

アメリカ合衆国・サウスカロライナ大学 English Programs for Internationals (EPI)
2025 年度 夏期 海外研修

研修のしおり(説明会用)

サウスカロライナ大学語学・異文化理解研修

6週間：2025年8月18日～9月26日（予定）

三重大学国際交流センター主催 問合せ：国際交流チーム（担当）竹内 059-231-9804 / kokusai@ab.mie-u.ac.jp

研修参加申込締切：3月23日（日）24:00

現地受入校：サウスカロライナ大学 English Programs for Internationals (EPI)

* サウスカロライナ大学附属のEPIは、外国人のための英語学校で、様々な国の学生たちが一緒に勉強しています。少人数制クラス（約10～15人）で、同じクラスにいる日本人は2～3名になると予想されます。

費用：約130万円（全ての出費を含む：航空券料金・授業料・宿泊費等）

時間割 月曜日～木曜日は3コマ
金曜日は午前2コマのみ

9:00 - 10:20 Writing & Grammar
10:40 - 12:00 Reading & Vocabulary
1:20 - 3:00 Speaking & Listening



説明会 (ZOOM)

2月13日（木）

13:00～14:00

* 説明会への参加
申込は、当日10時
までにこちらから

登録：<https://forms.office.com/r/JBLMUmXWnc>



サウスカロライナ大学は、米国サウスカロライナ州の州都コロンビア市にある、米国で最も古い州立大学の一つで、1801年に開校しました。当大学付属の英語学校 English Programs for Internationals (EPI) は、指導とサービスの質において一定の基準を満たす大学のみによって構成されるUCIEP（全米大学集中英語講座連盟）の加盟校です。キャンパス内には複数の食堂やカフェ、クリニック、図書館（夜0:00まで開館）、郵便局などがあり、また大学から徒歩圏内にカフェ、レストラン、ファーストフード、薬局（生活雑貨）などがあります。

サウスカロライナ大学での三重大学生の短期研修は、2023年度から始まりました。夏休みをフルに使って、アメリカで英語と異文化の勉強をしませんか。

研修機関

サウスカロライナ大学(University of South Carolina), English Programs for Internationals (EPI)

(HP: https://sc.edu/about/offices_and_divisions/english_programs_for_internationals/index.php)

住所：1705 College Street, Close-Hipp 4th Floor, Columbia, South Carolina 29208 USA

電話：（国際電話の場合は初めにアメリカの国番号1を押す）803-777-3867

メール：epi-info@epi.sc.edu

サウスカロライナ大学は、米国サウスカロライナ州の州都コロンビア市にある、米国で最も古い州立大学の一つで、1801年に開校しました。スポーツにも力を入れており、2017年には女子バスケットボールの、また2010年と2011年には野球の全米大学チャンピオンとなりました。

皆さんが授業を受けるのは、当大学付属の英語学校 English Programs for Internationals (以下 EPI) です。EPI は、指導とサービスの質において一定の基準を満たす大学のみによって構成される UCIEP（全米大学集中英語講座連盟）の加

盟校でもあります。

キャンパス内には複数の食堂やカフェ、病院施設、図書館（夜 0:00 まで開館）、郵便局などがあり、また大学の周りにもカフェ、ファーストフード店、レストラン、バー、アイスクリームショップ、薬局などがあるため、車社会のアメリカにあっても、車を持たない学生にとって暮らしやすい環境となっています。

EPIについては、下のサイト（英語）から、いろいろな情報を調べることもできます。英語の苦手な人は読むのが難しいかもしれませんが、意欲のある人は見てみてください。

* サウスカロライナ大学バーチャルツアー

<https://sc.edu/visit/virtual-tour/index.php>

* これから EPI に留学する学生のための情報（Future Students）：

https://sc.edu/about/offices_and_divisions/english_programs_for_internationals/student_information/future_students/index.php

* EPI の授業に関する情報（Intensive English）：

https://sc.edu/about/offices_and_divisions/english_programs_for_internationals/academic_programs/intensive_english/index.php

