

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	ミネソタ州立大学モアヘッド	氏名	
国名	アメリカ合衆国	学籍番号	
留学期間	2021年 8月 ~ 2021年 5月	記入年月日	2022年 6月 4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: Gerontology (老年学)			
科目名	Social Gerontology	科目名	Social Deviance
授業内容	社会における高齢化現象に関連する重要な社会的視点、社会問題、および実証的な社会科学の概要をディスカッションとフィールドワークを通して学ぶ。	授業内容	社会のどこにPOWERがあるかで、差別される対象が決まり、個人と社会にどのように影響を与えているかを社会学の視点から学ぶ。実例をドキュメンタリーと先生のレクチャーを通して学ぶ。
授業形式	オンライン + 対面	授業形式	対面
単位数	3	単位数	3
サイズ	20人	サイズ	30人
難易度 Course No.	SOC308	難易度 Course No.	SOC 220
宿題の量	★★★	宿題の量	★★
コメント	教科書やクラスメートとのディスカッション等でのインプットを踏まえた上で、高齢者施設でのフィールドワークを通して実践的な学びが出来たのが良かった。生徒一人一人に養子のおばあちゃんもしくはおじいちゃんがつき、一緒に対話する中で長い人生をいかに生きるかについて考える機会となる。	コメント	内容が難しく、理解するのに苦労したが、担当の教授がとても理解がある方で、質疑応答にも親身になって対応してくれた。毎週最低一回は、友達と勉強会を開き、授業の予習、復習、テスト勉強の準備をしたので、楽しんで勉強出来た。
科目名	Multicultural Psychology (対面 + オンライン)	科目名	Walking Fitness
授業内容	Race, ethnicity, sexual orientation, gender, able-ness, class-status, その他文化的アイデンティティについてディスカッションや、イベント参加等の実践活動を通して学ぶ。	授業内容	週2回、大学のスポーツフィールドにて先生、生徒とウォーキングを中心にエクササイズを楽しむ。理論よりも、実践的な運動活動に焦点を当てた授業。
授業形式	オンライン + 対面	授業形式	対面
単位数	3	単位数	1
サイズ	20人	サイズ	15人
難易度 Course No.	PSY390	難易度 Course No.	PE109
宿題の量	★★★	宿題の量	★
コメント	教科書や教室での学びだけでなく、大学内のイベントや、映像などを通して、自分の目で見た、体感して多様なアイデンティティについて学べたのが良かった。	コメント	毎週必ず運動する時間が設けられる良い機会となった。また、体を動かすことは、言語の壁を気にせず繋がれるものの一つなので、気軽に楽しんで授業を受けられた。先生と生徒もフレンドリーで、話しながらエクササイズを楽しめたので他授業のリフレッシュにもなった。

