

【大学間協定留学】 留学報告書

記入日	2025 年 1 月 8 日
明治大学の所属学部・研究科 ※学部・学科・研究科・専攻等	商学部
留学(渡航)した時の学年	2 年生
帰国年月日	2024 年 12 月 30 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
留学先大学	カリフォルニア州立大学ロングビーチ校(日本語名) California State University, Long Beach(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～2024 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	☐ 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～12 月 2 学期: 1 月～5 月 3 学期: ～ 4 学期: ～
学生数	
創立年	

留学費用			
留学費用項目	現地通貨 (\$)	日本円	備考
授業料	0	0 円	
宿舍費	7700	1,116,500 円	寮費＋食費
食費	0	0 円	
図書費	300	43,500 円	教科書
学用品費	0	0 円	
携帯・インターネット費	100	14,500 円	25\$ × 4 か月
現地交通費	0	0 円	(☒ 大学まで徒歩・自転車)
教養娯楽費		1,102,700 円	旅費、外食費、雑費、移動費等全て込み
被服費	0	0 円	
医療費		146,000 円	ワクチン
保険費		166,700 円	形態:明治＋csulb
渡航旅費		150,000 円	行き 9/ 帰り 6
ビザ申請費		65,000 円	
雑費		円	
その他		-420,000 円	奨学金合計
その他		円	
合計		2,433,400 円	1\$=145 円で計算

渡航関連

渡航経路

往路 出発地:羽田 目的地:lax 経由地:

復路 出発地:lax 目的地:羽田 経由地:

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:zip air 料金:9 万

復路 航空会社:ana 料金:6 万 ∴合計: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:sky scanner)☐ 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:パークサイド) ☐ 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 2)

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:

大学による斡旋

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)

パークサイドの印象は現地生が多く、アメリカの学生の雰囲気を感じられる。施設については、アップグレードしない限り寮ごとにさほど差はない。

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:保険会社に電話して提携病院を紹介してもらった)

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:現地の友人)

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?

その土地に詳しい友人やインターネットを用いて情報収集。

犯罪には巻き込まれてない。

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。)

学内の WIFI は基本つながる。

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。)

現地に銀行口座を開設して、wise を通して学校関連費を親から送金してもらった。

娯楽費は自分の貯金や毎月いただける奨学金でやりくりした。

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。

日本食含め、基本何でも現地で調達できる。ただ物価が高いため日本から持っていくのが良いと思う。

サウのごはんとレトルト(牛丼、中華丼、親子丼、カレー等)をたくさん持って行ったかいあって、特別日本食が恋しくなることはなかった。残った日本食はクリスマスプレゼントとして帰国前に仲良かった外国人の友達にあげたが思いのほか喜ばれた。代わりに僕は自由の女神をもらった。

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。
13 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)
Principles of Sociology	社会学
科目設置学部・研究科	
履修期間	2024 秋
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	
授業内容	social norm、社会階級、男女格差、教育、結婚観など
試験・課題等	レポート 2 個。オンラインディスカッション 4 個くらい。毎週の小テスト。出席。
感想を自由記入	教授の英語は聞き取りやすく、スライドもある。そこそこ大きい教室で講義形式。成績評価はファイナルではなくレポートがメインで、単位はとりやすい。主観的だが、授業の面白さは普通。

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)
Soccer I	サッカー
科目設置学部・研究科	
履修期間	2024 秋
単位数	1
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	(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	
授業内容	最初のうちは練習、中間後あたりから毎時間フルタイムでゲーム
試験・課題等	簡単なオンラインでのテストが 2 回、レポート 2 個
感想を自由記入	本当ににとって良かった授業。卒業要件に関係ないし、単位も振り替えが効かない。さらに僕はサッカー経験が全くなく技術面も不安で、ただ友達が欲しいくらいの気持ちで履修した。だから当初は最初の数回授業に出てみて自分に合わなかったら履修を取り消そうくらいの軽い気持ちだった。正直周りは自分よりもうまい人ばかりで、言語の壁もあるため絶望に近い環境。男女混合のクラスで、女子もそれなりにいたがサッカー経験者が多かった。でも結局何とかなっし、すごく楽しかった。大事なのはパッション。走る。オーバーラップ、ゲーゲンプレス。サッカーだけでなく留学生活一般的に言えることだが、自己表現することは大事だと思う。スパイク必須の授業でありながら、留学生であることで許しを得てスニーカーでフィールドを駆け巡った。スーツケースに余力があればスパイクを持参すると良いと思う。授業自体が面白いのは然り、何よりよかったことが寮以外で友達のコミュニティができたこと。他の授業と違い現地生と交流する機会が格段に多いので、友達はしやすい。気合を入れすぎたあまり、最後の授業で転倒し親指を骨折したのだが後悔はしていない。充実していた日々を顧みれば安い代償だと自負している。

