

【大学間協定留学】 留学報告書

記入日	2026年6月18日
明治大学の所属学部・研究科 ※学部・学科・研究科・専攻等	法学部法律学科法と情報
留学(渡航)した時の学年	4年生
帰国年月日	2026年6月16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	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	2025年9月～2026年6月
留学先大学で在籍した学年	4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: メディア学 現地言語での名称: Media 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: 9月下旬～12月上旬 2 学期: 1月上旬～3月中旬 3 学期: 3月下旬～6月上旬 4 学期:
学生数	2.23 万人
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 = 160 円)	B 日本円	備考
授業料	11,124ドル	約 130,000 円	授業の基本料+明治
宿舍費	17,794ドル	円	寮内の食費込み
食費		円	
図書費	0ドル	0 円	
学用品費		円	
携帯・インターネット費	15ドル	円	アメリカの電話番号を取得するため、esim を Tmobile で購入。
現地交通費	0	円	大学を通じて UMO を登録すれば無料でバスに乗れる。また各タームに 2 回 Uber のクーポンが支給されたり、ダックライドという無料送迎車も利用可能。(☑大学まで徒歩・自転車)
教養娯楽費	0ドル	0 円	
旅費(留学中)		850,000 円	
被服費	300ドル	円	
医療費	0ドル	0 円	
保険費	3804ドル	11,3360 円	形態: オレゴン大学+明治大学
渡航旅費		240,000 円	航空券+荷物
ビザ申請費	405ドル	円	
雑費	200ドル	円	布団、小さな収納ボックスや日用品
その他	1240ドル	円	授業料と宿舍以外でオレゴン大学に支払った費用
その他		円	
合計 ※現地通貨 および 円	34,882 (=5,581,120 円)	1,333,360 円	
総計(A+B) ※円		6,914,480 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?

留学初めに登録した在留届から、LINE やメールを通じて、外務省領事局から情報を収集した。特に犯罪に巻き込まれる局面はなかった。

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。)

大学のWi-Fiで繋がりにくい場面はほとんどなかったが、エレベーターの中やトイレの中など場所によっては電波が繋がりにくかった。総じて、Wi-Fiでは困らなかった。

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。)

事前にドルに換金した。現地では銀行開設など、何もしていない。

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。

現地で調達できないものは基本的にないと思う。強いて言えば、円安に加え、物価が高いので、「これ100円ショップで買えるのに」と思うことは多々あった。また、日本人留学生は味噌汁などを持っていきがちだが、大学寮のダイニングで味噌汁を販売していたし、味も美味しかったので、持参するは必要ないと思う。

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。
37 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 checked="" 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: 留学生は各ターム 13 単位が上限。それ以上はお金がかかる。		
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)
GLBL 101 Introduction to Global Issues		国際問題入門
科目設置学部・研究科	GLBL	
履修期間	Fall	
単位数	4 単位	
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+ディスカッション (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	William Hatungimana	
授業内容	幅広い国際問題について学ぶ。毎週内容が違うので、重要な国際問題の基礎を学ぶ授業であった。	
試験・課題等	毎週の小テストと、中間・期末試験、レポート。比較的課題は少なかった。	
感想を自由記入	スライドの切り替えが早いので、メモを取るのに必死だったが、教授や担当 GE のサポートが厚かったので受講してよかったと感じている。特に GE がディスカッションの際に日本語のスクリプトを用意してくれて助かった。また、この授業で日本好きな学生と友達になれたので、おすすめ。	

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)
JCOM 101 Media Professions	メディア基礎
科目設置学部・研究科	JCOM
履修期間	Fall
単位数	4 単位
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 100 分が 2 回
担当教授	Deb Morrison
授業内容	クリエイティブな発想力を鍛える授業。主にゲストスピーカーの話聞いた。
試験・課題等	自分の目標や原動力について自身に問かける課題。レジュメ作成やスピーチ動画作成など、自分で作り上げるものが多かった。中間・期末試験が Canvas 上であった。
感想を自由記入	教授やゲストスピーカーの話は面白かったが、何かを学ぶというよりは自分とは何なのかと改めて考えさせられる授業だった。大講義だったので、教授や GE との接点は課題以外はほとんどない。

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)
JCOM 201 Making Sense of Media	メディアリテラシー
科目設置学部・研究科	JCOM
履修期間	Fall
単位数	4 単位
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 100 分が 2 回
担当教授	Justin Francese
授業内容	誤情報や偽情報が広がる現代社会において、メディア消費が社会・文化・経済・政治に及ぼす影響について学ぶ。メディア環境の主要な変化を学びながら、メディアと権力の相互関係について考える。
試験・課題等	毎週 Fact Check、2 週に 1 回小テスト、期末試験、エッセイ。
感想を自由記入	授業内で毎度出席確認用の課題があり、授業内で調べ、書き上げる必要があったので初めの頃は大変だった。しかし、多くの課題を通して、メディアが社会に及ぼす影響力などメディア教養への理解や英語力の向上につながった。

