【大学間協定留学】留学近況報告書

記入日	2024年 10月 27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	☐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： ☒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 ☐その他：
留学期間	2024年8月～2024年12月
明治大学の所属学部等 ※学部・学科・研究科・専攻等	文学部
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ﾄﾞﾊﾞｲｽしたいことを記述してください。

準備・情報収集について
・明治大学の過去の報告書を全て見返して必要なことをメモする
・同じ留学先に留学した先輩に連絡して情報収集する
・わからないことはすぐに留学先へメール（基本的には留学先から来たメールの指示に従うと手続きがうまくいくと思います）
・留学経験者の Youtube を見る
・現地の文化や生活について知る

準備不足だったこと
・圧倒的に英語の勉強がまだ足りてなかったと思います。日本にいる間もとにかく英語を話す機会を作らなければ英語力はなかなか伸びません。他の国の留学生（フランスやドイツなど）はすでに英語が話せる状態で留学に来ているので、そこで英語力の差を感じるかもしれません。英語に限らず語学力を上げるには人と話さないとなかなか伸ばせないので、英語を話せる機会をたくさん作って、文法も間違ってていいのでとにかく喋ることを意識して日本にいる間から英語力を伸ばせるといいと思います。

・Wise(送金アプリ)は登録するのに日本の ID が必要なので日本でアプリの会員登録を日本にいるときに済ませておけば、アメリカに日本の ID をわざわざ持ってくる必要が無いので、使う機会がある人は日本で会員登録するべきだと思います。
同様に、現地で使う用のクレジットカードについても、渡航の 2 週間前からぎりぎりで準備したのでなるべくはやく準備しておくといいと思います。（どこでも使える VISA や Mastercard がおすすめです）

Ⅱ-1. 留学のための渡航前手続き（留学ﾋﾞｻﾞ） ※詳細に記入して下さい	
ﾋﾞｻﾞの種類：F-1	**申請先**：在日米国大使館（東京）
ﾋﾞｻﾞ取得所要日数：約 3 週間 （申請してから何日/ 何週間要したか）	**ﾋﾞｻﾞ取得費用**：200 ドル前後

1. ﾋﾞｻﾞ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？

・有効期限内のパスポート
・証明写真（5cm×5cm、背景は白）
・DS-160 を印刷したもの（大使館サイトで質問に答える→最終ページを印刷、時間がとてもかかるものなので早めに取りかかるのが良い）
・I-20(留学先大学からメールで送られてくる）
・面接予約確認書
・英文成績証明書（明治大学で印刷できます）
・残高証明書（英文で発行、銀行で発行するものなので 2 週間ほどかかりました）
・SEVIS 費用支払い確認書（領収書、オンラインで支払い後印刷）

2. 具体的な申し込み手順を教えて下さい。

1、留学先大学から I-20 をメールで受けとる（直筆サインを忘れずに）
2、大使館サイトで質問に答え、DS-160 を印刷
3、上記の必要書類を持って大使館へ行き、面接をする（書類は忘れずに）

注意：顔写真はオンラインにアップロードと実物の両方必要なのでどちらも忘れずに
ビザ関連で必要な書類（残高証明書や DS-160）にはなるべく早く取り掛かる（渡航の 2,3 ヶ月前にビザを所得していると安心できると思います）

3. ﾋﾞｻﾞ取得の際に、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？

What are you going to study in the US?
Are you a student in Japan?
Is this the first time you are going to the US?
How long are you planning to stay?
面接時間は約 5 分ほどで長くないので心配する必要はないと思います。

4. ﾋﾞｻﾞ取得に関して困った点･注意点

上記で述べたように、ビザ取得は時間のかかるものなので早めに取り掛かることをおすすめします。

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）。

・現地での現金調達について
日本円で 5 万円ほどしか両替しませんでしたが、心配な方はそれ以上両替してもいいかもしれません。特に 1 ドル札、10 ドル札、20 ドル札は使う場面がたまにあるので持っていて損はないと思います。チップや集金、現金のみしか払えない時などに役立つと思います。しかし基本的にはカード社会なのでほとんど Apple pay かクレジットカードで済ませられます。

