

東京大学 海外留学・国際交流プログラム報告書(3ヶ月以上1年未満)

年 月 日

東京大学での所属学部・研究科等:	教養学部	学年(プログラム開始時):	学部3
参加プログラム:	全学交換留学	派遣先大学:	ワシントン大学
卒業・修了後の就職(希望)先:			
	1. 研究職		2. 専門職(医師・法曹・会計士等)
	3. 公務員		4. 非営利団体
	✓ 5. 民間企業(業界:コンサルティング)		6. 起業
	7. その他()		

派遣先大学の概要

アメリカ合衆国、ワシントン州最大の都市シアトルに位置するワシントン大学。パブリックアイビーに数えられることも多く、西海岸の州立大学の中でも評価の高い大学の一つである。

留学した動機

関心を抱いていた社会学(特にジェンダー、セクシュアリティ、クイアスタディ)の授業が東京大学では多く開講されていなかったため。

留学の時期など

①留学前の本学での修学状況:	2017年	学部3	年生の	S2	学期まで履修
②留学中の学籍:	留学				
③留学期間等:	2017年	9月~	2018年	6月	
	学部3	年時に出発			
④留学後の授業履修:	2018年	学部4	年生の	A1	学期から履修開始
⑤就職活動の時期:	2018年	学部4	年生の	8月頃に	行った
⑥本学での単位数:	留学前の取得単位			44	単位
	留学先で取得し、本学で単位認定申請を行う単位			18	単位
	留学後の取得(予定)単位			12	単位
⑦入学・卒業/修了(予定)時期:	2015年	4月入学	2020年	3	月卒業/修了
⑧本学入学から卒業/修了までの期間:	5年		ヶ月間		
⑨留学時期を決めた理由:					

就職活動にも卒業論文執筆にも支障のない時期に留学したかったため。

留学の準備

①留学先大学への入学手続き(手続きにあたってのアドバイスなど)

保険や免疫証明の手続きに苦勞する人が多いので必要な書類は早め早めで集めておいた方がいいです。

②ビザの手続き(ビザの種類、申請先、手続きに要した時間、ビザ申請にあたってのアドバイスなど)

上記と同様に早め早めで済ませておいた方がいいです。

③医療関係の準備(出発前の健康診断、常備薬、予防接種等)

特になし。

④保険関係の準備(加入した海外旅行傷害保険・留学保険等)

東大から指定されたものに加入しました。

⑤留学にあたって東京大学の所属学部・研究科(教育部)で行った手続きなど(履修・単位・試験・論文提出等に関して)

留学届けの提出。

⑥語学関係の準備(出発前の語学レベル・語学学習等)

出発前から英検一級、TOEFL105前後の英語力。TOPIK6級(韓国語検定最高級)も出発前に取得しました。

⑦日本から持参の方がよいもの、その他出発前にやっておくべきこと・アドバイスなど

特になし。

学習・研究について

①履修した授業科目のリスト(授業を履修した場合)

※そのうち、帰国後東京大学で単位認定の申請を行ったもの(又は行う予定のもの)に●をつけてください。

授業科目名	単位数	単位認定の申請	授業科目名	単位数	単位認定の申請
GWSS 200	5	●	SOC 287	5	●
KOREAN 415	5	●	KOREAN 417	5	●
SOC 362	5	●	SOC 221	5	●
GWSS 300	5	●	SOC 352	5	●
KOREAN 416	5	●			

②留学中の学習・研究の概要(授業・予習・復習のスタイル、印象に残っている授業等)

日本と大差ないですがレポートが多めです。

③1学期あたりの履修科目・単位数、週あたりの学習・研究時間(授業時間・授業以外の学習時間)など

1学期に三科目履修し、授業は週に10コマほどでした。

④学習・研究面でのアドバイス

東大よりも難易度は総じて低いです。

⑤語学面での苦勞・アドバイス等

知らない単語はこまめにメモを取りました。

生活について

①宿泊先(種類(寮・ホームステイ・ルームシェア等)、家賃、宿舎の様子、見つけた方法など)

最初は寮に入っていましたが、途中からアパートに移りました。部屋は友人が見つけてくれました。

②生活環境(気候、大学周辺の様子、交通機関、食事、お金の管理方法(海外送金・クレジットカード)など)

マイルドな気候で過ごしやすいですが、日照時間が短いためうつ気味になっている人もいました。

③危機管理関係(留学先の治安、医療機関の事情、心身の健康管理で気をつけた点など)

