

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 8 か月

JSAF 2023 年春夏秋派遣 最終留学レポートより

「正直、楽しいことより辛いことの方が多く、帰りたいと思ったことは何度もありました。それでも留学の終わりを迎えようとしている今、留学に来たことへの後悔は一切なく、むしろ来てよかったと思っています。辛かった分、乗り越えたことも多く、すべて自分の自信に繋がっています。」

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	青山学院大学 文学部 英米文学科 3 年
留学形態	休学留学
派遣期間	2023 年春夏秋派遣(約 8 か月／語学研修を経て秋学期より学部授業を履修)

※本体験記は派遣生の最終留学レポート(2023 年 12 月提出)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： 問題なく英語でスムーズに会話をできるようになること。アメリカ、そしてアメリカ以外の国の文化を知ること。留学後も関係が続くような友達を作ること。アジア人差別は本当にあるのかを知ること。留学で学んだことを踏まえて将来を決めること。

英語でのスムーズな会話は達成することができず、これが一番の悔やみではありますが、留学前よりは英語力が上達し、英語に慣れたと感じているので、帰国後も英語の勉強は続けていきたいと思っています。異文化については、アメリカの文化だけでなく、語学学校の先生の母国エルサルバドルのことや、アメリカ育ちのモン族の友達からモンという民族の文化を学ぶことができました。

友達づくりは簡単ではありませんでしたが、日本への留学を考えている友達がいるので、その時は私が逆の立場で支えたいと思えるような友達ことができました。サンクスギビングの食事に招待してくださったおばあさんには、帰国後もレターを送りたいと思っています。将来については、はっきりとではないものの、なりたい職業や何を生かした仕事をしたいかの幅を、留学前よりも狭めることができました。

2. 授業と学び

春から夏にかけては語学学校に通い、秋学期から学部授業を履修しました。秋学期に履修した科目は次のとおりです。

科目	単位	成績	内容と感想
CPSY101 Applying Psychology	3	小テスト・課題はほぼ満点	レクチャーとディスカッション形式。自分をコントロールすることや子育ての影響、ストレスや死など、生活に身近な心理学を学びました。心理学専攻の大学院生と5回のカウンセリングのようなセッションを行いレポートを書く課題があり、留学中に抱えていたストレスや不安の解決法と一緒に考えてくれて、とても助けになりました。
MCOM200 Introduction to Mass Communication	3	テスト2回とも93/100	レクチャー形式で、アメリカの様々なメディアの歴史や変化を学習。成績はほぼテストで決まるためプレッシャーがあり、テスト2週間前から勉強に追われましたが、日本にはないほどメディアを掘り下げる授業で楽しかったです。
MCOM207 Introduction to Mass Media Technology	3	小テスト15/20	実践形式。カメラやオーディオレコーダー、Adobe Premiere Pro等の使い方を学び、映画予告編(個人)・短編動画(グループ)・ラジオ(ペア)を制作。すべて初めてで大変でしたが、形に残る作品になり達成感がありました。
ENGL19 Introduction to Rhetorical and Analytical Writing	4	エッセイ90~100点、他課題は満点	エッセイの基本フォーマットや説得力のある書き方を学習。3つのエッセイや毎週の課題など量が多く大変でしたが、先生やライティングセンターに何度も見せに行き、「自信を持っていい」と言ってもらえたことが大きな自信になりました。履修した中で大変な方でしたが、取ってよかった授業です。
EAP150 Cultural Orientation for International Students	2	クイズ・課題は9割前後	オンライン中心のレクチャー。文化によってリアクションが全く違うこと、そして「この文化だから全員が同じ考え方」ではなくあくまで傾向だということを学びました。数回の対面授業では様々な国の留学生と交流できました。

■ 特にがんばった課題

エッセイ(ENGL): 「サイレントマジョリティー」という日本の曲が聞き手にどのような影響を与えているかを分析する Rhetorical Analysis。5枚以上の英語エッセイを書くのは初めてで大変でしたが、クラスメイトとの Peer Review で助言をもらいながら何度も修正を重ね、結果的に 100/100 のスコアをもらえました。先生にも褒めていただき、ライティングの大きな自信につながりました。

