

留 学 報 告 書

記入日:2019年8月29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	アメリカ合衆国
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, Berkeley
留学期間	2019年5月～2019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	2019年8月24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: 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	27,500
創立年	1868

留学費用項目	現地通貨 (ドル)	円	備考
授業料	6,888	782,972 円	
宿舍費	5,810	660,788 円	
食費		円	
図書費	300	約 33,000 円	1 ドル=110 円レート
学用品費	10	約 1,100 円	1 ドル=110 円レート
教養娯楽費		円	
被服費		円	
医療費		円	
保険費		20,855 円	形態:大学指定の海外旅行保険
渡航旅費		164,990 円	
雑費		円	
その他		約 250,000 円	1 ドル=110 円レート
その他		円	
その他		円	
合計		1,913,705 円	

渡航関連

渡航経路:

渡航費用

チケットの種類 エコノミー

往路 _____

復路 _____

合計 _____ 164,990 (往復セット)

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。

HIS

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:

過去の留学報告書、大学のパンフレット

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)

International House は古いですが大学へのアクセスが良く、セキュリティはきちんとしており、割と美味しい食事付きといった点で便利だったため、オススメです。以上の3点は寮選びにおいてとても重要だと思います。

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。

International Office / Sproul Hall

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?

現地の危険地域情報は外務省からのメールで随時確認しました。大学や寮の周辺はホームレスが沢山いたため、夜一人では出歩かないようにしていました。特に危ないことに巻き込まれたりはありませんでした。

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。)

大学と寮ではwi-fiが安定して接続可能でしたが、現地でSIMカードを買って外出時に困らないようにしていました。AT & T(携帯会社)のプリペイド式のSIMプランをオススメします。

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け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。)

最初に現金5万円を換金し、クレジットカードとデビットカードを併用していました。現金が足りなくなったら、ATMでデビットカードから下ろしていました。一度日本にいる親から自分の口座に送金してもらいました。

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。

クレジットカードやデビットカードは2枚以上持っていくことをオススメします。(限度額を超えていないにも関わらず、使えないお店があったため)また、日本食が恋しくなったときのために持って行ったカップ麺やインスタントのお味噌汁や小分けのお菓子がかかり役立ちました。(食堂に行く余裕がないほど忙しいときなど)5~6月のパークレーはかなり肌寒いので海外対応の電気ポットなどを買っておくと、部屋で必要なときにすぐ温かいものが飲めて重宝しました。

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)

授業料と寮費はどちらも留学前にクレジットカードの一括引き落としでした。

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	
マイナビ、リクナビ、外資就活ドットコム	
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。	
商社、メーカー等	
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。	
留学先でマーケティングや広告戦略を学んだことで、企業の中のこれらに関連する部門や部署などに興味を持ちました。	
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。
11 単位	<input checked="" 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):
Marketing	マーケティング
科目設置学部・研究科	Haas School of Business
履修期間	Session A (5/28~7/3)
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	講義(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	Janet Brady
授業内容	様々な企業のケーススタディを通して、マーケティングの基礎を学ぶ。割り振られたグループで一つの企業について研究し、その企業のマーケティングチームの一員として、新たなマーケティング戦略を提案しプレゼンする。
試験・課題など	マークシート式の間接試験、期末試験と持ち帰り課題式の期末試験、ライティング課題2つ、グループプレゼンテーション1回、RPP(大学の研究に協力することで成績評価に加点される課題)。
感想を自由記入	教授は留学生に対してリスペクトがある方で、努力を正当に評価してくれた。個人的にはパークレーで履修して良かった授業 No.1。会議室みたいな教室で、教授から学生全体が見渡せるため、教授も学生も活発に議論する。急に指名されて発言を求められることがあるので、油断は出来ない。一つのテーマについてとことん話し合うことが多いため、他の人が発言していることもしっかり聞いた上で、自分の意見をしっかりとまとめて、発言する必要がある。グループプレゼンテーションのクオリティが高く、一人平均約3分ほど何も見ずにプレゼンしなければならない(ペーパーやスライドを見ると減点)。この授業のプレゼンや課題に労力を費やし、あまり寝られない日もあったが、総じてとても充実していた。

