

2019年度 交換留学報告書

留学先大学	ミドルテネシー州立大学 Middle Tennessee State University	留学先国・都市	アメリカ合衆国 テネシー州		
留学期間	2019年8月～2020年5月	※コロナウィルスの影響により早期帰国 3月～5月:日本でオンライン授業受講			
学部・研究科	理学部 生体制御学科	留学開始時の学年	2年生	帰国時の学年	3年生
留学先学部	Nutrition and Food Science				

1. 出発準備について

I. ビザ取得

- (1) 取得に要した日数 ビザ申請日から受領まで約 14 日 (2) 面接の有無 有 無
- (3) ビザの種類 J1 ビザ
- (4) 取得時期 2019/7/10

(5) 申請方法(必要書類等)と、困ったこと・気を付けた方がいい事など。

留学先大学からもらうDS2019、SEVIS、英文の残高証明書、VISA用の顔写真が必要。書類の作成に時間がかかることに加えて、大使館での面接の予約がなかなか取れないのでDS2019が手に入ったらすぐに申請準備をした方がよい。面接の予約をしても大使館で1時間以上待つ。

- (6) 予防接種の種類 T-spot、MMR、水痘、B型肝炎、髄膜炎 (MMR等)

II. 航空券

- (1) 往路 直行便 乗継 成田 空港発 ダラス(DFW) 空港経由
ナッシュビル 空港着
- (2) 復路 直行便 乗継 ナッシュビル 空港発 ダラス(DFW) 空港経由
成田 空港着
- (3) 利用航空会社 往路 : アメリカン 航空
復路 : アメリカン 航空
- (4) 航空券の種類 FIX (日程変更不可) OPEN (日程変更可) FIX/OPEN 片道 その他
- (5) 購入方法 旅行代理店窓口 インターネット (サイト名: _____)
 その他 (_____)

2. 到着後の手続きについて

I. 空港から大学までの移動

- (1) 移動手段 大学手配の出迎え 電車 バス タクシー 知人の出迎え
 その他 (_____)

(2) 所要時間 約 1 時間 _____ 分

II. 到着後の手続き

- (1) オリエンテーション 有 無 (_____)
- (2) 滞在許可申請 有 無 (_____)
- (3) 留学生向け語学研修 有 無 (学期前 学期中) 期間: _____
- (4) その他手続き (student cardの申請、寮のチェックイン)

3.生活について

I.住居

- (1)住居の種類 寮 (寮名: House7)
 アパート ホームステイ その他 ()
- (2)シェア人数 0 人 (3)共有部分 バス トイレ キッチン (4)自炊 可 不可
(自分は除く)
- (5)大学までの交通手段と所要時間 (6)個室の有無 有 無
 徒歩 バス・電車 自転車 分
- (7)住居申込方法・時期 (受入許可書記入時)

- (8)住居について困った事やアドバイス及びルームメイトについて(国籍や良かったこと、困った事)

国籍: 留学生用の寮だったので国籍は様々だった。現地出身の人も多い。
良かったこと: ルームメイトがいなかったため一人の時間が持てた。
困ったこと: 壁が薄いので話し声が聞こえる。バス、トイレ、キッチンが汚い。

II.食事

- (1)毎日の食事についてあてはまるもの全てに✓
 自炊 寮食 大学内学食 外食 その他 ()
- (2)ミールプラン 有 無 月額(現地通貨) 468.15 (日本円約 50000 円)
平日【 朝 昼 夜 】 週末【 朝 昼 夜 】
- (3)最寄りのスーパーやマーケットまでの所要時間
 徒歩 バス・電車 自転車 車で 5分
- (4)食事について困った事やアドバイス

Meal planは2セメスター連続で購入しなければいけないため注意が必要。私は、7daysの食べ放題のプランにした。学内のスタバやsubway等では飲み放題、食べ放題だったが使いきれなかったため、さらに安いプランでもよかったと思う。

III.インターネット環境

- (1)住居 有 無
(2)キャンパス 有 無 (キャンパス全体 接続スポット)
(3)個人契約 有 無
ある場合は契約内容について(契約会社、契約方法など)

- (3)外出先でのインターネット利用 有 無
ある場合はその利用方法について(カフェやお店の無料Wi-Fiなど)

- (4)携帯電話利用について 日本の携帯を持参 現地購入 使用していない
その利用方法について(契約会社、契約方法、費用など)

出発前にアメリカで使えるSIMカードを購入、契約(H2Oという会社のものを利用)してSIMフリーの携帯電話を持って行った。

4.留学先大学について

I.大学の周辺地域

- (1)治安 良い 普通 あまり良くない 悪い
注意すべき点

基本的に日中は治安は良いが、稀にキャンパス内で痴漢があったり夜中にfire alarmがあったり警察が来たりした。ドラッグやマリファナなどに気を付ける。

- (2)交通の利便性 良い 普通 良くない

- (3)主な交通手段 電車・地下鉄 バス・トラム 自動車 その他 (_____)
 (4)都市部(繁華街)までの所要時間 60 分 (交通手段: 車)

