

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)

2018/2/27

東京大学での所属学部・研究科等:	法学部	学年(プログラム開始時):	学部3
参加プログラム:	UCSD	派遣先大学:	UC SanDiego
卒業・修了後の就職(希望)先:			
	1. 研究職		2. 専門職(医師・法曹・会計士等)
	✓ 3. 公務員		4. 非営利団体
	5. 民間企業(業界:)		6. 起業
	7. その他()		

派遣先大学の概要

バークレー校を中心とするカリフォルニア大学システムの一部を担うサンディエゴ校。合衆国における州立大学トップ10に選出されている。海洋学の研究で著名であり、近隣にはソーク研究所が位置している。キャンパスのガイゼル図書館は、最も現代的な外観の図書館の一つとして有名である。

参加した動機

本プログラムではGPS(Global Policy & Strategy)という大学院が主な受け入れ先となっており、国際関係や政治学に興味があり、現地で受けることのできる講義に関心があったため。また、サンディエゴはメキシコにほど近い西海岸に位置しており、合衆国の一部でありつつ、特に環太平洋地域や中南米との文化的交流の深いその文化に興味があったから。

参加の準備

①プログラムの参加手続き(手続きにあたってのアドバイスなど)

航空券は購入する時期が早いほど安く済ませることができるため、早めに購入したほうが良い。また、現地での移動手段などはプログラムを通して慣れ親しむことができるため、私はその点が不安で取りやめたものの、プログラム終了後に現地に滞在することを考えている場合には、その点で躊躇する必要はない。

②ビザの手続き(ビザの種類、申請先、手続きに要した時間、ビザ申請にあたってのアドバイスなど)

ESTAであれば非常に簡易にビザを用意することができる。時間はほとんどかからないが、印刷して現地に向かうことを勧める。

③医療関係の準備(出発前の健康診断、常備薬、予防接種等)

現地で体調を崩すことは想定よりも多いので、風邪薬などは余分に用意しておいたほうが良い。

④保険関係の準備(加入した海外旅行傷害保険・留学保険等)

現地で病院を利用する場合、費用などは高くつくことが想定され、またそのような時には書類の整理などがないことも考えられるので、出発前に、すぐに用意できるよう、保険関係の書類は十分に整理して常備できるようにしていくことを勧める。

⑤プログラム参加にあたって東京大学の所属学部・研究科(教育部)で行った手続きなど(履修・単位・試験・論文提出等に関して)

成績の計算方法などに関して、意外に書類の提出不備や修正を求められることがあるため、再提出できるように、時間に余裕を見て提出していくことを勧める。

⑥語学関係の準備(出発前の語学レベル・語学学習等)

リスニング力が決定的に重要となるので、映画や音楽など可能な限り現地の言語に慣れ、現地の人々の早口な話し方にも対応できるようにしておきたい。特に店舗での注文時などで、そのような早口への慣れが求められる。

⑦日本から持参した方がよいもの、その他出発前にやっておくべきこと・アドバイスなど

スマートフォンの充電器やイヤホンなどの身の回りの電子機器は予備まで用意しておいたほうが良い。また、朝が早く帰りは遅くなることから、充電を切らすことは多いため、地図などは紙のものも用意しておく安心できる。

学習・研究について

①プログラムの概要(授業・予習・復習のスタイル、印象に残っている内容等)

講義は日本人クラスで行われるため、現地のキャンパスライフに入り込むには放課後などを上手く活用することが必要。特別講義などがあれば積極的に参加してみるのも良い。現地の学生との交流については、プログラム内に、キャンパスでアンケートや募金をする活動があるものの、それほど本格的なものではないため、自由時間に現地の学生に話しかけてみるなどの工夫は要る。サンディエゴ特にUCSDの位置するLa Jollaは、美しいShores BeachやLa Jolla Corveもほど近く、海はとても綺麗な夕陽を見ても良い。Compassと呼ばれるカードを渡されるが、このカードがあればバスや電車で自由に移動できるため、Old TownやUTC、San Diego Downtownなどに積極的に遠出をしよう。北のDel Marという街は、Del Mar Plazaを中心に街並みが美しいのでお勧めしたい。タコスやブリトー、サルサなどのメキシコ料理に触れる機会が多いと思うが、日本と異なりとても美味しいのでたくさん食べよう。

②学習・研究面でのアドバイス

予習ではたくさんの英文の資料を渡されるが、講義で実際に言及されるのは一部であるため、講義の準備というよりは、その雰囲気や方向性を知るための参考として、そのおおまかな流れを押えるようにしておきたい。

③語学面での苦労・アドバイス等

店舗での注文時には店員はとても早口で話すため、そこで苦労をすることはあると思う。身振りなどで素早く意思疎通を図ると良い。

生活について

①宿泊先(種類(寮・ホームステイ・ルームシェア等)、家賃、宿舎の様子、見つけた方法など)

3~10人程度でのルームシェアとなる。分担して自炊をしてみたが、食材の調達や調理方法が難しく、最終的にかかる金額的にはあまり外食と変わらない。今回泊まった家はShores Beachにほど近かったため、空いた時間があればふらりと散歩するのも非常に良かった。ジャグジーやバーベキュー台があるので是非試してみたい。

②生活環境(気候、大学周辺の様子、交通機関、食事、お金の管理方法(海外送金・クレジットカード)など)

気候は冬でも半袖でほぼ問題はない。雨はほとんど降らないし、空気もとても軽く乾燥している。とにかく街並みと海が綺麗。交通機関は大学から交付されるカードで無料で利用できるため便利である。Uberは非常に便利で、安く短時間で移動ができるため積極的に使おう。食事は、メキシコ料理が非常に美味しいが、どこで食べても(自炊しても)価格は軒並み高い。

③危機管理関係(留学先の治安、医療機関の事情、心身の健康管理で気をつけた点など)
治安はとても良い。夕方は若干肌寒いので何か羽織るものがあると良い。
④要した費用について(航空賃、授業料、教科書代、家賃、食費、交通費、娯楽費などの概算)
現地で食費や娯楽費で二週間でおよそ十万円かかる。節約すればもう少し安く済むと思うが、せっかくなのでメキシコ料理とサンディエゴの海は是非堪能しよう。
⑤奨学金(受給していた場合は、支給機関・支給額・見つけた方法など)
プログラムでは成績が要件となるものも含めて、16万円を支給された。返済不要であるのでとても良い。オリエンテーションや資料に掲載されている。
⑥学習・研究以外の活動(スポーツ・文化活動、ボランティア・インターン、週末や長期休暇の過ごし方など)
週末にオプションツアーを入れていない場合には、old TownやDowntown、Balboa Park、del Mar、la jolla cove、utcなどに遠出しよう。Uberを使うととても便利である。
派遣先大学の環境について
①参加学生へのサポート体制(語学面・学習面・生活面・精神面でのサポート等)
現地の担当の方に家の排水管のつまりやおすすめのお店など身近なことでとても頼りになる。
②大学の設備(図書館・スポーツ施設・食堂・PC環境等)
ガイゼル図書館はとても美しく、三階からの見晴らしがとても良い。Price Centerには本屋さんや食堂があり楽しく時間を過ごすことができる。
プログラムを振り返って
①プログラムの意義、参加を通じて成長したこと、その他留学を通じての所感
リスニング力は確実に向上する。サンディエゴは非常に美しい街で、環太平洋地域やメキシコにもほど近く、異文化に触れるには最適な街である。
②参加後の予定
UCSDの大学院に就職後に留学したい。
③今後参加を考えている学生へのメッセージ・アドバイス
サンディエゴ、ラ・ホヤ、デル・マーはサーファーの集う遠浅の海とスペイン風の広々と優雅な街並み、ヤシの木の間に沈む夕陽がとても美しい街です。UCSDも、ガイゼル図書館やソーク研究所、スクリプト研究所を中心にキャンパスを歩くだけでも楽しい大学ですので、是非留学してみてください。メキシコ料理も忘れずに。

その他

①準備段階や留学中に役に立ったウェブサイト・出版物

Google Mapはとても便利です。不慣れな土地でも交通機関を簡単に見つけることができます。

②その他東京大学のホームページ・出版物等に掲載してよい留学中の写真があれば添付してください。

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)

2018年3月3日

東京大学での所属学部・研究科等:	経済学部	学年(プログラム開始時):	学部3
参加プログラム:	UCSD winter program	派遣先大学:	カリフォルニア大学サンディエゴ校
卒業・修了後の就職(希望)先:			
<input type="checkbox"/>	1. 研究職	<input type="checkbox"/>	2. 専門職(医師・法曹・会計士等)
<input checked="" type="checkbox"/>	3. 公務員	<input type="checkbox"/>	4. 非営利団体
<input checked="" type="checkbox"/>	5. 民間企業(業界: 政府系・国際系)	<input type="checkbox"/>	6. 起業
<input type="checkbox"/>	7. その他()		

派遣先大学の概要

カリフォルニア大学サンディエゴ校はアメリカ西海岸に面しメキシコとも近い大学です。学生数は3万人ほどですが、広大なキャンパスには特徴的な図書館や各種スポーツ施設、大規模な食堂もあります。また海に面して研究施設もいくつかあり、サンディエゴの中心部から遠すぎず美しい環境のなかに位置する大学です。

参加した動機

動機としてはまず英語力とコミュニケーション能力の実践及び向上がありました。また、将来の留学を考えており、それに際して留学の意義や目的を自分自身に問い直す機会といたく参加しました。

参加の準備

①プログラムの参加手続き(手続きにあたってのアドバイスなど)

応募締切から選考結果の通知まで時間がありましたが、判明し次第まず航空券を取るとよいと思います。そのほか手続きは保険や大学への書類提出などいくつかありますが、ゆとりを持って1か月以上前にすべて完了させておくとうよいと思います。

②ビザの手続き(ビザの種類、申請先、手続きに要した時間、ビザ申請にあたってのアドバイスなど)

ビザの申請は必要ありませんでした。
ESTAを申請し、申請から2~3日で認可されました。

③医療関係の準備(出発前の健康診断、常備薬、予防接種等)

常備薬を持参しました。

④保険関係の準備(加入した海外旅行傷害保険・留学保険等)

付帯海学、OSSMA

⑤プログラム参加にあたって東京大学の所属学部・研究科(教育部)で行った手続きなど(履修・単位・試験・論文提出等に関して)

特にありません

⑥語学関係の準備(出発前の語学レベル・語学学習等)

TOEFLiBT82

⑦日本から持参した方がよいもの、その他出発前にやっておくべきこと・アドバイスなど

衣類用の圧縮袋

学習・研究について

①プログラムの概要(授業・予習・復習のスタイル、印象に残っている内容等)

講義形式の授業では、事前にreading assignmentが出され、それをういて予習し、講義前後にはそれぞれ現地チューターによるフォローアップセミナーがありました。講義自体の内容は幅広く、Strategy & Negotiation、U.S.Foreign Policy、Climate Change Impacts and Adaptation、U.S.Judicial System、International Political Economy、Product Marketing、Leadership Developmentの計7つでした。またフィールドワーク形式の授業もあり、UCSD生とのコミュニケーションやUCSD内外の施設での見学・講義がありました。講義とリンクしたもの(裁判所見学など)もありました。

②学習・研究面でのアドバイス

reading assignmentはかなり量が多いので、要旨を重視して効率よく予習することが求められます。具体的には、課題文のうち各段落の一行目やsummary、conclusionを意識して読むようアドバイス受けました。ただし授業中眠気に襲われると本末転倒ですので、講義の時間をより大切にするといいと思います。事前知識があると理解の進む講義も多く、余裕があればプログラム前にざっとみてみるとより実りあるものになると思います。

③語学面での苦勞・アドバイス等

UCSD生と関わる機会が用意されており、コミュニケーション能力が鍛えられます。個人的には、1対1のコミュニケーションは相手が合わせてくれるため語学力の低い自分でも楽しめますが、1対複数の場合は話の流れを掴むのに苦勞しました。

生活について

①宿泊先(種類(寮・ホームステイ・ルームシェア等)、家賃、宿舎の様子、見つけた方法など)

プログラムのオーガナイザーが参加者全員分の宿泊場所をairbnbで手配してくれました。ルームシェアの方式で、2~8人部屋が4つ用意されていました。いずれも相互に行き来しやすい場所にあり、参加者の交流も容易でした。部屋のなかは広さ設備ともに十分でした。宿泊費はプログラム代金に含まれていました。

②生活環境(気候、大学周辺の様子、交通機関、食事、お金の管理方法(海外送金・クレジットカード)など)

基本的に晴れなのに加え、気温も十数度と過ごしやすく非常に快適な環境でした。現金はメンバー間で食費やuber代の割り勘をするのに用いましたが、他はカードで足りる。またtriton cashという学内で使えるプリペイドカード(\$144分)が支給されますが、食事特に夕食はみんなで外部に行くことが多く余ったので大学のグッズ等はこのカードを使って買いました。

③危機管理関係(留学先の治安、医療機関の事情、心身の健康管理で気をつけた点など)
治安はかなり良いですが、夜間の外出の際には複数人での行動を心がけ、見知らぬ人との接触を避けるよう努めました。また比較的温暖とは言え冬なので長袖を重宝しました。特に朝晩は長袖必須でした。
④要した費用について(航空賃、授業料、教科書代、家賃、食費、交通費、娯楽費などの概算)
航空費12万円、プログラム費32万円(含宿泊費、バス乗車パス、一部食費)、食費3万円、交通費(主にuber)5千円
⑤奨学金(受給していた場合は、支給機関・支給額・見つけた方法など)
大学を通じて16万円受給しました。
⑥学習・研究以外の活動(スポーツ・文化活動、ボランティア・インターン、週末や長期休暇の過ごし方など)
週末は事前に紹介されていたオプションツアーでサンディエゴ動物園とカリフォルニアのディズニーに足をのびました。また授業時間外にはサーフィン体験やサンディエゴ市内観光を楽しみました。
派遣先大学の環境について
①参加学生へのサポート体制(語学面・学習面・生活面・精神面でのサポート等)
オーガナイザーからは生活面でおいにサポートしていただくことができました。病気を発症したメンバーもいましたが、病院への付き添いなどのサポートがあったようです。また部屋の不具合(電気やトイレのつまり、食器の破損)などにも対応していただきました。学習面では、予習や授業における学びの最大化のためのアドバイスをいただくことができました。
②大学の設備(図書館・スポーツ施設・食堂・PC環境等)
図書館は自由に入れました。ジムなど一部スポーツ施設は有料ですが使えました。メインの食堂はかなり大きく、様々な店が入っており多国籍の食事を楽しむことができました。また学内にはFreeWiFiがあり便利でした。
プログラムを振り返って
①プログラムの意義、参加を通じて成長したこと、その他留学を通じての所感
当初の目的は英語力とコミュニケーション能力の実践・向上でしたが、2週間では英語力そのものの向上はあまりできませんでした。一方でコミュニケーションの実践の場は十分に用意されており、積極的な交流を意識してコミュニケーション能力も向上できたと実感しています。語彙力を基本にした英語力は国内で身に付け、英語力の基盤を固めたうえでコミュニケーション(スピーキング)の実践として留学する、という形が自分にとっては望ましいと思いました。英語能力を身に付けるには非常に短期ですが、今後の学習のモチベーションとなるプログラムでした。また現地の学生との交流では多国籍の様々なバックグラウンドを持つ学生と交流でき、非常に刺激的な経験になりました。一緒にプログラムに参加した多様な学部・団体に所属する東大生からも、尊敬できる仲間として大いに刺激を受けました。
②参加後の予定
4年に進学する為在学中の長期留学は考えていませんが、将来のキャリアにおいて早い段階で留学したいという思いが強まりました。在学中は将来の留学のためTOEFLIBT100を目標に英語学習に励む予定です。

③今後参加を考えている学生へのメッセージ・アドバイス

たった2週間なので英語力自体の向上は難しいかもしれませんが、自分の英語がどれくらい海外で通用するかを試してみるいい機会なので、積極的にコミュニケーションをはかることをお勧めします！特に将来留学を考えている方にとっては、より留学が身近に感じられるなり、モチベーションも大きく上がると思います。また一緒に参加する多様なメンバーからも刺激を受けられ、非常に充実した日々になると思います！

その他

①準備段階や留学中に役に立ったウェブサイト・出版物

ガイドブックを一冊持参しましたが、特に用いませんでした。

②その他東京大学のホームページ・出版物等に掲載してよい留学中の写真があれば添付してください。

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)

2018年 2月 22日

東京大学での所属学部・研究科等:	教養学部	学年(プログラム開始時):	学部4
参加プログラム:	国際本部ウインタープログラム	派遣先大学:	カリフォルニア大学サンディエゴ校
卒業・修了後の就職(希望)先:			
<input type="checkbox"/>	1. 研究職	<input type="checkbox"/>	2. 専門職(医師・法曹・会計士等)
<input checked="" type="checkbox"/>	3. 公務員	<input type="checkbox"/>	4. 非営利団体
<input checked="" type="checkbox"/>	5. 民間企業(業界: 未定)	<input type="checkbox"/>	6. 起業
<input type="checkbox"/>	7. その他()		

派遣先大学の概要

カリフォルニア大学システムのカリフォルニア大学ロサンゼルス校とともに最も人気のある大学の一つ。入学難易度は最難関に位置づけられ、数多くのノーベル賞受賞者を輩出する全米トップクラスの州立大学。学生数は約34000人。

参加した動機

大学入学前から英語圏の文化に関心がありましたが、休学したり高い費用を払ったりしてまで留学する目的を見つけられずにいました。このプログラムは海外経験が浅い学生を対象にしていたため、自分に合っていると思い参加しました。また、弟がサンディエゴで海外研修をした経験があり、都市やキャンパスに魅力を感じていたため、参加しました。

参加の準備

①プログラムの参加手続き(手続きにあたってのアドバイスなど)

資料をもらったらすぐに一読するべきだと思いました。最低限の締め切り日は頭に入っていましたが、当時卒業論文の執筆で忙しく、落ち着いてから資料に目を通したところ、OSSMAの手続き期限を過ぎていたなどのミスがありました。

②ビザの手続き(ビザの種類、申請先、手続きに要した時間、ビザ申請にあたってのアドバイスなど)

ESTAの申請は2年前に済んでいました。当時はクレジットカードを作ったばかりでその手続きとの兼ね合いが面倒でしたが、申請自体は家のPCから数十分でできたと記憶しています。

③医療関係の準備(出発前の健康診断、常備薬、予防接種等)

病气持ちなので、まず定期の通院時に主治医に海外に行く旨を伝え、日ごろ飲んでいる5種類ほどの処方薬を持っていきました。英語の診断書をもらうのが定石ですが、時間もお金もかかるので見送り、処方薬の説明書のみ<http://www.rad-ar.or.jp/siori/index.html>から印刷して携帯しました(が使いませんでした)。他に整腸剤、胃腸薬、頭痛止め、酔い止めを持参しました。

④保険関係の準備(加入した海外旅行傷害保険・留学保険等)

付帯海学に加入しました。

⑤プログラム参加にあたって東京大学の所属学部・研究科(教育部)で行った手続きなど(履修・単位・試験・論文提出等に関して)

海外渡航届のみ国際交流支援係に提出しました。

⑥語学関係の準備(出発前の語学レベル・語学学習等)

英検準1級は取得していましたが、英会話の経験はほぼなく、日本で外国人に話しかけられても単語でしか返答できないレベルでした。授業のリスニング対策としてTED Edを視聴しましたが効果があったかはわかりません。日常会話対策として聞いたNHKラジオ(英会話タイムトライアル)は語彙も増えたので損はなかったと思います。

⑦日本から持参した方がよいもの、その他出発前にやっておくべきこと・アドバイスなど

サングラスは現地で調達すると高くつくようなので持参して正解でした。他の参加者が持っていたものでうらやましかったのはストールです。日差し対策にも寒さ対策にも使えると思いました。

学習・研究について

①プログラムの概要(授業・予習・復習のスタイル、印象に残っている内容等)

予習として、20ページ以上の英語文献を共有されます。UCSDの大学院生によるプレセミナーでは、授業のキーワードやメインピックについての確認をします。講義は2時間で、フォローアップセミナーでは授業内容を踏まえたグループワークなどをしました。内容は法学、政治学、経済学、心理学、海洋学といったところです。その他裁判所、水族館、研究所の見学なども含まれていました。

②学習・研究面でのアドバイス

私ははじめから予習の文献を精読することはあきらめて、小見出しを拾ったりパラグラフの最初の文だけ読んで予習していましたが、それでもついていけました。睡眠時間や自由な活動の時間を確保することも大事かと思っています。私は専攻が文化や芸術だったので、授業内容についての予備知識が乏しく苦勞しました。

③語学面での苦勞・アドバイス等

学習時に英語で困った記憶はあまりありません。クラスメイトも日本人ですし、TAも日本に精通している様子だったので、英語が拙くても参加できます。

生活について

①宿泊先(種類(寮・ホームステイ・ルームシェア等)、家賃、宿舎の様子、見つけた方法など)