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):
Advertising Strategy	広告戦略
科目設置学部・研究科	Haas School of Business
履修期間	Session A (5/28~7/2)
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	講義(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	Bill Fanning
授業内容	広告戦略について学ぶ。シラバスに日付ごとに載っているリーディングを予習として読み授業に臨む。リーディングをしっかり読んで理解しておくことと授業の内容や教授が言っていることが分かりやすい。授業中に使う教科書やスライドはなく、板書も少量。教授がひたすらその日のテーマについて話し続けるため、聴き取って素早くメモを取ることが重要。リーディングの量が多いため課題と並行して要領よく読み、理解していく必要がある。ディスカッションも盛ん。教授が授業で扱うテーマごとにレジュメを事前にアップしてくれるが、そのレジュメは分かりにくい参考程度にすべし。
試験・課題など	マークシート式の間問試験と期末試験、グループプレゼンテーション2回、ライティング課題1回、出席を含めた授業態度。
感想を自由記入	広告やコマーシャルがどういう仕組みでどのような意図や戦略の下で成り立っているのかというような、自分に親しみのあることをきちんとした理論や構造として学ぶことが出来て、とても興味深かった。教授はとても穏やかな方で、学生の考えや意見に対して感心する部分はとことん賞賛する一方で、間違っていると思ったことをしっかり否定する。授業中に学生がどんどん自分の考えや意見を言い合っていて議論になるが、他の学生の意見をしっかりと聞いて参考にしながらも、教授が最後にまとめあげたことをしっかりと聞いて理解することが大事。教授の考えや意見がそのまま試験に反映される。

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):
Business English for Multilingual Students	多言語話者が学生のため
科目設置学部・研究科	College Writing Program
履修期間	Session D (7/8~8/14)
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	講義(チュートリアル, 講義形式等)
授業時間数	1週間に150分が2回
担当教授	Nancy Hunt
授業内容	マーケティング、会計、マネジメントなど毎週ビジネスに関する異なるテーマに沿って、ビジネス英語を学ぶ。基本は教科書に沿って授業が進みながら、事前に出される予習課題について毎回ディスカッションをする。
試験・課題など	中間期末はなく、毎週末に出るプロジェクト課題(1単位)への参加が重要。プロジェクト課題は基本グループワークで、フィールドワークをしたり地域の人にインタビューをした。プロジェクト課題で調べたことやまとめたことを週末明けに発表・提出することで成績がつく。
感想を自由記入	20人以下の少人数授業ということもあり、発言する機会が多かった。3人グループになって、新しい企業を立ち上げるならどのような事業でどのような戦略で起業するかというグループプロジェクトはとても興味深かった。最後には自分たちで考えた事業のCMを作るという課題が出された。毎週異なる課題が出されるため、新鮮で課題に取り組むのが苦にならなかった。講義というよりは参加型の授業で、やりがいがあった。教授も学生一人一人の意見を尊重してくれる寛容な人だった。

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	ストレスと対処法
科目設置学部・研究科	Psychology
履修期間	Session D (7/9~8/15)
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	講義(チュートリアル, 講義形式等)
授業時間数	1週間に150分が2回
担当教授	Andy Martinez
授業内容	ストレスの性質とその対処法について学ぶ。大教室で200人ぐらいの受講者がいる。毎回授業前に教授がスライドをアップしてくれる。授業はスライドに沿って行われる。
試験・課題など	マークシート式の間接試験と期末試験、2回のリフレクションペーパー、RPP(大学の心理学の研究に参加すると成績に加点される課題)。
感想を自由記入	大教室での講義のため基本は受け身の授業だが、教授(PhD)に気になったことや疑問に思ったことを授業後に質問すると丁寧に答えてくれた。試験前には必ずレビューセッションが実施され、試験範囲の復習や重要な箇所を授業中に確認することが出来た。ただ、試験やペーパーの結果は点数のみのフィードバックしか無く、自分の改善点を知る由もないのが少しもどかしかった。

