

2026 年度秋学期派遣交換留学修了届

※HP 上で公開しますので、個人情報記入しないようにしてください。

私は海外協定校に派遣され、この度交換留学を修了しましたので、下記のとおりご報告いたします。

■基本情報

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）
形態	☐ 国立 ☒ 公立 ☐ 私立 ☐ その他
学年歴（留学先大学の年間スケジュール）	※記入例 1 学期：9 月中旬～1 月中旬、2 学期：1 月下旬～6 月中旬 1 学期：9 月中旬～12 月下旬、2 学期：1 月上旬～5 月下旬、夏学期 5 月下旬～8 月中旬
学生数	45000 人
創立年	1868 年
留学先での所属学部	UC Berkeley Summer Session
留学時の学年	3 年生
留学開始・終了時期	2026 年 7 月 6 日～2026 年 8 月 14 日（1. 5 カ月）

■留学先での生活について

① 大学がある町やキャンパスの雰囲気はどうでしたか？
大学がある町は、自然が多く、落ち着いた雰囲気がありました。キャンパスも広く、学生がリラックスして過ごしている印象を受けました。また、さまざまな国から来た学生がいるため、国際的な雰囲気も感じられました。授業以外でも友達とキャンパスで過ごす時間が多く、アメリカの大学生活を身近に感じる事ができました。

② 留学中はどこに住んでいましたか？
a. 大学寮 (○)： 何人部屋でしたか (2 人) b. アパート ()： 何人部屋でしたか (人) c. ホームステイ ()： 何人部屋でしたか (人) d. その他 ()： 具体的に：
③ 住環境はどうでしたか？
共有スペースが多く、学生同士が交流しやすい環境でした。2 人部屋は少し狭く、完全にプライベートな空間ではありませんでした。また、トイレやシャワーも共有でした。一方、4 人部屋には個人の部屋があり、キッチンやトイレ、シャワーも部屋に備えられていました。洗濯は無料で、飲み物の自動販売機もあり、寮の近くには食堂もありました。学校までは歩いて約 5 分だったので、通学にもとても便利でした。
④ 現地のインターネット環境はどうでしたか？
比較的よかった。到着してすぐにワイファイ接続できれば問題なく使用できる。
⑤ 食事はどうしましたか？
a. 大学・寮のミールプラン (○) b. 主に外食 () c. 自炊と外食が半々程度 () d. その他 () 具体的に：
⑥ 留学先で他の留学生や現地学生とどのように交流を深めましたか？
他の留学生や現地学生とは、授業や寮で一緒に過ごす時間を大切にしながら交流を深めました。特に、寮の共有スペースで一緒に話したり、食事をしたり、休日に友達と出かけたりすることで、自然に仲を深めることができました。また、最終週には友達とパーティーをするなど、授業以外の時間も積極的に一緒に過ごしました。異なる国の学生と交流することで、それぞれの文化や考え方を知ることができました。
⑦ 余暇や長期休暇はどのように過ごしましたか？
余暇の時間は、友達と一緒に食事をしたり、買い物や観光に出かけたりして過ごしました。週末にはサンフランシスコなどにも出かけ、アメリカの街並みや自然を楽しみました。また、寮で友達と話したり、一緒にパーティーをしたりすることもありました。最終週は特に友達と過ごす時間が多く、留学生活の思い出を作ることができました。また、スケートボードを買って週末や、休日に滑りにいくこともありました。

