

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

留学体験記

アメリカ・ソノマ州立大学で過ごした 1 学期間

JSAF 2025 年秋派遣 最終留学レポートより

「自分と向き合う時間が多かった 4 か月でした。今まで隠れていた、自分でも知らなかった本当の自分を発見できました。環境を変えたことで今まで見えなかった自分について知ることができ、予期せぬ収穫でした。」

派遣先大学	ソノマ州立大学(Sonoma State University／アメリカ・カリフォルニア州)
在籍大学	神戸市外国語大学 外国語学部 英米学科 3 年
留学形態	休学留学
派遣期間	2025 年秋派遣(1 学期間)

※本体験記は派遣生の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、語学力の向上と、現地の文化・生活習慣を知ることでした。1 学期間を終えて、語学力は少し上がったように感じますし、現地の大学生活にも慣れることができました。4 か月という短い期間ではありましたが、自分の英語に対する向き合い方が大きく変わった留学になりました。

2. 授業と学び

今学期は学部の授業を 4 科目(計 12 単位)履修しました。

科目	単位	成績	内容と感想
ANTH 200 Introduction to Linguistic Anthropology	3	93.69%	レクチャー形式(30~40 人)。言語とは何か、植民地時代の言語の扱い、消滅危機にある言語への取り組み、アメリカ先住民を中心とした少数言語の現状などを学びました。消滅しつつある言語を保存しようとする言語学者や、先住民族の言語を受け継ぐ人々のドキュメンタリー映像が印象的で、日本と違い国内に多くの少数言語が存在することが興味深かったです。先生がクイズ前にまとめの振り返りをしてくれたり、最終課題に複数のマイルストーンを用意してくれたのが助かりました。
COMS 125 Oral Presentation & Media	3	96%	ディスカッション形式(20 人ほど)。聴衆の前やプロフェッショナルな場での自己表現、効果的なスピーチの方法を学びました。ほとんど毎回、クラス全員の前で 1 分スピーチがあり、評価対象のスピーチ(3 分半ほど)も 3 回。最初は不安で後悔するほどでしたが、回数を重ねるごとに緊張をコントロールし、メモカードだけで自信を持って話せるようになりました。最後のスピーチでは 300 点満点中 290 点をもらえました。
PSY 250 Introduction to Psychology	3	94%	80 人ほどの大人数クラス。心理学の主な分野(発達、知覚、学習、記憶、パーソナリティ、心理的障害、社会行動など)を満遍なく学びました。教授が過去のキャリアでの実際の例などを交えて講義してくれるのが面白かったです。
ES 104 Communications in the Information Age	3	98.94%	オンライン(Zoom)のレクチャー(25 人ほど)。アイデアや技術情報を共有する際の効果的な口頭コミュニケーションスキルや、批判的に情報を受け取り、問題を定義・調査・分析・解決する力を学びました。プロトタイプを実際に作ってプレゼンする課題があり、ほかの人のプレゼンも興味深く楽しかったです。

※成績はレポート提出時点(12 月中旬)のものです。

■ 特にながらった課題

エッセイ(PSY 250):「留学生における文化適応ストレスについて」。文献を 2 つ要約して自分の考察を書く課題で、初めて英語で心理学の文献を読んだので少し大変でしたが、自分自身の経験も交えながら書き上げることができました。

プレゼンテーション(COMS 125): 聴衆に行動を促す Persuasive speech で、テーマは「内向的であることは直すべきことではない」。3 分半以内という制限の中で伝えたいことを厳選して英語にするのが大変でした。スライドを作り、原稿を見ないように鏡の前で何度も練習していい点数をもらうことができ、先生から「説得力があった」と言ってもらえてうれしかったです。

■ 日本の授業との違い

一番違うと感じたのは、先生が話している途中でも手を挙げて質問する学生がいることです。質問だけでなく「自分はこう思った」という発言も許されていて、意欲のある学生が明確にわかる授業スタイルでした。先生たちもフレンドリーで、そうした発言にポジティブに反応し、学生の意欲に応えようというエネルギーを感じました。

