

留 学 報 告 書

記入日:2019年7月15日

所属学部／研究科・学科／専攻	文学部 文学科 英米文学専攻
留学先国	アメリカ合衆国
留学先高等教育機関名 (和文及び現地言語)	和文: 南ユタ大学 / Southern Utah University 現地言語: 英語
留学期間	2018年8月～2019年5月
留学した時の学年	3年生(渡航した時の学年)
留学先での学年	1年生(留学先大学で在籍した学年)
留学先での所属学部等	<input checked="" type="checkbox"/> 特定の学部等に所属しなかった。
帰国年月日	2019年5月9日
明治大学卒業予定年	2020年3月
留学先大学について	
形態	<input type="checkbox"/> 国立 <input checked="" type="checkbox"/> 公立 <input type="checkbox"/> 私立 <input type="checkbox"/> その他
学年暦	1 学期:8月下旬～12月中旬 2 学期:1月～5月下旬 3 学期: (記入例/1学期:4月上旬～7月下旬, 2学期:9月中旬～2月上旬)
学生数	1～4年
創立年	1897

留学費用項目	現地通貨 (ドル)	円	備考
授業料		30万円	一学期
宿舍費	1,595	16万円	一学期
食費	1,467	15万円	一学期
図書費		円	
学用品費	3,000	3万円	一学期
教養娯楽費		円	
被服費		円	
医療費		円	
保険費		円	形態:
渡航旅費		円	
雑費		円	
その他		円	
その他		円	
その他		円	
合計		64万円	

渡航関連

渡航経路:羽田一金浦一仁川一口サンゼルスーラスベガス

渡航費用

チケットの種類	
往路	13 万円
復路	15 万円
合計	28 万円

渡航に際して利用した旅行会社やガイドブックを教えてください。

持って行かなかった

滞在形態関連

1)種類(留学中の滞在先)(例:アパート、大学の宿舎など)

学生寮

2)部屋の形態

個室 OR 相部屋(同居人数1)

3)住居を探した方法:

大学の斡旋

4)感想:(滞在先の感想とこれから留学する人のためのアドバイス)

同部屋の人との相性は様々だが、談話室で友達がたくさんできたのでよかった

現地情報

1)現地で病院にかかったことはありますか?大学内の医務室/診療所や付属病院等で医療サービスを受けることは可能でしたか?

利用する機会が無かった
利用した:insta care / ENT

2)学内外で問題があったときには誰に相談しましたか。留学先大学に相談窓口はありましたか。

問題があった時は、自分でまず取り組んでみて無理だったら助けを求めた。

3)現地の危険地域情報をどのように収集し、どのような防犯対策をしましたか。また、実際に盗難等を含む犯罪に巻き込まれたことはありますか?その際どのように対処しましたか?

レンタサイクルを盗まれた。保険会社に連絡をとり、手続きをとった

4)パソコン、携帯電話、インターネット(接続について)現地での利用はいかがでしたか。

(例:寮のインターネット接続が不安定で1週間に1度は全く繋がらない時がある。街にあるほとんどのカフェでは WIFI 接続が可能であったので、寮で使用できない時はカフェに行った。)

学校の wifi は基本繋がりにくいが、我慢できる程度。

5)現地での資金調達はどのように行いましたか?(例:現地に銀行口座を開けて日本の親から送金してもらった。銀行口座は現地で外国人登録をしないと開設できない。また、クレジットカードも併用していた。)

現地で口座を開けた。学校での支払い時、手数料がかからないため。

6)現地では調達できない日本から持っていくべき物があれば教えてください。

レトルトの日本食。ユタは特に田舎で、日本食が手に入るところ都市部に比べない。非常食として持っていくと、精神的にも落ち着くためオススメ

7)【授業料負担型の方】授業料の支払方法、支払時期等について教えてください。(例:渡航前に自分で指定したクレジットカードで支払った、現地で開設した銀行のチェックで支払った、渡航前に留学先大学から指示があった、渡航後のオリエンテーションで支払いに関する案内があった等)

