

東京大学での所属学部/研究科・学年(プログラム開始時): 前期教養学部文科 2 類 2 年

参加プログラム: UC Berkeley Summer Session 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:未定) 6.起業 7.その他( )

#### 派遣先大学の概要

UC Berkeley はアメリカでは稀な州立の名門大学です。Berkeley という町が大学とともに発展してきたため、住民は皆大学を誇りに思い、いたる所で UC Berkeley の「Cal マーク」と呼ばれるマークが掲げられています。大学内もそうですが、町全体が知的な雰囲気にも包まれていて、治安も大変良いです。したがって、学生が勉学に取り組むにはこの上ない環境が整っている大学でした。

#### 参加した動機

僕は将来、長期留学を考えており、その準備として、アメリカの大学での授業や生活を身をもって経験しておきたいと考えたのがそもそもの動機です。

#### 参加の準備

##### ① プログラムの参加手続き(手続きにあたってのアドバイスなど)

大学から手続きに関する書類はもらえますが、基本的に全て自分でネット上で行います。僕は奨学金がもらえることが確定してから手続きに取り組みましたが、UC Berkeley の Summer Session についていえば、それでは遅すぎました。人気の授業は早い者勝ちですから、既に埋まっているものが多く、また大学の提供してくれる寮が非常に限られていたため、寮もすでに満員で入ることができませんでした。もし、奨学金が下りなくても留学するつもりがあるのであれば、確か手続きは 2 月から開始なので、早めから手続きを進めることをお勧めします。

##### 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)

アメリカに留学する場合、F1 という留学ビザを取得する必要があり、ビザをとるにはアメリカ大使館に行き、完全予約制の面接を受ける必要があります。アメリカ大使館の Web サイトでまずアプリケーションを済ませてから面接の予約をしますが、アプリケーションの量が非常に多く、1~2 時間ほどかかります。また、6~7 月は夏に渡米する人のビザ申請が集中する時期で、面接の予約は申請してから 2 週間ほどは埋まっていることが多いです。面接を受けてから自宅にビザ付のパスポートが返送されてくるまでさらに一週間かかります。したがってトータルで 3 週間ほどはかかります。ということで、非常に煩雑で面倒です。僕は 7 月 8 日に面接を受け、7 月 15 日にパスポートが自宅に届きました。出発が 7 月 26 日だったので、もし何らかのトラブルにより 8 日の面接を受けられず、再度面接予約をしないといけないなどということになっていたら、おそらく出発日に間に合わなかったでしょう。そのようなリスクを回避するためにも、六月中にはビザが届くように準備を進めておくことをお勧めします。

##### ③ 医療関係の準備(出発前の健康診断、予防接種等)

特に何もありませんでした。

##### 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 の保険に加入しました。大学側からもしつこく言われることと思いますが、あっちの医療費は非常に高額になるので、必ず保険には入っておきましょう。実際これは UC Berkeley にいってからのガイダンスでも同じことを言われました。

##### 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)

プログラム開始が 7 月 28 日だったので、この日に予定されていたテストが受けられませんでした。そのため、担当の教官に相談したところ、留学に非常に理解のある先生で、テストを免除し、代わりにレポートを提出することで成績評価をしてくださいました。パークレーに留学した他の日本人の友人にもテストをいくつか受けられなかったという人は多かったです。恐らくこれはサマープログラムに参加する日本人学生の宿命でしょう。きちんと予め教官に留学によりテストを受けられないことを伝え、代替の評価方法を検討するようにお願いしておくことが非常に重要です。これをするとしないとでは成績が全く違ってきます。先生によってはレポートなどの代替のものでも、きちんとやれば良い評価をくださることがあります。実際僕はテストを受けず、レポートを提出しただけでしたが、優をいただきました。

##### ⑥ 語学関係の準備(出発前の英語レベル・語学学習等)

出発前、TOEFL の点数は 78 点でした。ちなみに、この点数ではあっちの実際の授業では本当に苦労しました。少なくとも 90 点くらい取らないと、授業のディスカッションなどで活躍して高評価を得ることは難しいと思います。

##### 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

インスタントみそ汁など、日本食を持っていくことをお勧めします。僕は何も持っていかなかったのですが、一か月間、日本食の恋しさと戦う日々でした…

## 学習・研究について

### ① プログラムの概要(授業・予習・復習のスタイル、印象に残っている内容等)

Summer Session の中でも僕が参加したのは英語を中心に学習するコースでした。授業は課題文が与えられ、それを宿題として読み、時にはそれに関するエッセイなどを書いた上で、翌日の授業では課題文に関するディスカッションを行うということが多かったです。課題の量は多く、難易度も高かったです。また、組み分けテストでなぜか上のクラスに入れられてしまったので、周りの中国人、韓国人はとでも英語が上手で、ネイティブスピーカーも何人かいました。自分も含め日本人の英語の下手さが際立っていましたね。何よりディスカッションについていくのが本当に大変でした。逆にいうと、ディスカッション中心の授業なので、writing や vocabulary の授業をとったからと言って speaking や listening ができないということは決してないので安心していいと思います。

