

【大学間協定留学】留学近況報告書

記入日	2025年 10月 27日
留学先大学/国名	カリフォルニア州立大学ロングビーチ校(日本語名) 国名:アメリカ California State University, Long Beach(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	国際日本学部国際日本学科
学年 ※出発時の本学での学年	3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。

情報収集

私が主に情報収集に活用していたのは、先輩方の留学報告書と近況報告書です！基本的な情報が揃っています。それでも分からぬことがあったら、大学事務室の留学相談窓口や協定先の大学に直接メールで問い合わせていました。また、日本での留学オリエンテーションで大学側から先輩方の連絡先リストの紹介があり、リストをもらえるので、先輩にも直接メールで聞いていました。分からぬことがあつたらすぐに聞くことが重用です！

準備・しておいて良かったこと

- ・協定先の大学から授業の履修登録が始まる日付や、housing の申し込み、roommate selection 開始日などが記載されているメールが順に届くと思いますが、開始日になつたら他のことよりも留学のことを優先に、早めに取り掛かかった方が良いと思います。というのも、履修登録では、人気の授業は早くに空きがなくなってしまったり、roommate selection では、自分に合うルームメイトを探し、時差がある中で連絡を取り合って自分に合うかを見極めなければならず、時間がかかるからです。
- ・留学に必要な持ち物に関してですが、必要だと思うものはすぐにメモをして忘れずに持つていけるようにしていました。

準備不足だったこと

- ・英語のリスニングとスピーキングの練習です。現地に来ている留学生は基本的に英語が話せていて、特にアメリカ到着後はコミュニケーションをとることに苦労しました。私は特にリスニングが苦手なので、出国前にもっと勉強しておくべきだったと思います。
- ・日本の文化・政治システムなど、日本のことについて改めて確認しておくといいと思います。日本に关心を持ち、日本のことが大好きな他国の人人がたくさんいるため、アニメや音楽などの文化のことから政治のことまでたくさん聞かれました。アメリカのことだけを学ぶのではなく、日本のことさらによく知らないなど実感しました。自分がいかに日本のことについて知らないのかを痛感させられました。

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: J1	申請先: 在日米国大使館(東京)
ビザ取得所要日数: 2 週間 (申請してから何日 / 何週間要したか)	ビザ取得費用: ビザ申請料金 \$185、SEVIS 費用 \$220
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?	
<p>パスポート 有効期限に注意 DS2019 協定先大学から 4 月終わり頃に送られてくる重要書類 証明写真 背景は白 SEVIS 費用支払い確認書 支払い後、すぐに印刷すること! (古いパスポートは不要)</p>	
2. 具体的な申し込み手順を教えて下さい。	
<p>留学先大学からメールで DS2019 や、ビザの申請を各自で行う指示メールが届き次第、SEVIS 費用をオンラインで払い、即座に大使館のホームページ(青い画面)から面接予約を行いました。早めに予約をしないと、面接予約が取れず、渡航できなくなる可能性が高くなります。実際に 2025 年の 6 月頃に在日米国大使館の面接予約の受付が停止してしまい、いつ予約が取れるか分からずな状況になっていました。私の友達は渡航ギリギリに面接を受け、ようやくビザを発行してもらっていたので、早めの行動を心がけてください!</p>	
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?	
<p>海外に行く目的は何か、どの国、州に行くのか、何を学ぶのか、どれくらいの期間行くのかなど、答えやすい質問ばかりで、数分で終わりました。</p>	
4. ビザ取得に関して困った点・注意点	
特になし	
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)。	
<p>現金</p> <p>出国前に日本の空港で約 10 万円をドルに換金して持っていました。(1 ドル札、5 ドル札、10 ドル札は 20 枚ずつに換金してもらいました)私は日本でエポスカードを使っていてアメリカでもエポスカードを使おうと思っていたのですが、海外事務手数料がかかるということだったので、現地で銀行開設と共にデビットカードを作り、主にデビットカードを使用していました。wise というアプリを通して、日本の銀行口座に預けているお金をアメリカの銀行宛てに送金していました。開設すると友達とのお金の送金やり取りにおいて非常に便利なため、私は銀行口座を開設することをお勧めします。</p>	
<p>携帯・Sim カード</p> <p>私は、アメリカに留学していた複数の友人に実際どんな Sim を使用していたのかを聞いたところ、T-mobile を使っている人が多かったので、T-mobile の E-Sim を使用しました。キャンパスの場所によっては、Wi-fi がつながらないところもありますが、基本的に学校の Wi-fi につながり、支障なく使えました。</p>	

