

【大学間協定留学】 留学報告書

記入日	2026 年 9 月 1 日
留学先大学（日本語名） / 留学先国	カル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	3 年生
留学期間	2025 年 5 月～2025 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）： 3 週間～1 ヶ月	
具体的な手続き（必要書類・手続き手順等）： 留学先大学から入学許可書にあたる I-20 を受け取る→SEVIS 費（I-901）を支払う→DS-160 をオンラインで記入する→ビザ申請料金（MRV / 185 ドル）を支払う→面接を予約する→面接を受ける→ビザ受領・渡米	
困った点：ビザを取得する手続きを行う際に、途中までは（I20 を受け取るまでは）留学先大学のサイトで操作を行うが、その先からは大使館のサイトで別途操作を行う必要があり、当初は混乱した。またビザの面接の際は面接後追加審査が必要との紙を受け取り困惑したが、1 週間後無事認証された。	
2) 留学先大学到着までの流れ	
渡航経路 記入例：羽田ーードバイ（経由）-マンチェスター	往路：羽田～SFO 復路：SFO～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。	
本留学が決まってすぐ、語学力強化のため英会話教室に通うなどしていたが、あまり役に立ったとは思わなかった。良くも悪くも行く前からどんな授業が行われ、どんな学生と交流するかは分からないため、行く前に準備するというより、行ってから全てを吸収する、という心意気を持つことが大事な気がした。情報収集という意味では、物価の高さについて不安があり、お金が足りなくなることを危惧していたので、現地での物価や商品がどの程度の値段か、ということをネットメインで調べていた。	

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。

常備薬やコンタクト、およびフリーズドライの日本食。アメリカは医療費が非常に高額なため、万が一があったとき、日本で飲み慣れている薬があると安心。同様にコンタクトの処方も現地で薬局の審査を受けないと買えないため、無くす、破れる等のリスクを考慮して多めに持ってくると良い。日本食はあと会話のネタになったり食事が口に合わないときの安心材料になる。

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：I 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（昨年度の報告書を読んだ）
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	大学公認の寮ということもあり、パークレー校に通う大半の学生が入寮していた、と感じた。寮内イベントも多く、学習スペース、ゲームルームなどもあるため、非常に満足度の高い寮だった。寮内のエレベーターが非常に来るのが遅いため、授業、用事には早めに向かいましょう。（特に上層階）

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？

正直、特に現地の危険情報を集める等の行動はしてなかった。パークレーは治安がいいものもあるが、深夜を過ぎた外出、夜中の小道等は避けるようにしていた。

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：2月8日） ☐ なし
授業開始日	5月27日

2) 履修登録について

登録時期	☒ 出発前（2月7日頃） ☐ 現地到着後（ 月 日頃）
登録方法	学内ポータルサイト calcentral から登録
留学生として優先されましたか？	履修した授業では特に優先等はなかった。。
留学生として履修に関する制限はありましたか？	自分が履修した授業に限るが、具体的な制限はなかった。
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。各セッション開始 1 週間以内であれば変更可能。周りの友人も初回授業を受講して内容を判断してから他授業に変更するなどしていた。

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 単位 2 学期目：7 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
Marketing	セッション A	150 分×週 3 回	3units
Broadway Musical	セッション D	150 分×週 2 回	3units
Introduction to Finance	セッション D	150 分×週 5 回	4units

※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）

授業によると思うがとにかく課題の量が尋常ではない。履修した授業の中では特に introduction to finance の負担が異常であり、週五回、小テスト 6 回、中間期末テスト、出席点参加点、グループプレゼンかつ 1 人も日本人がいなかった。その上受講している生徒のレベルもずば抜けて高く、レギュラー生や英語第一言語、インターばかりであり、授業の内容も非常に高度であったため、当初は取り残されている疎外感と不安で頭がおかしくなりそうだった。AI 等をうまく活用すると少しは勉強が楽になると思う。

留学費用			
留学費用項目	A 現地通貨 (1\$) (現地通貨 = 160 円)	B 日本円	備考
授業料 (授業料負担型のみ)	7533 \$	1205280 円	
宿舍費	7626 \$	1220160 円	
食費	450 \$	104000 円	
教材費	350 \$	56000 円	
学用品費	0 \$	0 円	
携帯・インターネット費	234 \$	37440 円	
現地交通費	0 \$	0 円	大学からバイエリア有効の定期券が買えるため、基本 0 (☒ 大学まで徒歩・自転車)
娯楽費	3000 \$	480000 円	
旅費 (留学中)	800 \$	128000 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	2375 \$	380000 円	
その他/雑費	250 \$	40000 円	
合計 ※現地通貨 および 円	22618 \$ (= 3533407 円)	3650880 円	小数点以下以下切り捨て計算より差額発生
総計 (A+B) ※円	3650880 円		全項目において円ドル換算の計算を実施。総計は日本円計算のほうのみ記入した。

※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

企業のサマーインターンシップのオンライン面接などに参加した。

3) 留学中の就職活動において苦労したこと、うまくいったことについてや、感想、アドバイス

自分はマルチタスクが苦手なので、留学中は留学のみに専念しようとしていた。その為、基本留学前に気になる企業の ES やエントリー、選考をある程度済ませておいて、留学中はその選考を消化する、という形を取っていた。自分が履修している授業がヘビーだったこともあり、この方法は有効だったと感じている。

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	
	8 月 ～ 9 月	学内選考
	10 月 ～ 12 月	留学決定
留学開始年	1 月 ～ 3 月	ビザ申請・取得、履修登録、滞在先確保
	4 月 ～ 7 月	航空券購入、渡航、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」

自分もつ英語力で参加できる中で、1 番難しいプログラムに参加してみたかったから。また、日本で自分が専攻している経済、ビジネスを英語で専門的に学ぶことを考えた際、アメリカで 2 番目に古いかつ世界的に有名なビジネススクールを持つ本大学は非常に魅力的であったため。

「留学生生活全般についての感想」

非常に満足の高い時間であった。日本にいたころとは比べ物にならないほど勉強しなければならない環境に身を置いたことは、忍耐力、継続力、の面で非常に得られるものが多かった。また課題が少ない日、週末は友人と遠出することも少なくなく、遊び、勉強の両面において大変満足のいく時間であった。

留学を検討している学生へのアドバイスやメッセージ

人生でこんなにも長い時間何かに向き合える機会を頂けることは大変貴重だと思います。行く前に要らない不安や緊張を抱く方も多いと思いますが、行けば何とかなります。授業も腹くって勉強すれば意外と何とかなります。死にません。行けば必ず言うてよかったと思えるものが手に入ると思います。頑張ってください！

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 「Marketing の授業後に友人とラーメン」



写真②

写真の説明 「Finance の授業が難しすぎて絶望した時の写真」



写真③

写真の説明 「友人と週末ジャグリングしに行く時に撮った写真」

