

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)

The University of Tokyo Study Abroad/Student Exchange Program Report Form (for programs from a week to 3 months)

記入日/Date: 2020/2/22

- ID: C19267
- 参加プログラム/Program: カリフォルニア大学サンディエゴ校ウインタープログラム
- プログラム情報/Program info.: <https://www.u-tokyo.ac.jp/adm/go-global/ja/program-list-short-UCSD.html>
- 派遣先大学/Host university: カリフォルニア大学サンディエゴ校
- プログラム期間/Program period: 2/10/2020～2/21/2020
- 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 :
3 月には別用があり、留学に行けないため。
■ 参加を決めるまでの経緯/How and why did you decide to participate? :
前年の夏にサマープログラムに参加したこともあり、ぜひ参加したいと考えていました。コロナウイルスの蔓延もあり不安もありましたが、参加を決めました。

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

■ プログラムの概要/Program Overview :
アメリカの裁判所を傍聴する機会があり、とても楽しかったです。
■ 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 :
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 :
日本に興味のある学生との交流など。
■ 週末の過ごし方/How did you spend your weekends? :
オプションツアーに参加しました。

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

■ 設備/Facilities :
図書館は大きく、勉強する環境が整っています。食堂には多くの店が入っていてとても美味しく食べられます。
■ サポート体制/Support for students :
担当の方がとても丁寧にサポートしてくださるので大変助かりました。

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 :

アパートなどの賃貸	
■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 :	
部屋は4人部屋で大きい部屋でした。大学からの紹介で住んでいました。	

■気候、大学周辺の様子、交通機関、食事等/Climate, environment around the institution, transportation, food, etc. :	
気候はととてもよく快適に過ごせました。昼と夜の温度差が大きいので注意が必要です。交通機関はバスが中心です。食事は美味しいですが、量が多い傾向にあります。	
■お金の管理方法、現地の通貨事情/Management of money and situation about local economy :	
クレジットカードや現金で支払いました。	
■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 :	
特にしませんでした。とても治安のいい地区で大きな心配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 :	
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, レンタルしたルーター, 部屋の 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 :	
UTAS 上で参加申込をしました。	
■ビザの手続き/Procedures to obtain visas :	
ESTA を取得しました。	
■医療関係の準備/Preparations or actions taken to maintain your health :	
特にしませんでした。	
■保険関係の準備/Preparations/procedures for insurance :	
大学から指定のあった保険に加入しました。	
■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 :	
教養学部に渡航情報届を提出しました。	
■語学関係の準備/Language preparation :	
TOEFL-iBT は 105 でした。特に何もしませんでした。	

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	163,270 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.)	360,000 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)	5,810 円/JPY
保険・社会保障料(留学先で必要だったもの)/Insurance	0 円/JPY

and/or social security (required by host institution/region/country)	
■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	0 円/JPY
食費	16,000 円/JPY
交通費	2,900 円/JPY
娯楽費	45,000 円/JPY
■その他、補足等/Additional comments :	
生活必需品は揃っていないのである程度買う必要があります。朝食も各自で用意します。また、食事は自炊の方がかなり安くなります。	

■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, 卒業生有志プロジェクト	
■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 :	
■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 :	
自分の知見を広げることができました。	
■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 :	
将来に向けビジョンがより明確になりました。	
■進路・就職先(就職希望先)/Career/Occupation (planned) :	
公的機関外務省	
■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 :	
参加することで得られるものは多いのでぜひ参加してみてください。	
■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 :	
GoGlobal ウェブサイト、過去の体験記など。	

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)

The University of Tokyo Study Abroad/Student Exchange Program Report Form (for programs from a week to 3 months)

記入日/Date: 2020/2/22

- ID: C19276
- 参加プログラム/Program: カリフォルニア大学サンディエゴ校ウインタープログラム
- プログラム情報/Program info.: <https://www.u-tokyo.ac.jp/adm/go-global/ja/program-list-short-UCSD.html>
- 派遣先大学/Host university: カリフォルニア大学サンディエゴ校
- プログラム期間/Program period: 2/10/2020~2/21/2020
- 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 1 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:
授業時期とかぶらず、かつ 1 年生というまだ将来が確定していない状態で世界への視野を持つため。
■ 参加を決めるまでの経緯/How and why did you decide to participate?:
夏休みに東京大学の体験活動プログラムに参加し、それをきっかけに東京大学のウェブサイトを細かくチェックして活用するようになった。9、10 月にはこのプログラムの情報を得て実現可能性を模索していた。

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

■ プログラムの概要/Program Overview:
授業はほとんど講義だが、その前後に PhD のコースの学生がディスカッションをホストしてくれる。英語の授業ではなく、英語での授業なので、自分が発言しなければ英語を使用する場面は生じない。
■ 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:
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:
アカペラサークル、language table
■ 週末の過ごし方/How did you spend your weekends?:
観光、オプションツアーなど。

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

■ 設備/Facilities:
食堂は、飽きると言う声があるが体験記にあった。しかし、フードコートなどになっており、頑張って多くの店をチャレンジしてみると良い。自分は同じ店はほとんど利用していない。また食費が心配な人は、sunshine market という購買部があるのでそこを利用するとよい。
■ サポート体制/Support for students:
コーディネーターが困ったときはサポートして下さった。

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 :	
アパートなどの賃貸	
■ 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 :	
留学先が手配してくださった。	

■ 気候、大学周辺の様子、交通機関、食事等/Climate, environment around the institution, transportation, food, etc. :	
気候は過ごしやすく、特に昨年のように寒すぎると言うことはなかった。サンディエゴのプログラムは毎年違う気候のようなので、とにかくインターネットで現在の気候を確認することが良い。交通機関はバスを使いこなすと良い。uber は最後の手段にとっておいた。	
■ 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使った。一応 300ドル持って行ったが、ほとんど使わなかった。	
■ 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 :	
治安については、正直日本しか比較対象がないのでわからない。ただ、夜に一人で出歩くことがなければ、特に怖い思いをする地区ではないと思う。	
■ 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 :	
早いうちに情報収集をし、直前に提出することのないようにすると良い。	
■ ビザの手続き/Procedures to obtain visas :	
ESTA と保険なども重要だが、航空券と OSSMA が早めにとると手間が少なくて済む。	
■ 医療関係の準備/Preparations or actions taken to maintain your health :	
特になし。歯科には行っておくと良い。	
■ 保険関係の準備/Preparations/procedures for insurance :	
自分の反省だが、帰る日程を、日本時間とアメリカ時間で混同してしまい、保険適用外に危うくなりかけたことがある。気をつけておくことをお勧めする。	
■ 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 :	
前期教養学部でも、海外渡航届が必要です。前期教養は何もしなくて良いと言うのは、過去の体験談にそう書いてあっても誤りです。	
■ 語学関係の準備/Language preparation :	
TOEIC 920 TOEFL 82	

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	163,230 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.)	365,351 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)	4,700 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 :	
OSSMA3,300 円、esta:1,500 円	

■留学先で費やした生活費/Overall expenses spent during the program :	
家賃	0 円/JPY
食費	40,000 円/JPY
交通費	3,600 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, 卒業生有志プロジェクト	
■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 :	
■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 :
一番の財産は、海外に目を向ける優秀な東大生と知り合うことができた点である。またアメリカでの生活を日本の生活と比較する視点を得たのも大きな意義であった。
■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 :
留学をしてみたい、という気持ちが強まった。自分のキャリアを決定するというよりむしろキャリアの将来性の幅を広げる要素が強いと感じる。
■進路・就職先(就職希望先)/Career/Occupation (planned) :
■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 :

一番伝えたいことは、このプログラムで何を得たいかを明確に決めることだと思う。周りは全員東大生なので、ふとするとそれを忘れてしまう環境になりうるからだ。

■ 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 :

過去の体験記

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)

The University of Tokyo Study Abroad/Student Exchange Program Report Form (for programs from a week to 3 months)

記入日/Date: 2020/2/23

■ID: C19284

■参加プログラム/Program: カリフォルニア大学サンディエゴ校ウインタープログラム

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

■派遣先大学/Host university: カリフォルニア大学サンディエゴ校

■プログラム期間/Program period: 2/10/2020~2/21/2020

■東京大学での所属学部・研究科等/Faculty/Graduate School at UTokyo: 工学系研究科

■学年(プログラム開始時)/Year at the time of Study Abroad: 修士 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:

卒業するまでにここしか空いていなかったから。

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

動機: 外資系企業に就職するため、卒業までに留学経験をしておきたかったため。

期間: 覚えていません。迷ったこと: 特になし

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

■プログラムの概要/Program Overview:

授業: プレディスカッション、座学、後学の 3 段階構成であり、授業の前後に授業に関連したテーマについて軽く英語でディスカッションするという形式だった。授業に向けて事前課題が配れられていたが、実際の授業との関連性は低く、個人的にはなくてもいいと思った。

印象に残った授業: 特になし。

■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:

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:

特に情報が与えられなかったため。

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

観光

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

■設備/Facilities:

図書館: 各階ごとにサイレントレベルが設定されており、議論をしたい時、静かに勉強したい時、など用途によって使い分けることができる空間でした。食堂: 学生食堂というよりフードコートのような感じで一般のレストランが多数入っているという感じでした。お昼時はどこも混んでいて、席もほぼ空いていない状況でした。その他: 食堂の二階に学生証があれば自由に使える卓球台とビリヤードがあり、とても賑わっていました。

た。
■ サポート体制/Support for students :
語学面 : 特になし学習面 : 特になし。 生活面 : 困った時にコーディネータの方に LINE を投げると反応してくれました。、精神面 : 特になし

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 :
アパートなどの賃貸
■ 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 :
プログラムから指定された場所に宿泊しました。

■ 気候、大学周辺の様子、交通機関、食事等/Climate, environment around the institution, transportation, food, etc. :
直射日光は暑く、風は寒いという絶妙な気候でした。半袖と上着を使いこなす必要があります。
■ お金の管理方法、現地の通貨事情/Management of money and situation about local economy :
クレジットカードのみで対応できましたが、友人などと割り勘をする際にのみ面倒になりました。個人での活動には現金はなくても何の問題もないです。
■ 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 :
特になし。
■ 自由時間に利用した交通手段/Means of transportation in your free time :
Uber, Lyft
■ 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 :
個人情報と留学希望理由についての申請書、渡航情報等をまとめた資料。
■ ビザの手続き/Procedures to obtain visas :
ESTA : 昨年夏に取得したため特になし。
■ 医療関係の準備/Preparations or actions taken to maintain your health :
なし
■ 保険関係の準備/Preparations/procedures for insurance :
プログラムから指定されたものを申請しました。
■ 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 :
旅行届を提出しました。
■ 語学関係の準備/Language preparation :
留学前 TOEIC850-900 点で特に問題なく授業を受けることができました。

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.)	400,000 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)	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	0 円/JPY
食費	50,000 円/JPY
交通費	0 円/JPY
娯楽費	10,000 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 :	
受給しなかった。	
■奨学金の支給機関・団体名等/Name of the source of the scholarships :	
■受給金額(月額)/Monthly stipend :	
■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? :	

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 :
UCSD のようなアメリカトップ校の学生がどういった雰囲気なのか、どういったビジョンを持って活動しているのかについて、自分なりに感じる事ができた。東京大学の学生が優秀であることに自信を持っていたので、そういった意味では不必要に恐怖心を持つことなくコミュニケーションをこれからとっていけるようになったと思う。
■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/Impact of the program on your thoughts for a career or job hunting :
英語は手段であり、建設的な議論や人を惹きつけるプレゼンができないと意味がないと感じた。英語が使えるビジネスマンになりたいと漠然と考えていたものを、より具体的にイメージすることができるようにな

りました。

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

民間企業外資系投資銀行; Morgan Stanley IBD

■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:

英語力に自信がないが、いずれは挑戦したいと思っている人。海外での仕事や活動に興味がある人・英語学習の動機づけがほしい人におすすめです。

■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:

特になし。

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)

The University of Tokyo Study Abroad/Student Exchange Program Report Form (for programs from a week to 3 months)

記入日/Date: 2020/2/24

■ID: C19265

■参加プログラム/Program: カリフォルニア大学サンディエゴ校ウインタープログラム

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

■派遣先大学/Host university: カリフォルニア大学サンディエゴ校

■プログラム期間/Program period: 2/10/2020~2/21/2020

■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 1 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:

自分は前期教養学部の1年ですが、1年の間に留学に行きたいと考えていました。しかし、夏のサマープログラムは申し込み時期が春のため、留学にまで気が回らず、この時期となりました。

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

1年生の間に留学したいと考えていたので、9月ごろにはこのプログラムに参加したいと考えていました。特に迷いありませんでしたが、ホームステイのあるプログラムにも惹かれました。

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

■プログラムの概要/Program Overview:

予習課題として、関連する書籍や動画をみるがありました。復習は特にありませんでした。カリフォルニア州の裁判所へのフィールドワークが印象に残っています。このプログラムでは、フィールドワークやイベントが沢山あり、良かったです。

■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:

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:

日本人のランゲージテーブルに参加しました。

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

自分はオプションツアーに参加しなかったので、同じく参加しなかった人たちと観光をしました。

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

■設備/Facilities:

図書館は広く、集団で話すためのスペースも充実していて、素晴らしかったです。ジムはお金を払えば利用できましたが、自分は利用しませんでした。食堂はなく、チェーン店が集まったスペースはあり、そこをよく利用しました。自分はルーターを日本で借りて行ったので、特にwi-fiで困ることはありませんでした。

■サポート体制/Support for students:

各授業で TA がおり、授業のあとにディスカッションをしました。その他のサポートは特に利用しませんでしたし、何があるかも知りません。

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 :

アパートなどの賃貸

■ 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 :

4人でルームシェアという形でした。設備は、キッチンから基本的な家具から部屋ごとの洗濯機から、一通り揃っていました。見つけた方法については、プログラムですでに決まっていました。

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

気候は穏やかでしたが、朝晩は冷え込みます。大学周辺には一通りのお店は揃っていますし、バス網が素晴らしく、ダウントウンへも、1時間ほどでいけました。

■ 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主に使いましたが、特に事前準備は行いませんでした。

■ 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 :

治安はよく、特に危険は感じませんでしたが、ホームレスは多かったのも、夜は少し気をつけました(街中でぼーっとスマホをいじらない、など)。

■ 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 :

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 :

渡航情報届、学部への海外渡航届。特に、学部への届けは忘れやすいので、注意したほうが良いと思います。

■ ビザの手続き/Procedures to obtain visas :

アメリカに入国したので、ESTA に登録しました。登録には 30 分ほどかかったので、早めの登録をおすすめします。

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

常備薬として、風邪薬、頭痛薬、腹痛薬、下痢止めを持って行きました。また、インフルエンザの予防接種は一応打ちました(アメリカで流行していたので気休め程度でしたが念のため)。

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

大学の方から指定されたもののみ入りました。郵送の手続きなどありますので、こちらも早めに行うことをお勧めします。

■ 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 :

海外渡航届を提出しました。自分で調べなくてはいけないので、早めに行うことをお勧めします。

■ 語学関係の準備/Language preparation :

申し込み時は特に語学能力証明書が必要ありませんでしたが、今後のためにも、このプログラムへの参加が決まってから、アイエルツを12月に受けました。

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.)	0 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)	9,000 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:

365,351 円が、「宿泊費、食事代、交通費などを含む学費として」かかりました。

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

家賃	0 円/JPY
食費	30,000 円/JPY
交通費	6,000 円/JPY
娯楽費	4,000 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:

東大生海外体験プロジェクト

■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:

初めての海外で不安もありましたが、丁寧なサポートのおかげで過度な不安はなく過ごせました。実際に海外大学で授業を受けられたので、本格的ではありませんでしたが、雰囲気というもののはつかめたように思います。実際に通っている学生の方から具体的な話を聞いたのもとても良かったです。

■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 :

これから、海外での大学、大学院も視野に入れて考えていきたいと強く思いました。

■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 :

