

## 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: 2019/9/30

## ■ID: B18001

- 参加プログラム/Program: UC 派遣
- プログラム情報/Program info.: <https://www.u-tokyo.ac.jp/adm/go-global/ja/program-list-UC.html>
- 派遣先大学/Host university: カリフォルニア大学バークレー校
- 留学期間/Program period: 8/21/2018 ~ 5/17/2019
- 東京大学での所属学部・研究科等/Faculty/Graduate School at UTokyo: 法学部第1類
- 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? :

全く海外経験がなかったため、2年進級時。

## 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 :

休学

## ■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 :

基本的な専門科目の履修後であるため。

## 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 :

American Politics/4  
Comparative Politics/4  
International Relations/4  
Northeast Asian Politics/4  
Southeast Asian Politics/4  
American foreign policy toward East Asia/4

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

リーディングを要領よくすることが何よりも重要。

## ■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, 文化活動, インターンシップ。  |
| ■ 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 : |
| テニスサークルへの所属、寮での日本文化広報活動、在外公館でのインターンシップ。  |
| ■ 週末や長期休暇の過ごし方/How did you spend the weekends and vacations? :   |
| 旅行。  |

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

|                                 |
|---------------------------------|
| ■ 設備/Facilities :               |
| 全てあり。                           |
| ■ サポート体制/Support for students : |
| 全てあり。                           |

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 : |
| International House、キャンパスの隣、ダブルルーム、食堂キッチンバスタイレ付き、留学先からの紹介。                         |

|  |
|--|
| ■ 気候、大学周辺の様子、交通機関、食事等/Climature, environment around the institution, transportation, food, etc. :  |
| 1 年を通して過ごしやすい、ホームレスが多く臭い、バスは無料で使用でき便利だが電車は高い上に本数が少ない、寮の食堂と大学近辺の学生向けレストランで全く困らない。   |
| ■ お金の管理方法、現地の通貨事情/Management of money and situation about local economy :  |
| クレジットカード、ただしドル建て小切手で受給した奨学金は現地で開設した銀行口座に振り込み使用。  |
| ■ 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 : |
| 健康的な食事、睡眠、運動。  |

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 :                  |
| 留学先の指示通り。  |
| ■ ビザの手続き/Procedures to obtain visas :  |
| F-1、在日本国アメリカ大使館、およそ 1 ヶ月。  |
| ■ 医療関係の準備/Preparations or actions taken to maintain your health :                          |
| 健康診断、予防接種  |
| ■ 保険関係の準備/Preparations/procedures for insurance :  |
| 東京大学指定の保険、留学先指定の保険はそれで代替。  |
| ■ 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 : |

休学届提出。

■ 語学関係の準備/Language preparation :

IELTS7、DMM 英会話

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  | 250,000 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.)                    | 2,000,000 円/JPY |
| 教科書代・書籍代/Textbook / Book   | 100,000 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)                              | 100,000 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 :

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

|                           |                 |
|---------------------------|-----------------|
| 家賃/Rent                   | 2,000,000 円/JPY |
| 食費/Food                   | 100,000 円/JPY   |
| 交通費/Transportation        | 100,000 円/JPY   |
| 娯楽費/Entertainment/Leisure | 500,000 円/JPY   |

■ その他、補足等/Additional comments :

合計です。

■ 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 :

トビタテ留学 JAPAN、FUTI

■ 受給金額(月額)/Monthly stipend :

320,000 円

■ 受給金額についての補足等/Additional comments about the monthly stipend :

500,000 円

■ 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 :

随意科目として Comparative Politics/4 および American foreign policy toward East Asia/4

|  |
|--|
| 「国際政治」として International Relations/4  |
| 「アメリカ政治外交史」または「現代アメリカ政治」として American Politics/4  |
| 「現代中国政治」として Northeast Asian Politics/4   |
| 「現代東南アジア政治」として Southeast Asian Politics/4  |
| ■ 留学前に取得済みの単位数/Number of credits earned at UTokyo BEFORE your study abroad :                     |
| 40 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 : |
| 24 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 :                           |
| 30 単位/credit(s)  |
| ■卒業/修了予定/(Expected) year/month of graduation :   |
| 2021 年 3 月   |

