

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 3月 22日

東京大学での所属学部・研究科等:	公共政策学教育部	学年(プログラム開始時):	修士2
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:経営コンサルティング) ()6.起業 ()7.その他()			

派遣先大学の概要					
米国ニュージャージー州プリンストンに本部を置く私立大学。アイビー・リーグ(Ivy League)の大学8校のうちの1校で、学部生約4800名、大学院生約2000名を抱える。世界大学ランキング(Times Higher Education World University Rankings 2015-2016)では世界7位、米国内大学ランキング(US News&World Report 2015-2016)では国内1位を獲得。リベラルアーツ教育とアカデミックな研究力を養うための教育に特徴がある。学術界では様々な分野で計40名以上のノーベル賞受賞者を輩出しており、直近では2015年に本学経済学部のAngus Deaton教授がノーベル経済学賞を受賞した。ゲーム理論のナッシュ均衡で有名な数学者John Forbes Nashも本学で研究を行っていた。その他、政界では2名の大統領や4名の中央銀行総裁、実業界ではGoogleやAmazonの最高経営責任者等、各界に著名な卒業生がいる。ちなみに相対性理論のアインシュタインも20年間プリンストンの街にいた過去があり、大学キャンパスの近くに彼住んだ家が今も残されている。					
留学した動機					
大きく3つ。第1に、視野を広げること(アジアの視点+欧米の視点)。それまで中国での留学・インターン経験やシンガポール国立大生とのスタディツアー等、アジア地域での経験が中心であったが、多様なアジアの中にも人の考え方・大学教育・ビジネスなど社会の仕組みの多くの面で米国がロールモデルとされており世界の中心であることを改めて実感した。世界のベースが生み出されるアメリカの政治・経済・文化等を現地経験で幅広く学ぶ中で欧米の視点を身に着けたいと思った。第二に、研究分野である政策形成プロセスや官民連携についての見識を深めること。米国の政策立案・実行において民間企業が果たす役割について日本との比較視点で学びたいと思った。第三に、米国のトップアカデミアの環境を体感すること。帰国後社会人として実務経験を積んだ後米国大学院で学位を取ることを考えているので、交換留学の機会を活用し、教授との関係構築や自分の適性を見極め将来への準備をしたいと考えた。					
①留学前の本学での修学状況:					
	2015年	修士2	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:					
	2015年		9月~	2016年	3月
	修士2		年時に出発		
④留学後の授業履修:					
	年		年生の		学期から履修開始
⑤就職活動の時期:					
	2015年	修士2	年生の	3月頃に	行った
⑥本学での単位数:					
	留学前の取得単位				39単位
	留学先で取得し、本学で単位認定申請を行う単位				8単位
	留学後の取得(予定)単位				47単位
⑦入学・卒業/修了(予定)時期:					
	年		月入学	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:					
修士課程最後の学期であったので、就職活動も落ち着いていると考えたから。また、社会人として実務経験を積んだ後欧米の大学院で学位を取る予定なので、そのための準備として社会人になる前のタイミングで米国最高峰の教育環境を経験しておくことは将来につながると思ったから。					

