

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: 2020/4/9

■ID: A19114

■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: ワシントン大学

■留学期間/Program period: 9/17/2019 ~ 3/14/2020 (MM/DD/YYYY)

■東京大学での所属学部・研究科等/Faculty/Graduate School at UTokyo: 文学部人文学科

■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?:

creative writing の授業にもっと参加したいため

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 / A2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:

三年生の秋に卒業単位を殆ど履修したため

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:

・Introductory composition/5.0・Writing studio/2.0・the craft of prose/5.0・Basic screenwriting/5.0・Advanced prose workshop/5.0・Novel writing/ 5.0

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

主に creative writing の授業に参加したため、お互いの作品を読んでコメントを書く時間は週12時間、自分の作品を書く時間は約週10時間

■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:

取り組んでいない。
■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 :
創作関係の授業を受け、創作することに全ての時間を使った。
■週末や長期休暇の過ごし方/How did you spend the weekends and vacations? :
課題、旅行

派遣先大学の環境について/About environment at the host institution
■設備/Facilities :
全てが整っていた。二十四時間開室の図書館もあり、便利だった。
■サポート体制/Support for students :
・Writing Center で英語論文を書く支援を受けた・office hour を積極的に使い、先生の指導を受けた。

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 :
大学からの紹介

■気候、大学周辺の様子、交通機関、食事等/Climate、 environment around the institution、 transportation、 food、 etc. :
寮はキャンパスから徒歩 15 分、近くに食堂がある
■お金の管理方法、現地の通貨事情/Management of money and situation about local economy :
現地の銀行口座を作り、カード支払いをメインに使っていた
■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 :
体調に気をつけることは重要

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 :
成績証明、志望理由書、IELTS/TOEFL の成績証明書
■ビザの手続き/Procedures to obtain visas :
J1 ビザ、二週間、混む可能性があるので前もって申請する
■医療関係の準備/Preparations or actions taken to maintain your health :
常備薬を準備した
■保険関係の準備/Preparations/procedures for insurance :
東大指定の保険に加入した
■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 :
成績証明、志望理由書、英語成績証明書を提出
■語学関係の準備/Language preparation :

IELTS 受験

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	250,000 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)	100,000 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	130,000 円/JPY
食費/Food	60,000 円/JPY
交通費/Transportation	10,000 円/JPY
娯楽費/Entertainment/Leisure	20,000 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 :	
Friends of Tokyo	
■受給金額(月額)/Monthly stipend :	
240,000 円	
■受給金額についての補足等/Additional comments about the monthly stipend :	
別途 250,000 円を受給	
■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 :	
なし	
■留学前に取得済みの単位数/Number of credits earned at UTokyo BEFORE your study abroad :	
67 単位/credit(s)	

<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>0 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>2020 年 3 月 (2020/3)</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>創作関係の授業をたくさん受け、たくさん書くことが出来た。</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>海外の創作科に進学することを決意した。</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>海外の創作科に進学することを決意した。</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</p>
<p>■ 進路・就職先(就職希望先)/Career/Occupation (planned) :</p>
<p>進学</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>締め切りに気をつけること</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>国際交流課のサイト</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: 2019/12/19

■ID: A19115

■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: ワシントン大学

■留学期間/Program period: 9/17/2019 ~ 12/13/2019 (MM/DD/YYYY)

■東京大学での所属学部・研究科等/Faculty/Graduate School at UTokyo: 工学系研究科都市工学専攻

■学年(留学開始時)/Year at the time of study abroad: 修士2年

■留学を決めるまでの経緯/How and why did you decide to study abroad?:

英語力の向上とアメリカの都市を見てみたいという理由で、交換留学を決めました。

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 / 修士2年/University year / A2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 / 修士2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:

アメリカ大学の学年開始時期が9月ですから

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:

Introduction to Built Environments | Seattle on Foot/3 Geographic Information & Spatial Analysis/5
Political economy of Japan/5

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

Political economy of Japan という授業の readings はともかく重いです。

■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 :

スポーツ鑑賞と FIUTS のイベントに参加しました。

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

Thanksgiving はポートランドに買い物しにきました。

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

■設備/Facilities :

