

【大学間協定留学】 留学報告書

記入日	2026 年 9 月 1 日
留学先大学（日本語名） / 留学先国	カリフォルニア大学バークレー校サマーセッション / アメリカ合衆国
現地主要使用言語 / 授業使用言語	英語 / 英語
明治大学の所属学部・研究科 ※学部・学科・研究科・専攻等	法学部法律学科
留学へ出発した時の学年	3 年生
留学期間	2026 年 5 月～2026 年 8 月

渡航準備・事前手続き

1) ビザ申請について	
ビザの種類：F1	
ビザ申請時期： ☒ 日本国内 ☐ 現地到着後	
ビザ取得所要日数（申請してから何日 / 何週間要したか）：申請後 1 か月、面接後 1 週間	
具体的な手続き（必要書類・手続き手順等）：DS160(個人情報や渡航の詳細)をウェブサイトからダウンロードし、記入→ビザ申請料を支払う→面接を予約する→SEVIS 費用を支払う→面接を受ける→ビザ取得。詳細は、インターネットで調べることができる。 面接時に必要な書類。1. I-20 フォーム 2. DS160 3. SEVIS 費用の支払い証明書 4. パスポート 5. 証明写真 ※DS160 を途中保存する場合は、画面右上の番号を必ず控えること。	
困った点：特になし。強いて言えば、書類がたくさんあり、英語で書かれているため、混乱したこと。SNS の公開設定を一時的に「公開」にしないでなかったこと。必要書類に含まれていた照明写真を求められなかったこと。	
2) 留学先大学到着までの流れ	
渡航経路 記入例：羽田ードバイ（経由）-マンチェスター	往路：成田ーサンフランシスコ 復路：サンフランシスコー羽田
キャンパスへの移動手段	☐ 大学手配の送迎車 ☒ 公共交通機関（バス） ☒ 公共交通機関（電車） ☐ タクシー ☐ その他（ ）
3) 留学前にやっておいて良かったこと、やっておくべきだったこと。留学に向けてどのように情報収集をしたか。	
やっておいてよかったこと：実際に過去に同じ大学に留学した先輩にコンタクトを取り、インターネットではわからない情報を入手したこと。ボランティアなど授業以外の活動について、何ができそうか調べたこと。自己分析や行きたい業界・企業について調べたこと(就職活動)。 やっておくべきだったこと：英語学習。ただ、これはいくらやっても、やっておくべきだったと思うことになると思います。情報収	

集。やっておいてよかったことに、情報収取を書いたが、留学中に気づいた情報もあったので、もっと調べられたと思います。
情報収集の方法： 留学報告書。留学先のホームページ。明治大学の説明会。過去に同じ大学に留学した先輩に聞く。

4) 日本から持っていくべきもの、持っていけば良かったもの。

特になし。強いて言えば、手持ちファン、日本のお菓子、長袖。持っていけば、よかったと思うものは特にありませんでした。

現地生活

1) 滞在先について

滞在先の種類	☒ 学生寮 (寮の名前: Kingman Hall (Berkeley Student Cooperative)) ☐ アパート ☐ ホームステイ ☐ その他
部屋の形態	☐ 個室 ☒ 相部屋 (同居人数後半から 2 人)
共用部分	☒ バス ☒ トイレ ☒ キッチン (☒ 自炊可 ☐ 自炊不可)
滞在先を探した方法	☐ 留学先大学による仲介・紹介 ☒ 自分で探した ☐ その他 ()
滞在先を手配した時期	5 月頃
滞在先の感想とこれから留学する人へのアドバイス	1. 現地生やアメリカ国内からの学生・インターンシップ生がほとんど。2. 週 5h 分のワークシフトがある。3. 費用が抑えられる。これらには、メリット・デメリットがあると思います。多様な選択肢があるので、International House 以外も検討するとよいと思います。

2) 生活インフラについて

スマホの契約について	☐ 現地で SIM/eSIM カードを購入 ☐ 日本で現地の SIM/eSIM カードを購入 ☒ 日本で使用しているキャリアの海外プランを使用 ☐ その他 ()
銀行口座開設有無	☐ 開設した (銀行名) ☒ 開設していない
支払い方法	☒ 現金 ☐ クレジットカード ☒ デビットカード ☐ QR コード決済 ☐ その他 ()

