

留 学 報 告 書

記入日:2019年6月5日

所属学部／研究科・学科／専攻	国際日本学部
留学先国	アメリカ
留学先高等教育機関名 (和文及び現地言語)	和文: カリフォルニア州立大学ロングビーチ校 現地言語: California State University Long Beach
留学期間	2018年8月～2019年5月
留学した時の学年	2年生(渡航した時の学年)
留学先での学年	2年生(留学先大学で在籍した学年)
留学先での所属学部等	<input checked="" type="checkbox"/> 特定の学部等に所属しなかった。
帰国年月日	2019年5月18日
明治大学卒業予定年	2021年3月
留学先大学について	
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	1 学期: 2 学期: 8 月中旬～5 月中旬 3 学期: (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)
学生数	35,000 人
創立年	1949 年

留学費用項目	現地通貨 (\$)	円	備考
授業料		円	
宿舍費	11,530	約 1,300,000 円	ダイニングホールの食費込み
食費		円	
図書費		円	
学用品費	500	56,000 円	
教養娯楽費		円	
被服費		円	
医療費		円	
保険費		約 200,000 円	形態:CSULB の保険+明治指定の保険
渡航旅費		約 140,000 円	成田とLAXを片道ずつ取った値段
雑費		円	
その他		円	
その他		円	
その他		円	
合計		約 1,600,000 円	

渡航関連

渡航経路: 往路: 成田-ソウル-ロサンゼルス 復路: ロサンゼルス-成田

渡航費用

チケットの種類	エコノミー
往路	80,000
復路	66,000
合計	146,000

渡航に際して利用した旅行会社やガイドブックを教えてください。

往路: アシアナ航空

復路: シンガポール航空

滞在形態関連

1) 種類(留学中の滞在先)(例: アパート、大学の宿舎など)

大学の寮 (International House)

2) 部屋の形態

個室 OR 相部屋(同居人数2人)

3) 住居を探した方法:

大学のホームページ

4) 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)

個人的な意見では、大学の寮の方が友達もたくさんできるし、通学も楽。ただし、寮にキッチンがなかったため自炊が不可能で、ダイニングホールの食事に飽きてしまうことがあった。メリットデメリットはどこに滞在してもあると思う。

現地情報

1) 現地で病院にかかったことはありますか? 大学内の医務室/診療所や付属病院等で医療サービスを受けることは可能でしたか?

利用する機会がなかった

利用した: 大学内の Student Health Center

2) 学内外で問題があったときには誰に相談しましたか。留学先大学に相談窓口はありましたか。

ルームメイト(アメリカ人)や、隣の部屋に住んでいる友達(留学生)

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?

危険と言われていている地域には行かないようにしていた。基本的に夜は1人で外出しなかった。

4) パソコン、携帯電話、インターネット(接続について)現地での利用はいかがでしたか。

(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。)

寮の Wi-Fi は部屋によって繋がりはまちまち。私の部屋は全く繋がらなかった。学校内は基本的につながる。

5) 現地での資金調達はどうに行いましたか? (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。)

現地での銀行口座は開設していない。日本の銀行のキャッシュカードとクレジットカードの計2枚で生活していた。現金が必要な時は ATM でおろしていた。

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ください。

蒸気でほっとアイマスク

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、渡航前に留学先大学から指示があった、渡航後のオリエンテーションで支払いに関する案内があった等)

卒業後の進路について

1) 進路
<input type="checkbox"/> 就職 <input type="checkbox"/> 進学 <input checked="" type="checkbox"/> 未定 <input type="checkbox"/> その他:
2)進路決定の際に参考にした資料、図書、機関など
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、或は入社すると決定した企業の名前のみでも構いません) ※1～3年生で、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。) ※1～3年生で、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。
2年生で留学する場合まだ焦らなくてもいいと思う。私はポストンキャリアフォーラムも行っていない。就活にとらわれすぎず、留学でしかできない経験をした方を思いっきり楽しんだ。個人的な意見だと帰国してから徐々に始めるので十分。
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、留学希望者に向けたアドバイスをお願いします。

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してください)

