



JSAF

一般財団法人 JSAF  
Global Academic Education

# 留学体験記

## アメリカ・テネシー工科大学で過ごした 1 学期間

JSAF 2024 年春・夏派遣 最終留学レポートより

「あの時に逃げずに向き合い続けたおかげで、今の自分の英語力があると思えるため、大変だったと同時に良い思い出と思う。」

|       |                                                              |
|-------|--------------------------------------------------------------|
| 派遣先大学 | テネシー工科大学(Tennessee Technological University／アメリカ・テネシー州クックビル) |
| 在籍大学  | 獨協大学 国際教養学部 言語文化学科 3 年                                       |
| 留学形態  | 認定留学                                                         |
| 派遣期間  | 2024 年春・夏派遣(1 学期間)                                           |

※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:** 英語力の向上、価値観を広げること、そして自分を高められる環境に身を置くことでした。

**目的は達成できた?:** 達成できました。

到着後のオリエンテーションでは、当時英語力が未熟だったため理解が及ばない点もありましたが、周囲のサポートもあり乗り越えることができました。

## 2. 授業と学び

### ■ 語学研修(ESL)のクラス

クラスの人数は 8 人から 25 人ほどで、生徒が活発に意見を出し、意欲を持って学んでいる人が多いように感じました。1 日の勉強時間は 8 時間ほどで、図書館や大学寮の部屋、寮のスタディールームで勉強していました。役に立ったのは、とにかく英語を話し続けること、そして「英語を話せるようになりたい」という気持ちです。

### ■ 履修した科目

| 科目                                          | 単位 | 成績     | 内容と感想                                                                                                                                                        |
|---------------------------------------------|----|--------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| ESL1010<br>English as a Second Language     | 3  | 100 %  | エッセイの書き方、プレゼンテーションの作成・発表方法、語彙や文法を学習。出席・エッセイ・プレゼンテーション・課題で評価されました。限られた時間で原稿やスライドを仕上げ、自信を持って発表できるまで練習することには初め苦労しましたが、回数を重ねるごとに自分なりのやり方が身につき、最終的には緊張も含めて楽しめました。 |
| COMM1020<br>Survey of Communication Studies | 3  | 100 %  | 対人・小グループ・組織・コンピュータを介したコミュニケーションなど、様々なコミュニケーション方法を学習。クイズ・レポート・出席などで評価されました。初めは授業内容の 2 割ほどしか理解できず不安でしたが、予習と復習で徐々に理解でき、グループワークでは周りの生徒に助けをもらいながら参加し、理解を深められました。  |
| PHED1070<br>Volleyball                      | 3  | 100 %  | 実習形式で、バレーボールの基本的な知識や技術を学習。小中学校での経験があったため技術面での苦労はなく、全体の雰囲気も良くて楽しく取り組みました。回数を重ねるごとに周りの技術も向上し、声を掛け合うことも増え、先生も含めて楽しく運動ができる時間でした。                                 |
| FOED2050<br>Education and Technology        | 3  | 99%    | テクノロジーを用いた教育方法や各分野の知識、教師として持つべき視点や評価方法を学習。ペーパー、ウェブサイト作成、プレゼンテーション、ケーススタディなど多彩な課題で評価されました。テクノロジーを軸に教育を学ぶのは初めてで単語の理解に苦労しましたが、別の側面から教育を考えられたことは大きな学びでした。        |
| PSY2210<br>Education Psychology             | 3  | 82.5 % | 教育を心理学的な側面から考察。生徒のモチベーションの持たせ方や、心理的な要因が学習に与える影響とその改善方法などを学びました。単語やケーススタディの状況理解が難しく、グループプレゼンテーションの準備には苦労しましたが、助けをもらいながら自分の役割を全うできました。                         |

## ■ 特にがんばった課題

**エッセイ(Education and Technology「教育哲学」):** 知識と理解、知ることの価値、学ぶことの意味、教師と生徒の役割、教育の最終的な目的などについて自分の意見を論じました。抽象的な事柄に対する自分の価値観を英語で述べるのは難しかったですが、自分にとっての教育やその価値を深く掘り下げる機会になり、友人の助けも借りながら満足いく内容に仕上げることができました。

**プレゼンテーション(ESL「説得力のあるプレゼンテーション」):** 共学と男女別学のどちらがより効果的かについて、近年の状況や教育者の意見を発表した後、自分の意見を述べました。どうすれば説得力を持たせられるかに焦点を当てて構成を考え、自信を持って発表できるよう原稿を覚え、目線を上げて話せるようにしました。

