

## 2024年度 Elms College 長期留学 最終報告書

文化学部文化学科4回生 仁尾早織

2024年8月25日から2025年5月10日までの約9か月間、アメリカ・マサチューセッツ州にある Elms College に長期留学をしました。留学という形で行ったのは今回がはじめてで、しかも一人での留学ということで、振り返ってみると非常に大きな挑戦だったと思います。留学の準備段階から帰国まで多くの方々に支えていただきながら、たくさんのお話を聞かせてもらうことができました。この9か月間は、間違いなく自分自身にとって大きな学びと成長の期間となりました。

まず、私は渡米してすぐに「First Year Encounter(FYE)」というプログラムに参加しました。これは新生を中心に、新学期直前にボランティア活動などを通じて、学年を問わず、学生同士が交流することを目的としたプログラムで、私は「Gray House」で倉庫の掃除や子供用の物品の仕分け、食品の配給などを手伝いました。FYEは1週間にわたって実施され、ボランティア活動だけでなく、参加メンバーと一緒に食事したり、寮の共有スペースでテレビを見たりなど、絆を深めることができた濃い時間でした。この活動に参加したことで多くの仲間や地域の人々と出会うことができ、留学生生活を素晴らしい形でスタートさせることができました。

一方、新学期が始まると、新たに出会う人々への緊張と英語が聞き取れない不安で、自分の存在がとてもしんどいと感じ、何かを発信したいという気持ちよりもいかに失敗をせずになるべく話さずに乗り切られるかを考えて過ごしていました。大学の授業の進め方や雰囲気慣れていたのが少しの救いでしたが、初めの3か月は何もかも新たな環境で、かつ心地の良い環境からはなれた場所で暮らすことが苦痛で仕方ありませんでした。相手が話すことも聞き取れない、自分も何を話したらいいのか分からない状態で、私は寮で生活をしていましたが、廊下でいろんな人の話し声が聞こえるたびに何を話しているのか分からず、そのような何も理解できなかった空間は本当に怖かったことを覚えています。最初の授業は1年生に混じっての授業で、何を指示されているのかも分からず、ただ縮こまっていることしかできませんでした。分かるころだけに反応する状態で、自分の英語力のなさに心の底から落ち込みました。周りの目を意識しすぎて、自分が英語を話せないこと、理解できていないことを知られてしまうことに恐怖心を抱いていました。また課題の量も多いうえにすべてが英語なので圧倒されていました。「アメリカに来ればもっとポジティブな自分になれる」と思い込んでいた私は、現実とのギャップに戸惑いを隠せませんでした。授業ではグループディスカッションがたくさんあったのですが、全く太刀打ちできずアウェイな状態でした。グループメッセージで「私はあまり力になれていない」と言ったら「大丈夫だよ」と言ってくれたり、先生に支援をしてもらったりしましたが、やはり自分の能力不足を痛感し、そのときの私はまるで異世界にいるような気持ちで、

「自分はここにもいいのだろうか」「早くこの時間が終わってほしい」と願うばかりでした。部屋に戻ると、何もできなかった自分に対して怒りと失望を感じ、何度も落ち込みました。「なぜ自分はできないのか」と家族に電話しては、自己嫌悪に陥っていました。それに追い打ちをかけたのが美術の授業です。この授業では、私が言った単語を何度も聞き返され、絶望で泣きそうになったことがありました。他の授業では逃げられていたことを、先生はすかさず見抜き、私に逃げ道を与えてくれませんでした。しかしそれが今後の私の行動を変える大きな契機となりました。このままの自分ではダメだ、絶対に諦めてはいけなと自らを奮い立たせ、発音の練習に取り組み、大きな声で話すように心がけ始めました。先生はものすごく私のことを気にかけてくれる方で、私はその時初めて自分の思いをもっと伝えたいと感じるようになりました。その経験から、少しずつ「自分が認められている」という実感が芽生え、自信をもって留学生活を過ごせるようになりました。振り返れば、9月から12月までの秋学期は環境に慣れるまでに時間がかかり、とても苦しい時期だったと思います。

それからの春学期では、生活や友人関係、授業などのすべてに少しずつ対応できるようになり、素直に留学生活を楽しめるようになったと感じています。この時期からは、友達と深い会話をしたり、一緒に出かけたりする機会も増えました。授業中も怯えることなく、自信を持って発言できるようになり、気持ちにも余裕が出てきて、予習や復習の時間をしっかりとれるようにもなりました。慣れてくるにつれて、自分がやるべきことが明確に見えるようになったことで、学びの質が大きく向上したように思います。特に印象深かったのは、学期の最後にプレゼンテーションをやり切ることができたことです。秋学期、春学期と受講していたESL(English Second Language)の授業で何度もプレゼンを経験し、人前で英語を話すことに慣れてきたことや、友達との会話を通じて英語を話すことに対する抵抗が少なくなったことが大きな自信につながりました。プレゼン本番では、自信を持って発表することができ、先生やクラスメイトから「よく頑張ったね」「プレゼンとても良かったよ」と褒めてもらえたことが、留学生活の最後を締めくくるいい経験になりました。

