

【大学間協定留学】留学近況報告書

記入日	2025年 10月 23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:アメリカ合衆国 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～2025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
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。 <p>大学のホームページに載っている留学報告書を読んで、情報を集めました。また、逐一手続きなどに関しては留学先大学からメールが届いたのでそれを元に準備を進めました。</p> <p>大学に通い、寮に入るためにはかなり多くのワクチン接種が必要ですが、その詳細の情報が届く前にトラベルクリニックを予約してサイトに載っているワクチンを接種してしまったのですが、実際にと届いた接種しなければいけないワクチンのリストと少し変更があり接種する必要のないものまでうつってしまったので早とちりしすぎるのも良くないかなとは今となっては感じます。</p> <p>ですが、何度か接種する必要のあるワクチンも多く、中には 3 週間間隔を空けなければいけないものもあったので、リストが届いてから早めに病院を予約して先生とスケジュールを立てられるといいかなと思います。</p> <p>今2ヶ月以上生活していて感じるのはもっと実用的な英語を学習していくべきだったということです。他の留学生や現地の学生を話しているときにうまく英語で表現できなかったり伝わらなかったりすることが多々あります。留学前に英語の外部試験の勉強に加えて英語の勉強をすればさらに留学生活がスムーズに進むと思います！</p>	



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: 在日アメリカ大使館
ビザ取得所要日数: 面接後約1週間 (申請してから何日 / 何週間要したか)	ビザ取得費用: 405 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?	
オンライン申請書類(DS-160)、DS-2019、SEVIS 費用確認書、パスポート、写真、残高証明書	
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 DS-2019 が届いてからすぐにフォームを入力して支払い、面接の予約をしました。私は予約したタイミングが良かったのか私より前に予約した人よりも早い日程を選択出来ました。後から聞いた話ですが、私は朝の時間帯に予約をしたんですが、朝になるとキャンセルされていた枠が解放されることが多いようです。そして、面接予約完了確認メールに載っている書類を持って面接を受けに大使館へ行きました。手続き・面接自体はそこまで時間はかかりません。その後はホームページでステータスを確認できます。ビザが発行されるとメールが届きます。私は pick-up を選択したので新宿付近にある指定のビルまで受け取りに行きました。</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?	
留学先の大学名の確認、専攻	
4. ビザ取得に関して困った点・注意点	
<p>とにかく必須の書類を全て忘れないようにしてください! 面接と書いてありますが、実際は窓口のような場所で少し質問されるだけなのでそこまで心配する必要はないです。しかし、面接官にもよるみたいなので一応準備しておくと安心かなとは思います。ちなみに私は 30 秒ほどで approve もらえました。似たようなビザに関する内容のサイトが複数あるためしっかりと確認してから手順を踏んで申請できると良いと思います。</p>	

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 5 万円分日本で換金してから出国しました。

e-sim は tello mobile を日本にいるうちに契約しました。今現在この e-sim で困っていることはありません。他にも格安 SIM はかなりあるので自分にあったプランのものを選べると良いと思います。

荷物は 105L のスーツケースを預け荷物で 1 つ、ボストンバックと大学でも使うようなリュックサック 1 つを機内持ち込みしました。私は家族が留学開始後 1 ヶ月で旅行しにきたので、そのときに追加で衣類や日本の食料品を追加で持ってきてもらうことができました。現金もそのときに追加で受け取りました。

III. 現地到着後のながれ

1. 到着時の様子

利用航空会社	American Airline				
航空券手配方法	航空会社の公式ページ ※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	LAX		現地到着時刻	17 時頃	
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 type="checkbox"/> タクシー	<input checked="" type="checkbox"/> その他 (Uber)
移動の所要時間	30 分前後				

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

荷物が多かったため、uber で配車して大学へ向かいました。uber の乗り場まではターミナルから離れていて、直通の無料シャトルバスが出ていてとても便利です。バスで5分ほどの場所に乗り場があります。その後はスムーズに uber に乗ることができ、料金は 12000 円前後ですが、電車やバスを乗り継ぐことも考えると uber を利用した方がいいと思います。

