

東京大学 海外留学・国際交流プログラム報告書(超短期プログラム用)

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

記入日/Date: 2019/3/10

- 参加プログラム/Program: UC San Diego Winter Program
- 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: 2019/02/11 ~ 2019/02/22
- 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:
入学のバタバタで S セメスターは留学のことを考える余裕がなく、思い立ったのが秋だったため。
■参加を決めるまでの経緯/How and why did you decide to participate?:
締切直前に見つけて参加しました。即決です。

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

■概要/Overview:
東大生向けに構成された 2 時間程度の授業の前後に現地学生による予習復習のセミナーが 30 分ずつ続きます。
■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、現地学生との交流
■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:
いっぱいお話ししました。
■週末の過ごし方/How did you spend your weekends?:
ディズニーに行ったり 1 人で散策して偶然 TAJIMA というラーメン屋を見つけたりしていました。

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

■設備/Facilities:
図書館ですと勉強していました。
■サポート体制/Support for students:
万全です。

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:
指定ホテル
■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:
指定されていた。本当はオンキャンパスが良かった。

<p>■ 気候、大学周辺の様子、交通機関、食事等/Climate, environment around the institution, transportation, food, etc. :</p> <p>サンディエゴは本当に治安のいい街。公共交通機関を利用し倒した。ヤバそうな人はいるし、どうしても向こうの変な人は英語喋ってるし怖く見えてしまうが、他に普通の人一杯乗っているので夜でも公共交通機関を使って大丈夫だろうと思った。ただしこれはサンディエゴのごく一部の話で、一般に警戒を緩めろということではない。ロスに行ったら Uber 使いまくりである。</p>
<p>■ お金の管理方法、現地の通貨事情/Management of money and situation about local economy :</p> <p>手数料が少ない手段を選びましょう。</p>
<p>■ 治安、医療関係事情、心身の健康管理で気をつけたこと等、危機管理/Aspects of risk and safety management, local health care system, and any actions taken to maintain your health :</p> <p>具合が悪かったら寝ること！</p>
<p>■ 自由時間に利用した交通手段/Means of transportation in your free time :</p> <p>列車、バス、Uber</p>
<p>■ プログラム期間中に利用したネット環境/Internet service usage during the program :</p> <p>キャンパス Wifi、アメリカ放題(後半 1 週間全くつながらず。これだけに頼るのはやめておくべき)</p>

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

<p>■ プログラムへの参加手続き/Procedures for participation :</p> <p>準備に要した時間は 1 日程。すべて教務課のホームページに上がっている。</p>
<p>■ ビザの手続き/Procedures to obtain visas :</p> <p>ESTA で入国。同じ部屋の人が乗り継ぎ地でビザが必要になって航空券を取り直す羽目になっていたので乗り継ぎの人は注意。</p>
<p>■ 医療関係の準備/Preparations or actions taken to maintain your health :</p> <p>気候が乾燥しているので鼻や喉にくる。アレグラは役立った。</p>
<p>■ 保険関係の準備/Preparations/procedures for insurance :</p> <p>覚えていない。</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>授業と被らないので問題はない。</p>
<p>■ 語学関係の準備/Language preparation :</p> <p>帰国後に合わせて語学試験を申し込んだくらいか。</p>

費用・奨学金に関する事/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.)	320,000 円/JPY
教科書代・書籍代/Textbook / Book	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)	円/JPY
■その他、補足等/Additional comments :	
海外留学保険料は不明	
■留学先で費やした生活費/Overall expenses spent during the program :	
家賃	円/JPY
食費	30,000 円/JPY
交通費	30 円/JPY
娯楽費	25,000 円/JPY
■その他、補足等/Additional comments :	
食費は、プログラム参加費に含まれる 78 ドルの大学内で使えるパスを含む。1 食当たり日本の倍程度と非常に高く、特に水が 300 円くらいする。	
■プログラム参加のための奨学金の受給有無/Scholarships to participate :	
受給した。	
■奨学金の支給機関・団体名等/Name of the source of the scholarships :	
JASSO	
■受給金額(月額)/Monthly stipend :	
160,000 円	
■受給金額についての補足等/Additional comments about the monthly stipend :	
■奨学金をどのように見つけたか/How did you find the scholarships? :	
大学(本部国際交流課)からの案内	

プログラムを振り返って/Reflection

■プログラムに参加したことの意義、その他所感/Impact of the participation on yourself or your thoughts :
将来のビジョンが多少は描けるようになったのはこのプログラムと、現地学生との交流のおかげです。
■今後のキャリアに対する考え方や就職活動に与えた影響/Impact of the program on your thoughts for a career or job hunting :
海外に出ます！！
■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 :
このプログラムが個人的にはベストだと思います。期間、現地での内容共に。
■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。

東京大学 海外留学・国際交流プログラム報告書(超短期プログラム用)

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

記入日/Date: 2019/3/4

- 参加プログラム/Program: UC San Diego Winter Program
- 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: 2/11/2019 ~ 2/22/2019
- 東京大学での所属学部・研究科等/Faculty/Graduate School at UTokyo: 教養学部(前期課程)
- 学年(プログラム開始時)/Year at the time of Study Abroad: 学部 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:
2年の夏に交換留学への応募を考えていたから。
■参加を決めるまでの経緯/How and why did you decide to participate?:
冬の留学説明会で決めた。

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

■概要/Overview:
特にラボの見学が面白かった。
■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:
サークル
■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 という会話のサークルに参加した。
■週末の過ごし方/How did you spend your weekends?:
動物園に行ったり、近くを観光したりした。

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

■設備/Facilities:
図書館、ジム(有料)、食堂にはいくつか店がある、wifi 使える
■サポート体制/Support for students:
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:
指定ホテル
■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:
オフキャンパスのホテル。3人一部屋。上の階の人がうるさかった。プログラム指定。
■気候、大学周辺の様子、交通機関、食事等/Climate, environment around the institution, transportation, food, etc.:

あまり天候は良くなかった。バス。食事はホテルの近くにあまり店がないので大学やバスの停留所の近くなどですませた。
■お金の管理方法、現地の通貨事情/Management of money and situation about local economy :
クレジットカードと現金を持っていった。
■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 :
特になし。
■自由時間に利用した交通手段/Means of transportation in your free time :
列車、バス、Uber
■プログラム期間中に利用したネット環境/Internet service usage during the program :
キャンパス Wifi、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 :
本部国際交流課からのメールに従ってメールでの手続きなどを行なった。
■ビザの手続き/Procedures to obtain visas :
ESTA を申請した。
■医療関係の準備/Preparations or actions taken to maintain your health :
していない。
■保険関係の準備/Preparations/procedures for insurance :
大学の指定に従った。
■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 :
特に行っていない。
■語学関係の準備/Language preparation :
特に行っていない。

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	140,000 円/JPY
派遣先への支払い(授業料・施設利用料など) /Payment to host institution (tuition, facilities fee, etc.)	330,000 円/JPY
教科書代・書籍代/Textbook / Book	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)	2,000 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)	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	円/JPY
食費	30,000 円/JPY
交通費	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、東京大学海外奨学派遣事業奨学金	
■ 受給金額(月額)/Monthly stipend :	
160,000 円	
■ 受給金額についての補足等/Additional comments about the monthly stipend :	
■ 奨学金をどのように見つけたか/How did you find the scholarships? :	
大学(本部国際交流課)からの案内	

プログラムを振り返って/Reflection

■ プログラムに参加したことの意義、その他所感/Impact of the participation on yourself or your thoughts :
特になし。
■ 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 :
特になし。
■ 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 :
しっかりと目的をはっきりさせてから応募しましょう。
■ 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 :
参加者の LINE グループ

東京大学 海外留学・国際交流プログラム報告書(超短期プログラム用)

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

記入日/Date: 2019/3/12

- 参加プログラム/Program: UC San Diego Winter Program
- 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: 2019/02/11 ~ 2019/02/22
- 東京大学での所属学部・研究科等/Faculty/Graduate School at UTokyo: 教養学部
- 学年(プログラム開始時)/Year at the time of Study Abroad: 学部 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:
春休みで比較的自分の中で自由時間が取れる時期だったから。
■参加を決めるまでの経緯/How and why did you decide to participate?:
アメリカの大学というものを知って見たかったので、留学説明会の時に参加を決めた。

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

■概要/Overview:
様々な分野の授業を英語で受講した。
■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:
観光、現地の学生との交流
■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:
全体的にとっても充実している。特に図書館
■サポート体制/Support for students:
TAによるフォローがあったので英語の授業も理解できた。

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:
指定ホテル
■宿泊先の様子、どのように見つけたか/Environment around the accommodation and how did you find it:
派遣先大学に指定された。

■ 気候、大学周辺の様子、交通機関、食事等/Climate, environment around the institution, transportation, food, etc. :
寒い。雨が多い。
■ お金の管理方法、現地の通貨事情/Management of money and situation about local economy :
クレジットカードが主だった。
■ 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 :
単独では行動しないようにしたが治安は良い。
■ 自由時間に利用した交通手段/Means of transportation in your free time :
列車、バス、Uber
■ プログラム期間中に利用したネット環境/Internet service usage during the program :
キャンパス Wifi、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 :
UTAS の指示に従う。
■ ビザの手続き/Procedures to obtain visas :
ESTA
■ 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 :
大学の指示に従った。
■ 東京大学の所属学部・研究科(教育部)での手続き/Procedures required by faculties or graduate schools at UTokyo :
特になし
■ 語学関係の準備/Language preparation :
TOEFL、TOEIC 受験

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	100,000 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	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)	100 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	円/JPY
食費	200 ドル/\$
交通費	20 ドル/\$
娯楽費	200 ドル/\$
■ 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 :	
東京大学海外奨学派遣事業奨学金、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 :
アメリカの大学というものを知ることができて、今後の長期留学へのモチベーションが高まった。ただ、期間の短さもあって学習面では思った通りの成果を出せなかった。
■ 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 :
自分はアメリカが好きなので、可能なら将来はアメリカに関わる仕事ができれば良いと思った。
■ 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 :
気軽に、積極的に参加して欲しい。短いながらも得るものはたくさんあるし、何より楽しいので、海外への興味が少しでもあるなら得難い体験になると思う。
■ 準備段階や留学中に役に立ったウェブサイト、出版物/Websites or publications which were useful while preparing for or during your time overseas :
Google map

東京大学 海外留学・国際交流プログラム報告書(超短期プログラム用)

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

記入日/Date: 2019/3/14

- 参加プログラム/Program: UC San Diego Winter Program
- 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: 2/11/2019 ~ 2/22/2019
- 東京大学での所属学部・研究科等/Faculty/Graduate School at UTokyo: 教養学部(前期課程)
- 学年(プログラム開始時)/Year at the time of Study Abroad: 学部 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:
他の国際研修と日程的に被らない英語圏へのプログラムを探していたから。
■参加を決めるまでの経緯/How and why did you decide to participate?:
夏休みが忙しかったのでウィンタープログラムに参加しようとぼんやり考えていました。プログラム料金が高かったのがネックでした。

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

■概要/Overview:
授業は受け入れ先の大学院が東大用に準備したものでした。言語の壁があるせいかもしれませんが、必ずしも全ての授業内容が良いとは限らないという印象でした。予習のテキストは 1 週間分配られましたが講義内容が事前にわからないため効率的に読むのは困難でした。現地の学生との交流イベントがあったのはとてもよかったです。
■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:
短期だったから。
■週末の過ごし方/How did you spend your weekends?:
コーディネーターの方によるオプションツアーに申し込みました。

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

■設備/Facilities:
立派な図書館に入ることができ、貸出は(おそらく)できませんが蔵書を読むことができました。スポーツ施設は有料だったようです。プリペイドのミールカードの使えるフードショップが大学内にいくつかありました。WiFi はゲストのものを利用できました。UTkyo WiFi よりは強かったと思います。
■サポート体制/Support for students:
コーディネーターの方や受け入れ先の大学院の方が日本語を理解できたので大変頼りになりました。

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 :
指定ホテル
■ 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 :
キャンパスからバスで1時間程度でした。
■ 気候、大学周辺の様子、交通機関、食事等/Climate, environment around the institution, transportation, food, etc. :
印象よりもかなり寒かったです。行きに日本だけで着ようと思っていたコートが役立ちました。今年がイレギュラーだったかもしれませんが、調節できる服装をお勧めします。大学内・外にかかわらず基本的に物価は高いです。プログラムで MRT とバス乗り放題のパスをもらえたのでそれと Uber を組み合わせて移動しました。
■ お金の管理方法、現地の通貨事情/Management of money and situation about local economy :
現金はチップや割り勘用として準備し、基本的にはデビットカードを使用しました。
■ 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 :
治安はとても良かったと思います。ただ、日本と同様に夜遅い時間に一人で、あるいは女子だけで行動するのは好ましくないのかなと感じました。
■ 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

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

■ プログラムへの参加手続き/Procedures for participation :
提出物は本部の方がリストを作成してくださったのでそれに従えば問題ないと思います。
■ ビザの手続き/Procedures to obtain visas :
ESTA を申請しました。ネットで簡単に行えます。
■ 医療関係の準備/Preparations or actions taken to maintain your health :
常備薬のみ準備しました。
■ 保険関係の準備/Preparations/procedures for insurance :
東大で義務とされている保険に入りました。
■ 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 :
海外渡航届のみ提出しました。
■ 語学関係の準備/Language preparation :
単語の確認は行いました。プログラム期間中には予習にあまり時間を割けなかったので講義の内容に関する文を英語で読んでおくとよかったかなと思います。

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	166,440 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.)	329,336 円/JPY
教科書代・書籍代/Textbook / Book	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)	9,050 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)	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	円/JPY
食費	30,000 円/JPY
交通費	10,000 円/JPY
娯楽費	70,000 円/JPY
■その他、補足等/Additional comments :	
プログラム料金にホテル滞在費も含まれていました。食費は大学で使えるミールカードが配布されました。	
■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 :	
東京大学海外奨学派遣事業奨学金	
■受給金額(月額)/Monthly stipend :	
160,000 円	
■受給金額についての補足等/Additional comments about the monthly stipend :	
■奨学金をどのように見つけたか/How did you find the scholarships? :	
大学(本部国際交流課)からの案内	

プログラムを振り返って/Reflection

■プログラムに参加したことの意義、その他所感/Impact of the participation on yourself or your thoughts :
理系のラボを見学できたのは今まで文系としてしか生活してこなかった自分にとって貴重な体験でした。
■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 :
進振りに際してより広い選択肢を考えるようになりました。

■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 :

自分なりの目的を持って参加すると良いと思いました。

■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: 2019/3/1

- 参加プログラム/Program: UC San Diego Winter Program
- 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: 2/11/2019 ~ 2/22/2019
- 東京大学での所属学部・研究科等/Faculty/Graduate School at UTokyo: 教養学部(前期課程)
- 学年(プログラム開始時)/Year at the time of Study Abroad: 学部 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:
後期課程以降に留学したくて、海外で学ぶ感覚を知っておきたかったから。
■参加を決めるまでの経緯/How and why did you decide to participate?:
将来的に長期留学したいので、海外で学ぶということを体験してみたかった。

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

■概要/Overview:
予習資料が配られますが、要領よくこなせば大丈夫です。理系の自分には少しハードな内容もあったので、文系の教養がもっとあればなと思いました。一方で、理系の研究室見学もあっていろいろ楽しめました。
■学習・研究以外の活動で取り組んだもの/Activities you took part in other than study/research:
スポーツ、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:
ホテルのプールで泳いだ。language table という現地学生が主催してくれてるしゃべランチ的なのに参加した。スラングとか教えてもらった。
■週末の過ごし方/How did you spend your weekends?:
サンディエゴ動物園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:
図書館は勉強場所として最適な感じだった。ホテルにひょうたん型プールがあったたまに泳いだ。
■サポート体制/Support for students:
TA のレクチャーもあるので大丈夫です。

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:
指定ホテル
■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:

3 人部屋です。部屋割りは抽選で決まります。	
■ 気候、大学周辺の様子、交通機関、食事等/Climate, environment around the institution, transportation, food, etc. :	
メキシコ料理がおいしかった。In n out というカリフォルニア限定のハンバーガーショップもおいしかった。ホテルの食事に野菜はありません。野菜不足になりそうでした。ホテルから学校まで 45 分くらいかかった。	
■ 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 2 枚持っていきました。現金は 50 ドルだけ最初持っていましたが、Uber とかで割り勘すると現地通貨増えます。	
■ 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 :	
タクシーははなから信じない方がいい。優しく声かけてきて、タクシーから降りてきて、勝手に荷物をトランクに詰め込まれたので、本気で断って逃げたら、タクシーで追っかけてきて、大量に罵声を浴びせられた。Uber しか乗らない方がいい。日本と違って Uber がものすごい便利。大学の周りは大丈夫だけど、市街地はホームレスがけっこういるし、変なタクシーもいる。	
■ 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 :	
キャンパス Wifi、SIM	

