



長期留学体験談（英語圏）

2025年度 ヴェネツィア・カ・フォスカリ大学（イタリア）

M.A(英語文化コミュニケーション学科 2025(R7)年度留学)

ヴェネツィアでの留学は、学習面・生活面ともに多くの学びを得られる貴重な経験となりました。学習面では、Ca' Foscari School for International Education でイタリア語を学び、文法と文化の授業を通して基礎力を養いました。途中参加で授業についていくことが難しい時期もありましたが、先生やクラスメートの支えを受けながら、自分で補講を受けるなど工夫し、着実に理解を深めることができました。英語で開講される専門科目でも、留学生同士のディスカッションやプレゼンテーションを通じて国際的な視野が広がりました。

生活面では、異文化環境に適応する力が大きく成長しました。公共交通機関のストライキや滞在許可証の手続きなど、予期せぬ困難に直面する場面も多くありましたが、現地の友人や大学の支援制度を活用しながら解決していきました。バディプログラムや ESN の活動を通して、現地学生や世界各国から集まる留学生と交流し、多様な価値観に触れることができたことは大きな財産です。

今回の留学で培った語学力、異文化理解、柔軟な対応力は、今後の就職活動や社会人生活で必ず活かせると感じています。将来は、グローバルな環境で多様な人々と協働しながら価値を創造できる人材を目指し、この経験を自信と糧にさらに成長を続けていきたいです。

2025年度 ヴェネツィア・カ・フォスカリ大学（イタリア）

R.H.(英語文化コミュニケーション学科 2025(R7)年度留学)

私は日本語教師になるという目標があり、留学先の中で唯一日本語学科があるカフォスカリ大学へ留学しました。現地では日本語の授業を受け、日本語の先生が実際にどのように授業を進めているのかを知ったり、イタリア人の学生と日本語で会話をしたりしていました。イタリア人と関わっていく中で、自分から行動し挑戦することの大切さや、異なる文化や習慣を理解しつつ、自分の考えをしっかりと伝えることの重要性を学びました。留學生活では、語学力の向上はもちろん、授業外での交流や日常生活の中でも多くの学びがありました。初等科から大学まで聖心というずっと同じ環境におり、親元を離れたことがなかったため、今回初めての慣れない環境に戸惑うこともありましたが、自分から積極的に声をかけて交流を広げていくうちに、相手の価値観や背景を理解しようとする姿勢の大切さを改めて感じました。また、この姿勢は、将来日本語教師としてさまざまな日本語学習者と関わる際に役立つと感じています。この留学で得た経験をもとに、日本語を学ぶ方々、一人一人の背景や目的に合わせて柔軟に、学習者が目標を達成できるよう寄り添える教師を目指したいと考えています。そして、自分自身も学び続け、常に新しい知識や方法を取り入れながら成長していきたいと思えます。今回の留学で得た行動する勇気と文化を理解する姿勢は、これからもこの留学で得た学びとして活かしていきたいと考えております。

2025 年度 ハワイ大学カピオラニ・コミュニティカレッジ (アメリカ)

H.M.(国際交流学科異文化コミュニケーションコース 2025(R7)年度留学)

ハワイに留学をしたことで、英語力が向上しただけでなく自分自身の視野を広げることが出来ました。学習面においては、どの授業も日本の大学に比べ課題がとて多く、毎日のように夜遅くまで勉強をしました。諦めずに期限内に課題を提出出来るよう心がけたことで、計画性やタイムマネジメントのスキル、そして粘り強さを身につけることが出来ました。「Intro to World's Major Religions」という授業が特に印象に残りました。この授業では文字通り世界の宗教について学びました。宗教に関連した場所についてのレポートを書かなければならなかったため、ホストファミリーが毎週日曜日に通っているキリスト教の教会に一度一緒に行きました。ホストファミリーはキリスト教の中でもマイノリティなモルモン教を信仰しているため、キリスト教でも宗派ごとに考え方や慣習が全く違うことを学びました。生活面においては、アメリカ人やオーストラリア人の友達や先生・クラスメイト・ホストファミリーと積極的にコミュニケーションを取ったことで、自然な英語の言い回しを学べただけでなく文化の違いによって価値観や考え方が違うということも学びました。今までの自分には無かった価値観を知ったことで、自分の視野の狭さに気づくことが出来ました。また、異文化交流にも力を入れました。特に印象に残ったイベントは「Easter Sunday」です。「Easter Sunday」はイエス・キリストの復活を祝う日ですが、ホストファミリーのお孫さん達はプラスチック製の卵を探す「Easter Egg Hunts」というゲームに参加していました。卵の中には小さなお菓子やお金が入っており、日本では「Easter Sunday」をお祝いしないため、とても新鮮に感じました。留学期間中は、学習面や生活面で異文化理解を深めるとても貴重な機会が沢山ありました。留学生活で培った英語力や国際感覚を将来の仕事に活かしていきたいと考えております。卒業後は海外と繋がる仕事に就きたいと考えております。ハワイでの留学生活は私の人生に大きな影響を与えてくれました。留学生活で身につけたことや学んだことを活かしながら、今後の自身の成長にも繋げていきたいと考えております。

