

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)

2016年 5月 21日

東京大学での所属学部・研究科等:	法学部	学年(プログラム開始時):	学部3
参加プログラム:	UC派遣プログラム	派遣先大学:	UC Berkeley
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					
カリフォルニア大学バークレー校はアメリカ西海岸ベイエリア、サンフランシスコから電車で20分程度の郊外に位置する小さな町、バークレーにあります。冬はそれなりに寒くなるものの、一年を通して快晴の多い気候のおかげか、リベラルで闊達な校風で、学生はしっかり勉学に励む一方で、型にとらわれず自由に活動している雰囲気を感じました。シリコンバレーという世界のテック産業の中心地にあり、関連分野の学間に強い印象を受けました。					
留学した動機					
①政治学を集中的に学ぶ ②世界最高レベルの学校で自分に自信をつける ③英語力の向上 ④将来の進路の熟慮					
留学の時期など					
①留学前の本学での修学状況:	2015年	学部3	年生の	S2	学期まで履修
②留学中の学籍:	休学				
③留学期間等:	2015年	8月~		2016年	5月
	学部3	年時に出発			
④留学後の授業履修:	2016年	学部4	年生の	冬	学期から履修開始
⑤就職活動の時期:	2017年	学部5	年生の	4月頃に	
⑥本学での単位数:	留学前の取得単位		38	単位	
	留学先で取得し、本学で単位認定申請を行う単位		10単位		
	留学後の取得(予定)単位		42単位		
⑦入学・卒業/修了(予定)時期:	2013年	4月入学		2018年	3月卒業/修了
⑧本学入学から卒業/修了までの期間:	4年		11ヶ月間		
⑨留学時期を決めた理由:					
海外大学で学習する上で、専門を持ちある程度の知識がある方が、得るものが大きいと感じたため					
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)					

特にないが、ビザの手続きだけ遅れないように					
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)					
記入に間違いのないように慎重にやればまず問題はないが、常に余裕を持ってスケジュールを組むべき					
③医療関係の準備(出発前の健康診断、常備薬、予防接種等)					
寮に入る人はふだん病気をしない人もしっかりと薬(風邪薬など)を持っていくべき。人が多いところだと病気が蔓延しがちなので。また海外製の医薬品よりは日本製の方が安心できると思います。					
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)					
おそらく、東大で申し込むものと現地大学のものの二つがありますが、東大のもので十分だと思います。(しっかり自分で契約内容を見て自己判断をお願いします)					
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)					
特にありませんが、一応渡航先で取得予定の単位の互換については確認をいただきました。					
⑥語学関係の準備(出発前の語学レベル・語学学習等)					
特にしていませんでしたが、やはり苦しみました。準備することに越したことはありません。					
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					
持参物など、特におすすめはありませんが、行く前に留学に行く目的をはっきりさせて臨むことは大事です。					
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
アフリカ政治	4	●	コンピューターサイエンス	4	
国際関係論	4				
アメリカ政治	2	●			
アメリカ外交政策	4	●			
紛争解決	4				
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)					

<p>各授業予習に60p程度の予習を課され、それを前提にレクチャー・ディスカッションを行います。予習がとにかく大変でした。アフリカ政治の授業は本当に興味深く、毎回の授業が本当に楽しみでした。</p>
<p>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</p>
<p>留学生は3科目12単位が一般的でした。1科目週8時間は予習・準備が必要だと思います。</p>
<p>④学習・研究面でのアドバイス</p>
<p>論文の読み方の効率を上げるように努めると良いです。勉強時間のほとんどがそれに終わるので、いかに体系立てて整理しながら読むかを常に意識するといいです。(dependent valuable, independent valuable, causal mechanismなど)</p>
<p>⑤語学面での苦勞・アドバイス等</p>
<p>ディスカッションでは絶対に苦勞します。議論がヒートアップしすぎないうちに発言しておかないとついていけていけません。うまく貢献する方法を探しましょう。</p>
<p>生活について</p>
<p>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)</p>
<p>留学生寮。部屋は7畳程度の部屋に二人(ベッド、机のみ)です。食事はいろんな国の料理が出されるので楽しめました。</p>
<p>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)</p>
<p>口座に関しては作らずに、デビットカードだけでも大丈夫だと思います。携帯は作ったほうがいいです。連絡を取る取らないに関わらず、諸々の買い物、契約に電話番号が必要なこともあります。</p>
<p>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)</p>
<p>パークレーはまだ治安はいい方でしたが、サンフランシスコ・オークランドは危険なところもあります。あまり夜間の一人での出あるきはお勧めしません。パークレーのメイン通り(Telegraph)でも白昼堂々強盗事件が発生しました。僕もサンフランシスコのパウエルで鞭を持って追いかけられたことがあります。</p>
<p>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)</p>
<p>・毎月の生活費とその内訳</p>
<p>外食、外出した分だけかかるという感じで、場合によります。教科書は概して高め、一教科で100\$を優に超えるものもありますが、レンタルすることでコストを抑えられます。</p>
<p>・留学に要した費用総額とその内訳</p>
<p>おそらく500~600万近く</p>
<p>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)</p>

