

交換留学帰国報告書

記入 | 2022 年 8 月
 所属 & 学年 | 情報学部 人間・社会情報学科 3 年
 卒業予定 | 2024 年 3 月

留学先大学	ミネソタ大学
留学先国	アメリカ合衆国
留学期間	約 9 ヶ月 (2 年次に留学)
留学開始 - 終了	2021 年 9 月 1 日 - 2022 年 5 月 11 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。

大学で社会情報学を専攻しており、情報技術分野で最先端の地域であるアメリカ合衆国で学びたいと考えました。また、ミネソタ州ツインシティ近郊に昔からの家族間の友人がおり、渡航後に安心して勉学に励めると考えたことや、総合大学であり情報系・社会科学系の授業の選択肢が豊富だったことから、ミネソタ大学を志望しました。

特に全学交換留学に参加を希望した理由は、日本の大学に在籍しながらも外国の大学で専門的な授業を履修し現地の大学生活を経験することができ、経済面でも合理的な選択肢であったからです。

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。

高校時代にアメリカの大学で行われる、テクノロジー関連のサマーキャンプに参加した際に、プログラムの内容や、現地の中高生や大学生スタッフの方との交流を通して刺激を受け、アメリカの大学で学んでみたいと考えようになりました。

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
アメリカ・ミネソタ州	高校 2 年生	トビタテ！留学 JAPAN のプログラムを利用した、三週間の短期留学

④実際に留学準備を始めたのは応募した時期からどのくらい前でしたか？

2 年秋の渡航を希望していたので、入学後から海外留学室の資料を参照していました。留学前年度 7 月の説明会に参加し、8 月に初回の個別面談を申し込みました。

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）。

応募前には 2 度利用しました。初めに、どのように応募への準備を進めれば良いかや、どのような仕組みで留学先が決定されるのかなどについて教えていただきました。2 回目は、具体的にとりたい授業や応募資料などについて相談を行いました。特に、留学期間について迷っていたので、面談を通して 2 学期/1 学年間の留学を希望することを決めることができました。

また、メール等で、奨学金応募をサポートしていただいていたいました。

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。

高校時代に大学受験に向けて受験していた時の点数をそのまま利用しました。
(TOEFLは2回、IELTSは1回受験しました。)

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。

私は、専門分野に関連しながらも、名古屋大学の学部では取れないような授業を受けたかったため、単位互換はしない方向で計画を立てました。情報学部では、留学で授業を受けることで「アカデミック・イングリッシュ」の単位を認定していただけるとのことで、それは利用しました。

このため、留学開始前は卒業年度を遅らせる覚悟でしたが、現在は、大学院進学を希望していることもあって、予定通りの卒業を目指しています。しかし、1～2年次の取得単位が、全学教育科目や専門基礎科目に偏っていた関係で、開講される授業の関係などで4年への進級要件を満たせるかが不確かな時期がありました。また、急な予定変更による履修計画変更で、学部の先生に迷惑をおかけしてしまいました。

このように、1学年間の留学であっても、卒業年度を遅らせる必要がない可能性もあるので、留学の1～2学期前から卒業要件を、科目ごとの区分も含めて確認し、学部卒業後の進路も考えて計画を前もってしっかり立てること・学部と留学の担当の先生と密に相談をしていくことが重要だと思います。

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。

2021 秋学期 合計 14 単位

-CSCI 1103: Introduction to Computer Programming in Java

- ・4 単位・講義 50 分 x 3+実習 115 分/週
- ・Java を使ったオブジェクト指向プログラミングの基本。
- ・実習はグループワークもしくは個人ワーク、その週の講義で扱った内容に関連して、大学のコンピュータもしくは個人のコンピュータで実際にプログラムを作成する。
- ・課題は、普段の授業中の参加課題（手書きのプログラム断片等）と、5 回のプロジェクト。
- ・試験は合計 3 回、手書きの試験。

