

<b>留 学 報 告 書</b>
------------------

記入日:2018年8月11日

所属学部／研究科・学科／専攻	政治経済学部地域行政学科
留学先国	アメリカ
留学先高等教育機関名 (和文及び現地言語)	和文: カリフォルニア大学バークレー校 現地言語: University of California
留学期間	2018年5月～2018年8月
留学した時の学年	3年生(渡航した時の学年)
留学先での学年	3年生(留学先大学で在籍した学年)
留学先での所属学部等	<input checked="" type="checkbox"/> 特定の学部等に所属しなかった。
帰国年月日	2018年8月17日
明治大学卒業予定年	2020年3月
<b>留学先大学について</b>	
形態	<input type="checkbox"/> 国立 <input checked="" type="checkbox"/> 公立 <input type="checkbox"/> 私立 <input type="checkbox"/> その他
学年暦	1 学期: 5 月下旬～8 月中旬 2 学期:            3 学期: (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)
学生数	40000
創立年	1868 年

留学費用項目	現地通貨 (ドル)	円	備考
授業料	5500	550000 円	10 unit 所得
宿舍費	4800	480000 円	二人部屋
食費	50	5000 円	宿泊費の中にすでに寮での食費込み
図書費	0	0 円	
学用品費	20	2000 円	
教養娯楽費	650	65000 円	セッション D 終了後 6 日間旅行
被服費	100	10000 円	
医療費	0	0 円	
保険費	170	17000 円	形態:プラン③
渡航旅費	3500	350000 円	ANA
雑費	50	5000 円	
その他	150	15000 円	お土産代
その他		円	
その他		円	
<b>合計</b>	14290	1429000 円	奨学金含まない

## 渡航関連

渡航経路: 飛行機

渡航費用

チケットの種類	エコノミー
往路	175000 円
復路	175000 円
合計	350000 円

渡航に際して利用した旅行会社やガイドブックを教えてください。

ANA

## 滞在形態関連

1) 種類(留学中の滞在先)(例: アパート、大学の宿舎など)

寮(international house)

2) 部屋の形態

 個室 OR  相部屋(同居人数 1 人)

3) 住居を探した方法:

オリエンテーションのしおり

4) 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)

国籍がさまざまでいろんな話が聞ける。イベントも多い。日本人学生は多め

## 現地情報

1) 現地で病院にかかったことはありますか? 大学内の医務室/診療所や付属病院等で医療サービスを受けることは可能でしたか?

 利用する機会が無かった 利用した:

2) 学内外で問題があったときには誰に相談しましたか。留学先大学に相談窓口はありましたか。

現地の友人。窓口あり

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?

特に何もなかった。

4) パソコン、携帯電話、インターネット(接続について)現地での利用はいかがでしたか。

(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。)

寮にも WIFI あり。寮ではオリエンテーションで SIM カード配られる。特に問題なし。大学内も WIFI あり。

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設し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。)

日本でキャッシュカードとクレジットカードを持参してきた。

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。

日本で売っているような良質な文房具は売られていないので、日本の文房具をもっていったほうが良い。

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、渡航前に留学先大学から指示があった、渡航後のオリエンテーションで支払いに関する案内があった等)

渡航前にすでに支払い済み。

## 卒業後の進路について

1) 進路
<input checked="" type="checkbox"/> 就職 <input type="checkbox"/> 進学 <input type="checkbox"/> 未定 <input type="checkbox"/> その他:
2)進路決定の際に参考にした資料、図書、機関など
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、或は入社すると決定した企業の名前のみでも構いません) ※1～3年生で、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。
公務員
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。) ※1～3年生で、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。
変化なし
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、留学希望者に向けたアドバイスをお願いします。

## 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してください)

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。
10 単位	<input checked="" type="checkbox"/> 7 単位 <input type="checkbox"/> 単位認定の申請はしません(理由: )
2)以下は留学先で履修した科目についてのレポートです。今後留学をする人たち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):
Earthquakes in your Backyard	地震学
科目設置学部・研究科	
履修期間	6 週間
単位数	3 単位
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	レクチャー(チュートリアル, 講義形式等)
授業時間数	1 週間に 120 分が 2 回
担当教授	Noha Faghal
授業内容	過去に「サンフランシスコで起こった地震や世界各国の地震を取り上げる。また地震のメカニズムや影響についても触れていく。
試験・課題など	2 回のレポートと一回のグループプレゼンテーション、final。
感想を自由記入	特に難しいとは感じなかった。授業のスライドも Calcentral にのっけてくれる。一度授業でやったことも次の授業でまた説明してくれる。先生も丁寧に質問に答えてくれる。授業内容も地震ということなので日本人学生にも親しみやすく理解しやすい。福島原発などにも触れた。平常点がないので授業に出席する生徒が買いを重ねることに減っていく。Final も宅一式が多い。もちろん記述もある。生徒数は 30 人ほど。

