



JSAF

一般財団法人 JSAF
Global Academic Education

留学体験記

アメリカ・サンディエゴ州立大学で過ごした 2 学期間

JSAF 2024 年夏・秋派遣 留学レポートより

「一個のトラブルが解決したと思ったらまた次のトラブルがやってくる日々に、最初から最後まで大変でしたが、『大変』という漢字の通り、留学を通じて、成長し、大きく変わったと思います。」

派遣先大学	サンディエゴ州立大学(San Diego State University／アメリカ・カリフォルニア州)
在籍大学	成蹊大学 経営学部 総合経営学科 5 年(新卒 1 年目の代)
留学形態	認定留学
派遣期間	2024 年夏・秋派遣(秋学期・春学期の 2 学期間)

※本体験記は派遣生の第一回・最終留学レポートをもとに再構成したものです。

1. 留学の目的と達成

留学の目的は、海外生活を通じて異なる文化と価値観を学び、自分の価値観を広げることでした。留学生活を通じて、日本では出会ったことのない価値観を持つ人と沢山出会い、人間的に大きく成長できたので、目的は達成されました。

2. 授業と学び

■ 1 学期目(秋学期)の履修科目

科目	単位	成績	内容と感想
PSY101 Introductory Psychology	3	82.2 2% (B-)	不眠の種類や脳の機能、うつ病の種類などを学びました。約 200 人の大講義で、マークシート試験 4 回のほか宿題や授業中の回答課題で評価。心理学というより医学寄りの内容で、日本語でも聞いたことのない専門用語の理解や早口の先生に苦労しましたが、ある日突然先生の英語が聞き取れるようになり、うつ病の治療法など新しい知識を学べたことが嬉しかったです。
KOR101 Elementary Korean 1	5	89.6 3% (B+)	韓国語を英語で学び、発音・単語・文法の基礎を教科書一冊分勉強しました。約 20 人の少人数クラス。出席・クイズ・課題・ワークブック・プレゼン・単元テストなどで評価。週 4 回授業で毎日課題と毎週試験があり、ブイログ撮影や絵本のプレゼン課題もあるとにかく重い授業でしたが、大好きな韓国語に救われ、友達や同じ趣味の仲間にも出会えました。
ENS109A Beginning Soccer	1	—	サッカーの基礎的な技術を学びました。約 20 人のクラスで、出席・ゲームレポート・試験・最終実技で評価。経験者が多く悔しい思いも沢山しましたが、初回ではできなかったスキルが日に日に上達していくのが嬉しかったです。
ENS138 Yoga for Athletic Performance	1	100 %	ヨガの基礎を学びました。筋トレの要素が多く、毎回汗をかくくらい疲れましたが、クラスが終わる頃には「今日も受けてよかったな」と思える楽しいクラスで、ヨガには人の心を癒す作用があるのだと学びました。
ENS138 Intermediate Yoga	1	103. 85%	内容は Yoga for Athletic Performance と同じで、キツイポーズを長めに行う筋トレ要素の強いクラスでした。1 単位にしては課題が多めでしたが、最後のプレゼンテーションも無事に終わられました。
ENS119A Beginning Bowling	1	100 %	約 30 人のクラス。ボウリングの歴史やピンの数、投げ方や細かいルールなどを学びました。ボウリング場の機械の裏側に連れて行ってもらえたことが、貴重な経験で嬉しかったです。

※成績は第一回レポート提出時点(2024 年 12 月、期末試験前)に本人が記載したものです。「—」は提出時点で未評価の科目です。

■ 2 学期目(春学期)の履修科目

科目	単位	成績	内容と感想
PSY117 Health, Happiness, and Academic/Professional Success	3	64.5 5%	対面のレクチャー。ストレスに対処する方法を学びました。実践的な授業が楽しく、自分の 1 週間のスケジュールを事細かに表に落とし込んで時間の使い方を見直す課題では、「リラックスする時間が足りない」「運動する時間を増やそう」など生活の改善点を見つけられ、非常にためになりました。
PSY351	3	—	レクチャー。性格の 5 大要素(ビッグファイブ理論)などを学び、自分の性格についての新たな学びがありました。早口の先生の聞き取りに苦戦しましたが、隣の席の留学生に自分から話しかけて友達になり、授業の分からない部分を教えてもらうなど沢山救われました。
PSY230	3	—	レクチャー。赤ちゃんが育つ過程や、子どもが生まれることで親に起こる環境の変化について、実際に子育て中のお母さんをゲストに招いた講義などで学びました。私たちが当たり前だと思っていることは当たり前ではないのだと学んだ、心に残るクラスでした。
PSY340	3	—	レクチャー。大きな講義室でマイクを使わない先生で、聞き取りに苦労しました。

