

## 交換留学帰国報告書

記入 | 2023 年 9 月  
所属 & 学年 | 教育学部 3 年  
卒業予定 | 2025 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	2022 年 8 月 31 日 - 2023 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。

渡航先は心理学専攻であること、英語力を高めたいことを理由にアメリカにしました。学校は安全性と語学要件で決めました。

- 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。

高校時にカナダへ行ったことをきっかけに、大学でも海外留学をしたいと考え始めました。最初は短期の語学留学を希望していましたが、コロナで機会がなくなってしまったので、長期で行くことを決意しました。

- 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
ハワイ、グアム	小中学生	家族旅行
カナダ	高校 2 年時	千葉市とノースバンクーバー市の姉妹都市交流事業

- 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？

2 次募集の 1 か月半前。  
プログラムを知り 1 週間で応募を決め、1 か月で IELTS 受験、残りの 2 週間で志望理由書と面接対策を行いました。今思えばよくやったなあという感じです。

- 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。

どの国のどの学校に留学をするのかを何度も相談させていただきました。

### 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。

IELTS3 回。  
最初 IELTS6.0 を取り応募した後、留学先大学が要件を 6.5 に変更したので、追加で 2 回受験しました。その間、春の IELTS 講座を受講したり、岩城先生にメールでアドバイスをもらったりしていました。  
私個人の感想ですが、英検協会よりも JSAF の方が点数が取りやすく感じました。スコアが伸び悩んでいる人は、一度 JSAF で受験してみると変わるかもしれません。

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。

失敗談なのですが、私は名大で公認心理師資格を得るための科目を履修しようと考えていました。しかし、隔年開講かつ3年生以上しか取れない科目があり、留学をした関係で取れませんでした。もし公認心理師の資格取得を考えているなら、留学前にいつどの科目が開講されるのかを把握して、学部にご相談するなどしてみてください。

### 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 9~12月>  
 GSS121 Gender and Sexuality Studies: 55分×週3回  
 ディスカッションベース。1500~2000wordsのエッセイが3本、グループプロジェクトが1回ありました。  
 毎授業 20~30 ページほどの論文を読む課題あり。

PSYCH124 Principle of Psychology : 85分×週2回  
 レクチャー。1pのレポートが3回、定期考査3回、クイズが3回ありました。  
 毎授業 20~30 ページほど教科書を読む課題あり。

FMS101 Film and Media Studies : 85分×週2回  
 小レクチャー+ディスカッション+映画鑑賞。週に1本映画を見て議論を進めながら、映画技法等を学びます。5pの映画分析レポート、中間考査、ショートムービー作成、毎週の小テストがありました。  
 毎授業 30~40 ページほど教科書を読む課題あり。

<Interim 1月>  
 FAMST110 Family Studies : 110分×週5回（1か月間の集中講義）  
 グループディスカッション+生徒のプレゼン  
 2回のプレゼン、4ページの小レポート、6ページの文献レビューレポート、（期末テストはなくなりました）  
 毎授業 30 ページほどの教科書を読む課題あり。

<Spring 2~5月>  
 ASIAN121 Asian Studies : 55分×週3回  
 レクチャー  
 地図テスト2回、小レポート1回、地図作り課題3回、プレゼン1回  
 東アジアの近現代史。毎授業 10~20 ページほど文献読む課題あり。

ASIAN123 Asia in America: 55分×週3回  
 レクチャー+ディスカッション  
 1ページのレポート6回、動画作成1回、隔回でディスカッションクエスチョンの用意。  
 毎授業 30 ページほどの文献読む課題あり。

PSYCH241 Developmental Psychology : 85分×週2回  
 レクチャー  
 定期試験3回、小テスト3回、1ページの小レポート4回、8ページの文献レビュー1回  
 毎授業 30 ページほどの教科書読む課題あり。

PSYCH254 Cultural and Place in Psychology : 85 分×週 2 回

ディスカッション

1 ページ、3～4 ページ、5～6 ページのレポート各 1 回ずつ、短いプレゼン 1 回、ディスカッションファシリテート 1 回。異文化心理学を学ぶ。

毎授業 50 ページほどの文献読む課題あり。

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。

秋学期はただただ英語を聞き続けました。

留学当初、自分の本当の実力は IELTS スコアのはるか下なのではないかと思うほど、自分の知っている英語は話されていませんでした。特にジェンダー学と映画学はディスカッションベースで、レクチャーなし・資料なしの授業だったため、何も理解できず自分が嫌になりました。しかし、毎日ネイティブの英語のシャワーを浴び続けていたことで、2 か月目あたりから少しずつ単語が聞こえるようになりました。そこから発言する回数も増えていき、自信がついていきました。

最初はまったく聞き取れませんが、いずれ聞こえ方が変わります。わからないながらもとりあえず英語を聞き続けることがポイントです。あまり人と比べず自分の成長にだけ目を向ける、ゆっくりでも必ず成長はします。

中学期は授業が早く進むので、先生に相談して気にかけてもらっていました。

中学期は 1 学期かけて行うことを 1 か月でやるため、膨大な量の課題がすごいスピードで出ます。私は前もって先生にメールし、英語が得意ではないこと・課題をやるのに時間がかかることを伝えていました。そのおかげで授業中に気にかけてくれたり、課題提出に猶予を設けてくれたり、期末試験を免除してくれました（試験免除は全員に対して）。

