

YCU 長期留学プログラム 派遣学生報告書

氏名	O.K	学部・学科	理学部理学科
学年	3年	派遣国	アメリカ合衆国
派遣大学	ニューヨーク州立大学ストーニーブルック校		
期間	2022年 8月 15日～ 2023年 5月 17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 (1273) ドル *1ヶ月あたりの寮費や家賃					
移動	() で、約 (0) 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	約 700 ドル	大学のバイキング式ダイニング、外での買い出し 2週間に一回ほど
学用品購入費	約 3 ドル	最初買ったファイルと講義で購入必須のアプリ以外、オンラインで無料で準備できたため、特に買い足していない
交通費	約 300 ドル	大学内外のバス(月 42 ドル自動請求)、LIRR というマンハッタンと大学を結ぶ電車の回数券、Uber でみんなで分ける、マンハッタンでの地下鉄、地元のバスなど
交際費	約 50 ドル	外食、カフェ、買い物、一美術館、博物館など、月による
その他	約 430 ドル	他の大学から請求されている費用、旅行(月換換算にすると)

合計 約 1483 ドル(6月 17)

*概算で記録してください。

日現在で約 21 万円)

(2) 治安状況・危険地域など

大学周辺…比較的安全、夜は街灯少なめで暗い
マンハッタン…安全ではない、特に夜。昼間も大麻の匂いが街中に充満していて、若干危険。
夜の地下鉄は、危険なニュースが多く報道される。

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	(103930) 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	(2529.74) ドル

4. 滞在都市についての情報

滞在都市/町 (**ロングアイランド**)

ロングアイランド (英語: Long Island) は、アメリカ合衆国東海岸北部、ニューヨーク州南東部に位置する、大西洋に浮かぶ島である。アメリカ合衆国の領土でありニューヨーク州に属する。合衆国本土で最長最大の島。2015 年の国勢調査によれば、同島の人口は約 **783 万人**とされている。

同島はニューヨーク市の一部であるクイーンズ郡、キングス郡 (ブルックリン区) と独立行政を行うナッソー郡、サフォーク郡の 4 つの自治体から成っており、後者 2 郡は広大な郊外型住宅地帯である。ブルックリンとクイーンズからはニューヨーク市を構成する他の 3 つの区 (マンハッタン、スタテンアイランド、

ブロンクス) に複数の橋とトンネルでアクセス可能になっている他、ニューヨーク都市圏の主要空港である JFK 空港、ラガーディア空港がある。サフォークからは ロングアイランド湾を通って コネチカット州とを結ぶフェリーが就航している。(参照…<https://ja.wikipedia.org/wiki/ロングアイランド#経済>)

【学業編】

1. 大学情報

大学	ニューヨーク州立大学ストーニーブルック校	所在地	Nicolls Road, Stony Brook, NY, 11794 U.S.A.
最寄空港	ロングアイランド・マッカーサー空港	空港からの距離	15 マイル
空港⇄大学	(地下鉄, LIRR) *移動手段		
学生数	25710(秋 2022 年度)	留学生数	4436
学部	<p>Africana Studies, Anthropology, Applied Mathematics & Statistics, Art History & Criticism, Asian & Asian American Studies, College Of Arts And Sciences, College Of Business, College Of Engineering And Applied Sciences, School Of Communication And Journalism, School Of Health Professions, School Of Marine And Atmospheric Sciences, School Of Nursing, School Of Professional Development, School Of Social Welfare, Asian Philosophy and Religions Literature, Arts, and Culture of Asia Society and Contemporary issues, Region and Language, Astronomy/Planetary Sciences, Atmospheric and Oceanic Sciences, Climate, Meteorology, Biochemistry, Biology, Bioengineering, Developmental Genetics, Ecology & Evolution, Environmental Biology, Interdisciplinary Biology, Neuroscience, Quantitative Biology, Bioinformatics, Biomedical Engineering, Bioelectricity & Bioimaging, Biomechanics & Biomaterials, Molecular & Cellular, Biomedical Engineering, Business Management, Accounting, Finance, Management & Operations, etc....</p> <p>その他リンク参照 (2023年6月17日現在) https://www.stonybrook.edu/undergraduate-admissions/programs/</p> <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>理学部生物学科</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	火	水	木	金
10:30	Intro biology lab I recitation Frey hall 100 B204	UTP Japanese I(AAS 475) huma1045 10:00-11:00		UTP Japanese I(AAS 475) human1045 10:00-11:00	
11:25					
11:30	UTP Japanese 111 class TA Freyhall 326 11:45-12:50	Animal Development Frey hall 102 B325		Animal Development Frey hall 102 B325	
12:50					
01:15		F:Molecular and Cellular Biology B202		F:Molecular and Cellular Biology B202	
02:35					
02:40	Intro biology lab I lab CTR MOLEC... B204		UTP Japanese I(AAS 475) humani 1045 15:00-16:00		
03:35					
03:40	Intro biology lab I B204				
05:30					
19:00			music		
21:00			departure of...		

