

【大学間協定留学】 留学報告書

記入日	2025 年 6 月 16 日
明治大学の所属学部・研究科 ※学部・学科・研究科・専攻等	経営学部経営学科
留学(渡航)した時の学年	2年生
帰国年月日	2025 年 6 月 10 日
明治大学卒業予定年月	2027 年 3 月
留学先大学について	
留学先国	アメリカ合衆国
留学先大学	カリフォルニア州立大学ドミンゲス・ヒルズ校 (日本語名) California State University, Dominguez Hills(現地言語名)
現地使用言語/ 授業使用言語	英語/英語
留学期間	2024 年 8 月～2025 年 6 月
留学先大学で在籍した学年	2 年生
留学先の所属学部等	☐ 特定の学部・研究科等に所属している(以下に学部等名を記入) ※学部等名 日本語名: 現地言語での名称: ☒ 特定の学部等に所属せず様々な学部等の授業を履修している ☐ その他:
形態	☐ 国立 ☒ 公立 ☐ 私立 ☐ その他:
学年暦 ※記入例: 1 学期: 4 月上旬～7 月下旬 2 学期: 9 月中旬～2 月上旬	1 学期: 8～12 2 学期: 1～6 3 学期: 4 学期:
学生数	約 17,000 人
創立年	1960 年

留学費用			
留学費用項目	A 現地通貨 (\$) (1 現地通貨 = 145 円)	B 日本円	備考
授業料	0	0 円	交換留学のため
宿舍費	\$9500	約 1,370,000 円	
食費	\$2200	320,000 円	
図書費		円	
学用品費	\$30	4350 円	
携帯・インターネット費	\$225	32625 円	tello mobile の電話番号付き、データ無制限プランを使用していました。
現地交通費		円	(☒ 大学まで徒歩・自転車)
教養娯楽費		円	
旅費(留学中)	\$689	約 100,000 円	ラスベガス旅行
被服費	\$1000	150,000 円	
医療費	0	0 円	
保険費	\$6000	870,000 円	形態: CSUDH と明治の保険
渡航旅費	\$1517	220,000 円	
ビザ申請費	\$185	26,000 円	
雑費		円	
その他	\$300	50000 円	
その他		円	
合計 ※現地通貨 および 円	\$27646 (= 円)	4,008,000 円	
総計(A+B) ※円		4,008,000 円	

※現地通貨で支払ったものは「A 現地通貨」の欄に、日本円で支払ったものは「B 日本円」の欄に記入し、総計も記入してください。

※現地通貨名、現地通貨と円の為替レートも必ず記入してください。

渡航関連

渡航経路

往路 出発地：成田空港 目的地：LAX 経由地：

復路 出発地：VCE 目的地：成田空港 経由地：

渡航費用

① 往復チケットを購入した場合

航空会社：

料金：

② 片道ずつチケットを購入した場合

往路 航空会社：Zip Air 料金：141,000

復路 航空会社：中国東方空港 料金：66,000 ∴合計：207,000

航空券購入方法

☐ 旅行代理店(店名：)

☒ インターネット(サイト名：スカイスクナー)

☐ その他()

滞在形態関連

1) 種類(留学中の滞在先)(例：アパート、大学の宿舎等)

☒ 学生寮(寮の名前：Residence Hall)

☒ アパート

☐ ホームステイ

2) 部屋の形態

☐ 個室

☒ 相部屋(同居人数 5 人)

3) 共有部分

☒ バス ☒ トイレ ☒ キッチン(☒ 自炊可 ☐ 自炊不可)

4) 住居を探した方法：

学校からの案内

5) 感想：(滞在先の感想とこれから留学する人のためのアドバイス)

CSUDHには、Residence HallとApartmentの2種類の滞在形態があり、私は渡航当初はResidence Hallに滞在し、その後の春学期からApartmentに引っ越しました。Residence Hallは新しく清潔感があり、4階建てのマンションのような造りです。ビリヤード台や巨大モニター、共用スペースであるコモンズエリアなどが整備されており、学生同士の交流には非常に適した環境でした。

