

【大学間協定留学】 留学報告書

記入日	2026年6月1日
明治大学の所属学部・研究科 ※学部・学科・研究科・専攻等	政治経済学部政治学科
留学(渡航)した時の学年	2年生
帰国年月日	2026年5月31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	ニューヨーク州立大学ニューパルツ校(日本語名) State University of New York at New Paltz(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 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: 現地言語での名称: <input checked="" 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: 7月下旬～12月中旬 2 学期: 1月下旬～5月中旬 3 学期: ~ 4 学期: ~
学生数	約 7,900 人
創立年	1828 年

留学費用			
留学費用項目	A 現地通貨 (ドル) (1 現地通貨 = 160 円)	B 日本円	備考
授業料	\$0	円	大学間協定留学のため
宿舍費	\$11,760	円	寮、半期につき\$5,880
食費	\$5,760	円	Carte Blanche Meal Plan, 半期につき\$2,880
図書費	\$200	円	
学用品費	\$50	円	
携帯・インターネット費	\$220	円	Tello-mobile の無制限プランを利用 (最初の 3 か月は月額 \$ 15、その後は\$25)
現地交通費	\$0	円	大学内の寮に済んでいたため (☑大学まで 徒歩・自転車)
教養娯楽費	\$65	円	
旅費(留学中)	\$3,592	円	冬休み中の旅行 \$1,316 (ボストン・フィラデルフィア)、本帰国前の旅行 \$2,276 (シカゴ・サンフランシスコ・ポートランド・バンクーバー)
被服費	\$200	円	
医療費	\$0	円	
保険費	\$1,899	95,260 円	形態: ニューパルツ側から加入が義務付けられている保健と明治大学から加入が義務付けられている東京海上日動火災保険
渡航旅費		453,820 円	冬休みに一時帰国した際の飛行機代すべてと本帰国がてら同時に行った旅行で利用した飛行機代の一部(バンクーバーからインチョン経由の香港および香港から成田を含む)
ビザ申請費	\$405	円	DS-160 申請費用 \$185 と SEVIS 申請費用の \$220
雑費	\$300	円	
その他	\$492	円	Student Service Fee \$163 2 学期分+College fee \$25 2 学期分+ International Student Orientation fee \$96+学生証発行手数料 \$20ドル
その他	\$100	円	United Nation Semester 受講費用
合計 ※現地通貨 および 円	\$21,186 (=3,389,760 円)	549,080 円	
総計(A+B) ※円		3,938,840 円	備考: JASSO 協定派遣奨学金 月 11 万を 9 か月(99 万円)、明治大学外国留学奨励助成金(30 万円)をそれぞれ受給。(どちらも給付型。)

※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。

渡航関連

渡航経路

往路 出発地：羽田空港 目的地：JFK 空港 経由地：ダニエル・イノウエ空港

復路 出発地：JFK 空港 目的地：成田空港 経由地：シカゴ・サンフランシスコ・ポートランド・バンクーバー・香港)

渡航費用

① 往復チケットを購入した場合

航空会社：

料金：

② 片道ずつチケットを購入した場合

往路 航空会社：ハワイアン航空 料金：¥175,300

復路 航空会社：アメリカン航空(JFK-シカゴ)/アムトラック(シカゴ-サンフランシスコ)/ユナイテッド航空(サンフランシスコ-ポートランド)/フリックスバス(ポートランド-バンクーバー)/大韓航空(バンクーバー-香港)/ジェットスター(香港-成田) 料金：¥12,910/¥129,210/¥19,790/¥12,800/¥81,420/¥27,490 ∴合計：¥458,920

航空券購入方法

旅行代理店(店名：)

インターネット(サイト名：トラベルコ)

その他(アムトラック・フリックスバスについては公式サイト)

滞在形態関連

1) 種類(留学中の滞在先)(例：アパート、大学の宿舎等)

学生寮(寮の名前： Awosting Hall) アパート ホームステイ

2) 部屋の形態

個室 相部屋(同居人数:ベッドルームは 3 人共有、部屋全体は 8 人で共有)

3) 共有部分

バス トイレ キッチン(自炊可 自炊不可)

4) 住居を探した方法：

留学大学のポータルサイト。渡航前にオンラインフォームのリンクがメールで送られてきます。

5) 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)

Awosting や Ashokan はダイニングホールやジムから近く、また比較的新しいのでおすすめです。寮の地下には共用のキッチンがありますが、共有の調理道具などは置いていないので自分で用意する必要があります。ルームメイトがどういふ人かによって寮での生活のクオリティーは変わってくるので、あまり合わないなと思った時は部屋を変えてしまうのも一つの手です。

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?

