

【大学間協定留学】 留学報告書

記入日	2025 年 9 月 2 日
明治大学の所属学部・研究科 ※学部・学科・研究科・専攻等	文学部
留学(渡航)した時の学年	3 年生
帰国年月日	2025 年 8 月 31 日
明治大学卒業予定年月	2027 年 3 月
留学先大学について	
留学先国	アメリカ合衆国
留学先大学	カリフォルニア大学バークレー校(日本語名) University of California, Berkeley(現地言語名)
現地使用言語/ 授業使用言語	英語/ 英語
留学期間	2025 年 5 月～2025 年 8 月
留学先大学で在籍した学年	3 年生
留学先の所属学部等	☐ 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: ☒ 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 ☐ その他:
形態	☐ 国立 ☒ 公立 ☐ 私立 ☐ その他:
学年暦 ※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	1 学期: 8 月中旬～12 月中旬 2 学期: 1 月中旬～5 月中旬 3 学期: 4 学期:
学生数	約 45000 人
創立年	1868 年

留学費用			
留学費用項目	A 現地通貨 (米ドル) (1 現地通貨 = 149 円)	B 日本円	備考
授業料	7699.91	円	
宿舍費	6314	円	寮費は三食込み
食費	652.4	円	外食に使った費用
図書費	0	円	
学用品費	3.78	円	消しゴムとはさみのみ
携帯・インターネット費	114.78	円	
現地交通費	463.17	円	(☐ 大学まで徒歩・自転車)
教養娯楽費	98	円	
旅費(留学中)	1008.15	円	ロサンゼルスに旅行
被服費	127.4	円	
医療費	0	円	全額保険適応のため
保険費		25085 円	形態: 海外旅行保険
渡航旅費	1358.54	円	
ビザ申請費	535	円	
雑費	101.39	円	
その他	750.76	円	純粹娯楽費
その他	475.38	円	買い物、お土産
合計 ※現地通貨 および 円	19702.66 (=2933391 円)	25085 円	
総計(A+B) ※円		2958476 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。

渡航関連

渡航経路

往路 出発地：成田国際空港 目的地：サンフランシスコ国際空港 経由地：

復路 出発地：バッファロー・ナイアガラ国際空港 目的地：羽田国際空港 経由地：シカゴ・オヘア国際空港

渡航費用

① 往復チケットを購入した場合

航空会社：

料金：

② 片道ずつチケットを購入した場合

往路 航空会社：Zipair 料金：96631

復路 航空会社：アメリカン航空 料金：105632 ∴合計：202263

航空券購入方法

☐ 旅行代理店(店名：)

☒ インターネット(サイト名：スカイキャナー、Google フライト)

☐ その他()

滞在形態関連

1) 種類(留学中の滞在先)(例：アパート、大学の宿舎等)

☒ 学生寮(寮の名前：International House) ☐ アパート ☐ ホームステイ

2) 部屋の形態

☐ 個室 ☒ 相部屋(同居人数 1)

3) 共有部分

☒ バス ☒ トイレ ☒ キッチン(☒ 自炊可 ☐ 自炊不可)

4) 住居を探した方法：

留学体験記

5) 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)

素晴らしい寮でした。建物はハリーポッターの舞台のようで、ご飯も美味しく、イベントもよく開催されています。しかし夏は普段よりイベントが少ないようです。人が集まるホールやラウンジがあり、そこで毎晩のように友達と話したり、カードゲームをしたり、課題をやったりしていました。設備はビリヤードや卓球台のあるゲームルームやキッチン、各階のラウンジなどとても整っています。洗濯は有料で、ランドリーはいつも混み合っています。シャワーは各階にあり、いつもどこかしら空いているので不便はありませんでした。住んでいる人はみな親切でフレンドリーですし、交流の場もたくさんあるので、国籍問わず多くの友達が出来ました。パークレーにはたくさんの寮がありますが、ここが一番だと誰もが言います。他の寮の人までここに遊びに来るほどでした。また、私のルームメイトはパキスタン人でしたが、同じ出身国の同士でルームメイトになっている人も多かったです。

現地情報

1) 留学期間中、病気やケガをしましたか。した場合、どこで治療を受けましたか。

(例: 現地の病院、学内の診療所)

☐ なし

☒ あり (治療を受けた場所: アルタ・ベイツ・サミット・メディカル・センター)

2) 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: 航空券やホテルの予約がうまくいかず、現地で出来た友達に電話での問い合わせを手伝ってもらいました。)

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?

