

【大学間協定留学】留学近況報告書

記入日	2025年 11月 3日
留学先大学/国名	オレゴン大学(日本語名) 国名: アメリカ the university of Oregon(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: メディア学 現地言語での名称: Media 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9月～2026年6月
明治大学の所属学部等 ※学部・学科・研究科・専攻等	法学部法律学科法と情報コース
学年 ※出発時の本学での学年	4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。

出発前は英語の塾に半年ほど通った。基本的には TOEFL の対策やスピーキング・ディスカッションの強化を図った。しかし、アメリカ到着後、アメリカ人や自分より英語を上手に話す留学生の前で自信を持って英語を話すことができなかったのも、もう少し英語を聞いて話す練習をすべきだったように感じる。また、持ち物に関して、ハロウィンコスチュームやマグカップなど事前に日本の 100 円ショップやドン・キホーテなど安く買えるものは日本で準備するのがおすすめ。アメリカでは学生全員が全力でハロウィン楽しめます！

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: 面接一週間後に取得 (申請してから何日/ 何週間要したか)	ビザ取得費用: 185ドル(ビザ申請)+220ドル(SEVIS)
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、DS-160、SEVIS 料金の支払い証明、面接予約確認証、パスポート(一応過去のもの)、ビザ用写真(5cm×5cm)、残高証明	
2. 具体的な申し込み手順を教えてください。	
4 月頃オレゴン大学から許可証受け取り→SEVIS 支払い(オンライン)→面接予約→6 月面接→一週間後ビザ受け取り	
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?	
渡米の目的は留学ですか。何を学びますか。(二つのみ)	
4. ビザ取得に関して困った点・注意点	
ちょうどビザ取得の時期に学生ビザが一時停止になったので焦ったが、面接後一週間ほどで取得できた。私は留学先の大学から許可証取得後、すぐに手続きを行い(4 月下旬)、面接の予約をしたのでスムーズだったが、それでも面接日は最短で一か月半後の予約だったのですぐに手続きをするのがおすすめ。また、その時期に SNS のチェックが厳格になったため、DS-160 に記入する際は正直に書いた方がよい。	

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)。

現金は日本で換金を済ませた。アメリカではカード決済が主流。

Ⅲ. 現地到着後のながれ

1. 到着時の様子

利用航空会社	デルタ航空				
航空券手配方法	HIS にて往復航空券を購入。復路は変更可能な航空券を選択したので、帰国日が分かり次第、変更予定。 ※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	ユージーン空港	現地到着時刻	15 時頃		
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	約 30 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 大学の斡旋により、ホストファミリーが空港まで迎えに来てくれた。事前にホストファミリーに便や日程をメールで伝えた。					
大学到着日	9 月 25 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 type="checkbox"/> はい <input checked="" type="checkbox"/> いいえ	いいえを選んだ方: 9 月 25,26 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 checked="" 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 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	大学の Housing サイトに登録後、登録が早かった順に寮を選べる。なるべく早く申し込んだ方が寮の選択肢が多い。部屋を選択する際にルームメイトの情報を確認できるので、生活スタイルが合うか想像しやすい。				
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?					
大学の寮だったので、オレゴン大学からのメールの指示通りに登録した。特に問題なく寮も決まったが、申し込みが遅かったので、選択できる寮が少なかった。					

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	2 日間(9 月 22 日、23 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?	交換留学生と正規留学生のためのガイダンス。様々な国の生徒と話す機会は多かったが、それぞれ国ごとに固まる傾向にあったので、日本人と話すことに対して罪悪感を感じる必要はない。ただ英語で話す友達を作るチャンスだと思う。
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	9 月 30 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。

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？

現地では何もしていない。出発前に Tdap、MMR、髄膜炎の予防接種、水ぼうそうの抗体検査をした(約 5 万)。

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？

開設していない。出発前に家族に通帳を預け管理してもらっている。

特に不便を感じたことはない。

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？

アメリカ電話番号を取得するため、e-sim を購入した。到着後から特に手続きなくソフトバンクのアメリカ放題を使っていたが、アメリカの電話番号なしだとレストランや買い物の際に不便だったため、インターネットで T-Mobile の一番安い e-sim を購入した。(デュアル sim)

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(6 月 17 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？

ワクチン接種証明提出後(必須)、インターネットで大学のマイページから登録した。大学がメールで履修登録の手順について細かく説明してくれていたため、その通りに登録した。

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？

授業開始後、一週間は変更可能。

学部のサポートが手厚く、履修登録前に提出必須だった希望履修表のチェックを行ってくれたため、希望通りの授業が取れた。

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		起床		起床			
7: 00							
8: 00	起床	授業	起床	授業			
9: 00		授業		授業		起床	起床
10: 00	授業	洗濯	授業	洗濯	起床	ブランチ	ブランチ
11: 00	授業	部屋の掃除	授業	部屋の掃除			
12: 00	授業	昼食	授業	昼食	昼食	遊び	買物
13: 00	授業		授業				
14: 00	昼食	勉強	昼食		ディスカッション		
15: 00	勉強	勉強	勉強	勉強			
16: 00	勉強	勉強	勉強	勉強	勉強		
17: 00	勉強	勉強	運動	勉強	勉強		ダンスフィットネス
18: 00	運動	イベント参加	運動	夕食	運動		
19: 00	運動	夕食	夕食	ダンス	夕食	夕食	夕食
20: 00	夕食			ダンス	遊び	帰宅	帰宅
21: 00		勉強	勉強	帰宅		勉強	勉強
22: 00	勉強	勉強	勉強			勉強	勉強
23: 00	勉強			勉強		勉強	勉強
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。

