

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校	氏名	
国名	アメリカ合衆国	学籍番号	
留学期間	2019年 8月 ~ 2020年 5月	記入年月日	2020年 5月 29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: 政治学、国際関係学、			
科目名	Introduction to Political Science	科目名	International Relations
授業内容	政治学の研究対象や範囲についての理解を深めるとともに、リサーチの方法やレポートのまとめ方についても学ぶことができる政治学入門クラスの授業。	授業内容	国際の場における主要な主義(リアリズムやリベラリズム)といった基礎的な内容から貧困や戦争の発生理由・平和構築といった具体的事象まで幅広く学べる授業。
授業形式	講義中心・5分程度のプレゼン1回	授業形式	講義中心・少人数でのディスカッションあり
単位数	3	単位数	3
サイズ	20	サイズ	50
難易度 Course No.	200番台前半	難易度 Course No.	100番台後半
宿題の量	★	宿題の量	★★
コメント	政治学の論文ではテーマに関する先行研究や調査、分析が予想以上に細かく綿密に書かれていることを改めて理解しました。これらの内容や構成は自分自身の卒論にも応用できるので取ることができて良かったです。	コメント	世界情勢や国際的な問題について広く学ぶことができる授業でしたが、とりわけ国際政治と経済が密接に関わり合っており、両者を理解することが世界情勢を考える上では不可欠であるということを知りました。テストは4回あり各範囲が広がったため準備が大変でしたが、興味のある分野で積極的に取り組みました。
科目名	Academic Writing I	科目名	Women Today
授業内容	自分の意見を論理立て文章にまとめることが達成目標となっている授業。ページ数は1ページから最大3ページまで。	授業内容	フェミニズム、LGBT、メディアの女性の描き方など現代における女性の役割や直面する課題についての理解を深め考察する授業。
授業形式	講義とディスカッション	授業形式	講義中心・少人数でのディスカッションあり
単位数	3	単位数	3
サイズ	10	サイズ	50
難易度 Course No.	100番台前半	難易度 Course No.	100番台前半
宿題の量	★	宿題の量	★★★
コメント	毎週日記をを書く課題もあり、カジュアルな文章を書けるようにもなります。課題ではまず論文を英語で書く上での構成や文章の量などを習い、徐々に自分自身で書いていきます。学生同士で原稿を見合い指摘し合う時間をありましたし、先生も親身で何度も添削に応じてくれました。留学生専用のクラスだったので留学生同士でも仲良くなることができました。	コメント	毎回予習する範囲があり、次の授業ではその範囲を少人数でディスカッションし理解を深めました。2~3人で行うグループ課題とプレゼンもあり、トピックも週ごとで違うので様々な事柄を学ぶことができました。

科目名	Minnesota State and Local Government	科目名	International Organizations
授業内容	ミネソタ州の政治的特徴についての授業。教育制度や法律、どのような犯罪が確認されているかなどミネソタ州についての理解が深まる授業。	授業内容	国際機構の仕事内容や役割についての授業。
授業形式	講義中心	授業形式	講義中心
単位数	3	単位数	3
サイズ	25	サイズ	10
難易度 Course No.	200番台前半	難易度 Course No.	300番台後半
宿題の量	★	宿題の量	★★
コメント	テストが3回ありすべて記述問題でした。テスト前に必ず先生がテスト範囲の復習をしてくれましたし、範囲も授業で習ったところからしか基本的には出ないので取り組みやすかったです。ミネソタ州の特色を理解することができました。	コメント	4月からの授業はオンラインに移行してしまったので、地域機構と経済分野を扱う国際機関についてのレポート課題がありました。その他にも自分が興味のある国際機関に関するテーマを挙げ15ページほどの論文にまとめる課題もありました。難易度は高いですが興味深い内容を学ぶことができ良かったです。
科目名	Principles of Marketing	科目名	American Economy
授業内容	マーケティング戦略についてを学ぶ授業。顧客へのアプローチの仕方やSNSを活用したマーケティングについての理解が深まる授業。	授業内容	資本主義社会であるアメリカの経済体制や政策についてからマクロミクロ経済入門レベルまでの範囲を扱う授業。
授業形式	講義中心	授業形式	講義中心
単位数	3	単位数	3
サイズ	40	サイズ	40
難易度 Course No.	200番台後半	難易度 Course No.	100番台前半
宿題の量	★★	宿題の量	★★★
コメント	4月からオンライン授業になってしまい予定されていたグループ課題がなくなりましたが、今まであまり学んでこなかった分野について多くを学べました。特に商品が作られた後どのように消費者の手元に行くのか、間に仲介を担う人はどのような人かも分かり取ることができ良かったです。	コメント	一週間で習った範囲を確認する小テストが毎週課せられ、課題が比較的多い授業でした。取る以前より経済には苦手意識がありましたが、テキストがうまくまとめられていて自力で理解することもできるようになりました。経済に関する一般的な知識はこの授業で身につけられると思います。
科目名	Philosophies of Human Nature	科目名	The Art of Listening
授業内容	古代ギリシャ哲学者から現代の哲学研究者の思想を幅広く学ぶ授業。	授業内容	ジャズやブルース、ロックといった音楽ジャンルの聞き分けができることを目的とした授業。
授業形式	講義中心	授業形式	講義中心
単位数	3	単位数	3
サイズ	40	サイズ	80
難易度 Course No.	100番台前半	難易度 Course No.	100番台前半
宿題の量	★★	宿題の量	★
コメント	高校の倫理で学んだ思想家の理論を英語で学ぶことが出来たので面白かったです。特にこの授業では哲学者の思想を自分の意見を交えて論理的に考察しまとめる課題が4回あったので文章力も理解も深まりました。	コメント	時代によって使われる楽器や曲のスピードが異なるジャズやブルース、ロックの特徴を把握し、聞き分けられるようにする音楽の授業でした。音楽が好きなので無理なく楽しく取り組むことができました。

