

留学体験記

アメリカ・テネシー工科大学で過ごした 1 年間

JSAF 2025 年秋派遣 留学レポートより

「自身の英語のレベルが低いと感じる状態でも、現地で友達を作ることは可能です。何を言っているのか分からなくても、どんどん話しかけることをおすすめします。」

派遣先大学	テネシー工科大学(Tennessee Tech University／アメリカ・テネシー州クックビル)
在籍大学	青山学院大学 経済学部 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)

※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

目的: 語学力の向上と、現地の友達を作ること。

達成: 達成できたと思います。とても仲の良い友達ができました。語学力に関してはまだまだ向上したい部分もありますが、留学開始当初と比べると、会話に参加することも、自分の意見を言うこともできるようになりました。現地の友達には「留学当初と比べると語学力は 2.1 倍程度になった」と言っていました。

来た当初は何を言っているのか分からないことが多く、言いたいことも部分的にしか言えませんでした。それでも 1 学期目は「現地の友達を作る」「とにかく話しかける」ことを強く意識して過ごし、その結果たくさんの友達を作ることができました。この留学の思い出を忘れることはないです。それくらい楽しかったです。

2. 渡航準備と到着直後

渡航前に準備しておけば良かったこと：スピーキングの練習とリスニングの向上です。

日本から持ってくれば良かった物：特にありませんでした。

到着後すぐに購入したもの：寝具です。

生活費(月のお小遣い)：平均 1 万円。ほとんどはダイニングダラーや学食を利用して過ごしていました。

初日のオリエンテーション：分かりやすかったです。丁寧に教えていただきました。

■ 大学のある街・クックビル

のどかな街で、移動には基本的に車が必要になってきます。ダウントウンまでは徒歩で 20 分ほどです。ダウントウンにあるドーナツ屋さんがとても美味しくて好きです。アイスクリーム屋さんもあり、そこも美味しくておすすめです。

3. 授業と学び

1 学期目(秋学期)は ESL(English as a Second Language)を含む 5 科目、2 学期目(春学期)は 4 科目を履修しました。

■ 1 学期目(秋学期)の履修科目

科目	単位	成績	内容と感想
ECON-2010 Principles of Microeconomics	3	B	経済学の基礎に加え、中央値の求め方といった数学の基本も学習。スライドが沢山配布され勉強しやすかったです。グループワークでコミュニケーションがスムーズに取れなかったことが悔しかったですが、メンバーみんなが優しく接してくれたので安心して課題に取り組みました。
SOC-1010 Intro to Sociology	3	B	社会にはどのような偏見や差別があるのか、それらがどのように生まれたのかを学びました。専攻外で最初は不安でしたが、スライドが沢山配布され、試験はノートカード持ち込み可だったので安心して受けられました。
ESL-1010 English as a Second Language	3	A	8 人の少人数クラスで、日本・韓国・ブラジルなどほぼ全員違う国籍。エッセイの書き方やプレゼンでの話し方を考える機会が沢山ありました。スライド作成は大変でしたが、このクラスを選んで良かったです。
PSY-1030 Introduction to Psychology	3	B	睡眠が人間に与える影響や心理学の歴史などを学び、学生が実験に参加する回もありました。200 人規模でもスライド中心なので、教授の話が早くてもついていけました。初回の授業では友達もできました。
THEA-1030 Intro to Theater	3	A	劇とはどういうものか、劇を素晴らしいものにする要素は何かを学びました。Monologue(一人語り)の発表はとても緊張しましたが、発表後に教授が褒めてくださり、みんなから拍手をもらって達成感がありました。

■ 2 学期目(春学期)の履修科目

科目	単位	成績	内容と感想
GEOL1045 Earth Environ Resrces Soc	4	B	地学に関する内容を幅広く学び、地震の回では日本が紹介され動画を観ました。先生が持ってきた石に実際に触れられて楽しかったです。試験用の Study Guide の量が多く、覚えるのが大変でした。
ART1035 Introduction to Art	3	B	色々な国の芸術の歴史を学びました。葛飾北斎や Ai Weiwei など登場。芸術の授業は初めてだったのでとても面白かったです。
ECON2020 Principles of Macroeconomics	3	B	市場全体がどのような動きをするかを学び、ミクロ経済の復習も行いました。テスト範囲が広く苦労しましたが、グループワークでみんなと話し合うのは楽しかったです。
FIN2000 Personal Finance	3	B	予算の管理の仕方や投資の基礎知識、保険についても学びました。計算問題の理解と膨大なテスト範囲に苦労しましたが、ゲストスピーカーから銀行について学べて非常にためになりました。

■ 特にがんばった課題

エッセイ(ECON2020):「Unemployment(失業)」がテーマ。失業についてのポッドキャストを聞き、エッセイの質問に答える課題です。ポッドキャストがとても長く、全て聞くのに時間がかかりました。

■ 日本の授業との違い

- 授業に積極的に参加する学生が多く、発言する学生が日本と比べて明らかに多いです。
-

4. 英語力の伸びと工夫

英語力は伸びていると思います。1 学期目の終わりには、初日と比べてだいぶ聞き取れるようになり、言いたいとも言えるようになりました。2 学期目には聞き逃すことが前学期より少なくなり、自分の意見も言えるようになりました。前学期は会話に参加すること自体が難しかったですが、今では参加することができます。

■ 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	スラングや聞いたことがない単語・フレーズが出てくると理解が難しい。早く話す人についていくのも大変でした。	迷惑をかけないタイミングであれば必ず聞き直すことにしていました。またメモを沢山とりました。
スピーキング	1 学期目は文法も発音もうまくいかず、言いたいことを言うのにどもってしまうことがありました。	ひたすら音読やシャドーイングを行いました。会話の中で見つけた「いいな」と思うフレーズはメモを取り、定期的に復習しました。

