

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: 2020/3/21

■ID: B18013

■参加プログラム/Program: カリフォルニア大学デービス校 Global Study Program

■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: 9/18/2019 ~ 3/20/2020 (MM/DD/YYYY)

■東京大学での所属学部・研究科等/Faculty/Graduate School at UTokyo: 工学部機械工学科

■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?:

動機は、一つは英語力の向上。そしてもう一つはIT企業でインターンをしていたときに日本にもたくさん優秀なエンジニアの方いるのにどうしてアメリカのように大きなIT企業はなかなかできないのか気になりアメリカのプロダクト開発に関する授業や生徒の考え方に触れてみたいと思ったこと。アメリカに留学することは2年生のときに決めた。留学することは迷わなかった。

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 / 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 / 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:

就活への影響が少ないから。

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:

Managing and Using Information Technology/4
Gateway to Data Science/4
Presentation Skills/3
Computer in Technology/4
Data Visualization/4
Persuasive Writing for Multilingual Students/4
English Structures & Strategies in Academic Writing/4
Pal Program/2
Japanese5 Tutoring/1

■留学中の学習・研究の概要/Overview of the study/research during study abroad : 多くの講義は Lecture と Lab に分かれており、Lecture で習ったことを Lab でアウトプットする形になっている。学んだことが身につけやすかった。Management のクラスではチームに分けられ、チームとしての成績とメンバーからの貢献度評価で成績がつけられた。
■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 : 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 : 週に 4 回ジムで運動をした。日本語の授業の TA をして Language Exchange をする友人を作った。
■週末や長期休暇の過ごし方/How did you spend the weekends and vacations? : ジムとテスト対策。中間テストの時期がバラバラで常に何かしらのテストの前という感覚だった。

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

■設備/Facilities : 図書館は土日に閉まるのが早い。ジムは深夜まで開いており、カリフォルニアで一番大きいと聞いた。食堂での食事は高いのでキャンパス外で買った方が安い。wifi は快適。
■サポート体制/Support for students : 語学面では、留学生向けの授業が開講されており大変ためになる。学習面ではオフィスアワーがあるので、そこで宿題を提出前にフィードバックをもらうとよい成績を取りやすい。生活面でのサポートは特になし。精神面では、利用しなかったがカウンセリングセンターがあると説明を受けた。

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 : 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 : 個室とトイレとシャワールームを割り当ててもらった。個室内にはベッドと机とクローゼット。ホストマザーと犬 2 匹と猫 1 匹と暮らした。現地のホームステイ仲介業者をネットで見つけて応募した。

■気候、大学周辺の様子、交通機関、食事等/Climate、environment around the institution、transportation、food、etc. : 気候は温暖。交通機関はほとんど発達していない。街の中は自転車移動が主。外食は 1 食 1,000 円くらいと考えると良い。
■お金の管理方法、現地の通貨事情/Management of money and situation about local economy : 日本にいたときから使っていた SONY 銀行のデビットカードで生活した。

■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 :
学園都市なので治安はよい。ただ、自転車はよく盗難に遭うそうなので鍵をしっかりとけること。

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 :
東大を通じた書類の提出、学費、履修希望調査書。人気の授業は埋まりやすいので履修希望調査書は早く出した方がよい。
■ビザの手続き/Procedures to obtain visas :
アメリカの F1 ビザを取得した。手続きには 1 日ほどかかった。面接の待ち時間が長かった。面接の質問は難しくなかったので身構える必要はなかった。
■医療関係の準備/Preparations or actions taken to maintain your health :
常備薬として PL 粒を持っていった。B 型肝炎と狂犬病の予防接種を打った。
■保険関係の準備/Preparations/procedures for insurance :
学校指定の保険以外入らなかった。
■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 :
休学手続きのみ行った。
■語学関係の準備/Language preparation :
2 年の夏休みに IELTS を受けて 7.0 を取得した。Speaking に慣れが必要なので集中して何度か受けるのがよいと考える。

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.)	800,000 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)	50,000 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	(総額) 500,000 円/JPY
食費/Food	(総額) 200,000 円/JPY
交通費/Transportation	(総額) 30,000 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 :
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 :
Managing and Using Information Technology/4 Gateway to Data Science/4 Presentation Skills/3 Computer in Technology/4 Data Visualization/4 Persuasive Writing for Multilingual Students/4 English Structures & Strategies in Academic Writing/4 Pal Program/2 Japanese5 Tutoring/1
■留学前に取得済みの単位数/Number of credits earned at UTokyo BEFORE your study abroad :
131 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 :
30 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 :
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 :
日本語のクラスのチューターをして第二言語としての日本語をたくさん聞いて完璧でなくても全然通じるのだと学んで、自分がネイティブの英語話者にどう見られてるか想像がつくようになり、英語を話すことに自

信がついた。授業に関しては、マネジメントの授業が動機をもっとも満たすもので満足した。さまざまな問題解決のフレームワークを学習し、それを実際の企業の問題点を見つけて解決策を立てることまでチームで行った。英語でのチームミーティングなど大変なこともあったが、社会に出たときにも役に立つ経験ができたと思う。留学で満足できなかった点は、留学生は正規の生徒よりも授業の履修登録が遅く取りたい授業が取れないこともあり、取りたい授業が取れないことも多いのが難点。
■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 :
理系としての研究や開発の仕事だけではなく、企画の部分から関わられるような仕事に就きたいと考えるようになった。また、英語力を武器に自分の専攻に縛られずキャリアを考えようと思った。
■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 :
英語力や授業で学んだ IT の知識はもちろんだが、英語で小規模ながらチームでひとつのことをやり遂げ、貢献度も十分メンバーから評価されたことは、経験の面からも自信の面からも今後のメリットになると思う。デメリットとしては、1 年卒業が遅れること。
■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、金融業界
■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 :
留学の経験がプラスになってもマイナスになることはないと思います。金銭面でも、サポートしてくれる奨学金はたくさんあるので不安なことは探してみるときっと留学は実現できると思います。今回のコロナウィルスの件で、留学はできるときにしておかないといつでなくなるかわからないと思ったので、少しでも興味がある方はすぐに動き始めてみましょう。
■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: 2020/6/26

■ID: B18014

■参加プログラム/Program: カリフォルニア大学デービス校 Global Study Program

■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: 9/18/2019 ~ 12/13/2019 (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?:

新しい環境に身を置いてみたいという動機で、二年生の終わりに留学を決意した。

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:

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:

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:

就職活動に被らないようにするため

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:

Human Resources/4

Intro Cognitive science/4

Structures Academic Writing/4

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

経済学の授業では毎回論文をいくつか読む必要があったので時間を費やした。

■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:

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、旅行など
■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 :
観光などに時間を使った。
■週末や長期休暇の過ごし方/How did you spend the weekends and vacations? :
友達と遊んだり旅行をして過ごした。

派遣先大学の環境について/About environment at the host institution
■設備/Facilities :
図書館やジム、食堂はあった。wifi は弱いが一応あった。
■サポート体制/Support for students :
必要であればサポートしてくれるはずだが、利用しなかったので詳しいことはわからない。

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 :
ホームステイの斡旋企業に頼んで探してもらった。

■気候、大学周辺の様子、交通機関、食事等/Climate、environment around the institution、transportation、food、etc. :
秋近くになると意外に涼しいので、ある程度防寒具もあった方がよい。
■お金の管理方法、現地の通貨事情/Management of money and situation about local economy :
クレジットカードを使用した。
■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 :
治安はそれほど悪くないので、夜道に一人で歩くなどしなければ問題ないと思う。

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 :
大学側からの指示を見逃さないようにしていれば問題ない。
■ビザの手続き/Procedures to obtain visas :
こちらも大学側からの指示に従えばよい。早めに取得することをお勧めする。
■医療関係の準備/Preparations or actions taken to maintain your health :
特に予防接種などは必要ない。
■保険関係の準備/Preparations/procedures for insurance :
東京大学に指定された保険に加入した。
■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 :
UC 派遣の申し込みの際にいくつか必要書類を提出した。英語の試験は早めに受けておいた方がよい。

■語学関係の準備/Language preparation:

簡単な英会話などは出来るようにしていった方が学ぶことが多かったと思う。

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.)	75,000 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)	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	90,000 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:

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:

--

28 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 :
52 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 :
語学力をもう少し伸ばしたかったが、新しいことに挑戦する意欲などは持つことが出来たと思う。
■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 :
海外で働きたいと考えるようになった。
■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 :
時期さえ考えれば、そこまでデメリットはないと思う。
■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) :
■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 :
留学のことが少しでも頭の片隅にあるのであれば、行って後悔はしないと思う。
■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 ウェブサイトという東大のサイトを利用していた。

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: 2020/6/24

■ID: B18015

■参加プログラム/Program: カリフォルニア大学デービス校 Global Study Program

■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: 1/3/2020 ~ 6/11/2020 (MM/DD/YYYY)

■東京大学での所属学部・研究科等/Faculty/Graduate School at UTokyo: 法学部第3類(政治コース)

■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?:

元々、就職活動を始める前に留学をして視野を広げたいと思っていた。

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4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:

12月までは日本でやりたいことがあったため、1月スタートを選んだ。

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:

- ・DRA021A Fundamentals of Acting/4
- ・DRA024 Visual Aspects of Dramatic Art/4
- ・STA108 Regression Analysis/4
- ・ECN151A Labor Economics/4
- ・ECN151B Human Resources/4
- ・ARE112 Organization Management/4
- ・ARE136 Managerial Marketing/4

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

課題の締切や様々な用事が重なり、中間試験の時期が一番忙しかった。日々の課題が多い分試験はあまり大変でなく、プレッシャーも感じなかった。経済学や統計学の授業は一方的にレクチャーを聞く形式が多かったため、演技の授業のようなインタラクティブな形式の授業も受けるようにした。どの授業でも、積極

的に発言する生徒としない生徒に分かれるため、なるべく積極的に発言するよう心がけていた。ちなみに、GSP では 13 単位までしか原則履修できないが、追加料金を支払えば 14 単位以上履修することが可能である。
■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 / 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 :
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 :
・日本語の授業のチューターを務めた。チューターをしたクラスの学生たちと良い友達になれたので、やってよかった。・Theatre & Dance 学部の Winter 公演(2 月)で、音響オペレーターを務めた。リハーサルと本番で 3 週間ほど毎日拘束されて結構大変だったが、公演のレベルは非常に高く、裏方として近くで見ているだけでも楽しかった。この役職で 2 単位もらうことも可能だったが、GSP の履修単位上限を超えていたため単位申請はしなかった。・Theatre & Dance 学部の Spring 公演(5 月)に出演した。2 月末にオーディションを受けてキャストになったのだが、Spring Quarter は完全オンライン授業になったため、劇場での公演は出来ず、代わりにオンラインでリハーサルをして映像作品を作った。この出演でも DRA180 の単位がもらうことが出来たが、この時も履修単位上限を超えていたため申請しなかった。・International House Davis で週 1 回ボランティアをした。仕事内容は書類の整理などの雑務だが、スタッフさんが皆優しいので楽しかった。イベントで子どもたちに読み聞かせをする予定だったが、コロナウイルスの影響でなくなってしまった。
■週末や長期休暇の過ごし方/How did you spend the weekends and vacations? :
友人とサクラメントでご飯を食べたり、サクラメントやサンフランシスコの劇場にミュージカルを見に行ったりした。Pal Program でできた友達と遊んだりもした。

派遣先大学の環境について/About environment at the host institution
■設備/Facilities :
必要なものはなんでも揃っている。
■サポート体制/Support for students :
レポート課題がある時はいつもライティングサポートセンターで添削してもらっていた。その他の面では、GSP のスタッフはとてもサポーターに見えた。

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 :
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 :
Davis Housing Service を利用した。アジア人の留学生を常時複数人受け入れているベテランアジア系ホストマザーの家で、日本人留学生 3 人とホストマザーで 4 人暮らしをしていた。ホストマザーは親切で温か

く、家族のように良い時間を共に過ごした。部屋は個室で、キッチン・ダイニング・お風呂を共用していた。キャンパスからも自転車で 10 分ほどだった。

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

1 月～3 月は東京並みに寒い。雨が多くレインブーツが必須だと聞いていたが、今年は異例の雨の少なさだったため、一度も履かなかった。小雨の日でもレインコートを着て自転車に乗っていた。交通手段は、自転車かバス。大学しかない小さな町のため、治安は非常に良い。

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

到着した翌日に、Bank of America で口座とデビットカードを作った。この口座に、両親から 6 ヶ月間分の生活費を送金してもらった。銀行のスタッフは非常に親切で、銀行に行って「口座を作りたい」と言えばその場ですぐに作ることができる。

■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 :

体調を崩すことは特になかった。

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 :

メールで指示される通りに逐一对応すれば問題ない。英文の預金残高証明書のみ、発行に時間がかかる場合があるため早めに用意した。Admission Packet は無くさないよう大事に保管すること。

■ビザの手続き/Procedures to obtain visas :

