

# 留 学 報 告 書

記入日: 2018年9月8日

(この報告書は、閲覧資料としてホームページに公開されます。また、学内発行の留学関連冊子や、ホームページに情報が掲載されることもありますので、ご了承下さい。なお、資料公開の際は匿名で公開します。)



所属学部／研究科・学科／専攻	文学部心理社会学科臨床心理学専攻
留学先国	アメリカ
留学先高等教育機関名 (和文及び現地言語)	和文: カリフォルニア大学バークレー校 現地言語: 英語
留学期間	2018年5月～2018年8月
留学した時の学年	3年生(渡航した時の学年)
留学先での学年	年生(留学先大学で在籍した学年)
留学先での所属学部等	<input checked="" type="checkbox"/> 特定の学部等に所属しなかった。
帰国年月日	2018年8月16日
明治大学卒業予定年	2020年3月
<b>留 学 先 大 学 について</b>	
形態	<input type="checkbox"/> 国立 <input checked="" type="checkbox"/> 公立 <input type="checkbox"/> 私立 <input type="checkbox"/> その他
学年暦	1学期:      2学期:      3学期: (記入例/1学期:4月上旬～7月下旬, 2学期:9月中旬～2月上旬)
学生数	41910人(2017年)
創立年	1868年

留学費用項目	現地通貨 (ドル)	円	備考
授業料	6,700	737,000円	一単位 550ドル (支払い手数料複数回分)
宿舍費	4,482	493,020円	
食費	1,000	110,000円	主に昼食と外食
図書費	250	27,500円	教科書類
学用品費	30	3,300円	ノートなど
教養娯楽費		円	
被服費		円	
医療費		円	
保険費		43,000円	形態: 明大サポートより
渡航旅費		円	

雑費		300,000 円	生活費、交通費、娯楽費、お土産代など
その他		円	
その他		円	
その他		円	
合計		約 170 万円	

## 渡航関連

**渡航経路:**羽田空港→サンフランシスコ国際空港

渡航費用

チケットの種類 エコノミー

往路 \_\_\_\_\_

復路 \_\_\_\_\_

合計 \_\_\_\_\_ マイレージで購入しました。

渡航に際して利用した旅行会社やガイドブックを教えてください。

特に利用しませんでした。

## 滞在形態関連

1)種類(留学中の滞在先)(例:アパート、大学の宿舎など)

学生寮(International House)

2)部屋の形態

個室 OR  相部屋(同居人数 1人)

3)住居を探した方法:

明治の先輩方の多くが利用していた様でしたので、こちらにしました。

4)感想:(滞在先の感想とこれから留学する人のためのアドバイス)

Internaitonal House はとても居心地がよく、食事でも自分が好きなものを食べられるので、困ることはないと思います。アジア系の学生が多いせいか、アジア食もしばしばあり、白米が毎日食べられることがありがたかったです。しかし、明治や日本の他大学の学生も多く、留学中出来るだけ日本人と話したくないという学生にとっては不向きかもしれません。逆に緊急事態に頼れる人がいるという意味では利点です。私は相部屋でしたが、金銭的に余裕があれば、個室をおすすめします。サマー期間はルームメイトに不満があっても、部屋を変えてもらえないそうです。

## 現地情報

1)現地で病院にかかったことはありますか? 大学内の医務室/診療所や付属病院等で医療サービスを受けることは可能でしたか?

利用する機会が無かった

利用した:

2)学内外で問題があったときには誰に相談しましたか。留学先大学に相談窓口はありましたか。

勉強のことは直接教授に相談しました。そのほかのことは寮の友人にアドバイスを求めました。日本に帰国後の進路について数回、大学の学部の相談窓口を利用しました。

3)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?

ほとんど友人や寮の方から情報を得ていました。夜中は外を歩かないことが大事だと思います。すこし高いと感じても、ウーバーを使いました。

4)パソコン、携帯電話、インターネット(接続について)現地での利用はいかがでしたか。

(例:寮のインターネット接続が不安定で1週間に1度は全く繋がらない時がある。街にあるほとんどのカフェでは WIFI 接続が可能であったので、寮で使用できない時はカフェに行った。)

寮のインターネットは基本的にスムーズに使えました。大学のキャンパス内でもほとんどの場所で wifi が使用できます。私は現地到着数日後に、大学のガイダンスで配布されていた sim カードと契約し、月 30 ドルでどこでも使える様にしました。

5)現地での資金調達はどのように行いましたか? (例:現地に銀行口座を開設して日本の親から送金してもらった。銀行口座は現地で外国人登録をしないと開設できない。また、クレジットカードも併用していた。)

