

【大学間協定留学】 留学近況報告書

記入日	2024年 11月 8日
留学先大学	カリフォルニア州立大学ロングビーチ校（日本語名） California State University Long Beach（現地言語名）
留学先の所属学部等	☐ 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： ☒ 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 ☐ その他：
留学期間	2024年8月～2025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	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。

情報収集・準備のしかた

- ・過去の留学報告書、留学近況報告書に目を通して重要だと思ったことをメモしておく。
- ・わからないことがあったらすぐにメールで留学先大学に確認する。
- ・手続きの中で分からないことがあったら、すぐにインターネットで調べてみる。
- ・同じ留学先の人と連絡を取り合って互いに確認し合う。
- ・調べてもわからないことは昨年度の同じ留学先の先輩に質問する。

準備不足だったこと

- ・さまざまな留学奨学金について情報収集し、申し込むべきだった。
- ・遊びや旅行に気兼ねなくお金を使えるように、バイトや貯金をもっとしておくべきだった。

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：J-1	申請先：在日米国大使館
ビザ取得所要日数： （申請してから何日／何週間要したか）	ビザ取得費用：
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？	
パスポート, DS-160, DS-2019, 面接予約確認書, SEVIS 費用支払い確認書	
2. 具体的な申し込み手順を教えてください。	
1. 留学先大学から DS2019 をメールを通じて受け取り、印刷して直筆サイン 2. SEVIS 費をオンラインで支払い、支払い後に領収書印刷 3. 上記必要書類を持って大使館へ行き、面接を行う	
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？	
アメリカに渡航する目的や滞在期間。	
4. ビザ取得に関して困った点・注意点	
・面接の予約を 5 月の後半あたりに行いましたが、その時点で土日の面接日は全て埋まっており、平日も予約できる時間帯の選択肢が少なかったため、授業を休んでビザの面接に行かなければなりませんでした。 ・面接当日は、開始時刻前に大使館入り口前の列に並んでいた順で面接が行われていくので、他人の面接が終わるのを待ちたくない人は、予約時間の 20 分前くらいに着くとよいと思います。私は 12:45 開始の面接で、12:15 分くらいに大使館の前に到着し 1 番乗りでした。その日は 12:30 が最初の面接開始時間でしたが、係員の方が列を作ってくれるわけではなく、到着した人から勝手に入り口付近で待機する感じなので、私は 12:30 開始の人に紛れて早めに並んでいたのだと思います。 ・荷物は駅のロッカーに預け、大使館にはスマホと必要な書類のみを持っていくべきと聞いていたので、その通りにして行きました。しかし、実際は大きなカバンで来ている人もいれば、イヤホンなどスマホ以外の電子機器を複数持って来ている人もいて、荷物の規則はそこまで厳しくなかったんだなーと思いました（不安な人は私と同じようにしていけば問題ないと思います）。ロッカーを使う場合は、両替機が備え付けられてあったので、100 円玉をわざわざ用意する必要もないと思います。	

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）。

・ 持っていく現金について

日本円で 6 万円ほどをあらかじめ両替して持っていきました。私は他の留学生よりも多く現金が必要になっていると思います。その理由は主に二つあって、私が頻繁に行くフリーマーケットは現金かアップルペイしか決済方法がないということと、現地生徒たちとの割り勘の際に現金でしか払う手段がないということです。本来であれば、現地で銀行口座を作ることで、現地生徒が多用するキャッシュレス決済アプリ（PayPay 的なもの）を使うことができ、送金もできるので、友達との割り勘が楽になります。ちなみに、チップはクレジット決済で行うがほとんどなので、そこで現金を使うことは少ないです。

・ 携帯及び SIM カードについて

私はソフトバンクのアメリカ放題を使ったので、アメリカの通信会社から SIM を買っておらず、アメリカの電話番号も持っていません。前述したとおり面倒くさいことばかりなので、この方法はお勧めしません。友達の多くは、ハナセルというアメリカに特化した SIM カードをネットで購入していました。

