

留 学 報 告 書

記入日:2019年6月23日

所属学部／研究科・学科／専攻	政治経済学部 政治学科
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: ネブラスカ大学オマハ校 現地言語: University of Nebraska at Omaha
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	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8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月中旬～12月中旬 2 学期:1月中旬～5月上旬 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	約15,000人
創立年	1908年

留学費用項目	現地通貨 (ドル)	円	備考
授業料	0	0円	
宿舍費	5,970	656,700円	
食費	5,000	550,000円	
図書費	500	55,000円	教科書代
学用品費	15	1,650円	
教養娯楽費	50	5,500円	
被服費	100	11,000円	
医療費	0	0円	
保険費	3,000	330,000円	形態:明治約8万+UNO 指定半期 1076ドル
渡航旅費	1,800	198,000円	
雑費	2,500	275,000円	長期休みの際の旅行代など
その他		円	
その他		円	
その他		円	
合計	18,935	2,082,850円	1ドル110円で計算

渡航関連

渡航経路: 成田ーロサンゼルスーオマハ

渡航費用

チケットの種類	エコノミー
往路	約900ドル
復路	約900ドル
合計	約1800ドル

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。

Google フライトで検索し、JAL と American Airline の公式ホームページで予約しました。

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)

大学内の寮(University Village)

2)部屋の形態

個室 OR 相部屋(同居人数3人)

3)住居を探した方法:

大学から案内が届き、Oh-o! Meiji のようなポータルサイトを通して申し込みました。

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)

交換留学生は契約の都合上、University Village のみしか選択肢がありませんでした。個室がある点、図書館の目の前というロケーション、ランドリーが無料で利用できる点は非常に良かったと思います。Wi-Fi 環境も特に問題はありませんでした。しかし、大学内で一番古い寮ということから、度々水回りのトラブルや、長年蓄積した汚れがありました。

新しい寮の方がセキュリティが非常に厳重です。また、設備や家電も比較的新しく、綺麗です。もし他の選択肢があれば、そちらの寮にした方が良いと思います。(Maverick Village, Scott Court がおすすめです。数が限られているようですが、Scott Court は交換留学生の契約も可能のようです。)

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:

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。

友人や教授

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?

夜遅くには絶対に出歩かない、昼間でも極力1人で行動しない。

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 接続が可能だったので、寮で使用できない時はカフェに行った。)

大学内や寮では問題なく利用することができました。

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。)

日本から多めに現金を持って行きました。現地では特に必要がなかったので、銀行は開設しませんでした。ほとんどの支払いで、クレジットカードを利用していました。

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。

近くにアジア系スーパーがあるので、日本食はほとんどのものが揃います。特に、米や調味料は現地で調達できる上に重いので、日本から持って行く必要はないと思います。また、最初の持ち物として指定されている、ベッドシーツやハンガー、バスタオルも到着したその日に近くのスーパーで購入できます。(大学がシャトルバスを手配してくれます。)ですが、日本で使い慣れている薬等があれば、多めに持って来ることをお勧めします。

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。
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。 留学する前は、ぼんやりとしか就活を考えていませんでした。しかし、留学生活を送る中で、自分の強みや弱み、興味があることがはっきりしました。
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 type="checkbox"/> 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):
Public Speaking Funds	プレゼンテーションスキル
科目設置学部・研究科	College of Arts and Sciences
履修期間	Fall Semester
単位数	3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	In person(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	Ms.Amanda Goodrich
授業内容	効果的なプレゼンの方法について学ぶ
試験・課題など	プレゼンを半期で5回程度作成・発表 教科書の内容から、マーク式の間・期末テスト
感想を自由記入	UNOでは、このPublic Speaking Fundsのクラスは、全専攻の生徒共通の必修の科目のようです。そのため、非常に評判が良く、UNOオリジナルの教科書を用いています。Goodrich先生は、明るく気さくな方で、すぐにクラス全員の名前と顔を把握するなど、非常に良い先生でした。私は、他のクラスメイトに対して英語面で遅れをとっていましたが、授業後アドバイスを個別にくれたり、メールをくださるなど、留学生の私に対して一層気を配ってくださいました。 上記の通り、全校生徒の必修科目のため、多くの先生が様々な時間に開講していますが、さすが、午前中やお昼ごろなど良い時間帯の授業はすぐに埋まってしまうので、早めに登録することをおすすめします。

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):
International Studies	国際関係学
科目設置学部・研究科	College of Arts and Sciences
履修期間	Fall Semester
単位数	3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	In Person(チュートリアル, 講義形式等)
授業時間数	1週間に150分が1回
担当教授	Dr.Patrick McNamara
授業内容	世界の国際問題について
試験・課題など	毎週のレポートと期末試験
感想を自由記入	近くの席の生徒とディスカッションが時事問題についてのディスカッションが多く求められました。毎週、ある地域の1人の個人になりきって書くレポートが課され、私は、インドのムンバイに住む15歳の少女が割り当てられました。この授業から、一つの問題を多面的かつ様々な立場から捉える重要性を学びました。

