

留 学 報 告 書

記入日:2019年9月18日

所属学部／研究科・学科／専攻	政治経済学部政治学科
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18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: Fall semester 8-12月 2学期: Spring semester 1-5月 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	41,910
創立年	1868年

留学費用項目	現地通貨 (ドル)	円	備考
授業料	7,092	767,517 円	11 単位分
宿舍費	5,810	628,775 円	International House/single room
食費		円	
図書費		円	
学用品費		円	
教養娯楽費		円	
被服費		円	
医療費		円	
保険費	251	27,215 円	形態:海外旅行保険(明治大学指定)
渡航旅費	2,121	229,570 円	往復 JAL
雑費		円	
その他	1,140	123,374 円	手持ち(ドル)
その他	3,696	400,000 円	クレジットカード、デビットカード合計
その他		円	
合計	20,110	2,176,451 円	

渡航関連

渡航経路:羽田空港-サンフランシスコ国際空港

渡航費用

チケットの種類	往復
往路	_____
復路	_____
合計	229,570(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)

学生寮 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:

留学報告書

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には様々な国から来た留学生がいますが、特に session Dになると約 8-9 割を中国出身の生徒が占めます。

・私は一人部屋でしたが、机、椅子、ダンスとベッド(寝具は自前)があり、まあまあ広かったです。又、7階の部屋だったため、見晴らしが良かったです。

・壁がかなり薄いので隣の部屋の物音が聞こえます。

・シャワー・トイレは別で女子の場合は鍵が必要になります。(付け加えてオートロック式になっているため、鍵を部屋に忘れがちです)

・鍵を部屋に忘れた、又は無くした場合罰金が科せられます。(部屋に鍵を置き忘れて 4 回目になると 25 ドル払わなければいけません。)

・一昨年度までの留学報告書ではほとんどの先輩方が International House を選んでいたため、私もそうでしたが、他の寮に挑戦するのもアリだと思います。

・やはり何かあった時に同じ寮に日本人がいると安心するかなと思います。

・coffee hour という毎週水曜日の夜にホールで交流会があります。(コーヒーやお菓子が用意されます)そこで友人が出来やすいと思います。coffee hour は International House ならではのイベントだったと思います。

・寮は Haas(ビジネス系)の建物の近くにありますが、Downtown Berkeley からだと、坂をしばらく上がった小高いところにあります。

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。

特に相談せずにすみましたが、International Houseにある International Office は正直あまり頼りにならなかったのですが、校内にある Sproul Hall に窓口があるので、まずは学生証明書となるカードを作り、まずそこに行くことになると思います。何かあれば Sproul Hall に行けば解決すると思います。

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?

大学で登録したメールアドレスから自動的に学内、又はパークレーで起きた事件・事故等に関してメールが来たのでそちらで確認していました。

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。

寮の Wifi も、学内にある Wifi も割と安定して利用することが出来ました。私は au の携帯を利用していますが、世界データ通信というアプリを使えば 24 時間で通信料 980 円程度取られますが、wifi が無くても使えます。どこか遠出した時のみ使用していました。

<p>5)現地で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。)</p> <p>手持ちとして約1200ドル程度持って行きましたが、割り勘するときに現金を使用するので、現金はあまり使わない様にして基本的にはカードを使用していました。(もともと持っていたみずほ銀行のクレジットカード1枚、三井住友のデビットカード1枚を持って行きました。)みずほ銀行のカードはほとんど使用できなかったため、基本的にデビットカードを使用していました。</p>
<p>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。</p> <p>絶対に電気ポットと自分の体にあう常備薬を持って行った方がいいと思います。 私は現地に到着してからすぐに風邪を引いてしまい、その上日本の常備薬を忘れてしまったため、現地の薬を服用しましたが、効き目が強すぎて胃にかなり負担がかかりました。 結局親に日本の風邪薬を送ってもらい、すぐに治りました。また、時々寒い日があるので、温かい飲み物を飲むと安心すると思います。 私も周りの生徒もお味噌汁やカップラーメン等の日本食を持ってきていました。私はバックのお米も持って行きましたが、ランドリーのスペースに誰でも自由に使える電子レンジがあるので、時々温めて食べていましたがやはり日本のお米を食べると安心するなと思います。</p>
<p>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)</p> <p>渡航前に親のクレジットカードで支払いました。しかし、実際に授業を受けてみて、予想とは違う授業もあり、sessionが始まってから1週間の間に履修変更が可能だったため、変更しました。私はもともと登録していた単位数よりも1単位減らしましたが、最終的にその分は差し引かれていました。</p>
<h2>卒業後の進路について</h2>
<p>1) 進路</p> <p><input checked="" type="checkbox"/>就職 <input checked="" type="checkbox"/>進学 <input type="checkbox"/>未定 <input type="checkbox"/>その他:</p>
<p>2)進路決定の際に参考にした資料、図書、機関など</p>
<p>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。</p>
<p>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。</p> <p>留学中に関しては、正直現地での勉強に追われていると思うので、特に3年生の人は日本にいる友人がインターンシップを始めていて不安に感じるとは思いますが、仕方のないことなので、目の前の授業に集中した方がいいと思います。</p>
<p>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。</p>
<p>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。</p>
<p>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。</p>

