

留学体験記

アメリカ・ソールズベリー大学で過ごした 10 か月

JSAF 2025 年秋派遣 最終留学レポートより

「やることやったなー！というのが今の印象です。何を達成したいのか、そのためには何が必要なのかを早めに明らかにするのが秘訣だったと感じます。」

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	学習院大学 文学部 英語英米文化学科 3 年
留学形態	休学留学
派遣期間	2025 年秋派遣(約 10 か月)

※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

留学の目的は「英語力向上」「価値観・文化的な学び」「日本文化を広める」「留学という経験」「海外旅行」の 5 つ。振り返って、いずれも達成できたと感じています。

英語力: 前学期が終わった直後は、自分の英語力の伸びなさに落ち込んだのを覚えています。それでも「何を改善する必要があるのか」を明らかにし、次の学期でそれを実行できました。

価値観・文化的な学び: 良い部分も悪い部分も学びました。現地の人と時間を共に過ごすことが大事だったと思います。異文化を能動的に学ぶというより、受動的に触れて感じるが多かったです。

日本文化を広める: 友の会、写真展、剣道の形披露、異文化交流イベントを通じて日本文化を広められたと思います。物珍しさもあってか、多くの学生が見に来てくれたり、話しかけてくれました。

留学という経験: 海外で住み、勉強し、コミュニティの一部になるのは難しいと感じることもありました。旅行では体験できない経験をたくさん積みました。部活への参加、車社会の中を歩いて Walmart へ、レストランでチップを払う——小さなことでも新鮮なものばかりでした。

海外旅行: ラスベガス、ロサンゼルス、グランドキャニオン、ニューヨーク、ボルチモアへ。日本から行くのに比べると安く、良い機会でした。一番の思い出はニューヨークのカウントダウンイベントです。

2. 授業と学び

■ 履修科目

科目	単位	成績	内容と感想
ASL101 Elementary American Sign Language I	4	A	基本のアメリカ手話(色・アルファベット・数字など)。「授業中は声を使わない」ルールに最初は戸惑ったものの、だんだん慣れてお気に入りのクラスに。約 10~15 人。
ART129 Introduction to Digital Photography	4	A	写真でメッセージをどう伝えるか、Lightroom の使い方。撮影と講評の繰り返しで学ぶ。カメラを持っていなくても履修可能。約 15 人。
COMM101 Introduction to Human Communication	4	A	効果的なコミュニケーションの方法と学問としての歴史。チリ出身の先生で異文化トピックも多く、日本人としてのアイデンティティを持つ自分には興味深い時間に。約 30 人。
ENG539 Second Language Acquisition	4	※	第二言語習得論(大学院科目のため成績は非公開)。年齢や環境が言語習得に与える影響など。レベルは高く復習必須だが、自身の経験を話せる場面も多くとても楽しい授業。約 13 人。

評価は一発勝負の試験ではなく、小テスト・ジャーナル・プレゼンテーション・ノート提出など、多数の課題の積み重ねでつけられます。出席も毎回記録されます。ライティング課題は図書館のライティングセンターでチェックを受けてから提出することで、安定して良い成績が取れました。

■ 特にがんばった課題

エッセイ(English 103):「Discourse Community Analysis Essay」。特定のコミュニティ内でのみ通じる言語にはどんな効果や役割があるのかを分析。テーマが難しく、対象コミュニティを確定させるのに時間がかかりました。

プレゼン(COMM101):「Introduction Speech」。内容は難しくなく時間も 2 分程度でしたが、アメリカの大学で行う初めてのプレゼンでとても緊張しました。終わってみれば「こんなものか」——以降のプレゼンは同じほど緊張せずに臨めました。

番外編: 日本語の授業で 50 分間のプレゼンをする機会も。アメリカ人学生から集めた「日本人への質問」に日本の友人が答える企画で、日本語を学ぶ学生へのメッセージをスモールギフトとして贈り、喜んでもらえました。

■ 日本の授業との違い

- 学生が積極的に発言する(質問だけでなく、意見や個人的な経験もその場で口に出す)
- 寝ている学生が少ない
- 教授との距離が近い
- 課題が多い
- いろいろな年齢・バックグラウンドの学生がいる

