

**JSAF**一般財団法人 JSAF
Global Academic Education

留学体験記

アメリカ・サンディエゴ州立大学で過ごした約 9 か月

JSAF 2025 年秋派遣 留学レポートより

「細かいことを気にするよりも、まず楽しむことを大事にした方が、後々いいサイクルを生むことを学べました。場所も人も素晴らしい環境に恵まれています。ぜひ自分の殻を破ってみてください」

派遣先大学	サンディエゴ州立大学(San Diego State University／アメリカ・カリフォルニア州)
在籍大学	成蹊大学 経済学部 現代経済学科 3 年
留学形態	認定留学
派遣期間	2025 年秋派遣(約 9 か月)

※本体験記は派遣生の第一回・最終留学レポートをもとに再構成したものです(保存用・氏名入り。公開時には氏名を削除してください)。

1. 留学の目的と達成

留学の目的は、英語力の向上と異文化交流、そしてメジャーリーグ観戦でした。振り返ってみて、これらの目的はすべて達成できました。

語学力はもちろんですが、一番身に付いたのは積極性だと感じています。ホームステイ先で困ったことやわからないことがあっても、自分から聞きにいかないと相手は気づいてくれませんし、大学でも困ったら自分から動かないと助けてもらえません。失敗を恐れず「英語の練習だ」と思っていろいろ質問したり、人に頼ったりする力がついたと思います。



2. 授業と学び

■ 1 学期目(秋学期)の履修科目

1 学期目はアメリカの大学に慣れることを意識して、講義(レクチャー)形式の授業のみを履修しました。

科目	単位	成績	内容と感想
FIN250 Financial Literacy	3	B	ファイナンスの基礎知識を徹底的に学ぶ授業。主に投資の話がメインで、株や債券、不動産などの種類・リスク・特徴を学べて将来に非常に有効だと感じました。とにかく課題が多いうえ、試験は教科書から出題されるため隅々まで読む必要があり、履修 4 科目の中で圧倒的に勉強時間を割きました。
ECON101 Principles of Economics	3	B	マクロ経済の基本的な構造を学ぶ授業。経済学部なので内容は 1・2 年の復習という感じでしたが、時々アメリカ経済を取り上げた専門性のある回もあり面白かったです。定期試験前に復習回があり、そこで出たスライドの問題を対策すれば 8 割は取れたので、点数は取りやすい科目でした。
GEOG106 World Regional Study	3	B	世界地理の基本を学ぶ授業。大陸や地域ごとにフォーカスし、基本的な歴史や産業を取り上げます。アメリカの学生の視点から日本について学ぶことができ非常に面白く、日本の少子高齢化が世界に知られていることに驚きました。
HIST109 American History to Reconstruction	3	F	先住民の時代から建国後の南北戦争などまで、アメリカ史の流れを学ぶ授業。画像やイラストを説明するライティングエッセイもあり、視覚的な情報からも学べます。ただ、入門レベルと思いきや専門用語や情報量が非常に多く、スライドが非公開だったこともあり、履修科目の中で最も苦労しました。

1 学期目に履修した Finance のクラスは課題が尋常ではないほど多かったうえに試験も難しく、勉強が本当に大変でした。

■ 2 学期目(春学期)の履修科目

2 学期目はディスカッションの授業を増やして会話量を増やすことを目標にしました。

科目	単位	成績	内容と感想
LING100B English Composition for Multilingual Students II	3	A	ライティング・リーディング・ディスカッションとやることが多く、総合的な英語力を学習できる授業。課題が多く苦勞しましたが、日本の授業と違いディスカッションがあったり、先生が何度もライティングの振り返りをくれたりして、気軽にトライできる環境でした。
CSP240 Career Development and Life Design	3	A	「キャリアとは何か」というマクロの部分から、具体的な就活のコツといったミクロの部分まで学べる授業。留学中に履修した中で一番楽しい授業でした。毎回ディスカッションがあり、面接練習やケーススタディを英語で行うことで英語力も鍛えられ、帰国後の就活に使えるような内容が多く充実していました。
COMM201 Communication and Community	3	C	コミュニケーションを学問的に学ぶ授業。毎回の授業後クイズ、レポート 2 本、グループワーク、期末試験で評価されます。タイトルからディスカッション中心を期待しましたが、レクチャーが中心で少し期待外れでした。
MATH110 Math for Life	3	B	数学の基礎的な内容、特に統計に関する内容を深掘りする授業。課題はやや多いと感じましたが、高校数学を学んでいればそれほど難しくない印象でした。

※成績は各レポート提出時点のものです。

■ 特にながらった課題

エッセイ(English Composition for Multilingual Students II): 「バイリンガルの人によって性格が変わるのか」をテーマに、記事の内容と知人へのインタビューを比較するペーパーに取り組みました。自分の意見を述べず、中立的な表現で書かなければならないのが大変で、普通に使っていた言葉も「意見(opinion)」と判断されるため、表現を覚えるのに苦勞しました。

