

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	カリフォルニア大学デービス校	氏名	
国名	アメリカ	学籍番号	
留学期間	2024 年 9 月 ~ 2025 年 6 月	記入年月日	2025 年 7 月 15 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: Communication			
科目名	CMN111: Gender Differences in Communication	科目名	CMN120: Interpersonal Communication
授業内容	男女のコミュニケーションにおける違いを学ぶ授業。トピックが結構広範囲なので広く学びたい方にお勧め。	授業内容	様々なコミュニケーションがある中で2人でのコミュニケーションについて学ぶ授業。interpersonal communicationに関する色々な概念や理論が学べる。
授業形式	週2回の講義	授業形式	週2回の講義+ディスカッション
単位数	4	単位数	4
サイズ	60人くらい	サイズ	講義: 100人以上。ディス: 10人程度
難易度 Course No.	普通	難易度 Course No.	易しめ
宿題の量	Reading毎週30ページ程	宿題の量	Reading毎週30ページ程
コメント	授業の内容的には面白かったが、一方的にスライドの内容を話しているだけの授業だったので少し退屈を感じた。リーディングの量はそれほど多くなかったが、エッセイとテストが多かった印象。	コメント	授業の内容も面白く、先生の進め方も自分に合っていた。スライドの内容だけではなく細かい話や具体的な例などを加えて説明してくれたのでとても興味深かった。コミュニケーションを理論的に学ぶことが初めてだったので、普段何気なく気になっていたことに名前があって理論的な説明などを学べたことは楽しかった。エッセイとテストも何回かあったがあまり難しくはなかった。
科目名	DRA111: Presentation, Communication, and Collaboration Skills for International Students	科目名	CMN130: Group Communication
授業内容	留学生向けのドラマの授業。表現することや他の学生と協働することを軸にプレゼンテーションやグループワークを行った。	授業内容	グループコミュニケーションを体系的に学べる授業。グループでの役割やグループを上手く機能させるにはどうすればよいかなどを講義やグループプロジェクトで学べる。
授業形式	週2回の授業(interaction多め)	授業形式	週2回の講義+ディスカッション
単位数	4	単位数	4
サイズ	30人くらい	サイズ	30人くらい
難易度 Course No.	易しめ	難易度 Course No.	普通
宿題の量	ほぼ無し(Group Projectの準備あり)	宿題の量	Reading毎週50ページ程+Group Project
コメント	すごく楽しかった。留学生のみの授業ということもあり、同じプログラムで留学に来ている人たちと仲を深めることができた。ドラマメジャーの先生から指導を受けることができるので、プレゼンテーションの際に大切にすることや日常的に使えるようなスキルも教わることで良かった。友達も作りやすいので結構おすすめです！	コメント	内容はすごく面白かった。社会人としてグループプロジェクトなどを進めていく際に役立つような理論や概念などを多く学ぶことができた。最終課題であるグループプロジェクトは少し大変だったが、学んだことを実践で活かせるという意味では学びも多かった。課題とグループプロジェクトが大変ではありましたが受講して良かったです！

科目名	GEL001: The Earth	科目名	PSC001: General Psychology
授業内容	地質学の初歩的な授業。地球の構造や地質学の基礎などを学ぶことができる。岩、地層、地震、台風、大気など色々なトピックがあった。	授業内容	心理学の基礎を学べる授業。幅広く様々なトピックを扱っていた。
授業形式	週3回の講義＋ディスカッション	授業形式	週2回の講義
単位数	4	単位数	4
サイズ	講義: 100人以上。ディス: 15人くらい	サイズ	200人以上
難易度 Course No.	やや難しい(専門用語が多い)	難易度 Course No.	難しい(情報量が多い)
宿題の量	ほぼ無し	宿題の量	Reading毎週20ページ程
