

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)

2016年 8月 17日

東京大学での所属学部・研究科等:	工学部	学年(プログラム開始時):	学部3
参加プログラム:	Berkeley Summer Session E	派遣先大学:	University of California at Berkeley
卒業・修了後の就職(希望)先:			
	1. 研究職		2. 専門職(医師・法曹・会計士等)
	3. 公務員		4. 非営利団体
	<input checked="" type="checkbox"/> 5. 民間企業(業界: IT)		6. 起業
	7. その他()		

派遣先大学の概要

カリフォルニア州立の大学です。パークレーはサンフランシスコ近郊の学園都市で、日本に比べるとかなり充実した大学施設が整っていました。

参加した動機

海外留学のプログラムに参加すると決めたのが直前であったためTOEICやTOEFLの点数の条件がないこと、また東京大学の授業への支障がないこと、以上二点の条件を満たすプログラムであったので応募しました。海外に行きたいと思ったのは、これから必要になると思われる英語の学習における大きなモチベーションになると考えたからです。

参加の準備

①プログラムの参加手続き(手続きにあたってのアドバイスなど)

参加手続きに関してはとにかく早めに進めることをおすすめします。私も早めにしようと思いつつもぎりぎりになってしまい国際交流課の方には迷惑をかけてしまいました。くれぐれも私のようにならないように気を付けましょう。

②ビザの手続き(ビザの種類、申請先、手続きに要した時間、ビザ申請にあたってのアドバイスなど)

ビザはF1ビザです。手続き自体はアメリカ大使館のホームページに分かりやすい説明があるので困ることはないのですが、申し込み書類の記入にかなり時間を取られるのでやはりこれも早めに済ませましょう。私は記入に三時間ほど費やしました。最後に大使館での面接がありますがとても簡易的なものです。必要書類を忘れないように持って行きさえすればよいです。

③医療関係の準備(出発前の健康診断、常備薬、予防接種等)

私は特に持病などないのであまり用意しませんでした。機内が乾燥するのでマスクを持って行ったくらいでしょうか。ただ私のルームメイトは慣れない食事で最初おなかを壊していたので、胃腸薬などを用意しておくとかもよいかもしれません。

④保険関係の準備(加入した海外旅行傷害保険・留学保険等)

東京大学の指示に従って、OSSMAと付帯海学に加入しました。あとはクレジットカードの特典の海外旅行保険(無料)に申し込みました。

<p>⑤プログラム参加にあたって東京大学の所属学部・研究科(教育部)で行った手続きなど(履修・単位・試験・論文提出等に関して)</p>
<p>理系の学部ですので基本的に留学での取得単位の認定はないのですが、海外研修という一単位のプログラムが学科にあったのでその単位として認定してもらうために学科で手続きを行いました。書類三枚程度の簡単なものです。また、留学期間が一部テスト期間と重なっていたので学科事務室、担当教員の方々と相談をし、試験日程をずらしてもらうなどの対応を取ってもらいました。</p>
<p>⑥語学関係の準備(出発前の語学レベル・語学学習等)</p>
<p>TOEICを受験したところ、800点程度でした。もっとスピーキングの練習をしておけばよかったと感じています。</p>
<p>⑦日本から持参した方がよいもの、その他出発前にやっておくべきこと・アドバイスなど</p>
<p>パソコンは必須だと思います。出発前に授業に関連するウェブページをよく確認して、教科書などの必要なものがあればしっかり用意しておくようにしましょう。</p>
<p>学習・研究について</p>
<p>①プログラムの概要(授業・予習・復習のスタイル、印象に残っている内容等)</p>
<p>午前の授業は週4日のスピーキングを学ぶ授業、午後は週2日のコミュニティについてディスカッションなどを交えながら考える授業でした。授業の時間は多くないですが、課題に費やす時間・周辺地域を観光する時間も含めると暇になることは全くありませんでした。予習・復習は宿題として課せられるのでそれをこなせば十分です。宿題の目安はそれぞれの授業で一日一時間分くらいでした。週末はインタビューやプレゼンの準備など、フィールドワークが宿題となります。授業の内容は、十数人で行うディスカッションやプレゼン主体の授業で、私のイメージするアメリカの授業にかなり近いものでした。印象に残っているのは授業でサンフランシスコの壁画を見に行ったことです。全体として、英語の練習としてではなく純粋な意味での学びも多く得られる充実した授業でした。</p>
<p>②学習・研究面でのアドバイス</p>
<p>とにかく先生に指示されたことにしっかりと取り組み、こなすことが重要だと思っています。先生が適切な学習時間を考えて宿題を出しているの、自主学習をさらにする必要はないと思います。それよりはせっかくの機会ですから外に出て多くの人と英語を話したほうが有意義なのではないかと思っています。</p>
<p>③語学面での苦労・アドバイス等</p>
<p>先ほども少し触れましたが、スピーキングの練習を先にしておくといと思います。そのほうが自信をもって多くのことにチャレンジできるからです。私は最初の数日、慣れるまで苦労しました。</p>
<p>生活について</p>
<p>①宿泊先(種類(寮・ホームステイ・ルームシェア等)、家賃、宿舎の様子、見つけた方法など)</p>
<p>日本から来る多くの学生は International House という寮に泊まる人が多いようですが、私はプログラムが短いこともあり Unit 2 という寮に泊まることになりました。International Houseには劣りますが、部屋は十分綺麗ですし家賃は少し安いと思います。寮には中国人学生が多くとても驚きました。私のルームメイトも二人とも中国人でした。おかげで、中国の文化への理解がかなり深まりました。日本人が周囲にいとやはり日本語を話したくなくなってしまうので、結果としてUnit 2で良かったと思っています。</p>

