

留学体験記

アメリカ・ソールズベリー大学で過ごした約 9 か月

JSAF 2025 年秋派遣 最終留学レポートより

「話しかけてみるととても親切で、困っていれば助けてくれたり、気さくに誘ってくれたり。自分からまず一歩を踏み出すことが大事だなと感じました。」

派遣先大学	ソールズベリー大学(Salisbury University／アメリカ・メリーランド州)
在籍大学	東京学芸大学 教育学部 E 類 多文化共生教育コース 新 3 年
留学形態	休学留学
派遣期間	2025 年秋派遣(約 9 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: 実際に海外で生活してたくさんを経験し、自分と違う文化で生きてきた、さまざまな価値観を持つ多くの人と関わって人として成長すること。そして英語力の向上です。

振り返り: 自分の思い描いていた理想のように、なかなかうまくいきませんでしたが、最終的には達成されたと感じます。しかし、人としても英語力の面でもまだまだ成長するために、帰国してからも日々の中で積極的に行動したり、英語の勉強をしたりしたいと思っています。

2. 授業と学び

今学期に履修した科目は次のとおりです。いずれも小テストや課題、レポート、試験などの積み重ねで評価されました。(成績はレポート執筆時点のものです)

科目	単位	成績	内容と感想
CADR200 Foundations of Conflict and Conflict Resolution	4	96.7%	紛争がどのように起こるのか、どんな紛争があるのか、どう解決できるのかを学ぶレクチャー形式の授業(約 15 人)。概念を学ぶことが多く難しかったですが、内容は興味深く、教授もとても親切で学びの深い授業でした。授業内のアクティビティも楽しかったです。
COMM102 Intro to Mass Media	4	96.5%	メディアの歴史や仕組み、現代社会への影響など、幅広いメディアについて学ぶレクチャー(約 30 人)。毎回の授業がとても興味深く楽しかったです。Final Paper は最低 2,000 語で、これほど長い英語のレポートは初めてだったので苦労しました。
HLSC106 Lifestyle Behaviors for Personal Health and Wellness	4	99%	心と体の健康について幅広く学ぶ授業(約 100 人)。週 2 回のレクチャーに加え、週 1 回ジムでのワークショップがあり、体を動かすのが楽しかったです。グループディスカッションの機会も多く、この授業を通して一緒に遊ぶ友達ができたのがとてもうれしかったです。ボランティアをする課題が、いろいろなことに挑戦するきっかけになりました。

■ 特にがんばった課題

エッセイ(COMM102/Media Text Analysis):

映画やテレビ番組、本など好きなメディア作品を一つ選び、授業で学んだ知識を生かして分析する課題です。私は留学中にドハマリした Netflix の「Stranger Things」を選びました。参考文献を最低 10 個使わなければならない、最低 2,000 語という長さも初めてで大変でした。

プレゼンテーション(COMM101 Intro to Human Comm Studies にて):

Human Communication に関する論文を分析し、アメリカ人と日本人のコミュニケーションスタイルの違いについて発表しました。留学期間中に一人で行うプレゼンはこれだけで、かなり緊張しましたが、何度も練習を重ね、なるべくアイコンタクトを取り、自信をもって話すことができました。

■ 日本の授業との違い

- 学生の発言量が日本に比べてとても多いと感じました。
- 日本の大学では授業中に居眠りしている人をたまに見かけますが、こちらではほぼ見かけませんでした。
- 全体的に日本の大学に比べて課題量が多いと感じました。

■ 教授のオフィスアワーの活用

大学のサポートセンターは使いませんでしたが、教授のオフィスアワーを利用しました。英語でのグループワークや記述試験に不安がありましたが、アドバイスをいただいたり、試験にあたっての対応をしていただいたりして助けられました。

