

## 協定校留学【終了】報告書

留学先大学	ミネソタ州立大学ムーアヘッド校	氏名	
国名	アメリカ合衆国	学籍番号	
留学期間	2018年 8月 ~ 2019年 5月	記入年月日	2019年 5月 21日

1 履修した科目についてお書きください			
主な専攻分野:			
科目名	HUM101 Humanities through the Arts	科目名	MUS 110-02 Musicianship for Non-major
授業内容	古代から近現代までの歴史や文化を、主に芸術作品(音楽、文学、絵画)を通して学ぶ。(Kevin Zepper先生)	授業内容	音楽専攻以外のための、作曲技法の授業。ト音記号や和音など、基本的な音楽の概念を学び、計2回の作曲活動に生かす。(Kenyon Williams先生)
授業形式	レクチャー、グループワーク	授業形式	レクチャー
単位数	0 (Auditing での履修のため。実際は3)	単位数	2
サイズ	23人	サイズ	12人
難易度 Course No	★★★★☆	難易度 Course No	★★★★☆
宿題の量	★★☆☆☆	宿題の量	★★★★☆
コメント	教科書に沿って進んでいきます。2回に1回は4人ほどの小グループで、教科書を頼りに先生指定の問題に答えるという方式でした。芸術を通して当時の社会の様子を知ることができるためとつきやすく感じました。また授業内で学内の展示会に行ったり映画を見たり、演奏を聞いたりゲストスピーカーのお話を聞いたり、座学以外のアプローチからも豊富な体験ができる授業です。	コメント	指定のワークブックに沿って授業が進められます。五線など、譜面のしくみから入るため初心者でも問題ないとは思いますが、専門的な単語が多かったです。宿題はワークブック1ページほどのためそこまで負担にならないとは思いますが、毎回課される印象でした。
科目名	PHIL120 World Religions	科目名	ENTR229 Introduction to Entrepreneurship
授業内容	オンライン授業。キリスト教や仏教をはじめ、世界の様々な宗教の歴史や特徴について学ぶ。(先生)	授業内容	起業家とは何か、自分でビジネスを起すためにはどんなことに注意すべきなのかについて学ぶ。学期末にグループで実際にビジネスモデルを作り、売り込みのプレゼンをする。(Katherine Ralston先生)
授業形式	オンライン	授業形式	レクチャー、グループワーク
単位数	3	単位数	3
サイズ	40人	サイズ	25人
難易度 Course No	★★★★☆	難易度 Course No	★★★★☆
宿題の量	★★★★★	宿題の量	★★★★☆
コメント	教科書に沿って、基本的に一週間に一章ずつ進んでいきます。該当章と先生作のノートを読み、その内容から成るクイズを週一回提出します。加えて、全4回のエッセイ(250-500 words)が評価の対象になります。幅広い宗教について知識を得ることができますが、毎週日曜日の夜に締め切りがあることもあって、なかなか時間のかかる授業でした。先生が仏教専門だということもあり、特に仏教分野はだいぶ複雑だと思えます。	コメント	指定の教科書はあったものの、基本的には先生からのレクチャーとパワーポイントで授業が進みました。授業の後半は学期末のビジネスモデル売り込みのプレゼンに向けてのグループワークが多かったです。日本では起業を目指す若い人はまだ稀なように思いますが、アメリカでは卒業後に事業を起こしたいと考えている人やもうすでに自分のビジネスを始めている人がいて、この授業に出席したことで世界観がだいぶ変わったと感じました。ただ、学期末のプレゼンはなかなか大変で、授業外の時間にも各自で集まって提出書類を書き上げなければいけません。それでも、ビジネスを始めるにあたって考えなければならないこと(顧客、市場だけでなく会社の方針なども)について、具体的なアイデアをもとに考えられたことは大変大きな収穫でした。先生がとても親身になって教えてください。

科目名	WS247 Women's Studies: Perspectives and Intersections	科目名	THTR240 Dance for the Stage II
授業内容	女性学の中級クラス。周囲の女性学的問題をより学術的に捉えて学ぶ。学期末に一つ、学んだことを生かしたイベントを企画する。(Kendace Creel Falcón先生)	授業内容	学期末の発表会に向けてのダンス中級クラス。基礎、筋トレ、振り付けまで全て行う。(Hailey Wilmer先生)
授業形式	レクチャー、ディベート、グループワーク	授業形式	実践
単位数	3	単位数	2
サイズ	9人	サイズ	13人
難易度 Course No.	★★★★☆	難易度 Course No.	★★☆☆☆
宿題の量	★★★★☆	宿題の量	★★☆☆☆
コメント	教科書を読んでその内容について話し合うことが多かったです。女性学の初級クラスでは具体的な事例を基に話し合うことが多くありましたが、この授業では反対により抽象的で学術的な概念を具体的な事例に当てはめて考えることが多かったため、内容を捉えるのに苦労しました。学んだ内容を生かして、学期末には学内の人種差別についてのイベントを行いました。少人数クラスだったため、自話話し合いに参加するには良い機会になりました。	コメント	シアターダンスの中級クラスで、バレエとジャズダンスを足して2で割ったような振り付けが多かったです。学期末の発表会に向けて、4曲練習しました。体を動かせる良い機会だったと共に、会話も生まれやすい環境でした。振りを覚えている必要はありますが、宿題は学期末に一枚のレポートを4種類出すだけでほとんどありません。先生も気さくで優しく、とてもおすすめなクラスです。
科目名	HLTH305 Introduction to Nutrition	科目名	THTR440 Dance Production
