

東京大学 海外留学・国際交流プログラム報告書(3ヶ月以上1年未満用)

The University of Tokyo Study Abroad/Student Exchange Program Report Form (for programs from one semester to a year)

記入日/Date: 2020/7/8

■ID: A12053

■参加プログラム/Program: 全学交換留学

■プログラム情報/Program info.: <https://www.u-tokyo.ac.jp/adm/go-global/ja/program-list-USTEP.html>

■派遣先大学/Host university: スウアスモアカレッジ

■留学期間/Program period: 8/23/2019 ~ 5/14/2020 (MM/DD/YYYY)

■東京大学での所属学部・研究科等/Faculty/Graduate School at UTokyo: 教養学部統合自然科学科

■学年(留学開始時)/Year at the time of study abroad: 学部3年

■留学を決めるまでの経緯/How and why did you decide to study abroad?:

私は認知科学・心理学という学問領域について複数の視点から学ぶために留学を決めた。心理学は心と行動を研究する学問領域であり、基礎研究から臨床までさまざまな学問領域を包含する。そのため、心理学という学問領域の中の研究課題に対するアプローチも多岐にわたる。例えば同じ「視覚」に関する研究であっても、被験者を使った行動実験により人間の認知にアプローチする研究者もいれば、神経科学の観点から情報処理のメカニズムにせまる研究もあり、また周囲の視覚環境を統計的に分析する生態物理学のような分野もある。このように、心理学はさまざまな学問と関連している学際領域である。しかしながら、現在私が在籍する東京大学の制度では他学部には分類されている学問を心理学と関連づけて学ぶ機会は乏しい。例えば、理学部生物学科の進化学や生態学、医学部の生理学、工学部の情報科学などは心理学と深く関係している学問領域であるが、これらの学問をあくまで心理学を主体に置きつつ、心理学にどう活かすのかに焦点を当てて学ぶのは難しい。学際分野である心理学を研究するにあたり、関連する周辺領域を学んだ経験はアプローチの幅を広げるという意味で強力な武器になる。だから私は、まだ心理学の中での専門分野を決めていない学部3年生のうちに、これらの周辺領域を心理学と関連づけて学べる環境を求めて留学した。

留学の時期について/About the timing of the study abroad period

■留学前の本学での修学状況/Academic status BEFORE the program:

2019年/Academic year / 学部3年/University year / S2学期まで履修/Completed semester

■留学中の学籍/Academic Status during the studying abroad/program:

留学

■留学後の本学での修学状況/Academic status ON RETURN:

2020年/Academic year / 学部3年/University year / A1学期から履修開始/Semester

■留学にあたってこの時期を選んだ理由/Reason for choosing this period to study abroad:

進振り後専門を約1年学び、自分の興味がある/学びたい分野が固まってくる時期だと思ったから。また私の所属するコースでは研究室配属が3年生の夏であるため、その前に留学に行く方が区切りが良かったから。

■ 留学先で履修した授業科目と単位数の詳細/Subjects taken and credits earned :

Evolution/1
 Data Structures and Algorithms/1
 Transition to College Writing/1
 Social, Cognitive, and Affective Neuroscience/1
 Psychology of Time/1Cognitive Psychology/1
 Computer Vision/1
 Visual Rhetorics and Multimodal Writing/1

■ 留学中の学習・研究の概要/Overview of the study/research during study abroad :

Swarthmore College はリベラルアーツカレッジであり、STEM や人文学から芸術に至るまで幅広い分野の講義を自由にとることができる。そして各学部(Department)の定める取得単位数や卒論単位等の基準を満たせば、その学問領域が専攻(major)や副専攻(minor)として認められる。これは教養学部統合自然科学科と似たシステムである。一方で駒場の前期課程にあたる必修科目はほぼ存在しない。そのかわりに、高度な内容を扱う講義は基礎の講義を履修済みであることを履修要件とすることで、学生の体系的な学びを促進している。交換留学生や編入生など入門の講義を必要としないと感じる学生は Placement Test を受けることができ、基準を満たせば入門の講義の単位取得相応の能力があると認められる。私は数学/化学/コンピューターサイエンスの Placement Test を受け、入門 1、2 を飛ばして主に 3 年生向けの講義から履修を始めることを許可された。Swarthmore College では学生が 1 セメスターに履修する科目数は通常 4 つである。そのかわり、1 つの科目の授業が週に 2 回(各 75 分)または、3 回(各 50 分)あり、また科目によっては講義とは別に付属の演習の履修が必須となっている。例えば、私の夏学期の履修では週の授業時間は合計 870 分(150 分*4 科目+演習)であった。東大の約 8 コマ分に相当する時間であると考えると、時間割上での授業時間はやや短い印象である。

