留学報告書
～The Experience That Changed My Life～

ノースセントラル大学
外国語学部（長期）

2023 年 8 月から 2024 年の 5 月までアメリカのイリノイ州にあるノースセントラル大学に長期留学しました。出発前までは留学に行く実感がなく、現地に到着するまでは夢の中にいるような感覚でしたが、準備を進めていくうちに、自分は本当に留学に行くのだなと思ったことも多かったです。周囲の留学内定者たちもバタバタいる様子を見て、留学が現実のものだと感じました。

留学前には、TOEFL を毎月受験し、TOEFL 講座も受けていました。毎月受けていたので自分の成長を感じ取ることが出来、得点の伸びを感じました。時には点数が下がってしまうこともありましたが、あきらめずに留学に向けて自分の最大力を出すように頑張り、「努力は必ず報われる」という言葉を信じて受け続けました。また、家族や友達とのお別れはとてもつらく、長い間みんなと別れるのが初めてで、内心とてもさみしかったですが、「私の夢であった留学がようやく実現するのだ」と思って心を強くして日本を出発しました。

現地到着後は、自分はアメリカにいるのだとやっと実感することが出来ましたが、同時に多くの不安を感じるようになりました。どれぐらいで慣れるのか、ホームシックになるのか、友達はできるのか、一人で自立して勉強についていけるのか、という不安が多くありました。最初の 1 週間はオリエンテーションウィークで、留学生と交流をしたり、学校の説明などを受けたりしました。その間、多くの現地の学生が夏休みから戻り、学校がとても賑やかになり、アメリカの学校がどのような雰囲気なのかを見るのがとても楽しかったです。特に印象的だったのが、ウェルカムイベントです。無料の食事やアメリカンバーベキューを楽しみながら、仲良くなった友達とお互いのことをより知る機会だったのでとても素晴らしかったです。ノースセントラル大学では、多くのインターナショナル生が在籍しており、アメリカ人だけでなく、世界中からの学生に出会うことができるのでその学生たちの国の文化についても学ぶことができるのでとても貴重な体験だと思いました。学校側も多くの多文化イベントを開催しており、様々な国の食事や音楽、伝統衣装について学ぶことができました。私の留学経験の中で、これらのイベントに参加することで、多くの国への興味が増し、異文化がいかに面白いものかを改めて実感しました。その他に現地で驚いたことの一つは、日本人がとても多かったことです。留学生だけでなく、現地で勉強している日本人学生もかなりいました。そのため、最初のうちは環境に慣れるためにお世話になったこともありました。

ホームシックにはならないと思っていたものの、3、4か月目ぐらいでホームシックと言われている症状のようなもの感じるようになりました。4か月目には中期留学の学生たちが帰国し、自分も帰りたいという気持ちでいっぱいになりました。孤独感やストレスもあったことを覚えています。対処方法としては、学校のジムに通い、現地でできた友達と出かけることに時間を費やしました。またこれらの気持ちは一時的なものであり、5、6か月目には生活に慣れている自分に気づきました。ホームシックを経験したからこそ、精神面での成長を実感しています。自立心が育ち、感情に対処する力がついたことは、留学を通じての大きな成果だと思います。これも留学の重要な学びの一つだと感じています。

留学を通して、多くの貴重な経験も得ることが出来ました。冬休みに入った12月には、カルフォルニアのロサンゼルスに5日間滞在し、ハリウッドサイン、サンタモニカビーチ、リトル東京、ショッピング、ディズニーランドなどに行きました。ロサンゼルスに行くことは想像もしていなかったので、人生の大きな思い出になりました。また、憧れていた教会に友達を連れて参加できたことがとてもうれしかったです。あっという間の5日間でしたが、一日一日がとても濃かったので、素晴らしい経験になりました。留学先のノースセントラル大学がシカゴから電車で1時間ぐらいの場所にあったため、シカゴにも何回か行くことがありました。シカゴブルズのバスケットボールゲームを見に行く機会があり、バスケ好きには素晴らしい体験でした。シカゴは大都会なので、やることがあまりない時やショッピングを楽しみたいときはとてもおすすめです。

留学していてとても大切だと感じたのは、学外での交流です。毎週日曜日に教会に通い、そこで仲良くなった家族とご飯を食べたり、お昼をその家族の家で過ごしたり、子どもたちと遊んだりしてたくさん話しをしました。そのおかげで、学内だけでなく学外でも多くの友達ができ、アメリカの家族とも呼べる人たちとの関係を築くことが出来たことにとても感謝しています。アメリカのクリスマスや感謝祭（ThanksGiving）などの大きなイベントでは、教会の家族が自宅を開放し、学校の学生たちを招待してみんなで祝いました。特に感謝祭は大規模なイベントで多くの学生が集まりとても賑やかでした。アメリカでは、友達や家族と一緒に祝う感謝祭のことを「FriendsGiving」と呼ぶことも初めて知り、異文化の中で楽しむことができました。感謝祭の時には、家主がアフリカン料理、インド料理、ブラジル料理など、さまざまな国の料理を用意してくれました。インターネットのレシピを参考にしながら作ってくれたその料理は、とても美味しく感動的でした。このような多文化交流は、留学中の一番の思い出となりました。

１年間の留学経験を通して得たことや学んだことを日本でも活かし、また人生を生きる上で出会いや知識を大切にしたいと思いました。アメリカで出会った人たちとこれからも関係を保ち、またいつかアメリカに行く機会があれば、その人たちに会いに行きたいと思います。また、留学がどう自分を変えてくれたか、そして、その変化をこれからどう生かすのかを考える必要があると思います。一人の人間として普通に生活を送るだけではなく、経験を通してどう社会に影響を与えるのかを考えることも大切だと思いました。留学は終わってしまいましたが、 これからの自分の人生がどのように進んでいくのかとても楽しみです。