

【大学間協定留学】 留学報告書

記入日	2025 年 9 月 17 日
明治大学の所属学部・研究科 ※学部・学科・研究科・専攻等	政治経済学部経済学科
留学(渡航)した時の学年	4 年生
帰国年月日	2025 年 8 月 29 日
明治大学卒業予定年月	2027 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	2025 年 5 月～2025 年 8 月
留学先大学で在籍した学年	4 年生
留学先の所属学部等	☐ 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: ☒ 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 ☐ その他:
形態	☐ 国立 ☒ 公立 ☐ 私立 ☐ 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: 2 学期: 3 学期: 4 学期:
学生数	32500 人
創立年	1868 年

留学費用			
留学費用項目	A 現地通貨 (USD) (1 現地通貨 = 146.27 円)	B 日本円	備考
授業料	7084.9	円	10units 履修
宿舍費	7430	円	I-house 1 人部屋
食費	159.78	円	旅行中と特別な日の外食のみ
図書費	0	円	
学用品費	9.2	円	ノートやシャーペンの芯を買い足した
携帯・インターネット費	219.99	円	eSIM を海外携帯市場で購入
現地交通費	0	円	(☒ 大学まで徒歩・自転車)
教養娯楽費	447.72	円	
旅費(留学中)	1053.44	円	プログラム中にも旅行やお出かけをした
被服費	0	円	
医療費	0	0 円	
保険費		3 万 7090 円	形態: 明治大学の海外旅行保険
渡航旅費		16 万 165 円	行きにカナダのバンクーバーに寄っているため少し割高
ビザ申請費		2 万 8675 円	宅配サービスなしで現地受け取り
雑費	1148.87	円	お土産など
その他		円	
その他		円	
合計 ※現地通貨 および 円	17553.9 (=256 万 7627 円)	22 万 5930 円	
総計(A+B) ※円		279 万 3557 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。

渡航関連

渡航経路

往路 出発地：成田国際空港 目的地：サンフランシスコ国際空港 経由地：バンクーバー

復路 出発地：サンフランシスコ国際空港 目的地：成田国際空港 経由地：

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：Zip air, Air Canada 料金：22770 円 + 71030 円

復路 航空会社：Zip air 料金：66365 円 ∴合計：16 万 165 円

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：sky scanner, Air Canada公式サイト, Zip Air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、大学の宿舎等)

☒ 学生寮(寮の名前：International house) ☐ 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)

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：

留学報告書を読んだり、実際にパークレー校に留学していた先輩から直接おすすりめされたので、ここを選びました。また、他の寮も考えて見たのですが、1 人部屋かつ寮食ありプランが選べる I-house にしました。

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)

様々な国籍の人と交流する機会がありますし、ホールや図書館もきれいです。また、日本人は明治大学の同じプログラムの人がいるくらいだったので、日本人ばかりの環境になることもなかったです。

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?

大学に登録したメールアドレスに届く情報や領事館からの情報を常に確認していました。また、夜に 1 人で出歩かないようにするようにしました。特にたくさんの人が集まるイベントでは注意をしていました。

4) 携帯電話や、インターネットについて、現地で利用・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、寮で使えない時はカフェに行った。)

寮や大学のインターネット環境は非常に良好でした。最初の登録の仕方が複雑でしたが、一度登録してしまえば大学近所のカフェなどでも Wi-Fi を利用することが出来たので便利でした。また、一部の人はアメリカの電話番号を持っていて困っていた時があったので、アメリカの電話番号が使える SIM を選ぶといいと思います。

5) 現地で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け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。)

現金とクレジットカード 2 枚、プリペイドカード 1 枚を持って行っていました。以前カナダに行った際にクレジットカードが使えないことがあったのでプリペイドカードを持っていきましたが、アメリカではそこまで使わなかったです。友達と割り勘をするときに非常に困ったので、現金を多めに持っていくか、現地で口座開設をして Paypay のような決済アプリのアカウントを作るといいと思います。

