

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

留学体験記

アメリカ・ワシントン大学 留学中間報告

JSAF 2025 年秋派遣 第一回留学レポートより

「話す力はとても伸びたと感じています。日本では日常的に英語を話すことはなかったので、話しながら成長を感じられることが嬉しいです。そして、アメリカで何かを見るたびに『日本ではこうだったな』と、日本の社会についてより深く考えるようになりました。」

派遣先大学	ワシントン大学(University of Washington／アメリカ・ワシントン州シアトル)
在籍大学	東洋大学 社会学部 社会学科 2 年
留学形態	認定留学
派遣期間	2025 年秋派遣(1 学期目終了時点の報告)

※本体験記は派遣生の第一回留学レポート(1 学期目終了時点・留学継続中)をもとに再構成した中間報告です(保存用・氏名入り。公開時には氏名を削除してください)。

1. 留学が始まって数か月——ここまでの振り返り

留学が始まって数か月が経ち、現地での生活にも慣れてきました。この間、英語能力に関しては、話す力がとても伸びたと感じています。日本では日常的に英語を話すことはなかったので、話しながら自分の成長を感じられることが嬉しい一方で、たまに話したくなくなってしまうこともあります。それも含めて、英語漬けの毎日ならではの経験だと思っています。

また、アメリカに来てより深く考えるようになったのは、日本の社会についてです。何かをアメリカで見ると、「日本ではこうだったな」「こちらのほうが優れている、あるいは劣っている」ということを自然と考えるようになりました。

2. 渡航準備と到着後

■ 渡航前に日本で準備しておけば良かった点

英語の勉強です。アメリカに着いて、やはり感じたのは自分のスピーキング力のなさでした。渡航前にもっと話す練習をしておけば良かったと思います。

■ 到着後のオリエンテーション

初日のオリエンテーションは分かりやすかったです。担当の方の話方も明瞭で、スムーズに理解することができました。

3. 授業と学び

学部の授業からスタートし、1 学期目(秋学期)は 3 科目・計 15 単位を履修しました。各科目の内容と感想は以下のとおりです。

科目	単位	成績	内容と感想
JSIS B 352 Sustainable Global Business	5	3.5	アメリカ発のビジネスを 1 つ選び、その企業の海外進出のためのプランを作りながら、ビジネスプランに持続可能性を練り込んでいく授業です。ビジネスの基礎や企業の成長のさせ方などを学ぶことができました。クラスは半分以上がインターナショナルの学生で、評価は中間テスト(2 回)、グループ課題(3 回)、プレゼンテーション、クラス内課題です。ビジネス系の授業を履修したことがなかったため、最初は基礎知識を英語で学び覚えるのがとても大変でしたが、周りの人と協力しながら課題に取り組む中で徐々に慣れることができ、結果的にはとても良かったと思っています。
POL S 203A Introduction to International Relations	5	3.1	国際関係の基礎的な知識や考え方を学びました。イントロダクションの授業なので、様々なトピックを扱います。200 人ほどの大人数講義で、8 割が現地学生です。評価はテスト(2 回)50 点・期末テスト 30 点・クイズセクション 20 点でした。国際関係の授業は初めてだったため、最初はコンセプトを覚えるのにとても苦労しましたが、やればやるほど理解力が上がり、やる気も出てきたので良かったです。
CEP 200 Introduction to Community & Environment Planning	5	4.0	基礎的なコミュニティに関することや、都市計画について学びました。40 人ほどのクラスで、9 割が現地学生です。評価は毎授業内課題(20%)、授業外グループ課題(10%)、プレゼンテーション(20%)、個人課題(15%)、期末課題(20%)です。リーディング課題が多く最初はとても苦戦しましたが、慣れるにつれて要点を掴むことができるようになりました。

※成績は第一回レポート提出時点(1 学期目)のものです(4.0 満点の GPA 表記)。

4. 英語力の変化

スピーキング、リスニングの力は伸びていると感じます。やはり、英語に囲まれて生活すると英語に触れる時間が増え、英語に慣れることができました。日本では日常的に英語を話す機会がなかった分、話しながら成長を実感できることが嬉しいです。

