

## 【大学間協定留学】 留学近況報告書

記入日	2024年 11月 6日
留学先大学	カリフォルニア州立大学ロングビーチ校（日本語名） California State University, Long Beach（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	2024年8月～2025年5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	3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。

### 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：F1	申請先：アメリカ大使館
ビザ取得所要日数：2週間程度 (申請してから何日/何週間要したか)	ビザ取得費用：ビザ\$185、申請に必要な SEVIS に\$350

#### 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？

- ・パスポート
- ・I-20 の印刷（サイン必要）
- ・証明写真（5 cm × 5 cm）
- ・面接予約確認書
- ・英文残高証明（私の場合必要ないと面接時に言われた）
- ・SEVIS 費用支払い確認書
- ・スポンサーレターが必要と言われることもあるため持って行ったがいらなかった。

#### 2. 具体的な申し込み手順を教えてください。

1. 3月ごろにI-20 をもらう。
2. 面接予約。必要事項の入力に2時間くらいかかりました。SEVIS 費を支払う。面接は予約がなかなか取れないので早めに！
3. 必要書類を持って面接へ。
4. 面接終了後、ayobas という会社からパスポートが郵送できるとメールが来るので受け取り手続きをする。

#### 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？

日本語でした。留学先大学名、期間、専攻などの簡単な質問をされ、2分ほどで終了。

#### 4. ビザ取得に関して困った点・注意点

ayobas からのメールに気づかず、「渡航1週間前になっても大使館からパスポートの連絡がない！」と大焦りしました。。。結局大使館に電話し事なきを得ましたがパスポートが手元に戻ったのは渡航二日前。気が休まりませんでした。みなさんは気を付けてください！！！！

## 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）。

### お金

現金は 10 ドル札 10 枚程度、1 ドル札 20 枚程度（120 ドル）で十分だと思います。チップやお金の貸し借りに使います。留学中は基本的にみんな chase 銀行で口座を開設します。開設後は日本の paypay のようなサービス（zelle）や現金引き出しができるので、銀行開設までの資金だと考えてください。

### シム関連

携帯は最大手 T-Mobile の eSIM（\$50/月）を使用しています。Unlimited です。絶対に eSIM をお勧めします。申し込みは英語のみですが、現地での使い勝手を考えると日本で販売しているシムよりも優良だと思います。出発の数日前に申し込みました。アクティベートも簡単でした。

### パッキング

これに関しては航空会社の規定を超過してでも大きめのスーツケースで行くことをお勧めします。特に女性は生理用品は日本製のものを持って行った方が良いので。。それ以外の荷物は夏服、防寒着数点（案外夜寒い）、布団、シーツ、化粧品やドライヤー等、食料品、薬など。ロングビーチにはダイソーがあるので、比較的安価に身の回りのものがそろいます！！が、思いつくものは持って行った方がいいと思います。お金がかかるので（TT）

### 英語学習

これはマストです！！！！学校生活にも日常生活にも欠かせないすべての基礎です。勉強を怠ると、最初の数か月でメンタルがやられると思います。

### 授業

面白そうな授業をよく調べておくべきです。名前だけで授業をとって痛い目を見る人を何人も見えています。

### 寮

ルームメイトや希望の寮については徹底的に調べましょう。私の住むインターナショナルハウス（ヒルサイド）は留学生に人気ですが部屋にエアコンがありません。夏には寝られないほど部屋が蒸しかえります。また、キッチンもないため、自炊はできません。ほとんどの寮生が留学生のため、交流イベントが盛んな点は素晴らしいです。キャンパスから近いのも魅力です！

オフキャンパスのビーチサイドは、キャンパスからは離れていますがダイソー・スーパー・ファストフードが近くにあるためうらやましいです。パークサイドのダイニングはほかの二つの寮よりご飯がおいしいです。ビーチ/パークはアメリカ人が多いので、ネイティブの友達が欲しい方はおすすめです。

## Ⅲ. 現地到着後のなぐれ

## 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	GOOGLE で料金比較し、公式サイトから購入 ※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	ロサンゼルス国際空港 (LAX)	現地到着時刻	11:45 くらい		
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	40 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  
キャンパスまでは、Uber タクシーを使用します。日本で事前に Uber アプリを入れておいた方がいいです。(ク  
レカ登録で手こずりがちなので！)  
LAX から Uber 乗り場に行くのにシャトルバス(無料)を使う必要があるなので、正しい乗り場にたどり着ける  
ように頑張ってください。

