

# 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: 2019/7/29 ~ 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:
夏休み中に授業を休むことなく留学できるため。
■参加を決めるまでの経緯/How and why did you decide to participate?:
自分の将来において英語力と、海外経験がプラスになることが明らかだったため。以前からなんとなく留学はしたかったが、このプログラムには1月に参加の意思を固めた。

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

■概要/Overview:
宿題はなかなか多い。平日に連続で授業がある場合とても忙しくなる。ADR の授業は高難度かつ実践が多く学びが多かった。
■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:
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:
平日は授業と宿題で忙しく、週末は友人と遊びに行ったため。
■週末の過ごし方/How did you spend your weekends?:
宿題が終わり次第、サンフランシスコに行ったり、ショッピングセンターで買い物したりした。

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

■設備/Facilities:
図書館は広くて綺麗でかっこいい。食堂は少し高い。WiFi は完備なので問題ない。
■サポート体制/Support for students:
サポートの施設は存在していたが、日曜日に行こうとしたら休みだったので、平日が忙しい学生は困るかもしれない。

## 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:
ホームステイ

<b>■ 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 :</b>	
Airbnb で大学に近くて安い家庭を探した。うまく探せば安く綺麗な部屋が見つかるのでおすすめする。	

<b>■ 気候、大学周辺の様子、交通機関、食事等/Climate, environment around the institution, transportation, food, etc. :</b>	
気候は常に快晴だが湿度が低く過ごしやすい。大学周辺は非常に中国人が多い。交通機関は Uber やバス電車は当然として、スクーターのシェアリングが盛んである。調べてみると面白いと思う。食事はピザとバーガー系がやたら多すぎて、気をつけないと栄養が偏ってしまうので注意。	
<b>■ お金の管理方法、現地の通貨事情/Management of money and situation about local economy :</b>	
デビットカードで自動販売機以外は全て払えた。	
<b>■ 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 :</b>	
治安が悪いと散々言われていたが、パークレーはホームレスがいるくらいでほぼ危険は感じなかった。怪しいミュージシャンの CD の押し売りだけ気をつけたい。	
<b>■ 自由時間に利用した交通手段/Means of transportation in your free time :</b>	
列車, バス, Uber	
<b>■ プログラム期間中に利用したネット環境/Internet service usage during the program :</b>	
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**

<b>■ プログラムへの参加手続き/Procedures for participation :</b>	
本部国際交流課が HP やメールで提示する指示に従うところから始まるが、「大学の指示に従うこと」というように自分で英語であちらの大学の指示を調べて実行しなければならない部分が非常に多く、かなり時間を要した。	
<b>■ ビザの手続き/Procedures to obtain visas :</b>	
勉強向けの F1 ビザを取得。大使館での面接が必要なため、早めに準備を始めると良い。	
<b>■ 医療関係の準備/Preparations or actions taken to maintain your health :</b>	
大学の健康診断や、予防接種は済んでいた。渡航後は体調を第一に過ごして現地の医療にお世話にならないようにしたい。	
<b>■ 保険関係の準備/Preparations/procedures for insurance :</b>	
大学に指定された付帯海学保険に加入すれば問題ない。	
<b>■ 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 :</b>	
東大での授業に支障が出ないように夏休み中に行けるプログラムを選んだので特になし。	
<b>■ 語学関係の準備/Language preparation :</b>	
ももとは TOEIC860 の英語力で、参加を決めてからオンライン英会話で会話力を高めた。	

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

<b>■ 参加するために要した費用/Expenses of participation :</b>	
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.)	270,000 円/JPY
教科書代・書籍代/Textbook / Book	4,200 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)	7,300 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	210,000 円/JPY
食費	59,500 円/JPY
交通費	23,800 円/JPY
娯楽費	11,100 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 :	
東大生海外体験プロジェクト	
■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 :
将来やりたい法律の場面での英語を学べただけでなく、アメリカそして中国(中国人のクラスメイトが多かったため)について実感を持って深く学べて、それにより日本を相対化してみることができるようになった。
■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 :
アメリカや中国の理解が深まり日本の外国と比較した特徴を理解できたことが、日本のために弁護士として働こうとしている私にとって大きな学びであった。

<p>■進路・就職先(就職希望先)/Career/Occupation (planned):</p>
<p>専門職(法曹・医師・会計士等)          弁護士</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>英語・外国についてだけでなく、自分の行動次第では思いがけないものまで学ぶことができる機会です。          行くなら全力で毎日を過ごしましょう。そうでないならお金が勿体無いので参加は控えましょう。</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>留学体験済みの友人の生の声を尊重したため特になし。</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: 2019/8/24