授業内容	栄養学。インターネット上の教材に沿って、栄養素や消化を学ぶ。テストやクイズもそのネットツール上で行われる。(Dawn Hammerschmidt先生)	授業内容	生徒振り付けのダンスを踊る。学期末の発表会の参加が必須。(Craig Ellingson先生)
授業形式	レクチャー、オンライン自習	授業形式	実践
単位数	3	単位数	1
サイズ	60	サイズ	24人
難易度 Course No.	★★★★☆	難易度 Course No.	★★☆☆☆
宿題の量	★★★★☆	宿題の量	★★☆☆☆
コメント	授業は基本的に先生のパワーポイント資料に沿って進められます。章を終えるごとにネット上でクイズが出されます。炭水化物やタンパク質などのそれぞれの栄養素について詳しい知識を得られたことは楽しかったのですが、最終的にはオンラインでレクチャーと同じ内容を復習できることから、英語で取る必要性はあまり感じませんでした。	コメント	メンバーはシアターメジャーとダンス部の人たちがほとんどでした。ユニークな授業で、先生があまり干渉しない代わりに、生徒が先生として他の生徒に自分の振り付けを教える授業でした。良い運動にはなりましたが、わりと内輪なところがあるため、馴染むのには苦労しました。学期末の発表会では自分が出たい曲目だけ選択して踊ることができました。
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	<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>自分の場合は、後期は授業を取りすぎたせいで一つひとつにかかる時間が減ったうえ、授業のために費やす時間の合計は増えてしまったため、結果として授業以外のこと(コミュニケーションなど)に力を入れることがなかなかできなかったところが最大の困難で、失敗だったなと思っています。通常18単位しかとれないところを、手続きをとって20単位で申請したからなのですが、今後留学に行くことを検討しているみなさんには、同じ失敗をしないでほしいと思っています。自分のキャンパシーを十分考えたうえで履修登録をするようにすることをおすすめします。解決方法として、後期の後半からは生活にきちんとメリハリをつけて、課題をなるべく早く終わらせて人と話す時間を設けるように努めました。</p>
3	<p>授業以外の活動についてお書きください</p> <p>前述のように、基本的に授業に参加することが私の留学生活のメインとなりすぎていたため、特にこれといって授業以外の活動をする時間を設けることができませんでした。</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>Holmquistという名前の寮に住んでいました。大学の中心地からは最も遠い寮で、校舎の一番端まで10分ほどかかる場所だったため、冬は寒くて大変ではありましたが、住んでいる人は皆穏やかで、素敵な友人もできました。</p> <p>設備についての簡単な説明</p> <p>ダブルルームのため、机(引き出し2つ)、本棚(2段)、棚(引き出し3つ)、洋服タンス(観音開き1段、引き出し2段)、ベッドが部屋にそれぞれ二つずつあります。一年住むだけならば十分な収納量だと思います。ベッドはロフトベッドで、高さは調節がきくようです。家具は場所の移動ができますが、退寮時には全てあった通りに戻しておく必要があるようです。</p> <p>部屋について</p> <p>1(2)人部屋 広さ 9~10 畳くらい</p> <p>ルームメートについて</p> <p>ダブルルームで申請をしていましたが、ルームメイトがおらず1人で使っていました。広々としてとても快適ではありましたが、人と話す機会をより多く作りたい人はルームメイトがいた方が英語に触れる機会を作りやすいと思います。</p> <p>寝具や生活用品の入手方法</p> <p>寝具や一部家電製品は三田先生から貸していただきました。その他の生活用品は、WalmartやTargetで揃えました。Walmartは安さ重視、Targetは品質重視の印象です。</p> <p>生活の感想</p> <p>車が欲しいというのが第一の感想です。日曜日を除いて毎日バスが出ているとはいえ、バスでWalmartやTargetに行こうとするとバスの乗り換えも含めて片道1時間近く見込む必要があることや、バスではアクセスが不便な場所にあるお店に行きたいと思ったときは途中徒歩を強いられることもあるのが理由です。またバスはバスターミナルで急によく分からない話をしてくる人がいたり、明らかに酔っ払っている人がいたり治安があまり良くはないため、人によっては一人で出かけることをためらってしまうこともあるのではないかと感じます。車で目的地へ連れていってくれる友達を探すことが一番安全な移動手段だと思いました。</p>
5	<p>食事についてコメントを書いてください</p> <p>Kiseのミールプランを50食+Dragon Dollars200ドルに減らし、残りは自炊しました。2~3日に1食はKiseの食事が食べられる計算だったため、初期は週末に作り置きをしてそれを消費していました。しかしだんだんと面倒になり、最終的にはあまり自炊せず既製品を食べることが増えました。栄養をきちんととるためにはミールプランを取ることをおすすめしますが、あまり取りすぎても同じ味ばかりで飽きると感じたため、自分にはこの量が丁度良かったと思っています。ただ、Kiseで交流が生まれることも多くあるため、友達づくりのきっかけが欲しい場合はKiseに通うのもありだと思います。</p>