-CSCI 1133: Introduction to Computing and Programming Concepts

- ・4 単位・講義 150 分+実習 115 分/週
- ・Python を使ったオブジェクト指向プログラミングの基本。
- ・実習はグループワーク、その週の講義の内容に関連して、ステップを踏んでプログラム作成。一人が PC 操作する形でステップごとに操作者を交代する。
- ・課題は、授業前のデジタル教材内の課題と、毎回の宿題プロジェクト、講義で行うフォームへの回答。
- ・試験は、毎回の授業後に個人の PC で受験する小テスト。

-CSCI 3921W: Social, Legal, and Ethical Issues in Computing

- ・3 単位・講義 90 分+オンライン授業配信 60 分ほど/週
- ・コンピュータに関連する社会的・法的・倫理的な課題の検討。倫理理論について学んだ上で、プライバシー・諸権利・社会状況等における課題や、その課題にまつわる立場について

考える。

- ・科目名の「W」は、Writing Intensive をさし、ライティングの課題が多い授業だということを表している。
- ・対面の講義に関連した内容のオンライン授業の配信が毎週あり、オンデマンド視聴を行う。
- ・課題は、毎回の授業中の質問への回答の提出と、オンライン配信の内容を受けての文章作成課題、フォーラム投稿系課題等に加えて、paper が 2 回。
- ・試験は、中間試験と期末試験（ライティング的問題が多い）。

-SOC 1101: Law, Crime, & Punishment

- ・3 単位・講義 75 分 x 2/週
- ・アメリカの刑事司法制度において、犯罪の捉えられ方・法の適応のされ方によって、差別や不平等が保持されてきたことについて。
- ・課題は、paper が計 5 回と、加点の追加課題が 6 回ほど。
- ・授業予習として、論文を読んだ。

2022 春学期 合計 15 単位

-CSCI 1933: Introduction to Algorithms and Data Structures

- ・4 単位・講義 150 分+実習 115 分/週
- ・抽象データ型とその実装、オブジェクト指向プログラミングを使った問題解決。一般的な検索・整列等のアルゴリズムについて、それぞれの長所・短所と、実装方法。
- ・実習は個人ワークもしくはグループワークでプログラム作成。
- ・課題は、5 回のプロジェクト。
- ・試験は、3 回の手書き試験。

-GWSS 1002: Politics of Sex

- ・3 単位・講義 75 分 x 2/週
- ・社会的に構成されたジェンダー・セクシュアリティとその規範が、文化・歴史を通して社会的集団とどのような関係を持ってきたか。フーコーのバイオパワーという概念を中心に学ぶ。
- ・課題は、学期中の paper が 2 回、最終課題は自由プロジェクト。授業内容に関連して、授業で扱ったテーマについて人に伝えられるような zine 等の作品を制作して解説する。私は、ウェブサイト制作した。
- ・毎回、講義 45 分の後に、その回の映像・論文資料や講義内容についてのディスカッションを行う。

-SOC 1001: Introduction to Sociology

- ・4 単位・講義 75 分 x 2/週+ディスカッション 50 分
- 社会学の基礎となる、歴史的な社会構造の捉えられ方と、それらが現代の諸問題にどう適応されるか。
- ・ディスカッションでは、その週の授業の内容に関連して、異なる立場に分かれたり、自分の人生と絡めたりして話し合いを行う。
- ・課題は、デジタル教材内の課題と、ディスカッションの振り返り。
- ・試験は、学期中に計 3 回。

-SOC 3102: Criminal Behavior and Social Control

- ・3 単位・講義 75 分 x 2/週
- ・アメリカの刑事司法制度において、法が規範外を定義し、社会統制に使われてきたことについて。

- ・課題は、paper が計 5 回と、加点の追加課題が 6 回ほど。
- ・授業予習として、論文を読んだ。
- ・Soc 1101 と同じ教授の授業で、秋学期に履修しさらに詳しく学びたいと考えたのでこの授業を履修することにした。OJ シンプソンの人生や、教授自身の経験をもとにした授業であった。

