



JSAF

一般財団法人 JSAF
Global Academic Education

留学体験記

アメリカ・セントラルミズーリ大学での留学生活

JSAF 2025 年秋派遣 留学レポートより

「最初の一か月は、本当にやっていけるのか不安で泣いた日もありました。しかし今では、帰りたくない気持ちがあるくらいです。現地で最高の友達ができ、この留学は自分にとって成長する一つの挑戦だったと思います。」

派遣先大学	セントラルミズーリ大学(University of Central Missouri／アメリカ・ミズーリ州)
在籍大学	青山学院大学 文学部 史学科 2 年
留学形態	休学留学
派遣期間	2025 年秋派遣(通年・2 学期間:1 学期目 語学研修／2 学期目 学部授業)

※本体験記は派遣生の第一回留学レポートおよび最終留学レポート(2026 年 4 月提出)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

留学の主な目的は、会話に支障がないレベルまで英語のスピーキング力・リスニング力を伸ばすことでした。将来の就職に生かしたいという思いと、世界中の人とコミュニケーションをとれることへの強いあこがれがありました。

この目的は達成できたと感じています。日本にいた時には考えられないほどリスニング力が上がったほか、自分の言いたいことははっきりと相手に伝えられるほどまで英語力を伸ばすことができました。今では旅行に行くにも病院に行くにも、すべて不安なく行けるだろうという自信がつくほどです。

2. 授業と学び

■ 1 学期目:語学研修

1 学期目は語学研修を受講しました。クラスはスキル別に分かれており、いずれも少人数で、さまざまな国からの留学生と一緒に学びました。宿題などの勉強は、交流の場にもなっている広場のような場所と図書館で行っていました。

クラス	内容と感想
コミュニケーション	主に話すことが中心で、授業というよりは話し合いの時間のような雰囲気です。4 人クラス(日本人 3 人・サウジアラビア人 1 人)。
リーディング	毎週一つの長文を取り扱い、先生の質問に答えたり自分の考えを述べたりする授業です。5 人クラス(日本人 3 人・サウジアラビア人・ベトナム人)。
ライティング	エッセイの書き方を学び、どう書けば読者の興味を引けるか、どのように引用すればよいかを学びました。6 人クラス(日本人 3 人・サウジアラビア人・ベトナム人 2 人)。
グラマー	日本で受けた文法の授業を英語で行っている感覚に加え、より実践が多い印象です。5 人クラス(日本人 4 人・韓国人 1 人)。
アメリカンカルチャー	毎回内容が異なり、アメリカの伝統的な料理を楽しんだり文化を学んだりする、レクリエーションも交えたクラスです。14 人クラス(日本人 7 人・韓国人 3 人・中国人 4 人)。

■ 2 学期目:学部授業

2 学期目(春学期)からは学部授業を履修しました。評価される課題や試験が多く大変でしたが、少人数のクラスが多く、教授との距離も近い環境で学ぶことができました。

コース番号	科目名(単位)	内容と感想
GEOG-2212	World Geography(3 単位)	大陸ごとに世界地理を学び、気候や産物、文化、地政学、言語体系や宗教も扱う科目。毎週必ず何か一つは試験があり大変ですが、復習で乗り切っています。クイズはほぼ満点で A、試験は C、課題は B という成績でした。約 20 人のレクチャー形式。
ENGL-2050	Creative Writing(3 単位)	詩や物語の書き方・表現を学び、学んだことを生かして自分で詩やショートストーリーを書く授業。クラスメイトの表現技法に触れられ、創造力を伸ばせます。リーディングで一番苦労したクラスですが、友人と一緒に受講でき、楽しく学べました。11 人クラス、成績はすべて A。
COMM-2700	Dale Carnegie EC/HR(3 単位)	自信の伸ばし方とリーダーに必要な要素を毎週練習する授業。週 2 回、授業内で準備したプレゼンテーションをボディランゲージも交えて発表します。14 人クラス、成績はすべて A。
ENGL-1190	Written English as Second Language(3 単位)	アメリカでのエッセイの書き方や種類、参考文献の引用方法などを学ぶ授業。6 人クラスで日本人は自分 1 人(韓国 2・中国 1・インド 1・サウジアラビア 1)。良い成績をとるのが難しく、おおむね B~C でした。

