

長期留学・海外インターンシップチャレンジ奨学金 報告書

2026 年 9 月 10 日

国際経営学部国際経営学科 4 年

阿部結

はじめに

私は 2025 年 8 月から 2026 年 5 月までの 10 か月、アメリカ合衆国のイーストテネシー州立大学にて交換留学させていただきました。本報告書では留学中に取り組んだ内容をはじめとし、現地での経験を通じて得た学びについてご報告いたします。

円安や不安定な国際情勢が続く中で、このような貴重な留学の機会を得られたことは、国際経営学部の教授の皆様、事務室の皆様、そしてご支援を賜ったすべての方々のお力添えがあってこそだと、心より感謝しております。

留学目的について

幼少期からアメリカ合衆国の文化に触れてきた中で、漠然と「海外に行きたい」「英語を流暢に話せるようになりたい」という思いを抱いていました。さらに、アメリカの社会や歴史を学ぶにつれ、互いを褒め合う文化や、ありのままの自分を尊重する価値観に魅力を感じ、「大学生になったら必ずアメリカに留学する」と決めていました。留学先としてイーストテネシー州立大学（ETSU）を選んだ理由は、約 250 以上の学生団体の多さと学習環境としての立地です。私は中央大学でも学生団体に所属していますが、1 年間、学業とは異なる軸で留学先でも熱心に取り組める活動を探していました。その中で、ETSU には 250 を超える学生団体があることを知り、その多様性から所属する学生の質にも期待を抱きました。また、テネシー州はニューヨークやカリフォルニアのような大都市とは異なり、小鳥のさえずりしか聞こえないような穏やかな環境が広がっています。壮大な自然の中で自分のペースで学びを進められると考え、ETSU への留学を決めました。



(広大なキャンパスの様子)

学習内容

イーストテネシー州立大学は、テネシー州の東、ジョンソンシティをいう小さな町に位置している州立大学で、経営学や政治学などの一般的な学部に加えて、演技から舞台芸術、オーケストラ専攻など、リベラルアーツと芸術学部などの幅広い分野の選択肢がありました。よって学生たちも、マイナーだけではなく、二学部専攻が当たり前であり、且つ全く異なる学部同士を専攻する学生も珍しくはありませんでした。よってどの授業にも様々な専攻の学生がいたので、異なるバックグラウンドをもつ学生同士のディスカッションはとても刺激的でした。

私は本大学で、「Sociology」、「US history」、「Ethics」、「Comparative Politics」、「International Relations」、「World Politics」、「Peace, Security and Human development」、「Public Speaking」、「Marksmanship」という、国際政治や安全保障関係、国際関係論といった授業を多く履修しました。

前期は、トランプ政権による VISA 新規発行停止措置の影響で渡航と履修登録が遅れ、希望していた授業の一部を受講できませんでした。しかし、「Comparative Politics」や「US History」では、アメリカの視点から各国の政治体制を比較する学びが行われ、授業では常に「WHY」を問われる姿勢が特徴的でした。政治体制や歴史には一定のロジックが存在しますが、それを単に暗記させるのではなく、学生自身が理由を考え、納得したうえで理解を深める授業スタイルは非常に印象的でした。また、先生方は学生に対して非常に親身で、英語で苦戦する場面でも「大丈夫？」と声をかけてくださり、Office hour を活用することで理解を深めることができました。質問や意見をどれだけ伝えても、まず受け止めてくださり、必要なときには丁寧に指摘してくださる、とても有意義な時間でした。



(US history の教授が私をゲストスピーカーとして招いてくださったとき)

後期ではより専門的な「International Relations」や「Peace, Security and Human development」の授業を履修し、前期で学んだ理論的な側面から、より現状の世界について学べるような時事的な授業を多く履修しました。特徴的だったのはディベートの時間でした。お題はクラスが丁度二つに分かれるような問いが設置され、学生たちはポジションを決め、参加します。この議論にはオープニングスピーチと、反論のフェーズがあり、各代表の2名がクラスの前で主張を発表します。グループ内で何を主張すれば、相手の主張を論破できるのかを話し合いながら、相手のオープニングスピーチを聞き、反論を形成します。難しかったのは20人の中で、議論に参加することです。普段の生活では考えられないような問いに対し、自分の意見をまとめても専門的知識への不安から発言を躊躇することもありました。しかし、「前で主張したい」という思いから、授業前に何ページにもわたる主張と想定反論を準備し、結果としてオープニングスピーチを担当することができました。加えて、後期には「英語を使わずに生活できてしまう」という危機感を覚え、積極的に英語を話す環境を求めて「Public Speaking」を履修しました。はがきサイズのスピーカーノートのみを持ち、その場で構成しながら話すスタイルは非常に挑戦的でした。

