

留学体験記

アメリカ・セントクラウド州立大学で過ごした約 5 か月

JSAF 2024 年春・夏派遣 最終留学レポートより

「しんどいことも楽しいことと同じくらい多かった。でも、いずれは乗り越えられるし、その瞬間に自分の成長を感じられると思います。」

派遣先大学	セントクラウド州立大学(St. Cloud State University／アメリカ・ミネソタ州)
在籍大学	獨協大学 外国語学部 英語学科 3 年
留学形態	認定留学
派遣期間	2024 年春・夏派遣(約 5 か月・2024 年 12 月レポート提出時点)

※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：異文化を経験し、価値観を多様化すること。

達成できましたか：数えきれないほどの困難とともに、達成できたと思います。

2. 授業と学び

クラスは 20 名ほどの小さなものが多く、講義スタイルのものもあれば、アクティビティが多いクラスもあり、雰囲気はクラスや教授によります。アカデミックな授業はほぼ現地の学生が占めている一方、ホスピタリティのコースと EAP のクラスは留学生(ネパール、日本人が多い)が中心でした。

私のおすすめはコミュニケーションの授業を取ることです。生徒のほとんどが現地の学生で、多くのネイティブの前でスピーチを行うのでやや負担や怖さを感じますが、英語力の自信につながりますし、最初と最後のスピーチで英語力の伸びを実感しやすいと思います。

■ 履修科目の一覧

科目(コース番号・単位)	形式	内容と感想
Introduction to Communication Studies (CMST 190/3 単位)	レクチャー+グループ実践	計 5 回のスピーチとアウトラインで評価。スピーチの種類や組み立て方、注目の集め方、姿勢・表情・ジェスチャーを学びました。私以外は現地の学生で、ネイティブの前でのスピーチは少し怖かったです。教授ができる限りサポートしてくれ、スピーチ中も現地の子がうなずきながら聞いてくれて嬉しかったです。スピーチ後に教授から「ネイティブの前で話すのは怖かったと思うけど、よくやったわ。誇りに思うわ」と言っていただき、涙が流れそうになるくらい嬉しかったです。
Principles of Behavior (CPSY 330/3 単位)	レクチャー+グループワークシート	毎週の対面クイズ、単語のフラッシュカード、グループワークシート、オンラインクイズ、期末試験で評価。人はなぜこのような行動をとるのか、どうすれば他人の行動を促したり減らしたりできるかを学びました。内容が心理学に近く、日々の予習復習が大変でした。現地の学生とのグループでは会話のスピードについていけず落ち込むこともありましたが、少しずつ自分からも発言できるようになりました。
Intercultural Communication (CMST 330/3 単位)	ディスカッション中心	毎週のクイズ、数回の短いエッセイ、グループプレゼンで評価。異文化や価値観の違い、カルチャーショック、ハイ/ローコンテキストなどを学びました。みんなで意見や自分たちの文化を共有するアクティビティ中心の授業で面白く、異文化の地で「異文化交流とは」を学ぶことに意味があったと思います。実体験と類似する内容も多く、理解が深まりました。
Introduction to Hospitality and Tourism (HTSM 111/3 単位)	レクチャー+ディスカッション	毎週のオンラインクイズ、授業内ディスカッション、大きなエッセイ 2 本で評価。最も興味のある分野だったので面白かったです。日本の観光地や観光戦略もよく紹介され、海外視点から見る日本を学びました。観光業界に興味があるなら面白いと思います。教授も優しいです。
Economics of Developing Countries (ECON 350/3 単位)	レクチャー	3 回のエッセイと 3 回の試験で評価。発展途上国の問題点と改善方法、経済成長の促し方などを学びました。経済の内容も含まれ、聞き取りが大変だったため予習を大切にしました。発展途上国で生まれ育った教授から発展途上国のことを学べたのは貴重な経験でした。
Cultural Orientation for International Students (EAP 150/3 単位)	レクチャー+グループワーク	単語テスト、教科書に沿ったサマリー作成、グループプレゼン 2 回、オンラインテキストのワークで評価。アメリカとは、アメリカの文化とは、を学ぶ授業で、授業を受ける態度や何がタブーか、教授へのメールの正しい送り方など、留学生活に役立つ内容が多かったです。

