

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年未満用)

The University of Tokyo Study Abroad/Student Exchange Program Report Form (for programs from one semester to a year)

記入日/Date: 2019/6/28

■ID: A18036

■参加プログラム/Program: 全学交換留学

■プログラム情報/Program info.: <https://www.u-tokyo.ac.jp/adm/go-global/ja/program-list-USTEP.html>

■派遣先大学/Host university: ワシントン大学

■留学期間/Program period (yyyy/mm/dd): 2018/9/11 ~ 2019/6/14

■東京大学での所属学部・研究科等/Faculty/Graduate School at UTokyo: 農学生命科学研究科生圏システム学専攻

■学年(留学開始時)/Year at the time of study abroad: 修士1年

■留学を決めるまでの経緯/How and why did you decide to study abroad? :

留学に行くことにはずっと興味があった。語学や文化体験だけでなく専門分野も深める留学にしたかったので院での留学を決めた。

留学の時期について/About the timing of the study abroad period

■留学前の本学での修学状況/Academic status BEFORE the program :

2018年/Academic year / 修士1年/University year / S2学期まで履修/Completed semester

■留学中の学籍/Academic Status during the studying abroad/program :

留学

■留学後の本学での修学状況/Academic status ON RETURN :

2019年/Academic year / 修士2年/University year / A1学期から履修開始/Semester

■留学にあたってこの時期を選んだ理由/Reason for choosing this period to study abroad :

アメリカのアカデミックイヤーの開始時期であるため

学習・研究について/About study and research

■留学先で履修した授業科目と単位数の詳細/Subjects taken and credits earned :

「Natural Resource Policy And Planning /5」「Wildlife Biology And Conservation /5」「Wildlife Ecology And Conservation /5」「Management Of Endangered, Threatened, And Sensitive Species /5」「Wildlife Research Techniques /5」「Introduction To Geographic Information Systems In Forest Resources /5」「Restoration Ecology Capstone /5」「Analytical Methods In Wildlife Science /3」「Wildlife Conservation In Northwest Ecosystems /3」「Biology And Ecology Of Mammals /3」「Environmental Innovation Practicum /2」「Business Plan Practicum /2」「SEFS Graduate Studies /2」「MEH Advising and Skills Development /1」

■留学中の学習・研究の概要/Overview of the study/research during study abroad :

フィールドワークを多く経験したかったので、そういった授業を選んだ。授業でイエローストーン国立公園に

行けたのは非常に良かった。予習はリーディングなど文系は特に多いらしい。私の分野(生態学)の授業ではリーディングは多くなく、テストに備えた勉強やレポート、課題等をこなすことが中心だった。

■ 留学先での 1 学期あたりの履修科目数と履修単位数/Number of subjects registered per semester and credits earned per semester :

4~6 科目/Subjects / 11~20 単位/credits

■ 1 週間あたりの学習・研究に費やした時間/Hours spent for study/research per week :

11~15 時間 時間/hours

■ 学習・研究以外の活動で取り組んだもの/Activities you took part in other than study/research :

スポーツ, ボランティア

■ 学習・研究以外の活動で取り組んだものの内容、または取り組まなかった理由/Details of the activities you chose, or the reason why you did not take part in any activity other than study/research :

K-pop(V:X dance crew)に最終学期のみ入った。ISMP という international student 向けの団体にも入っていた。研究のボランティアも最終学期のみさせてもらった。その他様々なイベントにも参加した。

■ 週末や長期休暇の過ごし方/How did you spend the weekends and vacations? :

忙しいときは週末も遊びにいかないこともあったが、イベントに参加したり、友達と出かけたりすることも多かった。長期休暇(冬休みと春休み)には友達とグランドキャニオンに行ったり、授業でイエローストーンに行ったりした。

派遣先大学の環境について/About environment at the host institution

■ 設備/Facilities :

