

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: 2020/5/31

■ID: A19075

■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: 8/29/2019 ~ 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: 経済学部経営学科

■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?:

海外の大学で勉強してみたいという気持ちは強くあったので、大学入学時から学部三年になったら留学しようと考えていました。アジアの文化に興味があり、中国語も勉強していたため、中国やシンガポールに行こうと考えていたのですが、ふとアメリカに行ったことがないなあと思い、興味湧いたためアメリカへ留学することに決めました。

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 / S1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:

進学振り分けが終わり、就職活動や院試の前の時期であったので学部生活の中で留学するのに最も都合の良い時期だと考えた

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:

International business and its environment / 4

International business Competing to win in emerging markets/ 4

Project management / 4

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

予習で大量のリーディングアサシメントを読み、プレゼン資料などを作り、授業中にはディスカッションやディベートを行うタイプの授業が多くとても楽しかったです。

■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 :
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 :
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 :
Econ Press という経済学の論文を学び、大学の経済雑誌を出版する活動に所属していました。
■週末や長期休暇の過ごし方/How did you spend the weekends and vacations? :
友人とランチに行ったり、パーティーがあればパーティーに参加していました。図書館でグループ学習などもしていました。

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

■設備/Facilities :
図書館は 24 時間利用可能で非常に快適でした。試験期間中など夜の 2 時などに図書館に行っても、多くの学生が勉強をしていて、非常に熱心だと感心しました。大学にはジムが併設されていて、多くの学生が利用していました。WIFI の環境も整備されていて申し分はなかったです。食堂は昼 16 ドル夜 20 ドルとかなり高かったので利用はしませんでした。
■サポート体制/Support for students :
留学生同士で集まるようなイベントを大学が開いてくれて、留学生同士の関わりができてよかったです。

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 :
派遣先大学の寮の抽選に外れてしまったので、大学から紹介された不動産屋に頼み探しました。

■気候、大学周辺の様子、交通機関、食事等/Climate、 environment around the institution、 transportation、 food、 etc. :
ボストンの冬は非常に寒かったので、暖かい下着やコートをもう少し持っていけばよかったと思いました。大学が徒歩圏だったため、あまり交通機関は利用しませんでした。Uber が非常に発達していたので、どこか出かける際には Uber を利用していました。
■お金の管理方法、現地の通貨事情/Management of money and situation about local economy :
現地では、銀行口座を開きそのデビットカードでの決済を主に利用していました。銀行口座を開くのに、僕はあまり慣れていなかったので少し手間取ったのですが、友人に手助けしてもらったらすぐに開設することができました。銀行口座には親に日本からお金を送金してもらいました。
■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 :
やはり、日本と天候が異なるため、寒い時には厚い服を着ることで体調管理には気をつけました。日本か

ら葛根湯を持っていき、風邪の予兆があるときには飲むようにしていました。

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 :

東京大学への提出書類が主でした。東京大学と派遣先大学で連絡を取り合う際に少し遅くなってしまうこともあるので早め早めに準備することをお勧めします。

■ビザの手続き/Procedures to obtain visas :

時期が遅くなってしまうと、アメリカ大使館は他の留学生で混んでしまうので、これも早めにいきましょう。

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

予防接種は3回打たなければいけないものなどもあり、計画的に予定を立てることをお勧めします。

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

東大から指定される保険のみに加入したのですが、現地で困ったことはありませんでした。

■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 :

S1で留学だったので、ゼミの単位を分割する申請を行いました。

■語学関係の準備/Language preparation :

コミュニケーションを円滑にするためには、まず相手を理解することから始めるしかないと思い、リスニングの勉強を主に行っていました。

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	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.)	0 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)	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	200,000 円/JPY
食費/Food	100,000 円/JPY
交通費/Transportation	1,000 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 :
The Fung scholarships
■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 :
International business and its environment /4 Project management /4
■留学前に取得済みの単位数/Number of credits earned at UTokyo BEFORE your study abroad :
34 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 :
38 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 :
今まで全く勉強してこなかった人工知能を、留学中に勉強する機会があり、より深く学びたいと思えるようになったため、新しい興味が見つかったという点で非常に満足しています。また、多種多様な友人を得ることができたのは人生の財産だと思えます。
■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 :
留学中に初めて学んだ人工知能をより深く学びたいと思うので、留学前は学部卒業後に就職するつもりでしたが、大学院に進学することも考え始めました。
■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 :
同期に比べたら、就職活動の参加が遅れてしまうというデメリットもあると思います。
■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、学外の就職活動イベントに参加した、学会・セミナーに参加した。

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

起業

■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:

留学は日本語が通じない新天地で友人もない状況で始まるため、不安になることも多いですが、それ以上に楽しいことが待ち受けてるとワクワクすることが留学準備を楽しむコツだと思います。留学中には辛いこともあります、その時は肩の力を抜いてリラックスして 1 日何もやらない日を作るなどしたら元気になれるかもしれません。

