

留 学 報 告 書

記入日:2019年6月9日

所属学部／研究科・学科／専攻	商学部
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	3年生(渡航した時の学年)
留学先での学年	3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19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:8月下旬～12月下旬 2 学期:1月下旬～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	37,446
創立年	1949年

留学費用項目	現地通貨 (USD)	円	備考
授業料	0	0円	
宿舍費	7994	866,000円	二人部屋
食費	3476	377,000円	10食/週、2学期分の食堂費
図書費	532	57,000円	
学用品費		円	
教養娯楽費		円	
被服費		円	
医療費		円	
保険費	1168	127,000円	形態:明大保険+CSULB 保険
渡航旅費		円	
雑費		円	
その他		円	
その他		円	
その他		円	
合計	13,170	1,425,324円	

渡航関連

渡航経路: NRT-LAX

渡航費用

チケットの種類 マイルで予約

往路 _____

復路 _____

合計 _____

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。

ANA の航空券をマイルで予約した。

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)

寮

2)部屋の形態

個室 OR 相部屋(同居人数 2)

3)住居を探した方法:

CSULB からの案内

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)

友達が作りやすいので寮はおすすめです。特に、International House はオープンでした。

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?

利用する機会が無かった

利用した: 大学内の診療所に風邪で行った。診察料は無料、薬代のみ自己負担。

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。

友人。相談窓口はあった。

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?

インターネット。 犯罪被害なし。

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。)

キャンパス内は、Wifi が安定していたが、私の寮の West Wing はたまに Wifi が繋がらなかつたらしい。

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。)

デビットカード中心。現金を下すことは、1 回しかなかった。

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ください。

濡れマスク。日本のガム。

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 checked="" type="checkbox"/> 就職 <input type="checkbox"/> 進学 <input 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。
外資系メーカーを希望。ヘルスケア、化粧品など。
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。
現地の学生は、専攻意識が強く、インターンも盛んなので、私も就職活動の前に専攻に関する経験を積みたいと考えようになった。
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、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"/> 26 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 Behavior	組織行動論
科目設置学部・研究科	College of Business Administration
履修期間	2018 Fall
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	Jonathan Phan
授業内容	組織行動論、社員の労働意欲について。
試験・課題など	宿題、グループワーク、中間試験 2 回、期末試験
感想を自由記入	グループワークがとても忙しく、テストも応用問題ばかりだった為、難しかった。アメリカ人の生徒も難しいと言っていたが、内容は面白かった。

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):
Business Communication	ビジネス・コミュニケーション
科目設置学部・研究科	College of Business Administration
履修期間	2018 Fall
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	Lori Brown
授業内容	ビジネスシーンにおけるスピーチ、プレゼン、ディベート、英文履歴書の書き方、英文法
試験・課題など	毎週英文法に関するオンラインクイズ、プレゼン、スピーチ、グループディベート準備、中間、期末、カバーレター、英文履歴書
感想を自由記入	発表する機会も、課題も多かった。常に何かしら発表の為に準備していた。

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 Human Resource Function	人的資源管理の機能
科目設置学部・研究科	College of Business Administration
履修期間	2018 Fall
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	Judy Strauss
授業内容	HRM の基礎
試験・課題など	グループプレゼン、個人レポート、中間テスト 2 回、期末テスト
感想を自由記入	受けやすい授業だった。

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):
Gender, Race, Sex & the Body	ジェンダー、人種、性別と身体
科目設置学部・研究科	College of Liberal Arts
履修期間	2018 Fall
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	Rose Hanna
授業内容	ジェンダーや人種、性別の多様性について
試験・課題など	グループプレゼン、宿題プリント 10 回、個人レポート、中間テスト、期末テスト
感想を自由記入	興味深い授業だった。生徒同士のディスカッションや体験のシェアが多かった。

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):	
International Economics		国際経済学	
科目設置学部・研究科	College of Liberal Arts		
履修期間	2019 Spring		
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	Ahmad Saboori		
授業内容	国際経済		
試験・課題など	オンライン課題、中間テスト2回、期末テスト		
感想を自由記入	パワポがわかりやすく、受けやすい授業だった。		

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):	
International Business		国際ビジネス	
科目設置学部・研究科	College of Business Administration		
履修期間	2019 Spring		
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	Pia Gupta		
授業内容	国際ビジネスや、マーケティングの事例について		
試験・課題など	オンライン課題、グループワーク3回、中間テスト2回、期末テスト		
感想を自由記入	分かりやすく面白い授業だった。		

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):	
Gender, Race, Sex & Societies		ジェンダー、人種、性別と社会	
科目設置学部・研究科	College of Liberal Arts		
履修期間	2019 Spring		
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	Kavitha Koshy		
授業内容	フェミニズム。社会が個人のジェンダーや人種に及ぼす影響。		
試験・課題など	エッセイ2回、中間テスト、期末テスト		
感想を自由記入	先生がとにかく親切で、オフィスアワーに分からなかったところを丁寧に教えてくれた。		

