

【大学間協定留学】 留学報告書

記入日	2024年8月12日
明治大学の所属学部・研究科 ※学部・学科・研究科・専攻等	国際日本学部 国際日本学科
留学(渡航)した時の学年	学部3年生
帰国年月日	2024年8月12日
明治大学卒業予定年月	2026年3月
留学先大学について	
留学先国	アメリカ合衆国
留学先大学	カリフォルニア大学バークレー校(日本語名) University of California Berkeley (現地言語名)
現地使用言語/ 授業使用言語	英語/英語
留学期間	2024年5月～2024年8月
留学先大学で在籍した学年	年生
留学先の所属学部等	<input type="checkbox"/> 特定の学部・研究科等に所属している(以下に学部等名を記入) ※学部等名 日本語名: 現地言語での名称: <input checked="" type="checkbox"/> 特定の学部等に所属せず様々な学部等の授業を履修している <input type="checkbox"/> その他:
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 ※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	1 学期: 1月上旬～5月中旬 2 学期: 9月上旬～12月上旬 3 学期: ~ 4 学期: ~
学生数	44,549
創立年	1868年

留学費用

留学費用項目	現地通貨 (アメリカドル)	日本円	備考
授業料	\$6847	1,095,520 円	10 Unit 履修
宿舍費	\$6460	1,033,600 円	International House(食事つき)
食費	\$171	27,360 円	I-house 以外での食事代 ※ダイニングの時間を逃す、祝日でダイニングが閉まるなど
図書費	\$0	0 円	
学用品費	\$0	0 円	
携帯・インターネット費	\$75	12,000 円	TelloMobile という会社のデータ通話無制限プランを利用
現地交通費	\$124	19,840 円	サンフランシスコ内での移動費、遊びに行く/空港までの Uber タクシー代 (<input type="checkbox"/> 大学まで徒歩・自転車)
教養娯楽費	\$0	0 円	
被服費	\$22	3,520 円	ジム用の服を購入
医療費	\$0	0 円	
保険費	\$249	39,955 円	形態: 明治大学指定の保険料 4 か月分
渡航旅費	\$879	140,651 円	Zip Air を利用
ビザ申請費	\$535	85,600 円	SEVIS、Visa 代
雑費	\$560	89,600 円	主に娯楽費、生活必需品
その他		円	
その他		円	
合計	\$15,922	2,688,297 ($\$1 = \text{¥}160$ として計算)円	

渡航関連

渡航経路

往路 出発地: 成田空港 目的地: サンフランシスコ国際空港 経由地: なし

復路 出発地: サンフランシスコ国際空港 目的地: 成田空港 経由地: なし

渡航費用

① 往復チケットを購入した場合
航空会社:

料金:

② 片道ずつチケットを購入した場合

往路 航空会社: ZIPAir 料金: ¥69,778

復路 航空会社: Zip Air 料金: ¥70,873 ∴ 合計: ¥140,651

航空券購入方法

旅行代理店(店名:)

インターネット(サイト名: ZipAir 公式サイト)

その他()

滞在形態関連

1) 種類(留学中の滞在先)(例:アパート、大学の宿舍等)

学生寮(寮の名前:) アパート ホームステイ

2) 部屋の形態

個室 相部屋(同居人数1)

3) 共有部分

バス トイレ キッチン(自炊可 自炊不可)

4) 住居を探した方法:

先輩の留学報告書を参考に International House に決めました。国際色が豊かなのが特徴で、世界各地(特に多かったのはドイツ、韓国、北欧系の方々)の学生が集まっています。他の寮は食事をする場所が寮の外ですが、I-house は寮の中にダイニングホールがあるため、そこでいろいろな人たちと友達になったり、連絡先を交換したりするような流れでした。

5) 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)

個人的に I-house でよかったと思う点は三つあります。

①ダイニングホールが寮の中にあること

前述の通り、ダイニングホールが寮の中についているので、食堂にいつも誰かしら友達がいる/新しい友達を作れる機会があります。他寮に住む人と友達になりましたが、外の何個かある食堂のうちから選んで毎回食事をするため、食事中に新しい友達を作るのは難しかったと聞いています。その点では I-house の住人は各国からの生徒が集まるため、みんな外交的ですがすぐに友達になれるのが特徴だと思います。