また、授業の内容ですが、必ずしも授業の表題に忠実に沿った内容ではないことが多いようです。僕は Academic Vocabulary という授業をとったのですが、実際に Vocabulary の内容を扱ったのは授業の半分以下で、残りは関連する別の事項を扱っていました。こうした傾向は専門分野の学習をするレギュラーのコースでも同様なことが言えるそうです。

### ② 学習・研究面でのアドバイス

前述のようにディスカッションが何より大変なので、頑張ってください。

### ③ 語学面での苦勞・アドバイス等

あっちって思ったのは、speaking より listening のほうが大変です。話すことは何とかなりますが、相手は一度しか言ってくれないので、聞き取れないとどうしようもありません。ということで、留学前に英語の勉強をしておこうというつもりがあるのであれば、是非 listening を頑張ってください。

## 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)

UC Berkeley の量は定員が非常に限られている上、早期に中国人が大量に予約を入れてしまうため、始動の遅い日本人は殆ど入ることができません。そのため、Airbnb という現地の住民が家の一室を宿泊所として貸し出しているサイトがあり、多くの日本人がこのサイトを利用して宿を確保していました。僕の宿は Airbnb を通じて見つけたシェアハウスで、家賃は一泊約 8000 円ほどで、友人と二人でルームシェアしていたので、一人当たりの負担額は一泊 4000 円程度でした。

### 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)

Berkeley のある San Francisco Bay Area は夏でも大変涼しく、東京の4月や5月の気温と同程度です。湿度も低く、からっとしているのが、本当に過ごしやすい気候です。そのため、日本の夏服ばかりを持ってきて、寒くて仕方がないと言う友人がいました。かならず春服をメインに持っていきましょう。Berkeley は典型的な学生街といった感じで、大学生が必要とするものは何でもそろいますし、レストランも充実していて、世界各国の料理が食べられます。治安も非常にいいので、本当に暮らしやすい街でした。また、San Francisco Bay Area は公共交通機関も発達していて、Bart と呼ばれる地下鉄に乗れば、サンフランシスコ(サンフランシスコ国際空港も通っています。)、オークランド、バークレー、さらにその先のリッチモンドまで、どこにでもすぐ行けます。また、バスも路線が充実しています。特に、バークレーやオークランドを走るバス会社のバスであれば、UC Berkeley の学生証を提示するとタダで載せてくれます。お金に関してですが、アメリカは日本よりはるかにクレジットカードが普及したカード社会です。コンビニ(あっちではコンビニではなく、薬局などなのですが)でも、レストランでも(勿論ファストフードレストランでも)、地下鉄の切符を買うのも全てカードで済みます。(当然現金での購入も可能です。)したがって、現金はさほど必要ありません。逆にいうと、どこでも簡単に使えてしまうので、クレジットカードを盗まれると、日本よりはるかに深刻な被害が予想されます。管理は特に厳重にしましょう。僕はクレジットカードだけは常に服の下に隠して防犯対策をしていました。

### 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)

何度も言いますが、“バークレーは非常に治安が良く、安全です。(ただし、People Park というホームレスが集まる公園があるので、そこだけは近づかないようにしましょう。ここについてはバークレー校についてからのガイダンスでも注意がありました。)しかし、バークレーからほんの数キロのところにあるオークランドは全米で3番目に治安が悪い街として悪名高い街です。オークランドに夜一人で行くなどということは絶対にしないことをお勧めします。昼間も極力行かない方がいいでしょう。サンフランシスコも基本的には治安がいい街ですが、エリアによっては注意が必要です。僕はあっちで幸いなことに病気にはかからなかったので健康面についてあまりコメントできないのですが、到着して一週間は下痢が続きました。(僕は日本でも日常的に下痢をする、胃腸が大変弱い体質ではあるのですが…)おそらく、あっちの食事や涼しい気候に慣れなかったからでしょう。ということで、最初の一週間は環境の変化の影響を受けやすいので、体調管理には特に気を配ることをお勧めします。

### ④ 要した費用とその内訳(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)

航空券が約 20 万円、家賃が約 10 万円、授業料が約 20 万円、その他費用に 2、30 万円程度でしょうか。(僕はプログラム終了後アメリカを一人旅したので、その他の費用はやや多めかと思います。)

### 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)

東大と JASSO から 8 万円ずつ、計 16 万円の奨学金をいただきました。

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、週末の過ごし方など)

