

留 学 報 告 書

記入日:2019年6月1日

所属学部／研究科・学科／専攻	国際日本学部
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: カリフォルニア州立大学ロングビーチ校 現地言語: California State University, Long Beach
留学期間	2018年8月～2019年5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	2019年5月20日
明治大学卒業予定年	2021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月下旬 2学期:1月下旬～5月下旬 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	学士過程:31,351
創立年	1949

留学費用項目	現地通貨 (USD)	円	備考
授業料	0\$	0円	協定留学のため
宿舍費	12000\$	130万円	大学内のダイニングでの食費込み
食費	1500\$	16万円	食堂での食費抜き、週末の食事や長期休暇中等
図書費	750\$	8万円	非常に高い
学用品費	150\$	1万6千円	
教養娯楽費	3000\$	32万円	移動費が多く占める、長期休暇中などに多く使用
被服費	1500\$	16万円	個人的に服が好きで現地の古着屋でよく買った
医療費	0\$	0円	キャンパス内に無料の診療所あり
保険費	1500\$	16万円	形態:留学先指定保険+明治大学指定保険
渡航旅費	1000\$	10万円	ボストン、ロンドンにLCCを利用して渡航
雑費	500\$	5万円	自転車やプリンターなど生活に必要なもの
その他	\$	円	
その他	\$	円	
その他	\$	円	
合計	21900	234万円	

渡航関連

渡航経路:羽田→ソウル(キンポからインチョンまで移動)→LAX、LAX→香港→成田

渡航費用

チケットの種類	往路と復路を別々で購入
往路	9万
復路	5万
合計	14万

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。

Skyscanner

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2)

3)住居を探した方法:

大学のハウジングポータル

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)

もし前期は寮で後期はルームシェアのように滞在先を移したいなら、月ごとの分割払いをお勧めします

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?

利用する機会が無かった

利用した: 休暇中に症状が出て、キャンパス内の診療所に行くことができず、自力で療養しました。

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。

友人やRA(寮長)に相談しました。問題によって相談する相手が異なるので、注意が必要でした。

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?

大学からの注意喚起のメールを見逃さないよう心掛けました。実際に巻き込まれたことはありません。

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。)

場所にもよるが私がいた寮は古く、インターネット接続がしばしばつながらなくなり、その都度図書館に行きました。

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。)

デビットカードを持っていき、親及び奨学金等の入金で、生活していました。

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ください。

日本食、乾燥対策の化粧品、本(就活に必要なものなど)

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)

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
CFN
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。
志望業界: IT, コンサルティング業界
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。
3年次からの留学で、もし留学中に就活をするか1年遅らせるか迷っていても、キャリアフォーラムに参加することを勧めます。就活する人にとってはもちろん大きなチャンスとなるが、そうでない方にとってもよい業界分析の機会となるはず。
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。
24 単位	<input checked="" type="checkbox"/> 24 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):
Essentials of Public Speaking:COMM130	パブリックスピーキング基礎
科目設置学部・研究科	リベラルアーツ コミュニケーション学科
履修期間	8月～12月
単位数	3
本学での単位認定状況	3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	セミナー(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	Victoria Ambruso
授業内容	スピーチ、グループワーク
試験・課題など	テストがスピーチが複数回づつ
感想を自由記入	ネイティブの前でスピーチする機会が多く、即興スピーチなどもあったので英語を話すメンタルが鍛えられた。最初の学期にはもってこい

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):
Small Group Discussion: COMM132	スモールグループディスカッション
科目設置学部・研究科	リベラルアーツ コミュニケーション学部
履修期間	8～12月
単位数	3
本学での単位認定状況	3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	セミナー(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	Amani Husain
授業内容	グループディスカッション、グループワーク、グループプレゼンテーション
試験・課題など	プレゼンテーションと試験が複数回ずつ
感想を自由記入	多様な仲間との協働を学べる貴重な経験だった。今後のキャリアでもその経験活かさるはず。