・ 荷物について

私の場合、荷物はスーツケース 1 つ（80L）とリュックサックに全て詰めて、出発日に自分で持っていきました。持ち物は、夏服と冬服、下着類などの衣類、到着後すぐに必要になるような日用品（ドライヤーやお風呂関連のものなど）や化粧品の予備、1 年分のコンタクトレンズ、フリーズドライの日本食などを持っていました。また、飛行機内にはショルダーバッグとリュックの 2 つを持ち込むことができるので、リュックには入国審査で必要になるような重要書類などを入れ、ショルダーバッグにはお財布やスマホなどの貴重品、モバイルチャージャーなどを入れて持っていきました。枕やシーツなど、持っていくのが渋かった必需品系は、着いた初日に近くの Target というスーパーマーケットで買いそろえました。

・ 予防接種やその他健康に関する準備

予防接種については、ロングビーチ校は他の学校よりも接種しておかなければならない予防接種に関する決まりごとが多く、接種する内容も（回数や種類は人によって異なるかもしれませんが、おたふくなどの一般的なものから輸入ワクチンでしか接種できない髄膜炎 B などの特殊なものがあるので、）4、5 月あたりには近所の通いやすいトラベルクリニック（海外渡航用のワクチン接種を担当してくれる病院）を検索して相談すると思います。私もクリニックに相談に行って、ワクチン接種の個人スケジュールを病院の方と一緒に立てました。学校からは 6 月ごろに予防接種を各自で進めておくようにとのメールが来ましたが、このメールを待たずに自分でホームページの内容を踏まえて接種を進めておくと思います。

・ 朝ごはんについて

個人的なことですが、私は毎朝米を炊いて日本人の心を忘れないようにしていました。寮には電子レンジがあるので、電子レンジで利用できる米を炊くキットを、学校から徒歩 30 分程度のダイソーで購入し愛用していました。ただし、生米買うことができるアジアマーケットは車が必要なので、米が欲しい人はなるべく早く車を持っている友達を作りましょう（ちなみに、日本米ではないですが、ダイニングでは頻繁に米料理が提供されます）。

・ 服装について

パーティには何回か行きましたが、フォーマルな恰好というよりも、真っ黒な服装が条件のところが多かったです（詳しいことはあまりわかりませんが）。そのため、パーティのためにスーツなどを用意する必要はないと思います。

Ⅲ. 現地到着後のなぐれ

1. 到着時の様子

利用航空会社	ZIPAIR				
航空券手配方法	Trip.com ※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	現地到着時刻			
キャンパスへの移動手段	☐ 大学手配の出迎え	☐ 知人の出迎え	☐ 公共交通機関 (☐ バス ☐ 電車)	☒ タクシー	☒ その他 (Lyft)
移動の所要時間	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 空港から Uber 乗り場までは無料のシャトルバスで行きます。 その後、その乗り場で Lyft (基本的に Uber よりも安い) を呼んで、キャンパスまで連れて行ってもらいました。					
大学到着日	b 月 日 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？	☒ はい ☐ 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	☒ 寮 ☐ アパート ☐ その他 ()	
部屋の種類	☐ 一人部屋 ☒ 二人部屋 ☐ その他 ()	
ルームメイト	☐ 日本人学生 ☐ 他国からの留学生 ☒ その他 (現地生)	
住居を探した方法	☒ 大学の斡旋 ☐ 自分で探した ☐ その他 ()	
住居の申込み手順	留学先大学から定期的に指示があるので、毎日メールをチェックして申し込みしましょう。同じ留学先の人と頻繁に情報を交換し合うのも大切です。	

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？

留学先大学の指示に従って申し込めば、渡航前に住居を確保することができます。

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	☒ あった ☐ なかった
日程	8 月 22 日
参加必須ですか？	☒ 必須 ☐ 任意参加
参加費用は？	☒ 無料 ☐ 有料 (金額：)
内容の様子は？	交換留学生用の必須オリエンテーションがありました。オリエンテーション前に Immigration Check-In (入国審査的なアンケート) の提出を各自しておくようにと、アンケートのリンクが添付されたメールがありました (このアンケートにはアメリカの電話番号を記入する欄があり、私はアメリカの電話番号を作っていなかったの、後々メールが来て面倒なことになりました)。オリエンテーションは、まず小ホールで近くの席の人とアイスブレイクを行ったり、クイズ大会をしたのちに、交換留学プログラムの説明を受けました。その後、近くの席の人でグループを作り、キャンパスツアーを行いました。最後はみんなでピザを食べて解散でした。
留学生用特別ガイダンス	☒ あった ☐ なかった
授業開始日	8 月 26 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？