大学到着日 8月 19 日 19 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	housing portal site	

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？

部屋は大学のサイト上で見つけ流ることができたのですが、ルームメイト探しに苦戦しました。最初は大学のサイト上でメッセージが来た学生とインスタを交換して dm をするのですが自分から連絡を送らなかつたためかなり出遅れてしまったと思います。自分から積極的にサイト上でメッセージをおくってたくさん dm で話してルームメイトを決めるをお勧めします。

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	<input checked="" type="checkbox"/> あった <input type="checkbox"/> なかった
日程	2025 年 8 月 20 日
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？	アイスブレークのミニゲーム、留学生のための大学の紹介とキャンパスツアーなど
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？

特になし

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？

していないです。

今となってはしておけばよかったですと感じます。口座を持っていると、友達と食事や遊びの時にお金を送金できるアプリが使用できます。私は持っていないかったので、毎回現金で友達に手渡しています。そして、寮の費用を支払うときに毎月カードで支払うと手数料が生じるので、一学期間の方でも口座を開設したほうが節約になると思います。

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？

していないです。



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(5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せんか？

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？

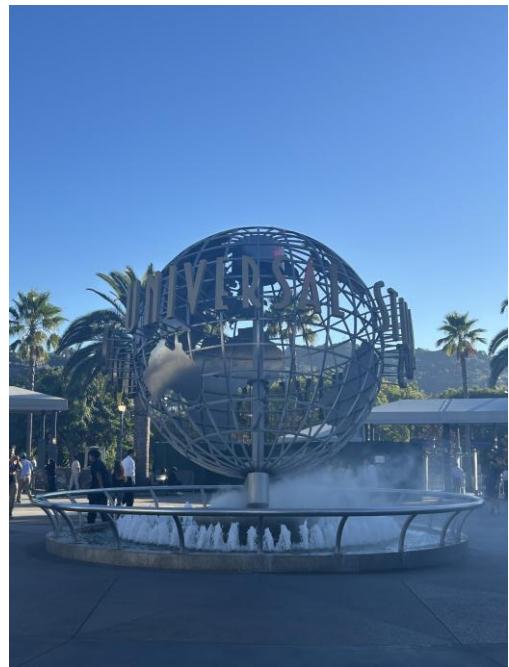
なかつたです。

優先が「なかつた」方はどのように登録しましたか？

大学のサイトから授業の内容を確認して、student center というシステムから自分で登録しました。4月の終わりくらいから履修登録ができたみたいなのですが、メールでくる情報を確認し忘れていた影響で私はかなり出遅れて授業の検索や登録をしたのでもうすでに埋まっているクラスも多かったです。

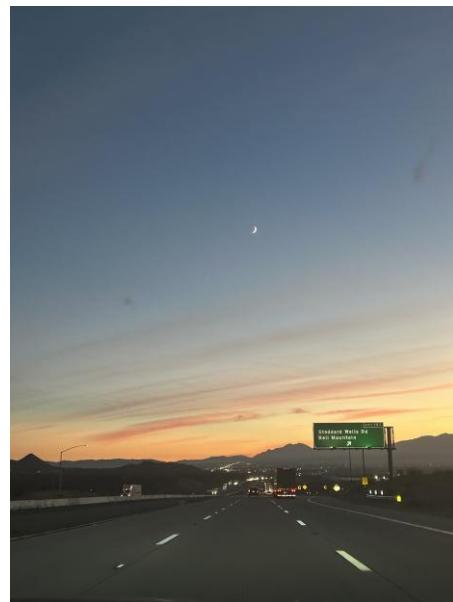
2. 出発前に授業を登録した方は、現地で変更・追加できましたか？また希望通りの授業が取れましたか？

