

## 【大学間協定留学】 留学報告書

記入日	2025年5月18日
明治大学の所属学部・研究科 ※学部・学科・研究科・専攻等	国際日本学部国際日本学科
留学(渡航)した時の学年	2年生
帰国年月日	2025年5月16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	サンフランシスコ州立大学(日本語名) San Francisco State Univeristy(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 checked="" 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: 女性・ジェンダー学部 現地言語での名称: Women and Gender Studies  <input 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月下旬～5月中旬 3 学期: ~ 4 学期: ~
学生数	約 27000 人
創立年	1899 年

留学費用			
留学費用項目	A 現地通貨 (\$) (1 現地通貨 = 約 150 円)	B 日本円	備考
授業料	0	0 円	0
宿舍費	15300	円	\$1530 × 10 か月
食費	3365	円	秋学期 15meals/week, 春学期 5meals/week
図書費	0	0 円	
学用品費	0	0 円	
携帯・インターネット費	300	円	mintmobile を使用
現地交通費	0	0 円	サンフランシスコ州立大学の学生は無料 ( <input checked="" type="checkbox"/> 大学まで徒歩・自転車)
教養娯楽費	0	0 円	
旅費(留学中)	1800	円	
被服費	0	0 円	
医療費	0	0 円	
保険費	1299	円	形態: 明治大学と留学先大学の保険料 の合計
渡航旅費		85000 円	
ビザ申請費	300	円	
雑費	0	0 円	
その他	0	0 円	
その他	0	0 円	
合計 ※現地通貨 および 円	22364 (=3354600 円)	85000 円	
総計(A+B) ※円		3439600 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：成田国際空港 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：成田国際空港 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：

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：85000

復路 航空会社：JAL 料金：0(マイルを使用) ∴合計：85000

### 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：各エアラインの公式サイト )

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：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 1)

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：

大学のサイト。

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)

1 人部屋は希望者が多いため、2 人部屋になる可能性が高いです。ルームメイトとの様々なトラブルがある人もよく耳にしました。もし何かトラブルがあった際には遠慮せずに housing にメールするか直接相談することをおすすめします。

## 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?

ルームメイトがサンフランシスコ出身だったのでその子に危険地域の情報を聞きました。また、インターネットで調べたり、外務省の情報もチェックしたりしました。何も犯罪には巻き込まれませんでした。

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。)

たまたま寮のwifiが不安定だったときがありましたが、すぐ回復したので特に大きな問題はありませんでした。

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。)

日本の口座からwiseにお金を送金していました。また、現地で銀行口座を開設し、寮費の支払いは口座から払っていました。

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。

日本食を多く持ってくることをおすすめします。

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。)

## 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 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 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)
Gender, Politics and Citizenship		ジェンダー・政治・市民権
科目設置学部・研究科	Women&Gender Studies	
履修期間	8/27/2024-12/12/2024	
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	Anna Eng	
授業内容	アメリカにおけるジェンダー、政治、市民権の歴史と現代の問題点を学ぶ。	
試験・課題等	中間試験と期末試験があった。	
感想を自由記入	授業はほとんど講義形式で、主にアメリカにおけるジェンダーの歴史を政治や市民権と関連づけながら学んだため勉強になった。	

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)
Introduction to World Affairs	国際情勢入門
科目設置学部・研究科	International Relations
履修期間	8/26/2024～12/11/2024
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	Scott N. Siegel
授業内容	現在の国際情勢を学ぶ。
試験・課題等	中間と期末試験に加えて、2週間に1回現在の国際情勢の問題に対する自分の意見を書く課題ある。
感想を自由記入	現在の複雑な国際情勢をわかりやすく学べて、勉強になった。また、政治への問題意識を高められる機会になった。

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)
Introduction to Women and Gender Studies	女性とジェンダー学の入門
科目設置学部・研究科	Women and Gender Studies
履修期間	8/26/2024～12/11/2024
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	Kate Amunrud
授業内容	Women and Gender Studiesの基本用語や重要な概念を学ぶ。
試験・課題等	毎週、授業の要約レポートを提出。中間レポートと期末にはプレゼンテーションがある。
感想を自由記入	Women and Gender Studiesの基礎となる用語や概念を知ることができた。毎回、授業中にグループディスカッションがあったため、授業内容を深められた。

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)
Tourism Management	ツーリズムマネジメント論
科目設置学部・研究科	Hospitality and Tourism Management
履修期間	8/26/2024~12/15/2024
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(オンデマンド)(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	James Brian Aday
授業内容	ツーリズムマネジメントを学ぶ。
試験・課題等	小テストが4回と毎週のクイズに回答。
感想を自由記入	今学期で一番興味深い授業だった。ホテルや遊園地、レストランなどの幅広い業界におけるマネジメントについて学ぶことができた。

