

N. E. 社会システム学科・2 年次生

I. 留学レポート

① 協定留学を目指した理由

小学校高学年で英語に触れ始めた頃より、漠然といつか留学しよう！と考えており、英語の学習に力を入れるにつれ、英語を話せるようになりたいと留学への意欲を年々高めてきました。コロナ渦の影響で高校の留学プログラムで留学できなかったこともあり、大学生で半年程度英語圏に留学したいという思いがありました。入学直後に協定留学のプログラムがあることを知り、IELTS の勉強は大変だろうと思いましたが、休学が不要であることと、留学先大学の授業料が免除されることに魅力を感じました。加えて、留学に行くのであれば、2 年次に 1 セメスターくらいの期間で行きたいと考えていたので、その希望に合っているということも留学の選択肢として、自身に最適であると思いました。また、ビジネス（マーケティングやマネジメント）の分野に非常に興味があり、その分野を集中して学びたいという気持ちがあったため、協定留学校には MBU のようにビジネスの学びを専攻できるところがあると分かり、目指すに至りました。

② 留学を目指してから出願までの語学学習方法

4 技能全体の対策では、“IDP Education IELTS 公認問題集”を主に使用しました。ライティングに関しては、問題演習を多く行うことが最善だと考えたので、国際課の隣の ESSR に置いてくださっている参考書をよく使用していました。スピーキングを最も課題としていたので、日々色々なことを英語にして、習慣的に話すようにしたりすることを心掛けていました。スピーキングに慣れることと面接対策も兼ねて、Chat Room をよく利用していました。リスニング力向上のために、BBC Learning English を日々聞くようにしていました。語彙力も上げようと単語帳も購入しましたが、勉強を始めた時期的に覚え込むほどの時間がなく、あまり利用しませんでした。

③ 留学決定から出発までの準備期間にしたこと

◆ 語学学習法

留学先では授業を全て英語で受講することになるので、英語に触れる機会を少しでも増やすために社会システム学科の英語科目だけでなく、他学科である国際教養学科の授業を増やすことができました。リスニング力を伸ばすために、BBC Learning English を聞くようにして、留学までに少しでも耳を慣れるようにしていました。スピーキングについては、国際課のプログラムである Chat Room をよく利用していました。会話表現をほとんどといっていいほど知らなかったなので、Duolingo もよく使っていました。

◆ ビザ申請方法

ビザの申請にあたって、自分の情報に関する大量の質問項目を入力する必要があるビザ申請書を提出したり、面接を受けたり、申請に必要な書類の準備や費用を支払う等、ビザを取得するには、非常に時間や手間が掛かります。そのため、留学が決定した後は、出発までの予定を逆算し、計画的に進めていくことをお勧めします。私の場合は、同じ時期に MBU に行った方がビザ申請を一度経験していたので、分からないことを聞いたりしながら、進めることが出来ました。

◆ その他

アメリカ留学には、渡米前にいくつかの決められたワクチンの接種をすることが求められました。私は、6 種類のワクチンを打つべきだと訪れた病院のお医者さんに言われ、全て接種しました。しかし、後から他の同女からの留学生に聞いた話によると、病院によって金額や打つべきと言われる注射の数は全く異なるということが分かったので、事前に病院に聞く又は過去にアメリカ留学へ行った方に聞くと良いかと思います。ちなみに私ほどワクチン接種に掛かった費用が高い人はいなかったように思います、、、。

④ 現地到着後

◆ 空港から滞在先までの移動手段、所要時間

Charlottesville Albemarle Airport に到着したのが夜中だったので、その日はその近くの DoubleTree by Hilton Charlottesville に宿泊しました。到着が夜中であることが分かっており、且つ荷物が多いということもあったために空港から宿泊先までのシャトルバスサービスがあるところを選びました。事前にホテル側にサービスの有無を確認し、空港到着時に電話をすると送迎をしてくれるということまで確認を取っていましたが、実際に到着時に電話をすると、自分の理解力が乏しかったことが原因で言いたいことが通じず、また、相手側もあまり快く応じてくれなかったために電話が繋がらなくなり、サービスを利用することができませんでした。しかし、別の時間帯に空港に着いた留学生の方は、電話せずに空港の前に丁度到着したシャトルに乗ることが出来たとも言っていたので、少し残念でした。代わりに、空港から Lyft というオンライン配車サービスを利用し、ホテルに到着することが出来ました。次の日に、MBU の留学生担当の方と Global Ambassador という留学生をサポートしてくれる学生の方が車でホテルまで来てくれ、MBU まで送迎してくれました。ホテルから MBU までは、1 時間程度でした。

