

【大学間協定留学】 留学報告書

記入日	2026 年 9 月 12 日
留学先大学（日本語名） / 留学先国	スタンフォード大学 / アメリカ合衆国
現地主要使用言語 / 授業使用言語	英語 / 英語
明治大学の所属学部・研究科 ※学部・学科・研究科・専攻等	総合数理学部先端メディアサイエンス学科
留学へ出発した時の学年	4 年生
留学期間	2026 年 6 月～2026 年 8 月

渡航準備・事前手続き

1) ビザ申請について	
ビザの種類： F1	
ビザ申請時期： ☒ 日本国内 ☐ 現地到着後	
ビザ取得所要日数（申請してから何日 / 何週間要したか）： 申請してから約 3 週間	
具体的な手続き（必要書類・手続き手順等）： スタンフォード大学から I-20（入学許可書）取得→I-901 SEIVIS 費の支払い→DS-160 の作成→ビザ申請料支払い→面接予約→面接	
困った点： 英文の残高証明（自分自身あるいは保護者）が必ず必要。銀行によっては発行に 10 日から 2 週間程度かかるので、早めに準備しておきましょう。	
2) 留学先大学到着までの流れ	
渡航経路 記入例：羽田ードバイ（経由）-マンチェスター	往路：羽田ーサンフランシスコ(直行) 復路：サンフランシスコー羽田(直行)
キャンパスへの移動手段	☐ 大学手配の送迎車 ☒ 公共交通機関（バス） ☒ 公共交通機関（電車） ☐ タクシー ☐ その他（ ）
3) 留学前にやっておいて良かったこと、やっておくべきだったこと。留学に向けてどのように情報収集をしたか。	
スタンフォード大学に留学したことのある人のブログなどを検索して読んでおきました。 日常生活、特に寮生活の様子を事前に知ることができ、自分なりにイメージすることができました。	
4) 日本から持っていくべきもの、持っていけば良かったもの。	
味噌汁、パックご飯、カップ麺。寮のご飯もおいしかったが、日本食にはあまり期待できなかったんで持って行ってよかった。 ダイアル付きロック。ジムのロッカーを使う際に必須。	

現地生活

1) 滞在先について

滞在先の種類	☒ 学生寮（寮の名前：Brannar Hall） ☐ アパート ☐ ホームステイ ☐ その他
部屋の形態	☐ 個室 ☒ 相部屋（同居人数 2）
共用部分	☒ バス ☒ トイレ ☒ キッチン（ ☒ 自炊可 ☐ 自炊不可）
滞在先を探した方法	☒ 留学先大学による仲介・紹介 ☐ 自分で探した ☐ その他（ ）
滞在先を手配した時期	4 月頃
滞在先の感想とこれから留学する人へのアドバイス	ほとんど IHP(International Honor Program)の学生だったので、年齢も近い人が多く過ごしやすく、寮主催のイベントも多くあり、友人関係も築きやすかったです。部屋は 2 人部屋か 3 人部屋のいずれかで選ぶことはできません。寮ならではの多少のトラブル（共用エリアが汚い、洗濯機の取り扱いなど）はありましたが、盗難などの大きなトラブルは全くありませんでした。IHP で入れるもう一つの寮（Norkliff Hall）は新しくきれいで一人部屋もありますが、割と静かで落ち着いた雰囲気のようなので、にぎやかに過ごしたい人には Brannar Hall がおすすめです。

2) 生活インフラについて

スマホの契約について	☐ 現地で SIM/eSIM カードを購入 ☒ 日本で現地の SIM/eSIM カードを購入 ☒ 日本で使用しているキャリアの海外プランを使用 ☐ その他（ ）
銀行口座開設有無	☐ 開設した（銀行名 ） ☒ 開設していない
支払い方法	☒ 現金 ☒ クレジットカード ☒ デビットカード ☐ QR コード決済 ☐ その他（ ）

