

留 学 報 告 書

記入日:2018年8月18日

所属学部／研究科・学科／専攻	政治経済学部 経済学科
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: 英語
留学期間	2018年5月～2018年8月
留学した時の学年	2年生(渡航した時の学年)
留学先での学年	2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	2021年3月
留 学 先 大 学 について	
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:1 月中旬～5 月中旬 2 学期:8 月下旬～12 月下旬 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	41910 人
創立年	1868 年

留学費用項目	現地通貨 (ドル)	円	備考
授業料	11000	1200000 円	
宿舍費	5600	620000 円	
食費	1800	200000 円	
図書費	400	44000 円	
学用品費	50	5500 円	
教養娯楽費	200	22000 円	
被服費	200	22000 円	
医療費	0	0 円	
保険費	300	33000 円	形態:学生保険
渡航旅費	2200	250000 円	
雑費	1800	200000 円	旅行代
その他		円	
その他		円	
その他		円	
合計	23550	26000000 円	

渡航関連

渡航経路: 成田空港—サンフランシスコ国際空港

渡航費用

チケットの種類	ANA Economy
往路	120000 円
復路	130000 円
合計	250000 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。

H.I.S

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)

International House

2)部屋の形態

個室 OR 相部屋(同居人数)

3)住居を探した方法:

UCB の Summer Session に行った先輩から勧められました。

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)

3ヶ月生活するには悪くないと思いました。International House が滞在先としては一番ベタなので、お勧めします。

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?

利用する機会がなかった
 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。

寮の International Office というところに相談しに行きました。

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?

犯罪や危険に巻き込まれることはありませんでしたが、普段から自分の持ち物を肌身離さず持ち歩く、夜遅くに歩かないなどの当たり前のことを意識していれば大丈夫です。

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。)

寮やキャンパス内の WiFi 接続に関して全く心配する必要がありませんでした。正直モバイル WiFi を持っていく必要はないです。

5)現地での資金調達はどうに行いましたか? (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。)

キャッシュパスポートとクレジットカードを併用していました。

6)現地では調達できない日本から持っていきべき物があれば教えてください。

大抵の物は現地で調達可能ですが、タコ足コンセントと電気ケトルは日本から持っていきべきだと思います。

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)

渡航前にクレジットカードで支払いました。

卒業後の進路について

1) 進路
<input type="checkbox"/> 就職 <input type="checkbox"/> 進学 <input checked="" 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。
航空業界、外務省、国際機関
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。
留学当時 2 年であり就職について具体的に考えていなかったため、あまりわからないのですが、先のことばかり考えるぐらいだったら、自分の成長のためになるんだとしたら留学してみるべきだと思います。やってみないことには何もわからないと思います。
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 type="checkbox"/> 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):
Leading People	組織行動論
科目設置学部・研究科	Haas School of Business
履修期間	Session A (5/21～6/28)
単位数	3
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	Lecture(チュートリアル、講義形式等)
授業時間数	1週間に150分が3回
担当教授	Ms. Janet Brady
授業内容	組織行動論についての概念の説明を行う講義はもちろんのこと、理論を現実に適用した例を学生同士での議論、何らかの組織に属するゲストスピーカーのお話、実在する組織についてのグループプレゼンテーションなどの様々な方法で学んでいきます。
試験・課題など	マーク形式の中間、期末試験。個人、グループで取り組む2つの writing が主要な課題でした。
感想を自由記入	生徒と教授、生徒同士のコミュニケーションが盛んでした。また、教授がとても面白く温かみがあり、正規生以外の留学生にもリスペクトを示してくれる方でした。この授業で英語の4技能をバランスよく向上させられると思います。

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):	
General Psychology		心理学概論	
科目設置学部・研究科	Psychology		
履修期間	Session D(7/2~8/10)		
単位数	3		
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	Lecture(チュートリアル, 講義形式等)		
授業時間数	1週間に150分が3回		
担当教授	Ms. Davina Chan		
授業内容	授業名が示すように、心理学の基本的な内容について講義を行います。		
試験・課題など	マーク形式の中間、期末試験。Scientific American から自分の興味のある心理学に関する記事に対する2つのReaction Paperが主要な課題でした。		
感想を自由記入	以前から心理学を本格的に学びたいと思っていたので、その入り口としてこの授業を選んだのは良かったと思います。教授はとても面白い方で、話す英語が聞き取りやすかったです。		

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):	
Emotional Intelligence		感情のマネジメント	
科目設置学部・研究科	Psychology		
履修期間	Session D(7/2~8/10)		
単位数	2		
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	Lecture(チュートリアル, 講義形式等)		
授業時間数	1週間に120分が3回		
担当教授	Ms. Davina Chan		
授業内容	Emotional Intelligenceについての研究だけでなく、Emotional Intelligenceを向上させるための様々なexerciseやtechniqueにも触れて行きます。		
試験・課題など	マーク形式の中間、期末試験。授業中にとりあげたexerciseやtechniqueを実際にやってみてわかったことを中心に書く3つのwritingが主要な課題でした。		
感想を自由記入	この授業を通して感情に対する考え方が大きく変わりました。ここで取り扱った内容、特にexerciseやtechniqueは心理学への興味の有無に関わらず、多くの人に役に立つようなものばかりでした。		