卒業後の進路について

1) 進路
<input checked="" type="checkbox"/> 就職 <input type="checkbox"/> 進学 <input type="checkbox"/> 未定 <input type="checkbox"/> その他:
2)進路決定の際に参考にした資料、図書、機関など
3)就職を選択した方は、差し支えなければ内定先を教えてください。また、その企業を選んだ理由も教えてください。(内定を得た企業すべての名前、或は入社すると決定した企業の名前のみでも構いません) ※1～3年生で、就職活動をこれから始める場合は、差し支えなければ現時点で希望する業界、職種等を教えてください。
4)就職活動中・終了に関わらず、就職活動について感想・アドバイスをお願いします。 (例:留学中の就職活動へ向けた準備, 帰国後に就職活動を始めるにあたり注意すること等。就職活動を不安に思い、留学を断念する方もいます。ご自身の経験を踏まえてアドバイスをお願いします。) ※1～3年生で、就職活動をこれから始める場合は、留学経験を通して就職活動に対する意識や希望する就職先の変化等を教えてください。
5)進学を選択した方は、差し支えなければ進学先を教えてください。
6)進学を志す留学希望者に向けたアドバイス(準備、試験対策等)をお願いします。
7) その他を選択した方は、留学希望者に向けたアドバイスをお願いします。

学習・研究活動についてのレポート(履修した科目ごとに記入してください)

1)留学先で取得した単位数合計	本学で認定された単位数合計 ※該当項目にチェックのうえ、記入して下さい。
24 単位	<input type="checkbox"/> 単位 <input type="checkbox"/> 単位認定の申請はしません(理由:)
2)以下は留学先で履修した科目についてのレポートです。今後留学をする人たちへのアドバイスも含めてお書き下さい。記入スペースが足りない場合は、A4 用紙で別途作成し、添付してください。	
履修した授業科目名(留学先大学言語):	履修した授業科目名(日本語):
Intro to Communication	コミュニケーション入門
科目設置学部・研究科	communication
履修期間	秋学期
単位数	2
本学での単位認定状況	単位認定(本学で認定された単位数を書いて下さい)
授業形態	講義形式、発表(チュートリアル、講義形式等)
授業時間数	1週間に50分が3回
担当教授	Johnston Kaitlin
授業内容	プレゼンの仕方について
試験・課題など	一ヶ月に一回のプレゼン、クラスの前の予習として課題あり
感想を自由記入	一ヶ月に一回のプレゼンへの生徒の力の入れ方が、アメリカンだった。テーマが与えられていないときは、いかに笑いをとるかに工夫が凝らされていて、アメリカのエンターテインメント精神を感じた。テイラー・スウィフトや、洋画を使いながら、自分の意図をどう視聴者に届けるかを学んだ。

履修した授業科目名(留学先大学言語):		履修した授業科目名(日本語):	
Gender and Society		ジェンダーと社会	
科目設置学部・研究科	社会学部		
履修期間	秋学期		
単位数	3		
本学での単位認定状況	単位認定(本学で認定された単位数を書いて下さい)		
授業形態	講義形式 (チュートリアル, 講義形式等)		
授業時間数	1週間に50分が3回		
担当教授	Shobha Gurung		
授業内容	ジェンダー問題を様々な切り口から学んだ		
試験・課題など	レポート、テスト		
感想を自由記入	実際に授業中に当事者であることをカミングアウトする生徒がおり、アメリカのオープンさを感じた。リーディングが多く、大変に感じることもあったが、先生は大変優しい方なので、オフィスアワーでたくさんお世話になった。ネパールでのボランティアがきっかけで留学を志すようになり、ネパール人の先生にお世話になったのは縁を感じた。		

