

【大学間協定留学】 留学報告書

記入日	2026年6月13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	2026年5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
留学先大学	サンディエゴ州立大学(日本語名) San Diego State University(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5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 type="checkbox"/> 公立 <input 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: 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	41000人
創立年	1897年

留学費用			
留学費用項目	A 現地通貨 (米ドル) (1 現地通貨 = 160 円)	B 日本円	備考
授業料	0	0 円	交換留学のため
宿舍費	15,400	0 円	triple
食費	560	円	上記の宿泊費に meal plan として大体の食費が含まれている。
図書費	0	0 円	
学用品費	12	円	ノートなど
携帯・インターネット費		36,000 円	Tello を利用
現地交通費	0	0 円	(<input checked="" type="checkbox"/> 大学まで徒歩・自転車)
教養娯楽費	0	0 円	
旅費(留学中)		300,000 円	
被服費		50,000 円	
医療費	10	円	
保険費		円	形態: 明治大学の保険と現地大学の保険に加入
渡航旅費		1,200,000 円	成人式の為一度帰国したので 2 往復分
ビザ申請費		30,000 円	
雑費		円	
その他		円	
その他		円	
合計 ※現地通貨 および 円	\$15982 (=2,560,077 円)	1,616,000 円	
総計(A+B) ※円		4,176,077 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：San Diego International Airport 経由地： 復路 出発地：SAN 目的地：NRT 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：JAL 料金：600,000 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
<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： JAL) <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、大学の宿舎等)
<input checked="" type="checkbox"/> 学生寮(寮の名前： Tepeyac) <input type="checkbox"/> アパート <input type="checkbox"/> ホームステイ
2) 部屋の形態
<input type="checkbox"/> 個室 <input checked="" type="checkbox"/> 相部屋(同居人数 2)
3) 共有部分
<input checked="" type="checkbox"/> バス <input checked="" type="checkbox"/> トイレ <input type="checkbox"/> キッチン(<input type="checkbox"/> 自炊可 <input checked="" type="checkbox"/> 自炊不可)
4) 住居を探した方法：
SDSU から送られてくる案内に沿って申し込みました。
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)
私が滞在了した Tepeyac はキャンパスから 1 番近い on-campus dorm のため、授業に行く際は楽でしたが、3 人部屋だったため個人の時間やスペースは小さかったです。同じ Tepeyac でも 1 人部屋と 3 人部屋あり、suitemate は 9 人でした。多くの時間をルームメイトと共有するため、仲良くなりやすいし英語力向上につながると思います。ただ、ルームメイトとの間で問題を抱えてる人も多く見たので、ルームメイトの希望を出す際は慎重に考えたほうがいいと思います。私はオンキャンパスの選択肢しか見てなかったのですが、stateside や monte、casa diego などのオフキャンパスのほうが広かったりキッチンなどの設備が良かったりするので、個人的にはオフキャンパスのアパートメントを契約することをおすすめします。

現地情報

1) 留学期間中、病気やケガをされましたか。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: 大学内のクリニック)

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?

現地の危険地域は事前に調べたり、友達に聞いたりしました。注意を払ってたおかげもあって、犯罪に巻き込まれることはなかったです。

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。)

キャンパス内、寮、図書館など、どこでも問題なく大学のインターネットを使用することができた。

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。)

日本からクレジットカードを持っていき、親に入金してもらっていた。

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ください。

洗濯ネット(洗濯機のパワーが強いのに加えて、他の人と共有だったため)

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。
29 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 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)
Asian thought and culture(ASIAN 101)	アジアの思想と文化
科目設置学部・研究科	
履修期間	2025fall
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 50 分が 2 回
担当教授	
授業内容	アジアの宗教や文化について学ぶ。
試験・課題等	midterm, final exam あり
感想を自由記入	アジアの国々それぞれについて、その国の文化や宗教、歴史などを学んだ。アジアの国々について知らないことも多く、ためになった。また、日本について学ぶときには、他国の人が日本という国や日本文化についてどう感じているかを知ることができて興味深い内容だった。

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)
Beginning Bowling(ENS119A)	初級ボウリング
科目設置学部・研究科	
履修期間	2025fall
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	実習(チュートリアル、講義形式等)
授業時間数	1週間に100分が1回
担当教授	
授業内容	ボウリング
試験・課題等	paper, final exam があるがどちらも軽め
感想を自由記入	大学内にボウリング場があり、そこで一週間に1回2ゲームをする。友達と一緒にボウリングをしたり、その日にあった人と一緒にボウリングをして友達になることも多く、楽しい授業だった。

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)
Conflict and Conflich Resolution	紛争と紛争解決
科目設置学部・研究科	ISCOR
履修期間	2025fall
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	
授業内容	平和学
試験・課題等	midterm, final exam あり
感想を自由記入	戦争や紛争の歴史や、それらがどのように解決されて来たのかについて学んだ。グループワークやプレゼンテーションもあり、大変だったがとてもためになる授業だった。

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)
Introduction to Social Problems	社会問題入門
科目設置学部・研究科	
履修期間	2025fall
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160分が1回
担当教授	
授業内容	社会問題の原因構造
試験・課題等	midtem, final exam あり
感想を自由記入	現代社会が抱えるさまざまな課題について理解を深めることができる、とても勉強になる授業だった。貧困、不平等、差別、犯罪、教育問題などを社会学の視点から学び、社会問題をより広い視野で考えられるようになった。特に、アメリカの社会問題に関して、知らないことが多かったためとても勉強になった。