大学到着日	8月19日12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：8月23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	大学から住居選択のメールが来ます。部屋タイプは一人部屋・二人部屋・三人部屋な どがありますが、二人が一般的です。生活習慣アンケートに答えると、ルームメイト マッチングが可能になります！が、私は面倒だったのでマッチングはしませんでした。 それでもどこかには振り分けられます。 また、ミールプラン選択も同時に必要になります。これは一番安い週10食プランで問 題ないです。私はそれすらも使い切れませんが。。	

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？

住居は渡航前に確定しましたが、入寮が到着後数日あったのでしばらくはホテル生活になりました。ホテルの  
予約も忘れないようにしましょう。私は明治から一緒に渡航する人たちと3人で宿泊しました。

## 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	8月20日～22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？	午前中に学校生活や履修登録のアドバイスの講義があり、そのあとはチームを作りキ ャンパスツアーを行いました。情報収集としてとても有意義な時間だったと思います。
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？

外務省の在留届をネットで提出する必要があります。アンケートのようなもので、すぐに終了しました。

##### 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？トラブルは？

クラブ活動に参加するために民間の健康診断を受けに行きました。言語がままならなかった+交渉力がなかったのもあってかなり高くてしまいました。。。医療系は学校のヘルスセンターをおすすめします。

##### 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？

しました。

事前にオンラインで口座開設手続き予約を済ませ、当日はパスポート・I-20 を持参しました。Chase 銀行がおすすめです。開設手続きは行員の方におおむねやってもらえるので言葉に不安があっても大丈夫です。40分くらいで終わりました。現金をその場で預けることもできるのですが、私は後日することにしました。また、Chase には saving（貯蓄）と checking（支払い？）の二種類の口座タイプが存在します。Checking を選ぶようにしましょう。確か Seving を選ぶと引き落とし回数に制限があったと思います。

##### 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。

eSIM で全く問題ないです。ただ、apple 製品はこちらの方が安いので最新機種に買い替えとかはありかもしれません。

#### 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（4月10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（8月24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（履修修正です。）

##### 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？

最初に interest form という履修希望を提出します（4月）。その後、自動的に授業が時間割に追加されますのですが、現地到着後に改めて履修修正のチャンスがあります。ただ、基本的にオンライン申請では通らなかった気がするので、教授に直接メールを送って履修の許可を仰ぐのが一般的です。私は取りたい授業の教授にメールをしましたが帰ってきませんでした。（取れなかった）

##### 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？

出来ました。サーフィンの授業が面白そうだったため追加（\$315）しました。追加料金がかかります。希望の授業は取れませんでした。興味深いので楽しめています。※明治大学での単位認定に関わるので、私を見習わずに慎重に行いましょう

### 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					<p>基本的に金土日はフリーです。</p> <p>友達とサーフィンしたり勉強したり好きなことしてます。旅行とかに行くこともあります。</p> <p>私はこの前ハワイに行きましたが、たいていは暇です（笑）。</p> <p>友達をたくさん作って充実させましょう！！</p>		
6:00		起床					
7:00		サーフィン					
8:00				起床			
9:00		授業 C①		授業 C②			
10:00	起床	授業 C①	起床	授業 C②			
11:00		授業 D①		授業 D②			
12:00	昼食	授業 D① 昼食	昼食	授業 D② 昼食			
13:00							
14:00	授業 A①		授業 A②				
15:00	授業 B①		授業 B②				
16:00	授業 B①		授業 B②				
17:00							
18:00							
19:00	夕飯	夕飯	夕飯	夕飯	夕飯	夕飯	夕飯
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。

カリフォルニア州立大学ロングビーチ校は天候に恵まれた環境でのびのび過ごすことのできる場所です。大学の設備やイベントに関しては、私は活用できていないので他の方の報告書を読んでいただければと思います。名前の通り、ロングビーチには多くのビーチがあり、サーフィンなどのマリンスポーツを楽しむには素晴らしい立地です!!! 私はここにきてサーフィンを始めたのですが、とても楽しくてのめりこんでいます! クラブにも参加したので、これからの活動が楽しみです。(車で15分のハンティントンビーチは、五十嵐カノア選手の地元らしいです!) 海に興味がない方にとっては少し退屈な町かもしれませんが、のどかで治安もよく、ゆったりとした時間が流れています。LA から近いので週末など時間があるときは野球観戦や観光を楽しむこともできます。

