【大学間協定留学】留学報告書	
記入日	2023 年 9 月 4 日
明治大学の所属学部･研究科	政治経済　　（学部/ 学科/ 研究科/ 専攻等）
留学(渡航)した時の学年	3 年生
帰国年月日	2023 年 8 月 26 日
明治大学卒業予定年月	2025 年 3 月
留学先大学について	
留学先国	アメリカ
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	2023 年 5 月～2023 年 8 月
留学先大学で在籍した学年	3 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）: （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	
創立年	

留学費用

留学費用項目	現地通貨 ($)	日本円	備考
授業料	$6694	896.882 円	
宿舎費	$5397	732.802 円	
食費		円	
図書費		円	
学用品費	$67	10.000 円	
携帯・インターネット費		円	
現地交通費		円	（□大学まで徒歩・自転車）
教養娯楽費		円	
被服費		円	
医療費		円	
保険費	$194	28.265 円	形態：明治大学指定の保険
渡航旅費	$1100	160.000 円	
ビザ申請費	$165	24.000 円	
雑費		円	
その他		円	
その他		円	
合計	$13.617	1.851.949 円	

渡航関連

渡航経路

往路　出発地：HND　**目的地**：SFO　**経由地**：LAX

復路　出発地：LAX　**目的地**：HND　**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：American airline　　料金：80.000 円
復路　航空会社：Delta airline　　料金：80.000 円　　∴合計：160.000 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：　　）
□その他（　　）

滞在形態関連

1)種類(留学中の滞在先)(例:アパート、大学の宿舎など)

☒学生寮(寮の名前:i-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 2)

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:

過去の先輩の留学報告書や Web サイトを参照

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)

私は International House(以下:i-house)への滞在を強くお勧めします。i-house には現地の大学生はもちろん、サマーセッションやリサーチに参加する他国の大学生など、多くの国からたくさんの学生が集まります。私は三ヶ月間、多くの他国の学生と触れ合うことで、新しい考え方や価値観を発見することができました。幸せなことに、私は i-house で親友やたくさんの友達を作ることができ、平日にはカフェや図書館で一緒に勉強したり、ゲームをしたり、話したりと本当に充実した生活を送ることができました。また、休日にはグループでカリフォルニアの名所を観光したり、ハイキングに出かけたりと人生で最高の思い出を作ることができました。私は i-house を選択して本当に良かったと思っています。留学を検討している方々も、ぜひ i-house の web ページやインスタグラムをチェックしてみて下さい。

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?

UC Berkeley から"warn me"という情報を G -mail を通して収集していました。
また深夜に出かける際は友達と行動を共にするようにしていました。

4)携帯電話や、インターネットについて、現地での利用・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、寮で使用できない時はカフェに行った。)

基本的にアメリカのインターネット環境は日本と比較して遅いです。i-house には Wi-Fi の設備はありましたが、回線が弱かったため、e-sim の購入をおすすめします。

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。)

クレジットカードを主に使用しました。
現地の友達とお金をやりとりする際は Pay -Pal を通じて送金をしました。

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下さい。

現地で基本的にほぼ全てのものを調達できるので、特に必要なものはなかったと感じます。

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。)

