

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: 2020/5/31

■ID: B18011

■参加プログラム/Program: カリフォルニア大学バークレー校 American and International Study Program (AISP)

■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: 8/22/2019 ~ 5/8/2020 (MM/DD/YYYY)

■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?:

入学時から留学を志した。

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:

2019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:

2020年/Academic year / 学部3年/University year / S2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:

アメリカの最初の学期から参加したかった。

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:

International Political Economy/4

Empirical Research/4

Politics in Southeast Asia/4

Game Theory/4

Varieties of Capitalism/4

Introduction to American Politics/4

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

日本よりも課題は多いが、友達も皆真面目に取り組んでいて、やる気もわく環境ではある。

■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:

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 :
スポーツ、文化活動
■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 :
バンド活動、バスケットボール
■週末や長期休暇の過ごし方/How did you spend the weekends and vacations? :
旅行に出ました。

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

■設備/Facilities :
大変充実していた。
■サポート体制/Support for students :
あったが利用せず。

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 :
本部推薦

■気候、大学周辺の様子、交通機関、食事等/Climate、 environment around the institution、 transportation、 food、 etc. :
最高の気候で、過ごしやすかった。
■お金の管理方法、現地の通貨事情/Management of money and situation about local economy :
BofU で口座を開いてそのデビットでほぼ済ませた。
■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 :
夜一人で出歩かない。

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 :
締め切りを守ればそこまで難しいものではありません。
■ビザの手続き/Procedures to obtain visas :
ビザは予約が取りづらいこともあるので早めに準備しましょう。
■医療関係の準備/Preparations or actions taken to maintain your health :
旅行等もすることを考えて必ず予防接種を受けましょう。
■保険関係の準備/Preparations/procedures for insurance :

本部指定の保険に加入しました。
■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 :
休学しました。単位換算はありません。
■語学関係の準備/Language preparation :
IELTS 7.5

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	240,000 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.)	1,500,000 円/JPY
教科書代・書籍代/Textbook / Book	50,000 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)	70,000 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)	100,000 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	100,000 円/JPY
食費/Food	50,000 円/JPY
交通費/Transportation	3,000 円/JPY
娯楽費/Entertainment/Leisure	10,000 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 :	
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 :
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 :
2022 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 :
とにかく友達を作って楽しく過ごせた。もちろん学問も真剣に取り組んだが、何より楽しむことを重視した。
■ 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 :
英語を使う仕事に興味が高まった
■ 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 :
英語、コミュニケーション力がつく。やりたいことが明確になる。
■ 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、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
■ 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 :
全員にいい経験になるかどうかはわかりませんが、少なくとも自分は人生でも有数の楽しい一年になりました。
■ 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

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: 2020/5/22

■ID: B18019

■参加プログラム/Program: カリフォルニア大学バークレー校 American and International Study Program (AISP)

■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: 8/22/2019 ~ 4/10/2020 (MM/DD/YYYY)

■東京大学での所属学部・研究科等/Faculty/Graduate School at UTokyo: 教養学部学際科学科国際環境学

■学年(留学開始時)/Year at the time of study abroad: 学部4年

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

留学は入学当初から決めていました。自分には国際的な経験が圧倒的足りなかったこと、アメリカに対する漠然とした憧れを抱いていたこと、この二つが主な動機です。

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 / 学部4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:

2020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:

米国の学事歴に合わせて。

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:

・Introduction to International Relations/4
 ・Introduction to American Politics/4
 ・History and Development of Online News/4
 (Spring semester にも履修していましたが、コロナウィルスによる大学閉鎖のため中止し途中で帰国しました)

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

基本的に Reading 予習が大事で、授業は講義とディスカッションクラスの組み合わせでした。ただ、20~30人規模であるならば、対面のディスカッションクラスよりも zoom の方が建設的な議論ができると思います。個人的にはディスカッションクラスの議論のレベルが高かったかという、そうでもないです。自分が英

語に不安があったため、毎週のディスカッションクラスに合わせてメモを用意して臨んでいました。月に一回は各授業でプレゼン、ペーパー、テストのいずれかがあるため、慢性的に忙しいです。
■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:
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:
学内のリーグ戦に参加してサッカーとフットサルをしました。また、キャンパスの近くにジムがあったためそこに行くことも多かったです。
■週末や長期休暇の過ごし方/How did you spend the weekends and vacations?:
週末には海外サッカーを観戦するか、読書するか、ジムに行くか、サンフランシスコに行くか、Netflix を観るかのいずれかでした。長期休暇には、レンタカーを借り、1 ヶ月ほど国立公園を中心にモーターに泊まりながら旅をしました。ヨセミテ国立公園やデスバレーなど、信じられないほど荘厳で素晴らしい場所が非常に多かったです。国立公園周遊は本当におすすめです。