III. 現地到着後のながれ

1. 到着時の様子

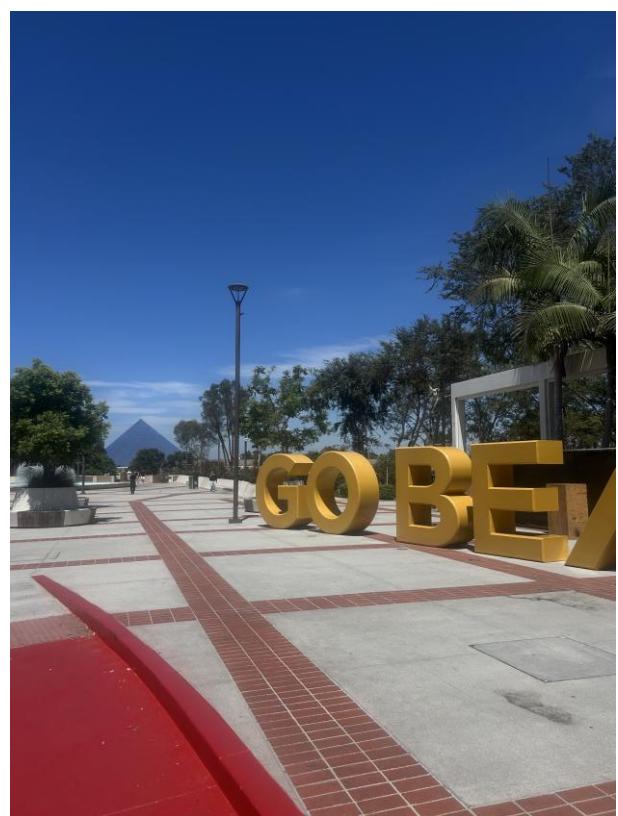
利用航空会社	Zip Air				
航空券手配方法	Zip Air 公式サイト ※利用した旅行社・旅行サイト、格安航空券情報等があれば記入				
大学最寄空港名	ロサンゼルス空港(LAX)		現地到着時刻	8:50	
キャンパスへの移動手段	<input type="checkbox"/> 大学手配の出迎え	<input checked="" type="checkbox"/> 知人の出迎え	<input type="checkbox"/> 公共交通機関 (<input type="checkbox"/> バス <input type="checkbox"/> 電車)	<input type="checkbox"/> タクシー	<input checked="" type="checkbox"/> その他 (車)
移動の所要時間	約 20 分				
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					
大学到着日	8月18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 checked="" type="checkbox"/> 二人部屋 <input type="checkbox"/> その他()				
ルームメイト	<input type="checkbox"/> 日本人学生 <input checked="" type="checkbox"/> 他国からの留学生 <input type="checkbox"/> その他()				
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	3月の後半から4月の頭ぐらいに留学先大学から申し込み手順についての指示メールが届くので、それに従って進めていけば大丈夫です。まず、ポータルサイトでさまざまな情報を登録します(生活習慣についての質問、第一希望・第二希望の寮や部屋のタイプ、meal planなど)。数か月後に、roommate selection が始まり、上記の生活習慣についての質問に基づいて自分にマッチングしそうなおすすめのルームメイトの候補が何人か出てくるので、一人一人の特徴を確認した後、良さそうな数人の人にチャットでいろいろ質問したり、話したりして絞っていく感じです。このマッチングシステムは非常に有難く、素敵なルームメイトと同室になるために参考になりました。あとは、ルームメイトと具体的な希望の部屋を決めて完了です。				
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？					
渡航前に決まりました。トラブルなし。					



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月20日 (Freshmen orientationは関係ないので行く必要ないです！)
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 checked="" type="checkbox"/> 無料 <input type="checkbox"/> 有料(金額:)
内容と様子は？	最初の1時間くらいは、授業のことや、役に立つさまざまな機関の紹介を含めた説明会が行われたり、近くの人とグループになってパズルゲームや、クイズ大会に参加したりしました。その後は、大きなグループになってキャンパスツアーをし、終了次第、新しくできた友達と楽しく会話しながらランチを食べました。
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？

