

【大学間協定留学】 留学報告書

記入日	2026年6月15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	2026年5月11日
明治大学卒業予定年月	2028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	2025年9月～2026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: ノーザン州立大学 現地言語での名称: Northern State University <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月下旬 2 学期: 1月中旬～5月上旬 3 学期: 4 学期:
学生数	3622人
創立年	1901年

留学費用			
留学費用項目	A 現地通貨 (米ドル) (1 現地通貨＝ 約 150 円)	B 日本円	備考
授業料	0	0 円	交換留学のため
宿舍費	6,000	円	Great Plains East
食費	4,000	円	ミールプラン・大学外での食事など
図書費	350	円	教科書・電子教科書など
学用品費	120	円	Adobe ソフトなど
携帯・インターネット費	130	円	
現地交通費	0	0 円	(<input checked="" type="checkbox"/> 大学まで徒歩・自転車)
教養娯楽費	500	円	
旅費(留学中)		300,000 円	冬季休業期間中の旅行
被服費	50	円	
医療費	0	0 円	
保険費		100,000 円	形態: 明治大学指定の保険
渡航旅費		200,000 円	
ビザ申請費	500	円	
雑費	3,500	円	日用品など
その他		円	
その他		円	
合計 ※現地通貨 および 円	15,150 (=2,272,500 円)	600,000 円	
総計(A+B) ※円		2,872,500 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。

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?

比較的田舎で平和な地域だったので、滞在中は特に問題が起きることはありませんでした。万が一、問題が発生した場合も大学からメールで通知が来ます。個人的な対策としては留学前に日本大使館にメール登録をし、事件が起きた場合に通知を受け取れるようにしていました。

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。)

キャンパス内にはWifiが設置されているため、生活する上で不便に感じたことは特にありませんでした。また、SIMカードも到着後に配布され、契約するかを自分で選ぶことができました。

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け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。)

寮費や生活費は両親から日本の口座に振り込んでもらいました。基本的にはキャッシュレスで決済を済ませることができ、大学内のATMから現金を下ろすことも可能です。学内バイトをする場合は現地での口座開設が必須なので、希望すれば開設することができます。

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。

スーパーなどに医薬品は売っていますが、日本で服用していた薬はできる限り持っていくべきだと感じました。また、現地の料理に飽きた際に、自炊をするための出汁などの日本の調味料も持っていくと安心です。

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)

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。
21 単位		<input type="checkbox"/> 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 type="checkbox"/> オンライン <input type="checkbox"/> メール <input checked="" type="checkbox"/> その他(アドバイザーとの Zoom 面談) <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)
Introduction to digital media		デジタルメディア入門
科目設置学部・研究科	ARTD	
履修期間	2025 年秋学期	
単位数	3 単位	
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 110 分が 3 回	
担当教授	Jason Knowles	
授業内容	主に Adobe ソフトを使った作品制作	
試験・課題等	授業内で学んだ技術を用いた作品を提出	
感想を自由記入	元からパソコンを使った作品制作に興味があったためこの授業を取りました。内容は興味深いものばかりでしたが、専門用語も含め全てを英語で理解しなければならないため、何度も付いていくことができずに諦めそうになりました。また、オンライン上で動画を見てクイズに答える課題が大量にある上、授業開始も 8 時だったので一番苦労しました。しかし、苦労した分作品が完成した時の達成感は素晴らしいものだったので、結果的に履修して良かったと思います。	

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 sociology	社会学入門
科目設置学部・研究科	SOC
履修期間	2025 年秋学期
単位数	3 単位
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 75 分が 2 回
担当教授	Pamela Monaghan-Geernaert
授業内容	基礎的な社会学の知識
試験・課題等	ほぼ毎週提出のレポート、クイズと計 3 回の試験
感想を自由記入	授業内容は基礎的な社会学の知識がほとんどでしたが、英語で用語などを理解するのに苦労しました。試験はカンニングペーパーの持ち込みが可能で、問題も教科書内から出題されたため、対策さえすれば大したことはありませんでした。少しくせの強い先生でした。。

