

## 【大学間協定留学】 留学報告書

記入日	2025年1月20日
明治大学の所属学部・研究科 ※学部・学科・研究科・専攻等	政治経済学部経済学科
留学(渡航)した時の学年	2年生
帰国年月日	2025年12月29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
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	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月下旬 2 学期: 1月下旬～5月中旬 3 学期: 4 学期:
学生数	42174人
創立年	1949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		円	
宿舍費	5,867	円	寮
食費	2,027	円	210 ミールプラン
図書費		円	
学用品費	60	円	教科書
携帯・インターネット費		10,300 円	
現地交通費		円	( <input checked="" type="checkbox"/> 大学まで徒歩・自転車)
教養娯楽費	1,700	円	外食、テーマパーク代、日用品、お土産など
旅費(留学中)	350	13,000 円	ラスベガス(ホテル、飛行機)、サンフランシスコ(電車、バス)
被服費		円	
医療費		100,000 円	ワクチン
保険費	729	40,000 円	形態: 明治+CSULB
渡航旅費		200,000 円	
ビザ申請費		60,750 円	
雑費		30,000 円	
その他		-440,000 円	奨学金
その他		円	
合計 ※現地通貨 および 円	10,733 (=1,663,615 円)	14,050 円	
総計(A+B) ※円		1,677,665 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。

※ 数字は半角で入力してください。例) 520,000

## 渡航関連

渡航経路		
往路 出発地：羽田空港	目的地：ロサンゼルス国際空港	経由地：
復路 出発地：ロサンゼルス国際空港	目的地：羽田空港	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： ユナイテッド航空&JAL 料金： 約 200000 円		
② 片道ずつチケットを購入した場合 往路 航空会社：                      料金： 復路 航空会社：                      料金：                                      ∴合計：		
航空券購入方法		
<input type="checkbox"/> 旅行代理店(店名：                      )		
<input checked="" type="checkbox"/> インターネット(サイト名： Trip.com)		
<input type="checkbox"/> その他(                      )		
滞在形態関連		
1) 種類(留学中の滞在先)(例：アパート、大学の宿舍等)		
<input checked="" type="checkbox"/> 学生寮(寮の名前： Hillside International House) <input type="checkbox"/> アパート <input type="checkbox"/> ホームステイ		
2) 部屋の形態		
<input type="checkbox"/> 個室 <input checked="" type="checkbox"/> 相部屋(同居人数 1 人)		
3) 共有部分		
<input checked="" type="checkbox"/> バス <input checked="" type="checkbox"/> トイレ <input checked="" type="checkbox"/> キッチン( <input checked="" type="checkbox"/> 自炊可 <input type="checkbox"/> 自炊不可)		
4) 住居を探した方法:		
大学から届いたメールに従って事前に申請しました。寮の申し込みは先着順ではありませんでした。		
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)		
寮の中にキッチンがありますが、特に最初の頃などアリアが多く、基本的にはダイニングホールで食事をするか、外食をするか、していました。寮のオフィスにもキッチンがあり、時々友だちと料理をしたりお菓子を作ったりしていました。私は International House を選択しましたが、コモンルームが広く、みんなで勉強したり映画を見たりすることができたため楽しかったです。2 つしかない洗濯機がよく壊れたことは大変でした。しかし、寮でのイベントも多く、多くの友だちをつくることができたため、International House を選択して良かったと感じています。他国からの学生や留学生、海外に興味がある現地の学生がほとんどなので、多文化交流を楽しみたい人に International House はとてもおすすめです。		

## 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: 学内の診療所 )

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?

夜は1人で出歩かないようにしたり、キャンパスから出る際には誰かと一緒に行ったりするなどしていました。LAのダウンタウンなど、治安の悪い地域については友人同士でも話題に上がっていたので、そういった地域に行く際は警戒心を持って行動するようにしていました。

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。)

寮や大学の授業ではほとんどwifi接続が可能でした。しかし、時々繋がらなくなることもあるので、課題を提出するときなどは注意が必要かもしれません。

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。)

現地で銀行口座を開設し、ほとんどそのデビットカードを使用していました。パスポートやDS-2019などの必要書類を銀行に持って行って、その場で30分ほどで開設できました。銀行口座を開設することで、zelleという送金サービスを使えるようになり、友人同士での送金が可能になるので便利でした。wiseというアプリを使って日本にいる親から自分のアカウントに送金してもらい、自分で銀行口座に振り込んでいました。送金の際に手数料は少しかかりますが安いので、銀行口座を開設することをおすすめします。

