

交換留学帰国報告書

記入 | 2020 年 5 月
 所属 & 学年 | 文学部人文学科心理学専攻 4 年
 卒業予定 | 2022 年 3 月

留学先大学	セントオラフ大学
留学先国	アメリカ合衆国
留学期間	約 9 ヶ月 (3 年次に留学)
留学開始 - 終了	2019 年 8 月 27 日 - 2020 年 5 月 20 日

A. 留学に至った経緯や留学準備について

①留学する大学や国、プログラムを決めた理由を教えてください。

ジェンダー学と臨床心理学を、多様性のあふれるアメリカで学びたいという思いがずっとあり、留学を決意しました。また、トビタテ留学プログラムの関係から、人身取引の調査やシェルターの訪問をしたいという思いがあり、アメリカで一通り学習してから実践活動に移りたいと考えました。

②留学を志したきっかけや経緯、動機などについて教えてください。

臨床心理学やカウンセリング、また、ジェンダー学は名古屋大学の学部生で学ぶことができず、それならば留学して学ぼうと思っていました。アメリカは心理学が発達した国でもあるので、その発展の地で学ぶことにも意義があると思いました。同時に、日本という国には学べないような価値観の多様性やその尊重についても触れたいと思いました。

③留学前の海外渡航経験があれば教えてください。

渡航先	渡航時の学年	目的 & 期間など
タイ	大学 1 年生	キャリア短期研修

④実際に留学準備を始めたのは応募した時期からどのぐらい前でしたか？

実際に大学 1 年生から IELTS の試験は受けており、目標とするスコアを取得していました。あとは、自分がどのような目的で留学するのか？なぜ留学するのか？を自分自身に問いながら、実際に 2 年生後半に、心理学をある程度学んでから留学を決めました。

⑤海外留学室の個別相談を利用した方は相談回数や相談内容、参考になったことを教えてください（利用していない方は、利用しなかった理由や状況など）。

星野先生に、IELTS 対策講座のときからずっとお世話になっておりました。アメリカだけではなく、様々な国の大学を紹介してくださったり、奨学金の情報を教えてくださったり、その奨学金の小論文の添削をしてくださったりと、何かあればすぐ頼らせていただいております。幅広い視点で大学選びをしたおかげで、不安なく留学に行くことができたと思います。

B. 留学前の語学対策や単位などについて

①留学前の語学対策、TOEFLなどの受験回数などについて教えてください。

IELTS 対策講座前に 1 回、対策後に 1 回受けました。

②単位取得、単位互換、教職履修などに関するアドバイスをお願いします。

私の場合は単位互換をしない留学だったので、単位取得に関してのみアドバイスさせていただきます。留学前期には、大学に慣れる意味もかねて、100 番台の科目を履修することをオススメします。そして(1 年留学される方には)後期に 200 番台もしくは 300 番台など、レベルの高い授業を受けてみるといいと思います。はじめからいきなり 200 番台、300 番台で固めると、課題も多く、ディスカッション、レポートも多いので、まずは基礎系の授業を受けつつ、その大学の雰囲気慣れるといいと思います。

C. 授業や勉強について

①留学先で履修した科目と科目コード（例：MKG3001 Introduction to Marketing）、時間数、形態、授業の内容、履修方法、などについて教えてください。

◆Fall Semester(9-12 月)◆

・ PSYCH125 Principles of Psych 心理学概論。週 2 回で、80 分間。心理学についての基礎的な知識を学ぶとともに、グループワークなども行った。基本的には座学で、時々スモールディスカッションを隣の人と行った。

・ PSYCH247 Social Psychology 主に差別と偏見について。週 2 回で、80 分間。主に、差別と偏見がどのように起こるのか、などを心理学メカニズムの面から考察した。基本的には座学で、毎回読書課題のリアクションペーパーを授業前に提出。レポートが 3 回出た。