3) 留学期間中に体調不良になった際、どのように対処しましたか？また、大変だったことはありましたか？

- ☐ 日本から持って行った薬を飲んだ ☐ 現地の薬局で薬を購入して飲んだ
☐ 学内の診療所を受診 ☐ 学外の病院を受診

大変だったこと：特になし

4) 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： ）

5) 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？

ルームメイトや友人から話を聞いたり、大学からのアラートメールを頻繁に確認していました。実際に犯罪などには巻き込まれることはありませんでした。

学校生活

1) 留学生用オリエンテーションと授業開始日について

留学生用オリエンテーションの実施有無	☒ あり（日程：2026/06/20） ☐ なし
授業開始日	6月22日

2) 履修登録について

登録時期	☒ 出発前（4月7日頃） ☐ 現地到着後（ 月 日頃）
登録方法	Stanford Nagivate Enrollment というサイトで履修登録を行った。
留学生として優先されましたか？	特になし
留学生として履修に関する制限はありましたか？	最低8単位以上
履修登録後に、科目の変更・追加・取り消しはできましたか？	できました。ただし、明治大学に提出した留学計画書に書いた科目内容とかけ離れてしまうと（例：情報系科目→運動系科目に変更）、明治大学から却下されてしまうので要注意。

3) 履修単位数/単位認定について

履修登録した単位数	1学期目：10 2学期目：
本学での単位認定予定	☐ 単位認定をする予定 ☒ 単位認定をしない予定（理由：卒業要件単位数を既に満たしているの）

4) 履修した科目の情報について例に倣って記入してください。

科目名	履修時期	授業時間数	現地修得単位数
例：Marketing	1学期目	60分×週3回	10
Minds and Machines	サマーセッション	75分×週2回、50分×週1回(ディスカッション)	4
Redefining Creativity: Designing Human Connections in an AI World.	サマーセッション	225分×週1回(休憩あり)	3
Critical Game Studies: What Video Games Tell Us About Us	サマーセッション	120分×週2回	3

※入力欄が足りない方は以下に入力してください。

5) 授業に関する感想（今後留学予定の学生へアドバイスも含めて）

どの授業でも学生が授業に対して非常に意欲的であることが印象的でした。質問するために積極的に手をあげたり、ディスカッションに対する姿勢が素晴らしいことはもちろん、授業中という短時間の間でよくそこまで深い論理的思考に到達できるなあと圧倒されることも多く、学生のレベルの高さを痛感しました。たとえ日常会話ができて、教室内の緊迫した空間で発言するにはアカデミックイングリッシュのレベルを上げておかなければ授業に貢献することはできないということを頭にいれておいてほしいです。

留学費用			
留学費用項目	A 現地通貨 (ドル) (現地通貨 = 156 円)	B 日本円	備考
授業料 (授業料負担型のみ)	\$15,050	円	
宿舍費	\$3,421	円	Branner Housing Charges
食費	\$1,961	円	Summer 15 Meals/Week
教材費	\$0	円	
学用品費	\$0	円	
携帯・インターネット費	\$196	円	
現地交通費	\$60	円	二か月間の Caltrain と Bart (☒ 大学まで徒歩・自転車)
娯楽費	\$0	円	
旅費 (留学中)	\$664	円	1泊2日ヨセミテ国立公園ツアー
医療費	\$271	円	Campus Health Service Fee
現地保険料 (明治大学指定の 海外旅行保険料は除く)	\$2,058	円	
ビザ申請費用			
渡航費		285,310 円	往復飛行機チケット
その他/雑費	\$373	157,900 円	Document Fee \$250 Mail Fee \$30 House Dues\$ 93 Application Fee 25,900 円 Vaden Health Fee 22,000 円, SEVIS Fee 58,400 円 Visa Appointment Fee 29,600 円 予防接種代 22,000 円
合計 ※現地通貨 および 円	\$24,054 (= 3,752,424 円)	443,210 円	
総計 (A+B) ※円	4,195,634 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。

※ 数字は半角で入力してください。例) 520,000

留学中の就職活動

1) 留学中に就職活動はしましたか？ ※「はい」と回答した方は 2)以降も回答してください。

☐ はい ☒ いいえ

2) 活用したツール（WEB サイト、書籍、機関、団体など）、参加した就活イベント

3) 留学中の就職活動において苦労したこと、うまくいったこと、感想、アドバイス

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	留学制度について調査
	8 月 ～ 9 月	選考準備、TOEFL 試験勉強
	10 月 ～ 12 月	IELTS 試験勉強
留学開始年	1 月 ～ 3 月	出願、予防接種、ビザ申請
	4 月 ～ 7 月	ビザ取得、航空券購入、滞在先確保、留学開始
	8 月 ～ 9 月	帰国、留学報告書の記入
	10 月 ～ 12 月	
留学/帰国年	1 月 ～ 3 月	
	4 月 ～ 7 月	
	8 月 ～ 9 月	
	10 月 ～ 12 月	

