If you are entering the United States by ship, enter SEA in this space.

Admission Number CBP Form I-94 (10/04)
0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 OMB No. 1653-0111

Arrival Record

1. Family Name	
2. First (Given) Name	3. Birth Date (Day/Mo/Yr)
4. Country of Citizenship	5. Sex (Male or Female)
6. Passport Number	7. Address and High Number
8. Country Where You Live	9. City Where You Resided
10. City Where Visa Was Issued	11. Date Issued (Day/Mo/Yr)
12. Address While in the United States (Street and Street)	
13. City and State	

CBP Form I-94 (10/04)
OMB No. 1653-0111

Departure Number
0 0 0 0 0 0 0 0 0 0

I-94
Departure Record

14. Family Name	
15. First (Given) Name	16. Birth Date (Day/Mo/Yr)
17. Country of Citizenship	

CBP Form I-94 (10/04)
STAPLE HERE

See Other Side

I-94記入方法

全て英語の大文字で記入してください。米国の標準文字を使い、活字体ではっきり記入してください。ñ、é、ü、çなどの文字は米国のデータシステムでは認識されません（代わりにn、e、u、cを使います）。

名前（項目番号1、2、14、15）一項目番号1と14に名字(姓)を記入します。

名前が1つしかない場合は、名字のところに記入してください。

スペースもつづりと同じく重要です。記入の仕方を一貫してください。例えば、「Mc Millan (cとMの間にスペースあり)」と「McMillan (スペースなし)」は、コンピューターシステムでは別の名前として認識されます。

ハイフンも一貫性をもって使ってください。

氏名は、I-20またはDS-2019、パスポート、およびビザに記載されているとおり、活字体で記入してください。

誕生日（項目番号3、16）および発行日（項目番号11）— 誕生日は日／月／年の順で記入してください。これは、I-20またはDS-2019に記載されている順序とは異なります。例えば、誕生日が1986年1月9日なら、3番と16番の誕生日の項目には09011986と書きます。発行日を記入する11番の項目にも同じ形式で記入します。

国籍のある国 (Country of Citizenship)（項目番号4、17）

「国籍のある国」とはパスポートを発行した国です。国名の米国式つづりは、I-20の項目番号1またはDS-2019の2行目に記載されています。

必須項目全てに必ず記入してください。

税関

入国審査を通過したら、手荷物を受け取って税関を通ります。税関職員は、米国へ持ち込んだものを申告するように言い、手荷物を点検し、機内で記入した税関申告書に目を通します。申告すべき物品を隠すと重い罰を受けることがあるので、正直に全てを申告しましょう（別便で送った荷物や、これからすぐに送ってもらう荷物があれば、忘れずに係官に申し出てください）。

米国で個人的に使用する品物は、関税を払わずに持ち込むことができます。非居住者である留学生は、価格の合計が100ドルまでの贈り物を無税で持ち込むことも認められています。合計額が100ドルを超える場合は関税を払う必要があります。

持っているお金の総額を申告しなければいけません。お金に関税はかかりません。米国へはいくらでもお金を持ち込めますが、1万ドルを超えるお金を持ち込む場合は、関税職員に届け出なければいけません。

持ち込みが禁止または制限されている品物があります。36ページの持っていくべき物を参照するか、禁止・制限されている品物のリストが米国税関・国境取締局のウェブサイト

(<http://www.cbp.gov/travel/international-visitors/kbyg/prohibited-restricted>) に掲載されているので、それ

を参考にしてください。

通関に関して詳しい情報は、ウェブサイト (<http://www.cbp.gov/travel/clearing-cbp>) をご覧ください。

大学への移動

米国への入国港に到着したら、そこから最終目的地まで他の手段で移動しなければならないことがあります。留学生アドバイザーがこうした情報を提供してくれるはずですが、旅行会社も手配を手伝ってくれるでしょう。空港に着いても最終目的地までの行き方が分からないとき（飛行機を利用しない場合）は、空港の「地上交通」のカウンターへ行って尋ねてください。

乗り継ぎ便

米国の国内線の航空券も、本国を出発する前に予約しておくのがよいでしょう。最終目的地が中小規模の都市の場合、最後の行程はジェット機ではなく、「近距離用」の小型プロペラ機かもしれないことを承知しておきましょう。

シャトルサービス

到着するのが主要空港の場合、たいていは空港から地元の大学までシャトルサービスがあります。シャトルサービスについては、空港の「地上交通」カウンターで聞けば分かるはずですが、ほとんどの場合、シャトルを使う方がタクシーより割安です。

列車

米国では、列車での移動は他の国に比べて高くつくだけでなく、それほど便利ではありません。「アムトラック (Amtrak)」は国営の鉄道会社です。他の小規模な鉄道会社もありますが、通常は地元だけでしか運行していません。アムトラックは全米で運行していますが、最も広範囲に運行しているのが東海岸です。たいていの都市では鉄道の駅は空港の近くにはなく、鉄道の駅と空港を結ぶ公共交通機関も限られています。

バス

米国内を移動するには、バスが最も安上がりな方法であることが多く、広範囲で運行されています。鉄道の駅と同じく、バスステーションもめったに空港の近くにありません。空港とバスステーションを結ぶ公共交通機関も限られていることがあります。

レンタカー

レンタカーを借りるのは最も高くつくかもしれませんが、米国で旅行するには最も融通が利く方法です。多くのレンタカー会社が外国でも営業しているので、皆さんの国にも支店があるかもしれません。こうした支店や旅行会社やインターネットでレンタカーを予約できます。レンタカーを借りるには、たいていは年齢制限やクレジットカーが必要といった条件があることを覚えておきましょう。

本国の運転免許証の代わりに国際運転免許証を提示するよう求められることや、両方の運転免許証を提示するよう求められる場合もあります。また、(ある都市でレンタカーを借りて別の都市で返却する) 乗り捨て契約は、標準契約よりも割高になることが多いので、このことも考慮しておきましょう。入国地から大学までレンタカーを借りるつもりなら、乗り捨てタイプにする必要があるでしょう。

短期宿泊施設

最終目的地に着いてもすぐに学生寮やアパートに入れられない場合、どこか他の場所に宿泊する必要があります。最も費用がかさむのはホテルやモーテルですが、一部の「格安」モーテルチェーンはかなり手頃な料金で宿泊できます。他の選択肢としては、ユースホステルや国際会館などがあり、一部の大学では学生用住宅に宿泊できることもあります。宿泊施設の選択肢に関しては、留学生アドバイザーに確認しましょう。

大学に着いたら

キャンパスに着いたらすぐに、留学生や外国人研究者の支援を担当する部署に出向いてください。こうした部署は、国際課、国際教育課、国際プログラム課などの名前が付けられています。どのような部署名であれ、この部署は在留規則や規定について質問や不安があ

る場合に、助けてくれます。何より重要なのは、この部署は、SEVISシステムを使って留学生の到着を連邦政府に報告する義務があることです。学期の開始時に留学生の到着が報告されなければ、到着が報告されなかった留学生は米国在留資格に違反したと見なされることがあります。そうなれば米国滞在が危うくなりかねません。キャンパスに到着したら、まず留学生支援室へ出向くようにしましょう。その際にパスポートと入国管理関連書類を持っていくとよいでしょう。

まとめ

- いつキャンパスに着く必要があるのかを調べて、出発日までに十分な時間の余裕をもって旅行の手配をしましょう。特に旅行のピーク時に渡米する場合は、十分に余裕をみる必要があります。米国への入国港から最終目的地までの移動方法を事前に調べておきましょう。
- 荷造りは早めに始めましょう。
- スーツケースやカバンの内側にも外側にも、自分の名前と大学の住所を書いた名札を張り付けましょう。
- 飛行機の乗り継ぎで手荷物が一時的に行方不明になった場合に備えて、手回り品を旅行バッグに詰めましょう。

- ・留学生支援室などの連絡先の電話番号を家族に渡しておきましょう。
- ・以下の物は、(飛行機に預ける手荷物ではなく) 必ず機内持ち込み手荷物に入れましょう。
 - 米国ビザのついた有効なパスポート
 - I-20またはDS-2019
 - デビットカードやトラベラーズチェック
 - クレジットカード (持っている場合)
 - 米国通貨で少額の現金
 - 被保険者証
 - 米国の大学からの入学許可通知書、財政支援書、その他送られてきた重要書類
 - 米国での教育費用を賄えることを証明するもの (奨学金受給証明書、銀行残高証明書など)
 - それまで在学していた中等学校や大学からの成績証明書
 - 重要な住所と電話番号
 - 予防接種証明書やその他健康に関する書類を含む医療記録
- 婚姻証明書
- 自分、配偶者、子どもの出生証明書
- 国際運転免許証、および有効な外国の運転免許証 (運転するつもりの場合)
- 空港から大学までの移動に関する情報
- ・入国管理と税関の審査で係官に提示する書類を全てそろえて審査に備えましょう。
- ・学生寮やアパートに入れる前に米国に着いた場合や、途中でどこかに宿泊する場合は、宿泊場所を把握しておきましょう。

役に立つウェブサイト

税関・国境取締局 (CBP)
<http://www.cbp.gov> (“Travel” → “For International Visitors” → “Students or Exchange Visitors” → “Arrival Procedures for Students and Exchange Visitors” の順でクリック)

留学生向けウェブサイトのサンプル (イェール大学) — “Before You Leave Home” と “Preparing for Travel” を参照
<http://www.yale.edu/oiss/coming/index.html>

米国の主要航空会社
 American — <http://www.aa.com>
 Delta — <http://www.delta.com>

Southwest — <http://www.southwest.com>
United — <http://www.united.com>
US Airways — <http://www.usairways.com>

米国の鉄道旅行

<http://www.amtrak.com>

米国のバス旅行

Greyhound — <http://www.greyhound.com>

Peter Pan Bus — <http://peterpanbus.com/>

Trailways — <http://www.trailways.com>

Gotobus.com — <http://www.gotobus.com>

宿泊施設

Hostelling International — <http://www.hihostels.com>

Hotels.com — <http://www.hotels.com>

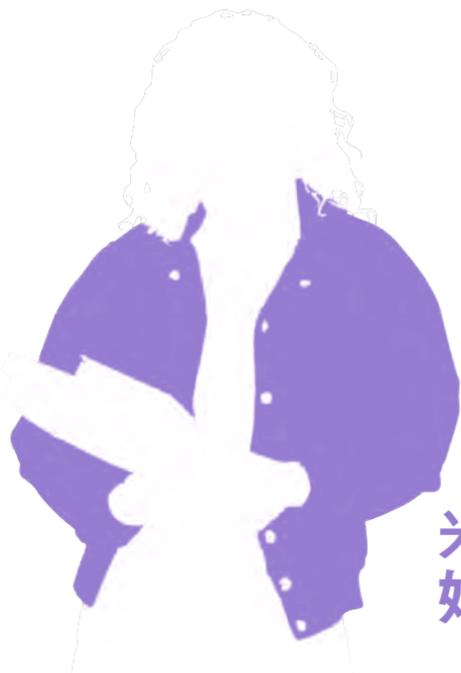
旅行サイト

Expedia — <http://www.expedia.com>

Orbitz — <http://www.orbitz.com>

Kayak — <http://www.kayak.com>

Travelocity — <http://www.travelocity.com>



米国での教育が始まる

大学での最初の数日間

米国の大学での最初の数日間はとても胸躍るものだと思いますが、頭が整理されて落ち着くにしたいが、圧倒され途方に暮れることもあるでしょう。無事に着いたことを家族に知らせたいと思うでしょうし、キャンパスについて理解したり、新しい人と知り合ったり、授業を選んだり、登録や入学に必要なこと全てを済ませたい、と思うでしょう。でも、心配することはありません。こうしたことを全部1人でする必要はないのです。

新入生オリエンテーションプログラムは、必要なことを全て済ませるための絶好の機会です。新入生向けに特に計画されているキャンパスの社交行事に参加する機会もあれば、新しい場所にスムーズに順応するための手助けをしてもらえる機会にもなります。

