

YCU 長期留学プログラム 派遣学生報告書

氏名	Y.M	学部・学科	国際教養学部・国際教養学科
学年	4年	派遣国	アメリカ合衆国
派遣大学	サザン・メイン大学		
期間	2021年 8月 25日～ 2022年 5月 6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 (4人スイート (2人部屋×2室))					
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 (8万) 円 *1ヶ月あたりの寮費や家賃					
移動	(バス) で、約 (40) 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	6万 円	ミールプラン
学用品購入費	0 円	
交通費	0 円	
交際費	3万 円	外食
その他	1万 円	衣服
合計	10万 円	*概算で記録してください。

(2) 治安状況・危険地域など

寮のあるゴーラム、メインキャンパスがあるポートランド共に治安はとても良い。特にゴーラムは夜ひとりで出歩いても全く危険を感じなかった。ポートランドはホームレスが多く歩いているとマリファナの匂いもするが、特に危険とは思わなかった。州自体がアメリカの中でも治安が良くて有名な州である。

3. 医療について

(1) 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	(9) ヶ月間	保険料	(11 万) 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			
加入期間	() ヶ月間	保険料	() 円

4. 滞在都市についての情報

滞在都市/町 (ゴーラム・ポートランド)
ゴーラムは小さくて静かな街だった。ダウンタウンもとても小さく、とにかく「田舎」というような感じだった。買い物に行く場所は「Hannaford」か「Walgreens」。遊びに行けるような場所はボーリング場しかなかった。しかし、その分治安がとても良かった。大学の寮がある場所としてはぴったりだと思った。
ポートランドはメイン州の中では有名な観光都市。メイン州はニューイングランド地方にあるため、レンガ調の建物が並んでおり街並みはヨーロッパを連想させる。ロブスター業が盛んで、港の近くの Old Port という地域にはロブスターレストランが複数ある。ポートランドが観光客で賑わうのは夏で、私が滞在していた秋冬春はあまり人の数は多くなかった。大学のキャンパスからバスで 5 分ほどでダウンタウンに行けたので、とても便利だった。ダウンタウンには図書館やレストラン、衣料品店など様々なお店がある。大きくはないが、落ち着いたおしゃれな都市である。

【学業編】

1. 大学情報

大学	サザン・メイン大学	所在地	ポートランド
最寄空港	ポートランド国際ジェットポート(PWM)	空港からの距離	車で7分
空港⇄大学	(国際交流オフィスの方が車で迎えに来てくださった。) *移動手段		
学生数	約 8000 人	留学生数	約 85 人(交換留学約 7 人)
学部	Accounting/Applied Technical Leadership/Art/Biochemistry/Biology/Business/Chemistry/Communication/Computer Science/Criminology/Cybersecurity/Economics/Education/Engineering/English/Environmental Planning and Policy/Environmental Science/Exercise Science/Finance/Geography-Anthropology/Health Sciences/History/Information Technology/Leadership and Organizational Studies/Liberal Studies-Humanities/Linguistics/Management/Marketing/Mathematics/Mechanical Engineering/Media Studies/Music/Natural and Applied Sciences/Nursing/Philosophy/Physics/Political Science/Pre-pharmacy Transfer Program/Psychology/Public Health/Recreation and Leisure Studies/Social Behavioral Sciences/Social Work/Sociology/Sport Management/Technology/Theater/Tourism and Hospitality/Women and Gender Studies *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	特に所属していないが、Environmental Science & Policy という専攻の授業を受講していた。 *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	9:30-11:30 ESL (Reading, Writing & Vocabulary)	9:30-11:30 ESL (Grammar)	9:30-11:30 ESL (Reading, Writing & Vocabulary)	9:30-11:30 ESL (Grammar)	9:30-11:30 ESL (Reading, Writing & Vocabulary)
午後	13:15-15:15 ESL (Speaking & Reading)	13:15-15:15 ESL (Listening & Oral Communication)	13:15-15:15 ESL (Speaking & Reading)	13:15-15:15 ESL (Listening & Oral Communication)	12:00-13:15 ESL (Speaking & Reading)

② (1)月～(5)月

	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日
午前	9:30-11:30 ESL (Advanced Reading, Writing & Vocabulary)	11:00-13:30 ESP 308 (Global Environmental Problems & Sustainability)	9:30-11:30 ESL (Reading, Writing & Vocabulary)	REC 190 (Yoga and Nutrition) Online	9:30-11:30 ESL (Reading, Writing & Vocabulary)
午後	17:30-18:45 THE 170 (Public Speaking)		17:30-18:45 THE 170 (Public Speaking)		