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)
JCOM 302 Communication Law	メディア法
科目設置学部・研究科	JCOM
履修期間	Winter
単位数	4 単位
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 100 分が 2 回
担当教授	Justin Francese
授業内容	メディアについて法的側面から学ぶ授業。言論の自由や著作権など。
試験・課題等	エッセイ 3 回と 2 週に 1 回小テスト。
感想を自由記入	日本でも判例を調べてレポートにまとめることを頻繁にしていたので慣れてはいたが、法的な専門用語を英語で扱った点が非常に難しかった。しかし、普段生活している中で見られる報道や広告について法的な観点から学ぶのは楽しかった。

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)
LAW 204 Immigration and Citizenship	移民法
科目設置学部・研究科	LAW
履修期間	Winter
単位数	4 単位
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 100 分が 2 回
担当教授	Katrina Kilgren
授業内容	アメリカにおける移民法について、移民体験談や事例問題から学ぶ。
試験・課題等	Canvas 上で中間・期末試験一回ずつ。グループワークで小テスト計 2 回。
感想を自由記入	この授業を受講していた時期には、アメリカ国内で ICE 問題が大きな話題となっていたため、授業内のディスカッションも非常に聞きごたえのあるものだった。さまざまな立場からの意見に触れることで多様な視点を培うことができ、アメリカ社会の現状について理解を深める貴重な機会となった。日本では得られない知識や学びも多く、アメリカならではの授業だったと感じている。

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)
ENVS 225 Introduction to Food Studies	フードスタディーズ
科目設置学部・研究科	ENVS
履修期間	Winter
単位数	4 単位
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+ディスカッション(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	Hannah Cutting-Jones
授業内容	アメリカおよび世界各地における食の役割を、歴史的・現代的な視点から考察する授業。食文化や食を取り巻く社会・環境・経済的な側面について幅広く学ぶ。
試験・課題等	毎週小テスト、対面で中間・期末考査(選択肢とエッセイ)。
感想を自由記入	日本では食をテーマにした授業を受講したことがなかったため、新しく学ぶ内容が多く、大変有意義だった。特に、この授業を通してフードロスをはじめとする食に関する社会課題について考える機会が増え、食への関心がより深まった。また、ディスカッションでは発言しやすい雰囲気があり、多様な意見に触れながら学ぶことができたため、非常に充実した授業だった。

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)
DANC 199 Contemporary Dance	コンテンポラリーダンス
科目設置学部・研究科	DANC
履修期間	Winter
単位数	1 単位
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	実技(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	Rita J Honka
授業内容	コンテンポラリーダンスの基礎。体の動かし方など。
試験・課題等	特になし
感想を自由記入	大学でダンスの授業を受講できる点に魅力を感じ、この授業を履修した。最初は英語による指示や表現を理解することに苦労したが、授業を重ねるにつれて英単語と動作を関連付けて理解できるようになった。その結果、ダンスの技術だけでなく、実践的な英語力の向上にもつながったと感じている。

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)
JCOM 304 The Media Business	メディアビジネス論
科目設置学部・研究科	JCOM
履修期間	Spring
単位数	4 単位
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 100 分が 2 回
担当教授	Damian Radcliffe
授業内容	メディア業界でキャリアを気付くうえで必要な視点やスキルを学ぶ授業。またメディア業界の変容や起業についても学ぶ。
試験・課題等	毎週エッセイ、グループプロジェクト、プレゼンテーション。
感想を自由記入	毎週の課題は特に重くなく、就職活動や将来について考える課題が多かった。また、グループワークが多い授業だったので、アメリカ人とコミュニケーションを取る機会も多く楽しかった。授業内でのスライド作成などは大変だった。

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)
GLBL 350 Education and Development	教育と国際開発
科目設置学部・研究科	GLBL
履修期間	Spring
単位数	4 単位
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 80 分が 2 回
担当教授	David Meek
授業内容	国際教育学・比較教育学の基礎を学び、世界各国の教育制度や教育課題についてグローバルな視点から考察する授業。
試験・課題等	中間にエッセイ、期末にプレゼンテーション。毎週 Canvas 上でリーディング要約と意見交換。
感想を自由記入	各国の教育を比較しながら、政治・社会的な観点から教育の今後の在り方について考える内容で、非常に興味深かった。また、学生同士の雰囲気も良く、ディスカッションやプレゼンテーションにも積極的に参加しやすい環境だった。

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)
SBUS 255 The Business of the Olympic Games	オリンピック・ビジネス論
科目設置学部・研究科	SBUS
履修期間	Spring
単位数	4 単位
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 100 分が 2 回
担当教授	Yoav Dubinsky
授業内容	オリンピックを題材に、スポンサーシップやメディア、経済効果、政府との関係など、スポーツイベントのグローバルなビジネスモデルについて幅広く学ぶ授業。
試験・課題等	毎週小テスト、Canvas 上でディスカッション。中間・期末テスト(選択肢問題)。
感想を自由記入	スポーツやオリンピックを題材に、政治問題やジェンダー問題など幅広いテーマについて学ぶことができ、非常に興味深い授業だった。アメリカ、ナイキ創業者の出身校であるオレゴン大学ならではの視点も多く、現地でしか得られない学びを実感した。楽しみながら学べる内容であり、非常に有意義な授業だった。

