

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	2024 年 8 月 ~ 2025 年 5 月	記入年月日	2025 年 6 月 13 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: Business Administration			
科目名	【秋学期】[PSY 220] Social Behavior	科目名	[MKTG 270] Principle of Marketing
授業内容	様々な事例をもとに、行動心理学を学ぶ。日常生活を送るうえで、なぜ人間はそのような行動をとってしまうのかを分析する。	授業内容	消費者の分析や広告の仕組みなど、マーケティングの基礎を学ぶ。
授業形式	対面	授業形式	対面
単位数	3	単位数	3
サイズ	50人程度	サイズ	100人程度
難易度 Course No.	★★★★☆	難易度 Course No.	★★★☆☆
宿題の量	★★★★☆	宿題の量	★★★☆☆
コメント	とても面白い授業で、マーケティングや他の授業でもこの知識が生かせることがあった。人間の行動心理を分析するため、色々な分野の基礎となっている。初めは単語が難しく理解するのが大変だったが、事前に共有されているスライドを見て単語を少し調べておいたり、テスト前に復習をしたことで、しっかりと理解できるようになった。レポートを書いたりするが、そこまで大変ではない。	コメント	韓国出身のとても優しい先生。基本的には講義を聞いているだけだが、毎週サイト上で簡単な課題を提出したり、グループワークが2、3回あり、プレゼンもある。席が近い人と仲良くなっていくと、グループが作りやすくて良い。毎週復習テスト(簡単)があり、大きめのオンラインテストが3回ほどある。
科目名	[PE 109] Walking Fitness	科目名	[COMM 390] Communication Strategy: Taylor Swift, TikTok, and Reality Television
授業内容	ウォーキングやランニングの習慣をつけるために、記録をつけたプリントを提出する。	授業内容	TV番組や流行りのTikTokなどをもとに、なぜ流行るのかを分析する。実際に自分たちで動画を作成したり、テレビ番組の企画をプレゼンしたりする。
授業形式	対面	授業形式	対面+オンライン
単位数	1	単位数	3
サイズ	不明	サイズ	20名程度
難易度 Course No.	★★★☆☆	難易度 Course No.	★★★★★
宿題の量	★★★☆☆	宿題の量	★★★★☆
コメント	一回目の授業のみ体育館へ行き、説明を受けて終わった。あとは自分の好きな時に走ったり歩いたりして、それを記録してサイト上で提出する。最初と最後に簡単なリフレクションペーパーを書く程度で、とても簡単な授業だった。キャンパス内にジムがあり、利用料金も既に払っているため、定期的に利用することをオススメする。	コメント	一年間で一番大変な授業だったが、その分自身の成長をととても感じられた。周りが2、3年生ばかりで、既にコミュニティができていたり、小規模のクラスで生徒間のディスカッションが活発だったため、ついていくのが大変だった。宿題よりもプレゼンや動画の作成などの課題が多く、グループワークもあった。この授業に限らず、自分から積極的にコミュニケーションを取ったり、意見を言う姿勢がとても大切。

