

【大学間協定留学】留学近況報告書

記入日	2024年 10月 30 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～2024年12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

私は情報収集がかなり遅くなってしまったと個人的に感じています。書類等は自分が思っているよりも時間がかかることが多いため、期限をあまり気にせず全て早くから取り組むことをお勧めします。また、手続きの途中で分からないことがあればすぐにメールを通じて大学に確認するべきだと思います。時差等の関係ですぐに返信が返ってくることが少ないので、わからないことがあった都度連絡をしていました。現地の担当者の方はとても親身になって対応をしてくださいました。

* 渡航の荷物準備

学校やバイトがあるからと言って荷物準備を始めたのが渡航の約 2 週間前になってしまいました。リストアップをしてみると、自分が思っていたよりも買わなければいけないものが多く、何度も買い出しに行くことになったのを覚えています。簡単に手に入れられるものもあればそうではないものもあるので、何が自分に必要なのかを早めにリストアップして少しずつ買っておけるといいのかなと思います。

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：J1	申請先：在日米国大使館（東京）
ビザ取得所要日数：2～3 週間程度 （申請してから何日/ 何週間要したか）	ビザ取得費用：約 200 ドル

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？

1. パスポート
2. DS-2019（学校からメールで送られてくるものを印刷）
3. SEVIS 支払い確認書
4. 面接予約確認書
5. DS-160（申請のための質問事項がかなり多くすぐに終わるものではありません）
6. 証明写真（5×5 の背景白のため証明写真の機械で撮れない場合が多いです）
7. 残高証明（英文）

1～4 の書類のみ確認されましたが 5～7 の書類も一応持っていました

2. 具体的な申し込み手順を教えてください。

DS-160 の申請→面接申し込み→大使館にて面接

★書類申請や面接申し込みはすぐにできるものではないので早めから取り掛かると安心だと思います

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？

- ・どこに留学するのか
 - ・留学先大学名
 - ・滞在期間はどのくらいか
 - ・何を学習しに行くのか
- (質問事項はとても少なく、すぐに面接は終わりました)

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)。***** 現金調達**

渡航当日に空港で 10 万円分ほど換金して二つの財布に分けて持っていきました。基本的に現地では現金ではなく電子マネーを使用するので、そこまで換金しなくてもよかったかなと感じています。現地でのバス利用や友達との割り勘で現金を使用することが多かったので、大きなお金よりも細かい現金を持っていくと良いと思います。

*** 予防接種**

留学先大学から必要な予防接種の情報が送られてきます。期間をあけて打たなければいけないワクチンもいくつかあるので、期限ギリギリではなく早めから取り組むことをお勧めします。わからないものは必要なワクチンの表をトラベルクリニックに持っていけば対応してもらえるとと思います。

*** 携帯契約**

私は日本にいた間に Yellow mobile という会社で e-sim を購入してから渡航しました。購入がギリギリになってしまったのですが、オンライン手続きだけでスムーズに購入できたのでとても良かったです。現地に到着してから空港で購入するという手もありますが、気持ち的にも時間的にも忙しいと思うので、できるだけ日本で購入した方が良いのではないかと思います。また、様々な登録をする際に用いるため、現地の電話番号を持つことのできる方法を選択するべきだと思います。

*** キャリーケースの準備**

半年の留学で、100 リットルほどのスーツケースと 35 リットルほどのスーツケースを二つ持って行きました。洋服に関しては現地で購入することになると思うので夏服・冬服・下着それぞれ一週間分ずつあれば十分だと思います。シャンプーなどの日用品は現地で購入することも可能ですが、私は普段使っているものを使用したかったので持って行きました。コンタクトレンズに関して、日本では 2week を使用していましたが、液体持ち込み制限等の理由で持っていくことが難しかったため、渡航前に 1day を必要分購入しました。

もっと早く知っていたことの一つは、少なくとも International house にはマットレスしか用意されていないということです。私の思い込みもあったせいで、渡航ギリギリになって枕やシーツ、掛け布団等の準備が必要であることを知りました。現地調達している人もいたので必須ではないですが、心配のある人は持っていった方がいかもしれません。

