

【大学間協定留学】 留学報告書

記入日:2022年7月16日

所属学部／研究科・学科／専攻	国際日本
留学先国	アメリカ
留学先高等教育機関名 (和文及び現地言語)	和文: サンフランシスコ州立大学 現地言語: San Francisco State University
留学期間	2021年8月～2022年6月
留学した時の学年	4年生(渡航した時の学年)
留学先での学年	学年ではなくExchange Studentという枠でした 1年生(留学先大学で在籍した学年)
留学先での所属学部等	International Relations major <input type="checkbox"/> 特定の学部等に所属しなかった。
帰国年月日	2022年6月16日
明治大学卒業予定年	2023年3月
留学先大学について	
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	1学期:8月下旬～12月半ば 2学期:1月下旬～5月下旬 3学期: 4学期: (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)
学生数	26,628人
創立年	1899年

留学費用項目	現地通貨 ()	円	備考
授業料	-	-円	明治大学の学費のみ
宿舍費	\$13000	円	月々\$1300(食事込)×10ヶ月
食費	-	-円	
図書費	-	-円	無料
学用品費	-	-円	日本から持参
携帯・インターネット費	\$460	-円	月々\$46/10G ×10
現地交通費	-	-円	バス(学生は無料)(<input type="checkbox"/> 大学まで徒歩・自転車)
教養娯楽費	-	-円	
被服費	-	-円	日本から持参
医療費	\$90	48,300円	渡航前:MMR25,300円、PCR検査23,000円 帰国前PCR検査\$90
保険費		336,158円	形態:明治大学:128,585円、留学先:207,573円
渡航旅費		235,820円	ANA, 往復で購入
ビザ申請費		42,508円	内訳:DS-160 17600円、SEVIS 24908円
雑費	-	-円	
その他	-	-円	
その他	-	-円	
合計	\$13,550	662,786円	およそ合計 200万円

渡航関連

渡航経路
往路 出発地:東京(羽田) 目的地:サンフランシスコ 経由地: 復路 出発地:東京(成田) 目的地:サンフランシスコ 経由地:
渡航費用
①往復チケットを購入した場合 航空会社:日本航空 ANA 料金:235,820 円 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: ∴合計:
航空券購入方法
<input type="checkbox"/> 旅行代理店(店名:) <input checked="" type="checkbox"/> インターネット(サイト名:ANA のウェブサイト) <input type="checkbox"/> その他()

滞在形態関連

1)種類(留学中の滞在先)(例:アパート, 大学の宿舎など)
<input type="checkbox"/> 学生寮(寮の名前:) <input type="checkbox"/> アパート <input checked="" type="checkbox"/> ホームステイ
2)部屋の形態
<input checked="" type="checkbox"/> 個室 <input type="checkbox"/> 相部屋(同居人数2人)
3)共有部分
<input checked="" type="checkbox"/> バス <input checked="" type="checkbox"/> トイレ <input checked="" type="checkbox"/> キッチン(<input checked="" type="checkbox"/> 自炊可 <input type="checkbox"/> 自炊不可)
4)住居を探した方法:
留学先大学が紹介しているエージェント
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)
学外に住でよかった点:「街に住んでいる」という実感、全て自分でやらなければならないため力がつく、家賃が安い 学内寮の方がいいと思う点:食事が豊富、友人作りの機会が豊富、キャンパスから近い

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)
<input type="checkbox"/> なし <input checked="" type="checkbox"/> あり(治療を受けた場所:学内の保健室)
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)
<input checked="" type="checkbox"/> なし <input type="checkbox"/> 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?
外務省から登録者に定期的に配信されるメールを確認していた。私は犯罪には巻き込まれませんでした。友人は拳銃で脅されてカメラ、携帯などの貴重品などを強奪されていました。貴重品を所持したり、日本人っぽい格好は避けるべきだと思いました。
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。)
学内は Wi-Fi 接続良好、家はあまり接続よくなかったです。 携帯会社は T-Mobile を使っていました。基本的に接続は良好です。
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。)
現地の銀行 Chase Bank で口座を開設しました。日本のデビットカードを使用して入金しました。 留学先では友達とお金のやり取りが結構あったので、現地銀行口座を開設しているとアプリで送金できたりするので便利でした。
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。
私は本が好きなので、留学中新しい本を読めなかったことが辛かったです。持参した本では足りなかったため、好きな人は多く持参した方がいいと思います。留学中、特に一学年間の留学の場合は時間があるため、自由時間に暇を潰せるものを持っていくといいと思います。 日本食(サトウのご飯、ふりかけ、味噌汁、パスタソース、カップ麺など)もあるといいです。
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してください)