◆ 現地でのオリエンテーション期間中にしたこと

留学生対象のイベントと MBU の新入生が参加するイベントの両方に参加しました。歓迎パーティのようなイベントや講堂での講演会が開かれました。また、Staunton の Downtown を歩いたり、近くのディスカウントストアである Dollar General で買い物をしたりしまし

た。そこでもほとんどの日用品を手に入れることが出来ましたが、バンで Walmart にも連れて行ってもらい、生活に必要なものは揃えることができたと思います。Staunton の街を知り、堪能することが出来ました。留学生対象のイベントでは、MBU の留学生担当の方や Global Ambassador と交流したり、MBU について色々と教えてもらいました。

◆ **その他必要な諸手続き方法**

特に、上記の手続きは行っていません。

⑤ **語学研修期間**

語学研修のある留学プログラムを選択しなかったため、受講していません。

⑥ **正規科目履修期間**

◆ **大学の施設・環境について**

キャンパス内施設の環境は良かったと思います。後の項目で詳しく説明しますが、私が住んでいた寮が授業教室、図書館や食堂等の施設に近かったため、どこに移動する場合でも便利でした。私は、勉強する場として、図書館をよく利用していましたが、曜日によりますが遅い時間まで空いている日が多かったです。時々騒がしい時もありましたが、比較的集中しやすい空間であったと思います。どの建物にも共通することですが、特に夏の間、授業教室は空調が効きすぎていることがあり、寒いと感じることがよくありました。また、ダンスの授業を取っていたため、体育館のダンスルームを毎週利用していましたが、大きい鏡が教室の前後にあり、ダンスを練習するには良い環境だったと思います。

◆ **履修科目について**

・ **PSYC111A PSYCHOLOGY AS A SOCIAL SCIENCE**

心理学を社会科学の側面から、理論を中心に学ぶという内容でした。100 番台であるため、その分野の基礎科目という位置づけですが、その分知識付けや内容理解に重点が置かれていたため、覚える内容が非常に多い授業でした。2 回に一度程の頻度で全記述式の Quiz (小テストのようなもの) があり、対策のための勉強が大変でした。自分にとって教授のお話は早く、内容もすぐに理解できるものではなかったため、授業前にオンラインで見ることできる授業資料をあらかじめノートにまとめるなどして予習してから受講するようにしていました。課題としては、Reaction Paper 2 枚以上を 4 回提出しました。Exam は 4 回あり、多肢選択式のみのものであれば、小エッセイが含まれている時もありました。最後には多肢選択式の Final Exam がありました。難しかったものの、自分の心理状態を見直したり、人間の心理傾向等を理解したりするための良い機会でした。

・ **SGS275 TRANSGENDER & NONBINARY COMMUNITY**

社会や医療、精神面において Transgender の人々が直面する課題についてやコミュニティ

にどのように参加し、また受容されるのかを考えることを通じて、学びを深めました。また、性別二元論の観点の外側にあるジェンダーの多様性についても学習しました。私はこれまで、上記の事柄に関して考える機会がほとんどなく、知識や考えを持ち合わせていなかったことから、授業内容の理解や、自分の意見を出すことが特に最初の方は難しかったです。課題として、週に一度 **Reflection Paper 1**、2 枚程度を提出する必要があり、学術的な文章を読む必要がありました。文献を読むこともかなりの時間を要しましたが、それよりも自分が無知なことが原因で、考えを編み出して文章をつくることに非常に苦労しました。その他には、**Research Paper** 5 枚以上の提出がありました。自分でテーマを決め、研究をし、結論を出すことが難しかったですが、研究論文を書くことが初めてだったので、達成感を得たと共に、深く、有意義な学びを得られた機会でした。また、最終課題としては、グループプレゼンテーションと、授業内容に関連のあるクリエイティブな作品を制作するということが求められました。