特になし。

④留学に要した費用について(航空賃、授業料、教科書代、家賃、食費、交通費、娯楽費などの概算)

・毎月の生活費とその内訳

記録をつけていませんが外食が多かったので家賃以外で7-800ドルは使っていたかもしれません。

・留学に要した費用総額とその内訳

記録をつけていませんが、外部の奨学金150万円では全てカバーはしきれませんでした。

⑤奨学金(受給していた場合は、支給機関・支給額・見つけた方法など)

業務スーパー奨学金(150万円)。先輩に勧められて。

⑥学習・研究以外の活動(スポーツ・文化活動、ボランティア・インターン、週末や長期休暇の過ごし方など)

現地のNPOで1ヶ月間インターンを行いました。

派遣先大学の環境について

①留学生へのサポート体制(語学面・学習面・生活面・精神面でのサポート等)

特別なものはありませんが、探せばいくつかあったようです。

②大学の設備(図書館・スポーツ施設・食堂・PC環境等)

食堂以外は東大よりも遥かにいいです。

留学と就職活動について

①(就職活動を既に行った場合)留学が就職活動に与えた影響、メリット・デメリットなど

もともとある程度英語もできたので特に影響はなかったと思います。少し始めるのが遅くなったので焦りはありましたが結果として非常に良い結果が得られたので少なくとも悪いものではなかったと思います。

②(今後就職活動を行う場合)留学が就職に対する考え方に与えた影響

すでに終了。

③留学中の就職活動への対策など(もしあれば)

なし。

④就職が決まっている場合は、差し支えない範囲で就職先をお知らせください

- | | |
|---|---------------------------|
| | 1. 研究職 |
| | 2. 専門職(法曹・医師・会計士等)(職名:) |
| | 3. 公的機関(機関名:) |
| | 4. 非営利団体(団体名又は分野:) |
| ✓ | 5. 民間企業(企業名又は業界:コンサルティング) |
| | 6. 起業(分野:) |
| | 7. その他() |

留学を振り返って

①留学の意義、留学を通じて成長したこと、その他留学を通じての所感

非常にいい経験になり、語学力以外にも様々な能力、知識を伸ばすことのできる一年間だったように思います。

②留学後の予定

企業に就職予定。

③今後留学を考えている学生へのメッセージ・アドバイス

奨学金を取れば金銭的にも負担は少ないので、ぜひ行ってみるといいと思います。

その他

①準備段階や留学中に役に立ったウェブサイト・出版物

なし。

②その他東京大学のホームページ・出版物等に掲載してよい留学中の写真があれば添付してください。

なし。

東京大学 海外留学・国際交流プログラム報告書(3ヶ月以上1年未満)

2018年 6月 15日

東京大学での所属学部・研究科等:	教養学部	学年(プログラム開始時):	学部3
参加プログラム:	全学交換留学	派遣先大学:	ワシントン大学
卒業・修了後の就職(希望)先:			
	1. 研究職		2. 専門職(医師・法曹・会計士等)
	3. 公務員		4. 非営利団体
	<input checked="" type="checkbox"/> 5. 民間企業(業界:観光、教育)		6. 起業
	<input checked="" type="checkbox"/> 7. その他(日本での就職、卒業後すぐの就職はあまり考えていません)		

派遣先大学の概要

アメリカ合衆国ワシントン州シアトルにある大規模州立大学

留学した動機

自分の研究テーマを深く学ぶため、英語力の向上

留学の時期など

①留学前の本学での修学状況:	2017年	学部3	年生の	S2	学期まで履修
②留学中の学籍:	留学				
③留学期間等:	2017年	8月~	2018年	6月	
	学部3	年時に出発			
④留学後の授業履修:	2018年	学部4	年生の	A1	学期から履修開始
⑤就職活動の時期:	2018年	学部5	年生の	3月頃に	行う予定
⑥本学での単位数:	留学前の取得単位			48	単位
	留学先で取得し、本学で単位認定申請を行う単位			12	単位
	留学後の取得(予定)単位			2	単位
⑦入学・卒業/修了(予定)時期:	2015年	4月入学	2020年	3月卒業/修了	
⑧本学入学から卒業/修了までの期間:	5年		0ヶ月間		

⑨留学時期を決めた理由:

留学のタイミングとして、最も早く一般的な時期であったため

留学の準備

①留学先大学への入学手続き(手続きにあたってのアドバイスなど)

大規模大学であるためか、そこそこ手続きは遅かったと思います。

②ビザの手続き(ビザの種類、申請先、手続きに要した時間、ビザ申請にあたってのアドバイスなど)

