

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	カンザス大学	氏名	
国名	アメリカ合衆国	学籍番号	
留学期間	2023年 8月 ~ 2024年 5月	記入年月日	2024年 10月 19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: International Politics, Communications			
科目名	AECL140	科目名	AECR140
授業内容	リスニング音声を要約したり、その内容を元にディスカッションをしたりする課題を通してListeningとSpeakingの練習をした。文法についても詳しく教わった。	授業内容	長文を読んで要約したり、テーマに合わせてエビデンスを探してエッセイを書いたりする課題を通して、Readingとアメリカのアカデミック方式でWriting練習をした。
授業形式	対面(2時間×週4回)	授業形式	対面(2時間×週4回)
単位数	7	単位数	7
サイズ	約10人	サイズ	約10人
難易度 Course No.	CEFR B2を目指すレベル	難易度 Course No.	CEFR B2を目指すレベル
宿題の量	宿題が出る日と出ない日がある	宿題の量	宿題が出る日と出ない日がある
コメント	英語レベルが一定以下の留学生が受講する授業。学期前テストの結果で急遽1つ上のレベルになり、最初は他の学生のレベルが高く大変だったが、教授やクラスメイトが助けてくれて英語力がとても向上した。大学院生やアスリートも含めて10カ国からの留学生が集まり、お互いの国の文化や価値観、専攻分野など様々な視点から意見を交わすことができ、とても興味深かった。	コメント	英語レベルが一定以下の留学生が受講する授業。学期を通していくつかのエッセイ課題があり、段々と文字数や必要なエビデンス数が増えてレベルアップしていった。津田塾のCompositionクラスでAcademic Writingは練習していたが、改めてアメリカの大学で通用するエッセイの書き方や長文要約、引用方法を教わり、2学期目に他の授業でエッセイを提出する際にとても役に立った。
科目名	AECL151	科目名	AECR151
授業内容	テーマに沿ってチームで根拠を調べてディベートをしたり、プレゼンしたりする課題を通してListeningとSpeakingの練習をした。文法についても詳しく教わった。	授業内容	長文を読んで要約したり、テーマに合わせてエビデンスを探してエッセイを書いたりする課題を通して、Readingとアメリカのアカデミック方式でのWriting練習をした。
授業形式	対面(2時間×週2回)	授業形式	対面(2時間×週2回)
単位数	4	単位数	4
サイズ	約10人	サイズ	約10人
難易度 Course No.	CEFR B2+を目指すレベル	難易度 Course No.	CEFR B2+を目指すレベル
宿題の量	毎回宿題あり(1時間程度でできる量)	宿題の量	毎回宿題あり(1時間程度でできる量)
コメント	英語レベルが一定以下の留学生が受講する授業。ディベート課題ではインターネットで信用できる根拠を調べてチームで意見をまとめる必要があったため、クラスメイトと意見が異なった時に英語で交渉する力が鍛えられた。プレゼン課題ではThesis StatementからBodyの組み立て方を学び、教授からのフィードバックを受けて改善しながらプレゼンを構成することができた。	コメント	英語レベルが一定以下の留学生が受講する授業。社会課題に関する長文を読んで読解問題に答えたり、自分の経験からエビデンスを見つけてエッセイを書く課題が多く出された。自分のエッセイに他の文章を引用する方法やReferenceの書き方を練習し、他の授業課題に取り組む際に役に立った。チーム対抗で文法クイズに取り組み、景品も用意されていたので、楽しく勉強できた。