自分はこのプログラムで初めて海外に行きましたが、サポートも手厚く、特に心配なくすごせました。自分の目的に合ったプログラムにぜひ参加してください。

■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 :

地球の歩き方

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)

The University of Tokyo Study Abroad/Student Exchange Program Report Form (for programs from a week to 3 months)

記入日/Date: 2020/2/24

■ID: C19266

■参加プログラム/Program: カリフォルニア大学サンディエゴ校ウインタープログラム

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

■派遣先大学/Host university: カリフォルニア大学サンディエゴ校

■プログラム期間/Program period: 2/10/2020~2/21/2020

■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 1 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:

1 年生の授業を終え、時間の余裕がある前期課程のうちに海外留学の経験を積んで、将来について考えるモチベーションを得たかったため。

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

授業がひと段落する春に、視野を広げて自分を見つめなおすきっかけになればと思い参加しました、奨学金がでるところも決断に踏み切った理由の一つです。

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

■プログラムの概要/Program Overview:

日本にいるときに事前課題が配布されそれを読んでいくという形でした。ただ、あまり授業と関係がないことも多かったのでもそんなに気負って読んでいなくてもいいと思います。テーマがわかればいいと思います。授業前に事前リーディングに基づいてディスカッションをし、授業を受け、ポストディスカッションをしました。すべて英語で行われます。ディスカッションはみんなが英語で自分の意見を表現しようという雰囲気だったので、自分も恥ずかしがらずに挑戦できました。フィールドワークでカリフォルニア州最高裁判所に行きましたが、日本とは違う制度を間近で見学できて興味深かったです。

■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:

知り合った現地の生徒との交流

■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:

Communication Game で知り合った二人の UCSD の生徒とごはんに行きました。英語で会話するいい機会になったとともに、文化の違いを肌で感じる事ができ面白かったです。

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

オプションツアーに参加しつつ観光して回りました。

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

■設備/Facilities:

図書館は階ごとに雰囲気違って自分にあった勉強ができました。RIMAC というスポーツ施設があり、ジムはお金を少し払えば使えたようです。ダンスレッスンも行われていて参加しようかと思いましたが、受講がターム単位でしか受け付けていなかったり、会員になっていないととても値段が高くなったりするとのことであきらめました。食堂は東大ほどではありませんがお昼時には混んでいました。WIFI はほとんどの場所で使えました。

■ サポート体制/Support for students :

現地コーディネーターの方が日本後も話せたので何の心配もありませんでした。

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 :

アパートなどの賃貸

■ 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 :

4 人部屋でシングルベッドが二つある寝室が 2 部屋、ユニットバスと洗面所がそれぞれについていました。キッチンには食洗器、コンロ、電子レンジがありました。お皿やコップ、調理器具もだいたい備え付けられていました。オーブン、食器用洗剤、スポンジはありませんでした。洗濯機、乾燥機はありますがドライヤーはありませんでした。洗剤はないので持っていくのをおすすめします。アパートのホームページに書いてありました。テレビはありましたがニュースはつきませんでした。トイレトペーパーはないですがタオルはありました。

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

初日は雨で少し寒かったですが日本よりは温かったです。朝は冷えるので少し羽織って登校していました。日中は半袖か長袖一枚くらいで過ごせました。寝るときの布団は薄目で寒かったのでパーカーを羽織って寝ました。ただ、UCSD はグッズがとても充実してスウェットやパーカーもおしゃれでお土産にもなる服がたくさんあったので現地で買うのもありだと思います。大学周辺はバスがたくさん通っているので困りませんでした。食事は学校内のお店で食べたりアパートの近くのスーパーで食材を買って自炊したりしていました。

■ 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 2 枚持っていき、1 枚を携帯、1 枚はスーツケースに入れて家に置いておきました。現金も 500 ドルくらい持っていきましたが、多かったです。だいたいのお店がキャッシュレスです。

■ 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 :

耳の調子がおかしくて大学の病院にいきましたが現地のコーディネーターの方がついてきてくださったので安心でした。インフルエンザが流行っているとのことだったので、家ではマスクを着け、食事前には手洗いうがい、手のアルコール除菌を心がけました。

■ 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 :

SIM

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>配布されたチェックリストを活用しました。渡航情報届、誓約書、housing 用のフォーム、奨学金希望状況確認書、申請に係る確認書、海外渡航届(前期教養課程)</p>
<p>■ビザの手続き/Procedures to obtain visas :</p> <p>ESTA。一年以内にハワイに旅行に行っていたのでなにも特別な手続きはしていません。登録していれば、入国の際に見せる書類等はなにもありません。</p>
<p>■医療関係の準備/Preparations or actions taken to maintain your health :</p> <p>インフルエンザの予防接種を受けていきました。風邪薬は必須です。鎮痛薬、酔い止めも役に立ちます。</p>
<p>■保険関係の準備/Preparations/procedures for insurance :</p> <p>付帯海学、OSSMA</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>海外渡航届をアドミニストレーション棟に提出しに行きました。</p>
<p>■語学関係の準備/Language preparation :</p> <p>特に語学能力試験を新しく受けることはしませんでした。日常会話やちょっとした受け答えで使える砕けた表現の載った本を一冊持っていったら思ったより役に立ちました。</p>

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

<p>■参加するために要した費用/Expenses of participation :</p>	
航空費	175,000 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.)	360,000 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)	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)	3,000 円/JPY
<p>■その他、補足等/Additional comments :</p>	

<p>■留学先で費やした生活費/Overall expenses spent during the program :</p>	
家賃	0 円/JPY
食費	20,000 円/JPY
交通費	5,000 円/JPY
娯楽費	30,000 円/JPY
<p>■その他、補足等/Additional comments :</p> <p>家賃はプログラム費に含まれていたため詳細はわかりません。</p>	

<p>■プログラム参加のための奨学金の受給有無/Scholarships to participate :</p> <p>受給した。</p>
<p>■奨学金の支給機関・団体名等/Name of the source of the scholarships :</p>

東大生海外体験プロジェクト、日本学生支援機構
■ 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 :
上に同じです。
■ 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 :
自分が思っているより、自分の興味のある分野は広いのだなと思いました。決まりきった職業でなくても、自分の社会貢献できる部分はどこなのか、自分に問いかけて決めようと思いました。
■ 進路・就職先(就職希望先)/Career/Occupation (planned) :
専門職(法曹・医師・会計士等)司法試験はとりたいですが、それをどう使うかが大事だと思うので、法曹になる限りではないと思います。
■ 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 :
時間もお金もかかるので、踏み切るのには様々なことを犠牲にしなければならないといけないと思いますが、少しでも興味があるならばやってみて損はないと言い切れます。得るものがとても多いです、留学のせいでできなかったことは取り返しがつかますがこの経験は実際にしてみないとわからない唯一無二のものになると思います。
■ 準備段階や留学中に役に立ったウェブサイト、出版物/Websites or publications which were useful while preparing for or during your time overseas :
過去の参加者の体験談

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)

The University of Tokyo Study Abroad/Student Exchange Program Report Form (for programs from a week to 3 months)

記入日/Date: 2020/2/24

■ID: C19286

■参加プログラム/Program: カリフォルニア大学サンディエゴ校ウインタープログラム

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

■派遣先大学/Host university: カリフォルニア大学サンディエゴ校

■プログラム期間/Program period: 2/10/2020~2/21/2020

■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 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:

卒業する前に留学する最後のタイミングだったから。

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

就職が決まって、英語力を高めたいと思ったから。

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

■プログラムの概要/Program Overview:

公共政策の分野を薄く広く扱う内容だった。

■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:

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:

1人で参加するのは不安だった。

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

ディズニーランド、バルボアパーク

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

■設備/Facilities:

学内では wi-fi が充実していて、ルーターはいらないほどだった。

■サポート体制/Support for students:

プログラムのコーディネーターが日本語堪能なので、相談しやすかった。

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:

アパートなどの賃貸

■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:

ルームシェア。ほとんどホテルと同じアメニティ。

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

バス充実。スーパーも近い。

■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2枚つくった。

■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 :

なし。

■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 :

提出物の締切などの情報が小出しで送られてくるので、こまめにメールをチェックすること。

■ビザの手続き/Procedures to obtain visas :

なし

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

なし

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

付帯海学

■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 :

なし

■語学関係の準備/Language preparation :

授業の課題文のキーワードは話せるようにした。

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.)	0 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)	4,000 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 :

派遣先への支払いあり

■ 留学先で費やした生活費/Overall expenses spent during the program :	
家賃	0 円/JPY
食費	40,000 円/JPY
交通費	0 円/JPY
娯楽費	20,000 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 :	
受給しなかった。	
■ 奨学金の支給機関・団体名等/Name of the source of the scholarships :	
■ 受給金額(月額)/Monthly stipend :	
■ 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? :	

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 :	
英語でも授業を楽しめるようになった。	
■ 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 :	
UCSD なら 1、2 年通ってみても楽しめるかなと思った。将来留学するかもしれない。	
■ 進路・就職先(就職希望先)/Career/Occupation (planned) :	
公的機関厚生労働省	
■ 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 :	
あまり深く考えないで参加を決めても、たくさん学びはあるし、楽しめる。	
■ 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 :	
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: 2020/2/24

- ID: C19261
- 参加プログラム/Program: カリフォルニア大学サンディエゴ校ウインタープログラム
- プログラム情報/Program info.: <https://www.u-tokyo.ac.jp/adm/go-global/ja/program-list-short-UCSD.html>
- 派遣先大学/Host university: カリフォルニア大学サンディエゴ校
- プログラム期間/Program period: 2/10/2020～2/21/2020
- 東京大学での所属学部・研究科等/Faculty/Graduate School at UTokyo: 農学部
- 学年(プログラム開始時)/Year at the time of Study Abroad: 学部 4 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>学部生として留学プログラムに参加できる最後の機会だったから。</p>
<p>■ 参加を決めるまでの経緯/How and why did you decide to participate?:</p> <p>3 年次に就職活動をした際に海外経験のなさが仕事においてネックになると感じたため、学生のうちに短期留学を経験したいと考えるようになった。その後就職活動をやめて大学院進学を希望し、院試が終了した 8 月頃に参加することを決めた。費用が高かったことにより参加を迷ったが、両親が承諾してくれたことと得られるものが大きいと考えたことにより参加を決意した。</p>

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

<p>■ プログラムの概要/Program Overview:</p> <p>1 日のうち、午前か午後のどちらかに 2 時間の講義が一つ入っている。講義の前後には 30 分程度、TA による講義前セミナーとフィードバックがある。火～木には、それに加えて裁判所見学・ラボ見学・現地学生との交流・キャンパスを利用したアクティビティなどがあつた。講義の多くは東大の学生のみで行われたが、いくつかは中央大学・学習院大学の学生と共同であつた。講義は政治の話題が多く政治が専門ではない私は理解するのに苦労したが、新しいことを学ぶいい機会であつた。全ての講義においてカリフォルニア・アメリカに関する話題が濃厚であり、日本との比較について考えさせられた。</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>文化活動, 観光</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>現地の学生が参加しているクラブ活動に参加した。私は漫画研究会と生物学のジャーナルクラブに参加し、一緒に活動を行った。私が訪問したクラブには多様なバックグラウンドを持つ学生がいたため、訪問学生であっても快く受け入れてくれた。またクラブのメンバーと食事会などに行き、英語での交流に努めた。そして、講義の空き時間でビーチやハイキング、ショッピングや博物館見学など観光を楽しんだ。アメリカ、カリフォルニア州は自然が多く、自然を通して日本とは違う習慣や地理に触れることができる。</p>
<p>■ 週末の過ごし方/How did you spend your weekends?:</p>

ディズニーランドのツアーに参加したり、La Jolla Cove などのビーチ、ポテトチップ・ロック、ダウンタウンなどに訪れた。

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

■設備/Facilities :

図書館は食事・会話などできるエリアがあり、便利だった。

■サポート体制/Support for students :

講義の前後に TA によるサポートがあったことで、英語でコミュニケーションをし講義を理解する機会が得られた。また、UCSD のクラブ活動を紹介してもらい、現地の学生と交流できたのは大きな実りであったと思われる。英会話の能力を上げるには、現地の学生と話すことが一番であると思われる。現地の学生は異文化理解に深く、快く受け入れてくれた。生活面ではコーディネーターが側にいることで、わからないことがあれば連絡できる安心感があった。

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 :

アパートなどの賃貸

■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 :

プログラム指定の宿泊先であり、大学までバスで 15 分程度の場所にある。キッチン・リビングルームは 4 人で共有し、寝室・バス・トイレは 2 人で共有した。来年以降は違う宿泊先かもしれないが、アメニティの確認・同室の人との相談をしておくことと安心である。今回の宿泊先(Costa Verde Village)はホテルではなくアパートなので、消耗品のアメニティはほぼない。シャンプー、洗濯用洗剤、食器用洗剤など…。現地でも購入できるが、量が多いため同室の人と相談して用意すると過不足が少ないと考えられる。家電製品に関しては、日本と電圧が違うことに注意。海外で使えるドライヤー、ヘアアイロンなどを日本から持って行くのを勧める。

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

同時期の日本よりは暖かいが、寒暖の差がある。晴れている日の昼間は初夏並に暖かいが、雨の日、早朝・夜は日本の 2~3 月並に寒い。厚めのパーカーなど、温度調節がしやすい格好が望ましい。ヒートテックなども便利かもしれない。

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

現金は 700 ドル+3 万円を持っていき、現金に困ることはなく過ごせた。出かける際には 200 ドル程度を持ち歩いており、残りはスーツケースに入れて鍵をかけていた(宿泊先には金庫がなかったため)。クレジットカードは限度額が 10 万円のもの一枚持っていたが、二枚程度持っておくとより安心だったかもしれない。ちなみにこのプログラムではバス代、大学内の施設で使えるパス(80ドル)代がプログラム参加費用に含まれていたため、現地で使うお金が削減できた。

■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 :

宿泊先周辺では治安面で不安になることはあまりなかったが、サンディエゴでもダウンタウンなどは治安がよくないところもあるので、一人で遠出するのはあまりおすすめしない。また、公共交通機関は日本ほど充実していないことに注意。バスで降りるところを間違えると、人気の少ないところを長時間歩くことにな

る。健康面ではよく寝てよく食べ、暖かくして寝るよう気をつけた。意外と寒い時があるので、油断せず過ごした。

■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, SIM, 宿泊先の 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 :

奨学金受給状況確認書、東京大学グローバルキャンパス推進本部担当プログラムに関する誓約書、語学検定証明書、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

■ビザの手続き/Procedures to obtain visas :

短期留学という名目ではあるが、講義数が少ないので ESTA(電子渡航認証システム)の申請で事足りる(日本国籍の場合)。ESTA 申請上では観光という名目で登録した。手続きは全てオンラインで完了する。¥1,561 の手数料がかかる。

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

飛行機に乗る上に現地では車での移動が多いため、酔い止めを持っていくといいかもしれない。

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

加入必須となっている、学研災付帯 海外留学保険に加入した。「渡航情報届」を提出した後、第一成和事務所からのメールが来る。以降はその指示に従って保険料の支払いなどをした。

■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 :

申請時、「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」に、指導教員と学部の部局担当者にサインをもらった。選考結果が出たのち、「海外旅行・一時帰国届」(学部学生用)を農学部に提出した。

■語学関係の準備/Language preparation :

英検 2 級、TOEIC 750 点 特に事前学習は行わなかった。

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	173,280 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.)	365,351 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)	5,810 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 :

OSSMA 登録費用、SIM カード、ESTA 申請など。

■ 留学先で費やした生活費/Overall expenses spent during the program :	
家賃	0 円/JPY
食費	50,000 円/JPY
交通費	5,000 円/JPY
娯楽費	30,000 円/JPY
■ その他、補足等/Additional comments :	
宿泊費はプログラム代に入っているため、¥0 とした。ディズニーランドのツアーに行ったので、その費用を娯楽費に入れている。	