留学生活において、最初に参加したFYEで出会った友人たちとの縁は、私にとって非常に大きな意味を持つものでした。留学前に英語の勉強はしていたものの、実際に現地生活を始めて、自身の英語力を過大評価していたことに気づかされました。正直なところ、「授業が始まれば自然と仲の良い友人ができるだろう」と思っていました。実際には想像以上に難しく、簡単なことではありませんでした。そのような中、FYEを通して出会った2人の友人の存在は、私の留学生活において大きな支えとなりました。この活動に参加していなければ、彼女たちとここまで深く親しくなることはなかっただろうと思います。彼女たちは常に私に対して平等にかつ、優しく包み込むように接してくれました。また、いつもしっかりと私を会話の輪に入れてくれ、私の意見に必ず興味をもって、尊重してくれました。私は彼女たちにとっても心を開いていたので、「自分の思いを何とか言葉にして伝

えたい」という気持ちがとても強く、2人には「間違えても大丈夫」という安心感をもって接することができました。3人でいろんな場所に行ったり、大学主催のイベントと一緒に参加したり、私の部屋でお泊り会をしたり、旅行に何度か出かけたりと、多くの貴重な思い出を共有することができました。学部や学年はそれぞれ異なっていましたが、心から安心できる、信頼できる友人に出会えたことは、私にとって何よりの財産です。

英語力に関して、当初は「Do you~?」というような簡単な表現でさえ聞き取れなかった状態でしたが、耳が徐々に慣れてくると、長い文を言われた際には、時々聞き返してしまうことはあったものの、ある程度は会話の内容を聞き取れるようになっていました。とはいえ、授業では専門的な語彙が多く使われており、教授も私一人に向けて話しているわけではないため、話すスピードや内容についていけないことが多々ありました。そこで私は、後期から文字起こしアプリを活用するようになりました。授業内容を文字として確認できることで理解度が大きく変わり、「何と言っていたのかわからない」「聞き逃してしまった」といった不安が軽減され、少しずつ授業にも慣れていきました。「言語は単なるコミュニケーションの手段に過ぎない」とよく言われますが、実際に留学をしてみて、そうではないように感じました。やはり言語が世界の理解や人とのつながりの大半を担っており、言葉を理解できるかどうかで、見える世界は180度変わると思い知らされました。

私は前期・後期を通して5つの授業を履修しましたが、特に印象に残っているのは、Art、World Religions、Intro Cultural Competenceの3科目です。まず、Artの授業は、写真を使った作品制作、版画、ガラス細工など、身の回りの素材を活用して表現する内容でした。何より印象的だったのは、担当してくださった先生の人柄でした。授業の最初には、毎回何か変わったものを持ってきて、「これは何だと思う?」「この中に何が入っていると思う?」「なぜこれを持ってきたと思う?」といった問いかけから授業が始まり、そこから作品づくりへと進んでいきました。作品制作自体ももちろん楽しかったのですが、それ以上に先生の独創的な問いや行動がとても興味深く感じられました。ある日には鏡を使って「そこに映っているのは本当に自分か?」と問いかけられ、自分自身をじっと見つめるという体験がありました。普段、鏡は何気なく見ていますが、そのときはなぜか自分が映っている姿に違和感と、恥ずかしさを感じ、思わず笑ってしまいました。それは自分を客観視することに慣れていなかったからこそその反応だったと思います。しかし、毎回鏡を使ったワークが続くうちに、少しずつ鏡の中の自分と向き合うことにも慣れ、冷静に観察できるようになりました。この授業は、留学初期の不安定な時期において、黙々と制作に取り組める心の支えとなり、良いリフレッシュになっていました。

World Religionsの授業では、ヒンドゥー教、仏教、シク教、神道の4つを中心に学びました。高校時代に世界史で概要は学んでいましたが、それを英語でより深く学べたことは非常に有意義でした。定期的にテストもあったため、自ら調べる力や知的好奇心が自然と高まったように思います。日本は宗教を体系的に学ぶ機会が少なく、日常生活でも宗教を意識することはあまりないため、宗教を身近なものとは感じにくいのが現状です。しか