留学先のオレゴン大学は自然に囲まれたキャンパスで、秋の紅葉はどこを切り取ってもきれいです。9月～10月の気候は、日中は半袖で過ごせるくらい暖かいものの、早朝や夜は肌寒いです。また、空気が乾燥してるので、日々の保湿が欠かせません！

また、大学内も常に活気づいています。特にスポーツが盛んなため、バレーボールやバスケットボールなどの試合が無料で見れます。なんといってもアメリカンフットボールは一番盛り上がるスポーツで、ホームグラウンドでの試合だと週末がものすごい活気に包まれます。また、大学内にジムが併設されているので、常に学生が運動できる環境ですし、60ドルのメンバーシップを購入すれば、ジム主催のダンスフィットネスやヨガのクラスにも参加できます。私はこの環境を有効活用して、毎日隙間時間でジムを利用したり、ダンスフィットネスに参加しています。また、ハイキングのプログラムも頻繁に開催されているので、参加しました。

授業に関しては、今のところの理解度は50パーセント。やはり英語で授業を受けることの難しさに直面し、最初一カ月は何度も落ち込みました。しかし、初回の授業で話しかけたアメリカ人の友人たちが優しく教えてくれます。また、ディスカッションの授業でもGEが私たちのためにわざわざスクリプトを作成してくださったので授業についていけないなどの心配は今のところありません。教授やGEに質問できるものの、ディスカッションの際に自信を持って意見を述べるのがまだできないので、今後はその点を改善していきたいです。そして、課題に関しては留学前から聞いていましたが、日本より断然多いです。私は明治大学では法学部だったこともあり、常に課題がある授業をあまり受講していなかったのですが、オレゴン大学ではジャーナリズムを学んでいるため、毎週課題があります。ただ計画的に進めれば全く問題ありません。さらに、課題よりも予習の方が大変です。予習で読むリーディングの量が非常に多く、毎度辞書を引いていると終わりません。予習をするのとしらないのでは、授業の理解度もかなり違うので、できるだけ全部読めるように努力しています。

交友関係に関しても順調です。ルームメイトは韓国人で仲が良く、生活スタイルも合うため、問題なく過ごせています。お互いの文化とアメリカの文化の違いを比較したり、毎朝一緒に寮を出たり、たくさん話しているので以前より英語も上達したように感じます。また、授業内で日本に興味のある学生と会うことが多く、その学生たちが非常によく接してくれます。日本に交換留学していた、またはしたいという学生が多いので、そのような学生と仲良くなりやすいです。休日にショッピングをしたり、スケートリンクに行きました！大学外では、留学スタート前にお世話になったホストファミリーがたくさんサポートしてくれます。大学の幹旋で、アメリカ到着後、無料で一週間ホストファミリーにお世話になりました。Thanks Givingなどのイベントも招待してくれたり、いつでも来てねと言ってくれるので、とても心強いです。入寮日にホストファミリーに対してホームシックになったくらい優しい方々です。また、周りの日本人学生の話聞いていても、非常に親切なホストファミリーのエピソードばかりで、私たちにとって必要不可欠な存在です。

食事に関しては、基本的に寮のご飯を食べています。ミールポイントがあれば、どの寮の食事でも楽しめるので今のところ飽きずに美味しく食べています。ミールポイントがなくても、現金・カードで購入可能です。お米も美味しいので問題ないと思います。大学周辺にアジアンマーケットもあります。（余談ですが、日本人学生に特に人気なメニューはアサイーボウルです。日本より量も多くて美味しいです！）

クラブ活動に関して、アメリカではトライアウトやオーディションを設けているクラブがほとんどです。私もダンスクラブのオーディションを受けましたが、人気で入部できませんでした。もちろんオーディションがないクラブもあります。留学生に人気のクラブは、日本人コミュニティなどのインターナショナルコミュニティです。

まだ一カ月半ほどしかアメリカで生活していませんが、今のところ楽しく過ごしています。イベントやスポーツの試合を心から楽しむアメリカの文化が大好きです！楽しいことも多い反面、オリエンテーションや新しい人と会うイベントでは周りの英語力の高さに圧倒され、自信をなくしてしまい、週に1回の頻度で泣いていました。また、「留学では日本人で固まるな」という言葉に非常に焦り、日本人と話している自分を責めることもありましたが、授業が始まれば徐々に英語を話す友達も増えたので、あまりその点を心配しすぎる必要はなかったように思います。これからのアメリカ生活も時間を大切に、様々なことに挑戦して自分を成長させたいです。