■ 留学先での 1 学期あたりの履修科目数と履修単位数/Number of subjects registered per semester and credits earned per semester :

4~6 科目/Subjects / 1~10 単位/credits

■ 1 週間あたりの学習・研究に費やした時間/Hours spent for study/research per week :

21 時間以上 時間/hours

■ 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, 日本語学科の TA

■ 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 :

日本語のチャットアワーのチューターという仕事をしていた。これは毎週末の昼間の 1 時間ほど校内のカフェで行うイベントで、日本語を学ぶ学生たちが集まって日本語のみで交流する機会を提供している。雰囲気は駒場の KWS のランチタイムディスカッションに近い。そこには日本語学習歴も国籍も異なる学生たちが集まる。ある学生は日本とアメリカのハーフであり、日本側の従妹と話をしたくて日本語の勉強を始めた。またある学生はアニメが好きで日本語の勉強を始め、サブカル全般に詳しい。このように多種多様なバックグラウンドを持つ学生たちが皆日本語で会話しているのを聞くのはとても興味深く、また日本語を教える中で日本語の難しさや曖昧さを改めて発見するなど、私にとっても良い学びの機会となった。

■ 週末や長期休暇の過ごし方/How did you spend the weekends and vacations? :

週末は図書館で課題をしたり、所属していたスカッシュチームの遠征に参加したりした。Thanksgiving の休暇中には、Swarthmore から約 3km 離れた街 Media に住む夫婦のもとにホームステイした。ともに化学の Ph.D を持っている夫婦から MRI が初めて発表された学会に参加していた話やタイプライターで論文を執筆していた頃の話の聞いたり、近所の一家と合同の Thanksgiving のディナーで七面鳥の丸焼きをいただき、楽しい時間を過ごした。冬季休暇中はフィラデルフィアやニューヨークに出かけ、観光を楽しんだ。

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

■設備/Facilities:

構内に複数の図書館がある。長期休業中を除き深夜 2 時まで開館しているため、夜遅くまで勉強する学生も少なくない。静かな環境で集中して作業したい学生が利用するゾーン以外は基本的に会話が許可されているため、グループワークやディスカッションのために利用することも多い。鉄道の線路を挟んだキャンパスの南側にスポーツ施設がある。各種トレーニング器具のあるジムやホッケー場、陸上競技場、屋内/屋外テニスコートなどである。

■サポート体制/Support for students:

Swarthmore College には academic adviser/advisee という制度があり、一人の教授(adviser)が数人の学生(advisee)を受け持ち、履修や専攻から将来のキャリアまでさまざまな相談にのる。履修登録期間より前に academic advising session があり、履修計画を教授に見せてアドバイスをもらい、承認を得る必要がある。履修の内容自体については学生自身の決定が最大限尊重される。advisor の仕事は主に、学生が履修要件を見落としていないか、重い授業を取りすぎていないか、1 年生の最初の学期から専攻を絞りすぎていないか、等を学生自身と共に確認することである。私は東大での専攻の話や今学期に取りたい授業の話をした後、教授から授業検索に有用なウェブサイトや Swat の履修方式での最適な戦略を教えていただいた。

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:

派遣先大学は学生の体感 9 割がキャンパス内に、残りのほとんども徒歩 5~10 分ほどの場所に住んでいた。派遣先大学からの案内に従ってサイト上のアンケートを提出すると、その回答に従って大学内の寮の部屋が割り当てられる。基本的に 1、2 年生は 2~3 人でのルームシェア、3、4 年生は個室であるため、結果的に交換留学生は交換留学生同士または 2 年生とルームシェアになる場合が多いようである。

