

YCU 長期留学プログラム 派遣学生報告書

氏 名	KA	学部・学科	国際教養学部 国際教養学科
学 年	3 年	派遣国	アメリカ合衆国
派遣大学	セントクラウド州立大学		
期 間	2024 年 8 月 26 日～ 2025 年 5 月 9 日		

【生活編】

1. 滞在先

滞在形態	学内の学生寮 / 学外の学生寮 / アパート / その他（ ）					
部屋	個室 / 2 人部屋 / 3 人部屋 / その他（ ）					
設備	*共同=◎ 部屋にあるもの=○					
	トイレ	◎	シャワー	◎	洗面所	◎
	キッチン	◎	冷暖房	○	冷蔵庫	
滞在費	約（ 10 万 ）円 *1 ヶ月あたりの寮費や家賃					
移動	（ 徒歩 ）で、約（ 5～10 ）分 *大学までの所要時間と移動方法					

転居した場合は、上記表をコピーして滞在先 2 の内容を追加してください。

2. 日常生活

(1) 1 ヶ月の生活費

項 目	金 額	内 訳
食費	73,000 円	Husky anytime meal plan
学用品購入費	5,000 円	教科書代÷10 か月
交通費	円	
交際費	10,000 円	外食費、娯楽費など
その他	円	

合計
88,000 円

*概算で記録してください。

(2) 治安状況・危険地域など

治安はアメリカの中ではいい方だと思います。ミネソタの人は親切でフレンドリーな人が多い印象で、私自身危険な目にあったことはありません。

ただ、治安がいいと言ってもアメリカです。現地の友人には「アメリカにいることを忘れるな」、「夜間は絶対に一人で出歩くな」と言われていましたし、ルームメイトたちも夜に一人で出歩くことはない、しない方がいいと教えてくれました。

3. 海外旅行損害保険について

保険の名称	学研災付帯海学 / その他 ()		
加入期間	(10) ヶ月間	保険料	(20,878) 円

現地の国／大学指定の保険に加入した場合は、下記も記入してください。

保険の名称	International student health insurance		
加入期間	(10) ヶ月間	保険料	(300,000) 円

4. 滞在都市についての情報

滞在都市／町（ミネソタ州/セントクラウド）

セントクラウドは、ミネソタ州中部に位置する都市で、ミネアポリス・セントポールの北西約 100km、ミシシッピ河畔に位置しています。人口はおよそ 65,000 人です。大学もミシシッピ川のすぐ隣に位置しており、私の部屋の窓からはミシシッピ川を見下ろすことができました。

気候は大陸性の特徴を持っており、夏は概ね涼しく（時折蒸し暑くなることもある）、冬は乾燥して寒さが厳しく、多くの積雪が見られます。私が渡航した 8 月中旬から翌年の 5 月初旬までの間で、最も暑かった 8 月の最高気温はおよそ 30-32℃で、日中は半袖で過ごすような気温でした。しかし、昼夜の気温差が大きいため夜は肌寒かったと記憶しています。9-10 月に徐々に気温が下がり、夏服から一気に冬服に衣替えするような形になります。最も寒くなると言われている 1 月の最高気温が 0℃を超えることは非常に珍しく、最低気温は氷点下 20℃を 下回る日もありました（最低で-29℃にも達しました）。

【学業編】

1. 大学情報

大学	セントクラウド州立大学	所在地	ミネソタ州セントクラウド
最寄空港	MSP	空港からの距離	車で1時間半
空港⇄大学	(Jefferson line / Groome) *移動手段		
学生数		留学生数	
学部	*留学先大学の保有する学部をすべて記載してください。		
学部/専攻	Human Relations Sports English for Academic Purpose Global Studies Special Education Children Family Studies Honors *留学中に所属した学部/専攻を記載してください。		

2. 週間スケジュール

① (8)月～(12)月

	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日
午前	Global Society and Citizenship	Non- Oppressive Relationships 1	Global Society and Citizenship	Non- Oppressive Relationship 1	Global Society and Citizenship
午後		EAP201 Listening and Speaking for Academic Purposes EAP102 Reading and Writing 1		EAP201 Listening and Speaking for Academic Purposes EAP102 Reading and Writing 1	

② (1)月～(5)月

	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	Online
午前		Recreation and sports management The ethics of changing the world		Recreation and sports management The ethics of changing the world	
午後		Exceptionalities and human diversity		Exceptionalities and human diversity	Children in a changing world (完全オンデマンド)

3. 履修内容

科目	Global Society and Citizenship		
履修期間	8 月～12 月	単位数	3
授業内容／形態	対面 スライドを使って進める一斉授業 市民参加と地球市民の概念と実践の探求を通じて、グローバル社会の発展を理解することを目的とする。		
成績	B		
YCU 振替予定	科目		
	単位数		
	担当教員		