学年

ほとんどの大学で学年は8月下旬か9月初旬に始まり、5月か6月に終わります。「セメスター制」をとっている学校は1年を2つの学

期に等分しており、1学期はそれぞれが14~16週程度です。「クォーター制」をとっている学校では、1年が3つの学期に等分されていて、1学期はそれぞれ11週程度ですが、通常は、4学期目にあたる夏学期もあります。「トライメスター制」では、夏学期も含めて、1学期がそれぞれ16週程度です。多くの学生が夏は休暇を取り、留学生は通常、夏の間は勉強する必要はありません。しかし、なかには、学位課程をもっと短期間で修了するために、夏学期も授業をとって単位を取得することを選ぶ学生もいます。自分が学ぶ大学の学期・学年について理解しておきましょう。

教育課程

米国の学部教育課程は、「専攻」に重点を置きながら、学生に幅広い教育を与えることを目的としています。専攻とは、学位取得に向けて集中的に勉強する科目です。とりわけ3年生（ジュニア）や4年生（シニア）になると、専攻科目の授業を数多くとることになります。場合によっては、「副専攻」といわれる、2番目に集中的に勉強したい学問分野の選択を認められることもあります。

米国の学部学生にとって、専攻にどの科目を選ぶか分からないままに学部課程で学び始めるのはよくあることです。最初の2年間に、学部学生はふつう「一般教養科目」の履修要件を満たすためにさまざま

な学問分野からいろいろな科目を履修します。その結果、入学時に専攻をはっきりと決めていた学生でも、もっと面白そうな、あるいは自分のキャリア目標にもっと適していそうに思える別の専攻に変えます。一般教養の期間中に履修する科目の全部ではないにしても、その多くが卒業要件に算入されます。通常、学生は2年生（ソフォモア）の終了時までには専攻を選ばなければなりません。詳しい情報は「1. 大学学部課程」をご覧ください。

大学院レベルの勉強は専門的です。学生はほとんどの時間を学位取得に向けた勉強に充てないとなりませんが、多少融通も利いて、関心を持っている他の分野の科目をとることもできるでしょう。詳しくは「2. 大学院、専門課程および研究」をご覧ください。

アカデミックアドバイザー

大学に入学すると、通常、担当するアカデミックアドバイザーが指定され、科目の選択や履修計画を立てる手伝いをしてくれます。また勉強の進み具合をアドバイザーが確認することもあります。他の教職員にも自由にアドバイスを求めることができます。

担当のアカデミックアドバイザーに会う前に、暫定的な履修計画を立てておくに役に立つでしょう。学位取得の要件を理解しましょう。よく分からなければ、質問を

リストにしておきます。大学案内や、学部の授業科目予定表、印刷された開講科目時間割表をよく読みましょう。開講科目時間割表には、その学期中に授業が行われる全ての科目と授業科目の曜日と時間が記載されています。全ての科目を一定の順序でとる必要はないということを覚えておきましょう。たいていの場合、自分の勉学計画を立てる際に、ある程度の融通がききます。

アカデミックアドバイザーとの初めてのミーティングでは、留学プログラム期間中および米国での勉学を終えた後に何をしたいと望んでいるかについて話し合うとよいでしょう。最初の学期の科目履修暫定プランについて話し合ってください。この他にも、現場実習、外国での勉学など、教育経験の充実につながる活動の機会についても話し合うとよいでしょう。

多くの留学生が遠慮して、アカデミックアドバイザーに自分の意見を言いません。自分の意見を言うことが、本国の文化では不適切な行動、あるいは無礼にあたると思われることがあるからです。米国の文化では、自分の意見を言うのは極めて当然のことです。アドバイザーの役割は留学生本人が自分で決める手伝いをするので、本人の代わりに決定を下すことではありません。ほとんどのキャンパスで、アカデミックアドバイザーの仕事は、留学生の勉学プランと各学期に履修する科目

数を承認することです。SEVISは、留学生ビザが有効であるために、留学生が授業を最大限（通常、学部生は12～15単位、大学院生は9～12単位）取ることを義務付けていることを忘れないでください。

アカデミックアドバイザーは、留学生が自分の目標や学位取得要件を基に勉学プランを決めるのを手助けしてくれます。学年中は、自分の進捗状況を見直すために、アカデミックアドバイザーと定期的に（次学期の登録をする時期の直前がよい）面談する予約を取りましょう。

履修科目登録

科目の登録手続きは学校ごとに異なります。オンラインや電話で登録する場合や、科目登録の担当事務室や登録全般を行う場所へ行って登録する場合があります。科目登録の具体的な方法はオリエンテーション資料に記載されています。

履修予定を早めに立てましょう。予定を立てるには十分に時間をかけて考え、相談したり、時間配分を組み立てたり調整し直したりする必要がありますでしょう。登録日までに、履修予定表を2つか3つ作っておくとよいでしょう。履修予定表が2つ以上あれば、履修したい科目がすでに登録を締め切っている場合や、満員で登録できない場合に役に立ちます。

登録期間中には、その学期に必要な支払いの手配を済ませ、学生証を発行してもらい、健康・医療関連の書類を提出しなければならないでしょう。授業料と納付金の全額を各学期の最初に支払うよう義務付けている学校もあれば、分割で払うことができる学校もあります。こうした手続きに関する情報については、大学の経理課に連絡してください。

キャンパスと学部のオリエンテーション

米国のほぼ全ての大学が新入生のためにオリエンテーションを実施しています。オリエンテーションはさまざまな形式で行われ、さまざまな話題がオリエンテーションでは取り上げられますが、その目的は1つ。新しい環境にスムーズに慣れるようにすることです。キャンパスあるいは学部のオリエンテーションが行われることもあれば、特に留学生のためのオリエンテーションが別に行われることもあります。

キャンパスで実施される一部のオリエンテーションは料金を徴収して、プログラム資料や飲み物、職員サポートその他の費用に充てています。事前に料金の支払いを求められることもあれば、学生が支払う総額にオリエンテーション費用が含まれていることもあります。

全ての学校が学生に出席を義務付けているわけではありませんが、

オリエンテーションは、これから学ぶ米国の教育機関について知るための最高の入門ガイドであり、新しい環境で感じる不安の多くを和らげてくれるでしょう。キャンパスや学部の典型的なオリエンテーションで学生が行う可能性があることの一部を以下に挙げておきます。

- ・他の学生と知り合う。
- ・知的・人間的な成長について、学校が学生にどのような期待を抱いているか理解する。
- ・これから学ぶ学校と、地域の地域社会について理解する。
- ・キャンパス内またはキャンパス外の住居に移る。
- ・履修科目のクラス分けや科目選択について、教授やアカデミックアドバイザーと話す。
- ・大学図書館やコンピューターサービス（電子メールなど）の使い方を研修する。
- ・履修科目を登録する。

以下は、留学生のためのオリエンテーションで行う可能性があることの例です。

- ・本国や他の国から来た留学生と知り合う。
- ・入国管理規則に関する情報を受

け取る。

- ・米国の社会保障番号を入手する（キャンパス内での就業を含め、就業に必要）。
- ・今後旅行する場合に備えて、パスポートとビザの書類のコピーをとり署名してもらおう。
- ・米国の高等教育制度について学ぶ。
- ・身の安全や健康・災害保険、健康維持についてアドバイスをもらおう。
- ・地元のガイドツアーに参加する。
- ・銀行口座を開設して、携帯電話を買う。
- ・英語力の判定試験を受ける。
- ・米国文化、米国における社会的関係や人間関係について学ぶ。
- ・留学生向けのサービスやプログラムについて情報を受け取る。

EducationUSAのオリエンテーション

たいていのEducationUSAアドバイジングセンターでは、6月と7月にオリエンテーションプログラムを実施し、米国の大学についての情報提供や、米国へ留学する学生のためのガイダンスを行っています。アドバイジングセンターの

ウェブサイトを訪れ、”For International Students”、”Attend a Pre-Departure Orientation”の順でクリックすると、自国でオリエンテーションプログラムが実施されているかどうか分かります。

教授

学生と教授の間にはどのような社交上の礼儀やマナーがあるのか、それは学校によって異なります。昔ながらの方法を変えずに守っている教授もいれば、ジーンズとスポーツシャツ姿で教室に現れ、ファーストネームで呼んでほしいという教授もいます。どのように教授に対応すればよいか、そのためのアドバイスを参考としていくつか挙げておきます。

- ・先生のことは、常に「教授 (Professor)」または「博士 (Doctor)」と呼びましょう。ただし、他の呼び方で呼ぶように言われた場合は別です。他の呼び方をしてほしい場合、普通は先生から学生に指示があります。学生が教授をファーストネームで呼んでいるのを聞いても驚かないでください。これは特に大学院生と教授の間ではよくあることです。学部学生よりも大学院生のほうが教授と親しい関係を築いているからです。
- ・米国の教授は通常、週に何度かオフィスアワーを設けており、その時間に学生の相談にのっています。多くの学生はオフィス

アワーの時間中に教授と会う機会を設け、研究課題について話し合ったり、授業で取り上げた資料を検討したりします。ただ単に、特定の話題について意見を交換するだけのこともあります。教授に相談したいけれどもオフィスアワーには都合がつかないという場合、教授はたいてい他の時間に話をする機会を設けてくれます。

- どの授業も準備をして臨み、遅刻せずに出席しましょう。教授が学生について抱く印象は、学生がどの程度授業に参加しているかで決まります。成績評価の一部は授業への参加態度に基づくこともあります。授業に興味を示し、発言や質問をし、他の学生と意見を戦わせましょう。
- 学部レベルでは、多くのティーチングアシスタント (TA) が教授と協働しています。中には科目の一部または全部を教えるTAもいます。こうしたTAは多くの場合、同じ学部の大学院生です。TAのことは「教授 (Professor)」と呼ぶのではなく、「～さん (Mr. または Ms.)」と呼ぶか、あるいはTA本人が望めば、ファーストネームで呼ぶようにします。

スタディスキル

優秀な学生になるための方法はもう分かっている、本を読んで勉強すればよい成績をとれる、と学生が思うのは、よくあることです。

しかし、教授法や言語、学問的背景が異なり、キャンパス文化が違えば、学生として成功する能力を十分に発揮できないことがあります。

ほとんどの大学は短期の無料授業を開講して、優秀な学生になるための方法を教えてくれます。授業で取り上げられるテーマは、研究論文を書くための図書館資料の活用、インターネットの使い方、勉強力を高めるスタディスキル、効率的な時間管理などです。英語が第1言語でない場合、大学のライティングセンターで文章作成能力を伸ばす、ESLコースをとる、私的な英会話サークルに参加するなどの方法をとれば、成績向上に役立つかもしれません。インターネット上にもスタディスキルについて書かれた優れたウェブサイトがあります。

倫理規定

米国の大半の大学には、学生が学業において従うべき「倫理規定 (Honor Code)」や「規則集 (Statements of Rules)」があります。主に学問上の誠実さと独創性に関わる規定です。米国の教育機関はこうした倫理規定を非常に重視し、規則を知らないからというのは規則違反の言い訳になりません。学問上の誠実さに関する学校の方針に違反すると、停学になる可能性もあります。たとえ学業上の特定の慣行が本国で認められているとしても、あるいは、それが本国の

文化の一部であったとしても、米国の大学では規則違反は許されません。

大学の倫理規定または行動規範 (Code of Conduct) は、通常、学年の始めに新入生に配布され、新入生オリエンテーションで頻繁に取り上げられる話題です。倫理規定について質問があれば、指導教官やアカデミックアドバイザー、あるいは留学生アドバイザーに相談してください。

不正行為

不正行為とは学校の課題を作成するときや小テスト・試験中に、許可されていない手助けを受けることです。試験やテストの間は、誰からも情報や答えを教えてもらったり、手助けを受けたりしてはいけません。また、誰かに情報や答えを教えたり、手助けをすることも禁じられています。ノートや教科書を試験に持ち込むことが禁じられている場合は、持ち込んではいけません。また、試験を受けている間は、本もノートも参考にしてはいけません。ただし、これが認められている場合は参考にすることができます。試験中に外国語を話していると、たとえそれが友達に母語で紙や消しゴムを貸してほしいと頼んでいるだけでも、不正行為をしていると思われることがあります。こうした点に注意し、疑われないようにしましょう。

