

留学体験記

アメリカ・セントクラウド州立大学で過ごした 1 学期間

JSAF 2025 年秋派遣 最終留学レポートより

「最初は不安だが、何とかできるのでとてもおすすめ。人生で一番勉強することになるかもしれない。半年間ではあったがとても良い経験になった。今後の人生にプラスになる。」

派遣先大学	セントクラウド州立大学(St. Cloud State University／アメリカ・ミネソタ州)
在籍大学	成城大学 文芸学部 英文学科 3 年
留学形態	認定留学
派遣期間	2025 年秋派遣(1 学期間)

※本体験記は派遣生の最終留学レポート(2026 年 1 月提出)をもとに読みやすく再構成したものです。個人情報保護のため、氏名・学籍番号等は省略しています。

1. 留学の目的と、その達成

留学の目的： 外国で生活してみたかったから。

達成できた？： 達成しました。外国人の友人と 2 人で遊びに行っても会話が続き、翻訳機を使わずに 1 人で旅行にも行けるようになりました。

2. 授業と学び

今学期は EAP(アカデミック英語)の 3 科目に加えて、学部科目を 1 つ履修しました。いずれもレクチャー形式ですが、ディスカッションや発表の機会が非常に多い授業でした。(成績はいずれも提出時点で未発表)

科目	単位	内容と感想
Listening and Speaking (EAP101)	3	教科書ユニットごとのテストやグループディスカッションに加え、3 分・4 分・5 分以上と時間制限付きのプレゼンテーションが 3 回。伝わる構成やジェスチャー、アイコンタクトの使い方を学びました。最初はグループワークで相槌を打つことしかできませんでしたが、生活に慣れるにつれ簡単な文でも自分の意見が言えるように。英語でプレゼンをやり遂げたことが自信につながりました。
Reading and Writing (EAP102)	3	リサーチペーパー(卒論に相当)の書き方を学習。オンライン図書館で自分のテーマに関する文献を複数探して読み、引用しながら執筆します。エッセイのテストも 4 回あり、説得力のある書き方を学びました。リサーチペーパーとその発表は緊張しましたが、日本の大学で卒論を書くときに役立つと感じています。
Cultural Orientation (EAP150)	3	アメリカの文化を学ぶ講義で、ジェンダーや野球の歴史のユニットが印象に残っています。毎回ペアワークがあり、話し合った内容をクラスの前で発表することが多い授業。プレゼンはミネソタの自然をテーマに行いました。クラスで日本人は自分 1 人で、毎回「日本ではどうか」と聞かれ、先生の指名も多く、自分の意見を持っていないと参加できない授業でした。
Human Relations and Race (HURL102)	3	アメリカにおける人種について学ぶ講義。毎週動画を見て感想を書く課題、ノート提出、2 本のレポートで評価されます。先生が一人で話し続ける形式で、板書もスライドもないため、速い英語を聞き取りながらノートを取るのが一番大変。履修科目の中で最もリスニング力が求められました。

■ 特にながらった課題

リサーチペーパー(Reading and Writing): 「MLB のグローバルゼーション」をテーマに、グローバル化がもたらすメリット・デメリット、現状、今後の課題などを、図書館のオンライン情報を引用しながら Word ファイル 9 枚程度にまとめました。日本語で書くことさえ難しそうなテーマをアカデミックな英語で書くこと、情報収集、文献の読み込み、まとめ方、すべてが大変でしたが、ChatGPT にアカデミックな英語表現を聞いたりしながらやりきりました。最終評価は 9 割以上。頑張って良かったです。

説得プレゼン(Listening and Speaking): 「大学は 10 時前に授業を始めるべきではない」という主張を、図書館の情報を引用しながら、クラスメイトが賛成してくれるように説得するプレゼンです。カンニングペーパーやスマホは持ち込み禁止のため暗記が必須で、忘れたときに英語でアドリブ対応する力も求められました。他の国の人の前でのプレゼンは何度やっても緊張しますが、日本ではなかなかできない貴重な経験です。最終的にはかなり良い評価を取ることができ、「英語でできたのだから日本語だったら」という自信にもつながりました。

■ 日本の授業との違い

- 先生のレクチャーの仕方自体はあまり変わらないが、生徒に意見を求めたとき、ほとんどの生徒が自分の意見を持っており、日本では考えられないほど全員が発言する。
- プレゼンテーションの機会がかなり多い。
- 他の国の学生は流暢に英語を話し、自分の意見をクラスの前で発表することに抵抗がない。

3. 英語力の伸びと工夫

英語力は最初に比べてかなり伸びたと感じています。外国人の友人と2人で遊びに行っても会話が続き、相手の言っていることはだいたい理解できます。授業でも先生の話が理解できるようになりました(専門的な講義や単語はまだ難しいですが)。旅行にも翻訳機を使わずに行けます。

■ スキル別・苦労した点と工夫した点

スキル	苦労した点	工夫した点
リスニング	来たばかりの頃は、友達は何を言っているかほとんど理解できず、授業も分からなかった。	日本人以外の人と会話をたくさんする。
スピーキング	日本語アクセントが伝わらないこともあり、瞬時に文章が言えず単語を連発していた。	とにかく話す。
リーディング	専門的な授業は難しい単語が多かった。	配られた資料は軽く予習し、難しい単語は調べておく。
ライティング	特になし。	毎日英語で日記を書き、ChatGPTに添削してもらった。

