

留学体験記

アメリカ・ミネソタ州立大学マンケートで過ごした 10 か月

JSAF 2024 年夏・秋派遣 留学レポートより

「留学に来なかったら出会えなかったたくさんの人に会うことができ、その出会いに大変助けていただきました。」

「一喜一憂しないとつらかったけれど、家族と電話したり自分の方法でメンタルを一定に保って、よく 10 か月間日本に帰らず頑張ったと思います。」

派遣先大学	ミネソタ州立大学マンケート(Minnesota State University, Mankato／アメリカ・ミネソタ州)
在籍大学	國學院大學 観光まちづくり学部 観光まちづくり学科 3 年
留学形態	認定留学
派遣期間	2024 年夏・秋派遣(約 10 か月)

※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、アメリカの学生生活を体験し、どのように復興に役立てるかを考えることでした。この目的は達成することができました。

留学が始まって数か月の時点では、リスニング力と思考力が高まったと感じていました。留学に来なかったら出会えなかったたくさんの人に会うことができ、その出会いに大変助けていただきました。残りの期間もよりいろいろな人と交流して将来に活かしたいと考え、後半の学期に臨みました。

2. 授業と学び

■ 語学研修(1 学期目)

1 学期目はまず語学研修からのスタートでした。15 人のクラスのうち 13 人が日本人で、ほかにフランスとコートジボワールからの学生がいました。日本人が多い分、わからないことがあったらすぐに聞けるところが良かったです。先生は各授業で異なり、教科書は購買で借りられるほか、中古本がある場合は早めに買うことをお勧めします。語学研修のための専用の教室もありました。

勉強時間は 1 日 1～3 時間程度で、基本は部屋で、図書館や CSU、Mavpod などを利用して友人や個人で勉強しました。日本語を学ぶ人が多いので、どうやって伝えればいいのかを直接聞いて話す勉強になり、英語力やコミュニケーション力にもつながるのでおすすめです。

■ 1 学期目(秋学期)の学部科目

科目	単位	成績※	内容と感想
RPLS100-1 Introduction to Recreation and Parks Leadership Studies	3	313. 28/4 70 点	レクリエーションの種類や管理の方法を学びました。オンラインの Quiz が 3 回、500 字以上のレポートが 4 回、レジュメを書く大きなレポート、毎回の授業での出席課題、学外ボランティアによるクレジットなどで評価されます。約 60 人のクラスで、現地の学生のほか日本人とネパール人がいました。レジュメなどは日本と書き方が異なり、見本があっても難しかったです。日本人留学生 5 人でテストをやったり授業で遊んだりしたのが楽しかったです。先生がとてもユニークで優しいのでお勧めします。
KSP106-05 Education & Culture in the United States	1	215/ 215 点	アメリカの日常について学びました。特に選挙の時期だったこともあり、投票やミネソタについて学びました。Discussion Post や Interview、Social Events などの課題で評価されます。約 30 人のクラスで、日本人、韓国人、フランス人、ドイツ人、タイ人などがいました。クラスの友人とソーシャルイベントとしてジューシールーシーを食べに行き、とても楽しく良い思い出になりました。

※第一回レポート提出時点(2024 年 12 月)の点数です。

■ 2 学期目(春学期)の学部科目

科目	単位	成績※	内容と感想
RPLS165 Introduction to Community Tourism and Travels	3	A	ツーリズムの種類やその影響について学び、文化交流をすることができました。9 人の少人数クラスでたくさん話すタイミングがあり、話を理解して自分のことばでその場で話すのは大変でした。
RPLS175 Natural Resources and Conservation	3	B	アメリカの自然史や現在進行形の社会問題、地球温暖化に対する考え方を学びました。レクチャーとチームワーク中心の授業で、新しく友人を作る必要があり不安でしたが、友人ができました。
URBS100 Introduction to the City	3	B	現在ある社会問題への対応や、マンケートの町をどのように改善できるかを、これまでの事例をもとに考えを深めました。4 人グループで席が決められており、話し合いや教科書を用いて答えることが多く、記述式のテストのため事前に覚えたり確認したりする必要がありました。
URBS150 Sustainable Communities	3	B	レポートを読んだり映画を見たりして、特に人権などに関わる社会問題について意見交換を行い、どのように解決策を出すのが最適かを学びました。初回 3 回をインフルエンザで休んだためついていくのに必死でしたが、毎回参加することで少しずつ理解が早くなりました。
GEOG103 Introductory Cultural Geography	3	A	様々な面から歴史的背景や社会的状況について学びました。オンラインレクチャー形式で、テスト時に 10 問くらいのレポートを時間制限内に作成する必要があり大変でした。
URBS110 The City Design and Architecture	3	A	建築物の違いや、文化がどのように影響しているかを学びました。日本の建築を研究する授業があり、新しい面に触れたことが印象に残っています。

