

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）

2017 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		2. 専門職（医師・法曹・会計士）
	3. 公務員		4. 非営利団体
	<input checked="" type="checkbox"/> 5. 民間企業（業界：IT ）		6. 起業
	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一つ。パブリック・アイビーの一つに数えられ、移民の生徒が多く、バイリンガルが多い。アメリカ西海岸の影響を受けた自由でのびのびとした雰囲気のキャンパス。
参加した動機
自分の英語を磨きたいから 将来もし長期留学した時の感覚を事前にしなかったから
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）
書類はほとんど電子ファイルなので保存には気をつけてください。
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）
私は在日外国人だったのでビザの申請が必要でした。また中国国籍の方はEUVSの登録も忘れないように。ビザの申請にはまず埋めなければいけない書類がとても多いです。大使館では日本語で受け答えができるのでその心配はないです。日本語を流暢に話したら結構すぐにビザを発行してくれます。
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）
ossmaを各自が登録し、付帯海学は大学側が登録してくれます。
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）
特になし
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
意外と雨が降ったりするので折りたたみ傘を一本持っていくといいです。

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）	
	基本的には講義による授業で最終日のみ短いプレゼンをします。
②学習・研究面でのアドバイス	
	授業の予習として授業ごとに2、30ページの英文章を渡されますが、読まなくても授業にはついていけます。もちろん読んだ方がより内容がすんなり入ってきます。ただし意外と大変で僕は全部読むために毎日12時過ぎまで起きてました。
③語学面での苦勞・アドバイス等	
	授業中に積極的に質問をするといいと思います。
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、宿舍の様子、見つけた方法など）	
	治安はとてもいいです。あと極めて歩行者優先なので車が待ってくれたらためらわず進みましょう。
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）	
	気候はいいはずなのですが、この時期は雨季のため意外と雨が降ったり、すごく濃い霧が出ます。
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）	
	治安はすごくいいです。
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）	
	40万
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）	
	8万円 JASSO 奨学金
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）	
	今まで出会ったことがないくらいいいジムがキャンパス内にあるので筋トレをしたい人はそこで出来ます。少しお金はかかりますが。休日は基本自由なのでダウンタウンの方に行って観光するのがオススメです。

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）
preseminerでUCSDの学生にしっかりサポートしてもらえます。
②大学の設備（図書館・スポーツ施設・食堂・PC環境等）
全ての施設がとても素晴らしいです。
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
リスニング力は間違いなく上がります。ただスピーキングを鍛えたいなら自分から現地の学生と関わっておしゃべりをしないとけません。オススメのはlanguage tableと呼ばれるものです。これは本当にオススメです。現地の学生と連絡先を交換したりFBをフォローしあったりすれば日本に帰ってきても英語でチャットできたりします。
②参加後の予定
特になし
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
現地の学生はとてもフレンドリーなので恥ずかしからずに接していきましょう。
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)

2017年2月19日

東京大学での所属学部・研究科等:	文学部	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
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
	<input checked="" type="checkbox"/> 5. 民間企業(業界:)		6. 起業
	7. その他()		

派遣先大学の概要

カリフォルニア大学サンディエゴ校のGlobal Policy and Strategyという大学院への派遣。

参加した動機

大学生生活の終わりが近づき、「いましかやれないことはなにか」という基準で、春休みにやることを考えた結果、海外経験を少しでも多くしたいと思ったから。大学在学中の海外留学はあまり考えていなかったが、社会に一度出てから海外の大学院に入るという選択肢は考えていたため、海外の大学の授業の雰囲気を知ってみてみたかったから。

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)

資格等については、TOEICしか点数を持っていなかったが、通ったのでせっかくなら出してみるべき。選考書類の記入に手間取った覚えはない。インドネシア大学と台湾大学のプログラムも併願できたため、正直どれかに引っかければと思っていた。

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)

ESTAをネット上で申請したのみ。一日で終わる。

③医療関係の準備(出発前の健康診断、常備薬、予防接種等)

一応、胃腸薬や葛根湯を持って行ったが、ほとんど使わなかった。ただ、おなかを壊している参加者が複数いたので、気になる人はもっていくべき。

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)

OSSMAと大学指定の保険会社に加入が必須だった。正直、VISAカードに海外付帯保険がついていたため、いらなかった気もする。OSSMAも登録しただけで全く利用しなかった。

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)

学部長、学科長の教授に印鑑をもらって書類を提出した。

⑥語学関係の準備(出発前の語学レベル・語学学習等)

TOEIC850点をもっているのみ。夏休みに3週間語学留学をした感じだと、会話はそれなりにはできる程度。

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

パソコンはいらぬ。課題は紙で配られたため、一度もパソコンは開けなかった。ティッシュはあった方がいい。他の生活用品はほとんど現地ですらうため神経質にならなくても大丈夫。

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)
<p>課題として論文などが渡されて、それに関連した授業が行われる。課題は、早めに配られる場合もあれば前日の夜に配られることもあった。量はかなり多い。正直精読する時間はないため、ある程度割り切って、斜め読みすることが必要。完璧な予習は求められていない。授業の前にはTAによるセッションがあり、内容の確認や学生同士でのディスカッションを行った。また、UCSDの学生に話しかけるなどのアクティブセッションもあった。</p>
②学習・研究面でのアドバイス
<p>自分の軸をはっきり持った方がいい。参加者それぞれ考え方は違い、予習や観光などへのスタンスも違う。自分がなぜこのプログラムに参加したかを考えつつ、それに即した生活をした方がいい。四六時中他人と一緒にいるため人に流されうる。自分がアメリカでの経験からなにを思ったかなどをときどき自分で振り返り、自分を客観的に見た方がいい。</p>
③語学面での苦勞・アドバイス等
<p>夏に語学留学をしたこともあり、自分の語学力はある程度わかっていたため、特別苦勞はしなかった(流ちょうに話せないことは織り込み済みだったということ)。参加者同士では日本語で話すため、自分から機会を探さないと英語を話す機会は極めてまれ。授業外の日本好きの学生があつまる会などにいくといい。</p>
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)
<p>ホームシェアリング。大学から提供。Airbnbらしく、近くに家主が住んでいる。家は、10人8人6人2人という割り振りで、2人一部屋。キングベッドと簡易ベッドがあるため、私たちは毎日交代で使った。設備は古いが、困りはしない。ただ、最終日の大雨で各所で雨漏りがあったのは勘弁してほしい。</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)
<p>晴れがほとんどでFinestCityだと聞いていたが、半分以上雨が曇りだった。最終日は20年に一度の大雨にも襲われた。バスが基本的な移動手段だが、UBERがかなり便利。買い出しなどのときは重宝した。UBERは紹介者クーポンがあるので、参加者間で紹介しあってから登録すべきだった。大学はバス停から20分歩く建物を利用するため、かなり面倒。食事は、値段が高い。大学の中の飲食店はおいしくない。いいレストランは30ドル近くかかったため、ある程度諦めた。自炊はほぼしていない。朝だけシリアルやパンを家で食べた。家の近くのサブウェイは3回くらい使って飽きた。服は、天気が悪い日が多いこともあり、厚手のニットの上にスプリングコートくらいでちょうどよかった。冬用のコートはいらない。</p>
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)
<p>治安はいいため、特に気にすることはなかった。食生活のせいか、お腹を壊す人がちらほら。</p>
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)
<p>航空券12万、プログラム参加費30万程度(バス代や大学内で使えるデポジットカード110ドル程度も含む)。その他食費、お土産、娯楽などで、5~6万程度。</p>
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)
<p>大学とJASSOからそれぞれ8万円ずつ。募集要項に書いてある。</p>
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)
<p>週末は、シーワールドのツアーとダウンタウン観光をした。平日に一度サーフィンもした。また、参加者同士で、家でBBQも一度やった。シェアハウスもルームメイトに恵まれ、とても楽しかった。</p>

