



アメリカ合衆国

サニーベール市(サンフランシスコ・ベイエリア)

2014年12月～2021年07月滞在

子どもの年齢:長男 満2歳(年少1年前)から小4(4th)(3～10歳)

プリスクール:日本語幼稚園 K:日英インター1st～:現地校・補習校

(2026年記)

基本情報

気温

サニーベールは[サンフランシスコ・ベイエリア](#)の平地にあり、[地中海性気候](#)
雨季(11-3月)と乾季(4-10月)があるが、雨季といっても日本の梅雨とは異なり、一日中雨の日が連日続くということはなく、スコールのような雨が断続的にざっと襲うという感覚で、ジメジメ感もない
夏の日中平均最高気温は 70°F 台後半(25-28°C)、冬は 50°F (10°C)を下回ることはまれ
冬であっても2月くらいから、屋外プールに入れるような暖かい日も出てくる
6-8月 は日中 40 度近くまで気温が上がる日もあり、ジリジリと照りつける太陽とあいまって、まさに真夏日だが、湿度は低いのでカラッとしていて、日陰に行けば過ごしやすかったり、蚊がいなかったり、夕方以降は気温が下がったり、総じて日本の夏より過ごしやすいと感じるはずである
40度近くまで気温が上がるいわゆる heat wave 到来時はエアコンなしで過ごすのは困難、住居選び時にはエアコン設備も確認することを推奨する
冬は日本(関東)の冬と比べ、気温等緩やかなものの、お子さんの公園あそびに付き合っ一日中外、などはそれなりに寒く、ダウンコートなどの防寒着も1枚は持参したい
普段の生活であれば、半コートくらいで問題ない
雪が降ることは6年半の滞在中一度もなかった

緊急電話

警察・救急・消防 911

電圧

120V Aタイプ(3つ穴・2つ穴プラグ)

水

水道水は軟水で飲用可能、地域によってフッ素が添加されている
浄水器やウォーターサーバーを利用する家庭も多い

買い物

日本の物

ダイソー:日本のダイソーとほぼ同じで日用品がそろう
日本スーパーでも日本の調理器具や炊飯器などの家電が手に入るが割高
MITSUWA 内の紀伊國屋書店では日本の本も購入可能だが、こちらもかなり割高

食料品

・日本食材:MITSUWA、NIJIYA、Tokyo Central
* 中国系スーパー(Ranch 99 など)や韓国系スーパー(H mart, Hankook など)にも日本食材あり
・和菓子:源吉兆庵が Stanford Shopping Center にある
MITSUWA 内 J Sweets にはデパ地下系お菓子もあり
ミルクレープの Lady M、てつおじさんのチーズケーキ、シュークリームの Beard Papa's
・ラーメン店はブームでレベルの高い店が数点しのぎを削るが、日本と比較してかなり割高
・Trader Joe's:店舗・ポーションともに小さめで、価格も手ごろ、1店舗で食料品は何でもそろい、日本と同じような感覚で買い物ができる
チャーハンや餃子もある冷凍食品、スナック類、調味料などのオリジナル商品が人気