一方で、各部屋はベッド・机・クローゼットのみの簡素な造りで、トイレ・シャワー・キッチン各フロアの共用だったため、自室で生活を完結できない不便さもありました。特に冷蔵庫は1階の大型キッチンにしかなかったため、食品管理には注意が必要でした。自炊をしていた私にとっては、Residence Hallの設備では調理の自由度が低く、カレーや焼きそばなどを作る際には、よく友人のApartmentのキッチンを借りていました。そうした生活を通して、自炊のしやすさやプライベート空間の確保を重視するようになり、より生活機能が整ったApartmentへの引っ越しを決めました。ApartmentはResidence Hallに比べると古く、キャンパスから少し離れていましたが、キッチン、トイレ、ソファ、各人の個室が整っており、生活が一つの住居内で完結できる点が魅力でした。電子レンジや調理器具などは備え付けではありませんでしたが、私の場合はルームメイトが多くを持参していたため、特に不自由は感じませんでした。両者にはそれぞれの利点と課題がありますが、私にとってはApartmentの方が自分の生活スタイルに合っていたと感じています。

現地情報

1) 留学期間中、病気やケガをしましたか。した場合、どこで治療を受けましたか。

(例: 現地の病院、学内の診療所)

☒ なし

☐ あり (治療を受けた場所:)

2) 留学期間中、学内外で問題はありましたか。あった場合、誰に相談しましたか。

(例: 留学先大学の相談窓口、現地の友人等)

☒ なし

☐ あり (問題の内容や相談した人等:)

3) 現地の危険地域情報をどのように収集し、どのような防犯対策をしましたか。また、実際に盗難等を含む犯罪に巻き込まれたことはありますか? その際どのように対処しましたか?

ロサンゼルスダウンタウン、学校があるカーソンの隣のコンプトンという犯罪率が高いと言われる地域などは特に治安が悪いと思います。ホームレスやギャングの数は日本と比にならないので気をつけていました。その地域を一番よく知るの、そこに住む学生だと思うので現地の子から情報収集することを強くお勧めします。

4) 携帯電話や、インターネットについて、現地で利用・接続はいかがでしたか。

(例: 寮のインターネット接続が不安定で 1 週間に 1 度は全く繋がらない時がある。街にあるほとんどのカフェでは WIFI 接続が可能であったので、寮で使用できない時はカフェに行った。)

キャンパスの WIFI 環境は整っていたので、特に困ることはありませんでした。また外出する際は、無制限の E-SIM を使用していたため、問題は一切ありませんでした。

5) 現地での資金調達はどのように行いましたか?

(例: 現地に銀行口座を開設して日本の親から送金してもらった。銀行口座は現地で外国人登録をしないと開設できない。また、クレジットカードも併用していた。)

現地の銀行口座は開設しませんでした。日本のクレジットカード支払いと、出国前に 10 万円分を現金両替して持っていきました。基本的にカード払いですが、友達と Uber や食事を割り勘するときに現金がないと困るのである程度用意するのが無難かなと思います。

6) 現地では調達できない日本から持っていくべき物があれば教えてください。

後半セメスターからアパートに引っ越してから本格的に自炊生活が始まったので、親に日本から小さめの炊飯器とポットを送ってもらいました。本格的に自炊するようになってから、確実に生活の質が上がったと確信しています。

7) 【授業料負担型の方】授業料の支払方法、支払時期等について教えてください。

(例: 渡航前に自分で指定したクレジットカードで支払った、現地で開設した銀行のチェックで支払った。)

学習・研究活動についてのレポート(履修した科目ごとに記入)

