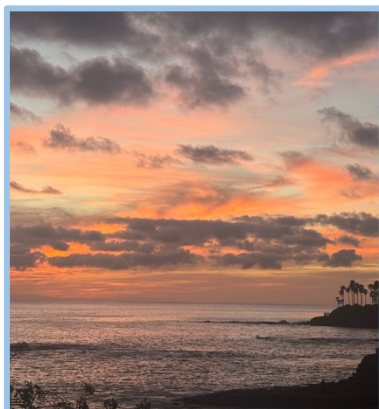


2025 年度

常磐大学海外研修（アメリカ）報告書



研修先：カリフォルニア大学アーバイン校

University of California, Irvine (UCI)

研修期間：2026年2月1日～16日



研修日程表



日 (曜日)	内容	日 (曜日)	内容
2月1日 (日)	午後(日本): 成田 発 午前(アメリカ): ロサンゼルス国際空港 着	2月8日 (日)	終日: ユニバーサル・スタジオ (*有料オプション)
2月2日 (月)	午前: オリエンテーションおよび キャンパスツアー 午後: 自由時間	2月9日 (月)	午前: 授業 (英語&選択科目) 午後: キャンパスでの旧正月祭り
2月3日 (火)	午前: 授業 (英語&選択科目) 午後: レクリエーション活動	2月10日 (火)	午前: 授業 (英語&選択科目) 午後: レクリエーション活動 夕方: ハンティントン・ビーチ・ナイト マーケット
2月4日 (水)	午前: 授業 (英語&選択科目) 午後: UCI 学生との交流会	2月11日 (水)	午前: 授業 (英語&選択科目) 午後: レクリエーション活動
2月5日 (木)	午前: 授業 (英語&選択科目) 午後: レクリエーション活動	2月12日 (木)	午前: 授業 (英語&選択科目) 午後: レクリエーション活動
2月6日 (金)	午前: 授業 (英語&選択科目) 午後: ニューポートビーチの ホエールウォッチング・ボートツアー (*有料オプション)	2月13日 (金)	午前: 授業 (最終発表) 午後: 終了式と自由時間
2月7日 (土)	終日: ハリウッド・ロサンゼルス・ ツアー (*有料オプション)	2月14日 (土)	終日: 自由行動日 (ホストファミリーや友人と過ごす)
		2月15日 (日)	午前: ロサンゼルス国際空港 発
		2月16日 (月)	午後: 成田 着



U.S.A. Study Abroad Report #1

人間科学部 コミュニケーション学科 3年

1. はじめに

私がこの研修への参加を決めた理由はいくつかあります。言語の習得、異文化理解、多様性の学び、海外経験など多岐にわたりますが、最大の動機は「自分を変えたい」という気持ちがあったことです。例えば、教室などで意見を発表する際、私は周囲の視線を気にしすぎたり、持っていたはずの自信を突然失ってしまったりして、上手く話せなくなることがあります。その結果、自分の意図とは異なる形で級友などに誤解されてしまうこともありました。「変わりたい、でもなかなか変えられない。変わるためにどうしたらいいのだろう」という、自分の中の葛藤を打破したいと考え、言語も文化も環境も全く異なるアメリカでの研修に参加することを決意しました。

これまで、高校生までは地域の語学ボランティア活動、ALTとの週2回の1対1の英会話、英会話同好会など、国際交流に向けてできることはなにかを考え、自分なりにできる限りのことに取り組んできました。大学生になってからは、サークルや大学の国際交流オンラインプログラム、国際交流語学学習センター主催の国際交流プログラム、日本語を学ぶ方の支援ボランティアなどを通して交流を続けてきました。しかし、実際にアメリカ研修に参加するまで海外渡航の経験は一度もなく、パスポートすら持っていませんでした。そのため、当初は予定や希望を考える以前に、この研修への参加は大きな「決意」を要するものとなり、ホームステイや現地での授業など、未知の環境で「一から自分で行うこと」の大切さをあらためて学ぶことが、大きな目的となりました。



2. 事前研修の内容

研修は数回に渡って行われ、アメリカに関する基礎知識の習得や過去の報告書の確認、渡航に不可欠なパスポートの取得、ESTAの申請、eSIMについての情報共有など、多岐にわたりました。また、ホームステイ先や機内で活用できる英語表現の練習、現地でのプレゼンテーションの準備、さらには海外における危機管理など、実践的な内容にも取り組みました。

