

【大学間協定留学】 留学報告書

記入日	2026 年 8 月 21 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	政治経済学部・経済学科
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 : F-1	
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 ヶ月程度	
具体的な手続き（必要書類・手続き手順等） : 出願→I-20 申請→I-20 取得→F-1 ビザ申請→大使館面接予約→F-1 ビザ取得 出願をしてから UC Berkeley より I-20 の申請案内が来るのでその案内に沿って申請し、I-20 を手に入れた後 F-1 ビザの申請に移る。十分な有効期限のあるパスポートと背景が白の F-1 ビザ用証明写真も用意する。赤坂にある在日アメリカ大使館で面接を行うが、ここでは面接というより基本情報の確認といった感触。総じて 1 つずつ確実にこなしていけば余裕を持って取得可能だが、細かい情報や案内を見落とさない様注意すべき。 困った点 : UC Berkeley からの I-20 の申請案内が細かく、こちらからしっかり確認/問い合わせをしないと行かない。私はそれを見落としており、I-20 やビザの申請などもかなり渡航ギリギリになってしまった。またそれに伴い航空券の購入も遅れ、全体的に費用が高くなってしまった。	
2) 留学先大学到着までの流れ	
渡航経路 記入例 : 羽田→ドバイ（経由）→マンチェスター	往路 : 羽田-ロサンゼルス(経由)-サンフランシスコ 復路 : サンフランシスコ-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： 海外で生活する際のコツや色んな人の体験記を読む。 TED や 6 Minutes English というアプリを活用して耳を英語に慣らす。 有料の英会話のレッスンを受ける代わりにボロボロな英語なまま独り言やアウトプットをする。 留学中や帰国後にやるべき事や、単位等の確認/情報の整理。 やっておくべきだったこと： 貯金
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。
持っていくべきもの： シーツ、枕、ドライヤー、爪切り、洗濯バッグ ※シーツや枕は現地でも調達可能。出費を抑えたい方はスーツケースの容量と要相談。 持っていけばよかったもの： 耳かき

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 ）
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	内装などはかなり綺麗です。2 人部屋は個室よりは大きいですが、1 人あたりのスペースで言うと個室の方がやや広いです。寮生活の目的次第で選ぶのがいいと思いますが、日常生活の中で「1 人の時間が欲しい」と思う人は少し費用をかけてでも個室をお勧めします。部屋割りはランダムで、おそらく申請時に入力する「平均的な入眠時間」をもとに階数が分けられている印象でした（私は 24 時前後と申請して 3-8 階のうち 6 階でした）。 寝具に関してマットレスしか置かれていないので、シーツ/枕は必ず持っていく、もしくは現地で調達するのをお勧めします。また、気候自体は日本と比べて涼しいですが、部屋にエアコンなどもないので窓の開閉で調整するか、寝苦しさを感じやすい方などは安価な小型の扇風機などを現地で買うのがいいと思います。掛け布団などがあると便利ですが、部屋の向き次第で夜の寒暖差は変わるので必須ではないと思います。 寮食の費用に関しては寮代に含まれていました。2025 年度に参加した方からは"ミールプランなどの表記がされている"という情報をいただきましたが、私が契約する際には特段表記がなく、仕様の

	変更が行われたものだと思います。パックご飯やカップラーメンを持っていく方もいらっしゃると思いますが、電子レンジはランドリールームの横に 1 台備え付けられていますので活用できます。ただ、ポットなどのお湯を注げるものが食堂の中にしかなく、寮食の時間が過ぎると使用できなくなるので荷物に余裕がある方は電子ポットを持っていくと便利かと思います。 衣服に関しては長袖は基本不要と考えて大丈夫です。早朝/夜間は肌寒くなることがあるので軽く上から羽織れる薄手のアウターが 1 枚あれば、あとは半袖などで大丈夫です。また、現地でパーカーや T シャツを買う予定の方は、その着回しなどもできるので必要最低限、体感 3 泊 4 日の旅行に行く程度の準備で足りると思います。 洗濯に関してはランドリールームに洗濯機と乾燥機がそれぞれ 8-10 台ほどあります。ただ、エレベーターを使ってランドリールームまで行かないといけないので洗濯バッグは必ず持って行ったほうがいいと思います。洗剤に関しては現地のスーパー（Target 等）で調達するのがおすすめです。
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？	
外務省と UC Berkeley からのメールで情報収集し、基本的に持ち物を置いたまま離れないといった程度の対策をしていた。	

