

<b>留 学 報 告 書</b>
------------------

記入日:2019年8月29日

(所属学部／研究科・学科／専攻)	農学部
留学先国	アメリカ
留学先高等教育機関名 (和文及び現地言語)	和文: カリフォルニア大学バークレー校 現地言語: 英語
留学期間	2019年5月～2019年8月
留学した時の学年	3年生(渡航した時の学年)
留学先での学年	3年生(留学先大学で在籍した学年)
留学先での所属学部等	<input checked="" type="checkbox"/> 特定の学部等に所属しなかった。
帰国年月日	2019年8月19日
明治大学卒業予定年	2021年3月
<b>留学先大学について</b>	
形態	<input type="checkbox"/> 国立 <input checked="" type="checkbox"/> 公立 <input type="checkbox"/> 私立 <input type="checkbox"/> その他
学年暦	1 学期:8 月下旬～12 月下旬 2 学期:1 月中旬～5 月中旬 3 学期: (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)
学生数	41910 人
創立年	1868

留学費用項目	現地通貨 (ドル)	円	備考
授業料	7,438	836,499 円	その他\$204.54 の登録費用あり
宿舍費	4,648	528,440 円	食事込み, その他登録費用\$50
食費	300	31,100 円	寮には食事がついていたので友達と外出する際のご飯のみ
図書費	62.25	6,660 円	Session D の1クラスのみ
学用品費	50	5,350 円	
教養娯楽費	0	0 円	
被服費	100	10,700 円	
医療費	0	0 円	
保険費		34,290 円	形態:明大サポート保険 プラン②
渡航旅費		181,380 円	円で購入した
雑費	1,000	107,000 円	主に出かけた際のお土産にかかった費用
その他		円	
その他		円	
その他		円	
<b>合計</b>		<b>1,741,419 円</b>	

## 渡航関連

**渡航経路:** 羽田空港—サンフランシスコ国際空港

渡航費用

チケットの種類 エコノミー

往路 \_\_\_\_\_

復路 \_\_\_\_\_

合計 \_\_\_\_\_

渡航に際して利用した旅行会社やガイドブックを教えてください。

Expedia

## 滞在形態関連

1)種類(留学中の滞在先)(例:アパート、大学の宿舎など)

国際寮

2)部屋の形態

個室 OR  相部屋(同居人数 1人)

3)住居を探した方法:

オリエンテーション・ネット

4)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)

International house は全体的にもとても満足のいく寮でした。人と知り合う機会がとて多く、非常に満足しました。

## 現地情報

1)現地で病院にかかったことはありますか? 大学内の医務室/診療所や付属病院等で医療サービスを受けることは可能でしたか?

利用する機会が無かった

利用した:

2)学内外で問題があったときには誰に相談しましたか。留学先大学に相談窓口はありましたか。

していない

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?

メールが届いたが、特にこれといった対応はしていない。

4)パソコン、携帯電話、インターネット(接続について)現地での利用はいかがでしたか。

(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、寮で使用できない時はカフェに行った。)

寮のインターネットも学内のインターネットも問題なく繋がった。

5)現地での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設し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。)

親から Sony bank の方に送金してもらい、それをクラウド上でそのままドルに交換してデビットカードとして利用したり、時には現金で銀行からおろしました。手数料は 3ドルくらいでした。

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ください。

日本で売っているお菓子などをお土産に持っていくといいかもしれません。

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、渡航前に留学先大学から指示があった、渡航後のオリエンテーションで支払いに関する案内があった等)

2月のクラスを履修した際に支払った。

## 卒業後の進路について

## 1) 進路

就職    進学    未定    その他:

## 2)進路決定の際に参考にした資料、図書、機関など

インターネット

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、或は入社すると決定した企業の名前のみでも構いません)

※1～3年生で、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:留学中の就職活動に向けた準備, 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。)

※1～3年生で、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。

まだ、未定、海外も考えている

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。

最初の方は正直とてもきついかと思います。特に session A はパークレー生もたくさんいて取ったクラスもレベルの高いクラスだったので、プレッシャーが大きかったです。メンタル的にきつい時もありました。ですが、オン・オフの切り替えをしっかりと、勉強するときはする、遊ぶときは遊ぶといったようにすることでストレスが溜まりすぎないようにしました。

7) その他を選択した方は、留学希望者に向けたアドバイスをお願いします。

勉強と遊びを両立して頑張れば自ずと成績もついてくるかと思います。最初はきついですが、終わってしまうととてもあつという間に感じます。ストレスが溜まりすぎないように頑張ってください。ちなみに僕はストレスと緊張でお腹をたくさん下しました。笑



