

留学体験記

アメリカ・ソールズベリー大学で過ごした 2 学期間

JSAF 2025 年秋派遣 最終留学レポートより

「はじめはずっと緊張していましたが、今では英語が、自分の思いを伝え、相手と通じ合うためのツールとして認識できるようになりました。」

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	青山学院大学 文学部 英米文学科 3 年
留学形態	休学留学
派遣期間	2025 年秋派遣(前期:付属語学研修<ELI>／後期:学部課程)

※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: 英語力の向上です。

その達成: ある程度達成されたと感じています。日本と比べて圧倒的に英語に触れる環境だからこそ、はじめはずっと緊張していましたが、今では英語を「自分の思いを伝え、相手と通じ合うためのツール」として認識できるようになりました。

2. 授業と学び

前期は大学付属の語学研修(ELI)で学び、他の国からの留学生ともたくさんの交流がありました。後期からは学部の授業を履修しました。今学期履修した科目は次のとおりです。

科目	単位	成績	内容と感想
ART130 DRAWING I	4	良好	初めての芸術の授業。約 10 人の少人数レクチャーで、評価は自分の制作した作品によるものでした。教授も優しく、絵を描く楽しさを知ることができ、趣味を見つけたいと思っていたので、絵を描くことを趣味にできてうれしいです。屋外に出て描く課題ではキャンパスの自然の豊かさを知ることができ、心が穏やかになる時間でした。
COMM102 INTRODUCTION TO MASS MEDIA	4	良好	マスメディアについて学ぶ約 30 人のレクチャーで、評価は試験とレポート。「馴染みのある雑誌やテレビ番組を分析しなさい」という課題は、私には馴染みのないものばかりで現地の学生より時間がかかりましたが、同時にこちらのカルチャーを知ることができ、とても興味深かったです。
COMM218 Rhetoric and Public Presentation	4	良好	周りを説得するプレゼンテーションの方法を学ぶ約 20 人の授業で、評価はプレゼンテーション。毎授業、即興プレゼンなど「ブートキャンプ」と呼ばれる練習があり、時には涙を流して自分のふがいなさを思い知るほど大変でしたが、本当にやってみたかった授業で、今後の人生に大きな影響を与えてくれた授業だったと思います。
FYS ENV02 PRESERVING GLOBAL BIODIVERSITY AND JUSTICE	4	良好	人間と野生動物の共存について学ぶ約 20 人のディスカッション形式の授業で、評価は試験とプレゼンテーション。毎回のディスカッションは事前配布資料をもとに行われ、その量が多く苦戦しましたが、よい教授と友人のおかげで乗り切っています。5 月の頭には川ヘカヌーをしに行くクラス旅行もあり、初めての経験でとても楽しみです。

■ 特にながらった課題

エッセイ(INTRODUCTION TO MASS MEDIA):

飲料業界における効果的な SNS 戦略について執筆しました。大変だったのは参考文献を探すことでしたが、もともと興味のあるテーマで、調べているうちに「なるほど」と勉強になることが多く大満足の仕上がりでした。

プレゼンテーション(Rhetoric and Public Presentation):

ソールズベリーの環境保護団体 Nanticoke Watershed Alliance を調査し、募金を募るスピーチ (advocative speech) を行う課題です。団体へのインタビューや、より良い説得のために何度もいろいろな戦略を試す必要があり大変でしたが、自分の中で相当頑張ったと自信のある原稿になりました。さらに練習を重ねて本番に臨みます。

■ 日本の授業との違い

- 一番違うのは学生の姿勢です。積極的な発言や教授との議論など、見ているこちらもやる気になるものでした。

3. 英語力の伸びと工夫

英語力は前期よりも伸びていると感じます。今学期は主体的に取り組む授業が多かったこともあり、授業内のディスカッションやプレゼンテーションは、回を重ねるほどに、まだまだですが英語で話せたり聞き取りやすくなったりしている感触があります。

■ 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	訛りがあると余計に難しく感じました。	空き時間に英語のドラマを見たり音楽を聴いたりして、なるべく英語を耳に入れるようにしました。
スピーキング	失敗が怖くて、なかなか発言ができませんでした。	「失敗してもいい、文法を気にせずパッションで行こう」という気持ちで話すようにしました。
リーディング	学部の授業では専門用語が多く苦戦しました。	全部調べて上から下まで読むと終わらないので、最初に AI に要約してもらい、重要そうな所にラインや書き込みをするようにしました。
ライティング	文法や単語がなかなか出てきませんでした。	まず自分の力で書いてみて、提出前に AI に文法の正確性やより良い表現を確認してもらいました。

■ 日々の工夫

私はもともと内向的な性格なのですが、日本にいるときよりも自分なりに頑張って、友達と過ごす時間を大切にすることが、語学力上達につながったと思います。

4. キャンパスライフ

■ 寮と食事

後期は特にルームメイトとの関係が非常に良かったです。前期から部屋を変えたこともあり、毎日一緒に過ごし週末は一緒にお出かけするなど、自分にとって何でも相談できる友達になりました。食事は基本的にダイニングホールで、キャンパス内のカフェや、週末はキャンパス外のレストランで食事を取ることもあります。

