

【大学間協定留学】 留学報告書

記入日	2026年6月5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	2025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 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	3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	約 29,000 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 = 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 1,775	円	
食費	月 529	円	
図書費	0	円	
学用品費	0	円	
携帯・インターネット費	月 15	円	Mint Mobile
現地交通費	0	円	学生であれば、クリッパーカードで行ける 範囲内はすべて無料(<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)		約 80 万円	
被服費	0	0 円	
医療費	0	0 円	
保険費	1,299	円	形態: 明治大学と留学先大学の保険料 の合計
渡航旅費		約 30 万円	往復
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	24,789 (=約 400 万円)	約 110 万円	
総計(A+B) ※円		約 510 万円	

※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?

現地の友達や、ネットの情報を参考にしていた。夜に一人で出歩かないようにしていた。

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。)

大学: 寮のインターネットは強力ではないものの、基本的な作動には問題なかった。たまに一定の時間全くつながらなくなることもある。

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 Chase 銀行の口座を開設し、日本の親から送金してもらった。

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。

基本的に何でも現地で調達可能。ただ、現地の物価を考えると、絶対に切らしたくない消耗品などは多めに持っていくといいかもしれません。

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。
32 単位		<input checked="" 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:最低 12 単位、最大 18 単位。		
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)
CINE102-Introduction to Contemporary Cinema		
科目設置学部・研究科	CINEMA	
履修期間	Fall 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 (チュートリアル、講義形式等)	
授業時間数	1 週間に 50 分ほどの講義動画+映画 1 本約 120 分が 1 回	
担当教授	Rosa Park	
授業内容	毎週、各ジャンルの映画に焦点を当てて講義が進められる。そのテーマに基づいた絵がを一本見る。	
試験・課題等	試験はなく、毎週の講義動画・映画を踏まえたクイズにいくつか答える。	
感想を自由記入	映画に興味がある人には非常におすすめの授業です。オンデマンド形式のため自分のペースで受講できますが、講義動画に加えて映画を鑑賞し、その内容に関するクイズに回答する必要があるため、計画的に取り組める人に向いています。メジャーな作品から普段あまり触れる機会のないジャンルまで幅広い映画を鑑賞でき、とても興味深い授業でした。	

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)
ENG201-Writing The First Year Global Perspectives of Multilingual Speakers	
科目設置学部・研究科	English
履修期間	Fall 2025(ENG202と通年でとるのが基本)
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	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	学術的なライティングのスキルを学ぶ。
試験・課題等	試験はなく、レポートやエッセイの課題が学期を通して何度か。リーディング課題は週に一度。
感想を自由記入	マルチリンガル向けの授業だったため、先生の説明が分かりやすく、自分たちのペースに合わせて授業が進むのでとても受講しやすかったです。また、さまざまな国から来た学生と交流することができ、安心感のある温かい雰囲気が印象に残っています。

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)
IR104-Intro To International Rels Introduction to World Affairs	
科目設置学部・研究科	International Relations
履修期間	Fall 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	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	国際社会の問題(関税・戦争・テロ)などをさまざまな国との関係を踏まえて学ぶ。
試験・課題等	中間・期末試験がオンラインで択一式行われる。隔週で各テーマに基づく社会問題に関する300語程度のレポート課題が出される。
感想を自由記入	個性的で面白い先生でしたが、授業中に強い意見を述べることもあるため、人によっては合う・合わないがあるかもしれません。授業は専門用語が多く、内容についていくのが少し大変でしたが、テーマ自体は非常に興味深いものでした。課題の案内や資料のアップロードが直前になることもあり苦労しましたが、その分やりがいのある授業だったと感じています。

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)
CMX235-Comics and Culture	
科目設置学部・研究科	Comic Studies
履修期間	Fall 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	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	Nick Sousanis
授業内容	さまざまなジャンルのコミックを分析し、コミックの歴史や表現方法を学ぶ。
試験・課題等	試験はなく、毎授業後の課題と中間・最終プロジェクトがある。
感想を自由記入	生徒一人ひとりとしっかり向き合ってくれる先生で、とても楽しく授業を受けることができました。実際に絵を描く機会が多いため、絵を描くことが好きな人におすすめの授業です。私は決して絵が得意ではありませんでしたが、技術よりも発想や表現を重視してくれるため、安心して取り組むことができました。また、コミックを読んで分析する課題も多く、リーディング力を伸ばすことができました。授業内のディスカッションも活発で、スピーキングの練習にもなりました。