1) 留学先で取得した単位数合計	本学で認定された単位数合計 ※該当項目にチェックのうえ、記入して下さい。
28 単位	☒ 単位 ☐ 単位認定の申請はしません(理由:)
2) 履修登録の時期・方法及び履修制限	
☒ 出発前 ☐ 出発後 ☐ 派遣先大学の事務室 ☒ オンライン ☐ メール ☐ その他() ☐ 履修の制限があった:	
3) 以下は留学先で履修した科目についてのレポートです。今後留学をする人たちへのアドバイスも含めてお書き下さい。記入スペースが足りない場合は、A4 用紙で別途作成し、添付してください。	
履修した授業科目名(留学先大学言語)	履修した授業科目名(日本語)
ANT-Cultural Anthropology	文化人類学
科目設置学部・研究科	ANT100
履修期間	秋学期
単位数	3
本学での単位認定状況	単位認定(本学で認定された単位数を書いて下さい)
授業形態	講義(チュートリアル、講義形式等)
授業時間数	1 週間に 75 分が 2 回
担当教授	Morgan Siewert
授業内容	この授業は、人類学の 4 分野(文化、言語、生物、考古)におけるうち「文化人類学」に焦点を当て、人間社会と文化の関係性を多角的に学ぶものでした。主なトピックは、「文化」という概念の定義、文化変化、階級、家族・親族構造、人種と人種差別、ジェンダーとセクシュアリティ、言語、宗教的儀礼などで、アメリカ社会における多様性と不平等の構造もテーマとなっていました。
試験・課題等	評価は 3 回の筆記試験(期末試験含む)に加え、オンラインディスカッション投稿、そして実生活を題材とした長期的なオートエスノグラフィー(自己民族誌)プロジェクトによって行われました。プロジェクトは全 6 段階に分かれ、段階ごとに自己評価や調査設計、観察、レポート、最終プレゼンテーションなどを行いました。
感想を自由記入	この授業では、自分の生活環境やアイデンティティを文化的視点から捉え直すきっかけを得ることができました。特に、オートエスノグラフィープロジェクトでは、自分自身の体験をもとに学術的な考察を行う過程が非常に新鮮で、文化を「他者のもの」ではなく「自分の中にも存在する構造」として理解することができました。

履修した授業科目名(留学先大学言語)	履修した授業科目名(日本語)
PSY-Effective Comm Skills	心理学—効果的なコミュニケーション
科目設置学部・研究科	
履修期間	秋学期
単位数	3
本学での単位認定状況	単位認定(本学で認定された単位数を書いて下さい)
授業形態	講義(チュートリアル、講義形式等)
授業時間数	1 週間に 75 分が 2 回
担当教授	La Faune Gordon, Ph.D., M.S.
授業内容	この授業では、日常生活や対人関係において重要となる効果的なコミュニケーションスキルを、心理学的観点から実践的に学びました。主なトピックは、アクティブリスニング、自己主張、共感、誠実さ、尊重、明確なメッセージ伝達などで、講義・ディスカッションに加え、少人数でのプレゼンテーションも行われました。
試験・課題等	評価は、毎週の出席と参加(60 点)、オンラインクイズ(12 回)、MindTap 上での動画視聴とリアクション、自己反省的なエッセイ課題(Turnitin 使用)、日常スキル演習、そして 5 人グループによる最終プレゼンテーション(60 点)などで構成されていました。課題のほとんどは MindTap と Canvas を通じて提出し、提出期限は厳守でした。
感想を自由記入	この授業では、ただ理論を学ぶだけでなく、毎週の活動を通じて自分自身のコミュニケーションスタイルを客観的に見直すことができました

履修した授業科目名(留学先大学言語)		履修した授業科目名(日本語)
SBS-Cultural Pluralism		文化的多元主義—他国ビジネスにおける文化
科目設置学部・研究科	SBS 318-01	
履修期間	秋学期	
単位数	3	
本学での単位認定状況	単位認定(本学で認定された単位数を書いて下さい)	
授業形態	講義(チュートリアル、講義形式等)	
授業時間数	1 週間に 75 分が 2 回	
担当教授	Dr. Samila Amanyraoufpoor	
授業内容	この授業では、グローバルビジネスの現場で必要とされる異文化理解を深めることを目的に、アメリカ、日本、ドイツ、中国、ロシア、ブラジル、インドなど各国の経済体制、政治構造、ビジネス倫理、文化的慣習などについて学びました。授業は週 2 回、対面形式で行われ、事前に Canvas にアップロードされた教材の読解が求められました。	
試験・課題等	評価は、2 回の中間試験(10 月と 11 月)、期末試験(12 月)に加え、毎週の小テスト(全 14 章分)、ディスカッションへの投稿、グループによる期末レポートおよびプレゼン資料作成によって行われました。期末レポートは 12 月 9 日提出、最終試験は 12 月 14 日～16 日にオンラインで実施されました。課題の提出期限やディスカッション参加が厳格に管理されており、自律的な学習姿勢が求められる授業でした。	
感想を自由記入	この授業では、各国の文化や経済構造を比較しながら、実際にビジネスが行われる文脈において文化がどのように影響するのかを実践的に学ぶことができました。特に、同じ資本主義でもアメリカ、日本、ドイツの間でビジネススタイルや倫理観に違いがある点は非常に興味深かったです。	