現金を 350 ドル持って行き、友人と食事代を割り勘するときなどに使いました。それ以外は全てクレジットカードで支払いました。

6)現地では調達できない日本から持っていくべき物があれば教えてください。

キャンパス近くに小さなダイソーがあり、特に困ることはありませんでした。(少し割高ではありますが。)

7)【授業料負担型の方】授業料の支払方法、支払時期等について教えてください。(例:渡航前に自分で指定したクレジットカードで支払った、現地で開設した銀行のチェックで支払った、渡航前に留学先大学から指示があった、渡航後のオリエンテーションで支払いに関する案内があった等)

渡航前に指定したクレジットカードで全て払いました。渡航前に全て払っていたのですが、現地で授業数を増やしたため、再度支払いをしました。

## 卒業後の進路について

### 1) 進路

就職 進学 未定 その他:

### 2)進路決定の際に参考にした資料、図書、機関など

3)就職を選択した方は、差し支えなければ内定先を教えてください。また、その企業を選んだ理由も教えてください。(内定を得た企業すべての名前、或は入社すると決定した企業の名前のみでも構いません)

※1～3年生で、就職活動をこれから始める場合は、差し支えなければ現時点で希望する業界、職種等を教えてください。

4)就職活動中・終了に関わらず、就職活動について感想・アドバイスをお願いします。(例:留学中の就職活動へ向けた準備、帰国後に就職活動を始めるにあたり注意すること等。就職活動を不安に思い、留学を断念する方もいます。ご自身の経験を踏まえてアドバイスをお願いします。)

※1～3年生で、就職活動をこれから始める場合は、留学経験を通して就職活動に対する意識や希望する就職先の変化等を教えてください。

5)進学を選択した方は、差し支えなければ進学先を教えてください。

まだ何も決まっていませんが、進学したいという思いが強いです。もともと持っていた希望ではありますが、今回の留学を経て、他のアジア系の学生がアメリカの院進学に向けて勉強している姿を見、思いを聞いて、さらに気持ちが強くなりました。サマーセッションで出会った教授たちを見て、この方々のもので勉強して見たいとも思いました。場所は何も決まっていますが、心理学を海外で学びたいという思いがあります。

6)進学を志す留学希望者に向けたアドバイス(準備、試験対策等)をお願いします。

正直私もまだ進学を決めきれた訳ではありませんが、大学在学中に興味のある大学や国をのぞきに行ってみるのはいいと思います。また、もし明治で進学しようとしている友人が少なく不安を感じているのであれば、志の高い他国からの留学生に出会えるという意味でも有益だと思います。

7) その他を選択した方は、留学希望者に向けたアドバイスをお願いします。

進路に関する情報は、今後留学を考える方の情報として、本報告書の公開のみならず、国際教育センターや就職キャリア支援事務室の関連ホームページや冊子等、留学説明会において、匿名のデータとして公開することがありますので、ご了承下さい。なお、冊子やホームページに公開する前には皆さんに原稿の校正をお願いすることがありますのでご協力お願い致します。

※注意 留学報告書は、以下に「学習・研究活動についてのレポート」、「留学に関するタイムチャート」、「留学についてのレポート」の3項目があります。漏れなく記入してください。

## 学習・研究活動についてのレポート(履修した科目ごとに記入してください)

1)留学先で取得した単位数合計	本学で認定された単位数合計 ※該当項目にチェックのうえ、記入して下さい。
12 単位	<input checked="" type="checkbox"/> (まだ決定していません) 単位 <input type="checkbox"/> 単位認定の申請はしません(理由: )
2)以下は留学先で履修した科目についてのレポートです。今後留学をする人たちへのアドバイスも含めてお書き下さい。記入スペースが足りない場合は、A4 用紙で別途作成し、添付してください。	
履修した授業科目名(留学先大学言語):	履修した授業科目名(日本語):
Health Psychology	健康心理学
科目設置学部・研究科	心理学部
履修期間	Session A (5/21-6/29)