科目名	[FYE 101] First Year Experience [International Students]	科目名	[ECON 202] Principle of Economics I : Micro
授業内容	今年来た留学生を対象に、アメリカでの過ごし方や保険の入り方、病院の情報などを教えてくれる。	授業内容	ミクロ経済学の基礎を学ぶ。
授業形式	対面	授業形式	対面
単位数	1	単位数	3
サイズ	20名程度	サイズ	40名程度
難易度 Course No.	★☆☆☆☆	難易度 Course No.	★★★★☆
宿題の量	★☆☆☆☆	宿題の量	★☆☆☆☆
コメント	授業というより、留学生向けの情報共有の場といった感じ。授業の登録方法や、提携している病院を教えてくれたりする。先生の他に2人の学生がメンターとしてついてくれて、授業内で補佐をしてくれる。ほぼ必修のため、他の授業と被っていない限り全員取る(自動的に時間割に追加されている)。	コメント	津田塾の「経済学」の授業と近いことを学ぶ。初めは授業を聞いているだけだが、後半は主にワークシートを自分で解く形式になる。周りの人と一緒にやることもできるが、一人でやっている人もいた。対面のテストが3回あり、毎回選択式と記述式の両方ある。私は単語が分からない場合に備えて、事前に先生にメールで電子辞書の持ち込み許可をもらいました。
科目名	【春学期】[COMM 100] Speech Communication	科目名	[COMM 306] Advertising & Public Relations Copywriting
授業内容	ただ話すのではなく、正式な場でスピーチを行う際の、文章の構成を学ぶ。個人スピーチや、グループスピーチがある。	授業内容	自分でPodcastをやると仮定し、その内容を考えたり宣伝方法を考える。企業のキャッチフレーズや広告デザインを参考に、自分でも作成する。
授業形式	対面	授業形式	対面＋オンライン
単位数	3	単位数	3
サイズ	30名程度	サイズ	20名程度
難易度 Course No.	★★★★☆	難易度 Course No.	★★★★☆
宿題の量	★★★★☆	宿題の量	★★★★☆
コメント	課題の内容はそこまで難しくないが、量が多く地味に大変だった。初めはペアを作ってお互いを紹介し合うスピーチを行い、即興や準備型、グループスピーチなども行った。フォーマットに則って文章を考えるのが大変だった。何人かこのクラスを開講しており、先生によって内容がかなり違うため、事前に情報を集めてから取るクラスを選ぶと良い。	コメント	先生がとても優しく、アットホームな雰囲気です。授業を受けられた。周りは2、3年生が多かったが、秋学期のCOMMの授業と同じ学生が多かったため、授業内のグループワークも乗り越えられた。自分の好きなテーマを選べるため、課題もそこまでできずなかった。
科目名	[MKTG 325] Digital Marketing	科目名	[ECON 204] Principles of Economics II : Macro
授業内容	オンラインショッピングのサイトを作る方法と、売上をみて値段調整をする方法を学ぶ。外部の練習用サイトを買ひ、自分のペースで進められる。	授業内容	マクロ経済学の基礎を学ぶ。
授業形式	対面＋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	30名程度
難易度 Course No.	★★★★☆	難易度 Course No.	★★★★☆
宿題の量	★★★★☆	宿題の量	★★★★☆
コメント	秋学期に受講したMKTGと同じ韓国人の先生だった。希望すれば先生と課題についてミーティング出来るが、基本的には個人で進めるため、授業には行かない。Googleの無料の練習用サイトと、外部の有料サイトを使ってワークを進め、修了証を提出すればOK。前半は、オンライン上で簡単な課題提出があった。	コメント	秋学期に受講したミクロ経済学の難しいバージョン。計算をすることが割と多かったが基本は先生の話を聞いていることが多い。グループワークも数回あったが、発表などは無く、ワークシートと一緒に解く程度。出席をとられる&課題は授業に出ていないと分からないものが多かった。先生の癖は強い。

