

留学体験記

アメリカ・ソールズベリー大学で過ごした 1 学年間

JSAF 2025 年秋派遣 最終留学レポートより

「日本にいただけでは絶対に得られなかった多くの経験があり、さまざまな人と交流し、自分自身とも向き合えました。間違いなく、一生に一度の素晴らしい経験だったと思います。」

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(1 学年間)

※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： 英語能力を向上させて国際的に使えるようにすること、多文化を知り、自分がこれからどう生きるのかという視点を養うこと、そして外国の大学の授業を受け、さまざまな考え方を得ることでした。

留学を終えて： この目的は、ほとんど達成されたと思います。

2. 授業と学び

前期は大学付属の語学学校で学び、後期から学部の授業に参加しました。語学学校の時期は、私と同じように他の国から来た学生と仲良くなり、学部授業が始まってからは現地の学生とも親しくなれました。

■ 履修した学部科目

科目(コース番号)	単位	成績	内容と感想
Introduction to Human Communication(COMM10)	4	A	コミュニケーションの基礎から歴史や種類、パブリックスピーキングまで学び、4回のスピーチ・プレゼンテーションで実践しました。36人のクラスで大多数がアメリカ人。グループ活動が多く、さまざまな人と意見を交換できました。教授が留学生をとてとても気にかけてくれて、毎授業後に声をかけて様子を聞いてくれました。
Creative Writing(ENGL351)	4	—	フィクション、ノンフィクション、詩の文体や構成の講義を受け、作家の分析やライティング課題に取り組みました。実際に作品を作り意見を交換して磨き上げる授業で、評価はポートフォリオ中心。もともと創作に興味があったので、構成など細かい部分を調整できるようになり、他の人の作品を読むのもとても楽しめました。
World Geography: Europe and Asia(GEOG101)	4	B	世界の気候から始まり、ヨーロッパ、旧ソビエト連邦関連の国、アジアの国々の文化・経済・歴史を学びました。評価は4回の試験やプロジェクト課題の積み重ねが中心。日本で習う内容とは観点が違い、教授は学生とのコミュニケーションを大事にしている、授業中は発言や質問が絶えませんでした。
Globalization & the World Economy(GEOG203)	4	—	世界経済の歴史、工業・サービス業・交通を世界規模の視点で学び、グローバリゼーションの経済への影響を考えました。初めての分野かつ英語で用語が難しく苦労しましたが、教授に相談して教科書を貸してもらうなどの配慮を受け、ついていくことができました。経済大国アメリカの視点から世界経済を学べる、興味深い授業でした。

※成績は提出時点のもの。いずれの科目も、試験・課題・授業参加などの積み重ねで評価されます。

■ 特にながらった課題

エッセイ(Creative Writing／ノンフィクション作品):

「読書の素晴らしさ」をテーマにしたポートフォリオ作品です。考えている内容を英語で組み立てるのはとても難しく、語彙力が足りないなかで技巧をこらした作品を書くには多くの時間を要しました。英語と日本語では文の構成が異なるため、英語の作品として面白いものにするのは大変でしたが、他の学生が素敵な作品だと言ってくれたり、内容をしっかり理解してもらえたときはとても嬉しかったです。

プレゼンテーション(Introduction to Human Communication):

「あまり知られていない国を訪れる動機」をテーマにした Persuasive Speech。練習時間があまり取れず発音や抑揚には課題が残りましたが、見やすく分かりやすいスライドを用意し、スピーチ内容を暗記したことで聴衆とのアイコンタクトをうまく図れたと思います。

■ 日本の授業との違い

- 学生の積極性が高く、教授の話す内容に異議があれば的確に発言し、ときには教授と論争になることもあります。
- 学生同士の意見交換も活発で、一方的な講義ではなく、学生と一緒に授業を作っているように感じました。
- 課題は毎回かなりの量が出されるため、学業に重きを置く学生が多いです。
- 留学生を受け入れてくれる学生が想像以上に多く、質問をしてくれたり意見を興味深そうに聞いてくれたのは嬉しかったです。

