

留学体験記

アメリカ・ハートウィックカレッジ留学 中間報告

JSAF 2025 年秋派遣 第一回留学レポートより

「留学生活を通して、自分の気持ちを言葉にすることが、自分自身を守ることにつながると学びました。」

派遣先大学	ハートウィックカレッジ(Hartwick College／アメリカ・ニューヨーク州オニオンタ)
在籍大学	学習院大学 国際社会科学部 国際社会科学科 2 年
留学形態	認定留学
派遣期間	2025 年秋派遣(留学継続中・1 学期目終了時点)

※本体験記は、派遣生が留学前半(1 学期目)終了時点で提出した第一回レポート(2025 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. 留学前半を終えて——身についた「伝える力」と「聞く力」

この期間を通して特に身についたと感じるのは、「嫌なことは嫌だとはっきり伝える力」と、「わからないことをそのままにせず、聞く力」です。日本では周囲に合わせて我慢してしまう場面も多かったのですが、海外では自分の意思を伝えなければ状況が改善しないことが多く、その重要性を実感しました。留学生活を通して、自分の気持ちを言葉にすることが、自分自身を守ることにつながると学びました。

自分の興味のある分野について学ぶことができ、勉強は大変ではありましたが、非常に充実した学びの時間となりました。留学生活の中ではつらいと感じることもありましたが、それ以上に楽しく、得るものの多い経験を積むことができたと感じています。

2. 渡航準備と到着直後

■ 渡航前に日本で準備しておけば良かったこと

もっと英語の勉強をしていれば良かったと思いました。留学に来れば、話さざるを得ない環境の中で自然と英語に慣れると思っていましたが、実際には基礎的な語彙力や聞き取りの力がないと、最初の生活や授業がとても大変でした。事前にもう少し英語に触れる時間を増やしていれば、精神的な余裕も違ったと思います。

■ 日本から持ってくれば良かった物

日本の薬をもっと多く持ってくれば良かったと思いました。気候や食生活の違いから、軽い咳や微熱が出ることがありました。また、もともと頭痛や腹痛になりやすいため、持参していた分だけでは足りず、後から家族に追加で送ってもらいました。

■ 到着後すぐに購入が必要だったもの

到着後すぐに必要だったのは、布団やシーツなどの寝具です。私は到着当日に Walmart に連れて行ってもらい購入しました。相談すれば一時的に借りられる場合もあると思いますが、貸出期限があるため、早めに自分のものを用意しておくと思えます。

■ 生活費(月のお小遣い)

生活費は月によって差がありますが、学校生活だけの月であれば 200 ドルほどあれば十分だと感じました(主に文具や洋服、日用品に使用しました)。旅行に行く月は交通費や食費が増えますが、普段の生活では無駄遣いをしなければ大きな出費はありませんでした。外食を控えたり、必要なものだけを買ったりすることで、比較的安定して生活できました。

■ 初日のオリエンテーション

後々から役に立つ情報が多かったです。オリエンテーションの時は大学生活がどのようにスタートするのかわからなかったため、履修登録の説明も想像がつかなかったのですが、困ったときに見返すと、大学生活を送る上で重要な情報が多く含まれていて、非常に役立つオリエンテーションでした。

3. 大学のある街と友人関係

■ オニオンタはどんな街？

大学のある街はとても田舎ですが、その分治安が良く、安心して生活できました。これまで危険を感じたことは一度もありません。ただ、日本では都市近郊で生活していたため、不便さや退屈さを感じることもありました。

ダウンタウンへのアクセス: 徒歩で 15 分ほどですが、帰り道は坂が多いため歩くのは大変でした。バスも利用できます。

おすすめスポット: Southside Mall です。日用品の買い物から映画鑑賞まででき、生活に欠かせない場所でした。



大学のある街・オニオンタ(Oneonta)のライトアップされたサイン

■ 学生同士の交流・友人関係

現地の学生：それぞれ所属しているスポーツチームごとに行動している印象が強かったです。中には積極的に話しかけてくれる学生もありますが、こちらから話しかけなければ関係が深まることは少ないと感じました。会話はできますが、すぐに親しくなるのは難しかったです。

他の国からの留学生：留学生同士で交流することが多く、特に食事や会話を共にすることが多かったです。ドイツやフランス、ネパールなど、さまざまな国の学生と友達になることができ、異なる文化や価値観に触れる良い機会になりました。

