

【大学間協定留学】 留学報告書

| | |
|--|---|
| 記入日 | 2026年6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 | 国際日本学部国際日本学科 |
| 留学(渡航)した時の学年 | 3年生 |
| 帰国年月日 | 2026年6月4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 | 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～2026年6月 |
| 留学先大学で在籍した学年 | 3～4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～5月中旬 3 学期: 4 学期: |
| 学生数 | 約 40000 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 = 158 円) | B 日本円 | 備考 |
|-------------------|---------------------------------------|-------------|--|
| 授業料 | | 0 円 | |
| 宿舍費 | | 2328057 円 | 寮費・ダイニングホール・Early move in・冬休み滞在費 |
| 食費 | | 250000 円 | 外食・スーパー購入品 |
| 図書費 | 250 | 円 | 教科書 |
| 学用品費 | | 0 円 | |
| 携帯・インターネット費 | | 43947 円 | Tmobile |
| 現地交通費 | | 20000 円 | バス移動の際のお金(<input checked="" type="checkbox"/> 大学まで徒歩・自転車) |
| 教養娯楽費 | | 60000 円 | 映画・遊園地・スケートなど |
| 旅費(留学中) | | 343423 円 | 航空券・ホテル代 |
| 被服費 | | 25000 円 | |
| 医療費 | | 115391 円 | ワクチン |
| 保険費 | | 318627 円 | 形態: CSULB+明治 |
| 渡航旅費 | | 230000 円 | 航空券 |
| ビザ申請費 | | 59215 円 | SEVIS 費用+ビザオンライン申請費用 |
| 雑費 | | 10000 円 | |
| その他 | | 円 | |
| その他 | | 円 | |
| 合計 ※現地通貨 および 円 | \$250 (=39500 円) | 3,803,660 円 | |
| 総計(A+B) ※円 | | 3,843,160 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?

現地の子に危険な場所を聞いていたので行かないようにしていました。特に夜は一人で外出しないようにしていました。犯罪には巻き込まれませんでした。

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。)

私は、アメリカに留学していた複数の友人に実際どんな Sim を使用していたのかを聞いたところ、T-mobile を使っている人が多かったので、T-mobile の E-Sim を使用しました。キャンパスの場所によっては、Wi-fi がつながらないところもありますが、基本的に学校と寮の Wi-fi につながり、支障なく使えました。

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。)

出国前に日本の空港で約 10 万円をドルに換金して持っていきました。(1ドル札、5ドル札、10ドル札は 20 枚ずつに換金してもらいました)私は日本でエポスカードを使っていてアメリカでもエポスカードを使おうと思っていたのですが、海外事務手数料がかかるということだったので、現地で銀行開設と共にデビットカードを作り、主にデビットカードを使用していました。wise というアプリを通して、日本の銀行口座に預けているお金をアメリカの銀行宛てに送金していました。開設すると友達とお金の送金やり取りにおいて非常に便利なため、私は銀行口座を開設することをお勧めします。

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下さい。

大学からは少し遠いですがアジアンスーパーマーケットが何個かあるのでそこに行けば基本日本のモノを購入できますが、少し高いことがあるので持っていくことをおすすめします。私は、パックごはん 20 食、味噌汁、日本のお菓子(おせんべいやグミなど)、カップヌードルなどを持っていきました。また、生理用品、コンタクトの洗浄液、薬は日本から持って行って良かったなと思っています。

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。 |
| 25 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 checked="" 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) |
| Gender, Race, Sex, and the Body | | |
| 科目設置学部・研究科 | Women's Gender Sexuality Studs | |
| 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 | Mariam Youssef | |
| 授業内容 | ジェンダーの基礎、女性の社会的立場について | |
| 試験・課題等 | 期末テスト、毎週のリーディング課題とリーディングクイズ、軽めのレポート 3 個 | |
| 感想を自由記入 | 教授の英語は分かりやすくとても明るく優しい方でした。毎週のリーディング課題が少し多くて大変でしたが、毎週しっかり読んでいると問題なく授業についていけます。このリーディング課題を予習しておかないと、授業の冒頭にあるリーディングに関連した教授が考えたミニライティングクイズに答えられないので注意してください。これも成績の一つになっていたのも、授業の理解度を深められる点を考慮しても、欠かさずリーディングを行うことをおすすめします。これらのリーディングは、多様な話題を扱っていたので学びが多く非常に興味深かったです。授業全体としては、基礎的な内容になります。 | |