一つの図書館は 24 時間空いていて、夜でもにぎやか。キャンパスの端にある IMA という施設にはジムやスポーツ施設が極めて充実している。wifi は大学内にある。eduroam も使え、実はそちらが UW wifi よりも recommend されているものらしい。いわゆる「学食」としてイメージするものはないと言えない。小さなお店がたくさん入っていて、席がたくさんある場所は HUB という建物の中などにある。

■ サポート体制/Support for students :

ありとあらゆるサポートがあるので、新学期などに情報を集めると良い。私は図書館でのライティングセンターを多く利用した。語学に特化したサポートは多くないかもしれないが、教授や TA の office hours 等で授業に関する相談などはできる。

プログラム期間中の生活について/About life during the program

■ 宿泊先の種類/Type of accommodation :

学生寮

■ 宿泊先の様子、どのように見つけたか/Environment around the accommodation and how did you find it :

UW からメールで資料が送られてくるのでそれに従って手続き。オンキャンパスの Stevens Court。North よりも West の方が新しくきれい(で値段も高い)。一人部屋があり、キッチンとバスルームを 4 人で共有する寮を選んだ。

■ 気候、大学周辺の様子、交通機関、食事等/Climate, environment around the institution, transportation, food, etc. :

雨が多い。涼しい。冬は日本と同じくらいの寒さ。6 月までは 30 度を超すことはたまにしかなく、5-6 月も 20°C 前後。大学近くの通りには食べ物屋があるが高い。大学内のスーパー(district market)は極めて高

いのでこれはあまりあてにしないほうが良い。大学内の食事も高い、まずくはないが特別おいしくはない。電車は一本しかない。バスを多用する。

■お金の管理方法、現地の通貨事情/Management of money and situation about local economy :

現地でも US Bank に口座開設(奨学金がドル振込だったので)。カードは 3 枚持っていった。主に Sony Bank のカードを使った(柄がかわいいのを色々な人に褒められた)。アメリカはカード社会なので、現金はめったに使わない。現金でしか支払いができないお店がごくたまにあるので(またはアメリカ国内を旅行した際バス・電車料金の支払いで必要になったり)、そこで現金を使う。

■治安、医療関係事情、心身の健康管理で気をつけたこと等、危機管理/Aspects of risk and safety management, local health care system, and any actions taken to maintain your health :

治安は悪くないが、ホームレスが多い。銃の事件もたまにあったので、Capitol Hill などの地区を夜一人で出歩くのは危険。保険に入っていたので、健康で心配があったときは UW のクリニックを受診した。虫歯は気を付けた。

留学前の準備・手続きについて/About preparations and procedures before studying abroad

■留学先への入学手続き/Procedures for enrollment required by the host institution :

東大から合格通知を受けたあと、UW に再度応募する必要あり。学部の場合は手続きは比較的容易だが、大学院の場合は多い場合もあるので注意。その他寮や保険、ビザなど多くの手続きがある。読むだけでは中々わからないこともあるので同じ留学先の人や先輩に聞くと良い。

■ビザの手続き/Procedures to obtain visas :

J1 ビザ。早めに大使館での予約を取るべき。国によっては手続きにかなり時間がかかる場合もあるらしい(アメリカの場合、大使館の予約は埋まりやすかったが、その後ビザが送られるまでは迅速だった)。

■医療関係の準備/Preparations or actions taken to maintain your health :

新たな予防接種などはなし(アメリカの他の大学ではあるらしい)。ただし、過去に受けた予防接種の証明を求められた。歯医者には行く。その他健康問題に不安があったら念のため受診しておく。日本でかぜや腹痛、けが等のための薬は買い、持っていった。

■保険関係の準備/Preparations/procedures for insurance :

東大の保険に加入。UW でも高額な保険に入ることを求められるが、waiver の手続きをすればよい(条件があるが付帯海学の保険はその条件を満たしている)。

■東京大学の所属学部・研究科(教育部)での手続き/Procedures required by faculties or graduate schools at UTokyo :