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):	
Introduction of Human Nutrition		栄養学	
科目設置学部・研究科			
履修期間	6 週間		
単位数	3 単位		
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	レクチャー(チュートリアル, 講義形式等)		
授業時間数	1週間に 90 分が 3 回		
担当教授	Kathleen Deegan		
授業内容	簡単に言うと人体の仕組みについて学んでいく。消化酵素やホルモンについて学ぶ。生活に密接しているためになることを学べる。先生はしっかり板書してくれます。ただ専門用語をかなり多く用いるため、授業についていくことは非常に難しい。そしてこの用語を覚えないといい成績は取れない。特に見慣れない長いつづりを覚えなければならぬ。人数は 30 名です。		
試験・課題など	毎週小テストがありその積み重ねが大事になってくる。レポートが一回。中間テストが 2 回そして 1 回の FINAL がある。		
感想を自由記入	この分野に興味がないなら取らないほうがいいと思います。授業はレクチャー形式で日本の授業とよく似ている。日々の積み重ねの授業です。		

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):	
Introduction to the Civilization of Southeast Asia		東南アジアの文化	
科目設置学部・研究科			
履修期間	6 週間		
単位数	4 単位		
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	講義とディスカッション(チュートリアル, 講義形式等)		
授業時間数	1週間に 120 分が 5 回		
担当教授	Rebekah Linh Collins		
授業内容	この授業ではインドネシア、マレーシア、フィリピンについて学んでいく。教授が配布する文章や文献を読んで授業内で背景についてレクチャーを受け、生徒同士でディスカッションを行う。		
試験・課題など	2 回のプレゼンテーションを行う。内容はあまり制限されていない。ファイナルは授業で教授が言ったことや板書したことが中心になる。試験は授業中に行われるのではなく、1 週間前にオンラインで発表され、家で宿題のように実施し、メールで提出する。ただやりきるのにかなりの時間が書かる。5 時間以上はかかる。		
感想を自由記入	週 5 の授業なので東南アジアや文学に興味がないとかなりきついと授業である。週 1 回フィールドワークで美術館や博物館や食事に行ったりする。生徒数も 8 人という少数なので仲良くなることができた。		

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、留学中の中間試験、期末試験、その他イベント等

2016年 1月～3月	
4月～7月	
8月～9月	
10月～12月	サマーセッション出願、合否通知、第1回オリエンテーション
2017年 1月～3月	第1, 2, 3回準備講座、第2回オリエンテーション
4月～7月	第4, 5回準備講座、前期中間・期末試験、後期中間試験
8月～9月	後期期末試験
10月～12月	
2018年 1月～3月	
4月～7月	
8月～9月	
10月～12月	