* 現地での生活に関する情報（Living in Columbia）：

https://sc.edu/about/offices_and_divisions/english_programs_for_internationals/living_in_columbia/index.php

受講コースと時間割

Intensive English Course（集中英語コース；月曜日～金曜日）

9:00am～10:20am（80分） Writing & Grammar class

10:40am～12:00pm（80分） Reading & Vocabulary class

1:20pm～3:00pm（100分） Speaking & Listening class（←金曜日はこのクラスはありません）

* 研修初日は、レベル分けテストを受けたり、諸手続きをしたりするので、授業はありません。

EPI は、1 年間で 5 つの学期（term）に分けており、各学期の長さは 8 週間です。この研修で皆さんが参加するのは第一秋学期（Fall I term）の最初の 6 週間（8/18-9/26）です。年間を通じて、日本人だけでなく様々な国の学生が EPI で英語を勉強していますので、それらの学生に混じって授業を受けていただきます。EPI では学生の英語力に応じて、6 つのレベルに分けてクラスを開講しています。学生は、入学初日にレベル分けテストを受け、その結果によって英語力を判定され、個々のレベルに応じたクラスに振り分けられます。一番下のレベル 1 のクラスは、英語レベルがほぼゼロの学生（自分の名前を英語で書けないなど）もいますので、現在の英語のレベルに関係なく、誰でも入学できます。一番上のレベル 6 のクラスの学生は、アメリカの大学に入学することを目指している学生が多く在籍しています。一般的な日本人学生の傾向としては、Writing & Grammar class や Reading & Vocabulary class は上の方のレベルのクラス（レベル 4～5）に振り分けられ、Speaking & Listening class は下の方のレベルのクラス（レベル 2～3）に振り分けられることが多いです。

宿泊施設について

滞在する宿泊施設は、EPI が確保するキャンパス外のアパートまたはシェアハウスになります。（大学寮には滞在できません。8 月はアメリカの大学の入学シーズンであるため、寮の部屋の多くが現地新入生で占められ、短期留学生のための部屋が確保できないためです。）ルームメイトの有無等を選択することはできません。家賃については、シェアハウスの場合は各ハウスオーナーが決めるため、三重大学生の皆さんが別々の家でハウスシェアをする場合、それぞれ家賃が異なる場合があります。ただ、アパートやシェアハウスの家賃は、大学寮に比べて安く済む可能性が高いです。

滞在先アパートまたはシェアハウスが決定するのは、7 月になると予想されますが、ごくまれに、EPI が所属学生のため

のアパートやシェアハウスを、学期が始まるまでに確保できない場合があります。その場合は、大学横のホテルに滞在するということになり、滞在費が高額になる可能性があります。（ここ10年で一度（一人）、そういうケースがあったそうです。）

費用

<サウスカロライナ大学に支払う費用：約5100ドル（約79万円）>

- 入学金 125ドル 免除（三重大学生割引：三重大学とEPIの覚書に基づく）
- 授業料 ~~2000ドル~~ 1800ドル（三重大学割引：三重大学とEPIの覚書に基づく）
研修初日までに日本で、または研修初日に現地で支払います。（クレジットカード払いです。）
- サウスカロライナ大学施設利用料 500ドル
サウスカロライナ大学内の図書館、病院、郵便局、ジム等の施設を利用するための費用で、サウスカロライナ大学に所属する学生は皆支払うことが義務付けられています。
- サウスカロライナ大学保険料 約600ドル
サウスカロライナ大学に所属する学生はサウスカロライナ大学が提携する保険会社の保険に加入することが義務付けられています。研修初日に現地で加入し、保険料を支払います。（クレジットカード払いです。）
- 教科書等 約200ドル（クラスによって異なります。）
現地で購入します。
- 宿泊費 約2000ドル（アパートや家によって異なります。）
実際に宿泊先のアパートやシェアハウスが決まるまで宿泊費の額は分かりません。（宿泊費は、サウスカロライナ大学に支払うのではなく、シェアハウスの持ち主に、現金で直接支払います。）