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 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):
Negotiation and Conflict Resolution	交渉と紛争解決
科目設置学部・研究科	Hass
履修期間	session A
単位数	3
本学での単位認定状況	未 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	講義形式(チュートリアル, 講義形式等)
授業時間数	1週間に 140 分が 3 回
担当教授	Cort Worthington, Susan Snyder
授業内容	私たちはビジネスから日常、様々な場面で negotiation する機会があり、その negotiation を円滑にするためには何が必要なのか、自分の negotiation style を見つけることを目的とした授業です。 授業では実戦形式で二人一組(時にはグループ対グループ)で例題を用いて交渉し、その後結果報告・フィードバックの流れで、時々レクチャーがあります。
試験・課題など	出席点 20 中間テスト 20 期末テスト 30 グループプレゼンテーション 20 プレゼンテーションの振り返り 10
感想を自由記入	<ul style="list-style-type: none"> ・テストにむけて課題図書が 4 冊ほどあり(それぞれ数百ページ)、それを読んだ上で内容を理解しなければいけなかったのが、それが大変でした。 ・テストは授業内容と課題図書からで、正誤問題、選択問題、穴埋め問題、論述問題が組み合わさったものでした。 ・授業で使われたスライドは後々ウェブサイト上がるので、後から復習できます。 ・授業では携帯、パソコンの使用が禁止だったので、ノートを取っていました。 ・クラスは 25 人名くらいの規模で、毎回のクラスでペアワークがあるので、クラス全員と話ことができ、週末にはクラスでパーティーを行うなど、とても仲良くなりました。逆に毎回ペアワークがあるので、その日自分の言いたいことが伝えられるのか、不安でしたが、何より伝えようとする姿勢が大事だと学びました。 ・教授のお二人が international student に理解がある方々なので相談した際は親身になって、話を聞いてくれました。 ・アメリカの大学教授の評価(?)が見ることができる ratemyprofessors というサイトがありますが、その評価もかなり高かったです。 ・テストの準備やグループプレゼンテーション等非常に時間がかかりましたが、履修してよかったと思っている授業です。