単位数	3
本学での単位認定状況	単位認定(本学で認定された単位数を書いて下さい)
授業形態	講義形式 (チュートリアル, 講義形式等)
授業時間数	1週間に 150 分が 3 回
担当教授	Aaron Fisher
授業内容	精神的なストレスなどが人体に与える影響
試験・課題など	毎回の授業でチャプター2つ(30ページ)ほどのリーディング課題があります。読まずには授業の内容を理解することは非常に大変になります。6 週間の間に試験が4回あります。問題は全て選択問題で、ひねったような意地悪な問題は出ません。
感想を自由記入	最初の授業にして、今回私が受講した授業で最も難易度の高いものでした。一回で進む範囲が広く、予習も復習も全く追いつきません。現地生には、「専門的すぎて予習してもわからないから、復習中心に頑張りな。」とアドバイスをもらいましたが、正直、単語が難しすぎて、事前に調べなくては、授業の内容が全く入ってきません。心理学と言っても、脳神経学の範囲が広く、脳の部位名やホルモンの名前、病名など専門用語が多用されます。本当に興味がないかぎりには苦しい授業になると思います。先生はとても人気の方で、授業中もジョークを挟みながらも、教え方にとっても熱意を感じる素敵な先生でした。興味がある方にはオススメです。
履修した授業科目名(留学先大学言語):	履修した授業科目名(日本語):
Early Development & Learning Science Core Seminar	
科目設置学部・研究科	心理学部
履修期間	Session A (5/21-6/29)
単位数	3
本学での単位認定状況	単位認定(本学で認定された単位数を書いて下さい)
授業形態	チュートリアル(チュートリアル, 講義形式等)
授業時間数	1週間に 240 分が 2 回
担当教授	Margaret Bridges
授業内容	日本でいう発達心理学に近いです。発達心理学の一部ですが、特に 0-8 歳という早期の発達に注目し、そのころの環境的影響がどのようにその後の人生に影響を及ぼすかを学び、早期の教育や支援がどのように行われるべきかを議論します。最初の一時間ほどで、課題である論文について議論し、基礎知識を学びます。その後、この分野の先端の研究している Berkeley や UCSF の教授がクラスにいらっしや、ご自身の研究についての一時間ほどプレゼンをしてください。そこから、このクラスの教授とゲスト教授と学生で議論し、最後に学生がその分野についてのプレゼンをし、もう一度議論をする。これが一連の流れです。
試験・課題など	毎回授業前に指定された論文を1つ読み、それに対する考察文を提出します。授業後には、授業の感想・考察文をまた提出します。試験は最後に一度あり、授業内容を用いたケーススタディです。また授業では一度プレゼンをします。感想文、プレゼン、試験、授業の参加度(発言回数と質)の合計で成績がつきます。
感想を自由記入	この授業の良さは、様々な教授のお話を聞けることです。心理学部だけでなく、教育学部やパブリックヘルスと行った子供の成長に関わる多様な研究に触れることができ、どのトピックも興味深いものが多かったです。どの教授も最先端の研究をしている方々ですし、自分のキャリアの話もしてくださり、刺激的な授業でした。臨床心理学や教育学に興味がある方にはおすすめです。

履修した授業科目名(留学先大学言語):	履修した授業科目名(日本語):
Emotional Intelligence	エモーショナルインテリジェンス
科目設置学部・研究科	心理学部
履修期間	Session D (7/2-8/10)
単位数	2
本学での単位認定状況	単位認定(本学で認定された単位数を書いて下さい)
授業形態	チュートリアル(チュートリアル, 講義形式等)
授業時間数	1週間に 120 分が3回



担当教授	Davina Chan
授業内容	Emotional Intelligence(EQ)についての授業です。EQとは、自分や他者の感情について気づき、それらをうまくマネジメントする能力であり、IQに対抗する形で有名になった概念です。この授業では、Goleman(2005)の著書をベースに、EQに関する研究について学び、EQを高めるテクニックを身につけると同時に、EQにたいする批判的な意見についても考察します。
試験・課題など	授業中にEQを身につけるテクニックとして紹介される複数個の実践方法(様々な瞑想・メディテーションや、日記の付け方、自分の考えの整理の仕方など)を実践し、それについてのレポートが3回。テストが中間と期末の二回。どちらも選択問題です。
感想を自由記入	Session Aの授業に比べ、Lower(1,2年生向け)授業だったこともあり、良い成績が取りやすいものでした。これまでに習ったことがある心理の分野も、Positive Psychologyの観点から少し違う説明をされ、とても興味深かったです。ここ20年ほどでアメリカで研究が盛んなPositive Psychologyに興味がある人にはおすすです。流行りの分野ということもあり、かなりアジア系の学生が多く、ローカル生とのディスカッションなどをしたい学生には物足りないかもしれません。EQを高めるための実践などは、授業を通して自分でもやってみることで、自分に合うものを見つけることができ、個人的には、実りの多い授業だったように感じます。

