

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)

2016年12月21日

東京大学での所属学部・研究科等:	経済学研究科	学年(プログラム開始時):	修士2
参加プログラム:	UC派遣プログラム	派遣先大学:	UCB
卒業・修了後の就職(希望)先:			
	1. 研究職		2. 専門職(医師・法曹・会計士等)
	3. 公務員		4. 非営利団体
	<input checked="" type="checkbox"/> 5. 民間企業(業界:コンサルティング)		6. 起業
	7. その他( )		

派遣先大学の概要

カリフォルニア大学バークレー校は、アメリカ合衆国カリフォルニア州バークレーに本部を置くアメリカ合衆国の州立大学である。1868年に設置された。バークレー校はカリフォルニア大学の発祥地であり、10大学からなるカリフォルニア大学システムの中で最も古い歴史を持つ。ハーバード大学など同国東部の名門私立大学群の集まりである「アイビーリーグ」に対し、西部を中心とする名門公立大学の集まりである「パブリック・アイビー」の1校である。アメリカの公立大学ランキングでは長期間にわたり1位を維持している。同じ米国西海岸サンフランシスコ近郊のベイエリアに位置するスタンフォード大学とはスポーツ分野を中心に長年ライバル関係にある。

留学した動機

東京大学で政治経済学の授業を受けてさらに国際関係についての知識を深めたいと思い、バークレー校のAISPプログラムを選びました。私がバークレー校に留学したいと考える動機は2点あります。ひとつは、就職活動をする中でグローバルに活躍する企業に関心を持ち、国際的な交流ができる環境の中で知識を身につけたいと考えようになったからです。バークレー校では多くの国から多くのバックグラウンドをもった学生が集まっていると聞いています。そのような多様性の強い環境の中でみんなと一緒に成長したいと思いました。

動機の2点目は、私は現在、現代経済専攻に所属していますが、バークレー校に1年留学する中で政治経済学と国際関係をしっかり学び、留学から戻ってからの東京大学での修士論文にいかしていきたいと思っています。修士論文では政治経済学と国際関係を用いて研究を進めたいと思っていますが、バークレー校で学ぶグローバルな視点を加味した分析を進められるのではないかと期待しています。

以上のような動機と合わせまして、休日を活かしてアメリカのもつ多様性について様々な場所を見て回りたいと思います。そのような活動を経て、私自身の世界観を広げていきたいと思っています。

留学の時期など

①留学前の本学での修学状況:	2016年	修士2	年生の	S2	学期まで履修
②留学中の学籍:	休学				
③留学期間等:	2016年	8月~	2016年	12月	
	修士2	年時に出発			
④留学後の授業履修:	2017年	修士2	年生の	S1	学期から履修開始
⑤就職活動の時期:	2016年	修士2	年生の	10月頃に	行った
⑥本学での単位数:	留学前の取得単位			22	単位
	留学先で取得し、本学で単位認定申請を行う単位			0	単位
	留学後の取得(予定)単位			8	単位
⑦入学・卒業/修了(予定)時期:	2015年	4月入学	2018年	3	月卒業/修了