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

2017年 1月～3月	
4月～7月	語学の勉強
8月～9月	UCSS について調べ始める
10月～12月	
2018年 1月～3月	出願、選考、留学先の履修登録、寮の申し込み
4月～7月	留学準備、ビザ申請、保険の加入 5月末より Session A 開始
8月～9月	7月初めより Session D 開始 8月末帰国
10月～12月	
2019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	入学時より大学在学中に留学をしたいと考えていたのですが、留学をして何を得心かが明確に定まっていなかったため、留学先と留学期間を決めかねていました。大学受験以来、本気で一つの目標に向かって努力する機会を模索しており、三年生になる直前、就職活動を始める前に刺激的な環境でしっかりビジネスを学びたいと強く思い、先輩からアドバイスもいただきながら、それを実現できそうな UCB のサマーセッションへの応募を決心しました。
留学のためにした準備、しておけば良かったと思う準備	私が受講した授業のほとんどはディスカッションが活発だったため、皆が積極的に挙手をして発言する雰囲気の中、自分の考えをまとめるので精一杯だった自分の無力さを身に沁みて感じました。頭の中で考えていることを簡潔にまとめて発言する練習をしておくことと留学先の様々な場面で役立つと思います。また、海外の論文などを読み慣れておくこと、留学先の授業や課題に柔軟に対応できると思います。一言一句しっかり読んで全部を理解するというよりはざっくり読んで、いかに全体を把握するかということに重きをおいて効率的に読む練習をしておくことと良いと思います。
この留学先を選んだ理由	留学から帰国後も高いモチベーションを保ったまま就活に臨みたいという理由からインテンシブなカリキュラムで有名な UC サマーセッションに3年次で留学することを決めました。中でもバークレーは UC の本校であり、世界的名門校ということで、留学を決める前から憧れていました。ビジネスをしっかり学びたいということと、自分に相当な負荷をかけるぐらいの環境で真剣に学びたいということから、それが実現出来そうな UCB を留学先を選びました。先輩方の留学体験談も最終的に留学先を UCB に決定する上で大きな後押しになりました。
大学・学生の雰囲気	現地に限らず他の様々な国からの留学生も皆自分の価値観や考えをしっかり持った優秀な人ばかりでした。オンとオフの切り替えがしっかりしており、勉強するときはとことん真剣に、遊ぶときは全力で楽しむというような空気感でした。一緒にご飯を食べているときも日常的な会話から、政治や経済の話に発展することもあり、興味深い議論を沢山しました。キャンパスは広大かつ自然豊かで居心地が良かったです。学内で食事できる場所が限られていたのは少し不便でしたが、大学周辺にレストランやお店が割とあるので、毎週開拓するのが楽しみでした。
寮の雰囲気	寮内の雰囲気はとても和気藹々としていました。いろんな国の人と関わり仲良くなることができ、気になったことはすぐに RA(Resident Assistants)に相談することが出来たため、寮での生活環境には全体的にとっても満足していました。また、週末に送迎バス付きの観光地ツアーなど寮独自のイベントが沢山あり、娯楽もとても充実していました。私は寮の友人と遊園地に行くツアーに参加し、一緒に出かけたことでより仲良くなれてとても楽しかったです。食堂は毎日ピュッフェ形式で、寮内の友人と時間を合わせて一緒にご飯を食べていました。大学より、寮内の方が友達を作る機会が多かったような気がします。
交友関係	授業では合間や休憩時間に毎週異なる学生に話しかけるようにしていました。他大の日本人はもちろん、現地生や他国の留学生の友達が沢山できて、頻りに一緒にご飯に行ったり遊びに出かけたりしました。特に International House で毎週水曜日の夜に行われるコーヒーアワーは寮内の友達と仲良くなれる良い機会でした。課題が大変なときは、寮内のコンピュータールームで勉強していたのですが、その時に夜遅くまで一緒に勉強する仲間もできて、お互いに励まし合って切磋琢磨していました。
困ったこと、大変だったこと	グループプレゼンテーションにおいて、UCB ではおそらく能力や作業量の差に関わらず、同じグループのメンバー全員が同等の成績評価をつけられる場合がほとんどだと思います。私が受講していたある授業のグループプレゼンで事前の打ち合わせや共同作業の場になかなか顔を出さないメンバーが複数名おり、結局グループメンバー全員が揃ったのがプレゼン当日の前日になってしまったことが本当にドタバタで大変でした。日本人だけでプレゼンするのは訳が違い、価値観や気遣い方も全く違うため、役割分担したり全員の考えをまとめたりすることが想像以上に大変でした。

