留学報告書

～後悔を挑戦に変えた８か月～

ノースセントラル大学
外国語学部（長期）

私は2025年８月から約８か月間、アメリカ・イリノイ州のノースセントラル大学へ長期で交換留学をしました。今回、交換留学を志した背景についてですが、私は高校時代にオーストラリアへ留学した経験があります。異文化の中で生活する楽しさを経験することができた一方で、英語力への不安から自分から積極的に行動できず、「もっと挑戦できたのではないか」という後悔と、「留学という貴重な機会の中で十分に行動できなかった」という後悔が残りました。そのため、本留学は英語力の向上を中心に、実際の環境の中で使える語学力を身につけること、そして不安や怖さがあってもまずはやってみるという行動力を身につけること、多くの機会を得ることを意識して留学に臨みました。

まず留学先の環境と学業についてですが、ノースセントラル大学は中規模のリベラルアーツ大学で、少人数授業が中心の環境でした。教授との距離が近く、どの教授も一人ひとりの名前を覚え、質問にも丁寧に対応してくださいました。ディスカッションや発言の機会が多い授業形態であり、英語を受け身で理解するだけでなく、自分の意見として発信することが求められる環境でした。前期はELIのクラスを中心に履修登録しましたが、ビザの関係で到着が遅れ、オリエンテーションや授業にも約2週間遅れてのスタートとなりました。そのため、授業内容の前提が不足した状態で授業を受けることになり、特に前期は授業についていくことに精一杯でした。また英語を聞いて理解することはできても、その場で自分の意見を整理して発言することが難しく、スピーキングに加えてリーディングにも課題を感じていました。後期にはレギュラー授業を中心に履修し、ビジネスの授業では社会人に必要なコミュニケーションについて学び、国際政治では世界情勢を英語で学ぶ面白さを感じました。またデジタルアートの授業では、IllustratorやInDesignを使った作品制作にも取り組み、図書館で長時間制作を続けるほど夢中になりました。現地学生と同じ環境で学ぶ中で、ディスカッションや教授のスピードについていくことに苦労しましたが、前期の反省を踏まえ、授業前の予習、授業後の復習、分からない点の質問を徹底しました。またWriting Centerという制度も活用し、文章表現の改善にも取り組みました。その結果、授業理解が深まり、発言する機会にも徐々に参加できるようになり、授業そのものを少しずつ楽しめるようになりました。こうした努力の結果、後期にはDean’s Listにも選出されました。

次に授業以外の活動についてですが、積極的に課外活動にも参加しました。Homecoming や International Retreat、Gatsby Gala などのイベントでは、留学生や現地学生と関わる機会を多く持ちました。これらのイベントは日本では体験できないアメリカならではの文化を直接感じることができ、多くの思い出につながりました。また、ネイティブ学生と関わる機会を増やしたいと考え、自分の興味を行動に移す形でアカペラクラブにも参加しました。これは私にとって大きな挑戦のひとつであり、最初は英語での指示や現地学生との会話に不安がありましたが、参加を続ける中で徐々に慣れ、練習や発表も楽しんで取り組めるようになりました。

文化交流では、「Friendship Family」というプログラムに参加しました。これは、現地の家庭と交流するプログラムで、子どもの学校行事やスポーツ観戦への参加、誕生日会への招待、映画鑑賞やオーケストラ鑑賞など、さまざまな時間を共に過ごしました。その中には、名古屋学院大学に留学していたことのある留学生やその家族とも交流がありました。Thanksgiving に参加したり、家族のキャンプに連れて行ってもらったりと、本当の家族のように温かく接していただきました。最終日には「いつでも家に帰ってきてね」と言ってくださり、アメリカにも帰る場所ができたような気持ちになりました。現在も連絡を取り続けています。この経験は授業では得られない自然な英語表現や文化的価値観に触れる機会となり、異文化理解の面でも大きな学びとなりました。

また、人との出会いについてですが、留学生活ではアメリカだけでなく、フランス、スペイン、台湾、韓国、中国など多様な国の学生と交流しました。当初は英語に対する不安から受け身になることもありましたが、「まず話してみる」という意識を持つことで徐々に会話の機会が増えていきました。友人との日常会話や旅行、一人旅などを通して、英語を使いながら行動する経験が増えました。その中で苦労したことの一つとして、文化背景の違いによる価値観の違いがあります。生きてきた環境が違うことで、常識や当たり前が異なり、衝突することもありましたが、対話を重ねることで乗り越え、関係を深めることができました。さらに一人旅についてですが、すべての判断を自分で行う必要があり、語学力だけでなく自立して行動する力も身につけることができました。また、空港で偶然話しかけてくれた人やツアーで出会った人など、一人だからこそ生まれた出会いもありました。

本留学を通して最も学んだことは、不安や怖さがあってもまずはやってみるという姿勢の重要性です。この考え方は留学前から自分の中で目標として掲げていたものですが、実際に経験を重ねる中で、その意味をより具体的に理解するようになりました。以前は英語力に自信がないと行動をためらうことがありましたが、今回の留学では不安があっても一度踏み出してみることを意識しました。その中で、行動したからこそ見えてくる課題や壁

にも多く直面しましたが、その都度立ち止まるのではなく、もう一度挑戦することで乗り越えていく力が身についていきました。その結果、行動の量が増えたことで英語を使う機会も自然と増え、同時に人との関わり方や環境への適応力についても大きく成長させることができました。

最後に今後についてですが、本留学で得た「まず行動する姿勢」と「実践的な語学力」は今後の人生においても重要な基盤になると考えています。今後はどのような環境においても自ら行動し、学び続ける姿勢を大切にしていきたいです。また、多様な価値観を持つ人と協働する力を活かし、将来的には国際的な環境でも柔軟に対応できる人材を目指していきたいと考えています。高校時代の経験で残った後悔があったからこそ、この８か月は自分にとって最も成長できた期間になりました。本留学で得た経験を今後も忘れず、常に新しいことに挑戦し続けていきたいと思います。














ILLINOIS




NORTH CENTRAL COLLEGE
Sesquicentennial Walkway

