

【大学間協定留学】 留学報告書

記入日	2025 年 5 月 22 日
明治大学の所属学部・研究科 ※学部・学科・研究科・専攻等	文学部文学科
留学(渡航)した時の学年	2 年生
帰国年月日	2025 年 5 月 16 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	アメリカ合衆国
留学先大学	ノースカロライナ州立大学(日本語名) Northern 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	2024 年 8 月～2025 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	☒ 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: 英語と文学 現地言語での名称: English Language and Literature ☐ 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: 1 月中旬～5 月上旬 3 学期: 4 学期:
学生数	3000 人程度
創立年	1901 年

留学費用

留学費用項目	A 現地通貨 (ドル) (1 現地通貨 = 150 円)	B 日本円	備考
授業料	0	0 円	交換留学のため授業料は不要
宿舍費	5000	円	Great Prains East(2 部屋)の場合。
食費	4000	円	
図書費	0	0 円	
学用品費	400	円	
携帯・インターネット費		60000 円	
現地交通費	100	円	寮が大学の敷地内にあるため基本交通費は不要でした。そのため左記の金額はタクシー利用代となります。(☒ 大学まで徒歩・自転車)
教養娯楽費	400	円	
旅費(留学中)		750000 円	シカゴ・ニューヨーク、ミネアポリス、ロサンゼルスへ合わせて 3 回旅行しました。
被服費	400	円	
医療費	0	0 円	
保険費		100000 円	形態: 明治大学の保険(明治大学の保険に入っていれば現地での保険制度への加入は免除されました。)
渡航旅費		150000 円	
ビザ申請費		30000 円	
雑費	0	500000 円	スーツケース代や I-901、その他
その他		-300000 円	明治大学外国留学奨励助成金
その他		-970000 円	JASSO 奨学金
合計 ※現地通貨 および 円	10300ドル (=1545000 円)	320000 円	
総計(A+B) ※円		1865000 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：羽田 目的地：アバディーン 経由地：ミネアポリス

復路 出発地：アバディーン 目的地：成田 経由地：ミネアポリス、ロサンゼルス

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：デルタ航空 料金：150000

復路 航空会社：デルタ航空(アバディーン-ミネアポリス、ミネアポリス-ロサンゼルス)、ZIPAIR(ロサンゼルス-成田) 料金：58,271(デルタ)、100,000(ZIPAIR) ∴合計：158,271 円

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：デルタ航空公式サイトまたはスカイキャナー)

☐ 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：Great Prains East) ☐ 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)

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：

大学からの斡旋

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)

私ははじめ日本人の子とルームメイトだったのですがお互いの英語力向上のために学期が始まって二週間後くらいにあるルームチェンジ期間に部屋を変えました。そのため秋学期はアメリカ人のルームメイトと生活をしていましたが、春学期に切り替わるタイミングで仲の良い韓国人とルームメイトになることに決めました。このように部屋、ルームメイトの変更は可能なので安心してください。しかしルームチェンジを申請できる期間は決まっているのでもし部屋を変えたいなら早めにルームチェンジ期間を確認しておくことをお勧めします。

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?

アバディーンは田舎ということもあり、とても平和な町なので危険を感じることはほとんどありませんでした。時々大学から不審者情報が送られてくることがあるのでその時は一通りメールに目を通すようにしていました。防犯対策としては、念の為に外に出る時はチャック付きのカバンで出歩くようにしていました。

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、寮で使えない時はカフェに行った。)

インターネットに関しては特に全く問題ありませんでした。

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。)

日本で登録したクレジットカードを使用していました。現地で口座を開けることはしませんでした。

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。

メガネやコンタクトレンズは必須です。また使い慣れているスキンケア用品なども渡航期間分用意して持っていくことをお勧めします。

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。)

