

【大学間協定留学】 留学報告書

記入日	2025 年 7 月 23 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 演劇学専攻
留学(渡航)した時の学年	2 年生
帰国年月日	2025 年 7 月 14 日
明治大学卒業予定年月	2027 年 3 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	2024 年 9 月～2025 年 7 月
留学先大学で在籍した学年	1 年生
留学先の所属学部等	☐ 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: ☒ 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 ☐ その他:
形態	☐ 国立 ☒ 公立 ☐ 私立 ☐ 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 月下旬～12 月中旬 2 学期: 1 月上旬～3 月下旬 3 学期: 3 月下旬～6 月中旬 4 学期:
学生数	20,470 人
創立年	1946 年

留学費用			
留学費用項目	A 現地通貨 (ドル) (1 現地通貨 = 145 円)	B 日本円	備考
授業料	20,455.50	2,966,047 円	
宿舍費	5,400	783,000 円	
食費	4,084.81	592,297 円	
図書費		円	
学用品費	150	21,750 円	
携帯・インターネット費	135	19,575 円	
現地交通費		円	(☒ 大学まで徒歩・自転車)
教養娯楽費		円	
旅費(留学中)	1700	250,000 円	
被服費	500	72,500 円	
医療費		円	
保険費	477	95,260 円	形態: 明治大学海外旅行保険
渡航旅費	1700	250,000 円	
ビザ申請費	405	58,725 円	
雑費		円	
その他		円	
その他		円	
合計 ※現地通貨 および 円	35,235.54 (=5,109,154 円)	5,109,154 円	
総計(A+B) ※円	5,144,389.54 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：羽田空港 目的地：ポートランド国際空港 経由地：シアトル・タコマ国際空港

復路 出発地：ポートランド国際空港 目的地：羽田空港 経由地：シアトル・タコマ国際空港

渡航費用

- ① 往復チケットを購入した場合
航空会社：デルタ航空
料金：250,000 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:

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: Booking.com)
- ☐ 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(寮の名称: Montgomery Residence Hall) ☐ 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:

大学の公式サイト

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)

部屋は一人部屋の一番安い料金の部屋にしました。勉強にも集中できる環境でしたが、トイレや洗濯、キッチン完全是共同なので、初めは多少の戸惑いもありました。

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:)

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?

大学の緊急時連絡先を自分の携帯に控えているおき、いつでも電話できるようにしていた。

4) 携帯電話や、インターネットについて、現地で利用・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。)

特に不便に感じることはなかった。

5) 現地で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。)

種類の違いクレジットカードを 2 枚日本から持っていった。日本の銀行口座と連携しているカードを使用していたので、毎月その銀行にお金を振り込んでもらっていた。

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下さい。

特になし。大抵のものはアメリカで調達することができる。

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。)

両親が日本から海外送金で一括で支払った。支払い時期: 11 月ごろ

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。
44 単位	☐ 単位 ☐ 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	
☐ 出発前 ☒ 出発後 ☐ 派遣先大学の事務室 ☒ オンライン ☐ メール ☐ その他() ☒ 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)
PUBLIC SPEAKING NONNATIVE SPKR	ノンネイティブ向け公共会話
科目設置学部・研究科	IELP
履修期間	1 term
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 110 分が 2 回
担当教授	Susan Lindsay
授業内容	即興スピーチと準備スピーチの作成と発表
試験・課題等	10 分間のスピーチ
感想を自由記入	英語のスピーチの仕方と英語力が同時に身につけてよかった。

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)
ACADEMIC ENGLISH I		アカデミック・イングリッシュ
科目設置学部・研究科	LING	
履修期間	1 term	
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 110 分が 2 回	
担当教授	monika Mulder	
授業内容	英語による論理的な文章の作成とディスカッション	
試験・課題等	レポート	
感想を自由記入	英語の論文の書き方や、アメリカの文化について詳しく知ることができる。また、ディスカッションが多く英語力も身についた。	

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)
IMPROVSTL ACTING I		即興演劇 I
科目設置学部・研究科	TA	
履修期間	1 term	
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	対面(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	Theresa R. Dudeck	
授業内容	即興演劇の練習とその理論	
試験・課題等	プレゼンテーション	
感想を自由記入	英語で即興演技をする授業。体を使ったゲームが多く体験的に学ぶことができ楽しかった。難しかったが、英語を話す機会が多いので英語力が伸びた。	

