

# 留 学 報 告 書

令和 5 年 11 月 26 日

学 部 人間科学部人間科 学科・課程 心理学コース

氏 名 大崎智貴

1. 留学先大学・学部 国名 アメリカ合衆国

大学名 アーカンソー大学

現地到着日( 2022 年 8 月 13 日) 授業開始日( 2022 年 8 月 22 日)

現地出発日( 2023 年 5 月 18 日) 授業終了日( 2023 年 5 月 12 日)

2. 日本を出発するまでの主な手続き及び準備

TOEFLの受験。島根大学の留学選考試験の受験。ビザの取得。航空券の購入。アメリカで使用するSIMカードの購入。その他アメリカに持って行く物の準備などは、渡米する前の前期の授業が終わってからの1カ月ほどで行った。

3. 自宅から留学先大学までの交通手段(乗物の種類, 乗り換え地, 所要時間)

高知県の実家から高知龍馬空港まで車で1時間。高知龍馬空港から東京の羽田空港まで1時間。羽田空港から香港国際空港、ロサンゼルス国際空港で乗り継いでノースウェストアーカンソー地方空港まで約35時間。その空港でアーカンソー大学行きのシャトルバス(車)で1時間ほどでアーカンソー大学に到着。

4. 留学先大学での各種手続きの仕方

必要な手続きは日本でほとんど済ましていたので、アーカンソー大学に行ってから行う必要のあった手続きは特に思い当たらない。ただし、注意事項として、もし手続きを行うことになった場合は、締め切りを待たずに早急に終わらせる、分からない場合はメールで確認する、メールはワーキングアワー(8時~17時)に送る、ということを守るべきである。

5. 留学生へのオリエンテーションの内容及びプレースメントテストについて

大学到着（8月13日）から授業が始まるまで（8月22日）に、何回か留学生向けのオリエンテーションがあり、アメリカの飲酒や運転に関する法律を学んだり、ウイルスの免疫の確認があった。プレースメントテストは無かった。

6. 授業の受け方、ペーパー及び試験の傾向等について

授業は週に3回各50分か、週に2回各75分のものが多い。多くの授業で予習または復習のための教科書を読んで取り組む課題が課せられるので、課題を提出することがそのまま授業の理解に繋がる。試験については、私が受けた授業では全て50-100問ほどの4-8択問題、50-90分の試験だった。授業によっては教科書を見ながら解いてよいものもあるが、十分に勉強していないと試験時間は当然足りなくなる。

7. 留学先大学で学んだ科目のうち特に良かったもの、後輩に勧めたいもの

私は心理学を学ぶということを動機として留学をしたので心理学を学ぶという視点になるが、Laboratory Experienceという授業を取ることを非常に強くお勧めする。この授業では実際に心理学の実験室にリサーチアシスタントとして所属し、大学院生の手伝いをすることになる。研究室の雰囲気や研究の進め方など、貴重な学びが非常に多い。

8. 留学先大学の住居の種類等について、後輩にどのような寮・アパートを勧めるか

私が留学した年は、1年生がコロナ明けということで例年より多く、キャンパス外のOzark Villasという寮に住んでいた。学校からそれほど遠くなく（歩いて30分）、バス停が近くに2つあるということもあり、お勧めできると思う。ただし、学校に行くまで時間がかかるため、イベントなどがあった場合にすぐに参加する、ということがし辛いのは難点だと思う。

9. 寮・アパート生活での注意、生活の様子（行事など）、困ったこと、ルームメイトとの付き合い方、（いつから入れるのか、寮の開閉、寮が閉鎖中の滞在場所等）

私の寮には、私がアーカンソーに到着してから5日ほど経ってから入居できるようになった。それまでは他のキャンパス内にある寮に一時的に住んでいた。私の住んでいた部屋には私の他にルームメイトが1人おり、それぞれに個室が用意されていた。困ったことは、アメリカ人のルームメイトと夏のエアコンの快適な温度

がかなり違ったことである。ルームメイトは20℃を好んでいたが、これは私には相当寒かった。結局、年中部屋の中では部屋着を数枚重ねて着ていた。キャンパス内にある留学生用のHolcombe Hallや一時的に住んでいたキャンパス内の寮では、一つの部屋に仕切りなど何も無しに2人が住んでいたのも、気が合わない、生活の時間帯が合わないなどあれば相当なストレスになると思う。

10. 留学先での金銭の扱い及び貴重品の管理について

(どのような口座を利用したか、現金とかカードの利用は、自宅からの送金はどうしたか等)

講座は50万円と150万円の口座を2つ用意し、日用品などの買い物は50万円の口座のクレジットカードを使い、学期ごとの保険代や寮代などの大金の支払いは150万円の口座のクレジットカードで行った。現金は羽田空港で3万円を220ドルに換金し、留学中にそれ以上の現金をしようすることは無かった。自宅からの送金も行っていない。

11. キャンパス案内 (どんなとき、どこへ行けばよいか等)

留學生活で困ったことがあると国際課を訪ねるといい。また、生活必需品からお菓子まで大体のものはキャンパス内のWalmartで手に入るため、非常に便利である。

12. 現地案内 (買物, 銀行, レストラン, 理髪店, 美容院等の様子)

買い物は大学内や大学の近くにあるWalmartをよく利用した。他にはAmazon USも利用した。Amazon Japanとは別のアカウントを作成する必要がある。銀行は利用していないが、キャンパス内に銀行があり、そこで銀行口座を開設できる。レストランはほとんど利用していないが、Dickson streetという通りに様々な飲食店がある。散髪は、バリカンとはさみの散髪セットをWalmartで購入し、自分で切っていた。キャンパス内に散髪屋があり、25ドルほど(チップ込み約30ドル)で利用できる。染色など、美容院のようなこともできるのかどうかは分からない。