■ ある 1 週間のスケジュール

曜日	予定
月～金	基本的に授業を受けて、課題をして過ごします。
土・日	友達とお出かけします。

■ 交友関係と息抜き

現地の学生とは、授業が同じ学生との授業外の交流はあまりないものの、基本的に寮の友達や前期に仲良くなった子たちとの交流が多いです。他の国からの留学生とは前期の ELI でたくさん交流があり、日本人同士も前期に引き続きお互いに助け合って楽しんでいます。一番の息抜きは、土日に関係と友だちとお出かけすることです。日本の家族や友だちとは、それぞれ週 1 回程度連絡を取っていました。パソコンは毎日、課題で使っています。



週末は友人と食事にお出かけ

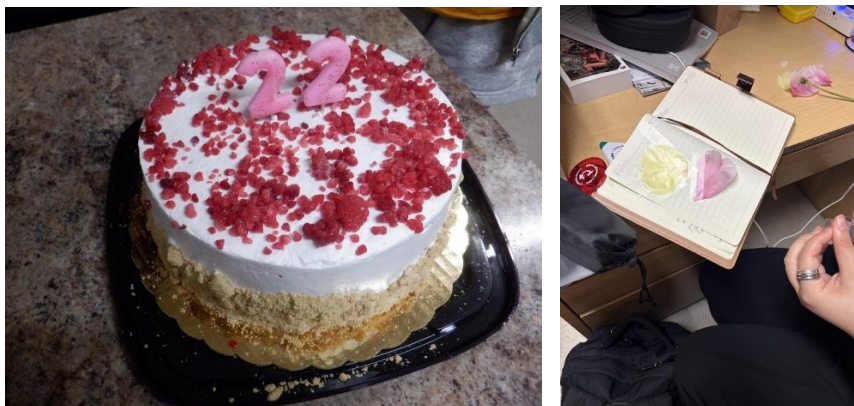
■ あると便利なもの

洗濯ばさみがたくさんついている干す器具は役立ちました。到着後すぐに購入が必要だったのは寝具です。

5. 課外活動と思い出

前期はボランティアサークルに参加しました(後期は不参加)。休み中は寮で過ごしたり、ご飯を食べにお出かけしたりしています。

留学生活で最も良い思い出は、誕生日に寮のみんなにお祝いしてもらったことです。大変だったのは前期のルームメイトとの関係で、お互いの生活リズムが合わず、眠れないことが多く辛かったです。



誕生日にお祝いしてもらったケーキ(左)と、寮での一コマ(右)

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
現地での旅行費用	約 60 万円
個人的な諸費用(小遣い・買い物代など)	合計 約 10 万円
携帯電話料金	約 6 万円
ミールプラン以外の食事代	約 7 万円
教材費	約 5 万円(語学研修 約 2 万円/学部 約 3 万円)
ヘルスセンター使用料	約 1 万円
生活費(月のお小遣い)	月 3 万円程度

■ 持ち物のヒント

持って行けばよかったもの: お出かけ用の小さな鞆。

役立ったもの: 洗濯ばさみがたくさんついている干す器具。

不要だったもの: 大量のマスク。

渡航前にしておけばよかったこと: 日本の文化や歴史についてもっと知っておくこと。現地の学生から日本のことについて質問してもらえる機会が多かったです。

7. 留学を終えて

■ 成長を感じる点

- 人に相談する力がつきました。もともと人に相談するのが苦手でしたが、家族がいない分、周りに頼ろうと考えることが多く、この留学を通して人に相談し、人に頼ることができるようになったと思います。
- 英語を「自分の思いを伝え、相手と通じ合うためのツール」として認識できるようになりました。

■ イメージの変化

特に大きく変わったことはありませんが、一口にアメリカといっても地域によって全然違うのだなと感じたり、人種間の隔たりを感じたりすることはありませんでした。

■ これからの目標

日本に帰ったら、日本の大学を卒業し、企業に就職できるように就職活動を頑張ります。

8. 同じ大学へ留学する後輩へのメッセージ

「車がないとなかなか大変だと思うので、車を持っている現地の学生と友達になった方がよいよ！」

9. 派遣先大学へのメッセージ

Thank you for everything!! Both the happy and hard experiences here are my great memories, and the people I met here are treasures for me forever.

■ JSAF のサポートについて

出発前オリエンテーションでは、実際に留学に行った方の体験談を聞くことができ本当に役に立ちました。何が要る・要らないといったことが書類で見るとよりも分かりやすく、何より「なんとかなりそう」と思えたので、私にとってとてもありがたい機会でした。

「留学前に不安だったこともあり、毎日のように届くメールをその都度転送して相談させていただいたのですが、毎回親身になって教えてくださったおかげで私の留学はスタートしました。本当に手厚いサポートをありがとうございました。」

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。