■ 日々の工夫

- 日本人と過ごす機会を制限する。
- 毎日英語で日記を書く。
- 誘いはなるべく断らない。

4. キャンパスライフ

■ キャンパスと街

キャンパスの雰囲気は比較的穏やかです。大学の周辺には何もありませんが、大学内でボウリング、ビリヤード、その他のスポーツができます。ジムもあります(1学期間あたり約5,000円)。大学内にはスターバックスなど複数のお店やコンビニもあります。街はセントクラウドの中では栄えているほうで、ダウンタウンまでは徒歩10～15分。おすすめスポットはLake Georgeです。治安はキャンパス内外とも良好でした。

■ 寮と食事

ルームメイトは静かなタイプで、1日2～3回会話するくらいの距離感でした。たまに一緒にカフェテリアへご飯を食べに行きました。自炊はせず、食事はカフェテリア中心。ミールプランが45回分だったため毎日に行けませんでした。カフェテリアでは5ドルで弁当箱が買えるので、友達に毎日持ってきてもらっていました。

■ ある1週間のスケジュール

曜日	予定
月～木	授業 2 つ(月・水、火・木は同じ授業。同じ授業が週 2 回あることが多い)
金	授業 1 つ
土・日	課題、友達と遊ぶ

■ 交友関係と息抜き

授業で会った人たちと、授業終わりにそのままカフェテリアに行って話したり、ボウリングをしたり——それを2～3回続けると仲良くなれます。現地の学生は車を持っている人が多いので、仲良くなっておくべきです。留学生はネパール人が特に多く、英語にクセはありますが良い人ばかり。日本人もそれなりにいますが、2～3人と仲良くしておけば十分だと思います。一番の息抜きはジムに行って運動すること。日本の家族や友達とは、メッセージは2～3日に1回、電話は月1回程度連絡を取っていました。

■ あると便利なもの

ノートパソコンは毎日使います。授業の課題、パワーポイント作成、Zoom など、パソコンがないと何もできません。

5. 課外活動と旅行

部活動には参加しませんでした。大学のイベントには参加していました。おすすめはハロウィンのイベントで、かぼちゃを彫ることができ、多くの人が仮装していました。スポーツは遊びで卓球、バドミントン、バスケットなどをしていました。休みの日は課題をやったり、ジムで鍛えたり、スポーツをしたり。祝日があれば旅行に行っていました。

旅行にはぜひ行くことをおすすめします。日本から行くより安く、とても良い経験ができます。日本人と行っても良いですが、日本人以外の人と行ったり、1人で行ったりしたほうがより良い経験になります。ニューヨークやロサンゼルスにも行きました。

一番の思い出： 1人でアメリカ国内を旅行できたこと。

大変だったこと： プレゼンの準備から発表まで。

6. 費用と持ち物の目安

JSAF 留学プログラム費以外にかかった費用の目安です。

項目	金額・備考
国際航空券代(往復)	約 40 万円
現地での旅行費用	約 110 万円(国内旅行を多くしたため)
個人的な諸費用(こづかい、買物代など)	約 10 万円
携帯電話料金	約 5,000 円
ミールプラン以外の食事代	約 2 万円
教材費(学部)	約 3 万円
ヘルスセンター使用料	0 円

■ 持ち物のヒント

到着後すぐに購入が必要だったもの： 寝具類。

持っていけば良かったもの： インスタント味噌汁。

不要だったもの： 多量の服。毎日洗濯・乾燥できるため、服は最低限で大丈夫です。

渡航前にやっておくべきこと： リスニングの練習。生活費は主にクレジットカードで支払っていました。

7. 留学を終えて

■ 成長を感じる点

- 自分の意見を持つようになった。
- 1人でどこにでも行けるようになった。

■ イメージの変化

アメリカには治安の心配がありましたが、実際に行ってみると、普通に過ごしている分には危険な感じはしませんでした。

■ これからの目標

この留学経験を活かせる職に就きたいと考えています。

8. 同じ大学へ留学する後輩へのメッセージ

「大学の近くには大型スーパーやショッピングモールなどはないため、車を持っている友達がいると、買い物や観光など行動範囲が広がり、留学生生活をより楽しめる。半年か1年間しかないと思うので、誘いはなるべく断らない方がよい。洗濯・乾燥は毎日できるので服は最低限でよい。冬はとても寒いので頑張してほしい。ネパール人がたくさんいる。アクセントにクセはあるがよい人がほとんどなので、仲良くした方がよい。暇なときはジムで鍛えるのがおすすめ。」

「留学前にリスニングとスピーキングは練習しておいた方がよい。個人的には、YouTubeやネットフリックスで練習するよりも、自分の大学にいる留学生と直接話して練習した方が、聞き取れるようになるし話せるようになると思う。最初は不安だが、何とかできるのでとてもおすすめ。」

9. 派遣先大学へのメッセージ

Studying at the host university was a really great experience. The classes were interactive, and I liked how open everyone was to sharing opinions. At first it was challenging, but it helped me become more confident. I also enjoyed meeting students from different backgrounds and learning new perspectives. Overall, this exchange program was a valuable and memorable experience for me.