

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）

2018年6月6日

東京大学での所属学部・研究科等：	教養学部	学年（プログラム開始）	学部2
参加プログラム：	UC派遣プログラム	派遣先大学：	UCバークレー
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
	7. その他（ ）		

派遣先大学の概要

カリフォルニア州バークレーにある公立大学

留学した動機

アカデミックな英語力を身につけたかったから。

留学の時期など

①留学前の本学での修学状況：	2017年	学部2	年生の	S 2	学期まで履修
②留学中の学籍：	休学				
③留学期間等：	2017年	8月～	2018年	5月	
	学部2	年時に出発			
④留学後の授業履修：	2018年	学部2	年生の	A 1	学期から履修開始
⑤就職活動の時期：	2019年	学部3	年生の	7月頃に	行う予定
⑥本学での単位数：	留学前の取得単位			見えません	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			わかりません	単位
⑦入学・卒業／修了（予定）時期：	2016年	4月入学		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：

高い英語力を持った状態でより長くの学生生活を送りたかったから。

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）

AISPプログラムのアドバイザーは非常に親切なので、何かわからないことがあったら遠慮せずすぐメールで質問すると良い。

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）

ビザは発行まで時間がかかるので、UCバークレーから必要な書類が届いたら即手続きを開始した方がいいです。

③医療関係の準備（出発前の健康診断、常備薬、予防接種等）

特に何もありませんでしたが、頭痛薬・腹痛薬など、薬局で買える薬は日本で揃えて持っていくべきだったと思いました。私は何も持って行かなかったので現地の日本人の友達に何度も薬をもらい、申し訳ない気持ちになりました…。もちろんアメリカにも薬は売っていますが、日本人に合うかが不安で買えませんでした。

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）

東大が指定したものの、バークレーにも保険はありますが、東大から指定される保険は全額保証＆日本語のオペレーターがつくので絶対に入った方がいいです。私は現地で倒れて救急車で運ばれたので、請求額がとんでもないことになった上二重請求にあたりして色々大変でしたが、保険会社の方に連絡したところすべて解決してくださって本当に感謝しています。特に体調が悪い時は英語の電話で色々煩雑な手続きをするのはしんどいので、日本語で対応してくれて、サービスも良い東大の保険に入った方がいいです。

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

⑥語学関係の準備（出発前の語学レベル・語学学習等）

いわゆる純ジャバで、海外経験はありませんでした。語学関係の準備は特にしませんでした。日本にいるうちに語彙をもっと増やしておけばよかったと思いました。と言っても東大受験レベルの英単語をすべて完璧にする（見て意味がわかるだけでは不十分で、英作文や会話でその言葉がスラスラ出てくる程度）くらいで十分だと思います。

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

特になし

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	4		Introduction to Comperative Politics	4	
Introduction to International	4				
Northeast Asian Politics	4				
Sociology of Gender	4				
Ethics of International	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）					
<p>とにかくリーディングが膨大で、語彙が少ない頃は苦労しました。ディスカッションも発言しないと点数が引かれるのですが、最初は周りの言っていることを聞き取るのに精一杯で、発言する時も非常に緊張し、ディスカッションの時間が本当に憂鬱でした。ですが、1学期目に死ぬ気で勉強したところ英語力が飛躍的に向上し、2学期目は大きなストレスなくこなすことができましたし、成績も目に見えて上がりました。何事も努力と思考を続ければ乗り越えられるんだなと思いました。</p>					
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					
<p>1学期3科目（1科目4単位）。1日だいたい3時間くらい授業がありました。 授業以外の学習時間は、1学期目は1日10時間くらい勉強していましたが、2学期目は5、6時間くらいです。</p>					
④学習・研究面でのアドバイス					
<p>パークレーは留学生用の支援が充実しているので、学校のリソースを調べて使い倒すべきです。私はGSI（授業をアシストする院生）のオフィスアワーに通って質問するなどして、自分が留学生で英語がネイティブレベルではない＆授業の発言がいまいちでも内容はちゃんと理解し自分で考えていることをアピールしていました。GSIと1対1で会話することで英会話力も上がりますし、オススメです。また、学校の無料のwriting centerにも週1で通い、チューターの人にライティング課題を見てもらっていました。</p>					
⑤語学面での苦労・アドバイス等					
<p>海外経験が0だったので最初は本当に苦労しましたが、最初に死ぬ気で頑張ったおかげで2学期目は非常に楽でした。具体的にどう頑張ったかという点、①リーディングででてきた知らない英単語はなるべく意味を調べる②リーディングの要約を絶対に作る。テストの時とディスカッションの時に役立ちます③リーディングの要約を音読して重要なところは暗記する。ディスカッションの時に発言しやすくなるし、英会話力も上がります④授業は毎回録音して聞き逃したところは聞き直す⑤ライティングは絶対にネイティブに見てもらおう。友達に頼んでもいいし、学校のサービスを利用してもいいと思います。ネイティブに直してもらおうと、自分が犯しやすいミスや変な表現がたくさん見つかるので、ライティング力が目に見えて上がります</p>					
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）					
<p>プログラムに勧められたInternational Houseに住んでいました。</p>					

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）

非常に暮らしやすい気候です。大学周辺にはちらほらお店はありますが、特に何もないので私は息抜きに毎週末サンフランシスコに行って勉強していました。交通機関はBARTという地下鉄がありそれを使っていました。食事は寮のダイニングで食べていましたがそんなに美味しくはありません。基本的にクレジットカードを使っていましたが、時々日本の口座（海外から引き出せるもの）から現金を引き出して使っていました。ですが、アメリカの口座があった方が何かと便利なので、アメリカの銀行口座を作ればよかったと後悔しました。

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）

治安は暗くなったら1人で出歩かない方がいいレベルで、そこまで悪くなかったです。医療機関は非常にサービスが悪いです（治療に問題はないと思いますがとにかく遅い）。最初の大変だった時期に食事と睡眠を犠牲にしまくったところ倒れてさらに大変になったので、どんなに勉強が大変でも食事と睡眠は抜かない方がいいです。

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

学費・寮費以外に月3、4万あれば足りると思います

・留学に要した費用総額とその内訳

わかりません

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

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）

友達と遊んでいました。

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）

幅広いサポートがあるので、何か困ったことがあったら大学で相談できないか調べてみるといいと思います。

②大学の設備（図書館・スポーツ施設・食堂・PC環境等）

ほとんど使いませんでしたが、図書館がキャンパスのあちこちにあります。ジムやプールも無料で利用できます。

