

YCU 長期留学プログラム 派遣学生報告書

氏 名	NH	学部・学科	国際教養学部国際教養学科
学 年	4 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 31 日～2026 年 5 月 9 日		

【生活編】

1. 滞在先

滞在形態	学内の学生寮					
部屋	2 人部屋					
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	○（個人で買う）
滞在費	約（10 万円）円 *1 ヶ月あたりの寮費や家賃					
移動	（徒歩）で、約（3）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	35000 円	Meal plan、外食費
学用品購入費	30000 円	教科書（学期のはじめだけ）
交通費	0 円	旅行など遠出する際は別途必要
交際費	0～10000 円	外食、ショッピング等
その他	円	

合計

35000～75000 円

*概算で記録してください。

（2）治安状況・危険地域など

治安は比較的良好。あまりよくない地域だと聞いていたが、夜間や一人の外出を控えていれば特に問題はなかった。

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（東京海上日動海外旅行保険）		
加入期間	（9）ヶ月間	保険料	（93080）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	Health Services		
加入期間	（4）ヶ月間	保険料	（13000）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）

ミネソタ州に位置している。ミネアポリス空港から車で約1時間半の場所にあり、田舎。基本的な移動手段は車。留学生はバス。
大学周辺にはダウンタウンがあり、レストランやバーも点在。
ミシシッピ川沿いに大学があり、自然も感じられる街。
夏は暑く、冬は厳しい気候で四季を感じられる。

【学業編】

1. 大学情報

大学	セントクラウド州立大学	所在地	ミネソタ州
最寄空港	セントポールミネアポリス空港	空港からの距離	車で1時間半
空港⇄大学	(Uber、バス) *移動手段		
学生数	6900	留学生数	1500人以上
学部	<ul style="list-style-type: none"> ・ 会計学(専攻) ・ 依存症カウンセリング(専攻/副専攻) ・ 人類学(専攻/副専攻) ・ 応用数学(副専攻) ・ 美術(専攻/副専攻) ・ 美術教育(専攻) ・ アスレチックコーチング(マイナー) ・ 生化学・分子生物学(専攻) ・ 生物学(副専攻) ・ 生物学:生物多様性、生態学、進化(専攻)(4+1 生物学修士付き) ・ 生物医学科学(専攻) ・ ビジネス(一般)(専攻/副専攻) ・ ビジネス経済学(専攻/副専攻)(4+1 応用経済学修士付き) ・ 化学(副専攻) ・ 化学教育(専攻) ・ コミュニケーションアーツ・文学教育(専攻) ・ コミュニケーション科学と障害(専攻/副専攻) ・ 医療分野向けコミュニケーション(副専攻) ・ コミュニケーション学(専攻/副専攻) ・ コミュニケーション、テクノロジー、イノベーション(副専攻) ・ コミュニティヘルス(専攻/副専攻) ・ コミュニティ心理学(専攻/副専攻) ・ コンピュータ工学(専攻) ・ コンピュータサイエンス(専攻/副専攻) ・ 建設管理(専攻) ・ クリエイティブライティング(専攻/副専攻) ・ サイバーセキュリティ(専攻/副専攻) ・ 幼児教育(専攻/副専攻) ・ 地球科学(専攻/副専攻) ・ 地球・宇宙科学教育(専攻) ・ 電気工学(専攻) 		

	<ul style="list-style-type: none"> • 初等教育/K-6 教育(専攻) • 英語学(専攻/副専攻) • 運動科学(専攻/副専攻) • 映画(メジャー/マイナー) • ファイナンス(専攻/副専攻) • 地理空間科学(副専攻) • グラフィックデザイン(専攻/副専攻) • 歴史(メジャー/マイナー) • 栄誉(副専攻) • 情報システム(専攻/副専攻)(4+1 with Information Assurance M.S.) • 統合研究(専攻) • 国際関係(専攻/副専攻) • 土地測量/地図作成科学(専攻) • 生命科学教育(専攻) • マネジメント(専攻/副専攻) • 人事管理 • オペレーションマネジメント • 製造工学技術(専攻) • マーケティング(専攻/副専攻) • マスコミュニケーション(専攻/副専攻) • 数学(専攻) • 数学教育(専攻/副専攻) • 機械工学(専攻) • 医療検査科学(専攻) • 気象学(専攻/副専攻) • 中学校数学(副専攻) • 中学校理科教育(専攻/副専攻) • 軍事科学(副専攻) • 看護学(専攻) • 政治学(専攻/副専攻) • プロフェッショナルコミュニケーション(専攻/副専攻) • 心理学(専攻/副専攻) • 放射線技術(専攻) • 社会科教育(専攻) • 社会福祉(専攻) • ソフトウェア工学(専攻) • スペイン語(メジャー/マイナー) • 特別支援教育:学術・行動戦略家(専攻/副専攻)
--	--

