

留 学 報 告 書

記入日:2017年9月14日

所属学部／研究科・学科／専攻	政治経済学部経済学科
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	2017年5月～2017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	1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	2017年8月30日
明治大学卒業予定年	2019年3月
留学先大学について	
形態	<input type="checkbox"/> 国立 <input type="checkbox"/> 公立 <input type="checkbox"/> 私立 <input checked="" type="checkbox"/> その他
学年暦	1学期:8月～12月 2学期:1月～5月 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	40,000人
創立年	1868年

留学費用項目	現地通貨 (米ドル)	円	備考
授業料	6,600	約 700,000 円	
宿舍費	4,900	約 530,000 円	食堂の費用を含む
食費	650	約 70,000 円	
図書費	100	約 10,000 円	
学用品費	250	約 28,000 円	
教養娯楽費	500	約 55,000 円	
被服費	500	約 55,000 円	
医療費		円	
保険費		約 42,000 円	形態:明大サポート
渡航旅費		約 200,000 円	
雑費	300	約 33,000 円	
その他		約 40,000 円	VISA 申請料
その他		円	
その他		円	
合計	13,800	約 1,763,000 円	

渡航関連

渡航経路: 羽田～サンフランシスコ

渡航費用

チケットの種類	直行便
往路	約 10 万円
復路	約 10 万円
合計	約 20 万円

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。

特になし

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)

大学寮

2) 部屋の形態

個室 OR 相部屋(同居人数 3)

3) 住居を探した方法:

大学ホームページ

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)

部屋にはベッドとクローゼットくらいしかないので自分で料理を作ったりしたい人は大学近郊にある MMC という寮が充実していてよいと思います。

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。

特に問題はありませんでしたが、寮の窓口の人が親切に対応してくれました。

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?

大使館から届くメールを確認して、情報を得ていました。盗難等は一切ありませんでした。

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。)

寮でのインターネット接続は少し不安定でしたが、問題はありませんでした。

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。)

デビットカードでお金をおろしていました。

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ください。

近くにダイソーがあり、大抵のものは調達できました。

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)

留学前に大学のホームページで支払いをしました。すべて決済にはクレジットカードを使用しました。

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
特になし
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。
製造業
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。) ※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。
初めての留学ということもあり、ストレスがたまることが多々ありましたが、そのような厳しい環境で適応していく力が身についたと思います。この力は就職活動の厳しい競争の中でも生きてくると思います。
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、留学希望者に向けたアドバイスをお願いします。

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。
10 単位	<input type="checkbox"/> 未定 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):
The Urban Experience	都市経験
科目設置学部・研究科	Department of Geography
履修期間	5/22~6/30
単位数	3
本学での単位認定状況	未定単位認定(本学で認定された単位数を書いて下さい)
授業形態	レクチャー中心、軽いディスカッション(チュートリアル、講義形式等)
授業時間数	1週間に150分が3回
担当教授	Seth Lunine
授業内容	主にカリフォルニアを中心としたアメリカの都市の産業や政策や人種問題など幅広く学習する。
試験・課題など	エッセイ形式の中間・期末試験、計5回のレポート、1回のプレゼン
感想を自由記入	この授業を履修したことでアメリカの地理をつかむことができ、さらに国の歴史などの理解が深まる。先生はとても日本人に対して親切な方でしたが、課題の量はほかの授業に比べて多かった。
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 Premodern Japanese Literature and Culture	前近代における日本文学・文化
科目設置学部・研究科	Department of Japanese
履修期間	5/22~6/30
単位数	4

本学での単位認定状況	未定単位認定(本学で認定された単位数を書いて下さい)
授業形態	レクチャー、週1回のディスカッション(チュートリアル, 講義形式等)
授業時間数	1週間に120分が5回
担当教授	Brendan Morley
授業内容	源氏物語や古今和歌集など前近代の日本文学を英語で読み、先生の解釈を聞き、さらに生徒で意見を交流し、理解を深める。日本について海外の視点から見つめなおすことができる。
試験・課題など	軽いエッセイ、選択肢中心の中間・期末試験、1回のレポート、リーディング
感想を自由記入	先生は非常に日本に精通していて優しい方で、生徒もアジア人が多く、留学初心者にはよいかもかもしれない。