履修した授業科目名(留学先大学言語):	履修した授業科目名(日本語):
Stress and Coping	ストレスと対処法
科目設置学部・研究科	心理学部
履修期間	Session D (7/2-8/10)
単位数	2.0
本学での単位認定状況	単位認定(本学で認定された単位数を書いて下さい)
授業形態	講義形式(チュートリアル、講義形式等)
授業時間数	1週間に150分が2回
担当教授	Andy Martinez
授業内容	ストレスやストレス管理、心理的健康に関連する研究を考察することで、ストレスへの対処法を学びます。Emotional Intelligenceと被る要素もありましたが、説明方法などが異なり、逆に違う観点から支持されている内容などは興味深く感じました。日々のストレスに関するものが多いので、自分のこととして考えることができ、勉強自体が面白かったです。
試験・課題など	ストレスについて指定された課題に対して答えるレポートが二回と、試験が中間・期末の二回です。試験は選択問題です。
感想を自由記入	教科書もありましたが、買っていない学生も多かったようです。私は興味があるところを中心に読みましたが、読んでも全く授業で触れられずテストに関係ないページも多いので、時間がないときは先に教授のパワポをチェックすることをお勧めします。こちらもLowerで2単位の授業ということもあり、そこまで負担は高くありません。パワーポイントに細かな説明は書いていないので、授業を聞いてメモすることが一番大切です。予習よりも授業と復習が中心の授業だと私は思います。

履修した授業科目名(留学先大学言語):		履修した授業科目名(日本語):	
Voice Class			
科目設置学部・研究科	音楽学部		
履修期間	Session D (7/2-8/10)		
単位数	2.0		
本学での単位認定状況	単位認定(本学で認定された単位数を書いて下さい)		
授業形態	チュートリアル(チュートリアル, 講義形式等)		
授業時間数	1週間に 120 分が 2 回		
担当教授	Candace Johnson		
授業内容	ベーシックなボーカルレッスンといった感じです。多くの学生が未経験者ということもあり、教授も一から教えてください。私はサークルや趣味でボーカルのレッスンを受けたことがあるのですが、今まであまり知らなかった、どのトレーニングがどんな効果があり、どこを意識して練習すべきなど、論理的に学ぶことができました。		
試験・課題など	練習曲の練習を自分で行い、定期的に全体の前で歌う小テストのようなものがあります。一番ウエイトの大きいのは、最終週の二人一組でのテストです。授業で取り扱った課題曲から一曲を選ぶのですが、ハモリのパートや、原曲とは少し違うアレンジをすることを求められるため、直前の週はパートナーと授業後に音楽室に行くなどして練習しました。		
感想を自由記入	クラス全体がとてもアットホームな雰囲気、他の授業とは全く違う雰囲気の学べます。この期間に私は、3つ授業をとっていたので、息抜きだと思って受けていました。練習は必要ですが、大きな負担になるようなものではないので、音楽が好きな方にはお勧めです。		

履修した授業科目名(留学先大学言語):		履修した授業科目名(日本語):	
科目設置学部・研究科			
履修期間			
単位数			
本学での単位認定状況	単位認定(本学で認定された単位数を書いて下さい)		
授業形態	(チュートリアル, 講義形式等)		
授業時間数	1週間に 分が 回		
担当教授			
授業内容			
試験・課題など			
感想を自由記入			

履修した授業科目名(留学先大学言語):		履修した授業科目名(日本語):	
科目設置学部・研究科			
履修期間			
単位数			
本学での単位認定状況	単位認定(本学で認定された単位数を書いて下さい)		
授業形態	(チュートリアル, 講義形式等)		
授業時間数	1週間に 分が 回		
担当教授			
授業内容			
試験・課題など			

感想を自由記入



履修した授業科目名(留学先大学言語):	履修した授業科目名(日本語):
科目設置学部・研究科	
履修期間	
単位数	
本学での単位認定状況	単位認定(本学で認定された単位数を書いて下さい)
授業形態	(チュートリアル, 講義形式等)
授業時間数	1週間に 分が 回
担当教授	
授業内容	
試験・課題など	
感想を自由記入	

履修した授業科目名(留学先大学言語):	履修した授業科目名(日本語):
科目設置学部・研究科	
履修期間	
単位数	
本学での単位認定状況	単位認定(本学で認定された単位数を書いて下さい)
授業形態	(チュートリアル, 講義形式等)
授業時間数	1週間に 分が 回
担当教授	
授業内容	
試験・課題など	
感想を自由記入	

履修した授業科目名(留学先大学言語):	履修した授業科目名(日本語):
科目設置学部・研究科	
履修期間	
単位数	
本学での単位認定状況	単位認定(本学で認定された単位数を書いて下さい)
授業形態	(チュートリアル, 講義形式等)
授業時間数	1週間に 分が 回
担当教授	
授業内容	
試験・課題など	
感想を自由記入	

履修した授業科目名(留学先大学言語):	履修した授業科目名(日本語):
科目設置学部・研究科	
履修期間	
単位数	
本学での単位認定状況	単位認定(本学で認定された単位数を書いて下さい)
授業形態	(チュートリアル, 講義形式等)
授業時間数	1週間に 分が 回
担当教授	
授業内容	
試験・課題など	
感想を自由記入	

