

【大学間協定留学】 留学報告書

記入日	2026 年 8 月 30 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 / University of California, Berkeley
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	商学部商学科マネジメントコース
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）：3 週間	
具体的な手続き（必要書類・手続き手順等）： 留学先の学校から入学許可証を受け取った後、アメリカ大使館に VISA の発行を申請→申請後、実際に大使館に赴き、対面で審査を受ける。VISA 発効後は、パスポートを受け取るために、別の場所にある事務所に行く	
困った点：アメリカ大使館で申請後、発行されるまでに 1 週間、待つ必要があったこと	
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：成田ーサンノゼ 復路：ロサンゼルスー成田
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。	
留学前に、TOEIC の学習や大学の英語授業を通じて、語彙や文法、リスニングの基礎を身に付けておいたことが役立った。また、空港のアルバイトで外国人のお客様を案内した経験は、英語で話しかけることへの抵抗を減らすことにつながった。一方で、現地では授業を理解するだけでなく、その場で考えをまとめて発言することに苦労した。そのため、自分の意見を理由とともに英語で説明する練習や、複数人で議論する練習を、渡航前からさらに行っておけば良かったと感じた。	
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。	
特にないです。日本にあるものはすべて手に入ります 夏でも長袖は必要なぐらい涼しいので、パーカーなどの防寒対策をすると思います	

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 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	2 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	滞在先は大学から徒歩約 10 分の学生寮で、アメリカ人のルームメイトとの相部屋であった。ルームメイトは親切で、寮には日本人を含むさまざまな地域の学生が滞在していた。授業以外にも異なる背景を持つ人と接する機会があり、生活の中で英語を使う経験ができた。滞在先を選ぶ際は、大学までの距離に加え、部屋や共用設備の条件を確認しておくことが良い。また、相部屋では生活習慣の違いもあるため、気になることを遠慮せずに伝え合うことが大切である。

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？

現地の学生などに行ってはいけない場所などを教えてもらい、そこには近づかなかった。

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： ） ☒ 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9日頃） ☐ 現地到着後（ 月 日頃）
登録方法	大学から支給される自身のアカウントから（oh-meiji のようなもの）
留学生として優先されましたか？	一般の人よりは先に履修登録ができました
留学生として履修に関する制限はありましたか？	10 単位以上取る必要あり
履修登録後に、科目の変更・追加・取り消しはできましたか？	各タームごとに変更できる期間が定まっています

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： 1 0 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	A	150 分×週 3 回	3
Practical Applications for Artificial Intelligence	A	150 分×週 2 回	2
Project Management	D	150 分×週 2 回	2
Conflict Resolution Communication Skills for Multilingual Students	D	150 分×週 2 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）

履修した 4 科目では、知識を学ぶだけでなく、議論や演習、グループ課題を通じて実際に活用する機会が多くあった。Leading People では、組織行動やリーダーシップについて学び、ケースや映像をもとに意見を交わした。指定教科書の分量が多く、英語で読むことに時間がかかったが、事前に理論や自分の考えを整理することで、次第に議論でも発言できるようになった。AI の授業では、医療や教育、ビジネスなど幅広い分野での活用と倫理的課題を学んだ。専門用語の理解に苦労したものの、事前に資料を読み、背景知識を調べることで理解を深めた。

Project Management では、多国籍の学生とプロジェクト計画を作成した。英語で議論を主導することは難しかったが、周囲に確認しながらリスク分析や資料作成を積極的に担い、発表を完成させた。また、担当教員に授業外の個別指導をお願いし、不明点を直接質問したことも理解につながった。Conflict Resolution の授業では、傾聴や交渉、調停を実践し、相手の主張だけでなく、その背景にある感情やニーズを理解する大切さを学んだ。電子機器を使えない授業では、翻訳に頼らず、その場で理解し、自分の言葉で伝える力も求められた。

