

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12月15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：	University of California, Davis
卒業・修了後の就職（希望）先：			
<input checked="" 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 checked="" type="checkbox"/>	4. 非営利団体
<input checked="" type="checkbox"/>	5. 民間企業（業界：コンサルティング・シンクタンク等）	<input type="checkbox"/>	6. 起業
<input checked="" type="checkbox"/>	7. その他（大学院進学）		

派遣先大学の概要

University of California, Davisは、カリフォルニア州中部に位置する、農業研究において世界で最も名高い大学である。キャンパス内には牛小屋や畑が点在し、第一次産業関係の学問研究が非常に盛んに行われている。農業に限らず、工学・理化学・医学など他の理系分野、社会科学・人文科学などの文系分野の講義も幅広く展開されている。演劇・絵画・彫刻などの芸術分野の専攻も可能である。極めて広大なキャンパスを有することが特徴。

留学した動機

学生の中に、いわゆる"comfort zone"を抜け出し、自らと生育背景・価値観が異なる人々と交流するというのがどういことであるのか、身を持って学びたかった。それが人生に有益だろうと信じたからである。具体的に勉強したい内容が先にあったのではなく、とにかく経験を得たいというのが理由だった。また、英語力の改善も望んでいた。

留学の時期など

①留学前の本学での修学状況：	2016年	学部4	年生の	S 2	学期まで履修
②留学中の学籍：	休学				
③留学期間等：	2016年	9月～	2016年	12月	
	学部4	年時に出発			
④留学後の授業履修：	2017年	学部4	年生の	A 1	学期から履修開始
⑤就職活動の時期：	2017年	学部4	年生の	4月頃に	行う予定
⑥本学での単位数：	留学前の取得単位			82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			8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：

以前から4年生の後期に留学しようと計画していたわけではない。あくまで学部ホームページ上に案内があった留学プログラムに応募した結果、4年生のAセメスターにあたる期間留学することになった。なお、当プログラムは3学期間(約9ヶ月間の留学)という選択肢も呈示されていたが、日本で就職活動のできる可能性を残しておきたく、また日本で学部の単位取得にとらわれず自由に興味・関心分野の勉強ができる時間を欲していたため、私は1学期のみの留学を選択し、1年間東大を休学することを決めた。

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）
<p>留学申請が認められたことを正式に伝えるメールがデービスから届かなかったので、果たして留学できるのかそうでないのかがよくわからなかった。（デービス校から初めに届いたメールは、学生用のポータルサイトにログインするためのIDおよびパスワードを知らせるもので、それが申請受諾を示すメールだったらしい。）</p> <p>このように戸惑うことがあれば、とにかく質問のメールを現地の大学に送ることが肝要であるように思われる。私も頻りに質問メールを送ったが、すべてに丁寧に対応して下さった。</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）
<p>オンラインフォームでビザの事前申請を行った後、F-1ビザを東京・赤坂に在する米国領事館にて行った。7月中旬頃には手続きを完了した。アドバイスは以下の二点。①オンラインフォームにおける必要情報の入力・送信には長時間を要するので注意。私は3時間程度がかかった。ネットの接続状態が悪ければ、より時間を要するおそれもある。②領事館には手荷物を持ち込まず、預けることもできない。駅周辺でロッカーを探し回って予約時刻に間に合わなくなるような事態を避けるべく、事前に駅ロッカーの位置は把握しておきたい。</p>
③医療関係の準備（出発前の健康診断、常備薬、予防接種等）
<p>UC Davisは特別な健康診断・予防接種を要求しなかったので特別なことは何もしていない。胃腸薬・鼻炎薬・抗生物質など、現地での入手手続きが煩雑で高額になる薬はあらかじめ日本の病院に処方してもらい、留学先に持参した。</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）
<p>東京大学から指定された保険に加入した。</p>
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）
<p>休学手続を行った。休学手続には申請書の提出が必要であるが、理由としては「留学のため一定の期間における東京大学での単位取得ができなくなる」旨を記入すれば十分。また、法学部の場合はその後担当教授との面談があるが、あくまで形式的なものなので、聞かれたことにきちんと応答できれば問題ない。なお、単位変換に関する手続としては留学後に「単位認定申請書」に必要事項を記入し、法学部へ提出した。</p>
⑥語学関係の準備（出発前の語学レベル・語学学習等）
<p>・ TOEFL 2016年2月末に受験したTOEFL iBTにて90点を獲得。TOEFL対策は2016年の年始から開始した。公式のPractice Testを中心に市販の参考書で独習したが、東大入試を経験していれば特別な塾に通う必要はないと感じる。</p> <p>・ TOEFL後 TOEFLを終えた後も、The GuardianやCNNなど海外メディアの記事を日常的に読むように努めるなど、英語に触れる努力は続けた。（ただし、私の場合、TOEFL受験後は国家総合職試験1次試験の対策に追われたため、受験以前よりは英語に触れる時間は減ってしまった。）</p> <p>・ 英会話塾 海外経験がまったくなかった私は、特に英会話に不安を抱えていた。留学開始時にはある程度問題なく日常会話ができる状態にしておきたいと思い、6月から8月末まではBerlitzへ通塾した。マンツーマン形式で行うレッスンではアウトプットが常に要求されるので、一定の上達は感じたが、実際に現地の英語話者に囲まれて生活し続ける留学に比べるとその速度ははるかに遅いと思われる。留学期間が1年程度の長期にわたる人は、わざわざ出国前に英会話教室に通う必要はないかもしれない。何よりも重要なのは、アパートでアメリカ人とルームシェアを行ったり、アメリカ人学生が多くいるクラブに入会するなど、現地で生の英語に晒され続ける環境を選択することだと思う。実際にアメリカ人と暮らしてみると、日本の学校で習ったことのない英語が、参考書のリスニング教材などより遥かに早い速度で展開され、動揺するだろうと思う。留学前に日本国内で会話を完璧に対策するのは不可能だが、たとえば、毎日寝る前に今日の出来事について英語で1分間喋り続けるといった訓練は可能だろう（私は時折これを現地で行った）。なお、東大内に留学生と会話できるスペースがあるという噂を耳にしたことがあるので、気になる方は調べてみてください。</p>

