



## 長期留学（認定留学）体験談

### 2024年度 華東師範大学（中国）

S.I. (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)

私は半年間の中国留学を経験し、日本での大学生活とは大きく異なる環境で過ごしました。私は中学校から大学まで一貫して聖心の教育を受けてきたため、これまでは価値観や育った環境が似ている友人と過ごすことが多かったです。しかし、中国では、ゼロから人間関係を築く必要がありました。その過程で、異文化に適応しながら新しい考え方を学ぶことができました。私はもともと日本語教育に興味があり、日本語教員課程を履修していたため、中国では多言語サークルに所属し、日本語の先生として活動することに挑戦しました。当初は、日本語の勉強会で他の日本人とともに質問に答える程度の役割を想定していましたが、実際には私が唯一の日本語講師となり、週に1回、1時間の授業をパワーポイントを用いて行うことになりました。

これまで日本語ボランティアの経験はあったものの、本格的に授業をしたことはなく、一学期間やり遂げられるか不安でしたが、ほぼ毎日授業準備に取り組み、教材を作成する中で、中国語を用いて授業を進める力も向上しました。また、このサークル活動を通じて、日本人以外の友人が増え、中国の学生はもちろん、韓国、ウズベキスタン、チリ、コンゴなど、多様な国籍の仲間と交流することができました。

日本では、日本語教員資格を持たない私が単独で多くの外国人に授業を行う機会は滅多にないため、とても貴重な経験になったと思います。実際に日本語を教える中で、日本語教育への関心が一層深まり、大学院進学も視野に入れるようになりました。聖心女子大学とは異なる環境で半年間生活したことで、新たな経験を積み、多様な考え方に触れ、留学前よりも視野が大きく広がったと感じています。今後も、広がった視野を維持しながら、より成長していきたいです。

### 2024年度 ソールズベリー大学（アメリカ）

R.T. (人間関係学科 2024(R6)年度)

アメリカへの半年間の留学生活を通して、その国の文化、地域や人と一緒に生活することでしか得られない学びを沢山得られました。互いの文化に対して、良い面も悪い面も客観的に見られるようになり、自分が持っていた偏見やステレオタイプが払拭されたと共に、アメリカから見た日本の印象なども知ることもでき興味深かったです。初めは現地の友人を作ることが非常に難しかったですが、日々の生活を無駄にしないためにも様々な人と関わりを持つように意識して行動し、クラブ活動や、イベントに積極的に参加するようになっていたことで、主体性のある行動力や初めて会う人とのコミュニケーション力を磨くことができたのではないかと思います。英語力に関しては、自分では成長が分かりにくく、半年での変化は少なかったように思いますが、発音など自分の伸ばすべき部分を理解することができたので、この経験を元にさらに勉強を続けていきたいと思っています。また、会話でよく使われる用語やスラングなど現地でしか学べないようなものを沢山学ぶことができました。授業では、LGBTQ+や人種問題、移民問題など日本ではあまり学べないようなことも多く学ぶことができ、社会

問題について関心が深まり、このことは私が生活する中でも実際に感じた問題でもありました。友人宅で過ごしたサンクスギビングやクリスマスなどの行事も留学でしか経験できなかったことだと思います。これらの経験を活かし、今後将来の可能性の幅を広げていきたいと考えます。

## 2024年度 ソノマ州立大学（アメリカ）

R.N. (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)

長期留学ということもあり、初めはやっていけるのか不安でしたが、様々な人と関わり、日々生活することで言語だけではなく、様々な文化や価値観を学ぶことができました。特に、サンクスギビングや大統領選、ハロウィンなどのイベントに参加できたことで、日本とは違う文化を実際に体験し、アメリカ文化を存分に楽しむことができました。私に関わってくださった人々は親切な人々ばかりで、自分が他者へと接する態度を見直す良い機会となりました。現地のスーパーでの買い物や寮のルームメイトとの共同生活を通して。自分からコミュニケーションをとること、自分のあたりまえは他人のあたりまえではないため、価値観を尊重することの大切さを実感しました。言語の伸びを実感することは難しいですが、現地の学生と交流し、授業を受けることで、自分の英語学習だけでは得ることができなかったであろう知識を得ることができたと思います。例えば、アジアアメリカンの授業ではアジア系アメリカ人の歴史について学び、自分の文化との違いを考える機会になりました。特にアートや音楽がいかにして差別や困難に立ち向かうためのアイデンティティの確立の手段として使われてきたかを学び、自分自身の視野を広げることができました。現地の学生や他国からの留学生と話す中で、自身が思っていたよりも日本文化が海外で浸透していることに驚きました。また、田舎だったこともあり交通手段が少なく不便な思いもしましたが、日本の交通手段が優れていることに気づき、自国の文化に誇りを持つことができました。

