

【大学間協定留学】留学近況報告書

記入日	2025年 10月 29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: コミュニケーション学部 現地言語での名称: Communication Studies <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～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	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。

情報収集の仕方

- ・明治大学の留学体験記を読む
- ・留学中の先輩にメールで連絡を取って聞く
- ・留学先大学にメールで問い合わせをする
- ・明治大学の同じ留学先の人と連絡を取り合ってお互いに確認し合う

アドバイス

航空券: 日付を変更できるものがおすすめ。学生 JAL カードを持っているとマイルが貯まりやすくなる。自分は 5 月に航空券を購入したが、JAL カードがその前に届かず別のカードで支払いをすることになった。時間がある春休みに、クレジットカードなどの申し込みをしておくことがおすすめ。

荷物: 早めに買いそろえておくことをおすすめする。1day のコンタクトレンズ(処方箋が必要なもの)を使っているの、1 年分を購入するのに少し手間がかかった。

お金: 4 月、5 月は支払いが多く、自分のクレジットカードは限度額を超えてしまい、使えない時期があった。留学前はかなりお金がかかることを理解しておく必要がある。

☆4 月、5 月は留学先大学への提出物、ビザ申請、保険など、やることがかなり多かった。大変だった。早めの準備が大事。

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: アメリカ大使館
ビザ取得所要日数: 2 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: 63,015 円(為替レートによって変動する)
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?	
DS-2019、sevis I-901 の領収書、面接予約確認書などを印刷して持っていった。	
2. 具体的な申し込み手順を教えてください。	
留学先大学から申請のための書類が届いたら、オンラインで申請、面接の予約→アメリカ大使館にて面接	
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?	
なぜサンフランシスコ州立大学にしたのか。何を勉強するのか。など 2, 3 個の簡単な質問だった。	
4. ビザ取得に関して困った点・注意点	
留学先大学から必要な書類が送られてきたら、すぐにオンライン申請することをおすすめする。ビザ面接の予約が一時停止されることがあった。アメリカ留学をする友達とビザの申し込みや面接について、情報交換をしておくといい。	

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)。

荷物: キャリーケース 2 つ(ハードタイプとソフトタイプ)に服や日用品、日本食など最大限詰め込んでいった。元々持っていたキャリーケースが小さかったため、直前にキャリーケースを新しく購入した。国際便で日本から荷物を送ることは可能だが、かなり高く、制限もあるため、持っていけるものは持っていく方がいいと思う。

Ⅲ. 現地到着後のながれ**1. 到着時の様子**

利用航空会社	JAL(日本航空)				
航空券手配方法	JAL 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	サンフランシスコ国際空港	現地到着時刻	11:45		
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	約 20 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 Uber のアプリを日本出発前にダウンロードし、乗車の予約をしておいた。料金 63 ドル(チップ込み)。予約をしておいたことで、安心してキャンパスまで行けた。					
大学到着日	8 月 17 日 13 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 checked="" type="checkbox"/> 日本人学生 <input checked="" type="checkbox"/> 他国からの留学生 <input type="checkbox"/> その他()	
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	大学側から寮の申し込み案内メールが送られてきた。留学生が住める寮は、village at centennial square(VCS)だけだった。部屋タイプを選択し、いくつかの質問(夜型・朝型など)に答えて、申し込んだ。後日、ルームメイトと部屋タイプ、入居日の案内メールが送られてきた。自分はシングルを希望して、希望通りシングルになった。	
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？		
渡航前に決まった。事前にルームメイトの情報も知れた。最初の方は隣の部屋からの騒音に悩まされたが、RA(学生寮の相談役)の人に何度も相談したら、解決していった。困ったことがあったら、すぐに相談することが大切である。		
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 月 19 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？	大学生活に関する話を聞くのがメインだった。留学生同士の交流の時間はあまりなかった。交換留学生が加入する IEEC という委員会の説明があった。	
留学生用 特別ガイドンス	<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？

特になかった。

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？

特になかった。

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？

Chase で開設した。(近くのモールにある銀行)

手順: ①現地到着後にネットで予約する。②予約日に銀行に行き、開設の申し込みをする。

必要書類: DS2019、パスポート、寮の住所

料金: かからない。

銀行開設して、最初の 2 か月に 10 回デビットカードを使うと 125ドルもらえた。

開設したその日から、ApplePay でデビットカードが使えるようになった。フィジカルのデビットカードが 2 週間で郵便で届くと言われたが届かなかったので、連絡したところ再発行になった。(届かないことはよくあることだと言われた。)

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？

Mint Mobile で eSIM を購入した。

12month/unlimited のプランにして、180ドルだった。

購入する際に、何度もエラーになってしまい決済ができなかったので、カスタマーセンターに電話した。

何とか対応してもらい購入できた。

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(4 月 29 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？

履修登録が優先的にできた。希望通りに授業を取れた。

優先が「なかった」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？

現地で変更・追加できたが、自分はしなかった。

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	起床	起床	起床		
8: 00	ジム				自由	起床	起床
9: 00		授業		授業		自由	自由
10: 00		↓		↓			
11: 00	授業	昼食	授業				
12: 00	↓	授業	↓	IEEC(アンバサダー)			
13: 00	昼食	↓	昼食	昼食			課題
14: 00	課題	↓					
15: 00		授業		授業			
16: 00		↓		↓			
17: 00							
18: 00	夕食	夕食	夕食	夕食	夕食	夕食	夕食
19: 00	課題	課題	課題	課題			課題
20: 00							
21: 00							
22: 00							
23: 00	就寝	就寝	就寝	就寝	就寝	就寝	就寝
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。

留学先大学について: キャンパスは広いが、徒歩で移動できる程よい大きさだと思う。私が取っている授業の教室は、寮から徒歩約 5 分ほどのところにある。交換留学生もジムを利用できる。グループフィットネスという 1 回 1 時間のスポーツクラスが平日は開講されていて、予約して参加できる。私は朝のピラティスのクラスによく参加している。

授業について: 5 つの授業を取っている (COMM2 つ、ETHS2 つ、WGS1 つ)。最初は、英語を聞き取るのが大変で、慣れないことだらけだったが、徐々にクラスの雰囲気にも慣れてきた。話せる友達が全くなかったクラスでも、最近は話せる友達もできてきた。分からないことがあったら、そのことについて教授に質問や相談するのが大事だと思う。

寮について: 週 15 食のミールプランを選択したので、自炊はほとんどしていない。冷蔵庫、電子レンジなどは付いている。部屋にはライトがないため、自分で用意する必要がある。最初は日用品を揃えるために、買い物に行くのが少し大変だった。

生活について: 徒歩 15 分のところには、Stones Town という大きめのモールがあり、そこにはスーパーや日用品店が入っている。丸亀製麺などの飲食店もある。食料品はそこに買いに行くことが多い。

休日について: 友人と一緒にサンフランシスコ市内に出かけたり、課題を進めたりして過ごしている。自由時間はかなりあると感じている。

私は留学に来てから色々な人と関わることができています。最初の方には、大学や寮のイベントなどがたくさんあるので、気軽に参加してみることをおすすめします。何気なく話した子と仲良くなれることもあるので、一つ一つの経験が大事だなと感じています。今まで日本にいた時には気づけなかったことにたくさん気づかされる毎日になっています。秋学期もあと 2 か月ほどですが、後悔のないように頑張りたいと思います。

