

【大学間協定留学】留学近況報告書

記入日	2025年 10月 15日
留学先大学/国名	南ユタ大学(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	<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: マーケティング 現地言語での名称: Marketing <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 checked="" type="checkbox"/> その他: Marketing専攻ですが、学部問わず様々な授業を履修できます
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	経営学部公共経営学科
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。

すべて一人で準備したため、分からないことが多く苦労しました。事前に行われる留学前オリエンテーションで同じ国や同じ大学に渡航する人と繋がり、協力しながら準備をすると負担が少なくなると思います。

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: 3 週間 (申請してから何日/ 何週間要したか)	ビザ取得費用: 約 6 万円

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 確認ページ・SEVIS/I-901 領収書・パスポート・申請料支払い証明・証明写真・財政証明などを揃える必要があります。

SEVIS 支払い→DS-160 申請→面接予約→大使館面接→ビザ発給 の流れで準備します。

大使館面接からビザ発給は 2 週間と見込んでいましたが、実際には 3 週間かかりました。

ビザの発給後、受け取り方法が自宅送付と窓口引き渡しの 2 種類ありますが、緊急の場合は窓口引き渡しを選択することを強くお勧めします。

2. 具体的な申し込み手順を教えてください。

- ①受入大学(南ユタ大学)から DS-2019 原本を受け取る
- ②SEVIS 公式サイトで I-901 南ユタ大学費用(220ドル)支払い → 領収書印刷
- ③DS-160 オンライン申請を入力 → 確認ページ印刷
- ④CGI Federal サイト経由でビザ申請料 185ドル支払い
- ⑤同サイトから面接予約を取り、予約確認書を印刷
- ⑥必要書類を準備(パスポート、DS-2019、SEVIS 領収書、DS-160 確認ページ、証明写真、財政証明など)
- ⑦東京または大阪の米国大使館・領事館で面接(書類提出・指紋採取・質疑応答)
- ⑧数日～1 週間でパスポート返送・J-1 ビザ発給完了

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？

渡航目的、滞在期間、滞在先、専攻

4. ビザ取得に関して困った点・注意点

渡航日にビザを受け取り、ハラハラしたので、渡航 3,4 か月前から余裕をもって申請を行うことをお勧めします。

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)。

・SIM の購入(大学や寮の Wi-Fi のみで生活している人もいますが、念のため購入しました。大学や寮の Wi-Fi は強いので、高額な SIM を購入する必要はないと感じました。)

・換金(7 万円分)

・必要書類の確認(予防接種の確認書類を渡航前にオンライン提出し忘れていた人が多かった印象です)

・持ち物 ～オススメ～

小型ちりとり: 現地購入可能ですが、100 均で購入し持ち込む方が格段に安く済みます※掃除用具全般※

箱ティッシュ: 1 箱持っていきましたが、便利でした

トイレロール: 現地購入可能です。1 ロールあると安心だと思います

シャンプー・コンディショナー・ヘアケア系: 現地で購入可能という情報もありますが、質が落ちます。余裕があれば詰め替え用も持っていくと安心です※特に女性

ニベア缶: 夏でもかなり乾燥します

水筒: 校内で無料で水をくむことができます。寮にリフィルの機械はありません

耐熱容器: 味噌汁、ラーメン用によく使いました

使い捨て割りばし・フォーク・スプーン

お箸・フォーク・スプーン

コップ

運動靴・運動着: ジム(※1 学期 \$ 55 で校内ジムに通えます)に利用予定の方。私は現地で購入しました

水着: 校内プールを利用したい方。無料で泳ぐことができます

水着(遊び用): 8 月にある Party on the hill というイベントで水着を着ている人がいました。必須ではありません

洗濯ネット: 4 つ(あればあるだけいいと思います)

ハンガー: 10 個持っていきましたが、現地で追加購入しました

洗濯用洗剤

ファブリーズ

折りたたみ傘

小型ライト: 勉強机にライトがあると便利そうでした。必須ではありません

家族や友達の写真: 机の前に貼っていました。元気をもらえます!