## 2023年度 ノーサンプトン大学（イギリス）

K.T. (英語文化コミュニケーション学科 2023(R5)年度)

今回のイギリスの大学の留学経験を通して、最初は現地での生活に慣れることや、食事を考え、少し家財などが揃っていないと買い出しをするまでが大変に感じましたが、周りにはたくさん親切な人がいたので助け合いながら生活することができました。学習面では、学科はゼミがメディアに関連したことと、特に私は留学に行く前も普段から映画を見るのが好きで、映画について学ぶ教科を選びました。このコースでは、映画についてだけ学ぶのではなく、幅広いメディアの分野、ニュースではなぜメディアは現代の人々にとって便利になったのかを考えたりしました。授業中に与えられたテーマでディスカッションをしてそれに積極的に参加してできるだけたくさん発言をしました。最初は自分が言った答えがあっているのかが不安になったり発言するのが緊張しましたが、たとえ自分の答えが間違っているとしても、それを聞いている先生や周りの生徒が自分の考えについて違う意見を出してくれたので、今後もディスカッションするのにあたって自信ができました。また、生活面に関しては、学内では生徒が学校生活をもっと楽しむことができるようにカラオケ、ハロウィンやクリスマスなどといった時期によってイベントがあり充実していました。このようなイベントに私も参加してみて、とても

楽しくたくさんの国籍の友人や現地のスタッフと英語でコミュニケーションをとったりしました。その中で、特に楽しかったことは11月の上旬11月5日に行われたノーサンプトンの花火大会です。イギリスではガイ・フォークス・ナイトと呼ばれるイギリスを祝うイベントで、それを記念に色鮮やかな花火が打ち上げられました。その中でも、打ち上げ方や開催される時期が日本と少し違うことが分かったりしました。このような留学経験を活かし、今後も将来の自分の為にイギリスのメディア、ニュースなどを日頃から見ながら日本とイギリスの関係や違いを見ていきたいと思いました。

## 2023年度 ウェストミンスター大学（イギリス）

S.N. (英語文化コミュニケーション学科 2023(R5)年度)

私の留学の目的は大きく分けて2点あり、多様なニーズに合わせた効果的な情報表現方法を学ぶことと、メディア媒体を概念的な枠組みから理解することでした。それらを通して最終的には、様々な種類のメディアをコミュニケーションの一手段として自分で使えるようになり、より良い社会へ貢献する方法とすることを目標としていました。

学習面では、学びたかったスキルを得られたのはもちろんのこと、一つのプロジェクトを遂行するにあたってのより効率的な勉強の進め方を体得できたと感じています。また、グループワークなどでより積極的に自分以外のメンバーの学習を助ける意思が芽生え、何のためにクラスメイトがいるのかを再確認することができました。この2点は日本に帰ってからも必ず授業内で意識し続けたいと思います。生活面においては、人生で初めて親元を離れ、異国の地で生活する事は想像していた以上に過酷でした。留学の理想と現実や、他の留学生との文化の違い、言語環境など様々な要因が孤独を感じる原因となり、最初の1ヶ月はしんどいと感じることが多くありました。それらを経験した事により、柔軟に考えた上で助けを必要としている人に寄り添う力が養われたと思います。その考えのもと設立した Japan Society は、私の帰国後も残りのメンバーが意欲的に活動を続けてくれており、これから来る日本人留学生や日本に興味のある学生たちの助けになるだろうと信じています。

また、学習面でも生活面でも共通して言えることだとは思いますが、外国は日本よりも全てのことに対してオープンです。つまり、何に対してもある程度の環境は揃っていてそれをどう活かすのも自分の自由だと感じました。友情関係でも作業面でも貪欲にチャレンジを続ける事は可能で、続ければ続けるほど周りの人も助けてくれるし成長を実感できました。このような刺激的な環境下で新たな気づきがあった事は自分にとって大きな実りであり、この感覚を忘れないうちに継続し、より研ぎ澄ませていきたいと強く思っています。

