【大学間協定留学】留学報告書			
記入日	2024年6月16日		
明治大学の所属学部·研究科 ※学部·学科·研究科·専攻等	政治経済学部/経済学科		
留学(渡航)した時の学年	2 年生		
帰国年月日	2024 年5月 24 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	セントラルオクラホマ大学(日本語名)		
H 7 707(1	University of Central Oklahoma(現地言語名)		
現地使用言語/授業使用言語	English/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:ビジネス学部/エネルギー経済学部 現地言語での名称:Business/Energy Economics  □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 図私立 □その他:		
<b>学年暦</b> ※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 月中旬~12 月中旬 2 学期:1 月中旬~5 月中旬 3 学期: ~ 4 学期: ~		
学生数	約 12,000 人		
創立年	1890 年		

留学費用				
留学費用項目	<b>現地通貨</b> (ドル)	日本円	備考	
授業料	0	0円	授業料免除型のため	
宿舎費	4,490	673,500円	2 学期間合計	
食費	5,013	752,000 円	ミールプラン(2 学期間)+自炊 2 週間	
図書費	121	18,139 円	大学教科書	
学用品費	31	4,656 円	ノート、学習アプリ等	
携帯・インターネット費	234	35,132 円	SiM(Mint Mobile)3か月+6か月+α	
現地交通費	39	5,796 円	友人にタダで乗せてもらっていた(図大学まで徒歩·自転車)	
教養娯楽費	6525	978,735 円	合計旅行泊数 24 日+半日遊び 5 日+ 友人とごはん 20 回ほど	
被服費	49	7,343 円	服 2 着(ジャケットとスウェット)	
医療費	471	70,690 円	ワクチン接種	
保険費	1,318	197,635 円	形態:明治大学+留学先大学2学期間	
渡航旅費	2,273	340,910 円	日本⇒オクラホマ+ロサンゼルス⇒日 本	
ピサ゚申請費	177	26,600 円	日本⇒アメリカ合衆国に必要だったも の	
雑費	627	93,962 円	美容院、洗剤、iCloud、荷物の輸送配送 費など	
その他	517	77,755 円	土産、パーティ参加費等	
その他	133	19,925 円	その他識別不可だったもの	
合計	22,019	3,302,778 円	ドルの計算は全て¥150/\$で行っている	

渡航関連
渡航経路
<b>往路 出発地:</b> 羽田空港 <b>目的地:</b> ウィル・ロジャース・ワールド空港 <b>経由地:</b> なし
<b>復路 出発地:</b> ロサンゼルス国際空港 <b>目的地:</b> 成田空港 <b>経由地:</b> なし
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:340,910
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: 二合計:
航空券購入方法
□旅行代理店(店名: )
□その他( )
滞在形態関連
1) <b>種類(留学中の滞在先)</b> (例:アパート、大学の宿舎等)
2) 部屋の形態
□個室 図相部屋(同居人数 1 人)
3) 共有部分
図パス 図Hル 図キッチン(図自炊可 □自炊不可)
4) 住居を探した方法:
留学先大学のホームページ
5) 感想:(滞在先の感想とこれから留学する人のためのアト・ハ・イス)
全体的に大変満足だった。学生寮は5つあるが Quad を強くお勧めする。理由は設備がきれいなこと、インターナショナルの学生が多く住んでおりロビーにあるビリヤードや卓球台、キッチンなどで団欒ができることだ。Quad が理由でイン

ナルの学生が多く住んでおりロビーにあるビリヤードや卓球台、キッチンなどで団欒ができることだ。Quad が理由でインターナショナルの友達が多くできた。意外と授業では友達は作りづらいため寮が大きな要因となる。一人部屋か二人部屋を選べるが個人的に後者をお勧めする。理由は日常から英語を使うことができるからだ。またルームメイトは性格や趣味などで自分で選択することができる。私はルームメイトとアメリカでゴルフを一緒にしたいと思っていたためハウジングでそのような人を選択した。結果的に要望通りになり、何度かゴルフを一緒にすることが出来た。洗濯機や乾燥機は共有のがロビーにあるため5日に1回ほど貯めこんで利用する。

現地情報
1) 留学期間中、病気やケがをしましたか。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) <b>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。</b> (例:留学先大学の相談窓口、現地の友人等)

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?

