

【大学間協定留学】 留学報告書

記入日	2023年1月13日
明治大学の所属学部・研究科	国際日本学部
留学(渡航)した時の学年	3年生
帰国年月日	2022年12月26日
明治大学卒業予定年月	2024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/
留学期間	2022年8月～2022年12月
留学先大学で在籍した学年	特になし
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): (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 type="checkbox"/> 公立 <input checked="" type="checkbox"/> 私立 <input checked="" type="checkbox"/> その他: 州立
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: 春学期 1月～5月 2 学期: 秋学期 8月～12月 3 学期: 4 学期:
学生数	4
創立年	1949

留学費用			
留学費用項目	現地通貨 (ドル)	日本円	備考
授業料	0	0円	交換留学のため
宿舍費	6,325	885,500円	
食費	2,075	290,500円	Meal Plan は 210 を選びました
図書費	80	11,500円	
学用品費	60	8860円	
携帯・インターネット費		24,900円	サクッとSIM イエロ-モバイル
現地交通費		円	(<input checked="" type="checkbox"/> 大学まで徒歩・自転車)
教養娯楽費	1000	140,000円	
被服費	400	56,000円	
医療費	0	0円	
保険費	948	132,785円	形態:明治大学 52,705円+CSULB 572ドル
渡航旅費	739	103,460円	
ビザ申請費	178	25,000円	
雑費	300	42,000円	シーツや洗剤といった生活必需品など
その他		円	
その他		円	
合計	12,105	1,720,505円	

渡航関連	
渡航経路	
往路 出発地:成田空港 目的地:LAX 経由地:直行	
復路 出発地:LAX 目的地:成田空港 経由地:直行	
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:JAL 料金:マイル+45,560円 復路 航空会社:JAL 料金:マイル+約 57,900円 ∴合計:マイル+約 103,460円	
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:公式サイト)	
<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、大学の宿舎など)

学生寮(寮の名前:ヒルサイド) 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 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:

ロングビーチ校の留学担当からのメールに従って申し込み開始日時を確認し、大学のポータルサイトから申し込んだ。寮は割高だが人気で waiting list も長いと聞く。

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)

当初はインターナショナルハウス(現地生もいるが留学生が多い)に応募していたが早い者勝ちで入れず普通の棟になったのだが、結果現地生の友人がたくさんできて良い選択だった。部屋は同じ建物内でも 3 種類くらいレイアウトがあって、狭い部屋は私の部屋の体感半分しか床面積がなかった。ポータルサイトで部屋選択する際 1 枚ずつだけだが写真を見られるので参考にすることを勧める。シャワーが共有なのが不安だったが、夜に浴びるのが少数派だったり外泊する人も割いてそこまで待たされることもなかった。私の住んでいた棟は他の建物の半分の大きさと(その代わりに水回りが新しかった)、そのおかげもあって寮全体で仲が良く夜みんなで過ごしたりしたが、他の棟では全く交流がないとよく聞いたのでケースバイケースだと思った。

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:ついてすぐ不安になった時は明治大学留学担当さんに連絡させていただき、勧めてもらって保険のコルセンターに相談するのを提案していただいた。フロリダでスマホを盗まれた際は現地警察に相談した。)

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?

着いてすぐのオリエンテーションに危険についての話もあった。一応対策として買い物に出るときはなるべく友人の車に乗せてもらった。留学生の友人たちはバスをととても頻りに利用していたし私も何回もしたが、確かに変わった様子の方はまあまあな確率でいたが、周りの人に干渉してくるような人はいなかった(道のホームレスの人も同じ)。2 学期間滞在中の友人たちはペッパー Sprey を買っていた。スマホの置き引きに遭ったが、大学ではなくフロリダに旅行に行った際のことである。面倒にたらい回しにされたが、結局は 911 にかけてこととオンラインで紛失届を提出したことくらいしか役に立たなかった。

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。)

寮の中、そして大学敷地内では私は普通に Wi-Fi を使えた。しかし、ゲームをする私のルームメイトは Wi-Fi が弱いし途切れるとずっと不満でいたので、扱うデータの大きさによっては不十分なのかもしれない。

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。)

マイルが貯まるので JAL のクレジットカードを利用していた。無料なのでアメリカの銀行(Bank of America or Chase Bank)で口座を作る人が多く、私も開設した。デビットカードのみ作れる。寮の支払いなど大金を支払うときに、手数料の関係で、アメリカの口座に送金してもらい、そこからの小切手で払うという方法の方が安かったりしたと聞く。また友人と割り勘などをするとき、venmo か Zelle で送金するのが主なので、アメリカの口座がないと困る。

