

東京大学での所属学部/研究科(教育部)・学年(プログラム開始時): 教養学部

参加プログラム: 全学交換留学

派遣先大学: プリンストン大学

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:未定) 6.起業 7.その他()

派遣先大学の概要

アメリカのニュージャージー州にある私立大学で、アイビーリーグと呼ばれる大学の一つ。リベラル・アーツ教育に力を入れていて、アメリカの大学の中でも大学院より学部を大切にするとされています。一学年は約 1300 人。

留学した動機

専攻している国際関係論をアメリカで学びたいと思っていたことと、アメリカの大学ならではの寮生活を経験してみたいと思っていたこと。プリンストン大学は特に国際関係論に強かったので、志望しました。

留学の時期など

①留学前の本学での修学状況: 西暦[2014]年 [学部] / 修士 / 博士 [3]年の[夏]学期まで履修

②留学中の学籍: 休学 / 留学

③留学期間: 2014年 9月 ~ 2015年 6月 [学部] / 修士 / 博士 [3]年時に出発

④留学後の授業履修: 西暦[2015]年 [学部] / 修士 / 博士 [4]年の[冬]学期から履修開始

⑤就職活動の時期: 西暦[2016]年 [学部] / 修士 / 博士 [4]年の[4]月頃に (行った / 行う予定)

⑥本学での単位数: 留学前の取得単位 []単位 留学先で取得し、本学で単位認定申請を行う単位 []単位
留学後の取得(予定)単位 []単位

⑦入学・卒業 / 修了(予定)時期: 西暦[2012]年 [4]月入学 西暦[2017]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: 留年を覚悟で留学したので、一年間の留学にしました。大学入学時から交換留学の制度を使おうと思っていたので、2年の秋に応募し、3年の秋に出発しました。

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)

指定されたものを、必ず期限までに提出すること。特に、応募するためのエッセイや推薦状が必要だったので、前もって準備が必要でした。

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)

F1ビザでした。大使館は混みやすいので留学が決まったら早めに予約をとること。

③医療関係の準備(出発前の健康診断、常備薬、予防接種等)

いくつかの予防接種が必要で、あまり時間もなかったのでトラベルクリニックで一気に打ちました。日本で認められていない注射もあったのでプリンストンでも打ちました。

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)

プリンストンの学生用の保険と、朝日火災海上保険の海外旅行保険の二つに加入しました。

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)

教務課に留学届を提出しました。

⑥語学関係の準備(出発前の英語レベル・語学学習等)

TOEFL114点。海外ドラマをたくさん見て英語のリスニングを練習しました。

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

文房具は日本の方が質が良いので、持って行きました。インスタントの日本食と、お箸が役に立ちました。

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に●をつけてください。

●Modern Political Theory

- Seminar in International Relations
- Introduction to Moral Philosophy
- Thinking Translation: Language Transfer
- America Then and Now
- Asian War, U.S. Politics, Hollywood Film
- East Asia since 1800
- Grand Strategy

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)

それぞれの授業について一週間に50~400ページのリーディング課題があったので、メモをとりながらそれをこなすのに必死でした。授業は基本的にレクチャーとディスカッションにわかれていましたが、セミナーの授業は3時間ずっとディスカッションの時もあり、大変でした。

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学期に4つの授業をとりました。一つの授業が一週間に180分あります。一つの授業につき、授業外で8時間ほど勉強したと思います。

④学習・研究面でのアドバイス

最初は課題の多さに圧倒されますが、徐々に慣れていきます。中間テストや期末テストがどのような形式なのか把握しておく、どの課題にどれほどの時間をかけるか決めやすくなります。

⑤語学面での苦勞・アドバイス等

アメリカの学生に囲まれて発言するのは、一学期目は特に大変でした。まずは何かしら質問するところから始めると、ディスカッションに入りやすくなります。

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)

Residential College と呼ばれる寮に住みました。ほぼ全員の生徒がキャンパスに住んでいるので、他の学生と交流しやすかったです。質問できる上級生もいて、助かりました。

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)

