YCU 長期留学プログラム 派遣学生報告書

氏 名	**RU**	**学部・学科**	**生命医科学研究科　生命医科学専攻**
学 年	**1 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	**2025 年　8 月　18 日～　2026 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（　　）					
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	個人で購入
滞在費	約（　11 万　）円　*1 ヶ月あたりの寮費や家賃					
移動	（　徒歩　）で、約（　5　）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	3 万円	
学用品購入費	0 円	教材費を学期始めかかり、5 万円程度
交通費	0 円	
交際費	2 万円	
その他	円	
合計	**5 万円**	*概算で記録してください。

（2）治安状況・危険地域など

夜は女性一人で出歩かないと言われています。昼間はそこまで危険ではないので一人で出かけることもありました。

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	（　103,930　　）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	学校の保険		
加入期間	（　10　）ヶ月間	保険料	（　37 万　　）円

４．滞在都市についての情報

滞在都市／町（　**セントクラウド**　　）

特に特徴があるような街ではありませんでしたが、Walmart, Target などのスーパーや有名なチェーン店などはあります。また、アジアンスーパーもあるため日本食が恋しくなった時によく利用していました。

【学業編】

1．大学情報

大学	セントクラウド州立大学	所在地	セントクラウド州
最寄空港	ミネアポリス空港	空港からの距離	約 70 マイル（約 113km)、車で約 1 時間～1 時間 30 分
空港⇔大学	（　　バス　　） *移動手段		
学生数	9,646 人	留学生数	1,111 人
学部	**College of Education and Learning Design** **College of Health and Wellness Professions** **College of Liberal Arts** **College of Science and Engineering** **Herberger Business School** *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** *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	Reading & Writing (9:00~10:50) Structure (11:00~11:50)	Listening & Speaking (9:00~10:30)	Reading & Writing (9:00~10:50) Structure (11:00~11:50)	Listening & Speaking (9:00~10:30)	Reading & Writing (9:00~10:50) Structure (11:00~11:50)
午後	Vocabulary (13:00~14:30)	Literature (13:00~14:30)	Vocabulary (13:00~14:30)	Literature (13:00~14:30)	

②（　　1　　）月～（　　5　　）月

	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日
午前	IS170 (8:00~9:15) ENGL191 (10:00~11:50)	CMST220 (11:00~12:15)	IS170 (8:00~9:15) ENGL191 (10:00~11:50)	CMST220 (11:00~12:15)	
午後					

3．履修内容

科目	Reading and Writing		
履修期間	Fall	単位数	
授業内容／形態	主に、教科書やアクティブラーニングで Reading や Writing の練習をしています。ペアでの Discussion が多め。2 セクションごとにミニテストあり。		
成績			
YCU 振替予定	科目		
	単位数		
	担当教員		

科目	Listening and speaking		
履修期間	Fall	単位数	
授業内容／形態	教科書に従い、単語の発音練習やクラスの前で Speaking の発表をします。ペアでの Discussion もあり。		
成績			
YCU 振替予定	科目		
	単位数		
	担当教員		

科目	Structure		
履修期間	Fall	単位数	
授業内容／形態	基本的な Grammer を学ぶクラス。		
成績			
YCU 振替予定	科目		
	単位数		
	担当教員		

科目	Vocabulary		
履修期間		単位数	
授業内容／形態	日常的な単語を学ぶというよりも academic な発展的な単語を学ぶクラス。教科書やアクティブラーニングで 1 週間に 10 単語ずつ進めていく。		
成績			
YCU 振替予定	科目		
	単位数		
	担当教員		

科目	Literature		
履修期間		単位数	
授業内容／形態	一つの本を読みながら essay を作成したり、実際には物語に描かれていない chapter 0 を想像しながら作成したりした。		
成績			
YCU 振替予定	科目		
	単位数		
	担当教員		

科目	GWS 220 Race and Gender in the U.S.		
履修期間	Spring	単位数	3
授業内容／形態	アメリカにおけるジェンダーの歴史などについてオンデマンドで学ぶ		
成績			
YCU 振替予定	科目		
	単位数		
	担当教員		