大きい図書館が二つあります。IMA という大きいスポーツ施設があります。大きい食堂が三つあります。Wifi はキャンパスの中ならどこでも使えます。

■サポート体制/Support for students :

相談室みたいなものがありますが、使ったことはありません。

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 :

大学内の MacMahon Hall という学生寮に住みました。キャンパスの中の一番古い寮です。値段も一番安い寮です。洗面所、トイレ、シャワーが 9 人のクラス内で共用し、部屋が二人部屋でした。各フロアに共用の電子レンジがあります。キッチンと冷蔵庫がないです。冷蔵庫を使いたければ、自分で買う必要があります。寮の様子は youtube で見られます。大学の HFS ホームページで学生寮を申請することができます。

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

日の半分以上が雨で、日の半分以上が曇りで、晴れの日がごく稀でした。防水服、防水靴と防水のリュックカバーを準備したほうがいいです。大学の周辺に U district があり、安いレストランがいっぱいあります。

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

クレジットカードと現金で生活してきました。

■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 :

大学の周辺ならまだ安全だが、出来るだけ夜一人で歩くのを避けたほうがいいです。

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 :

UW study abroad application(non-uw log in)と international exchange student checklist に書いてある内容に従って準備しました。

■ビザの手続き/Procedures to obtain visas :

ビザの種類: J1 申請先: アメリカ大使館(東京) 手続き時間: 2 時間前もってオンライン申請する必要があって、その申請フォームは結構時間がかかります。

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

麻疹とおたふくの Proof of immunizations の提出が必要です。その要求に満たされなければ、改めて予防接種必要があります。2 回の接種が要求され、しかも間隔が 1 ヶ月以上にならなければいけないので、早めの対処をお勧めします。

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

東大の付帯海学のみに入りました。

■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 :

留学許可願と修学計画書を出発前に提出しました。単位認定申請の要求を出発前に聞いて、帰国後に提出します。卒業時期を半年間を伸ばします。

■語学関係の準備/Language preparation :

TOEFL92 点でした。授業と日常会話について特に問題ありませんでした。

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.)	4,000 円/JPY
教科書代・書籍代/Textbook / Book	7,000 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)	30,000 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	80,000 円/JPY
食費/Food	40,000 円/JPY
交通費/Transportation	9,000 円/JPY
娯楽費/Entertainment/Leisure	1,000 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 :

東京大学海外派遣奨学事業(運営費)による奨学金

■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:

Introduction to Built Environments | Seattle on Foot/3 Geographic Information & Spatial Analysis/5
Political economy of Japan/5

■留学前に取得済みの単位数/Number of credits earned at UTokyo BEFORE your study abroad:

26 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:

13 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:

4 単位/credit(s)

■卒業/修了予定/(Expected) year/month of graduation:

2020 年 9 月(2020/9)

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:

困難に立ち向かえる自信が身についた。

■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:

アメリカで仕事をする可能性も考え始めました。

■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:

英語力と異文化への理解がメリットとなり、デメリットがありません。

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

いずれも行っていない。

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

研究職、民間企業

■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:

留学は人生の大切な経験で、絶対後悔はしないと思います。

■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:

特になし。

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: 2020/7/7

■ID: A19116

■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: ワシントン大学

■留学期間/Program period: 9/17/2019 ~ 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: 経済学部経済学科

■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?:

中学生の頃に大学で交換留学をすることを決めていた。大学に入ってから希望の大学に採択されることを目指して動いていた。

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:

留学で学んだことを復学後に活かす時間があるようにするため。

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:

・Introduction to Econometrics / 5・War and Society / 5・Introduction to American Politics / 5・Art History in 19th and 20th century / 5・Immigration / 5・Religion and World Politics / 5

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

特に1学期目は授業の予習復習、課題にかなり時間を取られたが次第に慣れて時間を短縮できるようになった。予習や課題ではreading力とwriting力が求められる。受けた全ての授業が印象深いものだったが、特に美術史の授業では授業で学んだことを実生活に活かすという目的意識のある授業スタイルが取られており、インプットとアウトプットを授業で何度も繰り返したことが自分に取って新鮮であり、役立ったと思う。