著作物の盗用

盗用も不正行為の一種です。盗用とはレポート作成の課題で自分独自のレポートを作成せず、他の誰かの言葉やアイデアをあたかも自分自身のものであるかのように、出所を明らかにせずに使用することです。盗用は盗作および知的窃盗と見なされ、学術的な著作では厳しく非難されます。レポートの中で書籍、雑誌、ウェブサイト、音声や映像の記録、映画その他の情報源から引用する場合は、常にその著作者を適切に表示しましょう。多くの米国の大学が、著作者の言葉を引用するときに従うべき具体的なガイドラインを設けています。一部の大学はレポートや論文のための手引書を公表しています。盗用行為で非難されないようにするために、言葉やアイデアの引用について大学がどのような方針をとっているか、きちんと理解しておきましょう。

まとめ

- ・キャンパスに到着したらすぐに、留学生支援室を訪れましょう。
- ・学校の新入生や留学生のためのオリエンテーションに出席しましょう。
- ・到着後の数日間を使って、キャンパスのことを理解したり、新しい人と出会ったりして、新しい学校に慣れるようにしましょう。

う。

- 担当のアカデミックアドバイザーに頼んで、最初の学期の履修予定を立てたり、2学期目以降の履修計画や学業面の特別な機会について計画を立てたりする手助けをしてもらいましょう。
- 教職員は喜んでサポートしてくれますが、学生が自分から申し出ない限り手助けを必要としていることが教職員には分かりません。
- 優秀な学生になるために役に立

つ特別授業や集まりに参加登録しましょう。

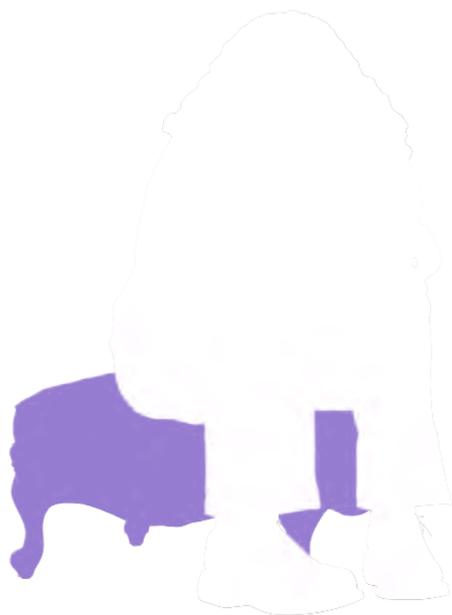
- 学校の倫理規定や学生行動規範をよく理解しましょう。

役に立つウェブサイト

EducaitonUSAアドバイザーセンターのウェブサイトのオリエンテーション日程

<https://www.educationusa.info/>

（“For International Students” → “Attend a Pre-Departure Orientation” の順でクリック）



住居

米国で学び始める前にしておくべき最も重要なことの1つは、住む場所を見つけることです。住居は最も金額が大きい支出項目の1つになり、個人としての適応や学業面での適応に影響を及ぼします。

一時的な宿泊施設

前述のとおり、最終目的地に着いてもすぐに学生寮やアパートに入れない場合、どこか他の場所に宿泊する必要がでてきます。最も費用がかさむのはホテルやモーテルですが、一部の「格安」モーテルチェーンはかなり手頃な料金で宿泊できます。他の選択肢としては、ユースホステル、国際会館の宿泊施設などがあります。一部の大学

では、学生用住宅に宿泊できることもあります。当座の宿泊施設の選択肢に関しては、留学生アドバイザーに確認してください。

キャンパス内の住居

「米国へ出発する前から、初年度は大学の学生寮で他の学生と相部屋で暮らさなければならぬと分かっていました。最初は他人と相部屋で住むのは妙な感じでしたが、すぐに慣れました。ルームメイトと私は最後には親友になったのです」

—スウェーデン人の学部留学生

米国のほとんど全ての大学が、学生寮に住むことを選ぶ自由を学生に与えています（学生寮はresidence hall, dormitory, dormなどと言う）。学生寮は通常、夫婦や家族ではなく独身学生のためのもので、キャンパスの中や近くにあります。学生寮は米国人学生と知り合い、短期間で友人をつくることのできる素晴らしい場所です。学生寮の部屋には基本的な家具が備え付けられています。多くの学生寮にはカフェテリアもあります。一部の学生寮には、自炊したい学生のためにキッチンが備わっていることもあります。学生寮には通常、談話室があり、そこで一緒にテレビを見たり、ゲームをしたりできます。あるいは友人と一緒に過ごすだけでもかまいません。学生寮の管理人は、resident adviser、resident assistant、resident directorなどと呼ばれることが多いのですが、たいていは寮内に住み、寮の安全衛生に気を配り、規則を守らせる役割を担っています。学生寮の管理人はほとんどの場合その大学の学生で、大学に雇われています。学年1年間をとおして、管理人は大事な情報源であり大きな支えになってくれるでしょう。

一般に、学生寮の需要は高いので、できるだけ早く寮の入居申込書を返送し、必要な保証金を払いましょう。一部の大学では学生寮の入居希望者が非常に多く、抽選で入居者を決めるほどです。

大学内の居住施設は休暇期間中に

閉鎖される場合もありますが、1年を通して開いている居住施設もあります。休暇期間中にキャンパス内の居住施設が必要な場合は、利用できるかどうかを事前に余裕をもって問い合わせしておきましょう。ホームステイやキャンパス外の居住施設の可能性についても、留学生アドバイザーに確認しておきましょう。

学生寮の多くの部屋は1人ないし数人と相部屋です。多くの大学が、初年度の学生に相部屋に住むことを義務付けています。ルームメイトは同性で、初めて会う人物です。自分と全く違うかもしれない人と同じ部屋に住む覚悟をしましょう。ルームメイトとは「生涯の友」の間柄になることが多いのですが、相性が合わないこともまれにあります。ルームメイトとの生活に問題がある場合は、寮の管理人か大学内居住施設の責任者に連絡を取り、状況を相談しましょう。極端な場合には、部屋やルームメイトを変えることができます。

学生寮の部屋のなかには、バスルームやトイレが付いてない部屋もあります。その場合、入居者は男性用と女性用に分かれた大型の「共同」バスルームと一緒に使います。米国ではバスルームの中にトイレ、洗面台、および浴槽あるいはシャワーがあります。

一般に学生寮では、騒音レベルや清潔を保つこと、訪問者の数、その他生活のさまざまな側面を管理

する規則が設けられており、寮生は、共同生活を円滑に営むためにこうした規則に従わないとなりません。住んでいる学生の好みに合わせて、寮の建物ごとに規則が違うことがあります。例えば、勉学に励みたい学生のために「24時間静かに」するよう定めている建物もあれば、生活スタイルが活発な学生のために厳しい騒音規制を設けていない建物もあります。不要な不快感や誤解を避けるために、こうした規則をよく理解したうえで学生寮に入居しましょう。キャンパスにある居住施設の一般的な例を以下に挙げておきます。

- ・ **男女両用の学生寮**：男子学生と女子学生が同じ建物に住んでいるが、男子と女子が相部屋になることはありません。建物の中で男女の住む階が違っている場合や、男女別の区画がある場合があります。区画の場合は、1つの区画の中に複数の寝室、共用のリビングルーム1カ所、バスルーム1、2カ所が含まれています。
 - ・ **男子用または女子用の学生寮**：男子だけ、または女子だけが住む環境を望む学生のための寮です。大学は建物の1棟あるいは少なくとも居住用建物の一部を、男女を別々に住まわせるために確保しておくことがあります。
 - ・ **大学のアパート**：一部の大学はキャンパス内でアパートを運営
- しています。アパートへの入居希望者は非常に多いのですが、通常は、上級生や既婚学生が優先されます。
- ・ **フラタニティー・ハウスとソロリティー・ハウス**：フラタニティー（男子学生の社交クラブ）とソロリティー（女子学生の社交クラブ）は全米規模の社会組織で、全米の大学キャンパスに「支部（chapter）」と呼ばれる小規模な組織があります。フラタニティーやソロリティーはパーティーや社交行事を運営することで最も有名ですが、慈善活動を主催したり、地域サービス活動にも参加しています。フラタニティー・ハウスやソロリティー・ハウスは、キャンパス内にあることもキャンパス外にあることもあります。こうしたハウスに住めるのは恐らく上級生に限られているでしょう。フラタニティーとソロリティーについて詳しくは、「1. 大学学部課程」をご覧ください。
 - ・ **既婚学生のための住居**：一部の大学は既婚学生と家族専用のアパートや住宅を所有し、運営しています。こうした既婚者用住宅やアパートはたいていが家具付きで、入居希望者は非常に大勢います。既婚者ならば、既婚学生用居住施設が利用できるかどうかをできるだけ早く問い合わせましょう。

キャンパス外の住居

大学の学生寮に住む場所を確保できない場合、大学外の住居を見つける必要があるでしょう。大都市では、大学が補助金を出している住居は、それ以外の住居よりも割安なことが多いのですが、小さな都市や町なら、キャンパス内に住むより町に住む方が節約できるかもしれません。アパートや住宅には家具付きのものもあれば家具の付いていないものもあります。また、民間が運営する寮や、生活協同組合（コープ）の学生寮もあれば、個人の家に部屋を借りることもできます。

キャンパスの外で住居を見つけるには、大学の「学生住宅担当室（Housing Office）」に依頼するか、地元紙の広告欄（advertising section、want ads、classifiedsなどと呼ばれる）を見てみましょう。今では米国の多くの新聞をインターネットで読めるので、まだ本国にいる間に大学外の住宅を探さずして済ませたいという学生もいます。また、大学の掲示板も確認しましょう。学生がルームシェアする人を探すための掲示を出しているかもしれません。地域の事情を知っている人に相談したり、留学生アドバイザーに意見を聞いたりしてみましょう。

一般に、住居費用は、予定している生活費総額の4分の1ないし3分の1に抑えるべきでしょう。住居費が予算の半分を占めるのは使えずすぎです。住居費が非常に安い

場合、その住居は標準以下の可能性があります。米国の都市は、地域の住宅について「条例（ordinance）」や「住宅法規（housing code）」といわれる規則を定めています。住宅やアパートの建物は、住民の安全と衛生を確保するために、こうした規則で定められた一定水準を満たさなければなりません。

アパート

アパートを選ぶときには、キャンパスからの距離や公共交通機関へのアクセスを考慮するようにしましょう。アパートを借りると、毎月の家賃の他に大概、ガスや電気、電話などの「公共料金」を支払う必要があることも考慮に入れましょう。公共料金には毎月どの程度の金額が掛かるのか、公共企業や以前にアパートを借りていた人に尋ねるなどして情報を得てから、賃貸契約に署名しましょう。公共料金の金額は、暮らす地域の気候や利用する電話サービスの種類によって変わるからです。

アパートをルームメイトと共同で借りれば費用を抑えることができます。直接の知り合いの中にルームメイトが見つからなければ、ルームメイトを探している学生にアパートをシェアしてくれるように頼んでもよいでしょう。ルームメイト募集の広告に応募すると、恐らく、面接したいので訪ねてきてほしいと言われると思います。こうした面接は、双方が互いに納

得してルームシェアできるかどうかを判断するための絶好の方法です。喫煙や勉強の習慣、掃除当番、パーティー、部屋に來客を泊めるかどうか、食事、費用分担などの問題について話し合ってから、ルームシェアするようにしましょう。

アパート探しに出かけるときは、地元の地域や賃貸手続きに詳しい人を連れて行きましょう。アパートを借りると決めて、賃貸契約書(rental agreementまたはleaseという)に署名する場合、借り主の義務と、家主の義務の両方を理解するようにしてください。多くの家主が、引っ越しの前に、賃貸期間の最初と最後の月の家賃を払うよう求めてきます。また、家賃の1ヵ月分に相当する金額を、敷金(「掃除の保証金」とも呼ばれる)として支払うように求める家主も大勢います。退去時の部屋の状態がよければ、家主は敷金を返してくれます。賃貸契約書と敷金の領収書を忘れずにもらいましょう。

キャンパスの外にある学生寮

キャンパスの近くには、民間の複数の寄宿舎の建物があることもあります。こうした寄宿舎は学生用で、大学の学生寮のように運営されていますが、民間の所有です。通常、民間の学生寮の費用はキャンパス内の学生寮に住む場合と同程度です。

学生生協寮 (Co-op)