平日は授業が忙しく、ほとんど勉強以外のことをする時間はありませんでした。しかし、授業後に友人と食事にいったり、テニスをすることはありました。週末は主に外国人の友人と色々なところへ出かけました。サンフランシスコを自転車で回ったり、ヨセミテ国立公園に車を運転していったり、二週目の週末にはロサンゼルスに夜行バスで行きました。行く前には週末ロサンゼルス行くことなど全く考えていませんでしたが、大学が紹介しているツアーもありますし、夜行バスを予約すれば、自分たちで意外と簡単かつリーズナブルにロサンゼルスに行くことができます。サンフランシスコからロサンゼルスは飛行機なら一時間ちょっと、夜行バスなら8時間で着きます。なので、夜の10時くらいに夜行バスに乗れば、朝の6時くらいにはロサンゼルスに到着します。ということで、ロサンゼルスはとてもオススメです。お金のいる人はラスベガスとかも週末行こうと思えば行けると思います。ラスベガスへはバスではとんでもない時間がかかりますが、飛行機では一時間半ほどです。また、グランドキャニオンはラスベガスから車で4,5時間です。また、週末の過ごし方としてドライブもオススメです。あちは高速道路が基本的に無料なので、レンタカー代、ガソリン代だけでドライブを楽しめます。(日本と比べてレンタカー代はかなり割高で、逆にガソリン代はかなり割安です。)僕はヨセミテ国立公園に片道五時間かけてドライブしたり、San Francisco Bay Areaを一周したりしました。とても楽しかったです。ただし、ドライブには注意点が二点あります。まず、出国前に国際免許を取得しておかないとアメリカで運転はできません。国際免許は日本の免許さえ持っていれば警察署や運転免許交付所などで申請すると費用を払うだけで簡単に取得できます。もう一点は、あちでのドライブは高速道路の運転が多くなると思います。みんなすぐスピードを出します。運転、特に高速道路での運転にあまり自信のない人はやめておくことをお勧めします。

派遣先大学の環境について

① 参加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)

International students へのサポート体制はあるらしいのですが、使ったことがないので、よく分かりません。

② 大学の設備(図書館・スポーツ施設・食堂・PC環境等)

図書館は非常に充実していて、かつ複数あります。僕は毎日 The University Library という図書館で勉強していました。ここが一番大きく、遅くまでやっている図書館なのですが、それでも9時までしかやっていません。スポーツ施設もとても充実しています。ジムやプール、テニスコート、サッカーグラウンド、何でもあります。しかもk10ドル払えば、夏の期間はスポーツ施設使い放題です。食堂はあるらしいのですが、あまりポピュラーではないですね。僕は一度も利用しませんでした。キャンパス外のレストランがとても充実していたので、学食を使わなくても全く問題ありませんでした。PCはキャンパスの建物の中ならwifiが通っています。

プログラムを振り返って

① プログラムの意義、参加を通じて成長したこと、その他留学を通じての所感

僕は将来の長期留学へ向けた準備として今回のプログラムに参加しました。そこで欧米の大学の授業や英語、住環境に慣れておきたいと考えたのです。この面において今回の留学は非常に有意義だったと思います。ただ、それだけでなく、世界各国に友人ができたこともとても良かったです。彼らとの親交を通じ、文化的理解を深めることができましたし、特に中国人の友人とはロサンゼルスに行ったとき、日中間の政治問題についても真剣な話ができて、とてもいい経験になりました。なお、彼らとは今でもFacebookを通じて交流を保っています。

② 参加後の予定

今はまだ未定です。進級振り分けの結果が出てからいろいろ考えたいと考えています。

③ 今後参加を考えている学生へのメッセージ・アドバイス

アメリカでは本当にいろいろなことを学ぶことができます。その留学をいかに有意義なものにできるかはあなた次第です。是非、極力たくさんのことを学んで帰国してください。

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

Airbnb

「地球の歩き方」などの観光ガイド本

③ 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): 教養学部 理科一類2年

参加プログラム: UC Berkeley Sumer Session E (Summer English Language Studies) 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はアメリカ合衆国の州立大学であり、10からなる大学群である。バークレー校は、その中でも最も歴史ある大学であり、公立大学の中では世界トップレベルの学力水準を誇る。

参加した動機

もともと英語力を向上させたいと思っていたので留学に興味があり、夏季短期留学は長期留学よりも気軽に行きやすいのでこのプログラムを選びました。

参加の準備

① プログラムの参加手続き(手続きにあたってのアドバイスなど)

手続きは東大内での手続きと、バークレー校との手続きの2種類に分けられます。東大内での手続きは主に奨学金支給のための手続きや、単位互換認定(希望者のみ)の申請などです。一方、具体的なコース選択や授業料振り込みなどの手続きは東大を通さず個人で、バークレーと直接行います。

サマーセッションの中でも Summer English Language Studies のみを受講する場合は TOEFL 等のスコアは不要なので、東大内での選抜の時点で落ちることはほとんどないと思います。私は東大からの奨学金が支給されないとしてもこのプログラムに参加することを既に決めていたので、東大内での選抜結果が発表される前からバークレーと手続きを進め、授業料も振り込みました。実際、東大からの選考結果が発表された時には私の受講したコースの残席はなかったもので、早めに準備を進めてよかったと思いました。

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)