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。

医薬品類、日用品、日本のお菓子だと思います。まず海外の薬は強力なようで、副作用に苦しんでいる友達がいました。日用品については、アメリカにもダイソーはありますが割高です。お菓子は気軽につまめるので、ご飯系のものよりも個人的には重宝しました。電化製品 (ドライヤーなど) は現地で調達した方が比較的安く、電圧も合うものが入手できると思います。

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。)

渡航前に自分で指定したクレジットカードで支払いました。金額が大きいので、限度額が大きいカードで支払うべきです。

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	☒ 単位 ☐ 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	
☒ 出発前 ☐ 出発後 ☐ 派遣先大学の事務室 ☐ オンライン ☐ メール ☐ その他() ☐ 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)
The Social, Political, Ethical Environment of Business	社会的・政治的・倫理的環境とビジネス
科目設置学部・研究科	Haas School of Business
履修期間	SessionA
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(少人数で学生に問いかけてくることも多かった)(チュートリアル、講義形式等)
授業時間数	1 週間に 90 分が 3 回
担当教授	Alan Ross
授業内容	ビジネスを行う上で重要な倫理の理論や ESG、国際的な政治的な環境について考える授業
試験・課題等	中間・期末試験と最終プレゼンがありました。試験は論述 1 問で大変そうに見えますが、授業の内容をまとめたうえで自分の意見を述べられれば大丈夫です。
感想を自由記入	私がバークレー校で参加した中で一番印象に残っている授業です。私は授業の変更をたくさんしたので、この授業に参加するのが遅くなってしまいましたが、教授は温かく迎え入れてくれました。クラスメイトは私以外は現地生でたくさん意見を話していました。最初はそれがプレッシャーだったものの、教授が「日本はどんなの?」というような答えやすい質問をしてくれたことで徐々に自信を持って発言できるようになりました。この授業は日々の課題がほぼないので、復習に専念しました。プレゼンやアメリカらしい意見を言う授業を体験するのにはぴったりだと思います。授業に関連した映画を視聴する機会が 2 回ほどあったのも貴重な経験でした。

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)
Language, Culuture, and Popular Music	言語、文化と人気の音楽
科目設置学部・研究科	
履修期間	SessionD
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、グループワーク(チュートリアル、講義形式等)
授業時間数	1 週間に 150 分が 2 回
担当教授	Matthew Barclay
授業内容	アメリカで人気の音楽(主にロックソングやラブソング)からアメリカの文化について考える授業
試験・課題等	期末エッセイとプレゼン、日々のグループワークで課される課題が評価対象でした。また、1 週間に 1 回程度で開催されるフィールドワークに参加することで加点されました。
感想を自由記入	とても楽しい授業でした。このコースの授業は基本的にアジア圏の人が多いのですが、このクラスの人たちは英語でコミュニケーションを取ろうとしてくれました。それにはエネルギッシュな教授が「英語で話そうよ」という雰囲気を作ってくれていたからだと思います。また、フィールドワークではクラスみんなでライブを見に行ったり、ダンスレッスンに行ったり、有名な壁画の鑑賞をしたりしました。これは現地でしかできない体験なのでよかったと感じています。

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)
Public Economics	公共経済学
科目設置学部・研究科	
履修期間	SessionD
単位数	4
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 120 分が 4 回
担当教授	Tomer Blumkin
授業内容	給付金を全員に渡すときと低所得者に渡すときの死荷重・インセンティブの違いや弊害について考える授業
試験・課題等	期末試験と週末に出題される課題を提出するのみでした。
感想を自由記入	教授は笑顔で話しかけてくださる優しい方でした。また、毎回授業後に授業の概要をまとめたメールを送ってくれたり授業の動画をポータルに投稿してくれたり、生徒が授業内容を理解することを大切にしてくれました。しかし、授業内容は明治大学のミクロ経済学で習ったことの応用で非常に難しかったです。また教授が一方向的に話すスタイルなので、授業内容に興味があっても、英語で理解するのが大変で、退屈に感じてしまう瞬間もありました。

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: 4 年生なのですが、これから休学をしながら就職活動をする予定です

