

YCU 長期留学プログラム 派遣学生報告書

氏名	H.S	学部・学科	国際教養学部・国際教養学科
学年	4	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	2022年8月13日～年5月10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 (118,462) 円 (1ドル=135円換算) *1ヶ月あたりの寮費や家賃					
移動	大学内のほとんどの施設に (徒歩) で、約 (5) 分以内					

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	30,000-35,000円	50回ミールプラン+自炊の場合(Anytimeミールプランのみ場合:)
学用品購入費	0-4,000円	主に学期初めに購入する教科書代を4ヶ月分で割った数
交通費	0円	
交際費	5,000-1,000円	学外での飲食、洋服代など
その他	1,000円	学内のフィットネスメンバーシップ

合計 36,000-50,000円

*概算で記録してください。

(2) 治安状況・危険地域など

セントクラウドは、ミネソタの中でも田舎のエリアに該当します。幸いなことに、私は学外で過ごしている際に身の危険を感じるような経験はありませんでした。
 しかし、大学近辺というわけではありませんが、留学中も深夜に何度か発砲事件が起きていたことがあり、深夜には一人で出歩かないよう現地の方や友達にも説明されました。

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	(62,800) 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	United Healthcare		
加入期間	(10) ヶ月間	保険料	(148.52) ドル

4. 滞在都市についての情報

滞在都市／町 (Saint Cloud, MN)

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、一部の寮の窓からはミシシッピ川を見下ろすことができます。

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る。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°C で、常に半袖で過ごすような気温でした。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°C を超えることは非常に珍しく（0°C 超えると、暖かいかもしれないと思うレベルまででした。）、最低気温は氷点下 20°C を下回る日もありました。

【学業編】

1. 大学情報

大学	セントクラウド州立大学	所在地	セントクラウド, MN
最寄空港	Minneapolis/St. Paul International Airport	空港からの距離	車で1時間半
空港⇄大学	Groom Transportation as a shuttle to St. Cloud State from the airport (Groom Transportation→徒歩) https://www.stcloudstate.edu/internationaladmissions/accepted-next-steps/travel.aspx		
学生数	11,282 (2020-2021)	留学生数	1,058 (Fall 2021)
学部	College of Liberal Arts School of Arts College of Science and Engineering School of Computing, Engineering, and Environment Herberger Business School College of Education and Learning Design College of Health and Wellness Professions School of Public Affairs And more than 200 undergraduate programs *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	College of Liberal Arts - Gender and Women Studies - Human Relations - Sociology College of Health and Wellness Professions - Health *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	Listening and Speaking	Introduction to GWS	Listening and Speaking	Introduction to GWS	
午後	Race and Gender Administrative Orientation	Cultural Orientation	Race and Gender Administrative Orientation	Cultural Orientation	

② (1)月～(5)月

	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日
午前	Feminist Theory	Personal and Community Health	Feminist Theory	Personal and Community Health	
午後	(Sociology of Gender)	Non- Oppressive Relation Self-Defense for Women	(Sociology of Gender)	Non- Oppressive Relation Self-Defense for Women	

3. 履修内容

科目	Administrative Orientation for International Students Class		
履修期間	Fall Semester 前半	単位数	1
授業内容／形態	対面（一部オンライン） 大学のシステムやリソース、設備について学ぶ留学生向けの授業		
成績	S (S=Pass or F=Fail)		
YCU 振替予定	科目		
	単位数		
	担当教員		

科目	Cultural Orientation for International Students		
履修期間	Fall Semester	単位数	3
授業内容／形態	対面（一部オンライン） アメリカでの社会生活と大学生活に適応するための方法を学ぶことにフォーカスした留学生向けの必修授業。		
成績	A		
YCU 振替予定	科目		
	単位数		
	担当教員		

科目	Introduction to Gender Women's Studies		
履修期間	Fall Semester	単位数	3
授業内容／形態	対面 歴史や社会制度（家族、メディア、学校など）について、ジェンダー的視点とインターセクショナルフェミニズムの視点から学ぶ授業。ジェンダーの問題を中心に、社会における周縁化されたあらゆる人々のグループの存在と経験について考察する。		
成績	A		
YCU 振替予定	科目		
	単位数		
	担当教員		

科目	Race and Gender in the U.S.		
履修期間	Fall Semester	単位数	3
授業内容／形態	対面 アメリカにおける有色人種の女性や男性が経験する様々な抑圧から派生する人種差別と性差別について学ぶ授業。		
成績	A		
YCU 振替予定	科目		
	単位数		
	担当教員		