制作課題(MCOM): 映画の予告編を一つ選び、その音声だけを使って、様々な映画の映像を切り貼りしてオリジナルの予告編を作る Movie Trailer Project。編集も Adobe Premiere Pro も初めてで、使い方を英語で理解するところから始まり追い込まれましたが、完成作品をクラスで見せ合ったときの拍手と“great job”という言葉がすごく嬉しかったです。

■ 日本の授業との違い

- ・ 講義もちろんあるが、実践的な授業が多い。講義内でもディスカッションの時間が多く、日本より活発に行われている。
- ・ 少人数の授業が多く、先生が生徒の名前を覚えてくれて、生徒と先生の距離が近い。
- ・ 一方で、聞くだけの典型的な講義や、ディスカッションで誰も話さず沈黙が続くこともあり、「フレンドリーな先生・積極的な生徒」というイメージは割合こそ多いが、全員に当てはまるわけではないと分かった。

3. 英語力の伸びと工夫

英語力は「伸びた」というより「英語を使うのに慣れた」という表現に近い気がします。留学前は英語だけで書かれた文書を見るだけで心が折れそうになりましたが、今では英語で行われる授業もこなせるようになり、4 技能すべてで使うことへの抵抗がなくなりました。英語力というより、「英語で何かをする能力」が上がったと思います。

■ 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	速さと単語の知識不足。簡単なことでも、自分の知らない言い回しだと全く分からないことがあった。	とにかく人の話に集中し、わからなかったら流さず聞き返す。授業では先生の話を受業後に確かめに行き、情報と自分のリスニングが合っていたかを確認する。
スピーキング	知識不足で言いたいことが言えない。発音が伝わらない。ネイティブの速さに焦って頭が真っ白になる(特に授業中の発言)。	とにかく話し始めてみる。単語がわからなければ別の言葉で説明したりボディーランゲージを使う。授業中は頭の中でシミュレーションしてから話す。うまくいったら自分を褒めて自信をつける。友達の話し方を真似して遊ぶと、笑わせられるうえに発音の練習になる。
リーディング	知っている単語量が明らかに少ない。	新しい単語が出てきたら必ず調べ、自分のライティングで使ってみる。時間がある時は単語アプリで学習。
ライティング	同じ言い回しや同じ単語を使ってしまう。	先生やライティングセンターを活用する。授業で読むテキストや Peer Review で見たクラスメイトのエッセイから表現を「盗む」。毎日英語で日記を書く。

■ 日々の工夫

なるべく英語に触れること、ミスを恐れないこと、聞き返す勇気を持つことを心掛けました。仲の良い友達には、わからない単語が出てきたらその場で聞くようにし、Google 翻訳はなるべく使わず、ネイティブスピーカーの真似をすることを続けました。

4. キャンパスライフ

■ キャンパスと街

キャンパスは日本の大学より広い一方、人数はそこまで多くなく、どの時間帯もほどよく落ち着いていて私には過ごしやすい環境でした。ジムは会員料金がかかりますが、体育館だけなら無料で、多くの人が集まるので、約束をしていなくても誰かと一緒に体を動かせるのが良いリフレッシュになりました。街は日本の田舎のようで、川や小さな湖など自然の多い静かな所です。大学近くのミシシッピ川沿いの公園や、ジョージレイクは眺めが良く散歩に最適です。ダウンタウンへは徒歩 20～30 分かバスですが、バスは各路線 1 時間に 1 本なので、買い物には少し不便を感じることもありました。治安はキャンパス内は良好ですが、夜間の外出は控えるよう言われていたので、遅い時間に歩いて出かけることはほとんどありませんでした。