J1ビザ。面接の予約が遅れたため、僕は東京の大使館でできず、沖縄の領事館まで行きました。

③医療関係の準備(出発前の健康診断、常備薬、予防接種等)

はしかの予防接種の証明書を、母子手帳に基づいて出してもらいました。

④保険関係の準備(加入した海外旅行傷害保険・留学保険等)

東大の付帯海学に入りました。

⑤留学にあたって東京大学の所属学部・研究科(教育部)で行った手続きなど(履修・単位・試験・論文提出等に関して)

コース長、分科長の印鑑をいただきました。

⑥語学関係の準備(出発前の語学レベル・語学学習等)

ひたすら学術論文を読む生活をしていました。

⑦日本から持参の方がよいもの、その他出発前にやっておくべきこと・アドバイスなど

寒いです。雨が降ります。

学習・研究について

①履修した授業科目のリスト(授業を履修した場合)

※そのうち、帰国後東京大学で単位認定の申請を行ったもの(又は行う予定のもの)に●をつけてください。

授業科目名	単位数	単位認定の申請	授業科目名	単位数	単位認定の申請
Race and American History	5	●	Anthropology of the Body	5	
Sociology of Culture	5	●	Introduction to Psychology	5	
Anthropology in Micronesia	5	●			
Ethnoarchaeology	5				
Culture of Canoe	5				

②留学中の学習・研究の概要(授業・予習・復習のスタイル、印象に残っている授業等)

Sociology of Culture で実際に質的調査を行ったのが印象に残っています。

③1学期あたりの履修科目・単位数、週あたりの学習・研究時間(授業時間・授業以外の学習時間)など

一学期当たり3科目15単位

④学習・研究面でのアドバイス

気張らずにやりましょう。

⑤語学面での苦勞・アドバイス等

通じれば、生きていけます。

生活について

①宿泊先(種類(寮・ホームステイ・ルームシェア等)、家賃、宿舎の様子、見つけた方法など)

当初は寮、後にアパートをCraigslistで見つけました。

②生活環境(気候、大学周辺の様子、交通機関、食事、お金の管理方法(海外送金・クレジットカード)など)

寒く、雨が続きます。あまり治安は良くない印象は受けました。

③危機管理関係(留学先の治安、医療機関の事情、心身の健康管理で気をつけた点など)

日光の吸収を心掛けました。

④留学に要した費用について(航空賃、授業料、教科書代、家賃、食費、交通費、娯楽費などの概算)

・毎月の生活費とその内訳

15万円ほどだと思います。家賃が8万、その他で7万円くらいでした。

・留学に要した費用総額とその内訳

上記を10か月間で150万円ほど。その他には航空券代がかかったくらいです。

⑤奨学金(受給していた場合は、支給機関・支給額・見つけた方法など)

Fung Scholarships をいただいていた。

⑥学習・研究以外の活動(スポーツ・文化活動、ボランティア・インターン、週末や長期休暇の過ごし方など)

特に何もしていません。冬期休暇はカリフォルニアで過ごしました。

派遣先大学の環境について

①留学生へのサポート体制(語学面・学習面・生活面・精神面でのサポート等)

土地柄精神疾患を抱える人が多く、そのあたりのサポートはしっかりしていました。

②大学の設備(図書館・スポーツ施設・食堂・PC環境等)

大学自体は巨大でしたが、設備自体は際立って良いわけではなかったように思います。

留学と就職活動について

①(就職活動を既に行った場合)留学が就職活動に与えた影響、メリット・デメリットなど

②(今後就職活動を行う場合)留学が就職に対する考え方に与えた影響

あまり、気負わずにやろうという考えに変わりました。

③留学中の就職活動への対策など(もしあれば)

④就職が決まっている場合は、差し支えない範囲で就職先をお知らせください

- | | |
|--|--------------------------|
| | 1. 研究職 |
| | 2. 専門職(法曹・医師・会計士等)(職名:) |
| | 3. 公的機関(機関名:) |
| | 4. 非営利団体(団体名又は分野:) |
| | 5. 民間企業(企業名又は業界:) |
| | 6. 起業(分野:) |
| | 7. その他() |

