



JSAF

一般財団法人 JSAF
Global Academic Education

留学体験記

アメリカ・テネシー工科大学で過ごした 9 か月

JSAF 2024 年秋派遣 最終留学レポートより

「Feeling が合う人は、言語に関係なくとても深い関係になることができました。これは本当に、自分にとっての留学の大収穫だと感じました。」

派遣先大学	テネシー工科大学(Tennessee Technological University／アメリカ・テネシー州クックビル)
在籍大学	成蹊大学 文学部 国際文化学科 3 年
留学形態	JSAF 留学
派遣期間	2024 年秋派遣(2024 年 8 月～2025 年 5 月・約 9 か月)

※本体験記は派遣生の最終留学レポート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: 「英語力の向上」「アメリカの人種や歴史の勉強」、そして「何かを一人でやり遂げること」の 3 つでした。

達成できたか: 英語力はだいぶ伸びたと思います。日常会話は困らずに話せるくらいのレベルになりましたが、アカデミックな内容を議論する力にはまだまだ勉強が必要だと感じています。歴史の授業も、どうにかやり切ることができました。一人でゼロから友達を作り、授業の勉強をして、やり切れたと思います。

2. 授業と学び

今学期は歴史・宗教・社会学系の 4 科目(計 12 単位)を履修しました。

科目(形式)	単位	成績	内容と感想
Criminology(CJ 2660) レクチャー	3	A	犯罪のタイプや、どのような人格の人が犯罪を犯しやすいのかを学び、犯罪統計を使って様々な視点からアメリカの犯罪について考えました。課題やケースファイルはいずれも 9 割前後の得点で、総合評価は A でした。エッセイがとにかく多く大変でしたが、教授の研究室を訪ねてアメリカの犯罪について話したことは、とても興味深い経験でした。

African American History (HIST 2060) ゼミ形式	3	A	奴隷がどのような過程をたどってコミュニティを作ったのか、奴隷解放宣言後の公民権運動の動きなどを学びました。他の黒人大学を訪問するフィールドワークもありました。受講者が3人しかおらず、ほぼ毎回ディスカッションがあり、ついていくのが大変でしたが、毎回録音して聞き返し、わからない部分は先生の研究室でわかるまで質問しました。それが自分の自信につながったと思っています。
Intro to Religion Studies (RELS 2010) ディスカッション	3	C	3 大宗教を中心に様々な宗教の基本を学び、イスラエル・パレスチナ問題などの時事問題も扱う、とても興味深い授業でした。評価はクイズ・テスト・授業態度・レポートによるものでした。毎回ディスカッションがあり、アメリカ人の早い英語についていくのが大変でした。生徒がよく発言する授業スタイルは日本とかなり違い、とても面白かったです。教会を訪れてレポートを書く課題もありました。
Human Behavior Social Work(SW 2020) レクチャー	3	A	人と社会がどのようにつながっているのか、その相互関係を社会学の視点から考えました。評価は6本ほどのエッセイ課題と出席率で、エッセイに苦勞した記憶があります。授業後に教授と、日本とアメリカの会社制度の違いについて議論したのはとても良い思い出です。

■ 特にながらった課題 — 教会を訪れて書いたエッセイ

Religion Studies の「宗教的に有名な場所を訪れてエッセイを書く」という課題です。学校の近くにあるキリスト教の教会を訪れ、キリスト教の儀式である洗礼を実際に見て、レポートを書きました。友達とも夜遅くまで、日本とアメリカの宗教観の違いについて話し合いました。

友達に日本の宗教観について質問されたとき、今まで宗教についてあまり考えてこなかったのが大変でした。これをきっかけに日本の宗教について自分で調べることになり、日本について考え直すきっかけになったと思います。また、自分とはかなり違う考え方に触れて、それを100%理解することの難しさも実感しました。

■ 日本の授業との違い

- みんなが自分の意見を発言する機会が、日本に比べて多いと感じました。
- 授業中に意欲的に質問をしている生徒が多数いて、日本との違いを感じました。
- 全体的に、日本の学生より意欲を持った学生が多いのではないかと感じました。

3. 英語力の伸びと工夫

英語力は伸びたと思います。所属していたテニスクラブは、みんながネイティブという環境でした。8月に渡米した際は何を言っているのかもわからなかったのが、5月の帰国が近づいた頃には、少しずつ聞き取れるようになり、クラブのメンバーと冗談を言い合えるような関係にもなっていました。その瞬間、英語が伸びたのだなと実感しました。一方で、授業中のディスカッションでネイティブとアカデミックな内容を議論する力はまだ足りないと感じており、帰国後も勉強を続けていくつもりです。

