

留 学 報 告 書

記入日: 2015 年 7 月 5 日

所属学部／研究科・学科／専攻	情報コミュニケーション学部
留学先国	アメリカ
留学先高等教育機関名 (和文及び現地言語)	和文: オレゴン大学 現地言語: University of Oregon
留学期間	2014 年 9 月～2015 年 6 月
留学した時の学年	3 年生(渡航した時の学年)
留学先での学年	3 年生(留学先大学で在籍した学年)
留学先での所属学部等	Journalism
帰国年月日	2015 年 6 月 15 日
明治大学卒業予定年	2016 年 3 月



留学先大学について			
形態	<input type="checkbox"/> 国立 <input type="checkbox"/> 公立 <input checked="" type="checkbox"/> 私立 <input type="checkbox"/> その他		
学年暦	1 学期:9 月上旬～12 月中旬 2 学期:1 月上旬～3 月下旬 3 学期:3 月下旬～6 月中旬		
学生数	24,181 人		
創立年	1876 人		
留学費用項目	現地通貨 (US\$)	円	備考
授業料		円	
宿舎費	\$7,176	889,800 円	
食費		円	寮費に含まれている
図書費		円	
学用品費	\$300	37,200 円	取る授業による
教養娯楽費	\$1,200	148,000 円	冬休み、春休みの旅行代など
被服費		円	
医療費		円	
保険費	\$2,230	276,000 円	形態:明治大学の指定保険+オレゴン大学の保険
渡航旅費	\$1,532	190,000 円	
雑費		円	
合計	\$12,438	1,541,000 円	1ドル=124 円で計算

渡航関連

渡航経路:

往路:成田→サンフランシスコ→ユージーン

復路:ユージーン→ロサンゼルス→成田

渡航費用

チケットの種類	片道ずつ購入
往路	10 万円
復路	9 万円
合計	19 万円

渡航に際して利用した旅行会社やガイドブックを教えてください。

エクスペディア

滞在形態関連

1)種類(留学中の滞在先)(例:アパート、大学の宿舎など)

大学の寮

2)部屋の形態

個室 OR 相部屋(同居人数 1 人)

3)住居を探した方法:

大学のホームページ

4)感想:(滞在先の感想とこれから留学する人のためのアドバイス)

現地一年生の大半は寮に住んでいます。キャンパス内で生活できる設備が整っているのでおすすめです。

現地情報

1) 現地で病院にかかったことはありますか？ 大学内の医務室/診療所や付属病院等で医療サービスを受けることは可能でしたか？

- 利用する機会が無かった
 利用した: 髄膜炎の予防接種

2) 学内外で問題があったときには誰に相談しましたか。留学先大学に相談窓口はありましたか。

留学生に対応する事務室 (International Affairs)

3) 現地の危険地域情報をどのように収集し、どのような防犯対策をしましたか。また、実際に盗難等を含む犯罪に巻き込まれたことはありますか？ その際どのように対処しましたか？

キャンパス内で犯罪などがあると、警察と大学からメールで通知が来るようになっていた。図書館にイヤホンを忘れて取りに戻った時にはなかったことがあった。忘れ物は戻ってこないと思った方がいい。

4) パソコン、携帯電話、インターネット(接続について)現地での利用はいかがでしたか。

(例: 寮のインターネット接続が不安定で1週間に1度は全く繋がらない時がある。街にあるほとんどのカフェでは WiFi 接続が可能であったので、寮で使用できない時はカフェに行った。)

キャンパス内は wi-fi が完備されているので不自由はしなかった。持参したスマートフォンの他、通話のために携帯電話を購入した。

5) 現地での資金調達はどうに行いましたか？ (例: 現地に銀行口座を開設して日本の親から送金してもらった。銀行口座は現地で外国人登録をしないと開設できない。また、クレジットカードも併用していた。)

現地に口座を開設し、日本から送金してもらった。クレジットカードも併用していたが、レートが悪かったのなるべく現地口座のデビットカードを使うようにしていた。

6) 現地では調達できない日本から持っていくべき物があれば教えて下さい。

進路について

1) 進路

- 就職 進学 未定 その他:

2) 進路決定の際に参考にした資料、図書、機関など

3) 就職を選択した方は、差し支えなければ内定先を教えてください。また、その企業を選んだ理由も教えてください。(内定を得た企業すべての名前、或は入社すると決定した企業の名前のみでも構いません)

4) 就職活動中・終了に関わらず、就職活動について感想・アドバイスがありましたらお書き下さい。
 (例: 留学中の就職活動へ向けた準備、帰国後に就職活動を始めるにあたり注意すること等。就職活動を不安に思い、留学を断念する方もいます。ご自身の経験を踏まえてアドバイスをお願いします。)

5) 進学を選択した方は、差し支えなければ進学先を教えてください。

6) 進学を志す留学希望者に向けたアドバイス(準備、試験対策等)がありましたらお書き下さい。

7) その他を選択した方は、留学希望者に向けたアドバイスがありましたらお書き下さい。

学習・研究活動についてのレポート(履修した科目ごとに記入してください)

1)留学先で取得した単位数合計	本学で認定された単位数合計 ※該当項目にチェックのうえ、記入して下さい。
38 単位	<input type="checkbox"/> 単位 <input type="checkbox"/> 単位認定の申請はしません(理由:)
2)以下は留学先で履修した科目についてのレポートです。今後留学をする人たちへのアドバイスも含めてお書き下さい。記入スペースが足りない場合は、A4 用紙で別途作成し、添付してください。	
履修した授業科目名(留学先大学言語):	履修した授業科目名(日本語):
International Academic English	ライティング
科目設置学部・研究科	AEIS
履修期間	Fall Term
単位数	4
本学での単位認定状況	1 単位認定(本学で認定された単位数を書いて下さい)
授業形態	講義
授業時間数	1週間に 110 分が 2 回
担当教授	Randall Hughey
授業内容	留学生向けのライティングの授業。エッセイの書き方など大学の授業を受ける上で必要な知識がつく。
試験・課題など	長文読解の宿題が毎週、 中間・期末テストがそれぞれ 1 回ずつ
感想を自由記入	エッセイを計 10 回ほど書かされるのでライティングの練習になったが、正規の授業に比べ内容が単調である。ちなみに交換留学生の受講は必須ではない。

履修した授業科目名(留学先大学言語):	履修した授業科目名(日本語):
Media and Society	メディアと社会
科目設置学部・研究科	Journalism
履修期間	Fall Term
単位数	4
本学での単位認定状況	2 単位認定(本学で認定された単位数を書いて下さい)
授業形態	講義
授業時間数	1週間に 80 分が 2 回
担当教授	Tiffany Gallicano
授業内容	マスメディアの歴史及び現代のマスメディアの考察。ニュースはどうあるべきか、マスメディアの問題点を探る。
試験・課題など	ポップクイズが毎週、5ページのペーパーが2回、 中間・期末テストが1回ずつ
感想を自由記入	チャップリンや歴代大統領の演説、最近のテレビドラマや雑誌など幅広い題材を扱う授業で留学中 1 番好きだった。教授はチャームングで、留学生に良心的な方だった。

履修した授業科目名(留学先大学言語):	履修した授業科目名(日本語):
Structure of English Words	英語の構造
科目設置学部・研究科	Linguistics
履修期間	Fall Term
単位数	4
本学での単位認定状況	2 単位認定(本学で認定された単位数を書いて下さい)
授業形態	
授業時間数	1週間に 50 分が 3 回
担当教授	Jaime Peña
授業内容	英語の歴史、構造を学んでいく。接頭辞や接尾辞、語幹の意味など普通の学習では目に留めない部分も扱う。
試験・課題など	クイズが 5 回、中間・期末テストが 1 回ずつ
感想を自由記入	エッセイがなく、テスト勉強のほとんどが暗記なの少々単調に感じることもあったが、この授業のおかげで初めて見る単語でも単語の一部から推測できるというようなこともあった。