参加者のスケジュールを考慮し、今年度の研修は主に9:00～11:50の時間帯で2時間限りの授業が実施されました。研修を受ける中で感じたのは、事前の語学学習の重要性です。当初、私は現地で言語の壁に直面することを想定し、研修で語彙や文法の学習をすると思いこんでいました。しかし、実際には渡航前に済ませるべき事務手続きや準備事項が非常に多く、語学の研鑽は自分自身で主体的に行う必要がありました。そのため、私はトークタイム、EC、オンライン英会話、アプリ、TOEIC・英検対策勉強、留学生とのチャットや英会話など様々なことを活用して、英語学習を行いました。時には、「これでアメリカに行って大丈夫なのかな」と一緒に英会話をしてくれる留学生に本音を話してしまうことがありました。突如不安や焦りが生まれてしまうことがあったからです。ですが、留学生や友達、先生方はそんな私をいつも応援してくださり、それが少しずつ自分の中で自信となり、毎日英語学習を行うことができました。

3. 現地研修の内容

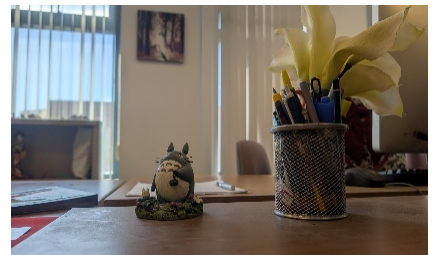
授業は、UCI の短期留学プログラムに参加している他国の学生と共に 10～15 名程度の少人数クラスで受講しました。日本人の学生だけでなく、中国や韓国、台湾など、アジア圏からの学生が多いクラスでした。当初は、楽しみな気持ちの一方で、周囲と比較して自分の英語能力の乏しさに危機感を覚え、「人一倍努力しなければならない」と身が引き締まる思いでした。授業で難しいと感じたり、躓いた箇所について授業の終わりに担当の先生からアドバイスをいただいたり、帰宅後に復習をしたりと努力を続けました。

1 時間目の授業では、時々教科書を使いながら発音矯正やプレゼンテーションなどを行い、2 時間目は選択授業として American Culture を受講しました。2 週間という短い期間ではありましたが、州ごとの文化や歴史、アメリカを象徴する様々な文化について学ぶことができました。



4. Conversation Partner や UCI 学生との交流について

留学生向けの UCI の学生団体が行っているプログラムへの参加や常大学と UCI 学生との国際交流があったことで想像以上に交流の機会に恵まれました。事前研修では、UCI の学生との交流会のために英語の発表原稿を用意していましたが、現地の学生が日本語を学んでいるということから、当日は日本語で発表を行うことになりました。私は、日本語教師養成課程で学んだ「やさしい日本語」を特に意識して発表を行い、交流会を楽しみました。交流会の後 SNS で連絡をとりあったり、学内で会って話をしたりと親交を深めました。とてもありがたいことに UCI の学生が日本語教師をしている先生方を紹介してくださり、実際にお会いして、日本語の授業のボランティアの体験もできました。私は大学で学んでいる日本語教育についての実践と実際の様子の観察など様々なことが経験できたので、本当に良い機会をいただけたと感謝しています。



英語の上達のために、学内のお店などでも積極的に学生に声をかけ、実践的な会話にも挑戦しました。「とにかく話してみる！」という気持ちを持ってトライし、時には、英会話につまずいたり、あまり会話ができなかつたり、現地の方の英語の発音やアクセントに慣れていないことで単語やフレーズが聞き取れないといったことがありました。それでもトライアンドエラーを繰り返して実践的に 2 週間を過ごしました。



また、仲良くなれた UCI の学生とごはんに行ったり、ドライブをしたり、音楽を楽しんだりとかげがえのない仲間と出会うことができました。途中から、日本人の学生は私だけで出かけることになり、最初は自分だけ日本人で、みんな日本語を勉強している学生とはいえ、言語の壁にぶつかってしまった時や異文化に適応できなかつたらどうしようと心配でしたが、みんな優しく英会話にも真剣に付き合ってくれたおかげで更に自信をつけることができました。その時、スラングや発音なども教えてくれて、学校では教えてもらえないこともたくさん知ることができました。放課後はショッピングモールに UCI の学生が連れて行ってくれました。そこではいろいろなオブジェやお店を見ました。アメリカの食べ物や建物は本当に大きくて、私の手