生活協同組合の学生寮はたいいてい大型の住宅で、学生グループが費用や家事を分担して共同生活を送っています。住んでいる学生は交代で食事を作り、掃除や家の外回りのメンテナンスを共同で行います。一般に、生活協同組合の学生寮は費用が割安で済むため、部屋を見つけるのは難しいでしょう。

米国人の家庭に住む

留学生アドバイザーは、留学生を自宅に住ませたいと思っている地元家庭のリストを持っていることがあります。そうした家庭は無料または低額で部屋を貸す代わりに、住ませている留学生に、子守や家事など一定の仕事を引き受けてほしいと考えていることがあります。家族と共に暮らすのは温かい気持ちになり経験が充実することもあります。ホームステイ先の家族や取り決めについて注意深く検討し、自分に何が期待されているのかをよく理解するようにしましょう。部屋と食事を提供してもらい代わりに手伝いが期待されているかどうかを判断するには、留学生アドバイザーに確認しましょう。米国政府はホームステイ先での仕事を雇用と見なす場合がありますが、そうすると一定の規制に従うことになります。

カフェテリアとミールプラン

米国のほとんどの学生寮には調理

設備が備え付けられています。多くの学生は自分で調理せず、カフェテリアで食事する方を選びます。多くの学生寮には、建物の中か近くにカフェテリアがあり、学生に低価格で食事を提供しています。ミールプランというのは食事料金を事前に支払っておくことができるもので、学生はさまざまなミールプランの中から選んで登録することができます。自分の食事の好みや財政状況次第ですが、ミールプランは便利で安価なうえ、利用しやすいのではないのでしょうか。一部の大学は、キャンパス内に住む全ての学生にミールプランへの登録を義務付けています。カフェテリアは決まった時間に営業し、ベジタリアン向けの食事も含めてさまざまな種類の食事を提供してくれます。ミールプランはキャンパス外に住む学生も利用できることがあります。そうになると、1日のうち2回もキャンパス内で食事するかもしれない学生にとっては非常に便利です。アパートに住む予定だが料理したくない場合や、カフェテリアで食事することの社会的側面を楽しみたい場合は、学校のミールプランを試してみることを考えましょう。カフェテリアは通常、休日や休暇期間中は開いていません。

まとめ

- 大学で提供されているさまざまな種類の住居の選択肢について理解しましょう。

- キャンパス内の住居や家族用および既婚学生用の住宅は、入居希望者が多いかもしれません。早めに申し込みましょう。
- キャンパス外の住居に住むと決めたなら、大学のキャンパス外住宅担当室に相談してアドバイスをもらいましょう。
- 賃貸契約書の全てを慎重に検討しましょう。理解できないことや同意できない点があれば署名してはいけません。
- 住む場所がキャンパス内でもキャンパス外でも、それに関わらず、大学構内で利用できるミールプランのさまざまな選択肢について検討しましょう。

役に立つウェブサイト

Apartments.com
<http://www.apartments.com>

Hostelling International
<http://www.hihostels.com>

Hotels.com
<http://www.hotels.com>



日々の生活に役立つ情報

お金のこと

米国の通貨

米国での基本的な両替単位は「ドル (\$)」です。1ドルは100の「セント (¢)」に分割されます。「1ドル」は通常、「\$1」または「\$1.00」と表記されます。一般に使用されている硬貨には、4つ金種があります。「1セント」「5セント」「10セント」「25セント」です。米国人はたいてい、硬貨を呼び分けるとき、その価値ではなく通称を使います。1セント硬貨は「ペニー (penny)」、5セント硬貨は「ニックル (nickel)」、10セント硬貨は「ダイム (dime)」、25セント硬貨は「クォーター (quarter)」と呼びます。1ドル硬貨、50セント硬貨もあるのですが、ほとんど流通していません。

紙幣はしばしば、例えば「1ダ

ラー・ビル」のように、「ビル (bill)」と呼ばれていますが、その金種は、1ドル (\$1) 札、2ドル (\$2) 札 (存在するが、流通はまれ)、5ドル (\$5) 札、10ドル (\$10) 札、20ドル (\$20) 札、50ドル (\$50) 札、100ドル (\$100) 札とあります。米国の紙幣は見た感じは似ていますが、数字で表示されている価値と、印刷されている歴史上の人物の肖像が異なります。米国の硬貨もそれぞれ価値が表示されており、金種によって大きさも異なります。

銀行口座を開く

米国に着いたらまずすべきことの1つに、銀行口座の開設があります。高額の現金を持ち歩いたり、自分の部屋に置いておいたりしてはいけません。たいていの銀行は市や町の中心地に本店があります。「ランチ (支店)」と呼ばれる小さめの店舗は、市や町の中心

以外の地域や郊外にあります。取引銀行がすぐ近くになくても、だいたい現金自動預入支払機があって、用事が足せるでしょう。銀行の営業時間はまちまちです。一般の会社よりも早く閉店し、週末の営業時間が短い銀行もあります。留学生アドバイザーに相談すれば、キャンパスに通う学生にとって利用しやすい銀行を推薦してくれるでしょう。

いくつかの銀行を調べて、どの銀行が自分のニーズに最も適したサービスを提供しているか見極めましょう。貯蓄口座 (savings account) や当座預金口座 (checking account) の利率もさまざまです。いろいろな銀行の貯蓄口座、当座預金口座の利率を調査・比較してから、どの銀行でどのタイプの口座を1つあるいは複数持つのがいいか決めましょう。今では信頼できるインターネット銀行も数多くありますから、そんな中から選ぶことも検討するといいいでしょう。インターネット銀行を使うなら、あらかじめ、つまり米国に渡る前に、口座を開設できるかもしれません。

ATMと24時間バンキング

米国の銀行のほとんど全てが、「現金自動預入支払機 (ATM)」で1日24時間預金業務を提供しています。銀行で口座を開くと、キャッシュカードと暗証番号 (PIN) が発行されます。その銀行のATMでは、カードを使って自分の口座に

アクセスでき、現金の引き出しや預金、振り込み、残高照会などの取引ができます。またキャッシュカードは通常、少額の手数料を支払って他の銀行のATMでも使うことができます。ただし可能な取引は、現金の引き出しだけです。銀行はたいてい、1日にATMで引き出すことのできる限度額を設定しています。\$200から\$400の間が標準的な限度額です。

ATMカードはとても便利です。米国中どこでも、さらには他の国でも使えます。米国以外で発行されたカードでも、米国で使われているバンキングネットワークのいずれかで作動するものなら、米国内で使うことができます。ですから、自国内で発行されたカードが米国でも使えるかどうか、渡米前に銀行に確認してみてください。とくに、非常時に際して本国から急いで送金してもらふ必要のあるときには便利です。

オンラインバンキング

米国のほとんどの銀行は、銀行取引の大半または全てをオンラインで行えるようにしています。残高照会や、口座間での送受金、請求書の支払い、個人または企業宛ての個人小切手発行手配など、あらゆる取引が対象です。こうしたサービスは、インターネット銀行でも、従来型の銀行でも扱っています。口座を開設するとき、オンラインバンキングについても確認してください。

当座預金口座と小切手

当座預金口座があれば、大金を現金で持ち歩いたり郵便で送ったりする必要がなくなります。米国内のほとんどの店舗や企業では、現金の代わりに小切手が使えます。当座預金口座は、日々必要とする現金を保管しておくのに便利な場所であると同時に、通常はATMまたはデビットカード、チェックカード（小切手保証カード）とも連結しています。デビットカードは、多くの人が使っているもので、使った金額が当座預金から即時引き落とされる仕組みになっているため、紙の小切手を書いたり、その記録をとっておく必要がありません（デビットカードについては、あとに詳しい説明があります）。当座預金口座は、貯蓄口座と比べて預金者の受取利息は少なくなっています。そこで多くの人々は、当面必要としないお金にもっと多くの利息が付くよう、貯蓄口座も持っています。

貯蓄口座

1学年で使うお金を全額、あるいはそのほとんどを持って米国に渡ろうとお考えでしたら、貯蓄口座の開設を検討するといでしょう。貯蓄口座のほうが通常は当座預金口座より利率が高いし、生活費の引き出しもできるからです。

デビットカード

米国の銀行で発行されるたいていのキャッシュカードは、デビット

カードとしても使えます。このカードを使って支払いをするたびに、当座預金口座から即時お金が引き落とされます。多くの店が今では現金の代わりにデビットカードによる支払いを受け付けていますが、デビットカードの使えない店での支払いや、カードシステムが作動しない事態に備えて、少額の現金を持ち歩くようにするといでしょう。

プリペイド・デビットカード

他のデビットカードと同様に、プリペイド・デビットカードも米国内のほとんどの店舗で使えます。プリペイド・デビットカードでは、当座預金口座から即時お金が引き落とされることに合意するのではなく、使用者があらかじめ特定額を支払い、それがカードに入れます。そして、その額を上限に、買い物の代金をカードから支払うことができます。上限まで使い切ってしまったら、カードにお金を足さないとなりません。プリペイド・デビットカードは、お金を使いすぎて銀行から違約金を取られる事態を予防するのに便利な支払い方法です。プリペイド・デビットカードは、銀行でも、オンラインでも、その他多くの店でも販売されています。アメリカンエクスプレス（American Express）やマスターカード（MasterCard）やビザ（Visa）など大手クレジット会社のプリペイド・デビットカードなら、広く使えて便利でしょう。

クレジットカードと「クレジットでの買い物」

米国ではクレジットカードが広く使われており、持っている则大変便利です。発行しているのは、銀行、クレジットカード会社、ガス会社、百貨店その他です。カード所有者は毎月、負債のうち最低限必要とされる額を支払わないとなりません。そうでないと「ファイナンスチャージ（金融諸費用）」を請求されます。クレジットカードの申込書は、多くの銀行や店舗に置いてあります。たいていの申込書は、収入源と額、現住所での居住期間、銀行に関連する情報を記入する必要があります。多くのクレジットカード発行会社は、申込者に一定額以上の所得があることを求めています。クレジットカードを使うとき、またはクレジットで買い物をするとき、融資契約の条件をよく理解している必要があります。大半のカードは、毎月の請求額の一部だけ支払うことを認めています、各月、全額を支払わない額については、時には21%もの高い利息を払わざるをえなくなるでしょう。

チップ

米国では通常、チップは請求額に加算されていません。チップを払うか払わないかは当人が決めることですが、ある種のサービスについてはチップを払うのが普通と考えられています。通例チップを受け取っている人たちは、チップをもらわない人たちよりも賃金が低

く、所得のかなりの部分をチップが占めている場合が多いのです。チップは、提供されたサービスの程度と質によりますが、平均的には15%です。

ウエーター&サーバー（給仕）：レストランで期待されるチップは、申し分のないサービスを提供する高級レストランならば15%から20%です。ウエーターないしウエートレスのためのチップをテーブルの上に置いて店を出ます。クレジットカードで支払うときは、クレジットカード請求書にチップ額を自分で記入してから合計金額を書くこともできます。レストランでもカウンター席なら、チップの額も通常は少なくなります。10%から15%で十分でしょう。ファーストフードのレストランでは、食べ物注文したときにお金を払いますから、チップは必要ありません。カフェテリアやセルフサービス方式のレストランでもチップは要りません。

タクシーの運転手：運賃の10%から15%をチップとして払うのが普通です。

空港・ホテルのポーター：バッグ1つにつき1ドルから2ドルが相場です。

理髪師、ヘアドレッサー、美容師：店のタイプにもよりますが、代金の10%から20%が一般的です。例えば、高級サロンでスタイリストが自分に長い時間をかけてくれた

場合は、理髪店で簡単なカットだけの場合よりも余計にチップを払うといいでしょう。

係員つき駐車サービス：駐車係は、通常、1ドルから2ドルのチップを受け取ります。

官僚、警察官、公務員には、絶対にチップを差し出してはなりません。米国では法に抵触する行為です。ホテルのフロント係、バス運転手、劇場の案内係、販売員、旅客機の客室乗務員、ガソリンスタンドのスタッフにはチップを払う必要はありません。

