

【大学間協定留学】 留学報告書

記入日	2026 年 9 月 15 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	法学部法律学科
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：F-1 ビザ	
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）：4 週間	
具体的な手続き（必要書類・手続き手順等）：必要書類→I-20・SEVIS 費の支払証明書・DS-160・面接予約確認書・有効期限内のパスポート・証明写真・残高証明書 手続き手順については、米国大使館の HP 等で最新情報をご確認ください。	
困った点：証明写真の規定が厳しいので、背景や写真サイズに注意しなければならない点。	
2) 留学先大学到着までの流れ	
渡航経路	往路：成田-サンフランシスコ
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（友人の車）
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。	
日常英会話・講義形式に慣れる。 SNS 等を利用して、キャンパスライフや周辺情報を見ておくこと。	
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。	
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（ ）
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	食事は基本 3 食付きで、清掃が行き届いているので困る点はない。

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：

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？

大学からメールが届くので、そこで情報を収集していた。

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：2月4日） ☐ 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	大学のサイト
留学生として優先されましたか？	特になし
留学生として履修に関する制限はありましたか？	特になし
履修登録後に、科目の変更・追加・取り消しはできましたか？	できる

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
Selected Topics in Race and the law "Engineered Inequality: Race, Criminality, and Technology"	1学期目	240分×週2回	3
Critical Issues in Global Studies	1学期目	150分×週3回	3
Field Study of Buildings and Cities	1学期目	480分×週1回	3
American Language and Culture: The Berkeley Experience	1学期目	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）

どの授業も内容が非常に面白くて、日本では得られない視点・知識を得ることができた。

また、海外大学ならではの特征として、授業にディスカッションが取り入れられている。

日本にいたときからできる準備として、どのようなお題に対しても自分の意見を持ち、それを簡単でもいいので英語で説明できるように練習しておくと思います。

留学費用			
留学費用項目	A 現地通貨 (1ドル) (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	6560	円	
食費	296.01	円	
教材費		円	
学用品費		円	
携帯・インターネット費	52.67	円	
現地交通費		円	(☒ 大学まで徒歩・自転車)
娯楽費		円	
旅費 (留学中)	207	105,239 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		156,895 円	
その他/雑費	168.69	12,000 円	
合計 ※現地通貨 および 円	14,292.37 (= 2,286,779 円)	274,134 円	
総計 (A+B) ※円	2,560,913 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

マイナビ、ビズリーチキャンパス

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

日本との時差を考えて、予定を組まなくてはならないので苦労した。

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	語学試験の勉強
	8 月 ～ 9 月	
	10 月 ～ 12 月	TOEIC 取得、選考開始
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 授業開始、セッション A 期末試験
	8 月 ～ 9 月	セッション D 期末試験、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	

統括・アドバイス

「自身の留学先大学、国を選んだ理由」

留学先を選ぶ際、以前からトップレベルの海外大学で学んでみたいという思いがありました。また、大学3年生というタイミングでの留学であったことを踏まえ、短期ではなく3ヶ月間という中長期の留学プログラムを選択しました。留学先の国については、以前から行ってみたいと考えていたアメリカを選びました。学問的なレベルの高さに挑戦したいという気持ちと、自分自身のタイミングに合った留学期間、そして元々の希望国という三つの条件が合致したことが、この留学先を選んだ大きな理由です。

「留学生生活全般についての感想」

3ヶ月間のアメリカ留学を振り返って、当初掲げていた個人的な目標を完全には達成できたとは言えませんが、それ以上に、実際に現地で生活したからこそ得られた経験を数多く得ることができました。サンフランシスコ郊外に位置する落ち着いたキャンパスで、活発な学生たちとともにディスカッション中心の授業を受ける中で、教授の説明以上に学生同士の発言を理解することの難しさを痛感し、リスニング力だけでなく状況判断力の重要性を学びました。また、留学生中心の寮生活では、多国籍な友人たちと英語を第二言語として使うもの同士、臆することなく交流できる環境があり、週末には現地の友人とサンフランシスコやLAへ出かけたり、無計画に山までドライブに行ったりと、勉強以外の面でも忘れられない思い出を作ることができました。何よりも強く実感したのは、留学における1番の壁は「言語」であるということです。うまく話せなくても、自分から伝えようとする姿勢こそが人間関係を築く上で最も大切だと学び、この経験を通じて自分自身が大きく成長できたと感じています。

留学を検討している学生へのアドバイスやメッセージ

これから留学を検討している方にまず伝えたいのは、事前の英語学習ではアカデミックな内容よりも日常会話を中心に組み込んでおくべきだということです。実際の留学生活では、専門的な内容以上に日々のコミュニケーションで苦労する場面が多くあります。加えて、出発直前の時期には「TED Talk」などを活用し、講義形式の英語やディスカッションの流れに耳を慣らしておく、現地の授業にスムーズに入っていけるはずです。そしてもう一つ、留学生生活を充実させる上で「話すことを恐れない」という姿勢が重要です。友達作りは決して簡単ではなく、自分から勇気を出して話しかけなければ、関係は始まりません。合わない人とはそれきりになることもありますが、逆に一生付き合える友人と出会えるチャンスでもあります。たとえ英語が下手でも、恥ずかしがらずに積極的に発信することが、語学力の向上はもちろん、留学生活そのものの充実度を大きく左右します。ぜひ臆さず、自分から一步を踏み出す勇気を持って留学に挑んでほしいと思います。

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 「大学内で一番大きい図書館(Doe Library)での写真です。

授業の予習・復習、試験前などによく通ってました。」



写真②

写真の説明 「留学期間中に LA へ旅行に行き、現地で大谷翔平選手を生で見たときの写真です。」

