

交換留学帰国報告書

記入 | 2025 年 6 月
 所属 & 学年 | 法学部法律・政治学科 3 年
 卒業予定 | 2027 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 (2 年次に留学)
留学開始 - 終了	2024 年 8 月 27 日 - 2025 年 6 月 6 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。

アメリカを選んだ理由 1. 興味があった移民研究が進んでいるから 2. 大統領選挙が 2024 年にあり、政治学を学ぶ身として現地で見たら面白いと思ったから 3. 始めはヨーロッパへの留学を考えていたが、学年や語学要件の制限や慣れているアメリカ英語で学ぶメリットを考慮したから セント・オラフ大学を選んだ理由 1. リベラルアーツ大学で議論中心の少人数授業を受けたかったから 2. 学びたいことがまだあまり定まっておらず、リベラルアーツ大学で色々な分野や専攻について知見を広げたかったから 3. ミネソタ州はリベラルで、大学のある町は治安が良かったから
--

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。

中学生のときにフランスに初めての海外旅行をし、異なる社会や人を知ることの面白さを知った。それ以来、留学で自分の世界や価値観を広げたいと思い、交換留学を大学在学中の目標のひとつとしていた。早めの時期に多様な文化や価値観に触れることが有意義だと思っていたため、2 年次からの留学をすると決めた。
--

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
フランス・ドイツ	中学 1 年	旅行、一週間
フランス	大学 1 年	フランス語研修、二週間

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？

応募した年の 6 月に海外留学室の面談を初めて受けたが、9 月に受けた IELTS の対策を実際にし始めたのは 8 月で、9 月から 10 月にかけて大学選びや応募書類の準備をした。
--

⑤海外留学室での相談内容、参考になったことなどを教えてください。

6 月と 10 月に 2 回海外留学室を利用した。1 回目では、何を学びたいかや応募のスケジュール
--

ールについて参考になった。2 回目では、自分の興味を基に具体的な大学選びで助言をいただいた。

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 9 月に 1 回受験した。8 月からリーディングやリスニングを中心に対策をした。G30 の受講は毎学期していた。よく英語のニュースを聞いていた。

- 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。

単位互換を申請する予定である。留学前に同じ学部 of 交換留学経験者にその学部での単位互換の難しさを聞き、教務課には必要書類について事前に聞くことをおすすめする。

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：MKG 2022 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 (9 月～12 月)

PSCI 111 American Politics: 週 2 回 (80 分と 85 分)

アメリカ政治の基本的なトピックである憲法、公民権、連邦制、利益団体、立法権・行政権・司法権などを学んだ。政治学の学術誌を批判的に読むことに重点が置かれていた。30 人ほどのクラスで、講義と議論が半分ずつぐらいだった。課題は、リーディングが毎授業 20-30 ページ、憲法や学術誌の批評をするレポートが 3 回、journal entry (質問に答える課題)、テストが 2 回あった。

PSCI 121 International Relations: 週 3 回 (55 分)

国際関係の授業で、理論や国際関係でのトピックを学んだ。ミャンマーに関する模擬国連の授業があり、グループで 1 ヶ月程度活動した。30 人ほどのクラスで、講義と議論が半分ずつぐらいだった。課題は、リーディングが 20-30 ページほど毎授業あり、テストが 2 回、模擬国連の資料作成・発表・振り返り、最終レポートがあった。

PSCI 246 Introduction to Public Policy: 週 2 回 (80 分と 85 分)

公共政策の授業で、政策を提言するまでの過程や考え方を学んだ。問題の特定や政策の選択肢の比較分析、政策提言を行った。25 人ほどのクラスで、議論が 7 割ぐらいだった。課題については、生徒自身で選んだ問題について問題の定義・政策の研究・分析・提言・発表をする課題が主な課題で、他にはリーディングが毎授業 20-30 ページほど、リーディングへのコメントや批評をする Reading Response が 5 回、授業の facilitation が 1 回あった。

Interim (1 月)

PSCI 244 Race and Politics: 週 5 回 (120 分)