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)
ENVIRONMENTAL SUSTAINABILITY		環境持の続可能
科目設置学部・研究科	UNST	
履修期間	1 term	
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 110 分が 2 回	
担当教授	Amy A. Larson	
授業内容	自然科学と社会科学の分野を通して、持続可能な社会を実現する方法という課題を探究する。	
試験・課題等	筆記テスト	
感想を自由記入	ディスカッションやグループプレゼンが多くアメリカ人と触れる機会が多く楽しかった。また、実際に山にハイキングしたりしたので楽し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)
INTRO DIGITAL FILMMAKING		映画制作の初歩
科目設置学部・研究科	FILM	
履修期間	1 term	
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 110 分が 2 回	
担当教授	J.J. Vazquez	
授業内容	デジタル映画の制作技術と映画制作プロセスの基礎を学ぶ	
試験・課題等	制作映画の提出	
感想を自由記入	一学期間を通じてグループで二つの映画を制作して提出する授業でした。先生はとても優しくユーモアがあり映画制作に精通しておりとても学びが多く楽しかったです。	

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)
TOP: STOP MTN ANIMTN BASICS		ストップモーションアニメーション 基礎
科目設置学部・研究科	FILM	
履修期間	1 term	
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 200 分が 1 回	
担当教授	Dan Ackerman	
授業内容	ストップモーションアニメの制作	
試験・課題等	課題提出	
感想を自由記入	ストップモーションアニメの制作を一学期間でしました。専用のラボがあり全ての機材が揃っており必要なら教授にお願いすれば揃えてくれました。本格的な機材を使って制作できたのが印象的でした。	

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)
TIME-BASED ART STUDIOI		時間に関する芸術
科目設置学部・研究科	ART	
履修期間	1 term	
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、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 170 分が 2 回	
担当教授	Swanson Max	
授業内容	時間をテーマにした芸術の探求と自主制作	
試験・課題等	課題提出	
感想を自由記入	授業時間が長く、ディスカッションやプレゼンが多く大変な授業ではあったが、授業内容が面白く教授も優しくかったのでとても楽しかった。	

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)
MODERN EUROPE AND THE WORLD		近代ヨーロッパの歴史
科目設置学部・研究科	HST	
履修期間	1 term	
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、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 110 分が 2 回	
担当教授	Joseph E Bohling,	
授業内容		
試験・課題等	西暦 1800 年頃から現在までの近代ヨーロッパの歴史と、その地域間および世界とのつながりを調査します。	
感想を自由記入	世界史の授業で習った物など、有名な歴史上の人物に関する論文を読みながら、ディスカッションする授業でした。ヨーロッパが世界をどのように形作ったかだけでなく、世界がヨーロッパをどのように形作ったのかのか楽しく学ぶことができました。	

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)

☐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	明治大学 入学準備
	4 月 ～ 7 月	留学に関する情報集め開始
	8 月 ～ 9 月	tofle 受験勉強
	10 月 ～ 12 月	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
	4 月 ～ 7 月	留学準備
	8 月 ～ 9 月	渡米
	10 月 ～ 12 月	Fall term 期末試験
留学/帰国年	1 月 ～ 3 月	Winter term
	4 月 ～ 7 月	Spring term
	8 月 ～ 9 月	帰国
	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、留學生活全般等について、アドバイスを記入してください。

私がポートランド州立大学を選んだ理由は、映画専攻があり、映像を通じて自分の表現を深められる環境が整っているからです。大学が街の中心にありながら豊かな自然に囲まれている点も魅力で、創作のインスピレーションを日常的に得ることができました。実際に友人と協力して、ポートランドの自然をテーマにした短編映画を制作したことは忘れられない経験です。撮影を通じて、自然の魅力だけでなく、異なるバックグラウンドを持つ仲間と一つの作品を作り上げる楽しさと難しさを学びました。授業ではディスカッションや発表の機会が多く、最初は戸惑いましたが、自分の考えを積極的に伝える力が身についたと感じています。留學生活を生活を成功させる上で大切なことは、事前の準備だと思います。調べられることや準備できることは徹底的に準備し、その準備が間違えていた場合、柔軟に変更できる能力も大切です。留学は決して楽しいことばかりではなく、不安や挑戦の連続です。しかしその中で、自分を成長させる大きな機会があり、今では挑戦して本当によかったと心から思っています。