② (1)月～(5)月

10:30	JPN 212 Class TA Frey 216				BIO201-03
11:25					frey 119 & 🚗
11:45	BIO369 Soci Behav S...		BIO369		BIO369
12:40					
13:00	(BIO337 Neuro Frey 102				(BIO337 Neuro
14:20					
:		JPNTA 475	(Restorative Yoga rm 128 14:45-15:45	JPNTA 3:30-4:30	
:					
16:45	(zumba Rm 128	IAP390	MUS271	IAP390	
18:05		17:00-18:00...	Soci Behav S...	19:00-21:00(...	

3. 履修内容

科目	Intro biology lab I (BIO204)		
履修期間	2022年8月～12月	単位数	2
授業内容／形態	生物学を専攻する全ての学生対象の研究室入門コース。 <授業形態> Labで行う実験内容を事前に予習する Recitation という講義と、実際にグループになって実験を行う Lab という講義に分かれる。		
成績	B+		
YCU 振替予定	科目	特講（理学部留学科目 A）(SCIS291)	
	単位数	2	
	担当教員		

科目	Molecular & cellular biology (BIO202)		
履修期間	2022年8月～12月	単位数	3
授業内容／形態	細胞生物学、生化学、遺伝学の基礎を学ぶ。<授業形態> zoom を使い教授がスライドを使って進める一斎授業		
成績	B		
YCU 振替予定	科目	分子細胞生物学(BIOS220)	
	単位数	2	
	担当教員	一色 正之 先生	

科目	Animal Development (BIO325)		
履修期間	2022年8月～12月	単位数	3
授業内容／形態	哺乳類を対象とした動物発生学の講義。<授業形態>教授がスライドを使って進める一斎授業		
成績	C		
YCU 振替予定	科目	特講（理学部留学科目 B）(SCIS292)	
	単位数	2	
	担当教員		

科目	Undergrad Teachng Practicum I(AAS 475)		
履修期間	2022 年 8 月～12 月	単位数	3
授業内容／形態	<p>学内インターンシップのクラス。私 対 日本語の初心者クラスを今学期中にとっている学生 3-5 人で、日本と海外の文化の比較・日本語のスピーキングと発音練習・クラスの講義に関する疑問解消など 30 分間対面で交流を行う。(学生のメンバーは毎回入れ替わる)×6 コマ(週 3 回、1 回につき 1 時間)。その他生徒のクイズの採点や教材校閲、空きコマで行われる講義に顔を出して補助、など教授の手伝いを必要時に行う。</p>		
成績	S(Satisfactory)		
YCU 振替予定	科目		
	単位数		
	担当教員		

科目	Camerata singers (MUS271)		
履修期間	2022 年 8 月～12 月	単位数	1
授業内容／形態	<p>音楽のクラス。6 つのパートに分かれ、1 パート 5 人で集まり、5 つの賛美歌や伝統的な歌を皆で練習する。</p> <p><授業形態> 教授が指揮、音楽専攻ピアノ科の学生によるピアノ生演奏付きで 5 つの歌の練習する。最後の講義は大学内のホールで講演、これが Final exam となっている。</p>		
成績	A		
YCU 振替予定	科目		
	単位数		
	担当教員		

科目	Undergrad Teachng Practicum I (AAS475)		
履修期間	2023 年 1 月～5 月	単位数	3
授業内容／形態	<p>上級レベルの日本語を学んでいる現地の学生が受けている JPN212 クラスの補助。小テストの丸つけや、Discussion Board の返答、JPN212 受講生のためだけに質問に返答するなど。<授業形態>スライド形式、対面</p>		
成績	S		
YCU 振替予定	科目		
	単位数		
	担当教員		

科目	Animal Nutrition(BIO369)		
履修期間	2023年1月～5月	単位数	3
授業内容／形態	獣医の先生が動物(主なペット動物からエキゾチックアニマルまで幅広く)に必要な栄養についてスライド形式で講義をする授業。<授業形態>スライド形式、対面		
成績	A -		
YCU 振替予定	科目	特講 (理学部留学科目 C) (SCIS293)	
	単位数	2	
	担当教員		

科目	Internship (AAS488)		
履修期間	2023年1月～5月	単位数	3
授業内容／形態	学内インターンシップのクラス。私 対 日本語の初心者クラスを今学期中にとっている学生 3-5 人で、日本と海外の文化の比較・日本語のスピーキングと発音練習・クラスの講義に関する疑問解消など 30 分間対面で交流を行う。(学生のメンバーは毎回入れ替わる)×6 コマ(週 3 回、1 回につき 1 時間)。その他生徒のクイズの採点や教材校閲、空きコマで行われる講義に顔を出して補助、など教授の <授業形態> グループディスカッション、対面		
成績			
YCU 振替予定	科目		
	単位数		
	担当教員		