## 2023年度 カリフォルニア大学アーバイン校（アメリカ）

M.K. (国際交流学科異文化コミュニケーションコース 2023(R5)年度)

アメリカは日本と比較すると大学に通うことが当たり前ではないため、アメリカの大学に通う大学生は学習意欲が高いです。私が通っていた大学はアジア人が多い地域であることもあり、優秀な生徒が多く在籍していました。そんな彼らと共に授業を受けることで私も頑張らなくてはと勉強のモチベ

ーションが上がりました。時には勉強だけでなく、遊びも思いっきり楽しんでいて、メリハリをつけて過ごしている人がほとんどでした。

生活面では現地の友達と常に一緒にいたため、スラングを含め、知っているボキャブラリーが増えたと思います。大人数で遊ぶことが多かったため最初は話についていけず、置いてかれそうになりましたが、心の優しい友達が多く、素直に分からないと言うと単語の意味を説明してくれていました。仲の良い友達と長い時間を過ごすことで、彼らがいつも使っているフレーズが自然と自分のものになっていきました。友達に日に日にアメリカンになっているねと言われることが多くなり、嬉しい気持ちになったことを覚えています。

日頃の生活ではなぜ留学を決めたのか、今何をすべきなのかを常に頭で考えながら生活を送っていました。アメリカで過ごす1日は日本にいる時よりも価値のあるものであることに気付かされました。そのため1日1日を無駄にしないように色々なコミュニティで友達をたくさんつくる努力をしたり、友達の誘いにはとりあえず乗ってみたりと留学生活を楽しむために常に新しい冒険を見つけました。海外にいる時こそアクティブになって行動することがいかに重要であるか考えさせられました。自分の行動次第で何もかも変えることができる留学は何か起こるだろうと受け身になって待つのではなく、自分から行動を起こしていくことが留学生活をより充実させるための鍵であるということ学びました。今後も自分自身を成長させるために日々英語の勉強、TOEICスコアアップに向けて学習を進めていきたいです。



## 2023年度 サセックス大学 (イギリス)

Y.Y. (国際交流学科異文化コミュニケーションコース 2023(R5)年度)

今回の留学を通して、自分と違う相手の部分を寛容に捉えられるようになった内面的変化を最も感じました。例えば、様々な国の友達とコミュニケーションをとる中で、お互いの自らの意見の主張の仕方に大きな違いがあり、私の場合は場の空気感や人目を気にして本音を言うことを遠慮する時があるのに対して、留学先で出会った友人たちは気にせず自分の気持ちや意見をダイレクトに話す場面が多くありました。このようなアジア圏と欧米のコミュニケーションスタイルの違いについては、以前から十分理解しているつもりだったのですが、やはり日常会話の中で感じる微妙な差異に耐えきれず、悩んでしまう日もしばしばありました。しかし、めげずに彼らとコミュニケーションを重ねていく内に、ふと「違い」とは互いの価値観を変えるものというより、増やしてくれるものなのだと考えられるようになりました。自分の考え方を無理に変える必要はなく、自分の中に別の視点を追加する感覚で相手の異なる価値観を受け入れる姿勢の大切さ、またそれを意識することで心に余裕が生まれ

ることに気付かされたのです。そして、次第に相手の違う部分をもっと知りたいと思えるようになり、思わぬ面白い発見に繋がることもありました。

このように物事を少しでも別の角度で捉えてみることで見える世界が変わることを身を持って感じることができ、学習面においても変化を起こすことができました。限られた視点から物事を見つめるのではなく、できるだけ多角的に問題を捉えようとする姿勢を確立することができたと感じます。

今後の多様性社会を生きていく上で、「違い」に対してポジティブに向き合う姿勢は非常に重要になってくると思います。十人十色という言葉があるように一人一人性格や考え方が異なることを自然と受け入れ、その違いを純粋に楽しめる社会作りへの働きがけに私の経験を活かすことができれば良いなと感じています。

## 2023年度 メルボルン大学（オーストラリア）

M.U. (英語文化コミュニケーション学科 2023(R5)年度)

