

留 学 報 告 書

記入日： 年 月 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 at 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	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28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 type="checkbox"/> 公立 <input type="checkbox"/> 私立 <input checked="" 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	41910
創立年	1868

留学費用項目	現地通貨 (ドル)	円	備考
授業料	6050	653400 円	11 単位
宿舍費	5810	627499 円	Single Room
食費	900	100000 円	
図書費	100	10800 円	
学用品費		円	
教養娯楽費		円	
被服費	100	10800 円	
医療費	0	0 円	
保険費		円	形態:
渡航旅費	1500	160000 円	JAL 直行便
雑費		円	
その他	2000	214300 円	プログラム後 4 都市周遊
その他		円	
その他		円	
合計	16460	1,803,799 円	

渡航関連

渡航経路: 直行便

渡航費用

チケットの種類 Fix

往路 _____

復路 _____

合計 _____

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。

JAL

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(寮)

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:

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)

全体的に綺麗な印象。しかし冷蔵庫やキッチンなどが使えないため注意。自炊ができないので寮の Dining で食べるか外食になるが、Dining は基本におなじような献立で早々に飽きた。洗濯をまわすのにも 2.5 ドルほどかかるのも着いてから知った。枕や布団も買う必要があったので思ったより出費が大きくなってしまった。幸い近くに Target などの大きめのスーパーがいくつかあるので調達にはこまらない。現地で会った他大の日本人は大体が Unit2 という寮に泊まっていた。そこは Dining つきではないのでわざわざ寮の外の大学食堂まで行かなければならないのが大変そうではあったが、キッチンがあったり人が少なめであったりと、International House に固執する必要もないと感じた。

部屋は Single だったのでルームメイト関係の問題はなかった。部屋の広さも十分だが壁が薄いので廊下での話し声は聞こえる。隣の部屋の音は気にならなかった。ただ、たまたま陽の入らない部屋だったのが不満だったが変えてもらうことはできなかった。Single でも Double でもどちらでも良いと思うが、Double であっても金庫があるわけでもないのでセキュリティ関係はそこまで信用ならない。鍵は自動ロックみたいなもので鍵を中に忘れると非常に面倒。開けてもらえるのも 3 回まで(それ以降は有料)ということもあり良くも悪くも部屋を出るときにいちいち気をつけなければいけない。トイレのためだけに部屋を出るときが特に面倒だった。Wifi 関係は問題なし、寮内にビリヤードや音楽室があるので娯楽には困らなかった。また、徒歩 3 分のところにジムとサッカー場があるのでそれも良かった。ただ、繰り返しになるが、International House でなくても良いなどは思った。

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。

利用せず

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?

日本大使館からのメールを受け取っていた。犯罪には巻き込まれず。

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。

問題なし。キャンパス内も Wifi が通っているのでモバイルデータ通信はなくてもいいかも。ただ、週末に街に出かけたるときにあったほうがなにかと便利ではある。

5) 現地での資金調達はどのように行いましたか?

日本の口座を登録してあるクレジットカード、デビットカードを利用。親が入金。

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。

とくになし。強いて言えばバファリンなどの市販薬だが、自分は使わないのでもっていかかった。

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。

渡航前(3 月ごろ)にクレジットカードで支払い。

卒業後の進路について

1) 進路

就職 進学 未定 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。

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。

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 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	交渉術
科目設置学部・研究科	Haas Business School
履修期間	Session A
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	Cort Warshington
授業内容	交渉の術を様々なケースを用いて学ぶ。実際にペアを組み、上司と部下、夫と妻、に分かれて値段、給料、信用関係、旅行先などを交渉する。
試験・課題など	中間・期末テストに加えグループプレゼン。
感想を自由記入	この授業が一番興味深く、楽しく、大変で、英語力があがり、友達ができた。授業の人数は 30 人ほど、ほとんどがヨーロッパからの留学生で毎回 Negotiation をする。なので英語を話すことを求められ必然的に英語力も向上し友達もできる。授業内容自体も日本では学べないような実践的なものだったので 150 分の授業があつという間に感じたほどだった。ただ、勉強量は他のどの授業よりも多かった。3 週間で中間テストがあるがその範囲は教科書 200 ページほど。毎日読まなければ間に合わない量だった。自分は中間テストで読み切れず、期末テストではなんとか読み切ろうと頑張ったが1回読んだところで全部覚えているはずもないので、結局、読みはしたが完璧に範囲をカバーしたとは言えなかった。 期末テストはそれに加えプレゼンもあったのでさらに大変であった。プレゼンは授業で扱っていない交渉のケースや術を紹介するというもので、10 グループほどの発表によって理解が深まった。
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):
Advertising Strategy	広告戦略
科目設置学部・研究科	Haas Business School
履修期間	Session A
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	広告戦略を実際のケースから学ぶ。
試験・課題など	中間・期末テスト(マークシート)に加えてグループプレゼンが2回。
感想を自由記入	30 人ほどのクラスで、基本的には教授が講義をする形式だった。しかし、150 分あるうちの最後の 30 分は5、6 人のグループに分かれてその授業で扱ったケースを分析し、自分たちなりの成功点・失敗点を発表する時間が設けられていたので理解は十分に深まった。 テストで出される範囲は授業で取り扱った内容に加えて、教授がポータルサイトにアップロードする資料(ケース)であった。授業の内容はとてつもなく難しいものでもなく、「この広告戦略プランの行われる順番は」などといったシンプルなものであったが、授業外の範囲が膨大な量であった。記事一つ自体は2~10 枚で、その数は 20 記事にも及んだのでとてつもなく大変であった。