6	<p>医療保険についてお書きください</p> <p>渡航前に加入した保険</p> <p>JI 海外留学保険 渡米時にスーツケースが壊れてしまったのですが、その保証をこの保険でしてもらうことができました。</p> <p>留学先大学にあった医療保険制度 大学の保険には強制加入でしたが、利用はしませんでした。</p> <p>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) 特にありません。冬場はインフルエンザワクチンを無料で打つことができます。</p>																																																								
7	<p>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)</p> <p style="text-align: center;">(現地通貨)</p> <table border="0" style="width: 100%; border-collapse: collapse;"> <tr> <td style="width: 30%;">渡航旅費</td> <td style="width: 20%; text-align: right;">1,305</td> <td style="width: 20%;"></td> <td style="width: 30%; text-align: right;">15万 円</td> </tr> <tr> <td>帰国旅費</td> <td style="text-align: right;">1,305</td> <td></td> <td style="text-align: right;">15万 円</td> </tr> <tr> <td>引越し(往復で)</td> <td></td> <td></td> <td style="text-align: right;">円</td> </tr> <tr> <td>保険</td> <td></td> <td></td> <td style="text-align: right;">15万 円</td> </tr> <tr> <td>語学研修費</td> <td></td> <td></td> <td style="text-align: right;">円</td> </tr> <tr> <td>留学先学費</td> <td></td> <td></td> <td style="text-align: right;">円</td> </tr> <tr> <td>本学学費</td> <td></td> <td></td> <td style="text-align: right;">在籍費10万 円</td> </tr> <tr> <td>教材費</td> <td style="text-align: right;">625</td> <td></td> <td style="text-align: right;">7万 円</td> </tr> <tr> <td>住居費</td> <td style="text-align: right;">6,432</td> <td></td> <td style="text-align: right;">70万 円</td> </tr> <tr> <td>食費</td> <td style="text-align: center;">Meal Planで</td> <td></td> <td style="text-align: right;">22万 円</td> </tr> <tr> <td>その他( 携帯料金 )</td> <td style="text-align: right;">\$30 × 9</td> <td></td> <td style="text-align: right;">3万 円</td> </tr> <tr> <td>( 生活費 )</td> <td style="text-align: right;">900</td> <td></td> <td style="text-align: right;">18万 円</td> </tr> <tr> <td>( )</td> <td></td> <td></td> <td style="text-align: right;">円</td> </tr> <tr> <td>合計</td> <td></td> <td></td> <td style="text-align: right;">約175万 円</td> </tr> </table> <p style="text-align: center;">換算率 ( 1ドル = およそ112 円)</p>	渡航旅費	1,305		15万 円	帰国旅費	1,305		15万 円	引越し(往復で)			円	保険			15万 円	語学研修費			円	留学先学費			円	本学学費			在籍費10万 円	教材費	625		7万 円	住居費	6,432		70万 円	食費	Meal Planで		22万 円	その他( 携帯料金 )	\$30 × 9		3万 円	( 生活費 )	900		18万 円	( )			円	合計			約175万 円
渡航旅費	1,305		15万 円																																																						
帰国旅費	1,305		15万 円																																																						
引越し(往復で)			円																																																						
保険			15万 円																																																						
語学研修費			円																																																						
留学先学費			円																																																						
