

【大学間協定留学】 留学報告書

記入日	2026 年 9 月 14 日
留学先大学（日本語名） / 留学先国	カリフォルニア大学ロサンゼルス校 / アメリカ合衆国
現地主要使用言語 / 授業使用言語	英語 / 英語
明治大学の所属学部・研究科 ※学部・学科・研究科・専攻等	商学部商学科流通マーケティングコース
留学へ出発した時の学年	4 年生
留学期間	2026 年 6 月～2026 年 9 月

渡航準備・事前手続き

1) ビザ申請について	
ビザの種類： F-1	
ビザ申請時期： ☒ 日本国内 ☐ 現地到着後	
ビザ取得所要日数（申請してから何日 / 何週間要したか）： 1 ヶ月～2 ヶ月	
具体的な手続き（必要書類・手続き手順等）： パスポート、I-20、DS-160 の確認ページ、証明写真「5×5」、SEVIS 費支払い確認書など	
困った点： 時間がかかる点。I-20 などは留学先の大学から発行されるため、まず留学先の大学手続きから早めにやっておくべき。面接の日程もなかなか空いていないので、待ちの時間が長く、不安になる。	
2) 留学先大学到着までの流れ	
渡航経路 記入例：羽田ードバイ（経由）-マンチェスター	往路：羽田ーLAX 復路：LAX-成田
キャンパスへの移動手段	☐ 大学手配の送迎車 ☐ 公共交通機関（バス） ☐ 公共交通機関（電車） ☒ タクシー ☐ その他（ ）
3) 留学前にやっておいて良かったこと、やっておくべきだったこと。留学に向けてどのように情報収集をしたか。	
英語の勉強。先輩に聞いておきたいことをメール。	
4) 日本から持っていくべきもの、持っていけば良かったもの。	
スキンケア類。水筒。ルーズリーフ。カップラーメン。ドライヤー「お金がないなら」 5 日分くらいの洋服。洗濯物入れ。スリッパ。	

現地生活

1) 滞在先について

滞在先の種類	☒ 学生寮（寮の名前：Olympic Hall） ☐ アパート ☐ ホームステイ ☐ その他
部屋の形態	☐ 個室 ☒ 相部屋（同居人数 2 人）
共用部分	☒ バス ☒ トイレ ☒ キッチン（ ☐ 自炊可 ☒ 自炊不可）
滞在先を探した方法	☒ 留学先大学による仲介・紹介 ☐ 自分で探した ☐ その他（ ）
滞在先を手配した時期	4 月頃
滞在先の感想とこれから留学する人へのアドバイス	電子レンジやポットが部屋になかった。ある部屋もあるらしい？一応寮の 5 階に共同の電子レンジがある。ドライヤーもちろんなし。水筒持っていけ。給水 station が各階にある。あとかけ布団が提供されるのだが、湯葉みたいに薄い。外人は冷房ガンガン効かせるので普通に風邪引く。荷物になるので、持って行く必要はないが、現地での購入も検討してもいいと思う。自分は購入した。Target「スーパー」で買ったらいいと思う。

2) 生活インフラについて

スマホの契約について	☐ 現地で SIM/eSIM カードを購入 ☒ 日本で現地の SIM/eSIM カードを購入 ☐ 日本で使用しているキャリアの海外プランを使用 ☐ その他（ ）
銀行口座開設有無	☐ 開設した（銀行名 ） ☒ 開設していない
支払い方法	☐ 現金 ☒ クレジットカード ☒ デビットカード ☐ QR コード決済 ☒ その他（Wise）