クレジットカード

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)：
Marketing	経営学

科目設置学部・研究科	Haas UGBA
履修期間	5/22-6/29
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(チュートリアル、講義形式等)
授業時間数	1週間に 150 分が 3 回
担当教授	Janet Bredy
授業内容	To provide an understanding of and familiarity with marketing and to learn how to think and operate like a manager in that environment. This will include: ・ Learning basic terminology and concepts ・ Understanding the marketing functions and activities and how they fit in the overall business environment ・ Learning both the quantitative (data driven) and qualitative (judgement, creativity) sides of marketing ・ Learning how to analyze complex business and marketing situations (cases) ・ Practicing decision making in a business environment ・ Improving oral presentation and written communication skills ・ Working as a member of a team in analyzing and presenting a case study
試験・課題など	課題：レポート(4 回)・チームプレゼンテーション 試験：期末試験（対面）
感想を自由記入	「Marketing」では教科書を元にマーケティングの基礎を学び、各企業のケースから、そのような経営方針をとるのかディスカッションを通して学んだ。講義の中の「チームプレゼンテーション」は個人的に最も力がついたと感じる。私は実際に現地の学生 2 人を含む 4 人チームを組んだ。プレゼンテーションでは 2006 年における「Burberry」の経営戦略を当時のケースに従って 20 分間の発表を行った。プレゼンテーションを行うプロセスは私がこれまで行っていたのとは明らかに異なっていた。今回行なったプレゼンテーションでは発表の 1 ヶ月以上前からカフェや zoom で集まり、ケースの理解を深めたり、SWOT 分析やマーケティングミックスを用いた具体的な戦略を立てたりすることで、お互いを助け合い、チームワークが生まれた。私はプレゼンテーションに慣れていなく、リハーサルでたくさんミスをしてしまったが、チームメイトが励ましてくれたり、何度も練習に付き合ってくれたりしてくれたおかげで、本番では満足できる発表ができた。このプレゼンテーションを通して私が学んだことは、準備と自分の言葉で伝えることの重要性だ。プレゼンテーションを行う際は、伝えたいことをよく理解した上で自らの言葉で表現することが重要であると学んだ。

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):
Project manegement	プロジェクトマネジメント

科目設置学部・研究科	Haas UGBA
履修期間	5/22-6/29
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	講義形式　　(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	Omer Romero-Hernandez Sergio Romero-Hernandez
授業内容	Emerging business leaders constantly compete for exectives' attension and resources, by aming to deliver their project on time, within budget and a degree of quality that matches their requtation. Yet, one of every three projects is ever succeessfully completed. The goal of this is to teach what it takes to lead successful projects. The primary objective of this course is to develop critical skills and the knowledge needed to successfully pitch and lead projects. This will require understanding the concepts of project initiation, planning and organization, control, communications, and project life cycles.
試験・課題など	課題;チームプレゼンテーション 試験:中間試験・期末試験(対面)
感想を自由記入	「Project Management」では一つのプロジェクトを成功させるためのプロセスを Gantt chart や WBS ,CPM を用いて学習した。教授の英語のメキシコ訛りが強く、最初は理解に苦しんだが、わからないことを教授や他の学生に質問すると、常に優しく答えて下さったため、理解を深めることができた。この講義で私が学んだことは積極的に聞くことや自分の言葉で話すことの大切さである。正直授業内容の理解に最も苦しんだ授業だったが、理解できない部分をそのままにするのではなく、周りの学生や教授に助けを求めることで理解を深めることだできた。 また、チームプレゼンテーションでは、「Marketing」で培ったプロセスを用いて、チームのみんなと協力したことで、満足のできる発表ができた。この授業を通して留学終了後も遊ぶ仲の友達ができた。

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 International Business		国際経営学
科目設置学部・研究科	Haas UGBA	
履修期間	7/3-8/11	
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(チュートリアル、講義形式等)	
授業時間数	1週間に 150 分が 3 回	
担当教授	Dan Himelstein	
授業内容	The objective of this course is to introduce students to the core concepts of international business. The course explores both the broad context in which the global economy operetes and how fiems operate within that broad landscape. Students will play an active role in class, with significant interaction and lively discussion being a core concept of the course. The expectation is that assigned reading, problems and/or cases will be completed prior to attending lecture and/or section.	
試験・課題など	試験：中間試験・期末試験(レポート形式)	
感想を自由記入	「Introduction to International Business」ではインターナショナルビジネスの核となるコンセプトを学んだ。国際経済がどのような条件でどのように機能し、世界にどのような影響を与えるのかを考える良いきっかけになった。授業のスタイルは日本のものに類似しており、教授が一方的に話し、生徒は 150 分間ただ聞くだけの授業だった。 2 回程、8 人くらいのグループに分かれてディスカッションを行ったが、人数が多く、1 コマ/1 回で全てのチームが発表するため、ディスカッション自体の時間が短く、有意義と言えるものではなかった。やはり、時間をかけてテーマについて熟考し、考えを深める方がより成長につながるのではないかと感じた。	