科目	CMST 220 Interpersonal Communication		
履修期間	Spring	単位数	3
授業内容／形態	対人コミュニケーションとはどういうものが関係しているのかをディスカッションを通して理解を深める授業		
成績			
YCU 振替予定	科目		
	単位数		
	担当教員		

科目	IS 170 Analytics for Business Intelligence I		
履修期間	Spring	単位数	3
授業内容／形態	Excel や Access などを使用し、ビジネスに応用するための統計学を学ぶ授業		
成績			
YCU 振替予定	科目		
	単位数		
	担当教員		

科目	ENGL191 College Composition and Rhetoric		
履修期間	Spring	単位数	3
授業内容／形態	Writing のスキルを身につけるための授業		
成績			
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)

セントクラウド州立大学での約 10 か月間の留学生活を通して、私は、異なる環境に飛び込み、自分から行動することの大切さと、多様な価値観を受け入れながら他者と関係を築くことの重要性を学びました。留学前は、英語で自分の考えを伝えられるか、現地の生活に馴染めるかという不安がありました。実際、留学当初は授業や日常会話のスピードについていけず、相手の話を理解できても、返答を考えている間に会話が進んでしまうことが多くありました。自分の英語力に自信が持てず、間違えることを恐れて、発言をためらってしまうこともありました。

しかし、このままでは留学の機会を十分に生かせないと考え、「完璧な英語でなくても 3 秒以内に返答する」「分からないことはその場で質問する」という二つのルールを自分に課しました。初めは短い返答しかできませんでしたが、積極的に話しかけることを続けるうちに、少しずつ会話が続くようになりました。また、大学の交流イベントやチアリーディングなどの活動にも参加し、授業だけでは出会えなかった学生とも関わるようにしました。その結果、国籍や文化的背景の異なる友人が増え、休日に出かけたり、互いの国の文化や考え方について話したりする機会を得ることができました。

留学生活では、日本での常識が必ずしも世界共通ではないことにも気づきました。授業で意見を求められた際には、学生が立場や年齢に関係なく積極的に発言し、異なる意見に対しても否定から入るのではなく、理由を尋ねながら議論していました。最初は自分と異なる考えに戸惑うこともありましたが、相手の背景を知ることで、その意見に至った理由を理解できるようになりました。価値観の違いは対立の原因ではなく、自分にはなかった視点を得るきっかけになると学びました。同時に、相手に合わせるだけでなく、自分の意見も言葉にして伝えなければ、互いを理解することはできないと実感しました。

また、寮生活や日々の手続き、体調管理などを自分で行った経験を通して、生活面でも自立することができました。交通手段や制度が日本とは異なり、困ったときにすぐ頼れる家族もいない環境では、自分で情報を集め、必要に応じて周囲へ助けを求める必要がありました。問題が起きた際に一人で抱え込むのではなく、大学の職員や友人に相談することで解決できることも多く、人に頼ることも自立の一つであると気づきました。

この留学で最も大きく変化したのは、失敗に対する考え方です。以前は、英語を間違えたり、知らないことを質問したりすることを恥ずかしいと感じていました。しかし、現地では、間違いを気にして行動しないことよりも、まず挑戦し、そこから学ぶことの方が重要だと感じました。実際に、勇気を出して話しかけたことが友人関係につながり、分からないことを質問したことが新しい学びにつながりました。行動しなければ何も変わらない一方で、小さな一歩でも積み重ねれば、自分の環境を変えられることを実感しました。

留学中は、楽しいことだけではなく、英語が通じず落ち込んだり、文化の違いに孤独を感じたりすることもありました。それでも、困難を乗り越えた経験が、自分への自信につながっています。この 10 か月間を通して、私は、未知の環境でも自ら行動し、周囲と関係を築きながら適応していく力を身につけました。また、多様な背景を持つ人と協働するためには、相手の価値観を尊重すると同時に、自分の考えも率直に伝えることが必要だと学びまし

