

【大学間協定留学】 留学報告書

記入日	2026 年 9 月 23 日
留学先大学（日本語名） / 留学先国	カルフォルニア大学ロサンゼルス校 / アメリカ
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	経営学部経営学科
留学へ出発した時の学年	3 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： F1	
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）： 2 週間	
具体的な手続き（必要書類・手続き手順等）： I20 の取得 DS160 の作成 SEVIS 費用の支払 ビザ申請料金の支払 アメリカ大使館での面接を予約 必要書類を準備して面接 ビザ受取	
困った点：ビザ面接の予約が非常に混み合っており、予約を取るのに苦労した。	
2) 留学先大学到着までの流れ	
渡航経路	往路：成田→ロサンゼルス国際空港
記入例：羽田→ドバイ（経由）→マンチェスター	復路：ロサンゼルス国際空港→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。
語学面では、渡航まで英会話を続け、英語力の向上に努めた。また、過去の先輩方の留学体験記や UCLA の Instagram を参考に、現地での生活について情報収集を行った。
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。
日焼け止め：日差しがとても強いため、持参するとよい。 インスタント食品：パックご飯やカップラーメンなどがあると便利。 生活用品：シャンプーやリンスなどは、物価が高く、現地の製品は香りが強かったり、肌に刺激を感じたりするものもあるため、使い慣れたものを持参するとよい。

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 3）
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	5 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	部屋を出てすぐの場所に Water Saver や Study Space などがあり、とても生活しやすかった。また、トイレなども毎日清掃員による清掃が行われているため、清潔に保たれていた。建物やトイレに入る際には毎回学生証が必要なので、カードケースなどを用意し、学生証を紛失しないようにするとよい。
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（ ）
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：	

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？
特に危険な目に遭うことはなかったが、バスや地下鉄などの公共交通機関では、盗難などのトラブルに注意する必要があると感じた。実際に、何度も物乞いをされたり、薬物の影響が疑われる人が乗車していたりすることもあった。公共交通機関で知らない人から声をかけられた際は、トラブルを避けるため、必要以上に反応せず、目を合わせないことが大切だと感じた。また、貴重品は常に身につけ、周囲に注意を払うことをおすすめする。

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：) ☒ 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 (4 月 20 日頃) ☐ 現地到着後 (月 日頃)
登録方法	大学の学生サイト-MyUCLA
留学生として優先されましたか？	いいえ
留学生として履修に関する制限はありましたか？	はい
履修登録後に、科目の変更・追加・取り消しはできましたか？	明治大学と同様に、初回の授業を受けた後に履修科目を変更することも可能。ただし、定員が埋まっている場合は変更できない。また、授業料を支払った後は、履修変更による返金などはないため、注意が必要。
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：16 2 学期目：
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
Special Topics in Management	1 学期目	180 分×週 2 回	4
Conversation and Fluency	1 学期目	150 分×週 2 回	4
Entrepreneurship & Venture Initiation	1 学期目	110 分×週 2 回	4
Public Speaking	1 学期目	150 分×週 2 回	4
※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）			
自分の専攻である経営学の授業を 2 つ、ESL の授業を 2 つ履修した。どの授業も座学だけではなく、グループワークやプレゼンテーションなどの Active Learning が取り入れられていた。特に「Special Topics in Management」では、毎週ゲストスピーカーが登壇し、さまざまなテーマについてプレゼンテーションをしてくれるため、とても興味深く楽しく学ぶことができた。ESL の授業には、日本人だけでなく、中国人、韓国人、台湾人などさまざまな国の学生が参加していた。授業を通して友達になり、一緒に出かけることも多かったため、友達を作るという点でも良い授業だと感じた。また、どの授業にも Office Hour が設けられているため、分からないことがあれば積極的に利用することをおすすめする。			

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）	\$8,126	円	
宿舍費	\$5,881	円	14 meal tickets/ week
食費	\$500	円	
教材費	\$200	円	
学用品費		円	
携帯・インターネット費		15,000 円	eSIM
現地交通費	\$200	円	Uber, Lyft, Bird (☒ 大学まで徒歩・自転車)
娯楽費	\$1000	円	
旅費（留学中）	\$1,500	円	San Francisco, Las Vegas
医療費		円	
現地保険料（明治大学指定の海外旅行保険料は除く）		円	
ビザ申請費用			
渡航費		200,000 円	
その他/雑費		円	
合計 ※現地通貨 および 円	2,965,000 (= 円)	35,000 円	
総計 (A+B) ※円	3,000,000 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

