

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: 2019/6/15

■ID: B18004

■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デービス校

■留学期間/Program period: 9/26/2018 ~ 6/13/2019

■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? :

2年生の秋頃に留学しようと思った。理由は英語力が全然なかったことと、英語で経済を勉強したら面白いのではないかと思ったこと。周り1年差ができることで迷いはしたが、それでも行きたい気持ちの方が強かったので留学すると決意した。

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 / 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 :

就活への影響を最小限にしたかったから。

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 :

- ・Topics In Economics/4
- ・Public Finance/4
- ・Econ Of Labor Mkt/4
- ・Applied Statistics/4
- ・Intl Econ Relations/4
- ・World Economic History/4
- ・Econometrics/4
- ・Financing New Bus Vtrs/4

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

毎週月曜日から金曜日まで、授業を受けつつ空きコマは図書館で勉強していた。授業のレベル自体は英語が問題なければ東大ほど高くない。様々な経済の授業を履修したが、特に移民関連のトピックはなかなか日本では馴染みがないので面白かった。
■ 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 :
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 :
16~20 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
■ 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 :
Rec Sports といって、様々な競技のコンペティションが開かれている。どこかチームを探して入ってプレーするのがいい。レベルは様々。自分はサッカー、ソフトボール、バスケットボール、クィディッチなどをプレイした。
■ 週末や長期休暇の過ごし方/How did you spend the weekends and vacations? :
週末は主に勉強、長期休暇は日本から友達がきたので一緒にアメリカ各地を旅行していた。

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

■ 設備/Facilities :
24 時間体制の図書館、5 時~12 時で空いているジムがあり、大変便利。常に利用していた。食堂はあるが、自炊メインだったのであまり利用しなかった。\$11 で食べ放題だった気がする。PC は学校にもあるが、使える時間が限られるので自分のを持って行った方がいい。Wifiは eduroam が通っている。
■ サポート体制/Support for students :
特にサポートは受けなかった。

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 :
アパートなどの賃貸
■ 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 :
Facebook による個人交渉で見つけた。この方法ではなかなか確保できないので、Facebook に張り付いて、投稿された瞬間にメッセージを送るのがいい。

■ 気候、大学周辺の様子、交通機関、食事等/Climate, environment around the institution, transportation, food, etc. :
かなり平坦な土地で、晴れの日がおおいため学生はほとんど皆自転車で移動する。バスもあるが、時間が限られていて、かつキャンパスが広すぎるため自転車はほぼ必須。食事は主に自炊。スーパーには米を始め様々な日本食が売っており、ダウンタウンのアジアンマーケットに行けばほとんどのものは買うことができる。
■ お金の管理方法、現地の通貨事情/Management of money and situation about local economy :
Bank of America の口座を開設。日本の銀行口座から TransferWise を使って送金していた。Venmo という

アプリがあれば友人どうしでお金の清算をするときに便利。

■ 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 :

治安はかなりいいが、一度銃撃事件があった。春先には花粉がひどくなるらしく、苦しんでいる人がいたが現地の強力な薬で対処していた。自分の薬がある人は持って行った方がいいかも。

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 :

預金証明書の準備に手間取ったので、早めに準備した方がいい。ゆうちょ以外ではかなり時間がかかるので、ゆうちょがオススメ。

■ ビザの手続き/Procedures to obtain visas :

F-1 ビザを取得した。かなり面倒&高額なので、早めに済ます方がいい。朝早くにアメリカ大使館に行く必要があるので寝坊しないこと(寝坊するとお金払い直しになる)。

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

健康なので特にしなかった。

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

東大で指示されたもののみ入った。

■ 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 :

所属するゼミの先生への連絡等は怠らないように。

■ 語学関係の準備/Language preparation :

TOEFL73 と低めの点数でいったため、最初はコミュニケーションに苦労した。英会話の練習ができるならするべき。

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	160,000 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.)	2,200,000 円/JPY
教科書代・書籍代/Textbook / Book	20,000 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 :

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

家賃/Rent	70,000 円/JPY
食費/Food	30,000 円/JPY
交通費/Transportation	0 円/JPY

娯楽費/Entertainment/Leisure	50,000 円/JPY
■その他、補足等/Additional comments :	
自転車: \$200	

