

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: 2020/5/20

■ID: A19007

■参加プログラム/Program: 全学交換留学

■プログラム情報/Program info.: <https://www.u-tokyo.ac.jp/adm/go-global/ja/program-list-USTEP.html>

■派遣先大学/Host university: イリノイ大学アーバナ・シャンペーン校

■留学期間/Program period: 8/19/2019 ~ 5/15/2020 (MM/DD/YYYY)

■東京大学での所属学部・研究科等/Faculty/Graduate School at UTokyo: 教養学部統合自然科学科統合生命科学コース

■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?:

友達に誘われました。

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:

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:

留学を思い立ったタイミングで応募した結果この時期になった。

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:

English Pronunciation and Oral Fluency/0

Advertising/3

Japanese Culture/3

Molecular and cell biology150/4

Introduction to art/3

Companion animals/3

Molecular and cell biology252/3

Microeconomics/3

Introduction to energy sources/3

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

予習量が多かったです。
■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 :
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 :
ポーカークラブに参加しました。
■週末や長期休暇の過ごし方/How did you spend the weekends and vacations? :
日本に帰国したのと、アメリカ国内旅行をしました。

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

■設備/Facilities :
WIFI は強いです。ジムもありました。
■サポート体制/Support for students :
特に使いませんでした。

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 :
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 :
大学からのメールに記載されていたオンキャンパスの学生寮。

■気候、大学周辺の様子、交通機関、食事等/Climate, environment around the institution, transportation, food, etc. :
寒いです。
■お金の管理方法、現地の通貨事情/Management of money and situation about local economy :
現地で口座を開設しました。
■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 :
特になし。

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 :
速めにやらないと誰もせかしてくれません。
■ビザの手続き/Procedures to obtain visas :
J1 ビザ、早めに取り組むべき。
■医療関係の準備/Preparations or actions taken to maintain your health :

予防接種は現地でなら大学の保険で無料で受けられます。

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

大学の言われるがままに。

■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 :

とくになし。

■語学関係の準備/Language preparation :

TOEFL iBT をうけました。

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	300,000 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.)	1,200,000 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)	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)	20,000 円/JPY

■その他、補足等/Additional comments :

特になし。

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

家賃/Rent	60,000 円/JPY
食費/Food	40,000 円/JPY
交通費/Transportation	20,000 円/JPY
娯楽費/Entertainment/Leisure	20,000 円/JPY

■その他、補足等/Additional comments :

なし。

■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 :

米国伊藤財団－FUTI 奨学金

■受給金額(月額)/Monthly stipend :

150,000 円

■受給金額についての補足等/Additional comments about the monthly stipend :

なし。

■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。ネット上の情報や掲示物などから見つけた。知人から聞いた。

今後の予定について/About your future plans

<p>■ 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 :</p>
<p>Molecular and cell biology/4 Molecular and cell biology/3</p>
<p>■ 留学前に取得済みの単位数/Number of credits earned at UTokyo BEFORE your study abroad :</p>
<p>63 単位/credit(s)</p>
<p>■ 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 :</p>
<p>7 単位/credit(s)</p>
<p>■ これから本学で取得予定の単位数/Number of (expected) credits to be earned on return :</p>
<p>0 単位/credit(s)</p>
<p>■ 卒業/修了予定/(Expected) year/month of graduation :</p>
<p>2021 年 3 月</p>

留学を振り返って/Reflection

<p>■ 留学の意義、その他所感/Impact of the study abroad experience on yourself or your thoughts :</p>
<p>語学力の向上と、友好関係が広がったこと。日本ではできない経験ができました。</p>
<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>ボストンキャリアフォーラムに参加し、内定をいただきました。</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>つらいこともたくさんあります。</p>
<p>■ 留学中に行った就職活動/Job hunting activities during study abroad :</p>
<p>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。</p>
<p>■ 進路・就職先(就職希望先)/Career/Occupation (planned) :</p>
<p>民間企業 コンサルティング業界に就職します。</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>やって後悔はしませんが、やらなくても人生は進みます。</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>特になし。</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: 2020/5/30

■ID: A19008

■参加プログラム/Program: 全学交換留学

■プログラム情報/Program info.: <https://www.u-tokyo.ac.jp/adm/go-global/ja/program-list-USTEP.html>

■派遣先大学/Host university: イリノイ大学アーバナ・シャンペーン校

■留学期間/Program period: 8/19/2019 ~ 5/15/2020 (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?:

昔から漠然と海外・留学に行きたいと思っていて、母にも背中を押されたため。自分が大学2年の時に同期の友人が留学に行ったのも行きたいと思わせてくれました。行くかどうかは迷いありませんでしたが、直前になると寂しくなりました。