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):
Introduction to Public Administration	行政学入門
科目設置学部・研究科	College of Public Affairs & Community Service
履修期間	Fall Semester
単位数	3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	In Person(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	Ms.Xian Gao
授業内容	アメリカでの行政について(どのような働きをしているか、どのように公共政策を実行しているか等)
試験・課題など	毎週のオンラインでの小テストと期末のグループプレゼン
感想を自由記入	教授自身、PhDの取得を目指し、UNOの大学院でInternational Studentとして勉強している中国出身の方でした。教授であると同時に、私と同様に留学生であることから、特に英語面で遅れをとっている留学生に対し、非常に理解し、配慮してくださいました。アメリカでは政治をどのように実行するのかという面において、理論だけではなく、実際にどのように機能しているのか学ぶことができました。 また、グループディスカッションやグループプレゼンなど、アメリカで多く用いられている大学の授業形式を、実際に体験することができました。

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):
Introduction to American Government	アメリカ政治入門
科目設置学部・研究科	College of Arts and Sciences
履修期間	Fall Semester
単位数	3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	In Person(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.Paul Landow
授業内容	アメリカ政治について
試験・課題など	3回の試験と3枚程度のレポート2回
感想を自由記入	アメリカの政治を学びたい、ということからUNOでの留学を決意したので、一番楽しみにしていた授業でした。そして、実際、この授業で扱った内容は、私がアメリカで学びたかった内容でした。教授は、生徒の発言や意見を絶対に否定せず、クラス内での様々な意見を楽しそうに聞いていました。政治専攻ではない生徒も、アメリカの政治に対して非常に大きな関心を持ち、自分の意見を積極的に発信しようとしていた姿が印象的でした。

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):
Introduction to the U.S. Economy	アメリカ経済入門
科目設置学部・研究科	College of Business Administration
履修期間	Spring Semester
単位数	3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	In Person(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.Bob McLean
授業内容	経済に関する基礎知識について(アメリカ経済とありますが、アメリカ経済だけに絞るのではなく、幅広くイントロレベルのものを扱いました。)
試験・課題など	3回のマークシート型のテストと毎週オンラインでのクイズ
感想を自由記入	経済の単語の意味など、基礎から学ぶことができました。わかっているようでわかっていなかった内容や、経済学特有の考え方などを知ることができました。

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):
American History to 1865	アメリカの歴史(1865年まで)
科目設置学部・研究科	College of Arts and Sciences
履修期間	Spring Semester
単位数	3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	In Person(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.Mark Scherer
授業内容	南北戦争以前のアメリカの歴史について
試験・課題など	3回のエッセイ・選択式混合のテスト
感想を自由記入	アメリカ政治をより深く学ぶために受講することを決めました。大学受験時日本史を選択したため、世界史の基礎知識も薄く、日々の授業内容を理解することで精一杯でした。授業内容は、政治に関連することが非常に多く、歴史と政治は切っても切れない関係にあることを再認識しました。教授も非常に気さかつ授業に非常に熱心な方で、オフィスアワーに訪問した際やメール送った際も、非常に丁寧に質問に答えてくださりました。

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):
American History Since 1865	アメリカの歴史(1865年以降)
科目設置学部・研究科	College of Arts and Sciences
履修期間	Spring Semester
単位数	3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	In Person(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.Danielle Battisti
授業内容	南北戦争以降のアメリカの歴史について
試験・課題など	三回のエッセイ形式のテストと中間レポート
感想を自由記入	上記の授業と同様に、アメリカ政治を学ぶために受講を決意しました。留学中に履修した授業において、一番大変な授業でした。テストの際、ノートと問題用紙が配布され、語句の意味から歴史上の因果関係まで、全て一からエッセイで解答しなくてはなりません。授業についていくことで精一杯であったため、毎日図書館で復習し、2週間に一回、授業のアシスタントの方(大学院生の女性の方)のオフィスアワーの際、補講をお願いしていました。テスト前も、TAさんによる補講が複数回行われ、少しでも良い点が取れるよう、毎回出席していました。 また、この授業では、度々、現在でも論争が起こっている歴史上の出来事においてディスカッションを行ったり、レポートが課されました。この授業は、今までに経験したことのないくらいに大変だった反面、乗り越えた後の達成感や、議論に対する自分で導き出した結論は、今回の留学生活の中で1番の財産になりました。

