

## 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: 2019/8/8

- 参加プログラム/Program: UC Davis Global Study Program – Summer Sessions
- プログラム情報/Program info.: <https://www.u-tokyo.ac.jp/adm/go-global/ja/program-list-short-UCDavis.html>
- 派遣先大学/Host university: カリフォルニア大学デービス校
- プログラム期間/Program period: 6/24/2019～8/2/2019
- 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:
授業がなかったため
■参加を決めるまでの経緯/How and why did you decide to participate?:
夏休みから留学を考えはじめ、Go Global のサイトに目を通し始め、海外旅行の経験が少ないことから短期留学を選びました。UC Berkely と UC Davis で迷いましたが、体験記に治安がいいと書かれていたことから UC Davis を選びました。奨学金が出ることも大きな決め手でした。

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

■概要/Overview:
南北戦争終了～冷戦の American History の授業(4 単位)と主に災害についての Geology の授業(2 単位)をとりました。American History の授業は当初スライドが画像のみだったうえ、ネットにあがらなかったため復習が大変でしたが、先生に頼んでスライドの情報量を増やしてもらい改善しました。ディスカッションはついていだけで精一杯、テストも論述ばかりで準備するのはかなり大変でしたが、現在のアメリカを理解するうえで重要な歴史を学ぶことができ、とても勉強になりました。Geology のクラスは先生がスライドをあげてくれたのでそれを見ながら復習していました。授業スタイルや宿題の量などは本当に授業によって異なり、試験がなくレポートやプレゼンだけの授業もあるようです。一日に 1 コマまたは 2 コマしかないので余裕かと思いましたが、復習に追われ意外と平日は時間がありませんでした。
■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:
スポーツ, 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:
勉強で忙しかった。
■週末の過ごし方/How did you spend your weekends?:
サンフランシスコやサクラメント、タホ湖に自力で行ったり友達に車で連れて行ってもらいました。生徒向けのバスツアーを利用してヨセミテ国立公園やロサンゼルスを訪れました。平日に勉強し、週末はできるだけ出かけるように心がけていました。

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

■設備/Facilities:

図書館、スポーツ施設、食堂などすべて綺麗で、かつ充実していました。特に ARC と呼ばれるジムはたくさんのトレーニング機器やスカッシュのコートまでありとても充実していました。wifi は eduroam がどこでも繋がります。

■サポート体制/Support for students:

GSP スタッフと呼ばれる人たちが質問に丁寧に対応してくれる。また定期的に交流イベントも開催してくれたので参加していました。KWS のようなライティングの相談ができる施設もあり、課題が出るたびに通って文法ミスや構成、単語のニュアンスがあっているかなどをチェックしてもらっていました。

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:

Global Study Program のスタッフから送られてきたメールにしたがって申請しました。キャンパス内の寮で 3 人部屋に 2 人で宿泊しました。ルームメイトは日本人でしたが、同じ階にはアフリカ人や様々な国籍の人たちが住んでいて、寮のロビーに行けば誰かがいてしゃべることができ、たくさんの友達ができたととてもよかったです。24 時間のスタディルームやキッチンもあり、とても快適でした。コインランドリーがあり、洗濯機は 1.25 ドル、乾燥機は 1 ドルかかる。三食プラン付きだったが、寮に一番近い食堂は夏休み中は閉鎖しており、歩いて 20 分くらいの食堂に行かなければならなかったため、自転車を手に入れる前は不便でした。プログラム開始日より前に入れるかどうかを UC Davis のスタッフにメールできちんと確認してから航空券をとるのがいいと思います。

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

【気候】日中は非常に暑いですが、日陰に入れば涼しいです。乾燥がひどく、意識して水分をとらないと脱水症状になりかけます。ただキャンパスのあちこちに冷水器があり、水筒やペットボトルの水がなくなれば水を補給できるので何本も水を持ち歩く必要はありません。夜は 20 度前半まで冷え込み、上着が必要でした。また、教室は冷房が強めだったので、いつもパーカーを持ち歩いていました。

【大学周辺の様子・交通機関】スーパーや雑貨屋、薬局、服屋が入っている小さいモールがすぐ近くにあり、ダウンタウンには雰囲気の良いカフェやレストランがたくさんあり、寮の友達と何回か食事に行きました。ファーマーズマーケットもあり、楽しめます。大学のキャンパスは非常に広く、自転車が必須でした。自転車用のレーンがあり、道も平坦でとても自転車にやさしい環境が整っています。JUMP という自転車の乗り捨てサービスがありますが、毎回最低 1 ドルはかかるので、一か月半滞在することを考えると中古で購入したほうが安いと考え中古にしました。バスがたくさん走っており、学生証を見せれば無料で乗れます。週末にサンフランシスコに行く場合はサクラメントを経由し Uber と Flix Bus を利用すれば 15 ドル程度で行けました。利用する機会はありませんでしたが、学内生限定で、1 日 1~2 本 UC Davis と UC Berkley を 12 ドルで結んでいるバスがあるのでそちらを利用してみたいと思います。

【食事】寮の近くを含めキャンパスに 3 つ食堂がありますが session1 の間に利用できたのは 1 つだけでした。、その他コンビニやコーヒーショップなどが点在しています。ミールカードは寮に宿泊すればついて三食無料で食べることができますが、朝食が 8:30、夕食が 19:00 で終わりであるため、健康的な生活ができ

ますが、満腹で昼食は食堂に行かずバナナなどで済ませることも多かったです。食堂で食べられなかった時は、その日中であれば、キャンパス内のコンビニで一食あたり 12 ドル分買い物ができます。

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

短期間だったので口座は開設せず、クレジットカードを主に利用しました。私はありませんでしたが、まれにクレジットカードの種類が利用できないことがあるようなので異なるカード会社のカードを持っていくとより安心です。現金は友達との旅行や食事の際に立て替えてもらったときに必須ですが、基本はクレジットカードでまかなえます。私は 400 ドル持っていきましたが、200 ドル弱残りました。

■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 :

治安は非常によく、夜 10 時でも出歩けそうでしたが、できるだけ一人で出歩くのは避けました。寮にはサラダバーもあり、意識すれば栄養バランスの良い食事をとることもできたので特に体調を崩すことはありませんでした。

