

留学体験記

アメリカ・CSU チコで過ごした 10 か月

JSAF 2022 年秋・2023 年冬派遣 最終留学レポートより

「この期間に出会った友はかけがえのない友になりますし、この期間に行った行動や挑戦は全て自分の糧になり、将来の自分を支え、見守ってくれます。」

派遣先大学	カリフォルニア州立大学チコ校 (California State University, Chico / アメリカ・カリフォルニア州)
在籍大学	成蹊大学 文学部 国際文化学科 4 年
留学形態	認定留学
派遣期間	2022 年秋・2023 年冬派遣 (2022 年 8 月～2023 年 5 月・約 10 か月)

※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

目的: 外国の大学での授業を通して、より学術的な英語を身につけるとともに、1 年間のアメリカでの生活を通して人間的に成長すること。

達成: 達成されました。

2. 授業と学び

今学期に履修した科目は次のとおりです。いずれもレクチャー形式で、社会学・心理学を中心に履修しました。

科目(コース番号)	単位	成績	内容と感想
Women, Work and Family (SOCI335)	3	未定	女性が職場や家庭で抱える社会的な問題と、社会的に構築された女性に対する差別や偏見を学びました。ドキュメンタリー映画やインタビュー動画、統計など興味深い情報がたくさんありました。評価は授業内アクティビティ(ディスカッションやジャーナル)、ライティング課題、最終課題(インタビューとエッセイ)。ディスカッションが多いクラスで、他の生徒と話し合う機会が多く楽しかったです。教授はとてもフランクな方で説明もわかりやすかった一方、指定の本を3~4チャプターごとに読むライティング課題は、慣れるまで大変でした。
Sociology of Deviant Behavior (SOCI380)	3	未定	「逸脱」と呼ばれる行為を社会学のレンズを通して分析・理解する授業(オンライン)。評価は毎週のディスカッションボード、毎週のクイズ、試験。章ごとに3つの質問に答え、2人のクラスメートの投稿に返答するディスカッションボードは、情報を自分の頭で噛み砕いて自分の言葉で回答する必要がある難しかったですが、毎回とても面白いトピックで、自分の持つ「あたりまえ」や倫理観について考えさせられる授業でした。
Cross-Cultural Psychology (PSYC341)	3	未定	文化と心理学について学ぶ授業。評価は中間テスト、小クイズ2回、クラス参加度、ディスカッション、ミニプレゼン2回、グループプレゼンテーション。専門的な用語が多く苦労しましたが、クラス内のアクティビティが豊富で、授業の内容についてクラスメートと議論したり意見を言い合ったりすることがとても楽しかったです。
Children in a Changing World (CHLD272)	3	未定	子どもが成長過程で経験する事柄を、さまざまな文化や状況下(虐待や人身売買、戦地での子ども兵士、貧困など)で学びました。評価は毎週のクイズとディスカッションボード、試験3回、ファイナルプレゼンテーション。専門用語に苦労しましたが、授業内容はとても興味深かったです。3人でのグループプレゼンはメンバーと連絡が取れず準備が大変でしたが、なんとかやり切りました。
Intercultural Communication (CMST)	3	B	さまざまな文化間でのコミュニケーションについて学ぶ授業。文化によって言語・非言語コミュニケーションの方法に差があること、その違いが誤解や差別を生む可能性があることを学び、自文化への理解も深まりました。評価は毎週のクイズ、プレゼン2回、クラス参加度、ショートエッセイ3回。「日本はどう？」と考えてもみなかったことを聞かれて返答に困ることもありましたが、それによって自文化について考えさせられ、興味深い発見がありました。

Sociology of Popular Culture (SOCI227)	3	A	アメリカのポピュラーカルチャー(音楽やテレビ番組、報道や雑誌など)を社会的視点から読み解く授業。評価は不定期の試験 6 回ほど、ショートプレゼン 2 回、毎回の授業内ディスカッション、期末試験。社会の仕組みやメディアが作り出すイメージが見えてきてとても興味深かったです。アメリカで馴染み深い題材が多く、クラスメートの共通認識が掴めないこともありましたが、質問するといつも優しく丁寧に答えてくれ、日本人としての意見も尊重してくれたので、最初は怖くて嫌いだった授業内ディスカッションも次第にとても楽しく充実したものになりました。
--	---	---	--

■ 特にながらった課題

エッセイ・ペーパー(SOCI380): 逸脱行為を報道しているニュース記事を取り上げ、その記事で逸脱行為がどのように描かれているかを授業内容と関連させながら分析・論述する課題で、大学生の Greek Life での問題飲酒行為をテーマにしました。授業内容をしっかり理解していないとできない課題で、授業で得た逸脱行動と社会学の知識を存分にアウトプットする機会だったので、自分を試すような気がして楽しかったです。

プレゼンテーション(PSYC341): 「Communication & Language」をテーマに、コミュニケーションと言語について 3 つの国を比較する、8 人グループでの 30 分間のプレゼンテーションでした。論文からの情報を各国最低 2 つ含める必要があり、役割分担をしても意思疎通がうまくいかなかったり、論点がずれたり、情報が多くなりすぎてまとまりがなくなったりとさまざまな問題がありましたが、なんとか 30 分以内に収め、最後の質疑応答までみんなで協力してこなすことができました。苦労した分、大きな達成感がありました。

