

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: 2019/7/19

- 参加プログラム/Program: Berkeley Summer Sessions (UCB)
- プログラム情報/Program info.: <https://www.u-tokyo.ac.jp/adm/go-global/ja/program-list-short-BerkeleySummer.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: 2019/5/28 ~ 2019/7/5
- 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:
六大学野球後、夏休み前であり、部活動への支障が最小限であった為
■参加を決めるまでの経緯/How and why did you decide to participate?:
高校生の時に留学してから大学でも必ず留学したいと思っており、2 年 S セメスターの単位取得が不要であり、部活動との兼ね合いもふまえてこの時期の留学を決断しました。

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

■概要/Overview:
①デジタルヒューマニティーズ:これは、データサイエンスを文系分野に適用するという新しい学問です。様々な最新手法や理論を学び、個人自由研究を行いました。私は英語の赤毛のアン(モンゴメリー作)と日本語の少年探偵団シリーズ江戸川乱歩作)の本文をPythonで分析するという computational text analysis を行いました。各々のシリーズ内の変遷をグラフで表し、作者の日記や論文等の二次資料で仮説を裏付けてプレゼンを行いました。また、研究状況等を保存する website の作成等も行いました。6週間プログラミングと二次資料探してパソコンにとらめっこ状態で大変でしたが、昨年度東京大学で学んだ python の知識を土台に実践的に学ぶことができ本当に充実していました。クラスメイトはヒットソングの歌詞や政治家のスピーチ、ウェブニュース記事、世界遺産の写真等色々なものをプログラミングを利用して分析していて、非常に面白かったですし、外国の生徒のプレゼンのスライドや話し方から学べることも多かったです。②リーダーシップ論:これは学部生向けにビジネススクールで開講されているものです。教授はMBA等でも教えている偉大な方でした。組織行動論やマネジメントについて講義やディスカッション、ロールプレイング、映画鑑賞、紙飛行機大会など実に色々な方法で学びました。他にも水泳の銅メダリストの女性がゲストとしていらっしたり、グループで地元の病院にインタビューをし、組織としての問題、解決策のプレゼンを行うなど、六週間とは思えないほど多くのことを経験できました。
■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:
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:
ジムにいきました。
■週末の過ごし方/How did you spend your weekends?:

友達とロサンゼルスやヨセミテ国立公園、サクラメントなどに旅行に行きました。

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

■設備/Facilities :

図書館は大きく、ジムが無料でした。食堂は利用せず、wifi は快適でした。

■サポート体制/Support for students :

サポート体制は利用していません。

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 :

東大の資料

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

とても涼しく快適でしたがホームレスが多かったです。バスが無料です。

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

クレジットカードでほぼ精算しました。

■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 :

すりにあわないよう意識したのと、薬を日本から沢山もって行きました。

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

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 :

利用していない

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 :

web サイトを参照し、早めに行うこと

■ビザの手続き/Procedures to obtain visas :

F-1 ビザ、米国大使館、2 時間ほど。大使館が混むのではやめに行うべき

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

特に行っていません。

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

東大の指定のものに入りました。

■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 :

履修していなかったもので特にありません。

■語学関係の準備/Language preparation :

IELTSを受験しました。

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	16,000 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.)	700,000 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)	20,000 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)	20,000 円/JPY

■その他、補足等/Additional comments:

visa 取得

■留学先で費やした生活費/Overall expenses spent during the program:

家賃	350,000 円/JPY
食費	70,000 円/JPY
交通費	50,000 円/JPY
娯楽費	100,000 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:

東大

■受給金額(月額)/Monthly stipend:

320,000 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(本部国際交流課)からの案内

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:

6週間のうち1日も無駄にすることなく過ごし、勉強も文化体験も満喫できたと思います。又、将来の仕事

に対するビジョンが作れました。
<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>
自分の興味、特性を強く実感することができ、今後の指針を発見できました。
<p>■進路・就職先(就職希望先)/Career/Occupation (planned):</p>
民間企業
<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>
はやめに調べ、申し込むことが肝心です。
<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>
特にありません。

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: 2019/8/23

- 参加プログラム/Program: Berkeley Summer Sessions (UCB)
- プログラム情報/Program info.: <https://www.u-tokyo.ac.jp/adm/go-global/ja/program-list-short-BerkeleySummer.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 ~ 2019/8/16
- 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
- 学年(プログラム開始時)/Year at the time of Study Abroad: 修士 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:
必修科目や就職活動の目途がたっているはずだと考えたため。
■参加を決めるまでの経緯/How and why did you decide to participate?:
まとまった長期的な休みをとれる最後の機会を有意義なものにしたいと考えた。昨年のプログラムに参加した知人がいたため、その話を聞き、参加を決めた。迷ったことはあまりなかったが、金銭面の負担はやはり大きいと思う。

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

■概要/Overview:
宿題と予習の量は日本に比べて格段に多かった。授業時間外にやることがとても多く、忙しかった印象。
■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:
ジムやプールに通った。
■週末の過ごし方/How did you spend your weekends?:
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:
図書館はたくさんある。コンセントもそろっていて、課題などをすすめるのにいい環境だった。ジムやプールもたくさん利用した。グループエクササイズプログラムも充実しており、リフレッシュになった。Wifi も困らない程度に整備されている。
■サポート体制/Support for students:
困ったことがあれば担当教員などに相談すれば親身になって相談に乗ってくれる。

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:

学生寮
<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> <p>おすすめされていた I-House に滞在した。部屋はシングルかダブルが選べ、私はシングルに滞在した。シャワー、トイレは共用で、部屋にはベッドとデスク、ダンスがあるくらいで、シンプルなものだった。食事は週 10 食分のポイントがもらえる。</p>

<p>■ 気候、大学周辺の様子、交通機関、食事等/Climate, environment around the institution, transportation, food, etc. :</p> <p>朝晩は少し冷えるが、日中は日差しが強い。日本のジメジメした暑さと比べるととても過ごしやすかった。夜に一人で出歩くことはあまりおすすめしないが、日中は問題ない。Berkeley の学生がもらえる Clipper カード (PASMO のようなもの) を使うことでバスが無料で乗れる。これはとても重宝した。サンフランシスコへの移動では BART をよく利用した。便利だが、夜はあまり治安が良くない。実際にスリの現場も一度目にした。食事は基本的に寮でとっていたが、周辺にはさまざまな飲食店があり、便利だった。寮の食事もとてもおいしかった。</p>
<p>■ お金の管理方法、現地の通貨事情/Management of money and situation about local economy :</p> <p>基本的にカードで支払った。現金もたまに使ったが、カードだけでも生活できると思う。出国前に日本で新しく口座を作り、最悪の場合に備えて米ドルを引き出せるようにはしておいた。</p>
<p>■ 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 :</p> <p>スリを目撃したこともあり、貴重品の管理には気を使っていたつもりでいる。健康面では特に問題はなかったが、睡眠時間を確保することは意識していた。</p>
<p>■ 自由時間に利用した交通手段/Means of transportation in your free time :</p> <p>列車, バス, Uber</p>
<p>■ プログラム期間中に利用したネット環境/Internet service usage during the program :</p> <p>キャンパス Wifi, SIM, 寮の Wifi</p>

参加前の準備・手続きについて/About preparations and procedures before participation
<p>■ プログラムへの参加手続き/Procedures for participation :</p> <p>募集要項に目を通し、必要となるエッセイを提出した。また、語学要件が設けられていたが、それに関しては事前のスコアでクリアできていたので問題なかった。</p>
<p>■ ビザの手続き/Procedures to obtain visas :</p> <p>F-1ビザという学生ビザを取得した。これを取得するには、I-20(学生ビザ発行用証明書) というものが必要になるが、複雑でありあまり詳しく理解できなかった。大使館に面接に行く必要もあり、時間も手間もかかるので、早めに準備することをおすすめする。</p>
<p>■ 医療関係の準備/Preparations or actions taken to maintain your health :</p> <p>特になし。普段飲んでいる薬のほか、念のため風邪薬や頭痛薬なども少し持って行った。</p>
<p>■ 保険関係の準備/Preparations/procedures for insurance :</p> <p>大学から指定される留学保険に加入した。</p>
<p>■ 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 :</p>

専攻の事務室へ行き、必要となる手続きを行った。渡航期間や計画などを提出した。所属によって手続きは変わると思う。

■ 語学関係の準備/Language preparation :

TOEIC770点で応募した。留学が決定して、4月頃からオンライン英会話を始めた。TOEICの要求スコアは低い、現地で必要となる英語力はそれなりのものであり、私にとってはなかなか厳しいものだった。英語の勉強はできる限りしておくべきだと思う。

