A.T.（社会システム学科・２年次生）

Ⅰ．留学レポート

① 留学を目指した理由

高校生の頃、私は留学に行きたいと思うようになりました。そのきっかけの一つは、現代社会では多くの情報を簡単に得られる一方で、自らの目で見て体験する機会が少なくなっていることへの違和感でした。私は他人の体験やメディアを通した「第二情報」ではなく、自分自身が経験した「第一情報」を得たいと感じ、留学を決意しました。当時の私は英語が全く話せず、海外へ 1 人で行くことは大きな挑戦でしたが、それ以上に学びや成長を得たい思いが勝りました。留学で得た経験は私にとってかけがえのない財産であり、勇気を出して挑戦して本当に良かったと心から感じています。

② 留学決定から出発までの準備期間

留学を決意してから出願まであまり時間がなかったため、夏休み中に出願資格を得るために急いでテストを受けました。TOEIC などは定期的に実地されているので、自分の英語力を確認する意味でも事前に受けておくべきだったと感じました。その後、パスポートやビザの申請を行いましたが、一人暮らしをしていたこともあり、必要書類の準備には苦労しました。この経験を通して、安心して留学に臨むためには、早めの行動と、書類を丁寧に確認する慎重さが欠かせないことを学びました。手続きが落ち着いてからは、現地で役に立ちそうな英語のフレーズを覚えたり、やりたいことや訪れたい場所をリストアップしたりして、モチベーションを高めながら出発の日を心待ちにして過ごしました。

③ 現地到着後

現地の空港に到着した際、学校の先生がすぐに私を見つけてくださり、無事に合流することができました。ホストファミリーも空港まで迎えに来てくださり、温かく歓迎してくださったことを覚えています。オリエンテーションまでは、先生やホストファミリーの方がおすすめの場所へ案内してくださり充実した日々を過ごすことができました。オリエンテーションでは学校生活やアメリカの法律などについて英語での説明がありましたが、全てを理解できたか不安でした。それでも、分からないことを質問すれば丁寧に教えてもらえる環境があり、安心して聞き直すことができました。オリエンテーション 2 日目にはクラス分けテストも行われ、本格的な学習が始まる期待感で胸が膨らみました。

④ 語学研修機関

◆ 施設・環境・スタッフ

学校では現地の学生と交流できる機会があり、現地大学生の友達も作ることができました。ランチタイムではカフェテリアなどの施設で集まり、他のクラスの学生とも一緒に食事をしました。食堂やカフェテリア以外の場所でもみんなで集まれる施設が充実していました。学校の先生方はとても親切で、私が理解できていない部分は理解できるようになるまで丁寧に教えてくださいました。さらに、授業以外でもおすすめのお店や観光地の紹介など、生活面でもいろいろなことを教えていただきました。また、会話練習ができる conversation time や個別指導など、英語に触れられる機会がたくさん用意されていて、毎

日楽しく英語を伸ばすことができたと感じています。学習と交流の両面でとても充実した環境だったと感謝しています。

◆　授業内容、課題、試験

授業内容はクラスのレベルや担当の先生によって多少異なりましたが、どの授業も分かりやすく、楽しく学ぶことができました。授業中は質問しやすい雰囲気で、分からないことをその場で確認できる環境が整っていました。学生同士で意見を交わすディスカッションの機会も多く、初めは会話に入るのが難しかったものの、徐々に自分の考えを伝えられるようになりました。課題はレベルが上がるにつれて難しくなりましたが、努力すれば終えられる量であり、学びを深める良い機会でした。試験も授業の内容を理解していれば高得点が取れる構成で、日々の積み重ねの大切さを実感しました。

◆　サービスラーニング・コミュニティサービス

１ターム目ではアメリカ式の履歴書やカバーレターの書き方、面接方法などを学びました。宿題は難しく感じましたが、アメリカで働くための基礎を知れるとともに文化の違いも学ぶことができたのでとても良い機会でした。ターム間にはボランティアに関わっている方がゲストスピーカとして来校され、アメリカ社会のことや価値観について学ぶ授業がありました。現地の人々の考え方や社会への関わり方を知り、非常に刺激を受けました。２ターム目からは本格的にボランティア活動が始まり、初めは不安でしたが、先生方や現地スタッフの方の温かいサポートのおかげで楽しく取り組むことができました。現地の方の役に立てたことは、留学生活の中でも特に大きな達成感を得られた経験でした。

