

【大学間協定留学】留学近況報告書

記入日	2025年 9月 9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
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。

学部にはいたアメリカ人の友人や、現地からの交換留学生の意見を参考にして手続きを進めました。もし留学生と関わる機会が多い学生であれば、ぜひ明治に来ている現地校からの留学生と友達になってください！

私は幸運にも、日本で事前に彼女やその友人たちと親しくなることができたため、現地到着初日から車に乗せてもらい、ショッピングモールやレストランに連れて行ってもらいました。そのほか、授業や寮の手続きからドライブ観光まで、さまざまなことを助けてもらっています。車を持っていない留学生にはなかなかできないような貴重な経験をさせてもらっており、ほとんど彼らと一緒に準備を進めてきたため、本当に困ったことは一度もありません。

一方で、準備不足だと感じたのは英語力です。アメリカ人同士の会話はスピードが速く、ついていだけで精一杯です。リスニングやスピーキングをもっと鍛えてから行くべきだったと痛感しました。ただ、こんなに話せない私でも一緒に過ごしてくれる現地のアメリカ人がたくさんいて、周囲の優しさや自分がいかに恵まれているかに気づく機会が多くあります。

うまく話せなくても、彼らと話そうとする姿勢・親しくなりたいという気持ちが伝われば、自然と友達ができます。後輩たちも、ぜひそのような素敵な友人と出会えることを願っています。

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: アメリカ大使館
ビザ取得所要日数: 7 週間 (申請してから何日 / 何週間要したか)	ビザ取得費用: 58000 円

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？

現地大学から発行される DS-2019(受験という推薦状的な)、DS-160 の印刷したもの、SEVIS 料金領収書、面接予約確認書、パスポート、顔写真、

2. 具体的な申し込み手順を教えてください。

現地大学から DS-2019 が送られてきます。これが届かない限り、こちらから手続きを進めることはできません。届いたら、まず DS-160 フォームを記入し、DS-2019 に記載されているコードを入力して提出します。その後、大使館の面接予約と SEVIS 料金の支払いを行います。面接は最短でも 1 か月先まで埋まっているため、DS-2019 を受け取り次第、すぐに手続きを進めることが大切です。面接後は、約 1 週間でビザが発行されます。実際に、私の周りには面接予約が遅れたために授業開始日に渡航できなかった学生もいました。そのため、ビザ関連の手続きはできるだけ早めに行ってください。

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？

渡航目的、所属学部、滞在期間の 3 問

4. ビザ取得に関して困った点・注意点

面接は最短でも 1 か月先まで埋まっているため、DS-2019 を受け取り次第、すぐに手続きを始めてください。
また、DS-160 フォームの記入には 1 時間～1 時間半ほどかかりますが、入力ミスは絶対にしないでください。面接日に誤りが発覚すると、最初からやり直しとなり、面接予約も取り直さなければなりません。その場合、ビザ取得まで 2 か月以上かかることもあります。十分注意してください。

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)。

現金は去年の留学報告書をもとに、10 万円分(100ドル数枚、20ドル数枚、10ドル 10 枚前後、1ドル 30 枚前後)を大黒屋で両替して渡航しました。また、予備として以前使っていたスマホを持っていきました。日本食や現地で配るお菓子は沢山持って行った方がいいです。