科目名	First Year Experience	科目名	Fundamentals of Writing
授業内容	MSUM内の学生生活の過ごし方を具体的に学べる。	授業内容	毎回テーマに対して自分のペーパーを書き、クラスメートや先生からの添削を通じて、Writing Skillを磨いていく。
授業形式	対面	授業形式	対面
単位数	1	単位数	3
サイズ	30人	サイズ	30人
難易度 Course No.	FYE101	難易度 Course No.	ENGL099
宿題の量	★	宿題の量	★★
コメント	クラス全体のディスカッションで発言する場面が多いので、発言力が鍛えられた。また、自分のストレス傾向や、将来の人生設計等について考える機会があるので、より学生生活を充実させるコツを教えてもらった。	コメント	毎回のお題が、自分の人生について深く考えるものだったので楽しんで書いていた。また、先生の添削やレクチャーも丁寧なので、表現力がついた。授業後や、オフィスアワーでの対応もとても親切で良かった。
科目名	Gerontology Policy & Practice	科目名	Dominant-Subordinate Group Relations
授業内容	高齢者への経済政策、特に退職、年金、健康に関する政策について検討する。高齢者のためのサービスやプログラムについては、インターンシップを通して学ぶ。	授業内容	社会のどこにパワーが及ぶかで、差別の対象が変わる、そして強弱者の両者の立場から社会構成について学ぶ。
授業形式	オンライン+対面	授業形式	オンライン(対面)
単位数	4	単位数	3
サイズ	3人	サイズ	30人
難易度 Course No.	SOC/SW 410	難易度 Course No.	SOC310
宿題の量	★★★	宿題の量	★★
コメント	ゼミ形式のクラスで、少人数の授業なので、濃い時間を過ごすことが出来た。クラス全体へのプレゼン、ディスカッションにて自発的に発言する量も多かったので、自信がいった。また、高齢者施設にインターンへも行った。現場で高齢者と関わる働き方を知り、そこに住む高齢者の方々と直接対話を通じて実践的な学びを得られたのが何よりだった。	コメント	内容は、興味自体は面白く、ディスカッションを楽しめたが、授業構成があまり成っていなかったのが少し残念な点ではあった。
科目名	Speech Communicatoon	科目名	LGBT Film Representation
授業内容	個人スピーチ、グループスピーチをレクチャーと実践で学ぶ。	授業内容	約3時間の授業。LGBTQIA+のアイデンティティを持った方をテーマにした映画を鑑賞後、クラスメートとのディスカッションを通して深く考察する。
授業形式	オンライン→対面	授業形式	対面
単位数	3	単位数	4
サイズ	30人	サイズ	40人
難易度 Course No.	COMM100	難易度 Course No.	FILM371
宿題の量	★★	宿題の量	★★
コメント	自分に大きく自信をつけてくれた授業の一つ。スピーチの回数を重ねるごとに、人前に立つことを恐れなくなり、クラスメートや教授からも、自信があるように見えると言われてもらったのが嬉しかった。最後のグループスピーチでは、多様なバックグラウンドを持ったメンバーと一つのスピーチをやり遂げる達成感を味わった。	コメント	映画の技術的な点と、LGBTQIA+の方々のアイデンティティとを絡めて学べたのが面白かった。LGBTQIA+の人々の歴史的な社会の立ち位置などを映像で学ぶことは、リアルな世界を体感できるため、当事者の方の状況への理解が深まった。また、当事者と公言している教授や、クラスメンバーとディスカッションすることは深い学びとなった。