プレゼンテーション(Career Development and Life Design): 「海外大生が日本企業で就活を行うときに生じる情報格差」をテーマに発表しました。台本を読めない発表だったので内容の暗記が大変でしたが、日本語のプレゼンと同じようにできるよう努力した結果、英語のプレゼンでも自信をもって発表できるようになりました。

■ 日本の授業との違い

日本の授業と比べて、ディスカッションや学生から教授への質問の数は格段に多かったです。学生の積極性があるのはもちろんですが、それ以上に教授側が発言をしやすい環境を作っているように感じました。

3. 英語力の伸びと工夫

1 学期目の終了時は「英語力が向上した」というより「話すことに慣れた」という感覚でしたが、2 学期目は語学力・コミュニケーション力ともに成長を感じました。友人やホストファミリーとの関係が深くなったことや、「あと一学期しかない」と開き直れたことで、わからないことを聞くことへの抵抗がなくなり、日常会話のように質問ができるようになったからだと思います。日々人と話す中で、聞いてわからない単語やフレーズ、自分が伝えられないものがだんだん減っていきました。

スキル	苦勞した点	工夫した点
リスニング	ネイティブの話すスピードが本当に速く、ついていくのに苦勞しました。	全てを理解しようとせず、単語やフレーズをピックアップする感覚で聞くと大体の内容がわかるようになりました。聞こえないものは素直に聞き直しました。
スピーキング	発音が思ったよりも良くなく、相手に正しく伝わらないことがありました。最初は頭の中で日本語から英語に翻訳していて、会話についていくのに苦勞しました。	伝えることを最優先にして文法は後回しにし、伝わらなかったことはメモして一人の時間に復習しました。授業のプレゼンでは録音して、どの発音が苦手かを分析しました。
リーディング	アカデミックな記事を読む機会が多く、専門用語への対応に苦勞しました。	記事をざっと流し読みして、細かく読むというより「段落全体のポイントがわかれば OK」という感覚で読みました。IELTS 対策で練習したスキミング・スキミングも実践しました。
ライティング	自分の意見を述べていいものとそうでないものの書き分けが難しかったです。	とにかく早く書いて、何度もフィードバック (reflection) をもらうことを意識しました。

■ 日々の工夫

聞いていてわからない単語・フレーズはすぐ質問する、話していて伝えられなかったことは調べて記録し、その後機会があればすぐ使ってみることを意識しました。

**JSAF****一般財団法人 JSAF**
Global Academic Education

4. キャンパスライフ

■ 大学と街の様子

大学は山の上にあります。スーパーや外食できる場所はたくさんあり、田舎という感じではありません。ダウンタウンまではトロリー(路面電車)で 40 分程度です。おすすめスポットは大学のジムです。初日のオリエンテーションはわかりやすく、スライドも後日アップロードされました。

■ ホームステイと食事

ホストファミリーやルームメイトとは基本的に夕食のときに会話するくらいで、思ったより接する機会は多くありませんでした。ただ、たまにルームメイトと出かけたり、ホストファミリーがアイスホッケーの試合に連れて行ってくれたりしました。

朝はシリアルやパン、バナナが置いてあるので自分で選んで食べていました。昼食は大学のカフェテリアに中華、サンドイッチ、チキンの店があり、大学を出たところにはハンバーガーやポキ丼の店もあったので、気分によって選んでいました。夜はホストファミリーの手作りの夕食で、パスタやお肉と米など、しっかり栄養を取れたと感じています。

■ 1 週間のスケジュール

曜日	過ごし方
月～木	朝から昼過ぎまで授業。その後ジムに行って帰宅し、夕食・課題・自由時間を経て 0 時過ぎに就寝。
金	授業は午前中に終了。図書館で課題をしたりジムに行ったあと、友人と遊んだり、パーティーに参加して楽しんでいました。
週末	ソフトボールや課題がメイン。車を持っている現地の友人にいろいろな場所へ連れて行ってもらったり、大学内のボウリングレーンやビリヤードで遊んだりしました。

■ 交友関係と息抜き

ディスカッションが多いクラスはクラスメイトと関わる機会が多く、仲良くなるチャンスがあると感じました。留学生だからこそ優しくしてもらえたり、他国や日本に興味がある学生と仲良くなれたりすることもありました。同じ授業にいた日本人の学生が、現地の学生や他国の留学生を紹介してくれたこともあります。台湾や韓国からの留学生とも交流しました。

一番の息抜きは、やることを終わらせた後のネット麻雀でした。日本の家族とは週に 1 日、両親のどちらかと電話をして近況報告をしていました。ノートパソコンは授業の課題やリサーチで毎回使用しました。

