

交換留学帰国報告書

記入 | 2022 年 6 月
 所属 & 学年 | 文学部 4 年
 卒業予定 | 2023 年 3 月

留学先大学	セントオラフ大学
留学先国	アメリカ
留学期間	約 9 ヶ月 （4 年次に留学）
留学開始 - 終了	2021 年 8 月 31 日 - 2022 年 5 月 31 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。

自分の専攻が英米文学であったため、アメリカかイギリスに留学して現地の文化を体験しつつ現地で現地の文学を学んでみたいと思っていましたが、その中でアメリカ文化の多様性に興味を持ったこと、協定校を調べる中で興味のある授業が多くあったことからセントオラフ大学を選びました。

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。

英語が好きだったので留学をしてみたいという思いは大学入学当初から漠然とありましたが、大学 2 年次に短期研修で初めて海外へ行ってから海外への興味が強まり、本格的に長期留学を目指すようになりました。

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
オランダ	大学 2 年	短期研修、2 週間

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？

4~5 か月前

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）。

2~3 回留学先の決め方について相談させていただいたほか、内定後もコロナウイルスの影響で渡航が延期になったりしていたので、その時も今後について相談に乗っていただきました。

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。

大学 2 年の時に IELTS 講座を利用して 2 回 IELTS を受けました。

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。

単位互換や教職履修はしていません。単位取得に関して、私の場合は興味のある分野が人文系なのでリーディングの量が多くなりがちだったのですが、1学期目は特にリーディング課題の多い授業ばかりを取ってしまい、ぎりぎりのタイミングで授業を変更する等苦労したため、2学期目からは現地の上級生などに相談して授業の形式や課題の量など参考にしながら履修を決めていました。1学期目は慣れない中なので易しめの授業を取って様子を見てみても良いと思います。

また、各学期が始まってから数週間は履修の取り下げ・追加が可能であったため、授業に出てみて合わないと感じた場合は、無理して受け続けるよりも取り下げて代わりに他の授業を追加するという選択肢があることを視野に入れておくが良いと思います。

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)>

ENGL 185B Literary Studies

55分×週3回。英米の短編、詩、劇作品を扱いながら critical theory を学ぶ。

小エッセイ、作詩課題、グループ発表、期末エッセイがあった。

GSS 121A Introduction to Gender and Sexuality Studies

55分×週3回。リーディング課題または関連映画について、授業では生徒主体でグループディスカッションを進める。レスポンスペーパー、3本のエッセイあり。

REL 126B God at the Movies: Religion and Film

55分×週3回。神の存在や宗教的概念が映画の中でどう扱われているかについて。

テスト、エッセイ課題がそれぞれ2回ずつあった。

<Interim (1月)>

MUSIC 235 Music in Christian Worship

2時間20分×週4回の授業と、週1回約1時間のミサ参加。教会音楽の歴史を学びながら、実際に讃美歌を歌ったり大学の教会にて礼拝体験をした。学期末に向けて、各々テーマを決めてプロジェクト（プレゼンテーションとレポート）に取り組んだ。

<Spring semester (2-5月)>

ENGL 242 Children's and Young Adult Literature

55分×週3回。幅広い時代、対象年齢、テーマの作品を扱い、授業は主にグループディスカッション。4度のエッセイ課題があった。

CLASS 243 The World of the Ancient Greeks

85分×週2回。古代ギリシアの歴史。レクチャーメインで、レスポンスペーパー、中間・期末テストがあった。

PSCI 121 International Relations

85分×週2回。戦争、貿易、人権などをテーマに国際関係を学ぶ。レクチャータイプ。中間・期末テスト、グループプロジェクトがあった。

MUSPF 136 Saxophone

週1回30分、マンツーマンの実技レッスン。学期の後半は週1回1時間ほどグループレッスンもしていた。

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？

学期が始まったらまず先生に交換留学生で英語があまり上手くないことを伝え、どのように授業や課題に取り組んでいくべきか、又シラバスを見て不安な点について相談していました。先生方は皆とても親切にサポートして下さっていたので、授業でわからないことがあった時や疑問を持った時などは授業後やオフィスアワーに先生を尋ねて積極的に質問をするようにしていました。

アカデミックサポートの個人ミーティングやライティングデスクでのサポートも受けられたので、授業課題に取り組む際によく活用していました。また、秋・春学期に1人ずつ、カンバセーションパートナーとして現地学生をマッチングしていただいており、彼女たちにも授業のことを相談したりしました。

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？

特に困ったのは、リーディング課題の量が多く全く読み切れなかったこと、グループディスカッション等で他の生徒同士の会話スピードについていけなかったことです。

前者については、全部読もうとして広く浅い理解しかできないよりも、時には自動翻訳も活用しながら精読すべきポイントを絞って読むことで、一つでも多くのポイントを深く理解できるように意識しました。

後者については、私の人見知りの性格も相まって初めはグループ内でなかなか発言できずにいましたが、1対1の会話であればもっと話しやすいことに気づき、カンバセーションパートナーとの会話や先生方のオフィスアワーを訪れた際にはなるべく自分の意見をしっかりと話せるように心がけました。だんだんと英語力がつくにつれて、グループディスカッションにも参加しやすくなっていったと思います。

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。

自然豊かで美しいキャンパスです。比較的小規模な私立校ということもあり、学内のコミュニティの質がとても高いのが印象的でした。学内の治安もとてもいいですし、学生向けに様々なサポート体制も整っています。

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。

学内の寮に住んでおり、常に学内のWi-Fiが使えたのでネット環境は困りませんでした。学内にITヘルプデスクがあるので何か困ったことがあってもすぐに助けてもらえます。ITだけに関わらず、ほとんどの学生が学内で生活しているため何かあった時にはすぐに相談したり、助けを求められるような環境が整っていたと思います。

