

【大学間協定留学】 留学報告書

記入日	2025 年 7 月 25 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 国際日本学科
留学(渡航)した時の学年	2 年生
帰国年月日	2025 年 6 月 26 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
留学先大学	オレゴン大学(日本語名) University of Oregon(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 9 月～2025 年 6 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: 現地言語での名称: ☒ 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: 9 月下旬～12 月中旬 2 学期: 1 月上旬～3 月下旬 3 学期: 4 月上旬～6 月中旬 4 学期: 6 月下旬～9 月中旬
学生数	23,834 (2024 秋学期時点)
創立年	1876 年

留学費用			
留学費用項目	A 現地通貨 (アメリカドル) (1 現地通貨 = 150 円)	B 日本円	備考
授業料	\$ 2728	409,200 円	様々な手数料も全て含む。交換留学。
宿舍費	\$ 10,788	1,618,200 円	アパートが 1 年契約だったため 12 か月分
食費	\$ 4,500	675,000 円	自炊メイン
図書費	\$ 150	15,000 円	教科書
学用品費	0	0 円	日本から持って行ったので買わなかった
携帯・インターネット費	\$ 304	45,600 円	イエローモバイルを使った。
現地交通費	\$ 40	6,000 円	バスは無料。出かけるときはたまにタクシーを使用。(☑大学まで徒歩・自転車)
教養娯楽費	\$ 200	35,000 円	iPad ペンや毛糸など
旅費(留学中)	\$ 6,670	1,000,000 円	飛行機代も含む。5 都市。
被服費	\$ 400	60,000 円	ダウン、靴など
医療費	0	0 円	保険適用
保険費	\$ 4149	622,400 円	形態: 留学先の保険(50 万弱)が免除できず、明治の保険と掛け持ち。
渡航旅費	\$ 1200	180,000 円	帰りが安くとれた。
ビザ申請費	\$ 220	33,000 円	
雑費		円	特になし
その他		円	
その他		円	
合計 ※現地通貨 および 円	\$ 31,349 (=4,702,350 円)	4,699,400 円	
総計(A+B) ※円		4,702,350 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 目的地：ユージーン 経由地：ロサンゼルス

復路 出発地：ユージーン 目的地：成田 経由地：シアトル

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 料金：12 万

復路 航空会社：アラスカ、ハワイアン 料金：6 万 ∴合計：18 万

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：Skyscanner)

☐ 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：) ☒ 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：

大学が提供しているサイト

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)

3 人のルームメイトと暮らしていました。アパートにはジム、サウナ、プールが付いておりとても豪華でした。トイレ、シャワーは自分専用のものがあり、キッチンだけ共用でした。寮で個室ありを探すと高いので、自分の部屋が必要な人はアパートをお勧めします。

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: 現地の病院)

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?

危険な事件が起こると大学から注意喚起のメールが来る。外が暗くなったら出歩かない。物はずっと身に付けておく。特に犯罪には巻き込まれなかった。とても治安が良かったが銃や大麻があるのでそこは注意が必要。

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、寮で使用できない時はカフェに行った。)

アパートも大学もとても接続が良く、快適であった。

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。)

現地で銀行口座を開けて日本の親に送金してもらった。

6) 現地では調達できない日本から持っていくべき物があれば教えて下さい。

高いが、Amazon など利用すれば全て調達可能。しいて言えば、折り畳み傘。あとはサトウのご飯があるととても便利。インスタントみそ汁なども。

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。
36 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: 制限はあるが個別にお願いすれば履修可能	
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)
Film, Media, & Culture	映画、メディアと文化
科目設置学部・研究科	CINE 映画学部
履修期間	10 週
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	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 110 分が 2 回
担当教授	McGuffie A
授業内容	ジェンダー、人種差別の観点から映画、メディアを分析する。
試験・課題等	対面の記述試験が 2 回、レポートが 3 本ほど。 課題は、文献講読と事前に映画を視聴。
感想を自由記入	300 番台の授業で、履修者は大学院生ばかりで、基礎知識がないまま受講したのでとても難しかったが、教授が本当に優しくて面白くて、楽しく学ぶことができた。

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)
Literature and Film		文学と映画
科目設置学部・研究科	COLT 比較文化学部	
履修期間	10 週	
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	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 80 分が 2 回	
担当教授	Balbuena M	
授業内容	ジェンダー、人種の観点から本とその映画版を比較する。	
試験・課題等	試験の代わりに、レポート、映画分析シート、5 分のビデオエッセイ。 課題は、題材の小説を読み、映画を見ること。10 週間で 3 冊扱った。	
感想を自由記入	英語で小説を読むのは本当に大変だったが、リーディング力が身に付いた。小説、映画から、黒人差別やユダヤ人の歴史を学んだ。とても興味深い授業であった。	

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)
Making Sense of Media		メディア理解
科目設置学部・研究科	JCOM ジャーナリズムコミュニケーション	
履修期間	10 週	
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	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 110 分が 2 回	
担当教授	Kazmi S	
授業内容	メディアが私たちの生活のあらゆる側面に深く関わるようになった経緯やその重要性を探り、現代に必要なメディアリテラシーについて学ぶ。	
試験・課題等	試験は対面で自身のパソコンで受験。課題はレポートや教科書講読。	
感想を自由記入	メディアについて詳しく知り、メディアリテラシーを身に付けることが出来た。	

