

【大学間協定留学】 留学報告書

記入日	2026年6月5日
明治大学の所属学部・研究科 ※学部・学科・研究科・専攻等	国際日本学部国際日本学科
留学(渡航)した時の学年	2年生
帰国年月日	2026年5月21日
明治大学卒業予定年月	2028年3月
留学先大学について	
留学先国	アメリカ合衆国
留学先大学	サザンイリノイ大学カーボンデール校(日本語名) Southern Illinois University at Carbondale(現地言語名)
現地使用言語/ 授業使用言語	英語/英語
留学期間	2025年8月～2026年5月
留学先大学で在籍した学年	2年生
留学先の所属学部等	<input checked="" type="checkbox"/> 特定の学部・研究科等に所属している(以下に学部等名を記入) ※学部等名 日本語名: 一般教養学部 現地言語での名称: College of Liberal Arts <input type="checkbox"/> 特定の学部等に所属せず様々な学部等の授業を履修している <input type="checkbox"/> その他:
形態	<input type="checkbox"/> 国立 <input checked="" type="checkbox"/> 公立 <input type="checkbox"/> 私立 <input type="checkbox"/> その他:
学年暦 ※記入例: 1学期: 4月上旬～7月下旬 2学期: 9月中旬～2月上旬	1学期: 8月下旬～12月上旬 2学期: 1月中旬～5月上旬 3学期: 4学期:
学生数	11785人
創立年	1869年

留学費用			
留学費用項目	A 現地通貨 (ドル) (1 現地通貨 = 155 円)	B 日本円	備考
授業料	0	0 円	交換留学のため授業料無し
宿舍費	11,260	円	Dining plan 込み
食費	0	0 円	上記参照
図書費	780	円	大学の定額教材制度による自動課金
学用品費		円	
携帯・インターネット費	480	円	アメスマにて eSIM を購入
現地交通費	0	0 円	キャンパス内に生徒無料のバスあり(<input checked="" type="checkbox"/> 大学まで徒歩・自転車)
教養娯楽費	400	円	映画、旅先での食費、化粧品、アクセサリ等
旅費(留学中)	2500	円	飛行機、ホテル、電車代
被服費	200	円	
医療費	10	円	clinic front door fee
保険費	2,278	円	形態: 明治大学と SIU 両方の保険に加入していました。
渡航旅費	700	400,000 円	飛行機と現地で調達した Uber, ホテルなど
ビザ申請費		60,000 円	
雑費		円	
その他	3,900	円	General Student Fee
その他		円	
合計 ※現地通貨 および 円	22,508 (=3,488,740 円)	460,000 円	
総計(A+B) ※円		3,948,740 円	

※現地通貨で支払ったものは「A 現地通貨」の欄に、日本円で支払ったものは「B 日本円」の欄に記入し、総計も記入してください。

※現地通貨名、現地通貨と円の為替レートも必ず記入してください。

と、クラスの友人や先生、地元の人たちとの会話で自分の滞在先の話題が出た時にすぐに伝わって会話が弾んだことなどメリットも多かったので、自分の選択に後悔はありません。自分が優先したい項目をよく考慮して滞在先を決めることをお勧めします。

現地情報

1) 留学期間中、病気やケガをしましたか。した場合、どこで治療を受けましたか。

(例: 現地の病院、学内の診療所)

なし

あり (治療を受けた場所: _____)

2) 留学期間中、学内外で問題はありましたか。あった場合、誰に相談しましたか。

(例: 留学先大学の相談窓口、現地の友人等)

なし

あり (問題の内容や相談した人等: _____)

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?

学校からのメールを確認したり、カーボンデールでのニュースなどを発信している SNS アカウントに目を通したりしていました。

4) 携帯電話や、インターネットについて、現地での利用・接続はいかがでしたか。

(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。)

寮を含め、キャンパス内はほぼすべての場所で WiFi に接続できました。車で町から少し外れた森の奥などに行くと、少し電波が悪い時がありましたが、生活に困ることはないと思います。

5) 現地での資金調達はどのように行いましたか?