参加前の準備・手続きについて/About preparations and procedures before participation	
■ プログラムへの参加手続き/Procedures for participation :	
UTAS から申し込んだ後、東大からメールで指示があるのでそれに従っておけば特に問題ありません。	
■ ビザの手続き/Procedures to obtain visas :	
ESTA を申請しました。これも東大から指示されます。	
■ 医療関係の準備/Preparations or actions taken to maintain your health :	
目薬をもっていきました。	
■ 保険関係の準備/Preparations/procedures for insurance :	
東大の指示に従って手続きをして保険に入っておけば大丈夫です。	
■ 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 :	
前期教養の国際係に一枚書類を提出しました。これについてもメールで指示が来ます。	
■ 語学関係の準備/Language preparation :	
IELTS 6.5。Amazon prime で SUITS という弁護士ドラマを見てから行ったので、アメリカの司法システムの授業とか裁判所見学とかで楽しめました。	

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	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.)	300,000 円/JPY

教科書代・書籍代/Textbook / Book	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)	円/JPY
■その他、補足等/Additional comments :	
16万円の奨学金が東大からもらえます。プログラム代金が少し割高になっています。	
■留学先で費やした生活費/Overall expenses spent during the program :	
家賃	円/JPY
食費	10,000 円/JPY
交通費	円/JPY
娯楽費	60,000 円/JPY
■その他、補足等/Additional comments :	
ホテル代や現地での交通費、校内での食事代はプログラム代に含まれています。Uber とかを頼むと自腹です。娯楽費はお土産代、オプションツアーのディズニーや動物園代等を含みます。あと UCSD の近くでできるパラグライダーをしたら2万円飛びましたが、めちゃくちゃ面白いし景色綺麗だし、大学生のうちにやっておくべきかもしれません。	
■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 :	
東京大学海外奨学派遣事業奨学金	
■受給金額(月額)/Monthly stipend :	
160,000 円	
■受給金額についての補足等/Additional comments about the monthly stipend :	
■奨学金をどのように見つけたか/How did you find the scholarships? :	
大学(本部国際交流課)からの案内	

プログラムを振り返って/Reflection

■プログラムに参加したことの意義、その他所感/Impact of the participation on yourself or your thoughts :
自分から英語でどんどん話さないといけないし、現地学生と積極的に交流していかないといけない。受け身で2週間過ごすこともできるけどそれだとほとんど意味ない気がしました。
■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 :
研究室訪問や、東大の先輩との交流は進振り先を決める参考になりました。
■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 :

言語面で成長したいんだという方は、自分からどんどん英語を話す機会を作らないとその目標の達成が難しいプログラムです。受け身だと正直厳しいです。ただ、楽しいことは確かです。

■ 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 :

体験記

東京大学 海外留学・国際交流プログラム報告書(超短期プログラム用)

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

記入日/Date: 2019/3/3

- 参加プログラム/Program: UC San Diego Winter Program
- 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: 2/11/2019 ~ 2/22/2019
- 東京大学での所属学部・研究科等/Faculty/Graduate School at UTokyo: 教養学部(前期課程)
- 学年(プログラム開始時)/Year at the time of Study Abroad: 学部 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:
一年生という時間に余裕のある期間に、短期留学という入門的なプログラムに参加することによって今後の留学に役立つ経験をしたいと考えたため。
■参加を決めるまでの経緯/How and why did you decide to participate?:
夏休みに予定が合わずサマープログラムに参加できなかったため、ウィンタープログラムに参加しようと思っていました。海外経験が乏しいので、とりあえず短期留学という形でアメリカの大学の雰囲気を感じたいと思い参加を決めました。金銭面も親の承諾が出ていたこともあり、特に参加を迷うことはなかったです。

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

■概要/Overview:
基本的には事前に読む論文や記事が与えられて、それに沿ってTAによる準備のセミナーが行われます。その後授業を受けて、今度は授業内容に沿ってTAによるフォローアップのセミナーが行われるという感じでした。印象に残っているのはマーケティングの授業ですね。個人的な興味分野なのでとても楽しみにしていたのですが、実際はアメリカ人のステレオタイプをアメフトから読み解いた後、ほかの国の国民性のステレオタイプを語って終わるといった謎の授業でした。そういう拍子抜けするようなものもありますが、基本的には固めのきちんとした授業が多いので積極的に受講してください。
■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:
JSA の Language Table と Asameshikai の集まりに参加しました。
■週末の過ごし方/How did you spend your weekends?:
オプションツアー参加。

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

■設備/Facilities:
図書館は広々としています。ご飯を食べるところも色々あるので、飽きることはないです。Wifi は自分のを使っていたのでよくわかりません。

<p>■ サポート体制/Support for students :</p> <p>大学生 TA はわかりやすく、質の高いディスカッションが行われるようファシリテートしてくださったのでとても良かったと思います。</p>

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

<p>■ 宿泊先の種類/Type of accommodation :</p> <p>指定ホテル</p>
<p>■ 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 :</p> <p>大学側に指定されました。治安は良かったですが、いかんせん大学から遠かったので通学に苦労しました。</p>
<p>■ 気候、大学周辺の様子、交通機関、食事等/Climate, environment around the institution, transportation, food, etc. :</p> <p>今年はなぜか雨が多く、寒かったです。半袖で過ごせるなんてのは大嘘で、パーカーに薄手のコートを羽織っても寒いくらいでした。年によって変動はあるので気温を調べて判断して欲しいですが、暖かい格好も用意して行くことを強くお勧めします。全体的に治安は良く、公共交通機関は日本ほどではないですがそこに発達しています。Uber は便利なので日本でしっかりセットアップしていきましょう。割り勘すれば安いですよ。食事に関しては、基本的に量が多すぎるということに気をつけてください。大人数でシェアするのが賢いと思います。</p>
<p>■ お金の管理方法、現地の通貨事情/Management of money and situation about local economy :</p> <p>持ち歩く用の財布とホテルに保管しておく用の財布を用意して、現金は使う分だけ持ち歩きました。カードも 2 枚持っていきましたが、限度額の高い方をホテルに保管しておく用の財布にしまっていました。現金は食事や Uber の割り勘の時に使いましたが、キャッシュレスが進んでいるので、基本的にはカードでことが済みます。</p>
<p>■ 治安、医療関係事情、心身の健康管理で気をつけたこと等、危機管理/Aspects of risk and safety management, local health care system, and any actions taken to maintain your health :</p> <p>治安はとてもいいと思います。夜はちょっと怖いですが、人通りの多いところなら安全だと思います。基本的に時差ボケから始まって、超早寝早起きの生活になると思います。疲れて最後の方に風邪を引く人も多かったので気をつけてください。</p>
<p>■ 自由時間に利用した交通手段/Means of transportation in your free time :</p> <p>列車、バス、Uber</p>
<p>■ プログラム期間中に利用したネット環境/Internet service usage during the program :</p> <p>キャンパス Wifi、レンタルしたルーター、ホテルの wifi</p>

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

<p>■ プログラムへの参加手続き/Procedures for participation :</p> <p>渡航情報届は航空券をとったらすぐに国際交流課に提出してください。その他奨学金関連の手続きがありましたが、こちらも渡航の 1 ヶ月前には終わらせておくと安心です。</p>
<p>■ ビザの手続き/Procedures to obtain visas :</p> <p>ESTA を取得。インターネットでできます、初めてやったので 1 時間弱を要してしまいましたが、普通の人はもっと早く終わると思います。</p>

<p>■医療関係の準備/Preparations or actions taken to maintain your health :</p> <p>健康診断、予防接種は特にしてないです。セイロガンとパファリンは個人的におすすめです。</p>
<p>■保険関係の準備/Preparations/procedures for insurance :</p> <p>東大指定の保険に加え、前期教養学部では必須の OSSMA にも加入しました。どちらも煩雑な手続きは必要ないです。</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>単位を取得していないので割愛します。</p>
<p>■語学関係の準備/Language preparation :</p> <p>特には準備してないですが、強いていうならスマホのアプリで日常会話フレーズを申し訳程度に眺めていたくらいです。</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	149,410 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.)	330,000 円/JPY
教科書代・書籍代/Textbook / Book	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)	9,180 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)	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	円/JPY
食費	25,000 円/JPY
交通費	5,000 円/JPY
娯楽費	50,000 円/JPY
<p>■その他、補足等/Additional comments :</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>東京大学</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>	

■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 :
USCD の広々としながらも、どこかピリッとした雰囲気の中で、自分の専門に誇りを持ち、かつ圧倒的な言語能力を持つ学生と交流したことで、学業や言語学習に対するモチベーションが上がりました。また、将来的には海外で MBA を取りたいと思っているので、今回 2 週間という短い期間ではありましたが、UCSD という世界屈指の大学で学んだことは将来の留学につながる質の高い経験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 :
将来 MBA を海外大学で取りたいという思いがより強くなりました。世界中から集まった意識の高い学生たちと切磋琢磨しながら学びたいと思わされるような 2 週間でした。
■進路・就職先(就職希望先)/Career/Occupation (planned) :
民間企業。現在はコンサルをみています。まだまだ就活は先のことなので、これからベンチャー企業での長期インターンを通じて色々考えてい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 :
将来海外留学を考えているけどいきなり長期は不安だしまずは短期から、という方にはぜひ行ってもらいたいなと思います。もし英語力に不安があっても TA のサポートもあるので、多少の苦労はあっても全く学ぶことがないということはないです。
■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 :
特に調べてないです。

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: 2019/3/12

- 参加プログラム/Program: UC San Diego Winter Program
- 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: 2019/02/11 ~ 2019/02/22
- 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:
入学から1年が経過し、今後の大学生活をどのように過ごすか考えたかった。
■参加を決めるまでの経緯/How and why did you decide to participate?:
海外で学ぶことについて漠然とした興味を持っており、それが実際どのようなものかを直接確かめたいと考えていた。

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

■概要/Overview:
予習のための教材が授業の数日前に配布され、それを読んだ上で授業に臨む。授業の前後には TA によるサポートがある。教材の量が多いが、授業の中にはあまり教材とリンクしていないものもあるので、必ずしもすべてを理解することは求められていないようだった。授業は各分野について1コマしか行われなこともあり、概説のようなものが多かった。フィールドワークは本来渡航前から準備した方がよいものもあったので、来年以降参加する方は渡航前にオーガナイザーに内容をきいておくのもよいと思われる。
■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:
日本に関心のある現地学生との交流
■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た。

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

■設備/Facilities:
広大な敷地に新しい建物が多く立っています。図書館は階上ほど静かになり、最上階は自習に最適です。食堂はチェーン店で構成されています。キャンパス Wifi がどこでもつながります。
■サポート体制/Support for students:
困ったことがあればプログラムオーガナイザーが相談にのってくださると思います。

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 :

指定ホテル

■ 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 :

指定されたホテルから大学までは公共バスで片道1時間かかりました。3人1部屋で形式的な朝食が付いていました。

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

カリフォルニアのイメージとは異なり、今年は東京と同程度の寒さでした。渡航前に天候を必ず調べ、それに合わせた服装を準備することをおすすめします。交通機関はバスとトロリー、Uber が主です。公共交通機関については乗り放題のパスが配布されます。食事は基本的にすべて外食となります。量が多い分、日本より食費は高くなります。

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

クレジットカードはほとんどどこでも使用可能ですが、Uber やレストランでの割り勘のためにある程度現金も準備したほうがよいです。

■ 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 :

サンディエゴはアメリカの中では治安のよい街と言われますが、夜は挙動のおかしい人が歩き回っていることもあります。食事が準備されないため、外食が不可避となりますが、夜に街に出る際は十分注意してください。

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

列車、バス、Uber

■ プログラム期間中に利用したネット環境/Internet service usage during the program :

キャンパス Wifi、レンタルしたルーター

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

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

Go Global Website 上の指示通りに必要書類を揃え、提出しました。保護者や教務課職員の方にサインをもらう必要があるなど、他人の協力が必要な場合もあるので期限通りに提出できるように必要資料を早めに確認することをすすめます。

■ ビザの手続き/Procedures to obtain visas :

ESTA はインターネットで申請可能です。

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

市販の風邪薬を持っていきました。

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

大学から案内のあった保険と OSSMA に加入しました。必要な保険については大学から案内があるのでそれに従えば問題ないです。

<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>前期教養学部生であればプログラムが東大の授業期間と重なることも、プログラムが単位として認定されることもなく、これといった手続きは必要ありませんでした。</p>
<p>■語学関係の準備/Language preparation :</p> <p>英語について書くことと読むことにはある程度自信がりましたが、話すことと聴くことにはあまり自信がありませんでした。NHKの語学番組やPodcastのCNN10などを視聴して、リスニング能力の向上を目指しました。</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	160,000 円/JPY
派遣先への支払い(授業料・施設利用料など) /Payment to host institution (tuition, facilities fee, etc.)	330,000 円/JPY
教科書代・書籍代/Textbook / Book	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)	3,240 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)	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	円/JPY
食費	50,000 円/JPY
交通費	円/JPY
娯楽費	50,000 円/JPY
<p>■その他、補足等/Additional comments :</p> <p>家賃・ホテル宿泊代・交通費・食費の一部はプログラム前の支払いと共に一括で納めました。</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>JASSO</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>	
<p>■奨学金をどのように見つけたか/How did you find the scholarships? :</p> <p>大学(本部国際交流課)からの案内</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 :

海外で学ぶとはどういうことかを直接感じることができ、自身の日本でのキャリア形成に対する考え方への確信が高まった。

■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 :

まずは日本で学び、そこで得た力を海外で発揮したいと考えている。

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

専門職(法曹・医師・会計士等)

■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 :

参加する際はプログラムの内容について十分調べ、自身に最も適したものを選択できるようにしてください。

■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 :

過去の体験記

東京大学 海外留学・国際交流プログラム報告書(超短期プログラム用)

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

記入日/Date: 2019/2/28

- 参加プログラム/Program: UC San Diego Winter Program
- 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: 2/11/2019 ~ 2/22/2019
- 東京大学での所属学部・研究科等/Faculty/Graduate School at UTokyo: 文学部
- 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:
大学院入試が終わり、大学院入学手続きに間に合う日程だった。
■参加を決めるまでの経緯/How and why did you decide to participate?:
友人の紹介で決めた。

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

■概要/Overview:
長いレクチャー、その前後に現地の TA との準備講座がある。残念ながら、英語を話す機会はその前後の講座に限られる。その他、現地学生との交流会が二回あった。フィールドワークは英語力向上とまったく関係ない。裁判所見学はサンディエゴの社会状況を実地で見れて刺激的だった。
■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:
英語を勉強しにきた。
■週末の過ごし方/How did you spend your weekends?:
観光、現地学生との交流

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

■設備/Facilities:
すべて非常によい。ただし、ジムは会費が必要なので使いにくい。
■サポート体制/Support for students:
現地の TA と非常に仲良くなれた。

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:
指定ホテル
■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:
大学から距離が遠く、バスで一時間以上かかった。そのため、授業の予習時間が削られた。

■ 気候、大学周辺の様子、交通機関、食事等/Climate, environment around the institution, transportation, food, etc. :
今年は例年より寒かったらしい。治安は比較的良い。
■ お金の管理方法、現地の通貨事情/Management of money and situation about local economy :
クレジットカードがメイン。
■ 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 :
無理はしないようにした。
■ 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 :
指定された提出物
■ ビザの手続き/Procedures to obtain visas :
ESTA のみ
■ 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 :
大学から指定された保険のみ
■ 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 :
留学許可申請書の提出
■ 語学関係の準備/Language preparation :
リスニング、オーラルの練習

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

■ 参加するために要した費用/Expenses of participation :	
航空費	140,000 円/JPY
派遣先への支払い(授業料・施設利用料など) /Payment to host institution (tuition, facilities fee, etc.)	330,000 円/JPY
教科書代・書籍代/Textbook / Book	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)	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	円/JPY
食費	20,000 円/JPY
交通費	3,000 円/JPY
娯楽費	10,000 円/JPY
■ その他、補足等/Additional comments :	
食費は、構内で使えるカードが支給されていた。交通費は、二週間乗り放題のカードが支給されたので、ウーバー代以外はかかっていない。	
■ 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 :	
東京大学海外奨学派遣事業奨学金	
■ 受給金額(月額)/Monthly stipend :	
160,000 円	
■ 受給金額についての補足等/Additional comments about the monthly stipend :	
■ 奨学金をどのように見つけたか/How did you find the scholarships? :	
大学(本部国際交流課)からの案内	

プログラムを振り返って/Reflection

■ プログラムに参加したことの意義、その他所感/Impact of the participation on yourself or your thoughts :
現地の友人が増えた。
■ 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 :
参加前から考え方は決まっていた。影響はない。
■ 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 :
現地学生と関わること。
■ 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: 2019/2/28

- 参加プログラム/Program: UC San Diego Winter Program
- 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: 2/11/2019 ~ 2/22/2019
- 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:
最近留学ということに特に興味を持つようになったため。また、大学の授業に重ならず、支障も生じないため。
■参加を決めるまでの経緯/How and why did you decide to participate?:
留学に興味を持つようになってきていて、そうしたことから参加を決定した。

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

■概要/Overview:
たいていの授業で、前もって読んでおくべき資料が渡されていて、授業はその内容に関連する内容であった。前後には TA セッションがあり、授業内容の確認やディスカッションがあった。
■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。授業とは別に、大学内で開かれていた講演会に参加した。
■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:
大学内で一般向けの講演会が開かれていることを大学のイベント一覧のホームページで知り、参加した。1時間ほどだが、内容に関心があり、興味深かった。
■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なかったため、海岸沿いのハイキングコースを歩いたり、中心部の博物館に行ったりした。