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	HIST
履修期間	2025 年秋学期
単位数	3 単位
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 50 分が 3 回
担当教授	Arthur R Marmorstein
授業内容	中世ヨーロッパから第二次世界大戦までの歴史
試験・課題等	不定期のレポート、計三回の筆記試験
感想を自由記入	授業のほとんどは高校の世界史で学んだ内容だったので抵抗はありませんでした。指定された本を読んでエッセイを書く課題が何回かありましたが、その全てが歴史上の偉人が書いた本や小説だったので、読むのにとっても苦労しました。また、とても愛校心の強い先生だったので、授業開始前にノーザン州立大学の校歌を流しながら周りの人と自己紹介をする謎のイベントが二回に一度はありました。

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)
Music Appreciaton	
科目設置学部・研究科	MUS
履修期間	2025 年秋学期
単位数	3 単位
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 回
担当教授	Grant Lee Manhart
授業内容	古代から現代までの音楽史
試験・課題等	教科書の穴埋め、質問への回答、学期末に教授との面談
感想を自由記入	クラシック音楽の成り立ちの歴史に関する授業です。ユーモアのある教授で、授業中によくトランペットを吹いていました。課題は教授が執筆したデジタル教科書の空欄を埋め、提出することで成績が付きます。本来は期末試験として教授と面談をする予定でしたが、留学生ということで特別にメールで質問に回答をするように言われました。

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)
Digital Imaging I	デジタルイメージング 1
科目設置学部・研究科	ARTD
履修期間	2026 年春
単位数	3 単位
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 165 分が 2 回
担当教授	Jason Knowles
授業内容	画像の加工、3D モデリング
試験・課題等	授業内で学んだ技術を用いた作品を提出
感想を自由記入	Introduction to Digital Media と同じ教授が担当している授業です。主に Photoshop を使った画像の加工方法やカメラの操作方法、簡単な Blender の操作を学びました。デジタルメディア入門よりも発展的な内容について学びましたが、授業形式が秋学期と同じであったためなんとかついていくことができました。大学近くのゴースタウンに行って写真を撮りに行くなど、教室外での活動もあり、新鮮な経験をすることができる授業でした。しかし授業時間がほぼ 3 時間ととても長く、一人の先生に対して同時進行で別のクラスが隣の教室で行われていたので、授業のほとんどが作業時間でした。

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)
Education Psychology	教育心理学
科目設置学部・研究科	EPSY
履修期間	2026 年春学期
単位数	3 単位
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 75 分が 2 回
担当教授	Cheng Hsien Wu
授業内容	基礎的な教育心理学
試験・課題等	計 3 回ほどの簡単なプレゼン、毎週教科書の指定されたページを読んでメモを取り提出
感想を自由記入	教育心理学に関する授業ですが、授業はグループでのディスカッションが中心です。宿題として教科書を予習をするので、教科書の内容を理解していることが前提です。毎週 20 ページほど教科書を読む必要があり、専門用語やレベルの高い説明も多いため、メモを取るだけでもとても時間がかかりました。全体的に予習が多く、とても苦労しましたが、先生は生徒に寄り添った方で、毎回お茶やお菓子を用意してくださったり、留学生の気持ちを理解してくださったりとても優しい方でした。台湾出身ということもあり英語の訛りは強めですが、生徒との距離も近くフレンドリーな方なので、履修してみることをおすすめします。

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)
U.S. History II	アメリカ史
科目設置学部・研究科	HIST
履修期間	2026 年春学期
単位数	3 単位
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 50 分が 3 回
担当教授	Ric Anthony Dias
授業内容	アメリカ建国から現代までの歴史
試験・課題等	計三回の試験
感想を自由記入	先生は留学生思いの強い面白い方で、留学生を見かけるとその出身言語で挨拶をしてくださるほど留学生フレンドリーでした。試験はエッセイと用語の解説で、事前に出題される問題がアップロードされるので対策は比較的簡単ですが、字が汚いので板書はほぼ役に立ちません。留学生向けに先生の家でホームパーティーをするとメールが送られてきましたが、私は何故か招待されませんでした。

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)
Basic writing	ライティング基礎
科目設置学部・研究科	ENGL
履修期間	2026 年春学期
単位数	0 単位
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 50 分が 3 回
担当教授	Kiera A Ball
授業内容	エッセイの書き方
試験・課題等	毎週のエッセイ課題、エッセイ試験
感想を自由記入	エッセイの書き方を基本から学ぶ授業です。毎週出される課題にチューターの指導を受けながら取り組みます。エッセイの書き方を学び直したかったため履修しましたが、具体的な例や方法も多く、説明もシンプルだったため履修して良かったと思います。先生の解説は分かりやすく、進行も早すぎないので置いて行かれることはありませんでしたが、先生の話すスピードが速いので自身のリスニング力の低さを実感した授業でした。

