

交換留学報告書

氏名	西本こころ
学部/研究科・学年（留学時）	法文学部人文社会学科・2 回生
留学国名	アメリカ合衆国
留学期間	5 ヶ月
実施年月	2024 年 8 月 13 日～2024 年 12 月 27 日

1. はじめに

本報告書では 2024 年 8 月 13 日～2024 年 12 月 27 日の 5 か月間の、カリフォルニア州 Sacramento State University（以下、Sac State）での留学を通じて得た学びや体験に関してご報告いたします。つきましては、奨学金というご支援をいただきまして、有意義な留学生活を送ることができましたこと、心より御礼申し上げます。



2. 留学の動機

私の留学の目的は「アフリカ」と「国際関係学」の学びを深めるとともに、英語力とコミュニケーション能力を向上させることである。私は将来、外交官になり、アフリカの貧困問題や児童労働の解決に尽力したい。外交官になる為には、外交分野への広い知見、行動力、特定の国に偏らない視座、高度なコミュニケーション能力が必要である。したがって、多様性に富んでいるアメリカ合衆国で国際問題について学びながら、より実践的な知識を身に付けること。現地の学生とともに生活し、多様な文化や価値観を共有することで、相手の意図を正確に理解し、自分の考えを的確に伝える能力を高めることを目標とし、今回の留学を決意した。

3. その大学を選んだ理由

私が Sac State を留学先として選択した理由は、3 つある。

1 つ目は、愛媛大学との協定校であったということだ。協定校制度を利用して留学する

ことで、単位互換や留学先での授業料不徴収という制度を活用できる。特に、円安ドル高が深刻化する現代において、学費が免除されることは、留学にかかる経済的負担を大幅に軽減できるという点で非常に重要である。また、制度が整備された環境で学ぶことは、学業に集中できるだけでなく、心理的な安心感も得られるため、私にとって留学先を選ぶ際の大きな決め手となった。

2つ目は、キャンパス内の寮に滞在できるという点だ。私は高校3年次に米国ロサンゼルスに3週間ホームステイをした経験がある。留学期間中は語学学校に通っていたが、ホームステイ先との距離があったこともあり、あまり学生と交流する機会がなかった。しかし、寮に住む生徒は、寮が学校から近いところにあり、1日のほとんどの時間を共に過ごすことから、仲が深まりやすかった。その為、Sac Stateは、部屋を複数人と共有し、寮も学内にあることから、現地の学生と交流できる機会が増えるのではないかと考えた。もちろん、ホームステイ先で良好な関係を築くことができれば、寮と異なり、帰ってくる場所・滞在できる場所ができるという利点がある。実際、私は今回の留学期間中に、以前のホストファミリーを訪れ、ロサンゼルスに滞在することができた。しかし、ホームステイと寮のどちらも体験してみたいという思いからも、Sac Statを決断した。

3つ目は、Sac Stateが提供するアフリカに関する授業が私の学びたい内容と合致している点に大きな魅力を感じたことだ。将来私は、アフリカの貧困問題や児童労働の解決に貢献することを目標としており、アフリカ政治・社会に関する知識や、国際的な課題を構造的に分析し解決策を模索する力を養う必要があると考えている。現代のアフリカ政治・社会に関する知識を得たり、理解したりするためには、それをアフリカの歴史やそれらを形作る精神的な背景などについても深く学ぶ必要があると考えた。しかし日本では、アフリカについて学べる大学が限られており、授業の多くは日本人教員が担当している。Sac Stateではアフリカにルーツを持つ教員が多く在籍し、その方々から学べる点が非常に魅力的であった。また生徒も国際色が豊かである。このように多様性に富んだ環境で学ぶことで、特定の国や文化に偏らない広い視座や思考の柔軟性も磨くことができると考えた。