*上記の費用を支払うのは7月ごろになると予想されます。これらの費用を支払った後に研修への参加を辞退しても、返金はされません。

*上記の費用の額は予告なく変更されることもあります。またこれら以外にも、現地で突然なんらかの料金を請求される場合もあります。例えば、過去にEPIで短期研修をした日本の大学生グループ（他大学）が、現地到着当日に、寮で使うための布団一式を購入するよう請求されたことがあります。また、アメリカ人のルームメイトがいると言われて申し込んだ大学寮が、空いている部屋がなくなったため、日本人どうしがルームメイトとして近くのアパートに住むよう手配されたこともあります。良くも悪くも、こうしたおおらかさ、いい加減さが、海外でよく体験される出来事ですが、こうした事案に対して三重大学が責任を取ることはできません。これに関連して、この研修参加にあたって提出していただく「参加同意書」に、「キャンセル料や追加費用が発生する場合には、自己負担になることを了解します。」という文言を入れさせていただいています。費用を負担してくださるご家族の方等と、よく相談し、納得した上で、研修にお申し込みください。

<学生ビザ取得のために米国大使館/領事館に支払う費用（額は予告なく変更されることもあります）：約9万円>

- 学生ビザ申請料 185ドル
- 米国ビザシステム管理費（SEVIS fee） 350ドル
- ビザの郵送料金 3410円

*上記の費用を支払うのは5月ごろになると予想されます。これらの費用を支払った後に研修への参加を辞退しても、返金はされません。

*米国への留学の大変なところは、現地で週に18時間以上の授業を受ける外国人学生は皆、渡米前に学生ビザを取得する必要があります。学生ビザは、留学先機関に入学申込みをし、留学先機関から入学許可証が届いた後、それを持って日本にある米国大使館/領事館（最寄りの領事館は大阪）に行き、そこで取得手続きを行います。問題がなければ、約1

週間後にビザが郵送されてきます。(ただし、一定の条件を満たしている方は、米国大使館/領事館を訪れることなく、郵送で取得手続きをすることもできます。)なお、取得手続きに際して、様々な書類の準備が必要となるなど、ビザの取得はアメリカに留学する学生にとって最も煩わしいものの一つです。渡米の3ヶ月以上前にはビザ取得の準備を始め、渡米2ヶ月以上前にはビザを取得済であることを目安としましょう。

<その他の費用：約51万円>

- (パスポートを持っていない人は)パスポート取得費用 16,000円(10年有効)または11,000円(5年有効)
パスポートは、申請してから取得まで1週間ほどかかります。自分の住民票がある市で申請してください。
- 英文残高証明書申請料 約1,000円(ご自身の金融機関(銀行等)にお問い合わせください。)
留学先での生活を賄う経済力があることを証明するために、7000ドル(約109万円)以上の残高がある金融機関口座の残高証明書(英文)をEPIと米国大使館/領事館に提出しなければなりません。自分の口座にそれほどお金がないという方は、ご両親等に一時的に110万円程度を自分の口座に移してもらった上で残高証明書を取得するという方法が考えられます。また、ご両親など、自分以外の名義の口座の残高証明を取得してもいいですが、その場合は、別途EPI Confidential Financial Certification(支払い能力証明書)を、その名義の人の署名入りで記入して作成します。
- ビザ取得に係る、自宅～在大阪米国領事館の往復移動費 約6,500円(江戸橋駅発着の場合の電車賃概算)
- 予防接種費用 約50,000円
渡航までに、MMR(麻疹・おたふくかぜ・風疹)の予防接種等を受けます。(20歳以下の人はMeningococcal(髄膜炎菌)の予防接種も必要になります。)サウスカロライナ大学に所属する学生はこれらの予防接種を受けることが義務付けられています。(渡航前に予防接種を受けるのを忘れた人は、渡米後、研修初日に大学構内のクリニックで予防接種を受けます。)予防接種を受けたという証明書は、病院の医師に書いてもらいます。
- 海外旅行傷害保険(三重大学からご案内します) 約15,000円
- 航空券 約320,000円
航空券の手配は三重大学国際交流センターが行います。皆さんは、指定の口座に料金を振り込んでください。
- 自宅～出発空港の往復移動費 約6,000円(三重大学→セントレアの往復費用概算)
- 現地での食費、交遊費 約100,000円(皆さんのお金の使い方次第です。)
現地のバーやスーパーマーケットでアルコール飲料やたばこを購入する場合は、生年月日が記載してある写真付き身分証明書(パスポートなど)の提示を求められます。21歳以上であることが証明できれば、購入できます。

