

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	2023 年 8 月 ~ 2024 年 5 月	記入年月日	2024 年 6 月 12 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: Cultural Anthropology (文化人類学)			
	科目名	COMM 110 01 Intro to Comm Studies	科目名	GEOS 111 01 Cultures/Regions
	授業内容	週2回の授業。Communication Studiesの基本を学ぶ。3~4回に1回は4,5人のグループワークがある。生徒からの発言が求められる授業で明るい雰囲気の授業だった。	授業内容	週3回の授業。ほぼ全世界の地域の文化や宗教、生活様式や政治・経済の動向など、基本的なことを網羅的に学ぶ。
	授業形式	対面	授業形式	対面
	単位数	3	単位数	3
	サイズ	約30人	サイズ	約30人
	難易度 Course No.	易しい	難易度 Course No.	普通
	宿題の量	普通	宿題の量	無/読む量多
	コメント	テストは計3回(対面2回、オンライン1回)。課題は2週間に1回程度。コミュニケーション学だが、抽象的なテーマに基づいて工作する課題などもあり、個人的には新鮮な課題が多かった。テストは捻った問題は少なく、教科書とレジュメで復習していれば点数が取れる。教科書では、英語を第二言語とする話者のコミュニケーションに触れられている章も多く、興味深かった。	コメント	必須の教科書が2つあり、一つは授業用、もう一つはテスト用だった。内容もあまり被っていなかった。テストが計3回(オンライン)あり、選択問題(約30問)と記述問題(15~20問)に分かれていた。記述問題は丸一日がかりでしんどかったが、何かを書けば点数はくれる。週3の授業で予習復習が全く追い付かなかった。履修した全授業の中で一番読む量が多かった。
	科目名	ANTH 313 01 Understanding Contemporary Africa	科目名	ENGL 101 07 English Comp I
	授業内容	週2回の授業だったが、そのうちの1回は自学で対面授業はなかった。アフリカ諸国の歴史や宗教、ジェンダーについて網羅的に学習する。トピックによって取り上げられる国・地域が異なる。	授業内容	週2回の授業。授業で効果的なエッセイの書き方を学び、実際に書く。グループワークが3回に1回程度あった。
	授業形式	対面	授業形式	対面
	単位数	3	単位数	3
	サイズ	約10人	サイズ	約15人
	難易度 Course No.	難しい	難易度 Course No.	易しい
	宿題の量	無/読む量多	宿題の量	やや多め
	コメント	テストは計3回。初回はオンライン、中間テストは動画を視聴してレポートを提出(約600字)、期末テストは対面で記述テストだった。A4の用紙1枚1問ずつで計4問あった。学んだことについて意見を求めるような問題だった。頑張って埋めれば点数がもらえると思う。授業は、教授が用意した動画を視聴と、教科書の解説が中心で、生徒同士の議論などはなかった。	コメント	Academic Writingだけでなく、アートの分析や自分の経験に基づく作文の効果的な書き方など、幅広いジャンルを学べた。多くて週2回の課題提出(教科書を読んで150字程度で要約、エッセイの計画など)。津田塾のコンポジより提出するエッセイは多いが、採点(文法、構成、説得力の有無)は厳しくなく、字数が満たされていれば点数を取れる。

