

【大学間協定留学】 留学報告書

記入日	2025年5月21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
留学(渡航)した時の学年	2年生
帰国年月日	2025年5月21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
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～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	<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	3400
創立年	1901

留学費用			
留学費用項目	A 現地通貨 (1\$) (1 現地通貨 = 150 円)	B 日本円	備考
授業料	9676	円	
宿舍費	6,450	円	Great Plains West という寮に住んでいました。
食費	3,006	円	食堂、コンビニ、ベーグル屋さんなどキャンパス内の様々なところで使用可能でした。
図書費	0	0 円	課題図書や教科書はインターネットで PDF を探して利用していました。なので教科書は買わなかったです。
学用品費	4	円	試験のときに Blue Book というノートを買わないといけない授業がありました。
携帯・インターネット費	225	円	Tello mobile の eSIM を利用しました
現地交通費	0	0 円	寮がキャンパス内なので基本徒歩ですし、買い物に行くときは友達が車を出してくれました。(☑大学まで徒歩・自転車)
教養娯楽費	0	0 円	
旅費(留学中)	600	円	長期休暇などは基本的にルームメイトの実家に滞在させてもらったが、帰国前にメキシコに旅行に行った。
被服費	120	円	現地の大学のパーカーを 2 着買いました。
医療費	0	0 円	
保険費		85,500 円	形態: 明治大学側が提供した海外旅行保険 9 か月分
渡航旅費		498,304 円	
ビザ申請費	185	円	
雑費	0	0 円	
その他	350	円	SEVIS 費用
その他	0	0 円	
合計 ※現地通貨 および 円	20,616 (=3,092,400 円)	583,804 円	
総計(A+B) ※円		3,676,204 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：Aberdeen Regional Airport 経由地：ミネアポリス

復路 出発地：カンクン 目的地：羽田空港 経由地：LAX

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 料金：349,530 円

復路 航空会社：JAL 料金：991.83 \$ (148,774 円) ∴合計：498,304 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：それぞれの会社のウェブサイト)

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 West) 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：

大学側が入学手続きの流れで寮に関する手続きも一緒にした。

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)

私はルームメイトが現地の生徒であったため、寮生活をしていないとできないことを沢山経験できたので、寮はとても良い選択だと思います。また授業以外の大学のイベントも参加しやすいという点でとてもおすすめです。

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?

犯罪に巻き込まれたことはありませんが、大学側が何かの事件があった際は注意喚起のメールを逐一送ってくれたので、それで情報収集できました。

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、寮で使用できない時はカフェに行った。)

寮がキャンパス内にあるので基本的に学校のwifiにつないで、快適な生活を過ごすことができました。また私はeSIMのTello mobileという会社を利用したのですが、格安と言われているのにも関わらず接続もスムーズで不便だったことは一度もなかったです。

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。)

留学前に両親から自分の口座に一定のお金を入れてもらい、そのお金でやりくりしていました。また二学期目からはキャンパス内でアルバイトをしたので、現地の銀行口座を開設しました。開設は学校側がやってくれましたが、口座を開めるのは自分で銀行まで行き、手続きを行いました。

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下さい。

めんつゆ

お茶漬けのもと(パスタにも使えて非常食になる)

ホットアイマスク(日本のは性能がいい)

日本のスキンケア商品(化粧水は特に日本のものと違うふき取り式などのtonerが主流なので、気になる人は日本のスキンケア用品の詰め替え用を沢山持っていくといいと思います)

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。)

渡航後に2週間ほど期限を設けられてflywire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。
27 単位	<input checked="" type="checkbox"/> 27 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 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 States History II	アメリカ史 2
科目設置学部・研究科	History
履修期間	Fall 2024
単位数	3
本学での単位認定状況	3 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	Ric Dias
授業内容	1877 年以降のアメリカを取り巻く歴史を学びます。
試験・課題等	試験は中間と期末の 2 回。レポートは一回だけでした。
感想を自由記入	教授がとても留学生のことを可愛がってくれる先生で、ハロウィンなどのイベントがあると必ず留学生をおうちに招待してくれます。それだけでも留学生はこの授業を受ける価値があると思います。留学生のためにわかりやすいメモを配布してくれたりと好待遇でした。



