

## 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 11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: Women study			
科目名	Women today: Contemporary women's issues	科目名	Group and team communication
授業内容	女性もしくはLGBTQが直面している問題を記事やビデオを通して学ぶ授業。	授業内容	グループで活動する時に大切なことを学ぶ。同時にセメスターを通してクラス内でグループ編成され、自分自身もグループでボランティアやプレゼンなどの活動をする。
授業形式	オンライン	授業形式	対面
単位数	3	単位数	3
サイズ	不明	サイズ	20人程度
難易度 Course No.	WS305	難易度 Course No.	COMM211
宿題の量	非常に多い	宿題の量	少ない
コメント	様々な視点のトピックを扱う点ではとても面白い授業でした。ただ一週間に10個ほどのマテリアルに目を通し記述問題に答えるので、個人的には膨大な量の課題に圧倒されました。速読や学術的なライティングのスキルが必要になると思います。	コメント	座学ではグループ活動における役割や段階などの理論を学びます。その他の時間はグループで1つの社会問題(私のグループは学生のメンタルヘルスについて)を選択してリサーチをしクラスで発表しました。授業を通してグループのメンバーとお互いをよく知り仲良くなりました。
科目名	Understanding cotemporary Africa	科目名	Introduction to healthcare and global health
授業内容	アフリカの地理、ジェンダー、環境、健康問題などを文化人類学的な観点から考察する。	授業内容	アメリカの医療制度と世界のヘルスケアの問題を扱う授業。
授業形式	対面	授業形式	対面
単位数	3	単位数	3
サイズ	15人程度	サイズ	10人程度
難易度 Course No.	ANTH313	難易度 Course No.	HSAD218
宿題の量	中間・期末課題のみ	宿題の量	普通
コメント	長年アフリカをフィールドにして研究されてきた教授が教科書と自身の経験をベースに話される講義形式です。中間・期末課題はA4で2~3ページのレポートを提出しました。中間では授業内容を基にしたオープンブックのテストもありました。	コメント	クラスメイトの多くが留学生だったので、医療の問題に関する意見交換をするときはいつも自分とは異なる環境の話が聞けてとても面白かったです。セメスターの最後には一人一カ国を指定されてその国の医療制度についてリサーチプレゼンをします。アメリカ国内の制度についてもそれまで学ぶ機会がなかったので私にとっては新しい情報ばかりで興味深かったです。

科目名	Personal health and wellness	科目名	Medical Anthropology
授業内容	身近な健康問題を学び、健康でいるためにどのような生活改善をするかを考える。	授業内容	医療人類学。具体的には「人間の体の進化と社会の関係性」や「食や環境が人間の健康に及ぼす影響」などのトピックを扱う。
授業形式	対面	授業形式	対面
単位数	3	単位数	3
サイズ	30～40人程度	サイズ	7人程度
難易度 Course No.	HLTH110	難易度 Course No.	ANTH306
宿題の量	普通	宿題の量	少ない
コメント	津田の健康教育のような授業で一般教養としても良い授業だと思いますが、受講生の多くはHealth majorを専攻する学生です。自分の病気や事故のリスクを数値化するような課題もあり健康意識が高まりました。毎週何かしら課題がありましたが、一つ一つは重くないので着実にこなしていけばいいグレードをもらえんと思います。	コメント	秋学期に受講したANTH330と同じ教授が担当されていました。津田受講した文化人類学の授業よりも生物学的な視点で語られることが多かったように感じました。課題は全5回の小テストと中間期末のテストのみです。300番台の授業なので出てくる単語など難しいものが多かったです。
科目名	Introduction to social welfare and social work	科目名	University choir
授業内容	社会的弱者をサポートするソーシャルワーカーという仕事について学ぶ。	授業内容	コーラスの授業。1セメスターで2回学内のクワイヤコンサートで発表する。
授業形式	ハイブリッド	授業形式	対面
単位数	3	単位数	1
サイズ	15人程度	サイズ	30人程度
難易度 Course No.	SW250	難易度 Course No.	MUS330
宿題の量	多い	宿題の量	少ない
コメント	Introductionとありますが、内容も濃くグループワークも活発だったので大変な授業でした。ソーシャルワーカーになることは考えていなくても、「社会的弱者のサポート」という点では国際協力分野とも共通することが多いので受講してよかったと思いました。毎週の予習も大変でしたが、学期末にはテスト、レポート、プレゼンすべてが課されたのでかなり重かったです。	コメント	1回50分、週3回で1単位なのでコスパは悪いように見えますが、息抜きにもなって楽しい授業だったので履修してよかったと思っています。教授も指導熱心で親切ですし、クラスもアットホームな雰囲気でした。日本の童謡「さくら」の英語バージョンを歌った時には感慨深い気持ちになりました。
科目名	Disease prevention	科目名	Social psychology
授業内容	からだの器官のはたらきを理解し、器官ごとの病気を詳しく学ぶ。	授業内容	社会心理学
授業形式	対面	授業形式	対面
単位数	2	単位数	3
サイズ	25人程度	サイズ	30人程度
難易度 Course No.	HLTH330	難易度 Course No.	SOC120
宿題の量	多い	宿題の量	少ない
コメント	津田では受講できないような専門的な医学の知識を得る授業です。専門用語も多く、他の学生よりも教科書のリーディングに時間がかかってしまうのでクイズやテストの勉強では苦労しました。2回あったプレゼンでは、準備に多くの時間を割いて自信をもって発表できたので自分の成長を感じられました。	コメント	心理学の理論自体は難しかったですが、授業では日常的な例を用いて説明してくれるので比較的理解しやすかったです。テスト勉強ではインターネットなどで日本語で説明されているサイトなどで大まかに理解してから、授業ノートで英語に落とし込むようにしていました。

