

# 【大学間協定留学】留学近況報告書

記入日	2025年 11月 4日
留学先大学/国名	ミドル・テネシー州立大学(日本語名) 国名:アメリカ合衆国 Middle Tennessee State University(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～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 国際日本学科
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。

出発前は先輩方のこの留学近況報告書や、体験談をたくさん見て情報を集めた。また、大学のホームページも参考にした。

後悔は、英語の勉強について。私は、留学が決まってから特に留学のための勉強はしなかったため、今単語力の不足を通感している。

大学が2週間に1回ほどwebinerを開催してくれるのでそれに参加していた。しかし、これは4年間留学の方に向けてのもので、逆に混乱を招くものだったのでそこまで真剣に参加しなくてもいい。また、これは後からでも動画として見返せるのでその点は助けになった。

そのほかには、これは着いてから他の日本人留学生に聞いたら、私一人にしかやっていなかったが、現地のコーディネーターのような方と一対一でzoomをさせて貰えた。その時にいろいろわからない点を聞いたのでとても助かった。

生活の面では、大学側がついて数日後にWalmartに行く機会を準備してくれるので、その時に最低必要なものは購入。また、到着する前に大学側に荷物を送ってよかったので、寝具やタオル、洗剤などはAmazon USで購入して、大学が指定した住所に送った。これは大変ありがたかった。

着いてから大抵のことは何とかできるので、あまり気負いすぎなくていいと思う。



**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: 2~3 か月 (申請してから何日 / 何週間要したか)	ビザ取得費用: 4~5 万円
<b>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?</b>	
パスポート、DS-2019、SEVIS 費用支払い確認書	
<b>2. 具体的な申し込み手順を教えてください。</b>	
留学先に求められた書類の提出が終わると、DS-2019 が送られてくる。これを受け取ると申請を始められる。申請の時にフォームを入力。その後に面接の予約が取れる。予約した後は面接までに SEVIS の支払いを済ませる。あとは、予定された面接の日程に面接をする。	
<b>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?</b>	
私の場合、面接官が他の方とは違い、質問がほとんどなかった。どこに行くのか、それくらい。 あとは、なぜか私の出生地や面接官の高校時代など、世間話をした(笑)。 面接はすべて英語。	
<b>4. ビザ取得に関して困った点・注意点</b>	
私たちの代は、トランプ政権の影響でビザの面接予約が停止になったり、予約が全然取れなかったり、大変だった。私も最初に取りれた面接の予定が 8 月の下旬で、絶対に授業開始に間に合わない日程だった。何回もホームページを更新してそれより前の予約が取れるように粘ったら、運がよく 7 月上旬の予約が取れたので、大学にオリエンテーションなど全部参加できる日程で着けた。 大学の友達では、最後まで面接の予約が取れず渡米できなかった子もいた。 また、留学先の日本人の友達は学校が始まってから到着した子もいた。	
<b>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)</b>	
<b>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)。</b>	
現地はすべてカードを使って生活している。JCB が使えないところがたまにある。私は日本で JCB のデビットカードしか使っていなかったので、Master と Visa を留学前に作った。 携帯電話は日本で使っていた iPhone をそのまま使っている。sim に関しては、私の携帯会社がソフトバンクだったので、ソフトバンクのアメリカ放題というもので、何もしなくても無料で使い放題。なので sim は一切買っていない。アメリカ放題は日本国内での契約を一番安いものにしても、アメリカ国内では使い放題なのでとてもいい。 荷物は 100kg くらいのスーツケースと 80kg くらいのスーツケース 2 つで行ったが、冬物は送ってもらうつもりで持っていかなかった。9 月後半くらいに空輸してもらった。船便だと安いけど、期間が 2 か月ほどかかる。 留学先から指定された予防接種も必要となる。	