■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:

留学準備中に Go Global Web サイトの留学体験記を読むことは、留学をするんだという実感が湧いてきたりしてとても良いと思います。

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: 2020/5/31

■ID: A19076

■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: 8/29/2019 ~ 4/24/2020(MM/DD/YYYY)

■東京大学での所属学部・研究科等/Faculty/Graduate School at UTokyo: 工学部建築学科

■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?:

もともと海外で学んでみたいという気持ちが強く、学部2年の夏には留学志望を固めていた。留学直前は自分が転学部を決意したこともあって、何を学びに留学するのも良く分からなくなり、正直留学を取りやめたいという思いも出てきていたが、とりあえず取れる選択肢もなかったため気持ちをリセットするつもりで渡米した。

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:

当初は専門課程の知識をある程度身につけてから留学しようと考えていたため

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:

Buildings and Cities/4
 Persuasion and Rhetoric/4
 Communication and Gender/4
 Understanding Today's News/4
 Architecture and Politics/4
 Political Communication/4
 Journalism 1: Fundamentals of Reporting/4
 Journalist's Toolbox /1

<p>■ 留学中の学習・研究の概要/Overview of the study/research during study abroad :</p>
<p>授業の予習復習は図書館や自宅で行った。どれもそこまで負担が重いということにはなかったと思う。秋学期に取った Persuasion and Rhetoric という授業はとても大変で、毎週末クラスメイトと図書館のカフェやグループ学習室に集まって一緒に課題を行ったが、その分学びも多く友人もでき充実していた。この授業を取っていなかったら留学生活が全然違うものになっていたと思うので、専攻関係なく次から留学する人には履修をおすすめしたい。</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>6~10 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>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>学生新聞で少しばかり記事を書いたが、現地の生活に慣れるのが意外と大変で思ったほど活動に参加できなかった。また日本文化クラブに不定期で顔を出し、日本文化に興味がある学生と共に折り紙や日本食作りなどを楽しんだ。</p>
<p>■ 週末や長期休暇の過ごし方/How did you spend the weekends and vacations? :</p>
<p>サンクスギビングは留学生の友人と共にモンリオールに、冬休み(3 週間)は東海岸の諸都市を巡り、春休み(1 週間)はシカゴやフロリダを 1 人で旅した。</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>中央図書館に当たる Snell Library は 24 時間開館している。スポーツジムはトレーニングマシンが一式揃った Marino Center やスイミングプールなどが学生証があれば無料で利用できる。食堂は高価なためあまり利用しなかったが、Meal Plan に加入していると友人を 10 回まで呼べる Guest Pass なるものがあるらしく、寮暮らしの友人に誘ってもらって何度かご馳走になった。Curry Student Center にあるフードコートはファストフードが多かったが近くて安いのでよく利用した。Wifi はキャンパス内であればどの建物でも問題なく通じた。PC は主に持参したノートパソコンを使用した。Adobe ソフトなど使用する際は図書館のものを利用した。</p>
<p>■ サポート体制/Support for students :</p>
<p>向こうから助けてくれることはないが、こちらから言えば利用できるサポート体制は一通り整っている。個人的には International Tutoring Center という Snell Library の地下 1 階にある留学生専用のサポート施設は頻繁に利用し、会話の練習やライティングの添削などを行っていた。</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>アパートなどの賃貸</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>

寮に入れてもらえず、最初は大学提供のオフキャンパスハウジング検索システムを使って探していたが、どこも高いか満室といった状態だった。結局ボストンエイブルという日系の不動産会社を通じ日本人がオーナーをやっているアパートを見つけ、日本にいるうちにそこと契約を決めた。バス付きの個室で、キッチンやダイニングは共用だった。キャンパスへはバスで 15 分、徒歩 30 分という距離感だった。大学からはネットでは詐欺が蔓延しているため渡米後に契約を結べと言われていたが、信頼できる相手を見つけられたら先に契約してしまった方が安心はできると思う。

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

ボストンは全米の中でも極めて治安が良く、深夜 2 時に外を 1 人で歩いていても安心なレベル。歴史ある街で入植初期の欧風建築が残る一方、著名な建築家による現代建築も溢れており、都市域がコンパクトなため散歩にも最適な場所である。交通は公共交通の T システム(バス・電車)と Uber を組み合わせれば特に不便はない。食事あらゆる地域のレストランが揃っており飽きることはなく、またつい先日日経スーパーのマルイチがオープンし、日本食を自炊するにも不便がなくなった。大学周辺はボストンシンフォニーオーケストラやボストン美術館が集まる文化地区で、休み時間の観光にも事欠かない素晴らしい立地。唯一気候は難点で冬は -15°C 近くまで下がるというが、2019-20 年に限ってはそこまで気温が下がることも少なく毎年見られるという豪雪も見られなかった。留学直後の 9-10 月は最も過ごしやすい気候である。