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

■設備/Facilities:
大学の図書館(Geisel library)には、東大の図書館にはないような洋書の専門書が多数あり、勉強になった。
■サポート体制/Support for students:
コーディネーターさんにサポートしていただいた。また、授業の前後には大学院生の TA の方が TA セッションをして下さった。

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

<p>■ 宿泊先の種類/Type of accommodation :</p>
<p>指定ホテル</p>
<p>■ 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 :</p>
<p>大学から指定されたホテルに宿泊した。大学へはバスを乗り継ぎ 40～50 分程度要した。1部屋には3人が宿泊した。私の泊まった部屋は暖房もつけていないのにやたらと暑かったりした。</p>
<p>■ 気候、大学周辺の様子、交通機関、食事等/Climate, environment around the institution, transportation, food, etc. :</p>
<p>今年は異常気象のようで、通常はほとんど晴れるところ、2週間のうち半分近くが雨であった。雨の日は最高気温は 12℃程度、晴れの日には最高気温は 14～18℃程度、最低気温は 6～10℃程度であった。また、海の近くのせいか、風が少し強い日が多かった。大学のカフェテリアには日本食、中華、カレー、ハンバーガーなど、いろいろな店があり、昼夜は主にここで食べた。大学周辺はバスを使いたいていの場所に移動できるが、バスは朝を除き 30 分に1本の場合がほとんどである。</p>
<p>■ お金の管理方法、現地の通貨事情/Management of money and situation about local economy :</p>
<p>現地ではクレジットカードを多用し、現金はほとんど使用しなかった。ただ、時折クレジットカードの読み取り機械が故障したりするのでその際は現金で支払った。</p>
<p>■ 治安、医療関係事情、心身の健康管理で気をつけたこと等、危機管理/Aspects of risk and safety management, local health care system, and any actions taken to maintain your health :</p>
<p>治安はほとんど日本と変わらないように思う。ただ、ダウタウン(繁華街)にはホームレスも多かった。私は到着後2日後から最終日まで風邪をひいていた。なかなか完治しなかったのは、あまり休める日なかったこと、1日の寒暖差が激しい気候と、栄養の偏り(とくにアメリカ食ではほとんど野菜が出てこない)が原因のように思う。そのため、その点には注意が必要である。</p>
<p>■ 自由時間に利用した交通手段/Means of transportation in your free time :</p>
<p>列車、バス、Uber</p>
<p>■ プログラム期間中に利用したネット環境/Internet service usage during the program :</p>
<p>レンタルしたルーター</p>

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

<p>■ プログラムへの参加手続き/Procedures for participation :</p>
<p>大学への書類提出、航空券購入などすべきことが多くあり、忘れないようにする必要がある。</p>
<p>■ ビザの手続き/Procedures to obtain visas :</p>
<p>ESTA を取得したが、インターネットで 1 時間以内に完了できた。</p>
<p>■ 医療関係の準備/Preparations or actions taken to maintain your health :</p>
<p>薬は多めに(少なくとも1週間分以上)持参したほうがよい。私は現地でほぼ全期間風邪をひき、それほど常備薬をもっていかなかったために現地の売店で薬を買わざるを得なくなった。服用して体に合わないということはなかったが、買ったりするのは面倒であったので、日本から多めの持参をお勧めする。</p>
<p>■ 保険関係の準備/Preparations/procedures for insurance :</p>
<p>大学から指定された保険に加入した。</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>書類を提出したり、指導教員に連絡したりした。</p>

■ 語学関係の準備/Language preparation :

直前に受けた TOEFL iBT のスコアは 90 であったが、スピーキングのスコアが非常に良くなかった。出発前は、特に今回の留学用に特別な勉強をすることはなく、TOEFL の勉強をしていた。

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.)	330,000 円/JPY
教科書代・書籍代/Textbook / Book	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)	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	円/JPY
食費	28,000 円/JPY
交通費	1,000 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 :

東京大学海外奨学派遣事業奨学金

■ 受給金額(月額)/Monthly stipend :

160,000 円

■ 受給金額についての補足等/Additional comments about the monthly stipend :

■ 奨学金をどのように見つけたか/How did you find the scholarships? :

大学(本部国際交流課)からの案内

プログラムを振り返って/Reflection

■ プログラムに参加したことの意義、その他所感/Impact of the participation on yourself or your thoughts :

海外への留学というものがどのようなものなのかということを知ることができた点において有意義であった

<p>と感じる。</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>私は将来的に海外への留学も考えており、将来の進路を決める上で有用な情報、経験を得ることができたと思う。</p>
<p>■ 進路・就職先(就職希望先)/Career/Occupation (planned):</p>
<p>研究職</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>授業内容は専門的でなく、少し物足りなさを感じることもあったが、アメリカへの留学というのがどのようなものなのか最初に知るにはよいプログラムであると思う。</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>UCSD のイベント一覧のホームページ (一般向けの講演会なども掲載されており、関心のある分野のものなどあれば参加するとよい)</p>

東京大学 海外留学・国際交流プログラム報告書(超短期プログラム用)

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

記入日/Date: 2019/3/10

- 参加プログラム/Program: UC San Diego Winter Program
- 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: 2019/02/11 ~ 2019/02/22
- 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:
今後、資格の取得やインターン、部活で忙しくなるため、学部生時代で短期でも留学にいける時期は今回のウインタープログラムを逃すと思い当たらなかったから。
■参加を決めるまでの経緯/How and why did you decide to participate?:
もともとアメリカに短期留学したいと考えていた折、ウインターウログラムの情報を見て即決した。

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

■概要/Overview:
GPS という院の施設で法学・海洋学など、さまざまな分野の講義を受けた。予習課題の文章は多いが、骨子さえつかめれば全てを読む必要はない。TA との授業前後のセッションでは任意ではあるが発言が求められるので、ある程度自分の考えを練っておきたい。授業は予習と全く違うこともあり、英語が速くて聞き取れないこともあった。だが基本的には授業後の TA セッションで TA が噛み砕いてわかりやすく説明してくれた。印象に残ったのは最後のグループでのプレゼンテーションである。グループで行うが、日本の他大学の学生もいたため緊張した。
■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:
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:
現地観光での現地人とのコミュニケーションなどに時間を多く割いたから。
■週末の過ごし方/How did you spend your weekends?:
オプションツアーでサンディエゴ動物園とディズニーカリフォルニアアドベンチャーに行った。

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

■設備/Facilities:
ガイゼル図書館という不思議な形の図書館があり、とても多くの蔵書が収められている。宮部みゆき氏などの日本の小説なども揃っていたので驚いた。階によって静かさなどが分かれており、勉強やグループワークが捗った。レストランは豊富だが基本的には値ははるので気をつけてほしい。また、毎週火曜に開かれるファーマーズマーケットという屋台が多く出るイベントでは美味しい料理が多い。Wi-fi は日本に比べて格段に速い印象を受けた。eduroam に日本で登録しておく、勝手に接続されて便利である。

<p>■ サポート体制/Support for students :</p>
<p>TA が授業前後で授業理解に努めてくれるので基本的には安心して過ごせた。しかし、自分のグループは当たらなかったが、一部の TA は準備不足で議論を深めてくれなかったと聞いたので、はっきりとは断言できない。</p>

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

<p>■ 宿泊先の種類/Type of accommodation :</p>
<p>指定ホテル</p>
<p>■ 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 :</p>
<p>昨年までは大学近くでのルームシェアだったようだが、今年はプログラムで定められた、大学までバスで 40 分ほどのホテルでの宿泊で 2 人、ないし 3 人で 1 部屋だった。一般客も泊まるホテルであったため、念のため貴重品には特に気を使った。上の階の音が響いてくる日があった。</p>
<p>■ 気候、大学周辺の様子、交通機関、食事等/Climate, environment around the institution, transportation, food, etc. :</p>
<p>暖かいだろうという予想に反し、日本よりも寒く感じた。また、期間中には車で 2 時間ほどの距離にあるロサンゼルスで雪が降るとい異常気象があり、サンディエゴもコートを着てなお寒かった。現地の人々が口を揃えていうには、例年はずっと暖かいらしいが、暖かい服を持っていくべきだとは思ふ。</p> <p>交通機関はバスとトラムがあり、ダウンタウンやリトルイタリー、ファッションバレーなどのショッピング・食事施設に行くには便利だった。しかし、公共交通機関は来るタイミングがスケジュールに合わないこともあったので Uber を使うことは多かったし、実際一番便利であった。また、大学自体がとても広くてキャンパス内の移動が大変であった。食事は基本的に大きく値段もはるので、頼みすぎには注意するべきである。また、食べきれない場合はドギーバッグを頼めば良いと思う。余談ではあるが、IN-N-OUT BURGER というハンバーガーチェーン店の食事がとても安く美味しかったので個人的にお勧めしておく。</p>
<p>■ お金の管理方法、現地の通貨事情/Management of money and situation about local economy :</p>
<p>あらかじめ、100ドルだけ現金に両替しておき、あとは VISA デビットカードでやりくりした。JCB デビットカードも持って行ったが使わなかった。現金は同じ Uber に乗った留学仲間との運賃のやりくりやコインランドリーで使うので少しは持っていた方がいい。自販機やディズニーランドでもカードが使えるので、先に書いたこと以外はカードで事足りると思う。盗難に備え、カードは二枚別のところに保管して持っていた方が安全だとは思ふ。</p>
<p>■ 治安、医療関係事情、心身の健康管理で気をつけたこと等、危機管理/Aspects of risk and safety management, local health care system, and any actions taken to maintain your health :</p>
<p>大学付近はラホヤという全米屈指の高級住宅地なのでとても治安がよかったが、オールドタウンの近くの高架下などはホームレスが多く、数人で行動していても話しかけられたりした。日本人にとってアメリカはどうあがいても海外であり土地勘があるわけではないので、用心は不可欠である。また、プログラム参加者内で喉風邪が流行ったので、睡眠をしっかりと取るなどして健康維持を心がけた。</p>
<p>■ 自由時間に利用した交通手段/Means of transportation in your free time :</p>
<p>列車、バス、Uber</p>
<p>■ プログラム期間中に利用したネット環境/Internet service usage during the program :</p>
<p>キャンパス Wifi、アメリカ放題(SoftBank)</p>

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 からウインタープログラムの申し込みの手順に従えば基本的には良い。手順に記載されていることをしっかり読んで期日までに全ての書類を忘れずに出すよう細心の注意は払った。英語に関する資格は TOEFL を持っていなかったため英検準一級と TOEIC の点数を使った。

■ビザの手続き/Procedures to obtain visas :

短期なのでアメリカ旅行の際にも必要な ESTA さえ取っておけばよかった。ネットで申し込めば 3 日以内には取れる。

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

自分は昔怪我した箇所の予後に関して、念のため医師の診察を受けておいた。他にももし既往症等があるなら確認しておくべきだと思う。

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

プログラムに指定されていた保険と、学部指定されていた OSSMA に加入した。期限をしっかりと確認して手続きをすれば問題ない。

■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 :

留学期間に学部の予定はなかったため手続きは留学する旨を書面で提出したりした程度である。

■語学関係の準備/Language preparation :

バイトの関連で外国人に説明する機会が多かったが、それ以外は少し英書を読んだ程度の対策しかしていない。

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.)	330,000 円/JPY
教科書代・書籍代/Textbook / Book	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)	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	円/JPY
食費	40,000 円/JPY
交通費	10,000 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 :
友人ができたことも大きいですが、一番の意義は今後海外での学習・就職を考慮している身としてまがいなりにも第一歩を踏み出せたことである。自分は今まで英語圏に訪れたことが全くなく、ただ漠然と留学・就職したいと考えていただけだった。今回、実際に訪れられたことではっきりと自分が目指したい道が見えてきたことが収穫である。
■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 :
より一層海外での学習・就職を検討するようになった。そしてそのために自分が何をすべきかのビジョンが見えてきた。
■進路・就職先(就職希望先)/Career/Occupation (planned) :
専門職(法曹・医師・会計士等)、公認会計士関連の資格を獲得してそれを活かして職務を行いたいと思っている
■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 :
自分は海外に行くということ自体が今までほとんどなかったですが、今回のプログラムに参加したことで現地の文化等に触れ、世界を身近に感じることができました。自分のような海外にあまり行ったことがない方がいれば、ぜひ参加して見聞を広めるのも悪くないと思います。
■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 :
プログラム参加者の体験記を基本的に読んでいました。あとは、UCSD のサイトを見たり、ツイッターをフォローしたりしていました。

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: 2019/2/28

- 参加プログラム/Program: UC San Diego Winter Program
- 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: 2/11/2019 ~ 2/22/2019
- 東京大学での所属学部・研究科等/Faculty/Graduate School at UTokyo: 教養学部(前期課程)
- 学年(プログラム開始時)/Year at the time of Study Abroad: 学部2年

■参加にあたってこの時期を選んだ理由/Reason for choosing this period to participate:
来年は就活などで忙しいと思ったから。
■参加を決めるまでの経緯/How and why did you decide to participate?:
英語力の向上と積極性を養うために参加した。海外の大学で授業を受けることにも興味があった。

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

■概要/Overview:
予習で読む英文の量が多かったので、概要だけ把握した。現地の学生と交流するイベントがたくさんあるので、積極的に参加すべき。授業の難易度にはかなり差があった。
■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:
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:
朝飯会に参加し、現地の日本人との交流を深めた。
■週末の過ごし方/How did you spend your weekends?:
動物園にいった。

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

■設備/Facilities:
wifi が繋がりにくいことがあった。食事をする場所は豊富にあったが、昼時は混んでいた。図書館は快適。
■サポート体制/Support for students:
現地コーディネーターが様々な面でサポートしてくださった。

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:
指定ホテル コンフォートイン
■宿泊先の様子、どのように見つけたか/Environment around the accommodation and how did you find it:
派遣先大学が決めた。

<p>■ 気候、大学周辺の様子、交通機関、食事等/Climate, environment around the institution, transportation, food, etc. :</p> <p>過去の報告では半袖で大丈夫との記述もあったが、普通に寒かったので、コートなどの防寒着は必須だった。雨も降った。</p>
<p>■ お金の管理方法、現地の通貨事情/Management of money and situation about local economy :</p> <p>VISA のカードを使った。現金は食費や uber の割り勘のときに使った。</p>
<p>■ 治安、医療関係事情、心身の健康管理で気をつけたこと等、危機管理/Aspects of risk and safety management, local health care system, and any actions taken to maintain your health :</p> <p>体調が悪くなって土日寝込むことになったので、マスクや常備薬は必ず携帯すべき。</p>
<p>■ 自由時間に利用した交通手段/Means of transportation in your free time :</p> <p>列車、バス、Uber</p>
<p>■ プログラム期間中に利用したネット環境/Internet service usage during the program :</p> <p>キャンパス Wifi、レンタルしたルーター</p>

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

<p>■ プログラムへの参加手続き/Procedures for participation :</p> <p>余裕を持って提出したほうがよい。</p>
<p>■ ビザの手続き/Procedures to obtain visas :</p> <p>ESTA を取得した。</p>
<p>■ 医療関係の準備/Preparations or actions taken to maintain your health :</p> <p>風邪薬や痛み止めをもっていった。</p>
<p>■ 保険関係の準備/Preparations/procedures for insurance :</p> <p>前期教養なので OSSMA にも加入した。</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>学部によって異なるので、他人に頼らず自分で調べなければならない。</p>
<p>■ 語学関係の準備/Language preparation :</p> <p>TED を視聴し、リスニングの練習をした。</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	100,000 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.)	円/JPY
教科書代・書籍代/Textbook / Book	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)	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	円/JPY
食費	30,000 円/JPY
交通費	5,000 円/JPY
娯楽費	5,000 円/JPY
■その他、補足等/Additional comments :	
■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 :	
卒業生有志プロジェクト 東京大学海外派遣奨学派遣事業奨学金	
■受給金額(月額)/Monthly stipend :	
160,000 円	
■受給金額についての補足等/Additional comments about the monthly stipend :	
■奨学金をどのように見つけたか/How did you find the scholarships? :	
大学(本部国際交流課)からの案内	

プログラムを振り返って/Reflection

■プログラムに参加したことの意義、その他所感/Impact of the participation on yourself or your thoughts :
プログラム参加を通して、英語学習へのモチベーションが高まったと同時に、これまで考えもしなかった、大学卒業後の海外大学留学という選択肢が自分の中でできた。現地の人々も親切な人ばかりだったし、同じプログラムの参加者とも学年問わず仲良くなることができた。
■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 :
大学卒業後、海外の大学で勉強したいと思うようになった。
■進路・就職先(就職希望先)/Career/Occupation (planned) :
公的機関、民間企業、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 :
将来に向けての新たな選択肢を見出すことができたので、視野を広げるためにもぜひ参加してほしいです。提出物は余裕を持って提出しましょう。
■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 :
現地の空港で手に入れた、ガイドブック

東京大学 海外留学・国際交流プログラム報告書(超短期プログラム用)

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

記入日/Date: 2019/2/28

- 参加プログラム/Program: UC San Diego Winter Program
- 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: 2/11/2019 ~ 2/22/2019
- 東京大学での所属学部・研究科等/Faculty/Graduate School at UTokyo: 教養学部(前期課程)
- 学年(プログラム開始時)/Year at the time of Study Abroad: 学部 2 年