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	心理学
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	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	日々のストレスに対してどのように対処していくかを学ぶ。
試験・課題など	中間・期末テスト(マークシート)。
感想を自由記入	日本での授業と同じような授業であった。受講者数は約 150 名おり、生徒の発言の場もほとんどないので楽ではある。授業内容自体は心理学として興味深いものであり、留学中に感じていたストレスとの向き合い方などを学べ、即実践できたのですぐに学びを活かした授業であった。ちなみに成績は受講した4つの授業の中で一番悪かった。

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):
Introduction to International Business	国際経営学入門
科目設置学部・研究科	Haas Business School
履修期間	Session D
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	Daniel A Himmelstein
授業内容	世界で活躍する企業の経営学を学ぶ。
試験・課題など	中間・期末ともに 2~3 枚のレポート
感想を自由記入	コカコーラやアップルなどのアメリカの企業が国外に進出する際に用いた術を学ぶ。レポートはそれらの会社の CEO の立場からこれからどのような経営を行なっていくか自分の意見を述べるものであった。受講者数は 100 名ほど。朝 8 時の授業をとったので辛かったが、教室は寮から徒歩 5 分程度なので日本で1限にいく時間と起きる時間は同じだった。



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	
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	
2019年 1月～3月	2月・二次募集で応募 3月・寮の確保、履修登録、航空券の手配
4月～7月	4月・ビザ取得、 5月・出発 7月・Session A 期末試験
8月～9月	8月・Session D 期末試験、帰国
10月～12月	10月・奨学金申し込み締め切り

留学体験記

留学しようと決めた理由	<p>初めに、この報告書を書くにあたって、人によって英語力・海外経験が異なるので一概に「簡単であった」と説明しても参考にならないと思うので私の経歴を紹介します。</p> <p>小学生の頃オーストラリアに約4年住んでおり、また高校生の頃イギリスに半年間留学をしていたので、海外で暮らすことにはある程度慣れていました。</p> <p>TOEICの点数は880点(2018年12月時点)であり、単純な英語力で言えば理解できるレベルでありました。(授業内容が難しかったので英語云々だけの問題ではないですが)</p> <p>その上で留学しようと決めた理由は、親元を離れ自分自身を成長させるためでした。なんとなく大学生活を過ごしてきた自分にとってなにか大きな転換点となれば良いなと思い、自分自身を見つめ直す機会にしたかったのです。怠惰な生活から離れ、新たな世界を自分の目で見て価値観を育むことで大きな成長を遂げられると信じ、留学を決めました。</p>
留学のためにした準備、しておけば良かったと思う準備	<p>履修する予定だった授業内容を日本語で予習しました。当初は政治経済理論の授業を履修しようと思いついて予習していましたが、初回授業であまりにも難しすぎたため結局変更してしまったので予習は直接関係はありませんでしたが、それでもよかったと思います。</p> <p>また、留学中に使うお金の貯金をできる限りして親に負担をかけないようにしました。しておけばよかった準備は、他国の勉強です。文化、歴史、宗教、簡単な単語などがわかればさらにコミュニケーションの幅が取れたと思います。</p>
この留学先を選んだ理由	<p>カリフォルニア大学バークレー校を選んだ理由は、できる限り厳しい環境に自分を置きたかったからです。上に述べたように、自分自身を見つめ直す機会にしたかったので生半可な気持ちではついていけないような環境を選びました。またレベルの高い大学でレベルの高い学生たちと交流することで、まだまだ自分の知らない世界を体験し、価値観を育むために適していると感じました。</p>
大学・学生の雰囲気	<p>古くから多くの学生活動が行われているUCバークレーは学生自ら立ち上げた組織、クラブなどが700以上あります。学生が自立的かつ自己責任で資金運営や学校方針を決定しているAssociated Students of the University of Californiaと呼ばれる学生会はアメリカ内でも最も規模の大きい学生会のひとつでもあります。そんな背景からか、学生自らなにかを変えてやろうという意識が強く、「思い立ったらすぐ行動」が身に染み付いている人が多い印象でした。</p>
寮の雰囲気	<p>International House だったので、毎週水曜日に行われるCoffee Hourや、学生が有志で行うKorean Coffee Hour、Lebanese Coffee Hourなどがあり非常に多くの交流ができました。また、レバノン人が持っていたゲーム機でも大いに盛り上がり言葉のいらない関係も作れてよかったです。</p>
交友関係	<p>Negotiation and Conflict ResolutionというSession Aで履修した授業では3割の現地正規生、3~4割のフランス人、2割の日本人、そしてイギリス人、中国人、デンマーク人、オランダ人、などが一人ずつおり、国際色豊かな交友関係を築けました。3回ものホームパーティも開かれ、友人の友人にも出会えさらに広い関係になることも多々ありました。特にフランス人が多かったのでその繋がりが強く、Frech party と称される勉強会なども開かれ、そのコミュニティにいられてとてもタメになったと思います。</p>
困ったこと、大変だったこと	<p>寮の裏側が少し暗い道だったので夜中になると部屋に大麻(合法)の匂いが入ってきて吐き気がしました。エアコンもないので窓を閉めてしまうと暑く、逃げ場がない状況になる日もありました。また、駅近くはホームレスが溜まっておりそこも変な匂いがしたので近寄らないほうがいいです。</p> <p>クレジットカードが1枚しかなかったのですが上限にかかってしまいデビットカードを多く使いました。クレジットカードだと月1度(会社にもよるが)に入金すれば良いのですが、デビットカードだと親にこまめに入金してもらう必要があったので、口座にお金がなかったときは焦りました。</p>