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)
COMM120-Language, Culture, and Power	
科目設置学部・研究科	Communication Studies
履修期間	Fall 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	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	コミュニケーションの方法をさまざまな視点から学ぶ。
試験・課題等	試験はなく、定期的にリーディング課題やプレゼンがあった。
感想を自由記入	先生の個性がとても強く、最初は驚きましたが、積極的に授業へ参加すればしっかり評価してくれます。ペアワークやグループワークが多いため、コミュニケーション能力を養うこともできました。また、自分を表現したり自分自身と向き合ったりするプロジェクトが多く、日本にはあまりない授業スタイルが新鮮で興味深かったです。

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)
AAS211- Contemporary Asian Americans	
科目設置学部・研究科	Asian American Studies
履修期間	Spring 2026
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	Russell M Jeung
授業内容	アジア系アメリカ人が抱える問題に焦点を当てた授業。
試験・課題等	試験はなく、一人一つアジア系アメリカ人が抱える問題を選び、それについてのレポートを数回に分けて提出する課題がある。また、グループまたは個人でのリーディングを踏まえたプレゼンが一回ある。毎週リーディング課題+それに関する質問へのレスポンス課題がある。
感想を自由記入	アジア人として、アジア系アメリカ人が抱える問題について専門的に学ぶことができる非常に貴重で興味深い授業でした。授業では自分で一つの大きなテーマを設定して学習を進めるため、軸を持って深く学ぶことができました。また、アジア系アメリカ人の学生が多く受講しており、実際の経験や意見を聞くことができたことも印象的でした。

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)
ART231-Introduction to Drawing	
科目設置学部・研究科	Art
履修期間	Spring 2026
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165分が2回
担当教授	Evie Hidysmith
授業内容	基本的な drawing skill を学ぶ。
試験・課題等	試験はなく、中間・学期末に自分の作品の portfolio を作成することとアーティストの講義のレポートを書くことが課題。
感想を自由記入	息抜きのつもりで履修した授業でしたが、先生がとても穏やかで、楽しく絵の描き方を学ぶことができました。受講生は Art Major の学生から初心者まで幅広く、意欲があれば誰でも取り組める雰囲気でした。授業時間自体は長めですが、その日の課題を終えれば帰ることができるため、実際には1~2時間程度で終わることが多かったです。

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)
ENG202-Writing The First Year Global Perspectives of Multilingual Speakers	
科目設置学部・研究科	English
履修期間	Spring 2026
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	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	Priyanvada Abeywickrama
授業内容	秋学期のものと同様、学術的なライティングを学ぶ。
試験・課題等	試験はなく、大きく三つのテーマに分けて学ぶ中でレポート課題やリーディング課題、プレゼン等がある。
感想を自由記入	残念ながら前学期とは異なる先生が担当でしたが、とてもパワフルな方で、楽しく授業を受けることができました。マルチリンガル向けの授業であるため、他の授業よりもリラックスした雰囲気があり、自分の意見も発言しやすかったです。最後のテーマでは約330ページの本を読みながら語彙やライティングを学び、リーディング力を鍛える良い機会になりました。

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)
RRS/ETHS100-Introduction to Ethnic Studies	
科目設置学部・研究科	Ethnic Studies
履修期間	Spring 2026
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(チュートリアル、講義形式等)
授業時間数	1週間に60分が1回
担当教授	Rama Ali Kased
授業内容	Ethnic Studies の基本となる知識から実際の事例まで、さまざまなトピックについて学ぶ。テーマに基づいた記事や動画などが主。
試験・課題等	試験はなく、毎週出るレポート課題と期末レポートがある。
感想を自由記入	全米で唯一民俗学部を持つ大学であることから、貴重な機会だと思い履修しました。授業では民俗学の基礎知識を幅広く学ぶことができ、自分の知らない世界に触れることができました。また、民俗学部が設立されるきっかけとなった学生ストライキについても学び、とても興味深い授業でした。