■参加にあたってこの時期を選んだ理由/Reason for choosing this period to participate:
2年生の春休みはまだ就活も始まってなくて余裕があると思ったから。
■参加を決めるまでの経緯/How and why did you decide to participate?:
周りの多くの人が海外経験をしているので自分も大学生のうちに留学をしてみたかったから。 また英語を喋る機会が日本では全然なくていい機会になると思ったから。

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

■概要/Overview:
毎回の授業の予習量はとても多かったです。けれど全てを読まなくても概要だけ読んで TA セッションを受ければ授業には臨めました。
■学習・研究以外の活動で取り組んだもの/Activities you took part in other than study/research:
交流会への参加
■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:
Let's Gengo!という交流会や Asameshikai という日本人留学生や日本語を学んでいる現地学生の集まりのご飯会に参加しました。
■週末の過ごし方/How did you spend your weekends?:
ディズニーランドと動物園の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:
図書館は外観がとても目を惹く建物だった。階によって雰囲気が異なっていた。 キャンパス内には食べれるところが点在していて便利だった。 WiFi はパスワードなしで簡単に接続できるが途切れやすかった。
■サポート体制/Support for students:
授業前の TA セッションはとても役に立ったと思います。

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:

指定ホテル
■ 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 :
ごく普通のホテル。机は1つしかないし全然勉強できる環境ではなかったです。
■ 気候、大学周辺の様子、交通機関、食事等/Climate, environment around the institution, transportation, food, etc. :
例年より寒いし雨も多かったです。大学から歩いて海に行けます。Compass Card(プログラム料金に含まれる)でバスとトローリーは乗り放題でした。朝食はホテルの簡単なもので 2 週間ずっと同じなのは飽きました。昼は大学内で使えるプリペイドカード(プログラム料金に含まれる)を使って大学内でとり、夜は基本外食でした。
■ お金の管理方法、現地の通貨事情/Management of money and situation about local economy :
基本カード払いだが、友達と割り勘するときに現金は必要。
■ 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 :
空気が乾燥しているので目が乾燥したり、喉がイガイガしたりする。
■ 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 :
キャンパス Wifi、SIM、ホテルの 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 :
渡航情報届と奨学金振込用の銀行口座情報を提出するだけでした。
■ ビザの手続き/Procedures to obtain visas :
ESTA 申請は日本語でもできるし時間は全然かかりませんでした。
■ 医療関係の準備/Preparations or actions taken to maintain your health :
風邪薬を持って行っただけです。
■ 保険関係の準備/Preparations/procedures for insurance :
「付帯海学」という加入必須のものだけに入りました。
■ 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 :
前期教養は何もなかったです。
■ 語学関係の準備/Language preparation :
留学直前まで期末試験があったので何も準備できませんでした。

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	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.)	330,000 円/JPY
教科書代・書籍代/Textbook / Book	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)	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	円/JPY
食費	30,000 円/JPY
交通費	4,000 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 :
東京大学海外奨学派遣事業奨学金
■受給金額(月額)/Monthly stipend :
160,000 円
■受給金額についての補足等/Additional comments about the monthly stipend :
■奨学金をどのように見つけたか/How did you find the scholarships? :
大学(本部国際交流課)からの案内

プログラムを振り返って/Reflection

■プログラムに参加したことの意義、その他所感/Impact of the participation on yourself or your thoughts :
よい仲間にも恵まれた。参加前より英語の勉強へのやる気が出たし、物事に対する熱意や活力が得られた気がする。
■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 :
リーダーシップや交渉についての授業は就活や社会に出ても役に立つ内容で、自信につながった
■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 :
短期留学は友達も増えるし意識の向上にもなるしとてもいい経験になると思います。
■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 :

過去の参加者の声

東京大学 海外留学・国際交流プログラム報告書(超短期プログラム用)

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

記入日/Date: 2019/3/10

- 参加プログラム/Program: UC San Diego Winter Program
- 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: 2019/02/11 ~ 2019/02/22
- 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:
短期留学の希望で、春休みは時間があったから。
■参加を決めるまでの経緯/How and why did you decide to participate?:
秋の留学説明会に参加し、参加を決めた。

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

■概要/Overview:
Communication Game と Sales Competition が大変だった。
■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:
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:
サーフィン、パラグライダー。
■週末の過ごし方/How did you spend your weekends?:
オプションツアー、個人的に日本庭園に行った。

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

■設備/Facilities:
さまざまなジャンルの食べ物があって飽きなかった。
■サポート体制/Support for students:
プログラム中に参加者同士仲良くなれたので、その人たちと相談しながら活動を行って困ったことはなかった。

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:
指定ホテル
■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(乗り継ぎ1回)で45分ほどのところにあるホテルで3人部屋。シャンプー・リンス等のアメニティは日本とほぼ変わらないが歯ブラシはない。ランドリー場はあるが洗剤がない。使用に時間もかかる

ため、自分の部屋で手洗いをしていた。部屋干しでも十分乾いた。ハンガー等があると部屋干ししやすい。

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

朝食に野菜がない。炭水化物ですぐお腹いっぱいになるもののすぐお腹がすいてしまう。気候は日本の11月下旬程度。

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

現金 5 万円で準備できるだけの米ドルとカード 2 枚を持って行った。カードは Visa と JCB だったが、JCB の方のカードは使用できる場所が限られた。

■ 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 :

1 人で行動しないようにした。しかし集団に合わせ続けるのは苦手なので、1 人で行動したこともあった。その場合日中のみ、なじみの道、大きな道のみを通るようにした。

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

バス、Uber、Trolley

■ 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 :

渡航情報届を指定されたサイトにアップロードした。

■ ビザの手続き/Procedures to obtain visas :

ESTA をネットで申請した。申請状況は告知が来るのではなく、自身で確認しないといけないので事前の確認を忘れないようにする。

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

あらゆる症状に対応できるよう薬は多品目持って行った。生理用ナプキンが少し不足してしまったので、多めに持っていくことをおすすめする。

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

振り込みは余裕をもって行う。

■ 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 :

特になし。アドミニの前期教養学部の窓口で口頭の説明を受けた。

■ 語学関係の準備/Language preparation :

英検準一級。事前に勉強はしていない。

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	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.)	350,000 円/JPY

教科書代・書籍代/Textbook / Book	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)	7,000 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)	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	円/JPY
食費	25,000 円/JPY
交通費	2,000 円/JPY
娯楽費	70,000 円/JPY
■その他、補足等/Additional comments :	
娯楽費うちパラグライダー20,000 円、残りはお土産等買い物代	
■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 :	
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 :
長期留学の練習として参加したが、あまりイメージトレーニングにならなかった。しかし、ルームメイトととても仲良くなれたので宿泊先がホテルというのも悪くなかったし、参加してよかったと感じている。
■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 :
アメリカでの暮らしはジャンキーな食生活になりそうなので向かないと感じた。
■進路・就職先(就職希望先)/Career/Occupation (planned) :
公的機関、NHK
■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 :
行く意味があるかは人に依ると思うので悩むなら行ってみれば良いと思います。
■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 :

ガイドブックにはアメリカの旅行に際し気をつけることが載っているので役に立った。

東京大学 海外留学・国際交流プログラム報告書(超短期プログラム用)

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

記入日/Date: 2019/3/13

- 参加プログラム/Program: UC San Diego Winter Program
- 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: 2019/02/11 ~ 2019/02/22
- 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:
春休みでちょうどよかったから。
■参加を決めるまでの経緯/How and why did you decide to participate?:
留学に興味があったから。短期なので気軽に申し込めた。11月に決めた。

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

■概要/Overview:
予習は数十枚の reading だが慣れてくる。現地大学生との交流イベントが多数あった。
■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:
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:
トークイベント
■週末の過ごし方/How did you spend your weekends?:
オプションツアー

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

■設備/Facilities:
図書館が広く充実してた。食堂も種類が豊富でいい。
■サポート体制/Support for students:
なにか困ったら現地コーディネーターに聞けばわかった。

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:
指定ホテル コンフォートイン
■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:
3人でルームシェア。シャワー、アメニティ完備。部屋は清潔。

■ 気候、大学周辺の様子、交通機関、食事等/Climate, environment around the institution, transportation, food, etc. :
意外と寒いので長袖/パーカーなどは必須。食事は多いので食べすぎることは避けたほうがいい。太る。
■ お金の管理方法、現地の通貨事情/Management of money and situation about local economy :
ビザのクレジットカードは 2 枚あると安心
■ 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 :
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 :
渡航情報届など、事務手続きが多いので気をつけたほうがいい。
■ ビザの手続き/Procedures to obtain visas :
ESTA を使用した。ウェブから 15 分くらいでできる。
■ 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 :
指定された付帯海学に入った。
■ 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 :
特になし
■ 語学関係の準備/Language preparation :
リスニングが得意な方がいい

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	100,000 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.)	329,336 円/JPY
教科書代・書籍代/Textbook / Book	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)	7,000 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)	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	円/JPY
食費	30,000 円/JPY
交通費	500 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 :	
■ 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 :
留学がどのようなものかわかった。また、自分がアメリカの多様性に心地よさを感じることに気づいた。
■ 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 :
留学ができる企業に就職するか、海外で英語を使って働きたいと思ったから
■ 進路・就職先(就職希望先)/Career/Occupation (planned) :
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 :
気軽に参加できると思うので、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 :
特になし。

東京大学 海外留学・国際交流プログラム報告書(超短期プログラム用)

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

記入日/Date: 2019/3/2

- 参加プログラム/Program: UC San Diego Winter Program
- 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: 2/11/2019 ~ 2/22/2019
- 東京大学での所属学部・研究科等/Faculty/Graduate School at UTokyo: 教養学部(前期課程)
- 学年(プログラム開始時)/Year at the time of Study Abroad: 学部 2 年

■参加にあたってこの時期を選んだ理由/Reason for choosing this period to participate:
長期留学も考えていたため、できるだけ早いうちに短期留学を経験しておきたかったが、1年生の時はやる事が多く忙しかったため2年生のこのタイミングになった。
■参加を決めるまでの経緯/How and why did you decide to participate?:
英語圏に行ってみたかったので説明会に参加してから参加を決めた。

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

■概要/Overview:
事前に配られるリーディングの課題の量が多く、全ては読みきれなかったが、授業はついていけた。Policy making の授業は興味深かったのでホテルで友達と少し復習したりした。UCSD の生徒と交流するイベントでは、現地の友達もできてとても楽しかった。
■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:
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:
現地で日本語を専攻している生徒が主催するイベントに参加した。
■週末の過ごし方/How did you spend your weekends?:
オプションツアーでサンディエゴズーとディズニーランドに行った。

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

■設備/Facilities:
図書館は快適だった。キャンパス wifi も問題なく使用できた。
■サポート体制/Support for students:
コーディネーターさんがいたので安心だった。

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:
指定ホテル
■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:

ホテルは 3 人部屋で割と広く、快適だった。シャンプー・リンス・ボディーソープは小さかったので持参したほうが良いかもしれない。また、学校から少し遠かった。
■ 気候、大学周辺の様子、交通機関、食事等/Climate, environment around the institution, transportation, food, etc. :
想像していたよりもずっと寒かった。冬用のコートを持っていったほうが良い。大学周辺にはショッピングモールのようなものもあり充実していた。国境に近いこともありメキシコ料理が多かった。
■ お金の管理方法、現地の通貨事情/Management of money and situation about local economy :
2 万円分両替し、それ以外はクレジットカードを使った。多少現金は持っておいたほうが良いと思う。
■ 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 :
治安は良かったが、街灯が少ないので夜道はとても暗かった。
■ 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 :
パスポート内容や航空券情報を記入するものや奨学金受給用の通帳コピーなどがあつた。提出を先延ばしにすると忘れてしまう恐れがあるので、提出できるものからできるだけ早く提出していったほうが良い。また、出発直前はテストで忙しくなるため、そのことを考えても手続きは早めに済ませておいたほうが良い。
■ ビザの手続き/Procedures to obtain visas :
ビザは取得せず、ESTA の申請のみ web サイトから行った。
■ 医療関係の準備/Preparations or actions taken to maintain your health :
常備薬はしっかり準備して留学に臨んだ。
■ 保険関係の準備/Preparations/procedures for insurance :
東京大学から勧められた海外留学保険に加入した。
■ 東京大学の所属学部・研究科(教育部)での手続き/Procedures required by faculties or graduate schools at UTokyo :
特に行わなかった。
■ 語学関係の準備/Language preparation :
英検準 1 級は取得していたが、しばらく英語に触れていなかったなので単語帳のみ目を通してから出発した。しっかり準備しようと思っていたがテストでとても忙しくてできなかった。

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	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.)	320,000 円/JPY
教科書代・書籍代/Textbook / Book	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)	円/JPY
■その他、補足等/Additional comments :	
オプションツアー料金 25000 円	
■留学先で費やした生活費/Overall expenses spent during the program :	
家賃	円/JPY
食費	25,000 円/JPY
交通費	5,000 円/JPY
娯楽費	35,000 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 :	
東京大学海外奨学派遣事業奨学金	
■受給金額(月額)/Monthly stipend :	
160,000 円	
■受給金額についての補足等/Additional comments about the monthly stipend :	
■奨学金をどのように見つけたか/How did you find the scholarships? :	
大学(本部国際交流課)からの案内	

プログラムを振り返って/Reflection

■プログラムに参加したことの意義、その他所感/Impact of the participation on yourself or your thoughts :
アメリカでの生活がどのようなものかを知ることができた。また、短期留学だったが現地にも友達ができるのがとても良かった。さらに、東大の様々な人とも新たに友達になれて良かった。
■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 :
また留学したいと感じた。将来海外で働くことも前向きに考えるようになった。
■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 :
語学力に関する向上はあまり期待できませんが、海外での生活や留学がどのようなものかを体験するにはとても良い機会だと思います。また、現地にも友達ができ、東大にも友達が増えたので人とのつながりが広がるという点でもこのプログラムはおすすめです。

■ 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。

東京大学 海外留学・国際交流プログラム報告書(超短期プログラム用)

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

記入日/Date: 2019/3/8

- 参加プログラム/Program: UC San Diego Winter Program
- 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: 2019/02/11 ~ 2019/02/22
- 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:
夏休みにも短期プログラムを検討していたが、個人的な事情で厳しかった。長期留学など今後のことを考えるために3年になる前に一度留学を経験しておきたかったため、今回参加することを決めた。
■参加を決めるまでの経緯/How and why did you decide to participate?:
説明会で話を聞いて参加を(ほぼ)決定した。ただ、自分の英語力に大変不安があったので、ニュージーランドのプログラムに比べるとやや難しいプログラムという風を書いてあったこともあり、どちらのプログラムにしようか悩んだ。しかし親がホームステイに難色を示したこともあり、こちらのプログラムに決定した。

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

■概要/Overview:
前半の週の授業(アメリカの外交政策、政策過程論、アメリカ法の授業)がすごく良かったです。全体的に日本の授業と比べることのできる良い機会でした。授業中の質問は最後まで怖くてできなかったのが情けなかったです。
■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:
現地の学生と交流した。
■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:
JSA の Language Table や Let's Gengo という会に参加した。Let's Gengo はそこで友達を作ることができたので参加して良かったと本当に思う。
■週末の過ごし方/How did you spend your weekends?:
オプションツアーに参加。

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

■設備/Facilities:
図書館が綺麗でした。食堂も充実していて羨ましかったです。でも図書館は最上階の眺めが本当に綺麗なのと内部にカフェがあること、階層によって静かにしなければいけない程度に差がある(最下層ではミーティングして良い)というようなこと以外はあまり総合図書館と変わらないかもしれないという結論に達しました。この差が大きいと言えば大きいのかもかもしれませんが。
■サポート体制/Support for students:

日本語に堪能でいざという時に頼れる方がいたのはとても良かったです。コーディネーターさんの存在が本当にありがたかったです。優しくて気さくで、いつでも頼れる方でした。

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 :

指定ホテル

■ 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 :

学校側指定のホテルです。ホテルというだけあって環境はとてもよかったです。ただシャンプーは同じ部屋の全員(三人)で使うには少ない感じでした。また大学が遠かったので体力的にきつかったという面がありました。そして朝食のビュッフェに野菜がないです(笑)でも美味しかったです。ありがたかったです。

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

現地の人が口を揃えて今年は異常だというくらい頻りに雨が降り、そしてまた正直東京とそれほど変わらないのではないかとというくらい寒かったです。食費はこちらに比べてかなりかかりますが、美味しかったです。

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

現金は300ドルほど持っていきました。また私は現地では基本現金で過ごしました。大きい買い物だけクレジットカードを使いました。

■ 治安、医療関係事情、心身の健康管理で気をつけたこと等、危機管理/Aspects of risk and safety management, local health care system, and any actions taken to maintain your health :

治安は本当に良かったです。何かを盗まれたなどという話は(私の知ってる限りでは)誰もなかったです。少し油断しすぎてしまったかなと思うくらいでした。ただホテルなので部屋の掃除が入ることを考えて、パスポートを常に持ち歩いていました(持っているのと部屋のトランクの中に鍵をかけておいておくのとどちらがより安全だったのかは正直わかりませんが)。また一人で行動することはなるべく無いようにしていました。

