



氏名 齊藤真優  
所属 工学部 海洋システム工学科  
学年 B2

留学先 SFD  
(サンフランシスコ州立大学)  
留学期間 2025/8/10~2025/8/30

## 留学レポート Study Abroad Report

### <はじめに>

私は夏休み、3週間アメリカのサンフランシスコ州立大学に短期留学をしました。アメリカ留学ってカッコよくな！というこれ以上ないほど浅く、軽いノリで飛び立ちました。困ったことも多々ありましたが、それ以上に、サンフランシスコで過ごした3週間は宝物です。このレポートでは、そんな私の3週間の一部をお伝えしたいと思います。

### <サンフランシスコについて>

滞在したのはたった3週間ですが、サンフランシスコが大好きになって帰ってきました。サンフランシスコの最大の魅力は気温です。8月でも最高気温20度台前半程度、半袖に何か羽織るぐらいで快適です。曇りの日は寒いぐらいで、現地でアウターを調達しました。35度を裕に超えるような日本とは段違いに過ごしやすく、本当に快適でした。

サンフランシスコは自然が豊かなのもポイントです。ダウンタウンから少し行けば海があり、大きな公園もいくつもあります。やたらと坂が多く、アップダウンが激しいのはなかなかしんどかったですが、その分、散歩しているだけで絶景を飽きるほど拝むことができます。実際、私のスマホの写真フォルダーにはほぼ同じような、でもめっちゃくちゃ綺麗な街並みの写真がやたらとあります。

### <滞在先について>

私たちは Monroe Residence Club というホテルに滞在しました。今回は大阪公立大からの参加者は少なかったこともあり、全員1人部屋でした。ホテルでよかったなと思った点は気楽さです。1人部屋なこともあり、外で疲れた体を思う存分自由に休めることができました。異国の地で、気心知れない他人と共同生活、となると私はしんどいタイプだったので、ホテルでよかったと思っています。ただ、気楽な反面、どうしても英語を使う機会が減ってしまいます。実際、私がホテルで使った英語といえばフロントの人への挨拶(Hello程度)、晩ご飯の時(晩御飯はキッチンに行き、シェフにご飯くださいといえばもらえるシステムでした)、部屋の鍵を無くしたと思ってフロントにごめんなさいを言いに行った時(結局ありませんでした)ぐらいです。ホームステイに比べると圧倒的に発話量が少なく、使ったフレーズも限られていたので、その点ではホームステイの人が羨ましかったです。朝晩御飯付きで、朝はビュッフェスタイルで、パンケーキ、トーストみたいなパン、スクランブルエッグ、ベーコン、ヨーグルトやフルーツ、シリアルなどがありました。たまにエッグマフィンや、ハムとチーズをはさんだクロワッサンがある日がありました。晩ご飯は先述の通りシェフにご飯が欲しいといえば用意してくれるスタイルでした。ごはん会場で

食べるか、自室で食べたいといえば持ち帰り用のボックスに用意してくれます。メニューは日替わりで、サイコロステーキやチキンにガーリックライスやパスタがついている日もあれば、ラザニア的なものみの日や、ハンバーガーセットの日もありました。朝ごはんや晩ご飯は、誰が会場に来たかなどは特に把握されていないので、外で食べてきたり、近くのスーパーで買ったお惣菜やパンを食べることもよくありました。



散歩中の景色



有名な坂 Lombard Street



個人的 best dinner

サイコロステーキとピーマンとパプリカ



ほぼ毎日こんな朝ごはんでした

<平日について>

6:00	起床	
8:00	出発	
9:00~11:00 前ぐらい	授業	先生の話を聞くことがほとんど
11:00~12:00	授業	グループトーク
12:00~13:00	お昼ご飯	
13:00~17:00 ぐらい	観光	終わる時間は日によってまちまち
18:00	帰宅	
19:00	晩ご飯	晩ご飯は 18:00~20:00 の間に取りに行けば OK なので適当に
19:30	シャワー	
20:00~21:00	のんびり	YouTube を見たり,日記を書いたり
21:00	就寝	

私の一日は上記の表のような感じでした。

授業のクラスメートは日本人だけで,30 人より少ないぐらいのクラスでした。東京の大学からきている子もいれば,近畿より西の大学からきている子もいました。それもあって,授業は高校の ALT の先生の授業のような感じでした。内容はその日の午後に行く観光スポットの紹介だったり,イディオムやスラングの紹介だったりが多かったです。11:00 ごろになると現地の学生が conversation partner として来てくれるので,少人数のグループに分かれて会話をしました。グループのメンバーは,日本人が 4~8 人に対して conversation partner が 1 人,という内訳です。会話の内容は先生が用意してくれたゲーム(すごろくなど)や毎回お題の変わる質問リスト(浅い質問から割と深い質問まで幅広かったです)をやるのがほとんどです。早く終われば現地の学生と雑談をすることも多々ありました。