⑧ 健康管理や危機管理で注意したことについて、アドバイスがあれば具体的にお願いします。
健康管理では、慣れない環境で体調を崩さないように、睡眠時間を確保し、無理をしすぎないことを意識しました。危機管理では、夜遅くに一人で行動しないことや、貴重品を常に自分で管理することを心がけました。特に海外では日本とは治安や環境が異なるため、周囲の状況を確認しながら行動することが大切だと思います。
⑨ 文化、習慣、宗教の違いなど、生活全般（衣食住）に関するアドバイスがあればお願いします。
アメリカでは日本と比べて、食事の量が多く、チップなどの習慣にも違いがあるため、事前に知っておくと安心です。また、さまざまな国から来た学生が生活しているので、文化や生活習慣の違いを感じることもありました。特に、生活リズムや食事、コミュニケーションの取り方などは人によって異なるため、自分の常識だけで判断せず、相手の文化を尊重することが大切だと思います。違いを楽しむ気持ちを持つことで、より充実した留学生活を送れると思います。
⑩ どのような保険に加入しましたか。（ ）に○をつけてください。
a. 留学先大学が指定した保険 （ ） b. 個人の保険のみ （ ） c. 大学指定の保険と個人保険の両方 （ ○ ）
⑪ 予防接種は必要でしたか。（ ）に○をつけてください。
a. はい （ ） 具体的に： b. いいえ（ ○ ）
⑫ 現地で病院に掛かったことはありましたか？
一度もありませんでした。
⑬ 大学内の医務室・診療所（附属病院など）で医療サービスを受けることは可能でしたか？
ありませんでした
⑭ 学内外で問題があった時には誰に相談しましたか？留学先に相談窓口はありましたか？
相談窓口はありましたが、使用してません。
⑮ 現地での危険情報をどの様に収集し、どのような防犯対策をしましたか？
友達に聞いたりしていた。また、メールの確認

■留学先での学習について

- ① 留学先で履修した科目・時間・授業内容について教えてください。

※ 詳細は別紙「学習・研究活動レポート」に記載をお願いします

科目 Successful Job Search and Interviewing Skills

時間 14：00～16：30

授業内容：就活に向けて、履歴書作りや、好印象の面接の受け方、自分の長所や資格等について話し合いをし、最後には模擬面接や、プレゼンを行った。少人数教室で話し合いメイン。

科目 Comparing Novels to Their Film Adaptations

時間 9:30~11:59

授業内容：映画とその映画の小説を読み比べて、どちらが面白いのか、どのような違いがあるのか、描き方、キャラクターの違い等を話し合った。

- ② 授業履修の際に、注意したほうがいいことがあれば、なるべく具体的に教えてください。

単位数、授業の形態（大人数教室なのか、少人数なのか、話し合い中心なのか、期末テストやプレゼン）等を授業とる際にシラバスを見て判断すること。

- ③ 授業に関して、困ったこと、うまくいったこと、努力したことなど、教えてください。

なれない英語環境の中で、授業について行くのが必死でした。話し合いが中心のクラスだったので思っていることを言えなかったりするときがありました。

復習はとても大事ななと思いました。わからないことがあれば先生やクラスメイトに聞くこともとても大事だと思います。

■留学前後の外部語学試験の成績・資格試験の実績について

- ### ① 外部語学試験

〔留学前〕

Toeic 7 8 5

〔留学後〕

- ## ② 資格試験

〔留学前〕

〔留学後〕

■今後の進路等について

- ① 卒業時期について教えてください。(わかる範囲で結構です) ○をつけてください。

a. (○) 4年で卒業予定

b. () 卒業は延期する予定(延長予定期間:)

② 就職・進学のための活動について教えてください。（留学中にしたこと、留学後の予定など）

留学中は、就職に向けた授業を受け、自己分析やキャリアについて考える機会がありました。特に、自分の強みや興味のある分野について考えたり、履歴書や自己PR、面接などの就職活動に必要な準備を行ったりしました。また、英語を使ってプレゼンテーションやコミュニケーションをする経験を通して、国際的な環境で働くための力も身につけました。留学後は、留学中に得た経験や学んだことを就職活動に活かし、自分に合った仕事や企業を探していきたいと考えています。

■留学全般について

① 留学を終えての学習成果を教えてください。

留学を通して、英語でコミュニケーションを取る力だけでなく、異なる文化や価値観を持つ人と関わる力も身につけることができました。最初は英語での授業や会話に難しさを感じることもありましたが、積極的に話すことで少しずつ自信を持てるようになりました。また、さまざまな国の学生と生活する中で、自分とは異なる考え方を知り、相手の文化や価値観を尊重することの大切さも学びました。今回の経験を今後の学習や就職活動にも活かしていきたいです。

