

留 学 報 告 書

記入日:2018年1月18日

所属学部／研究科・学科／専攻	法学部 法律学科 国際関係法コース
留学先国	アメリカ合衆国
留学先高等教育機関名 (和文及び現地言語)	和文: ミネソタ州立大学モアヘッド校 現地言語: Minnesota State University Moorhead
留学期間	2017年8月～2017年12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	<input checked="" type="checkbox"/> 特定の学部等に所属しなかった。
帰国年月日	2018年1月11日
明治大学卒業予定年	2019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月中旬 2学期:1月上旬～6月中旬 3学期:なし (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	約6600人
創立年	1887

留学費用項目	現地通貨 (アメリカ \$)	円	備考
授業料	3762.5	円	
宿舍費	2807	円	
食費	1603	円	unlimited dining のミールプランと doragon dolalrs
図書費		約20000円	アマゾンの値段と学校の本屋さんで中古品の値段を比較し、購入しました。
学用品費	36	円	コンピューター等の費用
教養娯楽費	312.45	円	施設費等
被服費		円	
医療費		円	
保険費	642.92	円	形態:ミネソタ大学のもの(留学生用のものも含む) 明治大学が指定しているもの
渡航旅費		250250円	
雑費		円	
その他	192	円	留学生特別費用
その他	115	円	ジム使用費
その他	150	円	learning community
合計	\$9621.67	270250円	\$の方には渡航費以外は学校に支払ったものだけを記載しています。



渡航関連

渡航経路: 成田→デンバー デンバー→ファARG、 ニューヨーク(ニューアーク)→成田

渡航費用

チケットの種類 ユナイテッド航空 エコノミークラス

往路 _____

復路 _____

合計 250250(往復でチケットを取ったため内訳は不明)

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。

渡航に関しては、明大サポートを利用しました。その他アメリカ国内旅行などは、インターネットから自分で手配しました。ガイドブックは「aruco」や「地球の歩き方」を愛用していました。

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)

大学の寮

2)部屋の形態

個室 OR 相部屋(同居人数 1人)

3)住居を探した方法:

大学の寮のため、大学のホームページから情報を得て、それをもとに複数の中から志望を決定しました。

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)

私は、nelson hall(ネルソンホール)という寮に滞在しました。いくつかある寮の中で一番狭い部屋だったため、広く、きれいな部屋の方が良ければ dahl hall や snar hall の方に希望を出した方がいいかもしれません。しかし私の寮はそのなかなかない円状の建物でしたので、顔を合わせたりやすく、同じフロアの人と友達にもなれました。基本的に部屋にはベッドと机、クローゼットしかありません。電子レンジ、コンロは大体の共同キッチンにありますが、冷蔵庫や調理器具などは寮によってもあるところとないところがあるので気を付けてください。もし2人部屋にして、ルームメイトが事前にわかっていたら(基本相手がアメリカ人だったら留学生が先に入居するはずです)連絡を取りあって何をどちらの負担にするなど話し合うのもありだと思います。友達は結構みんなその手段を取り、部屋を快適にしようとしていました。もしルームメイトと問題が起きて離れたかったら我慢せず、RA や HOUSING OFFICE の方に相談するのがいいと思います。

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?

利用する機会がなかった

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。

国際教育事務室として international student services という事務室があったため、そこの方に相談していました。

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?

留学生用のオリエンテーションにてある程度の情報は得られました。他には上記の事務室の方からや、その地域出身の子に教えてもらいました。

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。)

大学内は Wi-Fi の接続が可能です。寮の部屋内では接続環境の良し悪しが部屋ごとにありました。私の部屋を含めたいいは接続が不安定なのでルーターを買い部屋に置いていました。アマゾンで買うと安く購入できます。携帯電話に関しては普段使っているiPhoneに現地のSIMカードを入れて使用していました。

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。)

半期だったため銀行の開設はせず、日本から持って行った現金とクレジットカードを併用していました。日本にいる親に自分の銀行口座のキャッシュカードと通帳をわたし、現金が必要な時は振り込んでもらいそれを現地の ATM で下しました。その際デビットカードが必要なので気を付けてください。