リーディング	授業では分からない単語が沢山出てきて、ついていくのに必死でした。友達とジョークを言い合うゲームでは、単語を調べるのに時間がかかってしまいました。	分からない部分は授業終わりに調べて理解を深めました。必ずメモを取り、次のゲームに備えるようにしました。
ライティング	同じフレーズを何回も使ってしまい、文法面でも指摘されることがよくありました。先生やルームメイトへのメールでは、失礼にならないかをよく考えました。	ネイティブの友達や ESL の先生に文法を確認してもらい、メッセージを送る前に「これは失礼がないか」を友達に聞くようにしました。

■ 日々の工夫

わからない単語やフレーズが出てきたら必ずメモを取り、後で復習していました。シャドーイングや音読の練習も続け、できるだけ現地の人と関わることを意識しました。

5. キャンパスライフ

■ 寮と食事

ルームメイトとは「その日どんなことをしたか」「明日は何時に授業があるの?」「今週末どこ行くの?」といった会話を定期的にしていました。お互い綺麗好きだったので部屋では快適に過ごせて、たまにお菓子や飲み物を分けてもらうこともありました。

食事は基本的にカフェテリアです。中にあるライスと具材を炒めた料理をいつも食べていて、チョコレートチップクッキーやバナナもよく食べました。栄養が偏らないように毎食サラダを摂ることを意識していました。たまに友達が持っていたインスタントラーメンを食べたりもしました。

■ ある 1 週間のスケジュール

曜日	過ごし方
月～金	授業。授業が終わった後は友達と過ごしました。
土・日	基本的に友達と過ごし、たまに外食もしました。

■ 交友関係と息抜き

現地の学生: たくさん友達ができました。ジムでバスケットをしたり、外食をしに行ったり、たくさんお喋りをしました。

他の国からの留学生: ESL の授業内で話したり、一緒に学食でご飯を食べたりしました。

日本人: 現地の 4 年生の日本人や、一緒に留学に来た日本人とご飯を食べたり遊んだりしました。

2 学期目は前学期より仲良くなった友達もできました。一番の息抜きは友達と過ごすことです。日本の家族や友達とは 1～2 週間に 1 回ほど連絡を取り、ノートパソコンは課題のために毎日のように使っていました。

6. 課外活動と旅行

■ クラブ・イベント

Exchange という留学生が集まる会に参加して色々な話をしました。ISU(国際学生の会)も同じような会で、みんなでダンスをしたりしました。留学生が集まるので、どちらもおすすめです。実際のチップを使うのにお金はかからない、ギャンブル体験イベントも楽しかったです。ディーラーは実際にそうした場所で働いている方でした。

■ スポーツ

フラグフットボールを初めてしました。今まで知らないスポーツでしたが楽しかったです。バスケットボールもよくしましたし、2 学期目は毎週 1 回、友達とキャッチボールをしました。

■ 休暇の過ごし方

休みの日は基本的に友達と過ごしていました。ダウントウンに遊びに行ったり、図書館で友達とお喋りしたり、1 人で過ごすことはほとんどありませんでした。4 日間ほどの秋休みには友達の家泊めてもらい、とても楽しかったです。

■ 一番の思い出と大変だったこと

良い思い出はいくらでも出てきます。誕生日にみんなでアイスクリームを食べに行ったこと、友達と鍋を食べに行ったこと、図書館でみんなと話した時間。川で泳いだり、ハイキングに出かけたりしたことも素晴らしい思い出で、キリがないです。大変だった思い出は、1 学期目に会話についていけなかったことです。



友達と出かけたハイキングと湖。自然の中で過ごした時間も大切な思い出です



湖に沈む夕日

7. 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
国際航空券代(往復)	40 万円
現地での旅行費用	10 万円
個人的な諸費用(こづかい、買物代など)	合計 20 万円
携帯電話料金	3 万円
ミールプラン以外の食事代	5 万円
教材費(学部)	1 万円
ヘルスセンター使用料	0 円
月々の生活費(お小遣い)	平均 1 万円ほど(ダイニングダラーや学食を活用)

■ 持ち物のヒント

到着後すぐに購入したもの：寝具。

不要だったもの：帽子を 3 つほど持っていきましたが、全く必要ありませんでした。

ノートパソコン：課題のために毎日のように使っていたので必須です。

8. 留学を終えて

■ 成長を感じる点

- 英語力
- 時間を管理する能力

■ イメージの変化

留学先の国や大学については、出発前のイメージ通りでした。

■ これからの目標

英語をもっと勉強し、もっと話せるようになりたいです。

9. 同じ大学へ留学する後輩へのメッセージ

「自身の英語のレベルが低いと感じる状態でも、現地で友達を作ることは可能です。何を言っているのかわからなくても、どんどん話しかけることをおすすめします。また、遊びやイベントに誘われたら、できるだけ参加することも重要だと思います。」

10. 派遣先大学へのメッセージ

I enjoyed my study abroad thanks to your support. I will never forget these precious memories.

If I could go back when I chose my college, I would choose this college.

Thank you so much.

■ JSAF のサポートについて

申込から出発までの英語勉強サポート(FLOW 含む)は、基礎学習に役立ちました。出発前オリエンテーションでは、して良いこと・いけないことを学べたので役立ちました。紹介していただいた大学でとても楽しい思い出ができました。帰国報告会が楽しみです。

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。