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>女性学の授業で毎回テキスト指定範囲を読んできてくる課題があったのですが、分量が多く最初の方はなかなか手こずりました。解決法としては他の課題で易しめなものにできるだけ早めに取り組んで時間のかかる課題はあとでじっくりに取り組む準備をしておきました。春学期に履修していた国際機構論の授業は15ページの論文が課せられていて最後までまとめることが難しかったです。できるだけ先行研究をWebの専用ページで検索し、読んで理解できるように努めていました。</p>
3	<p>授業以外の活動についてお書きください</p> <p>毎週金曜日の夜にK-popの振付を練習して踊るダンスサークルと毎月1回の頻度で行われるJapan Clubに所属していました。ダンスサークルでは1月に大学内で開催されるEast Asian Night(パーティー)で披露する曲を9月からメンバー9人と一緒に練習しました。ダンスは初心者の私ですが、メンバーが優しく教えてくれたこともあり本番まで楽しく練習を積み重ねることができました。本番は緊張しましたが楽しかったです。Japan Clubでは手巻きずしやカレーを作りながら日本文化に興味のあるアメリカ人の友達との会話を楽しみました。</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>Nelson(ネルソン)という寮の1人部屋で秋・春学期ともに生活していました。大学構内にあり教室へは寮から5分ほどで行くことができました。</p> <p>設備についての簡単な説明</p> <p>1つの階に共同で使う用のトイレ、シャワールーム、キッチン、洗濯機、乾燥機がそれぞれ置かれていました。食器や調理器具は階のキッチンに置かれておらず、寮の1階にあるオフィスで借りるか自分で購入する必要がありました。</p> <p>部屋について</p> <p>1人部屋 広さ 10 畳くらい</p> <p>ルームメイトについて</p> <p>ルームメイトはいませんでした。</p> <p>寝具や生活用品の入手方法</p> <p>大きめのサイズのベッドが部屋にあり、シーツや掛布団、枕は大学が手配し入寮前に置いてもらうことができたので30ドルでそのサービスを購入しました。洗剤や食器などの生活用品は、現地に着いてから大学が始まる前までに一通り購入し、無くなり次第買うようにしていました。</p> <p>生活の感想</p> <p>1人部屋はとても快適で自分のペースで洗濯物をしたり、勉強したりすることができたので非常に良かったです。ネルソン(寮の名前)は円柱の形をしているので階の中心部分にキッチンやシャワールームが集中しており、それらを利用しやすかったです。また部屋のベッドが他の寮のベッドよりも比較的大きく快適でした。</p>
5	<p>食事についてコメントを書いてください</p> <p>秋学期は、大学の食堂を制限なく利用できるプランを取っていたため、食事は3食共に食堂を利用する機会が多かったように思います。週末や長期休みは近くのスーパーで具材を購入し日本食を作ることもしていました。春学期は回数性のプランにして食堂を利用する機会を減らしましたが、コロナの影響で途中帰国することになりあまり多く利用しませんでした。食堂はビュッフェ形式でその日特性のメニューを取ることも、バーガーやピザ、サラダといった毎日出るメニューも自分の取りたい分だけ取ることができるようになっていました。</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																																										
	AIG海外旅行保険																																										
	留学先大学にあった医療保険制度																																										
	Health Insurance																																										
	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)																																										
	特にないです。																																										
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)																																										
	<table border="0"> <tr> <td>渡航旅費</td> <td></td> <td>153,000 円</td> </tr> <tr> <td>帰国旅費</td> <td></td> <td>141,770 円</td> </tr> <tr> <td>引越し(往復で)</td> <td></td> <td>0 円</td> </tr> <tr> <td>保険</td> <td>2,095</td> <td>275,990 円</td> </tr> <tr> <td>語学研修費</td> <td></td> <td>0 円</td> </tr> <tr> <td>留学先学費</td> <td>6,903</td> <td>738,621 円</td> </tr> <tr> <td>本学学費</td> <td></td> <td>200,000 円</td> </tr> <tr> <td>教材費</td> <td>286</td> <td>30,602 円</td> </tr> <tr> <td>住居費</td> <td>3,837</td> <td>410,559 円</td> </tr> <tr> <td>食費</td> <td>2,973</td> <td>318,111 円</td> </tr> <tr> <td>その他(交際費)</td> <td>297</td> <td>31,779 円</td> </tr> <tr> <td>(日用品)</td> <td>442</td> <td>47,294 円</td> </tr> <tr> <td>()</td> <td></td> <td>円</td> </tr> <tr> <td>合計</td> <td></td> <td>2,347,726 円</td> </tr> </table>	渡航旅費		153,000 円	帰国旅費		141,770 円	引越し(往復で)		0 円	保険	2,095	275,990 円	語学研修費		0 円	留学先学費	6,903	738,621 円	本学学費		200,000 円	教材費	286	30,602 円	住居費	3,837	410,559 円	食費	2,973	318,111 円	その他(交際費)	297	31,779 円	(日用品)	442	47,294 円	()		円	合計		2,347,726 円
