

留学報告書

記入日:2017年8月28日



所属学部／研究科・学科／専攻	政治経済学部
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: University of California at Berkeley
留学期間	2017年5月～2017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	3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	2017年8月14日
明治大学卒業予定年	2019年3月
留学先大学について	
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:9月中旬～12月下旬 2学期:1月中旬～5月下旬 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	約 27,500 人
創立年	1868 年

留学費用項目	現地通貨 (ドル)	円	備考
授業料	6,098	666,657 円	
宿舍費	5,478	598,855 円	International house
食費	274	30,000 円	
図書費	0	0 円	
学用品費	250	27,330 円	教科書代、プリント代
教養娯楽費	50	5,476 円	
被服費	915	100,000 円	
医療費	0	0 円	
保険費	202	22,150 円	形態:契約タイプ;R05
渡航旅費	1,102	120,430 円	大韓航空
雑費	1,830	200,000 円	
その他		円	
その他		円	
その他		円	
合計	16,149	1,770,898 円	

渡航関連

渡航経路: 日本—韓国—サンフランシスコ

渡航費用

チケットの種類	OPEN
往路	60,215
復路	60,215
合計	120,430

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。

大韓航空ホームページ

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)

international house

2) 部屋の形態

個室 OR 相部屋(同居人数)

3) 住居を探した方法:

先輩の勧め

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)

国際交流が盛んでとても良い。色々な人と交流をしたい人におすすめ。

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。

特に相談はしませんでした、寮に相談室がありました。

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?

特に危険な目にはあいませんでした。夜は一人で出歩かないようにしました。
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。)
パソコンは必須です。Wi-Fiはどこでもつながるような状況でした。
5)現地での資金調達はどうに行いましたか?(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。)
クレジットカードを利用していた。現金は 100ドルほど用意していた。
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。
特にないが、日本食はとにかく高い。おみそ汁など、恋しくなった時のために日本食を準備していくと良い。また海外の人にあげると喜ばれる。
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)
渡航前にクレジットカードで支払った。
卒業後の進路について
1) 進路
<input checked="" type="checkbox"/> 就職 <input type="checkbox"/> 進学 <input type="checkbox"/> 未定 <input type="checkbox"/> その他:
2)進路決定の際に参考にした資料、図書、機関など
特にない。所属学部のセミナーなど。
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。
外資系、航空関係
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。
国際交流を通して、日系だけではなく外資系の会社にも興味を持つようになりました。
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。
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。
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。

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。
10 単位	<input type="checkbox"/> 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):
Marketing	マーケティング

科目設置学部・研究科	Business	
履修期間	SessionA	
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	Meir Kalrinsky	
授業内容	マーケティングの基礎について	
試験・課題など	中間テスト、期末テスト プレゼンテーション、もしくはレポート	
感想を自由記入	教授の英語はイスラエルなまりがあったので、たまに聞き取れないことがあった。授業自体は、ゆつくりなスペースで生徒の質問にもしっかり答えてくれた。私語に厳しかった。	
履修した授業科目名(留学先大学言語):	Negotiation and conflict resolution	履修した授業科目名(日本語): 交渉法
科目設置学部・研究科	Business	
履修期間	SessionA	
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150分が3回	
担当教授	Cort Worthington	
授業内容	効果的なネゴシエーションのやり方	
試験・課題など	中間テスト、期末テスト プレゼンテーション	
感想を自由記入	毎回違う人といろいろな事例について交渉をしていくので、実践的で面白かった。ただ、コミュニケーションに自信がない人や英語に自信がない人には少し厳しいかもしれない。教授はとても面白く、熱心に授業をしてくれる。	