<三重大学からの助成金：約8万円>

- 25万円を参加人数で等分します。仮にこの研修の参加者が3人なら、一人83000円程受給できます。

(以上の費用を合計すると、単純計算で約1310,000円になります。 *\$1=155円で計算)

渡航前の手続き・スケジュール(目安)

留学手続きは、とても時間がかかります。特にアメリカに留学する場合は、学生ビザを取得する必要があるため、時間がかかります。下に記載されている事項を、できるものからどんどん済ませていきましょう。

できる限り、国際交流センター教職員の指示のもと手続きを進めますが、参加者の皆さん自身も、責任を持って、注意深く手続きを進めましょう。

- (2月～できる限り早く) 自分名義のクレジットカードを作る。クレジットカード取得にかかる審査は日数がかかることが多いので、急ぐこと。

アメリカはカード社会なので、クレジットカードがいろいろな場面で必要となります。例えば、渡航前に日本で学生ビザ申請料金を払ったり、授業料をオンラインで払ったりするのですが、これらはクレジットカード払いです。ご両親等のカードを借りることもできるかもしれませんが、カードでの支払いのたびにカードを借りるのはかなりの時間のロスとなります。また、アメリカに渡った後も、様々な支払いはクレジットカード払いが中心ですので、自分名義のクレジットカードを取得しておいた方が圧倒的に便利です。(アメリカではJCBのクレジットカードは使えないところが多いですので、VISAかMastercardの方が安心です。)

また、ご両親等が持っているクレジットカードの家族会員になって、自分のクレジットカードを持てる場合もあります。これはクレジットカード会社によりますので、カード会社に問い合わせてください。

また、クレジットカードの使用限度額は高ければ高いほど安心です。授業料をクレジットカードで払う場合、その額がカードの使用限度額を超えてしまう場合があるからです。渡航前の授業料の支払いなどの高額なものは、ご家族のクレジットカードを借りて支払わなければならないと思います。(学生が自分名義で持てるクレジットカードはおそらく30万円が使用限度のものが多いと思いますが、授業料+大学施設使用料は30万円を超えます。)

- (3月上旬) パスポート取得
パスポートは、申請してから取得まで1週間ほどかかります。自分の住民票がある市で申請してください。既にパスポートを持っている人も、有効期限が研修最終日まで残っているか、確認すること。
- (3月上旬) 英文残高証明書取得 (\$7000 (約109万円) 以上の残高が必要)
銀行等で、自分名義の口座の英文残高証明書を取得してください(円建てでもドル建てでも構いません)。残高証明書の口座が自分以外の人(親など)の名義の場合、別途 EPI Confidential Financial Certification (支払い能力証明書) を、その名義人の自筆署名入りで記入します。
- (3月23日24時まで) 参加申込
 - ① 参加申込書を三重大学にメールで提出
 - ② 同意書をスキャンして三重大学にメールで提出 * 原本を後日提出
 - ③ パスポートの個人情報ページをスキャンして三重大学にメールで提出 * まだパスポートを取得していない人は後日提出

* 参加申込書と同意書は三重大学国際交流センターのページ (<https://www.mie-u.ac.jp/international/news/post-299.html>) からダウンロード