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

現地の食料品店・アウトレットには多様な食品・衣類・日用品が揃っており、生活に困ることはないだろう。ただ、高額な出費を避けたい、あるいは日本で慣れているものを使い続けたいのであれば、以下の品目は持参を推奨する。

・アメニティ類(シャンプー、ボディソープなど)……アメリカ製品をスーパーで見てもどれがよいのか判断がつかなくて困った記憶がある。使い慣れたブランドなどがある人はぜひ。

・茶葉あるいはインスタントの緑茶粉末など……水かジュースしかない環境は、人によっては少しつらいかもしれない。

・レインコート……デービスでは特に自転車に乗る機会が多いので、傘よりもレインコートの方が雨具として有用。わざわざ現地で買いたくない人は持参するとよい。

・防寒用上着……留学前は「カリフォルニアは温暖なので必要ないかもしれない」と聞いていたが、デービスは11月以降かなり冷え込むので、持参を強く推奨する。

・手袋……同上の理由から。

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
American Decides	4	●			
Introduction to	4	●			
Presentation Skill(DRA198)	3	●			
Presidential Election	2	●			

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）

・概観

東大の講義と比較すると、以下の点が指摘できるように思う。

①学生を講義に積極的に関与させるシステムが作られている。週ごとの課題・定期的なレポート課題・小テスト・中間試験・期末試験・最終レポートが一つの講義の中ですべて課され、それぞれの成績におけるウェイトも均等なので、学期中は常に勉強に取り組んでいないと単位を修得できない。ヘビーな期末試験のみを課し、あとは講義に出席しなくても問題のない授業が多い東大とはかなり様子が異なっている。

②週ごとにリーディングや小レポートが課されるため、予習が不可欠。

③学生の授業中の発言が非常に活発。的外れな意見・回答も多々聞かれたが、とにかく多くの学生が積極的に手を挙げていた。周りにどう思われようが言いたいことは言うておく、という雰囲気を感じた。

④ほとんどの授業で、電子機器(PC,スマートフォン)の使用は禁止されていた。授業に学生をきちんとエンゲージさせるための措置であった。

⑤講義には集中している一方で、学生のふるまいは至って自由だった。前の席に足を投げ出したり、飲食をする学生がとても多く、それに対して誰も何も言わないのが印象的だった。文化差だろうか。

・講義のスタイル

スタンダードな4単位の講義は、①全受講生を集めた、広めの教室における講義(週2回,110分)②20人程度の学生集めた、狭い教室におけるディスカッション(週1回,50分)で構成されていた。私のとった講義では、①においても頻繁に教授が学生に問いかけを行い、さながらディスカッションの様相を呈していた。