<p>JASSOから月8万円いただきました。東大の奨学金も同額もらえますが、両方からもらうことはできません。</p>
<p>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)</p> <p>学習以外になかなか手を出せないというのが正直な感想でしたが、僕はよくルームメイトとビールを飲みながらバスケットを見ていました。長期休みは旅行に徹し、ポートランド、ニューヨーク、マイアミ、ニューオーリンズ、シカゴ、キーウエスト、ハワイを訪れました。</p>
<p>派遣先大学の環境について</p>
<p>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)</p> <p>サポートはあまり期待しない方がいいと思います。辛い時はやはり周りの日本人と話すというのが一番良いのではないかと思います。日本人と話すことへの罪悪感は過度になると苦しいだけです。</p>
<p>②大学の設備(図書館・スポーツ施設・食堂・PC環境等)</p> <p>図書館は数多く、スペースも広いので、非常にいい環境でした。ジムは無料で利用でき、キャンパスまわりのバスも無料で乗れたことは非常に良かったです。寮の食堂は結構美味しかったです。キャンパスなどの食堂は悲惨でした。さすが学生街、レストランは美味しいところが多いです。</p>
<p>留学と就職活動について</p>
<p>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</p>
<p>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</p> <p>不確実な動機で就活をしたくなかったため、自分の将来の進路を熟慮する期間になったことは非常に良かったです。また自分に自信がついたこともプラスだと思います。</p>
<p>③留学中の就職活動への対策など(もしあれば)</p> <p>特になし</p>
<p>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</p> <p>()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()</p>
<p>留学を振り返って</p>
<p>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</p> <p>英語の向上などは月並みなので、それ以外のことを書くと、官庁や法律事務所などからいらっしやっていた日本人、パークレーの助教をされている日本人などいろいろな方からお話を伺えたことはいい経験になりました。世界最高レベルとのことで、授業のレベルに期待していましたが、正直レベル自体は平凡で論文を読み込む方が面白いのでは、と思うこともありました。</p>
<p>②留学後の予定</p>

サークル活動に専念しながら、公務員試験の準備を進めます。インターンシップへの申し込みなども進めていくつもりです。

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

留学はいい経験になると思いますが、何か大きな目標を持っていかないと簡単に易きに流されると思います。自分を強く持ってください。

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

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。

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)

2016 年 5 月28 日

東京大学での所属学部・研究科等:	経済学部経済学科	学年(プログラム開始時):	学部3年生
参加プログラム:	AISP(UC派遣プログラム)	派遣先大学:	UCバークレー
卒業・修了後の就職(希望)先:			
<input 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 type="checkbox"/> 5.民間企業(業界:IT) <input type="checkbox"/> 6.起業 <input type="checkbox"/> 7.その他()			
派遣先大学の概要			
UCバークレーはアメリカサンフランシスコ近郊にある収率大学であり、全学生数が数万人を超えるマンモス校でもあります。認知科学やコンピューターサイエンス、経済学や心理学など、幅広い分野で世界のトップを走るアメリカトップスクールの一つであり、特にコンピューターサイエンスはスタンフォードやMITと並びアメリカ第1位に位置付けられています。			
留学した動機			
もともとビジネス、IT(コンピューターサイエンス)に興味があり、そのどちらもしっかりと学べる大学に留学したいと考えていたため。またアメリカ有数のトップスクールの中で、一年間厳しい環境でしっかりと学習し、力をつけたいと考えていたため。			
留学の時期など			
①留学前の本学での修学状況:	2015 年	3 年生の	S2 学期まで履修
②留学中の学籍:	休学		
③留学期間等:	2015 年	8 月～	2016 5 月
	3 年時に出発		
④留学後の授業履修:	2015 年	3 年生の	S2 学期から履修開始
⑤就職活動の時期:	2015 年	3 年生の	6 月頃に
⑥本学での単位数:	留学前の取得単位		約120 単位
	留学先で取得し、本学で単位認定申請を行う単位		0 単位
	留学後の取得(予定)単位		約60 単位
⑦入学・卒業/修了(予定)時期:	2013 年	4 月入学	2018 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:			
就職活動を開始し、自分の将来の方向性を決めてしまう前に留学をし、見識を広げ、自分の興味の方角性をより深く知っておきたいと思ったため。また三年生という、自分がある程度東京大学でやりたいと思っていた活動が一区切り立基、やや慣れに近い物を感じ始めていたため、再び新しい環境に挑戦したいと考えていた。			