	チーズや生鮮品、ワインもそろう ・Wholefoods: オーガニック食品が揃うスーパー 肉屋やデリ、ベーカリーなども店内にあり、オーガニック化粧品や日用品もそろう ・Safeway: 典型的なアメリカのスーパー、店内は綺麗で、安心して買い物できる ・Schaub's Meat, Fish, & Poultry: Stanford Shopping Center 内にあり、通称「黒肉」が日本人に人気 ・Costco: 新鮮で質の良いものが揃い、日本のだしパックやお菓子、おーいお茶、和牛、日本酒などもある 定番品と企画品があり、ものによってはいつも揃っているとは限らない、また、ポーションが大きいので工夫が必要 ・週末各市のダウンタウンで開かれる Farmers' Market は地元の農家さんや生産者さんが集う ・インド、メキシコ、ベトナム、等々様々な国の出身者が開くスーパーや食料品店、食堂があるので、巡ってみるのも旅行気分楽しい
日用雑貨	・Target: 学用品、衣類、食器類、台所用品、おもちゃ、日用品、食料品、ベビー用品がそろう コラボの企画品も楽しい ・Costco: ガソリンが割安 衣類や学用品、日用品、おもちゃ、サブリ、市販薬、家電製品、ハロウィンやクリスマスなど季節ものなど 雪肌水、SKII など日本の化粧品が並べられることもある おむつやおしりふき、ミルクなどベビー用品もあり ・CVS, Walgreens: ドラッグストア、店内に調剤薬局もあり ・Crate and Barrel: おしゃれな食器、台所用品、インテリア用品がそろう ・家具は IKEA や Sale-N-Buy などの個人売買で帰任者から手に入れる人が多い。 個人売買はトラブルもあるので、条件や引き渡し場所(人通りの多い治安のよい場所を選ぶなど)に注意
学用品	・Target: 筆記用具、ノート、ファイル類、シール、スポーツ用品等全般そろう ・紀伊國屋(MITSUWA 内): 日本の文房具、参考書など ・Costco: ノートやペン、子ども向けの本、ドリルなど ・Pottery Barn Kids: 通学用バックパック、ランチボックスなど(幼児～低学年向けに人気) * 現地校 Elementary School では、学年はじめに School Supply List が配られ、個人で準備するものとクラス/学年全体のために寄付を募るものが記載されていた * 消しゴムは日本製の方がはるかに性能がよい 持参をおすすめ * 三育(補習校)の小学生は、Zuca(https://zuca.com/collections/school)のキャリーバッグで登校する子が多かったが、ランドセル登校の子もいたので、現地に行ってから調達で十分
衣類	J Crew, Banana Republic: サイズ展開が豊富 ユニクロ: 日本よりも割高 子ども服: Hanna Anderson, Tea Collection, J Crew kids, JANIE AND JACK ※日本よりも気軽に返品ができるので、オンラインショップで購入することも一般的
交通	
公共交通	VTA(バス、Light Rail)、Caltrain(サンフランシスコ〜ギルロイ) 日常的に利用する人は駐在員ではほぼいなかった
運転免許	必須

	日本で免許を所持していても、筆記試験(日本語受験可能)および実技試験 (behind-the-wheel test) を受験し、カリフォルニア州の免許を取得する必要がある 渡米前に国際免許を取得し、渡米後なるべく早くカリフォルニア州の免許を取得することがおすすめ ジョイドライビングスクール:出張路上教習サービス(日本語) 教習車で自宅やオフィスまで送迎、実技試験対策や送迎などでよく使う道など希望の実技教習を行う (アメリカで運転免許取得 アメリカの運転は楽しく安全に)
--	---

住居	
住宅事情	アパート(集合住宅)か一軒家、タウンハウスがあり、学区や治安、利便性、広さなどを考慮して選ぶ 家賃は高騰しており、全米でも高水準 洗濯機や冷蔵庫、レンジ、オーブンは備え付けの物件がほとんど アパート:プールやジム、BBQ スペースなど設備が充実、常駐の管理人やメンテナンス担当者がいる、ゴミ捨てなどもラク、駐車スペースの割り当てが2台分あるかを確認 一軒家:音を気にせずに生活でき、同じ家賃・地域ならアパートよりも広い家を借りられることが多い
日本人が多く住むエリア	Cupertino, Santa Clara, San Jose, Sunnyvale: 一般的 Mountain View, Los Altos: 補習校からやや遠くなるので上記よりは少し減る Los Gatos, Palo Alto: 高級住宅地 San Mateo: サンフランシスコ寄りに位置 日系の不動産業者リダックの HP には地域情報も載っているので参考に: https://www.redacinc.com/Listings/SearchArea/Rent/SanJose 場所によっては治安が悪い地域もあるが、学区がよいところを選べばたいい治安はよい 学校のレーティングサイト: School Ratings & Reviews for Public & Private Schools GreatSchools
使用人	駐在家庭で雇っている家庭はほとんどない 永住家庭ではオペアさんという住み込みの日本人学生シッターを頼む家庭もちらほらある ベビーシッターはトラブルもあるので、知り合い同士で信頼のおける人で預かりあうことがほとんどだった
治安 セキュリティ	治安は全米でも最高レベルに良いが、やはり日本とは違うので注意は必要 治安の悪い場所には行かない、外では子どもから目を離さない、駐車時は車内に物を残さない(すべてトランクに入れる)、バッグから常に手を離さない、などが重要 空き巣もあるので、目立つブランド物や高価なジュエリーを過度に身に着けないほうがよい(家に金目のものが多いと思われ、狙われる)