研究室の先生と帰国後について少し話し合う。東大での科目の履修等は特に問題なし。

■語学関係の準備/Language preparation :

出国前 TOEFL107、特別な準備はあまりできなかったが、単語やリスニングなどできることはなんでもしておいた方がよい。

費用・奨学金に関すること/About expenses and scholarships to participate in studying abroad

■参加するために要した費用/Expenses of participation :

航空費/Airfare	400,000 円/JPY
派遣先への支払い(授業料・施設利用料など)/Payment to host institution (tuition, facilities fee, etc.)	150,000 円/JPY
教科書代・書籍代/Textbook / Book	15,000 円/JPY

海外留学保険料(東京大学指定のもの)/Overseas travel insurance fee (designated by UTokyo)	90,000 円/JPY
保険・社会保障料(留学先で必要だったもの)/Insurance and/or social security (required by host institution/region/country)	0 円/JPY
■その他、補足等/Additional comments :	
生活費(寮及び食費その他交際費)でおよそ 160 万円ほど	

■留学先での毎月の生活費/Monthly cost of living during the study abroad period :	
家賃/Rent	110,000 円/JPY
食費/Food	40,000 円/JPY
交通費/Transportation	4,000 円/JPY
娯楽費/Entertainment/Leisure	10,000 円/JPY
■その他、補足等/Additional comments :	
UW の寮は高いが、どの寮を選ぶかにより幅有り。シアトルは全般的に食費・生活費がかなり高い。	

■留学のための奨学金の受給有無/Scholarships for study abroad :	
受給した	
■奨学金の支給機関・団体名等/Name of the source of the scholarships :	
トビタテ！ JAPAN・東大友の会(FUTI)	
■受給金額(月額)/Monthly stipend :	
25 万円	
■受給金額についての補足等/Additional comments about the monthly stipend :	
トビタテは月 16 万円/ FUTI では不足分を補った	
■奨学金をどのように見つけたか/How did you find the scholarships? :	
大学(本部)からの紹介、ネット上の情報や掲示物などから見つけた。知人から聞いた。	

今後の予定について/About your future plans

■留学先で履修した授業科目のうち、単位認定申請をする(予定のもの)/The subjects for which you plan to (are planning to) transfer credit to UTokyo :	
「Natural Resource Policy And Planning /5」 「Wildlife Biology And Conservation /5」 「Wildlife Ecology And Conservation /5」 「Management Of Endangered, Threatened, And Sensitive Species /5」 「Wildlife Research Techniques /5」 「Introduction To Geographic Information Systems In Forest Resources /5」 「Analytical Methods In Wildlife Science /3」 「Wildlife Conservation In Northwest Ecosystems /3」 「Biology And Ecology Of Mammals /3」 「Environmental Innovation Practicum /2」 「Business Plan Practicum /2」 「SEFS Graduate Studies /2」	
■留学前に取得済みの単位数/Number of credits earned at UTokyo BEFORE your study abroad :	
10 単位/credit(s)	
■留学先で取得し、単位認定申請を行う(予定の)単位数/Number of credits earned and (planned to be) transferred to UTokyo :	
10 単位/credit(s)	

■これから本学で取得予定の単位数/Number of (expected) credits to be earned on return :
4 単位/credit(s)
■卒業/修了予定/(Expected) year/month of graduation (yyyy/mm):
2021 年 3 月 (2021/3)