科目	EAP201 Listening and Speaking for Academic Purposes		
履修期間	8 月～12 月	単位数	4
授業内容／形態	対面 教科書に沿った一斉授業・プレゼンテーション アカデミックな目的でのスピーキングとリスニングの理解に焦点を当てる。 オフィスアワーでのやり取り、ディスカッション、教室でのプレゼンテーション、講義でのノートの取り方など、アカデミックレベルでの英語の使い方を学ぶ		
成績	B		
YCU 振替予定	科目		
	単位数		
	担当教員		

科目	EAP102 Reading and Writing 1		
履修期間	8 月～12 月	単位数	4
授業内容／形態	対面 教科書に沿った一斉授業・スライドを用いた授業 アカデミックなリーディングとライティングのスキルの開発を目的とする。英語の読み解き、段落展開、文法の戦略に焦点を当て、繰り返し練習する。		
成績	A		

YCU 振替予定	科目	
	単位数	
	担当教員	

科目	Non-Oppressive Relations		
履修期間	8 月～12 月	単位数	3
授業内容／形態	対面 社会生活の中における、人種 差別、性差別、その他の抑圧的な要素をいかに取り除くことができるかについて学び、それ を実践するためのスキルについて考える授業。		
成績	A-		
YCU 振替予定	科目		
	単位数		
	担当教員		

科目	Recreation and sports management		
履修期間	1 月～5 月	単位数	3
授業内容／形態	対面 教科書に沿った一斉授業・sports management に従事する方々へのインタビュー・体育館での実技 Designed to explore the field of recreation/sport management including history and theories of professional organizations, characteristics of age groups and ability levels, and observations of recreational agencies.		
成績	C		
YCU 振替予定	科目		
	単位数		
	担当教員		

科目	The ethics of changing the world		
履修期間	1 月～5 月	単位数	3

授業内容／形態	対面 一斉授業・ディスカッション・プレゼンテーション Students and the instructor will work together to identify a unique list of events, developments, and people from around the world that have shaped or changed the course of modern history. The identified list of events, developments, and people and the past, present, and possible future positive and negative social, economic, cultural, and other impacts will be explored through discussions, debates, guests, games, and activities. Concepts of ethics and morals in general and specific to each world changing event, development, or person will be explored.		
成績	A		
YCU 振替予定	科目		
	単位数		
	担当教員		

科目	Exceptionalities and human diversity		
履修期間	1 月～5 月	単位数	3
授業内容／形態	対面・オンライン 教科書に沿った一斉授業・アクティビティ/インターン Historical and philosophical background, disabling conditions and their implications, legal basis, resources, and advocacy. Special education.		
成績	A-		
YCU 振替予定	科目		
	単位数		
	担当教員		

科目	Children in a changing world		
履修期間	1 月～5 月	単位数	3
授業内容／形態	完全オンデマンド 教科書に沿った課題の提出（実践的な課題あり） Societal change, including the relationship between women and men, and its impact on childhood. Childhood in U.S. ethnic groups and in non-western cultures. Implications for those working with children in education, social services, health care, etc.		
成績	A-		

YCU 振替予定	科目	
	単位数	
	担当教員	

<総括>

(1) 全体的な感想

*留学生生活全体を通しての気づきや学びをまとめてください。(800 字以上)

この約 10 か月を通して思うことは、「自分が思うほど周りは自分を気にしていない」ということです。「みんなが私のことをどうでもいいと思っている」とか、「誰からも関心を持たれていない」とかそういうことではなくて。いい意味で人は他人のことをそれほど気にしていない、ということです。私はもともと「周りをよく見て、空気を読んで行動できること」が自分の長所だと思っていましたが、それは同時に、「周囲を気にしすぎてしまう」という短所にもなりえます。変なところで考えすぎてしまうことが多かったんです。「今こういったらどう思うかな」とか「相手は今どんな言葉を求めているんだろう」とか。常に頭の中でシミュレーションしてました。

でも留学を通しては特に周りを気にしていていいことって私個人の体感としてはあまりないんです。というのも自分の気持ちを言葉にできる人が多いし、周りに合わせて生きてきた自分にとっては、意見を求められたときに自分も相手も困らせてしまうことも多くありました。みんながどう思うかじゃなくて「あなたは思うの」って。

だからある時、思い切って自分の思ってること、やりたいことを正直に伝えてみました。今はもう何の話だったかも思い出せないほど些細な会話でしたが、驚いたのはその反応でした。周りは特に気に留める様子もなく、「ふーん」といった感じで、ひとつの意見として普通に受け取ってくれたのです。私は、自分が話すときにあれこれ考えるから、みんなも同じような熱量で受け取っていると思い込んでいたのですが、実際は「ただのひとつの会話」に過ぎなかった。「今まで何をそんなに考えていたんだろうな」っておかしくなるくらい。だから、「自分が思うほど周りは自分を気にしていない」んだなと、もっと自己主張していいんだなと感じるようになり、少しずつ自分を出せるようになりました。