(5)交通手段に関して注意すべきことやアドバイス

車がないとどこにも行けないため、UberやLyftを使うか、車を持っている友人を作る。

(6)よく利用した買い物やレジャー、医療機関など周辺施設について

Nashville Zoo、Opry mills(モール)、Down townなど。医療機関はある程度なら大学内に揃っている。

II. 授業

- (1)履修登録の時期・方法 出発前 出発後 派遣先大学国際室 オンライン メール等
 その他 (_____)

(2)履修の制限

履修の際に学部の許可が必要な授業があるが、Education Abroadの担当者に許可を取ってもらえるように申請しなければいけない。

(3)授業・履修登録で困ったことやアドバイス

留学生は履修登録の順番が後回しにされるので人気の授業が取れないこともある。Rate my Professorというサイトで先生の評判を参考にする。

(4)語学研修(学期前・学期中)を受けていれば、期間・内容・費用について

(4)履修科目

	科目名	授業の言語	出席人数	単位数
1	Human Anatomy & Physiology I 授業内容/履修学期 ヒトの解剖学と生理学について学ぶ授業。Iは解剖学メイン。教科書とPPTに沿って授業が進んでいく。5回のテストと授業内小テスト兼出席(70%)、Labの成績(30%)で評価される。Fall 2019	英語	約 120 名	4 単位
2	Human Anatomy & Physiology I Lab 授業内容/履修学期 Labクラス。A&Pの座学に関連する実験を行う。毎週の小テストと2回のテスト、レポート課題で評価される。Fall 2019	英語	約 20 名	0 単位
3	Principles of Nutrition 授業内容/履修学期 栄養学の基礎クラス。栄養素、アミノ酸、消化システム、食品の選び方など幅広い分野を学ぶ。毎週出される課題と4回のテスト、グループプレゼンテーションで評価される。Fall 2019	英語	約 40 名	3 単位
4	Introduction to Fermentation Science 授業内容/履修学期 発酵学の基礎クラス。発酵のメカニズム、微生物、食品の安全性について学ぶ。小テスト、3回のテスト、プレゼンテーション、レポートで評価される。Fall 2019	英語	約 30 名	3 単位
5	Writing for ELS 授業内容/履修学期 英語を第二言語として学ぶ人のためのWritingクラス。APA、MLAスタイル、メールの書き方、文法などについて学ぶ。毎週の課題、テスト、エッセイで評価される。Fall 2019	英語	約 9 名	3 単位
6	Human Anatomy and Physiology II 授業内容/履修学期 ヒトの解剖学と生理学について学ぶ授業。IIは生理学メイン。教科書とPPTに沿って授業が進んでいく。5回のテスト(70%)、Labの成績(30%)で評価される。Spring 2020	英語	約 90 名	4 単位
7	Human Anatomy and Physiology II Lab 授業内容/履修学期 Labクラス。A&Pの座学に関連する実験を行う。毎週の小テストと2回のテスト、レポート課題で評価される。Spring 2020	英語	約 20 名	0 単位
8	Food and Culture in the US 授業内容/履修学期 世界の文化についてのクラス。メインは食文化だが、宗教、ならわし等も学ぶ。毎週の課題、5回のテスト、グループプレゼンテーションで評価される。	英語	約 30 名	3 単位

9	科目名	Nutrition for Health Sciences	授業の言語	出席人数	単位数
	授業内容/ 履修学期	栄養学のクラス。栄養素(炭水化物、脂質、タンパク質、ビタミンなど)の働きについて細かく学ぶ。4回のテスト、レポート課題で評価される。Spring 2020	英語	約 40 名	3 単位
10	科目名	Legal Issues Fermentation	授業の言語	出席人数	単位数
	授業内容/ 履修学期	発酵食品(お酒)についての法律を学ぶ。グループプレゼンテーションのみで評価される。Spring 2020	英語	約 10 名	2 単位
11	科目名	Orientation of Agriculture	授業の言語	出席人数	単位数
	授業内容/ 履修学期	農学の基礎クラス。昨今の農業の問題についてクラスで議論する。出席とレポート課題で評価される。Spring 2020	英語	約 50 名	1 単位