1) 進路決定の際に活用したウェブサイト、書籍、機関等

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。

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。

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。

この進路を選択したのは、就職活動において準備不足であったことと、留学を経て価値観が変化したからです。私は長期の留学に行きたいという強い想いを持っていて、3 年生の夏には IELTS の学習をやっていました。その分、就職活動には全く手を付けていませんでした。トップユニバーシティ留学のプログラムに参加することを決め、留学の手続きが落ち着いたときには周りの人と比べて大きな差がついている状態でした。そのまま友達の勧めで「練習」の気持ちで就職活動を留学直前まで行っていました。その後、留学に行き価値観の変化を感じたため、内定を辞退してもう一度就職活動をすることを決めました。

留学と就職活動の両立をすごく不安に感じている留学志望者の方はたくさんいると思います。しかし、計画性を持って行動すれば両立はしっかりと出来ると思います。また、私のように休学をするのも 1 つのいい案だと考えています。私は留学で「自分の本当にやりたいことを見つける」ことが目標だったので、留学後にもう一度就職活動をするという選択に後悔はしていません。自分自身がどのような将来を描きたいのかしっかりと考えることができれば納得がいく選択をすることが出来ると思います。

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	IELTS など語学テストを受ける
	8 月 ～ 9 月	
	10 月 ～ 12 月	明治大学に留学の申請をする
留学開始年	1 月 ～ 3 月	現地大学の留学手続き、明治大学留学事前学習
	4 月 ～ 7 月	海外旅行保険手続き、ビザ取得、航空券・SIM 購入、渡航
	8 月 ～ 9 月	留学
	10 月 ～ 12 月	帰国後書類提出
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、留学生生活全般等について、アドバイスを記入してください。

まず始めに言いたいのは、留学を少しでも迷っている人は必ず行ってください！！私はもともと海外から明治大学に来て交換留学をしている留学生と交流がありました。その状況に満足して、自分が海外に行く経験を後回しにしています。でも、自分が実際に行くのは、日本で海外の人と交流するのとは大違いです。現地の雰囲気、日本にいたら会えないような人との出会い、自分の考えの変化を感じられるはずです。

そして、留学を決めた皆さん、留学先ではいろんなことに挑戦してください。せっかくのチャンスです。普段の自分なら無理なことでも海外でなら頑張れるかもしれません。私は留学先でダンスレッスンに飛び込みで参加したことで、現地の友達を作ることが出来ました。そしてその友達とは仕事やその国の経済事情、恋愛観までたくさんのことを話せるくらい仲良くなり、プログラム後には一緒に旅行をしました。

留学すること自体が大きな第一歩です。そんな一歩を踏み出せた皆さんだからこそ、留学先でも怖気づくことなくいろんなことに挑戦して、たくさんのことを吸収してほしいです。

次に私がこの留学先を選んだ理由を書きます。1 つ目は世界トップレベルの研究機関であるからです。そのため、学習意欲が高い学生との出会いやトップレベルの教授のお話を聞く機会があると考えました。また、図書館で数多くの外国の文献に触れることが出来ると考えました。

2 つ目はこの地域の治安が比較的好いと考えたからです。落ち着いて学習を進めるには安心できる環境が必要だと考えました。私はもともと他の国も留学先の候補として考えていたので、銃社会のアメリカは非常に怖い印象がありました。しかし、パークレーは非常に安全な地域で普段から心配することなく勉学や課外活動に取り組むことが出来ました。

このプログラムを通じて、私はたくさんの人に出会いました。パークレー校に集まる人は様々な夢や目標をもってそれに向かって努力していました。同じプログラムに参加していた明治大学の学生もほとんどが私より年下でしたが、私よりしっかり将来のことを考えていたり、「そのような考え方もあるのか」と驚かされることがあったりしました。このように様々な人たちの話を聞いているうちに「私はこんな風に生きていきたい」と考えが浮かぶようになってきました。彼らが話しているときは目が輝いていて、大学生の私でも子どものように夢を追いかけていいのだと思わされました。これから卒業後の進路についてもう一度考えていく中で、自分のやりたいことに向かって努力を積み重ねていこうと思います。