アメリカ国籍を保有していたため、結果的にはビザ申請の必要がありませんでした。ただ、その分周りの学生と手続きの内容が異なったため情報を自力で集めるのは大変でした。International student でありながらアメリカ国籍を保有しているという状況がレアケースだったため、東大もバークレーも私に必要な手続き内容を正確に把握しておらず、バークレーから求められた手続き内容と東大から指示された手続き内容が異なるなど情報が錯綜しました。このため思ったより手続きに時間を要しました。

③ 医療関係の準備(出発前の健康診断、予防接種等)

留学保険に歯科治療費が含まれなかったため、出発前に歯科検診に行っておきました。また、頭痛薬と風邪薬を日本から用意して行きました。

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)

生協のトラベルセンターで紹介していただいた AIU の海外留学保険に加入しました。私はバークレーでの授業終了後ニューヨークで一週間ほど観光したのですが、旅行の期間中も留学保険でそのままカバーできました。滞在期間によっては留学保険ではカバーできない場合があるので、保険会社に問い合わせるといいと思います。

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)

東大の学内応募は2月ごろだったので、その時点で夏学期の履修は決まっていませんでした。もちろん期末試験の予定も出ていなかったため、留学期間と期末試験期間が重ならないことを祈りながら留学に申し込みました。夏学期が始まったらすぐに、留学期間と試験が重なった場合にレポートなどの代替措置をとってもらえるよう教官に交渉しました。結局、出発の前日まで試験がありかなりハードでしたが、試験と留学が重なることはありませんでした。

⑥ 語学関係の準備(出発前の英語レベル・語学学習等)

様々な英会話スクールの無料体験レッスンを利用したほか、格安の英会話レッスンに一週間に2回ほどのペースで計10回ほど通いました。もともと英語は得意な方だったので、話す練習をほとんどしてこなかったため、留学前の良い訓練になりました。日本で事前に会話の練習をしておく、現地に到着してすぐ抵抗なく英語を使えるので、とてもおすすめです。また、到着前に軽く語彙の復習をしておく、といいと思います。私は受験の時に使った単語帳を軽く見直したのですが、忘れていた単語が現地で役に立ちました。留学直前期は試験期間と重なり忙しいです。直前期に英語の勉強に時間を割くことは難しいので、手続きと合わせて早めの準備を心がけるといいと思います。

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

手ぬぐいや和柄小物などの日本っぽい土産を用意していったのですが、海外からの友人にとっても喜ばれました。

## 学習・研究について

### ① プログラムの概要(授業・予習・復習のスタイル、印象に残っている内容等)

Listening & Speaking (2 units) と、California culture (1 unit) の2種類の授業を受講しました。

Listening & Speaking は、18人前後のクラスで、即興の会話練習やディスカッション、6～7回のプレゼンテーション(個人とグループを合わせて)が中心。事前に行われたクラス分けテストに基づいてクラスが編成されたのですが、初回の授業で先生が1つ上のクラスに移動することを勧めたので、2回目からは1つ上のレベルで受講しました。とにかく英語で話す時間が多く、特にグループプレゼンは準備段階から全て英語を使うのでとても勉強になりました。また、調査のために現地の人にインタビューを行う機会も数回あり、とても充実していました。宿題は毎日あり、割とハードでした。

California culture は30人前後のクラスで、クラス分けテストがなかったためハイレベルな学生と一緒に授業を受けることができました。ディスカッションとリーディングが中心の授業で、最終回到グループプレゼンが1つありました。1unitなのでコマ数は少なかったものの、人数が多い分ディスカッションがハイレベルで、発言しようと思ってもらっていた他の学生に先を越されるという刺激的な授業でした。宿題はあまり多くありませんでした。

### ② 学習・研究面でのアドバイス

宿題を計画的にこなせば、週末や放課後に友人と食事や観光を楽しむことができます。そういった授業外の時間も大事な英語の練習の場なので、3週間という短い時間を有効活用できるよう計画的に過ごすことが大事だと思います。また、バークレー校は授業外にも様々な英語の練習の場を設けてくれているので、上手に情報を集めてなるべく参加するとよいと思います。私にとっては英語の練習だけでなく、友人の輪を広げる貴重な機会となりました。

### ③ 語学面での苦勞・アドバイス等

Summer English Language Studies は英語を勉強するためのコースなので、集まってくる学生の母国語はもちろん英語ではありません。はじめは少し緊張しますがみんな状況は同じなので安心して英語の練習ができる場でした。学生の間で多少のレベルの差はあるにしても、コミュニケーションをとるうえでの問題はほとんど生じませんでした。

## 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)

YMCA という格安ホテルに宿泊しました(<http://ymca-cba.org/locations/downtown-berkeley-hotel>)。過去の東大からの参加者が利用していたことからこのホテルを知りました。食事はついておらず、トイレとシャワー、キッチンが共同でありきれいではないですが、併設しているジムを無料で使えることと、大学と BART の駅まで歩いてすぐに行けるという点は便利でした。宿泊費は23日間で1,342ドル。

