

## 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: 2018/10/04

- 参加プログラム: Global Study Program – Summer Session (UCD): Full-Time Academic Credit
- プログラム情報: <https://www.u-tokyo.ac.jp/adm/go-global/ja/program-list-short-UCDavis.html>
- 派遣先大学: カリフォルニア大学デービス校
- プログラム期間: 2018/08/06 ~ 2018/09/14
- 東京大学での所属学部・研究科等: 経済学部
- 学年(プログラム開始時): 学部 2

### ■参加にあたってこの時期を選んだ理由:

学業に影響が出ない(3S の定期試験と重複しない)ため。

### ■参加を決めるまでの経緯:

夏休みに留学(語学留学ではなく)したくて、テストと被らない日程のものがこのプログラムしかなかったというのが理由です。2 月ぐらいから準備を始めた記憶があります。

## プログラムについて

### ■概要:

自分で好きな単位を最大 8 単位履修できます。授業に番号がついていて、0-99 は大学 1,2 年レベル、100- は大学 3,4 年レベル...などと難易度が上がっていきます。

自分はミクロ経済学とディスカッションの授業を履修しました。友達の話などを聞く限り、授業スタイルや宿題の量などは本当に授業によってまちまちでした。

### ■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:

夏休みだったため、サークルやクラブがほぼ活動していませんでした。

### ■週末の過ごし方:

アメリカ西海岸各地を旅行しました。ロサンゼルス、サンフランシスコ、サンディエゴ、ラスベガス、グランドサークルなどです。少しお金を使いすぎました。

## 派遣先大学の環境について

### ■設備:

図書館、スポーツ施設、食堂などすべて綺麗で、かつ充実していました。特に ARC と呼ばれるジムは非常にレベルが高いです。wifi は eduroam がどこでも繋がります。

### ■サポート体制:

ほぼプログラムからのサポートはありません。相談に行けば話は聞いてくれる程度です。

## 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>大学から宿泊先については丁寧な案内があります。選択肢としては大学が提供している学内の寮、ホームステイ、サブリースなどがありましたが、自分は寮に宿泊しました。プログラム開始直前に一人部屋かルームシェアどちらを希望するかアンケートがありました。前者希望にしたのにも関わらず、当日部屋について一息ついていたらいきなりルームメイトが入ってきてとても驚きました(振り返れば、ルームシェアの方が断然よかったと思いますが)。部屋の中にはベッドと机とクローゼットが 2 セットあり、そこまで広くはありません。冷房もついています。各階にトイレやシャワーがついていて、同じ階に男子部屋と女子部屋がごちゃ混ぜだったのも少しびっくりしました。</p>
<p><b>■ 気候、大学周辺の様子、交通機関、食事等：</b></p> <p><b>【気候】</b> カリフォルニアというと暑そうなイメージがありますが、朝と夜は非常に冷え込みます。夜は 20 度台前半になるので、それを見越した服装が必要だと思います。日中は日差しが強く暖かいですが、気温自体は 28 度ぐらいです。また、基本的に夏に雨は一滴も降りません。</p> <p><b>【大学周辺の様子・交通機関】</b> 小さいモールやレストランはいくつかありますが、本当に何もありません。大学のキャンパスは非常に広く、自転車が必要でした。バスがたくさん走っていましたが、学生証を見せれば無料で乗れます。近くのサクラメント都市部やサクラメント国際空港まではバスで 1 時間ほどです(もちろんこれも無料です)。あと、おすすめなのは berkbuss です。学内生限定で、1 日 1-2 本 UC davis と UC Berkley を 12 ドルで結んでいるので、サンフランシスコやバークレーへ行かれる際は検討してみてください。</p> <p><b>【食事】</b> 寮の近くを含めキャンパスに 3 つ食堂があり、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いる(だから宿泊費が異常に高い)ので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 で終わりなどと自分の日本での生活リズムとはかけ離れた超健康的な生活を強いられます。ただ食堂で食べれなかった時は、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 ドル分買い物のできたのは非常に便利でした。</p>
<p><b>■ お金の管理方法、現地の通貨事情：</b></p> <p>現金で 5 万円分、あとはデビットカードとクレジットカードを 1 枚ずつ持って行きました。現金しか使えない場所は旅行先での出店などだけなのですが、友達と旅行に行って建て替えをもらった際などに必ず必要です。</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>治安は非常にいいです。</p>
<p><b>■ 自由時間に利用した交通手段：</b></p> <p>タクシー、列車、バス、Uber、Lyft</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、レンタルしたルーター</p>

## 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:

プログラムの参加費を払ったり、履修する授業を決めたりすることが必要です。手続き自体は特に煩雑ではないので、ストレスはそこまでかからないと思います。

### ■ビザの手続き:

F1 ビザで、留学予定の大学から I-20 が来たらずぐにアメリカ大使館の面接予約をしました。要求される顔写真のサイズが 4×4 と極めて特殊なため、けちって去年使用したものを再利用しようとして怒られました...