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Jacobがなにかアクシデントがあれば助けてくれるので、ほとんど何も困らなかった。予習を出すタイミングが理不尽だったことには苦労した。また、英語での講義はどうしても眠くなるのでつらかった。
②大学の設備(図書館・スポーツ施設・食堂・PC環境等)
フードコートやその他いくつか食事できるところがある。ただし、おいしくはない。それ以外の施設はほとんど使わなかった。ジムで毎日筋トレしている男たちもいたが、ジムの設備はすごいらしい。
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
授業自体は、この授業だけで、海外の大学の授業がどういうものかはわからなかった(日本人と少しの中国人だけだ)。ただ、向こうの優秀な学生とあって、話をできたのは良かった。中でも、最終日に日本語ペラペラな向こうの学生とアメリカ政治の現状などについて、議論したのは刺激的だった。また、参加していた東大生の、自分と異なる価値観や考え方に触れられたことも新鮮であった。
②参加後の予定
帰国後は、就職活動をする。単位もほぼ取り切れており、就活もそれほど力を入れる気はないので、今回のプログラムで触れた分野を他学部聴講などで学びたいと思っている。
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
とても楽しいプログラムです。観光も授業もホームシェアもよかったです。毎日たくさん笑いました。あっという間で最終日が来るのが惜しかったです。
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
特に準備していない。
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)

2017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:	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
	<input checked="" type="checkbox"/> 5. 民間企業(業界:未定)		6. 起業
	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School of Global Policy & Strategyという大学院。政治学、経済学、マネジメントなどを扱う。イメージとしてはビジネス感の薄いMBA。

参加した動機

1つは、海外の大学に興味があったから。海外の大学生は日本よりも勉強していて授業のレベルも高い、というのは本当なのか？というのが一番の動機。実際のところは、教授によってかなり異なるので一概なことは言えないが、全ての授業で予習が要求されるし、かなり生徒を指名してくる授業もあった。もう1つは、観光客ではなく学生として海外に滞在したかったから。観光客とは違うものが見えるのかもしれない、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)

手続きはそこまで多くないので早めに済ませてしまおう。早いうちに飛行機、保険などの手続きを済ませて一発で渡航情報届けを書き切ってしまうのがおすすめ。

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)

アメリカなのでESTAを申請した。ホームページから簡単にできるし2日くらいで終わる。

③医療関係の準備(出発前の健康診断、常備薬、予防接種等)

常備薬を携行した。

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)

大学に指定された保険のみに加入した。

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)

アドミニ棟に海外渡航届けを提出した。テストや授業とは時期がかぶらなかったのでそれ以外は何もしていない。

⑥語学関係の準備(出発前の語学レベル・語学学習等)

TOEFL ITP(537点、TOEFL76点程度相当)。事前にリスニングの勉強をしようと思っていたが期末試験で忙しくできなかったのが悔やまれる。

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

住居はアメニティが充実しているし必要なものは現地で買えるし心配して色々スーツケースに詰めすぎないことが重要!

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)	<p>あらかじめ渡されたReading Assignmentを読んだ上で、Preparation Seminarを受ける→講義を受ける→Follow Up Seminarを受ける、というのが基本スタイル。Reading Assignmentは量が多い上に前日に渡されることもあったので読むのが結構大変。Preparation SeminarはTAによる授業の導入講義で、とても分かりやすく説明してくれる(文献がよくわからなくてもここでフォローしてくれる)。Follow Up Seminarは復習。講義は教授によって内容が違うが、ロシアとアメリカの外交政策に関する講義が面白かったので記憶に残っている。</p>
②学習・研究面でのアドバイス	<p>Reading Assignmentはちゃんと読めば授業の理解度がかなりアップするのでしっかり読んでおくことをおすすめする。</p>
③語学面での苦勞・アドバイス等	<p>教授によっては英語が聞き取りづらかったのが苦勞した。またReading Assignmentを読むのはそれなりに大変だった。勉強だと思って頑張ろう。</p>
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)	<p>ラホヤという高級住宅街にある家。他の参加者と宿泊する(自分の班は6人だった)。それなりに豪華。洗濯機、アイロン、ドライヤー、シャンプー、ボディソープなどが完備されている。</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)	<p>日本の4月くらいの気温だった。ただ気温の日較差がとても大きく服を選ぶのが少し大変。主な交通機関はバス(プログラム開始時に乗り放題チケットが渡される)。ダウンタウンまでは結構遠い。食事はレストラン、学食など。ほとんどのものがクレジットカードで払えるので、現金は割り勘する時くらいしか必要ない。</p>
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)	<p>治安は良い。健康関連は特に問題なかったので意識しなかった。</p>
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)	<p>プログラム参加費33万、航空賃13万、現地で使ったお金5万。総額50万くらい。</p>
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)	<p>JASSOと東大の奨学金。合計16万円。</p>
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)	<p>シーワールド、ダウンタウン、オールドタウンなど観光した。</p>

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)
基本的に担当者がスケジュールを組んでくれるし、他の参加者と一緒にいる時間が大半なので特に心配することは無い。
②大学の設備(図書館・スポーツ施設・食堂・PC環境等)
食堂はチェーン店がたくさんある。
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
海外の大学を体感できたことはもちろんですが、これまで知らなかった東大生と友達になれたことが本当に良かったです。多分参加してなかったら会うことがなかった人たちと出会えました。
②参加後の予定
学部の勉強をがんばります。
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
いい経験になるので、迷っていたら参加しましょう。語学力がなくても心配ありません。
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
TripAdvisor
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)

--

東京大学での所属学部・研究科等:	工学部	学年(プログラム開始時):	学部3
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

カリフォルニア大学サンディエゴ校は1959年に創設された比較的新しい大学であり、10校あるカリフォルニア大学のうちの1つである。学内は6つのカレッジに分かれており、それぞれで教育方針が異なる。

参加した動機

私は工学部化学生命工学科に所属しており、来年度から研究室に配属されて研究生を送る予定である。そうすると、この先に自分の専門以外の分野で海外の大学で授業を受ける機会は殆どなくなってしまうだろうと思い、何か自分の専門分野ではない分野を体験できる短期留学をして視野を広げたいと思った。また、日本語以外の言語を使用することに興味はあるが、今までなかなか留学プログラムに参加できる機会がなかったため、今回のプログラムに参加することを決めた。

将来は工学系の研究の道に就く予定であるが、工学分野も法律・経済などとの関連なしには成り立ちえない分野である。本プログラムでそのような分野の基礎を学び、自分の専門を多角的に見ることができるようになりたいと思っている。

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)

特に面倒な手続きはないと思われる。締め切りの確認だけきちんとするように。

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)

短期留学であるためビザは必要ないが、アメリカへのノービザ渡航にはESTA(電子査証)が必要である。オンラインで申請でき、申請すると大抵すぐに通るが、時間がかかる場合もあるようなので、早めに手続きしよう。また、ESTA取得の代行業者は沢山あるが、かなりの手数料をとられるのでお勧めしない。正規のページで申し込むと料金は14ドルである