Session E の学生は、大学側が紹介する I house などの宿泊先への申し込み開始日が遅いので、ほとんどの場合確保できないと思います。宿泊先に関する情報はかなり集めにくく、人気の宿泊所はすぐにキャンセル待ちになってしまうので、バークレーに直接問い合わせたり留学体験談を参考にするなどして早くから準備しましょう。

また、チップの文化に親しみがなかったのでベッドメイキングの際にどれくらいチップを置いたらいいのかわからなかったのですが、YMCA では節約のため一週間に一度くらいしかベッドメイキングを頼みませんでした。頼む際は1ドル置いていました。ニューヨークで滞在したホテルは最終日以外は毎日チップを置いていました。

### 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)

カリフォルニアというと温暖なイメージがありますが、バークレー周辺は寒いです。涼しいというよりも寒いです。半袖の服ばかりを持っていったので、もっと長袖の服を持っていけばよかったと後悔しました。

大学周辺にはホームレスも多いですが、夜の外出は控えるなど基本的なことに気を付ければ安全に生活できます。

また、バークレーの学生証があると AC トランジットというバスが無料で利用できます。路線が多くとても役に立ちました。

ホテルの支払いはもちろん、スーパーやレストランなどほとんどのお店でクレジットカードが使えます。現金を大量に持ち歩くのは危険なので、私は500ドルを日本から現金で持っていき、残りはクレジットカードを使いました。少額の買い物は現金で済ませるようにし、クレジットカードは普段持ち歩くものと宿泊先に置いておくものの2枚を準備して行きました。どの程度買い物するかは個人によりますが、私の場合、現金は3週間のバークレー滞在と1週間のニューヨーク滞在でちょうど使い切りました。

### 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)

国際交流課から頂いた危機管理ガイドブックを読み、先輩の留学体験談を参考に情報を集めました。バークレー周辺の治安はアメリカの中では良くも悪くもないという感じですが、町にはホームレスの人も多く日没(8時半頃)後の1人での外出は危険です。安全面に関しては注意しすぎるということはないので、できる限り情報を集めましょう。

### ④ 要した費用とその内訳(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)

航空費 178,900円(ニューヨークへの周遊も含めて)、授業料 2,022ドル、宿泊費 1,342ドル、教科書は19ドル、食事代と娯楽費、交通費などそれ以外の費用が 1,133ドル。1ドル=103円で計算すると総額 644,048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)  
もともとプログラムに組み込まれていた東京大学からの奨学金を8万円いただきました。JASSO の成績基準には満たなかったため JASSO からは支給されませんでした。

⑤ 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、週末の過ごし方など)  
週末やコース終了後、サンフランシスコやヨセミテ国立公園へ観光に行きました。また、ニューヨークに約1週間滞在しました。ヨセミテへは、student tour という学生向けのツアーにバークレーに行ってから申し込みました。

派遣先大学の環境について

①参加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)

手続きや語学面など、先生が幅広く相談に乗ってくれました。他には留学生向けの窓口で相談したり、授業初めに配布された留学生向けのハンドブックなどが役に立ちました。

②大学の設備(図書館・スポーツ施設・食堂・PC 環境等)

図書館は本当に素晴らしく、勉強によく活用しました。また、10ドルで夏の期間中何度でも使用できる大きなジムが大学の隣にありました。私自身は利用しなかったのですが、友人の話によるとかなり充実していたらしいです。キャンパス内にいわゆる学食らしきものはなく、ほとんどの学生が近くの飲食店を利用していました。キャンパスを出てすぐのテグラファアベニューには多くの飲食店が集まっており、食事には困らないと思います。また、キャンパス内では Wi-fi が使用できます。PC は自分のものを持っていったので大学のものは使いませんでした。図書館などに設備があったと思います(詳細はわかりません)。

プログラムを振り返って

① プログラムの意義、参加を通じて成長したこと、その他留学を通じての所感

留学に応募した当初、英語は得意なほうでしたがスピーキングは苦手でした。いざ話すとなると自分の英語力に自信が持てず、英語でしゃべる機会があっても堂々とは話せない状況でしたが、自分の英語力を向上させたいと思ったこと、海外に出て日本と違う世界を見てみたいという気持ちから思い切って応募してみました。どっぷりと英語だけに浸る経験は本当に貴重なもので、3週間で想像以上の収穫が得られました。英語力の向上だけでなく、広くコミュニケーション力を高めることができました。新たな友人もたくさんでき、彼らとの会話を通して価値観も広がりました。また、これまで以上に海外に出てみたいと思うようになりました。来年や再来年の夏、大学院など、これから先海外で学ぶ機会を存分に活用していきたいです。

② 参加後の予定

まずは後期課程に進学し、しっかりと学部で勉強したいと思います。夏にまたこのような機会があれば、今度は充実した奨学金を見つけて短期留学にチャレンジしていきたいです。まだはっきりとした計画はありませんが、大学院は海外へ進学することも視野にいれたいと思っています。