指定されたセミナーハウスでシェアハウスのような感じで過ごしました。私は8人で1軒でした。宿泊費はプログラム参加費に含まれています。配管が詰まったり虫が出たりはしやすかったですが、ログハウスのような雰囲気では居心地はよかったです。

②生活環境(気候、大学周辺の様子、交通機関、食事、お金の管理方法(海外送金・クレジットカード)など)

昼間は長そでTシャツで外出できます。夜はニットのカーディガンを羽織れば大丈夫という具合です。市内のバスが14日間乗り放題のバスと、学内で使えるプリペイドカード144ドル分は参加費に含まれています。その他の出費はクレジットカードとキャッシュを使いました。宿舎から教室まではバスと徒歩で25分くらいです。バスは観光にも使えますが、時間がかかるという理由でUberを多く使いました。食事は大学、宿舎近く、観光地での外食のほか、バーベキューや自炊もしていました。

③危機管理関係(留学先の治安、医療機関の事情、心身の健康管理で気がつけた点など)

治安はすこぶる良いです。リュックや口の閉じないトートバッグで過ごしている人も多かったです。睡眠時間を確保し、ストレスをためないようにハウスメイトとざっくばらんに話していました。

④要した費用について(航空賃、授業料、教科書代、家賃、食費、交通費、娯楽費などの概算)

参加費32万円、飛行機代16万円、オプションツアー代2万円、食費は1食平均千円超、ウーバー代1万円、お土産8千円といったところでしょうか。

⑤奨学金(受給していた場合は、支給機関・支給額・見つけた方法など)

成績によって8~16万円もらえます。案内があると思うので探さなくて大丈夫です。

⑥学習・研究以外の活動(スポーツ・文化活動、ボランティア・インターン、週末や長期休暇の過ごし方など)

放課後など授業がないとき、私はビーチやダウントウンに繰り出して観光をしていました。学内のサークルやイベントに顔を出していた人もいれば、現地の学生とバスケットボールや飲みに興じていた人もいました。ディズニーランド、サンディエゴ動物園、サーフィンレッスンはオプションツアーとして追加できます。

派遣先大学の環境について

①参加学生へのサポート体制(語学面・学習面・生活面・精神面でのサポート等)

授業前後のセミナー以外はこれといったサポートはなかったと思います。良くも悪くも放任主義です。

②大学の設備(図書館・スポーツ施設・食堂・PC環境等)

ランドマークとなっている図書館は出入り自由ですが、利用しているプログラム参加者は少なかったと思います。食事は、メキシカン、中華、ピザ、ハンバーガーなどが一堂に会しており、プリペイドカードも使えるので不自由はありません。大学のWi-Fiはつながりにくい日がありました。

プログラムを振り返って

①プログラムの意義、参加を通じて成長したこと、その他留学を通じての所感

私はとりあえず日本を出て海外の文化を肌で感じることを目的としていました。その中で得られたのは、少なくともアメリカ合衆国のサンディエゴ周辺では、女性や障害者やアジア人といったマイノリティあるいは社会的弱者の存在が、日本よりも認知されているということでした(差別や偏見がないとまでは断言できませんが)。日本を相対化できた一つの例だと思っています。それ以上に、初対面のメンバーと2週間一緒に過ごすことから得た気づきは大きかったと感じます。私の場合、それは専攻分野による論理の立て方の違いであったり、軸となる価値観の違いであったりしました。

②参加後の予定

大学院に進学予定です。折を見てまたこのような海外プログラムに参加できればと思います。

③今後参加を考えている学生へのメッセージ・アドバイス

Do, think, do!

その他

①準備段階や留学中に役に立ったウェブサイト・出版物

グーグルマップはかなり頻繁に利用しました。

②その他東京大学のホームページ・出版物等に掲載してよい留学中の写真があれば添付してください。

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)

2018年3月2日

東京大学での所属学部・研究科等:	教養学部	学年(プログラム開始時):	学部1
参加プログラム:	2017年度 国際本部ウインタープログラム	派遣先大学:	カリフォルニア大学サンディエゴ校
卒業・修了後の就職(希望)先:			
<input type="checkbox"/>	1. 研究職	<input checked="" type="checkbox"/>	2. 専門職(医師・法曹・会計士等)
<input checked="" type="checkbox"/>	3. 公務員	<input type="checkbox"/>	4. 非営利団体
<input checked="" type="checkbox"/>	5. 民間企業(業界:金融)	<input type="checkbox"/>	6. 起業
<input type="checkbox"/>	7. その他()		

派遣先大学の概要

カリフォルニア大学サンディエゴ校(UCSD)はアメリカでトップクラスの州立大学の一つである。特に理系が強い。今回派遣されたのはUCSDの大学院GPS(Global Politics & Strategy)であり、国際政治・経済・司法などの先進的な研究で高い評価を得ている。

参加した動機

今回参加した動機は、のちのち長期の海外留学を検討しているため、全体の雰囲気ウインタープログラムという超短期留学で体験しようと思ったからである。2017年の夏にはドイツに同じく2週間ほどの短期語学留学にいきっており、そのとき経験した海外の雰囲気にのまれ、日本語の一切通じないあの環境に再び身を置きたくなったというのも理由の一つである。やはり、英語力を伸ばしたいという思いが強いため、そのためには英語を話すことでしか意思疎通ができない空間に自らを放り込むことが上達への最短経路であると考えた。また、このプログラムの目的である、グローバルリーダー育成というものに惹かれたという面もある。

①プログラムの参加手続き(手続きにあたってのアドバイスなど)

ウインタープログラムでは参加手続きをすべて自己責任で行わなければならない。このような諸手続きも留学の一部であるためである。基本的には丁寧な指示があるため、煩雑な手続きでも心配はいらない。まず、パスポートを取得していないなら早めに取得すべきである。たとえ持っていても有効期限が切れていることもあるため早めの確認が必要である。また、アメリカはそれとは別にESTAの申請も必要である。航空券は値上がりするので早めに購入しておくことが望ましい。

②ビザの手続き(ビザの種類、申請先、手続きに要した時間、ビザ申請にあたってのアドバイスなど)

今回は短期滞在のため、ビザは不要である。

③医療関係の準備(出発前の健康診断、常備薬、予防接種等)

渡航前に危機管理ガイドブックを熟読し、健康面でのチェックを済ませておくのが良い。特にアメリカの薬では合わないこともあるので、常備薬の準備をしておくべきである。とはいえ普段健康であれば、そこまで気にする必要はない。

④保険関係の準備(加入した海外旅行傷害保険・留学保険等)

海外保険への加入は必須である。まずこのプログラムの参加条件の一つが保険への加入である。そのため、本部の国際交流課から送られてきた保険に加入する必要がある。また、前期教養学部生であれば、海外渡航の際にはOSSMAの保険に加入しなければならない。保険金の振込を2回することになるので注意が必要。

<p>⑤プログラム参加にあたって東京大学の所属学部・研究科(教育部)で行った手続きなど(履修・単位・試験・論文提出等に関して)</p>
<p>前期教養学部1年であれば手続きはそれほどなく、前述したOSSMAの加入以外には、渡航の1か月ほど前までに海外渡航届を駒場の国際交流課に提出することが義務付けられている。</p>
<p>⑥語学関係の準備(出発前の語学レベル・語学学習等)</p>
<p>TOEICやTOEFLなどは受けたことがなく、英検は準1級であった。特に語学の準備をしたという記憶はない。</p>
<p>⑦日本から持参した方がよいもの、その他出発前にやっておくべきこと・アドバイスなど</p>
<p>インスタントみそ汁やカップ麺など、日本でしか食べられないインスタント食品を持っていくと現地の食べ物に飽きたときや自炊が面倒くさい時に便利。</p>
<p>学習・研究について</p>
<p>①プログラムの概要(授業・予習・復習のスタイル、印象に残っている内容等)</p>
<p>プログラムは基本的には大学院の教授による授業が主であり、その前後にUCSDの大学院生による解説授業があって教授による講義の内容を補完してくれる。そのため、講義が全く分からなくて困るということはない。それぞれの講義は予習課題としてReading Assignmentを課しており、講義の理解に役立つ英語の長文を読まなくてはならない。講義内容を理解するためにはある程度読んでおく必要がある。アメリカでは普通の量の宿題なのだと思うが、日本人にはかなり大変な課題である。一回の授業で完結しているため、復習といったものはないがプログラム最終日に講義の内容をグループでプレゼンするのでその機会に復習ができるようになっている。講義の内容としては、文化の違いからマーケティング方法を変えるというProduction Marketingの授業や、アメリカの外交政策のポイントをつかむU.S. Foreign Policyの授業、コモン・ローの体系を学べるU.S. Judicial Systemの授業が自分の興味にも合致していたため面白く感じた。</p>
<p>②学習・研究面でのアドバイス</p>
<p>とにかく教授の言ったことやスライドをノートに取るべきである。そうしないと英語の授業内容は日本語に比べて記憶に残りにくい。最終日のプレゼンで苦労することになるし、単純にもったいない。また予習課題の長文は難解な論文もあるため、時間がない場合は結論を先に把握してパラグラフリーディングするなどの工夫をすべきである。アメリカの教授は日本の教授とは異なり、頻繁に質問がないか聞くので積極的に質問すると喜ぶ。アメリカに行って痛切に感じたのは、自分も含めて日本人は質問ができないということである。質問する気で授業を聞くぐらいがちょうどよい。</p>
<p>③語学面での苦労・アドバイス等</p>
<p>自分の英語が通じないことを恐れてはならない。また現地の人が話す英語も相当早いので聞き取れないかもしれないが、あいまいにうなずくのではなく、わからなければ聞き直すべきである。慣れというのはすごいもので、アメリカに行って数日もすると英語を話したり聞いたり読んだりすることに抵抗感がなくなる。それもプログラム内容のおかげなのだろう。</p>
<p>生活について</p>
<p>①宿泊先(種類(寮・ホームステイ・ルームシェア等)、家賃、宿舎の様子、見つけた方法など)</p>
<p>宿泊先は普通の家を一緒に行った東大生数人でシェアハウスするというものだった。朝食・夕食はないので自炊するか外食するかしなければならない。皿洗いやごみすでの当番なども決めておいた。家自体はかなり広くてかつきれいだった。庭は広く、バレーボールネットやジャグジー、バーベキューコンロなどが置いてあり、リビングルームも相当広かった。暖房や水回りもしっかり整えられており、非常に快適に過ごせた。</p>

②生活環境(気候、大学周辺の様子、交通機関、食事、お金の管理方法(海外送金・クレジットカード)など)

サンディエゴの気候は非常に暖かくて過ごしやすく、パーカー1枚で済むことが多かった。大学までは20分ほどバスに乗って通っていた。またUberというタクシーアプリがアメリカを移動するときは大変便利であった。呼べばすぐ来るし、何人かで乗って運賃を割れば相当安く抑えられた。食事は大学から昼食と夕食用に1日12ドル分の大学構内の飲食店で使用できるキャッシュカードを配られたのでそれを使用していた。ただ、夕食は家の近くで食べることも多かった。アメリカはクレジット決済が普通なので必要最小限の現金さえ持っていけば、あとはクレジットカードでどうにかなる。

③危機管理関係(留学先の治安、医療機関の事情、心身の健康管理で気をつけた点など)

留学先は高級観光地であったこともあって治安は非常に良かった。慣れない土地で生活しなければならないので、食事を毎食取るようにして規則的な生活リズムを保てば健康に過ごせるはずだ。

④要した費用について(航空賃、授業料、教科書代、家賃、食費、交通費、娯楽費などの概算)

航空費は往復で約15万円、プログラム参加費は約30万円(含む授業代、食事代、家賃、交通費)、その他の交通費や娯楽費で約7万円ほど使用した。

⑤奨学金(受給していた場合は、支給機関・支給額・見つけた方法など)

JASSOの奨学金を16万円支給していただいた。これは成績要件さえ満たせば希望者全員に支給されるものである。

⑥学習・研究以外の活動(スポーツ・文化活動、ボランティア・インターン、週末や長期休暇の過ごし方など)

自由時間は主にサンディエゴ観光に費やされた。またオプションツアーとしてディズニーランド、サンディエゴ動物園、サーフィンなどが用意されていたのでそれらにすべて参加すれば週末は暇することなく充実させることができる。

派遣先大学の環境について

①参加学生へのサポート体制(語学面・学習面・生活面・精神面でのサポート等)

学習面でのサポートとしては教授の講義の前後にある、GPSの大学院生による補習、解説である。扱う内容に関連したトピックや知っておくべき単語、予習課題の内容確認など多岐にわたる助けが得られた。また、生活面では、引率を担当してくれたUCSD関係者の方には大変お世話になった。トイレが詰まった時に直してもらったり、様々な連絡事項の伝達、引率など挙げればきりが無い。またそれ以外にも教授やプログラムに関与してくださった方々も含めて深く感謝したいと思う。

②大学の設備(図書館・スポーツ施設・食堂・PC環境等)

UCSDの象徴である近代的なガイゼル図書館は充実した蔵書だけでなく、その特異な外見と建築手法も興味深かった。学内には体育館やサッカーフィールド、テニスコートなどがあり、道具があれば自由に使えた。学内に多数の飲食店があったため、食べる場所には困らなかったし、食べ物に飽きるということも比較的少なかった。またwi-fi環境も整っており、大学内でのネットワーク接続に不自由はなかった。

プログラムを振り返って

①プログラムの意義、参加を通じて成長したこと、その他留学を通じての所感

このUCSDプログラムは自信をもっておすすめできる。東大生と一緒に行って共同生活を営むので、大変楽しい留学体験になった。英語の授業だけを毎日受けるというのはもちろん初めてのことで、ついていけるかという不安もあったものの、サポート体制も整っているため、問題はなかった。参加したことで多少なりとも英語を使いこなせるようになったと思う。特に、プログラム中にはUCSD校内で現地の学生に話しかけなければいけない課題も出されるので、いやがおうにも英語を話すことになる。アメリカの一流大学で2週間英語の授業を受けたという事実はこれからの英語学習の自身につながるだろう。また授業内容も非常に興味深いものが多く、このプログラムを選んでよかったと実感した。アメリカの法廷を見学するなど貴重な体験ができ、将来の進路の輪郭ができたような気がする。

②参加後の予定

このプログラムは留学中に先輩と話すことも多く、将来のことを改めて考え直すよい機会になった。とりあえず法曹関係の仕事に対する興味関心がわいた。また今後はTOEICなどにも挑戦して、英語力を一層磨いていきたい。

③今後参加を考えている学生へのメッセージ・アドバイス

講義内容にわずかでも興味があるなら絶対に参加すべきプログラムである。英語のサポート体制も充実しているため、英語力・海外生活に不安があるという人にこそお勧めしたい。東大生で集団生活するのも楽しく、生活面・学習面ともに忘れられない経験ができるだろう。

その他

①準備段階や留学中に役に立ったウェブサイト・出版物

特になし

②その他東京大学のホームページ・出版物等に掲載してよい留学中の写真があれば添付してください。

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)

2018年 2月 24日

東京大学での所属学部・研究科等:	教養学部	学年(プログラム開始時):	学部1
参加プログラム:	カリフォルニア大学サンディエゴ校ウィンタープログラム	派遣先大学:	カリフォルニア大学サンディエゴ校
卒業・修了後の就職(希望)先:			
<input type="checkbox"/>	1. 研究職	<input checked="" type="checkbox"/>	2. 専門職(医師・法曹・会計士等)
<input checked="" type="checkbox"/>	3. 公務員	<input type="checkbox"/>	4. 非営利団体
<input type="checkbox"/>	5. 民間企業(業界:)	<input type="checkbox"/>	6. 起業
<input type="checkbox"/>	7. その他()		

派遣先大学の概要

カリフォルニア大学の系列校のうち、サンディエゴ校でした。カリフォルニア大学のうち、パークレー校、ロサンゼルス校につぐ人気のようです。私たちが授業を受けていたのは、サンディエゴ校の中の、School of Global Policy and Strategy という大学院でした。

参加した動機

私は、漠然と海外の大学に留学することに興味があったものの、一回の家族旅行をのぞいて海外経験がない上に、英語にも自信がなかったので、海外に対して感じる壁を低くし、海外留学をより自分にも取りうる選択肢として考え始めるきっかけにしたいと考え、参加を希望しました。

参加の準備

①プログラムの参加手続き(手続きにあたってのアドバイスなど)

特に問題なくスムーズに進みました。国際交流課の方がくださる資料に基づいて準備すれば大丈夫かと思えます。

②ビザの手続き(ビザの種類、申請先、手続きに要した時間、ビザ申請にあたってのアドバイスなど)

ESTAの取得のみで終わりました。必要事項を記入して、クレジットカードで支払いをすませるのみなので、それほど大変ではないと思います。きちんと取得できていても確認のメール等が届いたりはないので心配になりましたが、問題なく入国できました。

③医療関係の準備(出発前の健康診断、常備薬、予防接種等)

風邪薬、抗アレルギー剤、痛み止め、酔い止め、塗り薬などの常備薬を持参するのみでした。特に健康診断を受けたり予防接種をしたり、といったことは行いませんでした。

④保険関係の準備(加入した海外旅行傷害保険・留学保険等)

国際交流課の方から案内があった保険に加入しました。

⑤プログラム参加にあたって東京大学の所属学部・研究科(教育部)で行った手続きなど(履修・単位・試験・論文提出等に関して)

プログラムに応募するときに教務課の窓口に行った以外は何も必要がありませんでした。

⑥語学関係の準備(出発前の語学レベル・語学学習等)

語学のスコアは、夏にとったTOEIC 880点のみでした。テスト期間が終わってから、英語のニュース番組等を毎日少し見るようにしていました。プログラム中はリーディングアサインメントが多めなので、リーディングをもう少し強化してから出発するとより良かったかもしれません。

⑦日本から持参した方がよいもの、その他出発前にやっておくべきこと・アドバイスなど

万が一持っていなくても、現地で購入することができますが、日差しがかなり強いので、サングラス・帽子・日焼け止めの部類は持っていくと便利だと思います。日傘をさしている人は一人も見ませんでした。大学やステイ先のすぐ近くにビーチがあり、そこを訪ねた時は、ビーサンを持って来れば良かったなと感じました。

学習・研究について

①プログラムの概要(授業・予習・復習のスタイル、印象に残っている内容等)

授業のだいたい1、2日前に出される課題のリーディングアサインメントを予習で読んでいき、授業を受ける、というスタイルでした。個人的には、U.S. Foreign Policyの授業は自分の興味範囲に属するものであったこともあり、非常に印象に残っています。

②学習・研究面でのアドバイス

アサインメントは量が多い上に出されるのが授業の直前なので、全部しっかり読んで理解してから授業を受けるのは正直難しいと思います。授業の前後には院生(だと思います)のTAによるセミナーがあり、丁寧に授業の内容を説明してくれるので、全部読んでいなくても授業自体にはそんなに困らないと思います。

③語学面での苦勞・アドバイス等

授業では、先生方もこちらの英語力を考慮して、簡単でわかりやすく、聞き取りやすいようにお話していただきます。が、それでも、自分の英語力では聞き取れない、理解できない部分も少なからずありました。また、現地学生と交流した際も自分の英語力不足が原因で意思疎通がはかれないことも結構ありました。

生活について

①宿泊先(種類(寮・ホームステイ・ルームシェア等)、家賃、宿舎の様子、見つけた方法など)

冷蔵庫、洗濯機(乾燥機もありました)などがあり、生活には困らない程度の設備は整っていました。ドライバーは、私が泊まっていた家には1台ありました。シャワー、トイレの水圧は弱めでした。

②生活環境(気候、大学周辺の様子、交通機関、食事、お金の管理方法(海外送金・クレジットカード)など)

気候は本当によく、ほとんど毎日晴れていました。日中は暖かいですが、朝と夜は結構冷えます。交通機関は通学には、バスを使っていました。出かける際は、時間がないときは、Uberが便利でした。食事は、朝はハウスメイトの皆で共用で買ったコンフレークなど、昼は学食のフードコート、夜は皆で外食することが多かったです。どこでもクレジットカードが使えるので、現金はほとんど持っていなくても大丈夫だと思います。

③危機管理関係(留学先の治安、医療機関の事情、心身の健康管理で気をつけた点など)

治安は海外とは思えないほどとても良かったです。医療機関にはかかりませんでした。二週目は、風邪なのか乾燥のせいなのか、喉が痛くなったので、日本から持って行った風邪薬を飲んでいました。

④要した費用について(航空賃、授業料、教科書代、家賃、食費、交通費、娯楽費などの概算)

私は航空券代をマイルでまかなったため、プログラム費用、オプションツアー(動物園とディズニーランドに申し込みました)その他の出費を含めて、40万円ほどかかると思います。奨学金を16万円受給したので、実際の出費は、24万円ほどだと思います。

⑤奨学金(受給していた場合は、支給機関・支給額・見つけた方法など)

大学からのものを8万円、JASSOから8万円いただきました。

⑥学習・研究以外の活動(スポーツ・文化活動、ボランティア・インターン、週末や長期休暇の過ごし方など)

放課後など、自由に動ける時間が結構あったので、サンディエゴ観光に出かけたり、他の参加者と食事に出かけたりしました。JSA(Japanese Student Association)のLanguage Tableに顔を出したりもしていました。