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>特に留学初期はグループワークで周りの会話を理解できなかったり、自分の意見を思うように話せなかったりと苦労しました。何か質問することで自分が会話の流れを止めてしまうのではないかとためらっていたこともあります。ただ分からないまま先に進んでしまう方が後々困るので、分かったことを確認、分からないことを質問、を繰り返すようにしていました。どうしてもすぐに聞けないときはグループのうちの一人に後でゆっくり聞くこともありました。また300番台の授業は高いレベルが求められるので分からない単語も多く教科書を理解するのに時間がかかりました。私の場合は、声に出して教科書を音読することで集中しながら内容をインプットできるので、図書館の個室などでよく音読をしていました。馴染みのない医療用語を勉強する時は、図を描くなどノートづくりを工夫したり、YouTubeで様々な関連動画を見て病気のイメージをしやすくしたりしました。</p>
3	<p>授業以外の活動についてお書きください</p> <p>クラブは Japan clubと Korea clubに所属していました。クラブに所属していなくても大学主催のイベントがたくさんあり、積極的に参加すると友達もできて、勉強の息抜きにもなるのでいいと思います。キャンパス内にはジムが設備されているので授業外の時間はジムで運動する人が多かったです。Wellness center(ジム)主催のイベントにズンバやヨガがあり時々参加していました。月に2~3回ほどキャンパス外にショッピングや外食をしに出掛けました。</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 Grantham Hall。GranthamとNelsonは中でつながっています。</p> <p>設備についての簡単な説明 ベッド、クローゼット大×2、中×2、机があります。フロアにそれぞれランドリールーム、キッチン、給水器、シャワールーム、スタディールームがあります。Granthamの設備には基本的に満足していましたがシャワーだけ水圧、水温の調整ができないことがよくあって困っていました。私は連結しているNelsonやWellness centerでシャワーを浴びることもありました。ちなみにWellnessはタオルとドライヤーを使えます。</p> <p>部屋について 1 人部屋      広さ      14 畳くらい</p> <p>ルームメイトについて ルームメイトはいませんでした。</p> <p>寝具や生活用品の入手方法 枕やベッドシーツはMUSMのグローバルセンターから支給されます。その他の生活用品はWalmartかTargetかDollar Treeで購入していました。バスは無料で利用できますし、オリエンテーション期間は留学生をバンでショッピングに連れていってくれるのでその際に必要なものは揃えました。またグローバルセンターの中に津田ボックスと言って、歴代の津田の先輩方が置いていかれたものもあるので見てみてください。</p> <p>生活の感想 金銭面でいうと、生活に必要な最低限の費用は学費や食費として先に支払っているため追加の出費は思ったより少なかった印象です。ミールプランをUnlimitedで選択した場合、150ドル相当のドラゴンダラーというポイントがセメスター毎に付与されて、キャンパス内のコンビニやカフェで利用できます。ちょっとした生活用品や軽食はそこで買えるので外で買い物をしなくて済んだのは助かりました。サークルやアルバイトと授業を両立していた津田の時よりも授業外の時間を持って余すことがありましたが、その分課題に十分な時間を使って納得のいくまで取り組みました。</p>
5	<p>食事についてコメントを書いてください</p> <p>食堂はビュッフェ形式でいろいろな料理が出ます。緑のタッパーを5ドルで購入すれば自分で取って持ち帰れます。サラダや果物、ピザ、ポテトなどはほぼ毎日あるので、口に合うものがないときはこういうものを食べていました。アジアンマーケットで日本の食べ物はある程度変えますが、高いので日本から一度家族に日本食を送ってもらいました。私はDollar treeで5ドルの鍋を買って部屋で簡単なスープを間食として飲んでいました。</p>

