

【大学間協定留学】 留学報告書

記入日	2025 年 1 月 14 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 1 月 7 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	カリフォルニア州立大学ドミンゲスヒルズ校(日本語名) CSUDH (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 1 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	☒ 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: ウィメンズスタディー 現地言語での名称: Women's Study ☐ 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 ☐ その他:
形態	☐ 国立 ☒ 公立 ☐ 私立 ☐ 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: 8～12 2 学期: 1～6 3 学期: ～ 4 学期: ～
学生数	約 12,600 万人
創立年	1960

留学費用			
留学費用項目	A 現地通貨 (ドル) (1現地通貨＝ 155 円)	B 日本円	備考
授業料	0	0 円	交換留学
宿舍費	\$4753	748,802 円	
食費	\$634.75	約 100,000 円	学校から支給される無料フードやパスタやオートミールで節約していたので実際にはもっと少ないと思います。
図書費		円	
学用品費	9.52	1500 円	
携帯・インターネット費	35	5514 円	Mint Mobile の Unlimited Plan を使っていました。
現地交通費		円	(☒ 大学まで徒歩・自転車)
教養娯楽費		円	
旅費(留学中)	3173.74	約 70 万円	彼氏が来てLAとNYをそれぞれ一週間ずつほど観光したので結構かかりました。
被服費	190.42	30,000 円	
医療費	0	0 円	
保険費	3000	3000000 円	形態: CSUDH の保険と明治の保険
渡航旅費	1459.93	230000 円	
ビザ申請費	185	26,000 円	
雑費		円	
その他	317.37	50,000 円	ワクチン
その他		円	
合計 ※現地通貨 および 円	(=13,757.62 円)	2,167,417 円	
総計(A+B) ※円		2,167,417 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：羽田空港 目的地：LAX 経由地：

復路 出発地：EWR 目的地：羽田空港 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：デルタ航空 料金：141,080 円

復路 航空会社：United Airline 料金：85,940 ∴合計：227,020

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： Trip.com)

☐ 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： Residence Hall)

☐ 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)

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：

学校からの案内

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)

CSUDH には Residence Hall と Apartment の 2 種類の寮があり、私は Residence Hall の方に住んでいました。一年生はみんな Residence Hall に住まなければいけないので騒音やトラブルは多かったです。傷害事件もあり、治安的にも安心はできませんでした。トイレなどの掃除や備品の購入はしなくてよかったため、その点に関してはよかったです。

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: 日本にいる家族、恋人、友人、ルームメイトにさまざまな相談をさせてもらっていました。留学経験者や他の国に留学している友人などに相談するとの確かなアドバイスがもらえるのでおすすめです。)

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?

アメリカ、特にロサンゼルスダウンタウン、学校の近くにもコンプトンというギャングの市があるのでとても治安は悪いと思います。ちょっとした外出でも催涙スプレーを持ち歩いていました。誘拐や老人が行方不明になった時にはスマホにアラートが来ます。治安や現地の情報や現地に住む子が一番よく知っています。なのえ情報収集は現地に住む人たちからするのをお勧めします。

4) 携帯電話や、インターネットについて、現地で利用・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、寮で使えない時はカフェに行った。)

WiFi 環境は整っていました、

5) 現地で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。)

現地の銀行口座は開設しませんでした。日本のクレジットカードで支払いと、出国前に現金 6 万円分くらいを両替して持ってきました。基本的にカード払いですが、友人と Uber や食事で割り勘することが多いと思うので現金はある程度持っていた方がいいです。(6~10 万円くらい)

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。

私は日本の 100 円ショップに売っているパスタ電子レンジで作れる容器と白米を電子レンジで炊ける容器をもつ定期とても重宝しました。アメリカは物価が高すぎるので、私は旅行の節約で毎日比較的安価なパスタとオートミールをこれらの容器を使って作り、食べていました。また共同キッチンは一階のみ冷蔵庫やコンロ、オーブンなどがあり、その他の階は電子レンジとシンクのみの簡易的なキッチンです。一階の共同キッチンは混み合っており私はあまり利用しなかったため、基本的に電子レンジで調理できるものを自分の住んでいる 2 階の簡易キッチンで済ませて食べていました。

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。
14 単位	☒ 単位 ☐ 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	
☒ 出発前 ☐ 出発後 ☐ 派遣先大学の事務室 ☒ オンライン ☐ メール ☐ その他() ☐ 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)
Media&Society	メディアと社会
科目設置学部・研究科	Communication100-02
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 (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	Jennifer Peters, Ed. S
授業内容	メディアに関する講義でした。毎週、テレビやラジオ、新聞などジャンルごとに分かれていて講義が進行していく形でした。
試験・課題等	毎週ディスカッションとして自分の意見を書き込んだり、そのほかの生徒の意見にもコメントしたり する課題がありました。
感想を自由記入	この授業は出席確認もなく毎週でコメント形式のディスカッションという課題だけだったのでどんどん人数が少なくなっていました。楽しそうと思えば、できますが個人的に内容はためになるし、先生の話も面白かったノで毎週楽しみにしていた授業でした。