■ 寮と食事

寮では合計 3 人のルームメイトと生活しました。最初のルームメイトは日本人でしたが、日常的にもっと英語を使いたいと思い、1～2 週間で部屋を変えてもらいました。次はバングラデシュからの留学生で、生活リズムが全く合わず、夜中の音の問題もあって少しずつ距離ができましたが、今でも構内で会えば挨拶を交わす仲です。学部授業の開始時に寮を変わって迎えた 3 人目のルームメイトとは関係がうまくいかず、眠れない日が続いたため、最終的には他の寮のシングルルームへ移りました。無理をせず環境を変えることも大切だと感じています。

食事は、語学学校の頃はカフェテリアが開いていなかった所以毎日自炊でした。大学が始まってからは自炊と学食がほぼ半々。学食ではハンバーガーやピザなどアメリカ料理を食べ、自炊では日本食を作るようにしてバランスを取っていました。

■ ある 1 週間のスケジュール

曜日	予定
月・水	8:00～8:30 に起床 → 9:30～14:45 まで授業 → 図書館などで課題 → 夕食 → 自由時間 → 就寝
火・木	10:00 までに起床 → 11:00～12:15 の授業 → 昼食 → 課題 → 18:00～20:30 バレーボールクラブ → 課題または自由時間 → 就寝
金・土・日	起きる時間は特に決めず、3 日間のうち 1 日はスーパーへ買い物。課題と自由時間を組み合わせて過ごす。リラックスの時間も考えると暇と感じることはなかった。

■ 交友関係と息抜き

アメリカ育ちのモン族の友達ができ、そこから交流を広げることができました。結果的には日本人の友達といることも多かったのですが、最初のグループにこだわらず色々な人と話すようにしてから交友関係が広がりました。最後の 1 か月ほどは、友達の紹介で知り合った優しい老夫婦と週末に出かけることが多く、それが自分には一番合っていたように感じます。一番の息抜きは、音楽を聴きながらミシシッピ川やジョージレイクに一人で行き、自然を眺めながらぼーっとすることでした。パソコンは課題だけでなく動画を見るのにも使い、使わない日はないほど必需品でした。

5. 課外活動と旅行

■ クラブ・スポーツ

Women's Volleyball Club に参加していました。緩い活動なので課題や他の予定があれば休んでも大丈夫で、気軽に参加できて運動不足の解消にもなり、初心者でも参加可能なのでお勧めです。友達とチームを組んで大学外のトーナメントにも何度か参加しました。ほかに、体育館でサッカーやバドミントンをすることもありました。日本好きのアメリカ人や留学生とつながれる JPNetwork というクラブもお勧めです。

■ 休暇の過ごし方

夏休みはニューヨークとナイアガラの滝へ旅行し、それ以外はショッピングをしたり、少し時間のかかる料理をしたり、大学の授業へ向けて勉強したりして過ごしました。サンクスギビングの週は 1 週間すべて休みでしたが旅行はせず、最終試験の勉強や最終課題を進めつつ、おばあさんのお家でサンクスギビングを祝い、クリスマスマーケットにも連れて行ってもらいました。



秋のコーンメイズ(とうもろこし畑の迷路)と、クリスマスの飾りつけ

■ 一番の思い出と、大変だったこと

最も良い思い出は、残り 1 か月を切ったところで、友達の紹介で優しい老夫婦に出会えたことです。一緒にサンクスギビングを祝い、クリスマスマーケットに行った日々は忘れられません。アメリカ人の友達がなかなかできず諦めかけていたので、この夫婦に出会えて本当に良かったと思います。一方で大変だったのも人間関係でした。ルームメイトとの関係がうまくいかずストレスで眠れない時期があり、日本人同士の付き合いに気を使って一人になりたいと思うことも多くありました。その時期に老夫婦と、夫婦を紹介してくれた日本人の友達に出会い、そこからストレスは減っていきました。だからこそ、人間関係は一番大変だったことでもあり、最も良い思い出でもあります。



