

## 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)

記入日: 8/21/2018

- 参加プログラム: Berkeley Summer Sessions (UCB): Summer English Language Studies
- プログラム情報: <https://www.u-tokyo.ac.jp/adm/go-global/ja/program-list-short-BerkleySummer.html>
- 派遣先大学: カリフォルニア大学バークレー校
- プログラム期間: 7/2/2018 ~ 8/10/2018
- 東京大学での所属学部・研究科等: 教育学部
- 学年(プログラム開始時): 学部 3

■参加にあたってこの時期を選んだ理由:
就職活動や必修科目がひと段落ついてまとまった時間がとれそうだったから。
■参加を決めるまでの経緯:
人生で長期間自分の好きに使える時間が 4 年の夏しか残っていないと 3 年の冬に気づき、だらだら過ごすくらいなら卒業前に一度くらい留学するか、という軽いノリで応募した。

### プログラムについて

■概要:
予習、復習課題をオンラインで提出し、授業は講義、グループワーク、プレゼンテーションなど様々な形で行われた。周囲の生徒はアジア圏からやってきた人が多く、プレゼンテーションで中国や韓国とアメリカの比較がなされているのを見るのは面白かった。
■学習・研究以外の活動で取り組んだもの:
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:
大学のスポーツクラブ主催のテニスレッスンを受講した。テニスレッスン自体の質としてはあまり満足できなかったが、ネイティブアメリカンとのコミュニケーションが最も取れる時間でもあったため有意義ではあった。
■週末の過ごし方:
シリコンバレーやサンフランシスコに出かけたり、留学生仲間と一緒に飛行機でロスまで遠出してハリウッドやディズニーランドに行ったりした。

### 派遣先大学の環境について

■設備:
図書館、スポーツ施設、Wifi は自由に使えた。食堂、PC は使っていないのでわからない。
■サポート体制:
受講科目の先生がフレンドリーだったので積極的に質問して追いつくようにしていた。

### プログラム期間中の生活について

■宿泊先の種類:
学生寮

<p><b>■宿泊先の様子、どのように見つけたか：</b></p> <p>サマープログラム生おすすめの I-house に宿泊したが、食事の質、立地、交流イベント等非常に充実していた。部屋も 2 人部屋か 1 人部屋か選べて、2 人部屋は安価な代わりに人気なので、お金を抑えたい人は早めに申請すること。</p>
<p><b>■気候、大学周辺の様子、交通機関、食事等：</b></p> <p>気候は東京の春程度で、昼間は半袖、夜は羽織るものがほしいくらいの涼しさ。サンフランシスコまで出るとさらに冷え込むので注意。</p> <p>大学周辺は飲食店、服屋、日用品店など、だいたいそろっているので足りない物は現地調達できる。</p> <p>交通機関はバス、電車があるが、出かけるときは専ら uber を使っていた。</p> <p>食事は基本寮の食事があるが、回数制限があるので外で済ませたり、バイキングでサンドウィッチを作って外で食べたりしていた。</p>
<p><b>■お金の管理方法、現地の通貨事情：</b></p> <p>基本スーツケースの中に現金はしまっておいて、使う日の朝に持っていくようにしていた。だいたいの支払いはクレジットカードでまかなえるが、uber や外食時の精算用に現金はあった方がいい。</p> <p>また、最初は日用品や教科書をそろえる関係でお金を使うので、クレジットカードの限度額は引き上げておくとよい。</p>
<p><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：</b></p> <p>鉄道の駅で殺人事件があったり、夜中に発砲事件が最寄りできたりしていたらしいが、特に危険を感じることはなかった。</p> <p>授業についていけなくてつらくなる時は何度かあったので、英語だけで乗り切ろうと肩ひじ張りすぎることなく、日本人の留学友達や、日本にいる友達と連絡を取ってリラックスしていた。</p>
<p><b>■自由時間に利用した交通手段：</b></p> <p>列車, バス, Uber</p>
<p><b>■プログラム期間中に利用したネット環境：</b></p> <p>キャンパス Wifi</p>

