

留 学 報 告 書

記入日:2019年6月26日

所属学部／研究科・学科／専攻	文学部文学科英米文学専攻
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: サンフランシスコ州立大学 現地言語: San Francisco State University
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	Liberal Studies <input 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24日
明治大学卒業予定年	2020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月下旬 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	30,000人
創立年	1899年

留学費用項目	現地通貨 (米ドル)	円	備考
授業料	\$0	0円	
宿舍費	\$10,340	1,100,000円	夕飯込み
食費	\$2,500	300,000円	朝食、昼食、夕食
図書費	\$364	40,000円	テキスト、プリント代
学用品費	\$45	5,000円	ファイル、ペン、ノートなど
教養娯楽費	\$0	0円	
被服費	\$273	30,000円	上着や靴
医療費	\$0	0円	
保険費	\$1,820	200,000円	形態:明治と現地両方
渡航旅費	\$2,455	270,000円	往復、直行便
雑費	\$1,820	200,000円	日用品やお土産
その他	\$910	100,000円	旅行
その他		円	
その他		円	
合計	\$21,000	約 2,300,000円	

渡航関連

渡航経路: 成田 ⇄ サンフランシスコ

渡航費用

チケットの種類 ユナイテッド航空、往復航空券、直行便

往路 _____

復路 _____

合計 _____ 267,000 円

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。

明大サポート

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)

ホームステイ

2) 部屋の形態

個室 OR 相部屋(同居人数 _____)

3) 住居を探した方法:

現地の大学 HP からホームステイの斡旋会社を探し、申し込んだ。

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)

ホストファミリーはとてもいい方達で、特に困ったことはなかった。他にもホームステイしている人がおり、キッチンやバスルームを共有していた。

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:

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。

交換留学生担当のスタッフが一人いる。

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?

現地のニュースをスマホで見っていたのと、大学からもメールで連絡がくる。犯罪に巻き込まれたことはない。

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。)

キャンパス内とホームステイ先は wifi がしっかりあったので、インターネット接続で困ったことはあまりない。大体、常に良好だった。

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。)

基本クレジットカードを使用していた。現金も、クレジットカードで ATM で引き出した。

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ください。

日本食のスーパーとダイソーがあるので、ほとんど何でも現地で調達できる。

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
就活サイト
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。
就活中
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。
就職活動のために自己分析や企業研究を向こうでするのは、時間をかなり取られ大変だった。留学先に、直接企業が選考説明会に来たり、就職アドバイザーのような方が時々訪問してくれたので、就職の準備はやろうと思えばできる。しかし、やはり留学前にできるだけ情報を集めておくことだと思ふ。
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):
Values and Culture	価値観と文化
科目設置学部・研究科	Humanities
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	Denise Battista
授業内容	最初の数週間は、サルトルの実存主義について学ぶ。その後、この実存主義に影響を受けている本や映画が取り上げられ、2、3人に分かれてディスカッションをするなどして、考察していく。
試験・課題など	課題はあるときもあればないときもあった。用意されているハンドアウトを自分でプリントし、考え、記入しておくような感じが多かった。試験は Take-home exam が 3 つあり、試験でほぼ評価されるが、課題や出席率が +αになる。
感想を自由記入	この授業が留学中に私がとったもので一番難しく苦労したが、学ぶことは多かった。現地生の子でも、途中でドロップしていく子が多かった。なかなか試験で点が取れず、教授に単位がとれると思えないと忠告されたが、教授のところへ何度も話し合いにいき、理解度を深めることで最終的にまあまあの成績が取れたので、努力すれば難しい授業でもなんとかなるかなと感じた。

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):	
Language, Culture, and Power		言語と文化と権力	
科目設置学部・研究科	Communication		
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100分が2回		
担当教授	Ryan Lescure		
授業内容	アメリカが抱えている、所得差別、性差別、人種差別などといった問題についてディスカッションをした。		
試験・課題など	課題は、毎回 reading について的小テストをオンラインで解いたり、エッセーなどであった。試験の代わりに、最終日にグループのプレゼンテーションがあった。内容は講義で扱ったトピックの中からグループごとに一つテーマを決め、調べて発表するものだった。		
感想を自由記入	教授は学生の考えを尊重しており、学生からの評判が良かった。ディスカッションでは自信の差別経験を泣きながら熱く語る生徒もたくさんいて、アメリカの抱える問題についてより深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):	
Oral Communication-Multilingual		コミュニケーション	
科目設置学部・研究科	English		
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	チュートリアル (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	Sofia de Almeida		
授業内容	プレゼンテーションスキルをあげるための授業。プレゼンテーションの種類を学んだり、効果的な技や気を付けるべきことを学んだ。		
試験・課題など	個人とグループ合わせて、合計4回のプレゼンテーションをし、それが試験代わりだった。アウトラインを作ってくるのが課題になることが多かった。		
感想を自由記入	教授がとても明るくいい人で、授業が楽しかった。プレゼンテーションも毎回、違うタイプのものを個人でやったり、グループでやったりして、プレゼンテーションの極意について学ぶことができたと思う。		