②生活環境(気候、大学周辺の様子、交通機関、食事、お金の管理方法(海外送金・クレジットカード)など)

まず、気候はかなり良いです。夏なのに涼しく、適度な湿度で一度も雨が降りませんでした。むしろ朝晩は冷えるのでなにか羽織るものが必須です。交通機関は整っていますし、食堂もビュッフェ形式で充実しているので心配いりません。最後にお金の管理についてですが私はクレジットカード頼りでほとんど現金をもっていきませんでした。結局それで友人にお金を借りることになってしまいました。現金でしか支払えない場合は稀ですがあることにはありますし、思わぬ出費などにも備えて海外送金の利用、多めの現金の持参などの準備をお勧めします。

③危機管理関係(留学先の治安、医療機関の事情、心身の健康管理で気をつけた点など)

治安についてですが、現地では日本に比べるとはるかに多くのホームレスを見かけました。昼間はそれほど問題はないのですが、夜間に一人で歩くのやはり少し不安でした。目につくところに高価なものを身に着けたりしない、などの心がけが必要だと思います。

④要した費用について(航空賃、授業料、教科書代、家賃、食費、交通費、娯楽費などの概算)

航空賃が約20万円、宿泊費が約12万円、授業料が受け入れ先大学に支払う諸経費と合わせて約16万円でした。航空賃は早めの手配すればもっと安く抑えられると思います。教科書は午前授業指定されて10ドル程度でした。食事は入寮の時点でミールプランがついているので外食するときにかかりませんでした。娯楽費は何をするかで大きく変動します。現地に行く前に何をやるかある程度の計画を立てて概算しましょう。

⑤奨学金(受給していた場合は、支給機関・支給額・見つけた方法など)

JASSOと東大生海外体験プロジェクトからそれぞれ8万円ずつ受給しました。12月の留学説明会に参加した時に奨学金について知りました。

⑥学習・研究以外の活動(スポーツ・文化活動、ボランティア・インターン、週末や長期休暇の過ごし方など)

ジムが無料で自由に使えるのがとてもよかったです。とても充実しているので筋トレなどもはかどりますし、私はズンバというダンスエクササイズのようなものに参加してとても楽しかったです。

派遣先大学の環境について

①参加学生へのサポート体制(語学面・学習面・生活面・精神面でのサポート等)

授業の先生はとても親切ですし、寮の受付、大学の学生相談所など困ったことがあったときにすぐ相談できる環境が整っています。とても楽しいところなので、生活面・精神面で困ることはあまりないと思います。

②大学の設備(図書館・スポーツ施設・食堂・PC環境等)

すべてとても充実しています。せっかくなので積極的に利用するとよいと思います。食堂は寮によって違ったりするのでいろいろな食堂を食べ比べると楽しいですし、友達もできます。