⑤ クラブ、課外活動、ボランティア活動

クラブには所属できませんでしたが、いくつかの団体の活動に参加しました。特にアジア圏の学生団体には日本に興味を持つ方が多く、現地の学生とつながりを深める良い機会になりました。また、PIA の先生方が企画してくださった週末の課外活動にも積極的に参加しました。ベリーピッキングやピザパーティー、ポートランド発祥のアディダスストア訪問など、日本では経験したことのなかった体験ばかりでとても新鮮で楽しかったです。これらの活動を通して多くの文化に触れ、クラスの違う学生とも交流できたことは、国際的な視野を広げる貴重な経験となりました。また、コミュニティサービス以外でも、自分の意思でボランティアに参加できる地域の団体も数多くありました。

⑥ 現地での住まいについて

私はホームステイで生活していました。ホストマザーは料理が得意で、毎晩美味しい夕食を用意してくださいました。朝はパンやフルーツ、シリアルなどを自分で準備し、お昼は夕食の残りをお弁当にして持って行きました。夕食の準備を一緒にする時間は、ホストマザーの手料理を伝授していただいたり、学校であったことを話したりすることができ、とても楽しいひとときでした。ジャンクフードの日もありましたが、お米を炊いてくださるなど、私の食生活にも気を配ってくださいました。洗濯や入浴の時間も自由で快適に過ごせました。学校まではバスで約 40 分かかりましたが、運転手さんと挨拶を交わす日常の中にもアメリカの文化を感じ、新鮮で温かい時間を過ごすことができました。

⑦ 長期休暇の過ごし方

私はコミュニティサービスの授業を受講したため、休暇の初めの 1 週間は授業と課題に取り組みまし

た。大変な部分もありましたが、授業後は友達とアイスクリームを食べに行ったり、公園で過ごしたりしてリフレッシュできました。後半の 1 週間は、映画鑑賞やハイキングなど、日帰りで出かける機会を多く持ちました。遠出の旅行はできませんでしたが、穏やかな時間の中で自分の将来についてゆっくり考えることができ、非常に充実した休暇を過ごせました。学業とリラックスの両立ができたことで心身ともにリセットし、次の学期に向けて良い準備期間になりました。

II．留学の感想

① 留学中で楽しかったこと、最も思い出に残っていること

留学生活で特に楽しかったのは、日々の生活そのものでした。学校では多くの友人と出会い、ホストファミリーとも毎日たくさん話をしながら、異文化の中で新しい価値観を学ぶことができました。その中でも最も印象に残っているのは、ホストファミリーと一緒に訪れたビーチでの思い出です。海を見に行くことがほとんどなかった私は、その美しさに心を打たれました。近くのコテージで過ごした穏やかな時間はまるで映画のようで、今でも鮮明に覚えています。家族のように接してくれたホストファミリーとのその休日は、留学生活の中で一番幸せな思い出です。

② 留学中でつらかったこと、最も苦労したこと

一番苦労したことは、やはり言語の壁です。初めはアメリカの文化も分からず、そしてそのことについて簡単にはきくことができなかったので、とても苦労しました。また、ネイティブの方同士で喋っている会話に全く入ることができなかったのも悲しかったです。さらにこのような環境下で、自分の知らないことが蓄積されていくのが恐ろしく辛かったです。日本の常識というものは備わっていますが、その当たり前の有り難さに改めて気づくことができた経験にもなりました。

③ 文化・習慣の違いなどで驚いたこと

アメリカの人々はとてもフレンドリーで、町ですれ違う際に挨拶を交わしたり、お店では店員の方と友人のように会話を楽しんだりする姿が印象的でした。アメリカではスモールトークが日常的で、例えば犬を見かけた時に「かわいいね」と声をかけるなど、見知らぬ人同士でも自然に会話が始まる雰囲気があり、とても温かいと感じました。また、バスに乗り遅れそうになった際、運転手の方が私の顔を覚えていて待っていてくれたことにも感動しました。さらに、仕事中にスナックを食べたりイヤホンをつけていたりする人が多く、自由で個性を尊重する社会だと感じました。一方で、町の至る所に警察官が配置されており、警備体制がしっかりしていることにも驚きました。

III．留学希望者へのアドバイス

① 日本から持っていって、特に役に立ったもの

サービスランニングやコミュニティサービスの授業を受講する際にはパソコンは必要だと思います。また、私は折り紙や画用紙を持って行ったことも役に立ちました。絵を描くことや習字が好きだったので、日本らしい作品を作り、お世話になった方々に感謝の気持ちを込めて渡しました。とても喜んでもら