■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 :	
80,000 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 :	
なし。	
■留学前に取得済みの単位数/Number of credits earned at UTokyo BEFORE your study abroad :	
48 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 :	
32 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 :	
9ヶ月の間勉強し続けていい成績を残し続けたことは本当に意義があると思う。また多少なりとも語学面での上達も見られた。ただ日本がやはり好きなのでもう一度くるかと言われるときたくはない。	
■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 :	
日本の存在感のなさに改めて気づいたので、日本経済が活性化させられるような職につきたいと思う。	
■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 :	
メリットはまだわからない。デメリットとしては東京で行われるイベントや面接に参加できない、準備に時間が取れない等があげられる。	

■ 留学中に行った就職活動/Job hunting activities during study abroad :

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、民間企業、まだはっきりとは決まっておらず、迷っています。

■ 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 :

自分の場合は勉強中心の生活だったのですが、勉強はもちろん、様々な経験を積んで日本のための人材としてともに活躍していければ嬉しく思います。

■ 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 :

特になし。

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: 2019/4/6

■ID: B18006

■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デービス校

■留学期間/Program period: 9/26/2018 ~ 3/22/2019

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

■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?:

行きたいと思いつつも踏み切れないでいた留学に、最後のチャンスだと思って3年になったときに行く決め、親と相談のうえで申し込んだ。費用面がかなりネックだった。

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 / 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4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:

米大は9月から学年が始まるため、それに合わせて。

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:

Civil Infrastructure and Society/ 4

Data Visualization/ 4

International Economic Relations/ 4

Financing New Business Ventures/ 4

Intro. to Entrepreneurship/ 3Directed Group Study/ 3

Earthquakes/ 2

Tutoring Japanese/ 1

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

事前にリーディングが課される授業ではその量やレベルに圧倒された。また、せっかくなので取ったパフォーマンスアーツの授業が思いのほか楽しかった。

■ 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 :
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 :
Craft Center というアート施設でボランティアをしていた。また、日本語の授業の TA をしていた。
■ 週末や長期休暇の過ごし方/How did you spend the weekends and vacations? :
週末は基本勉強。長期休暇には旅行。

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

■ 設備/Facilities :
使用できる運動施設がとても充実していた。学生たちの休憩所 (Memorial Union という名前) はいつも賑やかだった。
■ サポート体制/Support for students :
サポートを求めれば親身になって助けてくれる体制だったとおもう。

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 :
アパートなどの賃貸
■ 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 :
Facebook で学生間のルームメイト・ハウスメイト検索グループページがあり、それを活用した。

■ 気候、大学周辺の様子、交通機関、食事等/Climate, environment around the institution, transportation, food, etc. :
秋口はかなり空気が乾燥していて肌がぱりぱりになった。冬は朝晩がとても冷え込んだ。学生が無料で使えるバスがあるが、基本学生の移動は自転車。食事は友人らとの外食以外は基本自炊した。
■ お金の管理方法、現地の通貨事情/Management of money and situation about local economy :
銀行口座を開設し、そのデビットカードで概ねの決済をおこなった。
■ 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 :
小さな街で治安もよく、夜中に一人で歩いても全く問題なかった。精神面で病むことは全くなかったが、身体面では一度じんましんになり、アレルギー剤を買った。

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 :
銀行の残高証明書の英語コピーが必要であり、その発行に時間がかかり申込が締め切りギリギリになった。

<p>■ビザの手続き/Procedures to obtain visas :</p> <p>F-1。アメリカ大使館での面接はかなりスムーズだった。あまり心配することはないのではないかと思います。</p>
<p>■医療関係の準備/Preparations or actions taken to maintain your health :</p> <p>風邪薬、解熱剤、整腸剤などを持っていった。結局のところ海外の薬はよくわからないので使わなさそうでも一応持っていくのがよいと思う。</p>
<p>■保険関係の準備/Preparations/procedures for insurance :</p> <p>義務付けられている東京海上日動の海外旅行者保険。あまり難しい手続きはない。</p>
<p>■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 :</p> <p>休学届を提出した。</p>
<p>■語学関係の準備/Language preparation :</p> <p>DMM 英会話でオーラル面での向上を図った。</p>

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

<p>■参加するために要した費用/Expenses of participation :</p>	
航空費/Airfare	21,000 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.)	155,000 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)	54,690 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
<p>■その他、補足等/Additional comments :</p>	
<p> </p>	

