

## 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	Sarah Lawrence College	氏名	
国名	アメリカ	学籍番号	
留学期間	2023年 8月 ~ 2024年 5月	記入年月日	2024年 5月 20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: 特になし(リベラルアーツの為)			
	科目名	Beginning Spanish	科目名	Who Owns History?
	授業内容	週2回、1時間半ずつの講義で文法や単語を主に学びます。また、週1回、1時間のグループカンファレンスは普段のクラスの半分の人数で行われ、少人数でグループワークに取り組み、講義で発表します。更に週1で会話のクラスがあり、先生1人対生徒2~3人でひたすら会話の練習をする時間もあります。(秋学期:30分/春学期:1時間)	授業内容	週1回、約2時間の講義で、公民権運動時に活躍した人々のドキュメンタリーを視聴し、同じ週の別の曜日に約50分間、ドキュメンタリーや授業外で課されている本に関する意見を交換し合います。
	授業形式	少人数講義/グループカンファレンス/会話	授業形式	講義/グループカンファレンス
	単位数	10(年間)	単位数	10(年間)
	サイズ	14人	サイズ	40人ほど
	難易度 Course No.	中級	難易度 Course No.	中級
	宿題の量	普通	宿題の量	少ない
	コメント	テストというテストはなく、文法や単語は問題練習や映画、短い物語文などに触れていく中で覚えていく形の授業でした。また、会話の授業に加え、講義でも春学期になるにつれて徐々にスペイン語で話す量が増えていった為、間違え事に対する抵抗感はあまりなく、スペイン語を話すことが楽しいと感じる事ができたと思います。グループカンファレンスでプロジェクトを進めていく中で言語だけでなく、スペインやスペイン語圏の文化にも触れることができ、とても興味深かったです。	コメント	毎週ドキュメンタリーを視聴し、それに関する内容や授業外で課される本についての感想を共有し合う形なので授業内で求められることに関しては多くないと思います。
	科目名	Recording and Editing Sound for Film and TV	科目名	Sustainability Workshop
	授業内容	録音技術や音の編集に関するリーディングに関する意見交換、それらの視点を用いての映画分析などを行います。また、実際に編集ツールや機材を使って音の録音や編集なども行います。	授業内容	週1回で1時間、それぞれのグループで決めたプロジェクトに関する話し合いをします。
	授業形式	グループディスカッション	授業形式	グループプロジェクト
	単位数	2(秋学期)	単位数	1(秋学期)
	サイズ	16人	サイズ	15人
	難易度 Course No.	中級	難易度 Course No.	初級
	宿題の量	普通	宿題の量	なし
	コメント	録音技術や音の編集などに対する知識や経験があったわけではなく、興味本位で履修した授業ですが、基礎から教えてくれる為、安心して楽しく学べました。また、有名な映画などにも実際に携わっている方の音の編集に対する姿勢などを聞く機会もあったので非常に刺激的でした。	コメント	自分達で決めたプロジェクトに関して主体的に関わり、自分達の考えを計画書や提案書などに反映していける点がとても面白く、やりがいのある授業であると感じました。