■ 特にながらった課題

エッセイ: Introduction to Hospitality and Tourism の「economic impact」。モルディブにディズニーを建設するとしたときのメリットとデメリットを挙げ、解決方法と自身の意見をまとめました。モルディブの知識がまったくなく一から調べるしかないうえ、公式サイトは全て英語で情報集めが大変でした。加えて経済の知識も必要だったため、とても時間がかかりましたが、努力が実り、ほぼ満点の評価をいただきました。

スピーチ: 「SNS の危険性について」の informative speech(聞き手に情報を与えるスピーチ)。ネイティブの前で 7~10 分間、小さなメモ用紙だけで英語で話し続けなければならず、「英語を覚える」というより「英語で話す」能力が求められて大変でした。ものすごく事前準備と練習に時間をかけました。当日はルーレットでまさかのトップバッターでしたが、不安を感じている暇もなくむしろ良かったと思います。ネイティブの前で 7 分以上英語を話し続けられた自分の成長にとっても感動しました。

■ 日本の授業との違い

- 教授と学生の距離が近い。学生の発表に教授が質問すると、学生が「それはいい質問だね」と返せるほどの距離の近さに驚きました。
- 日本に比べると基本的に少人数体制で、グループ活動が多かったです。

■ 勉強時間と学び方のヒント

私は比較的多く授業を取っていたので、1 日 2~4 時間は勉強や宿題をしていました。ただ、日本より授業時間が短く、アルバイトなどもないので時間はあります。科目によっては授業についていくために予習復習が必要です(私の場合、日本のゼミの関係で履修した心理学系の授業は内容が専門的で、毎週の予習復習が欠かせませんでした)。

タブレットを持っている人は、パソコンのほかにタブレットも持ってくるべきです。PDF をそのままダウンロードして書き込めるためです。私は持っていなかったため、メモをするにもわざわざ印刷しなければならず面倒でした。

3. 英語力の伸びと工夫

英語力は伸びていると思います。基本的に韓国の子とアメリカの子と一緒にいたので、日本語を使う機会が他の人よりだいぶ少なかったと思います。最初は笑うことや同じような反応しかできなかったのに、11 月には選挙の関係で政治の話などもしていました。スラングや会話の返し方もアメリカの子が使っているものから吸収して、実際に自分でも使っていました。リアルな英語を習得したいなら、できるだけ日本語を話さない環境に身を置くことをおすすめします。

■ 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	スラングが大変。現地の子の話すスピードは本当に速く、知っている単語でも聞き取れないときがある。	聞き取れなかったらきちんと聞き返す。知らない単語は、使い方や意味を現地の子に教えてもらう。
スピーキング	意外と「なんと表現したらいいのか、どう文を作ればいいのか」と悩むことがある。例えば「ターゲット(スーパー)はあなたのバイト先への道なりにある？」など。	わからなくても、とりあえず知っている単語と文法で伝えてみる。そうすると現地の子が教えてくれる(上の文は "Is Target on the way to your working place?" だそうです)。教えてもらったらず必ずメモするのが大切。
リーディング	専門的な科目を履修すると、見たこともないアカデミックな単語が多い。	電子辞書を持っていくことをおすすめします(試験でも持ち込みを許可してくれる教授が多く、とても役立ちます)。
ライティング	特にないが、教授へメールする際の丁寧な文面の書き方は知っておいて損はない。	—

■ 日々の工夫

- 伸ばしたいなら、できるだけ日本人と過ごさないこと。
- 英語を話さなければいけない環境を自分でつくること。
- 渡航前には、もっとリアルな英語を学んでおくべきでした。映画やドラマを見るのがおすすめです。