### 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 :                                       |
| 全く海外経験がない上での長期留学は向こう見ずだったが、その分より成長できた。   |
| ■ 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 :                         |
| 日本人として日本に貢献したいと思うようになった。   |
| ■ 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 :                     |
| 就職活動を開始したばかりのため不明。   |
| ■ 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。学外の就職活動イベントに参加した。現地でインターンシップに参加した。学会・セミナーに参加した。社会人との接点をもつように心がけた。留学先から日本の新卒採用・インターンシップなどに応募・受験した。   |
| ■ 進路・就職先(就職希望先)/Career/Occupation (planned) :  |
|  |
| ■ 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 :   |
| ぜひ行きましょう、何か聞きたいことがあれば連絡してください。   |
| ■ 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 : |
| Go Global Web サイトの留学体験記  |

## 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: 2019/1/25

## ■ID: B18005

■参加プログラム/Program: UC 派遣

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

■派遣先大学/Host university: カリフォルニア大学バークレー校

■留学期間/Program period: 8/21/2018 ~ 12/14/2018

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

■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?:

1年冬

## 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:

休学

## ■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 / S1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:

自分の専門分野を絞ってから留学したかったから。2年生までは学外活動が忙しかったこと。4年では留学の学びを活かす機会が少ないだろうと考えたこと。就職活動を本格的にする前に自分と向き合う時間を作るのが有益だと考えたこと、など。

## 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:

・POL5 International Relations  
 ・POL138E The Varieties of Capitalism  
 ・SOC 135 Sexual CultureAISP というプログラムでは Political Science の単位を最低8単位とらないといけないという制限があったため、上記のように履修をしましたが、この他に自分の関心に合わせて Econ142, Econ140, Econ172 などの授業を聴講していました。聴講については、最初の週に授業に行き、教授に Bcourses という、東大でいう Itc-lms のような電子シラバスに登録してもらうことで可能になります。

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

予習が全てというスタイルです。とにかく事前準備が大変です。それゆえに、自分の関心に合わせて適度

に力を抜く科目を作るなど、選択と集中が大事だと思っていました。向こうで Ph.D を取得中の日本人の方に指導していただく機会があったのですが、その方も同じようなことをおっしゃっていました。政治科目しか取れないというこのプログラムで、①政治科目を極める②Berkeley という環境でしか勉強できないことをする、それは人それぞれだと思いますが、いずれにせよ授業に対してどれだけのコミットメントをするのかはトライアンドエラーを繰り返しながらバランスを取ることが大事だと思います。

■ 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 :

旅行・就活

■ 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 :

・アメリカ旅行(計 5 回)・ボスキヤリ

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

旅行

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

■ 設備/Facilities :

図書館・ジムは使い放題です。I-house という寮は設備が(他のオンキャンパスの寮に比べて)充実していました。ハリーポッターの寮みたいな感じです。Wifi に関してはフリーのものが町中に飛んでいます。

■ サポート体制/Support for students :

特筆すべきことはありませんでした。I-house が主催するイベントにはできる限り参加してみると良いと思います(とく学期はじめの Retreats と毎週水曜夜の coffee hour)。

#### 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 :

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. :

気候は最高です。基本雨は降りませんし、暖かいです。マリンスポーツとかすると思います。大学周辺は学生であふれていますが、若干ホームレスも多く、とくにダウントウンはそれほど治安はよくないという印象を受けました。夜はひとりで出歩かないほうが良いとは思いますが。交通機関は基本 Uber です。サンフランシスコに行く際にはたまに Bart という地下鉄を使うくらいでしょうか。食事については以下におすすめのレストラン/カフェを羅列しておきます。基本的にパークレーで食べ物に困ることはありません。食べ物が原因でホームシックになったりなどは一切ありませんでした。なんでも食べられるので特に心配しなくていいです。美味しいですが若干高いです。Cafe milano/Pasta Bene/Gipsy(パスタ)/Top dog(ホットドッグ)