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):	
Weight Training and Conditioning I		ウェイトトレーニングとコンディショニング	
科目設置学部・研究科	Department of Kinesiology		
履修期間	2019 Spring		
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	アクティビティと講義(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	Lauren Visconti		
授業内容	ジムで筋トレ方法を習う。栄養学。		
試験・課題など	実技テスト、中間テスト&期末テスト(筆記)、ワークアウト・ログ		
感想を自由記入	毎週2回運動する機会を持てて良かった。今まで知らなかった、筋トレ機械の使い方を知れて良かった。		

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):	
Yoga I		ヨガ I	
科目設置学部・研究科	Department of Kinesiology		
履修期間	2019 Spring		
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	アクティビティ(チュートリアル, 講義形式等)		
授業時間数	1週間に 110 分が 1 回		
担当教授	Millie Sweesy		
授業内容	ヨガの基礎。		
試験・課題など	毎週のオンライン課題、中間テスト、期末テスト、実技プレゼンテーション		
感想を自由記入	ヨガの動きだけでなく、思想や、瞑想等、深くヨガについて学ぶことができた。		

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):	
Salsa Dance		サルサ・ダンス	
科目設置学部・研究科	Department of Kinesiology		
履修期間	2019 Spring		
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	アクティビティ(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	Sakina Ibrahim		
授業内容	サルサを踊る		
試験・課題など	スキルテスト、実技中間テスト、実技の期末テスト		
感想を自由記入	グループで振り付けをして発表会をしたのがとても楽しかった。		

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	IELTS 受験
8月～9月	
10月～12月	選考書類作成 学内選考出願 学内選考面接
2018年 1月～3月	留学先への出願
4月～7月	ビザの所得 寮の申し込み 飛行機予約 保険加入
8月～9月	渡米
10月～12月	Thanksgiving Break 10 日間、中間試験、期末試験
2019年 1月～3月	旅行、中間テスト
4月～7月	Spring Break 10 日間、期末テスト 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	留学を通して、自立したいという強い思いがあったからです。中学時代から、大学での長期留学に憧れがありましたが、大学入学後はより、実家を離れるきっかけとして留学したいと感じるようになりました。また、職場におけるダイバーシティや働き方について興味があった為、明治大学では履修できなかったジェンダーの授業を履修したことも留学を決めた大きなきっかけでした。授業以外では、外国からの友人に出会って、自分の視野を広げたいとも考えていました。
留学のためにした準備、しておけば良かったと思う準備	語彙数を増やしておけば良かったと、留学して最初の 1 ヶ月ほどは後悔していました。しかし、3 ヶ月後には生活にも慣れ、自分のメジャーに関する専門用語を英語で把握できるようになった為、それほど苦に感じることはなかったです。逆に、アメリカの音楽や、映画、ドラマをもっと見ていれば良かったと感じました。語学力が上達しても、アメリカの文化自体を知らない話題についていけないと感じました。特に、南米やヨーロッパの留学生は、幼少期からアメリカと同じようなアニメや映画を見ていたようで意気投合していたので、文化圏の違いを感じました。
この留学先を選んだ理由	ロングビーチは、アメリカ国内でも多様性が豊かな場所だったからです。事前に調べた際、LGBTQ の人々や、有色人種にとっても過ごしやすい場所だと知りました。ダイバーシティに興味があった私には、それを肌で感じられるぴったりの場所だと考えました。また、ビジネス・ジェンダー共に授業が充実していました。他にも、南カリフォルニアの気候の良さや、ロサンゼルスに近く、観光ができそうだったこと、治安がいいことからロングビーチを選びました。
大学・学生の雰囲気	キャンパスがとにかく広く、緑も多いので明るい雰囲気でした。学生も陽気な人が多いように感じました。キャンパスが広いので、教室移動が大変な日もありましたが、市営バスが寮の前から朝のクラスの前まで通っていたので、バスを使うことも多かったです。ジムやプールの設備も充実しています。プールにはヤシの木とジャクジー、ビーチバレーボール場もついています。プールで夜に、映画観賞のイベントもありました。学生用の通常映画館もあり、隔週で映画を無料上映しています。図書館も、期末期間には無料でコーヒーやお菓子を配布してくれました。
寮の雰囲気	私は、International Houseに住んでいました。I House は、アメリカ人 5 割と留学生 5 割で構成されているので、留学生として居心地が良かったです。Fall Semester の始めには、寮のイベントも多く、友達が作りやすかったです。I House は他の寮に比べ、ロビーや交流スペースが広く、オープンな雰囲気でした。International House は Hillside にありますが、Park side は Freshman が多く、BeachSide はキャンパス外にあり、Junior や Senior が多くと聞きました。21 歳以上の人は、Beachside に住むと楽しいと思います。周りに、レストランやお店も多いです。学食は、飽きるので 10meal plan で十分でした。冷蔵庫と電子レンジのレンタルサービスもあったのでルームメイトと割り勘で利用しました。
交友関係	友人は、寮や食堂で出会った人が多かったです。やはり、一緒に過ごす時間が長いので、寮で出会った様々な国からの友人は私にとって大きな支えでした。観光を一緒にしたり、日々のことを相談し合うことが多かったです。二人部屋二つでシャワーを共有するため、その 4 人をスイートメイトと呼びますが、私のスイートはとても仲が良く、お互いのドアを開けっ放しで頻繁に行き来していました。クリスマスにプレゼント交換も行ったり、誕生日サプライズをしたりと、スイートメイトに恵まれたことが幸せでした。他には、アクティビティの授業では友人が作りやすく、講義の授業では、終わるとすぐに次の授業に向かうため、友人が作りにくかったです。留学生向けのイベントやパーティーを通じて友達も増えました。
困ったこと、大変だったこと	風邪を毎月のように引き続けたことには、苦労しました。課題や遊びで忙しく、睡眠不足が続いたからこそ風邪をひきやすかったのだと思いますが、加湿器やマスク、薬を買って常に風邪に備えていました。また、体調を崩した時に、食堂の食事が食べられず、困りました。食堂は、揚げ物が多かったため、自分でレンジ用のお米パックをストックしていました。もう一つは、車がなかったことが不便でした。バスもありますが、車の 2 倍時間がかかることが多く、Uber を利用していました。しかし Uber 代は予想以上にかかりました。