③医療関係の準備(出発前の健康診断、常備薬、予防接種等)

長期の留学ではないためそこまで心配はいらないが、常備薬は用意するべき。また、アメリカの車は運転が荒いので、乗り物酔いしやすい人は酔い止めが必須。

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)

大学から紹介された保険をそのまま申し込んだ。

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)

工学部は春休みの期間中のため、特別な手続きは必要なかった。

⑥語学関係の準備(出発前の語学レベル・語学学習等)

IELTS6.5程度の英語力。学部の勉強が忙しかったこともあり、語学については特に何もしなかった。

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

アメリカの洗剤は色落ちが激しいらしいので、洗濯洗剤は日本から持っていきださろうと思われる。

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)

ほとんどの授業は、事前課題を読む必要がある。事前課題は前日の夜などにいきなり来たりする。分量も結構多いので夜は大変であった。授業が講義形式のものが殆どであったが、一部ディスカッションを交えたものもあった。内容は国際政治や経済から、個人のリーダーシップについて、交渉力について等と幅広いものであった。個人的にはマーケティングの授業に最も興味を抱いた。普段私たちが何気なく手に取る商品がどのような観点で開発されているのかを考えるきっかけとなって面白かった。

②学習・研究面でのアドバイス

私のようにアメリカに電子辞書を持っていくのを忘れると予習に苦労するので気を付けよう。講義前後にディスカッションタイムがあるので、積極的に発言するとよい。

③語学面での苦労・アドバイス等

普段英語を使用していないとなかなか単語が出てこず、とても苦労した。何とか別の表現で説明して乗り切っていた。

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)

プログラム主催者側から提供された家を6~10人でシェアして住んでいた。高級住宅街にある素敵な家で、快適な住み心地であった。毎晩ハウスマイト皆でリビングに集まって談笑していた。

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)

気候は温暖、と聞いていたが、朝晩は寒い。しかし日中は暑いので、服の管理が難しかった。調節しやすい服装で行くと良いと思う。大学へは、家の近くのバス停からバスで10分。バスの来る頻度はそこそこで、特に不便さは感じなかった。食事は、昼も夜も主に大学内のフードコートで食べていた。たまに宿舎近くのレストランにも行ったが、夜は20ドルはするので高いかもしれない。お金の管理は、基本生活費は現金、お土産はクレジットカードと決めて使っていた。

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)

サンディエゴの治安はととてもよく、特に危ない目には合わなかった。健康上の問題も特に起きなかった。

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)

プログラム参加費+航空費で45万くらい(16万円の奨学金をいただきました)。ここに家賃・大学で食べる食費・交通費は含まれている。現地で払うのは大学以外で食べる食費とお土産が主である。私は日本で50000円をドルに両替して持っていく、そのほぼ全額+クレジットカード200ドル分 を使用した

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から8万円、東京大学の卒業生プロジェクトから8万円をいただいた。

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)

一緒にいったメンバーの中に、放課後ジムに行っている人たちがいた。週末はテーマパークに行ったり、サンディエゴの街を散策したりして楽しんだ。

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)

短期留学であるため多くのサポートがあったわけではないが、授業の前後では現地の大学院生によるフォローアップがあった。親切的サポートでとても助かった。

②大学の設備(図書館・スポーツ施設・食堂・PC環境等)

大学内のWi-Fi環境は充実している。食堂は量が多い&高いが、味はいいと思う(町中にある様なフードチェーンが沢山入っている)

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

このプログラムは、海外に興味があるが英語が堪能でない学生にとってちょうどよいものであったと思う。授業の内容は高度な部分もあったが、前後にきめ細かなpreparation&discussion time があるため、よりよい理解につなげることができた。2週間で多少英語を話す度胸が身についたし、日本に帰っても英語を運用する努力をしようというモチベーションになった。また、大学での授業はほとんどが専門外のことであったので、初めて学ぶことも多く、新鮮でよかった。

②参加後の予定

4月からは研究室に所属して生命について研究する。研究のうちでは、当然論文を読んだり発表したりする機会が多くある。そのような機会に向けて、日ごろから英語力を磨いていこうと思う。

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

学部生で比較的時間があるうちは、自分の専門とは違う授業こそ長期休暇中に受けに行く価値があると思います。政治や経済・マーケティングの基礎等が学べて視野が広がると思うため、理学部や工学部、農学部の学生さんがもっと参加すると良いのになあと思いました。

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

地球の歩き方は、留学先で役に立つと思います。生活に必要な基本情報が案外そろっています。

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)

2017 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:	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:希望なし)	<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

参加した動機

応募段階で、全学交換留学への参加を志望しており、全学交換留学を経験するにあたって、留学がどういものであるかを肌で感じてみたくなったから。

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)

期日に遅れないようにだけ気をつけとけばいいと思います。

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)

estaを前回渡米時に申請済みだったので、特に手続きはしなかった。ただ、渡航の二週間前にはestaが有効か、確認しとくといいと思います。

③医療関係の準備(出発前の健康診断、常備薬、予防接種等)

準備したものは何もない。

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)

学校指定の保険。

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)

特にない。

⑥語学関係の準備(出発前の語学レベル・語学学習等)

toefl 94点

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のAPPは非常に役立つので、入れとくといいと思います。

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1日前ぐらいに毎回授業に関する課題が出て、授業を行われる。また、授業の前後には大学院生による予習、復習セッションが行われる。

②学習・研究面でのアドバイス

毎回課される課題をこなす時間があまりなかったことが印象に残っている。予習が足りない状態で授業に臨むことが多々あったので、気をつけておくといいと思います。

③語学面での苦労・アドバイス等

英語で伝わらない状況で諦めて、他の話題に移ることがあったのでなんとか伝えることが重要だと思う。

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)

非常に綺麗な家に6人で暮らした。最終日には大雨が降り雨漏りをした家もあったみたいだったが、私たちの家は一切雨漏りしなかった。また、テレビがなかったおかげで6人の間での会話が増え、仲が深まった気がする。

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)

サンディエゴは雨が少ないと聞いていたが、実際は雨や霧の日が多かった。交通手段はバスでの移動が主になると思う。食事に関しては大学でとることが多かった、お金は現金よりもカードを切ることの方が多かった。

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)

サンディエゴは治安が良かったので、海外に来ている時に当然気をつけること以外、特に気をつけることはなかった。

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)

航空機代(8万)、食費、娯楽費(4万)、プログラム参加費(30万)

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)

学校で知った。

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)

週末は観光地である、down townやold townに行つて、お土産を買つた。

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)

大学院生の英語は非常に聞き取りやすく、難解な課題が与えられても噛み砕いた説明をしてくれてわかりやすかつた。

②大学の設備(図書館・スポーツ施設・食堂・PC環境等)

図書館は皆が会話しているので騒がしかつた。食事はPrice Centerと呼ばれるところで取つていたが、味はあまり良くはなかつた。

プログラムを振り返つて

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

留学期間を通じて、最も良かったことは海外に興味のある東大生の友人ができたこと。私は友人が一人もいない状況で参加したが最終的には多くの友人が作れた。次に英語を話すことになれたこと。英語力は二週間程度では変わらなかつたが、英語を話す環境にはかなり慣れた。

②参加後の予定

現在、全学交換留学に内定しているので、留学できるよう全力で頑張りたいです。

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

いい仲間たちにも恵まれ、心から楽しいと思える時間を過ごすことができた。冬休みにもし予定がないのなら、ぜひ参加してください。

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)

2017年2月26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:	2016年度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 type="checkbox"/>	3. 公務員	<input checked="" type="checkbox"/>	4. 非営利団体
<input checked="" type="checkbox"/>	5. 民間企業(業界:未定)	<input checked="" type="checkbox"/>	6. 起業
<input type="checkbox"/>	7. その他()		

派遣先大学の概要

米国西海岸南部の都市, San Diegoにある, University of Californiaのうちの一つのSan Diego校. San DiegoのDowntownや空港からはだいぶ離れたところにある.