/Toust(韓国料理)/Kimchi Garden(観光料理)/The Italian Homemade/Chendu(中華料理)/Angeline(ルイジアナ料理)/La note(フレンチ)/Berkeley Social Club(韓国料理)/Spats(バー)/Triple Rock(バー)  
/The Cheeseboard pizza

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

最初は日本で使っていたカードをそのまま使っていましたが、途中から Bank of America の口座を現地で開設し、transferwise というオンライン送金サービスで日本から送金を行いました。カード社会なので現金を使うことはありません。ワリカンで現金を使うという話がありますが、少額のお金に関しては Venmo というアプリを使ってやりとりすることがほとんどです。とても便利です、Venmo。

■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 :

基本的に東大のガイダンスで言われることに従っていれば大丈夫です。Berkeley は優秀な人も多く、圧倒されることも多いと思いますが、適度にガス抜きをしつつその緊張感を楽しむと良いと考えます。

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 :

①基本的に東大本部国際交流課のメールに従えばいいので特に問題はないです。注意点としては英語の残高証明書は発行に時間がかかることがあるので早めに手続きをすることが挙げられます。②UC Berkeley メールが来るのでそれに従って手続きをすれば良いです。わからないことがあればメールで質問すれば答えてくれます。このやりとりは正直面倒ですが、英文メールの良い練習にもなりますし、こうした手続きの煩雑さも含めて留学生活だというマインドセットしているとストレスが減ると思います。基本的に必要な種類は学内応募で用意したものと同じなので新しく何かを用意する必要はないです。(パスポート・保険の控除・英語能力証明書・残高証明書がメイン)③International House(寮)AISP というプログラムが、I-house の部屋を確保してくれています。とはいえ早く手続きをすることが大事です。自分で住居を探すのは結構大変であり、また I-house の設備は充実しているので、できるだけ勉強に集中したいなどの思いがあるのであれば I-house を推奨します。

■ビザの手続き/Procedures to obtain visas :

F1 ビザを取得しました。オンラインで提出する書類が少し面倒なので、1週間くらいみておくといいと思います。

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

予防接種については東大のトラベルクリニックに通い行きました。間隔を開ける必要があるものもあるので、プログラムへの参加が確定次第すぐに準備を進めるべきです。薬に関しては日本で使用しているものを一通り持って行きました。これは個人差が多いので、早めにトラベルクリニックに行き、相談すると良いと思います。

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

指定された保険に加入しました。Berkeley から Ship という保険に加入することを勧められますが、二重で加入する必要性を感じなかったため、日本のものの被保険者証(英語 ver)を以って、現地で控除してもらいました。日本人留学生はほとんど控除したような印象があります。

■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 :

休学手続きを行いました。経済学部のゼミに関しては単位分割の手続きを行うようですが、自分は自主ゼミのため関係ありませんでした。

■ 語学関係の準備/Language preparation :

出発前の段階で TOEFL94/TOEIC970 でした。Berkeley にきていた他の日本人は TOEFL113 くらいあるのが普通のレベル感だったのでだいぶ苦労しました。帰国子女やインター出身でない限り(こういう括りはどうかとも思いますが)英語の勉強はいくらしても足りないくらいの気持ちでいくと良いと思います。海外ドラマをみるのが王道ですが、結構いいと思います。向こうでの共通の話題にもなります。

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  | 250,000 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.)                    | 2,762,760 円/JPY |
| 教科書代・書籍代/Textbook / Book   | 100,000 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)                              | 80,000 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) | 90,000 円/JPY    |

■ その他、補足等/Additional comments :

その他旅行など(ボスキャリ含め計 6 回ほど)で 500,000 円ほど使ったことに加え、日々の外食・カフェなどで 200,000 円くらいかかったように思います。旅行をすればするほど、外食をすればするほど、コストはかさみます。

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

|                           |              |
|---------------------------|--------------|
| 家賃/Rent                   | 0 円/JPY      |
| 食費/Food                   | 40,000 円/JPY |
| 交通費/Transportation        | 10,000 円/JPY |
| 娯楽費/Entertainment/Leisure | 10,000 円/JPY |

■ その他、補足等/Additional comments :

