YCU 長期留学プログラム 派遣学生報告書

氏 名	**NH**	**学部・学科**	**データサイエンス学部データサイエンス学科**
学 年	**4 年**	**派遣国**	**アメリカ合衆国**
派遣大学	**サザンメイン大学**		
期 間	**2025 年　8 月　26 日～　2025 年　12 月　19 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（　2 人部屋×2 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	○
滞在費	約（　　約 20 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	40000 円	ほとんど自炊
学用品購入費	0 円	日常的に買うものは特になかったです
交通費	0 円	市内のバスは学生証の利用で無料でした
交際費	5000 円	2 週に 1 度くらい友人と外食に
その他	円	
合計	**45000 円**	*概算で記録してください。

（2）治安状況・危険地域など

メイン州ポートランドという地域はメイン州の中でも大きな都市であったこと、また寮と学校が併設されていたので治安の悪さを感じることはほとんどありませんでした。私自身も、朝日がのぼる前に学校から徒歩 5 分ほどの入江を一周ランニングすることが多々ありましたが、その際も危ない目に遭うこともなく、むしろ笑顔で挨拶をしてくださる人が多かった印象です。

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	（　4　）ヶ月間	保険料	（　39,240　）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			
加入期間	（　　）ヶ月間	保険料	（　　）円

4．滞在都市についての情報

滞在都市／町（　**メイン州ポートランド**　）

メイン州はアメリカの東海岸に位置する、アメリカ 1 白人の多い州だと言われています。街並みもヨーロッパの雰囲気がかなり残っており、レンガ調の建物が多く、どこかイメージするアメリカらしくない街並みかもしれません。実際学生も白人の方が多いなという印象を授業では感じました。ただポートランドの下町に行くと、観光地ということもあり、アジア人や黒人の方も多く見受けられます。海の波も穏やかで、街の人もとてもフレンドリーで、朝よく現地の学生の友人と朝日を見に行くなど、とても穏やかな日々を過ごすことができました。ただ別のキャンパスがあるゴーラムに近づいていくと雰囲気が大きく変わります。ポートランドのキャンパスからバスで 40 分ほどの街なのですが、木々に覆われ始め、ログハウスのような土地も広く、「ザ・アメリカ」といった街並みに変わってきます。この辺りは徒歩で行ける場所にスーパーなどが少なく、どこに移動するにもバスや友人の車が必須になるように感じました。

またメイン州という州全体のことを言うのであれば、どちらかと言うと保守派な方が多い印象です。学生はボストンのあるマサチューセッツ州から来ている方も多くいたので、リベラルな考えを持っている人との割合は半分半分といった感じでしたが、メイン州ポートランドから北へと行くと段々とアメリカ国旗を掲げた家が増えていき、共和党を支持する看板も増えていきます。そのため、カナダへと陸路で旅行にいく際には寄り道などは、少し気をつけた方が良いかもしれません。政党はどちらも応援していないけれど、銃の所持に対して寛容な考えを持っている人も多くいます。私が滞在している期間に銃に関する事件が州の別の地域で起こった際には、この知識があると周りの学生と諍いを起こさずに平穏に過ごせるかと思います。（私自身、銃の所持に対して反対派のルームメイトと「怖いね」などと話していたら、「でも私の仲の良い〇〇ちゃんは逆の意見だから、ここだけの内緒ね」と

