

## 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: 2019/5/29

■ID: A18031

■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: ノースイースタン大学

■留学期間/Program period: 8/30/2018 ~ 4/26/2019

■東京大学での所属学部・研究科等/Faculty/Graduate School at UTokyo: 法学部1類

■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?:

もともと海外で働くことや異文化交流に興味があり、中高時代から大学で交換留学をし、英語の勉強や海外でひとりで生活することの意味を考えたいと思っていた。文化や歴史に興味があったヨーロッパ地域への留学と悩んだが、最終的には新たな比較軸を持つという意味で、国際社会において大きな存在感を持ち、世界中から異なる背景を持つ人々が集う場所で学びたいと考えアメリカ留学を決めた。

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:

2018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:

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:

5年で卒業することは決めていたので、就活への影響も小さくサークル活動もひと段落したこの時期にしました。

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:

- Globalization and International Affaires/4
- African American and Public Policy/4
- Criminology/4• Introduction to World Religions/4
- Religious Worlds in Boston/4
- East Asian Studies/4

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

授業前に指定された Reading を済ませ、授業内でそれをもとに講義や議論をする形が基本。教室の規模

や授業スタイルは多様だったが、全体として日々の小さな課題や授業における参加度が重要視される傾向にあった。議論についていけず途方に暮れることもあったが、どの教授も意欲や努力を高く評価し手助けしてくれるので、簡単な質問や小さな不安であっても積極的に教授に伝えてコミュニケーションをとっていくことが大切だと感じた。

■ 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 :

文化活動, ボランティア, 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 :

春学期の 3 か月半、在ボストン日本総領事館でインターンを行った。もともと外務省に興味があり、将来のキャリアを考えるうえで良い機会になると考え応募した。2 学期目で生活にも勉強にも慣れてきていたこともあり、うまく両立できた他、東大や留学中に学んだ政治学やアメリカ社会に関する知識をより実践的に捉えなおすことができ、大変有意義な経験をさせていただいた。

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

週末は 1 日は課題や試験勉強、もう 1 日はランチや観光、ショッピングなど友人との遊びに使うようにしていた。長期休暇には交換留学や寮の友人たちとニューヨークやフロリダをはじめ、アメリカ国内旅行をした。

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

■ 設備/Facilities :

設備は全体的に新しく、まとまって立地しているので便利。24 時間の図書館がある一方、ほぼ全ての文献がオンライン化されていたり、無料のコピー機がキャンパス中にあるなど、学生が思い思いの場所で勉強できるようになっている。ジムも無料で利用でき、室内バスケットコートやトラックなどもある。

■ サポート体制/Support for students :

交換留学生向けに月に 1 回程度、レッドソックスの観戦などアクティビティが用意されており、他の留学生との交流や文化体験をすることができた。また留学生の割合が全体的に多いことから、大学外の団体が主催する留学生向けのイベントや会話クラブがオンキャンパスで行われることも多く、積極的に参加していた。

#### 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 :

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 :

Bayridge Residence というボストンの女子大学生向けの寮に住んでいた。部屋数の問題で大学提供の寮に入れなかったので、大学の Off-campus housing database から自分で見つけ 6 月初旬ごろに応募した。三人部屋から一人部屋まであり、食事込みで(平日は朝夜、休日は 3 食)で月に \$850-1,700 ほど。ボストン

中心部の高級住宅街に位置し大学にも駅にも近く、治安も立地も良かった。門限等の規則がいくつかある一方、スタッフの方も含め大きな家族のような雰囲気であり、日々のイベントや交流も活発。他の大学の学生や院生、アメリカ人学生も多く、オンキャンパスでの生活では会いにくい人々と仲良くなれたのは大きかった。Northeasternの寮への申し込みは先着順で、基本的には学校側から指定される。立地によりMeal Plan 必須か選択制かが変わる。月に\$1,500-2,000。

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

気候: 日本と同じく四季があり、秋の紅葉は特に美しく有名。夏後半は35℃前後になり暑い一方、冬は0℃以下の日々が長く続く。私がいた年は暖冬だったようだが、それでも初雪が11月、1-3月には-20℃や吹雪の日が時折あった。ただ意外に慣れるものなので、防寒具などの用意はしつつもあまり恐れすぎることはないと思う。交通: 地下鉄(トラム含)やバス網が発達しているのので、設備こそ古いものの日常生活の中で困ることはない。街全体はそこまで大きくなく、道もきれいに整備されているので徒歩で動くことも多かった。治安: 全米トップクラスで治安のいい街であり、他の都市に比べ生活しやすい街だったと思う。一方でホームレスの人は多かったり、合法なこともあり薬物が出回っているなど、日本よりは気を引き締めて生活する必要はある。食事: 外食は東京と同じか1.5倍程度の価格(量も2倍なので割安か微妙なところ)。日本食ブームでラーメンやお寿司など入手しやすいが、やはり質のわりに値段は高い。アジア系学生が多いこともあり、中華系スーパーなど食材の入手には困らない。