-DNCE 1331: Yoga

- ・1 単位・実習 90 分 x 2/週
- ・実技ベースのヨガの授業。ヨガの動き・ポーズの実習以外にも、呼吸法やヨガの思想を学んだり、授業参加者内でヨガについてディスカッションをしたりした。
- ・春学期の講義ベースの授業の単位数が 12 単位を超えており、許可が出たため履修。

-SOC 3251W: Race, Class, and Gender

- ・聴講(3 単位)・講義 75 分 x 2/週
- ・アメリカ社会において、人種・階級・ジェンダー・セクシュアリティが作る重なり(intersection)が社会に与える影響。
- ・履修単位数が目安より大幅に増えると、課題や試験等が多くなりすぎるのが心配だったので、担当の教授に相談して聴講の形で履修し、資料を読んで講義に参加のみ行った。

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？

積極的に質問や発言をして、意欲的に取り組むようにしていました。そうすることで内容も身に付きますし、分からない点などに対処してもらえるようになったと思います。やはりアメリカの大学の授業では、質問や発言をする人が多かったです。その分、授業内の発言のハードルは低いので、私もわかることは話そうと思えました。

授業で友人や話せる人を作ることも、心がけていました。もちろん、授業を通して現地学生との関わりを持つことはそれ自体で大事なのですが、授業の内容を理解し、課題やテストに万全になるという意味でも同じ授業内の友達がいって良かったと思います。一緒にテストに向けて授業内容を復習したり、追加課題の問いの意味を考えたりしました。また、実習やグループディスカッションがある授業も多いので、そのような場でうまく話して協力することも心がけていました。話せる人がいる授業の方がモチベーションも高まるので、人との関わりを大切にすることは重要でした。

また、授業のシラバスに毎回の授業がどの資料に関係するかが書かれている授業もあるので、該当する資料を授業までに予習し、疑問点をまとめることは欠かさずやりました。

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？

秋学期の履修登録の際、渡航後にしか登録申請ができないと勘違いをしており、そうではないことがわかった渡航直前に申請をしたのですが、人数制限の都合や、学年制限で仮履修となってしまうと渡航時に不安な状態となっていました。学年制限に関しては、教授に所属大学では 2 年生であることをメールで説明して履修を許可していただきました。人数制限による Waitlist 入りは、待つのみでしたが、幸い授業開始前に正式な履修に入ることができました。授業開始時には何人も履修取り消しをすることが多いようなので、Waitlist の上位に入っていれば履修できる可能性は十分にあります。(私も、秋・春学期ともに、仮履修から履修した授業があります。初回の授業時にまだ Waitlist であっても、授業に出席し先生に相談することが重要です。)

また、春学期の中間課題の時期に予期せぬ高熱で作業ができなくなり、課題に取り組む時間がギリギリになってしまったことがありました。TA の方に相談したところ、2 日の猶予をいただくことができ、結局は締め切りに間に合わせる事ができたのですが、安心して熟考

し、完成させることができました。

プログラミングの期末課題では、始める段階でどう取り組めば良いのかわからず、途方に暮れてしまった時がありました。その時は、ひとまず学期中の資料を振り返り、どのようなアルゴリズムが使えるかを確認して、そこから取り組むとうまく進めることができました。また、プログラミングの授業の疑問点は同じ授業を履修している友人と話してみたり、TAの方に質問したりすると、解決することも多かったです。

また、paper 系の課題に関しては、Student Writing Support や Student English Language Support などの Web サイトで相談を申し込んで構成を相談したり文章を見てもらったりしました。

全体的に、授業前後・実習の時間・オフィスアワーなどに、質問や相談をすると対応してもらえて、解決することが多いです。特にミネソタ大学は学生数の多い総合大学なので、逆に、自分から言い出さないと助けを差し伸べてもらえない可能性が高いです。意欲のある学生はサポートしてもらえる機会が多く、追加課題などの救済措置もあります。