電気通信

電話

便利さとプライバシー確保の観点から、たいていの学生は自分の電話を持つことを選択します。ほとんど全ての寮には、少なくとも全体で1台、または各フロアに1台の電話が設置してあり、寮生が共用しています。各部屋に電話が設置済みで、低料金の長距離通話ができるようになっている寮もあります。キャンパスの外に住んで電話を設置してもらう場合には、自分で電話を買い、設置工事費を負担する他、電話料金の支払いを保証する保証金の預け入れを求められることもあるでしょう。電話の使用料は毎月請求されます。市内通話は均一料金で、長距離通話はその追加料金が加算されるのが普通です。こうした費用は、米国

内でも地域ごとに異なります。

電話番号

米国の電話番号は10桁です。都市内の広い地域・区分をカバーする3桁の「エリアコード」(市外局番)と、7桁の基本電話番号です。電話をかけたい相手の番号が電話帳でもインターネットでも見つからないときは、「電話番号案内」に問い合わせることができます。大半の地域で、電話番号案内の番号は「411」になっています。

非常時の電話番号

地元の消防署・警察署・救助隊、かかりつけ医やキャンパス緊急回線の番号を見つけて、自分の電話に記憶させておくか、手元に置いてください。米国の多くの地域社会では、「911」をダイヤルするだけで、警察、消防、救急医療隊に緊急通報できるようになっています。「911」につながると、対応に出たオペレーターが、非常緊急事態の状況と住所を聞いて適切な救助を差し向けます。たいていの場合、オペレーターは回線を切らずに、救助が到着するまで支援とアドバイスを与え続けます。非常に重要なことですが、「911通報」は緊急時に限ります。それ以外で使うことは法律で禁じられています。

長距離通話

長距離通話の料金は、時間帯、通話時間、通話の種類、使用した長距離電話会社によって異なります。

す。地元の電話会社に接続すると、別の長距離電話会社を選択しない限り、自動的にその会社の長距離通話サービスに接続されます。長距離電話をかけるときの電話会社を決めるときには、数社の価格と一括契約内容をよく比較するといでしょう。多くの会社が、同じ相手または同じ国にたびたび電話をかける顧客用に、特別料金を設定しているからです。長距離電話をかける予定があるなら、最低料金の時間帯（通常は週末・祝祭日・夜間）を知っておくといでしょう。自分で選べなかったら、民間の長距離電話会社について、キャンパスの留学生アドバイザーにアドバイスしてもらいましょう。

国際通話

米国からは、自分の電話から世界のほぼ全ての国に直接ダイアルすることができます。しかも、相手の電話番号を直接呼び出したほうが、オペレーターを通すより安くあがります。国際回線を使うには、まず「011」をダイアルします。それから相手国番号、市外局番、相手の電話番号の順です。

テレフォンカード

プリペイド式のテレフォンカードは、キャンパス内の書店、食品・雑貨店、コンビニなどで扱っている他、インターネットでも買うことができます。料金が非常に安く、留学生が本国に電話をかけるにはプリペイドカードが一番安上がりという場合もよくあります。この

カードを使うには、まず通話無料の所定の番号または市内の番号に電話をかけます。それから指定のコードを入力して、一定の通話時間をもらいます。通話時間と1分当たりの通話料金は、相手先電話番号とテレフォンカードの種類によります。数あるカードの中から、一番頻りに電話をかける地域に向けて一番有利な価格設定をしているカードを選ぶといでしょう。プリペイドカードを使えば、1分当たり数セントの通話料で世界のどこへでも電話をかけられることもよくあります。

携帯電話

携帯電話 (cellular phone / cell phone / mobile phone などと呼ばれる) しか使わない学生も大勢います。携帯電話は米国のいろいろな場所で手頃な価格で手に入ります。携帯電話会社は、国内全域を対象とした無料長距離通話を含め、数々の低料金通話プランを提供しています。同じ相手、州、国に頻りに電話をかける顧客を対象に特別サービス料金を設定している会社もあります。多くの大学が、キャンパス内や授業中の携帯電話使用について厳しい決まりを設けています。

インターネット経由の通話

インターネットへのアクセスがあるならば、インターネット経由の長距離電話や国際電話を検討するといでしょう。ボイス・オーバー・インターネット・プロトコ

ル (VoIP) という技術を使って、多くのプロバイダーが、無料または極めて安い料金で音声コンピューター信号に変換し、自分のコンピューターから別のコンピューターへ、または電話へと送るサービスを行っています。VoIPのプロバイダーは数多くあります。留学生に人気のプロバイダーの1社にSkypeがあり、ユーザ登録をすれば、コンピューターからコンピューターへの基本的な通話は無料でできます (キャンパス内でのインターネットとコンピューターの使用については、後掲の「インターネットと電子メールサービス」を参照)。

公衆電話

有料公衆電話は一部の商業地域に設置しており、使用するには、コインかクレジットカードが必要です。使用方法は電話機に貼られています。多くの電話会社がデビットカードも販売しています。これを使うには、まず一定の金額を購入時に払います。それから、カードを使って公衆電話から通話するたびに、通話料金がカードから差し引かれることになります。

インターネットと電子メールサービス

米国のほとんどの大学は学生に無料の電子メールアドレスを与えており、そうした大学の多くが、学校からの公式のお知らせや履修科目についての情報の受け取りに、そのアドレスの使用を義務づけて

います。インターネットの使用を無料にしているキャンパスが多いですが、一部、技術料を設定している教育機関もあります。大半の大学にはコンピュータールームが数室設けてあり、学生が電子メールをチェックしたり、インターネットを閲覧したり、ソフトウェアを使って宿題を仕上げたりできるようになっています。寮の部屋にデスクトップ型のコンピューターを置いたり、キャンパス内でノート型コンピューターを持ち歩いたりする学生もいます。また一部の大学は、寮の全ての部屋からネットワークに接続できるようにしています。キャンパス外に住む学生も、申請すれば、割引価格または無料で大学のサーバーにアクセスできるようになっていることもあります。学校によっては、個人使用のコンピューター (通常はノート型) の購入を全学生に義務づけているところもあり、通常は地域の業者から割引価格で購入できます。どんなコンピューターサービスやインターネットサービスがいくらか利用できるかはキャンパスごとに違いますから、留学先の学校の留学生アドバイザーにあらかじめ確認してください。

携帯メール

携帯電話の幅広い普及によって、米国の若い成人の間では、携帯メールが恐らく最も一般的なコミュニケーション形態になっています。多くの大学には、キャンパス内や教室内での携帯メールの使

用について規則がありますから、作成・送信する前にまず調べてください。運転中の携帯メールは絶対にいけません。

米国の郵便サービス

郵送先住所

米国に向けて出発する前に、家族や友人など、手紙をくれる人に正しい郵送先住所を伝えましょう。出発時点で住所が分からなければ、学校の留学生アドバイザー気付で送ってもらってください。そして住所が確定し次第、連絡するようにしましょう。

米国滞在中に住所を変えるときは、留学生アドバイザー、もしくはI-20またはDS-2019に記載されている指定大学職員（DSO）か、受け入れ機関責任者（RO）、あるいは留学アドバイザーとDSO/ROの両方に必ず連絡してください。連絡がないと、SEVISの記載情報を更新できません。さらに地元の郵便局またはオンラインで住所変更届を提出すれば、旧住所に宛てられた郵便物を新住所に転送してもらうことができます。転送サービスは6カ月間ですが、要請すれば1年間に延長できます。

郵便局

どの市にも郵便局本局が1つあり、大きな都市にはその他に支局がいくつかあります。多くの大学には、学内郵便局があるか、少なくとも切手を買って郵便物を発送

できる場所があります。郵便局の業務時間はさまざまで、週末には短い場合もあるでしょう。ほとんどの郵便局は、日曜日と連邦祝日を除いて、郵便物を1日1回または2回配達します。

郵便料金

送る物、送り先、送り先に届くスピードに応じて、数々の郵送方法から選ぶことができます。料金情報は各地の郵便局で入手できます。または米国郵政公社のウェブサイト (<https://www.usps.com>) をご覧ください。同サイトでは、切手を買ったり、封筒や箱などの郵便用品をオンラインで注文したりすることもできます。

私書箱

たいていの郵便局には鍵のかかる小さな箱が設置しており、郵便物の受け取り用に有料で貸しています。レンタル料金は都市によって異なります。私書箱（通称P.O. Box）の申請は、最寄りの正規の郵便局で行います。州の運転免許証など、自分の住所が記載されている身分証明書が必要です。私書箱が割り当てられると、鍵またはダイヤル錠の組み合わせ番号が発給され、その時から自分の私書箱で郵便物を受け取ることができるようになります。郵便物が私書箱に着くよう、差出人が郵便物に記載すべき正確な住所を担当の局員が教えてくれるはずです。たいていの大学にも無料で使えるメールボックスが設置しており、キャン

パス内で郵便物を受け取れるようになっていきます。

連邦政府の郵便制度の他、UPS、DHL、Federal Expressなどの民間企業も普通・速達郵送サービスを提供しており、さまざまな配送オプションが選べます。通常、こうした民間企業は、追加料金で発送用の梱包材も用意してくれます。

健康とウェルネス

キャンパス内診療所

米国のたいていの大学は、学生を対象に医療サービスを無料または低料金で提供しています。ここでの医療は通常、軽度または緊急のケアに限られます。病状が重いときには、大学が地域の医療機関を紹介することになるでしょう。

家族のための医療

キャンパス内診療所は通常、学生のみを対象としているため、配偶者・家族が同行するなら、キャンパス外の医療機関も見つけておく必要があります。できれば、米国に到着したらすぐ医師のつてを作りに、家族が病気になったときにすぐ診てもらえるようにしておきましょう。医師を選ぶときには、家族全員に医療を提供できる医師がよければ一般開業医・一次診療医、幼児・子どもを専門に診る医師なら小児科医、女性の健康を専門にする医師がよければ産科・婦人科医など、ニーズを検討して決めます。友人や学生医療サービス

や留学生アドバイザーに尋ねて、地域の医師を推薦してもらいましょう。診療予約を取るために電話するときには、診療費がどのくらいになるか尋ね、自分の健康保険がきく医療サービスは何かを確認してください。医療保険や健康保険の種類については、第2章の「健康保険」をご覧ください。

買物

米国ではどんなに小さい都市でも「ショッピングモール」と呼ばれるショッピングセンターがあり、各種の店舗・サービスがそろっています。営業時間は居住地域や店舗の種類によってまちまちです。多くの国で店舗や企業が昼食時には営業しない慣習がありますが、米国では営業しています。

米国の一般的な店舗のタイプ

キャンパス内書店：たいていどのキャンパスにも書店があり、必要な教科書や必需品の他、校章の入った衣服その他諸々の雑貨が買えます。ほとんどの教科書は、新品と中古のどちらも手に入ります。中古はかなり割安ですが、損傷があるかもしれませんし、前所有者による書き込みがあるかもしれません。買い物をしたら、後に受講を取り消したり本が不要になったりして返品を希望する場合に備えて、レシートを保管しておきましょう。学期が終了したときに、教科書の状態が良好でその後不要になるなら、買ったときの値

段より安くはなりますが、書店に買い戻してもらうことができます。

スーパーマーケット：スーパーマーケットは「グロサリーストア (grocery store)」と呼ぶこともあります。大型の店舗で、食品、健康・美容用品の他、台所用品、室内用鉢植え植物や花など多種多様な雑貨を置いています。店舗によっては衣服も扱っています。スーパーマーケットの価格は、独立型の小規模店舗と比べるとだいたい割安です。移民人口の多い地域を中心に、一部のスーパーマーケットは外国食品も扱っています。

薬局：米国では、薬局 (pharmacy) は「ドラッグストア (drugstore)」とも呼ばれます。医薬品の他、通常は、化粧品、洗面用品、文房具などを豊富な品揃えで置いています。アスピリンや風邪薬など医師の処方箋の要らない薬 (nonprescription medications) も、処方箋が必要な薬 (prescription medications) も買えます。米国には、医師の書いた処方箋がないと手に入らない薬がたくさんあります。

デパート：デパートには数々の販売部門があり、衣服、靴、家電製品、台所用品、陶器、贈答品、宝石その他いろいろな商品を扱っています。値段や質はさまざまです。

ディスカウントストア：ディスカウントストアはデパートと似ていますが、概して低価格になっています。大量に仕入れているから、

そして店舗が大きく、建て方が経済的で、簡素にできているからです。一部のディスカウントストアでは、会費を払って入会し、会員証を提示しないと入店できない仕組みになっています。