- 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: 2019/7/29 ~ 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:
授業やテストと日程が被らないため。
■参加を決めるまでの経緯/How and why did you decide to participate?:
将来的に交換留学を考えており、英語力を向上させたい、海外での大学生活を体験してみたいという思いから応募しました。学費が高い点が唯一迷った点です。ですが奨学金もあるので春休みには応募を決めました。

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

■概要/Overview:
授業は 20 人程度の少人数で小さな教室で行われます。授業中は常に発言が求められますし、課題予習復習は毎日必要です。特に最終週はプレゼンなどもあるので忙しくなります。
■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:
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:
特に情報がなかったため。
■週末の過ごし方/How did you spend your weekends?:
週末はサンフランシスコ観光と土日で一泊 2 日の Yosemite 旅行に行きました。サンフランシスコは Berkeley から 40 分くらいで着きます。海岸沿いは非常に綺麗ななので是非行ってみてください。基本的に金曜日は休みなので週末は 3 日休みがあります。そこで 5 時間くらいかけてヨセミテ国立公園まで行きました。大自然を堪能できる場所なのでこちらもおすすめです。特にグレイシャーポイントからの眺めは最高なので是非登山してみてください。

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

■設備/Facilities:
図書館は非常に立派なので一度行ってみるのを勧めます。Wi-fi もしっかりしていました。食堂は値段が高いです。大学周りは飲食店が沢山あるのでそこに食べに行っていました。個人的に top dog というホットドッグ屋は安くておすすめです。

■ サポート体制/Support for students :

教師との距離がアメリカの大学は非常に近いので何か困ったら相談してみてください。

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 :

YMCA に泊まりました。

■ 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 :

安いホテルを探していたら見つけました。知人と一緒に行ったので 2 人部屋を取りました。値段も安くそこそこ綺麗です。共用のキッチンもあるので自炊すればかなり食費を節約できます。大学までは歩いて 20 分程度です。駅も近いのでおすすめです。

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

Berkeley は非常に綺麗な街で治安も悪くはありません。日も長いので活動時間は十分あると思います。暗くなった後は外出しない方がいいでしょう。気候はかなり涼しいです、雨も降りません。昼過ぎあたりから日差しが強くなり暑くなってきます。帽子があった方がいいでしょう。交通機関は主にバス、地下鉄、Uber を使いました。バス、地下鉄は時折治安が良くないことがあるので Uber がおすすめです。渡航前にダウンロードしていくといいと思います。食事はそこまで美味しくありません。また物価も東京よりやや高いです。途中からジャンクフードばかりで飽きてくると思うので自炊ができる場所に泊まると良いでしょう。

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

クレジットカードは必須です。忘れずに持って行きましょう。念の為カードの使用上限額を上げておいた方がいいと思います。個人的にはエポスカードはすぐ作れますし上限も簡単に上げられるのでおすすめです。

■ 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 :

夜の外出、公共交通機関の使用は避けるようにしました。また大通りを歩くようにする、前もって治安の悪い場所を調べておくなども大事です。

■ 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, レンタルしたルーター

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 :

大学の案内通りに誓約書や申込書、奨学金申込書を提出しました。ややこしくはないので案内通りに提出していれば大丈夫です。

■ ビザの手続き/Procedures to obtain visas :

アメリカ大使館でビザを取得しました。これも案内やまとめサイトを参考にすれば大丈夫だと思います。ただ取得に結構お金がかかりました。

<b>■医療関係の準備/Preparations or actions taken to maintain your health :</b> 酔い止めや胃腸薬等を持って行きました。
<b>■保険関係の準備/Preparations/procedures for insurance :</b> 大学の案内にあった保険に加入しました。
<b>■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 :</b> 夏休み中のプログラムだったので特に手続きはありませんでした。
<b>■語学関係の準備/Language preparation :</b> 直前に IELTS を受けてから行きました。スコアは 6.5 でしたが、スピーキングは行ってから鍛えられると思います。

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

<b>■参加するために要した費用/Expenses of participation :</b>	
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.)	250,000 円/JPY
教科書代・書籍代/Textbook / Book	3,000 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)	8,000 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
<b>■その他、補足等/Additional comments :</b>	