3) 留学期間中に体調不良になった際、どのように対処しましたか？また、大変だったことはありましたか？

- ☒ 日本から持って行った薬を飲んだ ☒ 現地の薬局で薬を購入して飲んだ
☐ 学内の診療所を受診 ☐ 学外の病院を受診

大変だったこと：屋外は暑いのに、室内は冷房ガンガンなこと。

4) 留学期間中、学内外で問題はありましたか。あった場合、誰に相談しましたか。

（例：留学先大学の相談窓口、現地の友人等）

- ☒ なし
☐ あり（問題の内容や相談した人等： ）

5) 現地の危険地域情報をどのように収集し、どのような防犯対策をしましたか。

また、実際に盗難等を含む犯罪に巻き込まれたことはありますか？その際どのように対処しましたか？

特になし。

学校生活

1) 留学生用オリエンテーションと授業開始日について

留学生用オリエンテーションの実施有無	☒ あり (日程: オンデマンド) ☐ なし
授業開始日	6月22日

2) 履修登録について

登録時期	☒ 出発前 (月 日頃) ☐ 現地到着後 (月 日頃)
登録方法	My UCLA と呼ばれる Oh-meiji のようなポータルサイト内で
留学生として優先されましたか?	わかりません
留学生として履修に関する制限はありましたか?	わかりません
履修登録後に、科目の変更・追加・取り消しはできましたか?	できるらしい。僕はやっていません。

3) 履修単位数/単位認定について

履修登録した単位数	1 学期目 : 8 2 学期目 : 6
本学での単位認定予定	☒ 単位認定をする予定 ☐ 単位認定をしない予定 (理由:)

4) 履修した科目の情報について例に倣って記入してください。

科目名	履修時期	授業時間数	現地修得単位数
例: Marketing	1 学期目	60 分×週 3 回	10
Entrepreneurial Communication	夏学期	125 分×週 2 回	4 単位
Conversation and Fluency	夏学期	150 分×週 2 回	4 単位
Beginning Hip-Hop Dance	夏学期	80 分×週 2 回	2 単位
Public Speaking	夏学期	150 分×週 2 回	4 単位

※入力欄が足りない方は以下に入力してください。

5) 授業に関する感想（今後留学予定の学生へアドバイスも含めて）

Entrepreneurial Communication: 40 人くらいのクラス。現地の高校生や UCLA 生、サマーのみの留学生で構成されている。サマーのみの留学生もそれなりに英語ができる。自分のビジネスプランをクラスの前で 2 回発表する。フィードバックあり。クイズ[小テスト]も 2 回あるが、難易度は簡単。先生が授業中クラスメイトと意見交換の時間を与えてくれるが、基本的に個人戦。授業で当てられることはないが、やる気のある生徒が質問や自分の意見を発言していた。正直、僕には難しかったです。他の生徒は授業内容を授業内で理解できるのは大前提で、各々のビジネスプランに磨きをかけていたが、僕は授業外で授業内容を理解する時間が必要で、大変でした。

Conversation and Fluency: 13 人のクラス。人種は日本人、韓国人、中国人、台湾人。ESLということもあり、難易度はそこまで難しくない。ネイティブにインタビューや skit などチームで動く課題が多く、仲良くなりやすい。この授業で休日も遊びに行く友達もできた。

Beginning Hip-Hop Dance: ダンスの実技。ほとんど中国人かつ女の子。日本では絶対自分からやらなかったのでもいい経験だった。ダンスをやったことがない人または勉強する時間を極力減らしたい人以外は取らなくてよい。

Public Speaking: 文字通り、発表をする授業。正直、毎週が憂鬱であった。それは日本人が 16 人中 11 人であった点、先生が院生で授業に慣れていなかった点だ。しかし、「自分の言葉を他人に伝える」という自分の目標達成のためにはすごく適した授業だった。ラスベガス一緒に行った中国人もここで出会ったのでこれらの面では取ってよかった授業といえる。

留学費用			
留学費用項目	A 現地通貨 (USD) (現地通貨 = 160 円)	B 日本円	備考
授業料 (授業料負担型のみ)		1,000,000 円	
宿舍費		1,000,000 円	
食費		円	
教材費		円	
学用品費		円	
携帯・インターネット費		15000 円	Amazon で 3 ヶ月無制限電話番号付きを購入
現地交通費		円	(☒ 大学まで徒歩・自転車)
娯楽費		500,000 円	
旅費 (留学中)		円	
医療費		0 円	
現地保険料 (明治大学指定の 海外旅行保険料は除く)		0 円	
ビザ申請費用			
渡航費		280,000 円	
その他/雑費		円	
合計 ※現地通貨 および 円	(= 円)	2,795,000 円	
総計 (A+B) ※円		2,795,000 円	

