

【大学間協定留学】 留学近況報告書

記入日	2024年 11月 3日
留学先大学	ポートランド州立大学（日本語名） Portland State University（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9月～2025年7月
明治大学の所属学部等 ※学部・学科・研究科・専攻等	文学部文学科演劇学専攻
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ドバイスしたいことを記述してください。

日本人があまり居ないところなので大学に関する情報があまりなく不安がありながらの出発でした。事前に現地の日本人メンターの連絡先を教えてもらったのでその方へわからない事があったら連絡していました。寮を選ぶ時に、家具付きにしたのですが、布団やシーツ、まくらなどはありませんでした。寮に到着したのは九月中旬でしたが、ポートランドはすでに少し肌寒かったので到着して最初の1日目は寒さにやられました。

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：J-1	申請先：在日米国大使館
ビザ取得所要日数：60日 (申請してから何日/何週間要したか)	ビザ取得費用： SEVIS 費：350 ドル ビザ申請費：185 ドル ビザ返却送料：2,860 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？

パスポート、入学許可証、SEVIS 証明書、DS-160、DS-2019

2. 具体的な申し込み手順を教えてください。

留学先から DS-2019 が届き次第、在日米国大使館の HP から DS-160 のオンライン申請、後日面接日程申請、面接に受かりビザが郵送されたら取得完了。

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？

滞在期間と自分の専攻を英語で聞かれました。

4. ビザ取得に関して困った点・注意点

DS-160 の作成時、証明写真が規定に合わず撮り直しになり余計なお金がかかってしまった。規定がかなり厳しいので、前髪の長さなどには気をつけた方が良いです。また、Mac のパソコンを使用している場合、Safari だと最後の最後にエラー表示されて提出できないことがあるので、可能なら Windows パソコンを使用す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）。

羽田空港で五万円分をドルに変えておきました。ただ、空港の換金所は手数料が高いため、街中の大黒屋などの質屋の方が安く済む場合があります。ただ、質屋は換金できる金額が限られてこともあるので、問い合わせて確認してみてください。

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	スカイスキヤナーという格安航空券比較サイトで調べた結果、デルタ航空が一番安かったためデルタ航空を選びました。デルタ航空の公式サイトで購入しても同じ値段でマイルも貯まるので帰りの飛行機代にも使えると思います。 ※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	ポートランド国際空港	現地到着時刻	14:52		
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	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
48.61ドル (Uber)

大学到着日	9月18日16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 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	メンターを通して申請サイトが送られてきました。申込時に自分の性格や起床と就寝の時間などを答える項目があり、そこを適当に答えるとルームメイトで苦勞する場合がありますので気をつけてください。	

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？

特にトラブルはなかったです。

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	2024/9/23
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？	日本人のみで、授業登録方法やキャンパスでの過ごし方などを教えていただきました。
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？

IMMIGRATION CHECK-IN という大学独自のオンラインフォームを提出しました。パスポートやビザ、緊急時の連絡先などを登録しました。料金は特にかかっていません。

また、別で外務省のオンライン在留届も登録しました。こちらも緊急時の連絡先などを記入しました。料金は特にかかっていません。

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？

開設予定なし

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？

アメリカの空港についてすぐに Mint Mobile という Esim を購入しました。12ヶ月プランで1ヶ月5GB、15ドルのプランが一番安いです。大学内、寮ともに無料のWi-Fiが完備されているのであまり使わないのでこのプランで今のところ不便はないです。

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（ 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（9月30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？

自分は特定の学部に属さずに留学しているため、学部やGPAなど授業登録にあたって前提条件がある授業を取りにくかったのですが、シラバスに記載されている教授のメールアドレス直接連絡をとると特別に許可してくださりました。

優先が「なかった」方はどのように登録しましたか？

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？

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	起床	起床	起床	起床	起床		
9:00	朝食	朝食	朝食	朝食	朝食	起床	起床
10:00	授業準備	授業③	授業準備	授業③		朝食	朝食
11:00	授業①		授業①		勉強	市場	自由時間
12:00		昼食		昼食	昼食		
13:00	昼食		昼食			昼食	昼食
14:00	授業②	授業④	授業②	授業④	運動		
15:00						サークル	運動
16:00	運動	運動	運動	運動	自由時間		
17:00							
18:00	夕食	夕食	夕食	夕食	夕食	夕食	夕食
19:00							
20:00	勉強	勉強	勉強	勉強	勉強	勉強	勉強
21:00							
22:00							
23:00							
24:00	入浴	入浴	入浴	入浴	入浴	入浴	入浴

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。

私は、渡米前に十分な英語力を有していなかったため、英語の授業は大変役立っています。アメリカの授業の仕組み、大学のポータルサイトの見方、課題の添削など多くの面で助けてもらっています。私が現在受けている授業は、英語の授業2つと、Environmental Sustainability という地球環境の授業、Improvstl Acting という英語で即興劇です。英語の授業に関しては、同じプログラムの早稲田生と受けています。明大生一人で少し肩身は狭いですが、授業中はお互い英語での会話を心がけ切磋琢磨しています。Environmental Sustainability の授業はグループディスカッションやグループプレゼンなどが多いですがアメリカ人に助けられながら頑張っています。Improvstl Acting の授業は自分の明治大学での専攻と同じ科目のためとてもたのしいです。英語で即興劇はかなり難しいですが、先生と一緒に受けている生徒がとても優しく毎回助けられています。また、即興劇以外にもシアターゲームや円になってゲームをしたりするので座学というよりは、体験型の授業でとても面白いです。

私は、寮で一人暮らしをしているのですが、もちろん日本での生活に比べたら不便な点が多いのですが、満足はしています。キッチンが寮全体で一つしか無く、別の階まで全ての調理器具を持っていかなければならないので、私は、ミールプランと言われる食堂で食べられるプランに申し込みました。ミールプランにはいつ行っても必ずピザが置いてあります。また、日本に比べるとハイカロリーな料理が多いので、大学の無料のジムで定期的に体を動かすようにします。

ポートランドは、とても治安が良くアメリカに来て3ヶ月経ちましたが犯罪や危険な目にあつたことはないです。大学の敷地はとても広く街全体が大学になっているイメージで、生活用品なども近くのスーパーで購入できるため不便は感じていません。毎週土曜日になると farmers market と言い、街全体に出店が並びお祭りのような賑わいを見せます。野菜やお肉などが安い値段で売ったり、屋台で食べ物を買ったりすることができます。また、留学生向けのイベントがほぼ毎週開かれており国際交流の場があるため友人は作りやすい環境です。気候に関しては、10月中旬までは涼しくトレーナー1枚で過ごす事ができるくらいの気温でしたが、11月に入るとかなり寒くなってきたイメージです。ポートランドの冬の気温は、東京の冬より少し寒いくらいだと思います。これから冬になると車で30分くらいのところにスキー場があるらしいの行くのが楽しみです。クラブ活動は日本のサークルくらいの規模のものがたくさんあり、年間費の徴収や入会期限がないところが多いので好きな時に行くことができます。私は、映画作成クラブと演劇クラブによく行きます、たまにとも友達に連れられて、フリスビーや野球などのスポーツクラブに行くこともあります。

全体を通して言えることとしては、私が抱いていたアメリカ人のイメージと違い、とても親切で会話が儘ならない私に対しても優しく接してくれます。そのおかげもあって英語力が伸びているなど感じる事が多いです。一度飛び込んだ別世界なので最後まで悔いのないように楽しみたいと思います。