CSUS 交換留学報告書

氏名	重松　花奈
学部/研究科・学年（留学時）	教育学部中等教育コース　4 回生
留学国名	アメリカ合衆国
留学期間	10 か月
実施年月	2024 年 8 月 17 日～2025 年 5 月 17 日

１．はじめに

本報告書では、2024 年 8 月から 2025 年 5 月までの約 10 か月間、アメリカ合衆国カリフォルニア州立大学サクラメント校（California State University, Sacramento: CSUS，以下「Sac State」）における留学を通じて得た学びや体験についてご報告いたします。今回の留学にあたり、「愛媛大学海外派遣（長期）」のご支援をいただき、充実した時間を過ごすことができました。このような貴重な機会をいただけたことに、心より感謝申し上げます。

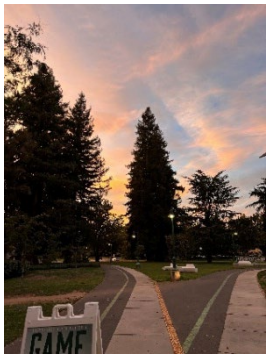
（学生寮と寮の中庭）

２．留学をしようと思った理由

私が留学を志した理由は、将来英語教師として働くために、実践的な英語力をさらに高めたいと考えたからである。また、英語圏での生活を通して言語運用能力を養うとともに、異文化に触れながら人間的にも成長したいという思いがあった。私は高校生の頃から英語が好きで、いつか英語圏に留学したいと考えており、大学ではその目標を実現しようと決めていた。中でも長期留学は、現地の環境にしっかりと身を置くことができ、語学力を継続的に伸ばせると感じた。また、時間をかけて異文化を深く理解することで、自分自身の成長にもつながると考え、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 を選んだ理由は 3 つある。1 つ目は、英語教授法を専門的に学べる環境が整っていたことだ。将来英語を教える立場を目指す私にとって、理論と実践の両面から英語教育について学べる点は非常に魅力的だった。2 つ目は、キャンパスの自然環境に惹かれたことだ。留学前に調べた際、美しい自然に囲まれたキャンパスに魅力を感じ、「このような素敵な場所で大学生活を送りたい」と強く思った。実際に訪れてみると、花や草木が多く、野生のウサギやリス、七面鳥などもよく見られ、私にとってとても居心地のよい、大好きな場所だった。3 つ目は、留学前の 2024 年 1 月に愛媛大学に来ていた Sac State の学生たちと交流したことがきっかけだ。彼らはとても親切で魅力的であり、「こんな人たちと同じ環境で学びたい」「共に成長したい」と強く感じたことも、この大学を選んだ大きな理由の 1 つである。



（左・中央：キャンパスの様子、右：キャンパス内でよく見かけたリス）

４．留学先で学んだこと（授業の様子）

私は英語学部に所属し、主に英語教育について学んだ。授業は基本的に 1 コマ 75 分で、週に 2 回ずつ行われた。8 月から 12 月までの秋学期には、「Critical Thinking and the Educated Person」「Second Language Learning and Teaching」「English Grammar For ESL Teachers」「Teaching Oral Skills」の 4 つの授業を受講した。「Second Language Learning and Teaching」の授業では、第二言語がどのように学ばれるのか、その理論や研究結果、また教え方の変遷や方法について学んだ。課題は、毎週の短いディスカッション投稿とテキストのリーディングに加え、選択式とパラグラフで解答する記述式の試験が 2 回、プロジェクトが 2 つあった。