とてもきれいなキャンパスで、快適に過ごせました。食事はいくつかある食堂で食べられるプランにしたので、とても便利でした。お金は基本的にクレジットカードを使いましたが、最初に Bank of America に口座を明けて両親にお金を送ってもらいました。

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)

治安に関してはほとんど心配する点はありませんでした。保険も使うことなく終わりました。学校のヘルスケア、メンタルヘルスケアはとても充実していそうでした。

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

食費(外食分) 1万円
娯楽費 1万円

・留学に要した費用総額とその内訳

寮費 80万円
食費 80万円
航空費 20万円
教科書代 5万円
その他生活費 10万円
その他娯楽費 40万円
旅行費 30万円

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)

業務スーパーチャンドリーム(Go Global のサイトで見つけました)。

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)

日本語を練習したい学生と週一で話す活動、日本の文化を紹介する活動、アカペラグループに参加しました。長期休暇は基本的に旅行しました。アメリカの南部や、ヨーロッパにまで行きました。

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)

最初に交換留学生のオリエンテーションがありました。また、各学期のはじめには担当のアドバイザーとのミーティング

グがあり、受講する予定の授業の相談ができました。

②大学の設備(図書館・スポーツ施設・食堂・PC環境等)

全ての設備を無料で使うことができ、とても便利でした。

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

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

考える時間が増えました。

③留学中の就職活動への対策など(もしあれば)

ボストンキャリアフォーラムに行きました。

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

日本の大学とは違い、常にキャンパスで生活していたので、生活の全てが大学でした。そのおかげで、一緒に住んでいる学生ととても仲良くなることができました。友達とご飯を食べながら政治や経済について深いディスカッションをすることが多く、授業だけでなくそのような場でも意見を述べる練習になりました。

②留学後の予定

東大の授業でも英語だけの授業を増やしたいと思いました。また、来年執筆する卒論のテーマを、留学中に学んだことに結びつけたいと思います。

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

留学を通して、新しい人生観、そしてこれから一生仲良くしていきたいと思える友達を得られるはずです。少しでも留学を考えていたら思い切って応募してください。

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

Go Global

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。

東京大学での所属学部/研究科(教育部)・学年(プログラム開始時): 教養学部・学際科学科・3年

参加プログラム: 全学交換留学(USTEP)

派遣先大学: プリンストン大学

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:) 6.起業 7.その他()

派遣先大学の概要

アメリカ ニュージャージー州にある Ivy League 校の一つ。
昨年に続き、US News and World Report アメリカ国内大学ランキングで首位となった。

留学した動機

アメリカでの教育を受けたかった。
また、最先端の環境政策・技術を学びたかった。

留学の時期など

- ①留学前の本学での修学状況: 西暦[2014]年 ○学部/修士/博士[2]年の[2]学期まで履修
- ②留学中の学籍: 休学/留学○
- ③留学期間: 2014 年 9 月 ~ 2015 年 5 月 ○学部/修士/博士[3]年時に出発
- ④留学後の授業履修: 西暦[2015]年 ○学部/修士/博士[3]年の[1]学期から履修開始
- ⑤就職活動の時期: 西暦[2018]年 学部/○修士/博士[1]年の[3]月頃に(行った/○行う予定)
- ⑥本学での単位数: 留学前の取得単位[108]単位 留学先で取得し、本学で単位認定申請を行う単位[]単位
留学後の取得(予定)単位[]単位
- ⑦入学・卒業/修了(予定)時期: 西暦[2012]年 [10]月入学 西暦[2017]年 [6]月卒業/修了
- ⑧本学入学から卒業/修了までの期間: []年[]ヶ月間
- ⑨留学時期を決めた理由:
卒業する前に留学したかったため。また、学部四年で留学すると、卒業論文に支障が出ると思ったため。

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)
ビザと航空券を早めに確保しておくこと。
- 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)
F1ビザを取得した。早めにビザ予約をすることをお勧めする。
- ③医療関係の準備(出発前の健康診断、常備薬、予防接種等)
プリンストンが必要とする予防接種は非常に多いので、十分早くから準備をすること。
- 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)
プリンストン大学の保険と日本の保険の両方に加入した。
- 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)
留学届の提出をした。
- ⑥語学関係の準備(出発前の英語レベル・語学学習等)
本を読んだり、留学生と会話をしたりした。
- 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
アメリカの病院は非常に高いので、日本の医薬品を持っていくと良い。
また、たまに日本食が恋しくなるので、ごはん・味噌汁などを持参するのをおすすめする。