科目名	Yogalates	科目名	All Politics Is Local!
授業内容	週1回、1時間ヨガとピラティスの動きをミックスさせたものに合わせて体を動かします。	授業内容	週2回、1時間半ずつの授業で政治上の色々な理論について話し合います。また、大学近くで活動してる組織に参加し、彼らの取り組みに対する理解を深めます。
授業形式	ヨガ & ピラティス	授業形式	グループディスカッション
単位数	0(秋学期)	単位数	5(春学期)
サイズ	10人	サイズ	15人
難易度 Course No.	初級	難易度 Course No.	上級
宿題の量	なし	宿題の量	やや多め
コメント	留学生の場合、PEのクラスを履修しても単位はもらえないので注意が必要です。また、秋学期と春学期で違う種類のクラスを受講できますがそれぞれの学期内の授業回数はこちらまで多くありません。興味本位で履修してみたクラスでしたが、とてもリラックスができ、体も程よく動かせるのでおすすめです。	コメント	話し合いの内容がかなり難しかった印象です。また、授業外で求められる取り組みもあったので少し大変でした。ただ、その自分自身が関わった組織の政治的な面での取り組み方を間近で知ることが出来たので非常に興味深かったのと、やりがいを感じられると思います。
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>自分が知らない分野の授業だと分からない単語や表現が特に多く出てきましたが、その分予習と復習に時間をかけ、授業の理解度を深める努力をしました。また、授業内のクラスメイトとのコミュニケーションを積極的に図るようにし、分からないことはその場で解決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>部活動には所属していませんでしたが、日本語クラスのアシスタントを後期から務め、生徒からの質問に受け答えていました。また、学期末には日本語クラスでおにぎりイベントが開催され、日本語だけでなく、日本の食文化を広めるお手伝いもしました。</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>寮の名前はHill Houseといい、Cambel Sports Centerの近くにあり、キャンパス内にある寮の中では授業がある色々な建物からは少し離れた場所にあります。</p> <p>設備についての簡単な説明</p> <p>私が生活していた寮は大学内にある寮の中では珍しいアパートタイプになっており、数人でキッチンとバスルームを共有する形です。寝室を共有する場合がありますが、私の場合は自分専用の寝室がありました。また、壁が薄いせいか周りの音が気になることもありましたが、生活に支障はありませんでした。そして、Hill Houseがある場所が少し教室から離れていますが、その分学校生活と私生活を程よく分けて生活することができたので、個人的には気に入っていました！</p> <p>部屋について</p> <p style="text-align: center;">2 人部屋          広さ          6 畳くらい</p> <p>ルームメイトについて</p> <p>ルームメイトは1人で、私と同じくフランスから来た留学生でした。生活する上で衛生面やその他諸々の価値観が近かったため、喧嘩をすることもなく、楽しく生活できました。</p> <p>寝具や生活用品の入手方法</p> <p>ダンスとベッドマットレスや机は元々備わっていた為、その他の寝具一式とワイパーなどのちょっとした掃除用具などを近くのショッピングモールやアマゾンで購入しました。また、前年来ていた留学生が洗濯ラックやその他ちょっとしたものを残してくれていたのも活用しました。キッチン用具などはルームメイトと折半して購入しました。</p> <p>生活の感想</p> <p>自分専用の寝室があることに加えキッチンも備わっており、また教室から遠いと言っても徒歩10分ほどで着く距離だったので非常に生活しやすかったです。ちょっとした一人暮らし気分も味わえて楽しかったです。歩いて10分程の所にはモールもあり、マンハッタンまでも電車で40分程で行けるのでとても便利でした。安全面においても、キャンパス内の警備が整っており、キャンパス周辺の治安も悪くなく、夜1人で出歩いても問題はないので安心して不自由なく生活できました。</p>
5	<p>食事についてコメントを書いてください</p> <p>1週間で14食のミールプランに加入していました。大学の食事に関していい評判を聞いていなかったのがあまり期待していなかったのですが、結論からいうと可もなく不可もなくという感じでした。ただ、大学の食事だけではどうしても飽きてしまうので(後期は特に)、たまに外食をしたり、自炊などしながらとバランスをとっていました。毎週火曜日はTaco Tuesdayといい、タコスが食べれるので是非チェックしてみてください！また、土日限定でオムレツを厨房で作ってもらえるのですが、個人的にはかなりおすすめです。</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	
	留学先大学にあった医療保険制度	
7	WELLFLEET	
	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	
	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	1,067ドル 約16万 円
	帰国旅費	900ドル 約13万5千 円
	引越し(往復で)	2000ドル 約30万 円
	保険	4,185ドル 約63万 円
	語学研修費	0 0 円
	留学先学費	0 0 円
	本学学費	20万 円
	教材費	0 0 円
	住居費	11,534ドル 約173万 円
	食費	6,012ドル 約90万 円
	その他( 旅費 )	約8,666ドル 約130万 円
	( 初期費用 )	約466ドル 約7万 円
	( )	円
	合計	約34,800ドル 約520万 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	
	津田塾大学海外留学(派遣)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	
