

【大学間協定留学】 留学報告書

記入日	2025 年 5 月 19 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
留学(渡航)した時の学年	4 年生
帰国年月日	2025 年 5 月 15 日
明治大学卒業予定年月	2027 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	ネブラスカ州立大学オマハ校(日本語名) University of Nebraska at Omaha(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	2024 年 8 月～2025 年 5 月
留学先大学で在籍した学年	4 年生
留学先の所属学部等	☐ 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: ☒ 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 ☐ その他:
形態	☐ 国立 ☒ 公立 ☐ 私立 ☐ 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 月下旬～5 月中旬～下旬 3 学期: 4 学期:
学生数	15000 名
創立年	1908 年

留学費用			
留学費用項目	A 現地通貨 (ドル) (1 現地通貨＝ 約 150 円)	B 日本円	備考
授業料	0	0 円	交換留学のため授業料免除
宿舍費	7500	0 円	登録料含む
食費	3000	0 円	
図書費	0	0 円	
学用品費		30,000 円	オンライン教材や教科書等
携帯・インターネット費	360	54,000 円	イエローモバイル契約
現地交通費	0	0 円	(☒ 大学まで徒歩・自転車)
教養娯楽費	330	0 円	
旅費(留学中)	6500	0 円	
被服費	0	0 円	
医療費	200	0 円	到着後すぐに義務の血液検査あり
保険費	930	95,000 円	形態: 明治大学指定と UNO 指定
渡航旅費		300,000 円	
ビザ申請費	405	円	申請料 185 \$ + Sevis 220\$
雑費	0	0 円	
その他	0	0 円	
その他	0	0 円	
合計 ※現地通貨 および 円	17,225 (=2,583,750 円)	479,000 円	
総計(A+B) ※円		3,062,750 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。

渡航関連

渡航経路

往路 出発地：HND 目的地：OMA 経由地：SFO

復路 出発地：OMA 目的地：HND 経由地：LAX

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：United Airline 料金：約 14 万

復路 航空会社：American Airline 料金：約 14 万 ∴合計：約 15 万

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：エクスぺディア)

☐ その他()

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：University village) ☐ 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 4 人)

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：

大学の斡旋

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)

現地大学からの連絡→案内されるサイトでオンライン申し込み →大学側で割り当て OR 自分で探す(ルームメイトのマッチングサイトのようなもので、自分の生活スタイルに合ったルームメイトを探せる) 私は大学からの割り当てで決めましたが、日本人と同居にされることが大半です。ですが、私は現地学生とルームシェアしたかったのでその旨を大学に問い合わせ、今はアメリカ人の 3 人と暮らしています。希望ならば、連絡次第で変更可能です。寝室共有がスタンダードの中、鍵付き個室があるのは珍しいと思います。プライベートの空間があるのは精神面や防犯面でも安心しました。

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?

留学生オリエンテーション等

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。)

寮ではごく稀に繋がりにくくなることはあるが気にならなかった。

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け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。)

クレジットカードのみ。FNBO(現地銀行)の口座を無料で開設したが、あまり利用しなかった。

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。

特にないが日本食はやや高いため、できれば持っていくことをお勧めする。

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。
24 単位	☒ 単位 ☐ 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	
☒ 出発前 ☒ 出発後 ☐ 派遣先大学の事務室 ☐ オンライン ☒ メール ☐ その他() ☐ 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)
GEOG 1020 INTRODUCTION TO HUMAN GEOGRAPHY	人類地政学
科目設置学部・研究科	GEOG
履修期間	Fall
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	対面(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	Dr Dando
授業内容	人間の文化・社会の視点から、国際政治や地政学的な動きを分析する
試験・課題等	4 回試験あり
感想を自由記入	人類地理学の入門講義。文化と地政学の交差点から、人間社会にどのような影響が及んでいるかを学ぶ内容で、非常に興味深かった。アメリカだけでなく、日本やその他の国々も扱われた。特に、教授が日本を話題にすることが多く、「海外から見た日本」について学ぶ良い機会となった。そのため、自分が“当事者”であるという意識を持って講義に臨むことができた。この講義を通して地政学に関心を持つようになり、次のセメスターで政治学を履修するきっかけとなった。テストは 3~4 回で、すべて対面形式。大半は選択問題で構成されていた。教授が事前に教科書ベースのキーワードシートを用意してくれたため、それを元に Quizlet で暗記を繰り返し、安定して 8 割以上の得点を取ることができた。予習復習をしていれば、難易度はそれほど高くない。