4. キャンパスライフ

■ キャンパスと街

自然豊かな場所で、キャンパスは広く、設備も充実しています。小さなコンビニのようなお店やスターバックス、ファストフード店も学内にあり、いろいろな場所に勉強スペースがあるのが良かったです。街は田舎で、ダウンタウンまでは徒歩 15 分ほど。おすすめスポットは Lake George という大きな公園で、本当にきれいな景色があります。治安はキャンパス内は安全、キャンパス外も日中は比較的安全ですが、夜間の一人歩きは推奨されません。初日のオリエンテーションはとても分かりやすく、アメリカらしいイベントもたくさんあって面白かったです。

■ 寮と食事

寮(ヒル・ホール)は基本的に不便なことはありませんが、調理器具がないので、自炊を考えている場合は用意する必要があります(レンジやオーブンはあります)。

ルームメイトは最初はアメリカの子でしたが、彼女の事情で寮を出たため、途中から韓国の子になりました。アメリカの子とは、彼女が授業のほかにアルバイトもあり朝と夜しか会えないことが多かったのですが、会うたびに仲良く話していました。部屋のデコレーションを一緒にしたり、ドーナツやチョコを買ってきてくれたり、彼女が寮を出るときの引っ越しも一緒に手伝いました。とても大切な思い出です。韓国の子はルームメイトになる前から仲が良く、私の部屋に空きが出たことで移ってきて、ほとんどの時間を一緒に過ごしていました。

食事は Garvey というカフェテリアか自炊がメイン。カフェテリアはビュッフェ方式ですが、味は保証されません。基本的に昼はカフェテリアで食べ、夜は自炊。自炊はよく一緒にいた友達と毎日していて、調理器具は現地の子が貸してくれていました。

■ ある 1 週間のスケジュール

曜日	予定
月・水	午前中に対面授業とオンライン授業、午後に対面授業
火・木	11 時から 15 時まで対面授業が連続
金・土・日	お休み

基本的に 75 分の授業が週 2 回あります。短い授業なら週 3 回、長い授業なら週 1 回、というものもあります。

■ 交友関係と息抜き

韓国の子 2 人とアメリカの子 2 人と、学期初めから変わらずよく一緒にいました。現地の学生とは 4～5 人ほど本当に親密になれました。他の国からの留学生はネパールや韓国の子が多く、日本人もわりと多いです(立教大学との提携校なので、立教大学生が大半を占めています)。

一番の息抜きは、寝ること！とにかくしんどくて、心がついてきていないと思ったら、いったん寝てください。日本の家族や友達とは LINE でほぼ途絶えず毎日連絡していて、時に電話もしました。しんどくなったら、日本にいる大切な人たちに電話や LINE をして助けをもらってください。

■ あると便利なもの

- ・ パソコン:毎日触ります。パソコンがないと何もできません。
- ・ タブレット:PDF に直接書き込めるので、持っている人はぜひ。
- ・ 電子辞書:試験に持ち込みを許可してくれる教授も多く、とても役立ちます。

5. 休暇の過ごし方と思い出

大学内の活動やスポーツには特に参加していませんでした。休みの日は、いつものグループでお買い物に行ったり、違う街に遊びに行ったり、勉強したりしていました。

■ 一番の思い出と、大変だったこと

すべてが思い出です。ハロウィンや金曜日のパーティー、韓国の子との旅行は本当に楽しかったです。

留学と聞くとキラキラしていて最高の期間というイメージがあると思いますが、私の場合、実際はしんどいことも多いことと同じくらい多かったです。アメリカ人のルームメイトとの異なる価値観に悩んだり、自分の英語力のなさを嫌でも実感させられる瞬間があったり、悩んで泣いた夜も多かったです。でも、いずれは乗り越えられるし、その瞬間に自分の成長を感じられると思います。