※現地通貨で支払ったものは「A 現地通貨」の欄に、日本円で支払ったものは「B 日本円」の欄に記入し、総計も記入してください。

※現地通貨名、現地通貨と円の為替レートも必ず記入してください。

※ 数字は半角で入力してください。例) 520,000

留学中の就職活動

1) 留学中に就職活動はしましたか？ ※「はい」と回答した方は 2)以降も回答してください。

☒ はい ☐ いいえ

2) 活用したツール（WEB サイト、書籍、機関、団体など）、参加した就活イベント

3) 留学中の就職活動において苦労したこと、うまくいったこと、感想、アドバイス

渡航前に決まっていたオンライン 1day インターンに 2 回参加した。時差があったので、眠かったが、日本語を話せて気分転換にはなった。自分が何のために来たのか考え、それを踏まえて、留学中に就活をするかしないかを決めれば良いのかなと思う。留学中、オンライン 1day インターン 2 社以外、僕は全く就活しませんでした。

留学に関するタイムチャート

留学するまでの準備、試験勉強、留学中、留学後、特に留学に関連して発生した事項を記入してください。

（例：語学試験の勉強、選考、出願、ビザ申請・取得、航空券購入、予防接種、滞在先確保、留学中の中間試験・期末試験、その他イベント等）

留学開始年の 前年	1 月 ～ 3 月	
	4 月 ～ 7 月	
	8 月 ～ 9 月	
	10 月 ～ 12 月	
留学開始年	1 月 ～ 3 月	出願
	4 月 ～ 7 月	住居申請、ビザ申請、航空券購入、予防接種、渡航、
	8 月 ～ 9 月	帰国
	10 月 ～ 12 月	
留学/帰国年	1 月 ～ 3 月	
	4 月 ～ 7 月	
	8 月 ～ 9 月	
	10 月 ～ 12 月	

統括・アドバイス

「自身の留学先大学、国を選んだ理由」

日本の遥か先に行くアメリカでは何が起きているのか興味があったから。LA は天気も良く、有名な観光地もあるから選んだ。

「留学生生活全般についての感想」

一言で言えば、非常に充実した留学生活だった。もちろん英語力不足をはじめ悩む場面も多々あったが、周囲の人々に恵まれ、前向きな日々を過ごすことができた。滞在中は人とのつながりを何よりも大切にし、「誘いには必ず乗る」「自分から連絡する」「相手に与える側（Giver）になる」ことを徹底した。その結果、新たな挑戦の機会や有益な情報が得られただけでなく、友人の輪も広がり、かけがえない思い出を作ることができた。留学の魅力は、高い目標や多様な背景を持つ人々に出会いやすい点にある。自ら能動的に働きかければ、日本にいたとき以上に深く確かな信頼関係を築くことができる。「また会いたい」と心から思える仲間たちに出会えたことが、私の留学を一生忘れられない経験にしてくれた。

留学を検討している学生へのアドバイスやメッセージ

留学を実りあるものにするためには、「情報収集力」「積極性（アグレッシブさ）」、そして何より「鈍感力」の 3 つが大切だと感じています。まず、コミュニティへの参加方法や寮・学内のルール（学生証の発行や洗濯機の使い方など）を知らなければ、それだけで時間をロスしてしまいます。特に数ヶ月という限られた期間だからこそ、待つのではなく、自ら必要な情報を掴みに行く姿勢が不可欠です。新しい輪に飛び込んだり、いつもと違うカフェで勉強してみたりと、「今日はこれをやり切った」と思える日を一日でも多く作ってみてください。そして最も重要だと感じたのが「鈍感力」です。置かれた環境や現状の能力を嘆くのではなく、「だからこそ面白いんじゃないか」と前向きに捉えて挑む姿勢です。例えるなら、「冷蔵庫にある限られた食材で、最高に美味しい料理を作ろうとする感覚」に似ています。「期間が限られているからこそ、今できることに全力になれる」。不安も多いかと思いますが、完璧を求めすぎず、自分の手持ちのカードで最大限楽しむ気概を持ってぜひ挑戦してみてください。応援しています！