2024 年度 ヴェネツィア・カ・フォスカリ大学 (イタリア)

M.W.(国際交流学科異文化コミュニケーションコース 2024(R6)年度留学)

半年間のヴェネツィアの交換留学を終えて、私は以下の三つのことを感じた。

一つ目は、環境で人は変わらないことだ。最初は海外に行けばどこか自分が変われると感じていた。しかし、なかなか深い仲の友人ができなかったことや言語が成長せずにストレスは積もるばかりだった。1ヶ月経ち、周りと比べてとても悔しくなったことで自分を奮い立たせて、自分にとってハードルの高かった半年間のインターンシップに応募し選考に受かったり、様々なイベントに挑戦して参加し、交流会を開催したりしたことで仲のいい友人ができ言語の壁も徐々に壊せた。多種多様な文化や背景を持つ人と関わったことで柔軟に対応できるようになり、あくまでも環境は行動の手段なのであり、目的意識を持ち自分で考え、がむしゃらに挑戦・行動することが重要だと感じ、それが自分の自信にも繋がった。

二つ目は、生活をする中で日本での自分の生活水準の高さを実感し、日本の見方が変わった。自分がどれだけ安全安心な環境で生活できていたのか、自分の将来で悩める幸せ、そして今自分がベネチ

アにいる幸せを一人の時間があり自分の力でやり抜かなければならないからこそ、身を持って感じ、幸せの基準値が下がり、何事にも柔軟にそして寛容になった。そして日本人であることがどこに行っても受け入れられ、歓迎されたことで、日本を誇りに感じ、海外ばかり見るのもいいがこの日本の良さを今後も守り続けなければならないという使命感を感じ、そのためにも様々な環境に触れることが大切だと改めて感じた。

三つ目は、固定概念にとらわれず、本質を見ること、「オープンマインド」でいることの大切さだ。私はインターンシップやルームメイトの生活を通じて、情報や一瞬の感情を信じずに、自分で考え行動して経験すること、相手のことをしっかり理解するまで関わりその人の過ごしてきた文化環境背景まで理解して過ごすことが大切だと感じた。そしてそのためにも何よりも「オープンマインド」で興味を持って過ごすことの重要性を身を持って実感した。これにより物事を俯瞰して見ることができ、いろいろな価値観を受け入れるようになった。

ヴェネツィアの唯一無二の環境で留学でき、インターンシップを通じて環境について学び実践できた経験をもとに、何事も自分の目で見て考え、主体的に、そして粘り強く行動することを続けていきたい。そして多角的に世界を見ながらも、「日本」の良さを今後も大事に存続させていく一員として使命感を持って過ごしていく。

2024年度 ハワイ大学カピオラニ・コミュニティ・カレッジ (アメリカ)

H.K.(国際交流学科異文化コミュニケーションコース 2024(R6)年度留学)

留学を通して、多角的な視点で自分のバイアスをなくすことの大切さを学びました。例えば、私が履修していた「Hawaiian Voyaging」では、カヌーという切り口でハワイの歴史をたどっていました。真珠湾攻撃の際に、日本が奇襲したことなどハワイの観点で授業を受けました。日本の観点から戦争を見つめてきましたが、日本からの攻撃が甚大な影響を及ぼした事が明らかになりました。また、現在でも米軍基地がハワイに置かれており、そこに対する複雑な思いがハワイ側としてはあることなどを目の当たりにしました。沖縄とも通じるところがあり、現地の人々の思いや歴史など直に学べた事が印象的でした。また、経済の授業では、「ハワイの観光」をテーマにグループワークをしました。観光によってハワイの経済は支えられている一方で、環境への影響や現地の人々の生活が蹂躪されている現状などを学びました。「極楽の地」と呼ばれる側面ではなく、違う観点からハワイという地について学ぶことができました。そして、留学先での人・経験との出会いが自分の価値観を破壊していきました。同世代ながらも、住み込みで働き学費、生活費を払う友達、70歳を超えてもう一度学び直そうと入学したクラスメイトなどとの出会いを通じて、自分の常識がいかに狭く、偏っていたのかを痛感した日々でした。留学は課題の多さ、文化の違いなど苦勞が多いですが、それによって自分のコンフォートゾーンから出られるのだと確信しています。留学を通して、自分の常識を疑ってみる事がいかに面白く、充実しているかを感じることができました。自分の進路や困難に直面するたびに、留学中に会った人々の顔を思い出し、「がんばろう」と奮起するのだと思います。このような留学生活を支えてくれた全ての方に感謝いたします。そしてこの経験を糧に、進んでいきたいと思っています。