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。
基本的にほとんど現地で調達は可能だと思います。日本から持って行って便利だったものは、化粧水、日焼け止め、電子辞書、日本食(味噌、海苔は特に入手しにくいと思います)、日本のお菓子、ホッカイロなどです。
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)
現地のビジネスセンターにて留学生用オリエンテーション期間中に支払いました。タイミングに関してはオリエンテーション内で指示があります。
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
四季報などの企業研究の冊子を読んだりして自分の働き方について考えました。
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。
業界や企業研究を今している段階ですが、海外支社のあるメーカーや商社、航空関係を考えています。
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。
私は両親が就活に関して不安を抱いていたので一年ではなく半年を選択しました。インターンシップには参加が難しいですが、それ以上の価値が留学にはあると思います。留学中に在学している友達に情報を教えてもらい、帰国後には自分のスイッチを切り替えて就活にむかうといいと思います。私は留学を通して日本と海外をつなぐ仕事がしたいという気持ちをより強く思うようになりました。これから先の自分の未来に対しても違う角度からより深く考えることができるようになると思います。
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、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。
13単位	<input checked="" type="checkbox"/> 16 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):
International Relations	国際関係論
科目設置学部・研究科	Political science
履修期間	Fall semester
単位数	3
本学での単位認定状況	2 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	Paul Kramer
授業内容	国際関係について歴史的なものから現代のものにわたり学んでいきます。
試験・課題など	一学期に4回のテスト
感想を自由記入	教授が優しい方で学期当初から約週一回のペースで教授のオフィスを訪問し、質問や理解不足な点を教えていただきました。レジュメ、パワーポイントなどを使わず主に口頭での講義をなさる方だったのでその点は大変でした。許可をいただき、授業内容を録音をして聞き直したり、友達が授業内外で助けてくれたため理解をきちんとすることができたと思います。国際関係論について少し勉強はしていたので、日本とは違った視点からの教え方を知ることができとても興味深く面白かったです。
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):
Group and team Communication	集団でのコミュニケーション
科目設置学部・研究科	Communication
履修期間	Fall semester
単位数	3
本学での単位認定状況	2 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	主にグループワーク(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	Theresa Hest
授業内容	いくつかのグループにわかれそれぞれのテーマに沿ってインタビューを含むプレゼンテーションやボランティア活動、テキストに沿った講義
試験・課題など	一学期間に4回のテスト、グループワーク、課外活動、プレゼンテーション
感想を自由記入	教授がとても優しい方で、初回の授業からずっと授業内外で助けていただきました。今でも連絡を取り合うほど面倒を見ていただきました。少人数制のクラスであったためクラス全員で仲が良く、新しい友達も作りやすかったです。グループワークも多かったため同じグループのひとと仲良くなれました。この教授のこの授業を取ったおかげで英語に対する抵抗を減らすことができました。

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):
University Choir	混成合唱(MUSIC 専攻にこだわらずともよい)
科目設置学部・研究科	Music
履修期間	Fall semester
単位数	1
本学での単位認定状況	2 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	実践(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	Erynn Millard
授業内容	二回のコンサートに向けた練習、発表
試験・課題など	歌詞の暗記、練習
感想を自由記入	交流のきっかけや舞台と歌への魅力からこの授業を取りました。choir のクラスはいくつかありますが、これはオーディションもなく、音楽専攻だけという縛りもない点が他のクラスとの違いです。雰囲気もとてもよく、英語の日々からの息抜きにもなりました。素敵な友達にも出会えました。教授もとても優しい方です。

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):
American National Government and Politics	アメリカ合衆国の政治
科目設置学部・研究科	Political Science
履修期間	Fall semester
単位数	3
本学での単位認定状況	2 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	Paul Kramer
授業内容	アメリカ合衆国全土やミネソタ州の政治形態、制度、歴史、現状について
試験・課題など	一学期間に 4 回のテスト
感想を自由記入	国際関係論の教授と同じ型の授業です。こちらはよりアメリカ内部の政治について焦点が当てられています。日本との違いを感じつつ学んでいくのは興味深かったです。こちらパワーポイントやレジュメがないのでその点は苦労しました。友達にも助けてもらったり、教授のオフィスを訪問して質問していたおかげでかなり助かりました。録音をして聞き直したり、教科書をよく読みこみました。