* スキャンはスマホでもできます (参考: <https://macfan.book.mynavi.jp/article/11259/> / <https://time-space.kddi.com/mobile/20210719/3145>)。
- (4月上旬) 参加同意書の原本・英文残高証明書のスキャンデータを三重大学に提出
- (4月中旬) EPI 入学申し込み手続き
 - EPI 入学申込み: オンラインまたは紙媒体に記入したものをスキャンして EPI に提出
 - EPI にパスポート・残高証明書のスキャンデータを EPI に提出 (三重大学国際交流センターが行います。)
残高証明書の口座の名義が自分以外の人の場合、別途追加様式のスキャンデータも提出します。
(→後日、EPI から I-20 (入学許可証) がメールで送られてきます。)
- (4月下旬～5月中旬) 学生ビザ取得準備 → 米国大使館/領事館の予約をとる
学生ビザ取得の準備はとても時間がかかるので、よっぽどまとまった時間が取れない限り、一日では終わらないと思います。基本的に、ビザ申請準備としては、下の4つを、国際交流センター教員と一緒にいきます。

1. ビザ申請書 (DS-160) の記入 (オンライン)

* DS-160 の作成方法 <https://www.youtube.com/watch?v=qhVxexKxjOY>

* DS-160 にはご両親の生年月日、出身高校の名前と住所などかなり細かい情報を入力する必要がありますので、確認しておくこと

* 証明写真をデジタルデータで準備してきてください。DS-160 に証明写真をアップロードします。(証明写真の要件はこちら :

<https://japan2.usembassy.gov/pdfs/wwwf-visa-photos-ej.pdf>)

ビザ取得のための情報入力は、間違いのないよう、誤字等がないかしっかり確認しましょう。誤字があると、例えば間違った情報がビザに印字されることになり、留学または入国が許可されません。こういった場合は、三重大学は責任を取りません。自分の責任だと理解し、しっかり確認しましょう。

2. ビザ申請料金の支払い (オンライン ; 185 ドル)

* ビザ申請料金支払い方法・面接予約の方法・SEVIS 料金支払い方法

<https://www.youtube.com/watch?v=biveJSyT32k>

3. SEVIS 料金の支払い (オンライン ; 350 ドル)

* SEVIS 料金支払サイト

<https://www.fmifee.com>

4. ビザ面接予約

ビザ面接の予約ができるのは、面接予約者が埋まっていない時間帯だけです。

空いている時間帯が確認できるのは、上記 3 の SEVIS 料金を支払った後なので、その前に自分が面接に行く日を予定することはできません。米国大使館/領事館はいつもビザ取得希望者で混んでいます。空いている日が少ない可能性があるため、できるだけ早くこの段階までこぎつけましょう。

また、米国大使館/領事館は平日しか開いていません。ビザ面接のため米国大使館/領事館に行く日に、大学の授業を休まなければいけない可能性があります。この欠席を公欠扱いにできるか否かを、国際交流センターがその授業の先生と交渉することはできません。

- (5月下旬~6月上旬) 米国大使館/領事館に行き、ビザ面接を受け、パスポートを預ける →ビザ取得完了 (パスポートにビザが貼られて郵送されてきます)

日本にある米国大使館/領事館の内、三重大学から一番近いのは、大阪にある米国領事館です。米国領事館の中は、日本ではなく、米国にいて考えてください。セキュリティゲートをくぐって、持ち物をチェックされ、スマホや金属類は預けなければなりません。

米国大使館/領事館でのビザ取得手続きとして「ビザ面接」を受けます。ただし面接とは名ばかりで、窓口で簡単な質問に答えるだけで終わります。

ビザ面接で聞かれる質問の例 (英語で聞かれるか日本語で聞かれるかはわかりません。)

Where are you going? (→ A. South Carolina)

What are you studying there? (→ A. English)

When are you going? (→ A. August)

How long are you staying there? (→ A. 6 weeks)

* 面接の様子はこちらを参照 <https://www.youtube.com/watch?v=ed1-shlhI2Q>

米国大使館/領事館に持っていくものは下の通りです。(入館時にスマホや金属類は預けなければなりません)

るので、必要書類をスマホに保存しておいても見せられません。必要書類は全て紙媒体で持っていくようにしましょう。)