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)			
東大の学内選考を通過した後はプリンストン大学のアドミッションの審査を受けることになる。大学院生の場合は、研究計画書の提出と合わせて、プリンストン大学で自分が教を仰ぎたい指導教員(academic advisor)を指定することになる。選考の段階では、指導教官の希望を出すだけでも構わないが、できれば指導教官からの留学受け入れ許可書(support letter)を確保できると他の候補者と差別化につながり合格の可能性は上がると思われる。自分の場合は東大の教員でプリンストン大学と接点のある方に事情を説明し、プリンストン大学で所属予定の研究科の教授を紹介していただき、その方に許可書の執筆をお願いした。			
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)			
ビザの種類はJかFを選ぶことができる。プリンストン大学への受け入れ決定後、米国ビザを申請するために必要な入学許可書(Jならds2019/FならI20という名称)の発行をプリンストン大学に申請することになる。注意点としては、銀行の残高証明書が必要なので一定額(参考:2015年の場合は1学期で\$11,844、1年で\$23,688)を口座に入れておく必要がある(このお金は徴収されるわけではなくあくまで留学中の生活費等の支払い能力の証明が目的)。なお、両親等本人以外の口座も可能。オンラインで決済し10日ほどで自宅に国際郵便にて届く。その後米国大使館にビザ発行の申請を行う。注意点としては時間に十分余裕を持つこと。ビザの書類作成と提出は基本的にインターネット上で可能だが、提出後に米国大使館で審査面接を受ける必要があり、面接枠が2週間先くらいまで埋まっていたりする。			
③医療関係の準備(出発前の健康診断、常備薬、予防接種等)			
常備薬等は留学前に半年分まとめて処方してもらった。保険の関係で一つの病院での処方が難しい場合は、処方箋を他の病院に持ち込み、事情を説明の上で同じ薬をまとめて出してもらった。予防接種は接種が義務づけられている種目の一覧が送られてくるので、留学前に接種した後、証明書をオンライン上にアップロードして完了。寮に入る場合は接種は必須となる。			
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)			
海外旅行保険は大学指定の物に加入、その他留学生危機管理サービス(OSSMA)にも加入。いずれも強制加入であるが費用はすべて自費負担となる。自分の場合は両者合わせて7ヶ月程度で10万円程度であった。			
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)			
プリンストン大学の履修科目の東大の科目への単位振替と単位算入の申請。事前認定を行う際のポイントとして、履修予定の有無によらずなるべく多くの科目を事前認定の申請すること、留学が決まり次第すぐに申請を行うこと。事前認定された科目を実際に履修登録できないリスク(交換学生では受けられない・履修受付期間が既に終了している等)があり、履修登録できないことが判明してから再度別の履修科目の事前認定をすると東大に単位振替や算入ができるかどうかわからない状態で履修することになってしまう。取得できる単位数の違いには注意すること(プリンストン大学で4単位が東大では3単位になる等)。			
⑥語学関係の準備(出発前の語学レベル・語学学習等)			
出発前の英語レベルは英検1級・TOEIC950以上。また東大の研究科では授業が英語で行われる国際プログラムコースに所属していたので、そこそこ英語での議論・発表や論文作成の練習になっていたと思う。また、留学手続きをすすめる上でのプリンストン大学のアドミッションや教授とのやりとり、大学の環境や履修科目のリサーチ、ビザ等各種渡航準備をすることは実用的な英語を身に着ける良い機会にもなっていたと思う。			
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			
出発前にすべきこととして、自分の国について今一度理解を確認しておくこと。プリンストンは日本人学生はどても少ないが、多くの学生が日本のこと(政治・経済・文化・エンターテイメント等々)に興味を持っているので、留学中日本についての様々な質問を受ける機会があると思う。日本人以上に日本に詳しい学生もいたりします笑「日本の大使」になったつもりで自国について語れるように準備を。化粧品や整髪料等は日本人向けに作られた日本製の物を持っていた方がいいと思う。			
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(又は行う予定のもの)に●をつけてください。			
授業科目名	単位認定の申請	授業科目名	単位認定の申請
Controversy in State and Local Health Policy	●		
Poberty and Inequality in OECD Countries: The Role of Instituitons and Soccial Policies	●		
Negotiation	●		
Leadership and International Relations	●		
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)			

プリンストン大学の授業についてまず特筆すべきと感じたことは、主体的に考え、意見を伝える力の養成を重視していること。事実、どの学部でどの科目を取っても基本的に授業中のアウトプットが求められる。少人数(10数名)のゼミ形式の授業はもちろんだが、大規模な講義形式の授業でも毎週lectureとは別にpreceptというワークショップ形式の授業を履修する必要があり、少人数のグループで討論や発表を行う。また、試験の内容も一定の正解を導くことよりも授業で学んだフレームワークや思考法を活用して考える力を試すことが目的のように思える内容であった。take home examといて、試験会場ではなく自宅で一定期間内に解答を考える形式のものが多かった。どの授業でも予習段階では、毎週数百ページ単位のリーディング課題が課される。様々な学術論文やその他の文献を読み込んだ前提で議論が進むので、授業前の準備は必須となる。特に印象に残った授業はLeadership and International Relations。ゼミ形式のコースで、国際関係や国際交渉の場におけるリーダーシップのスタイルや役割について学ぶ。国際関係が専門の教授、欧州の元大統領や米国政府高官の政策実務家が教員を務めており、学術と実経験両方の側面からリーダーシップについて考えることが出来き面白かった。また、参加学生の国籍・経歴も多様で、同じ課題や議題を様々な切り口から捉える多角的な議論はとても学びが多かった。