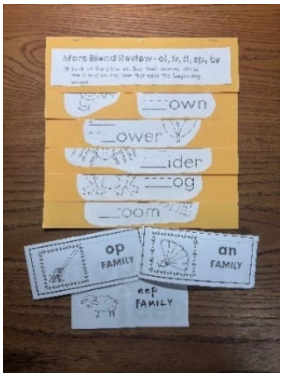
1 つ目のプロジェクトでは、新しい言語を学ぶプロセスと、それが理論とどう関わっているかを分析するため、スペイン語を学び、自分の習得体験や成功要因を考察するエッセイをまとめた。2 つ目のプロジェクトでは、授業の指導案と教材を作成し、それがどの理論に基づくかを説明するエッセイを書いたうえで、生徒役の学生の前で模擬授業も行い、理論と実践を結びつけながら学ぶことができた。

また、毎回の授業ではクラスメイトとディスカッションを行い、学習トピックについて意見や考えを述べる機会があった。クラスメイトはほぼ英語のネイティブスピーカーだったが、第一言語がスペイン語で、幼少期に英語を第二言語として学んだ学生など、さまざまな背景を持つ人がいた。それぞれの英語学習経験や異なる視点を知ることができ、非常に興味深く、貴重な経験となった。

（一緒に授業を取っていた友人と）

1 月から 5 月までの春学期には、「Tutoring Children in Reading」「Linguistics and the English Language」「Academic Reading and Writing for Second Language Students」「Introduction to LGBTQ Studies」の四つの授業を取った。「Tutoring Children in Reading」では、週に 2 回、朝 7 時 40 分から現地の小学校に行き、小学生に読み書きの指導を行った。対象は読み書きが苦手な子どもやバイリンガルの子どもを含む、さまざまな背景や学習ニーズを持つ児童で、私は 1 年生のアフリカ系アメリカ人の児童を担当した。朝早いこともあり、児童は活動にあまり意欲的でなく、活動に前向きに取り組んでもらうための関わり方を工夫する必要があった。児童と過ごす中で絵を描くことが好きだと分かったため、それを読み書きの活動に取り入れた。その結果、児童は楽しみながら子音のつながりや単語について学べるようになった。少しずつ読める単語が増えていく様子を見ることができ、再会の際には嬉しそうにハグをしてくれて、胸が温かくなった。

英語が母語であるアメリカで、どのように英語教育が行われているのかを知り、読み書き指導の理論も実体験を通して学べたことは、非常に貴重な経験だった。



（左：チューターの授業で使用した絵本、右：手作りの教材）

５．現地での生活（住まいや食事）

キャンパス内にある American River Courtyard（AMC）という学生寮に住んだ。寝室は 1 人ずつあり、2 つのシャワールームとトイレ、キッチンとリビングルームを共有していた。寮の申し込み時には生活スタイルに関するアンケートがあり、できるだけ似た生活リズムの学生同士がルームメイトになるよう配慮されていたが、深夜までルームメイトが話していて眠れないといった問題があった。初めの頃は「静かにしてほしい」と伝えることができず我慢していたが、留学生活に慣れてきた頃に勇気を出してきちんと伝えたところ、状況は改善された。伝えることにはとても勇気が必要だったが、問題があれば我慢せずに伝え、コミュニケーションを取ることの大切さを学んだ。

食事については、weekly 10（1 週間に 10 回、キャンパス内の学食やその他のお店でカードをスワイプして食事ができる）というミールプランを利用していた。そのため、足りない分の食事は自炊する必要があった。寮内では、共用のキッチン（寮に 1 つだけ）以外では火が使えなかったため、自炊は電子レンジを使用していた。最初は不便さを感じたものの、次第に慣れ、日本から持参したレンジ調理の本を参考に、ハンバーグや肉じゃが、みそ汁などを作った。友人たちに振舞った際、おいしいと言ってもらえたときは、とても嬉しかった。

