

交換留学帰国報告書

記入 | 2022 年 6 月
所属 & 学年 | 人文学研究科英米文学分野 D3
卒業予定 | 2023 年 3 月

留学先大学	オレゴン大学
留学先国	アメリカ
留学期間	約 9 ヶ月 (D3 年次に留学)
留学開始 - 終了	2021 年 9 月 27 日 - 2022 年 6 月 10 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。

博士論文のテーマに関する授業が取れそうだったため。

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。

アメリカ文学を研究しており、それに関する授業を取りながら知識を深めたかったため。

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
アメリカ (カリフォルニア州)	中学 2 年	ホームステイプログラム
オーストラリア (ニューサウスウェールズ州)	高校 1 年	高校交換留学、1 年間
アメリカ (ウィスコンシン州)	大学 3 年	認定校留学、半年間

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？

約 1 年前

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)。

3 回ほど。留学しようと決断した時や、コロナ禍の留学準備で困った時に相談をさせていただき、貴重なアドバイスをいただきました。

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 を 2 回受験。学内の留学準備 IELTS 講座に参加をさせていただきました。

②単位取得、単位互換、教職履修などに関してのアドバイスをお願いします。

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。

ENG 230 (Introduction to Environmental Literature)
 (講義：1 時間 20 分×週に 2 回、ディスカッション：50 分×週に 1 回) 環境文学に関する知識を付けながら、そのテーマに関するプロジェクトを進める。

ENG 241 (Introduction to African American Literature)
 (1 時間 20 分×週に 2 回) アフリカ系アメリカ小説や詩、音楽、エッセイなど様々な作品を読み、ディスカッションを行う。

HIST 202 (Building the US)
 (講義：1 時間 20 分×週に 2 回、ディスカッション：50 分×週に 1 回) 19 世紀のアメリカの歴史を学ぶ。

ENG 419 (Contemporary Literary Theory)
 (1 時間 20 分×週に 2 回) 植物学、動物学について学び、独自のプロジェクトを進める。Robin Wall Kimmerer という作家さんの講演会に参加をさせていただく機会もありました。

ENVS 201 (Introduction to Environmental Studies: Social Science)
 (講義：1 時間 20 分×週に 2 回、ディスカッション：50 分×週に 1 回) 環境問題の根本原因について、社会科学の視点から学び、考える。

ES 101 (Introduction to Ethnic Studies)
 (講義：1 時間 20 分×週に 2 回、ディスカッション：50 分×週に 1 回) 移民や国境、先住民などのエスニック・スタディーズを学ぶ。

ENG 280 (Introduction to Comic Studies)
 (1 時間 20 分×週に 2 回) スヌーピーやスーパーヒーローコミック、社会的な問題提起がされているコミックなどあらゆるジャンルのコミックを読むと同時に、コミックの形式的要素を用いて分析する方法を学ぶ。

ENVS 203 (Introduction to Environmental Studies: Humanities)
 (講義：1 時間 20 分×週に 2 回、ディスカッション：50 分×週に 1 回) 土地や食、農業や人新世など環境にまつわる様々なテーマを、人文学の視点から学ぶ。授業内のアクティビティとして、農業ボランティアを行う機会もありました。

ES 380 (Race, Migration, & Rights)
 (1 時間 20 分×週に 2 回) 人々はなぜ移動するのか、その移動は自発的なのか、非自発的なのかなどの問いについて、プエルトリコやメキシコ、日本など、様々な国からアメリカに移動した人々の状況を学ぶ。実際に、移動を経験した人にインタビューをさせていただいた内容を分析し、エッセイとしてまとめる機会もありました。

- 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？

予習する時間を作り、自分なりの意見や質問をメモして授業に行くよう心がけました。

- 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？

授業内容が理解できなかった時は、オフィスアワーや授業後、先生に質問に伺いました。プレゼンテーション時には、困らないように、原稿やスライドを事前に作って練習をして挑みました。

