

留学費用			
留学費用項目	現地通貨 (\$)	日本円	備考
授業料	0	0円	協定留学の為なし
宿舍費	5,000	750,000円	寮費
食費	800	120,000円	
図書費	150	22,500円	教科書代
学用品費		円	
携帯・インターネット費	120	15,600円	
現地交通費	0	0円	(<input checked="" type="checkbox"/> 大学まで徒歩・自転車)
教養娯楽費		円	
被服費	250	37,500円	
医療費		円	
保険費		110,000円	形態: 明治大学経由で入った保険のみ
渡航旅費		230,000円	東京-現地往復分
ビザ申請費	380	57,000円	ビザ申請料金に加えて SEVIS 費必要
雑費	1000	150,000円	留学中の旅行や娯楽など
その他		円	
その他		円	
合計	7,700	1,500,000円	

渡航関連	
渡航経路	
往路 出発地:羽田空港(HND) 目的地:バッファロー (BUF) 経由地:デトロイト(DTW)	
復路 出発地:BUF 目的地:HND 経由地:観光の為、ロサンゼルス(LAX),シアトル(SEA)	
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:110,000円 復路 航空会社:ユナイテッド航空、デルタ航空 料金:120,000円 ∴合計:230,000円	
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:Expedia) <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:Evans Quadrangle) 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)

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:

現地大学からの案内

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)

私はルームメイトと生活時間や生活スタイルも比較的似ていたのでもっとトラブルはありませんでしたが、中には相部屋に異性含む友人たちを呼んでパーティーをしている人もいたので、寮の共同生活はきつい人にはかなりストレスがたまるものになるかもしれません。現地の大学からの案内で1人部屋のアパートを申し込むこともできるようです。

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:)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?

夜遅い時間に出歩かないように気をつけていました。

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。)

学校の敷地内ではほぼ wifi の問題はありませんでした。テスト前に1度学校全体のサーバーがダウンして半日ほどインターネットが繋がらないときがありました。

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。)

基本的には日本で作ったクレジットカードだけで問題はありませんでした。念のため、VISA と Master card 両方の会社のカードを持っておくことをおすすめします。

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。

シャンプーやコンディショナー、ボディークリームなどは現地のもので問題ないと思いますが、私は肌が強くないので、日本から化粧品関係のものは多めに持っていきました。

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。
12 単位	<input checked="" type="checkbox"/> 12 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 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 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):
Introductory Psychology	心理学入門
科目設置学部・研究科	Psychology
履修期間	1 semester
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	レクチャー(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	Dr. Wendy Quinton
授業内容	基礎的な心理学(行動心理学、生物心理学、臨床心理学、認知心理学)
試験・課題など	試験が 4 回、大学で行っている研究の被験者に複数回なること
感想を自由記入	国際日本学部にて在籍しながら心理学にももの凄く興味があったので、基礎的にかつ幅広く心理学を学べて面白かったです。想像していた以上に受講者数も多く、800 人ほど収容できる大教室で空席がないほどの大人数で授業を受けていました。

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):
Psychology of Personality	パーソナリティ心理学
科目設置学部・研究科	Psychology
履修期間	1 semester
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	レクチャー(チュートリアル、講義形式等)
授業時間数	1週間に 80 分が 2 回
担当教授	Dr. Ericka Nus
授業内容	人間の個々人の違いを心理学的観点から紐解く
試験・課題など	試験 3 回 授業内容を理解できているかを確認する Reflection Paper 8 回

感想を自由記入	心理学は人類が共通して持っている性質や傾向を研究する学問だと思っていましたが、パーソナリティー心理学ではむしろ個々人の違いはいかにして生まれるかを、遺伝や生まれ育った環境の違いという観点から研究するものだったので、非常に面白かったです。	
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):	
Introduction to Sociology	社会学入門	
科目設置学部・研究科	Sociology	
履修期間	1 semester	
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	レクチャー(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	Dr. Sarah Michele Ford	
授業内容	世界で普遍的に研究されている基本的な社会学とアメリカ社会に関しての社会学の複合	
試験・課題など	週に 1 度のオンラインクイズ、小試験が 4 回、最終試験 1 回	
感想を自由記入	こちらも 500 人規模の大人数講義でしたが、教授が何か質問を投げかけたときはもちろん、それ以外のときも生徒が積極的に手を挙げて質問をしたり自分の意見を発表したりしている姿を見て、アメリカの大学生の学業への向き合い方に感銘を受けました。	