⑧本学入学から卒業／修了までの期間:	3年	0ヶ月間			
⑨留学時期を決めた理由:					
就職のためです。留学中にポストンキャリアフォーラムにも参加できます。					
<b>留学の準備</b>					
①留学先大学への入学手続き(手続きにあたってのアドバイスなど)					
手続きなどは早めにした方がいいです。					
②ビザの手続き(ビザの種類、申請先、手続きに要した時間、ビザ申請にあたってのアドバイスなど)					
残高証明書は英語版も日本語版も通用できます。しかし、英語版の発行はもっと時間かかりますので、日本語版の発行を依頼してください。					
③医療関係の準備(出発前の健康診断、常備薬、予防接種等)					
常備薬(風邪薬など)を少し持った方がいいです。					
④保険関係の準備(加入した海外旅行傷害保険・留学保険等)					
保険に加入する必要があります。加入した後、学校の医療室も無料で使うことができます。					
⑤留学にあたって東京大学の所属学部・研究科(教育部)で行った手続きなど(履修・単位・試験・論文提出等に関して)					
休学届けと復学届け					
⑥語学関係の準備(出発前の語学レベル・語学学習等)					
なかったです。					
⑦日本から持参の方がよいもの、その他出発前にやっておくべきこと・アドバイスなど					
ジャパントウンとジャパニーズストアが多いので、特にはないです。					
<b>学習・研究について</b>					
①履修した授業科目のリスト(授業を履修した場合) ※そのうち、帰国後東京大学で単位認定の申請を行ったもの(又は行う予定のもの)に●をつけてください。					
授業科目名	単位数	単位認定の申請	授業科目名	単位数	単位認定の申請
Urban Economics	3				
International Monetary Economics	4				
American Foreign Policy Towards Asian	4				
Directed Group Study	1				
②留学中の学習・研究の概要(授業・予習・復習のスタイル、印象に残っている授業等)					
授業の雰囲気がとても活発です。学生の一方向的なインプットだけではなく、学生からのアウトプットもたくさんあります。					
③1学期あたりの履修科目・単位数、週あたりの学習・研究時間(授業時間・授業以外の学習時間)など					
授業時間は90分					

④学習・研究面でのアドバイス

Doe, Main Stacks, Moffittなどの図書館を十分に利用してください。

⑤語学面での苦勞・アドバイス等

勉強だけでなく、自分が興味あるクラブに参加して、恥ずかしく思わなくて、できるだけ外国人と話して英語練習してください。

生活について

①宿泊先(種類(寮・ホームステイ・ルームシェア等)、家賃、宿舎の様子、見つけた方法など)

ルームシェア 家賃719ドル/月

②生活環境(気候、大学周辺の様子、交通機関、食事、お金の管理方法(海外送金・クレジットカード)など)

バスはとても不便です。海外送金は一度もありません。クレジットカードを使っていました。

③危機管理関係(留学先の治安、医療機関の事情、心身の健康管理で気をつけた点など)

治安は日本より悪いです。学校のメールボックスによく強盗事件があったというメールは届いてきた

④留学に要した費用について(航空賃、授業料、教科書代、家賃、食費、交通費、娯楽費などの概算)

・毎月の生活費とその内訳

家賃: \$719; 交通: \$150; 食事: \$200

・留学に要した費用総額とその内訳

Concurrent Enrollment & International Student Fee \$575; Health Insurance \$700; Program Fee \$5,000; Course Fees (\$730/unit, 12 units per semester)\$8,760;

⑤奨学金(受給していた場合は、支給機関・支給額・見つけた方法など)

320000円

⑥学習・研究以外の活動(スポーツ・文化活動、ボランティア・インターン、週末や長期休暇の過ごし方など)

旅行すること

派遣先大学の環境について

①留学生へのサポート体制(語学面・学習面・生活面・精神面でのサポート等)

良い

②大学の設備(図書館・スポーツ施設・食堂・PC環境等)

良い(食堂の食べ物はアメリカンが多い)

## 留学と就職活動について

①(就職活動を既に行った場合)留学が就職活動に与えた影響、メリット・デメリットなど

留学の経験がもう一国増えた

②(今後就職活動を行う場合)留学が就職に対する考え方に与えた影響

留学の間にボスキャリアにぜひ参加してみてください

③留学中の就職活動への対策など(もしあれば)

④就職が決まっている場合は、差し支えない範囲で就職先をお知らせください

- |   |                          |
|---|--------------------------|
|   | 1. 研究職                   |
|   | 2. 専門職(法曹・医師・会計士等)(職名: ) |
|   | 3. 公的機関(機関名: )           |
|   | 4. 非営利団体(団体名又は分野: )      |
| ✓ | 5. 民間企業(企業名又は業界: PwC )   |
|   | 6. 起業(分野: )              |
|   | 7. その他( )                |