**JSAF****一般財団法人 JSAF**
Global Academic Education

5. 課外活動と旅行

大学の特定の団体には参加しませんでした。Intramural sports という学内のスポーツ大会に「ウィツフルボール」という種目で参加しました。Intramural sports は様々なスポーツに初心者でも参加でき、優勝チームにはTシャツがもらえるので、楽しみながらも本気の雰囲気良かったです。

そのほか、バドミントンサークルの体験会で出会った現地の友人と、毎週授業の空き時間にバドミントンをしていました。クライミングの授業を履修していた留学生の友人に誘ってもらい、一緒にクライミングをすることもありました。また、家から自転車で 20 分の公園に誰でも参加できる「Pick up Softball」というソフトボールクラブがあり、よく参加していました。

旅行では、ロサンゼルスに 3 回(往復約 60 ドル+現地費用 100 ドル前後)、サンフランシスコ・サクラメント(合計約 300 ドル)、シカゴ(合計約 500 ドル)に行きました。



サンディエゴの海岸の風景

**JSAF**一般財団法人 JSAF
Global Academic Education

6. 費用と持ち物

■ プログラム費以外にかかった費用

項目	金額の目安
国際航空券代(往復)	30 万円程度
現地での旅行費用	ロサンゼルス 3 回(往復 60 ドル+その他 100 ドル前後)、サンフランシスコ・サクラメント旅行 合計 300 ドル、シカゴ 合計 500 ドル
個人的な諸費用(小遣い・買い物代など)	月 10 万円程度
携帯電話料金	月 40 ドル
ミールプラン以外の食事代	週 20 ドル
ヘルスセンター使用料	0 円

■ 持ち物・到着直後に必要だったもの

- 到着後すぐに購入が必要だったもの:南京錠(ジムのロッカーに鍵が付いていないため)
- 持って行ってよかったもの:マッサージ機。トレーニング後に筋肉をほぐしたり、肩が凝ったときに使っていました。
- 持っていけばよかったもの:ヘッドホン。イヤホンもいいですが、ヘッドホンの方が耳が疲れない気がします。
- 渡航前に日本で準備しておけばよかったこと:アニメ・マンガの知識

生活費(月のお小遣い)は 10 万円程度でした。

7. 留学を終えて

アメリカは自由な国というイメージがあり、経済的にも日本より発展していて過ごしやすいのかと思っていましたが、移動は車がないと厳しい車社会で、日本のように何か食べたいときにコンビニで安く買える場所もなく、少し残念でした。ただ、人に関しては優しく社交的な人が多く、初めての場所や一人で行った場所もほとんど楽しい記憶で、そこから交友が広がることもありました。1 学期目は授業が忙しく難しいものも多かったのですが、2 学期目は楽しむことに重きを置いて生活しました。人種を問わず出会った人みんなと仲良くしようと思い、国籍に関係なく日本人とも仲良くしました。その結果、イベントに参加する機会が増え、外国人の友人も増えて友情もより深いものになりました。それに伴い成績も 1 学期目より良くなり、全体的に充実感に満ちた学期になりました。細かいことを気にするよりも、まず楽しむことを大事にした方が後々いいサイクルを生むことを学びました。

これからは、英語力はもちろん、身に付いた積極性を活かしてより多くのことにチャレンジしたいと思います。友人が「YOLO(You Only Live Once)」というスラングを教えてくれて、やりたいことがあればとり

あえずやってみようと思えるようになりました。自分の好きなことに関する職業について、その業界を盛り上げたいと思っています。



8. 後輩へのメッセージ

場所も人も素晴らしい環境に恵まれています。巷では「パーティースクール」と呼ばれているほどで、週末にキャンパス周辺を歩くと、どこかしらから音楽が聞こえてきます。それくらい乗り気な人が多いので、気軽にいろんなことにチャレンジできて、それを受け入れてくれる人が多い環境です。ぜひ自分の殻を破ってみてください。

9. 派遣先大学へのメッセージ

Thank you for providing safety and amazing environment. Everything I've experienced at SDSU is unforgettable. Class, party, gym, event... many things I felt normal when I was at SDSU are special for me, and I miss them. And also, friends who met at SDSU are my treasure. I'm able to be confident through this campus life.

■JSAF のサポートについて

会話やスピーキングを練習する機会がなかなかなかったので、申込から出発までの英語勉強サポートは実践面で役に立ちました。出発前オリエンテーションも、重要な手続きや準備に関する面で役に立ったと感じています。

困ったときや落ち込んだときに、両親や友人以外で相談できる相手がいたことが非常に心強かったです。

JSAF 派遣生の第一回・最終留学レポートをもとに作成(保存用・氏名入り。公開時には氏名を削除してください)。