

MSUB 留学報告書

文学部 英語英米文学科 4年 田中尚汰

1. 初めに

私は 2025 年 8 月末から 2026 年 5 月初旬まで、Montana State University Billings に交換留学生として約 9 か月間滞在していました。多くの貴重な経験を得ることができ、この留学は私の人生観や将来に大きな影響を与えたと感じています。本報告書では、①授業関連、②キャンパスでの生活、③自由時間、アメリカでの生活、の 4 点について報告します。



2. 学習面について

まず、学習面についてです。私は秋学期・春学期ともに 6 クラスを受講していました。交換留学では、取得しなければならない単位数や対面授業の最低履修数が定められていました。どちらの学期も、基本的には 1 日に 2 クラス程度となるようにし、金曜日には授業が入らないスケジュールを組んでいました。秋学期は一般教養関連科目（ビジネス、保険、歴史など）を中心に受講し、春学期は自分の専攻である教育関連の授業を主に履修していました。

この留学を通して苦戦したことの一つは、課題の多さです。多くの授業は週に 2~3 回行われ、そのたびに課題が課されることが一般的でした。プレゼンテーションなどの大きなプロジェクトについては準備期間が設けられていましたが、テキストを読むなどの予習課題は提出までの時間が短いことが多くありました。現地の学生にとっては「読むだけ」の課題であっても、私にとっては理解しながら読む必要があるため、多くの時間を要する大変な作業の一つでした。

次に、授業内容についてです。授業や担当教員のスタイルにもよりますが、全体的な印象としては、発言やペアワーク、グループディスカッションなど、自

分の意見を表現する機会が非常に多かったです。もちろん、周囲の学生や担当教員は留学生である私に完璧な英語を求めていたわけではないと思いますが、それ以上に「自分の意見を伝えること」を重視していたように感じました。意見を述べるためには、事前の予習や準備、練習が必要になるため、その過程を通して大きく成長することができたと思います。また、周囲の学生や担当教員は、留学生であることを理解した上で基本的には親切に接してくれるため、勇気を持って発言することが大切だと感じました。

ここまで読むと不安に感じることも多いかもしれませんが、困ったときのサポート体制は非常に充実していました。担当教員や大学内の Academic Support Center をはじめとする支援機関、そしてクラスメイトにも何度も助けられました。不安なことや分からないことがあれば、遠慮せずに質問する姿勢が大切だと思います。

また、留学前にもっと英単語やリスニングの学習をしておけば、授業や課題への負担を減らせたとも感じました。特に、専門用語や授業内で頻繁に使われる表現に慣れておくことは大切だと思います。一方で、実際に現地で生活しながら英語を使うことで、授業中の聞き取りや会話力は徐々に向上していったと感じています。

最後に、おすすめの授業についてです。私がおすすめしたいのは、自分の専攻に関連する授業と、Beginning Rock Climbing という授業です。前者については、自分の専門分野を英語で学び直すことで、新たな視点や知識を得られる可能性があります。また、自分がすでに知っている分野であるため、ディスカッションや意見交換にも参加しやすいと思います。

後者の Beginning Rock Climbing は、モンタナ（ビリングス）の自然を味わいたい人や、身体を動かすことが好きな人に特におすすめです。最初の数回は安全装置の使い方などの基本知識を学び、その後は大学から少し離れた Rimrock の岩壁で実際にクライミングを行いました。モンタナの雄大な自然を感じながら、インストラクターやクラスメイトと楽しい時間を過ごすことができ、勉強の良い息抜きにもなったと思います。



3. キャンパスでの生活について

私は2つある寮のうち、Rimrock Hall で生活していました。この寮は、もう一方の Petro Hall と比較すると規模が小さく、静かに過ごしたい人におすすめです。私は9か月間、一人部屋で生活していました。英語力向上や他国出身のルームメイトとの共同生活も貴重な経験になると思いますが、私はプライベートな時間や空間を確保できることを優先しました。カフェテリアで友人と食事をしたり、一緒に勉強したりするなど、外国の学生と交流する機会は十分にあります。費用は少し高くなりますが、個人的には一人部屋をおすすめしたいと思います。

次に、キャンパス内での食事についてです。食事は事前にミールプランを選択し、回数制のミールプランを利用する仕組みになっていました。



これらは主にメインのカフェテリアで使用することができ、朝食、(休日は brunch)、昼食、夕食など、カフェテリアの営業時間内に食事を取ることができます。また、別に小規模なカフェや売店もあり、そこでは軽食や飲み物などを購入することもできました。

最後に、キャンパス内では多くのイベントが開催されていました。各寮のロビーや、寮の間にあるイベントルームなどで、ゲームイベント、大食いイベント、クラフトイベントなど、さまざまな催しが行われていました。私はそのようなイベントを通して多くの友人を作ることができたため、積極的に参加することをおすすめします。

4. 自由時間、アメリカでの生活について

まず、費用についてです。私は1か月あたり約30万円ほどを使っていました。そのうち約11万円は大学からの奨学金によって補助されていました。ここまで費用がかかった主な理由は、旅行と自炊だと思います。

私は留学中に、Seattle、Denver、San Jose、Philadelphia、そしてNew York City などへ旅行に行きました。観光のため、コンサートに参加するため、友人に会うためなど目的はさまざまでしたが、州や街が変わると景色や雰囲気も大きく異なり、とても新鮮で楽しい経験になりました。また、その土地で美術館や博物館を訪れ、歴史や文化について学ぶ機会もありました。授業のない連休や冬休み、春休みなどを利用して旅行に行くことで、新しい体験や発見ができると思います。



また、料理にもたくさん挑戦しました。渡米して2か月ほど経つと日本食が恋しくなり、アメリカで手に入る食材や調味料を使って自炊をするようになりました。限られた材料の中で工夫しながら料理をすることは大変でもありましたが、良い経験になったと思います。

また、モンタナは自然が非常に豊かで、人々も穏やかで親切な方が多いと感じました。日本とは異なる広大な景色や、ゆったりとした生活の雰囲気を味わうことができたことも、印象に残っています。



自由時間には、自分の興味や趣味に関する活動に積極的に取り組んでいました。ジムやプールで知り合った人、ゲームを通じて知り合った人、大学の East Asia Club で知り合った人など、さまざまなコミュニティに参加することで、多くの出会いや学びを得ることができました。留学生活では、授業だけでなく、このような課外活動や人との交流を通して得られる経験も非常に大きいと感じました。そのため、興味のあることには積極的に挑戦してみる事が大切だと思います。

5. 最後に

この留学を通して、語学力の向上はもちろん、人間的にも大きく成長することができたと感じています。自分の快適な環境（comfort zone）を飛び出し、自分自身の力で生活すること、必要なときには他人を頼ること、そして他人の評価を過度に気にしすぎないことなど、この9か月間で学んだことは数え切れません。この留学を応援してくれた家族、現地でたくさんのサポートをしてくれた友人たちには感謝の気持ちでいっぱいです。

留学前は英語で自分の意見を伝えることに不安がありましたが、実際に授業や日常生活を経験する中で、完璧な英語でなくても、まずは自分の考えを伝えようとする姿勢が大切だと学びました。

個人的には、この留学プログラムに非常に満足しています。留學生活には不安や困難もありますが、それ以上に多くの出会いや学び、そして自分自身の成長を得ることができると思います。英語や海外生活に興味のある皆さんには、ぜひこのプログラムへの参加を検討してほしいと思います。