

【大学間協定留学】 留学報告書

記入日	2026年1月25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	2年生
帰国年月日	2025年12月20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～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月中旬 2 学期: 1月中旬～? 3 学期: 4 学期:
学生数	約 32,700 人
創立年	1949 年

留学費用			
留学費用項目	A 現地通貨 (米ドル) (1 現地通貨＝ 約 158 円)	B 日本円	備考
授業料	0	円	交換型のためなし
宿舍費	約 8000	円	口座開設しなかったため、毎月支払うごとに何%か service fee を取られました。基本 1 ヶ月の寮費は\$1,877.25
食費	ごめんなさい見つかりませんでした、	円	一番価格の低い 10meal plan
図書費	250	円	オンラインで教科書を見ることができるものを購入
学用品費	0	円	
携帯・インターネット費	約 50	円	tello mobile
現地交通費	約 50	円	近くのスーパーなどまで利用したバス代など(<input checked="" type="checkbox"/> 大学まで徒歩・自転車)
教養娯楽費	0	円	
旅費(留学中)	約 700	円	ラスベガスへ 1 回
被服費	約 300	円	ほとんど持っていったので気に入ったものだけ購入
医療費	0	円	
保険費	729	円	形態: 現地大学指定のもの
渡航旅費		約 20 万円	アメリカン航空で往復で 6 月ごろに予約
ビザ申請費	405	円	
雑費	約 2000	円	ディズニー、ドジャース観戦、NBA 観戦、ハリウッド観光など大学周辺の観光に当たった費用
その他	99	円	パソコン修理代
その他		円	
合計 ※現地通貨 および 円	約 12600 (=200 万円)	20 万円	覚えている限りなので、絶対にこれより多いです。
総計(A+B) ※円		220 万円円	

※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?

外務省や現地の大使館からのメールや LINE と大学からのメールや SNS で情報を取得していました。

犯罪という少し大袈裟かもしれませんが、2 件ほど心当たりがあるものがあります。

1 つは寮での出来事ですが、私の suite で覗き? の事件が起きました。起きたのが夜中で私もルームメイトも眠りが深い方だったので全く気がつかなかったのですが、suite mate の部屋の窓がキャンパスの外に面していたので不審者が窓の近くで覗いていたのを suite mate が気づき警察に通報したそうです。警察にその犯人は捕えられたみたいなんです。すが何故かすぐに釈放されてしまい被害者の suite mate 二人はそれぞれ同じ寮の別の部屋と別の寮に移動してしまいました。私の部屋は suite で唯一寮の中庭に面していたので関係者以外は入れないようになっていたので安全でした。もし international house 希望の方がいれば安全面を考えて 2 階かキャンパスの外側に面していない部屋を選ぶと良いと思います。

もう 1 つもキャンパス内での出来事で、18 時頃の暗くなった時間に友達とダイニングホールから寮に帰っている途中にみしらぬ男性 2 人組に遠目から声をかけられて追いかけてられてしまったので猛ダッシュで逃げました。学生だったのか大学には関係ない人だったのかは不明でしたが、その後は時に何もなかったのでよかったです。防犯という面では、pepper spray という日本でいう催涙スプレーみたいなものが target などスーパーなどで売っているのでひとつ携帯していてもいいと思います。私は結局購入はしませんでした。基本的にキャンパス外は一人で出歩かないようにしていました。暗くなった後はキャンパス内外問わずひとりで出歩くことはしない方がいいと思います。

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。)

渡航前に tello mobile の e-sim を購入しました。他のキャリアと比べても料金は手頃で特に通信障害などの問題は起きなかったです。大学内の wi-fi を基本的には安定していましたが、数回大学全体でダウンすることはありました。

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。)

銀行口座は開設しませんが、今思えば最初に開設すべきだったと思います。友達と割り勘などをやる際に zelle というアプリを使うのですがこのアプリは口座がないと利用できず口座のない私はいつも現金で渡していました。面倒ですし、何よりキャッシュレス社会にも関わらず友達に現金を用意させることになってしまったので、一学期間の方でも開設することを強くお勧めします。

私は、まず出発する際に日本で換金してから行きましたが、足りないと感じたので家族が来た時に追加で現金を持って来てもらいました。基本的には自分のカードと家族カードを利用して生活していました。現金は友達に渡す時だけ利用しました。

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。

常備薬と、日本のお菓子です。薬は現地のものよりも慣れている日本の薬の方がいいと思います。日本のお菓子はルームメイトや新しくできた友達に配っていました。話の種にもなるし、みんなも自分の国のお菓子をくれるので持っていきべきだと思います! 何か手伝ってくれた時にお礼としても渡せて便利でした。あとは、コンパクトな電気ポットです。部屋で紅茶を入れる時にすぐ利用できたので、よかったです。

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。)