科目名	GEOS 110 Intro to Physical Geography	科目名	ANTH 306 Medical Anth
授業内容	週3回の授業。高校の地理に近い。主なトピック:気候、海流、氷河地形、土壌など	授業内容	週1回の授業。医療人類学の授業。主なトピック:出産、更年期、公害、飢餓、栄養失調など
授業形式	対面授業	授業形式	対面授業
単位数	3	単位数	3
サイズ	約30人	サイズ	約10人
難易度 Course No.	易しい	難易度 Course No.	難しい
宿題の量	普通/読む量多	宿題の量	無/読む量普通
コメント	週3の授業のため進度が早い。地理Bの全範囲を1学期で学ぶ肌感。グラフ作成、作図の課題があった。内容は難しくないが、時間がかかるものもあったので、早めに取り掛かればよかった。課題でわからないことがあれば個別で懇切丁寧に解説してくださった。	コメント	小テストが4回と、中間と期末のテストが1回ずつ(全オンライン)。授業では教科書の内容と教授が用意した動画を視聴する。教科書は共有してくださるので購入不要。一章20P程度だったのであまり重くなかった。教科書に即した授業。授業後、コロナ禍に撮った過去のオンライン授業を共有してくださったので、復習に活用した。
科目名	ANTH 307 Ecological Anth	科目名	ANTH 316 Magic Witchcraft & Blief
授業内容	週1回の授業。生態人類学の授業。主なトピック:狩猟採集、農業の歴史、牧畜、遊牧民、イヌイット	授業内容	Native American(Meskwaki, Lakota, Dakotaなど)専門の教授。宗教の全般的な機能を始めとし、主に先住民族の伝統儀式や日常生活の呪術を学ぶ。
授業形式	対面授業	授業形式	対面授業
単位数	3	単位数	3
サイズ	約10人	サイズ	約10人
難易度 Course No.	難しい	難易度 Course No.	普通
宿題の量	無し/読む量多	宿題の量	多/読む量多
コメント	小テストが4回、テストが中間と期末の2回(全てオンライン)。授業では教科書の内容と教授が用意した動画を視聴する。教科書は共有してくださるので購入不要。教科書に即した授業。一回の授業で一章が範囲だが、一章40P以上あり途中で全て読むのは諦めた。Study Guide(キーワードの一覧)に載っていた項目を中心に読んだ。授業後、コロナ禍に撮った過去のオンライン授業を共有してくださったので、復習に活用した。	コメント	レポート(1,000字程度)とテストが各々4回あった。後半は、レポートのテーマとテストのStudy Guideが、締切日の1週間前を過ぎてのアナウンスで少し大変だった。(お願いすれば早めに教えてくれたかも) 個人的に内容は興味深く、楽しく学ぶことができた。出席は取れないが、全体的な出席率が悪いと出席者にのみトピックを伝えたり、授業内だけで取り上げたことがテスト問題に出たりしていた。読む量はまあまあ多かった。
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	

