

【大学間協定留学】 留学報告書

記入日	2026 年 08 月 17 日
留学先大学（日本語名） / 留学先国	カリフォルニア大学バークレー校 / 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	政治経済学部 経済学科
留学へ出発した時の学年	2 年生
留学期間	2026 年 5 月～2026 年 8 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）： 15 日	
具体的な手続き（必要書類・手続き手順等）： visa 面接で必要な書類はネットで探せばいろいろ出てきます。その中でも大切なのは英文の残高証明書と I-20 という入学許可証です。これらは visa の手続きに入る前に前もってやっておく必要があります。ただ基本的には明治大学が掲載してくれている指示にしっかり従って動けば大丈夫です。手続きの順番はおおまかに、オンラインでの申請をして大使館での面接という流れです。面接は簡易的なものですが、私は親の職業を聞かれたりしたので、面接で聞かれる内容をあらかじめネットで調べておくことをすすめます。	
困った点： visa の面接を予約する際に、ネットが混雑していたためなかなかポータルには入れなかったことです。2,3 日挑戦し続けてやっとたどり着けました。また、私は 15 日で取得できましたが、直近でキャンセルが出て、ちょうどその日に面接ができたので、早めにとれました。余裕をもって取り組むことを進めます。	
2) 留学先大学到着までの流れ	
渡航経路	往路：成田-サンノゼ
記入例：羽田-ドバイ（経由）-マンチェスター	復路：サンフランシスコ-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。

留学前にやっておいてよかったことは、少しでも多く英語で話す練習をしたことです。例えば私は、大学1年生の頃に大学の英会話をやったり、直前にはオンライン英会話をしていました。留学前に完璧に話せるようにはならなかったですが、自分から話すときの緊張感や、どういふ話題を振るかなどに少し慣れていたため、実際に留学に来た時に人に自分から話しかけやすくなったと思います。やっておくべきだったことは、ネイティブの速さの英語に慣れることです。ネイティブの人が話している動画をシャドーイングしたり、ドラマなど実際の英語のスピードに少しでも耳を鳴らしておくべきだったと感じます。話す練習も大事ですが、そもそも相手が言っていることを理解することが難しかったと感じます。留学に向けての情報収集は、主に昨年に行った先輩からお話を聞いたり、留学報告書を読んだり、ネットで調べたりしました。実際にこの留学を経験した人たちとお話しすることが一番役に立ったと感じるので、ぜひ留学前の交流会などで積極的に先輩たちに話しかけにしてみてください。また visa などの事務手続きに関しては一緒に渡航予定の他の明治大学生の人たちと情報を交換しながら、間違えないか確認して進めました。ネットの情報も一般的なことが書かれているので、治安に関してや渡航に必要な書類に関してなど基本的な情報を集めるときに向いていると感じます。

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。

洗濯ネットと洗剤、ゴミ袋はもっていくと便利だと思います。またシーツや長めのタオルをいくつか持っていくと枕カバーとして使えたりバスタオルとして使えたりして便利でした。また龍角散やのど飴、日ごろ使っている風邪薬などは持っておくと風邪をひきそうなときに予防できるのでいいと思います。持っていけばよかったと思うものはシャワーを入るときにタオルや洗剤などを一つにまとめて持っていける鞆みたいなものがあると便利だと思いました。また私は運動靴を一足しかもっていかなかったのですがだいたいボロボロになってしまったので荷物に余裕があるならば2,3 足持っていくともいいと思います。

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：International House） ☐ 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　　）
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	3 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	スタッフの方を含め、この寮に住んでいる人はみんな優しく親切です。話しかけたら快く会話してくれる人がたくさんいたので授業以外での交流の機会の場所としてもとてもいいと感じました。食堂やホールでぜひいろいろな人に積極的に話しかけてみてください。緊張やストレスもあるとは思いますが最初の勢いを大切にして、頑張ってください。

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（　　）

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：課題やテスト勉強の時間の確保と、他の人たちと交流する時間の確保、自分がやりたいことをやる時間の確保と睡眠時間の両立が大変でした。限りある時間をどのように活用していくかを常に考えようとするのが大切だと感じました。

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？

ネットで治安に関する情報は集めました。基本的に夜は治安が悪いので、気を付けたほうが良いと思います。夜に出歩くときは大人数で歩くようにしたり、誰かと電話をしながら歩くようにしました。犯罪に巻き込まれることはなかったです。

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：5/21） ☐ なし
授業開始日	5月26日

2) 履修登録について

登録時期	☒ 出発前（4月1日頃） ☐ 現地到着後（ 月 日頃）
登録方法	cal central という大学の専用のサイト
留学生として優先されましたか？	されました。
留学生として履修に関する制限はありましたか？	特にありませんでした。
履修登録後に、科目の変更・追加・取り消しはできましたか？	可能です。授業が始まる最初の週などは変更取り消しができる科目が多いと思います。