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 グループワークが一番大変だった。コミュニケーション系の授業はグループワークが多く、正直メンバーの当りはずれはある。そもそも会話の内容を聞き取るのが大変であるため、置いていかれないように適宜確認をしないと、後で自分の首を絞めることになる。「どうせ一年しかいないし」「留学生だし」というマインドで、文法のミスなどは気にせず、積極的に話しかけることが一番大切。また、授業によっては出てくる単語が難しく、全く理解できないということもあったので、予習復習はした方が良かった。私の取った授業は、Reading系の課題は少なく、プレゼンやグループワークなどの実践がメインだったため、プレゼンの前は何度も部屋で練習したり、友達に聞いてもらったりした。留学生のため、文法ミスなどは大目に見てもらえる(と思う)ので、笑顔で自身を持ってオーディエンスに訴えかけることを重視したら、とても褒めてもらった。間違いを恐れず、笑顔でハキハキ話していれば相手も優しく対応してくれるので、大体何とかなります！！
3	授業以外の活動についてお書きください 毎週何かしらのイベントがキャンパス内で行われており、ビンゴ大会やTGIFイベントなどによく行っていた。フリーフードやお菓子がもらえるし、新しい友人もできたりするのでおススメ。そして、Bridgesという団体が毎月ご飯会を開催しており、他国の料理が食べられたり、別の大学の学生とも友達になれるので、キリスト教徒ではなくても参加してみると良い。また、私は秋学期にJapan Clubの代表を務め、他の日本人留学生や現地の学生と一緒にイベントを開催し、習字やけん玉を教えたり、日本旅行を行う際のTips(Suicaや主流のスーパーなど)を紹介した。長期休み期間は、留学生は旅行に行く人が多く、冬休み・春休み共にヨーロッパ旅行に行った。最初のオリエンテーション期間が一番友人を作りやすい機会だと思うので、積極的に話しかけてみましょう！！
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 秋学期はDahl Hallで、アメリカ人のルームメイトがいた。春学期は就活の関係で一人部屋のNelson Hallに引っ越した。引っ越し手続きは結構簡単にできる。 設備についての簡単な説明 John Neumeir 以外の寮は冷房がなく、夏場はめちゃくちゃ暑い。【Dahl】男女共同フロアだが、トイレとシャワーは男女別で綺麗。Snarrはシャワーが男女兼用と聞いた。一階に共用のキッチンがあり、冷蔵庫・電子レンジ・コンロ・オープン・シンクがある。住んでいる学生の数が多いため、洗濯機が中々開かず、少し不便だった。基本2人で住んでいるため、夜中でも大声で話している声が聞こえたりして、騒音問題もあった。【Nelson】Dahlに比べると古いが、ベッドがダブルくらいのサイズになり、一人部屋のため騒音問題もなくとても快適だった。しかし、シャワールームがとても古く、アルミ張りの公衆電話ボックスのような感じだった。共用のキッチンは各フロアにあるが、この寮には冷蔵庫がないため、別の寮の共用冷蔵庫に入れてもらうか、レンタルするしかない。 部屋について 2 人部屋 広さ 8 畳くらい ルームメイトについて アメリカ人の子で、何も言わなくてもお互い相手に気を配って生活していたため、ほぼストレスはなかった。電気を消す時間も合わせたり、2人とも部屋にいたときはヘッドホンを使用するなどしていた。ただ、ルームメイトが冬でも扇風機を付けていた(換気のため?)ため、その時だけ話し合ったり、ブランケットを購入するなどして折衷案を見つけて生活していた。 寝具や生活用品の入手方法 寝具は大学が用意してくれる(シーツ・枕・掛け布団)。入寮日に寝具一式、ハンガー数個、タオル数枚、簡単な食器ももらえる。シャンプーやその他必需品はWalmartで購入しており、オリエンテーション期間中に車で連れて行ってくれたため、その際にほとんど購入した。無料のバスでTargetやWalmartにいけるため、バスで行くか車持ちの友人に連れて行ってもらっていた。ただ、洗顔や化粧水などの洗面用品は日本の物を使いたかったため、もっと持っていけば良かったと思った(旅行の際に、日本からくる友人と合流したため代わりに買ってきてもらった)。 生活の感想 どちらの寮も過ごしやすかった。秋学期だけではあるが、ルームメイトとの生活を体験できたのも良い思い出だった。各フロア(もしくは建物)にRAと呼ばれるフロアリーダーがいるため、困ったことがあったらその人に相談すると良い。先述した通り、2人部屋がある寮(Nelson以外)は騒音問題があるかもしれないため、ストレスを感じやすい人は一人部屋のためのNelsonにすることをオススメする。MUSMは火災報知器がなる回数が多く、キャンドルやオープンで物を焦がした程度ですぐに鳴ってしまうため、初めは音にびっくりするが次第に慣れる。
5	食事についてコメントを書いてください ピザ、サラダバー、グリル(バーガーやポテト類)、日替わりメニュー、自分で簡単な料理を作るコーナー、デザート、ドリンクバーがある。朝ごはんは、基本的にホットケーキやフレンチトーストが多く、ヨーグルトとフルーツもあり、自分でベーグルや食パンを焼くこともできる。昼と夜は日によってメニューに差があり、美味しい時とそうでない時の差が激しい。本当に何も美味しそうなものがない時は、Ucookという自分で調理ができるコーナーでチャーハンなどを作ったり、カップラーメンを食べたりしていた。小さい鍋を買っておくと、インスタントラーメンを作るため便利。

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損保	
	留学先大学にあった医療保険制度	
	加入必須のUnited Healthcare。オリエンテーション期間中に手続きをする。	
	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)	
	履修登録をする時点(秋学期と春学期)で破傷風とMMRの両方のワクチンを受けていないといけないが、破傷風の方が途中で期限切れになってしまったため、Pharmacyでワクチンを受けた。保険でカバーされたため、料金はかからなかった。	
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	170,160 円
	帰国旅費	164,935 円
	引越(往復で)	円
	保険	340,165 + 215,120 円
	語学研修費	円
	留学先学費	4,191 + 3,591 607,687 + 520,688 円
	本学学費	200,000 円
	教材費	20 2,900 円
	住居費	3,737 + 3,581 541,858 + 519,238 円
	食費	1,945 + 1,945 282,021 + 282,021 円
	その他(交際費)	400,000 円
	(事前準備)	405 58,724 円
	()	円
	合計	約450万 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	
	JASSOと栃木県の飯塚教育英会	
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	
	①洗面用品(多めに)②ミニ扇風機③HDMIコード等を持っていけば良かった。①は、現地調達できると思い、一つずつしか持っていかなかったが、洗顔や化粧水などは日本の製品の方が安くて質も良いので、重量に余裕があれば持っていくと安心。②エアコンがなく、夏はとても暑い。寝るときに、自分の身体周りだけでも使えるように、持っていけば良かったと思った。③友人と寮の共有スペースでMovie Nightを開催していたが、一人しか接続ケーブルを持っていなかったし、持参したNintendo Switchを大画面でみんなでプレイしたかったため、あると便利。一応寮のフロントが空いている時間ならケーブルを借りられるが、ないこともあるため、持っていくと色んなものに使える。あとは、歯ブラシや体を洗うタオルなども、使い慣れたものがあつた方がストレス少なく生活できる。そして、就活をする予定の人は「webテスト対策本」を持っていくことを強くオススメする。ジムも使い放題のため、運動着1〜2着とランニングシューズがあると良い。	
	留学前にしておけばよかったこと	
	特になし。英語は習うより慣れろのタイプだったため、とにかく色んな場に積極的に参加して、英語を話しまくる、聞きまくることが、結局は上達の一歩の近道だと思う。単語の復習くらいはしても良かった気はしますが、話す用の英語と書く用の英語は違うため、「沢山話して、スラングや使いまわしを知って、メモして自分でも使ってみる」が大切。	