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)
基本的には教務課、国際交流課の担当者様の指示に従っていれば大丈夫です。ただ寮の手続きなど、わからないことも出てくると思うので、早い段階で一緒の大学に留学する同級生、去年留学した先輩などとコンタクトを取り、いろいろ質問をしたりアドバイスをもらったほうが何かとスムーズだと思います。私の場合、寮が担当者のミスで入居できなくなった上、担当者が長期の休暇に入り連絡が取れず、自分でハウジングを数十件探すことになったのもあり、(結果的に担当者の方が確保したアパートメントに入居したのですが)、その時は昨年留学をした先輩にかなりサポートをいただきました。
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)
早めに手続きをしたほうがいいです。私はちょうどパスポートの更新時期と重なってしまい手続きがぎりぎりまでできず、緊急発行に切り替えました。初回ではなかったので電子申請などはあまり時間を取られなかったのですが、初回の場合3時間ほど見積もっておいていいと思います。
③医療関係の準備(出発前の健康診断、常備薬、予防接種等)
大学から摂取を要求されたものはありませんでしたが、クリニックと相談しアメリカで警戒が必要な病気の予防接種を5種ほど接種し、証明書を発行していただきました。常備薬は日本で多く購入していくことをお勧めします。(特に胃腸薬、風邪薬、鎮痛剤、睡眠薬など服用される方はそちらも)おそらくアメリカ市販のものでも用は足りるのですが、やはり服用するものは自分が慣れたものが安心かと思います。またアメリカの市販薬はたまに日本よりかなり特定の成分が多く配合されているものもあります。
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)
東京海上日動の海外付帯保険のみ。パークレーからも保険に加入するよう言われましたが、付帯保険に加入している証明証を見せたら免除いただきました。留学中の盗難などもカバーしていただけるので、加入を強くお勧めします。
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)
試験時期と重なるものは一切なかったもので、普通に試験を受け、提出物を提出した上で留学をしました。経済学部のゼミに所属している方はゼミ分割の手続きを必ず行ってください。
⑥語学関係の準備(出発前の語学レベル・語学学習等)
TOEFLの教材を使って英語の勉強は日々していました。また帰国前の8月には海外大生と二週間交流するプログラムに参加し、英語を話す機会をできるだけ獲得していました。
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
常備薬、日本文化を手軽に紹介できるもの、女子は特に浴衣は便利です。あと自分の反省でもあるのですが、英語力は出発前にできるだけ上げておいた方がいいと思います。英語があまり話せない状態で留学するとどうしてもネイティブの会話との会話に引け目を感じて自分と英語力の近い人のコミュニティーや母国語を話す人のコミュニティーに近づいてしまい、あまり英語力、特に会話力が思ったより伸びない、という状況に陥ってしまいがちです。
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
POLITICAL SCIENCE 1	4		COMPUTER SCIENCE 66A	4	
POLITICAL SCIENCE 5	4				
POLITICAL SCIENCE 144	4				
COMPUTER SCIENCE 10	4				
INDUSTRIAL ENGINEERING AND OPERATION RESEARCH 185	4				

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)

バークレーの授業は基本的に週複数回のレクチャーと少人数のセミナークラス(週に1回2時間ほど)の組み合わせですが、私が多く履修したCS、エンジニアリング系の授業はそれに加えて週二回のラボ(プログラミングを学習する授業)がありました。政治学については予備知識のなかったPS1、PS5については授業に追いつくためにしっかりと予習が必要であり、週に合計して数百ページの論文、教科書を読んでいた。政治学ではアメリカのアジア外交についての授業(PS144)はかなり高校大学の授業と重なっている部分も多くそこは残念でしたが、アメリカから見る日本、中国、そしてアジア地域全体の政治状況を深く知る良い機会となり、また改めて日本の問題点、将来など考えるきっかけと成りよかったです。cs10,cs61a,ieor185はどれも本当に受講してよかったと思います。もしコンピューター系に興味のあるけれどあまりプログラミングなど勉強したことがないと言う学生にはcs10を強くお勧めします。また企業のスポンサーシップを受けアプリケーションを開発し、最終的にコンペ形式で競うIEOR185は多くの優秀なバークレーの学生を出会い、また技術やチームでプロジェクトを進める意味でも多くのことを学べたのである程度プログラミングの経験がある方にはお勧めです。人気クラスでバークレー生が優先して受講できるので、早い段階で講師に受講可能か確認したいと思います。受講者が1000人を超えるバークレーで一番人気のCSクラスであるcs61aはこれからコンピューターサイエンスを専攻しようと考えている学生にはお勧めしますが、かなり課題や試験の負担が重く感じました。

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

履修単位数に制限があったため、正式に受講していたのは毎学期3コースでしたが、一学期目はそれに加えて2つCS系の授業も受講していました。だいたいやはり予習復習に追われ、テストのない時期でも毎日5~6時間はコンスタントに勉強していたと思います。テスト前もかなり勉強はしましたが、東大のように試験一発ではなく中間や課題の比重も大きいので、逆に試験は東大時代と比較して余裕があったような気がします。

④学習・研究面でのアドバイス

セミナークラスでは積極的な参加を求められるため、やはり他の学生をディスカッションを進める中でうまく自分の意見を言えず、もどかしさを感じる場面もありましたが、しっかりと予習をし、自分の意見をまとめた上で授業に参加した際にはしっかりとディスカッションに参加することができました。最初は環境に慣れず、大変だとは思いますが、頑張ってください。また早い段階でクラスで友達を作る、GSIのオフィスアワーに毎週行くなどして万が一指示を聞き逃した時やテスト勉強をする際に助けてくれる人を見つけることも大切だと思います。特にオフィスアワーは積極的に活用しましょう。スタディーグループに参加することもオススメです。

⑤語学面での苦勞・アドバイス等

やはり最初はネイティブの学生とのディスカッションに引け目を感じるとは思いますが、くじけず積極的に参加していく方が力がつくと思います。また学生団体(特にビジネス系)やプロジェクトベースの授業を取ると、どうしても他の学生とのディスカッションが必要なので力がつくと思います。一学期目の終わりにTOEFLを受講し、その時まで何点と目標を設定していたため、効果的に英語力を伸ばすことができました。

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)