参加した動機

自分の英語がどれだけ通用するのか知りたかったほか, 英語で授業を受けるという経験を得たかったため. また, 将来的に英語圏で通用するレベルにするためのステップの一つとするため.

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)

早め早めに準備していたので, 特に問題なく手続きを進めることができた. 年末年始は保険会社も含めて何かと対応が遅い.

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はすでに持っていたので, 特に改めて準備することはなかった.

③医療関係の準備(出発前の健康診断、常備薬、予防接種等)

薬は充分量持って行った.

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)

指定の保険にのみ加入した

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)

渡航届けを提出した。春休みのため、特に授業等には影響がなかった。

⑥語学関係の準備(出発前の語学レベル・語学学習等)

IELTS5.5 / TOEIC725

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

様々な天候に対応できる服装
インターネット環境(AT&Tのsimとsimロック解除した端末を持って行って、AT&Tネットワークを使用していた)

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)

基本的に事前にreading assignmentを出され、それを読んで行って、授業に出席するスタイル。予習が多く、全てを精読することは困難だったので、概要をつかむことを優先した。授業自体は非常に面白いものが多かったが、自分の知らない分野だと、とっつきにくかった。

②学習・研究面でのアドバイス

スライドとかもちゃんともらえるので、意外と授業に来てしまえば楽しんで授業を受けられるので、予習の理解度が低くても深刻になる必要はない

③語学面での苦勞・アドバイス等

ちょっとくらい英語ができなくてもカバーできると思う

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)

プログラム側ですでに準備されていた。結構広かった

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)

異常気象といってもいいくらい、珍しく2週間を通して天気が悪く、最後の週末には20年に一度の大雨となった。ただ、日本人からすれば過ごしやすかったと思う。ただ、晴れると日差しが強烈である。交通はバスだけ。バスの乗り放題カードをもらえるので、乗って色々動いていた。現金は日本円、ドル、共に数千円分しか持って行かなかったが、問題なかった。(困れば向こうで引き出せるようにはしてあった)

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)
治安は良かった。
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)
航空賃12万ほど、授業料等大学送金33万、現地食費等3万程度、娯楽費3万程度 (LAでの延泊期間を除く)
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)
JASSO8万 卒業生有志の短期留学支援プログラム『東大生海外体験プロジェクト』8万 どちらもプログラムひも付きのもの
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)
週末は遊びに当てた
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)
そもそも、一緒に行ったメンバーと助け合えるし、それ以外にも、向こうに、担当の人がいるので、何か困ったことあれば随時連絡を取れば大丈夫である。人間は本当に困った時ほど真価が発揮されるのであって、案外、そういう時ほど英語が出てくるものである。
②大学の設備(図書館・スポーツ施設・食堂・PC環境等)
(少なくとも東大よりは)食べる場所も多く、非常に環境が整っていると思った。
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
まず第一に、英語を勉強しようというモチベーションが上がった。 英語はできない部類に入るが、それでも、海外に行けば生活に困るレベルではないことがわかっていたので、特に辛いこともなく、だままだまここまで来てしまったが、やはり、もう少しレベルの高い会話するにはまだまだだということを感じた。 それ以外にも、英語で授業を受けるという経験も偉大なものであった。やはり、日本人以外の英語ということに意味があったと思う。
②参加後の予定
今後も引き続き海外経験を積みたいと考えている

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

行ったもの勝ちです。経験を積まなければいつまでも成長できないし、このプログラムは割と経験のない人でも楽に過ごせると思うので、良いと思います。ただ、あまりにも治安も良くて良い環境すぎるので、これが海外だと思ふのはまずいと思います。

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, Google Map(最強. バスの時間もリアルタイムで出るのは強い), Yelp(食べログみたいな)

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）

2017年 2月 23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）	学部1
参加プログラム：	UCSD 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）
✓	3. 公務員		4. 非営利団体
✓	5. 民間企業（業界：マスコミ）		6. 起業
	7. その他（ ）		

派遣先大学の概要

カリフォルニア大学の10あるキャンパスのうちの一つです。学生たちはみんな優しくフレンドリーで話しかけやすかったです。日本が好きで日本語を勉強している学生が多いように感じられました。今回私たちはGPS(School of Global Policy and Strategy)というところで授業を受けました。

参加した動機

日本を出たことが一度もなかったもので、海外での生活に慣れたいというのが一番の理由でした。また、アメリカの土地柄や文化に肌感覚で触れたいと思っていました。長期留学に向けて、海外の大学での授業の様子を知りたいというのも主な理由の一つでした。

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）

国際交流課からの指示に従って進めました。プログラムまでの時間が短く、さらに年末年始や定期試験と時期が被ってしまったので、手続きを全て済ませられるか非常に不安でした。早めに取り掛かることをお勧めします。

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）

短期間なのでビザの申請は必要ありませんでした。代わりにESTAというものを申請しました。

③医療関係の準備（出発前の健康診断、常備薬、予防接種等）

特にしませんでした。

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）

大学から指定された「付帯海学」とOSSMA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）

授業・試験は終わっていたので、海外渡航届を提出するのみでした。

⑥語学関係の準備（出発前の語学レベル・語学学習等）

IELTS 7.0を取得していました。リスニングとスピーキングが苦手だったので留学前に対策しようと思っていましたが、試験や留学準備で忙しく何も対策していませんでした。

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

ティッシュ、ポディーソープ・シャンプー・リンス、洗濯洗剤、タオル、帽子またはサングラスを持っていくと良いと思います。現地では日差しが強かったです。

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）

教授それぞれが独自の授業スタイルをとっていましたが、総じて日本の大学の授業よりも教授と学生との間のインタラクトが頻繁に行われていました。常に学生たちの方を向いて身振り手振りを交えながら熱を込めて講義してくださる教授方の姿がとても印象的でした。授業の途中であっても、質問すると喜んで詳しく踏み込んで解説してくださるので、授業に参加しているという意識が高まりました。また、教授の方から学生に向けてなされる問いかけも、「質問はあるか」「どう思うか」といった漠然とした答えづらいものではなく、シンプルですが授業の方向性に沿った内容のもので、大変発言しやすかったです。特にSchaede教授の Global Business Strategy の授業は、頻繁に学生に対して質問が投げかけられ、どんな答えを返しても、それが授業内容のどの部分と関わっているのかを教授が明確に示してくださるので、非常に理解が促進される魅力的な授業でした。Smith教授のU.S. Judicial Systemの授業ではアメリカの陪審員制度についても学びましたが、翌日実際にサンディエゴの上級裁判所の裁判を見学することで、知識として得た陪審員制度の実情を垣間見ることができたので、すばらしい行程だったと思います。現地の授業に参加して感じたことは、日本では授業がインプットの時間であるのに対して、アメリカでは授業前にリーディング課題が与えられ、それを読むことであらかじめ必要な知識をインプットしておき、授業では教授や他の学生との議論を通して考察を深め知識をアウトプットする、という相違です。また、院生のTAによるセミナーの中には、授業とは少し異なる切り口からの質問が用意され、それをもとに学生同士で話し合うという形式のものがあり、とても勉強になりました。

