

【大学間協定留学】留学近況報告書

記入日	2025年 10月 31日
留学先大学/国名	ニューヨーク州立大学ニューパルツ校(日本語名) 国名:アメリカ合衆国 State University of New York, at New Paltz(現地言語名)
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:
留学期間	2025年8月～2026年5月
明治大学の所属学部等 ※学部・学科・研究科・専攻等	政治経済学部政治学科
学年 ※出発時の本学での学年	2年生

I. 出発前にどのように情報を集め、準備をしましたか。しておいて良かったこと、準備不足だったこと、ぜひ次の学生に準備としてアドバイスしたいことを記述してください。

II-1. 留学のための渡航前手続き(留学ビザ) ※詳細に記入して下さい

ビザの種類: J-1 ビザ	申請先: アメリカ大使館(東京)
ビザ取得所要日数: 3 週間 (申請してから何日/ 何週間要したか)	ビザ取得費用: 2 万円ほど
1. ビザ取得のためにどのような書類の提出が求められましたか? また、どのように手配しましたか?	
SEVIS FEE の領収書、DS-2019、パスポート、DS-160 オンライン非移民ビザ電子申請書、顔写真。(DS-2019 はニューパルツからデータで送られてきました。領収書と DS-160 はインターネット上から申請、料金の支払いをする必要があります。)	
2. 具体的な申し込み手順を教えてください。	
上記書類を手に入れたあと、大使館のホームページで面接の予約を行いました。その後面接を行いその日から約 2 週間後にビザ付きのパスポートを受け取りました。	
3. ビザ取得の際に、留学先国大使館で面接のあった方は、どのような質問を受けましたか?	
留学の目的(何を学ぶのか)や 具体的な留学期間など簡単な質問です。カウンター越しに 3 つから 5 つほど質問をされるだけなのですぐに終わります。	
4. ビザ取得に関して困った点・注意点	
SEVIS FEE の支払いや DS-160 の提出は、記入事項が多く時間がかかります。面接の予約のやり方についても、インターネット上に情報が少なくかなりやりづらいです。また今現在、トランプ政権がビザ申請者の SNS を厳しくチェックしているという情報もあります。留学先大学から DS-2019 が届いたらすぐに取り掛かるのがよいと思います。	

Ⅱ-2. 留学のための渡航前手続き(その他の事前準備について)

その他済ませておくべき準備があればお書き下さい(現地での現金調達準備、携帯電話購入、荷物運送等)。

学内の寮の希望を提出したり、履修する授業の申請など締切が存在してなおかつ重要度の高いものは早めにやることをおすすめします。他には、携帯電話のキャリアについて調べたり、必要であれば荷物を事前に郵送することもいいと思います。アメリカでの支払いの際に自分のカードを使うと、レートの関係ですぐに上限に達してしまうことがあります。アメックスの家族カードだったり、ワイズのような上限がとても高いデビットカードを作ることを強くおすすめします。(僕はワイズを使っています。一ヶ月の利用上限が 400 万円とほぼ無制限と変わりませんし、手数料も安いのでおすすめです。)

Ⅲ. 現地到着後のながれ

1. 到着時の様子

利用航空会社	ハワイアン航空				
航空券手配方法	トラベルコを使用しました。ホノルルで 5 時間の乗り換えをするもので、約 19 万円でした。直行便は楽ではありますが、大学手配のシャトルバスに間に合わないことや片道で 30 万オーバーだったことが理由で諦めました。 ※利用した旅行社・旅行サイト、格安航空券情報等があれば記入				
大学最寄空港名	JFK (ジョン・F・ケネディ国際空港)	現地到着時刻	午前 7 時ごろ		
キャンパスへの移動手段	<input checked="" type="checkbox"/> 大学手配の出迎え	<input type="checkbox"/> 知人の出迎え	<input type="checkbox"/> 公共交通機関 (<input type="checkbox"/> バス <input type="checkbox"/> 電車)	<input type="checkbox"/> タクシー	<input type="checkbox"/> その他 ()
移動の所要時間	約 2 時間				

