

YCU 長期留学プログラム 派遣学生報告書

氏 名	AI	学部・学科	国際教養学部
学 年	3	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 31 日～ 2026 年 5 月 8 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 (140000) 円 *1 ヶ月あたりの寮費や家賃					
移動	(徒歩) で、約 (5～10) 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 万～4 万円	45 回のミールプランナーカ月分、外食
学用品購入費	1000 円	教材はあまり買わなかったです
交通費	0 円	バスは学生証を使えば無料、Uber 使ったら高い
交際費	5000～10000 円	外食、友達へのプレゼント、
その他	0 円	

合計

4 万～5 万円

*概算で記録してください。

(2) 治安状況・危険地域など

セントクラウドは治安は比較的いい方だと思います。ホームレスも私はセントクラウドでは見たことはないです。治安は比較的いいとは言え、アメリカなので夜一人で歩くことは絶対にしないですし、しないように言われます。また、万が一のために友達からもらったペッパースプレーと防犯ブザーは持ち歩いてました。

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	(9) ヶ月間	保険料	(93000) 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	(8 or 9) ヶ月間	保険料	(20 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)

ミネソタ州に位置する街です。空港のあるミネアポリスから 1 時間ほど離れた場所になっています。自然豊かな街で、どちらかと言うと田舎ですが Walmart や target などスーパーマーケットもありますし、ショッピングモールもあるので何もなくて本当に困るといったほどではありません。ファストフードのチェーン店も多くありますし、大学の近くにもグロッサリーストアや chipotle などもあります。

自然も豊かで湖もたくさんあり、ミシシッピ川も流れていて学校のすぐから見るができます。

【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
最寄空港	ミネアポリスセントポール国際空港	空港からの距離	車で1時間ほど
空港⇄大学	(GROOM, Jefferson Lines, Uver, 電車) *移動手段		
学生数	10000	留学生数	1500
学部	<ul style="list-style-type: none"> • Communication Studies • English • History • Political Science • Psychology • Computer Science • Mechanical Engineering • Electrical Engineering • Biology • Chemistry • Accounting • Finance • Management • Marketing • Information Systems • Nursing • Social Work • Community Health • Medical Laboratory Science <p>*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>Liberal Arts</p> <p>*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 Structure	Listening & Speaking	Reading Writing Structure	Listening & Speaking	Reading Writing Structure
午後	Vocabulary	Literature	Vocabulary	Literature	

② (1)月～(5)月

	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日
午前	Psychology	American National Government	Psychology	American National Government	Psychology
午後	Human Relations and Race	ENGL	Human Relations and Race	ENGL	

3. 履修内容

科目	Introduction to Psychology		
履修期間	Spring Semester	単位数	3 credits
授業内容／形態	<p>一斉授業</p> <p>毎週オンラインでクイズを課題として行う。また 2 週間に一度 2 単元分のテストをオンラインで行う。期末レポート有。</p> <p>内容は心理学全般でイントロダクションなので広い範囲を扱っていたと思います。</p>		
成績	A		
YCU 振替予定	科目		
	単位数		
	担当教員		

科目	Human Relation and Race		
履修期間	Spring Semester	単位数	3 credits
授業内容／形態	<p>一斉授業</p> <p>毎授業教授が人種差別などの事例など今までに起こってきたことをたまに動画を用いながら説明する授業でした。毎授業ノートを取る必要があります、それを学期終わりに pdf にすべてまとめて提出します。</p> <p>また、毎週課題があり指定された動画を 1 か 2 本視聴し、それを分析し 1 か 2 ページ（指定されている）自分の意見を述べるといったものでした。動画の時間はその週によってさまざまに 10 分の時もあれば 1 時間を超えるのもありました。</p> <p>また、中間と最終の 2 度本を読み、それを分析し自分の意見を述べる課題もありました。7、8 ページ程でした。</p>		
成績	A		
YCU 振替予定	科目		
	単位数		
	担当教員		

科目	American National Government		
履修期間	Spring Semester	単位数	3 credits

授業内容／形態	<p>一斉授業</p> <p>アメリカの政治について学ぶ授業です。基本的に教授がパワーポイントを用いて授業ごとにテーマがあるのでそれについて説明していく授業でした。生徒も意見を述べていく形式でいろいろな意見や考えを交換しながらアメリカの政治について学ぶことができます。たまに動画も見ます。合計3回 exam があり、exam と言われていますが課題のようなもので、教授が問題を出すのでそれをレポートのようにペーパーとして文章で回答します。授業はオンラインの教材に沿って進んでいるため、そこに解答がある場合もありますし、自分の意見を述べるような解答が1つに定まっていない問題もあります。</p> <p>授業の前に教材を読んでもらうように言われています。</p>		
成績	A		
YCU 振替予定	科目		
	単位数		
	担当教員		