派遣先大学の環境について

①参加学生へのサポート体制(語学面・学習面・生活面・精神面でのサポート等)

基本的には、コーディネーターさんが全面的にサポートしてくださいました。授業面では、院生(二人とも日本に馴染みがある方でした)が授業前後のセミナーを通して丁寧にサポートしてくださいました。

②大学の設備(図書館・スポーツ施設・食堂・PC環境等)

学食のフードコートにはチェーン店が揃っていて、ご飯には基本的に困りませんでした。図書館は、私たちでも利用することができ、何回か放課後に自習スペースを利用しました。学内はいたるところでゲストWi-Fiが飛んでいて、大学ではネット環境には困らなかったです。

プログラムを振り返って

①プログラムの意義、参加を通じて成長したこと、その他留学を通じての所感

海外経験がほとんどなく、留学といっても想像がつかず具体的に考えられなかった私には、アメリカの大学の雰囲気を感じ、英語で授業を受けた体験は貴重なものとなりました。また、共に参加した東大生の皆さんと知り合い、仲良くなれたことに非常に意義を感じています。

②参加後の予定

具体的にはまだ予定はありませんが、今回よりも長期の留学を、違う国、地域でしてみたいと考えています。

③今後参加を考えている学生へのメッセージ・アドバイス

このプログラムは、自分の英語力にあまり自信がない、海外経験があまりない、といった人でも比較的参加しやすいプログラムだと思うので、きっかけをつかみたいと考えている人は、ぜひ参加すると良いと思います。

その他

①準備段階や留学中に役に立ったウェブサイト・出版物

地球の歩き方 アメリカ西海岸編 のみ購入・持参しました。

②その他東京大学のホームページ・出版物等に掲載してよい留学中の写真があれば添付してください。

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)

2018 年 3月 2 日

東京大学での所属学部・研究科等:	教養学部	学年(プログラム開始時):	学部1
参加プログラム:	UCSD winter Program	派遣先大学:	カリフォルニア大学サンディエゴ校
卒業・修了後の就職(希望)先:			
<input type="checkbox"/>	1. 研究職	<input type="checkbox"/>	2. 専門職(医師・法曹・会計士等)
<input type="checkbox"/>	3. 公務員	<input type="checkbox"/>	4. 非営利団体
<input checked="" type="checkbox"/>	5. 民間企業(業界:未定)	<input type="checkbox"/>	6. 起業
<input type="checkbox"/>	7. その他()		

派遣先大学の概要

カリフォルニア大学群の一つで、サンディエゴの北、高級住宅地のラホヤの高台に位置している。

参加した動機

海外の大学での授業や生活体験に興味があった。大学が企画したプログラムに参加することで、短期間でより効果的で充実した経験が得られると思い、また奨学金制度にも背中を押されて応募した。

参加の準備

①プログラムの参加手続き(手続きにあたってのアドバイスなど)

応募は紙媒体だが、選考通過後は全て電子媒体での書類提出なので、比較的提出しやすかった。期限には注意。また航空券は、プログラム終了後延泊するなら早めに計画を立てて購入した方が良い。

②ビザの手続き(ビザの種類、申請先、手続きに要した時間、ビザ申請にあたってのアドバイスなど)

ESTA、以前渡米した際に取得したものが有効期間内かどうか確認した。

③医療関係の準備(出発前の健康診断、常備薬、予防接種等)

特に何もなかったが、プログラム中、風邪が流行り自分も引きかけたので風邪薬を持って来ればよかったと後悔した。

④保険関係の準備(加入した海外旅行傷害保険・留学保険等)

大学指定のもののみ。

⑤プログラム参加にあたって東京大学の所属学部・研究科(教育部)で行った手続きなど(履修・単位・試験・論文提出等に関して)

特になし

⑥語学関係の準備(出発前の語学レベル・語学学習等)

TOEIC、TOEFL等の英語検定試験を受けたことがないため、自分の英語力をあまり把握できておらず不安だったのでリスニングや語彙の対策をしようと思っていたが、試験などで忙しく結局事前に何も対策できなかった。

⑦日本から持参した方がよいもの、その他出発前にやっておくべきこと・アドバイスなど

洗濯洗剤と、日差しがかなり強いのでサングラスを持参した方が良い。

学習・研究について

①プログラムの概要(授業・予習・復習のスタイル、印象に残っている内容等)

ほとんど毎日、翌日の授業に関連する内容の30ページほどの英文の予習を課題として出される。授業前にTAがその事前課題についての復習をしたり、授業で扱われるであろうテーマに関する事前知識を与えてくれたりした。授業後にも授業内容の確認やさらにそれを深めるような議論をする。授業中には積極的に質問することが求められる。

②学習・研究面でのアドバイス

予習の完成度でその授業の満足度が変わった。予習は授業によってはかなり量が多かったり、内容の理解がハードなこともあり、予習をしなくても授業を受けることはできてしまうが、能動的に参加することは難しい。

③語学面での苦勞・アドバイス等

日本語でも学んだことのないことを英語で学ぶので、事前のリーディング課題をはじめ、授業にキーワードとして登場する語彙のレベルが高いことが多い。しかしTAや教授が優しい人が多いので、低い英語力で質問してもその積極的態自体が評価されるのでほとんど問題ない。

生活について

①宿泊先(種類(寮・ホームステイ・ルームシェア等)、家賃、宿舎の様子、見つけた方法など)

Airbnbで借りたラホヤにある一軒家に東大の学生とシェアハウスのように家事などを分担しながら生活。大学からバスと徒歩合わせ30~40分程度の距離で海にも近い。

②生活環境(気候、大学周辺の様子、交通機関、食事、お金の管理方法(海外送金・クレジットカード)など)

2月だったが、日本よりもはるかに暖かく、日中は春先の服装で過ごせた。季節は冬なので日は短く、日が沈むのが早かった。大学や家の周辺は治安がよく、夜の外出も友人と一緒にであればそこまで不安はなかった。お金は主にカードで支払ったが、大学内の昼ごはんなどの支払いは、プログラム初日に大学から支給されたキャッシュカードのようなものを使った。現金は、みんなでUberやスーパーでの生活必需品の買い物など割り勘するものをクレジットカードなどでまとめて支払ってくれた人に支払うのに使った。朝ごはんは買いためしていたパン、シリアル、果物など、昼ごはんは大学内、夜ご飯は外食か、自炊することも多かった。

③危機管理関係(留学先の治安、医療機関の事情、心身の健康管理で気をつけた点など)

治安はかなりよかった。教室が場所によって冷房が効きすぎて風邪を引きかけたので、大学に行く時にはどんなに暖かい日でも長袖の暖かいものを持ち歩いた。

④要した費用について(航空賃、授業料、教科書代、家賃、食費、交通費、娯楽費などの概算)

プログラム参加費用33万+航空賃10万+交通費(Uber)1万+食費等5万-奨学金16万

⑤奨学金(受給していた場合は、支給機関・支給額・見つけた方法など)

プログラム参加者全員に支給される8万円+一定の成績を条件に支給される8万円

⑥学習・研究以外の活動(スポーツ・文化活動、ボランティア・インターン、週末や長期休暇の過ごし方など)

週末は、プログラム参加者のうち、希望者が参加できるオプションツアーのうち、ディズニーランドと動物園のツアーを申し込んだ。

派遣先大学の環境について

①参加学生へのサポート体制(語学面・学習面・生活面・精神面でのサポート等)

TAが授業前後に授業に必要な事前知識を与えてくれたり、授業の内容理解の確認・捕捉をしてくれたりした。生活面では、オーガナイザーの日本語も英語もわかる人が、事前に家を手配してくれて、プログラム中何かトラブルがあり連絡するとすぐに駆けつけてくれた。

②大学の設備(図書館・スポーツ施設・食堂・PC環境等)

キャンパス内のほとんどの場所にWifiが通っていた。食堂は充実していてチェーン店が並んでおり、毎日飽きなかった。毎日出る30~50枚程度の英文の課題をPC上で注視し続けると目が疲れることもあるので、その際は図書館で印刷(有料)することもできる。

プログラムを振り返って

①プログラムの意義、参加を通じて成長したこと、その他留学を通じての所感

普段駒場で授業を受けているだけでは上級生と交流する機会がなかなか無いが、今回は男女学部生1~4年生がほとんど偏りなく揃い、協力してシェアハウス生活をする中で様々な価値観・ものの考え方に触れることができ、新鮮であった。さらに学部的には法学部生が多かったので、法学部の授業の様子や就活事情について上級生から色々な話を聞くことができ面白かった。また、アメリカの大学体験を通じて、将来の留学する場合の生活をより具体的にイメージできるようになった。特に、アメリカでは講義や講演での聴衆の反応や質問などを通じた主体的な参加が求められ、普段日本の大学で大教室で一方向的に講義を黙って聴く形式に慣れていると、そのような主体的な参加が自分にとって難しく感じられ、今の自分にはない姿勢・能力を痛感すると共に、将来国際的な仕事をする場合はそのような生活を送ってきた人々が相手となるであろうことを想像すると、今後自分に何が必要かを考えさせられ、刺激的であった。

②参加後の予定

次年度に留学する予定は今のところないが、学生中であれ、就職後であれ、留学したいという意思は再確認できたので、その際の学習をより有意義なものにするためにその時まで英語力の向上と、日本での学問の十分な習得に専念しようと思っている。

③今後参加を考えている学生へのメッセージ・アドバイス

学問的に高度な内容を扱ったり深めたりするようなプログラムではなく、英語力が非常に高いとか、海外経験もある、という人にはあまりオススメしない。しかし学部1～4年生揃う中で様々な人と出会い様々な価値観に触れたり、アメリカの大学生生活体験ができたりするという点では、春休み中を利用して得られる有意義な経験と言えると思う。

その他

①準備段階や留学中に役に立ったウェブサイト・出版物

Google Maps

②その他東京大学のホームページ・出版物等に掲載してよい留学中の写真があれば添付してください。

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)

2018 年 2月 21日

東京大学での所属学部・研究科等:	教養学部	学年(プログラム開始時):	学部1
参加プログラム:	ウインタープログラム	派遣先大学:	University of California San Diego
卒業・修了後の就職(希望)先:			
<input type="checkbox"/>	1. 研究職	<input type="checkbox"/>	2. 専門職(医師・法曹・会計士等)
<input checked="" type="checkbox"/>	3. 公務員	<input type="checkbox"/>	4. 非営利団体
<input type="checkbox"/>	5. 民間企業(業界:)	<input type="checkbox"/>	6. 起業
<input type="checkbox"/>	7. その他()		

派遣先大学の概要

カリフォルニア大学サンディエゴ校、全米トップクラスの州立大学です。生物工学やコンピュータ・サイエンスなど科学系に特に強いのですが、社会科学の分野でも高評価を受けているようです。法律・政治系の授業が多いこのプログラムに合った学校といえるでしょう。

参加した動機

海外の大学で学ぶ良い機会であると思ったので。

参加の準備

①プログラムの参加手続き(手続きにあたってのアドバイスなど)

特に難しいことはありませんでした。

②ビザの手続き(ビザの種類、申請先、手続きに要した時間、ビザ申請にあたってのアドバイスなど)

ビザの申請はしませんでした。ESTAの申請は必要です。

③医療関係の準備(出発前の健康診断、常備薬、予防接種等)

特になし

④保険関係の準備(加入した海外旅行傷害保険・留学保険等)

学校で指定されるもの。教養学部はOSSMAの加入が必要とのことでした。

⑤プログラム参加にあたって東京大学の所属学部・研究科(教育部)で行った手続きなど(履修・単位・試験・論文提出等に関して)

特になし

⑥語学関係の準備(出発前の語学レベル・語学学習等)

申請書類にTOEFLの点数を書く欄があったので(記入は必須ではないようですが)、急いで受けました。これに関しては、少し準備期間があればよかったかな、と思っています。

⑦日本から持参した方がよいもの、その他出発前にやっておくべきこと・アドバイスなど

逆に持参しなくて良いものをきちんと考え、必要最小限の荷物で行くべきだと思います。生活用品は多くのものがコテージにありますし、アメリカで調達することもできます。ただしアイロンやドライヤー等がなかったので困りました。

学習・研究について

①プログラムの概要(授業・予習・復習のスタイル、印象に残っている内容等)

予習として出されるリーディング課題の量が多く、読み切れませんでした。概要をつかめれば授業には問題なくついていけるので、目は通しましょう。授業形式は日本と特に違いはなく、講義を聞き適宜質問という感じです。法律・政治系の授業が多いので、法学部に進学予定の方などは特に楽しめると思います。

②学習・研究面でのアドバイス

リーディングの量は多く英文をたくさん読むのは骨が折れますが、授業自体は難しくはありません。講義を聞けば理解できないところはないと思います。

③語学面での苦勞・アドバイス等

講義では教授がゆっくり話してくれますが、学生は概して早口です。語学面で苦勞するのは、授業よりも学生との会話やスーパーのレジであることが多いです。

生活について

①宿泊先(種類(寮・ホームステイ・ルームシェア等)、家賃、宿舎の様子、見つけた方法など)

コテージを大学が借りてくれるので、問題ありません。

②生活環境(気候、大学周辺の様子、交通機関、食事、お金の管理方法(海外送金・クレジットカード)など)

暖かく晴れた気候のイメージがありますが、夜はそこそこ寒く、また曇る日もあります。交通に関しては、バスや電車の無料パスを配られる上に Uber を使えるので、問題ないです。お金に関しては、キャッシュをある程度持っていた方がいいです。共同生活で、割り勘をする場面も多いので、キャッシュはなんだかんだで使います。

③危機管理関係(留学先の治安、医療機関の事情、心身の健康管理で気をつけた点など)
治安はとても良いので問題ありません。
④要した費用について(航空賃、授業料、教科書代、家賃、食費、交通費、娯楽費などの概算)
全て合わせて45万円ほどになると思います。ただし奨学金がおるので、実際にかかる費用はこれより少なくなります。
⑤奨学金(受給していた場合は、支給機関・支給額・見つけた方法など)
Jassoのものと合わせて16万円。
⑥学習・研究以外の活動(スポーツ・文化活動、ボランティア・インターン、週末や長期休暇の過ごし方など)
週末には動物園とディズニーランドへ行きました。また、現地で知り合った学生にダウンタウンのメキシカンへ連れて行ってもらいました。
派遣先大学の環境について
①参加学生へのサポート体制(語学面・学習面・生活面・精神面でのサポート等)
オーガナイザーのJacobが相談に乗ってくれるので、困ることはないでしょう。他の東大生と行動することがほとんどだと思うので、心配は要りません。
②大学の設備(図書館・スポーツ施設・食堂・PC環境等)
キャンパスは大きく、建物は綺麗で、快適です。食事をとれる場所も様々です。
プログラムを振り返って
①プログラムの意義、参加を通じて成長したこと、その他留学を通じての所感
普段とは全く異なる環境で過ごし勉強することで得られるインスピレーションはあります。初対面の大学生と二週間の共同生活というのも初めての経験で、様々な面で新鮮な刺激を得られました。現地生と繋がりができたのも意味のあることだと思います。
②参加後の予定
海外を経験し留学へのモチベーションが上がりました。長期の留学を視野に入れて勉強していこうと思います。

③今後参加を考えている学生へのメッセージ・アドバイス

ウィンタープログラムは英語に不安があったり、海外に慣れていなくても、気軽に参加できます。なので、海外を一度経験しておきたい、留学を迷っているので短期で体験してみたい、といった方にもお勧めできます。行けば得られるものは必ずあるので、ぜひ参加してみてください。

その他

①準備段階や留学中に役に立ったウェブサイト・出版物

特にありません

②その他東京大学のホームページ・出版物等に掲載してよい留学中の写真があれば添付してください。

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)

2018年 2月 22日

東京大学での所属学部・研究科等:	教養学部	学年(プログラム開始時):	学部1
参加プログラム:	ウインタープログラム	派遣先大学:	カリフォルニア大学サンディエゴ校
卒業・修了後の就職(希望)先:			
	1. 研究職		2. 専門職(医師・法曹・会計士等)
✓	3. 公務員		4. 非営利団体
	5. 民間企業(業界:)		6. 起業
	7. その他()		

派遣先大学の概要

サンディエゴのダウンタウンから車で30分ほどの場所にある。UCシステムに所属し世界トップレベルの学力を誇る。広大なキャンパスと国際色豊かな学生が特徴。学校の随所に芸術作品がある。

参加した動機

もともと留学に興味があったが長期で日本を空けることができず、2週間の短期プログラムに応募しようと考えた。語学レベルを考えてこの大学にした。

参加の準備

①プログラムの参加手続き(手続きにあたってのアドバイスなど)

きちんと説明書を読めばそれほど難しくありません。頑張ってください。

②ビザの手続き(ビザの種類、申請先、手続きに要した時間、ビザ申請にあたってのアドバイスなど)

ESTAは簡単にネットで申請できます。10分程度でできます。

③医療関係の準備(出発前の健康診断、常備薬、予防接種等)

現地で体調を崩したので常備薬が多めにあってよかった。

④保険関係の準備(加入した海外旅行傷害保険・留学保険等)

付帯海学とカード会社のもの加入了しました。

⑤プログラム参加にあたって東京大学の所属学部・研究科(教育部)で行った手続きなど(履修・単位・試験・論文提出等に関して)

前期教養の1年であれば渡航情報届を出すだけで特別な手続きはありません。

⑥語学関係の準備(出発前の語学レベル・語学学習等)

特に何もしなくて大丈夫です。

⑦日本から持参した方がよいもの、その他出発前にやっておくべきこと・アドバイスなど

日本のお菓子やスープを持って行ったがあまり消費しなかった。マスクは持っていくと良いです。チップについては事前に知っておくと良い。

①プログラムの概要(授業・予習・復習のスタイル、印象に残っている内容等)

授業の参考資料を予習として配られ、それに基づき授業前にセミナーを行う。授業は質問を求められることが多い。授業後もフォローアップセミナーがある。復習はない。大学院の研究内容の紹介という感じの授業。

②学習・研究面でのアドバイス

予習を頑張って夜更かしして授業中眠くなるくらいなら予習はざっとでよいと思う。

③語学面での苦勞・アドバイス等

現地人の中でもスペイン語訛りとか多いので聞き取りは難しかった。

生活について

①宿泊先(種類(寮・ホームステイ・ルームシェア等)、家賃、宿舎の様子、見つけた方法など)

用意されたシェアハウスに滞在しました。建物は普通の欧米の家。BBQコンロやジャグジーがある。

②生活環境(気候、大学周辺の様子、交通機関、食事、お金の管理方法(海外送金・クレジットカード)など)

晴れが多く日本の春のような気候が続く。大学周辺は目立った店等はないが大学内は充実している。食事はメキシカンやアジアンも多いので比較的日本人にも親しみやすい。クレジットカードでの支払いが主流。

③危機管理関係(留学先の治安、医療機関の事情、心身の健康管理で気をつけた点など)
治安は非常に良いですが用心は必要。体調を崩しやすい人はきちんと寝て健康管理に努め、無理をしないでください。
④要した費用について(航空賃、授業料、教科書代、家賃、食費、交通費、娯楽費などの概算)
往路は乗り継ぎ便、復路は用事のため直航便を使用したため航空賃は合計14万ほど。プログラム費は32万。交通費・食費・娯楽費は合計5万もあれば足りるのでは。
⑤奨学金(受給していた場合は、支給機関・支給額・見つけた方法など)
JASSOと東大のもの。いずれもプログラム申し込み時に紹介・申請されたもの。
⑥学習・研究以外の活動(スポーツ・文化活動、ボランティア・インターン、週末や長期休暇の過ごし方など)
週末は観光がメインでした。現地の教会に歩いて行ったり散歩も良いです。OldTownと海はいくべき。
派遣先大学の環境について
①参加学生へのサポート体制(語学面・学習面・生活面・精神面でのサポート等)
基本的に現地コーディネーターであるJacobが対処してくれます。大学側というよりは。
②大学の設備(図書館・スポーツ施設・食堂・PC環境等)
非常に充実している。放課後バスケやサッカーをやる人もいた。
プログラムを振り返って
①プログラムの意義、参加を通じて成長したこと、その他留学を通じての所感
もともとアメリカの大学に興味があり色々調べたりしていたため、実際に雰囲気やシステムを見ることができてよかった。他の英語圏と比べUSらしい文化に触れられた一方、サンディエゴ特有のUSらしくない一面もみられて、どちらも楽しめてよかった。体調を崩しアクティブに活動できなかったことが後悔。
②参加後の予定
学部2年に進学。

③今後参加を考えている学生へのメッセージ・アドバイス

やる気の程度に関わらず、どんなことも楽しんでください。文化が違うのは当然です、柔軟に気軽に受け入れる姿勢で望めば大抵のことは大丈夫です。

その他

①準備段階や留学中に役に立ったウェブサイト・出版物

あまり使いませんでしたが知り合いの教授に教えていただいた日本人向けサイト：
<https://www.sandiegotown.com/>
Uberは活用すべき。

②その他東京大学のホームページ・出版物等に掲載してよい留学中の写真があれば添付してください。

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)