	<ul style="list-style-type: none"> • スポーツマネジメント&レクリエーションリーダーシップ(専攻/副専攻) • 統計学(専攻/副専攻) <ul style="list-style-type: none"> • データ分析 • データサイエンス • スタジオアート(専攻) • 第二言語としての英語教育(TESL)(専攻/副専攻) • テクノロジー教育(専攻) <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>交換留学生は一部学部授業を除きほとんどの授業が受講可能で、特定の所属は決まっていなかった。市大での専攻を考えると、歴史や人類学、国際関係が該当する。</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 (9)月～(12)月

	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日
午前	1・2 限 Reading Writing 3 限 Structure	1 限 Listening Speaking	1・2 限 Reading Writing 3 限 Structure	1 限 Listening Speaking	1・2 限 Reading Writing 3 限 Structure
午後	4 限 vocabulary	4 限 Literature	4 限 vocabulary	4 限 Literature	

② (1)月～(5)月

	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日
午前	2 限 ENGL191	1 限 MKTG202	2 限 ENGL191	1 限 MKTG202	
午後	4 限 ANTH101	3 限 HIST109	4 限 ANTH101	3 限 HIST109	

3. 履修内容

科目	Reading Writing (Level 5)		
履修期間	Fall semester 2025	単位数	なし
授業内容／形態	この授業は主にリーディングとライティングのスキル向上を目的としている。授業内ではディスカッションなど、さまざまなアクティビティが取り入れられており、生徒同士が積極的にコミュニケーションを取る機会が多い。テキストを用いた一斉授業&ペアワーク。		
成績	A		
YCU 振替予定	科目		
	単位数		
	担当教員		

科目	Structure (Level 5)		
履修期間	Fall semester 2025	単位数	なし
授業内容／形態	主に英文法を学ぶ。＜授業形態＞テキストを用いた一斉授業。		
成績	A ⁺		
YCU 振替予定	科目		
	単位数		
	担当教員		

科目	Listening/Speaking (L5)		
履修期間	Fall semester 2025	単位数	なし
授業内容／形態	リスニングとスピーキングの能力向上を目的としている。ペアワークやプレゼンテーションなど、実践的な活動が取り入れられている。 ＜授業形態＞ テキスト、ペアワーク		
成績	A		
YCU 振替予定	科目		
	単位数		
	担当教員		

科目	Vocabulary (Level 5)		
履修期間	Fall semester 2025	単位数	なし
授業内容／形態	語彙力の向上を目的としている。学んだ語彙を使ってスピーチや、エッセイを書く課題もある。＜授業形態＞ テキスト		
成績	A +		
YCU 振替予定	科目		
	単位数		
	担当教員		

科目	Literature (Level 5)		
履修期間	Fall semester 2025	単位数	なし
授業内容／形態	書籍を読みながら登場人物の心情や筆者の意図を読み取る力を養う。授業内では自分の意見を発表する機会が多い。 ＜授業形態＞ テキスト、一斉授業		
成績	B		
YCU 振替予定	科目		
	単位数		
	担当教員		

科目	College Composition and Rhetoric (ENGL191)		
履修期間	Spring semester 2026	単位数	4
授業内容／形態	Writing に焦点を当てた授業。現地生は必修科目であり、大学でのアカデミックなレベルの writing を学ぶことができる。 ＜授業形態＞ 主に、授業内では先生から出されたお題や作品に関して自分の意見を短いエッセイとしてまとめたり、ディスカッションを行ったりする。課題では、授業の内容に関連したトピックで長めのエッセイを書く。		
成績	A		
YCU 振替予定	科目		
	単位数		

	担当教員	
--	------	--

科目	Introduction to Anthropology (ANTH101)		
履修期間	Spring semester 2026	単位数	3
授業内容／形態	<p>人類とは何かという人類学の大きな課題に焦点を当てた授業。このクラスはそのイントロダクションを含めた、人類学の序章を網羅したクラス。</p> <p><授業形態> 一斉授業</p>		
成績	B-		
YCU 振替予定	科目		
	単位数		
	担当教員		

科目	Introduction to Marketing (MKTG202)		
履修期間	Spring semester 2026	単位数	3
授業内容／形態	<p>実践的なマーケティングを学ぶことを目的としたクラス。実際にビジネスで活躍している先生が教壇をとる。</p> <p><授業形態> 一斉授業 & グループワーク</p> <p>授業自体は座学だが、課題はグループワークが出される。</p>		
成績	A		
YCU 振替予定	科目		
	単位数		
	担当教員		