• **BUAD200A MANAGEMENT PRINCIPLES**

P-O-L-C framework (Planning, Organizing, Leading, Controlling) に基づいて、経営について学びました。毎週末にオンライン **Quiz** があり、その対策として教科書から 25-30 ページ程度読む必要がありました。課題としては、**Writing Assignment** 3-5 枚以内が 3 回、グループでの企業のケースプレゼンを 1 回行いました。また、マネージャーへインタビューを行い、それについてプレゼンをするという課題もありました。最後には、オンラインで多肢選択式とエッセイ式の **Final Exam** が実施されました。日々の **Quiz** やレポート課題を通じて、経営について理解を深めながら、自分の考えを持つことに繋げることができました。将来、企業に就職し、働くにあたって活かすことが出来ると考えられる学びを多く得ることが出来た、最も受講してよかった授業の一つです。

• **BUAD230A MARKETING PRINCIPLES**

ビッグデータや AI といった最新テクノロジーを用いた現代や次世代のマーケティングについて学びました。授業の予習として教科書を事前に読み、授業開始と共に **Quiz** を受けます。その内容に基づいて授業が行われます。教授の問いかけに対して、学生が意見を述べることが中心とした授業スタイルでした。マーケティングを行うに当たって必要な知識や、効果的なマーケティングの手法を深く学ぶことができ、この授業も非常に有意義な学びを得ることができた講義の一つです。特に課題はありませんでしたが、**Mid-term Exam** と **Final Exam** は実施されました。

• **BUAD338A AUDIENCE INSIGHTS AND ANALYSIS**

教授は BUAD230A と同じ方で、授業スタイルや **Quiz**、**Exam** に関しては、全く同じ形式が取られました。こちらもマーケティングの授業でしたが、300 番台であるので、BUAD230A より扱う内容の難易度が高かったです（特に教科書の難易度）。マーケティング

グ調査法や消費者心理について実際の企業例や事例を取り上げながら、実際にマーケターになったことを想定したかのように、より深くマーケティングを学ぶことができました。

・ **DAN150A PERFORMANCE DANCE GROUP**

受講に際してオーディションを受け、合格する必要がありました。上回生が作った振付を3作品習い、学期末のダンスコンサートで発表するための練習をしました。Jazz や現代舞踊 (Contemporary や Modern)、Ballet、Girls、HipHop など様々なジャンルが組み合わせられていました。私以外のメンバーは全員と言っていいほど Jazz や現代舞踊がメインジャンルで、且つレベルが非常に高かったために着いていくことが大変と感ずることがありましたが、先生が基礎から優しく教えてくださったり、得意ジャンルが活かせるパートを下さったりと、多くの素晴らしい経験をする事が出来ました。ただし、コンサートの直前では毎日のように練習があり、課題との両立により忙しかったですが、ダンスのスキルアップを図りたい方には是非おすすめです。

※以下の科目は履修登録をしていますが、授業に参加させてもらったものになります。

・ **DAN152A HIP HOP DANCE**

課題と両立できるかが不安で受講を Drop しましたが、先生が参加したい時に自由に参加していいと言ってくださったので、半分以上の授業は参加しました。日本でよくみられる HipHop スタイルとは少し異なり、新鮮でしたが、新たなスタイルを学ぶことが出来ました。コンサートにも参加させて頂くことができ、大切な思い出になりました。先生や友達、観客の方に褒めて頂き、2 クラスとも頑張ってよかったと思いました。また、正式に受講登録はしていないため、課題提出等はしていません。

⑦ **クラブ、課外活動、ボランティア活動**

特にクラブ、課外活動は参加しませんでした。11 月に MBU の行事として Apple Day がありましたが、近くの Preschool でボランティア活動として、子ども達とお菓子作りをしました。ボランティア活動としては、他にもリンゴ狩りや小学校の訪問、馬小屋でのお手伝い等がありました。

⑧ **現地での住まいについて**

◆ **正規科目履修期間**

私は McClung という寮に、住んでいました。私と同時期の交換留学生（他に 4 人）は全員 McClung に住んでおり、その内の 2 人（他大学の日本人と北アイルランド人）と 3 人で暮らしていました。寮は、授業を受けるメインの建物の隣だったので、授業教室まで 1、2 分で移動できるという好立地でした。その授業教室の隣が図書館で、少し歩いたところには食堂があったので、移動に関してはどの寮よりもと言えるほど便利な寮でした。McClung は、