3) 留学期間中に体調不良になった際、どのように対処しましたか？また、大変だったことはありましたか？

☐ 日本から持って行った薬を飲んだ ☐ 現地の薬局で薬を購入して飲んだ ☐ 学内の診療所を受診 ☐ 学外の病院を受診
大変だったこと：体調不良になることはなかった

4) 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：)

5) 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？
たびレジ(外務省)や UC Berkeley WarnMe に登録。現地人から教えてもらう。犯罪に巻き込まれたことはなかった。

学校生活

1) 留学生用オリエンテーションと授業開始日について

留学生用オリエンテーションの実施有無	☒ あり（日程：5/21） ☐ なし
授業開始日	5月27日

2) 履修登録について

登録時期	☒ 出発前（2月15日頃） ☐ 現地到着後（ 月 日頃）
登録方法	オンラインで出願と同時に履修登録。
留学生として優先されましたか？	協定校派遣留学生として、一般より早くオンライン登録が可能。
留学生として履修に関する制限はありましたか？	特になし。
履修登録後に、科目の変更・追加・取り消しはできましたか？	変更・追加・取り消しはできるのですが、私は行っていません。もしする場合、期限が設けられているため、それまでに修正する必要があります。

3) 履修単位数/単位認定について

履修登録した単位数	1学期目：10 2学期目：
本学での単位認定予定	☒ 単位認定をする予定 ☐ 単位認定をしない予定（理由： ）

4) 履修した科目の情報について例に倣って記入してください。

科目名	履修時期	授業時間数	現地修得単位数
例：Marketing	1学期目	60分×週3回	10
Leading People	セッションA	150分×週3回	3
Foundation of Data Science	セッションC	60分×週4回+120分×週1回(講義)+120分×週2回(ラボ)	4
Negotiation and Conflict Resolution	セッションD	180分×週3回	3

※入力欄が足りない方は以下に入力してください。

5) 授業に関する感想（今後留学予定の学生へアドバイスも含めて）

Leading People:リーダーシップについて、インタビューを行い、グループで発表します。教授による講義が中心ですが、発言の機会が多くあります。映画を通して、リーダーシップを学ぶこともあります。定期テストは範囲が広いので、早めに対策を始める必要があります。

Foundation of Data Science:正直大変でした。遊びの誘いを断らざるを得ないときや、週末をまるまる勉強に使わないといけないときがありました。講義とラボで構成されます。大変な分、サポートは手厚いと思います。データサイエンスの入門授業で、他学部の現地生で知っている生徒がいるほど、有名です。

Negotiation and conflict Resolution:各授業で毎回異なるクラスメートと模擬交渉を行うため、ためになりつつ、面白い授業だと思います。おすすめです。

留学費用			
留学費用項目	A 現地通貨 () (現地通貨 = 160 円)	B 日本円	備考
授業料 (授業料負担型のみ)	7033	円	授業料諸々。10 単位分
宿舍費	3825	円	250 ドルのデポジットを含む
食費		円	宿泊費に含まれる
教材費	65	円	
学用品費		円	なし
携帯・インターネット費		円	楽天の 2G までそのまま使えるプラン
現地交通費	11	円	空港-寮(往路のみ)。ペイエリアで使える 乗り放題のカードが配布されました。 (☒ 大学まで徒歩・自転車)
娯楽費	46	円	
旅費 (留学中)		円	
医療費		円	なし
現地保険料 (明治大学指定の 海外旅行保険料は除く)		円	なし
ビザ申請費用			
渡航費		74610 円	Jal/マイル特典航空券
その他/雑費		円	娯楽費を含む
合計 ※現地通貨 および 円	11515 ドル (= 1842400 円)	74610 円	ビザ申請費用 535 ドルを含む
総計 (A+B) ※円	1917010 円		A は四捨五入、100 万円の助成金を受け取り予定、ドル円レートは実際と多少異なります