■ 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 :

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 :

書類がそれなりにあるので、どこに何が書いてあるか不安になる時があった。また、手続きに関しての説明書に他のタイプの留学に関するものも一緒に書かれている(ものもある)ので、混乱したことがあった。すぐ国際交流課の方に質問した。

■ ビザの手続き/Procedures to obtain visas :

ESTA を取得。手続きは簡単でしたが、当然余裕を持ってやるほうがいいです。忘れたら大変なので。

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

過去の報告書で、インフルエンザを現地で発症した人がいたと書かれていたので予防接種をしていきました。今回は発症した人はいませんでした。

<p>■ 保険関係の準備/Preparations/procedures for insurance :</p> <p>大学指定のものに加入(OSSMA、付帯海外)</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>前期教養なのでなかったです。</p> <p>■ 語学関係の準備/Language preparation :</p> <p>TOEIC も TOEFL も英検も、一切の資格を持っていませんでした。しかもその上英語力に自信がなかった ので、プログラムに申し込んだ時期に同時に英会話教室に通い始めました。あとトフル用英単語帳(と言っ ても DUO3.0)を買って一周したり、海外ユーチューバーの動画を見たり TED を見たり..結果的にはこれだけ しておいてよかったと思っています。ただ英会話教室はお金がかかるので、なんともいえませんが..</p>
--

費用・奨学金に関する事/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	100,000 円/JPY
派遣先への支払い(授業料・施設利用料など) /Payment to host institution (tuition, facilities fee, etc.)	300,000 円/JPY
教科書代・書籍代/Textbook / Book	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)	円/JPY
<p>■ その他、補足等/Additional comments :</p> <p>手元に細かい資料がないため、記憶を頼っています。そのため確実でないです。提出締め切り前に正確な金額を記入できれば幸いです...</p>	
<p>■ 留学先で費やした生活費/Overall expenses spent during the program :</p>	
家賃	円/JPY
食費	20,000 円/JPY
交通費	10,000 円/JPY
娯楽費	30,000 円/JPY
<p>■ その他、補足等/Additional comments :</p> <p>家賃(ホテル代金)はプログラム料金に入っていたので0としています。実質0ではないです。</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>	

■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 :
参加して良かったとつくづく思っている。日本とアメリカの社会についてや大学の違う部分について、現地の人から実際に話を聴きながら気づいていくことができたのはとても良い機会だった。より視野が広がったと思うし、いく前よりは客観的に日本について考えることができるようになったのではないかと思う。何より今でも連絡を続けることのできる海外の友人ができてとても嬉しかった。
■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 :
海外出身の人と関わるのが楽しいと思うようになったので、もっと英会話の力をつけた上で何か海外に関係する職業につくのも良いかもしれないと思うようになった。
■進路・就職先(就職希望先)/Career/Occupation (planned) :
公的機関、民間企業、まだ明確ではないです。院に進むことも検討しています。
■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 :
参加費用は安いとは言えませんが、良い経験にも思い出にもなると思います。ぜひ参加して見てください。
■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

東京大学 海外留学・国際交流プログラム報告書(超短期プログラム用)

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

記入日/Date: 2019/3/14

- 参加プログラム/Program: UC San Diego Winter Program
- 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: 2/11/2019 ~ 2/22/2019
- 東京大学での所属学部・研究科等/Faculty/Graduate School at UTokyo: 教養学部(前期課程)
- 学年(プログラム開始時)/Year at the time of Study Abroad: 学部 2 年

■参加にあたってこの時期を選んだ理由/Reason for choosing this period to participate:
春休みを有効活用したかったのと、夏休みは資格試験の勉強の関係で長期で海外に行くことはできないことがわかっていたから。
■参加を決めるまでの経緯/How and why did you decide to participate?:
もともとアメリカが好きで、これまでも何度も観光目的等で訪れていたため心理的に敷居が低かったこと、司法試験関係の試験で忙しくなる前にいちど海外の大学を簡単に体験してみたかったこと、プログラム内容に法律や政治系のものがいくつかあったことが理由で参加を決めました。

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

■概要/Overview:
平日は1日1~2コマ授業があって、それぞれの授業には事前学習セミナーとフォローアップセミナーがっていました。セミナーは15人くらいでひとグループになって現地の大学院生のTAさんと行ったので、とても質問や発言をしやすかったです。フィールドワークでは裁判所に行き裁判の傍聴をしました。進学先が法学部ということもあり、とても興味深く有意義な経験になりました。
■学習・研究以外の活動で取り組んだもの/Activities you took part in other than study/research:
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:
日本語と英語を話そうというようなサークルは、目的としては英語や日本語を使っての交流を掲げているものの、実際は、現地の学生は、勉強した日本語を話しに、こちらは英語を話しに行くということで、モチベーションが食い違っているなと思い、参加しませんでした。
■週末の過ごし方/How did you spend your weekends?:
土曜日は San Diego Zoo に行き広大な動物園を歩いて回ったあとに Balboa park で素敵な景色を見て、日曜日は Coronado という海が綺麗な島にバスで行きました。Zoo にはほとんどの人が行っていました。ディズニーには行く人行かない人半々くらいだったので、ディズニーに行かない人同士で観光も楽しめると思います。

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

■設備/Facilities:

図書館は素敵な外観で有名ですが、中は駒場とかと変わらない普通の図書館です笑。快適に勉強できると思います。ジムはただで使えてとてもきれいで、食堂は広くて大きくて、色々な種類の食事を楽しめます。wifiは大学のゲストwifiを使えますし、けっこう強いwifiなので、使いやすいと思います。

■サポート体制/Support for students :

参加者同士で仲良く過ごすことがいちばんの精神面での安定になりますし、コーディネーターさんが細部にまで気を遣ってくださるので、安心快適に生活できると思います。

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 :

指定ホテル

■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 :

学校やバス停から離れていて交通の便や買い物の便は悪かったですが、ホテル自体は特に問題もなく、スタンダードなホテルだったと思います。

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

寒波？の影響でとても寒く、コートの下に薄手のダウンを毎日着ていましたが、それでもひたすら寒かったです。薄手の長袖やジャケットしか持って来ていなかったので、現地でセーターや長袖の服を何着か買いました。一方で日差しは昼間とても強かったので、帽子やサングラスはあった方が良いでしょう。大学周辺はとてもきれいで治安も良く、快適な環境でした。大学が早く終わったときなどに La Jolla Beach や La jolla village を訪れることをお勧めします。交通機関はとにかく Compass カードを使い、バスを乗りこなしていました。本当にどこに行くにも、バスの番号を調べてバスに乗り、遠い場所ならトロリーに乗っていました。時間はかかっても、お金をいちいち払わなくていいというのは大きかったです。

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

外食時の割り勘を想定して多めに両替をしていたので、持って行った現金が多く、現地では食費の支払いは現金でしていました。

■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 :

特にないです。快適に安全に過ごせます！ただ、寒さから体調を崩している参加者の人も何人か見かけられたので、寒さにもある程度対応できるように、インナーに着られる薄手のダウン等があると便利かなと思います。私は持って行って大活躍でした！

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

バス

■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 :

UTAS 上の申請書や英語の資格試験の証明書、誓約書等の提出がありました。どれも PDF 化してアップロードとのことだったので、早めに準備をしました。

■ビザの手続き/Procedures to obtain visas :

ESTA の申請が必要だと思います。私は昨年の夏にもアメリカに行っていたのでそのときの ESTA が有効であり、今回新たに申請するということはありませんでした。2 年以内にアメリカに行った人はそうなると思います。
■医療関係の準備/Preparations or actions taken to maintain your health :
冬ということもあり、日本で例年通りインフルエンザの予防接種をしました。
■保険関係の準備/Preparations/procedures for insurance :
大学から指定された付帯海学と OSSMA のみに加入しました。幸い使うことはありませんでした。
■東京大学の所属学部・研究科(教育部)での手続き/Procedures required by faculties or graduate schools at UTokyo :
前期教養学部での手続きは特にありませんでした。
■語学関係の準備/Language preparation :
英語の勉強は日常的にする方なので、その勉強を継続した感じです。ただ、法学部試験のあとで疲れていて、渡航直前にはほとんど勉強できていないです。

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	160,000 円/JPY
派遣先への支払い(授業料・施設利用料など) /Payment to host institution (tuition, facilities fee, etc.)	329,336 円/JPY
教科書代・書籍代/Textbook / Book	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)	円/JPY
■その他、補足等/Additional comments :	
San Diego Zoo への optional tour に 3500 円	
■留学先で費やした生活費/Overall expenses spent during the program :	
家賃	円/JPY
食費	15,000 円/JPY
交通費	円/JPY
娯楽費	10,000 円/JPY
■その他、補足等/Additional comments :	
食費に関して、朝はホテルで出たので 0 円、昼は大学ではプリペイドカードで払ったので新たにお金がかかることはなく、夜は週に 2 回くらい外食、ほかは冷凍食品やサラダをスーパーで買って食べていました。	
■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 :	
東京大学海外奨学派遣事業奨学金	

■ 受給金額(月額)/Monthly stipend :
160,000 円
■ 受給金額についての補足等/Additional comments about the monthly stipend :
■ 奨学金をどのように見つけたか/How did you find the scholarships? :
大学(本部国際交流課)からの案内

プログラムを振り返って/Reflection

■ プログラムに参加したことの意義、その他所感/Impact of the participation on yourself or your thoughts :
アメリカの大学で実際に行われる授業の形式を垣間見ることができ、また、観光ではなく勉強目的で渡航しアメリカでの生活を体験できたのが、有意義でした。そして、裁判の傍聴により、将来自分の目指すアメリカまたは日本での法曹像を描けたのがなによりもよかったです。そしてフレンドリーで楽しい東大の友人がたくさんできました
■ 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 :
もともと自分のなかにあった法曹へのモチベーションをあげてくれ、海外で法律関係の仕事をする事への視野も広がり、帰国後のさらなる勉強への前向きな動機付けになりました。
■ 進路・就職先(就職希望先)/Career/Occupation (planned) :
専門職(法曹・医師・会計士等)、検察官
■ 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 :
勉強も生活も充実した本当に素晴らしいプログラムだと思います。少しでも興味を持ったかたは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 :
昨年の参加者さんの体験記

東京大学 海外留学・国際交流プログラム報告書(超短期プログラム用)

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

記入日/Date: 2019/2/28

- 参加プログラム/Program: UC San Diego Winter Program
- 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: 2/11/2019 ~ 2/22/2019
- 東京大学での所属学部・研究科等/Faculty/Graduate School at UTokyo: 教養学部(前期課程)
- 学年(プログラム開始時)/Year at the time of Study Abroad: 学部2年

■参加にあたってこの時期を選んだ理由/Reason for choosing this period to participate:
進振りが一旦終了し気持ちの余裕ができ、新しいことに挑戦したいと思ったため。
■参加を決めるまでの経緯/How and why did you decide to participate?:
説明会の情報をラインで入手し、本プログラムのコンセプトに共感したため参加した。

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

■概要/Overview:
授業自体は一方向。その前後にあるTAによるアシスタント授業が充実していた。
■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:
観光
■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:
オプションツアーへの参加、友人の観光地へ行った。
■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:
非常に便利だったが、食堂が高かった。
■サポート体制/Support for students:
日本語が通じるコーディネーターの存在は大きかった。

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:
指定ホテル
■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:
プログラム中は指定のホテルに宿泊。その後の旅行は、なるべく駅に近いところを抑えた。

<p>■ 気候、大学周辺の様子、交通機関、食事等/Climate, environment around the institution, transportation, food, etc. :</p> <p>サンディエゴは雨が降らないと聞いていたが、大嘘で、結構降った。大学周辺はよくいえばのどか、悪くいえば田舎。街灯がほとんどないので、歩いて帰ろうと思わない方がいい。交通機関は不便ではないが、便利でもない。乗り方等が日本ともものすごく異なるため、事前に調べたりしておいた方がいい。また、夜に一人で乗るとかなり怖い。地下鉄は変な人が多いので、他の手段があるのであれば使用しない方がいい。</p>
<p>■ お金の管理方法、現地の通貨事情/Management of money and situation about local economy :</p> <p>JAL グローバルウォレットが非常に便利。基本的にはクレジットカードを使用した。現金は 30、000 円程度を持参。</p>
<p>■ 治安、医療関係事情、心身の健康管理で気をつけたこと等、危機管理/Aspects of risk and safety management, local health care system, and any actions taken to maintain your health :</p> <p>上記に挙げたが、地下鉄は変な人が多い。実際、私も絡まれた。また、ホームレスが非常に目につくが、彼らにお金などを渡してはならない。カモにされるので。</p>
<p>■ 自由時間に利用した交通手段/Means of transportation in your free time :</p> <p>列車、バス、Uber、トロリーバス、ケーブルカー</p>
<p>■ プログラム期間中に利用したネット環境/Internet service usage during the program :</p> <p>キャンパス Wifi、レンタルしたルーター</p>

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

<p>■ プログラムへの参加手続き/Procedures for participation :</p> <p>プログラムの選考申込書はもちろん、選考通過後は本部国際交流課に渡航情報届、前期課程であれば海外渡航届の提出が必要となる。似たような書類を何通も出す必要があるのに加え、相互に情報共有されていないようなので、わからないことがあれば、個別にそれぞれ聞く必要がある。</p>
<p>■ ビザの手続き/Procedures to obtain visas :</p> <p>目的地が米国だったため、ESTA を申請した。宿泊先情報がわかるまでは申請できない。また、出国の 72 時間前までに申請すれば OK。</p>
<p>■ 医療関係の準備/Preparations or actions taken to maintain your health :</p> <p>米国だったため、特に行なっていない。冬季であれば、インフルエンザのワクチンは打っておいた方がいいかも。</p>
<p>■ 保険関係の準備/Preparations/procedures for insurance :</p> <p>指定された保険に加入。前期課程の学生は OSSMA に加入する必要がある。</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>前期課程であれば、上記に挙げた海外渡航届の提出で十分である。</p>
<p>■ 語学関係の準備/Language preparation :</p> <p>リスニングはした方がいい。また、日常会話の勉強もした方がいい。日常会話の場面において、TOEIC の対策や入試英語はまるで役に立たない。</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	160,000 円/JPY
派遣先への支払い(授業料・施設利用料など) /Payment to host institution (tuition, facilities fee, etc.)	200,000 円/JPY
教科書代・書籍代/Textbook / Book	円/JPY
海外留学保険料(東京大学指定のもの) /Overseas travel insurance fee (designated by UTokyo)	20,000 円/JPY
保険・社会保障料(留学先で必要だったもの) /Insurance and/or social security (required by host institution/region/country)	円/JPY
■その他、補足等/Additional comments :	
プログラム中の食費、オプションツアーに 2 万円程度、さらにプログラム終了後に 5 日間旅行したのでその費用として 10 万円程度。	
■留学先で費やした生活費/Overall expenses spent during the program :	
家賃	円/JPY
食費	20,000 円/JPY
交通費	1,000 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 :
正直、英語力が上がったとは思えないが、海外へ行くことへの抵抗感、英語を話すことへの抵抗感がなくなったと思う。また、英語を勉強しようと思った。
■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 :
今後、英語の語学留学、第二外国語の語学留学をしたいと思うようになった。
■進路・就職先(就職希望先)/Career/Occupation (planned) :

研究職、専門職（法曹・医師・会計士等）、民間企業。わざわざ法学部へ進学したこともあり、法曹関係に進みたいと考えている

■ 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 :

こういうのは勢いなので、お金があるのであれば、とりあえず申し込んだらいいと思う。トラブルがなかったといえは嘘になるが、なんとかしようと思えば現地の人も助けてくれる。

■ 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 :

地球の歩き方

東京大学 海外留学・国際交流プログラム報告書(超短期プログラム用)

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

記入日/Date: 2019/2/28

- 参加プログラム/Program: UC San Diego Winter Program
- 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: 2/11/2019 ~ 2/22/2019
- 東京大学での所属学部・研究科等/Faculty/Graduate School at UTokyo: 教養学部(前期課程)
- 学年(プログラム開始時)/Year at the time of Study Abroad: 学部2年

■参加にあたってこの時期を選んだ理由/Reason for choosing this period to participate:
部活のオフ期間だったため。
■参加を決めるまでの経緯/How and why did you decide to participate?:
昨年部活の先輩が参加していて楽しそうだったのでその時に決めた。

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

■概要/Overview:
予習課題がとて多いが終わらなくても Prep-seminor があるので問題はなかった。
■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:
文化活動
■学習・研究以外の活動で取り組んだものの内容、または取り組まなかった理由/Details of the activities you chose, or the reason why you did not take part in any activity other than study/research:
現地の日本人や日本に興味のある方と交流した。
■週末の過ごし方/How did you spend your weekends?:
オプションツアー

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

■設備/Facilities:
図書館はとて大きい。WIFI 環境も良く、設備はとて充実していた。
■サポート体制/Support for students:
インストラクターの方の細やかなサポートがあった。

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:
指定ホテル
■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:
朝御飯、ベットのメイクアップありのホテル。