以上の理由から、私はSac Stateを留学先として選択した。

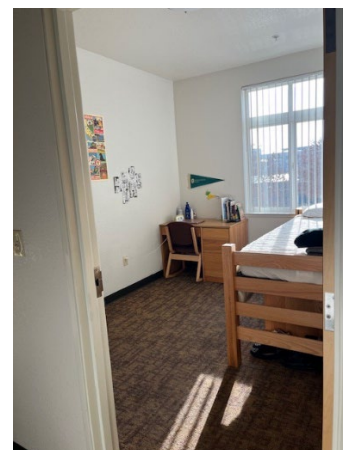
4. 留学先で学んだこと（授業の様子）

Sac Stateでは、対面で「Africa Myths & Realities」、「World Politics」、「International Politics」を、オンラインで「History Africa Since 1800」で受講し、合計12単位を取得した。アフリカの授業は、対面・オンライン共に、毎回事前課題として数十ページのリーディングが課された。対面のクラスは生徒主体で授業を作り上げていくという理念があり、毎回の授業で生徒が事前課題で読んだ本や視聴した動画を元にプレゼンテーションをする必要があった。その他にも読んだ本を分析してレポートを7, 8個提出、中間テストは事前に公開された質問に対して口述で回答し、ビデオ録画するなど、課題の量・質ともに高度なものが求められた。しかし、プレゼンテーションや中間テストの準備をクラスメイトと協力して

行ったことで、効率よく精度の高いものを作り上げることができた。私は課題に取り組むときに 1 人で集中することが多かったが、時には協働することも大切であると気づくことができた。国際関係の授業も同様に、事前に教科書数十ページや論文のリーディング課題が課された。「World Politics」は授業中にグループでディスカッションをする機会が多かった。内容も政治に関わるので難しく、私は即興で意見を出すのが苦手なため、事前に論文の主張を捉え、自分の意見を考えておくようにした。どちらの授業でもレポート課題が求められた。「World Politics」では実在する国の選挙制度を分析し、よりよい制度を考案するというテーマであった。「International Politics」では国際政治に関わる世界の事象を 1 つ取り上げ、授業で学んだ学説を元に分析するというものであった。

5. 現地での生活（住まいや食事）

現地では、キャンパス内にある American River Courtyard という寮で暮らしていた。私の部屋は 5 人で共有するタイプであった。具体的には、リビングルーム、キッチン、バストイレが共有、それとは別に個人部屋があった。個人部屋には備え付けのクローゼット、勉強机、ベッドがあった（それ以外のベッドシーツ、掛布団、枕、掃除用具などの生活用品は個人で用意する必要がある）。



（ 左：寮のリビング 中央：キッチン 右：個人部屋 ）

大学へは平日は毎日通学していた。キャンパスがとても広い為、始めはグーグルマップを使って教室まで行っていた。基本的に授業の空き時間や放課後は洗濯物や部屋の掃除、洗い物などの家事をしたり、授業の予習、課題をしたりしていた。放課後、時間と課題に余裕のある日は友人とキャンパス内を散策したり、ショッピングモールに遊びに行ったり、外食をしたりしていた。週末は 1 週間の課題に取り組んだり、友達とサクラメント内の散策をしたりホームパーティーに参加したりしていた。

食事は week 14（週に 14 回は学食やキャンパス内のショップで食事ができるプラン）というミールカードを購入した為、昼と夜は学食やキャンパス内のベーグルショップ、フー

ドコートで食事をしていた。朝は Target というスーパーでヨーグルトやオレンジ、バナナを買いだめしたものやインスタント食品を食べていた。部屋にあるキッチンには火気厳禁で基本的に電子レンジ以外は使用不可であった。しかし、1階にある共有のキッチンでは、電子レンジやオーブン、コンロなどの設備が整っており、利用可能だった為、友人の誕生日パーティーで自炊をするときはそこを利用した。サクラメントは料理が多種多様で学食ではアメリカ料理、メキシコ料理、アジア料理、ベジタリアン向けの食事などがほぼ常に提供されていた。