外食

米国の町々には、さまざまなタイプのレストランがあり、価格帯も実にいろいろです。その土地の郷土料理が売りのレストランもありますし、世界各地のエスニック料理を専門にしている店もあります。エスニックレストランの中には、本場の味にこだわる店もありますが、米国人の味覚に合わせている店もあります。米国のレストランでは安心して食事ができます。清潔さと保健衛生条例遵守について定期検査を受けているからです。米国では、水道水も安心して飲めます。米国のレストランは通常、ボトル入りの飲料水を別料金で提供しています。フォーマルなレストランで食事をするなら、前もって予約の電話を入れましょう。どのレストランでも予約が必要なのわけではありませんが、事前にチェックしておくといいでしょう。特に週末や祝祭日には前もって確認しておく方が無難です。

交通手段

公共交通機関

米国の公共交通機関は実にさまざまです。信頼性の高い総合交通シ

システムが整備されている都市もあれば、公共交通機関がほとんどない都市もあります。住む場所と大学のキャンパスとの位置関係にもよりますが、学校に行くのに公共交通機関が一番簡便で費用もかからず、しかも一番信頼できる方法という場合もあります。キャンパスの外に住み、自家用車が利用できないとなるなら、自分が住む予定の近隣の道路または地域にどれほど頻繁に公共交通機関の往来があるか、運行時刻表がどうなっているか、運賃はどうかをしっかりと確認しておいてください。公共交通機関を毎日利用する必要があるなら、交通費の節約のために月単位の定期乗車券の購入を検討するといでしょう。定期乗車券は、町の公共交通機関事務所で扱っている他、ドラッグストアや郵便局のようなところでも販売しています。

自動車

米国では誰もが車を持っていて車は必需品であるかのように思われているかもしれませんが。自動車は確かに便利ですが、高い買い物ですし、維持するにもお金がかかります。また大学によっては、駐車スペースが限られているため、学部1年生がキャンパス内で自動車を保有することを禁止しています。

自動車を買う：購入を検討している車をよく調べて、それが安全で信頼できる車かどうか確認してください。購入するときには、自動

車についての知識、米国での自動車購入について知識のある人と一緒に行ってもらいましょう。たいいていの自動車ディーラーは、顧客と価格交渉をします。自動車の価格は、製造年、オプション、自動車の種類で決まります。さまざまなブランドやモデルを見て回り、価格を比べましょう。中古車は新車と比べて販売価格が安い反面、より多くの修理が必要となるかもしれません。「ケリー・ブルー・ブック (The Kelley Blue Book)」(<http://www.kbb.com>) は、さまざまなブランドやモデルの中古車の適正市場価格を一覧にした便利な情報源です。「ケリー・ブルー・ブック」を使って、いくらくらい用意すべきか見当をつけておくといでしょう。個人から車を買うなら、自動車整備士にチェックしてもらい、重大な欠陥がないことを確認しましょう。ディーラーから買うなら、保証書がついているはずですから、整備士に見せに行く必要はありません。

車を買う前に、居住する州の車両関係を扱う部局に、自動車を所有するための州の要件について問い合わせてください。そして必要な書類があれば、自動車の売主から間違いなく受け取ってください。

自動車運転免許の取得と交通法規の遵守：米国で自動車を運転するつもりなら、有効な自動車運転免許証を持っていなければなりません。国際運転免許証を認めない州もありますから、居住することに

なる州で運転免許証を取得するといいでしょう。国際運転免許証が通用する州でも、認められる期間は、米国への入国から1年間だけです。州政府の車両関係を扱う部署の地元出張所に問い合わせ、州の運転免許証の取得について情報を入手しましょう。

交通法規を学びそれに従い、また、その法規が施行されているのを理解していることは重要です。交通法規を犯した人は罰金を課されたり、実刑判決を受けたりすることもあります。場合によっては、免許取り上げもあります。交通・運転に関する規則は州によって異なり、免許を取得するには州の法律に関する筆記試験に合格することが求められるでしょう。運転テスト（実地テスト）にも合格する必要がありますが、あるかもしれません。

自動車保険：米国の大半の地域で、自動車保険への加入が義務づけられています。しかし補償必要額は、州によって異なります。自動車に保険がかかっているければ、所有者が、その自動車のかかわった事故・損害について一切の金銭的責任を負わなくてはなりません。州の要件、自動車保険への加入については、留学生アドバイザーにお尋ねください。

レンタカー：自動車を借りるのは、市内・市外での便利な移動方法の1つです。車を買って所有することに伴う煩わしさはありません。しかしレンタカーを借りるこ

とについても一定の要件・制約があることを忘れないでください。例えば、25歳以上の人にしか車を貸さないレンタカー代理店はたくさんあります。25歳未満の運転者にも貸す代理店でも、割増料金を設定している場合があります。

カーシェアリングクラブ：会費を払ってカーシェアリングクラブに入会すると、自分の都合に合わせて車を借りたり予約したりすることができます。クラブの会員は、使える自動車を電話またはオンラインでチェックして、市内の指定場所に引き取りに行くか、自宅に配送してもらえます。自動車をシェアして使うコストは、従来のレンタカーより低いのが普通で、ガソリン代・保険料も発生せず、一定距離まで走行距離料金の負担もない場合が多くあります。恐らく米国で一番有名なカーシェアリングクラブは「ジップカー (<http://www.zipcar.com/>)」でしょう。

自転車

自転車は便利で安上がりで、米国のキャンパスや多くの地域社会で使い勝手のよい乗り物となっています。多くの地域社会に自転車クラブがあり、グループツアーや競技などのイベントを企画しています。一部の大学や市警察は、自転車を認可制にしています。キャンパス内や地域での自転車に関する規制・交通ルールについては、留学生アドバイザーにお尋ねください。

オートバイ

オートバイその他の原動機付き二輪車も、比較的低コストの移動手段です。ほとんどの州では、オートバイの運転にはオートバイの免許が必要です。また車両を登録する必要があります。また車両を登録する必要がある、運転中は保護用ヘルメットをかぶる必要があります。多くの大学が、オートバイとそれに類した車両をキャンパス警備室に登録することを義務づけています。

レジャー旅行

航空会社

米国には全国展開の航空会社が数社ある他、地域の航空会社も数多くあります。航空会社間の競争のため、特にセール有的时候など、航空運賃が安いのに驚くかもしれません。チケットは直接航空会社で予約することもできますし、旅行代理店やインターネットを経由して買うこともできます。いくつかの人気サイトでは、さまざまな航空会社の運賃を見て回って比較できるようにになっています（手数料と税金が加算されると、チケットの総額が大幅に上がることもよくありますので、注意しましょう）。

列車

「アムトラック (Amtrak)」とは全米鉄道旅客輸送公社のことです。米国では列車での旅行が他の国と比べて割高となる場合も多いのですが、Amtrakが発行するUSA Rail

Passを使えば、一定の期間内での集中的な利用に割引料金が適用されます。詳細は、Amtrakのウェブサイトをご覧ください。地域の通勤電車は通常Amtrakより運賃が安く、近郊の都市を見て回るには便利なきときもあります。

バス

バスでの移動は、往々にして、米国内を旅するのに一番お金のかからない方法です。予約が要らない場合も多いのですが、利用客が多い路線を旅する予定なら、あらかじめバス会社に問い合わせる座席を確保したほうがいいでしょう。米国最大の長距離バス会社は「グレイハウンド (Greyhound)」です。同社の「ディスカバリーパス (Discovery Pass)」を使うと、所定期間内で無制限に乗車・途中下車ができます。期間は、7日、15日、30日、60日があります。その他多くの民間バス会社が、主要都市間で1日数本のバスを運行しています。特に東海岸沿いでは、ボストン、ニューヨーク、フィラデルフィア、ワシントンDC間を行き来する乗客が多く、人気の交通手段になっています。詳しくは、留学生アドバイザーにお尋ねください。

身の安全

どの町にも安全でない地域があります。それがどこか、できるだけ早く把握してください。どの大学も、キャンパスの安全を維持する努力の一環として、警察官か警備員を配置しています。オリエン

テーションで保安に関する説明がなかったら、キャンパスや地域での安全について、また身の安全を確保するためにすべきことについて、留学生アドバイザーかキャンパス警備室に尋ねてください。分別、用心、常識で、不快な体験、自身に害をもたらす体験に遭遇する危険を大幅に減らすことができる、という点をお忘れなく。万が一、犯罪の被害者になってしまったら、直ちにキャンパスの警備員または地域の警察と、留学生アドバイザーに知らせてください。

クラブ活動とスポーツ

クラブ活動

クラブは、同じ趣味・関心を持つ人と出会い、友だちを作り、新しい知識・情報を仕入れ、楽しい時間を過ごすための格好の場です。学術団体、サービス組織から、社交グループ、留学生協会まで、ほとんどあらゆる関心事・目的のために学生が作る組織があります。学校のウェブサイトでキャンパスのクラブや組織・団体のリストをチェックしてみてください。または留学生アドバイザーにお尋ねください。

文化活動

米国の大学のキャンパスでは、演劇、コンサート、映画、講演、美術展など各種文化活動が催されています。もし大学が都市部またはその近郊にあるなら、市の新聞の「芸術・娯楽面」でさらに多くの催

し物を見つけることができるでしょう。

スポーツ

ほとんど全ての大学にはスポーツチームがあり、他校のチームと試合をしています。大学チームの競技レベルは非常に高く、大勢の学生サポーターや一般ファンを引きつけています。たいいていの大学にはまた、学内スポーツチームや学内競技会もあります。学内スポーツチームは通常、大学対抗のチームほど強くはなく、その競技に興味のある人なら誰でも受け入れている場合もよくあります。

同行・合流する扶養家族のための準備

子どものための学校

米国では、教育は各州の責任で行われています。州が違えば学校制度も異なります。留学生アドバイザーに手伝ってもらって、現地の学校やその入学要件について情報を集めましょう。子どもの出生証明書と学校の成績証明書の写しを持って本国をたち、米国に着いたら、適切な学年に子どもを入学させましょう。

託児・保育施設

米国では、全日制保育、時間制保育のどちらにも数多くの選択肢があります。料金は、保育環境、子ども1人1人に対する世話のかけかた、立地によって異なります。

在宅デイケア (Home Day Care) : 通常は乳幼児と未就学児 (5歳以下) を対象としたものです。保育者は、「ベビーシッター (babysitter)」とも「ナニー (nanny)」とも呼ばれ、自分の家で、時には依頼者の家で、依頼者の子どもまたは少人数の子どもたちの面倒を見ます。就学児の登校前・放課後の世話も行う在宅保育者もいます。

託児所「デイケアセンター (Day Care Center) : 通常は、未就学児 (必ずしも乳幼児ではない) を対象としています。託児所には、教師や保育者が数人いて、多人数の子供たちの世話をすることがよくあります。民間のデイケア提供業者は数多く存在しますが、一部の託児所は特定の職場と直接つながりがあり、主にそこの従業員の子どもを対象としています。

保育園・プレスクール (Nursery School / Preschool) : 通常は3歳から5歳の子どもを対象としています。たいていの保育園・幼稚園は、午前中または午後週2日から5日授業を行っています。子どもたちに各種の遊び活動を提供し、通常は米国学校教育の1年目となるキンダーガーデン (kindergarten) に入学する準備を手伝います。

配偶者向けの活動

留学生の配偶者は通常、就労が認められていませんが、米国には、楽しく充実した時間を過ごすための方法がいろいろとあります。そ

れぞれの趣味にいそしんだり、英語力に磨きをかけたりすることを選ぶ人もいますが、他の留学生の配偶者たちと一緒に、または地域奉仕団体を通じて、さまざまな活動に参加する人も大勢います。他に、本国ではなかなか履修する時間が取れずにいた講座で学ぶ人もいます。現地のESL (外国語としての英語) クラス、教養課程の講座、社会人向け講座の履修や、現地の病院、学校、図書館その他の団体・組織でボランティアとして働く機会について、留学生アドバイザーに聞いてみてください。

まとめ

- 地元の銀行やインターネット銀行を調べて、自分のニーズに一番合った銀行を選びましょう。
- 家族、友だちとの連絡を維持するため、電話・インターネットのサービスのさまざまなオプションを調べましょう。
- 米国郵政公社は、小包や郵便物を送る方法を各種取りそろえており、料金もさまざまです。詳しい情報はウェブサイト <https://www.usps.com> で。
- キャンパスと地域の医療機関の所在地を調べて、病気になったときに困らないようにしておきましょう。家族が同行するなら、診察が必要となる前に、地元の医師を探して、つてを作っておきましょう。

