



留学費用			
留学費用項目	現地通貨 (米ドル)	日本円	備考
授業料	\$19,500	275,000円	
宿舍費	\$9,000	127,000円	
食費	\$1,500	22,000円	
図書費	0	0円	
学用品費	\$80	11,300円	
携帯・インターネット費	\$150	21,150円	
現地交通費	\$20	2820円	( <input checked="" type="checkbox"/> 大学まで徒歩・自転車)
教養娯楽費	\$5,000	705,000円	旅行代
被服費	\$80	11,280円	
医療費	0	0円	明治の保険に入っていたため
保険費	\$700	98,700円	形態:
渡航旅費	\$1,850	250,000円	
ビザ申請費	\$214	30,000円	
雑費	0	0円	
その他		円	
その他		円	
合計	38,094	5,360,150円	(1ドル141円で計算)

渡航関連	
<b>渡航経路</b>	
往路 出発地:羽田 目的地:Portland 経由地:Seattle	
復路 出発地:Portland 目的地:羽田 経由地:Seattle	
<b>渡航費用</b>	
① 往復チケットを購入した場合 航空会社:DELTA 料金:25万円	
② 片道ずつチケットを購入した場合 往路 航空会社: 料金: 復路 航空会社: 料金: ∴合計:	
<b>航空券購入方法</b>	
<input checked="" type="checkbox"/> 旅行代理店(店名:HIS)	
<input type="checkbox"/> インターネット(サイト名: )	
<input type="checkbox"/> その他( )	

## 滞在形態関連

1)種類(留学中の滞在先)(例:アパート、大学の宿舍など)

学生寮(寮の名前:ONDINE)      アパート      ホームステイ

2)部屋の形態

個室      相部屋(同居人数      )

3)共有部分

バス    トイレ    キッチン(自炊可    自炊不可)

4)住居を探した方法:

大学のアドバイザーから、学生寮のオプションが送られてきて、そこから選択しました。一人部屋が良かったので、学校に直接問い合わせ、一人部屋を確保してもらいました。

5)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)

ポートランドは、全米で最も住みやすいと言われるだけあり、とても交通便が良く、車を持っていない留学生にとっては、とても住みやすい都市でした。ONDINEは立地が一番良く、一階に食堂があります。最も住みやすいのは Brumel という寮だと思いますが、値段は高いです。

## 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:現地の病院、学内の診療所)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?

危険に巻き込まれたことはないです。冬は17時頃に暗くなってしまうので、外に出るときは、2人以上で出るようにしていました。

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。)

ミントモバイルで契約しました。学校内、寮内友に接続に問題はなかったです。

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。)

現地に銀行口座を開けて、日本にいる親から送金してもらいました。デビットカード、クレジットカードどちらも作りました。

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下さい。

日本食をできる限りもっていくことをおすすめします。うわじまやというアジアストアがありますが、非常に高いので、調味料(醤油、みりん、だしなど)や、お米を持って行くべきだと思います。また、非常に乾燥しているので、小さな加湿器など持って行くと良いと思います。

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。)

現地で解説した銀行から、大学が指定する口座に送金しました。

### 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。
4単位	<input checked="" 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 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 type="checkbox"/> 履修の制限があった:	
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):
BA 101 Introduction to Business and World Affairs	ビジネス論
科目設置学部・研究科	Department of Business
履修期間	2022年9月～2022年12月
単位数	4
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110分が2回
担当教授	Stanton Heister
授業内容	ビジネスの基本について
試験・課題など	中間、期末のオンラインテスト、毎回のリーディングとクイズ(3時間以上はかかる)、グループワーク
感想を自由記入	初めて現地大学生と共に履修した授業であり、慣れるまでに時間がかかりました。ビジネスの根幹を扱う授業で、履修者が多かったです(100人ほど)。課題が多かったですが、その分学ぶことは多くありました。

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):
Academic English I: American Culture		アメリカ政治・文化論
科目設置学部・研究科	Global Engagement & Innovation	
履修期間	2022年9月～12月	
単位数	4	
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、ゼミ(チュートリアル、講義形式等)	
授業時間数	1週間に110分が2回	
担当教授	Glen Zimmermann	
授業内容	留学生に、アメリカ文化と政治の理解を促す	
試験・課題など	期末対面テスト、プレゼンテーション、エッセイ	
感想を自由記入	この留学プログラムのアドバイザーである先生が教えてくれるので、とてもリラックスして楽しく行えました。	

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):
Academic English II		国際コミュニケーション論
科目設置学部・研究科	Global Engagement & Innovation	
履修期間	2023年1月～3月	
単位数	4	
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、ゼミ(チュートリアル、講義形式等)	
授業時間数	1週間に110分が2回	
担当教授	Glen Zimmermann	
授業内容	アメリカでの異文化コミュニケーション論	
試験・課題など	プレゼンテーション、エッセイ、ペーパー	
感想を自由記入	こちらもこのプログラム生必須の授業。プレゼンテーションのスキルが向上したと感じました。	