Ⅲ. 現地到着後のなぐれ

1. 到着時の様子

利用航空会社	JAL				
航空券手配方法	JAL ※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	12:00		
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 (Uber)
移動の所要時間	約 1 時間程度				
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 UVER に直接乗ることができなかったため、空港から無料で出ているシャトルバスを用いて UVER の乗り場まで移動してから UVER を手配して大学まで移動しました。二人で乗ったのですが、それぞれキャリーケースを二つずつ持っていたため、4-6 人乗りの UVER を手配しました。料金は一人 50 ドル程度でした。					

大学到着日	8 月 21 日 16 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 ()	
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	大学から寮に関するメールが送られてきます。そこから部屋の種類やルームメイト等、自分の条件に合った様々な選択をしていく形でした。 ルームメイト選択に関してはアンケートに答えた後、学校の方からマッチング度を考慮したリストが送られてきます。その後は自分から気になる人に連絡をしていくような感じでした。早めから自分から動かないと、最終的にとても焦ることになると思うので、緊張するとは思いますが積極的に自分から連絡をするべきだと思います。	

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？

渡航前に住居が確定し、入寮に関して特に問題はありませんでした。 (入寮日は事前にしっかりと確認しておくことをお勧めします。早期入寮のお金を取られる場合や最悪の場合、飛行機との兼ね合いでホテルに泊まらなければならない可能性があるからです。)

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	☒ 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？	寮での生活についてや授業について・キャンパスツアー
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？**

在留届の提出が日本の外務省から求められているため、現地到着後オンラインで申請しました。料金がかかることもなくすぐに手続きが完了するものでした。

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？

現地到着後、約一か月後に銀行口座を開設することを決めました。私が選んだ Chase bank は Web サイトを通して予約をした後、当日銀行にパスポートと DS-2019 を持っていただけだったので手続きはとても簡単でした。手続きは無料で出来たうえ、開設当日から口座を使用することができたのでとても良かったです。(Physical card が届くまでは約 1 週間かかりました。)

口座を開設することで、友達と割り勘をする際に現金を使用せず送金できるという点が一番のメリットだと思います

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？

いいえ

Yellow mobile の e-sim を日本で購入してから渡航しました。

V. 履修科目と授業について**1. 履修登録はどのような形で行いましたか？**

☒ 出発前に（6～7 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？**

特定の学部にも所属をしていないので、基本的にとりたい授業を履修することができました（専門的知識が必要なものを除く）。授業は一つの科目で週二回のものが大多数です。

また、授業のレベルが 100～400 で分かれているので、自分のレベルにあった授業を選択することができます。履修の人数枠が少ない授業に関しては早い段階で埋まってしまう可能性もあるため、留学体験記等を参考にしながら、何となく自分がとってみたい授業を考えておくといいかもしれません。

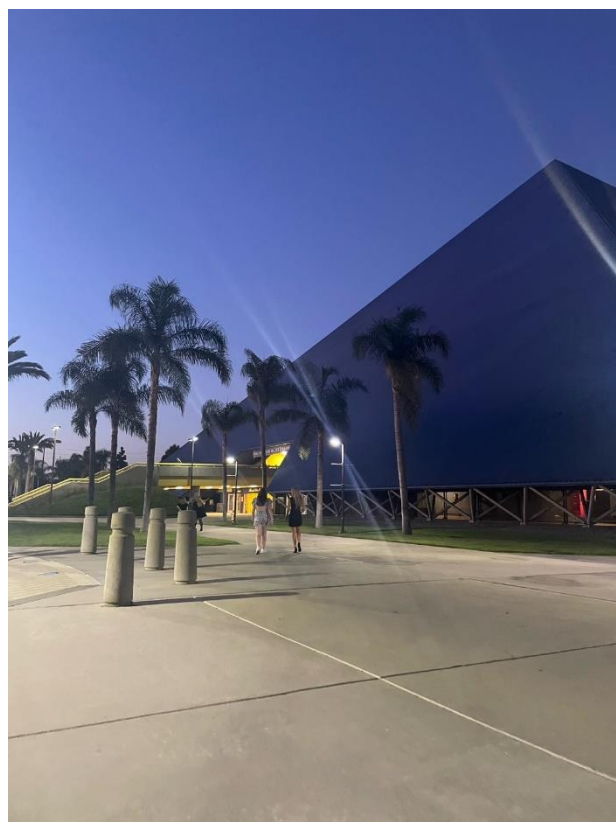
2. 出発前に授業を登録した方は、現地で変更・追加できましたか？また希望通りの授業が取れましたか？