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

日本からクレジットカードを持参したものの、実際には現地で開設したBank of Americaのデビットカードで生活していた。奨学金や生活費等を日本から両親にまとめて送金してもらい、家賃や日々の生活などもオンラインバンキングやカード支払いで基本的に済ましていたので、現金を使うことはほぼ無かった。

■ 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 :

夜遅く一人で歩かない、大麻の匂いがする場所は避けるなど、少しでも不安に感じることはなるべくしないようにした。また有名な観光地であっても少し外れると途端に治安が悪くなる場合などがあるので、旅行をする際は予め情報を収集し確認しておくようにしていた。また私立大学なこともあり、無料もしくは格安で医療サービスを受けられることもある(インフルエンザの予防接種等)ので確認しておくと思う。

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 :

正式な受け入れ決定の通知が来た後、早い段階で手続き用のマイページに案内される。そのサイトから各種手続きの確認や提出を一括してでき、週1回程度更新や未提出のリマインドがメールでも来るようになっていた。履修登録や寮の申込に関しては早い者勝ちなので、締切まで時間があっても早めに提出することを勧める。またビザや予防接種は手続きまでに時間がかかるので、情報が更新され次第すぐに取り掛かるのが良い。

■ ビザの手続き/Procedures to obtain visas :

留学先からの指定でJ1ビザを取得した。時期や取得方法についての情報も送られてくるので、それに従えば基本的には大丈夫。ただ必要書類の取得や大使館での手続き予約など時間のかかる作業も多いので、案内が来たらずぐに申請を始めるのが安全だと思う。

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

健康状態や予防接種に関する診断書の提出が求められた。サインや未接種の予防接種を含め東大の保健センターにお願いしたが、その際に学期始めの定期健康診断を受けていることが条件となるので注意した方がよい。

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

ノースイースタンが提示する条件を満たす海外保険への加入が必須。2018年度は東大の交換留学生用保険がその条件を満たしていたので、東大からの案内に従って加入した。

■ 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 :

もともと留学・留年することを決めていたのもあり、2年の段階から履修など計画的に組んでいた。留学終了時期が4月と早いこともあり、帰国後すぐにS1分から授業に復帰することも可能な一方、要件を満たしてしまうと4年で卒業できてしまうので、単位の計算には注意が必要。

■ 語学関係の準備/Language preparation :

スピーキングに自信がなかったため、出発前のSセメは外部の語学学校が主催する東大での英語講座に通っていた。ただ留学中はネイティブやそれに近い人々に囲まれ、聞き取りから苦勞することが多く(特に初期)、英語のドラマやニュースなどを使ってむしろリスニングの方を鍛えておくべきだったなと感じた。受験や授業ではあまり触れることのない日常会話を学ぶという意味で、ドラマや映画は特にオススメです。

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.)	150,000 円/JPY
教科書代・書籍代/Textbook / Book	30,000 円/JPY
海外留学保険料(東京大学指定のもの)/Overseas travel insurance fee (designated by UTokyo)	72,000 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	160,000 円/JPY
食費/Food	15,000 円/JPY
交通費/Transportation	5,000 円/JPY
娯楽費/Entertainment/Leisure	5,000 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 :

業務スーパー・ジャパンドリーム財団
■ 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 :
■ 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, 知人から聞いた。

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 :
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Globalization and International Affaires/4</li> <li>• African American and Public Policy/4</li> <li>• Criminology/4</li> </ul>
■ 留学前に取得済みの単位数/Number of credits earned at UTokyo BEFORE your study abroad :
46 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 :
8 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 :
26 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 :
自分の価値観を相対化できたことが何よりも良かったと感じている。当たり前は存在しないこと、そしてその違いをどう乗り越えるか、実体験を通して学ぶことができた。また人に流されがちな傾向がある中で、日本での就活が始まる前に一旦そこから距離を置いて、様々な人と出会い自分の視野を広げながら、同時に自分とゆっくり向き合う時間をもてたことはとても有意義だった。
■ 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 :
海外で働く/暮らすことの良さと難しさを、自分自身で体験したり、周りの人々を見る中でより具体的にイメージできるようになった。社会常識や学歴など既存の背景がなくなったときに、どう自分を表現できるか、自分が本当にしたいことは何か、再発見することができた。
■ 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 :
世界各国から集まる学生と交流する中で、自分の視野を広げ将来の選択肢を増やすことができるなど、価値観や志望の方向性を見直す時間は日本にいる時よりも持てると思う。一方で、留学の開始/終了時期によっては就活イベントや試験への参加が難しくなることもあるので注意が必要だと感じた。

■ 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。現地でインターンシップに参加した。

■ 進路・就職先(就職希望先)/Career/Occupation (planned) :

公的機関、国家公務員

■ 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」と一言と言っても、国や大学によって本当に様々です。場所や期間、語学力、費用などそれぞれの目的や興味関心にあった形の留学が必ずあるので、少しでも興味があればイベントに行ったり直接話を聞いてみてもらいたいと思います。

■ 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 :

Go Global Web サイト(特に体験記)