## ■ 日本の授業との違い

- 最も違うと感じたのは「意欲」の部分。意見を発表する際にためらいも恥ずかしさもなく、ただ自分の考えを共有したいから意見を言う、という雰囲気がありました。
- 多くの生徒が授業に興味関心を持って取り組んでおり、時には先生がほとんど話すことなく、生徒同士の意見が飛び交って授業が終わることもありました。
- 身を置く環境によって「当たり前」が作られてしまうからこそ、授業の本来の姿を実際に目の当たりにし、より一層環境の重要性を感じました。

## 3. 英語力の伸びと工夫

---

英語力は確実に伸びたと感じます。ネイティブのレベルを 10 としたとき、留学当初は 3 だった英語力が、現在は 6 まで上がったと感じます。留学生活で最も多くの時間を過ごしたルームメイトがそう言ってくれ、別の友達にも同じように言ってもらえたからです。伝えられない・理解できないことへの悔しさや苛立ちも感じなくなり、会話を楽しめるようになって、帰国後もつながりを保てる友達ことができました。一方で、込み入った内容や専門分野の会話ではまだ理解が及ばない点もあり、もっと勉強が必要だと感じています。

## ■ 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  | 初めの頃は授業全体の1割程度しか理解できなかったこと。                 | 聞き取れない要因の一つは自分でその発音を認識できないことだと考え、まず話せるようになることを意識。自分が使える単語や文は先生の話でも理解できるようになり、他の部分も前後のつながりで意図を捉えられるようになりました。 |
| スピーキング | 文章で話すことができず、単語だけで会話をしていたこと。                 | 周りの人の話し方を聞いて、同じ単語や文を使うことを意識。真似をしたり、分からない単語は意味を聞いたりして、とにかく伝えようとし続けました。                                       |
| リーディング | 読むスピードが遅かったこと。                              | 英語を日本語で理解するのではなく、英語を英語のまま理解できるように意識しました。                                                                    |
| ライティング | 文章がかしこまりすぎたり、日本語をそのまま英訳したような不自然な文になったりしたこと。 | 書き終わった後にネイティブの友人に確認してもらい、どこをどう直されたのか、どんな表現を使うべきなのかを聞いて、自分のライティングに活かしました。                                    |

## ■ 日々の工夫

常に意識したのは「ネイティブの真似をすること」です。どのような文をつくり、どのような言葉を使うのか、聞き取れたものから手当たり次第に使っていきました。文法や発音の間違ひは当たり前だと割り切り、会話の中で勉強。分からない単語は意味を聞き、よく使われるフレーズはメモに書き残して実際に使うことで覚えました。また、「留学に来たから必然的に英語力は伸びる」という考えは捨て、イベントやクラブに積極的に参加して友達を増やすなど、英語を話す機会を自分から作るよう意識しました。

## 4. キャンパスライフ

### ■ キャンパスと街の様子

キャンパス内は非常に広く、図書館やカフェなど様々な設備が整っていて、勉強に集中できる環境でした。雰囲気も和やかで、快適に留学生生活を過ごすことができました。治安はキャンパス内外ともに非常に良かったです。大学のある街は落ち着いていて和やかな雰囲気、どこに行くにも車が必要です。ダウンタウンまでは車で1時間半ほどですが、音楽が盛んでにぎやかなので、歩いているだけでも楽しめます。

### ■ 寮と食事

ルームメイトは、私にとって親友の一人と言えるほど大切な存在になりました。課題や英語の勉強をいつもサポートしてくれ、英語ができずに悔しい思いをしたときも支えてくれました。一緒にご飯を食べたり、映画を見たり、料理をしたりと行動を共にすることが多く、帰国後は日本に会いに来ると言ってくれるほどの関係を築けました。短い期間でここまで仲良くなれることは日本でもなかなかないので、アメリカで親友ができたことは本当にうれしいです。食事は朝食を除いた1日2食で、平日はカフェテリアで食べ、休日は外食をしたり寮のキッチンで自炊をしたりしました。野菜がもっと食べられたらうれしかったですが、おなかいっぱい食べられるのは良かったです。