②学習・研究面でのアドバイス

ほとんどの授業で事前にリーディング課題が出されるので、すべてに目を通すことをお勧めします。量はかなり多く、前日に出されることもあるので、すべてをじっくり読むことは難しいかもしれませんが、大まかな流れと内容をしっかり把握してから授業に臨むことで、授業の理解度が上がると思います。また、教授は授業の途中であっても質問を歓迎してくださるので、少しでも疑問に思ったことがあれば、気負わずに質問することをお勧めします。

③語学面での苦勞・アドバイス等

授業では、ネイティブの教授も比較的聞き取りやすい明瞭な発音で話してくださったので、聞き取りに苦勞することは思っていたほどはありませんでした。スピーキングも、話しかければUCSDの学生たちは皆優しく聞いてくれたので、ほとんど苦勞しませんでした。このプログラムは全て東大生と一緒に行動するので、積極的に英語を使う機会を掴みに行かないと、語学力の向上は期待できないと思います。

生活について

①宿泊先（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）

大学側が提供してくださったシェアハウスに、東大生と一緒に泊まりました。シェアハウスは8人用、10人用、2人用、6人用の全部で4つあり、すべて近接していました。私は8人用のハウスに泊まりました。設備は比較的きれいで、庭もついていて、快適に生活することができました。ただ、お風呂のシャワーの水が出る部分が詰まっていたり水圧も弱く、下の蛇口からも水が出なかったため、結構不便でした。また、取り外しができないシャワーに慣れるのにも苦労しました。トイレは詰まりがちでした。

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）

サンディエゴは普段は晴れているのですが、私たちが泊まった間だけ天気が崩れてしまい、寒くて雨が降る日が多かったです。帰国の前日には、サンディエゴでは非常に稀な大雨となってしまいました。大学周辺にはビーチがあり、天気の良い日には美しいサンセットを見ることができます。スターバックスやサブウェイ、スーパーなどもあります。移動手段としては、私はUberに登録していなかったためほとんどバスを利用していました。二日目にキャンパス内とキャンパス周辺で利用できるバスカードが支給されるので、そのカードを使って自由にバスに乗ることができました。ただ走行本数が少なく時間通りに来ることはほとんどないので、時間に余裕を持って移動することが不可欠です。食事は、二日目に支給されるキャンパスカードを利用してキャンパス内でほとんど済ませていました。キャンパスカードの余った額でお土産を買うこともできました。ハンバーガーなどのアメリカ料理に加え、ピザやタコス、中華料理や日本食など幅広く揃っており、飽きることなく楽しめましたが、総じてカロリーが高く味も濃いので、日本での食事が恋しくなることもありました。

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）

治安は良い方だと思いますが、危機管理意識は常に持つようにし、一人で行動することは避けるようにしていました。また健康面では、生ものを食べるのは避け、野菜を多く摂取するように心がけました。反省点は、睡眠時間を十分に確保できなかったことです。

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）

航空費約14万円、プログラム費用（授業料、家賃、食費の一部、交通費）約34万円、プログラム準備費用（スーツケース、Wi-Fiルーターレンタル等）約10万円、生活費・娯楽費約5万円

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）

卒業生有志の短期留学支援プログラム「東大生海外体験プロジェクト」から頂いた奨学金8万円（希望者全員）、JASSOから頂いた奨学金8万円（成績要件を満たす希望者全員）、共にプログラム申込み時に案内がありました。

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）

休日は、日本が好きなUCSDの学生たちが企画したバレンタインパーティーに参加しました。また、オプション・アクティビティーで申し込んでいたディズニーツアーにも参加しました。平日は、授業が早く終わるので、授業後にダウンタウンに観光しに行ったり、UCSDの学生と一緒に夕食を食べに行ったりしました。

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）

学習面では、UCSDの院生がTAとして授業の前と後にセミナーを開いてくださり、授業の理解をサポートしてくださいました。生活面では、コーディネーターのJacobさんが色々面倒を見てくださり、困ることはほとんどありませんでした。サンディエゴ動物園や上級裁判所などの見学の際も、お願いするとJacobさんが案内して下さり、とても充実した時間を過ごすことができました。

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、下の階では学生同士が授業の準備や打ち合わせなどできるので、非常に便利だと思います。上の階はとても静かで自習に適した場所でした。キャンパス内のプライスセンターという建物の中には多くのお店が入っているので、食事には困りませんでした。他にも幾つかのレストランがあるので、時間のある日に足を運んでみることをお勧めします。Wi-Fiに関しては、大学内ではゲストアカウントを利用できるようですが、私はレンタルしたWi-Fiルーターを利用していました。

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

このプログラムへの参加を通じて、海外での生活がどのようなものであるかを知ることができ、国外で仕事をするに対する敷居が低くなりました。また、未知の世界で問題を解決していく勇気と進んで未知の世界に飛び込もうとするチャレンジ精神を培えたように感じます。言語が不自由ながらも積極的に現地の学生と交流しようとする中で、様々な価値観に触れることができ自分を見つめ直す良い機会にもなりました。現地で出会った人たちの中には日本を好いてくれている人が多く、笑顔で話してくれるのを見て、今まであまり意識していなかった日本の素晴らしさに気付くことができました。また、日本の小学生に英語を教えた経験があるというUCSDの学生さんに、日本の小学生についてどう思ったか、と聞いた時、彼が「日本の小学生もアメリカの小学生もみんな同じだよ。」と答え、その言葉に胸を打たれました。どの国に住んでいようと皆同じ人間であるにもかかわらず、国家同士、政府同士が互いに自国の利害を優先し、偏見の眼差しすら持って争いあっている現状について深く考えさせられました。

②参加後の予定

2年生の春にパリ政治学院に留学しようと考えています。

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

私は旅行を含めて海外経験が全くなかったのですが、今回の短期留学はとても不安でしたが、現地でほとんど困ることなく生活することができ、海外の授業にも参加することができて、非常に充実した2週間を過ごすことができました。東大生とハウスをシェアし、ほとんど一緒に行動するので、初めて海外生活を経験する人にとっては最適なプログラムだと思います。また、参加する場合は、自分から積極的に現地の学生と交流しに行く姿勢が大切だと思います。

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

過去の体験者の報告書は非常に役に立ちました。

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。

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)

2017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2
参加プログラム:	国際本部ウインタープログラム UCSD	派遣先大学:	UC San Diego
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:金融・エンターテイメント)		6. 起業
	7. その他()		

派遣先大学の概要

公立カリフォルニア大学群の10校中の1校。パブリックアイビーにも数えられ、QS世界大学ランキングではBerkley・LAに続く3番手で、30-40位程度である。国際関係学はQストップ10に入るなど、世界でも有数の研究型大学。今回派遣されたのは国際関係学などを扱うSchool of Global Policy and StrategyというGraduate School。