履修した授業科目名(留学先大学言語):	履修した授業科目名(日本語):
科目設置学部・研究科	
履修期間	
単位数	
本学での単位認定状況	単位認定(本学で認定された単位数を書いて下さい)
授業形態	(チュートリアル, 講義形式等)
授業時間数	1週間に 分が 回
担当教授	
授業内容	
試験・課題など	
感想を自由記入	

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、留学中の中間試験、期末試験、その他イベント等

2016年 1月～3月	
4月～7月	4月、大学入学
8月～9月	
10月～12月	
2017年 1月～3月	春休みの2ヶ月間、アメリカへ語学留学。
4月～7月	
8月～9月	TOEIC, TOEFL 勉強
10月～12月	
2018年 1月～3月	2月、UPENN ELP アカデミック英語プログラム参加（駿河台）
4月～7月	4月、スリランカでボランティア 5-8月、UC, Berkeley
8月～9月	
10月～12月	

## 留学体験記

以下の各項目についてそれぞれ 200 字以上で具体的に回答ください。

なお、このレポートは、留学体験記として、本センター発行の「留学の手引き」やホームページなどで、匿名で公開されることがあります。公開の前に、皆さんに原稿の校正をお願いすることもありますのでご協力よろしくお願いいたします。(但し、皆さんの所属学部、留学先、留学年度、在籍年／卒業年は公開されます)

### ※ 文章は「です・ます」体に統一して下さい。

留学しようと決めた理由	この留学は自分の中では通過点だと考えています。もともと大学院進学をするか悩んであり、進学するならば心理学に強いアメリカやヨーロッパの大学院に行きたいという気持ちがありました。大学院の授業を英語で受けるのは非常に難しいよという周りの人からの助言もあり、大学の間専攻の心理学を海外で学びたいと思いました。また、英語以外でも、日本で学ぶ心理学と海外で学ぶものではどれだけ違いがあり、どちらの方が自分が学びたいと思うものなのかを院進学を決める前に自分の目で確かめたいという気持ちが強くありました。
留学のためにした準備、しておけば良かったと思う準備	語学力についてはもちろんですが、特に自分の専攻にこだわって授業を受ける場合は、専門的な知識を増やしておくことが大切です。専門用語を英語で覚えることもそうですし、基本的な知識をおさらいしておくことも大切だと思います。日本でも授業後などに学んだことを友人と話してみると良いかもしれません。ディスカッションのクラスでは、英語以前に意見が浮かばないことが多くあり、辛い時間をすごしました。ディスカッションの授業では、授業での発言内容も成績に組み込まれるので、発言できることが大きなアドバンテージになるはずですが。 (例: 何と言っても語学力を向上させることが一番大切です。留学中は膨大な量のレポートを書きます。読解力、作文力、会話力を、特に重点的に準備すれば留学後とても役に立ちます。語学力以外にも、日本の文化や伝統行事・料理などについてもっと理解を深めておくべきだったと思います。留学先では日本の代表者のように日本のことを質問されることがよくあります。)
この留学先を選んだ理由	パークレーはビジネスがとても有名ですが、心理学の研究もとても有名です。先端の心理学が学べるのではないかと思います。また、大学ランキングの上位であることから、レベルの高い学生たちに出会えると思いここに決めました。また、明治大学に単位を持って帰って来られることも魅力的でした。大学院進学を考えていることもあり、留年は出来るだけ避けたかったというのが正直な気持ちです。
大学・学生の雰囲気	現地生がよく言っていることですが、成績(評定)に敏感な学生が多く、なかなかストレスフルな環境です。私は夏だけの参加なので、特に感じることはありませんでしたが、クラスメイトにノートを見せて欲しいと頼むと、嫌がられることもありました。競争社会の雰囲気は強いです。(学部にもよりますが) また、大学周辺は日が暮れると少し雰囲気が変わり、一人で出歩くのは危なくなります。大学キャンパス内だからといって安全ではないので、細心の注意を払ってください。
寮の雰囲気	寮では様々なイベントがありました。イベントや日々の食事の時間に積極的に声をかけることで友人を作ることができるはずですが、ヨガやダンスのレッスンに無料で参加でき、そこでも知り合いができました。とても良い環境だったと思います。ただ人が学生が多く、息苦しくなることもしばしばあります。もっと小規模な寮が好みの人もいると思うので、いくつか比べてみることをお勧めします。 (例: 寮では頻繁に学生が交流できる活動が行われていました。パーティ、ゲーム、BBQ など盛りだくさんで、友達を作るには最適の環境でした。)
交友関係	留学が始まり、留学生用の交流会で多くの友人ができました。土日には遊びに誘ってくれてとても嬉しかったのを覚えています。しかし 3 ヶ月の留学でしたが、前半で多くの友人が家に帰ってしまい、とても寂しかったです。途中からは寮の友人と毎日勉強するようになり、多くの時間を共に過ごしました。素敵な友人ができたと感じています。 (例: 留学当初は言葉も拙く中々友達が作れなかったのですが、積極的に自分から色々な人に話しかけ、遊びに誘ったりしているうちに、パーティに呼ばれたり、ご飯に招待してもらったりと、いつの間にか周りには、楽しい時間を共に過ごす友達が沢山できていました。また、後期からダンスサークルに所属した事で、一緒に体を動かす楽しみを通じながら、より多くの友達ができました。)