## Ⅲ. 現地到着後のながれ

## 1. 到着時の様子

利用航空会社	ハワイアン航空とアラスカ航空の code share 便				
航空券手配方法	Trip.com ※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	ナッシュビル国際空港	現地到着時刻	現地時間 朝 6 時		
キャンパスへの移動手段	<input checked="" 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 type="checkbox"/> その他 ( )
移動の所要時間	25 時間(トランジットの時間も含む)				
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 大学側が送迎バスを 2 日間用意してくれたので、その最初の日程に合わせて航空券を予約した。そのバスで留学生を 数人乗せて直接大学に送ってもらった。送迎バス以外は Uber を使っている人が多かった。					
大学到着日	8 月 16 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 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	手続きを行う過程で、住居に関するフォームが送られてくる。そこに寮や部屋の種類の希望を書き、提出。経過を聞いても明確な返事を得られなかったが、いつの間にか住居が決まっていた。その後、期日までに寮費を支払った。	
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?		
渡航前に手続きは完了したが、すぐではなかった。私は最初シェアルーム希望で、フォームを提出したが、到着したら一人部屋だった。逆に一人部屋を希望したがシェアルームになっている子もいた。		

## 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"/> なかった
日程	
参加必須ですか?	<input type="checkbox"/> 必須 <input checked="" 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。

Housing7 という国際寮に住んでいる。空港からの送迎バスがカギの受け取りやチェックインをする建物に連れて行ってくれた。学生証を作るまでは一時的な学生証を受け取った。それが寮の玄関のカードキーになる。部屋の鍵もその時に一緒に受け取れた。料金は特にかからない。

##### 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きましたか？ 手続方法、必要書類、日数、料金は？ トラブルは？

していない。

##### 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？

購入していないが、私のアメリカ放題はアメリカの電話番号がないので、不便ではある。特に電話番号は買っていないが、アプリの認証など、必要になるときも多々ある。学内のモバイルオーダーをするアプリで電話番号が必要だったが、ネットの誰でも使える番号を拾って利用した。モバイルオーダーだけなので今のところ何も無いが、個人情報の観点からはお勧めしない。本当に必要になったら買うつもりでいる。

#### 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？

手続きを開始した初期の段階に希望の授業を書くフォームが送られてくる。そこに書いて提出した。大学側が登録してくれるのかと思っていたが、自分でオンラインで登録しないとイケなかった。そこに気づくのが遅く、希望していた授業が満員で取れないものもあった。私は学部的に取らないといけない授業や授業の制限もなかったので、好きなものを登録した。

##### 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？

できると思う。私はしていないが、現地の日本人の友達は到着してから登録していた。ほとんどが希望通りにとれた。

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		
8: 00		起床		起床			
9: 00	9:10 ENGL(英語)	9:40 WGST(女性学)	9:10 ENGL(英語)	9:40 WGST(女性学)	9:10 ENGL(英語)		
10: 00	10:05 授業終了		10:05 授業終了		10:05 授業終了		
11: 00	11:30 MUS(音楽)	11:05 授業終了 11:25 FL(言語と文化)	11:30 MUS(音楽)	11:05 授業終了 11:25 FL(言語と文化)	11:30 MUS(音楽)		
12: 00	12:25 授業終了 昼食	12:45 授業終了 昼食	12:25 授業終了 昼食	12:45 授業終了 軽く昼食	12:25 授業終了 昼食		
13: 00				13:00 DANC(ダンス・講義)			
14: 00				14:25 授業終了			
15: 00	15:30 バドミントンクラブ				15:30 バドミントンクラブ		
16: 00							
17: 00							
18: 00		18:30～ international dinner		隔週で Asian Student Association			
19: 00	クラブ終了				クラブ終了		
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。

渡航前は色々不安かもしれませんが、行ったら大抵は何とかなります。それくらいのマインドでいて大丈夫だと思います。最初想像していたよりも田舎で戸惑いましたが、自然豊かなキャンパスです。ただ、町は車がないと本当に生活できないので、早めに友達を作ることが重要です。車を持っていない人は基本的にいないので、その点では友達を作れば快く連れて行ってくれると思います。また、生活費も他の都市と比べたら、とても安いと思います。すべてにおいて物価は高いですが、レストラン以外で町の娯楽施設などはほぼないので、その面においては普段の生活でのお金はあまりかからないです。なので私はその分を旅行に回すことができます。