## 参加前の準備・手続きについて

<p><b>■プログラムへの参加手続き：</b></p> <p>本部国際交流課に対し、志望動機、成績等を記した申請書</p> <p>UC バークレーに対し、残高証明書</p> <p>成績が奨学金受給条件に届かなくても志望動機の内容によっては挽回できると思うので、申請書はきちんと書くこと。</p> <p>授業登録に出遅れてしまうと人気の授業はどんどん定員に達してしまうので、UC バークレー側の手続きは早めに進めた方がいい。</p>
<p><b>■ビザの手続き：</b></p> <p>F1 ビザを取得。I-20 とか届くまで諸々時間がかかる割に無いと手続きが進まないものが多いのでなるべく早めに行動すること。ビザ申請の登録フォームとかを書いているだけでも数時間持っていられるので、時間があれば登録を進めておくのが大事。</p>

<b>■医療関係の準備:</b>
風邪薬とビタミン C のサプリメントだけ持って行った。日本と気候が違うので、体調は崩す前提でいた方がいい。
<b>■保険関係の準備:</b>
大学から指示された保険に入った。
<b>■東京大学の所属学部・研究科(教育部)で行った手続き:</b>
単位認定申請、卒論担当教員とのスケジュール調整を行った。
<b>■語学関係の準備:</b>
出国前は IELTS6.0 の状態だったが、Speaking がかなり足を引っ張っていたので、4 月から 3 か月間オンライン英会話を受講していた。

### 費用・奨学金に関すること

<b>■参加するために要した費用:</b>	
航空費	240000 円
派遣先への支払い(授業料・施設利用料など)	440000 円
教科書代・書籍代	5000 円
海外留学保険料(東京大学指定のもの)	10000 円
保険・社会保障料(留学先で必要だったもの)	0 円
<b>■その他、補足等:</b>	
ビザ取得関連で 40000 円	
<b>■留学先で費やした生活費:</b>	
家賃	350000 円
食費	20000 円
交通費	50000 円
娯楽費	30000 円
<b>■その他、補足等:</b>	
家賃に食費の大部分は含まれていました。	
<b>■プログラム参加のための奨学金の受給有無:</b>	
受給した	
<b>■奨学金の支給機関・団体名等:</b>	
JASSO,東大生海外体験プロジェクト	
<b>■受給金額(月額):</b>	
160000 円	
<b>■受給金額についての補足等:</b>	
各 80000 でプログラム総額 320000 円受給	
<b>■奨学金をどのように見つけたか:</b>	
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

### ■プログラムに参加したことの意義、その他所感:

メインの目的であった英語学習について

よく、英語を英語のまま理解する、と言いますが結局それをできるには至らず、

聞こえた英語を状況と文脈で補いつつ日本語訳し、

返答を日本語で考えてそれを英語の語彙と文法知識に則って英訳し、発音を意識しながら話す

というプロセスを高速化させることでしか自分のいわゆる「生きた英語力」とやらは伸ばせなかった気がします。

そして、どれだけ流暢に話せようが、精密に聞き取れようが、この人と話したい、この人の話を聞きたい、と思ってもらえなければ会話は始まらないわけで

どうしても何度も聞き直すし何度も言い直さなければならないコミュニケーションを経て

自分は今、話し相手に対して「そこまでしてコミュニケーションを取りたい相手」という価値を提供できているか、ということに常に意識するようになりました。

また、アメリカで過ごす中で日々の生活の中に溶け込んでいる差別思想や価値観の違い等を第三者目線でも当事者目線でも捉えられたことで、ものを見る視点は来る前よりは増えたと思います。

なので、語学力自体は向上していませんが、コミュニケーション能力や考え方には変化があったと思います。

### ■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:

内定先からも海外勤務を指示されていて、正直気が引けていたのですが、その腹をくるきっかけにはなりました。

### ■進路・就職先(就職希望先):

民間企業

マブチモーター

### ■今後参加を考えている学生へのメッセージ、アドバイス:

留学先で勉強する内容について。6週間の授業、となると日本で勉強している専攻内容と近いものを選んだら既習の内容だけだったり概論だけだったり新しく学べるものが少ないこともあるので、せっかくなら自分の興味だったり現地では学べないようなことを選んだ方がいい。