コメント	あまり学んだことのないことを英語で学んでみようと思って取った授業。授業の難易度も低く、初学者向けの授業なので楽しく学べました。個人的には先生が好きで、毎回すごく楽しそうに授業を行っていてこんなにパッションをもって取り組めるものがあるのって素敵だなと考えさせられた授業でした。専門的なことは学べないかもしれないけど、興味がある人にはオススメです！	コメント	内容は面白かったけれど、リーディングとテストの量が多すぎたのであまりお勧めしません。ついていくのに必死で内容が頭に入ってこない感じでした。ただ、別の先生だともしかしたら授業形態が違う可能性もあるので詳しくは何とも言えません！
科目名	BIS010: Everyday Biology	科目名	SPA002: Elementary Spanish
授業内容	生物学の基礎を学べる授業。高校で習ったこと＋少し新しい情報が得られる感じ。ウイルスに関する講義が多かった。	授業内容	初心者向けのスペイン語の授業。文法は過去形、命令形、再帰動詞など。授業のペースが速いので予習復習は少し大変かも。
授業形式	週3回の講義＋ディスカッション	授業形式	週5回の授業
単位数	4	単位数	5
サイズ	講義: 100人程度。ディス: 15人くらい	サイズ	10人くらい
難易度 Course No.	普通	難易度 Course No.	やや難しい
宿題の量	Reading毎週30ページ程	宿題の量	毎日何かしらの課題あり(軽め)
コメント	学んだことのないことを英語で学んでみようと思って取った授業パート2。私は高校の生物をほとんど忘れていたので面白い情報ばかりでとても楽しかったです。課題は少ないのですが、グループプロジェクトが少し大変でした。4人グループで動画を作るという最終課題があったのですがそれに費やす時間がとても多かったです。大変でしたが多くの学びも得ました。	コメント	スペイン語は第二言語として大学で学んでいたので復習がてら取ってみました。英語でスペイン語を学ぶ体験は新鮮でとても楽しかったです。また少人数のクラスだったので発言回数も多くアットホームな感じでした。言語学習に興味がある方はスペイン語以外にも色々な言語の授業が展開されているのでぜひ調べてみてください！
科目名	VEN003: Wine Making	科目名	MUS149: Indonesian Gamelan Ensemble
授業内容	ワインの作り方やブドウの育て方などを地域別に学べる。使用するイースト菌の種類やラベルからどのように情報を読み取るのかなども学ぶことができる。	授業内容	インドネシアのガムランという民族音楽を体験できる授業。授業では小さな発表会に向けて練習を行っていた。
授業形式	週2回の講義	授業形式	週2回の授業(楽器練習)
単位数	3	単位数	2
サイズ	100人以上	サイズ	20人くらい
難易度 Course No.	やや難しい(情報量が多い)	難易度 Course No.	易しめ
宿題の量	Reading毎週20ページ程	宿題の量	特に無し
コメント	内容的には面白かったが、カバーする範囲が大きかったので授業ペースが速くてついていくのがやっとという感じだった。実際にワイナリーをビデオ経由でツアーしてくれたり、他にも専門家の方から話を聞く機会があったりと、学びになることは多かった。	コメント	すごく楽しかったです。最後の学期に取ったのですがもっと早くから音楽の授業を取っておけばよかったなと後悔しました。小規模の授業なので他の学生の方と話しやすい雰囲気ですし、友達も作りやすいです。何より文化を肌で学べた気がしました。ガムランじゃなくてもいいので音楽の授業を取ってみるのすごくオススメです！

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 ・Genderの授業は教授の訛りが強くて何を話しているのか理解が難しいことがありました。 ⇒授業を録音していたので授業後に何度も繰り返して聞いて耳を慣らしました。 ・グループプロジェクトがある授業は周りの人とのコミュニケーションや連携を取ることが少し難しかったです。 ⇒自分が留学生で英語を勉強中であることを初めに伝えることで、周りの人も立場を理解して接してくれたり話しかけてくれるようになったと感じています。また、話している内容が分からなかったりプロジェクトを進めていく中で不明瞭な点があった際はどんなことでも聞くようにしていました。見た目が怖そうな人でも優しく教えてくれたりするのでとにかく話してみることをオススメします！										