3. 英語力の伸びと工夫

英語力は伸びていると感じます。ネイティブスピーカーの話す内容をほとんど聞き取れるようになり、会話を自分から生み出せるようになりました。授業のため日常的に英語の文章を読むのでリーディング力が上がり、ライティングも向上したと思います。留学を終えるころには、日常会話ならほぼ問題なくでき、会話の内容も8割くらいは聞き取れるようになりました。発音の重要性を理解し、話し方も現地の人たちを真似て少しは近づけたと思います。

■ 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	最初の学期はネイティブの話があまり聞き取れず、会話を円滑に進めるのにとても苦労しました。	全てを理解しようとせず、要所をつかんで「ある程度」理解するようにすると負担が減り、音そのものに意識が向いてアクセントがつかめ、内容を拾えるようになりました。
スピーキング	最初は簡単な内容ですらつかえてしまったり、何と言えばいいかわからず沈黙が多くなりました。	語彙力の向上に加え、たくさんのネイティブスピーカーと話して、彼らの言い方を学ぶようにしました。
リーディング	日常的でカジュアルな語彙や知らない語彙が多いと、読解が難しく感じました。	知らない単語はなるべく英語で調べて、英語のイメージのまま理解するようにしました。
ライティング	語彙力不足で稚拙な文章になることが多くありました。	さまざまな文章を読んで語彙や表現力を吸収し、英語のペーパーはどういう構造で書くべきなのかを学びました。

■ 日々の工夫

なるべくいろいろな人と会話をするようにしました。長く話す必要はなく、短くてもその人の話し方に気を配ってリズムをつかむことで、少しずつ聞き取れるようになります。また、英語のドラマや映画、動画をたくさん聞きました。自分が見たい、面白いと思うものだけでも聞き続けることが大切だと思います。現地の人々が会話でよく使う表現は、聞いたらなるべく早めに意味を調べてメモし、自分でも実際に使ってみることで自分のものにしました。聞き返したり意味を尋ねたりすることに遠慮しないことも大切です。ネイティブ同士の会話をただ聞いているだけでも、どんどん内容が入ってくるようになりました。

4. キャンパスライフ

■ 寮と食事

ルームメイトはみんなとても優しく親切で、アットホームな雰囲気です。会ったら必ず挨拶をし、リビングで一緒に映画を見たり、外食に行ったり、誕生日を祝い合ったりと、授業以外の時間を多く一緒に過ごしました。

食事は基本的にすべてカフェテリアです。品数が多く日替わりでいろいろなご飯が食べられ、ビュッフェ形式なのも良い点でした。多くの学生が食べに来るので、偶然会った友達と一緒にご飯を食べることもよくありました。冬休みの間だけ自炊をしてみたところ、栄養バランスも値段も自炊のほうが抑えられるので、食堂と自炊のハイブリッドでも良かったなと思います。

■ ある 1 週間のスケジュール

曜日	過ごし方
平日	お昼ごろから午後にかけて授業。その後は主に翌日の授業前課題や資料を読んだり、ジムで体を動かしたりします。
週末	課題やプロジェクト作成、テスト勉強。土日のどちらかは、ルームメイトとモーニングやディナーに出かけます。

■ 交友関係と息抜き

友達とはカフェテリアで会ったらご飯を食べたり、校内で遊んだり食べに出かけたりしました。クラスメイトとは隣の席の人と授業の前後に少し話すことから始まり、自分から話しかけたり、グループ活動を通じて付き合いが広がりました。大学内では国際イベントなどにも参加しています。息抜きはワークアウトやビデオ鑑賞、美味しいご飯。日本の家族とは週に一度は LINE でやり取りし、月に 1 回程度は通話もしました。友達ともテキストを続け、予定が合えば月 1 回は通話できました。

■ あると便利なもの

ノートパソコンは毎日使いました。課題提出はアプリケーション上で行い、教科書や資料もオンラインのものが多く、授業中のパワーポイント資料を見る際にも必要です。プレゼンテーションやレポート作成もすべてパソコンで行いました。

5. 課外活動と旅行

スポーツは、ルームメイトとたまにバレーボールをしたり、キャンパス内のジムでワークアウトをしたりしています。イベントでは、創立記念日イベントは校内も盛り上がっていて良い経験になると思います。アニメクラブは個性的な人が多く、アニメの話もかなりできます。