2018年2月20日

東京大学での所属学部・研究科等:	教養学部	学年(プログラム開始時):	学部2
参加プログラム:	国際本部ウインタープログラム	派遣先大学:	UCSD
卒業・修了後の就職(希望)先:			
<input type="checkbox"/>	1. 研究職	<input type="checkbox"/>	2. 専門職(医師・法曹・会計士等)
<input checked="" type="checkbox"/>	3. 公務員	<input type="checkbox"/>	4. 非営利団体
<input checked="" type="checkbox"/>	5. 民間企業(業界:)	<input type="checkbox"/>	6. 起業
<input type="checkbox"/>	7. その他()		

派遣先大学の概要

カリフォルニア大学サンディエゴ校。温暖な気候で過ごしやすい。宿舎からバスで20分、そこから徒歩で15分くらいのところにある。様々な背景を持つ学生が通っている。キャンパスは広く一つの街のようであった。キャンパス内にはアートも数多くあり魅力的であった。

参加した動機

英語力の向上が目的。二年生になって以降、英語で論文を読むなど英語を読解する機会はあったものの、日常生活で英語を話したり聞いたり、英語を書いたりすることがめっきり減ってしまい、英語力の低下を感じていた。そこで、本プログラムへの参加を契機に、英語学習へのモチベーションを高め、自らの英語力を上達するきっかけとなれば、と参加した。

参加の準備

①プログラムの参加手続き(手続きにあたってのアドバイスなど)

期日さえ注意すれば特に問題ないと思います。あとわからないことはそのままにせず、担当部署に質問すべきと感じました。

②ビザの手続き(ビザの種類、申請先、手続きに要した時間、ビザ申請にあたってのアドバイスなど)

ESTAを取得するのみ。すぐに申請できます。

③医療関係の準備(出発前の健康診断、常備薬、予防接種等)

海外の医薬品の使用には抵抗があったので、一応、薬全般(風邪薬、解熱剤、胃薬、整腸剤、頭痛薬、酔い止め)を持って行きました。私は、体調を崩すことはありませんでしたが、数人具合を悪くされた方もいるようなのでちゃんと持って行った方がいいと思います。

④保険関係の準備(加入した海外旅行傷害保険・留学保険等)

学校で紹介された保険に加入しました。

⑤プログラム参加にあたって東京大学の所属学部・研究科(教育部)で行った手続きなど(履修・単位・試験・論文提出等に関して)
特になし。
⑥語学関係の準備(出発前の語学レベル・語学学習等)
TOEIC805。12月から1月にかけて、授業発表・レポートに追われ多忙であったため、特に英語学習に時間を割くことはできなかった。英語の能力はあまり高くないが、このプログラムに参加するにあたって不利とを感じる場面はなかった。
⑦日本から持参した方がよいもの、その他出発前にやっておくべきこと・アドバイスなど
大学や現地コーディネーターであるJacobに紹介されたサービスはちゃんと登録しておくこと。また、大学や家にはちゃんとWifiが設備されているが、つながらないことも多々であるので必ずポケットWifiを借りていくことをお勧めします。(課題は全て電子ファイルでダウンロードするので)
学習・研究について
①プログラムの概要(授業・予習・復習のスタイル、印象に残っている内容等)
教授による講義の前後に大学院生による授業が行われる。教授による講義は基本的にはレクチャー型、大学院生による授業は参加型となっている。前日に約50ページにわたる英文の課題が課される。(全てやる必要はない。要旨だけ読むことが重要。)初めのうちはこの課題を全て読もうとしたため寝るのが2時くらいになってしまっていた。
②学習・研究面でのアドバイス
毎回課される課題の論点と疑問点を簡潔に抑えて授業に臨めれば、授業時間を有意義に過ごせると思った。
③語学面での苦労・アドバイス等
教授や大学院生の英語は聞き取りやすいのでそこまで苦労しないが、飲食店での少し民族的な訛りのある早口な英語は非常に聞き取りにくく苦労した。
生活について
①宿泊先(種類(寮・ホームステイ・ルームシェア等)、家賃、宿舎の様子、見つけた方法など)
8人(男子4:女子4)でヴァケーションハウスをルームシェアをした。洗面所は二つあり、男女で分けた。キッチンが広く設備も揃っていたためみんなで自炊した。グリルもありバーベキューもした。寝室には机がなくリビングで集まって勉強した。このように設備は充実してはいたが、古かったため壊れやすく扱いには注意が必要だった。(滞在中に食洗機が壊れたり、シンクから何度も水があふれたりした。またお手洗いが何度もつまり現地コーディネーターであるJacobに迷惑をかけてしまった)
②生活環境(気候、大学周辺の様子、交通機関、食事、お金の管理方法(海外送金・クレジットカード)など)
温暖な気候だが朝晩は冷えた。治安はよくのどかで過ごしやすかった。食事は、お昼は大学で食べ、夜は外食か自炊した。お金は基本的に現金を使ったが、ほとんどの人はクレジットカードを使っていた。

③危機管理関係(留学先の治安、医療機関の事情、心身の健康管理で気をつけた点など)
治安は良い。ただ、貴重品は常に身につけ、一人では出歩かないようにした。街灯が少なく夜は真っ暗になるので早めに帰ることを心がけた。
④要した費用について(航空賃、授業料、教科書代、家賃、食費、交通費、娯楽費などの概算)
プログラム費32万円+航空券往復24万円+生活費5万円-奨学金16万円=45万円ほどトータルでかかった。
⑤奨学金(受給していた場合は、支給機関・支給額・見つけた方法など)
16万円(8万円+8万円(JASSO))
⑥学習・研究以外の活動(スポーツ・文化活動、ボランティア・インターン、週末や長期休暇の過ごし方など)
オプションツアーでディズニーランドに行った。また、授業が早めに終わる日には、ラホヤコープやオールドタウン、ダウントウンを観光した。現地の学生とはあまり交流しなかったが、一回ランゲージテーブルに参加した。
派遣先大学の環境について
①参加学生へのサポート体制(語学面・学習面・生活面・精神面でのサポート等)
丁寧にサポートしてくれる。授業面では大学院生がわかりやすくフォローしてくれるほか、生活面では現地コーディネーターであるJacobが全面的に支えてくれ、なにか問題があるとすぐに解決してくれた。非常によく準備されたプログラムであった。
②大学の設備(図書館・スポーツ施設・食堂・PC環境等)
食堂はバラエティーに富み面白かった。ただし、量がかなり多いので注意すべき。どちらかといえば偏食だが、いろいろなチェーン店が出店していたため食事の点ではさほど困らなかった。
プログラムを振り返って
①プログラムの意義、参加を通じて成長したこと、その他留学を通じての所感
読解能力とリスニング能力が向上した。最近英語に全然触れてこなかったため英語力が低下していたが、英語の感覚が取り戻せたように感じた。このプログラムを契機に、英語学習を継続していきたいと感じた。
②参加後の予定
英語資格試験に向けて英語学習を継続する予定。また、今年から国際交流系の学生団体に参加し始めたため、活動に積極的に参加することを通じて定期的に英語を使用していきたいと思う。
③今後参加を考えている学生へのメッセージ・アドバイス
たった2週間という短い期間ではありますが、英語に触れ、異文化を感じ、様々な背景を持つ東大生たちと生活することは非常に面白い経験でした。海外経験の浅い人にとっては恰好のプログラムだと思います。

その他

①準備段階や留学中に役に立ったウェブサイト・出版物

Uberは事前に登録しておきましょう。

②その他東京大学のホームページ・出版物等に掲載してよい留学中の写真があれば添付してください。

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)

2018年 3月 2日

東京大学での所属学部・研究科等:	教養学部	学年(プログラム開始時):	学部2
参加プログラム:	カリフォルニア大学サンディエゴ校 ウィンタープログラム	派遣先大学:	カリフォルニア大学サンディエゴ校
卒業・修了後の就職(希望)先:			
<input type="checkbox"/>	1. 研究職	<input type="checkbox"/>	2. 専門職(医師・法曹・会計士等)
<input type="checkbox"/>	3. 公務員	<input type="checkbox"/>	4. 非営利団体
<input checked="" type="checkbox"/>	5. 民間企業(業界: 貿易)	<input type="checkbox"/>	6. 起業
<input type="checkbox"/>	7. その他()		

派遣先大学の概要

UCSD(カリフォルニア大学サンディエゴ校)はアメリカ合衆国カリフォルニア州のサンディエゴに位置する。気候は穏やかで冬でも日中は暖かく、ビーチへのアクセスも良い。治安の良い地域に位置する大学で放課後にキャンパス外で過ごすのも安心だった。キャンパスは広大で、東京大学本郷キャンパスが小さく感じるほど。移動に自転車やスケボーを用いる生徒も多い。学内のフードショップは充実しており、のびのびとした雰囲気の中での有意義な学生生活が期待できる。

参加した動機

英語の会話力に自信がなかったため、その能力の向上を第一目標にプログラム参加を希望した。また多様な分野の講義を英語で受講できる機会は貴重であった。東京大学でも英語を使用言語とした講義は受講可能だが、短期間にこのような形式の講義を受講できる本プログラムは大変有意義に感じられた。

参加の準備

①プログラムの参加手続き(手続きにあたってのアドバイスなど)

提出書類は少なくない。また当然のことであるが、わからない点は自分で積極的に大学側に質問し、提出期限を厳守する必要がある。最初のオリエンテーションから提出期限まで期間があき、書類作成を後回しにしがちなので、書類を渡されたらすぐに取り掛かって早めに提出することを勧める。

②ビザの手続き(ビザの種類、申請先、手続きに要した時間、ビザ申請にあたってのアドバイスなど)

ESTAの申請は必須(2018)。申請方法については自分で調べて行こうが、ネット上での申請となり、数日かかることもあるので早めに済ませておくとよい。また登録が完了したら念のため、書類を印刷して手荷物に入れておくとよい。

③医療関係の準備(出発前の健康診断、常備薬、予防接種等)

サンディエゴへの渡航にあたって、とくに必要な予防接種などはないが、現地やプログラム参加者間で風邪が流行ったりするので風邪薬などは多めに持っていくとよい。あとは現地で野生動物をむやみに触らないなど一般的な注意をすれば問題ない。

④保険関係の準備(加入した海外旅行傷害保険・留学保険等)

大学側から提示された海外保険に加入すればよい。

⑤プログラム参加にあたって東京大学の所属学部・研究科(教育部)で行った手続きなど(履修・単位・試験・論文提出等に関して)

2年生は特に必要な手続きはなかった。

⑥語学関係の準備(出発前の語学レベル・語学学習等)

UCSDのウィンタープログラムはとくに高い英語力を求めているので、過度に自身の語学力に不安を感じる必要はない。出発前に英会話の基礎的な勉強をしていけば現地生活に困ることはない。

⑦日本から持参した方がよいもの、その他出発前にやっておくべきこと・アドバイスなど

男女問わずアクティビティ(バスケットボール、ダンスなど)に参加できる機会があるので、希望がある場合には運動着、運動靴はあった方がよい。また雨は少ないが、降ることもあるので雨具は必要で、傘よりもレインコートの方がよい。普段の格好としては、暖かいとは言っても冬なので長袖、長ズボンが基本。とくに朝晩は上着が必要なほど冷え込む。

学習・研究について

①プログラムの概要(授業・予習・復習のスタイル、印象に残っている内容等)

前日に講義に関連した英文を読み、講義直前にPreparatory Seminarを受け、講義に臨む。講義後はFollow-up Seminarで理解を深める。これが授業の一連の流れである。Seminarでは講義の概要をわかりやすく説明してもらえるので、講義の予習に関してそこまで身構える必要はない。ただし前日に配布される英文のリーディングはかなり重たいタスクで、夜の9、10時一日の活動を終え、宿題を開始すると深夜までかかってしまうほど。起床時間も早く、遅くまで宿題をしていて講義に身が入らなくては意味が無いので、適宜宿題を削る必要がある。その点についてもSeminarで指示を受けるので、それに従えばよい。

②学習・研究面でのアドバイス

講義は法学、国際関係、マーケティングなど多岐にわたる。したがって自分の専門分野や精通した学問に関連した講義を受講できる可能性は大いにある。事前に関心のある分野の学問について単語の英語表記を覚えるなど、予習しておくことで講義中にディスカッションしやすくなる。また留学前に大まかな講義内容は確認できるので、どれか一つの講義の予習でもしておくといよい。特に講義は文系分野が多い(2018年)ので、理系の方は少しでも予習した方が有意義な時間を過ごせる。

③語学面での苦勞・アドバイス等

やはり専門的な講義を英語で受講すると苦勞が多い。電子辞書は必須で、わからなければ適時教授に質問する必要がある。また講義に集中することが一番なので、宿題はほどほどにして睡眠時間を十分とるべき。講義は2時間と長いのでかなり疲れる。

生活について

①宿泊先(種類(寮・ホームステイ・ルームシェア等)、家賃、宿舎の様子、見つけた方法など)

本プログラムでは大学側から提示されたレンタルハウスで生活した。居住環境は大変良かったが、アメリカ住居の使い方を知らないと苦勞が多い。洗濯機、食洗器、暖房の使い方などは初日に入念に確認して、わからなければすぐに問い合わせるべき。

②生活環境(気候、大学周辺の様子、交通機関、食事、お金の管理方法(海外送金・クレジットカード)など)

大学周辺はビーチが多く、それに付随して飲食店も多い。適宜外食しつつ、自炊をした。スーパーが近く(車で移動)にあるため、必要な食料品や消耗品は簡単に手に入る。大学周辺の交通機関はバスである。バスの使用方法については初日に知らされるが、プログラム中はバスカードで自由に移動できるので、移動費が抑えられる点で非常にありがたかった。なるべくバスで移動するとよい。それ以外の移動はUberに頼ることになるので、渡航前に使用方法を調べておくべき。

③危機管理関係(留学先の治安、医療機関の事情、心身の健康管理で気をつけた点など)

サンディエゴの治安はよいのでキャンパス内外を安心して過ごせるが、やはり夜に一人で出歩くのは避けるべき。医療機関も受診でき、薬も購入できるが、やはりできる限りの備えを持っていくべき。

④要した費用について(航空賃、授業料、教科書代、家賃、食費、交通費、娯楽費などの概算)

全体的に要した費用としては、プログラム費用、航空賃、生活費。
大学内の料金支払には初日支給されるカードを使用できる。大学内でしか使用できず、そこそこの額チャージされているのでキャンパス内で食事をするときなどは積極的に使って消費した方がいい。あとはキャッシュとクレジットカードを適宜持参した。

⑤奨学金(受給していた場合は、支給機関・支給額・見つけた方法など)

大学側から支給される8万円とJASSOの8万円の計16万円。いずれも大学側から案内がある。

⑥学習・研究以外の活動(スポーツ・文化活動、ボランティア・インターン、週末や長期休暇の過ごし方など)

オプションとして、Surfing Lesson、San Diego Zoo Tour、Disneyland Tourに参加した。その分プログラム費用は高くなったが、貴重な機会なので参加するべき。ただしすべてのOptional Tourに参加すると、完全な自由時間は減り、個人での観光時間は限られてくるので、市内観光を重視するならば、絞って参加するとよい。
また放課後バスケットボールなどのスポーツで現地大学生と交流を深めた。語学力に不安があっても、このような場で交流を深めることは可能なので積極的に活用してほしい。

派遣先大学の環境について

①参加学生へのサポート体制(語学面・学習面・生活面・精神面でのサポート等)

語学・学習面に関してはSeminarなどで手厚くサポートされている。生活面についても連絡のつくサポーターがいるので問題はなかった。

②大学の設備(図書館・スポーツ施設・食堂・PC環境等)

UCSDは図書館が有名なので、一度入館して見学するとよい。スポーツ施設も充実しており、おおまかにいうと、屋外は無料で、屋内は有料である。自分から積極的に使用方法を聞きに行く必要があるが、それだけの価値はある。食堂も日本食、中華料理など様々な種類のものがあり豊富。食事で困ることはない。Wifiも大学内、レンタルハウス内はフリーのものがある。ただし外出の際にポケットwifiは必ず携帯すべき。

プログラムを振り返って
①プログラムの意義、参加を通じて成長したこと、その他留学を通じての所感
<p>語学力の向上という目標については達成できたと思う。もちろんまだ不十分なので今後も学習は続けていくが、英語話者と話す際の抵抗はなくなった。この経験をもとに英語だけでなく、他言語の語学力も伸ばしていきたい。</p> <p>今回のプログラムを通して学べたことは、むしろ語学力以外の部分が多かった。とくに文化性の違いを実体験を通して学べたことは大きい。アメリカは多文化の国であり、接した人々がそれぞれ確固としたアイデンティティを持っていることがよく分かった。日本でも今後、異なる文化圏の人々と交流を持つ際に今回学べたことを生かしていこうと思う。</p>
②参加後の予定
<p>英語の勉強を今後も続けていくとともに、他言語の会話力についても伸ばしていきたいと思う。</p> <p>また今回のプログラムを通し、語学力に自信がなくてもコミュニケーションをとることは可能であり、むしろ積極的にとるべきだと実感したので、今後は海外から来た人々と交流の機会を作っていこうと思う。</p>
③今後参加を考えている学生へのメッセージ・アドバイス
<p>大学生の内にこういった短期留学を経験することは、大変有意義なことだと思います。上手くいくことも、上手くいかないこともあります。今後の人生に必ず何らかの影響を与えます。とりあえず難しいことは考えずに参加してみることをお勧めします。</p> <p>とくにUCSDのプログラムは、学習環境が整っているだけでなく、それ以外の活動にも幅広く参加することができます。ぜひ一度、UCSDで学んでみてください。</p>
その他
①準備段階や留学中に役に立ったウェブサイト・出版物
地球の歩き方
②その他東京大学のホームページ・出版物等に掲載してよい留学中の写真があれば添付してください。

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)

2018年3月1日

東京大学での所属学部・研究科等:	農学部	学年(プログラム開始時):	学部3
参加プログラム:	ウインタープログラム	派遣先大学:	カリフォルニア大学サンディエゴ校
卒業・修了後の就職(希望)先:			
<input type="checkbox"/>	1. 研究職	<input type="checkbox"/>	2. 専門職(医師・法曹・会計士等)
<input type="checkbox"/>	3. 公務員	<input type="checkbox"/>	4. 非営利団体
<input checked="" type="checkbox"/>	5. 民間企業(業界:)	<input type="checkbox"/>	6. 起業
<input type="checkbox"/>	7. その他()		

派遣先大学の概要

カリフォルニア大学系列のサンディエゴ校

参加した動機

ネイティブの英語話者と交流したかったため。
アメリカの一流大学の生活を体験してみたかったため。

参加の準備

①プログラムの参加手続き(手続きにあたってのアドバイスなど)

国際本部の指示に従い書類の提出をした。

②ビザの手続き(ビザの種類、申請先、手続きに要した時間、ビザ申請にあたってのアドバイスなど)

パスポート更新に伴いestaの申請をした。

③医療関係の準備(出発前の健康診断、常備薬、予防接種等)

健康診断等は特に行っていない。頭痛薬や整腸剤を持参したが使用していない。

④保険関係の準備(加入した海外旅行傷害保険・留学保険等)

大学の指定した海外旅行保険に加入した。

⑤プログラム参加にあたって東京大学の所属学部・研究科(教育部)で行った手続きなど(履修・単位・試験・論文提出等に関して)

教務課に海外旅行届を提出した。
Wタームの授業期間と被っていたので許可をとった。

⑥語学関係の準備(出発前の語学レベル・語学学習等)

特にしていない。

⑦日本から持参した方がよいもの、その他出発前にやっておくべきこと・アドバイスなど

地球の歩き方ガイドブックはあっても良かったかもしれない。

学習・研究について

①プログラムの概要(授業・予習・復習のスタイル、印象に残っている内容等)

前日にリーディング課題が出される。授業前後には授業のフォローアップのための講義が行われる。アメリカの文化、特徴についての講義が印象的だった。また、裁判所へのフィールドトリップでは実際の裁判の様子を見学でき、貴重な経験となった。

②学習・研究面でのアドバイス

授業では比較的わかりやすい英語が使われる。
リーディング課題は結論やアブストラクトを読み、要点をつかめばよい。

③語学面での苦労・アドバイス等

日本人、非ネイティブと話すのに慣れていないような現地の学生はかなり早口で聞き取りづらいことも多かった。

生活について

①宿泊先(種類(寮・ホームステイ・ルームシェア等)、家賃、宿舎の様子、見つけた方法など)

大学側が手配した家に10人ほどで滞在した。

②生活環境(気候、大学周辺の様子、交通機関、食事、お金の管理方法(海外送金・クレジットカード)など)

気候は日本と同じくらいで思ったより寒かった。交通手段はバスかウォーカー。家ごとに食事のスタイルは様々で、各自大学内外で食べたり、みんなでパーティーをしたりもした。