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)
Intro to Business		ビジネス入門
科目設置学部・研究科	BA ビジネス	
履修期間	10 週	
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	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 110 分が 2 回	
担当教授	Day S	
授業内容	ビジネス、マーケティングの基本原理を学ぶ。ビジネスシミュレーションツールを使い、実践的に学ぶ。	
試験・課題等	試験はマークシート式のものが 3 回。 課題は教科書講読とそれの小クイズ、ビジネスシミュレーションツール。	
感想を自由記入	実際にシミュレーションツールを使い、架空の自転車会社を運営し、市場シェア率や利益を 2000 人と競うのが楽しかった。	

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)
Structure English Words		英単語の構造
科目設置学部・研究科	LING 言語学	
履修期間	10 週	
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	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 50 分が 3 回	
担当教授	Mariman R	
授業内容	英語の語彙を言語学的な観点から分析的かつ歴史的に学ぶ。ラテン語やギリシャ語に由来する語根の習得を通じて語彙力と綴りの力を高める。さらに音声・構造・歴史的変化などを含む英語の言語体系への理解を深め、医療・科学・人文分野などの専門的語彙や標準化テストへの対応力を身につける。	
試験・課題等	試験はオンライン。課題は文献講読と毎週の小テスト。	
感想を自由記入	英単語の構造を理解することで、新たな英単語を覚えやすくなった。語源、歴史も学べてとても興味深かった。	

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)
Intro to Bilingualism		バイリンガリズムについて
科目設置学部・研究科	LING 言語学	
履修期間	19 週	
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	(チュートリアル、講義形式等)	
授業時間数	1 週間に 110 分が 2 回	
担当教授	Belmar Viernes G	
授業内容	バイリンガリズムを言語習得のプロセスおよび結果として捉え、言語・認知・文化・社会の側面から学ぶ。子どもと大人の言語発達、感情や社会状況による言語の使い分け、バイリンガル教育などを扱い、研究を通じて誤解を正し、多角的にバイリンガリズムの理解を深める。	
試験・課題等	試験はオンラインで記述も含む。課題は文献講読。	
感想を自由記入	200 番台であったがとても専門的だった。バイリンガリズムの研究は本当に興味深くて、それについて深く学べたのが楽しかった。	

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)
Intro Visual Culture		視覚文化入門
科目設置学部・研究科	ARH アートヒストリー	
履修期間	10 週	
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	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 80 分が 2 回	
担当教授	Scott E	
授業内容	広告、家具、インターネットミーム、食品ラベルなど、日常にあふれる視覚文化のモノやイメージを対象に、それらが持つ情報や意味、社会的背景を読み解く力を養い、美術史・人類学・メディア論など多角的な視点から分析する方法を学ぶ。	
試験・課題等	筆記試験が 2 回。課題は文献講読。	
感想を自由記入	ビジュアルを持つすべてのことに対しての分析ができ、社会に対する批判的な視点、メディアリテラシーを身に付けた。教授がとても優しく、教室に犬をつれてきたこともあった。	

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)
Media Professions		メディア業界
科目設置学部・研究科	JCOM ジャーナリズムコミュニケーション	
履修期間	10 週	
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	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 110 分が 2 回	
担当教授	Smith H	
授業内容	メディア業界の現状と課題・可能性を理解しながら、メディアリテラシーやキャリアに関する基本的なスキルを身につけ、課題や業界人との交流を通じて現代のメディア職への理解を深める。	
試験・課題等	試験は対面で自身のパソコンで受ける。課題はレポートや教科書講読。	
感想を自由記入	週に 1 回様々な業種のゲストが来て講義をしてくださり、非常に有益であった。	

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)
Creative Strategist		クリエイティブ戦略
科目設置学部・研究科	JCOM ジャーナリズムコミュニケーション	
履修期間	10 週	
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	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 110 分が 2 回	
担当教授	Ewald D	
授業内容	創造的戦略家モデルに基づき、好奇心と創造力を活かして戦略的に課題を解決するアイデア発想力を全員が持つべきという考えのもと、批判的・概念的・創造的思考力を育み、グローバルな文化の中で人やブランドのために責任ある問題解決を行う力を養いながら、広告業界の理解と将来のキャリアにつながるスキルの習得を目指す。	
試験・課題等	試験はなく、課題のアイディアブック、グループプロジェクトで評価される。	
感想を自由記入	この教授はアメリカの有名な広告代理店のアートディレクターであり、生きた知識を学べる。とてもユーモアで面白かった。広告業界の業務理解を深められた。	

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:

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。

帰国後に就職活動を始めたが、その時にはすでにいくつかのインターンシップ選考の締め切りが過ぎていたので、5 月あたりからインターンシップ情報を確認するのがおすすめ。留学を通して、キャリアビジョンが明確になり、将来的にはアメリカで働くことに決めた。

