

## 【大学間協定留学】 留学報告書

記入日	2026年1月15日
明治大学の所属学部・研究科 ※学部・学科・研究科・専攻等	文学部・心理社会学科・臨床心理学専攻
留学(渡航)した時の学年	2年生
帰国年月日	2025年12月17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	テンプル大学(日本語名) Temple University(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～2025年12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: 8月下旬～12月中旬 2 学期: 1月中旬～4月下旬 3 学期: 5月中旬～8月上旬 4 学期:
学生数	約 30,000 人
創立年	1884 年

## 留学費用

留学費用項目	A 現地通貨 (ドル) (1 現地通貨 = 156 円)	B 日本円	備考
授業料	140	円	陶芸の授業により発生した追加の授業料
宿舍費	6,744	円	寮費 6,494+保証金 250
食費	1,600	30,000 円	
図書費		円	
学用品費	40	円	
携帯・インターネット費	75	円	
現地交通費	113	円	( <input checked="" type="checkbox"/> 大学まで徒歩・自転車)
教養娯楽費	70	円	
旅費(留学中)	1,029	4,324 円	
被服費	12,000	円	
医療費		円	
保険費		円	形態:
渡航旅費		365,000 円	
ビザ申請費	350	円	
雑費		円	
その他	175	円	留学生手数料
その他		円	
合計 ※現地通貨 および 円	22,336 (=3,484,416 円)	399,324 円	
総計(A+B) ※円		3,883,740 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。



## 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?

実際に危険に巻き込まれることはありませんでしたが、大学の説明会等で危険な目にあつた際に通報できるアプリを紹介され、インストールしました。その他にも、夜遅くはなるべく出掛けない、人通りの少ない道はなるべく通らない等の対策をしました。また、道に所々通報ボタンがあつたり、警備員が多かつたりと既に防犯対策もされていまして。危険地域情報については事前に日本でインターネットで調べました。

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接続が可能であつたので、寮で使用できない時はカフェに行った。)

寮のインターネット接続は何の問題もなく快適に使うことができました。屋外でデータ通信をする際に利用した Mint Mobile という会社は、安価で不安でしたが通信速度は十分速く、不審な電話が何通もかかってくる以外には問題なかったです。

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。)

日本で Revolute という、手数料等が安い銀行口座をインターネットで開設し、親に送金してもらいました。現金を引き落とすために必要な物理のクレジットカードは届くまでに日数がかかるので、余裕を持つ開設をした方がいいと思いました。私は1週間ほどかかりました。

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。

インスタント味噌汁、日本のお菓子、大きじと小さじのスプーン(アメリカは種類が多すぎるものしかありませんでした)

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。
12 単位		<input checked="" 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 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: 一部の授業は、該当する他の授業をそれまでに履修していないと履修できなかった。		
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)
Intro to Academic Discourse		学術的な議論への入門
科目設置学部・研究科	English	
履修期間	8月25日～9月8日	
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	講義形式(チュートリアル、講義形式等)	
授業時間数	1週間に100分が2回	
担当教授	Sebastian Castillo	
授業内容	主に教育とAIに関するトピックの資料を読んだり、映像を観たりし、それに関してディスカッションをする。教授からクラス全体に質問が問いかけられ、答えたい生徒が意見を言う。ただ、一学期の中で、3、4回ほどグループで意見を考える時がある。二回に一回ほど in-class assignment と言い、授業内で取り扱っているトピックに関する自分の意見を、約200wordsで共有されたGoogleリンクに書き込む課題が出される。	
試験・課題等	一学期を通して大きく3つのエッセイを作成する。3つとも約1500words書く必要があり、内容は授業で扱った資料のいくつかを踏まえて自分の意見を述べるものがほとんどである。資料や授業内容がしっかり理解する必要があるため、難しかった。試験はない。	
感想を自由記入	全体的に母国語が英語でない私には難易度が高く、かなり苦戦した。しかし、目標としていた「英語のライティング力の向上」は、ほとんどこの授業で達成できたと思う。というのも、自分自身の力で求められるレベルの英語の文章を作成する機会となっており、学期を通してたくさんのエッセイを書いたからである。	

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)
Foundations of Social Psychology	社会心理学の基礎
科目設置学部・研究科	Psychology
履修期間	8月25日～9月8日
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80分が2回
担当教授	Maggie Albright-Pierce
授業内容	火・木に授業があり、毎週火の始めに先週分の小テストが行われる。基本的に教授の講義を聞き、発言したい生徒がする。3回に一回くらいのペースで周囲の人と話し合うことがあった。自己統制や説得、従属、差別、人間関係など、非常に幅広い社会心理学のテーマについて基本的なことを学習する。
試験・課題等	毎週一回小テストがある。毎週金曜日に約500wordsの課題が出される。課題の内容は、実際に技法を使って人を説得することを試み、結果をまとめるなどである。最終プロジェクトは公共広告を心理学の法則を活用して改善するもので、デザインし直した広告の画像と5～8枚のレポートを提出する。
感想を自由記入	専攻と言うこともあり、内容が興味深く面白かった。教授のパワーポイントや教え方もわかりやすいため、英語力に自信がなくても理解できると思う。迷ったら取ると良いと思う。わからないことがあったら気軽に先生に相談できるような雰囲気だった。