Ⅲ. 現地到着後のなぐれ

1. 到着時の様子

利用航空会社	ユナイテッド航空				
航空券手配方法	トリップドットコム ※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	Cedar City Regional Airport	現地到着時刻	21 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	24 時間				
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 ロサンゼルス空港から南ユタ大学の無料のシャトルバスがあります。大学から案内メールから事前予約をする必要があります。					
大学到着日	8 月 21 日午前 8 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 人部屋)	
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(アメリカ人 3 名)	
住居を探した方法	<input checked="" type="checkbox"/> 大学の斡旋 <input checked="" type="checkbox"/> 自分で探した <input type="checkbox"/> その他()	
住居の申込み手順	南ユタ大学のポータルサイト	

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？

すぐに見つかりました。先着順なのですぐに応募することをお勧めします。

私は大学寮の中で最も安く、キャンパスから徒歩 1 分の「Ceder Hall」に住んでいますが、この寮に限り、食事プランの購入が必須になります。食事プランは回数券または食べ放題プランが選択できますが、回数券の購入をお勧めします。ちなみに食事プランの価格設定が非常に高いため、自炊の方が安く済みます。

大学寮はすべて清潔で部屋も広い印象です。「Ceder Hall」はシェアルームになるので、一人の時間を確保したい方はお勧めしません。私は素敵なルームメイトと出会うことができたので、この寮を選んでよかったと思っています。

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	8/21・22
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？	<p>内容:大学生活全般、各相談先、法律・禁止事項、キャンパスツアー、レク等</p> <p>友達を作る最初のチャンスがこのオリエンテーションです。 オリエンテーションをきっかけに仲を深め、所属コミュニティが形成されていた印象です。</p> <p>自分の英語力に不安があったとしても、笑顔で積極的にコミュニケーションを取りに行ってください！南ユタ大学の先生や生徒は、本当に穏やかで優しい人ばかりです。 会話の内容は、出身地や専攻についてが圧倒的に多かったので、自分のことについて英語で言えるように準備しておく友達作りやすいかもしれません！</p>
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27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？	
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？	
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？	
<p>はい</p> <p>ISA(インターナショナル生の支援サークル)のメンバーが銀行まで付き添ってくれます。10ドルを入金して開設できますが、正直口座開設の必要はありませんでした。</p>	
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	

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(12?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？

申請書類を基に、履修科目を大学側が割り振ります。明治大学同様、履修登録変更期間があります。
私は、現地で6単位分変更しました。

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？

9/17以降は履修変更不可。
他学部の授業も柔軟に履修できます。
履修は最低12単位、そのうち対面授業を9単位以上取らなければいけません。

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							
9: 00	起床	起床	起床	起床	起床	起床	起床
10: 00	授業	授業	授業	授業	授業		
11: 00		授業		授業			
12: 00	お昼	お昼	お昼	お昼	お昼		
13: 00	ジム	授業	ジム	授業	ジム		
14: 00		ジム		ジム			
15: 00							
16: 00							
17: 00							
18: 00	夜ごはん	夜ごはん	夜ごはん	夜ごはん	夜ごはん		
19: 00							
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。

◆安全性

→モルモン教徒が多いため、お酒やドラッグの取り締まりが厳しいです。怖い思いをしたことは一度もなく、寮に警察が見回りに来るなど管理が徹底しています。

◆食事

→私は食べ放題の食事プランを購入したため、食事には困っていません。高カロリーな食事ばかりなので 1 年留学の方は飽きてしまうかもしれません。自炊をした方が安く済みますが、食材を買いに行くためには車が必要になります。また、料理の時間を削減できるのは食事プランの大きなメリットだと感じています。

◆学業

→教授によって留学生活の忙しさが大きく変わります。基本的に、小テスト・エッセイ・試験の勉強に大半の生徒が追われています。私は運よく課題が少ない授業を履修しているため、自由時間は座学ではなく、積極的に友達と過ごすように心掛けています。他の留学生は図書館で一日中勉強していたので、それぞれに合った時間の使い方ができると思います。

→私は成績が心配だったので、全教授にメールを送り、語学力が心配なことや、授業に対する意気込みを事前に伝えました。また、試験前には教授のオフィスに行き、勉強方法や試験範囲を丁寧に教えてもらいました。どの教授とも仲を深めることができ、現在は授業に対する不安はありません。

◆課外活動

→日本の大学とは違い、校内のイベントが盛んです。毎週最低 2.3 個は用意されており、参加は任意ですが、私はほぼすべてのイベントに参加しています。(出席率は全校生徒の中でもトップクラスだと思います笑)。私は現在 4 年生で、就職活動を終えてから留学に来ましたが、ジョブフェアやボランティア活動にも参加し、ここでしかできない経験をするように心掛けています。この 2 か月間で友達・知り合いが 100 人以上できたのは、イベントに参加し、積極的にコミュニケーションをとっていたからだと思います！校内イベント・パーティーには是非参加してみてください！