履修した授業科目名(留学先大学言語)		履修した授業科目名(日本語)
SOC- Soc Perspective		社会心理学
科目設置学部・研究科	SOC 340-43	
履修期間	秋学期	
単位数	3	
本学での単位認定状況	単位認定(本学で認定された単位数を書いて下さい)	
授業形態	講義(チュートリアル、講義形式等)	
授業時間数	1 週間に 75 分が 2 回	
担当教授	Roseanne Macias, Ph.D.	
授業内容	この授業では、個人と社会の相互作用に焦点を当て、自己概念、言語、社会的役割、感情規範、アイデンティティ形成など、日常的な人間関係における心理と行動を社会学的視点から学びました。授業は完全非同期のオンライン形式で、毎週 Canvas 上で配信されるビデオ講義や学生プレゼンテーション、指定論文の読解に基づいたディスカッションが中心でした。	
試験・課題等	評価は 3 回のオンライン試験(各 60 点)、9 回の課題提出(各 12 点)、学生プレゼンテーション(35 点)、および週 1 回のディスカッション投稿(全 15 回、各 3 点)で構成されていました。課題では、読解内容に基づき社会的な感情や行動、アイデンティティなどについて分析的に文章をまとめ、ASA スタイルで引用・参考文献の提出も求められました。	
感想を自由記入	この授業では、普段何気なく行っている社会的なふるまいや、自己形成の背景にある社会的力学を意識的に考える機会となりました。特に「自己呈示」や「感情労働」などの概念を用いた分析は興味深く、身近な出来事を理論的に捉える視点を得られたことが大きな収穫でした。授業は完全オンラインでしたが、学生プレゼンテーションやディスカッション活動を通して、他の学生との意見交換も活発に行われ、孤立感なく参加することができました。	

履修した授業科目名(留学先大学言語)		履修した授業科目名(日本語)
WMS-Women's Studies		ウィメンズスタディー
科目設置学部・研究科	WMS-250-01	
履修期間	秋学期	
単位数	3	
本学での単位認定状況	単位認定(本学で認定された単位数を書いて下さい)	
授業形態	講義(チュートリアル、講義形式等)	
授業時間数	1 週間に 75 分が 2 回	
担当教授	Anat Schwartz, Ph.D.	
授業内容	この授業は、フェミニズムの理論、女性の歴史、社会制度におけるジェンダーの役割、性差別、植民地主義、暴力、そしてインターセクショナリティなど、女性学における基礎的なテーマを扱うものでした。	
試験・課題等	授業は週 2 回(火・木)対面で行われ、教科書や補助教材の読解に加えて、クイズ(全 5 回)、リフレクション課題、小テスト、チェックイン課題、中間提出のインターセクショナリティ・ペーパー、そして最終プロジェクトとしてのフェミニズム団体の調査発表などが課されました。特に、学生自身の経験とフェミニズムの理論を結びつける形式の課題が多く、学んだ内容を実生活に落とし込む力が試されました。	
感想を自由記入	女性の権利に対する関心からこの授業を履修しましたが、単に「女性のための学問」ではなく、ジェンダー、セクシュアリティ、人種、階級、年齢など、複数の要素が交差する構造的な不平等を読み解く視点を学ぶことができ、大きな学びとなりました。	