科目名	International Politics	科目名	Public Speking (Communications)
授業内容	国際政治の授業。週2回のLectureで教授から講義を受け、週1回の少人数のDiscussionで講義内容に関するディスカッションを行った。	授業内容	大勢の前での効果的なプレゼン方法やコミュニケーションの取り方を分析して学び、プレゼンに取り入れて発表することで実践練習した。
授業形式	対面(講義: 週2回、ディスカッション: 週1回)	授業形式	対面(ディスカッション/アクティビティ: 週3回)
単位数	3	単位数	3
サイズ	講義: 約50人、ディスカッション: 約8人	サイズ	約30人
難易度 Course No.	POLS170	難易度 Course No.	COMS130
宿題の量	毎週ニュース記事の要約、分析のエッセイ	宿題の量	毎週プレゼン、スピーチ発表
コメント	分厚い教科書を自分で読み進める必要があり、とても大変だった。国際政治、貿易、経済、紛争、環境など様々な国際問題を学び、ディスカッションの授業では意見共有をして新しい視点を得ることができた。毎週、国際政治に関するニュースを読んで要約、分析、自分の意見を書いてエッセイ提出する課題があったので大変だったが、英語力の向上に繋がった。	コメント	有名なプレゼン映像を見ながら意見を出し合って、話し方、構成、動き方、スライドの配置、視覚的資料の活用など様々な観点から効果的なプレゼン方法を分析した。毎週のプレゼンやスピーチ課題では台本を見ずにジェスチャーやアイコンタクトなどの授業で学んだテクニックを使って発表する必要があり、とても大変だったが、英語力や意見伝達力の向上に繋がった。
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	
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>2学期目からは英語のクラス以外のクラスも受講できるようになり、クラスに留学生が1人という状況で不安を感じる場面が多かったです。英語ネイティブスピーカーに合わせたスピードの授業の中で、教授の指示やクラスのアクティビティの進行状況が理解できずに困ることがありました。黙っていても遅れるだけなので、1番前の席に座って教授に質問したり、隣の子に確認したりすることで授業に食らい付いていました。課題や試験の情報は聞き逃すと後で大変になるので、授業後に聞き返して、誤解や聞き漏らしが無いように念入りに確認するようにしていました。</p>				
3	<p>授業以外の活動についてお書きください</p> <p>フリスビーチームに所属して週2回の練習や週末の練習試合に参加していました。最初は、チームメイトの会話内容も分からず、留学生が1人で誰にも頼れない中フリスビーのルールも分からず、涙を堪えながら練習に参加していましたが、泊まりがけの遠征試合などを経てチームメイトとの仲が深まり、楽しい思い出を作ることができました。また、Japanese Language Tableという日本語専攻のカンザス大学生の補習クラスの先生として働き、日本語教員養成過程での勉強を活かしてアクティビティ計画や進行をさせていただいていました。アルバイトでは大学のカフェテリアで働き、コミュニケーション能力を鍛えられました。学期終了後の夏休みにはインターンに挑戦して、アメリカでの仕事も経験できました。</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>新入生の増加のため満員で寮に入ることができず、自分で大学の外にアパートを探して借りていました。大学になるべく近い場所や家賃の安い場所を選んで、留学中は2回引越しをしました。1軒目は大学から徒歩30分ほどの場所、2軒目は徒歩10分、3軒目も徒歩10分の場所に住んでいました。</p> <p>設備についての簡単な説明</p> <p>1軒目は、古い一軒家に大家さん、ルームメイトと一緒に暮らしていました。キッチン、トイレ、シャワーは共用でとても広い個人の部屋が2部屋ありました。2軒目は、大学のすぐ近くにある集会所の地下にルームメイト5人と暮らしていました。キッチンのみ共用で8畳ほどの個人の部屋、トイレ、シャワーがありました。3軒目は、2軒目のアパートの契約満了に伴って、友達の家空いている部屋に住まわせてもらっていました。</p> <table border="1" data-bbox="185 1115 1461 1160"> <tr> <td data-bbox="185 1115 663 1160">部屋について</td> <td data-bbox="663 1115 823 1160">人部屋</td> <td data-bbox="823 1115 983 1160">広さ</td> <td data-bbox="983 1115 1461 1160">畳くらい</td> </tr> </table> <p>ルームメイトについて</p> <p>全部で5カ国のルームメイトと暮らしました。共用キッチンの冷蔵庫をルームメイトの物で埋められてしまったり、大きな音で音楽を聞いていたり、友達を沢山連れてきて夜中まで騒いだりもしていましたが、私自身は我慢できないほど気になってしまう性格ではないので、本当に嫌な部分だけ相手の気持ちを損ねることがないように、自分が困っていることを伝えるようにしていました。基本的に仲は良く、一緒に共用スペースの掃除をしたり、食材を分け合ったりしていました。</p> <p>寝具や生活用品の入手方法</p> <p>1軒目は大家さんの家だったので、寝具、家具、キッチン用品など全て揃っていて使わせてもらいました。2軒目に引越す時に、カーペット、ベッド台、マットレスはAmazonで安いものを探して購入、その他の寝具は友達にリサイクルショップに連れて行ってもらって安く手に入れることができました。