<p>一学期目は上述の事情でアパート、二学期目は留学生寮。アパートは月\$1000ほど、留学生寮は\$1600(食費込み)くらいだったような気がします。また二学期目終了後はアパートをサブレット(又貸し、正式な手続きを踏めば又貸しは可能です)し、月\$400でした。留学生寮は指示に従って入れれば基本は入居できますが、私のようなケースもありますので、入居できない間違った旨のメールを寮から頂いた際にはすぐにプログラムの担当者に連絡を取ったほうが良いと思います。また最後のアパートはバークレーの学生限定のfacebookグループで見つけました。相場より安く、また学生同士なので何かと安心だと思うので、アパート滞在に変更したいと考えている方は留学後にバークレー生の友達などにグループに加入をお願いするのが良いと思います。</p>
<p>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)</p>
<p>暑すぎず寒すぎず、雨もあまり降らず、気候は東京よりも良いです。周辺の様子としてはややホームレスが多いですが、治安はアメリカの中では良いと思います。ただ私はカフェで勉強中にパソコンが盗難に遭うなど、軽犯罪、また性犯罪はそこそこの頻度で発生しているので、夜間の外出など特に女性は気をつけてください。食事は寮で基本済ませていました。基本的に外食は高いです。週国前に新生銀行で口座を開設し(海外ATMから簡単に引き出せるので)そちらから当面の生活費をまかなっていました。現金で直接持ち込むのは税関で止められる可能性があるのを避けたほうが無難です。</p>
<p>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)</p>
<p>医療機関は利用していません。精神的に苦しい時期もあると思いますが、そういう時は積極手に友達と外出するなど、塞ぎこみすぎないほうが良いと思います。</p>
<p>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)</p>
<p>・毎月の生活費とその内訳</p>
<p>寮滞在時は食費寮費こみで前払いだっただので月々は発生していません。交際費交通費で月3万円程度、洋服や生活雑貨で月3万円程度?おそらく諸雑費でもう少しかかっている気がします。</p>
<p>・留学に要した費用総額とその内訳</p>
<p>基本的にAISPの資料を参考にさせていただければと思います。</p>
<p>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)</p>
<p>JASSO奨学金</p>
<p>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)</p>
<p>一学期目はビジネス・デザイン系のクラブに参加し、地域のホームレスの方を災害発生時どう効率的効果的にリソースのある場所に誘導し、また危険を知らせるかと言う問題についてインタビューや製品の開発を行いました。二学期目はコンピューターサイエンス系の研究チームに参加し、研究のためのアプリケーションの開発などを行いました。また週末や長期の休みにはヨセミテ国立公園やメキシコのカンクーンに旅行しました。またサンフランシスコが近いので、よく週末に遊びに行き、観光やカフェレストラン巡りをしました。</p>
<p>派遣先大学の環境について</p>
<p>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)</p>

しっかりとサポートしてくれていると思います。学習面は積極的にオフィスアワーを活用すればかなりGSIは親身になって助けてくれます。中にはオフィスアワー外でエッセイの添削に何時間も付き合っていたいただいた方もいました。

②大学の設備(図書館・スポーツ施設・食堂・PC環境等)

充実しています。学内wifiはさすがにかなり早いです。またジムが無料で使えるので時間があるときは毎日ジムに行っていました。

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

ボストンキャリアフォーラムに参加して三日ほどで内定や長期インターンのオファーが出たりもするのでそこまで心配する必要はないと思います。ただ私の年は就活時期が6月解禁になったこともあり、学期の後半で2017年卒の日本の大学出身の学生はかなり忙しそうでした。

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

私については就職する方向性、職種やし将来働きたい場所などがかなり大きく変わりました。もしまだ進路に迷っているなら、留学中は積極的にいろいろな活動に参加する、こちらで働いている方にあつて話を聞くなどすることをお勧めします。

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参加する場合は早めに飛行機ホテルを抑えることをお勧めします。また英語のレジュメはしっかりとネイティブの学生に添削してもらおうもしくは学校のキャリアセンターでカウンセラーにお願いすると思います。

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

やはり世界のトップスクールで優秀な学生と切磋琢磨した経験は学習面以外にも多くの面で自分を成長させてくれたと思います。トラブルにも多く遭遇し、決して楽しいだけではなかったですが、そう言ったトラブルにおいても、どう対処すべきか、誰に助けを求めるべきかなど、おそらく日本にいたら学べなかったことも多く学ぶことができました。自分にとって居心地の良い東京大学や日本を離れ、苦勞を感じることは多かったですが、自分が何をしたいのか、何になりたいのか考え行動していったことで多くのものを得ることができたと思います。

②留学後の予定

留学後はアメリカのIT企業の東京オフィスで長期インターンをした後復学します。卒業後はアメリカの企業で就職ないし院に留学をできればいいなと思っています。

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

留学前に自分が留学中に何をしたいのかをしっかり考え、可能ならば定量的に評価できる目標設定(帰国後TOEFL110取る、最低一つはある分野のプロジェクトに関わるなど)を持っておくといいと思います。また特に競争の激しい大学に留学する場合、勉強やソーシャルライフ、睡眠(笑)のバランスをちゃんと取ることを考えたほうがいいかもしれません。

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 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)

2016年 6月 15日

東京大学での所属学部・研究科等:	文学部	学年(プログラム開始時):	学部4
参加プログラム:	UC派遣プログラム	派遣先大学:	UC Berkeley
卒業・修了後の就職(希望)先:			
<input 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 type="checkbox"/> 5.民間企業(業界:コンサルティング) <input type="checkbox"/> 6.起業 <input type="checkbox"/> 7.その他()			

