

【大学間協定留学】 留学報告書

記入日	2026年6月10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	3年生
帰国年月日	2026年5月18日
明治大学卒業予定年月	2027年9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 /
留学期間	2025年8月～2026年5月
留学先大学で在籍した学年	3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	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 = 157 円)	B 日本円	備考
授業料	0	0 円	協定留学の為支払いは明治への学費のみ
宿舍費	16235	円	学食利用代金込み
食費	1303	円	旅行時以外のカフェ・外食代
図書費	0	0 円	
学用品費	160	円	教科書代
携帯・インターネット費	178	円	
現地交通費	215	2600 円	(<input checked="" type="checkbox"/> 大学まで徒歩・自転車)
教養娯楽費	1300	0 円	
旅費(留学中)	3777	43311 円	6 回分
被服費	140	5618 円	
医療費	0	130000 円	大学指定のワクチンの事前接種
保険費	720	円	形態: 大学指定の保険
渡航旅費		200000 円	
ビザ申請費		580000 円	
雑費		円	
その他		円	
その他		円	
合計 ※現地通貨 および 円	24118 (=3738290 円)	961329 円	
総計(A+B) ※円		46699619 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：成田空港 目的地：ロングビーチ空港 経由地：ハワイ

復路 出発地：ロサンゼルス国際空港 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：Zipair + ハワイアン航空 料金：95000

復路 航空会社：ANA 料金：90000 ∴合計：185000

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：各航空公式サイト)

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：Los Almitos) 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 1 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：

現地大学が大学寮の斡旋してくれます。入寮の手続きやそのスケジュールに関しては、近況報告(6)に記載している為、ここでは割愛させていただきます。

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)

留学生の大半は、大学の寮に住んでいます。なので大学の斡旋に従って入寮するのが一番無難かと思います。

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: _____)

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?

防犯対策はほとんどしていません。

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。)

何の問題もありませんでした。

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。)

現地の銀行口座(Bank of America)・デビットカードを開設し、Wiseを通して親から定期的を送金してもらいました。

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。

なんでもそろっているの、特段持って行くべきものはないです。強いて言うなら、パックご飯やお味噌汁の素、ルームメイトや友達に渡す日本のお菓子やお土産などがあると、便利だと思います。

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。
24 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 checked="" 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)
Racial&Ethnic Studies in US		多文化共生学
科目設置学部・研究科	ASAM	
履修期間	2025 年秋学期	
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	Thea Fojas de Borja	
授業内容	必修授業の 1 つで、アメリカにおける移民との共生教育の一環として、大学や専攻に関わらずすべての学生が履修しなければならない授業です。私が履修したものは、Asian American を取り扱うコースでしたが、Hispanic や 他の人種・エスニックグループを扱うコースも用意されています。Asian American を選択したため、学生の 8 割はアジア系の学生でした。授業内では主に、Article を読み、その内容について近く学生と discussion を 行う形式で進められていました。	
試験・課題等	中間 30 期末試験 40。残りの 30 ポイントは出席点と授業内態度	
感想を自由記入	<p>先生はとても優しく、学生 1 人 1 人を大切にしている人でした。初回の授業で、私が留学生であることを伝えると、それ以降、私が英語についていくのに苦労していそうな様子を見せた際には、授業後にわざわざ「授業についていけない？大丈夫」と声をかけてくれました。</p> <p>授業自体は、正直そこまで面白くはなかったが、クラスメイトと話す機会が多く、友達作りや英語に慣れるという点では、初めて取る授業として良いと思います。</p>	