・予復習のスタイル

前述の通り、週ごとの課題のためにいつも予習に追われていた。復習は、授業前に先週のノートを見返す程度だった。

・苦労した点

①東大のように詳細なシラバスが事前に与えられないので、詳しい授業内容をまったく知らないままに最初の履修登録をしなければならなかった。講義タイトルとはまったく異なる内容の授業もあったので、これはかなりストレスであった。(英語でのプレゼン力を鍛えるためにPresentation Skillと名のついた講義をとったところ、むしろ即興劇など非言語コミュニケーションを学ぶ講義であった、など。)必要単位数を超える授業をあらかじめ登録しておき、実際に初回の授業に参加したあとに、興味のない講義を履修修正期間中にドロップアウトするというのが適切な対策であるように思う。事前に教授とコンタクトが取れるなら直接授業内容について質問するのも有効だろう。

③ 1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学期あたりの履修科目・単位数：4科目13単位

週あたりの授業時間：13時間20分

週あたりの授業以外の学習時間：平均5～6時間(週ごとで忙しさは変化。予習が不要だった週もあれば、予習に10時間程度割いた週もあった。)

④ 学習・研究面でのアドバイス

- ・ 課題が恒常的に出されるので、計画的にこなそう。
- ・ 講義の難易度・レベルは、留学の目的をよく考えてチョイスした方がよい。専門の勉強をより深めたいのなら英語のレベルを気にして簡単な講義を取ると後悔するだろうだし、勉強にあくせくしたくないのなら難易度の高い講義を選んでしまうと過重な負担になるだろう。私の場合は講義における勉強そのものよりも、自分自身に課した読書やアメリカでしかできない体験の方に注力しようと考えていたので、Upper Divisionと言われる上級クラスに属する講義は取らなかった。これは時間に比較的余裕ができたという点ではよい判断だったが、学習面での物足りなさを感じる 때가時々あった。
- ・ これは各人の目標によると思うので一概には言えないが、講義に一生懸命取り組むばかりが留学ではないと思う。英語で何かを学ぶだけなら、日本でもできる。アメリカ人や他の国の友達と出掛けたり、交流イベントに参加することで多様なバックグラウンドを持つ人々と交わることは、日本では絶対にできない。休日は常に家で課題をこなす、では異国を訪れた意味も薄いと思うので、積極的に人と交わろうと努めるのがよいだろう。繰り返すが、留学の目標は人それぞれなのでこれはあくまで私の所感である。

⑤ 語学面での苦労・アドバイス等

- ・ ネイティブ・スピーカーとの会話は「ついていけない」のが当たり前なので、ディスカッションなどで劣等感を覚える必要はない。相手が何を言ったか聞き取れなければきちんと聞き返し、何を言ったか聞き取ってもらえなかったら丁寧に言い直す。海外経験のない者にとって、下手くそな英語で現地人と交流しなければならないのは恥ずかしく気まずい体験だが、皆がそうなのでとにかく開き直って訓練を続けるしかない。

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）

・ Act soon! (デービスでの宿泊先確定について)

とにかく早めにリサーチを始め、早めに確定させること！デービス校に限った話をすれば、大学周辺のアパートの競争率は大変に高く、多くの学生が宿探しに苦労している。私は7月に宿探しを始めたが、20件以上のアパートがすでに満室だった。留学が確定したら(あるいは英語試験の要件などを鑑みて、おそらく申請が通るだろうという確信があるのなら留学申請後すぐに)、周辺のアパートを探すこと。私が最終的に宿を決めたのは4日前だった。

・ アパートかホームステイか

デービスの場合、留学生用の寮が存在しないので自分で宿を探すことになるが、この場合ホームステイよりもアパートの方がオススメ。理由は、①アパート暮らしの方が現地の学生との交流が容易になる。英語の訓練や、体験の幅を広げる意味でこれは非常に重要。②ホームステイの場合、家族の方針によっては生活のコンディションがあまり芳しくないものになってしまう可能性がある。私や友人が宿泊したところはオーナーが非常に親切だったが、中には1食あたり7ドルを要求したり、部屋の不備を中々改善してくれなかったりするオーナーもいる。ホームステイの場合、ネットでの評価をまとめたサイトがないので、事前にいい人か悪い人かの見極めが難しい。③自律した生活・自由な生活を求めるのであれば、食事の時間が決まっていたり、外出の制限がある可能性のあるホームステイはオススメできない。

