

## 【大学間協定留学】 留学報告書

記入日	2024年1月3日
明治大学の所属学部・研究科 ※学部・学科・研究科・専攻等	政治経済学部
留学(渡航)した時の学年	4年生
帰国年月日	2023年12月21日
明治大学卒業予定年月	2025年3月
留学先大学について	
留学先国	アメリカ合衆国
留学先大学	ノーザン州立大学(日本語名) Northern 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	2023年8月～2023年12月
留学先大学で在籍した学年	4年生
留学先の所属学部等	<input type="checkbox"/> 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:  <input checked="" type="checkbox"/> 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 <input type="checkbox"/> その他:
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 ※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: 8 月下旬～12 月中旬 2 学期: 1 月上旬～5 月上旬 3 学期: ~ 4 学期: ~
学生数	約 1,360 人
創立年	1901年

## 留学費用

留学費用項目	現地通貨 (アメリカドル)	日本円	備考
授業料	0ドル	0円	交換留学のため
宿舍費	2,558.99ドル	372,437円	(8月31日のレート、\$1=¥145.54)
食費	2,257ドル	328,484円	(8月31日のレート、\$1=¥145.54)
図書費	195.26ドル	28,570円	(8月16日のレート、\$1=¥146.32)
学用品費	0ドル	0円	
携帯・インターネット費	82.05ドル	13,470円	Mint Mobileの初回ギガ無制限 15ドル/月の3ヶ月プラン、Tello Mobileの5ギガ/月のプラン、10ギガ/月のプラン
現地交通費	0ドル	0円	キャンパス内の寮に住んでいたため(☑大学まで徒歩・自転車)
教養娯楽費	0ドル	0円	
被服費	0ドル	0円	
医療費	0ドル	0円	
保険費		61,080円	形態: 明治大学の指定保険、ノーザン州立大学の指定保険(金額を失念してしまいました。たしか\$350くらいだったと記憶しています)
渡航旅費	3,363.6ドル	490,873円	(往路)羽田→ミネアポリス、ミネアポリス→アバディーン (復路)アバディーン→ミネアポリス、ミネアポリス→アトランタ、アトランタ→ロサンゼルス、ロサンゼルス→成田
ビザ申請費	510ドル	71,111円	ビザ申請費とSEVIS(Student and Exchange Visitor Information System)費
雑費		円	
その他	150ドル	21,831円	International Student Feeとして(8月31日のレート、\$1=¥145.54)
その他	443.21ドル	68,200円	二人部屋から一人部屋に変更した際の費用(9月23日のレート、\$1=¥148.67)
合計	9,560.11ドル	1,456,056円	ドルと円の間には若干の誤差があるかもしれません。

## 渡航関連

<b>渡航経路</b>
<b>往路 出発地:</b> 羽田 <b>目的地:</b> アバディーン <b>経由地:</b> ミネアポリス <b>復路 出発地:</b> アバディーン <b>目的地:</b> 成田 <b>経由地:</b> ミネアポリス、アトランタ、ロサンゼルス
<b>渡航費用</b>
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:¥249,245  復路 航空会社:デルタ航空、アメリカン航空、ZIPAIR 料金:¥241,628                    ∴合計:¥490,873
<b>航空券購入方法</b>
<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:各航空会社の予約サイト) <input type="checkbox"/> その他(     )
<b>滞在形態関連</b>
<b>1) 種類(留学中の滞在先)(例:アパート、大学の宿舍等)</b>
<input checked="" type="checkbox"/> 学生寮(寮の名前:Great Plains East) <input type="checkbox"/> アパート <input type="checkbox"/> ホームステイ
<b>2) 部屋の形態</b>
<input type="checkbox"/> 個室 <input checked="" type="checkbox"/> 相部屋(同居人数 2)
<b>3) 共有部分</b>
<input checked="" type="checkbox"/> バス <input checked="" type="checkbox"/> トイレ <input checked="" type="checkbox"/> キッチン( <input checked="" type="checkbox"/> 自炊可 <input type="checkbox"/> 自炊不可)
<b>4) 住居を探した方法:</b>
ノーザン州立大学からのメール
<b>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)</b>
最もオススメできるのは Great Plains East です。アメリカ人との相部屋はストレスが非常に大きいです。同じ日本人かアジア人がオススメです。もしくは一人部屋もオススメです。