■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, 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 :

Go Global のホームページに掲載されている募集要項にしたがって書類を準備しました。わからないことがあれば本部国際交流課にメールして早めに確認しておくのがいいと思います。

■ビザの手続き/Procedures to obtain visas :

F-1 ビザを取得しました。派遣先の大学からの書類が届く前からビザ申請の申請手続きを始め、書類が届いた後すぐに提出・領事館での面接予約を済ませるのがよいです。私は SEVIS 費用の支払い方法の選択でクレジットカードを選ぶべきところを誤って別の方法を選択してしまい、選択のやり直し方が大使館のホームページにはなかったのが焦ってしまいました。ネットで検索すれば支払い方法選択のやり直し方を見つけられるので、同じように間違ってしまった方は焦らなくて大丈夫です。

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

歯医者のみ受診しました。常備薬は一通り持っていきましたが、体調を崩すことはなく一つも使わずに帰国しました。薬は学内のコンビニや寮近くのスーパーで簡単に手に入れることも可能です。

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

全員加入必須の付帯海学と教養学部生に義務付けられていた OSSMA に加入しました。手続きはメールや資料にあるとおりに進め、特に煩雑な手続きはありませんでした。OSSMA の加入義務など、全員必須でなくても一部の生徒に義務付けられているものもあるので、早めに所属部局に確認をしたほうがいいと思います。

■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 :

単位認定ができないプログラムだったので、特に何もしませんでした。

■語学関係の準備/Language preparation :

出発前に IELTS6.5 を取得しましたが、スピーキング、リスニングのスコアが低かったので四月から出発前にかけてはランチディスカッションに週 3 日通い、podcast でニュースなどを聴いていました。ランチディスカ

セッションはスピーキングの経験が少なかった私にとってはかなり練習になりました。

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	180,000 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.)	600,000 円/JPY
教科書代・書籍代/Textbook / Book	4,000 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)	0 円/JPY

■その他、補足等/Additional comments:

構内を移動するために1万円で中古の自転車を購入した。

■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	0 円/JPY
娯楽費	200,000 円/JPY

■その他、補足等/Additional comments:

食費は寮費に含まれています。

■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、東大生海外体験プロジェクト

■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:

JASSO から月 80,000 円、東大生海外体験プロジェクトから月 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、ネット上の情報や掲示物などから見つけた。

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:

6 週間という短い期間で飛躍的に英語力が向上することはありませんでしたが、ディスカッションで聞き返さなくても議論についていくことができるようになったことや、英語しか使えないという環境でトラブルがあっても対処できるとわかったこと、以前に比べて英語を話すことに対するハードルがかなり下がったことは大きかったと思います。また、新しいことに挑戦する意欲も高まりました。

■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 :

海外で働くことへの関心が高まりました。

■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 :

とにかく準備を早めに進めていくことが重要です。語学留学ではなく、現地の学生に混ざって授業を受け、慣れない環境で暮らすのはとても負荷が大きいです、その分得られるものも大きいです。

■準備段階や留学中に役に立ったウェブサイト、出版物/Websites or publications which were useful while preparing for or during your time overseas :

Go Global のサイト、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: 2019/9/27

- 参加プログラム/Program: UC Davis Global Study Program – Summer Sessions
- プログラム情報/Program info.: <https://www.u-tokyo.ac.jp/adm/go-global/ja/program-list-short-UCDavis.html>
- 派遣先大学/Host university: カリフォルニア大学デービス校
- プログラム期間/Program period: 6/24/2019～9/14/2019
- 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:

就活が終わったタイミングである大学 4 年の 6 月以降が望ましかったため

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

前年度にアメリカに行く機会があり、そこで英語力の必要性を感じたため。前年度の 12 月に行こうと考えたため、交換留学のプログラムが間に合わず、こちらのプログラムに参加した。値段が高いため、少し迷った。

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

## ■概要/Overview:

基本毎日のように宿題が出たので、勉強はそこそこ大変。ほとんどネイティブしかいない授業ではディスカッション等が自分は英語力が低いため苦労した。

## ■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:

ジムで筋トレやバスケットをした。

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

基本旅行に行くか、宿題をしていた。

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

## ■設備/Facilities:

東大にあるような施設は大体ある。特に設備で困ったことはない。

## ■サポート体制/Support for students:

留学生用の施設に行けば生活面は助けてもらえる。学業は TA に聞いたり、ライティングはアドバイスをくれる人がいる。

## プログラム期間中の生活について/About life during the program

<b>■ 宿泊先の種類/Type of accommodation :</b>	
学生寮	
<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>	
派遣先の大学の指示に従って見つけた。キャンパス内にある寮で、二人で 1 部屋だった。クローゼット、ベッド、机だけある。ラウンジがあるのでそこで寮の友達と話せる。	

<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>	
毎日晴れで、気温自体は日本と同じくらい。小さい大学のための街なので、最低限しか街にはない。その代わりに便利ではある。サンフランシスコかサクラメントには行ける。食事はそこそこ美味しいが、若干飽きる。	
<b>■ お金の管理方法、現地の通貨事情/Management of money and situation about local economy :</b>	
ほとんどクレカを使うため、現金はいらない。クレカは拒否されることもあるので、デビットカードも含め 3 枚はあった方がいいと思う。たまに Paypal も使った。	
<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>	
特になし。夜に出歩いても問題無さそう。	
<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>	
基本的には指示に従っていれば良く、分からないことがあればメールで質問できるため、締め切り等に気を付けていれば問題はない	
<b>■ ビザの手続き/Procedures to obtain visas :</b>	
F1 ビザ。アメリカ大使館に 5 月半ばに行き、一時間くらいで発行し、一週間後くらいに郵便で届く。	
<b>■ 医療関係の準備/Preparations or actions taken to maintain your health :</b>	
特に何もしていない。	
<b>■ 保険関係の準備/Preparations/procedures for insurance :</b>	
大学に指定された保険にだけ加入した。	
<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>	
単位は問題なかったため、届け出だけした。	
<b>■ 語学関係の準備/Language preparation :</b>	
TOEFL82 点しかなかったが、就活のためにほとんど勉強できずに行って苦労したので、事前にできる限り勉強すべきだったと後悔した。特にリスニングはちゃんと聞けるようになって行った方がいい。	