履修した授業科目名(留学先大学言語):	World people and cultural environment	履修した授業科目名(日本語): 地理学
科目設置学部・研究科	Geography	
履修期間	SessionD	
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	Gimond Catherine	
授業内容	世界で起こっている問題を政治的、経済的な視点でみていく	
試験・課題など	毎週Reading memo提出 期末試験 プレゼンテーション	
感想を自由記入	週ごとに扱うトピックが変わるので、飽きずに色々なことが学べる。中間テストはないが、期末試験一本なので試験範囲は広い。ただ教授はとてもやさしく、わからないところは時間をかけて丁寧に教えてくれる。特に生徒の努力を認めてくれる教授だった。	

履修した授業科目名(留学先大学言語):	Changing Behavior	履修した授業科目名(日本語): 行動心理学
---------------------	-------------------	--------------------------

科目設置学部・研究科	Psychology
履修期間	SessionD
単位数	1
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1回
担当教授	Amy Cook
授業内容	相手の行動をどうやって変えるか。様々な手法をみていく。
試験・課題など	毎週レポート ファイナルプロジェクト
感想を自由記入	相手の行動を変えるための色々な手法を勉強した。教授はドッグトレーナーでもあるので、彼女の犬の行動をどのように変えるかを実際に教壇で行ってくれた。一週間に一回の授業だったので試験はなかったが、毎週レポートを書き、最後のプロジェクトでは十枚分のレポートを書いた。

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、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	
8月～9月	
10月～12月	語学試験の勉強 出願
2017年 1月～3月	選考
4月～7月	5月留学中の中間試験 6月期末試験
8月～9月	7月中間試験 8月期末試験 語学試験の勉強(TOEIC)
10月～12月	語学試験の勉強 インターン(予定)
2018年 1月～3月	就職活動
4月～7月	就職活動
8月～9月	
10月～12月	