在ニューヨーク大使館からのメールで、デモやストライキなどの情報を収集しました。これはオンライン在留届が受理されたタイミングから届くようになります。また、キャンパスの付近で事件や事故があった際は大学警察がメールで詳細を教えてください。夜は一人でキャンパスの外を出歩かないようにしたほか、ニューヨークシティに行く際は常に身の回りを警戒していました。犯罪には巻き込まれていません。

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。)

学内にはWi-Fiが通っており、屋外は接続が悪いものの室内であれば何も問題がなかった。日本で使用していたモバイルプランは海外ローミングの格安サービスなどはなかったため、アメリカの電話番号を手に入れることも兼ねてTello Mobileのデータ無制限プランに加入した。最初の3か月は月額15ドルでその後は25ドルと大手のモバイルプランよりも安く、回線もT Mobile回線であるため特に不自由なく利用できた。他の留学生にはMint Mobileを使っている人もいました。

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。)

キャンパスから徒歩10分ほどにあるChase Bankの支店で学生口座を開設しました。オンラインでアポイントメントを取った後、ビザとDS-2019を持って行きました。この口座はあくまでも現金を引き出すために使い、メインのカードはWiseのデビットカードを使っていました。使用限度額がほぼ無制限で、両替の際の手数料もかなり安いです。日本の口座から円を送金しそれをレートの良いタイミングで両替していました。

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ください。

薬、洗濯ネット、カップ麺、片手鍋。大体のものは現地調達が可能ですが値段が数倍する上、薬などは日本のものより強いものが多いです。

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。
26 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 type="checkbox"/> 履修の制限があった:		
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。今後留学をする人々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)
United States History Since 1865		1865 年以降のアメリカの歴史
科目設置学部・研究科	History	
履修期間	2025 秋学期	
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(チュートリアル、講義形式等)	
授業時間数	1 週間に 70 分が 3 回	
担当教授	Ryan McMillen	
授業内容	独立戦争から現代までのアメリカの歴史を学びます。	
試験・課題等	割り当てられた時代の音楽や詩を紹介するプレゼンとそれに関するレポート、6 週分の授業ノート提出、課題読書の内容をまとめたノートを 6 週分提出、伝記が作られていないような人物の人生を調べる期末レポートとそれを紹介するプレゼン。中間と期末試験。	
感想を自由記入	日本で扱う高校世界史では扱わない、アメリカの人種差別の歴史や経済格差の歴史を学ぶことができました。教授は親切で、奨学金受給のためのリサーチのサポートもしていただきました。少し課題の量が多く大変でしたが良い授業でした。	

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)
Small Group Communication	少人数グループでのコミュニケーション
科目設置学部・研究科	Communication
履修期間	2025 秋学期
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(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	Janice W. Anderson
授業内容	グループプレゼンに関する基礎知識について
試験・課題等	4,5人でのグループプレゼンが2回。
感想を自由記入	グループプレゼンを行うためのミーティングなどのやり方に東西の差異を感じました。プレゼンの内容はあらかじめ指定されていたので自由度は低かったですが、プレゼンの準備過程でコミュニケーションを多く取る必要がありやりごたえのある授業でした。

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)
Introduction to International Politics	国際政治学入門
科目設置学部・研究科	Political Science
履修期間	2025 秋学期
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(チュートリアル、講義形式等)
授業時間数	1週間に70分が3回
担当教授	Jeff Sherman
授業内容	国際関係学の基本的な内容(世界の各地域の歴史や現状、国際組織や国際経済、環境問題や安全保障など)を広く浅く学びます。
試験・課題等	レポートが期末も含めて2つ、課題読書の内容を問う小テストが2つ、地理に関する小テストが1つ、期末試験があります。
感想を自由記入	国際政治学の授業の一番基礎となる科目であり、後述の『United Nation Semester』を履修するのに必要だったので履修しました。授業内で時々ディスカッションの時間が取られており、拙いながらも自分の意見を伝えたことで議論が深まっていったことが印象的でした。

