

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	プリンマー大学	氏名	
国名	アメリカ合衆国	学籍番号	
留学期間	2024 年 9 月 ~ 2025 年 5 月	記入年月日	2025 年 8 月 5 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: 政治科学、哲学			
科目名	Writing the Nation(Esem)	科目名	Introduction to research method in political science
授業内容	津田塾の一年セミナーと似たような授業で、先生の専門分野から英語論文の作法を学ぶ感じでした。この授業でシェイクスピアをはじめ、多くの英語クラシック小説を読み、文学批評の仕方をメインに学びました。	授業内容	卒論のためにこの授業を取りました。学期を通して、政治学と関わる15ページ以上の研究計画書を書くのが期末プロジェクトでした。授業中に先行研究の探し方、リサーチデザインとR studioを使ったデータ統計分析のやり方を学びました。
授業形式	ディスカッション&講義	授業形式	ディスカッション&講義&ワークショップ
単位数	1	単位数	1
サイズ	15人程度	サイズ	10人程度
難易度 Course No.	易しい	難易度 Course No.	普通
宿題の量	少ない(週に5時間程度)	宿題の量	とても多い(週に15時間程度)
コメント	リーディングが多かったが(週に100ページベースで)、ライティング課題はやや短く、やりやすかったです。やはりレポートの書き方が日本と違い、学生独自の意見がとても重視される実感がある。	コメント	毎週にProblem Setが出され、基本的にR Studioのコーディングのクイズがメインでした。予習課題は論文と教科書どっちもやらなければならなかったのが意外と多め。期末課題が研究計画書を一個まるまる書かなければならなかったのが、時間管理をきっちりしなければならなかった。
科目名	Gender and international organization	科目名	Introduction to International Political Economy
授業内容	ジェンダー学の視点から国際機関のあり方について再考することが授業のメインだった。質的研究の角度から行われた安全保障について学ぶ。	授業内容	Haverford Collegeの政治学専攻で開講された入門レベルの政治経済学の授業です。マクロ経済学の基本概念を取り入れながら、アメリカ国内外の時事問題について分析する。
授業形式	ディスカッション&講義&ワークショップ	授業形式	ディスカッション&講義&ワークショップ
単位数	1	単位数	1
サイズ	20人程度	サイズ	20人程度
難易度 Course No.	15人程度	難易度 Course No.	とても易しい
宿題の量	やや多い(週に8時間程度)	宿題の量	少ない(週に3時間程度)
コメント	予習課題が重い(一回の授業付きに論文2-3本が定番)、中間テストはエッセイテスト、期末はグループワークである国に関してジェンダーと国際機関のあり方について10ページのレポートを作成し、クラスでプレゼンする。楽しめればそこそこ軽い授業ではないかと思えます。この授業をとっている留学生がほぼいなく、たまに留学生に対して差別的な態度を取る学生さんがいます。	コメント	特に印象に残っているのは、学期を通してグループで取り組んだ「City Plan Assignment」です。各グループが一つの都市を選び、その都市の産業の歴史や現在の政治経済状況についてリサーチし、学期末にポスター発表と最終プロジェクトを提出しました。授業で学んだ理論を実際の都市に応用しながら、政治経済学をより深く学ぶことができました