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

年間通して東京よりもやや気温が低い。8 月末の渡米時点で既に、東京の 9 月下旬ごろに相当する暑さの盛りをすぎた夏のような気温であると感じた。冬は寒く、雪が積もることもある。2019 年は暖冬であったため、東京で使っていた防寒具で不足することはなかった。スワスマア大学のキャンパス内には、Sharples という名の食堂と、いくつかの場所に点在するカフェ/売店がある。Sharples では長期休暇を除き毎日の朝食/昼食/夕食がビュッフェ形式で提供されている。カフェ/売店は東大の CO-OP のような場所で、コーヒーなどの飲み物やお菓子、お昼時にはサンドイッチ等の軽食が販売されている。学生は学期の始めにミールプランを選択する。各ミールプランの価格は同じだが、Sharples の利用券、キャンパス内のカフェ/売

店で使える Dining Dollar、キャンパス周辺のレストラン等で使える Swat Point の量の組み合わせが異なる。そのため、キャンパス内に住んでいる学生は Sharples 利用回数の多いプランを、キャンパス外に住んでいて周辺レストランの方をよく利用する学生は Swat Point の多いプランを、というように、自らの生活スタイルに合わせてミールプランを選ぶことができる。スワスマア大学はフィラデルフィア中心部から車で 30 分ほどの郊外に位置しており、交通の利便性は高くない。車を持っていない場合、フィラデルフィア市内に出るには 1 時間に 1 本の電車を利用する必要がある。近隣の姉妹校 2 校やホームセンター、ショッピングセンターなどへ行くには大学が運営するシャトルを利用することができる。

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

オリエンテーション中に、新 1 年生とともに徒歩 3 分ほどの場所にある銀行の口座を開設した。銀行側も毎年その時期に international students の口座開設をサポートしており手続きにも慣れていて、基本的に案内通りすれば良い。大学外で支払いの必要があるときには、口座開設のときに作ったデビットカードを使った。また、デビットカード発行までの期間やカードが使用できないときの支払いのために、渡米前にドルの現金を用意した。

■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 :

キャンパス内は、警察に代わる専門の警備チームや学生たちの組織によって治安が維持されている。不審者の目撃情報が 1 件あったが、それ以外の犯罪は聞いていない。

留学前の準備・手続きについて/About preparations and procedures before studying abroad

■留学先への入学手続き/Procedures for enrollment required by the host institution :

学内内定後に、派遣先大学のポータルサイトでアカウントを作成し、サイト上で出願用の書類を準備する。提出する書類は主に、志望動機や派遣先大学のコミュニティにどう貢献できるかなどを問われるエッセイと、教員からの推薦状である。推薦状は、出願者がサイトで登録した教員の email に推薦状フォームのリンクが送られるという形式での提出であり、また内容も通りいっぺんのものでなく推薦者の考える出願者の欠点などの踏み込んだ質問があるため、早めに自分をよく知る教員にお願いすることをお勧めする。正式な留学受け入れ決定後、派遣先大学から郵送で書類一式と派遣先大学アカウントの設定方法の案内が届く。案内に従ってアカウントを作成し、指定された書類をスキャンしてアップロードする。これらの作業に関しては逐一メールで案内がくる。またトラブルがあった場合も指定された連絡先にメールすれば丁寧に対応してもらえる。

■ビザの手続き/Procedures to obtain visas :

F-1 ビザを取得した。F-1 ビザ申請のためには、オンラインで事前申請書類を提出し、その後大使館での面接予約をとる必要がある。私の場合は、オンライン事前申請書類の作成を始めたのが 6 月末、面接が 7 月中旬、手元にビザ付パスポートが届いたのがさらにその 1 週間後であった。

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

派遣先大学から渡米前に接種しておくべきワクチンの指示があったため、それを保健センターのトラベルクリニックに持ち込んで必要なものを接種し、その証明を発行してもらった。間に合わないものは、渡米後派遣先大学の保健センターで接種した。

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

全学交換留学生に加入が義務付けられている付帯海学に加入した。

■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 :

所属学部に留学願の提出を求められた。内容は、留学期間や派遣先の緊急連絡先などの事務手続きと、学科長と指導教員の了承の意のサインであった。所属学部の担当者からのメールに気をつけていれば特に困ることはなかった。

■語学関係の準備/Language preparation :

出発前の語学レベルは IELTS overall 7.5 だった。CNNなどで、アメリカの時事問題に対する知識を仕入れた。

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/Airfare	250,000 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.)	0 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)	100,000 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 :