※最終レポート提出時点の成績です。

■ 特にながらった課題

エッセイ・ペーパー: Sustainable Communities の「Volunteer Service Assignment」です。ボランティアワークを行い、その内容と教科書を比較して問いに答える課題でした。活動場所を探して早めにスケジュールを組む必要があり少し大変でしたが、新しい活動に参加できて視野が広がったと考えています。

プレゼンテーション: Natural Resources and Conservation で、Minnesota Naturalist's Association という自然関係の団体についてまとめて紹介しました。ペアワークで、人見知りと言学力の壁で始めるのが遅くなってしまいましたが、協力して進めることができました。やり終わったときにクラスの周りの人から「よかったよ」と言われてとてもうれしかったです。

■ 日本の授業との違い

少人数クラスが基本で、様々な学部の人に参加しています。また、グループワークが多く、生徒がよく先生に意見を伝えていました。

3. 英語力の伸びと工夫

留学開始当初と比べて、語学力は 2、3 倍ついたと思います。日本で周りに海外の方がいても内容がすぐわかるようになったり、友人ができたからです。レポートが書きやすくなり、他の人とコミュニケーションが取りやすくなりました。上達のためには、積極的に話しかけたり、分からなかった単語をまとめたりしていました。

スキル	苦労した点	工夫した点
リスニング	言われていると思っていたことと実際の認識の違いを、リスニングの中で感じ取る必要がありました。現地の話し方は方言のように速く、一部しか聴き取れないこともありました。	できるだけ多く話して、失敗しても新しい会話を学ぶ練習としました。他の人がどのように聞き分けているのかを観察したりもしました。
スピーキング	伝えたいことはあるのに語彙力が少なくて話せなくなってしまうことがありました。	簡単な言葉で伝え直して、あとから調べました。ラングエージパートナーの制度も活用し、どのように表現すればよかったのかを教えてもらいました。
リーディング	読むことはできても、要点をまとめるのが大変でした。	どんな内容なのかを確認して、これから何を読むのか想像してから読むようにしました。
ライティング	英語の検定などの経験から書くのが一番スムーズでしたが、レポートは形式が異なるので少し難しかったです。	図書館などにあるライティングセンターを頼りました。最初は提出日にすべて変更されてしまうこともありましたが、何度か利用するうちに自分で書き方を覚え、身についたと思います。

4. キャンパスライフ

■ 大学と街の様子

キャンパスは各々の個性にあわせて過ごすことができ、いろいろな国や異なる背景から来ている人がいます。マンケートは田舎ですが、町中をバスが走っており、ダウンタウンまではバスで 30 分ほどです。お薦めスポットは Old Town で、Target が付属しているリバーヒルズモールという大きなモールも有名です。ミネアポリスまで出ればたくさんのお店やアジアンマーケットがあり楽しい時間を過ごせますが、マンケートでも映画や買い物を楽しめます。治安は少し悪いところもあるので、気をつける必要があります。

■ 寮と食事

ルームメイトはいませんでした。1 学期目はフロアが一緒の人と仲良くなったり、他のフロアで誕生日会を開いたりしました。2 学期目も隣の部屋の人とたまに話していました。食事はほとんどダイニングセンターと呼ばれる食堂で食べます。現地の人に合わせた味付けで飽きる人もいましたが、材料を買って日本食を作ったり、現地に在学している先輩のお家で日本食を食べたりしていました。

■ 1 週間のスケジュール

曜日	過ごし方
月～木	授業(ダンスの練習があった時期は月曜・木曜は夜 11 時まで練習)
金	アルバイト(ダンスの練習がある週は金曜にも練習)
土・日	買い物、勉強、映画鑑賞など(土曜に練習がある週も)

■ 交友関係と息抜き

現地の学生とは授業でできた友達が多く、ダンスのクラブ活動でも友達ができました。留学生ではネパール人や韓国人の友達ができ、日本人は交換留学生や現地に 4 年間通う人たちとよく行動していました。特に JIA と呼ばれる日本人留学生団体の人とよく話しました。アルバイトを始めてからは、そこでも新しい交友関係ができ、日本語を教えて、私がその人たちの文化や言語を学ぶということもできました。

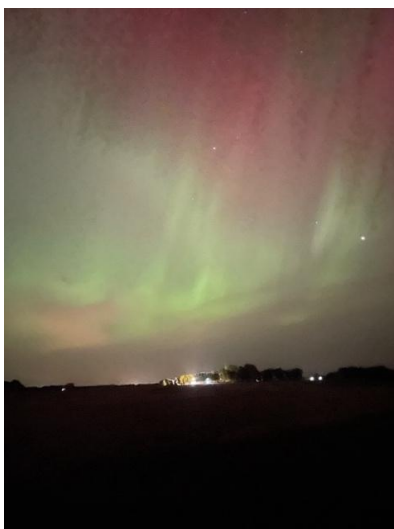
一番の息抜きは、音楽を聴いて自分の世界に入ることです。日本食を食べたり、友達と連絡を取ったりもしていました。日本の家族とは 2 週間に 1 回、友人とは 1 か月に 1 回ほど連絡を取り、ほぼ毎日連絡している友人もいました。パソコンは課題からリサーチまで何にでも使えるので必需品です。