基本的に交通手段は Uber/Lyft が多かったですが、そこまで高くはありません。バスは学生パスで無料です。食費に関しては寮費に含まれていたのかかかっていませんが、自分は週に1回は外食をしていたので、その分だけ余計にかかりました。物価は高いです。レートの悪化も響きました。

■ 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 :

JASSO

■ 受給金額(月額)/Monthly stipend :

50,000 円

■ 受給金額についての補足等/Additional comments about the monthly stipend :

奨学金に使われる成績が「前年度」であることは認識しておくべきだと思います。自分の場合は進学振り分け以降(2S2A)まともに勉強していなかったため、受給額が減りました。

■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。

#### 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 :

経済学部は UC 派遣プログラムの単位認定はできないとのこと(2018 年度時点)。

■留学前に取得済みの単位数/Number of credits earned at UTokyo BEFORE your study abroad :

36 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 :

0 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 :

44 単位/credit(s)

■卒業/修了予定/(Expected) year/month of graduation :

2021 年 3 月

#### 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 :

留学を通じて何かを達成する、ということはそこまで簡単なことではありませんでした。留学中に会った人の中には、本当に驚くくらいの成果を出している方も多く、そうした環境で何も生み出せない自分に対してフラストレーションがたまる毎日でした。自分のことを情けないと思うことも多かったですし、やるべきことから逃げてしまうこともありました。考えてしまうのはあの時もっとこうしていればという後悔ですし、日本に帰ってきた今は、自分は何かを成せるのだろうかという焦燥感をひしひしと感じています。こうした負の感情を強く抱えることができたこと、それが留学を通して僕が得たものです。しかし留学に行かず、日本で普通に就活をして就職をしていればこの想いを持つこともなかったことを考えると、この経験は間違いなく今後の自分を形作るものになったと思います。また UC Berkeley は本当に素晴らしい教授や学生に出会える場です。これまで経済学を面白いと感じることはそこまでなかったのですが、留学を通じて半強制的に無茶苦茶な量をインプットするうちに、その面白さの片鱗に触れることができたように思います。また修士課程・博士課程の学生にたくさん出会えることができるということもキャリアを考える上で大きな体験になりました。これまで大学院への進学を考えたことはありませんでしたが、この留学を通じて進学への意欲が増しました。留学中は日本人とつまらないこと、などと言ったりしますが Berkely に留学している日本人は面白い人が多いです。大いにその機会を活かすべきだと思いました。

■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 :

前述の通り大学院への進学というオプションが増えました。向こうで出会ったひとの中には一度働かれてから進学されている方も一定数おり、学部卒業後すぐというわけではなくともいずれ大学院で学んでみたいという思いを抱きました。キャリアに関しても前述の通りですが、せっかくアメリカに留学してるのであればボストンキャリアフォーラムに行くことも検討してみると良いと思います。自分も行きましたがいろんな方のお話を短期間に大量にインプットすることができて面白かったです。また今後国内で就活をする予定です

が、ボスキャリアでいくつか内定をもらったことで心の余裕を持つことができました。また Cal Japan Club という団体が Berkeley でオンキャンパスの就職活動イベントを行っているのでそちらも参加してみると良いと思います。正直内定をもらうことだけを考えるのであればボスキャリアよりも断然コスパはいいです。

■ 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 :

上述のようなメリットがあると思いますが、デメリットに関しては時にないのではないのでしょうか。このプログラムは休学扱いになるため卒業が自動的に遅れることを考えると、帰国後の国内選考にも響きませんし、留学を通じて得られるメリットの方が大きいという印象です。

■ 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。学外の就職活動イベントに参加した。社会人との接点をもつように心がけた。

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

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 :

早めの準備が肝要です。このプログラムに限らず、留学の手続きは煩雑ですが、その過程で「自分はなぜ留学をしたいのか」「何を達成したいのか」という問いを洗練させていくことができると思います。

■ 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 :