お昼ご飯を学食か,近くにある stonstown というショッピングモールで済ませ,13:00 ごろに再集合し観光に向かいました。日本人 30 名弱に対して引率の現地の学生が 2,3 人でした。行く場所はフィッシャーマンズワーフ,ゴールデンゲートブリッジ,などという鉄板観光地から,China town や Haight-Ashbury というお買い物スポット,ハイキング,美術館,博物館など,とにかくサンフランシスコ中を見つくす勢いでいろんなところに連れて行ってもらいました。

	月	火	水	木	金
Week1	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Campus tour</li> <li>• Bay Cruise</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Golden Gate Bridge</li> <li>• Palace of Fine Arts</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Lombard Street</li> <li>• Cable Car Museum</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• GLBT Historical Society</li> <li>• Dolores Park</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Lands End</li> <li>• Sutro Baths Hike</li> </ul>
Week2	<ul style="list-style-type: none"> <li>• China town</li> <li>• North Beach</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• De Young Museum</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Silicon Volley Visit</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Disney Family Museum</li> <li>• Presidio Tunnel Tops</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Intelligent Structural Hazard Mitigation</li> </ul>

Week3	• Oracle Park	• Legion of Honor	• Haight-Ashbury	• Sausalito	---
-------	---------------	-------------------	------------------	-------------	-----

どれも本当に楽しかったです。week2 の水曜日は、バスでシリコンバレーにまで行きました。Stanford University, Google Visitor Experience, Santana Row, Apple Park Visitor Center, Computer History Museum に行きました。貴重な体験ができました！



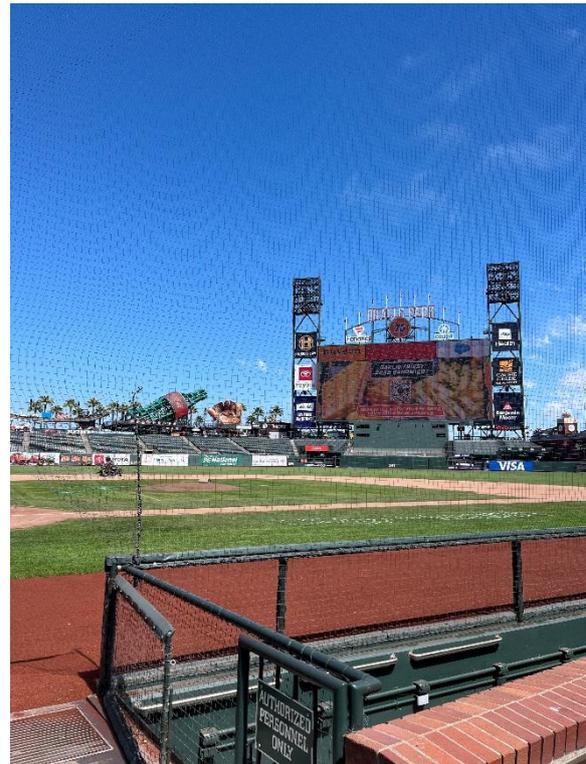
**Google Visitor Experience**



**Bay Crouse の船上からみた Golden Gate Bridge**



**Disney Family Museum**



**Oracle Park**

## <休日について>

休日は丸一日フリーなので、好きなところに観光に行く人もいれば、ホテルの自室で平日の疲れを癒している人もいました。

私は Week2 の土曜日に日本人の友達 3 人と日帰りでアナハイムのディズニーランドに遊びに行きました！お金と計画と体力さえあれば、ある程度何でも自由に過ごすことができます。



ディズニーランドに行ったり



ビーチでぼけーっとしたりしました



Japan Town の紀伊国屋書店で  
日本を感じたり

### <まとめ>

この三週間は私にとってかけがえのない経験となりました。慣れない土地で大変なことや困ったこともありましたが、周りの日本人にも現地の人にも助けをもらえて無事に乗り切ることができました。ただ机の上で学ぶだけでなく、実際に飛び込んでみることでしか得られないものもたくさんありました。自分の将来とも向き合ういいきっかけにもなりました。大学生の間にこの経験ができたことを本当に幸せに思います。サンフランシスコ留学,とてもおすすめです！