

【大学間協定留学】 留学報告書

記入日	2025年2月20日
明治大学の所属学部・研究科 ※学部・学科・研究科・専攻等	文学部・文学科・英米文学専攻
留学(渡航)した時の学年	3年生
帰国年月日	2025年1月3日
明治大学卒業予定年月	2026年4月
留学先大学について	
留学先国	アメリカ
留学先大学	カリフォルニア州立大学ロングビーチ校(日本語名) California State University Long Beach(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	2024年8月～2025年1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: 8月下旬～12月下旬 2 学期: ~ 3 学期: ~ 4 学期: ~
学生数	約 30000 人
創立年	1949 年

留学費用			
留学費用項目	A 現地通貨 (米ドル) (1 現地通貨 = 150 円)	B 日本円	備考
授業料	6800	円	
宿舍費	7700	円	寮費+食費(10 meal plan)
食費		円	
図書費		円	
学用品費		円	
携帯・インターネット費	85	円	Mint mobile\$55(3 か月)+ tello mobile\$30(2 か月)
現地交通費		円	シャトルバス (<input type="checkbox"/> 大学まで徒歩・自転車)
教養娯楽費		円	
旅費(留学中)	500	円	
被服費	100	円	
医療費		120000 円	ワクチン(国立国際医療研究センター病院)
保険費	740	37000 円	形態: CSULB(JCB)+明大サポート
渡航旅費		195320 円	デルタ+ANA
ビザ申請費	535	円	F-1 ビザ+SEVIS
雑費	500	円	生活必需品
その他		円	
その他		円	
合計 ※現地通貨 および 円	\$16960 (=2544000 円)	352320 円	
総計(A+B) ※円		2896320 円	\$1=150 円

※現地通貨で支払ったものは「A 現地通貨」の欄に、日本円で支払ったものは「B 日本円」の欄に記入し、総計も記入してください。

※現地通貨名、現地通貨と円の為替レートも必ず記入してください。

渡航関連

渡航経路

往路 出発地：羽田 目的地：ロサンゼルス 経由地：

復路 出発地：ロサンゼルス 目的地：羽田 経由地：

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：119260 円

復路 航空会社：ANA 料金：76060 円 ∴合計：195320 円

航空券購入方法

旅行代理店(店名：)

インターネット(サイト名： エクスペディア)

その他()

滞在形態関連

1) 種類(留学中の滞在先)(例：アパート、大学の宿舎等)

学生寮(寮の名前： Beachside) 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 2)

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 housing portal から申し込みました。メールをよくチェックしておくことが大事だと思います。私は何人かにメッセージを送り、最終的にルームメイトを決めたら、勝手に部屋が決まりました。

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)

結果的に Beachside で良かったと思っています。毎日過ごしていく度に、とても快適だと感じるようになりました。最初の授業の週を除き、シャトルバスはアプリを見ていれば、外で待たずにスムーズに乗れます。虫はいないです。給水スペースがあるので、水筒があるといいと思います。トイレは週に一回ほど係の人が掃除してくれます。何かあったら RA というリーダーに相談できます。ハロウィンは皆で仮装して楽しみました。

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: Exer Urgent Care)

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?

メールが来たり、催眠スプレーを持っていました。

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。)

学校も寮もWifiは比較的繋がりがやすかったです。

5) 現地での資金調達はどうに行いましたか?

(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。)

200ドルくらいの現金を持っていきましたが、あまり使わなかったです。基本、私はソニー銀行のデビットカードと Chase bank のデビットカードを使用していました。銀行口座を開設するか迷いましたが、友達とお金の受け渡しをするときに zelle という PayPay のようなものを使っていて、便利でした。

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。

安心なのは薬です。また、日本のお菓子も売っていますが、少し高いので、日本から持って来れるならお得です。

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。)

渡航前にサイトでクレジットカードで支払いました。

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。
12 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 checked="" 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 checked="" 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)
Principles of Sociology		
科目設置学部・研究科		
履修期間	2024 秋	
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	Oliver Wang	
授業内容	Introduction to the sociological perspective as a tool for understanding society and culture, including the inter-personal, inter-group and global dimensions of social life.	
試験・課題等	レポートやオンラインディスカッション。毎週オンラインで小テスト。	
感想を自由記入	大人数の授業。一応、電子機器は使用禁止だが、使っている人も多い。スライドは canvas に掲載されないの、ノートにメモを取っておくと小テストが楽。とりあえず、提出物を出しておけば大丈夫。対面での提出物やテストはない。	