明治の渡航前オリエンテーションで、在留届の提出についてのお知らせがありました。渡航前にも在留届の提出ができるので、渡航前にオンラインで行いました。しかし、情報が未定で全ての情報が入力できない場合（現地の住所・電話番号など）は、現地に着いてから追加の情報を書き加えなければなりません。

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？

特になし

3. 現地で銀行口座を開設しましたか？ 手続方法、必要書類、日数、料金は？ トラブルは？

Bank of America という大学もおすすめしている銀行に行き、口座を開設しました。日本で銀行の開設予約をしてから行くことで、スムーズに開設できました。必要書類は、パスポート、DS2019、現地住所のメモなどで、30 分ぐらいで簡単に開設できました。

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？

していない

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22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ありましたか？

- あった なかつた

優先が「あった」方はどのように優先されましたか？

優先が「なかつた」方はどのように登録しましたか？

他の生徒と同様に、履修登録期間に自分が取りたい授業を選択し、履修登録をしました。

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？

現地で変更・追加は可能です。授業が始まつてから 2 週間は授業の追加や取り消しが可能となっているので、第一回・第二回の授業を受け、各授業を取るか取らないかを選択することができます。しかし、人気の授業は、次第に close になつてしまつるので、早めに授業を固定させた方が良いと思います。

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		起床・準備・朝食		起床・準備・朝食			
9: 00	起床	授業 3	起床	授業 3	起床	起床	起床
10: 00	準備・朝食		準備・朝食				
11: 00	授業 1	授業 4	授業 1	授業 4	昼食	昼食	昼食
12: 00	昼食	昼食	昼食	昼食			
13: 00		授業 5		授業 5	自由時間・課題・外出	自由時間・課題・外出	自由時間・課題
14: 00	授業 2		授業 2				
15: 00		課題		課題			
16: 00	課題		課題				
17: 00							
18: 00						夕食	夕食
19: 00	夕食	夕食	夕食	夕食	夕食		
20: 00	自由時間	自由時間	自由時間	自由時間		自由時間・課題	自由時間・課題
21: 00	課題	課題	課題	課題			
22: 00	お風呂	お風呂	お風呂	お風呂			お風呂
23: 00					お風呂	お風呂	
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。

ワクチン接種について

留学先で安全に生活できるよう、さまざまな種類のワクチンの接種をしなければならず、かなり費用がかかります。日本で取り扱っていない輸入ワクチン(髄膜炎菌 B)も打たなければならぬいため、病院を探すうえで非常に大変でしたが、私は国立国際医療研究センター病院のトラベルクリニックで、全てのワクチン接種ができるとを知り、そこでワクチン接種の計画を 2 回に分けて立て、一気に打ちました。打たなければならぬワクチンの回数に注意して、日程を組んでください。私の年では B 型肝炎は 18 歳以下の子が打たなければならぬと記載されていたので、打たなくて大丈夫でした。また、Tuberculosis risk questionnaire は、病院でおこなうものではなく、大学のワクチン接種を登録するサイトにあるフォームに答えるというものでした。この Tuberculosis risk questionnaire や、寮に入る人必須のワクチンを登録するフォームだけがなぜか存在しなかったので、大学の SHS-Vaccine と言う機関にフォームを追加してもらうようメールでお願いしなければなりませんでした。

Early Move-In について

交換留学生必須のオリエンテーションが入寮日の前日にあったため、早期入寮をしなければならず、7 月の終わりごろに、Early Move-In のリクエストフォームが送られてくるので、それを埋めて提出する必要があります。早期入寮には \$ 60 がかかります。

寮について

・寮には、Hillside, Parkside, Beachside の 3 つの種類がありますが、Beachside はキャンパスから少し離れたところにあり、バスで通学しなければなりません。私はキャンパスに最も近い Hillside の general house の F building の寮を選びました。その理由は、最も安いこと、部屋のスタイルが好みだったこと、そして、トイレ・お風呂が部屋の外にあるということです。この寮にはエアコンがなく、私の部屋は 2 階であったのにもかかわらず、比較的涼しく、寮に備え付けられているファンだけで夏を過ごせました。一番安い寮でも生活をするのには十分でした！Meal Plan は 1 週間 10 食プランでしたが、ちょうどよかったです。寮のごはんは、バイキング形式で、小麦以外にも、米(タイ米のような細長い米)や、野菜、フルーツなど、食の心配をする必要がないぐらい充実していて、おいしかったです。