(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。)

現地での口座は開設せず、日本とアメリカ両方で使えるデビットカード、クレジットカードを利用していました。

6) 現地では調達できない日本から持っていきべき物があれば教えて下さい。

爪切り、耳かき、体温計、薬品類(冷えピタやのどぬーるスプレー等も含む)、生理用品は、現地にもありますが質などがかなり異なるため、日本から持っていきました。また冬は非常に寒いので、ホッカイロを持参することも推奨します。また、私もですがこだわりがある方は、荷物にはなってしまいますがスキンケア用品、ヘアケア用品なども持参するのが良いと思います。現地調達も不可能ではないですが、そういった類の日本や韓国の製品はカーボンデールのような小さな町にはないため、調達するのに時間とお金を必要以上に要してしまいます。

7) 【授業料負担型の方】授業料の支払方法、支払時期等について教えてください。

(例: 渡航前に自分で指定したクレジットカードで支払った、現地で開設した銀行のチェックで支払った。)

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)

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。
30 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) 履修登録の時期・方法及び履修制限		
<input checked="" type="checkbox"/> 出発前 <input checked="" type="checkbox"/> 出発後 <input type="checkbox"/> 派遣先大学の事務室 <input checked="" type="checkbox"/> オンライン <input type="checkbox"/> メール <input type="checkbox"/> その他() <input checked="" type="checkbox"/> 履修の制限があった: 各学期ごとに取得することのできる上限単位数が 18 単位までと決まっています。		
3) 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)
English Composition I		英作文 1
科目設置学部・研究科	English	
履修期間	Fall 2025	
単位数	3	
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	講義形式(チュートリアル、講義形式等)	
授業時間数	1 週間に 50 分が 3 回	
担当教授	Palmer, Evan	
授業内容	英語のエッセイや物語を構成、書き方を習い、実際に書く。	
試験・課題等	エッセイ 3 つ、自己評価のミニレポート 3 つ、任意で期末テストのミニレポート 1 つ	
感想を自由記入	ESL と普通の二つのタイプがありましたが、私はネイティブの生徒がとる普通のクラスの方を選びました。先生も優しく、課題もそこまで大変ではなかったので、気楽に受講することができたと思います。チャプター毎に、先生がマンツーマンで面談をする機会を設けていて、そこで課題となっているエッセイの進捗状況や日常生活の相談などを話していました。先生に自分が留学生であることを最初に伝えると、それを最後まで覚えていてくださったので、親身になって寄り添ってくれました。	

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)
Mass Communication in a Diverse Society	多様化する社会におけるマスコミ
科目設置学部・研究科	Journalism
履修期間	Fall 2025
単位数	3
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	講義形式(チュートリアル、講義形式等)
授業時間数	1週間に50分が3回
担当教授	Jia, Xinle
授業内容	マスコミの種類や歴史、社会における役割
試験・課題等	毎週オンラインでのミニクイズ、グループプロジェクト 2回、それぞれに関するエッセイ 2つ、オンライン期末試験(オープンノート)
感想を自由記入	講義形式ですが、毎授業で近くの席の人とディスカッションをする機会があります。先生も非常に優しく、授業後に質問に行くと毎回丁寧に対応してくれました。授業内容も興味深く、得に映画や音楽などより身近なコンテンツがマスメディアとしてどのような役割を果たしてきたかなどを学ぶことができました。グループプロジェクトは少し大変でしたが、クラスメイトの子達は優しく接してくれました。

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)
The Human Experience—Anthropology	人類の経験—人類学
科目設置学部・研究科	Anthropology
履修期間	Fall 2025
単位数	3
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	講義形式(チュートリアル、講義形式等)
授業時間数	1週間に50分が3回
担当教授	Mended Da Cunha, Paulo Vitor
授業内容	人類学の基礎
試験・課題等	毎授業ごとに授業の内容確認の小テストあり、これは授業を受けながら回答してよい。学期末に8-10ページ程度のレポート提出。
感想を自由記入	完全なる講義形式で、ディスカッションの時間などはあまりありませんでした。ですが授業自体は面白く、時々日本が紹介されることもあってなんだか嬉しかったです。先生も昔は留学生で英語が第二言語であることもあり、私にもとても優しくしてくれました。

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 Psychology	心理学入門
科目設置学部・研究科	Psychology
履修期間	Fall 2025
単位数	3
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	講義形式(チュートリアル、講義形式等)
授業時間数	1週間に75分が2回
担当教授	Houston Howard, M.S.
授業内容	心理学の基礎
試験・課題等	試験4回、エッセイ2回、オンラインディスカッション5回、研究参加またはエッセイ要約
感想を自由記入	個人的には良い成績をとるのにかなり苦労しました。日本語でも履修したことのなかった心理学を一から英語で学んだのですが、専門用語が多く、特にテスト勉強が大変でした。ですが結果最高評価の成績をとることが出来たので、達成感がありました。かなりの大教室で生徒も非常に多く、周りの席の人とのディスカッション等はあまりなかったです。