	<p>私は持って行き忘れてしまったのですが、脱ぎ履きしやすい履き慣れた靴やサンダルを一足持っていくと洗濯したり、ちょっとキャンパス内を歩く際などに便利です。また、レインブーツや雨に濡れて汚れてしまっても問題ない靴も一足持って置いてよかった場面が多くありました。そして冬はかなり寒くなるので手袋や帽子などの防寒アイテムを持っていくことをおすすめします。他には、気のせいかもしれませんが、日本で当たり前に見かける普通のウェットティッシュをあまり見かけなかったのも、まとめて持っていくと良いと思います。使い慣れている常備薬の持参も必須です。さらに私の場合は運転をする機会があればしたいと思い、国際免許証を持って行きました。実際に旅行中に運転をしたので、私と同じように運転をしたい、するかもしれないという方は国際免許証の持参もおすすめです。あと寮では冷房が効かないので、手持ち扇風機を持って行った方が良いと思います！！</p>	
	留学前にしておけばよかったこと	
	<p>冬休みが1ヶ月強あるのですが、その期間は寮内に残ることが出来ないのも、どのように過ごすかを軽く考え始めておくこと焦らなくて良いと思います。また、その期間にせつかくですから普段は遠くてなかなか行けない場所に旅行しに行くこともとっても良いと思うのですが、円安の影響もあり予想以上に費用が嵩むので事前にある程度貯金などしておくことをお勧めします。</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>特に大きなことはなかったです。ただ私の場合はアパートタイプの様な寮でルームメイトが1人だけなことに加えて自分の部屋もあったのでプacher暮らしを経験した様な感じだったのですが、最初に寝具やキッチン道具などを含め色々なものを用意する時や料理に不慣れな部分もあり、最初の1週間は少し不安な気持ちも少しあったとは思いますが。</p>
10	<p>留学の成果(学習面・精神面)を教えてください</p> <p>私の場合は学びたい分野や将来の方向性が明確に決まっていたわけではないので、興味がある授業を幅広く履修していました。留学が終わった今でも正直なところ、自分が熱意を持てる分野を見つけたわけではないですが、授業を履修している期間に自分が思ってもなかった分野で楽しんでいる自分を見つけたことがあったので、今までよりも少しだけ自分の知らない部分を知れたことは大きなことです。精神面な面においては劇的にメンタルが強靱になったというようなことはありません。ただ、周りの学生と一緒に授業を無事1年間やり切ったことは自身の英語力が1段階上に上がったという自信につながりましたし、プacher暮らしというものを体験し、海外という場所での生活力をつけられたことで今まで以上に自立心が芽生えたと思います。</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>今の英語力を測るためにもTOEICをまず受験しようと思っています。また、私の場合は再来年の卒業になるので就職活動を始める予定です。まだ、将来の方向性を明確に決めれていないので、自己分析をしながら夏はまず気になる業界の短期インターンに参加してみて実際に自分に合いそうな業界、企業を探していこうと思っています。また、9月の授業再開まで時間がまだあるので金融系の資格勉強をしてみるのもありかなと思っています。</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>「1年留学に行って急に英語力がすごい伸びる」「急に将来やりたい事が明確になる」などということを期待していた方、残念！正直なところ、その可能性は少ないと思います。(もちろん個人差はあると思います)ただ、英語力が伸びる大きなきっかけにはなると思いますし、自分が思ってもみなかった分野で楽しんでる自分を見つける、といったことはあると思います。ただ、それ以上に異文化への理解を深められる、自分に対する自信や日本に対して客観的な視点を持てる、そして新たな交友関係を通して新しい刺激をもらえる。そういったことが留学に行く最大の価値だと私自身は思っています。留学を目指している時点で留学への一歩はもう踏み出しているも同然。9ヶ月は本当にあっという間です！！！！留学を思い出だけでなく、人生の貴重な経験にできるよう、海外でしかできないことを思いっきり経験して楽しんでください！！応援してます:) (サラローレンスは演技やアート、映像系で有名な大学で知られていますが、医学と法律系も強いので、その辺りの分野に興味がある人には特におすすめです。)</p>
13	<p>その他、ご自由に意見を書き込んでください</p> <p>非常に有意義で濃く、でもあっという間の9ヶ月でした。正直まだまだ自分が経験したことに関して書き足りてないことが多いですが、少しでもこの報告書が留学しようか迷っている方の最後の一押しになったり、すでに留学を決めている方の役に立ったら嬉しいです。サラローレンスに関してでも留学全般のことに関してでも、もっと詳しい話が聞きたいという方がいたら遠慮なく私まで連絡してください！:)</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

※写真の掲載を許可する場合は、写真に写っている全員の許可をとってください。

※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で入力してください。

※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。



大学の象徴的な建物



寮で友達と集まってご飯を一緒に食べたり映画を見たり出来るのも寮生活の醍醐味！



キャンパス内の中庭の一つ  
天気の良い時は外で過ごすのもおすすめです！



ヤンキースの試合観戦



ハロウィン



寮の近くにフードトラックが！  
フリーフードのチャンスは逃せません



NYの秋の楽しみ方と言えばapple picking!  
自分達で採ってきたりんごを使ってアップルパイ  
を作りました！



NYで有名な美術館の一つ、  
METに行ってきました



夜のBrooklyn Bridge



近くにあるアメリカンダイナー  
ボリュームすごかったです



車で20分程の場所にある  
ガーデン、とてもおすすめです



せっかくNYにいるので友達とD.C.に  
遊びに行ってきました！