履修した授業科目名(留学先大学言語)		履修した授業科目名(日本語)
FIN-Personal FIN for Non-Majors		ファイナンス
科目設置学部・研究科	FIN 200	
履修期間	春学期	
単位数	3	
本学での単位認定状況	単位認定(本学で認定された単位数を書いて下さい)	
授業形態	講義(チュートリアル、講義形式等)	
授業時間数	1 週間に 75 分が 2 回	
担当教授	Bree Nguyen	
授業内容	この授業では、個人と家計の金銭管理に関する知識を幅広く学びました。具体的には、家計管理、予算の立て方、貯蓄と投資、保険、クレジット、税金、不動産購入、退職後の資金計画といったテーマが取り上げられ、金融リテラシーの向上を目的としていました。	
試験・課題等	評価は、週ごとの課題(計 400 点)、中間試験(100 点)、最終プロジェクト(150 点)、株式投資シミュレーション(150 点)、参加・出席(100 点)、および予算作成プロジェクト(100 点)で構成されていました。期末試験はなく、代わりに「将来の給与と生活設計」をテーマとした実践的なプロジェクトが課されました。授業は週 2 回の対面形式で行われ、実生活に役立つ具体的な事例やケーススタディを通して実践的に学べる構成でした。	
感想を自由記入	この授業を通じて、自分の将来のライフプランを数字の面から考える重要性を強く実感しました。特に、Excel を使った予算作成や、仮想の株式投資ゲームなど、実践的な課題が多く、金融に対する理解が一気に深まりました。自分がこれまで直感的に行っていたお金の使い方について、客観的に見直すきっかけにもなりました。留学生としても参加しやすい内容で、先生も明るくサポートが丁寧だったため、金融に不安がある学生にもおすすめできる授業だと思います。	

履修した授業科目名(留学先大学言語)		履修した授業科目名(日本語)
MKT-Principles Of Marketing-Merged		マーケティング論
科目設置学部・研究科	MKT 350-44	
履修期間	春学期	
単位数	3	
本学での単位認定状況	単位認定(本学で認定された単位数を書いて下さい)	
授業形態	オンデマンド(チュートリアル、講義形式等)	
授業時間数	1 週間に 75 分が 2 回	
担当教授	Dr. Kirti Sawhney Gelly	
授業内容	この授業はビジネス専攻の基礎科目で、マーケティングの基本概念(4P: 製品・価格・流通・プロモーション)や、セグメンテーション、ターゲティング、ポジショニング、消費者行動、ブランド価値などについて学びました。オンライン形式で、毎週ビデオ教材・テキスト・クイズ・応用課題(Marketing & Me)が出され、理論と実践を結びつける構成になっていました。ビジネスでの実用性を重視し、非営利団体やスタートアップ企業への応用事例も取り上げられました。	
試験・課題等	授業内に試験はなく、代わりに「Marketing & Me」という実践課題が 6 回あり、自分自身の経験や企業事例を用いて理論を応用・分析・反省する内容でした。また、動画教材(Vbook)やマーケティング分析用ツール(MBTN)を使った演習もあり、数値計算や市場分析力も問われました。任意で受けられるクイズやミニテストでボーナスポイントが加算される仕組みもありました。	
感想を自由記入	マーケティングの理論だけでなく、自分自身の経験や関心と結びつけて学べた点が印象的でした。課題では日本の事例を取り上げて英語で説明する機会も多く、日本人としての視点を再認識できました。	

履修した授業科目名(留学先大学言語)	履修した授業科目名(日本語)
PSY-Crit Thinking & Prob Solv	クリティカル・シンキング
科目設置学部・研究科	PSY-110-02
履修期間	春学期
単位数	3
本学での単位認定状況	単位認定(本学で認定された単位数を書いて下さい)
授業形態	講義(チュートリアル、講義形式等)
授業時間数	1 週間に 75 分が 2 回
担当教授	Nancy J. Melucci, PhD
授業内容	この授業では、批判的思考力と問題解決力を高めるための基本的な概念と手法について学びました。講義形式で進められ、指定された教科書と Canvas 上の資料をもとに毎週の課題や小テスト(McGraw-Hill Connect)が出されました。
試験・課題等	評価は主に 4 つのオンライン試験(うち 3 つ提出必須)、課題、出席、参加態度などで構成されており、試験は各回 100 点満点で約 6 日間の受験期間が設けられていました。期末に向けての包括的な試験も準備されており、柔軟な受験スケジュールが組まれていた点が印象的でした。
感想を自由記入	授業は教授のユーモアも交えつつ進み、シラバスの読了確認として「特定のキャラクター画像を送る」というユニークな指示があったのも印象的でした。

