

【大学間協定留学】留学報告書

記入日	2024 年 6 月 6 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	3 年生
帰国年月日	2024 年 5 月 27 日
明治大学卒業予定年月	2026 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	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/English
留学期間	2023 年 8 月～2024 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: 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: 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 月後半～12 月中旬 2 学期: 1 月中旬～5 月初旬 3 学期: ～ 4 学期: ～
学生数	33778
創立年	1897 年

留学費用			
留学費用項目	現地通貨 (ドル)	日本円	備考
授業料	0	0 円	交換留学
宿舍費	11,000	1500,000 円	
食費		300,000 円	
図書費	0	0 円	
学用品費	300	45,000 円	
携帯・インターネット費		50,000 円	
現地交通費		0 円	(☒ 大学まで徒歩・自転車)
教養娯楽費		200,000 円	旅行費
被服費		20,000 円	
医療費		150,000 円	渡航前の注射費とその英文証明書費
保険費		300,000 円	形態:渡航前の注射費とその英文証明書費
渡航旅費		300,000 円	往復旅費
ビザ申請費		40,000 円	
雑費		50,000 円	
その他		円	
その他		円	
合計		125,5000 円	

渡航関連	
渡航経路	
往路 出発地: 東京 目的地: サンディエゴ 経由地: シアトル	
復路 出発地: サンディエゴ 目的地: 東京 経由地: ホノルル	
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: Delta 料金: 約 15 万 復路 航空会社: Hawaiian Airlines 料金: 約 15 万 ∴ 合計: 30 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: skyscanner) ☐ 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: South Campus Plaza) ☐ 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)	
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:	
大学の公式	
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)	
私の寮はオンキャンパスだったためキャンパスにとっても近くて、どの教室でも 10 分歩けば着く距離でそれが結果的にとても便利でした。しかし、その代わり 3 人部屋で 3 人で住むと思えないほど狭い部屋だったので、プライベートの空間があまり確保できず、最初はそれに慣れるまでが大変でした。幸いなことに 3 人のうち 1 人があまり帰ってこなかったため、ほぼ 2 人部屋のようになりそれは良かったです。私の寮は全体的に静かでしたが、友達の寮はとても騒がしかったみたいで入る寮によって雰囲気は全く違うと思います。	

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、学内外で問題がありましたか。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?

夜はなるべく1人で外出しないようにした。キャンパス周りは比較的安全だった。

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、寮で使用できない時はカフェに行った。)

基本寮や大学のインターネットが安定していた。外でも、wifiがあるところが多かった。

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。)

現地で簡単に銀行口座を開設できた。

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。

日本の薬

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。
31 単位	☒ 申請中単位 ☐ 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)
Asian Thought & Cultures	
科目設置学部・研究科	ASIAN 101
履修期間	Fall2023
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	Jocelyn Killmer
授業内容	アジアの思想と文化を学ぶ
試験・課題等	試験が 3 回、ほぼ毎回の授業で出席確認の小課題あり、
感想を自由記入	ほぼ今まで日本で習ってきたことのあるアジア史を英語で学ぶことができ、興味深かった。テストの内容もそこまで難易度が高くなかった。

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)
English Composition for International Students and English Learner I		
科目設置学部・研究科	Linguistic	
履修期間	Fall 2023	
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	Kendell Padrick	
授業内容	アメリカのレポートの練習	
試験・課題等	毎回、reading の課題があり、定期的に大きなレポートがある。	
感想を自由記入	毎回の課題は時間を要したため大変だったが、このおかげで reading と writing の力が伸びたように思う。	

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 Contemporary Media 200		
科目設置学部・研究科	JMS	
履修期間	Fall 2023	
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	Noah Arceneaux	
授業内容	現代メディアの様々な媒体や役割などについて、学ぶ。	
試験・課題等	オンラインの確認テストが2、3週間に1度。ディスカッションテーマが与えられ応える課題が毎週あり。	
感想を自由記入	全編オンラインの授業で、先生が面白かった。内容も難しすぎないため、楽しんで受けることができた。	

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)
Hospitality, Recreation and Tourism Management		
科目設置学部・研究科	HTM 201	
履修期間	Fall2023	
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	Alana Dillette	
授業内容	ホスピタリティ業界、キャリアについて学ぶ	
試験・課題等	テストが 2 回、様々な課題もあり。	
感想を自由記入	はじめの予想とは違い、キャリアについて考えることがメインで、日本にはないような授業で面白かった。Linkedin、レジュメや自分のホームページなどを作り、今後の自分のためになると思った。	

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)
Gender, Self, Identity, and Society		
科目設置学部・研究科	WMNST 101:	
履修期間	Fall 2023	
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	Angela D. Coker	
授業内容	ジェンダー問題を中心として、女性の権利についての歴史を学ぶ。	
試験・課題等	オンラインテスト 2 回	
感想を自由記入	もともとジェンダー問題に興味があったため、アメリカでこのテーマについて学べてとても興味深かった。基本的な内容だが、ディスカッションも多く、アメリカ人の考えを聞くことができて面白かった。	