留学生活で最も良い思い出はオーロラを見たことです。一方で大変だったのは、寮の洗濯機で 10 着以上服を盗まれたことでした。

5. 課外活動と旅行

ダンスのサークルとアルバイトに参加していました。ダンスは年に 2、3 回発表があり、そのために練習していました。JIA のイベントもおすすめです。日本人が多く、相談に乗ってもらえたり、日本に帰りたい気持ちを和らげたりすることができます。

休み中は、ミネアポリスに連れて行ってもらったり、イベントや学校のチームの試合を見に行ったり、ダンスをしたり、ちょっとした旅行に行ったりしました。帰国前にも少し旅行に出て、10 年来のホストファミリーに再会しました。



留学生活で一番の思い出となったオーロラ。ミネソタの夜空に広がりました



湖でのカヌー体験。アメリカは都会のイメージでしたが、自然が多い場所もたくさんありました

6. 費用と持ち物

生活費(月のお小遣い)は 6 万円くらいでした。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	金額の目安
国際航空券代(往復)	2,500 ドル(40 万円くらい)
個人的な諸費用(こづかい、買物代など)	300 ドルくらい
携帯電話料金	40 ドル(6,000 円くらい)
教材費	語学研修:100 ドルくらい／学部:20 ドルくらい
ヘルスセンター使用料	無料

渡航前に準備しておけば良かった点: ミネソタ州や留学先についての事前調査、英語力、海外用のドライヤー、カイロ、調味料など。

日本から持ってくれば良かった物: 日本の食品(特にインスタント食品)、ゲーム機器など趣味のもの、スリッパ、ボストンキャリアフォーラムに行くならスーツと証明写真、コスメ(特にアイライナー)、100 均で買えるもの、延長コード、水筒、ジップロック、自炊する場合はしゃもじ・箸、化粧水、洗顔料、コンタクト用液、薬、体温計など。パソコンで使用する周辺機器もあると良いです。

到着後すぐに購入が必要だったもの: 布団のシーツ・枕・布団(夜に着く場合は必要)、ドライヤー、シャンプー、トリートメント、ティッシュ、デスクライト、洗剤、ハンガー、衣類用洗剤など。

7. 留学を終えて

留学を通して成長したとを感じるのは、やはり英語です。帰国前に旅行で10年来のホストファミリーに会った際、「上手になった」と言われたのが成長の証だと思います。また、危機管理能力なども身についたと思います。

現地の人たちはすごく大人っぽいていたのですが、意外と考えることは同じというか、似ているなと思いました。アメリカと聞いてすごく都会なイメージがあったのですが、自然が多い場所があったり、留学していた場所が先住民の話が多くある場所だったので、先住民に対する考え方が変わったりしました。

留学は、やっている間つらいことや、絶対日本では起きないことが起きます。一喜一憂しないとつらかったけれど、留学前の大変だったことを思い出したり、家族と電話したり、自分の方法でメンタルを一定に保って、よく10か月間日本に帰らず頑張ったと思います。これから英語力が落ちてしまうのが怖いので、どうかこの技術を保って、少しずつまた日本に慣れていきたいです。これからの目標は、まず英語を継続して使えるようにすることです。

8. 後輩へのメッセージ

「寮では、共有スペースなどで盗難が発生することもあるため、貴重品や私物の管理には気を配っておくと安心です。日本とは生活環境や防犯面で異なる点もあるため、日頃から身の回りのものに注意しながら、安全に過ごしてください。」

「日本人の先輩はとてもやさしくしてくれます。頼れる部分は頼ってください。」

「田舎だけど、できることは意外とあります。帰国後にに向けて行動していると楽しいです。」

「日本に興味がある人はたくさんいます。友達になって英語を活用できると思います。」

9. 派遣先大学へのメッセージ

Thank you for everything. It was such a wonderful day at MNSU. Everyone takes care of me so much.

I never forget my memories during my staying and I want to meet you all again as soon as possible. Please let me know if you come to Japan, I want to show around Japan.

And I hope you all have good university life. I'm grateful to many people. I hope everyone can do well and stay safe.

■ JSAF のサポートについて

申込から出発までの JSAF による英語勉強サポート(FLOW 含む)は、話すことができるプログラムだったので、現地に着いたときに少しスムーズに受け答えができ、役に立ったと思います。出発前オリエンテーションでは、同じ大学に留学する友人に先に会って仲良くなれたので良かったです。また、「服に名前を書く」というお話は、リスクマネジメントの大切さを実感するうえで大変役に立ちました。

留学中は、毎月の連絡が来ると少し安心しました。同じ期間に違う場所で、同じような思いで頑張っている人が身近に感じられたので、ありがたかったです。

本資料は JSAF 派遣生の第一回・最終留学レポート(2024 年度夏・秋派遣)をもとに作成しています。