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):
Political Parties	アメリカの政党
科目設置学部・研究科	College of Arts and Sciences
履修期間	Spring Semester
単位数	3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	Total Online(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.Paul Landow
授業内容	アメリカの政党や個人の投票行動について(どのような組織なのか、どのように運営されているのかなど)
試験・課題など	中間・期末レポートと毎週のディスカッション
感想を自由記入	トータルオンラインの授業だったのですが、毎週ディスカッションを投稿することが課されました。ディスカッションの内容は毎回興味深く、今まで考えたことがなかった、政党に関する身近な疑問が多く扱われました。また、ネブラスカの州議会は全米の中でも非常に特殊なシステムを採用しているため、ネブラスカの州の政治についても勉強出来たことが嬉しかったです。

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、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	明治大学入学 留学の情報を収集し始める
8月～9月	IELTS の勉強
10月～12月	IELTS 受験、交換留学の選考
2018年 1月～3月	学部間協定により、2月からリヨン政治学院に留学
4月～7月	5月までリヨン政治学院にて留学 ネブラスカ大学オマハ校から正式に留学許可が下りる ビザの申請や航空券の手配 出国準備
8月～9月	出国 秋学期開始
10月～12月	秋学期中間試験 Thanksgiving Break 秋学期期末試験 冬休み
2019年 1月～3月	春学期開始 春学期中間試験 春休み
4月～7月	春学期期末試験 帰国 明治大学春学期履修開始
8月～9月	
10月～12月	

留学体験記

留学しようと決めた理由	元々、政治学科を志望したきっかけが、2016年のアメリカ大統領選挙でした。当時高校3年生でしたが、テレビを通して日本とは全く違う政治形態を目の当たりにし、大きな衝撃を受けました。そして大学入学後、現地でアメリカ政治を勉強し、自分の目で実際の政治を確かめたいという思いをより強く抱きました。また、英語のスピーキングを非常に苦手としていたこともあり、生の英語に触れる機会をつくり、英語力を磨きたいと考えていました。
留学のためにした準備、しておけば良かったと思う準備	留学の前に、出来る限り英語力を伸ばすべきだと思います。留学前は、アカデミックな語彙を増やすこと、英語の長文を読むことに慣れると良いと思います。英語力を可能な限り伸ばすだけでなく、現地で勉強する内容について、日本語で予備知識をある程度身につけておくべきだったと現地で実感しました。また、私が最後まで苦労したものの一つに、カジュアルな会話でのスラングが挙げられます。実際に会話の中で使用されている場面で表現を知ることが、一番の上達の近道だと思いますが、時間がある際、アプリや英語表現に特化しているサイトに目を通すと良いと思います。
この留学先を選んだ理由	上記の通り、アメリカ政治を勉強したかったというのが留学先を選ぶ上での大きな軸でした。ですが、アメリカ政治を勉強するだけでなく、2016年の大統領選挙において、「トランプ大統領」が誕生した要因を自分の目で確かめたいという気持ちが大きかったです。アメリカの大学の選択肢が多く存在する中で、「トランプ大統領を支持する人々が多く住む、保守的な州で勉強したい」「トランプ大統領を支持している人が多く住む州は、どのような問題を抱えているのだろうか」という思いや疑問がありました。ネブラスカ州はアメリカの中でもキリスト教色が強く、非常に保守的な州であったため、ネブラスカ大学オマハ校に留学することを決めました。 また、ネブラスカ州の議会はアメリカの中でも非常に特殊な形態を採用していると聞いたため、ネブラスカ州の内部の政治についても興味を持ちました。
大学・学生の雰囲気	大学は広いものの、大きすぎることはなく、ちょうど良い大きさの印象です。真面目な生徒たちが非常に多く、夜中まで図書館で勉強している学生たちが多くいました。ネブラスカ州が全体的に、非常にキリスト教色が強く、数人を除くほとんど全ての友人は、日曜日には必ず家族で教会に行っていました。 また、ほとんどの学生たちは留学生たちに対して親切に接してくれました。授業の際にも、ノートを見せてくれたり、授業内のわかりづらい内容を詳しく教えてくれたりと、困っていることを汲み取り、積極的に助けてくれる学生が多かったです。
寮の雰囲気	寮は非常に厳しく、たとえ21歳以上であってもお酒の持ち込みは厳しく禁止されていました。寮に住んでいる学生たちは、友人宅でパーティーをしているようでした。寮ではあまり友人を作るきっかけはありません。ですが、多くの学生は、寮を「静かに休息をとる場所」というふうに認識し、遊ぶときは寮の外で遊ぶ、寮で過ごす際は静かに過ごす、というようにメリハリをつけていました。実際に、パーティー等の騒音は全くなかったです。
交友関係	留学生は、授業が始まる前に1週間オリエンテーションがありました。そこで、最終的には、留学生活の中で一番多くの時間を過ごすことになる、ベトナム出身の友人と知り合いました。彼女を通じて、様々なクラブや友人を紹介してもらい、交友関係が広がりました。また、交換留学生は、International buddy programという制度がありました。交換留学生と現地の学生が1人ずつペアになり、様々な企画に参加するというものです。そのプログラムに参加する中で、様々なバックグラウンドを持つ友人ができ、何度もおすすめのレストランなどに連れて行ってもらうことができました。これから UNO に留学する交換留学生は、是非積極的に参加してほしいです。 また、現地の学生は、積極的な留学生に対して、たくさん話しかけてくれます。ですが、静かにしている学生にはあまり関わってくれる感じはありません。なので、自分から積極的に行動するかどうか、友人を作る上で大きな鍵を握ると思います。
困ったこと、大変だったこと	やはり、最初は英語ができず、非常に悔しい思いを何度もしました。授業以上に難しく感じたのは、現地の生徒との会話に出てくるスラングやイディオムです。全く知らないものが多く、その場で意味を聞く、もしくはその日のうちに調べるということを徹底していました。また、現地の水が合わず、深刻な肌荒れに悩まされました。私自身、日本で肌荒れ等に悩まされたことは一度もなく、非常にショックを受けました。生活習慣を見直す、外食はしない、様々な種類の薬や基礎化粧品などを試すなどしたものの、全く効果がありませんでした。しかし、帰国直後、特に何かをしたわけではないのにも関わらず、肌荒れはすぐに改善され元通りになりました。 これから留学に行く人には、日本では起こらない体調の変化が突然起こるかもしれないということを伝えたいです。同時に、薬や自分の肌に合うものを日本から持参することをお勧めします。