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)
War in International Politics	国際政治における戦争
科目設置学部・研究科	Political Science
履修期間	2025 年秋学期
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(チュートリアル、講義形式等)
授業時間数	1 週間に 170 分が 1 回
担当教授	Jeff Sherman
授業内容	戦争発生メカニズムや戦争終結メカニズム、さらには戦後処理の仕方など、戦争に関連する内容を深く学びます。
試験・課題等	期末レポートのプロット提出、安全保障政策決定のシミュレーション、期末レポートの 3 つです。
感想を自由記入	近年相次ぐ戦争や紛争、武力衝突などを実際の例を見ながら学ぶことのできる面白い授業でした。安全保障政策決定シミュレーションでは、台湾有事が発生しようという設定のなかで 15 人ほどの学生にそれぞれ役割を割り振り、それぞれの立場から提言をしていくというユニークなディスカッションを行いました。期末レポートも自由度が高く、「戦争に関する内容ならば何でもよい」ということで、各々の学生が自分の関心に沿ったレポートを書いていました。

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)
Social Inequality in the United States	アメリカの不平等
科目設置学部・研究科	Sociology
履修期間	2026 年春学期
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(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	Andrew Horvitz
授業内容	アメリカの社会問題(移民や薬物、格差など)を社会学の理論を用いて分析します。
試験・課題等	授業内容に関連するポッドキャストやドキュメンタリーを見て問いに答えるオンラインディスカッションが毎週あります。また、中間と期末試験があります。
感想を自由記入	アメリカの抱えるそれぞれの社会問題が同じような原因によって生じており、その結果ある特定の人々が苦しめられているという内容が印象的でした。課題に使われていたポッドキャストやドキュメンタリーはどれもアメリカの社会問題を取り扱ったものであり、授業内で扱った内容の理解をより深めることができました。

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)
Asian Perspectives of the Self	アジア人の自己観
科目設置学部・研究科	Communication
履修期間	2026 年春学期
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	講義がメインだが途中でグループワークやアクティビティを挟む。(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	Lauren Mark
授業内容	東洋思想(特に道教や儒教など古代中国の思想)について西洋との比較を交えながら学びます。
試験・課題等	授業内容に関する 4 回の小テスト、レポートが 3 回、中間と期末のプレゼンテーションがあります。
感想を自由記入	授業の名前をみてなんとなく履修した授業でしたが想像以上に面白かった授業でした。毎授業でディスカッションの授業が取られ、日本人の時間への考え方や子育ての仕方について教えると、現地の学生が驚いていたことが印象的でした。ディスカッション以外にも教室の外でアクティビティを行ったり、期末のプレゼンテーションでは各学生が自分のプレゼン内容に関連するワークショップを行ったり、『どのようにしたら授業が面白くなるか』ということを教授が常に考えていた授業でした。

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)
United Nation Semester	国連学期
科目設置学部・研究科	Political Science
履修期間	2026 年春学期
単位数	6
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、インタビュー、課外活動(チュートリアル、講義形式等)
授業時間数	1 週間に 70-170 分が 2 回
担当教授	Jeff Sherman
授業内容	国連の成立や各組織の役割、SDGs や PKO など国連主導の国際政策を学びます。また、週に 1 度、国連やその関連組織で働いている(いた)人のお話を伺います。さらに、学期に 3 回ほど国際連合本部を訪れます。
試験・課題等	国連やその関連組織で働いている(いた)人のお話に対するリアクションペーパーが 4 枚、期末レポートとそのアウトラインの提出。
感想を自由記入	ニューヨーク州立大学ニューパルツ校の目玉授業の一つであり、この授業の存在が私がニューパルツに留学したいと思った理由の一つです。もちろん課題読書の量は他の授業の比ではなく、週によっては 100 ページものリーディングが課されました。ただ、やはり国際機関で働く(働いていた)方の仕事に対する誇りや姿勢は心が動かされるものがありましたし、国際問題に強い関心を抱くクラスメイトと現状の国際問題に関する考えを話し合うことで、現状の国際情勢への理解および関心がより一層深まりました。