③危機管理関係(留学先の治安、医療機関の事情、心身の健康管理で気をつけた点など)
治安は悪くない。インフルが流行していたが特に気を付けていたことはない。
④要した費用について(航空賃、授業料、教科書代、家賃、食費、交通費、娯楽費などの概算)
航空券10万弱、プログラム費や前後の旅行等すべて含めて1か月で50万はかかっていないくらい。奨学金が16万支給された。
⑤奨学金(受給していた場合は、支給機関・支給額・見つけた方法など)
大学が指定したものに申請した。
⑥学習・研究以外の活動(スポーツ・文化活動、ボランティア・インターン、週末や長期休暇の過ごし方など)
放課後は現地の学生団体と英語を学んだり、ダンスレッスンを受たりした。週末はオプションツアーとして動物園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
①参加学生へのサポート体制(語学面・学習面・生活面・精神面でのサポート等)
コーディネーターの方がきちんとサポートしてくださった。
②大学の設備(図書館・スポーツ施設・食堂・PC環境等)
図書館、ジム、フードコート等充実していた。Wi-Fiも利用できた。
プログラムを振り返って
①プログラムの意義、参加を通じて成長したこと、その他留学を通じての所感
東大生と生活し、授業も日本人のみであるため、実際の海外での大学生活とは異なるものであると思うし、英語を話す機会は少ない。しかし、アメリカの一流大学の学生の様子や規模の大きさを見て、自身の学生生活を見直すきっかけになったと思う。また、プログラムに参加しなければ出会わなかったであろう東大生と交流し楽しかったし、全体として貴重な経験になった。
②参加後の予定
大学院に進学したのち海外留学を検討したい。

③今後参加を考えている学生へのメッセージ・アドバイス

参加すべきです。

その他

①準備段階や留学中に役に立ったウェブサイト・出版物

前回参加者の報告書

②その他東京大学のホームページ・出版物等に掲載してよい留学中の写真があれば添付してください。

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)

2018年 2月 21日

東京大学での所属学部・研究科等:	農学部	学年(プログラム開始時):	学部3
参加プログラム:	UCSD	派遣先大学:	UCSD
卒業・修了後の就職(希望)先:			
<input type="checkbox"/>	1. 研究職	<input type="checkbox"/>	2. 専門職(医師・法曹・会計士等)
<input type="checkbox"/>	3. 公務員	<input type="checkbox"/>	4. 非営利団体
<input checked="" type="checkbox"/>	5. 民間企業(業界:)	<input type="checkbox"/>	6. 起業
<input type="checkbox"/>	7. その他()		

派遣先大学の概要
アメリカ合衆国カリフォルニア州サンディエゴ市郊外に位置する州立総合大学。10校あるカルフォルニア大学システムのひとつ。
参加した動機
プログラム参加時は農学部三年で春から研究室に配属される予定で、その研究室には海外からの留学生も多数在籍していて英語もよく飛び交っている状況なので危機感を感じ、春休みに英語を学ぼうと思い今回のプログラムに応募した。もともと海外に興味があり、いつか留学もしたいと考えていたので、今回のプログラムの、海外大学院で講義を受けながら海外生活を体験するという趣旨が自分に合っていると感じた。返済不要の奨学金も出されるのでお財布にも少し優しい。
参加の準備
①プログラムの参加手続き(手続きにあたってのアドバイスなど)
大学の留学ウェブサイトで募集情報を見てからすぐに応募した。多数書類が必要なことと、提出後不備が発覚して再提出が必要だったりしたので締め切りまでに大きく余裕をもって準備すべき。選考結果が通知されてからフライトまで割と急なので結果が分かり次第はやめに航空券を手配しないと日に日に航空券の価格が上がっていくので注意が必要。渡航先がアメリカの場合はESTAの申請もお忘れなく。
②ビザの手続き(ビザの種類、申請先、手続きに要した時間、ビザ申請にあたってのアドバイスなど)
今回のプログラムは2週間だったのでビザは不要だった。
③医療関係の準備(出発前の健康診断、常備薬、予防接種等)
アメリカでインフルエンザが流行っていると聞いていたのでインフルエンザの予防接種を受けた。また、気温や気候も日本と違うので体調も崩しやすいと思ったので市販の風邪薬を持参した。
④保険関係の準備(加入した海外旅行傷害保険・留学保険等)
大学で指示されたように付帯海学の保険のみ加入した。

⑤プログラム参加にあたって東京大学の所属学部・研究科(教育部)で行った手続きなど(履修・単位・試験・論文提出等に関して)

特になし

⑥語学関係の準備(出発前の語学レベル・語学学習等)

TOEIC855のみ英語資格を持っていた。英語学習としては文学部のスピーキングの授業を履修したりして英語に触れていた。話す、聞く力はほとんど自信がなかった。

⑦日本から持参した方がよいもの、その他出発前にやっておくべきこと・アドバイスなど

ポケットWiFiは持っていくべきだと思う。いつなにかあるかわからないので常にネットにつながっていると助かる。電子辞書は不要。行く地域のガイドマップなどがあると自由時間の観光に役立つ。パスポート、航空eチケット、被保険証はそれぞれコピーをとって荷物に散りばめながらもっていくと良い。

学習・研究について

①プログラムの概要(授業・予習・復習のスタイル、印象に残っている内容等)

UCSDの大学院で講義を受け、その前後に院生によるサポート授業を受けるというスタイルだった。内容は文系寄り、政治、経済、リーダーシップ、海洋学などであった。現役教授による二時間の講義でずっと生徒のほうをむいて話し続けていて随時質問がないか聞いてくる。イメージ通りの海外大学の授業という感じだった。もちろん英語で授業をされるが、ゆっくりはっきりと話してくれるので集中すれば言っていることは理解できると思う。

②学習・研究面でのアドバイス

講義では教授が何度も質問がないか聞いてくれるので、なんでもいいから発言したほうが良い。私自身もっと積極的になればよかったと少し後悔している。後半の授業ではなるべく挙手するようにした。まど外れなことや、短い文で発言しても教授は拾ってくれるし、フォローしてくれるので安心してどんどん発言すべき。講義の内容自体はわかりやすいので特別予習などは必要ないと思う。

③語学面での苦勞・アドバイス等

普段の生活、大学内での食事の際などももちろん英語なので各シーンの簡単なフレーズは用意しておいたほうが良いかもしれない。大学の食堂で注文する際、メニュー名が何度言っても伝わらず苦勞した時もあった。日本人にとってオーバーすぎるくらいの発音じゃないと簡単な単語でも意外と通じない。

生活について

①宿泊先(種類(寮・ホームステイ・ルームシェア等)、家賃、宿舎の様子、見つけた方法など)

宿泊先はマンションアパートの一室みたいな感じでとても広く綺麗で贅沢な空間だった。

②生活環境(気候、大学周辺の様子、交通機関、食事、お金の管理方法(海外送金・クレジットカード)など)

サンディエゴは真冬でも昼間は20℃くらいあり暖かくほぼ雨は降らなかった。過ごしやすく快適な気候だった。交通機関は市バスがメイン、あとはUberを利用することが多かった。バスは日本と違い結構不便なのでUberを事前にインストールしておくべき。家、大学ともまわりにレストランは多く食事場所には困らなかったがハンバーガーとタコスばかりで飽きるののでいろいろ探すと思う。支払いは基本クレジットカード。現地の人にはほぼ現金を持ち歩いていない。物価は日本より高め。

③危機管理関係(留学先の治安、医療機関の事情、心身の健康管理で気をつけた点など)

私はサンディエゴ到着2日後にインフルエンザにかかり寝込んだ。プログラム担当者に病院に連れていってもらい薬を処方されすぐに治ったが、日本といろいろ勝手が違うので病気になったらすぐに担当者に連絡すべき。アメリカの病院の医者は日本みたいに親切丁寧ではなかった。滞在先の治安は良好だった。なにがあるかわからないので保険には入っておくべき。今回も病院での診療代金、薬代金がカバーされた。

④要した費用について(航空賃、授業料、教科書代、家賃、食費、交通費、娯楽費などの概算)

航空券が往復で15万円程度、プログラム料金が32万円、ほか食費、買い物等で二万円程度。奨学金が16万円なので実費30万超だった。

⑤奨学金(受給していた場合は、支給機関・支給額・見つけた方法など)

東大の卒業生の有志による奨学金8万円とJASSOによる奨学金8万円。プログラム参加者募集要項に利用可能な奨学金と申請条件が記載してあるのでそれに従って申請した。

⑥学習・研究以外の活動(スポーツ・文化活動、ボランティア・インターン、週末や長期休暇の過ごし方など)

二週間のプログラムだったので一度の週末しかなかったが、カリフォルニアディズニー、サンディエゴ動物園に行った。

派遣先大学の環境について

①参加学生へのサポート体制(語学面・学習面・生活面・精神面でのサポート等)

講義の前後に院生によるフォロー授業があった。語学のサポートなど特になかったが、関係者全員ゆっくり英語をはなしてくれたので問題はなかった。

②大学の設備(図書館・スポーツ施設・食堂・PC環境等)

図書館、ジム、食堂すべて自由に利用できた。食堂は毎日行くことになるのでお気に入りの店をみつけておくといいかも。キャンパス内はWiFiが利用できるが不安定で速度も遅い。

プログラムを振り返って

①プログラムの意義、参加を通じて成長したこと、その他留学を通じての所感

二週間という短い期間だったがアメリカという土地での海外生活の体験、海外大学での講義受講を通して、留学がどのようなものかの大枠を経験することができた。また今後、海外に行く際のハードル、抵抗感が小さくなったと感じた。個人的にはアメリカでインフルエンザにかかりアメリカの病院に行くという貴重な体験ができたことでより一層日本のありがたみを痛感した。言語も違い、人種も違い、食べものも違い、考え方も違い、はじめはシャワーの出し方すらわからず困ったが、二週間でアメリカの一端を知ることができてよかったと思う。

②参加後の予定

このプログラムを通してより一層英語学習の意欲が増したので、スピーキングを中心に勉強を続けたい。また海外へいく機会があればどんどん参加して自分の知見を広めていきたいと思う。

③今後参加を考えている学生へのメッセージ・アドバイス

自分は三年になって初めてこういった大学のプログラムの存在を知り、早めに知っておけばと後悔しているので、もし一年、二年生なら早めにどんどん参加すべきだと思う。といってもお金もかかるので、留学を意味あるものするために情報収集、語学学習は前もって継続してやっておくべきだと思う。

その他

①準備段階や留学中に役に立ったウェブサイト・出版物

②その他東京大学のホームページ・出版物等に掲載してよい留学中の写真があれば添付してください。

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)

2018 年 2月 21 日

東京大学での所属学部・研究科等:	経済学部	学年(プログラム開始時):	学部4
参加プログラム:	UCSDウインタープログラム	派遣先大学:	UCSD
卒業・修了後の就職(希望)先:			
<input type="checkbox"/>	1. 研究職	<input type="checkbox"/>	2. 専門職(医師・法曹・会計士等)
<input type="checkbox"/>	3. 公務員	<input type="checkbox"/>	4. 非営利団体
<input checked="" type="checkbox"/>	5. 民間企業(業界: 金融)	<input type="checkbox"/>	6. 起業
<input type="checkbox"/>	7. その他()		

派遣先大学の概要
UCSD、カリフォルニア州サンディエゴにある州立大学。生徒数は35000人ほど。名門らしい。
参加した動機
来年度より就職し、将来的には海外で働くことに関心を持っていたため、これまでの自分の英語力を試す場、そしてそれに磨きをかける場さらには帰国後のさらなる英語学習の大きなモチベーションとして今回のプログラムを役立てたかったから。またアメリカという人種のるつぼともいえる国で生活することで日本では得られない多様な価値観を体感し、自らの知見を広げたかったから。
参加の準備
①プログラムの参加手続き(手続きにあたってのアドバイスなど)
とにかく早め早めの行動がいいと思う。自分の場合はオリエンテーションのあとすぐに動いて航空券の手配、ESTAの登録、延泊用のホテルの手配などを行った。
②ビザの手続き(ビザの種類、申請先、手続きに要した時間、ビザ申請にあたってのアドバイスなど)
ESTAを登録した。15分ほどで終わる。プログラムに内定したらすぐ登録した。
③医療関係の準備(出発前の健康診断、常備薬、予防接種等)
インフルエンザの予防接種を行っていった。風邪薬を持参したが使わなかった。
④保険関係の準備(加入した海外旅行傷害保険・留学保険等)
大学から指定された保険に加入した。海外旅行保険が付帯されているクレジットカードを持つとさらに安心できると思う。

⑤プログラム参加にあたって東京大学の所属学部・研究科(教育部)で行った手続きなど(履修・単位・試験・論文提出等に関して)

海外旅行届を提出したのみ。

⑥語学関係の準備(出発前の語学レベル・語学学習等)

TOEIC780点のみ。出発前に英語を少くくは勉強しておこうと思ったが他の卒業旅行などで忙しく結局できなかった。

⑦日本から持参した方がよいもの、その他出発前にやっておくべきこと・アドバイスなど

部屋の中で移動する用のサンダル、サングラス(必須)、お茶パック、シャンプー類、意外と寒いので防寒着など。だがしかし必要なものは現地で購入することができるのでそこまで神経質になる必要はない。

学習・研究について

①プログラムの概要(授業・予習・復習のスタイル、印象に残っている内容等)

予習のスタイルは前日の夜に授業の内容に関連する英語の論文を読んでくること。しかし実際問題そこまで授業の内容と関連性がなく、読まなくてもよいと思う。テーマだけ把握しておけばオーケー。

②学習・研究面でのアドバイス

結局は本人のモチベーションによってくると思う。良くも悪くも東大生と暮らすので家ではもちろん大学以外ではほとんど英語を使わない。大学や街で買い物をする際などに積極的に英語を使っていった方がいい。

③語学面での苦勞・アドバイス等

授業中が一番大変だった。そもそもの内容を理解するのも大変なのにそれを英語で理解しなければならなかった。それに耐えられる集中力が必要だった。

生活について

①宿泊先(種類(寮・ホームステイ・ルームシェア等)、家賃、宿舎の様子、見つけた方法など)

参加者を4つの棟に分けて宿泊した。自分の部屋は二人一組であった。ベッドはクイーンベッドと簡易ベッドがあったので半分半分の日数で分けて使った。

②生活環境(気候、大学周辺の様子、交通機関、食事、お金の管理方法(海外送金・クレジットカード)など)

気候は良好です、雨は降らなかったと思う。大学まではバスで通うがみんなと行くので心配はいらない。食事は夜ご飯は外食と自炊の半分くらいだった。

③危機管理関係(留学先の治安、医療機関の事情、心身の健康管理で気をつけた点など)

治安はとても良好で、ビーチまで夜遅くに散歩しに行きました。

④要した費用について(航空賃、授業料、教科書代、家賃、食費、交通費、娯楽費などの概算)

航空券約9万円、プログラム代金約33万円、オプションツアー2万円(ディズニーランド、動物園)、現金300ドル換金して持っていったがすべてなくなり、プラスでクレジットカードで2万円分くらいを使った。

⑤奨学金(受給していた場合は、支給機関・支給額・見つけた方法など)

奨学金は16万円をいただいた。

⑥学習・研究以外の活動(スポーツ・文化活動、ボランティア・インターン、週末や長期休暇の過ごし方など)

週末は動物園とディズニーランドに参加した。大学でたまたま会って仲良くなったUCSDの学生とダウンタウンまで食事をしに行った。また、ほぼ毎日夜遅くまでほかの参加者と話すなどしてしまっていたので慢性的な寝不足になってしまった、まあ楽しかったからよかったですが。

派遣先大学の環境について

①参加学生へのサポート体制(語学面・学習面・生活面・精神面でのサポート等)

現地コーディネーターであるジェイコブさんがなんでもやってくれた。彼に話せばなんでも解決してくれた。

②大学の設備(図書館・スポーツ施設・食堂・PC環境等)

図書館はあったがツアーで行った以外は行ってない。ジムは1度だけ利用した。食事処としては大きなフードコートがあり中華、日本食、メキシコ料理など各国の食事が食べられる。

①プログラムの意義、参加を通じて成長したこと、その他留学を通じての所感

うまく伝えられなくても英語をなんとかして話そうとする姿勢は身についたのではないと思う。また2週間という短い期間であったが海外で生活するという経験、そして集団生活をするので他者との配慮やうまい付き合い方などを学んだ。

②参加後の予定

4月から民間企業に就職します。

③今後参加を考えている学生へのメッセージ・アドバイス

とにかく応募してみるべき。費用は多少はかかってしまうが、得られるものは多方面にわたり、非常に大きいと思う。英語力を伸ばさせられるだけでなく、集団生活を通して東大生とも仲良くできる。今回はほぼ毎日深夜までほかの参加者たちと飲みながら話したのもいい思い出になった。

その他

①準備段階や留学中に役に立ったウェブサイト・出版物

前回までのプログラム体験記、地球の歩き方やるるぶ(アメリカ西海岸編)

②その他東京大学のホームページ・出版物等に掲載してよい留学中の写真があれば添付してください。

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)

2018年 2月 19日

東京大学での所属学部・研究科等:	教養学部	学年(プログラム開始時):	学部1
参加プログラム:	カリフォルニア大学サンディエゴ校 ウィンタープログラム	派遣先大学:	カリフォルニア大学サンディエゴ校
卒業・修了後の就職(希望)先:			
<input checked="" type="checkbox"/>	1. 研究職	<input type="checkbox"/>	2. 専門職(医師・法曹・会計士等)
<input type="checkbox"/>	3. 公務員	<input type="checkbox"/>	4. 非営利団体
<input type="checkbox"/>	5. 民間企業(業界:)	<input type="checkbox"/>	6. 起業
<input type="checkbox"/>	7. その他()		

派遣先大学の概要

10校あるカリフォルニア大学システムのひとつで、カリフォルニア州サンディエゴ市ラホヤに位置する州立大学である。

参加した動機

メインの理由としてはやはり自分の英語力を向上させたかったことが挙げられる。また、海外の大学で勉強することがどのようなものなのか実際に肌で感じてみたかった。

参加の準備

①プログラムの参加手続き(手続きにあたってのアドバイスなど)

資格については、僕は昔取った英検2級しか持っていなかったが、それでも行けたのであまり気にする必要はないと思う。提出書類は期日を確認して余裕を持って提出するのが良い。

②ビザの手続き(ビザの種類、申請先、手続きに要した時間、ビザ申請にあたってのアドバイスなど)

ESTAを申請した。1日程度で終わる。

③医療関係の準備(出発前の健康診断、常備薬、予防接種等)

胃腸薬など持っていったが使わなかった。

④保険関係の準備(加入した海外旅行傷害保険・留学保険等)

大学に指定された付帯海学とOSSMAに申し込んだ。

⑤プログラム参加にあたって東京大学の所属学部・研究科(教育部)で行った手続きなど(履修・単位・試験・論文提出等に関して)

教養学部へ海外渡航届を提出した。

⑥語学関係の準備(出発前の語学レベル・語学学習等)

大学のテストで忙しかったため、特になにも準備しなかった。

⑦日本から持参した方がよいもの、その他出発前にやっておくべきこと・アドバイスなど

uberは渡航前に登録しておくのと便利。たまに雨が降ることもあるので折りたたみ傘が必要かもしれない。また、スーパーなどでレジ袋は有料なのでエコバックも重宝する。

学習・研究について

①プログラムの概要(授業・予習・復習のスタイル、印象に残っている内容等)

ほとんどの授業で事前に課題を読むことが要求される。授業の前後にはそれぞれ30分のセミナーがあり、授業の予習・復習を行う。これはGPS(School of Global Policy and Strategy)の大学院生によって行われ、双方向型の授業のようなものである。授業は2時間で、アメリカの外交政策や、政治経済、気候変動など様々な範囲に及ぶ。教授は割とゆっくり英語を話してくれるので集中していればちゃんと聞き取れる。内容はほとんど文系よりで、正直理系にはやや難しかったように思う。

②学習・研究面でのアドバイス

課題は分量が多く全て読むのは困難なので、要点をつかむ程度で良いと思う。最悪読まなくてもなんとかなる。

③語学面での苦勞・アドバイス等

少くも英語ができなくてもなんとかなる。個人的にはお店の店員さんの英語が一番早く聞き取りづらかった。

生活について

①宿泊先(種類(寮・ホームステイ・ルームシェア等)、家賃、宿舎の様子、見つけた方法など)

大学側が用意してくれたところに3人で住んだ。マンションの一室のような場所で非常に綺麗で設備も充実していた。

②生活環境(気候、大学周辺の様子、交通機関、食事、お金の管理方法(海外送金・クレジットカード)など)

気候は日本と比べるとだいぶ暖かく、過ごしやすかった。昼は長袖一枚くらいでちょうど良いが、夜は少し寒いので上着は必要。大学については東大よりもかなり充実していた。大学までは家からバスで通っていた。食事はほとんど外食で、大学内や家の近くで食べていた。2回ほど家で自炊することもあった。支払いはほとんどクレジットカードで払っていた。現金は割り勘の時にしか必要ないので、200ドルくらいでいいと思う。