派遣先大学の概要					
<p>UC Berkeley は、カリフォルニア州バークレーに本拠を置く総合大学で、世界で一番の公立大学の一つとされています。特に、大学院、研究機関の評価は世界でも屈指で、分野としてはコンピュータサイエンスの分野が非常に有名です。1960年代のフリームーブメントスピーチ、学生運動発祥の地でもあり、非常にリベラルな校風として知られています。学生も世界各国から集まっており、ダイバーシティに富んでいるが、そのなかでも特にアジア系の学生の比率が他のアメリカの大学と比して多くなっています。</p>					
留学した動機					
<p>・学部生のうちに、色々な文化的な背景を持った多様なバックグラウンドを持った人たちと触れ合って、自分自身自身を見つめ直し、将来の糧とすること。英語力の向上。</p>					
留学の時期など					
①留学前の本学での修学状況:	2015年	学部4	年生の	A2	学期まで履修
②留学中の学籍:	休学				
③留学期間等:	2015年	8月～		2016年	5月
	学部4	年時に出発			
④留学後の授業履修:	2016年	学部4	年生の	S1	学期から履修開始
⑤就職活動の時期:	2015年	学部4	年生の	10月頃に	
⑥本学での単位数:	留学前の取得単位		255	単位	
	留学先で取得し、本学で単位認定申請を行う単位		0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:	2012年	4月入学		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:					
<p>時期的には3年次での留学がベストであると感じていたが、体育会系の部活動に従事していたためタイミングが合わなかった。留学先で多様な経験をできる学部生のうちに留学したいと考え、4年次での留学に至った。</p>					
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)					

留学先大学への手続きは基本的には指示通り行えば問題ないですが、わからないことがあれば、プログラムコーディネーターやパークレーの担当の教授にすぐに聞くと良いと思います。授業の履修などに関してもアドバイスがもらえます。アイハウス(寮)は人気なので埋まってしまうため、手続きは早めに行うべきです。

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)

F1ビザ。I20が届き次第早めに大使館に申請しましょう。1ヶ月ほどだったとおもいます。

③医療関係の準備(出発前の健康診断、常備薬、予防接種等)

特にしませんでした。風邪薬等を持参しました。

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)

東大で加入必須の付帯海学と、パークレーの保険。OSSMA。

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)

休学手続き。卒論の執筆時期などは個別に担当教官と相談しました。

⑥語学関係の準備(出発前の語学レベル・語学学習等)

TOEFL93、TOIEC950。

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

何を目的に留学するのかをはっきりさせておくが良いと思います。また、語学に関しては、試験勉強以外語学は何も準備をしていかなかったのですが、留学先に来て後悔しました。単語や文法、リスニングなど日本にいたときにできることは完璧にしていたほうが、こちらでの英語力の向上が早いですし、授業のキャッチアップ、友達との会話にも付いて行きやすくなり、留学生活自体の幅が広がると思います。また、海外ドラマを見るのが会話力向上に役に立つと実感したので、留学前にやってみると良いかもしれません。持ち物に関しては、基本こちらのスーパーでなんでも揃う(日本食等含めて)ので、特に日本から持参したほうが良いものは思い当たりません。

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
POL SCI 5 Introduction to International relation	4		UGBA 155 Leadership	3	
POL SCI 164a Political Psychology and Involvement	4		L&S C 160V Human Happiness	3	
PSYCH 160 Social Psychology	3		COLWRIT 21 Conflict Management	3	
Introduction to Chess	1		COLWRIT 10 Pubkic Speaking	3	

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)
授業は事前にシラバスに上がっているリーディングをこなしてから授業に臨むようにしました。予習をしていないとついていけず、時間を無駄にしてしまうと思います。それでもついていけない授業は授業をレコードし、もう一度わからなかったことを聞く、オフィスアワーで質問をしたりしていました(教授、GSI(ディスカッションをリードする院生)両方ともにオフィスアワーを設けていますが、主にGSIを活用していました。GSIは皆親切なので、活用すると良いでしょう)。またスタディーグループを作って試験対策をしている学生もいました。印象に残っている授業としては Leadershipの授業です。教授がリーダーシップに関して抗議をする部分と、スモールグループになって各自のリーダーシップ経験を掘り下げる二つのパートで構成されていました。授業中発言を求められ非常に苦しい授業でしたが、特に各自のリーダーシップを掘り下げるスモールグループにおいて、他メンバーの経験、フィードバックを得る中で、自分がこれから組織の中でどういう役割を發揮していったら良いかということに関して、有意義な示唆を得ることができました。
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
一学期あたり12単位。週の勉強時間は授業のある日は授業時間4時間半と授業外学習時間2時間。授業のない日は5時間ほど勉強していたと思います。
④学習・研究面でのアドバイス
英語力の劣る場合、とにかく最初はレクチャー、特にディスカッションの授業についていくのが難しいと思います。そこで、役に立つのがオフィスアワーです。特にGSIは対面でも、メールでも親身に相談に乗ってくれて、どうしたら授業についていけるか、論文の読み方、ノートの取り方まで親切に教えてくれると思います。最初は予習、授業(復習)のサイクルに苦労しますが、徐々に時間が経つにつれて、ペースに慣れていくと思います。
⑤語学面での苦労・アドバイス等
語学面では本当に苦労しました。リーディング、リスニングはまだしも、ライティング、スピーキングのアウトプットの能力が現地の学生に比べ圧倒的に劣っているなと感じました。これは自分で積極的に機会を作っていくしかないと思います。自分で書いたものを校正してもらいにネイティブの友達、GSI、教授、ラーニングセンターのチューター等をお願いする、現地の学生と積極的に絡むようにして、speakingの練習をする・・・等々機会は豊富にあると思うので、留学という機会を存分に生かすべきです。
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)
寮は学校で指定された、アイハウスに宿泊しました。家賃は高いですが、世界各国から600人以上の学部生、院生、ビジティングスカラーが居住しているので、異文化交流をするのには最高の環境だと思います。自分自身この寮で非常の多くの友人に恵まれ、自分のパークレー生活で一番のハイライトとなっているのがこの寮生活といっても過言ではないほどのです。
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)
気候は雨もほとんど降らず、年中快適にすごせます。また、生活必需品に関しては、地元のスーパーやダイソーでなんでも揃うので、日本からあまり多くのものを持って行く必要はないと感じました。食事はアイハウスのダイニングを使用し(ミールポイントが付いている)、たまに外食をしていました。お金は家族に日本から、こちらで開設したバンク・オブ・アメリカの口座に海外送金してもらっていました。
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)
大学周辺で危ないと感じたことはないですが、事件等が起こったこともあったので、夜中の外出は控えるなどの用心は必要です。寮や学校近くのタンクセンターという病院で、無料のカウンセリングなどがあり、医療機関は充実していると感じました。心身の健康管理としては、積極的に外出してジョギング、ヨガなどで体を動かす、週二回サッカーをチームに入って行う等していました。
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
プログラム参加に際して一括で払うなかに住居費、食費が含まれていたため、追加費用は特段ありませんでした。
・留学に要した費用総額とその内訳

