

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)

2017年5月20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3
参加プログラム:	全学交換留学	派遣先大学:	イリノイ大学アーバナ・シャンペーン校
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 checked="" type="checkbox"/>	3. 公務員	<input type="checkbox"/>	4. 非営利団体
<input checked="" type="checkbox"/>	5. 民間企業(業界: 総合商社 )	<input type="checkbox"/>	6. 起業
<input type="checkbox"/>	7. その他( )		

派遣先大学の概要

米国中西部イリノイ州の郊外に位置するイリノイ大学。中西部屈指の州立大学で特にエンジニアやコンピューターサイエンスに強く、中国やインドからの留学生が非常に多い。

留学した動機

外務官僚や総合商社勤務を考えているので、英語力を向上させたり、よりグローバルな観察眼を涵養したいと思ったため。

留学の時期など

①留学前の本学での修学状況:	2016年	学部3	年生の	S1	学期まで履修
②留学中の学籍:					
③留学期間等:	2016年	8月~	2017年	5月	
	年時に出発				
④留学後の授業履修:	2017年	学部3	年生の	A1	学期から履修開始
⑤就職活動の時期:	2018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			24	単位
	留学先で取得し、本学で単位認定申請を行う単位			12	単位
	留学後の取得(予定)単位			12	単位
⑦入学・卒業/修了(予定)時期:	2014年	4月入学	2019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:

就職活動の時期との関係により。

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)

諸々の書類を用意することになるので、事前に当該サイトをしっかりと読み込んでおくことをオススメします。

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)

J1ビザを米国大使館で申し込むことになります。大使館のホームページに行けば詳しいことは書いてあるので割愛しますが、学生・社会人問わず6月・7月はたくさんの方がビザ申請して混雑するので、なるべく早めに手続きを始めた方が良いでしょう。

③医療関係の準備(出発前の健康診断、常備薬、予防接種等)

東京大学の各保健センターが実施しているトラベルクリニックを受診して、健康診断表・過去の予防接種一覧表等をご記入いただくことになると思います。イリノイ大に問わず米国の大学一般に言えることだと思いますが、一本2万円ほどする髄膜炎菌ワクチンの接種が求められます。ですがこの手の予防接種は渡米後でも大丈夫ですし、加入必須の現地大学の保険でカバーされます。なにか特別な事情がない限り、特に髄膜炎ワクチンに関しては、渡米後の接種をオススメします。

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)

東京大学から指定される海外留学保険に加入しました。(必須)

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)

留学手続きのみ。

⑥語学関係の準備(出発前の語学レベル・語学学習等)

Sセメスターに、講義が英語で行われるものを受講していました。

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

イリノイ大に関して言えば、枕やシーツなどのリネンが必要になりますが、これは現地ですぐ手に入ります。大方現地で手に入りますし、最後はどうせ捨てて帰ってくることになるので、重要なもの以外はなるべく持ってこない方がいいです。

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
Crisis Diplomacy	3	●	Nuclear Weapon and Arms Control	3	●
American Foreign Policy	3	●	Int'l Diplomacy and Negotiation	3	●
Governance	3	●	Military History and Culture	3	●
Geography of Global Conflict	3	●	Impacts of Globalization	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)

ご存知だとは思いますが、アメリカの授業は予習復習が毎回求められるハードなスタイルが多いです。もちろん学部1・2年向けの講義形式の授業であればそれほどではありませんが、3・4年生向けの授業になると、リーディングやライティング課題に加えて、授業内での発言が求められるようになります。政治学を専攻している僕の場合は、膨大な量のリーディングを読んでから、授業内でのディスカッションに臨む毎日でした。

#### 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

国際政治・外交を中心に、最低単位数の12単位履修していました。単位数こそ少ないですが、語学でハンデを負っている留学生の場合、重い授業を二つ以上とると大変になります。具体的な週あたりの勉強時間はわかりませんが、基本的に授業・食事以外の時間は勉強していたと思います。

#### ④学習・研究面でのアドバイス

語学力はさることながら、タフな気持ちで臨んだ方がいいと思います。「なんとなく」の勉強でも基本的に単位は来ますが、貴重な機会なので、いつも以上に頑張ればよかった、と少し後悔しています。

#### ⑤語学面での苦労・アドバイス等

過去に留学経験されている先輩方の報告書を参照頂ければと思いますが、正確なライティングや積極的なスピーキングが求められる授業はかなりきついです。くよくよしていてもしょうがないので、とにかく努力するほかありませんが、現地で簡単なアシストしてくれる友人を見つけるといいでしょう。