学習内容・勉強について	私は、人的資源管理を専攻にしていたのですが、商学部との単位交換のために、その他の経済やビジネスの授業も多く履修していました。また、人的資源管理の中でも職場のダイバーシティに関心があったため、ジェンダーや人種に関する授業も履修しました。最初はリスニングができず、シラバスの説明さえも理解できなかった為、復習に時間がかかりました。授業の録音もやってみたのですが、実際には聞き直す時間がなかったので、分からないことはその場で隣の人に聞いてしまうのが早いと思います。質問は、友達づくりのきっかけにもしやすいです。後、各クラスで一人は連絡先を聞いておくことを強く勧めます。どうしても欠席したり、質問しなくなったりする時がくると思います。二学期目からは、授業形式にも慣れて、日本の講義のように力を抜いて受講できるようになりました。
課題・試験について	ビジネスの授業など、3年生レベルの授業では難易度が高いためか、中間テストが2回あり、毎月テストがあるようで忙しかったです。私の場合は、プレゼンやグループワークが多い授業を最初の学期に集中して履修してしまった為に、忙しさで睡眠不足になることが多かったです。課題が毎週ある生活に最初は慣れず、受験生に戻ったような気分になりました。レポートを書く際には、キャンパス内に Writing をサポートしてくれる場所もあるので、利用するといと思います。
大学外の活動について	とにかくたくさん遊ぶことで、英語力が上がったと思います。授業だけでは、会話をする時間が短く、日本で英語の授業を受けるのと大差ないように感じました。英語力向上も留学の目標の一つだったので、日本にいる時よりも遊ぶ機会を増やすように意識していました。おかげで、スピーキング、リスニング共に日常会話には困らないようになったと思います。また、就職活動は留学中に持ち込みたくなかった為、特に行いませんでしたが、授業で紹介されたアメリカン・ホンダの人事部での1日インターンには参加しました。
留学を志す人へ	私は、留学の動機として必ずしも高い志や目標が必要だとは思いません。私が留学を考え、留学報告書を読んでいた頃、明確な目標がないと留学する資格がないのではないか、時間やお金の無駄になるのではないか、というようなプレッシャーを感じていました。実際、留学生は目的が定まっている人も多く、その方がより効率的に成長できるかもしれません。しかし、私のようにただ行ってみたい、という動機だけでも十分多くのことを吸収することができるので、留学してみたい人には挑戦してほしいです。留学前・中・後には手続きが多く大変ですが、それをこなせる行動力さえあれば素敵な留学になると思います。

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		授業		授業			プール
	お昼ご飯	お昼ご飯	お昼ご飯	お昼ご飯	お昼ご飯	お昼ご飯	お昼ご飯
午後	授業	授業	授業	授業	LA 行く	課題	休憩
	昼寝&夕飯	休憩	昼寝&夕飯	授業		休憩	課題
夕刻	授業	夕飯	授業	夕飯		夕飯出かける	休憩
夜	勉強	ジム	勉強	遊び	帰宅	課題	課題