困ったこと、大変だったこと	留学開始直後は、時差ボケに悩みました。どうしても夕方昼寝をしてしまい、寮の夕飯の時間を逃してしまい、食事をしないと行った感じで、生活リズムを取り戻すことに時間がかかりました。
学習内容・勉強について	<p>心理学を中心に勉強をしていました。心理学部はサマーセッションの前半に、3,4年生用の upper 授業を多く開講し、後半に 1,2 年生用の lower 授業を多く開講していたため、下のレベルから徐々に慣らすということができず、前半は本当に苦戦しました。現地生にノートを見せてもらい、教授には授業の録音の許可をもらいなんとか乗り切ったという感じです。とても良い成績をとることはできませんでしたが、前半に難しい授業を頑張ったことで、後半は余裕ができ、後から考えると良い選択だったのではないかと思います。</p> <p>(例:私は政治学を専攻していました。授業は学生同士の意見交換や共同作業が多かったです。専門用語が理解できない、授業のスピードについていけない等、落ち込むこともありましたが、やる気と根性を見せれば、教授や周囲のクラスメイトはとても協力的にアドバイスをくれます。また、教授の許可を得て、授業を録音するという工夫もしました。)</p>
課題・試験について	<p>毎日の予習が膨大な量でした。授業によっては、読んだマテリアルについて毎回考察文を書く必要があり、完全に理解する必要がありました。試験は教授によって形式も様々でしたが、授業を理解していれば解けるものだと思います(意地悪な問題や、授業では全く扱っていないマテリアルだけに含まれているような内容は問われなかった印象です。)とにかく予習と復習を溜めずに継続していくことが大切です。どう頑張っても終わらないこともあり、そのような時はどのマテリアルを読むか、どこの部分は省略しても大丈夫そうか、取舍選択が必要だった気がします。</p> <p>(例:課題量は膨大でした。慣れるまでは毎日の睡眠時間が平均4時間程度と、明け方まで勉強する時期もありました。しかし、勉強内容も自分が興味があることであり、頑張った成果が試験に反映されているととても嬉しく思いました。)</p>
大学外の活動について	<p>3ヶ月という短い期間でしたので、学外での活動はほとんど行っていません。</p> <p>(例:ダンススクールに通ったり、難民救済のボランティアに参加したり、大学外の交流も持つようしていました。)</p>
留学を志す人へ 「これを知っておいて欲しい」と思うこと、アドバイス等	<p>例:「待っているだけでは何も始まらない」留学が良いものになるか否かは自分次第です。留学前も、留学中も、とにかく積極的にチャンスを掴み、貪欲に学習しようという姿勢がとても大切です。また、「諦めない」ということも重要です。諦めたら留学は実現しません。目標、やる気、努力を持って、臨んで下さい。</p>

上記回答内容にまつわる写真、またそれ以外でも結構ですので**写真の提供をお願いします(キャンパスの写真、本人を含めた写真2枚程度(大勢と写っている写真もちろんOKです))**。この写真は、「海外留学の手引き」や本学HP等留学関連の情報媒体に使用される場合がありますのでご了承ください。

### 一週間のスケジュール(例)

	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日	日曜日
午前中		授業	運動	授業	運動		
		授業		授業		自由	勉強
午後	授業		授業		授業	自由	友人とランチ
	授業		授業		授業	自由	勉強

夕刻	運動					自由	
夜	勉強	勉強	勉強	勉強	勉強	勉強	勉強

※ 授業だけではなく、課外活動、交流会、自習、その他自由時間の活用についても具体的に記入をお願いいたします。



# Report of Program Activities (Study Abroad Program)

Date: year    month    day

(Please be aware that this report will be published on the website of Meiji University, study abroad information brochures, and etc. Your name will not be listed on the media without your permission.)