②I-house 内のイベントがあること

一か月に 3~4 回ほど寮の RA や住人がイベントを開催しています。内容は、ピクニック、ハイキング、パンケーキパーティー、プレスレット作り、朝ヨガなど様々でした。また、明治大学からの日本人中心で、おりがみイベントも開催しました。チャシヤ I-house のチャットグループ(What's app が主流です)で宣伝をしたところ、本当に多くの人に参加してくれました。

③施設が充実しているところ

I-house 内の施設が充実していて、休日は寮内だけで完結する日もありました。もちろんキャンパス内に図書館はありますが、土日は空いている図書館がほぼないため、寮で勉強をしないといけません。I-house は中に 24 時間の図書館が併設されているため、夜遅くまで勉強したい日はよく利用していました。そのほかにも、大広間でみんなと勉強したり、ギャンブルルーム(シェアキッチン)で映画を見たり、ゲームルームでビリヤードや卓球、ミュージックルームでバンド演奏したりなどたくさんみんなで楽しめるような施設が充実しています。

注意点

①寮といっても忘れ物は盗られてしまいます。私は図書館にワイヤレスイヤホンを置いたままにしましたが、そのまま誰かに持っていかれてしまいました。その点は注意してください。

②寮の支払いでクレジットカードが拒否された人が多かったです。そのため、アメリカの銀行口座をインターネット上で作って、直接送金しました。(Wise というネット銀行でアメリカ口座を作りました)

現地情報

1) 留学期間中、病気やケガをしましたか。した場合、どこで治療を受けましたか。

(例: 現地の病院、学内の診療所)

なし

あり (治療を受けた場所:)

2) 留学期間中、学内外で問題はありましたか。あった場合、誰に相談しましたか。

(例: 留学先大学の相談窓口、現地の友人等)

なし

あり (問題の内容や相談した人等:)

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?

学校が危険情報をメールで送る、WarnMe というシステムがあり、それを見て危険な場所は避けるようにしていました。夜はグループ(男性も含む)で行動、歩いている時は必ず周囲を注意深く確認し、怪しそうな人には近づかないなど基本的なことを徹底していれば、基本は危ないことには巻き込まれないと思います。

ただ、一度中の発砲事件が寮の 3 ブロック先で起こり、安全のため寮がロックダウンされたことがありました。しっかりメールを確認 & 状況把握をし、危険が少しでもある場合は無理に行動せず安全第一優先してください。

4) 携帯電話や、インターネットについて、現地での利用・接続はいかがでしたか。

(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。)

基本寮、キャンパスのどこでも Wi-Fi が利用できます。(Berkeley visitor と edroam という二つの回線がありますが、後者の方が通信が安定しているので、現地に着いたら設定するのがおすすめです) 私は、Tello という会社の e-sim 無制限プランを利用していました。アメリカ自体あまり通信がいい方だとは言えませんが、Wi-Fi だけで生活するのは厳しいと思います。

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。)

基本クレジットカードで生活できます、しかし、友達と遊びに行ったときなどは現金で支払っていました。最初は 300 ドル現金を用意しましたが、途中でなくなってしまったため、現地の友達に助けてもらい、銀行で日本円をドルに換えてもらいました。どの銀行も、その銀行の口座を持っていないと、両替はしてもらえない感じでした。そのため、個人的に多めに持っていく方がいいかなとも思います。また、前述の Wise というアメリカのネット口座のデビットカードを作ることで決済の手数料が少し安くなるのでおすすめです。

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下さい。

円安の影響を大きく受けたため、基本持っていけるものは持っていくべきだと思います。ジムやスポーツに誘われることが多いので運動着と、スポーツ用の靴を持っていく方がいいかと思います。また、プールや海に行くこともあったため、水着(とゴーグルと水泳帽)はあったほうが便利です。ビーチに行きたいと思っている人はレジャーシートを持って行ってください。中々現地で調達するのは難しかったです。

※アマゾンで買ったものは寮に届けてもらえるので、布団や枕などは事前購入(入寮何日前から利用できるなどは寮から連絡が来ます)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。)

授業料は渡航前に両親のクレジットカードで支払いました。授業の enrolment から一週間以内に支払いを済ませないといけなかったため、事前にクレジットカードの上限額などを確認して準備をしておくとう支払いがスムーズになると思います。