## 留学を振り返って

①留学の意義、留学を通じて成長したこと、その他留学を通じての所感

人生のいい体験として有意義でした

②留学後の予定

学校に戻ってCPAとCFAを取ります

③今後留学を考えている学生へのメッセージ・アドバイス

若いうちに、いろいろな国に行って、異文化を体験した方がいいです。友達もできるし、様々な勉強もできます。

## その他

①準備段階や留学中に役に立ったウェブサイト・出版物

なし

②その他東京大学のホームページ・出版物等に掲載してよい留学中の写真があれば添付してください。

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)

2017年 5月 31日

東京大学での所属学部・研究科等:	文学部	学年(プログラム開始時):	学部3
参加プログラム:	UC派遣プログラム	派遣先大学:	カリフォルニア大学バークレー校
卒業・修了後の就職(希望)先:			
	1. 研究職		2. 専門職(医師・法曹・会計士等)
	3. 公務員		4. 非営利団体
	5. 民間企業(業界: )		6. 起業
	<input checked="" type="checkbox"/> 7. その他( 公的機関 )		

派遣先大学の概要

カリフォルニア大学バークレー校は世界トップの公立大学として有名です。非常にリベラルな校風で、学生も活発に社会貢献しています。

留学した動機

一つ目は英語力を向上させるため、二つ目は異文化交流、そして三つ目にリベラルな環境で勉学に励むためです。それまでにバックパッカーでたくさんの国を訪れてはいましたが、旅行だけでは学びとして不十分だと感じ留学を決意しました。エスニックマイノリティや多文化共存政策にも興味があったため、勉学以外のフィールドワークも留学の目的としていました。

留学の時期など

①留学前の本学での修学状況:	2016年	学部3	年生の	S2	学期まで履修
②留学中の学籍:	休学				
③留学期間等:	2016年	8月~	2017年	5月	
	学部3	年時に出発			
④留学後の授業履修:	2017年	学部3	年生の	A1	学期から履修開始
⑤就職活動の時期:	2017年	学部3	年生の	9月頃に	行う予定
⑥本学での単位数:	留学前の取得単位			24	単位
	留学先で取得し、本学で単位認定申請を行う単位			24	単位
	留学後の取得(予定)単位			24	単位
⑦入学・卒業/修了(予定)時期:	2014年	4月入学	2019年	3	月卒業/修了
⑧本学入学から卒業/修了までの期間:	5年		0ヶ月間		
⑨留学時期を決めた理由:					

三年の後半からの留学が最も一般的なためです。大学入学後の早い時期は学びの基礎がまだ欠けているだろうと思い、三年生からの留学にしました。しかし学部二年の後期から留学して将来につながるスキルを早期に身につけ、進学先に活かすのも充分メリットがあると思います。

## 留学の準備

### ①留学先大学への入学手続き(手続きにあたってのアドバイスなど)

入学手続きは国際交流課と文学部からの指示に従いました。

### ②ビザの手続き(ビザの種類、申請先、手続きに要した時間、ビザ申請にあたってのアドバイスなど)

ビザはF1Visaを取得しました。発行に手間と時間がかかるため早めの手続きをお勧めします。

### ③医療関係の準備(出発前の健康診断、常備薬、予防接種等)

予防接種の義務は無かったため、特に何もしませんでした。ただ歯科だけはアメリカで保険が効かないため、かかりつけの歯科医院で検診を受けてから行きました。親知らずが気になる方は抜いてから行く方が良いと思います。

### ④保険関係の準備(加入した海外旅行傷害保険・留学保険等)

東大で勧められた保険に加入しました。パークレーでもSHIPという保険がありますが、非常に高額なうえ、医療面しかカバーされません。この保険は一度申し込んでしまっても、付帯海学の被保険者証を添えて連絡すれば返金が可能です。

