

留学費用			
留学費用項目	現地通貨 (米ドル)	日本円	備考
授業料		円	交換留学のため明治に払ったのみ
宿舍費	9,874	1,330,000 円	キャンパス内の寮
食費	5,150	700,000 円	ミールプラン
図書費	400	50,000 円	教科書代
学用品費	70	10000 円	ビジネスの授業のシミュレーション、シアターの Extra fee
携帯・インターネット費	300	40,000 円	日本で契約していきました 月 30ドルプラン
現地交通費		円	(<input checked="" type="checkbox"/> 大学まで徒歩・自転車)
教養娯楽費		円	
被服費	300	40,000 円	
医療費	2600	40,000 円	foreign insurance fee
保険費	3000	400,000 円	形態: 明治の保険、NewPaltz の保険
渡航旅費		280,000 円	帰りのフライトの日付変更により 2 万かかりました
ビザ申請費		54,490 円	ビザ、受取料、sevis fee
雑費		円	
その他		200,000 円	冬休みのアパート代
その他		円	
合計	27,000	3,500,000 円	円安の影響で予想より出費がかさみました

渡航関連	
渡航経路	
往路 出発地: 羽田空港 目的地: JFK 空港 経由地: 直行便	
復路 出発地: New Ark 空港 目的地: 成田空港 経由地: 直行便	
渡航費用	
① 往復チケットを購入した場合 航空会社: ANA 料金: 285,400	
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	
<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: ANA 公式サイト) <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、大学の宿舎など)

学生寮(寮の名前: Ashokan 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2人部屋, スイートは春学期 5 人秋学期 4 人)

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:

学校側が留学生は寮に住むことを推奨していたため、寮に住むことにしました。どの寮に住みたいかやどんな人と住みたいかなどは自由記述欄に書くと考えしてもらえます(通らないこともあります)

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)

私は Ashokan hall に住んでいましたが比較的きれいで住みやすかったです。スイートタイプで複数人でバスルーム、顧問ルームシェアでしたが、シャワーの時間もあまり被ることがなく問題なかったです。私は 2 人部屋が 3 つでバスルームが 1 つのスイートでしたが 8 人部屋でトイレシャワーが 2 つあるところもあったみたいでした。普段は静かな部屋でしたがたまにコモンルームで夜パーティ騒ぎをされるとときがあり少し嫌でした…学期が始まって一週間すると部屋変更の申請ができるようになるので、合わないと思ったら部屋を変えてしまうのも一つの手だと思います。

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: Health Center)

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?

盗難被害にあったことはありません。危険情報に関してはニューヨーク領事館のメールを登録していました、また、夜はなるべく一人で出歩かないようにしていました。

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。)

学校では建物の中にある限り Wi-fi が使えたので、校内でインターネットに不便することはありませんでした。

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。)

基本日本から持ってきたクレジットカードを使って、引き落とし先の銀行に定期的に親にお金を振り込んでもらうことで支払いをしていました。クレジットカードの利用上限額が低くすぐ使えなくなってしまうため、金額の高い飛行機代ホテル代などは親のクレジットカード番号を聞いて支払っていました。

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下さい。

寮にキッチンがありますが鍋しか借りられないため、部屋の電子レンジを使って食べられる日本食をいっぱい持っていきたいと思います。NYC に行けばサトウのごはん等調達できますが、何しろ高いので…洗濯機乾燥機は荒いので洗濯ネットは必須です。洗濯のピンチハンガーを後から送ってもらいましたが、意外と使う機会なかったです(笑)あと風邪薬は多めに持って行った方がいいです、日本にいたときは 1 年に一回風邪ひくかひかないかだったのですが留学中体調を崩しまくって、風邪薬を 1 箱使い切ってしまう日本人の友達にもらうはめになりました…(泣)

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。)

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。
24 単位	<input checked="" 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 checked="" 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 Management	マネジメントの原理
科目設置学部・研究科	Business
履修期間	春学期
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	Professor Pu
授業内容	BizCafe というカフェ経営シミュレーション(授業時間外)、パワポの講義
試験・課題など	数チャプターごとにマークシート方式のテスト、最後にプレゼンとレポート
感想を自由記入	毎週シミュレーションのために授業外でグループで集まる必要があったのが大変でした。テストは紙一枚表のみ持ち込み可能だったので毎回カンペを作っていました。

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):
Intro to Sociology	社会学入門
科目設置学部・研究科	Sociology
履修期間	春学期
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	講義形式(チュートリアル、講義形式等)
授業時間数	1週間に 170 分が 1 回
担当教授	Professor Atterberry
授業内容	社会問題についての講義、ディスカッション
試験・課題など	最後にプレゼン、ペーパー
感想を自由記入	一回の授業が長く話についていくのも一苦労なため、個人的にはきつい授業でした。

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):
Intro to Women's, Gender, & Sexuality Studies		ジェンダー論入門
科目設置学部・研究科	Women's, Gender, & Sexuality Studies	
履修期間	春学期	
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	講義形式、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100分が2回	
担当教授	Professor Pabon	
授業内容	ジェンダーや男女平等についてなどの講義、ディスカッション	
試験・課題など	プレゼンテーション、ペーパー	
感想を自由記入	最初にホールで講義があり、そのあと3部屋にわかれて小クラスで同じトピックについての授業がありました。分かれた後の授業は、先生によって内容が違っていました。	