■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 Bank of America の口座を開設したが、主に食事の割り勘(アプリで簡単に少額の送金ができる)と家賃の支払いにのみ用いた。その他の支払いは日本から持参したデビットカードで日本の銀行の口座から直接支払った。

■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も特に良く、日本にいる間と同じ感覚で過ごせた。心身の健康管理では寮住まいでなく孤立しがちだったので、気分が沈んだ時はなるべく人に連絡を取って話をするように努めた。幸い大きな風邪を引くこともなく、一度も病院の世話になることはなかった。

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 :

パスポートコピーや成績証明書などの一連の手続きに必要な書類を専用ウェブシステムを通じてアップロードする。建築学科の場合のみポートフォリオも提出する。特に志望理由の類を書く必要はない。注意事項として、保険が条件を満たしているかどうかなどのチェックは受け入れ先大学の側では行わないため責任をもって自分で行う必要がある。2019 年度は東大の付帯海学保険で条件を満たしていた。

■ビザの手続き/Procedures to obtain visas :

J-1 ビザ申請先はアメリカ大使館。7 月上旬ごろに申請を行い、面接を経て 7 月末にはビザが発給された。面接後発給にかかったのは 1 週間程度だったと思う。8 月は申請が混むと聞くのでなるべく早いうちに申請した方がいいが、7 月でもかなりスピーディーに処理してくれたので過度に心配する必要はない。J1 ビザは発給も多く面接でもほとんど質問がないので面倒なウェブ上での手続きを終えれば特に問題はないと思う。

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

入国に際し B 型肝炎などの予防接種を求められたので東大の保険センターで数回に渡り予防接種を行った。B 型肝炎に関しては 3 回目の接種が期間的に間に合わなかったが、渡米後行えば大丈夫という扱いだったので特に問題なく渡航できた。結局現地滞在中も特に求められなかったので 3 回目の接種は行わなかった。

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

派遣先の提示する条件を満たしていたので東大の付帯海学保険のみ加入した。

■ 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 :

所属学部留学願を提出した。同時に在籍していた情報学環教育部に対しては休学願を提出し秋学期を休学扱いとした。

■ 語学関係の準備/Language preparation :

TOEFL 107、英検 1 級。後期課程進学後 1 年近く英語に触れる機会がなかったためせめて木金に昼休みに本郷で行われている英会話セッションなどに参加して英語で話す練習くらいはしてから行こうと思っていたが、結局時間の都合でほとんど参加できずに終わった。行く少し前から Netflix で英語の映画を見ていたのは多少リスニング対策になったかもしれない。

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	90,000 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.)	0 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)	63,260 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	180,000 円/JPY
食費/Food	35,000 円/JPY
交通費/Transportation	9,000 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 :

The Fung Scholarships

■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 :
渡航支援金として初月に別途 20 万円受け取った
■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 :
Buildings and Cities/4 Persuasion and Rhetoric/4 Communication and Gender/4 Understanding Today's News/4 Architecture and Politics/4 Political Communication/4 Journalism 1: Fundamentals of Reporting/4 Web サイト Journalist's Toolbox /1
■留学前に取得済みの単位数/Number of credits earned at UTokyo BEFORE your study abroad :
33 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 :
29 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 :
48 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 :
白波瀬理事が話していた、「東大生は留学して初めて弱者としての立場を経験できる」ということについて、行く前は意味は分かっていたとしても実感はできていなかったところが、留学して初めて本当の意味で理解できたのは大きな成長だったと思う。自分自身が全く気かけられない、評価されていない環境で、0から足掻いて人とコミュニケーションを取ったり自分の居場所をつくったりする経験は、東京にとどまっていたらできなかった。ある意味周りと自分を比べることなく冷静に自分自身を見つめ直せた時期だったし、日米間の文化的力関係を目の当たりにして卒論のテーマも考えることができたので、個人の人生的にも学業的にも意義深いものだったと思う。
■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 :
留学前は割と就職希望に寄っていたが、留学を通じて進学への興味が高まってより迷うようになってしまっ

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 :

元々1年落とすつもりだったので不利益というほどのものはないが、コロナ禍と就活が被ってしまい1年前に就活するよりは不利な状況になってしまったのはいたたまれない。メリットは今後就活をする中で出てくるものと期待する。

■ 留学中に行った就職活動/Job hunting activities during study abroad :

学会・セミナーに参加した、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) :

研究職、民間企業。就職する場合はメディア・出版関係に進もうと考えている。

■ 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 :

海外で勉強したい内容があって留学を決めるに越したことはないと思いますが、ひとまず海外に住む・海外で学ぶことへの興味から飛び込んでみても、悪くないと思います。私の場合は思いがけない出会いや学びがあり、期待以上に得たものも多かったです。

■ 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 サイトの留学体験記や奨学金情報英語学習系、留学で苦労した系の YouTuber の動画