### ⑤留学にあたって東京大学の所属学部・研究科(教育部)で行った手続きなど(履修・単位・試験・論文提出等に関して)

文学部で休学手続きを行いました。今後文学部で単位を申請する予定です。

### ⑥語学関係の準備(出発前の語学レベル・語学学習等)

出発前はTOEFL96点でしたが、帰国子女でもなく、留学経験も無かったため、リスニングとスピーキングを中心になるべく多く学習していくようにしました。留学前の学期は本郷で英語ライティングとスピーキングの授業を履修しました。また金曜日に開催されている留学生との交流ランチに毎週参加し(ICYouなど)日常会話を練習しました。このランチで培った初対面の会話プロセスは実際に寮で非常に役に立ちました。

### ⑦日本から持参の方がよいもの、その他出発前にやっておくべきこと・アドバイスなど

大抵の日用品は現地購入が可能です。しかし歯ブラシや化粧品、薬などは日本から持参しました。化粧水はアメリカにありません。スキンケアにこだわる方は気をつけましょう。

## 学習・研究について

### ①履修した授業科目のリスト(授業を履修した場合)

※そのうち、帰国後東京大学で単位認定の申請を行ったもの(又は行う予定のもの)に●をつけてください。

授業科目名	単位数	単位認定の申請	授業科目名	単位数	単位認定の申請
Introduction to American Politics	4	●	Ethics and Justice in International Affairs	4	●
Introduction to International Relations	4	●	The Rise and Fall of Communism in the 20th century	4	●
Asian American Studies	4	●	Religion and Ethnicity	4	●

## ②留学中の学習・研究の概要(授業・予習・復習のスタイル、印象に残っている授業等)

講義時間は50分から80分です。講義の理解度は教授の話方に大きく左右されます(速度、訛りなど)。ディスカッションは講義の復習、簡単な予習がメインなので、講義やリーディングの疑問点をそこで解決することができます。GSIIにもよりますが生徒同士がディスカッションする時間は意外と少なかったため、話したい時に話せば良いと思います。ついていけなくても自分を責めず、出来るところから取りかかるのが最善です。

## ③1学期あたりの履修科目・単位数、週あたりの学習・研究時間(授業時間・授業以外の学習時間)など

一学期三授業、計12単位履修しました。ひとつの授業につき講義は週2~3回(計180分)、ディスカッションは一回(60~90分)です。東大と比べると講義に出席する時間が少ないことに加え通学時間がほぼ0のため、自由に使える時間は多くありました。私は自由時間の殆どを勉強に割いていました。

## ④学習・研究面でのアドバイス

まず学期の初めに履修登録で苦労しました。AISPプログラムは交換留学ではなく、UC Extensionというパークレーのサブ組織に属しています。その結果、AISP学生は”Concurrent Enrollment Student”という扱いになり、履修登録で非常に不利になります。講義のWait Listの優先順位がパークレー正規生>交換留学生>Concurrent Enrollment Studentと設定されているためです。結果、初めの二週間ありとあらゆる講義に出席し、教授に大量のメールを送ったにも関わらず、取りたい講義が結局受講できない、履修確定が講義開始から2週間以上後のため課題で後れを取るなど、非常にストレスのかかる状況に陥ります。AISPではPolitical Science Departmentの授業は履修が保障されていますが、他学部の講義に興味がある場合は気をつけてください。次に教科書に関してです。教科書代だけで数百ドルかかってしまうため、正規の学生はGoogle DriveでPDF版をシェアしたり、無料ダウンロードサイトを使用したりして節約しています。正規学生に教科書の入手方法を尋ねると良いでしょう。

## ⑤語学面での苦労・アドバイス等

とにかく苦労しました。当初は英語のコミュニケーションが嫌になり、部屋から出ないこともありました。コミュニケーションに慣れてもリーディングやライティングには最後まで膨大な時間を費やしました。完璧にこなすより、効率的にこなす方に重点を置いた方がよいと思います。