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):	
Introduction to World Affairs		国際事情の基礎	
科目設置学部・研究科	International Relation		
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	Chris Fiene		
授業内容	ナショナリズムや軍事力、テロリズム、貧困など国際的に問題になっているトピックについてディスカッションをした。		
試験・課題など	試験はマークシート方式のが二回あったのと、最終日にペアでのプレゼンテーションがあった。課題は特になかった。		
感想を自由記入	留学生が多い授業だった。講義や試験はそれほど難しくなかった。		

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):	
Effective Literacy Skills for College		アカデミックリテラシースキル	
科目設置学部・研究科	English		
履修期間	Spring 2019		
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	チュートリアル (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	Sylvia Yau		
授業内容	リーディングに基づいてディスカッションをし、要約の仕方を学ぶ。		
試験・課題など	試験は中間のみだった。授業で習ったアノテーションや要約を他の記事で実践してみるところだった。最終日にプレゼンテーションがあった。課題は、New York Times の中から好きな記事を選び、要約と自分の意見について書くというものが出された。		
感想を自由記入	授業は難しくなかった。授業で扱った記事は、アメリカが抱える問題についてふれているものが多く、考えさせられるものが多かった。		

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):	
Survey of U.S. History for Foreign Students		アメリカの歴史	
科目設置学部・研究科	History		
履修期間	Spring 2019		
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	George Germany		
授業内容	植民地として始まったころから、第二次世界大戦が終わるくらいまでの歴史について扱った。		
試験・課題など	試験はマークシート方式が3回あった。課題はなかった。		
感想を自由記入	留学生のためのクラスであった。試験はマークシート方式だが、しっかり勉強しないと点が取れなかった。		

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):	
World Regions and Inter-relations		世界の地理	
科目設置学部・研究科	Geography		
履修期間	Spring 2019		
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	Graydon Creed		
授業内容	ヨーロッパ、中央アジア、東アジア、南アメリカなど地域ごとの特徴(地形、気候、宗教など)を学んだ。		
試験・課題など	試験は筆記式のが3回あった。課題は地図作成が3回あった。		
感想を自由記入	留学生は数人いるだけだったが、教授がしっかり把握していた。毎回、課題に対するフィードバックを個別にもらえた。		

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):
Psychology of Personal Development	個人的心理の成長
科目設置学部・研究科	Psychology
履修期間	Spring 2019
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	オンライン (チュートリアル, 講義形式等)
授業時間数	1週間に 分が 回
担当教授	Susana Leong
授業内容	幸せを感じる条件やセルフケアについてのパワーポイントやテキストを読み、幸福感を高める方法を追求する。
試験・課題など	オンラインで小テストを解いたり、リーディングについてのコメントを書くのが課題であった。試験は授業で扱ったピックをもとにどう心理的に成長するかのエッセーとそのパワーポイント作成であった。
感想を自由記入	オンラインなので、課題をしっかりと締め切りまでに出さないと単位を取れない。内容は難しくなかったが、聞かれていること的外れな回答をすると点が低い。締め切りを過ぎた課題は一切受け取らない。



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	語学勉強。
4月～7月	語学勉強。
8月～9月	語学勉強。
10月～12月	学内選考と結果発表。
2018年 1月～3月	語学勉強。
4月～7月	4, 5月：語学勉強。6 月：学内オリエンテーション。ビザ申請書類作成。7 月：ビザの面接。
8月～9月	8 月下旬：留学開始。オリエンテーション。授業開始。
10月～12月	10 月：TOP CAREER US。オンキャンパスでの就活イベントも多かった。11 月：ボストンキャリアフォーラム。サンクスギビング。12 月：期末試験。前期終了。
2019年 1月～3月	1月：一か月の冬休み。2月：サンフランシスコキャリアフォーラム。3月：TED のボランティア。一週間の春休み。
4月～7月	4月：Cherry blossom festival のボランティア。5月末：期末テスト終了後すぐに帰国。
8月～9月	
10月～12月	