■ 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 :	
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 :	
■ 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 :	
このプログラム以前には海外に行ったことがなかったため、アメリカにおける文化や環境の違いを知ることができたのが一番の成果であった。英語でのコミュニケーションは非常に難しく自分の力不足を知ることができたことで、プログラム以降に行うべきことについて考えるきっかけになった。	
■ 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 :	
海外で働くことに興味を持つようになった。	
■ 進路・就職先(就職希望先)/Career/Occupation (planned) :	
研究職、公的機関国家公務員の技術職、企業の研究開発職(生物・化学分野)	
■ 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 :	
海外またはアメリカでの経験の少ない人には、海外・アメリカについて考える非常にいいきっかけになると思います。また観光などでも学べることはたくさんあるので、事前に調べて行くのをおすすめします。	
■ 準備段階や留学中に役に立ったウェブサイト、出版物/Websites or publications which were useful while preparing for or during your time overseas :	
前年度の参加者の報告書、宿泊先のウェブサイト、たびレジ、外務省ホームページなど。	

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)

The University of Tokyo Study Abroad/Student Exchange Program Report Form (for programs from a week to 3 months)

記入日/Date: 2020/2/24

■ID: C19285

■参加プログラム/Program: カリフォルニア大学サンディエゴ校ウインタープログラム

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

■派遣先大学/Host university: カリフォルニア大学サンディエゴ校

■プログラム期間/Program period: 2/10/2020~2/21/2020

■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 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:

自分の中で予定の立てやすい 2 月のうちに、短期でどこかに留学したいと思ったからです。

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

秋にウインタープログラムのことを知り、一度海外で学んでみたかったので、参加をすぐに決めました。

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

■プログラムの概要/Program Overview:

2 時間の授業とその前後に Discussion というのが基本でした。Field Trip もあり、裁判所見学が一番興味深かったです。事前課題も、ちゃんと読んでおくと講義の理解の助けになるものが多かったと思います。

■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:

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:

language table に参加しました。

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

optional tour に参加して動物園とディズニーランドに行きました。時間が取れる日は観光をしました。

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

■設備/Facilities:

キャンパス wifi を利用しました。図書館も授業後に利用しました。フードコートのような食堂があり、お昼はたいてい大学内で食べていました。

■サポート体制/Support for students:

生活や学習面はほかの参加者の方もいるので不安に思うことはありませんでした。プログラムの担当の方や TA の方のサポートも大きかったと思います。

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 :
アパートなどの賃貸
■ 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 :
宿泊先は大学から指定されていました。大学へは、家からすぐのバス停からバスで10分強の場所でした。プログラム参加者4名でのルームシェアで、2つバストイレがついていました。洗濯機と広いキッチンもあるので生活に困ることはなかったです。部屋にはwifiもあり、かなり便利でした。

■ 気候、大学周辺の様子、交通機関、食事等/Climate, environment around the institution, transportation, food, etc. :
プログラムの最初と最後は雨でしたが、それ以外は晴天が続いてとても快適でした。多くの日が曇一つない天気であたたかく、過ごしやすかったです。大学の近くに大きなスーパーがあったので朝ご飯をよく買いに行きました。移動は基本はバスに乗っていました。食事はどれもおいしかったです、外食はやや高くていた気がします。
■ 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持っていきましたが、現地では現金と支給されたカードの電子マネーもよく使いました。ただ、クレジットカードでしか支払いができないお店もあるのでやはり必要だったと思います。
■ 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 :
治安はかなり良かったと感じました。夜でも特に危険を感じることもなかったです。ただ、初めての土地で不安もあるので無理な遠出はしないように気を付けました。体調も崩すようなことはなかったですが、疲れた日は早く寝て休むようにしました。
■ 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, 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 :
大学への渡航情報届や、料金支払いなどがあります。学部への書類提出に割と時間がかかりました。
■ ビザの手続き/Procedures to obtain visas :
ESTAを取得しました。申請した次の日に許可されました。
■ 医療関係の準備/Preparations or actions taken to maintain your health :
薬を持っていきましたが、一度も使いませんでした。ただ、万が一体調を崩したときのために、準備しておくことは大事だと思います。
■ 保険関係の準備/Preparations/procedures for insurance :
大学から指定されている付帯海外留学保険に入りました。
■ 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 :
学部の窓口に行って必要な書類を提出しました。早めにしておくことが肝心です。
■ 語学関係の準備/Language preparation :
特別な準備はしませんでした、リスニングの勉強をしておけばよかったと思います。

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	163,000 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.)	365,000 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)	6,000 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 :	
ESTA の取得費用が別途かかりました。	

■留学先で費やした生活費/Overall expenses spent during the program :	
家賃	0 円/JPY
食費	32,000 円/JPY
交通費	1,300 円/JPY
娯楽費	40,000 円/JPY
■その他、補足等/Additional comments :	
家賃やバス代などはプログラム料金の中に入っていました。交通費は Uber 代です。また、海外 SIM を使っていたのでそのお金もかかりました。	

■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 :	
東京大学「東大生海外体験プロジェクト」	
■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, 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 :	
現地で生活してみて、向こうの暮らしや文化に触れられたのがよかったです。特にスケールの大きさを肌で感じる事ができたのが一番良かったと思います。	
■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/Impact of the program on your thoughts for a career or job hunting :	
日本の外にも、より目を向けられるようになったと思います。	

■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 :

現地でしか得られない経験がたくさんあると思うので気になっているなら参加をお勧めします。

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

プログラム体験記

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)

The University of Tokyo Study Abroad/Student Exchange Program Report Form (for programs from a week to 3 months)

記入日/Date: 2020/2/24

■ID: C19279

■参加プログラム/Program: カリフォルニア大学サンディエゴ校ウインタープログラム

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

■派遣先大学/Host university: カリフォルニア大学サンディエゴ校

■プログラム期間/Program period: 2/10/2020~2/21/2020

■東京大学での所属学部・研究科等/Faculty/Graduate School at UTokyo: 理学部

■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:

これまで部活が忙しくまとまった休みが取りにくかったため、引退後のこの時期を選びました。自分の場合、所属学科の卒研発表が2月頭で、そこで研究を一段落させてから参加しました。中にはプログラム後に発表を控えている他学部同期もいましたので、卒業間近でも興味があるならぜひ応募してほしいと思います。

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

将来海外の研究室への留学をしたいと考えており、それに向けた海外経験を積みたいと思い応募しました。

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

■プログラムの概要/Program Overview:

2時間の講義と、その前後のTAによるフォローアップがありました。講義では自分の専門に近いトピックは少なかったですが、フィールドワークで行った田辺の研究所で専門に近い話を聞けました。その他現地学生との交流の時間もあり、アメリカでの大学生活や学生の方々の専門の話が聞けたのが良かったです。

■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:

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:

音楽学部で行われていた無料のコンサートに行きました。他にも興味があった演奏会はありましたが、プログラム参加者は学生扱いされず有料だったので諦めてしまいました。

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

オプションルツアー

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

■設備/Facilities:

Wi-Fi について、eduroam を設定しておくことをお勧めします。ゲスト向けの Wi-Fi はあまり強くなく、PC を使う際に苦労している人が多かったです。

■ サポート体制/Support for students :

何かあればオーガナイザーの方や現地で知り合った方に聞けば概ね大丈夫です。

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 :

アパートなどの賃貸

■ 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 :

大学側の指定で、4人1部屋のルームシェアでした。広い部屋でキッチンや洗濯機・乾燥機も備え付けられていて便利でした。大学までのバスも多く出ており、通学時間も30-40分ほどでありがたかったです。治安も良かったです。

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

今年は運良く初日と最終日以外はほぼ晴れでした。昼夜の寒暖差が激しいため、調節しやすい服装をお勧めします。交通機関については、バス・トロリーの他、Uber を活用しました。日本でセットアップし、クレカ登録までしておきましょう。食事について、学内のフードコートなどは基本量が多いです。食べ切れないぶんをタッパーに入れて夕食や朝食に回しました。Price Center はやや高く、GPS の建物近くのカフェのほうがコスパが良いイメージです。キッチンがあったため自炊の日も作りました。

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

事前に日本で200ドル両替しました。クレカとこれで十分乗り切れました。

■ 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 :

大学付近、宿泊先付近の治安はかなり良く、日中なら1人でも問題ないです。夜や観光地へ行くときは複数人行動をしました。

■ 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 :

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 :

本部国際交流課からのメールや書類に従って準備しました。チェックリストなどもあり親切でした。自分の場合は知り合いも参加していたため、情報共有しながら準備できたのもよかったです。

■ ビザの手続き/Procedures to obtain visas :

大学からの指示に基づき、ESTA を申請しました。インターネットで簡単に行えるので早めにやった方がいいです。

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

インフルエンザの予防接種、アレルギー用の薬の準備を行いました。宿泊先がホコリっぽい可能性があるため、マスクも多めに持ち込みました。

<p>■ 保険関係の準備/Preparations/procedures for insurance :</p> <p>付帯海学のみ加入しました。渡航情報届の提出後に来たメールに従って準備しました。自分の場合このメールが迷惑メールに振り分けられており、それに気付かず準備がギリギリになってしまったのが反省点です。</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>所属学科の事務に所定の書類を提出すれば大丈夫でした。</p>
<p>■ 語学関係の準備/Language preparation :</p> <p>学内で TOEFL の対策講座を 12 月まで受講していましたがそれくらいです。1 月、2 月は卒研関連のことを優先して英語が疎かになっていたので、もう少し真面目に準備すべきだったと思いました。</p>

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

<p>■ 参加するために要した費用/Expenses of participation :</p>	
航空費	170,000 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)	6,000 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
<p>■ その他、補足等/Additional comments :</p>	

<p>■ 留学先で費やした生活費/Overall expenses spent during the program :</p>	
家賃	0 円/JPY
食費	15,000 円/JPY
交通費	5,000 円/JPY
娯楽費	10,000 円/JPY
<p>■ その他、補足等/Additional comments :</p> <p>家賃はプログラムの振り込みの際の金額に組み込まれていたと思います。交通費についてはサンディエゴ内でのバス・トロリーを無料で使えるパス、食費については学内で 80 ドルまで使えるプリペイドカードが支給されました。それ以外でかかった額が大体上記の通りになります。</p>	

<p>■ プログラム参加のための奨学金の受給有無/Scholarships to participate :</p> <p>受給した。</p>
<p>■ 奨学金の支給機関・団体名等/Name of the source of the scholarships :</p> <p>東大生海外体験プロジェクト・東京大学海外奨学派遣事業奨学金</p>
<p>■ 受給金額(月額)/Monthly stipend :</p> <p>160,000 円</p>
<p>■ 受給金額についての補足等/Additional comments about the monthly stipend :</p>

各 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

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 :

とても良い環境で過ごせました。また参加者の層が幅広く、近い専門の先輩や、同じ東大でも異なる専門・キャリアで、ここでしか知り合えないような人たちとたくさん話せたことが有意義でした。英語に関しては受け身だとあまり成長しないため、苦手でも恐れずに話していく必要を感じました。

■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 :

長期の海外留学へのモチベーションが高まりました。英語面でも専門の勉強の面でももっと揉まれて成長したいです。

■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 :

普段の勉強や部活が忙しく、長期留学が難しいという人こそぜひ参加してほしいです。

■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 :

UCSD のイベント一覧のホームページ (一般の人でも参加できるレクチャーなど掲載されています)、過去の報告書

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)

The University of Tokyo Study Abroad/Student Exchange Program Report Form (for programs from a week to 3 months)

記入日/Date: 2020/2/26

■ID: C19281

■参加プログラム/Program: カリフォルニア大学サンディエゴ校ウインタープログラム

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

■派遣先大学/Host university: カリフォルニア大学サンディエゴ校

■プログラム期間/Program period: 2/10/2020~2/21/2020

■東京大学での所属学部・研究科等/Faculty/Graduate School at UTokyo: 公共政策学教育部

■学年(プログラム開始時)/Year at the time of Study Abroad: 専門職 1 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:

院に入学して1年、夏休みはまだ慣れない部分もあり申し込む余裕がなかったが、春学期を終えてだんだんと大学にも慣れてきた頃にこのプログラムを知り、冬休みを利用して参加した。

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

もともと海外留学をしてみたかったが、休学はできない立場だったので、長期休みを利用したこのようなプログラムがちょうどよかった。同じ院の友人にこのプログラムを教えてもらい、参加することを決めた。プログラム料金が高かったので迷ったこともあったが、奨学金にも申し込み、参加することを決めた。

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

■プログラムの概要/Program Overview:

各授業で事前課題があり、リーディングや動画を見たりした。量が多くて大変だったが、その前提のうえで授業を受けたので、理解はとてもしやすかったと思う。授業はさまざまな分野のものがあり、それも面白かった。グループ討論やチームでの行動も多かったので、参加者と仲良くなることができた。裁判所の見学では、自由に好きな裁判を見られたので、とても楽しかった。

■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:

サンディエゴの海沿いを走ったり、現地で知り合った学生と食事をしたりした。

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

サンディエゴの有名な観光地に行ったり、課題をして過ごした。

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

■設備/Facilities:

図書館は自由に使うことができ、事前課題を図書館の自習スペースで行ったりした。1階のパソコンで印刷などもできた。ランチは中華や台湾料理、ハンバーガーや色々な店があり、ヴィーガン向けの食事も多くか

ったので、野菜を以外と採ることができた。

■ サポート体制/Support for students :

コーディネーターが日本語も堪能であり、同じ宿泊場所にくれたため、何かトラブルがあったときもすぐ相談に乗ってくれてとても心強かった。

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 :

アパートなどの賃貸

■ 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 :

プログラムに組み込まれており、4人の共同部屋だった。マンスリーマンションのようなものだったので、タオルの交換が毎日あるわけではなく、洗濯は必須だった。他にも、トイレトペーパーやティッシュ、アメニティ、ドライヤーがなかったため、現地で購入した。昨年とは違う宿泊場所であり、大学からもバスで約10分程度と比較的近かったので良かった。

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

サンディエゴの気候は極端であり、日差しが強い分、昼間は夏のように暑くて半そででも過ごせるが、くもりや朝晩になると冷えて冬のように寒くなる。気温の変化に合わせて、服を脱いだり着たりできるような恰好で行くとよい。大学のランチはいろいろなお店があり、始終された学生証に自由に使える80ドル分がチャージされていたので、それを使って食べた。

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

現金が使えない場所はほぼなかったので、カードで払った。UBERや部屋で何かを買うときに割り勘するので、多少の現金は必要であると思った。

■ 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 :

サンディエゴはとても治安が良いが、夜遅くに1人で出歩いたりすることはなかった。

■ 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 :

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 :

私は所要でオリエンテーションに参加できなかったが、提出物などは本部からその都度連絡があり、参加者のLINEグループもあったので、準備で困ることは特になかった。

■ ビザの手続き/Procedures to obtain visas :

ESTAを申請した。ネットで手続きができるので、2~3日で簡単に終わった。

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

コロナが流行っていたが、アメリカのほうが日本よりも発生数が少なく、まったく問題はなかった。マスクをしているアジア人は誤解を受けやすいという報道もあったため、アメリカではマスクをしなかった。アメリカでインフルが流行っていたが、それも特に現地では感じなかった。胃腸薬などの常備薬を持参したが、行

きも帰りも飛行機の揺れで酔ってしまったので、酔い止めを持っていけばよかったと思った。

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

大学で指定された保険に加入した。現地で病院を受診した学生もいたので、かならず加入したほうが良いと思う。

■ 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 :

学務に留学許可願を提出した。

■ 語学関係の準備/Language preparation :

院試で TOEFL を勉強した経験があったので、それを復習した。弁護士系の海外ドラマを事前に見ていた
ので、裁判所見学は面白かった。直前に授業の事前課題が出たので、出発前や現地でもそれに追われて
大変だったが、ある意味予習にもなったので、授業を理解しやすかった。

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	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.)	365,351 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)	5,810 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 :

特になし

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

家賃	0 円/JPY
食費	40,000 円/JPY
交通費	5,000 円/JPY
娯楽費	5,000 円/JPY

■ その他、補足等/Additional comments :