プログラム費用(含・寮での家賃および食費):\$37,000 その他費用:約\$1,000

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 8万円支給していただいていた。東大のGO GLOBAL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)

週二回ほどサッカーチームに加入して、バークレーの生徒が構成しているIM Leagueというものに参加していました。また、秋学期はランゲージエクステンジで英語を学び、冬学期も韓国語を少し学びました。また、授業の一環として、地元の小学生に対して、授業をしたりしました。週末は中間、期末テスト前は勉強、その他はサンフランシスコ近郊に遊びに行くことが多かった。長期休暇は海外や東海岸へ旅行に行きました。

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)

語学、学習面では自分から探せば、いろいろな支援体制があり、それらを使用することで有益なサポートを得られると思います。生活面、精神面のサポートについても充実していると感じました。

②大学の設備(図書館・スポーツ施設・食堂・PC環境等)

図書館は大小合わせて20以上大学構内にあり、寮内にも24時間空いている図書館があるのでよく使用していました。ジムも幾つか構内にあり、無料で使用できるので、活用するといいいでしょう。

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

自分はボストンキャリアフォーラムと、キャンパスで行われたキャンパスリクルーティングで主に就活をしました。双方とも日本で就活を行うよりも、短時間で情報をたくさん得やすく、簡単にオファーまでたどり着けるという印象を受けました。デメリットとしては日本の就活に間に合わず、選考を受けられる企業数が限られてしまったことです。

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

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くのであるのであれば、8月9月の段階から準備しておく、10,11月の勉強の忙しい時期が楽になります。

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: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

自分にとっての留学の意義は、世界各国、いろいろな文化的なバックグラウンドを持った友人と寝食をともにして親しくなって、彼らとの対話、生活を通じて、自分の考えを深められたことにあると思います。自分が当たり前だと思っていたことが、異なる文化の人たちには当たり前でなかったりと、自分の考え、価値観を相対化できました。また、そのように価値観の異なっている相手に対して、自分の考え、思っていることを主張するのは時に困難でしたが、留学を通しての成長部分であると感じています。また、そのことを通じて、英語力の不足、自分の日本・世界情勢への疎さ、論理的に物事を述べる力の弱さを感じたので、改善していきたいという強いモチベーションになりました。特に、世界各国に中の良い友人がたくさんできたことは、これからの人生においてかけがえのないものになると思います。

②留学後の予定

卒論の執筆。

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

パークレーへの留学は自分にとって間違いなく、人生の転機と言える経験でした。まだ、明確に留学することの目的が定まらなくても、なんとなくでも行きたいという気持ちがあるのであれば、ぜひチャレンジすべきだと思います。住む場所、会う人、時間の使い方が日本にいる時とガラッと変わること、語学、学業だけでなく、様々な面で成長できると思います。

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

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 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)

2016年 7 月 6 日

東京大学での所属学部・研究科等:	法学部	学年(プログラム開始時):	学部4
参加プログラム:	UC派遣プログラム	派遣先大学:	UCバークレー
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)
<input checked="" type="checkbox"/>	3. 公務員		4. 非営利団体
<input checked="" type="checkbox"/>	5. 民間企業(業界:)		6. 起業
	7. その他()		

派遣先大学の概要

カリフォルニア大学バークレー校は、アメリカ合衆国カリフォルニア州バークレーに本部を置くアメリカ合衆国の州立大学である。世界最高峰の公立大学の一つであり、世界大学ランキングの上位に位置する。

留学した動機

自分の専攻とは異なる学問分野の学習に落ち着いて取り組みたかったため。世界でも高い水準を誇るアメリカの大学教育の環境において自分を鍛え、さらに自分の課題、進路などについて見つめ直すため。

留学の時期など

①留学前の本学での修学状況:	2015年	学部5	年生の	S2	学期まで履修
②留学中の学籍:					
③留学期間等:	2015年	8月~	2015年	12月	
	学部4	年時に出発			
④留学後の授業履修:	2016年	学部4	年生の	A1	学期から履修開始
⑤就職活動の時期:	2019年	修士2	年生の	12月頃に	行う予定
⑥本学での単位数:	留学前の取得単位			68	単位
	留学先で取得し、本学で単位認定申請を行う単位			0	単位
	留学後の取得(予定)単位			22	単位
⑦入学・卒業/修了(予定)時期:	2012年	4月入学	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		0ヶ月間		
⑨留学時期を決めた理由:					

