

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	学籍番号	
留学期間	2024 年 8 月 ~ 2025 年 5 月	記入年月日	2025 年 5 月 30 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: なし

科目名	Fundamental of Writing	科目名	Speech Communication
授業内容	Compositionの一つ下のクラスでWritingの基礎について学ぶ。	授業内容	スピーチについて学ぶ授業。2回、5分間ほどのスピーチを行った。
授業形式	対面	授業形式	対面
単位数	3	単位数	3
サイズ	10人強	サイズ	20人弱
難易度 Course No.	ENGL099	難易度 Course No.	COMM100
宿題の量	少ない	宿題の量	ほぼなし
コメント	先生も優しく、基礎が身についたのでよかった。テストが2回とエッセイ課題が5回ほどあった。中学や高校で習う基本的な文法中心なので基礎がしっかりできている人はこの授業の一つ上のCompositionの授業からでいいと思う。	コメント	個人でのスピーチを2回行った。この授業は担当の先生によって授業の内容が大きく異なるため、事前に確認しておいた方がいいと思う。私の担当の先生は宿題もほとんどなく、スピーチも2回だけととても楽だったが、友達が担当していた先生はスピーチの回数も多く、グループ発表などもあり大変そうだった。
科目名	Intercultural Communication	科目名	Women in United States History
授業内容	さまざまな視点から異なる文化を比較する授業。オンラインのオープンブックのテストが数回、学期末に1000wordsのエッセイがあった。	授業内容	アメリカの女性の歴史について学ぶ授業。テストはなく、毎回の授業で出される課題で評価される。
授業形式	対面	授業形式	対面
単位数	3	単位数	3
サイズ	40人	サイズ	10人ほど
難易度 Course No.	COMM285	難易度 Course No.	HIST375
宿題の量	ほぼなし	宿題の量	かなり多い
コメント	グループでの活動が多く、エッセイはグループ内の誰かにインタビューをし、内容をまとめなければいけなかった。	コメント	一番大変だった授業で毎回かなりの量の課題を出された。受講している生徒のレベルも高く、アメリカの歴史がわかっている前提で進んでいくのでかなり苦労した。