GLOMACのプレゼンでは、日本人の前やネイティブスピーカーではない留学生や教授の前で発表することが多いですが、実際ネイティブスピーカーの前で行う、プレゼンはより緊張感のあるものでした。その授業ではプレゼンの内容よりもプレゼンに対する態度や、プレゼン中の人を引き付ける方法などが重要視されており、中でも印象的だったのは、プレゼンには「ジョーク」をいれなければ面白くない。ということだったり、「Hello, Everyone, today I'll introduce~」などといった、定例文から始めてはいけないということでした。人の前に立つことに対して緊張をしない自分でしたが、たとえ言語が変わっても、同じ自分で居たい。且つ自分をより強制的に評価される場所に身を置くことで、留学中にたまるまで頑張り続けようを選択しました。時には、好きな番号を言ってみてと言われ、その番号に関連した質問を突然されるような脚本無しのプレゼンの日などもランダムに始まり、クラスメイトの積極性に圧倒されつつも、同じような質問リストを作成し、毎日友人に練習に付き合ってもらったりもしました。

正直、「悔しい」思いの方が「楽しい」感情よりも多く感じたかもしれません。ですがそんなときに支えになったのは、図書館とともに勉強を続けてくれた友人たちです。前期では日本人の学生もあり、悩みを相談しながら彼らとお互いを鼓舞しあいながら勉学に励んでいましたが、彼らが全員、セメスター留学だったため後期のはじめは母国語で悩みを相談できる人がいなくなってしまったことを悲観的に捉えていました。ですが、他の国際交流サークルを通して仲良くなった友人たちが、毎日図書館の同じ場所で勉強しており、そこに私も行くようになりました。ほとんど毎日そこで授業の復習や予習をし続ける「居場所」があったからこそ頑張り続けられたと思います。これはまた一つ異文化でしたが、「約束をしない」ということがとても心地よく、積極的に勉強に向きあえたと思います。私たちはほぼ毎日勉強を1時や2時まで続けていましたが、集まる時間もメンバ

一も何一つ決まっておらず、ただただ「あの場所」に行けば、かならず誰かが真剣に勉強していて、時にはお菓子や夜ごはんも食べながら、勉強に励みました。勉強をしたくない日に誰かに連絡しなくてはいけない制約もないし、一人で勉強したい日にはいけない。けど、「誰かと」勉強したいときには「行く場所」がある。というのがとても心地よい空間でした。上でも述べた様な、プレゼンや議論の前日は緊張し、何十回も練習を重ねました。言葉で励ましてくれるだけではなく、練習にも何度も付き合ってくれた彼らがいたからこそ頑張りが続けたと思います。



(国際交流サークルの様子)



(勉強会の様子)

課外活動

前期の課外活動では「模擬国連」に参加しました。本学にも模擬国連はありますが、模擬国連とは学生同士が各国の代表になりきり、国連の議論形式に沿って意思決定を行う活動です。11月には課外活動の一環として、他大学も参加するワシントンD.C.での「模擬国連大会」に出場しました。もう一人の中央大学の学生とともに、私たちはフィリピン代表として安全保障理事会に参加しましたが、挫折の連続でした。留学先の大学でも模擬国連の議論方法を学んでいましたが、規模が小さくメンバーも少なかったため、比較的緩やかな雰囲気がありました。しかし、今回参加したのは「大会」であり、多くの学生が部内選考を勝ち抜いた代表であることを知り、議論のレベルの高さに圧倒されました。加えて語学面でも、英語のスピードについていけず、他大学の学生が絶え間なく発言する積極性に圧倒されていました。それでも毎晩、「明日は何ができるか」を二人で話し合い、反省と準備を重ねて翌日に臨みました。その結果、最終発表を担当させていただく機会を得ることができました。模擬国連では、ただ議論するだけではなく、自国の利益を踏まえながら、似た立場の国々と連携していくことが求められます。その過程同じグループになった、オーストラリア代表を務めていたインディアナ大学の学生と仲良くなりました。議論にうまく参加できない時には彼女らがアドバイスをくれ、共に切磋琢磨しながら取り組むことができました。彼女らとは今でも連絡を取り合っており、留学を通して得たかけがえのない友人の一人です。