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)
4700 WOMEN' S HEALTH & ISSUES - DIVERSITY		女性の健康と課題 ― 多様性
科目設置学部・研究科	PHHB	
履修期間	Fall	
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	オンライン(チュートリアル、講義形式等)	
授業時間数	1 週間に 分が 回	
担当教授	Dr Snyder	
授業内容	性別・文化・社会的背景の違いによって、女性の健康や直面する問題がどのように変化するかを考察する	
試験・課題等	ミニクイズ・レポート・録音したプレゼン等をオンラインで提出する。	
感想を自由記入	女性女性の健康に関するオンライン集中講義。セメスターの中盤で終了する短期集中型であったため、課題量は多かった。プレゼンの録画提出や、Canva などを使った課題提出が課された。	

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)
2250 INTRO TO EARLY CHILDHOOD EDUCATION		初等幼児教育
科目設置学部・研究科	TED	
履修期間	Fall	
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	対面(チュートリアル、講義形式等)	
授業時間数	1 週間に 90 分が 2 回	
担当教授	Dr Santos	
授業内容	0～8 歳の子どもの発達と教育に関する基礎的な知識を学ぶ入門コース	
試験・課題等	テキストの Reading	
感想を自由記入	幼児教育について学ぶ講義。幼稚園教諭を目指す学生向けの内容であったため、若干の場違い感はあったが、内容は非常に興味深かった。教授は教科書の内容と実体験を交えながら講義を行っていた。授業内では、実際に幼児が行う遊びを体験し、それが子どもの発育にどう影響するかを学んだ。課題はほとんどなく、出席と最後のミニプレゼンテーションが成績評価の中心であった。教授がとても穏やかで親しみやすく、リラックスして受講できた。	

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)
2700 GLOBE		国際ビジネス学
科目設置学部・研究科	BSAD	
履修期間	Spring	
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	対面(チュートリアル、講義形式等)	
授業時間数	1 週間に 160 分が 1 回	
担当教授	Prof Schilling	
授業内容	「文化の違いがビジネスリーダーシップや組織運営にどう影響するのか?」を探るもの。	
試験・課題等	試験 3 回	
感想を自由記入	国際ビジネスについて学ぶ講義。担当教員は元アメリカ大使館日本勤務の経験があり、日本語も少し話せる人物であった。時折日本語で話しかけてくれることもあった。海外駐在の経験が豊富で、講義内容も実体験を交えたものが多く、非常に引き込まれた。時事問題と講義が密接に関連しており、ニュースを読み解く力が鍛えられたと感じる。トランプ政権下での関税(tariff)政策について多く取り上げられていた。テストはブラウザシャットダウン形式で 3 回実施された。	

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)
1070 MUSIC OF THE PEOPLE: ROCK & POP		人々の音楽:ロックとポップの文化史
科目設置学部・研究科	MUS	
履修期間	Spring	
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	オンライン(チュートリアル、講義形式等)	
授業時間数	1 週間に 分が 回	
担当教授	Dr. Tomm Roland	
授業内容	ロックやポップ音楽を通じて、社会・文化・歴史を学ぶ入門的な音楽教養科目	
試験・課題等	オンラインで実施されるクイズと試験	
感想を自由記入	ロック音楽を中心に学ぶオンライン講義。セメスター終盤にすべての課題を提出する形式だったため、途中から履修した自分にとってはありがたかった。ロックの歴史や代表的なアーティスト、ジャンルの変遷などを幅広く学ぶことができた。また、すべての課題の提出期限がセメスターの終わりに設定されていたため、自身のペースで学習を進められるのがよかった。	