実際に利用はしませんでした。深夜になると無料で家まで送り迎えをしてくれるサービスが大学で提供されています。想像より治安が良かったので、犯罪に巻き込まれることはなかったです。

4) 携帯電話や、インターネットについて、現地での利用・接続はいかがでしたか。

(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。)

寮や大学のインターネット接続は良好でした。

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け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。)

外国人でも簡単に口座を開け出来る Chase 銀行で口座を開けし、日本の口座から wise を通して送金しました。支払いは全て Chase 銀行のデビットカードを使っていました。ポイントがもらえたとしても、クレジットカードの手数料のほうが wise 送金の手数料より高いので、絶対に現地で口座を開けすることをお勧めします。

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。

ポン酢は街中どこにもないです。買ってきた物の味付けが気に入らなかった時にとても役に立つので、荷物に余裕があれば持っていくことをおすすめします。また、カップ麺も日本で売ってるもののほうがずっと美味しいので、可能な限り持っていくべきです。

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。)

2月に父のクレジットカードで支払いました。

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)

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。
11 単位	☒ 未定単位 ☐ 単位認定の申請はしません(理由:)
2) 履修登録の時期・方法及び履修制限	
☒ 出発前 ☐ 出発後 ☐ 派遣先大学の事務室 ☐ オンライン ☐ メール ☐ その他() ☐ 履修の制限があった:	
3) 以下は留学先で履修した科目についてのレポートです。今後留学をする人々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)
Field Study of Building & Cities	建築と都市のフィールドスタディー
科目設置学部・研究科	Geography
履修期間	Summer Session D
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	フィールドワーク(チュートリアル、講義形式等)
授業時間数	1 週間に 480 分が 1 回
担当教授	Seth Lunine
授業内容	サンフランシスコ、パークレー、オークランドなどを歩き、建物や都市の歴史やデザインを学ぶ。
試験・課題等	週に 1 本程度のペースで読書課題とレポート提出がある。テストはない。
感想を自由記入	現地学生が多く、授業内容は難しかったし、一日中歩き回るので体力的にも厳しかったです。しかしお昼を一緒に食べたり、歩いている間に話したりするので友達がたくさん出来たのは良かったです。

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)
Global Societies and Cultures	グローバル社会と文化
科目設置学部・研究科	Global Studies
履修期間	Summer Session A
単位数	4
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	Jesi Faust
授業内容	映画や文献を通して、様々な文化圏におけるアポカリプス(終末論)について考察し、ディスカッションをする。映画や文献の内容はゾンビやエイリアン、エスパーものなどで、どれも世界の終わり、崩壊をテーマにしている。
試験・課題等	毎週 1-2 本の映画を授業内で鑑賞し、映画 1 本見終わる度にレポートが課される。読書課題もある。その他にも中間レポートや期末レポートなどがある。
感想を自由記入	レポートの量が多いがテストがないため、比較的負担の少ない授業だと思います。教授もとても親切でした。世界の終わりについての見解をインタビューする課題もあり、色々な宗教や文化圏の人のアポカリプスに対する意見が聞けて面白かったです。

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)
Broadway Musicals	ブロードウェイミュージカル
科目設置学部・研究科	College Writing Program
履修期間	Summer Session D
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 2 回
担当教授	Bonu Ghosh
授業内容	ブロードウェイミュージカルを鑑賞し、それらにおける社会正義について学ぶ。
試験・課題等	週に 1 本、授業外の時間でミュージカルを鑑賞し、出された問いに回答する音声ファイルを提出する課題がある。テストはないが、グループでのプレゼンテーションが中間と期末にあった。
感想を自由記入	グループワークやディスカッションなどが多く、英語を話す機会がたくさんあったのが良かったです。課題は音声ファイルで提出するので、発音に対するフィードバックをもらえます。生徒は全員第二言語として英語を勉強している人でした。