空港からキャンパスへの移動の際の注意点、タクシー・公共交通機関で移動する際の行き方、料金等

シャトルバスサービスを利用するには、事前に大学のポータルサイトで予約が必要です(50ドル)。また日本と比べて時間にルーズな人が多いので、集合時間の 30 分前によく担当職員が空港に到着していました。集合場所も「ターミナル 1」としか伝えられず、大まかなことしかわからないので気を付けてほしいです。

大学到着日	8 月 19 日 14 時頃
-------	----------------

2. 住居について

到着後すぐに住居入居できましたか?	<input checked="" type="checkbox"/> はい <input type="checkbox"/> いいえ	いいえを選んだ方: 月 日から入居可能だった。
住居のタイプ	<input checked="" type="checkbox"/> 寮 <input type="checkbox"/> アパート <input type="checkbox"/> その他()	
部屋の種類	<input type="checkbox"/> 一人部屋 <input type="checkbox"/> 二人部屋 <input checked="" type="checkbox"/> その他(3 人部屋)	
ルームメイト	<input type="checkbox"/> 日本人学生 <input type="checkbox"/> 他国からの留学生 <input checked="" type="checkbox"/> その他(現地の学生)	
住居を探した方法	<input checked="" type="checkbox"/> 大学の斡旋 <input type="checkbox"/> 自分で探した <input type="checkbox"/> その他()	
住居の申込み手順	ニューパルツが留学を承認したあと、専用のポータルが送られてきました。そこに自分の希望する寮を第 5 希望まで入力し、提出しました。あとは、ニューパルツの担当部署が自動で寮を決めてくれます。	

住居は渡航前に、また渡航後すぐに見つかりましたか? トラブルはありましたか?

寮が決定するのがかなり遅いです。僕の場合は、ニューパルツに到着して初めて、自分の寮を伝えられました。事前にメールで質問しても「寮には住めるけど、どこの寮かはわからない」としか返ってこないもので、そういうものと割り切ったほうがよいです。

3. 留学先でのオリエンテーションについて	
オリエンテーションの有無	<input checked="" type="checkbox"/> あった <input type="checkbox"/> なかった
日程	8/20-24
参加必須ですか?	<input checked="" type="checkbox"/> 必須 <input type="checkbox"/> 任意参加
参加費用は?	<input type="checkbox"/> 無料 <input type="checkbox"/> 有料(金額:)
内容と様子は?	参加必須のものとして、ビザステータスの維持に必要なことの説明会や学内機関の説明がありました。任意となっているものには、ショッピングツアーなどがあります。どれだけイベントに参加しようがしなかるうが費用は同じなので、友達作りも兼ねてできるだけ多くのイベントに参加したほうが良いと思います。
留学生用特別ガイダンス	<input checked="" type="checkbox"/> あった <input type="checkbox"/> なかった
授業開始日	8月25日から
IV. その他、渡航してから必要な手続きについて	
1. 現地で滞在許可等の申請の必要はありますか? いつ、どこで、方法は? 日数、料金は? トラブルは?	
SEVIS の状態をアクティベートするために、DS-2019、ビザ、パスポート、I-94 の提出が求められます。オリエンテーションの3日目に担当者から説明があった後、ニューパルツのフォームで各書類を提出する流れになります。I-94 の申請に、6ドルの支払いが必要でした。	
2. その他現地でした手続きは(健康診断、予防接種等)? いつ、どこで、方法、日数、料金は? トラブルは?	
僕は、必要なワクチン接種や健康情報の提出を日本で行ったためありませんでした。ただ、日本で必要なワクチン接種を行い、診断書を英語で書いてもらって7万円ほどしました。日本でこれらを行わなくてもニューパルツで無料で行うこともできます。ただし日本で認可されていないワクチンを用いるため、そこに不安を感じる人は日本で行ったほうが安心だと思います。	
3. 現地で銀行口座を開きましたか? 手続方法、必要書類、日数、料金は? トラブルは?	
していません。	
4. 現地で携帯電話を購入しましたか? 手続方法、必要書類、日数、料金は? トラブルは?	
していません。現地キャリアの e-SIM を購入しました。(Tello-mobile、T-mobile 回線でギガ無制限プランが月 30ドル)	