入学許可証 (EPI からメールで送られてきた I-20) を印刷したもの

ビザ申請書 (DS-160) 確認ページを印刷したもの :

ビザ申請料金を支払った後の「受付番号の確認」の画面を印刷したもの

ビザ面接予約確認ページを印刷したもの

米国ビザシステム管理費 (SEVIS fee) 支払い済み確認書 (I-901) を印刷したもの

英文残高証明書 (\$7000 (約 109 万円) 以上の残高)

有効期限内のパスポート (研修終了日まで有効であること)

過去 10 年間に発行された古いパスポート全部

クリアファイル

* 結婚している人は、婚姻証明書か戸籍抄本も必要です。

面接自体は 5 分ほどで終わりますが、面接予約時間の 1 時間くらい前から領事館前で並んでおいた方が安心でしょう。服装は自由です。窓口での面接時にパスポートを預け、問題がなければ、面接後 1 週間くらいでパスポートに学生ビザが貼り付けられたものが郵送されてきます。

面接後、約 1 週間後にビザが郵送されてきたら、そこに書いてある情報に間違いがないか確認しましょう。万が一誤情報が印字されている場合は急いで対応しなければなりません。ビザ印字情報の訂正を求めるときの手続きは、下のサイトの指示に従います。

<https://jp.usembassy.gov/visas/contact-us/>

<https://jp.usembassy.gov/ja/visas-ja/contact-us-ja/>

<https://jp.usembassy.gov/ja/visas-ja/visa-correction-form-ja/> (ビザ訂正リクエストフォーム)

研修参加学生の全員がビザを取得できたら、三重大が全員分の航空券を手配し、皆さんは料金を振り込みます。航空券はできるだけ早く買ったほうが安い可能性が高いですので、皆さん、できるだけ早くビザを取得しましょう。(ただし、誰かがビザを取得するのが遅くなったからといって、その人を責めないこと。)

- (6 月ごろ) 予防接種を受ける (麻疹・おたふくかぜ・風疹+20 歳以下の人は髄膜炎菌)
必要な予防接種が受けられる病院を探し、予防接種を受け、医師に接種証明書 (英文) を書いてもらいましょう。証明書の書式は特に決まっていないので、もしよければ国際交流センターの担当教員 (正路) から様式を貰い、それを持って行って予防接種を受け、医師にその様式に記入してもらってください。これらの予防接種が受けられそうな病院は、例えば、名鉄病院 (名古屋)、岩尾こどもクリニック (津市)、三重病院 (津市) などです (探せばほかにもあるかもしれません)。どこの病院でも、事前に電話で麻疹・おたふくかぜ・風疹+20 歳以下の人は髄膜炎菌の予防接種が受けられるかを確認し、予約する必要があるとあります。
- (6 月ごろ) 航空券料金の振り込み (三重大国際交流センターから案内)
- (6 月ごろ) 海外旅行傷害保険の加入 (三重大国際交流センターから案内)
- (6 月ごろ) 海外渡航届を三重大に提出 (三重大国際交流センターから案内)
<https://www.mie-u.ac.jp/international/abroad/overseastravelnotification/>
- (7 月ごろ) 現地でも、日本から持っていくスマホでインターネットに繋がりたい場合は、SIM カードを買う、またはレンタルポケット Wifi などを手配する。SIM カードを購入して使用する場合、SIM フリーのスマホを用意するか、スマホの SIM ロックを解除しておく。(携帯会社によって手順は様々ですので、自分のキャリアのシヨ

ップに問い合わせてください。) 空港や現地大学のキャンパス内、また現地の街中のレストランやカフェではフリーwifiがありますが、フリーwifiのセキュリティが心配な人は自分の携帯会社のネット環境を利用してください。

