

留学体験記

アメリカ・CSU モントレーベイで過ごした 1 学期間

JSAF 2022 年秋派遣 最終留学レポートより

「1 年未満、4 か月間程ではありましたが、現地で生活し、そこにいる人々と交流し、現地の大学生として過ごした日々は、自身の糧になったと考えています。」

派遣先大学	カリフォルニア州立大学モントレーベイ校(CSU Monterey Bay／アメリカ・カリフォルニア州)
在籍大学	順天堂大学 国際教養学部 国際教養学科 4 年
留学形態	学部留学
派遣期間	2022 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： 他国の大学生の生活や現地の文化に触れて、自身の視野を広げること。

目的は達成できた？： 達成されました。

留学を計画してからコロナ禍に入り、当初 2 年生の後期に予定していた留学は 2 年延期されました。「留学に行けないのではないか」と考えていた時期もありましたが、結果的に行くことができとても良かったと考えています。

2. 授業と学び

今学期は、プログラミングから語学、音楽まで、幅広い分野の 5 科目を履修しました。

科目	単位	成績	内容と感想
CST205 Multimedia Design & Programming	4	—	レクチャー・ラボ形式。Python を使用した画像処理やアプリケーション開発などを学習。毎回のラボ課題提出、中間・期末テスト、ファイナルプロジェクトで評価。プログラミングは初めてでしたが、就職先が IT 系の企業ということもあり選択。心理学メジャーの自分に対し、クラスメイトは皆コンピュータサイエンスメジャーで、どんどん難易度が上がる授業はかなり大変。オフィスアワーの常連になり、予習復習にかなりの時間を費やしました。
ITAL101 Beginning Italian I	3	—	レクチャー形式でイタリア語の基礎を学習。複数回のテストとファイナルプレゼンテーションで評価。クラスメイトがとても積極的で、教授も陽気な方だったため毎回とても盛り上がりました。授業は基本イタリア語で進み、全員に答える機会が回るように質問されます。
SPAN101 Beginning Spanish I	3	—	レクチャー形式でスペイン語の基礎を学習。複数回のテスト、ペアや教授との会話形式のテスト、最終プレゼンテーションで評価。現地では英語とスペイン語が併記されるほどスペイン語が身近な環境のためか、皆とても理解が早く、内容についていくのが大変でした。
MPA211 Beginning Guitar	1	—	ギターの演奏法基礎。ギタージャーナル、中間・期末発表会で評価。発表までに曲を演奏できるようにする必要があり、練習時間の確保が大変。息抜きのつもりが、意外と時間を割くことになった科目です。
MPA101 Keyboard I	1	—	ピアノの演奏法基礎。毎週の課題と期末発表会で評価。ギターと同じく、思っていたよりも時間をとられた科目でした。

※成績は提出時点(学期途中)で未確定のため記載していません。

■ 特にながらった課題

科目: Beginning Italian I(プレゼンテーション)

題材: イタリア・エミリアロマーニャ州の紹介(地理的特徴、歴史、産業、食に触れ、クラスへのクイズを加えたもの)

情報収集のためにイタリア語で書かれた現地のサイトも参照する必要があり、分からない文言も多く苦戦しました。発表ではイタリア語のアクセントやイントネーションにも注意が必要なため、スクリプトを印刷し、アクセントなどを書き込んだ用紙で発表練習を重ねました。

■ 日本の授業との違い

- 1コマの長さが50分や90分など授業によって様々で、時間割を組む際に開始・終了時刻を1つずつ確認する必要がありました。
- 同じクラスが週2回(月・水、火・木で同一時間割)あり、「次回までに課題提出」と言われると2日程しか期間がないため、毎回の課題は日本より大変。ただし慣れると平日は勉強に集中でき、良い環境だと感じました。
- 渡米前にイメージしていた「積極的な雰囲気」を実際に体感。100人以上の海洋科学の講義では、教授の質問に多くの学生が挙手して意見を述べる姿に圧倒されました。一方で、雰囲気は講義によって大きく異なることも知りました。
- 中学・高校の中間テストのようなミッドターム試験があることに驚きました。サンクスギビング前に試験や発表会があり、その後1か月もしないうちに最終試験があります。

