

【大学間協定留学】 留学報告書

記入日	2024年07月05日
明治大学の所属学部・研究科 ※学部・学科・研究科・専攻等	経営学部経営学科
留学(渡航)した時の学年	3年生
帰国年月日	2024年07月05日
明治大学卒業予定年月	2026年03月
留学先大学について	
留学先国	アメリカ
留学先大学	ポートランド州立大学(日本語名) Portland state University(現地言語名)
現地使用言語/ 授業使用言語	英語/英語
留学期間	2023年08月～2024年07月
留学先大学で在籍した学年	3年生
留学先の所属学部等	<input type="checkbox"/> 特定の学部・研究科等に所属している(以下に学部等名を記入) ※学部等名 日本語名: 現地言語での名称: <input checked="" type="checkbox"/> 特定の学部等に所属せず様々な学部等の授業を履修している <input type="checkbox"/> その他:
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 ※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	1 学期: 9月上旬～12月上旬 2 学期: 1月下旬～3月中旬 3 学期: 3月下旬～6月中旬 4 学期: ~
学生数	16710人
創立年	1946年

留学費用			
留学費用項目	現地通貨 (ドル)	日本円	備考
授業料		2,940,005 円	
宿舍費		1,460,000 円	
食費	1200	180,000 円	
図書費	100	15,000 円	
学用品費	50	7,500 円	
携帯・インターネット費	180	27,000 円	SIM カード代
現地交通費		円	(<input checked="" type="checkbox"/> 大学まで徒歩・自転車)
教養娯楽費	500	75,000 円	
被服費	100	15,000 円	
医療費		0 円	
保険費		123,400 円	形態:
渡航旅費		328,000 円	
ビザ申請費		58,800 円	
雑費	300	45,000 円	(トイレトペーパーなど生活必需品)
その他		円	
その他		円	
合計		円	

渡航関連

渡航経路
往路 出発地:羽田 目的地:ポートランド 経由地:サンフランシスコ 復路 出発地:ポートランド 目的地:成田 経由地:仁川
渡航費用
① 往復チケットを購入した場合 航空会社: 料金: ② 片道ずつチケットを購入した場合 往路 航空会社:デルタ航空 料金:190,000 復路 航空会社:アジアナ航空 料金:138,000 ∴合計:328,000
航空券購入方法
<input type="checkbox"/> 旅行代理店(店名:) <input checked="" type="checkbox"/> インターネット(サイト名:Booking.com) <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、大学の宿舍等)
<input checked="" type="checkbox"/> 学生寮(寮の名前:Blumel) <input type="checkbox"/> アパート <input type="checkbox"/> ホームステイ
2) 部屋の形態
<input type="checkbox"/> 個室 <input checked="" type="checkbox"/> 相部屋(同居人数 2)
3) 共有部分
<input checked="" type="checkbox"/> バス <input checked="" type="checkbox"/> トイレ <input checked="" type="checkbox"/> キッチン(<input checked="" type="checkbox"/> 自炊可 <input type="checkbox"/> 自炊不可)
4) 住居を探した方法:
大学の Housing Portal というサイトから検索した。
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)
ポートランド留学当初(秋)は様々なイベントが開催されており、異なるバックグラウンドの生徒たちと積極的に関わる機会が与えられるため、興味がなくても積極的に参加することをお勧めします。

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:)

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?

危険地域は時期によって変わるため、とりえず現地の学生に質問して情報収集をしていた。個人的な見解としては、基本的に郊外のチャイナタウンが治安が悪いイメージがある。そのためなるべくそのような地域にはいかにないように意識していた。仮にどうしてもその地域を使う必要がある際には、友達と一緒にいくなど、単独行動は極力避けていた。私は盗難の被害に遭遇しなかったが、友達は被害にあっていた。前提としてなるべく紛失してもあまり被害を受けないものを留学先に持っていくべき。また財布やパスポート、スマートフォンといった重要なものは肌身離さず持ち歩くか、家に保管するなど、管理を徹底する必要がある。

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。)

寮・そして大学内に学生用のインターネットサービスが普及しており、不自由なく生活することが出来た。SIMカードに関しては留学先の専用オフィスで格安SIMカード(Mint Mobile)を配布している。

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。)

日本で使っていた銀行口座を親に共有し、必要な金額を親に支給してもらっていた。ごくたまにクレジットカード決済がうまく処理されなかったことがあったので予備のクレジットカードを用意するとかなり便利だ。バイト等、現地でお金の貸し借りをしない限り、留学先で銀行口座を開設する必要はないと思う。