日本人：最初は JSAF 生だけだと思っていたため、協定校の学生がいることに驚きました。同じ日本人同士で情報交換や相談ができたことは、精神的にも支えになりました。協定校からの留学生も含め、JSAF 生と合わせて 7 人の日本人学生がいました。

4. 秋学期に履修した授業

今学期は経済学・ビジネス・社会学・ライティングの 4 科目(計 13 単位)を履修しました。いずれもレクチャー形式の授業です。

科目(コース番号)	単位	成績	クラス規模
Principle of Macroeconomics(ECON-102)	3	A	約 30 人(留学生は 2 人のみ)
Introduction to Business(BUSA-101)	4	B+	約 20 人
Introduction to Sociology(SOCI-105)	3	A	約 20 人
College Writing(ENGL-110)	3	A	約 15 人

■ Principle of Macroeconomics(マクロ経済学)

マクロ経済学の基本的な考え方から、労働参加率などの指標について学びました。計算が多く大変でしたが、日本の大学でミクロ経済学を履修していたこともあり、理解しやすかったです。評価は3回の試験やポッドキャストレポート、授業参加などで行われ、試験はいずれも96~100%と好成績でした。授業中に指名されることがあり、最初は緊張しましたが、テストで良い結果が出たときは達成感がありました。努力が成績として表れたことがとても嬉しかったです。

■ Introduction to Business(ビジネス入門)

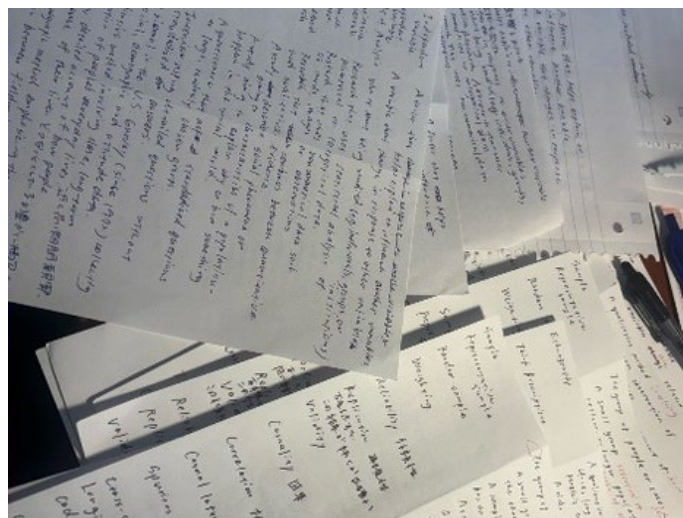
ビジネスの基礎となる考え方を幅広く学びました。SWOT 分析や PESTLE 分析、ジョブデザインなど、将来ビジネス分野に進みたいと考えている私にとって重要な内容でした。評価は授業参加・課題・ビジネスプラン・中間／期末試験などで構成されます。中間試験では思ったような結果が出ず落ち込みましたが、ビジネスプランの作成(レポート執筆とポスター発表)を通して、実践的な学びができたと感じています。

■ Introduction to Sociology(社会学入門)

社会学的視点からみたジェンダーの歴史や考え方、社会学的方法論などを学びました。教授は私たちの日常に当てはめてわかりやすく説明してくれる人だったので興味深かったです。評価は主に試験とクイズの成績によるもので、いずれも 9 割以上の結果を残すことができました。とにかく暗記量が膨大で、教授にも「日本語と英語で勉強しないといけないから、君は実質テスト 2 つだね！」と冗談交じりに言われましたが、本当にその通りだと思います。それでも、社会を多角的に見る視点を身につけることができ、テストの結果にも表れてよかったと思います。

■ College Writing(アカデミックライティング)

アカデミックライティングの基礎を一から学びました。トピックの立て方や、読者を意識した文章構成、学術資料の使い方などを学ぶことができ、サンプルを読みながら文章を分析するので読解能力も向上したと思います。テストはなく、エッセイや課題提出による総合評価で、評価済みの課題はすべて 100%でした。課題のたびに Writing Center を利用し、教授にも質問しました。その積み重ねが、良いエッセイを書く力につながったと感じています。



試験勉強のために書きためた手書きノート。暗記量の多さは想像以上でした

5. 英語力について

■ 英語力は伸びている？

正直なところ、まだ自信はあまりありません。他の日本人留学生と比べてしまい、落ち込むこともありました。自分なりに頑張って話しても伝わらなかった経験は多かったです。それでも、初日に比べると教授のオフィスアワーで質問できるようになり、周囲の会話も少しずつ理解できるようになりました。そのため、ゆっくりではありますが、確実に成長していると感じています。