6	<p>医療保険についてお書きください</p> <p>渡航前に加入した保険 AIG損保</p> <p>留学先大学にあった医療保険制度 加入必須の医療保険 (United Healthcare) オリエンテーション期間に手続きをしました。</p> <p>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) 日本で処方されていた薬のリフィルをもらうために婦人科にオンライン受診しました。おそらく保険が適用されて受診と薬の費用はかかりませんでした。</p>																																										
7	<p>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)</p> <p style="text-align: center;">(現地通貨)</p> <table border="0" style="width: 100%; border-collapse: collapse;"> <tr> <td style="width: 60%; border-bottom: 1px solid black;">渡航旅費</td> <td style="width: 20%; border-bottom: 1px solid black;"></td> <td style="width: 20%; border-bottom: 1px solid black; text-align: right;">176,000 円</td> </tr> <tr> <td style="border-bottom: 1px solid black;">帰国旅費</td> <td style="border-bottom: 1px solid black;"></td> <td style="border-bottom: 1px solid black; text-align: right;">110,000 円</td> </tr> <tr> <td style="border-bottom: 1px solid black;">引越し(往復で)</td> <td style="border-bottom: 1px solid black;"></td> <td style="border-bottom: 1px solid black; text-align: right;">円</td> </tr> <tr> <td style="border-bottom: 1px solid black;">保険</td> <td style="border-bottom: 1px solid black;"></td> <td style="border-bottom: 1px solid black; text-align: right;">33,350+210,000 円</td> </tr> <tr> <td style="border-bottom: 1px solid black;">語学研修費</td> <td style="border-bottom: 1px solid black;"></td> <td style="border-bottom: 1px solid black; text-align: right;">円</td> </tr> <tr> <td style="border-bottom: 1px solid black;">留学先学費</td> <td style="border-bottom: 1px solid black; text-align: right;">10,820</td> <td style="border-bottom: 1px solid black; text-align: right;">1,623,000 円</td> </tr> <tr> <td style="border-bottom: 1px solid black;">本学学費</td> <td style="border-bottom: 1px solid black;"></td> <td style="border-bottom: 1px solid black; text-align: right;">200,000 円</td> </tr> <tr> <td style="border-bottom: 1px solid black;">教材費</td> <td style="border-bottom: 1px solid black; text-align: right;">150</td> <td style="border-bottom: 1px solid black; text-align: right;">22,500 円</td> </tr> <tr> <td style="border-bottom: 1px solid black;">住居費</td> <td style="border-bottom: 1px solid black; text-align: right;">7,964</td> <td style="border-bottom: 1px solid black; text-align: right;">1,194,600 円</td> </tr> <tr> <td style="border-bottom: 1px solid black;">食費</td> <td style="border-bottom: 1px solid black; text-align: right;">3,508</td> <td style="border-bottom: 1px solid black; text-align: right;">526,200 円</td> </tr> <tr> <td style="border-bottom: 1px solid black;">その他( )</td> <td style="border-bottom: 1px solid black;"></td> <td style="border-bottom: 1px solid black; text-align: right;">円</td> </tr> <tr> <td style="border-bottom: 1px solid black;">( )</td> <td style="border-bottom: 1px solid black;"></td> <td style="border-bottom: 1px solid black; text-align: right;">円</td> </tr> <tr> <td style="border-bottom: 1px solid black;">( )</td> <td style="border-bottom: 1px solid black;"></td> <td style="border-bottom: 1px solid