本学学費			在籍費10万 円																																																						
教材費	625		7万 円																																																						
住居費	6,432		70万 円																																																						
食費	Meal Planで		22万 円																																																						
その他( 携帯料金 )	\$30 × 9		3万 円																																																						
( 生活費 )	900		18万 円																																																						
( )			円																																																						
合計			約175万 円																																																						
	<p>受給した奨学金(留学用、給付)があれば記入してください</p> <p>津田塾大学海外留学(派遣・受入)奨学金</p>																																																								
8	<p>留学前の準備について教えてください</p> <p>日本から持参すべきもの</p> <p>薬や生理用品など、日本製のを好む場合は持っていくといいと思います。また、S字フックがあると諸々便利です。自炊を検討している人はだしや鍋の素など調味料を持っていくのも良いと思います。</p> <p>日本から持参しなくても良いと思うもの</p> <p>メジャーな日本食。味噌汁や一部のお菓子はファーゴのアジアンマーケットでも手に入れることができます。また、すぐ寒くなるため薄手の洋服もそんなにたくさんは必要ないと思いました。冬物に関しても現地で揃います。校内は頻りに除雪されスニーカーで歩ける日もあるため、短めのブーツを現地で購入の方が荷物が少なく良いのではと感じました。</p> <p>留学前にしておけばよかったこと</p> <p>英語での会話をする機会を作り、たとえ拙くても意思疎通ができるという喜びを知ってから現地向かえばよかったですと感じています。最初の頃は特に「できない」という感情が先行して尻込みしてしまい、コミュニケーションを積極的に行えなかった時期があったのがもったいなかったと思っています。また、英語を話すことに自信がない場合は特に、基礎的な文法の復習もおすすめします。現地で慣れることはもちろんできますが、自分に自信をつけるためにも復習をしていけばより効率的に学習できたかなと感じます。</p>																																																								

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>学習面では、メリハリをつけた行動をとることに苦戦しました。課題重視の授業を複数とったこともあり、日曜日までの締め切りのものを日曜日ギリギリまで行い、休む時間を作れないことが多くありました。生活面では、英語が拙い自分でも我慢強くコミュニケーションをとってくれる人を見つけることに苦労しました。相手から声をかけられるのを待つのではなく、自分から積極的にコミュニケーションを図る必要があると感じます。また、一人部屋だったために寒い日は部屋にこもりがちで外に出なかったこともあり、気温の変化への適応も課題でした。</p>
10	<p>留学の成果(学習面・精神面)を教えてください</p> <p>学習面では、リーディング、ライティングにかかる時間は以前よりも減りました。スピーキングにおいても、後期にディスカッションやグループワークベースの授業を多くとったこともあって、以前より自分の意見を隠せず言えるようになりました。リスニングは、ネイティブの友達同士の会話を理解することは未だに難しいですが、その他はなんとなく分かるようになりました。精神面では、自分のキャパシティを知る事ができたことが一番大きな成果です。</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>就職活動と卒業論文執筆を並行し、4年間での卒業を目指しています。就職活動は11月のポストンのキャリアフォーラムに参加した頃から始めましたが、授業と並行して準備を進めることができず、自分の中ではあまり効率的ではなかったです。エントリーシート提出が解禁された3月から徐々に応募はしましたが、授業と並行して行うことはやはり大変でした。今は夏採用も多いので、気になる企業がある場合は直接連絡をとって聞いてみるのが良いと思います。帰国後の6月にマイナビとディスコ主催の留学経験者向けの就職活動イベントがあるとのことなのでそれに参加をする予定です。</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>何のために留学をするのか、その大学が良い理由は何か、目的に合っているのかを考えて留学先を決めることができれば、きっと身になる体験ができると思います。また、全て一人でこなすことは難しいと思うので、人に頼りながらも、楽しんでできる範囲で頑張ってください。応援しています。</p>
13	<p>その他、ご自由に意見を書き込んでください</p> <p>とはいえ、目的だけに焦点を当てて留学先を絞ることはあまりおすすめしません。笑 周りの土地や環境も調べておいた方が良いと思います！</p>