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学期の科目数は標準で3科目、多くて4科目。授業時間は多くの場合は1週当たり(1)90分×2回、(2)180分×1回、(3)60分×3回のいずれかのパターンで全部で15週ある。その他シラバス記載の授業時間外でも、ゲスト講義やブレイクファーストorランチミーティング(buffe形式での食事をとりながらの授業)等が行われたりするので柔軟に対応する必要がある。教授との面談やグループワーク等の準備時間にも多くの時間を割くことになる。

④学習・研究面でのアドバイス

2つ。第1に、先述したとおりプリンストン大学の授業は学部学科を問わず大量のリーディング課題が課される(1科目あたり毎週200~300ページ×履修科目数)。ネイティブでさえ読み切れない分量の時もあるので、自分も含めノンネイティブにとっては予習のタイムマネジメントには最初はおそらく苦勞することになるだろう。ただ、毎週継続するうちに、「効率の良い読み方」のようなものが身につけてきて、最終的にマネッジできるようになるので長い目で続けるとよい。ポイントは導入と結論を先に読み、全体を把握した上で、必要なところだけ深堀すること。第2に、日本人だからこそ提供できる価値を活かすこと。実際に留学してみて、プリンストン大学には日本人学生が大変少ないこともあり(所属していた研究科では自分も含め全体で2人)、学生も教員も日本の政治経済文化の活きた情報を欲している印象を強く受けた。なので、論文、レポート、ディスカッション等でテーマに迷った時は、日本と絡めて考える事(例:日本と米国を比較したらどうなるか、日本の制度を米国に導入できないか(あるいはその逆)等々)を意識することを薦める。

⑤語学面でのアドバイス

プリンストン大学も大学のあるプリンストンの街も、多国籍ながらも比較的ネイティブの方が多い(クラスでもノンネイティブが自分ひとりだった)ためか、スピーキングではノンネイティブの下手な発音が理解されなかったり、リスニングではネイティブ同士での議論がトブスピードになった時には聞き取れなかったりと、要求される英語の精度が比較的高いと感じた。自分も東大の研究科では全科目英語のコースに在籍していたので、アジア人等ノンネイティブ同士の英語での議論やワークをする分には問題はなかったのだが、プリンストンでは想定以上に言語で苦勞することになった。自分の場合は翻訳等の経験があり読み書きには自信があったので、最初は読み書き中心のコミュニケーション中心にし、授業中の発言時も要点をまとめた紙を用意して説明するようにしていた。また、留学生を対象に英語のグループレッスンや個人向けレッスンがあるのでそちらにも参加していた。英語で学ぶ時間(授業)に加え英語を学ぶ時間(英会話レッスン)を入れることで、同じ悩みを持つようなノンネイティブの留学生と交流することが出来き、一つの気分転換になっていた。もし同じような課題に直面した際は参加をすすめる。また、極端な話どれだけ伝え方が下手くそでも、伝える中身があれば、教授も学生も真摯に聞いてくれるので、決して消極的にならないこと。

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)