学習内容・勉強について	上記の通り、アメリカ政治学と、アメリカ政治と密接に関連する授業を履修していました。やはり英語面から、最初は授業についていくことができませんでしたが、教授やTAさんに助けをもらい、必死に遅れを取り戻そうと努力しました。また、「授業中のディスカッションの際、出来る限り発言する」という目標を作り、積極的に挙手するなど自ら授業に参加できるように工夫しました。加えて、教授に顔を把握してもらうために必ず最前列に座り、発言等出来ない時でも「授業に参加したい」という意思表示や、時には授業内容がわからない際、表情でアピールするなどしました。実際に、ほとんどの教授は私の表情から意思を汲み取ってくれたり、その場で講義内容や単語のより詳細な説明をしてくださりました。
課題・試験について	毎日のように何らかの課題があり、日々課題や授業の予習・復習に追われている状態でした。授業に慣れてからもほとんど毎日図書館で勉強していました。非常に大変ではあったものの、授業に段々についていけるようになった際に小さな喜びを感じたり、レポート等において、考え抜いて導き出した結論に対して、大きな達成感を味わうことができました。また、自分が今までずっと学びたいと考えていた内容だったため、知りたかった知識を得る喜びを再認識したと同時に、勉強をするにつれて自分の無知さを実感することが多く、勉強に対するモチベーションを高く保つことができました。
大学外の活動について	車が運転できないと外出が難しいこと、また、冬はマイナス20度以下を下回ることから、あまり大学外では活動は行っていませんでした。ですが、たまに、Global Friendsという留学生向けの団体が行なっている交流会に参加していました。
留学を志す人へ	留学中に何度もアメリカで感じたことは、「待っているだけでは何も変化は起きないけれど、自分から積極的に求めれば、必ず誰かが助けてくれる」ということです。アメリカと日本はまったく違う文化の元に成り立っているため、「察する」という文化はほとんどゼロに等しいです。日本では積極的すぎるように見える行動や発言でも、アメリカでは普通と受け取られる行動がたくさんあります。自分から意思表示や意見提示を行うこと、困っていれば、誰かに助けを求めることが留学を成功させるために非常に重要なことだと感じています。アメリカでは、困っている人に手を差し伸べてくれる方々が多いです。英語が苦手でも恐れずにたくさんの人に話しかける、自分の置かれている状況を共有することで、自分を助けてくれる人や自分に興味を持ってくれる人が必ず現れると思います。

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	起床・準備	起床・準備	起床・準備	起床・準備			起床・準備
	授業	授業	授業	授業	起床・準備	起床・準備	勉強
午後	授業	授業	授業	授業	友人と外出	友人と外出	勉強
	授業	授業	授業	授業	自由/課題	自由/課題	勉強
夕刻	ジム・夕食等	ジム・夕食等	ジム・夕食等	ジム・夕食等	自由/課題	自由/課題	自由
夜	勉強	勉強	勉強	勉強	自由	自由	勉強