・携帯電話について
私はアメスマという会社の esim を使っています。esim は現品がないので、サイトからプランを選んで購入→その後メールで QR コードが届く→渡米後に空港で QR を読み取ってアクティベートする　といったシンプルな手順で使えるようになりました。esim はとても便利なのでおすすめします。現地では電話番号を使う機会がとても多いのでアメリカ電話番号付きのプランを選んだ方がいいと思います。

・荷物について
荷物は大きめのスーツケース二つを持っていき、洋服のみを入れるものと生活必需品を入れるものとでわけました。空港に行くときはスーツケース二つとリュックで行き、リュックには入国検査で必要な書類や財布やスーツケースに入りきらなかったものを入れました。洋服に関しては夏服をたくさん持っていくのも良いですが、気候は温暖とはいえ冬になると寒暖差がすごいので冬服もしっかりと持って行った方が良いと思います。生活必需品に関しては、必要でないと思ったものはなるべく持っていかない方がよいと思います。日本食に関しても現地の日本マーケットで買えるので（割高ですが）たくさん持って来なくてもいいと思います。

・予防接種について
予防接種はお金と時間がかかるものなので早めに取り掛かることをお勧めします。接種しなければならないものも多く、一回打った後に一ヶ月ほどあけてまた打つというものもあるので早めに終わらせておくといいかもしれません。（私は 6 月から 7 月にかけて接種しました）まずは近くにあるトラベルクリニックに問い合わせか相談しにいくのがいいと思います。

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	デルタ航空 ※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	LAX 空港		**現地到着時刻**	11:00	
ｷｬﾝﾊﾟｽへの移動手段	□大学手配の出迎え	□知人の出迎え	□公共交通機関（□ﾊﾞｽ□電車）	☒ﾀｸｼｰ	□その他（　　）
移動の所要時間	約 20 分				

空港からｷｬﾝﾊﾟ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
空港から Uber の駐車場までは無料のバスに乗って、そこから Uber を使ってホテルまで移動しました。私は学校の空港お迎えサービスを使ったので現地の子たちが Uber の使い方などを教えてくれました。（空港お迎えサービスは渡米一ヶ月前ほどに大学からフォームがメールで送られてくるのでそれに答えれば大丈夫です）とにかくわからないことがあったらすぐ誰かに聞くのがいいと思います。

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？	□はい ☒いいえ	いいえを選んだ方：8 月 21 日から入居可能だった。

住居のﾀｲﾌﾟ	☒寮　☐ｱﾊﾟｰﾄ　☐その他（　）
部屋の種類	☐一人部屋　☐二人部屋　☒その他（三人部屋）
ﾙｰﾑﾒｲﾄ	☐日本人学生　☐他国からの留学生　☒その他（現地生）
住居を探した方法	☒大学の斡旋　☐自分で探した　☐その他（　）
住居の申込み手順	留学先大学からメールを通して手順が送られてくるのでその手順にしっかりと従えば大丈夫だと思います。まずはアンケートのようなもの（生活習慣や自分についてのもの）を答えて、大学側がそれに合う学生を一覧で表示してくれるので、自分からメッセージを送って連絡をとります。私は自分のインスタグラムの ID を貼ってそこで連絡をとりました。寮の meal plan は 10meal plan（1 週間に 10 回ダイニングホールに行ける、一番安いプラン）でいいと思います。3 食しっかり食べたい人や回数を気にせず食べたい人は 19 meal plan や 210 meal plan（一学期で 210 回ダイニングホールに行けるが何十回か余る）でいいと思います。授業の関係で朝にダイニングホールに行かないのと、週末は外食することも多々あったので個人的には 10meal plan で良かったと思いました。
住居は渡航前に、また渡航後すぐに見つかりましたか？ﾄﾗﾌﾞﾙはありましたか？	
渡航前に大学からメールが来るのでそれに従っておけば問題はないと思います。	
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	☒あった　☐なかった
日程	8 月 19 日から 25 日まで
参加必須ですか？	☒必須　☐任意参加
参加費用は？	☒無料　☐有料（金額：　）
内容と様子は？	20 日のオリエンテーションでは教室に Study abroad at the beach program に参加している学生が集まってさまざまなことを説明されます。（授業のことや寮のことについて）オリエンテーション後半はグループを作ってみんなでゲームを行いながらキャンパスツアーをしました。他の国の留学生と話して友達になれたのでとても有意義な時間だったと思います。20 日以降のオリエンテーションは参加必須ではないですが、ここで仲の良い友達を作れるので必ず参加した方がいいです。オリエンテーション後には友達とビーチにいったりご飯を一緒に食べたりしました。
留学生用 特別ｶﾞｲﾀﾞﾝｽ	☒あった　☐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？　ﾄﾗﾌﾞﾙは？