冬の川辺の風景と、雪の積もったキャンパスのハスキー像

6. 費用と持ち物の目安

JSAF 留学プログラム費以外でかかった費用の目安です(本人の振り返りによる概算)。

項目	金額・備考
国際航空券代(往復)	約 15 万円
現地での旅行費用	約 40 万円
個人的な諸費用(小遣い・買い物など)	合計 約 7 万円
携帯電話料金	36,800 円(8 か月分)
ミールプラン以外の食事代	約 20 万円
教材費	語学研修 15,800 円／学部 33,000 円
ヘルスセンター使用料	0 円(利用せず)
その他	お土産代、冬用の服、キッチン用品、冷蔵庫、ベッド用品、バレーボール大会参加料、交通費など

■ 持ち物のヒント

基本の考え方: 「念のため」の物は基本的に持って行かず、必要になったら現地で買うか日本から送ってもらう方が無駄を減らせます。実際、念のためと思って持って行ったスーツの代わりになる服、ドレスコード用の服、水着、パンプスは一切使いませんでした。

生理用品: アメリカにも普通のナプキンがあるので大量に持って行く必要はありませんが、夜用のナプキンは持って行ってよかったと思います。

あると便利: お箸があると絶対に便利です。パソコンは課題にも息抜きにも毎日使う必需品でした。

7. 留学を終えて

■ 成長を感じる点

- 留学前はずっと実家暮らしだったが、自炊や洗濯など生活面で自立し、これまで以上に親への感謝の気持ちが強まった。
- 「合わない人とは付き合わない」というこれまでの考え方を変え、色々な人と話して様々な考え方を知ることができた。社会に出てからも意味のある経験だったと思う。
- 人と話す前・深く話す前に「自分に合う・合わない」と決めつけないこと、相手の良い部分を認めることで人と関わるのが楽になると実感した。
- 辛かった分、乗り越えたことも多く、すべてが自分の自信に繋がっている。

■ イメージの変化

出発前はアメリカに対して良いイメージしかありませんでしたが、留学に来て、日本がどれだけ秩序と思いやりのある国かが分かりました。日本の「優しい」は思いやりに近く、アメリカの「優しい」はフレンドリーさに近い気がします。フレンドリーさは疎外感を減らしてくれる一方で、それぞれに良い点と悪い点がはっきり見えました。多様性についても、少なくとも私の大学では留学生同士以外は出身や民族などでまとまる場面が多く、「アメリカの方が進んでいる」というイメージは一部には当てはまっても全てではないと感じました。日常レベルでは個人の意識の問題であり、日本でも個人の考え次第だと思います。私が見たのはアメリカのほんの一部ですが、自分の目で確かめられたことが大きな収穫でした。

■ これからの目標

アメリカに来て日本の良さを実感したので、世界のものを日本に取り入れるより、日本の良いところを世界だけでなく日本国民にももっと伝えるような仕事ができたと思っています。また、Mass Communication の授業がすごく楽しかったので、メディア関係の仕事に就きたいという夢は変わりませんでした。

8. 同じ大学へ留学する後輩へのメッセージ

「ここはかなり田舎なので、車がないと生活するうえで少し大変なこともあります。その分、都市部の大学に留学するよりもローカルな経験をできる機会が多いと思います。美しい自然も堪能できます。モン族というアジア系の民族の生徒が多くいて、みんな優しいので、友達を作るときはアメリカ人にこだわり過ぎず、様々な人と関わって欲しいです。」

9. 派遣先大学へのメッセージ

"I appreciate having a lot of wonderful experiences. I could have significant experiences there. My studying abroad at St. Cloud State University is my precious memory. I also love the St. Cloud atmosphere, especially since it has much nature such as the Mississippi River and the George Lake. I was glad to choose SCSU to study abroad. Thank you!"

■ JSAF のサポートについて

何もわからない状態から、大学選びや出願などすべてサポートしてくれたので、安心して留学を迎えることができました。留学中も連絡を取り合えるので不安が和らぎ、JSAF さんがいなかったら不安だらけの留学になっていたと思います。出発前オリエンテーションでは、同じタイミングで同じ大学へ留学する人を知ることができ、現地に着いてから話しかけることができたのも心強かったです。

本体験記は、JSAF 派遣生による 2023 年春夏秋派遣 最終留学レポートをもとに再構成したものです。