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):
Advertising Strategy	広告戦略
科目設置学部・研究科	Hass
履修期間	session A
単位数	3
本学での単位認定状況	未 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	講義形式(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	主にアメリカの企業の広告戦略、又はその効果を考察することで、どの様な広告がより消費者に伝わるのかを学ぶ授業です。 Group presentation #1 15(%) 中間テスト 20 課題 15 Group presentation #2 期末テスト 15 出席点 10
試験・課題など	<ul style="list-style-type: none"> ・携帯とパソコンの使用が禁止だったので、同様にノートを取っていました。 ・その回の授業のまとめポイントを授業の前に先生がウェブサイトアップロードします。テスト勉強はそのまとめを元に復習していました。 ・最初は板書を描いてくださいましたが、途中から説明がほとんど口頭になっていったので、ノートを書くのに必死でした。 ・膨大な量の予習が必要でしたが、とてもじゃないけど一人では読み切れなかったもので、同じ授業を取っている子達と3人で分担していました。しかし、予習していけば、授業の内容が理解しやすかったので、大変ですが、予習していくことをオススメします。(後々テスト範囲にもなるので) ・テストは上にも書いたように、予習内容と授業内容をベースとしたマークシート形式です。ですが、内容はそこまで難しくなかったもので、ポイントを押さえておくことが大事だと思います。
感想を自由記入	<p>2回目のプレゼンテーションは実際に企業の方を迎えて、新商品をどのように宣伝すべきかを、各グループがそれぞれキャンペーンを考えて、プレゼンテーションをするというものでした。実際にプレゼンテーションを通して、自分たちの意見を相手に伝えるために、原稿を覚えるのはもちろんのこと、姿勢や話し方など、お互いにアドバイスしながら(私はどちらかというとアドバイスを受ける方でしたが)、協力してプレゼンテーションを届ける大切さを学びました。私が今まで行ってきた、ただ、メモを読みながら突っ立って話すプレゼンテーションではなく、いかにオーディエンスを巻き込むか、日本人の私からしたら、恥ずかしいこともありましたが、最終的には周りからも認められて、頑張っよかったなと思っています。また、グループプレゼンテーションを通して、ほぼ初めまして状態からチームワークを育むことが出来たと思います。</p> <p>膨大な量の予習に加えて、授業内容の復習、プレゼンテーションの準備等、この授業も比重が重かったですが、本当に履修してよかったなと思っています。</p>

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
単位数	3
本学での単位認定状況	未 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	講義形式(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	David Chan
授業内容	幼児期の心理的な成長段階や、精神病から記憶の仕組みについて幅広く学ぶ授業です。
試験・課題など	中間テスト 30(%) 期末テスト 35 課題 30 RPP 5 RPP とは心理学研究者が各研究において使用するデータ収集のためのプログラムです。研究者はデータを集めることが出来、生徒は調査に参加する分、成績に加算するプログラムです。RPP は一問一答形式から実際に研究棟にいて、センサーとつけられて、一問一答に答えたり、動画を見たりするものがあります。
感想を自由記入	<ul style="list-style-type: none"> ・RPP は早めに登録することが大事です。早々に埋まってしまう、また決められた数のプログラムを行うことが出来なかった場合 alternative assignment 代わりとなる課題を行う必要があるので、RPP を終えることをオススメします。 ・この授業はいわゆる大教室の授業で、数百人いました。(ほとんどが中国人の生徒) ・先生がたくさん具体例を挙げて説明してくださるので、興味深かったです。 ・とにかく授業で使われるスライドの量が膨大です。あらかじめ、ウェブサイトにスライドがアップロードされるため、予習・復習しやすいですが、とにかく量が多いので、早め早めに復習することをオススメします。 ・テストはマークシート式で、スライドの内容を広くカバーしたものでした。 ・クラスのある教室がほぼ downtown にあって、とても遠かったのですが、バスを無料で利用できるため、バスを活用していました。

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	ストレスとその処理法
科目設置学部・研究科	Psychology
履修期間	session D
単位数	2
本学での単位認定状況	未 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	講義形式(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	日頃私たちが感じるストレスをどう処理していくかを学ぶ授業です。
試験・課題など	RPP 10(%) Reflection paper#1 15 Reflection paper#2 中間テスト 30 期末テスト 30
感想を自由記入	<ul style="list-style-type: none"> ・こちらもスライドが全てウェブサイトにアップロードされるので復習しやすいです。 ・数百人の生徒がいて、大教室規模です。 ・いわゆる楽単といわれるものだと思います。テストはマークシートで、スライド(そこまで量は多くない)のポイントを押さえおけば大丈夫だと思います。reflection paper に関しても、わざわざ調べる必要はなくて、自分の意見を書いてほしいといったようなものでした。 ・二つともグループワークはなかったので、session A に比べて、coffee hour に参加したり、生活にも慣れて余裕を持って生活することが出来ました。

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

2017年 1月～3月	
4月～7月	
8月～9月	
10月～12月	
2018年 1月～3月	
4月～7月	
8月～9月	
10月～12月	選考
2019年 1月～3月	オーストラリアに留学しながら、寮の申し込みなど
4月～7月	準備、VISA の取得など→留学開始
8月～9月	→帰国
10月～12月	