<b>■留学先で費やした生活費/Overall expenses spent during the program :</b>	
家賃	130,000 円/JPY
食費	80,000 円/JPY
交通費	10,000 円/JPY
娯楽費	10,000 円/JPY
<b>■その他、補足等/Additional comments :</b>	

<b>■プログラム参加のための奨学金の受給有無/Scholarships to participate :</b> 受給した
<b>■奨学金の支給機関・団体名等/Name of the source of the scholarships :</b> 東大生海外体験プロジェクト
<b>■受給金額(月額)/Monthly stipend :</b> 160,000 円

■ 受給金額についての補足等/Additional comments about the monthly stipend :
当初は 8 万円の予定でしたが自己推薦書を提出しました。
■ 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 :
参加した当初の目的はある程度達成したと感じています。後は IELTS などの語学カテストで結果を出すことが求められるのでそこに集中していきたいと思います。
■ 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 :
当初は海外で生活、勉強していく事にあまり自信を持っていませんでしたが、このプログラムを経験できた事により今後の交換留学へのモチベーション、さらには将来的に海外で仕事をしたいという思いが高まったと思います。
■ 進路・就職先(就職希望先)/Career/Occupation (planned) :
民間企業 商社など。
■ 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 :
留学を考えている人にとっては丁度よい体験となると思います。日本のとは全くスタイルの違う授業、異なる文化や考えを持つ人と出会えるチャンスなので是非参加してください。
■ 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 :
先輩たちの体験記や個人のブログは非常に参考になります。しっかり目を通しておきましょう。

## 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: 2019/8/31

- 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: 2019/7/29 ~ 2019/8/16
- 東京大学での所属学部・研究科等/Faculty/Graduate School at UTokyo: 農学生命科学研究科
- 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:
就活や修論で忙しくなる前の修士 1 年の夏が最初で最後の機会だと思ったため。
■参加を決めるまでの経緯/How and why did you decide to participate?:
もともと異なる国を自分の目で見てみたい、異なる文化を直接体感したいという思いが強く留学自体に興味があった。学部生時代は部活に打ち込んでいたため余裕がなかったが、部活を引退して実際に留学を検討し始めた。しかし、研究や就活など制約が大きく、夏の間に短期間で行けるプログラムはないかと探していたところこのプログラムにたどり着いた。参加するにあたって初めてのことに對する不安や金銭面での葛藤は多少あったが、最初で最後の機会だと思いとてあえず参加してみることにした。

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

■概要/Overview:
授業は 2 つ取った。1 つはアメリカの食文化についての授業で、課題としてレストランに行って食事をし、その料理についてプレゼンした他、現地の人へのインタビューを行ったりフィールドワークで近くの農場に行った。課題やプレゼンはあるもののあまり負担ではなかった。もう 1 つは speaking & listening という授業で、課題として教材を与えられそれについてのディスカッション、アカデミックな記事を読みそれについてプレゼン、現地の人へのインタビュー、フィールドワークなどを行った。こちらは生徒のレベルが高く、課題もやや大変な時もあった。どちらの授業も生徒の積極的参加が求められること、プレゼンやインタビュー、フィールドワークなど能動的に動く機会が多いことが印象的だった。また、ほとんどの生徒が中国人だったのには驚いた。そういう意味では人種の多様性は乏しいかもしれない。
■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:
平日は課題を消化したり部屋でダラダラしていた。休日はジムに行くか観光していたため、生産的な活動はしていない。
■週末の過ごし方/How did you spend your weekends?:
サンフランシスコを観光したり、少し遠出して NFL の試合を見た。また、ヨセミテ国立公園のツアーに参加した。

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

■設備/Facilities:

図書館は非常に広く、自習スペースも充実している。ジムも充実しており、学生は無料で使えるので利用すべき。学内は wifi が使えるのであまり困らなかった。

■サポート体制/Support for students:

利用してないので分からない。

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:

プログラム開始 1ヶ月前に学生寮(I-house, unit2)に応募したが全く連絡がこず、問い合わせたところ「いっぱいなので入れません」と言われた。仕方なく、airbnb で近くの部屋を借りて住んでいた。おそらく申請時期が非常に遅かったか、そもそも sessionE の学生用に空きがあまりないように思われる。

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

プログラム期間中毎日晴れており、気温も日本の 4 月程度であった。昼は半袖でいけるが、夜は羽織れるものがあるとよい。学生はバスに無料で乗れるのでよくバスを活用した。近くに鉄道も通っている。大学周辺に飲食店が多く食事には困らなかったが、物価が高くなかなかの出費となった。