### 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してください)

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。
12 単位	<input type="checkbox"/> 単位 <input type="checkbox"/> 単位認定の申請はしません(理由: )
2)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):
Disbiologycovery Research in Micrology	微生物における発見研究
科目設置学部・研究科	Plant & Microbiology
履修期間	Session A
単位数	2
本学での単位認定状況	0 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	週2で講義2時間、週4で実験が2時間です。実験は毎回2時間ではなく、長くなったり短くなったりします。その授業の直後には別の授業を入れない方がいいかと思いません。最低でも1時間は空けた方がいいかと思いません。(チュートリアル、講義形式等)
授業時間数	1週間に120分が2回
担当教授	Dr. Katherine Ryan
授業内容	講義と実験で構成されているクラスで、週2回の講義では、実験の方法とメカニズム、実験で調べるタンパク質のバックグラウンドな土を学びました。
試験・課題など	試験はないですが、最後にファイナルプレゼンテーションで実験の報告のようなものがありました。課題に関しては、論文をいくつか読んだり、実験の準備のためにプロトコルを読み、また他に実験の準備物を作成したり、また、自分のバイオグラフィーの書き方練習のようなものを他の学部の人の研究でやったりしましたが、そこまで辛い印象を持ちませんでした。
感想を自由記入	クラスメートが12人しかいないので、他の人と仲良くなりやすい授業でした。実際に、クラスメートと遊びに行ったりということもありました。また、スタディーグループも作りやすく、困ったら助けてもらえるような授業です。教授・GSI(TA)の方共距離が非常に近く、困ったら話しかけてその場で聞くというような授業でした。やることをやっていたらAが取れるかと思いません。

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):
Global Health: A Multidisciplinary Examination	世界の健康:いくつかの研究手法
科目設置学部・研究科	Public Health
履修期間	Session A
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	講義とディスカッション(チュートリアル、講義形式等)
授業時間数	1週間に120分が3回
担当教授	
授業内容	主に世界中で起きている疫病の研究方法を教わったり、また、実際に疫病について学んだりする授業でした。正直覚えることがたくさんありました。
試験・課題など	試験はMidtermとFinalがあり、それに加えてFinal Presentationがありました。
感想を自由記入	周りの学生が、パークレー生で卒業後にメディカルスクールに行く予定という人がたくさんいるようなクラスでした。また、Upper Divisionなので、比較的周りの学生は3年生以上が多かったです。皆がとても積極的なので、その影響は受けますが、なかなかそれについていくのは難しかったです。勉強も覚えることがたくさんあって大変でした。しかし、GSIの方がとても好意的でしたので、なんとかやりきることが出来ました。

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):
College Writing	大学におけるライティング
科目設置学部・研究科	
履修期間	Session D
単位数	2
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(主にディスカッション) (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	
授業内容	ほぼディスカッションでした。指定された2冊の本や、またネット上の文書、Ted Talk などについてクラスメートで話し合いました。
試験・課題など	課題は本のリーディングとネット上の文書のリーディングです。また、Final Presentation がありました。Final Presentation のために Field Work に2箇所行きました。
感想を自由記入	基本的に課題をやってきて、それをディスカッションで話すことができるかが問われる授業です。少人数の授業なので、英語で自分の意見を表現する場がたくさんあります。課題もディスカッションも少々たいへんでしたが、楽しい授業でした。

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):
Introduction to Environmental Science	環境科学入門
科目設置学部・研究科	
履修期間	Session D
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・ディスカッション(チュートリアル, 講義形式等)
授業時間数	1週間に90分と150分が2回と1回
担当教授	Dr. Christine Gehrig-Downie
授業内容	主に世界中で起こっている環境問題について広く多少深く学ぶ授業です。覚えることは少々多かったです。
試験・課題など	試験は毎週18問のクイズがありました。また、ポスター作成や毎週理解度チェックの Problem Sets, また、時にはいきなり課題が追加されることもあり。それに加えて、授業・ディスカッション共にリーディングがあったので、課題の量は非常に多かったと思います。
感想を自由記入	課題は多かったものの僕自身は教授や GSI とも積極的に話していたので、クイズも最初こそしどろしどろでしたが、それ以降は非常にいい成績だったかと思います。また、課題に関してもしっかりと必要条件を満たしていれば減点されることはない(Problem Sets は除く)のでしっかりと授業の勉強をして、また、課題に取り組めば成績には問題が出てくるような科目ではないと思いました。