#### 生活について

##### ①宿泊先(寮・ホームステイ・ルームシェア等)、家賃、宿舍の様子、見つけた方法など)

学内のホームページで見つけた寮に住んでました。食事付きで月1000ドルくらいだったと思います。

##### 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)

治安も良く、学内バスで基本どこでもいけます。中国人留学生が多いので、中華料理店も多く、日本人留学生には嬉しいものでした。父がたまたま米国内に駐在しているので、当地で作った銀行口座に振り込んでもらい、日々の支払いはデビットカードで済ませていました。一年の留学であれば、現地で口座を作って、国内から送ってもらうのがいいと思います。為替レートの変動や手数料のことを考慮すると、クレジットカードは少し使いにくいです。

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)

治安は良いですが、やはりアメリカなのでなるべく夜道は1人で歩かないようにしていました。学内で、特に飲酒が伴うパーティーなどで女子学生が性犯罪に遭うことも少なくないので、特に女性の方はお気をつけて頂ければと思います。大学もsafe rideという、夜間送迎サービスのようなものを提供しているので、まずはそちらのほうを参照してください。

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・食費 約1000ドル ・外食費・カフェ代 200ドル ・テキストや雑費等 300ドル

・留学に要した費用総額とその内訳

・生活費 月1500ドル程度 ・往復航空券 約25万円 ・旅行 約4000ドル やはり合計で250万近くはかかっていると思います。

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)

住友商事TOMODACHI奨学金 150万円 学内ホームページ

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)

長期休暇はカリブ海に行ったり、カナダに行っていました。5月に留学終了後、一ヶ月間ほど日系総合商社のワシントンD.C.オフィスでインターンをしています。

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)

留学生も多いので、非常に役に立ちます。ウェブサイトをぜひ一度見てみるといいと思います。

②大学の設備(図書館・スポーツ施設・食堂・PC環境等)

蔵書数の多さでは、全米有数の図書館もありますし、良くも悪くも24時間やっている図書館もあるので、研究に使うリファレンスには困らないでしょう。学内ジムも非常に設備がしっかりしていて、健康でいるためにも定期的に通うといいでしょう。

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

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

海外の企業に直接応募するという選択肢も考えるようになりました。

③留学中の就職活動への対策など(もしあれば)

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

勉強面だけでなく、色々と骨の折れることを経験しましたが、本当に貴重な一年になったと思います。振り返るにはまだ早すぎるような気もしますが、一つ言うとするれば、自分が将来やりたいこと・就きたい仕事についてより深く考えるようになったということです。ちょうど大統領選の時期でもあったので、アメリカ社会について色々な見識を培うこともできたと思います。

②留学後の予定

ワシントンで一ヶ月インターンした後、再度英国で二ヶ月ほどの短期留学に参加する予定です。

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

就職活動や大学院進学の時期などにも少し影響を与えてしまっていますが、1年間の留学は非常に有意義になると思います。「留学したいけど、心配。。。」と思う方に一言。「Follow Your Heart」です。陰ながら応援しておりますので、ぜひチャレンジしてみてください。

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

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)

2017年5月29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3
参加プログラム:	全学交換留学	派遣先大学:	イリノイ大学アーバナ・シャンペーン校
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
	<input checked="" type="checkbox"/> 5. 民間企業(業界: メディア )		6. 起業
	7. その他( )		

派遣先大学の概要

イリノイ大学アーバナ・シャンペーン校はイリノイ州・シカゴから約200キロ南に位置している大学で、学部生だけで約40000人の規模の大きい大学である。また、留学生が多いことも特徴で、特にインドや中国からの留学生がかなりの割合所属している。

留学した動機

もともと留学する気はなかったが、USTEPの春季募集でイリノイ大学の枠が余っているとの情報を聞き、学生中に留学する最後の機会だと思って申し込んだ。海外の中でも、とくにアメリカの国内問題や日米関係に興味があったので、留学にもうしこむモチベーションになった。

①留学前の本学での修学状況:	2017年	学部3	年生の	A2	学期まで履修
②留学中の学籍:	留学				
③留学期間等:	2017年	1月~	2017年	5月	年時に出発
④留学後の授業履修:	2017年	学部4	年生の	A1	学期から履修開始
⑤就職活動の時期:	2017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			62	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	3月卒業/修了	
⑧本学入学から卒業/修了までの期間:	4年		0ヶ月間		