アメリカにおける人種問題についての様々なトピックを学んだ。この授業ではアメリカのテレビドラマである The Wire を鑑賞し、毎日異なるトピックを議論し、ドラマをトピックと結びつけて議論した。20 人ほどのクラスで、議論が 7 割ほどだった。課題は、毎授業リーディングと The Wire を 2 話ずつ見る課題があった。グループの facilitation が 2 回とその後のレポートが 2 回、最終の口頭試験が 1 回あった。

Spring (2 月～5 月)

PSCI 117 Politics Human Rights: 週 3 回 (55 分)

政治学における人権について、その歴史や理論、ケーススタディを行った。特に政治心理学の理論を学び、理論を具体的なケースに当てはめて検討した。30人ほどのクラスで、講義と議論が半分ずつぐらいだった。課題は、リーディングが20-30ページ、テストが2回、グループでのケーススタディの課題とそのプレゼンテーションがあった。

PSCI 299 Topic: US immigration: Politics and Punishment: 週2回（80分と85分）
アメリカでの移民について、どう政治や制度が移民を犯罪として罰してきたかや2025年時点でのトランプ政権の移民政策などを学んだ。個人またはグループで選んだトピックで研究を行った。また、ミネソタ州にある移民裁判所で裁判の見学を行った。15人ほどのクラスで、講義と議論が半分ずつぐらいだった。課題は、リーディングが毎授業20-30ページ、時事問題についてのエッセイが2回、選んだトピックの研究レポートとプレゼンテーション、移民裁判所の見学、振り返りがあった。

SWRK 258 Social Policy: 週3回（55分）

アメリカでの差別、貧困、医療保険制度、メンタルヘルス、児童福祉、住宅、刑事司法、税などの社会政策について学んだ。25人ほどのクラスで、講義と議論が半分ずつぐらいだった。課題は、リーディングが毎週教科書の1チャプターとその他記事、facilitationが1回、テストが2回、政策の分析レポート、ディベートが1回、ソーシャルワークに関するボランティアや講演への参加があった。州議会を見学する予定であったが、大雪のために取りやめとなった。

②授業を受けるにあたって心掛けていたこと、努力や工夫を教えてください。

1. 予習

リーディングが多いので、すべてをしっかりと読むのではなく、全体像や要点をつかむことを意識した。授業前に自分なりに質問や議論の内容を考えていた。

2. 授業中

授業中は疑問点をよくメモしていた。教授や他の学生が話しているときは常に集中して聞くように意識していた。最初の月はアメリカの学生の発言が聞き取れないこともしばしばあったが、その後はあまり問題なく聞き取れた。

3. 授業外

教授のオフィスアワーに時々相談に行った。

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。

1. 議論での発言

議論で発言があまりできないことに1年間を通じて苦労した。まずは他の生徒の意見を聞くことと小さなグループで発言することを心がけた。また、授業前に質問を予想して自分の意見をメモしてから授業に行くようにした。議論で発言することに意識が集中しすぎていたので、議論の他にどのような学び方があるのかを意識して、考え方を少し見直した。セント・オラフ大学には交換留学生がほとんどおらず（4人だった）、留学生の大半が高校のときから留学していて英語が流暢な人が多いため、議論では劣等感を抱くこともあった。それでも、背景の違いを意識し自分の最善を尽くすことに集中した。

2. アメリカの政治・社会事情に関する知識不足

アメリカ政治や政策の授業を多く取っていたので、アメリカ特有の背景を理解するのに苦労した。解決策として、新聞やインターネットで調べたり、友達や教授に意見を求めたりした。

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。

1. 大学

丘の上にある自然豊かで小さな大学で、音楽が盛んだった。キャンパスの中心に芝生や木のある広い空間があり、その周りに食堂、図書館、事務所、各学部の入った建物がある。学生数が 3000 人ほどの私立リベラルアーツ大学であり、学部や専攻を超えた交流が盛んだった。学問やキャリア、健康などに関する学生のサポート体制が充実していた。小規模な大学ながら学生の団体が 200 以上あり活動が活発で、多くの学生が複数の活動をしているという印象を受けた。ノルウェーの移民が作った大学ということもあり、白人の学生が多い大学だが、留学生も 10%ほど在学し多くの国際・文化系の団体があつた。