留学を振り返って/Reflection

■留学の意義、その他所感/Impact of the study abroad experience on yourself or your thoughts :
もともとの大きな目的であったアカデミックな面でも様々な学びがあったが、その他の面でも大きな学びがあった。シアトルは日本とは異なる考え方で動いている部分が多く、そうした違いを学ぶ度に刺激になった。文化理解という意味でも学びは大きかった。
■今後のキャリアに対する考え方や就職活動に与えた影響/Impact of the program on your thoughts for a career or job hunting :
アメリカで暮らすという選択肢を得られた。
■留学による今後のキャリア・就職活動へのメリット・デメリット/Merit/Demerit of studying abroad on your future career/job hunting :
就活について、サマーインターンへの応募がやや遅れる可能性はある。もしも留学の分学年を一年延ばすならば、それ以外はあまりないのではないか。
■留学中に行った就職活動/Job hunting activities during study abroad :
派遣先大学での就職活動イベントに参加した。
■進路・就職先(就職希望先)/Career/Occupation (planned) :
公的機関, 民間企業 まだ検討中
■今後留学を考えている学生へのメッセージ、アドバイス/Any messages or advice for future participants :
留学準備は大変なことも多いですが、それを乗り越えれば現地で様々なチャンス・学びが得られると思います。ただ、留学について「こうでなければならない」と自分を追い込んでしまうのも良くないので、色々な人の話を聞きながら自分らしい選択をしてください。
■準備段階や留学中に役に立ったウェブサイト、出版物/Websites or publications which were useful while preparing for or during your time overseas :
東大の Go Global のウェブサイトを見た。色々な人の話を聞いた。

The University of Tokyo Study Abroad/Student Exchange Program Report Form

(for programs from one semester to a year)

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年未満用)

Date/記入日: 2019/6/29

■ID:A18037

■Program/参加プログラム: 全学交換留学

■Program info./プログラム情報: <https://www.u-tokyo.ac.jp/adm/go-global/ja/program-list-USTEP.html>

■Host university/派遣先大学: ワシントン大学

■Program period (yyyy/mm/dd)/留学期間: 2018/9/18 ~ 2019/6/14

■Faculty/Graduate School at UTokyo/東京大学での所属学部・研究科等: 経済学部経営学科

■Year at the time of study abroad/学年(留学開始時): Year 学部 3

■How and why did you decide to study abroad?/留学を決めるまでの経緯:

Taiken Katsudou Program I joined in 2017 summer was the direct trigger which made me decide to go. In NY I heard the stories of alumni of Todai and thought study abroad is worth challenging.

About the timing of the study abroad period/留学の時期について

■Academic status BEFORE the program/留学前の本学での修学状況:

Academic year/年 2018 / University year/ 年 B3 / Completed semester/学期まで履修 S1

■Academic Status during the studying abroad/program/留学中の学籍:

Study Abroad

■Academic status ON RETURN/留学後の本学での修学状況:

Academic year/年 2019 / University year/ 年 B3 / Completed semester/学期まで履修 A1

■Reason for choosing this period to study abroad/留学にあたってこの時期を選んだ理由:

I do not have to worry about the major selection process and also job hunting much. I do not have to worry about the major selection process and also job hunting much.

About study and research/学習・研究について

■Subjects taken and credits earned/留学先で履修した授業科目と単位数の詳細:

「Computer Programming I /4」 「Public Finance /5」 「Sustainable Business /5」 「Design Innovation and Society /5」 「Business Financial /4」 「Global Developed Markets /4」 「Intermediary Economics /5」 「Introduction to Entrepreneurship /4」 「Visual Info Design /4」 「Statistics Software Application /4」

■Overview of the study/research during study abroad/留学中の学習・研究の概要:

More discussion during class and regular assignments every week. More time necessary to prepare reading etc.

■Number of subjects registered per semester and credits earned per semester/留学先での1学期

あたりの履修科目数と履修単位数:
1 to 3 subjects/科目 11 to 20 credits/単位
■Hours spent for study/research per week/1 週間あたりの学習・研究に費やした時間:
21 hrs -
■Activities you took part in other than study/research/学習・研究以外の活動で取り組んだもの:
Sports, Cultural activities, Part time job on campus
■Details of the activities you chose, or the reason why you did not take part in any activity other than study/research/学習・研究以外の活動で取り組んだものの内容、または取り組まなかった理由:
I went to ballroom dance class personally. I was belonging to Unite UW focusing on understanding various cultures and make bounds beyond them.
■How did you spend the weekends and vacations?/ 週末や長期休暇の過ごし方:
Hiking, go shopping centers, hanging out with friends. But for Spring quarter, I was doing my homework most of the time

About environment at the host institution/派遣先大学の環境について

■Facilities/設備:
Libraries and gyms are amazing. Dining hall in North campus is pretty good with varieties in dishes.
■Support for students/サポート体制:
To be honest, service specifically for international students is not enough. International Student Service office do not offer any drop in advising.