### 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.)	600,000 円/JPY
教科書代・書籍代/Textbook / Book	0 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)	0 円/JPY
■その他、補足等/Additional comments :	
ビザやパスポート、トータルに数万ずつかかった。	

■留学先で費やした生活費/Overall expenses spent during the program :	
家賃	700,000 円/JPY
食費	0 円/JPY
交通費	20,000 円/JPY
娯楽費	0 円/JPY
■その他、補足等/Additional comments :	
寮費に食費は含まれている。上記の食費にはそれ以外でかかった食費の大体の目安。人による。何もしなければ上記に加えて日常生活で使う消耗品ぐらいしかかからないが、私は週末に旅行に行くことが多く、外で外食をしたりアウトレットで買い物をしたりしたため、これに加えて結構お金がかかった。最後 1 週間以上西海岸を旅行したこともあり、単純な支出ではプログラム全体で 170 万くらいかかった気がする。	

■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 :	
卒業生有志の単位留学プログラム「東大生海外体験プロジェクト」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 :	
英語力を多少を上げることはでき、視野が広がった。	
■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 :	
英語をもっと勉強して、将来的には海外で仕事できるようになりたいと感じるようになった。	
■進路・就職先(就職希望先)/Career/Occupation (planned) :	
民間企業、不動産業界	



■ 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 :

自分がそこで何ができるのかをしっかりと考えれば非常に有意義な期間になると思う。

■ 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 :

報告書はある程度読んだ。

## 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: 2019/10/4

- 参加プログラム/Program: UC Davis Global Study Program – Summer Sessions
- プログラム情報/Program info.: <https://www.u-tokyo.ac.jp/adm/go-global/ja/program-list-short-UCDavis.html>
- 派遣先大学/Host university: カリフォルニア大学デービス校
- プログラム期間/Program period: 8/5/2019～9/14/2019
- 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:
学科の授業を欠席しなくなかったから。
■参加を決めるまでの経緯/How and why did you decide to participate?:
日本から出たことがなかったので、大学院進学や就職を海外であることを視野に入れており、海外での生活経験が欲しかったために参加を決めた。

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

■概要/Overview:
講義形式の授業。ディスカッションがある。
■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:
現地の生徒はよく広場でスポーツをしているので、入れてもらって友達の輪を広げた。
■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:
ARC というジムが素晴らしい。食堂はそこそ美味しい。wifi も使えるが、事前に東大の eduroam の登録をしておくといい。
■サポート体制/Support for students:
IC に行けばどんなことでもアドバイスしてくれる。

### 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

■ 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 :

留学先の大学から紹介された。

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

乾燥していて気温ほど暑くない。日差しは強いので日焼け止めは必須。食事は基本的に高いが、寮の費用に1日3回の食事が含まれていた。

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

基本的にカード払い。持って行ったが使えない時もあるので複数枚あるといい。

■ 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 :

聞いていたより治安はいい。

■ 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

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

■ プログラムへの参加手続き/Procedures for participation :

提出物は国際交流課から必要と言われたもの、UC Davis から必要とされたものを期限までに提出するのみ。わからないことはメールで質問すればきちんと教えてくれる。

■ ビザの手続き/Procedures to obtain visas :

F1 のビザをアメリカ大使館で取得。web で必要な申請、面接予約後、大使館に行く。早めに準備するべきだと聞いていたので提出に必要な書類が揃った時に行った。

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

よく使う薬は持って行くといいが、留学先でも買えるので問題ない。歯医者には行くべき。

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

東大で紹介されたものとエポスカードに自動的についてくる保険に加入した。

■ 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 :

単位の変換はできなかった。

■ 語学関係の準備/Language preparation :

オンライン英会話で英語を話すことへのためらいは無くした。

#### 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	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.)	300,000 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)	5,000 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)	0 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	0 円/JPY
交通費	0 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, 東大卒業生有志による奨学金	
■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 :	
■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 :	
人として成長できた。	
■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 :	
視野が広がった。	
■進路・就職先(就職希望先)/Career/Occupation (planned) :	
研究職	
■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 :	
積極的に行動しよう。	
■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 :	
You tube でも色々勉強できる。	

## 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: 2019/10/3

- 参加プログラム/Program: UC Davis Global Study Program - Summer Sessions
- プログラム情報/Program info.: <https://www.u-tokyo.ac.jp/adm/go-global/ja/program-list-short-UCDavis.html>
- 派遣先大学/Host university: カリフォルニア大学デービス校
- プログラム期間/Program period: 8/5/2019~9/14/2019
- 東京大学での所属学部・研究科等/Faculty/Graduate School at UTokyo: 教養学部
- 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:

就活が終わり、授業や卒論の執筆にもほぼ支障のない時期だった。

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

去年の夏に APRU のプログラムに参加して楽しかったため、また海外に行きたいと思いました。またアメリカ本土に行ったことがなかったため、現地の文化や大学の雰囲気を知りたいと思い、中でも治安の良い Davis を選択しました。ちょうど 3 月に就活が終わったため、応募時には卒業旅行のような気持ちで海外留学を決めました。

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

## ■概要/Overview:

授業は 2 コマとっていました。どちらも毎週 writing 課題があり、女性学の授業は reading の量が多く大変でした。毎週金曜日から月曜日までを 4 連休にしていたので、旅行も楽しみつつ、課題を進める時間を設けるようにしました。ITCLMS の進化版のようなサイトがあり、課題提出や授業のマテリアルの共有は非常に効率的です。自分の提出したエッセイに対する先生からの細かいフィードバックもあり、授業への理解が深まったと感じました。

## ■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:

テニスコートに直接行って、テニスクラブの人たちの練習に混ぜてもらいました。facebook ページに招待してくれたり、また練習に来ないかと声をかけてくれたりと、非常にフレンドリーな人が多かったです。授業ではなかなか友達を作りづらいので、スポーツや趣味を通じてコミュニティを広げることをお勧めします。