2. 町 (Northfield)

州都から南に約 60km に位置する人口 2 万人の小さな町である。私立のリベラルアーツ大学が 2 校（セント・オラフ大学とカールトン大学）ある学生の多い町である。北欧からの移民が発展させた町であり、多くの住民が白人である。町の中心部には様々な店やレストランが集まっている。移民にも寛容な政策をとっており、リベラルな町という印象を受けた。キャンパスの周りは閑静な住宅街である。治安も良かった。

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。

1. ネット環境

Wi-Fi はキャンパス全体で eduroam が利用可能だった。キャンパスにある寮に住むため、基本的にネット環境で困ることはない。自分は旅行をするためのために日本の eSim を使った。大学から進められる Sim カードは高額なためおすすめしない。

2. キャンパスの施設

食堂は 1 つあり、購買やカフェもある。ジムは無料で使える。キャンパスの建物は暖房設備が充実しており、-30℃の冬でも建物内は暖かい。キャンパスの中心部の西側には Natural Lands と呼ばれる大学が所有する林や平原があり、自由に散歩することができる。同じ町にあるカールトン大学の食堂や図書館も利用可能である。

3. 周辺施設

キャンパスの周りは閑静な住宅街であり、お店やレストランはほとんどない。町の中心部までバスで 10 分、徒歩で 25 分ほどで行ける。町の中には 2 つの無料バス路線がある。一つの路線はターゲット（スーパー）に停まるため留学生など車を持っていない学生が重宝し、もう一つの路線では町の様々な場所に行ける。日曜日にバスは運行していない。バスを使えば同じ町にあるカールトン大学まで 10 分で行ける。ミネソタ州の中心部であるミネアポリスやセントポールに行くには、金曜日から日曜日は片道 15 ドル、月曜日から木曜日は片道 35 ドルかかる。

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。

他の留学生と最も交流を深め、特にアジアからの留学生とはとても仲が良かった。毎週日本語学科による日本語会話テーブルがあり、欠かさず参加して日本語専攻の学生と交流を深めた（日本出身の学生はほぼいない）。寮の Pod（12 人の共有スペース）が同じ学生とよく交流した。大学で様々なイベントが毎日のようにあったので積極的に参加し、他の参加者とよく交流した。バドミントン部にも所属し、定期的に参加はしなかったが可能な限り参加した。他の団体にもいくつか所属し、不定期ながらも交流を深めた。

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。

1. 授業外

図書館などで勉強する。サークルに参加する。学内のイベントや演奏会に行く。町に出かける。大学敷地内の林や平原で散歩する。

2. 長期休暇

冬休み（12月下旬）はシカゴに9日間旅行した。Interim（中間学期）と春学期の間の休み（2月上旬）はニューヨークに1週間旅行した。感謝祭休み、年末年始、春休み（3月下旬～4月上旬）、春学期後（5月下旬～6月上旬）はルームメイトの家に滞在し、周辺の日帰り旅行やキャンプ旅行などをした。日本の大学のように1ヶ月以上の休暇があると予想していたが、どの休暇も1～2週間ほどしかない。

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。

キャンパスは自動ドアがほぼなくドアの取っ手に触れる機会が多いため、こまめに手を洗った。キャンパスで生活して運動不足になるため、ジムに行ったり散歩をしたりした。日照時間の短い冬は、日光を浴び、ビタミンDの多い食べ物を多めにとった。

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。

膝のけがや睡眠障害、軽度のうつが留学中にあったので、学内の保健センターに5回ほど通った。医療費には現地大学の保険が適用された。

③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, Hepatitis A and B, etc）

☐ 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。

1. 食生活

キャンパスに住んでいる学生は食堂で使える強制加入のミールプランがあるため、基本的に自炊をする必要はない。2025年時点で週21食、17食、14食の選択肢があり、回数が減ると購買やカフェで使えるflex dollarsが増える。自分は週21食のプランにしたため、毎日3食食堂を使っていた。週17食のプランの学生が多かったように思う。

食生活で困ったことは、食べ放題の食堂で食べ過ぎてしまうことや従業員がくれる分量が多すぎることであった。アメリカの分量を基準とすると明らかに食べ過ぎなので、常に気をつけていた。