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):	
Academic English Using Short Fiction		アメリカ文学	
科目設置学部・研究科	Global Engagement & Innovation		
履修期間	2023年4月～6月		
単位数	4		
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	ゼミ、講義(チュートリアル、講義形式等)		
授業時間数	1週間に110分が2回		
担当教授	Glen Zimmermann		
授業内容	短い文学小説を毎週読み、考察する。		
試験・課題など	プレゼンテーション、エッセイ、オンラインポスト、対面テスト		
感想を自由記入	こちらこのプログラム生必須の授業。英語でこれほど小説をに読んだのは初めてだったので面白かった。課題も大変ではありませんでした。		

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):	
International Politics		国際政治学	
科目設置学部・研究科	Political Science		
履修期間	2023年1月～3月		
単位数	4		
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70分が4回		
担当教授	Christopher Owens		
授業内容	国際政治について、近代の事象(ウクライナ戦争や米中問題など)を交えながら学習する。		
試験・課題など	オンラインポスト、リーディング、期末リサーチペーパー		
感想を自由記入	面白かったです。政治学に興味がある人にはお勧めします。課題も大変でなく、教授も凄く寛容な人です。		

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):	
Media Literacy		メディアリテラシー論	
科目設置学部・研究科	Communication		
履修期間	2023年4月～6月		
単位数	4		
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110分が2回		
担当教授	Dr. Tanner Cooke		
授業内容	メディアがどう現実を投影しているのか、メディアが私たちの印象に与える影響		
試験・課題など	対面テスト2回、クラス内での感想ペーパー、グループペーパー、プレゼンテーション		
感想を自由記入	対面テスト2回の結果が評価に直結するので頑張りましたが、一枚のカンニングペーパーが持ち込み可能なこともあり、そこまで難しくなかったです。私はどちらも満点を獲得することが出来ました。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):	
Multilingual FRINQ SING Lab		パブリックスピーキング	
科目設置学部・研究科	the Intensive English Language		
履修期間	2023年1月～3月		
単位数	2		
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	ゼミ(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	Eowyn Ferey		
授業内容	時間の有効な使い方や、参考文献の引用法、ペーパーの書き方		
試験・課題など	出席点、プレゼンテーション		
感想を自由記入	10人程のスマールクラスでした。雰囲気がとても良く、リラックスして臨めました。		

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):	
Understanding Academic Lecture		英語	
科目設置学部・研究科	English		
履修期間	2022年9月～2022年12月		
単位数	4		
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110分が2回		
担当教授	Leslie Siebert		
授業内容	リスニングスキルの強化、効果的なメモの仕方		
試験・課題など	中間・期末テスト、ペーパー、出席点		
感想を自由記入	TOEFL や TOEIC の勉強に繋がる授業です。レベル5まである授業の中で、レベル4に値します。		

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):	
Introduction to Conflict Resolution		対人関係論	
科目設置学部・研究科	Conflict Resolution		
履修期間	2023年4月～6月		
単位数	4		
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	ゼミ、講義(チュートリアル、講義形式等)		
授業時間数	1週間に110分が2回		
担当教授	Molly Wallace, Ph.D.		
授業内容	対人間や国際上、また社会問題についてのコンフリクト解決法について。例えば、人種差別や移民問題について、意見の異なる双方がどう合意点に行き着くのかを話し合いました。		
試験・課題など	リサーチペーパー、期末オンラインテスト、発言点、グループワーク、動画の感想		
感想を自由記入	授業内容がとても興味深く、教授も授業に対しても熱心だったので、充実した授業を行えました。しかし、発言が求められる上に、課題がとても多いです。周りの生徒と関わる機会が非常に多い授業であったので、周りとの仲良くなりやすいです。		

## 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。

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。)  
※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。

留学経験を通じ、将来はアメリカで暮らしたいという気持ちが固まりました。海外駐在しやすい企業、という軸で就職活動を行なっています。

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、滞在先の確保、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	
	8月～9月	
	10月～12月	TOEFL 受験、出願
留学開始年	1月～3月	英会話
	4月～7月	英会話、ビザ申請・取得、航空券購入、予防注射、滞在先の確保
	8月～9月	持ち物準備、渡航
	10月～12月	秋学期、旅行
留学/帰国年	1月～3月	冬学期
	4月～7月	春学期、帰国日の決定、旅行
	8月～9月	帰国、現在就職活動中
	10月～12月	

## 留学体験記

※ この留学先を選んだ理由、留学生活全般について、また、これから留学を志す後輩学生へのアドバイスなど、自由に記入してください。

アメリカで長期留学がしたい、という思いのもと選定し、最終的には、ポートランドが「アメリカで最も暮らしやすい街、SDG2に力を入れる街、治安が良い街」である、ということで、この街にあるポートランド州立大学に決めました。私は長期留学が夢であったので、初めて夢を叶えることができ本当に嬉しく、留学初日などは特に胸が一杯でした。長期の留学生活は想像した何倍も大変で、困難に打ちのめされましたが、私は毎月目標を設定し、目標に向かい自分から何に対しても積極的に挑戦したことで、後悔が1つもない、人生で最も充実した1年間になりました。ポートランドは本当に人が良いので、英語が話せないなど臆せず、是非自分から積極的に話しかけてみて下さい。そうすれば、一年後には、かけがえのない沢山の友人ができるはずです！私はこの学校を選んで心から良かったと思っています。留学生活は、周りの力があってこそやり遂げられるものだと思うので、家族や周りに感謝の心を忘れずに、是非挑戦してみてください！応援しています。