科目	ENGL College Composition and Rhetoric		
履修期間	Spring Semester	単位数	4 credits
授業内容／形態	<p>一斉授業</p> <p>修辞学について学ぶ授業で、説得力のあるレポート文章を書くための授業です。</p> <p>課題としては様々なスタイルがありその時々によって違うのですが、クイズを解いたり、広告を分析するミニレポートなど授業で学んだことを利用してレポートなどがあります。最終的に自分でテーマを設定し説得力を持たせ、今まで習ったことを利用したレポートを作成しました。</p>		
成績	B		
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)

私の場合は VISA の面接が途中で止まってしまって、VISA を取ることが難しく正直渡航前から苦しめられていて大変でした。何とかギリギリ取ることができこの時期に留学することができたのですが、私はこの影響もあって 2 週間ほど遅れての参加で、そのせいもあって、最初アメリカに着いたときはとてもとても不安でしたし、着いてすぐは 9 カ月という期間がとても長く感じました。しかし、まず 2、3 週間すれば生活はあっという間に慣れ、いつの間にか 9 カ月が経ち留学も終わっていました。この 9 カ月を振り返ると、たくさんの思い出がありましたし、わたしたちの常識とは全然違う新しい考え方に出会うことも日常茶飯事で、いろんな新しい考え方をたくさん学んだ約 9 カ月でした。正直、課題も多く大変だと思ったこともありましたが、総じて現地で友達を作って一緒に遊んだり、何より大学内の寮に住んでいるので夜遅くまで遊んだり、一緒に夜ご飯を作って食べたりなど、何気ない日常が楽しく、留学は楽しかった思い出でいっぱいです。こういった日常の中でも文化の違いだったり価値観の違いを学ぶことができ、語学力の向上ももちろんそうですが、この多様な考えを知ることができたのはこの留学を通して得ることのできた一つの大きな成果だと思います。何よりこの留学を通してうれしかったことは、現地の仲の良い友達ができたとです。友達ができることによって留学生活がより楽しくなるのはもちろん、アメリカの文化、考え方の違いなどを感じ、学ぶ機会がとても増え友達からたくさんのことを学ぶことができましたし、こうやって違う環境で生まれ育った友達と遊ぶことは面白かったです。日本に來ている海外の方とはまた違って日本について全然知らない友達に日本について教えることも楽しかったです。

総じて、日本とは全く違う環境で学校に通いながら、言語の壁を感じたり、友達を作って遊んだり、すべてが新鮮でたくさんの新しい経験をすることができてとても有意義な留学ができたと思います。すべてが順調だったとは思いませんし、たまには大変な思いや苦勞もしたと思いますが、そういった苦勞が逆に自分を成長させてくれたと思いますし、そういった経験もできて本当に良かったと思います。

(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)

日本にいと英語を使う機会も減ると思うので語学力が落ちる可能性もあると思うので、日本でも英語を使える環境を自ら探して使い続けたいと思っています。何ならさらに語学力を向上させる勢いで行きたいです。まずは外国人を対応するようなバイトをしたいと考えています。

正直、就職活動に関してはまだ業界などどんな職種に就きたいかは未定ですが、海外経験を生かせるようなグローバルな職種にも少し興味を持っているので、そのような職種に就いた場合はその留学で培った語学力や、学んだいろいろな新しい考え方を生かしていきたいと思います。就職など将来のキャリアにだけ活かすだけでなく、私生活でも現地で学んだ生活スタイルだったり、新鮮な考えなどいいなと思ったのは自分の生活に取り入れていきたいです。

あとは、海外に行って住んでみることによって日本の良いところも気づいたので、日々暮らしていると気づかないような日常にも感謝して暮らしていきたいです。

(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)

まずは留学の準備をできるだけ早くすることをお勧めします。締め切りに余裕をもってやることはもちろんの事、締め切りにまだ余裕があったとしてもできるだけ早く終わらせて準備をした方がいいと思います。手続きもそうですし、その他もろもろ準備に関すること全部です。

留学に来てからは、インターネットでは見つからない現地のイベントや学校などの様々な情報などを得ることによって役に立つことも多いので、いろんな人と関わって情報を得ることも重要だと思います。

これは私にも言えることなのですが、結局は何事にも失敗を恐れずに挑戦することによっていろんな新しいことの出会いに繋がったりすると思うので少しでも興味あることは挑戦してみた方がいいと思います。

あと最後に、絶対に留学生とかではなく現地の友達を作った方がいいと思います。現地の友達がいることで、車を出してもらったり、遊びの種類が広がったり、長期休みに家に泊まらせてもらったり、とても現地の友達には助けられ、楽しい思い出を一緒に作ることができたので、出会い方の方法は様々ですが仲の良い現地の友達を作ることとはすごく大事なことだと思います。とにかく誘いにはできるだけ行って、あとは受け身だけでなく自分から遊びに誘っていくことが重要だと思います。

最初は不安なことはいっぱいだと思うんですが、行ってしまえば生きていくしかないのになんとかかなりますし、生活はだんだんと慣れていくのでいろんなことに挑戦して頑張りたいです。