ちなみに普通の留学生ではなく交換留学生が Chase で口座開設する場合、ビザ発行などに使う DS2019 という書類だけでは居住地の証明ができず不足なので、大学の寮に住んでいる場合は寮のオフィスに連絡して、寮に住んでいる証明書類を発行してもらう必要があって、そのために再度銀行に行く羽目になった。ちなみに、普通の人は水道代や携帯料金の請求書などで居住地を証明するらしい。

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。
正直なんでも調達できた。ご飯も想像よりずっとおいしくて、インスタントの味噌汁など持って行ったが全く開けなかった。だが物価が高くて何もかもが高いので、普通に日本で生活して使っている雑貨などは入るだけ入れていくことをすすめたい。ロングビーチでは必要ないと思うが、寒い地方に旅行する可能性があるのなら、ヒートテックを持っていくことをおすすめする。現地では高い。
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。
12 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 type="checkbox"/> メール <input type="checkbox"/> その他() <input checked="" type="checkbox"/> 履修の制限があった:初級ではないコースには、このコースを取るためにはこのコースを修めていないといけないというような制限がある。履修登録のページから教授にリクエストを送って、許可されれば受講できる。場合によってはポートフォリオの提出などが求められると聞く。	
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):
THA 113: Intro to Acting	演技初級
科目設置学部・研究科	Theatre Arts
履修期間	一学期間
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	実技(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	Thomas Trudgeon
授業内容	This semester we will develop skills and appreciation for theatre and acting; as well as develop our capacities for human connection and understanding. This will be partly achieved through engaged participation and observation during theatre games, exercises and conversation. We will discover process and technique actors utilize to prepare the voice, body, mind and heart to create live theatrical performances.
試験・課題など	学期通して 3 回、学生による劇を見に行き、そのうちの 2 つについてレポートを提出。Midterm としてスピーチまたはシーンを一人で、Final としてペアでの短いシーンをクラスに披露。学期末には自己内省のようなレポートも提出。
感想を自由記入	アクティビティをする時間が多くてよい経験になった。英語が母国語ほど流ちょうでもないのにアクティングなんて取って大丈夫か不安だったが、どちらかというと精神的により寛容で大胆になるための精神成長のためのクラスという感じで、向こうの川になじむ助けになってくれた授業だと思う。友達もでき良かった。いわゆる落単という印象が現地生の間にあるのか、様々なメイジャーの学生やアスリートの学生など本当にバラバラな面々で新鮮だったのも面白かった。人気なのでこの名前の授業で違う教授のものがある。

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):	
PSY100-04 General Psychology		心理学入門	
科目設置学部・研究科	Psychology		
履修期間	一学期間		
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90分が2回		
担当教授	Yada Treesukosol, Ph.D.		
授業内容	The objective of this course is to develop a broad, general understanding of the different content areas of psychology. In addition, as a General education course, the course will provide you will opportunities to learn other skills that will enhance your abilities to study other subjects		
試験・課題など	毎授業教科書の予習とその内容の確認であるミニテストを提出。試験は学期通して4つのExamとさらにFinalの試験とで5つあった。他にも学期通して2つのレポートの提出、そして研究への参加(最低3つ)が必須と、一つ一つは難しくはないのだがやることが多い。		
感想を自由記入	データの取り方といったごく基本的で既知の内容から始まり、もっと複雑で興味深い心理の現象などについてなど浅く広く触れることができて面白かった。		

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):	
FEA 208: Introduction to Film Production		映画プロダクション入門	
科目設置学部・研究科	Film and Electronic Arts		
履修期間	一学期間		
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	講義と少し実技(チュートリアル、講義形式等)		
授業時間数	1週間に150分が1回		
担当教授	Charles Myers		
授業内容	explores basic concepts and best practices of single-camera film production. The name of the class is "Introduction to Film Production," which means that the focus of the class is on safety and best practices of pre-production, production, and post-production. There will be in-class demonstrations on the use of basic camera, grip, lighting, and audio equipment in which the student will have an opportunity to practice safe handling of production equipment.		
試験・課題など	毎授業の課題は特になく、教授の方針でなるべく授業時間ですべて完結するようにされていた。学期末に自分の想像する映画プロダクションについての細かな計画を立てるような課題があったのと、ロケハンの基礎知識を試すような課題があった。		
感想を自由記入	200番台なものもあってFEA専攻の生徒しかおらず、他の授業と違って興味の方向が定まっている学生に囲まれ刺激的だった。とはいえ周りの学生も映画に携わりたいが具体的にはまだわからないのでいろいろ触れてみているという学生が大半で、私もそうなので、課題が多くて大変すぎるということもなく本格的な業界の話を知ることができるこの授業はいい経験になった。		

