

協定校留学【終了】報告書

※現地の様子や大学の風景、ご友人との写真を添付して頂けると大変参考になります。ご協力ください。
 ※帰国後1カ月以内に提出(送信)してください。
 ※津田塾大学海外留学(派遣・受入)奨学金受給者はこの報告書をもって奨学金受給者報告書とします。

留学先大学	プリンマー大学	氏名	
国名	アメリカ合衆国	学籍番号	
留学期間	2022年 8月 ~ 2023年 5月	記入年月日	2023年 7月 10日

1 履修したすべての科目についてお書きください			
主な専攻分野: Growth and Structure of Cities, Anthropology, Political Science			
科目名	Urban Culture & Society	科目名	Anthropology of Food
授業内容	アメリカの都市問題、格差について人種、環境、政治など様々な観点から学習します。	授業内容	食の社会・文化的側面を学習します。その際に民族、ジェンダー、歴史など様々な観点から食について考えます。
授業形式	講義、グループワーク、フィールドワーク	授業形式	講義、ディスカッション
単位数	4	単位数	4
サイズ	30人ほど	サイズ	20人ほど
難易度 Course No.	難しい	難易度 Course No.	普通
宿題の量	普通	宿題の量	普通
コメント	講義が中心の授業ですが、課題としてグループワークが課せられます。グループで特定の場所について調査し、現地でインタビューなどを行い、それに基づいてペーパーを書きました。	コメント	とても面白い授業でした。リーディングの精読を踏まえたディスカッションが行われるので予習に時間がかかりましたが、文献が興味深かったので苦痛にはなりませんでした。食に興味がある人にとってもおすすめの授業です。
科目名	Emily Balch Seminar(Poverty, Affluence, and American Culture)	科目名	Chamber Music
授業内容	アメリカ社会、格差について出版物や映画を通して理解を深めます。	授業内容	グループごとに一学期間かけてクラシック音楽作品に取り組み、学期末の演奏会で演奏します。週2回グループ練習を行い、そのうち1回は教授に指導を受けながら進めます。
授業形式	講義、ディスカッション	授業形式	実技
単位数	4	単位数	2
サイズ	15人ほど	サイズ	5人(グループによる)
難易度 Course No.	難しい	難易度 Course No.	普通
宿題の量	普通	宿題の量	普通
コメント	ライティングの基礎を学ぶ一年生必修の授業です。交換留学生は履修を選択できるようになっており、実際に私以外の4人は履修していませんでした。英語のライティング、リーディングに慣れる良い機会だったので、私は履修してよかったと思っています。また、それぞれのESemにはトピックが定められており、私が履修したものは内容も興味深かったのですがライティングの練習以上の学びが得られました。	コメント	学期の初めのオーディションを経て教授がグループを構成します。私はピアノ奏者としてピアノ五重奏曲に取り組みました。曲を仕上げることにに対するモチベーションや練習法の違いから、時にはストレスを感じることもありましたが、試行錯誤しながら進めて学期末の演奏会を終えた時には大きな達成感を感じました。難易度の高い曲だったので、個人練習の時間を多く設ける必要がありました。

科目名	.Kripalu Yoga	科目名	Identity, Borders, and Globalization in Southeast Asia
授業内容	週2階夜にクラスがあり、皆でヨガをします。	授業内容	東南アジア地域の社会課題を学習します。環境、政治、文化、など分野は多岐にわたります。
授業形式	実技	授業形式	講義、ディスカッション
単位数	0	単位数	4
サイズ	20人ほど	サイズ	20人ほど
難易度 Course No.	易しい	難易度 Course No.	やや易しい
宿題の量	なし	宿題の量	少ない
コメント	とてもリラックスできて良い気分転換になっていました。課題はなく、単位にもカウントされない授業です。	コメント	講義が中心ですが、毎回授業内でグループに分かれてディスカッションを行います。難易度はそこまで高くはないです。
科目名	Topics in Research Methods (Planning and Policy Analysis)	科目名	American Foreign Policy (@Swarthmore College)
授業内容	SPSSを用いたデータ分析・インタビューを通じてアメリカの都市社会問題を検討します。授業の趣旨は研究手法を学び、それを論文執筆に取り入れることです。	授業内容	アメリカ外交史の学習、現代アメリカ外交の課題検討を行います。授業は講義と議論で構成されています。
授業形式	講義、グループワーク	授業形式	講義、ディスカッション
単位数	4	単位数	4
サイズ	20人ほど	サイズ	15人ほど
難易度 Course No.	非常に難しい	難易度 Course No.	非常に難しい
宿題の量	多い	宿題の量	多い
コメント	SPSSの使い方を自分でキャッチアップしつつ、グループでの課題を進めていくので大変でした。グループで一つの課題を取り上げ、それに関連するデータを利用してデータ分析し、その考察を執筆しました。	コメント	アメリカ政治の基礎知識があることを前提に授業が進むので予習にとっても時間をかけていました。国防に携わるゲストスピーカーが授業に来るなど、とても興味深い授業でした。
科目名		科目名	
授業内容		授業内容	
授業形式		授業形式	
単位数		単位数	
サイズ		サイズ	
難易度 Course No.		難易度 Course No.	
宿題の量		宿題の量	
コメント		コメント	