3. 英語力の伸びと工夫

留学前に思い描いていた自分にはまだまだ届いていませんが、英語力は伸びていると感じます。アメリカに来てすぐの頃は、人と話してもほとんど何を言っているのかわかりませんでしたが、今は完璧とは言えないまでも、9 か月前に比べればだいぶ聞き取れるようになり、会話ができるようになりました。ボキャブラリーやよく使う表現などの知識も増えたと感じます。

■ 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	リスニング力が足りず、授業内容を理解するのが難しいことがたくさんありました。	授業を毎回録音し、授業後にもう一度聞き直して、分からなかった単語なども確認しました。
スピーキング	言いたいことがパツと英語に変換できず、言葉に詰まって沈黙になってしまうことがありました。	毎日日記をつけ、その日言いたかったけれど英語で何と言うのかわからなかった単語を調べて書きました。ネイティブが言葉に詰まったときに使う言葉も真似しました。
リーディング	長く複雑な文を読むときに頭が混乱して理解できないことがありました。	まず自分で読んでみて、わからないときは AI に文構造を説明してもらいました。
ライティング	文法が正しいか、不自然な文になっていないかが不安でした。そもそも書きたいことを英語に変換できないこともありました。	AI を使って添削してもらったり、翻訳してもらったりしました。

■ 日々の工夫

毎日英語で日記をつけました。その日言いたかったのに言えなかった表現や単語を思い出して書くことで、語彙を増やすことができたと思います。また、Netflix やインスタグラムのショート動画で英語のものを見ることも、語学上達につながったと感じます。

4. キャンパスライフ

■ 寮と食事

ルームメイトとはほぼ話すことがなく、同じ部屋を共有しているという関係でした。Roommate Agreement で決めていたにもかかわらず、相談なしに友達を部屋に招いたり、部屋で大音量で電話をしたりといったことがあったので、その際はメッセージを送って伝えました。普段は話さないけれど、ゴキブリが出たときに一緒に退治したのはいい思い出です。食事は毎食、大学のダイニングホールに行っていました。

■ ある 1 週間のスケジュール

曜日	予定
平日	授業とその復習。ラクロスクラブの練習(週 2 回・2 時間)や大学内のイベントに参加し、時間に余裕があるときはジムへ。
土日	課題に取り組んだり、友達と遊びに行ったり。シーズン中はラクロスクラブの試合に遠征し、ボランティアを行うこともありました。

■ 交友関係と息抜き

ラクロスクラブやクラス、寮を通して友達ことができました。Thanksgiving に家に招待してもらったり、イベントと一緒に参加したり、一緒にご飯を食べに行ったり、買い物に連れて行ってもらったりしました。同じ寮に住んでいた日本人の友達とも、お互いに支え合うことができたと思います。日本の家族や友達とは、毎日 LINE や Instagram で連絡を取り、たまに電話もしました。一番の息抜きは、ジムに行ったり壁打ちをしたりして体を動かすことと、友達と一緒にイベントに参加することでした。

■ あると便利なもの

シャワーを浴びるときに持ち物を入れるカゴと、百均で買った折りたたみできる洗濯物用バスケットはとても便利でした。日本のお菓子は友達や教授に渡す機会が何回かあったので、あればあるほどいいと思います。ノートパソコンは毎日の授業と課題で使用しました。授業中に分からない単語を調べたり、パワーポイントを手元で見たりするのに使い、授業外ではほぼすべての課題で必要でした。



桜の咲くキャンパスの風景(左)／アメリカの街並み(右)

5. 課外活動と旅行

■ ラクロスクラブ

ラクロスクラブに参加し、週 2 回 2 時間の練習がありました。シーズン期間の週末には他大学へ試合をしに行きました。毎回片道 2 時間ほどかかりましたが、チームメイトが車を出してくれてとてもありがたかったです。シーズン後には formal というパーティーもあり、現地学生のリアルな生活を体験できて、とても良い経験になりました。スポーツは言語の壁があっても楽しめるのでおすすめです。

■ イベントとボランティア

何度かボランティアにも参加しました。また、SOAP という学生団体が企画するイベントがおすすめです。Las Vegas 風イベントやビンゴなど、さまざまなイベントがあって楽しかったです。