⑨留学時期を決めた理由:

USTEPの春季募集で申し込んだので、一学期分の留学しか選択肢がなかったというのもあるが、金銭的な負担を考えても二学期間留学するのは躊躇したと思う。また、一学期分の留学であれば卒業に必要な単位取得や就職活動をうまく行えば卒業を1年延ばすことなく4年で卒業できるというのも理由として大きかった。

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)

授業の履修や寮の申請など手続きは多岐にわたるので早め早めに準備してほしいし、前もってやっておくことに越したことはない。イリノイ大学側の申請はわからないことも多いので同じ大学に留学に行った先輩に直接聞くのが効果的だと思う。

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)

ビザの申請も時間がかかる。記入しなくてはならない項目が多いし、アメリカ大使館側の手続き自体も時間がかかる。ビザの発給が必須なので、こちらも早めにやっておくと思う。

③医療関係の準備(出発前の健康診断、常備薬、予防接種等)

イリノイ大学側から要求されている予防接種がいくつかあったので、東大内の医院や近くの病院で摂取してきた。特に、日本国内では普通は取り扱っていない種類のものもあり、トラベルクリニック等を探して受診した。こちらについてもいろいろと申請しなくてはならないので、早めに準備してほしい。

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)

東京大学側から求められていた東京海上日動の保険に加入したほか、イリノイ大学側でもUnited Health Careの保険に加入しなければならなかったので加入した。

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)

東京大学側のAタームの試験期間を終えてぎりぎりイリノイ大学の春学期に間に合ったのでとくに特別な手続きは取らなかった。卒業論文に必要な手続きはこれから行う予定である。

⑥語学関係の準備(出発前の語学レベル・語学学習等)

他の勉強も忙しかったので特別語学学習を行ったわけではないが、Aタームには英語で開講されている授業を履修するようにした。

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

日用品は現地でも買えるのに加え、郵便で送ってもらうこともできるので時間を書ければ手に入らないものはあまりない。風邪薬や胃腸薬など、外国のものは飲みたくない場合は持って行っておくと便利かもしれない。留学に関する様々な手続きの準備が時間がかかるので早めにやっておいてほしい。

**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(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
Geographies of Global Conflict	3				
Public Speaking	3				
International Diplomacy and Negotiation	3				
History of the Asia-Pacific War	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)

教養学部の授業スタイルと似ていて、予習として読まなければならない文献があるほか、ディスカッションの時間も設けられていた。また、学期を通して最終的に期末レポートを提出しなければならないのも似ていた。印象に残っている授業はHistory of the Asia-Pacific Warの授業である。特にアジア地域にバックグラウンドをもつ学生が受講しており、アジア・太平洋戦争の歴史について多角的な視点から学ぶ良い機会になった。

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学期あたり最低12単位履修する必要があったので、12単位分履修した。授業は一つの科目が複数の曜日に分割されて開講されていたので、すべての平日に授業があった。授業時間の合計自体は東大の方が長かったが、英語で文章を書いたり読んだりするのに時間がかかるため予習復習を合わせた学習時間の合計ではこちらの方が長かったと思う。
④学習・研究面でのアドバイス
授業の仕組みなど不慣れでわかりづらいこともあるが、先生は親切に教えてくれるのでちゃんとはっきりさせた方がいい。教授はオフィスアワーの時間を設けて学生からの質問を受け付ける時間を必ず設けているので、授業でわからないことがあれば利用するのも手。また、図書館に文章をチェックしてくれるコーナーもあるので、文章を直してもらえ。図書館は蔵書が多く、非常に役に立った。
⑤語学面での苦勞・アドバイス等
英語で文章を書いていると、文法が細かく間違っていたり、ところどころ意味が通らない箇所があったり、正確な文章を書くのが難しいと感じた。授業中にPeer-editingの課題があってネイティブの人に指摘してもらったり、図書館のブースで文章をチェックしてもらったりした。
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)
Pennsylvania Avenue Residence (PAR) のSaunders Hall というところに住んでいた。教室までは若干距離があったが、静かで住みやすいところだった。また、食堂が夜遅く(12:00)まで空いているのもよかった。1学期分で、家賃や食堂の食費、バスの運営費などすべて含めて5900ドルちょっとだった。
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)
冬から春にかけて滞在したが、東京とくらべて明らかに寒かった。また、寒暖の差が激しく、1日で20度近く変わる日もあった。大学は田舎にあるので平和な場所だったが、他の場所に行くには交通が不便だった。町の中ではバスが巡回しており交通には困らなかった。食事に関しては食堂以外ではアジア料理屋をよく利用していた。お金に関しては、アメリカ国内の銀行で口座を持っていた方が何かと便利なので、PNCに口座を開いた。留学を証明する書類とパスポートを持参すれば簡単に開設してもらえた。
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)
田舎なので治安は何も問題がなかった。ただ、食生活が一定しなかったり、寒暖差が激しかったりして頻繁に風邪をひいた気がする。春休みにプログラムに参加中、脱水症状にかかって救急車で運ばれたのだが、かなりの額の請求がきたので体調管理には気をつけましょう。保険にも加入しておくべきだと思います。
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
寮費・食堂の代金などの合計が5900ドルちょっとだった。そのほか、教科書代や日々の食費などで学期を通して合計10万円ぐらいかかった。教科書はかなり割高だった印象を受けた。
・留学に要した費用総額とその内訳
まず、渡航前に保険代や予防接種代、ビザの申請代で10万円近くかかった。また、通信費や渡航費などでも諸経費がかかり、合計では100万円近くかかった。
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)
JASSOの奨学金を利用した。5か月分の計算になったので月8万円の支給で40万円分いただいた。留学申し込みの時期が通常と異なる時期だったので他の奨学金は締め切りが終了していたので申し込めなかった。