履修した授業科目名(留学先大学言語):		履修した授業科目名(日本語):	
Interpersonal Communication		対人関係	
科目設置学部・研究科	Communication		
履修期間	秋学期		
単位数	3		
本学での単位認定状況	単位認定(本学で認定された単位数を書いて下さい)		
授業形態	講義形式(チュートリアル, 講義形式等)		
授業時間数	1週間に50分が3回		
担当教授	Jonathan Holiman		
授業内容	対人関係における課題、事象を学ぶ。先生が例をあげ、その時にどう行動するか、生徒が発言し、その過程を学術的に解説をしてもらう形。		
試験・課題など	オンラインテスト		
感想を自由記入	明治大学で受けていたスタイルと全く異なり、楽しかった。日本人としての見方考え方を発表することが楽しかった。		

履修した授業科目名(留学先大学言語):		履修した授業科目名(日本語):	
Stress Management and Wellness Concepts		ストレス対処法とウェルネスの概念	
科目設置学部・研究科	PE		
履修期間	秋学期		
単位数	2		
本学での単位認定状況	単位認定(本学で認定された単位数を書いて下さい)		
授業形態	講義形式(チュートリアル, 講義形式等)		
授業時間数	1週間に50分が2回		
担当教授	Annie Stephens		
授業内容	ストレスの対処法について。座学、実践の繰り返し。		
試験・課題など	オンラインでの課題、レポート		
感想を自由記入	様々なストレス解消方法を学んだ。実践も多く、楽しかった。最後のテストが今までの板書からの出題で、ネイティブの生徒も戸惑うような内容だった。		

履修した授業科目名(留学先大学言語):		履修した授業科目名(日本語):	
Fitness Center		フィットネスセンター	
科目設置学部・研究科	PE		
履修期間	秋学期		
単位数	1		
本学での単位認定状況	単位認定(本学で認定された単位数を書いて下さい)		
授業形態	実践(チュートリアル, 講義形式等)		
授業時間数	1週間に30分が3回		
担当教授	Christina Manning		
授業内容	ジムに週3、30分以上通う		
試験・課題など			
感想を自由記入			

履修した授業科目名(留学先大学言語):		履修した授業科目名(日本語):	
Human Development Through the Lifespan		生涯にわたる人間発達学	
科目設置学部・研究科	Family Life and Human Dev		
履修期間	春学期		
単位数	3		
本学での単位認定状況	単位認定(本学で認定された単位数を書いて下さい)		
授業形態	講義(チュートリアル, 講義形式等)		
授業時間数	1週間に50分が2回		
担当教授	Colinton Broadbent		
授業内容	新生児から、老後に渡っての人間発達過程を一通り学ぶ。		
試験・課題など	2週に一回のペースで、テストセンターにて		
感想を自由記入	発達の過程だけでなく子供やご年配との接し方も学び、とても興味深いものだった。子供の育て方をアメリカ流に学べたのが面白かった。		

履修した授業科目名(留学先大学言語):		履修した授業科目名(日本語):	
Cultural Anthropology		文化人類学	
科目設置学部・研究科	Anthropology		
履修期間	春学期		
単位数	3		
本学での単位認定状況	単位認定(本学で認定された単位数を書いて下さい)		
授業形態	講義形式(チュートリアル, 講義形式等)		
授業時間数	1週間に50分が3回		
担当教授	Olson		
授業内容	世界各国様々な文化をリーディングマテリアルから学ぶ。		
試験・課題など	課題リーディング、試験オンラインにて		
感想を自由記入	様々な文化に触れるなかで、日本人としての感覚を大切にしたい。課題、テストともに一番難しく、アメリカ人でも戸惑っていた。一番成長を感じた授業。		

履修した授業科目名(留学先大学言語):		履修した授業科目名(日本語):	
Thinking and Listening Critically		思考、聞き取り方法	
科目設置学部・研究科	Communication		
履修期間	春学期		
単位数	3		
本学での単位認定状況	単位認定(本学で認定された単位数を書いて下さい)		
授業形態	講義形式 (チュートリアル, 講義形式等)		
授業時間数	1週間に50分が3回		
担当教授	Jessi		
授業内容	論理的な思考を導くためのプロセスを学ぶ。		
試験・課題など	発表、レポート		
感想を自由記入	大学内でも有名な先生のため、はやうちに先着順で座席が埋まってしまう。先生のアメリカンジョークが面白い。オープンでラフな授業形態が楽しく、アメリカンであると思った		

