

【大学間協定留学】 留学近況報告書

記入日	2024年 11月 5日
留学先大学	カリフォルニア州立大学ドミンゲス・ヒルズ校 (日本語名) California State University, Dominguez Hills (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: 社会行動科学 現地言語での名称: Social and Behavioral Science ☐ 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～2025年6月
明治大学の所属学部等 ※学部・学科・研究科・専攻等	経営学部・経営学科
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。

- ・過去の近況報告書から重要なことを抜き出す
- ・明治大学の同じ留学先の人と連絡を取る
- ・留学座談会の先輩にわからないことを聞く

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
ビザ取得所要日数: 1 週間 (申請してから何日 / 何週間要したか)	ビザ取得費用: ビザ; \$ 180 SEVIS; \$ 350

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?

<必須書類>

DS-160 Confirmation

DS-2019 (大学から PDF で送られてくる入学許可証)

パスポート

VISA 申請用の写真 (5mm×5mm)

SEVIS 支払い確認証

<補足書類>

英文銀行残高証明書

戸籍謄本原本

出生証明書(母子手帳のコピー)

明治大学在学証明書

英文成績証明証など

(一応全て用意したが、使ったのは必須書類だけだった)

2. 具体的な申し込み手順を教えてください。

1. 米国大使館のサイトから DS-160 フォームを提出
2. ヒザ代金・SEVIS 費用を支払う
3. 申請書類を準備し、レターパックで大使館に郵送

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？

質問時間はほんの数分で、どこに留学するのか、大学の名前、どのくらいの期間滞在するのかという簡易的な質問で終わったため特に準備することはないと思います。

4. ビザ取得に関して困った点・注意点

留学先の大学から入学許可証（DS-2019）が届くのが遅かったため、ビザ関係の手続きがギリギリになってしまいました。ビザ取得には多くのステップがあるので二、三ヶ月前から取り掛かった方がいいと思います。

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）。****＜現金について＞**

日本円で約 10 万円ほどあらかじめ両替して持って行きました。両替時のレートは場所によって違うので、空港での両替は最終手段だともってください。基本的にアメリカはカード社会ですが、チップや急な出費、友達と割り勘するとき、カードがどうしても使えない時に使うのである程度持って行った方がいいと思います。特に割り勘で 1 ドル札をよく使うので、多めに持っていくと良いでしょう。

＜荷物について＞

スーツケースは 2 個用意することをお勧めします。私の場合は私服や日本食を多めに持参したかったので、スーツケース 2 個（どちらも 26kg 程度）、リュック 2 個で行きました。あらかじめ大きい荷物を輸送しておくこともできますが、高額のコストが発生してしまうため、全て出発日に持っていくのが良いでしょう。洋服に関してですが、カリフォルニアは基本的に暑く DH は 4~10 月が夏で、11 月~3 月が冬のイメージでいいと思います。

＜薬＞

日本の市販品が一番手軽に飲めて便利なので、たくさん持参しました。私は一度も体調には問題ありませんでしたが、しんどい時こそ慣れたものを飲むのが良いと思います。

＜衛生品＞

アメリカは歯型のサイズが違うので、日本から歯ブラシと歯磨き粉、洗顔を持参するのがベターです。シャンプーやトリートメントは最初の 1,2 週間分ほどサンプルのものを持っていくことをお勧めします。また、カリフォルニアは日差しが強すぎるため、日本から日焼け止めやリップ、ワセリンを持っていった方がいいです。

Ⅲ. 現地到着後のなぐれ

1. 到着時の様子

利用航空会社	ZIPAIR				
航空券手配方法	ホームページ ※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	ロサンゼルス国際空港	現地到着時刻	8/19		
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 で事前にタクシーの手配)
移動の所要時間	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
 現地のタクシーは高いので、事前に Uber でタクシーを手配して、Uber 専用エリアで待機することをお勧めします。

大学到着日	8 月 19 日 2 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 (4 人部屋)	
ルームメイト	☐ 日本人学生 ☐ 他国からの留学生 ☒ その他 (現地の人)	
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	大学のホームページ	

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？

住居はすぐに見つかりますが、大学から入学許可証を受け取ってからしか何にも手をつけられず、それが 5 月くらいで遅めだったので半強制的に申し込みの 10 日前とかになってしまったため、早めに住宅を選択すべきでした。(先着で部屋が埋まっていくため)

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	8/21
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？	教室に全留学生が集まって、これまで済ませた手続きの確認やキャンパスツアーを行いました。また、ゲームを通して今後の期待や不安を共有する時間も設けられました。その他に性暴力や薬物、飲酒についてのレクチャーも行われました。
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？	留学先大学から、DS-2019（入国審査を通過したこと示すサイン付き）やビザの提出がオンラインで求められました。
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？	特にありません。
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？	いいえ 次のセメスターから開設予定です。というのも、10 万円ほど現金に両替して持っていったのですがチップ以外にも友人と食事に行った際の割り勘時に現金を使うことが多いからです。
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 ジェスロモバイルというアメリカの e-SIM を購入しました。途中から、もっと安い Tello という e-SIM に移行しました。どちらも電話番号付きのものでした。電話番号や現地でオンラインショッピングや Uber（タクシー）の登録時に必要な場合があるので、電話番号付きの SIM の購入をお勧めします。
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（8 月 1 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？	生徒専用のオンラインポータル授業サイト MY CSUDH（Oh-o! Meiji のようなもの）から履修登録しました。
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？	
授業が始まってから 3 週間ほど、授業の register と drop が可能だったため、自分の興味のある授業をいくつか体験してから最終決定をしました。授業が始まってからの場合はその授業に空きがあり次第、教授から permission number をもらい、登録する必要があります。私は、ある程度希望の授業を取ることができましたが、授業によっては先着で埋まってしまうこともありました。（留学先大学から入学許可証が届くのが遅かったため、履修登録期間がすでに始まっていたこともあり不利ではあった）	