（学食の食事）

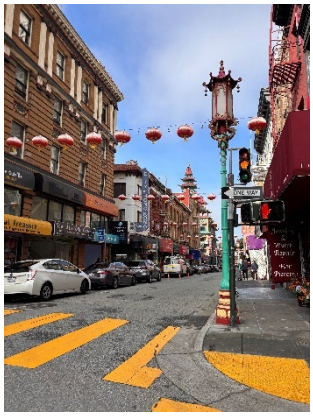
６．留学先で楽しかったこと、辛かったこと

楽しかったことは、なんといっても友だちと過ごした時間である。週末には、サクラメント市中心部にある歴史地区「Old Sac（オールド・サクラメント）」へ行き、ゴールドラッシュ時代の雰囲気が残る観光スポットを訪れたり、ショッピングモールや映画館で過ごしたりした。

冬休みにはロサンゼルスやサンフランシスコを訪れた。ロサンゼルスではディズニーランドへ行き、サンフランシスコではチャイナタウンやジャパンタウン、アシカのいる海辺を訪れたほか、クラシックバレエ『くるみ割り人形』の鑑賞もした。春休みは 1 週間と短かったが、サンディエゴに行き、動物園やビーチを楽しんだ。

キャンパス内でも、寮で友達と料理をしてパーティーをしたり、フットボールの試合や大学のイベントに参加したりと、毎日が本当に楽しく充実していた。大学のイベントはどれも

規模が大きく、屋台で食べ物を楽しんだり、ゲームで景品をもらったり、音楽に合わせて踊ったりと、私が思い描いていた「アメリカらしさ」を体感することができ、とてもわくわくした。



（左：サンフランシスコの街並み、中央：チャイナタウン、右：サンディエゴの海）

一方で、辛かったことは英語、課題の量、そしてコミュニケーションである。英語力については留学要件を満たしていたため、ある程度は大丈夫だろうと思っていたが、クラスメイトの英語があまりにも速く、留学して数週間は、内容が聞き取れなかったり、ディスカッションで何を話しているか分からなかったりした。理解できても、言いたいことをすぐに英語にできず、自分の意見を伝えられないことも多かった。また、秋学期に受講した授業で最初に配られた質問用紙では、他にも留学生がいる中で自分の解答が一番遅く、英語力の差を痛感しショックを受けた。

課題は量も質も求められるものが多く、さらに英語で取り組む必要があるため、ネイティブの学生よりもはるかに時間がかかった。友達と出かける時間以外は、ほとんど課題や試験勉強に追われていた。さらに、文化や価値観の違いからミスコミュニケーションもあり、戸惑うこともあった。しかし、英語力の向上とともに、課題も少しずつ思うように進められるようになり、コミュニケーションも改善していった。友達との関わりの中で、分からないときには素直に聞くこと、相手を尊重しながらも、自分の意見や気持ちを工夫して伝えることの大切さを学んだ。また、自分の感情に気づき、それを大切にすることも意識するようになり、少しずつ上手くやりとりができるようになった。

（左：友人たちに祝ってもらった誕生日パーティー、右：友人と）

（左：日本文化フェスティバル「Japan Day」で来場者と交流している様子、右：松山サクラメント姉妹都市協会の方々との食事会にて、元会長のグロリアさん、参加者の生徒の方々と）

７．終わりに

留学中は、楽しいことも辛いことも多くあったが、毎日が充実しており、そのすべてが大切な経験となった。実際に現地で生活し、そこで出会った人々や、共に留学を決意した仲間と過ごす中で、さまざまな価値観に触れることができた。それにより、授業を通して得た知識やスキルに加えて、家事などの生活能力、多様な人と協働する力、コミュニケーション能力、そしてセルフケア（心身の状態を適切に整え、健康を維持する力）など、多くのことを得ることができた。視野も広がり、物事の捉え方や考え方にも変化があったと感じている。

今回の留学を通して得た経験や学びを糧に、今後も学び続け、成長していきたい。そして将来は英語教師として、子どもとの関わりや授業実践をはじめ、さまざまな場面でこれらの経験を活かしていきたいと考えている。

最後に、今回の留学が実現できたのは、私の留学に関わり、支えてくださった多くの方々のご支援があってこそ実現したものです。このような貴重な機会をいただけたことに、心より感謝申し上げます。