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に●をつけてください。
 - Risk Analysis
 - Introduction to Environmental Engineering
 - Climate Change and Extreme Weather
 - Environmental Decision-Making
 - Practical Models for Environmental Systems
 - Thinking Translation: Language Transfer
 - Sexuality, Public Culture, and Medicine in East Asia

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)

授業に行く+宿題(Problem Set もしくは Reading/Essay)をやるというのが日課だった。
宿題は非常に多く、授業以外の時間は宿題をやるという日々を送っていた。

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

一学期 6-8 単位。
週あたり、35 時間。

④学習・研究面でのアドバイス

Office Hours に行き、教授や TA に講義で分からなかったことを聞くと良い。

⑤語学面での苦勞・アドバイス等

大学内のイベントにできる限り参加してみる。多くの学生と出会える非常に貴重な機会を逃すのは勿体ないです。

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)

プリンストンの寮に泊まった。

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)

冬は非常に寒いので、厚いコートを持参することをお勧めする。
食事は、プリンストンの食堂で食べた。

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)

大学の治安は良く、安全である。

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:5 万(毎月)
宿泊費:10 万(毎月)

・留学に要した費用総額とその内訳

毎月の生活費に加え、
航空費:20 万
学費:60 万

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)

9 か月間で 135 万。業務スーパー・ジャパンドリーム財団。

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)

友達と大学内のイベントに参加したりした。
休暇の間には、ワシントンやニューヨーク、フィラデルフィアで観光したりもした。

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)

語学面のサポートはあまりない。ただし、Writing Center で Writing をチェックしてもらうことはできる。
精神面でのサポートは非常に充実している(McCosh Health Center/ Counseling and Psychological Services (毎日 24 時間体制))。

②大学の設備(図書館・スポーツ施設・食堂・PC 環境等)

図書館は非常に大きく、綺麗である。また、学習室も完備されており、便利。
PC 環境も良く、印刷は、最大 2000 枚までできる。
スポーツ施設は、プールやバスケットコートなどがある。
食堂はビュッフェスタイルで食べ放題。

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

留学前は、日本で就職することだけを考えていた。今では、アメリカでの就職も考えている。

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

精神面:

- ・家族や友達の元を離れ、1人でアメリカに住むようになり、精神面がより強くなったような気がする。
- ・留学当初は、プリンストンでの宿題の多さにストレスを感じることもあったが、時間が経つにつれ徐々に慣れていった。ストレス耐性をより身に付けたように感じる。

学習面:

- ・留学前は、環境政策・法などに興味を持っていたが、留学を通じて、環境工学・リスクアセスメントにより関心を抱くようになった。
- ・勉学により励むようになった。

その他:

- ・アメリカや日本、また、その他の国々についての理解を深めることができた。

②留学後の予定

アメリカの大学院に進む。

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

留学できるチャンスをぜひ利用してみてください。

人生変わると思います。

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

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。

東京大学での所属学部/研究科・学年(プログラム開始時):東京大学人文社会系研究科博士課程3年

参加プログラム:全学交換留学 派遣先大学:プリンストン大学

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:) 6.起業 7.その他()

派遣先大学の概要

アメリカ、ニュージャージーにあるアイヴィーリーグの一つ。

留学した動機

昔からなんとしてもアメリカの教育機関で教育を受けたかったのと、プリンストンでは自分の専門分野である心理学の教員スタッフ、ならびに研究環境が充実していたから。

留学の時期など

- ① 留学前の本学での修学状況: 西暦[2014]年 学部/修士/博士[3]年の[冬]学期まで履修
- ② 留学中の学籍: 休学/留学
- ③ 留学期間: 2014年2月 ~ 2013年1月 学部/修士/博士[3]年時に出発
- ④ 留学後の授業履修: 西暦[]年 学部/修士/博士[]年の[]学期から履修開始
- ⑤ 就職活動の時期: 西暦[2015]年 学部/修士/博士[3]年の[1]月頃に(行った/行う予定)
- ⑥ 本学での単位数: 留学前の取得単位[42]単位 留学先で取得し、本学で単位認定申請を行う単位[]単位
留学後の取得(予定)単位[]単位
- ⑦ 入学・卒業/修了(予定)時期: 西暦[2010]年 [4]月入学 西暦[2016]年 [3]月卒業/修了
- ⑧ 本学入学から卒業/修了までの期間: []年[]ヶ月間
- ⑨ 留学時期を決めた理由:
博士課程を卒業する前に、なんとしても留学をしたかったため。