渡航旅費		153,000 円																																									
帰国旅費		141,770 円																																									
引越し(往復で)		0 円																																									
保険	2,095	275,990 円																																									
語学研修費		0 円																																									
留学先学費	6,903	738,621 円																																									
本学学費		200,000 円																																									
教材費	286	30,602 円																																									
住居費	3,837	410,559 円																																									
食費	2,973	318,111 円																																									
その他(交際費)	297	31,779 円																																									
(日用品)	442	47,294 円																																									
()		円																																									
合計		2,347,726 円																																									
	換算率 (1ドル = 107 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OG寄付による派遣留学奨学金																																										
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																																										
	<ul style="list-style-type: none"> ・洗濯ものばさみ ・電子辞書 ・ノートパソコン ・サンダル ・簡易用味噌汁 ・日本のお菓子 ・常備菜 ・SIMフリー携帯 ・生理用品 																																										
	留学前にしておけばよかったこと																																										
	英会話の練習と大学がある地域についての勉強(歴史や特色など)																																										

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>ミネソタ州はアメリカの州の中でもとりわけ寒い地域に属していたので、冬の寒さに耐えることが厳しかったです。現地で厚手のコートを購入したり、日本から送ってもらったりしていました。予想を超える寒さだったので冬着はたくさん持っていくべきだと思います。</p>
10	<p>留学の成果(学習面・精神面)を教えてください</p> <p>学習面だと課題に絶えず向き合い取り組む力がより一層つけられたと思います。課題の量も多く、内容も難しいものが多かったので自分自身だけで向き合えないときは友達と考え教え合ったり、教授の研究室へ出向き聞きに行ったりしていました。英語は、アメリカ人の友達と積極的にご飯を食べるようにしたり、少し遠くまで出かけたりすることで話す機会を積極的に作り、上達させました。精神面だと、1人暮らしを初めて経験したので、洗濯や掃除・料理などの家事は自分で行うようになりました。</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>私は、英語科教員免許を取得中で、大学には約1年半在籍する予定です。その間に就職を行うと共に卒論執筆に力を入れていきます。アメリカと日本の国際的な関係について興味があるので、将来は日本だけでなく海外を視野に入れている企業で働きたいです。そのために英語の資格で十分なスコアを取ることを短期的な目標に掲げ勉強しています。</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>大学生活の中で一回は長期間海外で生活したいと高校時から思っていたので、留学が決まったときは本当に嬉しかったです。しかし、留学に受かることがゴールではなく、留学先で何を達成したいか・何を学びたいかを具体的に考えることが非常に大切になってきます。長期的な目標を立てることも大事ですが、モチベーションが続かないときは、ぜひ短期的な(一週間単位)の目標を立て行動すると、自分がやるべきことを客観的に理解できるので良いと思います。慣れ育った日本を離れ、日本とは文化を生活習慣も異なる国に行くことになると思うので、現地の文化・歴史・社会制度は必ず前もって知っておくべきです。このような知識があると、トラブルや緊急事態を前もって把握でき、冷静に対処することが出来ます。ぜひやってみてください。勉強や生活で慣れないことも多くあるかと思いますが、現地の友達ができたり、英語で意思疎通を図ることができたり、留学は楽しいこともたくさんあります。困難やトラブルを乗り越えることで自分の成長を実感できると思うので、何事にも果敢に挑戦し、頑張ってください。</p>
13	<p>その他、ご自由に意見を書き込んでください</p>