

YCU 長期留学プログラム 派遣学生報告書

氏名	R.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	2022年 8月 23日～ 2023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 (17万) 円 *1ヶ月あたりの寮費や家賃					
移動	(ポートランドキャンパスまではバス) で、約 (30) 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	0円	滞在費の中にミールプランが含まれている
学用品購入費	0円	
交通費	0円	
交際費	2-3万円	
その他	0円	

合計

2-3万円

*概算で記録してください。

(2) 治安状況・危険地域など

メイン州自体がそもそも安全な州として知られているため、他の州に比べるとほぼ何もありません。ですが、夜にダウンタウンからバスに乗る時はホームレスがたむろしていたり、お酒に酔った人がいたりしたので、バスでの夜の外出はあまりお勧めしません。

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	(8) ヶ月間	保険料	(93,000) 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**)

ポートランドとゴーラムどちらにもキャンパスがあり、秋学期はポートランドで、寮と春学期はゴーラムで過ごしました。ポートランドは小さなお店がいっぱいあり、賑わってはいますが小さくて可愛い街です。カモメが飛んでいて、海がすぐそこなので、食べ物や飲み物をテイクアウトして海辺で食べたり、シーフード料理店もよく見かけたり、落ち着いていて動きやすい街です。

ゴーラムはポートランドから二つ隣の街です。自分の足で行くことができる場所は、Walgreens というドラッグストアと Hannaford というスーパーマーケット、サブウェイ、ネイルサロン、セブンイレブンなどがあります。生活必需品には困りませんが、もう少しバラエティが欲しい場合はバスに乗るか、友達に車で連れて行ってもらうことがベストだと思います。

【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/ゴースラム/ルイストン
最寄空港	Portland International Jetport	空港からの距離	車で 30 分程度
空港⇄大学	(バスカ車) * 移動手段		
学生数	約 6000 人	留学生数	交換留学生 3 人(2023 春)
学部	<ul style="list-style-type: none"> • Applied Technical Leadership, B.S. • Art, Art and Entrepreneurial Studies Concentration, B.A. • Art, Art Education Concentration, B.F.A. • Art, Art History Concentration, B.A. • Art, B.A. • Biochemistry, B.S. • Biology, B.S. • Biology, Biotechnology Concentration, B.S. • Biology, Human Biology Concentration, B.S. • Biology, Secondary Teacher Education Pathway, B.S. • Business Administration, Accounting Major, B.S. • Business Administration, Business Analytics Major, B.S. • Business Administration, Finance Major, B.S. • Business Administration, Management Major, B.S. • Business Administration, Marketing Major, B.S. • Business Administration, Sport Management Major, B.S. • Chemistry, B.A. • Chemistry, B.S. • Chemistry, Secondary Teacher Education Pathway, B.A. • Communication, B.A. • Computer Science, B.S. • Criminology, B.A. • Cybersecurity, B.S. • Economics, B.A. • Economics, B.S. • Electrical and Computer Engineering, B.S. • Elementary Education, B.S. • English, B.A. • English, Secondary Teacher Education Pathway, B.A. • Environmental Planning and Policy, B.A. 		

- Environmental Science, B.S.
- Environmental Science, Secondary Teacher Education Pathway, B.S.
- Exercise Science, B.S.
- Geography-Anthropology, Cultural and Natural Heritage Management Specialization, B.A.
- Geography-Anthropology, Social Studies, Secondary Teacher Education Pathway, B.A.
- Geography-Anthropology, Specialization in Applied Geographic Information Systems (GIS) and Geospatial Analysis Specialization, B.A.
- Geography-Anthropology, Sustainable Cultures and Communities Specialization, B.A.
- Health Sciences, B.S.
- History, B.A.
- History, History/Social Studies Secondary Teacher Education Pathway, B.A.
- Information Technology, B.S.
- Leadership and Organizational Studies, B.S.
- Leadership and Organizational Studies, Integrative Professional Studies, B.S.
- Liberal Studies-Humanities, B.A.
- Linguistics, ASL Linguistics Concentration, B.A.
- Linguistics, ASL/English Interpreting Concentration, B.A.
- Linguistics, B.A.
- Linguistics, French Linguistics Concentration, B.A.
- Linguistics, French Linguistics Concentration, K-12 Teacher Education Pathway, B.A.
- Linguistics, Spanish Linguistics Concentration, B.A.
- Linguistics, Spanish Linguistics Concentration, K-12 Teacher Education Pathway, B.A.
- Linguistics, Speech and Language Science Concentration, B.A.
- Mathematics, Applied Mathematics/Operations Research Concentration, B.A.
- Mathematics, Pure Mathematics Concentration, B.A.
- Mathematics, Secondary Teacher Education Pathway, B.A.
- Mathematics, Statistics Concentration, B.A.
- Mechanical Engineering, B.S.
- Media Studies, B.A.
- Music Education, B.M.
- Music Performance, B.M.