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)
WGS150-Women and Gender in U.S. History and Society	
科目設置学部・研究科	Women Gender Studies
履修期間	Spring 2026
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+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1回
担当教授	Dr. Leslie Quintanilla
授業内容	有色人種女性を中心に、女性や社会的にマイノリティな人々の歴史や困難について学ぶ。最終的にはそれらのステレオタイプをなくすためのプロジェクト(アート作品)を作成する。
試験・課題等	中間試験が対面である。毎週 30-50 ページのリーディング課題、それを踏まえた要約と考察のレポートが出される。多いときには 100 ページにも及ぶ。一度だけセミナー形式の zoom 授業があり、それ以外は対面で行われる。期末ではリーディングや講義を踏まえた最終プロジェクトを作成する。
感想を自由記入	個人的に、一番大変だったと同時に最もやりがいのあった授業です。リーディング課題の量が非常に多く、期限も短いため、多くの時間を費やしました。内容は有色人種の女性やLGBTQ2+などをテーマとするものが多く、授業内のディスカッションも活発で興味深かったです。課題や試験はしっかり取り組めば評価を得られますが、負担の大きい授業なので他の授業との兼ね合いを考えて履修することをおすすめします。その分、リーディング力とライティング力を大きく伸ばすことができました。

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

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 勉強
	8月～9月	TOEFL 受験
	10月～12月	応募・選考
留学開始年	1月～3月	
	4月～7月	ビザ申請・航空券購入
	8月～9月	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
	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。

私はもともと、アメリカかヨーロッパかといった国へのこだわりはありませんでした。しかし、結果的に第一言語が英語であるアメリカを選んで正解だったと感じています。

特にサンフランシスコは、本当に多様なバックグラウンドを持つ人々が共生している都市です。現地のアメリカ人だけでなく、留学生やさまざまな国から来た学生も多く、さまざまな文化や価値観に触れることができました。また、年間を通して気温の変化が少なく、非常に過ごしやすい気候も魅力です。ある程度都会であるため観光スポットも多く、授業のない日は友人と出かけるなど、週末を満喫していました。さらに、クリッパーカード(日本でいう Suica のような交通系 IC カード)が利用できるエリアでは学生の公共交通機関利用が無料だったため、パークレーなどにも気軽に遊びに行くことができました。

SF State には留学生が多く、私が住んでいた寮も留学生または Transfer 限定の寮だったため、多くの国籍の友人を作ることができました。一方で、異なる文化や生活習慣を持つ人々が共同生活を送るため、生活しにくさを感じる場面もありました。実際に、友人の中にもルームメイトとのトラブルを抱えている人が多かったように思います。私自身も、部屋のルールがあるにもかかわらずリビングに友人を連れてきたり、夜遅くまで騒いだりするルームメイトに悩まされたことがありました。何か問題が起きた場合は、まず自分のフロアの RA (Resident Advisor) に相談することをおすすめします。

その一方で、異なる国籍や文化的背景を持つ人々と生活を共にする機会は非常に貴重です。文化の違いを実感したり、自分にはなかった新しい視点を得たりすることができるという大きな利点もあります。

授業については、最初は英語が聞き取れず焦ることもあるかもしれませんが、時間が経つにつれて少しずつ理解できるようになります。わからないことがあれば、教授やクラスメイトに積極的に質問しましょう。教授たちは親切で、喜んで質問に答えてくれます。

友人作りに関しては、アメリカではキャンパス内やクラブ活動のイベントが頻繁に開催されるため、そうした場に積極的に参加することで自然と知り合いが増えていきます。また、「日本人と関わるのは甘えだ」という考え方をする人もいますが、自分が安心して話せる居場所を持つことも大切だと思います。実際、日本人の友人を通じて外国人の友人が増えることも少なくありません。何か悩みを抱え込んでしまったときには、日本人の友人に相談するのも一つの方法です。

初めての環境で新しい人と出会い、さまざまな活動に挑戦することは本当に大変なことです。しかし、続けていくうちに少しずつ慣れ、生活そのものを楽しめるようになります。実際、私自身も最初の 1 か月ほどは本当に苦労しました。それでも、生活を続ける中で信頼できる仲間や友人と出会い、自分らしく過ごせるようになりました。多くの素晴らしい友人に出会えたこの留学生活には、心から感謝しています。

私はこの留学を通して、留学とは単に英語で何かを学ぶだけの経験ではないと実感しました。留学によって自分の世界は大きく広がり、日本で生活しているだけでは気づけなかったことや、新たな視野、考え方、価値観など、本当に多くのものを得ることができました。また、困難を乗り越える中で忍耐力も身についたと感じています。

自分を変えたい人、何かに挑戦したい人にとって、留学は非常に良い機会になると思います。