大学のHousing Officeが提供する大学院生向けの寮で生活。寮は石造りの歴史ある建物で雰囲気は某映画の魔法学校のような。ワンルームタイプで、室内にはベッド、机、ソファが備え付け。バストイレは共有。冷蔵庫等他に欲しいものがあれば持ち込み可能。領内にはビリヤード場やバーが併設されていた。家賃は食費水道光熱費通信費込みで約10万円程度(プリンストンの不動産相場を考慮するとかなり安い方)。なお、留学決定後の家さがしは東大側のサポート等はないので注意が必要。特に大学院生は学内の物件を見つけれないリスクがあるので早期にHousing Officeに連絡すること(学部生の場合は基本的にプリンストン大学側が住居を手配してくれる)米国での家さがし(に限らず立ち回り全般)のポイントとしてあきらめないで粘ること。ある担当者に振られても、別の担当者に言うとか話が通ったりする。とにかく組織の中のキーパーソンに当たることが大切。また人の紹介も重要。もし、この報告書を読んでいる後輩でプリンストンでの家さがしに困ったときは国際交流課経由にて自分に連絡いただければ可能な範囲で協力するのでご連絡を。

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)

気候は寒暖の差が激しい。自分が留学した2015年は夏は25度近くあった一方で、冬は大寒波でマイナス20度近くを記録した。大学は壮大な石造りの建物と自然がマッチしてとても景観が美しい。大学の北部にはブランドショップ(ロレックス・ラルフローレン等)・スタバ・ペーカーリー・各種レストランがならぶ大通りがある。主要交通機関には学内や寮を巡回する無料バス、30分おきに出るNY行きの高速バス、ローカル路線の鉄道がある。食事は寮で提供されるbuffe形式のもの他、地元のレストラン、自炊する場合は車で15分程度の幹線道路沿いに大型グロサリー(whole foods market/trader's joe等)がありそちらで食材を入手できる。お金は基本的にクレジットカードもしくはデビットカード決済が中心で現金はバスやコインランドリー以外ではほぼ使わない。

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)

<p>プリンストンの街はかなり治安が良く街並みも綺麗。路上生活者の類も見かけることはなく、夜間の外出も特に危険を感じることはなかった。public safetyという警備スタッフが大学周辺をパトロールしており、万一何か事件が発生した際はアラートが大学用のメールに通知されるようになっている。医療機関にかかることはなかったので詳細は知らないが、学内に診療所や薬局がある。また、治療費が高く病院に行きにくいからなのか、市販の薬が高性能である。健康管理で気を付けたことは、毎週ジムに通った事(大学内は無料・大学近辺でも数件あり)、食事のバランスに気を使った事(特に野菜や植物性タンパク質等)、食事で補えない栄養はサプリメントを摂取したこと。</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>N/A</p>
<p>・留学に要した費用総額とその内訳</p>
<p>N/A</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>奨学金:トビタテ! 留学JAPAN日本代表プログラム奨学金(世界トップレベル大学コース)、支給機関:文部科学省、支給額:往復航空券代+月額16万円×留学月数、見つけた方法:所属研究科の掲示板等、注意事項:金額は比較的多めにもらえるが、奨学金をもらうにはインターン等の実践活動を盛り込む必要がある。また、もし留学中にインターンのキャンセル等当初の計画に変更が生じると、全額返金を要求される可能性があったりと柔軟性に欠ける部分があるのでよく考えて申し込むこと。また留学前後の研修、留学中の不定期での調査への協力や月例報告書等各種書類作成等のコミットメントが多めであることにも留意。</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>(A)授業期間中の課外活動:①プリンストン大学内:所属学部を超えたネットワーキング、スポーツやレクリエーションイベント、学長や教授の家でのホームパーティー、第二外国語(中国語)の語学勉強会(毎日夕方に主な外国語について開催。教員と学生がカジュアルな雰囲気と言語や文化について自由に語る。)、lunch timer(昼食時間に様々な分野の第一線で活躍する実務家や学者を呼んで、立食形式で意見交換をするイベント。なお、結構いい食事が無料で提供されるので食事目的の人もいたりする笑)②学外:週末を利用したニューヨークやフィラデルフィア旅行、美術館博物館めぐり、ミュージカル映画鑑賞、研究者コミュニティでの交流等(B)長期休暇中の活動:米国の政府・政治機関の社会見学(ホワイハウス・国会・ペンタゴン等)、米国内のトップビジネススクール・公共政策大学院へのキャンパスビジットとクラス聴講、世界遺産・国立公園巡り、長距離列車の旅等</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>語学面では、先述の通り留学センターが留学生を対象に英語のグループレッスンや個人向けレッスンを無料で提供している。また、アカデミックライティングやポリシーペーパーのライティング講座を授業で履修することもできる。学習面では、大学院生の場合はacademic advisorを専任でつけることが出来き、科目登録や授業の予習復習、試験勉強から就職活動に至るまで総合的にサポートを求めることが出来る。自分が履修した科目に関して言えば、大変真摯に学生に向き合ってくれる教員の方ばかりで、たとえ休日であってもアポイントメントを取ってくださった。「求めよ、さらば与えられん」積極的にアクションを起こせば、必ず誰かから何かしらの求めているものが得られるはず。なお、米国の組織体制の特徴なのか、業務の担当が細分化されており、しばしばある人にサポートを求めてもたらいまわしにされる(Aさんに連絡するとBさんに聞いてくださいと言われる)が、根気強ければ最終的にしかるべき人にたどり着くのであきらめないこと。</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>構内には専門ごとに計10個の図書館があり、貯蔵書数は約800万。ジムは無料で使うことができ、ランニングマシン・バイク・マシン等一通りの設備がそろっている。プール体育館球技場ダンススタジオ柔剣道場等もある。食事は6つのカレッジ(学内にある寮のこと)のダイニングホールその他、フードコートやコープでも購入できる。また、大学北部にはレストランやカフェが集積する大通りがあるのでそちらに足を運んでもよい。あと、ランチやディナーの時間にはどこかしらでネットワーキングや交流会のイベントが開催されており、食事も無料で提供されることが多いのでそれを利用するのも一つの選択肢。学内はWifiが完備されており、印刷もプリンストン大学のIDを使えば学内のどこでもできる。</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>