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)

大学院で研究する場合、特定の指導教員の下で研究することになるため、知り合いの指導教員を把握しておくことがまず必ずやっておくべきことです。

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)

ビザの申請は、なるべく早く行っておくといいです。

③医療関係の準備(出発前の健康診断、常備薬、予防接種等)

予防接種も、なるべく早く済ましておくといいです。日にちを開けて計4回摂取するものもあるため、余裕を持つといと思います。

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)

生協の保険に入りました。

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

⑥語学関係の準備(出発前の英語レベル・語学学習等)

なにより TOEFL IBT は、望んだ点数を取るためにかなり時間がかかります。1年前、いや2年前から準備しておくといいでしょう。学習のために、英語のドラマや映画もおすすめです。楽しみながら語学力を伸ばせます。データはまだ取っていませんが、プリンストン大に受かった海外の学生たちは、だいたいドラマや映画を利用したといっています。

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

英会話の練習は、オンラインのものなどを利用してやっておくといいでしょう。自分が考えている以上に、現地では英語が分からないといと思います。単語は出来るだけ頭に入れておくといいです。また、海外の大学では、積極的に交流する姿勢がないと孤独となるため、日本においてできるだけ外国人と交流し、異文化理解力もつけておくといいでしょう。

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に●をつけてください。

Social Psychology Pro-seminar

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)

毎週、本の1章分と、論文3本を読んで、授業中に議論します。読む量が半端ではないので、研究室の床で寝ていたことも多々ありました。授業中は、現地の学生7人くらいと議論をすることが必要で、積極性がないと3時間以上、無言の苦痛を味わうことがあります。練習の場なので、練習してみるといいでしょう。赤面すること必至です。成長あり。

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

院生は3年生までに、1学期あたり、2・3コマ取るようです。授業以外は、ほとんど学習と研究の時間に費やします。しかし驚いたのが、必ず、友人や家族との交流の時間を設けているところ。このあたり、かなり見習っています。

④学習・研究面でのアドバイス

いくら英語力を日本で磨いても、現地では通用しないことが多々あると思います。しかし開き直って、議論の場、交流の場に行くことが重要です。研究以外でも、料理教室、陶芸教室、スポーツ教室、音楽教室など多くのイベントがあります。最初は笑っていることしかできませんが、そのうち慣れますので、チャンスを逃さないようにしてください。日本ではできない経験だらけです。

⑤語学面での苦勞・アドバイス等

とにかく、大学でのイベントやパーティーに参加することです。特に、アジア人は文化的背景が異なるので、イベントに参加しない傾向がありました。だいたいのイベントでアジア人は、僕とほか数人だけということが多かった印象です。だいたいは、欧米人が場を支配していました。しかし、留学している意味を考えて、トライしてみてください。

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)

大学院生の寮。430人くらいの院生寮のうち、日本人は2、3人。ハリーポッターの世界観を感じさせる外装。詳しくはネットで。家賃は、安い部屋で一ヶ月710ドル。最初は、キャンパス外の家に下宿し、大学のハウジングデパートメントに足を運び、交渉した結果、寮に住むことができました。交換留学生というハンデも、積極性でカバーできます。

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)

冬はとにかく寒いです。でも、日本と同じで四季を楽しめます。大学周辺は、小さな街があるだけで、のんびりとしています。食事代は高いです。中国や韓国の方が経営する日本料理屋がたくさんあります。現地では、まず銀行に行つて、デビットカードを作るといいでしょう。どこでも使えるので便利です。クレジットカードは、種類によっては、あらかじめ日本で登録しておかないと現地で現金を引きを落とせないので、かなり気をつけて下さい。