・ 家賃の相場

800ドル程度。800ドル程度も出せばきちんとした部屋に1人で泊まれるだろうと思う。ルームシェアを行えばより安くなる。

・ 私が宿泊したところ

ホストファミリーの家で暮らしたのだが、彼らの住む空間とは隔てられたスペースに部屋が用意されており、そこでの一人暮らしであった。当該スペースには洗濯機・小型の冷蔵庫・電子レンジがあり、洗濯や簡単な調理は自分で行うことができた。このように家事に関しては自律して生活が可能だったので、ホストファミリーとはあまり顔を合わせることもなく、別れて生活していた。生活に不自由はなくファミリーも親切であったが、月650ドルの家賃(電気代・水道代・Wi-Fi代などすべて込み)は施設のグレードの割に高価であったように思える。なお、隣の部屋で過ごしていた米国人のハウスメイトによれば、人を住まわせるにはかなり狭い空間であり、市や州政府の許可を受けた貸部屋業なのかは非常に怪しいということだった。出国4日前に決まった宿だとこのようなことも起こりうるので、とにかく早めに宿探しを。

・ 宿探しの方法

はじめは"Sublease & Short-term Housing"や"Housing"という、デービスの学生や住民が宿の売買交渉を行えるFacebookのコミュニティページで宿探しをした。しかし時期が秋学期開始の2ヶ月前と遅く、FBのメッセージ上での連絡の取り合いは遅々として進まないことも多い。これらサイトでの宿探しはあまりオススメできない。次に使ったのはCraigslistというコミュニティサイトであった。こちらでデービスで宿を探している旨を投稿したところ、2週間ほどで4,5件のオファーがあった。そのうちキャンパスに近く、家賃も良心的であった1件を選び、宿泊先を確定した。

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：夏は日差しが強く暑く、冬は雨の日が多く寒い。サングラスと防寒着、レインコートの持参をお勧めする。

大学周辺：日本の郊外地域に近い。自然が豊かな一方、食料品店・薬局などは揃っており、生活には不自由しなかった。ダウンタウン(町の中心部)には飲食店も多く、外食をするのにも困らない。

食事：キャンパス内で毎週野菜・果物の無料配布イベントがあったのでそれを利用した。これにあわせて穀物・肉類をスーパーで購入して、簡単な食事を自分で作っていた。このイベントを利用しなくても、スーパーで基本的になんでも手に入るように思う。TargetやTrader Joe'sなどが有名だが、Grocery Outletという格安食料品店がおすすめ。

交通機関：自転車がメインの交通手段。キャンパスが非常に広いので自転車なしで生活することは困難であり、借りるか購入する必要がある。Unitransという無料バスもキャンパス周辺を巡っている。遠出する場合は自家用車を利用するのが最もポピュラーかつ便利。(短期の留学では国際免許証の獲得や車の調達が難しいので、友人にらせてもらうことでしか利用できないが。)鉄道は遠距離旅行用のそれしか通っておらず、日本人がイメージする地下鉄・電車はデービスにはない。そのような交通網があるのはアメリカでは有名都市だけだと思っておくべきだろう。

お金の管理：3ヶ月と短期の留学だったので、クレジットカードを1枚だけ持って行き、現地の銀行口座は開設しなかった。現金の引き出しはクレジット用のATMからクレカを通じて行った。注意点は、①1年程度の留学の場合はクレカをなくす確率も高く、電話料金の支払いなど口座番号を必要とする場面もあると思われるので、複数のクレカ携帯および銀行口座開設をお勧めする。②宿賃の支払いは現金のみしか許されないケースが多く、クレカによる現金引き出しは3ドル程度の手数料を要する。1年程度の留学になる人は、現金の引き出しを必要とする場面も多くなるだろう。手数料を節減すべく、あらかじめ日本でまとまった額をドル換金する/マネパカードなどの現金引き出しの手数料が少ない海外プリペイドカードを作っておく/セブン銀行などの海外送金用の口座を作っておくことが望ましいかもしれない。ただし、3ヶ月という短期の留学であった私は、現金の引き出しも数回程度で済んだため、それを必要とする場面はほとんどなかった。(なお、クレカで現金引き出しを可能にするためにはあらかじめカード会社に海外クレジットサービスの申入を行う必要がある場合が多いので、事前に確認を。)

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：比較的良好だった。貴重品を常に携行するよう心がけてはいたが、日本にいる時と気をつける点に変わりはない。
医療機関：体調を崩さなかったのわからない。
心身の健康管理：よく寝ること、きちんと食べることには気を配った。

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

家賃を除けばおよそ4万円程度か。食費2万程度をベースにして、交際費、娯楽費、日用品代などは月ごとに変動。

・留学に要した費用総額とその内訳

航空賃：往復14万(デルタ航空)
授業料：66万
教科書代：2万
家賃：月7万×4ヶ月=28万
食費：月2万×3ヶ月=6万
自転車代：1.5万
日用品代(服・文具・雨具など)：1万
休暇外の娯楽代、交際費：2万
サンクスギビング中の娯楽代：1万
サンフランシスコ日帰り旅行の費用：2万
お土産代：1万