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)
Critical Thinking and the Asian American Experience	批判的思考とアジア系アメリカ人の経験
科目設置学部・研究科	Asian American Studies
履修期間	1/28/2025~5/13/2025
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	Philip Nguyen
授業内容	アジア系アメリカ人のコミュニティや文化を学ぶ。
試験・課題等	小レポートとプレゼンテーション
感想を自由記入	アジア系アメリカ人の定義や受けてきた差別の歴史について学ぶことができた。自分の学部にはない授業だったため、興味深かった。

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)
Contemporary Asian Americans	現代アジア系アメリカ人
科目設置学部・研究科	Asian Americans
履修期間	1/27~5/16
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	Kira Donnell
授業内容	アジア系アメリカ人をケーススタディとして、マイノリティグループと現代米国社会における彼らの地位を定義する要因の調査。
試験・課題等	中間の記述式テスト、毎週のディスカッションテーマに回答。そして期末には、ファイナルプロジェクトがある。
感想を自由記入	教授が非常に優しく、記述式の中間テストも自分の意見を書く形式だったため、難しくはなかった。時々授業中にグループワークもあった。

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)
Introduction to Contemporary Cinema	現代映画入門
科目設置学部・研究科	Cinema Studies
履修期間	1/31/2025~5/16/2025
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	オンデマンドの講義形式(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	Rosa Park
授業内容	現代映画の構造や背景を学ぶ。
試験・課題等	毎週映画を見て、クイズに答える。
感想を自由記入	有名な作品から初めて見る作品まで数多くの作品に触れることができ、非常に楽しい授業だった。それぞれの監督のインタビューから、その作品が作られた背景やプロセスを学ぶことができた。

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)
Relaxation & Stress Reduction	リラクゼーションとストレス緩和
科目設置学部・研究科	Holistic Health
履修期間	1/27/2025～5/23/2025
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1回
担当教授	Richard Harvey
授業内容	ストレスの原因と緩和の方法について
試験・課題等	期末プレゼンテーションと毎週の課題。そして期末試験がある。
感想を自由記入	課題が多かったが、難しい課題はなかった。学期末までに提出すれば良かったため、時間のある時に自分のペースで進めることができた。ディスカッションが多く、にぎやかなクラスだったため、緊張せずに楽しめた。

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)
Food Systems in the Hospitality Environment	ホスピタリティ環境のフードシステム
科目設置学部・研究科	Hospitality and Tourism Management
履修期間	1/28/2025～5/19/2025
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	実習(チュートリアル、講義形式等)
授業時間数	1週間に150分が1回
担当教授	Tim Shaw
授業内容	実際に小グループで料理をして、オンデマンド授業でフードロスなどについて学ぶ。
試験・課題等	期末レポートと毎週の小課題。
感想を自由記入	2週間に1回、小グループで料理をして、食べる。シェフが非常に優しく、ユーモアあふれる先生だった。

## 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	TOEFL 受験
	10月～12月	出願、選考、面接
留学開始年	1月～3月	
	4月～7月	ビザ取得、滞在先確保
	8月～9月	出国
	10月～12月	
留学/帰国年	1月～3月	
	4月～7月	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。

私は中学生のころから、「いつか必ず留学したい」という強い思いがありました。留学への憧れはあったものの、なかなか英語力が思うように伸びず、何度も壁にぶつかりました。大学に入学してからは国際寮で生活し、多くの留学生と関わるようになりました。自ら英語を使う環境を作ることで、視野が広がっていくのを実感し、大きな感動を覚えました。大学1年生のときに TOEFL を受験し、留学に向けて本格的に準備を始めました。留学先はアメリカだけでなく、ヨーロッパの大学も候補にありましたが、私は多様性にあふれるサンフランシスコ州立大学を選びました。この大学はジェンダー一学で知られており、また、世界各国から多くの留学生が集まる国際的な環境が魅力です。私は日本を出て、自分とは異なる人種・文化背景を持つ人々と共に過ごすことで、自分の視野や価値観をさらに広げたいと思い、この大学を志望しました。

約 10 か月のアメリカ留学を通して、特に印象に残っていることが 2 つあります。1 つ目は、留学に対する考え方が変わったことです。出発前は「英語力を伸ばすこと」が最大の目標でしたが、実際にはそれ以上の学びがありました。アメリカで暮らす中で、日本では見ることのない現実を目の当たりにし、SNS などでは知ることのできない「本当の世界」を自分の目で体験しました。留学は、価値観を広げたり壊したり、そして再構築する貴重な機会だと感じています。

2 つ目は、「自分の行動次第ですべてが変わる」ということです。異国の地で新しいことに挑戦するには大きな勇気が必要ですが、自分から一歩踏み出すことで、友達ができたり、思いもよらない素敵な出会いや経験が得られたりします。日本にいたら会うことのなかった人たちとの関わりが、留學生活をより充実したものにしてくれました。

10 か月は長いようで、本当にあっという間です。後悔のないように、自分から行動し、全力で楽しんでください。皆さんの留學生活が実り多いものとなるよう、心から願っています！