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)

警察やパブリックセーフティーが24時間監視しているので、かなり安全です。ヘルスセンターがあるので、なにか健康の問題があると、すぐ解決してくれました。また、心の病気になる人に対して、ケアセンターやイベントがたくさんあり、異文化適応の問題があったとしても、問題ないですよ。

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

1年間で寮の家賃8000ドル、寮の食堂3500ドルくらいです。この食堂、食べ放題です。

・留学に要した費用総額とその内訳

交際費や交通費を含めると、1ヶ月500ドルくらいでしょうか。

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)

JASSOのもの。

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)

スポーツは、マーシャルアーツクラブに入り、毎週キックボクシングをしました。夏の間は、各学部がソフトボールチームを持っているので、心理学部のチームに参加しました。週末は、友人ちとパーティーやバーで楽しんでいました。また、研究に関して、自らワークショップを開き、積極的に自らの研究や日本の文化を伝えるようにしていました。さらに、隣の町トレントンでは、スーブキッチンでボランティアをし、リアルアメリカを体験できました。

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)

ライティングセンターがあり、常にライティングをチェックしてくれます。学習全般をサポートするセンターもあり、タイムマネジメントなど相談に乗ってくれます。留学生のためのセンターもあり、困った時はすぐに駆け込むことができます。精神面でも、多くのイベントがあり、心のケアに努めてくれます。メディテーションなど、いいですよ。

②大学の設備(図書館・スポーツ施設・食堂・PC環境等)

全てが充実しています。図書館もとてもきれいです。印刷もし放題ですし、PCも使いたい放題です。また、朝の3時まで学生用のセンターがやっており、食事、ビリヤードやテレビ等の娯楽、学習室が完備され、たいへん便利です。多くの学生は、協力し合いながら学習しています。楽しいですよ。

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

プリンストンで経験を積んだことで、英語力、国際理解力を積極的にアピールできています。この点、かなり好印象なようです。現在の大学機関は、グローバル化に重点が置かれていると思います。私もぜひ貢献したいです。

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

日本だけが就職活動の場ではないことが理解できました。アメリカでも仕事を探すことを考えています。より良い条件の職場はたくさんありますし、一つの職場に固執しないというアメリカ独特の考え方にも影響されました。

③留学中の就職活動への対策など(もしあれば)

日本に知り合いがいないと、郵送での応募がしにくいので注意してください。毎回、海外から応募書類を日本で送ることは金銭的にかなり大変です。

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

学生のうちに留学することは、もはや義務だと思います。グローバル化が叫ばれているにもかかわらず、プリンストンでは日本人がほとんどいなく、日本の文化を伝えているのは、なんと日本に興味がある外国人という現状です。「日本人はどうして海外に来ないの」と質問されることもありました。もちろん、日本の学習環境、生活環境は整っていますが、十分ではありませんし、海外から学べることもたくさんあります。特に、日本社会が合わないと考えている方は、海外に行って、異なる文化でも生活できることを体験したほうがいいのではないのでしょうか。

日本では非常識なことがたくさん経験できますよ。「日本は小さい国なのに豊かだよ」と多くの人に言われました。「小さい国」だなんて思ってもいなかったですが、考えてみれば小さいですよ。こうやって客観的な目線が養われるのも、留学の良い点かもしれません。

②留学後の予定

日本の大学で教員となります。その後、海外での研究生生活をできるポジションに応募する予定です。ワクワクします。

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

日本人が本当に少ないので、ぜひ行ってください。マイノリティーとしての生活を送ることで、180度違う視点を得られます。学生のうちに、ぜひ体験してみてください。チャンスは今しかないですよ、本当に。

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

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。

東京大学での所属学部/研究科(教育部)・学年(プログラム開始時):理学部物理学科4年

参加プログラム:全学交換留学

派遣先大学:プリンストン大学

卒業・修了後の就職(希望)先: 5.民間企業(業界:工学)