■留学先での毎月の生活費/Monthly cost of living during the study abroad period :

家賃/Rent	0 円/JPY
食費/Food	0 円/JPY
交通費/Transportation	10,000 円/JPY
娯楽費/Entertainment/Leisure	80,000 円/JPY

■その他、補足等/Additional comments :

娯楽費には、長期休暇中の2回のNY1泊2日旅行、及び冬季休暇中の食費を含む(冬季休暇中は大学の食堂が利用できずレギュラーな出費となったため、このような勘定仕分けをおこなった)。

■留学のための奨学金の受給有無/Scholarships for study abroad :

受給した。

■奨学金の支給機関・団体名等/Name of the source of the scholarships :

業務スーパージャパンドリーム財団

■受給金額(月額)/Monthly stipend :

150,000 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)からの紹介, 大学(本部以外)からの案内。

今後の予定について/About your future plans

国際交流課注：スワースモアカレッジとの最新の覚書により、2022-23年期以降は、本学からの派遣学生は寮費免除とならず支払う必要があることが確認されています。

<p>■ 留学先で履修した授業科目のうち、単位認定申請をする(予定のもの/The subjects for which you plan to (are planning to) transfer credit to UTokyo :</p>
なし。」
<p>■ 留学前に取得済みの単位数/Number of credits earned at UTokyo BEFORE your study abroad :</p>
70 単位/credit(s)
<p>■ 留学先で取得し、単位認定申請を行う(予定の)単位数/Number of credits earned and (planned to be) transferred to UTokyo :</p>
0 単位/credit(s)
<p>■ これから本学で取得予定の単位数/Number of (expected) credits to be earned on return :</p>
20 単位/credit(s)
<p>■ 卒業/修了予定/(Expected) year/month of graduation :</p>
2022 年 3 月

留学を振り返って/Reflection

<p>■ 留学の意義、その他所感/Impact of the study abroad experience on yourself or your thoughts :</p>
<p>ひと学年 3,000 人、国立、学費 53 万円の東京大学と、ひと学年 400 人、全寮制私立、学費約 600 万円(寮食事込み)の Swarthmore College。共にリベラルアーツ教育に力を入れている。この 2 つの対照的な、しかし似た理念を掲げる大学に通う機会を得たことは非常に良い経験になったと思う。特に、(ほぼ)全寮制という生活環境での暮らしは学ぶことが多かった。立地上の理由から授業期間中の学生のアルバイト機会は事実上キャンパス内に限られているため、多くの学生がキャンパスを維持する側の仕事、例えばゴミ分別の指導やパーティーでの警備、植物の手入れスタッフなどの職に就いていた。整備された駒場キャンパスにただ通うだけであった身としては、コミュニティや環境の維持にどれだけの労力が費やされているのかを考える良いきっかけになった。</p>
<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>
<p>生まれて初めてコミュニケーションが全て英語である環境で過ごし、今までどれほど自分が言語能力に頼ったものごとの進め方をしていたのかが分かった。一言で形容するならば、単位時間あたりに処理できる情報量が桁違いであった。以前は学部卒業後に海外 Ph.D 進学も視野に入れていたが、今は日本の院への進学を考えている。</p>
<p>■ 留学による今後のキャリア・就職活動へのメリット・デメリット/Merit/Demerit of studying abroad on your future career/job hunting :</p>
特になし。
<p>■ 留学中に行った就職活動/Job hunting activities during study abroad :</p>
派遣先大学での就職活動イベントに参加した。学会・セミナーに参加した。
<p>■ 進路・就職先(就職希望先)/Career/Occupation (planned) :</p>
未定
<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>ひとによって価値観は異なるので留学を勧めることはしないですが、私は行って良かったですし、なぜ行って良かったのかは monthly report や報告書に書きましたので、よければご覧ください。</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 :

グローバル駒場 (<https://www.globalkomaba.c.u-tokyo.ac.jp>) の奨学金関連ページ

The University of Tokyo Study Abroad/Student Exchange Program Report Form

(for programs from one semester to a year)

東京大学 海外留学・国際交流プログラム報告書(3ヶ月以上1年未満用)

Date/記入日: 2020/1/5

■ID: A19054

■Program/参加プログラム: USTEP

■Program info./プログラム情報: <https://www.u-tokyo.ac.jp/adm/go-global/en/program-list-USTEP.html>