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):
WGSS 101: Gender, Race, Sex, and the Body	
科目設置学部・研究科	women's gender, and sexuality studies
履修期間	一学期間
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90分が2回
担当教授	Dr. Mariam Youssef
授業内容	Introduction to the rapidly expanding body of literature ideas related to the gendered aspects of health and sexuality with an emphasis on women.
試験・課題など	毎回リーディング課題があるが、その中でも2週間に一回程度のリディング課題についてはレポートを書いて提出する。1カ月に一回くらいで抜き打ちのリディングの内容についてのミニテストもあった。長さはバラバラ、毎回教授がアップする違うものを読む。プロジェクトとして3つのレポートがある。どれも自分の興味に基づいて題材を選び分析するようなもの。Finalはライティングの試験がある。ミニエッセ-を5個書かされる。
感想を自由記入	元々セクシュアリティについて興味があって勉強したり情報を見ていたので、当たり前のように思うようなことも割とあった。しかし、積極的に発言の機会がある授業だったので、このことについてカリフォルニアの学生はどのように考えるのかというような新鮮さがあって面白かった。教授が面白くて楽しかった。

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)
<input type="checkbox"/> 就職 <input type="checkbox"/> 進学 <input checked="" type="checkbox"/> 未定 <input type="checkbox"/> その他:
2) 進路決定の際に活用したウェブサイト、書籍、機関など
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。
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	
	8月～9月	
	10月～12月	面接
留学開始年	1月～3月	奨学金応募準備、留学ガイダンス
	4月～7月	履修登録、予防接種、VISA申請
	8月～9月	渡米
	10月～12月	サンクスギビング休暇、冬休み、12月末に帰国
留学/帰国年	1月～3月	
	4月～7月	
	8月～9月	
	10月～12月	



留学体験記

※ この留学先を選んだ理由、留学生活全般について、また、これから留学を志す後輩学生へのアドバイスなど、自由に記入してください。

知っておくと便利なこと

予防接種をととてもすごい数求められ、お金と時間がかかります。コロナは当然ながら、日本では生まれてすぐに 2 回打つワクチンが 3 回必要だったりする。日本ではマイナ-で輸入品のワクチンもあってそういったものが高額です。保健所のホームページからトラベルクリニックの一覧を見て、赤ちゃん手帖を持って相談に行くといいです。英語ができて留学に行く人の対応に慣れているお医者さんだと安心です。

履修登録するときは教授の名前を検索してみてください。同じ名前の授業が 30 個以上違う教授、違う時間で設定されています。他の授業との兼ね合いはもちろんですが、教授によってどんな授業になるのか全く異なってくるので、ぜひ先生のこととも検討条件に入れましょう。

必須ではないですが、流行りの音楽や映画など知っているとはやはり会話についていけないことが断然減ると思います。カリフォルニアだからポップカルチャーの影響が色濃いのかもしれません。

行きの飛行機のチケットを取る前に留学先大学に到着日を確認することを勧めます。私は直前になって入寮日が棟ごとに細かくタイムスロットまで決まっていると情報を後出しされて面倒でした。

わからないことは些細なことに思えてもぜひ誰かに聞きましょう。特に留学先の留学担当のチームには遠慮せず細かいことまで確認しておくべきだと思います。

この留学先を選んだのは正直、映画好きの私の中にカリフォルニアへの憧れがあったことが一番大きかったです。こんなにも人気の留学先だと知らず、尻込みしそうになった時もありましたが、ロングビーチ校を第一希望から外さずよかったです。土地柄、様々な人種、セクシュアリティ、バックグラウンドを持つ人がいました。短い期間でしたが、様々な面でのびのびと自分らしく暮らすことができ本当に嬉しかったです。

これから留学に申し込む方は、たくさん書類を書かなくてはいけなかったり選ぶことが多かったり大変ですが、私は今振り返ってみるとすべてこの経験のためならやる価値がある苦勞だったと確かに感じます。ぜひあきらめず頑張ってください。

今までずっと東京生まれ東京育ちで実家から出たこともなく、一人っ子で、留学経験もなく、何もかもが初めてだったので、行く直前と最初の数日はとても不安になりました。キャンパスの巨大さや誰も知らない環境に圧倒されてとても怖くなってしまったのを昨日のことに思い出します。しかし、現地で出会った人たちに影響されて、すぐに慣れ楽しむことができるようになりました。それからは毎日が現実とは思えないほど楽しく、充実していました。今も大好きな友人たちのいるロングビーチに戻りたい気持ちでいっぱいです。