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 ①とにかく時間がかかること。私は予習復習課題に想像していた以上の時間がかかった。勉強と友達との時間を両立したかったので、効率よく終わらせられるようにタイムスケジュールを組んでいた。部屋に長く居ると一日怠けてしまうので、気が乗らない日でもとりあえず外に出るようにした。また、最初の頃はどんなに時間がかかっても、自力で読んで書くことを心掛けた結果、2学期目には満足できる成長を実感でき、学習効率と授業の理解度が上がった。②大勢の前での発言。特に、グループワークや生徒の発言を基に授業が進められていくComm Studiesは前日から憂鬱で、当日は緊張で食事もう口にできなかった。結局、克服することは出来ず、2学期目はそういった授業を避けてしまったが、毎日のびのびと過ごすことができたのであまり後悔はしていない。未だに課題ではあるので、帰国後も場数を踏んだり英語学習を継続して克服していきたい。				
3	授業以外の活動についてお書きください 【オリエンテーション】オリエンテーションの期間は様々なイベントが開催されていたので積極的に参加した。学期中でもいろんなイベント(景品付きのビンゴや演奏会など)が催されていたので、アプリやキャンパス内のポスターをチェックしておくのがオススメです。【クラブ活動】2週間に1回活動があるJapan Clubに参加していた。運営には直接携わっていなかったが、ジブリ映画を英語の吹き替えで見たり、折り紙などの日本文化を英語で説明したりするのは新鮮だった。2学期目には友達が設立したBook Clubにも参加した。1学期に一冊の本を取り上げて読み進めながらメンバーで感想や討論をするクラブ。洋書の小説を読み進めるのに日本語小説の比にならないほど膨大な時間がかかった(私は結局読み終られなかった)。英語学習のモチベは上がった。【イベント】大学が運営しているBlue Houseという家で日本食を振る舞うイベントに協力した。私を含めた日本人3人で振る舞った日本食のプレゼンを行った。【冬休み中】1ヶ月の休みのうち、2週間は1人でNYとWashington D.C.に旅行した。				
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 Dahl Hall 2階/Nelson Hall 9階 Dahl Hallに最初の1ヶ月住んだ後、騒音が理由でNelson Hallに引っ越した。Dahl Hallは壁が元々壁が薄いと言われていた上に、私は騒音に耐えられなかったのでHousing Officeところ、迅速に対応してくださり速やかに引っ越すことができた。※中間報告に詳しく記載したのでもしよければ参考にしてください 設備についての簡単な説明 【Dahl Hall】綺麗な寮。男女同フロアだが、シャワー・トイレは男女別。作業員の方がほぼ毎日清掃してくださっていた。シャワーは水圧弱めだが、温度は問題なく調節できる。キッチンも綺麗だが、建物内に一つしかなく気兼ねなく料理や洗ひ物はできなかった。ドラム式洗濯機(寮内のドラム式はカプセル洗剤のみ可)ロフトベッドで個人的に上り下りが面倒だった。【Nelson Hall】古い寮。男女別フロア。1フロア10人程度住んでいた。シャワーは水圧も温度も問題なく快適だが、全体的な清潔感はないが個人的には気にならなかった。素足でシャワールームで入るのは抵抗があったので、ビーチサンダルを使用していた。キッチンは各フロア一つずつあり、気兼ねなく使えた。縦型洗濯機なので液体・カプセル洗剤両方可。ベッドが大きい(約137×190cm)。景色が良い。 <table border="1"> <tr> <td>部屋について</td> <td>1 人部屋</td> <td>広さ</td> <td>6 畳くらい</td> </tr> </table> ルームメイトについて 私は部屋は完全に休める場所にしかかったのでルームメイトは初めから希望しなかった。私含め学期の途中で引っ越している人もちらほら居たので、仮に相性が合わなくてもHousing Officeに相談すれば対応してくれると思う。一人部屋(1学期)→シェアルーム(2学期)の引っ越しも可能。 寝具や生活用品の入手方法 【無料の支給品】枕、枕とベッドのシーツ、ハンガー5本、コップ(500ml程)と深さのあるお皿(両方ともレンジOK)、バスタオル・フェイスタオル一枚ずつ 【生理用品について】秋学期からトイレで無料の生理用品(ナプキンとタンポン)が始まった。コットン製の質の良いものだが普通サイズなので、大きめのサイズは持参か現地購入が必要。 【入手方法】半年間無料のAmazon Primeに登録し、時間がない時は使用していた。徒歩圏内にスーパーがあるがTargetやWalmartに比べて少し割高で品揃えは少ない。時間がある時はバスでWalmartかTargetに行っていた。 生活の感想 湯船につかれなかったことが生活の中で一番しんどかった。Nelson Hallは各回にバスタブはあったが頻繁に使える感じではなかったので冬休みの数日、フロアに私含め2人くらいしかいない時にだけ使った。疲れを取るためにシャワー後にストレッチをしていたが、鍼シートや就寝用の貼るカイロを持参すればよかったと思った。Nelson HallはDahl Hallに比べてコンパクトで、給水やキッチンへのアクセスも億劫にならなかった。	部屋について	1 人部屋	広さ	6 畳くらい
部屋について	1 人部屋	広さ	6 畳くらい		
5	食事についてコメントを書いてください 両学期とも無制限の食堂プランを取っていた。一番高額だったが、留学中は自炊に費やす余力が全くなかったのと、食堂は食事のためだけでなく友達との限られた交流の場でもあったのでそれ以上の価値はあったと思う。前半は真新しいものもあり飽きが来なかったが、後半は特に日本食が恋しくなった。お米は米国産なら日本と同じ値段で手に入ったので、インスタントのお茶漬けや味噌汁を多めに持っていけばよかった。ご飯は百均のレンチンで炊けるタッパーで炊いていた(炊飯器のご飯とは程遠いが、問題なく食べられる)。ダウントウンに美味しいPoke Bowlのお店があるので、日本食が恋しくなった時はオススメです。				

