

【大学間協定留学】 留学報告書

記入日	2026 年 9 月 23 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 / 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
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	
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）：	
具体的な手続き（必要書類・手続き手順等）：	
困った点：	
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国際空港 復路：サンフランシスコ国際空港ー成田
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。	
英語で話す・聞く練習をもっと積んでおけば良かったと感じました。授業やグループワークでは発言のスピードが速く、最初は議論についていくのに苦労しました。また、英語でのレポートの書き方や文献の引用方法を事前に確認しておけば、課題にもっとスムーズに取り組めたと思います。単位認定を考えている場合は、履修予定科目のシラバスを渡航前に確認し、対応科目の見当をつけておくと帰国後の手続きが楽になります。	
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。	
一つ目は羽織れる上着です。ベイエリアの夏は朝晩や霧の日に冷え込むことが多く、夏でも防寒着が必要でした。二つ目は常備薬です。現地の薬は成分や用量が日本と異なり、体調を崩したときに使い慣れた薬があると安心です。三つ目は日本の食品や調味料で、食事が合わないときや物価の高さを感じたときに役立ちます。	

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：ihouse） ☐ 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 2）
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	4 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	各国から留学生が集まってきていて活気がある良い寮だった。

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：特になし

4) 留学期間中、学内外で問題がありましたか。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？

友人に危険な地域を聞きそれをもとに対策した。

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（5月10日頃） ☐ 現地到着後（ 月 日頃）
登録方法	大学の履修システム
留学生として優先されましたか？	いいえ
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？	変更可能な期間があった

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：3 2学期目：7
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
Stress and Coping	2学期目	150分×週2回	2
Field Study of Buildings and Cities	2学期目	480分×週1回	3
Intensive English Practice Pronunciation	2学期目	150分×週4回	2

※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）

授業についていく上では事前準備が大切です。

留学費用			
留学費用項目	A 現地通貨 (\$) (現地通貨 = 159 円)	B 日本円	備考
授業料 (授業料負担型のみ)	7,305.84	円	
宿舍費	6,560	円	
食費		円	
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		円	
旅費 (留学中)		500,000 円	
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		193,210 円	
その他/雑費		円	
合計 ※現地通貨 および 円	737,144 (= 116,374,398 円)	693,210 円	
総計 (A+B) ※円	117,067,608 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、うまくいったことについてや、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	なし
	4 月 ～ 7 月	英語の勉強
	8 月 ～ 9 月	なし
	10 月 ～ 12 月	留学の検討・応募
留学開始年	1 月 ～ 3 月	留学先へ出願、寮の手配、履修登録
	4 月 ～ 7 月	ビザ申請、航空券取得、留学開始
	8 月 ～ 9 月	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」

アメリカを選んだのは、英語で専門科目を学ぶ環境に身を置きたかったからです。語学だけを学ぶのではなく、現地の学生と同じ授業を受け、英語で議論や課題に取り組む経験を積みたいと考えていました。

UC Berkeley を選んだ理由は、世界的に評価の高い教育水準に加え、サマープログラムで開講科目の幅が広く、自分の関心に合わせて履修を組めた点です。商学部で学んでいるマーケティングを英語で学び直せる UGBA 106 に加え、心理学や都市地理学など、日本では履修機会の少ない分野にも挑戦できると考えました。

「留学生生活全般についての感想」

渡航前は英語での生活に不安がありましたが、生活のリズムができるにつれ、自分で判断して動くことが当たり前になり、日本にいたときより主体的に過ごせるようになりました。

世界各国から集まった学生と過ごす中で、自分の意見をはっきり伝える姿勢や、わからないことをすぐに質問する姿勢に刺激を受けました。休日にはサンフランシスコやバイエリアを訪れ、現地の暮らしを肌で感じることもできました。

課題量が多く生活との両立に苦労した時期もありましたが、限られた時間を工夫して使う力が身につきました。英語力以上に、新しい環境で自分から動く力を得られた留学でした。

留学を検討している学生へのアドバイスやメッセージ

一つ目は、オフィスアワーを積極的に活用することです。授業中に発言するのが難しくても、個別に質問しに行くことで理解が深まり、先生との距離も縮まります。

二つ目は、単位認定を視野に入れる場合、履修前にシラバスをよく確認しておくことです。帰国後の手続きではシラバスの内容をもとに対応科目を判断するため、授業内容や評価方法を把握しておくことがスムーズです。

三つ目は、完璧な英語を目指しすぎないことです。グループワークでは、流暢さよりも自分の担当部分を責任をもってやり切ることが信頼につながります。できることから貢献していけば、自然と英語でのやりとりにも慣れていきます。