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

ロサンゼルス、サンフランシスコ、ナパ、サクラメント、タホ湖、サンノゼに旅行しました。元々の友人が現地に何人かいたため、彼らが車で何箇所か案内してくれました。国土の広いアメリカでは留学先は特に交通手段に困るので、車で遠出できたのは幸運でした。

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

■設備/Facilities:

図書館は学習スペースが広いです。ジムは無料で利用でき、マシーンやスタジオが豊富にあるため、習慣的に利用しました。週1でダンスのレッスンも受講していました。wifi環境は東大よりも優れています。

■サポート体制/Support for students:

学生へのサポート体制が非常に整っていると感じました。プログラム中に一度現地の学生とのトラブルがあり、精神的な不安を感じることもありましたが、すぐにオンキャンパスの弁護士と警察官に相談することができ、非常に心強かったです。

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:

UCDavis からの案内に従ってキャンパス内の学生寮に入り、2人でルームシェアをしました。事前に起床・就寝時間についての調査がありました。ルームメイトが同じく東大の学生だったため、部屋では日本語を話していました。私たちのフロアはサマープログラムに参加している留学先のみが使用していて、中国からの生徒が8割くらいだったと思います。後半には寮内での友達も増えましたが、中国人は中国人、日本人は日本人で固まるが多かったと思います。授業やクラブで自力で友達を作る自信のある人は、寮ではなくホームステイや学生のシェアハウスなどを選択しても良いと思います。

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

留学中一度も雨が降らず、毎日晴天でした。乾燥しているため日本の夏よりは過ごしやすいですが、日中の気温は高く日差しが強いです。9月になると朝晩はとても冷え込みました。ほとんどの食事は大学内のカフェテリアで済ませました。野菜も豊富で、日替わりのメニューも基本的に美味しかったです。プログラム後半には味に飽きてきたので、友達と一緒にダウンタウン(徒歩10~20分、自転車で5分)まで食事に行くこともありました。学生街なので、それなりに安くてバラエティ豊かな食事を楽しめます。また、食事を逃したときにはキャンパス内のコンビニで11.5ドル分の買い物ができるため、お菓子やカップ麺を買い込みました。深夜によく課題をしながらカップ焼きそばを食べたことも、思い出になりました。移動手段としては、短距離なら自転車かUber、中距離はUber、長距離はUberを数人で割り勘するかアムトラック(電車)を利用しました。日本人にはUberの習慣がありませんが、非常に便利で安全だと思いました。Uberの運転手は気さくな人が多く、英語での会話を楽しむこともできました。

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

クレジットカードを何枚かと、600ドルくらいの現金を持って行きました。基本的にはカードで支払いできます。

■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:

風邪はひきませんでした。夜間の外出は日本にいる時よりは気をつけていました。Davisでは犯罪がほとんどありませんが、お酒を飲んだり知らない人と交流する場合には注意した方が良いと思います。

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

列車, 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, au の世界データ通信(たまたま無料キャンペーン中でした)

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 :

参加前の手続きとしては、国際交流課宛に奨学金関係、保険関係の提出物があり、学部宛に留学許可願と渡航届の提出物がありました。UC Davis 宛には、参加決定がすぐに履修したい授業の登録、寮費と授業料の振込、保険証明の提出がありました。学内手続きについては国際交流課でチェックリストが用意されていましたが、他にも VISA 関係や留学先での手続きなど項目が多いので、自分で Excel ファイルにリストをまとめ直していました。わからないことは UC Davis のスタッフに直接連絡をとるようにしました。

■ビザの手続き/Procedures to obtain visas :

F-1 ビザを取得しました。必要書類はパスポート、英語の残高証明書、I-20 (UC Davis から送られてくる)、証明写真(特殊サイズだがデータがあればコンビニで印刷可)の4点です。大使館サイトで申請書類を作成し、面接を予約しなければいけないので、この過程全てで2週間くらいはかかります。遅くとも1ヶ月前にはとりかかるとをお勧めします。もちろん、早いに越したことはありません。大使館では待ち時間が長く3時間ほどかかりました。面接は英語ですが、とても簡易的なものなので心配無用かと思います。

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

出発前にかかりつけの歯科医院で治療をしました。

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

大学から申請した付帯海学のみです。UC Davis に提出する保険証明の書類で保険項目ごとに要件を満たしているかどうか確認されます。英語と日本語では定義の異なる項目もあったため、東京海上の担当者の方に直接確認したところ、全てカバーしているとのことでした。

■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 :

コース主任の許可を受け、留学許可願と海外渡航届の2点を教務課に提出しました。夏休みだけのプログラムなので、特に支障はありませんでした。

■語学関係の準備/Language preparation :

TOEFL95点くらいの語学力でしたが、特に事前の勉強は行いませんでした。映画やドラマで英語に慣れるようにはしていました。

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	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.)	300,000 円/JPY
教科書代・書籍代/Textbook / Book	0 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)	0 円/JPY

■その他、補足等/Additional comments :

--

<b>■ 留学先で費やした生活費/Overall expenses spent during the program :</b>	
家賃	30,000 円/JPY
食費	10,000 円/JPY
交通費	10,000 円/JPY
娯楽費	150,000 円/JPY
<b>■ その他、補足等/Additional comments :</b>	
寮の家賃に食費が含まれていました。デービスでの交通費は、中古で知人から購入した自転車の費用のみです。	

<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>	
東京大学、JASSO	
<b>■ 受給金額(月額)/Monthly stipend :</b>	
160,000 円	
<b>■ 受給金額についての補足等/Additional comments about the monthly stipend :</b>	
<b>■ 奨学金をどのように見つけたか/How did you find the scholarships? :</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/Reflection

<b>■ 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 :</b>	
今後の卒業論文執筆、就職後のキャリア形成にも役立つヒントが得られたと思います。中でも同じプログラムに参加していた韓国人と親友になったことや、現地の学生たちと交流できたことで、自分の視野が広がったと感じています。学習面では、現地の学生から刺激を受けながら、多くの課題をこなし、良い成績を残したという達成感を得ることができました。	
<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/Impact of the program on your thoughts for a career or job hunting :</b>	
就職後もまた MBA 留学したい、海外のオフィスで働きたいという思いが強くなりました。	
<b>■ 進路・就職先(就職希望先)/Career/Occupation (planned) :</b>	
民間企業、野村総合研究所	
<b>■ 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 :</b>	
サマープログラムであれば東大での研究・単位取得にも影響がないので、是非参加してほしいと思います。学生時代の自由な留学経験は必ず糧になるはずです。	
<b>■ 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 :</b>	
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: 2019/9/17