交換留学生は本当に少なく、10 数人しかいないと思います。また、4 年間の留学生も少なく、基本的には地元の大学生がほとんどです。そのため、英語ができない学生が日本人留学生ぐらいしかおらず、とても厳しい環境ではあります。でも、日本人同士で助け合ったり、現地の学生もみんな優しいので、助けて貰ったりしながら生活しています。英語を鍛えたい人にはととても良い環境だと思います。留学生は少ないですが、受け入れる体制は整っているので、とても安心して留学生活が送れると思います。

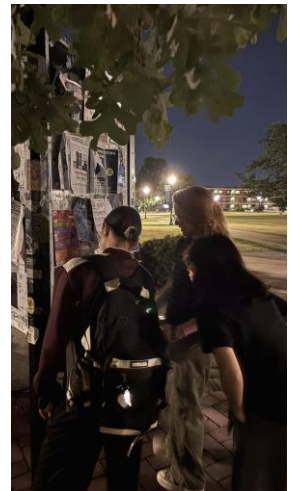
また、治安もとてもいいと思います。日本と同じように生活していて、特にキャンパス内で意識していることはないです。荷物を置きっぱなしでどこかに行っても取られたことは今までないです。

授業は私のとっているものは日本と同じ講義で、友達を作ることは厳しいです。また、授業にギリギリで着いて、終わったらすぐ出ていく学生がほとんどなので、現地の人同士でも授業を通して仲良くなっている人はほとんど見ていないです。でも、基本的に優しい人ばかりなので、自分から話しかけたら優しく話してくれます。やはり、日本のアニメは現地でも有名で授業前でも見ている人がいるので、そういった人に声をかけてみるのも一つの手かな、と思います。

食事は、ミールプランというものを購入していて、自炊はほとんどしていません。ミールプランは週で 7 回使えるもので、そこにプラスでキャンパス内のレストランやコンビニで基本的にどこでも使えるフレックスボックスというものが 1 セメスターで 450 ドルついてるものを買いました。1 セメスターで 30 万円ほどかかり、自炊をするよりもかなり高いと思いますが、そんなに頻繁に友達にスーパーに連れて行ってもらうわけにもいかないので、個人的には一番満足のいく選択をしたと感じています。しかし、これがお得なのかはよく分かりません。朝はパンやシリアルなど簡単なものを食べ、昼はミールプランの使えるレストランで済まし、夜はフレックスボックスでキャンパス内で食べたり、友達と外食をしたり、自炊をしたりしていました。ミールプランのおかげでこれ以外の食費はほとんどかかっていません。

寮は基本的には自動的に割り当てられるので、希望通りとはならないかもしれませんが。しかし、入寮してからトラブルがあれば、変更してもらうことも可能なので、そこまで心配はいらないと思います。しかし、私の寮の人はルームメイトと仲良くなっているという印象は少なく、逆にトラブルが起こっていることが多いです。例えば、日本人の友達は、ルームメイトが勝手にかなり大きめのハスキーを連れ込み、一緒に暮らすのがしんどくなり、部屋を変更してもらってました。こういったこともあるので、私は一人部屋でよかったと思っています。

交流の輪を広げるためにバドミントンクラブや Asian Student Association にも参加しています。どちらも所属している学生はアジアルーツの人がほとんどですが、良い交流の機会になると思います。しかし、どれも受け身の姿勢では友達を作ることは難しいです。



やはり、友達を作ることや授業など、全ての日常生活において、言語の壁を感じる事が多いです。「英語が不自由なく使えたらなあ。」と思ったことが、幾度となくあります。でも、その全てが英語学習に対するモチベーションになります。現地で日本語を話さないように、と日本人と友達になりたくない方もいるかもしれませんが、私は逆に一人の女の子と親友といえるほど仲良くなりました。その子と出会えたことが、アメリカに来てからの 2 か月半で一番の幸運だったと思っています。辛いことや楽しいことを分かち合え、真剣な相談をお互いが完全に理解できる言語でできるってとっても幸せなことだと感じました。こういったこともあるので、無理に視野を狭めすぎず、成り行きに任せるのが良いと感じています。どこに出会いがあるかわからないので、フットワーク軽く行動することも重要だと思いました。

