

【現地】

〈治安〉

・ワシントン DC は首都のため、アメリカの中では最も安全と言われている。治安が特に悪いという印象はない(ひったくりやスリ、観光客をだます様な観光地でよくある犯罪も少ない印象)が、やはり外国なので用心は必要。暗くなってからは一人で外出しない、人通りのない道は昼間でも歩かない、治安が悪いところには行かない、などの海外旅行で通常注意すべきことは守るべき。

・地下鉄の Red、Orange、Blue line あたりは治安が良い。DC の東側の地区、ユニオン駅より東側、南側は治安が悪いので、必要なければ行かない方がよい。

・Walter reed 病院周囲は一見アメリカの中流家庭の住宅街という感じで素敵に見えるが、実は治安が良くないらしいので、休み時間などに敷地外を一人でうろろしない方がよい。

・地下鉄の駅内は非常に暗いので最初は戸惑うが、全体的に公共交通機関(地下鉄・バス)は利用者も多く治安はよい。比較的整備もきちんとなされているため、市内の移動はこれらをうまく使いこなせば、タクシーを利用する機会はかなり少ない。

〈交通手段〉

・電車;最寄駅は地下鉄(Metro)Red line の Silver spring または Taokoma で、ここからバス(K1)で行く人が多い。

・バス;ホワイトハウス辺りから 16th street を北上して Walter reed 病院の前を通るバスが 2 本(S2 と S4)あり。ホワイトハウスから Walter reed 病院まで 20-30 分程度で行けるので便利(ただし乗り心地は日本のバスほど良くない)。S2 と S4 が 10 分

おきに交互に来るのでどちらかを使う。「Walter reed hospital」というバス停で降りるが、敷地が広いので AFIP の建物からはやや遠い(徒歩 5 分ぐらい)。S2 の場合は、「Walter reed hospital」から 2 つめの Alaska avenue のバス停で降りた方が AFIP の建物により近いので便利。帰りは S2 が混むので、メインゲートまで歩き、どちらかを捕まえるのがよい。バスによっては次のバス停の電光掲示板表示とアナウンスが出るものから、全くアナウンスも表示も出ないものもあるため、慣れないうちは注意が必要。実際に講義が始まる前に、下見に行くといいかも。地下鉄の McPherson Square 駅周囲には S2 と S4 のバス停の他に、14th street を北上し、Walter reed 病院に行くバス(52、53、54)もあり。しかし、これらの Walter reed 病院のバス停は、AFIP の建物から遠いのであまりお勧めできない。ちなみに、McPherson Square 駅近くの au bon pain (カフェ)は朝 6 時から開いており、コーヒー、パン、サンドイッチなどが買える。夕方 5 時をすぎるとパン類が半額になるので、帰りに購入して次の日の朝食やお弁当にするとよいかも。

- ・バスの地図：<http://www.wmata.com/bus/maps/> (これで路線を確認)

- ・タイムテーブル：<http://www.wmata.com/bus/> (画面右の「find a timetable」で時刻を検索可能。バス通過時刻はかなり正確。)

- ・Smart trip card というプリペイド式のカードを買えば、切符を毎回買わなくてよいので便利。Suica や Icoca のように、タッチ形式で使用する。バスと地下鉄で利用できる。MetroCenter 駅などで買えるが、売っていない駅が多く、CVS Pharmacy で買う方が便利かも。カード購入時に 5 ドル必要。各カードには番号が付いており、インターネットで登録すれば、紛失時やチャージに失敗した際に、電話もしくは e-mail で連絡し、交渉すれば戻ってくるらしい。