■ がんばった課題

Creative Writing「Final Short Story」: 第二次世界大戦の日本を題材にした兄弟の物語を英語で書き上げました。正直、このような物語を書くには自分の英語力は足りていないのが現状でしたが、友人に助けてもらったり、自分の言い回せる英語で一番ニュアンスの近いものを選んだりという努力を重ねて完成させた、頑張ったものとして挙げられる作品です。

Dale Carnegie EC/HR のプレゼンテーション: 「どのような瞬間に達成感を感じたか」という題材で、日本の大学に進学できたとき、留学が決まったとき、そして留学中に英語が話せるようになってきたと感じたときの達成感について発表しました。授業内で出された題材を自分の番までに頭の中で構成するのは最初はとても大変でしたが、回を重ねるごとに速くなり、この講義のゴールである「自信をつけること」に辿り着けたと思います。

■ 日本の授業との違い

毎週 2 回のプレゼンテーションがある授業は、日本ではなかなか見ることでできないものだと感じました。学生の間々が主体的に積極的に発言する姿勢には驚かされ、そこにインスピレーションを受けて、自分も発言することへの消極的な姿勢がなくなりました。日本の大学より比較的少人数のクラスが多く、学生と教授の距離も近くて、本当に積極的に学びに行っている熱心な姿が見受けられました。

最初はプレゼンテーションなんて自分には無理かもしれないと全く自信がありませんでしたが、毎週続けるごとに自信がつき、人前で発表することが怖くなくなりました。少しシャイでネガティブだった思考も自然とポジティブな方向にシフトし、英語とは関係なく、自分の人生経験・人格面においてもこの講義をとって本当に良かったと思っています。

3. 英語力の変化

最初のころはなかなか英語が頭に浮かばず、言いたいことも言えず聞かれていることも分からない状態でしたが、ある日突然「今日うまく言えたな」「良い会話ができたな」と思う瞬間が日に日に増えていきました。正確性を求めるのではなく、とにかく毎日英語を話す機会と聞く機会を作り、何とかコミュニケーションをとろうとしていたからだと思います。アメリカ人の友人と常に一緒に過ごし、誘われたものにはなるべく断らない心がけていました。

スキル	苦労した点	工夫した点
リスニング	現地の大学生の会話は本当に速くてついていけなかったこと。単語がつながって本来と違う発音になると、本当は聞き取れるはずなのに聞けないこともありました。	とにかく慣れるしかないと思い、ひたすら現地の人たちの会話に参加していくうちに、だんだん分かるようになりました。
スピーキング	自分の言いたいことが言えないとき、その状況の英単語を知らないと感じたとき。	友人がよく使う言葉(主にスラング)の意味を聞いてすぐ自分も使ってみたり、調べたフレーズを覚えて次から使えるようにする努力をしました。
リーディング	主に単語力と、読むスピードが遅いという点でした。	友人とのメッセージのやり取りが、素早く読んで返す練習になって良かったです。
ライティング	細かく言えば、文法や前置詞などの間違いです。	友人とのメッセージのやり取りが、素早く自分の言いたいことを書く練習になりました。

語学力上達のためには、フレーズを覚えて実際に使ってみる、友人に教わった英語はすぐ自分も使ってみることを意識しました。そのような環境を作るために、日本語を話す機会を限りなく減らし、いつも一緒に行動できる現地の友人を作って、英語を話す環境・教わる環境を作りました。もしかしたらこれが一番大事なこともかもしれません。ほとんどの学生が、私が何を言おうとしているのかを真剣に聞いてくれるので、ミスを恐れず思ったことを口にしていく、これが大事な心構えでした。

