【大学間協定留学】 留学報告書

記入日	2025年1月24日
明治大学の所属学部・研究科 ※学部・学科・研究科・専攻等	農学部生命科学科
留学(渡航)した時の学年	4年生
帰国年月日	2025年1月1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	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	2024年8月~2024年12月
留学先大学で在籍した学年	4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:
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: ~ 3学期: ~ 4学期: ~
学生数	2900人
創立年	1889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		150000 円	交換留学なので本来 0 円ですが、現地のオンラインの授業のみ追加で費用が掛かりました。
宿舍費	2687	円	寮費です。学期初めに払います。
食費	1681	円	ミールプランに入る必要があります。これは一番安いミールプランの価格です。
図書費		56000 円	
学用品費	0	0 円	
携帯・インターネット費	10	1550 円	ひと月あたりの値段です。Tello を使っていました。
現地交通費	0	0 円	(☐ 大学まで徒歩・自転車)
教養娯楽費		円	
被服費	0	0 円	
医療費	0	0 円	
保険費		55000 円	形態：明治指定のもののみ。
渡航旅費		300000 円	観光をしなかった場合の値段です。
ビザ申請費		85000 円	1901 も含めました。為替レートで値段は前後します。
雑費		円	
その他		円	
その他		円	
合計		約 140 万 円	ミールプランで三食食べられるため生活費は月 5 万程度でした。

渡航関連

渡航経路

往路 出発地：羽田空港 目的地：アバディーン空港 経由地：ロサンゼルス、ミネアポリス

復路 出発地：アバディーン空港 目的地：羽田空港 経由地：ミネアポリス、ニューヨーク、ボストン、ロサンゼルス
(観光をしたため)

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：アメリカンエアライン、デルタ航空 料金：約 15 万
復路 航空会社：アメリカンエアライン、デルタ航空 料金：約 16 万

∴合計：約 31 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： Great Plains 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 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：

留学生は全員寮に滞在することになっていました。渡航前に大学側から、どの寮が希望かを聞かれ自動的に割り振られました。

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)

新しい、明るい、安いなど全てそろっているのは GPE です。お風呂やトイレが共用であることも、掃除の必要や備品を調達する必要がないのでメリットでした。相部屋であることに抵抗があるかもしれませんが、部屋が割り振られてから一定期間内なら部屋を変えられます。そもそも学内の大半の寮は相部屋なので、GPEが一番良いのではないかと思います。

ルームメイトと上手くやれるのか最大の懸念点だと思いますが、大半の留学生は問題なく過ごしていたように思います(一人だけとんでもない人がいました)。私のルームメイトは現地の学生だったのですが、ドライヤーや冷蔵庫、掃除機、コーヒーマシンなどを自由に使わせてくれたのをごく助かりました。現地の学生はおそらく全員車を持っているので、Walmartへの買い出しにも連れ出してくれました。部屋に飾るクリスマスのデコレーションを一緒に見に行ったのは良い思い出です。現地の学生はすごく積極的に気にかけてくれるわけではなかったですが、みんな親切で、こちらから何かをお願いすれば必ず応えてくれる印象です。助けが必要な時は遠慮せず頼っていくことで、仲良くなれると思います。

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?

学内は非常に安全です。大きい額の現金はスーツケースにしまって鍵をかけていましたが、基本的には現金もカードも机に置きっぱなしにしていました。部屋の鍵もかけたりかけなかったりで、かなり無頓着だったと思います。アバディーンという町自体がとても安全で、特に何かを気にしたことはありません。大学の外に出る時は常に車移動ということも大きいかもしれません。

ただ学期末に近く小学校で銃撃事件がありました。そこまで大きな騒ぎにはならず犠牲者はいなかったそうです。

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。)

寮の廊下で、LINE通話をしているとたまに切れてしまうことがありましたが、基本的には学内の建物内なら問題はありませんでした。

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。)