## 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: 最初はアメリカ人との相部屋だったが、性格が合わずに部屋を変更するか非常に悩んだ。日本人や韓国人、現地のアメリカ人など多くの友達に相談した。)

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?

アバディーンは田舎の街なので基本的に治安は良かった。夜に出歩かないなどの基本を心掛けた。ニューヨークやロサンゼルスなど大都市に行った際には、周囲の状況を注視し、身の安全を最優先に行動した。大都市の公共交通機関は本当に驚くほど治安が悪かった。

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。)

寮のWi-Fiは快適だった。問題はMint Mobileというアメリカの格安SIMだった。ミネアポリスの空港に着いて、電波をキャッチしたらすぐに使えるはずだった。しかし、実際には4,5日もかかってしまった。自分は日本の電話番号しかなく、国際電話をしたら料金が高額になってしまうのと、うまくオペレーターと話せる自信がなかったので、前学期に知り合ったアメリカ在住のアメリカ人の友達にインスタでDMを送り、その会社に何度も電話をかけてもらった。それでようやく繋がった。本当に骨が折れた。

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。)

現地の銀行で口座を開設した。しかし、口座開設までに1,2ヶ月もかかった。結局、日本のデビットカードとクレジットカードを使用した。

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ください。

醤油や味噌などの調味料は以外と売っています。箸と急須は探しても見つかりませんでした。ルームメイトやホストファミリーへのお土産なら、スターバックスのご当地マグカップが良いと思います。

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。)

交換型なので授業料の負担はありませんでした。



## 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。
13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 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)
United States History I		アメリカ史 I
科目設置学部・研究科	HIST	
履修期間	2023 秋	
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	Dave Grettler	
授業内容	植民地時代から 1877 年までのアメリカ史を学びます。	
試験・課題等	授業毎に事前に教科書を読む課題があります。レポートはありませんでした。試験は 3 回ありました。	
感想を自由記入	アメリカ建国から南北戦争までの歴史を学びます。私は高校時代に世界史選択だったので事前知識はありましたが、アメリカ人の視点から見たアメリカ史は非常に興味深かったです。	



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)
United States History II	アメリカ史 II
科目設置学部・研究科	HIST
履修期間	2023 秋
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 50 分が 3 回
担当教授	Ric Dias
授業内容	南北戦争から現在にかけてのアメリカ史を学びます。
試験・課題等	授業毎に事前に教科書を読む課題があります。課題図書についての感想を書くレポートがあります。試験は中間と期末の 2 回です。
感想を自由記入	教授が留学生にとっても優しい人です。授業以外にもハロウィンパーティーや食事会などで自宅に招待してくれます。第二次世界大戦の原爆投下について、アメリカ人に囲まれた中で講義を受けたことはとても印象的でした。アメリカ人が自国の歴史をどう捉えているかを知ることができます。

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)
History of Modern Asia	近代アジア史
科目設置学部・研究科	HIST
履修期間	2023 秋
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	映画鑑賞と討論(チュートリアル、講義形式等)
授業時間数	1 週間に 150 分が 1 回
担当教授	Steven Usitalo, Ken Blanchard
授業内容	日本や韓国などアジアの映画を見て、感想を話し合います。
試験・課題等	授業毎に提出する課題はないが、学期の最後にそれまで観た作品の感想レポートが課されます。かなり大変なので、こまめに消化することをお勧めします。課題図書に村上春樹の「海辺のカフカ」があります。ペーパーテストはありません。
感想を自由記入	アメリカ人の視点で日本や韓国の映画を捉えることができます。韓国や中国の作品は、英語字幕しかないの少し見るのが大変ですが、勉強になります。