Name/Email	Name: Email: ※This column will not be published on PR resources.
School/Graduate School·Major At Meiji University	
Country of your study abroad	
Name of the host institution	
Study period	year    month    ~year    month
Grade when you started the program	year    (year at your departure)
Grade you belonged to at the host institution	year    (year you have belonged to at host institution)
School you belonged to at the host institution	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> Haven't belonged to specific school.
Date of return	year    month    day
Expected year of graduation (from Meiji University)	year    month
<b>Information of Host Institution</b>	
School type	<input type="checkbox"/> National <input type="checkbox"/> Public <input type="checkbox"/> Private <input type="checkbox"/> Other
Academic calendar	<b>Semester1:</b> <b>Semester2:</b> <b>Semester3:</b> (e.g./Semester1:Beginning of April~End of July, Semester2:Middle of September~Beginning of February)
Number of students	
Year of founding	

Fees	Local Currency (    )	Yen	Note
Tuition		yen	
Housing		yen	
Food		yen	
Books and Text books		yen	
School Supplies		yen	
Recreation		yen	
Clothes		yen	
Medical		yen	
Insurance		yen	type:
Travel expense		yen	
Petty expense		yen	
Other		yen	
Other		yen	
Other		yen	
<b>Total</b>		yen	

## Travel Information

**Route:**

Travel Expenses

Ticket type \_\_\_\_\_

Outward \_\_\_\_\_

Return \_\_\_\_\_

Total \_\_\_\_\_

**Travel company you used, guidebooks, or any other resources you referred during the preparation:**

## Accommodation

**1)Housing type (e.g.:apartment, dormitory of host institution etc.)**

**2)Room type**

Single OR Living with others(Number of room mate \_\_\_\_\_)

**3)How did you find the residence?:**

**4)Comments : (Describe your life at the housing and advise to students who are willing to study abroad.)**

## Local Information

**1)Have you gone to any hospitals during studying abroad? Are there any clinics or medical offices at the host institution?**

No,

Yes:

**2)Who did you consult with if you have any problems? Is there any specific office where you could consult at the host institution?**

**3)How did you get information on risk management ? Have you encountered any dangerous situations or crimes during your stay? If yes, how did you deal with the problem?**

**4)Are there any troubles or comments regarding the use of PC, cell phones, and the Internet?**

(e.g.:The Internet environment at the dormitory was unstable and it stopped once a week. I could connect the Internet at café in the town, so I visit it during the time.)

**5)How did you bring your money?**

(e.g.:I opened a bank account at a local bank and asked my parents to make wire transfers. The bank account couldn't be opened before completing alien registration there. I also used my credit card for shopping.)

**6)Are there any items you should have brought from Japan?**

**7)[Fee-paying program]The way and timing you have paid the tuition and fee.(e.g.:Paid by my own credit card before departure / Opened a bank account and made the payment through it after arrival/ Received the information from the host institution before departure/ Informed how to make the payment at the orientation after arrival/ and etc.)**

## After Graduation

1) Career plan after graduation
<input type="checkbox"/> Start working <input type="checkbox"/> Continue studying <input type="checkbox"/> Not decided <input type="checkbox"/> Other:
2) Any documents, book or organizations referred when you decided your career plan.
3) If you will start working, please mention the company and the reason why you decided to join it. (Not mandatory, writing the name of company only is also accepted.) ※For 1st~3rd year students who are going to start job hunting, please describe which industry you want to work for. (not mandatory)
4) Any advices or comments regarding your job hunting. ※For 1st~3rd year students who are going to start job hunting, please describe your motivation toward it or any changes occurred on your career plan through studying abroad.
5) If you will continue studying, please write the institution you are going to.
6) Any advices for students who wish to continue studying after studying abroad (about preparation for examination, and etc.)
7) If you selected "Other" above, please describe your plan and provide some advices to the students who wish to study abroad in the future.

The information above might be published without your name on the website or brochures of the International Student Center and the Recruit and Career Center for the reference. Please be aware that you might be asked to revise your report to make it published for PR use.

※Note: This report is consisted of 3 parts: "Report of your study," "Time chart," and "Report of Study Abroad." and make sure to fill out all the parts.

## Report of your study(Describe the details of all the classes you took)

1) Number of credits you' ve earned	Number of Credits you converted (at Meiji University)
Credits	<input type="checkbox"/> Credits <input type="checkbox"/> Haven' t requested to convert any credits (Reason:   )
2) Please describe each class you took during studying abroad including advice for students who wish to study abroad. If the space is not enough, make another document (A4 size) and attach it to this report.	
Name of the class:	
Faculty	
Duration	
Number of credits	
Number of credits converted to Meiji	Credit
Class style	(tutorial, lecture, etc.)
Class frequency/ hours	minutes *    times per week
Professor	
Contents	

Test, Homework etc.	
Comments / Advice	

Name of the Class :	
Faculty	
Duration	
Number of credits	
Number of credits converted to Meiji	Credit
Class style	(tutorial, lecture, etc.)
Class frequency/ hours	minutes      times per week
Professor	
Contents	
Test, Homework etc.	
Comments / Advice	