他の寮と異なり完全に女子寮で、歴史が長いと聞いたことがあります。ですが、他の寮に住んでいる友達によると一番きれいで暮らしやすいそうです。実際に住んでみて、暮らしにくいと感じたことはなく、清潔面でも特に不快を感じたことはなかったので、ある程度良い寮生活を送ることが出来ていたと思います。寮によると部屋に水道があるところもあるそうですが、私の部屋には無く、その階にある共同の水道を使っていました。トイレやお風呂もその階にある共同の場所を使っていました。シャワースペースは、シャワーが壊れていたり、排水溝が詰まっていたりと一定期間使えないスペースがあったので、少し不便を感じることもありましたが、シャワーを使う時間帯が人によって異なっていたので、順番を待たなければいけないといったことはなかったので良かったです。共同生活をするということで、清潔面に関して、人によって考え方が違うのだなと感じることは時々ありましたが、平日はほとんど毎日、清掃の方が掃除をして下さっていたので、それほど困ることはありませんでした。他に、共同のキッチンがあり、また、洗濯機や乾燥機はいつでも無料で自由に使用できました。留学中の食事に関しては、ミールプランに入っていました。プランにもいくつか選択肢がありましたが、3 食共食堂や学内の café で食べる予定だったので、“Ultimate Unlimited” という無制限で食堂を利用できるプランで契約していました。

⑨長期休暇の過ごし方

1 セメスターの留学プログラムを選択したため、長期と言える休暇はありませんでしたが、秋学期中には Fall Break と Thanksgiving Break という一週間弱の休みがありました。

・ Fall Break には MBU で仲良くなった友人と他の留学生と一緒に Washington D.C. と Richmond に旅行に行きました。私にとってアメリカでの初めての旅行だったこともあり、非常に思い出深いです。MBU で仲良くなった友人の家に泊めてもらうことができ、彼女の家族とも交流することができました。

・ Thanksgiving Break には、2 泊 3 日で Chicago 一人旅に出かけました。国内、国外共に一人旅は初めてだったため、出発前は少し怖さもありましたが、自分で 2 泊 3 日の計画を立て、計画通りに旅行することができ且つ Chicago を満喫することが出来たので、達成感を得ることができました。大都会である Chicago を堪能し、アメリカの魅力をより感じました。

⑩ 留学期間中の就職活動の取り組み

特に就職活動はしていませんでしたが、11 月に Boston で行われたボストンキャリアフォーラムに参加しました。Boston 滞在の主な目的は観光だったため、短時間しか参加しませんでした。就職に対するモチベーションを高め、様々な企業を知ることのできた良い機会でした。

Ⅱ. 留学の感想

① 留学中で楽しかったこと、最も思い出に残っていること

・授業の受講が楽しかったです。近い分野を日本で学んだことがあるものもありましたが、日本とは、また異なる視点で物事を考えることができ、特にビジネスの授業では、将来のキャリアについても考える機会になった学びが多かったので、日々新たな知見を得ることができ、楽しい日々を過ごすことが出来ました。

・友人との日々の日常生活が一番の思い出です。他の留学生とは、寮でたわいもない会話をしたり、一緒に出かけたりと多くの思い出を作ることが出来ました。友人と話す中でも色々な考えを知ることができ、新たな考えを得ることに繋がりました。素敵なルームメイトと出会うことができ、彼女たちとの共同生活も大切な思い出になっています。現地の友人ができたことも嬉しかったです。授業終わりにご飯を食べたり、学内のイベントに参加したりと貴重な時間を過ごすことが出来ました。授業で分からなかったことを教えてもらったり、旅行に一緒に行ったりすることができたことも楽しかったです。また、友人と英語で会話すればするほど、使える表現や語彙の幅が増えたように感じられたので、その点が嬉しかったです。

・アメリカ大統領選挙の時期に留学していたことも非常に印象的な経験でした。アメリカの大学生は、非常に政治に関心が高く、大統領選挙に関するイベントが何度か催されたり授業でも取り上げられたりというほど、次期大統領が誰になるかに非常に注目が寄せられていました。私自身は、これまで日本の政治に関して、ほとんど無知であったので、自国のことをまず学ぶ必要があるということを感じさせられました。