## 生活について

### ①宿泊先(種類(寮・ホームステイ・ルームシェア等)、家賃、宿舍の様子、見つけた方法など)

プログラムで勧められているInternational Houseに9ヶ月間住みました。家賃が授業料以上に高額ですが、良い経験をできたと思っています。3、4階は留学生が多く騒々しいため(部屋でパーティー、歌う、楽器を弾く、ウエイトリフティングを始める等)、落ち着いた環境が好きな方は5階より上の部屋が良いと思います。

### ②生活環境(気候、大学周辺の様子、交通機関、食事、お金の管理方法(海外送金・クレジットカード)など)

気候は過ごしやすいため特別な準備は必要ないと思います。交通機関は学校周りのバスとUber, Lyftなどの配車サービスをよく使いました。現金は新生銀行の口座から引き出したほか、普段はクレジットカードを使っていました。しかし冬休み中、過失により手持ちの全てのクレジットカードが使えなくなったため、急遽現地で銀行口座を開き、デビットカードを入手しました。クレジットカードに関しては多くの留学生が何かしら問題を抱えていたので、複数枚持っていく、そのうち一枚は絶対に使わず安全な所に保管しておく等、厳重な注意が必要です。日本で再発行したクレジットカードの海外発送は出来ません。

### ③危機管理関係(留学先の治安、医療機関の事情、心身の健康管理で気をつけた点など)

ダウンタウンやオークランドにはホームレスが多く、学校からも毎週のように犯罪に関する注意喚起メールが送られてきました。ルームメイトはスタンガンを持っていた。健康管理の面では予防に最善を尽くしました。

### ④留学に要した費用について(航空賃、授業料、教科書代、家賃、食費、交通費、娯楽費などの概算)

#### ・毎月の生活費とその内訳

授業料、家賃、旅費以外の出費は殆ど有りませんでした。航空券はオープン航空券(往復航空券だが帰国の日付を複数回変更できるもの)が良いと思います。

#### ・留学に要した費用総額とその内訳

家賃と授業料のみで40万近く(奨学金除く)、休暇の旅行や日常の交通費で50万近く、レートの悪化で更に1割増し、総額500万円ほどはかかってしまったように思います。ベイエリアは何もかも高額なのである程度の出費は覚悟しましょう。

⑤奨学金(受給していた場合は、支給機関・支給額・見つけた方法など)

UC派遣プログラム用のJASSO奨学金に申し込み、毎月8万円、計72万円の御援助を頂きました。他の留学生は業務スーパー・ジャパンドリーム財団やトビタテを活用していました。企業などの奨学金は8月留学開始であつても応募締め切りは1月中旬、早いものは一年以上前なので、早め早めに情報を入手するよう気をつけてください。

⑥学習・研究以外の活動(スポーツ・文化活動、ボランティア・インターン、週末や長期休暇の過ごし方など)

キャンパスではアニメクラブに参加し現地学生との交流に励みました。運動部に所属し大会などに出場する留学生も多くいました。学外では春学期からBerkeley Food&Housing Projectというボランティアに参加し、毎週ホームレスの方々に無料で食事を提供しました。長期休暇は東海岸、ニューオーリンズ、オーランド、ドミニカ共和国、キューバ、メキシコ、サンノゼなどに旅行しました。車を運転できなかったため移動が制限されたのが残念でした。

派遣先大学の環境について

①留学生へのサポート体制(語学面・学習面・生活面・精神面でのサポート等)

学習面では正規学生と同じサポートを受けられます。例えばレポートはライティングセンターでチェックをしてもらいました。その他事務手続き関係で何かあった場合、AISPの学生はUC BerkeleyのInternational Officeではなく、UC ExtensionのInternational Officeに行くことになります(寮からバスで10分弱)。

