

【大学間協定留学】 留学報告書

記入日	2026年6月12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～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 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: 社会学専攻 現地言語での名称: Sociology <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 20,000 人
創立年	1,899 年

留学費用			
留学費用項目	A 現地通貨 (\$) (1 現地通貨 = 150 円)	B 日本円	備考
授業料	\$0	0 円	
宿舍費	\$17750	2,660,000 円	寮(\$1,750/月)
食費	\$5290	800,000 円	ミールプラン(\$529/月)
図書費	\$0	0 円	
学用品費	\$150	22,500 円	
携帯・インターネット費	\$199	30,000 円	Mint Mobile (Unlimited)
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	\$0	0 円	
旅費(留学中)	\$1,500	450,000 円	
被服費	\$0	0 円	
医療費	\$0	0 円	
保険費	\$1300+¥100,000	300,000 円	形態: 明治保険+現地保険
渡航旅費	-	150,000 円	
ビザ申請費	\$405	60,000 円	SEVIS+申請料
雑費	\$1,000	150,000 円	
その他	\$0	0 円	
その他	\$0	0 円	
合計 ※現地通貨 および 円	\$27,600 (=4,140,000 円)	4,500,000 円	
総計(A+B) ※円		4,500,000 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。

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：ロサンゼルス

復路 出発地：サンフランシスコ 目的地：東京(成田) 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：アメリカン航空 料金：100,000 円
復路 航空会社：ANA 料金：20,000 ∴合計：120,000

航空券購入方法

- 旅行代理店(店名：Trip.com)
- インターネット(サイト名：ANA 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)

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

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)

4人での共用部屋で、それぞれ1人部屋ないしは2人部屋が割り当てられる。
\$100/月ほどの差があるが、プライベートな時間が欲しい場合は1人部屋の希望を強くお勧めする。
2人部屋の方が仲を深めるのに良いかもしれないが、ルームメイトとの問題を抱えていた人も多く見受けられた。

現地情報

1) 留学期間中、病気やケガをされましたか。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?

日本領事館からのメール、SNS

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安定して使えた。キャンパスにいる時は学校のインターネットにつなぐことができる。携帯の通信に関しては、Mint Mobileの12 months Planを契約した。無制限だったので通信制限等を気にせず使用することができたが、街のいくつかの場所では繋がらずらさを感じる場面もあった。だが使用にあたって大きな問題はなかった。

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。)

U.S. Bankという銀行で口座を開設し、親から送金してもらっていた。

銀行口座を作らなくても寮費を支払うことはできるが、数パーセントの手数料がかかる。

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。

サンフランシスコは日系スーパーなども充実しており、大抵のものは現地で揃えることができるが、物価が高いので持っていけるだけの食料を持って行った方が良い。

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。
31 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 checked="" 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 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)
[COMM 150] Fundamentals of Oral Communication - Multilingual		多言語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	Fall Semester	
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 75 分が 2 回	
担当教授	Orion Steel	
授業内容		
試験・課題等	4 回のスピーチと週 1 回程度の課題提出が主な課題で、その点数が評定となる。	
感想を自由記入	教授がとてもいい人で楽しく受講することができた。授業内容も特段難しくなく、課題も重くないので英語の練習として受けるのもおすすめする。	

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)
[ENG 104] Writing the First Year: Finding Your Voice Stretch I	初年次ライティング
科目設置学部・研究科	English
履修期間	Fall Semester
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75分が2回
担当教授	Julie Paulson
授業内容	セメスターを通していくつかのリーディングを読み、それについてのエッセイを書く。
試験・課題等	セメスターの中で3つのエッセイが課される。
感想を自由記入	リーディング、ライティング力を伸ばすのに良いクラスだと思う。

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)
[ENG 210] Oral Communication - Multilingual	多言語による口頭コミュニケーション
科目設置学部・研究科	English
履修期間	Fall Semester
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75分が2回
担当教授	Ilona Vandergriff
授業内容	様々なスピーチスタイルを学び、実践する。
試験・課題等	セメスターで4回のスピーチがあり、その評価が評定となる。
感想を自由記入	スピーチに自信がない人ほど、人前で英語を話す自信をつける機会として良いと思う。留学生の生徒も多いため、英語のハードルは低めだと感じた。

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)
[SOC 105] Sociological Perspectives	社会学的視点
科目設置学部・研究科	Sociology
履修期間	Fall Semester
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75分が1回
担当教授	Alexis Martines
授業内容	3つの社会学的観点をを用いて様々な社会問題を考察する。
試験・課題等	中間・期末レポートとプレゼンが主な課題
感想を自由記入	学んだ内容が他の Sociology Major のクラスでも出てきたので、社会学系の授業に興味のある生徒は履修をお勧めする。

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)
[SOC 200] Changing Cities	都市の変容
科目設置学部・研究科	Sociology
履修期間	Fall Semester
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75分が2回
担当教授	Raquel Rivera Pinderhughes
授業内容	社会学的な視点から世界の都市やまちづくりについて学ぶ。
試験・課題等	毎授業後の授業ノート(Word 1ページ×30回)とプレゼン2回が主な課題
感想を自由記入	今まで学んだことがない内容を取り扱う授業で、とても興味深かった。先生がとても良い方で、オフィスアワーに通うことで名前を覚えてもらい、セメスターを通してコミュニケーションを取ってくれた。