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)
3250 GLOBAL SECURITY ISSUES		国際安全保障論
科目設置学部・研究科	PSCI	
履修期間	Spring	
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	対面(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	Dr. Chalecki	
授業内容	国際的な安全保障問題を多角的に学ぶ上級レベルの授業	
試験・課題等	10 枚の Policy memo × 3 回	
感想を自由記入	安全保障の観点から、環境問題・人口問題・グローバリゼーションなどを扱う講義。今回履修した中で最も有意義だったと感じる講義である。教授の話すスピードが非常に速く、最初は聞き取るのに苦労した。10 人強の少人数で、ディスカッション形式のゼミに近いスタイルで進行された。質問への回答もテンポよく行う必要があり、最初は自信が持てず挙手を躊躇していたが、2 回目の授業頃にはリズムに慣れ、積極的に発言できるようになった。他の学生も繰り返し挙手するため、集中していないとすぐに取り残される。ハングリー精神を培う貴重な機会であった。出席と授業態度が成績の 40%を占めるため、発言は非常に重要である。残り 60%は各 10 ページ程度のレポート 3 本で構成され、教授指定のトピックに沿って、選んだ国の現状分析・政策評価・自らの提言を行う。最初は苦労したが、フォーマットに慣れるとスムーズに書けるようになった。AI 利用は検知されるため、ChatGPT を利用する際には注意が必要である。	

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)
2310 FAMILY-CENTERED PARTNERSHIPS		家族中心とした協働支援
科目設置学部・研究科	TED	
履修期間	Spring	
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	対面とオンラインが隔週交互に行われる(チュートリアル、講義形式等)	
授業時間数	1 週間に 160(対面の場合)分が 1 回	
担当教授	Dr. O'Shea	
授業内容	教育・医療・福祉の現場で、子どもを支えるために家庭と専門家が協力する“家族中心の支援”を学ぶ授業	
試験・課題等	ミニクイズ・インタビューレポート・ミニプレゼンテーションなど	
感想を自由記入	秋セメスターに履修した幼児教育の延長として選択したが、より教師向けの内容であったためアウェイ感が強かった。それでも新しい知識を学ぶこと自体は面白く、好奇心を刺激された。	

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)
CMST 1110 Public Speaking Fundamentals		演説
科目設置学部・研究科	CMST	
履修期間	FALL	
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	対面 (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	Dr. Penjani Banda	
授業内容	人前で話すことで、プレゼンテーションやスピーチ、会議での報告など、様々な場面で必要となるスキルを身につける	
試験・課題等	発表が 4 つ	
感想を自由記入	実技重視の授業であり、約 20 人のアメリカ人学生の中であって、私だけが留学生であった。開始当初は英語で話すことに強い不安があったが、繰り返しの発表とフィードバックを経て、自信を持って発言できるようになった。論理的に伝える力と、相手の文化背景を踏まえて発信する姿勢を身につけることができた。	

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:

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。

帰国後の就職活動では、金融/IT/広告業界など幅広く視野に入れている。

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。

結論から述べると、就職活動や卒業の時期が遅れたとしても、留学に行ったことに対して後悔は一切ない。コロナ禍による不確実性や就職活動の早期化により、当初は留学を諦めようとしたこともあった。しかし、家族やゼミの教授、そしてゼミの仲間の支えがあり、この学部に入學した理由でもある「長期留学」を決意することができた。

留学を決意する以前の私は、「敷かれたルートに従うこと」が当然であり、人と同じペースで進むことこそが正しいと信じていた。だが、留学までの休学期間中、長期インターンシップへの参加や語学学習に励む中で、自身の興味や将来像について深く考える機会を得た。また、好きを仕事にしている人々や、理想の進路を追いかけいているゼミ仲間との対話を通して、「他人と比べて遅れないこと」よりも、「自分が何をしたいのかを明確にすること」のほうが、はるかに重要であることに気づかされた。