■Host university/派遣先大学: Swarthmore College

■Program period/留学期間: 8/23/2019 ~ 12/21/2019 (MM/DD/YYYY)

■Faculty/Graduate School at UTokyo/東京大学での所属学部・研究科等: PEAK (Environmental Sciences)

■Year at the time of study abroad/学年(留学開始時): Year B3

■How and why did you decide to study abroad?/留学を決めるまでの経緯:

I decided to study abroad because I wanted to experience a different type of education system outside Asia. I chose Swarthmore College for two reasons. First, it is one of the top liberal arts colleges in the United States. My home faculty at UTokyo, College of Arts and Sciences, provides liberal arts education, too. I want to find out what's the differences between the liberal arts education at UTokyo and that at Swarthmore College. Second, Swarthmore College has a Chinese music ensemble. I used to play the Guzheng in my high school in Singapore. I wanted to contribute to the promotion of Chinese music in the United States, too.

About the timing of the study abroad period/留学の時期について

■Academic status BEFORE the program/留学前の本学での修学状況:

Academic year/年 2019 / University year/ 年 B2 / Completed semester/学期まで履修 S2

■Academic Status during the studying abroad/program/留学中の学籍:

Study Abroad

■Academic status ON RETURN/留学後の本学での修学状況:

Academic year/年 2020 / University year/ 年 B3 / Completed semester/学期まで履修 S1

■Reason for choosing this period to study abroad/留学にあたってこの時期を選んだ理由:

Most universities I was interested in only accepted exchange students during the autumn semester. In addition, if I were to choose to study abroad in the senior year, I would have to postpone my graduation. Hence, I chose to study abroad in the junior year autumn semester.

About study and research/学習・研究について

■Subjects taken and credits earned/留学先で履修した授業科目と単位数の詳細:

- Introduction to Computer Science/1
- Introduction to Econometrics/1

- Financial Accounting/1
- Fourth-Year Japanese/1
- Chinese Music Ensemble/0.5

■ Overview of the study/research during study abroad/留学中の学習・研究の概要：

The class size is very small so that we have plenty of opportunities to interact with professors and share our ideas in class. All courses at Swarthmore are wonderful, although it might be possible that you cannot get enrolled in some extremely popular courses (e.g. Computer Science) due to the limited number of spots (but don't worry too much, Student Academic Mentors will support you to select and register for courses at the beginning of the semester). Swarthmore students take four to five courses per semester. Usually for each course, there are two to three classes per week. Each class lasts for 50 or 75 minutes (depending on the number of classes per week). Some courses (especially science and engineering courses) have lab sessions, too. Although the number of courses seems to be much fewer than that at UTokyo, the workload at Swarthmore is quite heavy. There are usually many readings and assignments for each course. Quizzes and exams are frequent, too. It can be quite stressful throughout the semester. However, there are lots of help we can look for (professors, student mentors etc.). It might not be easy, but the experience is extremely fruitful.

■ Number of subjects registered per semester and credits earned per semester/留学先での1学期あたりの履修科目数と履修単位数：

4 to 6 subjects/科目 1 to 10 credits/単位

■ Hours spent for study/research per week/1週間あたりの学習・研究に費やした時間：

21 hrs -

■ Activities you took part in other than study/research/学習・研究以外の活動で取り組んだもの：

Cultural activities

■ Details of the activities you chose, or the reason why you did not take part in any activity other than study/research/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：

I joined in the Chinese Music Ensemble, and played the Guzheng there. We had sectional and rehearsal every week. Professors and students are very professional and passionate about the Chinese music. We also gave a concert near the end of the semester. It was a wonderful experience.

■ How did you spend the weekends and vacations?/週末や長期休暇の過ごし方：

Most of the time, I spent my weekends on studying. During vacations, I travelled around alone or with friends. I liked to take a walk at the Crum Woods, too. My roommate and her family were very kind. They invited me to their family parties at festivals (e.g. Thanksgiving Day).

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

■ Facilities/設備：

There are three libraries on campus and they are usually open until late night (2 AM). There is a swimming pool and a gym with modern equipment. A few cafeterias are available and you can get meals and snacks on campus easily even until midnight. Other facilities are great, too. Printers and scanners are available in the library. Washing machines and dryers are free to use in the dorm. The Crum Woods of Swarthmore College encompasses 220 acres of forested land and it's a great place

to relax or take a walk.