危険地域情報は友人などが勝手に教えてくれた。窃盗対策としてスマホを 2 個持ちにして寮に予備を置いていたがこれは特に必要なかった。本当に心配であれば手持ちナイフや催眠スプレーを持ってもいいがそのような場面に遭遇した場合は相手が銃を持っている場合があるので相手の指示に従うしかない。お金やモノよりも命の方が重要なので対抗しようと思わない方がいいと教わった。ただ幸運なことにも盗難や犯罪などのトラブルには巻き込まれなかった。

4) 携帯電話や、インタ-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。)

大学の Wi-Fi が校舎、寮など大学の敷地内は接続することができる。接続には数十秒間待つ必要があるときもあるが動画を見ることもできるし特に問題はない。しかし大学外ではデータ通信が必要なので現地の SiM(Mint Mobile)を購入した。

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、ケレシ・ットカート・も併用していた。)

支出に関して、基本的に日本の Visa の楽天クレジットカードを使い、留学先大学でデビットカードと銀行を作るのでその 2つを利用した。クレジットカードは楽天銀行と結びついていて、奨学金はここに振り込まれるように登録していた。 長期 休暇の旅行の際に航空券を予約する場合はクレジットカードやデビットカードの zip code が必要で日本のカードは使用できないため留学先で作ったデビットカードを利用した。 残高が少なくなったときは親から Wise を使ってデビットカードに連携している銀行に振り込んでもらった。

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。

ポケットティッシュや爪切り、ヒートテックなどは持っていくとよいと思う。

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。)

授業料免除の協定留学をした。

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。
24 単位		□問い合わせ中 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	
<ul><li>○出発前</li><li>□出発後</li><li>□派遣先大学の事務室</li><li>□履修の制限があった:</li></ul>	☑オンライン □メール □	その他( )
3)以下は留学先で履修した科 記入スペースが足りない場合は、		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。 忝付してください。
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)
Environmental Biology: A Glo	pal Perspective	環境生物学
科目設置学部·研究科	Biology	
履修期間	Fall semester(8 月中旬~5 月中旬)	
単位数	4	
本学での単位認定状況	問い合わせ中 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 100 分が2回	
担当教授	Lynda Loucks	
授業内容	授業:黒板の板書、パワポをノートにとる一般的な形式。	
試験·課題等	課題:ほぼ毎回の授業に課題があるが形式は異なる。 試験:1 セメスターに 4 回テストがある。	
感想を自由記入	教授は親切で加点も用意してくれるため勤勉に課題に取り組めば簡単に単位をとることが出来る。生物の知識があると理解しやすい。個人的に興味のある再生可能エネルギーなどの単元はプレゼンも行い楽しかった。	

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)
History of U.S. To 1877		アメリカの歴史 1877 年まで
科目設置学部·研究科	History	
履修期間	Fall semester(8 月中旬	~5 月中旬)
単位数	3	
本学での単位認定状況	問い合わせ中 単位認知	E(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	Chelsea Ball	
授業内容	授業:事前に資料を読み、関連情報を授業で解説する。3回の授業に1回ディスカッションがある。	
試験·課題等	課題:1セメスターに2回提出課題がある。 試験:抜き打ちの小テストが6回ほどある。また1セメスターに2回テスト(レポート)がある。	
感想を自由記入	アメリカの歴史を知ることができる。小テストのために普段から授業を理解しておくとよい。テストはレポートなので何とかなる。週に3回の授業があり、金曜日はディスカッションで出席点が多いので休むことのないように。	