科目名	The Wicked and the Worthy	科目名	Social Media and Philosophy
授業内容	Haverford Collegeの哲学専攻で開講された倫理学の授業です。欧米の主流哲学者による倫理的観点を幅広く扱い、哲学書の読解力を養うことを目的とした授業でした。取り上げられた哲学著作は主に19世紀前後のもので、特にカント、ニーチェ、フーコーの文献講読に多くの時間を費やしました。	授業内容	Haverford Collegeの哲学専攻で開講された、表象論および現代哲学を扱う授業です。学期を通しては、ボーヴォワール、ウイトゲンシュタイン、デリダといった哲学者のテキストを中心に読解しながら、文化表象論に関する学術論文も取り上げられました。
授業形式	講義	授業形式	ワークショップ&ディスカッション
単位数	1	単位数	1
サイズ	3人	サイズ	5人
難易度 Course No.	やや難しい	難易度 Course No.	15人程度
宿題の量	普通(週に6時間程度)	宿題の量	やや少ない(週に5時間程度)
コメント	授業は基本的にレクチャーベースで進められましたが、講読中に生じた疑問点をクラス全体で共有し、ディスカッションを行う時間も設けられていました。特に印象に残ったのは、カントの『道徳の形而上学』は非常に難解でした。しかし、教授による解説が論理的で非常に明快だったため、予習段階では理解できなかった点や誤解していた箇所も、授業を通して徐々に腑に落ちていきました。また、毎週2回オフィスアワーが設けられており、その機会を積極的に活用して教授とディスカッションを重ねました。	コメント	シラバスは学期の最初の一週間をかけてクラス全体で作成され、学生が自ら読みたい文献を提案し、それを担当する形で授業を進めるという参加型の形式が取られていました。学生は、選んだ文献について発表・解説を行い、教授の代わりに授業をリードする役割を担います。さらに、毎週の授業冒頭には「ソーシャルメディア観察レポート」を提出し、当週の哲学的視点をういて現代のソーシャルメディアの現象や問題について自分なりの考察を述べるという課題もありました。また、担当教授自身がフェミニズムの活動家であり、授業中にも自身の活動経験を積極的に共有してくれたため、理論と実践の両面から現代哲学を学ぶことができ、大変刺激的で学びの多い授業でした。
科目名	Introduction to Comparative Politics	科目名	
授業内容	Bryn Mawr Collegeの政治学専攻で開講された比較政治学の入門授業です。シラバスはOxford University Pressの教科書に沿って構成されており、各章で基礎理論を学ぶとともに、それに関連する比較政治学の代表的な研究書も併読しました。	授業内容	
授業形式	講義&ディスカッション	授業形式	
単位数	1	単位数	
サイズ	20人程度	サイズ	
難易度 Course No.	難しい	難易度 Course No.	
宿題の量	とても多い(週に16時間程度)	宿題の量	
コメント	入門レベルではあるものの、担当教授は基礎理論の徹底的な理解を重視しており、予習・復習の負担が非常に大きい授業でした。授業は基本的にレクチャーベースで進行しましたが、教授は随所で雑談を交えながら学生に発言を促し、クラス全体で意見をシェアする参加型の雰囲気の特徴的でした。中間試験と期末試験はどちらもクローズドノート形式の筆記試験であり、出題形式は政治学PhDプログラムの予備試験を模したものでなっていました。そのため、非英語母語話者にとっては非常に難易度が高く、挑戦的な内容でした。	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	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 勉強自体に困ったことは特になかったが、クラスの間人間関係に苦しんだことがただあります。 ＜勉強のマインドセットについて＞ わからなかったことがあったら、迷わずに周りの人の助けを求めることをお勧めします。特にオフィスアワーに行きまければ大丈夫ですし、自分がつまらなと思った問題だって意外と大切な質問だったりします。と後は時間管理を徹底すれば何とかなります。文献を読む時に隅から隅まで読まなくても大丈夫です。大体の大枠(リサーチ・チェック・主張・実験設計・結論)を把握できればクリアです。文学と哲学の著作は全然日本語訳本を読んでも構いません(たまた英語の方が逆にわかりやすい場合もありますが(笑))。課題をこなすことが目的ではなく、この授業を通して自分は一体どんな知識を身に着けたいのかを常に考えながら、宿題の取捨選択をした方がいいと思います。テスト系はどれだけ普段ちゃんと勉強していたとしても徹夜復習が逃れないものと思って臨んだ方が良くかもしれません。友たちを引っ張って一緒に徹夜勉強するのは意外と楽しいのでぜひやってみてください。 ＜人間関係について＞ 哲学と政治科学の二つの専攻はとりわけ白人学生が多く、留学生ほぼ一人もいないのがオーソドックスです。したがって、担当教員も学生も自覚していないうちに思いやりのない言葉を口走ったり、授業のダイナミックがおかしかったりすることもあります。こんな時にまず自分の気持ちを否定しようとせずに、嫌だったらちゃんと嫌だと言わないと相手に伝わらないし、自分も本当に病んでしまいます。自分の考えや気持ちをどういった相手に伝わるのかを考えたくて堂々と自己主張をすればきっとうまくいくと思います。 後は普通に教員の当たりはずれが激しいので、事前にRate My Professorでその先生の口コミを見えることをお勧めします。授業のオリエンテーションの時になんとなく合わないと思ったら、別の授業を取った方が良くかもしれません。少人数クラスでは先生とのコミュニケーションがとりわけに重要なので、相性が悪かったなら自分に無理を強いる必要が全くありません。