black; text-align: right;">円</td> </tr> <tr> <td style="border-bottom: 1px solid black;">合計</td> <td style="border-bottom: 1px solid black;"></td> <td style="border-bottom: 1px solid black; text-align: right;">4,095,650 円</td> </tr> </table> <p style="text-align: center;">換算率 ( 1ドル = 150 円)</p>	渡航旅費		176,000 円	帰国旅費		110,000 円	引越し(往復で)		円	保険		33,350+210,000 円	語学研修費		円	留学先学費	10,820	1,623,000 円	本学学費		200,000 円	教材費	150	22,500 円	住居費	7,964	1,194,600 円	食費	3,508	526,200 円	その他( )		円	( )		円	( )		円	合計		4,095,650 円
渡航旅費		176,000 円																																									
帰国旅費		110,000 円																																									
引越し(往復で)		円																																									
保険		33,350+210,000 円																																									
語学研修費		円																																									
留学先学費	10,820	1,623,000 円																																									
本学学費		200,000 円																																									
教材費	150	22,500 円																																									
住居費	7,964	1,194,600 円																																									
食費	3,508	526,200 円																																									
その他( )		円																																									
( )		円																																									
( )		円																																									
合計		4,095,650 円																																									
	<p>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</p>																																										
8	<p>留学前の準備について教えてください</p> <p>日本から持参すべきもの</p> <p>◎持って行ってよかったもの: 日本食(特にお菓子)、スキンケア、寮内でのみ履くサンダル、目覚まし時計、秋口に着るコート、洗面用具を入れる防水巾着袋、水筒、運動着1~2セット、スウェットパンツ(留学後半太ってデニムがきつくなりました(笑))、大きめの洗濯ネット、風邪薬(普段以上に風邪ひきやすいです)、大きめの鏡 ◎ ◎持っていかななくてもよかったもの: バッグたくさん(基本1つのリュックしか使いませんでした)、洗濯ハンガー、ヒートテックたくさん(屋内は暖かいので毎日着ません)、電子辞書</p> <p>留学前にしておけばよかったこと</p> <p>現地のグローバルセンターに到着日と時間を伝えておく。生活用品の支給やIDカードの発行などグローバルセンターの方が基本的にお手伝いしてくれます。私は到着日を伝えずに行ってしまったので、初日一人でかなり大変な思いをしました、..</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>やはり英語ネイティブの友達と会話を楽しむには時間がかかりました。最終的には「分からないことは聞けばいい」と思えるようになりましたが、はじめの頃は数人での会話を自分の質問で止めてしまうことを躊躇していました。</p>
10	<p>留学の成果(学習面・精神面)を教えてください</p> <p>私は「海外って〇〇」「アメリカ人って〇〇」というような、イメージだけで語り、正確性に欠ける文章や発言を留学前からよく見聞きし疑問を抱いていました。SNSなどの曖昧な情報に踊らされるのではなく、自分が見て聞いて体験したことを基に自分の意見を持ちたいと思い、留学に行くことを決めました。その点で、私が約一年間で経験したことは、今後卒業論文などで自分の意見を主張する時に役に立つ情報になると思います。語学面で最も留学の成果を感じられたのはライティングです。履修したほとんどの授業で何かしら文章を書く課題がありました。スピーキングと違って基本的にじっくり考えて提出できるので、いろんな言い回しを調べたり添削してもらったりして改善することができました。またアカデミックな文章を書く機会が多く書くことへの抵抗が少しずつ減っていきました。</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>就活とフィールドワークの関係から卒業を1年遅らせて5年間で卒業する予定です。</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>私の場合、留学先に行くことが一つのゴールのようになってしまいましたが、一番大切なのはもちろん留学中にどう過ごすかです。それを忘れずに、ぜひ留学の目的や意思を明確にして留学に行ってください。9カ月という期間は、留学中は長くも感じましたが、何かを変えたり定着させるには短いかもしれません。自分の行動次第で留学の密度はいくらでも変えられると思います。これから留学を目指す人はがんばって下さい。応援しています！</p>
13	<p>その他、ご自由に意見を書き込んでください</p> <p>留学中に日本から荷物を送ってもらおう人もいますが、アメリカの運送業は日本ほど信頼できるものではないのでご注意ください。実際に私の友人の日本からの荷物がアメリカ国内で行方不明になってしまったそうです(涙)</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。



Bridgesという団体のパーティーにて



バスでお出かけ



冬はダウンタウンにスケートリンクができます！



大雪で積もった雪山



Choir concert 半年の集大成！