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:

留学

■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:

サークルの引退後にプログラムが開始するから。

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:

English as Second Language /0

Inter Microeconomic Theory /3

Game Theory /3

Intro to Applied Econometrics/3

Statistical Analysis/3

Fourth-Year Chinese II/3

Environmental Economics/3

Inter Macroeconomic Theory/3

Data Science Discovery/4

<p>■留学中の学習・研究の概要/Overview of the study/research during study abroad :</p>
<p>授業が 1 コマ 50~80 分で短めなので集中しやすいです。基本的には授業+復習・宿題という形で勉強していました。STAT107 は Python の基礎をハイテンションな先生と TA が教えてくれ、実習の時間も毎週 2 時間あるので良いと思います。</p>
<p>■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 :</p>
<p>4~6 科目/Subjects / 11~20 単位/credits</p>
<p>■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 :</p>
<p>11~15 時間 時間/hours</p>
<p>■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 :</p>
<p>スポーツ, 文化活動</p>
<p>■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 :</p>
<p>テニスクラブ、アメリカ文化を学ぶサークル(English Corner)に参加しました。</p>
<p>■週末や長期休暇の過ごし方/How did you spend the weekends and vacations? :</p>
<p>週末は基本的にタスクを消費し、時間がある時は SAVOY というところにある映画館に行きました。一度現地の院生の方に車でシカゴまで連れて行ってもらい、メジャー観戦をしました。長期休暇は秋休みに NY、DC、シカゴ、冬休みにヨーロッパ旅行をしました。</p>

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

<p>■設備/Facilities :</p>
<p>・図書館は夜中 2 時まで空いていて、席数も非常に多いです。・非常に大きなジムがあります。マットエリア、トレッドミル・ウェイトエリア・バスケットコート・プールなど充実しています。・食堂は何力所かあるのでめぐって見て、好きな食堂を探すことをお勧めします。・PC やプリンタは図書館、各寮など様々な場所で利用できます。・Wifi はどこでも使えます。</p>
<p>■サポート体制/Support for students :</p>
<p>基本的にサポートは待っていても来ません。何か困ったことがあれば遠慮なく誰かに助けを求めるのがよいです。寮の RA(Resident Assistant?)が数回部屋に来て面談をしました。</p>

プログラム期間中の生活について/About life during the program

<p>■宿泊先の種類/Type of accommodation :</p>
<p>学生寮</p>
<p>■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 :</p>
<p>①Wassaja Hall 部屋の種類: 相部屋(ルームメイト1人) 宿舎費: 月額 \$1,500 その部屋の種類で良かった点: 設備が新しい。あとは現地の学生から非常にうらやましがられます。悪かった点:寮費が異常に高い。1, 2 年生が多く住んでいる寮のようで、週末の夜はうるさい。新しいが故、マットレスが硬くて寝づらかったです(マットレスを追加することもできたようでした)。②Sherman Hall 部屋の種類: 相部屋(ルームメイト 1 人、バスルームのみ共有) 宿舎費: 月額 \$1,000 その部屋の種類で良かった点: 個室、電子レンジと冷蔵庫が備え付けてあること。安いミールプランを選択できたので、節約できました。悪かった点: 壁が薄いこと。隣の人がうるさかったので、寝るときは耳栓をしていました。</p>

■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 夏はカラッとしていて気温が高くても過ごしやすいです。しかし 10 月末ごろから寒くなり、東京の冬よりも寒くなる日も普通にあります。ウルトラライトダウンは個人的には必須アイテムでした。・大学周辺の様子 キャンパスタウンで田舎町なので、刺激が足りないと感じる人もいるかもしれません。一方でバーやレストランは結構あります。基本的には勉強に集中しやすいのではないかと思います。・交通機関 キャンパス内のバスが通っていて無料で乗れます。ただ、キャンパス内では基本歩いた方が早いと思います。・食事 週 10 回程度は食堂で食べることになるでしょう。私は太りたくなかったので味の濃いものやスイーツは避けていました。

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

留学当初、現地で銀行口座を作りましたが、一度も使いませんでした。ソニー銀行のデビットカードを作りました。これ自体は割安なレートで両替できるので便利です。ただ、一度スキミングの被害にあったので、心配な人はクレジットカードの方が安心です。また、タッチで支払いができるカードも普及しています。念のため、保護ケースに入れるのがよいと思います。

■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 :