後期では、大学の Outdoor Adventure が主催する「一週間のフロリダキャンプ」に参加しました。これまで経験したことのない本格的なキャンプであり、さらにテネシー州からフロリダ州までは車で約 16 時間かかるロードトリップだったため、体力的にも精神的にも大変な思いをしました。しかし、その中で、普段の大学生活では出会えない学生たちと素敵な関係を築くことができました。彼らは、私が留学生活の中で「出会えて本当によかった」と心から思える友人たちです。この旅行は 3 月後半に実施されたため、帰国までの残り時間は短かったのですが、その限られた期間を最後まで彼らと過ごし、思い切り楽しむことができました。



(模擬国連の様子)



(フロリダキャンプの様子)

留学を通じて得た学び

この 10 か月という期間はこの報告書を通して表し切れないほど濃密な時間でした。私はこの留学を通して 2 つのことを学びました。一つ目は「挑戦とはコンフォートゾーンを“抜け続ける”こと」。二つ目は「言語以上に“私自身”に価値があるということ」です。コンフォートゾーンとは、自分がリラックスできる場所だと定義しています。当初の私は、留学そのものが日本というコンフォートゾーンから離れる挑戦だと捉えていました。もちろん留学はコンフォートゾーンを出る経験ではありますが、渡航後も新たなコンフォートゾーンは次々と形成されていきます。例えば、自分の部屋、仲良くなった友人グループ、留学生同士、日本人同士などです。しかし、そうした新しいコンフォートゾーンに留まり続けてしまうと、そこには「新しい学び」が生まれないことに気がきました。そのため、私は意識的にそこから一步踏み出し、また新しい挑戦を続けるようにしていました。普段の生活では「コンフォートゾーンを抜け出す」という考え方を意識することはあまりないかもしれませんが、留学という「高い買い物」をしている以上、自分の経験を最大化するためには、コンフォートゾーンを抜け続けることこそが挑戦だと学びました。現状に満足したり慢心したりすることなく、よりよい自分への挑戦をいとわなかった結

果、多くの友人と経験と機会に恵まれたのだと思います。

「言語以上に“私自身”に価値があるということ」。つまり、語学力の優劣が自分自身の価値を決めるわけではなく、語学力が高い＝幸せな留学生活ではないということです。私自身、語学力は大きく成長しましたが、まだビジネスの場面やネイティブ同士の高度な議論についていけるかと言われると、自信があるとは言えません。しかし、そのように自信が 100%持てない状態でも、何かのイベントに挑戦してみると、周りの友人たちは「私自身」を好いてくれていました。ありのままで、その場を楽しむことを意識していた結果、「あなたの JOY がこのフロリダ旅行を作ってくれたよ」、「あなた無しのフロリダ旅行は考えられなかった」、「あなたはありのままでいてね、そこが大好きだよ」といった言葉を何度もかけてもらいました。その瞬間、周囲の人が私を好いてくれていた理由は、英語でコミュニケーションが取れるからだけではなく、「私という存在そのもの」を受け入れてくれていた、また「私自身」に価値があるものだと思いました。これらの言葉一つ一つが、翌日からまた頑張る力になり、もっと英語に向き合おうと思えた 10 か月でした。そして、この言葉は、帰国した今でも私を支え、再び挑戦しようと思える力になっています。

終わりに

この 10 か月という時間は、人生の中で何度も振り返るであろうかけがえのない時間でした。数えきれないほどの挫折と虚しさと、無力も同時に感じた 10 か月でしたが、そんなときに支えてくれたのは私の周りの素敵な方々でした。友人の前で涙した時も、「あなたは大丈夫だから/間違っていないよ/頑張っているね」と言ってくれ抱きしめてくれたり、「I love you」と声かけあうアメリカ文化の良さを心の底から体験してきました。本当に多くの人に恵まれ、この 10 か月を安全に終えられたと思います。改めまして、私に関わってくださった現地の友人、先生方、在住されていた日本人の皆様、家族、日本の友人、そして何より国際経営学部の皆様と国際センターの皆様に深く感謝申し上げます。この 10 か月の経験を糧にしながら、これからもコンフォートゾーンを抜け続け、誰かの挑戦のきっかけや支えとなれる人間へ成長していきたいと考えております。本当にありがとうございました。