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 の上乗せ海外旅行保険(OSSMA Plus登録料50,740円+上乗せ20,330円)	
	留学先大学にあった医療保険制度	
	加入必須の医療保険あり(1学期\$1,145×2)自分達での申請は特に必要なく、学費と一緒に請求される。詳細は留学生向けのオリエンテーションで説明がある。	
	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)	
	なし	
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	- 130,000 円
	帰国旅費	- 130,000 円
	引越し(往復で)	0 0 円
	保険	2,285(留学先) 413,820(OSSMA Plus +上乗せ込) 円
	語学研修費	0 0 円
	留学先学費	8,836(4,418×2) 1,325,400 円
	本学学費	- 200,000(10万×2) 円
	教材費	200 30,000 円
	住居費	7,755 1,163,250 円
	食費	3,764 564,600 円
	その他(Student)	1,498(749×2) 224,700 円
	(娯楽費(旅費含む))	約2,500 375,000 円
	()	円
	合計	4,356,770(娯楽費含) 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	
	JASSO海外留学支援制度(月額8万×9ヶ月+渡航費13万)	
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	
	【持参して良かった】シャワー用のサンダル、化粧水乳液、目薬、百均のレンジでお米の炊ける容器、サランラップ、タンブラー、水筒、風邪薬、体温計、多めの下着 【持参すればよかった】1年分のシャンプー類、シャワー用のスパバッグ、多めのインスタントお茶漬けと味噌汁、チェキかインスタントカメラ、学生証を入れる可愛いバスケケース、使い捨てのカトラリー、ベッドに取り付けられるような小さいベッドライト(リモコンがないので眠る前に立ち上がるのが億劫だった)、百均のポチ袋10枚程度(友達に返金する時にあればよかったと思った)、鍼シート 【不要だったもの】書籍(単語帳や小説など合わせて5冊以上持参したが、英語学習以外の書籍は無くても生活できたと思う。帰国時、人に譲ったり捨てたりもできないかつ重いので持ってこなければ良かったと思った。英語の単語帳と文法書はあって良かった。)、小物を干す角ハンガー(乾燥機をフル活用していたので一度も使用しなかった)	
	留学前にしておけばよかったこと	
	①英語学習。留学に行く学生とは思えないほど全く英語を勉強していなかったら初日から痛い目を見た。それが原動力にもなったが、授業や友達と過ごす時間以外での英語学習(文法や単語)が時間的にも精神的にも大変だった。私の場合は高校卒業から勉強していなかったため、受験が終わっても学習を継続すればよかったと思った。そうでなくても、渡航直前の夏休みに、簡単な中学英語から文法を復習していけばよかった。 ②就活や卒論。できるところから始めておけばよかった。留学中は想像以上に時間がなかったので、ほとんど進めることができなかった。 ③国際免許証申請の検討。友達が実家に連れて行ってくれた時や、車でカナダに旅行へした際に、長時間運転してもらうのが申し訳なかった。現地で運転する車の車両保険の確認も必須だが、もう少し自身の医療保険なども含め入念に調べるなどして国際免許証の申請を検討すればよかったと思った。	