3	授業以外の活動についてお書きください ギタークラブとJapanese American Student Society(JASS)に行っていました。ギタークラブはすごくアットホームな雰囲気、音楽が好きな人にはぜひオススメです！JASSは週1回General Meetingがあるのと色々なイベントが楽しめる感じのにぎやかなクラブでした。私は途中から行かなくなってしまい友達を作る機会を逃したので色々な友達を作りたい！と思っている方はぜひ継続して参加すると思います！他の留学生もこのクラブで友達を作っていた印象なのでオススメです！他にPal Programというプログラムもあって、セメスターごとに1-2人の現地生と交流できて週1回何かをするというもので、友達の輪を広げたい方にオススメです！後は5月にCherry Blossom Festivalがあるのですが、そのボランティアも楽しかったです！										
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 ホームステイ 大学から自転車で20分ほどの距離にありました。 設備についての簡単な説明 一般的な一軒家ですべての家具や設備は整っていました。キッチン、トイレ、お風呂(シャワー)など自分が好きなように使っていると言われていました。調味料や冷蔵庫に入っている食材、果物なども好きに食べて良いと言われていました。 <table border="1" data-bbox="177 1048 1407 1272"> <tr> <td data-bbox="177 1048 496 1093">部屋について</td> <td data-bbox="496 1048 767 1093">1 人部屋</td> <td data-bbox="767 1048 906 1093">広さ</td> <td data-bbox="906 1048 1082 1093">6</td> <td data-bbox="1082 1048 1407 1093">畳くらい</td> </tr> <tr> <td data-bbox="177 1093 496 1272">ルームメートについて</td> <td colspan="4" data-bbox="496 1093 1407 1272">なし</td> </tr> </table> 寝具や生活用品の入手方法 ホームステイだったのでほとんどの生活用品は付いていました。 自分で用意しなければならないものはほとんどないと思います。もしあってもTargetというスーパーが自転車で15分くらいの場所にあるのでそこで買うか、ホストファミリーや車を持っている友達などに伝えて買い物に連れて行ってもらうこともありました。あとはAmazonなどオンラインでも購入していました。自転車に関しては、到着後にホストマザーがWalmartに連れて行ってくれてそこで購入しました。 生活の感想 すごく居心地の良いファミリーでほとんど不満なく生活できました。家族のお出かけやイベントごとにも連れて行ってくれたり、毎日夕食を一緒に食べようと言ってくれたり、私が体調を崩した時には看病をしてくれたりなど、すごく温かい家庭でした。ただ、家族がお父さん、お母さん、娘が二人という4人家族の構成だったのでどのように接すればよいのかが少し難しい時もありました。下の娘さんが大泣きしていたり、上の娘さんがイライラしていたりなど、そういった家族間で解決すべき問題が起こっているときにどのように振る舞えばよいのかが中々難しかったです。	部屋について	1 人部屋	広さ	6	畳くらい	ルームメートについて	なし			
部屋について	1 人部屋	広さ	6	畳くらい							
ルームメートについて	なし										
5	食事についてコメントを書いてください 朝・昼は家にあるものを自分で準備して食べる形でした。だいたいパンかワッフルがシリアルを食べてました。夜に関してはほとんど手料理を作ってくれて、ハンバーガーや魚、シチューやチリなど+サラダやデザートもよく作ってくれました。たまにIn n outのハンバーガーとかメキシカンレストランのプリトーなどを買ってきてくれることもありました。すごく健康志向の家庭でし、料理が体に合わないということは一切なかったのでありがたかったです。テスト前や課題が多い日などは夜遅く帰ることもありましたが、その際は冷蔵庫に夕食を残しておいてくれていました。										

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 Aプランと上乗せ海外保険	