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)
Foundations 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	Fall 2024
単位数	3
本学での単位認定状況	3 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	Justin Gus Foote
授業内容	スピーチの基礎的な要素を学び、頻繁にスピーチを行います。
試験・課題等	試験はなくすべて自分のスピーチのパフォーマンスによって成績が決まります。
感想を自由記入	現地の生徒の前に立って何分も一人で話すというのはとても貴重な経験でした。どんなに緊張して声が震えていてもみんな優しいので温かい目で見守ってくれました。またこの授業はグループ対抗のゲームも頻繁にやるのですが、アメリカ人だからわかる身内ネタなどが頻繁に出てきて、一番アメリカンカルチャーを感じ、異文化を実感した授業でもあります。

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)
Interpersonal Communication	対人関係コミュニケーション
科目設置学部・研究科	CMST
履修期間	Fall 2024
単位数	3
本学での単位認定状況	3 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	Tanya White
授業内容	人と会話をするときの重要な要素を学びます。国ごとのコミュニケーションスタイルの違いやコミュニケーションそもそもの種類なども学びます。
試験・課題等	毎回 reading 課題や小テスト、プレゼンなどがありました。
感想を自由記入	教授も英語が第二言語であることから留学生のことをとても気にかけてくださいました。授業中は多くの発言を求められましたが、先生も現地の生徒もみんな優しくだったので、どんなに英語が出てこなくても自分のペースで発言をすることができました。また文化の違いも学べるので面白かったです。

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)
General Psychology	一般心理学
科目設置学部・研究科	PSYC
履修期間	Fall 2024
単位数	3
本学での単位認定状況	3 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	基礎的な心理学を学びます。
試験・課題等	毎週でる課題と期末レポート、2 つの試験
感想を自由記入	心理学を学ぶのは初めてで英語で学ぶのはむずかしすぎないかなと心配でしたが、授業内容がとても面白かったのでなんとかついていけました。授業内ではディスカッションが多かったので、難しい議題に英語で答えなくてはいけないことからたまにパニックになりましたが先生が優しく見守ってくれるので大丈夫でした。

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)
Western Civilization	西洋史
科目設置学部・研究科	History
履修期間	Spring 2025
単位数	3
本学での単位認定状況	3 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	Art Marmorstein
授業内容	西洋史について学びます。
試験・課題等	定期的に出される課題と 3 つの試験
感想を自由記入	先生がとっても早口で話すので集中力を切らさずに聞いているのが大変でした。世界史選択だった自分からしたら懐かしい内容だったので難しすぎるということはありませんでした。しかし Northern State University はクリスチャンの割合が多いので、宗教系の話を当たり前のように講義の中に組み込まれるので、その時は本当に言っていることがわからなかったです。ただこれもこの地域の特性なんだなと思いました。

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)
Cultural Anthropology	文化人類学
科目設置学部・研究科	ANTH
履修期間	Spring 2025
単位数	3
本学での単位認定状況	3 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	Dave Grettler
授業内容	文化人類学の基礎的なことを学びます。
試験・課題等	毎週あるオンライン小テストと 4 回の試験
感想を自由記入	試験が 4 回もあって大変でしたが、その分試験範囲が狭いので勉強はしやすかったです。文化人類学は勉強してみたいと思っていましたが、日本ではなかなかできない勉強だったので良い機会だったと思います。

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)
Introduction to International Relations	国際関係入門
科目設置学部・研究科	Polotocal Science
履修期間	Spring 2025
単位数	3
本学での単位認定状況	3 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	Jon D. Schaff
授業内容	戦争や社会体制から国際関係について学びます。
試験・課題等	3 つの試験
感想を自由記入	この授業が精神的に一番苦痛でした。教授が留学生のことを好いていないのが明らかな態度だったので、この授業を取り続けようか迷ったこともありましたが、しかし途中で投げ出すのはもったいないと思い、最後までやり遂げましたがおすすめはしません。