履修した授業科目名(留学先大学言語)		履修した授業科目名(日本語)	
THE-Fundamentals of Speech		スピーチの基礎	
科目設置学部・研究科	THE-120-04		
履修期間	春学期		
単位数	3		
本学での単位認定状況	単位認定(本学で認定された単位数を書いて下さい)		
授業形態	講義(チュートリアル、講義形式等)		
授業時間数	1 週間に 75 分が 2 回		
担当教授	Donis Leonard		
授業内容	この授業では、説得力のあるスピーチを行うために必要な理論・構成・伝達技術を学びました。4 つのスピーチ課題(インプロンプト、エピソード、文化的アーティファクト、説得スピーチ)を通じて、原稿作成から発表、ピアレビュー、自己評価までのプロセスを経験しました。各スピーチでは MLA 形式で資料を引用し、プレゼン資料の準備やアウトラインの提出も求められました。		
試験・課題等	中間・期末試験では、教科書の基本用語やスピーチ理論に関する理解が問われ、クイズも出題されました。さらに、学外での演劇またはダンス公演を鑑賞し、3 ページのレポートを書く課題もありました。全体として、実践を重視した構成で、スピーキング力だけでなく批判的思考やリサーチ能力も養われました。		
感想を自由記入	授業は参加型で、毎回の出席と発表後のフィードバックが評価対象でした。教授は熱意があり、学生の成長を丁寧にサポートしてくれました。初めは緊張していましたが、発表を重ねるごとに徐々に自信がつき、人前で話すことへの抵抗がなくなりました。		

卒業後の進路について

1) 進路 ※3年生以下の方は今後の予定を記載してください。(下記2以降は記入不要)

☒就職 ☐進学 ☐未定 ☐その他:

1) 進路決定の際に活用したウェブサイト、書籍、機関等

3) 就職を選択した方は、差し支えなければ内定先を教えてください。また、その企業を選んだ理由も教えてください。
内定を得た企業すべての名前、あるいは入社すると決定した企業の名前のみでも構いません。
就職活動をこれから始める場合は、差し支えなければ現時点で希望する業界、職種等を教えてください。

4) 就職活動中・終了に関わらず、就職活動について感想・アドバイスをお願いします。
(例: 留学中の就職活動に向けた準備、帰国後に就職活動を始めるにあたり注意すること等。)
就職活動を不安に思い、留学を断念する方もいます。
ご自身の経験を踏まえてアドバイスをお願いします。
就職活動をこれから始める場合は、留学経験を通して就職活動に対する意識や希望する就職先の変化等を教えてください。

5) 進学を選択した方は、差し支えなければ進学先を教えてください。

6) 進学を志す留学希望者に向けたアドバイス(準備、試験対策等)をお願いします。

7) その他を選択した方は、その進路を選択した理由と、留学希望者に向けたアドバイスをお願いします。

留学に関するタイムチャート

留学するまでの準備、試験勉強、留学中、留学後、特に留学に関連して発生した事項を記入してください。

(例: 語学試験の勉強、選考、出願、ビザ申請・取得、航空券購入、予防接種、滞在先確保、留学中の中間試験・期末試験、その他イベント等)

留学開始年の 前年	1 月 ～ 3 月	
	4 月 ～ 7 月	
	8 月 ～ 9 月	IELTS 受験
	10 月 ～ 12 月	面接
留学開始年	1 月 ～ 3 月	留学ガイダンス
	4 月 ～ 7 月	ビザ申請、履修登録、入寮手続き
	8 月 ～ 9 月	渡米、ガイダンス、授業開始
	10 月 ～ 12 月	秋学期終了
留学/帰国年	1 月 ～ 3 月	春学期開始
	4 月 ～ 7 月	帰国
	8 月 ～ 9 月	
	10 月 ～ 12 月	