- 参加プログラム/Program: UC Davis Global Study Program - Summer Sessions
- プログラム情報/Program info.: <https://www.u-tokyo.ac.jp/adm/go-global/ja/program-list-short-UCDavis.html>
- 派遣先大学/Host university: カリフォルニア大学デービス校
- プログラム期間/Program period: 8/5/2019~9/14/2019
- 東京大学での所属学部・研究科等/Faculty/Graduate School at UTokyo: 教育学部
- 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:
夏休みだったから。
■参加を決めるまでの経緯/How and why did you decide to participate?:
英語が非常に苦手だったのとアメリカに行ったことがなかったので参加を決めた。

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

■概要/Overview:
テストが 3 回あったのでその勉強を主にした。Hip Hop の授業で本場の Aflo Dance が学べたのが非常に良かった。
■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:
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:
ダンスサークルに行った。
■週末の過ごし方/How did you spend your weekends?:
旅行、勉強、テラスハウス鑑賞、運動

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

■設備/Facilities:
ジムが格別に良かった。バスケ・バドミントン・卓球・バレーボール・ダンスなどできる。
■サポート体制/Support for students:
インターナショナルセンターに行けばサポートしてもらえる。

### 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
■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:

2 人部屋をルームシェア。冷蔵庫なし。広くて快適。

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

涼しく乾燥している。自転車購入必須。日本食が恋しくなりそうなら調味料を持っていくと良い。

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

現地通貨は ATM でデビットカードを使って引き出せるので換金の必要なし。支払いはほぼカード決済。

■ 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 :

デビスは治安よし。

■ 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 :

TOEFL の成績、渡航情報書、奨学金申請書など提出した。TOEFL は早めに受けたほうがよい。

■ ビザの手続き/Procedures to obtain visas :

F-1 ビザ、アメリカ大使館に申請、遅くとも出発 2 週間前には準備しなければ間に合わない。

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

特になし。頭痛薬と胃薬は持って行った。

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

大学の指示通りに加入すれば問題なし。

■ 東京大学の所属学部・研究科(教育部)での手続き/Procedures required by faculties or graduate schools at UTokyo :

特になし

■ 語学関係の準備/Language preparation :

海外映画をたくさん見る。

#### 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.)	500,000 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)	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)	0 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	0 円/JPY
交通費	10,000 円/JPY
娯楽費	200,000 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、東京大学卒業生有志	
■ 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 :	
自分の人生ややりたいことを見直す良いきっかけになった。英語をもう少し勉強すればよかった。	
■ 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 :	
自分の志向や癖がよく分かり、今後どういうことをしていきたいのかをより明確にできた。	
■ 進路・就職先(就職希望先)/Career/Occupation (planned) :	
民間企業 広告代理店、セプテーニ	
■ 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 :	
お金に余裕があり親が許してくれるのならばぜひ行った方が良い	
■ 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 のサイト、体験談集	

## 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: 2019/9/27

- 参加プログラム/Program: UC Davis Global Study Program – Summer Sessions
- プログラム情報/Program info.: <https://www.u-tokyo.ac.jp/adm/go-global/ja/program-list-short-UCDavis.html>
- 派遣先大学/Host university: カリフォルニア大学デービス校
- プログラム期間/Program period: 8/5/2019～9/14/2019
- 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

<p>■参加にあたってこの時期を選んだ理由/Reason for choosing this period to participate:</p> <p>留学時期がちょうど夏休みにあたり、授業に影響しない時期だったため。</p>
<p>■参加を決めるまでの経緯/How and why did you decide to participate?:</p> <p>海外での学会に参加したことをきっかけに、学生だからこそできる海外の大学で学ぶという経験をしてみたいと漠然と思っていた。とはいえ、東大での研究にもちゃんと取り組みたいので長期で留学することはあまり考えておらず短期で検討していたところ、多彩な授業をとれて期間も夏休みでちょうど良いこのプログラムを見つけた。費用が高いのでやや迷ったが、わずかながら奨学金ももらえ、なんとか工面できると思ったので参加を決めた。</p>

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

<p>■概要/Overview:</p> <p>自分の好きな授業を6単位履修する。大半の授業は4単位もしくは2単位なので、最大でとれる授業は2つまで。それ以上とると追加代金がかかる。私は心理学の概論的な授業と、アメリカの教育についての授業をとっていた。予習はほぼ不要だったが、授業後はエッセイやワークシートなど1つ終わるのに2～3時間はかかる課題がそれなりにあった。授業中に周りの人とのディスカッションが求められる以外は、それほど日本の授業と変わりはなく、良くも悪くも普通だと感じた。授業以外では、2週間に1回くらいで、プログラムのスタッフが主催するちょっとした交流イベントがあった。</p>
<p>■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:</p> <p>スポーツ</p>
<p>■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:</p> <p>学内で開かれていたボードゲームで遊ぶ小さなイベントに参加した。これがきっかけで UC Davis の学生や卒業生と知り合いになり、その後休日などに遊んだり彼らのコミュニティの会に参加したりした。また、同じく東大から参加していた学生とジムで卓球やバスケットをする事もあった。</p>
<p>■週末の過ごし方/How did you spend your weekends?:</p> <p>基本的に外出していた。Lake Tahoe や Napa Valley、Sacramento など主要な観光地には一通り行けた。複数人で Uber で移動することが多く、割り勘で安く楽しく旅行することができた。現地のコミュニティが主</p>

催するミニゴルフのイベントに行ったりもした。皆さん優しく、現地の人と英語でたっぷり話す機会にもなり、とても良かった。

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

##### ■設備/Facilities:

寮も含めて、大学の敷地内なら基本的にどこでも Wifi (eduroam) が使える。図書館には多くの自習スペースがあるほか、24時間毎日使える学習スペースも完備されていて、テスト勉強に活用できた。また寮の近くに無料で使用できるジムがある。設備は筋トレや有酸素運動用のマシンから、卓球やバスケットができるスペースまであり、無料とは思えないほどとても充実していた。