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)
Cinema as Art		
科目設置学部・研究科	TFM	
履修期間	Spring 2024	
単位数	3	
本学での単位認定状況	講義形式単位認定(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、講義形式等)	
授業時間数	1 週間に 160 分が 1 回	
担当教授	Glenn Heath	
授業内容	映画の鑑賞、表現・技法の分析	
試験・課題等	3 回のテスト、毎週鑑賞する映画に関するショートエッセイ	
感想を自由記入	500 人程度の学生が集まり、映画を鑑賞することがメインで、詳しい専門知識が身につくわけではないが、気分転換になった。難易度は低いと思う。	

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)
Culture Worlds		
科目設置学部・研究科	Geography 312	
履修期間	Spring2024	
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	Kristen Monteverde	
授業内容	世界の地理、文化を学ぶ。	
試験・課題等	単元ごとにテストあり。課題もランダムであり。	
感想を自由記入	地理を英語で学ぶのは少し難易度が高かったが、先生がユーモアがあって楽しく受けることができた。	

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 LGBTQ+ Studies	
科目設置学部・研究科	LGBTQ 101
履修期間	Spring 2024
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	Kori Pacyniak
授業内容	LGBTQ+について学ぶ
試験・課題等	短いレポートが数回。
感想を自由記入	LGBTQ+にフォーカスした授業で、日本にはないと思い履修。前述のようにジェンダー問題に興味あったため、様々なテーマや動画を見ながら学べて、とても興味深かった。

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 Social Problems	
科目設置学部・研究科	Sociology 102
履修期間	Spring2024
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	Harout Bursalyan
授業内容	社会問題について学ぶ。
試験・課題等	3 回のテスト
感想を自由記入	オンラインで毎回のテーマに関する講義を聞き、課題をやるという形で難しくはなかった。テーマが面白く、興味を持って受けることができた。

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 Psychology		
科目設置学部・研究科	PSY 101	
履修期間	Spring 2024	
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	Mark A. Laumakis	
授業内容	心理学について	
試験・課題等	毎週のクイズと定期テストが 4 回	
感想を自由記入	心理学について、割と専門的なところまでやるため難しく少し大変だったが、時間をかければできる課題が多かった。	

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:

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。

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、滞在先の確保、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	語学テスト対策
	8 月 ~ 9 月	書類提出
	10 月 ~ 12 月	面接、結果発表
留学開始年	1 月 ~ 3 月	
	4 月 ~ 7 月	ビザ取得、予防接種等
	8 月 ~ 9 月	渡航、留学開始
	10 月 ~ 12 月	
留学/帰国年	1 月 ~ 3 月	
	4 月 ~ 7 月	帰国
	8 月 ~ 9 月	
	10 月 ~ 12 月	

留学体験記

※ この留学先を選んだ理由、留学生生活全般について、また、これから留学を志す後輩学生へのアドバイス等、自由に記入してください。

サンディエゴ州立大学を希望した理由としては、英語圏で温暖な気候であり、都会過ぎず、また田舎過ぎないという点で選びました。結果として、サンディエゴの 1 番好きなのは天気というくらい本当にちょうどよく暖かくて、雨も滅多に降らず、とても快適な気候でした。毎日晴れているのでそれだけで気分がよく、心が健康でいれたと思います。特に今日本に帰ってきたことで、この天気のすばらしさを改めて感じました。

留学生生活は刺激的でかつとても平和に穏やかに楽しく過ごせました。日本にいては考えられないくらい、日々新しい人との出会いがあり、それが 1 番面白くて留学の醍醐味だと思いました。1 度だけ会ったことがある人と思わないとこで再会したり、仲良くなったりと一期一会をこんなに実感したことは人生ではありません。だからこそ、人との出会いの場は大事にしていたし、繋がりを沢山作ることを努力しました。そのおかげで、いろんな体験ができたと思います。

もちろん、留学に行く前も行った後も、大変なことや悩むこともあるし、思った通りに毎日過ごせるわけではないです。それでも日本とは全く異なる環境で生活をしているだけすごし、自分と向き合うことが多くなり、自分自身のことをより分かるようになったと思います。なにかを成し遂げないと焦るのが 1 番よくないし、人と比べず自分のペースを大事にすべきだと学びました。

アメリカの中でも様々な都市を旅行しましたが、留学先としてサンディエゴは本当におすすめです。天気が最高で治安もいいし、海が好きな人は特にで、夕焼けが本当にきれいなのでビーチでサンセットを見てほしいです。正直その景色を見ると、悩み事も吹き飛びます。

留学を志す方へ。どうしても心配してしまう気持ちは本当に分かりますし、しないようにすることの方が無理ですが、大抵のことは行ってしまえば、何とかできるので考えすぎず、とりあえず現地に行ってみてください。適度に力を抜きながら、どんな状況も楽しんでくださいね。