高校生の時にメルボルン郊外でホームステイをし、「オーストラリアにまた戻ってくる」と心に決めていたため、オーストラリアへの留学を希望していました。メルボルン大学を希望した理由は世界的にレベルの高い大学に身を置きたいと思ったからです。The World University Rankings 2022では、オーストラリアで第1位、世界順位で33位にランクインしていました。貴重な時間をいかに有意義に過ごすことができるかを考えた際、教育程度の高い大学で学ぶ必要があると思いました。費用のことも考え、推薦留学先に妥協しようかとも一時は考えましたが、留学するのなら行きたいところに行きなさいと両親に背中を押され、最終的に自分が学びたいと思えるメルボルン大学に出願しました。

学習面においては聖心女子大学で所属しているゼミの内容にあたる授業に加え、今まで学んでこなかった科目を多く履修したため自分の視野や知識を広げることができたと思います。特にオーストラリアでしか学ぶことのできないような先住民族に関する科目を履修することは、メルボルンに住む、メルボルンで学ぶ1人の者として、そして先住民族に敬意を払う意味で、貴重な経験だったと心から思います。どの授業も毎回とても興味深かったため、勉強はもちろん大変でしたが、大変という気持ちよりも楽しんで勉強することができたと思います。留学を通して「楽しい」ことが一番の勉強のモチベーションになるのではないかと思います。メルボルン大学の先生方もどうやって生徒に興味を持たせるか、を大事にされていて、多くの生徒が先生方の姿勢に応えるような主体性を持っていたため、先生・生徒・教材などの面において質の高い大学で1年間学ぶことができたことは一生の財産だと思います。様々な科目を履修したことで生まれた、もっと学びたいという探究心を今後は大学院進学という形で育んでいきたいと思います。生活面では、留学生活は英語の上達が全てではないことを学びました。もちろん英語を喋ることに越したことはないのですし今でも目標の一つは「英語を流暢に話せるようになる」ということですが、英語を満足に喋ることができなくても、コミュニケーションを取ろうという意志があれば、周りにいてくれる友達に甘えながら生活する上で自然と上達するのだと思います。

今まで出会ってこなかったような友達と1年間一緒に過ごすことで英語以上に学んだことが数えきれないほどあり、それら全てが今の私の価値観や芯を作り替えたのだと思います。また日本という国

の良い面も悪い面も客観的に見るできるようになったと思います。メルボルンで培った価値観や芯を日本というメルボルンとは全く異なる環境で維持することは大変だとは思いますが、この1年で学んだことを日本の風土や雰囲気になげず、次の目標に向かって頑張りたいと思います。



## 2023年度 リージェンツ大学ロンドン（イギリス）

R.O. (国際交流学科グローバル社会コース 2023(R5)年度)

留学目的としては三点挙げられます。第一に、経済学の知識を国際的な視野を持ち学びたかったからです。聖心にて国際経済学ゼミに所属しており、金融の中心地でもあるロンドンにて専門的に、そして多角的に学びたいと考えました。第二に、実践的な英語力を身につけたかったからです。大学二年次にフィリピンにオーケストラのボランティア活動を行い、子供たちとのコミュニケーションの中で自分の英語力の足りなさを実感しました。実践的な英語力を身につけ国際的な舞台において活かしていきたいです。第三に、社会課題に対して多角的な視野を持ちたいと考えたからです。

将来の進路については現在検討中であり、長い目で見た将来の活用していく方法についてはまだ未定であるため、短期的に見てこれからこの経験をどのように活かしていきたいかについて述べていきます。まず、経済、金融の分野についてです。グローバル社会コースでの学びや、国際経済学のゼミの中でも今後より学びを深めていきたいと考えていた卒業論文の中で今回学んだ分析力を活かしてより力をつけていきたいです。英語については、現在も英単語、IELTS、オンライン英会話、英語の映画の鑑賞などを通して勉強を続けており、これからも実践的な学習を進めることで日常会話から一歩進んだアカデミックな英語を使用できるようになりたいです。文化的な面においては、留学に行く前にも挙げていたように、社会課題の解決に向けて、多角的な視野を持ち関心を持ち続け、小さな力ではあるものの、関わり続けていきたいと考えています。このような身近な部分での経験の活かしから始め、最終的に自分のなりたい将来像を達成できるように努力していきたいです。

