

【大学間協定留学】 留学報告書

記入日	2026年6月10日
明治大学の所属学部・研究科 ※学部・学科・研究科・専攻等	情報コミュニケーション学部 情報コミュニケーション学科
留学(渡航)した時の学年	3年生
帰国年月日	2026年5月10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	ノーザン州立大学(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	2025年8月～2026年5月
留学先大学で在籍した学年	3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～5月上旬 3 学期: 4 学期:
学生数	約 3000 人
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	交換型のため
宿舍費	5000ドル	円	
食費	4000ドル	円	
図書費		円	
学用品費		円	
携帯・インターネット費	200ドル	円	
現地交通費		円	(<input type="checkbox"/> 大学まで徒歩・自転車)
教養娯楽費		円	
旅費(留学中)	1500ドル	円	ロサンゼルス,カンクン
被服費	150ドル	円	
医療費		円	
保険費		95000 円	形態: 明治大学のもの
渡航旅費		360000 円	
ビザ申請費		50000 円	
雑費	500ドル	円	
その他		円	
その他		円	
合計 ※現地通貨 および 円	11350ドル (=1,702,500 円)	505,000 円	
総計(A+B) ※円		2,207,500 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：羽田空港 目的地：アバディーンリージョナル空港(ABR) 経由地：ミネアポリス

復路 出発地：アバディーンリージョナル空港(ABR) 目的地：羽田空港 経由地：ミネアポリス

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：18 万

復路 航空会社：デルタ航空 料金：18 万 ∴合計：36 万

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： trip.com)

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： GPE) 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 3)

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：

大学からの案内

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)

寮は基本的にどこも綺麗です。私がいた GPE は一番留学生が多く、おすすめです。一階にコンビニもあるのでとても便利でした。

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: _____)

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?

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。)

寮や大学のWifiがあるので、基本的には大丈夫です。日本で先にesimを契約していくことをお勧めします。

5) 現地での資金調達はどうに行いましたか?

(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。)

基本的にはソニーバンクカードを使ってました。日本のクレジットカードだとレートによって左右されるため、ドルを保有できるソニーバンクカードはお勧めです。

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ください。

基本的に現地で調達できますが、日本食はできるだけ持っていくことを推奨します。すごく恋しくなります。

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。)

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。
24 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 checked="" 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 checked="" 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。今後留学をする人々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)
United History I		アメリカ史 I
科目設置学部・研究科	HIST	
履修期間	2025 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 (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	Ric Dias	
授業内容	アメリカの成立から南北戦争まで	
試験・課題等	中間 2 回、期末 1 回	
感想を自由記入	この教授は留学生に対してとても優しい教授でした。留学生が授業についていけるように、レジュメを配布してくれました。テストはエッセイ形式のテストですが、しっかり勉強すれば点数は取れます。	

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)
United History II	アメリカ史 II
科目設置学部・研究科	HIST
履修期間	2025 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(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	Ric Dias
授業内容	南北戦争から現代
試験・課題等	中間 1 回、期末 1 回、課題図書を読みレポートを作成する
感想を自由記入	基本的に、United History I と同じです。ただ中間 1 回分がレポートになっています。

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)
Foundation of Communication	コミュニケーション基礎
科目設置学部・研究科	CMST
履修期間	2025 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	ディスカッション形式(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	Tanya White
授業内容	スピーチの仕方、スピーチ
試験・課題等	小テスト、スピーチ 3 回
感想を自由記入	この教授も留学生に優しいです。質問があればいつでも答えてくれます。この授業はスピーチを多くする授業ですが、クラスメイトの前でスピーチをしたことは、いい経験になりました。

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)
Intercultural Communication	異文化コミュニケーション
科目設置学部・研究科	CMST
履修期間	2025 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	ディスカッション形式(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	Tanya White
授業内容	異文化理解
試験・課題等	複数のレポート、最終プレゼン
感想を自由記入	授業はディスカッションがメインで、課題はレポートでした。レポートの分量は多かったです。英語を書くいい練習になったと思います。先生もレポート作成を手伝ってくれます。