3. 履修内容

科目（和訳）	Intensive Grammar		
履修期間	秋学期（8月～12月）	単位数	1.5
授業内容／形態	文法の教科書を使って、クラス内で一単元ずつ先生と勉強（確認）していく。例えば、「今回と次回は完了形について」というような形。先生が文法の説明をした後、練習問題を個人またはグループで解いて答え合わせをしながら内容を確認していった。		
YCU 振替予定	科目	APE II	
	単位数	2	
	担当教員		

科目（和訳）	Reading, Writing & Vocabulary		
履修期間	秋学期（8月～12月）	単位数	1.5
授業内容／形態	単語の本、一冊の本（今回は Hidden Figures）、その他ライティングに関する資料を使って授業を行っていた。毎週単語の小テストがある。本は毎週読んでくる範囲が決まっており、理解度テストなどをクラス内で行った。ライティングの基礎についても資料を使って学んだ。最後の方はプレゼンの仕方も簡単ではあるが学び、一度だけ文法に関するプレゼンを行った。毎週ジャーナルの提出もあった。学期を通して 5 回ほど短めのエッセイの課題も出た。共に Hidden Figures(アメリカの歴史とアフリカ系アメリカ人について)に関するものだった。		
YCU 振替予定	科目	アメリカ社会論	
	単位数	2	
	担当教員	細谷 典子	

科目（和訳）	Intensive Reading & Speaking Fluency		
履修期間	秋学期（8月～12月）	単位数	1.5
授業内容／形態	TED の教材と動画を用いて行われた。動画を見た後にその動画についてどう思ったかなどの意見交換を、先生を交えて毎回行った。定期的にリーディングを時間を測って行うなど、速読の練習もした。パワーポイントを使ったプレゼンテーションも 4 回ほど行った。		
YCU 振替予定	科目	APE III	
	単位数	2	
	担当教員		

科目（和訳）	Listening & Oral Communication		
履修期間	秋学期（8月～12月）	単位数	1.5
授業内容／形態	ポートランドやその周辺にクラス全員で出かけてガイドの方のお話を聞きながら街を探検することが多かった。後半は毎授業、シニアの方とオンラインでお話しをしていた。最後は自由テーマで参加型プレゼンテーションを行った。		
YCU 振替予定	科目	APE IV	
	単位数	2	
	担当教員		

科目（和訳）	Reading, Writing & Vocabulary		
履修期間	春学期（1月～5月）	単位数	1.5
授業内容／形態	アメリカの先住民についての資料を読んだり動画を観たりして、そのあとクラスメイトと先生と意見交換を行った。アカデミックなライティングの書き方、引用の仕方などを学んで、アメリカの大学での基本的なレポートを書けるように練習した。学期全体で5回ほどの短めのエッセイ、毎週ジャーナルの提出(共に先住民の歴史に関するもの)があった。また、毎週単語のテストがあった。		
YCU 振替予定	科目	アメリカ史	
	単位数	3	
	担当教員	梅崎 透	

科目（和訳）	Global Environmental Problems & Sustainability（環境問題と持続可能性）		
履修期間	春学期（1月～5月）	単位数	3
授業内容／形態	前半はサステナビリティという言葉を経済・社会・経済的な面から理解していき、後半は週ごとにエネルギー、気候変動などとトピックを絞って授業が行われた。講義は授業の半分ほどで、半分はクラスメイトとのディスカッションや先生を交えた意見交換などが行われた。春学期後半は毎週3ページほどのリサーチペーパー(日本の環境問題について)を提出した。中間はテスト、期末はプレゼンテーションがあった。		
YCU 振替予定	科目	環境経済学	
	単位数	2	
	担当教員	二宮 浩輔	

科目 (和訳)	Yoga and Nutrition (ヨガと栄養)		
履修期間	春学期 (1月~5月)	単位数	3
授業内容/形態	オンラインで、毎週課された資料(栄養や健康に関するもの)や課題本 (Food with Intention) を読んでそれについての先生の質問に答えたり、自分自身のことについて書いたりしたものを、大学のサイトの「ディスカッションボード」というところに提出していた。時々他の生徒のポストにコメントするように指示もあった。テストはなかったが、レポート提出が3回ほどあった。また、毎週ヨガと瞑想の動画のリンクが貼られ、各自行うように指示されていた。		
YCU 振替予定	科目	身体運動科学または運動生理学	
	単位数	2	
	担当教員	塩尻 智之	

科目 (和訳)	Public Speaking (パブリックスピーキング)		
履修期間	春学期 (1月~5月)	単位数	3
授業内容/形態	講義ではスピーチについて学び、それ以外の時間は他のクラスメイトのスピーチを聞くか、自分がスピーチをしていた。他のクラスメイトのスピーチを聞いた後は感想を書いて、それをクラスの前で発表していた。自分がスピーチをして感想をもらった後は、それに対してのコメントや次のスピーチで改善したい点を述べたりした。		
YCU 振替予定	科目	コミュニケーション論	
	単位数	2	
	担当教員	佐藤 響子	