Name of the Class :	
Faculty	
Duration	
Number of credits	
Number of credits converted to Meiji	Credit
Class style	(tutorial, lecture, etc.)
Class frequency/ hours	minutes      times per week
Professor	
Contents	
Test, Homework etc.	
Comments / Advice	

Name of the Class :	
Faculty	
Duration	
Number of credits	
Number of credits converted to Meiji	Credit
Class style	(tutorial, lecture, etc.)
Class frequency/ hours	minutes      times per week
Professor	
Contents	
Test, Homework etc.	
Comments / Advice	

Name of the Class :	

Faculty	
Duration	
Number of credits	
Number of credits converted to Meiji	Credit
Class style	(tutorial, lecture, etc.)
Class frequency/ hours	minutes      times per week
Professor	
Contents	
Test, Homework etc.	
Comments / Advice	

Name of the Class :	
Faculty	
Duration	
Number of credits	
Number of credits converted to Meiji	Credit
Class style	(tutorial, lecture, etc.)
Class frequency/ hours	minutes      times per week
Professor	
Contents	
Test, Homework etc.	
Comments / Advice	

Name of the Class :	
Faculty	
Duration	
Number of credits	
Number of credits converted to Meiji	Credit
Class style	(tutorial, lecture, etc.)
Class frequency/ hours	minutes      times per week
Professor	
Contents	
Test, Homework etc.	
Comments / Advice	

Name of the Class :	
Faculty	
Duration	
Number of credits	
Number of credits converted to Meiji	Credit
Class style	(tutorial, lecture, etc.)
Class frequency/ hours	minutes      times per week

Professor	
Contents	
Test, Homework etc.	
Comments / Advice	

Name of the Class :	
Faculty	
Duration	
Number of credits	
Number of credits converted to Meiji	Credit
Class style	(tutorial, lecture, etc.)
Class frequency/ hours	minutes      times per week
Professor	
Contents	
Test, Homework etc.	
Comments / Advice	

Name of the Class :	
Faculty	
Duration	
Number of credits	
Number of credits converted to Meiji	Credit
Class style	(tutorial, lecture, etc.)
Class frequency/ hours	minutes      times per week
Professor	
Contents	
Test, Homework etc.	
Comments / Advice	

Name of the Class :	
Faculty	
Duration	
Number of credits	
Number of credits converted to Meiji	Credit
Class style	(tutorial, lecture, etc.)
Class frequency/ hours	minutes      times per week
Professor	
Contents	
Test, Homework etc.	
Comments / Advice	

Name of the Class :	
---------------------	--



Faculty	
Duration	
Number of credits	
Number of credits converted to Meiji	Credit
Class style	(tutorial, lecture, etc.)
Class frequency/ hours	minutes      times per week
Professor	
Contents	
Test, Homework etc.	
Comments / Advice	

Go to the next part ↓ :

## Time Chart for the Study Abroad

Please describe things you have done from preparation before your departure (including studying), during your staying abroad, and after returning to Meiji University.

(e.g.: Studied for language proficiency test, inner screening, application, middle exam (during study abroad program), final exam, other events, and etc.)

January ~ March, 2016	
April ~ July	
August ~ September	
October ~ December	
January ~ March, 2017	
April ~ July	
August ~ September	
October ~ December	
January ~ March 2018	
April ~ July	
August ~ September	
October ~ December	

## Report of Study Abroad

Please fill in each column in details. (150 words or more)

This report might be published on the booklet “Guide to Study Abroad,” the website of Meiji University, and so on (your name will not be listed on the page.) Please cooperate with revising the report before publishing these materials when you are asked. (Your school, host institution, academic year you’ ve studied and year of graduating will be listed.)

Reasons why you decided to study abroad	
Preparation for study abroad (including things you should have done.)	
Reason why you chose the institution	
Description of the host institution and students there	
Description of the dormitory you stayed	
Friendship and community you belong to	
Difficulties and how you overcome those things	
About your study and research (are of study, levels of the classes, classmates, how to manage your study plans, and etc.)	

About homework and exams	
About extra activities	
Messages and advice for students wishing to study abroad	

Please offer two or three photos during study abroad (those with your friends would be acceptable). Please be aware that these pictures might be used on “Guide to Study Abroad” , the website of Meiji University and other media for PR use.

#### Weekly schedule during the study abroad (Reference)

	Monday	Tuesday	Wednesday	Thursday	Friday	Saturday	Sunday
Morning							
Afternoon							
Evening							
Night							

※ Please inform the details of your activities including not only the classes but also extra activities, exchange events, self-study and other free time.

※ Please confirm all the parts and columns are completed before submission.