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)
PIANO3		ピアノ 3
科目設置学部・研究科	Music 283-01	
履修期間	秋学期	
単位数	1	
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 50 分が 2 回	
担当教授	Mary Au	
授業内容	週に 2 回ピアノを練習する授業。8 人ほどの比較的小人数授業でした。	
試験・課題等	先生に弾いて見てと言われたら、そこでみんなの前で弾く形になります。しかし、そんなにかしこまった試験という感じでもなく、それぞれヘッドフォンをつけて練習している人もいれば、聞いている人もいるし、と言った感じでみんなそれぞれ好きなように練習できる感じです。そんな中、先生と生徒に向けて練習した課題曲を披露する形です。気づかないうちに評価されていたので、練習は割とちゃんとやったほうがいいです。基本的にはゆるい授業なので、私は課題曲が弾けるようになったら、ヘッドフォンをして自分の好きな曲を練習していました。	
感想を自由記入	元々ピアノ1(初心者コース)を取ったのですが、ピアノ経験者だったため初回の授業で上のコースを案内され、ピアノ3の授業をとることになりました。履修登録の時は、教授からもらえる Permission Code がないと、この授業や上のレベルの授業は取れないので、一度初心者コースを登録するか教授と連絡を取る必要があります。一度登録したピアノ1のクラスを取り消して新たにレベル3を登録し直すのが結構手間がかかりました。先生がとっても面白くて可愛い方でした。	

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)
Critical Thinkingg		批評的な思考
科目設置学部・研究科	Philosophy 120	
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(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	Dana S. Belu	
授業内容	約 30 人ほどの授業。毎授業で近くの人とグループを作って、問題について考えたり、話し合いをしたりする。内容が難しいのに加えて授業スピードや課題、テストも多いため、現地の学生も悲鳴をあげていた。	
試験・課題等	試験が 4 回。課題はほぼ毎週出ます。(教科書の熟読という予習が課されていましたが、私は精一杯だったため、授業でやる範囲の確認程度にしか予習はできていませんでした。)	
感想を自由記入	この授業が一番苦戦して一番大変な授業でした。正直おすめはできません。初回のシラバス解説の時点で、鬼単かもしれないというのを察知したため、初回の授業で一番発言していた子に「留学生で助けが必要なので、友達になってくれませんか?」と話しかけて、そのこと毎週火曜日に集まって予習や課題、テスト勉強を一緒にしていました。その友人が新たな友人を紹介してくれたり、家に連れてってくれたり、留学先でできた一番仲のいい現地の友人になりました。	

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)
Aerobics-Pilates(Activity)		
科目設置学部・研究科	KIN111A-01	
履修期間	秋学期	
単位数	1	
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 50 分が 2 回	
担当教授	Lilly Murphy	
授業内容	先生がお手本の動きをしてそれを真似する形でピラティスの動きをやります。音楽もかけてくれるので楽しいです。	
試験・課題等	最後の授業でテストがありました。6 人ほどのグループに分かれてたテストで、最初に口頭試験そして次に筆記テストでした。口頭試験では、先生がグループ内の人を指名して答えさせるもので、答えられなかったら、次の生徒や答えられる人が回答する形でした。筆記はみんなで協力できるし、	
感想を自由記入	この授業は一回でも休んだら単位が取れないとシラバスに書いてあったので、一度も欠席しませんでした。(もし休んだら、他の体育の授業で振替をしなくては行けなくて色々面倒がかかりそうでした。)	

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)
Cultural Pluralism – Culture in Multinational Business		文化的多元主義
科目設置学部・研究科	SBS 318-01	
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(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	Dr. Samila Amanyraoufpoor	
授業内容	毎週一つの国について取り上げてその国のビジネス形態や経済的特徴などについて学びます。	
試験・課題等	ほとんど毎週クイズかディスカッションのコメントの課題があります。ない週もあります。期末課題は 6 人ほどのグループに分かれてレポートとプレゼンのスライドを作ります。プレゼンの資料を作るだけでプレゼンはありませんでした。	
感想を自由記入	私は、ビジネスや世界史などの背景知識が全くなかったので新しく学ぶ情報ばかりで内容がとても難しく感じましたが、同じ授業を受講していた日本人の留学生は経済を日本で学んでいたの簡単、面白いと言っていました。私にとっては内容が難しく感じましたが、授業の内容自体はとても興味深いためになると思います。	