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)	
Japan Houseという施設で毎週末書道の体験教室が開かれていたので、参加してきたほか、Japanese Conversation Tableという日本語を習っている向こうの学生のためのコミュニティも顔を出していた。春休みはCivil Rights Pilgrimageという、公民権運動にゆかりのある街をめぐるプログラムに参加して、アトランタやモントゴメリー、メンフィスなどを訪れた。週末は、インディアナポリスやシンシナティなど近隣の都市に遊びに行った。	
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)	
交換留学生だけでなく、アメリカ国外からきている留学生が多いので、サポート体制は充実している。International Students用に手続き確認のメールが送られてきたり、学期のはじめにオリエンテーションが開かれたりなど、生活面でのサポートがしっかりしていた。	
② 大学の設備(図書館・スポーツ施設・食堂・PC環境等)	
図書館は大きい。蔵書数が全米有数のレベルであるらしく、英語文献だけでなく日本語の文献も豊富に取り揃えられていた。ジムも充実しており、寮の近くのCRCEというジムによく通っていた。食堂は各寮ごとに設置されており、毎日開かれている。パソコンも図書館や寮に豊富に設置されており、印刷なども全く困らなかった。	
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	
就職の面接が本格化するのは6月からだが、4月中にエントリーシートを出さなければならなかったのがアメリカから提出した。ただ、3月ごろに開かれる説明会などに全く参加できなかったのが、卒業を1年延ばしてじっくり取り組む可能性もある。アメリカで生活したことで、アメリカ国内の社会問題や、日本の情報を発信する仕事に就きたいと思うようになった。メディア系に申し込んでいるので、これから就職活動をしっかりと行いたい。	
③ 留学中の就職活動への対策など(もしあれば)	
エントリーシートに必要な、スーツ姿での写真はアメリカで撮影していくのは難しいので、日本で撮っていくと思う。面接対策の本なども入手が難しいが、郵送してもらってたりすれば対応できる。	
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

留学の意義は、日本の日ごろ慣れた学習環境から離れて異なる国で学ぶ機会を得られることだと思う。アメリカ社会は日本社会とかなり異なる国なので、日本・アメリカ両国の特徴を強く実感した時期となった。また、アメリカの大学で、アメリカの視点から学習ができたことも非常に貴重な経験となった。これまで海外で学ぶ機会をあまり生かして来なかったが、実際に留学してみると非常に面白かった。

### ②留学後の予定

就職活動を行う予定である。

### 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1学期間だけの留学でしたが、将来に資する非常に面白い体験をさせていただきました。留学は自分の考えを相対化したり重層化するとても良い機会です。興味のある方はぜひ挑戦してみてください。

## 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

### 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)

2017年 5月 24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3
参加プログラム:	全学交換留学	派遣先大学:	イリノイ大学
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: 総合商社 )		6. 起業
	7. その他( )		

派遣先大学の概要

イリノイ州に位置する巨大な公立大学。世界ランキングは東大と同じくらいで、工学に強い。

留学した動機

1、専攻である国際関係論の理解の深化。2、英語力、スペイン語力の向上。3、本場で本物のアメフトをプレイし、学ぶ。WARRIORSの日本一という悲願達成への貢献。4、未知かつ先例のないことに挑戦するマインドセットの涵養。