※成績は最終レポート提出時点(2025 年 4 月、学期途中)の記載です。「—」は未記載・未発表です。PSY351・PSY230・PSY340 の科目名はレポートに記載がありませんでした。

■ がんばった課題

秋学期の韓国語のクラスで行ったプレゼンテーションは個人的に頑張ったと思います。自分のとある 1 日の朝起きてから夜寝るまでの過ごし方についての物語を作って絵本の形に落とし込み、プレゼンテーションをする課題でした。物語を作ること自体が初めてで、がむしゃらに作った下書きを先生に提出した時には「これでは全然ダメだ。もっと複雑にきなさい」と指摘を受けて落ち込みましたが、きちんと物語の構成を考えながら複雑な表現も使って作った絵本は宝物です。

■ 日本の授業との違い

日本ではただ椅子に座って 100 分間教授の講義を聞くという形式でしたが、アメリカの授業は一方的ではなく、生徒に積極的な参加や発言を求めたり、先生のダジャレに生徒が爆笑したり、生徒の「声」でクラスが賑やかになる温かい空間でした。また、アメリカの先生は「次の話題に進んでもいい？まだ書いてる人いる？」などと私たちにも対等に意見を聞いてくれて、大人として認められているようで嬉しかったです。

3. 英語力の伸びと工夫

「全然自分の英語力は上がってない！」と焦っていたのですが、日本の親や友達と電話していた時にルームメイトに話しかけられて会話した際、「あなたは英語を普通に聞き取って会話していてすごい。そもそもアメリカで普通に英語で生活しているのがすごい」と言われ、英語力は伸びていると感じました。留学当初は聞き取れなかったスーパーやカフェの店員さんの英語も、今では普通に会話できていることにふと気づき、「ああ、私って成長してるんだ」と実感しました。寮の騒音トラブルを何度か経験するうちに、状況を英語で正確に伝える力も付きました。

スキル	苦勞した点	工夫した点
リスニング	秋学期の心理学の教授の英語が9月時点では全く聞き取れず、お経にしか聞こえない状態でした。接続詞を息継ぎなしで繋げて話すとにかく早口な先生で苦勞しました。	クラスでは前の席に座って録音をし、家で何度も聞き返しました。繰り返し聴くうちに教授の話し方の癖に慣れ、11月頃にある日突然聞き取れるようになり、授業が楽しいと感じられるようになりました。
スピーキング	言いたいことがあるのに、英語が咄嗟に浮かんでこないことに苦勞しました。	ホームステイ中はホストファミリーと夕食時に話すことを意識し、寮ではルームメイトと毎日何かしら話すようにしました。分からない表現は会話中にその場で調べてすぐ使うことを徹底しました。
リーディング	英語の長文を読むことに慣れておらず、読むのに時間がかかりました。心理学は専門用語が多く、単語が分からないことにも苦勞しました。	授業のスライドの予習で嫌でも毎日英文を読まなくてはならないので、毎日英文を読むようにしていました。
ライティング	書きたいことはあるのに、英語でどう表現したらいいのか分からない点に苦勞しました。	どう書いたらいいか分からない表現をすぐに調べて書くことを繰り返しました。現地の友達に添削してもらったこともありました。

語学力上達のためには、聞き取れない先生の授業を録音して朝の支度の時間などに流すなど、とにかく耳で慣らすことを徹底しました。また、私は先生のことが好きだとそのクラスの成績も上がるタイプなので、先生の声をとにかく聞き続け、先生の良いところに目を向けて先生自身を好きになるようにしたことで、聞き取れるようになったと思います。