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)
Healthy Life Skills		健康的生活スキル学
科目設置学部·研究科	Healthy	
履修期間	Fall semester(8 月中旬	~5 月中旬)
単位数	2	
本学での単位認定状況	問い合わせ中 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	Amber Knapp	
授業内容	授業:栄養や健康について授業を行う。	
試験·課題等	課題:オンラインで選択形式の課題が毎週課せられる。 試験:1セメスターに5回テストがある。複数選択式である。	
感想を自由記入	非常に楽な授業だが日本の保健体育などよりも専門的に学ぶためかなり有意義である。しかしオンライン課題を\$80で購入する必要があるのと毎週課題に 2.5 時間ほどかかった。ただ単位は非常に取りやすい。	

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)
Environmental Ethics		環境倫理学
科目設置学部·研究科	Philosophy	
履修期間	Fall semester(8 月中旬	~5 月中旬)
単位数	3	
本学での単位認定状況	問い合わせ中 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-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	Vanessa Bentley	
授業内容	授業:事前に読んだ資料の回答について議論する。	
試験·課題等	課題:資料が事前に配られ提示された問に答える。本を毎週 30 ページほど読んでまとめる。 試験:1セメスターにテストが 2 回ある。しかし配点は大きくなく、個人での創作活動の配点が高い。	
感想を自由記入	配点か高い。 少人数のクラスで出席点はない。しかし本を毎週読んでそれをまとめたあとみんなでディスカッションする。それがテストの内容に繋がるので出席し分からないところは教授に訊いて確認するとよい。学期の創作課題が大きな配点を占めるため好成績をとるのは難しくても単位をとることは容易だろう。	

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)
Intermediate Macroeconomics	3	中級マクロ経済学
科目設置学部·研究科	Economy	
履修期間	Spring semester(1 月中	旬~5月中旬)
単位数	3	
本学での単位認定状況	問い合わせ中 単位認気	E(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	Huiying Chen	
授業内容	授業:マクロ経済についてスライドを使って説明。2 人グループで授業内で出される問いについて考えディスカッションする。	
試験·課題等	課題:毎週選択式の課題と記述式の課題が出される。グループ課題、経済に関する テーマが出され、クラスの前でプレゼン×3をする。 試験:2回のテストと最終レポートがある。	
感想を自由記入	中級マクロ経済学ということで経済学の単位を以前に取っていないと履修できない。 難易というわけではないが経済学の知識が多少ないと難しいかもしれない。ただ授業 課題、プレゼン、テストなどは経済学を学ぶうえで有意義だった。	

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)
Eastern Asian Civilization fro	m 1500	東アジア文明 1500 年まで
科目設置学部·研究科	History	
履修期間	Spring semester(1 月中	旬~5月中旬)
単位数	3	
本学での単位認定状況	問い合わせ中 単位認気	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	Xiao Bing Li	
授業内容	授業:東アジア(中国、日本、韓国)を中心にスライドで説明され、ノートにまとめる。グループプレゼンがある。	
試験·課題等	課題:レポート 8 ページ、プレゼン 1 回 試験:小テスト3回、試験 2 回	
感想を自由記入	日本、中国、韓国、(北朝鮮)についての歴史などを学ぶ。日本は戦争大国であった との見解を感じることができた。また教授から日本人として真珠湾戦争についての見 解を聞かれたためクラス内で発表した。中国の新年を祝うパーティーを授業で行いそ れに出席するだけで加点もあり、単位は取りやすい。	