| 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) |
|-------------------------|--|
| 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 | Ryan Howard |
| 授業内容 | 社会学の基礎を学ぶ(Race and Ethnicity, Labor trends, Crime, Gender, Class) |
| 試験・課題等 | 中間テストと期末テスト、ミニクイズ10回ほど、オンラインディスカッション5回、エッセイ2つ |
| 感想を自由記入 | 教授の話すスピードは比較的早く、最初はついていくのが大変でしたが、録音を許可してくださったので授業後に毎回復習でき徐々に慣れていきました。内容自体は基礎的なもので、すでに知っている内容を扱うこともあれば、知らなかった内容もあったので面白かったです。基本パワーポイントで説明してくださり、授業後にはその資料が配布されるのでいつでも見られます。この授業の私のお気に入りのところは、毎回授業の初めの10~15分は最近の時事ニュースについて触れ、そのことについて教授が詳しく説明してくださっていたので学びが多かったです。 |

| 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 | Alfonzo H. Marquez |
| 授業内容 | 社会学の基礎・アメリカの社会問題 |
| 試験・課題等 | オンライン選択式テスト3回、レポート3回 |
| 感想を自由記入 | 教授の話すスピードは比較的遅めで何をいつているのか分かりやすく、教授も優しくかったです。この教授も録音を許可してくださったので、録音して授業後に復習として聞いていました。授業内容は毎回講義の話題が決まっていますが、その型にはまった授業ではなく、その話題に関連した話をたくさんしていただき普段学ぶことができないようなことを多く学びました。教授が日本のことを好きだということもあり、日本のことも多く扱ってくれました。教授が一方向的に話すのではなく、生徒の意見を求めることが多かったため、さまざまなバックグラウンドを持つ子たちの経験や話が聞けてとても興味深かったです。レポートも下書きの提出に間に合うように提出すれば現時点でのレポートのFBをくださり、また最終レポートにもFBをくださるので非常に良心的です。 |

| 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) |
|--------------------|---|
| Composition I | |
| 科目設置学部・研究科 | English |
| 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 | Adrienne Covey |
| 授業内容 | 英語のライティングの基礎(ライティングに必要な基礎知識) |
| 試験・課題等 | レポート2つ、オンラインディスカッション数回 |
| 感想を自由記入 | 教授の英語は聞き取りやすく優しい方でした。大きな課題は主に2つのライティング課題レポートで、各ライティングを提出する前に授業時間が office hour となる週があり、教授と自分のライティングについて話したり、質問してアドバイスをもらう時間が設けられていました。また、たまにグループワークでリーディング資料に対して他の生徒と意見を交わし、先生が提示する数個の質問を考え、オンラインディスカッション上に答えることもありました。正直、リーディング資料が少し難易度が高いのでディスカッションの際は大変でしたが、他の生徒の意見を聞き新しい学びがたくさんあったので貴重な時間となりました。 |

| 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) |
|--------------------|---|
| 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75分が2回 |
| 担当教授 | Alana Weinberg |
| 授業内容 | ヨガの歴史、基礎知識、基礎ポーズ、瞑想、ヨガ実践 |
| 試験・課題等 | 中間テスト・期末テスト、軽めの課題 |
| 感想を自由記入 | 教授は明るくいつも笑顔で優しくかったです。毎回点呼をする際に、自己肯定の言葉をみんなの前で言うことが必須だったので自己肯定感も上がり、授業で忙しい時の良いリフレッシュの時間になっていました。さまざまな基礎ポーズを学び、瞑想も行うことで体も心も健康になった気がしています。 |