えて嬉しかったです。また、私は鼻炎のアレルギーがあり、現地の食べ物が合うか不安だったためそれらの薬を持参しました。実際、最初の数週間は鼻水や腹痛があったので薬を持って行ったのは正解でした。マスクもあると安心です。ポートランドは日本より寒いので上着は必須だと思います。

② 語学力の向上等、留学の成果、留学前と後で変わったこと

留学を通して最も伸びたと感じたのはリスニング力です。日常の中で多くの会話を重ねることで、スピーキング力も向上し、日常会話であれば問題がないぐらいになりました。留学前は翻訳機に頼ることが多かったのですが、今では自力で伝えられるようになりました。文法の正確さよりも伝えようとする姿勢が大切だと学べたことは大きな成果です。また、人の目を気にしすぎる性格でしたが、現地の人々が挑戦を温かく受け入れてくれる姿に接し、自分のあり方を大切にできるようになりました。この経験は語学力以上に私の人間的成長につながりました。

③ これから留学をしようと思っている後輩へのアドバイス

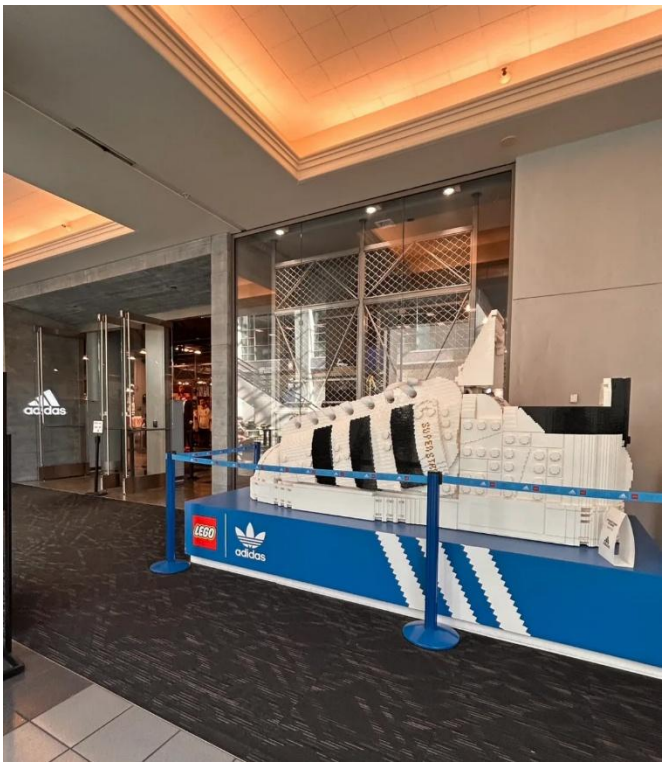
留学前は誰もが不安を抱えるものです。英語力や現地での生活への心配は尽きませんが、その不安を乗り越えた先には必ず成長した自分がいるということを信じて欲しいです。わからないことがあっても、現地には助けてくれる方がきっといるので安心してください。できない自分を恐れず、学びながら前に進むことが何よりも大切だと思います。また、留学では多様な価値観や文化に触れ、自分の固定概念が覆される瞬間が何度もありますが、少しでも行きたい気持ちがあるなら、勇気を出して挑戦してほしいです。留学は語学力だけでなく、自分自身を見つめ直す貴重な機会になると思います。

Ⅳ．将来の目標

① 今後の進路、将来の目標・夢

私は以前から国際貢献に関わる仕事に興味を持っていました。留学を通して、街で見た多くのホームレスの方々や、ボランティア活動に積極的なホストファミリーとの出会いを通じ、社会には想像以上に深刻な問題があることを実感しました。これをきっかけに、社会課題の解決に携わる仕事に就きたいという思いが一層強まりました。その実現のために、今後は英語力の向上を目指し、TOEIC800 点以上を取得したいと考えています。また、他国も訪れて世界の美しさや多様な価値観に触れ、広い視野を持つ人間へと成長していきたいです。

Ⅴ．写真



学校の課外活動でアディダスストアに行った際の写真です。ここでは全ての商品を半額で購入することができました。ポートランド限定の商品もあり、見ているだけでもとても楽しい時間でした。



ホストマザーが作ってくれた夕食の写真です。後から調べてみると、これはイェミスタという料理のようです。パプリカの中にお肉やお米が入っていてとても美味しかったです。留学中には今まで食べたことがなかった、色々な地域の食べ物に出会うことができました。



これは私がホストファミリーの息子さんにプレゼントしたカードです。彼は日本にとても興味を持たれていたので、その時の話題に出たものを描いてみました。とても喜んでくださって嬉しかったことを覚えています。