13. 失敗談 (どんな小さなことでも)

私が留学に行っていたときは円安が進行している真ただ中であつたが、お金のことを気にし過ぎたのが残念だったと思う。散財をするという訳ではないが、仕方ないものと割り切った方が、何かともっと楽しめたのではないかと思う。また、私は心理学研究室にボランティアとして所属できることを10月に知ったが、も

っと早く知ることができたら良かったと思う。

---

14. 病気になった場合の対応について（医療費はどのようになっていたか、保険等はどのようにしたか）

---

発熱を含め、病気にはかからなかったが、日本から風邪薬、下痢止め、便秘薬など、ほとんどの事態に備えられるように薬を多く持って行った。私は自炊をかなり徹底していたが、アメリカの食事は油分の多いものが多く、注意しないと健康を損なう恐れがある。

---

15. お世話になった方々

島根大学アーカンソー大学ともに国際課の方々。心理学研究室の大学院生。心理学授業の先生方。アカデミックライティングの授業の先生。一緒にアーカンソー大学に行ったT.F.さん。

---

16. 留学先国内旅行について（場所、手段、費用、旅行社等）

アーカンソー州内のEureka springsという場所に車で行き、2泊した。費用は5万円ほど。他に国際課が留学生向けに近くの州に行くイベントを開催しており、50-80ドルで参加できる。

---

17. 気候と服装について

気候は1年を通して松江とほとんど同じである。ただし、夏は教室や図書館など室内のエアコンが約20℃に設定されかなり寒いので、真夏でも上着を持って行く必要がある。冬はたまに大雪になり、授業が休みになる。また、同じ季節でも一日毎に気温が大きく変わることがよくあるので、毎日欠かさず気温を確認する必要がある。

---

18. 日本からぜひ持っていきたいもの（学用品、衣服、食品、薬、運転免許証等）

スリッパ：寮の中を歩くのに重宝した。

ハンドクリーム・リップクリーム：夏は非常に乾燥するので、あるとよい。

お箸：料理をするなら料理器具としても使えるし、とにかく万能。

爪切り・歯ブラシ：アメリカのものはサイズが大きい。

ポケットティッシュ：アメリカでは貰う機会が少ない。

---

耳栓・アイマスク：就寝の際に非常に役に立つ。

折り畳み傘：あると便利。

缶詰やご飯のレトルトパック：食事をする場所が定まらない大学到着直後にあると便利。

19. 留学に際し最も役立った本は（専門書、旅行案内書を含めて）

旅行案内書や英会話の本などは何も読んでいない。強いて言うなら、日本にいる間に心理学の洋書や英語論文をよく読んでいたため、リーディング能力は大きく向上したと思う。

20. ホームステイの依頼方法

アーカンソー大学はホームステイの形式での住居提供をしていないが、留学生向けにホームステイのように、例えば祭日に食事会に誘ってもらうなどの、ホストファミリーとの関係を作るプログラムが提供されていた。

21. 留学費用について

1) 旅費	(往)	<u>20万</u>	円,	(復)	<u>15万</u>	円
2) 準備費用					<u>16万</u>	円
3) 大学へ納入する費用					<u>0</u>	円
授業料 (年間合計)					<u>0</u>	円
保険等その他の費用					<u>30万</u>	円
4) 住居費 (光熱費等含む)					<u>95万</u>	円
5) 衣服代, その他雑費					<u>16万</u>	円
6) 帰国時の土産代, 郵送料等					<u>0</u>	円
7) 留学先国内旅行費用					<u>5万</u>	円
8) 上記を含めその他すべてを含めた合計金額					<u>200万</u>	円

現地通貨 14,300ドル 日本円換算(レート) 1ドル=140円

22. 帰国時の荷物の作り方, 送り方等

荷物はできるだけ現地で処分し、キャリーバッグ1つで23kg以内になるようにした。郵送は利用しなかった。

### 23. 留学して得たこと（全般についての感想文）

---

分からないことをはっきりと確認する能力が身についたと思う。例えば授業で試験について不明な点があれば必ず確認するというように、そのうち先生や誰かが説明してくれるだろうというような、答えが常に受動的に得られる訳ではない、という姿勢に変わったように思う。他には、自分が相手に何かを伝えるという場面で、相手に理解してもらえるように伝えているか、ということを強く意識するようになったと思う。恥ずかしながら私は留学に行くまで、早く英語を話すことが流暢に話すことだと思い込んでいた。しかし、実際にはなまりのある留学生が早く英語を話しても理解し辛いだけで、ゆっくり話す方がよっぽど相手に理解してもらえる、ということに気づいた。それからは、早く話すのではなく、身振り手振りを交えながらゆっくり話す、あるいは相手が理解し辛そうにしているのであれば表現を変えてみるなど、相手の理解を常に意識しながら英語を話すようになり、自分の言いたいことを以前より理解してもらえるようになったと思う。そして、英語が日本語と対照的に、主語や目的語を明確にする言語であるということもあり、日本語で話したり文章を書く時でもできるだけそれらを明確にして伝えるようになり、以前より誤解が起きることが随分減ったように感じる。

---

他には、日本で何かする際に、日本語が通じるというだけであらゆることのハードルが下がったように感じる。具体的な例を挙げるのは難しいが、日本に住んでいて何が起こっても自分のことを誤解なく伝えられて、相手のことを誤解なく理解できるというだけで、解決できるという自信を持つようになった。それだけコミュニケーションを滞りなく行えるということが、社会において重要な能力であるということが理解できた。