##### ■サポート体制/Support for students:

学生生活を送る上での疑問については、現地にいるプログラムのスタッフに直接会ったりメールを送ったりして聞けるので、特に心配はなかった。履修科目を変更するのもスムーズに手続きしてもらえた。

#### 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:

三食付きの寮を利用できることが参加を決める段階でわかっていた。食事はビュッフェ形式で、想像以上に質が高かった。寮の部屋は相部屋だったが、一人ずつ学習机とベッドが用意されており、部屋もきれいだった。

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

カリフォルニアの気候はとてもよい。夏に参加したので、昼間の日差しは日本と同じかそれ以上に厳しいが、湿気がない分蒸し暑さはない。朝と晩は涼しく、半袖 T シャツ 1 枚だと寒いくらいだった。大学のすぐ近くには大半の日用品が買える薬局や、スーパーマーケット、スターバックスがあり、自転車で数分の繁華街には日本食を含むいろいろなレストランがある。寮の食事に飽きたときはたまに利用していた。また、ほとんどのバスは学生証を見せれば無料で乗れる。パークレーまで直行のバスも 12 ドルで乗れるので、おすすめです。

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

基本的にはクレジットカードで支払いをしていた。現金は、日本の空港で 2 万円ほどドルに換金した。また、出国前に、海外の ATM で現地通貨を引き出せる Cash Passport というカードを作り、たまに現地で現金を引き出して使っていた。

##### ■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:

治安はとてもいいが、大学内に自転車を長時間停めておくと、たまにサドルやタイヤを盗まれることがある。私は幸い盗まれなかったが、カギは必ずかけるようにしていた。

##### ■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:

## 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:

成績証明書や financial statement など、提出する書類は多かった。東大からの指示と、派遣先大学から説明やリマインドがあったので、特に問題はなかった。質問がある場合は派遣先大学のスタッフに聞けば親切に教えてくれるので活用すると思う(ただ、たまに返信が遅いので余裕をもって聞くべき)。

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

学生 F-1 ビザを取得した。参加が決まってからすぐにビザの面接を申し込んだ。面接を予約してから面接をし、ビザを受け取るまで大体 1 か月ほどだったと思う。

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

特に行わなかったが、風邪薬などは一応日本で購入して現地へ持って行った。

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

東大から指定される保険があるので、それだけを利用した。

## ■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:

所属する研究科に問い合わせると、「帰国後の会議で承認されれば単位として認められるが、事前にはわからない」と言われたので、とりあえず、単位認定に必要な留学許可願を出国前に提出しておいた。この報告書を記入している時点でもまだ単位認定されるかはわかっていない。

## ■語学関係の準備/Language preparation:

2 年前に受けていた TOEFL で、参加に必要な基準は余裕をもって超えていたので、特に準備はしなかった。

## 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	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.)	350,000 円/JPY
教科書代・書籍代/Textbook / Book	0 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)	0 円/JPY

## ■その他、補足等/Additional comments:

自分の履修した授業では、偶然にも教材がオンライン上の無料のものや先生が配布するプリントだったので、教科書代はかからなかった。

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

家賃	260,000 円/JPY
食費	30,000 円/JPY
交通費	30,000 円/JPY

娯楽費	40,000 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 :	
<p>海外で学ぶことの一端を知るとい一つは達成されたし、言語の壁がある中でもそれなりに現地で交流や生活ができることに気づいて、自信になった。その意味ではとても意義があった。ただ、私が参加したセッションでは、寮に暮らす参加学生のほとんどが、中国や韓国から来た学生、つまり英語非ネイティブの学生だった。日常会話はおおむね問題なくできるが、こちらが少し難しい単語や表現を使うと、おそらくその単語や表現を知らないからか、正しい表現なのにきょとんとされることもあり、ややもどかしかった(それをわかりやすい表現に言い換えるなどの練習にはなったが)。もちろん、現地の学生や先生と話す場合はそんなことはなかったし、そういう機会は授業やイベント等で探せばたくさんある。だが、本気で英語力を鍛えるなら、英語を母語とする人の中でどっぷり生活する方が効果的だとこのプログラムを通じてとても感じた。なので、英語力の増強が主目的な人は、他のプログラムの方がいいかもしれないと思った。</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>就活は留学前に終えていたが、日本人とだけではなく英語を生かして海外の人とも協働するような仕事を、将来的に何かしらできるといいなという思いは強まった。</p>	
■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 :	
<p>大小問わず何らかの目的を持ってさえいれば、留学は短期であっても意義のあるものだと思います。</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>東大の留学サイトは体験記が充実していてとても参考になった。</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: 2019/9/24

- 参加プログラム/Program: UC Davis Global Study Program – Summer Sessions
- プログラム情報/Program info.: <https://www.u-tokyo.ac.jp/adm/go-global/ja/program-list-short-UCDavis.html>
- 派遣先大学/Host university: カリフォルニア大学デービス校
- プログラム期間/Program period: 8/5/2019～9/14/2019
- 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:
期末試験と被らないため
■参加を決めるまでの経緯/How and why did you decide to participate?:
一度アメリカの大学で授業を受けてみたかったので、このプログラムに応募しました。

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

■概要/Overview:
ダンスとコミュニケーションの授業を取ってたので、そんなにストレスがなく過ごしました。ダンスの授業で現地の学生と仲良くなれたので、すごくお勧めです。
■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, 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:
現地の学生と一緒にゲームをやったりしました。
■週末の過ごし方/How did you spend your weekends?:
週末は旅行に行って、Uber で湖やシリコンバレー、サンフランシスコへ行きました

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

■設備/Facilities:
向こうの学校の施設は完備していて、ジムもありました。
■サポート体制/Support for students:
同じプログラムの学生達と仲良くなったので、特に問題はありませんでした。

### 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:



二人一室で、施設は完備しています。

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

デービスは晴れが多く、食事は食堂で済ませた。

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

主に現金とクレジットカードを使いました。

■ 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 :