基本的には安全な場所だが、夜中まで図書館で勉強した際は、帰り道に襲われないように早歩き・時々振り返り・イヤホンはしないなどして気を付けました。キャンパス内にクリニックがあるので、何か心配事がある際はかかると良いと思います。何度かホームシックになった時は素直に家族や友達に電話しました。あとは、現地での日本人・外国人の友達と積極的にコミュニケーションを取ると良いです。

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 :

全てオンラインで、日本にいる間に行った。食事プランをどうするか、寮をどこにしたいか、など。お金の支払いを伴うものが多く、手続きすべき項目も多いので早めに始めることをお勧めします。また、履修登録に関しては現地に行くまで登録できないものも多いので、焦らなくて大丈夫でした。

■ビザの手続き/Procedures to obtain visas :

6 月に申請し、7 月 8 日に大使館で面接をしました。自分は手続きが遅かった方です。面接は予約が取れにくいこともありうるので早めに手続きして予約を完了したほうが良いと思います。

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

風邪薬、コンタクト用品などを持っていきました。現地で無料でお薬セットをもらうことができます。風邪薬、のど飴、絆創膏などが入っています。また、買おうと思えばいつでも薬局で買えるので、アメリカの薬に余程嫌悪感がない限りは最小限でよいと思います。

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

学研災付帯 海外留学保険(略称:付帯海学。東大で指定されるもの)に日本で加入してから出発しました。さらに派遣先大学から加入を指定された保険に入る必要があります。メンタルヘルスの保険に入っている場合のみ加入しなくてもよい模様でした。が、事実上の強制です

■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 :

ゼミの単位分割をしていただくために、担当の先生にサインをいただき教務課の窓口に出しました。先生方はお忙しいので早めにお問い合わせするようにしました。

■語学関係の準備/Language preparation:

TOEFL iBT 83 リスニングは YouTube でも学習できます。

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.)	1,000,000 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)	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)	40,000 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	110,000 円/JPY
食費/Food	5,000 円/JPY
交通費/Transportation	0 円/JPY
娯楽費/Entertainment/Leisure	5,000 円/JPY

■その他、補足等/Additional comments:

寮費、食費、保険料などを一括で支払います。1 セメスターにつき 55~70 万円程度です(住む寮により価格変動あり)。

■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:

Inter Microeconomic Theory /3

Game Theory /3
Intro to Applied Econometrics/3
Statistical Analysis/3
Environmental Economics/3
■ 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 :
15 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 :
25 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 :
<p>・よかったところ</p> <p>派遣中の大きな成果は自身の価値観を見つめなおすことができたこと、そして自立心が飛躍的に向上したことだと思う。まず、自分を管理する人間が自分以外にいない寮生活であったため身の回りのことは自分でやる、という当たり前のことができるようになったように思う。また、上述のように誘惑の少ない環境に身を置けたことで、自分がどのような価値観で生きたいのか、それには日ごろどんなことをすべきなのかを確認できた。日々自分がすべきことを確認したことで、自分の人生にとっての「無駄」に割く時間が減らすことができた。そして、それでも自分がやるべきことをやるだけの時間は満足にはないことを知り、時間を大切にするようになった。</p> <p>・不足していたところ</p> <p>このように深く自省できた一方、対外関係では満足のいく活動はできなかった。また、(当初の留学の目的たる語学力向上のため)「やるべき行動」であるはずの、社交的振る舞いは不十分だった。つまり、自分のコンフォートゾーンから出ることをためらってしまいがちだった。留学期間が残り僅かになった時期は徐々に人と会う回数を増やしたが、当初から実行に移せなかったのは残念である。現在の自分の行動によって将来の自分が抱く感情について、より想像力を持ち、時間割引率を小さくすることでマクロの視点を以て自己実現ができると思う。もう 1 つ苦労したのが、ホームシックの問題である。留学期間中、1~1.5 カ月に 1 度程度、ホームシックの波があり、克服できたと感じたのは冬休み明けの 1 月末であった。これは自分が留学生活に没頭できていない証拠であったように思う。その原因は、日常生活がルーティーン化しすぎていたからかもしれないので、日々何かしらの問題意識・改善すべき要件を認識した上で、現在は毎日、少しずつ行動に変化を付けてみることにしている。</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>アメリカ人の友人が政治に関する議論が好きで、よく巻き込まれた。この影響で、自分の意見を隠さずに言いあうことの楽しさを知ることができたので、色々な価値観が許容され、触れることができる環境が良いと感じる。</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>留学したからよい、悪いではないと思うが、留学中は自分を見つめ価値観をしっかりと確認できたことはメリットだと思う。デメリットはあまり感じていない。</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。</p>
<p>■ 進路・就職先(就職希望先)/Career/Occupation (planned) :</p>
<p> </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>海外で長期間暮らすことは非常に精神的に答えることもありました。その時は一人で考え込まずに家族、日本人留学生仲間、現地学生と積極的にコミュニケーションをとりました。環境がすでにハードなので、そこは自分にあましかったです。また、自分の成長が感じにくく、不安になることもありましたが、日々努力することを心がけ、努力を根拠に成長を信じ、モチベーションを保ちました。余談ですが、日本の味が恋しくなった場合はインターナショナルマーケットに行けば納豆やみそ汁などが手に入ります！</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>イリノイ大学留学記ボスキャリに行く方は WEB テスト、フェルミ推定、ケース面接対策本など</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: 2020/7/9