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):	
Stress and Coping		ストレスマネジメント	
科目設置学部・研究科	Psychology		
履修期間	Session D(7/2~8/10)		
単位数	2		
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	Lecture(チュートリアル, 講義形式等)		
授業時間数	1週間に150分が3回		
担当教授	Mr. Andy Martinez		
授業内容	ストレスに関係する問題、ストレスのコントロール、そして心理的な幸福について講義を行っていきます。		
試験・課題など	マーク形式の中間、期末試験。個人が直面するストレス、その対処法について述べる2つのwritingが主要な課題でした。		
感想を自由記入	この授業を受けて、心理学の視点からストレスと向き合うことを意識させられるようになりました。		

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、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	
2017年 1月～3月	
4月～7月	5～6月 留学生サポーター 5月 山中合宿(ノースイースタン大学)
8月～9月	8月 ノースイースタン大学短期留学
10月～12月	12月 UCB Summer Session の出願
2018年 1月～3月	1月 UCB Summer Session の選考 2～3月 UPenn Academic English Program 3月～ TOEFL の対策
4月～7月	～5月 TOEFL の対策 5月留学生サポーター 山中合宿(ノース) 5月下旬～6月下旬 Session A(6週間) 中間試験(6月第2週) 期末試験(6月最終週) 7月初め～ Session D(6週間) 中間試験(7月第3週)
8月～9月	～8月上旬 Session D 期末試験(8月第2週)
10月～12月	

留学体験記

留学しようと決めた理由	大学に入学した当初から留学に最優先で時間を使うことは決めていたので、大した理由はありませんが、何か学ぶことができる、少しでも自分の成長のためになるのではないのかと思い、とりあえずチャレンジしてみようという気持ちから留学を決めました。
留学のためにした準備、しておけば良かったと思う準備	あくまで語学留学ではないという前提に考えれば、英語”で”勉強することに慣れておくことが大事だと思います。留学先で英語が使えて当たり前というレベルと自分の現状の実力をギャップを少しでも埋めるために、毎日洋書を読み、海外のニュースを聞いたりしました。会話力を上げていくべきだったと後悔していますが、そもそも英語のインプットが十分できていかつ場数を踏まないと向上しないため一番難しいところだと思います。たとえ現状の会話力が拙くても気にしないで留学前までオンライン英会話などで英語での会話に慣れていくことをおすすめします。
この留学先を選んだ理由	UCB を選ばなくても結局は自分次第であるということもできますが、自分に何らかの影響を与える要因は外部の環境も考える必要があった時に、世界のトップ大学の1つである UCB で勉強することが自分の成長に繋がるとプラスに信じて UCB を選びました。
大学・学生の雰囲気	大学が学生の学ぼうというモチベーションを促進する一方、学生の勉強に全力を注ごうという姿勢がまた大学の雰囲気を作り上げているように、相互に良い影響を与え、UCB を作り上げているという印象を受けました。
寮の雰囲気	International House は歴史があり、様々なバックグラウンドを持つ学生同士の交流できる活動やプログラムが豊富にありました。
交友関係	自分は積極的に多くの友達を作ろうとはしませんでした。Summer Session が終わっても疎遠にならずに自分と深いレベルで話ができる友達が1人でもできるだけ良いなという意味で量より質を重視した交友関係作りを目指しました。
困ったこと、大変だったこと	Session A の時、自分の英語力や試験の成績を事あるごとに正規生や他の留学生に比べて一喜一憂してしまい、何のためにここにいるんだろうということを考えざるを得ない状況で精神的に追い込まれていました。しかし、Session D で心理学の授業を受けていく中で、UCB にきて自分がやりかったのは物事をマイナスに捉えて自分を追い込んでハードに努力することではなく、楽しんで学ぶことなんだと考えるようになりました。UCB で自分のリアルな感情と真正面から向き合うことができたのは一番大きな成長だったと思います。
学習内容・勉強について	自分は留学当時2年生であったこともあり、経済学科だから経済学を必ずしも受ける必要がなく、むしろ経済学以外の様々な分野を学びたいと思い、ビジネスや心理学の授業を受けました。自分の興味がある授業だけを受けたので、留学中勉強することは基本的に楽しかったです。
課題・試験について	課題や試験の成績を気にしすぎていた時は勉強することがたとえ自分が興味があることでも全く楽しくなかったです。さらにそういう時に限って点数はあまり良くなかったです。逆に勉強に楽しく没頭することができれば課題や試験の成績は後から付いてくるものだと思います。

大学外の活動について	正直大学外の活動に参加する時間はほとんどありませんでした。
留学を志す人へ 「これを知っておいて欲しい」と思うこと、アドバイス等	とりあえず留学してみないことには何もわかりません。留学経験がどう将来に繋がるかなんて今から知る由もありません。留学先で自分が経験した出来事全てが良いか悪いかに関わらず自分というものを作り上げていくと思います。これから留学しようと少しでも考えているならば、留学が必ず自分の成長に繋がるとプラスに信じ、情熱を持ち続けて、ただひたすら今自分がやるべきことをやっていって欲しいと思います。

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	授業	自習	授業	自習	授業	自習	睡眠
	授業	自習	授業	自習	授業	自習	外出
午後	授業	自習	授業	自習	授業	昼寝	外出
	自習	授業	自習	授業	自習	自習	外出
夕刻	自習	ジム	自習	ジム	自習	ジム	ジム
夜	ジム、自習	自習	ジム、自習	自習	ジム、自習	自習	自習