たびレジというオンラインの在留届の提出があるので、現地に行く前に登録しておくといいと思います。これはすぐ終わるオンライン手続きです。

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？ﾄﾗﾌﾞﾙは？

特になし

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？ﾄﾗﾌﾞﾙは？

はい。
現地到着の 2 週間後くらいに銀行に行って手続きをしましたが、もっと早ければ良かったと思ったので現地到着してから 1 週間以内に行くといいと思います。まず、私の場合は Chase Bank へ行って、1 回目は予約しか取れず、銀行口座は開設できませんでした。（電話で予約することも可能だと思います）そして次の日にもう一回行ってその時に銀行を開設しました。銀行開設するには確か 25 ドルほどの現金が必要だったと思います。必要な書類はパスポートと I-20 と現金（アメリカの口座に預けたいお金がある人はそれも）だけで大丈夫です。個人的には Wise のような送金アプリだと安い手数料で送金できると思います。銀行口座を開設するときは担当の人が一人ついて説明をしてくれるという感じなのですが、専門用語が多いのでなかなか理解するのが難しいかもしれません。とりあえず checking か saving かを聞かれたら checking を選んで、クレジットカードについて聞かれたらデビットカードだけでいいと思います。銀行口座を開設するとデビットカードももらえるので普段はそのカードを使っています。実際にそのカードが手元に届くまでは口座開設した日から約 1 週間ほどだったと思います。

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？ﾄﾗﾌﾞﾙは？

いいえ。アメスマという会社の esim を使っています。先ほども述べたように esim は sim の現品がないため無くす必要もないのでとても便利です。なので現地の携帯電話を買う必要もないと思います。

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（5 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？

まず Course Wish List と言って CSULB に出願するときに提出するものなのですが、自分の受けたいと思う授業を 10 個リストに載せて提出します。そしてその後大学側が手配して授業を組んでくれます。最初の一週目に授業を受けてみて合わないと感じた場合も臨機応変に変更することができるのでそこまで心配しなくても大丈夫だと思います。（授業を変更する際は Study abroad at the Beach のオフィスにメールする＋取りたい授業の教授にメールを送るという感じです）

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？

先ほども述べたように、最初の一週目で元々取っていた授業が合わないと感じたので教授と留学プログラムのオフィスにメールをして変更させてもらいました。

Ⅵ. 一週間のｽｹｼﾞｭｰﾙ 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			
9：00	授業	授業	授業	授業			
10：00	授業	授業	授業	授業	起床	起床	起床
11：00	図書館	授業	図書館	授業			
12：00	昼食	授業	昼食	授業	昼食	勉強 or 遊ぶ	勉強 or 遊ぶ
13：00		昼食		昼食			
14：00					勉強		
15：00	授業	図書館	授業				
16：00	授業		授業				
17：00	図書館		図書館				
18：00				夕飯			
19：00	夕飯	夕飯	夕飯	ジム			
20：00	コモンルーム	コモンルーム	コモンルーム				
21：00							
22：00							
23：00							
24：00							