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

マイナビ、オレゴン大学で開催されたキャリアフォーラムイベントの紹介イベントなど

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。

商社、食品業界

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: 留学中の就職活動に向けた準備、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。

留学と就職活動を同時並行で進める必要があったため、現地での語学力や新しい環境への不安に加え、就職活動に対する悩みも重なり、大きなストレスを感じた。また、出発前に自己分析などの準備を済ませたつもりでいたが、実際には準備不足だったことを強く実感した。そのため、時期的な観点から夏季インターンシップに参加できなかったとしても、自身の課題や改善点を見つける貴重な機会になると思うので、エントリーシートの提出や Web テスト受験などできる限りすべきだったように思う。また、留学に専念したいという思いからキャリアフォーラムには参加しなかったが、参加することで自身の可能性を広げたり、新たな機会を得たりすることができたと感じるため、挑戦できる環境にあるなら積極的に参加する価値は大きいと思う。

総じて、就職活動と留学の両立は大変ではあったが、留学を通して自分のやりたいことを改めて見つめ直すことができただけでなく、語学力や異文化理解力など、多くのスキルや経験を得ることができた。その価値は非常に大きく、就職活動を理由に留学を諦めてしまうのは非常にもったいないことだと感じている。

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	出願、学内選考
留学開始年	1月～3月	オレゴン大学決定
	4月～7月	ビザ申請・取得、予防接種、寮申請、航空券予約
	8月～9月	語学学習、出発
	10月～12月	秋ターム
留学/帰国年	1月～3月	旅行、冬ターム
	4月～7月	春ターム、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。

私は英語力の向上だけでなく、自分の意見を持ったうえでそれを相手に伝える力を身につけ、日本とは異なる環境の中で自分自身を成長させたいと考え、アメリカの留学を選びました。またその中でも、雄大な自然や多様なバックグラウンドを持つ人々と交流できるオレゴン大学を選びました。さらに、知的財産法やメディアと法律の関係性など、アメリカならではの視点から法制度を学べる点も大きな理由の一つです。実際に留学を終えてみて、ユージーンは特に多様な考えを持つ人々が多いように感じました。

留学を通して、多くの貴重な経験をすることができました。せっかくアメリカに1年間滞在するのだから、さまざまなことに挑戦しようと出発前から決めており、実際にK-POPダンスクラブに参加したり、たまに編み物クラブに参加したり、多様な国の学生と交流するために多くのイベントにも積極的に参加しました。クラブ活動では、アメリカ人のチームメイトと一緒にダンスを楽しみながら文化の違いを学ぶことができ、非常に良い機会となりました。また、メンバーとパーティーをしたり、隣の大学であるオレゴン州立大学のK-POPダンスクラブとコラボレーションする機会もあり、とても楽しい経験となりました。趣味や興味のあることがあれば、積極的にクラブに参加することをおすすめします。

そして、日本の文化を日本にいる以上に楽しみました。JSAという日本人学生団体が毎週開催するイベントに参加したり、J-nightというカルチャーナイトでフルーツジッパーを披露したり、日本文化の面白さを再度確認するきっかけにもなりました。

また、冬休みや春休みにアメリカ国内を旅行したことも、楽しい思い出であると同時に良い経験となりました。アメリカの広大さや多様な文化に触れることができ、エンタメ好きの私にとっては非常に刺激的であり、視野を広げるきっかけにもなりました。ぜひ、さまざまな場所を訪れてみてください。

その一方で、留学期間中はその時々で異なる葛藤や悩みがあり、落ち込むこともありました。ディスカッションや授業内でいきなりグループワークになった際には、ほとんど発言できずに終わってしまうこともありました。そうした経験が悔しかったため、毎週自分なりに目標を設定し、改善に取り組みました。最後まで挑戦を続けることができたのは、留学前に自分自身が掲げた目標や理想像が明確にあったからだと思います。英語力に悩むことは誰にでもあります。諦めずに挑戦を続けられれば、日々着実に成長できると思います。また、その成長を周囲の人々に認めてもらえたことも、大きなモチベーションになりました。実際に、ホストファミリーやConversation friend(ボランティアで英会話練習をしてくださる方)が成長を言葉で伝えてくださり、大きな励みになりました。

最後に、留学経験者がよく言うことではありますが、9か月は長いようで本当に短いです。だからこそ、毎月目標を設定しながら、積極的にさまざまなことに挑戦してほしいと思います。また、友人関係が広がることでさらに新しいつながりが生まれるため、国籍を問わず積極的に交流することをおすすめします。必ず自分を大切にしてくれる人が周囲にいるはずなので、焦らず自分のペースで頑張ってください!