	<ul style="list-style-type: none"> • Music Performance, Composition Concentration, B.M. • Music Performance, Jazz Studies Concentration, B.M. • Music Performance, Musical Theatre Concentration, B.M. • Music Performance, Piano Pedagogy Concentration, B.M. • Music, B.A. • Natural and Applied Sciences, B.A. • Natural and Applied Sciences, Secondary Teacher Education Pathway, B.A. • Nursing, Accelerated Program, B.S. • Nursing, RN to Bachelor of Science Degree, B.S. • Nursing, Traditional Program, B.S. • Philosophy, B.A. • Physics, B.S. • Physics, Secondary Teacher Education Pathway, B.S. • Political Science, B.A. • Psychology, B.A. • Public Health, B.S. • Recreation and Leisure Studies, Therapeutic Recreation Concentration, B.S. • Self-Designed Major, Elementary STEM Education, B.A. • Social and Behavioral Sciences, B.A. • Social and Behavioral Sciences, Counseling Concentration, B.A. • Social and Behavioral Sciences, Public Health Concentration, B.A. • Social Work, B.A. • Sociology, B.A. • Studio Arts, B.F.A • Technology Management, B.S. • Theatre, B.A. • Tourism and Hospitality, B.A. • Women and Gender Studies, B.A. <p style="text-align: right;">*留学先大学の保有する学部をすべて記載してください。</p>
学部/専攻	<p>特になし</p> <p style="text-align: right;">*留学中に所属した学部/専攻を記載してください。</p>

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	Reading, Writing and Vocabulary (9:30~11:30)	Intensive Grammar (9:30~11:30)	Reading, Writing and Vocabulary	Intensive Grammar	Reading, Writing and Vocabulary
午後	Intensive Reading and Speaking Fluency (13:15~15:15)	Listening and Oral Communication (13:15~15:15)	Intensive Reading and Speaking fluency	Listening and Oral Communication	Intensive Reading and Speaking Fluency (12:00~13:15)

② (1)月～(5)月

	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日
午前	Multi-cultural perspective of American popular music (11:00~12:15)	Human geography (9:30~10:45)	Multi-cultural perspective of American popular music	Human geography	
午後	Public Speaking (2:00~3:15)	Introduction to Food systems	Public Speaking	Introduction to Food systems	

3. 履修内容

科目	Reading, Writing and Vocabulary		
履修期間	秋	単位数	1.5
授業内容／形態	対面 週一回単語テスト、中間テストと期末テスト 本を読んでその内容に関するディスカッションと内容理解 英語での文章の書き方などを学ぶ		
成績	A-		
YCU 振替予定	科目	特別講座（留学科目・共通教養 A）	
	単位数	2	
	担当教員		

科目	Intensive Grammar		
履修期間	秋	単位数	1.5
授業内容／形態	対面 週一回単語テスト、中間テストと期末テスト テキストにそって文法を学び、ジャーナルを通してその文法の使い方を学ぶ		
成績	A-		
YCU 振替予定	科目	特別講座（留学科目・共通教養 B）	
	単位数	2	
	担当教員		