留学を振り返って

①留学の意義、留学を通じて成長したこと、その他留学を通じての所感

日光の重要性、頑張りすぎないという教訓を得られたのではないのでしょうか。

②留学後の予定

とりあえず卒業を目指します。

③今後留学を考えている学生へのメッセージ・アドバイス

あまり気負わずに、楽しみましょう！

その他

①準備段階や留学中に役に立ったウェブサイト・出版物

Rate My Professors

②その他東京大学のホームページ・出版物等に掲載してよい留学中の写真があれば添付してください。

東京大学 海外留学・国際交流プログラム報告書(3ヶ月以上1年未満)

2018年 7月 12日

東京大学での所属学部・研究科等:	情報理工学系研究科	学年(プログラム開始時):	修士1
参加プログラム:	全学交換留学	派遣先大学:	ワシントン大学
卒業・修了後の就職(希望)先:			
<input checked="" type="checkbox"/>	1. 研究職	<input type="checkbox"/>	2. 専門職(医師・法曹・会計士等)
<input type="checkbox"/>	3. 公務員	<input type="checkbox"/>	4. 非営利団体
<input checked="" type="checkbox"/>	5. 民間企業(業界:)	<input type="checkbox"/>	6. 起業
<input type="checkbox"/>	7. その他()		

派遣先大学の概要

ワシントン大学はアメリカ合衆国ワシントン州シアトルに本部を置くアメリカ合衆国の州立大学である。1861年に設立され、キャンパスはかなり大きい。図書館、食堂、ジムなどの施設も充実している。

留学した動機

アメリカの大学の雰囲気や制度を身を以て知るため。

留学の時期など

①留学前の本学での修学状況:	2017年	修士1	年生の	夏	学期まで履修
②留学中の学籍:	留学				
③留学期間等:	2017年	9月~	2018年	6月	
	年時に出発				
④留学後の授業履修:	2018年	修士2	年生の	S1	学期から履修開始
⑤就職活動の時期:	2019年	修士2	年生の	2月頃に	行う予定
⑥本学での単位数:	留学前の取得単位			18.5	単位
	留学先で取得し、本学で単位認定申請を行う単位			18	単位
	留学後の取得(予定)単位			36.5	単位
⑦入学・卒業/修了(予定)時期:	2017年	4月入学	2020年	3月卒業/修了	
⑧本学入学から卒業/修了までの期間:	3年		ヶ月間		

⑨留学時期を決めた理由:

先輩の話を聞き、漠然と修士1年になったら行きたいと考えていた。

留学の準備

①留学先大学への入学手続き(手続きにあたってのアドバイスなど)

時差ゆえに先方との一回のやりとりに1日かかる。メールが来たら即座に反応することをお勧めする。

②ビザの手続き(ビザの種類、申請先、手続きに要した時間、ビザ申請にあたってのアドバイスなど)

J1ビザの取得にあたって、HPに書いては無かったが、レジユメが必要だった。

③医療関係の準備(出発前の健康診断、常備薬、予防接種等)

留学前に歯科検診を終えたが、留学中に親知らずが生えてきて痛かった。

④保険関係の準備(加入した海外旅行傷害保険・留学保険等)

大学で加入必須だった付帯海学に入った。

⑤留学にあたって東京大学の所属学部・研究科(教育部)で行った手続きなど(履修・単位・試験・論文提出等に関して)

留学許可願を提出した。

⑥語学関係の準備(出発前の語学レベル・語学学習等)

全学交換留学に応募するにあたってTOEFLが必須であった。他は海外ドラマを見て耳を慣らした。

⑦日本から持参した方がよいもの、その他出発前にやっておくべきこと・アドバイスなど

寮に住んでいたが、本当に何も無かったのでドライバーなど普段使い慣れているものを持って行ったのは正解だった。その他そこまで高価でないものは基本現地で調達できた。

学習・研究について

①履修した授業科目のリスト(授業を履修した場合)

※そのうち、帰国後東京大学で単位認定の申請を行ったもの(又は行う予定のもの)に●をつけてください。

授業科目名	単位数	単位認定の申請	授業科目名	単位数	単位認定の申請
web programming	3	●	Reading and Research	5	●
Introduction to HCI	2	●			
Intro Embedded System	2	●			
Intro to Database Systems	2	●			
Data Visualization	2	●			

②留学中の学習・研究の概要(授業・予習・復習のスタイル、印象に残っている授業等)

興味ある授業を取り、残りの単位は研究で単位をもらえるシステムを使って研究に当てた。基本的に授業は毎日あったので、授業を受け、ほかの時間は図書館で勉強か、研究室で研究をしていた。