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。

私は2年生から3年生の間に留学を経験したので就活への影響はそれほど大きくないですが、3年生で留学した他の学生の方は、ボストンキャリアフォーラムへの参加やオンラインでの面接などかなり多忙なスケジュールを過ごしているようでした。

帰国した今現在、私は周りの学生と比べて就活のスタートで遅れを取ってしまっています。しかしながらエントリーシートを書く中で、アメリカ留学中にあったエピソードに幾度となく助けられています。留学中に乗り越えた逆境は、就活をするうえでの大きな力になります。だからこそ、留学中は最大限、現地での生活を楽しんでほしいと思っています。

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)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	高校卒業
	4月～7月	なんとなく留学に行きたいと思う。英単語を勉強。国際連携事務室にオンライン相談を行う。
	8月～9月	TOEFLの対策のために塾に通う。TOEFL一回目の受験。
	10月～12月	TOEFL二回目の受験。獲得スコアを踏まえ留学志望先を決定。申請書の提出、面接、決定。
留学開始年	1月～3月	残高証明書の提出、履修希望提出、寮の希望提出
	4月～7月	奨学金申請、ビザ申請、飛行機のチケット購入
	8月～9月	出国、秋学期スタート
	10月～12月	授業、友達作り
留学/帰国年	1月～3月	冬休み旅行(ボストン・フィラデルフィア)、一時帰国、春学期スタート
	4月～7月	授業、帰国前旅行(シカゴ・サンフランシスコ・ポートランド・バンクーバー・香港)5月31日に帰国
	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、留學生活全般等について、アドバイスを記入してください。

アメリカ留学を決意した理由は、英語力の向上はもちろん、国際政治において大きな転換期にいるアメリカという国の人々が何を考え何を思い生活しているのかを知りたいという好奇心からでした。大学 2 年生のうちに留学をスタートさせたかった僕は留学志望大学を選ぶにあたり、他の出願者との競争をさけるため出願要件となる語学スコアがより高い学校への留学を目標としていました。そのような動機から第二志望校としてニューパルツ校を志望しましたが、国際関係学、政治学、社会学などのリベラルアーツ科目の豊富さ、さらには国際政治において重要な役割を持つ国際連合に授業の一環で行くことができる環境の良さは、国際政治に関心をもつ私にとって素晴らしい場所でした。

ニューパルツで出会った学生たちとのコミュニケーションは、私にとってとても新鮮でした。相手の生活に関心をもつ、相手の意見を最大限に尊重する、自分の考えはしっかりと伝える、自分たちのコミュニティに関心を持つものは誰でも温かく受け入れる…。英語でのコミュニケーションでは余計なことを考える余裕がないということも相まって、もともと内向的で自分の世界に閉じこもるタイプだった私は、他人と積極的に交流するようになり、主体的に変わっていきました。

もちろん最初からすべてを上手く行うことはできませんでした。日本とは比べ物にならないリーディングの多さ、意識の高い他の学生、英語力の低さからコミュニケーションをためらい現地の友達をあまり作ることができず、さらには日本人留学生とも上手いかなかった秋学期。『こんなはずじゃなかったんだけどなあ』と夜寝る前に思うことが何度もありました。

『だからこそどうするのか。』今の自分には何が出来ていて何が出来ていないのか。不可能を可能にするためにはどうすればよいのか。この時に学んだ、状況を客観的に把握し行動する力は、留学で得ることのできた最も大事な能力だと思っています。

留学を志望することは学生生活において大きな決断になります。多くの学生が通らない道を通ることは当然怖いですし、卒業や就職活動に遅れをとらないか不安になりますし、留学なんて大それたことは自分にはできないと思えてきます。でも、だからこそ、はじめの一歩を踏み出してほしいと思っています。たとえば、明治大学の国際連携事務室はオンラインでの留学相談を行っています。私自身、留学の仕方がまるでわからずに諦めかけていた時に、オンライン相談で留学への道筋を明らかにしてもらい、留学の可能性を見出すことができました。そこで自ら一歩を踏み出したことが留学の実現につながったと私は思っています。

この報告書が、少しでも留学を考えている人の助けになることを願っています。