

【大学間協定留学】 留学報告書

記入日	2026 年 8 月 20 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 / アメリカ
現地主要使用言語 / 授業使用言語	英語 /
明治大学の所属学部・研究科 ※学部・学科・研究科・専攻等	商学部商学科マーケティング専攻
留学へ出発した時の学年	4 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）： 1 か月	
具体的な手続き（必要書類・手続き手順等）： オンラインで費用を支払い、申請を行う。その後大使館で面接を行い、早ければその場、または 1 週間以内にビザの認可が下りる。	
困った点： アメリカは SNS アカウントの提出必須で、自分含め周りも面接の際に公開アカウントにしていなかったため、追加審査が必要になった。	
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： NRT-SFO 復路： SFO-NRT
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。	
3 か月はあっという間に過ぎるので、どうすごしたいか、何をしたいかなど目標ややりたいことを明確にして効率よく過ごせればよかったなと思います。英語は言わずもがなできるだけ喋る練習をした方が現地での過ごしやすさが段違いに変わると思います。	
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。	
デジタルカメラやポロライドカメラなど、思い出を形に残せるものを持っていくことをお勧めします。特に、ポロライドを持ってくるべきだったと言っている人も周りではちらほらいました。また、寒暖差が激しい地域なので、上着や長袖を十分に持っていくべきだと思います。	

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：International house） ☐ 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 1）
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	3 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	International house は総じていい環境だと思います。イベントも定期的に行われていたり、ミールプランが含まれているので自炊の手間が省けたりしたのは良かったです。ただ、ご飯は値段の割に当たり外れが激しかったり、凄く美味しいというわけではないので、もっと安い寮で自炊や外食したほうが良いなと個人的には思いました。

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：

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？

大学からのメール、大使館からのメールで情報収集をしていた。

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： ） ☒ なし
授業開始日	5月26日

2) 履修登録について

登録時期	☒ 出発前（2月 日頃） ☐ 現地到着後（ 月 日頃）
登録方法	オンライン
留学生として優先されましたか？	優先はされていないと思う。ただ、席が埋まって取れないことが無いように申請が可能になってすぐ登録した。
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？	可能

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
Marketing	1学期目	150分×週3回	3
Critical Issues in Global Studies	1学期目	150分×週3回	3
The Berkeley Experience	1学期目	150分×週2回	3
Negotiation and Conflict Resolution	1学期目	180分×週3回	1

※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）

自分が取ったクラスの大半は授業内で発言や、グループワークが必要な授業でしたが、難易度自体は難しくなかったのです。これまで身構える必要はないと思います。日本と異なり、皆自主的に発言する人が多いため、恐れず発言できました。

留学費用			
留学費用項目	A 現地通貨 (ドル) (現地通貨 = 160 円)	B 日本円	備考
授業料 (授業料負担型のみ)	7305	円	
宿舍費	6560	円	
食費	1046	円	外食などの費用
教材費		円	
学用品費		円	
携帯・インターネット費		円	
現地交通費		円	(☒ 大学まで徒歩・自転車)
娯楽費	2550	円	
旅費 (留学中)		円	交際費にまとめて合算
医療費		円	
現地保険料 (明治大学指定の 海外旅行保険料は除く)		円	
ビザ申請費用			
渡航費		110000 円	
その他/雑費	120	円	
合計 ※現地通貨 および 円	18,050 (= 円)	115,170 円	個人で算出した数字のため、上記の数字を合算した数より大きくなっています
総計 (A+B) ※円	2,820,000 円		

※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

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	1 度目の留学中
	4 月 ～ 7 月	留学中
	8 月 ～ 9 月	就職活動に専念
	10 月 ～ 12 月	留学申請のため、英語資格の取得や提出書類の準備を始める
留学開始年	1 月 ～ 3 月	留学先の履修登録、寮探し
	4 月 ～ 7 月	留学オリエンテーションなどに参加、荷造りや英語の勉強に専念、留学開始
	8 月 ～ 9 月	期末試験を終え、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	

統括・アドバイス

「自身の留学先大学、国を選んだ理由」

UC Berkeley に通っている友人がいたため。世界的に有名な大学で授業を受けてみたいと思ったことと、アメリカという多様性に溢れた国で生活してみたいと思ったから。

「留学生生活全般についての感想」

現地生は流石 Berkeley 生だと思わされる優秀な人が多かったため、沢山の刺激やモチベーションを貰うことができました。行動力や好奇心を持ちつつ、勉強だけでなく、遊びもメリハリつけて行っている人が多かったです。可能なら、サマーという短い期間ではなく長期で留学したかったなと思います。

留学を検討している学生へのアドバイスやメッセージ

人それぞれ、色んな形の留学生活がありましたが、どんな過ごし方であっても何にも代えられない良い経験でした。色々な考えや国籍の人と出会って、人脈を作るだけでなく、自分の価値観を再確認したり、変化させたり、沢山の思い出を作ることができます。3 か月は長いようで短い期間でした。UC Berkeley で学び、沢山のひとと交流する唯一無二の経験は自信をもって人に勧めることができます。留学を迷ってる人も、行くことが決まった人も不安な気持ちがあるかもしれませんが、安心して新しい環境に飛び込んで欲しいなと思います。