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8日頃） ☐ 現地到着後（ 月 日頃）
登録方法	CAL CENTRAL というバークレイ版 Oh-Meiji のようなポータルから登録可能。7月頭からの後期セメスターにおいて履修修正も可能。
留学生として優先されましたか？	特になし
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？	はい

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：6単位 2学期目：4単位
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
Introduction to International Business	1学期目	150分×週3回	3
Leading People	1学期目	150分×週3回	3
Language, Culture and Society	2学期目	120分×週4回	4

※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）

Introduction to International Business は国際経済だけでなく、Daniel 教授の体験談を踏まえた実践的なビジネスの動きや考え方を学ぶことができる。授業体系としては日本の授業と似ていて、基本的には教授からのインプットが主である。授業内の所々でクイズなども混ぜながら話をしてくれるため聞いていて退屈になることはあまりなかった。ただ、Speaking

という意味での英語力を求めて留学する人には大絶賛はできない。出席は形式上あったがそこまで気にしている雰囲気ではなく、基本的には中間と期末のレポートを主にして成績付けがされた。共に授業を受けた学生は合計で 14 人程度。Leading People ではリーダーシップに関する知識と具体的な事例について学ぶことができる。こちらはザ・アメリカの授業といった様な雰囲気、50 人程度の生徒が広い半円型の教室に集まり Janet 教授から投げかけられた問いにドンドン発言をしていくような授業であった。日本人ならではの恥ずかしさを持つ人が多いと思うが、Speaking という点においてはかなり発言機会が多く、教授も留学生であること/第一言語が英語ではないことを理解してくれていたのでもいい環境であると言える。出席と発言が成績に反映されるが、全体の 70%程度は中間・期末のペーパーテストとグループプレゼンテーションである。Language, Culture and Society は言語人類学という分野に焦点を当てたもので、こちらも少人数(10 人程度)で Karl 教授が授業時間の大半を説明する形である。正直この授業に関しては自身のリサーチ不足ではあったが、言語が人類に与える影響というよりは、民族誌的な文献を読み様々な文化的背景における言語使用に関する問いを探求していく様な物であった。こちらも出席が 1/4 を占めており、プレゼンテーション、ペーパーテスト、最終課題には短い論文執筆のようなものもあった為、興味を持って日々与えられる課題をコツコツこなしていける人にお勧めである。

留学費用			
留学費用項目	A 現地通貨 (米ドル) (現地通貨 = \$1:162 円)	B 日本円	備考
授業料 (授業料負担型のみ)	\$7413,79	0 円	
宿舍費	\$7,950.11	0 円	I-House を選択。
食費	0	20,000 円	基本 3 度寮食あり。"Hotdog"などの近場の屋台での軽食費用を記載している。
教材費	\$64.98	0 円	
学用品費	0	0 円	
携帯・インターネット費	0	21,590 円	
現地交通費	0	2,068 円	到着当初の行きの電車代のみ (☒ 大学まで徒歩・自転車)
娯楽費	0	0 円	
旅費 (留学中)	0	100,000 円	
医療費	0	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	0 円	
ビザ申請費用			
渡航費	0	367,300 円	
その他/雑費		円	
合計 ※現地通貨 および 円	\$15,428.88 (= 2,499,478 円)	510,958 円	
総計 (A+B) ※円	3,010,436 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	就活、単位取得の計画、TOEIC の点数確保
	4 月 ～ 7 月	就活、4 年次留学の計画立て（後期履修計画、取得総単位数確認）
	8 月 ～ 9 月	就活
	10 月 ～ 12 月	出願、学内選考、就活
留学開始年	1 月 ～ 3 月	語学学習
	4 月 ～ 7 月	ビザ申請/取得、航空券購入、滞在先確保(5 月上旬-中旬) 留学開始(5 月下旬) 前期セメスター Midterm Exam(6 月中旬) 前期セメスター Final Exam(6 月下旬-7 月上旬)
	8 月 ～ 9 月	後期セメスター Midterm Exam(7 月下旬) 後期セメスター Final Exam(8 月中旬) 帰国(8 月中旬)
	10 月 ～ 12 月	
留学/帰国年	1 月 ～ 3 月	
	4 月 ～ 7 月	就職
	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」