デメリットとしては、スケジュールのやりくりが大変であったこと。2015年度は就活活動が後ろ倒しになったため、7～8月は学期末試験・日系企業の就職活動・出国準備が重なりかなりスケジュールがタイトであったこと。その他、特に大きな問題はないが内定式や事前研修等には参加できなかった。メリットとしては、自分の場合はオファーを持った状態で留学したので今回の就活には影響はなかったが、半年間でハードな環境で大きく自己成長ができたこと、海外に出たことで留学経験者向けの選考イベント(ポストンキャリアフォーラム等)や海外企業の現地採用に関する選考情報を得られたこと、海外で名の通った大学名で学んだ事実をレジュメに記載できる事は今後よりグローバルな機会を探す上で活きると思う。

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

N/A

③留学中の就職活動への対策など(もしあれば)

インターン探しなどで活用したのものとして、大学のキャリアセンターでの英文レジュメ作成と添削サービス、キャリアゴールとキャリアプラン設定のためのカウンセリング、その他日本でも人気のある外資企業(コンサルティング・投資銀行・IT等)の説明会や交流会学内で開かれるのでそれに参加し、米国目線で企業への理解を深めたりもした。

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:経営コンサルティング業)
 ()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

これまでで最も刺激に満ち濃密で学びの多い半年間であった。毎週数百ページ単位のリーディング課題、元大統領の前でのプレゼンテーション、クラスで自分以外全員ネイティブスピーカーという状況でのディベートやディスカッション、学長の家でのパーティー参加…一日一日目の前の事に必死でなかなか振り返る時間もなかったが、1学期が終わりあらためて頭を整理してみると、プリンストンに行かなければ決して得られなかったであろう多くのことを得たと実感している。気づきという面では様々な面でグローバルで今の自分がどこまで通用するかを体感出来たこと、自分の性格、強みや弱みにより鮮明になったこと、多様性や国際性という言葉の意味を自分の体験に落とし込んで理解できたこと等である。成長という面では、トップクラスのネイティブばかりの環境で教育を受ける中で英語力が総合的に向上したこと、グループプロジェクト等での協働経験から欧米人の仕事の進め方や考え方について理解を深められたこと、ハードな環境でやりきるためのタスク管理能力や精神的なタフさが身に着いたことである。また、世界レベルのプリンストン大学に交換留学し一定の成績を得て終了できたという事実が今後の自分の自信につながると思う。