ダコタバンクを開設したものの結局使わず、高い手数料にプーブー言いながら日本で作ったクレジットカードを使っていました。学期の終わりに知ったのですが、日本の口座からダコタバンクに簡単に送金でき、ダコタバンクのカードをデビットカードとして使うことで手数料を抑えることができたそうです。

ほかの友人はソニー銀行を使っていました。

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ください。

お茶漬けのもと、お味噌汁、梅味のもの、スキンケア類(現地のものは私には全く合いませんでした)

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。
13 単位		☐ 単位 ☒ 単位認定の申請はしません(理由:事情があつてまだ卒業するわけにはいかないから)
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() ☐ 履修の制限があつた:		
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)
Sociology of Gender Role		ジェンダー学
科目設置学部・研究科		
履修期間	1 semester	
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 40 分が 1 回	
担当教授	Dr,Brownfield	
授業内容	400 番台の授業です。オンラインで毎週授業動画が一本あがります。各自その動画と、それとは別に課される Reading や動画を見ます。毎週の内容は、家父長制や男らしさ・女らしさ、セクシュアリティなど多岐にわたり、非常に充実していました。	
試験・課題等	課題として提示された Reading や動画にすべて目を通したうえでコメントを 200words 以上でオンライン上のディスカッションポストに投稿します。さらにほかの学生の感想に 200words 以上でコメントします。これが毎週必ずある課題でした。 さらに、学期中に 3 冊本を読みそれぞれにエッセイを書くもの、Individual Project が 3 本、自分で調査しエッセイを書くものなど、かなり課題の多い授業でした。	
感想を自由記入	オンラインの授業は別途 15 万円かかるのですが、ジェンダーをアメリカで学ぶことは私の留学の目標だったので迷わず受講しました。課題はとにかく大変でしたが、充実した授業内容で、一番取ってよかった授業です。日本の授業では聞くことはないであろう単語や話題など、しっかりと踏み込んだ内容を学ぶことができ、留学ならではの授業だと感じました。この授業のおかげで留学の目的を一つ果たすことができました。また自分の専攻分野である遺伝学と、ジェンダーが交差する分野を見つけることができ将来やりたいことも見えてきました。	

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)
Introduction to Sociology	社会学入門
科目設置学部・研究科	
履修期間	1 semester
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、講義形式等)
授業時間数	1 週間に 分が 2 回
担当教授	Dr.G
授業内容	100 番台の授業です。社会学の授業を広く浅く勉強します。人種やジェンダーから社会集団といったものまで、とにかく広く学べるので、社会学全般に興味がある人にはぴったりだと思います、
試験・課題等	試験は四択でオンラインで 2 回ありましたが、ネットで調べてよいので非常に簡単です。レポートも数回程度で、楽ではなかったですがほかの授業に比べると易しいです。
感想を自由記入	社会学を全体的にバランスよく学べる、良い授業です。授業内容自体はすごく良いのですが、100 番台のためか現地の生徒の受講態度は良いとは言えず、他に履修した授業と比べると物足りなさがありました。

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)
American Extremism	
科目設置学部・研究科	
履修期間	1 semester
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、講義形式等)
授業時間数	1 週間に 分が 2 回
担当教授	Dr.Lucus
授業内容	実は 2 週目でドロップしてしまったのですが、すごく好きな授業で、おすすめしたいので書いておきます。アメリカのテロリズムに関して学ぶのですが、アメリカで起きてしまう無差別犯罪を糸口に、テロ組織が結成されてしまう背景や、アメリカ内での人種や宗教による差別、SNS の発達による影響などを詳しく学習していきます。授業はディスカッション中心で、授業内で見た映像やあらかじめ課されていた Reading、先生のスライドに関して 5 人程度で話し合います。
試験・課題等	毎週 Reading や Podcast を要約する課題が出ていました。
感想を自由記入	先生は優しく聞き取りやすい英語です。400 番台のためかなり本格的です。どのグループに入っても活発に議論が行われ、刺激的で面白いです。課題の Reading なども、興味深い内容で新鮮でした。ただいかんせん課題の量が膨大で、Sociology of Gender と両立できず、あきらめざるを得ませんでした。

