

# 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: 2019/8/5

- 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: イェール大学
- プログラム期間/Program period: 2019/7/1 ~ 2019/8/2
- 東京大学での所属学部・研究科等/Faculty/Graduate School at UTokyo: 教養学部(前期課程)
- 学年(プログラム開始時)/Year at the time of Study Abroad: 学部 2 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:
2年 S2 タームは必修授業がないため時間ができる。その時間を有効活用したいと思ったから。
■参加を決めるまでの経緯/How and why did you decide to participate?:
3月です。S2 タームに授業を入れなくても大丈夫だということがわかったので留学プログラムを調べていたらこれを見つけました。

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

■概要/Overview:
ALESS と英語中級を混ぜた感じ。平日午前中は英語の四技能を鍛える授業で、午後には選択授業で自分の興味のあるトピックについて英語で発言したりすることができる。私は Video Production の授業をとって短編映画を製作した。休日や放課後には近くのモールやアドベンチャー施設、NY への旅などが企画された。
■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:
観光
■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:
アメリカの文化を知ることもこの留学の目的の一つだったので NY をはじめ様々な場所を訪れた。
■週末の過ごし方/How did you spend your weekends?:
ニューヘイブンを離れて遊びに行っていたことが多かった。

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

■設備/Facilities:
図書館は大きく美しい。大量の歴史的書物があった。ジム設備は充実していた。学生の ID があれば無料で利用できる。毎日通っている人もいた。
■サポート体制/Support for students:
エッセイの添削が丁寧でとてもためになった。カウンセラー制度もわからないことがあった時に質問できてよかった。

## 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 :
個室の場合もあればルームシェアの場合もある。エアコンがなく扇風機なしでは生活できないと思う。あまりに暑い日はエアコンのある部屋が寝る場所として解放されるが、遅くまで騒ぐ人がいたりソファが占領されたりしてほとんどの人が寮で寝ることになる。濡れタオルを体に巻いてしのいだ。

■ 気候、大学周辺の様子、交通機関、食事等/Climate, environment around the institution, transportation, food, etc. :
東京とほぼ同じ。ただ天気は変わりやすい場所だった。大学は壁に囲われているスタイルではなく、もはや大学自体がニューヘイブンの街と化している。西洋風の石造りの建築。よくツアー客が Yale のキャンパスを歩いていた。ニューヨークやボストンまで電車で行ける。複数人で行く場合は Uber などを使うと交通費が安く上がる場合もある。食事はピザが有名。街の中にピザ屋が何軒もある。
■ お金の管理方法、現地の通貨事情/Management of money and situation about local economy :
当時 LINE の両替がお得だったので 5 万円分ほど両替して日本から持っていった。海外 ATM でデビットカードを使って現金を得られるということだったのでデビットカードを持って行ったが、キャッシュを使う機会が少なく、友達と Uber の交通費を割り勘する際私がデビットカードで払い友達が私に現金を渡すなどしていたのでキャッシュ不足で困ることがなかった。むしろキャッシュが余ってしまったので次の旅行で使いたい。
■ 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 :
最初の週に近くで銃撃事件があり心配だったが特に夜間歩いても危ないと思うことはなかった。中国からの留学生が多く、彼らが中国語ばかり喋って若干の疎外感を感じるがあったが、彼らは彼ら、私は私と割り切る事で気にならなくなった。危機管理について。貴重品は常に手から離さないように常に警戒しておく必要がある。
■ 自由時間に利用した交通手段/Means of transportation in your free time :
タクシー, 列車, バス, Uber
■ 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 :
提出書類のチェックリストが送られてくるのでそれを見て自分がまだ何をしていないのか確認していた。
■ ビザの手続き/Procedures to obtain visas :
F1 ビザ。留学先から I-20 を受け取った後、SEVIS fee を払い、ウェブ上で様々な申請書類を入力する。申請書類記入時はこまめに保存しておくのと良い。個人的にはここが一番大変だった。遅くとも渡航 1 ヶ月前には準備しておきたい。
■ 医療関係の準備/Preparations or actions taken to maintain your health :
常備薬はもちろんのこと、頭痛腹痛などに悩まされた時のための痛み止めなどもあると重宝する。
■ 保険関係の準備/Preparations/procedures for insurance :

渡航情報届を提出しなければ東大指定の保険の手続きが進まないのので早めに提出した方が良い。

■ 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 :

特になし

■ 語学関係の準備/Language preparation :

TOEFL のスピーキングの練習をすると、現地での会話がスムーズになると思う。

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	220,000 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.)	860,000 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)	9,000 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	円/JPY
食費	40,000 円/JPY
交通費	50,000 円/JPY
娯楽費	80,000 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 :

受給しなかった

■ 奨学金の支給機関・団体名等/Name of the source of the scholarships :

■ 受給金額(月額)/Monthly stipend :

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? :

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 :

初めて違う国の人々と心を通わせて話すことができたように思う。

■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 :

もっと英語を学びたいと思った。それを職業で生かしたいと思った。

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

研究職, 民間企業

民間企業の研究職になりたい

■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 :

留学したいと考えるなら学生時代に留学しておいたほうがいいです。得られるものも多いです。

■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 :

とくになし