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	140,000 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.)	420,000 円/JPY
教科書代・書籍代/Textbook / Book	10,000 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)	15,000 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	400,000 円/JPY
食費	30,000 円/JPY
交通費	15,000 円/JPY
娯楽費	100,000 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

■ 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(本部国際交流課)からの案内

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 :

今まで通りの生活をしていたら決して会うことのなかったような人とたくさん出会うことができたことが、一番大きなことだと思う。もちろん語学力の向上や、海外にも臆さず挑戦できる経験も大きなものである。

■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 :

海外で仕事をするに対する抵抗は減ったと思う一方、英語力の低さを改めて痛感した。

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

民間企業

三井住友銀行

■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 :

誰にとってもきっといい経験になるはずだと思います。ぜひ参加を考えてみてください。

■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 :

過去の留学報告書や、Berkeley のサイト

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: Berkeley Summer Sessions (UCB)
- プログラム情報/Program info.: <https://www.u-tokyo.ac.jp/adm/go-global/ja/program-list-short-BerkeleySummer.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: 2019/6/24 ~ 2019/8/16
- 東京大学での所属学部・研究科等/Faculty/Graduate School at UTokyo: 経済学部
- 学年(プログラム開始時)/Year at the time of Study Abroad: 学部 4 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:
4S1タームで卒業に必要な単位を回収し、A セメスターで卒論を書くとすれば、この時期日本に居なくても良いと考えたため。
■参加を決めるまでの経緯/How and why did you decide to participate?:
社会に出る前に英会話の能力を伸ばすために参加を決めた。どのプログラムに参加するか迷ったため、本郷の留学生・留学情報サポートデスクで相談した。

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

■概要/Overview:
Conflict Resolution の授業では、フィールドワークの宿題が毎週あり、クラスメイトと一緒にいった。友人を作る良い機会だと思う。
■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, 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:
現地の人とバスケットボールをした。授業のフィールドワークの一環で美術館や博物館に行った。
■週末の過ごし方/How did you spend your weekends?:
旅行

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

■設備/Facilities:
殆どの施設は学生が無料で利用できる。寮の近くの小さなジムに通っていた。また、Recreational Facility という大きなジムでバスケットボールを頻繁にした。キャンパス内は Wi-Fi が通っており、eduroam も使える。
■サポート体制/Support for students:
特に利用しなかった。

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
<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> <p>体験記を読んで IHouse の環境が最高だと考えたため申し込んだ。キャンパスの隣にあり、部屋は 2 人部屋でデスクとベッドが 2 つずつ。棚等の収納スペースが使い切れないほど多かった。シャワーとトイレは共用。食事はダイニングルームを 8 週間で 80 回利用できる食事券がついていた。食事券が使い切れない場合は追加も可能と思われる。食事は美味しく、種類も豊富で満足だった。また、他の寮の食事はあまり美味しくないと感じた。</p>

<p>■ 気候、大学周辺の様子、交通機関、食事等/Climate, environment around the institution, transportation, food, etc. :</p> <p>気温は 18~25°C くらいで雨は滞在中一度も降らなかった。大学周辺はホームレスが多いが、昼間の治安はそこまで悪くない。パークリーとオークランドには AC トランジットという会社のバス路線が充実しており、それらに無料で乗れるため、移動には基本的にバスを利用した。日本と比べるとレストランの食事は基本的に高くても味気ないが、キャンパス近くの super duper burger は美味しかった。</p>
<p>■ お金の管理方法、現地の通貨事情/Management of money and situation about local economy :</p> <p>ほとんどクレジットカードを使用した。現金は友人と割り勘をするときに使用した。</p>
<p>■ 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 :</p> <p>健康維持のために栄養サプリメントを飲んだ。効果があったかはわからない。深夜には一人で外出しなかった。</p>
<p>■ 自由時間に利用した交通手段/Means of transportation in your free time :</p> <p>列車, バス, Uber</p>
<p>■ プログラム期間中に利用したネット環境/Internet service usage during the program :</p> <p>SIM</p>

参加前の準備・手続きについて/About preparations and procedures before participation
<p>■ プログラムへの参加手続き/Procedures for participation :</p> <p>東大の Go-Global のサイトでプログラムを探して応募した。多数のプログラムがあり、選ぶことが難しかったため、本郷の留学生・留学情報サポートデスクに相談しに通った。英語能力を証明するものがなかったため、TOEFL を受験した。一方で、プログラムごとの英語要件においては、TOEFL より IELTS の方が満たしやすいように思われた。いずれにしてもなるべく早い段階で試験を受けるべきだと思う。</p>
<p>■ ビザの手続き/Procedures to obtain visas :</p> <p>アメリカの学生ビザを取得するためには I-20 という現地大学の参加証明書が必要だった。I-20 を申し込むにあたっては多くの書類を大学に提出しなければならず、時間がかかった。I-20 が届いた後、ビザの申請そのものは、さほど煩雑ではなく、大使館のサイトを通じてスムーズに行うことができた。</p>
<p>■ 医療関係の準備/Preparations or actions taken to maintain your health :</p> <p>予防接種を受けた。食生活が偏ることを予想して栄養サプリメントを用意した。</p>
<p>■ 保険関係の準備/Preparations/procedures for insurance :</p> <p>東大国際交流課が推薦する保険に加入した。</p>

<p>■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 :</p> <p>プログラムの申請書は学部に提出した。指導教官のサインが必要であった。出発直前に海外旅行届を提出した。</p>
<p>■語学関係の準備/Language preparation :</p> <p>プログラムに申し込む際に TOEFL を使用するため、TOEFL の勉強を行った。また、オンライン英会話を利用してリスニングとスピーキングの練習をした。</p>

費用・奨学金に関すること/About expenses and scholarships to participate in studying abroad

<p>■参加するために要した費用/Expenses of participation :</p>	
航空費	160,000 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.)	480,000 円/JPY
教科書代・書籍代/Textbook / Book	1,000 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)	16,000 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
<p>■その他、補足等/Additional comments :</p>	

<p>■留学先で費やした生活費/Overall expenses spent during the program :</p>	
家賃	250,000 円/JPY
食費	150,000 円/JPY
交通費	10,000 円/JPY
娯楽費	50,000 円/JPY
<p>■その他、補足等/Additional comments :</p>	
<p>寮費に1週間あたり10回分の食事券が含まれていた。</p>	

<p>■プログラム参加のための奨学金の受給有無/Scholarships to participate :</p>	
<p>受給した</p>	
<p>■奨学金の支給機関・団体名等/Name of the source of the scholarships :</p>	
<p>卒業生有志の短期留学支援プログラム(学部学生)「東大生海外体験プロジェクト」</p>	
<p>■受給金額(月額)/Monthly stipend :</p>	
<p>320,000 円</p>	
<p>■受給金額についての補足等/Additional comments about the monthly stipend :</p>	
<p>■奨学金をどのように見つけたか/How did you find the scholarships? :</p>	

大学(本部国際交流課)からの案内

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 :

短期間で想像以上に英語力を伸ばすことができた。様々な経験をし、海外の友人を増やすことができた。日本で過ごす2ヶ月よりも明らかに充実した2ヶ月だった。

■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 :

現地の友人に会うため、現地で働く機会を持ちたいと考えている。

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

民間企業

コンサルティング会社

■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 :

短期間だからこそ、毎日充実した経験をする事ができたと思います。

■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 :

体験記、留学ブログ

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: 2019/7/25

- 参加プログラム/Program: Berkeley Summer Sessions (UCB)
- プログラム情報/Program info.: <https://www.u-tokyo.ac.jp/adm/go-global/ja/program-list-short-BerkeleySummer.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: 2019/5/28 ~ 2019/7/5
- 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:

将来の進路に悩んでおり、長期の交換留学や海外の大学院への進学も視野に入れていたので、早いうちに海外のトップレベルの大学の雰囲気や留学を経験しておきたい気持ちがあり2年生での留学を選んだ。また経済学部への進学に必要な単位などを取り終えており、2S セメスターでまとまった時間が取れたため。

■参加を決めるまでの経緯/How and why did you decide to participate?:

将来的に長期の交換留学にいきたいと考えていて、その前に海外の大学の雰囲気や留学を経験しておきたかったため。また進学に必要な単位を取り終え、2S セメスターで時間があつたため。

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

■概要/Overview:

授業は幅広い分野から自由に選択できます。初めはビジネススクールの授業を履修しようと思ったのですが、いざ受けてみると学部上級生向けの授業で、大学院生も多く、レベルが合わないと思い受講を断念しました。その後いくつか授業を試しに受け、後期課程で学ばないことをやりたいと思い、地質学と栄養学の授業を受けました。授業では、学生の意識が非常に高く、積極的に発言をする他の学生に刺激を受けました。自分以外はネイティブの学生という状況の中、グループで議論をする機会などがあり、話すスピードがとても早くうまく聞き取れなかったり、自分の考えを素早くまとめられず悔しい思いをたくさんしました。しかし、他の学生も一生懸命聞き取ってくれるのでなんとかなりまし、良い経験になりました。地質学の授業ではフィールドワークがあり、バークレー周辺を散策でき、友達もできた上に内容も面白かったので印象に残っています。また成績の付け方に関しては細かく決められており、授業にもよりますが比較的優しくつけてくれると感じました。初めの1週間は履修を変えられるので、気になるものは試しに受けると良いと思います。

