

【大学間協定留学】留学近況報告書

記入日	2025年 11月 5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	<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: ビズネス 現地言語での名称: Business <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:
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	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。

留学準備の過程では、主に YouTube やブログ を通じて情報を収集しました。実際の留学生の体験談を参考にしながら、生活費や住居、大学の雰囲気などを具体的に把握することができました。また、先輩方の 留学報告書 を参考にし、書類の準備や現地での適応に必要な事項を事前に把握するよう努めました。

一方で、反省点としては ビザの準備をもう少し早く始めなかったこと です。当時、トランプ政権の政策により一時的に留学生ビザの発給が停止され、しばらくの間 ビザ面接の予約ができない状況 が続きました。幸いにも 8 月初旬に面接予約が可能となり、無事にビザを取得することができましたが、より安全に手続きを進めるためには 余裕をもってビザを準備しておくことをおすすめします。

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: 2 週間弱 (申請してから何日 / 何週間要したか)	ビザ取得費用: 約 6 万
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、SEVIS 支払証明書、DS2019	
2. 具体的な申し込み手順を教えてください。	
SEVIS をオンラインで申請、費用を払う、面接予約、面接	
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?	
留学の理由、何を学びに行くのか、滞在するのかといった質問だけを受けました。全体的に、J-1 ビザの面接は非常に簡単な質問が多いように感じました。	
4. ビザ取得に関して困った点・注意点	
渡航の目的や期間、何を学ぶのかといった簡単な質問だけを受けました。	

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)。

海外への送金方法を事前に調べておくと思います。

Ⅲ. 現地到着後のながれ

1. 到着時の様子

利用航空会社	Air Premia				
航空券手配方法	公式サイト ※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	San Francisco International Airport	現地到着時刻	15 時ごろ		
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	25 分ぐらい				
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 安い時は 30ドルぐらいで、高い時は 40ドルぐらい					
大学到着日	8 月 18 日 15 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 checked="" type="checkbox"/> 他国からの留学生 <input checked="" type="checkbox"/> その他(ハウスメイトはアメリカ人 2 人、日本人 1 人でした)	
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	大学のホームページから申し込み	
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 type="checkbox"/> なかった
日程	8/19 午前 10 時ごろ
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:)
内容の様子は?	留学生がすべきことやアドバイス、大学、キャンパスの説明、キャンパスツアー、教員が学生に期待する授業に対する態度、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？

なし。渡航前にオンラインで在留届の手続きをした。

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？

学校内で無料の予防接種が実施された時に、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きましたか？ 手続方法、必要書類、日数、料金は？ トラブルは？

学校の寮費やミールプランの費用を支払う際、海外送金手数料を免除するために Chase Bank の口座を開きました。オンラインで事前予約を行い、パスポートを持参すればその場で口座を作ることができました。また、新学期のプロモーションとして、一定期間内に 10 回以上カード決済を行うと 125 ドルがもらえるキャンペーンが実施されていたため、このようなキャンペーンがあるかどうかを事前に確認することをおすすめします。

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？

Mint Mobile の E-Sim を購入しました。

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(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？

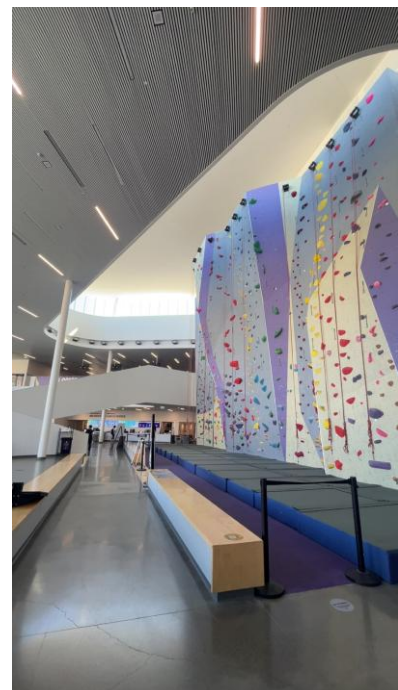
現地の学生と同じようにオンラインで登録した。

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？

授業を一度受けてみて、思っていた内容と違う場合は、その授業を取り消して、代わりに他の授業を追加で選ぶことができました。科目の修正期間はおおよそ 2 週間ほどあり、比較的余裕がありました。また、すでに定員がいっぱいで登録できない場合でも、初回の授業に行って先生にお願いすれば、受講を許可してもらえることが多かったです。

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	起床		起床				
10: 00	授業	起床	授業	起床	起床	起床	起床
11: 00	昼食	授業	昼食	授業	ランチ	ランチ	ランチ
12: 00		昼食		昼食			
13: 00			授業				
14: 00	授業		''				
15: 00	''		''				
16: 00							
17: 00							
18: 00	夕食	夕食	夕食	夕食	夕食	夕食	夕食
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。

サンフランシスコは、アメリカの中でも住みやすい地域だと思います。

サンフランシスコ市内のさまざまな施設では、市内の住民であれば無料イベントが行われたり、多くの学生割引を受けられたりします。

特に良いと思った点は、サンフランシスコ市内であれば、電車やバス、さらにはフェリーまで無料で利用できることです。物価が高いサンフランシスコにおいて、これはとてもありがたい制度だと思いました。

また、学校のすぐ前にバス停や電車の駅があり、車がなくても行きたい場所に行くことができます。深夜の時間帯まで運行していることも多く、とても便利でした。

ジムの設備も整っており、クライミングやバドミントン、水泳など、さまざまなスポーツを楽しむことができます。

留学生は必ず寮に住み、ミールプランを利用する必要がありますが、食事のクオリティも高く、施設もとても快適なので、ほとんどの食事は学食で済ませることができました。そのおかげで、食費を抑えることができ、生活費もあまりかかりませんでした。

さらに、月曜日から木曜日にかけて、無料で食材(にんじん、じゃがいも、卵、きゅうりなど)や、シリアル、お菓子、果物などを受け取ることもできます。これは留学生にとって非常に助かるサービスでした。

大学内ではさまざまなイベントも開催されています。プレスレット作りやエンパナーダ、モクテル作り、パンプキンペインティングなど、多彩なサークル活動があり、誰でも楽しむことができ、とても良かったです。

さらに、キャンパスから徒歩 10～15 分のところにショッピングモールがあり、電車を使えばより大きなショッピングモールにも簡単に行けるため、とても便利でした。空港までも車で 25 分ほどで、とても近いです。

最後に、サンフランシスコは、他のアメリカの地域と比べて、より多様な人種が共に暮らしていると強く感じました。

このように、さまざまな文化を学び、楽しみたい方には、サンフランシスコをおすすめしたいと思います。

