

【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	カリフォルニア州立大学ドミンゴスヒルズ校(日本語名) 国名:アメリカ 英語(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: 商 現地言語での名称: ビジネス</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	商学部
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。 <ul style="list-style-type: none"> ・語学勉強 ・報告書を読み、同じ大学に留学していた明治大学の先輩に質問する ・ワクチン接種はぎりぎりで採血含め一日に 4 回針を刺されたので早めにやっておく ・食料品は日本のものを買おうとすると 3 倍ほどの値段ががあるので、好きなものは持つて行っていく 	
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か月 (申請してから何日 / 何週間要したか)	ビザ取得費用: ビザ 185 ドル、SEVIS220 ドル
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? <ul style="list-style-type: none"> ・メールに記載されていた必要書類 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 ・念のために持つて行ったもの VISA 申請用の写真(5mm×5mm) (オンラインで先に提示しているため必要なかった) SEVIS 支払い確認証 英文銀行残高証明書 	
2. 具体的な申し込み手順を教えて下さい。 <ol style="list-style-type: none"> 1. 米国大使館のサイトで DS-160 フォームを提出 2. ビザ代金・SEVIS 費用を支払う 3. 面接日の予約 	
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?	
渡航の目的や留学期間、何を学ぶのか	

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)のメールが遅く届いたため、手続きも焦ってやらなければいけなかつたり、大統領の意向で留学生の受け入れ状況が厳しくなっていたこともあり面接予約が大変でした。その入学許可証を求めるメールも問い合わせ後すぐ届いたので、4, 5月にきていたからビザ担当にメールをしてみてもいいと思います。

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

日本円10万円をドルに換えて持っていました。できるだけ細かいお金(1ドル、5ドル、10ドル)くらいにすると割り勘の際にも使いやすいいと思います。チップもカードで払うため基本割り勘やカードが使えなかつたときに現金で支払っていました。私はチケット代金なども友達にドルで返金していたため、少し足りず、旅行できた家族に持ってきてもらいました。

携帯電話

盗難を恐れ、少し前のタイプのアイフォンとesimはアメスマを契約しましたが、結局Wi-Fiを使つたり、インターネット共有を使用しもともとのスマホを使用していました。二台持ちは不便でした。また、近辺の国に旅行の予定があれば、別の会社をお勧めします。私は、留学中にカナダと、メキシコに行く計画ですが、友人の契約はカナダも対応していた一方で、私のesimはアメリカだけだったので別で契約しなければならず面倒でした。

荷物

23キロ2つのキャリーケースを持っていました。Lサイズ二つを一人で運ぶことはかなり厳しく移動の際、家族や友達に手伝ってもらつたので、LサイズとMサイズでもいいのかもしれません。服は夏でも教室が寒かつたり、夜はたまに冷えるのでパーカーなど持つていいといいと思います。空気が乾燥しているので、日本に比べ暑さを感じにくい一方で髪質や肌質に合わせて買つていたケアグッズにプラスでいつもより保湿力の高いものを準備しておくことをお勧めします。また、たためる電気ケトルが大活躍したので持つて行って正解でした。

III. 現地到着後のながれ

1. 到着時の様子

利用航空会社	ユナイテッド空港				
航空券手配方法	※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	ロサンゼルス空港		現地到着時刻	8/19	
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	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 タクシー乗り場まではフリーバスを使い、のりばについたところで、uberを予約し、料金は友達と割りました。					
大学到着日	8月19日14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 type="checkbox"/> 一人部屋 <input type="checkbox"/> 二人部屋 <input checked="" type="checkbox"/> その他(4人用の部屋に二人)			
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(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	留学先大学から送られてきたメールの通りに申し込みや部屋やルームメイト選択のアンケートの後に申し込み費用を払いました。部屋の確定メールがきてから300ドルの支払い、留学一ヶ月前ほどに支払い方法の選択、半年の費用の支払いメールがきたので支払いました。Gmailだけでなくtoromailを定期的に確認することをお勧めします。			
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？				
先着順なので早めにやっておくことをお勧めします。アパートメントは人気で最後の方だと埋まっている可能性があります。				
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	8/21			
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、緊急時の対処の説明、手続きの確認や、レクリエーションがありました。クラブの説明やビザの種類に分かれて授業や手続きの説明がありました。 同日に寮のオリエンテーションやキャンパスツアー(任意)もあり9時から7時くらいまでかかり疲れました。			
留学生用特別ガイダンス	<input checked="" type="checkbox"/> あつた <input type="checkbox"/> なかつた			
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？ ラブルは？

留学先大学から DS2019 のサインを求められ提出しました。

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？ ラブルは？

なし

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？ 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？ ラブルは？

していない

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（7月20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？

