

【大学間協定留学】 留学報告書

記入日	2025 年 1 月 27 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	2 年生
帰国年月日	2024 年 12 月 29 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) Californinia 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 月下旬~12 月中旬 2 学期: ~ 3 学期: ~ 4 学期: ~
学生数	38855 人(2024)
創立年	1785

留学費用			
留学費用項目	A 現地通貨 (1ドル) (1 現地通貨 = 153 円)	B 日本円	備考
授業料		明治大学学費円	交換留学のため明治大学の学費のみ
宿舍費	7154	円	宿泊費と食費の合算
食費		円	
図書費		円	
学用品費		円	
携帯・インターネット費		25,000 円	日本の携帯会社と契約
現地交通費		円	(☐ 大学まで徒歩・自転車)
教養娯楽費		円	
旅費(留学中)		150,000 円	
被服費		円	
医療費		70,000 円	渡航前の予防接種
保険費		112,000 円	形態: 明治指定 + 留学先大学指定
渡航旅費		270,000 円	
ビザ申請費		35,000 円	
雑費		300,000 円	
その他		円	
その他		円	
合計 ※現地通貨 および 円	7154 (=1,094,562 円)	962,000 円	明治大学学費を除く
総計(A+B) ※円		2,056,562 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：ロサンゼルス国際空港(LAX) 経由地：

復路 出発地：ロサンゼルス国際空港(LAX) 目的地：成田空港 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：日本航空(JAL)
料金：270,000 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

☐ 旅行代理店(店名：)

☒ インターネット(サイト名： JAL)

☐ 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： Hillside International house) ☐ 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 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：

大学から寮に関するメールが送られてきたので、そこから申し込みを行いました。

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)

International house は基本的に留学生中心に貸し出されている寮であるため、様々な国の子と友達になることができました。留学に来ているという同じ状況の子達とたくさん話せたことは、かなり自分の中で心強かったです。施設自体も使いやすく、特に困ることはありませんでした。エアコンがないので、体温調節できるような服装だっただけの準備は必要だと思います。

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?

特に留学期間中に危険に巻き込まれるようなことはありませんでした。現地の危険情報に関しては、現地の子が危険な地域や区画等を教えてくれました。

4) 携帯電話や、インターネットについて、現地で利用・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、寮で使えない時はカフェに行った。)

大学内に Wi-Fi があるため大学内にいる時には安定して使うことができました。Yellow Mobile の E-sim を購入して使っていたのですが、一か月 10G のプランで快適に使うことができ全く困ることはありませんでした。

5) 現地で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け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。)

日本の口座に親から送金してもらえるように、親に私の口座のキャッシュカードをつくってもらいました。キャッシュカードを使ってもらうことで、親が口座の残金を確認することができ、手数料もかからずに入金してもらうことができました。手数料がかからないため、一度に大きな金額を入金してもらうのではなく、こまめに入金してもらっていました。また、割り勘や送金をする場面が多かったため、現地にも銀行口座を開けました。銀行に行って少し手続きをしてもらうだけで簡単に口座を開くことができました。Wise というアプリを用いて日本の口座からアメリカの口座に送金をして使っていました。(送金の際に手数料がかかります)

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。

基本的にすべて現地で調達することは可能です。薬や化粧品等の体に関するものは、日本製品が売っている場合が少ないので極力日本から持って行ったほうがいいのかなと思います。私はお味噌汁程度しかもっていきませんでしたが、日本食も持っていくと安心材料になると思います。アジアのものを中心に取り扱っているスーパーマーケットで購入することも可能ですが、金額がかなり高いです。

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。
12 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)
Global Citizenship	
科目設置学部・研究科	College of Liberal Arts
履修期間	2024 Fall
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	Dr. Walters
授業内容	正しい情報を見極めることを目的として、地球環境や国際問題など様々なテーマについて考える。
試験・課題等	課題は基本的に次回の講義の予習です。講義ごとに小さな確認テストのようなものがあるので、毎授業しっかりと課題をやっていかなければいけません。 大きなテストは学期中に三回ありました。この大きなテストに関しては Study guide が提示されるうえ、テスト中に友達と相談をすることが可能でした。
感想を自由記入	授業の内容は面白いと感じましたが、個人的には課題量が一番多く、4 つの授業の中で一番ハードな授業でした。私がとった時間の授業は多くの日本人学生がいたので、助け合いながら課題やテスト等に取り組めたことはかなり良かったと感じています。

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)
Social Trends & Problems	
科目設置学部・研究科	College of Liberal Arts
履修期間	2024 Fall
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	Dr. Alfonso
授業内容	アメリカで起きている様々な社会問題について考える。
試験・課題等	毎授業の課題はなく、レポート課題三回と中間・期末考査(オンライン)のみでした。
感想を自由記入	教授の話がとても面白く、楽しい授業でした。私が受けた時間の講義は留学生が 3 人しかいなかったため初めは少し不安でしたが、現地の子達と友達になるいい機会になりました。