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。

アジアスーパーでほとんど日本のものを購入できますが、現地で買うのは高いので、日本のお菓子や味噌汁、パックご飯を持っていきました。余裕があれば洗濯ネットや小さめの洗剤を入れるケースなどを持っていくと便利かもしれないと感じました。

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。
13 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 type="checkbox"/> 出発後 <input type="checkbox"/> 派遣先大学の事務室 <input 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	
科目設置学部・研究科	Sociology
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	Oliver Wang
授業内容	社会学の基礎について学ぶ(階級社会、社会の中のジェンダー、法律ではないが皆が知っている規範についてなど、社会学の基本的な概念をアメリカ社会の視点から学びました)
試験・課題等	中間テストと期末テスト、レポート 2 回、オンラインディスカッションなど
感想を自由記入	教授の話し方は少し早めでノートを取るのが大変なときもありましたが、内容は基礎的なもので、分かりやすく説明してくれるため難しくはありませんでした。社会学の基礎的な概念について学び、興味深い内容も多くありました。授業内で発言をすることでの加点もありました。テストも対面ですが、10 問程度の選択式の問題で、復習すれば大丈夫だと思います。しかし他の学生と話す機会はほとんどなく、授業は主にパワーポイントを見ながら話を聞くという形式であり、少し退屈を感じるかもしれません。

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)
Essentials of Public Speaking	
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	David Ohlsen-Esparza
授業内容	プレゼンテーションをする能力を身に付ける(メインのプレゼンテーションに向けて、tedを聞いて効果的な話し方を学んだり、ゲームを通して実践したりしました)
試験・課題等	メインのプレゼン2回、ビデオ課題、各授業でのアクティビティなど
感想を自由記入	各授業で軽くグループプレゼンテーションをしたり、Tedなどを聞いてディスカッションをしたりしました。ほとんど毎回の授業でアクティビティがあり、大変なときもありましたが、クラス全体は楽しい雰囲気でした。私以外に留学生が1人しかおらず、プレゼンテーションはとても緊張しました。しかし、英語での効果的なプレゼンテーションの方法を学ぶことができ、この授業を取って良かったと思っています。また教授がとても優しく、留学生だということを考慮いつも声掛けをしていただきました。少人数の授業であり、他の学生と話す機会もとても多いため、友だちのできやすい授業だと思います。同じ名前の授業でも、教授によって内容はだいぶ異なりますが、現地の学生とたくさん話したい、スピーキング力を伸ばしたいという人にはとてもおすすめの授業です。

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)
Social Trends & Problems	
科目設置学部・研究科	Sociology
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	Alfonso H. Marquez
授業内容	主にアメリカでの社会問題や社会の実態について学ぶ(人種差別や格差問題、移民、コロナによる影響など、アメリカ社会で起きている様々な問題やその歴史について学びました)
試験・課題等	オンラインの選択式テスト3回、レポート3回
感想を自由記入	教授が日本が好きということもあり、よく授業の中で日本のことを話題にしてくれました。授業は、教授がただ話すだけではなく学生の意見を多く聞いて進めていくという形式で、同じクラスの中でも様々なアイデンティティを持つ学生がおり、それぞれの話を聞くことはとても興味深かったです。特にアメリカの社会問題について扱い、アメリカならではの社会の構造について知ることができました。毎週ごとの課題はなく、レポート課題が3回ありましたが、教授に下書きを確認してもらえる期間もあり、少し安心して提出できたと感じます。

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)
Mass Media and Society	
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75分が1回
担当教授	Dr. Metzker
授業内容	アメリカのマスメディアについて学ぶ(新聞、映画、雑誌など、各週で異なるマスメディアについて歴史や特徴などを学びました)
試験・課題等	毎週のクイズまたはオンラインディスカッション、中間・期末テスト、レポート2回
感想を自由記入	アメリカのマスメディアについて、実際にニュースを伝える立場で働いていた教授に教えていただき、ユーモアに溢れる教授のもとで楽しく授業を受けることができました。教授がクラス全体に意見を聞く場面もあり、他の学生がアメリカの時事についてどう考えるのかを知ることができ、興味深かったです。週に一度対面の授業がありますが早めに切り上げてくれ、もう1回はオンデマンドで短い動画を見るという形式でした。毎週の課題も多くないため、私が受けた中で最も楽な授業でした。

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)
Yoga I	
科目設置学部・研究科	Kinesiology
履修期間	Fall 2025
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	実技(チュートリアル、講義形式等)
授業時間数	1週間に110分が1回
担当教授	Amythyst Fritzler
授業内容	ヨガの呼吸法、瞑想、ヨガの実践
試験・課題等	中間・期末テスト(実技、オンライン)
感想を自由記入	ヨガの初心者向けのクラスで、私は今までヨガをしたことがありませんでしたが、先生も優しく、楽しく授業を受けることができました。英語でヨガの説明を聞くことは少し難しいときもありましたが、友だちをつくることもでき、良い経験だったと感じています。1週間に1回の授業で、時間が長いということもあり、想像以上にハードな授業ではありましたが、良い運動になりました。ヨガのやり方を覚えることができ、これからも続けていけるので、この授業をとって良かったです。