■ 日本の授業との違い

- 日本の大学では期末レポートや期末テストで学期すべての成績が決まってしまうことが多いですが、アメリカの大学では毎週課題があったり、extra point を取れる課題があったりするので、学期全体を通して学んでいるという感覚が強かったです。
- 自分の課題の出来具合を見て、学期途中で軌道修正できる点もとても良いと思いました。
- オンライン授業はモチベーションを保つのが難しかったですが、ハイブリッド型授業では体調が悪ければオンラインで受講するなど柔軟に対応できて良かったです。

3. 英語力の伸びと工夫

英語力は伸びていると感じます。日常会話がよりスムーズになり、ジョークを言って人を笑わせたり、現地の学生に留学生だと気づかれなかったりしたからです。現地学生と積極的に話したり時間を共にしたりすることで、より自然でネイティブスピーカーがよく使う表現を学ぶことができました。また、他の国からの留学生から学ぶことも多く、自分の知らない単語を知っていたりすると、とても良い刺激になりました。

■ 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	話すのが早かったり、スラングがたくさんあったり、聞き慣れないアクセントだったりすると、どうしてもわかりませんでした。	わからなければ何度も図々しく聞きました。
スピーキング	スラスラ言葉が出てくる時もあれば、全く言葉が出てこなくて、自分でも何を言っているのかわからなくなる時がありました。	焦らず、落ち着いて話すことを意識しました。間違いを恐れないことも大事だと思います。また、言い換え力も大事だと思います。
リーディング	大量のリーディング課題。学術的な単語がたくさんあり難しかったです。	事前に自分で読んだうえで、教授のオフィスパワーにわからないところや自分の解釈が間違っていないかを確認しに行きました。Summary や topic sentence など重要なところをまず読んで全体像を理解し、完璧に読もうとせず、ざわりだけでも理解できるようにしました。
ライティング	表現のレパートリーが少なくなってしまうこと。課題で問われていることをしっかり理解すること。	パラフレーズをしてくれるサイトに自分の文を打ち込んで言い換えてもらいました。課題の問いが分かりにくければ何度も教授に聞いて確認すると、何をどのように書けば良いのかが明確になると思います。

■ 日々の工夫

その場の環境や雰囲気にも馴染むことを意識しました。話し方が上手な人やネイティブスピーカーの真似をしたり、西洋の文化に溶け込んでみたりしました。そのせいで自分のアイデンティティを見失いそうな時期もありましたが、徐々に自分のペースを掴んでいき、自分なりの英語、自分なりのジョーク、自分なりの人との付き合い方を手に入れることができました。

4. キャンパスライフ

■ キャンパスと街の様子

キャンパスは緑豊かで、キャンパス内に川が流れていたり、木々が季節ごとに色を変えたりして、とても落ち着きます。CSU Chico はジムの設備がとても良く、さまざまな種類のグループエクササイズのカラスが毎日提供されていて、日本ではお金を払わないとできないような運動を楽しみながらできると思いました。街は、すごく小さなカントリー文化が強めのカレッジタウンです。ダウンタウンへは徒歩 35 分、自転車 15 分、バス 10 分(バスは 1 時間に 1、2 本で、金土は本数が減り、日曜日は運行していません)。おすすめスポットは、Naked Lounge というアーティスティックなカフェで、抹茶ラテがとても美味しいです。

治安については、たまにホームレスの人が出入りしていることを除けば、キャンパス内は良い方だと思います。キャンパス外はパーティー文化が盛んで、週末はバーや frat party で賑わいます。一方で、私の滞在期間中に銃に関わる事件が複数起きているので、安全面への意識は必要です。

■ 寮と食事

私以外に 5 人のルームメイトがいて、共同スペースで顔を合わせたときは軽く話をする程度でした。同じ部屋をシェアしていたルームメイトとは、一緒にカフェへ行ったり、夜ご飯を食べに行ったり、食材を買いに行ったり、雪を見に行ったりしました。

食事はほぼ自炊で、カフェテリアは朝食・軽食のみ使用していました。丼ものやパスタなどが中心で、バランスは決して良いとは言えなかったと思います。

■ ある 1 週間のスケジュール

曜日	予定
月～木	授業(1 日 1～2 つ)
金～日	課題、友達と遊ぶ

■ 交友関係と息抜き

現地の学生はとても優しくフレンドリーで、パーティースクールと言われていることもあって、明るく楽しい学生が多い印象です。クラスメート、同じ寮に住む学生、バーで知り合った学生、他の国際生の友達など、いろいろな出会い方で友達になりました。彼らの家で一緒に料理を作ったり、カフェやショッピングに行ったり、ホームパーティーやイベントに参加したり、飲みに行ったりしました。