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	TOEFL 準備講座を受講
	4 月 ～ 7 月	本格的に TOEFL の勉強
	8 月 ～ 9 月	TOEFL 本番受験
	10 月 ～ 12 月	選考、出願
留学開始年	1 月 ～ 3 月	出願
	4 月 ～ 7 月	ビザ申請、取得、航空券購入、予防接種、滞在先確保
	8 月 ～ 9 月	9 月中旬に出国(他の留学先と比べて遅め)
	10 月 ～ 12 月	留学の中間・期末試験
留学/帰国年	1 月 ～ 3 月	留学の中間・期末試験
	4 月 ～ 7 月	留学の中間・期末試験、6 月下旬帰国
	8 月 ～ 9 月	就活
	10 月 ～ 12 月	就活

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。

まず、私がアメリカを留学先に選んだ理由は、アメリカが多文化社会であり、さまざまな人や文化に関わりたかったからです。また、アメリカの雰囲気や文化、アクセント、食べ物が昔から好きだったというのも大きな理由の一つです。中でもオレゴン大学を選んだのは、治安の良さ、気候、開講授業の内容、そして大学全体の雰囲気が自分に合っていると感じたからです。特にビジネスの授業に強みがある点や、NIKE の創業者の母校であること、学部に関係なく幅広い分野の授業を履修できる点に魅力を感じました。数ある大学の中から選ぶにあたっては、各大学の公式 Instagram を見比べ、直感的に一番「ここが好き！」と思えたのがオレゴン大学でした。さらに、私は暑さと湿度が苦手なので、自分にとって快適な気候であることも重要な判断材料でした。

留学に向けては、特にスピーキングとリスニングの強化に力を入れました。効果的だった学習方法としては、「オンライン英会話」や「日記の代わりに英語で話して録音すること」で英語を話す習慣をつけ、「ポッドキャストや映画を英語で聴くこと」でネイティブのスピードに慣れるよう意識しました。実際の留学中もリスニングとスピーキングに苦戦する場面が多かったため、「もっと日本にいたうちから英語を使って直接会話する機会を増やしておけばよかった」と感じました。今は言語アプリなどを活用して、日本にいながら英語話者と会話することも可能です。特に、教師と生徒という関係ではなく、フラットな関係の中で英語を使うことが、より実践的で効果的だと思います。

また、留学前に「自分の履修したい分野の基礎知識を身につけること」や、「その分野で使われる専門的な英単語を学んでおくこと」も非常に重要です。これにより、授業での理解度が高まり、言語の壁による負担を軽減できます。さらに、私は事前に英語で行われる授業を日本で履修していたため、本番の授業にも比較的スムーズに適応できました。これはぜひおすすめしたい準備のひとつです。

そして、何より伝えたいのは、「事前に英語学習を頑張った分だけ、留学先での生活がもっと楽しめる」ということです！これは私自身が実感したことであり、大きなモチベーションにもなりました。

オレゴン大学は、一言で表すと「とにかくみんなから強く愛されている大学」です。アメリカ国内でも有名なアメフトの強豪校で、秋になると毎週のように試合が行われ、キャンパス全体が活気に満ちあふれます。大学のマスコットはドナルドダックがモデルで、非常にアイコンック。学生も教授もフレンドリーで、明るく穏やかな雰囲気です。キャンパスは驚くほど広く、美しく整備され、図書館など学習環境も充実しています。夜間の安全対策として大学運営の無料タクシーサービスもあり、安心して生活できます。

履修面では学部に関係なく自由に授業を選べ、授業外でも教授に質問できる機会が豊富です。クラブ活動や学内イベントも盛んで、学生によるデモ活動も活発です。本当に多様な人々が集い、自由や多様性が尊重される環境の中で、留学生としても非常に居心地よく過ごすことができました。

留学中は、常に目的をもって行動することが大切だと思います。高い目標を立て、挑戦することでさらによい留学生活が送れると思います。また、ただ待つのではなく、やりたいことがあったらすぐに実行に移す！長いようで本当にあっという間に時間は過ぎます。「自ら動く」これが一番重要だと実感しました。また、私は留学前からずっと日記をつけており、留学での思い出にもなるし、留学前のやる気のある自分を見返せるので、留学中に落ち込んだり、モチベーションが下がったときなど、過去の自分に助けられることもあります。

少しでも留学に行こうか迷っているなら、迷わず「行く」ことをおすすめします！行って後悔することはありません。むしろ、行かなかったことを後悔すると思います。奨学金制度もありますし、不安はあって当然ですが、実際に行ってみると時間はあっという間に過ぎていきます。留学の終わりに、その地に愛着が湧き、帰りたくなくなると思います！！

そして、留学が決まったその日から、英語、特にスピーキングの練習に力を入れてください。私は半年か1年で迷いましたが、1年にして本当によかったと思っています。より多くの授業を受けられ、生活にも英語にも慣れた状態で充実した時間を過ごせたからです。

不安や緊張があるのは当然ですが、絶対にどうにかかります。あまり心配しすぎず、でも準備にはしっかりと取り組んでください。留学は、人生を変えるような貴重な経験になります。そして、本当に楽しかったです。応援しています！