2. 住居

学生は基本的にキャンパスにある寮で生活し、寮によって部屋の人数や構造、設備は異なる。ミールプランを使う前提のため、キッチンはない。洗濯機や乾燥機の数が少ないため、時間帯を工夫する必要がある。お風呂はほぼシャワーのみの生活となる。

ルームメイトが9時半から10時に消灯する習慣をもっていたので、自分もその習慣に合わせた。消灯後に勉強したい場合は、寮の勉強スペースでしていた。

3. 服装・気候

気候は 30℃～-30℃ぐらいだった。キャンパスの建物は暖房器具が充実しており年間を通じて暖かい。厚手のジャケットは必須であるが、アメリカ人の体格に合う限り現地での購入をおすすめする。

4. 安全面

安全面に関して、セントオラフ大学は名古屋大学よりも安全だと思う。食堂の前に学生は皆バッグを置いていた。パソコンを机に置いたまま席を離れる人もよく見かけた。キャンパス自体が小さな町の丘にあるため、学生以外の人ほとんどいない。寮に入るためには学生証の認証が必要で、その寮の学生以外入ることができない。大学のある町についても、アメリカの都市部に比べれば圧倒的に安全だと思う。

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。

1. 持参すると良いもの

- 薬（アメリカでは高額）
- 洗濯ネット（乾燥機を使うため、必要に応じて）
- 歯ブラシ（アメリカの歯ブラシは日本のものに比べて大きすぎる）
- ハンガー（現地で買ってもいいが、購入単位が多すぎる）
- 日本食・お土産（必要に応じて。調味料は購入可。お米は学食で食べられる）
- 伝統的な衣装（春学期に世界の国々を祝うイベント International Night があり、多くの留学生が伝統的な衣装を着ていた）

2. 持参しなくても良いもの

- 洗剤・シャンプーなど（現地で購入可）
- 変換プラグ・変圧器（日米は同じ形状のコンセント、電圧もほぼ同じ）
- 厚手のジャケット（現地のお店やリユースショップで購入可。ただし、身長が高くない場合、探すのに苦労する可能性がある）
- シーツ・枕（大学がくれる。現地で購入可）

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。

大学のホームページ、大学の公式Instagramや学生団体のInstagram

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。

1. 食費・住居費

キャンパスの寮に住み、ミールプランに強制加入するため、固定で食費・住居費がかかり工夫することはほぼできない。外食は高いため、あまりしなかった。

2. 収入・支出の管理

留学生は現地の銀行で口座を開設できるため、1 口座を開設し雑費を管理していた。留学生はキャンパスで週 20 時間まで働くことができ、自分は日本語学科のチューターとして週数時間働いていた。個人的な収入・支出の管理としては、Excel ですべての支出を記録していた。

3. 旅行

ミネソタ州の中心部であるミネアポリス・セントポールにまず行くために、なるべく車を持っている友達にらせてもらうようにした。費用・経験の観点から、友達の家によく泊まった。

アメリカは日本やヨーロッパと根本的に違い、大都市を除いて車がないと移動すらできない。バスがあっても高額なため、車を持った友達を作ることをおすすめする。

②奨学金は受給していましたか。

☒ はい (奨学金名: JASSO 奨学金 支給額: 8 万円/月 + 渡航支援金 13 万円 + 留学継続特別奨学金 9 万円 + 名大渡航支援金 20 万円)

☐ いいえ

③差し支えない範囲で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 31 万円	航空券 26 万円 + 新幹線・ホテル 5 万円 (名大渡航支援金 20 万円支給)
保険代	約 29 万円	名大の保険 13 万円 + キャンパス保険 16 万円 キャンパス保険強制加入: 1000 ドル
予防接種・ビザ代	約 16 万円	予防接種 8 万円 (3 回) + ビザ申請費 7 万円
住居費	約 100 万円	9 ヶ月分: 半期で 3250 ドル×2
食費	約 110 万円	9 ヶ月分: 半期で 3565 ドル×2 ミールプラン強制加入
教科書代	約 6500 円	
雑費	約 9 万円	生活用品、通信費など
娯楽費・旅費	約 21 万円	
留学費用合計	約 320 万円	円安のため予想よりも費用がかさんだ