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)
Music Appreciation	音楽鑑賞
科目設置学部・研究科	
履修期間	1 semester
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	Dr.Manheart
授業内容	古代の音楽から現代の音楽まで、15週かけて順番に学んでいきます。Youtubeで参考動画を見せてくれたり、先生がその場でトランペットで演奏してくれたりします。
試験・課題等	毎週オンラインテキストへの穴埋め課題があります。みんな授業にパソコンを持ち込んで、その場でささっと書いて終わらせていました。最終課題もちゃんとあります。
感想を自由記入	とてもフレンドリーな先生です。金曜日はよく休校になります。楽な授業です。

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)
Keyboard	ピアノ
科目設置学部・研究科	
履修期間	1 semester
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	対面(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.Faflak
授業内容	よくあるピアノのレッスンです。
試験・課題等	最後に一回審査員の前で弾くことがあったのですが、おそらくテストはその一回のみです。
感想を自由記入	小さいときにピアノを習っていたので、半分遊び感覚で履修しました。東京でのあわただしい生活の中だとなかなか音楽と向き合う時間がないため、この授業をとれたことは貴重な経験になりました。学内にはピアノの練習室があります。未経験者もこの授業をとれると思うので、興味がある人はぜひ挑戦してみるとよいと思います。ピアノ以外にもバイオリンやフルート、クラリネットなどがあります。

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)
Intro to acting	演技入門
科目設置学部・研究科	
履修期間	1semester
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	対面(チュートリアル、講義形式等)
授業時間数	1週間に 分が2回
担当教授	Kane Anderson
授業内容	少人数の授業で実際に体を動かして演技の基本を学びます。全15週の授業のうち、前半はみんなで輪になって声を出しながら自分のオリジナルの動きを順番にしていくという、「これ何のためにやってるの?」と思ってしまうようなことだけひたすらやらされました。後半は、短い台本をもらい演技をしました。
試験・課題等	学内で先生が監督をやり、生徒が出演している劇が定期的に行われていたのですが、それを観ることが課題でした。楽しかったのであまり課題という感じはありませんでした。授業内で何回かあったペーパーのテストと、台本をもらってやった演技はおそらく試験だったと思います。
感想を自由記入	序盤、「何のためにこんなことをしているかわからない」と思っていた時期は履修修正を真剣に考えました。ただ Kane の人柄と、この授業を履修した理由である、「先生(Kane)がジェンダーに関して詳しい」という二点で踏みとどまりました。後半になりセリフをもらうようになってから、自分が自分のしたい表現を臆せず外に出せるようになっていくことに気が付き、やっと最初からやらされていたことの意義が理解できました。演技の授業を日本でとることは難しいと思うので、貴重な経験ができてよかったです。 学期末には、この授業を履修していた明治の友人と一緒にしゃぶしゃぶパーティーを企画し、先生とこの授業で知り合った友人を招待しました。この授業で出会った友人には、毎週教会に連れて行ってもらったりお家にお邪魔したり、仲良くしてもらいました。この授業を諦めないで良かったと思っています。 Kane はノーザンを離れてしまうため、今後この授業がどうなるのかはわかりません。

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

ネットで調べました。

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。

この夏に院試を受ける予定です。

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。

私も今から頑張るところなのでわかりません!