宿泊費等はプログラム料金に含まれており、交通費もバスについてはカードを支給されていたので無料だ
った。自分たちでバスではいけない場所に行ったりする際に UBER を使ったりしたので、交通費はその分
である。私は外食か買うことが多く食費がかさんだが、他の学生は部屋で食べ物をシェアしたり料理をして
節約していたので、もっと安く済んだ人も多いと思う。

■ 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 :

日本学生支援機構

■ 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 :
特になし
■ 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 :
私はもともとアメリカの連邦主義と日本の地方自治の違いなどに興味があったので、授業でも日本とアメリカの比較が多く取り上げられており、とても興味深かった。語学留学ではないので、飛躍的に語学力が上がったわけではないが、自分の興味のある分野について英語で学ぶことは、英語での理解を促進してくれたと思う。英語に自信がなかったが、周りにも同じように感じている参加者がいたことも、非常に心強かった。英語があまり得意ではなくても、コミュニケーションをとろうとしたり、何かを伝えようとする力は身に付けることができた。
■ 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 :
自分の視野が広がり、世界で学び世界で働くことの意味を実感できたように思う。今後日本で働くことになっても、その考え方や価値観は非常に役に立つと考えている。
■ 進路・就職先(就職希望先)/Career/Occupation (planned) :
公的機関地方公務員
■ 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 :
英語力や海外での生活に不安でなかなか参加に足を踏み出せない人もいますが、それでもぜひチャレンジしてみることをおすすめします。申し込んだものの、自分の準備不足もあり直前まで不安を抱えていましたが、今となっては、本当に参加してよかったと心から思っています。何か不安があったとしても、行ってしまえばなんとかなります。コーディネーターや同じ参加者の仲間たちがいるので大丈夫です。ぜひ、挑戦してみてください。
■ 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 :
TOEFL 関係の学習本

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)

The University of Tokyo Study Abroad/Student Exchange Program Report Form (for programs from a week to 3 months)

記入日/Date: 2020/2/27

■ID: C19273

■参加プログラム/Program: カリフォルニア大学サンディエゴ校ウインタープログラム

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

■派遣先大学/Host university: カリフォルニア大学サンディエゴ校

■プログラム期間/Program period: 2/10/2020~2/21/2020

■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:

3 年生になって就活が本格化する前に留学に行く最後のチャンスだと思って参加しました。

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

冬の留学説明会で参加しようと思いました。

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

■プログラムの概要/Program Overview:

講義の前後 30 分間にディスカッションの時間があってそこで他の人の意見が聞けるのが面白かったです。

■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:

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:

Language Table というものに参加して UCSD の生徒と交流しました。

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

オプションツアーに参加して動物園とディズニーランドに行きました。

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

■設備/Facilities:

図書館で自習しました。ジムも見学しました。

■サポート体制/Support for students:

何か問題が起きててもコーディネーターの方がすぐに対処してくれました。

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:

アパートなどの賃貸

■ 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 :

大学から指定されたオフキャンパスのアパートで 4 人 1 部屋でプログラムに参加した東大生とのルームシェアでした。

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

気候は穏やかでほとんどの日は晴れでした。昼間は半袖でもいくらい暑いですが夜は結構冷えます。UCSD の周りは治安もよくバスで 30 分くらいでダウンタウンまで行けます。バスや電車も通っていますが一番便利なのは Uber を使うことです。食事は昼は UCSD の学食、夜は外食をしてました。

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

支払いほとんどクレジットカードで済ませて現金を使ったのは食事や Uber を割り勘する時くらいでした。

■ 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 :

治安は全体的に良かったですが一人でいたら現地の人に絡まれた話を聞いたのでなるべく複数人で行動した方が良くもかもしれません。

■ 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 :

提出物のリストが本部からメールで送られてくるのでそれに従えばいいと思います。

■ ビザの手続き/Procedures to obtain visas :

ESTA(偽申請サイトが多数あるので公式からちゃんと申請するように気をつけた方がいいです)

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

インフルエンザの予防接種

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

OSSMA、付帯海外留学保険

■ 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 :

渡航情報届を提出しました。

■ 語学関係の準備/Language preparation :

試験に忙殺されて何もできませんでした。

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	120,000 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.)	360,000 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	3,300 円/JPY

insurance fee (designated by UTokyo)	
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)	6,190 円/JPY
■その他、補足等/Additional comments :	
オプションツアー参加費 29,200 円	

■留学先で費やした生活費/Overall expenses spent during the program :	
家賃	0 円/JPY
食費	30,000 円/JPY
交通費	10,000 円/JPY
娯楽費	20,000 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 :	
東大生海外体験プロジェクト	
■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 :	
海外で学んだり働いたりすることに対する意欲が高まった。日常会話レベルの英語なら意外とできると自信を持てるようになった。	
■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 :	
海外で働きたいという思いが強まりました。3、4年生や院生の東大生の人たちと話すことで就職活動についてもっと考える機会にもなりました。	
■進路・就職先(就職希望先)/Career/Occupation (planned) :	
民間企業外資コンサル	
■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 :	
準備が大変なので早い段階からちゃんと調べておいた方がいいです。	
■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 :	
留学体験記	

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: 2020/2/27

- ID: C19272
- 参加プログラム/Program: カリフォルニア大学サンディエゴ校ウインタープログラム
- プログラム情報/Program info.: <https://www.u-tokyo.ac.jp/adm/go-global/ja/program-list-short-UCSD.html>
- 派遣先大学/Host university: カリフォルニア大学サンディエゴ校
- プログラム期間/Program period: 2/10/2020~2/21/2020
- 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 1 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>2 月はちょうど 1 年の授業が全部終わったタイミングで、短期留学を経験するには絶好の時期だと思ったためです。</p>
<p>■ 参加を決めるまでの経緯/How and why did you decide to participate?:</p> <p>元々自分は小学生の時に 3 年間アメリカに住んでいましたが、それでも留学には若干の抵抗感がありました。しかし、今回のプログラムはある程度土地勘のあるアメリカでのプログラムであり期間も 2 週間と程よいものであった他、ちょうど夏休みにアメリカに住む自分の友人から大学生活についての話を聞かされたことで、アメリカでの大学と大学院の授業に興味湧いていたこともあり、自分が挑戦する留学体験としてはこれ以上ないほど魅力的だと思ったため、参加を決めました。</p>

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

<p>■ プログラムの概要/Program Overview:</p> <p>UCSD の GPS というスクールが提供する 7 つの講義の受講と、ラボや裁判所の見学をし、最後の日にグループで担当に割り振られた講義の内容に関連したプレゼンをするというのが大まかなプログラムの流れでした。講義は 1 回 120 分で、講義前と講義後に TA の方の指導のもとそれぞれ 30 分のグループディスカッションがありました。事前リーディング課題は、普通の分量のものからかなり多いものまで様々でしたが、ざっくりと内容を覚えておけばディスカッションにも講義にも付いていけました。全体的に講義における先生や TA 方との距離感が近く、アットホームな雰囲気を受講でき、とても楽しかったです。見学では、裁判所見学が印象に残り、映像越しなどでしか見たことのなかったアメリカの裁判の様子や雰囲気を間近で感じることはできたのは、鳥肌ものだったと思います。</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>文化活動</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>language table という日本語を勉強していたり日本のルーツを持っている UCSD の生徒と交流できるイベントに参加しました。</p>

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

optional tour に参加し、バルボアパーク(動物園など)とディズニーランドに行きました。

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

■設備/Facilities:

UCSD 内のガイセル図書館は様々な洋書の蔵書があったのはもちろんのこと、階上ほどより静かにする規則があり、一人一人の生徒の学習に非常に配慮したものになっていました。食堂は、様々なチェーン店が入った、ショッピングモールのフードコートのような形でした。Wifi については UCSD 内の wifi があり、かなり電波の強い wifi だったため、安心して使うことができました。

■サポート体制/Support for students:

語学、学習、生活、精神面、すべてのサポートについて、非常に充実していると思いました。

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:

アパートなどの賃貸

■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:

宿泊先はプログラム側が指定したかなり大きなアパートメントでした。1 部屋は 4 人部屋で、二人用のベッドルームとバスルームが 2 つずつありました。洗濯機と乾燥機も備えつきでした。

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

気候はとても温暖で心地よかったです。また、UCSD、宿の周辺はラホーヤという高級住宅街のため治安も良かったです。ただし、公共交通機関はかなり時間がかかってしまうことが多く、Uber をかなり活用しました。食事については、基本的に昼食は UCSD や外出先で食べ、夕飯はスーパーや店で食べ物をテイクアウトし、宿で食べるが多かったです。

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

現金とクレジットカードを利用しました。基本的にカードでの支払いの方が多く、現金が使えない店もありました。UCSD 内の昼食や買い物については、渡される ID カードに Triton Cash という電子マネーが 80 ドル分入っており、そちらも使いました。

■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:

体調管理については、疲れたら宿で寝るなどあまり無理をしすぎないことが大切かと思いました。治安については、宿や UCSD 周辺のラホーヤにいる限りはほとんど心配しなくても良かったです。ただしダウンタウンの方ではあまり夜遅くは出歩かない方が安全かと思いました。

■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, ソフトバンクのアメ放題プラン

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:

応募書類が3種類と、渡航情報届、海外渡航届などが必要でした(他のプログラムに比べれば少ないとのことですが)。提出書類は結構多いので、期限に注意し、不明な点があればすぐに国際交流課の方に(メールなどで)聞くようにすると良いと思います。

■ビザの手続き/Procedures to obtain visas :

米国渡航には、2年間有効のESTAの申請が必要なものの、自分の場合は夏休みの旅行の際に申請済みであったため、その点は大丈夫でした。

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

常備薬については、多めに持っていった方が良いと思います。

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

渡航情報届を提出すると、本部の方から保険申請の案内の連絡がくるので、それに従えば大丈夫です。

■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 :

応募書類提出の際に教務課に出向き、書類の署名をもらいました。

■語学関係の準備/Language preparation :

英語のニュースや映画をみる頻度を増やしました。

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	173,000 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.)	365,000 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)	5,810 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 :

optional tour 参加費用は 29,200 円(ディズニーランドで 25,000 円、バルボアパークと動物園で 4,200 円)

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

家賃	0 円/JPY
食費	22,000 円/JPY
交通費	6,000 円/JPY
娯楽費	30,000 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 :

東大生海外体験プロジェクト

■ 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 :
アメリカの大学院の雰囲気を知ることができた点がとても良かったです。また、幅広い学年の東大生の先輩方や同学年の方々と交流することができ、これからの自分の学生生活を考える上で大きな刺激になったと思います。
■ 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/Impact of the program on your thoughts for a career or job hunting :
大学を卒業した後に、アメリカの大学院に通うことを選択肢の一つとして考えるようになりました。
■ 進路・就職先(就職希望先)/Career/Occupation (planned) :
公的機関, 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 :
留学と聞いてもいまいちピンとこないという方や、なんとなく抵抗感があるという方が体験するには絶好のプログラムだと思います。自分自身、留学か、あまり気が進まないな、と考えていましたが、プログラムに参加してみてとても楽しい思い出ができ、また海外の大学での授業の体験、幅広い学年、学部の東大生、UCSD 生との交流などの貴重な体験で、これからの学生生活や勉強の方向性を考えるきっかけができたと思います。少しでも興味を持った方はぜひ参加を考えてみてください！
■ 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 :
過去の参加者のプログラム報告書

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)

The University of Tokyo Study Abroad/Student Exchange Program Report Form (for programs from a week to 3 months)

記入日/Date: 2020/2/28

■ID: C19289

■参加プログラム/Program: カリフォルニア大学サンディエゴ校ウインタープログラム

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

■派遣先大学/Host university: カリフォルニア大学サンディエゴ校

■プログラム期間/Program period: 2/10/2020~2/21/2020

■東京大学での所属学部・研究科等/Faculty/Graduate School at UTokyo: 工学部

■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:

学部生の間に留学に行きたいと思ったから

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

参加すると決めたのは今年の夏です。参加した動機は大学院に進学するにあたって英語を使う練習になると思いこのプログラムに参加しました。

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

■プログラムの概要/Program Overview:

授業はまず、課題の予習してきたことを話し合う時間が設けられ、そのあとで授業を受け、授業をもとにディスカッションをするという形式でした。

■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

■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:

適度に体を動かしたかったのでテニスクラブの活動に参加しました。

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

サンディエゴ市内を回ったり、サンディエゴ動物園に行つて有意義な時間を過ごしました。

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

■設備/Facilities:

図書館は UCSD ウィンタープログラムの期間中は自由に使うことができました。食堂はメニューが充実していて \$9 でぐらいで十分な食事をすることができました。Wifi 環境もとてもよかったです。

■サポート体制/Support for students:

TA の人やウィンタープログラムの担当の方がとても丁寧に対応してくれました。

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 :
アパートなどの賃貸
■ 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 :
大学近くの Costa Verde というアパートに男子 4 人でルームシェアをして暮らしました。大学側から支給されたアパートを使用しました。

■ 気候、大学周辺の様子、交通機関、食事等/Climate, environment around the institution, transportation, food, etc. :
天気は日本の冬より暖かいくらいの気候でした。大学周辺はとてもきれいで治安もよかったです。交通機関は主にバスが発達していました。食事は近くのスーパーで買ってきた食材を使って自炊をしたり、近くの飲食店に行きました。
■ お金の管理方法、現地の通貨事情/Management of money and situation about local economy :
お金は現金 \$ 300 とデビットカード、クレジットカードを持って行きました。
■ 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 :
治安はとてもよかったです。自炊をして食生活などには気を付けるようにしていました。適度な運動も心掛けました。
■ 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 :
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 :
自分の東大の学籍情報。手続きはこまめにやるのがいいと思います。
■ ビザの手続き/Procedures to obtain visas :
ESTA を申請した。時間は 2 時間ほどかかった。
■ 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 :
大学側から指定された保険にのみ加入しました。
■ 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 :
ありません。
■ 語学関係の準備/Language preparation :
出発前の語学レベルは TOEIC600 点程度です。大学入試のときに使った単語帳などを見て勉強しました。

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	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.)	0 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)	10,000 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 :	
派遣先への支払いあり	

■留学先で費やした生活費/Overall expenses spent during the program :	
家賃	0 円/JPY
食費	20,000 円/JPY
交通費	10,000 円/JPY
娯楽費	10,000 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 :	
東京大学	
■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 :	
新しい環境に身を置くことで自分の知識体験を豊かにすることにつながりました。また、同世代の英語圏で学ぶまたは働きたいと思う人と一緒に生活することでいい刺激になったと思います。	
■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/Impact of the program on your thoughts for a career or job hunting :	
海外で学ぶことの壁が少し低くなったような気がします。また海外で学業なり働くなりしてみたいとも思いました。	
■進路・就職先(就職希望先)/Career/Occupation (planned) :	
民間企業建築学部で学んでいるのでゼネコンで働きたいと思っています。	
■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 :	
もしも将来留学や海外で働くことを考えているなら参加してみるのがいいと思います。僕は学部 4 年という時期に参加しましたが、もっと早くに行けばよかったと思っています。学部 2 年や 3 年の時期は学業がそこ	

まで忙しくなく自由な時間も取りやすいと思うので積極的にこのプログラムを活用することをお勧めします。

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

とくにありません。

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: 2020/2/28

■ID: C19259

■参加プログラム/Program: カリフォルニア大学サンディエゴ校ウインタープログラム

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

■派遣先大学/Host university: カリフォルニア大学サンディエゴ校

■プログラム期間/Program period: 2/10/2020~2/21/2020

■東京大学での所属学部・研究科等/Faculty/Graduate School at UTokyo: 工学部

■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:

昨年夏ごろにふと留学に興味を持ち、とりあえず気軽に参加できる留学プログラムはないかと探して、このウインタープログラムを見つけた。

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

昨年夏に留学に興味を持ち、気軽に参加できるプログラムを探していて、このウインタープログラムを見つけた。

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

■プログラムの概要/Program Overview:

授業については様々な分野の授業があり、満遍なく学ぶという内容だった。そのためそれぞれの事前知識・理解度が低くなってしまった。communication game(現地の学生に声をかけてインタビューする)は声を掛けて短時間で英語で会話する難しさがあり、英語でのコミュニケーションスキル上達に繋がった。

■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:

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:

取り組みたいことがなかったため。

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

友達と観光したり、optional tour に参加したりした。

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

■設備/Facilities:

図書館・食堂・wifi 環境はとても充実しており、問題なく利用できた。スポーツ施設については有料だったため利用しなかった。

■サポート体制/Support for students:

学習内容についての事前の情報提供が圧倒的に不足しており、事前学習がしづらかった。

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 :	
アパートなどの賃貸	
■ 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 :	
プログラムで指定された宿泊先に泊まった。	
■ 気候、大学周辺の様子、交通機関、食事等/Climate, environment around the institution, transportation, food, etc. :	
サンディエゴは日本よりも少し暖かいくらいの気温で過ごしやすかった。治安も良く、バスに乗り放題の券ももらったのでそれを利用した。食事については大学内が充実しており、普段は学内や自室で食事をとり時々バスで移動してレストランなどに行った。	
■ お金の管理方法、現地の通貨事情/Management of money and situation about local economy :	
基本的にクレジットカードを利用したが、複数人で食事をとる時など誰かに立て替えてもらう必要があったため、現金も所持しておいた方が良い。	
■ 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 :	
しっかりと睡眠・食事をとることを意識した。	
■ 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 :	
パスポート、プログラム費用入金、航空券予約、奨学金関係の書類、渡航情報届、ESTA・ビザ取得、保険(付帯海外)加入、所属学部提出書類、その他メールで指示される提出物があった。	
■ ビザの手続き/Procedures to obtain visas :	
ESTA を取得した。ウェブサイトから 30 分ほど必要事項を記入し取得できた。	
■ 医療関係の準備/Preparations or actions taken to maintain your health :	
特に準備はしなかったが、万が一体調を崩した時に備えて風邪薬などを持参しておいた方が良い。	
■ 保険関係の準備/Preparations/procedures for insurance :	
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 :	
海外旅行届を提出した。	
■ 語学関係の準備/Language preparation :	
特に準備は行わなかった。	

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	7,810 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.)	365,310 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)	6,190 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 :	
航空費はマイル使用により手数料のみ。	

■留学先で費やした生活費/Overall expenses spent during the program :	
家賃	0 円/JPY
食費	20,000 円/JPY
交通費	7,000 円/JPY
娯楽費	10,000 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 :	
東大生海外体験プロジェクト	
■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 :	
参加した意義は、英語圏での生活に慣れることができ、海外の大学の教育環境を知れて、貴重な友人を作ることが出来る事。不満が残った点は、費用が高額で、授業内容の満足度が低かった事。	
■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 :	
留学の必要性や英語がキャリアに与える影響についてはなんとなく考えをまとめることが出来た。	
■進路・就職先(就職希望先)/Career/Occupation (planned) :	
■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 :	
今回の短期プログラムは留学がどのようなものか知る・英語への抵抗をなくす、と行ったことが主な意義な	

ので、海外に興味を持ち始めた時や、大学の勉強が本格化していない時期に参加することをお勧めします。

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

特にはないです。

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)

The University of Tokyo Study Abroad/Student Exchange Program Report Form (for programs from a week to 3 months)

記入日/Date: 2020/2/28

- ID: C19288
- 参加プログラム/Program: カリフォルニア大学サンディエゴ校ウインタープログラム
- プログラム情報/Program info.: <https://www.u-tokyo.ac.jp/adm/go-global/ja/program-list-short-UCSD.html>
- 派遣先大学/Host university: カリフォルニア大学サンディエゴ校
- プログラム期間/Program period: 2/10/2020~2/21/2020
- 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 1 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 :
長期休みで時間がとれたため
■ 参加を決めるまでの経緯/How and why did you decide to participate? :
偶然プログラムを知り、アメリカが渡航先と聞いて参加しました。申し込み締め切りの 1 ヶ月ほど前に参加を決めました。

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

■ プログラムの概要/Program Overview :
授業の前後に大学院生のフォローアップがありました。裁判所に行くフィールドワークが印象的でした。
■ 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 :
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 :
Language table への参加
■ 週末の過ごし方/How did you spend your weekends? :
観光

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(有料)、フードコート、Wi-Fi 有り。
■ サポート体制/Support for students :
授業の前後に大学院生のフォローアップがありました。

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 :
アパートなどの賃貸

■ 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 :
4人でルームシェア、寝室は2人ずつキャンパスからバスで10分ほどトイレトペーパー等は自分で買いました。食器等は揃ってました。

■ 気候、大学周辺の様子、交通機関、食事等/Climate, environment around the institution, transportation, food, etc. :
過ごしやすい気候、バスやUberで移動可能日本より食のバリエーションがある。

■ 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2枚持って行きました。

■ 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 :
治安はよかったです。

■ 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 :
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 :
海外渡航書の作成、提出方法は指示があり、指示通りに行いました。

■ ビザの手続き/Procedures to obtain visas :
とくになし。

■ 医療関係の準備/Preparations or actions taken to maintain your health :
常備薬を持って行きました。

■ 保険関係の準備/Preparations/procedures for insurance :
指定された海外旅行傷害保険に加入しました。

■ 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 :
海外渡航届けの提出をしました。

■ 語学関係の準備/Language preparation :
特になし。

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	150,000 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.)	365,000 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)	3,000 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	0 円/JPY
食費	50,000 円/JPY
交通費	20,000 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 :	
受給しなかった。	
■ 奨学金の支給機関・団体名等/Name of the source of the scholarships :	
■ 受給金額(月額)/Monthly stipend :	
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? :	

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 :	
新しい、プログラムに参加しなかったら出来なかった友人に出会えたことに満足してます。	
■ 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/Impact of the program on your thoughts for a career or job hunting :	
アメリカの大学院への興味がさらに増しました。	
■ 進路・就職先(就職希望先)/Career/Occupation (planned) :	
研究職博士課程への進学	
■ 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 :	
ぜひ迷わず参加すると良いと思います。	
■ 準備段階や留学中に役に立ったウェブサイト、出版物/Websites or publications which were useful while preparing for or during your time overseas :	
留学体験記	

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)

The University of Tokyo Study Abroad/Student Exchange Program Report Form (for programs from a week to 3 months)

記入日/Date: 2020/3/1

■ID: C19263

■参加プログラム/Program: カリフォルニア大学サンディエゴ校ウインタープログラム

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

■派遣先大学/Host university: カリフォルニア大学サンディエゴ校

■プログラム期間/Program period: 2/10/2020~2/21/2020

■東京大学での所属学部・研究科等/Faculty/Graduate School at UTokyo: 工学部

■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:

海外大学院に興味があったが、いきなり自分で留学する勇気はなく様子を知らたかったから。

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

もともと海外プログラムに興味があったが、部活を引退するまで自由に過ごせる長期休暇がなく参加できなかった。部活の引退後にこのプログラムを見つけて参加を即決した。

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

■プログラムの概要/Program Overview:

事前課題が与えられ、それを読んで学校に行く。授業の前と後にはディスカッションセッションがあった。授業は分野の幅が広く、興味を持たない授業もあったが、全般的には面白かった。

■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:

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:

今振り返ると、サークルなどに参加してみるべきだったと思っているが、プログラム中は観光したり、大学をぶらぶらするだけで十分楽しめていたので、満足してしまっていた。

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

ダウンタウン観光と、ディズニーランド

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

■設備/Facilities:

大学は広く、図書館・ジムも充実していた。東大よりも充実したと思う。食堂も十分にある。

■サポート体制/Support for students:

特にサポートを要する場面がなかったので分からない。

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 :
プログラムで指定されている。

■ 気候、大学周辺の様子、交通機関、食事等/Climate, environment around the institution, transportation, food, etc. :
日本と比べれば良くはないが、治安は比較的に良かった。気候は昼はそこそこ暑く、夜は寒いので、調整できる服が良いと思う。
■ お金の管理方法、現地の通貨事情/Management of money and situation about local economy :
400ドルの現金と、クレジットカード3種類を持っていった。JCBはほとんど使えなかった。現金の出番は少なかったが、プログラムの学生とご飯に行った時に、ご飯代を割り勘するのに、現金は便利だった。
■ 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 :
ダウンタウンの一部ではホームレスの人が多く、注意して歩いた。
■ 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 :
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 :
奨学金に関する提出物、航空券の情報などがあつた。
■ ビザの手続き/Procedures to obtain visas :
ESTAだったので簡単であつた。
■ 医療関係の準備/Preparations or actions taken to maintain your health :
歯科検診を近所の歯科医で念のため受けた。
■ 保険関係の準備/Preparations/procedures for insurance :
大学に指定されたものに申し込んだ。
■ 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 :
研究室の教授に許可を取った。それ以外は特に行なっていない。
■ 語学関係の準備/Language preparation :
特にしていない。

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	150,000 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	10,000 円/JPY

insurance fee (designated by UTokyo)	
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 :	
特になかったと思う。	

■留学先で費やした生活費/Overall expenses spent during the program :	
家賃	0 円/JPY
食費	30,000 円/JPY
交通費	10,000 円/JPY
娯楽費	20,000 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 :	
東大生海外体験プロジェクト、日本学生支援機構	
■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 :	
授業の節々で日本と比較する場面があり、外から日本を見る貴重な機会だった。街を歩くだけで日本との違いを様々なところで感じられたのも良かった。また、学年も専攻も異なる東大生と仲良くなれたことはとても良かった。	
■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 :	
視野が広がったと思う。	
■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 :	
学べることは多いし、プログラム中も毎日楽しく過ごすことができた。ただ、授業で扱う分野は幅広く、特定の分野にしか興味を持っていない人には向かないかもしれない。また、授業後は自由時間が結構あるので、何をしたいかある程度考えておいたほうが良いとおもう。	
■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 :

地球の歩き方(自由時間で観光する時に便利だった)

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)

The University of Tokyo Study Abroad/Student Exchange Program Report Form (for programs from a week to 3 months)

記入日/Date: 2020/3/3

■ID: C19287

■参加プログラム/Program: カリフォルニア大学サンディエゴ校ウインタープログラム

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

■派遣先大学/Host university: カリフォルニア大学サンディエゴ校

■プログラム期間/Program period: 2/10/2020~2/21/2020

■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 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:

英語力の向上アメリカの文化や慣習に触れたかったから。

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

これからの時代で英語力が求められていると言われていたのに英語力が伸びていなかったため。現地の文化や慣習を理解し交流したいと思ったから。去年の9月ごろ決めた。

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

■プログラムの概要/Program Overview:

予習は先に送付される課題を読んでくる。授業との関連度は低い。アメリカやカリフォルニアの政治制度や司法制度は聞いていて面白かった。

■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, 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:

現地学生と交流。

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

友達と観光、自分のやりたいことをやった。

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

■設備/Facilities:

図書館、ジム、食堂、wifi 環境あり。日本より充実している。

■サポート体制/Support for students:

授業の前後に pre discussion が行われる。現地の学生と行き、英語を使う実感はある。

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:

アパートなどの賃貸	
■ 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 :	
大学の近くにあり、学生が多く住むアパートではあった。4 人部屋のルームシェア。快適。大学からの紹介。	

■ 気候、大学周辺の様子、交通機関、食事等/Climate, environment around the institution, transportation, food, etc. :	
雨が多少降ったが、平年は晴れていることが多く過ごしやすい。朝は冷え込むので上着は必須だが日中は要らなくなる。大学周辺はショッピングモールやスーパー、レストランあり。大学へはパスがあるのでタダ。食事は外食はおいしい。	
■ お金の管理方法、現地の通貨事情/Management of money and situation about local economy :	
visa デビットカードを使って両替不要でほとんどカード生活だった。チップや Uber の割り勘用に紙幣が必要になる。チップは場合によってはカードでも可。	
■ 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 :	
特になし。夜に繁華街を 1 人で出歩かない。	
■ 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 :	
学部と国際交流課双方へ提出物あり。そこまで多くない。メールで必要な書類が送られてくるので期限をチェックし提出する。	
■ ビザの手続き/Procedures to obtain visas :	
アメリカへの入国なので ESTA。学業ビザは取らない。	
■ 医療関係の準備/Preparations or actions taken to maintain your health :	
常備薬は用意した。体調を崩しやすいので意外と使う。	
■ 保険関係の準備/Preparations/procedures for insurance :	
代理業者が代わりに東京海上日動の保険に加入してくれる。旅行直前のタイミングなので忘れないようにする。	
■ 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 :	
プログラムなので特に大変な手続きはない。	
■ 語学関係の準備/Language preparation :	
特になし。	

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	365,351 円/JPY

to host institution (tuition, facilities fee, etc.)	
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)	6,190 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 :	
派遣先への費用は家賃・交通費、学内 IC カード 80ドル込み、奨学金で全員 8 万円 or 16 万円補助	

■留学先で費やした生活費/Overall expenses spent during the program :	
家賃	0 円/JPY
食費	20,000 円/JPY
交通費	3,000 円/JPY
娯楽費	50,000 円/JPY
■その他、補足等/Additional comments :	
交通費は uber	

■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 :	
大学卒業生有志プロジェクト	
■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 :	
現地の学生との文化や慣習を肌で感じる事ができたこと。アメリカという国を 2 週間ばかりだが観察することができたことが良かった。	
■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 :	
海外院留学を検討するようになった。海外でのキャリアも考えるようになった。	
■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 :	
どんなプログラムにせよ海外で生活して現地の文化に触れることは良い経験になると思います。頑張ってください。	

■ 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 :

サンディエゴガイドブック、観光サイト

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: 2020/3/3

- ID: C19271
- 参加プログラム/Program: カリフォルニア大学サンディエゴ校ウインタープログラム
- プログラム情報/Program info.: <https://www.u-tokyo.ac.jp/adm/go-global/ja/program-list-short-UCSD.html>
- 派遣先大学/Host university: カリフォルニア大学サンディエゴ校
- プログラム期間/Program period: 2/10/2020~2/21/2020
- 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 1 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>比較的余裕のある 1 年生のうちに海外経験をしたかったから。また、学部 3、4 年で留学することも考えていたから。</p>
<p>■ 参加を決めるまでの経緯/How and why did you decide to participate?:</p> <p>将来留学しようと思っていたが海外ではどのような授業が行われているのか知りたかったから。</p>

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

<p>■ プログラムの概要/Program Overview:</p> <p>事前リーディング(結構重め)を読んだ上でディスカッションの時間が講義前後に 30 分ほど。ディスカッションといったも TA によって様々。復習はできなかったが最終日にプレゼンがあり、私たちは初日の内容についての発表だったので悩まされた。印象に残っている授業はカリフォルニアの政策についての話。聞きやすかったしわかりやすかった。</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, 文化活動</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>Cooking Hub, Badminton at UCSD, JSA, LCTs(language conversation tables;JSA の languagetable とは違って大学の international House というところがやっている)に参加していた。自分でメール、facebook でコンタクトをとった。特に LCTs は JSA の language table と違って日本語が全然通じなかったのが英会話のいい練習になった。二つのイベントがあって、金曜日に各国の料理を食べながら話す会(しゃべらんちみたいな)と、火曜日の午後五時からいろいろな言語で話す会がある。サークル活動では英語を多くはなさなければならなかったのが力は伸びたと思う。</p>
<p>■ 週末の過ごし方/How did you spend your weekends?:</p> <p>Optional tour に参加したり、Mixer with students at San Diego で知り合った人に観光に連れて行ってもらった。</p>

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

■設備/Facilities:

図書館は蔵書、自習室共に充実している。階によって飲食、静けさが制限されている。私はバドミントンサークルにお邪魔してもらったのでメインジムに行った。RIMAC という別の体育館もあり、一回 3 ドル(多分)でジムの施設が使える。食事は主に Price Center というフードコート、いくつかあるカフェに行った。日本に比べて少し割高。一回の食事で多いと 10 ドルくらいかかる。また、毎週火曜日は屋台が出でいていろいろな国の料理が楽しめる。wifi は UCSD-GUEST というフリーwifi が使える。建物内では基本的にどこでも通じやすい。念の為いつもポケット wifi を持ち歩いていた。PC はプログラム中使わなかった。