留学体験記

留学しようと決めた理由	一番の理由は語学力の向上です。日本にいても語学の勉強は努力次第でいくらでもできると思いますが、やはり日常生活で使わざるを得ない状況に身を置き実践を積みかかったのと、実際に使っていく上で自分に足りていない部分はどこかを発見できると思ったからです。次に、人として成長したかったからです。言語や環境が全く違う中で、自分はどれくらいやり遂げられるのか、ぶつかる問題をどこまで解決できるかなど、自分を試してみたかったというのも大きいです。
留学のためにした準備、しておけば良かったと思う準備	留学前に、オンライン英会話レッスンを受講し始め、スピーキング力を鍛えようと努力していました。語学試験のスピーキング対策のために使い始めたのがきっかけですが、この練習は実際に向こうで会話する上でとても役立ったと感じています。何か話さないと、自分のことを理解してもらえないし、会話も続かないからです。もっと準備しておけば良かったと思うことは、私は特にリスニングが弱かったので、リスニング力の強化です。日常会話は省略して物事を言ったり、スラングもたくさんあるので、初めのうちは苦労しました。これは海外ドラマや曲を何度も聞くなど、自分の練習次第で改善できると思います。
この留学先を選んだ理由	英語圏が良かったのと、家族や親戚がアメリカに何度も行っており、アメリカ文化や国民性を大体知っていたのでイメージが良く、アメリカの大学しか考えていませんでした。人種差別がきついわれられている東海岸の方よりは、人がのんびりしていて穏やかな西海岸にいきたいと思っていたので、カリフォルニアで考えました。その中でも、サンフランシスコは特にダイバーシティで何でも受け入れる特徴を持っており、興味深かったのでこの留学先を選びました。
大学・学生の雰囲気	大学の規模は大きかったです。キャンパスは思っていたよりコンパクトでした。図書館はキャンパスの入り口に近く、バス停も近かったです。教室のある建物と建物の間はその間に遠くなかったです。寮などは教室がある建物の真横にあたり、キャンパスの橋にある寮だとしてもスーパーが近かったりするので何かと都合がよいと思います。交換留学生だけでなく、正規の留学生もたくさんいました。学生や教授は、穏やかでのんびりしている人が多かったです。
寮の雰囲気	ホームステイをしました。ホストファザー・マザーはフィリピン系の方で、とても優しく、何かあるとすぐに来てくれたり、出してくれる夕飯もおいしかったです。特に困ったことはありませんでした。ホストファミリーは家を二軒持っており、私の部屋がある家の向かい側にホストファミリーの住む家がありました。ハウスメイトが大体4、5人いて、キッチンやバスルームを共有していました。短期滞在のハウスメイトがほとんどで入れ替わりは多かったです。
交友関係	日本語を教える団体に所属しており、そこから仲良くなった人が多かったです。現地の学生や他の留学生とこの団体を通してたくさん交流することができました。そこから一緒に外食しにいたりするなど、友達の友達とも仲良くなれました。仲良くなった友達とは、休暇中に一緒にツアーに参加したり、遠出したりしました。留学生向けのイベントもあったので積極的に参加したり、学内で開催されているワークショップなどにも参加して、話しかけるように心がけていました。
困ったこと、大変だったこと	一番大変だったことは、現地の子どもでも単位を落とす子がでるような難しい授業を取ってしまい、単位を落としかけたことです。教授が厳しめの方で、評価も試験のみで出す方式でした。試験が計4つあり、最初の2つは点が全然取れず単位はとれないと忠告されました。しかし、教授に何度も会いにいき、チューターサービスを何度も利用するなど必死に勉強し挽回しました。前期は生活や環境に慣れていないために困ることが多々ありましたが、後期は全くありませんでした。
学習内容・勉強について	コミュニケーションやアメリカの歴史、哲学、国際関係などの講義を履修しました。ディスカッションをしたりプレゼンテーションをする機会がとても多かったです。講義中に理解できないところは、オフィスアワーといって授業時間外で教授に会える時間があるので、そこで質問するようになっていました。また、無料のチューターサービスもあったのでこれも何度も利用しました。本当に試験で点がなかなかとれない講義は、死に物狂いで勉強していました。平日は勉強漬けでした。

課題・試験について	授業によって課題や試験の出し方・回数はまちまちでした。パソコンを使って、オンラインで小テストするものも多かったです。課題型試験というものもあって、なかなか終わらず一晩中取り組んだ日もありました。リーディングの量は膨大なので、一週間で課題に取り組む日は、前もってほしい設定しておき取り組むようにしていました。そうしないと寝れない日が出てくるからです。予定の立て方で、膨大な課題と難しい試験を乗り越えられると思います。
大学外の活動について	ボランティアにいくつか参加しました。カリフォルニアで一番大きいと言われる日本祭のボランティアでは、インフォメーションブースを担当したり、祭り前の準備、祭り終了後の片づけなどをしました。計三日、朝から夕方まで一日中働き大変でしたが、貴重な経験になりました。TED のボランティアでは、スポンサーの商品を配る仕事をしました。特典として、無料で講演を聞くこともできました。ボランティアをすることによって、さらにいろいろな人と交流することができました。
留学を志す人へ	私は留学して本当に良かったです。人生まだまだ長いですが、それでも確実に人生の中で大切な節目の一つになりました。学生のうちに長期間海外に滞在したくさんのことを学んでこれたことは、とても貴重で贅沢な経験であったと帰国してから改めて思いました。留学が始まってからも、うまくいくことばかりではありませんでしたが、自分で考え行動していったことは大事な経験になりました。長いようであつという間なので、留学中の時間を少しでも無駄にせず大切に過ごしてください！

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	起床	起床	起床			
	自習	授業	自習	授業	起床	起床	起床
午後	授業	授業	授業	授業	外出	イベント参加	
	Japanese Language Exchange	自習	自習	買い出し	買い物	など	自習
夕刻	夕飯	夕飯	夕飯	夕飯	など		自習
夜	就寝	就寝	就寝	就寝			