履修した授業科目名(留学先大学言語):	履修した授業科目名(日本語):
Hatha Yoga I	ハタヨガ
科目設置学部・研究科	PE
履修期間	Fall Term
単位数	4
本学での単位認定状況	1 単位認定(本学で認定された単位数を書いて下さい)
授業形態	実技
授業時間数	1週間に 50 分が 2 回
担当教授	Joan Dobbie
授業内容	現在広く親しまれているヨガの源流であるハタヨガを学ぶ。数十種類のポーズや呼吸法など。
試験・課題など	ヨガ日記を1週間2回つける 3、4 人のグループで受ける期末テストが 1 回
感想を自由記入	動きを覚える必要もなく、先生の動きに合わせてポーズを取ればよいので、簡単にリラックスできる授業だった。

履修した授業科目名(留学先大学言語):	履修した授業科目名(日本語):
Explore Family & Human Services	ヒューマンサービス考察
科目設置学部・研究科	Family & Human Services
履修期間	Winter Term
単位数	4
本学での単位認定状況	2 単位認定(本学で認定された単位数を書いて下さい)
授業形態	講義
授業時間数	1週間に 110 分が 2 回
担当教授	Surendra Subramani
授業内容	ヒューマンサービス(保険・医療・福祉支援)を展開する組織及びそのサービスの受け手側について考察、議論していく。主に教授と学生、学生間の議論で授業が進んでいく。
試験・課題など	組織研究とプレゼンテーション、ファイナルプロジェクト(5ページのエッセイ)、中間、期末テスト
感想を自由記入	貧困や格差など現代アメリカの様々な問題を知ることができた。また、それらのトピックに対する現地学生の意見を聞くことができ、有益な授業だった。

履修した授業科目名(留学先大学言語):		履修した授業科目名(日本語):	
Diversity Human Services		多様性とヒューマンサービス	
科目設置学部・研究科	Family & Human Services		
履修期間	Winter Term		
単位数	4		
本学での単位認定状況	単位認定(本学で認定された単位数を書いて下さい)		
授業形態	講義		
授業時間数	1週間に110分が2回		
担当教授	Surendra Subramani		
授業内容	アメリカにおける多様性について学び、議論していく。毎週ゲストスピーカーによる講義があり、人種やLGBTなど問題の当事者の体験談を聞ける。		
試験・課題など	ゲストスピーカーの内容に対するリフレクションペーパー(5ページ)が3回、中間、期末エッセイが1回ずつ		
感想を自由記入	ライティングの量がとても多かった印象。この授業を通して自分の意見を書く訓練ができた。主にアメリカ社会の影の部分に焦点を当てた内容で、ショックを受けたこともあった。		

履修した授業科目名(留学先大学言語):		履修した授業科目名(日本語):	
Media Professions		メディア専門	
科目設置学部・研究科	Journalism		
履修期間	Winter Term		
単位数	2		
本学での単位認定状況	2 単位認定(本学で認定された単位数を書いて下さい)		
授業形態	講義		
授業時間数	1週間に80分が2回		
担当教授	Kathryn Kuttis		
授業内容	毎回ゲストスピーカーによる講義。新聞社や編集者、広告業界など様々な分野で活躍している方々の話を聞き、自分のキャリアを考える。		
試験・課題など	授業毎のリフレクションペーパー、ツイッターを使った意見発信		
感想を自由記入	ニューヨークタイムズで働いていた方など、普段は出会えないような方のお話を伺うことができ、刺激的な授業だった。		

履修した授業科目名(留学先大学言語):		履修した授業科目名(日本語):	
Grammar for Communication		コミュニケーションのための文法	
科目設置学部・研究科	Journalism		
履修期間	Winter Term		
単位数	2		
本学での単位認定状況	0 単位認定(本学で認定された単位数を書いて下さい)		
授業形態	講義		
授業時間数	1週間に50分が2回		
担当教授	Leigh Anne Jasheway		
授業内容	基礎的な文法、間違えやすい用法などを学ぶ。		
試験・課題など	毎週WEBで受けるテスト、授業中に3回グループワーク、中間・期末テスト		
感想を自由記入	エッセイを書く際のコロンやセミコロンの使い方など、他の授業で使える知識をつけられた。また、アメリカ人学生でも分からない文法事項があったので驚いた。		