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)
The Berkeley Experience: A Wonder's Guide		バークレーでの経験: 放浪者のガイド
科目設置学部・研究科	College Writing Program	
履修期間	Summer Session F	
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	フィールドワーク(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	Miriam Bird Greenberg	
授業内容	サンフランシスコ、バークレー、オークランドなどを歩いて文化を体験つつ、ネイティブスピーカーとの交流を通して語学力の向上を図る。	
試験・課題等	テストはなく、ごく簡単なレポート課題が少しあった。最後の授業でプレゼンテーションをする。	
感想を自由記入	教授がとてもフレンドリーで面白く、ほとんど遊びのような授業でした。週末は自由参加でサンフランシスコやバークレーで開かれるイベントの紹介がありました。友達もたくさん出来ます。	

卒業後の進路について

1) 進路 ※3年生以下の方は今後の予定を記載してください。(下記2以降は記入不要)

☒就職 ☐進学 ☐未定 ☐その他:

1) 進路決定の際に活用したウェブサイト、書籍、機関等

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、あるいは入社すると決定した企業の名前のみでも構いません。
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。
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。

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、その進路を選択した理由と、留学希望者に向けたアドバイスをお願いします。

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	情報収集
	8 月 ～ 9 月	TOEICの勉強・受験
	10 月 ～ 12 月	学内選考・発表
留学開始年	1 月 ～ 3 月	履修登録、滞在先確保
	4 月 ～ 7 月	ビザ申請・取得、航空券購入、出発
	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	

留学を志す学生へのアドバイス

※ これから留学を志す学生へ、この留学先国・大学を選んだ理由、留学生生活全般等について、アドバイスを記入してください。

★選んだ理由

TOEICで行って、就活にギリギリ支障の出ない 8 月に帰って来られるからというだけで選んだバークレーでしたが、結果的に大正解でした。治安が良く、毎日晴れていて、遊ぶ場所のたくさんあるサンフランシスコへ簡単にアクセス出来るからです。

★物価

上手く買い物すれば物価に苦しまなくて済みます。私は dollar tree という店でよく買い物をしていました。ほとんどの商品が \$1.25 (185 円) で、食べ物や雑貨など何でも売っています。色々見て回りましたが、ここより安い店はどこにもありませんでした。外食は高く、チップが要求されますが、学生は 10 パーセントで良いそうです。また、大学からクリップカードというものが支給され、バークレー発のバスには無料で乗れるので、サンフランシスコにただで行くことが出来ます。シムカードも無料で支給されます。

★服装

とにかく毎日寒く、持ってきた服がほとんど半袖だったので、長袖をたくさん買い足すことになってしまいました。バークレーの古着屋や、Ross Dress for Less というアメリカのしまむらのようなところが安かったです。また、アメリカに馴染もうと思いカジュアルな服ばかり持って行ったことも後悔しました。バーやおしゃれな場所に行くときにジーンズとTシャツしか持っておらず困ったので、無理して馴染もうとせず自分の好きな可愛い服もたくさん持って行けば良かったです。

★娯楽面

貴重な経験と思い出になるので、国籍問わずたくさんの友達と色々な場所で遊んだ方が良いと思います。バークレーに留まらずタホ湖やアルカトラズ島、ナパバレー、シリコンバレーなどあちこちに行きましたが、特にヨセミテ国立公園という、壮大な自然のある有名な公園の日帰りツアーに参加したのが楽しかったです。ロサンゼルスやラスベガスも、バークレーからだと安く行けるのでおすすめです。

★運動

無料で使える設備の整ったジムが大学にあるので、多くの人が通っていました。バドミントンやバレーボールで遊べる場所やプールもあります。また、バークレーは自然が多いので、ファイヤートレイルなど景色がきれに見えるハイキングスポットがたくさんあります。

★食

サトウのご飯など日本食をたくさん持って行きましたが、International House の食堂は美味しいカリフォルニア米が出るので必要なかったです。ほとんどの人が持ってきた物を余らせていました。食堂のご飯は食べ放題で色々な美味しい料理が出ますが、後半は同じような味付けに飽きてしまいました。日本食が恋しくなることもほとんどありませんでしたが、アメリカのカップラーメンは美味しくないため、ラーメンだけは恋しくなって何度かバークレーの一風堂に行きました。

★おすすめの店

The Starry Plough Pub というアイリッシュパブによく友達と行っていました。毎週月曜日はみんなでアイリッシュダンスを踊るイベントが開かれており、「タイタニック」のような世界を体験できます。ピザ屋だったら jupiter というお店がおしゃれで美味しいです。Angeline's Louisiana Kitchenというルイジアナ料理の店もおすすめです。