※現地通貨で支払ったものは「A 現地通貨」の欄に、日本円で支払ったものは「B 日本円」の欄に記入し、総計も記入してください。

※現地通貨名、現地通貨と円の為替レートも必ず記入してください。

※ 数字は半角で入力してください。例) 520,000

留学中の就職活動

1) 留学中に就職活動はしましたか？ ※「はい」と回答した方は 2)以降も回答してください。

☒ はい ☐ いいえ

2) 活用したツール（WEB サイト、書籍、機関、団体など）、参加した就活イベント

各企業のサイト

3) 留学中の就職活動において苦労したこと、うまくいったこと、感想、アドバイス

留学中の就職活動は主にインターンシップの選考を受けることでした。ある程度時間の取つことができた留学前半に、活動しました。苦労したことは、時差で夜中や早朝に面接等があったこと、エントリーシートを十分にブラッシュアップする時間をとることが難しかったこと、またそのために思っていたよりエントリー数を稼ぐことができなかったことです。うまくいったことは特にありません。結果を見る限り、あまり芳しくありません。留学と就職活動のバランスを取ることは難しいと思います。留学中にしかできないことをしたいと思い一方で、インターンシップに参加しなければ、帰国後の就職活動に遅れを取ってしまいます。私の場合、今回の 3 年生での留学に臨むにあたって、最低限の就職活動は行ったうえで、現地でしかできないこと優先したいと決めており、就職活動に時間を使いすぎないようにしていました。

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、ビザ申請・取得、航空券購入、予防接種、滞在先確保、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	
	10 月 ～ 12 月	
留学開始年	1 月 ～ 3 月	
	4 月 ～ 7 月	
	8 月 ～ 9 月	
	10 月 ～ 12 月	学内選考
留学/帰国年	1 月 ～ 3 月	留学先への出願および履修登録
	4 月 ～ 7 月	ビザ申請、航空券購入、寮の申し込み、渡航
	8 月 ～ 9 月	帰国
	10 月 ～ 12 月	

統括・アドバイス

「自身の留学先大学、国を選んだ理由」

世界的なトップレベルの大学でありながら、サマーセッションを活用することで比較的挑戦しやすい条件で受講できる点に大きな魅力を感じました。また、日本の就職活動のスケジュールに影響が出ない時期に帰国できる日程であったことも、最終的な参加の決め手となりました。さらに、カリフォルニア大学バークレー校が強みを持つコンピューターサイエンスやデータサイエンス分野の講義を、本場の環境で直接受講し、最先端を学びたいという強い思いがあったことも本プログラムを選んだ理由です。国というより、留学先大学、プログラムを選んだ形です。ただ、アメリカは世界一の経済大国であり、多種多様な人種が住み、多様な価値観が入り混じる社会であると考えていた。そのような国で、一度住むように生活してみたかったという理由があります。

「留學生活全般についての感想」

プラスの感情 8 割、マイナスの感情 2 割。いろんな国の人と英語を使って、話すのはやっぱり楽しかったし、観光も楽しかった。寮暮らしも楽しかった。逆に、授業中発言するも、すんなりと伝わらず、微妙な空気が流れたこともありました。ただでさえ難しい内容を英語で勉強するせいで大変なこともありました。日本にいたときより、さまざまなことに挑戦することができました。知らない世界に飛び込むことは緊張しますが、その分成長できたと思います。その一方、まだちょっとしり込みをして、機会を逃してしまったと思うこともあって少し残念

留学を検討している学生へのアドバイスやメッセージ

留学を具体的に検討している学生へ。特に短期・中期の留学においては、事前準備の質が成果を大きく左右すると実感しました。現地でのボランティア探しなどは予想以上に難航したため、日本にいる段階から可能な限り情報収集や手続きを済ませておくことを強く推奨します。また、現地では授業や観光にとどまらず、ボランティアやアルバイト、サークル活動などへ主体的に飛び込む姿勢が大切です。受け身にならず自ら行動を起こした分だけ経験値となり、留學生活をより深く充実したものにできると思います。留学を片隅に考えている学生へ。ぜひ、学生時代に一度留学に行ってみてはいかがでしょうか。つらく、大変なこともあります。最終的にはよい思い出として帰ってくると思います。日本でぬくぬくしてるなら、コンフォートゾーンを抜け出し、頑張るという経験をしていてもいいんじゃないか。

留学中の写真

留学中の写真を最大 3 枚まで添付してください。

写真①

写真の説明 「寮から教室に行くときに見る景色」