留学の時期など

①留学前の本学での修学状況:	2016年	学部3	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:	2016年	8月~	2017年	5月	
	学部3	年時に出発			
④留学後の授業履修:	2017年	学部4	年生の	S2	学期から履修開始
⑤就職活動の時期:	2018年	学部4	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			108	単位
	留学先で取得し、本学で単位認定申請を行う単位			16	単位
	留学後の取得(予定)単位			124	単位
⑦入学・卒業/修了(予定)時期:	2014年	4月入学	2019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:					
特になし					

## 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)

きちんと読むこと。推薦状などは早めにお問い合わせすること。

### 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)

忘れないこと。

### ③医療関係の準備(出発前の健康診断、常備薬、予防接種等)

所定のワクチン接種などしておくこと。

### 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)

所定の保険に加入すること。

### 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)

リストを確認すること。

### ⑥語学関係の準備(出発前の語学レベル・語学学習等)

TOEFLを受験しスコアを満たしておくこと。行く前はTOEFL95ほど。英検一級

### 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

衣服。必要な薬。

## 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
アメリカ外交	3	●	国際経済	3	●
国際コミュニケーション	3	●	国際市場	3	●
マクロ経済	3	●	スペイン語 リーディング	3	●
ミクロ経済	3	●	スペイン語 ライティング	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)

課題が多い。毎週のリーディングと授業でのディスカッション、宿題に加え、プレゼン、数回の試験、レポートというのはザラ。効率よく時間を使うこと。

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

4科目、12単位、週にもよるが20時間ほど(?)

④学習・研究面でのアドバイス

とにかく集中して効率よくやる。

⑤語学面での苦勞・アドバイス等

現地の人と積極的に関わること。

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)

寮。食事込みで年に150万ほど。綺麗で交流が活発。学校の紹介。

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)

気候は寒さ、暑さ、風、気温変動全てが厳しくあまり好きではなかった。巨大なキャンパスタウンだった。バスと寮の食事は充実していた。お金は寮の家賃のみ送金であとはクレジットか口座から引き出し。

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がつけた点など)

外務省などの情報や手引きを熟読。よく寝てよく食べる。

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

一万くらい(日用品、散髪、雑費)

・留学に要した費用総額とその内訳

330万(日米の往復 30万、寮と学食 150万、長期休暇の旅行や合宿 120万、雑費 30万)

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)

経団連グローバル人材育成スカラーシップ。経団連、100万円、返済不要。ネットで。

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)

アメフトを軸に活動。同校アメフト部のチームスタッフをしながら色々なことを学びつつ、休暇中にはフロリダのIMGアカデミーで合宿に参加し、練習した。週末は友人と遊ぶかシカゴに小旅行。長期休暇はアメリカ国内を友人か彼女と、または一人で回った。

**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)

色々あったが必要性を感じずあまり使わなかった。

②大学の設備(図書館・スポーツ施設・食堂・PC環境等)

図書館、ジム、食堂、ネット環境など全てかなり充実しており、快適。

**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

留年するためデメリットは特になし。メリットは語学力向上やその他種々の体験で視野が広がったこと。また、ボスキャリに参加して練習を積み、運よく内定ももらったこと。

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

もともと最終的にアメリカで働こうと考えていたこともあったが、留学してみて自分は日本人であり、日本のリーダーとして世界と戦う、という路線を目指すことで影響力を最大化できるという結論に至った。ということでもともと外資系企業中心に見ていたが、今では総合商社に一番興味がある。

③留学中の就職活動への対策など(もしあれば)

ポスキャリアで内定をもらった。いい練習にもなった。

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: 外資系コンサル。内定獲得したが行くかは未定 ) |
|   | 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

1、国際関係への理解が深まった。机上の勉強プラス、種々の人種や新たな視点との触れ合いにより。2、英語力向上。TOEFLが110まで伸びた。スペイン語力もかなり向上した。3、アメフトを本場で学べた。また、スポーツ産業の先進性にも気づいた。4、うまくいかないことが多々ある中で、常に思考し主体的かつ積極的に行動し困難を打破するマインドセットが身についた。

②留学後の予定

今年はアメリカで得た知識や経験を元に部活に専念。来年は勉強と就活とその他海外渡航などいろいろなことを経験したいと考えている。

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

躊躇せず、一歩踏み出しましょう。

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。

なし。