

留学体験記

アメリカ・ソールズベリー大学で過ごした約 1 年間

JSAF 2025 年秋派遣 最終留学レポートより

アメリカにはいろいろなルーツを持った人がたくさんいて、アクセントや話し方、使う単語も人それぞれ。英語を話すハードルを下げて、完璧を求めすぎないことが大切だと気付くことができました。

派遣先大学	ソールズベリー大学(Salisbury University／アメリカ・メリーランド州)
在籍大学	成蹊大学 文学部 英語英米文学科 3 年
留学形態	認定留学
派遣期間	2025 年秋派遣(約 1 年間)

※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: 英語力の向上と、専攻である英米文化を学ぶこと。

振り返り: 目的は概ね達成できました。留学開始当初と比べて外国語力も生活力も確実に上がったと感じています。

2. 授業と学び

秋学期は付属の語学研修からスタートし、その後、学部の授業を履修しました。春学期に履修した 4 科目を振り返ります。(成績は小テストや課題、レポートなどの積み重ねで評価されます。)

科目	単位	形式	内容と感想
MUSC 114 Connecting Through Music	4	セミナー (14 名)	音楽がどのような力をもっているのか、音楽が与える影響について学習。2 回のプレゼンテーションと課題・レポートで評価。教授の人柄がとてもよく、留学生である私を気にかけてくださったため楽しく受講できました。授業で使われる単語や内容もそれほど難しくなく、理解しやすかったです。
GEOG 101 World Geography: Europe and Asia	4	レクチャー (47 名)	ヨーロッパとアジアの現代の政治や情勢について学習。ユニットごとのテスト・課題・クイズで評価。世界各地で起こっている問題や紛争、情勢をタイムリーに学ぶことができ、日本で学んだこととは違った見方もできて面白かったです。
ENGL 351 Creative Writing	4	セミナー (14 名)	ノンフィクション・フィクション・ポエムの様々な技法を学習。計 3 回のポートフォリオ提出、プレゼンテーション、ディスカッション、テストで評価。提出前に毎回ピアレビューを行い、クラスメイトから違った視点の意見をもらって物語を改善していくのが楽しかったです。教授の詳細なフィードバックも、自分のライティングの改善に大いに役立ちました。
COMM 102 Introduction to Mass Media	4	レクチャー (34 名)	マスメディアが映画やゲーム、雑誌、新聞などにどう関わっているのか、その歴史、私たちがマスメディアとどう関わっていけばよいかを学習。課題・テスト・最終レポートで評価。34 名と小さくない講義なのに、ほとんどの学生が毎回たくさん発言し、レクチャーというよりディスカッションになっていたのが印象的で刺激を受けました。

■ 特にながらった課題

エッセイ(COMM 102・Final Paper):

映画『ヘアスプレー』(2007 年)におけるマスメディアとポップカルチャーの事例研究としての分析。10 個のリソース(うち最低 5 個はピアレビュー評価付き)を探すのが難しかったのですが、図書館の検索ページの絞り込み機能を使って何とか探し出しました。執筆前には教授と 1 対 1 でレポートの方向性についてディスカッションでき、安心して取り組みました。内容は興味のあることなので書きやすかったものの、2000 語という語数の多さは大変でした。

プレゼンテーション(MUSC 114・Game Presentation):

学術的資料を使って音楽療法的なゲームを作り、発表する課題。ゲームを作ること以上に、資料を探して読み、応用することが難しかったです。発表前にいくつかの準備課題があり、それらをしっかりやっていたおかげで本番も問題なく取り組みました。

■ 日本の授業との違い

- 学生の発言数が多いと感じました。質問があればすぐに聞く姿勢は刺激的で、とても良いと思いました。

3. 英語力の伸びと工夫

英語力は確実に伸びていると感じます。秋学期に比べてよく聞き取れるようになり、自分の意見も言葉にしやすくなりました。日常生活で耳に入ってくる英語や、映画館で字幕なしで観る映画も、だいたい理解できていると感じます。

■ 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	発音のちょっとした違いなどでうまく聞き取れず、話の内容がよく理解できなかった。	わからない・聞き取れないことがあったら、その場ですぐに聞き返して教えてもらった。
スピーキング	スキル不足で自分の思いを適切に伝えるのが難しく、「日本語だったら」と考えてしまっていた。	知っている単語をうまく使って言語化する。完璧を求めずに、とりあえず言葉にする努力をした。
リーディング	学部授業では専門的な単語が増え、わからない単語が多くなった。	わからない単語はすぐに調べるか人に聞き、その単語を自分が話すときやライティングですぐ試してみるなど、アウトプットを心掛けた。
ライティング	同じような文体ばかりになり、文章のはずが箇条書きのようになってしまっていた。	ライティングの授業で様々な技法を学び、それを応用することで自分の文章に奥行きが出た。

■ 日々の工夫

- 英語を聞き取る際に、単語の切れ目を意識する。
- わからない単語はすぐに調べて、自分で試してみる。

4. キャンパスライフ

■ 寮と食事

ルームメイトとは、時間があるときにリビングにみんなで集まって一緒に映画を観たり、クリスマスやバレンタインデー(ギャレンタインデー)にプレゼント交換をしたりしました。

食事はオールアクセスのミールプランだったため、ほとんど学校のダイニングホールでとっていました。メニューはバイキング形式でだいたい決まっており、1週間前くらいからホームページで確認できます。たまに学校近くのレストランに食べに行ったり、テイクアウトをしたりもしていました。