■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:

ジムの設備が非常に充実していたので筋トレに励みました。また寮の近くの人口芝のグラウンドが利用でき、よく寮の友達などとサッカーをしました。フェイスブックのグループがあり、そのグループで週3~4回サ

サッカーの試合が開かれていたので時々参加しましたが、友達ができ、とても楽しかったです。

■週末の過ごし方/How did you spend your weekends?:

寮の友達とサンフランシスコなどに出かけることが多かったです。また東大から一緒に来た友達とロサンゼルスに旅行も行きました。

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

■設備/Facilities:

寮や大学の図書館、学生会館など勉強する場所はいくらでもあります。友達と勉強する場合は学生会館がおすすめ。ジムの設備も非常に充実しており、i-house の近くの小さいジムと大学の中心部分に大きなジムがあります。普段はジムに行かない人も無料で使えるのでいってみると良いと思います。

■サポート体制/Support for students:

特にサポートは受けなかったですが、i-house の中に相談出来る場所がありました。

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:

大学からの紹介で i-house に泊まりました。相部屋でしたが、セッション A は参加人数が少ないのでセッション C が始まるまでは一人部屋状態でした。ルームメイトと合わない悩んでいる友達もいましたが、僕はルームメイトがきてからの 2 週間はかなり楽しかったです。最初は高確率で一人部屋利用が出来るので、セッション A の人は相部屋を選んでも良いかもしれません。寮内の交流が盛んで友達ができやすく、食事美味しいうえに、施設も風情がありながらも比較的清潔なのでお金はかかりますが、いい寮だと思います。

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

過去の参加者の報告書を見て、肌寒いのは覚悟して行きましたが夏にもかかわらず本当に気温が低めでびっくりしました。特にサンフランシスコは風が強く、夕方以降は温かめの上着が必須です。大学周辺の治安は良いと思います。浮浪者などはいますが実際に被害にあったり、そういった話を耳にすることはなかったです。食事は寮の食事が基本で、時々友達と外食する感じになると思います。ミールポイントはほとんどの人が余るので、節約する必要は全然ないです。

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

現金を多めに持って行きましたが、ファーストフード店などではお釣りが少ないため 100 ドル札が使えなかったりします。なのでクレジットカード中心が良いと思います。ですが屋台での支払いや友達との割り勘には現金が便利でしたので少しは持っていると良いと思います。

■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:

体調を崩さないよう食事はバランス良く、量も食べるようにした。また気分転換も兼ねて、ジムに 2 日に一回は通った。

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

列車, バス, 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, ソフトバンクのアメリカ放題

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 :

煩雑な手続きなどはないので基本的には大学から送られてくる情報に従い、参加申請すれば大丈夫です。自分はセッション A のみの参加で、どの授業も人数に余裕があり履修できましたが、セッション D など人数が多い期間の場合は早めに授業の登録を行った方が良いと思います。またビザの申請の前に授業登録を済ませておく必要があるのとにかく早めにやりましょう。

■ビザの手続き/Procedures to obtain visas :

F-1 ビザを取得しました。自分の場合はちょうど春休みに長期の旅行に出かけ、申請手続きをそっちのけにしてしまい、なおかつ銀行の残高証明書が郵送事故で入手が遅くなった影響で、結果的に出発の 4 日前にビザが届きました。I-20 という書類をパークレー校経由で入手しなければいけないのですが、その際に銀行の残高証明書が必要であり、これだけでも先にやっておくべきです。ビザが届かないと気持ちも落ち着かないので、本当に早めに手続きを始めることをお勧めします。

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

東大の定期的健康診断を受けました。また胃腸薬と風邪薬だけ持参しました。胃腸薬は何回か役に立ちました。

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

付帯海学に入っただけです。

■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 :

渡航届の提出以外は特にありません。

■語学関係の準備/Language preparation :

TOEFL iBT88 点。1 年ほど前に試して受けた TOEFL の点数を使いました。行く前の準備などは特にしていません。時間に余裕がなくてもせめてスピーキングの練習だけでもしておくべきだと感じました。

費用・奨学金に関する事/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	150,000 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.)	400,000 円/JPY
教科書代・書籍代/Textbook / Book	5,000 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)	12,000 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 :	
ビザ申請費用 4 万円程度	

■留学先で費やした生活費/Overall expenses spent during the program :	
家賃	300,000 円/JPY
食費	30,000 円/JPY
交通費	20,000 円/JPY
娯楽費	30,000 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 :	
東京大学、JASSO	
■受給金額(月額)/Monthly stipend :	
160,000 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(本部国際交流課)からの案内	

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 :	
海外の大学の雰囲気や学生の考えていることなど、日本とのちがいを知ることができた。また手続きなども含め、留学を経験したことは、今後より長期で留学に挑戦する際、必ず役に立つと思う。また今回の留学で痛感した語学力や文化への理解など、自分に足りない部分を勉強して補い、今後の準備に役立てたい。	
■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 :	
海外の学生に刺激を受け、悔しい思いも多くしたので日本でもっと勉強して、より長期の留学に行きたいと強く思った。	
■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 :	
お金と時間はかかりますが、気候も過ごしやすく、素晴らしい思い出と経験ができると思います。語学力に不安があっても、なんとかなるので飛び込んでみてください。	
■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 :

過去の参加者の報告書は非常に参考になりました。またオリエンテーションでいただいた留学虎の巻も生の声が聞けて面白かったですし、参考になりました。

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: 2019/8/23

- 参加プログラム/Program: Berkeley Summer Sessions (UCB)
- プログラム情報/Program info.: <https://www.u-tokyo.ac.jp/adm/go-global/ja/program-list-short-BerkeleySummer.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: 2019/6/24 ~ 2019/8/16
- 東京大学での所属学部・研究科等/Faculty/Graduate School at UTokyo: 情報理工学系研究科
- 学年(プログラム開始時)/Year at the time of Study Abroad: 修士 1 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:
学業への支障が少なかったため。また、学生の間に行ける機会が最後ではないかと考えたため。
■参加を決めるまでの経緯/How and why did you decide to participate?:
年明けに東大 Go Global のサイトを見て決断した。東大での学業・研究との兼ね合いに迷ったといえば迷ったが、最終的には海外の経験を優先した。

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

■概要/Overview:
授業とそれを復習するディスカッションの授業の構成で、それに加えて時間外で宿題に取り組んでいた。授業中には活発に質疑が行われていた。少人数の授業では毎回同じメンバーと会うことになるので、そこで顔なじみができた。宿題は量は多いものの web 上での質問や TA に質問できる Office Hour を活用することで乗り切れた。
■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:
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:
週 3 日ジムに通っていた。ジムはプールやマシンがあり、ヨガ等のプログラムも合った。
■週末の過ごし方/How did you spend your weekends?:
友達と出かけているか、勉強していた。具体的には Yosemite 公園に行ったり、映画を見に行ったりなど。

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

■設備/Facilities:
キャンパス内には多くの図書館があるが、自分が利用したのは Doe Memorial Library と Mosfit Undergraduate Library という 2 つの大きな図書館と、量に近い BerkeleyLaw Library。いずれにもプリンターがあり印刷ができる。キャンパス内には eduroam が通っているので登録しておけば簡単に繋がる。
■サポート体制/Support for students:
授業には TA が多くついているのでわからないことがあれば容易に質問ができる環境だった。また、web 上で質問をしあえるシステムになっていたのも同級生から回答をもらうこともできた。

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 :

キャンパスに隣接しており、食事もついている。自分は個室の部屋にしたが、2人でのルームシェアも可能。ベッドと机がある簡素なものだが、収納が充実しており困らない。大学の紹介から決めた。

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

非常に過ごしやすく、半袖か長袖1枚で過ごせる気候。大学周辺には食事するところも多く、比較的リーズナブルな値段設定のところが多い。治安は自分で気をつけていればあまり問題はないように思うが、ホームレスの人がやや多いように感じた。交通に関してはバスのネットワークが充実しており、無料で乗ることができるので非常に便利だった。

■ 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現金を持参した。現金は500ドル程度しか持っていかなかったが、意外と友達同士で現金で精算することも多く、700ドル程度はあるとよいと思う。クレジットカードが使えない店もあるので要注意。

■ 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 :