III. 現地到着後のながれ

1. 到着時の様子

利用航空会社	Zipair + ハワイアン航空				
航空券手配方法	各航空サイト ※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	ロングビーチ空港	現地到着時刻	20 時		
キャンパスへの移動手段	<input 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 checked="" type="checkbox"/> タクシー	<input checked="" type="checkbox"/> その他 (空港からホテルまでの送迎バス)
移動の所要時間	10 分				
<p>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</p> <p>大学までの行き方には 2 通りあります。</p> <p>1 つ目は、明大生が多く利用している 東京→ロサンゼルス国際空港への直行便 を利用し、そこから Uber などのタクシーで約 25 分かけて大学へ向かう方法です。</p> <p>2 つ目は、ハワイでトランジット をし、最寄りの ロングビーチ空港 まで飛び、そこからタクシーで約 10 分の距離を移動する方法です。</p> <p>私は実際にハワイでトランジット(観光)をしてからロングビーチ空港に向かいました。ただし、ロングビーチ到着が夜遅かったため、空港近くのホテルに 1 泊して、翌日に大学へ向かいました。</p> <p>なお、どちらの移動手段を選んでも、トータルの料金はほとんど変わりませんでした。</p>					
大学到着日	8 月 19 日 10 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 type="checkbox"/> 他国からの留学生 <input checked="" type="checkbox"/> その他(現地アメリカ人)	
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	<p> ・4月2日：希望する寮・部屋タイプの申し込み開始 ・5月28日：ルームメイトとのマッチング開始 ・6月14日：寮の棟・部屋タイプ・ルームメイトの最終決定 4月の寮申し込みは 先着順ではなく、留学生が優先される仕組みになっているので、急いで申請する必要はありません。 一方で、ルームメイトのマッチングは開始日からすぐに動き始めることを強くおすすめします。マッチング率が高い学生から順に連絡を取り合い、Instagram の DM などでは話しながら「この人なら長期間一緒に暮らせる」と確信を持てる相手を探してください。 時間が経つほど、途中で断られたり、返事が返ってこなかったりして候補が減っていきます。特に「アメリカ人とルームメイトになりたい」と思う場合は、早めに積極的に動くことが大切です。 </p>	
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？		
特に問題なし。		
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 checked="" type="checkbox"/> なかった	
日程	8月20日	
参加必須ですか？	<input checked="" type="checkbox"/> 必須 <input checked="" type="checkbox"/> 任意参加	
参加費用は？	<input checked="" type="checkbox"/> 無料 <input type="checkbox"/> 有料(金額：)	
内容の様子は？	クイズやゲームなどの軽いアイスブレイクをした後、学生生活でのルールや仕組みなどの説明が行われた。	
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？

入国後、オンラインでもアメリカ入国手続きを行った。

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？

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？

現地で Bank of American の銀行口座開設とデビットカードの発行を行いました。円安が進んでいた事に加え、日本のクレジットカードを使用すると国際手数料がかかるため、現地到着日にすぐ申請に行きました。口座開設には事前に訪問予約を取り、パスポート・現地滞在先の住所・電話番号・I-2019 を持参してください。手続き後、約 1 週間でカードが手元に届きます。

その後、私は母親から WISE を利用してアメリカの銀行口座へ送金してもらいました。

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？

私は Tello という会社の eSIM を事前に日本で購入しました。電話機能付きで、日本への通話が無料でできるうえ、使いきれなかった通信量や通話時間を翌月に繰り越せる点が魅力で選びました。

SIM を選ぶ際には、必ずアメリカの電話番号付きの SIM を選んでください。ターゲット(Target)のアプリ登録や銀行口座の開設、現地の友人とのテキストメッセージのやり取りなど、アメリカの電話番号が必要になる場面は多くあります。

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？

履修登録は現地生と同じ方式で行われ、先着順でクラスが埋まっていきます。

そのため、履修登録開始日より前に、必ず事前に希望授業を検索し、クラススケジュールを完成させた状態で臨んでください。

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？

現地での授業変更や追加は可能ですが、すでに席が埋まっていることも多いため、最初から「あとで追加すればいい」という前提でスケジュールを組むのはおすすめしません。実際に、私の友人は授業を変更しようとした際、代わりの授業の空きがまったくなく、大変苦労していました。