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)
Politicts of the Environment	環境政治学
科目設置学部・研究科	
履修期間	2025fall
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	Professor Chace
授業内容	環境問題について、ケーススタディを用いつつの講義
試験・課題等	midterm, final exam
感想を自由記入	政治的な意思決定が環境問題にどのような影響を与えるのかを学ぶ興味深い授業だった。気候変動の科学そのものよりも、環境政策や制度、利害関係者の関係に重点が置かれていた。気候政策、再生可能エネルギー、環境正義、国際協力など、現在の社会問題と密接に結び付いていて実践的だった。グループワークを多く行う授業で、ディスカッションではさまざまな立場から環境問題を議論できた。教授がとても親身で学生思いだった点がとても良かった。

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)
Principles of Economics(ECON101)	経済学
科目設置学部・研究科	
履修期間	2026spring
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	
授業内容	
試験・課題等	試験3回
感想を自由記入	経済学の基礎について学ぶ。経済学初学者だったが、基礎の部分からの授業だったので勉強になった。グラフや簡単な計算はあるが、高度の計算は必要なく、教授が具体例を多く使って説明してくれたので理解しやすかった。

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)
International Security Nuclear Age(ISCOR320)	核時代の国際安全保障
科目設置学部・研究科	
履修期間	2026spring
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	
授業内容	核兵器開発、使用についての歴史や核兵器を規制する条約など
試験・課題等	midtermあり
感想を自由記入	講義中心の授業だったが、最後はグループプロジェクトとしてシミュレーションがあり、楽しかった。第二次世界対戦後、核兵器がどのように国際関係を形成してきたのかを学び、核抑止、軍拡競争、核不拡散、現代の安全保障問題などを扱った。キューバ危機のような歴史的出来事を学び、それが現在の国際政治にどのような影響を与えているのか理解できたのが面白かった。理論だけでなく時事問題とも結び付いていて、内容に現実味があった。 読み物はやや難しく、戦略論や国際関係論の専門用語も多かったが、講義のおかげで複雑な概念を理解しやすかった。

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)
Politics of Global Resistance and Solidarity	グローバルな抵抗運動と連帯の政治
科目設置学部・研究科	
履修期間	2026spring
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	
授業内容	人権運動や気候変動運動、国境を超えた市民運動など
試験・課題等	
感想を自由記入	世界各地の社会運動、人権闘争、様々な形の抵抗運動について学んだ。特に、地域レベルの運動がどのように国際的な連帯を築き、世界政治に影響を与えるのかを学べたのが興味深かった。

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)

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

ボスキャリアへの参加、外資就活ドットコム

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 の勉強
	8月～9月	大学への申請手続き
	10月～12月	
留学開始年	1月～3月	
	4月～7月	ビザ申請、取得、航空券購入、予防接種
	8月～9月	留学開始
	10月～12月	試験、fall semester 終了
留学/帰国年	1月～3月	spring semester 開始
	4月～7月	帰国
	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。

1年間の長期留学は私の長年の夢であった。しかし、実際に留学を決意した際には、楽しみな気持ちと同時に、自分が異国の地でうまくやっていけるのだろうかという不安も抱えていた。しかし、実際にアメリカでの生活が始まると、新しい出会いや経験の連続で、毎日が刺激に満ちていた。もちろん、言語の壁にぶつかり苦勞したり、自信を失ったりすることもあったが、ルームメイトや友人たちの支え、そして日本から応援してくれる家族の存在のおかげで、それらを乗り越えながら充実した留学生活を送ることができた。

私がサンディエゴ州立大学(SDSU)を留学先として選んだ主な理由は、美しいキャンパスとカリフォルニアの温暖で過ごしやすい気候に魅力を感じたからである。実際に留学してみると、サンディエゴは一年を通して気候が穏やかで非常に生活しやすく、特に海やビーチの美しさが印象的だった。

また、SDSUは学生生活が活発な大学として知られており、さまざまなイベントや交流の機会が豊富にあった。そのため、多くの学生と交流を深めることができ、充実した留学生活を送ることができた。一方で、学生たちは勉学にも真剣に取り組んでおり、学業と課外活動を両立する姿勢に大いに刺激を受けた。

さらに、近隣には University of California San Diego(UCSD)があり、SDSUの学生だけでなく他大学の学生とも交流する機会があった。異なるバックグラウンドを持つ学生たちとの交流を通じて視野を広げることができたことも、SDSUを留学先として選んで良かったと感じる理由の一つである。

留学中にはボストン、ニューヨーク、トロント、サンフランシスコなどさまざまな都市を訪れる機会にも恵まれた。それぞれの土地で異なる文化や価値観に触れることができたことは、私にとって非常に貴重な経験となった。さらに、自分自身の将来やキャリアについて深く考える時間も多く持つことができ、有意義な一年となった。

留学を通して得られた経験や出会い、そして自分自身の成長は、実際にその環境に飛び込んだからこそ得られたものだと感じている。留学には不安も伴うが、今この時期にしか得られない経験が確かにある。もし留学をするか迷っている人がいるなら、ぜひ挑戦することをおすすめしたい。きっと自分の世界を大きく広げる貴重な経験になると思う。