F-1 ビザを取得した。1 月からの渡航だったので、9 月中旬にビザの申請を行った。手続きについては、大使館が公開している YouTube 動画を見ると分かりやすい。

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

渡航前に歯医者へ行っておいた。

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

付帯海学にのみ加入した。留学中止後の分の保険料は返還された。

■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 :

7 月頃に法学部で休学手続きを行った。休学手続きにも締切があるため、確認しておくが良い。また、UC 派遣プログラム自体への応募締切(4 月上旬)が学部によって多少前後していたため、気をつけた方が良い。

■語学関係の準備/Language preparation :

出発前の 2 ヶ月間ほど、オンライン英会話を一日 30 分行っていた。効果的だったと思う。

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.)	1,500,000 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)	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 :	
ビザの取得に 50,000 円ほどかかる。	

■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	20,000 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 :	
ホームステイのため、家賃に朝晩の食事代が含まれている。	

■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 :	
東京大学運営費	
■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 :	
50 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 :	
30 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 :

本場アメリカで演劇を少しでも学べた点に、何より満足している。また、言語の壁を超えて人と深い繋がりを作れたことは自信につながった。

■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 :

自分のしたいことや好きなことが明確になった。

■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 :

特に思いつかない。

■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

■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 :

なににせよ行って損はないと思います。私は行く前は不安でいっぱいでしたが、行ってみると意外となんとかなることが多かったのも、あまり心配しすぎなくて良いと思います。

■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 :

過去の体験記

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: 2020/6/25

■ID: B18016

■参加プログラム/Program: カリフォルニア大学デービス校 Global Study Program

■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: 9/18/2019 ~ 6/11/2020 (MM/DD/YYYY)

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

■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?:

海外の大学に1年以上行きたいという思いは高校生の時からありそれ以来留学が悪い選択だと思ったことは一度もない。将来の選択肢を広げるため英語力を高めたかったということに加え、ずっと実家暮らしで友達も東大生が多くを占めるという環境だけで4年間を終えるのはもったいないという思いがあり、異文化での生活を経験することで視野・見聞を若いうちに広めたいというのも大きな動機である。

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 / 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:

就職活動などを前に海外での生活・修学を経験し刺激を得たかったから

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:

Intermediate microeconomic theory/4.0
 Analysis of economic data/4.0 World economic history/4.0
 Intermediate macroeconomic theory/4.0 Mathematics for economics/4.0
 Marketing management/4.0
 Managerial marketing/4.0
 Financial management of the firm/4.0
 Management accounting and control/4.0

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

当然クラスによって個性はあるが、全体的に言えることは課題の分量が多く、就職面接などで困らない程度の専門知識(アメリカの新卒採用システムは日本と 180 度異なり、各部署が空いたポジションに応じて専門知識をもつ学生に向けた採用活動を行う)が嫌でも習得できるような仕組みになっている。主な特徴は以下の通りである。予習:週に 50 ページ前後のリーディングを課されるクラスが多い。教授は教科書にある基礎知識などを前提に講義を進めるためこれをサボると講義の理解度が落ちてしまう。どうしてもこなしきれない場合は要点だけに集中するなどの工夫が必要な場合もあった。授業:手を挙げて発言・質問する学生が日本より桁違いに多い。そもそも教授が話を止めて発言を受け付ける時間を取る。トンチンカンな質問もなくはないが、多くは他の学生の理解を助けるものであり発言は奨励される。授業のほかに TA が主催するディスカッションセッションが設けられ、ここは学生同士の議論の場となる他 TA に試験対策なども教わることができ、活発にコミュニケーションが取られる。復習:上記のような特徴のため授業内での理解度は高いのだが、小テストが多いクラスでは毎週あるため復習は欠かせない。土日が丸つぶれになる週も稀にある。課題がとて多いクラスもあり、例えばファイナンスのクラスでは実践的なケースを想定した複雑な計算問題の量が多く苦労した。

■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:

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、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:

ゴルフサークルに入ったほか、Athletic department で部活動の試合のマーケティングスタッフのインターンに短期間ながら参加した。アメリカの大学の部活動はさながらプロの競技のような華やかさが伴い、お客さんにも繰り返しきってもらえるような施策が数多く打たれている。バスケットの近くにキッズエリアを設け、地元の子供達に大学のスポーツイベントに興味を持ってもらえるようにするなどはその一例である。これは日本ではなかなか目にできない現場であり、アメリカに行った意義が 1 番感じられた瞬間であった。

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

平日に勉強にしっかり取り組み、週末とのメリハリをつけたかったため週末は昼まで寝たり、ジョギングしたりしてとにかくストレス発散に努めた。市内の娯楽はお世辞にも充実しているとは言い難く遊びすぎて逆に疲れるようなことも無さそうである。余裕のある週末や長期休暇はサンフランシスコやサンディエゴに出かけた。東京生まれ東京育ちの自分にとっては都会の喧騒が懐かしく感じられる瞬間であった。

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

■設備/Facilities:

基本的には設備はとても充実している。図書館:あまり利用しなかったが静かなスペースと会話してもいいスペースに分けられ誰でも過ごしやすい印象である。スポーツ施設:レクリエーション専用の巨大な建物が 1 つありそこでジムやバスケットボール、クライミングなどが楽しめる。夕刻には学生でいつも賑わっていた。利用はしなかったがサッカー、野球、アメフト、テニスなどの設備も日本とは桁違いに豪華である。食堂:自分が行っていた時期は一部が改装中だったからか、営業していた食堂はやや混雑していた。あまり

好きな料理がなく利用していなかったため詳細はわからない。移動式の屋台もあり 10ドル前後でボリューム十分(少食な方は完食はまず不可能である)なボックスランチを提供しているのだが個人的にはそちらの方が好きだった。ネットワーク環境:場所を選べば快適な Wi-Fi に接続できる。PC も十分台数があり、プリンターが家になくてもそこで印刷できる。

■サポート体制/Support for students:

Global Study Program のオフィスは全てにおいて良き相談相手だと言える。自分は相談するほど困ることがなかったのだが、他の人の話を聞くと勉強方法の相談やアパートの手続きの手伝いなど様々なサポートを受けられるようである。到着後のオリエンテーションも適度な分量で、生活のアドバイスなどを一通り受けられる。緊急帰国後も Zoom でミーティングを開いてくれ、無事に帰れたかやオンライン授業の様子などを聞いてきてくれた。

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:

ネットで探してみたところ、小規模のアパートは実際に現地に赴かなければ契約できないケースが多く、オンラインでも手続きできる学生向けの大規模アパート(West Village)に入居した。1 人部屋×4 の 4 人でリビング・キッチン・洗濯機を共有するシェアルームで、比較的新しいため設備面での不満は特になかった。ただ、新型コロナの影響で早期帰国した学生に向けて家賃控除などの措置が広くとられる中、West Village は交渉の余地もなく家賃を請求し続けられたためもう少し柔軟な対応が望ましかった。支払いがきちんと管理されておらず 5 万円程度ごまかされそうになったこともあり、日本人の感覚からするとオフィスの人間は適当すぎるという感想を抱いてしまう。金銭絡みの揉め事が嫌いであればあまりおすすめしない。繰り返しにはなるが設備は素晴らしいので日常生活はとても快適であった。

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

気候:雨はきわめて少なく、特に冬から春はほとんど降らない。気温も東京の寒暖差を縮めたバージョンという感じで基本的にはカリフォルニアらしい過ごしやすい気候である。大学周辺の様子:キャンパスタウンとあり若い人が多い。都会風のおしゃれな店などは少ないが量販店系は一通り揃っており、生活は市内で十分完結できる。浮浪者などもほとんど見かけず治安もかなりいい印象である。交通機関:UC Davis といえば自転車というほど学生の多くは自転車で移動する。体力に自信のある方なら市内の移動は自転車で完結できる。バスを利用する場合も学生証でタダになるため、サクラメント空港への交通費はかからないという隣町くらいまではタダで移動できる。サンフランシスコへは片道 20ドル程度のバスが Flix Bus で探せば見つかるだろう。食事:自分は和食がとても好きなので家で米を炊くことが多かった。アジア系食材店もいくつかあるため和食好きでも食材調達にはあまり困らない。外食はやや値が張るためファストフード中心に楽しんでた。それでも選択肢はたくさんあるため飽きることはない。ちなみに学食はあまり口に合わずほとんど利用しなかった。

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

クレジットカードを予備含め 2 枚作っておき、ゆうちょの口座と紐づけて親にゆうちょに振り込んでもらっていた。日本よりカードが使える場面は多くむしろ現金がほとんど要らないくらいである。家賃など高額な支

払いは Money order を使った。初めは慣れなかったが郵便局や薬局でお願いすれば簡単に作成できる。Money order はかなり広く受け入れられる支払い方法のため現地の銀行口座などは作る必要がなかった。

■ 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 :

治安、健康、精神面に特に心配はなかったため特別意識したようなことはない。レストランでトイレに行くときに貴重品を全部持って入ったくらいである。

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 :

東大経由で出される申請書以降は大した提出物はなかったと記憶している。UC Davis のオフィスはメール対応がとても丁寧なので不安であればなんでも質問して疑問を解消することができた。

■ ビザの手続き/Procedures to obtain visas :

学業向けの F-1 ビザをアメリカ大使館に申請。書類を送った後に大使館で数時間にわたり簡易面接などの手続きが必要となるのだが、過去にも同類のものを申請したことがあったため自分は短時間で済んだ。やや煩雑な手順を要するので、未経験の場合は時期に十分な余裕を持って準備すべきだと思う。

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

健康状態に心配はなかったうえ、プログラムの参加要件にも特に指定がなかったため予防接種や受診はしなかった。「飲み慣れた薬が良い」という話もあるので渡航時には風邪薬や胃薬など、日本でいつも飲んでいるものを少し多めに持っていくと安心だと思う。

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

東大に求められたものに加入。

■ 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 :

経済学部には休学届を提出した。単位互換は一切できないとのことである。また、演習は単位を分割して一時活動休止のようなことができるかもしれないので、担当教員や教務に相談すると良い。

■ 語学関係の準備/Language preparation :

出発前は TOEFL iBT 82 点程度。リスニングに不安があったため洋画を日本語字幕/英語字幕/字幕なしを駆使して繰り返し観るなどした。多忙などの事情で学習がストレスになる場合、やはり自分が楽しめる方法で準備することがモチベーションにもつながり良いのではないかと個人的には思う。

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	750,000 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	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)	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	100,000 円/JPY
食費/Food	75,000 円/JPY
交通費/Transportation	5,000 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 :	
受給しなかった	
■奨学金の支給機関・団体名等/Name of the source of the scholarships :	
■受給金額(月額)/Monthly stipend :	
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? :	

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 :	
経済学部の規定によりどれも申請はできない	
■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 :	
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 :	
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 :

当然ながら海外での生活は日本と全てが違う。日本で毎日だいたい同じことを無意識にしていれば普通に生きていられたのが嘘のようで、例えば道端の草花をみても「日本にないタイプだな」といちいち感じることもある。学校生活においても驚きの連続で、自分の中にあった「当たり前」という基準は海外では全く意味をなさなくなっていた。そのような環境の中、意識せずともあらゆることに対して「当たり前」を疑い、批判的に思考できるようになったと思う。ただ、この効果が本当に現れるのはこれから先数十年の人生を通してのことだろうという感覚もあり今すぐこの留学の意義を断言するのは難しい。とはいえ前述のような環境に身を浸せたことには大変満足しており、いかなる不便も経験だった今ならと思える。
■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 :
日本の学生と比べるとアメリカの学生は「いい会社に入りたい」という意識は希薄で、自分自身の経験に基づいて明確な将来のイメージや夢を持っている人が多いのではないと思う。これは見習うべき点であり、自分も同調圧力に負けて盲目的に就活したりせず、自分の希望や直感も大事にしながらキャリアを歩んでいき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 :
わかりやすいメリットとしては英語力であったり外国人と一緒に生活した経験を持てたことだと思う。日本人には概してその2つが欠けている傾向にあると思われる。自分の感覚としても留学を通して海外で働くことの心理的ハードルは下がった。デメリットは特にないだろう。
■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、未定
■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 :
学生のうちは色々なことができますが、海外の大学で生活や学習を経験することは価値観を根底から変えうるという意味で他ではなかなか得られない何かを得られると思う。留学しようかなという気持ちが少しでもあるならば、思い切って行ってしまったほうが後悔しないと思う。
■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 :
栄陽子留学研究所の各出版物および HP

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: 2020/1/7

■ID: B18017

■参加プログラム/Program: カリフォルニア大学デービス校 Global Study Program

■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: 9/18/2019 ~ 12/13/2019 (MM/DD/YYYY)

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

■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?:

前年度の1月頃に、就職活動が一段落着いたので、留学を考え始めた。英語をよく使う国際的な会社に就職する予定なので、英語の勉強が必要と思い留学を決意した。

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:

2019年/Academic year / 学部5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5年/University year / A2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:

就活終了後に、留学することを希望していたため。

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:

Public Finance/4

Human Resources/4

Persuasive Writing /4

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

日本と比較し、予習や宿題にかかる時間は多いとも思われる。ただ、少しずつ宿題が課されるだけなので、そこまで負担がかかるものではなく、また宿題や予習さえ行っていればよい成績がもらえる。ある意味、日本のテスト一発での成績評価の方が大変だと感じた。Human Resources という授業では、アメリカの教育格差や賃金格差、人種間の労働市場における差別について経済学的に分析する授業であったが、授業のスタイルがディスカッションをベースとしていた点が印象に残っている。最初は理解するのに苦労したが、次第に授業内容が聞き取れるようになった。

■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:
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:
スポーツについては現地の学生に混ぜてもらい、週に一回サッカーをしていた。またそれとは別に仲良くなった学生とチームを組み、大学主催のサッカー大会にも出場した。ボランティアについては、日本語の授業のチューターを行った。
■週末や長期休暇の過ごし方/How did you spend the weekends and vacations?:
週末については、たまに近隣(サンフランシスコ、サクラメント、ラスベガス)に旅行に行ったが、基本的には宿題や英語の勉強をしていた。

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

■設備/Facilities:
スポーツ施設については学生は無料で利用できる。図書館については 24 時間空いている自習室があるのでテスト前に利用している学生もいた。食堂の食事は及第点くらい。特に安くもないので、ダウントウンに食べに行くことが多かった。
■サポート体制/Support for students:
GSP(留学のプログラム名)のサポートは手厚かったと感じる。自身は得に利用しなかったが、メンタル面のサポートやコミュニティ作りのサポートなど多くの支援が行われていた。

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:
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:
UC DAVIS からの書類で案内されていた幹旋会社をお願いした。

■気候、大学周辺の様子、交通機関、食事等/Climate、environment around the institution、transportation、food、etc.:
気候については 9 月～11 月頃については、比較的暖かくほとんど雨が降らないので非常に過ごしやすい。ただ 12 月以降は日本と同程度もしくはそれ以上に寒くなるので、注意すること。DAVIS の町は非常にコンパクトで、自転車専用の道路などがかなり整備されているので、自転車を入手すれば、大抵の用事は済ませることができる。食事については、人種の多様さを反映し、様々な国の料理がある。日本の商品を売る専門店もダウントウンに存在するので、特に食事で困ることはないと思う。
■お金の管理方法、現地の通貨事情/Management of money and situation about local economy:

キャッシュレスが日本より進んでいるため、基本的にはクレジットカードを利用し、現金はほとんど持ち歩いていなかった。ただホストファミリーへの家賃は現金で支払う必要があったので、日本であらかじめデビットカードを作成しておき、アメリカで現金を引き落とせるようにした。

■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 :

特になし。非常に治安が良かったので、夜遅くに一人で出歩くようなことをしなければ、特に問題はないと思われる。

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 :

手続きに関しては、東京大学からの案内及び UC DAVIS から郵送される書類に従って行えば心配はない。ビザの申請については大使館の予約等が困難な時期もあるので、早めにこなう方が良い。

■ビザの手続き/Procedures to obtain visas :

ビザの申請については大使館の予約等が困難な時期もあるので、早めにこなう方が良い。アメリカ大使館にてビザの申請を行った。

■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 :

大学から加入を義務付けられていた保険にのみ加入した。

■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 :

あらかじめ、教務課に休学届を提出し、担当教授に留学の報告を行った。

■語学関係の準備/Language preparation :

出発前の英語レベルについては、現地の授業を履修することができる TOEFL80 点程度。個人的には、せっかくの留学なので現地の授業を履修するために 80 点は確保しておくことが望ましいと思う。留学前は就職活動や他の試験勉強で忙しく、英語の勉強にあまり時間を割くことができなかった。しかし、語彙力だけはあらかじめ挙げておこうと思い。簡単な単語帳(日常会話も載っているようなもの)を一冊行った。

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	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.)	800,000 円/JPY
教科書代・書籍代/Textbook / Book	2,000 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)	10,000 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 2 万/月ホストファミリー代 9 万/月交際費 1 万/月

■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	20,000 円/JPY
交通費/Transportation	0 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 :	
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 :	
N/A	
■留学前に取得済みの単位数/Number of credits earned at UTokyo BEFORE your study abroad :	
86 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 :	
0 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 :	
留学したことについて、(1)現地で英語を聞き、話す機会を多く得られたことで、外国で生活することへのハードルが下がったこと(2)発音やスラングなど日本での勉強ではなかなか気づくことのできない自身の	

改善点について意識できたこと(3)現地での学習によって、英語への取り組み方が身につき、今後の勉強の方針をつかむことができたこと、という3点が良かった。
■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 :
留学を経験し、英語を勉強するモチベーションが上がった。また、英語を使えることは自身の可能性を大きく広げるものであることを痛感した。
■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 :
デメリットは特になし。メリットについては、自身は経験していないのでよくわからないが、留学はポストンキャリアフォーラムなどを有効活用することで、就職活動には有利に働くと感じた。
■留学中に行った就職活動/Job hunting activities during study abroad :
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、証券会社
■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 :
自分は英語が苦手だからまだ留学は早いな、もう少し日本で勉強してから検討しようという学生がいるかもしれないが、留学先でも英語の勉強はできる(むしろ多くの学生はただ漠然と留学生活を送るが、留学中も暇なときに自分で英語の勉強は行おうべき)ので留学することを強く勧める。むしろ私は現地での生活で、自身の足りない点を自覚し、試行錯誤していく過程に価値がある。
■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 :
UCDavis から送付される書類が非常に丁寧でわかりやすいので、その指示に従えば心配ない。

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: 2020/5/24

■ID: B18018

■参加プログラム/Program: カリフォルニア大学デービス校 Global Study Program

■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: 9/18/2019 ~ 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: 教養学部教養学科地域文化研究北アメリカ研究

■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?:

語学力向上と、専攻の分野への理解を深めるために留学を決めた。決めた時期は締め切り直前の2019年3月ごろ。

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 / 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:

留学を検討し始めた時期だったから

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:

- ・US Culture /2
- ・History of the US /4
- ・Academic Writing /4
- ・Presentation Skills/ 3

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

授業によって単位数が大きく異なっており、ほぼ全ての授業にディスカッションの時間が別途で設けられていた。そのため、授業評価もテストのみのようなものは基本的に存在せず、宿題、授業中の発言内容、レポート、テストの全てを踏まえて複合的に評価される。

■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 :
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 :
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 :
日本語授業のサポート
■週末や長期休暇の過ごし方/How did you spend the weekends and vacations? :
友人とショッピングに行ったり食事をしたりした。