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 Oral Communication: Speech, Self, and Society	口頭表現・コミュニケーション入門:スピーチ、自己、社会
科目設置学部・研究科	Communication Studies
履修期間	Fall 2025
単位数	3
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、スピーチ(チュートリアル、講義形式等)
授業時間数	1週間に50分が3回
担当教授	Madison Marshall
授業内容	4種類のスピーチについて
試験・課題等	スピーチ4回、ペーパーテスト2回
感想を自由記入	元々人前に立つことが苦手だったので、それを克服するためにこの授業を履修しました。入門の授業だったので、全体を通して、学術的や専門的な内容ではなく自分の興味のあるテーマを選ぶことができました。またクラスメイトのレベルが高くて初めは驚きますが、皆のスピーチは非常に個性的で、聞いていて面白かったです。

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)
Performing Culture	文化の実践
科目設置学部・研究科	Communication Studies
履修期間	Spring 2026
単位数	3
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、パフォーマンス(チュートリアル、講義形式等)
授業時間数	1週間に50分が3回
担当教授	Mario Sanders
授業内容	自らのアイデンティティや文化の表現とその実践
試験・課題等	個人パフォーマンス3回、ペアパフォーマンス1回、パフォーマンス毎にペーパー3回
感想を自由記入	<p>秋学期に引き続き、人前に立つことへの苦手を克服するために履修した授業でした。詩を自分で選んで暗誦し、自分なりに考えたコンセプトで演技をします。ですので秋学期に履修したIntro to oral communicationの授業より個人的には難しく感じましたが、クラスメイトと仲良くなったり先生が親身に相談に乗ってくれたりして、日本人留学生である私の拙いパフォーマンスを全員が温かく見守ってくれていました。緊張はしますが、クラスメイトも全員恥じらいなどを捨ててしっかりと演技をしていたので、私も段々慣れてきて堂々とパフォーマンスをすることができるようになりました。</p>

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 Education	教育学入門
科目設置学部・研究科	Education
履修期間	Spring 2026
単位数	3
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	講義形式(チュートリアル、講義形式等)
授業時間数	1週間に50分が3回
担当教授	Dava Roth
授業内容	教育学の基礎、歴史
試験・課題等	ミニレポート4つ、グループプレゼンテーション1回、オンライン期末テスト1回、実習20時間分+その振り返り提出
感想を自由記入	<p>取りたい授業が決まらず、何となくの興味本位で履修を決めた授業でした。クラスメイトはほぼ全員が将来教師を目指しており、やる気に満ち溢れていて活気のあるクラスでした。毎授業近くの席の人と話し合ったり、グループワークをする時間があつたので、先生やクラスメイトとのコミュニケーションは多かったです。また、実習で実際に近くの小学校や幼稚園に行き児童や先生の様子を観察する課題があつたのですが、普段滅多にない経験だったので非常に興味深かったです。テスト等も、きちんと授業資料を読んでいれば難しくはありませんでした。</p>

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)
Working Internationally	国際的に働く
科目設置学部・研究科	International Studies
履修期間	Spring 2026
単位数	3
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、ディスカッション(チュートリアル、講義形式等)
授業時間数	1週間に75分が2回
担当教授	Geoffrey Young
授業内容	国際的・専門的な背景の異なる人々と効果的に協働するための概念的・実践的なスキルを身につける
試験・課題等	クイズ4つ、ミニレポート4つ、プレゼンテーション1回、期末ミニレポート1つ
感想を自由記入	先輩方から例年かなり好評の授業だったため履修を決めました。私も通年で1番好きな授業でした。私が日本出身なこともあり、先生が授業で日本に触れる度私にも話題を振ってくれたりしました。先生がとても愉快な人で、クラスメイトも皆1番好きな授業だと言っていました。