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)
Principles of Macroeconomics	マクロ経済学基礎
科目設置学部・研究科	ECON
履修期間	2026 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(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	K.H.Lee
授業内容	マクロ経済学
試験・課題等	中間2回、期末1回
感想を自由記入	教授が中国出身の方で、英語が聞きとりやすかったです。内容もそこまで難しいわけではなく、しっかりと事前課題を行えばテストでも高得点を狙えます。

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)
Introduction to Sociology	社会学
科目設置学部・研究科	SOC
履修期間	2026 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	ディスカッション(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.G
授業内容	社会学の基礎
試験・課題等	中間 1 回、期末 1 回、4 つのレポート
感想を自由記入	4 つのレポートはなかなか分量が多かったが、しっかりやれば評価してくれた。授業中は英語が早く、理解できないところもあったので、予習は行っていた。

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)
History of Western Civilization	西洋文明
科目設置学部・研究科	HIST
履修期間	2026 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(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	Art Marmorstein
授業内容	西洋文明の歴史
試験・課題等	中間 2 回、期末 1 回、複数の小レポート
感想を自由記入	授業のスピードはすごく早かった上、教授の英語も早い。テストはエッセイ形式のため、しっかりとした準備は必要。自分は西洋史に興味があり、もともと知っている知識もあったため、それを英語で学習することは楽しかった。

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)
Introduction to Education	教育学基礎
科目設置学部・研究科	EDFN
履修期間	2026 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	ディスカッション(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	Leslie Sauder
授業内容	どのように授業を行うことが生徒にとっていいかなどの教育学
試験・課題等	期末 1 回、プレゼン 1 回、複数のレポート
感想を自由記入	私はこの授業をオンラインでとっていました。現地の小学校か中学校、高校に学校参観に行くことが義務付けられています。私は小学校に行ったのですが、とてもいい経験になりました。教育に興味がある方にはおすすめです。

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:

2) 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、1年渡米することで休学をするため、就職活動を1月から始めました。時差があるので、説明会や面接が夜遅くや朝になることが大変でした。

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	
	10月～12月	IELTS 取得、選考、決定
留学開始年	1月～3月	航空券購入
	4月～7月	留学先へ出願、ビザ取得、書類作成
	8月～9月	留学開始
	10月～12月	10月中旬に中間、12月上旬に期末、冬休み
留学/帰国年	1月～3月	1月中旬に大学再開、3月中旬に中間
	4月～7月	5月上旬に期末、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。

私は、ここに留学する前は不安だらけでした。ビザ取得も困難な時期であり、初めてアメリカに 1 人でいくので心配ばかりしていました。ただ今振り返って見ればとても楽しく過ごすことができましたと思います。日本に帰ってきて 1 ヶ月ぐらい経っていますが、少し帰りたい気分です。

ノーザン州立大学での生活はとても快適でした。私が接した教授はみんな優しく、相談や悩み事もとてもよく聞いてくれました。また施設も古くなく、とても快適に過ごすことができました。留学生も多く、多くの友人を作ることができたのも良かったですし、現地の生徒も優しく、自分が何を言おうとしているのかを汲み取って会話をしてくれました。

今留学を悩んでいる人がいるならば、私は留学することを絶対におすすめします。この経験はおそらく社会人になったあとでは難しいと思います。また留学をやり切ったということは自信につながります。日本語が通じない環境の中で、10 ヶ月過ごしたことは私にとって大きな自信になりましたし、とてもいい思い出になりました。少しでも英語に興味があったり、海外に興味がある人はどの国であれ、留学することを強くおすすめします。

ノーザン州立大学に行くことが決まっている人には、私が留学中にあれば良かったものをここに記載しておきます。まずは日本食です。現地で日本食を調達することはとても難しいです。私も行く前はそんなに必要ないと思っていましたが、行って 1 ヶ月で、もっと持ってくれば良かったと後悔しました。あればあるほどいいと思うので、たくさん持っていくことを推奨します。あとは防寒具です。冬はほんとに寒く、1 月には -30°C の日もありました。私は防寒具も大丈夫だろうとあまり持っていかなかったのですが、後で後悔し、日本から大量に郵送してもらいました。

最後に、ノーザン州立大学はいい大学だと思います。ある程度の勉強は必要ですが、勉強すればしっかりとそこを評価してくれる大学だと思います。英語で全て行う必要があるため、最初は大変でしたが慣れれば楽しめると思います。ぜひ留学生活を楽しんで！！