

YCU 長期留学プログラム 派遣学生報告書

氏 名	YY	学部・学科	国際商学部国際商学科
学 年	3 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 28 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	○ (個人購入)
滞在費	約 (130,000) 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	30,000 円	ミールプラン (45 回) + 自炊
学用品購入費	4,000 円	教科書代
交通費	0 円	
交際費	10,000 円	友人との外食等
その他	円	
合計	44,000 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、ミネソタの中でも治安が悪いと聞きました。しかし、私は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。日中・深夜問わず一人で出歩かないように現地の方や友達と常に行動していました。

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	（約 110,000 ）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	International Student Health Insurance		
加入期間	（ 10 ）ヶ月間	保険料	（約 2,000 ）ドル

4. 滞在都市についての情報

滞在都市／町（**Saint Cloud, MN**）

- ・ミネソタ州中部に位置する都市
- ・ミシシッピ川沿いにあり、自然が豊か
- ・セントクラウド州立大学（St. Cloud State University）がある学生都市
- ・人口：約 7 万人
- ・ミネアポリスから約 100km 北西に位置する
- ・夏は比較的過ごしやすく、冬は寒さが厳しい地域
- ・大学を中心に、ショッピング・飲食店・公園などの生活環境が整っている

【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	ミネアポリス・セントポール国際空港 (MSP)	空港からの距離	車で約 1 時間
空港⇄大学	(Groom, Jefferson) *移動手段		
学生数	約 9,650 人	留学生数	1,500 人以上
学部	College of Arts and Sciences (芸術・科学) / College of Business, Engineering, and Technology (ビジネス・工学・テクノロジー) / College of Education, Health, and Human Sciences (教育・健康・人間科学) 等 *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	Business *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 (9)月～(12)月

	月	火	水	木	金
1	Reading & writing	Listening & Speaking	Reading & Writing	Listening & Speaking	Reading & Writing
2	Reading & writing		Reading & writing		Reading & writing
3	Structure		Structure		Structure
4	Vocabulary	Literature	Vocabulary	Literature	

② (1)月～(5)月

	月	火	水	木	金
1	Macroeconomics	Survey of Human Resource Management	Macroeconomics	Survey of Human Resource Management	
2	Microeconomics		Microeconomics		Microeconomics
3	College Composition and Rhetoric		College Composition and Rhetoric		

3. 履修内容

科目	Reading & Writing		
履修期間	①	単位数	
授業内容／形態	スマホを使ったグループクイズやディスカッション等のアクティブラーニング、教科書に沿った Reading と Writing の練習の授業。 先生がスライドを使ってディスカッションを交えながら進める。		
成績			
YCU 振替予定	科目		
	単位数		
	担当教員		

科目	Structure		
履修期間	①	単位数	
授業内容／形態	基礎的な文法を英語で学ぶ授業 スライドと口頭説明		
成績			
YCU 振替予定	科目		
	単位数		
	担当教員		

科目	Vocabulary		
履修期間	①	単位数	
授業内容／形態	教科書で新出単語を学び、アクティブラーニングやダイアリーを書くことで覚える授業。 教科書に沿ってアクティブラーニングを交えて進める		
成績			
YCU 振替予定	科目		
	単位数		
	担当教員		

科目	Listening & Speaking		
履修期間	①	単位数	
授業内容／形態	教科書に沿って進めながら、時々ミニプレゼンテーションをする授業。 先生が教科書に沿って進める		
成績			
YCU 振替予定	科目		
	単位数		
	担当教員		

科目	Literature		
履修期間	①	単位数	
授業内容／形態	本をみんなで読み進め、各章のテーマを考えたり、物語を創作したりする授業。 本を音読し、テーマ等を考える		
成績			
YCU 振替予定	科目		
	単位数		
	担当教員		

科目	<u>Principles of Macroeconomics</u>		
履修期間	②	単位数	
授業内容／形態	マクロ経済の基礎を学ぶ授業 <授業形態> 先生がスライドを使って口頭で説明し、周りの人とディスカッションをする授業		
成績			
YCU 振替予定	科目		
	単位数		
	担当教員		

科目	<u>Survey of Human Resource Management</u>		
履修期間	②	単位数	
授業内容／形態	人的資源や企業の人材管理を国際的に比較しながら学ぶ授業 <授業形態> スライドと口頭説明		
成績			
YCU 振替予定	科目		
	単位数		
	担当教員		

科目	<u>College Composition and Rhetoric</u>		
履修期間	②	単位数	
授業内容／形態	エッセイの書き方や調査の仕方を学ぶ授業 <授業形態> 教授の説明を聞き、調査やエッセイの練習をする授業		
成績			
YCU 振替予定	科目		
	単位数		
	担当教員		