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	出願、選考
留学開始年	1 月 ～ 3 月	
	4 月 ～ 7 月	ビザ申請、航空券購入、滞在先確保、履修登録、出国(6/21)
	8 月 ～ 9 月	帰国 9/13
	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」

UCLA という世界的に有名な大学で、さまざまな国から集まる優秀な学生と交流したいと考えたため。また、以前からロサンゼルスという街に興味があり、実際に現地で生活してみたいと思ったため

「留学生生活全般についての感想」

留学前から英語力に不安があったが、実際に現地で生活してみると、ネイティブスピーカーとの会話は想像していた以上に難しかった。特に、話すスピードが速く、授業では聞き取れても、日常会話では聞き取れないことも多かった。一方で、英語を母語としない学生とは、お互いに英語を使ってコミュニケーションを取るため、比較的会話しやすく、さまざまな国の友人を作ることができた。

ロサンゼルスはさまざまな国の人が暮らす国際的な都市であり、英語が完璧でなくてもフレンドリーに接してくれる人が多かった。そのため、英語に自信がなくても積極的に話してみることが大切だと感じた。間違いを恐れずに実際に英語を使うことが、語学力の向上につながった。

また、大学には多くの施設があり、生活するうえでとても便利だった。大学では交流イベントやクラブ活動なども多く開催されているため、留学中は大学のホームページや SNS をこまめに確認し、積極的に参加することをおすすめする。

留学を検討している学生へのアドバイスやメッセージ

留学前は意外と準備に時間を使えるので、語学面の準備はもちろん、「留学中に何をしたいか」を事前に考えておくことをおすすめします。行きたい場所や体験したいことをリストにしておくと、限られた留学期間をより有意義に過ごせると思います。

もちろん学業は大切ですが、せっかくロサンゼルスという場所に来たので、勉強だけでなく、観光やイベント、現地でしかできないさまざまな経験にも積極的に挑戦してみてください。UCLA では交流イベントやクラブ活動などもたくさん開催されているので、大学のホームページや SNS をこまめにチェックして、興味のあるものにはぜひ参加してみてください。

私自身、UCLA での留学を通して、勉強以外にも多くの大切なことを学ぶことができました。また、さまざまな国の友達と出会い、たくさんの素晴らしい思い出を作ることができました。これから留学する皆さんにも、ぜひ積極的に行動して、充実した留学生活を送ってほしいと思います。

留学中の写真

留学中の写真を最大 3 枚まで添付してください。

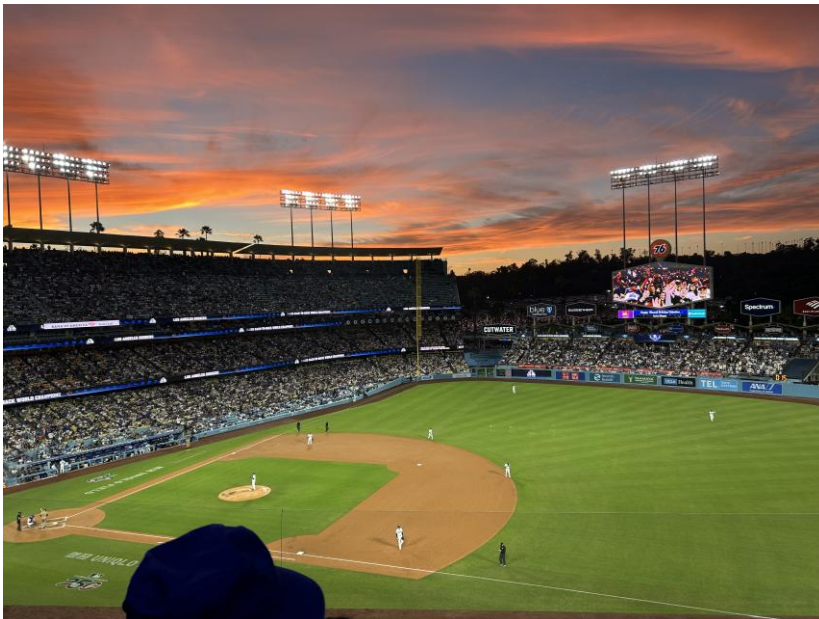
写真①

写真の説明 「UCLA Royce Hall」



写真②

写真の説明 「Dodger Stadium」



写真③

写真の説明 「Hollywood Sign」