### 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、留学中の中間試験、期末試験、その他イベント等

2017年 1月～3月	なし
4月～7月	なし、留学しようとは頭にある
8月～9月	留学しようとは頭にある
10月～12月	10月：農学部プログラムの UC Davis に応募
2018年 1月～3月	3月：UC Davis に1月留学
4月～7月	特になし
8月～9月	留学場所を考え始める。
10月～12月	12月：応募
2019年 1月～3月	2月：授業の選択 2月～：それに向けた勉強を徐々に始める。
4月～7月	4月：準備 5月：準備 5月末：留学開始、Session A 開始 6月中旬：Midterm 6月末：Final 7月上旬：Final Presentations, Session A 終了 7月2週目：Session D 開始 7・8月は毎週クイズがある。 7月下旬：2箇所の Field Work
8月～9月	8月上旬：ファイナルプレゼンテーションの準備開始 8月中旬：ファイナルプレゼンテーション 8月16日：Session D 終了 8月19日：帰国
10月～12月	未定

## 留学体験記

留学しようと決めた理由	もともと大学に入る前から学部生のうちに留学をしようと考えておりました。その時点ではもちろんどこに行くなどは決めておりませんでした。大学に入ってから、奨学金のことを知り、また、パークレー生の知り合いから評判を聞いていたので、自分の専攻学部等のことも考えてパークレーに留学することを決めました。また、大学院で海外も考えていたので、少しでも海外、特にアメリカの大学の雰囲気を選び、可能であればコネクションを形成するというのが大きな決定要因です。
留学のためにした準備、しておけば良かったと思う準備	専門用語の準備に関してはとても重要だと思いました。理系・文系にかかわらずその分野の専門用語は存在するかと思います。特に感じたのが、Public Healthのクラスを取った時で、私は生命科学科出身なのですが、Public Healthの知識は全くないのにUpper Divisionのクラスを取りました。結果的にはなんだかんだ大丈夫でしたが、Session中は単語を覚えることから始めなければならず非常に時間も取られましたし、苦労しました。理系の授業を取る人、特に生物関連のものを取る人はある程度プレゼンやポスター作成には慣れておいた方がいいかと思います。アメリカの大学は引用に関しては非常に厳しいです。まず、理系と文系、科目によっても引用のスタイルは変わってくるので注意した方がいいです。(MLA, APA, Chicagoなど)正直引用の作成方法はネットでCitation Machineなどと調べれば自動的に作ってくれるようなものが出てくるので問題ないですが、その引用のプレゼン上での載せ方や表示方法など慣れていないと書き損じることがあるかと思います。しっかり書かなければ減点を食らうので注意した方がいいです。授業内の友人でも何人か書き損じていました。
この留学先を選んだ理由	UC Berkeleyは理系でも非常に有名な大学でまずはその大学で学んで見たいというのが大きかったです。また、何人かBerkeleyに通っている友人がいてその友人から評判を聞いていたというのも決定における要因の1つです。さらに、やはりUCシステムの中で一番歴史があり、学生も皆がやる気に満ち溢れている環境下で勉強できるということに非常に魅力を感じました。私は将来的に可能であれば海外の大学院に進学したいと考えております。農業系で有名なUC Davisが近かったということもあり行きませんでした。結果的にUC Davisにも教授を訪ねていくことができました。
大学・学生の雰囲気	学生の雰囲気は日本の大学生と比べて全然違いました。ほとんどの学生がやる気に満ち溢れていてほとんどの学生がノートもしっかり取り、毎回出席するというような雰囲気でした。皆でいい意味で協力して授業を盛り上げたり、勉強したりするような感じでした。正直このような環境に私も身を置いて勉強したいと思いました。大学の雰囲気はSummer Session中ということもあり、普段よりは学生数は少なかったとは思いますが、それでもたくさんの人で盛り上がっていました。また、開放的なキャンパスで居心地はともいいキャンパスです。大学内の図書館が夏休み中なので早く閉まっていますが、International House内に図書館があったので、そこで勉強することも可能でした。
寮の雰囲気	寮はInternational Houseだったので、多くの人が海外からSessionに来ていた人たちでした。しかし、それでも現地生もある程度はいて非常に多様性に満ち溢れている寮でした。どの国の人たちも皆非常に好意的なので、海外からの友人を作るにはもってこいの寮だと思います。また、Dinning HallとCoffee Hourは新しい友人を作るにはもってこいの場所・イベントでした。寮生で買うと安くなるイベントチケットなどもありました。それらのイベントも友人を作るのに最適です。海外生の友人を作るのに非常にオススメの寮です。寮自体の雰囲気ですが、歴史はあり、建物自体は少々古いですが、部屋も少し狭く、趣のある感じですが、決して汚いわけではないので、その点に関しては全く問題がなかったです。
交友関係	私はルームメイトがいたので、私自身で作った友人とルームメイト経由で知り合った友人がいました。私自身はおもにDinning Hallで友人を作りました。自分から積極的に話しかけることで友達を作りました。また、友達とは授業が終わった後にご飯に行ったり、また、週末に出かけたりなどをしました。また、International Houseだけでなく、同じクラスを取っている人と授業後にどこかに行くということもありました。友達には恵まれてとても楽しい生活になったかと思います。そんな中でも1人の時間は確保したかったので、1人で部屋でリラックスするというのもありました。