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):
Fundamentals of Writing	基礎ライティング
科目設置学部・研究科	English
履修期間	Fall semester
単位数	3
本学での単位認定状況	2 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、実践、討論(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	Enger
授業内容	様々なテーマに関するエッセイについて、エッセイの英文法
試験・課題など	一学期間に5つのエッセイの提出、エッセイの材料集め、テキストの問題、テキストのエッセイの朗読
感想を自由記入	文法と合わせて、実際に出版されているエッセイを読みつつ実践的にエッセイについて学びました。授業中に提出課題に対する手引きなども教えていただきました。この教授も温かい方で、授業外にオフィスを訪ねてエッセイについての指導を個人的にいただきました。



留学に関するタイムチャート

2016年 1月～3月	TOEFL 対策、留学カウンセリング
4月～7月	TOEFL 対策、留学カウンセリング
8月～9月	TOEFL 対策や受験、留学カウンセリング
10月～12月	出願、選考試験
2017年 1月～3月	情報集め、留学決定をゼミナールの教授へ報告
4月～7月	
8月～9月	出国→留学開始、留学生に対するものと新入・編入・留学生に対するオリエンテーション、FALL SEMESTER の開始
10月～12月	10月に中間試験、12月に最終試験（11月 THANKSGIVING HOLIDAY 期間あり）
2018年 1月～3月	1月に帰国、就活準備
4月～7月	就活
8月～9月	
10月～12月	

留学体験記

留学しようと決めた理由	小学生の頃、今でも尊敬している先生に「日本国内だけでなく、外にも目を向けるべき」とおっしゃっていただいたのがそもそも海外に興味を持ったきっかけです。そんなに英語が特別できるわけでも、大学生まで海外経験があるわけでもありませんでしたが、海外に行って自分の目で見て生活したいという気持ちを諦めることができませんでした。短期ではなく、長期で行きたかったため、その手段だと留学だと思い、最終的に留学という手段を選びました。
留学のためにした準備、しておけば良かったと思う準備	やはり語学力と英語に対する抵抗感を減らすことです。私は出国する前に英会話などをする事もなかったため英語に対する抵抗感も正直あったり、耳も慣れていませんでした。最初のオリエンテーションなどから聞き取ることに苦労したり、友達を作っていくことにも苦労しました。時間がたつと慣れてきますが、もっと事前に自分にスピーキング能力があればもっと早く、そしてもっと吸収できることがあったのではないだろうかと考えます。そのため何より語学力、特に語彙力、リスニング力を重点的に鍛えたほうがより留学が自分にとって良いものとなると思います。
この留学先を選んだ理由	まず大きな軸にしたのは英語が第一言語の国であることです。ネイティブスピーカーの人々と生活をし、リアルな英語を学びたかったからです。大学2年時に自身の学部の海外研修に参加し、イギリスには訪問したことがあったため、もう一つの世界中心の国ともいえるアメリカ合衆国で異なった文化や考え方や英語学びたいを思いました。また大統領が変わり、大きな政治環境の変化の渦中にあるこの国の現状は一体どのようになっているのか自分の目で確かめてみたいとも思ったこともこの国を選んだ理由の一つです。この大学はアメリカの中でも田舎の地域です。周りにはあまり何もなく、勉強に集中できる環境であり、人々も優しいと伺ったのでその点と大学自体の評判と雰囲気、様々な学部があり興味深い授業が開講されている点を総合してこの大学を志望しました。授業料負担の大学ですが、明治大学の奨学金を申請すれば実質授業料負担型でない大学と同じ形なのでその点は不安要素にはなりませんでした。
大学・学生の雰囲気	上記で言及した通り、田舎の大学ということもあり緑にあふれたのんびりとした雰囲気を持つ大学でした。留学生の割合は少なく、現地のアメリカ人の割合が圧倒的に多いです。近くに別のノースダコタ大学やコンコーディア大学などもあるため、学生の街として治安もいいです。学生は優しい人ばかりで雰囲気も良いです。ただ、イメージとは違いみんなが積極的なわけではありません。なので自分から積極的に交流を深めなくてはいけないと思います。大学の催しが大々的にたくさんありますが、その催しも大学自体も学生みんなが好きだと思います。大学内では学校の洋服を着ている学生をたくさん見ました。私も購入し、着ていました。
寮の雰囲気	寮ではそれぞれの寮ごとに雰囲気が異なりますが、私のものは一番古い寮でしたが、こじんまりとしていて同じ階の人と良く顔を合わせるのでコミュニケーションが図りやすかったり、友達を作りやすかったです。最上階には広いラウンジがあり、そこを予約し友達の誕生日パーティーをしたりゲームなどをして遊んだりもしました。部屋自体はそこまでひろくありませんが、そのためルームメイトと仲良くなりやすかったです。寮には自分たちの部屋には冷蔵庫やテレビなどはありません。誰かから借りたり、ルームメイトと割り勘で買ったりなどする人が多かったです。Wi-Fi に関してはルーターを買って部屋に置かなくては機能しません。アマゾンで三千円くらいで買えます。
交友関係	留学当初は言葉も拙く、話していることの意味もあまりできなく会話に入ることを躊躇してしまっていました。そのためなかなか友達を作ることは苦労しました。なので、グローバルコミュニケーションというサークルのようなものに入り、交流のきっかけを増やしたり、大学の行事に行くようにしたり、ネイティブの子に英語を教えてほしいと頼んだりして英語の環境に慣れようとしていました。そしてその後は積極的に自分からごはんに誘ったりしてより交流の時間を増やしました。授業でも話しかけるようにし、そのおかげで友達を増やすこともできました。いつの間にか会えなくなるのがさみしいと感じるような友達も作ることができ、今でも連絡を取り合っています。