## 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:

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	TOEFL に向けての勉強
	8月～9月	TOEFL に向けての勉強
	10月～12月	TOEFL 取得、留学出願、選考
留学開始年	1月～3月	書類準備・提出
	4月～7月	ビザ申請・面接・取得、履修登録、寮の申し込み、予防接種
	8月～9月	出発準備、留学開始
	10月～12月	留学・帰国
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。

カリフォルニア州立大学ロングビーチ校を選んだ理由は、気候、立地、治安の良さと、カリフォルニアという異なる文化を持つ人々が暮らす場所で留学をしたいと思ったからです。CSULB は学生数がとても多く、日本や韓国、ヨーロッパからの留学生も多いです。様々なアイデンティティを持つ学生と共に学び、関わることで自分の視野を広げられると感じました。

一学期間の留学生生活を通して今一番感じていることは、本当に行って良かったということです。最初の頃は、周囲の友人の話についていくのに必死で、落ち込むこともありましたが、友人の存在が大きな支えになりました。私は留学当初の交流を深めるイベントなどに参加することで多くの人と関わることができ、気の合う友人とも出会うことができました。特に留学開始直後は忙しいかもしれませんが、積極的にイベントなどに参加することをおすすめします。また、サークル活動も盛んで、いくつかのミーティングに参加することで繋がりを広げることができました。入会はほとんど無料で参加も自由なので、気になるものがあれば行ってみることをおすすめします。日本人や日本が好きな学生向けのサークルもありました。

CSULB の学生は本当に優しい人が多く、日本が好きな人も多いです。日本人の留学生も多く英語漬けの生活にはならないかもしれませんが、日本に興味のある現地の学生は気さくに話しかけてくれるため、すぐに仲良くなれます。日本が好きな学生にたくさん出会えたことはとても良かったと感じています。また他国からの留学生は日本人よりも英語が話せる人が多く、そのこともとても刺激になりました。

大学の周りは現地の人から見ても安全だそうで、危険なことに巻き込まれることはありませんでした。しかし、LA の中心部などは少し危ない地域もあるため、出かける際には十分に注意することが大事だと思います。

大学はショッピングモールやビーチなどにも近く、車やバスでいろいろな場所に遊びに行きました。現地の学生と仲良くなると、車でおすすめの場所に連れていってくれます。留学生同士でバスで観光に行くのもとても楽しかったです。アメリカならではのスポーツ観戦や、テーマパークに行っている友人が多かったです。ハロウィンやクリスマスといったイベントも満喫できました。留学生活は本当にあっという間なので、行きたい場所があれば友だちと一緒にどんどん行ってみるべきだと思います。

カリフォルニアはほとんど雨が降らず乾燥していますが、苦しいほどではありませんでした。湿気もないので過ごしやすかったです。10 月頃からは少し涼しくなり、特に昼と夜の寒暖差が激しいです。寮の部屋にはエアコンがありませんでしたが、私は気温が原因で寝れないなど困ることはなかったです。昼間の暑い時間帯には寮の中のエアコンがある部屋などで過ごしている人も多かったです。

留学前には、留学報告書を読み込んで寮や授業などの情報収集をすることをおすすめします。絶対に取りたい授業があるのならば、履修登録が始まったら早めに取り掛かる方が良いと思います。特にコミュニケーションの授業は定員も少なくすぐに埋まってしまうので、教授によっても授業の内容が異なるので、調べたり学期開始後の最初の 1 週間で自分に合うかどうか試したりするのが大事だと感じます。

ビザ取得をはじめとする留学手続きも、私たちが留学したときのようにビザ取得の仕組みが突然変わってしまうこともあるので、なるべく早めに取り掛かると安心だと思います。他の日本人の留学生とも情報交換などして、漏れることなく留学手続きをするようにすると良いと思います。

もし今留学をしようか悩んでいる人がいたら、ぜひ一歩を踏み出してほしいです。出国前後で不安なことや大変なことたくさんあると思いますが、大抵のことは行ってみれば何とかなります。私も留学前は本当に不安でいっぱいでしたが、たくさんの素敵な友人と出会うことができ、充実した留学生活を送ることができました。想像以上に価値のある経験を得られると思うので、諦めないでほしいです。留学を志す皆さんのことを心から応援しています！