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。
25 単位		<input checked="" type="checkbox"/> 9 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 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() ・履修の制限はありましたか？ 最低 12 単位(ビザの関係で)		
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):
Living in San Francisco		サンフランシスコでの生活
科目設置学部・研究科	AU	
履修期間	秋学期	
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	実習3回(チュートリアル, 講義形式等)	
授業時間数	1週間に-分が-回	
担当教授	Paula Miranda	
授業内容	交換留学生は必修の授業。3回のフィールドトリップを行い、サンフランシスコの街の歴史と文化への理解を深めることを目的としている。キャンパス、ミッション地区、チャイナタウンへの散策を行った。	
試験・課題など	フィールドトリップ後のレポート提出のみ。	
感想を自由記入	街の歴史などを知ることができてよかった。	

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):
Survey of U.S. History for Foreign Students		アメリカの歴史(留学生向け)
科目設置学部・研究科	History	
履修期間	秋学期	
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 90 分が 2 回	
担当教授	Arturo Arrieta	
授業内容	アメリカの歴史を大まかに成り立ちから第二次世界大戦後まで学ぶ。	
試験・課題など	課題はなく、学期中に3回テストがある。	
感想を自由記入	他の受講生も留学生がほとんどで、教授も他の授業と比較して優しい印象だった。友人も作りやすく、留学生向けの授業をとってよかったと思う。	

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):	
Introduction to International Relations: Politics, Economics, Environment, and people			
科目設置学部・研究科	International Relations		
履修期間	秋学期		
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-分が-回		
担当教授	Jonathon Whooley		
授業内容	課題の提出や試験を受けるタイミングなど生徒に全て任されており、自由な授業。基礎的な国際関係学について学ぶ。		
試験・課題など	クイズが10個ほど、中間、期末試験とポートフォリオ課題の提出。		
感想を自由記入	授業内容が簡単な上に、対面での授業もなかったため受講しなくてもよかったかなという印象。案に単位を取りたい方にはおすすめ。		

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 Political Economy		国際政治経済入門	
科目設置学部・研究科	International Relations		
履修期間	秋学期		
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 100 分が 2 回		
担当教授	Scott Siegel		
授業内容	政治経済について国際的な観点から学んだ。TPP や農業、移民問題など日本に関係するトピックも多く扱われ、日本人としての意見を求められることもしばしばあった。		
試験・課題など	課題は多かった。2週間に一度の授業内容を確認するクイズと動画の課題が交互にあり、実質毎週課題があった。期末試験も専門性が高く、時間を要するものだった。		
感想を自由記入	教室内はヨーロッパやアジア、アメリカ人学生など、かなり国際色豊かな生徒たちが集まっていた。授業が終わった後はほとんど毎回他の受講生とランチを食べていた。この授業を通して友達を作ることができ、受講して良かったと思う。		

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):	
Women and Gender in U.S. History and Society		アメリカの歴史と社会における女性とジェンダー	
科目設置学部・研究科	Women and Gender Studies		
履修期間	秋学期		
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、週一で任意のディスカッション(チュートリアル, 講義形式等)		
授業時間数	1週間に-分が-回		
担当教授	Diana Cage		
授業内容	毎週課題がありそれを提出し、また他の生徒の課題にコメントをする。課題の内容は主にアメリカのジェンダーにまつわる歴史的な事象を学ぶものが多い。ジェンダー平等や LGBTQ+、人種問題など幅広く学ぶことができた。		
試験・課題など	課題は毎週あり、辛いと感じる時もあった。試験はプレゼンテーションで、自分が今まで学んできたことをまとめて、自分の意見を述べた。		
感想を自由記入	日本の大学と異なり、生徒の国籍や人種も多様であるため学びが多かった。単なるオンライン授業ではなく、1週間に一度ディスカッションをする時間が設けられていたため他の生徒と交流する機会や教授に質問をする時間がありよかった。		

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):
Business Communication for Professionals		
科目設置学部・研究科	Business	
履修期間	春学期	
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	Dave Sikula	
授業内容	ビジネスに携わる上での基礎的なことを学ぶ。企業へのメールの書き方やレジュメの作成方法、新規事業のプレゼンなど。	
試験・課題など	個人、グループでのプレゼンテーションを2回ずつ行う。また、それについてのレポートを提出。模擬面接。	
感想を自由記入	就職前にビジネスについての知識をつけたいと考えていたため受講した。プレゼンテーションを行う機会が多いので、プレゼン力がついたと思う。教授も就職活動についての知識があり、相談に乗ってもらっていた。	

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):
First Semester Chinese		初級中国語
科目設置学部・研究科	Chinese	
履修期間	秋学期	
単位数	4	
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 4 回	
担当教授	Josephine and Spring	
授業内容	基礎的な中国語を学んだ。挨拶や、単語など。	
試験・課題など	課題が多く、試験も定期的にあった。	
感想を自由記入	中国語に興味があったため受講した。とても楽しい授業だった。今後も学び続けたいと思う。	

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):
Chinese Foreign Policy		中国の外交政策
科目設置学部・研究科	Politics	
履修期間	春学期	
単位数	4	
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週間に一分が一回	
担当教授	See-Won Byun	
授業内容	中国の外交政策について学んだ。	
試験・課題など	学期中に3回のレポート提出。	
感想を自由記入	難しかった。	