また、授業の成績に関しては、初回授業の時点で成績評価基準が明確に決められていて（例えば、「5 回のプロジェクト合わせて 30%、実習 10%、試験 3 回合わせて 60%」（Csci1933）など。）シラバスに書かれており、毎回の課題や試験のそれぞれの点数がフィードバックされ、全ての時点で現在の自分の点数がわかるようになっているので、たとえば paper の点数が目標より低ければ、次回の課題に関して図書館の相談を利用するなど新たな対策を講じることができます。さらに、課題や小テストの多い授業では、そのうち最も悪い点数のもの一つが最終成績にカウントされないようになっていたので、めげずに頑張ることができました。

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。

ミネソタ大学は州立大学で、州外生との学費の差があるのでミネソタ州や周辺の州の出身の学生が多いです。また、人種・ジェンダー等のダイバーシティを重視しているなど、リベラルな雰囲気だと思います。留学中も、大学内でロー対ウェイド事件の否定に反対する抗議運動が行われていました。個人の代名詞を紹介することも推奨されていました。

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。

校内のすべての建物では無線 LAN で大学のインターネットが利用でき、寮では有線のインターネット接続も提供されていました。私は、現地の電話番号が欲しかったこともあり（③に詳しく）、オンラインで契約できる月 3GB・通話無制限の格安 eSIM を利用していましたが、データはあまり使用しませんでした。街中でも Wi-Fi が提供されているところが多いので、個人でのインターネット契約はなしでもなんとかなると思います。

大学施設は大変綺麗で、電源・PC 利用など充実しています。図書館だけでなく、ほとんどの建物に自習できるスペースがあり、空き教室なども利用できるので、勉強場所に困ることはありません。ただ、期末期間になると、図書館等の席が埋まってしまうので注意が必要です。

周辺環境としては、ミネソタ大学ツインシティ校は、ツインシティ（ミネアポリス・セントポール）の都会の真ん中に（ミネアポリスカンパスは）あるので、バスやライトレール（路面電車）を使うと自由にツインシティ内で身動きが取れます。（時間は車と比べてかなりかかりますが、ライトレールでダウンタウンや空港、モールオブアメリカに行けますし、ツインシティ内ではほとんどの場所にバスがあります。）しかしその一方で、大学内や大学周辺は夜には犯罪等が起こり危険ではあると思います。

徒歩圏内では、キャンパスの隣に、Dinkytown という小さな学生街があり、レストランやドリンクショップ、ターゲットなどがあり便利です。また、大学の別の方角の隣は Stadium

Village という地域になっていて、ここでも食事をできる場所が多くあります。

また、Uber eats、Doordash、Grubhub などの食品デリバリーサービスの範囲内なので、発熱の際などには利用しました。

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）？

・誘いは断らない

何かに誘われたり、イベントについて知ったりしたら、すでに動かせない予定がない限り参加するというルールを自分で作っていました。休日にダウントウンに行くなどはもちろん、寮で食事したり、図書館で一緒に勉強したりといった小さなことでも、誘ってもらえる機会は大事にしました。

・集まりを自分で作る

自分から、友人と一緒に何かする機会を作るように心がけていました。例えば、寮の友人とジブリ映画を見たいねという話をしたことから着想を得て、寮の談話室でジブリ映画を見る会を企画しました。寮の交流を推奨するためのシステムにも応募し、毎回の映画会で寮からの費用援助でタピオカドリンクなどを購入しました。

自由に参加できる大学内のイベントも多いので、友人を誘って行きました。例えば、大学のフットボールコートに入って映画を見るイベントや、犬などの動物を撫でてメンタルヘルスを向上させるイベントなどに、友人と参加しました。

・沢山話しかける

授業や寮などでは、積極的に色々な人と話をしました。大学図書館のメーカースペース（工作や手芸などの器具や 3D プリンタ等が自由に使えるスペース）に行った時も、手芸をしている他の人と話したりしていました。

・新入生と仲良くなる

アメリカの大学では、新入生は比較的新しい友人を作りたいと思っていることが多いので、新入生の集まるイベントや授業で色々な人と話しました。寮も、新入生がメインの寮だったので、関わりを作りやすかったです。特に、ウェルカムウィークと言って9月の初めの週は新入生や編入生の友達作りの機会が準備されているので、（厳密には交換留学生は対象でない場合があるのですが）可能な限り参加することをお勧めします。