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

■設備/Facilities :
駒場図書館程度の規模の図書館非常に大きな無料のジム大きな食堂が 2 つどこにいてもきちんと繋がる wifi
■サポート体制/Support for students :
ライティングを見してくれる施設が存在した。

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、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 :
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. :
年間を通して平均湿度が低いくらいで、その他の気候は東京と大きな差はない。交通機関はバスがあるが、自転車の方が便利。外食の単価は日本よりも高い。昼食で 13-15 ドル程度。
■お金の管理方法、現地の通貨事情/Management of money and situation about local economy :
海外で口座を開設し、日本から送金してもらった。普段の支払いは全てその口座のデビットカードで行なった。口座開設の手続きは非常に簡単で、支払いに際しても全く問題なかった。また、僕のアパートは現地の口座から支払いを行うと家賃が割安になったため、口座を開設して良かった。
■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 :
自転車の盗難が非常に多い(現地の学生のほとんどが在学中に少なくとも 1 度は盗まれる)が、それ以外に関しては非常に治安が良い。

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 :

大学からのメールの指示に従って進めていけば煩雑な手続きはない。強いて言うなら、銀行残高証明書の提出が求められるため、あらかじめそれを用意しておくによりスムーズになる。

■ビザの手続き/Procedures to obtain visas :

F1 ビザ。大使館で面接があるが形式的なものであり、1 分もかからずに完了した。

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

なし

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

大学指定のものに加入し、それ以外は特に何もしていない。

■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。

■語学関係の準備/Language preparation :

単語やリーディングなど、日本にいても効果的に学習できるものに重点的に取り組んだ。

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	140,000 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.)	1,400,000 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)	5,000 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)	10,000 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	120,000 円/JPY
食費/Food	20,000 円/JPY
交通費/Transportation	0 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 :
日本学生支援機構
■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 :
132 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 :
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 :
語学力が非常に向上する点で満足しているが、個人的には宿題の負担が重すぎると感じた。無論専攻分野にもよるが、一般的に人文科学の諸分野においては、宿題の多くはリーディングであるため、毎日膨大な量のリーディングが課される。しかし、個人的には日本でも学習しやすいリーディングでなく、現地ではスピーキングやリスニング等により重点的に取り組みたかったため、語学力の向上という面に関しては、大学の宿題を足枷に感じる時があった。
■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 :
海外志向が強まった。
■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 :
語学力が高まる点で大きなメリットがある。デメリットはほとんどないが、人によっては余分に在学する必要があるため、キャリアを考えるならそれを考慮する必要がある。
■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、コンサルティングファーム
■ 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 :
留学に行ったことのデメリットは一つもなかったため、少しでも興味があるなら強く勧める。
■ 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 :
大学から送られてくるメールに記載されている情報

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: 2019/12/25

■ID: B18021

■参加プログラム/Program: カリフォルニア大学デービス校 Global Study Program

■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: 9/18/2019 ~ 12/13/2019 (MM/DD/YYYY)

■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(法学総合コース)

■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?:

卒業に必要な単位を四年次 S セメスターで取り切ることができる見込みであったため、その後の就職までの半年間を有効活用しようと考えた。入学前から留学に興味はあったが、学年を落とさなかったため、二年次の夏に数週間の短期留学をしたのみだった。UC デービスは9月から12月というちょうどよい期間での留学が可能であり、勉強したいと思っていた農学が看板の大学でもあるため、理想的な留学先であった。

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 / 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:

留学

■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 / 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:

卒業に影響を与えることなく留学できるのが、この時期しかなかったため。4 年次 S セメスターまでに全ての単位を取りきり、9 月から 12 月まで留学に行った。休学してしまうと卒業要件を満たさなくなると法学部の方から言われたため、学籍としては在学のままにしてもらっていた。なお、在学扱いのため A セメスター分の授業料を払う必要があったが、履修登録は認められなかった。また、帰国から卒業までの期間が短いため、単位認定申請もできなかった。

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:

- ・CRD20 Food Systems/4
- ・FST10 Food, Folklore& Health/3
- ・DRA198 Presentation Skills/3

・EDU198 Understanding the University Experience/2
■留学中の学習・研究の概要/Overview of the study/research during study abroad :
Reading Assignment の量が多いため、予習に時間がかかる。東大法学部のように期末一発ということはほぼなく、中間試験や日々の課題などで、クォーター中ずっと勉強に追われていた。履修登録については慎重に行った方がよい。TOEFL が 80 点以上あれば、基本的に自分の取りたい授業を取れるが、一般的にデービスでの授業は課題が多く一つ一つの負担が重い。特に社会科学・人文科学系は、現地の学生でもとても苦勞する授業もある。留学生としては 12 単位または 13 単位の履修を求められ、3 から 4 個の授業を取ることになる。専門知識をつけることが目的なら、全て通常の授業を取るべきだが、学業だけでなくサークル活動など現地学生との交流などにも重点を置きたいのなら、GSP の学生のみ取ることのできる授業と組み合わせるなどして、学業の負担が大きくなりすぎないようにした方がよい。特に 100 番台の Upper division と言われる授業は 3、4 年生向けで負担も大きいので、慎重に検討した方がよい。今回私は通常の授業を 2 つと、GSP 向けの授業 2 つを取った。GSP 向けのものは通常の授業に比べて学べることは少なかったが、全体として負担が多くなり過ぎなかったという点では、選択してよかったと感じる。ちなみに Presentation Skills に関しては、演劇に近い内容なので、いわゆるプレゼンを練習したい人には向かない。Understanding the University Experience については、単位の調整目的でない限り、取るメリットはないと思う。Food Systems については、大変負担が重く、初期の頃は単位を落とすのではないかと本気で心配したが、教授や TA と積極的にコミュニケーションをとることで乗り切った。農場や食品加工場でのフィールドワークもあり、貴重な経験ができた。Food, Folklore& Health については、化学や生物の前提知識があまりなくても大丈夫であり、食に関して日々の生活にも活かすことを楽しみながら学べたので良かった。試験も多肢選択式なので、デービスの中では負担は軽い方の授業であった。
■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 :
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 :
英語力を高めるには、現地の学生と仲良くなるのが一番だが、自ら接点を作りにつなぐと関わりはほぼなく、友人関係の築き方に関する違いなどもあって、距離を縮めるのは容易ではない。サークルを通じて、友人を作ろうと思い、日本語と英語での会話セッション、世界のお茶について学ぶサークル、日本文化や日本語について学ぶサークル、留学生どうして交流を深めるサークルに所属した。日本に興味を持っている学生であれば、初めはスムーズなコミュニケーションがとれなくても根気よく会話を続けてくれ、自分からも教えられることが多かったため、仲良くなりやすかった。茶道の道具を持っていったため、茶道に興味があるという友人のアパートに呼んでもらい、茶道について教えるというようなこともできた。また、PAL プログラムというものに参加すれば、現地の学生とマッチングしてもらい、友人になることができるのでおすすめである。
■週末や長期休暇の過ごし方/How did you spend the weekends and vacations? :
サクラメントやサンフランシスコへ観光しに行ったり、ヨセミテ国立公園に一泊で行くツアーに参加したりし