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。

在学期間を延長して、来夏から国日のディズニーワールドのインターンシップに参加する予定です。現在手続きの真っ最中です。留学中に、「もっと長くアメリカにいたい」と思うようになり、留学期間を延長するか(交換型ではなくなりますがノーザンは担当者に希望を出せば留学を延長できます)、インターンシップに参加するか悩み、院進のことを考え、インターンシップに参加する方を選びました。

今でも私自身がこの選択でよかったのか自信を持っていないので、アドバイスはできませんが、多くの人が辿るルートから外れてしまってもやりたいことはやりたい時・やれる時にやっておこう!これでよかったんだ!と言い聞かせています。

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の勉強をゆっくり始める
	8月～9月	このままだと間に合わないことに気が付き焦りだす
	10月～12月	TOEFL受験、出願、面接
留学開始年	1月～3月	
	4月～7月	予防接種、航空券購入、ビザ
	8月～9月	渡航
	10月～12月	DIP申し込む、面接
留学/帰国年	1月～3月	帰国
	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、留学生生活全般等について、アドバイスを記入してください。

【留学しようと思った理由】

小さい頃から周りの大人たちに「日本から出て、広い世界を見ろ」と言われ続けたので、留学は「するもの」と思っていました。正直、最初は自分の意志より親の刷り込みが強かったと思います。ただ大学に入学したくらいから、ジェンダーに強い関心を持つようになり、日本より先進的な国で学んでみたいと強く思うようになりました。

【ノーザンを選んだ理由】

私の留学の目標は「語学力(英語)の向上」と「フェミニズム・ジェンダーを学ぶこと」の2点でした。そのため留学先を選ぶうえで重視したのは「英語に訛りがなく聞き取りやすい」「英語を母国語としている人が大半であること」「ジェンダーの授業が取れること」で、女性学部があるオレゴン大学を第一志望にしました。ただその2つの目標以上に「とにかく留学に行くこと」は私の昔からの夢だったので、確実に留学に行けそうなところ(=募集枠が多いところ)でノーザンを第二志望にし、ノーザンに行くことになりました。

【ノーザンを選んでよかったところ・悪かったところ】

私にとって良かったところは「英語に訛りがなく聞き取りやすい」「アバディーンという場所が、自然が豊かできれいで落ち着いたところ」「寮と学食がある」の3つかなと思います。サウスダコタ州は信じられないほど田舎で、ダウンタウンを出ると畑しかないのですが、私にとってはそれがすごく新鮮で「何もない」ということが刺激になりました。一方で、「語学力の向上」が留学の大きな目的の場合、留学生が多いことはマイナスなところかもしれません。ただ明治からの学生が多かったおかげで、私はホームシックになったりメンブレすることなく過ごせました。

【留学先を選ぶうえで重視したほうが良いと思うこと】

何を重要視するかによりますが、その大学がある州や町の雰囲気や、気候などは確認したほうが良いと思います。「アメリカは州が違くと、国が違くらい差がある」というのはその通りだなと思いました。

【後悔していること】

英語の勉強が不十分だったところですが、特にリスニングはもっと日本でやっておけばよかったと思います。今も聞き取れないことが多く、まだまだ勉強しなければと思います。また留学先を記入するアンケートや留学計画書に時間をかけられなかったことです。TOEFLのスコアをとれたことに満足してしまい、締め切りの前日に慌てて留学計画書を書き始め、1分前に自分の怠惰を呪いながら提出しました。結果的にノーザンで大満足でしたが、夏からせめて情報集めをすればよかったです。

留学を終えて一か月以上が経ちますが、ずっとアバディーンに帰りたと思っています。ノーザンでの日々は、英語が少しずつだけできるようになっていく実感や新しい人・こと・考え方との出会いに溢れていて、毎日本当に充実していました。言葉の壁もある中で知らない人の中に入っていくのは気まずいですが、今となってはその気まずさも良い思い出です。

アドバイスをさせてもらうなら、留学計画書に書くためではなく、自分の留学の目標を一度しっかり考えてみるとよいと思います。日常の小さな選択を決定するうえで、「自分が留学生活で大事にしたいこと、得たいもの」がはっきりしていればそれが指針となり迷わなくて済むと思いました。