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):
General Psychology: PSY100	心理学入門
科目設置学部・研究科	リベラルアーツ 心理学科
履修期間	8～12月
単位数	3
本学での単位認定状況	3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(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	Craig Sider
授業内容	心理学の基礎を網羅
試験・課題など	試験とペーパー
感想を自由記入	非常に面白い授業であった。先生も面白く実際の生活や仕事にも活かせるような学びが多かった。

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):
Principles of Sociology: SOC100	社会学
科目設置学部・研究科	リベラルアーツ 社会学科
履修期間	8～12月
単位数	3
本学での単位認定状況	3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(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	Jan Haldipur
授業内容	基本的な社会学、アメリカ社会についても学ぶ
試験・課題など	試験とペーパー
感想を自由記入	アメリカ社会を理解するのに非常に役立った。先生も優しくオフィスアワーでも気軽に教えてくれる。

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):	
Management Information Systems		情報システムマネジメント	
科目設置学部・研究科	経営学部		
履修期間	1~5月		
単位数	3		
本学での単位認定状況	3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(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	Jianqing (Fisher) Wu		
授業内容	ビジネスの視点からの情報系を基礎からまんべんなく学ぶ座学で学ぶだけでなく、実際に手を動かしてモノづくりができた。		
試験・課題など	試験と課題		
感想を自由記入	非常に面白かった。座学と実践のバランスが良かった。情報系のバックグラウンドがない方にも入門編としてオススメ		

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):	
Critical Thinking Information Technology Literacy		クリティカルシンキングとITリテラシー	
科目設置学部・研究科	経営学部		
履修期間	1~5月		
単位数	3		
本学での単位認定状況	3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(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	Asela M. Thomason		
授業内容	これからの情報社会に必要な最低限のクリティカルシンキングとITリテラシーをカバー		
試験・課題など	試験とグループプレゼンテーション		
感想を自由記入	役には立つが個人的には少し初歩的に感じた		

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):	
International Business		国際ビジネス論	
科目設置学部・研究科	経営学部		
履修期間	1~5月		
単位数	3		
本学での単位認定状況	3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(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	Pia Gupta		
授業内容	国際ビジネスを基礎から学べる		
試験・課題など	グループ課題と試験		
感想を自由記入	実際の事例や戦略を企業名を出して面白く教えてくれるので興味を保ち続けられる。		

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):
Business and Professional Communication	ビジネスコミュニケーション
科目設置学部・研究科	コミュニケーション学部
履修期間	1~5月
単位数	3
本学での単位認定状況	3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	セミナー(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	Jarvis Johnson
授業内容	ビジネスの場における適切なコミュニケーションを学ぶ
試験・課題など	個人プレゼン+グループプレゼン+試験
感想を自由記入	非常にリアルな場面を想定してプレゼンテーションを行うので、実用的なスキルが身につく



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、留学中の中間試験、期末試験、その他イベント等

2017年 1月～3月	
4月～7月	
8月～9月	留学先に関する情報収集、TOEFL 対策
10月～12月	TOEFL 受験、留学応募～選考～結果発表
2018年 1月～3月	寮申し込み、希望時間割申請、パスポート手配
4月～7月	留学準備
8月～9月	渡航、入寮、授業開始
10月～12月	中間、期末試験、ボスキャリ
2019年 1月～3月	中間、期末試験
4月～7月	インターン申込
8月～9月	インターン
10月～12月	就職活動、選考