履修した授業科目名(留学先大学言語):		履修した授業科目名(日本語):	
Team Work, Decision Making, and Leadership		チームワーク、意思決定、リーダーシップについて	
科目設置学部・研究科	Communication		
履修期間	春学期		
単位数	3		
本学での単位認定状況	単位認定(本学で認定された単位数を書いて下さい)		
授業形態	講義形式(チュートリアル, 講義形式等)		
授業時間数	1週間に75分が2回		
担当教授	Sage Platt		
授業内容	リーダーシップ育成方法について学ぶ。ゲストスピーカーからの講演や、実際にチームを組んで課題に取り組む		
試験・課題など	レポート、リーディング		
感想を自由記入	この授業は発言せざるを得ないので、度胸がついた。ゲストスピーカーで大学の校長先生がいらっした。大学運営について大切にされていることのお話は大変ためになるものだった。		

留学に関するタイムチャート

留学するまでの準備、試験勉強、留学中、留学後、特に留学に関連して発生した事項を記入してください。例：語学試験の勉強、選考、出願、留学中の中間試験，期末試験，その他イベント等

2017年 1月～3月	留学を志し始める。留学のために自分に何が必要なかを調べ始めた。語学要件の学習スタート。
4月～7月	学内で行われる留学関係のイベントに必ず参加した。OB 訪問なども積極的に行った。
8月～9月	ネパールでのボランティアを通し、留学での目的が定まる。
10月～12月	志望願書作成に取り組む。添削は、日本人、外国人の先生にお願いをした。
2018年 1月～3月	南ユタへの留学が決まってから、語学留学のためバンクーバーへ。
4月～7月	留学準備、OB 訪問
8月～9月	渡航
10月～12月	南ユタ大学での生活にも慣れ、ボランティア活動にも取り組み始める。
2019年 1月～3月	ホステルや、夜行バスを駆使し一人旅
4月～7月	最後の学期ではボランティアの活動も増やし、成績 UP に向けて励む。帰国
8月～9月	
10月～12月	