- 米国の公共交通機関の利用できる度合いと利便性には、ばらつきがあります。キャンパス外に住む予定なら、通学方法を検討し、通学にかかる交通費も留学予算に含めておきましょう。
- 自動車を買うなら自動車所有に関する現地の要件を調べ、居住することになる州の運転免許証を申請しましょう。
- 米国内や大学近郊の地域を探索したいなら、バス、列車、飛行機利用の旅について、留学生アドバイザーに聞くかインターネットで調べましょう。国外からの旅行者のために、ディスカウントの旅行パックや特別バスを用意している輸送会社もあります。
- 身の安全に気をつけましょう。用心を怠らず分別を働かせて、自分のキャンパス、市、町になじんでいきましょう。
- クラブやスポーツなど、地域やキャンパスで参加できる活動を活用しましょう。
- 引っ越し先での生活に早く家族をなじませるにはどうしたらいいか、留学生アドバイザーに情報を求めましょう。現地の学校に関する情報や、家族が地域社会に関わり活動的に過ごすための機会についての情報ももらおうといいでしょう。

役に立つウェブサイト

米国郵政公社
<https://www.usps.com>

中古車価格情報
<http://www.kbb.com>

旅行サイト
 Expedia — <http://www.expedia.com>
 Kayak — <http://www.kayak.com/>
 Orbitz — <http://www.orbitz.com>
 Travelocity — <http://www.travelocity.com>

列車旅行
 Amtrak — <http://www.amtrak.com>

バス旅行
 Greyhound — <http://www.greyhound.com>
 Peter Pan Bus — <http://peterpanbus.com>
 Trailways — <http://www.trailways.com>
 Gotobus.com (全国のバーゲンツアー、ツアー旅行の検索) — <http://www.gotobus.com>

キャンパス内の安全と身の安全
 Clery Center for Security on Campus, Inc. — <http://clerycenter.org/>



新しい環境に慣れる

言葉の問題

流ちょうに英語を話せる人でも、現地のなまりがすぐに分かるとは限りません。米国の俗語や現地の方言にはなじみがないかもしれません。ユーモア、ウイット、皮肉はアメリカ英語の欠かせない要素ですが、留学生の中には、最初、このくだけた会話スタイルになじめない、または相手が真面目に話しているのかふざけているのか理解できないという人もいます。また学業や仕事の場で遭遇する略語や専門用語も全て知っているとは限りません。あせらずに、言葉に慣れていきましょう。分からなかったら相手に頼んで、繰り返し言ってもらう、ゆっくり話しても

らう、説明してもらするなどしましょう。緊急時に備えて小型の辞書を携行するのもよいでしょう。

カルチャーショック

「カルチャーショックは現実に起こる問題だという認識を、最初から持っていたらよかったですと思います。私は、自分には関係ないと思っていました。入学して最初の数週間は本当に戸惑ってしまいました。しかし出発前のオリエンテーションプログラムで得た情報のおかげで、環境に慣れ、前に進むことができました」

一保健科学・化学専攻のスリランカ人留学生

カルチャーショックとは、新たな国・文化への順応に関連して生じる意識の状態です。留学生はさまざまな程度でカルチャーショックを体験します。ほとんど気づかずに終わる人もいれば、新しい状況に適応するのに大変苦勞する人もいます。到着してすぐは、興奮を覚え興味を刺激され、その後、理解できない物事、納得のいかない物事に会うにつれ、当惑や敵対心さえ覚えるのは普通のことです。そんなとき、自分の国、家族、友人のところへ戻りたいと思うでしょう。しかし時間の経過とともに、キャンパスの文化・慣習についての理解が深まり、そして新たな生活の場が居心地良く感じられるようになる（と期待したい）ものです。支援が必要なときは、留学生アドバイザーに相談してください。

社会慣習

あいさつ

初めての人と会うとき、たいいていの米国人は固い握手を交わします。親しい友だち、家族、恋人同士なら、出会ったときにハグ（抱きしめあうこと）をしたりキスをしたりすることもあるでしょう。米国内でも地域によって、また世代によって慣習が異なります。

名前の呼び方

米国では他の国以上にファーストネームを呼び合うことが多いでしょう。相手が同じくらいの年齢か年下なら、出会ってすぐにファーストネームで呼ぶことが、ほとんどの場合許されます。権威ある地位にある人、教授、年長者に話しかけるときは、男性ならばMr.女性ならMs.にラストネームを付けます。ファーストネームで呼ぶよう相手から求められたなら、この限りではありません。どう呼んでもらいたいか相手に尋ねたり、自分が相手にどう呼んで欲しいかを相手に言うことは、全くためらう必要がありません。

親しみやすさと友情

米国人の友情は、世界の一部の文化における友情と比べて気軽な場合がよくあります。米国人は、必ずしも心の近しさを感じていない知人や授業で出会う人たちのことも、「友人 (friends)」と呼んだりするでしょう。米国では、男女がプラトニックな関係のまま長期交際することもよくあり、外国からの来訪者の中にはそれを意外に思う人もいます。異性同士で映画を観に行ったり、レストランで食事したり、コンサートなどのイベントに出かけたりするけれども、恋愛関係にならないこともあります。

社交上の招待

米国人は、どちらかというと時間に正確です。ですから、人からの招待に応じたり、人と会う約束を

したりしたときは、時間どおりに到着するよう心掛けてください。約束をキャンセルしなくてはならないとき、約束の時間に遅れそうなときは、キャンセルまたは時間変更の電話連絡を入れてください。もし人の家に正式に招待されたら、手土産を持って行く気配りを見せたいところです。一般的なのは、ワイン1本、箱入りのチョコレート、花あたりです。友だち同士で気軽に家を訪問しあうなら、手土産は要りません。

デートと付き合い

多くの留学生にとって、米国のデート、付き合いの作法は分かりにくいかもしれません。概して、男女は相手を自分と対等な者とみなし、インフォーマルな、気軽な接し方をします。伝統的には男性が女性をデートに誘いますが、女性が男性を誘っても問題ありません。デートの費用はどちらか一方が負担することもありますし、2人で折半することもあります。通常は男性が支払いを申し出ますが、女性が一部を負担すると申し出ても、男性は反論しないものです。米国でのデートは、決して、性的な関係を持つことを前提とするものではありません。米国では同性愛関係は珍しくありません。

身体の清潔の心掛け

たいていの米国人は、少なくとも1日1回はシャワーを浴びるか入浴するかして体臭を抑えます。そして、朝と晩に練り歯磨きを使っ

て歯を磨きます。さらに脇の下用の体臭防止剤(デオドラント)・発汗抑制剤を使って汗の臭いを抑え、頻繁に洗髪します。みんなではありませんが多くの米国人女性が、脇毛とすね毛を剃っています。また多くの女性が化粧をしています。汗の臭いがついた衣服は通常、次に着るまでに洗濯します。

本国の家で緊急事態が起きたら

本国の家で健康・金銭・家族にかかわる問題が起きたら、どう対処すべきかを決める必要があります。米国を離れることに決めたら、学業に問題が生じないよう気をつけてください。アカデミックアドバイザー、留学生アドバイザーと会い、修士・博士課程の院生の場合はさらに論文指導教官とも相談してください。授業のかなりの部分を履修できなかった場合には、最終評価として教授から「保留」(incomplete)という成績をつけられることがあります。これは、次学期に埋め合わせるチャンスがあるという意味です。いくつかの科目を取り消すことも認められるかもしれませんが、その場合には、その時点までの課業について成績もつきませんし単位も取得できません。こうし変更がSEVIS上の自分の立場や資格にどう影響するか、留学生アドバイザーと話し合ってください。

帰国の旅費は高くつくかもしれませんし、大学を離れることで授業料や財政援助にも影響が出るかも

しれません。長期にわたって大学を不在にする必要があるなら、大学の財政援助担当室と必ず連絡を取って、状況を話し合ってください。選択肢の検討と大学事務局との折衝について、留学生アドバイザーの支援を受けましょう。

米国から離れるときはいつも、留学生アドバイザーに照会して、再入国に必要なビザと書類がそろっていることを確認しましょう。不在中にビザが失効したり、持っているビザが1回入国ビザだったり、不在期間が長期に及んだりする場合には、本国の米国大使館で、有効な学生ビザの再申請が必要になることもあります。

まとめ

- 可能であれば、時差ぼけ解消のため、オリエンテーションが始まる数日前に大学に到着するよう計画しましょう。
- 英語に堪能であっても、米国に来て日の浅いうちは言葉の問題を経験する可能性があります。現地の言葉に慣れるまで、相手にゆっくり話してくれるよう頼んだり、言ったことの説明を求めたりするのをためらわないようにしましょう。
- 初めての国に移ってすぐのうち

は、ある程度のカルチャーショックがあつて当然です。

- 米国の社会慣習は、本国のものと違うかもしれませんが、それに慣れるようにしましょう。違いを理解することで、新生活への移行が容易になり、やっかいな事態や誤解が回避しやすくなるはずですよ。
- 在学中、本国の家族に何らかの救急事態が起きたら、どう行動するのが一番良いかを決定するに際して、力になってくれる人たちが大学にいることを忘れないでください。どんな状況でも帰国が最善の選択肢であるとは限りません。

役に立つウェブサイト

American Spaces — 米国国務省のウェブサイト。米国の生活・教育・政府・メディア・経済についての情報
<https://americanspaces.state.gov/drupal6/>

留学生のための文化問題に関するウェブサイトのサンプル (ニューヨーク大学)

<http://www.nyu.edu/global/international-immigration-services.html>

用語集

Academic Adviser：アカデミックアドバイザー。学業に関する事項について学生を支援し、助言をする大学教員。学生の履修登録の手助けをすることもある。

Academic Year：学年。公式に授業が行われる期間で、通常は9月から5月まで。大学によるが、前後期、3学期あるいは4学期にと、いろいろな長さの学期に分割される。

Accreditation：認定。米国の高等教育機関と課程を承認し、質を保証する制度。

ACT University-Entrance Exam：ACT米国大学入学学力試験。学部課程への入学に使われる多肢選択式の試験で、英語、数学、読解、科学的論理思考の科目がある（選択で作文が追加される）。

Add/Drop：アッド／ドロップ。学期初めに学生が教師の許可を得て、履修講座の登録を削除または追加できる手続き。

Advance Registration：事前履修登録。他の学生より先に履修科目を選ぶ手続き。

Affidavit of Support：財政援助宣誓書。個人または団体からの財政援助の約束を証明する公式文書。

Assistantship：助手職。助手職手当。授業助手として授

業や実験・実習室の監督をする、あるいは研究助手として研究の手伝いをするなど、一定の仕事の対価として大学院生に提供される財政援助の勉学助成金。

Associate Degree：準学士号。2年間の履修後に授与される学位。最終的な学位である場合（terminal：職業課程）と、編入する場合（transfer：学士課程の最初の2年間）がある。

Attestation：認証。学位や成績証明書が本物であることの正式な確認。通常、認定を受けた専門家または証人が署名する。

Audit：聴講。学位取得のための単位を取らず、受講だけすること。

Authentication：認証。真正かつ真実であることの証明。何かを申告した場合に、実際に申告されたとおりであることを確認する作業。米国の学習課程に入学を希望する学生は、出願する際に、学業成績証明書やそれまでに取得した学位が本物であることを証明する書類を提出するよう義務付けられることが多い。

Bachelor's Degree：学士号。教養課程または専門分野で、約4年間のフルタイムの勉学を終了すると授与される学位。

Class Rank：学年成績順位。ある学年の学生全員の中で、学生の成績順位を示す数字または比率。例えば、100人の学生がいる学年で1位の学生は1/100となるが、最下位の成績の学生は100/100となる。学年成績順位はパーセントイル値で示されることもある（例えば、上位25パーセント、下位50パーセントなど）。