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。
24単位	<input checked="" type="checkbox"/> まだ不明 単位 <input type="checkbox"/> 単位認定の申請はしません(理由:)
2)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):
Organizational Communication	組織におけるコミュニケーション学
科目設置学部・研究科	COMM
履修期間	Fall 2018
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	講義形式(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	Tony Castello
授業内容	職場での上司と部下、同僚同士のコミュニケーションについて
試験・課題など	計3回のテストと実際にレジュメ(履歴書)の課題。試験は教科書に沿っていて、かつ教授が試験に出るところを授業中に教えてくれる。
感想を自由記入	実践あるのみみたいな授業であったため、クラスメイトと話し合ったり、好ましいコミュニケーション、好ましくないコミュニケーションをグループごとの実演したりした。

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):	
Introduction to Hospitality Management		ホスピタリティマネジメント	
科目設置学部・研究科	HFHM		
履修期間	Fall2018		
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	講義形式(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	Dianne Cotaya		
授業内容	ホテル、レストラン、航空業界での業界内容や求められるスキルなど		
試験・課題など	オンラインテストが2回と、実際にホスピタリティ業界で働いている人にインタビューして考察するレポート		
感想を自由記入	正直、教授があまりやる気がない。		

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):	
Introduction to Recreation & Leisure Studies		娯楽とレジャー	
科目設置学部・研究科	REC		
履修期間	Fall2018		
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	講義形式(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	Nancy L. Matthews		
授業内容	人にとって必要なレジャー業界について。(例)公園、遊園地、学童、軍のレジャー施設		
試験・課題など	Study Guide に沿った試験が2回。HFHMの授業と同じで実際に上記の業界で働いている人にインタビューしに行きまとめるレポート2枚		
感想を自由記入	アメリカの方が日本よりもこの分野は進んでいるのと、体制も整っているので学問として日本では体験できないような授業だった。Easy A		

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):	
Gender, Race, Sex, and Societies		ジェンダー、人種、性別、との社会構築	
科目設置学部・研究科	WGSS		
履修期間	Fall2018		
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	講義形式(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	Abraham Weil		
授業内容	人種と性別がアメリカ社会でどう影響を及ぼしているか。		
試験・課題など	試験は2回のレポート。それ以外に毎週20ページ以上のテキストを読んでそれに対する自分なりの問題提起を100文字でまとめる課題		
感想を自由記入	1年間を通して最も好きな授業で私の人生に間違いなく大きく影響した授業。教授はとて熱心でアメリカならではの多様性についての授業と言っても過言ではない。		

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):	
Intro. to Sociology		社会学基礎	
科目設置学部・研究科	SOC		
履修期間	Spring2019		
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	講義形式(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	Oliver Wang		
授業内容	社会学の基礎		
試験・課題など	中間と期末テストがなく、学期中を通してレポートが3回。		
感想を自由記入	教授がとてもフランクで、レクチャーも大抵おもしろかった。一般教養の授業なので内容もそこまで難しい。Easy A		

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):	
Social Trends And Problems		社会のトレンドと課題	
科目設置学部・研究科	SOC		
履修期間	Spring2019		
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	講義形式(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	Eric Raymond Rivera		
授業内容	社会の解決が困難な課題から、普遍的価値の「愛」の問題点まで切り口が面白い授業		
試験・課題など	授業中の小テストが多かった。期末の課題の10枚のレポートは人生で1番つらい課題だった。		
感想を自由記入	レクチャーは普通だが、教授が毎回出す課題の論文がとても面白かった。		

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):	
The Global Environment		環境問題	
科目設置学部・研究科	ESP		
履修期間	Spring2019		
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	講義形式(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	Monica Argandoña		
授業内容	地球温暖化を筆頭とした諸環境問題		
試験・課題など	マークシートの試験が3回、毎週環境問題に関するニュースをピックアップして要約と考察する。		
感想を自由記入	環境問題に興味があったら面白いと思う。		

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):
Contemporary Issues In Asian America	現代のアメリカ社会におけるアジア系アメリカ
科目設置学部・研究科	ASAM
履修期間	Sprin2019
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	講義形式(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	Linda España-Maram
授業内容	アジア系アメリカ人が置かれている状況について。
試験・課題など	グループプロジェクト、中間と期末にレポート1個ずつ
感想を自由記入	アメリカ社会における同胞のアジア人を、アジアに住むアジア人(自分)としての視点から見るととても面白かった。