About life during the program/プログラム期間中の生活について

■Type of accommodation/宿泊先の種類:
Students' dormitory
■Environment around the accommodation and how did you find it/宿泊先の様子、どのように見つけたか:
It was really good. Dorms are never cheap, but considering the security and support, not a bad deal at all.

■Climate, environment around the institution, transportation, food, etc./ 気候、大学周辺の様子、交通機関、食事等:
Weather is more moderate than in Japan, especially summer is much cooler. Bus is really convenient and affordable. Food is expensive, cooking by yourself is healthier and cheaper. There are lots of restaurants around campus, they are mainly Asian restaurants.
■Management of money and situation about local economy/お金の管理方法、現地の通貨事情:
I opened the local bank after all, because students here often use Venmo when splitting the bills or something, and in order to use it, you need the bank account.
■Aspects of risk and safety management, local health care system, and any actions taken to maintain your health/治安、医療関係事情、心身の健康管理で気をつけたこと等、危機管理:
Pretty safe as a city in the US. But of course several gunshots happened in the neighborhood area

during the stay. Try not to walk outside late at night. Cook by yourself, it would be a great way to stay healthy.

About preparations and procedures before studying abroad/留学前の準備・手続きについて

■ Procedures for enrollment required by the host institution/留学先への入学手続き:

You should contact UW frequently and confirm everything even if it is small.

■ Procedures to obtain visas/ビザの手続き:

If you plan to connect other study abroad program in the U.S., be careful. You need to explain that you will have two valid visas to the officer at the embassy.

■ Preparations or actions taken to maintain your health/医療関係の準備:

You should take vaccines if you think it's necessary.

■ Preparations/procedures for insurance/保険関係の準備:

It would be no problem even if you omit the insurance offered by UW.

■ Procedures required by faculties or graduate schools at UTokyo/東京大学の所属学部・研究科(教育部)での手続き:

To be honest, no requirement by Econ faculty.

■ Language preparation/語学関係の準備:

Probably it is better to have more time to speak English with native speakers.

About expenses and scholarships to participate in studying abroad/費用・奨学金に関すること/

■ Expenses of participation/参加するために要した費用:

Airfare/航空費	JPY/円 200,000
Payment to host institution (tuition, facilities fee, etc.)/ 派遣先への支払い(授業料・施設利用料など)	JPY/円 1,080,000
Textbook / Book/教科書代・書籍代	JPY/円 30,000
Overseas travel insurance fee (designated by UTokyo)/ 海外留学保険料(東京大学指定のもの)	JPY/円 60,000
Insurance and/or social security (required by host institution/region/country)/ 保険・社会保障料(留学先で必要だったもの)	JPY/円 0

■ Additional comments/その他、補足等:

Everything in Seattle is very expensive (about the twice as much as in Japan) so in my opinion UW exchanged students should receive 100000 yen per month instead of 80000 yen.

■ Monthly cost of living during the study abroad period/留学先での毎月の生活費:

Rent/家賃	JPY/円 110,000
Food/食費	JPY/円 55,000
Transportation/交通費	JPY/円 7,000
Entertainment/Leisure/娯楽費	JPY/円 50,000

■ Additional comments/その他、補足等:

--

■ Scholarships for study abroad/留学のための奨学金の受給有無:
Yes, I received some.
■ Name of the source of the scholarships/奨学金の支給機関・団体名等:
Fung Scholarships
■ Monthly stipend/受給金額(月額):
80,000 円
■ Additional comments about the monthly stipend/受給金額についての補足等:
■ How did you find the scholarships?/ 奨学金をどのように見つけたか:
Announced by UTokyo (other than Administration Bureau. e.g. the International Exchange Group)