私は Flywire というシステムを使って日本円で支払いを済ませました。

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。	
21 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)	
Drawing I		ドローイング 1	
科目設置学部・研究科	ART111		
履修期間	2024 秋		
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	チュートリアル(チュートリアル、講義形式等)		
授業時間数	1 週間に 165 分が 2 回		
担当教授	Dr. Jay Hopkins		
授業内容	ドローイングの基礎を学ぶことができる授業。様々なドローイングの方法を体系的に学ぶ。(理論の説明)→(実践練習)→(提出作品完成)→(公表)このサイクルが学ぶ技法が変わるごとに繰り返される。		
試験・課題等	それぞれの技法の最後に提出作品を完成させ、評価を受ける。また、中間と期末の時期にはそれぞれ重めの課題が出される。(例:スケッチブックに人体を 20 体かいてくるなど。)		
感想を自由記入	日本の一般的な大学でこういった実践的な授業を取ることはなかなかむずかしいのでとても新鮮で良い体験になった。授業時間は 2 時間 45 分と長めなので集中力が必要。教授はとても優しいのでわからないことがある時は質問しやすかった。		

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)
Art Appreciation		芸術鑑賞
科目設置学部・研究科	ARTH100	
履修期間	2024 秋	
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	Dr. Cindy T. Davis	
授業内容	世界のアートの歴史や技法について学ぶ。	
試験・課題等	電子版の教科書を購入し、毎回の授業で取り扱う内容の問題に答える。試験は大きいものが 2 回。また最後には自分が選んだ教科書の章についてのプレゼンテーションを作成した。	
感想を自由記入	講義形式かつグループワークもあまりなかったので留学生としての負担は少なかった。教授は親切で熱心。欠席する際も連絡は不要で課題と、zoom の録画を見れば問題なし。内容自体も純粋に面白いと思うものが多かった。	

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)
Literature for Younger Readers-Fairy Tales		若者たちのための文学—おとぎ話
科目設置学部・研究科	ENGL230	
履修期間	2024 秋	
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	オンライン(チュートリアル、講義形式等)	
授業時間数	1 週間に 分が 回	
担当教授	Dr. Elizabeth Haller	
授業内容	児童文学またはおとぎ話に関する授業。それぞれのおとぎ話の表立ったテーマの裏に潜む作者の意図や社会的テーマについて学ぶ。	
試験・課題等	毎週テーマまたは扱うストーリーが変わり、それぞれのテーマに関して教授から質問が出されそれに対する自分の考えをまとめ提出した。例えばテーマが「Villains(悪役)」であれば特徴のある悪役の出るストーリーが 5 つ程度挙げられ、それらを読みさらにそれに付随する教授からの質問に関する自分の意見をまとめ、提出するというようなものであった。それが最後の週をのぞいて続き、最後の週の課題は自分の好きなテーマで御伽話を 12 作品選出し、作者や作品について紹介し、まとめるというものだった。	
感想を自由記入	元々児童文学に興味があったこともあり私にとってとても面白い授業だった。ただしこの授業はオンラインのため自分で課題提出の日時などをしっかりと確認し、計画的に進めていくことが重要である。	

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)
General Psychology		心理学概論
科目設置学部・研究科	PSYC101	
履修期間	2024 秋	
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 3 回	
担当教授	Heather Scott	
授業内容	心理学入門者が学ぶべき内容を体系的に学ぶことができる。	
試験・課題等	全体でテスト、レポートが 2 度ずつ行われた。テストに関しては直前の授業でプレテストが行われそこで上位 3 位までに入れば(2 度目のプレテストはチーム戦だったため上位 1 組)教授から好きなお菓子を買ってもらうことができた。また毎週授業に関するコメント提出が求められた。	
感想を自由記入	心理学初学者に向けられた授業であったため、レベルも丁度よくまた内容も非常に面白かった。授業計画はよく練られており指定の教科書の内容を無駄なく学ぶことができた。この留学生活の中でお気に入りの授業の一つだった。	