・4週間もいると交通費も馬鹿にならないので以下比較検討(2009年8月現在はバス1.35ドル、地下鉄1.65ドル～;最新の値段はWEB等で確認を)。Smart trip cardがあればバス→バスの乗り換えの場合1時間以内は後のバスは無料(以前は乗る時にTransferチケットをもらえば同様に無料になったが、2009年より廃止)。バス→地下鉄の乗り換えの場合は50セントの割引(おそらく1時間以内)。通学にバスのみを使用する場合、1週間乗り放題のpassが11ドルで売っているので、通常(1.35ドル×往復×5日=13.5ドル)よりお得。週末の観光もバスを乗り継げばかなりお得になる。バスの路線図は複雑だが、地下鉄駅やインターネット(上記参照)で入手可能。地下鉄+バスで通う人は、Smart trip cardを使用した方が便利か。また、Dupont CircleからGeorge TownのM Stを通ってRosslynを結ぶバス(青色、青い看板のバス停)は、Dupont Circle、Rosslynから乗車の場合はSmart trip cardを見せると運賃1ドルが50セントに割引される(その他の場所からの乗車では割引されない)ので、Dupont Circleから、George townに行く時は便利。

<初日に持参するもの>

- ・AFIPへの受講証明書(participation certificate)(添付資料)(2009年は6月後半にURLがメールで届いた。2008年はこちらから問い合わせたところ7月中旬にメールで届いた。)
- ・Photographic identification(パスポート等の写真付きのIDで施設内に入る時に必ず必要)
- ・ネームカード(受講初日にもらえる。現地スタッフは「badge」と呼んでいる。2日目以降はこれとパスポートで敷地内に入る。)

<教室>

- ・教室のクーラーが効きすぎていて寒いので、晩秋の防寒(ニットやフリース等の羽織もの、薄手のスカーフ等)が必要。
- ・昼食はバイキング形式の職員食堂あり。比較的安めで、口に合わなくても種類が豊富なので何とかなる。
- ・敷地内にダンキンドーナツや SUBWAY サンドイッチもあるが、少し歩く。街中ならスターバックスやクリスピークリームドーナツ、CVS など朝 6-7 時から開いている店があるので、買って持っていける。
- ・教室裏の「ラウンジ」と呼ばれる小部屋に 1000 ワットの電子レンジが 3 台あり。
- ・お湯もあるのでインスタントラーメンやスープも作れる。
- ・AFIP のロゴが入ったマグカップをもらえ、コーヒーや紅茶など飲み放題。
- ・鍵付きのロッカーが割り振られるので重いシラバスを毎日持って帰る必要はない。参加者が多い時には、ロッカーをシェアする場合もある。鍵は金庫のように数字を 3 個あわせると開く(なかなか開かなくて焦るが、コツは多少ずれていてもリズムカルにやること)。
 1. 最初に数回ぐるぐる回す
 2. 時計回りで1番目の数字を合わせる
 3. 反時計回りに2番目の数字を一度通り越して二回目に合わせる
 4. 時計回りに3番目の数字を合わせる
- ・机にコンセント口があるのでノート PC を使用可能。無線 LAN 等のインターネット接続はできない。

- ・2009 年はラウンジにインターネット接続の PC が 3 台あり(2008 年は LAN ケーブルのみ)。Gmail でログインすると日本語メールも表示可能。

- ・ラウンジにはコピー機はあるが、プリンターがないので小さなプリンターを持参すると便利。

- ・ラウンジ奥の階段を上ると、講師控え室や事務局を兼ねた居間のような部屋がある。ここに世話役の人が常駐しており、研修のことや生活のことなど相談に乗ってもらえる(NIH の見学に行きたい、と相談したらバス路線などの行き方を丁寧に教えてもらった)。

<授業>

- ・シラバス(分厚い 2 冊)は初日に配布される。ネットから PDF としてダウンロードも可能(URL は初日に配布される書類に記載。student ID でログインする。2008 年は半分が研修後でないとダウンロードできなかったが、2009 年は研修 2 週間後に可能となった。

- ・講義の時間割は前の週の金曜日に配布される。

- ・講義内容の録画は許可されていないが、2009 年は録音ならかまわないとのアナウンスあり。録音装置を持参して録音すれば復習に役立つ(ただし録音しても良いか確認を)。全て録音する場合は大量データになるので、それなりのバッテリーや容量の準備が必要。

