

留学体験記

アメリカ・CSU モントレーベイでの留學生活

JSAF 2025 年秋派遣 最終留學レポートより

「最初は不安があっても、思い切って行動することで多くの経験を得ることができます。完璧を目指さず、挑戦する姿勢を大切にしてほしいと思います。」

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	成蹊大学 経営学部 総合経営学科 3年
留學形態	認定留學
派遣期間	2025 年秋派遣

※本体験記は派遣生の最終留學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. 留學の目的と、その達成

留學の目的： 経営学の理解を深めること、そして海洋生物学・生物学を履修し、「文理両道」の人材になるきっかけをつくることでした。

達成できた？： 達成されました。これらの分野を学びたい人にとって、CSU モントレーベイはとても良い環境だと思います。

2. 授業と学び

今学期に履修した科目は次のとおりです。ビジネス系の科目に加えて、目標どおり生物学・海洋科学の科目にも挑戦しました。

科目	単位	成績	内容と感想
BIO 204 Introduction to Life Science	3	A (92%)	レクチャーとグループワークを組み合わせた対面授業。生体分子、細胞、遺伝、進化、生態系など生命科学の基礎を、モントレー周辺の生態系や環境問題、関連する法律・社会的背景と結びつけて学びました。評価は出席・事前課題・授業内活動と試験(中間2回+期末)の総合評価。毎回ペアやグループで活動する形式に最初は戸惑いでしたが、その過程で友人ができ、最終的には出発日を見送ってくれるほど仲良くなりました。文系出身で理系科目に苦手意識がありましたが、友人の助けもあり良い成績で修了でき、大きな達成感を得られました。
BUS 304 Business Communication & Critical Thinking	3	A (93%)	ディスカッション、ピアレビュー、プレゼンテーションを多く取り入れたレクチャー型授業。論理的な主張の組み立て方、根拠と意見の区別、情報の信頼性の判断、APA形式の引用などを実践的に習得し、「Giving Voice to Values」の考え方を通じてビジネス倫理も学びました。評価はケーススタディ関連課題40%、授業内活動・参加40%、個人課題20%。英語で長文レポートを書き、論理構成や文法の正確さまで求められるのは大変でしたが、その分、文章力が大きく向上しました。
BUS 323 Service Marketing	4	A+ (94%)	対面とオンラインを組み合わせたハイブリッド形式。GAPモデル、SERVQUAL、カスタマージャーニー、サービスブループリントなどのフレームワークを用いて顧客体験を分析・改善する視点を学びました。評価は中間・期末試験、SERVQUAL調査のグループ研究発表、個人レポート、毎週の小テスト、COIL(国際協働学習)課題などの総合評価。多様な意見をまとめて一つの成果物を作るグループプロジェクトが特に学びの多い経験で、サービスを提供者側・顧客側の両面から捉える視点が身につきました。
MSCI 270 Intro to Oceanography	3	A (95%)	スライドや概念モデルを使った対面レクチャー中心の授業。地球と海洋の基礎構造、密度や圧力、プレート構造、海水の性質、海洋循環など海洋学の基礎を幅広く学びました。専門用語や物理的概念が多く最初は苦労しましたが、図やモデルを使った説明のおかげで徐々に理解が深まり、海洋を科学的に捉える視点が身につきました。
MSCI 185 Adventures in Marine Science	1	合格	海洋科学分野の教員や研究者による講演を毎回聞くセミナー形式の授業(可否評価、出席・参加要件をすべて満たし加点込み105%)。SCUBA調査、ROV(無人探査機)、ラボ分析など分野ごとに異なる研究手法や、研究者のキャリア・失敗談を直接聞くことができ、海洋分野で学び続ける具体的なイメージを持てた授業でした。

■ 特にながらった課題

エッセイ(BUS 304): モントレーベイ水族館を対象に、組織の課題を分析して改善策を提案するケーススタディレポートを作成しました。単なる意見ではなく、信頼できる資料やデータを根拠に、主張・根拠・結論の論理構成を意識して文章を組み立て、APA 形式での引用や参考文献の整理にも注意して学術的な文章作成を心がけました。

プレゼンテーション(BUS 323): 実際のサービス体験をもとに、SERVQUAL や GAP モデルを用いてサービスの課題を分析し、改善案を提案しました。専門用語を使いながら聞き手に理解してもらえる説明するのは難しかったですが、スライド構成や話す順序を工夫して伝えることができ、分析力だけでなく「人に伝える力」の重要性を実感しました。