野菜を意識して多めに摂るようにしていた。滞在中大きな体調の異常はなかったが、口内炎が2回ほどできたので近くのスーパーで薬を買った。

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

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 :

参加のためには自分のアピールのほかに TOEFL 等の英語のテストの点数が必要だった。自分の場合はすべて揃っていたのであまり大変ではなかった。FUTI 奨学金への応募には推薦状等も必要だったので、前もって教授にお願いする必要があるがやや大変で、時間も要した。

■ ビザの手続き/Procedures to obtain visas :

F-1 ビザをアメリカ大使館にて取得した。手続き自体はアメリカ大使館のホームページにわかりやすく記載があり、簡単だった。I-20 の書類が到着してすぐに手続きを行ったほうがよい。

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

風邪薬や絆創膏等を持参し、実際に使用した。薬は現地でも売っているので、特に相性の問題がなければ心配しなくても大丈夫だと思う。

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

東大から指定された付帯海学に加入した。

■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 :
 単位認定と留学届の申請を行った。所属部局の事務室で相談したところわかりやすく説明して下さった。必修の単位はレポートを提出することで出席扱いにいただいた。試験がある科目は履修していなかったため、試験に関する問題は生じなかった。

■語学関係の準備/Language preparation :
 特段の準備はしていないが、普段から英語に親しむようにはしていた。出発前の TOEFL iBT でのスコアは 109。

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	140,000 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.)	560,000 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)	13,000 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	500,000 円/JPY
食費	50,000 円/JPY
交通費	10,000 円/JPY
娯楽費	60,000 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・FUTI

■受給金額(月額)/Monthly stipend :

215,000 円

■受給金額についての補足等/Additional comments about the monthly stipend :

JASSO より月額 80,000 円、FUTI より\$1000 と 160,000 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(本部国際交流課)からの案内

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味、その他所感/Impact of the participation on yourself or your thoughts :
プログラムへ参加した動機として、世界のトップ校での授業を受けること、自分の英語力を試すことがあったが、十分授業についていくことができたし、現地で英語でコミュニケーションをとって友達をつくることのできたので、大きな自信になった。また、日本で生活してはわからない文化や価値観の差にも気づくことができ、陳腐な言い回しではあるが視野が広がったように思う。
■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 :
英語でコミュニケーションに対する障壁がかなり小さくなったように感じるので、その分選択肢が広まった。また、留学を通して世界情勢に対する関心が高まった。
■進路・就職先(就職希望先)/Career/Occupation (planned) :
公的機関, 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 :
参加するかどうかわざら迷ったら、参加したいという内なる自分の叫びに耳を傾けて、参加するのが吉です。いろいろなものとの兼ね合いが大変かと思いますが、それにまさる体験を得ることができると思います。
■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 のサイトを隅から隅まで熟読するのがよいと思います。

東京大学 海外留学・国際交流プログラム報告書(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: 2019/8/30

- 参加プログラム/Program: Berkeley Summer Sessions (UCB)
- プログラム情報/Program info.: <https://www.u-tokyo.ac.jp/adm/go-global/ja/program-list-short-BerkeleySummer.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: 2019/6/24 ~ 2019/8/16
- 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
- 学年(プログラム開始時)/Year at the time of Study Abroad: 修士 1 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:

就活への影響が最小限となる期間だったから。

■参加を決めるまでの経緯/How and why did you decide to participate?:

大学に入ってからいつか留学はしたいと思っていたが、どうしても踏み出せずにいた。しかし、大学生や大学院生という、あらゆる機会が与えられている身分でその機会を利用しないのは絶対に後悔すると考え、参加を決めた。M1 の夏が最後のチャンスだったので、就活はなんとかできると信じ参加した。就活に関してはインターン時期には帰国していても面接が受けられなかったので申し込まなかったが、企業によっては Skype での面接もやってくれるところもあると後で知って、ES だけでも出しておけばよかったと思った。留学自体は B4 の院試休みの前に決めたが、サマーセッションの参加は開始の 2 ヶ月前に決めた。というのは共同研究で海外の研究室に行くことが出来る可能性があったので、行けるか否か確定するまで待っていたためである。また、サマーセッションとは関係なく別の研究室にアプライしようという考えもあったが、二ヶ月という短い期間での研究というのは受け入れてもらいにくいと思っていたので、授業という形態での研究生(現地生)を受け入れているバークレーのサマーセッションを選んだ。しかし今回、CV を出して希望の研究室に受け入れてもらったのが先で、先に述べた単位関係のごたごたは後におきたので、授業という形式でなくてもインターン生として受け入れてもらえたのだろうと考えている。実際、インターン生としてアメリカの他大学から来ている学部生もいた。短い期間ならインターンとして行った方が自由が利いて良いと感じた。

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

■概要/Overview:

SessionC で申し込んだので、F1 ビザの要件で 6 単位取得する必要があった。海外での研究に興味があったので研究ベースでコースを選んだ。5 単位は研究(化学)で取得し、残りの 1 単位は SessionE の MCELLBI N184 というゲノム編集に関する授業を受けて取得した。研究で単位がもらえるようなコースは実は現地生向けのものしかなかったが、担当部局にお願いして留学生でも研究で単位を取得できるようにしていただいた。方々にとっても迷惑をかけたのでおすすめはしない。研究室では博士課程の学生の指導のもと、訪問先の研究室の普段行っている研究に参画させてもらった。分野としては自分の東大での研究と同じだが、研究内容は全く異なり、新たな知見が得られる良い機会となった。授業は F1 ビザの要件を満たすために取ったが、CRISPR-Cas システムというバークレーの研究室を発端に急速に発展している、ゲノ

ム編集の革新的な技術に関する授業で面白かった。CRISPR-Cas システムのメカニズムの詳細やゲノム編集に関する倫理的問題についての講義で、特に試験はなく、週一回の課題の出来で合否だけが決まるので楽な授業だったと思う。

■ 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 :

スポーツに関しては上に述べた通り。また、勉強だけでなく現地の人や留学生と遊ぶことが重要だと思っていたので寮や研究室のイベント、旅行には積極的に参加した。友人は香港、台湾、中国、韓国などアジア出身の人が多かったが、親日の人が多すぎて驚くとともに胸が熱くなる程ありがたく思った。東アジアの情勢が極めて不安定な中で彼らと話し、多くのことを学んだ。また、彼らの国で起きている問題を自分の国のことのように感じるようになった。研究室の学生たちのキャリアも様々で面白かった。パークレーの化学科では学部生が研究により単位を得ることができるようで、訪問先の研究室にも4~5人きていたが、誰一人として4年間パークレーで学んでそのまま院進するという人はいなかった。彼らと話すとき日本の学生の画一的なキャリアプランが奇妙に思えた。

■ 週末の過ごし方/How did you spend your weekends? :

寮の友人とは週末はサンフランシスコに何回か行き、シリコンバレー、ナパバレーなどに観光に行った。研究室に関しては、教授の家の大規模なBBQに招かれたり、学生の家で招かれてパーティーに参加したりとこちらも充実していた。

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

■ 設備/Facilities :

Ihouse の図書館が24時間空いていて便利。キャンパスの中央図書館(Doe Library)は17時頃にはしまってしまうのでほとんど使わなかった。ジムはRSFという一番大きいジムによく行き、筋トレをしたりバスケ、スカッシュ、テニスなど様々なスポーツを楽しんだ。バスケは寄せ集めで試合形式のゲームが常時行われている。入るのに勇気はあるが、バスケのうまい友達と行けば入りやすい。また、I-House から5分もかからないところに小規模のジムがあって、周りに利用している人が多かった。

■ サポート体制/Support for students :

特にサポートは受けなかった。

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 :

本部国際交流課から紹介のあったIHouseという学生寮に宿泊した。坂をのぼったところにあり、キャンパスの中心からは10分程度かかる。食事がおいしいし、定期的にイベントも開催されるので留学生と仲良くなりやすく、確実におすすめ。他の留学先も検討していたため、手続きが間に合わず一人部屋しか空いていなかったが、二人部屋の方が良かった。過去の体験談に、ルームシェアする場合同じ国、地域出身の人がペアにされる傾向があると書いてあるものがあったが、周りを見て特にそういった偏りはなかったように

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. :

気候は基本的に乾燥した晴れで素晴らしく過ごしやすい。二ヶ月間で、肌を感じるほどの雨が降った日はなかった。治安が良くないという話もあるが、キャンパス周辺では感じなかった。突然奇声を上げる人がたまにいますが、危害を加えて来るような人はいなかった。交通機関は Berkeley の学生なら無料で使える ACTransit というバスが便利。また、研究室に所属している学生は BERKELEYLAB の出している無料のシャトルバスが使えたのでよく使っていた。