■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 :
スポーツ、ボランティア
■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 :
スポーツは sailing club に入った。新しい体験をしたいということ、友人を増やしたいということの 2 点からこのクラブを選んだ。前者については日本では馴染みがなく、始めるのにお金がかかるイメージだったが、現地では卒業生の寄付等のために 1 学期 30 ドルという破格で sailing のレッスンを受けられたのが魅力だった。後者についてはこの sailing でできた仲間が留学期間中に一番仲良くなった仲間たちとなった。
■週末や長期休暇の過ごし方/How did you spend the weekends and vacations? :
週末は友人の家のパーティーに呼ばれたり、自分でイベントを企画して家に呼んだりした。また、アウトドアや映画等に出かけることも多かった。長期休暇は時期的地理的に日本からでは難しい外国への旅行を楽しんだ。

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

■設備/Facilities :
美しい図書館があるので、勉強が捗った。スポーツ施設については有名な巨大ジムを無料で使えたので時間がある時に通っていた。アパート住みだったので食堂に行くことはほとんどなかったが、寮に住んでいる場合は事前に食事代として払っている meal plan を消化しなければならないので、毎食食堂で食べている人が多かった。味は良くも悪くもないらしい。Wifi 環境は良好だった。
■サポート体制/Support for students :
留学生に優しい環境だった。自ら TA に相談しに行ったりサポートセンターに行ったりして助けを求めれば大抵の問題は解決すると思う。

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 :
最初寮にアサインされたが、希望の寮に入れなかったので大学から近いアパートを探した。アパートについてはオンライン上で寮の部屋交換を試みたがシステム上の問題で失敗した人から教えてもらった。

■気候、大学周辺の様子、交通機関、食事等/Climate、 environment around the institution、 transportation、 food、 etc. :
秋学期は良い天気が続いて美しい景色が見られるが、12 月以降は雨が毎日続く。アウトドアは秋に全力で楽しんでおくべきだと思う。冬は日本よりも暖かいくらいだが、通常の冬の装備は必要。大学の近くに飲食店が並んだストリートがあり、友人と外食をする際はよくそこを利用していた。バスの定期券を買わされるのでシアトルの街中ならどこへでも無料の感覚で出かけていけたが、勉強が疎かになってしまうほどの娯楽施設はない。ただ、遊ぶ場所が何も無いわけではないので勉強と遊びのバランスを取るのにはちょう

どよかったと思う。食事については申し分なかった。元々日本人の移民が多かったこともあり、美味しい海鮮丼やうなぎ丼を食べてエネルギーチャージをすることができた。また、その他アジア系のお店も多いので、アメリカにしては食事に関して生きやすい環境が整っているのではないかと感じる。ただし、量は多い。

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

決済については主にクレジットカードを使っており、現金を使う機会はほぼなかった。現地の銀行で口座を開き、その口座に両親からまとめて国際送金してもらっていた。銀行の仕組みについて日本とは勝手が違うことも多く、当初は1週間に数回銀行の支店に通うなどしていた。

■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 :

先輩から注意されていたため、日が暮れたら1人では出歩かないようにしていた。また、催涙スプレーを常に携帯することを勧められたため購入したが、それが役に立つ機会は幸いなかった。心の健康は日本の友人と時々電話することなどによって保っていた。

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 :

東京大学や先方の大学からの案内にしたがって準備をしていれば特に困ることはなかった。自分は留学期間中にパスポートの有効期限が切れるため、更新をしなければならぬ関係で作業が少々煩雑だったが、特別な事情がない限り案内にしたがって行動すれば困ることはないと思う。

■ビザの手続き/Procedures to obtain visas :

J1 ビザを取得した。先方の大学から DS2019 という書類が送られてきた後、すぐに大使館に行って手続きをした。混んでいて審査を待つのに2時間ほど並んだが、審査そのものはあっさり終わった。よく言われることだが、審査日程が限られているのでできるだけ早く手続きをしに行くことが重要。

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

先方の大学から指定された予防接種を受けに行った。予防接種を受けたという証明書がないと履修する授業を選べない。そのためできるのであれば採択後すぐ、事前に必要な予防接種を確認して受けに行った方がよい。