デービスの治安は良かったけど、アメリカですので、夜の外出はやめた方がいいです。

■ 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 :

UTAS を通して応募した。

■ ビザの手続き/Procedures to obtain visas :

F1 ビザを取りました、早めに取った方がいい。

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

特にありません。

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

東京大学の保険に加入した。

■ 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 :

特にありません。

■ 語学関係の準備/Language preparation :

TOEFL を事前に受験した。

#### 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	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.)	380,000 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)	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)	0 円/JPY

■ その他、補足等/Additional comments :

特にありません。

<b>■ 留学先で費やした生活費/Overall expenses spent during the program :</b>	
家賃	230,000 円/JPY
食費	0 円/JPY
交通費	10,000 円/JPY
娯楽費	150,000 円/JPY
<b>■ その他、補足等/Additional comments :</b>	
特にありません。	

<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>	
JASSO、東京大学卒業生有志	
<b>■ 受給金額(月額)/Monthly stipend :</b>	
320,000 円	
<b>■ 受給金額についての補足等/Additional comments about the monthly stipend :</b>	
普通は 160,000 円、成績要件を満たしたら更に 160,000 円もらえる。	
<b>■ 奨学金をどのように見つけたか/How did you find the scholarships? :</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/Reflection

<b>■ 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 :</b>	
デビスはとても小さな街で、みんなゆったりした生活を過ごしていますので、東京の雰囲気とすごく違って、いい体験になりました。自分は現地の留学生と仲良くなったので、アメリカで勉強したり、仕事したりしてる人達の日常を知ることができたのは今回の一番の収穫です。それらの人達との会話を通して、自分の将来のあり方についても色々考える機会に恵まれました。	
<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/Impact of the program on your thoughts for a career or job hunting :</b>	
今回のプログラムに参加して、外資企業への希望が高くなりました。	
<b>■ 進路・就職先(就職希望先)/Career/Occupation (planned) :</b>	
民間企業、起業、金融業界、特に大手の外資銀行で経験を積んでから、自分で起業したいです。	
<b>■ 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 :</b>	
ぜひ学生でいる時に、色々な国を回って、様々な文化に触れ、視野を広げてください。	
<b>■ 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 :</b>	
先輩達の海外体験レポートを事前に読みました。	

## 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: 2019/9/5

- 参加プログラム/Program: UC Davis Global Study Program – Summer Sessions
- プログラム情報/Program info.: <https://www.u-tokyo.ac.jp/adm/go-global/ja/program-list-short-UCDavis.html>
- 派遣先大学/Host university: カリフォルニア大学デービス校
- プログラム期間/Program period: 8/5/2019～9/14/2019
- 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:
法学部試験との兼ね合い
■参加を決めるまでの経緯/How and why did you decide to participate?:
GEFIL 海外プログラムの一環として 1 月頃参加すると決めた。海外プログラムへの参加に当たっては、GEFIL から渡航費等の一部を支援を受けられるが、どのくらい自己負担があるか気になった。

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

■概要/Overview:
Media & Politics: Most classes include lectures and slide-based presentations, but the course is also designed to allow for significant student questioning and discussion. I enjoy engaging actively in the readings, and engaging actively in the lectures and class discussion. Healthful Living: The information will be disseminated through guest lectures, handouts, videotape and reading from the text. I enjoy getting to take a look at myself, know the facts and be proactive in accessing a healthful lifestyle and attitude.
■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, ボランティア, 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:
Meet new friends and practice English at English Café. Spend awesome Friday night with a delicious meal, bible study, and fun. Fill the position of Intern to the Director at the ASUCD Pantry.
■週末の過ごし方/How did you spend your weekends?:
Adventure Day Hike (Castle Peak), Lake Tahoe Car Camping

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

■設備/Facilities:
Supporting research, teaching and learning in every discipline, the UC Davis Library is the academic heart of the university. It encompasses four main libraries: Peter J. Shields Library, Physical Sciences & Engineering Library, Carlson Health Sciences Library and Blaisdell Medical Library. The library holds 10

million items in its collections, sees more than 1.66 million visitors annually – 93 percent of whom are students – and is ranked among the top academic research libraries in North America.

■ サポート体制/Support for students :

Academic and personal support services: Global Study students receive ongoing academic advising and oversight throughout their course of study to achieve their educational goals, as well as English language training (as needed). UC Davis staff members assist students with visa questions and housing accommodations.

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 :

Malcolm Hall (on-campus), 5th floor, double-occupancy room: approximately 10 feet, 6 inches x 13 feet, 6 inches, Fully furnished\*, carpeted, and air-conditioned rooms (Furnishings include: bed, dresser, desk, chair, lamp, wastepaper and recycling baskets) Bathrooms: there are 2 bathrooms on each floor: one male bathroom and one female bathroom, Laundry Facilities: there is 1 laundry room on each floor; each laundry room has 2 washing machines and 2 dryers, Computer Network Connection(s): wired and wireless Roommate Program with GSP: If you have a friend who you want to room with, you may both submit your requests to GSP for approval. You may instead submit a Roommate Request Form and GSP will try to assign you a roommate that best matches your needs. Included in Summer Housing Rate: On-campus with easy access to classrooms, dining services, gym, swimming pools, small markets, and health center. Off-campus access to local grocery stores, coffee shops, and public transportation 3 all-you-care-to-eat meals per day, with an online menu so you know meals ahead of time Bedding cloths and bath towels can be exchanged for fresh ones at Front Desk for no added cost (バスタオル、フェイスタオル、シーツ、マットレス、枕カバーは無料で貸し出し・交換していただけます) . Laundry facilities conveniently located on-site (credit cards and visa gift cards accepted) Service staff on-site from 7:00AM – 11:00PM, every day.

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

Academic and personal support services: Global Study students receive ongoing academic advising and oversight throughout their course of study to achieve their educational goals, as well as English language training (as needed). UC Davis staff members assist students with visa questions and housing accommodations. Comprehensive student services: Global Study students have access to all of the facilities and privileges as other UC Davis students, such as libraries, sports and recreational facilities, the Student Health and Wellness Center, local transportation and much more. Safe, peaceful environment: Global Study students enjoy the safety and tranquility of living in the small university town of Davis. Fun activities and excursions in Northern California: Recreational and sports activities and field trip excursions to San Francisco, Napa Valley and the Sierra mountains contribute an important dimension to the study abroad experience.