その他準備について。パークレーはアジア人が沢山留学で来るので、wechat とかの向こうでの主流 SNS は一通りインストールしておくとお楽。また、uber を自分で呼べた方が絶対にいいので、現地 sim は用意した方がいい。特に何も用意しないと、wifi 環境のないところで迷子になったり、uber は他の人に呼んでもらうしかない、といろいろ情けないことになるので。

### ■準備段階や留学中に役に立ったウェブサイト、出版物:

過去のプログラム参加者の報告書。

# 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)

記入日： 9/28/2018

- 参加プログラム： Berkeley Summer Sessions (UCB): Summer English Language Studies
- プログラム情報： <https://www.u-tokyo.ac.jp/adm/go-global/ja/program-list-short-BerkleySummer.html>
- 派遣先大学： カリフォルニア大学バークレー校
- プログラム期間： 7/23/2018 ~ 8/10/2018
- 東京大学での所属学部・研究科等： 公共政策学教育部
- 学年(プログラム開始時)： 専門職 1

■参加にあたってこの時期を選んだ理由：
授業が全部終わったから
■参加を決めるまでの経緯：
英語を勉強したかったから

## プログラムについて

■概要：
アカデミック・ライティングの先生はとても優しくかった。
■学習・研究以外の活動で取り組んだもの：
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：
時間がない。
■週末の過ごし方：
サンフランシスコへ遊びに行った。

## 派遣先大学の環境について

■設備：
素晴らしい。
■サポート体制：
素晴らしい。

## プログラム期間中の生活について

■宿泊先の種類：
学生寮
■宿泊先の様子、どのように見つけたか：
バークレー校のホームページ

■気候、大学周辺の様子、交通機関、食事等：
とても素晴らしい。
■お金の管理方法、現地の通貨事情：

特になし
■ 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:
特になし
■ 自由時間に利用した交通手段:
列車、バス
■ プログラム期間中に利用したネット環境:
キャンパス Wifi

**参加前の準備・手続きについて**

■ プログラムへの参加手続き:
成績証明書、申請書
■ ビザの手続き:
面接は日本語でもいいです。
■ 医療関係の準備:
特になし
■ 保険関係の準備:
特になし
■ 東京大学の所属学部・研究科(教育部)で行った手続き:
特になし
■ 語学関係の準備:
TOEFL が 80 点以上あれば、十分。

**費用・奨学金に関すること**

■ 参加するために要した費用:	
航空費	98000 円
派遣先への支払い(授業料・施設利用料など)	未記入 円
教科書代・書籍代	0 円
海外留学保険料(東京大学指定のもの)	7900 円
保険・社会保障料(留学先で必要だったもの)	0 円
■ その他、補足等:	
■ 留学先で費やした生活費:	
家賃	80000 円
食費	20000 円
交通費	5000 円
娯楽費	3000 円
■ その他、補足等:	

■プログラム参加のための奨学金の受給有無:
受給しなかった。
■奨学金の支給機関・団体名等:
■受給金額(月額):
円
■受給金額についての補足等:
■奨学金をどのように見つけたか:

プログラムを振り返って

■プログラムに参加したことの意義、その他所感:
特になし
■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:
特になし
■進路・就職先(就職希望先):
民間企業
■今後参加を考えている学生へのメッセージ、アドバイス:
特になし
■準備段階や留学中に役に立ったウェブサイト、出版物:
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)

記入日: 8/21/2018

- 参加プログラム: Berkeley Summer Sessions (UCB): Summer English Language Studies
- プログラム情報: <https://www.u-tokyo.ac.jp/adm/go-global/ja/program-list-short-BerkleySummer.html>
- 派遣先大学: カリフォルニア大学バークレー校
- プログラム期間: 7/2/2018 ~ 8/10/2018
- 東京大学での所属学部・研究科等: 教養学部
- 学年(プログラム開始時): 学部 1

### ■参加にあたってこの時期を選んだ理由:

1年でほぼ単位を取り切っていたため2S のこの時期が授業とかぶることがほぼなく留学できると思ったから。

### ■参加を決めるまでの経緯:

大学入学前から留学への憧れを抱いており、1年生のオリ合宿の時に上クラの先輩が UC バークレーに短期留学することを知り、その時からこのプログラムに応募しようと思っていました。参加を迷ったことはありませんが、アメリカの治安を不安視する親の反対を受け、若干もめました。