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>授業中、まず困ったことは、先生とクラスメートが話していることを正確に聞き取り、理解することでした。正確に理解出来ていないと、議論も課題も出来ません。そのため、授業後には毎度必ず先生に質問し、誤解の無いよう理解に努めていました。また、同じクラスをとっている子と友達になり、一緒に勉強していました。中には、毎週一回の勉強会を開き、毎授業の予習・復習、テスト勉強をする授業もありました。このように、先生と友達に協力してもらっていたので、授業を基本的にはスムーズに受けることが出来ました。教授の方も、心優しく、真摯に向き合って応援してくださいる方ばかりなので、授業後に質問することや、オフィスアワーをフル活用することをお勧めします。また、英語の文法や構造面での相談は、ライティングセンターのサポートもあるので、個人的にはレポート等の構成や文法の相談をする際に利用していました。</p>
3	<p>授業以外の活動についてお書きください</p> <p>Japan Clubの部長を勤め、他2人の津田メンバーと共に運営をしていました。週一回のクラブ活動のため、毎度企画、運営を3人で振り返りをして改善しながら実行していました。季節にちなんだ日本の文化を紹介したり(節分、バレンタイン、花見など)、簡単な表現を使った日本語のレッスンをしていました。Asian Night という、アジアの国々から来た留学生たちが、自国の文化を紹介する大きなイベントでは、Japan Clubとしてイベント全体をリードしながら動かしていました。</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>Ballard Hall 図書館、食堂、教室から一番距離が近い寮で、アクセス重視な方にはオススメです。</p>
	<p>設備についての簡単な説明</p> <p>Ballardは、一番歴史がある寮です。シャワールームにドアが無く、カーテンのみになっています。でも、誰も入ってこないの、気にしない方は大丈夫だと思います。小さなキッチンが一つあり、自炊をしたい方は出来ます。冷蔵庫と電子レンジが備わっていないため、Microfridgeを事前にHousing Officeで予約して借りました。人気なので、日本にいるうちから早めの予約をオススメします。寮の部屋を予約する時も、妥協せず、思ったこと、疑問に思うことは何でも聞いて聞いてみる、交渉してみてください。言ってみると、自分の要望が通り、部屋を変えられたりすることもあります。</p>
	<p>部屋について</p> <p>_____ 1 人部屋 広さ _____ 畳くらい</p> <p>ルームメートについて</p> <p>私は留学期間中、1人部屋でした。</p>
	<p>寝具や生活用品の入手方法</p> <p>寝具は、Global Engagement Office (MSUMの国際センター)にて、留学開始前からStarter Packに申し込むと枕と掛け布団、タオルが支給されました。(支給されるものは、年度によって異なるようです) 買い物は、Hornbacher's、WalmartやTarget、Asian Market等を主に利用していました。Hornbacher'sは、大学から一番近いスーパーで、キャンパスから歩いて10分くらいです。その通りの向かい側には、Dollar Treeという日本で言う100均もあります。その他のスーパーはバスか車でないといけない距離です。留学生の足は、車とバスのみなので、車を持っている友達にお願いすることがほとんどでした。また、Amazon Student Primeの6ヶ月Trial期間をうまく使って、オンラインショッピングもしていました。寮まで届けてくれるので、楽チンです。</p>
	<p>生活の感想</p> <p>冬は、寒さがマイナス30度、それ以下になる日もあるほど寒さが厳しいです。日が登るのが遅く、日が落ちるのが早いので、暗い時間が長くなります。そのため、自分の部屋に閉じこもることが増えるかもしれません。自分なりに工夫して、息抜きやストレス対処法を見つけられると、冬の季節も楽しく乗り切れます。困った時や、不安な時は、1人で悩まずに、同じ津田から来た留学生や、友達、教授に話してみると、自分らしく生きると10ヶ月を過ごせると思います。</p>
5	<p>食事についてコメントを書いてください</p> <p>食堂(Kise ヲキジ)のご飯は、現地学生、留学生認めるまずさと聞いていたので、期待していませんでしたが、個人的にはそこまでまずいとは思いませんでした。ですが、自分の生まれた場所のご飯に舌が慣れてしまっているので、日本食と比較するとやはりどうしても劣った味に感じてしまうのは致し方ないです。“旨味”というものが感じられるものが少なく、新鮮なお寿司、ラーメン等が恋しくなりました。そんな時は、日本から持って来たり、母から送って貰ったサバ缶や、おしるこ等で食べたい欲を満たしていました。私は、友達と日本食パーティーを何度か開いて唐揚げ、カレー、餃子などを作ったりして楽しみました。その他、様々な国の文化を持った友達とお互いの食文化共有パーティーを開いたり、たまには外食にも行って楽しんでいました。毎食は美味しくなくていい、一日一食は美味しいご飯を。というスタンスで過ごせば、自然と慣れてくると思います。</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																																										
	たびほ海外旅行保険																																										
	留学先大学にあった医療保険制度																																										
	UnitedHealthcare というstudent insurance。(加入必須)																																										
	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)																																										
	留学中は、幸い病院やお医者さんにはお世話になりませんでした。																																										
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)																																										
	<table border="0"> <tr> <td>渡航旅費</td> <td>2,250</td> <td>往復航空券 27万 円</td> </tr> <tr> <td>帰国旅費</td> <td>—</td> <td>— 円</td> </tr> <tr> <td>引越し(往復で)</td> <td>0</td> <td>0 円</td> </tr> <tr> <td>保険</td> <td>4,083</td> <td>26万(日本たびほ) 23万 円</td> </tr> <tr> <td>語学研修費</td> <td>0</td> <td>0 円</td> </tr> <tr> <td>留学先学費</td> <td>10,830</td> <td>130万 円</td> </tr> <tr> <td>本学学費</td> <td>1,667</td> <td>20万 円</td> </tr> <tr> <td>教材費</td> <td>670</td> <td>8万 円</td> </tr> <tr> <td>住居費</td> <td>7,345</td> <td>88万 円</td> </tr> <tr> <td>食費</td> <td>3,381</td> <td>41万 円</td> </tr> <tr> <td>その他(携帯料金)</td> <td>292</td> <td>3万5000円 円</td> </tr> <tr> <td>(交際費等)</td> <td>2,750</td> <td>33万 円</td> </tr> <tr> <td>()</td> <td></td> <td>円</td> </tr> <tr> <td>合計</td> <td></td> <td>400万 円</td> </tr> </table>	渡航旅費	2,250	往復航空券 27万 円	帰国旅費	—	— 円	引越し(往復で)	0	0 円	保険	4,083	26万(日本たびほ) 23万 円	語学研修費	0	0 円	留学先学費	10,830	130万 円	本学学費	1,667	20万 円	教材費	670	8万 円	住居費	7,345	88万 円	食費	3,381	41万 円	その他(携帯料金)	292	3万5000円 円	(交際費等)	2,750	33万 円	()		円	合計		400万 円
渡航旅費	2,250	往復航空券 27万 円																																									
帰国旅費	—	— 円																																									
引越し(往復で)	0	0 円																																									
保険	4,083	26万(日本たびほ) 23万 円																																									
語学研修費	0	0 円																																									
留学先学費	10,830	130万 円																																									
本学学費	1,667	20万 円																																									
教材費	670	8万 円																																									
住居費	7,345	88万 円																																									
食費	3,381	41万 円																																									
その他(携帯料金)	292	3万5000円 円																																									
(交際費等)	2,750	33万 円																																									
()		円																																									
合計		400万 円																																									
	換算率 (<input type="text" value="1ドル"/> = <input type="text" value="120"/> 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																																										
	津田塾大学海外留学(派遣・受入)奨学金																																										
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																																										
	ハンガー2、3個。洗濯ネット。ファイル。(浴衣セットは、Asian Nightというイベントで日本文化を紹介する際に着た) ちょっとしたお土産(友達の家にお邪魔する際や、プレゼントやお返しをあげたい時などに、日本のお菓子や、日本キャラの靴下等を持って行くと現地で買うより安く済む)、ドレス(卒業式等で切られるような服があると便利かもしれません)、運動セット(大学にジムがあるので、それを利用する際に。)、ビーチサンダル、バスタオル、モバイルバッテリー、化粧品類(肌が敏感な方は、自分に合うものを。)、ドライヤー、ヘアアイロン、洋服(夏は暑く、冬はマイナス30度にもなります。ただ、冬場は室内にすることが多い、また車移動なので、厚着とそこまで厚着でないもの両方用意するといいです。) 現地で購入したもの→冬用ブーツ(使い捨てのつもりだったので、古着屋さんで3000円くらいで買った)、あとは、津田ボックスに入っているもの、知り合いやお友達に借りることも出来ます。																																										
	留学前にしておけばよかったこと																																										
	英語の勉強(文法、構文)、速読の練習、日常会話表現、アメリカの仕組み(歴史、社会、制度、政治等を知ってから行くとより楽しめます。)、人気の日本アニメをチェック(現地の子の方が私たちより日本アニメについて詳しい場合がほとんど笑)。																																										