留学体験記

留学しようと決めた理由	中学生の頃に海外で生活し、それからしばらく経ち、また大学で留学したいと考えていました。しかし、部活動を両立することを考えた場合、短期留学が現実的だと思いました。費用を考えた際、少々悩みましたが、名門校であるカリフォルニア大学バークレー校で学ぶことができるチャンスはなかなか無いと両親に背中を押され、留学しようと決めました。
留学のためにした準備、しておけば良かったと思う準備	部活動が忙しく、必要最低限の準備のみで、正直これといった準備をする余裕はありませんでした。同じくバークレーに留学した生徒で、彼女は履修する授業を確定していたため、その分野の勉強をしていたそうです。それを聞いて、学びたいと思う分野を絞ることが出来ている人は、その予習をしておいたら良いと思います。
この留学先を選んだ理由	両親の勧めです。
大学・学生の雰囲気	サンフランシスコから車で約 40 分程度離れた場所で、のどかで落ち着いていると思います。そのため、勉強に集中しやすい環境だと思います。図書館はぜひ行ってほしいです。私自身、驚きましたが、日本よりもホームレスの方がいます。
寮の雰囲気	最初の方にも書きましたが、非常に歴史のある雰囲気です。留学生の受け入れに慣れているので、何か相談ごとがあっても、相談しやすいと思います。また、イベントが盛りだくさんなので、(安い料金でミュージカルを見に行ったり、遊園地に行ったり)友人を作りやすいと思います。
交友関係	正直明治から約 20 人ほどバークレーに留学していて、皆同じ International House に滞在していたので、顔を合わせる機会は多かったです。私は履修していた Negotiation のクラスにフランス人の留学生が多かったこともあり、そのクラスでよくパーティーが行われていました。やはり少人数のクラスの方が仲良くなれると思います。
困ったこと、大変だったこと	生活面だと、風邪を引いた時に、現地の薬が合わなかったことです。本当に日本の薬を持っていくことをオススメします。 勉強面だと、普段本を読み慣れていないため、いきなりたくさんの本を読むと(しかも英語で)かなり時間がかかってしまったことです。
学習内容・勉強について	私は session A ではビジネス系の授業を、session D では心理学の授業を履修していました。私は政治学科だったので、政治系の授業を履修するつもりでしたが、いざそのクラスに行ってみたら、30 人中ほとんどが正規生、尚且つ 4 年生で、専攻が政治学という人ばかりで、全く授業について行けず、すぐに他の授業を探しました。私を含め、周りもかなり履修変更したため、来年留学するみなさんは、恐らく留学報告書などを参考に履修登録すると思いますが、第二希望、第三希望をしっかりと考えておくことをオススメします。 また、session D で心理学の授業を二つ取ることに對して、かなり悩みましたが、最終的には自分が取りたい授業にして、後悔していません。逆に自分が興味があっても、留学報告書に無いからといった理由で、履修を悩むかもしれませんが、最初の 1 週間は色々な授業に行くことができるので、学科を意識しつつも、自分の興味があることを優先してほしいと思います。

課題・試験について	とにかく読む量が多いです。私自身、普段からあまり本などを読まないため、他の生徒よりも時間がかかってしまい、効率が悪かったなと思いました。 試験前は寮にあるパソコンルームに深夜 2、3 時までこもる日もありました。英語じゃなくても、日本語で、自分の興味のある分野について読んでおくだけでも、違うのではないかと思います。
大学外の活動について	学生証があれば、大学のジムを無料で利用することができます。しかも、設備がものすごく整っています。また、無料でダンス教室やヨガ教室なども開講しているので、気分転換になると思います。
留学を志す人へ	留学は準備の段階からやるのが沢山あって、やっとこさ現地に到着したと思ったら手続きやら何やらバタバタして、授業が始まって…となかなか環境に慣れることが難しく、大変だと思いますが、留学先で得た学び、友情、全ての経験に勝るものは無いと思います。是非挑戦してほしいなと思います。

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							一日遊びに行く
	授業		授業		授業	買い物	
午後	買い物	自習	自習	自習	自習	自習	
	自習	授業	自習	授業	自習		
夕刻	寮	寮	友人とディナー	寮	寮	友人宅でご飯	
夜	ジム						