ディスカッションで話が弾んだクラスメートとは、積極的に授業外でも話すようにして友達になり、学校外でコーヒーを飲みに行ったりもしました。他の国からの留学生とは特にたくさん旅行をしました。日本人だけで過ごす時間はあまりなかった気がしますが、たまに開かれる日本人パーティーに参加したり、ダイニングホールで時間が合えば一緒に食べたりしました。

一番の息抜きは、睡眠、散歩、料理です。日本の家族とは週に 1 回ほどビデオ通話をし、友人とはテキストで会話したり写真を送り合ったりしていました。ノートパソコンはほぼ毎日、課題や調べ物、授業、家族との FaceTime に使っていました。

5. 課外活動と旅行

■ ボランティアとスポーツ

後期には Boys & Girls Club でボランティア活動をしました。おすすめのクラブ活動もボランティア活動 (CAVE) です。また、たまに大学のジムへグループエクササイズをしに行きました。

■ 休暇の過ごし方と旅行

休みには、誰かの家に行ったり、飲みに行ったり、課題をしたり、旅行をしたりしました。他の国からの留学生とは、ヨセミテやサンフランシスコ、ニューヨーク、サンタクルーズ、シアトル、西海岸を縦断するロードトリップなど、たくさんの場所にみんなで旅行しました。

■ 一番の思い出と、大変だったこと

最も良い思い出は、気の許す友達とご飯を食べたり、旅行に行ったり、図書館で一緒に勉強したりしたことです。

最も大変だったのは、最初の 3 週間ほど毎晩ホームシックに悩まされたことです。また、最初の 1 か月半くらいは、友達とはできてまだまだ気を遣って落ち着かず、人間関係を構築することが大変だったと思います。

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
生活費(月のお小遣い)	月 4~5 万円ほど(食費、交際費などで 1 週間に 1 万円ほど)
現地での旅行費用	各旅行につき 5 万~15 万円
個人的な諸費用(こづかい、買物代など)	月 2 万円ほど
携帯電話料金	月 \$50
ミールプラン以外の食事代	月 2 万円ほど
教材費(学部)	1 万円ほど(ほとんどの教材は無料の PDF をインターネットから入手)
ヘルスセンター使用料	計 \$30 ほど

■ 持ち物のヒント

持って行けば良かったもの: 飲み慣れた薬(風邪や体調が悪い時用)。パーティーやイベントで着ていけるような他所行きの洋服とそれに合う下着(アメリカで買おうとするとサイズがなかったり露出の多いデザインが多かったりで、自分に合うものを見つけるのが意外と難しいです)。パスタソースやお茶漬の素など時短ご飯に役立つもの(課題で忙しい時や予定が詰まっている時に大活躍です)。洗顔料と泡立てネット。小さいスーツケース(アメリカ国内を旅行する際にあると便利です)。

到着後すぐに購入が必要だったもの: 調理器具、食器、カトラリー、寝具、洗濯カゴ、ゴミ袋、トイレトーパーなど。滞在する寮に何があって何がないのかを事前に確認しておくべきでした。特に寝具は渡米前に

オンラインで寮に届くよう手配していましたが、学期が始まる前の週末はメールボックスが閉まっていたので受け取れず、数日間は厚着をしてバスタオルをかけて過ごしました。カトラリーも、到着後すぐにカップラーメンを食べようとしたら箸もフォークも何もなく困りました。

7. 留学を終えて

■ 成長を感じる点

- 自信ができました。10 か月間、話す言葉も文化もまったく違う異国で一人でやっていけた、友達をたくさん作れた、楽しめた、授業についていけた、良い成績を取れた——そのような数々の成功体験が私に自信を与えてくれたと思います。
- 留学中にたくさん旅行したので、一人で旅行することが怖くなくなり、ハードルが下がりました。

■ イメージの変化

留学前はアメリカに「アメリカンドリーム」「キラキラ」というイメージを持っていましたが、留学後は、他の国の文化や事情を知らない人が多いと感じるようになりました。

■ これからの目標

海外と繋がりのある会社で、諸国と日本との架け橋になれるよう働きたいです。

■ いま振り返って

1 年間の学部留学は、楽しいだけでなく、辛さや寂しさ、孤独、悔しさ、怖さなど、さまざまな負の感情も教えてくれます。それでも、この期間に出会った友はかけがえのない友になりますし、この期間に行った行動や挑戦は全て自分の糧になり、将来の自分を支え、見守ってくれます。世界中に友人がいることの心強さ、異国の地で一人挑戦したという経験は、本当に価値のあることだと思います。私の場合はコロナの影響で 4 年の夏出発・卒業延期という形で留学へ行きましたが、本当に行ってよかったと感じます。

8. 同じ大学へ留学する後輩へのメッセージ

「チコは、思ったよりもこじんまりとしています。ザ・カリフォルニア！といった煌びやかさには欠けるかもしれませんが、小さいコミュニティならではの親しみやすさがあると思います。」

9. 派遣先大学へのメッセージ

Thank you so much, Chico!

■ JSAF のサポートについて

JSAF の出発前オリエンテーションは役に立ちました。長期留学ならではの情報を教えてくれて、聞きたいことや不安に感じていることを直接聞くことができたからです。