事前に釘を刺して貰えたおかげで免れました。）

【学業編】

1．大学情報

大学	サザンメイン大学	所在地	メイン州ポートランド
最寄空港	ポートランド国際ジェットポート	空港からの距離	車で 10 分
空港⇔大学	（　インターナショナルオフィスの方の車で 10 分　　） *移動手段		
学生数	約 10,000	留学生数	2025 年秋は 13 人
学部	Accounting Art Art — Art and Entrepreneurial Studies Concentration Art — Art History Concentration Art Education Art: Studio Art Biochemistry Biology Biology — Biotechnology Concentration Biology — Human Biology Concentration Biology Major — Secondary Teacher Education Track (6-12) Business Analytics and Artificial Intelligence (AI) Chemistry (BA) Chemistry (BS) Chemistry Major — Secondary Teacher Education Track (6-12) Communication Computer Science Criminology Cybersecurity Economics Electrical and Computer Engineering Elementary Education English English Major — Secondary Teacher Education Track (6-12) Environmental Planning and Policy Environmental Science Environmental Science Major — Secondary Teacher Education Track (6-12) Exercise Science Finance Geography-Anthropology — Applied Geographic Information Systems (GIS) and Geospatial Analysis Specialization		

	Geography-Anthropology — Cultural and Natural Heritage Management Specialization Geography-Anthropology — Sustainable Cultures and Communities Specialization Geography-Anthropology/Social Studies Major — Secondary Teacher Education Track (6-12) Health Sciences History History/Social Studies — Secondary Teacher Education Track (6-12) Industrial Engineering Information Technology Leadership and Organizational Studies Liberal Studies-Humanities Linguistics Linguistics — American Sign Language (ASL) Linguistics Concentration Linguistics — American Sign Language (ASL)/English Interpreting Concentration Linguistics — French Linguistics Concentration Linguistics — French Linguistics Concentration — PreK-12 Teacher Education Track Linguistics — Spanish Linguistics Concentration Linguistics — Spanish Linguistics Concentration — PreK-12 Teacher Education Track Linguistics — Speech and Language Science Concentration Management Marketing Mathematics — Applied Mathematics & Operations Research Concentration Mathematics — Pure Mathematics Concentration Mathematics — Statistics Concentration Mathematics Major — Secondary Teacher Education Track (6-12) Mechanical Engineering Media Studies Music Music Education Music Performance Music Performance — Composition Concentration Music Performance — Jazz Studies Concentration Music Performance — Musical Theatre Concentration Music Performance — Piano Pedagogy Concentration

	Nursing — Accelerated Program Nursing — RN to Bachelor of Science Degree Nursing — Traditional Program Occupational Therapy Assistant Operations and Supply Chain Management Philosophy Physics Physics Major — Secondary Teacher Education Track (6-12) Political Science Political Science — International Studies Concentration Psychology Public Health Self-Designed STEM Major — Elementary Teacher Education Track Social and Behavioral Sciences — Counseling Concentration Social and Behavioral Sciences — Public Health Concentration Social and Behavioral Sciences Social Work Sociology Special Education Sport & Esports Management Technology Management Theatre Tourism and Hospitality — Hospitality Management Concentration Tourism and Hospitality — Sustainable Tourism Innovation & Development Concentration Women and Gender Studies *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	なし *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		PSY 319 （9:30~10:45） BUS 301 （11:00~12:15）		PSY 319 （9:30~10:45） BUS 301 （11:00~12:15）	
午後	COS 160 （12:30~15:00） ECO 333 （17:00~19:30）		COS 160 （12:30~13:45）	日本語クラス （クラブ活動） （14:00~15:00）	

②（　　)月～(　　)月

	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日
午前					
午後					

3．履修内容

科目	ECO 333: Economics and Happiness		
履修期間	秋学期	単位数	3
授業内容／形態	この授業では、経済活動に大きな比重が置かれている先進国に暮らす人々が、本当に「幸せな生活」を送れているのかを問い直します。さらに、そもそも「幸せ」とは何か、その「幸せ」を享受するためには何が必要なのか、といった近年話題になっている、幸福感やウェルビーイングに関するテーマについて学びます。 <授業形態>ディスカッション形式 <学生数> 約 30 人		
成績	A （4.0/4.0）		
YCU 振替予定	科目	経済学入門 II	
	単位数	2	
	担当教員		