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、留学中の中間試験、期末試験、その他イベント等

2017年 1月～3月	
4月～7月	留学説明会
8月～9月	TOEFLに向けての勉強
10月～12月	志望動機書の作成、学内選考、合否発表
2018年 1月～3月	留学に向けた準備(寮決め、予防接種、提出書類の準備)
4月～7月	留学に向けた準備(VISA取得、受講するクラス決め、荷造り)、 出発直前オリエンテーション
8月～9月	留学先へ出発
10月～12月	秋学期(中間試験、期末試験)
2019年 1月～3月	冬休み(1か月程度)、春学期(中間試験)
4月～7月	期末試験、帰国
8月～9月	
10月～12月	

留学体験記

留学しようと決めた理由	異文化体験をしたかったからです。日本にいとどんなに頑張っても異文化体験はやはり限界があると考えていました。また、海外旅行が好きでいろいろな国に行った際、「訪れる」と「住む」では、圧倒的な違いがあるとも考えていました。「住む」と、「訪れる」だけでは見えてこないモノまで知れるからです。大学生のうちに長期で異文化体験をしておくことで自分の人生の糧になると思ったからです。社会人になる前に日本ではできないような経験を通して、さまざまな視点を持つておくことで人生に幅ができるといった意味で人生の財産になると思いました。
留学のためにした準備、しておけば良かったと思う準備	国際日本学部は必修で英語の授業があり、クラスのレベルにもよりますが、個人的にはそこで英語の読む、書く、聞く、話すの4技能はかなり鍛えられたと思っています。特に必修で学んだ書くスキルは留学に行ってもとても役に立ちました。国際日本学部の人はその授業を真剣に取り組みばいいと思います。強いて言えば体調管理に気を付けてほしいです。私は渡米直前に、たくさんの予定を詰め込みすぎて急性胃炎になり、絶対安静ということで、結局いろいろな予定をキャンセルしないといけませんでした。出発直前に会いたい人に会っておきたいのはわかりませんが、くれぐれも身体と相談しながら体調面は万全で出発してください。
この留学先を選んだ理由	アメリカを選んだ理由としてはまず、アメリカに行ったことがなかったからです。ヨーロッパも魅力的だったのですが、海外旅行でヨーロッパは何か国か行ったことがあったので雰囲気は何となく想像がつかしました。せっかく勉強に行くなら英語圏がよかったことと、映画などでよく見るキャンパスライフに憧れがあったことが決め手となりました。また、カリフォルニアを選んだ理由としては、多様性を肌で感じることができると考えたからです。カリフォルニアはリベラルな地域としても有名で、様々な背景を持った人が集まっているので、どうせなら日本でできない経験をということ、日本とは全く違う人種のるつぼの地域に飛び込みたかったからです。
大学・学生の雰囲気	大学は本当に多種多様といった感じです。メキシコ由来の人が多かった印象です。ただしアジア系も黒人も白人も様々な人種の人があります。生徒数は3万5000人だそうです。そのためキャンパスは広大で、隅から隅まで歩くのは容易なことではありません。授業と授業の間の教室移動が大変な時もありました。年中天気がいいこともありキャンパスを歩いていると、芝生の上で昼寝や勉強をしている人も頻繁に見かけました。硬すぎず、緩すぎず、私にはちょうどいい空間でした。
寮の雰囲気	私の住んでいた International House は、留学生が多く、学期の最初は Welcome Party など多く友達を作るのに最適の環境だったと思います。現地の学生もいたので、課題を手伝ってくれたり、困ったことがあると助けてくれたりしました。International House はアジアからの留学生が多かったイメージです。
交友関係	基本的には寮内で友達が作りやすかったです。というのも寮ではキッチンがなくダイニングホールと呼ばれるところに朝昼晩と食べに行くので、そこで一緒にご飯を食べたり、寮内に小さな自習室があったので一緒に勉強をしたりと、ライフスタイルが似ていたためです。また、授業中にできた友達も貴重でした。Communicationの授業で仲良くなった子は、Thanksgivingに家族パーティに招いてくれて彼女の自宅にお邪魔して一緒にお祝いしました。また、授業中や課題についてわからないことがあると助けてくれたので授業中に友達を作って連絡先を交換しておくことをお勧めします。大学の生徒は親切な人が多かったです。留学中にできた友達は一生の財産です。彼らのおかげで充実した留学生活を送れました。
困ったこと、大変だったこと	私は最初、文化の違いからアメリカ人のルームメイトとうまくいかず、辛い毎日でした。本人と直接話し合おうとしましたが、結局うまくまとまらず、寮のリーダーの生徒に相談しました。それでも問題は解決せず、次に寮のオフィスの職員に相談しに行きました。一時期はルームメイトを変えるところまで話が進みましたが、ルーミーから変えたくないという申し出があり、解決策をルーミー、寮のリーダーの生徒、オフィスの職員と私を含めた4人で話し合い、それ以降は徐々にお互いがそれぞれの違いを受け入れるような変化がありました。最終的に、それまでからは考えられないような、尊重し合う関係性を築き、仲良しになることができました。最初は毎晩泣くほど、文化の違いから生まれる衝突に苦しみましたが、自分の主張だけを通すのではなく、お互いを理解し、歩み寄ること、その大切さと真の意味での異文化理解を教えてくださいました。最初は毎晩泣くほど、文化の違いから生まれる衝突に苦しみましたが、自分の主張だけを通すのではなく、お互いを理解し、歩み寄ること、その大切さと真の意味での異文化理解を教えてくださいました。SNS 上で繋がっているのも今でもよく連絡を取り合っています。