渡航準備

- (航空会社によって規定が異なりますが) 基本的に、持って行ける荷物は最大3個まで。一つは縦横高さの合計が158cm以内で重さ23kg以内のスーツケース(出発時に空港で預けます)、もう一つは縦横高さの合計が118cm以内で重さ7kg以内の荷物を入れるキャリーケースなど(手に持って飛行機の中に持ち込みます)、そして最後にハンドバッグやビジネスバッグ等身の回り品を入れておくバッグです。(荷物については、渡航に利用する航空会社が決まり次第、詳しい情報をお伝えします。)
- 荷物の数や重量がオーバーした場合は、超過料金を支払います。日本帰国の際にお土産等で荷物が増えることを予想して、できる限り身軽に、スーツケースのスペースに余裕を持って荷造りしましょう。
- 荷物の中で、液体物(ハンドクリームや歯磨き粉などジェル状のもの含む)は、全て100ml以下の容器に入れてください。それらの容器を全て、再封可能な容量1リットル以下のジッパーのついた透明プラスチック袋(ジップロックなど)に入れてください。飛行機の中に持ち込める透明プラスチック袋は1個までです。
- ハサミなどの刃物は飛行機内に持ち込むことができません。持ち込むと罰金が課される可能性があります。
- (喫煙者は)ライターは一つまでなら飛行機内に持ち込むことができますが、二つ以上は持ち込めません。(ただしサウスカロライナ大学キャンパス内は禁煙となっていますので、吸う時は携帯灰皿を持って大学敷地外で吸うこと。)
- 食べ物を持っていく場合、肉類、乳製品、卵、生野菜、生の果物、穀物は持っていきません。缶詰、お茶、コーヒー、調味料、ふりかけ、お菓子は原則持ち込み可です。持ち込んでもいい物を、自分でネット等で検索して十分注意すること。
- 渡米時に、空港の両替所で日本円を米ドルに両替することができます。また事前に銀行やインターネットサイトで両替をすることもできます。(サイトによって、「両替額は3万円以上」などの制限があります。)どのくらいの額を両替するかは人それぞれですが、クレジットカードを持っていくので、生活費としては、米ドルの現金は3万円分も両替すれば大丈夫かと思われます。ただし、滞在先のシェアハウス等の家賃支払いは現金である可能性が高いので、家賃の全額分を両替しておくこと。
- 日米でコンセントの形が違うので、電器製品を持っていく場合はコンセントの変換プラグを持って行く必要があります。
- 日米で電圧は異なりますが、一般的なパソコンやスマホは違う電圧に対応しています。違う電圧に対応していないドライヤーなどの電化製品を持っていく場合は、変圧器を持っていかなければなりません。
- 大学構内では、Wifiを使ってインターネットにつながることができます。
- 大学のジムを無料で使えるので(現地で要確認)、現地でジムに行きたい人は運動着を持っていくことをお勧めします。

* 海外が初めての方へ; 一般的な持ち物リスト

パスポート	飛行機のEチケット	海外旅行保険証
常備薬	洗面用具(タオル含む)	着替え(普段着・パジャマ・運動着含む)
化粧品	ドライヤー・髭剃り	メガネ・コンタクトレンズ(ケース、保存液含む)
雨具	サンダル・スリッパ	コンピュータ・スマホ・タブレットなど(充電器含む)
緊急連絡先リスト(電子と紙で保存)		

その他

*この「研修のしおり」では「国際交流センター」と表記されていますが、国際交流センターは2025年4月から国際戦略機構に名前が変わります。

*このサウスカロライナ大学研修を含め、三重大学国際交流センターでは、夏期に複数の海外研修を行っています。併せてご検討ください。

本研修：サウスカロライナ大学（アメリカ）英語研修：6週間

ワイカト大学（ニュージーランド）英語研修：3週間

ワイカト大学（ニュージーランド）英語研修：5週間

タチ大学（マレーシア）英語研修：3週間

本件に関する連絡先：

国立大学法人学三重大学 国際・情報部国際交流チーム

【住 所】〒514-8507 三重県津市栗真町屋町 1577

【電 話】059-231-9804（直通）

【担 当】竹内・正路

【メール】kokusai@ab.mie-u.ac.jp / shoji.shinichi@dhier.mie-u.ac.jp