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)
Interpersonal Communication	対人コミュニケーション
科目設置学部・研究科	Communication Studies
履修期間	Spring 2026
単位数	3
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	ディスカッション(チュートリアル、講義形式等)
授業時間数	1週間に75分が2回
担当教授	Swafford, Shelby M
授業内容	人間関係や対人のコミュニケーションにおいて生じる問題やその原因を追求
試験・課題等	ミニレポート5つ、ミニプレゼン2つ、期末レポート
感想を自由記入	この授業も通年の中でかなり好きな授業でした。授業は全員で円になって座り、毎授業その日のピックから派生した質問に対する回答を共有し合います。特にクラスメイトそれぞれの個人的な体験談を聞くのが面白く、毎授業楽しみでした。

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)
Japanese Popular Culture	日本のポップカルチャー
科目設置学部・研究科	Languages, Cultures, and International Studies
履修期間	Spring 2026
単位数	3
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	講義形式(チュートリアル、講義形式等)
授業時間数	1週間に150分が1回
担当教授	Maki Pardieck
授業内容	日本のポップカルチャー文化
試験・課題等	毎授業レポート提出、期末グループプレゼン1回、期末レポート1つ
感想を自由記入	生徒は日本語専攻している人ばかりで、クラスメイトが皆日本に興味を持っていたのでとても居心地の良いクラスでした。先生も日本人の方でとても優しく、日本人ではなくアメリカ人学生の中で日本のアニメや歴史について学びを深めるのはとても楽しかったです。

卒業後の進路について

1) 進路 ※3年生以下の方は今後の予定を記載してください。(下記2以降は記入不要)

就職 進学 未定 その他:

2) 進路決定の際に活用したウェブサイト、書籍、機関等

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、あるいは入社すると決定した企業の名前のみでも構いません。就職活動をこれから始める場合は、差し支えなければ現時点で希望する業界、職種等を教えてください。

4) 就職活動中・終了に関わらず、就職活動について感想・アドバイスをお願いします。
(例: 留学中の就職活動に向けた準備、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。
就職活動をこれから始める場合は、留学経験を通して就職活動に対する意識や希望する就職先の変化等を教えてください。

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)をお願いします。

7) その他を選択した方は、その進路を選択した理由と、留学希望者に向けたアドバイスをお願いします。

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、ビザ申請・取得、航空券購入、予防接種、滞在先確保、留学中の中間試験・期末試験、その他イベント等)

留学開始年の 前年	1月～3月	
	4月～7月	
	8月～9月	TOEFLの勉強
	10月～12月	選考、出願、面接
留学開始年	1月～3月	オリエンテーション、事前学習
	4月～7月	ビザ申請・取得、航空券購入、予防接種
	8月～9月	留学開始
	10月～12月	滞在
留学/帰国年	1月～3月	滞在
	4月～7月	本帰国
	8月～9月	
	10月～12月	

留学を志す学生へのアドバイス

※ これから留学を志す学生へ、この留学先国・大学を選んだ理由、留学生活全般等について、アドバイスを記入してください。

元々TOEFL のスコアが思ったよりも伸びず、志望大学を選ぶ際も選択肢がかなり限られてしまっていました。ですが高校時代に少し在住していたこともあり、アメリカに行きたい、というこだわりは強く持っていました。そこで過去の先輩方の留学体験記を読んで、東京の都心とはほぼ正反対の小さな田舎町の生活がどのようなものなのか、強く関心を持ち始めました。

SIU があるカーボンデールは本当に小さな町で、カレッジタウンなので生活に困ることはあまり無いとはいえど、娯楽施設がかなり少ないです。ですがその分、友達の寮にお泊まりをしたり、田舎町をドライブしたりキャンプファイヤーをしたり、東京の実家暮らしの生活のままでは中々できなかった体験を沢山重ねることができました。

私は人生で親元を離れたことがなかったため、特に年末等のイベント事を含め、家族に会えないことが寂しく感じられることも多くありました。ですが、カーボンデールで出会い沢山助けてくださった方々や友人との時間は、この先何事にも替え難い大切な宝物になりました。カーボンデールという小さな町を観光目的で訪れることはないとしても、出会った人達にもう一度会うためなら、その価値は優にあると私は思っています。

特に海外生活が初めての方は、カルチャーショックも多く受けるかと思います。ですが、人間やはり慣れともよく言ったもので、自然と精神的、身体的にも慣れてきます。また孤独を感じた時は、同じ時期に異なる場所に留学している友達と連絡を取ることも大切だと思います。頑張っている自分を褒めると同時に、辛い思いをしているのは自分だけではない、自分は 1 人ではない、ということを忘れないようにしてください。どんな小さな町でも住めば都です！