<p>■留学先での毎月の生活費/Monthly cost of living during the study abroad period :</p>	
家賃/Rent	70,000 円/JPY
食費/Food	10,000 円/JPY
交通費/Transportation	0 円/JPY
娯楽費/Entertainment/Leisure	10,000 円/JPY
<p>■その他、補足等/Additional comments :</p>	
<p> </p>	

<p>■留学のための奨学金の受給有無/Scholarships for study abroad :</p> <p>受給した。</p>
<p>■奨学金の支給機関・団体名等/Name of the source of the scholarships :</p> <p>東京大学海外派遣奨学事業奨学金</p>
<p>■受給金額(月額)/Monthly stipend :</p> <p>50,000 円</p>
<p>■受給金額についての補足等/Additional comments about the monthly stipend :</p>

■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 :

None

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

44 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 :

40 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 :

ひたすらがむしゃらになって生活・勉強ができたのは本当にいい経験だったと思う。

■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 :

海外に駐在せずとも日本と海外の架け橋になれると嬉しい。

■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 :

自分の中での人生設計への迷いが減った。5年卒業になることにはあまりデメリットを感じていない。

■留学中に行った就職活動/Job hunting activities during study abroad :

いずれも行っていない。

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

民間企業、起業

■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 :

留学に行くことを迷っている方へ。行くにも明確な理由と目的が必要だと思いますが、行かないにも同様に理由と目的が必要だと思います。どちらを選択するにしろ、数年後に後悔しない選択をできるといいと思います。

■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 :

留学経験者のブログ。

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: 2019/4/5

■ID: B18007

■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デービス校

■留学期間/Program period: 1/4/2019 ~ 3/22/2019

■東京大学での所属学部・研究科等/Faculty/Graduate School at UTokyo: 総合文化研究科広域科学専攻

■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?:

Go Global のサイトを見ていて、学年を下げずに留学できることに気づき留学することを決めた。授業料が高かったため若干迷った。

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 / A2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2年になってしまうと留学は厳しくなると思ったため。また、計画発表や中間発表と時期が重なっていなかったため。

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:

Neuroeconomics /3

Neurobiology /4

Comparative literature/2

Global Study Program presentation skill/3

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

頻りに mid-term の試験や発表があった。予習には教科書を読んでくるようにという指示があったが、読まなくても全く問題はなかった。授業はインタラクティブに進み、質問をしている学生も多かった。また授業時間と別に office hour という質問を受け付けている時間が毎週あり、教授や TA に個人的に質問ができる。1科目につき、1時間半の授業が週に2回、少人数で行われる discussion のクラスが週に1回、office

hour(任意)が週に 3 時間という構成になっていることが多い。とても質問しやすい環境であり、学習環境として理想的。
■ 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 :
16~20 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 :
取り組んでいない。
■ 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 :
インターンシップやボランティアは事前の応募が必要であり、時期を逃してしまった。現地の友達と過ごすだけで十分勉強になったと思う。
■ 週末や長期休暇の過ごし方/How did you spend the weekends and vacations? :
友達と予定が合えば周辺の街に遊びに行った。試験前や課題があるときは勉強して過ごしていた。

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

■ 設備/Facilities :
図書館、24 時間空いている学習室、無料のジムとプール、食堂、カフェテリア、フードトラック、芝生などがある。キャンパスは広いが、主要な施設は密集している。Wifi は eduroam を利用。印刷は料金がかかり、私は利用しなかった。
■ サポート体制/Support for students :
留学生に対して特別なサポートはないが、大学全体が精神面でのサポートには気を使っているようだった。

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 :
アパートなどの賃貸
■ 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 :
大学からバスで 15 分ほどの距離にある学生アパートをサブリースした。同じアパートに 6 人の学生が住んでおり、キッチンやお風呂、リビングは共用で、寝室は 2 人部屋であった。アメリカ人の正規の学生と一緒に暮らしたので良い英語の練習になった。アパートは UC Davis off campus housing という facebook のグループで探した。sublessee を探してる学生の投稿に対して、期間や条件があう学生に個人的に連絡をしていった。5 人ほどに連絡をし、条件が最も良い学生から部屋を借りることとなった。宿泊先が決まったのは出発の 1 ヶ月前だった。ホームステイは斡旋の web ページが怪しかったので利用しなかった。

■ 気候、大学周辺の様子、交通機関、食事等/Climate, environment around the institution, transportation, food, etc. :
Davis は学生街なので治安がよく、低所得層もあまりみかけなかった。車や自転車がなくても無料の学生バスが頻繁に走っているのでとても便利だった。ただ、市内は物価が高く、またキャンパス上では食べ物がとても高かった。車を持っている友達がいればサンフランシスコやナパまで遊びに行ける。