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

ほとんどクレジットカードで生活していた。現金は 2 ヶ月で 150 ドル程度で済んだが、レストランに行くと割り勘することが多い場合はもっと必要だろうと思う。

■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 :

特にない。

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

バス, Uber, BART, Lyft, Gobike (Ford)

■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, ソフトバンクのアメリカ放題 (ソフトバンク契約時におそらく全員が加入しているオプション。Sprint ネットワークが無料で使い放題)

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 :

UTAS の海外派遣のタブから申し込みを行った。TOEFLibt が必要だったので出発の半年前ぐらいに受験した。SessionC で申し込んだので SessionD や E の授業は取れないのかと思っていたが、申し込んだセッションの期間に含まれていればどのセッションの授業を取っても問題は無いようだった。

■ビザの手続き/Procedures to obtain visas :

F-1ビザを申請した。I-20 発行の手続きが終わってから到着するまで 2~3 週間かかるので注意が必要。手続きの途中で SEVISID が発行されるので、そうすると大使館の面接予約が出来る。面接後ビザが届くまで 3 週間程度かかるので早めに面接予約をした方が良い。特に夏休み前は大使館が混雑し、予約が取れないこともあるらしい。

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

医療関係の準備は特にしていない。

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

大学指定の付帯海学に申し込んだ。案内に従えば問題ない。

■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 :

単位申請を行った。まだ申請中なので結果は分からない。東大での授業は S1 タームの授業をメインに取った。S セメスターの授業もレポートのみのものを取った。

■語学関係の準備/Language preparation :

語学レベルは日常会話に苦勞するレベルだった。準備としてはオンライン英会話をやっていた。現地で勉強するための本はあった方がよいが、出発直前に買うものより、使い慣れたものの方がよいと感じた。

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	130,000 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.)	430,000 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)	20,000 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	450,000 円/JPY
食費	50,000 円/JPY
交通費	20,000 円/JPY
娯楽費	150,000 円/JPY
■その他、補足等/Additional comments :	
娯楽費に生活必需品分も含めた	

■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 :	
日本学生支援機構(JASSO)	
■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 :	
6/24~8/16 のプログラムだったが、受給額は2ヶ月分で計16万円だった。	
■奨学金をどのように見つけたか/How did you find the scholarships? :	
大学(本部国際交流課)からの案内	

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 :

<p>研究に関しては、現地での単位取得のための手続きやオリエンテーションなどに時間をとられ、実質研究に割けたのは1ヶ月程度で大した成果は上げられなかったが、自分の研究室では得られない知識や経験が得られたのでよかった。また、これは意図していなかったが、留学生メインの寮と、現地生しかいない研究室のどちらも経験出来たのは大きかったと思う。寮で会う人は交流に積極的な人ばかりだが、研究室の人はそうとも言えない。現地の人には毎週末観光に出かけたりなどはせず(している人もいるが)、もっと落ち着いた生活を送っている。そういった人たちの息遣いを感じることができたことは、海外で生活することについて考えるうえで貴重な経験になったと思う。寮での生活に関しては、留学生との交流がかけがえのないものだった。これからも連絡を取り続けていきたいと思うような素晴らしい人ばかりだった。彼らのおかげで日本という国を客観的にみるようになり、自国に誇りを持てるようになったように思う。一つ後悔しているのは、自分の英語力のなさである。特にネイティブの言葉は本当に聞き取れないことが多く苦労した。英語がもっとできれば研究の話からたわいのない話までもっと掘り下げてできたと思うと、もったいなかったと思う。</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>多様なキャリアプランがあってよいということを留学生や現地生と話して感じた。</p>
<p>■進路・就職先(就職希望先)/Career/Occupation (planned):</p>
<p>民間企業</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>コストが高いプログラムですが、その金額を払ってまで行く目的をよく考え、モチベーションを保ち続けられれば得られるものは大きいと思います。期間が短いので英語の上達は難しいかもしれませんが、事前の準備や現地での学習を怠らなければ一定の向上は見込めると感じました。</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>Transit というバスの交通状況を教えてくれるアプリが便利。</p>

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: 2019/8/23

- 参加プログラム/Program: Berkeley Summer Sessions (UCB)
- プログラム情報/Program info.: <https://www.u-tokyo.ac.jp/adm/go-global/ja/program-list-short-BerkeleySummer.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 ~ 2019/8/16
- 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
- 学年(プログラム開始時)/Year at the time of Study Abroad: 修士 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:
短期のプログラムに参加したいと思ったためです。
■参加を決めるまでの経緯/How and why did you decide to participate?:
アメリカの大学に留学したいと思って、期間的に良かったです。

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

■概要/Overview:
アメリカの歴史についてのコースを受講しました。資料の量は多かったため、予習と復習は大変でした。
■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:
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:
学習が大変だったため、余裕がなかった。
■週末の過ごし方/How did you spend your weekends?:
学習に大量な時間がかかりましたが、週末の時間を使って、LA に行きました。

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

■設備/Facilities:
wifi 環境は良かったです。他の施設あまり利用しませんでした。
■サポート体制/Support for students:
生活面で、resident assistant の方がサポートしてくれました。学習については、先生が丁寧にサポートしてくれました。学術的なサポートもあって、英語の表現についていろいろ教えてもらいました。

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:
大学の学生寮に泊まりました。2 人部屋で、中国人のルームメイトがいました。

<p>■ 気候、大学周辺の様子、交通機関、食事等/Climate, environment around the institution, transportation, food, etc. :</p> <p>日頃の日差しが強かったが、気温はそれほど高くなかったです。ホームレスが多くいるため、夜は外出しない方がいいです。周辺のバスが無料で便利でしたが、地下鉄の遅延は多かったです。meal plan のポイントを使いたかったため、ほとんどカフェで食事して、外食はあまりしなかったです。</p>
<p>■ お金の管理方法、現地の通貨事情/Management of money and situation about local economy :</p> <p>visa のクレジットカードを 2 枚とデビットカードを 1 枚を持っていきました。現金はあまり使いませんでした。</p>
<p>■ 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 :</p> <p>ホームレスが多くいるため、一人で危険なエリアにいかないようにしました。できれば、友達と一緒に行動した方が安心ですが、現地でツアーに参加するという選択肢もあります。</p>
<p>■ 自由時間に利用した交通手段/Means of transportation in your free time :</p> <p>タクシー, 列車, バス, Uber</p>
<p>■ プログラム期間中に利用したネット環境/Internet service usage during the program :</p> <p>キャンパス Wifi, SIM</p>

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

<p>■ プログラムへの参加手続き/Procedures for participation :</p> <p>成績証明、TOEFL の証明書、残高証明などを提出しました。語学証明は時間がかかるかもしれないため、早めに用意しておくべきです。</p>
<p>■ ビザの手続き/Procedures to obtain visas :</p> <p>F1 ビザを取得しました。ビザを申請する前に、大学からの I20 を入手しないといけません、I20 の発行は一か月程度かかるため、早めに進める必要があります。</p>
<p>■ 医療関係の準備/Preparations or actions taken to maintain your health :</p> <p>特にありませんでした。</p>
<p>■ 保険関係の準備/Preparations/procedures for insurance :</p> <p>大学指定の保険に加入しました。資料を提出してから、保険証が届くまで数週間の時間がかかりましたので、余裕を持って準備した方がよいと思います。</p>
<p>■ 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 :</p> <p>特にありませんでした。</p>
<p>■ 語学関係の準備/Language preparation :</p> <p>特にありませんでした。</p>

費用・奨学金に関すること/About expenses and scholarships to participate in studying abroad

<p>■ 参加するために要した費用/Expenses of participation :</p>				
<table border="1"> <tr> <td>航空費</td> <td>135,000 円/JPY</td> </tr> <tr> <td>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.)</td> <td>320,000 円/JPY</td> </tr> </table>	航空費	135,000 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.)	320,000 円/JPY
航空費	135,000 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.)	320,000 円/JPY			

教科書代・書籍代/Textbook / Book	10,000 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)	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	240,000 円/JPY
食費	80,000 円/JPY
交通費	10,000 円/JPY
娯楽費	100,000 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 :	
東京大学	
■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(本部国際交流課)からの案内	

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 :	
アメリカの生活を体験したいと思って、しっかり体験しました。海外生活は初めてではないですが、まったく新しい経験ができました。	
■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 :	
仕事は人生の全部ではないと思って、自分に似合う環境で働きたいと思います。	
■進路・就職先(就職希望先)/Career/Occupation (planned):	
公的機関, 非営利団体, 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 :	

アメリカで二か月を過ごすことで、色々な人と出会い、すごく勉強にもなります。

■ 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 :