3. 英語力の伸びと工夫

英語力は少し伸びたと感じます。友人とカフェテリアでご飯を食べながら話したり、寮でスイートメイトと話したりする機会がありました。コミュニケーションをとるうえでの英語には自信ができましたが、ネイティブ同士の速い会話にはやはり追いつけないことも多く、4 か月という期間では「劇的に伸びた」とまでは言えないのが正直なところです。

スキル	苦労した点	工夫した点
リスニング	ネイティブの学生同士の会話は速すぎて参加が難しく、先生の話も速くて聞き取れないことがありました。	2～5 分程度の英語動画を字幕なしで聞く→字幕をつけてもう一度聞いて聞こえなかった部分を見つける→初めての単語をノートにまとめる、という練習をしていました。
スピーキング	最初は間違えることを気にしてあまり話せず、聞くことに神経を集中させたうえで言うことを考えて口にするのに、とても体力を使いました。	「相手はネイティブなのだから文法がぐちゃぐちゃでも理解してね」というマインドに切り替えると、間違いが気にならなくなりました。プレゼンやスピーチのある授業を 2 つとっていたので、部屋で実際に話す練習をし、人前で話す練習ができました。
リーディング	人類学の授業では事前リーディングの分量が多く、専門用語も多くて大変でした。	時間がない時は ChatGPT にファイルを添付して英語で要約してもらい、時短していました。
ライティング	APA スタイルの書き方にきちんと従って書くのが大変でした。	提出前に ChatGPT に文法ミスやスペルミスなど最低限直すべき部分を見つけてもらいました。

■ 日々の工夫

YouTube で英語の動画をたくさん見ました(TED-Talk、TED-Ed や社会系の動画)。面白そうなトピックはとりあえず再生し、話し方をまねて口に出す。友達に次会うときに聞きたいことを考えて聞き方を調べ、実際に口に出して練習する。シャワーを浴びているときに独り言を英語で言う、英語の歌を歌う、なども続けていました。

4. キャンパスライフ

■ キャンパスと街

キャンパスは静かできれいな校舎が並び、野生のリスがいたり、寮のエリアには噴水や芝生があったりと景観も整えられていて、勉強に集中できる環境です。レクリエーションセンターには体育館、ジム、卓球やビリヤードのスペース、ボウリング施設があり、運動不足の心配ありません。図書館のほか、スチューデントセンターや屋外、スティーブンソンホールなど、勉強したり友達と話したりできるスペースが充実しています。大学のあるのどかな田舎町からは、Santa Rosa までバスで 30～40 分。おすすめスポットは Santa Rosa Plaza です。治安はキャンパス内外とも良く、夕方 6 時ごろからはキャンパス内をパトカーがパトロールしていました。

■ 寮と食事

リビングルームとキッチンで 3 人のスイートメイトと共有する寮でした(ベッドルームとバスルームは個室)。一緒に部屋を飾り付けしたり、ハロウィンパーティーを開いたり、学内のイベントに一緒に行ったりしました。食事は、カフェテリアは主に夕食で利用し、朝食はシリアルやトースト、バナナなど。昼食は日本から持って行った電子レンジ調理グッズでお米を炊き、簡単な野菜炒めなど自分で作ったおかずと一緒に食べていました。

■ 1 週間のスケジュール

曜日	過ごし方
月～木	授業と課題
金～日	翌週の授業に向けた予習と課題。友人と外出、買い物

■ 交友と息抜き

友人は、最初のオリエンテーションで同じグループになり偶然同じ授業をとっていた現地の学生のほか、南米・アフリカ・ヨーロッパなどからの留学生、新潟大学からの交換留学生など。はじめは聞き取ることに精いっぱいでしたが、打ち解けてくると気兼ねなく話しかけたり、疑問を質問したり、冗談を言い合ったりして会話を楽めるようになりました。一番の思い出は、ルームメイトとハロウィンパーティーを開いて友人を招待したこと。一方で、複数人の会話への参加は話すスピードが速く、言いたいことが言えずに大変でした。息抜きは、1 人で自分の部屋で過ごすことと、キャンパス内を散歩すること。日本の家族や友達とは 1～2 週間に 1 回ほど LINE で連絡を取っていました。