<p>■ 気候、大学周辺の様子、交通機関、食事等/Climate, environment around the institution, transportation, food, etc. :</p> <p>気候はとても快適で大学は広いがバスを使用できるので問題はない。食事処はたくさんあり、食べたいものには特に困らない。</p>
<p>■ お金の管理方法、現地の通貨事情/Management of money and situation about local economy :</p> <p>クレジットカードと現金を共に利用した。</p>
<p>■ 治安、医療関係事情、心身の健康管理で気をつけたこと等、危機管理/Aspects of risk and safety management, local health care system, and any actions taken to maintain your health :</p> <p>盗難には気をつけるようにしたが、治安はとても良かったので問題はなかった。</p>
<p>■ 自由時間に利用した交通手段/Means of transportation in your free time :</p> <p>列車、バス、Uber</p>
<p>■ プログラム期間中に利用したネット環境/Internet service usage during the program :</p> <p>キャンパス Wifi、SIM</p>

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

<p>■ プログラムへの参加手続き/Procedures for participation :</p> <p>大学から詳しい説明書類が合ったのでそれに従って準備を進めた。</p>
<p>■ ビザの手続き/Procedures to obtain visas :</p> <p>ESTA を申請する。</p>
<p>■ 医療関係の準備/Preparations or actions taken to maintain your health :</p> <p>常備薬は持参した。</p>
<p>■ 保険関係の準備/Preparations/procedures for insurance :</p> <p>大学指定の保険に加入した。</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>必要書類のみ提出した。</p>
<p>■ 語学関係の準備/Language preparation :</p> <p>リスニングを定期的に行っていた。</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	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.)	320,000 円/JPY
教科書代・書籍代/Textbook / Book	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)	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	円/JPY
食費	30,000 円/JPY
交通費	2,000 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 :	
東京大学海外小学派遣事業奨学金	
■受給金額(月額)/Monthly stipend :	
160,000 円	
■受給金額についての補足等/Additional comments about the monthly stipend :	
■奨学金をどのように見つけたか/How did you find the scholarships? :	
大学(本部国際交流課)からの案内	

プログラムを振り返って/Reflection

■プログラムに参加したことの意義、その他所感/Impact of the participation on yourself or your thoughts :
アメリカの大学の雰囲気や大学生の素性を知れたので将来的にアメリカで勉強したいという思いが強まった。また英語を話せない悔しさがあってそれが今後の英語学習のモチベーションに繋がる。
■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 :
博士を取るとしたらアメリカで取りたい。
■進路・就職先(就職希望先)/Career/Occupation (planned) :
起業。自分の専門分野を確立した後に起業したい。
■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 :
どうせ同じお金、時間を使うので、積極的にプログラムに参加するべきです。
■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。

東京大学 海外留学・国際交流プログラム報告書(超短期プログラム用)

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

記入日/Date: 2019/2/28

- 参加プログラム/Program: UC San Diego Winter Program
- 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: 2/11/2019 ~ 2/22/2019
- 東京大学での所属学部・研究科等/Faculty/Graduate School at UTokyo: 薬学部
- 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:
自分のやりたいことが決まってきたから。
■参加を決めるまでの経緯/How and why did you decide to participate?:
長期留学するつもりはないが、海外の大学の様子を知らなかったため、多様性のありそうな大学の短期のプログラムを選んだ。

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

■概要/Overview:
プリントが授業前に配られ、それに関連した授業を受けた。
■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:
存在を知らなかった。
■週末の過ごし方/How did you spend your weekends?:
オプションツアーで観光した。

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

■設備/Facilities:
食堂にはいろいろなお店があり飽きなかった。図書館で快適に勉強ができた。
■サポート体制/Support for students:
問題なかった。

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:
指定ホテル
■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:
3人一部屋

■ 気候、大学周辺の様子、交通機関、食事等/Climate, environment around the institution, transportation, food, etc. :
約 1/3 は雨だった。売店で売っている食事は一つ一つが大きかった。
■ お金の管理方法、現地の通貨事情/Management of money and situation about local economy :
基本的にカードが使えた。
■ 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 :
一人で出歩かないようにした。
■ 自由時間に利用した交通手段/Means of transportation in your free time :
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 :
渡航届を出した。
■ ビザの手続き/Procedures to obtain visas :
ESTA、申請してから 1-2 日で承認された。
■ 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 :
推奨された保険だけ入った。
■ 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 :
行っていない。
■ 語学関係の準備/Language preparation :
日常会話で使えるような表現をノートにまとめておいた。

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

■ 参加するために要した費用/Expenses of participation :	
航空費	160,000 円/JPY
派遣先への支払い(授業料・施設利用料など) /Payment to host institution (tuition, facilities fee, etc.)	320,000 円/JPY
教科書代・書籍代/Textbook / Book	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)	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	円/JPY
食費	14,000 円/JPY
交通費	3,000 円/JPY
娯楽費	15,000 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 :	
東京大学海外奨学派遣事業奨学金	
■ 受給金額(月額)/Monthly stipend :	
160,000 円	
■ 受給金額についての補足等/Additional comments about the monthly stipend :	
■ 奨学金をどのように見つけたか/How did you find the scholarships? :	
大学(本部国際交流課)からの案内	

プログラムを振り返って/Reflection

■ プログラムに参加したことの意義、その他所感/Impact of the participation on yourself or your thoughts :
英語力の不十分さを痛感し、をもっと勉強してスムーズな意思疎通ができるようになりたいと思った。
■ 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 :
海外出張のある会社に勤めたいと思った。
■ 進路・就職先(就職希望先)/Career/Occupation (planned) :
民間企業、製薬
■ 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 :
後悔のないように取り組んでほしい。
■ 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 :
特になし。

東京大学 海外留学・国際交流プログラム報告書(超短期プログラム用)

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

記入日/Date: 2019/3/3

- 参加プログラム/Program: UC San Diego Winter Program
- 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: 2/11/2019 ~ 2/22/2019
- 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:
ちょうど留学に興味を持ったタイミングで募集があったから。また、このようなプログラムに参加する余裕がある最後の長期休暇だったから。
■参加を決めるまでの経緯/How and why did you decide to participate?:
海外留学に興味を持ち、短期で比較的気軽に申し込めたため。

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

■概要/Overview:
様々なトピックの講義からなるオムニバス形式。直前に配られるハンドアウトは量が多いので、時間がない場合はさっと目を通してどんな話題かを把握しておけば十分。
■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:
クラブ活動への参加、観光
■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:
自分の専門と近い活動をしているクラブのミーティングに参加してみた。専門用語も多く理解するのが大変だったが、同じことを学んでいる学生たちと交流できたのは良かった。また、時間があるときはサンディエゴの観光地を回った。
■週末の過ごし方/How did you spend your weekends?:
オプションツアーのサンディエゴ動物園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:
図書館は利用できる。自習環境としてはとても快適。食堂はそれなりに充実している。大学のフリーWifiを使える。時々繋がらないこともあるが、そんなに不便は感じない。
■サポート体制/Support for students:
わからないことがあったらコーディネーターの方に相談できる。日本語も通じるので安心。

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:

指定ホテル
<p>■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 :</p> <p>プログラムで指定されたホテル。大学からやや遠いが、ホテルでの生活自体は快適だった。電子レンジ、湯沸かし器、冷蔵庫は各部屋にある。コインランドリーもある。</p>
<p>■気候、大学周辺の様子、交通機関、食事等/Climate, environment around the institution, transportation, food, etc. :</p> <p>思っていたよりも寒かった。朝晩および雨の日はかなり冷え、日本で着ていたコートを羽織ってちょうど良いくらいだった。日差しが強いので、晴れた日の日中は暑くなり、キャップやサングラスがあると快適。基本的に乾燥している。大学周辺は基本的に治安は良い。交通機関はバスや電車があるが、路線によっては本数が少なかったり、遠回りになってしまったりするので、Uber が便利。朝食はホテルで出る(食べていない人もいた)、昼食は大学の学食など、夕食は外食したりスーパーなどで買ってホテルの部屋で食べたりした。外食はかなり出費がかさむ。</p>
<p>■お金の管理方法、現地の通貨事情/Management of money and situation about local economy :</p> <p>デビットカードを用意した。現金は、外食および Uber 乗車時の割り勘で必要だが、普段の支払いは基本的にカードで良い。</p>
<p>■治安、医療関係事情、心身の健康管理で気をつけたこと等、危機管理/Aspects of risk and safety management, local health care system, and any actions taken to maintain your health :</p> <p>自分にとって必要な睡眠時間はできるだけ確保するように心がけた。サンディエゴは基本的に治安がよく過度な心配は必要ないが、場所によってはホームレスが多くいるなど治安の悪いところもある。常に複数人で行動する、夜遅くならないうちに帰宅するなどを心がけた。</p>
<p>■自由時間に利用した交通手段/Means of transportation in your free time :</p> <p>列車、バス、Uber</p>
<p>■プログラム期間中に利用したネット環境/Internet service usage during the program :</p> <p>キャンパス Wifi、レンタルしたルーター</p>

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

<p>■プログラムへの参加手続き/Procedures for participation :</p> <p>選考結果が届くまでに必要なことは特にない。結果通知後は、なるべく早く航空機の手配をした方が良い(遅くなると高額になるため)。また、渡航情報届の提出や保険の申し込み等の手続きも早めに行うと安心。Uber のセットアップは日本でしていったほうが良い。</p>
<p>■ビザの手続き/Procedures to obtain visas :</p> <p>ESTA を申請。数時間で認可された。</p>
<p>■医療関係の準備/Preparations or actions taken to maintain your health :</p> <p>常備薬を持参。多めに持って行った方が良い。</p>
<p>■保険関係の準備/Preparations/procedures for insurance :</p> <p>付帯海外留学保険</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>短期であったため特に必要なし。</p>
<p>■語学関係の準備/Language preparation :</p>

語彙力を増やしておくが良い。

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	166,430 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.)	329,336 円/JPY
教科書代・書籍代/Textbook / Book	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)	円/JPY
■その他、補足等/Additional comments :	
ESTA 申請 1582 円	
■留学先で費やした生活費/Overall expenses spent during the program :	
家賃	円/JPY
食費	21,000 円/JPY
交通費	7,700 円/JPY
娯楽費	15,000 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 :	
東京大学海外奨学派遣事業奨学金	
■受給金額(月額)/Monthly stipend :	
160,000 円	
■受給金額についての補足等/Additional comments about the monthly stipend :	
■奨学金をどのように見つけたか/How did you find the scholarships? :	
大学(本部国際交流課)からの案内	

プログラムを振り返って/Reflection

■プログラムに参加したことの意義、その他所感/Impact of the participation on yourself or your thoughts :
今まで一度も海外に行ったことがなかったので、海外をより身近に感じることができるようになったのが良かった。また、様々なバックグラウンドを持つ学生と触れ合えたのも良かった。
■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 :
海外で働く、あるいは海外の大学院への留学というものをより積極的に考えられるようになった。
■進路・就職先(就職希望先)/Career/Occupation (planned):
大学院
■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 :
少しでも興味があり、参加できる状況であるなら、ぜひ参加してみるべきだと思います。
■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 :
Go Global のウェブサイト

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: 2019/2/28

- 参加プログラム/Program: UC San Diego Winter Program
- 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: 2/11/2019 ~ 2/22/2019
- 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:
4年になると本格的に研究室が始まり、院試などで忙しくなるので最後のチャンスだと思ったから。
■参加を決めるまでの経緯/How and why did you decide to participate?:
知り合いが夏のプログラムに参加していて、面白そうだと思い応募した。また、家族以外と海外に行ったことがなかったので、このプログラムを機に海外に行くハードルを下げたいと思った。

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

■概要/Overview:
授業の前に授業に関連した資料を渡される。その資料を前もって読んで、TAとのセミナーで全体を把握する感じだった。講義を2時間ほど聞く。その場で質問をしたりもする。日本の講義と違って、講義中に寝るといった行動はしてはいけないので睡眠はしっかりとっておくこと。二週間の締めとしてグループプレゼンテーションが最後の日にある。これまでの講義の内容についてなので講義のメモをとっておくと役に立つ。また、裁判所や研究室、大学内の散策、現地の大学生に話しかけるなどのフィールドワークがある。裁判は実際の裁判を見るので大変貴重な体験になると思う。文理ともに扱うプログラムになっているので新鮮な面白いものになると思う。休日は動物園やディズニーランドに行った。規模が大きかったり、日本にはない乗り物に乗れたりできたので楽しかったし、同じプログラムの仲間と仲良くなるいいきっかけとなった。
■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:
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:
自分の専門に関係する現地のサークルなるものに自分で連絡をとって参加してみた。日本語で勉強したものを英語で聞くことは本当に面白かったし、やはりすこし難しかった。プログラム自体は自分の専門に関係する内容ではなかったので放課後に参加する形式となったが、向こう側も大歓迎してくれたので、自分の専門関連で面白いものがあったら積極的に行くといいと思う。
■週末の過ごし方/How did you spend your weekends?:
プログラムが用意してくださったオプションツアーに参加した。先程も書いたが、プログラムの仲間と親睦を深めるいい機会となったのでどれか1つでも参加することをおすすめする。

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

■設備/Facilities:

図書館は出入り自由だった。食堂は price center という大きな建物にたくさんご飯屋さんがあった。フリーWiFi はどこにいてもつながって便利だった。

■サポート体制/Support for students:

コーディネーターが時間がある時にいろいろなちょっとした観光スポットを案内してくれた。TA が各講義につき、前後でセミナーをやってくれた。

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:

指定ホテル

■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見つけてくれた。三人で二人部屋にて過ごす。朝食は軽いビュッフェ形式。部屋のクリーニングもしてくれたが、水回りは二週間一切綺麗にしてもらえなかった。シャンプー、リンス、ボディソープは自分で用意するといいい。三人で割り勘するのがいいかと。1人はローテーションでソファベッドで寝ることになるが、布団が薄く、風邪を引いた子が何人かいたのでパジャマは薄着にしないことを強くおすすめする。当然他の宿泊客もいるが、治安は全く問題ない。

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

気候は例年 20°Cなのだろうけど、今年は寒かった(13°Cとか)。冬の服装で問題なかった。大学内はとても広いので、歩きやすい靴がいい。大学周辺は海が近く、みんなで大学帰りに海に寄るなどした。交通機関についてはパスモのようなカードが配布されたのでバス、トロリーバス、電車はその場でお金がかかることはなかった。基本的には移動はバスだったが、30分に1本しかこなかったり、遅れていたりするので、集団でUberを使うことが多かった。Uberなしでは向こうでは移動できない。集団で乗ると安くなるのでおすすめする。食事については各自用意しないといけないのは昼食と夜食である。お昼は大学で食べるのでトリトンキャッシュで賄った。トリトンキャッシュは70\$くらい入っている。2週間でちょうど使い切れる金額だった。夜は外食かスーパーで冷凍食品を買って帰るかだった。私は毎日夜食は体力もお金も厳しかったので(ホテルの近くにはないので外食は帰りが遅くなった)、1週間くらい冷凍食品だった。ホテルには電子レンジとポットしかないのでも食べられるものは限られるが、節約にはなった。

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

キャッシュとしては200\$もっていった。アメリカで使いきるようにした。しかし、ほとんどカードで払えるし、そっちの方が主流だと思う。クレジットカードはライフカードをおすすめする。学生は海外で使うとキャッシュバックとかあるらしい。念のためにクレジットカードは二枚用意した。

■治安、医療関係事情、心身の健康管理で気をつけたこと等、危機管理/Aspects of risk and safety management, local health care system, and any actions taken to maintain your health:

ホテル周辺、大学周辺は治安は悪くなかった。ただ、観光する時は、現地の人も9時以降は外出してなく、人はあまり歩いていないので、外出するなら歩くのではなくUberを使った方がいい。1人で行動しない方がいいでしょう。大学とホテルの間はバスで1時間かかったので、大学行くだけで疲れると思う。授業で眠くならないように夜更かしせず、睡眠は取った方がいい。

■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、レンタルしたルーター、ホテルのFREE Wi-Fi

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 :
まず、留学申請にあたって申請書を期限内に送った。参加が決まってから本部国際交流課から送られてきた留学手続きや飛行機の便の予約をなるべく早くやった。留学手続きの書類が意外と分かりづらいので、仲間に聞か、国際交流課に遠慮なく聞くといい。また、飛行機も国際交流課からこの時間の飛行機に乗るよう指定されたメールが届くが、その時に予約すると安く済むし、席も自由に選べるから飛行機の予約は急いでやるといい。友達と一緒に席を予約すると機内も安心できるのでおすすめする。
■ビザの手続き/Procedures to obtain visas :
ESTA に申請した。特に問題なく申請したと思う。強いて言えばパスポートの名前を記入するところは間違えると無効になるので気をつけよう。
■医療関係の準備/Preparations or actions taken to maintain your health :
女子の場合は生理用にいろいろ準備した方がいい。他の子の役にも立つ。インフルの予防接種は多くがしていたが、個人的に現地ですごい流行っているようにも思えなかった。
■保険関係の準備/Preparations/procedures for insurance :
東大が指定した保険に加入すればいいと思う。
■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 :
各学科によって手続きは異なるらしいので、各自ちゃんとやるようにとしか言えない。
■語学関係の準備/Language preparation :
現地の学生と交流することがあるのだが、その時に自分の専門や勉強していることは言えるようにしておくといい。