③ 今後参加を考えている学生へのメッセージ・アドバイス

もし留学を迷っているなら、絶対に行くことをおすすめします。バークレーのプログラムは東大から支給される奨学金が十分とは言えないので、経済的な理由で行くことが難しければ他のプログラムを探したり、学外の奨学金を調べたりする方法があります。自分自身も、1年間アルバイトで貯めたお金と小さいころから残しておいたお年玉で費用を用意したのでやりくりが大変でしたが、面倒がらずに情報収集を続ければ実現できると思います。私にとっては海外に出ることがほとんど初めてだったということもあり、毎日が特別な経験ばかりでした。たとえ3週間でもまずは思い切って挑戦してみることで、新たな視点が得られ、残りの大学生活やその先の生活について違った観点から考え直すことができると思います。

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

バークレーのホームページと東大 GO Global のホームページを主に参考にしました。

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):理科三類 2年

参加プログラム: Summer Session E 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

カルフォルニア大学バークレー校。10 大学からなるカリフォルニア大学システムの中で最も古い歴史を持つ州立大学。奨学金などのサポート体制が充実しているため、留学生や移民など様々な背景を持った生徒が集まるようです。実際、かなり自由な雰囲気でした。

#### 参加した動機

将来の長期留学や海外での就職を見据え、どの程度の英語力を今後身につける必要があるかを知りたいと思いました。また、他国の生徒との交流を通じて自身と異なる文化や考え方に触れてみたかったのも留学を決めた一つの理由です。UC Berkeley を選んだのはアメリカに行ってみたかったのと、東大の学期との兼ね合いで Session E がよいタイミングだったということが主な理由でした。

#### 参加の準備

##### ①プログラムの参加手続き(手続きにあたってのアドバイスなど)

とにかく早めから動くことが大事だと思います。東大や UC Berkeley から要求される書類や手続きがかなり多かったので、指示に従って一つ一つ終わらせていきました。特に、履修する授業は先着で埋まっていくので、あまり遅くならないようにしましょう。

##### 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)

F1 ビザで渡米しました。5 月半ばに UC Berkeley から I 20 が届き、面接は 6 月半ばに東京の米国大使館で行いました。これも早めに動くほうがいいです。もしも間に合わなさそうなら、緊急で面接をしてもらえらしいです。

##### ③医療関係の準備(出発前の健康診断、予防接種等)

特に何もませんでした。気になるなら歯科や眼科の検診を受けておくといと思います。

##### 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)

クレジットカードに付帯の保険の他に、損保ジャパンの旅行保険に加入しました。

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

一部の学部の試験と日程が被っていたのですが、追試験を受けることにして特に何もませんでした。

##### ⑥語学関係の準備(出発前の英語レベル・語学学習等)

出発前は綺麗な発音の英語だけでなくなまりのある英語を聞くようにしていました。

##### 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

日本の文化や風習を英語で紹介する本を買って、行きの飛行機で眺めていたのですが、日本のことをよく聞かれたのでけっこう役に立ちました。

#### 学習・研究について

##### ①プログラムの概要(授業・予習・復習のスタイル、印象に残っている内容等)

California Culture と Academic Vocabulary という授業を取りました。前者は 30 人ほどのクラスで、毎回少量の reading assignment が与えられ、最後にグループによるプレゼンがありました。内容は知らないことも多く面白かったです。後者は 15 人ほどのクラスで、placement test の結果で上位のクラスに入ったのですが数人のネイティブがいてかなりレベルの高い授業が展開されました。課題もそれなりに多く、ついていくのに苦労しましたが、他の生徒との discussion を通じて得ることの多い授業でした。

##### ②学習・研究面でのアドバイス

週末は観光などに使うと予習の時間があまり取れないので、平日に課題は終わらせておくといと思います。

##### ③語学面での苦労・アドバイス等

日常会話くらいは苦労しないレベルの英語力でしたが、自分の言いたいことは下手な英語でも伝えられるようにしておくことが授業に参加する上で大事だと痛感しました。

## 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)

最初の2週間はBARTのDowntown Berkeleyの駅のそばのYMCA Hotelというところに宿泊しました。隣の部屋が夜中に非常にうるさく、三日目にmanagerに直訴して部屋をかえてもらいました。3週目はYMCAに空きがなかったためNash Hotelというところに滞りました。宿の女将さんが非常に気さくな方で、快適に過ごせました。どちらのホテルも大学に近く、通学には便利でした。

### 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)

気候は非常に過ごしやすいです。雨はほとんど降らず、気温は日本の10月くらいでしょうか。数えきれないくらいのレストランが大学の近くにあるので、毎日それらを利用していました。お金は現金で1500ドル、クレジットも数枚持って行きました。ほとんどのお店でVISAカードが使えます。

### 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)

Berkeley周辺の治安はいいと思います。油断はできませんでしたが、夜に一人で歩いていても特に危険は感じませんでした。食生活については、外食つづきでどうしても栄養が偏るので、果物をスーパーで買って食べていました。