留学体験記

留学しようと決めた理由	今までやったことがないことに挑戦してみたいという気持ちが強くありました。厳しい環境を経験することで、自分を変えるきっかけになるかもしれないと思いました。またもともと国際交流に興味があり、世界中から優秀な学生が集まってくるバークレーで学んでみたいという気持ちもありました。そしてアメリカはその分野においても最先端というイメージがあったので、そのような恵まれた環境の中で学んでみたいという気持ちもありました。
留学のためにした準備、しておけば良かったと思う準備	リーディングをもっと集中的にやっておけばよかったなと思いました。やはり海外の大学では読む量が多く、読んだ内容を基に授業が進んでいくという形式が多いので、授業前に教科書を必ず読み終えておく必要があります。しかもそれに加えて、限られた時間の中で内容をしっかり理解しなければなりません。なので速読に加えて精読も必要になります。リーディングがしっかりできれば発言できる機会も増えるので、participationでのポイントゲットも狙えると思います。
この留学先を選んだ理由	カリフォルニア大学バークレー校は世界の大学の中でもレベルが高く、有名な大学の一つです。その様な大学で学べる機会はなかなかありません。そして世界中から優秀な学生も集まってきます。そのような学生たちとの出会いは私にとって良い刺激になると思ったし、彼ら彼女らから学べることもいっぱいあると思いました。またせっかく留学するのなら、自分が苦しむような厳しい環境で挑戦してみるのも良い経験になるのではないかと思います。
大学・学生の雰囲気	大学は広々としていてとても過ごしやすかったです。とくに芝生が多く、授業と授業の合間にのびのびと過ごすことができました。図書館も大学の敷地内にいくつもあり、気分に合わせて使い分けられました。それぞれの図書館に違った雰囲気があるので、その違いを見つけるのも面白かったです。学生ものびのびとしていました。ラフな格好をしている学生が多く、アクティブな人が多かったように感じます。また勉強と遊びのオンとオフの切り替えがみんなとてもうまく、まじめな人が多かったです。
寮の雰囲気	寮には世界中から学生や研究者が集まってきていて、たくさんのお会いがありました。ダイニングホールに行くと、友人の友人とも知り合うことができたりと、どんどん人脈を増やしていくことができました。また寮独自のイベントも多く、勉強の良い息抜きになりました。特に毎週水曜日のコーヒーアワーは交流もできるし、週によって各国のコーヒーを飲むことができたりと、楽しいイベントでした。寮自体はとてもきれいで、過ごしやすかったです。
交友関係	寮でもクラスでも、たくさん素晴らしい出会いがありました。これは一生の宝物になると思います。私はもともと人見知りな性格なのですが、たくさん海外の友達を作りたいと思っていたので、最初の方は自分から積極的に話しかけるようにしていました。特に寮のダイニングホールはその絶好の場所で、誰か一人で食べている人を見つけたら「ここに座っても良い？」と話しかけるようにしていました。最終的に友達から、「この寮で友達じゃない人はいるの？」と言われるようになりました。コミュニケーション能力を高める良い機会になったのではないかなと思います。
困ったこと、大変だったこと	勉強です。勉強が本当に大変でした。私は明治大学に受験で入ったので、受験勉強が今までで一番勉強した時期だと思っていました。でも今回の留学でそれは変わりました。今回ほど勉強したことはありません。試験前や課題が多い日は、朝の2時まで勉強して朝の5時に起きるという生活をしていました。授業の予習・復習にどうしても時間がかかってしまっていたので、それが精神的にも、肉体的にも大変でした。また授業中にたまたま聞き取れない部分がありそれを録音して後で聞きなおすこともあったのですが、それにも時間がかかり大変でした。
学習内容・勉強について	SessionAではビジネスの勉強、SessionDでは興味のある分野の勉強をしました。SessionAでは課題も多く、同じ日に二つの授業が連続してあったので、予習・復習が本当に大変で、余裕がありませんでした。SessionDは少し余裕が出るかなと思ったのですが、そんなことはなく、かえってWritingやReadingなどの英語のスキルがさらに求められることが多く大変でした。それでもどの教授も努力を認めてくれる方だったので、勉強に対して頑張りがいがあったし、やりがいを感じました。
課題・試験について	課題はReading量がどの授業も多く大変でした。特に試験前は復習をしたり、さらにそのReadingの内容を授業と関連付けて考えなければいけなかったため、時間もかかるし大変でした。試験もエッセイタイプものは今までに習ったことを思い出して、その問いに対してまとめた内容を考えて書かなければならなかったため、とても苦労しました。ただ英語は第二外国語ということで、電子辞書の持ち込みはどの教授も許可してくれました。問いの内容が分からないこともあったので助かりました。

大学外の活動について	ジムのプログラムによく参加していました。ヨガやキックボクシングなどです。勉強でたまったストレスを思いっきり解消できる機会だったので重要でした。パークレーの学生ならだれでも無料で参加できるプログラムだったので、ここでもたくさんの人と出会うことができました。インストラクターによって、同じ名前のプログラムでも内容が違ったので面白かったです。また International House のプログラムで週末には遊園地に遊びに行ったり、自分で予定を立てて、いろいろな観光スポットに出かけていました。特にサンフランシスコはとても近く、無料バスも出ているので行きやすかったです。
留学を志す人へ	留学を実際にしてみるまで、その良さにきがつくことはなかなかできないと思います。私もそうでした。いくら先生や先輩が留学はいいものだと言っても、ピンときませんでした。でも留学してみてやっとその意味が分かりました。やってみなければ何もわかりません。自分を変えたいと思っている人、日々の生活に刺激が欲しい人、自分のやりたいことがよくわかっていない人に特に私は留学をお勧めしたいです。もちろん留学の第一の目的は、勉強です。しかし実際にはそれよりもっと大事なことを、きっと手に入れることができると思います。

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	ジム	授業	授業	授業	自習	自習	自由
	ジム	授業	授業	授業	自習	自習	自由
午後	自習	授業	授業	授業	復習	自習	自由
	自習	授業	復習	復習	復習	自習	自由
夕刻	予習	復習	自習	自習・自由	ジム	自由	自由
夜	予習	予習	予習・コーヒーアワー	自由	自由	自由	自由