4. キャンパスライフ

■ 住まいと食事

秋学期はホームステイ、春学期は寮で生活しました。ホームステイでは、ファミリーと毎日朝晩顔を合わせて会話をしていました。英語が聞き取れなくてクタクタになって帰ってきた時に、いつも変わらず笑顔のホストファミリーが美味しいご飯を用意して待っていてくれたことに救われました。大学の悩み事を夕食時に話してアドバイスをもらうこともあり、支えてもらっていたなと感謝しています。毎週月曜日にはホストマザーが毎回違うスーパーに車で連れて行ってくれるのが楽しみでした。

寮ではルームメイトと毎朝晩顔を合わせ、恋バナで盛り上がるのが楽しかったです。一方で、中庭で毎晩夜中まで爆音の音楽を流す人がいる、ある朝突然断水するなどのトラブルも多く、何度も寮のオフィスに連絡するなど大変なことも多い寮生活でしたが、英語の上達にはもってこいの出来事でもありました。

食事は、ホームステイでは朝昼を自分で作り、朝はスープやフルーツ、ヨーグルトなど、昼はサンドイッチを作って大学で食べていました。夜はホストファミリーがタンパク質と野菜中心の健康的なご飯を準備してくださいました。寮生活では3食自炊で、パスタやお肉とサラダなど健康的な食事を心がけていましたが、校内のピザ屋やハンバーガー屋の美味しそうな匂いに釣られて誘惑に負ける日もありました。

■ 1 週間のスケジュール

曜日	過ごし方
月～木	毎日授業を受けています。
金～日	課題や勉強のほか、ジムでランニングや筋トレをしたり、ショッピングモールでウィンドウショッピングをしたり、友達と夕食を食べに行ったり自由に過ごしています。

■ 交友関係と息抜き

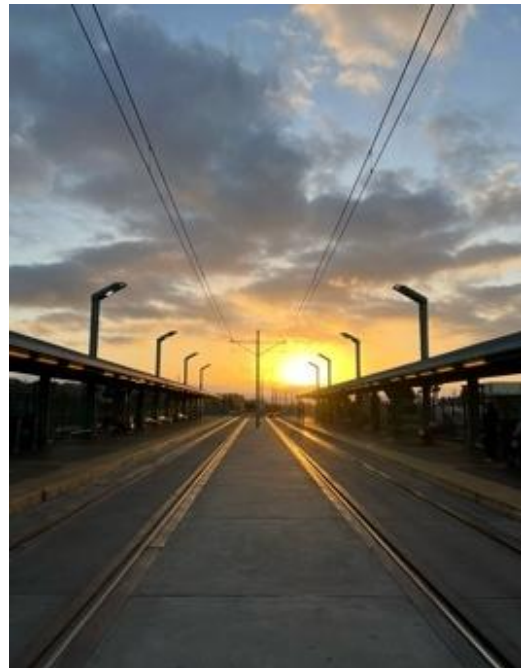
韓国語やサッカーのクラスで現地の友達ができただけでなく、授業で隣に座った留学生や日本人の友人にも恵まれました。アメリカ人はフレンドリーな方が多く、分からないことがあるとすぐに教えてくれる優しい人が多かったのも、友人関係で悩むことは日本にいた時より少なかったです。社交辞令や建前を言わず本音で話せるので、リラックスして言いたいことを言い合って爆笑できる時間が楽しかったです。

一番の息抜きは、日記を書いて頭の中を整理することです。トラブルまみれでいっぱいいっぱいの時に、考えていることを紙に書き出すことで自分で自分を理解し、励まして、前を向けるように頑張っていました。

5. 課外活動と休日の楽しみ

JSA という日本人サークルに参加していました。運動も好きで、秋学期はサッカー・ヨガ・ボウリングのクラスで週 4 日体を動かし、春学期は寮の目の前にある SDSU のジムでルームメイトとクライミングやバドミントンをしたり、グラウンドで友達とサッカーをしたりしていました。休日は友達と夕食を食べに行ったり、トロリーに乗って服を買いに行ったりしました。

