

【大学間協定留学】 留学報告書

記入日	2025年1月27日
明治大学の所属学部・研究科 ※学部・学科・研究科・専攻等	法学部法律学科
留学(渡航)した時の学年	2年生
帰国年月日	2025年12月22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
留学先大学	サンフランシスコ州立大学(日本語名) San Francisco 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8月～2025年12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月下旬 2 学期: 1月下旬～5月下旬 3 学期: 4 学期:
学生数	22,000人
創立年	1899年

留学費用			
留学費用項目	A 現地通貨 (ドル) (1 現地通貨 = 154 円)	B 日本円	備考
授業料	0	0 円	交換留学のため
宿舍費	8,875	円	
食費	3,050	円	ミールプランと外食費
図書費	0	0 円	
学用品費	0	0 円	
携帯・インターネット費		25,000 円	
現地交通費	130	円	公共交通機関を無料で使える clipper が配布されるため、uber 代のみ記載 (<input checked="" type="checkbox"/> 大学まで徒歩・自転車)
教養娯楽費	130	円	
旅費(留学中)		61,340 円	
被服費	60	円	
医療費	0	0 円	
保険費	659	46,760 円	形態: 明治大学健康保険(日本円)、現地大学保険(ドル)
渡航旅費		357,500 円	
ビザ申請費		35,000 円	
雑費	85	円	洗濯代
その他		円	
その他		円	
合計 ※現地通貨 および 円	12, 989 (=1,991,872 円)	525,600 円	
総計(A+B) ※円		2,517,472 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：成田空港 目的地：サンフランシスコ国際空港 経由地：

復路 出発地：サンフランシスコ国際空港 目的地：羽田空港 経由地：シアトル

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：zipair 料金：113,130

復路 航空会社：united 料金：244,300 ∴合計：357,430

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： trip.com)

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： Village at Centennial Square) 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 4)

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：

大学からの案内、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ドバイス)

留学生は village しか選択できませんでした。施設はきれいで、不自由なく過ごすことができました。

4人1部屋でその中で1人部屋2つ、2人部屋1つに分かれています。キッチン・リビングルームは全員で共用、トイレ・シャワーは2人で共用です。一人の時間を確保するためには1人部屋がいいと思います。2人部屋だと英語が上達するという利点がありますが、ルームメイトによっては、部屋が汚かったり、夜まで電話をしているということもあるのでリスクはあると思います。部屋には机、引き出しといった最低限の物しか置いていないため、入室初日に買い物に行く時間を確保するのいいと思います。退去日を明示されたのが10月ほどで、帰りのフライトを変更することになりました。ちなみに退去日は学期が終わってすぐ(12/20)でした。

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?

領事館からメール受け取り設定をしていた。また、現地の大学からもメールで情報が送られてきた。

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。)

キャンパス内のインターネット接続はよかったです。mint mobile は現地で使える電話番号がもらえるのでよかったです。しばしば電話番号の登録が求められるときがあるため、持っておくといいです。地下ではうまくインターネットが使いませんでした。

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。)

現地で US bank という銀行で銀行口座を開設し、日本の親から送金してもらいました。留学生向けの最初のオリエンテーションで日本人の銀行員の方が来ていたため、安心して開設することができました。校内に支店と ATM があるためとても使いやすかったです。

6) 現地では調達できない日本から持っていきべき物があれば教えてください。

日本町やダイソーで日本の物はかなり高額ですがほとんど調達できました。お米のパックやお味噌汁(私は味噌とフリーズドライの具を持っていきました)があると日本食が恋しくなった時にいいです。また、初日にルームメイトに日本から持ってきたお菓子をあげたら喜んでもらえました。

帰りの荷物の重さ・大きさはかるために、ポータブルの計量器やメジャーを持っていくといいです。

夏でも涼しい気候で、秋冬は冷えるので、ヒートテックや厚めの上着を持っていくといいです。近くのモールにユニクロがあるので手に入りますが、高いです。

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)

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。
12 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 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)
English 201-Writing The First Year Global Perspectives of Multilingual Speakers		マルチリンガル向けのライティング英語
科目設置学部・研究科	English	
履修期間	8/25-12/10	
単位数	4	
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	対面(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	Joe Rupprecht	
授業内容	エッセイやレポートのライティング	
試験・課題等	試験なし、レポート・エッセイの提出が各 2 回、リーディングの課題が週に 1 回程度	
感想を自由記入	マルチリンガル向けの授業ということから受講している生徒が全員第一言語が英語でないため、レベルがちょうどよくやりがいのあるクラスでした。課題提出まで時間が十分にあり、生徒間でのフィードバックの機会が多かったため、自分の納得のいくまで追求することができました。	

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)
Women and Gender Studies 160 - Gender, Politics, Citizenship	女性学、ジェンダー学
科目設置学部・研究科	women and gender studies
履修期間	8/23-12/17
単位数	3
本学での単位認定状況	2 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	Deb Cohler
授業内容	LGBTQ+コミュニティについて、女性の社会的地位の歴史
試験・課題等	中間・期末試験(選択問題と記述問題半分ずつ)、リーディング課題がほぼ毎回ある
感想を自由記入	自分の意見を持った生徒が多く、教授と生徒で作り上げる授業でした。ジェンダーに対して現地学生の価値観を学べた意義のある時間でした。リーディング課題が多く、試験も難しかったですが、地道に課題をこなしていけば大丈夫でした。救済措置の追加課題を多く設置してくださったので、試験へのプレッシャーが減りました。