派遣先大学の概要

Ivy League の一つ。アメリカ有名大学の一つ。特に物理、数学の分野は強い。

留学した動機

学生の内に留学することで国際教養を身につける必要を感じたため。

留学の時期など

- ① 学前の本学での修学状況: 西暦[2014]年 学部[4]年の[夏]学期まで履修
- ② 学中の学籍: 留学
- ③ 学期間: 2014年 9月 ~ 2015年 1月 学部[4]年時に出発
- ④ 学後の授業履修: 西暦[2015]年 修士[1]年の[夏]学期から履修開始
- ⑤ 職活動の時期: 西暦[2015]年 修士[1]年の[10]月頃に(行う予定)
- ⑥ 学での単位数: 留学前の取得単位[147]単位 留学先で取得し、本学で単位認定申請を行う単位[4]単位
留学後の取得(予定)単位[151]単位
- ⑦ 学・卒業/修了(予定)時期: 西暦[2011]年 [4]月入学 西暦[2015]年 [3]月卒業/修了
- ⑧ 学入学から卒業/修了までの期間: [4]年[0]ヶ月間
- ⑨ 学時期を決めた理由: 物理学科で卒業を遅らせず留学する唯一の時期だったから。

留学の準備

- ① 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)
ビザ、航空券をすぐ手に入れること。
- ② 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)
F1ビザを手に入れた。夏休み前の予約はすぐ埋まるので早めに予約すると良い。
- ③ 療関係の準備(出発前の健康診断、常備薬、予防接種等)
本郷キャンパスのクリニックで受けられる予防接種は全て受けた。時間とお金がかかるので十分早くから準備すると良い。
- ④ 険関係の準備(加入した海外旅行傷害保険・留学保険等)
プリンストン大学が提供する保険に加入した。
- ⑤ 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)
留学届の提出と、アメリカでの教授とのディスカッションのセットアップ。これにより東大での冬学期の必修科目をカバーすることになっている。
- ⑥ 学関係の準備(出発前の英語レベル・語学学習等)
ドラマを見たり、本郷キャンパスの留学生と英語で会話した。
- ⑦ 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
リスニングはできないと吸収できない。英語のできる留学生の友達はアメリカのアニメが好きでよく見ていたらしい。

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に●をつけてください。

- Solid State Physics I
- Introduction to Quantum Theory
- Introduction to Condensed Matt

● Junior Independent Work

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)

Junior Paper をして毎週教授とディスカッションできたのはとても良い経験だった。

③ 1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4科目4単位、一週間の勉強時間約15時間

④ 学習・研究面でのアドバイス

式とかではなく文字を書く授業の方が語学力はつくと思います。

⑤ 語学面での苦勞・アドバイス等

教授が話す英語は易しい。生徒が話す英語は早い。

生活について

① 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)

寮に泊まった。

② 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)

プリンストン大学内で生活上困ることはない。

③ 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)

プリンストンは非常に安全という印象を受けた。

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

毎月決まった出費は特にない。

・留学に要した費用総額とその内訳

航空費約20万円、家賃食費計約120万円、他娯楽旅行などに10万円

④ 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)

一か月8万円。JASSO。

⑧ 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)

友達と何かしたり、言語交換で英語を学ぶ代わりに日本語を教えたりしていた。

派遣先大学の環境について

① 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)

プリンストンは学部生への語学のサポートはほとんどない(話せること前提)。学習では教授が協力的。

② 学の設備(図書館・スポーツ施設・食堂・PC 環境等)

ジムの設備がものすごく整っている上に、学生は無料で利用できる。

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

③ 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

日本よりアメリカで働いた方が給料は良いだろうという印象を受けた。それでも、日本の企業に勤めると思う。

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 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

日本の環境はものすごく偏っているということを感じた。例えば、日本では日本人がほとんどを占める一方で、アメリカには色々な国籍がいる(特にハーフが多い気がした)。さらに、英語は成長もしたし、全然足りないということも感じた。

日本でできることもやっていたことも分かった。これを学部生で体験できたのは本当に良かった。

② 学後の予定

工学部の大学院に進む。

③ 後留学を考えている学生へのメッセージ・アドバイス

留学する目的を考えましょう。

その他

① 備段階や留学中に役に立ったウェブサイト・出版物

世界の歩き方

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。