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)
Introduction to Sustainability		サステナビリティ入門
科目設置学部·研究科	History	
履修期間	Spring semester(1 月中	旬~5月中旬)
単位数	3	
本学での単位認定状況	問い合わせ中 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	Katrina Lacher	
授業内容	授業:サステナビリティに関わる項目をスライドを使って説明され、ノートをとる	
試験·課題等	課題:毎月 2 ページリアクションペーパー4回、25 ページ読書、 試験: プロジェクト 10 ページ(自分でサステナビリティに関するテーマを設定してアク ティビティを行い、発表する。またレポートにまとめる。)	
感想を自由記入	10 人ほどの少人数で行う。環境問題に興味がある人にはかなり面白い内容であると思う。アメリカ商業と環境問題の関わりなどを学ぶことができた。本を購入する必要がありそれについてまとめてディスカッションする。しかし毎週ではないのでそこまで負担ではない。	

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)
American Environmental Histo	ory	アメリカ環境歴史学
科目設置学部·研究科	History	
履修期間	Spring semester(1 月中	旬~5月中旬)
単位数	3	
本学での単位認定状況	問い合わせ中 単位認気	E(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	Katrina Lacher	
授業内容	授業:アメリカの地理的な歴史に関わる項目をスライドを使って説明され、ノートをとる	
試験·課題等	課題:毎月 3 ページリアクションペーパー4回(授業で記事を読んでそれについて自分の意見を絡めて書く。) 試験: レポート 12 ページ	
感想を自由記入	アメリカ先住民やアメリカの地形と環境問題について学ぶことができる。これも環境問題に興味がある人には面白い内容だろう。最後に 12 ページのレポートがあるので興味のあるテーマがあるといいだろう。	

## 留学に関するタイムチャート

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。

X

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、ピサ゚申請・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	高校卒業
	4月~ 7月	留学相談、英語勉強開始、TOEFL 初受験
	8月~ 9月	横川先生 TOEFL 講座、TOEFL勉強、受験、IELTS に切り替え
	10月~12月	IELTS 勉強、語学要件提出、選考
留学開始年	1月~3月	奨学金応募(業務スーパー、トビタテ、JASSO)
	4月~ 7月	航空券購入、予防接種、滞在先の確保、ビザ申請・取得
	8月~ 9月	留学1学期目開始(8月)
	10月~12月	期末試験、1 学期目終了
留学/帰国年	1月~ 3月	留学2学期目開始(1月)
	4月~ 7月	期末試験、留学終了(5月)
	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。

まずアメリカを選んだ理由は、将来海外でグローバルに環境系ビジネスをするにあたって英語を使う必要と多くの国籍の人が集まる国を選択しようと思ったからです。そしてオクラホマ州のセントラルオクラホマ大学を選んだ理由は、物価が2番目に安い州である点、大学内に警官が居て治安が良い点、図書館が深夜まで開いていて勉強に集中できる環境が揃っている点などです。

留学全般に関して大変満足した生活ができました。全生徒に対してインターナショナルの生徒は5%にしか過ぎないですがThe Quad という寮ではインターナショナルの学生の割合が多いため30か国以上の多くの国籍の人と仲良くなることが出来ました。彼ら彼女らとは普段から一緒にstudy roomで勉強したり映画を観たり cafeteria でご飯を食べたりいつも一緒にいる感じでした。一緒にお出かけや長期休暇には1週間以上の旅行に行ったりもしました。交友面に関して私が思うことは日本人と会話しやすいから日本人に逃げるということはオススメしません。もちろん最初は特に言語面や新生活での不安が多いと思うので日本人といるときは安心すると思います。しかしそのまま日本人と長く居てコンフォートゾーンから抜け出せないとせっかくの留学なのに自分から異国間交流をしづらくしてしまいます。実際に日本から4年間留学として海外留学をしている方たちも多く居ましたが日本人同士での交流が多かったので彼ら彼女らの英語力が高いとはあまり感じませんでした。海外の人たちは文法などの間違いは気にしないですし理解しようと努めてくれます。そのため間違いを恥ずかしがらず積極的に話すことが重要だと思います。しかし自分からいきなり海外の人に英語で話しかけるのも勇気がいると思います。そこで重要なことは話しやすい雰囲気づくりをすることです。海外の人たちは気さくな人が多く話しかけてくれます。そこで英語に不安があっても笑顔で相手の話を聞いて、頑張って自分の気持ちを伝えようと努めれば相手も理解してくれますしいい印象を相手に与えることが出来ます。英語といってもコミュニケーションツールの一つである一言語に過ぎないので、相手と英語を話すではなく、相手とよいコミュニケーションをとるということを考えた方が気持ち的にも楽かもしれません。