2	<p>授業において困ったこと、その解決法について教えてください</p> <p>リーディングとライティングに慣れるのに苦労しました。ライティングに関してはライティングセンターで見てもらったり、Emily Balch Seminarの教授のオフィスアワーに行くことで少しずつ慣れていきました。また、年度の終わりには精神的ダメージを負っている時期がありましたが、友人やDeanの支えがあって最後まで留学生生活を終わることができました。プリンマー(アメリカ)ではメンタルヘルスをとても重視していて、何かあったら気軽に周囲に相談しやすい環境が整っているように感じました。実際に私もDeanに相談することで非常に助けられました。</p>
3	<p>授業以外の活動についてお書きください</p> <p>Japanese Student Associationに所属し、学内でイベントを開催していました。</p>
4	<p>寮(またはアパート、フラット)の生活について教えてください</p> <p>寮(またはアパート、フラット)名とその場所</p> <p>New Dormに住んでいました。交換留学生は皆New Dormに住んでおり、他にも個性あふれる学生が住んでいました。New Dormはキャンパス内で最もBryn Mawr駅に近い寮なので、お出かけする際に便利でした。</p> <p>設備についての簡単な説明</p> <p>部屋には冷房・暖房があり、年中快適に過ごせました。シャワーやお手洗いは共用であり、皆シャワー用のサンダルを履いていました。</p> <p>部屋について</p> <p style="text-align: center;">_____ 1 人部屋 広さ _____ 6 畳くらい</p> <p>ルームメートについて</p> <p>寮のフロアごとに定期的にイベントが開催されるので、近所の人と仲良くなる機会があります。</p> <p>寝具や生活用品の入手方法</p> <p>シーツ、ふとん、枕などマットレス以外は全て自分で調達します。オリエンテーション初日に2年生の方がTargetに連れて行ってくれたので、そこで寝具やゴミ箱などを買いました。Amazonで購入している人もいました。携帯の契約はMint Mobileがおすすめです。安く、契約手続きも簡単でした。</p> <p>生活の感想</p> <p>授業を受け、課題をこなし、食事を取り、友人と時間を過ごしていると毎日あっという間に時間が過ぎていきました。課題に追われて精神的に辛い時期もありましたが、励まし合ったり本音で話せる友人の存在にとっても助けられました。自由な時間や土日の時間の使い方は本当に人それぞれだと思います。寝たり、お出かけしたり、パーティーに行ったり、芝生で寝たりするなど、時間のある時にリフレッシュすることが大切だと感じました。私はRhoadsの裏の芝生で時間を過ごすのが好きでした。</p>
5	<p>食事についてコメントを書いてください</p> <p>二つのダイニングホールがあり、毎日バイキング形式で食べられます。Erdmanでは朝食時に自分でオムレツを作ることができます。バラエティ豊かなので毎日飽きずに食べられましたが、たまに日本食が恋しくなった時には持参した味噌汁を飲んだり、日本食スーパーで調達した納豆を食べていました。</p>

6	医療保険についてお書きください	
	渡航前に加入した保険	
	プリンマーの保険に加入する義務がありました。プリンマーの保険(\$3,300)でカバーしきれていない分をAIG損害保険(¥17,700)で補いました。	
	留学先大学にあった医療保険制度	
基本的なものは全て揃っていたと思います。学内に保健室のようなものがあり、簡単な診察はそこで受けられます。		
留学中に受けた診察(もし差し支えなければ記入してください)		
渡航後1週間ほど皮膚にかゆみが出ていたので、塗り薬を頂きました。また、冬にコロナに感染しましたが、その際には一定期間自主隔離をするように言われました。近所のドラッグストアで保険証を見せると無料でコロナの検査キットを貰えました。		
7	費用について教えてください(実際にかかった費用のみ記入してください)	
	(現地通貨)	
	渡航旅費	100,000 円
	帰国旅費	100,000 円
	引越し(往復で)	(ホテル・Uber等) 30,000 円
	保険	3,300 430,000 円
	語学研修費	円
	留学先学費	円
	本学学費	円
	教材費	100 13,000 円
	住居費	18,000 2,340,000 円
	食費	住居費に込み 円
	その他(諸費用)	1,700 221,000 円
	()	円
	()	円
合計	3,234,000 円	
換算率 (1ドル = 130 円)		
受給した奨学金(留学用、給付)があれば記入してください		
8	留学前の準備について教えてください	
	日本から持参すべきもの	
	フリーズドライ味噌汁、ふりかけ、お茶、スキンケア用品、シーツ。引越し初日にシーツさえあれば困らないと思います。寮の各階に無料で使える洗濯機と乾燥機が複数あり、いつでも洗濯できるので服は最低限持っていけば大丈夫です。	
留学前にしておけばよかったこと		
自己分析と業界研究をしておけばよかったです。特に4年生で留学する場合、留学中に就活に時間を割くことは難しいので、自分がどんなことを大切にしたいか等、留学前に考えておくの良いと思います。時間があれば、インターンへの応募やキャリアセンターの利用を通して面接の練習もすると良いと思います。		