## プログラムについて

### ■概要:

私は東大に ESL 区分で応募したこと、自分の英語力にそこまで自信がなかったことから ESL(留学生向けの授業)コースの Academic and public speaking と film の授業をとりました。前者はプレゼンメインでとくに宿題もなく、また教授がかなり教養のある方で各生徒のプレゼンのあと、そのプレゼンに関連したアメリカやカリフォルニアの話をしてくださるのでとても楽しかったです。後者はアメリカの社会問題をあつかったドキュメンタリー映画を授業中、または宿題として観てディスカッションをし、最終的に生徒自身が映画を作成するという内容でした。こちらの宿題は映画を観なければいけないので比較的重かったです。授業自体は正直とくに興味深いものではなかったのですが、取り扱う映画がかなり興味深く、アメリカの負の一面をより一層知ることができました。Regular course(留学生向けでない授業)は課題がかなり多く大変そうでしたが、その分学術的には ESL より深く、申請基準の IELTS6.5 も満たしていたのでそちらを取ればよかったと若干後悔しています。ただし、大抵の授業が observe(聴講)可能と現地の教授が言っていたので、興味ある授業、自分の専攻に関する授業があればその授業の教授に頼んで聴講することも一つの良い選択肢だと思います。

### ■学習・研究以外の活動で取り組んだもの:

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:

ihouse で週一回開催される無料の zumba のレッスンに参加していました。とても楽しかったのでおすすめです。

### ■週末の過ごし方:

友達と一緒に観光していました。

## 派遣先大学の環境について

### ■設備:

スポーツ施設、図書館はかなり充実しています。wifi もキャンパス内で自由に使えるので問題ありません。

### ■サポート体制:

特になし

## プログラム期間中の生活について

### ■宿泊先の種類:

学生寮

### ■宿泊先の様子、どのように見つけたか:

過去の留学報告書を読んで、多くの生徒が ihouse をおすすめしていたため、それに従いました。ihouse は家賃自体は高いですが、寮内で色々なイベントを企画してくれるため、他の学生との交流が深まります。また食事つきで他の寮と比べて美味しいと評判でした。シャワー、トイレ、洗面台は共用です。また、部屋は一人部屋か二人部屋か選べます。私は、家賃がより安くなるのと、他の学生との交流を望んで二人部屋にしました。私は、中国からきたルームメイトととても仲良くなれて何の問題もありませんでしたが、人によっては(特に几帳面な人)ルームメイトに不満が生まれていました。ちなみにルームメイトについては、入寮の手続き段階で生活スタイルのアンケートがとられるので、それに素直に答えていけばそれなりに自分の生活スタイルとマッチしたルームメイトが割り振られるように工夫されています。このように ihouse はかなり良い寮で人気も高いので、留学が決まり次第すぐに申請しないと入れない可能性が高いです。ちなみに一つ欠点があるとしたら、日本人学生の人数が結構いるため、それなりの覚悟をもった人でない限り日本人同士でつるむことになるとおもいます。もちろん外国人学生と交流を持つことはいくらでも可能ですが自分の意思次第といったところです。そのため、完全に英語漬けの日々を送りたいと思う人は ihouse を避けた方がいいかもしれません。私は日本人学生と長い時間を過ごしたことでスピーキング力はそこまで向上せず、そこは反省点だと思っています。しかし一方で(結構4年生や院生の参加者が多いので)、就活やこれからの大学生活におけるアドバイスを色々いただいたり、夜遅くまで本当に色々な話題、悩みを話す時間を得られたことはとてもよかったと思っています。

### ■気候、大学周辺の様子、交通機関、食事等:

雨は降りません。現地の教授曰く、バークレーは1日で春、秋、冬を体感するらしいです。(朝、夜は寒く、日中は暖かい)半袖の服とパーカーを用意することをおすすめます(とくにパーカー)。大学周辺はホームレスが多いですが、日中はそこまで危ない感じもありませんでした。バークレーは日が沈むのが遅いですが(8時以降)、日没以降1人で歩くのは避けた方がいいと思います。留学期間中に、市内で銃撃があり死亡者がでましたし、一回だけ私も実際に銃声を聞きました。そのどちらも深夜ですので、日没後はおとなしく寮にいる方が安心です。