<p>学習内容・勉強について</p>	<p>私は日本では取れないような授業を取りたいと考え、様々な分野に興味のある授業を幅広く取っていました。日本での専攻の授業を留学先でも取って、専門分野の知識を深めるのもまた1つの方法ですが、国際日本学部では専攻が特になかったので自分の興味のある授業を選択しました。日本では取れないようなジェンダーや環境問題の授業などを受講し、視野が広がったので貴重な経験ができたと思っています。また、日本で社会学を取ったときに興味を持ったので、アメリカで取って見たら、分野的に日本よりも進んでいて、日本では教わらないところまで学ぶことができ、個人的に学業の面でも充実した留學生活でした。アメリカではオフィスアワーがの制度が整っているので、わからないところや疑問点はオフィスアワーで解決していました。オフィスアワーを活用することはとてもおすすめします。やる気を見せれば教授たちはどこまででもサポートしてくれます。</p>
<p>課題・試験について</p>	<p>課題量は問わずもが膨大です。慣れるまでは大変だと思いますが、こなすしかありません。テスト前以外は、平日の放課後、翌日の予習をする代わりに、週末は友達と外出したりしてオンとオフの切り替えを大切にしていました。しかし言われたものをすべてやるのはどうしても限界があります。自分がやらなければならないこと、自分のキャパを把握し、優先順位をつけて、高いものを優先的にやっていました。中間や期末テスト前は、図書館にこもってひたすらレポートとテスト勉強に追われていました。やはり、言語の壁は、レポートやテスト勉強をするうえで特に大きく感じると思います。現地の学生よりも何倍もの時間を費やさないと彼らと同じ土俵には立てないので、その分努力するしかないと思います。</p>
<p>大学外の活動について</p>	<p>大学の近くの非営利団体でボランティアをしていました。また環境問題についての授業を受けていたこともあり、大学の近くのビーチを掃除する"Beach Cleanup"という毎月開催されるイベントに参加していました。</p>
<p>留学を志す人へ</p>	<p>個人的に留学に正解や不正解はないと思っています。良い経験もそうでない経験もすべて踏まえて留学だからです。しかしながら協定留学の場合、全ての人が思い通りの国、大学で留学の資格を得るわけではありません。選考や面接 TOEFL、GPA などいくつかの要件をクリアしなければなりません。そのためにも留学での明確な目標があればよいに越したことはありませんが、それ以上に、なんとなく留学に行きたい、なんとなく海外で生活してみたいなど漠然とした理由だとしても、それに向けて諦めずにそれに対して努力ができるかどうかだと思います。GPA が選考や奨学金の可否に意外と大切だったりします。英語ができないからと諦めずに、日々の学校の勉強の GPA を保つことなどから努力できればチャンスはないわけではありません。周りで留学に行って後悔してる人はいません。私自身も留学で英語力だけでなく、他の面に関しても一回りも二回りも成長したと思います。きっと留学を通して、今の自分からは想像できないような自分になれますよ。頑張ってください。</p>

一週間のスケジュール(例)

	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日	日曜日
午前中					課外活動		
	起床	起床	起床	起床			
午後	授業	授業	授業	授業	自由時間	遊ぶ	遊ぶ
	授業	授業	授業	授業	自由時間	遊ぶ	遊ぶ
夕刻	予習	予習	予習	自由時間			予習
夜	自由時間	自由時間	自由時間	自由時間			

