

【大学間協定留学】 留学報告書

記入日	2026 年 9 月 22 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	国際日本学部国際日本学科
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： 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）： 一か月程	
具体的な手続き（必要書類・手続き手順等）： I-20 を取得、SEVIS 費用の支払い、DS-16 の作成・送信、面接予約、大使館での面接	
困った点： SNS のアカウントのカギをすべて外し、公開アカウントにしなけりなかつたこと。	
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：成田ーサンノゼ 復路：サンフランシスコー成田
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。	
カリフォルニアの歴史について調べておけばよかった。先輩からお話やアドバイスを聞いて情報収集した。	
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。	
寮のカードキーを入れるための首から下げられるカードケース。	

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（先輩からのアドバイス）
滞在先を手配した時期	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	様々な国籍の人がいて、皆さんフレンドリーでよかったです！食堂でぜひ声をかけて友達を増やしましょう。

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：一週間風邪をひいたこと。

4) 留学期間中、学内外で問題がありましたか。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？

夜道は一人で出歩かないようにしていました。

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（ 月 日頃） ☐ 現地到着後（ 月 日頃）
登録方法	ポータルサイトから
留学生として優先されましたか？	されません
留学生として履修に関する制限はありましたか？	ありません
履修登録後に、科目の変更・追加・取り消しはできましたか？	できました

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： 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	セッションA	150分×週3回	3
Voice Class	セッションA	150分×週2回	2
Negotiation and Conflict Resolution	セッションD	180分×週3回	3
The Berkeley Experience	セッションF	150分×週2回	1
California Culuture	セッションE	149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）

様々な学部/学科の授業を好きにとれる機会はなかなかないと思います。ぜひこの機会を利用して、自分の興味の赴くまま履修登録してみましょう！

留学費用			
留学費用項目	A 現地通貨 (米ドル) (現地通貨 = 約 160 円)	B 日本円	備考
授業料 (授業料負担型のみ)	7008 ドル	円	
宿舍費	6838.8 ドル	円	
食費	寮費に含まれる	円	
教材費		3 万 円	
学用品費	12 ドル	円	
携帯・インターネット費	75 ドル	円	
現地交通費		円	(☒ 大学まで徒歩・自転車)
娯楽費		円	旅行費に含まれる
旅費 (留学中)		12 万円	
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		18 万円	
その他/雑費		円	旅行費に含まれる
合計 ※現地通貨 および 円	6925.8 (= 1 0 9 万 3625 円)	33 万円	
総計 (A+B) ※円	142 万 3625 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

ワンキャリアなど就活用のアプリ

3) 留学中の就職活動において苦労したこと、うまくいったことについてや、感想、アドバイス

留学中は、留学のこと最優先にしましょう！今しか味わえない環境を大事にしてください。SNS で同級生がスーツを着ている写真を見て焦ることもあると思います。しかし留学が最優先です。メンタルを安定させるためにほんのちょっと就活をするのはいいことだと思いますが、最優先ではありません。暇なときにウェブテストの勉強を少ししたり、ほんのちょっと ES を書くのがおすすめです。私はできませんでしたが、留学前に就活を進めておけばと思いました。留学前に証明写真を撮っておくことも大切です。

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	TOEIC 勉強
	4 月 ～ 7 月	TOEIC 勉強
	8 月 ～ 9 月	TOEIC 勉強
	10 月 ～ 12 月	TOEIC 勉強
留学開始年	1 月 ～ 3 月	ビザ申請
	4 月 ～ 7 月	ビザ取得 & 留学開始
	8 月 ～ 9 月	
	10 月 ～ 12 月	
留学/帰国年	1 月 ～ 3 月	
	4 月 ～ 7 月	
	8 月 ～ 9 月	帰国
	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」

トップレベルの大学の授業を受け、世界的に優秀な学生の中で学び、刺激を受けたいと思ったからです。特にバークレー校は世界ランキングで常にトップレベルの位置にあり、全米公立大学 1 位であり、惹かれました。また、バークレー校では、アメリカのトップレベルのビジネススクールである、ハース・ビジネススクールの授業が受けられるので、将来国際的に活躍する仕事につきたい私にとって、そのビジネススクールで学んだという経験は、とても大きな強みになると考えたからです。語学力の面でも、日本よりも生徒が積極的に発言する授業が多いため、意見を言う環境にチャレンジできるだけでなく、スピーキング能力の向上につながると考えたからです。

「留學生活全般についての感想」

一生の思い出になると思います。様々な国籍の方、様々な夢を持つ方々に出会い、人生の選択肢の多さを知りました。

留學を検討している学生へのアドバイスやメッセージ

大学生活のうちにしかなかなかできないことというのはたくさんあります。そのうちの一つが留学です。もし少しでも興味があり、できる環境があるのであれば、後悔しないよう、留学を決心していきましょう！

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 「校内にあるカンパニールという有名なタワーです。」



写真②

写真の説明 「一番お世話になったハース」



写真③

写真の説明 「留学最終日近くに、有名なゲートの前で撮影してもらいました。」