### ■お金の管理方法、現地の通貨事情:

基本はクレジットカードで、割り勘の時などだけ現金を使いました。クレジットカードは2枚持って行くことをおすすめします。

### ■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:

治安に関しては、常に気を使っていればまず問題はないと思います。

■自由時間に利用した交通手段:
列車、バス、Uber
■プログラム期間中に利用したネット環境:
キャンパス Wifi、SIM

### 参加前の準備・手続きについて

■プログラムへの参加手続き:
基本的にこのプログラムは全部自分で準備しなければいけないため、授業の登録、寮の手配など早め早めに行うことをおすすめします。
■ビザの手続き:
F1 ビザを取得しました。ビザの申請は質問事項が多くて大変ですし、私はビザ申請の際にパスポートの有効期限が近くてパスポートを更新する必要があり、それにさらに時間をとられて焦りました。最低でも渡航1ヶ月前には手続きに着手することをおすすめします。
■医療関係の準備:
とくになにもしていません。日本から抗生物質などの薬を持っていった程度です。私は怠惰でやらなかったのですが、できるなら渡航前に健康診断や歯科検診に行く方がいいと思います。
■保険関係の準備:
東大が指定した保険に加入しました。説明に従って手続きするだけだったのでとくに苦労した点はありません。
■東京大学の所属学部・研究科(教育部)で行った手続き:
もともと2S のほぼ授業のない時期なのでとくに行なっていません。ただ、留学に行くことを教授に説明して、レポートを直接提出からウェブ提出の形に変えていただくなどの配慮をしていただきました。
■語学関係の準備:
特になにも行なっていません。出発前の語学レベルは IELTS7.0でした。ただし、できるならスピーキングの練習は行っておいたほうがいいかもしれません。

### 費用・奨学金に関すること

■参加するために要した費用:	
航空費	220000 円
派遣先への支払い(授業料・施設利用料など)	350000 円
教科書代・書籍代	5000 円
海外留学保険料(東京大学指定のもの)	10000 円
保険・社会保障料(留学先で必要だったもの)	0 円
■その他、補足等:	

<b>■留学先で費やした生活費:</b>	
家賃	400000 円
食費	10000 円
交通費	10000 円
娯楽費	200000 円
<b>■その他、補足等:</b>	
<b>■プログラム参加のための奨学金の受給有無:</b>	
受給した	
<b>■奨学金の支給機関・団体名等:</b>	
JASSO, 卒業生有志の短期留学支援プログラム	
<b>■受給金額(月額):</b>	
160000 円	
<b>■受給金額についての補足等:</b>	
<b>■奨学金をどのように見つけたか:</b>	
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

<b>■プログラムに参加したことの意義、その他所感:</b>
2S の時期を将来の展望に漠然と不安を覚えながら無為に過ごした私にとって、このプログラムは、一度自分の所属している全てのコミュニティから離れて、新たに色々な世界、人々を知ることは良いフレッシュの機会になりました。自分の悩みが大したことはないこと、世の中には色々な人がいること、日本から離れることがより自分が日本人であることを意識すること、などを知り、本当に良い刺激を受けました。正直、2S から勉学への熱意を失っていたのですが、毎日夜遅くまで寮の図書館で勉強する学生や、自分の専攻内容について深く語ることができる学生をみて、また勉学への意欲を取り戻しました。ただし、留学してみたいという憧れだけから参加したことから、留学中に「この留学は一体何のためなんだろう」と迷うこともありましたが、そのように感じる日本人学生は私以外にも少なからずいました。目的意識をはっきり持ち、その目標実現のために留学することがやはりベストだと思います。
<b>■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:</b>
就活を終えた4年生や院生の先輩から色々な話を聞いたことで、将来のキャリア選択がより明確なものになったと思います。
<b>■進路・就職先(就職希望先):</b>
民間企業
<b>■今後参加を考えている学生へのメッセージ、アドバイス:</b>
何のために留学するのか、その目的を明確にした上で留学するのがベストだと思います。ただし、そのような目的なしの留学も、自分や日本を客観的に見つめ直すことができる良い機会であることは間違いないので、参加を考えているならばぜひ参加することをおすすめします。

■準備段階や留学中に役に立ったウェブサイト、出版物:

過去の留学報告書