留学体験記

留学しようと決めた理由	<p>理由は 2 つあります。</p> <p>1 つは日本での学習環境の居心地の良さに甘んじずに、より成長できる場所に身を置きたかったからです。アメリカの大学の教育レベルが日本に比べ非常に高いです。日本での授業に物足りなさを感じた方には、留学はいいチャレンジになると思います。</p> <p>2 つ目は専門性の高い学びを得たかったからです。</p> <p>私は国際日本学部というバリエーションで幅広い分野を学び、その中からビジネスと情報系に興味を持ち専門的に学びたいと思うようになりました。そこで留学は学部を越えて学びたいものが学べるいい機会になると考えたため、志望しました。</p>
留学のためにした準備、しておけば良かったと思う準備	<p>分野に関わらず日本のことをよく知ることに尽きると思います。</p> <p>授業でディスカッションの際に、日本ではどうだい？と聞かれることが多かったです。やはり留学生という立場上、別の観点からの意見を求められると思います。そういった際に適切に答えられ、さらには自分から積極的に意見を共有できるように、日本の知見を深めているとベターだと思います。</p>
この留学先を選んだ理由	<p>特にビジネスに定評があったため。また IT 企業が多く集まる西海岸ということもあり、シリコンバレーにも行ける距離にあったため。</p>
大学・学生の雰囲気	<p>教員も学生も非常にフレンドリーで優しいです。多様性を認め、人種差別をする人にはほとんど出会いませんでした。カリフォルニアには多様な人種が共存しているため、外国から来た私にもオープンに接してくれる雰囲気でした。</p>
寮の雰囲気	<p>私がいた International House はいい意味でも悪い意味でもおとなしいような印象です。多様な国籍の留学生と触れ合うことができますが、現地の学生は少なく、パーティーもそこまで頻繁には行われてませんでした。もし現地の学生の友達と派手なナイトライフを過ごしたいならば、ビーチサイドの寮をお勧めします。</p>
交友関係	<p>私は授業で仲良くなった友達と遊びに行くことが多かったです。特にセミナーなどの少人数での授業で、そういった友人を作りました。授業内で友達を作るには、やはり授業内でうまく自分をアピールすることが重要だと思います。スピーチを面白く話したり、積極的に周囲に話しかけたりするなどの積極的なアクションは必須です。</p>
困ったこと、大変だったこと	<p>休暇中に体調が悪くなるのが最も大変でした。</p> <p>冬休みなどは大学の診療所が閉まっていて、他の病院を探すのは非常に難しいです。基本的に大きな病院に行くにはかかりつけ医の紹介が必要です。また病院だと思っても退役軍人専用で断られるなんてケースも多くあります。</p> <p>また、アメリカは医療費が非常に高いです。腹痛で病院に行くと現地の友人に言ったら、絶対にやめておけといわれました。アメリカでは病気にかかった際は、薬を飲み家で何とか治すという人が多い印象です。やはり留学中でも病院に行かないように日ごろの体調管理に気を付けることが重要だと思います。</p>
学習内容・勉強について	<p>私は多くの授業でグループプロジェクトを課されました。最初は何も言えず、意見を共有できないこともあり、非常に悔しい思いをしました。しかし場数を踏むごとに、積極的に意見を述べたり、意見をまとめたりすることができるようになりました。最初は苦手を感じる人が多いと思いますが、折れない精神力と向上心があれば次第に慣れていけるはずです。</p>

課題・試験について	前期は課題や試験に追われ、1つも単位を落とせないという緊張感で多少オーバーワークになっていました。 後期は次第に慣れてゆき、少し難しめの授業を履修できるようになりました。また上手に手を抜きながら効率的に良い成績をとることを覚え、次第に課外時間も増えました。
大学外の活動について	特にクラブやサークルに在籍したわけではないのですが、授業で知り合った友達にスケートボードを教わったりしました。
留学を志す人へ	とりにあらず行く、視野を広げに行く、英語を学ぶ、それだけでも十分結構ですが、より強い目的意識をもち、留学後の目指す将来像を明確にできている状態で挑むと、一層意義のある留学になると思います。

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	起床		起床				
	授業	起床	授業	起床	起床	起床	起床
午後	授業	授業	授業	授業	外出	課題	課題
	昼寝	授業	昼寝	授業	ショッピング	スケボー	課題
夕刻	友人と夕食	友人と夕食	友人と夕食	友人と夕食	外食	課題	課題
夜	課題	課題	課題	パーティー	課題	飲酒	課題