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)
[AAS 110] 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	Spring Semester
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75分が2回
担当教授	Yuki Obayashi
授業内容	アジア系アメリカ人の歴史を題材に、批判的思考を身に付ける方法を学び実践する。毎授業ごとにリーディング課題が課され、それをもとに授業を行う。
試験・課題等	毎授業のリーディング、毎週の授業ノートの提出、中間・期末試験が主な課題。試験に関しては教室で受けるのではなく、自宅で回答を作成するスタイルだった。
感想を自由記入	日本人の方が教鞭をとっている授業なので、わからないことがあれば日本語でコミュニケーションを取れる。アジア系アメリカ人の歴史について広く浅く学ぶのに良い機会だった。

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)
[AAS 211] Contemporary Asian Americans	現代のアジア系アメリカ人
科目設置学部・研究科	Asian American Studies
履修期間	Spring Semester
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75分が2回
担当教授	Russel Jeung
授業内容	現代のアジア系アメリカ人について、講義形式で学ぶ。
試験・課題等	毎週末の課題と、Paperの提出が主な課題。
感想を自由記入	少人数のクラスで先生とのコミュニケーションも取りやすかった。Paperの作成を通して学術的な文章の書き方についても学ぶことができた。

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)
[AAS 597] Asian Transnational Communities	アジアの越境コミュニティ
科目設置学部・研究科	Asian American Studies
履修期間	Spring Semester
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75分が2回
担当教授	Yuki Obayashi
授業内容	アジアとアメリカの歴史を学び、現代におけるアジア系アメリカ人の影響や関連性について考察する。毎授業ごとにリーディング課題が課され、それをもとに授業が進行される。
試験・課題等	毎授業のリーディング、毎週の授業ノートの提出、中間・期末試験が主な課題。試験に関しては教室で受けるのではなく、自宅で回答を作成するスタイルだった。
感想を自由記入	アジア系アメリカ人というよりも、アジア・アメリカ(ハワイ)の歴史とその関連性についてが主なテーマだった印象。学術的な文章をたくさん読み、そのサマリーをまとめるので、総合的に英語を鍛えられる機会となった。

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)
{HTM 110} Introduction to Hospitality and Tourism Management	ホスピタリティ・観光マネジメント入門
科目設置学部・研究科	Hospitality, Tourism, and Event Management
履修期間	Spring Semester
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75分が2回
担当教授	Mehmet Ergul
授業内容	観光業やホスピタリティについての基礎的な内容を学ぶ
試験・課題等	プレゼンと期末試験が主な課題。
感想を自由記入	観光業やホスピタリティ産業について広く浅く学ぶのに良い授業だと思う。専門的な勉強ではないと感じた。

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)
[SOC 245] Social Problems	社会問題
科目設置学部・研究科	Sociology
履修期間	Spring Semester
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	指定されたマテリアル(動画や論文)を用いて課題を進める(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75分が2回
担当教授	Valerie Francisco-Menchavez
授業内容	様々なトピックにおけるアメリカ・世界の社会問題について勉強する
試験・課題等	毎週の課題(指定された動画の感想や学びを話す動画の作成、オンラインでのディスカッションコメントの記入)が主な課題。
感想を自由記入	先生が作成した授業動画を見るのではなく、指定された教材を用いて課題を進めるスタイルだった。様々なトピックを幅広く扱うため、社会学に興味のある人やアメリカ社会の勉強に興味のある人におすすめ。

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

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。

金融

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。

2年生で1学年間の留学を行う方は、留学終盤から就活が重なる場合もあると思うが、オンラインで完結できることがほとんどなので大きな心配は必要ない。早い段階から進めたい方は証明写真とスーツの用意があるとよいと思う。

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	学内選考
留学開始年	1月～3月	
	4月～7月	VISA 取得、履修登録、航空券購入
	8月～9月	渡航
	10月～12月	期末試験(12月)
留学/帰国年	1月～3月	冬休み(1月)
	4月～7月	期末試験(5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。

留学を終え、一番に感じたことは目的を持つことの大切さです。なんとなくの憧れやイメージから留学を目指す方も少なくないと思いますし、自分自身もその一人でした。渡航する国の選択から、大学の選択まで、具体的な目標・目的をもつことなく選んでいました。結果として満足のいく留學生活になりましたし、そこに大きな後悔はないのですが、留学先で興味のある学問を見つけその学習に励む中で、申し込む段階からそのことを意識して様々な選択をしていれば、また違った経験を得られたのかなと思う瞬間も多かったです。

留学するというだけで非常に大きな挑戦なので、そのうえで明確な目的意識を持つのは非常に難しいとこだと思います。大きな挑戦だからこそ、その時間と経験を最大限生かしてほしいです。

すでに留学が決まっている方は、渡航先でなにを成し遂げたいのか・どのような勉強を極めたいのか・どのような経験をしたいのかを明確にすることで留學生活をより有意義なものにすることができると思います。これから留学を考えている人は、なぜ留学に行くのかを今一度考えなおし、その目的を達成するためにはどのような選択がベストになるのかを考えながら広い選択肢を持ってほしいです。

ここまで読んでくださった皆様の留學生活が実りあるものになることを願っています。