■ID: A19009

■参加プログラム/Program: 全学交換留学

■プログラム情報/Program info.: <https://www.u-tokyo.ac.jp/adm/go-global/ja/program-list-USTEP.html>

■派遣先大学/Host university: イリノイ大学アーバナ・シャンペーン校

■留学期間/Program period: 8/19/2019 ~ 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: 教養学部超域文化科学分科 文化人類学コース

■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?:

高校生の時にアメリカに行ってからアメリカに留学しようと決めていました。大学入ってからは留学フェアなどに行っていました。しかし直前になって転学部か留学するかで迷い、留学を辞めようとも考えましたが、結局、海外に惹かれる気持ちを大切にしようと思い切って留学しました。

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:

留学

■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:

就職活動や院試、進学選択に最も影響が少ないと考えたため。

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:

Contemporary health/3
 Introduction to health communication/3
 Aging and health policy/3
 Disability in American society/3
 Introduction to epidemiology/3
 Foundations of health behavior/4
 Public health Practice/4
 Social marketing Health and behavior/3

<p>■留学中の学習・研究の概要/Overview of the study/research during study abroad :</p>
<p>予習復習は当たり前でした。授業時間と部屋にいる時間以外はほとんど全て図書館などで勉強していた印象です。授業後に教授に質問に行くとき親切に答えてくれますがこちらから働きかける姿勢が大切だと感じました。周りに遊ぶ場所がないので学生はほとんどそんな生活をしていたと思います。</p>
<p>■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 :</p>
<p>4~6 科目/Subjects / 11~20 単位/credits</p>
<p>■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 :</p>
<p>21 時間以上 時間/hours</p>
<p>■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 :</p>
<p>スポーツ, 文化活動</p>
<p>■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 :</p>
<p>運動部に入りました。忙しくあまり参加できませんでしたがスポーツを通して仲良くなれると実感したので何かしらの部活に入ってみるのはおすすめです。インターンシップは夏休みにする予定でしたが帰国してしまいました。</p>
<p>■週末や長期休暇の過ごし方/How did you spend the weekends and vacations? :</p>
<p>週末は勉強でした。しかし長期休暇中はこれでもかというほど旅行をしました。アメリカの色々な都市、ナイアガラ、ペルーなどに行きました。南米は中々行けないのでおすすめです</p>

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

<p>■設備/Facilities :</p>
<p>図書館は深夜まで開いています。ジムもアメリカ有数の大きさを誇り学内に 2 つありました。食堂も綺麗で、あちこちにあり。wifi は日本では信じられないほどどこでも飛んでいます。とても便利でした。</p>
<p>■サポート体制/Support for students :</p>
<p>アカデミックアドバイザーと信頼関係を築くと困ったときにすぐに相談できて安心できます。そのほかは、留学生同士で助け合いました。</p>

プログラム期間中の生活について/About life during the program

<p>■宿泊先の種類/Type of accommodation :</p>
<p>学生寮</p>
<p>■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 :</p>
<p>オンキャンパスです。教室までは 10 分も歩けば到着します。私はトイレシャワーのみ隣の部屋の人と共有でしたが、2 人でルームシェアもありました。留学生は全員寮に入るので、見つけるのに苦労はしませんが人気の場所はすぐに埋まるので、すぐに申し込むことです。洗濯も寮内でできるので便利です。</p>
<p>■気候、大学周辺の様子、交通機関、食事等/Climate, environment around the institution, transportation, food, etc. :</p>
<p>寒いですが、マイナス 10 度にはなりません。しかしセントラルヒーティングで建物内は非常に暖かいので半袖短パンでも大丈夫でした。周辺はキャンパスタウンになっており、必要なものは徒歩圏内で調達可能です。しかし小さい家具などは uber やバスで 20 分ほどの場所まで買いに行きました。バスは学生は無料で使え</p>