留学を志す学生へのアドバイス

※ これから留学を志す学生へ、この留学先国・大学を選んだ理由、留学生生活全般等について、アドバイスを記入してください。

私が留学先としてアメリカ、特にカリフォルニアを選んだ理由は、高校生の頃からこの土地に対して漠然とした憧れがあったからです。映画や音楽などを通じて触れてきたアメリカ文化、特に明るく自由な雰囲気を持つカリフォルニアには「自分らしく生きる人々」が集まっているという印象がありました。そうした文化に身を置いてみたいという思いが、留学を志す大きな原動力となりました。

実際にカリフォルニアで生活してみると、期待していた明るい側面だけでなく、さまざまな社会的課題や現実にも直面しました。まず印象的だったのは、車社会の不便さです。キャンパスからロサンゼルスダウンタウンまでは車で30分ほどの距離ですが、公共交通機関を使うと2時間近くかかってしまうことも珍しくありません。また、日本の都市のように商業施設や娯楽施設が密集しているわけではなく、カラオケや居酒屋、カフェといった日本のような気軽に立ち寄れる場所も限られており、日常生活で感じる小さな不便が積み重なっていきました。

さらに、治安の面でも日本との大きな違いを感じました。街中には多くのホームレスやドラッグ使用者がおり、地域によってはギャングの存在も身近に感じる場面がありました。そうした日常を通して、アメリカ社会における貧富の差や福祉制度の限界を肌で感じることができました。留学前に想像していた「華やかなアメリカ」の裏側にある、リアルな一面に触れたことは、非常に貴重な経験でした。

しかし、こうしたギャップを体験したからこそ、自分の中にあった価値観が大きく揺さぶられました。そして、皮肉なことにアメリカでの生活を通して最も強く実感したのは、日本という国の素晴らしさです。日本人の持つ丁寧さ、責任感、気配り、そして「察する」文化は、少なくともアメリカでは当たり前のもではなく、むしろ希少で貴重な価値であるということ、を、現地の人々との関わりの中で学びました。

ある日、日本人として当たり前に行っていた行動が、現地の学生に驚きをもって受け止められ、「あなたは本当に気が利くね」と感謝されたことがありました。それは特別なことをしたわけではなく、机を片付けたり、会話の中で相手の気持ちを汲み取って行動したりといった、日常の中のちょっとした気配りです。しかし、そうした行動が信頼に繋がる場面を何度も経験し、自分が「日本人であること」に対する誇りと自信を感じるようになりました。

一方で、アメリカの文化や教育システムから学んだことも多くあります。アメリカでは年齢や学歴にとらわれず、「自分の意見をしっかり持つこと」が何よりも尊重される傾向があります。自分がどう考え、どう行動したいのかを明確に伝える力が必要とされ、それが評価されます。意思決定の速さや自分の「好き」を追求する力、そしてそれを社会に対してアウトプットしていく力には、大きな刺激を受けました。

このような環境の中で私は、「日本人はもつとできる」という強い確信を得ました。私たちは世界で通用する資質を持っているにもかかわらず、どこか自信がなかったり、自分の力を発信することに消極的だったりする傾向があります。その理由の一つに、私たちが「察する文化」の中で育ってきたことがあるのではないかと思います。日本では「言わなくても伝わる」ことが美德とされる一方で、海外では「言わなければ伝わらない」のが常識です。この文化的ギャップが、私たちの持つ本来の強みが世界に伝わりづらくなっている要因だと感じました。

私がこの留学を通して得た最大の学びは、「自分の当たり前が世界の当たり前ではない」という気づきでした。この気づきは、自分自身の視野を広げると同時に、日本の価値を再認識するきっかけとなりました。そしてそれは、今後の人生においても、自分がどう世界と向き合い、どう自分を表現していくかという指針になっています。

最後に、これから留学を志す皆さんにお伝えしたいのは、「留学＝語学習得」だけではないということです。英語はあくまでツールであり、最終的なゴールは、その言語を通して人と繋がり、自分の考えを堂々と伝え、チャンスを掴むことだと私は思います。留学は、自分の可能性を広げる絶好の機会です。新しい環境に飛び込む勇気さえ持てば、そこで得られる学びは、人生を大きく変えるほどの価値をもたらしてくれるでしょう。