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

ほとんどの店でクレジットカードが使えるので、クレジットカードと少量の現金を持っていれば問題ない。

■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:

治安が悪いとは思わなかったが、ホームレスやラリってる人が日本に比べて多いので気を付けた方がいい。特にマック周辺。

■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:

UC Berkeley 側への参加手続き、ビザ申請、航空券、住む場所など基本的に全て自分で行う。東大が情報をくれるのでそれに従って行う。

■ビザの手続き/Procedures to obtain visas:

F1 ビザを取得した。F1 ビザの取得を強く勧められるのでそれを取っておけば問題ない。ただし意外と金が取られる。F1 ビザの取得のために I-20 を取らなければならないなど、初めての人にとっては多少手続き

が面倒なので早めにやっておくとよい。また、面接の際非常に並ぶので当日は時間に余裕を持っておくとよい。

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

何もやっていない

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

東大に勧められるものに参加した。それだけで問題ないと思う。

■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 :

指導教員に予め話しておいた。単位や試験については心配いらなかったので何も手続きを行っていない。

■語学関係の準備/Language preparation :

TOEIC, TOEFL 等は取っていない。英語レベルは感覚でいうと東大生の平均かやや下くらい。プログラム前に少し勉強して行ったが、周囲のレベルが非常に高く、もっと英語力を上げてから行けばよかったと後悔した。

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	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.)	250,000 円/JPY
教科書代・書籍代/Textbook / Book	3,000 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)	8,000 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 40000

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

家賃	180,000 円/JPY
食費	40,000 円/JPY
交通費	10,000 円/JPY
娯楽費	10,000 円/JPY

■その他、補足等/Additional comments :

ヨセミテ国立公園ツアーへの参加 35000

■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 :
参加前は、このプログラムに参加することで英語力が少しでも向上し、より英語力を伸ばすきっかけになればと思っていた。しかし、実際に英語を 3 週間で伸ばすことは非常に難しく感じた。初めて留学する方にとっては比較的このプログラムは挑戦しやすいものであると思うが、個人的には時間が許す限り長期での参加をお勧めしたい。ただ、実際に現地で生活しレベルの高い学生と接した中で、自分の英語力を客観視できたことは大きかったように思う。具体的に言えば、これは日本人全体にいえる問題かもしれないが、語彙や文法など知識に関して他の学生に劣っているとは思わなかったが、それを瞬時に引き出してスピーキングに運用する力が非常に乏しいというのは実感した。また、住む場所は絶対に寮をお勧めしたい。自分は一人暮らしをしていたが、現地の友人と交流、会話する機会を逃している点で非常にもったいないと感じた。クラスメートは友人と一緒にプログラムに参加し、一緒に部屋を借りて生活しているという人が多かったため、一人で参加することに抵抗がある人は友人と参加してみてもいいかもしれない。
■ 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 :
英語が話せるうえ、自分の意見を常に持ち積極的に発言できるようなレベルの高い学生を目の当たりにしたことで、いつか自分も彼らのような人々と競い合えるようになりたいと思い海外で仕事をする事への興味は高まった。ただ、治安や文化、食事等の面からみて日本が素晴らしい国であることを実感し、海外に住みたくはならなかった。
■ 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 :
興味があるのであれば挑戦することは非常にいいことだと思います。ただ安いものではないので、体験記等を参考にしておく検討し、目的を明確にしたうえで参加した方がいいと思います。
■ 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 :
過去の体験記

# 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: 2019/8/24

- 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: 2019/7/29 ~ 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 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:
東大の授業に被らずまとまった期間留学できたから。
■参加を決めるまでの経緯/How and why did you decide to participate?:
費用が最大の懸念事項だった。過去の体験記を読むと 100 万近くかかった参加者もおり最後まで悩んだが、家族の後押しや奨学金、友人の参加などが最終的な決め手になったと思う。

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

■概要/Overview:
授業は二十人弱の少人数授業。発言が度々求められ先生との距離が近かった。私は TOEFL 対策の授業とフードカルチャーの授業の二つを取っていたが、2 単位の授業が週4、1単位の授業が週2で、一時限が 2 時間半あり宿題も多かったので、平日は暇になることなく勉強に集中できた。私と友達以外クラスメートは全員中国人だったので最初は残念に思っていたが、英語のレベルは自分に比べて高く親切で週末に遊びに行ったりできたのでそれほどマイナス要素ではなかったと思う。
■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:
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:
3週間の短いプログラムであり、平日の学習と休日の旅行で充実していたから。
■週末の過ごし方/How did you spend your weekends?:
サンフランシスコやヨセミテなどへの観光。