2024年度 サンフランシスコ大学（アメリカ）

S.K.(教育学科初等教育専攻初等教育コース 2024(R6)年度留学)

たくさんの方に支えていただき、トータルで1年間の留学を終えることができたことに感謝しています。

学習面においては、最初は英語での授業についていくことの難しさ、特に自身の専攻ではない社会学を中心とした履修だったため、用語やコンセプトの理解、さらにはリーディングの多さとレベルの高さに苦戦しました。しかし、現地学生よりも時間がかかるからこそ必死に学ぶことで、聖心女子大学では学ぶことのできない幅広い視野を身につけることができ、教育が社会に深く根付いていること、そのため社会を変えるためには教育の改革も重要であるということを知ることができました。クラス内でのディスカッションに加え、生活面でも多様なバックグラウンドを持つ人たちと関わりあうことで、自分とは異なる他者と関わることの楽しさ、そして自身では気づけないものの方角に気づくことができ、多くの良い刺激が得られるということを感じました。留学で得た友人やUSFのコミュニティは本当に貴重で、その一員になれたことに感謝しています。

また今回の留学は自己理解を深めることにもつながりました。多様な他者と関わることで、他者の良さに気づくと同時に、自身の良さや改善できる点、強みについても気づくことができ、どのような人間になりたいのか、深く考えるきっかけになりました。

上記に加え、サンフランシスコ大学の教育に熱意を持った多くの教授と出会うことで、今まで以上に自身が目指す教師像についても明確化することができました。この教師像を目指し、今後は教職課程を通じてさらに人間的にも、学問的にも成長できるよう努力したいと思います。また現在の日本の教育の課題、特に英語教育について留学経験を生かして考えを深め、将来は教員、あるいは教育にかかわる仕事につきたいと考えています。

2022年度 サンフランシスコ大学（アメリカ）

S.K.(教育学科初等教育専攻初等教育コース 2022(R4)年度留学)

アメリカの中でも特に多様であるサンフランシスコの環境は、自身の意見を他者に伝える喜びと同時に、他者の意見を聞く喜びも感じさせてくれました。サンフランシスコ大学の学生、先生は、お互いのことを一人一人違う魅力を持った対等で大切な存在だと尊重していたため、国籍や年齢が違って、多くの人と関わり合い、コミュニケーションをとる楽しさを感じました。コロナ禍でオンライン授業が続いた日々が続いたからこそ、この経験はさらに自分とは異なる人々と関わってみたいという自身の目標を改めて自覚させてくれました。

また留学前までは、私はアメリカという自由で多様な社会、というイメージが強くありました。しかし留学して大学での授業を受けることや、実際にアメリカで過ごすことにより、アメリカの良さに加えてアメリカ社会の不平等、格差、医療や福祉の不足を身をもって経験しました。私が抱いていたイメージはアメリカという国の氷山の一角に過ぎないこと、社会には解決すべき多くの問題があるということを知ることができました。留学をすることで今まで自分が考えたこともなかったようなこと、気がつかなかった視点から物事を見ることを学ぶことができ、アメリカの社会や現状、歴史や直

面する問題に触れることで日本を見つめ直すきっかけとなりました。今まであたりまえだと思って受け入れていた日本の教育、制度、社会を改めて批判的に考えることが以前よりもできるようになったと思います。

今後は留学で得たことをもとに、教職課程の履修を続けながら日本の教育を改めて考え直し、どのような教育が今後の日本で求められていくのか、考えていきたいと思います。またコミュニケーションをベースにした教育の在り方についても、自身の留学経験をもとに考察し、将来は教育にかかわる仕事に就きたいと考えています。



2019 年度 ローハンプトン大学 (イギリス)

H.Y.(心理学科 2019(R1)年度留学)

元々留学に対して華やかな印象を持っており、行く前も特別構えることなく、気づけば出発の日でした。留学中は寮暮らしだったため、初めての一人暮らし、慣れない環境や英語での生活など日本を離れた後に不安が押し寄せてきました。