変更できます。実際に授業を受けてみて変えた授業もありました。サイト上では登録できいても後からこの授業は留学生は受講できませんと言われてしまったものもあったので、注意してください。私はこれで授業を変更することになりました。。。こちらの大学の交換留学生のアドバイザーの方が助けてくれて何とか授業登録はできましたが、かなり焦ることにもなったのでしっかりと確認しながら登録することをお勧めします。



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					休み	休み	休み
6: 00							
7: 00							
8: 00	起床・身支度	起床・身支度	起床・身支度	起床・身支度			
9: 00		授業					
10: 00	自習	授業	自習	自習			
11: 00	自習		自習	自習			
12: 00							
13: 00							
14: 00	授業	授業	授業	授業			
15: 00	授業	授業	授業	授業			
16: 00		自習					
17: 00		自習					
18: 00	夕食	授業	夕食	夕食			
19: 00		夕食					
20: 00	自習		自習	自習			
21: 00	自習	自習	自習	自習			
22: 00	自習	自習	自習	自習			
23: 00							
24: 00	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。

大学について

大学は端から端まで歩くと 20 分近くかかるくらい広いです。自然も豊かでリスやウサギなどの動物も見ることができます。大学の施設は棟によっては新しくて綺麗なものもありますが基本的には古い感じです。学生数が多く、たくさんのイベントも毎週開催されていてとても賑やかな大学だと思います。バスで 20 分ほど移動すればビーチや商業施設な度もあり、車で 30 分ほどで LA へ観光に行くこともできるので休日も充実した日々を送ることができます！

授業について

授業は私は 100 番台しか取っていませんが、課題が多い授業もあり大変に感じることもあります。しかし、教授に質問に行けば親切に教えてくれます。そこま心配する必要はないと思います。

寮について

私は hillside の international house に住んでいます。international house なので留学生が圧倒的に多いですが私のルームメイトやスイットメイトに現地の学生もいます。トイレとシャワーはスイットメイトと共同で利用する形です。部屋は広くはありませんが収納もかなりあるので満足しています。この寮は他の寮に比べてイベントは多いと思います。ですが、80 人ほどの学生が住んでいるにも関わらず、洗濯機と乾燥機が 2 台ずつしかありません。長い時間使い終わっても洗濯物が放置されていることも多く laundry 専用の group chat は毎日催促のメッセージが届きます。また今までの 2 ヶ月ちょっとの期間で何度も故障して使えなくなったことが多かったので(今も 1 台壊れています、、)他の寮の友達のものを使わせてもらうのも一つの手だと思います。キッチンも全員で共同のものが一つありますが、食器をそのままにしている人なども多かったり、なぜかカウンターにありが歩いていたりするのであまり環境は良くないです。ですが、コモンルームはこの寮が一番いいと思います。どの寮と比べても一番広いです。たくさんのソファーが置いてあり机もあるのでみんなでおしゃべりしたり、勉強したりすることができます。この寮の利点の 1 つだと思います。

生活について

最初の 1 週間は時差ボケや体調不良、ホームシックで本当に辛かったです。不安だらけでしたが、1 週間経ったあたりから慣れておちついた生活を送ることができました。今現在 2 ヶ月ほど経過して、生活にはもう慣れてきました。授業など大変なことももちろん多いですが、とても充実した日々を過ごせていると感じます。正直言って、私は英語外部試験のスコアは基準点ギリギリでした。しかし、留学は自分の人生の中での大きな夢だったので一生懸命勉強して今アメリカに実際に留学することができます。家族や友人たちの支えもあって今ここで勉強できる環境に感謝しかないです。もちろん海外で生活する上でカルチャーショックなどたくさん大変なことがあって心が折れかけたことが何度も何度もありました。家族や友達、日本が恋しくなることもあります。しかし、なんとか乗り越えて今まで生活できているので、なんとかなります！絶対に！留学は英語力の向上だけではなくて、困難を乗り越える力がたくさん身につきます。人生の財産になると強く感じます。もし今留学に行くか悩んでいる方がいるのなら、一歩踏み出す勇気を出して欲しいです！残り半分の 2 ヶ月も充実したものになるように頑張ります！