計123万 ※あくまで概算です。

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）

JASSOからの奨学金を月8万円受給していた。留学プログラムに付帯する奨学金であったので、特別にこの奨学金を見つけるための調査などは行っていない。必要書類を提出して受給手続は完了した。

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）

週末：課題をやったり、自分で持参した本を読んだりすることが多かったが、生活に慣れてくるとアメリカ人や日本人の友人とIn-and-Out Burger(カリフォルニアの有名なチェーン店)を食べに行ったり、ジムでトレーニングをしたり、パーティに参加するなどした。
長期休暇：サンクスギビングの際は、アメリカ人のハウスメイトの地元である、州南部のOrange Countyに招待された。ここでは、パーティー、ビーチ周辺の観光、大きなショッピングモールでのブラックフライデーの安売りなど多くのアメリカならではのイベントを楽しんだ。彼の家族も暖かく私を迎え入れてくれ、七面鳥やパンプキンパイのディナーをご馳走になるなどした。この休暇中にたくさん触れたアメリカ文化や、友人たちとの会話の交換が、私の留学にとって最も意義深かったように思う。アメリカの若者の話題は、新作映画・アニメやポケモンの最新作など日本の若者のそれと変わらないようなものであった。しかし一方で、「選挙戦前よりも、閣僚人事を見てトランプ次期政権に対する懸念を強めた」と熱心に語る若者、「トランプはmoderateな方向に舵を切るだろうと皆言うが、ヒトラー政権の誕生時をはじめは現実路線を取っていたのだから、歴史に学べば警戒は必要だ」と語る若者に会うなど、その当否は別として、自分なりのロジックを構成して政治的な意見をしっかりと持っている若者の何人かと話をすることができた。私の周りにいる日本人の友人との共通点と差異のどちらをも垣間見ることができ、それが何よりの収穫だったように思う。

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）

あまり利用しなかったが、ライティングの補助や健康面・精神面のカウンセリングなど、様々なサービスが整えられていた。留学生担当のスタッフは、何かメールで尋ねれば迅速かつ丁寧に答えてくれた。

②大学の設備（図書館・スポーツ施設・食堂・PC環境等）

図書館：スペースが広く、24時まで開館しているなど充実した施設だったが、会話などがうるさい・飲食禁止ではないので飲み食いする学生が多い・エアコンが効き過ぎていて寒いという条件があったため、静謐な環境で勉強したかった私はあまり利用しなかった。

ジム：無料で利用できた。御殿下よりもずっと綺麗で充実したトレーニングスペース、広いバドミントン・バスケットボールのコート、御殿下の3倍以上はあろう大きさのボルダリングの壁……など、施設の充実具合も素晴らしいものがあった。

食堂：ピザ、タコス、パスタ、中華料理、寿司などメニューが豊富で、おいしい。ただし、きちんと食べようと思うと1食7ドルは下らない高価な価格設定だったので、あまり利用しなかった。

コーヒーショップ：Sサイズ1杯1.65ドル(期末試験期間中は0.85ドル)。Sサイズといってもセルフでコーヒーマーカークラから注ぐため、なみなみ注げば250mlくらいは入れられる。Mサイズくらいの感覚であった。ミルク・砂糖・シナモン・ナツメグなども注ぎ放題だった。利用を強くおすすめする。

プリンター：白黒は1枚当たり11セント、カラーは1面あたり1ドルと極めて高額だった。

Wi-Fi：大学のどこでもよく飛んでおり、不自由がない。

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

帰国が日本の就活開始時期に間に合うならば、留学が決定的なビハインドになることはないと思う。たとえば私は、あるコンサルティング会社の冬期インターン用の面接をSkypeで受けることができた。非常に柔軟に対応してくれる会社だったので服装などにも気をつける必要がなかった。（時差があるので時間調整は難しかったが。）

ただし、現地での勉強は大変だし、生活も忙しいので、就活との両立はなかなか大変だと思う。いくつかの会社の新卒採用ページに登録したり、ESをいくつか書くなどする作業を行ったが、課題が立て込む時期に重なったので少し気苦労した記憶がある。

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）

あまり就活のことは気にしすぎない方が吉だと思います。

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

現地に行けば、日本では得難い何かしらの体験が得られるだろうし、おそらくそれは確実に人生のスパイスとなることだろう。専門分野の勉強を深めたいという意思はとくになく、ある意味衝動的に留学を決めた私ですら、お世辞抜きで新鮮かつ貴重な体験を数多くすることができた。

