

東京大学での所属学部/研究科・学年(渡航開始時):

留学先大学: 米国イェール大学

留学先所属学部/研究科等: マクミラン国際関係・地域研究センター

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) 3.公務員 4.非営利団体 5.民間企業  
6.起業 7.その他( )

現在の所属学部/研究科・学年: 法学政治学研究科博士課程3年

### 1. 留学先大学の概要

米国イェール大学(コネチカット州)にフォックス・フェローとして留学した。

### 2. 留学の動機

イェール大学でフェローとして研究を行うことで、周囲から知的刺激を得るとともに、国際的な学問的交流に貢献するため

### 3. 留学の時期など

①留学前の本学での修学状況: 西暦[2012]年 学部/修士/博士[2]年の[夏]学期まで履修

②留学中の学籍: 休学/留学 交換留学のため学籍を維持したまま留学

③留学期間: 2012年8月～2013年6月 学部/修士/博士[2]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 履修していない

⑤就職活動の時期: 西暦[2014]年 学部/修士/博士[4]年の[夏以降]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[20]単位 留学先で取得し、本学で認定された単位[0]単位  
 留学後の取得(予定)単位[0]単位

⑦入学・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本学入学から卒業/修了までの期間: [10]年[0]ヶ月間

⑨留学時期を決めた理由

博士論文との関係

### 4. 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)

自分は秋頃から準備したが、早くからTOEFLなどを受ければ良かったと思う

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)

6月頃に米国大使館で行ったが、特に問題はなかったと思う。

③医療関係の準備(出発前の健康診断、予防接種等)

健康診断は受けていたが、予防接種等は受けなかった。インフルエンザは留学後に受けた。

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)

フェローシップに含まれているものに加え、個人的に海外旅行保険に加入した。

⑤留学にあたって東京大学の所属学部・研究科で行った手続きなど(履修・単位・試験・論文提出等に関して)  
単位は博士課程修了要件を既に留学前に満たしていたので、博士論文に専念していた。

⑥語学関係の準備(出発前の英語レベル・語学学習等)

TOEFLの点数をのばすことに苦労したが、到着後は特に支障なかった。

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

月並みだが、留学中に参照する文献はKindleで購入したり、スキャンして持って行くといふと思う。

## 5. 学習・研究について

①履修した授業科目のリスト(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。)  
履修していない。制度的に単位認定もなかった。

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)

ロシア語中級の授業を毎日受講した。毎日予習復習し、スキルが上がったので、とてもよかった。

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  
正式に履修していないが、聴講していた科目は4つであった。基本的に平日昼間は授業の予習・復習にあてていた。

④学習・研究面でのアドバイス

休日はしっかり取った方がいいと思う。

⑤語学面での苦労・アドバイス等

ネイティブでない友達ができること心強いし、勉強の参考になると思った。

## 7. 生活について

①住居(住居の種類(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)

フェローシップが借り上げた賃貸住宅に、一人ずつ個室を与えられていたので、自分では何もしなかった。

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)

気候は冷涼でよかった。周辺環境も大変よかった。公共交通機関は自転車を使っていたので、ほとんど利用しなかったが、大学にはすばらしいシャトルバスのシステムがあった。食事は結果的に外食が多かったが、自炊も十分可能だった。現地で給料がもらえたので、送金等はしなかった。

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)

ハリケーンと大雪が来たときは、備蓄等に気をつけたが、特に問題なかった。市内の一部地域では停電や浸水があったらしい。留学直後、皮膚がかさかさして荒れた時期があったが、一時帰国した際に処方された薬で治った。大学に医療施設があるので、そこを利用することもできた。インフルエンザワクチンはそこで接種をした(無料)。

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

航空賃は2500ドルを上限として支給された。授業料は東京大学に納付していた。生活が軌道に乗ってからは、毎月5

00ドルくらいで生活していたように思う。特に節約していたつもりはないが、娯楽が少ないため、支出したいものが教科書・本以外にほとんどなかった。本も図書館で借りるものを読むのでほぼ精一杯だった。したがってエンゲル係数が高かったように思うが、贅沢する場所もそれほどなかったのも、また酒があまり飲めないのも、食費もそれほどかかった記憶がない。家賃等は、フェローシップの担当者が払っていたので、把握していないが、周囲の相場からして月1000ドル程度の部屋だったように思えた。

#### ・留学に要した費用総額とその内訳

家計簿をつけていないので、また円高の時期には日本の銀行口座から引き落とされるクレジットカードで買い物していたが多かったため、全くの概算だが6000~10000ドルほどだったのではないかと思う。その大半は食費・生活雑費・本の費用であるが、旅行もそれなりのウェイトを占めている。なお、家賃・航空賃はフェローシップから支給されていたので上に含めない。授業料は東京大学に収めていたので、上に含めない。12月から1月にかけて中央アジアに旅行したが、その費用も本来の留学費用とは異なると考えられるため、上に含めない。

#### 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)

フォックス・フェローシップからフェローとしての給料をいただいていた。家賃・保険・航空運賃等に加え、月1000ドル程度(税引後)の生活費を得ていた。春学期には日本語のティーチング・フェローとしての給料、総額2500ドル余を得ていた。

#### 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)

大学の国際交流の行事で、パーティーや集まりが開かれる度に参加していた。週末は時々個人又は友達とニューヨークに出掛けた。比較的長期の休みにはボストンに行くこともあった。

### 8. 留学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)

日常的にお互い助け合っていたので、あまり意識したことがなかったが、特に問題なかったと思う。ホームシックになる人は確かにフェローシップの中にもいたが、個人の気質や語学のスキルと連動しているように思えた。自分はむしろ日本にいるときより元気なくらいだった。勉強で困った点は、日本語が話せるアメリカ人の友人に聞いたりしていた。図書館・研究施設に関しては、とても親切な日本人ライブラリアンやその他のライブラリアンに日本語と英語で教えていただいたので、全く問題なかった。

#### ②大学の設備(図書館・スポーツ施設・食堂・PC環境等)

図書館を毎日利用していた。場所によって汚いのと、薄暗いのがはじめ気になったが、慣れてしまえば問題なかった。スポーツ施設は、プールの水温が低いので、あまり行かなかった。食堂は、buffet形式で比較的高額だったので、寮に住む友人と一緒に時などに時々利用した(寮生はクーポンをもっていることが多い)。キャンパス全域を強力なwifiが覆っているので、いつでも自由にPCにアクセスできた(この点、東大に帰ってからあまりの不便さに愕然とした)。自宅では、同居する友人たちと共同で契約したwifiを利用しており、こちらも全く問題なかった。

### 9. 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

就職活動を行っていない。

#### 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

学問的な意味では、博士論文への影響が大きいですが、様々なところでアクティブになれたのではないだろうか。

③留学中の就職活動への対策など(もしあれば)

この点、私はよくわからない。

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( )

10. 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

世界各地からイェールに集まってきていた人と、友人になることができた。そこでの出会いから得られたものは、学問的なものだけでなく、様々な根本的な価値観を変えるようなものだったと思う。

②留学後の予定

日本に留まらず、再び留学をする予定(ロシア、1年)。

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

留学中は、色々な悩みがあるかもしれませんが、前向きに頑張れば、きっといい友達ができ道が開けると思う。

11. 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

イェールの大学のホームページが充実していたと思う。プロポーザルを書く段階で大いに参考にした。

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。