About your future plans/今後の予定について

■ The subjects for which you plan to (are planning to) transfer credit to UTokyo/留学先で履修した授業科目のうち、単位認定申請をする(予定のもの):
「Computer Programming I /4」 「Public Finance /5」 「Sustainable Business /5」 「Design Innovation and Society /5」 「Business Financial /4」 「Global Developed Markets /4」 「Intermediary Economics /5」 「Introduction to Entrepreneurship /4」 「Visual Info Design /4」 「Statistics Software Application /4」
■ Number of credits earned at UTokyo BEFORE your study abroad/留学前に取得済みの単位数:
38 単位/credit(s)
■ Number of credits earned and (planned to be) transferred to UTokyo/留学先で取得し、単位認定申請を行う(予定の)単位数:
20 単位/credit(s)
■ Number of (expected) credits to be earned on return/これから本学で取得予定の単位数:
30 単位/credit(s)
■ (Expected) year/month of graduation (yyyy/mm)/ 卒業/修了予定:
2021 年 3 月 (2021/3)

Reflection/留学を振り返って

■ Impact of the study abroad experience on yourself or your thoughts/留学の意義、その他所感:
I became more open, and spontaneous and adventurous. I became more resilient to hard situations.
■ Impact of the program on your thoughts for a career or job hunting/今後のキャリアに対する考え方や就職活動に与えた影響:
I became more open to various options.
■ Merit/Demerit of studying abroad on your future career/job hunting/留学による今後のキャリア・就職活動へのメリット・デメリット:
Might be a bit late to start job hunting..?
■ Job hunting activities during study abroad/留学中に行った就職活動:

None

■ **Career/Occupation (planned)**/ 進路・就職先(就職希望先):

Private sector

International companies

■ **Any messages or advice for future participants**/今後留学を考えている学生へのメッセージ、アドバイス:

One year seems long but short, try to do what you cannot do in Japan! Follow your heart and do what you want to do. (Don't care too much about grades or careers or resumes)

■ **Websites or publications which were useful while preparing for or during your time overseas**/準備段階や留学中に役に立ったウェブサイト、出版物:

UW website

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年未満用)

The University of Tokyo Study Abroad/Student Exchange Program Report Form (for programs from one semester to a year)

記入日/Date: 2019/6/8

■ID: A18038

■参加プログラム/Program: 全学交換留学

■プログラム情報/Program info.: <https://www.u-tokyo.ac.jp/adm/go-global/ja/program-list-USTEP.html>

■派遣先大学/Host university: ワシントン大学

■留学期間/Program period (yyyy/mm/dd): 2018/9/18 ~ 2019/6/14

■東京大学での所属学部・研究科等/Faculty/Graduate School at UTokyo: 法学部法学総合コースを希望

■学年(留学開始時)/Year at the time of study abroad: 学部3年

■留学を決めるまでの経緯/How and why did you decide to study abroad? :

学部2年の夏。海外の大学でトップレベルの同世代と学んでみたいと思ったため。

留学の時期について/About the timing of the study abroad period

■留学前の本学での修学状況/Academic status BEFORE the program :

2018年/Academic year / 学部3年/University year / S2学期まで履修/Completed semester

■留学中の学籍/Academic Status during the studying abroad/program :

留学

■留学後の本学での修学状況/Academic status ON RETURN :

2019年/Academic year / 学部3年/University year / A1学期から履修開始/Semester

■留学にあたってこの時期を選んだ理由/Reason for choosing this period to study abroad :

学部2年夏に留学を決意し、申請や準備に一年を要したため。

学習・研究について/About study and research

■留学先で履修した授業科目と単位数の詳細/Subjects taken and credits earned :

