

留 学 報 告 書

記入日:2020年1月14日

所属学部／研究科・学科／専攻	経営学部
留学先国	アメリカ
留学先高等教育機関名 (和文及び現地言語)	和文: セントラルオクラホマ大学 現地言語: University of Central Oklahoma
留学期間	2019年8月～2019年12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	1年生(留学先大学で在籍した学年)
留学先での所属学部等	経営学部 <input type="checkbox"/> 特定の学部等に所属しなかった。
帰国年月日	2019年12月31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 月中旬 2 学期:1 月中旬～5 月上旬 3 学期: (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	17000
創立年	1890 年

留学費用項目	現地通貨 (米ドル)	円	備考
授業料	0	0円	
宿舍費	2990	30万円	
食費	2000	20万円	
図書費	500	5万円	
学用品費	50	5000円	
教養娯楽費	300	3万円	
被服費	100	1万円	
医療費	50	5000円	
保険費	200	2万円	形態:明治大学の提供
渡航旅費	2800	28万円	
雑費	300	3万円	
その他	300	3万円	
その他		円	
その他		円	
合計	9590	100万円	

渡航関連

渡航経路: 復路: 羽田→ミネアポリス→オクラホマシティ
往路: オクラホマシティ→ニューヨーク→羽田

渡航費用

チケットの種類	デルタ航空 エコノミー
往路	14万
復路	14万
合計	28万

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。

エクスペディアとスカイキャナー

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 Quad

2) 部屋の形態

個室 OR 相部屋(同居人数1)

3) 住居を探した方法:

大学のホームページ

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)

私が住んでいた Quad は、綺麗で、カフェテリアが近いので生活がしやすかったです。ルームメイトもいい人でした。綺麗な部屋でルームメイトが欲しい方におすすめです。

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?

利用する機会がなかった
 利用した:

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。

Global Affairs

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?

特に何もなかったです。

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。)

大学キャンパス内はほとんど Wi-Fi が使えるので困りません。大学から送られてくる SIM カードを使うと、外出時にも使えるので便利です。

5) 現地での資金調達はどうに行いましたか? (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。)

キャッシュパスポートとクレジットカードをほとんど利用していました。

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。

ある程度何でも調達できます。自分は服を持っていきすぎました。

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、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

就職 進学 未定 その他:

2) 進路決定の際に参考にした資料、図書、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、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。

コンサルティングと人材業界を中心にこれから就職活動します。

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。

留学を通して、希望する就職先は変わらなかったです。実際に海外で生活することによって、自分がグローバルのどんな面に惹かれていて、なぜ海外で働きたいと思うのがより明確になったと思います。

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。
12単位		<input checked="" type="checkbox"/> 未定 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):
Principles Of Management		マネジメント論
科目設置学部・研究科	Business	
履修期間	fall term	
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、授業内課題(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	Dr.Mckee	
授業内容	時代ごとのマネジメントの変遷、各理論の特徴についての授業。話を聞いている時間がほとんど。	
試験・課題など	毎週のオンラインクイズ。授業内課題5回。レポート1回。試験4回。ファイナル1回。	
感想を自由記入	授業自体はそれほど面白いものではなかった。明治大学では、マネジメントだけの授業を取ったことが無かったので、勉強や試験に関しては最も苦労した。	
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):
Principles of Marketing		マーケティング論
科目設置学部・研究科	Business	
履修期間	fall term	
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(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	Dr.Jeri.	
授業内容	マーケティングの理論や、その理論が実際に社会でどのように使われているかについての授業。	
試験・課題など	毎週のオンラインクイズ。授業内課題3回。レポート個人1回、ペア1回。テスト4回。	
感想を自由記入	同じような内容の授業を日本でも取っていましたが、実例として出てくる企業や教授の話などはもちろん異なるので面白かった。課題もテストも比較的簡単だったので楽しめた。	



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):
Theories Of Leadership	リーダーシップ論
科目設置学部・研究科	Liberal
履修期間	fall term
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、グルディス(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	Dr.Woods
授業内容	リーダーシップとの何なのか、後発的に獲得することができるのか、生まれつきのものなのかなどの観点について、各理論を通して考える。
試験・課題など	レポート5回。個人プレゼン2回。テスト3回。
感想を自由記入	自分が履修したもので最もアメリカスタイルの授業だった。ほぼ毎回の授業でグルディスする時間がある。最初は、何を言われ、何を言うべきかわからなかったが徐々に慣れた。全生徒、自分の意見をおもむろに発言する。(笑)そんな中で、自分の価値観について話したプレゼンはとても良い経験になった。教授も優しく、とてもおススメしたい授業。

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):
English Composition	英語
科目設置学部・研究科	English
履修期間	fall term
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(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	Dr.Linda
授業内容	英語でのレポートの構成、説得力のある文にするための書き方を学ぶ。
試験・課題など	レポート2回。課題5回。
感想を自由記入	苦労しない授業だった。自分の経験、考えを英語で文章にする機会が多かったのは良かった。



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	
10月～12月	
2018年 1月～3月	交換留学を目指し始める。まずは TOEIC の勉強から始める。
4月～7月	ゼミ試験。TOEFL の勉強に切り替える。
8月～9月	ゼミ合宿。TOEFL 一回目。
10月～12月	TOEFL 二回目。出願準備。
2019年 1月～3月	留学決定。手続き開始。
4月～7月	
8月～9月	渡米。8/13
10月～12月	秋学期終え、NY 旅行し、帰国。12/31

