

留学体験記 **JSAF** 一般財団法人 JSAF Global Academic Education

アメリカ・CSU チコで過ごした 9 か月

JSAF 2025 年秋派遣 留学レポートより

「チャンスはいろんなところに転がっているので、少しでもやってみたいと思ったことには挑戦してみてください。」

「留学で得た何よりも大きいものは友達だと思います。友達がいなかったら、私の留学はもっとつらくて、得るものももっと少なかったかもしれません。」

派遣先大学	カリフォルニア州立大学チコ校 (California State University, Chico / アメリカ・カリフォルニア州)
在籍大学	千葉大学 園芸学部 食料資源経済学科 3 年
留学形態	休学留学
派遣期間	2025 年秋派遣 (2 学期間・約 9 か月)

※本体験記は派遣生の第一回・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、農業に関する専門知識の習得、そして新しい価値観や考え方を知ること。この三つの目標は、すべて達成することができました。

英語力は、留学前と比べると明らかに向上しました。特にリスニングは、留学当初は何回も聞き返したり、スピードが速すぎて聞き取れなかったりすることがたくさんありましたが、今では音に慣れてかなり聞き取れるようになりました。スピーキングも、日常生活ではほとんど困らないくらいになり、発音も前より英語らしくなったように感じます。毎日英語を話す必要がある場所に身を置き、間違えたり上手く伝わらなかったりしても、あきらめずに毎日話すことを続けたことが大きな理由だと思います。

専門知識については、日本ではあまり学んでこなかったビジネスやマネジメントを、講義だけではなくアクティビティを通して実践的に学ぶことで、深く身につけられました。世界有数の農業国であるアメリカの政策や制度、農業の状況やアグリビジネス会社について知ることができ、とても有意義な留学になったと思います。

そして、全く違う環境で新しい価値観や考えに触れ、自分の考えにも変化がありました。最も衝撃を受けたのは、本当にいろいろな人がいるということです。「アメリカ人」とは何だろうと考えさせられ、日本がいかに同一性の高い国かを実感しました。人はもともと違うのだから、人と比べても仕方がないと思うようになり、人の目を気にせず自分の好きなように自由にいられるという点で、とても生きやすいと感じました。

2. 授業と学び

学部の授業を 2 学期間、専攻に関わる農業ビジネス(ABUS)の科目を中心に、各学期 4 科目(各 3 単位)履修しました。

■ 1 学期目(秋学期)の履修科目

科目	単位	成績	内容と感想
ABUS 301 Agricultural Production Economics and Quantitative Analysis	3	100 %	ミクロ経済学の理論を農業生産のプロセスに適用する方法を学習。英語で数学を学ぶのは初めてで用語に手間取りましたが、毎週の小テストで点を取ることを目標に復習を続け、分からない点は先生への質問やオフィスアワーで必ず解決するようにしました。
ABUS 311 Agricultural Markets and Pricing	3	98.1 3%	農産物マーケティングの経済原理(市場構造、需要供給曲線による価格決定、市場細分化、国際市場、リスクマネジメントなど)を学習。学生同士の速い意見交換についていくのに苦労しましたが、プレゼン後の質疑で理由付きで答えることができ、先生に褒めてもらえて自信になりました。
ABUS 341 Natural Resource Economics	3	99.6 8%	限りある自然資源をどう使うかという経済学(環境の外部性とその内部化、資源の適切な配分、費用便益分析など)を学習。ネイティブの先生の速い講義と板書の書き取りの両立に苦労しましたが、回数を重ねるうちに対応できるようになりました。もともと関心のある分野で、とても興味深かったです。
ABUS 421 Advanced Agribusiness Management	3	92.4 7%	農業ビジネスを行う組織の経営戦略の立て方を、実例を交えて学習。個人のケース課題とディスカッションを通して理解を深めました。初めはクラス全体に向けた発言ができませんでしたが、毎週の授業で少なくとも 1 回は発言できるようになり、少し自信ができました。