・ WMGST121 Intro to Women and Gender Studies 週 3 回で、55 分間。家父長制や LGBT など、セクシュアリティ/人種/宗教などから女性がどのような立場にあったのかを議論した。基本的にはディスカッション。一度、学生が中心となって授業を展開する機会があり、私たちの班は黒人女性について授業を展開した。

◆Interim (1 月)◆

・ PSYCH239 Drugs, the Brain and Behavior 薬理心理学と呼ばれる授業。1 月 2 日から 29 日まで、水曜日と土日を除き毎日 2 時間。科学・生物学的観点から、麻薬を始めとする drug が脳にどのような影響を与えるのかなどを学習した。基本的には座学で、時々スモールディスカッションを隣の人と行った。5 分程度のプレゼンが 2 回課された。

◆Spring Semester(2-5 月)◆

・ PSYCH244 Psych of Personality 週 3 回で、55 分間。パーソナリティとは何か、計測方法はどのようなのか、などビッグファイブを中心として展開した。また、文化などの関係、ジェンダーステレオタイプなど、他の概念との関連も検討した。基本的には座学。

・ PSYCH375 Clinical/Counseling Psych カウンセリング。週 1 回で、3 時間。様々なカウンセリング方法を事前に読んだケーススタディを元に議論する。また、カウンセリングのテクニックも実践にて学習。基本的には座学とディスカッションが半々くらい。一度、学生による 30 分間のプレゼンテーションが行われ、私たちの班は動物療法について発表した。

・ SOAN260 Families, Marriage, & Relationships 週 2 回で、80 分。アメリカの家族を中心に、親子関係、カップル、結婚、離婚、DV など、家族関係・交際関係にまつわる様々な課題を学習した。基本的には座学で、時々スモールディスカッションを隣の人と行った。スライドの課題と、レポートが 2 回課された。

②授業を受けるにあたって、心掛けていたこと、どんな努力や工夫をしていましたか？

心理学はすでに名古屋大学で大筋は学習していたので、心理学に関しては、既習の部分についてはスキップし、新しく学ぶところに時間を割いた。他の教科(WMGST121, SOAN260)については、予習量がとても多かったので、精読はせず、話の大筋をつかむようにした。教授に質問があるときは、アポイント無しで訪問できるオフィスアワーに積極的に訪問し、質問を解消していた。また、ライティングサポートやチューター、会話チューターを定期的に利用し、ライティング、スピーキングを見てもらったり、授業の予習の手助けをしてもらったりした。また、レポートが間に合わない際に、教授に正直に申し出て、期限を延ばしてもらうようにしたりした。

③学習面で困ったことはありましたか？どのように解決しましたか？

予習と復習が追い付かず、またディスカッションもあまり分からなかったため、最初は英語力の不足でとても悩んだ。そこで、自分に何が足りないのか、この授業を通して自分はどういう知識を手に入れたいのかを考えるようにし、総合的に英語力を伸ばすことで、リーディングのスピードを上げたり、少しずつでもディスカッションに参加できるようにした。

D. 大学生活について教えてください。

①現地の雰囲気や大学の校風について教えてください。

学生が 3000 人という小さな大学だったということもあって、のどかで皆フレンドリー。教授と生徒の距離もとても近く、4 回目くらいから名前を呼んでもらえたりすることにすごくびっくりした。また、教授も質問があればいつでもオフィスアワーに来てね、と学生に対して学習環境を整えているな、といった印象があった。授業に関しては学生が活発に意見を交わしたり、質問があれば躊躇なく手を上げたりしていて、学びの深い授業であった。また、芸術などにも触れられる大学で、時々外部の講師を呼んでは演奏会や講演などを開いており、様々な可能性や機会に恵まれている大学だなと感じた。

②ネット環境、施設、周辺環境などハード面について教えてください。

寮かシェアハウスかを選べたので、シェアハウスを選んだのだが、シェアメイトの騒音やキッチンの皿を洗わないなどの問題があって困った。また、シャワーのみだったので少し風呂が恋しくなった。