(5)履修して良かった科目 ※記入欄が不足する場合は追加してください。

科目名	Introduction to Fermentation Science
理由	微生物学の応用と発酵食品について詳しく学ぶことができたから。
詳細 (課題、試験等)	小テスト、3回のテスト、プレゼンテーション、レポートで評価される。学期末のレポートは発酵が用いられているテーマから好きなものを選択。レポート内容をプレゼンする。
科目名	Nutrition for Health Sciences
理由	ある人物の食生活についてアドバイスしたり、ニーズにあった献立を考える課題あり、実践的だったから。
詳細 (課題、試験等)	4回のテスト、レポート課題で評価される。レポートのテーマは食生活のアドバイス、雑誌に掲載されているダイエット法の精査、各ビタミンの特徴とどのような食品から摂取できるかなど。
科目名	Human Anatomy and Physiology Lab
理由	ヒツジの脳やブタの解剖などが経験でき、生物の体のつくりをしっかりと観察できたから。
詳細 (課題、試験等)	毎週の小テストと2回のテスト、レポート課題で評価される。
科目名	Legal Issues Fermentation
理由	お酒に関する法律を詳しく学ぶことができ、クライアントの抱える問題点の解決をするという実践的な課題があったから。
詳細 (課題、試験等)	グループプレゼンテーションのみで評価される。実際にワイナリーを経営している家族にインタビューをしてグループプレゼンを行った。

Ⅲ. 課外活動

- (1)課外活動への参加 有 無
(2)イベントへの参加 有 無

有る場合はクラブ名、イベント名と活動内容を記入

Japan Club: 日本語を専攻している生徒と日本の文化などについて学んだり、ゲームをしたりした。
Language Table: 日本語を専攻している生徒と日本語で話す。

Ⅳ. 施設・設備

- (1)学食・カフェテリア 有 無 5 箇所
(2)スポーツ関連施設 有 無 具体的に (Rec center スポーツジム、プール)
(3)ライティング・センター等履修サポートサービス 有 無
(4)その他お勧めの施設・設備

Student unionの映画館: 週変わりで上映される映画が無料で見れる。
GameRoom: PS4、Switch、卓球、ビリヤードなどで遊べる。
アメフト場や体育館: アメフト、バスケ、バレーボールなどの観戦ができる。

(5)現地学生との交流機会 満足 やや満足 やや不満 不満

そう感じた理由を教えてください。

授業内やグループプレゼンの時、Japan club、同じ寮に住んでいる学生など交流機会は多くあった。友達はできやすいと感じた。

V. お金の管理

(1)お金の管理方法 現地銀行口座 インターナショナルカード(国際キャッシュカード) クレジットカード
 海外専用プリペイドカード(キャッシュパスポート等) デビットカード 現金
 その他

不便だったこと・お勧め方法等アドバイス

現金はほとんど使わなかった(友達を割り勘するときくらい)。チップもカードで支払えるのでクレジットカードかデビットカードを2枚以上持っていると思う。個人的にはデビットカードの方が出入金の反映がはやいのでおすすめする。

5.費用について

I. 留学にかかる費用

※コロナウィルスの影響により早期帰国しているため、参考程度としてください。

	内容詳細	期間(ヶ月)	月額	総額(円)	支払方法
渡航準備	往復航空券・燃油サーチャージ・空港使用料	-	-	¥ 27,415	<input type="checkbox"/> 現金 <input checked="" type="checkbox"/> クレジットカード
	海外留学保険	-	-	¥ 77,510	<input checked="" type="checkbox"/> 現金 <input checked="" type="checkbox"/> クレジットカード
	現地保険	-	-	¥ -	<input type="checkbox"/> 現金 <input type="checkbox"/> クレジットカード
	ビザ申請料	-	-	¥ 39,367	<input checked="" type="checkbox"/> 現金 <input checked="" type="checkbox"/> クレジットカード
	語学研修代(総額)	-	-	¥ -	<input type="checkbox"/> 現金 <input type="checkbox"/> クレジットカード
	その他 (ワクチン:T-spot、MMR、水痘、B型肝炎、髄膜炎)	-	-	¥ 47,660	<input checked="" type="checkbox"/> 現金 <input checked="" type="checkbox"/> クレジットカード
現地費用	宿舍費(月額)	9ヶ月	¥81,300	¥ 731,700	<input type="checkbox"/> 現金 <input checked="" type="checkbox"/> クレジットカード
	光熱水費(月額)			¥ -	<input type="checkbox"/> 現金 <input type="checkbox"/> クレジットカード
	食費(平均月額)	8ヶ月	¥50,000	¥ 400,000	<input type="checkbox"/> 現金 <input type="checkbox"/> クレジットカード
	携帯料金(月額)	8ヶ月	¥3,100	¥ 24,800	<input type="checkbox"/> 現金 <input checked="" type="checkbox"/> クレジットカード
	インターネット料金(月額)			¥ -	<input type="checkbox"/> 現金 <input type="checkbox"/> クレジットカード
	交通費(平均月額)			¥ -	<input type="checkbox"/> 現金 <input type="checkbox"/> クレジットカード
	テキスト代、研究費用、学用品(総額)	-	-	¥ 45,570	<input type="checkbox"/> 現金 <input checked="" type="checkbox"/> クレジットカード
	日用品(平均月額)	8ヶ月	¥2,000	¥ 16,000	<input type="checkbox"/> 現金 <input checked="" type="checkbox"/> クレジットカード
	娯楽費(平均月額)	8ヶ月	¥2,000	¥ 16,000	<input type="checkbox"/> 現金 <input checked="" type="checkbox"/> クレジットカード
	旅行(総額)	-	-	¥ 570,000	<input type="checkbox"/> 現金 <input checked="" type="checkbox"/> クレジットカード
	Registration/Administration Feeなど 留学先支払手数料(総額)	-	-	¥ -	<input type="checkbox"/> 現金 <input type="checkbox"/> クレジットカード
	その他()				<input type="checkbox"/> 現金 <input type="checkbox"/> クレジットカード
	その他()				<input type="checkbox"/> 現金 <input type="checkbox"/> クレジットカード
合計				¥ 1,996,022	