■ 2 学期目(春学期)の履修科目

科目	単位	成績	内容と感想
ABUS 321 Agribusiness Management	3	102.3%	農業経営に必要なマネジメントを学習。利益を最大化する生産量の決め方、費用の分類や減価償却、財務記録(貸借対照表・損益計算書)と分析方法などを学びました。Excel を用いた分析が面白く、よく質問に行っていた先生の授業で、毎回楽しかったです。
ABUS 350 International Agricultural Business Practices	3	94.18%	国際貿易の基本概念と、貿易に必要な書類(Letter of Credit、Bill of Lading など)や制度(INCOTERM、CISG)を学習。グループで一つの会社となり、実際に書類を作成しメールでやり取りして貿易を成功させるプロジェクトにも取り組み、社会に出て使える力がつきました。
ABUS 451W Agricultural Policy	3	103.89%	農業政策の歴史、貿易、農家への補助金制度、食料保障、農業法などを幅広く学習。USDA(米農務省)のゲストスピーカーの話も印象的でした。試験はすべて自分の考えを記述する形式で、全て満点を取ることができ、自信につながりました。
ABUS 465 Agricultural Finance	3	96.39%	農業経営に必要な金融(財務諸表の書き方と分析比率、NPV などの資本予算編成)を学習。個人プロジェクトを通して、Excel での数的処理を身に着けました。クラスに馴染むのには苦労しましたが、必ず出席し、課題に自分の最大限を尽くしました。

※成績は各レポート提出時点の得点率です。加点により 100%を超える科目もあります。

■ 特にながらった課題

エッセイ(ABUS 465):「カリフォルニア州の有機いちご農家の収益性」。10 エーカー(面積の単位)の有機いちご農家が 20 エーカー拡大すべきかについて、費用・収入のデータをすべて自分で収集し、Excel で純利益などを分析して結論を出すレポートです。学期後半の 2 か月をすべて使う個人プロジェクトで、膨大なデータ収集や、9 つの価格の仮説を同時に分析するのが大変でしたが、最後まで自分のベストを尽くしてやり切った達成感が非常に強く、大きな自信になりました。

プレゼンテーション(ABUS 311):「アーモンドのマーケティング」。生産地の特徴、生産・消費の状況、価格変動、輸出入、環境的・経済的な課題と機会など学期を通して調べ上げ、10 分の個人プレゼンテーションをしました。グラフを自分で作るなど分かりやすさを工夫し、質疑にも上手く答えることができ、教授からスライドのグラフを褒めていただきました。英語が母国語の人たちの前でやり切れたことが、とても自信につながりました。

■ 日本の授業との違い

- 学期の前半は講義中心、後半は学んだことを実践するプロジェクトやリサーチをもとにしたプレゼンテーションなど、アクティビティの機会が多い
- 教授が話している間でも手を挙げて質問したり、質問されたらすぐに意見をまとめて発言したりと、学生が授業に積極的
- 一方で、授業中に教室を出入りする人もいて、授業態度に差があるのは日本と変わらない
- 教授も中国やアルメニア出身の方など、国籍を問わず様々

3. 英語力の伸びと工夫

1 学期目、初めてルームメイトと話したときは、話すスピードが速すぎて会話にならなかったのですが、学期末にはきちんとコミュニケーションが取れるようになりました。留学開始当初は、相手の話を正しく理解したり簡単な質問に答えたりするのに精一杯でしたが、留学を終える頃には日常会話は問題なくなり、その日の出来事や自分の話、授業に関する質問など、幅広いトピックについて話せるようになりました。ネイティブのスピードで話しかけられてもきちんと会話が成り立ち、頭の中で日本語に直さず、英語を英語のまま理解できるようになったと感じます。

■ 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	話すスピードについていくこと。知っているフレーズでも、語と語がつながって速いと、一回で理解するのが難しかった。	音楽や YouTube を英語のものにして聞く量を増やし、英語が話されている場に行ってネイティブの日常表現を集中して聞き取るように。授業では日本語に訳さず、英語のまま概要をつかむ練習を続けた。
スピーキング	思っていることをすぐにスラスラ伝えられず、同じような表現ばかりで広がらなかった。	他の人が使っている言葉を別の場でそのまま使ってみる。英語で独り言を言い、表現できないときは調べる、を繰り返して表現を増やす。ルームメイトや友達とたくさん話すのが一番の練習になった。
リーディング	授業の予習として課されるリーディングの量が多く、時間がかかる割にぼんやりとしか理解できなかった。	タイトルや目次から概要を把握して読むハードルを下げ、細かい単語が分からなくても気にせず読み進める。忘れないようにノートに箇条書きでメモ。
ライティング	ライティングのクラスの毎回の試験で、時間内に自分の考えをまとめて書くこと。	段落の最初にはっきり意見を書き、補足や具体例を続けるなど構成を重視。文法を気にしすぎず量を書く。余裕があるときは英語で日記も。