た。今後は、留学で得た行動力、柔軟性、多角的な視点を、大学での研究や就職活動、その後の社会生活にも生かし、異なる価値観を持つ人々と協力しながら新しい価値を生み出せる人になりたいです。

（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）

今回の留学で得た経験を、今後の大学生活や就職活動、将来の仕事に生かしていきたいと考えています。留学前の私は、英語を間違えることや、自分の意見が相手に正しく伝わらないことを恐れ、発言をためらうことがありました。しかし、留学生活を通して、完璧な表現を考えて黙ってしまうよりも、まず自分の考えを伝え、相手の反応を見ながらコミュニケーションを続けることが重要だと学びました。今後も英語学習を継続し、留学によって身につけた会話力を維持するだけでなく、大学での研究内容や自分の専門分野についても英語で説明できる力を身につけたいです。

また、多様な文化や価値観を持つ人々と交流した経験を、チームで活動する際にも生かしたいと考えています。留学中は、自分とは異なる意見に出会うことが多くありましたが、相手の背景や考えを聞くことで、自分だけでは思いつかなかった新しい視点を得ることができました。そのため、今後は意見の違いを避けるのではなく、それぞれの考えを生かしながら、より良い答えをつくることを意識したいです。研究室や仕事においても、自分の意見を一方的に主張するのではなく、相手の立場を理解し、共通の目的を見つけながら協働していきたいです。

将来は、海外とも関わりながら、人々の生活に新しい価値を提供できる仕事に携わりたいと考えています。留学を通して、日本の商品や文化を海外の視点から見直すと同時に、日本では当たり前だと思っていた価値が、海外では新鮮に受け取られることにも気づきました。今後は、異なる文化の間に立ち、それぞれのニーズや価値観を理解した上で、商品やサービスの企画、情報発信などに貢献したいです。留学で得た行動力、柔軟性、多角的な視点をさらに伸ばし、未知の環境でも自ら学び、周囲と協力しながら新しいことに挑戦できる人材を目指します。

（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)

留学を希望する学生には、語学力に自信がなくても、興味があるのであれば積極的に挑戦してほしいと伝えたいです。私自身も、留学前は英語で授業を受けたり、現地の学生と友人関係を築いたりできるのか不安を感じていました。実際に留学してからも、相手の話すスピードについていけず、会話の中に入れないことや、自分の英語がうまく伝わらず落ち込むことがありました。しかし、英語力が十分になってから行動しようと考えていると、せっかくの機会を逃してしまいます。短い言葉でも自分から話しかけ、分からないときはその場で聞き返すことを続けることで、少しずつ会話に慣れ、自信を持てるようになりました。

また、授業に出席するだけでなく、大学の交流イベントなどにも参加することをおすすめします。私は交流イベントに参加したことで、授業だけでは出会えなかった学生と知り合い、友人の輪を広げることができました。初めて参加する場所では緊張すると思いますが、一度勇気を出して行動することで、そこから新しい人間関係や経験につながります。待っているだけでは交友関係が広がりにくいため、自分から挨拶をしたり、食事や外出に誘ったりすることも大切です。

一方で、留学中は楽しいことばかりではありません。文化や生活習慣の違い、英語への不安、家族や友人と離れて暮らす寂しさなどから、精神的に疲れることもあります。そのようなときは、無理に一人で解決しようとせず、友人や大学の職員、留学生を支援する部署などに相談してほしいです。困ったときに周囲を頼ることは弱さではなく、海外で生活する上で必要な力だと思います。

留学前には、授業や住居、食事、保険、空港から大学までの移動方法などを確認し、必要な手続きを早めに進めることも重要です。ただし、すべてを完璧に準備することはできないため、予定外の出来事も留学の一部として受け入れる姿勢が必要です。失敗や戸惑いを恐れず、「迷ったら挑戦する」という気持ちを持って行動することで、留学生活はより充実したものになると思います。帰国後に後悔しないよう、自分から機会をつかみ、一つでも多くの経験をしてほしいです。