高い費用を払い、大学 4 年生での留学ということもあり、後悔したくない/せっかくなら一番レベルの高いところを！という考えで、出願できる留学先を見ていました。その上で大学 1 年生のころにイギリスへ 1 ヶ月語学留学をした経験を踏まえ、アメリカの本場の教育と英語を浴びたいと思い、UC Berkeley への留学を決意しました。

「留學生活全般についての感想」

留學生活全般に関しては特段困ったことや挫折したことはありませんでした。もちろん日本での生活と比べたらしんどいことの連続ではありましたが、日常生活に支障が出たりといったレベルまでは特にありません。ホットドッグをはじめとする軽食にちょうどいい食べ物屋さんなどもキャンパスの近くにあったため、I-House 以外の食事也十分に楽しむことができます。また、大学 4 年生ならではの視点で言うと、就職活動をしていた頃よりも自己分析ができた様な気がします。普段とは異なる環境で生活し、自分に向き合う時間が多く自分の好きなことや嫌いなこと、得意なこと不得意なこと、自分自身の信念や核となる部分に気づける機会がありました。I-House での生活に関しても様々な国籍の友人と繋がることができたり、共にゲームや食事を通して今までにない価値観や世界の見方に気づくことができました。

留學を検討している学生へのアドバイスやメッセージ

沢山の人が言うように、挑戦してみて「やらなきゃよかった、留学しなければ」という声は聞きません。確かに日本にいれば仲のいい友人と楽しい時間を過ごすことができと思いますが、UC Berkeley をはじめとした世界の一流大学に一時的に身を置き、厳しい苦しい環境で生き抜く経験は人生で二度とない貴重な時間であり、誰にでもあるチャンスではありません。もしあなたに挑戦できる環境と条件が揃っているのであればぜひ迷わずこの世界に飛び込んでみてほしいです。また、留學全般を通して「私は英語が流暢に話せるようになりたい！」など学習意識、成長意識の高い方々にもお伝えできることと言うと、現実はその甘くありません。私も中国語が比較的話せるバックグラウンドを持っており同じ言語習得のプロセスで英語も話せるようになっていたと思いますが、やはり行動を起こさなければ成長はできませんし、ましてやレベルの高い環境であれば周囲に置いていかれ劣等感に苛まれることもあります。だからこそ高い目標や理想は持ったまま、目の前には「今日は授業で話したことない人に声をかけてみる」とか「寮で友人を作ってみる」などの小さなステップを置いてあげてください。そして、留學に限らず言える事として、自分の為に逃げる事もたまにはしてあげてください。今日一日何もできなかった、昨日よりも英語を使えなかった、そんな日もあります。ただ、それをくよくよ引きずっていても意味はありません。留學は時間が限られています。なので嬉しいことや楽しいことは全力で噛み締め、辛いことなどは「でももう過ぎたことだから。これからどうしよう！」と割り切って前を向きましょう。留學に来たのにやる気が出ず授業もあまり集中できなかったとしたら、「ごめん！今日 1 日は自分の世界に入ってくる。明日はまた切り替えて頑張るわ！」と自分自身に言い聞かせてあげてください。

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 「UC Berkeley Doe Library」



写真②

写真の説明 「大学裏の丘から見た学内の塔（The Campanile）」



写真③

写真の説明 「International House 個人部屋」