Coed：共学。男女両方の学生を受け入れるカレッジまたは総合大学。男女両方が住む学生寮をいう場合もある。

College：大学。カレッジ。学部課程教育を提供する高等教育機関。修士課程レベルの学位が提供されている場合もある。これとは別の意味で、「カレッジ・オブ・

ビジネス」のように総合大学（university）の1部門を表すこともある。

College Catalog：大学案内。大学の学術プログラム、施設・設備、入学要件、および学生生活に関する情報を提供している大学の公式出版物。

Core Requirements：必修科目。学位を取得するため履修する必要のある科目。

Course：科目。学期中、週に1～5時間（またはそれ以上）の定期的に授業が行われる講座。学位プログラムは、指定された数の必修科目と選択科目で構成され、教育機関によって異なる。

Credits：単位。学位に必要な科目の修了（「可」以上の成績）を記録するために大学が使用する単位。大学案内には、その大学の学位取得に必要な単位の数と種類が明記されており、また各科目の数値が「履修時間数」や「履修単位数」で記載されている。

Day Student：通学生。大学が管理する居住施設ではなく、キャンパス外に住んでおり、授業を受けるために毎日通学する学生。

Degree：学位。カレッジ、総合大学、または専門職養成機関が、規定の学業プログラム修了時に授与する卒業証書または称号。

Department：学科。高等教育機関（カレッジ、総合大学、または専門職養成機関の）組織管理上の下位部門で、そこを通じて特定の学問分野の指導が行われる（例えば、英語学科や歴史学科など）。

Designated School Official (DSO)：指定大学職員。指定大学職員（DSO）とは、留学生に関する情報を収集して学生・交流訪問者情報システム（SEVIS）に報告し、ビザや就労資格申請手続きの面で留学生を支援する大学の担当者。DSOの氏名は、I-20またはDS-2019に記載される。

Dissertation：博士論文。独自の研究テーマについて書かれた論文で、通常、これを提出することが博士号（Ph.D.）取得のための最終要件の1つとなっている。

Distance Education：遠隔教育。学生と講師が同時に同じ場所にいない正規の学習形態の一種。電話、ラジオ、テレビ、録音・ビデオ録画、コンピュータープログラム、インターネットなどを通じて行われる。

Doctorate (Ph.D.)：博士号。大学が授与する最高学位。学士号または修士号取得後さらに最低3年間の大学院課程を修了し、口述・筆記試験、および論文の形で提出した独自の研究で学術能力を示した学生に授与される。

Dormitories：学生寮。大学のキャンパス内に設けられた学生用居住施設。一般的な学生寮には、学生用居室、バスルーム、談話室などがあり、カフェテリアを備えている場合もある。略してドーム（dorms）と呼ばれることもある。

Electives：選択科目。学位取得に必要な単位を取るために学生が選んで受講する科目。必修科目と区別される。

Extracurricular Activities：課外活動。大学の授業科目外で行われる学業以外の活動。

Faculty：教授陣。米国の大学で授業を担当する教員。教授、准教授、助教、講師が含まれる。

Fees：納付金。大学が教育機関として提供するサービスの費用を賄うために授業料とは別に請求する金額。

Fellowship：研究奨学金。通常は大学院生に与えられる財政援助の形態の1つ。一般的に、援助を得る学生が何らかの勤労を求められることはない。

Final Exam：最終試験。よく「ファイナル」と呼ばれる最終試験とは、個々の科目について授業期間中に扱った内容全てが出題範囲の試験。

Financial Aid：財政援助。金銭、ローン、および勤労修学プログラムの全ての種類を含む総称で、授業料、納付金、生活費などの支払いを助けるために学生に与えられる援助。

Fraternities：フラタニティー。米国の多くの大学にある、交友、学業、慈善活動のための男子学生の組織。

Freshman：フレッシュマン。高校や大学の1年生。

GMAT (Graduate Management Admission Test)：経営学大学院入学者選考テスト。通常は、ビジネス・経営学プログラムの入学申込者に受験が求められる。

Grade Point Average：成績平均点。履修した各科目で得た成績を数的平均値に基づき学業成績を記録する方式。

GRE (Graduate Record Examination)：大学院進学適性試験。言語（英語）、数学、批判的思考、分析的ライティングの能力を測る主に多肢選択式のテスト。大学院プログラムへの入学試験に使用される。

High School：高校。米国で中等（教育をおこなう）学校（secondary school）を指す用語。

Higher Education：高等教育。大学、専門職養成機関、技術教育機関などにおける中等後教育。高校修了者を対象とした教育。

Honors Program：オナーズプログラム。成績優秀な学生を対象とした難易度の高いプログラム。

International English Language Testing System (IELTS)：国際英語力試験。アイエルツ。英語を母語としない出願者の英語力を測る試験。

International Student Adviser (ISA)：留学生アドバイザー。米国政府の規則、ビザ、学業規則、社会的習慣、言語、金銭や住居の問題、旅行計画、保険、法的問題などについて、留学生に情報を提供し助言する大学の

担当者。

Junior：ジュニア。高校や大学の3年生。

Liberal Arts：一般教養。学生の口頭表現力、文章を書く力、論理的思考力を伸ばすことを目標とする、人文科学、社会科学、自然科学系の科目の学問的研究を指す用語。

LSAT (Law School Admission Test)：ロースクール入学試験。米国のロースクールの法律専門職養成課程および一部の大学院法律課程の入学志願者に受験が義務付けられる。

Major：専攻。学生が集中的に学習する科目または学問領域。学部生は通常、最初の2年間で一般教養課程を終えた後、専攻を選ぶ。

Master's Degree：修士号。学士号取得後、通常は最低1年間の修学を含む学業要件を満たすことによって授与される学位。

MCAT (Medical College Admission Test)：医科大学入学試験。米国のメディカルスクール入学志願者に受験が義務付けられる。

Midterm Exam：中間試験。学期前半が過ぎた後に行われる、その時点までの講座履修内容全てが出題範囲の試験。

Miller Analogies Test：ミラー・アナロジー・テスト。分析的思考能力を測定するテストで、教育学や心理学などの分野の大学院課程への入学に受験が必要な場合がある。

Minor：副専攻。学生が2番目に重点を置いて学習する学問領域。

Non-resident Student：非居住者学生。州の居住者要件を満たしていない学生。居住者と非居住者では、授業

料や入学許可方針が異なる場合がある。留学生は一般に非居住者に分類され、授業料減額を目的に後から居住者に変更できる可能性は極めて少ない。「州外」(out of state) 学生と呼ばれることもある。

Notarization：公証。文書（または陳述、署名）が、真正かつ真実であることを公務員（米国では「公証人」と呼ばれる）、または宣誓管理官でもある弁護士が証明すること、およびその証書。

Placement Test：レベル分けテスト。所定の分野で学生を適切な講座に入れることができるように、その分野の学力を測定するために使われる試験。レベル分けテストの結果に基づいて、学生に科目の単位が与えられる場合もある。

Postdoctorate：ポストドクトレート。博士号取得者を対象にした研究。

Postgraduate：ポストグラデュエート。通常は大学院学位取得者を対象にした研究を指す。大学院教育の意味で使われる場合もある。

Prerequisites：必須課程・科目。さらに上級の課程や科目の履修を認められる前に、修了しておかなければならない課程や科目のこと。

Professional Degree：専門職学位。通常、学士号取得後に取得することができる。医学、歯学、獣医学、法学などの専門職に進むことを目的とした学位。

Registration：履修登録。クォーター、セメスターないしはトライメスターの学期中に履修する科目を学生が選択する手続き。

Resident Assistant (RA)：学生寮の寮長アシスタント。キャンパスにある学生寮の寮長を補佐する人。寮生活に関して問題や疑問がある場合に、通常寮生が最初に連絡する相手。RAは普通、その大学の学生で、RAとして働くかわりに住居の無料提供などの恩恵を受ける。

Responsible Officer (RO)：受け入れ機関責任者。交流プログラムのスタッフで、交流訪問者の情報を収集し、学生・交流訪問者情報システム (SEVIS) に報告し、ビザ申請の支援をする。ROの氏名はDS-2019に記載される。

Sabbatical：サバティカル。密度の濃い研究を行うために教員に与えられる長期有給休暇。

SAT：大学進学適性試験。数学と英語の能力を問う、主に多肢選択式の試験で、学部課程の入学試験として使用される。

Scholarship：奨学金。通常は学部課程の学生に与えられる財政援助の修学助成金。授業料と納付金の両方またはどちらか一方が免除になる形もある。

School：スクール (学校)。通常、小学校、中学校、高校を指す用語。さらに「カレッジ」「ユニバーシティ」「インスティテューション」などの言葉の代わりにも使われる。また「ロースクール(法科大学院)」、「クラジュエートスクール (大学院)」など、教育の場を指す一般用語としても使われる。

Semester：セメスター。約15～16週間、または1学年の半分の学習期間 (2学期制の1学期)。

Seminar：ゼミ。小グループ授業の1形態で、自主研究とクラス討論が教授の指導の下で行われる。

Senior：シニア。高校や大学の4年生。

Social Security Number (SSN)：社会保障番号。高齢者・遺族・廃疾者年金保険料を給与から天引きするために米国政府が国民に発行する番号。定期的に働く人は誰でも社会保障番号を取得しなければならない。多くの大学が、学生のID番号として社会保障番号を使用している。

Sophomore：ソフォモア。高校や大学の2年生。

Sororities：ソロリティー。米国の多くの大学にある、交友、勉学、慈善活動のための女子学生の組織。

Special Student：聴講生。講座を受講しているが、学位課程に在籍していない学生。

Student and Exchange Visitor Information System (SEVIS)：学生・交流訪問者情報システム。米国への渡航前および滞在中、留学生・交流訪問者のデータをオンラインで管理するシステム。米国国土安全保障省が管理運営する学生・交流訪問者プログラム(SEVP)の一環。

Syllabus：講義要綱。講義・授業で取り上げる題目の概要。

Teaching Assistant (TA)：授業助手。大学から何らかの形の財政援助を受ける代わりに、自分の専攻分野の学部科目のインストラクターをする大学院生。

Tenure：終身在職権。よほど特別な事情がある場合を除き、教員が定年まで大学に雇用されるという保障。尊敬に値する研究・出版実績を示した上級の教員に与えられる。学問の自由を守ることが目的。

Thesis：学位論文。学士号または修士号取得を目指す学生が、あるテーマについての研究結果をまとめて執筆する論文。

TOEFL (Test of English as a Foreign Language)：TOEFL (外国語としての英語のテスト)。英語が母語でない出願者が受ける英語能力判定テスト。

Transcripts：成績証明書。学生の学業記録の謄本で、講座・科目名、取得単位数、各講座・科目の最終成績が記載されている。公式な成績証明書には学位授与日も記載されている。

Transfer：編入。学位取得のため、ある大学から別の大学へ移る手続き。

Tuition：授業料。指導や研修の対価として教育機関が請求する金額（書籍代は含まれない）。

University：総合大学。学部と大学院の双方の学位課程を提供する中等教育後の大規模の教育機関。

Voice-over-Internet Protocol (VoIP)：ボイス・オーバー・インターネット・プロトコル。ユーザの声をコンピューターで扱える信号に変換し、インターネット経由で送る技術。コンピューターからコンピューターへ、またはコンピューターから電話への音声通話を可能にする。

Zip Code：郵便番号。郵便の宛先に含まれる一連の番号で、米国の郵便配達区域を示す。

参考資料

以下の資料やその他の資料について、詳しくは最寄りのEducaitonUSAアドバイジングセンターにお問い合わせください。

The Everything College Survival Book : From Social Life to Study Skills — All You Need to Fit Right In. 2005. Michael S. Malone, Adams Media, Cincinnati, OH.

International Student's Guide to the USA. 1998. Ian Jacobs and Ellen Shatswell, Princeton Review Publishing, LLC, New York, NY.

NAFSA's International Student Handbook : The Essential Guide to University Study in the USA. 2001. NAFSA : Association of International Educators, Washington, DC.

Succeeding as an International Student in the United States and Canada. 2008. Charles Lipson, University of Chicago Press, Chicago, IL.

The Ultimate College Survival Guide. 2009. Janet Farrar Worthington and Ronald Farrar, Peterson's, Princeton, NJ.

米国大使館 広報・文化交流部

アメリカンセンターJapan
<http://AmericanCenterJapan.com/>

アメリカンセンター・レファレンス資料室
<http://usinfo.jp/>