の大きさや身長と比べて圧倒的な差を感じました。私はアメリカの文化であるカントリーやハンバーガーがとても好きだったのでとてもわくわくしながらみんなとおでかけをしていました。

5. オプショナルツアーについて

最初の週末はハリウッドツアーとユニバーサル・スタジオのオプショナルツアーに参加しました。ダウンタウンではリトル・トーキョーやチャイナタウンを訪れたほか、グリフィス天文台付近からハリウッドサインを眺めるなど、アーバインとは異なる都市文化に触れることができました。ユニバーサル・スタジオでは念願のハリーポッターのエリアを訪れました。私はユニバーサル・スタジオ自体が初めての体験で、終始わくわくしながら過ごしました。誕生日バッジをいただき、キャストの方々からお祝いの言葉をかけていただき、一緒に写真を撮ってくれたことは非常に良い思い出です。



6. ホームステイおよびホストファミリーとの交流について

私のホームステイ先は、ホストファザー、ホストマザーと息子さん、愛犬がいるご家庭でした。ホストファミリーは多忙な中、私との会話の時間を大切にしてくださいました。私はホストファミリーとの交流をととても楽しみにしていました。私はUCIに通っている間、朝7:20頃に家を出ていました。バスで通っていたのですが、バス停から徒歩30分ほどかかっていたからです。そのため、私が出かける時はホストファミリーと会えないまま家を出ることが何度もありました。私はメッセージカードを日本から持ってきたため、ホストファミリーへそれぞれカードを書いてリビングのテーブルに置いたり、冷蔵庫に貼ったりして前日の出来事や今日楽しみにしていることなど自分の思いも一緒に書いていました。ホストファミリーにとってはそれがとても嬉しかったようで、特にホストファザーが喜んで、ホストファザーがホストマザーを起こし

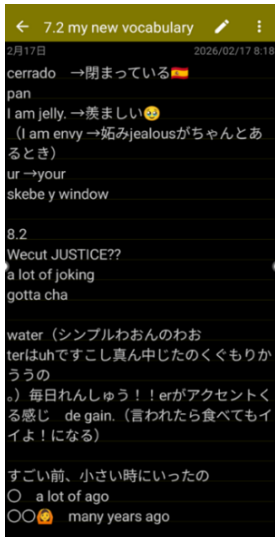


て写真を撮ると言うほどだったとホストマザーが言ってくれました。カードだけでなく、日本のお菓子も添えたりして家を出ることもありました。帰宅後は、ホストファミリーと交流がたくさんできました。ホストマザーとは夕食後に大学での出来事や日々の思いを語り合い、ホストファザーとは英語の発音練習や日本語の表現などを教え合いました。また、息子さんとは一緒にジムや市民プールに行くなど、現地での日常を共に過ごす機会をいただきました。ジムではトレーニングだけでなく、ダンス教室もあり、幼少期からダンスを習っていた私はとても興味を惹かれ、インストラクターに会員じゃないがダンスが大好きで参加してみたいと言ってみたところ、とても歓迎してくださり、30分ほどレッスンを受けることができました。とても楽しく、息子さんからは見た目ではわからないほどエネルギーがあつてすごいと言ってもらえ、とても嬉しくなりました。私はアメリカ研修中に誕生日を迎え、ホストファザーも誕生日が近かったことからオリーブガーデンというお店でお祝いをしていただきました。パースデーケーキを用意していただき、3人の店員さんがパースデーソングを歌ってくださり、忘れられない誕生日となりました。この時私は嬉しすぎて涙が出ていました。ホストファミリーは私のことを応援してくださったり、私の良さをたくさん教えてくれたりと沢山私のことをサポートしてくださいました。帰国前には海へ連れて行ってくださったり、プレゼントや手紙をいただいたり、最初から最後までとても温かく迎え入れてくれたファミリーとの時間は、私にとって一生の財産です。