Go Global Web サイト/Umeet

## 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: 2019/1/11

■ID: B18009

■参加プログラム/Program: UC 派遣

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

■派遣先大学/Host university: カリフォルニア大学バークレー校

■留学期間/Program period: 8/21/2018 ~ 12/14/2018

■東京大学での所属学部・研究科等/Faculty/Graduate School at UTokyo: 公共政策学教育部公共政策学専攻

■学年(留学開始時)/Year at the time of study abroad: 修士2年

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

半年であれば留年することなく、有意義に時間を過ごせると思った為、修士1年目の冬に決意。

## 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 / S1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:

修士1年目を終えたタイミングで、必須単位の区切りが良かった為。

## 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:

Introduction to American Politics/4

Introduction to International Relations/4

Global Citizen/4

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

教授による授業とGSIによる議論セッション。

■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:

6~10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:

|  |
|--|
| 文化活動, インターンシップ。  |
| ■ 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 : |
| リーダーシッププログラム在外公館インターンシップ。  |
| ■ 週末や長期休暇の過ごし方/How did you spend the weekends and vacations? :   |
| 米国周遊。  |

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

|                                 |
|---------------------------------|
| ■ 設備/Facilities :               |
| 無料ジム、24 時間体制の図書室、WiFi あり。       |
| ■ サポート体制/Support for students : |
| メンタルサポートなどあり。                   |

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 : |
| キャンパス付近の寮、ルームシェア。  |

|  |
|--|
| ■ 気候、大学周辺の様子、交通機関、食事等/Climate, environment around the institution, transportation, food, etc. :  |
| 8 月は少し寒く、9 月は夏、後に冬並みに。物価は恐ろしく高い。バスは AC 内は無料。   |
| ■ お金の管理方法、現地の通貨事情/Management of money and situation about local economy :  |
| 口座を開設し、デビットカード。  |
| ■ 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 : |
| 特になし。  |

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 :                  |
| 大学にエクセルファイルで志望理由などを提出。   |
| ■ ビザの手続き/Procedures to obtain visas :  |
| オンラインで事前に申請後、大使館にて面接。必要な資金証明が必要。   |
| ■ 医療関係の準備/Preparations or actions taken to maintain your health :                          |
| 特になし。  |
| ■ 保険関係の準備/Preparations/procedures for insurance :  |
| 大学を通して加入必須のもののみ。   |
| ■ 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 : |
| 留学届のみ。   |
| ■ 語学関係の準備/Language preparation :   |
| 特になし。  |

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  | 30,000 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.)                    | 3,000,000 円/JPY |
| 教科書代・書籍代/Textbook / Book   | 0 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)                              | 30,000 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) | 70,000 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  | 180,000 円/JPY |
| 食費/Food  | 60,000 円/JPY  |
| 交通費/Transportation   | 6,000 円/JPY   |
| 娯楽費/Entertainment/Leisure  | 60,000 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 :       |  |
| 東大友の会(FUTI)、トビタテ留学 JAPAN                                      |  |
| ■受給金額(月額)/Monthly stipend :                                   |  |
| 320,000 円   |  |
| ■受給金額についての補足等/Additional comments about the monthly stipend : |  |
| 500,000 円   |  |
| ■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 : |  |
|--|--|
| N/A  |  |
| ■留学前に取得済みの単位数/Number of credits earned at UTokyo BEFORE your study abroad :  |  |
| 36 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 :  |
| 0 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 : |
| 12 単位/credit(s)  |
| ■卒業/修了予定/(Expected) year/month of graduation :                         |
| 2019 年 9 月   |

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 :                                       |
| 計画を実行出来た点で満足している。   |
| ■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 :                         |
| ボスキヤリに参加するなど、就職活動を効率的に行うことができた。   |
| ■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 :                     |
| 語学、経験としてメリットが大きい、単位や卒業の目処が立ってからが好ましい。   |
| ■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。学外の就職活動イベントに参加した。現地でインターンシップに参加した。学会・セミナーに参加した。社会人との接点をもつように心がけた。留学先から日本の新卒採用・インターンシップなどに応募・受験した。  |
| ■進路・就職先(就職希望先)/Career/Occupation (planned) :  |
| 公的機関  |
| ■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 :   |
| 迷っているのであれば、経験者に必ず相談するべき。奨学金は1年以上前から目星を付け、最大限貰える組み合わせを考えること。   |
| ■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 : |
| 特になし。   |