・趣味を増やす・新しいことにチャレンジする

似た関心があると話が盛り上がりやすいので、（技術や知識度に自信がなくても）趣味と言えるものを積極的に作りました。また、友人がやっていることに積極的に一緒に参加しました。例えば、私は運動が得意な方ではないのですが、友人と一緒にジムでウェイトリフティングやボルダリングをしたり、寮で卓球をしたりしました。

・通信手段を用意する

アメリカでは特に、LINEのようなアプリではなく、電話番号を交換して SMS (iMessage) で会話をすることが多いので、格安 SIM でアメリカの電話番号を入手し、利用していました。また、Snapchat や Instagram で連絡先を交換することも多いので、アカウントを作っておきました。連絡先を交換すると、また会える機会が作れるので、大事だと思います。

・実技・実習・ディスカッションのある授業

講義形式の授業だけでなく、実技ベースの授業や、実習・ディスカッションのある授業を履修すると、自然と他の学生と関わる機会が増え、そこから友達になれることがありました。自分の履修したい授業の中で、選択肢として可能であれば、お勧めします。

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、寮に住む友人と一緒に寮の食事を食べに行ったり、寮ではないアパートに住んでいる友人の家に行き一緒に夕食を作ったりしました。また、ジムやボウリング、ボルダリングをしたり、友人のキャンパスオーケストラのコンサートを聴きに行ったりもしました。（キャンパスオーケストラ・コーラス・ブラスバンド等のコンサートは知り合いが出ていな

くても学生は無料のものが多く、お勧めです。) また、友人と集まって映画やドラマを見ました。

休日は、友人とダウントウンに行ってお寿司を食べたり、ミルシティ博物館・ミネアポリス美術館・ミネハハの滝・コモ動物園などの観光地に行ったり、モールオブアメリカや thrift store (中古ショップ) で服を買ったりしました。春は外が温かいので、外でピクニックをしたり、アプリでレンタルできる自転車やスクーターに乗ったりしました。

また、春学期は大学内メーカースペースで学生スタッフとしてアルバイトをしていました。メーカースペースでは、3D プリンタやフィルムカッター・レーザーカッターを操作・メンテナンスしたり、手芸器具を活用して装飾を作ったりと、他ではあまりできない経験ができました。

学期の間の冬休みは、家族間の友人宅でクリスマスを過ごしたり、ミネソタ州ダールスに行ったりしました。3 月にある一週間の春休みは友人とウィスコンシン州マディソンに行き、州議会堂やウィスコンシン大学、自然公園などを訪れました。

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？

新型コロナウイルスが流行していた期間の留学でしたので、マスクが義務付けられている場所ではもちろん、そうでない場所でもできるだけマスクをつけ、感染対策に気を配っていました。また、飛行機を使用する米国内の旅行等も行いませんでした。

また、キャンパス保険に加入していれば無料で学期あたり 10 回ほど受けられる、キャンパスクリニックの mental health therapy (心理カウンセリング) も利用しました。利用希望を出してから受けられるまでに時間がかかりかかるので、心理的に困っていることが特になくても渡航後落ち着いたらすぐに申し込み、1 ヶ月~1 ヶ月半に一度など定期的に予約を取っておくと、何かあった時に安心できます。私は、日本人の先生に担当していただくことができました。

私は利用していないのですが、全身の身体検査等も追加料金なしで受けられるそうです。

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。

キャンパスクリニック(Boynton)は、キャンパス保険に加入していれば無料でした。

それ以外の病院にかかる場合は有料ですが、キャンパス保険により 20%負担になりました。また、名古屋大学から申し込んでいた海外留学保険で医療費がカバーされているので、一旦自分で支払い、その後申請して支払った金額分を受け取りました。

冬休みに指を切って救急処置室に行った際と、キャンパスクリニックが空いていない日に体調不良となった際、外部の病院を利用しました。外部の病院の場合は、請求書が届くまで数ヶ月かかる場合があるのですが、前払いをすることができ、負担の金額が決定した時点で、該当病院に連絡して支払いをすることも可能だそうです。

