

【大学間協定留学】 留学報告書

記入日	2026 年 9 月 21 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
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	国際日本学部
留学へ出発した時の学年	3 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： F-1	
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）： 5 週間	
具体的な手続き（必要書類・手続き手順等）： UC Berkeley Summer Session への参加に必要な I-20 を取得した後、DS-160 の申請、ビザ申請料金の支払い、米国大使館での面接などの手続きを行った。	
困った点： UC Berkeley への申請から入学許可証（I-20）の取得、さらに F-1 ビザの申請まで、想像していた以上に時間がかかった。特に、ビザ申請に必要な DS-160 の作成や必要書類の準備には時間がかかり、その後、面接予約を取るための手続きを行ってからも、予約枠が限られていたため、実際の面接まで約 1 か月待つことになった。さらに、面接後もビザが発給されるまで 1 週間から 10 日程度かかった。そのため、留学先への申請やビザに関する手続きは、想定以上に時間がかかることを考慮し、できるだけ早い段階から余裕を持って準備を始めることをおすすめしたい。	
2) 留学先大学到着までの流れ	
渡航経路 記入例：羽田ードバイ（経由）-マンチェスター	往路：成田-サンノゼ 復路：サンフランシスコ⇄バンクーバー
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。	
留学前にアカデミック英語集中講座を受講しておいてよかった。授業が基本的に英語で行われ、留学を予定している学生が集まっていたため、英語を話すことに慣れる良い練習になった。また、先生が「間違えてもいいから話してみよう」という雰囲気を作ってくださったため、英語を話すことへの抵抗感を減らすことができた。一方で、日常生活で使う英語や、困ったときに自分の状況を説明するための英語は、もう少し事前に練習しておけばよかったと感じた。	
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。	
シャンプー、洗顔料、洗剤などの日用品は、スーツケースの重量やスペースが許す限り日本から持っていけばよかった。現地でも購入できるが、物価が高いため、日本で普段使用しているものを持参の方が節約になると感じた。また、常備薬や日本で使い慣れている日用品も、必要なものは事前に準備しておく心安いと思う。	

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 2）
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	International House は歴史のある寮で、ロビーなども温かい雰囲気だった。さまざまなイベントが開催されており、授業が違う学生とも交流することができ、新しい友達を作るきっかけが多かった。寮での交流を通してさまざまな国の学生と知り合えたため、留学中に積極的に友達を作りたい人には良い環境だと思う。食事も比較的美味しく、寮生活を楽しむことができた。

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：

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？

留学前に大学からの案内や現地の情報を確認し、夜間に一人で出歩かないことや、貴重品を常に身につけておくことを意識した。実際に生活してみると、大学周辺は比較的静かで、特に危険だと感じることはなかった。一方で、ダウンタウンに行くと大学周辺とは少し雰囲気が異なるため、夜間はできるだけ行かないなど、場所や時間帯に応じて注意して行動するようにしていた。私自身は特に大きなトラブルに遭うことはなかった。

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	5 月 26 日		
2) 履修登録について			
登録時期	☒ 出発前 （2 月 12 日頃） ☐ 現地到着後 （ 月 日頃）		
登録方法	UC Berkeley のオンラインシステム（CalCentral）		
留学生として優先されましたか？	されていない		
留学生として履修に関する制限はありましたか？	特になかった		
履修登録後に、科目の変更・追加・取り消しはできましたか？	できた		
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
sociology of culture	1 学 期 目 (sessionA)	120 分×週 4 回	4
stress and coping	1 学 期 目 (sessionD)	150 分×週 2 回	2
Broadway musicals	1 学 期 目 (sessionD)	150 分×週 2 回	3
The Berkeley experiences	1 学 期 目 (sessionF)	150 分×週 2 回	1
※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）

Sociology of Culture

ほぼ毎日リーディング課題があり、授業内容も比較的専門的だったため、4 つの授業の中では特に負担が大きい授業でした。試験も選択式ではなく記述式だったため、授業内容をしっかり理解した上で自分の言葉で説明する必要があり、十分な準備が必要でした。一方で、この授業以外に同時に履修している授業がなかったため、課題や試験対策に集中できた点はよかったと思います。

Stress and Coping

日本の大学の授業形式と比較的似ており、普段は講義形式で授業が進みました。試験も選択式だったため、他の授業と比べると負担が少なく、比較的単位を取得しやすい授業だと感じました。英語で授業を受けることに慣れていない場合でも、講義形式の授業が中心なので取り組みやすい授業だと思います。

Broadway Musicals

受講生のほとんどがアジアからの留学生だったため、同じような環境で学ぶ学生が多く、友達を作りやすい授業でした。ミュージカルを題材に、音楽や作品に込められた社会的なテーマについて考える内容だったため、ミュージカルや映画、文化などに興味がある人にはおすすめできる授業だと思います。授業を通して他の学生と交流する機会も多く、楽しみながら学ぶことができました。

The Berkeley Experience

この授業も受講生のほとんどがアジアからの留学生で、友達を作りやすい雰囲気でした。教室での講義だけでなく、実際に大学周辺へ出て活動するフィールドワークが多く、キャンパスや Berkeley について実際に体験しながら学ぶことができました。教授も優しく、試験もなく、最後にプレゼンテーションを行う形式だったため、4 つの授業の中では比較的単位を取得しやすい授業だと感じました。