科目	Listening and Speaking Class		
履修期間	Fall Semester	単位数	4
授業内容／形態	対面 英語を第二言語として使用している留学生向けの授業。身近なトピックから社会学やアカデミックなトピックをまで幅広く取り扱う。		
成績	A		
YCU 振替予定	科目		
	単位数		
	担当教員		

科目	Feminist Theory		
履修期間	Spring Semester	単位数	3
授業内容／形態	対面（一部教授や天候の都合でオンライン） 特にフェミニズムにおける複数の理論と、社会生活や社会制度を通して多様なジェンダーがどのように作用するかを理解するための応用的な授業。		
成績	A		
YCU 振替予定	科目		
	単位数		
	担当教員		

科目	Personal and Community Health		
履修期間	Spring Semester 後半	単位数	3
授業内容／形態	対面＋オンライン課題 個人と地域社会の健康やその問題のリスク を軽減するための方法やシステム、サービス、リソースについて学ぶ授業。		
成績	B		
YCU 振替予定	科目		
	単位数		
	担当教員		

科目	Non-Oppressive Relations		
履修期間	Spring Semester	単位数	3
授業内容／形態	オンライン 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	B+		
YCU 振替予定	科目		
	単位数		
	担当教員		

科目	Self Defense for Women		
履修期間	Spring Semester 前半	単位数	3
授業内容／形態	対面 女性向けの緊急時の護身 術や安全確保のための具体的な技術とその知識を学ぶ授業。		
成績	A		
YCU 振替予定	科目		
	単位数		
	担当教員		

科目	Sociology of Gender		
履修期間	Spring Semester	単位数	3
授業内容／形態	オンライン ジェンダーがいかに社会的構築されているか、社会における経済的制約がジェンダー関係に与える影響とその変化がどのようにジェンダーの変容を促すかについて様々な観点から学ぶ授業。		
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	H. S	学部・学科	国際教養学部
学 年	4	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	2022年 8月 13日～ 2023年 5月 11日		
プログラム	交換留学プログラム		

< 留学先大学での履修内容（一部） >

科目	Cultural Orientation for International Students
講義内容	アメリカでの社会生活と大学生活に適応するための方法を学ぶことにフォーカスした留学生向けの必修授業。
科目	Introduction to Gender Women's Studies
講義内容	歴史や社会制度（家族、メディア、学校など）について、ジェンダー的視点とインターセクショナルフェミニズムの視点から学ぶ授業。ジェンダーの問題を中心に、社会における周縁化されたあらゆる人々のグループの存在と経験について考察する。
科目	Race and Gender in the U.S.
講義内容	アメリカにおける有色人種の女性や男性が経験する様々な抑圧から派生する人種差別と性差別について学ぶ授業。
科目	Feminist Theory
講義内容	特にフェミニズムにおける複数の理論と、社会生活や社会制度を通して多様なジェンダーがどのように作用するかを理解するための応用的な授業。
科目	Non-Oppressive Relations
講義内容	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。
科目	Sociology of Gender
講義内容	ジェンダーがいかに社会的構築されているか、社会における経済的制 約がジェンダー関係に与える影響とその変化がどのようにジェンダーの変容を促すかについて様々な観点から学ぶ授業。

<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10か月間の留学生活を通じて学んだことは大きく3つあります。一つ目は「多様性理解」、二つ目は「自己管理能力」、三つ目は「学ぶことの面白さ」です。

一つ目の「多様性理解」については、私はもともとグローバル 이슈に興味を持っており、マイノリティ支援の学生団体に所属していた経験もあり、興味関心はそれなりにある方でしたし、実際に留学生活を通じていろんな価値観に触れてみたいといった意欲もありました。実際に、大学内だけでもいろんな国、文化、環境からきた多様なバックグラウンドを持つ人々と直接出会い、交流する機会があったと感じています。その環境の中で、「良い意味で他者ジャッジしないこと」の良さを私は体感しました。本当に多様なバックグラウンドを持った人が集まるので、100人位いれば100通りの考え方があるのが当たり前でした。どんな会話をしていても、互いの価値観や考え方について否定せずに尊重の意を示し、それを認めて受け入れようとする姿勢に触れたことで、自分も恐れることなく自分の意見や価値観を他者に共有できるようになったと感じています。実際に、多様性への理解の深まりは、学問の広がりだけでなく生活環境や市民レベルの理解度といった点でも日本より進んでいると感じました。