キャンパスクリニックは、PCR 検査、予防接種 (インフルエンザ、新型コロナウイルスの 3 回目接種、HPV ワクチン) と、上記の病院に行った際のフォローアップで利用しました。また、視力検査も受けました。

① に書いたようにカウンセリングも受けました。

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：Tdap、MMR、コロナウイルスワクチン（二回））

☐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	（ 1 ）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。

・住居

私は、Centennial Hall という寮のシングルルームに住んでいました。伝統的な大学寮で、部屋には水まわり等はなく、シャワー・シンク・洗濯・キッチン等は共用です。交換留学用の他の選択肢としては Radius と Yudof（アパートメントタイプの寮、個室・数人での共用スペースに水回りがある）があります。私は、個人のスペースは欲しい一方で、新入生の多い伝統的寮に住んで交流の機会を得たいと考えていたので、Centennial のシングルルームを選択しました。

シャワーは共用で、トイレにあります。寮の特定のトイレの近くの部屋に住む 6~7 人ほどで 2 つほどのシャワーを使っていたので、シャワーが使用中で使えないということはありませんでした。共用シャワーの場合はシャワーキャディ（石鹸・シャンプー等を入れて部屋からシャワーに持ち込むカゴ）が必要です。シャワーに毎回外に出なければならないので面倒という程度で、特段の不自由は感じませんでした。ただ、シンクが部屋の中になく、食器洗いや洗顔・手洗いがしづらいという面で少し不自由でした。

洗濯機・乾燥機も共用でした。お金を入れるタイプではなく自由に使えました。洗濯石鹸・ドライヤーシートは自分で用意します。洗濯・乾燥の終了時にいない場合勝手に取り出されるので、携帯のタイマーで管理していました。ランドリールームは、私の住んでいたフロアに小さいもの（2 台ずつ）があり、地下に大きいもの（20 台ほどずつ）があるのですが、特にフロアの洗濯・乾燥機は空いているタイミングを見つけるのが大変でした。

・食生活

アパートタイプではない、昔ながらの寮に住んでいる人は、寮のミールプランへの加入が必須です。私は住んでいた寮に食堂がなく隣まで歩いて行く必要があったこともあり、一番少ない、週に 11 食のプランに加入していました。（提供会社が変ったこともあり、今後は、利用し放題のプランのみに統一されるようです。）朝はほとんど部屋で食べて、一週間に一度ほどは友人と外食したり、大学内のフードコートを利用したりしていたので、私は週 11 食でちょうどと感じました。ミールプランに、大学内のフードコートやコーヒーショップのみで使える残高が（最低でも）1 学期分に 100 ドルあったので、色々と利用していました。

寮にはミニ冷蔵庫やレンジが付いていなかったもので、中古ショップのものを合計数十ドルで購入しました。外食・作った食事の残りや、牛乳・豆乳等を保管できるので、便利でした。朝ご飯はレンジでオートミールを作って食べていました。

キッチンは、共同のものが一階にありましたが、ほとんど使っていません。時々、友人のアパートなどで料理をしました。

・服装

11 月~3 月は本当に寒いので、常にコートが必要です。薄めのコートと、お尻まで隠れる

非常に分厚いコートを持っていました。中綿が取れるタイプのコートなら一着でも大丈夫だと思います。しかし、室内は非常に暖房が効いているので、外がよほど寒い日でない限りコートの下はジーンズとパーカーなど、すぐに比較的薄着になれるようにしていました。ブーツはふかふかした温かいものをはく必要がありますが、こちらも室内で暑くなりすぎないように注意が必要です。雪が少しだけならスニーカーで出たりもしていました。靴下は、分厚くて保温機能に優れたものを2足ほどと、普通の分厚いものをたくさん持っていました。

冬以外の服装としては、大学に行くだけであれば、ジーンズとパーカー（冬はこの上にコート）で大丈夫でした。下もスウェットパンツ等の人も多く、日本の感覚からするとかなりカジュアルでも良い雰囲気です。