「American Politics /5」「Social Problem in the US /5」「Globalization /5」「Political Economics /5」
 「Women's Studies /5」「Diversity in Gender /5」「Public Speaking /5」「Trump in the World /2」
 「International Business /1」

■留学中の学習・研究の概要/Overview of the study/research during study abroad :

予習には大量のリーディングが課され(特に political science)、慣れるまではかなり苦労した。教授や TA
 のオフィスアワーに定期的に通い、授業や課題の不明点を解消した。

■留学先での1学期あたりの履修科目数と履修単位数/Number of subjects registered per semester and credits earned per semester :

1~3科目/Subjects / 11~20単位/credits

■1週間あたりの学習・研究に費やした時間/Hours spent for study/research per week :

21時間以上 時間/hours

■ 学習・研究以外の活動で取り組んだもの/Activities you took part in other than study/research :
スポーツ, ボランティア
■ 学習・研究以外の活動で取り組んだものの内容、または取り組まなかった理由/Details of the activities you chose, or the reason why you did not take part in any activity other than study/research :
スポーツ: バasketボール、アーチェリー、ローラースケート、ヨガボランティア: シアトル領事館、ホームレス NGO
■ 週末や長期休暇の過ごし方/How did you spend the weekends and vacations? :
週末は現地生の友人とダウンタウンに出かけたりアウトドアを楽しんだ。長期休暇には、留学生の友人と国内外を旅行した。

派遣先大学の環境について/About environment at the host institution

■ 設備/Facilities :
図書館は大型のものが 2 つ、うち 1 つは 24 時間開館。とても立派なスポーツ施設が無料で使えるため息抜きと健康のためによく利用した。食堂は大きなものが 3 つあり、ファストフードが多めだがサラダバーなどもあった。価格帯は外食とさほど変わらず高い。PC・Wifi 環境も特に問題なかった。
■ サポート体制/Support for students :
それぞれに窓口があり困ったときは対応してもらえる。

プログラム期間中の生活について/About life during the program

■ 宿泊先の種類/Type of accommodation :
学生寮
■ 宿泊先の様子、どのように見つけたか/Environment around the accommodation and how did you find it :
オンキャンパスの学生寮、個人のベッドルームとバスルーム(キッチンスペースは 6 人で共有)留学先大学からの紹介

■ 気候、大学周辺の様子、交通機関、食事等/Climate, environment around the institution, transportation, food, etc. :
年間を通じて雨が多めであるが、総じて温暖で過ごしやすい気候。ただし、私の留学中の冬には 70 年来の snow storm に見舞われ一週間ほど休講になった。公共交通機関が発達しており移動に困ることはない。学生は全員 UPASS(84 ドル/学期)に加入するので乗り放題。大学から空港までも電車で 40 分ほどで非常に便利だった。食事は全体的に高めであるが、大学周辺には安めのアジア料理店が多くて便利だった。
■ お金の管理方法、現地の通貨事情/Management of money and situation about local economy :
送金はキャッシュパスポートというものを利用。口座は Bank of America で開設したがほぼ使わなかった。
■ 治安、医療関係事情、心身の健康管理で気をつけたこと等、危機管理/Aspects of risk and safety management, local health care system, and any actions taken to maintain your health :
夜遅くまで図書館で勉強する際には、寮までの night walk サービスを利用した。

留学前の準備・手続きについて/About preparations and procedures before studying abroad

■ 留学先への入学手続き/Procedures for enrollment required by the host institution :
基本情報の提出の他には、寮やホームステイの申し込み。寮の希望を悩んでいるうちに良い寮から埋ま

ってしまったため早めに着手すべきだった。
■ビザの手続き/Procedures to obtain visas :
J1 ビザ。手続きに時間がかかるので早めに進めるべき。
■医療関係の準備/Preparations or actions taken to maintain your health :
留学先から求められた予防接種の証明を保健センターで発行してもらった。
■保険関係の準備/Preparations/procedures for insurance :
大学から指定されたものに加入した。
■東京大学の所属学部・研究科(教育部)での手続き/Procedures required by faculties or graduate schools at UTokyo :
特になし
■語学関係の準備/Language preparation :
IELTS のスピーキングセクションのスコア向上に取り組んだ。