3	授業以外の活動についてお書きください 1) 寮イベント:Interfaith Hall 毎月寮全体で晚餐会を開くのが恒例であり、一緒にご飯を食べたり、お互いの宗教や文化を紹介し合ったりして、とても穏やかで温かい時間を過ごすことができました。また、学期ごとに不定期でパーティが開かれることもあり、他の寮の学生も遊びに来ることが多く、非常に温かいコミュニティでした。 2) アルバイト 通年を通して、日本語のTAとプログラミングのTAを務めました。日本語のTAとしては、宿題の採点・添削や、毎週月曜日の日本語会話テーブルの運営が主な仕事でした。そのほか、日本語学科が主催するイベントの運営や、国際交流の発表会での発表を担当することもありました。一方、プログラミングのTAは、第一学期に履修した政治学専攻の授業と連携しており、毎週の宿題に出されるProblem Setのプログラミング課題の解説や、復習セッションのリードを担当していました。 3) ダンスサークルChoom-Boom プリンマー大学とハーバーフォード大学の合同サークルで、Kpopダンスをメインとするダンスサークルです。週に1〜2回の練習を重ね、学内イベントでのパフォーマンスにも出演しました。 4) Swarthmore College日本人学生団体キズナ プリンマー大学およびハーバーフォード大学では日本人学生が少なく、日本文化に関わる活動はあまり活発ではありませんでした。そんな中、スワースモア大学の知人から「キズナ」という日本文化系のサークルを紹介され、当初は毎週水曜日の夜に行われる食事会に参加していました。参加を重ねるうちにメンバーとの関係も深まり、日本帰国後も連絡を取り続けている親しい友人たちと出会うことができました。キズナの活動は即興的に決まることも多く、毎回がサプライズに満ちていました。特に印象に残っているのは、ある日突然「毎朝7時にスワースモア大学の学生センター前でラジオ体操をしよう」という提案があり、それに半ば強制的に巻き込まれたことです。 5) ボランティア団体での奉仕活動 プリンマー大学の友人と共に、フィラデルフィア市北部に位置するケンジントン・ストリートでのボランティア活動にも参加しました。ケンジントン・ストリートはかつてアイルランド系アメリカ人のコミュニティとして知られていましたが、数十年前から暴力団や麻薬取引が深刻化し、現在では多くの人が住む場所を失い困窮した生活を送っています。私たちが所属していたボランティア団体では、こうした人々に食事や衣類を提供し、必要な支援を行っていました。第一学期の終わりには、団体のメンバーと共に緊急救護の研修にも参加し、その後の活動の中では、実際にオーバードーズで呼吸困難に陥った方に対し、ナロキソンによる緊急処置を行う機会もありました
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 Interfaith Hallに所属するRhoads South三階の一人部屋。 設備についての簡単な説明 部屋に一畳ほどの押し入れがありました。部屋がとても綺麗で、収納スペースもバッチリです。フロアごとに電子レンジと冷蔵庫(共有)があります。ランドリーが地下一階にあり、洗濯機とドライヤーがあります。 部屋について 1 人部屋 広さ 8 畳くらい ルームメイトについて ルームメイトいませんでした。しかし部屋の防音効果が優れていなかったため、近所の子が騒がしいと本当にうるさかったです。 寝具や生活用品の入手方法 アメリカに行く前にプリンマー大学の学生アカウントを作り、半年無料のアマゾンプライム会員をもらい、プリンマーに着く前日に色々注文しました。 生活の感想 プリンマーの駅周りにスーパーがあるので、とても便利です。Haveford Collegeから徒歩10分の所にAdmoreという街があり、スーパーと商店街があります。自分がいた一年間にSepta Keyがあり、無料で電車を乗っていたが、2026年度からPAOを含め多くの地方電道路線が廃止される予定だそうですHaverfordとSwarthmoreに行く無料バスがあり、とても便利で使いやすいです。 Central City(フィラデルフィア)に行く際にできれば友人と一緒に行くことをお勧めします。強盗致傷事件が意外と頻繁なので、一人で外出する際にできれば19時前にキャンパスに戻る方が望ましい。町中にアジア系差別のヘイトスピーチする人ただいます(Phillyが割と少ないが、南部の州はあります)ので、衝突を避けていきましょう。
5	食事についてコメントを書いてください 食生活に苦戦していました。第二学期に3回ほど食中毒をしました。宿泊とともにMeal Planの料金徴収されます。一学期ごとに1500ドル前後で、学期中に無制限に食べることができます。Haverford Collegeの食堂にも通用します。Swarthmore Collegeの方はまずMeal Passを請求しなければなりません。Fall BreakとSpring Breakの中ではご飯は昼食しか出してくれません。自炊はルール上禁止だが、こっそりとWeee!(アジア系食品アプリ)で小さな鍋と食材を注文し、インスタントフードを作る人もいます。