4. キャンパスライフ

■ キャンパスと街

キャンパスは広々としており、ジム施設やダイニングホール、共用ホールなど、大学生活を送るうえで設備が充実しています。清掃も行き届いていて清潔で、キャンパス内の治安はかなり良く、やさしい学生が多いです。大学のある街は大学を中心とした小さな町で、ダウンタウンへは徒歩 10 分かかりません。車がないとアクセスには苦労しますが、スーパーへの無料のミニバンもあり、情報収集をしていけば学期内に困ることはないと思います。

■ 住まいと食事

前期は寮、後期はアパートメントに住みました。後期のルームメイトはアメリカ人で、きれい好きな方だったのでストレスの少ない生活ができました。会ったときには会話をする程度でしたが、関係は良好でした。

ダイニングホールの食事は、朝食はビスケットやソーセージ、昼夜はメインのおかずには野菜やデザートがそろい、飲み物も意外とバリエーションがあります。健康に気遣おうと思えばできるクオリティですが、長く使うと同じ味に飽きてきます。そんなときはキャンパス内のファストフードを利用したり、後期は自炊も増えました。カンザスシティのアジアンマーケットで買った日本の食材で料理をしたり、日本で作っていたものをこちらの食材で代用しながら作ることもありました。



大学での食事。後期は自炊にも挑戦しました

■ 友人関係

カンザスシティに住んでいるアメリカ人の友人とずっと仲良くしており、家に遊びに行かせてもらったり、車でスーパーまで送ってくれることも多かったです。その友人はドイツへの留学を考えているので、私は英語を、友人はドイツ語を勉強するという一緒に勉強する機会を週に3日ほど設けていました。留学生団体の会長をしている現地の友人は、よくパーティーやイベントに誘ってくれて、政治経済からアメリカのスラング、ミーム、文化や流行まで教えてくれました。ここには書けないくらいたくさん助けてもらい、相談にも乗ってくれる、本当に一生の友達を見つけました。この二人とは同じ授業もっており、その授業の教授が友人のお父さんという、なかなか珍しい体験もしました。

留学生は韓国人が多いですが、ドイツ、韓国、スペイン、インド、トルコなど挙げればきりが無いほどいろいろな国の学生と関わることができました。お互いの文化や言語体系について話し合ったりもします。前期は伝わずコミュニケーションに苦労した場面もありましたが、今では難なくコミュニケーションがとれます。

■ 1 週間の過ごし方

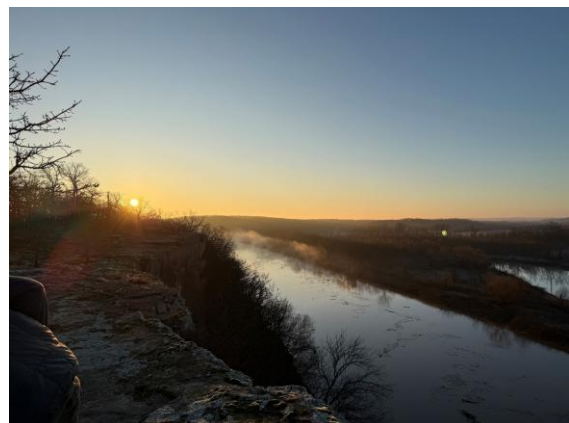
月曜から金曜は大体8時くらいに起床し、13時半まで講義、そのあとにジムと勉強や課題。夜ご飯のときに友人との予定があれば行き、なければ部屋に戻ります。就寝は大体0時くらいです。息抜きはSNSを見ることと、日本から持ってきた日本食を食べること。こちらに来てからアメリカのカートゥーンも見ることになりました。家族とは2、3週間に一回、2時間ほどLINE電話をしていました。

