



JSAF

一般財団法人 JSAF
Global Academic Education

留学体験記

アメリカ・セントクラウド州立大学で過ごした 9 か月

JSAF 2024 年秋派遣 最終留学レポートより

「留学で何を得るかは、どこに行っても自分の努力次第だと思います。悔いが残らないよう、楽しみつつ全力で毎日を過ごしてください。」

派遣先大学	セントクラウド州立大学(St. Cloud State University／アメリカ・ミネソタ州)
在籍大学	青山学院大学 総合文化政策学部 総合文化政策学科 4 年
留学形態	休学留学
派遣期間	2024 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

留学の目的： 海外生活の経験と、語学力の向上。

達成できた？： 海外での生活は十分に経験できました。一方で語学力については、あまり上がらなかったと感じています。聞くだけの授業が多かったことに加え、文法や単語などの英語の勉強に力を入れなかったためです。それでも、ルームメイトや他の学生との交流を通じて、日常会話への抵抗は無くなりました。

2. 授業と学び

今学期に履修した科目は次のとおりです(アート系を中心に履修しました)。

科目	単位	成績	内容と感想
ART111 3D Materials and Processes	3	B	粘土や金属、木材を使った立体造形の制作や道具の使い方を学ぶ実技授業。評価はレポート課題と複数回の 3D 課題制作。グループでの制作はメンバーと会話しながら楽しく取り組みましたが、個人課題はいくらでもこだわられるが故に、やめ時を決めるのが割と大変でした。
ART131 Introduction to the Visual Arts of the World (Diversity)	3	A-	「アートとは何か」を学んだうえで、世界各国のアートを一つ一つ画像で見ていくレクチャー形式。評価は初回の絵を描く課題と中間・期末テストの 3 回(毎回 7~8 割の得点)。イントロダクションの授業なので苦労は少なかったのですが、興味のあるアートを日本人以外の視点で解説してもらえたのはこれまでにない経験で面白かったです。
FS264 Animation History	3	A	アニメーションの始まりから現在の世界各国のアニメーションまで、実際の映像を見ながら解説を聞く授業。評価は毎授業後のミニレポートと中間・期末ペーパー。日本のアニメは世界に誇れるものだとも思いますが、日本以外の国にも素晴らしいアニメーションがたくさんあると知ることができて嬉しかったです。
MCOM200 Introduction to Mass Communication	3	F	教科書の指定範囲を読んでクイズに答える形式のオンライン授業。評価は毎授業後のクイズ、3 回のテスト、期末レポート。オンラインのため先延ばしにしたり課題の提出期限を間違えたりして、テストを 1 回受験できず単位を落としてしまいました。オンラインの授業はおすすめしません。

■ 特にながらった課題・自信作

エッセイ・ペーパー: 前期の「Art of Film」で取り組んだ「One Scene: Camera & Sound」。映画の一つのシーンを様々な観点から分析する課題です。同じシーンを目を凝らし、耳をすまして繰り返し見るのは大変でした。先生が私のペーパーの内容を評価してくださり、来期の授業でテーマに選んだ映画を取り扱うと言ってもらえたことが嬉しかったです。

プレゼンテーション: 前期の「Listening and Speaking for Academic Purposes」で、自分の得意な分野についてクラスメイトに講義するプレゼンに挑戦。文化やそれに伴う常識の違う学生にもわかりやすく納得してもらえる内容にするのが大変でした。途中パソコンのトラブルでパワーポイントの動画が再生できず焦りましたが、動画の内容を口頭でなんとか説明して乗り切ることができたのは達成感につながりました。

■ 日本の授業と違うと感じた点

- 先生の発言中でも構わず、学生が質問を投げかけるところ。
- 授業を受ける態度のラフさも、日本とは違う部分だと感じました。

3. 英語力の伸びと工夫

英語力そのものには、正直そこまで大きな変化はなかったと感じています。授業の課題のための勉強以外で、英語の勉強らしい勉強をしなかったのが原因だと思います。それでも毎日少しでも人と話すことは意識しており、ルームメイトや他の学生との交流を通じて日常会話への抵抗は無くなりました。

■ 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	「耳が慣れる」と言いますが、ただ聞いているだけではわかるようになりませんでした。	話の中で出てきた知らない単語やフレーズはメモして、後から調べていました。
スピーキング	言いたいことがあるのに単語が出てこず苦労しました。	少しニュアンスが変わってもいいので、知っている単語でとにかく伝えようとしていました。
リーディング	課題でたくさんリーディングがあり、限られた時間で理解するのが大変でした。	大事なところを見極めてまずはそこだけ読む。時間に余裕があれば残りに取り組んでいました。
ライティング	授業中に書いて提出するときは、どうしても内容が薄くなりがちでした。	前の授業で書きたかったけど書けなかった表現をメモしておいて、次の授業で使ってみたりしていました。