現地での変更・追加は可能で、かなり時間にも余裕がありました。明治大学と同じように、本登録をする前にお試し期間があるので、気になる授業を一度とってみることも可能です。

私は希望通りの授業をすべて取ることができたため、特に変更・追加はしませんでした。

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	起床		起床				
9 : 00		授業 C-1		授業 C-2	起床	起床	起床
10 : 00		授業 C-1		授業 C-2	課題・遊び	課題・遊び	課題・遊び
11 : 00		授業 D-1		授業 D-2			
12 : 00	授業 A-1	授業 D-1	授業 A-2	授業 D-2			
13 : 00	授業 A-1		授業 A-2				
14 : 00							
15 : 00							
16 : 00	授業 B-1		授業 B-2				
17 : 00	授業 B-1		授業 B-2				
18 : 00	夕食	夕食	夕食	夕食	夕食		
19 : 00	お風呂	お風呂	お風呂	お風呂	お風呂		
20 : 00	課題 自由時間	課題 自由時間	課題 自由時間	課題 自由時間	課題 自由時間		
21 : 00							
22 : 00							
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、宿舍、生活全般について等、自由に書いてください。

* 大学について

カリフォルニア州立大学ロングビーチ校は、とても大学自体広く、国際色豊かな生徒が自由にのびのびと生活しているように感じます。敷地が広い分移動が大変だと思うこともありますが、ジムや図書館など、施設がとても充実しているので、基本的にやりたいことは大学内で完結するように思います。クラブ活動の種類もとても豊富で、新入生歓迎の時期には、多種多様なクラブが勧誘活動を行っていました。

* 授業について

私は特定の学部には所属しているわけではないので、興味のある社会問題関連の授業やジェンダーに関する授業、ツーリズムに関係する授業を取りました。授業によって日本人留学生がいっぱいいたり、中にはアジア人が私だけの授業もありました。初めはとても心配でしたが、現地生や他の留学生とのコミュニケーションを取る中で助けてもらう部分がとても多いです。中でも教授のサポートがとても手厚いと感じています。オフィスアワーを利用して直接質問をしに行ったり、メールを通じて質問をすると、とても親身になって対応をしてくれます。教授と話すことも緊張しますが、わからないことをそのままにしておくとうからないことがどんどん増えていくので、積極的にコミュニケーションを取ることが重要なのではないかと感じています。

* 寮について

この学校には Hillside・Parkside・Beachside の主に三種類の寮が存在します。

私は Hillside の International house を選択して入寮しました。この寮は現地生がほとんどいませんが、様々な国から来た留学生とコミュニケーションを取ることができるので、この寮を選択してよかったと感じています。Residential assistant の方が多くのイベントを主催してくれるので、友達をつくれる機会は多いと思います。エアコンが部屋にないので夏の間は少し暑いと感じましたが、我慢できないというような室温ではなかったです。洗濯機も寮の中に設置されていましたが、コインランドリーのように毎回洗濯機・乾燥機合わせて 2 ドル払うという仕組みになっていました。英語はもちろん、様々な言語が寮の中で話されていたり、色々な国の文化等を知ることができるのもこの寮の面白い特徴だと感じます。

* 食事について

食事のプランも三種類で 10 meal plan・19 meal plan・210 block plan という風に分かれています。

私は 10 meal plan という週に 10 食食べることのできるプランを選択しました。朝ごはん等あまり時間がないことを考えると、この量で十分だったと個人的には感じています。歩いて 15 分程度のところに大型スーパーマーケットが存在するので、基本的に欲しいものはそこで手に入れることができました。ミールプランで補えない分の食事はルームメイトとシリアルやインスタントヌードル等を購入して、割り勘をしながら生活しています。小さい冷蔵庫と電子レンジが部屋にあるので大抵のものは調理できると思います。