## 2018～2019年度 オレゴン大学（アメリカ）

S.Y. (英語英文学科 2018～2019(H30～R1)年度)

メディアや広告の勉強をしたかったことから、ジャーナリズムを学びたいと考え始め、ジャーナリズムに特化した大学を志望するようになりました。オレゴン大学はオレゴン州の州立総合大学で、西海岸のジャーナリズム学部のある大学のランキングでは、上位にくい込むような大学です。西海岸、というのも私にとってはキーポイントでした。

ジャーナリズム学部ということもあり、勉強内容はとにかく論文や、新聞、雑誌記事などを毎日読み、それらを分析し批評したり、ライターになったつもりで記事を書くことが多かったです。ひと学期 10 週間なのですが、週に 2 度同じクラスがあることが多く、2.3 日で 100 ページ近いリーディングをこなしていました。ライティングにおいては、やはり誰かに添削してもらってからでないとい提出できる自信がなかったので図書館にいるライティングチューターや、学部のライティングチューターに見てもらってから提出していました。

友人関係については、日本語に興味のある多国籍の人達とのグループ、あまり興味のないアメリカ出身のグループのふたつに属していました。この 2 つに属せたのは非常にスピーキング能力の向上にあたって幸運だったように感じます。

大きな価値観の相違という点では、寮でのトラブルはありました。同室の女の子が知らせもなしに男女問わず部屋に友人を呼ぶため、なかなか部屋では気が休まらず、またそれを口頭や雰囲気でもらおうとしても、なかなか通じず文書でやり取りすることもありました。しかし今考えると、物事を伝える、お互いの妥協点を探るという意味で私の人生の中で必要な体験だったのかもしれないとも思っています。

## 2018～2019 年度 サンフランシスコ大学※ (アメリカ) (※推薦留学協定校への認定留学)

M.T. (哲学科 2018～2019(H30～R1)年度留学)

認定留学ですので出願準備を自分で行う必要がありました。特に TOEFL 対策にはかなりの集中力を要しました。また、留学受入の可否評価にはもちろんのこと、聖心女子大学の授業料減免審査にも直近の成績が重視されるとのことでしたので、英語の勉強と同様に、第二外国語など他の科目の勉強時間の確保も心がけました。

留学先では社会学、東洋哲学、美学、弁論術、リーダーシップ論など、履修可能な最大単位分を取得しました。ところが、履修登録手続きの日に担当者から、登録完了したはずの科目が「まだ waiting list にある」と言われ、教務課や各学科のオフィスに足を運び、必死に説明を繰り返し、なんとか履修を確定させることができましたが、最初はショックで呆然自失でした。留學生活の大変さを象徴するようなスタートでした。日本人の学生は、私の他に上智大学からの留學生がいましたが、履修クラスには私の他に留學生がいなかったので授業の速度は速く、ついていくのはとても大変でした。課題は毎回あり、小テストでも教科書 200 ページほどの範囲の重要語句の定義や背景を覚える必要がありました。グループプロジェクトも多く、良い成績を望む生徒が多かったので足を引っ張らないように、グループ活動の準備も気が抜けませんでした。成績は、小テスト、予習復習、授業への貢献度、毎授業後に提出のレポート、指定専門書数冊についてのリサーチと自分の意見をまとめたブックレポート、指定された関連ニュースやドキュメンタリー映画を観てのレポート、さらに期末テストと最終レポートといった、細かい成績の総合点でした。大変でしたが、仲間と協力して勉強することができ、秋、春学期とも、Dean's Honor Roll に成績優秀者として掲載されました。日々の生活では、突然洗濯機が止まったり、入金手続きが完了したはずのカードにお金がチャージされていなかったりと、予期せぬ種々のハプニングに自分で対応することが必要で、動揺することも多かったです。しかし終わってみるとそれらの苦勞がとても小さいことに思えるほど貴重な経験をすることができました。

## 2018～2019 年度 ジョージタウン大学 (アメリカ)

H.S. (国際交流学科 2018～2019(H30～R1)年度留学)