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	Spring 2025
単位数	3
本学での単位認定状況	3 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	Pamela Monaghan-Geernaert
授業内容	移民や社会階層など様々なことを学びます。
試験・課題等	オンラインでの試験が 2 回とレポート
感想を自由記入	授業内容自体がとても面白く、授業内でのディスカッションも多く勉強になった講義でした。私のこの授業をとっている時間が朝だからかとても人数が少なく、先生がみんなから意見を求めるので私が発言をしなかった講義はなかったです。

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)
Intro to Linguistics	言語学
科目設置学部・研究科	LING
履修期間	Spring 2025
単位数	3
本学での単位認定状況	3 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	Tanya White
授業内容	言語学について学びます。
試験・課題等	毎週出される課題と最後にプレゼンを行う。
感想を自由記入	言語学自体はとても難しいのですが、先生が日本語の例を沢山使って説明しようとしてくれたり、優しく温かいクラスメートに助けってもらって楽しみながら勉強できました。一学期目でとったInterpersonal Communicationの先生がこの講義を行っており、顔見知りということで 2 学期目も熱心にサポートしてくださいました。またこの授業はHyflex形式なので対面・オンライン・オンデマの 3 形式から自分で選んで授業を受けることができるのが魅力的でした。

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

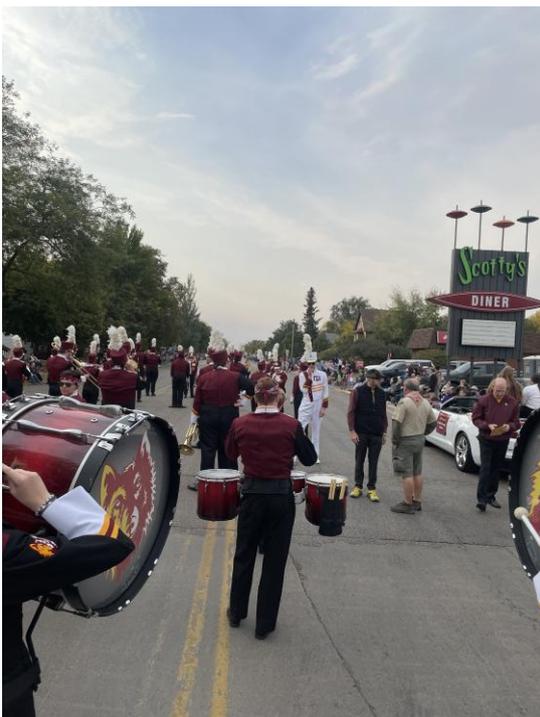
3) 就職を選択した方は、差し支えなければ内定先を教えてください。また、その企業を選んだ理由も教えてください。内定を得た企業すべての名前、あるいは入社すると決定した企業の名前のみでも構いません。就職活動をこれから始める場合は、差し支えなければ現時点で希望する業界、職種等を教えてください。

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: 留学中の就職活動に向けた準備、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	留学希望提出
	10月～12月	
留学開始年	1月～3月	面接
	4月～7月	正式な入学手続き・VISAの取得
	8月～9月	留学開始
	10月～12月	10月下旬にThanksgiving休み・12月に冬休みがある
留学/帰国年	1月～3月	二学期目開始・三月中旬に一週間ほどの春休み
	4月～7月	5月10日に試験終了
	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。

まず英語が第一言語として話されている国の中から、多様性に触れる機会が多そうなアメリカを選びました。また留学報告書を読みあさり、その中で寮生活であることと治安の良さ、そして学校全体の雰囲気基準にNorthern State Universityを選びました。

留学生生活 9 か月間は人の優しさに触れながら新しいことに沢山挑戦する素晴らしい経験だったと思います。

まず一学期目はルームメイトがmusic education majorであったことからMarching Bandに参加してシンバルを演奏しました。ほぼ毎日練習がありましたが、tourでサウスダコタのいろいろな場所に遊びに行けたのでとても良い経験でした。フットボールの試合の時は必ず演奏を行ったりと貴重な体験をできたと思います。