大学院最初の学期に留学したので、3月に帰国・卒業の後、4月からは経営コンサルティング会社で働く予定。留学経験で得たものを、グローバルな経営課題の解決に活かしていきたい。今回の交換留学を通じ、欧米のトップ大学院のレベルの高さを肌で感じ、学位を取りたいという思いが強くなったので、就職後3～4年以内での進学を目標に準備を進めていきたい。専門としていた公共政策の分野は学問と実際の両方の視点が必要な分野であると思うので、コンサルタントとしての実務経験の中で社会に対する問題意識や目指す方向を明確にしたうえで海外大学院に進学したいと思う。

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

思い返せば私のプリンストン大学留学への道のりは、過去に留学した先輩の報告書を読むことから始まった。そして今度は私が報告書を書き、それを読んでいる皆様が留学する番である。事後談ではあるが、留学実現の上で重要だったと思う事2つを伝えたい。第一に、交換留学経験者の活きた情報を得ること。私の場合、国際交流課を介してプリンストン留学経験者全員に連絡を取ったのだが、選考対策、渡航準備、現地での大学生活に至るまで具体的な情報や実経験に基づく示唆を得られたことは留学実現の上で非常に大きかった。対応してくださった方々には大変感謝しているし、もしこれを読んだ皆様からの問い合わせがあれば喜んで対応したい。第二に、何を学びたいかだけでなく自分がどのような価値を提供できるかを意識すること。プリンストン大学にとって自分を交換学生として迎えるメリットは何なのか、東大にとって自分を留学生候補として選ぶメリットは何なのか等々を意識することは選考だけではなく留学中も重要な視点であると思う。プリンストン大学で授業を受けた印象として、教える教員と教わる生徒という関係ではなく、教授も学生も一人の参加者として一つの学び場を構成しているという感覚を抱いたからである。自分の知識、経験あるいは境遇を踏まえ、自分の提供できる価値を見出すことは非常に有意義であると思う。プリンストン大学ではこれまでの人生の中で最も濃密で学びの多い時間を過ごすことができるであろう。そして留学後には間違いなく一回りも二回りも成長した自分に会えるはずなのでぜひ挑戦を。

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
N/A
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。
N/A

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 8 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:	全学交換留学	派遣先大学:	Princeton University
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="radio"/> 3.公務員 <input type="checkbox"/> 4.非営利団体 <input 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					
<p>ニュージャージー州プリンストン市にある私立大学。学部生数は5000名弱。Ivy Leagueのうちの1校で、世界大学ランキングでは毎年上位に入り、全米でも1位2位を争います。リベラルアーツ教育の理念のもと、最先端研究と並んで学生の教育にも大変力を入れています。学生のうち、International Student(アメリカ以外の国から来ているプリンストンの正規学生の留学生)の割合は全体で10%ほどで、交換留学生(International Exchange Student、私もその一人)の数はわずか15名ほどです。</p>					
留学した動機					
<p>第1に、プリンストン大学は、政治学・国際関係論の分野の研究・教育では世界最高水準にあり、1年間という期間ではあるものの、このような大学で学修を行うことは、私の専門的知識を深化させてくれると考えました。第2に、将来の北米政治、国際社会を担う学生達と1年間学問、生活を共にし、彼らが学習するシステムの中に飛び込むことで、現時点での自分の位置を客観的に把握し、その上で将来彼らと互角に仕事をする能力、知識を養成したいと考えました。また将来に資する交友関係を築きたいとも考えていました。最後に、日本とは異なる環境で、異なる文化的・社会的背景を持つ学生の中で生活することで、自分の中に多様な視座を涵養したいと考えました。またこうした自分の将来を考えた留学の必要性に加え、もともと英語を話すことや海外の方とコミュニケーションをとって色々な視点を学ぶことがとても好きであったことや、海外の大学で学ぶことに強い関心があったことも、留学への一歩を踏み出す上で大きな後押しとなりました。学部時代に留学したらとても有意義だろうなという直感がありました。</p>					
①留学前の本学での学修状況:	2015 年	学部3	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:	2015 年	9 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	夏	学期から履修開始
⑤就職活動の時期:	2016 年	学部4	年生の	6 月頃に	行う予定
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		10 単位		
	留学後の取得(予定)単位		54 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:					
<p>全学交換留学での留学を考えていたので、学部3年の秋-4年の夏というスケジュールになりました。</p>					