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

クレジットカードと現金のみを使った。クレジットカードは 3 枚持っており、現金は海外キャッシングを利用した。銀行口座は開設しなかった。アメリカは小切手の文化が残っているため、長く留学するようであれば口座を開設した方が良いと思う。また現地の学生は venmo や zelle を利用していることが多かったが、日本のクレジットカードは登録できなかったため利用できなかった。

■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 :

特に気をつけたことはないが、危ない地域には行かないようにした。

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 :

オンラインでの申請を行う。essay を求められるが、とても短いためそこまで力をこめなくても大丈夫だと思う。また手続きには admission packet が送られてくるが、授業料の支払いや大学アカウントの開設、履修登録など重要なことは UC Davis からメールで知らされる。これらのメールは 1.5 ヶ月前に送られてきた。質問があれば UC Davis GSP にメールを送ると比較的すぐに回答してくれる。

■ビザの手続き/Procedures to obtain visas :

学生 F-1 ビザ。留学先の大学から I-20 が送られてきてから申請をする。ビザの申請は詳しい説明が大使館から出ているのでそれに従えば簡単。ただ、入力する項目が多くさらに大使館で面接を受けなければならないため、余裕を持って申請をすることをお勧めします。

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

市販の風邪薬、痛み止め、酔い止め、アレルギーの薬は購入しておきました。

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

大学から指定される保険は費用が高く、また期間の融通がきかない上にカバーされている範囲が狭かったが加入が必須であった。

■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 :

窓口で単位認定の方法などについて伺った。また、留学中に試験が被ってしまう授業は特別な措置を頼まない限り未受験になる。

■語学関係の準備/Language preparation :

特別な準備はしていない。

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	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.)	700,000 円/JPY
教科書代・書籍代/Textbook / Book	10,000 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)	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)	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	43,000 円/JPY
食費/Food	10,000 円/JPY
交通費/Transportation	0 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 :	
日本学生支援機構(JASSO)平成30年度海外留学支援制度(協定派遣)奨学金	
■ 受給金額(月額)/Monthly stipend :	
80,000 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 :	
Neuroeconomics /3	
Neurobiology /4	
■ 留学前に取得済みの単位数/Number of credits earned at UTokyo BEFORE your study abroad :	
12 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 :	
7 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 :	
10 単位/credit(s)	
■ 卒業/修了予定/(Expected) year/month of graduation :	
2020 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 :	
アメリカの大学で学び、多様な視点を取り入れたいと思っていたためこの目的は達成することができた。	

<p>■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 :</p>
<p>留学中に参加したキャリアフォーラムに参加した。</p>
<p>■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 :</p>
<p>デメリットは特にないと思う。履歴書に箔がつくし、外国人として生活した経験は今後にも活きると思う。</p>
<p>■留学中に行った就職活動/Job hunting activities during study abroad :</p>
<p>学外の就職活動イベントに参加した。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。</p>
<p>■進路・就職先(就職希望先)/Career/Occupation (planned):</p>
<p>民間企業、外資系の企業</p>
<p>■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 :</p>
<p>UC Davis は学費は高いですが学習環境としては理想的でした。日本の大学にいるのとは 180 度違った経験ができるので機会があるならぜひ留学してみると良いと思います。また、私は大学院在学中に留学をしましたが、Davis では似たような状況で留学している人も多くいました。</p>
<p>■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 :</p>
<p>visa 申請の詳しい説明ページ (https://jp.usembassy.gov/ja/visas-ja/nonimmigrant-visas-ja/ds-160-ja/)アメリカ版の逆評定 (http://www.ratemyprofessors.com)アメリカ版のシケプリ (https://quizlet.com)</p>

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: 2019/6/16

■ID: B18008

■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デービス校

■留学期間/Program period: 3/28/2019 ~ 6/13/2019

■東京大学での所属学部・研究科等/Faculty/Graduate School at UTokyo: 総合文化研究科広域科学専攻

■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?:

英語力の向上を目的に、2018年4月頃に留学を決めた。留学と就職活動の時期が丸被りするため、やや及び腰ではあった。

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:

2019年/Academic year / 修士1年/University year / A2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:

留学を決めたのが1年前であり、授業等の融通を効かせやすかったため。

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:

- ・Global English/2
- ・PAL Program/1
- ・Principle of Macroeconomics/4
- ・Presentation Skills/3

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

日本の授業に比べて目に見える形での課題が多い。そのためか日々の勉強習慣が自然に身に着く。日本同様学期末の試験もあるが、それ一本で成績が決まるわけではない分、ある意味楽である。

■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 / 1~10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, 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 :
スポーツに関しては、週 2 回程度のジムでの運動と、週 1 回のランニングクラブでの活動に取り組んだ。文化活動に関しては、週 1 回のチェスクラブでの活動に取り組んだ。ボランティアに関しては、大学で催されるイベント(文化祭のようなもの)でゴミ収集を行った。
■ 週末や長期休暇の過ごし方/How did you spend the weekends and vacations? :
基本的にどちらか 1 日は友人と会い、もう 1 日は勉強とジムでの運動に費やした。

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

■ 設備/Facilities :
東大にあるものはデビスにもある。図書館附属のスタディールームは 24 時間開いている。ジムの設備がすごいので、運動のモチベーションが上がる。
■ サポート体制/Support for students :
GSP の担当スタッフはみな親切で、不安なことは何でも相談できる。

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 :
ホームステイ
■ 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 :
キャンパスから自転車で 15 分程度の閑静な住宅街に位置する。各学生に個室が与えられ、シャワー、トイレ等一通りのものはある。Davis Housing Service という斡旋業者に手配してもらった。

■ 気候、大学周辺の様子、交通機関、食事等/Climate, environment around the institution, transportation, food, etc. :
典型的な地中海性気候。大学はダウンタウンに近く、バスが充実しているので日々の生活、食事には困らない。ただ、ほとんどの学生が自転車で移動しているので、集団行動には自転車が必要である。
■ お金の管理方法、現地の通貨事情/Management of money and situation about local economy :
日本の口座のデビットカードを発行し、現地の ATM で都度引き落とししていた。自分は根っからの現金主義なので、大抵は現金で支払った。
■ 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 :
治安は極めて良好。医療機関にお世話になることはなかったが、健康管理のために睡眠時間の確保を心掛けていた。高い成果を出すには、睡眠は欠かせない。

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 :
誓約書や保険情報、現地での滞在情報、履修科目等を事前に提出する必要がある。留学 2 か月前頃か

ら頻繁にメールが届くので、都度指示に従うとよい。

■ビザの手続き/Procedures to obtain visas :

F-1 ビザをアメリカ大使館に申請した。申し込みから査証の到着までに要した時間は 2 週間程度。ビザの取得についても留学先から指示があるので、参照するとよい。

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

特になし。既往症があれば検討すべきかと。

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

大学指定の海外旅行保険に加入した。留学先は保険への加入を義務づけており、保険情報の提出が遅れると留学先が独自に用意した保険に加入させられる。大学指定のものに加入すれば問題ないが、提出する保険情報は英語でないと受け付けてもらえないので、早めに代理店に英語の付保証明書の発行を依頼するとよい。

■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。単位など融通が利くものは留学前後で調整するとよい。

■語学関係の準備/Language preparation :

出発前の語学レベルは IELTS6.0。私の場合は午前に ESL という英語学習のプログラムに参加していた。フルタイムで正課の授業を履修するには IELTS7.0 が必要なので、各人の目標に合わせてスコアを準備するとよい。

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	130,000 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.)	700,000 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)	20,000 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	90,000 円/JPY
食費/Food	5,000 円/JPY
交通費/Transportation	0 円/JPY
娯楽費/Entertainment/Leisure	0 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 :
JASSO
■受給金額(月額)/Monthly stipend :
80,000 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 :
なし
■留学前に取得済みの単位数/Number of credits earned at UTokyo BEFORE your study abroad :
17 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 :
13 単位/credit(s)
■卒業/修了予定/(Expected) year/month of graduation :
2020 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 :
英語との向き合い方が明確になったこと、1 学期間海外で過ごしたことによる自信を得られたことから、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 :
グローバルというイデオロギーに対する盲目的な憧れが消えたこともあり、無目的に国際的なキャリアを指向しなくなった。
■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 :
見聞が広がるという点では、キャリアを考える際に有益であると思う。
■留学中に行った就職活動/Job hunting activities during study abroad :
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) :
民間企業、コンサルティング業界
■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 :

自信を買うと思えば、高い費用も正当化できます。

■ 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 :

留学先のウェブサイト