また、友達のおばさんに相談したら、家具やお皿などをいただくことができ、とても助かりました。キッチン用品はルームメイトのものや前の住人が置いていったものを使わせてもらえたので購入しませんでした。</p> <p>生活の感想</p> <p>私はずっと1人部屋があったので1人でリラックスする時間を取ることができました。ルームメイトとコミュニケーションを取ることで英語力が向上するメリットもありますが、ずっと人と一緒にいるのもストレスになってしまうので、ほどよい距離感を保てたのが良かったと思っています。ルームメイトが変わる度にその人独自のルールに歩み寄る必要があるため、最初は戸惑いましたが、きっと自分自身の行動も他の人にとっては引っかかる部分があるのだろうなと思い、本当に嫌な部分だけ相手の気持ちを損ねることがないようにさりげなく伝えるようにしていました。古い場所に住んでいたのも、暑い日にエアコンが使えず汗だくになったり、寒い日に暖房が止まってしまったり、ネズミが出たりなどのトラブルはありました。</p>	部屋について	人部屋	広さ	畳くらい
部屋について	人部屋	広さ	畳くらい		
5	<p>食事についてコメントを書いてください</p> <p>寮ではないので自炊をしていました。週に1回、住んでいる部屋の上にある集会所で無料ランチが提供されていて、調理のボランティアに参加しているので、残ったおかずやご飯、パンなどをもらうことができました。ご飯やパンは冷凍したり、おかずは何日間かに分けて食べたりしていたので、自炊の頻度が少なく済みました。また、大学内に週に2回、食料をもらうことができる食品庫があるので、もらえる食材を活用して料理をするなど工夫して節約していました。さらに、大学近くの教会や、キリスト教の集まりでみんなと一緒に夜ご飯を食べられるイベントが多く、よく参加していました。そのため、食費はあまりかからなかったです。</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	
	OSSMA Plus 上乗せ海外旅行保険	
	留学先大学にあった医療保険制度	
	カンザス大学生用の保険(Student Insurance)	
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)		
カンザス大学内にHealth Centerがあり、カンザス大学のStudent Insuranceに加入していると無料で診察を受けられた。インフルエンザやコロナウイルス、その他の検査も無料だった。薬局もあり、薬は自費で払う必要があった。風邪で2回くらい、目に麦粒腫ができてしまった時、足の裏にガラス破片が入ってしまった時に手術などで受診した。		
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	150,000 円
	帰国旅費	100,000 円
	引越し(往復)	円
	保険	163,000 円
	語学研修費	円
	留学先学費	25,050 3,760,000 円
	本学学費	200,000 円
	教材費	50,000 円
	住居費	500,000 円
	食費	30,000 円
	その他(衣服)	30,000 円
	(生活用品)	40,000 円
	(オリエン)	305 45,750 円
合計	5,068,750 円	
換算率 (1ドル = 150 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		
業務スーパードリームジャパン財団 留学に係る奨学金(給付)		
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	
	<p>カンザスの気候の変化に対応するために、カーディガンなどの重ね着できる衣服があると良いと思います。(カンザスでも調達可能、毎年もらえるのかは分からないが2024年はダウンジャケットがHealth Centerで無料でもらえた)カンザスは夏は約40度まで気温が上がって直射日光が厳しく、冬は-27度まで気温が下がりとて寒かったです。夏は半袖で対応可能ですが、冬は日本のユニクロのヒートテックが必須でした。最低限のヒートテックとウルトラライトダウンなどのユニクロ製品を荷物になりすぎない程度に持参するor後から郵送すると良いと思います。(カンザスにユニクロはなく、オンラインで買おうとしてもすごく高いです)あとは、自分が普段の生活で必ず必要としているものを見直して持参すると良いと思います。私は、アメリカ生活が初めてで何が買えるのかが全く分からなかったので、1ヶ月は生活できるくらいの洗顔、洗剤、シャンプー、日焼け止めなど、生活で使っているものを全て持参しました。食品は、白だし、めんつゆ、塩昆布、お味噌汁、粉のアクエリアス、お茶パックなどを持っていくと便利です。</p>	
留学前にしておけばよかったこと		
<p>教科書を使った学習や英語試験対策などのアカデミックな英語の勉強はもちろんですが、留学先の国の同世代の子達がよく使う表現や若者言葉などを学んでおくと、スムーズにコミュニケーションをとって距離が縮まり、友達を作りやすいと思います。私はネイティブスピーカーがよく使う英語を知らずに留学して困ったのですが、留学前に現地の映画を見てよく使われる表現をシチュエーションと合わせて覚えたり、その国の曲を聞いてよく使われる略語などを知っておくと良いと思います。また、留学先で紹介できる日本の文化を考えて、着物やけん玉、折り紙などのグッズを持っていったり、自分の趣味や特技を説明できるように準備しておいたりすることで、自分に興味を持ってもらうきっかけにすることができます。私は少林寺拳法をやっていたので道着を持っていったらパフォーマンスのお話をいただくことができ、黒帯が人気で、話しかけてくれた子達ととても仲良くなれました！好きな曲やスポーツの話から盛り上がり仲良くなれることも多いので、自分の趣味を広げて、話のネタとして用意しておくとも良いと思います。</p>		