春学期は、バランスを取ることを心がけました。

専攻である心理科目を 2 つ、興味のある科目を 2 つ取っていました。4 つの授業をこなすのは大変だったので、心理科目に重点を置き、それ以外の 2 科目は少し力を抜いていました。具体的には課題の質にこだわりすぎず、とりあえず形にして提出することを心がけたり、読書課題をスキップしたりしました。

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。

9 ヶ月通して一番悩んでいたことは、議論に参加できないことです。

そもそも交換留学生や日本人が少ないこともあり、クラスにはアメリカ人か、英語が堪能な正規留学生しかいませんでした。私の英語のスピードでは、会話についていき発言することがなかなか難しかったです。

解決策としては、速さに慣れるまでその状況に身を置き続ける、身近な人と練習する、割り切って話を聞くことに集中する、などです。

急に自分の英語がネイティブレベルになることはないので、一歩ずつできることから始めていきました。結局、最後まで他の子と同じスピード感・内容の濃さで議論はできなかったけど、自分の中で成長を感じられたのでよしとしています。

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。

学校としても学生の雰囲気としてもかなり面倒見がよいです。私立であること、学生数が少ないこともあり、助けを求めれば自分一人のためにすぐに動いてくれる人がたくさんいます。留学生へのサポート体制が充実しています。

- 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。

携帯は、最初の3か月以外は学内 Wifi のみで暮らしていました。  
 学校施設は小さいけど設備が整っていて、清掃もわりと行き届いていて快適です。自然が豊かでカメラロールが素敵になります。  
 地元のダウンタウンには無料のシャトルバスで行け、ちょっとした雑貨屋や古着やカフェがあります。ミネアポリスへ行くのは時間とお金がかかります。生活は学内で完結するので、私は休み以外はでかけませんでした。

- 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。

人付き合いが得意な方ではないので、一気にたくさんの友達を作ろうとはせず、流れに身を任せていました。最初はルームメイトや語学パートナー、アジア系留学生数人と仲良くして、だんだん輪が広がって行った感じです。交換留学生は私を含め3人のみだったので、よく情報共有などをしていました。

- 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週間ほどの長期休暇が4回あり、ほぼ毎回旅行をしました。一人旅でシアトル・バンクーバー、現地ですでた友達とL.A、ニューヨークへ行きました。また、ルームメイトのご実家にも3回ほどお邪魔しました。

## 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。

ビュッフェでつい食べ過ぎてしまうので、野菜とフルーツをたくさん食べ、飲み物は水・コーヒー・牛乳のみにしていました。ビュッフェは個人的においしかったです。

- 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ください。

精神的にきつくなった時期があったので2度ほど学内診療所のカウンセリングを受けました。  
 学校周辺をランニングしている最中に脱水症状か熱中症か何かで倒れ、救急車を呼びました。その場で収まったので病院へは運ばれていません。医療費の請求はありませんでした。

- 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：）  
 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	<input checked="" type="checkbox"/> 寮 <input type="checkbox"/> 下宿 <input type="checkbox"/> アパート <input type="checkbox"/> ホームステイ <input type="checkbox"/> 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。

ルームメイトが途中で変わったのですが、1人目と2人目の生活習慣や性格の違いに戸惑いました。また、2人目の子は、友達や彼氏を部屋に入れることが多くてストレスを感じていたの、話し合いをしました。他人と一緒にベッドを二つ並べて寝ることは、日本人としてはかなり抵抗がありますが、現地学生はその感覚が薄い場合があるので、その前提から伝えることが大事です。

- 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。

調味料（味噌、醤油、だし、フリーズドライみそ汁）やサトウのごはんは必要です。持参しなくてもよかったものは厚手のコートです。ミネソタは寒いので、持参したものは使わずに現地の古着屋で調達したものをずっと使っていました。

- 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。

先輩に直接メールや電話で聞く。

## 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。

円安で感覚よりも多く出費することになります。日々の生活はあまりお金を使わず、旅行や外出時だけ楽しみました。

- ②奨学金は受給していましたか。

はい （奨学金名：JASSO 支給額：月 8 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	28 万	
保険代	15 万（旅行）と 15 万（学内）	
予防接種・ビザ代	10 万	
住居費	200 万	半年ごとに 700 ドルほど振り込む
食費	0	住居費に含まれている
教科書代	3000 円	中古品や無料 pdf 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。

就職活動し興味のある仕事につきたいです。  
変化といえば、名大で学んでいたときは、心理学をあまり面白いと思えていませんでしたが留学を通して熱量が上がりました。かなりの文献を読み込み、多くの output をし、それを評価してもらえたことが大きいです。私は心理学の勉強が好きなんだな、と知ることができました。またセントオラフの、課題は多いけど面倒見がよくしっかり学べる授業スタイルが自分には合っているんだなと思いました。現実的に考えて、アメリカで学ぶことは今後もうないかもしれなけど、心の片隅に海外大学院進学の可能性も持っておこう、と思いました。

- 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。

していません。

## 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。

ただ“何か大きなチャレンジをしたい”という思いだけで飛び込んだ留学ですが、多くのことを学び、吸収した9ヶ月になりました。ただ学問的に学んだだけでなく、人の温かさであったり、世界で起こっている問題のことなど、ありきたりではあるけど視野の広がる学びを得ました。

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。

海外への抵抗感が薄れました。

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。

留学は大変だけど、何にも代えがたい自信になります！ぜひ挑戦してほしいです。セントオラフは日本人が少なく相談できる人があまりいないので、私は前年度留学した名大の先輩に何度も悩み相談していました。私も力になりたいので留学室経由で連絡待っています！

### ◆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）を下記へ、ぜひ共有してください。報告書はウェブ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確認をお願いします。