科目	Intensive Reading and Speaking fluency		
履修期間	秋	単位数	1.5
授業内容／形態	対面 TED トークをベースに、そのテーマの背景と文章を学んだのちに自分のアイデアやそのテーマに関するプレゼンテーションをする。 実技 100%で成績がつく		
成績	A		
YCU 振替予定	科目	特別講座（留学科目・共通教養 C）	
	単位数	2	
	担当教員		

科目	Listening and Oral Communication		
履修期間	秋	単位数	1.5
授業内容／形態	対面 会話が主体の授業で、座学だけではなくゲストスピーカーから学んだり高齢者との交流をしたり、スピーチ、プレゼンテーション、フィールドワークなど様々な場所での表現方法を学ぶ。		
成績	A		
YCU 振替予定	科目	特別講座（留学科目・共通教養 D）	
	単位数	2	
	担当教員		

科目	Multi-cultural perspective of American popular music		
履修期間	春	単位数	3
授業内容／形態	対面 今のアメリカの音楽に影響を与えた音楽をジャンル別に学ぶ。 中間/期末レポートに加えてユニットごとのテストあり 学期末にはプレゼンテーション		
成績	A		
YCU 振替予定	科目	特講（国際教養学部留学科目 A）	
	単位数	2	
	担当教員		

科目	Public Speaking		
履修期間	春	単位数	3
授業内容／形態	対面 全 6 回のジャーナルと 6 回のスピーチを通してパブリックスピーキングの方法を学ぶ。 期末スピーチあり		
成績	A		
YCU 振替予定	科目	特講（国際教養学部留学科目 B）	
	単位数	2	
	担当教員		

科目	Human geography		
履修期間	春	単位数	3
授業内容／形態	対面 地理と人間に関わるテーマについて学ぶ。 週に1回マップクイズと単元テスト、課題で成績が決まる。 中間・期末テストなし		
成績	A		
YCU 振替予定	科目	特講（国際教養学部留学科目 C）	
	単位数	2	
	担当教員		

科目	Introduction to Food systems		
履修期間	春	単位数	3
授業内容／形態	オンデマンド 主にアメリカの農業システムについて、ジャーナルとクラスディスカッションとリーディングから学ぶ。 リサーチプロジェクトが期末課題(ポスター作りとプレゼンテーションのレコーディング)		
成績	A		
YCU 振替予定	科目	特講（国際教養学部留学科目 D）	
	単位数	2	
	担当教員		

YCU 長期留学プログラム 派遣学生報告書

イニシャル	R.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
派遣大学	サザンメイン大学		
期間	2022年 8月 23日～ 2023年 5月 6日		
プログラム	交換留学		

<留学先大学での履修内容>

科目	Reading, Writing and Vocabulary
講義内容	本を読んでその内容に関するディスカッションと内容理解 英語での文章の書き方などを学ぶ
科目	Intensive Grammar
講義内容	テキストにそって文法を学び、課題のジャーナルを通してその文法の使い方を学ぶ
科目	Listening and Oral Communication
講義内容	TED トークをベースに、そのテーマの背景と文章を学んだのちに自分のアイデアやそのテーマに関するプレゼンテーションをする。
科目	Listening and Oral Communication
講義内容	会話が主体の授業で、座学だけではなくゲストスピーカーから学んだり高齢者との交流をしたり、スピーチ、プレゼンテーション、フィールドワークなど様々な場所での表現方法を学ぶ。
科目	Multi-cultural perspective of American popular music
講義内容	今のアメリカの音楽に影響を与えた音楽をジャンル別に学ぶ。
科目	Public Speaking
講義内容	全 6 回のジャーナルと 6 回のスピーチを通してパブリックスピーキングの方法を学ぶ。
科目	Human geography

講義内容	地理と人間に関わるテーマについて学ぶ。
科目	Introduction to Food systems
講義内容	主にアメリカの農業システムについて、ジャーナルとクラスディスカッションとリーディングから学ぶ。

<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)