プログラムを振り返って

①プログラムの意義、参加を通じて成長したこと、その他留学を通じての所感

三週間という短いプログラムでは、英語の技能の上達という観点ではまだまだ物足りなさを感じます。そういう意味で今回のプログラムの意義は、自分の英語技能の現在地を知ったことでより明確な目標が出来たことだと思います。やはり自分の思いを上手く伝えられないのは歯がゆく悔しい経験ですし、他国の学生の英語の堪能さには驚かされました。それらはこれから英語を学習していくうえで大きな動機になる体験で、有意義でした。

②参加後の予定

特にまた海外に行く予定はありませんが、英語の学習を続けていく予定です。

③今後参加を考えている学生へのメッセージ・アドバイス

少しでも興味があるのなら、参加したら良いと思います。

その他

①準備段階や留学中に役に立ったウェブサイト・出版物

Berkeley Summer Sessionのウェブページ: <http://summer.berkeley.edu/>

②その他東京大学のホームページ・出版物等に掲載してよい留学中の写真があれば添付してください。

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)

2016年8月29日

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2
参加プログラム:	Berkeley Summer Sessions	派遣先大学:	UC Berkeley
卒業・修了後の就職(希望)先:			
	1. 研究職		2. 専門職(医師・法曹・会計士等)
	3. 公務員		4. 非営利団体
	5. 民間企業(業界:)	<input checked="" type="checkbox"/>	6. 起業
	7. その他()		

派遣先大学の概要

カリフォルニア大学バークレー校は、サンフランシスコに近い場所に位置し、アメリカの公立大学ランキングでは長期にわたり1位を維持している。

参加した動機

英語力上達。異文化の人々との交流。コミュニケーション能力向上。

参加の準備

①プログラムの参加手続き(手続きにあたってのアドバイスなど)

わからないことなどもいくつかありましたが、国際交流課様にその都度尋ねては丁寧に対応していただいたので、困ったことはほとんどありませんでした。わからないことや、不確かなことがあれば、国際交流課様に尋ね、確かめながら手続きをすれば特に困ったことにはならないと思います。

②ビザの手続き(ビザの種類、申請先、手続きに要した時間、ビザ申請にあたってのアドバイスなど)

ビザの申請がとてもギリギリになってしまい、そのため航空券の確保も遅れいろいろ大変でした。自分は大丈夫だったのですが、ビザの面接も混雑しやすいのでビザの手続きは本当に余裕をもって進めた方がいいです。

③医療関係の準備(出発前の健康診断、常備薬、予防接種等)

健康診断や予防接種等に関しましては特になにもしませんでした。正露丸など頭痛薬、胃薬、風邪薬は持っていきました。海外の薬はきついと聞いていたので、もしそれが気になるのであれば日本から薬を持っていくことをお勧めします。

④保険関係の準備(加入した海外旅行傷害保険・留学保険等)

学校から義務づけられている保険に加入しました。他には、クレジットカードの保険、AIU保険にも加入していききました。

⑤プログラム参加にあたって東京大学の所属学部・研究科(教育部)で行った手続きなど(履修・単位・試験・論文提出等に関して)
留学届を提出しましたが、他は特になにもしていません。
⑥語学関係の準備(出発前の語学レベル・語学学習等)
私はTOEFLなどは受けておりませんでしたので、具体的な語学レベルは言えませんが、特に英語が得意というわけではありませんでした。もう少しリスニングの訓練などをしておけばよかったなと思います。
⑦日本から持参した方がよいもの、その他出発前にやっておくべきこと・アドバイスなど
自分自身もそうしたが、日本の薬を持参することをお勧めします。あと意外と寒いので、上着や長ズボンなど防寒対策はしっかりとしていくことをお勧めします。もちろん英語の準備も入念にしましょう。特にリスニングの準備。
学習・研究について
①プログラムの概要(授業・予習・復習のスタイル、印象に残っている内容等)
授業内では、いくつか映画やテレビ番組を視聴し、それについてディスカッションしたりしました。宿題に関しては、文献を読んでくる宿題、映画を見てきてそれについて記述する宿題などいろいろな形の宿題がありました。日本の宿題よりも多いのは事実なのですが、思っていたよりは少なかったです。授業の趣旨は英語力の向上にあるため、英語が得意でない方にとっては優しい授業でした。
②学習・研究面でのアドバイス
わからないことや、不鮮明なことがあったときはすぐに先生に相談するといいです。また、外国人の人と一緒に勉強し、わからない単語があればその人らに尋ねたり、エッセイを読んでもらったりして、英語でのコミュニケーションを増やしながら勉強するとさらに実りある勉強になると思います。外国人の方と一緒に勉強していたのは、正解だったと思います。
③語学面での苦勞・アドバイス等
リスニング面で本当に苦勞しました。留学前から、英語に慣れるような準備をしていくことを強くお勧めします。
生活について
①宿泊先(種類(寮・ホームステイ・ルームシェア等)、家賃、宿舎の様子、見つけた方法など)
インターナショナルハウスという場所に滞在しました。東大側が場所を用意してくれていたため、空きが見つかるかなど心配する必要はありませんでした。費用は比較的高めだったと思います。いろいろな国籍の人がおり、多様的で自分的にはよかったです。
②生活環境(気候、大学周辺の様子、交通機関、食事、お金の管理方法(海外送金・クレジットカード)など)
乾燥しており、昼夜の温度差が顕著でした。概して肌寒かったです。交通機関に関しましては、パークレー生はバスを無料でのることができた。