た。初めは家に籠って課題に取り組むだけになってしまうことも多かったが、慣れてきた後は、新しいレストランを試しに行ったり、友達とイベントに参加したり、人と関わるように努めた。

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

■設備/Facilities:

メインの図書館は一般に公開されており、平日は夜 12 時まで開いている。学生のみ入れる study room は 24 時間 365 日利用が可能。ジムは御殿下よりはるかに広くきれいであり、利用料は学費に含まれている。メインのフードコートである Silo は改修中だった。キャンパスの中心である Memorial Union の Coffee House と呼ばれる部分も、フードコートのようになっている、ピザ・メキシコ料理の他、フォーや寿司などもあるが、東大の生協食堂と比べるとかなり高い。フードトラックも様々な場所に来ているが、量がとても多く、値段は 10 ドル程度になってしまう。売店も Memorial Union 内や Silo 横等にあるが、同じく東大の購買部に比べると高い。PC は図書館などに少し設置されているが、自分のものを毎日持参するのが基本となると思われる。Wifi は学生であれば使用でき、東大のものよりは繋がりやすい。

■サポート体制/Support for students:

Global Study Program というものに所属することになるが、そのスタッフが留学前から多くの情報を送ってくれ、到着後も一週間にわたってオリエンテーションがあった。分からないことがあれば、基本的に何でも GSP のスタッフに聞くことができる。学習面では、tutoring center があり、数学物理などのいわゆる理系科目と、writing で支援を受けられる。精神面ではカウンセリングサービスも存在する。

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:

ホームステイに近いが、一軒家の一室を借りるのみの契約で、食事等は自分で準備した。

■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:

キャンパス内の寮は freshman しか入れない。デービスでの宿探しは大変難しく、留学生はみな苦労する。基本的には、アパートかホームステイが選択肢となる。ホームステイの場合は業者に連絡をする形なので比較的簡単。アパートやシェアハウスの場合、基本的には、Facebook のグループ(UCDavis のメアドを持っていなければ入れない非公開グループや、誰でも入れる公開されたグループがある)、その他、ASCUD という大学の組織が運営している Community Housing Listing という Web サイト、SISS という大学の部局が管理しているメーリングリストなどで情報を集めて空きを探す必要があり、大変骨が折れる。また、アパートの賃貸は 9 月からの一年契約が基本のため、それより短期で留学する場合、サブリースをする必要が出てきてしまう。結果的に留学生はホームステイが多数派だった。ただ、3 か月以上滞在する人は、途中からアパートに切り替える人も多かった。ホームステイは当たりはずれが多いというが、アパートについてもルームメイトの当たりはずれは大きい。ただ、アパートの場合、不満があればルームメイトと対等の立場で話し合い解決を図れるが、ホームステイの場合、自分の立場は弱くなりがちで、家のルールに従う必要があり、窮屈な思いをしやすい。私の場合は厳密なホームステイではなかったが(前述の SISS のメーリングリストで見つけた)、一軒家の一室を借りる形だったので、時として理不尽に思える家主のルールに従うのがストレスであった。また、アメリカ人の学生と仲良くなる機会は思った以上に少なく、ルームメイトは貴重な友人となり得ることや、外食に関して自由度が高くなることを考えても、一年滞在するのであれば、アパートの方が良い選択であるように思われる。ただ、もちろん理想的なホストファミリーも存在し、そのような家庭では、毎日美味しい食事をとることができ、貴重な文化的体験もできる。前述の通り、途中からアパートに

切り替える人も多いので、とりあえず 1 クォーター目はホームステイにしてみるというのも良い選択だと思われる。

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

気候は温暖と聞いていたが、9 月下旬以降、朝晩は東京と同じかそれより寒いこともあった。昼間は気温が上がり、10 月いっぱい半袖でも過ごすことができるくらいであった。半袖の T シャツだけでなく、パーカーやトレーナーなど上に羽織るものを持って行くことを強くおすすめする。デービス周辺には服を買うところがほとんどないため、日本から持参する方が良い。また 11 月下旬以降はかなり寒くなるため、防寒着も必須。小さくたためるダウンなどを持っていくと便利。ダウントウン周辺には、レストランはたくさんあるが、量が多い代わりに値段は高め。スーパーはたくさんあるので、食材の購入には困らない。デービス内を走るバスやサクラメント等の隣町に行けるバスは、学生証を見せれば無料で乗れる。自転車を持っている学生が多数派だが、通学だけならバスだけでも可能。ただし、バスが一時間おきにしか来ない時間帯があること、キャンパス内での教室移動に時間がかかってしまうこと、友人と自転車でどこかに移動する機会が多いことなどを考えれば、自転車は持っていた方が良い。購入は、現地の自転車屋で購入できるが 200 ドル以上はかかってしまう。Facebook のページで探すのが一番安く済み、実際に 65 ドルで中古のものを購入できた。しかし、9 月は自転車を買おうとする freshman が多く、売る側も授業が開始する数週間前にはデービスを経ってしまうということも多いので、オリエンテーションの日程よりも少し早めに着いて根気よく探さないと、手に入らないかもしれない。鉄道も通ってはいるが、一時間に一回程度で、東京にいてイメージするようなものではない。公共交通機関でサンフランシスコに行くのはやや不便で、電車と地下鉄で行くと二時間程度、約 40 ドルかかってしまう。FlixBus という高速バスを使えば、最安で 7 ドル、一時間半程度で行けるため、こちらの方が便利。その他、グループでどこかに行くときは Uber を利用することも多かった。