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

東京大学に指定された保険に入った。留学先でも保険に入ることを求められるが、東京大学指定の保険に入っている場合免除してもらえた。

■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 :

留学の手続きを取った。また、ゼミの単位分割申請書を提出した。

■語学関係の準備/Language preparation :

出発前は TOEFL スコア 102 だった。意識的に英語に触れるようにはしていたが、特別な準備はしていなかった。

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	60,000 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)	80,000 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 :	
バスの定期券のために 80ドルほど	

■留学先での毎月の生活費/Monthly cost of living during the study abroad period :	
家賃/Rent	150,000 円/JPY
食費/Food	30,000 円/JPY
交通費/Transportation	0 円/JPY
娯楽費/Entertainment/Leisure	20,000 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 :	
東京大学トヨタ高度人工知能人材育成のための海外留学奨学金	
■受給金額(月額)/Monthly stipend :	
220,000 円	
■受給金額についての補足等/Additional comments about the monthly stipend :	
コロナによる帰国後は受給打ち切りとなった。	
■奨学金をどのように見つけたか/How did you find the scholarships? :	
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 :	
・Introduction to Econometrics / 5・Art History in 19th and 20th century / 5・Immigration / 5・Religion and World Politics / 5	
■留学前に取得済みの単位数/Number of credits earned at UTokyo BEFORE your study abroad :	
50 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 :	
20 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 :	
20 単位/credit(s)	
■卒業/修了予定/(Expected) year/month of graduation :	

2022年3月(2022/3)

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 :

私にとっての留学の意義は新しい価値観と自分の既存の価値観を照らし合わせて自分の新たな価値観、考え方を作り上げていけたこと。満足した点は留学を通して様々な人にアプローチして意見交換を行い、今後の人生に関わるような新しい発見をしたいという当初の目的を達成できたこと。また、チャレンジできるものに関しては全てチャレンジできたこと。反省点はイギリス系の英語が最後まで聞き取りにくく、イギリス系の留学生たちとの距離を埋められなかったこと。

■ 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 :

いわゆる「人生における成功」の概念が変わった。自分の好きなことについて追求する生き方をできる人になりたいと思った。

■ 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 :

留学経験は苦勞を乗り越えた経験や語学力への期待を企業にもってもらえるので、就職活動に良い影響を与えらると思う。

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

留学先から日本の新卒採用・インターンシップなどに応募・受験した

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

民間企業

■ 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 :

留学によって失うものはほとんどなく、得られるものが非常に大きいのでぜひ留学という選択をしてみてください。

■ 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 :

東大の留学体験記

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: 2020/5/22

■ID: A19117

■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: ワシントン大学

■留学期間/Program period: 9/17/2019 ~ 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: 法学部第一類

■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?:

高校の時にイギリスに短期滞在してから長期で行くことに漠然とした興味を持っていました。2年時にチャレンジのつもりで留学生と議論するゼミに入った時についていけなかったため、もっと厳しい環境で自分を鍛えたいとの思いが強まったこと、自分の興味ある分野がアメリカ発祥であることが主な動機です。周りにあまり留学する人がいなかったことは不安ではありましたが、このような機会が一生涯ないかもしれないと考えたら、挑戦したほうが良いと割り切りました。

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:

留学で得た学びを戻ってから大学での専門の勉強に活かすのにちょうど良いと考えたから。

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:

Microeconomics/5 Introduction to comparative politics/5 International relationship of Japan/5 United States court and civil liberty/5 Politics of international law/5 International political economy/5

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

どこでもそうだと思いますがリーディングが尋常でなく多いです。やばいと思ったら遠慮なくオフィスパワーを活用しましょう。

■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 :
16~20 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 :
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 :
文化活動の方はソーシャル・クラブでアメリカならではのイベントに参加したり、ハロウィンパーティーをしたりした。スポーツの方は剣道で、チームで大会にも出場した。
■週末や長期休暇の過ごし方/How did you spend the weekends and vacations? :
課題をやったり、部活の練習をしたり、友達と出かけたりなど