これらの授業を通じて、十分な準備と、分からないことを曖昧にせず確認する姿勢が、学習にも協働にも重要だと実感した。これから留学する学生には、予習・復習に加え、教員や友人に自分から質問することを勧めたい。英語に自信がなくても、自分にできる役割を見つけて参加することで、学びを深められると感じた。

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)	7,008	円	
宿舍費	6,560	円	寮にミールプランあり、通常の食事は寮で済ませた
食費	370	円	友達、遊びに行った際のみ
教材費	80	円	
学用品費	152	円	
携帯・インターネット費	84.22	円	Mint モバイル
現地交通費	0	円	(☒ 大学まで徒歩・自転車)
娯楽費	62	円	
旅費 (留学中)	1875	円	ラスベガス、ロサンゼルス
医療費	0	円	
現地保険料 (明治大学指定の 海外旅行保険料は除く)	0	円	
ビザ申請費用			
渡航費	757	円	
その他/雑費	335	円	大学グッズ
合計 ※現地通貨 および 円	17283.22 (= 2,765,315 円)	円	
総計 (A+B) ※円	2,765,315 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

同じ明治大学からこのプログラムに参加していた 4 年生に助けていただきました

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

夏インターン参加のためのオンライン説明会に参加する時間が時差のため、夜中になってしまいました。

SPI などの勉強は出発前に始めてください。

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	留学について調べる、英語の要件を満たせるスコアを獲得
	8 月 ～ 9 月	志望校決定
	10 月 ～ 12 月	出願（学内）
留学開始年	1 月 ～ 3 月	留学先の手続き、航空券購入、滞在先確保
	4 月 ～ 7 月	VISA 手続き、出発、A タームのテスト、アメリカ独立記念日
	8 月 ～ 9 月	D タームのテスト、帰国、振り返り
	10 月 ～ 12 月	就活
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」

英語を通じて世界中の人々や知識に触れ、自分の視野を広げたいと考え、アメリカへの留学を志望した。中でもカリフォルニア大学バークレー校は、多様な背景を持つ学生とともに、専攻である経営学や、ゼミで学んでいる AI に関連する授業を英語で履修できる点に魅力を感じた。また、講義だけでなく、議論やグループ課題を通して知識を実践に結び付ける学習にも挑戦したかった。サンフランシスコやシリコンバレーに近く、異なる文化や産業に触れられる環境であることも、選択した理由である。

「留學生活全般についての感想」

留學生活は、思うように力を発揮できない難しさと、それを少しずつ乗り越える喜びを経験した時間であった。当初は英語での議論についていくことに苦勞し、伝えたいことを十分に言葉にできないもどかしさがあった。しかし、予習・復習を重ね、教員や友人に自分から質問することで、徐々に理解を深め、自分の意見も伝えられるようになった。グループ課題では、周囲の協力を得ながら、自分が担える分析や資料作成に取り組み、発表をやり遂げた。

また、寮生活や地域住民との交流を通じて、異なる価値観や生活習慣に触れた。相手を理解するには、自分の当たり前を前提にせず、話を聴き、確かめることが大切だと感じた。この留学を通じて、困難な状況でも、周囲の力を借りながら自分にできることを積み重ねれば前に進めるという自信を得た。

留学を検討している学生へのアドバイスやメッセージ

留学を検討している人には、不安があっても、準備を重ねながら挑戦してほしい。私自身、渡航前から英語を学習していたが、現地での議論や発表には苦勞した。そのため、語彙やリスニングの学習に加え、自分の考えを理由とともに英語で説明する練習をしておくと思う。

現地では、分からないことを抱え込まず、教員や友人に自分から質問することが大切である。私も、オフィスアワーで聞いたことを事前に英文で準備し、そこから生まれた疑問は身振りを交えながら伝えた。完璧な英語でなくても、伝えようとすることで学びや交流は広がる。授業だけでなく、友人や地域の人と過ごす時間も大切に、自分から関わる機会をつくってほしい。

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 「大学で古くからある門の前で、マスコットキャラクターと一緒に写真を撮ってもらいました」