■ 日本の授業との違い

- 学生が気軽に質問をする雰囲気があり、発言やディスカッションが重視されている点が大きく異なります。
- プレゼンテーションや試験の回数が多く、日頃から自分の考えをまとめて発信する力が求められます。
- こうした授業スタイルを通して、主体的に学ぶ姿勢の重要性を実感しました。



キャンパスの学習スペースにて。試験前はホワイトボードも使って復習

3. 英語力の伸びと工夫

英語力は伸びたと感じています。特に、英語を日本語に訳して考えるのではなく、ある程度反射的に英語が口から出てくるようになった点に成長を感じています。日常生活や授業を通して英語に触れる機会が多かったことが、その理由だと思います。

■ 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	人によって英語の聞き取りやすさが大きく異なり、特定のアクセントや話し方が聞き取りにくいと感じることがありました。	聞き取りにくい相手ともできるだけ会話を続けるように意識した結果、どのようなアクセントでも徐々に理解できるようになりました。
スピーキング	留学生として授業内で発言しなければならない場面が多く、うまく表現できずに悔しい思いを何度もしました。	ChatGPT の音声機能でスピーキング練習を行い、言い回しを気軽に確認。会話中に分からないことがあればその都度質問しました。海外では日本ほど間違いを気にする人は少ないと感じます。
リーディング	専門用語が多く、分からないことが多々ありました。学期前半は日本語に訳しながら読んでいましたが、効率が悪いと感じました。	英語は英語のまま理解するよう意識。生物系の授業では YouTube の英語解説動画でまず全体像をつかんでから教科書を読むようにしたところ、格段に読みやすくなりました。難しいときは意識的に難易度を下げるのも有効です。
ライティング	「5 分で 100 語以上書く」といった授業内課題やエッセイは、非常にハードルが高く感じました。	自分で書いた文章を AI に添削してもらい、フィードバックから学びました。弱点を客観的に把握でき、ライティング力の向上につながりました。

■ 日々の工夫

とにかく積極的にコミュニケーションを取ることを心がけました。完璧な英語で話そうとするよりも、まずは「伝えること」を意識して会話に参加していました。せっかくの留学なので、恥ずかしがらずに質問することが大切だと感じました。

4. キャンパスライフ

■ キャンパスと街の様子

キャンパスにはジムなど様々な設備が充実していて、過ごしやすい雰囲気があります。学部オリエンテーションもとても分かりやすいものでした。大学のある街は落ち着いた雰囲気、近くには高級住宅街のカーメルもあります。おすすめスポットはカーメルとモンレーバイ水族館です。ダウンタウンへはバスで簡単に行けます(私は車を持っているルームメイトにもよく頼っていました)。治安はキャンパス内外とも良好です。

■ 寮と食事

ルームメイト 2 名(うち 1 人は韓国からの留学生)とはとても仲が良く、一緒に外出したりドライブスルーに行ったりと楽しく過ごしていました。2026 年には日本に来てくれるとのことで、家族のように仲の良い人たちに出会えたことに感謝しています。食事はカフェテリアに 1 日 1~2 回行き、売店も利用して基本的に 1 日 2 食でした。

■ ある 1 週間のスケジュール

	過ごし方
平日	午前中から昼過ぎにかけて授業。授業後は課題や予習・復習に取り組み、空き時間には図書館で勉強したり、ジムで軽く運動したりして気分転換していました。
週末	ルームメイトや友人と出かけたり、まとまった時間を使って課題に取り組んだりしていました。

■ 交友関係と息抜き

授業内のグループワークやペア活動を通して、自然に友人関係が広がりました。現地の学生とはクラスで会う程度の人がいれば、頻繁に会う人もいました。最初は英語での会話に不安がありましたが、積極的に話しかけることで次第に慣れ、交流が深まりました。国籍や背景の違いを意識しすぎず、相手を理解しようとする姿勢が大切だと感じています。

息抜きは、セラピードッグのイベントに参加すること、ランニング、ルームメイトとのドライブでした。勉強とリフレッシュのバランスを取ることで、安定した生活を送ることができました。



定期的に行われるセラピードッグのイベントは一番の癒しでした

■ あると便利なもの

ノートパソコンはほぼ毎日使用しました。課題作成、リサーチ、レポート執筆、プレゼン資料の作成のほか、音楽を聴いたり日本の家族や友人と連絡を取ったりと、留学生活に欠かせない存在でした。また、授業や学習面で困った際に相談できるサポート体制が大学に用意されていることは精神的な支えになりました。