学習内容・勉強について	私は3つ Business の授業を履修しました。もともと習ったこともない学問だったので初めて尽くしてでしたが、基本的などの授業も Introduction からレクチャーして下さるのでしっかりと予習復習を欠かさなければ理解できました。ただなんといっても読む量が膨大であったのでそういった面で単純に読み切れず試験範囲が読み切れないといったことが起きました。それにプレゼンテーションも重なると時間に追われますが、私は月曜日の午前や木曜日の午後、金曜日を休みにしていたのでうまく時間配分すればやれないことはないです。ただ、週末になると寮内、学内の雰囲気は休みモードになるのでそれに流されて勉強ができないことも多々ありました。
課題・試験について	量、大変さに関しては上に書いた通りです。 一番最初の間テストは多くの人が失敗すると思います。私の代もそういった人が多かったです。そこから勉強のやり方をそれぞれ考え、期末テストに向けてベストな対策をとっていき道に進むと思うのでそんなに気にすることもないと思います、むしろ通るべき試験ではないでしょうか。
大学外の活動について	寮内でパフォーマンスデーのようなものがあり、そこで他国の友人とバンドを組み演奏をしました。もともと音楽はやっていたので言語を交わさない交流ができたことは楽しくも、嬉しくもありました。授業外での交流はほとんど寮でできた友達であり、週末にサンフランシスコなどへ出かける際などは一日中一緒に行動するなど親密な関係を築けたと思います。
留学を志す人へ	正直に言って、大学の受験勉強よりも辛かったです。膨大な量の勉強、親元を離れる孤独感、慣れない生活、感じる周りとの差、全てが重くのしかかりプレッシャーとなりました。しかし徐々に友人も増え、授業にもついていけるようになり、余裕を感じるようになると勉強も楽しく感じてきます。 私は留学中に様々なことに興味を持ち始めました。夜になると見える星空のこと、他国の学生と話していて当たり前のように出てくる宗教のこと、言語のこと。すぐに図書館へ行き星座の本を英語で読み、聖書を読み(難しく、未だに読み終わらず)、知らない言語でのコミュニケーションを図りました。受験勉強よりも辛いと書きましたが、大きく違うのは「自分から望んで勉強している」ということです。寝る間を惜しんで好きなことを学ぶことの幸せに気づかされたのも留学に行ったからだと思います。 このように、留学は自分の知見を広げられるチャンスだと思います。 1 日はすぐに過ぎていき、ボーッとしているとあっという間に帰国です。留学を志す人は、行く前に、「自分自身が帰ってきた後どうなっていたいか」を考えた上で目標を持って望んでください。

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		(A)Negotiation and Conflict Resolution	Negotiation and Conflict Resolution	Negotiation and Conflict Resolution			
	(D)Introduction to International Business	Introduction to International Business	Introduction to International Business				
午後	(A)Advertising Strategy	Advertising Strategy	Advertising Strategy				
		(D)Stress and Coping		Stress and Coping			
夕刻	運動		運動				
夜	自習	ジム・自習	自習	ジム・自習	ジム・自習		