6. 費用と持ち物の目安

生活費(月のお小遣い)は月によって異なるので何とも言えませんが、何を買うにしても日本の2倍はお金がかかります。JSAF 留学プログラム費以外でかかった費用の目安は次のとおりです。

項目	金額・備考
国際航空券代(往復)	往路 約 20 万円、復路 約 7 万円
現地での旅行費用	約 10 万円
個人的な諸費用(こづかい・買物代など)	計約 10 万円(生活用品、特に洗面系はお金がかかった)
携帯電話料金	5 か月で約 35,000 円
ミールプラン以外の食事代	計約 8~10 万円(外食もたまにしていた)
教材費(学部)	教科書 50 ドル(8,000 円ぐらい)
ヘルスセンター使用料	なし

■ 持ち物のヒント

スキンケア系全般: 食べ物や湿度も日本と異なるので肌が荒れやすいです。アメリカのスキンケアは本当に高いので、持ってこられるだけ持ってくるべきです。私は肌が強い方ですが、食べ物や空気の乾燥の関係で肌トラブルが起きました。パックなども高いので、肌や髪が心配な方は持ってくることをおすすめします。髪の毛の長い子はヘアケア系も。

到着後すぐ買ったもの: シャンプー・リンスなどの洗面系。

防寒着: 冬は激寒です(建物内は暖かいです)。12 月でも冷蔵庫より外は寒く、1 月はもっと寒いそうです。私は夏ごろに渡航したため、ニット帽やマフラー、手袋を持ってくるのを忘れて買う羽目になりました。忘れずに！

7. 留学を終えて

■ 成長を感じる点

- 知らぬ間に「日本人の価値観」から物事を考えていたことに気づけたこと。

■ イメージの変化

大きく思うのは、日本人の固定概念から抜け出せたことを実感できた日は、これ以上ないぐらい大きな成長を感じたということです。期待していることをしてくれなく、「なんで気を遣えないのかな」と他国の人に対して思い、ストレスを感じていた時もありましたが、それはただ私が「日本の価値観でしか物事を見ていなかった」からなんだと思います。アメリカ人との会話の中でこのことに気づけた瞬間があり、その瞬間は今後忘れることがないぐらい、私の中で大きい出来事でした。

■ これからの目標

帰国したら、すぐに就職活動が始まります。ここで養った英語力と多様な価値観を活かせるような職に就きたいと思っています。

振り返れば、楽しいことだけではなくて苦しいこともあったし、一人ベッドの中で泣いているような日だってありましたが、それも含めて良い経験だったと思います。当初はつらくてどうしようもない日もありましたが、自分と向き合う良い時間でもあり、留学に行って良かったなと思っています。

8. 同じ大学へ留学する後輩へのメッセージ

「とても優しい方が多い場所です。どの教授も現地の子も気にかけてくれます。とても素敵な大学だと思います。

ただ、冬は激寒です。防寒着等を忘れずに！あとスキンケア系も絶対に持ってきておいた方がいいです。ここは本当に乾燥するので、肌が弱い方は特に必須です。」

9. 派遣先大学へのメッセージ

Thank you for supporting me and providing me with much precious experience.

Every experience made me grow up as a person.

I was glad to go to SCSU to study abroad.

I never forget everything that I experienced at SCSU.

I want to visit SCSU again in the future.

■ JSAF のサポートについて

英語の力を少しでも上げておくことは大切なので、FLOW などの事前英語学習も良い機会だったと思います。出発前オリエンテーションも役に立ちました。未知なことばかりでしたが、雰囲気やどんな生活になるかの感覚がつかめたのは大きかったと思います。

「留学前の手続きも現地に行った時も手厚いサポートをして頂きました。おかげで『何かあっても絶対的な相談元があるから大丈夫』と安心した気持ちで留学することが出来ました。」

本体験記は、JSAF 派遣生による 2024 年春・夏派遣 最終留学レポートをもとに再構成したものです。