

月例報告	
学部	グローバル教養
学科	グローバル教養
国名	アメリカ
留学先	ガステイバス・アドルフス大学
報告月	2018年8月
内容	<p>1.学習状況の報告 <科目名:></p> <p><語学について></p> <p>2.生活状況の報告 今日でアメリカに到着してから5日になります。昨日までは家族と一緒にいたので特に困ったことなどはなかったです。着いてからはかなりの間時差ボケに悩まされました。昨日までは家族と共にミネアポリスで観光していたのですが昼間は眠く、夜は元気だったのでかなりきつかったです。夜は2~3時頃に就寝しても夜中に目が覚めてしまい、寝て起きてを繰り返しながら朝は9時ごろに起床していました。昼は観光に行き、夕方の6時ころになると眠気に襲われ、ひどいときは19時から23時程まで寝ていたこともありましたが、昨日くらいからやっと時差ボケが収まってきて、今はある程度アメリカ時間に順応したように思います。家族とは、ミネハハの滝という有名な滝を見に行ったり、ミネソタツインズという野球チームの試合観戦に行ったりしました。ミネソタは田舎なのであまり楽しめることは少ないと周りに言われていたのですが、それなりに楽しめたので良かったです。体調面では、特にひどい腹痛があったとか、熱がでたなどはありませんが、アメリカについて1日ほど経ってから目が充血するようになり、その後悪化してしまいました。すぐ治るものだと思ったのですが、3~4日経っても治らなかったので、お店で目の洗浄液と充血用の目薬を買いました。普段はコンタクトレンズをつけて生活しているのですが、今はなるべくコンタクトレンズの使用は避け、眼鏡を使用するようにしています。充血用の目薬を使い始めてからは少し赤みがひいたと思いますが、まだ治っていないのでまだ数日続くようであれば病院に行こうと思っています。食事は基本的に母が調理してくれていたのですが特に困ることはありませんでした。ただ、外食をすると日本と同じ感覚で食べ物を頼むと大変な量が出てくるのでとてもびっくりしました。外食をする時は実際に食べたいと思っている分より少なめにオーダーするように心がけています。また、食べ物自体もハンバーガーやピザなどの高カロリーな炭水化物の多い食事がほとんどで、野菜は少なかったです。これから一年生活していく上で野菜が取れにくいのとカロリーの高い食事ばかりだということはとても不安に感じました。また、ドリンクのサイズもとても大きいので、そこにアメリカを感じました。本日入寮して、荷物を整理し、やっと派遣留学の実感が出てきました。着く前まではミネアポリスから1時間半ほど車でかかったのですが、ミネアポリスを離れるにつれて周りから建物が消えて一面の木と湖ばかりになっていったのでガステイバスは本当に田舎にあるんだなあと改めて実感しました。ガステイバスのある町は小さいながらも割といろいろなお店やカフェがありそうなので明日以降散策していきたいと思っています。私はRundstormという寮にいますが、部屋は思った以上に殺風景で、備え付けのベッドとクローゼット、机と机用の小さなランプ、間接照明、小さなシンク以外には何もありませんでした。部屋は間接照明1つと机に小さなランプがそれぞれと、シンクの上に蛍光灯が1つあるだけなので割と暗いです。クローゼットの中も、ハンガーなどは一切ありませんでした。私は家からハンガーを持って行っていたので良かったです。今日の夕ご飯はカフェテリアでIPたち(International Partners)といっしょに食べました。カフェテリアは初めの1週間は無料で利用でき、野菜バーや春巻き、肉、スナック、フルーツなどがありました。私はアメリカで野菜不足になることを一番心配していたので野菜バーがあったのはとても嬉しかったです。食事のあと、キャンパス内を歩いて見て回ったのですが、キャンパスはとても広く自然豊かでとても綺麗でした。wifi環境も校内や寮内であれば問題なく使えそうです。ただ、学校があるところが大きな街から離れていて、下に小さな町しかないので冬服や毛布などを買う際に不便なのではないかと心配になりました。明日はオリエンテーションで校内の案内をしてもらうのと、皆でマンケートに行って買い物をする事になっているので大きな都市へのアクセスをしっかり覚えていきたいと思っています。</p> <p>3.その他(今、感じていること~心境の変化やご自分の成長等)</p> <p>今日はまだオリエンテーションは始まっていないのですが、夕食をIPたちと食べた際に人見知りをしてしまいあまり周りの人と話すことができなかったので、これからは少しずつでも自分から進んで話しかけられるように努力したいと思いました。一人で家族を離れて寮生活をするのは初めてなので、入寮するまえは不安なことが多かったのですが、入寮してカフェテリアの使い方、洗濯機の使い方などを大体理解できたので今は一人で生活していくことに関しての不安はあまりないです。ただ、バスタブがないことや食事の面でないことや日本が恋しくなることがあります。</p>