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):
Stress and Coping		ストレス対処法
科目設置学部・研究科	PSYCH	
履修期間	7/3-8/11	
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	講義形式(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	Andres Martinez	
授業内容	This course examines the theoretical and empirical work within psychology (and related disciplines) that address questions related to stress, stress regulation, and psychological well-being (the opposite of stress). We will examine the multiple factores that impact stress and coping, including social, personality, cognitive, emotional, and clinical processes. Emphasis is placed on dissucussing the scientic literature related to techniques for regulating stress, as well as maximizing psychological well-being(or happiness).	
試験・課題など	課題：レポート(2 回) 試験：中間試験・期末試験(対面)	
感想を自由記入	ストレス対処法やストレス緩和、心理的な幸福について学んだ。元々心理学に興味があったため、受講した。講義は大人数で、教授がマイクを用いて TED TALK のような形式で授業が行われた。教授の英語はゆっくりでクリアだったため、最も理解しやすい講義であった。中間試験・期末試験と対面の試験が 2 回あったが、各試験前の講義で教授が試験範囲の振り返りを行ってくださったため、理解がより深まった。	

卒業後の進路について

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:
2)進路決定の際に活用したウェブサイト、書籍、機関など
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下さい。また、その企業を選んだ理由も教えて下さい。(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、職種等を教えて下さい。
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下さい。
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。

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、滞在先の確保、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	
	10月 ～ 12月	留学出願
留学開始年	1月 ～ 3月	選考 滞在先の確保 授業申請
	4月 ～ 7月	ビザ申請・取得 航空券購入 滞在先の確保 SessionA-SessionD
	8月 ～ 9月	SessionD 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	

留学体験記

※　*この留学先を選んだ理由、留学生活全般について、また、これから留学を志す後輩学生へのアドバイスなど、自由に記入してください。*

私がカリフォルニア大学バークレー校を選んだ理由は二つあります。

一つ目は該当校の Haas(ビジネス)で、最高の教育機関で学びたかったからです。実際に、現地の学生は勉強する時は全力で勉強、遊ぶ時は全力で遊ぶというようにメリハリをきちんとつけられていたことが印象的でした。また、現地での講義を通して助け合いの大切さを再確認しました。チームプロジェクトでは、プレゼンテーションのおよそ一ヶ月前から、週三回以上チームでミーティングを開いてお互いのわからない部分を補い合ったり、教えあったりすることでチームワークが良くなり、同じ志を持つ仲間を切磋琢磨し合いながら、自らを成長させることができたのではないかと考えます。

二つ目は語学力を向上させるためです。i-house での生活を通して私は一生の友達を作ることができました。平日は毎日一緒にご飯を食べて、話をして卓球やスパイクボールなどのゲームをして、たくさん話してたくさん笑って、かけがえのない思い出ができました。テスト前には図書館やカフェで一生懸命勉強してお互いを高め合うことができました。勉強に疲れて正直しんどかった時も何度かありましたが、大好きな友達がいたからこそ困難を乗り越えることができました。本当に感謝しています。休日には友達と Lake Tahoe や Big Sur, Yosemite などカリフォルニアの観光名所に旅行しました。友達と過ごした留学生活の一瞬一瞬が私にとってかけがえのない思い出です。

留学を志す学生や、少しでも留学に興味がある学生であれば、海外だからこそ味わえる経験や一生の思い出をつくることができるため、留学することをお勧めします。頑張ってください。