

東京大学 海外留学・国際交流プログラム報告書(超短期プログラム用)

The University of Tokyo Study Abroad/Student Exchange Program Report Form (for programs from a week to 3 months)

記入日/Date: 2019/8/17

- 参加プログラム/Program: IARU Courses 2019
- プログラム情報/Program info.: <https://www.u-tokyo.ac.jp/adm/go-global/ja/program-list-short-IARUCourses.html>
- 派遣先大学/Host university: カリフォルニア大学バークレー校
- プログラム期間/Program period: 2019/7/8 ~ 2019/8/9
- 東京大学での所属学部・研究科等/Faculty/Graduate School at UTokyo: 工学部
- 学年(プログラム開始時)/Year at the time of Study Abroad: 学部 3 年

■参加にあたってこの時期を選んだ理由/Reason for choosing this period to participate:
交換留学後の4ヶ月以上に及ぶ長期休みを有効活用したかったため。
■参加を決めるまでの経緯/How and why did you decide to participate?:
プログラムの存在はプログラム開始1年ほど前から知っていたが、プログラム開始半年ほど前に参加を決定した。

プログラムについて/About the program you participated in

■概要/Overview:
プログラムの主活動は、チームによる設計(スタジオワーク)である。毎週金曜日にジュリーが開催され、段階的に最終ジュリーに向け、設計を進めていく。その他にディスカッション、講義やフィールドワークがあった。ディスカッションは、生徒と教授が円になって芝生の上で行った。発言しやすい環境が作られていた。講義は実際にベイエリアで働くゲストスピーカーによるものがほとんどだった。フィールドワークでは、ベイエリアの現在進行中または最近完成したばかりのプロジェクトサイトを訪問した。講義やフィールドワークは、ベイエリア固有の課題、それに対する取り組みを理解するのに役立った。テーマは毎年変わるが、今年のテーマはTOD(Transit Oriented Development)だった。全てが一貫したテーマで行われていたと思う。
■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
■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:
ジムのヨガレッスンに参加したり、(Berkeleyの恵まれた気候や自然環境を存分に生かし)室外でのジョギングやハイキングを行なった。
■週末の過ごし方/How did you spend your weekends?:
ジョギング、町歩き、ハイキング、読書など。

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

■設備/Facilities:
充実した(都市計画/デザインと建築専用の)図書館がある。また、学生証でジム利用が無料である。ジム

では、様々なグループレッスン(ヨガ、エアロビクスなど)が開催されている。

■サポート体制/Support for students :

TA が丁寧に指導してくれる。

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 :

大学から徒歩 15 分ほどのアパートに滞在した。洗濯機やキッチンがあったが、ベッドや机がなかった。複数のウェブサイトを開覧し、メールを送った。返信のないことが多々あり、滞在先確定までに時間を要するので、早めに取り組むと良い。

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

午前中は霧がかかることが多いが、午後は快晴。最高気温 20 度くらいで湿度も低く、かなり過ごしやすい。大学から支給される(Cliper と呼ばれる)カードでバス利用が無料である。食品の買い出しに行くときにバスを利用した。週末にオークランドやサンフランシスコに行くときは BART と言われる鉄道を利用した。

■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デビットカードを持参。家賃振込の関係上、現地にて Chase Bank の口座を無料で開設した。

■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 :

私の滞在先は大学周辺で、治安は比較的良いと言われていたが、夜遅くには一人で出歩かないようにした。

■自由時間に利用した交通手段/Means of transportation in your free time :

列車, バス

■プログラム期間中に利用したネット環境/Internet service usage during the program :

キャンパス Wifi, SIM

参加前の準備・手続きについて/About preparations and procedures before participation

■プログラムへの参加手続き/Procedures for participation :

UCBerkeley のウェブサイト上で、手続きを行なった。中でも、志望理由書とエッセイの作成は、時間をかけて取り組んだ。

■ビザの手続き/Procedures to obtain visas :

F1 ビザの取得が要求される。ビザの郵送には 1 週間ほどかかるので、オンラインでの手続き終了後、出国 1 ヶ月ほど前に面接を行なった。

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

特に行なっていない。

■ 保険関係の準備/Preparations/procedures for insurance :
東京大学から指定されている付帯海外に加入した。
■ 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 :
単位互換を希望しなかったため、特に行っていない。
■ 語学関係の準備/Language preparation :
日頃から洋書を読んでいた。

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	80,000 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.)	600,000 円/JPY
教科書代・書籍代/Textbook / Book	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)	10,000 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)	円/JPY
■ その他、補足等/Additional comments :	

■ 留学先で費やした生活費/Overall expenses spent during the program :	
家賃	160,000 円/JPY
食費	20,000 円/JPY
交通費	円/JPY
娯楽費	20,000 円/JPY
■ その他、補足等/Additional comments :	

■ プログラム参加のための奨学金の受給有無/Scholarships to participate :	
受給した	
■ 奨学金の支給機関・団体名等/Name of the source of the scholarships :	
JASSO, UC Berkeley	
■ 受給金額(月額)/Monthly stipend :	
100,000 円	
■ 受給金額についての補足等/Additional comments about the monthly stipend :	
JASSO からは計 16 万円(月額 8 万円を 2 ヶ月分)、UC Berkeley からは計 5 万円程受給。	
■ 奨学金をどのように見つけたか/How did you find the scholarships? :	

大学(本部国際交流課)からの案内, ネット上の情報や掲示物などから見つけた

プログラムを振り返って/Reflection

■プログラムに参加したことの意義、その他所感/Impact of the participation on yourself or your thoughts :

チームワークではリーダーシップを取ることができたり、ディスカッションでは発言を活発にできたと思う。同時に、良いリーダーシップとは何なのか、自分の意思を効果的に伝えるにはどうしたら良いかなど、色々考えさせられた。今後も日頃から意識的に、こうしたスキルを磨いていきたいと思った。

■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 :

将来働く対象地域を決めることが大切だなと思った。都市の課題や根付く文化は地域によってかなり異なることを改めて実感した。また、都市計画/デザインの分野で実際に働く人の話を聞いていると、同じベイエリアで働きながらも、取り組む内容は多岐にわたることも改めて実感した。自分がどこで何をしたいのかを深く問い直すきっかけとなった。未だ、模索中だが、少しずつ明確になってきたと思う。

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

公的機関, 民間企業
JICA、国土交通省、開発コンサル系など。

■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 :

特に、デザインや都市に関心がある方には強くお勧めします。

■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 :

UCBerkeley、College of Environmental Design の公式ホームページ。