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):	
Introduction Technical Theatre	舞台芸術入門	
科目設置学部・研究科	Theatre	
履修期間	1 semester	
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	レクチャー(チュートリアル、講義形式等)	
授業時間数	1週間に 80 分が 2 回	
担当教授	Jon Shimon	
授業内容	舞台芸術に必要な技術を学ぶ	
試験・課題など	単位ごとに小テスト、中間試験と最終試験	
感想を自由記入	ブロードウェイなどの舞台がどのようにして公演、運営されているかを技術的な観点から学ぶことができて良かったです。	

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)
<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	
	8月～9月	
	10月～12月	大学間協定留学プログラムへ応募、面接や選考書類の提出
留学開始年	1月～3月	
	4月～7月	ビザ申請、取得、オンラインで履修願い提出、航空券購入
	8月～9月	渡航
	10月～12月	10月に中間試験、12月に期末試験
留学/帰国年	1月～3月	
	4月～7月	
	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。

私はアメリカに留学したいという思いが高校生の頃からあり、かねてからの願いがようやく現実になったというワクワク感を胸に抱きしめて、2022年8月から留学生活を始めました。

初めの頃は、初めて実家を離れて生活することや見るもの感じるもの全てが新しいというその環境に興奮していましたが、段々と周りのものに慣れていき、よく言えば新たな環境に適応していったということですが、悪く言えば新鮮さがなくなり、単調な日々で飽きてしまうような週もありました。インスタグラムでは東京にいる友人たちが楽しく遊んでいる姿を目にし、他の場所に留学した友人のキラキラした投稿もアプリを開けば嫌でも入ってくるので、現地の友人や他国から来た留学生の友人との交流はあるものの単調さが目立つ自分の留学生活に自暴自棄になることも多くありました。

あるときから閉鎖的空間が極端に苦手になり、バスや電車に乗ることを極力避けるようになりました。自分が専攻していたのが心理学であったこと、またアメリカでは日本よりも心療内科に行くことやカウンセリングを受けることへのハードルの低さを知ったことから、定期的に大学のカウンセリングに通うようになりました。幸いにもカウンセラーの方が学生時代に留学経験がある方で、自分の第一言語でない言葉を日常的に話すことと全くの新しい環境で生活していくことの大変さを理解したうえで、どのようにすれば閉鎖的空間に対して感じる不安を取り除くことができるかを一緒に考えてくださいました。もちろんカウンセリングでも英語を使いますので心が完全に休まる時間かと言われればそうではなかったかもしれませんが、今の私に必要な適切な質問を投げかけてもらうことで、自分でもわかっていなかった原因を追究することができたので、カウンセリングの時間は当時の私にとって必要不可欠な時間だったと思います。

日本だと、心療内科や精神科に行くことはもちろん、それに加えて学内のカウンセリングにかかることも、そのような場所が「精神疾患を抱えている人が行く場所」のように捉えられているが故にちょっとやそっとの悩み事で行くべきではないと感じる人が多いと思いますが、アメリカにおける精神医学と日常生活の強い結びつきは非常に良い点であると思っておりますので、留学生活中に必要であると感じれば臆することなく行っていいと思っております。

私は途中で留学期間を2学期から1学期に短縮するという、私を選考し派遣して下さった方々には大変失礼な決断をしたのですが、この留学を通して私が学んだことは以下の通りです。

どんな留学にせよ、人と比べるべきではないし、自分の留学は自分の留学であり自分の人生は自分のものだから、自分が後悔しない道を選ぶこと。そして実は周りの人は私が気にしているほど私に興味はないし私のことを見ていない。ただ、自分の決断には一生自分が責任を取らなければいけないから、一時の感情ではなく理性を持って、長い熟考期間を経てから決断を下すこと。これらが、半年間で私が得た自分なりの生きる術です。少し大げさではありますが。

こちらを読んでくださっている方の留学生活やその後の人生が悔いのないものとなりますように、お祈りしております。