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

■設備/Facilities :
図書館やスポーツ施設はかなり充実しています。大学全域 wifi 完備で、pc、プリンタもかなり備え付けられています。食堂では学食パスに似たものを使うことができます。
■サポート体制/Support for students :
語学面に関してはたまに国際交流団体がやっている english conversation table とか言うのがあるくらいです。学習面に関しては課題のサポートなど結構手厚いです。

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 :
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 :
applicationの時に寮を希望するか聞かれ、その後は所定の手続きに沿って居住する部屋が決まりました。オンキャンパスの個室で、シャワーだけ共有でした。僕はやりませんでした。希望の条件と部屋が著しく乖離していた場合は交渉も可能なようです。

■気候、大学周辺の様子、交通機関、食事等/Climate、 environment around the institution、 transportation、 food、 etc. :
気候に関しては小雨が非常に多いです。キャンパス周辺は夜になると変な人がうろついたりして危険です。交通機関はバスがメインで、学生はタダで乗れます。食事は正直微妙ですが、日本食レストランは探せばあります。高いですが。
■お金の管理方法、現地の通貨事情/Management of money and situation about local economy :
海外送金用のカードを作成した他、visa のクレジットカードを作りました。現地で銀行口座を作りそれとvenmo というアプリを紐付けて多用しました。
■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 :
治安は夜さえ気を付ければ大丈夫だと思います。ただ weed(大麻)が合法で勧められたりすることもあるので気をつけたほうがいいです。

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 :

TOEFL スコアやビザやパスポートの写真、ワクチン接種の証明書、十分な経済的支援の証明書類などが求められました。寮に住む予定だったので、どんな寮を希望するかもこの時に聞かれたと思います。全体的に前倒しで準備して行くことを勧めます。他の人の協力が必要な書類もあり、急にやろうとすると不都合が生じる可能性があるからです。わからないことは向こうの留学オフィスにメールで積極的に聞きましょう。

■ビザの手続き/Procedures to obtain visas :

J-1 を取得。事前にネットで手続きをした後に、赤坂の大使館まで行きビザの面接をしました。面接といっても大したものではないので安心して下さい。大使館ウェブサイトの動画が非常に役に立ちました。

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

出国前に親知らずの抜歯を済ませた他、派遣先大学の指定する予防接種を行いました。予防接種に関しては英文証明書が求められるので、事前に書いてもらえるか医者にご相談しましょう。

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

大学の指定する保険があるので、指示通りに加入手続きを済ませました。

■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 :

学部から指定された書類を書きました。

■語学関係の準備/Language preparation :

netflix などで自然な会話を勉強しておくに役に立つと思います。

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	260,000 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	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)	54,690 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	80,000 円/JPY
食費/Food	40,000 円/JPY
交通費/Transportation	0 円/JPY
娯楽費/Entertainment/Leisure	10,000 円/JPY

■その他、補足等/Additional comments :

そのほか短期ホームステイの際に 10 万くらい消費した

■ 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 :
■ 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 relationship of Japan/5 International political economy/5
■ 留学前に取得済みの単位数/Number of credits earned at UTokyo BEFORE your study abroad :
54 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 :
4 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 :
22 単位/credit(s)
■ 卒業/修了予定/(Expected) year/month of graduation :
2023 年 3 月 (2023/3)

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 :
自分は周囲に影響されがちなところがあったので、様々な人と話す中で「あなたはどう思うの?」という問いにさらされ続けることは自分なりに物事を見ることについて改めて考えさせられる契機になりました。ただ、一番興味があった学問領域を勉強していた最中に帰国せざるを得なくなったことは極めて残念でした。
■ 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 :
お会いした社会人は結構いろいろな会社に出たり入ったりしている方が多かったので、個としてどう言うキャリアを築くかについて考えさせられた。
■ 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 :
就職活動の方は僕は行きませんでした。がキャリアフォーラムに行けば問題ないと思われそうです。
■ 留学中に行った就職活動/Job hunting activities during study abroad :

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):

公的機関

■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:

今回コロナウイルスのため不本意な形で留学を終えることになってしまい、やり残したこともそれなりにありますが六ヶ月でも学んだことは多かったように思います。皆様が悔いのない留學生活を送られることを切に祈ります。

■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:

過去の留学者のレポート