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】自分の英語力不足(具体的には単語力不足)により、授業に慣れるまでが大変だったが、3か月ほどすれば大体何の話をしているかは大体分かるようになってくるし、適宜AIツールも活用しながら追い詰めすぎずに頑張っていた。グループワークは確かに大変だったが、今しか経験できない！試練だ！と思ってよいものにしようと積極的に発言した。 【生活面】「適当さ」に慣れるのに少し苦労した。日本人の感覚としては、時間に間に合うように集合するのは当たり前だし、店員ならばお客さんに丁寧に対応するのも当然だと思っていたが、その辺の感覚が違う人と接する機会が多かったため、初めは戸惑った。しかし、次第にそれを受け入れていったり、それを踏まえうえで、何度かリマインドをするなど対策して関わるようになったため、慣れていった。
10	留学の成果(学習面・精神面)を教えてください 【学習面】Speaking, Listening力が圧倒的に向上した。Readingの課題はあまりなかったため、そこまで大きく成長した感じはしないが、SpeakingとListeningに関しては、授業中はもちろん、それ以外の時間も英語で会話する時間がとても長かったため、次第に耳が慣れて聞こえるようになっていく感覚があった。会話の中で、自分の知らないフレーズや単語が出てきたら、逃さずにスマホにメモして意味を調べ、自分でも使っていた。 【精神面】コミュニケーション能力が向上した。知らない人とも話す文化があるため、初対面の人に話しかけるハードルがとても下がった。また、周りと比べて落ち込むことが少し減った。同じ留学生でも、自分よりも長くアメリカで生活している人や、自分よりも上手な人が多かったが、肝心なのは比べるのではなく「自分が」どう行動するか、どう成長するかであるため、下手でも自信を持って沢山話した。そして、旅行中にトラブルが何度も起きたため、小さいことでは動じなくなった。
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 留学中、オンラインで就活をしていて内定をもらったため、5年で卒業した後に就職する。私の場合は、留学を意識したところに一度津田塾のキャリアセンターに相談し、留学先での就活についていくつか選択肢を用意していたため(ボスキャリアか、オンライン就活か、帰国後に始めるか等)、事前の準備がとても大切だと感じた。その選択肢を取る場合、いつぐらいから始めればよいかの目安を分かっているだけでも、安心材料になる。
12	留学を目指す後輩へのメッセージをお願いします 留学は、本当に一生モノの経験になったなと思います。英語力の強化だけでなく、かけがえのない友人を沢山作れたことも、大きな財産です。私は4年生の8月から留学に行き、就職活動も並行して行うことになりましたが、面接での話題も沢山作れたし、社会人になる前に行って良かったなと心から思います。留学をして、初めて自分がマイノリティ側になったことで、日本に暮らすマイノリティの人たちの立場が少し理解できた気がしました。留学をすると、色々な国の友人ができ、日本にいる時よりも圧倒的に異文化に触れる機会が多いです。私はその貴重なチャンスを逃さず、日本ではできない経験を沢山するようにしていました。日本に帰国した後も、夏休みで母国に帰国している友人の家に遊びに行ったり、またアメリカに遊びに来てねと温かく迎えてくれる友人もでき、一気に世界が広がりました。9か月という短い期間をどのように過ごすか、しっかり考えてみてください。MSUMには優しい人達が沢山いるため、笑顔で話しかけてみるとすぐに仲良くなれると思います！せっかくの機会なので、自分の殻を破ってみましょう！
13	その他、ご自由に意見を書き込んでください 他国に行く際は、DS-2019(学生ビザの書類)にサインをもらってから行ってください。CMUにある“Center for Global Engagement”といういわゆる国際センターに行き、「サインが欲しい」と伝え、担当者がサインをしてくれます。冬休みや春休み期間中は食堂も閉まっているため、どこか旅行に行く人が多かったです。自衛はしっかりと、楽しんでください！



↑ 友人たちと、近くのItasca State Parkでピクニック



↑ 冬にはみんなでスケート！



↑ Bridgesという団体のイベントに参加してみんなでディナー



↑ 冬休み中メキシコ人の友人宅に遊びに行った時



↑ Celebration of Nationsというイベントに参加