全体を通して

授業によって課題や試験の量、授業形式が大きく異なるため、履修登録の際には、単純に興味のある授業を選ぶだけではなく、自分がどの程度の負担なら無理なく取り組めるかを考えてスケジュールを組むことが重要だと感じました。特に、留学中は授業以外にも友達との交流や観光などに時間を使いたいため、先輩の体験談などを参考にしながら、課題や試験の量も事前に確認しておくことをおすすめします。

留学費用			
留学費用項目	A 現地通貨 (\$) (現地通貨 = 160 円)	B 日本円	備考
授業料 (授業料負担型のみ)	7008	円	
宿舍費	6610	円	登録料も含む
食費		円	宿舍費に含まれる
教材費	0	円	
学用品費	0	円	日本から持参
携帯・インターネット費	60	円	月 20 ドル
現地交通費	0	円	大学から配られるクリッパーカードを使用 (☒ 大学まで徒歩・自転車)
娯楽費		12,000 円	遊園地、映画館
旅費 (留学中)		160,000 円	LA、ヨセミテ
医療費	0	円	
現地保険料 (明治大学指定の 海外旅行保険料は除く)	0	円	
ビザ申請費用			
渡航費		153,000 円	成田 - サンフランシスコ片道 82,000 円 サンフランシスコ - バンクーバー 往復 71,000 円
その他/雑費		円	
合計 ※現地通貨 および 円	13,678 (= 2,188,480 円)	325,000 円	
総計 (A+B) ※円		2,513,480 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

オンライン会社説明会等

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

留学中は企業説明会に参加するなど、就職活動にも取り組んでいたが、周囲がサマーインターンの選考を始めていることに焦り、とりあえず知っている企業の説明会に参加することが中心になってしまった。そのため、自分に合う企業や仕事について深く考えることができず、就職活動を通して得られたものはあまり多くなかったと感じている。秋からの留学も予定していたため、もともとサマーインターンへの参加は難しく、ポストンキャリアフォーラムへの参加も考えていたので、今振り返ると、早い段階でサマーインターンへの参加にこだわることをやめ、自己分析やポストンキャリアフォーラムに向けた準備に時間を使えばよかったと思う。特に、自己分析は早く始めるほど良いため、留学前の日本にいる段階から取り組んでおくことをおすすめしたい。また、留学終盤は現地での生活にも慣れ、友人との交流や旅行など、残りの留學生活を楽しみたいという気持ちが強くなったため、就職活動に十分な時間を取ることが難しかった。留学中に就職活動をするのであれば、比較的余裕のある留学序盤の 6 月頃など、早い時期から計画的に取り組むことが重要だと感じた。

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、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	語学試験の勉強、TOEIC 受験
	10 月 ～ 12 月	学内選考
留学開始年	1 月 ～ 3 月	合格者オリエンテーション、出願、ビザ申請、滞在先確保
	4 月 ～ 7 月	ビザ取得、航空券購入、渡航
	8 月 ～ 9 月	帰国後書類提出
	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」

UC Berkeley を選んだ理由は、大学としての知名度が高く、世界中から学生が集まる環境で学べると考えたからである。また、Summer Session にはさまざまな国から留学生が参加するため、授業を受けるだけでなく、異なる文化的背景を持つ学生と交流できることにも魅力を感じた。実際に参加してみて、さまざまな国の学生と交流する機会があり、当初期待していた国際的な環境を経験することができた。

「留學生活全般についての感想」

UC Berkeley での約 12 週間の留學生活を通して、英語力だけでなく、自分自身の考え方や価値観についても見つめ直すことができた。授業では英語で専門的な内容を学ぶ難しさを感じた一方、キャンパスや寮ではさまざまな国の学生と交流することができた。夏のキャンパスは比較的静かで落ち着いた雰囲気だったが、フレンドリーで開かれた印象があり、過ごしやすかった。特に、授業や寮での交流を通して、異なる文化や価値観を持つ人と関わることの楽しさを実感した。

留學を検討している学生へのアドバイスやメッセージ

少しでも留學に興味があるなら、できるだけ早く情報収集や英語の勉強を始めることをおすすめしたい。留學前に英語を使う練習をしておくことで、現地で授業を受けたり、友達を作ったりするときの不安を減らすことができる。また、留學には準備や手続きに時間がかかるため、早めに計画を立てることが大切だと思う。留學中は授業だけでなく、イベントや友人との交流などにも積極的に参加してほしい。せっかく海外で生活できる機会なので、失敗を恐れず、できるだけ多くの経験をすることをおすすめしたい。

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。

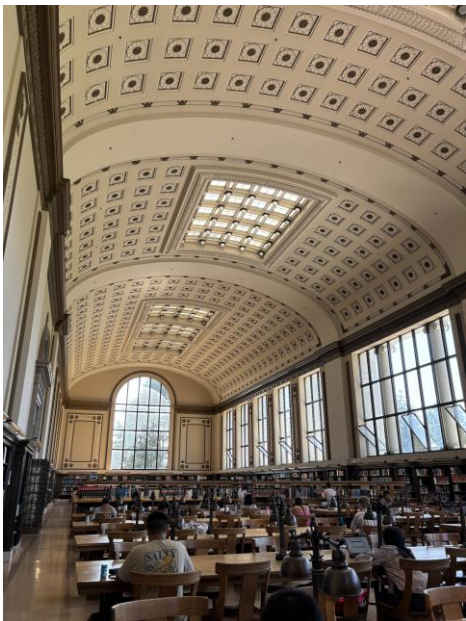
写真①

写真の説明 「Sather Gate 前」



写真②

写真の説明 「Doe Library 館内」



写真③

写真の説明 「International House 外観」