最初に圧倒されたのは学生の積極的な取り組み姿勢でした。日本の授業とは異なり、とても魅力的に感じました。

3. 英語力の伸びと工夫

一番合う表現は、英語に「慣れた」。突然話しかけられる、授業を聞く、買い物をする——日常的に英語に囲まれることが当たり前になりました。日本語を思い浮かべなくても英語がすらすら出てくるようになり、何も言えず黙ってしまうことが減りました。留学当初からの友人に「sounds like American になったね」と言ってもらえたときは、とても嬉しかったです。

■ 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	完璧に聞き取れる人からほぼ聞き取れない人まで、話し手による差が大きい。	聞き取れなくても落ち込まない。聞き返すことで「ゆっくり話してほしい」と相手に伝える。
スピーキング	知っている単語でも、発音の違いで伝わらないことが多い。	スペルと母音の発音を意識する(例: o は「オ」ではなく「ア」と発音)。
リーディング	一文一文は理解できても、量に圧倒され全体がつかめない。	小さなパッセージごとに日本語の要約を本文の横に書き込む。読み返したとき簡単に内容を思い出せる。
ライティング	指定字数に合わせるのが難しい。求められている内容が常に不安。	課題の Instruction を読み込み、書くべきこと・書かなくてよいことを整理してから着手。ライティングセンターで必ずチェックを受けて提出。

■ 日々の工夫

日本語のコンテンツ(YouTube・ドラマ・音楽)を断ち、代わりに英語のドラマや YouTube、音楽に触れました。特に小さい頃から大好きな『アイ・カーリー』は全エピソードを視聴し、スラングや日常会話表現を学びました。昔は日本語音声で見ていたドラマを、字幕なしの英語で理解できると気づいたときは、モチベーションが上がりました。

4. キャンパスライフ

■ 寮と食事

ルームメイトとは生活リズムが違い、必要なとき以外は話していませんでしたが、6 人のスウィートメイトとは共用スペースで会うたびに挨拶や近況報告をし、うち一人とは一緒に教会に行ったり勉強したりする仲間になりました。フレンドリーで優しいスウィートメイトたちでした。

食事は毎日ダイニングホールを利用。寮(Chesapeake)から徒歩 10 分と少し遠いため、忙しいときは図書館のカフェを利用しました。キャンパス内のカフェや自動販売機で使えるポイント「Dining Dollar」がとても便利でした。

■ ある 1 週間のスケジュール

曜日	予定
月	授業(9:00-9:50/13:00-13:50)
火	授業(9:00-11:30/12:30-13:45)、ASL クラブ(隔週 20:00-21:00)
水	授業(9:00-9:50/13:00-13:50/18:00-20:45)
木	授業(9:00-11:30/12:30-13:45)、ライトセーバークラブ(毎週 19:00-20:00)
金	授業(9:00-9:50/13:00-13:50)、Best Buddies(月 1 回)、アニメクラブ(毎週 16:30-18:30)
土・日	友人と出かける、イベント参加、課題。日曜はフォトクラブ(隔週 19:30-20:45)

前学期と比べ、課題に追われるというより友人との予定でカレンダーが埋まる感覚でした。クラブに参加したことで、授業以外の定期的な予定が増えました。

■ 交友関係と息抜き

クラブで新しい友人が増え、キャンパスで手を振り合ったり small talk をしたりするようになり、キャンパスを歩くのが楽しくなりました。息抜きは友人や教授と話すこと。留学生ならではの悩みは日本人の友人や日本語が話せる教授に、一般的な悩みは現地の友人に相談していました。

家族とは月 2 回ほど電話。「英語に集中したい」という意思を汲んで英語で連絡をくれる日本の友人もいて、とても助かりました。

■ あると便利なもの

ノートパソコンはほぼ毎日使用しました(授業内容の確認や課題)。図書館のパソコンは持ち出せないため、自分のノートパソコンは必須だと思います。

5. 課外活動と旅行

■ クラブ活動——「とりあえず顔を出す」のが大事

アニメクラブ、ライトセーバークラブ、Best Buddies、フォトクラブ、ASL クラブに参加しました。ライトセーバークラブはスター・ウォーズ好きが集まりパフォーマンスを練習するクラブですが、私はスター・ウォーズを見たことがなく、自分のライトセーバーを買う気もありませんでした。それでもメンバーがとても優しかったので、その人たちに会うためにミーティングに通っていました。

帰国 1 か月前にはテコンドーをしている教授と出会い、韓国剣道の Gumdo やテコンドーを体験。週 2 回ほどの稽古に通い、大学で 2 回、演舞を披露する機会をもらいました。「もっと早く知っていたら」と悔やむほど、短い間でも良い経験ができました。