■ 日々の工夫

とにかく英語に触れる量を増やし、他の人のまねをすることを意識していました。一人の時間も英語を聞いたりつぶやいたりして、話す量・聞く量を増やすのが一番大事だと考えて続けていました。また、知らない単語を聞いたら、すぐに日本語を検索するのではなく、話している人にどういう意味かを英語で教えてもらうようにしていました。それでも分からないときは、画像を見せてもらうとイメージでつかむことができ、有効だったと感じています。

4. キャンパスライフ

■ キャンパスと街

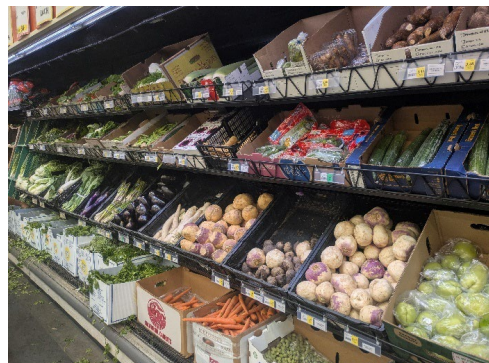
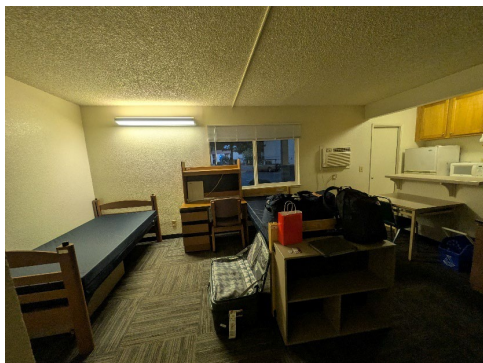
キャンパスの建物は全体的に赤レンガで統一されていて、芝生や木々、バラ園、小川もある自然豊かなキャンパスです。イベントも頻繁に開催されていて、メイン通りは賑やかなことが多いです。キャンパス内にはカフェやジム、ギフトショップ、コンビニ、無料で食料を調達できるフードパントリーもあり、とても便利です。チコは州都サクラメントから車で 2 時間ほど北にある小さな町で、大学のそばのダウンタウンには徒歩で行けます。治安は全体的に良く、教室にパソコンを置き忘れてしまったときも、どなたかが建物のオフィスに届けてくれていました。大学近くの明るくゆったりした古本屋や、ダウンタウンの広いカフェ、ギフトショップがお気に入りでした。安いスーパーは寮からバスで 40 分ほどかかるので、週末にまとめ買いをする人が多いです。



キャンパス入口のモニュメント(左)と、大学の顔となっている赤レンガの建物(右)

■ 寮と食事

ルームメイトとは、毎日一緒に夜ご飯を食べたり、食後に友達を交えてゲームをしたりする仲になりました。長期休みやお互いの誕生日には実家に招待してくれて、合計 1 か月ほど滞在させてもらい、私の家族とルームメイトが文通をするなど、家族ぐるみで親しくなりました。食事は、平日のランチとして大学の食堂を 1 日 1 回使い、それ以外は学生証に入っているお金(150 ドル/学期)で学内のカフェを利用したり、寮のキッチンで自炊したりしていました。キッチンには電気コンロ 4 つとオーブン、電子レンジ、冷蔵庫があり、基本的になんでも作れました。



■ ある 1 週間のスケジュール

曜日	予定
月～金	8:00 起床、9:00～17:30 授業・図書館で勉強、19:00 夕食・ゲーム、22:00 就寝
土・日	9:00 起床、10:00～18:00 部屋の掃除・勉強・料理・遊びなど、19:00 夕食、22:00 就寝

■ 交友関係と息抜き

普段関わるのはルームメイトと、ルームメイトが部屋に連れてくる友達が中心で、毎晩夕食後にゲームをしていました。1 学期目には、留学生向けオリエンテーションで自分から話しかけたマレーシア出身の留学生と仲良くなり、一緒に買い物や食事に出かけていました。寮の敷地内でのちょっとした雑談から仲良くなり、大学でランチを一緒に食べるようになった友達もいます。クラスメイトと友達になるのは少しハードルが高かったのですが、毎回隣の席になる人と分からないところを教え合ううちに、気軽に話せるようになりました。本当に些細なことでも、自分から質問することで打ち解けやすくなるのだと感じています。一番の息抜きは、カメラを持って散歩し、好きな音楽を聴きながら撮った写真を編集することでした。日本の家族とは週 1～2 回、友達とは月 1～2 回、LINE や電話で連絡を取っていました。