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)
Women' s Studies 250		ウィメンズスタディー
科目設置学部・研究科	WMS-250-01	
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(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	Anat Schwartz, Ph.D.	
授業内容	フェミニズムやセクシュアルマイノリティについて学びました。主に、予習で論文を読んできてねと指示されて、それに沿って授業が進んでいく形でした。たまに予習の抜き打ちチェックもあったので、予習をそんなにちゃんとしていなかった私は大変でした。	
試験・課題等	たまにクイズ(オンライン上で答えるもの)がでます。10 月くらいから、ファイナルレポートに向けて準備レポートのようなものが 4 回出ました。	
感想を自由記入	私はこの学校に留学しようと決めた理由が、Women's Study の学部があったからでした。実際にこの学校には女性の活動を促進する団体があったり、イベントやこのような授業も充実していました。この授業の先生はとても親身で留学生にも優しくかったです。授業や課題についてはとても真面目な方なので、私はあまりできませんでしたが、予習はきちんとすることをお勧めします。	

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	
	8 月 ~ 9 月	TOEFL 受験
	10 月 ~ 12 月	面接
留学開始年	1 月 ~ 3 月	留学ガイダンス
	4 月 ~ 7 月	寮申し込み、ビザ申請、履修登録
	8 月 ~ 9 月	CSUDH でガイダンス、授業開始
	10 月 ~ 12 月	12 月の第 2,3 週目あたりで秋学期が終了
留学/帰国年	1 月 ~ 3 月	LA & NY 旅行、帰国
	4 月 ~ 7 月	
	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、LGBTQ や差別についてのことに興味があったので、多くの人種がいるだろうアメリカを選び、次に Women's Study の学部があるこの学校を候補に入れました。これから学校を選ぶみなさんは学校周辺の治安もきちんと調べることをお勧めします。私の学校があるカーソンの隣の市はアメリカで一番治安が悪いと言われるギャングが住む市であるコンプトンというところでした。私はそれを事前に調べずに生半可な気持ちで留学を迎えてしまい、怒られました。実際に現地の友人に聞いてもコンプトンは絶対に立ち入ってはいけないと言われていたので、驚きました。たまに銃声も聞こえたので安全面に関しては、たとえ寮の中であっても気を張って過ごしたほうがいいと思います。脅かしに聞こえるかもしれませんが、実際に私が住んでいた寮では、寮生ではない男の人が侵入してきて女の子を階段から落として怪我をさせる傷害事件があったので本当に治安に関しては日本に住んでいる時と同じようでしたら危ないと思います。私はトイレに行くのでさえも催涙スプレーを常に持ち歩いていました。日本では、図書館やカフェで少し席を話すときに自分の持ち物を席に置いて行って大丈夫だと思いますが、アメリカはたとえ学校でも全て持ち歩いて出歩くか、近くの人に声をかけて荷物を見てもらうことをしないと危ないです。現地の人は周りの人に「トイレに行くのでこの荷物見てもらってもいいですか？」と声をかけていましたが、私は毎回、荷物をまとめて出歩いていました。

留学生活に関しては、私は履修することに決めた全授業の一番初めの授業の時に必ず先生に挨拶するようにしていました。留学生で語学や授業について不安があると伝えるだけで、気にかけてくださるのでこれはやったほうがいいと思います。先生方はみなさんとても優しくいい方なので、授業外のことで困ったことがあれば相談に乗ってくださいと思います。

友達作りに関しては、私は哲学の授業をこれは単位取得に苦戦するかもしれないと感じ取ったのでその初めての授業の時に一番発言していた子に話しかけて友達になってもらいました。その子と毎週火曜日に一緒に勉強してもらう約束をしてもらって、そこで授業の予習や課題をしたり、趣味の話や日本やアメリカの話などをして仲を深めることができました。その子が友達を紹介してくれて友達が増えたり、スーパーと一緒に買い物に行こうと誘ってくれたり、Thanks Giving というアメリカの大きな祝日には実家に招待してくれたりしました。少し勇気を出して声をかけたことがこんなに大切なかけがえのない友達ができただけでよかったです。しかし、私はそのほかは思ったより、現地の友達を作ることができませんでした。結局留学生は留学生同士で仲良くしてしまうし、何よりみんな授業が終わったら秒で帰ってしまうのでサークルやクラブに所属しないと現地の友達を作るのは難しいと思います。私はそのようなものに所属していなかったため、交流を増やすことができませんでした。

アメリカの英語は、とても早いので私は留学最後までその速さについていけないことも全然ありました。そして自分の英語力のなさ、思ったより英語を喋る機会が少ないことにとても病んでいましたが、そういうときは留学経験者や他の国に留学をしている友達に相談することをお勧めします。とても励みになります。そしてアメリカは、本当にいろんな人がいます。私が仲の良かったグループは性的なアイデンティティーが様々でした。そういった面でも語学面だけでなく社会的な面、治安面、自分の身を守る力、物価が高いので節約や生活力など、様々なことを学ぶことができる機会がたくさんあると思います。いろんなことを吸収して成長できると思うので頑張ってください！