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):
Hatha Yoga	ハッタヨガ
科目設置学部・研究科	Kinesiology
履修期間	春学期
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	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	Laura Gross
授業内容	ヨガのポーズを習う。
試験・課題など	授業を通して学んだポーズ一つを披露する。
感想を自由記入	ヨガで 1 日を始めることができてよかった。また、ポーズを覚えることができたので、今後自分でも実践していきたいと思う。



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)
<input checked="" type="checkbox"/> 就職 <input type="checkbox"/> 進学 <input type="checkbox"/> 未定 <input type="checkbox"/> その他:
2)進路決定の際に活用したウェブサイト、書籍、機関など
One Career
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。
JETRO 日本貿易振興機構
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。
留学終了時点で実質5年生になっていたため、留学中の 3 月頃から本格的に就職活動に取り組み始めました。当初はやみくもに進めていましたが、就職活動に取り組むにつれて、徐々に自分のやりたいことや志望業界が固まってきました。就活が本格化する5、6月は丁度期末試験や、留学生活の終わり等と重なってとても忙しかったです。留学と就活の両立は大変だったが、この留学での経験や学びが今後のキャリアを考える上で大きく影響したため、就職活動を考慮して留学に参加するか悩んでいる方がいらっしやったら迷わず留学に参加して欲しいと思います。留学中の就活は大変でしたが、多くの学びがありました。特に、私はアメリカに滞在して日本製品の需要の高さや経済の停滞などの「外から見た日本」の視点を学び、国際的に日本のために働きたいという思いを抱くようになりました。「国際的に働きたい」という点では留学前と変わりないですが、留学を通してその動機や理由付ける経験に説得力がついたと思います。
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	
	8月～9月	
	10月～12月	出願
留学開始年	1月～3月	
	4月～7月	渡航前準備(ビザ申請、各種ワクチン接種、書類準備、履修登録)
	8月～9月	渡航、秋学期開始(8月下旬)
	10月～12月	授業、遊び、期末試験(12月)
留学/帰国年	1月～3月	冬休み、春学期開始(1月下旬)
	4月～7月	授業、就職活動、期末試験(5月末)、帰国(6月中旬)
	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、留学を志す後輩学生へのアドバイスなどを自由に記入してください。

サンフランシスコ州立大学を選んだ理由として、英語圏、アメリカでの留学、国籍や人種の面での多様性の観点が挙げられます。特に多様性の面ではアメリカ、そして世界の中でもトップクラスだと思いますし、実際様々な国籍の人や肌の色の人が出て、そのような環境下で授業を受け日常生活を10ヶ月間も間送ることができたことは自分にとってとてもいい経験になったと思います。

留学生活全般を振り返ると、短く、あっという間に終わるものだということがまず第一に思い浮かびました。留学するまでの準備の大変さ、留学中の辛さなど大変なこともありました。それらのことを軽く超える人との出会い、大学での学び、友人との遊び、旅行、経験をすることができたと思います。特に、サンフランシスコでの人との出会いは自分の人生にとって財産だと感じています。文字通り世界中から留学生が集まっていて、アメリカだけではなく、台湾、韓国、中国、ベトナム、フィリピン、シンガポール、パキスタンなど他のアジアの国々、そしてイギリス、スペイン、フランス、ドイツ、スウェーデン、デンマーク、ノルウェーなどのヨーロッパの国々、そして南アフリカやウガンダなどのアフリカから来た学生と交流することができました。これらの出会いを通して確実に自分の視野が広がったと思いますし、英語で会話することへの自信もつきました。また、大学内だけではなく、街を歩いていても多様性を感じることができます。サンフランシスコにはアジア系やヒスパニック系の移民の方々が多く、それぞれがそれぞれの文化を尊重し合っている町ができています。チャイナタウンやミッション地区と呼ばれるメキシカンの街、ジャパントウンなど一つの国にいながら様々な文化を知ることができる点はサンフランシスコの良い点だと思います。多様性に溢れる環境に身を置きたい方には本当にお勧めできる留学先です。

今留学しようか悩んでいる方、留学はとてもいい経験だと思います。留学することができる環境にいて、少しでも留学を考えていたら、ぜひチャレンジしてみてください。きっと色々な面での自己成長をすることができると思います。(不安なことがあったり、質問したいことがありましたら、いつでもメールアドレスに連絡くださいね。)

アドバイスとして、事前の言語の勉強が挙げられます。言語の勉強はやっておいて損はないので、英語だったり留学先で使う言語の能力を留学までにできるだけ高めておくと、友達を作りやすかったり、授業で苦労しないのかなと思います。あと、実りある留学にするのも、なにもせず終わってしまうのも全て自分次第なので、自分の興味のあることに自分で情報を集め、行動する癖をつけておくと、充実した留学になると思います。