・過去に MBU に留学されていた方が、ちょうど Staunton に滞在されており、その方とそのホストファミリーの家族と交流することができました。ご飯を食べに行ったり、イベントに連れて行っていただいたりと、素敵な思い出を作ることが出来ました。元留学生の方もそのホストファミリーの方も非常に親切で、温かい方ばかりで、出会えたことに感謝しています。

② 留学中でつらかったこと、最も苦勞したこと

・辛かったことはあまりありませんでしたが、苦勞したことは、現地の学生と会話するときやディスカッションに参加した時に、リスニング力の低さがゆえに、理解することが難しかったことです。授業では、ある程度先生方はフォーマル（？）な英語を使われるので、理解にそれほど困ることはありませんでしたが、会話となると、会話表現が多く含まれているので、難しさを感じることもよくありました。

・課題や予習・復習ですべきことが多かったため、ダンスの練習や旅行の計画等と平行して、計画的に一つ一つ進めていくことが難しい時もありました。しかしその経験を通して、計画的に物事を進めることが出来るようになったと感じています。

・一つ前の項目の楽しかった思い出として、ホストファミリーとの交流を挙げたのですが、もう一つ別のホストファミリーと交流させて頂く機会がありました。Staunton で行われたお祭りのイベントで、出会ったことがきっかけで知り合い、Washington D.C.に連れて頂くなど、最初の方は親切な方だと有難く感じていたのですが、一緒に出かけようといった内容のメールが来たと思ったら突如日本人は調和がなっていない(?) やあなたたちと友好関係は築けなさそうといった内容のメールが届くこともあり、怖くなり、連絡を返すことをやめたということがありました。

③ 文化・習慣の違いなどで驚いたこと

・話したことが無かったり、顔見知りでない人でも挨拶をしてくれたり、服装や見た目をほめてくれることがあり、素敵な文化だと思いました。アメリカ人は日本に比べて、個人主義的な部分が大きいのので、また日本とは違う面で仲良くなるのが難しく感じることもありましたが、その壁を超えると本当にフレンドリーで、様々な場面で助けてくれるほど親切な人が多いことに気づくことができました。

・留学前から知ってはいましたが、やはり土足の文化は最後まで慣れることが難しかったです。寮の自室も土足での生活だったため、大袈裟かもしれませんがモノを床に落としたり、寝ている間に布団が床に落ちてしまったりすることを嫌に感じるが多かったです。

Ⅲ. 留学希望者へのアドバイス

① 留学先大学の良かった点、悪かった点

・MBU のある場所は田舎だったので、自然が豊かで、どこからでも景色が本当に美しいところでした。近くに遊びに行くような場所が少なかったため、勉強に集中することができ、留学には適する場所であったと思います。その一方で、休日に簡単に出かけられる場所がなく、どこかに行こうとすると車が必要になるので、不便に感じることもありました。Amtrak は最寄りの駅では3日に1回しか発車が無く、また、CHO 空港まで車で1時間の距離があるため、旅行の際は、現地の友人に送迎をお願いしたり、Lyft や Uber のサービスを利用したりする必要がありました。（私は利用する機会がありませんでしたが、MBU のドライバーサービスも利用することが出来ます。）

・MBU はサポートが非常に手厚く、留学生担当の方には、履修登録を始め、日々困ったことや分からないことを相談した際に対応して頂く等、丁寧にサポートしてもらいました。授業に関しては、MBU は少人数授業が基本であるため、先生と学生の距離が非常に近く、質問や相談をした際に非常に親切に対応して頂き、困っている時にすぐ解決できる環境が整っていたので、より効果的な学習を実現できる場所であると思います。先生によりませんが、レポートの添削や課題への丁寧なフィードバックを頂くこともできたので、自分の改善点

や反省点を理解する、良い機会になりました。学生思いな先生が多かったように感じました。

② 日本から持って行って、特に役に立ったもの

・パソコンは私の場合毎日使用したので、持参してよかったと思いました。大学の図書館でもパソコンを自由に使えるスペースがありますが、課題の取り組みや提出は基本的にオンライン上だったので、課題をどこでも進めることが出来るように日本から持参する方が良かったと思います。