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)
Intercultural Communication	多文化社会学
科目設置学部・研究科	COMM
履修期間	2025 年秋学期
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	Jessica Abrams
授業内容	多文化共生をするうえで、人々がどのような言語的・文化的な違いに直面し、その壁をどのように乗り越えながら互いを受け入れていくのかについて、理論的に学ぶ授業でした。授業は主に先生の講義を聞く形式で進め、内容に対して意見やコメントがある場合は挙手をし、クラスメイトの前で自分の考えを共有するというスタイルでした。
試験・課題等	中間 30 期末 30 大レポート 30 小レポート 3 つ (それぞれ 3%)
感想を自由記入	先生はとても面白くて、明るく陽気な方でした。毎回授業の冒頭で少し先生自身のエピソードや雑談を話してくれるのですが、その話がいつも面白く、先生のユーモアあふれるトークから授業が始まるため、クラス全体の雰囲気がとても良かったです。また、先生はとても優しく、専門用語や難しい単語が出てきた際には、私が理解しやすいように、わざわざ簡単な英語に言い換えて説明してくれた。説明の際には日本の事例を取り上げたり、日本とアメリカを比較したりしながら授業を進めてくれました。クラス内で日本人は私一人しかいないのに、細やかな気遣いから、私のことをしっかり配慮してくれているのが伝わり、とても温かい先生だと感じました。

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)
Intro to Acting	演劇
科目設置学部・研究科	THEA
履修期間	2025 年秋学期
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	Rich Hutchman
授業内容	<p>授業内では、体を使ったさまざまなワークやゲームを行います。最初の 5 週間ほどは、「言うことは逆、やることは同じ」というゲームや、日本の「山手線ゲーム」のようなアイスブレイクを中心とした軽いミニゲームを数多く行い、クラスメイト同士の交流を深めていきます。</p> <p>クラスの雰囲気打ち解けてきた後は、ペアやチームを組み、1 分程度の短いプレゼンテーションを繰り返し行います。他己紹介やショートコントなどを通して、人前で話すことへの抵抗を少しずつ減らし、スピーキング力や表現力を養っていきます。そして最終的には、3 分程度の個人発表を行います。</p>
試験・課題等	<p>中間: ペアで 1 分間のショートコント 期末: 4~5 人の 3 分間のショートドラマ撮影</p> <p>授業内の小プレゼン的なワーク</p>
感想を自由記入	<p>英語をもっと流暢に話せていれば、さらに授業を楽しめたのではないかと、少し悔しく感じています...中間発表や期末発表を除き、基本的にスクリプトを考える時間はなく、発表の多くは文字通り即興で行われます。そのため、他の学生に比べてうまく話せない場面も多く、ペアの相手やグループメンバーに助けをもらうことが多かったです。自分の英語力不足を痛感し、恥ずかしい思いをすることも少なくなかったです。</p> <p>しかし、学生同士の距離は非常に近く、友達は作りやすい環境だったと思います。授業についていくのが大変であることを理解したうえで、あえてその環境に飛び込み挑戦することには、大きな価値があると思うので是非！！</p>

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	ジェンダー学
科目設置学部・研究科	WGSS
履修期間	2025 年秋学期
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	Mariam Youssef
授業内容	授業前に配布される article を事前に読み、Gender Studies や性的マイノリティに関する用語・概念の説明から、アメリカにおいて彼らに対して実施されてきた過去の政策、そして当時の社会状況まで、包括的に学ぶ授業です。
試験・課題等	リーディング課題、クイズ
感想を自由記入	日本の大学ではあまり学ぶ機会のない内容だったため、非常に興味深い授業でした。毎回課されるリーディング article は内容が重く、読むのに時間はかかったものの、当時の一方的な政策や性暴力の問題、さらには中絶が合法化されるまでの経緯など、女性として自分が知っておくべき重要なテーマについて学ぶことができました。これまでほとんど知らなかった歴史的背景や社会問題に触れることができ、とても学びの多い授業でした！！

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)
Essential of Public Speaking	
科目設置学部・研究科	COMM
履修期間	2026 年春学期
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	Kayla Fiori
授業内容	授業は、教授の説明を聞く座学形式の回と、近くの学生とミニゲームや即興プレゼンテーションを行う実践形式の回が、ほぼ半々の割合で構成されていました。また、2 週間に 1 回ほど、2 分程度のミニプレゼンテーションを行う機会が設けられていました。基本的には、何か特定の知識を学ぶ講義というよりも、スピーチに必要な表現力や即興力、さらに効果的なプレゼンテーション構成のスキルを身につけることを目的とした実践的な授業でした。
試験・課題等	小スピーチ 6 回 大スピーチ 2 回 ミニクイズ 4 回 振り返りシート 2 回
感想を自由記入	英語を人前で話す練習ができるという点で、非常にためになる授業だったと思います。特に、自分の考えを英語で伝える機会が多く、スピーキング力や表現力の向上につながったと感じています。一方で、課題の量は比較的多く、やや負担の大きい授業という印象もあった。