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 一人で休む時間の確保。留学中は一完全オフの日が数日しかなかった。留学先の勉強と友達との交流はとても充実していたが、週末含め一人で丸一日休める日はほとんどなかった。休んだら休んだで、お金と時間をかけてきている留学を無駄にしているという罪悪感の方がしんどかったので、特に1学期目は無理をしてでも外に出ていた。ありがたいことに徐々に友達も増えて行ったことで英語力への焦りは薄まり、2学期目は体調もある程度考慮して予定を入れるようになった。帰国後振り返ってみると、9ヶ月間毎日バイトがあるくらい気持ちも体も安まっていなかったなあと思った。けれども、勉強と英語に集中できる最高の環境であったと帰国後も感じているので、しんどいことの方が多かったが、多少無理してよかったと思う。大学内に住んでいると、寮を含め完全プライベートの空間がないことも、ストレスに感じることも多かった(特に生理前)。2学期目からは、そういう時は無理して食堂で食べるのではなく、食堂の食べ物を部屋に持ち帰り一人で食べるようにした(専用の容器が必要)。また、大学内から出て一人でダウンタウンにある図書館やカフェなどに行って勉強していた。
10	留学の成果(学習面・精神面)を教えてください 【学習面】英語を話すことへの抵抗感が少なくなった。初めの頃は友達と話すだけでもテストや試合のような緊張感を感じていて、リラックスできていなかった。その反面、友達との会話や交流は学習の大きなモチベーションともなり、とにかく毎日継続して単語帳や英語で日記を書くこと、課題などでも翻訳機を頼らずその時の自分の英語力で頑張ることを意識していた。時間は掛かるし、半年以上大きな成長は見えずしんどかったが、最後の1〜2ヶ月は初期のように、英語を話すことに抵抗感を感じなくなっていることに気づいたり、1学期目からの友達に「最初に会った頃より英語が上達していて驚いた」と言ってもらえて、試行錯誤しながらも継続して本当によかったと思った。【精神面】与えられた環境の中で、ベストを尽くすように意識するようになった。MSUMはホームステイや語学研修などもないので、受け身だと英語を話す機会が非常に限られると感じた。そのような環境を言い訳にして中身の無い留学にはしたくなかったため、特に最初の方は授業で必ず一人とは連絡先を交換したり、土日も積極的に遊びに誘ったりした結果、徐々に英語に触れる場面が増えていった。
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 就職予定。4年の6月だが就活中。留学前は全く手をつけておらず、留学中の3月にやっと始めた。しかし、せっかくと留学しているのになあという思いと、授業との両立も難しく、2社だけ応募したところで一旦辞めた。もっと早く始めていればなあと思うことも多かったのですが、一年前の自分には、業界研究なり説明会なり自己分析なり、とにかく手をつけられるところから始めて欲しいと伝えたい。数年働いて資金が貯まったら、修士課程でまた留学したいと考えている。
12	留学を目指す後輩へのメッセージをお願いします 私にとって留学は楽しさ3割・しんどさ7割でしたが、一筋縄では上手いいかないことを経験したからこそ、自分で冷静に考えて行動する力がついたと思います。それまで頼ることのできていた家族や友達がいない、英語で意思疎通もできない厳しい状態からのスタートでしたが、厳しい環境があったからこそ、学びや成長があったと思っています。正直、この1年間を楽に乗り切る方法はいくらでもあると思いますが、一生に一度あるかないかの経験ですし、時間とお金を無駄にしないためにも、厳しい環境にもまれて欲しいなと思います。また同じような環境でも、その状況を活かすか活かさないかは人それぞれだと思いますので、あまり色々な情報に惑わされず、自分で考えて行動して欲しいなと思います。留学を活かすことができれば、精神面と学習面どちらも成長が期待できる最高の環境だと思いますので、ぜひチャレンジしていただきたいです。留学が無事に決まって余力のある方は、卒論や就活を早め早めのうちに進めておくこともお勧めします。中間報告には、日本からの荷物の郵送やについて記載したので、必要であれば参考にしていたけると嬉しいです。報告書に書ききれないようなこともあったので、何か相談があればいつでも連絡してください！
13	その他、ご自由に意見を書き込んでください 【渡航前のワクチン接種】大学のImmunization Formにアクセスすると、接種必須のワクチンが確認できる。接種年月日を自分で入力して提出するのみで、医者からの接種証明書をアップロードなどは求められなかった。州のHPで確認できる接種必須のワクチンより少なかった。私は不安だったので、留学先の大学だけでなく州のHPIに載っていた必須ワクチンは全て受けていったが、入国時や大学到着後など特に確認されることはなかった。生まれてからの接種歴が載っている母子手帳は念のため持参した。結果的に病院で英文の接種証明書は必要なく用意しなかったが、あるに越したことはないと思う。 【学内wifiについて】2月から2週間、学内の無線Wifiがランサムウェアによって全く機能しなくなった。長年勤めている教授も初めてのことで話していたので、こればかりは用心の仕様がなかったが、有線のネットワークなら復活が早かったので、パソコンに繋げるLAN線と変換器が手元にあればよかったと思った。それ以外の期間は特に問題はなかった。 【体調管理について】季節の変わり目は、現地の学生も日本人学生も体調を崩している人が多かった(軽い咳や鼻詰まり、発熱等)。私も日本ではあまり発熱しないが、一度高熱が出たので風邪薬は多めに持参してよかった。

※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。



↑ 食堂のご飯(朝・夜)

↓ 大学内
(部屋はNelson)

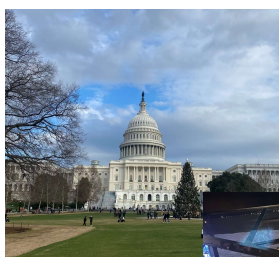
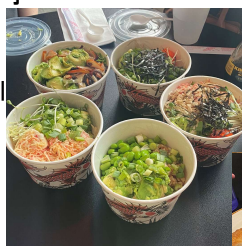


大学の徒歩圏内にある
カフェとアイスクリーム屋
← ↓

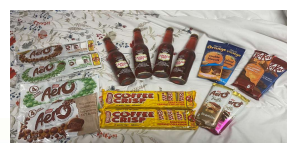


→ ダウンタウン内
お勧めのお店
上から

- Würst Bier Hall
- Poke Bowl
- BernBaum's
- Tea & Crepe



↑ 冬休み中に旅行した
NYCとWashington D.C. (12月)



↑ カナダ, Winnipeg旅行(4月)