現地到着後すぐにオンライン在留届をネットで申請しました。簡単でした。

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？

特になし。

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？

チェイス銀行で口座を開きましたが、アメリカの電話番号を持っていなかったため、アカウントに初回ログインする際に行う電話番号を使う本人認証ができず、諦めて銀行口座を使うのをやめました。まだ使えるようにしようか迷っています。

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（ 月 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？

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？

授業開始から少なくとも 2 週目までは授業の変更・追加が可能です。ただ、多くのクラスが満席になり新たに授業を選ぶのが難しいので、早めに履修を固めておくといいです。一方で、「Closed（満席）」と表示されていても、教授に直接掛け合うとすんなり許可されることも多いので、とりたい授業があれば積極的に聞きに行くことをおすすめします。

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	起床	起床	起床			
9:00	授業	授業	授業	授業			
10:00	授業	授業	授業	授業	起床	起床	起床
11:00	昼ごはん	昼ごはん	昼ごはん	昼ごはん	昼ごはん	昼ごはん	昼ごはん
12:00	休憩	休憩	休憩	休憩	休憩	休憩	休憩
13:00	自習	ジム	自習	ジム	ジム	自習	ジム
14:00	自習	ジム	自習	ジム	ジム	自習	ジム
15:00	授業	自習	授業	自習	フリー	自習	フリー
16:00	授業	自習 or クラブ	授業	自習 or クラブ	フリー	自習	フリー
17:00	授業	自習 or クラブ	授業	自習 or クラブ	フリー	自習	フリー
18:00	授業	休憩	授業	休憩	フリー	自習	フリー
19:00	夜ごはん	夜ごはん	夜ごはん	夜ごはん	夜ごはん	夜ごはん	夜ごはん
20:00	シャワー	シャワー	シャワー	シャワー	シャワー	シャワー	シャワー
21:00	自習 or 遊ぶ	自習 or 遊ぶ	自習 or 遊ぶ	自習 or 遊ぶ	自習 or 遊ぶ	フリー	就寝 or 遊ぶ
22:00	自習 or 遊ぶ	自習 or 遊ぶ	自習 or 遊ぶ	自習 or 遊ぶ	自習 or 遊ぶ	フリー	就寝 or 遊ぶ
23:00	自習	自習	自習	就寝 or 遊ぶ	就寝 or 遊ぶ	フリー	就寝 or 遊ぶ
24:00	就寝	就寝	就寝	就寝 or 遊ぶ	就寝 or 遊ぶ	就寝 or 遊ぶ	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。

・ 授業について

授業が始まって間もないうちは、英語で情報が何もわからず、12 単位取得できなければビザを失うという恐怖におびえ、気が狂いそうでした。しかし、今の感想としてはめっちゃ余裕です。単位を落とすことはほぼないと思います。日本と比べて、課題やテストの頻度は多いものの、授業内容やテストの難易度はとても簡単です。注意点としては、私が最も簡単なレベル 100 台の授業しか取っていないということです。

・ 寮について

パークサイド、ヒルサイド、ビーチサイドの 3 つの寮のうち、私はパークサイドのビルディング Q に滞在しています。パークサイドの特徴は、住んでいる人の多数が現地生ということです。英語を話す機会が多く、車を持っている友達も多くできるので、個人的におすすめです。懸念点としては、休みの期間になると実家に帰る人が多く、遊ぶ友達がいなくなるということです。また、ダイニングのご飯は種類が充実しているので、とても満足しています。

・ ラーメンについて

ダイニングでは時々ラーメンが出ますが、まあまあと言う人とまずいと言う人がいます。何件かラーメン屋に行きましたが、どれも普通においしいという印象です。冬には、二郎系ラーメンを提供している Tsujita というお店に行く予定なので、また感想を書こうと思います。

・ その他

ジムの利用料は授業料に含まれているので、このプログラムではジムを実質ただで利用できます。私はガリガリな自分を鍛えるために頻繁にジムに通っていますが、ジムもまた 1 つのコミュニケーションの場なので、多くの友達を作ることができました。たくさんジムに通って、楽しい筋肉留学生活を送ってください。