私からは授業についてと、卒業までの計画、現段階での問題について紹介します。

まずは授業。私は現在、マーケティングと国際ビジネス、人類学、社会学の授業を履修しています。履修登録で少し失敗したため、明治大学での卒業要件に必要な科目をとってしまいました。特に商学部は卒業要件が厳しい上に認定も難しいと聞くので、留年の危機も感じています。皆さんは気を付けてください。授業の種類は大講義とセミナー(少人数)の二種類です。大講義は日本の授業とほとんど変わりませんが、セミナーでは発言の機会が多くあります。現地学生は日本の学生と比べるとはるかに積極的に授業に参加している印象を受けます。私は授業についていくのに必死で発言どころではありませんがたまに指名されることがあるのでその時は必死に説明しています。全授業で録音アプリを使用して復習しているので日々の積み重ねが重要になりますが、みんな勉強熱心なので心理的な辛さはあまりありません。オンライン課題の提出、テスト(学期に三回)、レポートがありますが、レポートは其中でも大変でした。あまりにも終わらなくて号泣しながら徹夜で仕上げ、教授に泣きついて何とか提出できました。。勉強は留学生活のメインなので、惜しみなく努力しましょう!

卒業までの計画について。私は現在3年生で、1学年間の留学中です。帰国するころには4年の秋です。私は帰国後1学期~1学年間の休学をして、5年で明治大学を卒業するつもりです。主な要因は就活です。もちろん、アメリカにいながら就活することも可能ですが、私にはそれは負担が大きすぎると判断したので無理なく日本で就活をしようと考えています。4年で卒業したい方は、2年時に留学できるよう準備するか、半年(1学期間)の留学をすることになると思います。

### 現段階での問題

現実的な話になってしまいますが、「カリフォルニアあるある」な問題があります。それは同郷の日本人との関係です。カリフォルニアにはたくさんの日本人がいるので、彼らとどうかかわっていくかで留学生活が大きく変わります。なかには、日本人と話したくない日本人もいるし、日本人としか関わらない日本人もいます。どちらがどうというわけではないですが、自分がどう過ごしたいかをよく考え、軸を持つ必要があります。ここでの生活では、他の州での留学に比べて現地のコミュニティに入ることに難しさを感じるかもしれません。「問題」とは、そんな日本人の中で、現地のコミュニティに入るためにほかの日本人を悪く言ったり、無視したりするようなひとがいる、ということです。私が直接何かをされたわけではないのですが、友人がそれをされて深く傷ついているのを見てきました。決してこのような人が多いわけではないです。しかし、日本人が多い地域ではこういったことも起こりうるんだなと感じています。アメリカに来てまで、日本人同士のことで悩むなんて、と不思議な感覚です。(どこの留学先にも短所はつきものだと思います)

ネガティブなことを最後に書いてしまいましたが、悩みはこれくらいです!! 毎日さぐりさぐりで、なんとか留学生活を充実させようと頑張っています! 留学生活は毎日が挑戦で、刺激的なワクワクに満ち溢れています。まだ自信をもって楽しめているとはいいきれませんが、これから楽しくなっていこうなという期待でいっぱいです。ぜひ TOEFL の勉強や GPA を高く保つことを頑張って、ロングビーチに来てください! きっと日本では得られない経験ができます。

(応募に際してやったこと)

・ TOEFL 勉強 2 か月弱。少ないです。私は一気に勉強しようと思ったのですが、コツコツやるに越したことはありません。5~6 か月かけてゆっくりと勉強すれば、ストレスが少ないかなと思います。求められるスコアは最低レベルなので、時間をかければ誰でも取得可能です。

・ 応募資料 留学後、社会に出た後、どのような自分になりたいかの軸をしっかり考え、そのためにはどんな勉強が必要か。なぜ留学が必要なのか、を言語化できるようになっていましょう。そこから逆算すれば提出書類も作りやすいと思います。