

【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	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24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: コミュニケーション学部 現地言語での名称: Communication 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月上旬 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	1899 年

留学費用			
留学費用項目	A 現地通貨 (ドル) (1 現地通貨 = 155-160 円)	B 日本円	備考
授業料	0	0 円	交換留学のため
宿舍費	月 \$1775×9	円	
食費	月 \$529×9	円	ミールプラン
図書費		円	
学用品費		円	
携帯・インターネット費		30,000 円	ミントモバイルの esim
現地交通費		9000 円	空港から大学までの Uber 代 (<input checked="" type="checkbox"/> 大学まで徒歩・自転車)
教養娯楽費	200	円	
旅費(留学中)	600	円	
被服費		円	
医療費		円	
保険費		300,000 円	形態: 明治の保険+サンフランシスコ州立大学の保険
渡航旅費		300,000 円	
ビザ申請費		78000 円	
雑費		円	
その他		円	
その他		円	
合計 ※現地通貨 および 円	21,500 (=3,426,606 円)	717,000 円	
総計(A+B) ※円		4,143,606 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?

危険に巻き込まれたことは、特になかった。危険な地域には近づかないことが大事である。

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。)

主に大学、寮のwifiを使っていたが、問題なかった。

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。)

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。現地で発行したデビットカードと日本のクレジットカードを使った。

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下さい。

常備薬

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 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)
COMM120- Language, Culture, and Power		
科目設置学部・研究科	Communication Studies	
履修期間	2025.8-12 (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	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	Suzanne Pullen	
授業内容	講義やグループワークを通して、様々な社会問題を言語学の立場から考える。	
試験・課題等	毎週の課題、個人・グループ発表	
感想を自由記入	教授はとても明るい方で、質問しやすかった。授業内ではクラスメイトとペア・グループになって、ワークに取り組むことが多かった。アクティブに授業を受けたい人におすすめである。1 学期目のなかで、一番楽しかった授業である。日々の課題の量は多かったが、試験はなかった。	

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)
COMM150-Fundamentals of Oral Communication	
科目設置学部・研究科	Communication Studies
履修期間	2025.8-12
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	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	Melissa Cheng
授業内容	講義を通して、対人関係、グループでのやり取り、フォーマルなスピーチにおけるコミュニケーションのの基本について学ぶ。
試験・課題等	講義、スピーチ
感想を自由記入	5回ほど個人スピーチをした。

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)
ETHS100- Introduction to Ethnic Studies	
科目設置学部・研究科	Ethnic Studies
履修期間	2025.8-12
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	対面(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	Ponipate Rokolekutu
授業内容	植民地化の歴史を民族学の観点から学ぶ。
試験・課題等	リーディング、エッセイ課題
感想を自由記入	自由な雰囲気の中で、クラスメイトそれぞれが自分のルーツや文化について話す回などがあった。

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)
ETHS110- Critical Thinking and the Ethnic Studies Experience	
科目設置学部・研究科	Ethnic Studies
履修期間	2025.8-12
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	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	Omar Zahzah
授業内容	課題として出されたリーディングについて、クラスでディスカッションする。
試験・課題等	リーディング課題、中間・期末課題
感想を自由記入	リーディング課題は毎回異なるものが出されて、面白かった。

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)
WGS150- Women and Gender in U.S. History and Society	
科目設置学部・研究科	Women and Gender Studies
履修期間	2025.8-12
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	対面、ハイブリッド(チュートリアル、講義形式等)
授業時間数	1週間に75分が1回
担当教授	Leslie Quintanilla
授業内容	リーディング課題をもとに、講義を受ける。クラス内のディスカッションもある。
試験・課題等	リーディング課題、中間試験、期末課題
感想を自由記入	リーディング課題の量がかなり多く、内容も難しいので、慣れるまで大変だった。内容は興味深いものであった。クラス内では、クラスメイトが活発に手を挙げて発言をしていて、とてもアメリカらしい授業だと感じた。

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)
COMM240- Introduction to Nonverbal Communication	
科目設置学部・研究科	Communication Studies
履修期間	2026.1-5 (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	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	John Ryan
授業内容	nonverbal communicationに関する講義を受けた後に、グループワークをする。
試験・課題等	中間・期末試験、レポート課題
感想を自由記入	教授は日常生活に結び付けて、講義をしてくれるので分かりやすかった。グループワークが多い。

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)
AAS213- Asian Americans and American Ideals and Institutions	
科目設置学部・研究科	Asian American Studies
履修期間	2026.1-5
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	対面、ハイブリッド(チュートリアル、講義形式等)
授業時間数	1週間に75分が1回
担当教授	Loan Le
授業内容	週1回の講義動画やドキュメンタリーと週1回の対面授業を通して、Asian Americansがアメリカ社会において政治的、制度的に受けてきた差別の歴史について学ぶ。
試験・課題等	中間・期末試験、ディベート、プレゼンテーション、Weekly 課題
感想を自由記入	Asian Americanという視点で歴史を見たことがなかったので、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)
IR104-Introduction to International Relations: Politics, Economics, Environment, and People	
科目設置学部・研究科	International Relations
履修期間	2026.1-5
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	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	Mahmood Monshipouri
授業内容	講義を通して、国際関係学の基礎について学ぶ。
試験・課題等	中間・期末試験、レポート、プレゼンテーション
感想を自由記入	講義が中心で、試験前には授業内に復習の時間があった。

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)
WGS160- Gender, Politics, and Citizenship	
科目設置学部・研究科	Women and Gender Studies
履修期間	2026.1-5
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	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	Deborah Cohler
授業内容	ジェンダー、政治、市民権に関するリーディング課題をもとに、講義を受ける。
試験・課題等	リーディング課題、中間・期末試験
感想を自由記入	カリフォルニア州、サンフランシスコの歴史について政治的な面から学ぶことができ、サンフランシスコがどんな場所なのかを知るとてもいい機会であった。個人フィールドワークもあり、楽しかった。授業内容がわからなかった時は、office hour でよく質問をした。丁寧に質問に答えてくれる教授だった。

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:

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。

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	TOEFL 受験
	8月～9月	
	10月～12月	留学応募、決定
留学開始年	1月～3月	奨学金応募
	4月～7月	ビザ申請、渡航準備
	8月～9月	渡航、留学開始
	10月～12月	
留学/帰国年	1月～3月	
	4月～7月	留学終了、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、留学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、サンフランシスコ州立大学に留学できてよかったと感じています。留学はお金がかかりかかりますが、それ以上に日本ではできない経験がたくさんできました。金銭面が心配な場合は、給付型の奨学金制度があるので、まずは応募してみることをおすすめします。

授業は、教授とコミュニケーションを取ったり、友人に聞いたりすることでうまくいきました。分からないことがあったら、教授やTAに質問しに行くと、分かりやすく教えてくれます。

もし、留学期間を迷っている場合は、2学期間留学する方がいいと思います。より現地での生活について知ることができ、交友関係も広げられるからです。

留学は楽なことではないですが、人生の中でとてもいい経験になるのでぜひ挑戦してほしいです。