科目	PSY 319: Self-regulation		
履修期間	秋学期	単位数	3
授業内容／形態	自律が求められる現代社会において、どのような方法を通して「自律」を実現できるのかを探究する授業です。目標の立て方や、目標を実行する際に生じる人間の心理について、心理学の観点から過去の研究成果をもとに学びます。また、人が自分を律し目標を遂行するためのプロセスだけでなく、それに伴ってどのような感情が、どのようなメカニズムによって生じるのかについても考察します。 <授業形態> 講義形式・毎講義担当学生のプレゼンテーション <学生数> 約 30 人		
成績	A （4.0/4.0）		
YCU 振替予定	科目	Introduction to Psychology	
	単位数	2	
	担当教員		

科目	BUS 301: Business Analytics		
履修期間	秋学期	単位数	3

授業内容／形態	基礎的な統計学の手法を学んだ上で、それを自分たちの経験に当てはめて互いに説明し合ったり、グループワークを通じて実際のビジネスに応用する方法を学ぶ授業です。統計学自体は日本で重点的に学んでいたため良い復習となっており、さらに上場企業の株の動きを題材に予測を行うワークは、投資文化が発達しているアメリカならではの内容であり、社会人になる前に体験できる非常に貴重な学びだと感じています。 <授業形態> 講義形式・1.5 ヶ月に 1 度グループワーク <学生数> 約 30 人	
成績	A （4.0/4.0）	
YCU 振替予定	科目	統計と確率
	単位数	2
	担当教員	

科目	COS 160: Structured Problem Solving		
履修期間	秋学期	単位数	4
授業内容／形態	JavaScript を用いてプログラムを作成していく授業です。日本にいた頃からプログラミングに対して苦手意識があり、また統計や分析の授業を中心に受講していたため、R でのプログラミングしか経験がありませんでした。そのため、プログラミングの基礎ともいえる JavaScript を通して復習を行おうと思い、この授業を履修しました。 <授業形態> 講義形式 <学生数> 約 30 人		
成績	A （4.0/4.0）		
YCU 振替予定	科目	特講(データサイエンス学部留学科目)	
	単位数	2	
	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)

この 4 ヶ月間の留学生活を一言で総括することは容易ではありません。それほどまでに、日々受けた刺激と学びは膨大で、密度の濃いものでした。

私の留学生活は、出発直前にビザ申請のトラブルや体調不良に見舞われるという、多難な幕開けとなりました。一時は渡航そのものが危ぶまれる状況でしたが、周囲の方々に支えていただきながら粘り強く対応し、無事にメイン州へ到着することができました。今振り返れば、これは留学生活における最初の試練であり、同時に「困難な状況でも、自分で考え、動き続ければ道を切り開ける」という自信を与えてくれた経験でもありました。

そして、メイン州で過ごした 4 ヶ月間は、これまで常にどこか生き急いでいた自分に、肩の力を抜いて生きることの大切さを教えてくれました。多様なバックグラウンドを持ちながらも、私たち留学生を温かく受け入れてくれる現地の人々の穏やかさや寛容さに触れる中で、それまで自分の中にあった緊張や固定観念が少しずつ解きほぐされていったように感じます。

一方で、幼少期からインターナショナルスクールで学んできた私にとって、この留学の目的は単に英語力を向上させることではありませんでした。「英語を使って何を成すのか」を意識し、帰国後の将来を見据えた専門科目の学習や、自身の英語力をさらに高めるための自主学習にも継続的に取り組みました。限られた 4 ヶ月間を少しでも意味のあるものにしたいという思いから、自分なりに「納得のいく留学生活」を追求し続けたことは、この期間を通して得た大きな学びの一つです。

しかし、私にとってこの留学で最も大きかったのは、知識や語学力以上に、自分自身の価値観が揺さぶられたことでした。留学前の私は、「芯がある」一方で、保守的で頑固な側面も持っていました。実際、交通系を除けば電子マネーもほとんど使わず、クレジットカードすら持っていなかった私が、アメリカで生活するためにクレジットカードを作るところから留学が始まったほどです。