■ 休暇の過ごし方と一番の思い出

長期休みは旅行に行きました。最もいい思い出は一つには選べませんが、こちらでできた友達と遊んだこと、ラクロスクラブの試合、ボランティアへの参加など、たくさんあります。一番印象的だったのは、ラクロスクラブの formal に参加して、アメリカのパーティーを初めて体験したことです。

■ 大変だったこと

最も大変だったのは、年末年始に New York で、人生で一番つらかったくらいの体調不良になったことです。その後に予定していた西海岸旅行をキャンセルせざるを得なくなり、身体的にもメンタル的にもつらかったですが、一緒に旅行していた JSAF 派遣生の友人にとってもよくしてもらい、本当に感謝しています。



ラクロスクラブの試合にて(左)／旅行先の絶景(右)

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。

項目	金額・備考
国際航空券代(往復)	約 42 万円
現地での旅行費用	約 1 万ドル
個人的な諸費用(こづかい、買い物代など)	約 500 ドル
携帯電話料金	約 490 ドル
ミールプラン以外の食事代	約 150 ドル
教材費	約 250 ドル(学部:オンラインでの教科書使用料)
ヘルスセンター使用料	0 ドル

■ 持ち物のヒント

シャワー用のカゴ・折りたたみバスケット: シャワーの持ち物を入れるカゴと、折りたたみできる洗濯物用バスケットはとても便利でした。

日本のお菓子: 友達や教授に渡す機会が何度もあったので、たくさん持っていくのがおすすめです。

7. 留学を終えて

■ 成長を感じる点

- チャレンジ精神: ラクロスクラブやボランティアへの参加、母語でない言語が使われる環境での毎日を通して、初めての未知のものに挑戦する力がつきました。
- 自立性: 人生で初めて親元や親しい友人のもとを離れた環境で日々を過ごしたこと、一人旅をしたことを通して、自立性も身についたと感じます。

■ イメージの変化

私の中でのアメリカに対するイメージは二度変わりました。出発前は「アメリカ人はみんなフレンドリーで、クラスでも誰にでもすぐ話しかける」というイメージでしたが、意外とそうでもなく、いい意味でみんな個人主義だと感じました。しかし話しかけてみるととても親切で、困っていれば助けてくれたり、気さくに話しかけて誘ってくれたり。自分からまず一歩を踏み出すことが大事だと感じました。

■ これからの目標

将来のキャリアについてはまだはっきりとは決められていません。しかし、英語の学習とさまざまなことへのチャレンジ精神は、忘れずに続けていきたいと考えています。早く日本に帰りたいと思うこともありましたが、結果的に、帰国が間近であることを悲しく思えるほどの日々を過ごせてよかったです。

8. 同じ大学へ留学する後輩へのメッセージ

ソールズベリー大学に限った話ではないですが、思ったよりも時間は一瞬で過ぎるので、毎日を大切に、でも気負いすぎずに過ごしてください。

Involvement Fair に行って、何かしらのクラブに入るといいと思います。SOAP という学生団体が GSU の Wicomico Room で主催するイベントはとても楽しいので、ぜひ行ってみてください。

9. 派遣先大学へのメッセージ

I really appreciate everything. I was so nervous at the beginning of my study abroad experience, but thanks to your support, I had an amazing time at Salisbury University. I really enjoyed the trips you organized for us and the Tomo no Kai events. I'll never forget these precious memories and all of you! Thank you so much for everything :)

■ JSAF のサポートについて

出発前オリエンテーションは役に立ったと感じます。留学先に行く前に現地の教授に会って直接お話を聞くことができ、同じソールズベリー大学への JSAF 派遣生とつながることができたことで、安心感を得られました。また、「ラクロスクラブに参加したい」という私の要望に合わせて、ラクロスクラブに参加できそうな大学を調べていただいたことが、とてもありがたかったです。