三連休やThanksgiving、1 か月ほどの冬休み(クリスマスと年越しを含む)はノースダコタ州にあるルームメイトの実家(大学から車で 3 時間ほど)に泊まらせてもらいました。Thanksgivingの伝統的なごはんを一緒に作ったり、ルームメイトの妹が通っている学校にお邪魔してみたり、違う町に遠出してみたり、クリスマスに多量のプレゼントをもらったり、本当に数えきれないくらい素敵な体験をさせてもらいました。私のことを本当に家族のように考えてくれてアメリカに家族ができたような感覚でした。

一学期目は高頻度で自炊を行っていました。日本にいるときは野菜の切り方すらわからなかった自分でしたが、アメリカ人の友達にご飯を作ってあげられるくらいの腕前に成長しました。日本食を作る時は日本人で集まって日本を懐かしむ会なども行っていました(笑)

二学期目になるとキャンパス内にある Einstein というアメリカのベーグルチェーン店でアルバイトをしました。週に 6 日働いていました。最初はオーダーを聞き取れないし、飲み物もベーグルの作り方もわからないで大パニックでしたが、本当に一緒に働いている仲間が優しくてできないことがあってもわかるまで教えてくれました。キャンパス内ではコンビニ・食堂・ベーグル屋さんの 3 つの働く場所の選択肢があるのですが、ベーグル屋が一番忙しく、本当に目の回るくらい忙しい日々でした。ただアメリカで働いたという事実が私にとっても自信になったし、人脈もひろがり沢山勉強になりました。日本でもこのバイトをしたいと思えるくらい大好きな場所になりました。仕事を始めたことで本当に時の流れがとっても早かったです。

二学期目はありえないくらい忙しかったのにも関わらず新たな友人も沢山増え、毎週末おうちにお邪魔して遊ぶ友達もできました。その友達とは湖で泳いだりと、楽しくて忘れられない思い出を沢山作れたので本当に留学期間を 2 学期にしてよかったなと思いました。ただ忙しすぎてルームメイトとすれ違い

生活みたいになっていたのは悲しかったです。最後まで良い関係性を築けたのは良かったです。

1 学期目から仲良くしてくれていた友達と二学期目の終わりにサウスダコタの有名な観光地であるラッシュモアに旅行しに行ったりもしました。大学から車で片道 5 時間ほどかかるので本当にアメリカって大きいんだと感動したのも覚えています。

ただ私は体力がないのかわかりませんが留学生生活で計 5 回も発熱をして、風邪をひくたびに「またか」というような感覚でした。友達がくれた風邪薬を全部使い切るくらい体調悪くなったので、どんなに日本で体調崩してこなかったような体力に自信がある人でも絶対に薬は一式そろえて持って行ってください。ルームメイトも頻繁に体調を崩しており、一時期私たちの部屋が病室のような雰囲気になっていたので本当に体調管理には気をつけてください。またアメリカだからマスクいらないよねと思っている人も、鼻風邪の時にマスクをして寝た方が良いなど、治療の一環としても使えるので持って行った方が良いなと個人的に思います。あとは蒸気でほっとアイマスクなど睡眠の質を良くするものを持って行った方が良いです。どんなに良いルームメイトでもやはり共同生活なので、相手の生活音で寝にくかったりすることから睡眠系のはスーツケースの幅をとっても良いので持って行って欲しいです。

この大学は留学生のことを家族として迎え入れてくれる Host family の制度があり、毎週末食事をしたりと交流する機会がありました。スーパーなどいろいろなところに連れて行ってくれますし、おうちに泊まらせてもらったりもしました。なので何か心配事があったらすぐにホストファミリーに連絡しましょう！

正直最初はめっちゃ田舎だなーと思いましたが留学で来ないと一生行かないような土地に沢山行けたし、人が本当に優しいので留学先にこの大学を選んでよかったなと思っています。先生と生徒の距離も近くて何か困ったらすぐに相談できる環境なので留学生にとっても優しい環境だと思います。

2 学期目で仲良くなった大学の生徒じゃない子と日本帰国前に一緒にメキシコ旅行に行く関係性にまでなったことや、バイト経験など様々な観点からみても留学期間を 2 学期にしてよかったなと思っています。なので留学期間で迷っている人がいたら 2 学期を選択することをお勧めします。