きちんとした雰囲気のワンピースや、襟のあるシャツやブラウスは、何着か持って行っておりディナー等に呼ばれた際に便利でした。

・安全面

ダウントウンはもちろん、大学内・周辺地域でも夜は危ないのでできるだけ集団行動を行いました。特に、冬はすぐ外が暗くなるので、安全面に気をつけていました。アピールの意味も含めて、常にペッパー Sprey を首に持っていました。友人には護身ツールやテazerを持っている人もいました。どうしても夜に一人で歩かないといけない場合には、友人と電話を繋ぎながら歩いたり、キャンパスセキュリティに電話すると車で送ったり一緒に歩いたりしてもらえるサービスを使ったりしました。信頼できる友人ができれば、Life 360 や、Noonlight などの位置情報共有アプリで居場所を共有しておくとか安心かもしれません。

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。

【持参すると良いもの】

- 体温計 アメリカの体温計は華氏。小さいので持って行った。電池も持っていくと良い
- 冷えピタ 熱が出た時に便利。
- ポカリスエットなどスポーツドリンクの粉末 熱が出た時に便利。
- 耳かき アメリカではアマゾンでしか買えない
- トートバッグとリュック 授業やプライベートで何かと使う パソコンが入るものが良い

【持参しなくてもよかったもの】

-コート

ミネソタはすごく寒いので、現地で買った方が分厚いものが買える。

中の断熱素材部分が取り外しできる、分厚い物を選ぶと一年使える。

中古の店(thrift store)やアウトレットなど行けると安く見つかるかも。

-思い入れのある服や、たくさんの服

大学のグッズのTシャツ・パーカー等を買ったり、友達と服のショッピングなどに行き新たな服を買ったりするので、服を持っていきすぎると帰りに困る。日本で着る服は着ない可能性が高い。また洗濯・乾燥機が激しいので大切な服は痛む。

-大量の文具・ノート

学校によるが、私の場合基本的に教材はオンラインで配布され、パソコンでメモを取った。ノートを紙でとるこだわりがある人は、(日本のクオリティのノートはアメリカではあまり手に入らないので) 持っていく方が良いが、パソコンでとれる人は入らない可能性が高い。

-革靴・スーツ

渡航先で対面の就活をする予定の人は必要だが、そうではない私は基本的に使わなかった。

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。

アメリカ渡航に関して：

大使館・学生ビザ手続き

https://www.ustraveldocs.com/jp_jp/jp-niv-typefandm.asp

外務省海外安全ホームページ

<https://www.anzen.mofa.go.jp/>

ミネソタ・ツインシティに関して：

観光地情報

<https://www.exploreminnesota.com/> （ミネソタ州全体）

<https://www.minneapolis.org/things-to-do/> （ミネアポリス）

<https://www.visitsaintpaul.com/things-to-do/> （セントポール）

ミネソタ大学ツインシティ校に関して：

ミネソタ大学の授業を調べて時間割を組むサイト

<https://schedulebuilder.umn.edu/>

ミネソタ大学の寮・大学提供アパート の情報

<https://housing.umn.edu/live-here/neighborhoods/options>

私の交換留学参加時のプログラム

<https://gominnnesota.umn.edu/>

外国からの学生全般に関する部署の Web サイト

<https://isss.umn.edu/>

トンネルも含めた、キャンパスマップ

https://pts.umn.edu/sites/pts.umn.edu/files/2021-08/walking_guide.pdf

バス・ライトレールに関して（今後、ミネソタ大生に無料になるようです）

<https://pts.umn.edu/Transit/Transit-Passes/Universal-Transit-Pass>

ミールプランに関して

<https://dining.tc.umn.edu/>

必要な予防接種に関して

<https://boynton.umn.edu/immunization-requirement>

ミネソタ大学との提携で、利用費無料の現地銀行

<https://www.huntington.com/Personal/checking/uofmn>

Student Writing Support

<http://writing.umn.edu/sws/>

Student English Language Support

<https://ccaps.umn.edu/minnesota-english-language-program/student-english-language-support>