参加した動機

米国の大学(今回の場合は大学院)の授業を体感できること。将来的な留学を志している中で、一度現地校の授業形式を体感したかった。そして、その中で自分の英語力を図ってみたかった。英語を集中して学ぶために語学学校に数週間行く選択肢もあったが、単純な英語学習の時間を削ってでも、アメリカのトップ校の教授陣の授業の形式と東大との差異を経験すること、また実際に留学生として渡米するために要求される英語力と具体的に自分に足りない要素を把握することに大きな価値があると考えてこのプログラムを選択した。

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)

国際交流本部のHPやTwitter、Facebookなどを定期的に確認して、プログラムの存在とその申込期日を把握した。書類が多く、細かい箇所まで記入しなければならないので時間に余裕を持って取り組んだほうがよい。

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。日本語版より英語版で申請したほうがスムーズだった。Translationがいまいち的確でない箇所があるため。

③医療関係の準備(出発前の健康診断、常備薬、予防接種等)

常備薬のみ持参。

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)

窓口に行って書類通りの説明を受けることと海外渡航届の提出。

⑥語学関係の準備(出発前の語学レベル・語学学習等)

2016年3月に受けた時のIELTS6.5(R7L7S6W5)を保有。それ以降気が向いていた時にしか勉強していなかったの
でレベルとしてはこの程度だと思う。

夏休みにそこそこ、また12月に派遣が決まってからは少しだけ勉強したが、法学部の試験が1月終わりから2月
初めまで行われたため、1月はほとんど勉強せず、出発前に集中して勉強することも難しかった。荷造り、予習
等も含めて準備期間が足りないので、法学部・経済学部等の試験日程に配慮して日程を調整してもらっていた
ら非常に助かった。

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

食事が合わない可能性があるのでインスタントの食品はあってもいいかもしれない。個人的には適応に1週間か
かってしまった。

お土産に和風の要素のお菓子を持っていくのはおすすめ。喜ばれた。抹茶味のチョコレートなど。

学習面では大量のリーディング、リスニングをしておいて慣れておけば授業を楽しめる余裕が生まれるかもしれ
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)

かなり多めのリーディングの課題が事前に与えられ、その内容を土台に双方向型の講義が行われた。要点を整理
したハンドアウトを配布した上でパワーポイントのスライドを使用して講義をする教授が多かった。質問が飛び
交ったり、時には教授に指名されることもあった。

基本的には大抵の授業で各30分程度の院生TAによる事前・事後のフォローアップ授業があった。TAによって当
たり外れが激しい。

ところで、ある1人の教授は日本人だった(授業は当然英語)。自分が目指すべきレベルの一端が分かり、非常に
良かった。

②学習・研究面でのアドバイス

いかに精密に予習をしていくかで講義への満足度が変わった。読んでいなくても授業を受けられてしまうが、能
動的に参加するのは厳しい。

初見の分野があったとしてもある程度それを前提に講義をしてくれるのでそこまで気にしなくてもよい。知ってい
ればより楽しめると思う。

③語学面での苦勞・アドバイス等

スピードや訛りの問題で聞き取りにくい英語を話す人は一定数いる。またリーディングの課題がかなり多く、レベ
ルも高いことから終わらないこともあるほどだった。できる限り日本で多く英語に触れておいたほうがよかったと
後悔している。

意外と皆優しいので諦めずに聞き返したり、言い直したりすると向上につながると思う。

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)

8人前後で一戸建ての家をシェアハウスした。東大生同士で共同生活をするので英語力の向上を見込めるわけ
ではないが、2週間も共に過ごす色々話をする機会があり、すごく刺激的であったし、すごく楽しかった。BBQを
したこともあった。家賃等はプログラム参加費に含まれている。

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)

雨が少ないとの話だったが、20年に1度の嵐が襲来するなどかなり雨が多かった。基本的には日本の秋のような気候なので2月の日本に比べるとかなり過ごしやすい。交通手段はバスorUber。バスはフリーパスがあるのでそれで市内を移動できる。Uberは日本で登録しておくとい(電話番号の関係上)。Uberはアメリカの交通手段を変えたといわれるがその通りでとても便利。ただ、東大からの注意喚起はなかったが、女性一人で乗る場合は注意したほうが良いという情報も目にした。お金はレートの関係上、以前の旅行の余りを使った。

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)

治安は概ねよい。ただチェーン店の周辺には少し危険が潜んでいると感じた。IDやお金、クレジットカードは肌身離さず管理することを意識したい。

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)

プログラム参加費が30万円強、航空券が10万円少々、現地で食事やお土産に費やした現金が7万円弱、交通費(Uber)が5千円弱。奨学金で16万支給されるので計算すると35万円程度の出費と思われる。また別にTriton Cashという144ドル入った学内で使えるプリペイドカードが支給されるのでそれで昼食・夕食を済ませた。物価は東大と比べても高い。アメリカの大学がインフレしているという言葉の意味を痛感した。

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)

学校提供の16万円のみ。8万円は成績要件を満たしたうえで選考書類を提出した。

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)

平日は授業後ジムでトレーニング。\$55で月間パスを購入。学内にジムはいくつかあるが、GPSの近くにRIMACというかなり充実した施設がある。休日は留学候補先の下見。市内観光。Uberの運転手との会話が結構楽しい。Latinoが多いので、スペイン語が分かる人はその練習にもなる。

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)

JacobというUCSDの卒業生で今回のエージェントの米国人がサポートしてくれる。彼は日本語も堪能なので本当に困ったときは日本語で助けてもらうこともできるが、基本的にコミュニケーションでは英語を使用する。また、最初の数日は国際本部の担当者が同行してサポートして下さった。基本的にサポートは十二分に充実しているのであまり心配する必要はないのではないかと。

②大学の設備(図書館・スポーツ施設・食堂・PC環境等)

はっきりと東大とはレベルが違う。校舎はどれもきれいで余裕を持った造りで快適に授業を受講できる。スポーツ施設は大きく2か所あり、そのうちの片方のRIMACというところでトレーニングをした。大きめのジムに匹敵するレベルの充実度で素晴らしかった。食事はチェーン店が多く入ったPrice Centerというモールで済ませることになるが、基本的に高い。内容とも見合っていない。Free Wifiが学内に整備されているが、Utroomと同じように時々切れたり、接続が悪くなったりする。大抵の場合そこまでは困らないはず。

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

大学・大学院の講義形式を身をもって体感することができたことの意義はやはり大きい。今回は受講学生が東大生と中国の大学生のみだったため、少し趣は異なるかもしれないが、それでも必要な能力の一端を窺い知ることができた。大量のリーディングをこなせるだけの速読力・読解力、授業についていけるだけのリスニング力、意見を正確に素早く伝えられるだけのスピーキング力のどれもが欠けていた。これを高いレベルで持っていることで初めて授業をリードできることを痛感させられた。あるだけマシだと感じたが、度胸と積極性ではその場しのぎにしかない。

たしかに毎日講義を受け、現地の学生と交流していたため、リスニング力の向上はあったように思える。留学経験者、特にMBA卒業生が語っていたことを身をもって知ることができてとても良かったと思う。

②参加後の予定

秋学期から1年間休学し、UCの系列校にVisiting Studentとして留学する予定。将来は就職後、MBAを取得して希望の業種へ就職することが目標。

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

たしかにお金はかかるが、このように大学が正式に受け入れるプログラムでしかわからないことが多くあると思うので、1年の留学や正規留学に興味がある学生は参加してみると面白いかもしれない。

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

Google Map

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)