費用・奨学金に関すること/About expenses and scholarships to participate in studying abroad

■参加するために要した費用/Expenses of participation :	
航空費/Airfare	200,000 円/JPY
派遣先への支払い(授業料・施設利用料など)/Payment to host institution (tuition, facilities fee, etc.)	30,000 円/JPY
教科書代・書籍代/Textbook / Book	30,000 円/JPY
海外留学保険料(東京大学指定のもの)/Overseas travel insurance fee (designated by UTokyo)	80,720 円/JPY
保険・社会保障料(留学先で必要だったもの)/Insurance and/or social security (required by host institution/region/country)	0 円/JPY
■その他、補足等/Additional comments :	

■留学先での毎月の生活費/Monthly cost of living during the study abroad period :	
家賃/Rent	150,000 円/JPY
食費/Food	40,000 円/JPY
交通費/Transportation	2,000 円/JPY
娯楽費/Entertainment/Leisure	20,000 円/JPY
■その他、補足等/Additional comments :	

■留学のための奨学金の受給有無/Scholarships for study abroad :	
受給した	
■奨学金の支給機関・団体名等/Name of the source of the scholarships :	
トヨタ自動車	
■受給金額(月額)/Monthly stipend :	
220,000 円	
■受給金額についての補足等/Additional comments about the monthly stipend :	

■奨学金をどのように見つけたか/How did you find the scholarships? :
大学(本部)からの紹介

今後の予定について/About your future plans

■留学先で履修した授業科目のうち、単位認定申請をする(予定のもの)/The subjects for which you plan to (are planning to) transfer credit to UTokyo :
「American Politics /5」「Social Problem in the US /5」「Globalization /5」「Political Economics /5」 「Women's Studies /5」「Diversity in Gender /5」「Public Speaking /5」「Trump in the World /2」 「International Business /1」
■留学前に取得済みの単位数/Number of credits earned at UTokyo BEFORE your study abroad :
52 単位/credit(s)
■留学先で取得し、単位認定申請を行う(予定の)単位数/Number of credits earned and (planned to be) transferred to UTokyo :
38 単位/credit(s)
■これから本学で取得予定の単位数/Number of (expected) credits to be earned on return :
18 単位/credit(s)
■卒業/修了予定/(Expected) year/month of graduation (yyyy/mm):
2021 年 3 月 (2021/3)

留学を振り返って/Reflection

■留学の意義、その他所感/Impact of the study abroad experience on yourself or your thoughts :
自分がこれまで生きてきた環境・所属を離れ、それらを相対化できたことが最大の収穫だと思う。
■今後のキャリアに対する考え方や就職活動に与えた影響/Impact of the program on your thoughts for a career or job hunting :
キャリアに対する考え方は変化した。周囲の影響から離れ、自分が本当にやりたいこと・向いていることと いった内的な部分への考えが深まったと感じる。
■留学による今後のキャリア・就職活動へのメリット・デメリット/Merit/Demerit of studying abroad on your future career/job hunting :
海外にいる分就職活動の情報は不足しがちだが、そこさえカバーできればメリットのほうが大きいと感じる
■留学中に行った就職活動/Job hunting activities during study abroad :
学外の就職活動イベントに参加した
■進路・就職先(就職希望先)/Career/Occupation (planned):
公的機関, 民間企業
■今後留学を考えている学生へのメッセージ、アドバイス/Any messages or advice for future participants :
準備から留学に至るまで、全ての過程から得られるものがあるはずです。頑張ってください！
■準備段階や留学中に役に立ったウェブサイト、出版物/Websites or publications which were useful while preparing for or during your time overseas :
ウェブサイトなどは特に参照せず、不明点は留学経験者に質問していた。