9	<p>適応しにくかったこと(学習面・生活面)があれば、記入してください</p> <p>日々授業で課されるリーディングや課題をこなしていくことが大変でした。毎日何かに追われているような気持ちでしたが、慣れてくるうちに効率良くリーディングをこなせるようになりました。全ての範囲を精読することは不可能だったので、全体の流れを掴み、大切な部分のみ精読していました。</p> <p>生活面では、皆と交流する時間と、一人の時間のバランスを保つのに初めは苦労しましたが、次第にけじめをつけて時間を過ごせるようになりました。</p>
10	<p>留学の成果(学習面・精神面)を教えてください</p> <p>学習面では、考える力や考えたことをアウトプットする力が身に付きました。日々の授業だけでなく、友人と過ごす時間の中で議論したり意見を交換する機会が多かったので、自然と周囲の事象に関心を持ち、自分の意見を言語化する力が身についたと思います。留学前は周囲の人の意見を聞いた上で自分ほどの意見に賛成・反対か考えることが多かったのですが、留学先では私と似たバックグラウンドによって構成された考え方を持っている人が少なかったことで、自分の視点を言語化する癖が身に付きました。また、全ての授業で数多くのリーディングをこなす中で、一つのトピックについて複数の視点から捉える大切さ・面白さを痛感しました。</p> <p>精神面では、留学を経て精神的にタフになったと思います。できる限り多くのことを吸収したいと思い、日本語チューターやブックショップでアルバイトをしたり、フィラデルフィアを散策したり他の地域へ旅行したりしました。</p>
11	<p>今後の学習計画および進路について(就職活動)教えてください</p> <p>4月から金融系の民間企業で働きます。海外でのビジネスにも力を入れているので、将来的に海外関連業務に携わりたいと考えています。</p> <p>正直に申し上げますと、4年生として留学し、同時に就活を進めることは本当に大変でした。11月にはポスカリに参加しましたが、準備不足や自分の志向が定まっていなかったことから、内定をいただくことはできませんでした。しかし、今振り返ると対面面接の練習になった他、様々な企業を知るきっかけとなったので参加して良かったと思っています。3月あたりから本選考にも応募していましたが、日々の課題と並行してES執筆や面接準備、説明会参加をこなすのは本当に大変で途中から日々の課題がおろそかになり始めました。それでは留学している意味がないと思い、4月あたりからは就活のことは忘れてプリンマーでの勉強や友人との時間に集中するようにしました。一方、その間も志望度の高い企業のエントリー締切日などは確認していました。5月中旬に帰国後は夏選考を行っている企業に応募し、6月下旬に開催される東京キャリアフォーラムにも参加しました。また、ビズリーチキャンパスでOG訪問をしたり、スカウト機能を活用していました。</p> <p>4年生として留学することは不安が大きいと思いますが、留学を通して得られる経験や考え方を伝える中でマッチする企業は必ずあるので、自分のペースで焦らずに進めていくことが大切だと思います。</p>
12	<p>留学を目指す後輩へのメッセージをお願いします</p> <p>留学中の一年は人生で最も濃い一年だったと言っても過言ではありません。生活の全ての側面で新しい発見や学びにあふれた一年でした。しかし、それは決して楽しい時間ばかりではなく、思い悩む時間も多かったです。今思い返すと辛かった時間にこそ多くの気づきを得られたと思うので、心の底からプリンマーに留学して良かったと思っています。留学先では全く違う価値観やアイデンティティを持った人と出会い、自分の知っている世界が如何に小さなものか痛感させられました。そんな個性豊かな人たちに揉まれ、自分は何がしたいんだろうと考えることが多くありました。そのような思考の源泉は全て人との出会いにあったので、留学を志す方・留学される方は様々な場に出向き、たくさんの人と話すことをおすすめします！応援しております！</p>
13	<p>その他、ご自由に意見を書き込んでください</p> <p>留学中には学内での人との出会いだけでなく、学外の教授やフィラデルフィアで活躍されている日本人芸術家とお会いする機会があり、大変多くの刺激をいただきました。多くの人との出会いは留学を通して得られた宝となりました。このような素晴らしい機会をいただいた国際センターの皆さまに心より感謝申し上げます。</p>

※本報告書は国際センターホームページに掲載します。下記のいずれかに✓をしてください。

国際センターホームページへの報告書の掲載を

(許可する (写真含む) 写真掲載のみ不可 許可しない)

※写真の掲載を許可する場合は、写真に写っている全員の許可をとってください。

※Web掲載を許可する場合は、報告書は手書きではなくパソコンで入力してください。

※ホームページに掲載する際は、個人情報(学籍番号および氏名)は非公開とします。