GOGLOBAL

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: 2019/8/22

- 参加プログラム/Program: Berkeley Summer Sessions (UCB)
- プログラム情報/Program info.: <https://www.u-tokyo.ac.jp/adm/go-global/ja/program-list-short-BerkeleySummer.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 ~ 2019/8/16
- 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:

二年生の一学期ではとっている授業の数が少なくて期末テストもなかったからです。

■参加を決めるまでの経緯/How and why did you decide to participate?:

知り合いの先輩が参加していたので、一年生夏休みの頃からこのプログラムに興味を持っていました。プログラム費と宿泊費があまりにも高いので少し迷いましたが、あまり体験できないものなので思い切って参加を申し込みました。

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

■概要/Overview:

自分は二つの授業を取っていました。一つ目は 20 人ぐらいの小さい授業で、学生が一人か二人ずつ毎回ディスカッションリーダーとなり、クラスメートをグループに分けて議論をするというスタイルでした。議論をスムーズにする為に毎回 50-100 ページの論文を読んで要約することが宿題として出されていました。農業に関する授業だったので週に一回は大学の畑を見に行ったり、周辺の農家にも行ったりしました。最後に 10 ページほどのレポートを出しました。二つ目は 60 人以上の授業で、基本的には先生の話聞いて、時々質問された時に答えるようなスタイルでした。この授業では二回ほど小テストがあって、最後に同じく 10 ページほどのレポートを出しました。

■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:

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:

勉強と旅行で精一杯でした。

■週末の過ごし方/How did you spend your weekends?:

友達と旅行をしていました。

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

■設備/Facilities:

図書館はすごくきれいで夜の 9 時ぐらいまでやっているところもあります。スポーツ施設も良いらしいのですが、個人的に利用をしたことはありません。食堂はインターナショナルハウスのが一番おいしいです。

Wifi は大体良いです。ごく稀に繋がらなかった時がありました。

■ サポート体制/Support for students :

自分のとっているクラスでは毎回 1 ページの小レポートを出さなければいけなかったのですが、採点後には文法なども直してくれて返ってきました。そのクラスでは授業が始まる前にチェックインの時間と言って、その日の気分や授業に対する感想などをみんなで言い合う時間があったので、そこで先生に勉強相談などをしていました。

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 :

大学のウェブサイトに載っていたインターナショナルハウスで泊まっていました。申請当時はシングルの部屋しか残っていませんでしたが、トイレ、シャワー等はシェアです。オンキャンパスですが、丘の上にあり、自分が授業を取っている建物とは正反対だったので毎朝晩の運動量が増えました。ごはんはキャンパス内で一番おいしいです。

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

昼間は日差しが強いですが、夜は少し風が吹いててちょうどいいです。大学周辺はレストランとカフェがいっぱいありますが、ホームレスの人も多いです。夜は気をつけてください。Bay Area には BART という電車があり、少し遠いところに行くには Amtrak を使います。大学周辺には AC Transit というバスがあって、オリエンテーションの日に配られる Clipper Card(Suica みたいなカード)を使うと無料で乗り放題です。食事はインターナショナルハウスの食事券があったので大体その食堂で食べていました。

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

レートがいい時に両替をしていたので、大現金金を使いましたが、クレジットカードは必須です。洗濯機などはクレジットカードがないと使えませんでした。JCB は受け付けない所が多いので、Mastercard か Visa をおすすめします。

■ 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 :

治安は暗くなると悪くなります。あのあたりは家賃が高いのでホームレスの人が多いです。友達が朝方 Durant Avenue でひったくりを目の前で目撃したので、気を付けてください。プログラム中、大学で水ぼうそうにかかった学生がいて、2 週間ほど隔離されていました。渡航前に必要な予防接種を必ず確認しましょう。ストレスがすごく溜まります。土日は友達と遊んでストレス解消をしていたのですが、授業についていくための勉強量、宿題の量は半端ないです。

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

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 :
詳しくは学内手続きリストの中にありますが、一番大事なのは渡航情報届です。後、自分は国費留学生だったので奨学金受給には授業料、旅費などの領収書が必要でした。
■ビザの手続き/Procedures to obtain visas :
F-1 ビザを取得する際、まず渡航先の大学に申請し、I-20 という書類を頂きます。それからアメリカ大使館のシステムに登録して、書類を集めます。申請をしに行った日は4時間ほどかかりましたが、書類がそろって問題がなければ1週間以内にはビザの入ったパスポートが送られてきます。
■医療関係の準備/Preparations or actions taken to maintain your health :
渡航先大学のシステム上から必要な予防接種リストが見られます。自分の場合は Varicella と TDAP という予防接種が足りなかったのですが、TDAP などの輸入物は駒場の医療センターで取り扱っていないので早めに別の場所を探したほうがいいです。
■保険関係の準備/Preparations/procedures for insurance :
渡航情報届を記入して、送られてくるメールや資料に従えば大丈夫だと思います。
■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 :
行く前に窓口で残りの必要な単位数を確認していただき、レポートは友達に預けてレポートボックスに出してもらいました。
■語学関係の準備/Language preparation :
喋るのはさほど得意ではないのですが、Youtube で毎日英語圏に住んでいるユーチューバーを見ていたので耳は慣れてました。

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	73,000 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.)	400,000 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	300,000 円/JPY
食費	55,000 円/JPY
交通費	20,000 円/JPY

娯楽費	60,000 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 :	
東京大学、卒業生有志の短期留学支援プログラム(学部学生)「東大生海外体験プロジェクト」	
■受給金額(月額)/Monthly stipend :	
320,000 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(本部国際交流課)からの案内	

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 :	
この大学の授業を通して、自分の限界が試されたと思います。二つの授業の内容は自分の専門外で、これまで興味はあったけど真剣に調べたことがないものばかりでした。6週間しかなかったので毎日のように新しい論文を読み、新しい形態の授業になれるには少し時間がかかり、メンタル的にもつらかったです。しかし、最終的に身についた新しい知識や英語力には非常に満足しています。新しい友達も出来て、様々な国の事情を本人たちから聞けることも貴重な体験でした。勉強に精一杯で、あまり交流イベントに積極的に参加出来ていなかったことには少し後悔していますが、またの機会があればぜひこのようなプログラムに参加したいと思っています。	
■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 :	
具体的なキャリアについてはまだあまり考えていないのですが、今回の授業内で紹介されていた公益資本主義的な考え方にすごく興味を持ったので、このトピックに関してもっと研究していきたいと思いました。	
■進路・就職先(就職希望先)/Career/Occupation (planned) :	
まだわかりません。	
■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 :	
新しい国、新しい生活、新しい知識や考え方に触れる機会があることはこの大学に通っている学生の特権だと思います。ぜひその特権を使って、自分で体験することをおすすめいたします。	
■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 :	
大学の公式ウェブサイトが一番役に立ちます。	

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: 2019/7/30

- 参加プログラム/Program: Berkeley Summer Sessions (UCB)
- プログラム情報/Program info.: <https://www.u-tokyo.ac.jp/adm/go-global/ja/program-list-short-BerkeleySummer.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: 2019/5/28 ~ 2019/7/5
- 東京大学での所属学部・研究科等/Faculty/Graduate School at UTokyo: 総合文化研究科
- 学年(プログラム開始時)/Year at the time of Study Abroad: 博士 1 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:
8月就職を予定しているため
■参加を決めるまでの経緯/How and why did you decide to participate?:
学部時代にこのような留学プログラムに参加できなかったことへの後悔もあり、博士課程に進学したばかりだったのでもっと遅くなる前に参加しないと機会がないかもしれないと思ったため。博士進学前から留学は考えていた。

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

■概要/Overview:
講義とディスカッションの組み合わせ。ディスカッションセッションが別途設けられてなくても授業中の積極的発言が求められる。予習は主に論文のリーディング。授業によっては期末試験および期末レポートの他に、グループ・プレゼンテーションや bCourse (授業管理ツール) 上でのオンライン・ディスカッションが求められることもあった。
■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:
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:
周辺都市(サンフランシスコ、サクラメント)観光、シンフォニー鑑賞
■週末の過ごし方/How did you spend your weekends?:
セッション中は忙しくて図書館にこもることが多かった。時間があれば周辺都市を観光したり、映画を観にいったりした。

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

■設備/Facilities:
キャンパス内に図書館はいくつもあるが、サマーセッション期間は早く閉まるが多いため 24 時間開いている学生寮内の図書館を主に利用した。キャンパス内にジムもあり多くの学生が使用していた。東大のような中央学生食堂はないが、各学生寮内にそれぞれ食堂がある感じ。Wifi は寮のものと、キャンパス全体のものがある。

■ サポート体制/Support for students :

寮ではいつでも RA に相談するように言われた。受講していた授業のうち一つ(哲学)は、学部次元で Free Peer Tutoring という制度があった。

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 :