科目	<u>Microeconomics</u>		
履修期間	②	単位数	
授業内容／形態	ミクロ経済の基礎を学ぶ授業 <授業形態> 教授が説明しメモを取る		
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)

留学全体で1番の気づきはYES マンになり、何事にも挑戦することで、どんな環境でも自分の納得いく環境にすることができるということです。

私は留学して、学校が始まって、思った以上に暇で、私の年は日本人がとても多かったこともあり日本人グループに固執してしまい、現地の友達が作れないことに焦りを感じ、このまま終わってしまうのではないかと思いました。そんな中で留学に行ったからには、現地の友人を作りたいという一心で、元々チアダンスをやっていたのもあり、トライアウトに挑戦して入部しました。実際に入って、同期の子とは、チアの日にかかわらず常にずっと一緒にいたし、長期休みや thanksgiving、イースター等のイベント時には実家に一緒に連れて行ってもらったり、留学が終わったあと、帰国を伸ばしてその子のアパートと一緒に住んだりするほど仲良くなりました。

ここでチアリーディング部のチームの雰囲気についてですが、とっても良い！とは言いきれなかったです。人によって感じ方はいろいろあると思いますが、練習中表面上はとっても優しいのでやりにくいということはありませんでしたし、練習は毎回とっても楽しかったです。しかし練習外ではやはり既存のグループとはなかなか馴染めませんでした(ほぼ関わりがなかったです)。でも、私と同じ時に入った子で既存のグループに馴染めている子もいたので一概には言えませんが、目に見える差別はありませんが、既存のメンバーは皆白人で、馴染めていた同期の子も白人で、他の同期の子はアジア系黒人日本人で、そこは既存のグループとは別でみんなで行動していました。実際私が一緒にいた同期の子から話を聞いた感じ、あの白人の集団の中には入りにくいといった感じでした。個人的なコミュニケーション能力や語学力の問題もあるとは思いますが。

正直チアリーディングだからよかったってことはあまりなかったですが、部活に挑戦してこれから一生付き合っていくであろう友達を作れたので後悔は全くないし、ほんとにいい経験になったと思います。私は留学に行って一つ何か自分が頑張った！ってことができたので満足しています。

留学は自分の選択次第でいかようにも変えられるし、想像していた環境と異なる環境だったとしても、自分次第で満足できる環境に作り替えられることを学びました。

(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)

今後は、この留学での経験を活かして、学内の留学生サポートや学外での日本に来ている留学生のサポートに努めたいです。個人的ですが、留学時にできた現地の友人が日本の大学へ、留学に来る予定なので、自分が助けてもらったようにサポートをできたらなと思っています。このような交流を通して、英語力の維持にもつながりたいと思っています。

また、大学 3 年生ということで就職活動の時期にも突入してきているので、ガクチカとしてこの留学を就活でどう生かすか、自分の経験をどう人に伝えるかを研究していきたいです。将来の道がはっきり決まっているわけでもないのに、この留学を通して学んだ挑戦心や環境適応力を活かせるような職業を探し、決める材料にして就職活動の軸を定めるなどにも生かしていきたいと思います。

留学中にできた友人とは帰国後の現在も連絡を取り合っているのに、これからも連絡を取り続けて、また再会できるように、ここでの縁を大切にしたいです。

(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)

留学する地域や国によりますが、私の場合をベースにすると、留学に行くだけじゃ、望んでいる環境はありませんでした。留学に行っただけじゃ、英語を嫌でも話す環境ではなかったし、日本人もたくさんいて、はじめのころは慣れない環境での日本人グループに固執してしまいました。しかし、そんな環境でも自分の選択次第で自分の望んでいたような環境に変えることができます。私にとってのチアリーディング部へ所属の選択は環境を変える第一歩となりました。チアリーディング部だからよかったってことは特になかったかなって正直思いますが、そのコミュニティに挑戦することでできた友達は留学中はもちろんずっと一緒に生活をしていたしイベント事があれば実家に一緒に連れて行ってもらったり、今後これからは一生付き合っていく友達になったと思っています。だからもし留学に行って思ったようなコミュニティが自然に作れなかったとしても、何かコミュニティが作りたいと思って挑戦しようとしているなら部活に入ることはお勧めします。海外に行っただけで日本人とだけ関わって留学を終わらせたくないって思っていたり、ただ自分の部屋にいてベッドで寝ているとかするのなら、挑戦して現地の人と関わる機会を自分で無理やりにでも作ることで環境は変えられます。留学は行く前の心構えだったり、準備だったり大変ですが行ってから環境づくりが一番大切だと思います。