

協定留学近況報告書

記入日	2022年 10月 28日
留学先大学	ポートランド州立大学
留学先での所属学部等	<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） ビジネス（現地言語での名称）: Business & leadership <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	2022年 9月－2023年 7月
明治大学での所属	政治経済学部 政治学科
学年（出発時本学での学年）	学部 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。

国際事務局から留学先大学の留学生を担当する日本人の方の連絡先を教えてください、その方とメールすることによって情報を得ていた。留学先大学から求められる書類が3枚ほどあったが、これらの提出方法や期限も全てその方からメールで案内が来た。日本語で対応して下さるので日本にいたときに分からなかったことは全てこの方に質問し、疑問を解決していた。

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：東京アメリカ領事館、移民ビザ課（ネット）
ビザ取得所要日数：1～2週間 （申請してから何日／週間要したか）	ビザ取得費用：22400円

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？

I 20、パスポート、証明写真（アメリカの場合、5cm×5cm）、SEVIS 料支払い証明書、DS160の記入、面接予約確認書

具体的な申し込み手順を教えてください。

DS160の記入後、大使館での面接の予約取る。面接で書類が全て揃っていれば許可される。

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？

I 20 を見せたら留学ということで質問されなかった。

ビザ取得に関して困った点・注意点

J1 ビザは SEVIS 料というものを必ず支払わなければならない。私はこれを支払っておらず大使館から VISA 申請が一度却下されたので注意すべきだと思います。私の場合メールで後から指定の連絡先にこの支払の証明書を送ったら、許可されました。

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、荷物運送など）

日本円で5万円分ドルに換えて持って行った。荷物は預けるキャリーケース1個、機内持ち込みキャリーケース1個、手荷物リュックサック1個。機内持ち込みは液体量に制限があるので注意が必要です。携帯はアメリカのSIMカードを購入する予定でいたので、日本で使っていたものは飛行機搭乗直前に両親に預けました。

Ⅲ. 現地到着後のなぐれ

1. 到着時の様子

利用航空会社	DELTA 航空			
航空券手配方法	HIS ※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して下さい。			
大学最寄空港名	Portland airport	現地到着時刻	13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	20分程度			

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

大学の留学生サポートボランティア団体の人が車で向かいに来てくれたので料金はかかりませんでした。

大学到着日	9月14日13時30分頃
-------	--------------

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	大学の日本人の案内の方からメールで案内が来て、大学内ホームページの記入欄で第一希望から第三希望までの部屋を選んだ。	

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？

一人部屋を希望し、希望を全て一人部屋にしたなら、すでに埋まっていた waiting list に載せていると言われた。しかし事前に問い合わせたときに一人部屋を保証してくれていたもので、寮の問い合わせ先にメールを送った。waiting list に載せていると言われたので絶望的かと思ったが、メールを送った1週間後くらいに一人部屋に配属できると案内が来た。何かあったら自分から問い合わせることが大切だと思います。

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"/> なかった
日程	9月21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：)
内容の様子は？	上に書いた日本にいたときから連絡を取らせてもらっていた方が日本語で行ってくださった。全員日本人で20年程度いた。大学施設の紹介から、授業について、また留学中に気を付けることなど2時間程度のものだった。
留学生用特別ガイドス	<input type="checkbox"/> あった <input checked="" type="checkbox"/> なかった
授業開始日	9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？

Immigration check in、在留届け、I 9 4 の申請、全て大学の方から案内があり、ネット上で記入した。

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？

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？

Bank of America で開設した。メンターといって留学生一人ずつにつくサポートの方が付き添ってくれて銀行支店に行き開設した。パスポートと VISA が必要で、学生なので銀行開設料や維持費はかからない。開設後 1 週間程度で DEBIT カードが届いた。

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SIMカードを購入した。ネット上で購入し、料金は1か月あたり15 \$ で12か月分