もう一つ気づいたことは、言語や文化は違っていても「大学生活」というものの自体は日本もアメリカもそう変わりないなということです。つまり、「自分が行動しないと始まらない」という点では共通しているのです。留学に行ったらきっといろんな国の友達がたくさんできて、英語がペラペラになって…。そんなわけないです。友達をつくりたかったら学校のイベントに積極的に参加して、授業でも近くの人に積極的に話しかけて、遊びにも積極的に参加しないとできないし、英語力を挙げたかったら意識的に英語を話して、気になった表現は頭にメモして、わからなかったことや聞き取れなかったことはその場で聞く。それを続けるしかありません。

偉そうに書いていますが、私自身も受け身になってしまうことが多く、「それができたらやってるよ!」と思っていた一人です。でも、留学を終えて思うことは「それでも、やるしかない」ということ。なりたい自分がいるなら、それを叶えられるのは自分だけ。面倒でも、苦手でも、後悔したくないなら一歩踏み出すしかない、この 10 か月が教えてくれました。

(2) 今後の展望 *この経験を今後どのように活かしていきたいかをまとめてください。(400 字以上)

この留学を通して、さまざまな人と出会い、多くの経験を重ねる中で、自分でも実感できるくらい「度胸」がついたと感じています。

これまでいた環境を一人で飛び出して、一から人間関係を築き、たくさんの選択や決断をしてきました。留学していなかったら出会えなかった人や経験を通して自分の弱さと強さの両方を再認識できました。

友達と語り明かした夜もあったし、ディベートを通して自分が知らなかった自分と出会うこともできました。そんなふうに自分を知らずすることでより一層強くなれたような気がします。

以前の私は自信がなく、合わせることしかできなかったけれど自分の意見を伝えることに臆さなくなったし、自分が行動しなければ何も始まらないことを実感しています。これからはどんな環境にあっても自分をしっかり持って一步踏み出せる自分でありたいと思っています。

将来の具体的なキャリアはまだ見えていませんが国際的なフィールドでさまざまなバックグラウンドを持つ人とともに働き、ときには誰かの助けになれるような職業に就けたらと考えています。

将来のキャリアだけでなく、今後の生活すべてにおいて、この留学で得た繋がりを大切に、自信と行動力を忘れずに、チャレンジしていきたいと思います。

(3) 後輩へのアドバイス *留学を希望する学生にむけてのアドバイスをお願いします。(400 字以上)

私が今後留学に行くことを考えている皆さんにまず伝えたいことは、「恥を捨てろ」ということです。もっと言えば、「どんどん染まっていけ」ということでもあります。

渡米直後、私は恥ずかしさから、自分の英語を素直に使うことができませんでした。たとえば、日本人もいる中で恥ずかしくてわざと日本語発音にしまったり、間違えることが怖くていつも同じ単語や表現しか使えなかったり。現地の子が使っているスラングをまねしたくても「かぶれている」って思われたらいやだなと思って使えなかったり…。そんなふうに、「周りからどう見えるか」ばかり考えて、自分が話したいことや表現したいことを隠して過ごしていました。

でも周りを見れば本気で英語を学びに来た人がたくさんいて、上手か下手かなんて気にせず自分からいろんな人に話しかけていく人がいて、自分の英語力の伸びに悩む人がいて、「恥ずかしいなんて、そんなことを言っている場合じゃないな」とようやくスイッチが入った気がしました。せっかくアメリカにいて、きっと人生で二度とないこの短い時間に恥ずかしかったから何もできなかったなんて、絶対に後悔するだろうなと思いました。

そこからは自分も積極的に話して、聞いて、自分のボキャブラリーで表現できないことがあればその場で友達に聞いて。振り返ってみればそうしていた方が楽しかったし、英語力だけじゃなくて、人としてもどこか成長できたような気がします。

いま、日本に帰ってきて一ついえることは「留学はかぶれたもん勝ち」だということです。初めは「かぶれ」でも続けていくと自分の物になっていきます。きっとみんな留学後半には帰った時に「染まってるやん！」って言われるくらい体に覚えさせて帰りたい！と願うよう

になります（笑）それに個人的にはそれくらい思いきれる人の方がカッコいいなとは思えるからです。

大学生の貴重な一年を捧げるのですから、恥ずかしがっている暇なんてありません！だからこそ思いきって飛び込んで、どっぷり染まってきてください。きっと帰国する頃には、ただ英語が上手くなるだけでなく、自分自身が一回り大きくなったことを実感できるはずです。心から応援しています！