### ■医療関係の準備:

常備薬は念のため一通り持って行きました。

### ■保険関係の準備:

付帯海学に加入しました。留学先の大学に保険の詳細な内容などについて英語で提出することを求められたので、加入した保険の事務所の方をお願いして書類を作成していただきました。

### ■東京大学の所属学部・研究科(教育部)で行った手続き:

単位認定ができないプログラムだったので、特に何もしていません。

### ■語学関係の準備:

特に準備しませんでした。

## 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	200000 円
派遣先への支払い(授業料・施設利用料など)	400000 円
教科書代・書籍代	8000 円
海外留学保険料(東京大学指定のもの)	18000 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:

その他娯楽費など

### ■留学先で費やした生活費:

家賃	265000 円
食費	120000 円
交通費	200000 円
娯楽費	370000 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:

受給した

### ■奨学金の支給機関・団体名等:

JASSO、東京大学超短期海外留学等奨学金

■ 受給金額(月額):
80000 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:
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

■ プログラムに参加したことの意義、その他所感:
海外で一人で生活し、様々な経験ができたという点では意義があったと思います。ただ、学業面での負担が少なすぎて暇を持て余すことも多かったので、後悔もあります。
■ 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:
特にありません。
■ 進路・就職先(就職希望先):
■ 今後参加を考えている学生へのメッセージ、アドバイス:
日本の大学生活と、海外の大学で一定期間勉強するのは全く違います。英語力に関わらず、新しいことにチャレンジしたり、様々なバックグラウンドをもつ友達を作ったりするのが好きな人は絶対留学に向いています。ただ、「〇〇 大学に留学した」という事実自体は全く意味がなく、そこで何を学んだか、経験したか、獲得したかが大事です。
■ 準備段階やプログラム参加中に役に立ったウェブサイト、出版物:
Go Global のサイトは定期的に目を通すといいと思います。

# 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)

記入日: 2018/09/18

- 参加プログラム: Global Study Program – Summer Session (UCD): Full-Time Academic Credit
- プログラム情報: <https://www.u-tokyo.ac.jp/adm/go-global/ja/program-list-short-UCDavis.html>
- 派遣先大学: カリフォルニア大学デービス校
- プログラム期間: 2018/08/06 ~ 2018/09/14
- 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:

東大の正規の授業と一切被らない唯一の時期であったから。

## ■参加を決めるまでの経緯:

普段から Go Global の体験記やプログラム一覧に目を通していたため、このプログラムの存在自体は認知していた。本来はなるべく早く長期の交換留学がしたかったが、2 年の夏は専攻すら決まっていないうち中途半端な時期であることを考えて夏季休業中の短期プログラムに参加し、3 年次に長期留学をすることにした。可能ならば UC Berkeley に行きたかったがプログラム開催時期の関係上 UC Davis しか選択肢がなかった。

## プログラムについて

### ■概要:

ミクロ経済入門の授業(4単位)と、留学生向けの英語練習の授業(2単位)を取りました。経済の授業は週3回の講義と1回のディスカッションからなり、講義は教授、ディスカッションはTAによるものでした。宿題は予習ベースで量こそ多いものの、進捗がかなり遅く負担はかなり軽かったと思います。ディスカッションの時間は議論をする訳ではなく、その週に扱った内容をTAが再確認する講義のような形式でかなり退屈でした。留学生向けの授業ではテーマを決めて簡単なペーパーを書かされたりディスカッションをしたりしました。講義ではノートの取り方や論文の検索方法などを聞きましたが、簡易版ALESSのようで特に新たに学んだことはありません。友人を増やす目的で選択しましたが、同じ授業をとっていたのがほぼ寮の友人であったこともあり取る必要は全くなかったと思います。他に取れる授業があるならそちらをお勧めします。

### ■学習・研究以外の活動で取り組んだもの:

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:

本来は夏季休業中ということもあり、キャンパスでの課外活動が全く活発でなかったから。

### ■週末の過ごし方:

友人の家に遊びに行ったり、飛行機で小旅行をしたりしていました。

## 派遣先大学の環境について

### ■設備:

キャンパス内は寮も含めてどこでもwifiが使用できます。無料で使えるジムはかなり設備が充実していて、寮から近かったこともあり毎日のように通っていました。

**■サポート体制:**

文献検索等アカデミックなサポートが充実しているようでしたが、私は一度も利用しませんでした。精神カウンセリングの広告も至る所で見かけました。

**プログラム期間中の生活について****■宿泊先の種類:**

学生寮

**■宿泊先の様子、どのように見つけたか:**

Global Study Program のスタッフから5月中旬に送られてきたメールにしたがって申請しました。ホームステイという選択肢もありましたが、オンキャンパスの寮の方が当然教室から近いこと、寮には自動的に食堂での3食プランが付いてくることに惹かれて寮を選択しました。シングルルームを希望しスタッフ側の承認を得ていたにも関わらずダブルルームが宛てがわれました。最初は不安・不満でしたが、今では自動的に一人友達が出来るのはルームメイトがいることの最大の利点だと思っています。

**■気候、大学周辺の様子、交通機関、食事等:**

日中はかなり暖かいです。空気が乾燥しているため日陰に入ると一気に過ごしやすくなります。私の滞在中は一度も雨が降りませんでした。キャンパスはかなり広く、自転車なしで移動するのはほぼ不可能なのでレンタルすることをお勧めします。デービスの街自体はかなりこじんまりとしているので、自転車さえあればどこにでも行くことができます。また学生証を提示すれば公共のバスを無料で使うことが可能で、遠出をするときはそれを利用していました。食事は大抵寮近くの食堂を利用していました。バイキング形式ですがメニューは日々あまり変化しません。食事が提供される時間が限られている(朝食8時半まで、夕食は7時までなど)ため注意しないと食べ損ねますが、一食逃すごとにカードに12ドルがチャージされ、学内のコンビニなどで支払いに充てることが可能になります。

**■お金の管理方法、現地の通貨事情:**

基本的に日本のクレジットカードを使用しましたが、アメリカで口座を開設してからはそちらのデビットカードも併用しました。

**■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:**

デービスは治安の良い街ですが、夜は東京に比べるとかなり暗くなるので一人では出歩かないようにしました。治安が良いと言っても自転車に関する犯罪は非常に多いので、必ず鍵をかける必要があります。私は前輪ブレーキのパーツと夜間用のライトを盗まれました。鍵をかけていても前輪のみ盗まれてしまった友人もいました。

**■自由時間に利用した交通手段:**

バス, Uber, 自転車

**■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:**

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。早くから準備を始めさえすれば特に困難な点は無いと思います。

**■ビザの手続き:**

F-1 ビザを取得しました。私は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たため特に問題はありませんでした。用意が遅くなると面接の予約が取りづらくなるなどの問題があるようです。

**■医療関係の準備:**

歯医者のみ受診しました。また念のため頭痛薬や胃薬などを持参しましたが、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した。食堂では自分で気をつけさえすればバランスの良い食事が摂れるため体調を崩すことはありませんでした。日中は基本的に暖かいですが、朝夜は冷え込むので上着は必須だと思います。

**■保険関係の準備:**

東大経由で付帯海外保険に加入しました。指示通りに書類を提出し、振り込みをするだけなので簡単でした。

**■東京大学の所属学部・研究科(教育部)で行った手続き:**

本プログラムは単位認定が不可能である上開催時期が夏休みと完全に重なっているため、授業や試験に関する手続きは一切行っていません。

**■語学関係の準備:**

留学前に受験した TOEFL では 102 点を取得していました。買い物や日常会話では特に不自由を感じることはありませんでしたが、授業中のディスカッションでは自分の知っている単語量の少なさに歯がゆい思いをしました。リスニングに関しては普段から大量の海外ドラマを視聴していたことが役に立っていたと思います。

**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	100000 円
派遣先への支払い(授業料・施設利用料など)	340000 円
教科書代・書籍代	15000 円
海外留学保険料(東京大学指定のもの)	13000 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	260000 円
食費	30000 円
交通費	0 円
娯楽費	200000 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:
受給した
■奨学金の支給機関・団体名等:
JASSO
■受給金額(月額):
80000 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:
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:
授業が想像よりもかなり簡単で、あまり満足感は得られなかった。また現地で取得した単位が一切東大に持ち帰れないこともあって良い成績を取ろうなどといったモチベーションを欠いていた。それでも、プログラム開始前後の旅行を含めて 2 ヶ月近く海外で過ごしたことは英語でのコミュニケーションへの自信につながったと思う。
■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:
長期留学、ひいては海外での学位取得や就業をしたいという気持ちが強まった。
■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:
短期なので英語力が飛躍的に向上するようなことはありませんが、2 ヶ月近く海外で過ごすことは良い経験になると思います。
■準備段階やプログラム参加中に役に立ったウェブサイト、出版物:
Go Global のサイト UC Davis Global Study Program のサイト