②留学後の予定

休学期間を利用して、①自分がしたい勉強を思う存分行う。②就職活動をする。③留学前から行っていたシンクタンクでのインターンを継続する。④積極的に旅行に出かける。
2017年Aセメスターは通常どおり授業を履修する予定。

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

とりあえず行け！日本ではできないことが絶対にどこかに転がっている。
そして、現地の学生と友達になれ！アメリカ人の友達がいるといたないとでは、行動範囲も経験の幅がまるで違う。

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

とくになし。

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)

2017年4月1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:	UC派遣プログラム	派遣先大学:	カリフォルニア大学デービス校
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: メーカー)		6. 起業
	7. その他()		

派遣先大学の概要

カリフォルニア州デービス市にある州立大学であり、UC系列のうちの一つ。広大な敷地を持ち、市全体が大学をサポートしている雰囲気がある。農業系の研究が有名である。

留学した動機

中高時代から留学に対して憧れがあったことに加え、異文化への興味が強かった。また今後の就職活動にも多少の語学力が必要であると考えたため。

①留学前の本学での修学状況:	2016年	学部2	年生の	A2	学期まで履修
②留学中の学籍:					
③留学期間等:	2017年	1月~	2017年	3月	
	学部2	年時に出発			
④留学後の授業履修:	2017年	学部3	年生の	S1	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			28	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			48	単位
⑦入学・卒業/修了(予定)時期:	2015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:	4年		0ヶ月間		
⑨留学時期を決めた理由:					

個人的な事情により学年を落とさず留学をしたかった。2年生の1~3月であれば学部内定先も決まっておらず単位不足・就職活動等に追われることなく短期留学が可能であると考えたため。

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)
大学公募として募集しているが、受け入れが決まってからは基本的に個人で派遣大学とやり取りをすることになる。Admission Packet を受け取った時点で一度書類に目を通し、手続きのスケジュールを把握しておく必要があるだろう。
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)
F-1ビザ。心配性のためAdmission Packetを受け取った約2か月後、2016年8月頃に米国大使館にて申請した。早すぎる気もしたが直前は留学準備に追われるだろうと思い余裕を持って行った。
③医療関係の準備(出発前の健康診断、常備薬、予防接種等)
留学時期がインフルエンザの流行期であるため、直前に予防接種を受けた。また歯の治療が完全に終わっていなかったため、市販の痛み止めを持って行った。
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)
東京大学が加入を義務付けている、学研災付帯海外留学保険「付帯海学」のみ。
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)
留学時期が試験期間に丸被りしていたため、学部内定先の先生方に代わりの課題等で対処して頂いた。また籍は前期課程にあるため、前期教養学部の教務課にて単位認定について尋ねたが、基本的に前期課程では単位の移行を行っていないとのことだった。
⑥語学関係の準備(出発前の語学レベル・語学学習等)
IELTS 6.5 TED Talk を見る、又は字幕なしで洋画を見るなどして耳を慣らした。
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
聞き取れるだけでなく自分で使える単語を渡航前から増やしておくことと大学でのコミュニケーションが格段に楽になるだろう。

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	単位数	単位認定の申請	授業科目名	単位数	単位認定の申請
Presentation Skills DRA198	3				
Word Roots	3				
Grammar (ESL)					
Composition (ESL)					

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)

Presentation Skillsのクラスは、留学生向けに開かれた授業だった。Presentationのスキルというよりは、母語でなくとも気後れせず、人前で堂々と発表するスキルを身につけられる。また週2で各2時間ずつ、グループワークも多いためクラスメートと打ち解けて楽しく学ぶことが出来る授業であった。

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

私はPart-time Academic Credit/ Part-time non-credit ESL のプログラムに参加したが、1学期あたり、正規授業は6-8単位、ESLは2科目の履修を求められた。

④学習・研究面でのアドバイス

⑤語学面での苦勞・アドバイス等

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)

ホームステイ。斡旋業者はUC DavisのHPで紹介されているDavis Housing Servicesを利用した。家賃は朝食・夕食付きで月々750\$程度であった。ホストファミリーはとても温かく、家での勉強時間も十分に確保できた。

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)

1月は東京と同程度の気温だが、3月頃になると25度を超える日も多かった。大学への交通機関については、UC Davisの学生ならだれでも無料で利用できるシャトルバスに乗るか、Davis Housing Servicesを通してレンタルした自転車で登校した。また海外送金・口座開設は行わず、デビットカードを用いた現金の引き出しとカード払いで生活した。