■サポート体制/Support for students:

サポーターの人たちがとても心強かった。プログラム中は特に大きな問題はなかったように思う。

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:

アパートなどの賃貸

■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:

コーディネーターが全て手続き、準備してくれる。

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

初日、二日目、最終日以外はほぼ快晴で日差しが強かった。日中は 20 度くらいの時もあったが寒暖差が大きいと聞いていたので、冬物とコートを持っていった。春物、夏物はあまり役に立たないかなと思う。大学内はとても治安がいいが夜になると街灯が少なく道に迷いやすいのでなるべくみんなと行動する方がいい。アパートから大学まではバスと徒歩で合わせて 20 分で行ける。MTS(バス、鉄道会社)で期間中いくらでも乗車できるパスをもらい、だいたい場所はバスで行った。バスは少しわかりにくくラッシュ以外は 10 分おきくらいなのでちゃんと調べてから乗るようにした方がいい。3 回ほど、Uber を使った。私はクレジットカードを登録していなかった所以他の人に払ってもらっていた。食事は昼ご飯は学食で食べ、朝晩は食べに行ったり、自炊したりしていた。日本から多めに食料を持ってきたが、食べきらなかったのであまり必要ない。アパートの近くに Bistol Farms という高級スーパーがあり、品揃えも豊富なので大体はそこで済ましていた。少し歩くと安いスーパーやショッピングモールもありとても便利。観光地が充実しており、放課後にプログラムで同じだった人や現地の人に案内してもらっていた。

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

日本で 220 ドルくらい用意して、30 ドルくらい余った。お金をいくら使ったかわからなくなるのが嫌だったのでなるべく現金で払っていた。周りの様子を見るとクレジットの方が多そう。屋台でもクレジットが使える。クレジットは Visa を強くお勧めする。JCB は使えないところも多い。現地ではトリトンカードという大学内で使える 80 ドルがチャージされたカード(残しても返金されないので使い切った)。MTS で使えるパスが支給された。

■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:

La Jolla(ラホヤ)は治安が日本くらいよく、変な人もほとんどいなかったが 1 人で行動すると危険。やむをえず 1 人で行動することがあったが知らない人にたくさん話しかけられた。ホームレスもたまに見かける。病気になることはなかった。具合が悪くなったらコーディネーターにいうと UCSD 内のクリニックに連れて行

ってもらえる。
■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 :
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 :
覚えている限りの提出物の流れを書いております 10月中旬:UTAS で手続き, 誓約書などをアップロード 11月29日:ホテルの契約書を提出 12月3日:航空券購入(直行便だと結構高かったのもっと早く取ることをお勧めします) 12月8日:プログラム代を振り込み 12月13日:オリエンテーションに参加、ライングループを作った。 12月下旬:OSSMA、保険加入、付帯海外加入 1月初旬:ESTA申請, 振り込み、渡航情報届け提出 1月半ば:事前課題リーディングがアップロードされる。 2月初旬:海外渡航届提出(提出期限を忘れていた)
■ビザの手続き/Procedures to obtain visas :
ESTA で入国するよう大学から指示される。申請にかかった時間は 20 分くらい。過去 2 年間でアメリカに行ったことがある人は不要。
■医療関係の準備/Preparations or actions taken to maintain your health :
健康診断, 予防接種などは受けなかった。常備薬は多めに持っていった。
■保険関係の準備/Preparations/procedures for insurance :
大学指定の保険に入った(東京海上日動のもの)。保険ではないけれど OSSMA は教養学部では加入必須。
■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 :
単位認定はないプログラムだった。教養学部の教務課に提出してサインもらったくらい。
■語学関係の準備/Language preparation :
全然英語を勉強して行かなかった。語学試験を受けておくといいと思う。また、プログラム中は基本的に授業やお店に行く時だけしか英語を使わなかったので後悔している。

費用・奨学金に関する事/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	179,920 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.)	365,351 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)	5,810 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	0 円/JPY
食費	20,000 円/JPY
交通費	3,000 円/JPY
娯楽費	20,000 円/JPY
■その他、補足等/Additional comments :	
wifi 代: 6,000 円	

■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 :	
「東大生海外体験プロジェクト」、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 :	
なし	
■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 :	
目標が具体的で明確でないまま渡航してしまったため全て吸収できなかったと思う。しかし、現地に実際に行って授業を受けた価値は大きく、海外で学びたいという気持ちが強くなった。	
■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 :	
海外に留学する決意が固まった。	
■進路・就職先(就職希望先)/Career/Occupation (planned) :	
公的機関, 民間企業マスコミか国際機関	
■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 :	
2週間がただの旅行にならないように目的をはっきり持ってから行ってください。自分で面白そうだ、興味があると思ったことにはためらわずどんどん挑戦しましょう。	
■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 :	
facebook でどうにかかります。	

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)

The University of Tokyo Study Abroad/Student Exchange Program Report Form (for programs from a week to 3 months)

記入日/Date: 2020/3/4

■ID: C19275

■参加プログラム/Program: カリフォルニア大学サンディエゴ校ウインタープログラム

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

■派遣先大学/Host university: カリフォルニア大学サンディエゴ校

■プログラム期間/Program period: 2/10/2020~2/21/2020

■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:

たまたま興味を持った時期に説明会をしていたから。

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

2 週間という短い期間が留学への初めの一步にふさわしいと思い、その上でサンディエゴに友人がいて馴染みがあったこととアメリカに行ってみたかったことが決め手でこのプログラムを選択しました

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

■プログラムの概要/Program Overview:

座学形式のものはその前後に大学院生によるサポートがあった生徒は東大生のみで講師陣もジェスチャーや画像などを用いてなるべく伝えようとしてくださり難しくて置いてけぼりになるようなことはなかった裁判の傍聴ができたことがとても印象的でした。

■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, 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:

クラブアクティビティおよびそこで知り合った学生との交流東大生の仲間と観光ジムでの運動。

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

サンディエゴ動物園、バルボア公園、ミッドウェー博物館、ガスランプクォーター、カリフォルニアアドベンチャーパーク

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

■設備/Facilities:

ジムは 1 回 3 ドルで入れた、基本的に充電できる場所・座れる場所が多く、大体のことにおいて東大よりも便利。

■サポート体制/Support for students:

コーディネーターさんがいてくれて安心できたし、クラブや見るのに良い場所などを紹介してくれてより充実

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 :

コーディネーターさんが用意してくれたアパートメントにプログラムメンバー(同性)とルームシェア

■ 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 :

とても綺麗、食器等も揃っているがドライヤーはない。

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

薄いシャツの上にとレーナーやセーターを着るとちょうどいいくらいの気候。治安は極めてよく大学内にカフェなどもあるため困ることはなかった。交通はバス・ウーバー・リフト。

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

だいたいどこでもクレジットカードで済むがしばしば読み取れない・使えないがあるので現金は1、2万はあった方がよい。

■ 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 :

水が合わずシャワーを浴びるたび若干肌が荒れた。

■ 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 :

エクセルのシートに自分の個人情報や乗る予定の飛行機などを書いて提出等たくさん。

■ ビザの手続き/Procedures to obtain visas :

ESTA 偽サイトが本当に多いので注意。

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

日本と医療制度が異なり薬局や病院に行くとなるとかなりめんどくさいはずなので用意できるものは用意して行く(普段健康でも)。

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

アナウンス通りやれば問題なし。

■ 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 :

留学届の提出のみ(前期教養課程)。

■ 語学関係の準備/Language preparation :

自分は特になし現地大学生との交流が多くなることを踏まえて自分の興味分野・選考に関して英語で話せるようになっておいた方が楽しいと思います。

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	110,000 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)	6,000 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	0 円/JPY
食費	30,000 円/JPY
交通費	5,000 円/JPY
娯楽費	30,000 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 :	
東大生海外体験プロジェクト	
■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 :	
他の人が書いていそうなことは省略します。常に人と行動するし、そのメンバーも流動的なので、自然と人と関わることへのハードルが下がっていき、現地の学生・東大生問わず自分から話しかけたりできるようになった。2週間しかないからこそスケジュールを詰めこんだ結果、やろうと思えば1日にこんなにいろいろできるんだと実感し帰国してからダラダラしてしまうときに思い出してアクティブになれる。	
■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 :	
UC Davis の大学院進学を考えるようになった。	
■進路・就職先(就職希望先)/Career/Occupation (planned) :	

公的機関, 非営利団体, 民間企業シンクタンク・JICA・DBJ など

■ 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 :

お金の面以外で何も心配することはないと思いますし、自分が内気・心配性だと思っいてでも留学に憧れがあるみたいな人にぴったりだと思います。

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

とくになし。

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)

The University of Tokyo Study Abroad/Student Exchange Program Report Form (for programs from a week to 3 months)

記入日/Date: 2020/3/4

■ID: C19283

■参加プログラム/Program: カリフォルニア大学サンディエゴ校ウインタープログラム

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

■派遣先大学/Host university: カリフォルニア大学サンディエゴ校

■プログラム期間/Program period: 2/10/2020~2/21/2020

■東京大学での所属学部・研究科等/Faculty/Graduate School at UTokyo: 学際情報学府

■学年(プログラム開始時)/Year at the time of Study Abroad: 修士 1 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:

就職活動始まる前の最後の休みだから、意味あることをやりたいと思っていました。

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

支援室からメールが来て、色々読んだら行きたくになりました。

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

■プログラムの概要/Program Overview:

予習用のリーディングは面白かったです。

■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:

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:

ありません。

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

友達と観光しました。

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

■設備/Facilities:

有名な図書館があります、ジムも自由に使えます。食堂でファーストフードがあり美味しい中華やタイ料理もあります。キャンパス内 WiFi がつかえます。

■サポート体制/Support for students:

派遣先の学生たちと交流する機会がたくさんあります。授業が全て英語で行っていました、最後の学生成果発表も言語を練習するいい機会だと思います。

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:

アパートなどの賃貸
■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 :
向こうのプログラムからの紹介。

■気候、大学周辺の様子、交通機関、食事等/Climate, environment around the institution, transportation, food, etc. :
天気がすごく良かった、雨あまり降らなかったです。バスも便利、遠いところ行く時 UBER を使いました。キャンパス内食堂がいろんなところにあって、町の中の美味しいレストランもいっぱいあります。
■お金の管理方法、現地の通貨事情/Management of money and situation about local economy :
出発前に空港ですこし両替しました。他の費用はクレジットカードで。
■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 :
十分いいと思います。
■自由時間に利用した交通手段/Means of transportation in your free time :
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 :
チェックリストに従って全て順調に終わらせます。
■ビザの手続き/Procedures to obtain visas :
中国人だからビザの手続きが少し時間かかりますけれど、支援室のスタッフたちから色々のサポートをもらいました。
■医療関係の準備/Preparations or actions taken to maintain your health :
出発前にインフルエンザのワクチンを接種しました。
■保険関係の準備/Preparations/procedures for insurance :
付帯海学の保険に加入しました。手続きは簡単、値段も高くなかったです。
■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 :
これについて手続きがあまりありませんでした。
■語学関係の準備/Language preparation :
既に TOEFL の成績を持っています。

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	134,000 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.)	360,000 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)	6,000 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 :	
optional tour 4,000 yen	

■留学先で費やした生活費/Overall expenses spent during the program :	
家賃	100,000 円/JPY
食費	40,000 円/JPY
交通費	20,000 円/JPY
娯楽費	25,000 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 :	
日本人じゃないから、最初他のメンバーと仲良く慣れるかどうか心配しましたが、結局みんなと仲良くなれました、新しい友達作って満足しました。	
■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 :	
将来の仕事で海外派遣に望んでいます。	
■進路・就職先(就職希望先)/Career/Occupation (planned) :	
民間企業金融界、マーケティング、マスコミ。	
■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 :	
海外行くことに怖がらないで、自分の英語力に自信なくても試してみれば。	
■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 :	
知りたいことグーグルやヤフーで調べられます。観光地の紹介は中国のウェブサイト調べました。	

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)

The University of Tokyo Study Abroad/Student Exchange Program Report Form (for programs from a week to 3 months)

記入日/Date: 2020/3/4

■ID: C19282

■参加プログラム/Program: カリフォルニア大学サンディエゴ校ウインタープログラム

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

■派遣先大学/Host university: カリフォルニア大学サンディエゴ校

■プログラム期間/Program period: 2/10/2020~2/21/2020

■東京大学での所属学部・研究科等/Faculty/Graduate School at UTokyo: 農学生命科学研究科

■学年(プログラム開始時)/Year at the time of Study Abroad: 修士 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:

英語の環境で勉強したかったです。

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

自分の英語力はどこまでいけるのを知りたかったです。東大に英語の発表はやっていますが、全部英語しか使えないところで自分を挑戦したいと思いました。

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

■プログラムの概要/Program Overview:

ディスカッションが多いことは特徴だと思います。裁判傍聴も貴重な体験だと思います。

■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:

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:

プログラムの内容と観光もう十分でした。

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

当地に留学している東大の先輩と観光しに行きました。

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

■設備/Facilities:

普通の大学とあまり変わらない気がします。不便なところがありませんでした。

■サポート体制/Support for students:

授業の内容への理解を深めるために、レクチャーの前後は UCSD の学生がリードするディスカッションがありました。語学の勉強は特になかったが、聞き取れないところは優しく説明してくれました。

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:

アパートなどの賃貸
■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 :
留学先がとってくださったんです。

■気候、大学周辺の様子、交通機関、食事等/Climate, environment around the institution, transportation, food, etc. :
ほぼ毎日晴れてでしたが、初日に雨が降りました。ご飯の量が多いですので、食べきれないのはよくありました。
■お金の管理方法、現地の通貨事情/Management of money and situation about local economy :
ほぼクレジットカードでしたが、現金も少し用意した方がいいと思います。
■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 :
宿と大学の周りに治安がいいですが、downtownの周辺は夜にちょっと危ない気がします。一人で行動しないようにしました。
■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 :
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 :
指示に従うことです。
■ビザの手続き/Procedures to obtain visas :
日本籍ではないですので、ビザ申請は早めにやりました。
■医療関係の準備/Preparations or actions taken to maintain your health :
インフルエンザワクチンを接種しました。
■保険関係の準備/Preparations/procedures for insurance :
審査は時間がかかりますので、早めにやった方が安心です。
■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 :
渡航届を提出しました。
■語学関係の準備/Language preparation :
TOEFL-iBT 106 点

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	138,900 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.)	365,351 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)	4,250 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	0 円/JPY
食費	300 円/JPY
交通費	200 円/JPY
娯楽費	300 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 :	
受給しなかった。	
■奨学金の支給機関・団体名等/Name of the source of the scholarships :	
■受給金額(月額)/Monthly stipend :	
■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? :	

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 :	
質問する勇気が増えました。違うバックグラウンドの人たちとの交流を上手くなったと思います。	
■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/Impact of the program on your thoughts for a career or job hunting :	
海外に働くことは前から考えていたんです。今回の経験を通じて自信が高まりました。	
■進路・就職先(就職希望先)/Career/Occupation (planned) :	
民間企業コンサルティング	
■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 :	
遊びだけではなく、目標を持って参加すれば短い時間でも成長できると思います。	
■準備段階や留学中に役に立ったウェブサイト、出版物/Websites or publications which were useful while preparing for or during your time overseas :	
特にないです。	

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)

The University of Tokyo Study Abroad/Student Exchange Program Report Form (for programs from a week to 3 months)