(ある日の1日の食事例)



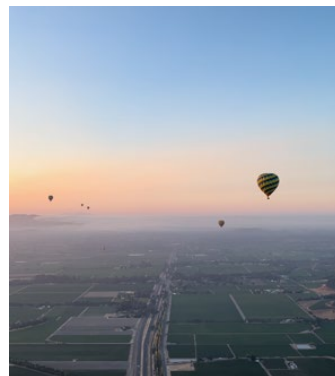
(たまに日本食が恋しくなる為、日本食レストランやくら寿司に行っていた。物価は非常に高く、お寿司一皿：600円～、うどん：1500円～)

6. 留学先で楽しかったこと、辛かったこと

私が留学先で楽しかったことは大きく分けて3つある。

1つ目は、何気ない日常生活である。Sac State は多様性に富んでおり、キャンパスは広大で自然豊かであった。その為、キャンパス内では頻繁にイベントが開かれていたり、英語だけでなく、フランス語や韓国語、スペイン語など多様な言語が聞こえてきたりした。それ

はまるで世界の縮図のようで、私にとっては毎日が刺激的で新鮮であった。学校が早く終わった放課後や週末には、友達と外食をしたり、図書館で勉強したり、映画館やショッピングモールに行ったことも良い思い出である。始めはネイティブスピードの英語についていけず、友達を作るのにも苦労をした。しかし、日を重ねるごとに英語で表現できることが増え、英語でのコミュニケーションを通して友達と心から笑いあえた時は非常に嬉しかっただけでなく、自分の成長を実感でき、自信に繋がった。

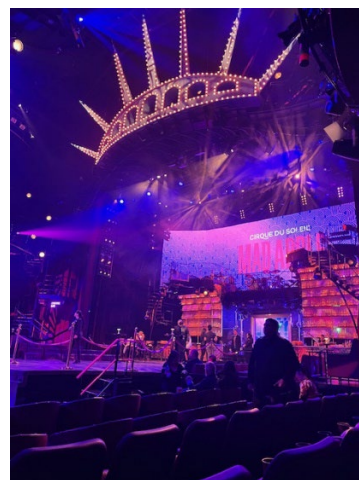


(左：クラスメイトと

中央：KINGS の試合観戦

右：熱気球の体験)

2つ目は、旅行である。アメリカに滞在中、ロサンゼルス、シアトル、ラスベガス、シカゴなど様々な場所を訪れることができた。ロサンゼルスでは 2 年前のホストファミリーに再会でき、2 年ぶりの思い出の地は感慨深いものであった。シアトルではボーイング社の工場を見学し、飛行機の製造過程を知ることができた。ラスベガスでは、シルク・ドゥ・ソレイユのショーを体験したり、ザ・ベネチアンリゾートを散策したりした。シカゴでは、夢だったクリスマスを過ごすことができた。中でも、誕生日をカリフォルニアディズニーランドパークで過ごしたことは非常に思い出深い。20 歳という大きな節目を異国の地で迎えることに留学前は少し不安があったが、大切な友達と素敵な 1 日を過ごすことができてかけがえのない思い出になった。



(左：Los Angeles

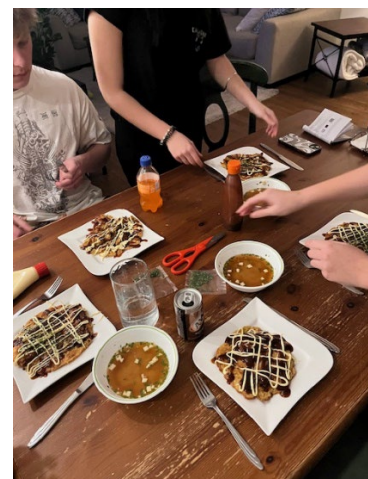
中央:Seattle

左：シルク・ドゥ・ソレイユ)