■ あると便利なもの

ノートパソコンはほとんど毎日使っていて、必要性は非常に高いです。授業の課題や履修登録、ポータル利用のほか、就活のオンライン説明会に参加するときにも使っていました。

5. 課外活動と旅行

■ ボランティア・スポーツ・イベント

学内のボランティア団体に所属し、地元の学童保育(Boys and Girls Club)をサポートするボランティアをしていました。寮や大学内で行われるビンゴ大会やカジノなどのイベントにも何度も参加しました。スポーツは、大学のジムで週 2～3 回、1 回 45 分のピラティスに通い、寮から大学まで週 3 日、約 20 分歩くようにしていました。月 1 回のビンゴ大会は景品がとても豪華で人気のイベントなのでおすすめです。留学生向けに毎週行われるトークセッションは気軽に参加しやすく、自分の居場所を見つけやすいと思います。

■ 休暇の過ごし方

休日は課題や試験勉強のほか、散歩をしながら写真を撮ったり、ルームメイトとお菓子作りをしたり、映画を見たりしていました。長期休みにはアメリカ国内を旅行したり、ルームメイトの実家にお邪魔して祝日を祝ったり、ドラマを一気見したりしました。

■ 一番の思い出

ルームメイトの実家で合計 1 か月ほどホームステイをして、ルームメイトの家族と一緒にサンクスギビングやクリスマス、イースターなど、アメリカの祝日を経験できたことです。もともとホームステイをしてみたいという思いがあり、アメリカの家庭で過ごす中で家族との関わり方の違いを知ったり、家族代々継いでいるレシピを教えてもらったりして、とても良い経験になりました。

■ 大変だったこと

春学期に始めた学童保育のボランティアで、英語で小学校の算数や英単語を教えたことです。頭では答えが分かっていても英語で何と言うのか分からなかったり、小学生が習う英単語なのに見たことも聞いたこともないものがあったりして、自分の英語力はまだまだだと感じました。子供ならではの素直さで「英語の発音違うね」とはっきり言われてショックを受けることもありました。それでも、スタッフや他のボランティアの学生に助けを求めたり、逆に子供たちに教えてもらったり、帰ってから勉強し直したりと、できないなりに課題に向き合ったことで、少しずつ役割を任せてもらえるようになり、顔や名前も憶えてもらえて、今では良い経験になったと思っています。

6. 費用と持ち物の目安

JSAF 留学プログラム費以外でかかった費用の目安です。

項目	金額・備考
国際航空券(往復)	約 25 万円
現地での旅行費用	約 45 万円(飛行機以外の交通費込み)
個人的な諸費用(こづかい・買物代など)	約 1~2 万円/月
携帯電話料金	約 4,000 円/月(開通料 約 5,000 円)
ミールプラン以外の食事代	約 1 万円/月
教材費(学部)	約 5,000 円
ヘルスセンター使用料	0 円

■ 持ち物のヒント

持って行って良かった: ドレスと靴(ヒール)。学年末に Prom という留学生向けのドレスコードのあるパーティーがあり、現地で買うと高いので持ってきておいて良かったです。

不要だった: スノーブーツ(チコの冬は寒いものの雪は東京より降らない)、日本の大学の教科書(結局一度も開かず)、たくさんのペン(課題は基本パソコン)、電子辞書(スマホのアプリで十分)。

持って行けばよかった: 自分に合う洗顔料(現地のものは容量が多く試すには高い。泡立たないタイプが多い)、ニット帽、薄手の手袋、スーツ(キャリアフォーラム用。事前に決まっているなら船便で)、A to C・C to C など各種充電ケーブル、重ねて着られるウィンドブレーカー(下)、電卓(試験に持参が必要で現地では高い)、1 週間分の上下ヒートテック(洗濯は週 1 回ほど。洗濯機・乾燥機は各 1.25 ドル/回の有料)。

到着後すぐに購入が必要だった：寝具(枕、シーツ、掛け布団)、タオル、ノート、虫よけ。

渡航前にしておくの良い準備：冬服はしばらく使わないので船便で送る準備をしておくで安く済み、渡航時の荷物も減らせます。また、基本的にどこでもカードが使えるので、クレジットカードをスマホで使えるようにしておくで便利です。