4年の夏学期終了時が学部時点で留学が可能な最後のチャンスであったため

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)

わからないことがある場合はプログラムの担当者に直接メールで問い合わせるのがいいと思います。I-house(学生寮)の部屋は結構すぐに埋まってしまうので、プログラム参加が決まった時点ではすぐに申し込むべきです。

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)

ビザ取得のための予約手続きなどが結構面倒ですし、出発直前時期になると留学出発シーズンで大使館が非常に混み合うので、UC Berkeley から I-20 が届き次第、必要書類を揃えて早めに大使館に行きましょう。

③医療関係の準備(出発前の健康診断、常備薬、予防接種等)

特になにもしませんでした。

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)

AIU の長期海外留学保険に入りました。

⑤留学にあたって東京大学の所属学部・研究科(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)

法学部では随意科目の範囲でしか取得単位が認められないため、特にしませんでした。

⑥語学関係の準備(出発前の語学レベル・語学学習等)

スピーキングの練習をオンライン英会話などでしました。向こうで語学はどうかかなとはあまり思わないほうがいいです。語学は学ぶ上で前提となるものですし、できるだけ多くの語彙をコミュニケーションにおいて自発的に発信できるように訓練しておいたほうがいいと思います。

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

ベッドカバーやシーツ、スキンケア用品

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
PS138 the varieties of capitalism					
DEV10 Intro to development					
IAS150 advanced studies in international studies					

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)

概してリーディングの量が多く、毎週時間多くの時間を費やしました。遅くまでは空いていませんが、East asian libraryが気に入っていたので、主にそこで学習を行いました。

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

12単位を履修しました。授業の他にはジムに通ったり、Berkeley art studioで美術のレッスンを取ったり、サンフランシスコに行くなどしていました。

④学習・研究面でのアドバイス

リーディングは要点をつかむことを第一に、メリハリをつけてあまり時間をかけすぎないようにしたほうがいい気がします。また、友達を作ってテスト前などにノートを見せ合うなど助け合うことが大切だと思います。

⑤語学面での苦労・アドバイス等

アカデミックな場面での発信(Speaking,Writing)はやはり難しい。あせらず根気よく時間をかけて訓練していくことが必要。

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)

プログラムで指定された国際寮のI-houseに滞在しました。家賃は割高に感じましたが、様々な人と交流する機会となるので入ると良いと思います。

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)

一般的なカリフォルニアのイメージとは異なり秋冬は肌寒く、雨もよく降るのでヒートテックなど冬の服を持っていくことが必要です。治安はあまり良くはないので、用心しましょう。Bank of Americaで口座をつくり、そのデビットカードを普段の生活で使用していました。

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)

Tang centerという保健センターを利用すると良いと思います。処方箋などのポリシーが日本とは異なるので、処方薬を服用している場合は確認しましょう。

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

寮費のほか、コーヒーや外食などに月に500ドルほど使っていたと思う。

・留学に要した費用総額とその内訳

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)

受給していなかった。

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)

ジムへいく、絵画のレッスンを受ける、サンフランシスコへ行く

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)

Writing centerを利用するなどしてエッセイのチェックをしてもらうと良いと思います。

②大学の設備(図書館・スポーツ施設・食堂・PC環境等)

East asian libraryがおすすめです。ジムは無料で使用できるので、ストレス解消のためにいくと良いと思います。

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

留学中に来年の就活時期が前倒しになった。

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

海外で働きたいという思いが強まった。

③留学中の就職活動への対策など(もしあれば)

ポストンキャリアフォーラムなどにいくと良いと思います。

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

法学部とは異なる勉強スタイルや学問分野に触れ、勉強の面白さを感じ、もっと学びたいという思いが強まりました。語学面での成長は短期間であるため限られていますが、自分のレベルや課題を確認する機会にはなったと思います。

②留学後の予定

6月まで休学予定

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

留学によって価値観が変わったり、自分の興味などを発見する機会となること、さらに東大の専門課程は短いことから、もし学部で留学に行きたいと考えているのであればできるだけ早い段階で、できれば学部2年・3年の時点で行ったほうが良い気がします。

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 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)

2016 年 5月 19 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2
参加プログラム:	UCB派遣プログラム AISP	派遣先大学:	University of California Berkeley
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(まだ決めきれてません。)			

派遣先大学の概要

気候穏やかなカリフォルニアのベイエリアに位置し、坂の上からゴールデンゲートブリッジを望むことのできる美しい大学です。全米の公立大学の中でもトップ校に属し、学生は学業だけでなく様々な活動に従事している傾向にあります。

留学した動機

英語の上達と、自分の視野を広げるために大学時代に留学したいとかねてから考えていたので。

留学の時期など

①留学前の本学での修学状況:	2015 年	学部2	年生の	夏	学期まで履修
②留学中の学籍:	休学				
③留学期間等:	2015 年		8 月~	2016 年	5 月
	学部2		年時に出発		
④留学後の授業履修:	2016 年	学部2	年生の	冬	学期から履修開始
⑤就職活動の時期:	年		年生の		月頃に
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:	2014 年		4 月入学	2018 年	4 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:

まだ進路選択まで猶予のある学部の早い時期に行ってみたかったのです。

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)

単純に見えてもやりだすと思ったより手間と時間がかかるので、早めからコツコツ始めておいたほうが良いと思います。

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)