■ Support for students/サポート体制:

Great student support is provided at Swarthmore College. For example, there are “counseling and psychological services (CAPS)”, Writing Associates who collaborate with the professor and the students on writing assignments, and Speaking Associates who are trained to help students with presentations. Professors, teaching assistants, and “student academic mentors (SAM)” are easily approachable to help with our study. In the dorm, there are also Resident Assistants and Diversity Peer Advisors who care for the health, safety, and welfare of the communities we live in.

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

■ Type of accommodation/宿泊先の種類:

Students' dormitory

■ Environment around the accommodation and how did you find it/宿泊先の様子、どのように見つけたか:

Almost all Swarthmore students live on campus. I lived in Dana Hall. The room was spacious and I shared it with a local student. You could fill in your preference (prefer a gender-neutral or women-only floor etc.) on the new student webpage (link was given by Swarthmore College).

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

Swarthmore College is located in a small town. You can get food and necessities very conveniently. There are also shuttle buses between the college and larger shopping malls. A train station is directly adjacent to the campus, and Philadelphia is about 30 minutes away by train. Uber is extremely useful. Swarthmore is a bit colder than Tokyo, but heating is available. It might be good to buy or bring a down jacket with you.

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

I brought about 1,000 USD cash with me. It is easy to open a local bank account (assistance will be given during the orientation week). I used the debit credit card issued in Japan for online shopping and Uber etc. Most of the time, however, you do not have to use your own money on campus or at the Ville (The Borough of Swarthmore where a variety of shops, services and events are offered). You can use Swat Points (points offered in association with the student meal plan that you selected, and loaded onto your OneCard) to purchase food and necessities.

■ Aspects of risk and safety management, local health care system, and any actions taken to maintain your health/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:

Swarthmore is very safe. Public Safety Department operates 24/7/365. Worth Health Center is on campus and it provides health care services.

About preparations and procedures before studying abroad/留学前の準備・手続きについて

■ Procedures for enrollment required by the host institution/留学先への入学手続き:

The International Student Advisor at Swarthmore emailed me documents necessary for the visa

application in June. Swarthmore College also sent me a welcome package in which detailed instructions about moving in and orientation were provided.

■ Procedures to obtain visas/ビザの手続き:

I applied for the F1 visa at the Embassy of the United States in Tokyo. It took about a month to process. My advice is to follow the instructions from Swarthmore and start preparing for the documents (bank statements etc.) early.

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

I did a health check up at UTokyo in May. I also took several vaccines required by Swarthmore. However, I did not have enough time to take all vaccines before leaving Japan. Hence, I took a few vaccines at Swarthmore upon arrival.

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

I purchased Futai-Kaigaku required by UTokyo, and I used that insurance to waive the health insurance required by Swarthmore.

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

I followed instructions given by my home faculty, College of Arts and Sciences, and submitted necessary documents for studying abroad. Swarthmore students usually take four courses per semester. As I could hardly transfer any credits back to UTokyo (4 courses* 2 credits/course = 8 credits max.) I plan to take more courses during the remaining semesters at UTokyo in order not to postpone my graduation.

■ Language preparation/語学関係の準備:

I took TOEFL in September the year before the study abroad program. The minimum TOEFL score required by Swarthmore College is 100.

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

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

Airfare/航空費	JPY/円 130,000
Payment to host institution (tuition, facilities fee, etc.)/ 派遣先への支払い(授業料・施設利用料など)	JPY/円 0
Textbook / Book/教科書代・書籍代	JPY/円 5,500
Overseas travel insurance fee (designated by UTokyo)/ 海外留学保険料(東京大学指定のもの)	JPY/円 37,690
Insurance and/or social security (required by host institution/region/country)/ 保険・社会保障料(留学先で必要だったもの)	JPY/円 0

■ Additional comments/その他、補足等:

- OSSMA (designated by UTokyo) JPY15,000- Visa application fee (160 USD) JPY 17,600 - SEVIS fee (350 USD) JPY 39,000 - Vaccination JPY 30,000

■ Monthly cost of living during the study abroad period/留学先での毎月の生活費:

Note from the International Exchange Group: Based on the latest memorandum of understanding with Swarthmore College, it was confirmed that in and after AY2022-23, UTokyo students will not be waived accommodation fee. They are responsible for the fee.