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)
Introduction to Tourism	
科目設置学部・研究科	Health & Human Services
履修期間	2024 Fall
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	Dr. Katie
授業内容	ツーリズムの基本的なことを学ぶ。
試験・課題等	中間考査と期末試験(オンライン)、何度かグループ課題が出されました。
感想を自由記入	私がとった授業の中で、グループ課題やプレゼンテーションがあったのはこの授業だけだったので、色々な子達と共同作業をするいい経験になりました。講義内容自体は本当に基本的なことだったので、明治大学で一度ツーリズムの講義を取ったことのあった私からすると少し物足りなかったかなと感じました。

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)
Gender, Race, Sex & Societies	
科目設置学部・研究科	College of Liberal Arts
履修期間	2024 Fall
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	Dr. Mariam
授業内容	性問題や女性が抱える問題について学ぶ。
試験・課題等	毎授業リーディング課題が出され、次の授業で内容確認の小テストをしました。中間・期末テスト(対面)もありました。
感想を自由記入	内容・講義の雰囲気とにもとても良く、とってよかった授業だったと思います。ディスカッションの機会も多く、多くの生徒と授業内でコミュニケーションを取れたことが個人的にとってもよかった点でした。

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)

☒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・留学先確定
留学開始年	1月～3月	書類作成・提出
	4月～7月	寮や授業の登録・予防接種・ビザ申請
	8月～9月	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。

* CSULB を留学先として選んだ理由

私は元々アメリカを留学先として選ぶことを考えていませんでした。留学先の候補を考えている段階で先輩方の留学報告書を読んで、様々な情報を得ていく中で、CSULB に興味を持つようになりました。留学はしてみたいけれどもゆー学先が明確に決まらないという人は色々な先輩方の留学報告書を読んでみることをお勧めします。インターネットでは得られない、実際の体験を交えた経験談が多く書かれているので、興味の幅が広がるかもしれません。また、私はこの大学の多種多様性に惹かれました。CSULB は多くの留学生を受け入れているという情報を知り、多くのコミュニケーションをとって様々な文化に触れてみたいと考えていた私にとってとてもぴったりの留学先だと感じました。

* 留学生生活について

この留学期間を通して自分が想像していたよりも多くの経験をすることができました。

学習面では授業が始まった当初、教授の英語を聞き取ることに苦戦したり、ディスカッションになかなかついていけないなど多くの点で苦戦をしました。しかしながら慣れていくにつれて英語が少し聞き取りやすくなっていたり、ディスカッションで発言してみようという気持ちになるなど少しずつ気持ちの余裕がでてきたような気がします。これは周りの友達や教授のサポートが大きかったからだと思っています。一緒に課題を頑張れる友達やわからなかったところを教えてくれる教授、ディスカッション等で私の発言を理解しようと頑張ってくれるクラスメイトなど、周囲の人達にたくさん助けられました。海外の子達だけではなく、同じ授業を取っている日本人学生にもたくさん助けってもらったので、異文化交流だけではなく、同じ文化を持っている友達との助け合いもとても大切だと感じました。テストや課題など大変なことも多くありますが、周囲の人との関わりを大切にすることで乗り越えることができると思います。

寮での生活もとても楽しかったです。International house を選択したのですが、寮で行われる多くのイベントや共有スペースで過ごす時間を通して多くの友達を作ることができました。様々な国から来た留学と関わることができたので、多くの文化を知ることができたように感じます。そのため、文化交流がしたいという人に International house はピッタリな寮だと思います。

CSULB は立地もよく、LA 都市部やハリウッド、カリフォルニアディズニーなど多くの場所へのアクセスが良かったです。土日など休みの日には、友達と多くの場所に遊びに行き親交を深めることができました。Thanks giving の長期休暇には寮で出来た友達と飛行機でシアトルとロサンゼルスに旅行に行き、カリフォルニアとはまた違った雰囲気のアメリカを体験することもできました。もちろん勉強も大事ですが、色々な場所に行き多くの経験をするのも留学期間中にできる貴重な経験の一つだと思います。

* 後輩へのアドバイス

留学先を決めて多くの書類を提出するなど、留学前は大変な準備もたくさんありましたが CSULB に留学をすることができて本当に良かったと感じています。英語力や文化の違いなど不安な点もたくさんあると思いますが、留学をしてみたいという気持ちがあるのであれば、飛び込んでみるのが一番だと思います。留学を通して人間関係が大きく広がったり、自分の固定概念が少し変わるなど、自分が思っている以上の経験をする事ができると思います！