教育	
通った学校	西大和学園サンノゼ校幼稚園(2015/1-2016/6) Springbridge International School (Japanese Immersion Program) (2016/8-2017/6) (K) (年中2学期-年長1学期) Ellis Elementary School (現地校) (2017/8-2021/6) (G1-G4) 三育学院サンタクララ校(補習校) (2017/8-2021/6) (年長 2学期-小4 1学期)
通った学校の 詳細	現地校: 登校・下校時刻は年間を通じて一定で、週1日のみ早帰り(ランチ後解散)の日がある ランチはお弁当持参か、カフェテリアで購入する ランチのほかにスナック(フルーツやチーズ、クラッカー

	などの補食)の時間もあり、持参する 保護者の送迎が必須、ドライブスルーで子供をドロップするシステムあり 英語(Language Arts/日本で言う国語)のクラスは、ネイティブ生徒と英語を母国語としない生徒(EL・English Learner)一緒に能力別で振り分けられる そのほかの授業はすべてホームルームクラスで一緒に受ける 学年末に州統一テストの結果、授業でのパフォーマンス、担任の評価、保護者からの意見などを考慮して、ネイティブ生徒レベルに達したとみなされた場合、“Reclassification”といって、Reclassified Fluent English Proficient (RFEP) として認定される 授業はアウトプット重視 算数は日本と比較して難易度は低く、日本人生徒はほとんどトップクラスの成績をおさめる Math Olympic というチームで競う大会もあり、担任に選ばれた成績優秀生徒が出場する 英語(日本で言う国語)では、読書が重視されており、毎日読書ログを付け、課されたお題に対する考察をノートに書いて提出する宿題があった。本は生徒ひとりひとりの能力にあったものを担任教師が選んでくれる Field Trip、International Festival、Talent Show、Movie Night など一般的なイベントはいろいろとあり、楽しく過ごせる アレルギー対応はしっかりしている。保健の先生のようなナースが常在していた 補習校: 平日の放課後に週2日授業があり、週末の週1日より日本語維持にはよい環境かと思う 充実した図書館があり、貸し出しも可能。こちらも日本語力の維持向上に寄与してくれた 休み時間は日本の子どもたちがするような遊びを積極的にさせてくれ、帰国後の学校生活になじめるような工夫がよくされていた 先生は全員信者であり、宗教色は濃いが、信仰の強制・勧誘などは全くない
塾 家庭教師	日系の英語学習塾: Vantage School、ECS など。日本語フリーペーパーに情報がある 受験塾: SAPIX、ena など
習い事	日本人経営の習い事(ダンス、楽器など)もあり、こちらも日本語フリーペーパーで情報を得られる 月謝は日本より高額 チームスポーツの部活に Middle School で入るにはトライアウトがあり、Elementary School 段階である程度やっておく必要がある サッカー: 地域主催のスクールとクラブチームがあり、クラブチームは Recreational League と Competitive League に分かれており、Competitive League にはトライアウトがある 水泳: 最初は1対1または生徒2対先生1でのクラスが多い Elementary School の放課後に学校で、中国語、スペイン語、チェス、ギター、美術、コンピューターなどの習い事があり、こちらは手ごろな価格で気軽に参加できた 女子には体操も人気で、本格的な教室がいくつかある 夏休み期間中のサマーキャンプで気になるジャンルを試してみるのもおすすめ
アドバイス	シリコンバレーは非常に教育熱心なエリアなので、特に小学生のうちはあまりにテストスコアが高い学校を選択することは子供に相当な負荷をかけることになりかねず、多様性や学校の雰囲気(あまりにテスト重視でないか)等ほかの観点からもよく検討されることをお勧めします。小学生で、慣れ親しんだ日本の環境や友達と別れ、言葉のわからない、友達もいない学校に放り込まれることは想像以上に辛い経験です。授業も日本語であれば何でもない内容なのに、英語だというだけでわからなかったり、発言できなかったり、“できない子”扱いをされます。アメリカで上級学校にあがっていくのであればテストスコアは非常

に重要ですが、いずれ帰国することが決まっている駐在ファミリーの小学生であれば、まずは無理せず楽しく学校に通えることを重視して本人に合った学区を選ぶことが、結果として英語力向上を含めたアカデミックスキルの習得にも役立つように思いました。