■ 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	ネイティブの早い会話を聞き取ること。	一人の時間にシャドーイングの練習をし、寝ながら英語のラジオを聴きました。また、毎回の授業を録音して聞き返していました。
スピーキング	英語が頭に浮かんでこなかったこと。	寮やカフェテリアにいる人に、とにかく話しかけました。一番伸びた理由は「独り言英会話」だと感じます。歩いているときや寝る前に身近な物を英語で言い、浮かばなければネットですぐ調べていました。
リーディング	歴史の授業で、毎週膨大な量の記事を読まなければいけなかったこと。	わからない単語が出てきたら、その場ですぐに調べるようにしました。
ライティング	エッセイがとて多い授業を取っていて大変だったこと。	わからない表現をその都度調べながら、何とか書き上げました。

■ 日々の工夫

わからない表現が出てきたらすぐに調べて覚え、独り言でよく英語を話して「英語の脳」にしていました。それによって、友達と話すときに自然と英語が出てくるようになったと思います。イベントの際は、特に話す話題がなくても知らない人に話しかけに行きました。また、寮の友達と夜に約束して勉強スペースで一緒に英語の勉強をしたり、ESLの先生と予定を合わせて授業時間外に1対1でスピーキングの練習をしたりもしました。

4. キャンパスライフ

■ キャンパスと街の様子

テネシー工科大学の建物は少し西洋風でおしゃれなものが多く、キャンパスには穏やかでのんびりとした雰囲気があります。アメリカ南部らしく人がみんなフレンドリーで、時間がゆっくり流れているような感覚になります。大学のあるクックビルは小さな町ですが、周りには様々なハイキングコースがあります。ナッシュビルの中心部までは車で1時間30分ほどです。とても治安が良い町で、心配なく過ごせます。

■ 寮と食事

ルームメイトとはよく一緒にジムに行ったり、勉強をしたりしました。寮には卓球台があり、よく一緒に卓球もしました。サンクスギビングの祝日には、ルームメイトの実家に招待してもらいました。また、現地のホストファミリーとは 2 週間に 1 回ほどのペースで会っていました。その家庭には高校生と大学生の子がいて、よく一緒にテニスやゲームをして遊びました。とても深い関係になることができ、今でも連絡を取り合っています。今年の夏に日本に来る予定なので、家に招待するつもりです。

食事はほとんどカフェテリアを利用していました。時々、スーパーで買ったラーメンを寮の自炊スペースで作って食べていました。

■ ある 1 週間のスケジュール

曜日	予定
平日	午前中から午後まではクラスに出て、午後は課題。夜の空いた時間にバスケやテニスをしていました。
水曜日	夜はテニスクラブの練習日(週 1 回)。
土日	正直、ほとんど課題と勉強に追われていました。空いた時間には友達とハイキングに行ったり、テニスやバスケ、食事に行ったりしました。テニスの試合が入ることもありました。

■ 交友関係と息抜き

主に、南米エルサルバドル出身の友人とずっと一緒にいて、カフェに行ったり、バスケをしたり、談笑したりしていました。ほかにも、寮やテニスクラブで出会った現地の学生、日本好きな現地の人、韓国や南米からの留学生、JSAF 派遣生など、たくさんの友達ができました。出国前から「現地の友達をたくさん作ろう」と考えていたので、積極的にクラブに参加したり、カフェテリアで話しかけたりして友達を作りました。

一番の息抜きは YouTube を見ることでした。クックビルのハイキングコースを友達と歩くのも、とても良い息抜きでした。日本の家族とは月に 2～3 回、友達とは 2 週間に 1 回くらい電話で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っていました。到着後すぐに購入が必要だったのは勉強用のライトです。また、日本のカップラーメンを持ってくれば良かったと感じました。

5. 課外活動と旅行

■ テニスクラブとスポーツ

大学のテニスクラブに参加していました。練習は水曜日の夜に週 1 回で、土日に試合があったり、夜に友達と約束してテニスをしたりもしました。時々ジムに行って、ベンチプレスなどの筋トレもしていました。



所属していたテニスクラブの夜の練習にて

■ おすすめのクラブ

「Japanese club」という、日本の文化や歴史が好きな人が集まるクラブがありました。アメリカ人の友達も日本人の友達もできやすく、とても良いクラブだと感じました。