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。

基本的にAMAZONでほしいものは手に入る。調味料系はアジアマーケットで日本製の商品を買える。ただ日本での価格に比べて高額である。カップ麺やスープの素、餅等、簡単に食べられるものはとても便利だった

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。)

渡航前に自分で指定したクレジットカードで支払った。

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。
36 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) 履修登録の時期・方法及び履修制限	
<input checked="" type="checkbox"/> 出発前 <input type="checkbox"/> 出発後 <input 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 checked="" type="checkbox"/> 履修の制限があった: Academic English は必ず履修	
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。今後留学をする人々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)
Academic English I, II, III	英語
科目設置学部・研究科	
履修期間	秋/春/夏
単位数	それぞれ 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	対面 (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	Glen
授業内容	文法/発音/リーディング/プレゼンテーション/リスニング/レポート/グループワーク
試験・課題等	週二回の授業のそれぞれで次の授業に向けた課題が出題される。筆記試験はなく、中間・期末時期になるとテーマに沿ったレポートを作成し、それをもとにクラス内でプレゼンテーションを実施する。
感想を自由記入	日本人クラスではあるが授業では基本英語を使う。質問があれば簡単に出来る。またペアワークが多く、友達が簡単に出来るため、とても楽しかった授業のひとつ。発音や語彙、など積極的に取り組むため英語上達に大きく役立った。

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)
Business101	ビジネス
科目設置学部・研究科	経営学部
履修期間	3 カ月
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	対面・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	Dr. Stanton Heister
授業内容	ビジネス/会社経営など、基本的な要素を教わる。授業内で予め組まれた4人組のグループ内で協力して進めるプロジェクトがある。それぞれのグループには特定の企業が指定されてその企業分析する、
試験・課題等	毎週テーマごとにオンラインクイズ&授業内のクイズ(⇒出席確認込)プレゼン ・Midterm term test & Final test
感想を自由記入	明治大学の経営学の授業で予め内容を把握していたため、あまり疑問点がなく取り組むことが出来た。

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)
IELP: Public Speaking	スピーキング
科目設置学部・研究科	英語
履修期間	3 カ月
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	対面(チュートリアル、講義形式等)
授業時間数	1 週間に 100 分が 4 回
担当教授	Susan Lindsay
授業内容	毎週一回プレゼンテーションを実施。
試験・課題等	プレゼンテーションによる評価が9割。残りは授業出席と意欲といったイメージ。
感想を自由記入	週一のペースでプレゼンするため、とてもハードで準備が大変だった。先生もかなり厳しく、テーマに沿ってない、原稿を暗記できていないといった場合には次回の授業の際に再度プレゼンをするスタイル。そのため私はかなり緊張感をもって取り組んでいた。

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)
Introduction to Communication	コミュニケーション
科目設置学部・研究科	
履修期間	3 カ月
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	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 100 分が 2 回
担当教授	Dr. Bagley (Kenny)
授業内容	対人、言語、非言語、グループ、異文化、組織、マス、公共のコミュニケーションを含む人間のコミュニケーションプロセスの研究、効果的なスピーチの基礎、コミュニケーション現象の研究、個人および小グループのコミュニケーション活動を通じて人間がどのように機能するか、公共およびマスのコミュニケーション活動を通じて社会がどのように機能するか
試験・課題等	課題: 期限内に教科書の指定された範囲(P20~P30 程度)の感想と他クラスメートへ FB をする テスト: 教科書の内容をもとに記述と穴埋め式問題
感想を自由記入	オンライン授業だった。読む量がかかなり多くとても苦戦したが毎週ひたすら読み続けていたら最終的に英文を読むスピードが速くなった。

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)
MGMT 200: Business School Basics	
科目設置学部・研究科	経営
履修期間	3 カ月
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	対面(チュートリアル、講義形式等)
授業時間数	1 週間に 100 分が 1 回
担当教授	Stephani Jeronimo-Martinez
授業内容	ポートランド州立大学のビジネススクールで学生の成功を高めるために設計されている。このコースでは、学生が適切なキャリアと学問の選択を調査し、他のビジネス学生とつながり、キャンパスのリソースについて学び、大学環境で成功するための特定のスキルに焦点を当てるのに役立つように特別に設計されたツールに焦点を当てる。
試験・課題等	特になし
感想を自由記入	とてもオープンな授業スタイルでグループ内における有効なコミュニケーションスタイルなどを学習した。毎授業グループディスカッションが設けられるため、話すテーマが理解できなかった場合でも助けてくれるメンバーが多かったことが助かった。