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)
Intro to Linguistics		言語学入門
科目設置学部・研究科	LING403	
履修期間	2025 春	
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	Dr. Tanya White	
授業内容	言語学についての幅広い分野を浅く広く学ぶ。音韻論、音声学、語用論、統語論、意味論など学ぶ分野は多岐にわたる。	
試験・課題等	大きなペーパーテストはなかったが、課題としてなかなかの量の問題を解かなければいけないこともあった。毎回の出席と授業への参加度、課題、最終プレゼンテーションが評価へ直結した。最終プレゼンテーションでは 20-25 分程度の発表が求められ、準備段階で教授のオフィスへ何度か足を運び打ち合わせをして臨んだ。テーマは自分で設定することができる。	
感想を自由記入	この授業は 400 番台であったが教授が大変優しく人格者であることに加え、さらに同じ授業を受講している日本人留学生も私の他に 4 人いたので 400 番台にしてはかなり受けやすい授業であった。	

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)
Introductory Spanish I		スペイン語入門 1
科目設置学部・研究科	SPAN101	
履修期間	2025 春	
単位数	4	
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 4 回	
担当教授	Dr. Juan M. González	
授業内容	スペイン語初学者向けの教科書に準じてスペイン語の基礎を学ぶ。	
試験・課題等	毎回の授業で予習をしていくことが求められる。予習してきた内容について教授が生徒に質問するという形で授業は進められた。試験は全部で 8 回あり(オープンブック方式)、それに加えて最終試験として口頭試験、そして最終プレゼンテーションを用意する必要があった。	
感想を自由記入	この授業は週に 4 回、朝の 9 時から行われ、次の授業までに終わらせなければいけない課題もあるのでとてもハードな授業であった。私が今回の留学生活で取った授業の中で一番ハードな授業だったと言える。はじめ 15 人程度いた生徒は最後には私を含め 5 人程度になっていた。日々課題を提出しなければいけない量が多く、追いつかなかったこともあり最終的な成績は D と惨憺たるものではあったが、スペイン語の実力は 1 学期間にしてはしっかりとついたと実感しているため、最後まで諦めずに続けて良かったと感じている。	

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)
Applied Music-KeyBoard		ピアノ個人レッスン
科目設置学部・研究科	MUAP111	
履修期間	2025 春	
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	マンツーマンレッスン方式(チュートリアル、講義形式等)	
授業時間数	1 週間に 30 分が 1 回	
担当教授	Dr. Anne Marie Giffin	
授業内容	週に 30 分ずつマンツーマンのレッスンを受けるという形であった。そこでこれまでの 1 週間に練習してきたものを見せ、教授からフィードバックをもらいまた次の週までに練習すべき内容を教えてもらうということの繰り返しだった。	
試験・課題等	大きな発表会や人前で弾くような機会は今回はなかったが、教授は来学期は実施する予定だと言っていた。代わりに最後の授業でその学期に練習した課題曲を全て教授の前で演奏し、それが最終課題のような形になった。	
感想を自由記入	久しぶりにピアノのレッスンを受けることができてとても楽しかった。先生も生徒を教えることに対して積極的で毎回のレッスンはとても有意義な時間となった。課題として出される曲数が多かったため毎日 1 時間程度練習した。(自由に使える個人練習室があるためそこで練習した。)	

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)
Applied Music-Clarinet		クラリネット個人レッスン
科目設置学部・研究科	MUAP121	
履修期間	2025 春	
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	マンツーマンレッスン方式(チュートリアル、講義形式等)	
授業時間数	1 週間に 30 分が 1 回	
担当教授	Dr. Audrey Miller	
授業内容	週に 30 分ずつマンツーマンのレッスンを受けるという形であった。そこでこれまでの 1 週間に練習してきたものを見せ、教授からフィードバックをもらいまた次の週までに練習すべき内容を教えてもらうということの繰り返しだった。	
試験・課題等	最後のレッスンで教授とピアノ伴奏ありのデュエットをした。試験という試験はなかったが最後のレッスンでの教授とのデュエットがその代わりだったと思う。	
感想を自由記入	クラリネットは中学生の時に吹いていたので初心者というわけではなかった。そのため教授が指揮をしているシンフォニックバンドにも参加した。久しぶりにクラリネットを習うことができて本当に楽しかった。教授も生徒想いでとても良い方だった。	

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:

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。

まだ決まっています。

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。

私は留学中に就職活動は一切していなかったのでアドバイスできることはあまりありませんが、留学が終わる少し前くらいに TOEIC などの英語試験の申し込みをしておくことをお勧めします。留学後に申し込みをすると試験を受けられるのが思ったより後になってしまう可能性があるので留学後すぐの英語力を試したい方は早めに申し込みの日時を確認してください。

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	
	8 月 ～ 9 月	IELTS 受験
	10 月 ～ 12 月	留学申し込み
留学開始年	1 月 ～ 3 月	結果発表
	4 月 ～ 7 月	渡航準備
	8 月 ～ 9 月	留学開始
	10 月 ～ 12 月	秋学期
留学/帰国年	1 月 ～ 3 月	春学期
	4 月 ～ 7 月	春学期+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。

元々都市部の大学よりも地方にある大学で自然を味わいながら勉強したいと考えていたためノーザン州立大学を選びました。きてみると想像通り、とてもどかな場所で開放的な気分を味わうことができました。生徒数が少ないので学内も基本的に空いていて広々と使うことができます。学内は自然豊かでリスやウサギが走り回っているところをみることもできます。ノーザン州立大学の位置するアバディーンという街はとても平和なので天気の良い日には外に行って学校周辺を散歩することもありました。私の住んでいた Great Plains East という寮は学内に位置していたので教室や食堂へのアクセスは非常によく、基本的にどの教室へも 5 分前に出れば着くことができました。そのため日本にいる時よりも自分の時間が増えたように感じました。特別日本に関心のある人を除いては現地人の友達と仲良くなるのはなかなか難しいので頑張ってください。しかし、同じ留学生という立場にある韓国やエクアドル出身の学生とはすぐに仲良くなることができました。渡航前に現地大学のアドバイザーの方と zoom を通して授業を決めますが、これは仮決定に過ぎないので現地到着後も変更することは可能です。しかし取りたい授業や関心のある分野がはっきりしているのであれば早く授業を登録することに越したことはないので zoom ミーティングの時までに何を伝えるのか準備しておくことをお勧めします。(定員のある授業もあるので早く登録することに越したことはないです。)秋頃からかなり肌寒く、私は寒がりだったこともあり秋頃からダウンジャケットを着用していました。ヒートテックやタイツなしで冬を越すというのはかなり厳しくなると思います。

食事に関してですが、「Den」と呼ばれる食堂に行けばピザやパスタなどの主食から、サラダやフルーツなどをビュッフェスタイルで食べることができるのでお腹いっぱい食べることができます。留学生は全員ミールプランへの加入が義務付けられています。プランはいくつかあるのですが 1600 ドルくらいのオールフレックスダラーのプランに加入することをお勧めします。他には食堂に何度でもいくことのできる unlimited と呼ばれるプランや回数制限のあるプランなど食堂に特化したプランもありますが、値段も高いですし、それだと他のアインシュタインと呼ばれる学内のカフェや c ストアという学内のコンビニなどで自由に使えるフレックスダラーが少なくなってしまうです。学校を出てウォルマートなどの大きなスーパーに行けばバックごはんや韓国ラーメンなども買うことができるので安心してください。しかしご飯は売っていてもふりかけやお茶漬けのりなどは見かけなかったのでスーツケースに空きがあればぜひ持って行ってください。月に 2 回フリーフードイベントがありお菓子やフルーツ、パスタなどが無料でもらえます。なので日本からお気に入りのパスタソースなどを持っていくと便利だと思います。

留学に行くとなると取れる単位数が減ったり、私と同じように 2 年生で渡航する方であれば和泉返しになったりするなどデメリットもありますが、今留学を終えて考えてみると本当に交換留学プログラムに応募してよかったと感じています。日本にいる家族や友人と離れて異国の地で頑張った体験というのは一生の自信そして宝物になると思います。大変なことがなかったわけではありませんが楽しい思い出の方が遥かに多く、行ってよかったと心から感じています。これから留学に行かれる皆様も、悔いのない、素敵な留学生活を送られることを心から願っています。最後まで読んでいただきありがとうございました。