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):
General Psychology	心理学概論
科目設置学部・研究科	Department of Psychology
履修期間	7/3~8/11
単位数	3
本学での単位認定状況	未定単位認定(本学で認定された単位数を書いて下さい)
授業形態	レクチャー(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	Davina Chan
授業内容	心理学分野の学問の歴史や心理学用語の勉強や器官の勉強など生物学的な面も学習する。
試験・課題など	選択肢形式の中間・期末試験、計3回のレポート
感想を自由記入	心理学の専門用語がたくさん出てくるので暗記に苦労した。生物学的な面もあるので、ある程度知識があると非常に役に立つ。

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

2016年 1月～3月	留学の情報収集
4月～7月	留学校をバークレーに決意、TOEIC の勉強
8月～9月	TOEIC 受験
10月～12月	出願
2017年 1月～3月	留学準備
4月～7月	VISA 取得、準備、出国、留学開始
8月～9月	留学終了、帰国
10月～12月	
2018年 1月～3月	
4月～7月	
8月～9月	
10月～12月	

留学体験記

留学しようと決めた理由	留学を決断した 1 番の理由は異文化の生活に身を置いて、新たな刺激を得たいと考えたからです。私は日本国内は単一人種であるため、どうしても新たな発見が制限されると思い、留学したいと考えていました。留学は学生の間しかなかなかできないということもあり、この機会を利用しようと思いました。さらに将来グローバルに働きたいと考えているので、海外での経験を得ることが就職活動、社会人になってからも確実に生きてくると思い、今回の留学を決断しました。
留学のためにした準備、しておけば良かったと思う準備	私は留学準備のため TOEIC の勉強しかしていなかったので、比較的大きな声ではっきり、ゆっくり話してくれる授業では何とか理解することができましたが、現地の学生との日常会話は最初は全く理解できず、苦労しました。こうした負担を少しでも軽減するためにも英会話教室や国際交流など対人コミュニケーションの機会を増やした方がいいと思います。そうすることでネイティブのスピードに慣れ、スピーキングの機会も増えて海外での適応が早くなると思います。
この留学先を選んだ理由	私は英語圏でなるべく長期間、さらに就職活動に支障が出ない学校に留学したいと考えていました。アメリカ、カナダの大学でたくさんの候補がありましたが、カリフォルニア大学を選んだ理由は世界においても名門大学であったからです。この大学に行ける機会は絶対に逃してはいけないと思いました。中でもバークレー校を選んだ理由はレベルの高さはもちろんそうですが、学生が多く、サンフランシスコに近いというアクセスの良さでした。
大学・学生の雰囲気	何事にも熱心に情熱をもって取り組む大学だと思いました。平日は莫大な授業の課題が出ますが、現地の学生は当たり前のように、一生懸命取り組みます。週末になるとパーティーやバーベキューなどみんなでワイワイします。オンとオフの区別がしっかりしていて、自分のやりたいことをとことん突き詰めていける自由な校風だと思います。大学は非常に歴史のある校舎、施設でありながら、整備もされていて、快適に過ごすことができました。
寮の雰囲気	私は大学付近の Unit2 という寮の 3 人部屋を借りて生活していました。様々な国からの学生が住んでおり、みんなが楽しめるようなバーベキューやスポーツ観戦などイベントが充実しており、すぐになじめる環境だと思います。部屋は 1 人、2 人、3 人部屋から選べるので、細かいことにも気をつかう人には 1 人部屋がいいと思います。私は 3 人部屋で過ごし、メリット、デメリットそれぞれありましたが、語学の向上、異文化に密接に接することができるという点から 2 人、3 人部屋がおすすめです。
交友関係	私はルームメイトを中心とした寮の仲間や授業が同じだった人と仲良くなることができました。特に寮の仲間は同じ時間を過ごすことが多く、より仲良くなったと思います。さらに複数人の部屋で生活することで交友関係は広がりやすいと思うので、ネットワークを広げたい人にはおすすめです。また日本の国民性であったり、観光名所やスポーツ、言語など会話の引き出しとなるので、改めて幅広く知っていた方がいいと思います。こうした話はよく盛り上がりやすいです。
困ったこと、大変だったこと	私が一番困ったことはネイティブの人たちとの会話です。会話スピードがとても速く、スラングも多用するので、全く意味が分からないという時もありました。この時は恥ずかしからず何回も聞き直すことが大切です。そうするとほとんどの人はわかりやすい英語に置き換えてくれます。最初は苦労しますが、ネイティブの人との会話はリスニング力が早く向上するように思います。反対にアジア人や先生の英語は個人的にすぐ聞き取りやすく、会話も比較的スムーズにできました。少し慣れてからネイティブの人との会話を増やしていくのもいいかもしれません。
学習内容・勉強について	私は文学、地理学、心理学を履修しました。どれもレベルの低い授業を選んだので、何とかついていくことができました。授業によってレクチャーのみやディスカッションなどいろいろな形態があるので判断基準にするべきだと思います。特にディスカッション込の授業は難易度も上がるので、自分が頑張れる授業を選択した方がいいと思います。私の履修した地理学はアメリカの土地勘がつかめずし、産業や人種問題など幅広く学ぶことができ、ほかの授業でその知識が役に立つことがあったので、履修してよかったです。
課題・試験について	授業によって差はありますが、基本読み終わらないほどの量のリーディングが出て、週末に軽いレポートを提出するような授業が多いです。渡航前に大変であることは聞いていましたが、実際行って膨大な課題に直面して心が折れそうな時もありました。しかしリーディングの課題をやる、やらないで、授業の理解度が大きく変わってくるので、しっかり予習するべきだと思います。慣れてくると速読力もつきますし、要点の場所などわかってくるので、課題にかかる時間は少なくなると思います。試験はエッセイや選択肢のみなど授業によってかなり違い、難易度も変わってくるので、初回授業の時によく確認した