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（11月15日頃予定）

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？

私の場合、秋学期は全て自動的に決められていた。次の学期はオンラインで明治大学の履修登録と同様の形で登録する予定です。

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？



Farmers Market

毎週土曜日に大学内に地味とのお店が集まり、誰でも来ることが出来ます。

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してください。

	月	火	水	木	金	土	日
7:00							
8:00							
9:00	準備、朝食	準備、朝食	準備、朝食	準備、朝食	準備、朝食	準備、朝食	準備、朝食
10:00	授業	授業	授業	授業	自由	用事	用事
11:00	↓	↓	↓	↓	↓	↓	↓
12:00	昼食	昼食	昼食	昼食	昼食	昼食	昼食
13:00	授業	勉強	授業	勉強	勉強	遊び	遊び
14:00	↓	自由(買い物、用事)	↓	↓	↓	↓	↓
15:00	自由	↓	自由	自由	遊び	↓	↓
16:00	ジム	↓	授業	↓	↓	↓	勉強
17:00	自由	↓	↓	ジム	↓	↓	↓
18:00	夕食	夕食	夕食	↓	↓	↓	↓
19:00	風呂、自由	風呂、自由	風呂、自由	夕食、自由	夕食、風呂	夕食、風呂	夕食、風呂
20:00	勉強	勉強	↓	↓	勉強	勉強	自由
21:00	↓	↓	↓	↓	↓	↓	↓
22:00	↓	↓	勉強	風呂	↓	↓	勉強
23:00	↓	↓	↓	勉強	↓	↓	↓
24:00	睡眠	睡眠	睡眠	睡眠	睡眠	睡眠	睡眠



NBA scrimmage
NBA の練習試合を観に行きました。



私の寮からの景色です！

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、生活全般についてなど、自由に書いてください。

Portland State University はオレゴン州のポートランドにある大学で、都市部にあるので交通便がとても良いです。大学は開放的で専攻ごとに建物が分かれているので日本の大学と比べたらとても広く、町と大学が一体化しているイメージです。キャンパス内はとても自然が豊かでリスがたくさんいます。アメリカに来て最初の1か月間は毎日晴れでとても気候がよかったのですが、10月後半になり寒くなってきました。留学性一人ずつにつく mentor の4年生の方がとてもやさしく面白く、疑問点や困ったことは全て相談したら助けてくれます。アメリカの大学は授業に予習復習がとても多いため、友達と一緒に課題をしようという感じでキャンパスで友達同士で勉強している学生が多いです。またキャンパス内でのイベントが毎日のように開かれており、無料でピザや食べ物を配っています。そこで出会った人と仲良くなれると友達の輪が広がると思います。また、大学に FOCUS という留学生をサポートするボランティア団体があり、この団体主催のイベントで他の留学生と友達になれた上に、たくさんの素敵な場所を訪れることが出来ました。周りの人から助けられる毎日で、日々感謝の気持ちで一杯です。ただ、物価が高く円安が追い打ちをかけています。現地の子はほぼキャンパス内で働いています。

留学先大学を目指す学生に向けてのアドバイスをお願いします。

私は中学生のころから大学に入ったら絶対留学したいと思っていて、アメリカで生活することが憧れだったので、この留学を叶えさせてくれた家族に感謝の気持ちで一杯です。来て最初の2週間程度は寂しくてたまりませんでした。自分のこの気持ちを周りの人に伝えることで共感してくれて沢山サポートしてもらえました。今では慣れてきて楽しめています。毎日が新しい体感がとても長く感じますが、アメリカという大きな国で20歳の1年を過ごせるという貴重な機会なので、思いっきり挑戦していこうと思います。もし他国で生活してみたい・学びたいという気持ちがあれば、短い期間であっても留学するのをおすすめします。私は留学が決まってから英会話に通い、話す練習をしていました。他国の留学生は英語で話せることが当たり前の人も多いので、是非話す練習をして留学に臨んでください。他国と言っても皆同じように生活しているので、怖がらずに来てみると新しい生活が待っています。勇気があることだと思いますが、留学したい気持ちがあるならば3か月でも挑戦してみてください。応援しています！



National Park Crater lake

現地の友達に車で連れていってもらいました！