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

■設備/Facilities:
食堂はあまり充実していないように感じた。スポーツ施設は使い方がわからなかったので利用していない。Wifi はレンタルしていたので基本的にそれを使っていたが、大学の Wifi は強力だった。図書館は非常にきれいで大きく充実していた。
■サポート体制/Support for students:
留学先から特段サポートを受けてはいないが、先生や職員はフレンドリーで聞いたことに関しては親切に

対応してくれた。

#### 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 :

YMCA のホテル

##### ■ 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 :

大学が推奨する寮は高額で、また Session E の学生は予約が大変そうだったので、一緒に参加していた友人とともに安いホテルを探して見つけた。大学や駅に近く共用トイレ、バスやキッチンはきれいに毎日掃除されており、アットホームな雰囲気だった。

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

この時期の日本と比べると非常に過ごしやすい。朝、夜は少し冷えるが一番気温の上がる夕方でも 25 度程度。日没が 20 時くらいなので多少帰宅が遅くなっても心配はないと思う。車社会のせいか電車、バスは時間にルーズで日本ほど便利ではないが、パークレーやサンフランシスコではそれほど困ることはない。大学から支給される IC カードにチャージしておけば便利。Uber が非常に便利なので少し高くなるがよくお世話になった。大学内のレストランは安くなくそれほど大きくもないので、午前午後とも授業がある時は大学周辺のレストランで食べていた。一食 1,000 円程度でやはり物価が高い。留学後半はスーパーで食材を買って自分たちで料理して食費を抑えた。

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

クレジットカードはどこでも使えるので複数枚持って行っていた。ホテルや航空券の予約を一つのカードにまとめており留学後上限に達してしまったので、上限を上げておくなり対策をしてから渡航した方が良い。

##### ■ 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 :

浮浪者はよく見かけ、また電車で財布をすられた友達がいたが、基本的にパークレーは落ち着いた学生街であり普通に注意しておけば問題ない。サンフランシスコへ週末遊びに行った時に比較的治安の悪いエリアに入ってしまったことがあったので、「地球の歩き方」の地図に載っているそのようなエリアは気にした方がいいかもしれない。

##### ■ 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, レンタルしたルーター

#### 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 :

東大への申請が通った後は、大学から送られてくる書類に従って授業の選択や振り込み、ビザや保険の申請等行った。基本的に東大側からの案内に従えばよい。

##### ■ ビザの手続き/Procedures to obtain visas :

F1 ビザを取得した。取得のためにはまず留学先の大学から書類を送ってもらう必要があり、また原因はわからないがビザの申請の際に何度もタイムアウトが起きてなかなか進まなかったのなるべく早めに準備

した方が良い。

■医療関係の準備/Preparations or actions taken to maintain your health :  
常備薬を持っていく以外特段準備はしていなかった。

■保険関係の準備/Preparations/procedures for insurance :  
東大から送られてくる書類に従って付帯保険に加入した。

■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 :  
S2 期末試験に出発日がかぶっていたが、所属学部では試験の日程が直前になって決まり、また個別に措置はできないとのことだったので S2 の授業はあまり履修していなかった。

■語学関係の準備/Language preparation :  
もともと英語が得意でなく使う機会もなかったことから留学2ヶ月前くらいからオンライン英会話を受講していた。留学中はスピーキングよりもリスニングに苦勞することの方が多かったので、そちらに重点を置いて勉強しておいたほうがよかったのかもしれない。

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

■参加するために要した費用/Expenses of participation :

航空費	125,000 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.)	250,000 円/JPY
教科書代・書籍代/Textbook / Book	3,000 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)	8,000 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 :  
ビザ取得費用 3 万程度

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

家賃	125,000 円/JPY
食費	50,000 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 :

JASSO、東大卒業生有志の奨学金
■ 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:
それぞれ 80,000 円
■ 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:
日本という環境であったり、学生の勉強姿勢であったり、これまで当たり前だと思っていた物事に対し相対的に見ることができるようになり新たな視点を持つことができるようになったと思う。
■ 今後のキャリアに対する考え方や就職活動に与えた影響/Impact of the program on your thoughts for a career or job hunting:
国際的な仕事に対するの興味が高まった。
■ 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:
貴重な経験なのでぜひ参加してみてください。
■ 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:
Go Global の体験記