左:キャンパスで剣道・Gumdo の演舞を披露 / 右:Best Buddies「Friendship Walk」にて

■ 旅行

秋休みは西海岸(ラスベガス・ロサンゼルス・グランドキャニオン／4 日間)、冬休みはニューヨークとボルチモア(2.5 週間)へ。Thanksgiving と春休みは、それぞれ友人の家に泊めてもらいました。一番の思い出はニューヨークのカウントダウンイベント。テレビで見ていた景色を肉眼で見られて、とても嬉しかったです。長時間立ちっぱなしは疲れましたが、予想していたほどしんどくなく、全体的に楽しかったです。

■ 大変だったこと

一番苦労したのは友人との言語の壁。伝えたいことがあってもうまく言えず、諦めてしまうこともありましたが、ジェスチャーや例を使いながら乗り越えました。聞き返されるときの「huh?」が日本語の「は?」に聞こえて落ち込むこともありましたが、だんだん慣れていきました。

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(後輩のための参考情報)。

項目	金額・備考
国際航空券(往復)	約 30 万円
現地での旅行費用	約 70 万円(西海岸 4 日間:約 30 万円／NY・ボルチモア 2.5 週間:約 40 万円)
個人的な諸費用(小遣い・買い物)	合計約 10 万円以下
携帯電話料金	毎月 60 ドル
ミールプラン以外の食事代	月 2,000～4,000 円ほど(0 円の月も)
教材費(学部)	約 2 万円
ヘルスセンター使用料	0 円
その他	Uber 代

■ 持ち物のヒント

持っていけばよかったもの: 帰国時に捨ててもよい服・下着、日本のお菓子や小物(折り紙・御朱印帳など)

不要だったもの: 生理用品(大学内のトイレに設置されており、そもそも買う必要がない)

7. 留学を終えて

■ 成長を感じる点

- 一人で決めて計画する力
- 英語力
- 面倒なこと、気が進まないことでも一歩踏み出す勇気

■ 変わったアメリカのイメージ

「治安が悪く、不健康」というイメージがありましたが、留学中に身の危険を感じたことは一度もなく、食堂では毎日サラダが食べられて体調不良もほぼありませんでした。「アメリカの人は外国人に興味がない」という印象も一変。日本出身だと言うと多くの人が日本語や日本文化について質問してくれ、私が知らないであろうミーム(SIX SEVEN など)も積極的に教えてくれて、とても良い印象を受けました。

■ これからの目標

英語を使う職場、航空会社を志望しています。アメリカの大学で学ぶことにとても興味が湧いたので、大学卒業後すぐは難しくても、キャリアを重ねる中で大学院進学も検討したいと思っています。

8. 同じ大学へ留学する後輩へのメッセージ

日本に興味がある人、たくさんいます！大切なのは日本について知っていることだと思います。ありきたりですが、有名なアニメをさらっと見ておく、政治について少し勉強しておく——それだけで会話のレパートリーがぐっと広がります。アメリカで何が流行っているかを知っていると「それ知ってるの!？」と喜んでもらえます。私の時期は「SIX SEVEN」という言葉や、Stanley・Owala といった水筒が流行っていました。

留学生としてのアイデンティティを活かすのも、現地の学生と仲良くなる一つの方法です。私は最初、アメリカ人に紛れようと頑張りましたが、それに足る英語力はなく、アクセントを聞かれたくないという思いから消極的になってしまうこともありました。知らないことは周りのクラスメイトに聞き、教えてもらったら少し大げさにリアクションする——すると「もっと教えてあげよう」と向こうから話しかけてくれる人がたくさんいました。

思い通りにいかないこと、落ち込むこと、諦めたこともたくさんありました。それでも、何かがうまくいかなかったときは「この失敗の経験をエピソードトークにして現地生に話しかけよう!」と自分を鼓舞して頑張りました。

9. 派遣先大学へのメッセージ

1000 times thank you for everything!!!!

I feel like I have been dreaming for 10 months I spent in SU. Who I've met, what I've seen and experienced are what I could never do in my country. This study abroad definitely changed me a lot. Thank you for your thoughtful support and countless amazing opportunities.

■ JSAF のサポートについて

早い返信がとても助かりました。現地で不安なことがあったときに日本語ですぐに相談できる環境だったので、安心して留学に臨めました。ビザの面接予約受付が一時停止された時期に、どうしたら良いかの指示を早くもらったのもありがたかったです。

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(2026 年 5 月提出)をもとに再構成したものです。