メールに記載されているページ my csudh から登録しました。

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？

授業開始後 3 週間ほど授業の register と drop が可能でした。しかし、授業開始後の登録はその授業の教授から permission number をもらう必要があります。授業によっては人気でとれないこともあります、どうしても取りたければ、メールを送り 2.3 回出席し、ほかの drop した学生が出ればその枠をもらえる可能性もあります。

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	起床	起床	起床	起床	起床	起床	起床
9: 00					課題か外出	課題か外出	課題か外出
10: 00	授業①	授業③	授業①	授業③			
11: 00	授業①	授業③	授業①	授業③			
12: 00	授業②	授業④	授業②	授業④			
13: 00	昼食	昼食	授業⑤	昼食			
14: 00			昼食				
15: 00			外出				
16: 00							
17: 00	図書館	図書館		図書館			
18: 00							
19: 00							
20: 00			夕飯				
21: 00							
22: 00	夕飯	夕飯		夕飯			
23: 00							
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、宿舎、生活全般について等、自由に書いてください。

生活

不便な点も多くありますが、良い面もたくさんあります。特に、先生方がとても親切で温かいことが印象的でした。私は全ての初回授業の終わりに、「英語があまり得意ではなく不安です」と正直に相談し、自分の顔と名前を覚えてもらうようにしました。そのおかげで、先生の中には授業中や課題で気にかけてくださる方もいました。

また、授業でのグループワークやディスカッションでは、英語に自信がなかったため不安も大きかったのですが、自分から声をかけて友達を作るよう心がけました。結果、授業後に一緒にランチをしたり、宿題や勉強と一緒にすることで少しずつ仲良くなり、休日に一緒に出かけるほどの友人関係を築くことができました。現地で友達を作るには、自分から積極的に行動することが何よりも大切だと感じました。ノートを見せてもらったり、話すきっかけを作るには、自ら動かなければなりませんでした。

治安

地域によってかなり差があると感じました。場所によっては危険な雰囲気のところもあり、街中を歩いていると少し怖い人を見かけることもあります。そうした場合は関わらず、見ていないふりをして距離を取るようにしています。大学の敷地内であっても、夜に一人で歩くのは避けた方が安全です。特に大学の外では、昼間でも一人で出歩かないように注意しています。オープンキャンパスのように敷地が広く誰でも入れる環境なので、危険を避ける意識が必要だと感じました。

また、防犯のために催涙スプレーを常に持ち歩いていました。アメリカでは「Target」などの量販店で簡単に購入できます。ただし、ディズニーランドなどのテーマパークには持ち込みが禁止されており、私はうっかり持って行ってしまって没収されました。少し高価だったので、その点は注意が必要です。

授業

私は、6つの授業を履修していますが、基本的に現地の学生も含め、多くの学生が4、5科目をとっていて、6科目履修しているという驚かれるくらいには課題などに苦労しました。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。オンラインのクラスは2つまで取ることができますが、多くの授業をとる場合はオンライン授業を組み合わせることをおすすめします。Midterm Exam や Final Exam に加えて、毎週クイズ、レポート課題があったり、じゅぎょうによっては、一学期に1回グループプレゼンテーションがあります。教科書は、usedの本が大学内の本屋さんでかかるので是非チェックしてください。

寮

CSUDHには主にResidence HallとApartmentの2種類の学生寮があり私はResidence Hallに住んでいます。こちらは比較的新しく建てられた建物で、4階建てのマンションのような外観が特徴です。館内はとても清潔で、1階のフロントにはビリヤード台があり、各階には大型モニターや広々としたコモンスペースがあります。そのため、他の学生と自然に交流できる環境が整っていると思います。

ただし、部屋自体はベッド・机・クローゼットのみのシンプルな造りで、トイレやシャワー各フロアに共有のものがあります。そのため、キッチンやお手洗い、シャワーを使うたびに部屋を出る必要があります。また、冷蔵庫は1階の大きなキッチンにしか設置されていないので、名前を書いておかないと中身を使われてしまうこともあります。キッチンを使うために順番待ちをすること多く、友人は30分待ったこともあるといっていました。私は普段あまり自炊をしないので、2回と4階にある電子レンジだけ使っていました。また、残り物や冷凍食品を保管するために、ルームメイトと一緒に冷蔵庫をレンタルしました。Residence Hallは比較的家賃が安く、きれいで快適な反面、共有スペースが多く、プライベートな空間が少ないという点があります。

一方で、Apartmentは一般的な住宅に近い形で、キッチン・トイレ・ソファ・机などがすべて部屋の中に備え付けられています。生活に必要なことが一つの空間で完結する点は大きな魅力です。ただ、Residence Hallよりも少し古い建物が多く、キャンパスから距離があるのが難点です。また、電子レンジや調理器具、日用品などは自分たちで揃える必要があるため、費用の分担などでルームメイトとのトラブルが起こることもあります。

それでも、移動せずにキッチンやバスルームを使える点や部屋の広さを考えると、私はApartmentの方をおすすめします。Residence Hallの共有設備を使うのは、正直かなり面倒です。