| 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) |
|-------------------------------|--|
| Essentials of Public Speaking | |
| 科目設置学部・研究科 | Communication Studies |
| 履修期間 | Spring 2026 |
| 単位数 | 3 |
| 本学での単位認定状況 | 3 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 | Kevin Coffee |
| 授業内容 | プレゼンテーションの適切な方法と実践 |
| 試験・課題等 | プレゼンテーション 5 回 |
| 感想を自由記入 | 教授が何を言っているのかが分かりやすく、とても元気があり優しい方でした。授業の冒頭で一人一人の席に来て How are you?と各生徒とコミュニケーションを取ろうとしていた姿が非常に好印象でした。大きいプレゼンテーションは 5 回ほどで、自分の好きなトピックを選びプレゼンテーションをする形式でした。どのようにプレゼンテーションをしていくべきかの知識やコツを説明してくださるので、実践に移しやすかったです。また、毎回の授業で生徒たちがアウトプットできるグループワークやプレゼンワークがあり、とても楽しかったです。この授業を経験して人前でスピーチをするのが苦ではなくなったことが私の一番大きな変化でした。緊張もしなくなり、徐々にその環境に慣れていったのでプレゼンテーションスキルが身についたと実感しています。 |

| 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 | Spring 2026 |
| 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 | Gary Metzker |
| 授業内容 | アメリカのマスメディア |
| 試験・課題等 | 中間テスト、期末テスト、軽めのレポート 2 つ、毎週のオンライン課題 |
| 感想を自由記入 | 教授の話すスピードはゆっくりで聞き取りやすく、とても面白い方でした。授業自体は、週一回で毎回授業も早めに終わります。その意図として、教授が用意したオンライン講義と複数の資料で個々のペースで理解するまで何度も視聴できるためだと思います。対面の講義では、毎回教授が選んだ話題のメディアや政治に対するジョークを扱う動画などを視聴し、その後教授が各講義の話題に沿った内容を説明するという感じです。この授業ではアメリカらしさ満載のさまざまな動画(アメリカンジョークの動画や有名な CM など)を視聴でき、アメリカの文化を学べて非常に興味深かったです。 |

| 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) |
|---------------------------|---|
| Intro to American Studies | |
| 科目設置学部・研究科 | American Studies |
| 履修期間 | Spring 2026 |
| 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 | Brett Mizelle |
| 授業内容 | アメリカンスタディーズの学びと実践 |
| 試験・課題等 | プレゼンテーション3回、レポート1個、オンライン課題5個、プロジェクト2つ |
| 感想を自由記入 | 教授の話すスピードは早く、たまに聞き取ることが難しいことがありましたが、とても優しい方でした。この授業は私の1番のお気に入りの授業です。課題が多く大変な授業でしたが、一つ一つの課題内容が楽しかったです。特にプロジェクトでは実際にタコスのお店に食べに行き、その店のことをリサーチしたりアメリカにおけるタコス店の歴史について学び、最終プロジェクトでは自分がやりたいアメリカンスタディーズの話題を選び、自分の好きを探求していきました。私はスタジオジブリとアメリカの関係性について調べ、教授にも褒めていただきました。教授が日本のことに興味を持っている方なので、この授業で日本人は私1人でしたが日本の話題をたくさん扱ってくれました。 |

| 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) |
|------------------------------|--|
| Lingstics CLAD Second School | |
| 科目設置学部・研究科 | Linguistics |
| 履修期間 | Spring 2026 |
| 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 | Michael Fender |
| 授業内容 | 第一言語習得と第二言語習得の発達プロセスやその違い、社会的・心理的要因が学業に与える影響 |
| 試験・課題等 | テスト3回(すべて記述)、レポート2回、ミニクイズ3回 |
| 感想を自由記入 | 教授の英語は聞き取りやすく、教授は優しかったです。毎授業、予習スライドから始まり授業内容に入っていくので、何度もインプットすることでスムーズに授業内容を理解できました。テスト前には学習した要点をまとめたスライドを作ってくださいるので記述式ですが、勉強すれば点数が取れるようになっています。 |