## ■ ある1日のスケジュール

| 時間          | 予定        |
|-------------|-----------|
| 8:30        | 起床        |
| 9:30~10:45  | 授業        |
| 11:00~12:00 | 昼食        |
| 12:00~16:00 | 勉強        |
| 16:30~17:30 | 授業        |
| 17:30~18:30 | ジャパニーズクラブ |
| 18:30~19:30 | 夕食        |
| 19:30~0:00  | 勉強        |
| 2:00        | 就寝        |

## ■ 交友関係と息抜き

現地の学生とは、留学終了後も関わり続けられるような親しい友人ができました。韓国やドイツからの留学生ともクラスや学校生活で仲良くなり、日本人の友人はいろいろな場面で助けてくれて、友人関係が広がるきっかけにもなってくれました。ルームメイトやジャパニーズクラブ、インターナショナルのイベントで仲良くなった友達とよく遊び、クラスメイトには授業で分からない点や課題について聞くことが多かったです。日本に興味のある友達とは授業外でも約束をして、私が日本語を教え、相手が英語を教えてくれるような関係になったり、大学内で行われるサッカーの試合に誘ってもらい一緒にプレーしたりもしました。一番の息抜きは、ルームメイトと一緒に映画を見ること、話すことでした。

## ■ あると便利なもの

パソコンはほぼ毎日使用していました。授業の課題やリサーチ、音楽のほか、就職活動を並行していた時期は面接にも使いました。日本の友達とは2~3日に1度LINEで返信するような頻度で連絡を取り続け、家族とは必要なときに連絡していました。

# 5. 課外活動と思い出

## ■ クラブ・イベント

ジャパニーズクラブのメンバーとして活動し、インターナショナルのイベントにも参加しました。おすすめは、インターナショナルのイベントやそのクラブです。休みの日は友達と買い物に行ったり、映画を見たり、遊んだり、課題をしたりと充実した日々を過ごせました。

## ■ 一番の思い出と大変だったこと

大変な思い出が、今では最も良い思い出と思えるものになっています。私は1学期間だけの留学だったため、初めからずっと焦りを感じており、英語が聞き取れない、話せないことで悔しさと苛立ちを感じることも多くありました。しかし、あの時に逃げずに向き合い続けたおかげで今の自分の英語力があると思えるため、大変だったと同時に良い思い出です。自分と向き合う時間も多くあり、英語力にとどまらず、人としても成長できたと感じます。

## 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        |
|----------------------|--------------|
| 生活費(月のお小遣い)          | 月 5 万～6 万円   |
| 国際航空券代(往復)           | 50,000 円     |
| 現地での旅行費用             | 10,000 円     |
| 個人的な諸費用(こづかい、買い物代など) | 合計 200,000 円 |
| 携帯電話料金               | 12,000 円     |
| ミールプラン以外の食事代         | 60,000 円     |
| 教材費(学部)              | 25,000 円     |
| ヘルスセンター使用料           | 0 円          |

### ■ 持ち物のヒント

**到着後すぐに購入したもの:** シャンプー、コンディショナー、ボディーソープ。

**不要だったもの:** 英語の文法書は持ってこなくて良かったと感じました。

**あればよかったもの:** 就職活動を並行する場合は、スーツや履歴書、証明写真を用意しておくとお手間がかりません。

## 7. 留学を終えて

### ■ 成長を感じる点

- 英語力
- 積極性
- 客観視する力
- 優先順位を決めて物事を計画的に進める力
- 目的から逆算して考える力

### ■ イメージの変化

出発前とイメージが変わったのは、人種差別やそれに似た考えを持っている人がいることを知った点です。

### ■ これからの目標

英語の勉強を続け、最終的にはネイティブのレベルにまでなりたいです。日本の大学で中国語も勉強していたため、その勉強も再開したいと思っています。留学に来たことで将来の選択肢や視野が広がり、日本での仕事を経験した後は、海外で働きたいと考えています。心の底から、この経験ができて良かったと思います。

## 8. 同じ大学へ留学する後輩へのメッセージ

---

「自分の英語力に対する不安や失敗への恥ずかしさを感じる必要は一切ありません。その分、英語を話せるようになりたい気持ちや何事も楽しむ気持ちを持つことで、何倍も留学生生活を充実させることができます。」

## 9. 派遣先大学へのメッセージ

---

*“Thanks to this college’s support, I had a great time and was satisfied with my life of studying abroad. I am deeply grateful.”*

### ■ 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ちました。自分だけで情報を見るよりも、大切な点を重点的に説明してもらえたからです。

本体験記は、JSAF 派遣生による 2024 年春・夏派遣 最終留学レポートをもとに再構成したものです。