噂ではすごく面倒だと聞いたいたのですが、それよりは単純で安心しました。面接もあっさり終わった印象があります。夏直前は大使館も混むようなので、早めから準備しておいてよかったですと思いました。

③医療関係の準備(出発前の健康診断、常備薬、予防接種等)

インフルエンザの予防接種をしました。大学からの指定がなかったのでそれ以外の予防接種はしませんでした。向こうでは常に風邪が流行っていたので風邪薬は絶対に必要だと思います。

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)

付帯海学と留学先の大学の保険を重複加入しないように、先方の保険のwaiveの手続きをしました。ものすごく手間がかかったので、これも早くからやっておいてよかったですと思いました。

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)

私はちょうど進振りの制度の変わり目でしたので、それやそれに付随する問題処理に関する手続きに大変時間がかかりました。

⑥語学関係の準備(出発前の語学レベル・語学学習等)

出発前はTOEFL100点でした。事前準備はTOEFLを結構直前に初めて受けたので、TOEFLの勉強がそれにあたると思います。

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

風邪薬、耳栓やウォークマン等の雑音対策(夜のパーティーやルームメイト用)はあると大変便利です。海外のハンガーは服が滑りやすいものばかりなので使いづらく、ハンガーを持って来ればよかったと後悔したので、持っていくといいと思います。

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
International relation	4		Linear Algebra	4	
Politics of Southeast Asia	4				
Game Theory	4				
Ethics and Justice in IR	4				
Calculus	4				

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)

重点的に勉強したい授業は予習にも重きを置いていましたが、基本私は復習をきちんとするようにしていました。多くの学部の授業で毎週何かしらの宿題が出るので、復習は大切になってくると思います。

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

冬学期は大学の授業の予復習と宿題、特にゲーム理論の授業に時間をかけたので、だいたい1日中ずっと寮の図書室や部屋で勉強していました。なので周囲との交流は少なめでした。春学期からは要領も覚えたので、交流にも時間を割け、幅広く活動できるようになったと思います。

④学習・研究面でのアドバイス

最初は量が多くて大変ですが、しばらくすれば感じが掴めるので学習面では焦らないのが良いと思います。

⑤語学面での苦勞・アドバイス等

もじも喋ってしまうと通じるものも通じないので、最初はとても自信がなくなり不安でしたが、次第に克服できました。

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)

私は大学の近くに在るInternational House(通称Ihouse)に2セメスターを通じて滞在しました。本プログラム参加者はだいたいその寮に滞在することになっていました。設備の充実した良い寮であったと思います。

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)

お店も多く、町の人でも留学生の英語に慣れているのでパークレーは大変住みやすいです。夜は私は危ないので出歩かないようにしていましたが、目立ってすごく治安が悪いということはありませんでした。大学の敷地を中心に、町にはリスが多く、可愛らしい姿をよく目にすることができます。

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)
治安は悪すぎないほどに悪いので、常に少しだけ気を張って歩いておいたほうが良いです。私は一度店の前で白昼堂々万引き犯とすれ違いました笑。Tang Centreは治療費の返金が少し面倒だと他大の友達から聞いたので、事前に確認すると良いかもしれません。私は結局使いませんでした。
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
私は食事を基本dinnermateと寮で食べてあまり外食しなかったため、あまりかからなかったです。でも、外食や旅行をするとかなり生活費は高くなると思います。外食は日本よりも結構高めです。
・留学に要した費用総額とその内訳
授業料等を除けばちょうど生活費として、通年で大体40万円かかりました。かなり節約してもこれだけかかったため、頻りに旅行や外食に行く場合はもっとかかると思います。教科書が本当に高いです。
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)
東京大学の奨学金に応募し、長島雅則奨学金を頂きました。
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)
ディナーの時の会話がかなり英語の訓練になりました。サンフランシスコへ遊びに行くのは本当に良いリフレッシュになりました。
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)
かなり充実していると思います。Writing centreやGSIのOffice hourで学習面のサポートを受けられ、精神面ではカウンセリングも寮の中にあります。
②大学の設備(図書館・スポーツ施設・食堂・PC環境等)
充実していました。大学のジム(留学生もタダで使えるのですが)はアメリカ食に体を蝕まれた日本人にspring semesterから大人気でした。
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
様々な人と交流できたことで将来や自分の内面への視野が大変広がりました。大変貴重で素晴らしい経験であったと思います。

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
学部二年で、一緒に寮で寝泊まりしている三年生や四年生の先輩の就職活動の様子を見て話を聞けたので、色々感じる事が多くありました。
③留学中の就職活動への対策など(もしあれば)
キャリアイベント系に積極的に参加することだと思います。
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
皆がバックグラウンドを捨ててきている留学先という特別な空間は他者と深く交わる大変良い場所です。それを通じてその土地に馴染むことや、自分を成長させることができると思います。
②留学後の予定
インターンや免許取得や授業再開後への準備等を予定。
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
私は留学は本当に貴重で良い体験であったと思っています。行っている時は色々本当に大変で、精神的にも肉体的にも追い詰められることが多々ありましたが、それが自分を成長させてくれたと考えています。皆さんの留学が納得のいくようなものになることを願っています。
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
西海岸のメジャーなスーパー、walgreensポイントカードのポイントが手続きを怠ったせいでうまく使えなかったため、絶対に事前にポイントの登録や使用に関する公式サイトをよく調べておいたほうが良いです。私は10ドル分使い損ねて本当に悔しい思いをしたのでみなさんには是非気をつけてほしいです。
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。