Ⅶ. 現在までの感想

留学先大学、ﾌﾟﾛｸﾞﾗﾑについて、授業、宿舎、生活全般について等、自由に書いてください。

・留学先大学について
この大学は国籍や人種などの多方面からみても多様性があり、留学するにはぴったりの場所だと思います。キャンパス内はとても広くて自然豊かな場所です。キャンパスは日本の大学と比べられないほど広いので移動する際には無料のシャトルバスを使うこともあります。また、ジムや娯楽施設の設備も整っているので積極的に活用するといいかもしれません。

・プログラムについて
ここまでで述べたように私は Study abroad at the beach というプログラムで留学しているのですが（授業料負担の人たちはみんなそうだと思います）他国の留学生もこのプログラムで留学していて、オリエンテーションやイベントがとても盛んで友達がたくさんできます。積極的にイベントに参加してみると友達がたくさんできるのでおすすめです。

・授業について
私は元々ジェンダー系の授業に興味があったので、多様性豊かなアメリカでしか学べないことを学びたいと思い履修しようと思いました。他に履修している授業は Sociology ,Anthropology, Global Citizenship ですが、どれも興味深い内容で勉強し甲斐がある授業だと思います。日本の大学の授業と異なる点は、生徒が積極的に発言するという点です。また、日本の授業のように授業中に居眠りしている人はおらず、現地の子はみんな授業中は真面目に教授の話を聞いています。日本では毎回のように課題は出ないかもしれませんが、ここでは週に 1 回は必ず何かしらの授業の課題があります。授業内容や教授にもよりますが、課題は多くて大変なことが多いです。空き時間を有効活用して課題や勉強に取り組むのがコツだと思います。

・寮について
ここの大学には Beachside, Hillside (International house を含む), Parkside があり、私は Beachside に住んでいます。Beachside のデメリットは①シャトルがめんどくさい（三つの寮の中で唯一オフキャンパスなのでシャトルに乗らなければならないが、15~20 分に一回ほどしか来ないので逃すと待たなければならない）②ダイニングホールの質が他の二つに劣る（これは人それぞれかもしれませんが、現地の子たちもよく言うほどです。食べるものの種類も少ないです。しかし時々美味しいものが出るのであまり気にしなくてもいいかもしれません。
Beachside のメリットは①いろんなお店が徒歩圏内にある（DAISO や VONS, Cane's や Chick-fil-A, IN-N-OUT, Starbucks などたくさんのお店が寮の近くにあるのでとても便利です。これはオフキャンパスの Beachside だからこそあるメリットだと思います。）
②大きいコモンルームがある（他の量に比べても大きいと思います。勉強机と卓球台とテレビがあります。私の現地の友達はほとんどここのコモンルームで友達になったと言っても過言ではないくらい、コモンルームにいると友達がたくさんできます。Beachside の人たちはよくここのコモンルームに集まって友達と勉強したり、ムービーナイトしたり、おしゃべりしたりするのでそう言った点でも Beachside がおすすめです。）
Beachside はデメリットがありますがそれを補うくらいのメリットがあると思います。どの寮にもデメリットとメリットはあるのでぜひ検討してみてください。

・生活全般について
渡米してからの数日間はわからないことだらけでリスニングもまともにできなかった状態でしたが、結局最後はなんとかなるので大丈夫です。英語を話すときも文法も発音も間違ってていいので自信をもって話すということが大事です。おすすめの勉強方法は現地の友達に文法を教えてもらうことです。また、現地の友達と話しているときも相手が自分のわからない単語を話したときに What does it mean?と聞いて説明してもらうこともよくあります。わからないのにわかるふりをするよりも、わからないことはわからないと言う方が断然いいです。そして日常生活の中でわからない単語があったら必ず携帯などでメモを取って後からノートにまとめるなどをした方がいいです。とりあえずわからないことはなんでも人に聞くと言う精神を持っていれば

大丈夫だと思います。これを読んでる人の中には、留学することをまだ決め兼ねてる人もいるかもしれませんが、迷っているくらいなら絶対に留学した方がいいと思います。何事も挑戦するということが大事なのでぜひアメリカへの留学を検討してみてください！