履修した授業科目名(留学先大学言語):		履修した授業科目名(日本語):	
Fitness Yoga		フィットネスヨガ	
科目設置学部・研究科	PE		
履修期間	Winter Term		
単位数	1		
本学での単位認定状況	0 単位認定(本学で認定された単位数を書いて下さい)		
授業形態	実技		
授業時間数	1週間に 50 分が 2 回		
担当教授	Mitra Corpuz		
授業内容	ヨガを通して柔軟性や体幹を鍛える。		
試験・課題など	出席とファイナルプロジェクト、持ち帰りのテスト 1 回		
感想を自由記入	秋学期に引き続きヨガの授業をとった。週2回少しきつめの動きでよい運動になった。		

履修した授業科目名(留学先大学言語):		履修した授業科目名(日本語):	
Introduction to Economic Analysis: Microeconomics		ミクロ経済学	
科目設置学部・研究科	Economics		
履修期間	Spring Term		
単位数	4		
本学での単位認定状況	2 単位認定(本学で認定された単位数を書いて下さい)		
授業形態	講義とディスカッション		
授業時間数	1週間に 80(+50)分が 2(+1)回		
担当教授	Ben Fitch-Fleischmann		
授業内容	ミクロ経済学の基礎を学び、それを通して人間の行動を考察する。		
試験・課題など	毎週の web ワーク、実験への参加、 中間、期末試験		
感想を自由記入	経済学は日本でも一回しか授業を受けたことがなかったので不安だったが、身近な例とともに授業が進んでいったので、スムーズに理解することができた。		

履修した授業科目名(留学先大学言語):		履修した授業科目名(日本語):	
Japan, Past&Present		日本史	
科目設置学部・研究科	History		
履修期間	Spring Term		
単位数	4		
本学での単位認定状況	2 単位認定(本学で認定された単位数を書いて下さい)		
授業形態	講義とディスカッション		
授業時間数	1週間に 80(+50)分が 2(+1)回		
担当教授	Jeff Hanes		
授業内容	縄文時代から現代までの日本史を学び、及び現代日本の問題などを考察		
試験・課題など	週1回ディスカッションの授業で教科書のリフレクションを提出 エッセイが2回、中間、期末テスト		
感想を自由記入	予備知識はあったが、歴史上のある事件について周りの学生と深く考えたり、追求したりしたことはなかったため、新鮮味があった。		

履修した授業科目名(留学先大学言語):	履修した授業科目名(日本語):
United States	アメリカ史
科目設置学部・研究科	History
履修期間	Spring Term
単位数	4
本学での単位認定状況	2 単位認定(本学で認定された単位数を書いて下さい)
授業形態	講義とディスカッション
授業時間数	1週間に 80(+50)分が 2(+1)回
担当教授	Jamie Bufallino
授業内容	1960 年代以降の近現代アメリカ史。ディスカッションでは、ロールプレイをしながら歴史上におけるアメリカの決断を考察する。
試験・課題など	毎週の web ワーク、エッセイ提出が3回、中間、期末テスト
感想を自由記入	ライティングの量が多く、ディスカッションでの発言も義務付けられていたため、苦勞することが多かったがその分力がついたと思う。

留学に関するタイムチャート

留学するまでの準備、試験勉強、留学中、留学後、特に留学に関連して発生した事項を記入してください。例：語学試験の勉強、選考、出願、留学中の中間試験、期末試験、その他イベント等（形式は箇条書きなど簡単なもので構いません）