統括・アドバイス

「自身の留学先大学、国を選んだ理由」

小学生の頃、東海岸に住んでいたのですが西海岸でも生活してみたい、シリコンバレーの最先端の技術に触れたいという思いがありました。また、スタンフォード大学にしかない分野（Symbolic System）に興味があり、自分の研究分野（認知科学）に役立てたいと思い志望しました。

「留学生生活全般についての感想」

留学中の目標の一つとして「自分を変えたい、自信をつけたい」ということを掲げていたので、何事も面倒くささらずに色々なことに興味を持って前向きに行動するように心掛けていました。積極的に人に話しかけたり、運動とは無縁だった生活を一变させプールやジムに通ったりして、日本とは違う新鮮な生活を毎日満喫することができました。また、日本では到底できないような様々な貴重な経験ができました。世界でもトップレベルのゲストスピーカー（Youtube の創設メンバーの一人やレディ・ガガのプロデューサー）の話を聞くことができたり、キャンパス内を歩いている時に声をかけてきた人が実は Google の社員で、意気投合して名刺を頂いたりしました。留学期間中に様々な人から「一番大切なのは人脈」と言われたことも非常に印象に残っています。今回の留学で築いた先生方や友人達とのネットワークを一生の宝として今後の人生に活かしていきたいと思います。

留学を検討している学生へのアドバイスやメッセージ

留学は自分自身を成長させる絶好の機会です。その機会を活かすには高い英語力が必須となります。特にスタンフォード大学の留学期間は2か月という短期間のため、現地で英語に慣れていくという時間はないので、渡米前の日本にいる間に自信をもって英語を話せるようになっておくことをおすすめします。

留学中の写真

留学中の写真を最大 3 枚まで添付してください。

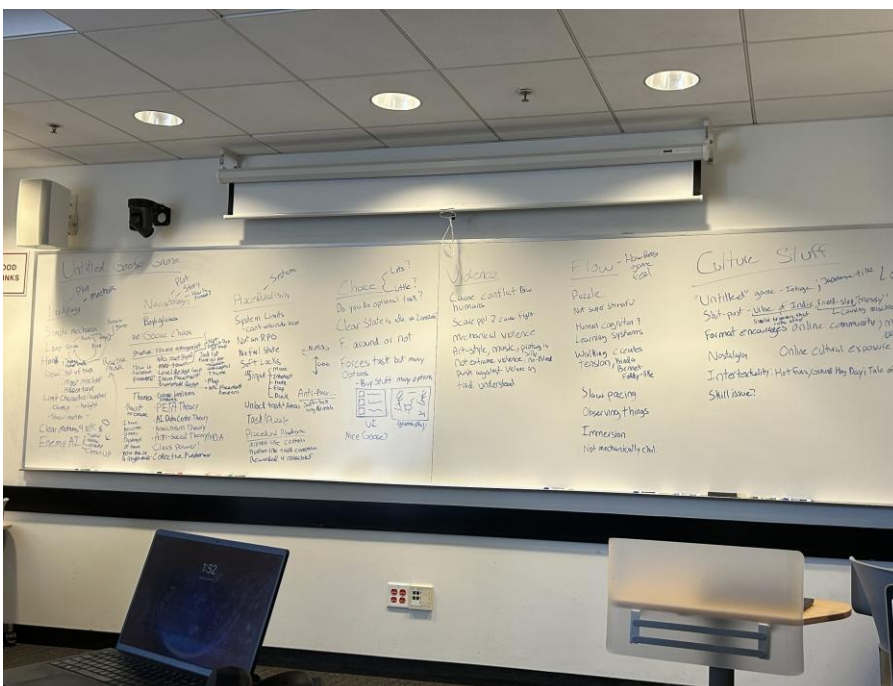
写真①

写真の説明「プログラム開始初日の写真」



写真②

写真の説明「Critical Games Studies のディスカッションの様子」



写真③

写真の説明 「IHP Closing Ceremony 後の友人との写真」