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：10 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
Leading people	SessionA	150分×週3回	3
Introduction to International Business	SessionA	150分×週3回	3
Stress and Coping	SessionD	150分×週2回	2
Intensive English Practice Pronunciation	SessionF	150分×週4回	2

※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）

最初は、英語を聞き取るのすままならず、とてもしんどい思いをしていましたが、忍耐強く集中して聞くようにしていれば自然と慣れていきます。また、授業のスタイルが議論が多かったりと今まで受けたことがないような授業もあったのでとてもいい刺激になりました。挙手をもとめられたり、グループワークではどんどん会話が進んでいきます。ときについていけないこともあると思いますが、自分も言いたいことがあるという姿勢を示すことで、周りも自分が話し終るのを待ってくれたりしてくれるので、ぜひ勇気をもって自分の言いたいことを抑え過ぎず出してみてもいいと思います。

留学費用			
留学費用項目	A 現地通貨 (\$) (現地通貨 = 円)	B 日本円	備考
授業料 (授業料負担型のみ)	7008	円	10unit
宿舍費	7626	円	シングル,三食付き
食費		120,000 円	
教材費		25,000 円	授業によって異なる
学用品費		円	
携帯・インターネット費	135	円	
現地交通費		円	(☒ 大学まで徒歩・自転車)
娯楽費		211,000 円	
旅費 (留学中)		328,000 円	
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		174,000 円	往復
その他/雑費		4910 円	印刷代、洗濯代など
合計 ※現地通貨 および 円	14769 (= 2,352,640 円)	862,910 円	
総計 (A+B) ※円	3,215,550 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	toiee 取得
	8 月 ～ 9 月	留学に関しての情報収集
	10 月 ～ 12 月	留学の申し込み
留学開始年	1 月 ～ 3 月	大学への出願、授業料の支払い
	4 月 ～ 7 月	寮の申し込み、VISA 取得、航空券、海外保険の手続き
	8 月 ～ 9 月	帰国後の書類提出
	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」

私がこの留学先を選んだ理由は、夏休みの期間を利用して世界各地から集まる優秀な学生と交流し、自分の価値観を広げるとともに、学問をより国際的な視点から学べると考えたからです。また、高い志を持つ人や、さまざまなバックグラウンドを持つ人々と関わることでできる環境で過ごすことが、自分自身の成長にもつながると思いました。

さらに、3 か月間という留学期間にも魅力を感じました。短すぎず長すぎず、留学を終えたときに少し物足りなさを感じるくらい、ちょうどよい期間だと思ったからです。留学後にそのように感じることで、英語学習を続けるモチベーションにもつながると考え、自分に合った留学期間であるかどうかとも考慮して、この留学先を選びました。

「留学生生活全般についての感想」

自分を見つめなおすいい機会になりました。他の国からくる留学生、現地の学生だけでなく、寮では修士号や博士号を取りに来ている人、他の日本人留学生などたくさんの人とかわる機会がありました。日本にいるときは、たくさんの人と同時にかかわることがなかったので時々しんどくなったりしましたが、今振り返るといろいろな人と、深い話ができたのでとてもよかったと思います。それまであった私の中の価値観だったり迷いなどにいい刺激をあたえてくれました。

留学を検討している学生へのアドバイスやメッセージ

英語力を強めたいという方はもちろんなのですが、私はこのプログラムは、自分を見つめなおしたいと思っている人にも強く勧めたいです。他の留学プログラムはどうかかわらないし、受ける授業にもよりますが、比較的日本にいたときよりも、自由に使える時間が多いと感じました。バイトの時間がなかったり通学時間がなかったり、日本にいたときは違うタイムスケジュールで過ごせることも留学の一つのいいところだと思います。その時間を活用して、いろいろな人と旅行に行ったり、やってみていたことにチャレンジしてみたり、時間を気にせず人と話してみたりすることを通して、自分はこういうのが好きなのだなとか、色々見えてくることが多いと思います。

そして私が感じた留学をする際に一番大切なのは、考える前に動くことだと思います！何かしてみたいと思ったときに、不安事項や先のことを考えすぎてしまって行動することをためらってしまったるするのは本当にもったいないと思います。もちろんその時の状況などにもよるとは思いますが、留学にいきたいということは何かしら新しい経験をしたいとか、得たいものがあると思います。私は、普段の性格とは違いますが、この三か月間だけ、このマインドを貫くことを本当に頑張りました。案外なんとかなるものだし、やらなければよかったという後悔は全くありませんでした。このマインドではなくても、一つ自分の中でルールを決めて挑戦してみしてほしいです！

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 「日本文化交流会の様子」



写真②

写真の説明 「寮の一人部屋の様子」



写真③

写真の説明 「現地で出会った子とスカッシュしている様子」