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)
Global Citizenship	
科目設置学部・研究科	
履修期間	2024 秋
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、ディスカッション(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	Kimberly Walters
授業内容	Develops the ability to distinguish fact from judgment; to analyze, critique, and advocate ideas; to reach well-supported conclusions about global/local trends and impacts.
試験・課題等	レポート、小テスト、試験
感想を自由記入	ほぼ毎回の授業で課題が課される。しかし、先生はとても優しい。救済措置が多い。試験は周りの人と協力して解く。採点は甘め。授業内容は重い、なんとかなる。試験前に問題を教えてくれるので、それさえやれば大丈夫。スライドは canvas に載る。対面で提出物やテスト。一応電子機器は使用できない。

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)
Gender, Race, Sex, and Societies	
科目設置学部・研究科	
履修期間	2024 秋
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、ディスカッション(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	Mariam Youssef
授業内容	Introduction to some of the basic questions raised by feminist movements and writings in response to the socio-political subordination of women emergent through the organization of race, class, gender and sexuality in contemporary societies.
試験・課題等	レポート、試験
感想を自由記入	先生が優しい。私的には一番おもしろい授業だった。比較的女の子が多めかもしれない。とにかく何か書いて提出すれば大丈夫。授業中に隣の子と話すことが多く、眠くなりづらい。試験中にパソコン使用できたり、事前に問題を教えてくれる。オンラインで提出物。または対面で提出物とテスト。

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)
Intro to Travel and Tourism	
科目設置学部・研究科	
履修期間	2024 秋
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、グループワーク (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	Dudley K
授業内容	The purpose of this course is to introduce students to the basic elements and concepts of tourism, including the geography, economics, psychology, history, and physical development of tourism, as well as the industry's positive and negative impacts in destination communities.
試験・課題等	課題、テスト、プレゼンテーション
感想を自由記入	先生がとにかく声が大きく、優しい。Canvas の提出物を出しとけば良い。お菓子をくれる。試験前に、授業で振り返りをしてくれたり、全てのスライド、ノートのとめを canvas に載せてくれる。提出物やテストはオンラインなので安心。

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:

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。

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: 留学中の就職活動に向けた準備、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。

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
留学開始年	1月～3月	出願
	4月～7月	ビザ申請、ワクチン接種、寮の手配、航空券
	8月～9月	渡航
	10月～12月	試験
留学/帰国年	1月～3月	帰国
	4月～7月	
	8月～9月	
	10月～12月	

留学を志す学生へのアドバイス

※ これから留学を志す学生へ、この留学先国・大学を選んだ理由、留学生活全般等について、アドバイスを記入してください。

ロングビーチを選んだ理由は明治大学から留学していた先輩が多く、安心して留学できると思ったからです。幼い頃から留学に憧れを覚えていたのですが、実家暮らしで不安でした。そのため、比較的治安のよく、田舎すぎず、都会すぎないロングビーチを選びました。100番台の授業は提出物をきちんとこなしていれば絶対に大丈夫です。人生の中で一番濃い日々を過ごせて満足でした。

私は電車は使わないで、Uber, City bus での移動が基本でした。City bus は TAP というアプリを入れてそこにお金をチャージして、Apple Pay で毎回払っていました。どこまで行っても片道\$1.25 です。よく Seal Beach や Belmont Shore に行きました。また、私は 8 月 19 日にロングビーチに到着し、入居日が最短で 8 月 21 日だったため、それまで Hotel Current に泊っていました。クラブ活動に関しては、NSU という日本人クラブにたまに顔出ししていました。

私は留学中にももらいになり、海外危機管理サポートデスクに連絡し、病院に行きました。幸いなことに薬をもらう程度の軽い症状でした。海外で病気になることは不安ですが、保険会社の方の指示に従えば大丈夫です。日本食はインスタントお味噌汁の存在が偉大でした。私は就活用に日本の電話番号を残しておきたかったので、楽天モバイルとアメリカの携帯会社の 2 つの esim を利用していました。就活は時差があるため、深夜のオンラインインターンシップに時々参加していました。また、ボスキャリアは私は行っていませんが、行った人ももちろんいました。

注意事項として一年間の留学の人は冬休み期間に寮の延長ができます。しかし、私は一学期間の留学だったため、正式に寮の延長ができませんでした。寮での洗濯は専用のアプリにお金をチャージして使います。最初、カードを登録するときにカードの登録先住所が必要になるのですが、アプリからではなく、サイトから登録すれば日本のカードで使えます。