4. まとめ

今回のアメリカ研修を振り返ると、楽しさや喜び、感動はもちろんのこと、時には驚きや緊張、さらには怖さや焦り、辛さを感じる場面もあり、いろいろな感情を経験した2週間でした。しかし、すべてを終えて今一番強く思うのは、「想像していた以上に、このアメリカ研修に参加できて心から本当によかった」ということです。毎日が新鮮で、かけがえのないものでした。独りになった時や帰国のことを考えた時は、もっと学びたい、更に頑張りたいといった気持ちからよく泣いてしまうことがありました。最終日の授業が終わってしまった時はそれぞれの授業で涙ぐんでしまい、卒業セレモニーの際もずっと泣いてしまっていました。セレモニーで学生が一人ずつ呼ばれ卒業証書を受け取っていく中、私はこの時間がずっと続いてほしいと思ってしまうほど、もっとここで学びたいと望んでしまいました。私の名前が呼ばれたあと、応援に来てくれていたUCIの学生が大きな拍手をしてくれたり、UCIのスタッフの方が私に話しかけてくれたりと、これで終わりじゃないということを改めて教えてくださいました。その言葉を聞いて、私はやっと我に返り、これから自分がどうしたいか、どうなっていきたいかをよく考えて実践していく必要があります、それこそが重要であると気づきました。



また、アメリカ研修中、私は小さいノート又はスマホのメモアプリを常に使用していました。その時思ったこと、考えたことなどを記録し、後でしっかり振り返りたいと思ったからです。それが自分にとって良かったツールと言えます。印象に残っただけでなく、自分にとってとても重要だったことがどんなものだったかをいつまで経ってもすぐに思い出せるものとなりました。私にとって思い出のあるものでもあり、これからも自分を成長させるものとして活用していくつもりです。



この研修を通して得た経験や能力の中で、将来に生かしたいと思うものは数多くあります。例えば、自ら動き、困難に立ち向かい続ける心や意思の強さ、そして悪い結果を恐れずに挑戦してみる行動力などです。これらは、今後の大学生活や来の目標に向かう上での大きな指針となるでしょう。また、この研修を通して、もっと色んな言語、文化、歴史など自分の視野を広げるための勉強をしたいと思えるようになりました。そのため、これからも国際交流やボランティアなど自分ができることを続けていこうと考えています。



最後に、今後この研修への参加を検討している学生のみなさんへ伝えたいことがあります。アメリカ研修は、「自分で行う」場面が何度もあり、時にはとてつもない不安が襲ってくるかもしれません。ですが、この研修は引率の先生の手厚いサポートや交流会を通じて得られる楽しさに満ちています。そして何より、直面する困難を一つひとつ乗り越えた先には、想像をはるかに超える多くの学びと、やり通したからこそ得られる確かな手応えが持っています。「自分ですること」のために、必ず私たちのことを応援、サポートして下さる方はいます。例えば先生方や国際交流語学学習センターのスタッフの方々、現地の方々、そして身近にいる家族や友達など、沢山の方が「自分でできる」ための支援・応援をしてくださっています。ですから、新しい世界を見て、新しい自分と出会ってみたいと願うなら、ぜひ一歩み出し、この研修に参加してほしいと思います。

U.S.A. Study Abroad Report #2

人間科学部 教育学科 2年

1. はじめに

私がアメリカ研修に参加した理由は、第二言語話者として生活する貴重な経験を得たいと考えたからです。私は将来日本語講師として、学習者の視点に立った授業を展開したいと考えています。そのためには、異文化や多様な価値観を学ぶだけでなく、学習者が直面する言語コミュニケーションの壁や学習の過程で生じる戸惑いを自ら体験し理解する必要があると思います、アメリカ研修に参加することを決めました。大学での勉強と並行して英会話スクールにも通うなど、日常的に英語に触れる機会はありませんでしたが、これまでは自分から積極的に話すことが課題でした。そのため、研修では「自ら積極的に会話に参加すること」を心がけることにしました。

2. 事前研修の内容

事前研修では、日常で使える英会話表現の学習や日本語を勉強している UCI 学生との交流会へ向けた準備に取り組みました。英会話では、先生が作成された教材を基に、自己紹介や日常会話の練習を行いました。また、ホストファミリーとのやり取りを想定し、実践的な英語表現や確認すべき事項についても具体的に学びました。

UCI で日本語を学ぶ学生との交流会が予定されており、その準備では、自身の出身地や趣味を紹介するスライドを作成し、発表の練習を行いました。練習の過程では、良い点と改善点を明確にし、本番ではどのように発表したほうが良いかを話し合いを行うことで、UCI の学生がより興味を持てるような内容に少しずつ改善しました。