■ 一番の思い出

最も良い思い出は、前期に韓国人と日本人の友人と一緒にメンフィスに旅行したことです。その旅行を通じて、韓国人の友人とはより深い関係になれたと感じました。

■ 大変だったこと

大変だったのは、やはり授業です。自分の英語力不足でついていけないことが多かったのですが、それでも先生の研究室を何度も訪れて、わかるまで質問しました。あきらめずにやり切れたことは、自分の中でとても大きな自信になりました。友達作りにも大変苦労しました。いろんなコミュニティに話しかけて何とかグループに入ったものの、会話に入っていけずに孤立していたことが何度もありました。自分の英語力の低さに悔しい思いをしましたが、あきらめずにその環境に居続けたことで、精神的にもタフになれたのではないかと感じています。

6. 費用と持ち物の目安

生活費(月のお小遣い): 約 3 万円/月でした。

■ 持ち物のヒント

渡航前にやっておけば良かったこと: 英語のリーディングの勉強。

持ってくれば良かった物: 日本のカップラーメン。現地の食事に飽きていたので、もう少し多く持っていた方が良かったと思います。

到着後すぐに購入したもの: 勉強用のライト。

荷物の量: 服を大量に持って行き過ぎて、帰りのパッキングがとても大変でした。荷物は最低限にする必要があると感じました。

7. 留学を終えて

■ 成長を感じる点

- 自分を表現する力: 質問があるたびに教授の研究室を訪れました。英語で自分の意見を言うのはとても大変で、沈黙になったりコミュニケーションがうまくいかなかったりすることもありましたが、何度もトライしたことで、徐々に自分の意見を表現できるようになりました。
- 「英語でこれだけきついことをしていたら、日本語では怖いものはない」というメンタリティーを得られました。これから様々な人と交流する場面でも、自信をもって話すことができると思います。
- 孤立してもあきらめずにその環境に居続けたことで、精神的にタフになりました。

また、留学ではなんでも話せる親友が一人できました。これは本当に自分にとって大きな財産です。留学前は、言語が通じなければ深い友達関係は築けないと思っていましたが、実際にはそんなことはなく、Feeling が合う人とは言語に関係なくとても深い関係になることができました。ここまで支えてくださった家族や学校の先生、友達、JSAF の皆さんに感謝の気持ちでいっぱいです。

■ イメージの変化

正直、留学前はアメリカではアジア人への差別があるのではないかと少し恐れていました。しかし実際はその逆で、留学生にも優しい人が多く、とても安心したのを覚えています。また、アメリカには思ったよりアジア人も多くいました。

■ これからの目標

この留学期間中に将来の夢ができたので、それに向かって頑張っていきます。

8. 同じ大学へ留学する後輩へのメッセージ

「友達作りは、自分から話しに行かないとできないと思います。自分自身を振り返ったとき、どうやって友達ができただかという、自分から話しかけたからです。英語の間違いを恐れずにそれ続けること。その繰り返しで友達はできると感じます。とにかく話しかけて、自分からアクションを起こすことが大切です。」

「また、何か困ったときは自分から誰かを頼っていいと思います。一人で抱え込んでいても何もいいことはありません。近くの日本人や、インターナショナルオフィスの人に助けを求めることが大切だと思います。」

9. 派遣先大学へのメッセージ

If you are wondering where to study abroad, I recommend Tennessee Technological University. I think this university provides a very welcoming environment for international students. The university offers various international events, and the staff at the international office are all very kind. By participating in different events, you can make friends quickly. Also, the town of Cookeville is truly a safe place, so I believe you can enjoy your college life with peace of mind.

Moreover, I felt that there is no need to worry excessively before studying abroad. Before coming here, I was very anxious about making friends and keeping up with my studies. But in reality, there was no need to worry that much. Just believe in yourself and go for it.

■ JSAF のサポートについて

サポートにはとても感謝しています。特に大学選びの際には、担当の方が親身に話を聞いてくださり、私にぴったりの大学を見つけてくださいました。その大学は実際に私にとってもあっていて、本当に感謝しています。履修登録などの質問にもすぐに対応していただきました。出発前オリエンテーションもとても詳しくわかりやすい説明で、大いに役に立ったと感じました。

本体験記は、JSAF 派遣生による 2024 年秋派遣 最終留学レポートをもとに再構成したものです。