II. 奨学金について

奨学金名	期間(ヶ月)		月額(もしくは総額)	申請方法
JASSO奨学金(給付型)	9ヶ月間	<input checked="" type="checkbox"/> 月額 <input type="checkbox"/> 総額	¥80,000	国際室
埼玉発世界行き冠奨学金(ヤオコーさん)		<input type="checkbox"/> 月額 <input checked="" type="checkbox"/> 総額	¥500,000	個人
		<input type="checkbox"/> 月額 <input type="checkbox"/> 総額		

6. 留学全般について

I. 留学先

(1)なぜ留学しようと思いましたが？そして、いつ頃留学することを決めましたか？

食品科学に興味があり、埼大ではその分野の授業が少なかったから。入学してすぐ開催された交換留学についての説明会に参加したときに留学を決めた。

(2)留学先大学を決めるにあたり、参考にしたものを教えてください(例:各協定校のHP、先輩の話、交換留学報告書等)

協定校のHPをみてどのような学部学科があるのか、交換留学をしていた先輩の話聞いた等

(3)留学申請に必要な語学スコアの向上方法を教えてください。

GESIに加えてAESやESPなどの授業を履修、テキストを購入して問題に慣れる、申請までにはできるだけ多く受験する等

(4)なぜ最終的にこの国、この大学に決めましたか？

高校の修学旅行でアメリカに行き、もう一度訪れてみたいと思っていたこともともとアメリカに留学したいと考えていたため、アメリカにある協定校の中から選んだ。MTSUIには自分が興味を持っている栄養、食品科学系の学部に加えて発酵学を専門にしている学部があったため。

(5)留学先としてこの大学をお勧めするポイントをあげてください

広大なキャンパス内に様々な施設が揃っている。勉強しようと思えばいくらでも機会を与えてもらえる環境だと思う。優しい人がとても多いので困った時に助けてもらえる。

II. まとめ

留学を通して学んだこと、大変だったこと、留学希望者へのアドバイスなど自由に記述。

上記のアンケートで書ききれなかったことなど、たくさん記載してください。

留学を通して自分から積極的に行動することの大切さを改めて感じた。

最初の1, 2ヶ月は先生や友人の話していることが所どころしか理解できず、特に授業についていくのが精一杯だった。言語の壁について覚悟はしていたつもりだったため日本で多少は準備をしていったが、想像以上に大変で早い段階で心が折れかけた。分からなかったら分からないと伝えることは私にとってとても勇気のあることだったが、わかったふりをして曖昧な態度をとることの方が相手に失礼だと思えるようになったため、授業後は毎回、先生のところへ聞き取れなかった箇所や理解が難しかったところを質問しに行っていた。初歩的な質問でもきちんと時間をかけて解説していただいたり、授業のレポート課題もWriting centerに通って添削をしてもらったりと様々な人に助けられた。留学中は本当にいろいろな人の助けを借りていたし、その助けがなかったら充実感は感じられなかったと思う。「何か困ったことがあったら言ってね」というような言葉を友人たちやグループプレゼン等の仲間からよく聞いていたが、この言葉で私の価値観が1つ変わったと思う。今までは困っていたら周りが察してくれようと思っていたが、自分からなにかアクションを起こさないと困っているのか、助けがいるのかもわからないのかもかもしれないと考え方が変わった。

言語の壁、文化の違い、生活に慣れること、授業など大変なことが多かったし、ストレスを感じることも多々あったが、それ以上に新しく友達ができたり、楽しかった思い出や自分にとっていい変化をもたらしてくれたような経験がたくさんできたと思う。(左から図書館、寮と部屋、Nashvilleのダウンタウン)

