

留学体験記

アメリカ・コネチカット大学で過ごした 5 か月

JSAF FLAP 留学レポートより

「留学は様々な楽しみ方ができて、予想外の収穫があることを知りました。行き当たりばったりの自分なりの楽しみ方ができて、留学してよかったと思いました。」

留学先	コネチカット大学(University of Connecticut／アメリカ・コネチカット州ストアーズ)語学プログラム
在籍大学	聖心女子大学 現代教養学部 英語文化コミュニケーションコース
留学期間	2025 年 8 月～12 月(5 か月)

※本体験記は派遣生の FLAP 留学レポートをもとに再構成したものです(保存用・氏名入り。公開時には氏名を削除してください)。

1. 留学の目的

今回の留学の目的は、海外での暮らしを体験すること、そして様々な国の人と交流することでした。この目的は達成できたと感じています。勉強だけでなく、様々な文化を知って体験することができました。また、良い意味で勉強に追われすぎず余裕のある生活だったことで、自分の暮らしや他の留学生にも目を向けることができました。

2. 語学学校と授業

■ 学校とクラスの概要

項目	内容
学校	コネチカット大学 語学プログラム
学校の学生数	約 50 名(日本人は私のみ)
クラスの平均人数	約 15 名(クラスの日本人も私のみ)
クラスメイトの国籍	台湾、中国、フランス、ブラジル、コロンビア、エクアドル
受講したコース	Reading and Writing Skill B1 and B1+／Communication Skills／Focus on Vocabulary／Media and Current Events
クラスレベル	全てのクラスで開始時から変化なし(学期中のクラスの変化は基本的になく、クラスメイトも同じ)

■ 授業の内容

教材は先生が配るプリントを主に使っていました。スクリーンで YouTube などの動画を見たり、Kahoot を使ってゲームをしたりすることも多かったです。

面白かった授業： Media and Current Events。自分でニュース記事などを調べてシェアしたり、ニュースについて話し合ったりする授業でしたが、アメリカの文化を知る機会が多かったです。キャンパス内の美術館に行ったり、先生と車通学をしているクラスメイトの車数台に分かれて乗って先生のご友人の家にお邪魔したり、同じく車に乗ってレストランに行ったりしました。

様々なバックグラウンドの生徒と一緒に授業を受けるのはとても面白かったです。多くはコネチカット大学に入学することを目標にした人でしたが、キャリアアップとして英語を学びに来た人や、家族の都合でアメリカに移住した人などがいました。学習面でも、人によって得意な部分と苦手な部分がそれぞれあって面白かったです。例えば、スピーキングがとても得意な人でも、文法はとても苦手だったりしました。また、先生との距離感も日本と違い、とても身近な存在でした。

担当の先生は二人いたのですが、お二人とも学習面だけでなく様々な面で学ばせていただきました。お二人とも海外に長期間滞在した経験があり、様々な経験を共有してくださいました。CISS (Center for International Students and Scholars) のスタッフの方々には何度かお会いしただけでしたが、生徒のみんなの名前を覚えてくださっていて、いつも気さくに話しかけてくださいました。様々なイベントなどを主催してくださり、留学生生活を充実させることができました。

■ がんばったこと

頑張った授業： Reading and Writing Skill B1 and B1+。私はリーディングの速度が遅かったので、クラス内のアクティビティについて行くのに苦労しました。リーディングだけでなく、授業内で時間をとって取り組むものが多かったので、集中して取り組みました。

苦労した授業： Communication Skills。グループワークやペアワークが多かったのですが、クラスメイトがほとんど中国語話者だったので、行き詰まると中国語で話して完結させてしまうことが多く、輪に入っていくのに苦労しました。

3. 語学力の伸びと工夫

スキル	苦勞した点	工夫した点
リスニング	皆それぞれの母語のアクセントがあるため、聞き取るのに苦勞した。	どうしても聞き取れない単語がある場合はスペルを言ってもらった。
スピーキング	自分の英語を聞き取ってもらえなかった。	なるべくはっきり発音した。
リーディング	読むのが遅く、クラスのアクティビティについていくのが大変だった。	重要な箇所に集中して読むようにした。
ライティング	冠詞や複数形などの細かなミス。	見直しを怠らない。

勉強に役立った教材は、ello(リスニング)、Corpora(語彙)です。英語力はまだ測っていないのではっきりとは分かりませんが、何かを言いたいときに英語が比較的すぐに出てくるようになった実感があります。また、英語を使う抵抗がなくなりました。

4. 滞在先と生活

■ 寮と食事

滞在先は大学寮の2人部屋で、教室までは徒歩30分ほどでした。寮によって設備の差が激しく、私の寮は設備が良くないことで有名で、先生にも心配されました。部屋の備え付けはベッドと机と椅子とベッド下の引き出しと小さいクローゼットのみでした。寮によっては同じ階の共有部分に電子レンジなどがあります。私の寮は部屋の暖房はつかず、バスルームにのみ暖房がありました。アメリカ国外から来た人は、事前に申請してお金を払えば寝具一式(布団以外)を初日に受け取れます。また、到着後から授業開始までの間、国外から来た生徒限定のウォルマートやターゲットへのショッピングツアーが何日かあり、私は到着後二日目のターゲットへのツアーに参加しました。

ルームメイトは獣医学部のアメリカ人でした。彼女のお父さんが国際的な仕事をしていることもあり、家族ぐるみで私のことを大切にしてくれました。家に連れて行って料理を作ってくれたり、アメリカのお菓子をくれたりしました。ルームメイトはいつも、私が心地よく過ごせているかを気にかけてくれて、私が授業から帰ってくるといつも“How was your class today?”と話しかけてくれるので、そこでいろいろな話をしてコミュニケーションをとっていました。たまに一緒に近所のドラッグストアに買い物に行ったりもしました。