5. 課外活動と旅行

大学内の活動は、時々イベントに参加する程度でした。クラブ活動はしていませんでしたが、ジム(Otter Sports Center)で軽くランニングをしていました。無理に積極的に活動へ参加しなくても友達できるので、自分のペースで過ごして大丈夫だと思います。普段の休みは勉強をしたりルームメイトと出かけたりして過ごし、長期休みにはアメリカ国内旅行もしました。

一番の思い出： ルームメイトや友人と一緒に過ごした日常の時間です。特別なイベントだけでなく、ドライブや食事など、何気ない時間を共有したことが強く印象に残っています。

大変だったこと： グループプレゼンテーションの準備段階で、最初にグループチャットへ招待されておらず、情報共有が十分にできていない状況に直面しました。英語でのコミュニケーションに不安がある中で、自分から状況を確認しメンバーに連絡を取る必要がありましたが、この経験を通して受け身にならず主体的に行動することの大切さを学びました。最終的にはグループとして協力し、無事にプレゼンテーションをやり遂げることができました。



カリフォルニアの海岸線／長期休みのアメリカ国内旅行にて

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(後輩のみなさんの参考に)。

項目	金額・備考
国際航空券(往復)	\$140 ※安価な便は長時間の遅延・乗り換えがあるのでお勧めしません(実際に 8 時間ほど遅延しました)
現地での旅行費用	\$300
個人的な諸費用(小遣い・買い物など)	合計 \$2,000
携帯電話料金	\$30/月
ミールプラン以外の食事代	\$200
教材費	\$400 ※教授がオンラインデータを配布してくれる場合があるので、購入は学期が始まってからで大丈夫です
ヘルスセンター使用料	利用なし

■ 持ち物のヒント

持って行ってよかったもの: 手数料のかからないデビットカード(WISE カード)、ノートパソコン、日常的に使い慣れた文房具。

持ってくればよかったもの: 強いて言うなら、日本のお菓子を多めに持ってくればよかったと感じています。

現地調達で十分なもの: 寝具類・ハンガー・洗濯用洗剤などの日用品は到着後すぐに購入が必要でしたが、生活必需品は現地調達で十分対応できます。日本から多く持っていく必要はありませんでした。

生活費について: 毎月定額ではなく、必要なものがあり次第、家族に入金してもらう形にしていました。入居したての時期は多めにもらっていました。

7. 留学を終えて

■ 成長を感じる点

- 英語力だけでなく、自分から行動する姿勢や、困難な状況でも粘り強く取り組む力が身につきました。
- 多様な価値観の中で生活することで、視野が大きく広がりました。

■ イメージの変化

出発前は不安もありましたが、実際に生活してみると、学生同士や教員との距離が近く、非常に学びやすい環境だと感じました。主体性を重んじる教育スタイルが印象的でした。

■ これからの目標

今回の留学経験を通して、今後は理系分野や海洋分野への学びをさらに深めていきたいと考えようになりました。将来的には、海外での学びも視野に入れながら進路を考えていきたいです。

留学は楽しいことばかりではありませんでしたが、その分、自分自身と向き合う貴重な時間になりました。この経験は、今後の人生において大きな財産になると感じています。

8. 同じ大学へ留学する後輩へのメッセージ

「最初は不安があっても、思い切って行動することで多くの経験を得ることができます。完璧を目指さず、挑戦する姿勢を大切にしてほしいと思います。」

9. 派遣先大学へのメッセージ

I am truly grateful for the opportunity to study at CSUMB. Through classes, friendships, and daily life, I was able to grow both academically and personally. Thank you for providing such a supportive and inspiring learning environment.

■ JSAF のサポートについて

申込から出発までの JSAF による英語学習サポートは、全体的に役に立ったと感じています。必要な情報や手続きに関する案内がメールで丁寧かつタイムリーに届いたため、次に何をすればよいのかが分かりやすく、安心して準備を進めることができました。英語学習に関しても、出発前に意識すべきポイントを整理するきっかけになりました。

留学前から留学中まで、JSAF からのメールによるサポートが一貫して丁寧で、案内も非常にスムーズでした。必要な情報が適切なタイミングで共有されていたため、不安を感じることなく留学準備を進めることができました。安心して留学に臨める環境を整えていただいたことに感謝しています。

本体験記は、JSAF 派遣生による 2025 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。