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	
	海上日動保険	
	留学先大学にあった医療保険制度	
	United Careの医療保険	
	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)	
	食中毒で一度胃腸薬をいただいたことがあります。カウンセリングを週一程度で通いました。	
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	80,000 円
	帰国旅費	680 102,000 円
	引越し(往復で)	200 30,000 円
	保険	3,300 495,000 円
	語学研修費	円
	留学先学費	円
	本学学費	円
	教材費	200 30,000 円
	住居費	18,000 2,700,000 円
	食費	居住費に含む 円
	その他(アメリカ国)	3,000 450,000 円
	内旅行	円
	(娯楽など)	1,000 150,000 円
()	円	
合計	4,037,000 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		
[給付]津田パイオニアスカラシップ		
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	
	風邪薬、喉薬、スキンケア用品、下着洗濯専用な洗剤、最少限の服、アレルギーが少ないお菓子(ドーミーと事前にお世話になった先輩・留学生課の方に分けました)。	
	留学前にしておけばよかったこと	
	もう少しTri-coプログラムの詳細を調べればよかったと少し後悔しています。	

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 プリンマー大学には確かにリベラルな思想を持つ学生が多く在籍していますが、中にはアジアや日本の文化に詳しくなかったり、偏見を持っていたりする人もいました。したがって、互いの文化に対する深い理解が欠如していることによるミスコミュニケーションや摩擦も避けられませんでした。 学習面については特にありませんでした。強いて言えばIELTS7.0(あるいはTOEFL100点)のレベルはプリンマーに行くための最低基準と思い、IELTS8.0(あるいはTOEFL110点)があった方が授業に苦しむことはたぶんないと思います。
10	留学の成果(学習面・精神面)を教えてください <学習面> 自分の学術リテラシーの成長を感じることができました。第一学期に社会科学の学術論文の作法を徹底的に学ぶことができ、現在とりかかっている卒業論文や大学院の研究計画書に非常に役立っています。特に研究の最初段階でどのように実践可能なリサーチクエスチョンを組み立てるのか、またどのように研究のコアとなる理論フレームワークを構築するのかについて学ぶことができた。このような学術リテラシーが大学院進学の前に少しずつ身に着けるようになり、非常に嬉しく思うと同時に、今後の研究活動に自信も持つようになりました。 <精神面> 留学を通して学んだ最も大切なことの一つは、コミュニティの重要性です。日本にいるときは多くの時間を一人で過ごしており、サークルに所属していてもその場限りの関わりにとどまり、コミュニティを築くという意識はほとんどありませんでした。しかし、アメリカで周囲の学生を観察する中で、多くの人がコミュニティの存在を非常に大切にしていることを学びました。さらに、所属する複数のコミュニティで出会った友人たちを互いに紹介し合い、一緒にさまざまなイベントに参加することで、コミュニティ同士をつなぐ様子も多く見受けられました。このようにコミュニティをつなげることで、多様な価値観を持つ友人たちとの対話を通して知的な刺激を受けると同時に、今後のキャリアを切り拓くチャンスにも出会えるのだと実感しました。
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 留学前と変わらず、今後も研究者になるという目標に向けて、卒業論文の執筆と大学院進学準備に全力を尽くすつもりです。しかし、アメリカでの一年間の学びを通して、関心の対象は文化人類学から、より計量的な研究に取り組む政治社会学へと移りました。また、アメリカ国内の情勢がある程度安定した段階で、再び渡米し、博士課程への進学を目指す予定です。そのため、まずは日本で修士前期課程に進学して研究活動を行うことを目指し、現在は大学院入試に取り組んでいます。
12	留学を目指す後輩へのメッセージをお願いします 留学の一年間は人生の軌道を変えたきっかけになったといっても過言ではありません。プリンマーでの出会いはもちろん、他大学でのイベントと授業学んだマインドセットは今でも自分の訳に立っています。特に自分とどう向き合えばいいのかについて考えられるようになり、今後のキャリアの進み方についてもより具体的なイメージができるようになりました。交換留学、特にリベラルアーツ系の大学の交換は容易いことではありません。そこで一旦自分が交換生であることを忘れ、正規生と同じように好きな学問や活動に全力投球してみた方がより有意義な留学生活を送れると思います。また、楽しさを感じられることが必ずしも楽に等しいというわけではありません。留学生活を楽しむためにもたまに苦勞が必要であると同時に、時ど場合によって苦勞そのものが価値があるものだと思います。
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。)