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:

2) 進路決定の際に活用したウェブサイト、書籍、機関等

マイナビ 2028

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。

留学前は自身の興味のある業種を大まかに決める程度でしたが、留学後は現地で履修した授業から自身の興味のある業界をより詳しく絞ることができました。留学中は就活に対する実感が薄く、あまり自分の将来に向き合う時間を作ることはありませんでしたが、自身を知るという点では留学は自己分析を進める上で大いに役立ったと感じます。私は参加しませんでした。友人は留学期間中にボストンで開催される日本の就活イベントに参加していました。

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	
	10月～12月	TOEFL-iBT 受験
留学開始年	1月～3月	
	4月～7月	予防接種
	8月～9月	ビザ取得、滞在先確保、現地到着
	10月～12月	秋学期期末試験
留学/帰国年	1月～3月	
	4月～7月	春学期期末試験、帰国
	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、留學生活全般等について、アドバイスを記入してください。

私が今回留学を志したきっかけは留学に対して漠然とした興味があることでした。当時は留学先と言えばアメリカというイメージばかりで、留学先を選ぶ際もアメリカに地域を絞って大学を決めました。その結果、元は違う大学を留学先として希望していましたが、縁あってノーザン州立大学に進学することになりました。

ノーザン州立大学の位置するサウスダコタ州アバディーンは夏は高温多湿で虫が多く、冬は最低-25度を下回り大雪で大学が閉鎖されるほど厳しい環境です。またアバディーンという街自体も比較的田舎で都会と比べて安全な一方、娯楽が少なかったり車が主な移動手段であったりと、東京と比べれば不便という一面を持っています。そのような環境の下で学生たちは大学内のイベントに精を出したり、スポーツや学業に専念したりと、それぞれが生活の中に楽しみを見出して暮らしています。留學中都会の町を羨ましく感じたこともあります。住めば都といったもので休日は友達と公園でフリスビーをしたり、ダウンタウンのビュッフェに通ったりと、都会では体験できないような時間の過ごし方を知ることができました。

正直に言えば留学というイベントは私にとって初めての体験ばかりでそのほとんどが辛いものであり、何度も逃げたくなったり留学を辞退したいと思いました。しかし今振り返ってみると、それらの経験は私の人生において貴重な学びになったと実感します。

思い返せば留学は出国前から始まっていました。大学に提出する書類の書き方が分からず友達や事務室に何度も聞いて情報を集め回ったり、ビザ取得が思うようにいかず後悔と諦めで渡航する事自体が目的になったりと、アメリカに到達する前から人生で経験したことの無いトラブルに遭遇しました。さらに渡航後も日本と全く違った環境の中で自分のコミュニケーション能力の低さに悩んだり、友人との実力差を直視して数えきれないほどの自己嫌悪を感じたりと、留学期間の大半が悩みと後悔ばかりでした。しかし、その中でも友達と楽しく過ごした時間や、環境の違う土地での新鮮な体験はそれらを凌駕するほど貴重で大切な思い出となりました。週末のホームパーティー、休日のゲーム、日本人同士の助け合いなど、これら全てが悩みばかりの留學生活を生き抜く上での非常に強力な糧となりました。そもそも私は「留学」という言葉に対して、渡航する前はキラキラしたイメージを持っていました。しかし現実は想像以上に地味かつ厳しいもので、初期は何度も帰国後の生活を考えていました。私は留学を通していかに自分の考えが甘かったかを実感しました。脅すように聞こえるかもしれませんが、渡航すればなんとかなるだろう、帰国する頃には英語はペラペラになっているだろう、なんて考えている程度では必ず挫折することになります。大切なのは自分の能力を過信せず、過剰に思えるほど準備をすることと、自身の安全圏から出てみようかとチャレンジすることです。何様かと感じるかもしれませんが、もし留学を考えているのならそれなりの覚悟をした上で後悔の無いように努力をする姿勢を持ち合わせている必要があると思います。

長々と厳しい言葉ばかりになってしまいましたが、もし留学を考えているのならば少しでも力になれば幸いです。頑張ってください、応援しています。