科目	Race in America (HIST109)		
履修期間	Spring semester 2026	単位数	3
授業内容／形態	<p>アメリカの歴史を黒人奴隷の歴史を通して振り返り、未だ明確でない黒人奴隷の問題についてディスカッションを行い、現代の社会問題にアプローチする。</p> <p><授業形態> ディスカッション</p>		
成績	F		

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)

(1) 授業について

① 日々の授業

なるべく早く取り掛かることが大切だということを学んだ。どの授業でも課題が多く、授業終わりに復習する気持ちで済ませるのが一番早く、効率も良かった。予習は必須。教科書や資料を読んで、わからない単語を調べておくだけで授業中の理解度が大幅に改善される。気づきとしては、発言が求められる授業はできるだけ前の方に座るべきだということである。例えば教室全体には聞こえなくとも先生が発言を代弁して話してくれるため、大きな声を出さなければならないというプレッシャーを一つ減らすことができる。人前で話すことが苦手な人におすすめ。また、授業についていくのが難しく感じた場合は、なるべく早く教授や留学生課に相談することが大切。

② テスト

多様な形式の期末試験があり、慣れていない形式は準備期間を十分に用意しておくことが重要。筆記テストとプレゼン形式、プロジェクトの提出など様々な形式があった。特にプレゼン形式は、内容だけでなく発表態度や質疑応答も採点対象になっていることが多く、事前の練習が必要。

(2) 生活について

① 日常

より充実した一日を過ごすためには余り時間をどのように過ごすか計画を立てることが必要。留学生の授業数は比較的少ないため、自由時間が多い。より充実させるためには、学校の事務を契約する、学校が主催している校内イベントを逐一確認し、参加するなどが挙げられる。

② 友人

積極的に声をかけることが最も確実で重要だと実感した。他国からの交換留学生と交流するのは比較的簡単である。留学生会でのイベントに参加すると、積極的に話しかけてくれる人も多いからである。正規留学生や現地生との交流を深めるためには、彼らに話しかけていくしかない。例えばコミュニティに所属していても人種が多様なアメリカでは結局グループができってしまうため、何もしなければ交流できなかった。人見知りの自分はかなり苦労したが、寮や授業で話しかけるように意識した。

(3) 総括

留学生生活を通して学んだことは即行と積極性の重要性である。留学中に起こる困難のすべてがこの2つで解決できると考えている。なぜなら、留学には様々な人々の支えや助けがあり、それらをうまく利用することですべて解決できるからである。私は授業の難易度や学業面での留学生サポートをうまく利用しきれなかったことで、後悔の残る講義もある。それらについて積極的にアドバイザーや周りに聞いて助けを求めればよかったと感じている。有益な情報や助けにたどり着くまで

が難しいため、1 アクション起こして上手くいなくても、いくつか試すことが大切だと学んだ。それを行ったことで解決した問題も多く、情報を取りにいたり、要望をはっきり伝えたりする行動力を学んだ。

(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)

留学で培った「状況分析力」と「周囲を巻き込んで課題を推進する力」を、今後の卒業論文や社会人生活における課題解決に活かしていきたいと考えている。そのように考える理由は、言語や文化の壁がある困難な環境下で、難航する議論を整理し、他の学生と協働して成果を出す経験を得られたからだ。留学先のグループワークでは、意思疎通のズレや連携不足という困難に直面した。その際、私はまず現状の争点や自身の認識不足な点を客観的に整理し、テキスト化して共有することで認識の齟齬を是正した。さらに、状況に応じて自ら積極的に発言してリーダーシップを発揮し、議論を活性化させたり、ネイティブの力を借りたりすることで周囲とのコミュニケーションを徹底した。この結果、チームとして課題を完成させたり結論を出したりする体験を得ることができた。今後はこの経験を活かし、変化や困難に直面しても冷静に現状を分析し、周囲との主体的なコミュニケーションを通じて関係者を巻き込みながら、課題解決に貢献していきたい。

(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)

準備期間は、前々に準備を始めることをお勧めします。特に、用意しなければならない書類など。アメリカを留学先として選択する人は、VISA について留学が決まった時点で調べて用意を始めてください。もし、何かのトラブルが起こった場合や追加の準備が必要になった場合、知識がないと 2 倍・3 倍の労力を要することになります。事前知識を入れておくだけでも大きな違いがあると思います。

留学中は意外と時間があります。現地の課題や語学勉強、現地での生活は前提に、帰国後の就活や卒論について考える時間も作ってください。帰国後の生活の切り替えをスムーズにすることができます。

最後に、楽しんでください。一日は長く感じるのに、終わってみると短いです。留学前に建てた目標を定期的に確認したり、帰国して留学経験を活かして新たに始めたいことを考えたりしながらモチベーションを保つのがおすすめです。