3. 現地研修の内容

私たちのホストファミリーはメキシコ出身の Andres さんと Aida さん夫妻でした。お二人は対面から「会えるのを楽しみにしているよ」「夜は冷えるから上着を持ってくるといいかも」などの歓迎の言葉や助言をメールで送っていただきました。連絡をいただくまでは、ホストファミリーと共に過ごすことに不安を抱いていましたが、お二人の温かい言葉に触れるうちに、「早く会いたい」という気持ちが不安を上回るようになりました。実際に会った際もお二人は優しい言葉で私たちを出迎えてくれました。英語に不慣れな私たちのために翻訳機を用いながら対話を試みてくださり、意味の分からない単語や聞き取れない表現があるときも翻訳機を使って説明してくださり、新しい環境に馴染めるように根気強く支援していただきました。平日は朝早くからバスで通学する必要があったので、朝はゆっくりと会話をするのが難しかったのですが、その分、夕食の時間に一日の出来事や日本の生活や習慣の違いについて話して親睦を深めました。夕食は Aida さんがいつもメキシコ料理を作ってください、時には食後のデザートに伝統的なメキシコの菓子パンである「コンチャ」をみんなで食べました。帰国前日には、二人のお薦めであるラグナビーチへ連れて行っていただきました。ビーチ近くのレストランで夕食を共にした後、周辺を散策したひとときは、かけがえのない思い出です。私はお二人と出かける機会は得られないかもしれないと感じただけに、最終日にこうした時間を過ごせて、本当に嬉しかったです。

UCI のプログラムでは英会話とアメリカ文化について学ぶ授業を受けました。英会話の授業では、提示されたテーマについて他大学の留学生と英語で話したり、教科書を用いて

実践的な英語表現を学んだりしました。また、英語の正しい発音の仕方を学び、実際に声に出して練習しました。

この授業では最終課題として「日本で有名な人物の平日と休日の日課について紹介する」というテーマのもと、グループでスライドと発表原稿を作成することになりました。内容を適切にまとめられるか不安もありましたが、なんとか納得のいく形で発表を終えることができました。

アメリカ文化の授業では、アメリカの政治機構について学びました。こちらの授業でも最終課題があり、それは「アメリカの司法・立法・行政のいずれかについて説明する」という専門的なテーマでした。担当箇所をグループで話し合っ決め、アメリカ政府の公式サイトから立法機関の人員の選出方法や権限などを調査しました。私は自身の担当箇所を簡潔で伝わりやすい文章でまとめた原稿を作成することで、少しでも質の高い発表ができるように尽力しました。難しい内容で苦戦し、最後までやり遂げられるか不安になることもありましたが、先生やグループメンバーの支えのおかげもあり、なんとか無事に授業についていくことができました。



コンチャ



Aida さんの料理



ラグナビーチ

4. まとめ

私はアメリカ研修を通して、失敗を恐れずに話すことや流暢でなくとも自身の言葉で伝えようとする姿勢の大切さを実感しました。研修に参加する前は、英語力に自信がもてず、英語を話すことに臆病になっていました。しかし、今回の研修を通じて、伝わらないかもしれないことを危惧して沈黙するよりも、どうにかして伝えようとするのが大切だと気づくことができました。この経験を日本語教師になった際にも活かせるよう、今後も一層の熱意を持って勉学に励みたいと思います。

U.S.A. Study Abroad Report #3

人間科学部 健康栄養学科 2年

1. はじめに

私がアメリカ研修に参加しようと思った理由は、昨年フィリピン研修に参加し、現地で異文化の方たちと関わる楽しさや新しい経験から価値観を広げることを実感し、異文化交流への意欲がより一層高まったからです。

2. 事前研修の内容

事前研修では、主にアメリカ生活に必要な基礎的な日常会話の練習やホームステイ先でのさまざまなシチュエーションに応じた適切な受け答えについて学びました。また、UCIで日本語を学ぶ学生に向けて、私たちが住んでいる地域や大学での専攻を紹介するプレゼンテーションの準備・練習を行いました。

3. 研修中の内容

アメリカに着いて初めてホストファミリーに会ったときは緊張してしまい、うまく会話ができませんでした。しかし、彼らは私の拙い英語を最後まで辛抱強く聞き、聞き取りやすいようにゆっくりと話してくれました。その温かな配慮により、ホームステイに対する不安や緊張は次第に解消されていきました。そして、初日にはもう「In・N・Out Burger」というカルフォルニアにしかないハンバーガー屋さんに連れて行ってくださいました。私たちを家族のように暖かく迎えてくれたことがとても嬉しかったです。