5. 課外活動

International Hall で行われる交流イベント「Coffee & Culture」やペインティングイベントに参加したほか、ボランティア活動にも参加しました。運動面では、キャンパス内のジムに週 4 日ほど通ってランニングマシンで走り、ときどき友人たちと体育館でバドミントンをしました。休みの日は基本的に自分の部屋で課題や筋トレをして過ごし、ときどき友人と外出しました。

6. 費用と持ち物

JSAF 留学プログラム費以外にかかった費用の目安は次のとおりです。

項目	金額・内容
国際航空券(往復)	¥266,670(往復航空券+学生ビザ代行手配)
個人的な諸費用(こづかい・買い物代など)	合計 \$208.93
携帯電話料金(eSIM)	初期費用+初月利用料金 ¥8,789/以降 月 \$43.05
ミールプラン以外の食事代	自炊 \$754.72/外食 \$21.04
教材費(学部)	184 円(Kindle で購入)

■ 持ち物について

- 電子レンジでお米が炊けるグッズは持って行って本当に良かったです。
- 洗顔用の泡立てネットを忘れてしまい、現地には売っていなかったので少しショックでした。
- ドライヤーは到着後すぐに必要でしたが、International Hall に寄付されていたものをもらえました。
- スーツケースに入っている食べ物のリストを作っておけば良かったです(入国審査の際に聞かれたため)。

7. 留学を終えて

出発前と一番変わったマインドは、「英語は完璧でなくても大丈夫」ということです。出発前は「この留学でネイティブのように話せるようにならないと…!」と思っていましたが、それが逆にプレッシャーになりストレスに感じてしまいました。文法がぐちゃぐちゃでも単語さえ言えば相手はわかってくれるので、失敗を恐れずに話してみることが大事だと考えるようになりました。

自分と向き合う時間が多かった 4 か月でした。今まで隠れていた、自分でも知らなかった本当の自分を発見できました。秋学期だけの留学は短すぎるのではないかと思います。環境を変えたことで今まで見えなかった自分について知ることができ、予期せぬ収穫でした。もっとソノマ州立大学にいたかったです。この不完全燃焼な気持ちを次のステップへの原動力にしたいと思います。これからは国際ボランティアに参加したいと考えており、将来は英語を使う仕事につけたらいいなと思っています。

8. 後輩へのメッセージ

International Hall では毎週木曜日に Coffee & Culture という交流イベントをやっているのですが、誰かと話したいと思ったら気軽に行ってみてください。SSU の学生や先生方はみんな親切なので、授業で分からないことがあったり学校生活で不安なことがあったら、ルームメイトや先生、カウンセラーに相談してみてください！

9. 派遣先大学へのメッセージ

I had a wonderful study abroad experience. Thank you very much. Thanks to the support of so many people, including everyone at the International hall, my professors, my instructors, and the cafeteria staff, I was able to live comfortably, focus on my studies, and enjoy my daily meals. The experiences I gained here have become a valuable part of my life.

■ JSAF のサポートについて

- 事前英語学習(FLOW)は、実際の生活にあるシチュエーションが多くあり、役に立ちました。
- 出発前オリエンテーションでは、同じ時期から留学に行く仲間がこんなにいるんだとわかり良かったです。疑問点を直接質問できたのも良かったです。
- メールで質問や不安なことを送ると比較的すぐ返信してもらえて、疑問点がすぐに解消されたのが良かったです。ありがとうございました。

JSAF 派遣生の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)。