③危機管理関係(留学先の治安、医療機関の事情、心身の健康管理で気をつけた点など)
治安も安全というわけではなく、夜一人で出歩くというようなことはしませんでした。銃撃事件もあり、ある程度は注意しておいたほうが良いです。
④要した費用について(航空賃、授業料、教科書代、家賃、食費、交通費、娯楽費などの概算)
航空費:15万、授業料:40万、教科書代:0、家賃:40万、食費:3万(寮費にミールクーポンというのが入っており、ほとんどそれで賄いました。)、交通費:1万、娯楽費:10万
⑤奨学金(受給していた場合は、支給機関・支給額・見つけた方法など)
JASSOによる奨学金16万円、卒業生寄付募集活動「東大生海外体験プロジェクト」による奨学金16万円
⑥学習・研究以外の活動(スポーツ・文化活動、ボランティア・インターン、週末や長期休暇の過ごし方など)
パークレー生はジムが無料で使えるので、そこを利用している方は多かったです。自分を数回ジムでバスケをしておりました。週末はサンフランシスコに行ったり、ヨセミテに行ったりしました。
派遣先大学の環境について
①参加学生へのサポート体制(語学面・学習面・生活面・精神面でのサポート等)
自分はあまり活用しませんが、生活面で困った際は寮のフロントデスクが対応してくれますので、サポート体制はしっかりしていたと思います。
②大学の設備(図書館・スポーツ施設・食堂・PC環境等)
二つのジムがあり、トレーニング器具も豊富でした。図書館も大変広く、書籍も充実で、またほとんどすべての映画が視聴できる部屋も備えてあり図書館は大変素晴らしかったです。ちなみに寮内にも小さな図書館があり、多くの人がそこで勉強していました。インターネット環境に関しては、ネットがつながりやすいところとつながりにくいところとがあり、たまに不便を感じることもありました。
プログラムを振り返って
①プログラムの意義、参加を通じて成長したこと、その他留学を通じての所感
英語力の向上が主目的でしたが、あまりにも短期間で期待通りの向上は見られませんでした。言葉も文化も違う世界で、いかに自分を主張するかということに関しましては、考えさせられましたし、なんとかすることもできたと思います。また、いろいろな国の人とかかわることでものを見る視野というものも広がったと思います。プログラムを通じて一番貴重だったことは、異なる文化を持つ人たちとのコミュニケーションをとるといふなかなか得ることのできない経験でした。自分の意見はしっかりと主張するところや、ジェスチャーなど表現が豊かなところなど、感化されることもすごい多かったです。
②参加後の予定
未定です。留学は楽しく貴重な体験ができるのでまたしてみたいです。とりあえずいろいろな世界に旅に出て、どんどん視野を広げていこうと思います。

③今後参加を考えている学生へのメッセージ・アドバイス

海外の人とのコミュニケーションを円滑にするためにも、リスニングなど英語の準備をしっかりとすることに越したことはないです。また、失礼なジェスチャーを覚えていくなど、海外でのマナーについてもある程度目を通していくことを強く勧めます。

その他

①準備段階や留学中に役に立ったウェブサイト・出版物

東大側が提供していただいた、参加者の報告書はとても参考になり役立ちました。

②その他東京大学のホームページ・出版物等に掲載してよい留学中の写真があれば添付してください。