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)
とにかく早め早めに行動した方が良いです。特に推薦状は、3月の教授の先生方がご多忙になる時期と重なるので、失礼のないよう東大側からの選考結果が出てすぐに依頼をした方が良いです。私は2月に法学部試験があったため、準備が遅れてしまい、結果として春休みの大半を書類作成に費やすことになりました。
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)
プリンストンからビザの書類が送られてくるので、それと必要書類(銀行の残高証明など)を準備して米国大使館でビザを申請します。F1ビザ。大使館は時期が遅くなると混み始めるのでこちらも早めに行動した方が良いです。申請方法は大使館のホームページを見れば詳しい解説があるので便利です。
③医療関係の準備(出発前の健康診断、常備薬、予防接種等)
健康診断や予防接種を出国までに済ませる必要があります。予防接種は必要な種類が多いのと、接種回数指定があったりするので、予防接種についての連絡を受け取ったら速やかに動く必要があります。
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)
東大から交換留学生に加入が義務付けられているものと、プリンストンの学生用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(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)
法学部教務課に書類提出を行い、また教授の方と面接を一度行いました。

⑥語学関係の準備(出発前の語学レベル・語学学習等)					
夏休みに、英語を用いる高校生用のサマープログラムの手伝いをして、英語を使おうと努力しました。私は特にそれ以外は準備をしませんでしたが、英語は準備してもしすぎる事はないので、できる限りのことを日本でしておくとうこうに行ってから楽になると思います。					
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					
文房具は日本から持って行きました。その他やっておくべきこととしては、エッセイの書き方など英語での勉強法の経験がないのであれば、日本にいる間に何らかの対策をしておくことをオススメします。現地に着いてからは現地の3年生と同じように扱われ、そうした基本的な方法論を学ぶことに時間を割けないので、できる限り日本にいる間に、英語での授業を取り、現地のスタイルの勉強法に慣れておいた方がいいです。					
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
POL 388 Causes of War		●	AAS235 Race is Socially Constructed: Now What?		●
POL 441 Seminar in International Relations		●	WWS313 Peacemaking		●
SOC 250 The Western Way of War		●	WWS317 International Relations of East Asia (途中からAuditに変更)		
EGR 201 Introduction to Entrepreneurship		●	WWS315 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)					
基本的に予習のリーディングと課題がメインになります。リーディングは授業によってそれぞれ100-400ページが毎週課されます。大体6週間目に中間試験があるので、授業終了後10日間のReading Period(準備期間のようなもの)を挟んで期末試験があります。授業は基本的に300番台以下はレクチャー2回とディスカッションの授業が1回で構成されていて、400番台はセミナー形式でした。					
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					
一学期あたり4個の授業を履修しました。かなり大変ですが、現地の学生はこれに加えてJunior Paperの授業・提出があるので現地生よりは楽です。一学期目は起きている時間の80-90%は勉強をしていた印象ですが、2学期目は慣れてきて楽になったので印象としては70%ほどでした。					
④学習・研究面でのアドバイス					
初めの3か月は、課題の多さもさることながら、そもそもどうやって勉強するのかという方法論で戸惑うことも多いと思います。ただ、慣れてくるとやり方で戸惑うことがなくなり、ペースがつかめてくるので少しずつ楽になります。また、分からないことがあったら教授や授業のTAに積極的に自分からオフィスアワーなどで質問することが非常に重要です。どんな些細な質問にも非常に丁寧に答えて下さるので積極的に利用することをお勧めします。					
⑤語学面での苦労・アドバイス等					
授業の英語は、1-2か月で専門用語に慣れるのでかなり楽になると思います。授業のディスカッションはなかなか入っていくのが難しいですが、教授の質問などに真っ先に答えて議論の主導権を握り、自分の話しやすい方向に議論自体を持っていくなどの努力をすることで少しずつパフォーマンスを上げられます。これについても、悩んでしまったらTAの方などにどうやったら議論に貢献できるか伺うと良いと思います。					
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という寮に泊まりました。3-4年生用の宿泊施設としては、Residential CollegeとUpper Classmen Housingの二つがあるのですが、個人的な感想だとResidential Collegeの方がイベントも多く、またDeanとの距離も近いので、何かと便利だと思います。					