・ダイニングは寮の近くにしかないため、昼食で meal plan を消費したい場合は、お昼に空きコマを作った方が良いと思います。しかし寮からキャンパスまで徒歩で約 20 分かかるため、私は近くの target という、食品から生活用品まで基本なんでも揃っているスーパーでベーグルを買って寮から持つて行っていました。

授業について

・履修登録をするにあたり、授業と授業の時間の間隔・そして建物の位置を考慮することが重用です。別の建物に移動しなければならない場合、移動時間が必要になります。ある授業が遅れて終わり、次の授業に間に合わないような時間割の組み方はおすすめしません。大学の地図は調べれば出てくるので、地図を見ながら授業の建物はどこにあるのか、移動時間は十分かを考えて履修を組んでみてください！ちなみに、ヒルサイドの寮から、一番遠い図書館やリベラルアーツの建物までは徒歩で約 25 分かかります。

・アメリカの学校生活に慣れるためにも、最初はほとんど 100 番台(最も易しいレベル)のクラスを履修していました。授業内容は理解できても、私はリスニングが苦手ということもあり、中には先生の話すスピードについていけない授業もありましたが、先生に許可を得て授業を録音させていただき、後に寮で聞いて復習するようにしていました。

交換留学の面接内容について

・私が聞かれた面接内容自体はシンプルでしたが、非常に深く聞かれました。なぜアメリカのこの州が良いのか、なぜこの学校でこの分野を学習したいのかという一般的なものから、カルチャーショックにどのように対処するのか、落ち込んだ時はそれをどう乗り越えるのかという自分のことをどれほど知っているのか、などの質問をされました。このカリフォルニア州立大学ロングビーチ校は人気で倍率も高いということもあり、圧迫面接のような感じだったので、私は質問に上手く答えられず、もうこの大学とは縁がないのだなと思っていました。しかし、この大学に行くことが決まり、この大学に挑戦してみて良かったと心から思いました。

共有事項

- ・主な交通手段は車・Uber・(バスも安いためよく使用していた)
 - ・日本人向けスーパー・マーケットもある(Tokyo Central、ミツワスーパー・マーケット)
 - ・寮や学校の建物に無料の給水機がある
 - ・教科書は Day1 textbook という一年間あらゆる教科の教科書が見られるものを購入した
 - ・友達をたくさん作りたい人は、授業開始前の 1 週間で開かれる多くのイベントに参加すべき！
- 私は毎日何かしらのイベントに参加していました。そこで出会った友達とはその後長く付き合っていく可能性が高いのでスタートダッシュが遅れないようにすることが重用です！
- ・N-word のことを絶対に理解しておく必要があります。N-word に非常に似ている日本語のある言葉を現地で使用すると差別的意味になってしまい非常に危険なので使わないよう意識してください！！！

この大学を選んで良かったこと

カリフォルニア州立大学ロングビーチ校は、さまざまな有名な観光地へアクセスしやすく、比較的治安が良い場所です。広大なキャンパスには緑が多く、非常に快適で、この大学を希望して良かったと実感しています。一年前、私は正直、この倍率の高い人気の大学を希望するか非常に悩んでいました。私が希望する大学は全体的に人気の大学であったため、この大学を第一希望として提出し、面接で落ちてしまった場合、自分の希望する大学に行けないのではないかという不安があったためです。しかし、さまざまな人種の人々と交流できるカリフォルニア州に行きたいという強い想いと、これまで維持してきた GPA、TOEFL のスコアなどを信じて、この大学を第一希望で提出しました。面接はうまくいかなかったものの、この大学に行くことが決まり、挑戦することの大切さを学びました。あのとき、自分を信じていなかつたら、どうせ無理だと決めつけていたら、現在の充実した学生生活を送れていなかつたと思います。つまり、私が伝えたいことは、無理だと決めつけて自分の将来の可能性を狭めてほしくないということです。ここでは、多種多様な背景や文化を持つ生徒たちと交流でき、今では多くの友達に恵まれ、毎日が非常に楽しく、ホームシックをあまり感じないほどです。留学まで、GPA の維持、履修登録、ビザの申請、ワクチン接種など、多くの手続きを済ませなければならず大変なこともありましたが、それを乗り越えるとかけがえのないワクワクする新しい生活が待っています！みなさんには、自分を信じて、諦めず頑張ってほしいです！