Rent/家賃	JPY/円 0
Food/食費	JPY/円 6,000
Transportation/交通費	JPY/円 6,000
Entertainment/Leisure/娯楽費	JPY/円 30,000
■ Additional comments/その他、補足等:	
- Travel (New York, Boston etc.) JPY 250,000 (in total)	

■ Scholarships for study abroad/留学のための奨学金の受給有無:
No, I did not receive any.
■ Name of the source of the scholarships/奨学金の支給機関・団体名等:
-
■ Monthly stipend/受給金額(月額):
-
■ Additional comments about the monthly stipend/受給金額についての補足等:
-
■ How did you find the scholarships?/ 奨学金をどのように見つけたか:
-

About your future plans/今後の予定について

■ The subjects for which you plan to (are planning to) transfer credit to UTokyo/留学先で履修した授業科目のうち、単位認定申請をする(予定のもの):
- Introduction to Econometrics/1 - Fourth-Year Japanese/1
■ Number of credits earned at UTokyo BEFORE your study abroad/留学前に取得済みの単位数:
17 単位/credit(s)
■ Number of credits earned and (planned to be) transferred to UTokyo/留学先で取得し、単位認定申請を行う(予定の)単位数:
4 単位/credit(s)
■ Number of (expected) credits to be earned on return/これから本学で取得予定の単位数:
55 単位/credit(s)
■ (Expected) year/month of graduation/ 卒業/修了予定:
2021/9

Reflection/留学を振り返って

■ Impact of the study abroad experience on yourself or your thoughts/留学の意義、その他所感:
I am extremely grateful for my study abroad experience at Swarthmore College. It might even be a life-changing experience for me. I will summarize my gainings in three points. First, I got to know many excellent peers who encouraged me and inspired me. Before studying at Swarthmore College, I had never met peers who are so knowledgeable and passionate about not only their interests of research, but also all fields of knowledge. Regardless of people's majors, topics of conversations

could range from breakthroughs in the medical science to reflections of social problems from a philosophical perspective. And such conversations could happen everywhere, being it the dining hall or the common area of the dormitory. Swarthmore students are talented, determined, diligent, and humble. I was and I am still constantly inspired by them. Second, I was lucky enough to take courses from many great professors at Swarthmore College. They are passionate about their fields and they are always keen to offer help to students. They could explain concepts so thoroughly that I could build a strong foundation in the subject area. They ignited my interest in academics, and I felt motivated to study not because of deadlines but because of love for the subjects. Lastly, I have developed an open mind. Before studying at Swarthmore College, I thought I already had an open mind. However, my experience at Swarthmore showed me what's the true diversity and inclusiveness. At Swarthmore College, the first thing students introduce about themselves is their pronouns. Everyone can have his, her, or their own identity. Regardless of the race, gender, orientation, or nationality, everyone is respected and respects everyone else.

■ Impact of the program on your thoughts for a career or job hunting/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:

Instead of aiming to find a good job as soon as possible, I am now more inclined to find my true interest, and build a strong foundation in that field.

■ Merit/Demerit of studying abroad on your future career/job hunting/留学による今後のキャリア・就職活動へのメリット・デメリット:

It might not have a significant impact on my job hunting in Japan because I am an international student at UTokyo, and my Japanese is not good enough for me to find a job in Japan. However, my mindset has been changed because of the study abroad experience, and I now have a clearer planning of my future career.

■ Job hunting activities during study abroad/留学中に行った就職活動:

Attended events at host institutions, Attended off-campus event, Applied for jobs or internships at Japanese companies

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

Research career, NPO, Private sector, Entrepreneurship

■ Any messages or advice for future participants/今後留学を考えている学生へのメッセージ、アドバイス:

Studying abroad is a great opportunity to walk out of your comfort zone. You will make new friends, tackle new challenges, and find out a new aspect of yourself. It is important to choose a partner university that's right for you. I strongly recommend Swarthmore College for its abundant resources, extreme diversity and inclusiveness, and excellent people who will motivate you to explore different possibilities of life.

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

The Swarthmore College website (<https://www.swarthmore.edu>) is extremely useful before and during my exchange at Swarthmore.