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

三か月のみの滞在であったため、口座開設はおこなわなかった。三か月分の家賃の支払いのため、まとまった現金が必要だったが、両替して日本から持って行った。それに加え、現金を引き出す必要が生じたときのために、キャッシュパスポート(プリペイドのクレジットカード+キャッシュカード)に入金し持っていたが、キャンパス内を含め基本的にはどこでもクレジット払いができるため、引き出しをしたのは一回だけだった。ただ、一年滞在するとなると、家賃分の現金を全て持参することは難しいと思われるため、いつでも気軽に現金が引き出せるようにした方が良い(キャッシュパスポートなどで ATM から引き出すと手数料で 5 ドル程度取られる)、場合によっては銀行振込での支払いを求められることもあるので、口座開設をする方がベター。実際、一年程度滞在する人の多くは、口座開設しており、友達同士で割り勘したときに送金ができるなど便利そうであった。

■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:

治安はアメリカの中ではかなり良い。ただ街灯があまりないところも多いため、夜は一人で歩かない方がよい。自転車を利用する場合でも 22 時までには帰宅した方がよいと思われる。22 時以降は、大学の警察のような組織が車で家まで送ってくれるサービスもある。また、図書館は一般に公開されており、窃盗も時々起こるようだったので、お手洗いにいくときは荷物を置いていかないようにしていた。自転車の窃盗が一番よく起こる犯罪であるため、日本で使うよりも厳重な鍵を必ずかけるのは必須。私自身、家の前に自転車を停めていたところ、サドルだけ盗まれて、新しいものをつけるのに計 70 ドルも費やした。健康面につ

いては、日本のように気軽に病院には行けないので、日本にいるときよりも多めに睡眠時間をとるようにしていた。授業や課題が難しく、気分がふさいだ時、家に籠ってただ勉強していると、より追い詰められてしまうので、サークルなどに顔を出して人と交流し、気分転換を図るようにしていた。

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 :

オンラインのフォームで申し込みを行った。留学を希望する理由と自己紹介について、それぞれ上限 1000 字(1000 語ではない)で記入する必要があった。TOEFL のスコアや東大での成績、銀行残高証明書の提出を求められた。学内選考の結果が出てから、デービスへの出願の締め切りまで、時間があまりないため、学内選考の結果を待たずに準備を進めた方が良い。特に、銀行残高証明書は発行に時間がかかる場合があるので要注意。

■ビザの手続き/Procedures to obtain visas :

F1 ビザ。夏休み前から混むと聞いていたため、受け入れ許可が出てすぐ申請を始めた。大使館に面接に行ったのは 6 月だった。オンラインの申請フォームは記入すべき情報が多く、提出書類の準備もあり時間がかかるため、ビザ申請は受け入れ許可後、なるべく早く始めることをおすすめする。

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

歯医者で検診を行った。かぜ薬、解熱鎮痛剤については、日本から持参した。

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

付帯海学への加入が必須だった。基本的に、フライト情報を確定しないと保険申し込みができないので、なるべく早く滞在先を見つけ、フライトをとることをおすすめする。

■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 :

留学の目的、履修予定の科目について、書類の提出を行った。

■語学関係の準備/Language preparation :

3 月に TOEFL を受験し、91 点で出願した。TOEFL 受験前には公式の過去問を数回解いた。渡航前の 8 月 9 月には、ネイティブキャンプというオンライン英会話に申し込んだ。1 回 25 分のレッスンが受け放題で、毎日 2~4 レッスン受けるようにしていた。英語を話す脳に多少は切り替わった状態で出発できたと思う。アメリカに単語帳を持って行ったが、課題に追われてそれどころではなかったため、単語の暗記は出発前に十分に行っていくべきだった。また、授業についていくためにはかなりのリスニング能力が必要なので、TED Talk を字幕なしで聞くなど、しばらくの間訓練を積んでから出発することをおすすめする。

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	150,000 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.)	780,000 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)	29,130 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 : 履修した 4 科目のうち 2 科目は教科書等が存在しなかったため、教科書・書籍代は平均に比べて低い水準だと思われる。

■留学先での毎月の生活費/Monthly cost of living during the study abroad period :	
家賃/Rent	74,250 円/JPY
食費/Food	39,000 円/JPY
交通費/Transportation	0 円/JPY
娯楽費/Entertainment/Leisure	16,000 円/JPY
■その他、補足等/Additional comments : 交通費は普段はかからなかったが、サンフランシスコ国際空港から滞在先まで Davis Airporter を利用した際に 9,000 円、自転車の購入・修理・防犯登録代に 18,000 円を支出した。食費は外食代 26,000 円を含む。昼食はキャンパス内で購入していたが、東大に比べると高かった。お弁当を作って持参すれば、かなり食費を抑えられたと思われる。その他、三か月の合計で、生活用品代に 11,000 円、洋服代に 15,000 円かった。	

■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 : 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? : プログラムに付属していた。

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 : なし
■留学前に取得済みの単位数/Number of credits earned at UTokyo BEFORE your study abroad : 80 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 : 0 単位/credit(s)
■卒業/修了予定/(Expected) year/month of graduation : 2020 年 3 月

■留学の意義、その他所感/Impact of the study abroad experience on yourself or your thoughts :

語学面では、三か月という短期間で大きく進歩したとは言えないが、これからの仕事に関わる食と農業について、日本とは違う目線で学べたことは大きな収穫だったと思う。現地学生と仲良くなって、週末に車で遠くへ遊びに行ったり、Thanksgiving などの休暇に実家に招いてもらったり、というような生活を期待していたが、現地学生と仲良くなるにはかなりの努力が必要であり(所属するプログラム内で日中韓の友達と仲良くなるのは比較的簡単である)、留学に行くだけで自動的に素晴らしい経験ができるのではなく、何事も自分次第であるということを実感した。

■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 :

4 年次の A セメスターに留学したため、就職活動への影響はほぼなかった。将来のキャリアに関して、就職後、修士での留学や、海外での勤務もしたいと考えていたが、その前に英語力をもっと磨く必要があると気付くことができた。

■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 :

留学したのは就職活動終了後であり、学年も落としていないので、デメリットは特になかった。今後の仕事に関わることを学ぶことができ、海外の大学で学ぶということ・海外で生活することについてイメージを持てるようになったのは収穫だったと思う。

■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) :

公的機関、農林水産省

■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 :

出発前に英語力が十分にあれば別ですが、開始直後は授業に全くついていけず自信を喪失するのは決して珍しいことではなく、慣れない環境での様々なトラブル・ストレスで気分が落ち込むこともたくさんあると思います。ただ、日本や東大という慣れた環境から離れてこそ、気付けること・得られるものが必ずあると思います。学業に関しては、初めは全然授業についていけなくても、必ず順応していくことができ、たとえ日本での専攻と違う分野を学んだとしても、東大で鍛えてきた能力が思った以上に生きてきます。行きたいという気持ちがあるなら、自分を信じて是非チャレンジしてみることをおすすめします。

■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 :

この体験記