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					課題か外出	課題か外出	課題か外出
7 : 00							
8 : 00							
9 : 00	起床		起床				
10 : 00	授業①	起床	授業①	起床	起床	起床	起床
11 : 00	授業①	授業③	授業①	授業③	授 業 ⑤ (online)		
12 : 00	昼食	授業③	昼食	授業③			
13 : 00		授業④		授業④			
14 : 00	授業②	授業④	授業②	授業④			
15 : 00	授業②	昼食	授業②	昼食			
16 : 00	図書館						
17 : 00	図書館	図書館	ジム	ジム	ジム	ジム	
18 : 00		図書館	ジム	ジム	ジム	ジム	
19 : 00	ジム						
20 : 00	ジム	夕飯	夕飯	夕飯			
21 : 00	夕飯	課題	課題	課題			
22 : 00							
23 : 00	課題						
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。

私がカリフォルニア州立大学ドミンゲスヒルズ校（CSUDH）を選んだ理由は、留学先の総学生数に比べて留学生やアジア系の学生が少なく、アットホームな雰囲気が感じられる点が挙げられます。これにより、学生同士が親密なコミュニケーションをとりやすく、留学生としても馴染みやすい環境が期待できます。また、CSUDHでは学術的な組織や趣味に関連したクラブが充実しており、専門的または学術的な目標に到達するためのサポートが得られる点が魅力的です。例えば、Anthropology Clubをはじめとする学術的なクラブは、毎春学生の研究を発表するイベントを開催しており、専門分野での成長と交流が促進されています。同時に、趣味に関連したクラブも存在し、学業以外の側面でも充実した大学生活が期待できます。

<授業>

私は2024年秋学期現在、文化人類学、心理学、社会学、ジェンダー論など計5つの授業を履修していますが、基本的にアメリカは日本と比べて少人数制（30～40人程度）の授業がほとんどです。週に2コマある授業は75分の週2回、週1コマの授業は約3時間の週1回となっています。予習と復習は日本と変わりませんが、Midterm ExamやFinal Examに加えて、毎週膨大な量の予習やクイズ、レポート課題があるので計画的に勉強を進めていかないと厳しです。教科書に関しては、すべての授業がE-bookだったためハイライトや目印をつける僕に取っては少しやりづかったです。

<寮>

CSUDHにはResidence HallとApartmentの二種類の形態があり、私はResidence Hallに住んでいます。（次のセメスターからアパートメントに引っ越し予定）Residence Hallは最近できたこともあり、新しく綺麗で4階建てのマンションのような作りになっています。フロントにビリヤードがあったり、各フロアに巨大モニターやコモンズエリアという大きな広場のような場所があるので、他の生徒と交流するには最適だと思います。その一方で、部屋はベッド、クローゼット、机と非常に質素でトイレやシャワー、キッチン各フロアにあるものの、毎度部屋から出なければいけません。また、冷蔵庫は一階の一番大きいキッチンにしかないため、名前を書かないと勝手に使われる可能性があり、部屋で全てが完結しないのがデメリットだと思います。特に自炊していた僕に取っては、部屋にキッチンがないため電子レンジで簡単に作れるパスタや白米以外のカレーや焼きそばなどを作るときはよくアパートメントの友達の部屋を借りて作っていました。総じて、Residence Hallは家賃は若干安く、綺麗で使いやすい反面、共有部が多いということが言えます。

その一方で、Apartmentは一般的な家で、キッチン、トイレ、机、ソファなどが揃っており基本的に一つの家で全てが完結します。また、部屋も各部屋が用意されているのでプライベートの時間は多く取れると思います。ですが、レジデンスと比べて古く学校から少し離れているというデメリットがあります。また、電子レンジやフライパン、包丁などは常備されていないため極論ルームメイト次第だと言えます。僕の友達全員、ルームメイトが持参してくれたため、買わずに済んでいました。どちらも一長一短ではありますが、私は自炊（冷蔵庫やキッチンは不可欠）や部屋の広さの点から、次のセメスターからApartmentに引っ越すことを決めました。

<現地での連絡手段>

基本的にInstagramのDMやWhat's up（日本でいうLINE）、Group meといったものが主流でした。どれも電話番号の登録が必要なので、電話番号付きのSIMの購入をお勧めします。

＜CSUDH の魅力＞

DH の一番の魅力はなんといっても立地です。カリフォルニア州のカーソンに位置することからディズニーランド、ロングビーチまで車で約 20 分、ハリウッドサイン、グリフィス天文台、ユニバーサルスタジオハリウッド、サンタモニカビーチ、ロサンゼルスダウンタウンまで約 30 分と広大なアメリカを観光するには最高の立地です。私も車を持っている友達と毎週末カリフォルニアを堪能していました。

また、DH は多様性にあふれたキャンパスです。ヒスパニック系やインド出身の学生が多い印象ですが、アジアにとどまらず、ヨーロッパやアフリカ出身の学生も多く見られます。また、他の CSU の大学と比べて規模がやや小さいため、アットホームな雰囲気が感じられ、キャンパス内で友人に何度も会うことが多く、学生同士の親密さが自然と深まります。私はクラブ活動には参加していませんでしたが、さまざまなクラブのイベントやパーティに誘われて楽しんでいました。