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)
Migration and Modernity	移民共生学
科目設置学部・研究科	GLST
履修期間	2026 年春学期
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	Caitlin E. Fouratt
授業内容	<p>アメリカにおける移民政策の変遷をはじめ、U.S. Immigration and Customs Enforcement (ICE)をめぐり問題、移民支援団体の役割、多文化共生を促進する教育制度など、移民を取り巻くさまざまなテーマを包括的に学ぶことができる授業でした。</p> <p>週 2 回の授業のうち、1 回は対面で行われるが、もう 1 回は自宅学習日に設定されており、実質的には週 1 回の対面授業となっています。ただし、課題量は非常に多く、負担の大きい授業でした。毎回の授業に向けて、30 ページ程度のリーディング記事 (article) を 2 本読み、それぞれに対して 50 字程度のコメントを 4 つずつ提出する必要がありました。また、授業内では事前にリーディングを読んでいることを前提に、データ分析やケーススタディを扱うグループアクティビティにも取り組むため、予習が欠かせない授業でした。</p>
試験・課題等	毎授業のリーディング課題、授業内ワーク、UnEssay Project、レポート 3 つ
感想を自由記入	<p>繰り返しになるが、課題量は恐ろしいほど多く、かなりハードな授業だった。扱う内容自体も高度で、授業内のアクティビティも専門的だったため、毎週ついていくのに非常に苦労しました。</p> <p>しかし、その分アメリカにおける移民の現状や課題について深く理解することができ、個人的には非常に満足度の高い授業だったと感じています。移民問題や多文化共生に本気で関心がある学生には、ぜひ履修することをおすすめしたいです !!</p>

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 Government	政治学
科目設置学部・研究科	POSC
履修期間	2026 年春学期
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	Liesl Haas
授業内容	アメリカの選挙制度や民主主義の仕組みをはじめ、United States Constitution(アメリカ憲法)、銃規制、議会制度、さらには California 州特有の制度まで、アメリカの政治・社会制度について幅広く学ぶことができる授業です。
試験・課題等	テスト 4 回 エッセイ 3 回
感想を自由記入	アメリカに留学していながらも、アメリカの政治制度や時事ニュースといった基礎的な知識が十分ではないと感じていたため、この授業を履修したことでその知識を補うことができ、とても良かったと感じています。日常生活の中ではなかなか体系的に学ぶ機会のない内容を、授業を通して基礎から理解できたことは大きな学びになりました。

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)
Soc of Migration & Immigration	
科目設置学部・研究科	SOC
履修期間	2026 年春学期
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	Noe Ramirez
授業内容	社会学的な観点から移民について学ぶことができる授業です。。移民問題を単なる個人の移動として捉えるのではなく、社会構造や格差、さらには帝国主義の名残といった歴史的背景と結び付けながら、多角的に学べます
試験・課題等	レポート 5 つ クラス内発表 1 回
感想を自由記入	毎回の授業前には、30 ページ程度のリーディング課題をこなす必要がありました。授業はその記事(article)の内容を前提に進行するため、事前に読んでいない内容についていくのは非常に難しいです。また、レポート課題も、それまでに読んできたリーディングをもとに自分の意見を論理的に展開していく形式だったため、最終的には合計で約 150 ページ分の文献を読む必要があり、かなり負担の大きい授業でした。私自身、これまで移民関連の授業を多く履修してきたこともあり、扱われる記事の内容に既視感を覚える場面も多く、途中からやや中弛みしてしまいました。そのため、この分野を初めて学ぶ人には有意義な授業だと思うが、すでに移民学をある程度学んでいる場合は、先述した「Migration and Modernity」を履修すれば十分だと思います。