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）？

・ルームメイトは一番一緒に過ごす時間も長く、仲良くなりやすいと思います。一緒にご飯を食べたり、部屋で映画を見たりしていました。

・現地に着いてはじめて他の留学生の1年生たちと一緒にオリエンテーションがあり、現地留学生の上級生のサポートメンバーも入ってグループワーク等もしていたため、そこでインターナショナルの友達を作ることができました。交換留学生も私以外に他の国から2人おり、その子たちとは度々集まって近況報告や情報共有をしていました。

・授業でもグループワークが多いので現地学生と交流できましたが、仲の良い友達まで作れるかどうかはめぐりあわせにもよるかもしれません。私はたまたまクラスにいた日本に興味を持っている子が話しかけてきてくれてとても仲良くなりました。

・私は現地で吹奏楽団にも入っていたので、特に同じパートの子たちとは1年を通じて一緒に活動し、交流を深めることができました。Student organizationも沢山あるので、何か興味のあるものに入ってみると趣味の合う友達が作りやすいと思います。

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。

授業後は課題にあてる時間が長かったですが、週3回の楽団の練習と、個人で楽器を練習する時間もとっていました。時折、友達のいる organization の活動や学内イベントに顔を出したり、学内のコンサート・リサイタルもよく聴きに行っていました。

連休を使って一度シカゴへ旅行した他、Thanksgiving, Christmas にはルームメイトの実家に招待していただき、一緒に休暇を過ごさせていただきました。他の休暇は大学に残り、友達と遊んだりミネアポリスに出かけたりしていました。

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？

ルームメイトとの生活リズムが違っても自分のリズムを大切にして睡眠等しっかりとれるようにしていました。特に歯科は保険外ですしアメリカでかかるととても高いと聞いていたので気を付けていました。

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ください。

病院へは行きませんでした。

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：ジフテリアと破傷風(Td or Tdap), はしか(Measles), おたふくかぜ(Mumps), 風疹(Rubella), 新型コロナウイルスのワクチンは渡航前に2回、留学中に3回目を打った。）

☐ 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。

ルームメイトとの生活習慣の違いから思うように部屋を使えない等で我慢する部分はありませんでしたが、大きな問題になることはありませんでした。学内の治安も良く、周りも良い人ばかりなので安心して生活することができていたと思います。

食事はほとんど大学の食堂でとっていました。buffet式に自分の好きなものを選ぶので量も自分で調節でき、私は困ることはなかったです。（人によっては好みが合わなかったりメニューに偏りがあると感じる人もいたようですが、その場合は寮で自炊することも可能です。）

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。

持参するとよいもの

- ・常備薬
- ・洗濯ネット…洗濯時があると便利。日本なら100均で買える。
- ・シャワーサンダル…初日から使うので。
- ・南京錠…旅行時に役立った
- ・スーツ（就活する人は）

持参しなくてよかったもの

- ・本…結局あまり読まずに荷物になってしまった。ガイドブック系もネットで調べればよいし、現地にもある。
- ・海外用SIMカード…大学到着時にもらえた。（4GBで月15ドルのプランを使った）
- ・生理用品…日本と同じようなパッドタイプのものもアメリカで買えるので、大量に持っていく必要はない。

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。

参考にしていたものは特にありません（大学からの情報と随時グーグル検索で間に合っていました。）

現地のことは現地の学生たちが一番よく知っているので、彼らに聞いてみるといろいろと教えてくれます。また、留学生へのサポートも充実しており、質問や相談にも親切に応じて下さるので、自分で調べてみてわからないことはどんどん人に頼ると良いと思います。

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。

アメリカではカード払いが主流です。私は主にデビットカードを使っていて使うごとに通知が来るので、そこで日本円で何円使っているかは毎回チェックしていました。（レートの関係や、チップなどを含めると思っているより多めに使っていることがあります）

②奨学金はもらっていましたか？

☒はい（奨学金名：JASSO 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	30万円	
保険代	30万円	
予防接種・ビザ代	8万円	
住居費・食費	140万円	ミールプランあり
教科書代	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。

留学前は将来何がしたいかわからなかったが、留学を通して本当に自分が好きなことや自分がやりたいことに向き合えたのは大きかったです。

- 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もお願いします。

あまり就職活動は行っていませんでしたが、4-5月に何回かオンラインの企業説明会に参加しました。

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。

本当にかけがえのない9か月間でした。楽しいことも辛いことも色々ありましたが、一つ一つの経験が様々な面で私を大きく成長させてくれたと思います。コロナ禍でも渡航することができ、授業もすべて対面で受けられましたし、現地で対面イベント等も復活したタイミングで留学ができたことに本当に感謝です。

- 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？

様々な学びがありましたが、特にダイバーシティへの意識は日本とは全く異なっていたので大きく影響を受けたと思います。様々なアイデンティティに対する理解やとらえ方も変わりましたし、また自分自身のアイデンティティに対するとらえ方も変わりました。留学を通して本当に自分が好きなことや自分のやりたいことに向き合えたこと、そして自分のアイデンティティをありのまま受け入れてそれに自信を持てるようになったことは私にとって大きな変化です。

- 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。

少しでも行きたいという思いがあればぜひ挑戦してみてください！留学と一口に言っても、渡航先でどんな経験をして、何を求めるかは本当に人それぞれです。今は具体的なイメージがわからなくても、行った先で何があるかは行ってみないとわからないので、ぜひあなただけの答えを見つけに行ってください！

◆自由記述欄◆