進路において、就職活動や卒業の時期が他人とずれることを過度に気にする必要はない。留学や自身の関心に基づく挑戦を検討しているのであれば、それを理由に諦めるべきではない。

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	アイエル受検
	10 月 ～ 12 月	留学先応募
留学開始年	1 月 ～ 3 月	交換留学面接
	4 月 ～ 7 月	ビザ取得
	8 月 ～ 9 月	留学開始
	10 月 ～ 12 月	
留学/帰国年	1 月 ～ 3 月	
	4 月 ～ 7 月	5 月: 留学終了
	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、留学生生活全般等について、アドバイスを記入してください。

正直なところ、オマハを選んだのは明確な理由があったわけではありません。ただ、多くの先輩方が報告書を残しており、事前に得られる情報が豊富だったため、不安を感じることなく志望することができました。当初は、カリフォルニアやニューヨークのような人気の地域を希望していましたが、今はオマハで過ごせてよかったと実感しています。以下に、その理由をいくつか述べます。

【住環境】

精神的な安定を保つ上で、自分だけの空間があることは非常に重要だと感じました。アメリカの大学では、複数人でのルームシェアが一般的だと聞いていたため、1 人部屋のある大学は珍しい部類に入ります。また、通学に公共交通機関を使わず、徒歩数分でキャンパスにアクセスできるのは、日々の生活の負担を軽減してくれます。

【交通手段】

大学近辺には無料のバスが運行されており、清潔で利用しやすいです。最寄りの Target まではバスで 3 分、歩いて 15 分程度で到着します。ただし、アメリカは自動車中心の社会であり、特に地方都市であるオマハでは車がないと生活の幅が狭まる場面も多いです。そのため、知人の車に同乗させてもらうこともあります。移動手段の選択肢が少ない点はやや不便です。

【日本人との交流】

オマハには、日本人留学生だけでなく、現地の大学に在籍する正規の日本人学生も多くいます。現地の事情に詳しい人が多いため、困ったときに相談できる相手がいるのは心強いです。車を所有している人もおり、移動面でも助けられる場面が多くあります。一方で、日本人同士での関わりが密になりすぎると、英語を使う機会が減る恐れもあります。私自身は、必要以上に日本人コミュニティに依存しないよう、意識的に距離感を保つようにしています。この点は、人それぞれの考え方や目的によると思います。

【安全面】

オマハでは、街中でホームレスや薬物使用者に出くわすことはほとんどなく、危険を感じることも少ないです。日本と比べて特別治安が悪いと感じる場面はあまりありませんが、夜間の外出など基本的な注意は必要です。

以前、ある報告書で「“アメリカ人”という言葉でひとくくりにはできる人物像はいない」という言葉を目にしました。実際に留学してみて、その意味を深く実感しています。国籍や文化背景に関係なく、人それぞれ異なる価値観や人生観を持っているため、先入観にとらわれず、目の前の人と対話することが何より大切だと思います。

留学を決める前は、コロナ禍で渡航のタイミングを逃してしまったことや、学年の関係で就職活動と重なることなどを理由に、諦めようとした時期もありました。しかし、実際に留学してみて、その決断が間違っていなかったと確信しています。明確な目的があったわけではなく、「海外に行ってみたい」「日本を出て新しい経験をしたい」といった漠然とした動機でしたが、それでも十分だったと感じています。留学中のさまざまな経験を通じて、自分にとっての意味や目標は後から見えてくるものです。語学力の向上はもちろん得られる成果のひとつですが、それ以上に「どんな経験を重ねるか」「何を自分の中に残せるか」の方が重要だと考えます。初めから立派な理由が必要だと構える必要はないと思います。

そして、ここまで来ることができたのは、支えてくれた家族や指導してくださった先生方のおかげです。感謝の気持ちを忘れずに、これからの学びにもつなげていきたいと思っています。