■ 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	ネイティブの話すスピードが非常に速く、最初はほとんど聞き取れませんでした。聞き返した際にかかわれることもあり、精神的にきついと感じることもありました。	朝の支度の時間に YouTube の英語チャンネルを聞き流していました。毎日少しずつ英語を聞くことで、音やリズムに慣れてきたと感じています。
スピーキング	発音が原因で聞き取ってもらえないことが多かった点です。特に R の発音やカタカナ英語になってしまう部分がコンプレックスになり、話すこと自体が嫌になる時もありました。	友達がよく使うフレーズを意識的に真似しました。また、よく使いそうな文章を事前に考え、覚えてから会話に臨むようにしました。
リーディング	課題として出される英文の量が非常に多かったことです。ほぼ毎日図書館に通い、読む時間を確保する必要がありました。	重要だと思う部分にマーカーで線を引きながら読みました。そうすることで、内容を整理しながら読むことができました。
ライティング	授業や教授によって MLA 形式や APA 形式などフォーマットが異なる点でした。最初は混乱しましたが、学ぶ良い機会だと感じました。	教授のオフィスアワーや Writing Center を積極的に利用しました。わからないことをそのままにせず質問することで、少しずつ自信がついていきました。

6. 寮生活と食事

■ 寮での暮らし

私にはルームメイトはいませんでした。協定校の学生の中には、ルームメイトとの関係で強いストレスを感じている人もおり、人との共同生活が難しい場合は、ResLife(寮の担当部署)に相談してみるのも一つの方法だと思いました。実際に、生活リズムが合わなかったため、ルームメイトとほとんど会話をしなかったという友人もいました。

寮生活の難点としては騒音が挙げられます。壁が薄いため、夜中に廊下を走る音で何度も目を覚ますことがありました。一方で、洗濯や掃除、ゴミ捨てをすべて自分で管理し、計画的に行う必要があったため、自己管理能力が身についたと感じています。日本では家族に頼っていた部分も多かったため、生活面で成長を実感できた経験でした。

■ 食事

基本的にはダイニングホールで食事をしていました。毎日メニューは変わりますが、日本食が恋しくなることも多かったです。日本から持参したパックごはんがとても役立ちました。Walmart で材料を調達できるので、自炊も好きな時にできます。ただ、私は 4 階に住んでいてキッチンが遠かったため、あまり料理はしませんでした。

7. 課外活動と休暇の過ごし方

特定のスポーツ活動には参加していませんでした。その代わり、気分転換としてジムに行ったり、街を散歩したりしていました。

休み期間中は、ボストンやニューヨーク、ロサンゼルスなどを訪れました。日本から行くと移動が大変な場所にも行けたことは、留学中ならではの経験でした。October break や Thanksgiving week の期間中は、ほとんどの現地の学生が家に帰ってしまうので、留学生とともに旅行の予定を立てるといいと思います。

8. 春学期の履修予定と目標

■ 春学期に履修予定の授業

コース番号	科目名	単位
ARTH-350	The History of Anime	3
BUSA-230	Organizational Behavior	3
ENSS-255	Environmental Health and Safety	3
GLST-160	Intro to Global Studies	3
SOCI-271	Social Welfare and Policy	3

■ 最終学期に向けての目標

最終学期に向けての目標は、英語力のさらなる向上です。今学期は、アメリカでの生活や授業に慣れることを第一の目的として過ごしてきましたが、来学期は「慣れる段階」から「伸ばす段階」へと意識を切り替えたいと考えています。そのため、TOEIC や IELTS といった英語試験の勉強を本格的に進め、語彙力やリスニング力、リーディング力をバランスよく高めていきたいです。

特に、春学期が始まる前に TOEIC を受験し、そのスコアを現在の自分の英語力を測る一つの基準にしたいと考えています。結果をもとに自分の弱点を把握し、計画的に学習を進めることで、学期末には成長を実感できるよう努力していきたいです。留学で得た経験を無駄にせず、今後の学業や将来につながる英語力を身につけることを目標としていきたいです。

9. おわりに

実り多い一学期目を過ごすことができたのも、渡航準備の段階から温かく、そして寛大にサポートして下さった JSAF の皆様のおかげです。心より感謝申し上げます。一旦日本で休息を取り、気持ちを新たにしておいて、来学期も引き続き努力していきたいと考えています。

本体験記は、JSAF 派遣生による 2025 年秋派遣 第一回留学レポート(留学前半終了時点)をもとに再構成したものです。