パソコンは、前期は紙での課題が多く毎日使いませんでしたが、後期は課題の確認・提出がウェブ経由のため、ほぼ毎日使いました。大学のライティングセンターも利用したことがあり、自分の意図を汲み取りながら改善点を教えてくれたので、勉強を進めるうえで役立ちました。

5. 課外活動と旅行

大学では留学生団体(International Student Organization)に所属し、インターナショナルフードフェスティバルのような国際的なイベントに参加できました。アメリカだけでなく各国の文化を見ることができ、日本の文化を広めることもできるのでおすすめです。日本でダンスをやっていたので、前期はダンスのクラスのような活動に参加し、体型維持も考えて毎日ジムでストレッチと軽いトレーニングをしていました。

友人とはスケボーやキャンプファイヤー、山の奥深くでのキャンプ、友人の家での料理、「ゲームナイト」という名目で徹夜で遊んだり、ここに書ききれないほどの思い出があります。旅行では、ワシントン、ニューヨーク、シアトル、ロサンゼルスを訪れました。長期休み中は学校に滞在していても何もすることがないため、旅行に行くのを強くおすすめします。



キャンパスの夕暮れとミズーリの朝焼け

6. 費用と持ち物

■ プログラム費以外にかかった費用の目安

項目	金額の目安
国際航空券代(往復)	350,200 円
現地での旅行費用	ワシントン・ニューヨーク・シアトル・ロサンゼルスすべて込みで 60 万円ほど
個人的な諸費用(こづかい・買物代など)	30 万円程度(旅行費用に含まれるものもあり)
携帯電話料金	月 53 ドル(8,400 円ほど)
ミールプラン以外の食事代	多くても 5 万円
教材費	語学研修:なし／学部:16,000 円(諸費用に込み)
ヘルスセンター使用料	15 ドル(2,400 円ほど)
その他	自炊用の食器や調理器具が 50 ドル(8,000 円ほど)

月々の生活費は、通常のものであれば 2 万円いくいかないくらい、旅行をする月は 8~10 万円ほどでした。クレジットカードの限度額は事前に確認しておくのがおすすめです。私は 10 万円の設定で日本では一切困りませんでしたが、海外で旅行をするときに限度が来て困りました。

■ 持ち物について

区分	内容
日本から持ってくれば良かったもの	日本語で書かれた英語教材、ハンガー 2~3 個、絆創膏や軟膏、抗生剤、消毒用アルコール(小さなボトル)、ノート、ドライヤー、半ズボン
到着後すぐに購入したもの	洗濯用洗剤、柔軟剤、ハンガー、水筒(プラスチックの安い物)、机に置く小さいライト、お湯を沸かす程度の鍋一つ、ゴミ袋、食器用洗剤、スポンジなど
不要だったもの	洗濯ネット、洗濯バサミ、パソコンのマウスなど

教材は英単語を覚えるためではなく、日常で使えるイディオムや文を覚えていくものだともっと良かったかもしれません。

7. 留学を終えて

語学力はもちろんですが、自分から発信していく力が身についたと感じています。向こうは何でも察してくれるわけではないので、してほしいことがあれば多少図々しくても言うことの大切さを学びました。日本にいたころの「迷惑をかけず謙虚でありたい」という思いと、このどちらも持つことができればさらに良くなると思っています。

アメリカはもっと進んでいて日本とは比べ物にならないのではと勝手に思っていたのですが、どちらの国にも良さがあり弱い点もあると分かりました。みんなが自分の意見を発信するから誰の目も気にせずありのままにいられる空間という良さを見つけた一方、日本が多くの学生から好印象を持たれていること、日本にしかない良さも、外国で長く生活して違う視点を得たことでたくさん知ることができました。