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。

進路については就活 (公務員や民間) や海外の大学院への進学などまだ定まっていない。アメリカでは卒業後に少し働いてから大学院に行くこともよくあるので、自分もひとまず少し仕事の経験を積んでから海外大学院に行くという選択肢を考えるようになった。公共政策の授業を受けたことや授業の質の高さを実感したことで、海外の大学院で公共政策を学びたいという思いが強くなった。興味があった移民について学んだことで、日本で外国人・移民についての研究や実際の活動をしたいとより思うようになった。

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。

4 月から 5 月にかけて夏のインターンシップへの応募やオンラインでの説明会への参加をした。公的機関のインターンシップへの応募が 4 月下旬～5 月上旬にあり、授業の忙しい時期と重なったため精神的に疲れた。就活のオンライン説明会は時差の関係で参加しにくかった。

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。

一つ一つの授業で学びがあると実感でき、友人との関わりや旅行などでアメリカ社会や日本社会について考えを深めることができたと思う。しかしながら同時に、9 か月という期間でアメリカのほんの一部しか見ていないという気持ちや設定した目標を十分に達成できなかった部分もある。もう 1 年間留学できたら大学や地域の活動にもっと携われたという悔しさもある。良かった点も改善点も含めた留学経験を振り返り、これからの人生で活かしたい。

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。

人とのつながりや人に頼ることの大切さを知った。米国社会については現地学生に聞けばいいし、学問やキャリアについては友人や教授に聞けば快く助けてくれた。イベントや授業で知り合った学生の活動を手伝ったり、一緒に旅行をしたりして人とのつながりで多様な経験をすることができた。留学前は自分一人で何事もしなければならぬという考え方をもっていましたが、留学によって自分の持っているものや人との関わりをどう最大限活用するかという思考が身についた。

「できた」「できなかった」という 0 か 100 の思考ではなく、バランスのとれた思考をより身に付けたと思う。人権の授業で人権侵害や勇気ある行動は消極的な要素から積極的な要素までが連続して起こると学び、そのフレームワークを自分の生活に当てはめてどのように改善できるか常に考える習慣ができた。例えば、まずは議論で使えるような論点を書き出し、次に小さなグループで意見を言い、可能であればクラス全体で意見を言うといった段階的な目標設定と到達点の評価をしていた。当初の目標を達成できなかったとしても必ず何かしらの学びと改善点があると実感し、どう最善を尽くすかという考え方をより身に着けた。

社会格差やマイノリティへの関心が高まり、実際に自分も行動したいと思うようになった。アメリカでの人種・収入の格差や移民・難民、先住民などのマイノリティに関する問題を知り、それらの問題を解決しようとする学生や教授、地域の NPO の活動を身近に見ることができた。特に移民や難民、先住民の背景をもつ友人との対話を通じて、授業内では得られない学びを得た。日本ではそれらの問題が十分に認知・議論されていないと感じ、自分が行動しなければならない、自分も何か貢献できるという意識が強くなった。留学の主な目標であった移民に関しての活動をアメリカで知ったので、日本でその経験を活かして行動したい。

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。

留学は自分の価値観や経験を根本から見つめ直し、異なる社会での生活や人と対話を通じて視野を広げることができます。「なぜ留学したいのか」とよく聞かれるかもしれませんが、自分は「なぜ留学しないのか」と留学していない人に聞きたいです。費用や語学、スケジュールや単位認定が留学をためらう原因になると思いますが、長期で見たら費用対効果は十分大きいです。留学による学びは留学期間中だけでなく、留学準備や留学後の長い人生でも続き、いくらでも豊かにできると思います。是非留学してみてください。

◆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）を下記へ、ぜひ共有してください。報告書は Web サイトや印刷物として公開するため、被写体の人物へ使用についてあらかじめ承諾を得てください。添付された写真は、すべて被写体の人物から公開承諾を得たと判断し、海外留学室の Web サイトや印刷物へ使用します。

↓↓↓



以上