一番の思い出：西海岸旅行です。アメリカの広大な自然に触れ、ツアーグループの人たちとたくさん話しながら、日本では絶対に見られない絶景を見ることができました。

大変だったこと：風邪をひいて寝込んでしまい、1週間弱授業に参加できなかったことです。それでもルームメイトたちが助けてくれてとても気に掛けてくれましたし、教授にも事情を話して、授業の遅れを取り戻すことができました。



キャンパスで見つけた春の花／キャンパス周辺のお店での食事

6. 費用と持ち物の目安

項目	金額・備考
国際航空券代(往復)	約 25 万円
現地での旅行費用	約 18 万円
個人的な諸費用(こづかい・買い物など)	合計約 70 万円
携帯電話料金	日本の携帯会社のプランを利用したため、現地での支払いはなし
ミールプラン以外の食事代	約 7 万円
教材費	語学研修:約 2 万円/学部:なし
ヘルスセンター使用料	診療は無料。予防接種などで 2,500 円程度
その他	生活用品 約 4 万円、ギフト 約 2 万円、洋服 約 3 万円

※JSAF 留学プログラム費以外にかかった費用の目安です。

■ 持ち物のヒント

日本のお菓子・小さなお土産: もっと持っていくべきだったと思います。自然に話を広げられますし、プレゼントを渡す際に一緒にあげると喜んでもらえます。

薬: 現地ではとても高いので、全部しっかり持っていくべきです。

洋服: 現地でも結構買ったので、たくさん持っていく必要はないかもしれません。パッキングはなかなか大変です。

7. 留学を終えて

■ 成長を感じる点

- ・ コミュニケーション能力が向上し、行動力も伸びました。
- ・ 他の文化への理解度や受容性、相手の事情を顧みる力がつきました。
- ・ いろいろな考え方を知り、自分に自信がつきました。世界はまだまだ広いと感じています。

■ イメージの変化

アメリカは、想像していた倍以上に自由な国でした。さまざまな考えが混じり合うからこそ、日本人留学生への興味も人それぞれなのだと知りました。また、日本の大学よりも課題の量がとても多いのには驚きました。

■ これからの目標

海外志向が高くなり、国際社会に関わる会社に就職したいと考えています。日本の素晴らしい点をもっと海外に広められる仕事にも興味があります。また、英語以外の言語も学び、より多くの文化と人に関わっていきたいです。

8. 同じ大学へ留学する後輩へのメッセージ

「自分から行動あるのみだと思います。自分の意見はしっかり伝えたほうが誤解も少なく、対等に見てもらえます。こちらでは空気を読むということをあまりしないので、自分の意思をしっかりと主張した方が良いでしょうと思います。」

「キャンパスの周りにはいろいろな美味しいお店があるので、ぜひいろいろ行ってみてください。ただし夜間はキャンパスの周りが割と危ないので、外出する際は気を付けてください。ぜひ楽しく安全な留学生活を送ってください！」

9. 派遣先大学へのメッセージ

Thank you so much for the special experiences. The school supported us from the daily life to the study. I had many anxious things for this study abroad, but you listened my story and think together for my better life. Also, the school has much kinds of classes that match to my interests and nice environment for locking in learning like a library. The rich nature and school's vibe healed me well. I could learn worthy knowledge and get great opportunity to deepen my learning. I'm glad to share the school Japanese interesting points a lot. I appreciated that you accepted me as the one of your students. Thank you so much for everything.

■ JSAF のサポートについて

最初の面談の際、留学に行けるのは早くても3年生だったため、就活のことなどから留学は諦めるべきかもしれないと考えていました。しかし、私の考えと状況を親身に聞いてくれたうえで、休学して1学年間留学し、帰国後も就活に安心して取り組めるところか、よりプラスになるということを教えていただき、自分の未来の可能性を広げてくれました。

事前英語学習の FLOW は、さまざまな教材を使ってコミュニケーション能力の向上に役立ちました。特にビジネス場面での会話はあまり触れる機会がなかったので、その場にあった表現を知れた良い機会でしたし、発音の大切さも出発前から理解することができました。出発前オリエンテーションでは、自分では得るのに限界がある現地の情報や留学生活の細かい部分まで説明を受け、何を準備すべきか考える機会になりました。グループワークを通して他の留学生とも関わり、「不安を抱えているのは自分だけではない、全員が挑戦をしに行くのだ」と勇気をもらえました。

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。