最も良い思い出は、やはりここまで友人に恵まれたことです。友人とパーティーをしたり楽しい会話をしているときに最も良い思い出です。逆に最も辛かったのは最初の一か月でした。初めての海外、初めての一人での生活、英語しか通じない環境で、不安で仕方なく、泣いた日もありました。しかし応援してくれた家族や親せき、友人の期待に応えるため何とか慣れるしかないという思いで過ごし、今では帰りたくない気持ちもあるくらいです。誰もができるわけではない良い経験、自分にとって成長する一つの挑戦だったと思います。

この困難を乗り越えた経験は、これからのキャリアにおいても重要な体験になりましたし、どこにでも一人で行ける、自分で解決できるという自信にもつながりました。家族や友人から離れたことで、今まで自分がどれほど助けられてきたかを改めて認識する機会にもなりました。日本にいた頃は「アメリカのニュースが聞けるようになるのか」という不安がありましたが、おおむねできるようになったことが一番伸びを実感できた瞬間です。この基礎が確立できたので、今後の日本での英語学習は今までよりかはかどると思っています。

帰国後は、自分の大学に留学している学生と積極的に関わって友達を増やし、自分も彼らの助けになれるようにすること、留学中の成功体験と失敗体験をまとめて就活に生かすこと、TOEIC や IELTS を受けてスコアを伸ばすことなどが目標です。この貴重な体験は、家族のサポートや友人の応援、JSAF の皆様と現地大学のスタッフの方々の支援があってこその実現だと思っています。感謝の気持ちを忘れず、自分に何かできることがあれば私もサポートしていこうという志を持ちました。

8. 後輩へのメッセージ

留学生へのサポート体制はしっかりあり、困ったときには頼れる方々がいます。留学生団体には参加した方が様々なイベントの機会を得られます。通年で留学される方は、一か月の休みの間は学校に滞在していても何もすることがないので、旅行に行くことを強くおすすめします。

9. 派遣先大学へのメッセージ

Thank you so much for supporting me during my time at UCM campus. I was able to experience such a wonderful study abroad in the United States.

Around the first week when I arrived there, I was very nervous and not confident about living there because it was my first time going abroad from Japan. Of course, I struggled with language difficulties and cultural differences a lot, and I had some days when I cried because of those things. But I gradually got used to those situations, and at the same time, I could feel that my English was getting better day by day thanks to a lot of support and my friends.

Additionally, I realized the fun of communicating with people from other countries in English, which is also one of my dreams. I have gained a new perspective that we should judge people regardless of country, gender, appearance, or religion because of my friends. I learned a lot of things from my friends, not only English but also important qualities such as kindness and an open mind toward others. So, when I restart my home university life, I will try to talk with exchange students at my university and support them as my friends did for me. And I will recommend studying abroad to people who are considering it, hopefully at UCM. To all the supporting staff, thank you so much again for supporting my program. I will never forget this experience, and it is definitely one of the most valuable treasures in my life.

■ JSAF のサポートについて

学校に対しての事務的な作業はほとんど JSAF の皆様にやっていただいたので、本当にストレスなく留学生活に打ち込むことができました。何かあればすぐメールで対応してくださるので、その点も本当に心強かったです。大学での説明会で担当の方のお話を聞いてから、二回ほどの面談を経てこの大学を選びましたが、とても自分に合った大学選びだったと思いますし、ここにして良かったと思っています。学校を絞っていただいたことや質問に丁寧に答えていただいたところは、JSAF に申し込んでみようかなと思えるような素晴らしいご対応でした。自分の中で描いていた留学というものをここまで形にしてくださった JSAF の皆様、特に私のプログラムに関わってくださった担当スタッフの方々には感謝しています。出発前オリエンテーションもかなり役立ちました。初めての海外で、どのような心構え・荷物がいいのか全く見当がついていなかったため、参加して知ることができて本当に良かったです。キャッシュパスポートや携帯電話についての情報提供も本当にありがたかったです。

本記事は JSAF 派遣生(セントラルミズーリ大学・2025 年秋派遣)の第一回留学レポートおよび最終留学レポートをもとに再構成したものです。