

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2週間以内に提出(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	Minnesota State University Moorhead	氏名	
国名	アメリカ合衆国	学籍番号	
留学期間	2026 年 1 月 ~ 2026 年 5 月	記入年月日	2026 年 6 月 22 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: 専攻は特にありませんでした。			
科目名	Fundamentals of Writing	科目名	International Relations
授業内容	二週間に一回程度、エッセイを書く。	授業内容	外国ではなぜ戦争が起きるのかを理論で学ぶ。
授業形式		授業形式	
単位数	3	単位数	3
サイズ	少人数	サイズ	50名ほど受講している。
難易度 Course No.	99	難易度 Course No.	160
宿題の量	少ない	宿題の量	ない
コメント	先生が優しく、発言しやすい環境で学習することができた。また、生徒も留学生が多く受講しているので友達の輪も広がった。	コメント	先生の話は面白かった。テーマ自体も楽しかったが、評価が4回あるテストで決まり、ひたすら教科書を勉強する必要がある。4択問題なので、そこまで心配しなくてもいいがひっかけ問題が多い。
科目名	American Criminal Justice	科目名	Environmental Communication
授業内容	アメリカの刑事司法制度について、実際の事件や判例を用いて学ぶ。	授業内容	環境問題について、人々やメディアがどのように伝え、社会の意識や行動に影響を与えるのかを学ぶ。
授業形式		授業形式	
単位数	3	単位数	3
サイズ	中	サイズ	中
難易度 Course No.	111	難易度 Course No.	260
宿題の量	割と多い	宿題の量	少ない
コメント	講義内容がアメリカの大学でしか学べないようなものだったので、楽しかった。先生も優しくこの授業内容に興味がある人は受講したら良いと思う。	コメント	先生がとても優しく、グループワークをする時にも気にかけてくれた。クリエイティブな授業だったのでとても楽しかった。

2	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
	最初は全然話せなく、先生が言っていることも理解できなかったが分からないなりに意欲を見せることが大切だと強く感じた。今はAIでどうにでもなると思うので、生成AIとの向き合い方を考えた方が良いと思う。使いすぎは本当に良くないと思う。
3	授業以外の活動についてお書きください
	平日は、ジムなどに行ったりした。休日は、友達がどこかに連れて行ってくれることが多くとても助かった。
4	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
	寮(またはアパート、フラット)名とその場所 Nelson
	設備についての簡単な説明 ドーム型の寮で一番古いと言われている寮だった。しかし、ベットはダブルサイズで騒音被害もないのでとても住みやすかった。しかし、もし希望を出すならグランサムという寮が広さと綺麗さ的に良いと思う。
	部屋について _____ 1 人部屋 広さ 6 _____ 畳くらい ルームメートについて _____
	寝具や生活用品の入手方法 初日に、寝具とマグカップとお皿、フォークなどは提供してくれる。足りない分は、次の日のオリエンテーションの日に買いに行けるのであまり心配する必要はないと思う。もし、夏から行く際には扇風機が必須になり予約制なので早く予約した方が良い。
	生活の感想 冬に行ったのでとても寒く、歩くたびに耳がちぎれるかと思った。ミネソタ州自体は、比較的穏やかな街なので物騒なことはなかった。とても、生活しやすい環境ではあると思う。
5	食事についてコメントを書いてください
	私は、無制限のミールプランを契約したがもう一つ下の150ミールプランでも良かったと思う。毎日あまり変わらないメニューで、さらに私には美味しく感じられなかったので毎食行く必要がない。最後の方は、自炊をしたりして凌いでいた。

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	
	AIG損保	
	留学先大学にあった医療保険制度	
	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)	
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	1,562 250,000 円
	帰国旅費	700 112,027 円
	引越し(往復で)	円
	保険	1,000 160,038 円
	語学研修費	円
	留学先学費	6,685 1,069,854 円
	本学学費	200,000 円
	教材費	187 30,000 円
	住居費	3,610 57,737 円
	食費	2,250 360,086 円
	その他()	円
	()	円
	()	円
	合計	15,994 2,239,742 円
	換算率 (1ドル = 160 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	
	なし	
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	
	私は、食堂のご飯が本当に合わなかったため日本食は多いに越したことはないと思います。基本的に全て日本から持っていっただので、安心でした。カイロは全く使わなかったので持っていく必要はないと思います。私は水筒にお湯が沸く性能のがついたものを持って行きましたが、非常に役に立ったのでおすすめです。ノートは日本から持っていくことをお勧めします。海外製のものはすぐに破れてしまうそうです。	
	留学前にしておけばよかったこと	
	特にありません。もっと勉強してよけばよかったとは思いますが、留学先で勉強すればいいので、絶対に楽しむぞという気持ちは持っていく必要があると思う。	

9	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 私が一番適応しにくいと感じたのは、食事です。これまではあまり日本食を恋しく感じることはなかったのですが、食堂の食事が合わず、1ヶ月で5キロ痩せました。日本食を多く持っていくべきだと思います。
10	留学の成果(学習面・精神面)を教えてください 学習面では、アメリカでしか受けれない講義を受けれて、また、先生などがアメリカの知識があること前提で講義をしてくれるので最初は戸惑ったが楽しかった。メンタルは、そこまで病まずに終えれた。嫌なことがあっても絶対乗り越えられると思うので自信を持ってください。
11	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 大学院に進む予定です。
12	留学を目指す後輩へのメッセージをお願いします 不安なことがあるかと思いますが、行ったら絶対なんとかなるので大丈夫です！友達との出会いを大切に、精一杯充実した生活を送ってください！モアヘッドの生徒はみんな助けてくれます！！
13	その他、ご自由に意見を書き込んでください

写真を数枚添付していただけると幸いです。(キャプションをつけてください。)



ミシシッピ川の頭



餃子ナイト



一月のミネソタ



ジャパンプラブのイベント