2013年 1月～3月	TOEFL 受験に向け英語学習を開始。
4月～7月	TOEFL 受験。 前年度までの留学報告書や各大学のホームページを見ながら志望校を決める。
8月～9月	所属学部では留学に関する講座が開講されていなかったため、政治経済学部で開講されていた留学準備講座を受講。
10月～12月	TOEFL 受験。 学内選考に向けエッセイ作成、面接練習。
2014年 1月～3月	オレゴン大学へ出願に必要な書類を作成、提出。
4月～7月	入学許可証が届き、寮の申し込みやビザ申請、予防接種の証明書作成など締め切りの早いものの準備や8月前にできることをした。
8月～9月	荷物をまとめ、パッキング。ホストファミリーと連絡を取り現地到着後の予定を立てた。寮に移ってからは留学生オリエンテーションや履修登録など。3学期制のため、授業開始は8月末と遅め。
10月～12月	授業にだいぶ慣れ始めたが、初めてのテストで苦しむ。アメフトやバスケット観戦、ハロウィンパーティーなどキャンパス内のイベントに参加。冬休みを利用してニューヨークとロサンゼルスに行った。
2015年 1月～3月	冬学期開始。地元の小学校でボランティアに参加するようになる。三月は課題や試験に追われた。オレゴンの冬は寒いと聞いていたが異常気象で雪は一度も見ずに冬が終わる。
4月～7月	最後の学期。授業や試験形式にも慣れたが、依然として課題に追われ日々。学外のイベントに参加。帰国してからは帰国届、単位認定希望届、留学報告書の作成及び提出。
8月～9月	就職活動を進める予定。
10月～12月	

留学体験記

留学しようと決めた理由	大学に入学してから世界各国の報道の違い、特にアメリカやイギリスの報道に興味を持ち、実際に現地で学びたいという気持ちがありました。また、日本を離れることで日本のマスメディアを違った視点から見るができるのではないかと思ったからです。さらに、日本の講義形式の授業で物足りなさを感じ、ディスカッションを通して授業を進めるアメリカの大学のスタイルに魅力を感じ、在学中にそういった環境に身を置くことができればよいなと思っていました。
留学のためにした準備、しておけば良かったと思う準備	生活していくうちに言い回しを覚えたり聞き取れるようになったりと、正直会話力は後からでもなんとかなります。しかし、授業についていくための基礎的な英語は身につけておくことが賢明です。さらに正規の授業が受けられる貴重な機会なので、語学力以外で自分が何を学びたいのかははっきりさせておくと、留學生活がより充実したものになると思います。私は広く様々なことを知りたいタイプで、現地での勉強の目的が漠然としたものだったので、授業選択の際に悩んだことがありました。
この留学先を選んだ理由	自分自身の興味関心がマスメディア関連で、その分野を専門的に学べればよいなと思っていました。オレゴン大学は明治大学の協定校の中でもジャーナリズム教育が有名だったので、留学先としてここを選びました。事前にホームページで授業内容などを検索したところ、私が学びたい分野の授業が充実しており、行きたい思いが強まりました。また、私自身スポーツ観戦が好きなので、オレゴン大学がスポーツ強豪校であること、留學生のサポート体制が整っている印象を受けたのも選んだ理由の一つです。
大学・学生の雰囲気	オレゴン大学はオレゴン州最大の都市ポートランドから車で3時間ほどの田舎にあります。田舎とは言っても大学周辺は栄えており、生活する上で困ったことはありませんでした。大学の立地もあってなのか、大らかでゆったりした雰囲気の学生が多いです。スポーツ、特にアメリカンフットボールが有名で、秋学期の週末は学生一丸となって応援しました。州の人口の9割が白人なので稀に外国人に対して差別的な人もいますが、大半の学生や教授、大学スタッフは優しく、大変協力的です。
寮の雰囲気	寮はキャンパス外で暮らすのに比べて費用がかかりますが、週末は様々なイベントが開かれ、寮で生活することによって留学がより充実したものになると思います。また、一人部屋もありますが、大概の部屋は二人部屋です。一日の授業が終わって部屋に帰ってきた時に、ルームメイトとたわいもない会話をすることが語学力向上につながりました。テスト期間など夜遅くまで図書館などで勉強することがあっても、寮に住んでいれば安全に部屋まで帰ることができます。
交友関係	留学中は様々なイベントに顔を出すことで交友関係が広がっていくと思います。寮生活をしていれば同じフロアの学生と話したり、授業中にたまたま同じグループになったことでその後遊びに行く仲になることもあります。私はパーティーが苦手だったのであまり行きませんが、そういった場は一度に友達を増やす絶好の機会です。オレゴン大学にはexploregonという週末のアクティビティーイベントがあり、これに参加すると観光をしながら友達もできる一石二鳥のイベントです。
困ったこと、大変だったこと	家族など日本にいる人と、緊急で連絡を取りたい場合でも時差のためにそうできない時がありました。何事も事前に準備しておくことが大切だと思います。また、寮で暮らすことは留學生活をより充実したものにしてくれましたが、生活スタイルの違いでルームメイトと関係が上手く行かない時がありました。遠慮せず思ったことを話し、相手に伝えることですれ違いを避けることができます。自分の部屋以外でも、週末の夜に大音量で音楽を流す人がいたり楽器を弾く人がいたり、テスト前などは少しストレスが溜まることもありました。
学習内容・勉強について	私はジャーナリズム学部には所属していましたが、交換留學生は様々な学部から自分の取りたい授業を選択することができました。しかし、予備知識がない分野の授業はわからないことも多いため、予習が必要でした。ディスカッションの授業では発言が義務付けられているものもあり、周りについていけなくて泣きたくなることもありました。ただ、助けを求めれば協力してくれる友人やサポートしてくれる教授もいるので、抱え込まずに自分から積極的に周りに関わっていくことが大切だと思います。