③危機管理関係(留学先の治安、医療機関の事情、心身の健康管理で気をつけた点など)
治安はかなり良かった。医療機関を受診することはなかった。
④要した費用について(航空賃、授業料、教科書代、家賃、食費、交通費、娯楽費などの概算)
航空費は15万円ほど。授業料、家賃などは合わせて30万円強。その他で5万円程度使った。
⑤奨学金(支給していた場合は、支給機関・支給額・見つけた方法など)
学校から16万円いただいた。うち8万円は成績要件を満たした上で申請した。
⑥学習・研究以外の活動(スポーツ・文化活動、ボランティア・インターン、週末や長期休暇の過ごし方など)
週末にはオプションツアーのサンディエゴ動物園、ディズニーランドに行った。
派遣先大学の環境について
①参加学生へのサポート体制(語学面・学習面・生活面・精神面でのサポート等)
現地コーディネーターであるジェイコブさんというUCSDの卒業生でこのプログラムのエージェントが何かと困ったことがあるとサポートしてくれるので、安心して過ごすことができた。
②大学の設備(図書館・スポーツ施設・食堂・PC環境等)
図書館はとても広く綺麗だった。スポーツ施設はジムやサッカーコート、テニスコート、バスケットコートなどがあり、ジム以外は自由に使えた。ジムは有料だが、かなり充実しているのでおすすめ。
プログラムを振り返って
①プログラムの意義、参加を通じて成長したこと、その他留学を通じての所感
アメリカの大学で勉強するということがどのようなものなのか少しわかったように思う。英語力についてはあまり向上したようには感じなかった。とはいえとても有意義な2週間を過ごすことができたので参加して良かったと思う。
②参加後の予定
英語力をさらに向上させるために英語の勉強をこれからも続けたい。いずれは長期留学に行ってみたいと思う。
③今後参加を考えている学生へのメッセージ・アドバイス
英語に自信がない人でも全く問題ないプログラムであるので、留学に興味がある人は参加して損はないと思う。

その他

①準備段階や留学中に役に立ったウェブサイト・出版物

地球の歩き方

②その他東京大学のホームページ・出版物等に掲載してよい留学中の写真があれば添付してください。

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)

2018年2月18日

東京大学での所属学部・研究科等:	教養学部	学年(プログラム開始時):	学部1
参加プログラム:	UCSD Winter Program	派遣先大学:	カリフォルニア大学サンディエゴ校
卒業・修了後の就職(希望)先:			
	1. 研究職	<input checked="" type="checkbox"/>	2. 専門職(医師・法曹・会計士等)
	3. 公務員	<input type="checkbox"/>	4. 非営利団体
	5. 民間企業(業界:)	<input type="checkbox"/>	6. 起業
	7. その他()	<input type="checkbox"/>	

派遣先大学の概要

カリフォルニア州サンディエゴ市郊外のラホヤに位置する州立大学。10校あるカリフォルニア大学システムのひとつ。1959年に創立された。パブリック・アイビーの一枚。全米でトップレベルの州立大学である。

参加した動機

将来、アメリカに留学したいと考えていたので、アメリカの大学の授業の様子を知りたかったから。また、英語を上達させたかったから。

参加の準備

①プログラムの参加手続き(手続きにあたってのアドバイスなど)

手続きは早めに済ませましょう。

②ビザの手続き(ビザの種類、申請先、手続きに要した時間、ビザ申請にあたってのアドバイスなど)

ビザはいらないが、ESTAを取得した。手数料で14\$ほどかかる。1日で取得できる。

③医療関係の準備(出発前の健康診断、常備薬、予防接種等)

鼻の持病があるので、点鼻薬やティッシュを多めに準備した。健康診断、予防接種等は特に行っていない。

④保険関係の準備(加入した海外旅行傷害保険・留学保険等)

大学から指定された、付帯海学に加入した。

⑤プログラム参加にあたって東京大学の所属学部・研究科(教育部)で行った手続きなど(履修・単位・試験・論文提出等に関して)

教養学部のアドミニストレーション棟でサインをもらった。

⑥語学関係の準備(出発前の語学レベル・語学学習等)

去年の9月にTOEIC940点を取得した。Aセメスターの試験が終わってから渡航まで、洋書を読んで英語の表現を学び、洋画を観てリスニングの練習をした。だが、あまり時間がなかったので成果はあったようには思わない。気休めにはなったと思う。

⑦日本から持参した方がよいもの、その他出発前にやっておくべきこと・アドバイスなど

地球の歩き方を読んで、気候やアメリカの文化、観光スポットを調べると良い。過去の体験者の方々の報告書がかなり役に立った。

学習・研究について

①プログラムの概要(授業・予習・復習のスタイル、印象に残っている内容等)

半日で1つの授業を受ける。授業は、Preparatory Seminar、Lecture、Follow Up Seminarからなっている。Preparatory Seminar、Follow Up Seminarは大学院生が、LectureはUCSDの教授が行ってくれた。授業のトピックは毎回異なり、政治、マーケティング、法律など文系科目中心だった。理系の私にとって、理解するのはかなり大変だった。授業の前日に、その授業に関連した論文や新聞記事を予習課題として配られる。だが、英語が難しい上分量も多いので、予習課題を全て読み終わり、さらに理解していた人はあまりいなかったと思う。予習課題をきちんとこなした方が当然授業についていきやすいので、できる限り予習課題はこなすことを勧める。復習は求められなかった。授業のほか、裁判所や大学の水族館、研究所などフィールドワークをした。印象に残っている活動は、マーケティングで、自分たちで簡単な商品を作ってUCSD生に売った。

②学習・研究面でのアドバイス

アメリカの教授、大学院生はいつどのような質問をしても歓迎してくれる。せっかくアメリカの大学にいるのだから、尻込みしないでどんどん発言した方が良いと思う。授業は東大生(一部、中央大学の学生と受けた)とのみ受けるので、UCSDのサークルに顔を出すなどして自分から現地の学生と積極的に交流しないと英語を上達させる機会はないと思う。

③語学面での苦労・アドバイス等

大学院生は、日本人が英語ができないことをわかってくれているのでゆっくり話してくれるが、教授は話すスピードをあまり遅くしてくれないので、授業で教授が何を言っているのか聞き取れないことが多かった。

生活について

①宿泊先(種類(寮・ホームステイ・ルームシェア等)、家賃、宿舎の様子、見つけた方法など)

大学が用意してくれた家に泊まった。トイレが詰まったり、洗濯機から水が漏れたりとおバツが多かった。ドライヤー、シャンプー、リンス、洗剤は家に用意されていたが、気になる人は自分のものを持っていくと良いと思う。

②生活環境(気候、大学周辺の様子、交通機関、食事、お金の管理方法(海外送金・クレジットカード)など)

日中は日差しが強くなり暑いので、半袖でも良いが日が沈むと寒くなるので薄手のコートが必要。サングラス、帽子は絶対に必要だ。乾燥していてすごしやすい。交通手段は、ほぼバス、たまにUberを使った。UCSDからバス乗り放題のカードをもらえた。思った以上に車社会で、横断歩道が少ないなど歩行者に優しくない。食事はみんなでスーパーで買いに行ったり、外食をしたりした。みんなで食材を買うとき、買いすぎてしまい最終日に余った食材を全て捨てることになってしまったので、くれぐれも買いすぎないようにしてほしい。本当に勿体無いことをしたと思う。どうしてもカロリーが高そうなものが多く野菜もあまり摂れないので、意識的に栄養のありそうなものを食べるようにした。会計はほぼ現金で済ませたが、クレジットカードを使う人が多かった。財布、パスポートなどの貴重品は常に持ち歩いていた。大学や宿舎があるラホヤは、メキシコに非常に近いので標識や車内アナウンスなど街のいたるところにスペイン語が溢れている。スペイン語選択の人は気にしてみると面白いかもしれない。

③危機管理関係(留学先の治安、医療機関の事情、心身の健康管理で気をつけた点など)

治安はとても良いものの、夜8時頃になると人気がなくなり、怪しい人も出てくるので、夜遅くに1人で外出することは避けた。日が沈んでからは複数人で行動するべきだと思う。

④要した費用について(航空賃、授業料、教科書代、家賃、食費、交通費、娯楽費などの概算)

プログラム費用32万円、航空券代13万円、食費、お土産代4万、保険代2万、ESTA\$14、合計50万程度。

⑤奨学金(受給していた場合は、支給機関・支給額・見つけた方法など)

卒業生有志の短期留学支援プログラムの奨学金8万円、JASSOの奨学金8万円、計16万円。ウィンタープログラムの募集要項に記載されていた。

⑥学習・研究以外の活動(スポーツ・文化活動、ボランティア・インターン、週末や長期休暇の過ごし方など)

様々な言語の練習できるLanguage Table、バレンタインのイベントに参加した。日本語を学びたい、日本に留学することを考えている学生が予想外にいて驚いた。週末はディズニードベンチャー、海岸に行った。バルボアパークやオールドタウン、ダウントウンに行っている人もいた。

派遣先大学の環境について

①参加学生へのサポート体制(語学面・学習面・生活面・精神面でのサポート等)

プログラム初日に、トリトンキャッシュという、\$144入ったカードをもらえた。費用は、プログラム参加費に含まれている。そのカードは大学内でならどこでも使える。

②大学の設備(図書館・スポーツ施設・食堂・PC環境等)

ガイゼル図書館という、モダンな外観の図書館がある。大きさは、駒場図書館の2倍弱くらいだと思う。自習スペースがある。上の階に上がるほど静かにしなければならない。プライスセンターという食堂があり、メキシコ料理店やサブウェイ、中華料理店などがある。どの店も概して量が多かったり味が濃かったりする。学内にはジムがあり、通っている人もいた。

プログラムを振り返って

①プログラムの意義、参加を通じて成長したこと、その他留学を通じての所感

成長できた点、意義は4つある。1つ目は、将来計画を考えさせられたこと。英語を上達させるため、将来海外で働くために大学生のうち留学しなければと思っていたが、そうではなく、職を手につけてから留学するという選択肢もあるということに気付かされた。2つ目は、英語を勉強するモチベーションがついたこと。今の自分にはリスニング力が足りず、自分で使える英単語の数が少ないとわかったので、帰国してからリスニングと語彙を増やす勉強をしたい。3つ目は、自分に教養が足りないことに気付かされたこと。プログラムで受けた授業はほとんど文系科目で、高校受験以来文系科目にほとんど触れていない私にとって全く理解できないものだった。専門科目だけでなく、一般教養として様々なことを知らなければと思った。4つ目は、海外に興味のある東大生、様々な科類の東大生と知り合えたこと。今までは自分と同じ科類の人としかあまり交流がなかったが、様々な科類の人と交流することで視野が広まった。海外に興味のある東大生と意見を交換できてよかった。

②参加後の予定

英語を使う環境に身を置きたいので、英語でしゃべランチや次回のサマープログラムやウィンタープログラムの参加を検討している。

③今後参加を考えている学生へのメッセージ・アドバイス

海外に留学を考えている人にとって、アメリカの大学の様子を知ることができる絶好のチャンスだと思う。上記のように、授業はほとんど東大生と受けるので、自分から英語を話す機会を探しに行かないと英語を使うチャンスはあまりない。積極的に現地の活動に参加してみてください。

その他

①準備段階や留学中に役に立ったウェブサイト・出版物

地球の歩き方 西海岸

②その他東京大学のホームページ・出版物等に掲載してよい留学中の写真があれば添付してください。

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)

2018年 2月 28日

東京大学での所属学部・研究科等:	法学部	学年(プログラム開始時):	学部4
参加プログラム:	UCSDウインタープログラム	派遣先大学:	UCSanDiego GPS
卒業・修了後の就職(希望)先:			
<input type="checkbox"/>	1. 研究職	<input type="checkbox"/>	2. 専門職(医師・法曹・会計士等)
<input type="checkbox"/>	3. 公務員	<input type="checkbox"/>	4. 非営利団体
<input checked="" type="checkbox"/>	5. 民間企業(業界:不動産)	<input type="checkbox"/>	6. 起業
<input type="checkbox"/>	7. その他()		

派遣先大学の概要

カリフォルニア大学サンディエゴ校の大学院School of Global Policy and Strategy(GPS)

参加した動機

就職活動を経て、社会に出る前に、旅行よりもっとしっかりした、英語を話し現地の人と交流するような海外経験を積んでおく必要があると感じたから。

参加の準備

①プログラムの参加手続き(手続きにあたってのアドバイスなど)

第二希望でこのプログラムに参加している人も多かった。どこであるとしても「海外大学に行く機会を得ること」が大きな目的の人は、難易度など懸念事項はあると思うが、複数プログラム申請しておくチャンスが広がる。

②ビザの手続き(ビザの種類、申請先、手続きに要した時間、ビザ申請にあたってのアドバイスなど)

すでにESTAを取得していたので特になし。

③医療関係の準備(出発前の健康診断、常備薬、予防接種等)

常備薬を持参。風邪をひく人もいたので、応急処置になるような薬は持参するといひ。

④保険関係の準備(加入した海外旅行傷害保険・留学保険等)

大学から必ず加入するよう言われた付帯保険とOSMAを申し込んだ。

⑤プログラム参加にあたって東京大学の所属学部・研究科(教育部)で行った手続きなど(履修・単位・試験・論文提出等に関して)
学部への提出書類があると思うが、教務課の中で留学担当の方は1人で、お休みのこともあるので、申請・質問は早めに行うとよい。また、プログラムと学部試験・追試が被っており、卒業要件をすでに満たしていることを事前に教務課に確認してもらった。
⑥語学関係の準備(出発前の語学レベル・語学学習等)
TOEFL受検歴はなく、TOEICのみで申請。英語でコミュニケーションをとった経験はほとんどなく、いわゆる英語を話すのが苦手な日本人。徐々に単語帳を引っ張り出してきて目を通して行った。
⑦日本から持参した方がよいもの、その他出発前にやっておくべきこと・アドバイスなど
良い気候だったが、寒い日も多いので、コートや温かい上着は持っていった方がよい。備え付けのボディソープ・シャンプーはない。自炊のため、レトルト食品を持参して楽だった。(買い出しは頻繁に行けるので、何か足りなくても手に入れることができる。)
学習・研究について
①プログラムの概要(授業・予習・復習のスタイル、印象に残っている内容等)
Preparatory Seminar(30分)、授業(2時間)、Follow-up Seminar(30分)の計3時間を一日一コマ受講する。テーマは法・政治・経済の文系分野から気候変動についての理系分野までさまざま。また、裁判所見学、研究施設見学などフィールドトリップも多く楽しかった。あとは、参加東大生でグループを作り、コミュニケーションゲームを行うワークショップも組まれており、人に英語で話しかけたり何でもない会話をしたり、実践的な練習になった。
②学習・研究面でのアドバイス
教授が行う授業には事前課題(reading assignment)がある。一科目平均20ページほどあり、大学終了後に確保できる時間でこなすには大変な量であった。精読が求められる部分とそうでない部分のメリハリをつけて読むことで対応した。せっかくサンディエゴ・UCSDに来る機会を得たので、課題だけとられてはもったいないと思い、大学での課外活動に参加してみたり、初めて知り合ったメンバーと親睦を深めたりした。
③語学面での苦勞・アドバイス等
授業で発言を求められたり、UCSDの学生と話したりする毎に語学力のなさを痛感した。スラスラ話せなくても恥ずかしがらずやってみると、相手も聞こうとしてくれる環境なので、意外と通じて嬉しかった。気負いせずやってみることだと思う。
生活について
①宿泊先(種類(寮・ホームステイ・ルームシェア等)、家賃、宿舎の様子、見つけた方法など)
一軒借り上げでメンバーと共同生活。

②生活環境(気候、大学周辺の様子、交通機関、食事、お金の管理方法(海外送金・クレジットカード)など)

全てのバスを無料で利用できるパスをもらえる。通学・買い出し・観光は基本バス。バス停まで遠い時やダイヤが合わない時はUberを利用。朝食はハウスのメンバー共同でシリアル・フルーツなどを買い、昼は大学内に豊富にある食事処で食べた。夜は大学で食べたり、買い出しついでに買ってきたりした。宿泊先近くにおしゃれなお店が多いので外食もした。お金は、ほとんどクレジットカード決済(日本と違い、少額で使用しても何も言われない。)大学内はプログラム費用に含まれているTritonCashを使える。(額は十分。最後は余ってお土産にあてた。)

③危機管理関係(留学先の治安、医療機関の事情、心身の健康管理で気をつけた点など)

治安は非常にいいと思う。夜は真っ暗なので歩きはおすすめしない。心身の健康で特につらいことはなかった。共同生活なので様々な人がいるが、各自自分にあった睡眠時間を確保していた印象。

④要した費用について(航空賃、授業料、教科書代、家賃、食費、交通費、娯楽費などの概算)

規定のプログラム費用と航空費(JALの直行便利用者が多い)。食費と交通費は支給されるパスのおかげで余計にはかからなかった。観光をどのくらいするか、お土産をどのくらい買うかは個人差。

⑤奨学金(受給していた場合は、支給機関・支給額・見つけた方法など)

JASSOと卒業生有志プロジェクトで計16万円。申請の要項に案内があった。

⑥学習・研究以外の活動(スポーツ・文化活動、ボランティア・インターン、週末や長期休暇の過ごし方など)

Language Table(外国語を勉強しようというミーティング)に複数回参加。日本に興味のあるUCSDの学生と知り合うことができた。英会話の練習になった。プログラム中のワークショップで、景品としてジムの利用券をもらい、ダンスレッスンに出てみた。週末は動物園・ディズニー、平日の空き時間にはダウンタウン観光などを楽しんだ。

派遣先大学の環境について

①参加学生へのサポート体制(語学面・学習面・生活面・精神面でのサポート等)

日本語も分かるJacobさんが宿泊関係・大学関係・土日の観光まで面倒見てくれる。学習面では、教授による授業の前に、課題の文献・授業の内容について重要な点を解説してもらえる時間がある。授業後にも復習として質問に答えたり議論したりする時間が設けられている。授業前後のこの時間は、スタッフと生徒でかなりインターラクティブに進行するので英語の練習になった。

②大学の設備(図書館・スポーツ施設・食堂・PC環境等)

大学の施設はきれいで驚いた。建物がおしゃれ(図書館が有名)。食事処は充実している。キャンパス内は無料でWifiが使える(通信速度も問題ない)。

プログラムを振り返って

①プログラムの意義、参加を通じて成長したこと、その他留学を通じての所感

短期とは言え、海外大学に通うことができ、海外の大学生活を垣間見ることができた。メンバーと話す以外はすべて英語なので、リスニング力はかなり向上した。レベルは低くても「英語で話すこと」を実践できた体験。学年をまたいで新しい学内の知り合いができたこと。個性豊かで話していると面白い人ばかりだった。総じて刺激にあふれた2週間で、応募してよかったと思う。

②参加後の予定

大学卒業、就職。プログラム前は長期の留学に魅力を感じていなかったが、参加後は、まだ大学生活が残っており、さらに長い留学を検討できる他のメンバーがうらやましく思った。

③今後参加を考えている学生へのメッセージ・アドバイス

今後の学生生活がない4年の卒業間際に行って意味があるのか参加を悩んだこともあったが、今後へのモチベーション含め、想像以上に得られることが多いプログラムでした。自分に正直に参加を決断してみることをお勧めします！

その他

①準備段階や留学中に役に立ったウェブサイト・出版物

留学体験記

②その他東京大学のホームページ・出版物等に掲載してよい留学中の写真があれば添付してください。

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)

2018年2月21日

東京大学での所属学部・研究科等:	教養学部	学年(プログラム開始時):	学部2
参加プログラム:	カリフォルニア大学サンディエゴ校 ウィンタープログラム	派遣先大学:	カリフォルニア大学サンディエゴ校
卒業・修了後の就職(希望)先:			
	1. 研究職		2. 専門職(医師・法曹・会計士等)
	3. 公務員		4. 非営利団体
	5. 民間企業(業界:)		6. 起業
	7. その他(未定)		

派遣先大学の概要

サンディエゴのダウンタウンからバスで20分の位置にあり、キャンパスはアメリカらしいサイズと開放感があった。学部は文理問わず多岐にわたっており、一部は研究所が海のすぐそばにあった。アメリカの中でも西海岸であったこともあり人種はアジア系の学生も多くみられた。ただ何も言わず歩いているだけならば現地校生に見えたのではないだろうか。大学院も同じ立地にあることも関係しキャンパスを行き来する学生の年齢層には非常に幅があり、30代の学生も少なくないようであった。

参加した動機

国際本部ウィンタープログラムへの希望を出すにあたり独学している中国語の演習機会を求め中国・台湾でのプログラムを第1、第2希望に据えたが第3希望として出していたサンディエゴでの本プログラムへの参加資格をいただいた。このプログラムへの応募動機としては本格的に授業を受ける機会を通じてアメリカでも有数の大学であるカリフォルニア大学サンディエゴ校の雰囲気を存分に感じ、将来の留学を考えるにあたり参考にしようと思った。また、複数の学生のみでの共同生活という経験も初めてで、自分の生活力、共同活動力の実感や向上に際しても非常にいい機会になると思った。

参加の準備

①プログラムの参加手続き(手続きにあたってのアドバイスなど)