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
家賃(朝夜食込み): 約8万 昼食代: 約2.5万 生活用品代(シャンプー・防寒具等)含めた雑費: 約1.5万
・留学に要した費用総額とその内訳
総額: 約135万 航空機: 約20万 家賃+ホストファミリー斡旋代金: 約30万 授業料: 約75万 交際費・雑費: 約10万
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)
東京大学を通してJASSO奨学金から月8万円受給した。
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)
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)
非常に丁寧な対応をして頂いた。留学生一人一人と積極的にコミュニケーションを取ってくれ、フランクに接してくださった。 またPart-time Academic Credit/ Part-time non-credit ESLのプログラムは、ESLが毎日決まった時間に授業を開くため正規授業とのスケジュール調整が難しく、渡航後すぐにスタッフと3時間程度話して履修を決めた。その際も丁寧に根気良く付き合ってもらい、不安に思うことはなかった。
②大学の設備(図書館・スポーツ施設・食堂・PC環境等)
キャンパス中央にあるShields Libraryは一般公開されており誰でも入ることが出来る。またその隣に24時間利用している学生限定の学習スペースがあり、私はそこで勉強していた。食堂はMemorial Union内のCoffee Houseが様々な種類の食事を提供している。
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	
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	
英語は勉強の対象ではなく一つのコミュニケーションツールなのだとすることを体感できたことは収穫だった。頭では理解しているつもりでもいざ英語圏に放り込まれてみないと実感できないでいたため、大きな意義があったと感じる。また留学生・ホストファミリーとの交流を通して、自分が今まで生きてた世界・価値観の狭さを知った。もちろん英語自体の成長も感じた。語学学校の授業を受けたことで使える単語の幅が広がった。	
②留学後の予定	
当初の予定通り2017年4月から3年生を開始し、4年で卒業を考えている。	
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	
留学は英語の学習だけでなく、様々な経験をすることが出来る貴重な場です。留学前の様々な手配やお金の準備は大変ですが、それらを考慮しても行く価値は十分にあると考えます。	
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	
東京大学の「海外渡航危機管理ガイドブック」	
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 8月 1日

東京大学での所属学部・研究科等:	農学部	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 Davis
卒業・修了後の就職(希望)先:			
<input checked="" 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 checked="" 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

University California, Davisはカリフォルニア州北部にあるUC大学の一つ。特に、自然科学の分野での研究が強い総合大学。

留学した動機

英語力の向上、自分の進路について悩んでいたので留学先でいろいろな授業をとってみて考える機会になればと思い留学しました。

留学の時期など

①留学前の本学での修学状況:	2016年	学部4	年生の	S1	学期まで履修
②留学中の学籍:	休学				
③留学期間等:	2016年	9月~	2017年	6月	
	学部4	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:	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:	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:					

留学しようと思い立ったから。本当は3年生でしようと思っていた。

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)

もともとDavisの留学については3年の初めごろに検討していた、一通り調べていた。全学交換の応募の時期を逃してしまったので、結局Davisにのみ応募することとなった。早めの準備をお勧めします。スコアについても早め早めの取得をお勧めします。またDavisではスコアによっては、はじめにESL(English Second Language)の授業を履修しないといけない場合があるので、要件スコアの確認にも注意。

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ビザで申請。すべて大学からの指示に従った。アメリカ大使館でのビザの申請は予約が必要なうえ、3,4時間、電子機器類を持たない状態で待たされるので、注意。

③医療関係の準備(出発前の健康診断、常備薬、予防接種等)

アメリカだったので特に予防接種などは受けなかった。常備薬はよく使っているものを持って行った。

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)

東大の指示に従って保険に入った。

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)

履修単位はそろっていたため、特に手続きなどはしなかった。研究室の担当教員には、タイミングが悪いが留学をするとの旨を半年ほど前から伝えていた。

⑥語学関係の準備(出発前の語学レベル・語学学習等)

出発前には会話に慣れようと思い、オンライン英会話のDMM英会話を一か月ほど利用していた。安くてちょうどよかった。

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

柚子胡椒持っていくと美味しい。スマホのSIMロック解除を忘れないこと。周りの人に持って行ったほうがいいものについて聞くこと。ポスカリに参加するのであればスーツを忘れないこと。アジア系の食料品は意外と手に入るの、あまり日本からもっていく必要はない。