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。**

秋から冬にかけては雨が多く肌寒い日も少なくなかったのですが、その分自然が豊かで、とても美しい、ゆったりとしたキャンパスでした。晴れの日、学生も先生も外で過ごす時間を楽しんでいました。

学内に大きなスタジアムがあり、スポーツをする学生が多い様子でした。

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。

大学の周りには、ホールフーズマーケットや、マーケット・オブ・チョイスなどのスーパーが複数あり、土曜日には市場も開かれていました。大学内にも様々な学食や日用品のショップがあるため、大学内だけでも日々の物を揃えることができて便利でした。

また、大学内には美術館や自然文化史博物館、大学外には日系アメリカ人記念館もあり、日常的に学べる場が多かったです。

Wi-fi は、大学内で問題なく使用できました。

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）？

ルームメイトや、寮の同じフロアで暮らしている学生さん、一緒に授業をとっている学生さんと仲良くなりました。大学内で様々なイベントも開催されていて、現地の学生や他の国からの留学生と交流できる機会は多いと思います。

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。

大学が主催している Friendship Foundation for International Students というグループに登録をして知り合った現地のご家族と定期的に会い、余暇を一緒に過ごしていました。海辺やハイキング、畑など、地元の様々な場所に連れて行ってくださり、勉強が主な大学生活以外の生活に触れることができ、貴重な機会になりました。

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？**

睡眠と栄養を十分取るよう、気を付けました。また、コロナウイルスが流行っていたため、手洗いや除菌、部屋の換気を意識して行っていました。

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下さい。

ルームメイトが濃厚接触者になった時、PCR 検査を行うために大学内のクリニックに行きました。無料で受けることができ、陰性でした。また、コロナウイルスのワクチン接種3回目を受けるためにも、地元の病院を訪れました。さらに、帰国の際に、PCR 検査をし、陰性証明書を得ることが必須だったため、シアトルの病院を訪れました。

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：髄膜炎菌、MMR、破傷風、水痘）

☐ 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	(2) 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。

治安はそれほど悪くないと思いますが、暗くなってから外に出る際は、十分注意していました。

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。

雨が多いため、折り畳み傘を持参して良かったです。
日本食や日本のお菓子、飲み物は、少し高く感じましたが、大学内・大学周辺で調達することができました。特に、ラーメンなどの日本食は、学食で頻繁に食べることができました。

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。

--

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。

留学中に使用する口座の通帳を両親に預かってもらおうと、何か支払いで心配になった時に、心強いと思います。

②奨学金はもらっていましたか？

☒はい (奨学金名：JASSO 支給額：月 8 万円)

☐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	約 20 万円	
保険代	約 30 万円	
予防接種・ビザ代	約 10 万円	
住居費	約 150 万円	電気、水道、食費込み
教科書代	2～3 万円	

H.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。

満期退学して博士論文を執筆する予定です。

- 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をお願いします。

I.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。

留学中は、予習や小テスト、試験にひたすら追われ必死でしたが、先生方からの的確なコメントや温かいアドバイス、友人たちとディスカッションをできた時間が本当に貴重なものだったと思います。

- 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？

自身の博士論文の研究テーマに関する授業を受けるという目的で留学をし、1年間という短い間で、渡米前に考えていた以上に幅広い知識と経験を得ることができました。

- 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。

渡航準備をし、実際に現地を訪れ、毎日試行錯誤しながら現地の方々と一緒に生活をしていく中で、ひと回りもふた回りも成長できている自分自身に出会えると思います。

◆自由記述欄◆

渡航先の大学や留学の様子がわかる写真（メール添付でも可）があれば下記へ。この報告書はウェブや印刷物として公開する予定ですので、被写体の人物へ使用についてあらかじめ確認をお願いします。

↓↓↓



↑写真は、ハロウィン時に訪れたカボチャ畑です。