勉強面は苦労しましたが成績もよく健闘することが出来ました。もちろん留学生活は全体的に楽しいですし SNS では ほとんど楽しい瞬間を流すので客観的には留学生活は遊びに見えてもおかしくないと思います。しかし留学時は日本 の時よりも勉強量は圧倒的に増えました。そこで日本とアメリカの勉強の違いを述べようと思います。実は一週間の授 業数や授業時間は日本の方が多いです。日本で1、2年生のうちはフル単を目指して週10-13コマほど履修登録す ると思います。しかしアメリカでは同じ授業が週2回のため4授業8コマが一般的です。1コマの授業時間は明治大 学では統一で 100 分ですがアメリカはバラバラで 50 分から 120 分、ラボだと 180 分もあります。 平均的には 75 分く らいだと思います。ただなぜアメリカの勉強が大変かというと課題とテストが多いからです。ほぼ毎回の授業で課題がで るのと小テストなどが頻繁なため普段から勉強を続ける習慣が自然と身に付きます。日本の授業では過去問を先輩 からもらうので出席がない授業はサボってテスト前だけ勉強するという方も多いと思います。日本では単位を落とす人 も多いかと思いますがアメリカでは留学中 1 学期あたり 12 単位以上(週 4 授業 8 コマ)とらないといけないのでフル単 の必要があります。私たち留学生にとってアメリカでは言語の問題もあるため真摯に取り組まないと厳しいかと思いま す。また授業に関しての不安もあると思います。正直授業で教授や学生が発言していることを理解するのは難しいで す。ただ分からないなりに努力できることとして重要なことをお伝えします。それは要点を抑えながら話を聞くことと、受 け身ではなく自分の意見を考えながら授業を聞きそのときに考えたことをメモすることです。前者に関しては英語を全 部理解することは不可能なので何について話しているか要点を掴み、スライドや教材を補足として使いなんとか理解し ようと努めます。後者では自分の考えをメモすることで以後に見返したときに授業内容全体を思い出しやすくなりま す。それでも分からないことがあったら教授にメールをするか直接質問しに行って確かめることが重要です。意欲的に 授業に取り組んでいると教授からも印象がよくなるので質問していきましょう。

次は文化交流(カルチャーショック)について注意するとよいことを書きます。参考になれば嬉しいです。1つ目はハグの文化です。挨拶の一環で男女関係なく行いますので、警戒せずまわりに合わせましょう。2 つ目はアメリカのことを America ではなく the United States、the US、または USA と言った方がいいということです。なぜなら日本人はアメリカ合衆国のことをアメリカと略しますが America 自体は大陸の名前であり中南米の国もアメリカであると言えるからです。 特に中南米の国の人はアメリカ合衆国のことを嫌っていることも多く、「Are you from America?」と会話していたところ中米出身の方の機嫌を害してしまった経験があります。もちろん気にしない人も多いでしょうが念のため気を付けましょう。3 つ目に「ブラックジョーク」という言葉です。日本では馴染みのある言葉ですがこの言葉を使うのはやめましょう。 特に黒人の方からはよく思われません。英語ではこれを Dark humor と言います。肌の色や差別的な言葉にはみな敏感なので知らずに使わないように調べていくか気を付けながら使いましょう。

その他いろいろありますが書ききれないので何か質問などあれば留学アドバイザーを務めていますので国際連携の方に問い合わせてみてください。私でよければお答えします。