■ ある1週間のスケジュール

曜日	予定
月・水	3 講義(午後 6 時終わり)。授業後は課題や TOEIC の勉強。
火・木	1 講義(午前中で終了)。午後は課題など。
金	2 講義(午後 2 時終わり)。
土・日	課題や TOEIC などの勉強、映画鑑賞、家族や友人との電話。

ほぼ毎回の授業で課題が出るので、授業後は課題をやったり、TOEIC の勉強をしたりしていました。

■ 交友関係と息抜き

現地の学生はクラスメイトを中心に、春学期からは新しく来た韓国・中国・スペインからの留学生とも交流しました。たまにカフェテリアや外で一緒に食事をとったり、学内のイベントに参加したりしていました。一番の息抜きは、音楽を聴くことと映画を観ることです。

日本の家族とは週 1 回くらい、友達とは月 2 回くらい電話をしていました。テキストメッセージはお互い時間があるときに、平均で週 3 回くらいやり取りしていました。

■ あると便利なもの

- ノートパソコン:ほとんどの授業や課題で使うため使用頻度は非常に高く、ほぼ毎日使用。主にレポート作成やリソース探しに使っていました。
- 好きなアイドルのグッズや写真:部屋をかわいくして、気分を上げるのに役立ちました。

5. 課外活動と旅行

クラブ活動やスポーツには参加せず、休暇は旅行を楽しみました。秋休みは韓国人留学生と一緒にフロリダ旅行、冬休みはニューヨーク・ボルチモアを旅行した後、成人式出席のため日本へ一時帰国。春休みは両親とボストン、ニューヨークを旅行しました。

最も良い思い出： 秋学期に韓国人留学生と一緒にいったフロリダ旅行と、クリエイティブライティングの授業です。



旅行先にて：ニューヨークの自由の女神と、ボストンで訪れた大学キャンパス



夜のナイアガラの滝と、ビーチで楽しんだ焼きマシュマロ

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(後輩の皆さんの参考に)。

項目	金額・備考
往路の国際航空券	片道(羽田発シカゴ経由ボルチモア行き)約 40 万円
冬休みの一時帰国	往復(ボルチモア～羽田、シカゴ経由)約 25 万円
フロリダ旅行(秋休み)	航空券+ホテル代 約 4 万円/ディズニーチケット 206ドル(約 3.2 万円) /ユニバーサル(ハロウィンホラーナイト込み)281ドル(約 4.4 万円)
ボストン・NY 旅行(春休み)	航空券(ボルチモア→ボストン)約 2 万円
バッファロー(ナイアガラの滝)	航空券(NY→バッファロー)+ホテル 約 6 万円
個人的な諸費用(小遣い・買物代など)	月 5～7 万円程度
携帯電話料金	月 40 ドル(7,000 円程度)
ミールプラン以外の食事代	月 10,000 円程度
教材費	語学研修:約 70 ドル(1 万円程度)/学部:124 ドル(約 2 万円)
ヘルスセンター使用料	0 円

■ 持ち物のヒント

持って行ってよかったもの:好きなアイドルのグッズや写真。部屋をかわいくして気分を上げるのに役立ちました。

7. 留学を終えて

■ 成長を感じる点

- 自分の体調管理・メンタル管理の力
- 計画を立てる力

環境の変化は体調や精神にダイレクトに影響します。その影響をなるべく受けずに健康を保つため、たくさんの方法を試しました。

■ イメージの変化

出発前はアメリカに対してはっきりとしたイメージを持っておらず、「自由な国」くらいにしか思っていませんでしたが、想像以上に自由な国だと感じました。みんな違う考えを持っていても、否定せずに共存している感じが新鮮でした。また、アメリカにはいろいろなルーツを持った人がたくさんいて、アクセントや話し方、使う単語も人それぞれ。英語を話すハードルを下げて、完璧を求めすぎないことが大切だと気付くことができました。

■ これからの目標

自分の芯は曲げずに、小さな目標をたくさん立てて一つひとつクリアしていきたいと考えています。

約 1 年間アメリカで過ごすという貴重な機会を経験できて、大変なこともたくさんありましたが、本当に良かったと思います。たくさんの人にお世話になったので、これからも感謝を忘れずにいたいです。

8. 同じ大学へ留学する後輩へのメッセージ

キャンパスの近くに、1ドル均一の日本の百均のような雑貨屋さんがあります。大きくて持ってくるか迷うもの、使い捨てでいいと思うものは、そこで買うのがおすすめです。私はプラスチック製の 2L の水筒やペン立てなどを買いました。

9. 派遣先大学へのメッセージ

I cannot believe that my SU life is almost finished and I am grateful to everyone who meet here! I will never forget this beautiful moment I spent here! I would like to come back here again someday, and also want you all will come to Japan^^ My recommendation is Tomonoura in Hiroshima which has beautiful sea and yum seafood and Yoshino in Nara with amazing cherry blossom. Thank you<3

■ JSAF のサポートについて

- 出発前の英語学習サポートでは、スピーキングで発音を細かく見てもらえるのがとても良かったです。
- 出発前オリエンテーションは、留学全体の流れや何が必要かを理解するのに役立ちました。

本体験記は、JSAF 派遣生による 2025 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。