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 Using Technology	
科目設置学部・研究科	経営
履修期間	3 カ月
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	ハイブリット(対面/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 100 分が 1 回
担当教授	Sharon Brabenac
授業内容	学生は、ビジネスレポートの書き方、説得力のあるプレゼンテーションの作成と実施、チームベースのコミュニケーションのための電子メールの手法について学びます。
試験・課題等	試験; チームプレゼンテーション、オンラインテスト 課題; 週ごとにテキストの予習、動画視聴、クイズ
感想を自由記入	個人的にこの授業が一番よかった。理由として、まず日本人が自分以外にいなかったこと。他の日本人に頼る機会が全くなかったために積極的に自分からコミュニケーションを取ることを心掛けた。チームプレゼンもあるため、友達作りがとても重要だが、授業内の半分以上はグループディスカッションであり、また授業が始まったばかりに時期にはアイスブレイクがあったため、グループ作りはあまり苦戦しなかった。

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)
IELP English culture & vocabulary thought movies	
科目設置学部・研究科	英語
履修期間	3 カ月
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	対面(チュートリアル、講義形式等)
授業時間数	1 週間に 100 分が 1 回
担当教授	Gwen Heller Tuason
授業内容	● 映画を観たり、話し合ったり、作ったりして英語力を向上させる ● 映画を通して、アメリカや母国を含むさまざまな文化を探究する
試験・課題等	レポートページ以上の課題やプレゼン準備 & 内容など細かい課題が grade の 50% を占める。特に期末試験はない。
感想を自由記入	自分の好きな映画についてのプレゼンは実際に友達と話すときなどに使えるため役に立った。また映画を授業内で英語音声字幕なしで見ることにより、積極的に英語の空間で楽しく勉強する機会が設けられており、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)
History of the United States, 1918 - Present	アメリカ歴史
科目設置学部・研究科	歴史
履修期間	3 カ月
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	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 100 分が 2 回
担当教授	Catherine McNeur
授業内容	性別、年齢、民族、人種、セクシュアリティ、階級を問わず、20 世紀のアメリカ人のさまざまな体験について探究する。第一次世界大戦の終結から現在に至るまで、環境、文化、社会、経済、政治の変化を通じて、この時代の主な出来事を取り上げます。トピックは、狂騒の 公民権運動まで多岐にわたる。歴史家のように考え、歴史家による過去についての議論を徹底的に分析し、これらの歴史を現在を理解し、形作るためにどのように活用し続けるかを考える。
試験・課題等	期末レポート& 期末試験(10個のテーマの中から3つ選んで記述)
感想を自由記入	オンラインクラスであったがその省の感想や課題に対して他のクラスメートから FB があったためそれがかなり自分のモチベーション維持に繋がった。

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)
<input checked="" type="checkbox"/> 就職 <input type="checkbox"/> 進学 <input type="checkbox"/> 未定 <input type="checkbox"/> その他:
1) 進路決定の際に活用したウェブサイト、書籍、機関等
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。事業活動がグローバルな企業に就職したい。商社希望。
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。
留学中にボスキヤリが開催される場合は行くべき。自分は行かなくてかなり後悔している。
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	GPAを上げるために必死に試験勉強
	4月～7月	英語の勉強を開始
	8月～9月	英語の勉強
	10月～12月	TOFLEに向けた勉強、留学選考手続き
留学開始年	1月～3月	留学確定⇒オリエンテーション実施@明治大学
	4月～7月	パスポート再発行、留学の諸手続き
	8月～9月	9月中旬: 渡米 / Fall term(9月～12月)開始
	10月～12月	11月: 中間試験 / 12月初週ごろ: 期末試験 12月中旬～年始: 冬休み開始
留学/帰国年	1月～3月	Winter term(1月～3月) / 3月下旬: 春休み
	4月～7月	Spring term 6月中旬: 期末試験期間 / 7月初週: 帰国
	8月～9月	
	10月～12月	

留学体験記

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

積極的にイベントに参加して自分のコミュニティーを増やし続けていくことが大切。PSUの秋タームには新刊などを含め～季イベントが多く、Freefoodなども多く魅力的だと思う。他大学からも日本人が多く、日本人同士でつるんじやう学生が目立っていたが、それだけでは英語が上達しないため、現地人と関わる機会を設けるべき。自分はスポーツが大好きだったため、サッカー、ジム(筋トレ)をはじめ、アメリカ発祥のアルティメットフリスビー部に入部し週3で練習していた。自分の得意分野でいいので好きなことをやっていると自然と外国人と交友関係が生まれる。

アドバイスとしては留学前に出来るだけ英語の勉強をすること。話すことに抵抗があつてなかなかしゃべれないことがあつたため、個人的にはオンライン英会話などをお勧めします”