2017 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2
参加プログラム:	2016年度国際本部ウィンタープログラムUCSD	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 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のGPSのプログラムに参加して、様々な分野の教授陣の授業を受講した。加えて、様々なアクティビティにも参加して、現地の学生とも交流を深めた。
参加した動機
留学を考えており、海外の大学生活を体験してみたかった。加えて講義の内容も進学先である経済学部に関連したものも多く、これからの大学生活および留学する際に専攻にするであろう社会科学系の授業を受講することになっていたため、今後の大学生活の一助と考え、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)
提出書類が複数あるので、メールの添付ファイルが届いたら航空券の手配も含め、すぐに準備をしないと、手続きの期間が年末年始に被るので、業者が休みになったりして、意外と時間がかかる。各書類が連動している項目もあるのでなるべく早めに準備をした方がよい。
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)
ビザはESTAを取得した。大使館のweb上で申請した。フォーマットが英語からの翻訳で分かりづらく、一時間くらい要した。ESTA申請は三日前までが推奨されていたので、それまでにとるようにした。
③医療関係の準備(出発前の健康診断、常備薬、予防接種等)
水があわない時があると聞いたので、おなかを壊してもいいようにスポーツドリンクの粉末を持って行った。辛い物が多く、腹痛になるときもあったので胃腸薬をもっていてよかった。
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)
指定の付帯開学に加入した。

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)

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)

TOIECもIELTSのスコアも留学に必要な点数を大幅に下回っていたので、授業に関連するニュースを英語で読んだり、聞いたりした。授業の課題は比較的多く、前日の夜に出たりもするけれど、政治経済の事前知識や語彙があると、比較的楽に読むことができた。

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

意外と霧が出た寒いので防寒具が必要だった。現地のクラブ活動に参加してできた友人に配る日本土産を和柄小物をいくつか持っていったが、もう少し多く持っていればよかったと思うことがあった。手軽なものを数多くもっていくのがいいと思った。

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)

授業に関連する記事やキーワードの論文が前日の夜までに与えられて、それを授業までに読む。事前講義では、それについてディスカッションをしたり、院生から定義や講義に必要な事前知識が与えられたりした。授業では、与えられた課題通りに進められる授業もあれば、当日授業内容を多数決で決める先生もいた。事後講義では、事前講義で話した内容にさらに授業中に先生が強調していた用語や概念を軽く復習してから、それらを加えて、ディスカッションをした。

②学習・研究面でのアドバイス

事前に与えられた課題文の量が多いが、全部読み切ることが必要な授業がある。授業にもよるが、細かい所を読むよりも全体の流れや要素をまとめて聞かれることが多く、自分の中でまとめておくと、授業により参加できる。

③語学面での苦勞・アドバイス等

いくつかの教科で語彙が足りないので行く前に社会科学系の単語を知っておけばよかった

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)

airbnbで家を借りて東大生だけで住む。宿舎は別荘のような設計で、個室に机がない家だったので、課題をやるために全員リビングにいるのでルームシェアのような生活。

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)

気候は晴れると厚く、パーカーとTシャツで十分だったが、朝夜は霧が出て冷える。平日は大体授業やアクティビティがあり、外にいるのは寒い時間帯であることが多かった。大学周辺は海が近く、大学の校舎からでもサンセットを見ることができる。食事は、大学内で使えるcashカードがあったので朝以外はそこで済ませた。飲み物は、スーパーマーケットで水のペットボトルを買った。朝食や家での飲み物はハウスメイトで30~40ドルずつ出しあって貯金したうえでそこから購入していた。お金はなるべく現金で支払っていたが、クレジットカードがないとuberが使えないので、持っていた方がいい。

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)

治安はとてもよく、参加者の中には図書館で遅くまで勉強して夜に一人で歩いている人もいた。

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)

航空費は十万円前半、授業料、家賃、交通費、食費は合わせて30万円に校内で食べずに家の近くで食べる一食15ドルほどかかる。交通費は無料のバスパスを持つので、あまりかからないが、Uberを使うと学校から家までだと4ドルほどかかる。オプションツアーに参加するとお土産を買わずに、17000円と25ドルほどかかった。

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)

募集要項に記載されていた、卒業生有志プロジェクト、また日本学生支援機構の二団体からそれぞれ8万円ずつの奨学金を受給した。

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)

現地校のクラブ活動に参加した。折り紙クラブと日本愛好会のバレンタインパーティーに参加した。

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)

授業の前に大学院生による課題内容の確認を兼ねた、質疑応答の時間やディスカッションの時間がある。授業の後には、授業内容に関する質問をうけつけて、日本に当てはめたりして発展させた。

②大学の設備(図書館・スポーツ施設・食堂・PC環境等)

図書館には自習スペースが多く、勉強しやすい。食堂はフードコートのような場所にチェーン店がたくさんあり、いろいろな国の料理を食べることができた。また、キャンパス内にも墓にレストランやカフェが多かった。また、校内では無料のwi-fiをどこでも使えて、PC環境には困らなかった。キャンパス内を走るシャトルバスに乗ると移動が楽だった。

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

このプログラムでは、海外の大学生活を私たちの対して特別に開港される授業鶴を受講したり、アクティビティを通じて現地の学生と交流することで体験できる。語学力に不安があったが、取り合えず話すことで英語でコミュニケーションをとることに対する恐怖心は減った。学問を深めることはできないが、授業を受講して、その学問を日本とは違う視点で見たりという経験をできた。まず自分の専攻の勉強を深めてから、留学したほうが楽しいようにも感じた。

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、次は長期のこのようなプログラムに参加したいと思っている。今回のプログラムでは、一つの科目の授業を固めて受けるようなプログラムに参加したい。

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

参加する前は、不安になったり、心配になることも多いが、このプログラムなら、東大生と暮らすので、留学したみたいけれど海外が不安だという人でも安心して生活できるプログラムだと思う。だからと言って、日本人とばかりと過ごすのではなく、授業後、放課後には、アクティビティで仲良くなった現地の生徒と夕方に遊びに行ったり、ディナーを食べたりして語学力の向上もできるので、そういう人にとっては、とっても意義のあるものになると思う。

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

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)

2017年3月1日

東京大学での所属学部・研究科等:	工学部	学年(プログラム開始時):	学部4
参加プログラム:	UCSDウィンタープログラム	派遣先大学:	カリフォルニア大学
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: 航空)	<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複数あるキャンパスのうちの一つ。海沿いにあり、キャンパスから海が見える。

参加した動機

海外で英語を使う機会を得たかったから。海外の大学で英語で授業を受けるのがどういうことか体験してみたかったから。

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)

学内選考用に志望動機や自己PRを書いて提出する。

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)

滞在期間が2週間だったため、ビザは不要であった。

③医療関係の準備(出発前の健康診断、常備薬、予防接種等)

特に常備薬はなく、健康診断も受けなかった。

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)

大学指定の保険に加入した。手続きは早めに済ませるように。

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)

航空宇宙工学科の卒業設計の時期と被っていたため、指導教官に事情を説明し、署名を頂いた。

⑥語学関係の準備(出発前の語学レベル・語学学習等)

特に行わなかった。

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

インスタントの味噌汁や日本のお菓子など。

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)

プログラム指定の講義を大学で受ける。事前に配布される割と分量のある英文を読んでから講義に臨むように言われる。

②学習・研究面でのアドバイス

事前に配布される英文を読んでから授業に臨むと理解が深まる。未知の単語を調べておくだけでも効果的。

③語学面での苦勞・アドバイス等

プログラム中は臆せずどんどん話すとよい。間違えてもそれが成長につながる。

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)