該当しないです。

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"/> 未定単位 <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 checked="" 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 checked="" type="checkbox"/> 履修の制限があった: 留学生には開講されていない科目がありました		
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)
Mass Media and Society		マスメディアと社会
科目設置学部・研究科	JOUR	
履修期間	1 学期間	
単位数	3	
本学での単位認定状況	未定 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		
授業内容	毎週メディアに関連するテーマがあり、それに関して講義が進むスタイルでした。	
試験・課題等	小さな writing の課題が 2 回、毎週講義に関連する課題が出ました。どれもそこまで負担になるものではなかったです。試験は中間と期末で 2 回、どちらもオンラインの形式でした。	
感想を自由記入	教授は話すのもそこまで早くなく、聞き取りやすかったです。授業で毎回関連する動画を見たり、教授の好きな曲を聞いたりかなりリラックスできる授業でした。テストも canvas を利用した形式でオープンブックなので授業を理解していれば解けるレベルでした。あとは大体授業時間よりも早くに終わります。この分野に興味がある方はぜひお勧めです。	

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)
Critical Thinking And Public Education	批判的思考と公共教育
科目設置学部・研究科	EDU
履修期間	1 学期間
単位数	3
本学での単位認定状況	未定単位認定(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	
授業内容	毎授業読んできた該当の教科書のページに載っていた教育に関連する裁判の判例について教授がより掘り下げて説明されます。
試験・課題等	毎授業の reading notes、essay が 3 回、授業内での debate が 1 回、試験はなし
感想を自由記入	とにかく課題の reading が毎回 30 ページほどで辛かったです。教育に関連する授業で学校などの教育機関で起きた裁判などの判例についてくわしく読みますがとにかく単語の難易度も高く時間がかかりました。また、ディベートではお題に沿って pro と con で 2 人ずつで行いました。私はもともとこの授業でできたともだちと同じ立場でペアになったのでとても心強かったです。essay の評価は厳しめで比重は大きいですが教授は丁寧に添削してくれるので力がついたと思います。出せば後から添削し直してくれるとも言っていました。とにかくこの教授はユーモラスで、優しくかったので writing 力をつけたい方や、教育系に興味がある方にはおすすめです。

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 Reisure Studies	娯楽学入門
科目設置学部・研究科	REC
履修期間	1 学期間
単位数	3
本学での単位認定状況	未定単位認定(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	
授業内容	観光や、キャンパスレクリエーションなど様々な分野の娯楽やレクリエーションに関連したことの基本事項について学びます。
試験・課題等	課題は 2 週に一回程度、個人プレゼン、グループプレゼンがそれぞれ 1 回ずつ、試験は中間と期末の 2 回
感想を自由記入	パワポに沿って毎授業教科書 1 章分進むくらいのペースで進みます。教授はそこまで早く話すわけではないので聞き取りやすいです。質問しにいてもとても気さくに答えてくれてとても親切な教授でした。課題はかなり特殊なものが多く、履歴書を作ったり、インタビューを行ったりと面白かったです。プレゼンはレクリエーションの分野に関連する歴史的な人物に関して発表しました。わたしは、観光業などに興味があったのでとてもよかった授業でした。

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)
Principles of Sociology	社会学の原理
科目設置学部・研究科	SOC
履修期間	1 学期間
単位数	3
本学での単位認定状況	未定単位認定(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	
授業内容	毎授業 1 チャプターずつ社会学の基礎について学びます。
試験・課題等	小さな writing が 2 回、chapter ごとの 5 問の quize、学期の後半にランダムに決められたグループで全体の前でプレゼン、試験は中間と期末の 2 回
感想を自由記入	正直に言ってこの授業が 1 番きつかったです。まず、生徒のプライバシーの観点から講義の録音が全面禁止でした。毎授業のパワポは教授がアップしてくれているのでそこから予習していくことは可能でしたが、載せてくれないスライドもあるのと、教授が追加で話している情報を聞きとりノートをとるのにかなり必死でした。毎授業と言っているほど関連するドキュメンタリーを視聴したのですが、字幕をつけてくれてはいるもののやはり聞き取りと理解に時間がかかり、かなり苦しみました、、。しかしこれらの動画は基本的に理解を助けるものを教授が公言していたので一部を除いて試験の範囲外だったのは幸運でした。また、グループプレゼンは初回到座席の近くの子達と 6 人でグループになり進めました。これも授業内で全体に発表する形式で 200 人くらいの前で発表したのがかなり緊張しましたが、どうにか協力して乗り越えられました。今考えてもきつかったという感想は変わりませんが、一番学びが多かった授業であると感じます。もし授業を変更できるとしても、自分の成長につながるのでまた受講すると思います。

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:

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 対策
	8月～9月	TOEFL 対策
	10月～12月	TOEFL 受験、留学申し込み、面接、留学先決定
留学開始年	1月～3月	大学への書類の提出
	4月～7月	ビザ取得、予防接種、航空券予約、奨学金申請
	8月～9月	留学開始
	10月～12月	中間試験、期末試験、留学終了
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、留学生活全般等について、アドバイスを記入してください。

中間報告書の方に詳しく書いたのですが、多くは記入しませんが、もし留学を迷っている人がいればぜひ参加してください！1 学期間、海外で生活することでももちろん辛いこともありますがその分楽しいことや嬉しいこと、自分が成長できたと感じることがありました。英語力もですがコミュニケーション能力も伸ばすことができますし、他の留學生の出身の国や地域の文化などに触れて自分の国際的な感覚を身につけることもできたと思います。大学生活の中でとても濃い充実した期間にできたと思います。ぜひ、頑張ってください、応援しています！