留学体験記

留学しようとした理由	留学をしようとした理由は、自分が明治大学に入学した意義を作るためでした。わかりにくいと思いますが、つまりその当時、留学自体の目的は明確にはなかったです。その後、3年生になり、サマーインターンの応募をする中で、自分の将来について考える機会が増えました。海外経験のない私は、グローバルで働くということ、外国に住むこと、外国人とコミュニケーションをとることとはどういうものなのか、よくわかりませんでした。そこで、実際に海外で生活することで、自分の将来のグローバルという軸を明確化することが目的でした。
留学のためにした準備、しておけば良かったと思う準備	リスニング力とスピーキング力は日常生活において非常に必要だと思いました。特にネイティブの英語は、TOEFL などのリスニングとは違うと思うので、最初は何を言っているのかわからないことが多かったです。
この留学先を選んだ理由	この留学先を選んだ理由は明確には無く、アメリカだったからぐらいです。留学先を選ぶのに、その大学ではないといけない理由みたいなものを作るのは難しいなと思ってました。留学の目的にもよりますが、留学先のより良いはあると思いますが、唯一はそんなに無いと思います。結局は、どこにいかよりも、そこで何をやるかの方が大事だと感じました。
大学・学生の雰囲気	大学は、キャンパスが広く、人ごみを感じません。明治大学のキャンパスとは違う点で、とてもストレスフリーに生活できました。町全体がのんびりして、穏やかな感じがします。学生や人々も、同様に穏やかで優しい人が多いです。目が合えば、ニコッとしてくれるし、お店の店員さんとかも気さくな人が多い印象でした。
寮の雰囲気	寮は Quad というところに住んでいました。比較的新しく、ルームメイトにも恵まれ、快適に暮らすことができました。一階のロビーには、卓球台やビリヤード台があるのでよく遊んでました。ルームメイトとの相性は実際に住んでみないとわかりません。しかし、学期が始まってからでも、空きがあればプライベートルームのある寮に移動することもできるので、個人的には Quad おすすめです。
交友関係	学期が始まってから一週間後ぐらいに、留学生向けに大学が主催するオリエンテーションがあります。そこで、色々な国の友達ができると思います。日本人の友達もそこで作れると思います。そこからは、友達の友達を紹介してもらったり、ジムでよく会う友達だったり、授業でたまたま喋った友達だったり、たくさんの出会いの場があると思います。
困ったこと、大変だったこと	まず最初の一か月は、授業内や日常生活において、英語を聞き取れない、言いたいことを表現できないことに苦労しました。留学する人なら、誰でも直面するような問題だと思います。解決策も、また誰しもが、慣れていくしかないと思います。(笑)とにかく話す機会、コミュニケーションをとる機会を増やすことが大事だと思います。幸い、オクラホマで出会った友達は、拙い英語だったとしても、ちゃんと聞いてくれるし、聞き直しても、わかりやすく言い直してくれます。
学習内容・勉強について	最初の一か月ほどは、勉強も慣れるのに苦労しました。しかし、UCO の場合、よっぽど難しい授業を取らなければ、交換留学を実現する明大生なら何とかできるのかなと思います。自分は、図書館で机に向かって一人勉強する時間よりも、誰かと一緒に、何かをしている時間の方を優先していました。ただ、もちろん単位をとることは絶対だと思います。(笑)

課題・試験について	一週間に、テストとプレゼンが重なったりする週がたまにあったのでその週はきつかったです。上述のように、UCO の場合、何とかできるので、そんなに心配しなくて大丈夫です。勉強や研究よりも、他のことに没頭したいと考えている方にはおすすめの環境です。(笑)
大学外の活動について	毎週日曜日に、クリスチャンの方々が提供して下さるフリーディナーに参加していました。英語で会話をする練習の場にもなりました。そこで出会った方々には、日本料理レストランに車で連れて行ってもらったり、寮を早く出なさいいけなくなり、家がなかった時に自宅に泊めてもらいました。日本では、なかなか感じられない宗教心のようなもの、人の温かさを感じることができました。
留学を志す人へ	近年、留学というものは、ますます身近になっています。交換留学してみたいなあと考える人も多いと思います。しかし、その人の中で実際に交換留学を実現できる人は限られています。バイト、ゼミ、サークル、インターンなどを同時進行しながら TOEFL の得点、GPA、お金、志願書、就職、単位など気にしないといけないことが多くあります。その過程で多くの人が、いつの間にか留学の実現を先延ばしにしています。非常にもったいないことだと思います。私は、交換留学の実現に費やした時間と労力以上のことを、学び、経験できたと思うからです。あと、シンプルに留学はとても楽しいです。交換留学の実現に向け、辛く大変な時期を送り、あきらめてしまいそうになる方、最後まで頑張ってください！

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		授業		授業			
	授業	ご飯	授業		ご飯	ジム	
午後	授業		授業			自習	自習
	ご飯		ご飯				
夕刻	ジム	授業	ジム	授業	ジム		
夜		ご飯	卓球クラブ	ご飯			友達のおうち