V. 履修科目と授業について

1. 履修登録はいつどのような形で行いましたか？

- ☒ 出発前に(4 月 28 日頃)
☒ オンラインで登録 ☐ 志願書類に記入して登録 ☐ できなかった ☐ その他()
- ☐ 到着後に(月 日頃)
☐ オンラインで登録 ☐ 国際オフィス等の仲介 ☐ できなかった ☐ その他()

登録時に留学生として優先されることはありましたか？

- ☐ あった ☒ なかった

優先が「あった」方はどのように優先されましたか？

優先が「なかった」方はどのように登録しましたか？

事前にポータルサイトで、登録したい科目を 8 科目まで入力します。

2. 出発前に授業を登録した方は、現地で変更・追加できましたか？ また希望通りの授業が取れましたか？

僕はしませんでした、学期が始まったあと 1 週間ほどは変更や追加が可能です。基本的には希望通りの履修ができましたが、1 つだけ定員オーバーで履修ができない科目がありました。ピザの関係で、留学生はオンライン授業が 1 つしか取れないことにも注意が必要です。

Ⅵ. 一週間のスケジュール 授業時間、課外活動、勉強時間等、毎日の生活について記入

	月	火	水	木	金	土	日
5: 00							
6: 00							
7: 00							
8: 00							
9: 00	起床		起床	起床		起床・朝食	起床・朝食
10: 00	授業	起床	授業	授業	起床	朝食	朝食
11: 00	洗濯など	授業	昼食	洗濯など	授業	自習または遊び	自習または遊び
12: 00	昼食	授業	授業	昼食	授業	自習または遊び	自習または遊び
13: 00	自習	授業	授業	自習	授業	自習または遊び	自習または遊び
14: 00	自習	昼食	昼寝	自習	昼食	昼食	昼食
15: 00	自習	自習	授業	自習	自習	自習または遊び	自習または遊び
16: 00	自習	自習	授業	自習	自習	自習または遊び	自習または遊び
17: 00	ジム	日本語会話 テーブル	授業	ジム	自習	自習または遊び	自習または遊び
18: 00	シャワー	夕食	授業	シャワー	自習	自習または遊び	自習または遊び
19: 00	夕食	夕食または 自習	夕食	夕食	夕食	夕食	夕食
20: 00	自習	自習	自習	自習	休憩	自習または遊び	自習または遊び
21: 00	自習	自習	自習	自習	休憩	自習または遊び	自習または遊び
22: 00	自習	自習	自習	自習	休憩	自習または遊び	自習または遊び
23: 00	休憩	シャワー・休憩	シャワー・休憩	休憩	休憩	休憩	休憩
24: 00	就寝	就寝	就寝	就寝	就寝	就寝	就寝

VII. 現在までの感想

留学先大学、プログラムについて、授業、宿舎、生活全般について等、自由に書いてください。

（ニューパルツという立地について）

ニューパルツは、ニューヨークシティから車で二時間ほどの場所にある郊外の町です。町の規模は小さく、いくつかの飲食店やバー、服屋があります。町からすこし離れたところには、スーパーマーケットがあり食材のほか日用品を買うことができます。ただ、電化製品などは町で買うことが出来ないで Amazon を活用しています。町の規模感などを考慮に入れても他の場所に比べて治安は良いと感じますが、あくまで郊外の町のためところどころ街灯が存在しない道などもあります。