3. 英語力の伸びと工夫

リスニング力はかなり身に付き、リーディング力も向上したと感じています。テキストや資格試験の英語だけでなく、実際に現地で使われている「活きた英語」を見聞きできること、講義についていくために必死に聞いていることが向上の要因だと思います。一方、ライティングやスピーキングは、文法や語彙がしっかりしていなくても必死に説明すると意思疎通ができてしまうため、そこまで向上したとは感じられませんでした。

だからこそ、「現地に行けば語学が身に着くだろう」ではなく、「語学はできるから大学での勉強で成果を出そう」という心構えで、渡航前にもっと語学を勉強しておけば良かったと思っています。

■ 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	現地の学生が日常的に使う言葉が、耳馴染みのない単語や発音であることも多く(“gotcha”など)、理解するまでに時間がかかった。	分からない単語はその場でどういう意味か聞いてみたり、後からルームメイトに聞いてみたりした。
スピーキング	文自体は合っている、発音やイントネーションが違うことで、簡単な言葉が伝わらないこともあった。	現地の学生がどのように発音しているのかを注意して聞き、聞こえたままの発音やイントネーションを真似して使うようにした。
リーディング	馴染みのない単語や「この単語をこんな場面で使うの?」という用法があり、知っている単語でもどのような意味で使われているのか理解できないことがあった。	キャンパス内の多くの掲示やポスターを観察し、学術的なテキスト以外での単語の使われ方を勉強した。
ライティング	使いたい表現、特に感覚的な表現をどう書き言葉で記せばよいのか分からず、単純な文でしか文章を構成できなかった。	教授からのメッセージやメールを見て、どのように表現されているのかを学んだ。

■ 日々の工夫

ルームメイトやクラスメイトと積極的に会話をするようにしました。話が盛り上がると、私自身のことや日本について聞いてくれることも多く、授業外で自分の考えを話して伝える良い機会になりました。また、図書館にはたくさんの本があるので、色々な分野の本を読みました。

4. キャンパスライフ

キャンパスはとても広く、メインキャンパスから徒歩 30 分ほどかかる寮もあるため、車や自転車、電動スクーターなどで移動する学生が多く、離れた寮へはシャトルバスも運行しています。自習に使う図書館は 3 フロアあるとても綺麗な施設で、キャンパス内には多くの飲食店があり、様々な食文化を体験できます。ジャズの演奏会などの催しも開かれる、和気あいあいとした雰囲気です。日中は治安の悪さを感じることはなく、押すと 911 に通報される柱が点在していることも安心材料でした。

大学のある街は海辺の落ち着いた地域で、海沿いにはサイクリング・ランニングコースがあり、海を眺めながら運動できます。バスで 10 分ほどのショッピングセンターに行けば日用品は粗方揃いますし、CSUMB の学生は学生証があれば地域のバス(MST)に無料で乗れるので、ダウンタウンへのアクセスも良好です。Monterey Transit Plaza 周辺は観光地になっていて、カフェやスーパーが多く、少し歩くとフィッシャーマンズワーフもあるため、休日のお出かけにおすすめです。

■ 寮と食事

私の部屋には 5 人のルームメイトがいました(ダブルベッドの部屋のため 1 人と同室)。全員がそれぞれのスケジュールで過ごしており、全員で集まるのは部屋のルールを話し合うミーティングの時くらい。夕食時に「これ食べてみない?」と誘ってくれることもありました。滞在前はルームメイトにスケジュールを左右される生活を想像していましたが、同じ部屋にいても皆が自由に過ごせる、とても居心地の良い部屋でした。

寮にはキッチンがあり、ミールプランはキャンセルしていたので完全に自炊生活でした。初めは一日に必要な栄養素を考えて献立を立てていましたが、課題に追われて調理時間が取れなくなったことと、円安の影響で使える金額が制限されたことから、徐々にコーンフレークやヨーグルトを多用した簡単な食事になりました。