5. キャンパスライフ

■ ホームステイと食事

滞在先はホームステイです。ホストファミリーとは基本的に毎日話しています。朝食や昼食をとるとき、夕飯のときは基本的に会話をしています。食事は、朝はシリアル、昼は朝作ったサンドイッチを食べたり、カフェテリアで買って食べたりし、夜は基本的にホストファミリーが作ってくれたものを食べています。

■ 学生同士の交流・友人関係

- 現地の学生: 基本的に現地の人たち同士で固まる傾向があります。また、人種ごとにグループになっている印象です。
- 他の国からの留学生: 人にもよりますが、いろいろな活動に積極的に参加している人が多い印象です。また、留学生は留学生同士で固まる傾向があるように感じます。
- 日本人: 人それぞれで、現地の人と友達になる人と、留学生と仲良くなる人に分かれている印象です。

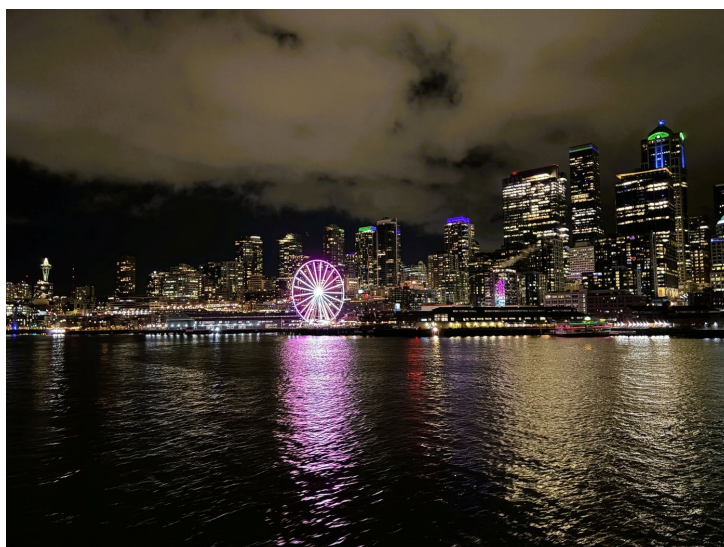
■ 大学のある街・シアトル

ダウンタウンはとても栄えていて、高層ビルがそびえ立っています。一方で、郊外に行くと林が多く、自然がたくさんあります。ダウンタウンまでは、大学からライトレールで 10 分ほど、バスで 20 分ほどです。

お薦めスポット: ウォーターフロントです。パイクプレイス・マーケットや水族館など見どころがたくさんあり、夜にはきれいな夜景を見ることがもできます。

6. 課外活動と休暇の過ごし方

課外活動は気が向いたときにしています。スポーツはしていませんが、ジムへ行って体を動かしています。休みの日は基本的に課題をしたり、何もせずゆっくりしたり、友達と遊んだり、いろいろな過ごし方をしています。



お薦めスポット・ウォーターフロントから望むシアトルの夜景(派遣生撮影)

7. 費用と持ち物

項目	内容
生活費(月のお小遣い)	為替にもよりますが、月 20 万円ほどです。

■ 日本から持ってくれば良かった物

インスタントラーメンです。アメリカにも日清のものはありますが味が異なり、物足りなくなってしまうです。

■ 到着後すぐに購入が必要だった物

ボディークリームです。日本から持って来なかったため、到着後すぐに購入しました。

8. ここまでを振り返って・最終学期に向けて

次学期(春学期)は、JSIS B 305「Global Activism」、SOC 201「Special Topic in Sociology」、POL 407「International Conflicts」の履修を予定しています。

「次学期は課外活動を始めたり、積極的に自分から他の人に話しかけたりなど、今までやって来なかった様々なことに挑戦したいと思っています。」

本記事は JSAF 派遣生・佐藤広人さん(東洋大学)の第一回留学レポート(留学継続中の中間報告)をもとに再構成したものです。