②大学の設備(図書館・スポーツ施設・食堂・PC環境等)

学費が高い分、非常に充実しています。スポーツ施設は複数あり、どれも使い放題です。図書館の蔵書も素晴らしく、特にEast Asian Libraryは日本語の書籍も所蔵していたため息抜きに読書を楽しむことが出来ました。

留学と就職活動について

①(就職活動を既に行った場合)留学が就職活動に与えた影響、メリット・デメリットなど

まだ就職活動は始めていませんが、留学したおかげでやりたいことが明確になりました。

②(今後就職活動を行う場合)留学が就職に対する考え方に与えた影響

UC派遣プログラムに参加すると必然的に一年留年しますが、それがかえって将来を熟考する時間を作りだしてくれました。一年延ばすのは就活にとってむしろ有利だと思います。

③留学中の就職活動への対策など(もしあれば)

パークレーは日本企業との繋がりが深いので、キャリアフォーラムに参加しなくても、大手企業がキャンパスを訪問し説明会や懇親会を開催してくれます。例えばCal Japan Careerという日本人の就職活動用のグループはFBページで就活情報をシェアしてくれます。他の日本人学生はそれに加え、11月下旬に開催されるボストンキャリアフォーラムに参加していました。

④就職が決まっている場合は、差し支えない範囲で就職先をお知らせください

- |  |                          |
|--|--------------------------|
|  | 1. 研究職                   |
|  | 2. 専門職(法曹・医師・会計士等)(職名: ) |
|  | 3. 公的機関(機関名: )           |
|  | 4. 非営利団体(団体名又は分野: )      |
|  | 5. 民間企業(企業名又は業界: )       |
|  | 6. 起業(分野: )              |
|  | 7. その他( )                |

## 留学を振り返って

### ①留学の意義、留学を通じて成長したこと、その他留学を通じての所感

まず英語能力が向上しました。夏はインターンに参加し更なる成果を出したいと思います。学問の面では日本で関心の薄い人種差別について学び、日本の社会問題を新しい視点から捉えることができました。こうした実的な面に加え、自分と異なる背景を持つルームメイトや友人たちとの交流を通じ、内面的にも大きく成長することができました。

### ②留学後の予定

東京大学が開催している香港大学LLICプログラムに参加し、6月下旬から8月下旬まで上海でインターンを行います。上海からの帰国後は再度TOEFL受験を計画しています。

### ③今後留学を考えている学生へのメッセージ・アドバイス

少しでも興味があるならぜひ留学を考えてみてください。確かに費用や時間、言語面の不安といったリスクはあります。また一年の学部留学は学位にはつながらず、単位を持ち帰れるかわからないなど、学問への貢献も不確かと思われるかもしれません。しかし実際は言葉では表現できないほど多くのことを学び経験し、非常に密度の高い時間を過ごすことができました。自信が無いという方にこそぜひチャレンジしてほしいと思っています。UC派遣プログラムは特に高額ですが、英語の要件さえ満たせば高確率でUCバークレーに留学できる、とてもコストパフォーマンスの高いプログラムです。もし聞きたいことなどありましたらご連絡ください。余談ですが、留学中は毎日日記をつけることをおすすめします。

## その他

### ①準備段階や留学中に役に立ったウェブサイト・出版物

『地球の歩き方』『アメリカ留学公式ガイドブック(日米教育委員会)』『TOEFLテスト英単語3800』

### ②その他東京大学のホームページ・出版物等に掲載してよい留学中の写真があれば添付してください。



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)

2017年5月31日

東京大学での所属学部・研究科等:	公共政策学教育部	学年(プログラム開始時):	専門職2
参加プログラム:	UC派遣プログラム	派遣先大学:	カリフォルニア大学バークレー校
卒業・修了後の就職(希望)先:			
<input type="checkbox"/>	1. 研究職	<input type="checkbox"/>	2. 専門職(医師・法曹・会計士等)
<input checked="" type="checkbox"/>	3. 公務員	<input type="checkbox"/>	4. 非営利団体
<input checked="" type="checkbox"/>	5. 民間企業(業界: )	<input type="checkbox"/>	6. 起業
<input type="checkbox"/>	7. その他( )		