### ④要した費用とその内訳(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)

航空費15万円、授業料20万円、家賃12万円、食費5万円、娯楽費5万円、ビザ関連3万円、その他約10万円トータルで約70万円

### 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)

Friends of UTokyoという団体から2500ドルいただきました。UC Berkeleyにある建物でaward check(小切手)を受け取ることができます。Friends of UTokyoから奨学金をいただいたことで東大からの支給額が半額の8万円となりました。

### 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、週末の過ごし方など)

週末はサンフランシスコやヨセミテ国立公園に観光に行きました。現地で仲良くなった友達と回り、いい思い出になりました。また、キャンパスにあるX-labという研究室の実験に被験者として参加しました。参加費として15ドルいただき、ちょっとした小遣いになりました。

## 派遣先大学の環境について

### ①参加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)

利用はしませんでした。学内に留学生のための事務局があり、サポート体制は整っていました。

### ②大学の設備(図書館・スポーツ施設・食堂・PC環境等)

図書館で共用のPCを使うことができ、印刷することもできます。ただ、自身のPCがあるなら持って行ったほうが便利です。スポーツ施設は10ドルで使い放題になります。

## プログラムを振り返って

### ①プログラムの意義、参加を通じて成長したこと、その他留学を通じての所感

最初は、他国の生徒と比べて自分の英語力のなさにただただ情けなく感じていましたが、後半では授業そのものを楽しむことができました。世界という舞台の中での日本の立ち位置や、自分のこれからのキャリアを考え直す上でよききっかけとなりました。またUC Berkeleyにはアジアの生徒が多く集まるので、近隣の国のことについて知る機会も多かったです。そして、将来またいつかどこかで会いたいと思える様々なフィールドの友達や教授と出会えることがなにより大きな意義だと感じます。

### ②参加後の予定

医学部に進学予定です。

### ③今後参加を考えている学生へのメッセージ・アドバイス

それなりの時間とお金がかかりますが、得るものも多いです。参加することになったら、具体的にやりたいこと、達成したい目標を定めておくとよいと思います。課題やアクティビティに追われがちですが、ただ漫然とそれをこなすのではなく、自分にしかできない体験、経験をして下さい。中国からの生徒とアジア諸国の関係について何時間も議論したことは、本当にしてよかったと感じる経験の一つです。

## 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

前年に東京大学からUC Berkeleyに行かれた方々の体験談、留学前の持ち物チェックに関する各種ウェブサイト(検索すればいくつか出てきます)

### 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。

Academic Vocabulary のクラスメイトと



東京大学での所属学部/研究科・学年(プログラム開始時):

参加プログラム: UC Berkeley Summer Sessions 派遣先大学: University of California at 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( )

<p>派遣先大学の概要 UC Berkeley</p>
<p>参加した動機</p> <p>英語力を向上させたかったため。また、長期的海外生活を乗り切るための準備をしたかったため。</p>
<p>参加の準備</p> <p>①プログラムの参加手続き(手続きにあたってのアドバイスなど) 宿泊先がとでも取りづらかったです。学校の学生寮がとれなかったため、Air bnb というサイトを利用しました。</p> <p>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) 米国 F-1 ビザを取得しました。大使館ではかなり長く待たされる上、その前準備もかなり煩雑なので、早期から準備することを勧めます。</p> <p>③医療関係の準備(出発前の健康診断、予防接種等) 特に行いませんでした。</p> <p>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) クレジットカード付帯の保険を利用しました。</p> <p>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) 特に行っていません。</p> <p>⑥語学関係の準備(出発前の英語レベル・語学学習等) 留学の数カ月前に TOEFL の学習をしましたが、留学時に行ってしまった方が効率が良いと考えたため、留学前は特に語学関係の準備は行っていません。</p> <p>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 あまり準備をしていかないのも、現地で必要な物を揃えたりするいい経験になるのでありかもしれません。物以外では、日本文化・歴史に関して簡単なものは英語できちんと説明できるようになっておくべきだと思いました。</p>
<p>学習・研究について</p> <p>①プログラムの概要(授業・予習・復習のスタイル、印象に残っている内容等) 授業は2つ履修しました。 1つ目は"Writing for New media"という名前で、ブログを書くというユニークな授業でした。ディスカッションや課題図書を通じて、SNS の特徴を学習しつつ、同時にエッセイを三本書き、それぞれピアレビューと先生による添削を受けた上でインターネットにアップし、更にお互いにコメントをするという非常にユニークな授業であり、また基礎から発展まで、ライティングの方法論も学ぶことが出来、たいへん有意義な授業でした。 2つ目は環境に関する授業で、環境問題に関する課題図書を読んだり、映画を鑑賞したり、議論したり、プレゼンしたり、植物園を訪問したりと様々な経験を通じて、英語力をつけるとともに環境に関する意識を高めようというもので、環境意識の高いカリフォルニアならではの授業ともいえ、また各国の学生の、環境に対する意識の違いもみることができ、これもまた面白い授業でした。</p> <p>②学習・研究面でのアドバイス 日本人同士でつるまず、むしろ疎遠になろうとするくらいの覚悟で挑むことでしょう。一度日本人同士の居心地の良さを知ってしまうと、もう離れられなくなる気がします。</p> <p>③語学面での苦労・アドバイス等 語学面で苦労したことは特にありませんでした。</p>