7. 留学を終えて

■ 成長を感じる点

- より高い英語力と英語での専門性、英語でのデータ収集能力やプレゼンテーション能力が身についた
- ストレスの大きいリサーチ課題やプレゼンテーションを最後まであきらめずにやり切り、「継続は力なり」を実感。大きな自信になった
- スラングや日常のカジュアルなフレーズは、現地で生活したからこそニュアンスや使い方が分かった
- 日本では「普通」を求めがちだったが、「他人は他人」と割り切り、いい意味で人の目を気にしないようになれた

留学は想像していたほど楽しいことばかりではなく、自分の足りない英語力に日々向き合い、学期末には課題と試験に追われていましたが、その中で自分の将来やりたいことや、自分の良いところにも気づくことができました。帰国が近づいてルームメイトや友達がお別れのパーティーを開いてくれ、手紙やメッセージカードをもらったとき、私のために時間を使ってくれる友達がいることがとても嬉しく、留学で得た何よりも大きいものは友達だと感じました。辛いこともありました、乗り越える中で発見があり、楽しい思い出もたくさんできたので、やはり留学に来てよかったと思います。

■ イメージの変化

アメリカは想像以上に大きい、という点に一番衝撃を受けました。隣の町まで最短でも1時間半かかり、電車が本当に少ないため車がないと移動できず、交通の便は想像以上に不便でした。旅行で東海岸や南部に行くと、場所によって植生も人も建物も違い、同じ国とは思えないほどで、治安も場所によるというのが正直なところです。アメリカを一括りにはできないと感じました。また、チコは想像以上に緑豊かな街で、車通りの多い大きな道でも周りに木がたくさん生えているのには驚きました。

■ これからの目標

留学で培った英語力をさらに向上させ、日本でも英語を使う時間を増やしていくつもりです。進路については、大学卒業後に公務員になるために帰国後は公務員試験の勉強をし、並行して民間企業への就職活動もしていく予定です。留学中に日本食を食べてほっとすると同時に、日本で食べる味との違いに寂しさを覚え、自分は日本の日本食が好きなのだと再認識しました。海外に日本食を広めるというよりも、今ある日本の日本食を守っていきたいと考えるようになりました。

8. 同じ大学へ留学する後輩へのメッセージ

「チコは学生主体のイベントも多く、自然も豊かで、キャンパスが赤レンガで統一されているのもおしゃれで、とてもおすすめです。学生中心に大学が動いているので、自分からクラブ活動やイベントに参加してみたり、人に話しかけてみたりすることが大切です。長期留学なら、初めの学期から団体に所属したり、日本語を教えるチューターの人と仲良くなったりすることで、後半の学期にはパートタイムで働くこともできます。チャンスはいろんなところに転がっているので、少しでもやってみたいと思ったことには挑戦してみてください。」

「何か国語も話せる留学生が何人もいるので、留学前にきちんと英語を勉強しておくことはとても大事です。日本人の正規留学生も割と多いので、仲良くなっておすすめのお店などを聞き、連絡先を交換しておくといいと思います。留学生向けのイベントは毎学期無料で参加でき、アメリカ文化も経験できるのでおすすめです。長期休みの始めと終わりには大学から空港まで無料シャトルが出ているので、早めの予約をお勧めします。」

9. 派遣先大学へのメッセージ

Thank you very much for giving me the opportunity to study at your university. Over the past nine months, I have had a wide range of experiences—from classes to trips—that have greatly influenced me and helped me discover new perspectives. When I first came to the U.S., I felt overwhelmed and worried about many things. However, thanks to the support of the international staff, I was able to adjust comfortably and make wonderful friends. I am truly grateful for their kindness and support. I especially remember kayaking on the Sacramento River, which was a wonderful opportunity to connect with friends and enjoy the outdoors. I truly enjoyed the people, the campus, the natural surroundings, and my studies in Chico. I will continue to do my best in the future, building on the experiences I gained here. Thank you once again for everything.

■ JSAF のサポートについて

出発前オリエンテーションに対面で参加したことで、サポートしてくださる JSAF スタッフの方と直接会うことができ、留学中も安心して連絡を取ることができました。危機管理や生活の仕方など細かい部分まで事前に知ることができ、不安も解消できました。また、留学に行ってすぐホームシックになった際には、ホームシックを経験されたことのある職員の方が電話やメールで乗り越え方を教えてくださり、とても救われました。

本体験記は、JSAF 派遣生による 2025 年秋派遣 第一回・最終留学レポートをもとに再構成したものです。