<日常生活>

・気候は日本と同じで高温多湿だが、日本の夏程の蒸し暑くはないため比較的過ごし易い。日差しは DC の方が強いので、日焼け止めを持って行った方がよい(DCでも売っているが、肌に合わないことも)。日差しが苦手な場合はサングラスを持って行った方がよいかも。現地でも手に入る(H&M でバーゲンだと 10ドルくらいからあり。せっかくなのでブランド品をねらうという手もあり)。夕方にスコールが来ることがあるので、折りたたみ傘を持っていった方がよい。

・お勧めのスーパー

1. Whole Foods Market : 全米に展開しているスーパーマーケット。15th street と 14th street の間の P street 沿い(S2、S4 のバスで通学する人には便利)、George Town、地下鉄 の Tenleytown-AU 駅 (Red Line) 前などにあり。George Town 店はワインが充実。全体的にお総菜や野菜も充実しており、価格も庶民的(一押し!!)。
 2. Dean & DeLuca: 日本にも出店している高級デリ。George Town の M st 沿いにあり。お総菜、パン、チーズ、ちょっとした野菜や果物、ワインなど、値段は高いが一通り揃う。
 3. CVS Pharmacy: DC 市内でよく見かける。日用品雑貨、飲料、お菓子など安い。CVS カードを作るとさらに割引になる商品もあり。
 4. Safe Way: 普通のスーパー。CVS に比べると割高なものが多い感じ。Safe way カードを作ると割引になる商品もあり。
 5. Hana market: 2000 17th Street, NW にある。日本食材のお店で納豆もあり。
- ・しょうゆ、わさびは簡単に手に入る。豆腐は小さなスーパーにも置いてある。Soft (絹ごし) と Firm (木綿) があり、Firm はあまりハズレがなく美味しい。

- ・美味しいお米やインスタント味噌汁はなさそうなので必要なら持って行くといよい。
- ・日本でよく見かけるお湯を注ぐだけの粉末スープ(ポタージュ、ミネストローネなど)は見かけず、液体状で売っているものがほとんど。粉末状のスープを現地で買おうと思っている人は注意。日本からの持参が無難。
- ・お店でお酒を頼む時やスーパーで購入する時は、日本人は若く見えるためかID(パスポート)の提示を必ず求められるので持参を忘れずに。また、お酒を出すのがメインの店(クラブやバーなど)では入店するだけでもIDが必要になる場合があるので注意。

<観光>

- ・DC 市内の観光は徒歩が基本なので、歩きやすい服装と靴がお勧め。観光は Smithsonian(多くは無料)がお勧めで、DC を舞台にした映画も多いので、渡米の前に見ておくとよい。街をぶらぶらするなら George Town がお勧め。また、近郊の街にも観光名所があるので、時間があれば行ってみるとよい。
- ・ニューヨークへは電車やバス(3時間くらい、25ドル〜)で行けるので、土日の一泊旅行にでかけるのもよい。
- ・アーリントンの Pentagon City 駅(Blue Line)には Mac と SONY のお店がある。PC の故障時など相談してみるとよい(2009 年 8 月は SONY に日本語を話せるスタッフがおり、親身に相談に乗ってくれて助かった)。
- ・ケネディーセンターでは毎日夕方 6 時から無料のコンサートあり。予定は HP で確認できる。地下鉄の Foggy Bottom/GWU 駅の目の前から、無料のシャトルバス(えんじ色)あり。

・毎朝地下鉄の駅などで配っている無料の新聞で地元の情報を得られる。現地の無料ツアーも面白いのでお勧め。

・Old Post Office Pavilion はエレベータで95mのタワーに上れる。フードコートも楽しく、ステージで小さいライブを開いている。ランチ時にお勧め。Ben&Jerry's Ice Cream の low fat frozen Yogurt が美味。

・Phillips Collection : phillipscollection.org