(左：Las Vegas 中央：ディズニーランドパーク 右：Chicago)

3 つ目は、2024 年に愛媛大学に交流に来ていたシカゴの学生と半年ぶりにシカゴで再会できたことである。2024 年の 5 月頃にシカゴから数十名の学生が愛媛大学に 2, 3 週間滞在し、私はその間に複数の生徒と交流を深めることができた。その時に特に仲良くなった生徒が、「もしアメリカに来るなら私の家に滞在したらいいよ」と言ってくれた。彼女たちが帰国後も、ほぼ毎日のように連絡を取り合い、ついに留学先での学びを終えた後にシカゴにいる友達を訪れることができた。一番仲の良かった友達とクリスマスをお過ごし為、2 週間ほど滞在し、滞在期間中は他の友達との再会も果たすことができた。また、日本の文化を少しでも体験してもらおうと、皆でたこ焼きとお好み焼きを作ったこともかけがえのない思い出である。



(左：半年ぶりの再会 中央：たこ焼きづくりに挑戦 右：お好み焼き完成)

留学先で辛かったことは、課題の多さである。留学経験者から「アメリカの大学の課題は多くて大変である」と聞いていたが、私の想像以上に現実には過酷であった。日本では 1 つの授業が 1 週間に 1 回あるというのが基本である。しかし、私の留学先では 1 つの授業は基本的に 1 週間に 2, 3 回ある。その為、普段の授業で出される課題の猶予は 1, 2 日とい

う短い期間である。しかし、その課題や事前学習は「教科書 20～40 ページを読んでくる」や「20 分～50 分の動画を視聴してくる」というものであった。もちろんこれらの課題は、自分の専攻や履修したい授業によって異なるが、留学当初で英語力が不十分であった私にとってはとても大変なものであった。また、レポート課題も 10 ページ以上記述しないといけないものもあり、日本語でも 1、2 ページほどのレポートしか書いたことがなかった私にとっては非常に過酷なものであった。その為、多忙な時期やテスト期間は 2 時～4 時まで勉強をし、7 時に起きるという生活をする日もあった。しかし、このように 1 つ 1 つの課題に対して多くの時間と労力をかけたことで勉強に対する私の姿勢は大きく変わった。また、事前学習や課題を真剣に取り組んだ分だけ授業の理解度も上がったと感じる。

7. 終わりに

実は大学生になったら、「留学に 1 年間は行きたい」と、高校生の時から考えていた。大学入学後も 1 年行くのか、1 セメスターだけ行くのか苦慮した。しかし、私は「同級生は先に卒業するのに、私だけ 1 個下の学年の生徒と授業を受け、卒業するのは嫌だ」や「留学に 1 年行き、5 年間大学に通うことで就活に響いたらどうしよう」など凝り固まった考えやプライドの為に 1 セメスターだけ行き、4 年で大学を卒業することを選んだ。しかし、留学してみると Sac State には、私の両親世代の方や日本であればもう大学を卒業しているような年齢の方など幅広い年齢層の「学生」がいた。留学している間は毎日が刺激的で学びに溢れ、自分の価値観や視野を広げられたからこそ、「1 年間」の留学を選択しなかったことを非常に後悔した。それ故に、私のように後悔して欲しくない為、金銭的な余裕があるのであれば、かつての私のような価値観やプライドを捨て、1 年間の留学に行くことを強く勧めたい。しかし、この留学をしていた数か月は間違いなく、私の人生の中で一番濃く、充実したものであった。Sac State で初めて寮生活を経験し、自分でできることが増えたが、それと同じ分、何度もたくさんの人に助けられ、支えていただいた。私はこの留学を通して学術的な知識や英語力に加え、自立して生きていく力、人に頼る勇気も学ぶことができた。これらの力は生きていく上で必要不可欠であるため、一生の財産である。そして、この留学を通して私に関わってくださったすべての皆様に感謝を申し上げます。