また、公立の学校であっても、複式学級があったり探究型であったり、学区によって多種多様な教育が行われており、担任の先生の裁量も大きいです。何か困ったことや疑問があれば、相談すると親切に対応してくれると思います。子どもが通学した学校では、メールやアプリでも連絡を取ることができました。

親が学校にかかわることも推奨されており、遠足の付き添いや授業補助などボランティアの機会が多くあります。子どもの様子がわかるだけでなく、アメリカの学校生活を疑似体験できてとても面白かったので、ボランティア登録をして、参加してみることをお勧めします。

病院

医療事情

世界でも最先端の医療が受けられる

日本のような皆保険制度ではないので、自身が加入する保険によって受診できる医療機関が異なり、支払い金額も異なる

内科・歯科でそれぞれかかりつけ医を決め、検診や最初の医療相談はかかりつけ医で行う

より高度な治療が必要な場合は、かかりつけ医から紹介を受ける

かかりつけ医であっても、受診には予約が必要で、すぐに診察が受けられるとは限らない

そのため、市販薬が豊富で風邪などよくある症状の場合は市販薬で済ませることが多い ドラッグストアで薬剤師に相談できる

現地校の入学前に予防接種リストの提出を求められるので、日本から母子手帳を持参し、かかりつけ医で州規定フォームの予防接種リストに転記してもらう

日本人医師

日本ベイクリニック <https://www.nihon-bayclinic.com/>

こばやしクリニック [こばやしクリニック | Shuichi Kobayashi MD | 2490 Hospital Drive, Mountain View, CA, USA](#)

土屋歯科医 [Dentists in Sunnyvale, CA | Dr. Jayson F. Tsuchiya, D.D.S.](#)

森田デンタル [Dentist Cupertino, CA | Morita Dental - Cupertino Dentist](#)

大きな病院は通訳サービスあり

薬品

前述のとおり、市販薬が充実している

鎮痛解熱薬の Advil、風邪薬の DayQuil NyQuil、アレルギー薬の Claritin、Allegra、Benadryl など

日本と同一の薬は手に入りにくいので、飲みなれた薬があれば日本から携行するとよい

交流

日本人

補習校、居住アパート、習い事、友人の友人

現地の人

現地校、子供の習い事、ボランティア、アダルトスクール(自治体主催の教室)、居住アパート

駐在外国人

現地校、子供の習い事、アダルトスクール、居住アパート

伝えたいこと

「日本から駐在帯同で来た人は、みんな最後の本帰国時にはここから帰りたくなっているよ」—現地に長く住む旧知の日系米国人から渡米後すぐにつけられた言葉です。当時の私は新しい土地での生活にわくわくしながらも、中断されてしまった自身のキャリアや子どもの医療・教育への不安、日本の家族や友人との別れ、など、手放しに喜べない気持ちも多くあり、夫の駐

在に帯同することにした決断に確信を持てずにいました。そんな時につけられたこの言葉は、以来在米中ずっと心の支えになりました。そしてカリフォルニアの青い空のもと、見知らぬ人同士でも気軽に声を掛け合い、困っていたら自然に助けてくれる、“American generosity”を体現するような現地の人々に囲まれて、本帰国時は本当に家族全員が帰りたくなくなっていました。

これを読んでいるみなさんは、出発前から渡米後のセットアップまで、きっと嵐のような毎日をお過ごしのことと思います。渡米後はぜひ、ゆったりした時の流れにまずは心身ともにゆだねて、人生の夏休みのような気分で過ごしてみたいです。自分が焦ろうが焦るまいが、周りはそれぞれのペースで動いているのがアメリカです。しなくてはいけないこと、習得しなくてはいけないことが山のようにあると感じられるかもしれませんが、焦らずゆっくりご自分のペースで進めれば大丈夫です。

シリコンバレーは言わずと知れたテック産業の中心地で、「なにかやってやろう」という人たちが世界中から集まってくる活気に満ちた街です。大人も子どもも「なんもできる、やってみよう」という前向きな気持ちにさせてくれる、そんな明るいパワーがあります。一方、自然にも恵まれ、隙間時間に近くのトレイルでハイキングをしたり、広い公園の芝生でのんびりしたり、週末に素晴らしい国立公園や州立公園、ワイナリー、ビーチなどを気軽に訪ねることもできます。ご家族のお世話に追われることが多い帯同者ですが、ぜひご自身のやりたいことやリラックスタイムも大事にして、外国駐在という特別な経験を思いっきり楽しんでください！