科目	Rethinking America (IAP 390)		
履修期間	2023年1月～5月	単位数	3
授業内容／形態	アメリカの家族構成や同性結婚、卵子・精子提供などについて、現役小学校の先生のもとで関連のある映画やドラマを見つつ、ディベートを行う講義。 <授業形態>ディベート形式、対面		
成績	A		
YCU 振替予定	科目		
	単位数		
	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	O.K	学部・学科	理学部理学科
学 年	3 年	派遣国	アメリカ合衆国
派遣大学	ニューヨーク州立大学ストーブルック校		
期 間	2022 年 8 月 15 日～2023 年 5 月 17 日		
プログラム	交換留学		

< 留学先大学での履修内容 > 同上

科目	
講義内容	

<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)

私が個人的に留学を通して特に実感できた変化や学びについて書いていきます。

1、積極性

アメリカに到着してすぐに道のこと、大学のこと、色々と周りに聞いて頼らざるを得ないからこそ、英語を使おうとする→英語が通じて自信がつく→旅に行ったり、新しいコミュニティに入ったりと行動力もつく→より英語力が高まる、というような好循環が生まれ、より積極的に行動するようになりました。

2、許容範囲

アメリカで生活する中で、日本では「空気を読む」という文化や国民性があるからか、日本にいる時と比べて、アメリカではノーの場合はノーとはっきり言わないと完全に流されてしまいます。その背景もあり、何事も自分が心から思ったことははっきり言おうと心がけると、自然と自分が何がして何がしたくないのか、何が好きで何が嫌いなのか、このスケジュールでストレスになるかならないか、など自分の体力的な許容範囲だけでなく、精神的な許容範囲がわかるようになりました。その他、住む国も新しい、友達もいないという環境は初めてなので、自分がどのような友達をそばに置きたいのか、どのようなものが本当に自分の生活に必要なのか、なども分かるようになり、今後の糧になりました。

3、どうにかなる精神

今までもトラブルに見舞われた際、性格的に「どうにかなる大丈夫」と自分にも他人にも言い聞かせられる人間ではあったのですが、同時に極度の心配性もあって、何か起きるたびに形のない不安にビクビク怯えていました。しかし、アメリカに来て、多々起きるトラブルを対処していくなかで、いちいちトラブルを面倒なものとして捉えるのではなく、次はどう対処していこうか、というように対処の過程を楽しむことができるようになりました。いちいち色々なことが不安になるという根底は変わらないかもしれませんが、不安の中でも日々刺激を求めて活動し、日常の中で現れるトラブルやストレスに少しずつですが柔軟に対処できるようになりました。

(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)

今後の展望

1、英語力の維持、そしてパワーアップ

今得た英語力は維持する、つまり今後も日本でも英語を使う機会を絶やさないことを心がけていきます。実際、すでに東京各地で行われている国際交流会に参加して、アメリカ、イギリス、フィリピン、カナダ、イスラエルなど、たくさんの国から来た方と英語でお話しする機会を得たり、留学先で出会った友達とインスタグラムのボイスメッセージを録音して送り合ったりしています。日本ではなかなか機会を作らないと英語が必要ないですが、機会を探せばいくらでも見つかると思うので、これからも英語力の維持、さらに興味のあることを英語で学ぶことを今後も続け、英語の語彙力向上に努めていきます。

2、何にも誰にも先入観を持たない

アメリカでは、考え方のみならず、外見に対しても、多様性があるように感じます。バックグラウンドの全く違う人と話す機会をたくさん得られたからこそ、初対面で先入観を持たず、相手のことを知ろうとする傾聴力を得ることができました。日本に帰ってきて、「あの人外国人なのに、日本語がすごくしゃべれてる」「男の子なのに」「女性なのに」と言った言葉がより目につくようになって、それは自分が客観視できているということを実感させてくれたように感じます。何が良いか悪いか、何が誰にとっての常識かどうかはもちろん人それぞれですが、私個人的には、固定観念を持たず、「決めつける人」にはならず、常に物事を疑問視・客観視できる姿勢をなくさないでいたいと思います。

(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)

後輩へのアドバイス

とにかく色々やってみること、をおすすめします。自分がずっとやってみたかったこと、やりたかったけど、理由なき理由をつけてやってこなかったことなどにチャレンジしてみるといいと思います。例えば私は1人旅や実弾を使った射撃などの経験をしました。世界中に友達ができたこともかけがえのない財産です。

また、お金の確保は大切です。もちろん国によると思いますが、現在物価の上昇もあり、どこの国に行っても予定外の支出に出くわす場面が多々あると思います。現地で働くなり、親に借金するなり、奨学金を得るなり、金銭面的に余裕を持って過ごせる対策をしてほしいです。お金がないからあれをしないこれをしないと言うのは1番もったいないです。

留学で達成したいことリストを作ると良いと思います。ガチガチに固めなくても、1人で大都市を歩いてみる、知らない街で友達を1人以上作る、あのレストランでこれを食べる、など自分の中で低いハードルが高いハードルまでいろいろなチャレンジを用意して、一つ一つクリアしていくと、小さな成功の積み重ねができ、自分の自己肯定感も上がると思います。