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)
Beginning Ceramics	陶芸入門
科目設置学部・研究科	Art
履修期間	8月25日～9月8日
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	実習(チュートリアル、講義形式等)
授業時間数	1週間に150分が2回
担当教授	Akiko Jackson
授業内容	1学期間で大きく3つの作品を作る。基本的に教授のデモンストレーションを見てから自分で作っていく。
試験・課題等	1週間で約10時間、授業時間外で作品を進めることが求められる。実際に授業時間外に制作する時間は自分次第だが、10時間かけないと終わらないような締切だった。作品は、work1がドクロ、work2が詩に登場する物体三つ、work3は電動ろくろを使って円柱、お皿、ボウル2個ずつ提出しなくてはならない。全て持ち帰ることになるので履修するときは気をつけてください。私は一部持ち帰り、一部寄付&処分した。
感想を自由記入	入門と言う名前ではあるものの、あくまでアート専攻の生徒のためなので作る作品のスピードや量が多く、求められるレベルが高い。他の勉強との両立に苦労した。大変ではあったものの本格的な陶芸をできる貴重な体験となり、4つの中で現地の学生と最も交流できた授業なので、履修して良かった。

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I
科目設置学部・研究科	Dance
履修期間	8月25日～9月8日
単位数	2
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	実習(チュートリアル、講義形式等)
授業時間数	1週間に150分が2回
担当教授	Jena Barton
授業内容	録画された、45分×2のヨガレッスンを1週間以内に見る。また、教科書のページが指定されるためそれを読む。ヨガのレッスンとは別に、教科書の内容とリンクした座学の動画も出されることもある。その週の動画と教科書をもとにアクションペーパーを書く。
試験・課題等	毎週リアクションペーパーをオンラインで書く。中間レポートと最終レポートがあり、試験はない。
感想を自由記入	慣れない大学生活で、完全オンラインで受講できるこの授業は、好きな時間で履修できるため大いに助かった。映像から先生の優しさが伝わってくる上、猫が定期的に映り勉強の合間に癒された。課題に追われる留学生活の中でヨガを行うと気分転換になるため履修して良かったと思う。ただ、ルームメイトがいると恥ずかしいと思う方は実施するのが少し大変かもしれない。

## 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:

1) 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	留学について調査
	8月～9月	TOEFLの勉強、TOEFL受験、留学計画書の作成
	10月～12月	面接
留学開始年	1月～3月	滞在先の確保
	4月～7月	履修登録、ビザ申請・取得
	8月～9月	留学
	10月～12月	留学、留学先の期末試験
留学/帰国年	1月～3月	
	4月～7月	
	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。

留学にアメリカ合衆国を選んだ一つの理由は、専攻の心理学の研究が日本より進んでおり、例えば、心理カウンセラーという職業がより重要視されていたり、心理学の資格がより多かつたりするからです。二つ目の理由は世界の中でも多様な文化が入り混じる国であるため、視野を広げるという意味で暮らしてみたかったからです。三つ目の理由は英語圏であることです。英語しか使わずに生活することで実践的な英語力を少なからず向上できると考えました。また、元々英語圏に暮らしたことがあったため、その感覚を再び取り戻したいという思いもありました。大学生のうちにこのように英語のスキルアップを試みることで、将来の職業などでも活かせるのではないかと考えました。テンプル大学を選んだ理由は、留学先大学について調べた際に他の大学に比べて授業の幅が広がったからです。心理学の中でも多種多様の授業がある上、スポーツや芸術方面の授業も充実しているため、この大学の授業を受けたいと思い選びました。

留学は楽しいことはもちろんたくさんありますが、大変なことも同じくらいあります。私は 1 人で海外に行くこと、初めて実家以外の場所で生活すること、初めて会う人とのルームシェア、日本人の留学生が周りにいないこと、そのため意思疎通の手段が英語しかないこと、カルチャーショック、英語で進められる授業・課題など、思っていたよりも多くの壁がありました。そのため、それなりの覚悟がないと、留学を続けることが辛くなってしまうと思います。私の目標は英語圏の心理学を学ぶこと、でネイティブと会話できるくらいの英語力を身につけること、英語でスラスラとわかりやすいエッセイを書けるようになること、アメリカの生活を身をもって知り、学ぶこと、等でした。このように、留学に行く前に自分の目標を明確にしておく、留学先で挫折そうになった時に立ち戻ることで、メンタル面の助けになると思います。私も実際に自分で立てた目標に何度も力をもらっていました。小さな目標でも力になると思うので、ぜひ行く前に目標を一度しっかり考えてみてください！

ここまで留学の大変なことをたくさん書いてしまいましたが、ストレスに感じることは人それぞれですし、留学先によっても生活は大きく変わります。途中に書いた通り、留学先でできた友達や、食べ物、行った場所、現地の大学の授業、現地人との他愛のない会話など、新しい発見や、楽しいこと、学びがたくさんあるので、気負いすぎずに、留学楽しんでください！応援しています！

何か聞きたいことや相談したいことがあったら、遠慮せずに連絡してください。