

**留学先国名** : アメリカ

**留学先学校名** : リンデンウッド ユニバーシティ

**留学期間** : 平成 25 年 08 月 19 日 ~ 平成 29 年 05 月 30 日

今回の報告は 2016 年度の春セメスターについてです。このセメスターで 3 年目が終わり、後一年で卒業です。今セメスターは、前セメスターと同じく 6 クラス 18 クレジットを取りました。下記が私の授業スケジュールです。

月/水 9:00-9:50 Human Development, 2:00-3:15 World Literature II, 6:00-8:50pm  
Fiber I

火/木 9:30-10:45 Health Psychology, 12:30-3:20 Printmaking I, 3:30-6:20 Figure  
Drawing I

金 9:00-9:50 Human Development

学内の Work & Learn (学内で働くシステム) は今年も去年に引き続き Art Studio で週 10 時間×15 週間働きました。火曜日に授業終わりにご飯をカフェに取りに行き、夜 7 時~11 時までと、金曜日は授業後お昼ご飯をカフェから取ってきて昼 12 時~6 時まで働きました。内容としては Art studio の掃除、入ってくる生徒や外部者への対応です。暇な時はラップトップで宿題をしています。Work & Learn は今年からシステムが変わり、直接自分の銀行口座に振り込まれるようになりました。Tax filing のこともありフォームを何回も書いたりして、アメリカの税金のシステムもしっかりと理解していなければと感じました。

Final grade は A が 4 つ (Health Psychology, World Literature II, Fiber I, Figure Drawing I) と B が 2 つ (Human Development, Printmaking) でした。Mid-term も同じ結果だったのですが、そこから A を増やせなかったのが、少し悔しいです。ですが、難しかった World Literature では A が取れたのでそこは満足です。前から読んでみたかったハムレットも教材として取り上げられ興味深かったです。World Literature は本一冊の内容を 1-2 週間で終わらせるので、全てを読んで理解してから授業に臨むのはなかなか大変でした。

Human Development では人間の成長過程でどのような要因が心理的に影響を及ぼすのか、ということ学びました。Health Psychology では心理的にも身体的にも健康的に生きるために、何が健康的なマインドに影響を及ぼすか、ということ学びました。このクラスでは実際に 10 週間生徒自身がさらに健康的になるために個人単位で様々な intervention を行いました。例えば、私は前からずっと気になっていたブルーライトを取り上げました。10 週間就寝前 1 時間はパソコンやケータイの画面を見ない、という intervention です。簡単そうに思えますが、意外に難しかったです。毎日夜中までパソコンを見ながら宿題をしていましたし、ケータイもよくチェックしてしまう方だったので…でも、intervention を始めて少しケータイ addiction はマシになったので、自分の為になる 10 週間でした。Final week の前の週に各自

の intervention についてのプレゼンを行い、他の人は「毎日ヨガをする」や「週 3 回ジムに行く」などのゴールでした。どれも簡単そうに聞こえますが、10 週間同じことを続けるというのはやはり容易ではなかったようです。一番衝撃的だったのは、カフェイン中毒（と呼べる）のクラスメイトが 10 週間カフェイン 0 に挑戦した時に最初の 2 週間ほどは禁断症状で体が震えた、と言っていたことです。日本人よりも確実にアメリカ人の方がコーヒーを飲んでいるので、これは国民的な現象じゃないかと思い、少し怖かったです。炭酸をやめる、というゴールを設定した人も多々いました。こういうところが日本と違うなあと実感しました。

心理学を学んできていつも思うことですが、人間のマインドや脳は内面的な要因だけでなく、生物学的、環境的にも十分に影響されるということがとても興味深いです。例えば一卵性双生児は 100% 同じ遺伝子をシェアするわけですが、育てられる環境によって考え方や行動パターンも変わる。そして、物事をプラスに捉えるかマイナスに捉えるかはその人が今まで expose され影響されてきたアイデアや考え方によっても変わってくる。しかし、結局判断や選択をするのはその人自身であり、人生はそういう選択肢によっていくらかでも変えることができる。こういうことを学ぶうちに、いろいろな人を受け入れアドバイスをし、その人たちのストレスを軽減できるような職に就きたいなど考えるようになりました。

今 semester での成果としては Kappa Pi Kappa International Arts Fraternity のメンバーに選ばれたこと、アートの作品が展覧会に選ばれたことです。この association は general の教科とアートの成績が両方優秀な生徒で構成されているものです。もう一つ、毎春 semester に校内のギャラリーで開催される Art Students のための Juried Student Exhibition(審査がある展覧会)で私の作品が 4 つ展示されました。

9 月から始まる大学 4 年目は、あと取らなければいけないクラスが 8 クラスなので、2 semester 中に 4 クラスずつ取得して終える予定です。時間があれば、前に取ったことのあるスペイン語のクラスをもう一つ取ればいいなとも思っています。来 semester は教授と相談しながらインターン先を探す予定です。日本に戻ってくると、私はアルバイト尽くしなのに対し、周りの友達が就活をしているので少し焦りを感じる時もあります。しかし、自分のペースで確実に、この夏は日本での仕事のヒントになる機会を探し来学期からはインターンを通して、卒業後の将来への可能性を見出していこうと思います。これから留学される皆さんも、日本の大学に行く友達とは違う選択になりますが、焦らずじっくりと自分の道を切り開いてほしいと思います。