	留学先大学にあった医療保険制度	
	Academic Health Planというものがあつたが私は加入しなかった。	
	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	
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	\$869 140,000 円
	帰国旅費	\$993 160,000 円
	引越し(往復で)	0 0 円
	保険	\$559 90,000 円
	語学研修費	0 0 円
	留学先学費	\$25,150 4,067,681 円
	本学学費	\$1,242 200,000 円
	教材費	\$495 79,695 円
	住居費	\$12,155 1,950,515 円
	食費	\$1,500 241,500 円
	その他(ビザ)	\$535 86,135 円
	()	円
	()	円
	合計	\$43,498 6,835,526 円
	換算率 (1ドル = 161 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	
	卒業生の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	
	①友達やホストファミリーへのプレゼント⇒仲良くなった友達やホストファミリーに対して感謝の気持ちを込めて最後にプレゼントを渡したらすごく喜んでくれました。 ②インスタント味噌汁、せんべい、乾麺など⇒ダウントウンにアジアマーケットがあるのでいざとなったら買うことができますが、高いです。あるに越したことは無いです。落ち着きます。 ③生理用ナプキン⇒現地の物は分厚くて使いづらいです。日本製のナプキンはあまり売っていないので持参することをオススメします。私は留学に行く前にピルを準備して持って行ったのですがすごく効果がありました。出血量も減るもし生理が重くて心配だという方がいればピルの服用も考えてみるとよいと思います。 ④家族や友達の写真、記録用のカメラ(チェキなど)⇒私は家族や友達との写真を印刷して持っていき机に飾っていました。他にも自分に力を与えるものや癒してくれるものなどを何か一つでも持っていくと心強いと思います。また、チェキなどすぐに現像できるものを持っていくと思いが目に見えて楽しいと思います！	
	留学前にしておけばよかったこと	
	①授業の下調べ ⇒どの授業を取りたいかなど事前に調べておけばもっと失敗することなく授業選択を行うことができたなと思いました。事前に優先順位を決めておいてこれが無理だったら次はこれなどと計画しておくに越したことは無いと思います。結構大変だと思うんですけど授業選択ミスると日常の充実度にも悪影響が及ぶので、諦めずに頑張ってください！ ②スピーキングにフォーカスした英語の勉強 ⇒日常的に使う英語に関する語彙力とリスニング力が無いことを痛感したので、そのようなスキルを上げるための練習は留学前に行っておくと良いと思います。あとは、どういった話を現地の人たちとしたいのか想像してみて、そのテーマに合わせた英語を使えるようにする練習をしておくと、自分の意見をスムーズに言えたりするようになるのでオススメです！	

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 物価が高かったのでお昼などをなるべく安く済ませようとする、だいたいピザかブリトーになって食が偏ってしまうことがありました。 学習面ではリーディングの量がものすごく多いので、効率的な読み方を模索するのに時間がかかりました。知らない単語をくまなく調べては時間が足りないのでは、読み込むのではなく軽く流す程度に読もうとすると上手く適応できると思います。 あと、サークルについて、自分は大人数のサークルがあまり合わなくて初めのころは落ち込んでいたりしたのですが、人それぞれ向き不向きがあるので、段々と違うサークルを探したり、授業で友達作ってその子たちと遊んだりして交流を深めていけばよいと考えようになりました。周りの人と比べたり、自分が変わらなきゃと思うことも多くあったのですが、無理せずに自分のペースで進んでいくことが何より大事だと思います。