私のホストファミリーはメキシコ出身の方でした。ホストマザーは料理が上手で、夕食にはメキシコ料理を作ってくれました。初めて食べる本格的な家庭料理ばかりで、毎回の夕食を楽しみにしていました。特にタコスやトスターダがとても美味しかったです。ホームステイをすることが初めてということもあり、出発前からホストファミリーと打ち解けられるかとても不安でした。しかし、2週間のホストファミリーとの日常生活を通して、自分が伝えたいことを少しずつ話すことができるようになっていくことを実感しつつ楽しく生活することができました。また、最終日にはホストファミリーがラグナ・ビーチに連れて行ってくださいました。このひと時は彼らとの絆をさらに深める大切な時間となり、共に眺めた綺麗な景色は一生忘れられない思い出になりました。



In・N・Out Burger

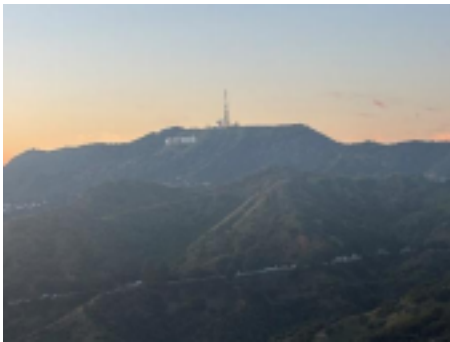


ラグナ・ビーチ

UCI のプログラムでは、「Speaking & Listening」と「American Culture」の授業が毎日ありました。「Speaking & Listening」では、英文の作り方や語彙を学び、さらに動画視聴やリスニングを何度も行い、正確な発音を声に出して練習しました。

「American Culture」では、英語でのロールプレイや「アメリカの行政政府について」のプレゼンテーションに挑戦しました。すべて英語で行う授業や発表は私にとって初めての経験でしたが、難しさを感じつつもその壁を乗り越えたことは確かな自信へとつながりました。また、授業外の活動では、Conversation Partner たちと大きなジェンガやお手玉をマットに入れるゲームを楽しみながら親睦を深め、また、放課後には現地で日本語を学んでいるUSIの学生とピザを食べに行き、互いの文化について語り合いました。みんなとても親切でフレンドリーに接してくれるおかげで、すぐに仲良くなることができ、言葉の壁を越えて心を通わせる喜びを実感しました。

週末には、オプションツアーが提供されており、私はハリウッドツアーとユニバーサル・スタジオ・ハリウッドに申し込み、充実した週末を過ごすことができました。ハリウッドではウォーク・オブ・フェームで食べ歩きをしたり、象徴的な建物や街並みの写真を撮ったりしました。その後はバスで山の上まで移動し、グリフィス天文台からハリウッドサインとロサンゼルス街並みを一望しました。ここでしか見ることのできない景色や雰囲気に触れ、とても印象深い経験となりました。ユニバーサル・スタジオ・ハリウッドでは、映画の世界観を感じられるような街並みや迫力のあるアトラクションを体験し、一日では時間が足りないと感じるほど、密度の濃い時間を過ごすことができました。



ハリウッドサイン



ユニバーサル・スタジオ・ハリウッド

4. まとめ

今回のアメリカ研修を通じ、英語で自分の考えを的確に伝えることの難しさを実感しました。授業や日常会話の中で、伝えたいことがあっても表現が即座に浮かばず、自分の語彙力や表現力の不足を突き付けられた場面が多々ありました。しかし、「話しかけてもらうのを待っているだけではコミュニケーションは始まらない」と自信を奮い立たせ、ゆっくりでも自分の伝えたいことを言葉で紡ぐよう努めた結果、会話が弾み、関係を築くことができました。この経験は、帰国後の日常生活においても、自分から話しかけよう・働きかけようという「積極性」に昇華されたと感じています。また、最後の授業で臨んだ英語でのプレゼンテーションは、想像以上に難しく、そして想像を超える緊張のなかでの

挑戦でした。自分が納得のいく完璧な出来映えとはいえませんでした。この発表を通して「すべてを完璧にやろうとして立ち止まってしまうよりも、挑戦し、やりきること」の重要性を学ぶことができました。実際に英語を使ってコミュニケーションを図った経験は、私にとってとても貴重で、さらに英語力を高めたいという意欲につながっています。今回の研修で得た学びや感じたことを胸に、異なる文化や価値観を理解しながら、自分の視野をより一層広げていきたいと考えています。

*Thank you to all our new friends at
University of California, Irvine!*



Until we meet again!

また会える日を
楽しみにしています～！