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)
Global Citizenship	
科目設置学部・研究科	
履修期間	2024 秋
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	
授業内容	critical thinking、環境問題、経済格差など
試験・課題等	テスト 4 回。課題。小テスト。
感想を自由記入	課題が大変で、内容もそこそこ難しい。そこを配慮してか、試験は open people で単位は頑張りさえすれば何とかなる。留学生が多く、先生は親切。授業は結構面白かった。SDGs 興味ある人には向いていると思う。途上国の貧困は今もなお続く先進国による搾取が原因であって、先進国による援助はその事実を覆い隠すための偽善といった内容。日本の授業では到底扱わない部分まで深く学べる。一番大変な授業だったけど、取ってよかった。

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)
Intro to Travel and Tourism	観光学
科目設置学部・研究科	
履修期間	2024 秋
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、たまにグループワーク(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	
授業内容	tourism について全般。定義からビジネスモデル。引き起こされる問題まで広く扱う。
試験・課題等	テスト 2 回。グループワーク。プレゼン。課題
感想を自由記入	先生は明るくていい人。単位はとりやすい。授業の名前ほどは面白くはないので、他にやりたい授業と迷っているなら、この授業はそこまでお勧めはしない。

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)
Principles of Marketing		マーケティング
科目設置学部・研究科		
履修期間	2024 秋	
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		
授業内容	marketing に関して全般	
試験・課題等	テスト 3 回、小テスト、課題はなし	
感想を自由記入	内容も先生も面白い。初回の授業で教授に挨拶しに行ったことが関係しているのかは不明だが、やたら日本の例を授業中に説明してくれた。この授業は現地生は 3 年生以上しか取れないこともあり、授業雰囲気はどこか落ち着いている。ただ、先生がよく生徒に話を振るのだが、その際の積極性や意見力、ユーモア力は他の授業と比べて並外れていると感じた。先生がそこそこ大きい講義室中を歩きながら、生徒との対話によって授業が進められていく雰囲気が好きだった。個人的にサッカーを抜かせば一番取ってよかった授業。	

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。
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、滞在先の確保、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	試験勉強
	8 月 ～ 9 月	明治主催の IELTS
	10 月 ～ 12 月	交換留学応募
留学開始年	1 月 ～ 3 月	
	4 月 ～ 7 月	出願、寮、履修登録、奨学金、航空券、ビザ
	8 月 ～ 9 月	渡航
	10 月 ～ 12 月	ファイナル
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、留学生生活全般等について、アドバイスを記入してください。

私は元々アメリカに留学したいという思いがありました。理由は漠然としていますが、自由な雰囲気にあこがれたことが主な理由です。個性を重んじそれぞれが自分を持ちながら、他人の視線を恐れることなく自分を最大限表現しようとする雰囲気に惹かれました。また、ヨーロッパのような都市観光よりも、ロードトリップといった広大な自然を満喫するほうが好きだったのも一因です。そのうえで私がロングビーチを留学先にした主な理由は住みやすさからです。ロングビーチは国際情緒豊かであり、日本人として受け入れられやすい環境があると考えました。また生きて帰りたいだったので、比較的安全な地域であることも考慮しました。実際住み始めてからも全く不自由することなく、むしろビーチが近かったりLAへのアクセスも良かったりとかかなり恵まれた環境だったと振り返ります。車があればラスベガス・グランドキャニオンへも行くことができ、実際自分含め多くの留学生はサンクスギビングあたりにロードトリップしていた記憶があります。一方で日本人の数はかなり多く、精神安定剤にはなる反面、本当に英語漬けの毎日になりたい人にはあまりおすすめできません。明治大学だけでなくほかの日本の大学から交換留学生や、トランスファー、語学留学生も同じキャンパスに通うので、日本人と出会う機会は多いです。

帰国をして留学を振り返った今思うことは、本当に行ってよかったという充実感です。授業にしても、外国人との遊ぶことにしても大変なことだらけでしたが、その過程で得られた成長と思い出、友情は間違いなくかけがえのないものです。間違いなく一歩踏み出して冒険してみる価値があると思います。確かに留学には少なからずリスクがあります。特に仲いい人と巡り合えるかは運の要素が強いです。でも結局何とかなると思います。彼らは本当にやさしいです。変に気張らず自然体で自分を表現していればきつううまくいきます。アニメや漫画は勿論、お祭りだとか花火だとか日本の風物詩に興味がある人も一定数いたので、その点うまく利用すればいいと思います。大学生の今でしかできないこと、ぜひトライしてみてもいいです。皆さんがそれぞれにとって最良の決断をできること、そして充実した留学生活を送れることを願っています。

書くか迷いましたが一番ためになると思うので書きます。

交換留学の学内選考に通った後は特に油断しがちですが、春くらいから始まる奨学金の応募の際にも GPA は大きくかわってくるので、明治での勉強もそれなりに頑張ると良いと思います。僕はそれで後悔しました。