オンキャンパスの学生寮、机二つとバンクベッド付きの二人部屋、共用トイレとシャワー。東京大学が提供する過去の留学生の体験記を参考に見つけた。

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

滞在期間を通して全般的に涼しかった。ちょっとした買い物や外食なら大学周辺でもできる。移動にはUber、バス、BART を利用。セッション中は忙しかったので食事は寮のダイニングホールを利用することが多かった。

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

10 万円ほどドルに替えて持参したがあまり使うことはなかった。ほとんどクレジットカードを使用。滞在期間が短いと特に口座開設は行わなかった。

■ 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 :

キャンパス周辺はホームレスも多く、銃撃事件が起こることもあるため特に危ないと言われた People's Park には昼間にも近づかなかった。学校内に病院があることは聞いていたが結局利用することはなかった。

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

列車, バス, 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 :

東京大学からの案内とバークレーからの案内に従って Guarantee of Financial Support (I-20 申請に必要な) や在学証明書、写真(学生証などに必要)などを提出した。授業料を支払い、履修登録を済ませてから、その登録画面をスクリーンショットで提出する必要があった(こちらも I-20 申請に必要な)。学生寮に入居応募をする上で Statement of Interest を提出した。その他、I-20 申請のために the Visiting Summer International Student (VSIS) form などを提出した。

■ ビザの手続き/Procedures to obtain visas :

F1 ビザ、駐韓アメリカ大使館、I-20 が届いてから約 1 週間ほどかかった

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

特に健康診断や予防接種は行わず、普段服用する薬とその他常備薬を持参した
■保険関係の準備/Preparations/procedures for insurance :
大学が推奨する付帯海学に加入した
■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 :
渡航前に留学届けを提出した
■語学関係の準備/Language preparation :
プログラム参加前に約2ヶ月ほどカナダで語学留学をした

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	166,153 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.)	547,810 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)	29,130 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	294,005 円/JPY
食費	10,000 円/JPY
交通費	10,000 円/JPY
娯楽費	10,000 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 :	
Friends of UTokyo	
■受給金額(月額)/Monthly stipend :	
160,000 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? :

知人から聞いた

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 :

これまで勉強してみたかったが勉強する機会がなかった科目についてがっつり勉強することができてよかった。短いセッションである分セッション中は非常に忙しく、自分の体調管理やストレス管理方法を見直すきっかけにもなった。

■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 :

セッション中あまりに忙しくかなりストレスフルだったので正直勉強を続けたいという意欲を多少失ったことは事実である。ただ、受講した授業の教授を通して普段興味を持っていた分野の専門家を紹介してもらう機会にも恵まれたので、このようなつながりを今後活用して研究を発展させていきたいとも思う。とりあえず某民間企業に 8 月入社が決まっているので一度就職することにはなるが、今のところアカデミアに対する未練は捨て切れていないのでいつか戻れたらと思う。

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

民間企業

アクセンチュア

■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 :

期間の短いサマープログラムはかなりインテンシブなので体調管理やストレス管理には気をつけるとよいかもしれない。留学生はビザの関係上授業を二つ以上履修する必要があるが、現地学生は一つしか履修しないことも多い。最初の授業で評価方法などしっかり確認し、マネージできるか冷静に判断すること。自信がなければ落として他の授業に替えることも可能である。また、留学生であることを積極的に教授や TA にアピールするといろいろ配慮してくれたりもする。

■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 :

bCourse

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: 2019/8/29

- 参加プログラム/Program: Berkeley Summer Sessions (UCB)
- プログラム情報/Program info.: <https://www.u-tokyo.ac.jp/adm/go-global/ja/program-list-short-BerkeleySummer.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: 2019/6/24 ~ 2019/8/16
- 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:
GLP の一環として
■参加を決めるまでの経緯/How and why did you decide to participate?:
もともとはバークレーに一年留学したいと考えていたが、それだと CS 系は取れないとサイトに書いていたので断念し、この短期のやつを選んだ。2ヶ月はかなり長いし、S2 タームともかぶるので、学科の履修状況などとも要相談と思われる。

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

■概要/Overview:
基本は授業+ディスカッション(+ラボ)で 1 セット。予習は特に必要ない気がしたが、復習は必要だなと思って自主的に取り組んでいた。宿題は毎週出て、自分の場合は週末はほとんどこれに費やした。一人でやるよりは、ディスカッションなどで友達を作って一緒にやることが多いし、実際にそっちの方が効率よくできるので良かった。授業は日本と違って発言をどんどんすることを求められる形式なので、ディスカッションの時は意見をどんどん言うことをオススメする。そうすると、先生(TA)も名前を覚えてくれるし、友達もできやすかったり。授業は 2 個とったのだが、片方がバークレー屈指の難しい授業(CS189 というコンピューターサイエンス系の最難関レベルのクラス。他学部の学生でさえ、その難しさを知っているでなんども現地学生に「なんでまたそんな難しい授業を」と言われた)で、講義もディスカッションも学生のレベルも課題の難易度もすべて難しかったが、終えてみると非常に成長できたなと思える内容だった。
■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:
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:
東大でもオーケストラに所属していたので、バークレーのサマーオーケストラに参加して、演奏した。
■週末の過ごし方/How did you spend your weekends?:
カフェか図書館で宿題をするか、復習をするか。たまに友達と映画を見に行ったりした。

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

■設備/Facilities:

図書館がいろんな建物内にあるので探索してみると面白い。結局一番時間を過ごしたのは Moffitt Library という図書館だった。基本 Wifi はキャンパス内は通っていた。

■ サポート体制/Support for students :

Sproul Hall で学生支援課みたいなのがあるので何か困ったらそこで聞けばいいと思う。

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 :

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 :

過去の留学生のレポートを見て IHouse にした。部屋は個室だったので、静かで過ごしやすかったけど結果的に寮内で友人はあまり増えなかったの、寮で友達を増やしたいならシェアルームの方が面白いのかも。

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

滞在中ずっと昼は 25 度、夜は 15 度くらいの気温だったので、基本半袖+ジーンズで生活可能な天候だった。交通機関は、学生証をもらうときに一緒に Clipper と呼ばれる交通系 IC カードをもらえる。学生なので Berkeley 周辺を走っているバスは全部乗り放題。これで SF にもいける。BART(地下鉄)は Clipper で乗るか現金で乗るか。大学周辺は、数ブロック離れると少し治安が悪くなる感じだが概ね良いと思う。食事は、寮で食べれるが滞在中全食分はないので、お金を払って寮で食べるか、周りの場所を開拓するか。周りにはいろいろ美味しい店が多いので、バークレー生と友達になっていろいろ教えてもらうのがベスト。

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

クレジットカードを 2 枚用意した。現金も \$500 ほど持ったが、結局そんなに使わなかった。

■ 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 :

夜の People's Park は危ないらしいので近寄らない方がいいのかもしれない。日本と比べるとやはりホームレスの人とかは多いなあという印象だったが、日中は人も多いため、危険を感じた場面は少なかった。ただ、夜間の行動(特に単独)は危険と覚えることも少しあったので、21~22 時には寮に戻っているのが良いのかなと思った。

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

列車, バス, 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

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 :

Go Global での応募ページから必要な書類をダウンロードし、提出した。提出物は成績証明書や志望動機など。

■ ビザの手続き/Procedures to obtain visas :

F1 ビザを取得。だいぶ遅く申請をしたため(4月に入ってから申請を始めた)、かなり焦る部分があった。プログラムの合否は3月までには出るので、それが出次第すぐに授業を登録して(早くしないと人気な授業は枠が埋まってしまう)、I-20を取得し、ビザ申請に進んだ方が心理的猶予が生まれると思う。

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

大学での健康診断を受けた。特別に受けた予防接種は特になし。ハウスダストアレルギーがあったので、事前に病院でそのための薬はもらった。

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

大学で用意されていたものに加した。

■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 :

学科事務室に確認するのが良い。

■語学関係の準備/Language preparation :

特になし。

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	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.)	500,000 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)	20,000 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	400,000 円/JPY
食費	150,000 円/JPY
交通費	10,000 円/JPY
娯楽費	10,000 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 :

GLP
■ 受給金額(月額)/Monthly stipend:
320,000 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(上記以外)からの案内

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:
CS 系の授業を世界の中でも最先端を誇る UC バークレーで勉強できたと言う満足感は非常に大きいし、その大学でもかなりの難易度の授業を乗り越えることができたという出来事は大きく自信向上につながったと思う。また、現地の学生と友達になって話す中で今後のキャリアについて考えることもできた。
■ 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:
いままで漠然としていた選択肢がそれぞれより明確になり、その中でどうしたいかがはっきりした。
■ 進路・就職先(就職希望先)/Career/Occupation (planned):
■ 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:
短期留学は、長期留学と比べるとあっという間だし、得られる経験は少ないかもしれないが、一つのことには効率的に没頭したいのであれば、こちらをオススメします。
■ 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:
特になし