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。

奨学金に関しては、渡航費支援を除いて合計 3 つに応募していました。渡航費支援以外では併給はできないのですが、（併願可能な奨学金を）複数受けることは可能なのでお勧めします。支給制限等の確認も重要です。

留学中の金銭管理ですが、特に一学年間の留学の方は現地の口座を作ることをお勧めします。アメリカでは特に、クレジットカードでの支払いが一般的で、私も一度も現金を使いませんでした。大学と提携している銀行があって、そこで簡単に年会費無料の口座を作ることができ、現地でデビットカードを使うことができました。私は、春学期に大学内での学生アルバイトをしていたので、その給料もその口座に振り込むようにしていました。

② 奨学金はもらっていましたか？

☒ はい（奨学金名：業務スーパージャパンドリーム財団 派遣留学奨学生 支給額：120 万円、
名古屋大学基金の渡航費支援 支給額：20 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	23 万円	名古屋大学基金の支援を利用。
保険代	38 万円	キャンパス保険と、海外留学保険の合計金額。
予防接種・ビザ代	6 万円	
住居費	88 万円	寮の一人部屋。
食費	46 万円	寮のミールプラン加入の金額。
教科書代	2 万円	デジタル教材等。

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。

大学院へ進学し、修士号取得、その後は就職を考えています。

留学を通して、大学の学びをしっかりと将来に繋げようと考えている人と多く関わることができ、刺激を受けました。留学前よりも将来自分がやりたいことを真剣に・具体的に考えるようになりました。

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。

行っていません。

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。

私は名古屋大学に入学後からオンライン授業が多かったので、初めて主に対面で大学に通う楽しさと、文化的に新鮮な経験、そして人生最も寒い気候などが相まって、本当に濃い 9 ヶ月間となりました。一生関わっていけそうな他文化の友人も作ることができたので、距離や時差はありますが関係を続けていきたいと考えています。

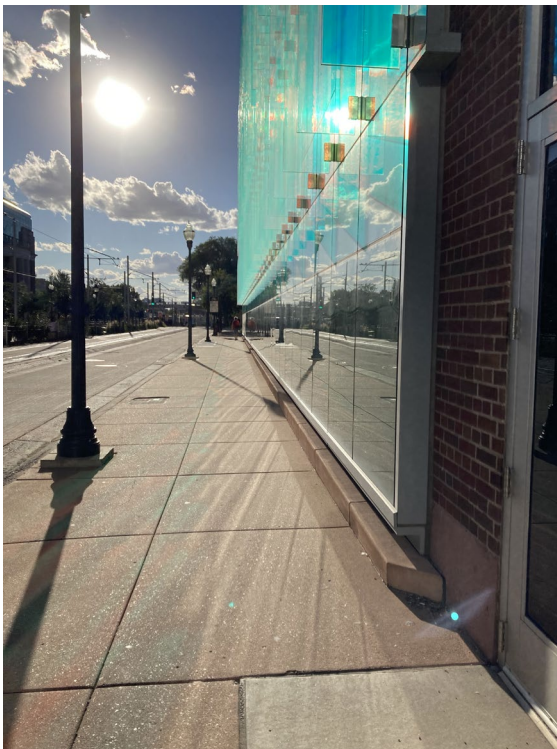
② 留学したことで、何がどのように変わったと思いますか？

留学中は、9 ヶ月しかない留学期間だからという思いから、日本で過ごしていた時よりも、人と関わる機会を大事にし、なんでもチャレンジするように心がけていて、そのおかげで大変充実した期間とできたと感じています。このため、日本に帰国してからの大学生活そしてその後も含めて同じように、チャンスを掴み取る精神や、人間関係を大事にしていきたいと思うようになったと思います。

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。

全学交換留学は、自分の専門分野の学びを深めながら、人生を揺るがす貴重な経験ができる機会です。感染症のことなどもあって不安もあると思いますが、興味があるのであれば、ぜひ海外留学室に相談してチャレンジしてみてください！





以上