

留学先国名 : カナダ

留学先学校名 : Mount Allison University

留学期間 : 平成 27 年 5 月 23 日 ~ 平成 31 年 12 月 31 日

留學生活も二年目になり、大学生活は一年目に比べ落ち着きました。高校までインターナショナルスクールなどでの英語に触れる機会があまりなかった私は、一年目にバンクーバーで大学進学準備コースに入っていたので、カナダ国内とはいえ移動が多く、大学生活も始まったばかりで学習面、人間関係、勉強でのストレスの対処方法など常に追い込まれた状態だったと思います。二年目は、勉強のやり方のコツが少しずつわかってきたので、時間はかかりましたが、確実に点数アップという形で目に見えて成果が現れてきました。そして、自己を見つめ直し、自分自身を学んだ期間だったと思います。

私の学校はリベラルアーツ（入学時に専攻を決めなくて良いので、実際にクラスを取って、自分で一度学んだ上で専攻を決めることができる。）なので、最初に専攻は決めていても副専攻や専攻に関連するクラスを何にするか二年生になるまでゆっくり決めることができました。私はこれまで、国際関係学、政治学、社会学、地理・環境学、経済学、数学、そしてスペイン語と幅広く学んだことで、幅広い交友関係や色々なフィールドの教授に出会える機会がたくさんありました。教授によっては、パワーポイントを使う、板書する、プリントを配る、ただ話すだけ、と様々な特徴があり、特に話すだけの教授のクラスが一番苦労しました。

前学期、国際関係学のクラスで problems in development という授業を履修しました。たくさんの専門用語が出てくるのに、先生が全く板書しないので、私は自分のリスニング力に頼るしか無く、毎回ネイティブの友達にノートを見せてもらうのは気が引けたので、教授のオフィスに通い始めました。大学では、毎週数時間、教授が生徒のために時間を設けてくださり、その時間を利用してたくさん質問をしに行きました。

私の大学生活が上手いって要因の一つがこれだと言えます。初めのうちは、こんな些細な質問をしに行くなんて情けない。そんな、つまらないプライドから、ほぼ教授に助けを求めず前学期を終え、結果は散々でした。教授は生徒のためにいるのであり、授業を行い、テスト問題を作り、そして彼らによって採点も行われるという当たり前のことなのに、あまり深く考えていなかったことを反省して、オフィスに通い始めました。

結果として、わからないところがクリアになるだけでは無く、テスト勉強をどの様に行うべきか、はたまたエッセイを見せてコメントをもらって編集することでさらに高得点を目指せるというスタイルになりました。高校までとは違い、言語の壁やアカデミックの壁で、テストの一週間前から始めて高得点とはいかないクラスが多いですが、学期を通して、もし納得いかない成績を取ってしまったとしても簡単に drop せずに教授に相談し、距離を近づけることで、彼らは救いの手を差し伸べてくれます。周りの教授、TA、先輩など頼れる人がいる場合は、初めから頼っていいと思います。そこから学び、そして今度は自分が後輩にそのことを伝える。慣れない環境だからこそ、大学生活を充実させるために、良き人間関係を築くことは、勉強の効率性を上げる方

法だと思います。

二つ目の要因、自己を見つめ直すというのは、海外にいる分家族と離れているし、昔からの仲の良い友達も近くにいません。ここでも新しい人間関係が重要になってくるのですが、私はそれよりも一人の時間をいかに充実させるか、ストレスフリーを保つかということが海外大学で学ぶ上で知っておかなければならない要素だと思います。日本の大学生の様に、器用にバイトもサークルも勉強もバリバリこなしている留学生も確かにいますが、大抵の人は厳しいと思います。学年が上がるとその分勉強時間は増えるので、思いっきり勉強できるとザ・学生生活を満喫できますが、勉強は孤独との戦いで成績が落ち込んだりすると、気持ちまで落ち込み勉強の効率性まで下がり悪循環です。私もよくこの状態になります。そんな時、私は朝型人間なので、夜だともう寝たらいいや〜明日しよう！と、お昼なら料理しよ〜！と一度その負のスパイラルに落ち込む前に潔く諦めることが多いです。とはいえ、ファイナルシーズンは、そんな言い訳をしている時間ももったいないぐらいの課題をこなす必要があります。そんな時には人とどんなことに悩んでいるか話し合う。どんな些細なことでも口から吐き出すことで、人間どこか肩の荷が下りた気分になれます。実際、同じ学校に通う日本人もファイナルテストの期間中部屋にこもり、講義もないので誰にも会わずに勉強していた人は最終的にテスト直前に精神的にしんどくなってしまい、期末テストを延期してもらおうプランがありました。そうならないためにも、人に話す、テレビを見て笑うなど、何か自分の心や気持ちがどうしたら切り替えられるか、少なからず自分はどんなことで幸せを感じるか、そういったことを自己分析することが海外大学生活を乗り越える秘訣だと思います。

勉強にストレスはつきものですが、それに逃げずにしっかり向き合い、自己を見つめることは大切です。正直、日本の大学に入っていたら、こんなに勉強に苦労しなかつたらうな、もっとバイトをしたり、資格を取ったりする時間あつたらうなと思える時もあります。けれども、こんなに精神的に追い込まれた時に立ち上がる方法や自分自身を見つめ直す時間はあまり持てなかつたと思います。元から独立した性格でしたが、海外に来てからそれがグローバル化してきました。大学のボランティア・ソサエティを通して、危険と言われていたホンジュラスを訪れたことがあり、来月には南米ペルーへの一人旅も決まっています。周りの噂で物事を判断するのではなく、若さを武器に何事も挑戦する。ストレスフリーの為に始めた自己分析でしたが、自己発見もあり、自分の探究心の高さにも気付くことができました。

もし海外大学進学チャンスがあれば、初めは苦労しますが、多くの面で成長できる要素があると思います。成績のことだけで悩まず、周りの人たちと関わり、ストレスフリーの生活を送ってください。そして、せっかく海外に来ているので、殻に閉じこもらず挑戦できることは思いっきり楽しんでください。