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)
International Relations 104 - Intro To International Rels Introduction to World Affairs	国際社会での出来事、国際関係学
科目設置学部・研究科	international relations
履修期間	8/23-12/17
単位数	3
本学での単位認定状況	2 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	Scott N. Siegel
授業内容	戦争、関税、テロなどといった国際社会での問題
試験・課題等	中間・期末試験(オンライン、選択問題)、2 週間に一度ほど 300words のレポート課題がある
感想を自由記入	専門的な内容のため、教授のレクチャーや生徒の発言についていくのに苦労しましたが、探究的で興味深い内容だったため、楽しんで受講できました。教授は生徒に真剣に向き合ってくくださる方だったので、質問も快く引き受けてくださり、理解が深まりました。課題の期日が短く、時間に迫られてレポートを書くのは大変でしたが、それも含めて多くを学びました。

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)
Communication Studies 150- Fundamentals of Oral Comm	口頭のコミュニケーション学
科目設置学部・研究科	communication studies
履修期間	8/23-12/17
単位数	3
本学での単位認定状況	2 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	Harrison Hazen
授業内容	ポエム、スピーチ、ビデオ、プレゼンテーションを作成・発表する、コミュニケーション学の初歩的なレクチャー、スピーチの練習
試験・課題等	試験はなし、毎週コミュニケーション学に関する論文のリーディング課題がある、2-3 週間に 1 回発表があるためその準備
感想を自由記入	授業の雰囲気明るく、教授やクラスメートとの会話から実践的な英語を学べるとともに、人前での話し方を学べました。他の生徒は全員現地学生で発表のたびに緊張しましたが、何度も回を重ねるごとにスピーキングのスキルが上がっていることを感じることができました。コミュニケーションの授業はスピーキングを強化するためにとっても効果的だと感じます。



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。

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	留学に関しての情報集め
	8月～9月	IELTS 受験
	10月～12月	出願、選考
留学開始年	1月～3月	英語の勉強
	4月～7月	履修登録、寮の手配、航空券購入、ビザ申請・取得
	8月～9月	出国
	10月～12月	帰国
留学/帰国年	1月～3月	
	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、留学生活全般等について、アドバイスを記入してください。

サンフランシスコは気候が一年を通して涼しく、晴れの日が多い、とてもいい環境です。雨は一度大雨が降ったきり、ほとんど降りませんでした。電車やバスで行ける距離に観光名所が多く、街並みが綺麗なども素敵な都市です。また、Chinatown や日本町、メキシカンの多く住むミッション地区など、多様な人種が共存しているため、人種で差別を感じることは全くありませんでした。tenderloin、mission、soma という三つの地区が比較的治安が悪いため、そこに行くときは友人と行くようにしていました。大学周辺は大きなモールのある閑静な住宅街だったので、危険な目に逢うことはありませんでした。バスでは料金を払わずに乗車する人が多く、電車に比べて安全性が低かったです。

現金はほぼ使わず、カードでの支払いがほとんどでした。使えるカードが二つほどあると上限額、安全性の観点から安心です。サンフランシスコはアメリカの中でもかなり物価が高く、食費・寮費がとても高かったです。大学にて毎日フードパントリーが開催されていたため、休暇期間で食堂が休みの時に活用していました。

最初は授業についていくのに苦労しました。すべて理解しようとせず、わからないことはクラスメートや教授に聞くことが重要だと思います。授業初回に自分が留学生であること、英語が流暢でないことを伝え、どうしたら授業についていけるかを教授に質問すると授業への不安が軽減しました。教授は全員、生徒の質問を歓迎し、メールで連絡をすることにも寛容なため、たくさんコンタクトをとるといいと思います。また、授業初日に勇気を出してクラスメートに話しかけ、一緒に受講できる友人を作ると、課題や試験の時に心強いだけでなく、交友関係が広がります。TASC というチューターリングのサービスが無料で利用できたので、課題やレポートで活用していました。

友人関係については、学期の初めに大学や寮主催のイベントが多く、それらに積極的に参加するのいいと思います。社交的な生徒が多いため、拙い英語でも仲良くなれました。また、授業開始から 2 週間ほどはクラブの宣伝(新歓のようなもの)があるため、そこで参加するクラブを考えるのいいと思います。日本の大学のサークルのように、決まったメンバーで活動するのではなく、参加したい人が自由に参加したいときに来るといった形なので、気軽に参加できます。日本に関するクラブは、日本に興味を持っている生徒が集まるので友人を作るのに最適な場所でした。

最初は英語の壁にぶつかり、環境に慣れるのに時間がかかり、つらい時期を過ごす人が多いと思います。そんなときに救ってくれたのが家族と友人でした。日本にいる家族、友人との電話で何度も元気づけられました。知らない人、知らないものだらけの場所に飛び込んでいくことは決して簡単なことではないので、たくさん人を頼っていいと思います。また、この度の留学で、一生の付き合いになりそうな友達が何人もできました。新しい環境を恐れずに積極的に話しかけることで、交友関係が広がりました。この留学は私にとって、人生を変える意義のある経験でした。留学に行けたこと、世界中に訪ねたいと思える多くの素晴らしい人に出会えたことに感謝しています。皆さんが悔いのない留学生活を送れることを祈っています。