食事はほとんど毎食ダイニングホールで食べていました。キャンパスは端から端まで歩いて30分ぐらいなのですが、その中にダイニングホールは7個あって、それぞれメニューが日替わりで豊富で、ダイニングホールごとに違うので楽しかったです。大学のアプリでメニューを見られるので、メニューを見てから行き先を決めることもありました。

■ 1 週間の過ごし方

- 月・水: 9:00-12:00 Communication Skills、13:00-15:00 Focus on Vocabulary
- 火・木: 9:00-12:00 Reading and Writing B1 and B1+、13:00-15:00 Media and Current Events
- 金: 9:00-13:00 Communication Skills(12:00-13:00 はカンバセーションパートナーとの交流)
- 土・日: 授業なし

毎日キャンパスの北の端にある寮から南の端にある教室まで 30 分ほど歩いて通学していたので、その習慣がストレス発散になっていたと思います(バスもありますが、あえて歩いていました)。通学路にはカフェやジムがあったり、ダイニングホールもいろいろな場所にあたりしたので、ひとりで寄り道するのが楽しかったです。

■ 街と治安

キャンパス周辺が充実していない分、キャンパス内はとても便利でした。スターバックスやダンキンドーナツ、コンビニエンスストアなどがキャンパス内にあり、レクリエーションセンターやヘルスセンターなどの施設も充実していました。キャンパスから徒歩数分のところにあるダウンタウンと呼ばれるところには、スーパー、ドラッグストア、銀行、レストラン、カフェがコンパクトにまとまっていたので、よく授業を受けていた教室から徒歩 5~10 分ほどだったので便利でした。

治安は基本的に良かったです。金曜日から週末にかけての夕方以降はお酒やマリファナを使っている人が多かったですが、怖い思いをすることはありませんでした。

おすすめスポット: キャンパス内の Daily Bar です。コネチカット大学の牧場の牛のミルクを使ったアイスクリームやドリンクが美味しいです。ダウンタウン内にある Tokyo Ramen というラーメン屋さんにも一度行ってみると良いと思います。



キャンパス内にある大学の牧場

■ 交友関係

毎週金曜の授業終わりに、カンバセーションパートナーというボランティアの現地学生が来てくれていて、現地学生 1 人につき 2、3 人ぐらいでゲームをしたり会話をしたりして 1 時間ほど交流しました。他の留学生と授業終わりに一緒にご飯を食べたり、ダウンタウンに行ったり、お互いの部屋に行ったりしました。

中国語話者のクラスメイトが多く、それ以外のクラスメイトは皆キャンパス外に住んでいたの、授業での友達作りには苦労しました。しかし、SNS で話すうちに仲良くなって、一緒に遊びに行くようになりました。寮内のフロアメイトはとてもフレンドリーで、バスルームで顔見知りになってそこから話すようになったり、ルームメイトと一緒にダイニングホールに行ったときに、ルームメイトの友達のグループと一緒にご飯を食べて友達になったりしました。

アメリカ人は個人主義だと思っていたのですが、想像以上に輪を大切にすると感じました。渡航前はフロアメイトとはほとんど関わりがないと思っていましたが、実際はフロアメイト全員と RA(レジデント・アシスタント)が入るグループチャットでの会話が頻繁だったり、バスルームで会うと会話が始まったり、ドアに貼ったホワイトボードで交流したりしていました。

■ 思い出と日本との連絡

良い思い出： 豊かな自然の中で日々ゆったりした生活を送れたこと。

大変だった思い出： 到着三日目に発熱と様々な体調不良になったときに、頼れる人がいなかったこと。衛生観念が少し日本と違ったこと。

日本の家族や友達とは、数週間に一回 LINE をしたり、家族には日本の自室にある送って欲しいものを伝えるためにビデオ通話をしたりしていました。

5. 費用と持ち物

項目	内容
生活費(月のお小遣い)	\$190 ほど。大学内のカフェやドラッグストアなどでのちょっとした買い物で使うことが多かったです。
持ってくれば良かった物	体調を崩した時の薬(元々減多に体調を崩さないのが最低限しか持っておらず、足りませんでした。不便なところなので現地で手に入れるのも大変でした)。日本のお菓子(気に入ってくれる友人が多かったのも、もっとたくさん持っていくべきでした)。
持ってこなくても良かった物	変換プラグ(一度も使いませんでした)。ドライヤーと充電器がアメリカでそのまま使えるものであれば不要です。
持っていったって便利だった物	使い慣れたヘアケア・スキンケア用品、生理用品、服

6. 留学を終えて

留学を通して、自分自身を俯瞰で見ることができるようになりました。また、落ち着いていながらも刺激のある生活を送ることができ、自分の感性が豊かになったと感じます。日々の生活の中で小さいことに目を向けて、それについてゆっくり考えたりしながら生活するようになりました。

留学は様々な楽しみ方ができて、予想外の収穫があることを知りました。行き当たりばったりの自分なりの楽しみ方ができて、留学してよかったと思いました。これからは、公務員試験に向けて勉強を始めたいと考えています。

この学校は、アメリカの田舎を体験したい人にはとてもいいと思います。パーティーなども少なくないですが、それよりも落ち着いた環境を好む人に向いていると思います。

7. 後輩へのメッセージ

「落ち着いた環境を好む人にはとてもあっている環境ですが、自分の行動次第で自分の生活をデザインできるので、そうでない人でも楽しめると思います。寮の部屋を決める時、良い部屋は値段が高くてすぐ埋まるので、気をつけてください。」

本体験記は、JSAF 派遣生による FLAP 留学レポートをもとに再構成したものです。