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	16,000 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.)	329,336 円/JPY
教科書代・書籍代/Textbook / Book	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)	5,800 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)	1,500 円/JPY
■その他、補足等/Additional comments :	
ルーターの費用 10,000 円、パスポートの申請 16,000 円くらい	

■ 留学先で費やした生活費/Overall expenses spent during the program :	
家賃	円/JPY
食費	15,000 円/JPY
交通費	5,000 円/JPY
娯楽費	10,000 円/JPY
■ その他、補足等/Additional comments :	
洗濯洗剤やコインランドリー、ホテルで使うボディソープもルームメイトと割り勘してお金かった。	
■ 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 :	
16,000 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 :
割と自由時間が多かったことが良かったと思う。自分の興味あることにその時間を使えし、治安の良さもあって集団行動を常にすることもないため(1人は避けた方がいいが)みんなが好きなことをできていたと思う。ただ、大学の活動にもっと積極的に参加したかったが、いかんせん泊まる所が遠く、帰りのバスも少なかったもので、断念せざるを得ないものもあったことが残念ではある。
■ 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 :
海外で何かをするということが新たに選択肢に入った。ドクターを取るにしろ、外資系で働くにしろ、海外で暮らすにしろ、もっと日本でとどまらず世界中の人と交流したいし、視野を広げたいと思った。現実的なものとして、研究などで短期で海外の同じ専門の人と共同研究しに行くなどをしてみたいと思った。
■ 進路・就職先(就職希望先)/Career/Occupation (planned) :
研究職、民間企業、起業、化学系大手に勤めたり、コンサルなどしてみたい。
■ 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 :
迷っているならとりあえず応募するべきです。私も結構身重で行動力のないタイプだったのですが、このプログラムを通してもっといろいろ自ら参加したいと思えるようになり、行動力が身についたと思います。
■ 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 :
パッキングで何を持っていくか迷ったらそういったものをリスト化したサイトがあるので参考にするといい。

東京大学 海外留学・国際交流プログラム報告書(超短期プログラム用)

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

記入日/Date: 2019/3/13

- 参加プログラム/Program: UC San Diego Winter Program
- 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: 2019/02/11 ~ 2019/02/22
- 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:
夏は予定があったため。
■参加を決めるまでの経緯/How and why did you decide to participate?:
特にありません。

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

■概要/Overview:
様々な興味深い企画がありました。
■学習・研究以外の活動で取り組んだもの/Activities you took part in other than study/research:
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:
XR Club のイベントに参加しました。
■週末の過ごし方/How did you spend your weekends?:
付近を観光しました。

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

■設備/Facilities:
フードコートが大きく、食事の種類が豊富でした。
■サポート体制/Support for students:
特に問題はありませんでした。

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

■宿泊先の種類/Type of accommodation:
指定ホテル
■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:
設備の整ったホテルでした。

■ 気候、大学周辺の様子、交通機関、食事等/Climate, environment around the institution, transportation, food, etc. :
基本的にバス移動です。
■ お金の管理方法、現地の通貨事情/Management of money and situation about local economy :
現金はほとんど持ち歩きませんでした。
■ 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 :
特にありません。
■ 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、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 :
航空券、ESTA、プログラム後の宿泊先を取って渡航情報届に記載しました。
■ ビザの手続き/Procedures to obtain visas :
ESTA は申請後数日時間がかかるので直前に取らない方がいいと思います。
■ 医療関係の準備/Preparations or actions taken to maintain your health :
健康診断等は特に行いませんでした。
■ 保険関係の準備/Preparations/procedures for insurance :
付帯海学と、カードの契約に含まれる保険に入りました。
■ 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 :
担当教員の方にサインをいただきました。
■ 語学関係の準備/Language preparation :
特にありません。

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	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.)	320,000 円/JPY
教科書代・書籍代/Textbook / Book	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)	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)	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	30,000 円/JPY
食費	210 ドル/USD
交通費	100 ドル/USD
娯楽費	100 ドル/USD
■ 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 :	
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 :
花粉がない地域に滞在できたので快適でした。
■ 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 :
多くの学びがあったため、今後の参考にしていきたいと思います。
■ 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 :
個人で旅行を計画した方が楽です。
■ 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 :
地球の歩き方(書籍)

東京大学 海外留学・国際交流プログラム報告書(超短期プログラム用)

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

記入日/Date: 2019/3/13

- 参加プログラム/Program: UC San Diego Winter Program
- 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: 2/11/2019 ~ 2/22/2019
- 東京大学での所属学部・研究科等/Faculty/Graduate School at UTokyo: 教養学部
- 学年(プログラム開始時)/Year at the time of Study Abroad: 学部 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:
選んだ時期に理由は特にありません。
■参加を決めるまでの経緯/How and why did you decide to participate?:
参加希望者に参加を誘っていただいたため、参加を決めました。期日ギリギリだったと思います。

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

■概要/Overview:
授業内容は文系に分類されるであろうものが多い。内容はよいものもあれば、これはちょっとというものもある。英語の難度も多くはこちらに合わせたものだが、聞き取れない授業もあり、担当教員による。予習はリーディングアサインメントの量が多く、一週目は全て読んだが大変だったため、二週目は手抜きをさせてざっと内容を掴もうとするくらいにした(読まなくても問題がない授業が多いことに気づいてしまった)。 印象に残っているのは裁判所の見学で、メキシコに近接しているため、移民がかかわった裁判をいくつか傍聴した。薬物の密輸で母親が懲役 5 年(?)の判決を受けたときのご家族の反応が印象的でした。
■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:
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:
設問の意味がよくわかりません。
■週末の過ごし方/How did you spend your weekends?:
観光などをしました。

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

■設備/Facilities:
図書館、スポーツ施設、食堂、PC・Wifi 環境等、どれも完備されており問題ない。
■サポート体制/Support for students:
どれも問題なく整っていました。

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

■宿泊先の種類/Type of accommodation:

指定ホテル
<p>■ 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 :</p> <p>指定ホテルは大学キャンパスから遠く、端的に不便だった。部屋は三人で一部屋。設備は日本の普通のホテルとほとんど変わらなかったため、ほとんど問題なく過ごすことができたが、三つあるベッドのうち一つが簡易ベッドで、ひどいものだった。</p>
<p>■ 気候、大学周辺の様子、交通機関、食事等/Climate, environment around the institution, transportation, food, etc. :</p> <p>例年、サンディエゴはこの時期に雨が降ることはほとんどないらしいが、プログラム中は天気に恵まれないうちが多かった。日中は少し暖かくなり、日本より多少気温は高いが、基本的には冬であり、コートなどを持っていくほうがよいと思われる。パーカーやニットなども用意しておくほうが良い。公共の交通機関はあまり便利とは言えず、特にホテルの立地上バスを使う必要があるが、これがとにかく不便なため、Uber に目覚めることとなった(米国では Uber の使い勝手が良いので、日本を発つ前に、入れておかれるといいと思います)。キャンパス内に飲食できる店は多く、配布されるキャンパスカード(80ドルほど入っています)で支払うことができる。飲食店はどこもアメリカンなサイズが出てくるため、周囲を見渡してから適切な量を注文することをお勧めします。</p>
<p>■ お金の管理方法、現地の通貨事情/Management of money and situation about local economy :</p> <p>デビットカードを使用することが多かったが、割り勘にする際などは、現金がある方が便利なので、現金もそれなりにある方がよいと思われる。</p>
<p>■ 治安、医療関係事情、心身の健康管理で気をつけたこと等、危機管理/Aspects of risk and safety management, local health care system, and any actions taken to maintain your health :</p> <p>数日間体調を崩したので、薬を多めに。</p>
<p>■ 自由時間に利用した交通手段/Mean of transportation in your free time :</p> <p>列車、バス、Uber</p>
<p>■ プログラム期間中に利用したネット環境/Internet service usage during the program :</p> <p>キャンパス Wifi、レンタルしたルーター</p>

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

<p>■ プログラムへの参加手続き/Procedures for participation :</p> <p>国際交流課、所属学部などに提出するものが色々あるが(期日も様々)、送付されるチェックリストに沿って行えばよい。</p>
<p>■ ビザの手続き/Procedures to obtain visas :</p> <p>ESTA の申請が必要。インターネット上で簡単にできる。</p>
<p>■ 医療関係の準備/Preparations or actions taken to maintain your health :</p> <p>体調を崩したため、薬が足りなくなった。多めに持っていったほうが良い</p>
<p>■ 保険関係の準備/Preparations/procedures for insurance :</p> <p>大学指定のもの</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>海外渡航届けの提出</p>
<p>■ 語学関係の準備/Language preparation :</p>

プログラムに向けて何か語学の準備をすることはなかった。

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	140,000 円/JPY
派遣先への支払い(授業料・施設利用料など) /Payment to host institution (tuition, facilities fee, etc.)	329,000 円/JPY
教科書代・書籍代/Textbook / Book	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)	7,000 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)	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	円/JPY
食費	20,000 円/JPY
交通費	4,000 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 :	
東京大学海外奨学派遣事業奨学金	
■受給金額(月額)/Monthly stipend :	
160,000 円	
■受給金額についての補足等/Additional comments about the monthly stipend :	
■奨学金をどのように見つけたか/How did you find the scholarships? :	
大学(本部国際交流課)からの案内	

プログラムを振り返って/Reflection

■プログラムに参加したことの意義、その他所感/Impact of the participation on yourself or your thoughts :
短期のため、英語能力が向上したとは言えないが、英語を使うことへの抵抗を少しばかりは弱められたと思う。
■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 :
まだよくわかりません。
■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 :
英語でコミュニケーションをしたことがほとんどない方に、短期プログラムへの参加はおすすめできると思います。英語への抵抗を少しばかりは減らせると思います。
■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(ただし、気温は事前にネットで自分で調べましょう)

東京大学 海外留学・国際交流プログラム報告書(超短期プログラム用)

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

記入日/Date: 2019/3/4

- 参加プログラム/Program: UC San Diego Winter Program
- 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: 2/11/2019 ~ 2/22/2019
- 東京大学での所属学部・研究科等/Faculty/Graduate School at UTokyo: 教養学部
- 学年(プログラム開始時)/Year at the time of Study Abroad: 学部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:
春季休業で他の予定との調整がつきやすかった。
■参加を決めるまでの経緯/How and why did you decide to participate?:
プログラム募集を発見してすぐに決めた。

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

■概要/Overview:
専門的な内容を扱い、レベルを高くてよかったと思う。
■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:
現地学生のサークルに参加。
■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:
現地学生との交流。
■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:
どれも充実していた。
■サポート体制/Support for students:
よかった。

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:
指定ホテル
■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:
ホテルの質はよくなかった。パーソナルスペースもなく、予習がしにくい環境だった。例年通りのルームシェアがよかった。

■ 気候、大学周辺の様子、交通機関、食事等/Climate, environment around the institution, transportation, food, etc. :
過ごしやすい場所だと思います。
■ お金の管理方法、現地の通貨事情/Management of money and situation about local economy :
クレジットカードが主でした。
■ 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 :
特になし。
■ 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 :
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 :
特になし。
■ ビザの手続き/Procedures to obtain visas :
ESTA
■ 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 :
付帯海学への加入。
■ 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 :
特になし。授業で手一杯。

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

■ 参加するために要した費用/Expenses of participation :	
航空費	200,000 円/JPY
派遣先への支払い(授業料・施設利用料など) /Payment to host institution (tuition, facilities fee, etc.)	300,000 円/JPY
教科書代・書籍代/Textbook / Book	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)	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	円/JPY
食費	50,000 円/JPY
交通費	10,000 円/JPY
娯楽費	50,000 円/JPY
■ その他、補足等/Additional comments :	
■ プログラム参加のための奨学金の受給有無/Scholarships to participate :	
受給した。	
■ 奨学金の支給機関・団体名等/Name of the source of the scholarships :	
東大から	
■ 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 :
様々な視点で物事を考えられるようになった。
■ 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 :
色々と将来のビジョンを考えることができた。
■ 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 :
参加して得られるものは多いと思います。
■ 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 :
特になし。

東京大学 海外留学・国際交流プログラム報告書(超短期プログラム用)

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

記入日/Date: 2019/3/3

- 参加プログラム/Program: UC San Diego Winter Program
- 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: 2/11/2019 ~ 2/22/2019
- 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:
長期休みしか時間がとれなかったため。
■参加を決めるまでの経緯/How and why did you decide to participate?:
UCSDに興味があり、ガイダンスで決定した。

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

■概要/Overview:
TAのフォローアップセミナーが良かったです。
■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:
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:
短期だったので。
■週末の過ごし方/How did you spend your weekends?:
オプションツアー

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

■設備/Facilities:
設備は非常に良かったです。
■サポート体制/Support for students:
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:
指定ホテル
■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:
大学からかなり遠く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. :
寒かったです。コートは必須です。
■ 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。
■ 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 :
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 :
提出シートに従って提出しました。早め早めにやっておくと楽です。
■ ビザの手続き/Procedures to obtain visas :
ESTA のみ。ネットでとれるので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 :
特になし。
■ 保険関係の準備/Preparations/procedures for insurance :
大学から指定されたもののみ。
■ 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 :
書類提出のみ。
■ 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	100,000 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.)	320,000 円/JPY
教科書代・書籍代/Textbook / Book	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)	6,700 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)	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	円/JPY
食費	20,000 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 :	
グローバルキャンパス推進本部	
■ 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 :
UCSD の設備レベルを見れたことが良かったです。
■ 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 :
特になし。
■ 進路・就職先(就職希望先)/Career/Occupation (planned) :
研究職, 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 :
短期派遣は結構お金がかかると思うので、その国への留学を考えている場合は行った方が良いと思います。
■ 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 :
地球の歩き方

東京大学 海外留学・国際交流プログラム報告書(超短期プログラム用)

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

記入日/Date: 2019/2/28

- 参加プログラム/Program: UC San Diego Winter Program
- 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: 2/11/2019 ~ 2/22/2019
- 東京大学での所属学部・研究科等/Faculty/Graduate School at UTokyo: 教育学部
- 学年(プログラム開始時)/Year at the time of Study Abroad: 学部 4 年

■参加にあたってこの時期を選んだ理由/Reason for choosing this period to participate:

大学の活動及び就職活動を終え、時間的余裕ができた時期であったためです。

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

元々春休みを利用して海外に行きたいと考えており、大学のプログラムを探していたところ、名門大学で学べる本プログラムを見つけ、参加を決めました。迷いはほとんどなく、参加費の高さにやや躊躇したもの、すぐ参加を決めました。

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

■概要/Overview:

①講義

講義形式の授業では、いくつかの reading assignment が出され、それらを予習した上で TA セミナーに参加し、講義後にまた TA セミナーで振り返りを行うというものでした。大学院レベルを再現したと思われる授業 (Policy Making Process、Oceanography) や、かなり難易度を抑えた授業 (Leadership Development、Marketing and strategy など) など授業の難易度、内容は多種多様でしたが、総じて勉強になりました。

②交流

また、プログラム内外において、USCD の生徒と交流する機会が多く設けられています。(プログラムのものが 3 回、プログラム外のものが 3 回ありました。) 友達を作ることもできますし英会話もできるため大変有意義でした。

③見学

その他、裁判所や研究所の見学を行いました。

④娯楽

オプションツアーとして、バルボアパーク(サンディエゴ動物園を含む)、カリフォルニアディズニーランド、サーフィンの3つが用意されており、私は全てに参加しました。それらに加え、予定がない日(交流プログラムなどが予定されていない日)は仲良くなった東大生と観光に行きました。ファッションバレー、ダウンタウン(ガスランプクォーター、ウェストコースト)、ラホヤ、リトルイタリー、パラグライダー、オールドタウン、コンボイに行きました。どの活動も楽しく、充実した毎日でした。

■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

<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>プログラムの概要で述べた通り、現地学生団体との交流会に参加したり観光をしました。</p>
<p>■ 週末の過ごし方/How did you spend your weekends? :</p>
<p>オプションツアーに参加しました。</p>

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

<p>■ 設備/Facilities :</p>
<p>図書館はガイゼル図書館が壮観でオススメです。ジムは見学しましたが、費用が高いため使用はしていません。今年も誰も使用していないと思います。飲食店としては、Price center に様々なお店が入っており、バランス良い食事をとることができます。近くにお土産屋さんや本屋もあり便利です。PC 環境としては学内に Wi-Fi が整備されています。やや不安定であるため、私は持ってきた Wi-Fi を利用していました。</p>
<p>■ サポート体制/Support for students :</p>
<p>現地のオーガナイザーが様々なサポートを下さります。</p>