ジョージタウン大学では、前期に4つ、後期に5つの講義を履修しました。ひとつの講義は週に2時間半で3単位という決まりがあり、ものによっては週2回1時間45分に分けられていました。日本と比べ、講義を受けている時間は少ないですが、空き時間は予習復習をしなくてはならない程、宿題や課題が多かったです。特に留学生である私は、英語という難しさもあり、毎日のように図書館に通っていました。学生は殆どがキャンパス内の寮に暮らしており、図書館も24時間営業のため、勉強する環境が整っていたと思います。

また、ジョージタウン大学は国際関係学に非常に力を入れている大学であり、数多くの著名な教授による授業の中から、興味あるものを受けられたのは大変幸せな環境でした。特に印象に残っている授業は、「子どもの移民・難民」と題する授業です。授業ではアメリカとスウェーデンの移民や難民の子どもにおける保護制度に焦点を当て学習しました。

留学中は学寮に滞在し、寮のフロアの友人と親交を深めることができました。面倒見の良いフロア長だったこともあり、フロアでのイベントが多くありました。みんなでカヤッキングをしたり、日本の料理を作って振舞ったりもしました。寮の友人以外とも、映画や博物館、スケートやレストランに行きました。ワシントンD.C.の中心部に大学が位置していたため、スミソニアン博物館に頻繁に行くことが出来ただけでなく、シンクタンクや世界銀行での講演会など、普段から充実した日々を送ることが出来ました。大学にも著名人が多く講演来てくださり、ヒラリー・クリントン元国務長官や河野太郎外務大臣などのお話を聞くことが出来ました。

留学を通して成長した点としては、知識や英語力はさておき、自分を客観的に見る力と想像力を磨けたことだと思います。今までとは異なる挑戦的な環境に自分の身を置くことで、自分は何を大切にしたいのか、今まで気づかなかった価値観を発見しました。同時に、様々なバックグラウンドを持つ学生と交流することで、自分の長所や短所も自然と見えてくるようになりました。更には、他国から日本を見つめることで、より自分の置かれていた環境を客観的に見つめ、自分自身について深掘りする良い機会になったと思います。



## 2018 年度 ローハンプトン大学 (イギリス) (※推薦留学協定校への認定留学)

H.S. (英語英文学科 2018(H30)年度留学)

私は、8月から1月までイギリスのローハンプトン大学に認定留学していました。大学生のうちに留学したいという強い気持ちがあったため、4年生という差し迫った時期ではありましたが、留学することを決心しました。最初は、聖心女子大学で学んでいる英文学を生のイギリス英語で聞いて、現地

で学びたいと思っていました。しかしその後、pre-sessional English course(学部の授業が始まる前の外国人のための英語の授業)を受講しているうちに、英文学を勉強したいとともに、政治や社会についてもっと知りたいと考えるようになりました。また、各国から来た様々なバックグラウンドを持つ学生と英語で話すことが当たり前の環境の中で、英語は、世界の人々と話すための必要不可欠なコミュニケーションツールであることを再確認しました。自分が外国に住むことによって、外国人となり、日本を外から見るという経験は、貴重なものでした。また、イギリス人や、フランス人、ポーランド人の友人と彼らの国のことや日本のことを話していく中で、彼らが自国について熟知しているばかりでなく、日本についての知識も豊富でした。そして、私がいかに勉強不足であったかということの思い知らされました。友人に「日本は怎なの？」と聞かれたとき、答えられず、「考えたこともなかった」と言ってしまう、とても恥ずかしかったと同時に、もっと自分が生まれた国、そして育った国について知るべきだと感じました。そして、そこから、自分の意見を言うこと、また、意見を言い合うときに、英語を恥ずかしがらずに話す大切さを知りました。日本の大学で授業を受けていた時は、私は自分の意見を持っていても、発言することが自慢しているように感じ、拒んでいました。しかし、イギリスの大学の授業中では、意見を言わないということは、そこに存在しないも同然だということです。また、これから日本を背負って立つわたしたち若者が自国のことに無関心であることがいかに無責任か自覚するべきだと思います。留学は、日本から離れ、外国に身を置くことによって、新たな自分の一面を見ることができ、またとないチャンスです。自分が興味を持ったことや考え方を大切にして、人の話に耳を傾け、自分の意見を持つことが大切です。留学は行こうと強く思った時が行き時です。みなさんにもそんな体験をしていただけたらな、と思います。パッションを失わないうちに、一歩踏み出しましょう！