10	留学の成果(学習面・精神面)を教えてください 私は、英語力の向上と世界を肌で知りたいという目的を掲げて留学を行いました。英語力に関しては、日々の授業では必然的に英語を聞き、話さなければなりませんし、ホストファミリーや友達とも積極的に交流することで自分の英語に少しは自信を持つことができるようになりました。約10カ月間生活していてもまだまだ不足している部分はあると感じるので、これからも学習は続けていきたいですし、留学で出会えたホストファミリーや友達と再会した時に英語上手になったねと言ってもらいたいというモチベーションの源泉があるのも大きいです。 また、世界を知りたいという想いを基に、様々なことに挑戦することで精神的にもすごく成長できたなと思っています。サークルや授業やボランティアなど自分で選択して積み上げてきたものが今の自分の自信につながっていると思いますし、なんでも挑戦できる環境にいるんだと再認識もできました。
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 今後は、卒論執筆に力を注ぎ、進路としては現在内定をいただいている企業に就職する予定です。 就職活動に関して、留学中は現地での生活に専念したかったのでほとんど就活を行いませんでした。私自身はその選択をして後悔はないのですが、実際に大学4年次の6月まで留学をする予定の方は留学と就活の両立ができるのか、また私みたいに留学から帰ってきてから就活に切り替えるのかなど進路について一度真剣に考えた方が良かったと思います。周りの人たちは留学中に就活をしている人や就活を終えて留学に来ている人などいましたし、ボスキャリやロスキャリなど留学生を対象としたイベントに参加している人も多かったです。留学と就活の両立は結構大変だと思いますし、気力のいることだと思うので、早いうちから考えておくとうまく充実した留學生活が送れると思います！！
12	留学を目指す後輩へのメッセージをお願いします 私は高校生の時から英語が好きで、いつか留学してみたいなと思っていました。大学では教職課程を取っていたので、留学するのなら4年では卒業できないと言われてとても悩みましたが、行くことに決めました。帰国して、自分が留学で経験してきたことを振り返ってみて、行く決断をしてよかったなと心から思っています。 留学は簡単にできるものではありません。お金も時間もかかります。ただ、だからこそ大学生のうちに、学業が本業であるうちに留学に行くことは、費やしたお金や時間以上の価値があるものだと私は思っています。本当にたくさんの学びがあります。日本に留まっているだけでは経験できない体験をすることができるし、出会うことのできない人と会って話すことができます。もちろん、価値のあるものにできるかどうかは自分次第だとも思いますが、留学してみたいという気持ちがあるならそれだけで十分だと思います。あとは行ってみてから考えて行動して自分のものにしていけばいいと思います。 私はこの留学で、文化や国籍や民族など違いはあれどみんな総じて人間なんだなということを肌で感じました。これは、実際に留学をしてみないと分からない感覚だったと思います。皆さんにも何かしらのハッと気づかされる感覚を経験してほしいです。自分の想いや気持ちを大切にたくさんのことに挑戦してみてください。その挑戦の多くが後に自分に自信を与え、より豊かな人生へと導いてくれると思います！
13	その他、ご自由に意見を書き込んでください デービスという町は小さくて大学がほとんどを占めている感じの町でエンタメ性はあまりないです。私は自然とかゆったりしてる雰囲気とかが好きなのでむしろ良かったのですが、もっとにぎやかな方がよいという人には少し物足りないかも知れないと思います。休みの日にはサクラメントやサンフランシスコ辺りなら1日2日あれば楽しめますし、長めの休みにはロサンゼルスとかラスベガスとかも近くて立地的には便利な方だと思います！ 自然好きなら、Lake Tahoe、Yosemite、Grand Canyonは絶対行った方がいいです！壮大で感動します。 あと、もし音楽好きなら、定期的にAnn E. Pitzer Centerというところで無料コンサートやってるのでぜひ見に行ってください！いろんな国の音楽が聴けて楽しいです。Mondavi Centerでもコンサートとか学生料金で聴けたりするのでそれもオススメです！ あとは、私は参加しなかったのですが、ホストファミリーが教えてくれたのは、「Outdoor Adventures」というもので、ハイキングとかカヤックとか？体を動かす系のイベントに参加できる団体もあるみたいなので興味があればぜひ！サークルとかイベントとかいろいろ調べるとたくさん出てくるので、気になったものはとにかく参加してみるというマインドで動くとうまく充実すると思います！ぜひ楽しんでください～！