③留学先でどのようにして現地の学生と交流を深めましたか（具体的にお願いします）？

日本文化クラブと合唱団に所属して、日本語を話す学生と交流したり、クラブ全体でイベントを開いたりして、日本文化に興味のある学生と積極的に交流した。合唱団でも、ゴスペルや宗教歌を一緒に歌ったり、一緒に褒め合ったりして同じ音楽を共有した。あとは、友達の友達という形で紹介してもらい、金曜日の夜などには映画を観に行ったりパーティーに行ったりなどして時間を過ごした。また、初期のオリエンテーションでグループになった交換留学生グループで定期的に集まり、ピザやポテト、コーラなどのジャンクフードを一緒に食べたりしながら楽しんだ。

④余暇の過ごし方（授業後や長期休暇など）について教えてください。

基本的にはずっと予習や復習に費やしていたのだが、気になる合唱団や吹奏楽などの演奏会がある日には課題を早めに終わらせて観に行ったりしていた。また、金曜日にはいろんな友達と遊んだり、パーティーに出かけたり、街に出てみたりなどをしてきた。Thanksgiving Break にはアメリカの友達の実家にお邪魔し、そこでホームステイさせてもらった。Christmas Break にはまずロンドンで過ごし、トビタテ生に会うためにブライトンでホームステイさせてもらい、それから同じ名古屋大学の留学生で集まって、ウィーン、フランクフルトを旅行した。

E. 健康管理、保険、予防接種など

①健康管理あるいは衛生面について注意していたことはありますか？

あまり注意はしていなかった。最寄りの病院を調べておいたくらい。(もう少し危機感を持っていた方がよかったかもしれない…)

②留学中に病院へ通った経験の有無、医療費などについて教えてください。

無かったです。ただ、おたふくの2回目をセントオラフ大学の Health Center で打ってもらって、70 ドルでした。

③加入した保険の種類について教えてください。

☒ 留学先の大学が用意した「キャンパス保険」への強制加入

*キャンパス保険でカバーされない部分は、個人保険に加入も含む

☐ 個人の保険のみ

☐ キャンパス保険と個人の保険の二重加入

④留学するにあたって、予防接種は必要でしたか？

☒ はい (種類: ジフテリア(Diphtheria)、破傷風(Tetanus)→この2つは、10年以内に打ってあるか。麻疹(Measles)、おたふく(Mumps)、風疹(Rubella)→この3つは、12か月から2回うってあるか。結核検査(T spot で検査)

☐ いいえ

F. 住居、食事、マナーなどについて

①留学中の滞在先について教えてください。

形態	☒ 寮 ☐ 下宿 ☐ アパート ☐ ホームステイ ☐ その他 ()
何人部屋	(3) 人

②生活(住居、食生活、服装など)や習慣の違い(マナー、対人関係)、安全面などについて、困ったこと、気をつけていたことがあれば教えてください。

ルームメイトはとても良かったが、シェアハウスだったので、騒音やキッチンの悪臭などが気になった。特に、別のハウスメイトが友達を呼んで夜2時くらいまでパーティーをしているときは寝ることができずに困った。

③日本から持参するとよいもの、または持参しなくてもよかったと思うものは何でしょうか。

味噌汁など日本を思い出すもの。ホームシックになった時にぴったりです。あとは、心配な人は薬を持っていくといいと思います。アメリカで飲んだことがない薬は嫌だったので私は持っていました。持参しなくても良かったものは、夏服。半袖は、ほぼ確実にいらないと思いますし、仮に必要なになって近くにスーパーがあるので買った方がいいと思います。ベッド周りのもの(シーツ、まくら、電灯)なども買えるので持ってこなくて大丈夫です。