国際本部に送っていただいたto do リストに沿って提出書類を出していれば問題は生じないと思う。ただ一点、応募する事前に試験日程との重複は事前に十分な確認が必要。プログラムの日程とぎりぎりではプログラムが予定日程から少しずれた場合を考えると危ないので、2、3日の余裕は見た方がよかったと思う。

②ビザの手続き(ビザの種類、申請先、手続きに要した時間、ビザ申請にあたってのアドバイスなど)

アメリカへの渡航に特筆して、ESTAの申請が必要であった。登録は簡単だが渡航直前が試験期間であったこともありこの申請自体を忘れてしまわないように気を付けた。渡航の72時間前に申請を完了することが望ましいとされていた。

③医療関係の準備(出発前の健康診断、常備薬、予防接種等)

渡航前の体調が万全であったこともあり、特筆すべきことはしていない。頭痛薬や風邪薬といった一般的な薬とマスク等を所持していったことくらい。結局は使用しなかったが一般的な病名等は英語で言えるようにしておいた。

④保険関係の準備(加入した海外旅行傷害保険・留学保険等)

東京大学を通じてのプログラムにて加入が義務付けられている付帯海学以外は特に加入しなかったが、自分のクレジットカードが海外滞在時に保険がかかるタイプであったのでその点で二つの保険に入っていた。

⑤プログラム参加にあたって東京大学の所属学部・研究科(教育部)で行った手続きなど(履修・単位・試験・論文提出等に関して)

実際に行った手続きは特にはない。スケジュールの確認をしたくらい。

⑥語学関係の準備(出発前の語学レベル・語学学習等)

リスニング等の面において英語の準備をして臨もうと思っはいたが直前の学部試験に忙殺され全くできなかった。
出発前の語学レベルは英検1級、IELTS7.0。

⑦日本から持参した方がよいもの、その他出発前にやっておくべきこと・アドバイスなど

アメリカ西海岸はスーパーマーケットで米やインスタントの味噌汁などの日本食の調達も十分にできるため必要最低限のアメニティと勉強道具さえあれば今回の二週間のプログラムは問題なく過ごすことができた。
ただ、滞在宿によってはwifi設備に欠陥があったことも踏まえ、ポケットwifiをレンタルして所持しておくことと街中で連絡の可否を気にすることもなく便利だと思った。

学習・研究について

①プログラムの概要(授業・予習・復習のスタイル、印象に残っている内容等)

授業内容は広く浅く、といった印象だった。各授業は独立しており、たとえばアメリカの司法制度、国際政治経済学、波動、心理学などの授業を受けた。二週間あるプログラムのうちはじめの一週間はこれらの授業の受講が中心で、二週目には授業は引き続きあるものの一週目に行われた授業に関するフィールドワークなどがメインとなった。このフィールドワークでは司法制度に関連付けてダウンタウンのカリフォルニア州連邦裁判所にて裁判の傍聴にいったほか、Salk Instituteという研究施設に行ったりした。
各授業の前後にはTAによる予習・復習セッションが設けられていた。このTAとのセッションは他の参加者たちとの話し合いを中心に進めていくものが多かった。ただ、講義を担当する教授陣と連携がとれているわけではなく、これらのセッションと実際の講義に乖離があることも多かった。授業本体は受動的な日本の大学講義とは一線を画し積極的な質問・議論が求められており、少なからず衝撃だった。また、ほとんどすべての授業にたいして予習課題としてリーディングのアサインメントが課されていたがこの課題がなかなか難しくかつ量も多く大変だった。一日一日の疲れからこの予習課題を終えることなく授業に臨んでしまうことも多々あった。

②学習・研究面でのアドバイス

事前のリーディングの課題がとにかく重い。慣れない環境で一日を過ごすだけでも(とくに自炊や洗濯などをしたことない自分は)かなり体力を消耗し、その後に次の日の課題に取り組んでもそのまま寝落ちてしまうことがよくあった。結局事前課題を終えることができないまま授業に臨んだこともあった。この点においてはアドバイスというアドバイスができる気はしない。
他には、授業中に発言・質問を募られている中で他の生徒の静寂に流されてしまうとone of themになってしまうというかそもそも自分の疑問点解決・自己表現のタイミングを逃しせっかくの機会がもったいないまま終わってしまうので質問は積極的にするとよかった。なかなか難しかったが。

③語学面での苦勞・アドバイス等

現地の生徒と一緒に受けるわけではなく、講義の対象は我々に特化した授業であったこともあり教授陣の英語レベルも我々に合わせてくれているように感じた。むしろ自分が苦勞したのは学習面ではなく生活面で、スーパーマーケットでの買い物や飛行機の乗り継ぎ、uberでの運転手との電話などでは早口な英語についていけず苦勞した。適当に返事しているとあらぬ方向に会話がいきそうなのでよくわからない時は早々に英語が得意でないことを伝えた。

生活について

①宿泊先(種類(寮・ホームステイ・ルームシェア等)、家賃、宿舎の様子、見つけた方法など)

国際本部の方で手配していただいた宿に二週間滞在した。参加者全体が4つの宿に振り分けられており、自分は自分を含め3人でコンドミニアムに滞在した。日本の家と比べて単純面積が広く、さらにキッチンやクローゼット、水回りの設備がとても充実していて興奮した。自分は弾けないがピアノも置かれていたのには驚いた。他の参加者は一軒家でシェアハウス状態であったようだ。この点で、他の参加者よりすこし、近隣住民との距離が近いので夜の騒音などには気を付けた。

②生活環境(気候、大学周辺の様子、交通機関、食事、お金の管理方法(海外送金・クレジットカード)など)

日本とは全く違い、2月ながらカラッと晴れた過ごしやすい日が続いた。半袖で過ごすには少し寒かったがそれでも半袖の上にパーカー一枚で十分だった。交通機関は市バスの二週間フリーパスをもらったのでそれを活用したほか、uberが非常に便利で強力な足となった。食事は日によって様々。大学構内で食べたり、街に出たり、宿で自炊したりした。お金に関しては、現金はほとんど使わなかった。数ドル単位の買い物でもクレジットカードで可能だった。現金はむしろこれら複数人分まとめてでの買い物でのクレジットカード使用に際した参加者間でお金の取引に使用されていた。

③危機管理関係(留学先の治安、医療機関の事情、心身の健康管理で気をつけた点など)

同室の参加者がインフルエンザにかかったのものでその点で食器やトイレの清掃などの最低限の配慮はした。治安はそもそもアメリカ内で有数の安全さだときいており、実際に夜中でも明かりがあり危ない雰囲気はあまりなかったの安心していた。今思い返すとすこし油断していたかもしれない。精神面ではほかの参加者と意気投合できたこともあり全く問題なくプログラムを終えることができた。

④要した費用について(航空賃、授業料、教科書代、家賃、食費、交通費、娯楽費などの概算)

航空費が15万円ほど、プログラム参加費が32万円ほど。現地生活費(食費、交通費など)で1万円ほど。奨学金として計16万円をいただくので実質費用は30万円ほど。

⑤奨学金(受給していた場合は、支給機関・支給額・見つけた方法など)

プログラム応募時に申請した以下の二つ。
・卒業生有志の短期留学支援プログラム(東大海外体験プロジェクト)を財源とする8万円
・JASSOを財源とする8万円

⑥学習・研究以外の活動(スポーツ・文化活動、ボランティア・インターン、週末や長期休暇の過ごし方など)

授業がオフの週末は他の参加者数名と観光に出かけた。Optional tourとしてディズニーランドやサンディエゴ動物園に行く催しもあったが自分は申し込まなかった。また、一週目金曜日の午後はoptional tourの一つであるサーフィンに参加し、人生初のサーフィンを楽しんだ。また、ある平日の夜にはUCSDに実際に一年間留学している友人のもとをたずね、彼の友人らとのホームパーティーのようなものに参加し、アメリカンな生活の一端を体感した。

派遣先大学の環境について

①参加学生へのサポート体制(語学面・学習面・生活面・精神面でのサポート等)

TAが非常に好意的で生活面・食事面に関しても現地の人間の知見からいろいろ教えてくれた。また、先述したように授業の英語レベルは我々に合わせてくれていたように感じ、内容自体が難しく一部理解に苦しむところもあったが英語が分からず諦めに至るといったことはなかった。

②大学の設備(図書館・スポーツ施設・食堂・PC環境等)

サイズ感が日本とはけた違いであった。また、学習設備は最新のものが整えられており、パソコンの画面も大きかった。図書館のきれいさや各建物内の自習スペースのきれいさには驚いた。コンセントが文字通りいたるところに設置されていることにも驚きを感じた。また、公式のクラブチームのものと思われるスポーツ施設のほかにグラウンドやジムがいくつもあり勉強以外の観点でも環境の違いを感じた。食堂外の広場の様なスペースも開放感が感じられて好きだった。

プログラムを振り返って

①プログラムの意義、参加を通じて成長したこと、その他留学を通じての所感

アメリカの大学の雰囲気、またその大学生活に付随する生活感を肌で感じる事ができたのは非常に大きかった。日本では実家で生活していることもあり、買い物から始まる自炊や洗濯の大変さをみをもって体感した。また、アメリカの大学で実際に授業を受け持っている教授陣からの授業を通じて自己表現の大切さを学んだ。日本で暮らしているとどうしてもお互いに思いやり、思っていることを押し量る文化が色濃く影響してくるが、プログラム中は言いたいことは言わなければ本質的に伝わったことにならないことを何度も痛感した。単純に英語に触れた機会も多かったのもその点で語学的な成長も大きかったと思うが、やはり自分の「フィールド」でない世界で生き抜くことの一端に触れられたのが一番の収穫だと思う。

②参加後の予定

4月に入れば専門課程が始まり本格的に経済学を学ぶことになるので春休みのうちにその心構えをしようと思う。また、今回のプログラムを通じていままさらながら留学意欲が高まったので周囲の人々への相談等を通して本格的に学部生の内の留学を模索してみようと思う。3年夏からの国際本部交換留学の機会はすでに失ったがきっとまだチャンスはあると思うので、自主的にそういったチャンスを探るところから進んでいきたい。

③今後参加を考えている学生へのメッセージ・アドバイス

惰性的な毎日を過ごし続けているのなら、その惰性を振り切るのに払う2週間という時間とプログラム参加費というお金は一見高くついても事後的に見れば安いものだと思うので、まずは応募してみることを勧めます。このウインタープログラムは海外初心者にもとても敷居の低い、入り込みやすいプログラムになっていてかつ非常に楽しめたので、むしろ初心者であればあるほど、手始めに良いのではないのでしょうか。

その他

①準備段階や留学中に役に立ったウェブサイト・出版物

過去参加者の報告書
地球の歩き方

②その他東京大学のホームページ・出版物等に掲載してよい留学中の写真があれば添付してください。

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)

2018年 3月 9日

東京大学での所属学部・研究科等:	法学部	学年(プログラム開始時):	学部3
参加プログラム:	USCD winter program	派遣先大学:	カリフォルニア大学サンディエゴ校
卒業・修了後の就職(希望)先:			
<input type="checkbox"/>	1. 研究職	<input type="checkbox"/>	2. 専門職(医師・法曹・会計士等)
<input checked="" type="checkbox"/>	3. 公務員	<input type="checkbox"/>	4. 非営利団体
<input checked="" type="checkbox"/>	5. 民間企業(業界:金融、商社)	<input type="checkbox"/>	6. 起業
<input type="checkbox"/>	7. その他()		

派遣先大学の概要

カリフォルニア大学のうちのひとつで、サンディエゴ郊外のリゾート地、高級住宅地であるラホヤにある。海洋学などの科学に強い研究大学。

参加した動機

長期の留学をしたいと考えていたがいままで全く海外経験がなかったので、自分の語学力がどれくらい足りていないのかや海外での暮らしがどのような感じなのかを知りたかったため。

参加の準備

①プログラムの参加手続き(手続きにあたってのアドバイスなど)

手続きのチェックリストをもらえるので、それを逐一確認していた。

②ビザの手続き(ビザの種類、申請先、手続きに要した時間、ビザ申請にあたってのアドバイスなど)

事前にネットでESTAというシステムに登録しておくことでビザなしで訪米できる。

③医療関係の準備(出発前の健康診断、常備薬、予防接種等)

旅行先で体調を崩しがちなので薬を持って行った。あとは、結局使わなかったが、時差ボケ対策用の睡眠薬も持って行った。

④保険関係の準備(加入した海外旅行傷害保険・留学保険等)

指定された保険に加入した。

⑤プログラム参加にあたって東京大学の所属学部・研究科(教育部)で行った手続きなど(履修・単位・試験・論文提出等に関して)

法学部から別に留学許可申請書を求められた。そこまで量は多くなかった。

⑥語学関係の準備(出発前の語学レベル・語学学習等)

スピーキング能力にあまり自信がなかったが案外なんとかなった。

⑦日本から持参した方がよいもの、その他出発前にやっておくべきこと・アドバイスなど

地球の歩き方。延長コード。課題の資料を読む用のタブレット端末(パソコンより読みやすい)。クレジットカードは多用する。Wi-Fiルーターは各自一台持ってきていたが、何人かでシェアしたらもっと割安になったと思う。

学習・研究について

①プログラムの概要(授業・予習・復習のスタイル、印象に残っている内容等)

UCSDのGlobal Policy and Strategyという部門の様々な分野の現地の先生による講義がメイン。今回は、交渉術、外交、憲法、経済、マーケティング、リーダーシップなど。現地学生とは別で、今回のプログラムのためにアレンジされた講義を受ける。前日に関連した論文などの課題が配布されるので、それを読んで予習する。プログラムの最終日には、今までの授業どれかについてまとめてプレゼンする課題がある。キャンパスに繰り出して道行く人に話しかけるといったフィールドワーク的な課題もある。海洋学の研究所を訪問したり、州の裁判所に行って実際の裁判を傍聴したりもした。朝は7時くらいに起床。17時以降は基本自由時間。

②学習・研究面でのアドバイス

各講義はそれぞれ専門的な分野ではあるが、初心者でもわかるように講義してくれるので、その分野自体の予習等はいらない。授業中は、積極的に質問して講義に参加することが求められる。

③語学面での苦勞・アドバイス等

講義はゆっくり話してくれるので、聞き取りやすかった。自分から話さないと話す機会はあまりない。

生活について

①宿泊先(種類(寮・ホームステイ・ルームシェア等)、家賃、宿舎の様子、見つけた方法など)

4グループに分かれてルームシェア。大学の教室からバスと歩きで40分くらいの場所にある。家はとても広い。ジャグジーやバレーボールのネットなどがある。ベッドはほとんどクイーンサイズ。海岸まで歩いて行ける。なぜかトイレが詰まりやすい。

②生活環境(気候、大学周辺の様子、交通機関、食事、お金の管理方法(海外送金・クレジットカード)など)

2週間のうち2時間くらいしか雨が降らなかった。昼は暖かいが夜はすこし冷える。日差しが強いのでサングラスが必要。基本はバスで通学したが、ダウンタウンに行くときなどはUberが便利だった。大学内に食堂がある。UCSDはアジア系の留学生も多く、日本食も充実。ダウンタウンまで行って食べることもできる。お金はほとんどクレジットカードを使用。大学内は専用のプリペイドカードが使える。物価は東京より高め。

③危機管理関係(留学先の治安、医療機関の事情、心身の健康管理で気をつけた点など)
サンディエゴは基本的には治安がいいが、ちょっと狭い通りに入ると雰囲気ガラッと変わる。寒暖差が大きいので帰国後に体調を崩しやすい。
④要した費用について(航空賃、授業料、教科書代、家賃、食費、交通費、娯楽費などの概算)
全部含めて50万円程度。
⑤奨学金(受給していた場合は、支給機関・支給額・見つけた方法など)
東京大学から8万円、JASSOから8万円(成績要件を満たした人のみ。目安平均良以上)が支給される。
⑥学習・研究以外の活動(スポーツ・文化活動、ボランティア・インターン、週末や長期休暇の過ごし方など)
2週間のうち週末は授業がなく終日自由時間になる。プログラムのオプションツアーが用意されていて、申し込みばディズニーランドやサンディエゴ動物園に行ったり、サーフィンしたりできる。バスケットボールを持ってきた東大生がいて、現地の学生とキャンパス内のコートで遊んだりもした。
派遣先大学の環境について
①参加学生へのサポート体制(語学面・学習面・生活面・精神面でのサポート等)
講義の前後には現地の院生がフォローの授業をしてくれる。講義のテーマについて簡単なワークショップや解説をしてくれるので講義を理解しやすい。何かあればUCSD側の担当者にいつでも相談できる。
②大学の設備(図書館・スポーツ施設・食堂・PC環境等)
Wi-Fiが通っている。大きな図書館がある。スポーツ施設も完備。食堂やフードコートがいくつかある。
プログラムを振り返って
①プログラムの意義、参加を通じて成長したこと、その他留学を通じての所感
海外での勉強のイメージが深まった。課題の量が多かったり、講義で積極的な発言が求められたり、現地の学生が勉強にとっても熱心だったり、ほかのアジア人留学生がたいてい英語ペラペラだったり、驚きがたくさんあった。英語を使う心理的障壁も少しは減ったとおもう。
②参加後の予定
とりあえずは就活をします。
③今後参加を考えている学生へのメッセージ・アドバイス
費用だけネックですが、それ以外の心配は東大生であればたいてい何とかあります。

その他

①準備段階や留学中に役に立ったウェブサイト・出版物

地球の歩き方。
配布される資料。

②その他東京大学のホームページ・出版物等に掲載してよい留学中の写真があれば添付してください。

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)

2018年3月2日

東京大学での所属学部・研究科等:	理学部	学年(プログラム開始時):	学部3
参加プログラム:	USCD winter program	派遣先大学:	カルフォルニア大学サンディエゴ校
卒業・修了後の就職(希望)先:			
<input checked="" type="checkbox"/>	1. 研究職	<input type="checkbox"/>	2. 専門職(医師・法曹・会計士等)
<input type="checkbox"/>	3. 公務員	<input type="checkbox"/>	4. 非営利団体
<input type="checkbox"/>	5. 民間企業(業界:)	<input type="checkbox"/>	6. 起業
<input type="checkbox"/>	7. その他()		

派遣先大学の概要
カルフォルニア州で3番目の大学。
参加した動機
海外経験として学部時代に1度は留学に行きたいと思っており、その中でも世界で1番経済力のあるアメリカという国に触れたかった。
参加の準備
①プログラムの参加手続き(手続きにあたってのアドバイスなど)
特に大変なことはなかった。説明の資料をきちんと読んで締め切りを意識すること。
②ビザの手続き(ビザの種類、申請先、手続きに要した時間、ビザ申請にあたってのアドバイスなど)
ESTAを取得した。インターネットで数分程度で簡単に申し込めた。有効期限が2年のいうことでできるだけぎりぎりころうと思っていたが、許可が出るのに少し時間がかかることもあったと聞いたので、出発の1週間前くらいに申し込んだ。
③医療関係の準備(出発前の健康診断、常備薬、予防接種等)
特になし。
④保険関係の準備(加入した海外旅行傷害保険・留学保険等)
学校を經由して申し込んだ。自分で行ったのは提出書類作成と保険料振り込みのみ。
⑤プログラム参加にあたって東京大学の所属学部・研究科(教育部)で行った手続きなど(履修・単位・試験・論文提出等に関して)
特になし。

⑥語学関係の準備(出発前の語学レベル・語学学習等)
TOEFL71点。TOEFL取得後は学科の英語の授業を受けていた。
⑦日本から持参した方がよいもの、その他出発前にやっておくべきこと・アドバイスなど
・サングラス…サンディエゴはとても日差しが強く必需品であった。自分は忘れたので学校で購入した。・スリッパ、サンダル…家の中で履くものがなくて困った。ビーチサンダルとかならビーチにも履いていけてよいと思う。Wi-Fi…学校と宿のもので十分と考えていたが想像以上に自由時間が長く出かけることも多いので、外出先で普通に困った。 そのほか出発前にやっておくべきことは特にない。
学習・研究について
①プログラムの概要(授業・予習・復習のスタイル、印象に残っている内容等)
平日に2時間の講義が1つ～2つある。予習用の論文は大体前日に配布されていたが、量が膨大なことも多かった。しかし、授業の前後に内容を補足してくれるセミナーがついていたので、授業内容自体は全部読まなくても把握できた。内容は理系の自分としては難しいものが多かったが、ついて行くことは十分可能だった。講義がないときは、施設の見学、現地の人に話しかけるアクティビティなどがあった。
②学習・研究面でのアドバイス
予習はそこまで真剣にやらなくても授業について行くことはできると思う。授業は淡々と進むので、自分が真剣に聞き積極的に発言するなどしないと、傍観者で終わってしまうと思う。積極的な態度が大事。
③語学面での苦労・アドバイス等
生活するだけなら困らなかったが、盛り上がる話をしたり、学術的なことを聞くのには明らかにリスニング力、スピーキング能力ともに足りていなかったと思う。初対面の学生との会話で言いたいことがうまく伝わらず、会話が途切れてしまったり、質問の意図を汲み取ってもらえなかったりした。しかし、積極的に話すことで自分の未熟さに気づけたと思う。
生活について
①宿泊先(種類(寮・ホームステイ・ルームシェア等)、家賃、宿舎の様子、見つけた方法など)
学校でシェアハウスを用意してくれた。広くていい家だったが設備が少し古い。トイレがつまる、バーベキューコンロの温度が上がらないなどの不具合があったりはした。Wi-Fiは弱い。
②生活環境(気候、大学周辺の様子、交通機関、食事、お金の管理方法(海外送金・クレジットカード)など)
昼間は暖かく春の陽気だが、夜は多少冷え込む。交通機関はバス及びUberを使っていた。食事は自炊と外食を混ぜていた。
③危機管理関係(留学先の治安、医療機関の事情、心身の健康管理で気をつけた点など)
大学周辺の治安は良い。常識的な危機感があれば問題なく生きられる。
④要した費用について(航空賃、授業料、教科書代、家賃、食費、交通費、娯楽費などの概算)
全て合計で60万円程度。