（授業について）

前提として、経験がないひとにとって英語で授業を受けるということはかなり大変です。授業を担当する先生にもよりますが、どの授業でも『スライドの内容を理解すること』より『先生の話に注意深く聞いて理解する』ことが求められます。そのため、純粋なリスニング能力のほかに英語での授業に対する慣れが必要になると思います。留学の前に、英語で行われる形式の授業の履修を強くおすすめします。（たとえそれが、他学部の科目であってもとるべきだと感じます。）また、こちらの授業は課題読書（リーディング）が終わっていることを前提に進められます。課題読書の内容に対してディスカッションを行うと言った感じです。留学生にとっては、課題で出されるリーディングの量はとても多く（科目によっては 50 ページの英語論文を 1 週間で読む必要があります）、最初の 1 ヶ月はそれをこなすのに精一杯だと思います。単純なリーディング・スキミングの能力を上げることもそうですが、継続的な学習習慣を日本にいる間に付けておかないとこちらに来てから苦しむことになります。

（寮生活について）

ニューパルツには、キャンパス内に寮がいくつかあり留学生はそれらのうちのどこかに住むことができます。そのうちの殆どが冬休みの間は寮から出ていかなければならないもののため、冬休み中も住むことのできる“10 month building”に住むことをおすすめします。部屋の種類は 2 つあり、ホテルの部屋のような形をしていて 2 人一部屋で生活するタイプと、2 人部屋または 3 人部屋が 3 つと共有スペースからなるタイプの部屋があります。どちらを選ぶかでトイレやシャワーの位置が異なるので事前に確認しておくといいです。寮生活の満足度はルームメイトや隣人に左右されます。特に、ルームメイトと生活リズムが合わない場合はストレスがかなり溜まります。僕は今のところ目立ったトラブルはないのですが、友人からは「自分が寝始めるとルームメイトが大音量で動画を見ている」「ルームメイトがずっと部屋にいて一人きりになる時間がとれない」「隣人がゲームをしながら叫んでいてうるさい」などの不満を聞いています。学期の開始からすこし経つと部屋の変更の希望を出せるので、それをしてしまうのも一つの手です。

（食事）

ニューパルツにはいくつかのミールプランがあり、もっともベーシックなものだと、『学食がいつでも食べられる』うえに、キャンパス内にある飲食店やスターバックスで使えるデポジットが 400 ドル分ついてきます。町で外食をする場合は安くても 15 ドルから 20 ドルはかかるので、頻繁には出来ません。学食のメニューはあまりバラエティがなくほぼ同じものを毎日食べる生活が続きます。自炊も不可能ではありませんが、寮によっては包丁やフライパンなど調理器具を自分で揃える必要があるため初期費用がかなりかかることが考えられます。飽きが来た場合に備えて日本からいくつかカップ麺やインスタント味噌汁などを持ってくると思います。

（差別について）

ニューヨーク州はリベラルな風潮が強く、人種の多様性に理解がある人が多いです。そのため、キャンパス内で差別にあらうということは少ないように思います。（実際、まだ僕は差別には遭っていません。）もちろん絶対に差別に遭わないということはないので、差別はどうしても存在するものと開き直るほうが良いと思います。

（留学を考えている人へ）

留学先を選ぶ際に、『なぜ自分は留学をしたいのか』という理由をとことん突き詰めて考えてください。きっかけは些細なことでもいいと思いますが、この理由が強固なものでなかった場合、留学生活が上手くいかなかったときのストレスの回復にかなりの時間を要します。留学生活の 7 割が大変なこと、残りの 3 割が楽しいことだと僕は感じています。留学後の自分の生活の仕方を考えるうえでも、この理由はしっかりと決めたほうが良いと思います。

日本にいる間に英語力の向上を図ることも大事ですが、それと同じくらいコミュニケーション能力や積極性の向上を行うことをおすすめします。留学後、みなさんは『すでに出来上がっているコミュニティ』に参加しに行くことが多くなると思います。彼らの内輪の話のネタが会話のトピックになり会話から取り残されることも多々あります。だからこそ、自分から話題を振る・主張をすることが大事になります。こちらの学生は黙って聞いている人の事など構いはしません。積極的に会話に参加する姿勢を日本にいる間に身に付けておくとう良いでしょう。イベントへの積極的な参加姿勢も身に付けておくとう、留学生活が楽になります。