し、この授業を通して、実は気づいていないだけで、仏教や神道が日本人の生活に深く根付いていることを実感しました。一方、アメリカではキリスト教信者の割合が多く、当初は「キリスト教＝熱心な信者」という固定観念を持っていました。しかし授業や人々との交流を通して、そのイメージが大きく変わりました。実際には信仰の有無にかかわらず、「God」や「Jesus」といった言葉が日常生活の中に自然に使われていたり、街中に教会があったりと、キリスト教の文化が生活の一部として溶け込んでいることに気づきました。それは、日本人が特定の宗教を意識していなくても、初詣や受験を祈って神社へ行ったり、仏壇に手を合わせたりする習慣と共通するものがあると感じました。つまり、宗教は単なる信仰の対象というよりも、文化や生活習慣として自然と人々の暮らしに入り込んでいるのだと実感しました。私は実際に、1泊2日のチャペルでのイベントに参加しました。1日3回の礼拝やミサに出席し、賛美歌を聴き、牧師による儀式やスタッフの話に触れ、神聖な空間を体感することができました。参加者の中にはイエス・キリストに敬意を払い、膝をついて祈る人、涙を流す人もおり、「自分がこの場にいてもよいのだろうか」と不安を感じる瞬間もありました。しかし、他の参加者が「誰でもここにいて大丈夫だよ」と声をかけてくれたことで、安心して過ごすことができました。私と同じようにキリスト教徒ではない友人は「これらの行動には共感できない」と言っていましたが、私にとっては全く違う世界を体験する貴重な機会であり、異文化への理解を深めるきっかけにもなりました。

Intro Cultural Competence の授業は、主に看護学生が受講しており、ジェンダーや人種などをテーマに、患者に対してどのように接するべきかを考えるものでした。アメリカは多民族国家であるため、取り扱うべき課題も多く、多様性への理解が必要だと強く感じました。私の友人の1人はスペイン語を話す家庭で育ち、英語とスペイン語のバイリンガルでした。彼女は家族とはスペイン語で話しており、アメリカ国内でスペイン語を話す人々が多くいる現実を実感しました。もう1人の友人はケニア出身で、3人ともそれぞれルーツがあるため、日常生活の中でも人種や文化について話す機会が多く、自分自身のアイデンティティを見つめ直すきっかけになりました。2人の友人は「黒人であること」を自分のアイデンティティとして誇りを持っており、そのことに敏感であると同時に、とても自然に話題に出していました。最初は人種の話になると「差別的な内容なのでは」と不安に感じていましたが、次第に、それは否定的な意味ではなく、自分自身のルーツや文化を理解し、認める姿勢であると分かってきました。自分の出自や属性をはっきりと意識し、自分を型にはめ特定することは、自分にとってあまり慣れておらず不思議な感覚でしたが、彼女たちにとってはそれが普通で心地の良いものだと言っていました。留学を通して、「Japanese」や「Asian」として見られたり、言ったりする場面が多くあり、自分が「日本人であること」、広く見れば「アジア人であること」をこれまで以上に強く意識するようになりました。そういう観点で、自分のことを発信していく機会が多くあるからこそ、自分のアイデンティティをしっかりと見つけておくことが、アメリカのような多様な文化が

交わる社会では求められているのだと実感しました。

私は授業のほかに「日本語クラス」にアシスタントとして参加し、そのクラスの学生と一緒に授業を受けていました。クラスの多くの学生が日本の文化に強い関心を持っていて、私自身にも興味を持ち、皆とても優しく接してくれました。このクラスを受講していた学生のほとんどは日本語を初めて学ぶ人たちで、まずはひらがなから覚え始めていました。最初は「難しい」「よく分からない」と言いながらも、しっかりと課題や復習に取り組み、学期の終わりにはスラスラと書けるようになっていた姿にはとても感心しました。私はそこで出会った友人たちと定期的に勉強会を開いていました。彼女たちに日本語を教える一方で、私は英語を教えてもらうという、お互いに学び合う貴重な時間となりました。日本語の文法や表現を説明するのは意外と難しく、私はクイズ形式で問題を出しながら教える工夫をしていました。最初は全く理解できていなかった内容も、回を重ねるごとに理解力が上がり、こちらの説明にすぐに反応してくれたり、正解が増えてきたりと成長を実感しました。お互いに第2言語を学ぶ立場ということもあり、同じ熱量で学習に取り組むことができ、とても楽しく充実した時間を過ごすことが出来ました。また彼女たちは教育学を専攻していたこともあり、教え方がとても上手で、私にとっても英語学習の大きな助けとなりました。

今回の9か月間にわたる Elms College での留学は、私にとって人生の大きな転機となる経験でした。ひとつひとつの困難を乗り越える中で、自分自身と深く向き合い、多くの学びや気づきを得られる期間でした。英語が堪能ではなかったぶん、もがき苦しむ場面も多々ありましたが、その分五感をフルに使い、表情や姿勢でありのままの自分を表現する力がついたように感じます。「もっと英語が話せたら」と思う瞬間は何度もありましたが、だからこそ出会えた人、感じられた思いや体験があり、今の自分にできることを大切にしてきました。英語が生活の一部になっていたのも、帰国後も「英語を勉強しよう」という感覚ではなく、自然と洋楽を聴いたり、アメリカの映画を観たりするようになっていきます。コンフォートゾーンから一歩踏み出し、異なる環境で生活することは大きな挫折や苦しみを伴う一方で、今までにない出会いや感動をもたらしてくれると実感しました。私は将来英語教師を目指しています。今回の留学で得た経験を糧に、これからも自分の英語力を納得のいくまで磨き続けていきたいと思えます。