<p>困ったこと、大変だったこと</p>	<p>重複してしまいますが、英語力に関してです。これは私にとって本当に大きな問題でした。他の大変だったことは、移動手段についてです。この地域は近くのスーパーや薬局までも15から20分ほど歩かなくてははいけません。ダウンタウンまでも主にバスに乗らなくてははいけません。なので、買い物など車で連れて行ってくれる友達がいると何かと助かるかもしれないです。冬はとても寒くなります。-20度が普通の地域です。外もなかなか歩いて移動するのは困難なので気を付けてください。</p>
<p>学習内容・勉強について</p>	<p>私は学部をあえて決めずにいました。自分の興味のある国際関係の科目、英語力の向上を目指して英語関係、コミュニケーション関係の科目などを自由に取りたかったからです。授業は講義系のもことからグループワークなどを含む少人数制のものや技術的科目まで幅広くありました。初めは授業の速さや内容についていけず落ち込んだり、苦勞をしました。しかし、クラスメイトも教授も優しい方ばかりでみなさん助けてくれました。どの教授のオフィスにも一週間に一回は訪問し質問したりしていました。私が理解するまで付き合ってくださいる方ばかりでした。もちろん自分の努力は必要ですが、一人で抱え込みすぎない方がいいと思います。</p>
<p>課題・試験について</p>	<p>課題や試験の量は日本のよりも多いです。週に2か3回授業もあるので予習復習、課題の提出期限の短めです。なので慣れるまで大変だと思います。しかし、その量をこなしていくことは自分の力になるはずですし、次第にできるようになっていっていることに気づいた時にはとてもうれしかったです。</p>
<p>大学外の活動について</p>	<p>choir のボランティアへ参加したり、友達と出かける時間を設けたり、大学の催しものには積極的に参加するようになりしていました。あとは課題などをこなすために図書館にこもることも多かったです。learning community の global connection というクラブのようなものにも参加していたためその交流にも時間を費やしていました。</p>
<p>留学を志す人へ</p>	<p>私の留学への道は、無理だよと言われたことから始まりました。それでも、英語がそんなに得意ではない、話すのもうまくない、必修単位の多い私の学部でも、留学をかなえられました。諦めずに努力すればかなうものです。簡単な道ではないけれどそれに向かっているのか、いけないか、諦めるか諦めないかで大きく大学生活が変わると思います。今しかできないことを今やってください。皆さんの大学生活も、大学何年生かの今も今だけです。もう二度とありません。後悔のないように「今」を大切にしてください。</p>



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	授業		授業		授業	終日自由時間	終日自由時間
	授業	授業	授業	授業	ゆっくりランチ	友達と過ごすかおもに図書館にて自習	
午後	授業	授業	授業	授業			
	授業	授業	授業	授業	自由時間(友達と過ごしたりなど)		
夕刻	自習	自習	自習	自習			
夜					交流時間 (learning community)		