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

<p>■ 宿泊先の種類/Type of accommodation :</p>
<p>指定ホテル</p>
<p>■ 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 :</p>
<p>宿泊先はオーガナイザーが手配してくださり、プールがついていたことを除けば、日本のビジネスホテルに近いものでした。宿泊先はキャンパスから一時間と遠く、また近くにスーパーやコンビニがないためやや不便でした。しかし、朝食がバイキング形式で用意されていたため、その点では楽でした。2 人部屋に簡易ソファを加えて 3 人で生活していたためやや窮屈でしたが、ルームメイトとの会話は楽しく充実した日々を過ごしました。</p>
<p>■ 気候、大学周辺の様子、交通機関、食事等/Climature, environment around the institution, transportation, food, etc. :</p>
<p>気温は 10-15 度前後と低く、雨も 2、3 日に一回は降っていました。現地の方は「普段は温暖で毎日晴れていて、こんなことは起きないのに...」としきりに話していましたが、例年の体験記にも雨が降っていることが書かれていることから、サンディエゴは冬季は比較的寒く雨も降るという理解で良いと思います。東京の冬と変わらず厳しい寒さの日もあり、長袖を多く持って行って正解でした。交通機関(バスとトロリー)は不便で、支給されるカードを用いて無料で乗れるため使うこともありましたが、Uber の方がはるかに早く便利です。食事は大きな不安要素でしたが、肉ばかりではなくベジタリアン向けの料理なども普及していたため(特にキャンパス内)、野菜も適度に取りことができました。持っていった日本食も活用しました。</p>
<p>■ お金の管理方法、現地の通貨事情/Management of money and situation about local economy :</p>
<p>支払い方法に関しては、キャッシュレス社会と聞いていたものの、ほぼ全ての店で現金で支払えたため、毎回現金で払っていました。一部の支払いにおいて、持っていった VISA も用いました。</p>
<p>■ 治安、医療関係事情、心身の健康管理で気をつけたこと等、危機管理/Aspects of risk and safety management, local health care system, and any actions taken to maintain your health :</p>
<p>治安は悪くなく、USCD 内は安全ですが、ダウンタウン周辺にはホームレスも一定数いたため、外出する際には用心が必要です。</p>

■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 :
料金、座席指定の観点から、航空券の手配は早めに行った方が良いです。
■ビザの手続き/Procedures to obtain visas :
ESTA という VISA の簡易版のようなものを申請します。一時間程度で申請できるため、早めにしておくが良いです。
■医療関係の準備/Preparations or actions taken to maintain your health :
寒さを想定していなかったためか、風邪をひいている人が多かったです。薬は多めにもって行って良いと思います。また、出発前に歯医者で歯科検診を受けました。
■保険関係の準備/Preparations/procedures for insurance :
大学指定の保険に加入するため、それらの書類を現地へ持っていきましょう。
■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 :
所属学部ごとに手続きは異なると思いますが、それぞれ期日が定められているため早めに余裕を持って行動すると良いと思います。
■語学関係の準備/Language preparation :
語学力は特に高くなく、英検準一級程度でした。留学前は毎日英語に触れるように努めていました。

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

■参加するために要した費用/Expenses of participation :	
航空費	149,410 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.)	329,336 円/JPY
教科書代・書籍代/Textbook / Book	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)	5,890 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)	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	円/JPY
食費	35,000 円/JPY

交通費	2,600 円/JPY
娯楽費	63,000 円/JPY
■その他、補足等/Additional comments :	
日本茶を毎日買っていたためやや食費が高くなりました。メキシコ料理は比較的安く、一食 5ドル前後で抑えられますが、他のレストランなどに行くと一食 10-20 ドルはかかります。オプションツアーに全て参加し、レストランにも行きましたが、お土産などを多く買ったわけでもなかったため、意図的に節約しなければ大体 40-45 万円かかると思います。私は、合計 609,772 円から奨学金 16 万を引いた 449,772 円かかりました。	
■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 :	
東京大学海外奨学派遣事業奨学金	
■受給金額(月額)/Monthly stipend :	
160,000 円	
■受給金額についての補足等/Additional comments about the monthly stipend :	
■奨学金をどのように見つけたか/How did you find the scholarships? :	
大学(本部国際交流課)からの案内	

プログラムを振り返って/Reflection

■プログラムに参加したことの意義、その他所感/Impact of the participation on yourself or your thoughts :	
プログラムの意義を二点挙げます。一点目は、アメリカで英語を実践する経験、及び異文化体験をすることができたことです。アメリカで実際に英語を実践することで、英語のレベルを確認するとともにモチベーションが高まりました。異文化の中に身を置き、UCSD の学生と交流できたことも、刺激的でした。二点目は、アメリカの大学院に留学するというイメージをつかむことができたことです。Reading Assignments や TA セクション、実際の講義がどのようなものであるのかを理解することができました。UCSD に留学しにきている日本の社会人の方と交流できたことも貴重な機会となりました。また、講義の内容自体も興味深く、自身が学んできた内容に対してアメリカから捉えた視点を得ることができました。(政策過程論など)	
■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 に留学にきている社会人の方とお話できたことは、自身の留学について考える貴重な機会となりました。	
■進路・就職先(就職希望先)/Career/Occupation (planned) :	
公的機関、国家公務員総合職(本省勤務)	
■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 :	
英語力の向上も当然目的となり得ますが、このプログラムは語学勉強に焦点を当てているものではないため、どちらかというと英語の実践、留学の体験、アメリカ文化の体験、などといった目的を主とする方が参加するのがベストかと思います。	

■ 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 は大変便利です。キャンパスがとても広いため、移動する際に役立ちました。

最後に、このような素敵なプログラムを用意して下さった UCSD 関係者、東大関係者の方々、オーガナイザーの Jacob、そしてプログラム中に仲良くして下さい下さった UCSD 生、東大生に感謝の意を表したいと思います。ありがとうございました。

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: 2019/2/28

- 参加プログラム/Program: UC San Diego Winter Program
- 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: 2/11/2019 ~ 2/22/2019
- 東京大学での所属学部・研究科等/Faculty/Graduate School at UTokyo: 法学部
- 学年(プログラム開始時)/Year at the time of Study Abroad: 学部3年

■参加にあたってこの時期を選んだ理由/Reason for choosing this period to participate:
サークル活動等が一段落し、資格試験や大学院入試対策が本格化する前の3年冬が、短期プログラムに参加する最後の機会と思ったので。
■参加を決めるまでの経緯/How and why did you decide to participate?:
今まで短期留学をしてみたいと思いつつ、一度もしたことがなかった。4年生以降は時間をとれる確証がなかったため、今しかないと思って申し込んだ。

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

■概要/Overview:
講義形式のものは、TAによる準備のセミナーが30分、講義2時間、TAによる復習セミナーが30分という形でした。予習課題は事前に配られますが、すべて読む時間はなかなかとれないため、概要を把握できる程度に目を通しました。アメリカの法体系の授業が最も興味深く感じました。その他見学も多く、とても充実していました。現地学生に話しかける課題も、日常会話の練習になりとても有意義でした。
■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:
日本人や日本に興味がある UCSD 生の団体の「朝飯会」の懇親会に参加しました。日本の官僚として UCSD に留学に来ている方が多く有意義なお話を聞けました。また、Language table というイベントに参加しました。言語ごとにテーブルに分かれてその言語で会話するというものです。
■週末の過ごし方/How did you spend your weekends?:
Zoo とディズニーランドのオプションツアーに参加したほか、コロナドのビーチに行きました。

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

■設備/Facilities:
図書館は留学生も入れます。自習するにはよい環境でした。食堂は広く落ち着いて食事ができます。キャンパスでは、UCSD の Wi-Fi に繋がなくても eduroam が使えるためとても便利でした。
■サポート体制/Support for students:
講義の前後の TA セッションは講義内容の理解に役立ちました。その他も困ったことがあればコーディネー

ターさんに聞けるため安心感がありました。

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 :
指定ホテル
■ 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 :
3 人 1 部屋。1 人は簡易ベッドでした。とても乾燥するため簡易加湿器など持参すると良いかもしれません。アメニティはしっかりと揃っているため、タオルなどは持参しなくても良いです。ドライヤー、電子レンジ、給湯器、冷蔵庫もありました。
■ 気候、大学周辺の様子、交通機関、食事等/Climate, environment around the institution, transportation, food, etc. :
サンディエゴは普段は暖かく晴れていると聞いていましたが、今年は寒くて雨の日が多かったです(現地の人がとても珍しいそうです)。念のためと思って持参した厚手の上着を毎日着ていました。靴が濡れてしまうので、予備の靴を持って行って正解でした。交通はバスか Uber を主に使いました。バスはなかなか来ないことが多いため、何人かで Uber を呼ぶことが多かったです。4 人で割り勘すれば 3~5 ドルくらいで市内を移動できます。食事は学食を利用したり、スーパーの冷食をホテルで食べたり、外食したりしていました。安く済ませたいなら冷食が良いと思います。
■ お金の管理方法、現地の通貨事情/Management of money and situation about local economy :
現金を 200 ドル持っていきました。カード社会と聞いていたのでクレジットカードを 2 種類持参しました。Uber 利用や外食のときに、まとめて何人分かを払ってから現金で清算することが多く、思ったより現金を使いました。外食をたくさんする予定であれば 300 ドル以上あると安心かもしれません。また、ドルへの両替時になるべく細かくしてもらおうと便利です。
■ 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 :
治安はとても良かったです。
■ 自由時間に利用した交通手段/Means of transportation in your free time :
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 :
渡航情報届を本部に提出した。指示通りに料金を支払い、保険料も支払った。
■ ビザの手続き/Procedures to obtain visas :
ESTA を申請した。滞在先の住所がわかってからでないと申請できない。14 ドルをクレジットカードで支払う必要あり。
■ 医療関係の準備/Preparations or actions taken to maintain your health :
予防接種などは特に何もしていません。常備薬は多めに持っていくと良いと思います。
■ 保険関係の準備/Preparations/procedures for insurance :

特にありません。

■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 :
法学部指定の書類を留学前に提出しました。

■語学関係の準備/Language preparation :
特に何もありませんでしたが、英語を忘れていて現地で語彙力不足を痛感したので、単語帳などを眺めてから行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	162,350 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.)	329,336 円/JPY
教科書代・書籍代/Textbook / Book	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)	円/JPY

■その他、補足等/Additional comments :
OSSMA に任意に加入した。3,240 円。

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

家賃	円/JPY
食費	37,000 円/JPY
交通費	5,000 円/JPY
娯楽費	25,000 円/JPY

■その他、補足等/Additional comments :
食費の一部として、大学内の施設で使える電子マネーが 8,000 円分ほど支給された。
また、バスは乗り放題のカードを支給されたため、交通費はほとんど Uber 代。

■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 :
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 :

- ・海外の学生と話すことで自分の視野の狭さが分かった
- ・英語を学び直す必要性を実感した
- ・東大生の友人が増えた
- ・他学部の東大生の話を聞くことができ、視野が広がった
- ・開放的な空気に触れて気持ちがりフレッシュした

■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、就職してから海外の大学院に留学するモチベーションが生まれた。

■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 :

時間とお金が許すのであれば、参加して悪いことは全くないと思います

■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 :

特にありません。

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: 2019/3/3

- 参加プログラム/Program: UC San Diego Winter Program
- 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: 2/11/2019 ~ 2/22/2019
- 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:
サークルの執行代がちょうど終わり、また来年は院試や卒論がありバタバタすると思ったのでこの時期(3年の冬)を選んだ
■参加を決めるまでの経緯/How and why did you decide to participate?:
将来交換留学をしたいと思っており行くならヨーロッパかアメリカかな、と考えていて、以前ヨーロッパでの短期留学プログラムに参加したので今度はアメリカの短期留学プログラムに参加して雰囲気をつかみたいと思ったから。

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

■概要/Overview:
リーダーシップ、アメリカ政治・法、交渉術などの授業7コマとコーディネーターによる現地学生とコミュニケーションをする企画、学外へのフィールドトリップなど。予習で膨大な量のリーディング課題を出されて、毎日2時間ほど時間をとって読み進めていましたが時間的に隔々まで読み切るのは難しいので重要そうなところをピックアップして読んでいきました。
■学習・研究以外の活動で取り組んだもの/Activities you took part in other than study/research:
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:
体力的に難しかったから。
■週末の過ごし方/How did you spend your weekends?:
オプションツアー(サンディエゴ動物園、ディズニーランド)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:
8階建てで外見もとてもユニークな図書館は大学のシンボルになっているみたいです。誰でも入れるので滞在中の空き時間に何度か使用しました。silentフロア(話すのが禁止されている)、quietフロア(小さい声でなら話しても大丈夫)、activeフロア(みんなで議論しながら勉強する用)と分かれていて、階によって違った利用方法ができるというのが面白かったです。食堂は種類が豊富で飽きなくて良かったです。構内では学校のフリーwifiを使っていましたがストレスなく繋がって良かったです。

<p>■ サポート体制/Support for students :</p>
<p>授業の前後に現地の学生によるフォローアップセミナーがあります。</p>

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

<p>■ 宿泊先の種類/Type of accommodation :</p>
<p>指定ホテル</p>
<p>■ 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 :</p>
<p>コーディネーターが手配してくれたホテルに泊まりました。</p>
<p>■ 気候、大学周辺の様子、交通機関、食事等/Climate, environment around the institution, transportation, food, etc. :</p>
<p>アメリカ西海岸は暖かいと思い込んでいたら痛い目を見ました。基本的に寒くてコートとパーカーが手放せませんでした。乾燥していて 1 日の寒暖差が激しく、特に朝は冷え込みました。交通機関は基本的にバスを使用。バスを乗り継いで移動することが多かったのですが、乗り継ぎが悪くバス停で 30 分待つこともしばしば。夜になると寒しい暗いし疲れて早く帰りたいので行きはバス、帰りは uber というパターンが多かったです。uber は本当に便利でバスだと大回りしてしまっても 30 分かかるところも uber なら 10 分で着いたりします。食事は昼は基本的に大学構内のお店。大学に入っているお店はギリシャ料理、メキシコ料理、中華、サブウェイ...と種類が豊富で日本人の口に合うものも多かったです。夜はホテルの周りに気軽に食べに行ける場所がなかったので、学校で買って帰ってホテルの電子レンジで温めて食べるか、一緒に行く人がいればダウンタウン(uber で 10 分)まで行ってレストランで食べるかでした。物価は基本的に高く、レストランに通うのは少しためらってしまう感じでした。</p>
<p>■ お金の管理方法、現地の通貨事情/Management of money and situation about local economy :</p>
<p>基本的に全てクレジットカードで、現金は基本的に割り勘の時に使う感じでした。ただ、ホテルのコインランドリーが 1 回利用するのに 25 セントコイン 15 枚必要で、キャッシュレス社会のためホテルで両替を頼んでも「両替できるほど今レジに現金がない」と言われて戸惑ってしまいました。学校の購買などで地道に両替をお願いして 25 セントコインを集めていました。</p>
<p>■ 治安、医療関係事情、心身の健康管理で気をつけたこと等、危機管理/Aspects of risk and safety management, local health care system, and any actions taken to maintain your health :</p>
<p>治安は良かったですが、必ず誰かと一緒に行動するようにしていました。睡眠時間をしっかりとって疲れを取るようにしていました。</p>
<p>■ 自由時間に利用した交通手段/Means of transportation in your free time :</p>
<p>バス、Uber</p>
<p>■ プログラム期間中に利用したネット環境/Internet service usage during the program :</p>
<p>キャンパス Wifi、レンタルしたルーター</p>

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

<p>■ プログラムへの参加手続き/Procedures for participation :</p>
<p>国際交流課から送られてきた書類によく目を通して必要なものを提出しました。航空券は、参加が確定してから数日後に推奨する便についてメールで連絡をもらったのですぐ買いに行きました。</p>
<p>■ ビザの手続き/Procedures to obtain visas :</p>
<p>出国3週間前くらいに ESTA の申請をしました。</p>

■医療関係の準備/Preparations or actions taken to maintain your health :
出国1週間前に親不知周辺が腫れてきたので歯医者に行って薬をもらいました。
■保険関係の準備/Preparations/procedures for insurance :
付帯保険に申し込みました。
■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 :
学部の教務課に届出を出し、所属することになる研究室の教授に短期留学に行く旨を伝えました。
■語学関係の準備/Language preparation :
3年の秋にIELTS 6.5 をとりました ただしスピーキング 5.0。行く前に特に特別な勉強はしていません。

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	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.)	330,000 円/JPY
教科書代・書籍代/Textbook / Book	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)	円/JPY
■その他、補足等/Additional comments :	
0	
■留学先で費やした生活費/Overall expenses spent during the program :	
家賃	円/JPY
食費	30,000 円/JPY
交通費	3,000 円/JPY
娯楽費	50,000 円/JPY
■その他、補足等/Additional comments :	
プログラム料金に家賃(ホテル代)が含まれていたもので0にしました。/寒すぎて防寒としてパーカー2着(7,000円ほど)購入しました。	
■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 :	
東京大学海外奨学派遣事業奨学金	
■受給金額(月額)/Monthly stipend :	
160,000 円	
■受給金額についての補足等/Additional comments about the monthly stipend :	

■奨学金をどのように見つけたか/How did you find the scholarships? :

大学(本部国際交流課)からの案内

プログラムを振り返って/Reflection

■プログラムに参加したことの意義、その他所感/Impact of the participation on yourself or your thoughts :

アメリカでの生活・大学の雰囲気を実際に感じ、以前のヨーロッパ短期留学の時の経験と比べることでそれぞれの長所・短所を実感し、長期留学の地域を絞る判断材料が増えたことが大きな収穫です。

■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 :

長期留学をしたい、という思いが強まった。

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

未定

■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 :

留学に少しでも興味があるなら是非参加するべきだと思います。東大生みんなで行くので海外経験が少なくても安心です。

■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 :

過去のプログラム体験記