② 留学して、何が変わったと思いますか。

留学をして、英語に対する苦手意識が少し減り、間違いを恐れずに積極的に話すことができるようになりました。また、さまざまな国の学生と生活することで、自分とは異なる文化や価値観を知り、物事を広い視点から考えるようになりました。さらに、慣れない環境でも自分から行動することの大切さを学び、以前よりも積極性や行動力が身についたと感じています。今後はこの経験を活かして、国際的な環境でも自信を持って行動できるようになりたいです。

③ 留学を考えている人へのメッセージをお願いします。

留学を考えている人には、少しでも興味があるなら、ぜひ挑戦してみてほしいです。最初は英語での授業や会話など、慣れない環境に不安を感じることもあると思います。しかし、実際に海外で生活することで、日本ではできない経験やさまざまな価値観に触れることができます。私自身も最初は不安がありましたが、友達との交流や新しいことへの挑戦を通して、英語力だけでなく積極性や行動力も身につけることができました。失敗を恐れず、自分から積極的に行動することが、充実した留学生活につながると思います。

■学習・研究活動レポート

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）：
Successful Job Search and Interviewing Skills	成功する就職活動と面接スキル

科目設置学部・研究科		
履修期間	6 週間	
単位数	2	
本学での単位認定状況	2 単位	
授業形態	対面	
授業時間数	2 時間半	
担当教授	Robyn Mosely	
授業内容	就職活動に向けて、どのようにしたら成功するかを議論する。	
試験・課題など	毎授業課題。最終プレゼン	
学習成果（自由記入）	他国の生徒の夢や目標、就活のためにどのようなことを実践しているかを学べた。	
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）：	
Comparing Novels to Their Film Adaptations	小説と映画のひかく	
科目設置学部・研究科		
履修期間	6 週間	
単位数	3	
本学での単位認定状況	3 単位取得	
授業形態	対面	
授業時間数	2 時間半	
担当教授	Paget Norton	
授業内容	映画とその原作の小説を比べ、違いや、制作者の意図を図る。	
試験・課題など	毎授業課題あり。最終プレゼン。	
学習成果（自由記入）	新しい映画や小説と出会え、それを英語で学ぶことで英語が自然に覚えることができ、説明力も身に付いた。	

■学習・研究活動レポート

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）：
Grammar for English Language Instructors	英語教師に向けた文法
科目設置学部・研究科	

履修期間	6 週間		
単位数	3		
本学での単位認定状況	0		
授業形態	オンライン		
授業時間数	1 時間程度		
担当教授	Peter Vahle		
授業内容	英語文法を学ぶ		
試験・課題など	毎授業課題あり。期末テスト。最終面接		
学習成果（自由記入）	英語の正しい文法を英語で学び、英語力が向上した。		
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）：	
AI, Culture, and Controversies		AI、文化、そして論争	
科目設置学部・研究科			
履修期間	6 週間		
単位数	2		
本学での単位認定状況	0		
授業形態	オンライン		
授業時間数	1 時間ほど		
担当教授	Gena Bennett		
授業内容	AI がもたらす影響を考察する。		
試験・課題など	期末テスト		
学習成果（自由記入）	AI の利点だけでなく、社会や文化への影響、リスクや倫理的な問題について学びました。また、英語で文章を読んだり、自分の意見を書いたりすることで、AI に関する知識と英語力の両方を高めることができました。		

■留学費用について

			現地通貨：ドル	円換算：1 円 = ￥161.81
留学費用項目	現地通貨	日本円（換算）	その他（備考欄）	
授業料	7,212.29	1,167,020		
滞在費	2,919.34	472,379	ミールプラン込み	
食費	309.00	50,000		

図書費	49.44	8,000	
学用品費	12.36	2,000	
教養娯楽費	370.81	60,000	
被服費	370.81	60,000	
医療費	0	0	
保険費	32.20	5,210	
渡航旅費（航空運賃・空港税など）	3,785.30	612,500	
雑費	61.80	10,000	
その他			
その他			
その他			
合計	15,123.35	2,447,109	

以上

本学学生の個人的な質問等に回答していただける方、また卒業後のフォローアップ調査に協力いただける方は、下にお名前と連絡先をご記入ください。ご記入いただいた個人情報は、本目的以外には利用致しません。

(了)