④参考となる留学先国の情報(出版物、web サイト)を教えてください。

過去の先輩の体験記。あとは、外務省の HP。

G. 留学費用について

①留学費用や支出の管理などに関してアドバイスがあれば教えてください。

学習面では教科書以外ほぼ出費がないので、教科書に関しては、St Olaf Bookstore で買う前にアマゾンなどで中古を探すなどをオススメします。あとは、旅行や娯楽にお金を使う場合、メモをしておく并使用すぎがなくていいと思います(特に通貨が違うので、こまめに確認を！)

②奨学金はもらっていましたか？

☒はい (奨学金名：トビタテ！留学 JAPAN(オープンコース) 支給額：610,000 円(準備金 25 万円+月 6 万円×6 か月(9 月から 2 月まで))

☐いいえ

③差し支えなければおおよその留学費用を教えてください。*内容の費目は自由に変えてください。

内容	金額	備考
渡航費	30 万円	
保険代	24 万円	キャンパス保険 1000 ドル+海外保険 12 万円
予防接種・ビザ代	9 万円	予防接種 7 万円+ビザ 2 万円
住居費		
食費	合わせて 120 万円	半期で 5635 ドル×2
教科書代	10 万円	

F. 今後の進路や目標、就職活動について

①卒業後の進路（進学、就職、その他）について教えてください。

☐進学

☒就職

☐その他（ ）

②今後の進路や目標があれば教えてください。また留学の前後で、進路や目標に対しての考え方や気持ちの変化があれば教えてください。

留学前は、人身取引に関する研究をしたかったのですが、この留学を通して、「交際関係・家族関係とその問題」という新たなテーマに出会うことができました。残りの 2 年で、その研究をしつつ、日本のカップルや家族が幸せに生活できるような環境づくりに関わる仕事に就きたいと考えています。

③留学中に就職活動を行った方は、具体的なエントリー、一時帰国の時期、感想などを教えてください。海外留学生用の就職活動を受けた場合はそれに関する情報もお願いします。

11 月にボストンキャリアフォーラムに行きました。気になる企業を 6, 7 社回り、就職活動に向けての事前準備という気持ちで参加しました。

F. 留学を終えて感じること

①留学を終えて今の率直な気持ちや感想、印象に残っていることなど教えてください。

点数をつけるなら 70 点。授業に毎回参加し、毎回新たな知見を得ることができたこと、だんだんディスカッションに参加できるようになったことはよかったが、まだまだ積極的に参加できたことがたくさんあったなあと思っています。あとは、もっと友達というんなことを話せばよかった、毎週違う友達とご飯だけでも食べればよかった、など、コミュニケーションの面でもっともっと親密になれたのになあ、と思います。

②留学したことで、何がどのように変わったと思いますか？

初めて異国で長期間の留学をしたことによって、自分で何もかもできる中、何が自分にとって重要なのか、改めてどんな自分になりたいのか、など、自分を振り返り、内省する時間にもなったと思います。何か特別変わったことがあるわけではないのですが、様々な人と出会い話をしていく中で、自分の中ですごく充実した日が多かったな、と思います。あとは、3000 人という小さな大学に行くことで、名古屋大学と比較することができ、改めて名古屋大学のいいところ、悪いところなどにも気づくことができました。

③現在、留学を考えている学生へのメッセージをお願いします。

留学考えているだって?!素晴らしいです!!!!!!ぜひ、その気持ちを大切に、留学に行きたい!という熱い思いを大切にしてください!留学に行くまでのプロセスは大変ですが、ここ名古屋大学には支えてくれる先生方、先輩方がたくさんいます!そして、一緒に飛び立つ仲間もいます!新しい自分を見つけたい方、世界を広げてみたい方、一度しかない経験をしてみたい方、まずは海外留学室のドアをノックしてみてください。必ず、あなたに合った留学プランが見つかるはずです!また、私はトビタテ生でもあるので、トビタテに関することも何でもお答えします。ぜひ、連絡をためらわずに私にヘルプを求めてください!!!

◆自由記述欄◆



以上