サンディエゴは真夏のビーチのような強い日差しと暑さで、天気がいいので落ち込むことがあっても外に出ると元気になれるような街でした。おすすめスポットは、オールドタウンにあるメキシコの街を再現したエリアです。鮮やかな色の飾り付けがある街並みは歩いているだけでも楽しかったです。



左:サンディエゴ州立大学のキャンパス 右:夕暮れのトロリー駅



左:鮮やかな飾り付けが楽しいオールドタウン 右:ヨガのクラスの後友達と食べてハマったアサイー

6. 費用と持ち物

■ プログラム費以外にかかった費用の目安

項目	金額・内容
国際航空券代(往復)	32 万 7200 円
現地での旅行費用	旅行はしませんでした。
個人的な諸費用(こづかい・買い物など)	月約 1 万円(とにかく節約していました)
携帯電話料金	月 35 ドル
ミールプラン以外の食事代	月約 1 万円
教材費(学部)	約 2 万円
ヘルスセンター使用料	使用しませんでした。

■ 持ち物について

- 日本から持ってくれば良かったもの:インスタントのお味噌汁やふりかけなどの日本食。アメリカには美味しいものが沢山あるから恋しくならないと思っていましたが、数ヶ月経つと日本食が恋しくなりました。ほかにコンタクトレンズや TOEIC の参考書も持ってくれば良かったです。
- 到着後すぐに購入が必要だったもの:シャンプー・トリートメント・ボディソープ類。
- 不要だったもの:自転車用のカッパ。駐輪場では盗難被害があることや、趣味以外で自転車に乗る人がほばいないことを現地で知り、自転車通学はしませんでした。

7. 留学を終えて

留学を通して、予期せぬトラブルや問題が生じた時に、冷静に解決策を考えて淡々と行動に移す力と、その状況を楽しめるメンタルを培いました。留学当初はトラブルが起きるたびに混乱して泣いたり怒ったり嘆いたりしていましたが、最近は新しいトラブルに直面すると「今度はこれか～！さて、どうやって解決しようかな！」と状況を楽しみながら冷静に解決策を考えて行動できるまでに成長しました。また、寮の騒音トラブルを何度か経験するうちに、状況を英語で正確に伝える力も付いた他、意見をはっきり主張できるようになりました。

振り返ってみると、精神的に参って頭を抱えて泣いていた経験こそが一番自分を成長させてくれたし、大変だったことこそが実は私にとって一番楽しいことだったと思います。良い思い出は、重い授業だった韓国語の最終回のスピーキング試験で先生に褒めてもらったことです。

留学をする前は、自分が 1 人でアメリカで生活できるのか、英語でやり取りができるのかがたまらなく不安でしたが、来てしまえば、最初は聞き取れなかった英語も聞き取れるようになるし、伝えるしかない状況に置かれたら伝えるしかないので、アメリカで生活していくうちに自然と英語が身につくようになりました。また、アメリカ人は我が道を行くイメージがありましたが、実際に暮らしてみると人の目を気にしていることが分かり、日本の女の子と中身は変わらない点に親近感を抱きました。

8. 後輩へのメッセージ

「私の体験からは、ホームステイではなく寮生活の方がいいと思います！」

「一個のトラブルが解決したと思ったらまた次のトラブルがやってくる日々に、最初から最後まで大変でしたが、『大変』という漢字の通り、留学を通じて、成長し、大きく変わったと思います。」

9. 派遣先大学へのメッセージ

I love SDSU for its beautiful greenery and the incredibly kind professors. No matter how much homework I had, I was able to keep going thanks to their fun and engaging classes. I'm truly grateful and happy that I had the chance to study abroad at this university.

■ JSAF のサポート

出発前オリエンテーションでは、同じ大学に留学する仲間と出会えて連絡先を交換できたことが大きかったと思います。その友人とは、校内で何か困ったことがあった際にお互いに情報を共有して助け合えました。

私は天気によって影響を受ける頭痛持ちで、天気がいい地域というのが絶対条件でしたが、JSAF のカウンセラーの方が天気のいい派遣先を積極的に紹介してくださり、感謝しています。

JSAF 派遣生の第一回・最終留学レポート(2024 年 12 月・2025 年 4 月提出)をもとに作成。