派遣先大学の概要

アメリカ合衆国カリフォルニア州バークレーに本拠を置く州立大学です。西海岸の自由な雰囲気、マンモス大学、アジア人が比較的多い等の印象でした。

留学した動機

- ①短期間でもアメリカ留学に身を置き、アメリカ社会で暮らし、現地学生や他国からの留学生との積極的なコミュニケーションを図り、自らを少しでも『グローバルでタフな人間』に鍛え上げたいと考えました。
- ②専攻分野と関連する「アメリカ政治学」について、アメリカではどのように分析し、語られるのか興味がありました。
- ③英語の語学力、特にスピーキング力を少しでも向上したいと考えました。

①留学前の本学での修学状況:	2017年	専門職2	年生の	S2	学期まで履修
②留学中の学籍:	休学				
③留学期間等:	2017年	1月~	2017年	5月	
	専門職2	年時に出発			
④留学後の授業履修:	2017年	専門職2	年生の	A1	学期から履修開始
⑤就職活動の時期:	2017年	専門職2	年生の	6月頃に	行う予定
⑥本学での単位数:	留学前の取得単位			42	単位
	留学先で取得し、本学で単位認定申請を行う単位			0	単位
	留学後の取得(予定)単位			4	単位
⑦入学・卒業/修了(予定)時期:	2015年	4月入学	2018年	3月卒業/修了	
⑧本学入学から卒業/修了までの期間:	3年		0ヶ月間		
⑨留学時期を決めた理由:					

留学可能な最後のチャンス

留学の準備

- ①留学先大学への入学手続き(手続きにあたってのアドバイスなど)

かなり煩雑ですので早めの手続きが必要です。

②ビザの手続き(ビザの種類、申請先、手続きに要した時間、ビザ申請にあたってのアドバイスなど)

F1ビザ、アメリカ合衆国大使館での面接が必要です。手続きは1週間以上かかりましたが、更に申請後郵送されるまでに1週間かかりました。カリフォルニア大学からI-20が届いたらすぐに申請手続きが必要です。

③医療関係の準備(出発前の健康診断、常備薬、予防接種等)

留学時期は冬でしたが、到着直後に風邪をひきました。持参していた漢方薬が役にたちました。目薬なども持参した方がいいです。

④保険関係の準備(加入した海外旅行傷害保険・留学保険等)

東京海上日動の海外旅行保険、UCに保険加入状況を説明するのに必要な英語版の「付保証明書」を早めに保険会社に請求したほうがいいです。

⑤留学にあたって東京大学の所属学部・研究科(教育部)で行った手続きなど(履修・単位・試験・論文提出等に関して)

休学届 渡航情報届 留学許可願 など

⑥語学関係の準備(出発前の語学レベル・語学学習等)

出発前の語学力: TOEFL iBT 100点 語学学習等の準備は特に何もありませんでした。

⑦日本から持参した方がいいもの、その他出発前にやっておくべきこと・アドバイスなど

日本の文房具、携帯枕、日本のお菓子、二人部屋の場合は耳栓とアイマスクがお奨めです。

学習・研究について

①履修した授業科目のリスト(授業を履修した場合)

※そのうち、帰国後東京大学で単位認定の申請を行ったもの(又は行う予定のもの)に●をつけてください。

授業科目名	単位数	単位認定の申請	授業科目名	単位数	単位認定の申請
Intro American Politics	4				
Intro Comp. Politics	4				
Topics in Comp. Politics	4				

②留学中の学習・研究の概要(授業・予習・復習のスタイル、印象に残っている授業等)