そんな自分が、周囲に日本人がほとんどいない環境で生活し、異なる文化や価値観に日々向き合うことは、決して最初から楽しいことばかりではありませんでした。慣れない環境の中で徐々にストレスが積み重なり、時には「愛国心の塊の、少し面倒な人間」になっていたのではないかと思います。いくら柔軟に生きようと頭では考えていても、余裕がなくなったときには、もともとの自分の性格や価値観が表れる。そのことに気づけたのも、留学という環境に身を置いたからこそだと思います。

特に印象に残っているのは、日本人が身近にいない環境で、初めて「自分が日本人であること」を強く意識したことです。韓国文化が世界的に注目される中で、海外では日本と韓国を比較される場面も多く、「こんなにも自分の国が褒められないことを苦しく感じるのか」と初めて実感しました。当時は複雑な気持ちになることもありましたが、今振り返れば、それもまた日本を外側から見つめ、自分と自国との関係を考える貴重な経験だったと感じています。愛国心そのものがなくなったわけではありませんし、もしかすると今でも「愛国心の塊の面倒な人間」なのかもしれません。しかし、以前とは異なり、自分の価値観が唯一の正解ではないこと、そして異なる価値観を持つ人と対話しながら考えを更新していくことの

大切さを実感できるようになりました。
留学前、私はこの 4 ヶ月間を通して「内面の成長」を遂げることを大きな目標としていました。今振り返ると、その成果を一言で表すならば、「しなやかな強さ」と「多角的な視点」を身につけたことだと思います。自分の芯を失うのではなく、自分とは異なる考え方を受け入れた上で、自分の価値観を改めて考え直す。その過程で、時には自分の振る舞いを反省し、時には価値観の違いに葛藤することもありました。しかし、そうした一つひとつの経験こそが、社会に出る前の自分にとって非常に貴重な糧となりました。
この 4 ヶ月間で得たものは、英語力や専門的な知識だけではありません。自分とは異なる環境に飛び込み、思い通りにならない状況の中でも自分自身と向き合い、他者との違いを受け止めながら前に進む力を得ることができました。この留学で培った「しなやかな強さ」と「多角的な視点」を、これからの学業や社会との関わり、そしてその先の人生において最大限に活かしていきたいと思います。

（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)

留学前には改善したと思っていた持病が帰国後に悪化し、現在は療養しながら大学生活を送っています。そのため、今はまず、大学を卒業するまでに健康を取り戻すことを第一に考えています。
そして、健康になれるという前提のもとで、将来の展望としては、まず大学院への進学を考えています。データサイエンスは、良くも悪くも非常に幅広い分野であるため、さまざまな分野に応用できることが強みである一方で、「専門性は何か」と問われたときに、自分がこれまで何を専門的に学んできたのか、自信を持って答えられない場面もありました。
今回の留学では、幅広い学部の授業を受け、多様なバックグラウンドを持つ人々と出会うことで、学部生の間、そして大学院で、どのような専門性を身につけたいのかを見つけることを一つの目標としていました。その中で、特に自分が心惹かれたのは「経済」と「ウェルビーイング」に関する授業であり、改めて自分の強みだと感じることができたのは「統計」の分野でした。
そのため、今後はこれらに関わるテーマを卒業研究として扱いながら、研究を進める中でより強く興味を持った分野へと進んでいきたいと考えています。研究を進める中で、進む方向に迷ったり、思い通りにいかなかったりすることもあるかもしれません。それでも、留学を通して身につけた「しなやかな強さ」を大切にし、その時々の状況に柔軟に向き合いながら、自分らしい道を歩んでいきたいと思います。

（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)