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
Foundations Bio Sys Eng	4	●	Design Drawing	4	●
Intro to Engineering	1	●	Programming&Prob Solving	4	●
Auto Control of Engr Sys	4	●	Elec Circuits & Systems	3	●
Engineering Prob Solving	4	●	Flower Power	2	●
Fluid Mechanics	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)
課題が多い。毎週何かしらの課題がでる授業が多く、いっぺんにやろうとすると間に合わなくなる。予習を要求する授業は少なかったがCSの授業はあらかじめ教科書を読むことを指定されることが多かった。すべての資料はオンラインでアップロードされるので、情報をミスするということが少なかった。
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
一学期あたり12-13 unitとっていた。
④学習・研究面でのアドバイス
理系の授業をとる場合は英語で困るところはあまりないように思った。OH(office hour)が各教授、TAが用意しているので、少しでもわからないことがあったら、恥ずかしがらずに質問に行くことをお勧めする。先生も質問に来てくれたことに、とても歓迎してくれるので、どんな質問でも大丈夫かと思う。OH以外にもacademic centerが化学、数学、物理、writingについてcourse関係なく質問を受け付けているものもあるので、そういうのも利用した。特にライティングセンターはエッセイ課題のときなどに助かった。
⑤語学面での苦労・アドバイス等
日常会話になれるのに時間がかかった。幸いルームメイトがアメリカ人だったので、スラングを少しずつ教えてもらって覚えていった。あらかじめアメリカのコメディドラマを見ておくとよいと思う。
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)
Davisのメールアドレスを持っていると入れるFacebookグループでルームメイトを探した。普通のアパートを3人でシェアして生活をしていて。ネットなどを含めて、430ドル/月だった。ホームステイをしていた人もいたのだが当たり外れが激しいのと、同年代の友達ができるという点で、ルームシェアをお勧めする。7月上旬には見つけていたが、探すのに1か月程度かかるので、早めに始めたほうが良いと思う。Davis Community内のhousingの情報があるサイトなども利用した。事前に送金(デポジット)をお願いしてくる人が多いのだがお願いをして到着してからの支払いにしてもらった。多くの場合契約は9月はじまりの8月終わりなので、6月帰国の場合7,8月のサブリースしてくれる学生を探す必要がある。私の場合はルームシェアだったので、残りの二か月はルームメイトが一人でその部屋に住んでくれたので探さなくて大丈夫だった。
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)
両親からアメリカで作ったbank of americaの口座に3か月に一回程度送金をしてもらっていた。外食は高いので、朝昼夜とほとんど自炊をしていた。ダウントウンにはアジアスーパーもあるので、そこで購入した食材などを買って調理して食べていた。自転車での生活が必須なので、現地についてすぐに中古の自転車を買った。(クレイグリストと、facebook groupで探した)。冬は雨がずっと降るので厚手のレインジャケットがあると便利。レインジャケットであれば雨の日でも自転車に乗れるので助かった。現地でレインジャケットは購入した。
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)
治安はとてもよいが、深夜にうろつくのはお勧めしない。
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
家賃\$430 そのほか含めて合計で平均\$800/月で生活していた。旅行や教科書代が意外とかさんだ。

・留学に要した費用総額とその内訳

300万程度(学費190万円、生活費100万円程度)

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)

トビタテより合計190万円の奨学金をもらった。またJASSOの第二種を月10万、計100万円借りた。

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)

空いている午前に大学の学生農場でボランティアをやっていた。また日本語学科の授業のチューターなどもやっていた。長期休暇にはアメリカ各地を旅行した。

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)

サポートは留学生に対しても手厚かった。

②大学の設備(図書館・スポーツ施設・食堂・PC環境等)

24 hour study roomがあり、よくそこを利用していた。ジムも無料なので、週3回程度利用していた。深夜に帰宅する場合は無料で自宅まで送ってくれるサービスがあった。

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

まだわからない

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

あまり周りにどう思われるかは気にならなくなりました。

②留学後の予定

大学院進学。

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

4年生で留学は正直お勧めしません。特に大学院進学を考えてる人は院試の勉強の時間が短くならざるを得ないので、院試が難しい学科の人はよく考えたほうがいいかと思います。就職面でもタイミングがあまりよくないので、早め早めに準備をして3年の秋の留学を目指して頑張ってください。また一年生のうちからGPAを意識して授業をちゃんと受けましょう。私はGPAがギリギリだったので、内心ひやひやしていました。海外の大学院にもし進学するのであれば、なおさらGPAは重要になってくるので、その意味でもよいGPAをとることは、未来の自分への投資になります。

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, 同じ大学に留学していた人の過去のブログなど。

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。