授業の2～3倍は自習時間が必要です。

③1学期あたりの履修科目・単位数、週あたりの学習・研究時間(授業時間・授業以外の学習時間)など

3科目12単位

④学習・研究面でのアドバイス

授業によっては毎週100ページ以上の英文を読まなければいけないので、3科目とると週によっては300ページ以上も読まなくてはならない場合があります。一字一句熟読しようとはせず、IntroductionやConclusionはしっかり押さえ、本文のTopic Sentenceを意識しながら、文書全体の要点を掴む速読(skimming)を心掛けるようにしましょう。

⑤語学面での苦労・アドバイス等

電子辞書は英和、和英ともに役に立ちました。

生活について

①宿泊先(種類(寮・ホームステイ・ルームシェア等)、家賃、宿舎の様子、見つけた方法など)

iHouse(寮)2人部屋、ホームページで早めに予約しないとすぐに埋まってしまうので要注意。

②生活環境(気候、大学周辺の様子、交通機関、食事、お金の管理方法(海外送金・クレジットカード)など)

冬季でしたが、日本より寒くはなかったです。ただし、朝晩の寒暖差は大きかったです。

③危機管理関係(留学先の治安、医療機関の事情、心身の健康管理で気をつけた点など)

特に夜間は治安が良くないという話は度々耳にしました。

④留学に要した費用について(航空賃、授業料、教科書代、家賃、食費、交通費、娯楽費などの概算)

・毎月の生活費とその内訳

教科書は高いです、中古品があり値段は定価の2/3位でした。食費は寮食が基本で、時々周辺やサンフランシスコで外食しました。

・留学に要した費用総額とその内訳

⑤奨学金(受給していた場合は、支給機関・支給額・見つけた方法など)

JASSOから8万円/月を支給して頂きました。

⑥学習・研究以外の活動(スポーツ・文化活動、ボランティア・インターン、週末や長期休暇の過ごし方など)

時々、大学運動場でサッカーをしたり、サンフランシスコに出かけました。

**派遣先大学の環境について**

①留学生へのサポート体制(語学面・学習面・生活面・精神面でのサポート等)

GSI(授業を補佐し、ディスカッションをリードする大学院生)にオフィスアワーやメール等で相談すると良いです。

②大学の設備(図書館・スポーツ施設・食堂・PC環境等)

寮の図書館やPC室は24時間利用できるのありがたいです。

**留学と就職活動について**

①(就職活動を既に行った場合)留学が就職活動に与えた影響、メリット・デメリットなど

6月から本格的に就職活動の予定ですので、まだメリットデメリットは分かりません。

②(今後就職活動を行う場合)留学が就職に対する考え方に与えた影響

③留学中の就職活動への対策など(もしあれば)

④就職が決まっている場合は、差し支えない範囲で就職先をお知らせください

	1. 研究職
	2. 専門職(法曹・医師・会計士等)(職名: )
	3. 公的機関(機関名: )
	4. 非営利団体(団体名又は分野: )
	5. 民間企業(企業名又は業界: )
	6. 起業(分野: )
	7. その他( )

留学を振り返って

①留学の意義、留学を通じて成長したこと、その他留学を通じての所感

自分の意見を持ちキチンと主張することが大切であると、改めて学びました。

②留学後の予定

就職活動を開始します。

③今後留学を考えている学生へのメッセージ・アドバイス

私は大学修了間際になって、最後のチャンスとして短期の留学をしましたが、それでも留学して良かったと思います。しかしできれば大学1年生とか2年生で、早く留学されることをお奨めします。

その他

①準備段階や留学中に役に立ったウェブサイト・出版物

UCバークレー校の場合、サンフランシスコの旅行ガイドブックを持っていくと良いでしょう。大学からサンフランシスコまで(往復)、Clipperカードを作れば無料でバスが利用できます。

②その他東京大学のホームページ・出版物等に掲載してよい留学中の写真があれば添付してください。