円安が進み、旅行で日本を訪れる外国人は年々増えているようですが、留学を通して私が実感したのは、日本に対する海外からの認識と、私たちが想像するそれとの間には、意外と大きな隔たりがあるということでした。少し主語が大きいかもしれませんが、少なくとも私が出会ったアメリカ人の中には、日本がアジアのどこにあるのかを詳しく知らず、「自分たちとは異なる文化を持つ、少し綺麗で、比較的安く楽しめる国」という程度の認識を持っている人も少なくありませんでした。
これは、私にとって留学を通して得た、少し意外で、同時に寂しくも感じた学びの一つでした。しかし、だからこそ、日本人がほとんどいないような場所で生活する際には、「自分自身が日本という国のイメージをつくる一人になるかもしれない」ということを、ほんの少しでも頭の片隅に置いておいてほしいと思います。もちろん、自分一人で日本を背負う必要はありませんし、少々おこがましい考え方かもしれません。それでも、自分の振る舞いが、その土地で出会う人にとっての「日本人」の印象の一部になるかもしれないと意識しておくことで、帰国後に「もっとこうしておけばよかった」と後悔することのない行動につながるのではないかと思います。そして、その積み重ねが、いつかその町を訪れる別の日本人にとって、少しでも過ごしやすい環境をつくることにもつながるのではないでしょうか。
また、円安が進み、世界各国で移民政策をめぐる議論が進む現在において、海外を知り、自分の視野を広げるという意味では、「交換留学」は非常に恵まれた選択肢だと感じています。もちろん、今では多くの学生が留学を経験するため、「留学した」という事実だけで就職活動において有利になるとは、正直思いません。しかし、海外で少しでも自分一人の力で生活

してみることで得られる学びは、人によって全く異なります。そして、そこで得た気づきをきっかけに、新しいことを学んだり、何か行動に移したりすることができれば、それは自分だけの経験となり、結果として就職活動においても自分らしい個性や強みとして活かせるのではないかと思います。

一方で、特にデータサイエンス学部に所属する学生で留学を考えている方には、ぜひ「留学すること」だけでなく、その後の人生のスケジュールまで含めて考えてほしいと思います。交換留学に行くと、半年間であっても一年間であっても、卒業時期が一年遅れることになります。そして、多くの同級生と同じように大学院へ進学する場合、学部卒業の時期を含めて、結果的にストレートで卒業する学生とは三年ほどの差が生じることになります。この三年間は、決して小さな差ではありません。その間に、学士号を取得して社会に出た同級生は、社会人として経験を積んでいくことになります。

だからこそ、「この三年をかけてでも留学に行く価値が自分にはあるのか」「大学院へ進学する意味は本当にあるのか」「留学・大学院進学と就職活動をどのように両立させるのか」ということを、応募する前に一度じっくり考えてみてください。

私は、留学後に後悔したくないという思いから、応募する前にかなり時間をかけて自分の将来について考えました。留学中に履修する授業だけでなく、帰国後の学習、大学院進学、卒業までのスケジュールなど、その先のことまでできる限り具体的に考えた上で、交換留学への応募を決めました。それでも、実際に留学生活を終えようとしている今でさえ、「この選択で本当に良かったのだろうか」と突然不安になることがあります。

だからこそ、自分で時間をかけて考え、自分なりの理由や根拠を持って選択することが大切なのだと思います。不安になったときに、「自分はなぜこの選択をしたのか」と振り返り、自分自身で納得して前を向くことができるのであれば、私は交換留学という機会を強くお勧めします。

留学は、行けば必ず人生が変わるものでも、就職活動で必ず有利になるものでもありません。しかし、自分とは異なる環境に身を置き、自分一人で生活し、悩み、考え、行動する経験には、それ以上の価値があると思います。ぜひ「留学すること」そのものではなく、「留学を通して自分は何を得たいのか、そしてその経験をその後どう活かしたいのか」まで考えた上で、自分にとっての答えを見つけてほしいと思います。