

【大学間協定留学】留学近況報告書

記入日	2025年 11月 04日
留学先大学/国名	サンフランシスコ州立大学(日本語名) 国名:アメリカ San Francisco State University(現地言語名)
留学先の所属学部等	<p><input checked="" 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: 経営学部 現地言語での名称: Business</p> <p><input 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:</p>
留学期間	2025年08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	商学部
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。

私は出発前に、すでにこの大学へ留学した人たちの体験談を調べました。そこで、寮に関する大まかな情報を得ることができ、部屋に照明がないことを事前に知ったため、デスクライトを持参しました。到着した日に照明を購入するのは簡単ではないので、こうしたものを一つ持つて行くことをおすすめします。

また、現地到着後からオリエンテーションまでの間は、キャンパスに学生があまりいないため、一人で過ごすのが不安に感じこともあります。国際学生向けのオリエンテーションは実際の授業開始日よりも約 1 週間早く行われるためです。したがって、同じ大学に派遣される友人とは、事前に仲良くなつておくと良いと思います。

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: J-1	申請先: アメリカ大使館
ビザ取得所要日数: 10 日 (申請してから何日 / 何週間要したか)	ビザ取得費用: 6 万円

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?

パスポート、アメリカビザ用の写真、DS-2019 書類、SEVIS FEE 書類、DS-160 書類

2. 具体的な申し込み手順を教えて下さい。

派遣校から入学許可書・DS-2019 を受け取った後、オンラインを通じて SEVIS FEE の支払い、DS-160 の作成します。その後、ビザ面接の日の予約します。

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?

何年生ですか。サンフランシスコに行きますか。

4. ビザ取得に関して困った点・注意点

トランプ大統領の留学生受け入れ制限の影響で、ビザの面接予約を取ることが難しい状況でした。私は派遣先大学から入学許可書を受け取った日にすぐ面接予約をしたため、その影響を受けませんでしたが、そうでない学生は予約を取るのが大変で、出発直前によくビザを取得した人もいました。したがって、入学許可書を受け取ったら、できるだけ早く面接の予約をすることをおすすめします。

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)。

携帯電話は Mint Mobile を利用しました。現地に行く前にあらかじめ電話番号を取得でき、プリペイド式でデータ無制限のプランが 1 か月 15 ドルと非常に安価です。通話料も無料で、国際電話も無料で利用できるため、とてもおすすめです。

III. 現地到着後のながれ

1. 到着時の様子

利用航空会社	アシアナ航空				
航空券手配方法	アシアナ航空公式サイト(航空券は往復で買うのが安いので、できれば往復で買うのがおすすめです。私は往復で 13 万円でしたが、他の友達は片道を 2 回に分けて購入したため、20 万円以上かかった人も多くいました。 ※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	サンフランシスコ国際空港(SFO)		現地到着時刻	16:00	
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 type="checkbox"/> その他()
移動の所要時間	15 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

荷物が多い場合はタクシーの利用をおすすめします。大学までは約 15 分と近いためです。タクシーは一般的に Uber や Lyft のアプリを使用します。注意点として、飛行機の到着階とタクシー乗り場の階が異なるため、案内表示をよく確認してタクシー乗り場へ向かう必要があります。料金は大型タクシーで 34 ドルでした。私は荷物が多かったため、一人でしたが大型タクシーを利用しました。

大学到着日	08 月 17 日 17 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 checked="" type="checkbox"/> 一人部屋 <input 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(アメリカ出身の現地学生)			
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	派遣先大学から入学許可書が送られてくる際に、さまざまな情報が同封されており、その中に寮の申込案内も含まれていました。			
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?				
渡航前の 6~7 月頃に、部屋の割り当てとルームメイトの情報をすべて知ることができました。				

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"/> なかつた
日程	08/19 9 時
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？	留学生だけが参加する形でした。学校に関する基本的な情報や、留学生として注意すべき点の説明があり、他の留学生と交流する時間も設けられていました。
留学生用 特別ガイダンス	<input checked="" type="checkbox"/> あった <input type="checkbox"/> なかつた
授業開始日	08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？

SEVIS のアクティベーション手続きがありますが、オリエンテーションの際に詳しく案内してもらえるので、心配する必要はありません。

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？

必須の手続きはありません。ただし、大学で加入した医療保険を利用すれば、無料でさまざまな予防接種受けることができます。私はシルガード(HPVワクチン)やインフルエンザの予防接種を受けました。

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？

Chase 銀行で口座を開設しました。この銀行では学生用口座を開設すると 125 ドルのボーナスがもらえるため、この銀行を選びました。口座を開設するとアメリカのデビットカードを発行してもらえるので、手数料の負担が少なく、友人との割り勘の際にも簡単に送金できて便利です。銀行へ行く前にオンラインで予約をしておく必要があります。

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？

現地で新しい携帯電話は購入せず、SIM カードのみ契約しました。

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(04月30日頃)
オンラインで登録 志願書類に記入して登録 できなかつた 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 できなかつた 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 なかつた

優先が「あった」方はどのように優先されましたか？

一般的な学生が履修登録を行う前に、留学生が先に履修登録を行える期間が設けられています。

優先が「なかつた」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？

科目名と簡単な説明だけを見て授業を選ばなければならなかつたため、まずは履修登録を行い、授業開始後に実際に受けてみてから変更した科目もありました。授業開始後 2 週間ほどは修正が可能だったためです。

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							
8: 00							
9: 00							
10: 00							
11: 00		授業		授業			
12: 00	授業	授業	授業	授業			
13: 00	授業	授業	授業	授業			
14: 00	授業						
15: 00	授業						
16: 00							
17: 00							
18: 00							
19: 00							
20: 00							
21: 00							
22: 00							
23: 00							
24: 00							

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。

大学の立地は空港から近く、とても便利です。周辺には銀行、スーパー、映画館などが入ったショッピングモールがあり、生活に困ることはありません。また、アジア系スーパーの H Mart もあるため、アジアの食材を手に入れるのも簡単です。さらに、交通機関を無料で利用できるので、近くへ遊びに行くのにも便利です。

授業はそれほど難しくなく、参加型の授業が多いです。授業中に他の学生と英語でディスカッションを行う機会もありますが、課題や試験の内容はそれほど難しくありません。

寮に住む学生はミールプランの利用が必須のため、基本的に食事は学食で取ります。メニューは豊富ですが、鶏肉料理が中心のため、だんだん飽きました。そのような時は友人と一緒に買い物をして自炊をしていました。

私は寮生活で少し苦労しました。寮は 4 人部屋の形式で、1 人部屋が 2 つと 2 人部屋が 1 つ、または 2 人部屋が 2 つという構造です。私は 1 人部屋で生活しましたが、他の 3 人は全員アメリカ人でした。彼女たちは朝早くから夜遅くまで騒がしく、女子寮にもかかわらず男性を頻繁に部屋に招くことがありました。寮は防音性がとても低いので注意が必要です。

出発前にルームメイトの情報を確認できるので、自分以外にも東洋人が 1 人以上いる部屋を選ぶことをおすすめします。私以外の友人たちは東洋人のルームメイトがいて、寮生活に満足していました。

サンフランシスコは思っていたよりもコンパクトな街なので、ゆっくり観光するのもおすすめです。また、飛行機でロサンゼルスやバンクーバーなど、近距離への旅行もおすすめします。