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)

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) 履修登録の時期・方法及び履修制限	
<input checked="" type="checkbox"/> 出発前 <input type="checkbox"/> 出発後 <input type="checkbox"/> 派遣先大学の事務室 <input checked="" type="checkbox"/> オンライン <input type="checkbox"/> メール <input type="checkbox"/> その他() <input type="checkbox"/> 履修の制限があった:	
3) 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	交渉学
科目設置学部・研究科	Business
履修期間	セッション 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	Edward Kass
授業内容	<p>講義の部分では、交渉におけるテクニックや心理状態、交渉に対する人のタイプなどを学ぶ。その後 1 週間に1, 2回のペースで実際の交渉を想定したアクティビティがあった。例えば、コーヒーのバイヤーとプロバイダー、M&A、オペラハウスのオーナーとオペラ歌手のマネージャーの交渉など様々な場面を想定し、クラスメイトでランダムに交渉を行った。</p>
試験・課題等	<p>試験: 中間 & 期末 A4 両面一枚持ち込み可能なため、勉強すれば点数は取れると思う。ただ、教授の話すスピードが速かったり、アメリカンジョーク、比喩表現などが多く、たまに理解できない時もあったため、振り返りは重要だと思う。許可をもらって録音をさせてもらって、それと教科書を元にざっくりと全体を掴んで試験勉強をしていた。</p> <p>プレゼン: 最終プレゼン一回 & 振り返りライティング 今まで習ったことと関連する交渉の例を映画や実際の事件から見つけ、それに関するプレゼンを行う。3 人で行い、約 10~15 分ぐらいでまとめる。期末試験と被るのでスケジュール管理を怠らないようにするべきだと思う。振り返りライティングは A41 枚ほどなので重くない。</p> <p>ライティングアサインメント: 3 枚予定 → 2 枚に変更 授業内で行った実際の交渉練習のセルフリフレクション 2 枚(前半で 1 枚、後半で 1 枚)、他の人からもらったフィードバックに基づくリフレクション 1 枚だった。しかし、結局先生の判断で一枚減った。セルフリフレクションは A42枚、フィードバックライティングは A43 枚以内だった。</p> <p>成績配分: 20% Midterm Exam 20% Final Exam 20% Group Presentation 10% Presentation Summary and Course Take-Aways</p>

	20%Journal Entries (2) 10% Feedback Analysis Essay
感想を自由記入	セッションAで取れる授業があまりない状態で、最終的にこの授業に決めたという感じでした。先生の話すスピード、語彙レベルなどはかなり高かったと個人的には感じます。しかし、教授自体はとてもやさしく、録音の許可やわからないことは答えてくれたのでプレッシャーなどは感じませんでした。実際の交渉練習があるので、現地の友達と仲良くなり、クラスで休日に遊園地も行きました。授業のレベル自体は比較的高いですが、アサイメントや試験は勉強すれば大丈夫だと思います。必須のリーディングもありますが、それに沿って授業が行われるわけではなかったので、わからなかったときの振り返り用として参考程度に活用していました。

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)
Examining Sociocultural Issues through TikTok	TikTok を通した社会文化研究
科目設置学部・研究科	Newmedia
履修期間	セッションC
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	講義形式(チュートリアル、講義形式等)
授業時間数	1週間に180分が2回
担当教授	Meg Everett
授業内容	講義部分ではソーシャルメディア(主に TikTok)における社会、文化の矛盾や問題などをテーマごとに研究する。例えば、SNSの精神への影響、著作権問題、政府とのつながり、ネットでのコミュニティ形成、アルゴリズム問題、プロモーション問題などSNSの様々な側面を研究しました。毎週一回講義の内容を踏まえたお題に沿って、クラス内でグループに分かれて TikTok の動画を作成する。
試験・課題等	課題:毎週 500 文字の振り返り 1 枚&リーディング 振り返りのライティングは毎週お題が出され、それに沿って 500 文字以上で提出します。リーディングは必須だった。かなり時間がかかり、難しい時は本当に大変でしたが、リーディングを踏まえての授業なので、予習は必須だと思う。 プレゼン:最終プレゼン一回 授業でカバーした問題の一つを取り上げ、実際に自分たちで研究して発表するという形だった。グループは 2~3 人で、発表時間は 12 分だった。自分のグループはかなり重めの研究をしたので時間がかかった。
感想を自由記入	履修した授業の中で一番楽しかった授業です。先生も配慮があり、生徒がしっかり分かっているか確認しながら授業を進めてくれるので、全く授業が分からないということはほとんどありませんでした。先生も気さくな性格の方で、授業開始前に雑談をしたり、生徒が週末楽しめるような課題の配分など、生徒の状態に合わせてくれる先生でした。また、クラスの人の英語のレベル感も同じぐらいの生徒さんが多く、発言することへのプレッシャーは感じませんでした。動画作成の時間は毎回と違うグループで行うので、クラス全体と仲良くなれるチャンスがあります。個人的に一番おすすめしたい授業でした。