⑤奨学金(受給していた場合は、支給機関・支給額・見つけた方法など)
JASSOの奨学金を8万円。学校経由で利用できた。
⑥学習・研究以外の活動(スポーツ・文化活動、ボランティア・インターン、週末や長期休暇の過ごし方など)
土日はプログラムのオプションツアー(ディズニー、動物園)に参加した。そのほか午後休の時などはサンディエゴ市内の観光地に行った。たまたま知り合えたUCSDの学生に夜レストランに連れて行ってもらったりもした。
派遣先大学の環境について
①参加学生へのサポート体制(語学面・学習面・生活面・精神面でのサポート等)
授業前後のセミナーはこちらの語学力に合わせて丁寧に行ってくれるという印象。予習の論文が授業内容と会っていないこともしばしばあり、疑問だった。生活面で困ったときはアドバイザーの方とLINEでやり取りしていたので比較的スムーズに解決できた。
②大学の設備(図書館・スポーツ施設・食堂・PC環境等)
食堂はとても広くタコス、ギリシャ料理、中華料理、日本料理と色々なものを食せた。そのほかの施設は特に利用していない。
プログラムを振り返って
①プログラムの意義、参加を通じて成長したこと、その他留学を通じての所感
授業で質問したりする中で、語学力がないせいで授業内容が分からない、自分の考えを伝えられないことがあり、語学力がないととても損をすと感じた。その感覚は自分の成長につながっていたと思う。また、東大生の知り合いが多くできることはいいと思った。
②参加後の予定
思ったより物足りなかったなので、大学院で留学したい気持ちが高まった。
③今後参加を考えている学生へのメッセージ・アドバイス
感覚としては観光。基本生活は同じ東大生といるので日本語で済んでしまうし、現地学生との交流の機会もとても少ないので、語学力の向上は期待できない。したがって、積極的にならないと何もなまま終わると思うので、積極性を大事にしてほしい。
その他
①準備段階や留学中に役に立ったウェブサイト・出版物
留学体験記は参考にした。
②その他東京大学のホームページ・出版物等に掲載してよい留学中の写真があれば添付してください。

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)

2018年 2月 日

東京大学での所属学部・研究科等:	法学部	学年(プログラム開始時):	学部2
参加プログラム:	USCD winter program	派遣先大学:	カリフォルニア大学サンディエゴ校
卒業・修了後の就職(希望)先:			
<input type="checkbox"/>	1. 研究職	<input type="checkbox"/>	2. 専門職(医師・法曹・会計士等)
<input checked="" type="checkbox"/>	3. 公務員	<input type="checkbox"/>	4. 非営利団体
<input checked="" type="checkbox"/>	5. 民間企業(業界:)	<input type="checkbox"/>	6. 起業
<input type="checkbox"/>	7. その他()		

派遣先大学の概要

カリフォルニア大学のうちのひとつ。西海岸らしいおだやかな雰囲気。

参加した動機

長期留学がスケジュール的に不可能だったので短期で留学しておきたかったから。

参加の準備

①プログラムの参加手続き(手続きにあたってのアドバイスなど)

指示に従って手続きすれば特に問題ないです。締切には要注意!

②ビザの手続き(ビザの種類、申請先、手続きに要した時間、ビザ申請にあたってのアドバイスなど)

ESTAの登録のみ。ネットで1時間もかからずできます。

③医療関係の準備(出発前の健康診断、常備薬、予防接種等)

特になし

④保険関係の準備(加入した海外旅行傷害保険・留学保険等)

登録するよういわれる付帯海学のみ クレカは海外保険がついているやつにしました。

⑤プログラム参加にあたって東京大学の所属学部・研究科(教育部)で行った手続きなど(履修・単位・試験・論文提出等に関して)

試験を追試にさせてもらった。

⑥語学関係の準備(出発前の語学レベル・語学学習等)
特になし TOEIC900点くらいです。
⑦日本から持参した方がよいもの、その他出発前にやっておくべきこと・アドバイスなど
学習・研究について
①プログラムの概要(授業・予習・復習のスタイル、印象に残っている内容等)
予習課題を読んで講義という形式。講義も先生によってさまざまなので面白いです。
②学習・研究面でのアドバイス
予習課題を全部読むのはかなりしんどいのですが、無理そうだなと思ったらテーマと結論だけ押さえておくとういと思います。
③語学面での苦勞・アドバイス等
向こうの学生と会話する機会は自分で作らないと無いです。私は個人的にアポをとってLGBTセンターとオーケストラに行ったのですが、前者では自分の会話が下手すぎてつらくなりました。オーケストラは音楽用語は同じだし困ったら演奏しておけばよかったので音楽は国境を越えるんだなと思いました。スポーツをやってる東大生が向こうの学生とめっちゃくちゃ仲良くなっていたのでそういう趣味があるといいかもしれません。
生活について
①宿泊先(種類(寮・ホームステイ・ルームシェア等)、家賃、宿舎の様子、見つけた方法など)
用意してもらったレンタルハウスで過ごした。快適だった。
②生活環境(気候、大学周辺の様子、交通機関、食事、お金の管理方法(海外送金・クレジットカード)など)
気候がとにかくよかった。大学まではバスで10分ほど。バス乗り放題の券をもらえるので遊びに行きやすかった。お金は基本クレカで東大生との割り勘の時にだけ現金を用いた。
③危機管理関係(留学先の治安、医療機関の事情、心身の健康管理で気をつけた点など)
治安はよかった
④要した費用について(航空賃、授業料、教科書代、家賃、食費、交通費、娯楽費などの概算)
50万くらい
⑤奨学金(受給していた場合は、支給機関・支給額・見つけた方法など)
正しく書類を出せば大学から8万、JASSOから8万いただけるはず

⑥学習・研究以外の活動(スポーツ・文化活動、ボランティア・インターン、週末や長期休暇の過ごし方など)

何も考えずにいたら締め切りを過ぎていたので週末のオプションツアーにひとつも申し込めなかったが(サーフィン・動物園・バルボアパーク・ディズニーランド)、ダウンタウンやらオールドタウンやらに数人で行ってとても楽しかったので結果オーライです。

派遣先大学の環境について

①参加学生へのサポート体制(語学面・学習面・生活面・精神面でのサポート等)

基本的に生活面で困ったらコーディネーターが助けてくれます。授業でもわからなかったら先生やTAが教えてくれます。

②大学の設備(図書館・スポーツ施設・食堂・PC環境等)

図書館が快適でよい

プログラムを振り返って

①プログラムの意義、参加を通じて成長したこと、その他留学を通じての所感

英語の会話は案外できると思う一方で、授業で質問をする能力・英語で考える能力は全然ないなと強く実感しました。もっと勉強しなければと思います。ルームメイトに恵まれてすごく楽しかったです。

②参加後の予定

そもそも知識がないと学習も難しいなと思ったので(例えば法学部系の授業では2年生とはいえ法学部の自分が他の学部の人よりも理解しているなと感じた)、学部での授業を頑張りたいです。英語も勉強します。

③今後参加を考えている学生へのメッセージ・アドバイス

絶対によい経験になると思うのでぜひ参加してほしいと思います。

その他

①準備段階や留学中に役に立ったウェブサイト・出版物

特になし

②その他東京大学のホームページ・出版物等に掲載してよい留学中の写真があれば添付してください。

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）

2018年 3 月 8 日

東京大学での所属学部・研究科等：	教養学部	学年（プログラム開始時）：	学部2
参加プログラム：	UCSD Winter Program	派遣先大学：	UCSD
卒業・修了後の就職（希望）先：			
	1. 研究職		2. 専門職（医師・法曹・会計士）
✓	3. 公務員		4. 非営利団体
	5. 民間企業（業界： ）		6. 起業
	7. その他（ ）		

派遣先大学の概要

カリフォルニア州立の名門校。アメリカのTop Ten of National Universityに入り、サンディエゴ市民から愛される地元の大学。キャンパス内には芸術作品が各所に置かれており、また図書館をはじめとして近代的な建築が多く、景観が素晴らしい。

参加した動機

米国大学の授業を経験することで、自分の英語力がどの程度通用するのか体感するため。また、いずれ行きたいと考えている長期留学の計画を立てるための指針とするため。

参加の準備

①プログラムの参加手続き（手続きにあたってのアドバイスなど）

国際本部の方が何度もリマインドしてくださったので大変助かりました。あたり前ですが提出書類は早めに出しましょう。

②ビザの手続き（ビザの種類、申請先、手続きに要した時間、ビザ申請にあたってのアドバイスなど）

ESTAの登録はネット上でできるため簡単です。

③医療関係の準備（出発前の健康診断、常備薬、予防接種等）

渡米後にインフルエンザを発症した人がいたので、予防接種は受けておくことをお勧めします。

④保険関係の準備（加入した海外旅行傷害保険・留学保険等）

大学指定の保険に加入しました。

⑤プログラム参加にあたって東京大学の所属学部・研究科（教育部）で行った手続きなど（履修・単位・試験・論文提出等に関して）

進学予定の法学部専門科目の試験が留学期間と重なり、学部に問い合わせたところ後日受験を認めてもらうことができました。手続きは書類数枚でした。

⑥語学関係の準備（出発前の語学レベル・語学学習等）
TOEFL80点を目標に勉強していましたが、結局届かないまま留学を迎えました。授業を完璧に理解するには最低でも80点程度の英語力は必要だったと思います。
⑦日本から持参した方がよいもの、その他出発前にやっておくべきこと・アドバイスなど
サングラス、電子辞書、重ね着しやすい衣服（寒暖差が激しいため）
学習・研究について
①プログラムの概要（授業・予習・復習のスタイル、印象に残っている内容等）
授業は基本的に日本の大学と同じような教授一人対生徒多数のスタイルだったが、質問することを激しく求める教授が多かったため、プログラム参加者で協力して皆疑問点はすぐ質問するようにしていた。Judicial Systemの授業は日本で学習していた法学の知識をベースとした授業で、先生もジョークを交えながら授業してくださるので大変分りやすかった。英語を道具として自分の専門科目を学ぶという稀有な体験ができた。
②学習・研究面でのアドバイス
前日に配布されるReading Assignmentを熟読することも大切ですが、それよりも前日は早く寝て、授業中集中して全ての内容を理解できるようにしたほうが有意義だと思います。
③語学面での苦勞・アドバイス等
教授に質問したい時、うまく英語にできずにもどかしい思いをすることがあった。こういった力は日常で鍛えにくい部分だが、いざという時の為に、speakingの能力を何らかの形で高めておかなければならないと感じた。
生活について
①宿泊先（種類（寮・ホームステイ・ルームシェア等）、家賃、宿舎の様子、見つけた方法など）
プログラム参加者全員で一つの敷地内で共同生活を送った。人と話すのが好きな僕にとっては、毎日誰かと共に過ごせる環境はとても楽しかった。レンタルハウスも綺麗で、食器など設備も充実していた。ただ、同じ部屋に必ず2人以上いるので、完全にプライベートな空間はなかった。
②生活環境（気候、大学周辺の様子、交通機関、食事、お金の管理方法（海外送金・クレジットカード）など）
気候は寒暖差が激しかった。サンディエゴは年間20度を下回らないと聞いていたが、日によっては一日中10度前後の時もあった。大学までは基本的にはバス移動だった。最悪歩いていける距離ではあった。レンタルハウスのあるLa Jollaのあたりは治安よし、空気よしの素晴らしいところで、安心して日常を送ることができた。お金に関しては、基本的には現金を使用した。共同生活をしているためスーパーなどで誰かがまとめて払った金額を後で生産する際、現金が便利だったので、多少の持ち合わせはあった方が良くと思う。店などでクレジットカードを使えないところはほとんどない。
③危機管理関係（留学先の治安、医療機関の事情、心身の健康管理で気をつけた点など）
外出時は部屋に必ず鍵をかけること、また財布はポケットなどに入れずリュックの中に入れることを徹底した。治安がいいとはいえ、アメリカなので。

④要した費用について（航空賃、授業料、教科書代、家賃、食費、交通費、娯楽費などの概算）
総額で45万円程度。
⑤奨学金（受給していた場合は、支給機関・支給額・見つけた方法など）
大学の奨学金とJASSOの奨学金。合計で16万円。
⑥学習・研究以外の活動（スポーツ・文化活動、ボランティア・インターン、週末や長期休暇の過ごし方など）
バスケットボールが好きな参加者とフリーのバスケットコートに行き、そこにいた現地の学生と対戦したりした。大学のジムで半日過ごすこともあった。
派遣先大学の環境について
①参加学生へのサポート体制（語学面・学習面・生活面・精神面でのサポート等）
プレセミナー、フォローアップセミナーは大学院生が丁寧な指導をしてくれた。日本人学生の英語力に合わせてくれ、大変ありがたかった。ただ、講義の内容とはかけ離れていることもあった。これは講義の方がテーマから外れたものであったことも原因の一つではあるが、生活面でのサポートはかなり充実していた。
②大学の設備（図書館・スポーツ施設・食堂・PC環境等）
半日使用したジムはトレーニングマシンなど設備が素晴らしかった。Playing roomにはビリヤード台や卓球台を格安で使用することができ、休み時間も楽しめた。フードコートは多様な料理があり、飽きることはない。また大学内は無料wifiがあるが、どこでも使えるとは限らず、基本的に屋内でないと使えない。
プログラムを振り返って
①プログラムの意義、参加を通じて成長したこと、その他留学を通じての所感
英語を道具として自分の専門分野を学ぶという体験が、少しとはいえできたことが最大の収穫だったと思う。今後専門分野の学問を進める上でのモチベーションになる。ただその道具とすべき自分の英語力がまだまだ未熟であることは痛感した。勉強面以外では、プログラム参加者が多様な学年、学部だったため、主に上級生の方たちから有用な話を伺うことができた。自分の場合、特に法学部の先輩が多かったため、自分の将来設計を見直すいい機会となった。
②参加後の予定
今回留学するまでは、部活動との関係上長期の留学は視野に入れていなかったが、いずれ何らかの形で長期留学する必要があることを強く感じた。大学を一年休学してでも、今しかできない経験は積んでおくべきかもしれないと考えるようになった。
③今後参加を考えている学生へのメッセージ・アドバイス
前期課程の時間のある時期に参加することを強くお勧めします。何事もまず経験であり、いきなり長期の留学は不安だという人にとって、大学がバックアップしてくれる短期留学はまたとない機会です。

その他

①準備段階や留学中に役に立ったウェブサイト・出版物

②その他東京大学のホームページ・出版物等に掲載してよい留学中の写真があれば添付してください。

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)

2018 年 2月 28日

東京大学での所属学部・研究科等:	教養学部	学年(プログラム開始時):	学部1
参加プログラム:	UCSDウインタープログラム	派遣先大学:	カリフォルニア大学サンディエゴ
卒業・修了後の就職(希望)先:			
<input type="checkbox"/>	1. 研究職	<input checked="" type="checkbox"/>	2. 専門職(医師・法曹・会計士等)
<input type="checkbox"/>	3. 公務員	<input type="checkbox"/>	4. 非営利団体
<input checked="" type="checkbox"/>	5. 民間企業(業界:)	<input checked="" type="checkbox"/>	6. 起業
<input type="checkbox"/>	7. その他()		

派遣先大学の概要

サンディエゴはカリフォルニア州南端にある都市でウインタープログラムであるのにもかかわらず温暖であり、降水量も少ないため晴れている日が多く過ごしやすい。UCSDは其中でもラホヤという治安の良い高級住宅地にあるためとても過ごしやすかった。大学も東大よりも広く設備も充実している。キャンパスからすぐのところに研究施設もあれば、海岸もあり学業をするには大変良い環境が揃っていると感じた。

参加した動機

将来的に、海外の大学院への進学や学部の間での長期留学を考えていたので、海外の教育機関で学ぶということがどういうことなのかを知る機会が欲しいと思い、プログラムへの参加を希望した。

参加の準備

①プログラムの参加手続き(手続きにあたってのアドバイスなど)

春、秋に説明会があるのでそこに参加して何が必要なのかを知ることが不可欠。幾つかプログラムがあるので自分が興味持てるプログラムに参加すれば良いと思う。

②ビザの手続き(ビザの種類、申請先、手続きに要した時間、ビザ申請にあたってのアドバイスなど)

アメリカでの滞在が90日以内であればvisaは不要で、ESTAというものを申請すれば良いので特に苦労はしないと思う。

③医療関係の準備(出発前の健康診断、常備薬、予防接種等)

行った先で体調を崩した人が何人かいたので、念には念を入れて常備薬を持ち歩いたほうがいい

④保険関係の準備(加入した海外旅行傷害保険・留学保険等)

大学側が用意してくれる保険に入れば問題ないと思われる。

⑤プログラム参加にあたって東京大学の所属学部・研究科(教育部)で行った手続きなど(履修・単位・試験・論文提出等に関して)

前期教養学部であれば特に教員に言わなければならないことはないと思うが、試験や授業がかぶるようであれば連絡するべき。

⑥語学関係の準備(出発前の語学レベル・語学学習等)
特に何もなかった。日常会話に自信がないのであれば少し触れてから行くのが良いかもしれない。
⑦日本から持参した方がよいもの、その他出発前にやっておくべきこと・アドバイスなど
洗濯バサミ、いろいろと使い道があるので。
学習・研究について
①プログラムの概要(授業・予習・復習のスタイル、印象に残っている内容等)
プログラム用の授業とはいえ、東大で受ける一方通行的な授業とは違うので楽しかった。ただつまらない教授はアメリカでも日本でもつまらない。前後に授業の準備とフォローアップがあるので、授業の理解で苦労はしなかった。予習教材が無駄に長いことがある。
②学習・研究面でのアドバイス
言わずとも、アカデミックな内容を扱うので予習の段階でよく出てくる語彙は理解しておくべきだとは思いますが、それをアメリカに来る前から知っておく必要はない。
③語学面での苦労・アドバイス等
TAさんも、教授の方も綺麗な英語を喋ってくださるので特に心配は無い。
生活について
①宿泊先(種類(寮・ホームステイ・ルームシェア等)、家賃、宿舎の様子、見つけた方法など)
一軒の家を9人でシェアしたが、とても楽しかった。
②生活環境(気候、大学周辺の様子、交通機関、食事、お金の管理方法(海外送金・クレジットカード)など)
大学はとても広大で歩くだけで楽しい。気候も朝晩は冷えるが、日中は暖かく、半袖半ズボンでも大丈夫なほど。
③危機管理関係(留学先の治安、医療機関の事情、心身の健康管理で気をつけた点など)
万全を喫していても、体調を崩すことはあり、実際にプログラム中に体調を崩した方が何人かいた。
④要した費用について(航空賃、授業料、教科書代、家賃、食費、交通費、娯楽費などの概算)
航空券は早めに取った方がいい。安くすませたいのなら、ロサンゼルスなどを経由すると良いが、乗り継ぎが心配なら直行便の方がいいかもしれない。

⑤奨学金(受給していた場合は、支給機関・支給額・見つけた方法など)

programに付随していたものに申込んだ。

⑥学習・研究以外の活動(スポーツ・文化活動、ボランティア・インターン、週末や長期休暇の過ごし方など)

様々な研究施設を覗かせていただいたり、ディズニーランドに行ったりなど、何から何まで充実してる。

派遣先大学の環境について

①参加学生へのサポート体制(語学面・学習面・生活面・精神面でのサポート等)

特に困ったことはなかった。

②大学の設備(図書館・スポーツ施設・食堂・PC環境等)

図書館は圧巻でした。自由時間に入ってみると良いかも。

プログラムを振り返って

①プログラムの意義、参加を通じて成長したこと、その他留学を通じての所感

海外への意識が高まり、より具体的になりました。自分が何をしたいのかを見つめ直すこと、より多くの場所を見に行くことを決めました。

②参加後の予定

インターン等、

③今後参加を考えている学生へのメッセージ・アドバイス

アメリカが圧倒的の大国であることを思い知らされます。新しい友人ができ、とても良い機会だと思います。

その他

①準備段階や留学中に役に立ったウェブサイト・出版物

暖かいからといっても寒さ対策はしないと、朝晩大変なことになる。

②その他東京大学のホームページ・出版物等に掲載してよい留学中の写真があれば添付してください。

no