■ 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、2万円くらいの現金

<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>UC Davis Student Health and Counseling Services or SHCS provides a wide variety of medical, mental health and wellness services to all registered UC Davis students regardless of insurance coverage. Most services are provided through scheduled appointments, however acute care (services without appointments) for acute medical and mental health needs are also available. Services are provided at two primary locations: The Student Health and Wellness Center and North Hall.</p>
<p>■ 自由時間に利用した交通手段/Means of transportation in your free time :</p>
<p>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</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>各部署の応募締切日までに学務システム(UTAS)からの電子申請を完了させる。語学能力証明書、誓約書、グローバルキャンパス推進本部担当 海外派遣プログラム申請に係る留意事項確認書を電子申請時にアップロードする。</p>
<p>■ ビザの手続き/Procedures to obtain visas :</p>
<p>F-1 student visa 米国大使館・オンライン申請書 DS-160 フォーム・米国での滞在予定期間に加えて 6 か月以上の残存有効期間があるパスポート・過去 10 年間に発行された古いパスポート・証明写真 1 枚 (5cmx5cm、6ヶ月以内に撮影した背景白のカラー写真)注:眼鏡を着用した写真不可。・面接予約確認書・米国の学校またはプログラムから発行された I-20・SEVIS 費用を支払済であることを示す I-901 SEVIS 費確認書を提出しなければなりません。</p>
<p>■ 医療関係の準備/Preparations or actions taken to maintain your health :</p>
<p>The Global Study Program does not have any vaccination requirements for students participating in the program.</p>
<p>■ 保険関係の準備/Preparations/procedures for insurance :</p>
<p>“Supplementary Study Abroad Insurance to Personal Accident Insurance for Students Pursuing Education and Research (付帯海学)”</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>&lt;提出書類&gt;1.留学許可申請書(様式 2-1)2.留学の目的(400 字以上 800 字以内で A4 用紙で作成。様式任意)3.履修予定の科目の概要(各科目ごとに A4 用紙で作成。様式 2-2)4.留学先大学の便覧の類【単位認定申請について】留学先で取得した単位を法学部の単位として認定を希望する場合は、【帰国後 2 ヶ月以内】に「単位認定申請書(様式 3-1)」と関連書類を提出。申請された単位は学部内で審議を行い、認められた場合には法学部の専門科目または随意科目として認定されます。授業内容等によっては認定されない場合もあります。【留学期間が授業期間に重複する場合の注意】留学期間が S セメスター授業期間に重複している方は、法学部授業期間中の一定期間に不在であることが明らかとなりますが、今回提出いただく留学手続き書類をもとに、教員の審議に基づき、S セメスターの授業履修・定期試験の受験を特例措置として認め、なおかつ留学で取得した単位の認定も申請できるようになっています。ただし、授業期間との重複が【4週間を超える長期間】である場合は、「S セメスターの授業履修および定期試験の受験」</p>

または「留学で取得した単位の認定」どちらかのみ可能となっています。【留学期間が定期試験期間に重複する場合の注意】留学期間がSセメスター定期試験期間に重複している方は、その期間の試験を受けることができません。今回ご提出いただく留学手続き書類をもとに追試験等の特別措置が適用されるかどうか判断される予定です。

■ 語学関係の準備/Language preparation :

IELTS7.5

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	143,280 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.)	347,709 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)	10,560 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)	0 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	312,811 円/JPY
食費	10,000 円/JPY
交通費	30,000 円/JPY
娯楽費	50,000 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 :

東大友の会 GEFIL

■ 受給金額(月額)/Monthly stipend :

610,000 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 :

留学先のカリフォルニア大学デービス校では、メディアと政治、健康的な生き方を選びました。毎日、図書館やインターネットで文献を調べ、それらと格闘する日々を送りました。この 1 ヶ月半はとても多忙で体力的にも精神的も厳しく、かつ最も充実したものでした。忙しかったからこそ、休憩時間やご飯のときに友達と話すがたいへん楽しく、今思い出すと宝石のように貴重で輝く時間だったと思います。隙間時間を見つけては勉強し、先生方や他の学生にも相談してアドバイスをいただいた結果、現地の学生に見劣りしない成績を得ることができました。このように内容的にたいへん濃い留學生活を送ることができたのは、ひとえに沢山のの方々のご支援のおかげです。

■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 :

The Global Study Program offered me a great opportunity to study and to do projects in a different academic environment with amazing professors and students from all over the world. I want to work abroad more through this program.

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

公的機関、国家公務員

■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 :

Most importantly, all the people here are very helpful. My professors are ready to do anything to help me. The dedicated team of professional and student staff works to support students throughout their program. The program provides large freedom for us to do whatever we want in Davis. Especially, the trip to Lake Tahoe was awesome. I recommend the Global Study Program a lot!

■準備段階や留學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 :

<https://globalstudy.ucdavis.edu/> - The main Global Study Program website

<https://summer-sessions.ucdavis.edu/> - The main UC Davis Summer Session website

<https://summer-sessions.ucdavis.edu/courses/2019> - This links to the UC Davis Courses offered during summer.

<https://www.ucdavis.edu/campus-life/clubs-organizations/> - information about UC Davis clubs and organizations, including ways to get involved and a link to a website that allows you to look for different organizations!

<https://studentlife.ucdavis.edu/> - This provides different information such as where to shop, eat, and get involved

<http://daviswiki.org/> - This is an UN OFFICIAL website that UC Davis does not endorse. We are including the link because it contains helpful information about the City of Davis, including information on housing, weather, city life, and much more. Please review this site to learn more about life in Davis.

<https://cityofdavis.org/city-hall/public-works/bike-pedestrian-program/learn-about-bike-laws-and-safety-tips> - Bike Safety video at UC Davis. In this video, you will see how UC Davis bike police (“bike cop”) enforces bike laws on bicyclists.