科目名	First Year Experience	科目名	English Phonetics
授業内容	留学生向けの大学での過ごし方を学ぶ授業	授業内容	津田塾大学の音声学と似ている授業
授業形式	対面	授業形式	ハイフレックス
単位数	1	単位数	3
サイズ	15人ほど	サイズ	30人ほど
難易度 Course No.	FYE101	難易度 Course No.	SLHS201
宿題の量	なし	宿題の量	多め
コメント	留学生は他の授業が被っていなければ強制で取らなければいけなかったので、他の留学生と交流ができてよかった。また、保険など留学生活に必要なものもこの授業で説明があった。	コメント	単位互換をするために履修した。毎回動画を見て、小テストや宿題などを行わなければいけないので大変だった。基本的な音声学の知識がないと難しいと思う。
科目名	Composition	科目名	Major British Writers
授業内容	決められたテーマで5つのエッセイを書いた。	授業内容	イギリスな有名な作品を学ぶ
授業形式	対面	授業形式	対面
単位数	3	単位数	3
サイズ	20人	サイズ	10人弱
難易度 Course No.	ENGL101	難易度 Course No.	ENGL312
宿題の量	普通	宿題の量	多い
コメント	Fundamental of Writingの先生の授業がわかりやすかったので春学期は同じ先生のCompositionを取った。教科書などで文章の書き方を学び、エッセイを書くのを5回繰り返した。	コメント	有名な作品もあり、面白かったが、毎回作品を読んでから授業に行かなければいけないため、大変だった。グループワークが多く、自分の意見を言わなければいけないため、スピーキングの練習にもなった。
科目名	Creative Writing	科目名	
授業内容	Compositionの一つ上のクラス	授業内容	
授業形式	対面	授業形式	
単位数	3	単位数	
サイズ	20人ほど	サイズ	
難易度 Course No.	ENGL288	難易度 Course No.	
宿題の量	普通	宿題の量	
コメント	Composition、Fundamental of Writingと同じ先生。フィクションや詩の書き方も学べたのでよかった。Compositionよりもレベルの高いクラスだったので求められるレベルや文字数の多いエッセイを書く必要があり、大変だった。学期を通して5つの作品を書き、最後の授業で発表した。	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
	最初は授業のスピードについていくことができず、なかなか理解することができなかった。また、グループディスカッションなどでは自分の言いたいことがなかなか言えず苦戦した。わからない部分は周りの人に聞き、それでもわからなかった時は教授にメールをするかオフィスアワーで質問した。最初の自己紹介の時に留学生で英語が流暢に話せないことを伝えておくと、周りの人たちも理解してくれて、簡単な英語を使ってくれたりしてよかった。
3	授業以外の活動についてお書きください
	Japan clubのexecutive memberとして活動した。二週間に一回活動を行なった。 春学期にはJapan Club主催のNew Year's Eventを開催したり、Celebration of Nationsというinternationalの生徒が中心となって行われるイベントに参加した。 大学がよくイベントを開催しているので、たまに参加していた。大学で開催されるイベントがまとめられているCorqというアプリがあり、簡単に調べられた。毎週何かしらのイベントが開催されていた。
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 秋も春もSouth Snarrに住んでいた。Snarrは教室やカフェテリアなどから近く、とても便利だった。
	設備についての簡単な説明 SnarrはSouth, East, Westの3つの建物からできており、すべての寮の中で一番大きく、多くの人が住んでいる。改装されたため、かなり綺麗。South Snarrだけバストイレが男女共用なため、そこが嫌だった。各階に洗濯機、乾燥機がある。また、冷蔵庫も使える。
	部屋について _____ 1 人部屋 広さ _____ 畳くらい ルームメートについて 一人部屋を選択したのでルームメイトはいなかった。
	寝具や生活用品の入手方法 枕、シーツ、掛け布団やその他生活に必要な最低限のものは国際センターが準備してくれた。 他に必要なものはオリエンテーションの時に国際線センターの人が買い出しに連れて行ってくれるのでその時に買った。その後、必要なものはWalmartなどで買っていた。
	生活の感想 私はどちらの学期も一人部屋を選択し、部屋も変更しなかった。Snarrの一人部屋は他の寮に比べて費用が高いが、綺麗だったので満足している。生活用品は最初に必要なものを用意してくれていたり、日本から持ってきていたものも多かったので意外と出費は少なかったと思う。洗剤や歯ブラシなどは大学内にあるコンビニのような場所で買う事ができる。
5	食事についてコメントを書いてください
	食事は基本的にKISEと言われる大学のカフェテリアで食べていた。秋セメスターはunlimitedプランを春セメスターは200ミールプランを取っていた。多くの人がKISEでご飯を食べるため、ミールプランは必ず取ったほうが良いと思う。グリーンボックスと呼ばれる容器を20ドルで購入することができ、KISEのご飯を部屋に持ち帰ることができるので、私は200ミールプランでも十分だった。メニューが限られていたため、最後の方は飽きてしまった。 また、衛生管理が良くなく、パンやチーズがカビていたり、サラダの中に虫が入っていることがあるので食べる前によく確認する必要がある。味はおいしくはないが、ピザなど必ず食べられるものは毎食置いてある。