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)
Business, Sustainability, and Society	企業、サステナビリティ、社会
科目設置学部・研究科	Energy and Resources
履修期間	セッション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	Sanchita Banerjee Saxena
授業内容	主に、労働・環境におけるサステナビリティを学ぶ。前半は過酷な労働環境の問題について学んだ。(ファストファッションの現状、アフリカの鉱山資源採掘の危険な労働環境、生活最低賃金についてなど)。後半は企業の環境保全における取組や、消費者の責任、政府の対策などについての講義があった。(二酸化炭素削減、グリーンウォッシングなど)毎回ゲストスピーカーが登場し、企業・政府の取り組みについての講義が1時間ほどある。
試験・課題等	授業内発表: 一人一回課されたリーディングをまとめて授業内で発表する。プレゼンのようにスライドは必要なく、記事の要約と、内容を踏まえたディスカッションのお題をクラスに提示する。 中間エッセー: 最終プレゼンで発表する内容について、エッセーをA4 7ページ以内で書く。フォーマットは決まっているため難しいことはないが、量が比較的多いので計画的に進める必要があると思う。 最終プレゼン:グループで労働環境問題か環境問題について、テーマを選び、それに関するプレゼンを作る。15~20分の発表だった。 授業配分: Class Participation 30% Final 40% Midterm 30%
感想を自由記入	授業の内容自体はとても面白く、最新の内容を扱っていたため学びになりました。特に、個人的に労働環境問題に興味があったため、この授業はとても興味深かったです。サステナビリティに関心がありやる気のある生徒が多かったため、授業内ディスカッションも刺激的でした。なかなか学部内では履修できないテーマだったので、すごく意味がある授業だったと思います。授業の難易度もそれほど高いわけではないので迷っている方にはおすすめです。

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 How the Brain Works	脳科学入門
科目設置学部・研究科	Psychology
履修期間	セッションD
単位数	1
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	講義形式(チュートリアル、講義形式等)
授業時間数	1週間に90分が2回
担当教授	Evangelos (Evan) Antzoulatos
授業内容	心理学部の区分だが、内容は脳科学そのものだった。例えば、神経の仕組みや、脳の作りとシステムなど、ほとんど科学だった。スライドがアップロードされてそれに沿ってホールで講義が行われるという形だった。ディスカッションなどはなく、90分間講義を聞くという形で明治大学の授業に近い部分があった。
試験・課題等	<p>課題: 毎週オンラインテストがあった。しかし、何度でも受けられるのと、制限時間がないため、自分の点数に納得しない場合は何度でも挑戦して正答率を上げることができる(答えは隠されている)</p> <p>試験: 中間試験と期末試験の二回。オンラインでのテストで、制限時間は40分間で約15問ほど。これは二回まで受けることができるため、やはり自分の点数に納得がいかない場合は2回受けて点数が高い方が反映されるようになっている。</p> <p>成績配分: Weekly Quizzes 20% Exams 80%</p>
感想を自由記入	授業内容が脳科学で、まったく基礎知識がなく、先生のアクセントも強烈だったためかなり苦戦しました。しかし、講義が毎回録画されてアップロードされるため、振り返りができる環境は整っていました。スライドも配布されるので、専門用語は調べることができます。講義は90分で比較的短いため、一回の講義を毎回振り返ればついていけないことはないと思います。

卒業後の進路について

1) 進路 ※3年生以下の方は今後の予定を記載してください。(下記2以降は記入不要)

就職 進学 未定 その他:

1) 進路決定の際に活用したウェブサイト、書籍、機関等

マイナビ、ワンキャリア、Mキャリア

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、あるいは入社すると決定した企業の名前のみでも構いません。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。

海運業、メーカー

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。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。

明治大学からの参加者は3年生もかなりの人数がいました。サマーインターンに向けてESを提出している人もいましたし、留学に集中をしたいという人もいて基本バラバラな感じでした。私は留学に行く前の空いている時間に、MキャリアのイベントやESのたたき台などを作っていく、留学中は勉強や友達関係に集中しようと決めていました。しかし、留学先で就活サイトや友達からの情報などを耳にするとやはり焦ることもありました。結局、何社か選考ありのインターンを出したり説明会などにも参加しましたが、今思うと留学に完全に集中したほうが自分の今後のためになるとも感じます。ルームメイトが4年生の先輩だったので何度かES添削やWebテストの手伝いをしてもらいましたが、数社しかできていないので、早く帰国して就活を本格的に始めようと思っています。

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、その進路を選択した理由と、留学希望者に向けたアドバイスをお願いします。

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、ビザ申請・取得、航空券購入、予防接種、滞在先の確保、留学中の中間試験、期末試験、その他イベント等)

留学開始年の前年	1月～3月	
	4月～7月	
	8月～9月	TOEIC受験
	10月～12月	出願・選考
留学開始年	1月～3月	ローン申請、ビザの取得、寮の申請、授業の申請、旅券購入
	4月～7月	留学
	8月～9月	留学、帰国
	10月～12月	
留学/帰国年	1月～3月	
	4月～7月	
	8月～9月	
	10月～12月	

留学を志す学生へのアドバイス

※ これから留学を志す学生へ、この留学先国・大学を選んだ理由、留学生活全般等について、アドバイスを記入してください。

私は、国際日本学部で様々な国の文化、政治状況、経済を学ぶ中で、実際にその国を背景にもつ人と関わりたいという想いがあり、留学生、現地生が集まるサマーセッションを選択しました。その中でも、多民族国家のアメリカをえらぶことで、米国にいながらも、多種多様のバックグラウンドを持つ人と関われると思い、今回の留学プログラム参加を決意しました。

バークレーは世界有数のトップ校で、そこに集まる生徒は現地生も留学生も勉強意欲にあふれた素晴らしい人が多かったです。私は、正直日本の大学での勉強モチベーションが就活や周りの雰囲気などによって、徐々に下がってきてしまっているのではないかと不安になりました。しかし今回、実際に意識の高い学生と切磋琢磨し、お互いに助け合っていた経験は、帰国後も私の学習意欲向上に大きく影響していると思っています。

私のように、日本の大学での勉強意欲が十分か不安な人、よりレベルの高い生徒とのかかわりを持ちたいという人にはお勧めのプログラムだと思っています。

三年生で留学することへの不安はやはり大きかったです。就活サイトは4月にオープンするなど、就活の早期化が進んでいることは否定できません。しかし、それ以上に留学で英語力やコミュニケーションへの自信をつけることができたので、不安以上の収穫があったと個人的には思います。確かに現地の勉強や授業のレベルは高く、課題も多いですが、インターンに申し込むなどの簡単なことは難しくはないと思います。実際に私は留学中にインターンに応募して、就活と留学を両立することはできていたかなと思っています。3年生で留学することへの不安があっても断念している人でも、しっかり自分の目標とスケジュール管理ができていれば、漠然な不安を抱く必要はないと思います。

現地の授業の難易度ですが、確かに課題の量やスタイルの違いはありますが、普段から英語の勉強を行っていれば、全く理解できないという事はないと思います。リーディング課題はかなりの量が出ますが、要約したりポイントを抽出するなど容量よくこなせれば、高成績を修めることも難しくはないと思います。バークレーへ行って良かったと思う大きな理由の一つはやはり授業の面白さだと思います。日本では学ぶ機会の少ないビジネスサステナビリティだったり、ティックトックの授業など、新鮮で最新の学びが得られたことが大きかったです。また、シリコンバレーが近いということもあり、Googleの社員なども授業に登壇したり、そこでしか得られない経験をできたことが良かったと思います。

このプログラムは、ただ留学をして人と関わりたいという人に加えて、アカデミックな面での意欲の向上と新鮮な学びを得たいという人にお勧めします。