【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)

まずとにかく、留学に行って良かった、の一言に尽きます。留学では、たくさんの日本ではできない経験、留学に行っていなかったら経験しなかったであろう経験をする事ができました。例えば、外国人とルームシェアをして共同生活をするという体験や、外国人と外国語で授業を受けるという経験です。挙げだせばきりがありませんが、本当にたくさんの経験をして、それらの経験からたくさんのことを学び、様々なことに気が付きました。例えば、自分と話そうとしてくれる人は、自分の言語力ではなく、話そうとしている内容・意思に興味があるということです。これはもちろん人にもよりますが、英語学習者と分かっている話しかけてくれる人は、こういう人が多いと思います。文法が間違っている、単語が分からなくても、あなたと話したいです、という意味を見せることが相手との会話をする上で本当に大事だということです。実際私の英語はボロボロでしたが、ルームメイトに会ったら絶対に話しかけたり、ルームメイトたちとの会話に入れるところは入ったりしていたら、話しかけられる頻度も、話の内容の濃さも上がってきたと実感しました。また、留学を通して自分の知らなかった自分の長所にも気付くことができました。例えば、自分には積極性があるということです。留学前は自分の積極性の無さが好きではなかったのですが、留学中に「英語力を伸ばす」という目標に向かって、家ではなるべく共用スペースにいるようにしたり、ルームメイトに家に泊めてくれないかをお願いをしたり、クラスメイトに話しかけたり、自分には厳しいと言われた授業を受講したりしていた自分に気が付きました。自分は目標があればそのために頑張ることができる人間なんだな、ということに気付くことができました。他にも異文化の中で生活する適応力や柔軟性があることも知ることができました。最後に、留学を通して思ったことは、「人生何事も何とかなる」ということです。最初は上がる気がしなかった英語力も留学を通して確実に上がったし、仲良くなれないと思ったルームメイトとは帰国直前まで家に泊めてもらって遊ぶ仲になれたし、目標に向かってひたすら努力していれば、遅かれ早かれ結果は自然とついてくるなと思いました。日本人学生が一人、周りがほぼ白人という多様性のかけらもない環境で、孤独を感じ辛い思いをしながら生き抜いた経験は大きな自信につながっています。留学を通して様々なことを経験して、そこからたくさんのことを学んで、自分にとっても自信ができました。本当に留学に行って良かったです。

(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)

留学を通して、海外の方と交流することに抵抗がなくなったので、これからは、留学前は怖くて参加できなかった、海外の人と関わるようなボランティアやイベントに積極的に参加してみたいと思います。また、就職先としては、海外展開しているような企業に就職して、将来はいつか海外の方と仕事をしたり、海外で仕事をしたりしたいと思います。他にも、自分の留学経験を発信して、他の人の留学の手助けなどができればいいなとも考えています。また、何か起きても、自分はその辛い留学を乗り越えたんだ！という気持ちをもって、また留学を通して学んだ「人生何とかなる」というメンタルを忘れずに、自分に自信をもっているいろいろなことに挑戦していきたいです。留学を通して気づいた自分の長所も忘れないように、活かしていければいいなと思います。他にも、留学を通して学んだ大切なことである、目標を持つこと、を意識して生活していきたいです。もちろん、英語力をキープ、向上するためにも、英語を使う機会があれば積極的に参加していきたいです。

(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)

私が交換留学に来て思ったのは、交換留学は本当に英語ができる人がやるべき留学の形だな、ということです。自分は留学に行く前は英語を話す機会がほぼ0に等しかったので、留学に言った直後は言語の壁でとても苦しみました。英語さえできれば、、と何度思ったかわかりません。逆に英語ができれば、海外の大学の授業は課題やディスカッションも多くて大変ですが、絶対に乗り越えられるし、友達と遊ぶ時間など勉強以外のことに時間をたくさん使えて、留学期間がとても充実したものになると思います。なので、留学前にやることはとにかく英語の勉強だと個人的に思います。あと、留学中は困ったら人に助けを求めることはとても大切だと思います。友達でも先生でもいいので、一人で抱え込み過ぎないように、ストレスをため過ぎないようにすることが、孤独を感じやすい海外での生活において大切になってくると思います。また、留学期間で一番大切なことは、よく言われることですが、「目標を見失わないこと」だと思います。辛いことはたくさんありましたが、私は「英語を使って楽しく会話ができるようになりたい」という目標があったので、その目標のために積極的にルームメイトに話しかけり、クラスメイトに話しかけたりすることができました。目標があれば最後まであきらめずに頑張れるし、留学が終わったときに、やりきった！と思うことができます。ぜひ、留学に来た理由や目標を忘れずにがんばってください。