留学体験記

留学しようと決めた理由	ジェンダー学の履修のためです。ネパールでのボランティアをきっかけに、女性の地位向上に興味を持つようになりました。ジェンダーに対し、オープンな国であるアメリカで明治大学では学べないことに挑戦しようと思いました。また、もともと「純ジャパコンプレックス」を抱えていたので、そんな自分を交換留学達成することで変えたい思いが根底にはありました。
留学のためにした準備、しておけば良かったと思う準備	語学能力は、あるに越したことはないです。ネイティブと同じ授業を受けることは、英語が母国語でない私にとって、とてもチャレンジなことでした。語学学習に終わりはありません。語学要件を達成した後も、学習をつづけることをオススメします。
この留学先を選んだ理由	留学先での日本人コミュニティを作りたくなかったからです。南ユタ大学は、ユタ州の州都であるソルトレイクシティから車で4時間離れた、ド田舎です。日本人の交換留学生は私のみでした。そのため、寮でもクラスでも常にマイノリティーであったので、英語力を鍛えることができました。comfort zone を抜けることが自分の成長に繋がります。
大学・学生の雰囲気	南ユタ大学がある、シーダーシティは、バスも電車もウーバーもなく、最寄りのスーパーまで片道徒歩20分の田舎です。学校も赤土の山にかこまれた自然豊かな場所に位置しています。田舎だからこそ、人も優しく、ホームレスもおらず、とても安全な都市です。学校では頻りに学内のイベントが開催されるため、友達作りには困りません。積極的に参加し恥は捨て、何事も挑戦すれば、やりたいことがなんでもできる環境が備わっていると思います。
寮の雰囲気	わたしが滞在した寮は、食堂チケットを買うことがマストでした。そのため、寮でできた友達と朝昼晩ご飯と一緒に食べることができます。なので、友達を作るのには、ぴったりでした。学外に何もないので、週末は談話室でみんなと映画を見るのがお決まりで、お気に入りの時間でした。
交友関係	最初の入学オリエンテーションが大変充実しているのので、友達作りはそのおかげで困りませんでした。日本人コミュニティも存在しないので、英語を話さないかぎり、何もできない環境なので、必然となんでもできるようにになります！英語に対し不安を持っていても、同じ人間が話す言葉と思えば、割とうまくいくものです。交友関係で大切なことは、日本人と友達を作るときと変わりません。明るくいること、親切にする精神を持っていれば、誰でも友達になってくれます。といっても、人種差別は何回か経験しました。ただ、そんな人ばかりではないので、自分に合った人と行動すれば問題はないです。
困ったこと、大変だったこと	留学自体、幼少期からの夢だったので、正直どんなことが自分に起きても辛いと思うことはありませんでした。強いて挙げるならば、文化人類学の膨大なリーディングが大変でした。中間、学期末に行われるテストは、そのリーディングの中にある用語説明をするものだったので、完璧に読みこなす必要があり、大変でした。
学習内容・勉強について	授業に出席することはすごく楽しかったです。大変ですが、充実した内容のものばかりで、成長できました。オフィスアワーへ通い詰めることで、先生や留学生となかよくなりました。大変なこともやり方を変えれば楽しく取り組めると思います。
課題・試験について	課題も試験もたくさんあります。めげずに頑張ることが英語だけでなく根性が身につきます。英語でのテスト受験は、速読力と瞬発力が鍛えられました。

大学外の活動について	<p>小学校でアシスタントボランティアとして活動をしていました。大学幹旋のボランティアに頼りたくなかったので、自ら校長先生をお願いをして受け入れてもらったので、やりがいを感じました。子供たちと、ハロウィンの仮装で道を練り歩いたり、バレンタインのイベントを行ったことはかけがえのない思い出です。また、未就学児へのプール指導のボランティアも行いました。顔に水もつけたくない子供達にどうしたら泳ぐことの楽しさを伝えられるか考え、実行し目標を達成できた瞬間にやりがいを感じました。ユタは、田舎なので人が優しく、やりたいことを受け入れてくれやすい環境だったと思います。興味があることは貪欲に何事も取り組んでみるべきだと思います。</p>
留学を志す人へ	<p>チャレンジ精神を大切にしたいです。交換留学選抜は、簡単なことではありません。だからこそ、学生生活にしかできない経験や学びが交換留学には詰まっています。</p> <p>私も応募するまでは、環境要因を言い訳に交換留学をあきらめようか、と何度も悩みました。今、もしあの頃のじぶんにアドバイスができるのなら、「No one knows what he can do until try(チャレンジする前に結果は誰にもわからない)」と言いたいです。私が留学準備で行き詰まった時に会った言葉です。</p> <p>だめかもしれないから、辞めようと思うのではなく、目標達成において「ピンチはチャンス」「何事もチャレンジ」と言い聞かせることが大切であることを学びました。できない理由を他人や環境のせいにするのではなく、自分を変える努力をすることから何事も始めてみてください。どんな小さいことでも、自分を変える努力は、自分の視野や可能性を広げるはずですよ。自分の夢、目標、興味関心に正直になり、行動をし、諦めない限り、交換留学に限らずどんな夢でも叶えることができます。是非諦めず頑張ってください。応援しています!!</p>

一週間のスケジュール(例)

	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日	日曜日
午前中		授業	授業	授業	授業		
午後	授業	ボランティア	授業	ボランティア	授業	ハイキング	ハイキング
	ジム		ジム		ジム		
夕刻	食事	食事	食事	食事	食事	食事	食事
夜						映画	映画