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):
History of World Dress		世界の洋服の歴史
科目設置学部・研究科	Theatre	
履修期間	春学期	
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170分が1回	
担当教授	Professor Varga	
授業内容	世界の衣装についての講義、予習をもとにしたディスカッション	
試験・課題など	毎チャプターごとに500wordsのリサーチペーパー提出、インタビュー課題、学期末リサーチペーパー	
感想を自由記入	最初は履修予定ではなかったのですが、1回目の授業に出向いて教授に直接授業を取らせてもらえないか交渉したところ快く承していただけました。Professorが本当にいい人で、留学中一番取ってよかったなと思う授業でした。11月に課外授業でメトロポリタン美術館に行きました。	

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):
History of Jazz		ジャズの歴史
科目設置学部・研究科	Music	
履修期間	秋学期	
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	Professor Syracuse	
授業内容	アメリカのジャズの歴史について	
試験・課題など	出席メールを提出、MidtermとFinalに Concert review の提出	
感想を自由記入	他の方も書かれているように、主に先生の話に聞いているだけだったので非常に楽な授業でした。ディスカッションが好きな人には向かないかもしれません。	

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):
Social Inequality in the US		アメリカの不平等
科目設置学部・研究科	Sociology	
履修期間	秋学期	
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	Professor Corrado	
授業内容	アメリカの不平等についての講義	
試験・課題など	chapter ごとに5問の4択 quiz、midtermとfinalにオンラインのテスト	
感想を自由記入	私が教えていただいた教授は今学期で退職されるようでした。日本人の自分は知らないようなアメリカの当たり前が知れた授業でした。	

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):
Intro to Psychology		心理学基礎
科目設置学部・研究科	Psychology	
履修期間	秋学期	
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	Professor Wood	
授業内容	神経やパーソナリティ、記憶など心理学についての基礎的なことに関する講義	
試験・課題など	Online exam 4 回、survey に参加、final paper	
感想を自由記入	教科書の内容に沿って授業が進むので教科書必須です。話を聞いているだけなので講義形式が嫌いな人には向きません。調査に協力すると Extra credit がもらえます。	

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):
Web Page Design		ウェブページデザイン
科目設置学部・研究科	Computer Science	
履修期間	秋学期	
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	講義形式(チュートリアル、講義形式等)	
授業時間数	1週間に 170 分が 1 回	
担当教授	Professor Natesan	
授業内容	HTML,CSS の基礎を学ぶ。	
試験・課題など	一学期で 1 つホームページを作る。オンラインの quiz が一回、midterm の代わりに IBM のオンラインコース、final にテストあり	
感想を自由記入	先生は IBM の方で、授業を教えるのは初めてだったらしく指示がはっきりしていないことが多くあり、みんな戸惑っていましたが先生自体は優しい人でした。最後プロジェクトの発表の際に先生に褒めてもらったのがとてもうれしかったです。	

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:休学、就職活動

2)進路決定の際に活用したウェブサイト、書籍、機関など

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。

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	
	4月～7月	TOEIC 勉強
	8月～9月	9月 TOEIC 受験, TOEFL 勉強
	10月～12月	10月 TOEFL 受験、11月出願、12月面接
留学開始年	1月～3月	オリエンテーション
	4月～7月	5月航空券購入、6月ビザ申請、オリエンテーション、7月ビザ取得、予防接種
	8月～9月	8月寮決定、出発
	10月～12月	10月 Midterm, Halloween, 11月 Thanksgiving、12月 Final,冬休み
留学/帰国年	1月～3月	3月 Easterbreak, Midterm
	4月～7月	5月 Final, 5月末帰国
	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など、自由に記入してください。

去年同プログラムで南ユタ大学に 1 年間留学予定でしたが、コロナの影響で辞退し翌年出願しなおしました。去年はアメリカの大学のみを希望で出しており第二希望に選んでいた大学でしたが、せっかく出願しなおすならと思えば今年は北欧やカナダなどアメリカ以外の国の大学にたくさん出願していたのですが、やはりアメリカにご縁があったようです。アメリカは旅行で何度か行ったことのある国だったため大きなカルチャーショックを受けることもなく過ごすことが出来ました。同じアメリカと言えどユタ州での留学とニューヨーク州での留学では全く違う体験をしていただろうなと思いました。留学はいいところどりの旅行とは違って何も無い日やただ勉強するだけの日も多くあり、私はニューヨークまで来て何をしているんだろう？この滞在で何が得られるのだろう？とネガティブになりがちなときもありましたが、私以外の留学生だってだらだらする日があるし、完璧主義をやめることの大切さを知りました。留学の目的やゴールは人それぞれなので、人と比べるのではなく過去の自分と比べるのが大事だということを今後留学予定の人には覚えておいてほしいです。

留学前は慣れない環境で長期間過ごすことに対する不安でいっぱいでしたが、帰国後友達や知り合いに「何が一番楽しかった？」と聞かれて一番がとて選べないくらいには思い出に残る経験がたくさんありました。日本にずっといてはできないような発見や学びもたくさんあり、留学が終わった今、心から行ってよかったと感じています。留学に行かず後悔することはあれど、行って後悔することは絶対にはないと思います。頑張ってください！