そのため、履修登録の段階ではできるだけ多めに授業を申し込んでおき、初回授業を受けて合わなければ削除するという形をとるのが安心です。

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	起床		起床				
8: 00							
9: 00	授業①	起床	授業①	起床	起床	起床	
10: 00	授業①	自習	授業①	自習			
11: 00	授業②		授業②		外出	外出	起床
12: 00	授業②		授業②				自由時間
13: 00	昼ごはん	昼ごはん	昼ごはん	昼ごはん			
14: 00	昼寝	自習	昼寝	自習			
15: 00	授業③	授業④	授業③	授業④			
16: 00	授業③	授業④	授業③	授業④		クラブ活動	
17: 00	MTG	MTG	MTG	クラブ活動			
18: 00							MTG
19: 00	夕食	夕食	クラブ活動	夕食	夕食	夕食	夕食
20: 00	課題	課題		課題			movienight
21: 00			夕食		MTG	MTG	movienight
22: 00			課題				movienight
23: 00							
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。

<寮>

寮は、On-campus の Hillside、Parkside と、Off-campus の Beachside の 3 種類があります。各寮にはさらに複数の棟があります。私は Hillside の Los Almitos という棟に滞在していました。

Hillside には、A～F 棟の Double Standard(2 人部屋)や Single room がある一般的な棟のほか、留学生用の International House(I-House)、少し部屋が広めで設備も整っているけれど料金が高めな Los Almitos・Los Cerritos があります。私は Double-plus という、通常の 2 人部屋より少し広めの 2 人部屋が良かったので、Los almitos を選びました。Los Almitos はキャンパス内で 2 番目に新しい寮で、study room や kitchen も備わっているため、他の寮に比べて快適に過ごせたと感じています。

<寮の食事(Meal Plan)>

寮に入る学生は、Meal Plan(食事プラン)の購入が義務付けられています。私は最も安い「週 10 食プラン(10 Meal Plan)」を選びました。普段から朝ごはんを少ししか食べず、夜は友達と外食に行くことが多かったため、このプランが自分にはちょうど良かったです。10 食以上のプランを選んだ人は、食事を使い切るのに苦労している様子だったので、自炊や外食もしたい人には週 10 食がおすすめです。

各寮には 1 つずつダイニングがありますが、個人的な感想では味のクオリティは Parkside > Hillside >> Beachside の順でした。Parkside と Hillside はほぼ同じですが、Parkside にはピザ窯があり、焼き立てのピザを食べられるのが魅力です。他の寮のダイニングでも食事できるため、私は Hillside に住みながら時々 Parkside まで足を運んでいました。

<キャンパス内のオリエンテーション>

入寮後の最初の 1 週間は、キャンパス内でさまざまな団体が交流イベントやワークショップを開催しています。フライト疲れもあるかもしれませんが、できる限り参加することを強くおすすめします。無料の食事やグッズがもらえるだけでなく、友達を作る絶好のチャンスです。私もこれらのイベントで仲良くなったアメリカ人の友達と、今では放課後にカフェに行ったり、週末に寮で映画鑑賞会をしたりしています！

<大学全般>

この大学を選んで本当に良かったと思っています。まさに「The America」という雰囲気、キャンパスの端から端まで移動するのに 20 分以上かかるほど広大です。ジムは 3 階建てで、見たことのない種類のトレーニング器具がそろっています。図書館は地下 1 階を含め 5 階建てで、自習用の机も豊富です。体育館は青いピラミッド型で、よくバレーボールの試合が行われており、学生は無料で観戦できます。

そして最も重要なことは、生徒・先生・スタッフを含め、みんなとても優しいという点です。アジア人ヘイトや差別を受けたことは一度もなく、多様なバックグラウンドを持つ人が多い環境だからか、英語が流暢でない私にも温かく接してくれます。素晴らしい大学で学び、優しい友達に囲まれて、とても充実した生活を送っています。今のところホームシックもなく、日本に帰りたくないくらい快適です。

もし志望校を迷っている方がいたら、この大学をぜひおすすめします。

留学準備の手続きや、実際の留學生活の体験をウェブサイトでシェアしています。

よかったら下記のリンクからチェックしてみてください！

<http://usryuugaku.s323.xrea.com/>