## 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)

学生寮を予約しようとかかなりの時間を費やしたのですが、自分が申し込んだセッションの日程の都合上学生寮を撮ることが困難だったため、「Air bnb」という空き部屋を安値で借りることが出来る Web サイトを利用しました。一泊 4500 円程度です。

### 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)

気候はこれ以上ないほど良く、非常に快適でした。ただ、真夏にもかかわらず長袖でちょうどいいくらいだったので、半袖ばかり持っていったことを後悔しました。大学周辺には路上生活者がかなり多くいるのですが、危険という感じではなく、むしろヒッピーで自由に暮らしているという感じで、むしろ温かみさえ感じられました。交通機関はバスが充実しており、学生証を見せればバスを無料で利用することができるので、全く困ることはありませんでした。食事各国の料理が揃っており、全く不自由することもなく、満足の行く生活を送ることが出来ました。

### 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)

治安は非常に良く、真夜中に女性が歩く姿を何度も見かけたほどでした。病院も近くにあり、健康管理で気をつけた点は、よく手洗いをする、程度のものでした。

### ④要した費用とその内訳(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)

航空費 18 万円、授業料 25 万円、教科書代 2000 円、家賃 10 万円、食費交通費娯楽費 15 万円程度です。

### 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)

東大 JASSO 合計で 16 万円です。

### 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、週末の過ごし方など)

テニスをしました。週末にはサンフランシスコや国立公園などに観光に行きました。

## 派遣先大学の環境について

### ①参加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)

Welcome party というものがありました。簡素なもので、他は特にサポートはありませんでした。(困ることもありませんでしたが)

### ②大学の設備(図書館・スポーツ施設・食堂・PC 環境等)

図書館スポーツ施設 PC 環境はこれ以上ないほどのものがありました。食堂だけはキャンパス内にはなく、毎回キャンパスから外に出て探していました。

## プログラムを振り返って

### ①プログラムの意義、参加を通じて成長したこと、その他留学を通じての所感

#### 1.英会話力について

留学の主な理由は語学力であったが、それは十分につけることができたと思います。特に受験で習得が難しかったスピーキングですが、週 13 時間の英語の授業に加え、三週間ほぼ常に香港出身者など英語が流暢な友人とともに過ごしたため、アウトプット能力をかなり身につけることが出来ました。日本語から英語に翻訳することなく、すぐに英語が口から出るようになり、議論などもスムーズに行うことが出来るようになったことは嬉しかったです。日本で昼休みにネイティブの学生と話すなどといった機会を繰り返すよりも、圧倒的に濃かつ長い時間を費やすことが出来たことが大きかったです。また、アジア系の学生が多かったため、中国・香港・台湾の英語の訛りに対する耐性がかなりつきまじつあ。一方で、英語を第二言語とする学生のための授業だったためネイティブの友人がほとんどできず、ネイティブの発音に対するリスニング能力は十分にはつけることが出来ませんでした。

#### 2.その他の英語力に関して

履修したライティングの授業が非常に良く、頻繁に添削してもらったこともあり、英語のエッセイを執筆する力をつけることが出来た。

#### 3.海外経験について

初の海外長期滞在でしたが、ホームシックになったり、大きなトラブルに巻き込まれたりすることもなく、何の支障もなく生活することが出来たことは今後の人生における自信となりました。ちょっとしたトラブルにも対処することは、たとえ英語でも問題なく、非常に快適でありそのまま現地に住み着いてしまおうかと思えるほどでありました。海外生活というとハードルが高そうに感じていたが、そんなことはないということを学べた短期留学でした。

また、様々な国の出身者とコミュニケーションを取り、仲良くなったことも大きな経験となりました。日中関係が取り沙汰される中でも、日本人の中国人の学生の仲は問題なく良好で、「政治は困ったものである」と互いに笑いあったのはとてもいい思い出になっています。国籍など関係なく、気の合う人同士は誰でも仲良くなれるのです。

## ②参加後の予定

東大の交換留学に出願する予定です。

## ③今後参加を考えている学生へのメッセージ・アドバイス

ある程度の英語力は前もってつけておくべきです。(TOEFL100くらい) よくあるようにせつかくの短期留学で「英語学習のモチベーションを上げる」のではなく、むしろ日本での国際交流イベントなどで英語学習のモチベーションを上げた上で英語の土台を作り、そしてそれなりの準備が整った上で海外留学を行うべきです。でなければせつかく大金を払って留学しても、実際に得られるものが少ないまま終わってしまいます。

## 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  
特に参照していません。

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。