Rockefeller寮の手前でとった写真



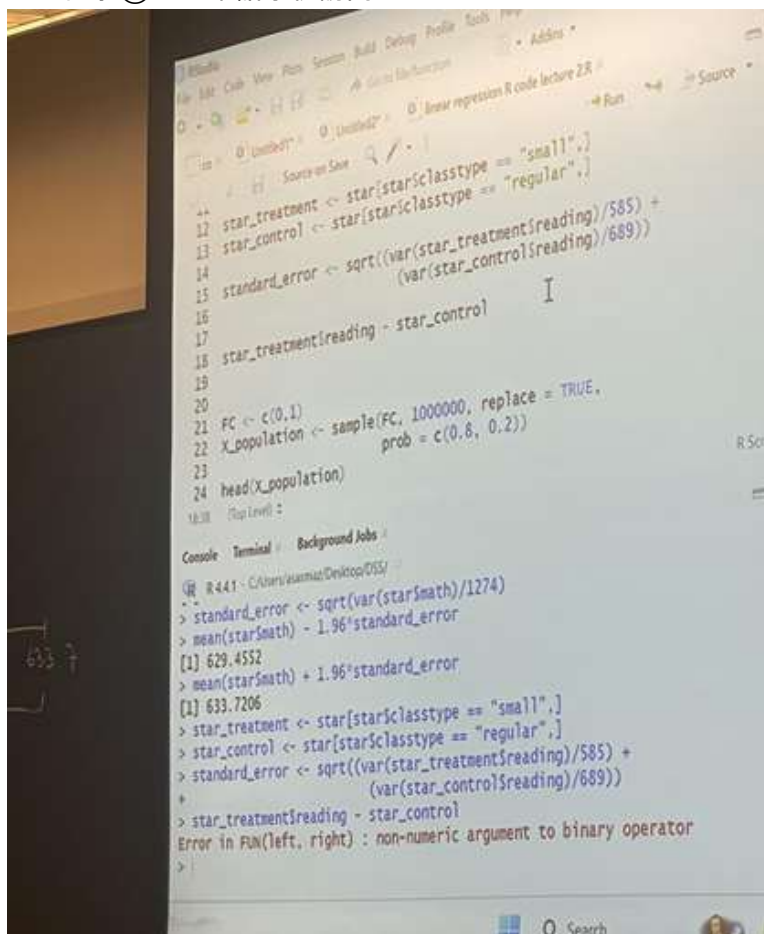
勉強した後で友人と撮った記念写真



日本に帰る前にキズナの友人と一緒に過ごした最後の夜 (@Swarthmore)



TAの仕事①：日本語学校訪問



TAの仕事②：RstudioのTA Session



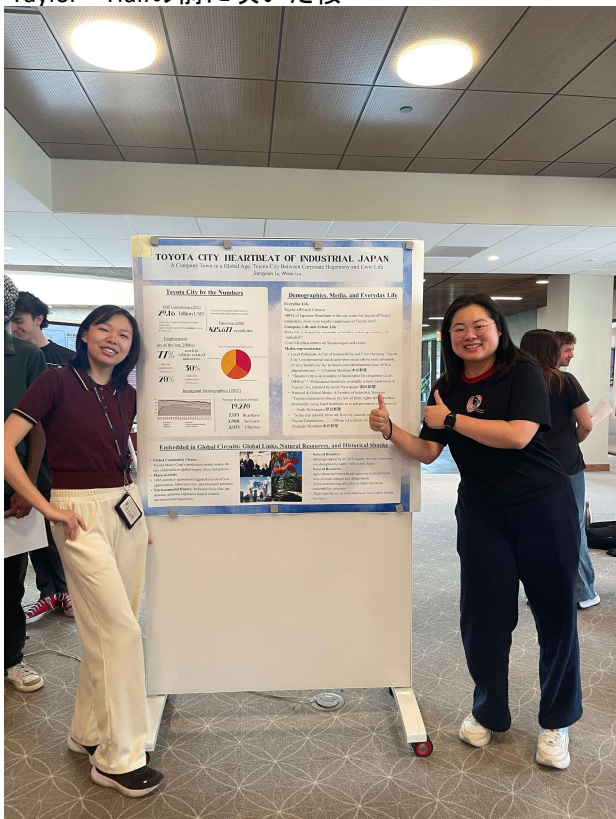
Interfaith Hall寮のイベント



Rhoads一階のCommon Room



Taylor Hallの前に咲いた桜



国際政経学最後のポスター発表 (@Haverford)