

【大学間協定留学】 留学報告書

記入日	2026年6月1日
明治大学の所属学部・研究科 ※学部・学科・研究科・専攻等	政治経済学部・経済学科
留学(渡航)した時の学年	4年生
帰国年月日	2026年5月28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	English/English
留学期間	2025年8月～2026年5月
留学先大学で在籍した学年	4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: 経済学部 現地言語での名称: Economics <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月上旬 2 学期: 1月下旬～5月下旬 3 学期: 4 学期:
学生数	22000人
創立年	1899年

留学費用			
留学費用項目	A 現地通貨 (1\$) (1 現地通貨 = 160 円)	B 日本円	備考
授業料		円	
宿舍費	約 20,000ドル	円	
食費		500,000 円	
図書費		50,000 円	
学用品費		円	
携帯・インターネット費		円	
現地交通費		円	(<input type="checkbox"/> 大学まで徒歩・自転車)
教養娯楽費		円	
旅費(留学中)		約 2,000,000 円	ヨーロッパ・アメリカ国内
被服費		円	
医療費		円	
保険費		約 300,000 円	形態: 明治指定 113,360 円
渡航旅費		約 600,000 円	
ビザ申請費		約 40,000 円	
雑費		約 1,000,000 円	
その他		円	
その他		円	
合計 ※現地通貨 および 円	20,000ドル (=3,200,000 円)	約 4,510,000 円	
総計(A+B) ※円		約 7,710,000 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?

事前インターネット上で検索。なし。

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。)

寮のインターネットは時々弱いことはありますが、基本問題なく利用できます。

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。)

基本的にクレジットカードを利用。

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。

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。
24 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 checked="" type="checkbox"/> オンライン <input type="checkbox"/> メール <input type="checkbox"/> その他() <input checked="" 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)
101 Introduction to Microeconomic Analysis 102 Introduction to Macroeconomic Analysis		101 ミクロ経済分析入門 102 マクロ経済分析入門
科目設置学部・研究科	経済学部	
履修期間	101 を秋学期に履修、102 を春学期に履修	
単位数	3units	
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	オンデマンド形式(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	101: Kirill Chernomaz 102: Lisa Takeyama	
授業内容	録画動画を視聴したのち、Web 上でクイズに回答する。	
試験・課題等	毎週課題があった。試験は学期内に 4~6 回ほど	
感想を自由記入	いわゆる楽単です。	

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)
Oral Communication - Multilingual	口頭コミュニケーション - 多言語
科目設置学部・研究科	English
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	Ilona Vandergriff
授業内容	スピーチテストに向けて準備
試験・課題等	スピーチテスト(4, 5回ほど)
感想を自由記入	英語を母国語としない学生も多かった。

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)
Fundamentals of Oral Communication	口頭コミュニケーションの基礎
科目設置学部・研究科	Communication
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75分が2回
担当教授	Zachary Waters
授業内容	スピーチテストに向けての準備やディスカッション
試験・課題等	スピーチテスト(4回ほど)
感想を自由記入	この授業では私以外は英語を母国語とする人たちだったので、最初はついていくのに必死でした、成長できるいい機会でした。

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)
Introduction to Nonverbal Communication	非言語コミュニケーション入門
科目設置学部・研究科	Communication
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75分が2回
担当教授	John Ryan
授業内容	グループワーク、スピーチテストを通じて非言語コミュニケーションとは何かを学ぶ。
試験・課題等	スピーチテスト
感想を自由記入	教授が自分の経験や最近あった出来事を一生話しているので、リスニング力が上がると思います。

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 Ethnic Studies	エスニック・スタディーズ入門
科目設置学部・研究科	民族学
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165分が1回
担当教授	Ponipate Rokolekutu
授業内容	アメリカにおける先住民族の歴史を学ぶ
試験・課題等	毎週リーディング課題が出されます。試験はプレゼンテーションだった。
感想を自由記入	

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	米国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	Woman Gender Studies
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	ハイブリッド型(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	Leslie Quintanilla
授業内容	どこかの週で一度だけ、オンラインで授業を受ける必要があります。
試験・課題等	毎週リーディングに関するレポート課題、筆記の中間テスト
感想を自由記入	結構きつかったが、達成感がありました。

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)
Introduction to Drawing	デッサンの基礎
科目設置学部・研究科	Art
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165分が2回
担当教授	Evie Hidysmith
授業内容	授業内にひたすら絵を描きます。
試験・課題等	試験はありませんが、二度自分が描いてきた絵をクラスメイト前で発表する機会があります。
感想を自由記入	とてもアットホームな雰囲気でした。

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、リクナビなど

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	TOEFL 勉強
	8月～9月	TOEFL 受験
	10月～12月	選考・面接・合格発表
留学開始年	1月～3月	
	4月～7月	ビザ取得・航空券購入
	8月～9月	留学開始・秋学期授業開始
	10月～12月	期末試験
留学/帰国年	1月～3月	春学期授業開始
	4月～7月	期末試験・留学終了
	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、留学生活全般等について、アドバイスを記入してください。

これから留学を目指す皆さんに伝えたいのは、不安を抱えすぎる必要はないということです。私自身、渡航前はサンフランシスコに対して少し「治安が悪い」というイメージを持っていました。しかし実際に生活してみると、想像していたほど危険な場所ではありませんでした。もちろん、日本と同じ感覚で行動するのではなく、日が暮れた後に一人で出歩かない、人通りの少ない場所を避けるなど、基本的な防犯意識を持つことは大切です。街中ではマリファナのおいを感じることや、ホームレスを見かけることも多くあります。私自身が危険な目に遭ったことはありませんでしたが、常に周囲に気を配りながら行動するようにしていました。

また、大学には活発な学生から落ち着いた学生まで、本当にさまざまなバックグラウンドを持つ人が集まっています。最初は友人ができるか不安を感じるかもしれませんが、授業や学生団体、イベントなどに積極的に参加すれば、きっと自分に合ったコミュニティや友人と出会うことができます。実際に私はこの留学を通じて、国籍や年齢を問わず世界中に多くの友人をつくることができました。

留学生活では不安や戸惑いを感じることもありますが、それ以上に新しい出会いや学びにあふれています。ぜひ失敗を恐れず、自分から一歩踏み出して、多くのことに挑戦してほしいと思います。