## 留学体験記

留学しようと決めた理由	もともと海外旅行などを昔からして、高校生の頃アメリカに留学したことがある。しかし大学入学の時点では留学する気はなかった。政治経済学部プログラムの中に ACE というものがあり、そこでの知り合いの中には留学経験者や志望者がたくさんいて、良い刺激になった。高校でのアメリカ留学時楽しい生活を送ることができたのでまた留学でアメリカに行ってみたくと思った。大学に入り、ベトナムへの短期留学にも参加し、中期で留学してみたいと感じるようになった。
留学のためにした準備、しておけば良かったと思う準備	準備講座が 5 回ほどあったのでできるだけ参加するようにしていた。そこで留学中のサバイバル方法についてレクチャーしてくれたので非常に役立った。サマーセッションでは短期間に膨大な量の宿題が出るのでここでレクチャーを受けないとついていけない可能性がある。この準備講座をすべて出るのであるをお勧めする。私は難しい授業を取らなかったで、行く前に特に事前勉強はしていかなかったが、事前学習する人は多かった。全く知らない分野をアメリカで学ぶことは大変でついていけない可能性がある。日本で基本的な知識を学習してから渡米したほうがいい。
この留学先を選んだ理由	留学は志望し始めたが、長い期間は行きたくた。サマーセッションに決めた理由は公務員志望だったので、それに向け勉強する必要があった。なのであまり長く留学する時間をとることができなかった。3 か月というプログラムはそういう面でも魅力的だった。またカリフォルニア大学パークレー校はアメリカの公立高校の中でもトップ 10 には入る優秀な学校である。自分自信をそのような環境に身を置くことで成長できるのではないかと思いこの学校への留学を希望した。
大学・学生の雰囲気	キャンパスは広大で場所によっては徒歩で難 10 分もかからないといけない場所もあった。緑も多く明治大学とはまた違った雰囲気のキャンパスであった。生徒の雰囲気は基本的に穏やかである。カリフォルニア大学パークレー校は非常に優秀な学校なので、そこに集う学生も博識な学生が多い。自分の先行している分野でなか卯手も基本的な知識知っている学生が多い。またサマーセッションの時期は世界各国から留学生が数多く来ているのでキャンパス内は賑わっている。
寮の雰囲気	寮には数多くの留学生が在籍していた。一人部屋や 2 人部屋など選べるので自分の好みで選べる。食堂が毎日営業していて無料で 3 食が食べれる。カフェや娯楽施設もありとても充実している。寮では様々なイベントがある。ツアーや野球観戦やミュージカルなど低価格で参加できる。寮の中には生徒だけでなく教授や社会人などの人も利用している。彼らから話しながら過ごすのもためになる。週に 1 度パーティーがあるのでそれに参加し友達を増やすこともできる
交友関係	私の友達のほとんどが寮か大学でできた友達である。留学当初は寮の食堂でたくさんの留学生や現地の人と喋ることを自分の日課としていた。休みの日に友達と出かけるなどということはありませんでしたが寮ですれ違ると挨拶してくれる友達は多くできた。大学内ではクラスメイトが友達なるのが多い。授業後にいしょおにしゃべりながら帰ったり、ご飯を食べたりするなどした。大学の友達と仲良くなると大学に関する様々な情報を手に入れることができるので多に越したことはない。
困ったこと、大変だったこと	アメリカの食事は最後までなれませんでした。基本的にカロリーが高く、脂っこいのが特徴的で日本食とは真逆の食事でした。はじめの頃は友達作りがうまくいきませんでした。自分が人見知りということもあり、少しづつしか友達ができませんでした。私は相部屋を選択したのですが、就寝時間や物音など気を遣うことも多く快適とは言えませんでした。一人部屋をお勧めします。また治安も悪いのでなくしたものは帰ってくることはなかったです。
学習内容・勉強について	私は日本での先行とは関係なく自分の興味のある分野を学習しました。サマーセッションの特徴としては膨大な宿題の量です。こなすのが大変で 1 日の多くの時間を図書館で過ごす日々でした。毎日しっかり授業に出ているのですがやはりテストでよい成績を取らないと GPA は低くなります。多くの日本人学生は先生のおっしゃっていることを十分に理解することができません。先生方は留学生とか関係なく早い口調で授業を進めていきます。リスニング能力がとても大切だと感じました。また、多くの授業が受け身型ではなく参加型の授業なのでしっかり内容を理解しないと置いてきぼりになってしまいます。

課題・試験について	課題は膨大な量でした。読み物、プレゼン、レポート、日記など様々でした。い日にとてつもない量が出されるので夜遅くまで勉強している学生も少なくありません。特に興味のない授業を選んでしまうと課題がただの苦痛でしかないので興味のある分野の授業を選ぶことをお勧めします。試験は中間試験と期末試験の2回があります。マークシートの場合もありますし、すべて記述のテストもあります。私後期のある授業の期末試験6時間以上の時間を使い解き終えました。また小テストも随時行っている授業もあります。
大学外の活動について	独立記念日をお祝いしに屋台が並ぶ海岸線に行き、花火を見ました。また健康のためよく近くの小さな山を登ったりしていました。休日もショッピングをしたり友達とスポーツなどをして過ごし、たまに夜にパーティーにも参加していました。寮のイベントでミュージカルや観光や野球など見に行ったりしていました。学期終了後、5日間ロサンゼルスへ一人旅などをし、観光を行っていました。ボランティアにも参加したいとは思っていたのですが、残念ながら実現できませんでした。
留学を志す人へ	勉強を頑張りたいという方にはカリフォルニア大学パークレー校は特にお勧めします。私は人見知りで多くの友達ができませんでした。積極的に話しかけたりすると留学生活がより良いものとなるはずだと思います。先生とのコミュニケーションをとることで授業の内容が多少はわかりやすくなると思います。オフィスアワーを有効に活用しましょう。留学生活は自発瀬戸積極性がとても大事なのではないかと私は思います。まあ、いいやという考え方はできるだけしないほうがいいと思います。

## 一週間のスケジュール(例)

	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日	日曜日
午前中	栄養学	栄養学		栄養学	栄養学	1日中遊ぶ	1日中遊ぶ
午後		地震学		地震学			
夕刻	遊ぶ	遊ぶ	遊ぶ	遊ぶ	遊ぶ		
夜	勉強	勉強	勉強	勉強	勉強		