ます。食事は周辺のお店で買うことをお勧めします(安い、美味しい)。
■お金の管理方法、現地の通貨事情/Management of money and situation about local economy :
完全にカードでした。現金を使ったことはほとんどありません。現地で口座を開きました。親切に手伝ってくれるので困ることはないと思います。現地口座があると授業料の支払いの際に便利です。
■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 :
治安はいいと思います。しかし気が緩みがちなので旅行中は油断禁物です。カメラをペルーで盗まれました。

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 :
保険はイリノイと東大でダブルで加入することになります(イリノイでイリノイでの保険の opt out を試みましたがこれまで成功例はないようです)。
■ビザの手続き/Procedures to obtain visas :
ビザの取得は時間と手間がかかるのですぐに動きました。
■医療関係の準備/Preparations or actions taken to maintain your health :
予防接種は東大で済ませました。しかし、日本でなくてもイリノイで学生保険を使って安価に受けられるので最低限日本で受けて残りはイリノイ、の方がいいと思います。健康診断なども一通り済ませると安心だと思います。
■保険関係の準備/Preparations/procedures for insurance :
東大の保険とイリノイの保険のダブル加入でした。東大の保険は休暇中の旅行先でも適用できるのでいつでも連絡できるように保険加入番号などいつでも確認できるようにした方がいいと思います。
■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 :
単位交換できるかについて専攻の教授に尋ねておいた。履修はそれまでにできるだけ多く済ませた。今年面接がなく、単純に東大での成績によって留学先が振り分けられたので東大でできるだけ良い成績を取っておくことをお勧めします。専攻長に詳しく留学の動機や今後について話した。
■語学関係の準備/Language preparation :
TOEFL IBT (87), TOEIC (955) youtube を見たりオンライン英会話でできるだけ慣れようとしてました。

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	120,000 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.)	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)	47,000 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)	30,000 円/JPY
■その他、補足等/Additional comments :	

学食は非常に高い(1食 15ドルくらい。高いです)なので、数の少ない meal plan にして外食するかスーパーで買うのが良かったと思いました。奨学金は Go Global Web サイトに書いてあるので、一つ一つ確認すべきだと思います。

■ 留学先での毎月の生活費/ Monthly cost of living during the study abroad period :	
家賃/Rent	50,000 円/JPY
食費/Food	20,000 円/JPY
交通費/Transportation	0 円/JPY
娯楽費/Entertainment/Leisure	5,000 円/JPY
■ その他、補足等/ Additional comments :	
キャンパスタウン内に遊ぶ場所がそこまでないので娯楽費はそこまでかからない印象です。	

■ 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 :	
TOMODACHI住友商事奨学金	
■ 受給金額(月額)/ Monthly stipend :	
180,000 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。ネット上の情報や掲示物などから見つけた。	

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 :	
Contemporary health/3	
Introduction to health communication/3	
Aging and health policy/3	
■ 留学前に取得済みの単位数/ Number of credits earned at UTokyo BEFORE your study abroad :	
68 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 :	
9 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

<p>■ 留学の意義、その他所感/Impact of the study abroad experience on yourself or your thoughts :</p>
<p>留学の意義としては海外で長期間実際に暮らすことを通して「海外で働く」という夢に近づいた点です。またいろいろな文化背景の人と触れ合うことができ、また自分の意見を強く持つことを求められる環境で過ごしたことで、意志を強く持てるようになったと思います。</p>
<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>留学すると留年するという理由で躊躇った時期もありましたが、海外の学生を見ていると 1 年間遅れるという理由で留学を躊躇するのはもったいないと感じました。自分なりの目的を持って挑めば、確実にそれ以上の得ものがあります。就活においても、留年という事実よりも留学先で何を学んだのかが重要視されると感じたので、留学中何を学んだのか、何を乗り越えたのかなどメモしておくといいと思います。</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>海外で働きたい気持ちが明確化した。また留学中でも忙しくはなるがオンラインで就活を行うことが可能らしい(またボスキャリアに行くなど)。</p>
<p>■ 留学中に行った就職活動/Job hunting activities during study abroad :</p>
<p>いずれも行っていない。ボスキャリアに行ってみればよかったと思った。</p>
<p>■ 進路・就職先(就職希望先)/Career/Occupation (planned) :</p>
<p>公的機関, 民間企業</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>迷っている人がいたら、思い切って挑戦することをお勧めします。もし「留学中の目的がはっきり持てない」と思ってやめようと思っても、海外が好き、英語が好きという理由だけでも留学中の人との出会い、サバイバルを通して、帰国してから、確実に成長できたと感じられるはずです。</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>東大 Go Global Web サイト。奨学金探しに利用しました。イリノイ大学留学記というブログ。大変参考にさせていただきました。</p>