記入日/Date: 2020/3/5

- ID: C19278
- 参加プログラム/Program: カリフォルニア大学サンディエゴ校ウインタープログラム
- プログラム情報/Program info.: <https://www.u-tokyo.ac.jp/adm/go-global/ja/program-list-short-UCSD.html>
- 派遣先大学/Host university: カリフォルニア大学サンディエゴ校
- プログラム期間/Program period: 2/10/2020～2/21/2020
- 東京大学での所属学部・研究科等/Faculty/Graduate School at UTokyo: 法学政治学研究科
- 学年(プログラム開始時)/Year at the time of Study Abroad: 専門職 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 :
2 月は重要な予定もなく、スケジュールを確保しやすかったため。
■ 参加を決めるまでの経緯/How and why did you decide to participate? :
学部・大学院を通じて海外経験の無いことを心残りに思っていたところ、ウインタープログラム参加募集の情報をを見つけ、渡りに船と思い応募することにしました。

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

■ プログラムの概要/Program Overview :
事前課題として、リーディング・アサインメントが配布されますが、授業内容とはあまり関係のないものも、いくつかありました。また、現地で受ける授業は、各授業テーマについて、初歩的なことを教えるものが多かったです。専門外の学生にも理解しやすい内容ではありますが、大学院レベルの学問的な厳密さを期待していくと、期待外れとなるかもしれません(もともと、初歩を超えた内容に関する疑問があれば、担当教授にその場で質問することが可能です)。
■ 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 :
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 :
観光をたくさんしました。
■ 週末の過ごし方/How did you spend your weekends? :
土曜日は、サンディエゴ動物園とバルボアパークを回りました。日曜日は、昼頃までアパートメントの部屋で休んだ後、UCSD の図書館に行きました。

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

■ 設備/Facilities :
図書館の学習スペースは自由に利用できます。また、キャンパス内では、大学の wifi が繋がります。食事は、price center という建物にフードコートがあり、そこで済ますことができます。

■ サポート体制/Support for students :

特別なサポートは受けませんでしたが、何かあればコーディネーターに LINE で連絡すれば、すぐに対応してくださる様子でした。

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 :

アパートなどの賃貸

■ 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 :

4人で一つの部屋をシェアします。寝室とバス・トイレ等は2つずつあり、それぞれ2人でシェアします。ホテルではなく、通常のアパートメントなので、トイレトペーパーと食洗器用洗剤を除き、生活に必要なものは予め置かれていません。場所は、UCSD までバスを利用して20分程度で行けるところでした。

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

気候は大変よく、朝晩はやや冷えるものの、昼間は20度前後まで気温の上がる日が多かったです。また、天気についても、2週間滞在した中で、雨が降った日は3日程度しか無かったと思います。

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

現地ではすべてクレジットカード決済を利用しました。

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

アパートメント周辺は道路等にゴミが落ちている様子もなく、また風体の悪い人物も見かけなかったため、治安は悪くないと感じました。もっとも、遅くとも21時頃までには部屋に戻るようにはしていたので、それ以降の時間帯の様子は分かりません。

■ 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 :

渡航情報届等を提出しました。

■ ビザの手続き/Procedures to obtain visas :

ESTA を取得しました。

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

インフルエンザの予防接種を受けて行きました。

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

強制加入の付帯海学に加入しました。2月のプログラムだと、申込～加入手続きに年末年始を挟むため、時間的な余裕をもって手続きを行うのが良いと思います。

■ 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 :

留学許可願を提出しました。

■ 語学関係の準備/Language preparation :

出発前に、Youtube で英語の動画を視聴するよう心掛けましたが、これによる効果があったのかは分かりません。

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	210,000 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.)	365,000 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)	6,740 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 :

航空賃が、同じプログラムに参加した他の学生よりも高くなっていることと思いますが、これは、プログラム終了後に私的にニューヨークに行くための便を含めて、航空券を購入したためです。

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

家賃	0 円/JPY
食費	28,000 円/JPY
交通費	10,000 円/JPY
娯楽費	18,000 円/JPY

■その他、補足等/Additional comments :

上記食費・交通費は、プログラム参加に伴って支給される 80ドル分の triton cash と、公共交通機関の利用カードによる支出分(いずれもプログラム参加費に含まれており、現地での新たな支出を不要とするものです)を除いたものです。

■プログラム参加のための奨学金の受給有無/Scholarships to participate :

受給しなかった。

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

■受給金額(月額)/Monthly stipend :

■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? :

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 :

海外の大学院を体験できる機会は限られていると思うので、その意味で、プログラムで得た経験に満足しています。また、自分の英語力がどれほどのものか、良くも悪くも実感できたのも良かったと思います。授業内容について言えば、自分の専門である法学系に重なるものも多く、裁判所見学も含めて、とても興味深かったです。

■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 :

社会人になってから留学できる機会があれば、積極的に考えたいなと思いました。

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

専門職(法曹・医師・会計士等)法曹

■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 :

経済的・スケジュール的に余裕があり、興味があるのであれば、積極的に参加するのが良いと思います。

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

Google map、uber

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)

The University of Tokyo Study Abroad/Student Exchange Program Report Form (for programs from a week to 3 months)

記入日/Date: 2020/3/5

- ID: C19258
- 参加プログラム/Program: カリフォルニア大学サンディエゴ校ウインタープログラム
- プログラム情報/Program info.: <https://www.u-tokyo.ac.jp/adm/go-global/ja/program-list-short-UCSD.html>
- 派遣先大学/Host university: カリフォルニア大学サンディエゴ校
- プログラム期間/Program period: 2/10/2020~2/21/2020
- 東京大学での所属学部・研究科等/Faculty/Graduate School at UTokyo: 工学部
- 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:
海外大学院進学を考え始めたのが 3 年生の夏頃だったから。正直、もう 1 年早く参加しておけばよかった。
■ 参加を決めるまでの経緯/How and why did you decide to participate?:
長期の留学をする前に、少し体験しておきたかったから。

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

■ プログラムの概要/Program Overview:
事前にリーディング課題が配られるが、授業ではあまり触れられない。ちらっと目を通すくらいでいいと思う。交渉の授業で、ノンバーバルな表現についてのレクチャーがあったのは、日本ではあまり馴染みのない内容で興味深かった。裁判所の見学は、ドラマで見た世界に実体験として触れられて、新鮮であった。
■ 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:
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:
見つからなかったから。
■ 週末の過ごし方/How did you spend your weekends?:
観光。

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、外観は素晴らしいが中は対して感動はなかった。勉強スペースとしては、とてもいいと感じた。スポーツ施設は、短期の利用に向けたプランがないため使い勝手が悪い。学内のレストランは種類は豊富だが、値段は高い。現地生はあまりキャンパス内では食べないらしい。wifi はサクサク。
■ サポート体制/Support for students:
質問をするととても嬉しそうに答えてくれる。困ったことがあれば、コーディネータの方が迅速に対応してく

ださる。

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 :

アパートなどの賃貸

■ 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 :

大学側で用意

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

たまに雨が降るが基本的に快晴。徒歩五分のところにスーパー。バスでの移動はかなり不便。近くのスーパーで買って自炊するか、ショッピングモールのフードコートで夕食。

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

全てクレジットカード。現金は使わなかった。

■ 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 :

野菜と水分を意識して摂取しないと体調を崩しそうになる。

■ 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

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 :

学校から要求されるもの。

■ ビザの手続き/Procedures to obtain visas :

事前に ESTA の取得。

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

特になし。

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

大学から指定のある保険に加入するだけでいいと思います。

■ 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 :

学科のコース長の教授にサインをもらう。

■ 語学関係の準備/Language preparation :

特になし。

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	165,000 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.)	360,000 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)	8,000 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	0 円/JPY
食費	30,000 円/JPY
交通費	5,000 円/JPY
娯楽費	30,000 円/JPY
■その他、補足等/Additional comments :	
ウーバー使うと地味にお金がかかります。	

■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	
■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 :	
実際に、授業を受けてみる事ができて生活がリアルに実感できた一方で、少し東大生と馴染みの時間を過ごしてしまった感もある。	
■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 :	
自分は、海外(アメリカかイギリス)に住みたいだけで、別に大学院に進学したいわけではないことがわかった。	
■進路・就職先(就職希望先)/Career/Occupation (planned) :	
公的機関, 民間企業, 起業	
■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 :	
英語をバンバン使って成長したいという人にはオススメしません。授業もそんなにしんどくないので、最初はのんびりと海外を経験したいという人にはオススメです。	

■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 :

特になし。

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)

The University of Tokyo Study Abroad/Student Exchange Program Report Form (for programs from a week to 3 months)

記入日/Date: 2020/3/6

■ID: C19270

■参加プログラム/Program: カリフォルニア大学サンディエゴ校ウインタープログラム

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

■派遣先大学/Host university: カリフォルニア大学サンディエゴ校

■プログラム期間/Program period: 2/10/2020~2/21/2020

■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 1 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:

サマープログラムに参加した友人から勧められたから

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

夏にイギリスのプログラムに参加した友人から、東大のプログラムは素晴らしいと聞き、留学を決めた。アメリカにした理由は、行ったことがなかったからという単純なものだった。オプションツアーは、仲の良い友達もできていないのに申し込んで良いものかと思ったが、留学中の暮らしを共にすれば仲良くなるかわけがないので心配はいらない。

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

■プログラムの概要/Program Overview:

予習はしたほうが良いとは思いますが、授業との関連性は薄めである。UCSD の学生にインタビューするというフィールドワークは、人見知りな自分を変えるきっかけになったと思う。

■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:

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:

料理サークルの晩ご飯会に参加し、英語での交流を楽しんだ。

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

全てオプションツアーに申し込んだ。バリズーとディズニーに行った。

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

■設備/Facilities:

Wi-Fi は繋がる。図書館は大きい。静かな場所と喋れる場所に分かれており、一度入ってみるべき。勉強も捗る。食堂のご飯も美味しい。しかし大変混んでいる。そのため、Uber で近くのレストランまで行くことも多々あった。

■サポート体制/Support for students:

プランコーディネーターが全ての面でサポートしてくれた。すごくありがたかった。

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 :

アパートなどの賃貸

■ 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 :

東京大学の指示

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

高級住宅街ということもあり、物価は非常に高い。思っていたよりも寒い。アウターは要らないが、薄着だと肌寒い。Uberも来やすく、立地としてはよい。しかし、UCSDは広くて道を覚えるのが大変だった。

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

日本で500ドルほど両替した。複数人で食べる際、持っている現金が少ない人がカードで払った。

■ 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 :

よく寝る事。治安は良いが、夜間の女子だけの行動は避けるべき。男女6人程度いるなら何時でも歩ける街。

■ 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 :

海外渡航届

■ ビザの手続き/Procedures to obtain visas :

ESTA。早めに

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

インフルエンザ予防接種、花粉症用の薬(花粉が飛んでた)、生理痛用の薬

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

東京大学の指示に従った。

■ 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 :

前期教養学部は10日前までに書類を提出。

■ 語学関係の準備/Language preparation :

リスニングは勉強するべき。東大リスニングを完全に聞き取れるくらい。

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	110,000 円/JPY
派遣先への支払い(授業料・施設利用料など)/Payment	350,000 円/JPY

to host institution (tuition, facilities fee, etc.)	
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)	6,000 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	0 円/JPY
食費	15,000 円/JPY
交通費	3,000 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,東京大学	
■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 :	
それぞれ 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	

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 :
私は英語が苦手で、教授の話を十二分に理解できなかったのが悔しい。もう少し日本でリスニングの練習をするべきだったと後悔した。アメリカの親切な学生と関わり、積極性は強まった。それだけでも自分の成長を感じられた。かけがえのない友人ができた。同じ目標を持っている同期や、同じ目標を持っており、それを叶えた先輩と関わることができ、すごく刺激的だった。
■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 :
私は 1 年で参加したため、進振りについてまだ悩んでいる状態であるが、「専門は何？」と聞かれたときに、「まだ決まってないけど〇〇がしたい」と述べるできるようになり、自分のしたいことを明確に言葉にできるようになった。また、上でも述べたとおり、同じような目標を持っていたり、それを叶えたりした参加者がいたことで、進振り後に私がやるべきことがよく分かった。

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

公的機関文部科学省

■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 :

私は1年の春休みにプログラムに参加したことはとても有意義な体験だったと思います。1年生で留学するのは意識高い系っぽいですが、そこまで深く考えず、観光気分で留学するのもありだと思います。ただ、事前の英語の勉強は怠らぬ。

■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 :

オリエンテーションでラインを交換した子と、何が必要かメッセージをやりとりしながら準備した。

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)

The University of Tokyo Study Abroad/Student Exchange Program Report Form (for programs from a week to 3 months)

記入日/Date: 2020/3/6

■ID: C19262

■参加プログラム/Program: カリフォルニア大学サンディエゴ校ウインタープログラム

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

■派遣先大学/Host university: カリフォルニア大学サンディエゴ校

■プログラム期間/Program period: 2/10/2020~2/21/2020

■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:

4 年生最後の春休みであり、時間的な余裕があったから。

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

締め切り直前に気づいて慌てて申し込んだ。特に迷いはなかった。

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

■プログラムの概要/Program Overview:

基本的に予習→授業前の簡単な導入講義→講義→講義後のディスカッション、という流れ。現地の学生と交流するイベントもある。

■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:

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:

UCSD で行われた演奏会を見に行った。

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

Optional Tour に参加した。

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

■設備/Facilities:

図書館、ジム、食堂は完備されている。ジムはやや使用料が高いが充実している。Wi-Fi はたまに繋がらない、eduroam を使用する方が良い。

■サポート体制/Support for students:

プログラムコーディネーターが親身にサポートしてくれる。

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:

アパートなどの賃貸
■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 :
オフキャンパスにあるアパート。寝室は2人1部屋。設備は整っているが、ドライヤーがなかった。冷蔵庫、洗濯機、乾燥機等は完備されている。

■気候、大学周辺の様子、交通機関、食事等/Climate, environment around the institution, transportation, food, etc. :
基本的に晴れ。日差しは強い。大学周辺の治安は良い。大学へはバスで行く。食事は大学の食堂はそこそこの味、過度な期待は NG。
■お金の管理方法、現地の通貨事情/Management of money and situation about local economy :
基本的にクレカですべて支払いをした。
■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 :
睡眠は十分にとるようにした。
■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 :
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 :
メールでやり取りをする。航空券の情報、保険の加入など。メールをこまめにチェックすること。
■ビザの手続き/Procedures to obtain visas :
2週間なのでビザは不要。
■医療関係の準備/Preparations or actions taken to maintain your health :
特になし。
■保険関係の準備/Preparations/procedures for insurance :
大学の指示に従って加入する。
■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 :
ゼミの教授に連絡する。渡航届を教務課に提出する。
■語学関係の準備/Language preparation :
TOEFLを受験した。

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	150,000 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.)	360,000 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)	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	0 円/JPY
食費	20,000 円/JPY
交通費	0 円/JPY
娯楽費	15,000 円/JPY
■その他、補足等/Additional comments :	
家賃や現地での交通費(バス代)等はプログラムの費用に組み込まれていた。また、プログラムの費用の中に、約 80 ドル分大学の食堂で使えるキャンパスカードが組み込まれているので、昼ごはん代はそれで賄える。	

■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 :	
卒業生有志の短期留学支援プログラム『東大生海外体験プロジェクト』	
■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 :	
海外大学院の雰囲気を感じ出来たことがなによりもよかった。海外志向が強まり、キャリアの選択肢が広がったように思う。	
■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/Impact of the program on your thoughts for a career or job hunting :	
海外大学院への進学を考えるようになった。	
■進路・就職先(就職希望先)/Career/Occupation (planned) :	
■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 :	
費用など気にせず、ぜひ参加しましょう。貴重な経験になります。	
■準備段階や留学中に役に立ったウェブサイト、出版物/Websites or publications which were useful while preparing for or during your time overseas :	
特になし。	

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)

The University of Tokyo Study Abroad/Student Exchange Program Report Form (for programs from a week to 3 months)

記入日/Date: 2020/3/6

■ID: C19280

■参加プログラム/Program: カリフォルニア大学サンディエゴ校ウインタープログラム

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

■派遣先大学/Host university: カリフォルニア大学サンディエゴ校

■プログラム期間/Program period: 2/10/2020~2/21/2020

■東京大学での所属学部・研究科等/Faculty/Graduate School at UTokyo: 公共政策学教育部

■学年(プログラム開始時)/Year at the time of Study Abroad: 専門職 1 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:

短期間で留学を経験できる機会があることを知ったのが秋だったため、直近で参加できる冬のプログラムに応募しました。

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

留学にだんだん興味がわいてきたタイミングだったこともあり、短期間で留学の雰囲気を経験してみたいなと考えたためです。

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

■プログラムの概要/Program Overview:

フィールドワーク、レクチャー、ディスカッションのバランスが良かったと思います。

■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

■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:

大学近くの海辺でランニングをしました。

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

渡航前は、週末はオプションツアーの動物園に行ったりラホヤコーブでアザラシを見たいなあということくらいしか考えていなかったのですが、その他にもポテトチップロック、Mt. ソルダッド・ナショナル・ベテランズ・メモリアル、ダルマン・ファイン・チョコレート、航空宇宙博物館など思った以上に色々な所に行くことができました。

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

■設備/Facilities:

大学内に様々なカフェやフードコートがあったのでお昼ご飯も楽しめました。

■サポート体制/Support for students:

何か困ったことがあればコーディネーターにすぐに相談できる環境だったため安心して生活することができ

た。日本語が堪能な点もありがたかった。

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 :

大学から指定されたアパート

■ 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 :

大学からバスで6分くらいのアパートなので通学は楽でした。バス停やスーパーが近いのも便利でした。トイレやシャワーの水流が少し弱かった印象ですが、全体的には過ごしやすかったです。

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

日本の2月と比べると温かく天気の良い日が多いですが朝晩は冷えます。昼間は日差しが強くまぶしく感じるのですが風が吹くと肌寒いです。大学はとて広く毎日たくさん歩くので歩きやすい靴は必須だと思います。朝ご飯はルームメイトでヨーグルト、シリアル、パン、フルーツなどを共有して食べました。Uberは観光のとき使いましたが安いしすぐに近くまで来てくれるのでとても便利でした。

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

基本的にクレジットカードを使用し、割り勘の時に現金を使用しました。

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

授業の開始時間は毎日バラバラでしたが基本的に早めなので、毎日早起きの健康的な生活を送れました。

■ 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 :

レンタルしたルーター, アパートの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 :

本部国際交流課からの指示に従って準備を行いました。指示どおり手続すれば大丈夫ですが、12~2月は試験やレポートで忙しい時期だったこともあり何かとバタバタしました。

■ ビザの手続き/Procedures to obtain visas :

ESTAで入国しました。申請にあまり時間はかかりませんでした。

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

久しぶりの海外だったので少し心配になり、念のため酔い止めやのど飴を準備しました。結果的に問題なかったため服用しませんでした。帰りのフライトは到着直前にかかり揺れたため酔いそうになりました。また、渡航1週間前に目の角膜に傷ができ炎症を起こしていたため病院で出された目薬を持って行きました。

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

大学指定の保険に加入しました。

■ 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 :

所属の大学院に留学許可願を提出しました。

■ 語学関係の準備/Language preparation :

出発直前まで試験やレポートでバタバタしていたこともあり、あまりこれといった準備はできませんでしたが、気になった会話表現を少し調べておきました。

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	193,330 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.)	365,351 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)	9,110 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	0 円/JPY
食費	30,000 円/JPY
交通費	6,474 円/JPY
娯楽費	6,093 円/JPY

■ その他、補足等/Additional comments :

食費の一部(キャンパス内で使える電子マネー 80ドル)、交通費の一部(Compass card 75ドル)は上記「派遣先への支払い」にて計上しているので、それ以外で要した費用を「食費」「交通費」の項目で計上しています。「交通費」の中には娯楽のための移動(uberを利用)も含んでいます。その他にモバイルルータのレンタル費「19,000 円」、お土産費「50,000 円」くらい使いました。クレジットカードで支払える場合はクレジットカードを使う予定だったので現金はあまり持たないつもりで 25,000 円換金しておきました

■ 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 :

英語に自信がないので参加前は少し不安もありましたが、海外の大学で学ぶという経験は簡単にはできないので参加して良かったです。手厚いサポートの中で留学の雰囲気を味わうことができました。

■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 :

英語力のなさを痛感し英語力向上の必要性を感じましたが、なんとか 2 週間のプログラムを修了できたことは自信にもつながり、国際関係業務への関心も増しました。

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

公的機関公務員

■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 :

短期派遣プログラムだと日程的にも精神的にも負担は小さいと思うので、少しでも関心がある方はぜひ参加してみるといいと思います。

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

過去の参加者の方の報告書を参考にしました。持っていく服装に悩んでいたのが現地の天気予報は頻繁にチェックしていました。

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: 2020/3/7

- ID: C19260
- 参加プログラム/Program: カリフォルニア大学サンディエゴ校ウインタープログラム
- プログラム情報/Program info.: <https://www.u-tokyo.ac.jp/adm/go-global/ja/program-list-short-UCSD.html>
- 派遣先大学/Host university: カリフォルニア大学サンディエゴ校
- プログラム期間/Program period: 2/10/2020~2/21/2020
- 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 3 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>部活のオフ期間の都合上、参加できる期間がここしかなかったため。</p>
<p>■ 参加を決めるまでの経緯/How and why did you decide to participate?:</p> <p>アメリカの大学院に進学することを考えており、自分で大学院の見学に行くことも検討していた。しかし、その場合は学生生活を送るということはほぼ無理なので本当にキャンパスの雰囲気を確認するにとどまってしまうと思い悩んでいたところでこのプログラムを見つけ、大学のプログラムなら個人で見学に出向くよりも詳しくアメリカの大学院の内情を知る機会が得られるのではないかと考えたので参加を決意した。参加を決めた時期はあまり覚えていないが、秋頃だったと思う。</p>

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

<p>■ プログラムの概要/Program Overview:</p> <p>予習の reading 課題が出されており、その課題のテーマで講義が行われる。毎日 2 つくらい講義があり、それぞれのテーマや分野は全く異なりシリーズものではない。講義の前後に予復習のためのディスカッションの時間が設けられており課題や講義の内容確認に役立った。フィールドワークではカリフォルニアの州立裁判所を訪問した。このときは各々が興味のある好きな裁判を自由に傍聴して良いというシステムだったことに驚いた。裁判用語があまりわからず難しい部分もあったが、日本との雰囲気の違いなど興味深かった。</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>文化活動</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>現地の日本人・日本語コミュニティに参加し留学生の方々と会話を楽しんだ。</p>
<p>■ 週末の過ごし方/How did you spend your weekends?:</p> <p>土曜日は友人 5 人でサンディエゴ周辺の観光地巡り、日曜日はカリフォルニアのディズニーランドに行った。</p>

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

■設備/Facilities:

図書館は特に学生証等なくても立ち入りが可能で友人と勉強するために使っていた。書籍の貸し出しが可能かどうかはわからない。わたし自身は利用していないが、ジムに通っている人もいた。食堂はチェーン店がいくつか入っていてプリペイドのカードが使用できた。パソコンは自分のものを持ち歩いていたので大学の施設についてはよくわからない。wifi はあまり強くないがある程度使用できる。

■サポート体制/Support for students:

講義の前後についてくれる TA さんが学習内容について解説してくれたので学習面ではあまり困らなかった。語学面でも「上手に話す必要はない」というような雰囲気強く、発言するのがためらわれたりするようなこともあまりなかった。拙い英語で質問しても親切に答えてくれる人が多かった。

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:

アパートなどの賃貸

■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:

寝室とバストイレ洗面台が2名1室、リビングダイニングキッチンが4人で共有。特に豪華な感じではないが必要最低限があって清潔。週に一回清掃が入ってくれる。

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

気候は想像していたよりも涼しかった印象。上着は少し厚手のものを持っていくほうがいいかも。昼間は薄手のシャツとかで歩き回れる日もあった。大学周辺も生活区域も全体的に治安は良い。交通機関としてはバスが頻繁に通っていてどこにいくにも便利。ただし行き先によっては本数が少ないので遊びに行くときはuber を利用することが多かった。学校と宿舎の往復にはバスで十分だし不便なこともなかった。食事は基本的に量がものすごく多いので持ち帰りできるタッパーを持っていたらよかった。物価が高いのでお昼ご飯で多すぎるなどと思った分を持ち帰って夕飯にすると節約にもなる。

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

外貨両替したのは2万円分、ちょうどよかった。クレジットカードは visa のものを元々持っていたのでそのまま使用した。それ以外特に準備したことはなかった。

■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:

化粧品系は肌に合わないこともあると思ったので少し多めに日本から持って行った。また、女性の場合はサニタリー用品もある程度持って行ったほうが安心だと思う。

■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, レンタルしたルーター, 宿の 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:

渡航情報届(航空券を取ってから申請、日本での連絡先や旅先での滞り場所などの情報が必要)、最初は

右も左もわからなかったがオリエンテーションでかなり説明してもらえてなんとかなった、一人でも知り合いを作っておくとなんでも聞けて便利。

■ビザの手続き/Procedures to obtain visas :

ESTA、アメリカ政府に申請、手続きには 3 日くらい必要、パスポートがない場合は先にパスポートを申請すること

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

特に用意しなかった。

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

クレジットカードで加入していたものを使用、大学で指定のものは振込期限が厳しいので郵送物に注意。

■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 :

出発前 TOEIC820、特別な用意はなし。

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	170,000 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)	15,000 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	0 円/JPY
食費	10,000 円/JPY
交通費	0 円/JPY
娯楽費	60,000 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 :

受給しなかった。

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

■受給金額(月額)/Monthly stipend :

<p>■ 受給金額についての補足等/Additional comments about the monthly stipend :</p>
<p>■ 奨学金をどのように見つけたか/How did you find the scholarships? :</p>

プログラムを振り返って/Reflection

<p>■ 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> <p>海外経験がなかったので海外に対する漠然とした不安感があったが、自分の英語で日常会話レベルならなんとかやっていけることがわかったのは大きかったと思う。また、学習面ではあまり学ぶことがなかったが、アメリカの大学院を見るという点ではもしも留学するのであればかなり自律する必要があること、なんでも自分でこなせるようになってはいけないと思った。一方で日本人コミュニティも存在するので安心できるところもあると学んだ。</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>海外で生活することがあまり怖くなくなった。ただし食事は合わないことがよくわかったので、移住するのであれば自炊の能力を上げなくてはならないと感じた。</p>
<p>■ 進路・就職先(就職希望先)/Career/Occupation (planned) :</p> <p>民間企業</p>
<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>悩んでいるなら行って見たほうが早いと思います。わからないことが多いと不安にはなりますが、それは能力不足ではなくて単純な経験不足のせいだとわかった時かなり自信がきますし次にすべきことも見えてきます。行ってみて「やっぱり違ったな」というのも貴重な経験だと思うので、まずは行動してみることを勧めたいです！</p>
<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> <p>特になし</p>

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)

The University of Tokyo Study Abroad/Student Exchange Program Report Form (for programs from a week to 3 months)

記入日/Date: 2020/3/8

■ID: C19269

■参加プログラム/Program: カリフォルニア大学サンディエゴ校ウインタープログラム

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

■派遣先大学/Host university: カリフォルニア大学サンディエゴ校

■プログラム期間/Program period: 2/10/2020~2/21/2020

■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 1 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:

留学に興味はあったが一年の夏はサークルなどで忙しかったため。

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

留学に元々興味があり、それほど英語力が必要とされないと聞いて決断しました。

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

■プログラムの概要/Program Overview:

平日は授業、現地生と関わるイベントがあり、週末にはディズニーランドに行くツアーもあります。印象に残っているのはサーフィンをするイベントで、サンディエゴの海水が本当に冷たく寒かったのを覚えています。覚悟していきましょう。

■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:

現地にいる人とテニスをしました。

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

観光とかディズニーに行ったりです。

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

■設備/Facilities:

RIMAC というスポーツ施設があります。しかし 40 ドルも必要な上飛び入り参加できるような試合をやっていたりということはないのであまりお勧めしません。テニスやサッカーをしたい人は予め紹介される UCSD のクラブ・サークルに連絡をとるのが良いでしょう。食堂には様々な料理の店が入っていて美味しいのでいろんな店を試してみるといいです。学内には無料の wifi もあり、それは接続もよくよかったです。

■サポート体制/Support for students:

授業後の TA の Discussion は理解が深まってよかったです。

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 :

アパートなどの賃貸

■ 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 :

プログラムで決められていました。ホームページに乗っているもの以外は本当に何もありません(洗剤とかドライヤーとか)。

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

『気候』晴れている日は朝・夜は日本の秋くらいの寒さ。昼は日本の夏ほどではないが暑い。雨の日は一日中日本の冬並みに寒い。なので出発前に雨の日がどのくらいあるのかを確認した上で持っていく服を決めたら良いと思います。自分の時はほとんど晴れの日ばかりだったので、秋服でちょうどよかったです。『交通機関』家から大学まではバスがあるのでそれを使っていました。ただ、アメリカは広くバスがそこまで発達していないので、観光しようと思ってもバスではいけないところも多くあり、そんな時はUberを使いました。基本的には目的地まで Google map で経路検索かけてそれでバスがあまりにも時間がかかるようならUberを使うようにしたら良いでしょう。『食事』食事は全て自分たちでまかなう必要があります。朝食は予めスーパーで買っておいたサラダとパンを部屋の人たちで分けてすましていました。昼飯夜飯は学内の店で食べたり美味しい店探してダウンタウンまで行って食べたりしました。

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

現金とクレジットカード両方持っていきました。ただ自分の持って行ったクレカは JCB のものでアメリカでは使えない店も多かったので、VISA カードなどアメリカで確実に使えるカードを持っていくことをお勧めします。

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

自分たちのアパート付近は本当に治安が良いです。ダウンタウンまでいくと夜にホームレスがいたりしましたがその程度です。まあ、無闇に独り行動ばかりしないようにしたらいいでしょう。

■ 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 :

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 :

共通の提出物は渡航情報届です。他は学部によって異なります。メールで送られてくる指示に従うと良いです。

■ ビザの手続き/Procedures to obtain visas :

ESTA にかかる時間は0.5hほどです。スムーズに承認が下りるとは限らないので早めに取得することをお勧めします。

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

日本で使っていた薬は全て持っていきました。

<p>■ 保険関係の準備/Preparations/procedures for insurance :</p> <p>付帯海外留学保険 これも指示されたものなのでそれに従えば良いです。</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>海外渡航届が必要でした。期限は渡航日の 10 日まえと遅いですが油断していると期限をすぎるので早めに済ませましょう。</p>
<p>■ 語学関係の準備/Language preparation :</p> <p>出発前は TOEFL ibt 66 でした。特に語学学習等はしていきませんでした。日常会話で使う程度のフレーズの確認をしておくといいかもかもしれません。</p>

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

<p>■ 参加するために要した費用/Expenses of participation :</p>	
航空費	150,000 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.)	400,000 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)	6,000 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
<p>■ その他、補足等/Additional comments :</p>	
<p> </p>	

<p>■ 留学先で費やした生活費/Overall expenses spent during the program :</p>	
家賃	0 円/JPY
食費	40,000 円/JPY
交通費	15,000 円/JPY
娯楽費	30,000 円/JPY
<p>■ その他、補足等/Additional comments :</p>	
<p> </p>	

<p>■ プログラム参加のための奨学金の受給有無/Scholarships to participate :</p> <p>受給しなかった。</p>
<p>■ 奨学金の支給機関・団体名等/Name of the source of the scholarships :</p> <p> </p>
<p>■ 受給金額(月額)/Monthly stipend :</p> <p> </p>
<p>■ 受給金額についての補足等/Additional comments about the monthly stipend :</p> <p> </p>
<p>■ 奨学金をどのように見つけたか/How did you find the scholarships? :</p> <p> </p>

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 :

友人が増え、自己向上心が高まった。ほとんど外国の友人は増えなかった。

■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 :

先輩の話を聞いて文系就職もいいのでは?と思った。

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

■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 :

学年関係なく積極的に現地生・同じプログラムに参加している仲間と話しましょう。

■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 :

特になし。