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>適応しにくかったことは特にはありません。アメリカの生活に関する知識があまりなかったこそ、全てが初めてで、これがアメリカの文化なんだと面白く思いながら対応することができました。予想外のことに戸惑い不安が大きくなることもありましたが、周りの友達や大人の方に聞きながら、赤ちゃんになった気持ちで、新しい世界で1から生き方を学ぶつもりで、過ごしていました。</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、英語力の向上、情報処理能力の向上を感じています。特に、リスニング力、スピーキング力は友達やクラスメイトとのコミュニケーションの中で留学前と比べて飛躍的に向上しました。また、速いスピードで耳に入ってくる英語を頭の中で処理して理解しながら自分の意見を考えるという練習を常にしていたため、情報処理能力が向上し、留学前よりも津田塾で多くの授業を履修していますが、あまり負担に感じなくなりました。精神面では、以前よりも目的意識を強く持って行動できるようになりました。限られた留学期間で挑戦したいことが沢山ある中、その時その場で自分がやるべきことに優先順位をつけて選び、常に目標を持って行動していました。毎回の授業では必ず発言することを目標にし、練習したい表現をメモして絶対に発言できるように準備しておいたり、友達と遊ぶことでさえも留学生の私にとっては勉強なので、これを体験したいからお願いしようという目的意識を持って友達を誘うようにしていました。また、異なる考え方、文化、宗教を持つ留学生と気持ちを共有しながら共に過ごしたことで、自分の先入観を疑って寛容な考え方ができるようになりました。</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>海外で、新しい専攻分野の学びを深めたいという意思が強まったため、卒業後は海外大学院へ進学したいと思っています。海外大学院進学に向けて、語学スコアの向上のための勉強に力を入れると共に、出願のために英語で卒論執筆したいと考えています。卒業後すぐに大学院進学するのか、社会人経験を積んでから大学院進学するのかは決めていないため、進学準備と並行して就職活動にも取り組む予定です。津田塾の勉強では、留学を経て新たに興味を持った宗教学、心理学、異文化コミュニケーションの分野を学びながら、自分の専攻分野である開発経済学の学びも深めていきたいと考えています。また、海外大学院では日本語の授業のTeaching Assistantとして働くことを目指しているため、日本語教員養成過程で国家資格取得に向けてスキルを身につけられるよう、努力したいと思っています。</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>留学に行きたい気持ちはあっても、語学力、不安、金銭面など様々な課題があって、実現するまでが大変だと思うのですが、絶対に諦めないで欲しいです！私は小さい頃から留学することが夢でしたが、一時は協定校試験が取り消しになったり、奨学金試験の受け方が分からなかったり、第一志望の留学先に合格できなかったり、留学手続きがうまくできなくて泣きながら問い合わせたり、渡航する直前まで住む場所が決まらずに怖くて留学に行きたくないと思ったり、色々な課題がありました。でも、一つ一つ課題を乗り越えて、勇気を出して留学にいったら、たった1年間で30年間分生きたんじゃないかと思うほど、自分の成長を実感したり、様々な文化・価値観を知って新しい視点を得たり、これまで味わったことのない感情に出会ったり、何よりも楽しく面白い体験を沢山させてもらうことができました！心配や課題は沢山あると思いますが、自分の中で考えて諦めるのではなくて、色々な立場の人に相談してみてください。みんなそれぞれ違う形で留学を経験している人も多く、意外と自分でも実現可能な方法が見つかることもあります。語学スコア向上のための語学練習の機会や奨学金制度も沢山あるので、マイナスな気持ちにならずに、どんどん調べて挑戦してみてください。多くの困難を乗り越えて留学を叶えると、一生の財産と言える沢山の宝物を得られるので、ぜひ頑張ってください！</p>
13	<p>その他、ご自由に意見を書き込んでください</p> <p>留学は、準備から帰国までずっと初めての体験の連続で、わからないことが多く辛い気持ちになることもあると思うのですが、いろいろな人に相談して乗り越えてください！私にできることがあれば、いつでもお話を聞けるので、メールアドレス:b21420mm@gm.tsuda.ac.jpまでお気軽にご連絡ください！</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。



←韓国出身の友達とアメフト観戦！
大学キャンパスに大きなフットボールスタジアムがあります！
試合の日の午後はキャンパスの授業はお休みになります！

↓各国の伝統衣装を着て参加したInternational Festival!



↓綺麗なキャンパス！大学の中をバスで移動します！



←フリスビーのチームメイトと遠征試合！