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

■設備/Facilities:
基本的に全てあります。正直、スタジアムやジム、カフェテリアの充実などは非常に充実していて東京大学とは比較になりませんでした。また至る所に図書館があるので、どこでも勉学に励むことができました。また、宅配ロボットが徘徊したりしていたので、普段の設備利用からもテクノロジーに触れることができたと思います。
■サポート体制/Support for students:
学習面におけるサポートはかなり充実していました。ライティングセンターなどがあります。

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:
留学生が基本宿泊する国際寮。大学から案内。

■気候、大学周辺の様子、交通機関、食事等/Climature, environment around the institution, transportation, food, etc.:
気候良し。大学周辺まあ良し。ただ夜間は注意。交通機関と食事は問題無し。寮の食事が合わないことが多々ありましたが、その際は周辺のレストランに行ったりしました。ただ、日本は食事のクオリティが極めて高すぎるので、行く前にあまりハードルを上げないことが大切です。
■お金の管理方法、現地の通貨事情/Management of money and situation about local economy:

キャンパス近くの Bank of America で口座を開設。その口座に必要なに応じて家族から振り込んでもらい、その銀行発行のデビットカード/クレジットカードで生活しました。

■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 :

治安は比較的良いとは思いますが、やはり夜間は注意が必要です。普通に銃撃事件のアラートメールが大学から届いていました。

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 :

英語能力証明書、成績証明書、残高証明書、その他諸々提出

■ビザの手続き/Procedures to obtain visas :

F1VISA アメリカ大使館にて申請。

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

特になし。ただ、服用することになりそうな現地の薬については調べておいた方が良いでしょう。現地でインフルエンザに罹患した際、最初どれを買えば良いか非常に戸惑いました。

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

大学に指示された保険に入りました。

■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 :

休学届以外特になし。卒業論文担当の教員に事情を説明。

■語学関係の準備/Language preparation :

ひたすら TOEFL を受けました。Reading と Writing はすぐにスコアメイクできると思うので、Netflix で好きな洋画ドラマを教材にひたすら Listening と Speaking を鍛えるのが良いかと思います。台詞を真似るのも Speaking に絶大な効果があることが最近分かってきました。

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.)	2,000,000 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)	80,000 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	1,500,00 円/JPY
食費/Food	10000 円/JPY

交通費/Transportation	0 円/JPY
娯楽費/Entertainment/Leisure	150,00 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 奨学金
■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 :
43 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 :
<p>留学の意義というものは個人によって様々です。私個人としていえば、勉強それ自体よりも、米国に身を置くことで日本を対置させて考えることができたことが大きかったです。これが1番の収穫であったように思います。日本人は、自虐史観も相まってか米国に対して憧れや劣等感を抱いてしまいがちな気がします。私も留学前はそのような感覚を抱いていました。しかしながら、米国に身を置くことで、例えば治安や食事、文化などにおいては日本がいかに優れているのかを再認識する契機となりましたし、逆に米国の人々の国防に対する意識の高さや議論マインドセットに感嘆させられることもありました。現地の生徒のレベルに関しては東京大学やその他の日本の大学の学生とさして変わらないと思います。ただ、現地の学生の方が専門性に対する意識やキャリアに対する考え方は深いと感じました。大学に関していえば、その規模感</p>

や制度設計は日本のそれよりも優れていると思います。規模に関しては、大学それ自体の資金規模が桁違いなのでどうしようもないのが現実だと思います。しかし、制度設計に関しては余地がありました。日本では基本的に期末レポートやテストの成績が全体成績の大半を決定してしましますが、米国では成績評価が細分化されており、学期を通して様々な課題が課せられます。そのため学期を通して勉強せざるを得ない環境になっており、そのことが米国の学生が勉強熱心であると言われる所以であると感じました。また、米国は建国経緯からも明らかなように様々な人種や文化によって構成される国家です。それ故、課題も多く、そのことは現地の学生の問題意識にもつながっているように感じました。

■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 :

日本の米国におけるプレゼンスの低下を強く感じました。(例えば、自分が住んでいたバークレーやサンフランシスコでは日本に関するものは日本車くらいしかありませんでした。) このことは自分のキャリアに対して影響を及ぼすことになると思います。

■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 :

デメリットは基本無いと思います。語学面でも経験面でもメリットになると思います。

■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

■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 :

迷ったら行くべき。ただ、行く場所とその目的は明確にしておくべきだと思います。それと、留学前に(留学中でも良いですが)さまざまなジャンルの書物を大量に読んでおくと、留学中に見える景色は違ってくると思います。

■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 :

特に無し。