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)
Marching Band	マーチングバンド
科目設置学部・研究科	
履修期間	2023 秋
単位数	1
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	シンバル演奏の練習(チュートリアル、講義形式等)
授業時間数	1 週間に 90 分が 4 回
担当教授	Travis Netzer
授業内容	シンバルの演奏と集団行動を本番に向けて練習します。
試験・課題等	なし
感想を自由記入	明治大学の単位にはならなそうで、最も授業時間が長かった授業だったが、最も取って良かった授業のひとつです。この授業で韓国人や現地のアメリカ人の友達がたくさんできました。9 月下旬頃にノースダコタ州ファーゴへのツアーがありました。移動費や宿泊費の費用はノーザン側が出してくれるので、無料で隣の州に行けます。

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)
Foundations of Communication	コミュニケーションの基礎
科目設置学部・研究科	CMST
履修期間	2023 秋
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、グループワーク、スピーチ(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	Elizabeth Sills
授業内容	スピーチの理論について学び、実践する。
試験・課題等	リーディング系の課題が多い。ペーパーテストはなく、代わりに教室の前に立ってスピーチをする。
感想を自由記入	アメリカ人たちの前でスピーチをしたのは良い経験になった。とても緊張した。スピーチの原稿を考えるのも大変だったが、その分だけ成長できたように思う。

## 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

明治大学のキャリアセンター、ウェブテストの本、業界地図、四季報

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。

未定

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。

私は12月に帰国し、1月上旬現在から就職活動を本格的にスタートします。なのでどうなるかは私にもまだ分かりません。ただひとつ、就活を理由に大学3年の9月に留学を諦めないで本当に良かったと思います。5月に帰国する1学年間で留学される方は分かりませんが、12月に帰国する1学期間で留学する3年生は帰国してから就活を本格的に頑張れば良いと思います。私は留学中にほとんど就職活動はできませんでした。

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	留学を決意する(9月上旬)、パスポート取得
	10月～12月	IELTS 受験、学内選考
留学開始年	1月～3月	留学先大学へ出願(語学成績証明書や銀行口座証明、予防接種などの書類提出)、寮やミールプランの希望提出
	4月～7月	ビザ申請・取得、航空券購入(往路)
	8月～9月	留学開始
	10月～12月	9月末から10月頭にかけて中間試験、12月に期末試験。帰国。
留学/帰国年	1月～3月	就職活動を本格的に開始。
	4月～7月	内定を獲得(希望)
	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等、自由に記入してください。

私は高校時代から、「大学生になったらどこか英語圏へ留学する！」と考えていましたが、2020年4月に大学入学した時期にはコロナが猛威を奮っており、1年春学期は一度もキャンパスに入ることはありませんでした。2年次(2021年)もコロナで授業やサークル活動は大きく制限され、私は生きる気力を失い、留学の夢を静かに諦めていました。ところが3年(2022年)春学期、7月頃にその年の秋から例年通り交換留学を再開するとの話を聞き、留学することを少し考えました。ですが、3年7,8月から留学の申請をしても4年の秋学期からの留学になることが分かりました。私の政経学部では最終学期に留学すると4年間で卒業できない規則だったので、絶望しました。非常に悩みました。しかし9月に交換留学生の受け入れボランティアに行った際、あるオーストラリアからの学生と出会ったことで考えが大きく変わりました。日本文化が大好きな彼は20代後半に再び大学に入り直し、28,29歳で日本にジャーナリズムを学びに来ていました。年齢に関係なく、自身の夢を追う彼の姿を見て、私は留学を決意しました。実際に留学を終えた今、その時の判断は正しかったと思います。何かを始めるのに遅すぎることはありません。人生は自由です。一人でも多くの方が自分のやりたいことを見つけ、実現してほしいです。