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:

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。

私は3年次に留学をしたということもあり、留学と就活を同時進行で行おうと思っていたのですが、留学先の勉強が想像以上に忙しく両立をするのは難しいなと思ったことと、お金と時間を費やしている分留学に専念したいと強く思うようになり、休学をして就職活動を行うことに決めました。実際に少しずつ就職活動を始めたのは留学中の2月で、自己分析や企業説明会の参加を進めていました。お金はかかりますが休学という選択肢は決して悪くないと思っていますし、同じ状況に置かれている私の周りの多くの子は実際に休学をしています。休学を決意すると就職活動に充てられる時間が増えるので、これから自分にあった企業を長期的にしっかり見つけられる点で利点であると思います。留学をしたので将来は英語を使ってグローバルに活躍できる人材になりたいと強く思うようになりました。

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 | GPAの維持 |
| | 4月～7月 | GPAの維持 |
| | 8月～9月 | 留学志望理由書の準備 |
| | 10月～12月 | 留学出願、選考(面接) |
| 留学開始年 | 1月～3月 | 選考結果発表、留学オリエンテーションの参加、書類提出 |
| | 4月～7月 | 履修登録、寮申込み、ビザ申請・面接、ワクチン接種 |
| | 8月～9月 | 出発準備(必要なものの購入・英語の勉強)・留学開始 |
| | 10月～12月 | 留学 |
| 留学/帰国年 | 1月～3月 | 留学 |
| | 4月～7月 | 留学・帰国(6月)・就活・インターンシップへの参加 |
| | 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。

私がこの留学先を選んだ理由は、カリフォルニア州での生活に憧れがあったこと、気候が過ごしやすく治安も良いこと、移民が多くさまざまなバックグラウンドを持つ生徒とたくさん関われると思ったこと、観光地が多いことなどがあげられます。特にカリフォルニア州立大学ロングビーチ校には 40000 人ほどの生徒が集まるため、アジア、白人、黒人、ラテンなどさまざまな人種が混ざり合い、さまざまな文化の中で育った生徒とたくさん関わる機会があり、視野を広げることができ友達もたくさんできました。日本人の生徒も多く、中には日本人と関わらないようにする生徒もいると思いますが、私は日本人の友達との交流も大切にしていました。共に留学を頑張る仲間なのでいざ困ったことがあったり、心細い時には頼りになり、助けられていました。また、私の場合、現地の日本人の子と仲良くなることでコミュニティを広げることができ、その子のおかげで本当に充実した留學生活を送ることができました。

留學生活については、当初は自分の英語力の低さに嫌になることもありましたが、授業やルームメイトとのコミュニケーションを通して英語に徐々に慣れていき、秋ごろから特にリスニングの力が伸びたと実感しています。一生懸命に英語を聞き、間違えることを恐れずにアウトプットを続ける姿勢を継続することで必ず力が伸びてくると信じています。

学校主催のイベントがたくさんあるのでこれらのイベントの参加が友達作りの重要なスタートダッシュとなります。実際、私が到着して 2 日後ぐらいから毎日イベントが開催されていたのでたくさん参加していました。そこでできた友人はその後連絡を取り合い、遊びに行く友達が多かったです。そのため交流イベントには積極的に参加することをおすすめします。

留學中は、環境が大きく変わるため、慣れるまでに時間がかかったり、自分の英語力に嫌気がさしたり、文化の違いからコミュニケーションの取り方が困難であったりと、大変なことはたくさんあるかもしれませんが、それを乗り越えた先に一生に一度の素敵な思い出が待っています。私は留学をして心から良かったと思っています。英語力の向上だけでなく、コミュニケーション力が向上したり、さまざまな友人を作れたり、自分のアイデンティティを自由に表現して生活できたりと、日本にはできないことが可能となります。最後まであきらめずに苦しいことも留學の 1 つの思い出であると受け入れて楽しい生活を送ってほしいです！