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>学習面生活面共に、やはり言語で苦労しました。聞き取ること、理解して、それに対してタイミング良く的を得た反応をすること。これには、日常会話、授業での英語双方で苦労しました。ですが、私はありがたいことに温かい人々に恵まれたので、自分の話を一生懸命聞いてくれる友達、先生、大人たちに出逢えました。なので、伝えたい！！という強い気持ちさえあれば、聞いてくれるし、留学生としてでなく、1人の人として対等に接してくれると思います。これに慣れるには、かなり時間がかかりましたが、日々の中で、周りの人と会話する機会を積極的に設け、根気良くコミュニケーションするうちに自分で英語をコントロール出来るようになり、自分らしく会話も出来るようになると実感しています。</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、全学期全ての成績でA以上を取ることが出来たことで、自分の自信になりました。勉強法や、英語力の伸びも感じます。日々が小さな挑戦の繰り返しなので、精神的にもタフになりました。何ともない、何とかなる、何とかするの精神で生きてると、強く楽しく留学生活を送れます。</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>自分の興味のある分野での進路に進むことを検討しています。</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>アメリカでは、「言わなくてもわかるよね。」の文化は存在しません。自分が思うこと、意見があれば、言わない限り伝わらないです。なので、自分とは誰で、どんなことが好き、嫌いで、興味がある、または無いのか、得意か苦手かなども自分が把握していないと相手に分かってもらうことが出来ません。まず、自分を知った上で伝える努力をすること。そして、積極的に自分から行動することで道が開け、どんどんチャンスが降りてくる、自然と人脈もぐんぐんと広がっていきます。とにかく、約一年はあっという間に過ぎるので、後悔なく、辛いことも楽しんで毎日自分らしく充実した留学生活を送ってください。</p>
13	<p>その他、ご自由に意見を書き込んでください</p> <p>私自身も渡航前は細かいことから心配と不安になることが多く、先輩方に沢山助けいただきました。質問等があれば、いつでも気軽に聞いてくださいね^^</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)

※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。



Asian Night !



Japan Club



↑ ↓ Gerontologyの授業 高齢者施設でのインターンにて



Gerontology表彰式にて



グループスピーチ達成！



大学のイベントでスキーに行った時