振り返ってみると、楽しかったことよりも悩んだり、考えたりしている時間の方が多かったなと感じます。ほぼ何も聞かされていないまま、不安な状態でアメリカに行き、寮のシステムにかなりのカルチャーショックを受けたことを昨日のように思い出します。約 10 畳の部屋に二段ベッドとシングルベッドと机三つとクローゼットのみの部屋、男女同じ棟でシャワーも洗面台もトイレも男女共同のバスルーム、夜中の叫び声や車のクラクションなどには衝撃を受けました。ルームメイトが変わるごとに生活リズムも変わり、1 人でいられる場所などどこにもなく、日本で一人暮らしをしていたこともあって、見ず知らずの他人との生活に慣れるまで半年はかかりました。

生活面では色々と苦勞する場面は多かったのですが、勉強そのもので困ることは少なかったです。授業に行く前には予習をし、授業に行き、友達とご飯を食べて、帰宅後すぐに課題に取り掛かるというルーティーンさえできれば案外すぐに慣れました。一つだけ残念だったことは、先生がクラスに質問してもすぐに答えることができなかったことです。先生の話は大まか理解していても、頭の中で自分はどんなことを言いたいのかをまとめることに時間がかかって、何回かしか発表できなかったことが悔しく思っています。

アジア人も少なければ、交換留学生も 3 人(2023 春学期)というダイバーシティのかけらもない場所でしたが、たくさんの人に支えてもらってなんとか 1 年間を終えることができました。-20°Cの凍える夜は先生の家を招待してもらってご飯をご馳走になったり、何度も体調を崩した時は寮までご飯を届けに来てくれたり Thanksgiving や Easter では家族の行事に呼んでくれたりした友達もできました。決して友達がたくさんできて、ワイワイした大学生活ではありませんでしたが、勉強を一生懸命する生活も楽しかったですし、管理能力が上がった気がします。おかげさまでこの 1 年間、孤独に感じることなく、ホームシックになることもなく過ごすことができ満足しています。

(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)

この経験は願っても、もう二度と経験できるものではないと思います。だからこそ、この経験をどう活かすかによって、人生の幅は大きく広がると考えています。私は現在 4 年生で来年 3 月に卒業する予定です。就職活動はこれから始めます。この経験は自分をさらに強くさせただけでなく、将来の考え方も変わりました。もう一度海外に住んでみたいと思いますし、勉強が忙しすぎてあまり旅行にも行けなかったので、自分の足でもっと色々な場所、日本とは全く違う場所をもっと冒険できたらと思っています。そのためには、自分自身がスキルを持っていることが絶対条件です。帰国した今も英語の勉強は変わらず続け、自分の進みたい方向性と英語をうまく混ぜ合わせて、将来に繋げていけたらと考えているところです。自分が外国人として扱われた経験、全く知らない赤の他人から Chinese と言われた経験、文化の違い、考え方の違いなど、違いは違うほど自分の知らなかったことが見えてきて面白いと感じたので、将来は海外との関わりに貢献できるような仕事につけたらと考えています。

(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)

インターネット上では、「留学は楽しい!」という前向きなことも書かれていれば「こんなことがある」という日本では考えられないようなシチュエーションが描かれている場合もあります。全部鵜呑みにしないようにしてください。田舎か都会か、便利か不便かにもよって変わるどころか、どれだけ自分が頑張るかによってもかなり変わってくると思います。私の場合は、二学期目は日本人がゼロ、交換留学生は 3 人という環境でした。一日中、強制的に英語のみを使う生活を 4 ヶ月やってきましたが、慣れます。どうしても同じ人種で固まったり、留学生同士でいた方が心落ち着くかもしれませんが、最低でも現地の人に自分から声をかけてみたり、助けを求めてみてください。一度でもやってみたら案外みんな優しいものです。同性異性年齢関わらず現地の友達ができただけで、自分の行動範囲が広がったことはもちろん、かなり後になって「あの時にちょっと勇気を出して行動してよかった」と思う日が来ます。誰かが話しかけてくれるのを待っていても、ただただ時間だけが過ぎて、あっという間に帰国です。とりあえずやってみて、失敗したら失敗したで諦めればいいですし、成功したらラッキーくらいに考えている方が案外うまく行くものだなと思いました。健康だけには気をつけて、頑張ってください。