■ ある 1 週間のスケジュール

曜日	予定
月～木	ランニング → 当日の講義の予習 → 講義 → 夕食・風呂 → 当日の講義の復習
金	1 週間分の食料の買い出し、ギター・ピアノの練習、卒業論文
土	卒業論文(データ収集・分析・執筆)
日	卒業論文(データ収集・分析・執筆)

■ 交友関係と息抜き

現地の学生や他の国からの留学生とは、ルームメイトやクラスメイトとして交流していました。ワークショップやパーティのような学生同士の交流の場も多くあります。私は元々、常に友人と一緒にいるわけでも常に 1 人であるわけでもなく、自由に人付き合いをするタイプで、その付き合い方は留学中も変わりませんでした。

一番の息抜きは、散歩することと歌うことです。寮の近くにとっても開けた場所があり、人が少ないので、そこで歌うことが息抜きになっていました。日本の家族・友人とはメッセージアプリで連絡を取り、家族には安否確認として時々スタンプを送っていました。

■ あると便利なもの(寮生活)

- 耳栓:寮の部屋の遮音性はそれほど高くなく、特に週末はパーティの音などで騒がしくなることも。
- 冷蔵庫用の仕分けボックス:冷蔵庫はルームメイトと共用のため、自分の食料の整理に便利。
- 洗濯ネット:共用の洗濯機で靴下などの小物を取り残すと紛失しがち。紛失防止にも役立ちます。

5. 課外活動と学期後半の日々

大学内の活動にはほとんど参加していませんでしたが、その代わり毎朝ランニングをすることを心掛け、毎日運動するようにしていました。休みの日は週1回の食料の買い出しのほか、課題やギター・ピアノの練習に時間をかけ、余裕がある日は早朝にバスでカフェやベーカリーへ行って朝食をとり、散歩をすることもありました。

なお、「海の清掃活動」などイベントへの参加には“My Raft”というサイトへの登録が必要ですが、私はなぜかサインインできず、担当部署に確認しても最後まで解決しませんでした。参加したい方は、できればオリエンテーション期間中など、なるべく早く確認することをおすすめします。

■ おすすめのイベント・活動

- 演奏会:空軍の方々によるジャズや、NY から来たスティーλπ奏者の演奏会など、校内で様々なアーティストの演奏会が開かれます。音楽に興味がある方におすすめ。
- ディスクゴルフ:校内に広いコースがあり、クラブや授業もあります。「この大学だからできることがしたい」方におすすめ。
- 日本語関連の活動:日本語クラスのアシスタントティーチャーや、近くの高校で日本語を教えるボランティアに参加している友人もいました。

■ 一番の思い出

卒業論文の関係で、現地の大学生にちょっとした実験調査を依頼する必要があり、あるクラスで教授に許可を得て講義前にアナウンスをしたところ、「みんな協力しよう!」という雰囲気ができあがり、その場にいた全員が協力してくれました。「頑張っているね」という労いの言葉もいただき、教授とクラスメイトの協力的な姿勢にとっても救われ、大変感動しました。

■ 大変だったこと

最終試験へ向けた勉強と、日本の大学の卒業論文のデータ収集・分析・執筆の時期が重なってしまったことです。学期後半は、この両立に最も苦労しました。

6. 費用と持ち物の目安

JSAF 留学プログラム費以外にかかった費用の目安です(1 学期間)。

項目	金額・備考
生活費(月あたり)	約 200～420 ドル/月(ミールプランをキャンセルし自炊のため食費込み。初月は日用品・テキスト購入で多め)
国際航空券代(往復)	327,580 円
現地での旅行費用	35,000 円
個人的な諸費用(小遣い・買物代など)	90,000 円
携帯電話料金	254.99 ドル
ミールプラン以外の食事代	58,000 円
教材費	22,000 円
ヘルスセンター使用料	0 円
予防接種・接種証明書関係	41,000 円