学習内容・勉強について	事前に先生や先輩方から伺っていた通り、リーディングの量が尋常ではなく最初は焦りましたが、同じ授業を取っていた日本人の友人たちと協力して一週間分のリーディングを分担して読み、自分の担当した部分を要約してグループラインにアップし共有することで理解を深めていました。また分からないことは遠慮せず教授や周りの友人に質問してすぐに解決するようにしていました。皆本当に親切で、授業で理解出来なかったところや疑問に思ったことは細かいところまで徹底的に全員で共有しながら理解しようという意識があり、とても刺激になりました。
課題・試験について	課題量は受講している授業によりけりですが、ライティング課題2つとプレゼン2つが重なった週はさすがに辛かったです。睡眠時間が3時間のときもありましたが、努力した分だけ報われるのを毎日実感していたため、最後までやり切ることが出来ました。私が受講していた授業の試験はほとんどマークシート式で記述問題は無かったです。授業内で先生が何気に言ったことが試験に出ていた為、試験勉強は教科書やスライドを復習するというよりは授業の内容をいかにしっかりと理解し復習するかが重要だと思いました。個人の課題とグループ課題を要領よく同時に進めていくことを心がけていました。
大学外の活動について	大学のジムで様々な種目の無料レッスンを開講していたため、時間がある時はダンスや暗闇で音楽に合わせてバイクを漕ぐアクティビティなどに参加していました。ジムでは、トレーニング器具以外にもバスケやバドミントンができる体育館があり、運動してストレス解消していました。また、授業後に友人達とランチしたり、試験前に夜遅くまで一緒に勉強したことも良い思い出です。平日と週末でメリハリをつけて、平日は基本学業優先、毎週1つは週末に何か楽しみ(観光や娯楽)を作って、それを励みに頑張っていました。
留学を志す人へ	留学中に何を優先するかで得られるものはだいぶ異なると思います。授業、特定の分野の勉強、友人関係など何を重要視するかは人それぞれですが、目標を持ってそれを何とんでも成し遂げる勢いで努力する事が出来る人が留学を有意義なものにするのは間違いないと思います。英語力を少しでも上げて留学に臨むことはもちろん重要ですが、留学先では日本人代表として日本のことについて説明したり話したりする機会がかなり多かったため、日本の文化や歴史、現在の政治や経済などについての見識を深めておくことも重要だと思います。

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	授業	授業	課題	休憩	観光	課題&復習
	授業	授業	授業	課題	自由時間	観光	課題&復習
午後	自由時間	授業	授業	授業	自由時間	観光	課題&復習
	自由時間	授業	授業	授業	自由時間	観光	課題&復習
夕刻	自習	自習	自習	自習	自由時間	観光	課題&復習
夜	自習	自習	自習	コーヒーアワー	ジム	観光	課題&復習