課題・試験について	日本の授業スタイルに慣れきっていた私は、アメリカの大学の課題量に圧倒されました。特にライティングが苦手だった私は、エッセイやペーパーといった課題に苦しめられました。夜遅くまでパソコンに向かったり、週末がつぶれたり投げ出したくなる時も何度もありましたが、回数を重ねるごとにコツをつかんでいき、最初は膨大だと思っていた課題も容量良くこなすことができるようになりました。試験も同様で、友人に助けをもらいながらオフィスアワーなどを活用し、上手く切り抜けられるようになりました。
大学外の活動について	冬学期と春学期、ユージーン市内にある日本語教育を行っている小学校でボランティアを行っていました。日本で児童向け英語キャンプの運営をしていた経験を活かしながら、日本の文化を伝えたり、日本語会話を練習したりと週末が有意義なものになりました。日本の大学のサークルにあたるものがいくつかあり、スポーツやダンスなどキャンパス外で週に何回か集まって活動しているグループもありました。キャンパス内でもイベントがたくさん開かれています、大学外での活動に参加することは貴重な体験になると思います。
留学を志す人へ	交換留学の選考までは TOEFL 受験やエッセイ、面接があり、留学が決まってからも様々な手続きに追われることとなりますが、ひとつひとつこなしていくことが自信につながります。留学が始まると楽しいことだけでなく、辛いことやトラブルに見舞われることもあります、それらに向き合うことが自分の成長につながると思います。また目的や目標に関わらず、何事にも積極的になることは留学する上でとても大切なことです。生活に慣れるまでは時間がかかるかもしれませんが、慣れてしまえば行動範囲も広がり、留学生活がより充実したものになっていくでしょう。少しでも留学に興味があるならば、是非一歩踏み出してみてください。

一週間のスケジュール(例)

	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日	日曜日
午前中	起床、朝食	起床、朝食	起床、朝食	起床、朝食	地元小学校でボランティア		
	授業	予習など	授業	予習など	〃	ランチ	ランチ
午後	昼食	昼食	昼食	授業	〃	勉強	買い物など
	授業	授業	授業	授業	自由時間	〃	勉強
夕刻	勉強	勉強	勉強	夕食	自由時間	〃	〃
夜							