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: 2019/7/22

- 参加プログラム/Program: Berkeley Summer Sessions (UCB)
- プログラム情報/Program info.: <https://www.u-tokyo.ac.jp/adm/go-global/ja/program-list-short-BerkeleySummer.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: 2019/5/28 ~ 2019/7/5
- 東京大学での所属学部・研究科等/Faculty/Graduate School at UTokyo: 法学部
- 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:

法学部の試験や就活の時期を考慮すると、留学がこのターム以外は不可能だったから。

■参加を決めるまでの経緯/How and why did you decide to participate?:

英語の点数は取れるものの、実際に英語圏に在住したり、授業を履修した経験がなかったため、そのコンプレックスを克服するために英語圏の大学への留学を計画していた。GEfil プログラムに参加していたため、ほぼ強制的に機会が与えられ、ちょうどいい機会だったので参加した。プログラムについては、東大の授業期間との兼ね合いから決めた。

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

■概要/Overview:

公衆衛生に関する授業を二つ取っていたが、思ったよりも座学中心の授業だった。もっとも、他の人はプレゼンの準備に追われていたので、履修する授業によると思う。課題は一日 70p 程度のリーディング(マテリアルは提供される)と二週に一回程度のレポート作成だったので、分量的には余裕があった。

■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:

スポーツ, 文化活動, 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:

現地で見つけた、大学院生が行う教会の活動に週に 2 回ほど参加していた。また、日本行っているインターンシップ(オンライン)に使う時間も長かった。

■週末の過ごし方/How did you spend your weekends?:

日本の知り合いに紹介された、シリコンバレーで働いている日本人の方々にお会いし、キャリア等についてお話を伺うなどしていた。

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

■設備/Facilities:

キャンパス内は eduroam が利用可能。学内に図書館はあったが閉館が早いので寮の図書館を利用して。大学構内にはジムがあり、朝早くから夜遅くまで開いていたので非常に助かった。

■サポート体制/Support for students:

特になし。

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 :

キャンパスから徒歩 1 分程度(と言ってもキャンパスが広いので教室によっては 30 分程度の移動が必要でしたが)のロケーションにある、二段ベッドと机が二つという形のシェアルームでした。シャワーやトイレも共同でしたが、数は十分にあったため困ることは特にありませんでした。大学からの案内でお勧めと記載されていた寮に宿泊しました。

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

天候は基本的に晴れで、雨は降りませんでした。時期的に、5 月末から 6 月頭は思ったより冷え込み、長ズボンと長袖でもまだ肌寒いくらいの日もあります。暑いときも 30 度程度だったので、日本の夏よりも過ごしやすい気候でした。大学周辺は基本的に治安はいいですが、現地生によるとやはり夜に出歩くのは危険ということでした。交通機関はキャンパスの移動にはバス(授業期間中は無料)と地下鉄の bart が便利です。サンフランシスコにも 1 時間以内に行くことが可能です。

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

基本的に出費は全てクレジットカードを、友人への送金は paypal で行ったため、現金はほとんど持ちませんでした。稀に現金の方が安いという事情があるので、50 ドル程度持っていればいいかもしれませんが、それ以外はクレジットカードと paypal だけで十分です。

■ 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 :

上述の通り、夜間は外を出歩かないようにしましたが、他は特にありません。

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

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 :

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 :

東大からの案内が来てから、パークレーの Online Registration ページから諸々の手続きを行った。授業の履修登録が遅れると、枠が埋まって取りたい授業が取れなくなるほか、ビザ申請書類の準備が遅れてしまうのでできるだけ早く授業登録を進めることをお勧めします。

■ ビザの手続き/Procedures to obtain visas :

F-1 ビザを利用しました。I-20 というパークレーから送られてくる書類が必要なのですが、申請が遅れたためにかなり書類取得がギリギリになりました。また、I-20 が渡航時に必要ということを知らなかったため、飛行機に搭乗させてもらえず、航空券を取りなおす羽目になりました。例年こうしたケースがあるようです。

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

常備薬を持参したのみでした。

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

東大から案内があった付帯海学に加入しました。

■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 :

法学部に留学申請を行いました。ゼミを履修していなかったため、特に問題はありませんでした。

■語学関係の準備/Language preparation :

IELTS 7.5。海外ドラマが好きだったので、Game of Thrones 等を見ていました。現地でも話題のネタにできたので、よかったと思っています。

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	150,000 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.)	200,000 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	270,000 円/JPY
食費	20,000 円/JPY
交通費	5,000 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 :

GEfil scholarship

■受給金額(月額)/Monthly stipend :

480,000 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(上記以外)からの案内

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 :
上述したように、海外の大学と比較しても東大という環境が恵まれているという実感を確認たるものにできたこと。
■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 :
シリコンバレーで働かれている日本人の方々とお話できたことで、自分が将来的に海外で働くということを含め、広い視野でキャリアについて考えることができるようになった。
■進路・就職先(就職希望先)/Career/Occupation (planned) :
公的機関, 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 :
一ヶ月半という短期間で、現地生とともに授業を履修するという経験ができるプログラムはそんなに多くはないのではないかと考えています。また、サンフランシスコやシリコンバレーも非常に近いという地理的優位性もあるので、自分次第でいくらかでも有益な経験ができるプログラムだと思っています。
■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 :
UC Berkeley のシラバスが公開されているので、それは履修を組む上で非常に有用でした。

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: 2019/9/1

- 参加プログラム/Program: Berkeley Summer Sessions (UCB)
- プログラム情報/Program info.: <https://www.u-tokyo.ac.jp/adm/go-global/ja/program-list-short-BerkeleySummer.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 ~ 2019/8/16
- 東京大学での所属学部・研究科等/Faculty/Graduate School at UTokyo: 総合文化研究科
- 学年(プログラム開始時)/Year at the time of Study Abroad: 修士 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:

I have already finished almost all the credits in UTokyo and I want to see how it is like to learn in an American University.

■参加を決めるまでの経緯/How and why did you decide to participate?:

I just saw the information on the go global website in spring vacation and I decided immediately that I should not miss the chance to go to Berkeley.

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

■概要/Overview:

I took one lesson in campus about Python NLP and an online business class.

■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

■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:

The art museum and film archive in Berkeley is very good. I went there three times a week to watch movies.

■週末の過ごし方/How did you spend your weekends?:

Doing homework, going to San Francisco and taking a short trip to Los Angeles.

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

■設備/Facilities:

Libraries, gyms, internet and environments are all very good, while food is just so so for asian students.

■サポート体制/Support for students:

You have a student tutor to go to, as well as teachers' office hours.

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 :
I lived in an apartment with my friend who's a regular student there, with a shared living room and kitchen, and separate bathrooms and bedrooms.

■ 気候、大学周辺の様子、交通機関、食事等/Climate, environment around the institution, transportation, food, etc. :
Berkeley is a convenient town where you can take buses for free as long as you are student in UC Berkeley. Summer in North California is very peasant.

■ お金の管理方法、現地の通貨事情/Management of money and situation about local economy :
I didn't bring any cash. Just remember to prepare a Visa card with enough balance.

■ 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 :
Remember to keep away from dangerous blocks and not to go out alone at night.

■ 自由時間に利用した交通手段/Means of transportation in your free time :
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 :
Strictly following the procedures and checklist provided by universities from both sides.

■ ビザの手続き/Procedures to obtain visas :
U.S F1 student visa, which is very easy to pass as long as you do as the embassy told you.

■ 医療関係の準備/Preparations or actions taken to maintain your health :
Painkillers is necessary, as well as vitamin.

■ 保険関係の準備/Preparations/procedures for insurance :
Just follow the instructions.

■ 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 :
Need to ask for permission of leaving from your supervisor and department.

■ 語学関係の準備/Language preparation :
Nothing, except being confident to speak out.

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	82,030 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.)	160,000 円/JPY
教科書代・書籍代/Textbook / Book	10,000 円/JPY
海外留学保険料(東京大学指定のもの)	14,000 円/JPY

/Overseas travel insurance fee (designated by UTokyo)	
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	120,000 円/JPY
食費	90,000 円/JPY
交通費	10,000 円/JPY
娯楽費	30,000 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 :	
東京大学	
■受給金額(月額)/Monthly stipend :	
160,000 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(本部国際交流課)からの案内	

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 :	
I was lucky to experience a cultural environment that is very different from East Asia.	
■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 :	
My horizon was broadened and I became more brave and confident.	
■進路・就職先(就職希望先)/Career/Occupation (planned) :	
■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 :	
Making enough preparations in advance, physically and mentally.	
■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 :	

The go global website and the website of the university you are going to.