心理学科は少し他の学科と違う授業制度であったこともあり、通年の授業の単位を半期でとります。人の倍のエッセイを半期で書く上に書き方も違ったため、戸惑うことが多々ありました。毎日エッセイに追われ、土日は出かけても頭の片隅にはエッセイが気になり、完全に楽しむことができませんでした。10月は、エッセイを書くため図書館と部屋を行き来する毎日が一番辛い時期でした。1つのエッセイを書くのに参考文献を100ページ近く読まなければならなかったため、書きあげるのに時間がかかりました。授業での課題は少なかったですが、その分予復習に時間をとらないと授業についていくのが大変でした。しかし、11月に入ると半分のエッセイを書き終えることができ、週末の外出も心から楽しむことができ、切り替えの重要性を実感しました。

留学中は1日5時間以上勉強することが当たり前で、授業も課題も苦労しましたが、先生方がとにかく優しく、どんな時でも献身的に支えてくださりとても心強かったです。

2018 年～2019 年度 ローハンプトン大学 (イギリス)

N.N.(英語英文学科 2018(H30)年度留学)

9月からの学部授業前に、Pre-sessional English Course という大学院生向けの5週間の英語コースに参加しました。学生は3グループに分けられ、月曜日から木曜日は授業、金曜日は先生との面接の

時間が設けられ、授業のことや英語学習において困っていることなどを相談できます。その後9月から学部授業に参加し、イギリスの学生たちに混ざって授業を受けました。

寮の部屋はバスルーム付きでしたが、キッチンが10人の学生たちと共有でした。寮の皆はとても良い子たちで、留学生の私を気遣ってくれ、困ったことがあったらいつも助けてくれました。また、留学中には友人たちとギリシャやローマ、スコットランド、北イングランド、パリ等様々な場所へ旅行をしました。それぞれの国の文化、歴史、食、雰囲気に触れ、自分自身の価値観や見聞を広げることができました。

この留学で得た1番のものは、様々な国の友人たちです。彼らとの交流で、日本とは違う文化や価値観についての学びや理解を深めることができました。留学を通し、目標であった英語力の向上は、確実に自分の理想に近づけたと思います。まだまだ理想のレベルには届いていませんが、ロンドンでの生活を経験したことで、読み書きはもちろん、苦手であったスピーキングも、今では抵抗なく自信をもって話すことができるようになりました。

2017～2018年度 マギル大学（カナダ）

A. T（国際交流学科 2017～2018(H29～30)年度留学）

私が留学したマギル大学は、授業がハードなことで有名な大学で、8ヶ月の留学期間中、私の頭の中は毎日「勉強」の二文字で埋め尽くされていました。授業は毎回数十ページの難しい論文を読んでから参加しなければいけないし、授業後は授業の録画（マイページで後日配信されます）を何度も見返して授業を理解するので必死でした。そんな中、マギルの大学院生だったホストシスターが精神的にサポートしてくれたり、友達が授業の解説（といっても英語ですが）をしてくれたり、とても救われました。

2017～2018年度 マギル大学（カナダ）

M. M（国際交流学科 2017～2018(H29～30)年度留学）

リーディングの課題に関しては教授やTA、周囲の友人に何度も相談しながら効率的な方法を模索したり、ディスカッションの授業では事前に自分の意見を英語でまとめることで、自信をもって発表できるようにしたり、わからないところは日本語の資料を電子書籍で購入して勉強したりと、精一杯できることを探しました。

留学終盤になってくると、ディスカッションの授業でスピード感に圧倒されることなく、率先的に発言することができるようになっていたり、エッセイの課題を心から楽しみながら行っていたり、グループワークで学生同士の意見の対立を仲介できたりと、成長の実感を得られた時の達成感は本当に快感でした。

2017～2018年度 マギル大学（カナダ）

R. O（国際交流学科 2017～2018(H29～30)年度留学）

マギル大学は学生数が4万人程度と圧倒的に多く、私は留学前、留学生一人一人へのサポートが手薄なのではないかと心配していました。しかし9月にオリエンテーションウィークのようなものがあり、新入生や留学生向けのインフォメーションセッションに参加することで大学設備など、学生生活に必要な情報を手に入れることができただけでなく、留学生の友人も作ることができました。また授業では、大学院生として授業をサポートしてくださるティーチングアシスタントの方に疑問点を聞くなど相談に乗っていただける制度があり、留学生でも安心して大学生活を送ることができます。勉強量の多さには苦勞しましたが、クラスメイトやティーチングアシスタントの方に積極的に相談することで、乗り越えることができたと感じています。また授業にはディスカッションやグループプレゼンテーションを課すものも多く、ネイティブの学生に囲まれて英語を話すのは非常に緊張しましたが、スピーキング力や発言力を養うことができたと感じています。