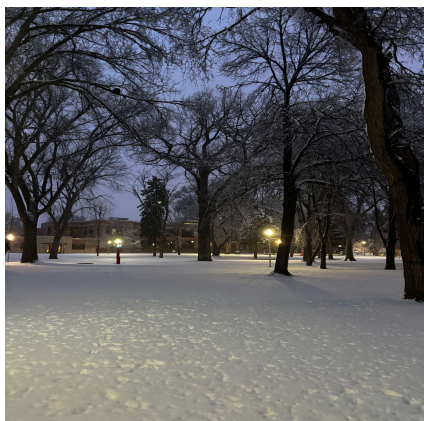
6	医療保険についてお書きください	
	渡航前に加入した保険	
	OSSMA	
	留学先大学にあった医療保険制度	
	留学生は加入必須の保険があった。自身で登録の必要はなく、費用も授業料などと一緒に請求される。	
	留学中に受けた診察(もし差し支えなければ記入してください)	
	特になし	
7	費用について教えてください(実際にかかった費用のみ記入してください)	
	(現地通貨)	
	渡航旅費	160,750 円
	帰国旅費	140,000 円
	引越し(往復で)	円
	保険	118,170 円
	語学研修費	円
	留学先学費	4418 × 2 = 8836 1,325,400 円
	本学学費	200,000 円
	教材費	15,000 円
	住居費	4077 × 2 = 8154 1,223,100 円
	食費	3,742 561,300 円
	その他(施設費、大学の保険など)	4,000 600,000 円
	()	円
	()	円
	合計	4,343,720 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	
	薬(季節の移り変わりの時期に風邪をひいている人が多かった。)、サンダル(寮の中での移動の際に便利、シャワーはサンダルがないと衛生的に気になる人が多いと思う。)、サランラップ、電子レンジでお米が炊ける容器、机に置く用の電気(勉強机がベッドの下にあるのでかなり暗い。)、日本食、運動着、洗濯ネット、お世話になった人に渡す用のお菓子、夏服(そこまで暑くないと思い、ほとんど持っていかなかったが、最初はかなり暑い。部屋の中に冷房もないため、小さい扇風機もあると良いかもしれない。)、スキンケア用品、シャンプーリンス(水質の違いから髪の毛がパサパサになる。ヘアオイルなども持っていくのがおすすめ。)、ペーパー加湿器(冬は乾燥がすごいです。)	
	持って行かなくてよかったもの	
	カイロ(冬はほとんど室内で過ごすので必要ない。)、マフラー(冬は寒すぎて常にフードをかぶっているので使う場面がない。)	
	留学前にしておけばよかったこと	
	英語の勉強 文法や単語の勉強をもっとしっかりしておけばよかった。他の国からの留学生も多くいるが、みんな英語はネイティブレベルに話せるので、会話をスムーズに行うためにも英語の勉強をしておくべきだと思った。	
	就活 帰国した後はすぐに就活を始めなければいけないので、企業研究やエントリーシートなどを書き始めておけばよかった。	

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
	学習面 最初は膨大な課題の量についていく事ができず、毎日夜遅くまで、休日もほとんどの時間を課題に費やしており、自由な時間がなく、かなりストレスでした。途中からは全て自力でやろうとせず、インターネットで概要を調べたり、教授に聞きに行くなどして対応した。また、友達との会話についていくのも苦労した。 生活面 冬は体験したことのないような寒さですが、基本的に建物内にいるため、徐々に慣れました。
10	留学の成果(学習面・精神面)を教えてください
	英語力は留学前と比べると確実に伸びたと思います。毎日何かしらの形で英語に触れる機会があるため、4技能全て上達したように感じます。最初は全てが英語であることに抵抗感を感じていましたが、せっかく留学に来たし、9カ月しかないという気持ちで最後まで頑張りました。最初は周りの留学生についていけないほど英語力がなく、英語を使うことに抵抗感も大きかったですが、最後の方は抵抗感も薄れ、英語力も上がりました。
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
	これから就職活動をする予定
12	留学を目指す後輩へのメッセージをお願いします
	私は留学に行く事がゴールとなってしまうので、留学先で何をしたいか決めておくことがとても大事だと思います。ただ、ぼーっと過ごしていたらあっという間に留学が終わってしまうので、しっかりと自分のやりたいことを考えてください。途中精神的にもしんどい場面も多く、日本に早く帰りたいと思うこともあると思いますが、今振り返ってみると留学生活はあっという間でとても充実したものになったと思います。精神的にも学習面でも多くの成長があると思うので迷っている人はぜひ挑戦してみてください。
13	その他、ご自由に意見を書き込んでください
	留学の準備など困った事があればなんでも聞いてください！

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。)



キャンパス内



初めて雪が降った日



大学近くにある有名なアイスクリーム屋さん