<p>困ったこと, 大変だったこと</p>	<p>私は寮に入る前にリネン用品を持っていかなければならないことは知っていたので寮内の Student store にオンラインで注文して当日受け取りました。しかし、その価格は Target(パークレーダウンタウンにあるなんでも売ってるスーパーのような店)に比べると非常に高かったです。皆様も Target のような店で自分で買いに行くことをお勧めします。とはいえ、あまり夜遅すぎると閉まってしまうので、早めに寮についてチェックインして買いに行くことをお勧めします。また、パークレー市内に限らずですが、全てにおいて物価が高いです。お金に関してはしっかり管理した方がいいかと思います。Farmer's Market などたまに現金しか受け取らない所がありますが、基本的にカードで大丈夫です。</p>
<p>学習内容・勉強について</p>	<p>学習内容に関しては割と幅広い科目を取ったのでこれと言って同じものがあつたわけではありませんが普通のクラス(レクチャーとディスカッション)であれば毎回の予復習と課題の処理が大事です。スタディーグループを作るとわからなかった箇所を補填しあえたり、お互いに教えあつたりすることができますし、何より交友関係を広げることができます。</p>
<p>課題・試験について</p>	<p>課題については特にリーディングがたくさんあつたかと思います。最初は慣れず、全部事細かに読んでメモを取っていました。慣れるまでは少々時間がかかりますが、私はそれでもいいかと思います。しかし、慣れてくるとそこまで詳細に読まなくても要点をつかめば問題がないかと思います。とは言いつつもディスカッションのクラスで、本について話し合うものに関しては私のキャパシティー的に全て読んで詳細にメモを取って挑むことでいい成績を取ることができました。おそらくそれに関しては人によるかと思います。また、その他の課題についてもたくさん出されるクラスがありました。それに関してはコンスタントに勉強すればどうにかついて行けると思います。その量でも平日に終わらせて休日は遊ぶということも可能でした。また、スタディーグループを作って挑むことも良いかと思います。私は自分で解いた後にスタディーグループの人と話し合うということをしていました。</p> <p>試験に関しては課題のおかげでコンスタントに勉強できていたり、また、予復習をしっかり行うことで Midterm や Final, クイズ直前にウエイトがかかるということはしませんでした。とは言っても Final 前は深夜まで勉強はしました。</p> <p>勉強においてはやはりオンオフのメリハリをつけることとコンスタントに勉強し続けることが重要かと思います。</p>
<p>大学外の活動について</p>	<p>UC Davis に行って興味のある研究をしている教授に会いに行きました。実際に会うことによって大学院に進学する際の手助けに少しでもなれればいいと思いました。また、現地周辺在住の友達は何人かいたのでその人たちとあつたりもしました。しかしながら僕の場合は大学内の教授や友人と行動を共にすることが多く、あまり、大学外ということはありませんでした。個人的に大学内にも色々な面白い人や、コネクションを作成できる人がいるためそんなに手を広げる必要は無いと思ったのと、なにより、授業や週末に新しい友達と出かけたつたりすることで時間がなく大学外まで手を広げる余裕はありませんでした。</p>
<p>留学を志す人へ</p>	<p>留学中に重要だと思うことは何事にも挑戦するということかと思います。興味があることは積極的に挑戦することは絶対です。また、留学中は授業のみでなく、他の日々のすべてのことから様々なことを学ぶことができます。常に自分のマインドをオープンにして学ぶ準備をしてそして何事にも挑戦して、吸収していくという姿勢が大事かと思います。また、もし留学するか迷っている人がいたら、絶対にした方がいいかと思います。日本の大学と海外の大学、特に私が行った大学は学生の雰囲気も多様性も全く異なります。百聞は一見に如かずです。実際に見る・体験しなければわからない世界もあると思います。ぜひ頑張って挑戦してください。</p>



## 一週間のスケジュール(例)

	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日	日曜日
午前中		講義:9:30 から	講義:9:30 から	講義:9:30 から	講義:11:00 から	決まった予定は特になし	決まった予定は特になし
	講義:9:30 から		講義:9:30 から			休日は基本的にどこかに出かけていた	休日は基本的にどこかに出かけていた
午後		講義	講義	講義	講義:13:00 まで		
	講義:14:00 まで	講義:15:00-17:30	講義:15:30 まで		講義:12:30-14:00		
夕刻		講義:18:00 まで	講義:18:00 まで	講義:18:00 まで			
夜	勉強	勉強	coffee hour	勉強・外食	勉強・外食	平日の夜もその日によって異なります。	