③1学期あたりの履修科目・単位数、週あたりの学習・研究時間(授業時間・授業以外の学習時間)など

1学期あたり約12単位取っていた。授業にして1学期に3科目取っていた。平日はほぼ勉強し、週末は出かけるか、家で休む、課題が終わらなそうであればそちらに時間を割けるという生活をしていた。

④学習・研究面でのアドバイス

授業は課題量がどれもそれなりにあったので、1学期は3科目か4科目にとどめておくことをお勧めする。研究は現地に行くまで行きたい研究室全と連絡が取れず、最終的に現地に着いてからほかの教授の紹介で見つかった。もし、研究したいのであれば、留学前に決めておくのが一番だが、最悪着いてからも配属できる。

⑤語学面での苦勞・アドバイス等

授業はスライドもあるためどうにかなったが、グループワークは置いていかれることが多々あった。積極的にディスカッションを止めてでも会話に参加するように頑張ると良いと思う。

生活について

①宿泊先(種類(寮・ホームステイ・ルームシェア等)、家賃、宿舎の様子、見つけた方法など)

大学提供の寮に住んでいた。

②生活環境(気候、大学周辺の様子、交通機関、食事、お金の管理方法(海外送金・クレジットカード)など)

キッチンと風呂場共用のアパートに6人で住んでいた。大学に近いのでアクセスはよかった。

③危機管理関係(留学先の治安、医療機関の事情、心身の健康管理で気をつけた点など)

時々強盗や銃声はあったようであるがそこまで頻繁ではない。

④留学に要した費用について(航空賃、授業料、教科書代、家賃、食費、交通費、娯楽費などの概算)

・毎月の生活費とその内訳

食費と娯楽費のみ。日本より外食にかかるお金は大きいのでほとんど自炊した。

・留学に要した費用総額とその内訳

航空賃、授業料、家賃、交通費。交通費に関しては、ワシントン大学に所属すると、学生証と同時にUpassというバス・電車乗り放題の定期が付与され、それで十分であった。

⑤奨学金(受給していた場合は、支給機関・支給額・見つけた方法など)

トビタテの奨学金をウェブサイトで見つけ、受給していた。

⑥学習・研究以外の活動(スポーツ・文化活動、ボランティア・インターン、週末や長期休暇の過ごし方など)

長期休暇は全てアメリカ国内の旅行に費やした。

派遣先大学の環境について

①留学生へのサポート体制(語学面・学習面・生活面・精神面でのサポート等)

FIUTSという留学生の団体があり、そこでイベントが月に複数回開催されていた。だから友達を作る機会や、仲間を見つける機会は十分にあったと思う。わたしはあまり参加していなかったが、留学生には良い心の支えになったと思う。

②大学の設備(図書館・スポーツ施設・食堂・PC環境等)

図書館は24時間開館しているものがあり、とても助かった。ジムもほぼ無料で使えるため、気分転換になった。

留学と就職活動について

①(就職活動を既に行った場合)留学が就職活動に与えた影響、メリット・デメリットなど

特になし。

②(今後就職活動を行う場合)留学が就職に対する考え方に与えた影響

海外も見据えるようになった。

③留学中の就職活動への対策など(もしあれば)

特になし。

④就職が決まっている場合は、差し支えない範囲で就職先をお知らせください

- | | |
|-------------------------------------|--------------------------|
| <input checked="" type="checkbox"/> | 1. 研究職 |
| <input type="checkbox"/> | 2. 専門職(法曹・医師・会計士等)(職名:) |
| <input type="checkbox"/> | 3. 公的機関(機関名:) |
| <input type="checkbox"/> | 4. 非営利団体(団体名又は分野:) |
| <input checked="" type="checkbox"/> | 5. 民間企業(企業名又は業界:) |
| <input type="checkbox"/> | 6. 起業(分野:) |
| <input type="checkbox"/> | 7. その他() |

留学を振り返って

①留学の意義、留学を通じて成長したこと、その他留学を通じての所感

アピールすれば、助けを差し伸べてもらえるので、積極的に先生方や友達に話すようになった。どんなこともなんとかやり遂げる忍耐力が着いた。

②留学後の予定

海外大の博士課程も視野に入れつつ、就職活動をして行くつもりである。

③今後留学を考えている学生へのメッセージ・アドバイス

わたしは留学に行って本当に良かったし、この一年弱、とても楽しかったので迷ってる人は後悔するくらいなら行ってみると良いと思う。

その他

①準備段階や留学中に役に立ったウェブサイト・出版物

特になし。

②その他東京大学のホームページ・出版物等に掲載してよい留学中の写真があれば添付してください。