



氏名	H.M.
所属	現代システム科学域心理学類
学年	2年
留学先	サンフランシスコ州立大学
留学期間	2025/8/11~2025/8/29

## 留学レポート Study Abroad Report

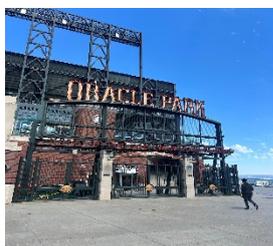
私は夏休みの3週間でアメリカのサンフランシスコ州立大学に短期留学しました。初めての海外、初めての留学ということもあり、最初は不安を抱いていましたが自分にとって、とても良い経験になりました。このレポートで私がこの3週間で経験したことを紹介していきたいと思います。

### 授業について

授業は毎日午前中に行われ、生徒は全員日本人でした。発音やスラングについて学ぶ授業を2時間弱行った後に現地の学生と会話の時間が一時間ほどありました。授業はそこまで堅苦しいものではなく、先生は様子を見ながら休憩時間を取ってくれます。スライドやプリントを使った授業で、カフトなどのゲームを行うときもありました。会話の時間では、その日のディスカッションのテーマについて7人ほどのグループで話し合います。グループにつき一人か二人の現地パートナーが参加し、テーマは様々で、現地の若者たちが使うようなスラングに関するものもあり、興味を持って取り組むことができました。最後の2日間で三週間の滞在について自分の好きなようにスライドにまとめて発表するプレゼンを行いました。時間もそれほど長くなく、先生も合間合間に質問してくれたりと温かい雰囲気の中で行うことができました。

### アクティビティについて

午前の授業が終わった後には、毎日アクティビティとしてサンフランシスコの様々な場所に行きました。現地の学生が2,3人で連れて行ってってくれました。クルージングや美術館、球場などサンフランシスコのほとんどの観光地や名所に行ったのではないかと思います。多くの場所に連れて行ってもらいました。サンフランシスコジャイアンツの本拠地であるオラクルパークでは、普段入ることはできないグラウンドやベンチに入らせてもらったりと普通の観光客としては経験できないようなことも経験できました。また、一日だけ午前の授業をせず、朝からシリコンバレーに行く日がありました。シリコンバレーまでは貸し切りの観光バスで向かい、Google やスタンフォード大学に行きました。これらのアクティビティはどれも楽しく、自分では普段行かないような場所で新たな経験をすることができたと感じます。



## 移手段について

サンフランシスコでは主にバスや地下鉄で移動しました。初日にサンフランシスコ市内で使えるパスを貰いそれを使って、バスや地下鉄、ケーブルカーに乗ることができます。私たちのホテルから学校へはバスから地下鉄に乗り継いで向かいました。バスから地下鉄に乗り換える駅がテンダーロインという治安の悪いところに近く、朝はドラッグ中毒者やホームレスの方を見かけることがほとんど毎日でした。バスも路線によってはそういう人が乗ってくることもあるので、なるべく早朝や夜中は外を出歩かないようにしていました。バスや地下鉄は基本時間通りに来ますが、遅れてくることもあります。こういった情報や現地でのバスの乗り換えを調べる際は Googlemap を利用していました。バスの種類が多く、日本とは異なり右車線ということもあり、乗り間違えることも多かったです。サンフランシスコではケーブルカーが有名だと思いますが、ケーブルカーはダウンタウン付近だと人が多すぎて乗せてくれないことも多々あります。しかし、少しの距離だから歩こうと思うと坂が多く、かなりしんどいことになるので根気よく待つことをお勧めします。現地の方は、バス以外にも電動キックボードやタクシーを利用している人がいました。タクシーは自動運転のものが多く走っており、日本にはない目新しさにワクワクしました。ただ、タクシーはどうしても高くなってしまいますので乗る機会は少なかったです。



## ホテルについて

留学期間中はホテルに滞在しました。ホテルは古めでしたが、比較的きれいでした。私の部屋は、お風呂とトイレがついていなかったため、各階に二つずつある共同のものを使っていました。部屋によっては、部屋にシャワーとトイレがついていたり、ベッドが少しずつ異なっていたりとさまざまでした。ご飯は朝と夜のみついていました。朝はビュッフェスタイルでパンケーキやフレンチトーストなどのメニューがありました。夜は肉料理が多く、ステーキ的なものからパスタなどいろいろなものがありました。どちらも時間は6時~8時の間と決まっており、食事場で食べてもいいし、箱に入れてもらって自分の部屋で食べることもできました。コインランドリーもホテル内にあり、2.75ドルで洗濯でき、乾燥は25セントでした。乾燥機に入れてもなかなか乾かないこともあったので、びしょびしょでない限りは乾燥機は使っていない人が多かったと感じます。一階には共同スペースがあり、料理をすることができます。同じ授業を受けている人たちの半分以上が同じホテルに泊まっていたので、共同スペースでみんなでご飯を食べることが多かったです。ホテルはダウンタウンに近かったため少し歩けばスーパーやカフェなどがたくさんあり、ユニオンスクエアやフィッシャーマンズワーフといった観光地にも30分ほどで行けます。

## 食事について

食事は基本的に日本と比べて味付けが濃かったように感じます。味はおいしいものが多く、日本食がすごく恋しくなるといったようなことはあまりなかったように感じます。アメリカは日本に比べて物価が高かったため外食する際には少なくとも1000円以上はするよう感じでした。大学にあるカフェはそこそこ値段は安めで味もおいしかったです。アメリカではやはりハンバーガーがおいしく、現地の先生や学生

におススメされたハンバーガー屋さんに行ってみました。日本のものと比べると本場ということもあり、お肉も肉肉しくてすごくおいしかったです。現地にはラーメンやお寿司といった日本食のお店もありますが、少し日本のものとは違うなという感じがしました。日本食という点に関して言うと、ホテルの近くにジャパントウンがあり、そこでは日本で売っているカップ麺や、お茶などが売っており、日本よりはやはり高くなってしまふけど、どうしても食べたくなつた時にはそういうところで日本食を買っている人もいました。



## 最後に

サンフランシスコは街並みがすごくきれいで人も優しい人が多かったように感じます。最初はいろいろな不安がありましたが、行ってみると意外と何とかなるなと感じる部分も多かったです。留学をするという決断をするのには少し勇気がある人もいるかもしれませんが、行ってよかったと思えるようなものになると思うので、留学に迷われている方がいましたら是非挑戦してみてください。