■ 持ち物のヒント

持ってくれば良かったもの: 冬物の上着。現地の気温の見積もりが甘く、11 月後半からは意外と寒くて困りました。

到着後すぐに購入したもの: 掛け布団と食料品。また、日本のようなシーリングライトがなく部屋の明かりが足りなかったため、ライトや電球も必要でした。

不要だったもの: シャワーカーテン。サイズが合うことを期待して持参しましたが、合いませんでした。

必須アイテム: ノートパソコン。課題の作成・提出、講義中の E テキスト参照に毎日使用し、特にプログラミングの授業では自分の PC がないと何もできません。日本のゼミ教授との面談やオンラインボランティアなど、日本との交流手段としても必要でした。

7. 留学を終えて

■ 成長を感じる点

- 自身の積極性が成長したと感じています。講義の内容が分からなければ積極的に教授に聞きに行き、オフィスアワーを活用しました。
- 卒業論文のデータ収集では、クラスメイトやルームメイト以外にも積極的に話しかけに行きました。

■ イメージの変化

現地に着いてから、周りにスペイン語が溢れている環境であることに驚きました。街で働く方にもヒスパニックの方が多く、色々な所からスペイン語が聞こえてきます。また、寮で避難訓練が行われたり、エントランスが開けっ放しだと注意喚起のメールが届いたり、災害や事件への意識がしっかりしていると感じました。

■ これからの目標

就職先が決まっているので、4月から社会人になる予定です。留学で学んだことを活かしていきたいと思っています。

8. 同じ大学へ留学する後輩へのメッセージ

●大学のマイページや、その中の“Canvas”“OASIS”の使い方には、渡航前に慣れておいた方が良いでしょう。

●CSUMB のアカウントの 2 段階認証に SMS を使っていると、現地の電話番号になった際にログインできなくなります。到着日には寮のチェックインのためにサインインが必要なので、SMS 以外の 2 段階認証を使うか、渡米直前に SMS の項目を解除しておくことをおすすめします。

●寮のチェックインにはハウジングページの QR コードが必要です。ネットが繋がらない場合に備えて、スクリーンショットを撮っておくと思います。

●通信会社に H2O Wireless を使う場合、最初に「AT&T」と表示されたら、H2O Wireless に設定し直した方が良いでしょう(私はそのまま使って通信できなくなりました)。

●サンフランシスコ空港(SFO)のカートは有料なので気を付けてください。

●ごみの分別は「Recycle」「Landfill」、まれに「Compost」の 2～3 種類。慣れないうちは少し悩むかもしれません。

●寮(Promontory)のエレベーターはよく止まるため、非常階段の位置は要確認です。

●散歩をしていると挨拶以外にも話しかけていただく機会があります。“Have a Good Day”や“You too”をスムーズに返せるようになると、毎日が少し楽しくなります。

●4 年生後期での留学はおすすめしません！「就活」「卒論」を全て留学前に完了してから留学することを強くお勧めします。皆さんが留学に専念した留学生活を送れることを強く祈っています。

●夕焼けが毎日とても綺麗です。海辺の大学なので、海と夕日の景色が毎日見られます。

9. 派遣先大学へのメッセージ

*My experience at CSUMB has been a big part of my life.
Thank you for all your support during my studies.*

■ JSAF のサポートについて

コロナ禍で 2 年も延期することとなりましたのに、その間ずっとサポートをしていただけたこと、大変感謝しております。また、メールでの質問に対しても必ず丁寧なご返信をいただきました。「留学」という大きな挑戦に向けて不安な要素もたくさんありましたが、このように丁寧にご対応いただいたことで、その不安が大きく軽減されたと強く感じます。

出発前オリエンテーションに参加できなかった際も、後日フォローアップの機会をつくっていただき、重要事項の確認や質疑応答を通して安心できましたし、なにより「これから留学するのだ」という心構えができました。

本体験記は、JSAF 派遣生による 2022 年秋派遣 最終留学レポートをもとに再構成したものです。