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)
非常に綺麗かつ安全です。大学周辺にはPrincetonの小さな町があるのみですが、特に必要なものがあればNYまで電車で一時間半ほどで行けるので、非常に便利です。食事は渡米後1か月くらいしてからEating Clubと呼ばれるところに入り、Eating ClubとDining Hallを両方利用できるプランに入っていました。お金はクレジットカードのほか、渡米後すぐにBank of Americaで口座を作りました。
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)
もちろん油断はできませんが、キャンパス内はPublic Safetyが24時間警備をしているので非常に安全です。ヘルス・メンタルケアの施設も非常に充実しています。
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
長期休みの旅行や遠征旅行などの際は毎月の生活費としてはたまにプリンストンの街で外食する費用くらいしかかかりませんでした。
・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 教科書費、家具など10-15万円 その他旅行などの費用がかかりました。
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)
The Fung Scholarships (東京大学国際本部を通じて受給いたしました)
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)
Ultimate Frisbee, Ski&Snowboard, Ballroom Danceのチームに入って活動していました(Club Sport)。またJames Madison Programという、アメリカの政治を学ぶプログラムに応募し、Undergraduate Fellowとしてイベントなどに行っていました。長期休暇は、他の交換留学生と旅行をしたり、プリンストンで仲良くなった友達の家にお邪魔したり、Ultimateの遠征旅行に行ったりしていました。
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)
留学生へのサポートとしては、授業が始まる1週間前からオリエンテーションがあるのと、授業の履修について所属する学部の教授と相談の機会がありました。加えて、プリンストンでは学生に対する学習面、生活面、精神面のサポート体制が非常に充実しています。ただ、語学に関してはできて当たり前のようなところがあるので、サポート体制はそれほどありません。
②大学の設備(図書館・スポーツ施設・食堂・PC環境等)
非常に充実しています。留学生でも現地生と同じようにすべての施設にアクセスができるので非常に便利でした。
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
留学を通して、自分とは何か、自分の興味がどこにあるのかということを開き続けることができたので、就職についてもゴールが非常に明確になりました。
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に行くといいかもしれません。また、将来海外で働きたいと考えている人は、積極的に現地に留学されている社会人の方とお会いしたり、NYで行われる東大のOB会などへ参加すると、様々な選択肢を知ることができ、非常に有意義だと思います。
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
ここには書ききれませんが、何よりも、教育システムも言語も違い、また始めは誰も知らないような状況に身を置き、そこで一年間勉強することによって、何度も挫折感を味わいながらも必死に努力した経験は、何ものにも代えがたいと思います。またそのように必死に努力する中で、改めて自分を見つめ直せたことは今後の人生を見据える上で大きな収穫だったと思います。
②留学後の予定
院進するか就職するか少し迷っています。
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
少しでも留学に行きたいと考えているならば、是非チャレンジするのがいいと思います。留学は大変なことも多いですが、それも含めて、本当に素晴らしい経験を得られると思います。
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
Today Go Global、またプリンストンへのアプライの際には、海外大学院進学用の本がエッセーの書き方などの面で非常に役に立ちました。あとはやはりすでに交換留学に行かれた先輩などにお話を聞きに行くと留学の具体的なイメージが持てていいと思います。
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。