二つ目の「自己管理能力」については、初めて親元から離れ、かつ異国の地で生活したすべての経験が自分を成長させてくれたと感じています。私は生まれてから留学を経験するまで親元から離れて2週間以上暮らす経験をしたことがありませんでした。今回の留学では、ホームステイという形ではなく大学に併設されている寮に住んでいたため、洗濯など自分の身の回りのことはすべて自分で効率よく行うことが求められました。例えば、洗濯やりながら何かできることはあるかな、など常に時間を有効活用しながら生活できるように考えていたと思います。また、特に2学期目からはカフェテリアのミールプランの契約数を減らし、食事は主に自炊で管理していました。料理にかかる時間や食事のタイミングだけではなく、食材を無駄にしないようにバランスよく・タイミング良く購入すること、食費の管理もするようになったため、生活力が非常についたと感じています。

三つ目の「学ぶことの面白さ」については日々の授業や大学内で行われるイベント、ボランティアなどから幅広く吸収することができたと考えています。今回私が参加した交換留学プログラムでは、自分の興味関心に合わせて学部を横断して授業を履修することができました。私は卒業論文で扱う内容に軸足を置き、これまで関心があったもののYCUでは授業履修が難しかったジェンダー学の応用のクラスや公衆衛生に関わるクラスも受講することができました。授業を通じて体系的な知識を得られただけでなく、積極的に参加したボランティアや、大学内での外部講師を招いたイベントでもさまざまな人と出会い交流することで勉強に対する面白さ、興味関心をさらに刺激することができました。

(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)

私は留学先での学びや経験をいかし、将来的なキャリアに以下したいと考えています。具体的に、海外の大学院に進学し、公衆衛生学の修士号を取得、その分野の国際機関で働くことを目標にしたいと考えています。私は国際関係論ゼミに所属し、学部時代は地球規模課題について幅広く勉強してきましたが、留学での授業を通じて公衆衛生におけるインターセクショナリティ理論の展開、社会疫学とマイノリティの問題に出会い、興味関心が高まりました。学部ではもちろん、日本の大学の多くではこのようなエリアについて学ぶことができる機会が非常に少ない一方で、多様化が進む社会においては必要不可欠な分野だと感じました。調べてみると、世界のさまざまな大学院で公衆衛生学修士のプログラムを開講しており、修士号を取得することで専門職としての道がひらけたり、自分にとって夢であった国際機関で働く姿に一步近づくことができたり、グローバルで働く選択肢がより広がると感じました。もともと勉強することは好きでしたが、これほどまでに学び続けたいと思える分野、そしてそれをキャリアにしたいと思える分野に出会えたことは一生の宝物です。

(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)

私が伝えたいことは大きく分けて二つあります。一つは何事も挑戦してみることに、もう一つは常に意志と計画性を持って行動することです。

一つ目の「挑戦」は、授業だけでなく日常生活のあらゆる面での「挑戦」を指します。まず私は、留学を通じて自分のコミュニケーション力を高めたいと考えていたので、できる限り英語で話す機会に赴くようにしていました。現地に行くと他の大学から派遣されてきた日本人留学生も一定数いましたが、その友人たちと多くの時間を過ごすのではなく、できる限り他の国や他の文化から来た留学生との交流会、寮の交流会、ボランティアや学生団体など、様々な人々と出会い、繋がる機会を探すようにしていました。私は英語が特段できるわけではありませんでしたが、その行動力のおかげで世界のいろいろな国から来た留学生や価値観を持った友人を作ることができ、自分も英語を話す機会を増やすことができただけでなく、自分の中に新しい引き出しを増やすことができたと思っています。

二つ目の「意志と計画性」については、留学を通じて何を達成したいか、そしてそのために具体的にどのような行動を取ればその目標を達成できるのかについて計画を立てることについて、継続的に考えることが重要だと感じます。留学に応募する段階や渡航前のワークショップである程度の計画を立ててから臨まれるとは思いますが、その計画はすべてが思うように進むわけではなく、常に変化するものだと感じます。自身の変化に応じて定期的に目標や計画を振り返ることで、後々得られることも多く、最後の最後に焦らなくて済むと思います。

留学生活は日々予想もできないことの繰り返しですが、それすらも楽しめるようになる程に成長できるきっかけを与えてくれる素晴らしい経験です。皆さんにとってもかけがえのない体験となるよう、陰ながら応援しています。