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：現在就職活動中

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。

食品メーカー・航空・観光業界

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。

私の周りにも、私と同じように3年生から1年間の交換留学を経験した学生は多くいるので、3年生で就職活動と留学の時期が重なってしまうことについては、必要以上に心配しなくてもよいと思います
私は、社会人になる前の限られた自由な時間を、いかに後悔なく過ごすかがとても大切だと思っています。もし就職活動を理由に留学を諦めようとしているのであれば、私は迷わず留学を選んでほしいです！！留学で得られる経験や学びは、就職活動だけでは得られない大きな価値があります！！

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	語学試験の勉強
	4月～7月	
	8月～9月	出願
	10月～12月	選考
留学開始年	1月～3月	航空券取得
	4月～7月	入寮手続き・ビザ申請・ワクチン接種
	8月～9月	パッキングなどの渡航準備
	10月～12月	fall break 期末試験 winter break
留学/帰国年	1月～3月	spring break
	4月～7月	期末試験
	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。

【留学先選定理由】

私は留学先を選ぶにあたり、以下の条件を重視していました！

- ・英語が公用語の国であること
- ・都市部にあり、さまざまなエリアへアクセスしやすいこと
- ・移民学を学べる環境があること
- ・移民に関する授業や専攻・学部が設置されている規模の大きい大学であること

これらの条件で絞った結果、メキシコからの移民が多く、多様性に富んだ環境を持つカリフォルニア州立大学ロングビーチ校(CSULB)を選びました。

【実際の留学してみた】

実際に留学してみて、「この大学に留学できて本当に良かった」と心から感じています！！CSULBには非常に多くの学部・専攻があり、Theater、Dance、Art、Gender Studies など、幅広い分野を学ぶことができます。また、他大学と違い、留学生だからといって履修できる授業に制限がなく、基本的にすべての授業が履修対象となっている点も良かったなと感じています。

私は日本の大学にいる頃から留学生と関わる機会が多く、多文化共生や移民問題に強い関心を持っていたため、Immigration Studies という minor (副専攻) が設けられているこの大学は、まさに自分にぴったりの環境でした。

California は移民の多い州であり、さまざまなルーツを持つ人々、特にヒスパニック系の人々が多く暮らしていました。そのような多様性のある環境だからこそ、英語がまだ完璧ではない私のことも温かく受け入れてくれ、周囲のアメリカ人にも非常に恵まれていたと感じました。

さらに、Long Beach は立地にも恵まれています。Disneyland Resort までは電車で約 30 分、Los Angeles へも車で約 30 分でアクセスできるため、観光地にも非常に近いです。そのため、勉強だけでなく、休日には観光やアクティビティも十分に楽しむことができました。

学びたい学問を学びながら、優しい友人たちに囲まれ、多くのかけがえのない思い出を作ることができました。私にとって、本当に充実した最高の留学生活でした。

【最後に】

留学は、たった 10 か月ほどの滞在であっても 400 万円以上かかることもあり、場合によっては大学 4 年間の学費に匹敵するほど大きな投資です。だからこそ、単に「海外で生活してみたい」「楽しみたい」という気持ちだけでなく、自分がその費用をかけてまで何を学びたいのか、何を得たいのか、そして留学を通してどのように成長したいのかという明確な目標を持つことが大切だと思います。

私にとって、その軸となったのは移民学でした。留学先の選定から授業選び、現地での学びまで、一貫して「移民について深く学びたい」という目的があったからこそ、困難な場面でも踏ん張ることができました。皆さんも、自分なりの軸や目標を何か一つ持つておくことをおすすめします。それは留学選考の過程で自分の志望理由を明確にする助けになるだけでなく、留学中にモチベーションが下がったり、中だるみを感じたりした時にも、必ず自分を支えてくれるはずです。

私は卒業予定の 2028 年 3 月まで、明治大学の学生留学アドバイザー(A.T)として活動する予定です。留学に関して何か質問や困ったことがあれば、いつでも気軽に連絡してください！

また、CSULB への留学を目指す学生向けに、留学準備の手続きや実際の留学生活についてまとめた Web サイトも運営しています。出願準備、履修、寮生活など、私自身の経験をもとに情報をまとめているので、少しでも参考になれば嬉しいです。

ぜひ下記のリンクからチェックしてみてください！

<http://usryuugaku.s323.xrea.com/>