4. キャンパスライフ

■ キャンパスと街の様子

広いキャンパスに低層の建物がたくさんあります。やや古いと感じる建物もありますが、基本的には綺麗で過ごしやすく、年中リスが見られる自然豊かなキャンパスです。街は移動に車が欠かせない田舎ですが、自然を味わえる場所はたくさんあり、おすすめスポットはジョージレイクです。ダウンタウンへはバスや車でアクセスできます。治安については、キャンパス内は学生以外あまり入って来ないので比較的安全ですが、夜のキャンパス外は少し出ただけでもかなり悪いので注意が必要です。

到着後は数日間に渡って留学生向けオリエンテーションが開催されていたので、わかりやすかったです。

■ 寮と食事

寮の4人部屋に住んでいました。ルームメイトの半分は現地の学生で、料理をする時間が被った時などに話し、何回か一緒に出かけたりもしました。部屋の温度をめぐって何度か話し合いになったのも、今となっては共同生活ならではの経験です。

食事はカフェテリア45回プランだったので、半分以上は自炊をしていました。カフェテリアは野菜もたくさんあり、意識していれば健康な食事ができます。また、アジアンスーパーがあったので買い出しに行って、日本食を作って食べていました。

■ 1週間の過ごし方

月曜日から木曜日まで授業を受けて、週末は課題に取り組んだり出かけたりしていました。パソコンは毎日使い、課題提出に必須でした。日本の家族とは2週間に1回程度ビデオ通話をし、友達とはほぼ毎日連絡を取っていました。

■ 交友関係と息抜き

友達は授業以外の場で多くできました。クラスメイトとは授業中におしゃべりする程度でした。ネパールの学生がとても多く、どの授業でも必ず関わりました。日本人では立教大学の学生がたくさんいます。一番の息抜きは散歩です。

大学のサポートセンター(ライティングセンターやチューター)は利用せず、わからないことは担当の先生に直接聞くことが多かったです。

5. 課外活動と旅行

アートクラブに何回か顔を出していましたが、日本の大学のサークルや部活動ほど活発ではありません。運動は大学内のジムに通っていました。学生会館の Atwood で定期的に行われるイベントはどれも面白く、シアターもあるので映画鑑賞もおすすめです。休み中は旅行に行ったり課題をやったりして過ごしました。

一番の思い出: ミネアポリスにある遊園地にルームメイトと行ったことです。

大変だった思い出: その遊園地から大学に帰る手段を失って、マイナス 5 度の中を 1 時間以上外で放浪したことです。



ミネソタの冬らしい「保温」がテーマの博物館展示。サーモグラフィーに映る自分の姿も見られます

6. 費用と持ち物の目安

JSAF 留学プログラム費以外でかかった費用の目安です(レポート記載分のみ)。

項目	金額・備考
国際航空券代(往復)	約 30 万円
現地での旅行費用	約 30 万円
携帯電話料金	約 7,000 円/月
教材費(学部)	約 3 万円

■ 持ち物のヒント

持って行けばよかった物: 防寒具。折り畳み傘もなかなか売っていないので、持って行った方がよかったです。

到着後すぐに購入が必要だった物: 寝具、シャンプー、ドライヤー。

ノートパソコン: 毎日使いました。課題提出に必須です。

7. 留学を終えて

■ 成長を感じる点

- 異文化を理解したり受け入れたりする心は育ったと思います。

■ イメージの変化

アメリカについてのイメージはさほど変わりませんでした。大学がある町は想像よりも田舎でした。

■ これからの目標

就職するか進学するか、じっくり考えているところです。

8. 同じ大学へ留学する後輩へのメッセージ

「留学で何を得るかはどこに行っても自分の努力次第だと思います。悔いが残らないよう、楽しみつつ全力で毎日を過ごしてください。」

9. 派遣先大学へのメッセージ

Thank you so much for welcoming me to your university! These past 9 months have been such an unforgettable and meaningful experience for me. I'm really grateful to everyone who supported me and made my time here so special.

■ JSAF のサポートについて

JSAF の出発前オリエンテーションは、留学に行く心の準備ができたので役に立ったと思います。

本体験記は、JSAF 派遣生による 2024 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。