・アメリカに到着してすぐにスマートフォンを使用しやすいように、日本で物理 SIM を事前に購入しました。Jethro Mobile の 10G の SIM を購入しましたが、長期休暇を過ごさない方は、もう少し小さい容量のものでも足りると思います。

・8 月下旬に MBU に到着しましたが、日本の暑い気温に比べて気温が低く、到着して数日の間に風邪をひいてしまうといったことがあり、薬をもう少し持っていくべきだったと感じたので、薬は多めに持っていくと安心できると思います。

・日本食はサトウのご飯やインスタントの味噌汁やスープ等を持っていきました。日本食が食べられることや休暇期間に自分でご飯を準備する必要がある時が来ると思うので、持っていくと便利です。

・お風呂上りには足が濡れたまま靴を履くことになることを避けたかったので、お風呂用のサンダルを持っていきました。

・化粧水等のスキンケア用品は日本から全て持っていきました。アメリカで全て購入している留学生もいましたが、肌に合うかどうかといった不安があれば、持っていくことをお勧めします。

③ 語学力の向上等、留学の成果、留学前と後で変わったこと

留学を終えて、TOEIC 等の試験を受けていないので、明確な英語力向上は分かっていませんが、留学中（特に 11 月頃から）に 4 技能それぞれの成長を感じる事が出来ました。リスニングに関しては、授業を受けている中で、理解力が徐々に増していくことが実感できました。しかし、現地の友人と会話する中で、会話表現の理解は依然として、難しいと感じることが多かったです。スピーキング力は、留学前に最も自身の課題としていた部分であり、留学中も話す力の無さや進歩を感じる事が出来ないことに苦戦することもよくありましたが、11 月頃に授業内や友人との会話の中で、話せること（内容・分野や前より流暢に話せること）が増えていることを実感しました。まだまだ上手く英語を話せることには程遠く、満足できておらず、語学力の向上を達成するためには留学後の行動に掛かってくると思うので、怠らず頑張らなければならないと感じることが出来ました。

④ これから留学をしようと思っている後輩へのアドバイス

留学に行く決めることは大学生活における大きな決断の一つであり、勇気のいることで、同時に不安になることもあるかと思います。留学に行きたいと思うに当たって、色々な目標・目的や学びたいこと、興味が関係していると思いますが、留学をすることは自身を成長させ、自分の新たな側面を見つけることのできる最適な機会であると考えています。語学力の向上でも、何かの分野の学びを深めたい場合でも、自分次第で本当に価値のある時間を過ごすことや、何物にも代えられない有意義な学びを得ることができると思います。留学を迷われている方は是非ご検討を！そして、行くことを決断された方は素敵な経験をされることを願っています☆多し、知りたいこと等ありましたら、国際課の方を通じていつでもご連絡お待ちしております。

IV. 将来の目標

今後の進路、将来の目標・夢

大学を卒業後、就職する予定です。将来のキャリアとしては、企業でマーケティングやマネジメントに関する仕事をしたいと考えています。英語力を活かせる仕事に就きたいという思いは強くありますが、今後の勉強と伸び次第といった感じです。

V. 写真



Fall Break に Washington D.C. を訪れた際に、米国連邦議事堂の前で友人に撮ってもらった写真です。



Staunton の Café に行きたい！と他の留学生に提案して、一緒に行った時の写真です。この日が誕生日だったので、本当に幸せな時間を過ごすことのできた、思い出の一日になりました！

2024 年度（秋スタート・1 セメスター）
Mary Baldwin University



Thanksgiving Break に Chicago へ一人旅に出かけた際に、リバークルーズに乗り、立派で素敵な建築を堪能することが出来ました。その時に撮ったお気に入りの写真です。夕方に差し掛かった時間帯で、建物はもちろん、空の色と相まって本当に美しい眺めを見ることが出来ました。



留学生担当の方と Global Ambassador を中心に、Farewell Party というお別れ会を、MBU を去る1週間前に開いてもらいました。クリスマスに関する塗り絵や、オーナメントへの色塗り、お菓子を食べたり、友人達とお話をしたりなど、寂しくも楽しい時間を過ごすことが出来ました。



Dance Concert に出演した際のパフォーマンスの様子です。多くの時間をかけて練習した分、素敵なパフォーマンスを披露することが出来たので、ダンススキルの成長を感じると共に、非常に良い経験を得ることができました。