	方がいいです。
大学外の活動について	私は最初の6週間は授業が大変で正直あまり余裕がなく、サンフランシスコに遊びに行くくらいで課外活動に参加できませんでした。後半6週間は授業が減り、生活に慣れたこともあり、寮のイベントに参加したり、ジムに行って運動するなどして自由時間を過ごしていました。課外活動に積極的に参加することで交友関係も広がりますし、慣れない生活で募ったストレスの発散になると思うので、余裕があるのなら課外活動にどんどん参加していきべきだと感じました。
留学を志す人へ	私は語学力の向上はもちろん、国内では得られないような新たな刺激を受けることで、大きく成長したいという目的から留学を決意しました。パークレーは特に厳しく、初めての留学ということもあり、最初の1か月は本当に苦しく、日本へ帰りたと思うこともありましたが、がむしゃらにしがみ続け、1か月が過ぎたころからだんだん聞き取れるようになり、同時にスピーキング力も上がっていき、毎日が楽しくなりました。これほど常に苦労するのは海外でしか経験できないと思います。留学の目的は人それぞれあると思いますし、もし明確でなくても海外へ行くことで新たな考え、目標、夢など感じることは非常に多いです。留学は慣れるまで辛いことが多いですが、ある程度軌道に乗ると毎日が新鮮であるため、自分を成長させるきっかけになると思います。留学を迷っている人がいればぜひ留学することをおすすめします。

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		授業	授業	授業			
午後	昼食	昼食	昼食	昼食	昼食	昼食	昼食
	授業	授業	授業	授業	授業	イベント	自由時間
夕刻	夕食	夕食	夕食	夕食	夕食	夕食	夕食
夜	勉強	勉強	勉強	勉強	自由時間	自由時間	勉強