プログラムで指定された宿舎に泊まった。お金持ちの別荘という印象を受けた。

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)

気候は寒暖の差が大かったように感じる。公共交通機関はバスのみであった。タクシーか知り合いの車で移動することがよくあった。生活費の支払いはほぼクレジットカードだった。

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がつけた点など)
治安はとてもよかった。医療機関については受診してないのでわからない。外食が続くと野菜不足になりがちなのでスーパーで野菜を買って家で食べていた。
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)
30万円程度。
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から8万円。卒業生有志の短期留学支援プログラム「東大生海外体験プロジェクト」による奨学金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)
JSAという大学内の交流団体の活動に参加した。たくさんの日本に興味のあるUCSDの学生と友達になれた。放課後や休日はその人達と遊んだりした。
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がついているので講義でわからないことがあれば授業の前後で教えてくれる。生活で困ったことがあれば相談できるプログラムのインストラクターみたいな人もいた。
②大学の設備(図書館・スポーツ施設・食堂・PC環境等)
図書館はかなり広くパソコンも使わせてもらえる。食堂はかなりたくさんあり、二週間でまわりきれぬか怪しいほどである。学内は無料WiFiが飛んでいる。
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
英語を聞く、話すことに慣れることができた。海外で生活するのがどういふことかイメージがつかめた。
②参加後の予定
未定。

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

とりあえず海外での大学生活を体験したいという人や、海外に行ってみたいといった初心者にはかなりおすすめできる。もうすでにかなり英語が使える海外経験も豊富な人には物足りないかもしれない。

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

google map

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)

2017年 2月 25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

UC系列の一つで、UCSD。プログラムが始まる3日前ぐらいに系列のバークレーがトランプ大統領関連の集会で封鎖されたりしたが、特にこちらで何か集会が行われているような感じはしなかった。

参加した動機

春休みを利用して海外に行くことを考えており、奨学金が出るプログラムを探していたら、このプログラムが見つかったので応募した。

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)

11月下旬にこのプログラムに申請した。申込書類を送ればよい。

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のみ。ネットで申請できる。意外と大変に感じた。

③医療関係の準備(出発前の健康診断、常備薬、予防接種等)

使い慣れている頭痛薬と胃薬を持って行った

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)

大学側に指定されたものを持参した。

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)

大学側に指定されたとおりに行った。

⑥語学関係の準備(出発前の語学レベル・語学学習等)

出発の3日前まで試験だったためほとんど準備はしていかなかった。

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

語学力をもう少し付けてから行けばよかったかなと感じた。

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)

各授業の前日に20ページほどのアサインメントが配られた。

②学習・研究面でのアドバイス

基本的に日本の授業を英語で受けているという感じだった。

③語学面での苦勞・アドバイス等

英語で話すということに苦勞した。

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)

大学側が手配した宿舎

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)

滞在期間中はなぜか晴れる日がとても少なかった。普段は晴れているらしい。

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がつけた点など)
サンディエゴはとても治安がいいように感じた。
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12万+プログラム代33万+生活費3万
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)
大学とJASSOから頂いた計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)
ディズニーランドに遊びに行った。
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)
授業前と授業後に30分ほどプチセミナーがあった。
②大学の設備(図書館・スポーツ施設・食堂・PC環境等)
プライスセンターの食堂にはいろいろな店が入っていた。
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
アメリカに初めて訪れたので日本との違いを色々と感じた。特にプログラム後の一人旅では、平気で1時間以上遅延する電車やホテルのチップの制度など文化の違いを痛感した。
②参加後の予定
英語力のなさを痛感したため、TOEIC・TOEFLを受験して英語力を身に付けようと感じた。

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

おそらくこのプログラムを受けて、英語力自体がそこまで伸びるわけではないですが、きっかけをつかめるいい機会にはなると思います。

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

るぶを買っていったが、地球の歩き方の方が良い気がした。

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)

2017 年 3 月 1 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:			
<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はサンディエゴ市郊外のラホヤに位置する公立の総合大学である。2141エーカーの広大な土地をもつ。

参加した動機

もともと大学入学前から留学に興味があり冬休みを利用して短期留学をしたいと考えていたがいきなり留学に行くには勇気が足りなかった。そんなときにインターネットで同プログラムを見つけ語学に自信がなくても参加できる点に惹かれ参加をきめた。

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)

締め切りぎりぎりにプログラムに気づいたため慌てて申し込んだ。普段からGO GLOBALのサイトをチェックしていると良いと思う。

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)

半年ほど前にハワイ旅行でとったESTAが使えた。

③医療関係の準備(出発前の健康診断、常備薬、予防接種等)

特に何も持って行かなかった。

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)

学校の指示に従って加入した。

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)

以前に受けたtoeic763点のみ。

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

特になかった。必要なものは揃っていたと思う。

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)

大量の英文を事前に読むことが求められる。授業前にTAが事前に読んだ課題についての復習をし、授業後にも授業内容をさらに深めるような議論をする。英語での議論は難しいが確実に力になる。

②学習・研究面でのアドバイス

しっかりと予習をするべきだと思う。授業内容がわからずついていけないことになると思う。

③語学面での苦勞・アドバイス等

現地での友達と交流する際に細かいことが言えずに苦勞した。もっと日常生活に使える表現を覚えていけば良かった。

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)

学校がラホヤ郊外に家を借りてくれたのでそこに滞在した。

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)

治安が良く、綺麗な街だった。スーパーからは遠くバスを乗って行かなければならなかったので買い物は少し不便であった。

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)
靴などはしっかりと見ているようにした。
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)
航空賃12万、参加費33万、お土産代5万がかかった。
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)
JASSOから8万、東大生海外プロジェクトから8万頂いた。
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)
放課後はほぼ毎日現地の人々と交流した。
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が授業でわからなかったところをフォローしてくれた。
②大学の設備(図書館・スポーツ施設・食堂・PC環境等)
レストランはたくさんあるが量が多かった。東大の学食よりも少々高かった。図書館は誰でも入れる。
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
参加する前は留学への恐怖が大きすぎて不安であった。しかし実際に参加してみると、もちろん苦労はあったが様々な挑戦ができ、長期留学への展望が開けたような気がする。非常に濃厚で有意義な2週間であった。
②参加後の予定
これから長期留学への準備を始めたいと思う。プログラムを通して自己の語学力不足を改めて痛感したため、しっかりと勉強に励みたい。

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

得るものは人それぞれではあるが、私にとっては一生忘れられないような素晴らしい体験ができたように思う。

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)

2017 年 03 月 01 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:)	<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、ロサンゼルス校やバークレー校に次ぐ人気校らしいです。
参加した動機
長期の留学を考えているので、一度海外の大学の授業を受けておきたいと思ったから。
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)
何かあると困るので、手続きは余裕を持って進めるべきです。
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)
アメリカに行くためのビザとしてESTAを取得しました。手続きはネットで行いましたが、入力自体は2、30分程度で終わりました。
③医療関係の準備(出発前の健康診断、常備薬、予防接種等)
特に医者にかかたりはしませんでした。薬は念のため風邪薬と胃腸薬、頭痛薬を持って行きました。
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)
学校が指定する保険に入りました。

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)

特にありません。

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

携帯のアプリで、Uberとオフラインでも使える地図アプリ(maps.meなど)が役に立ちました。インストールしていくことをお勧めします。

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)

一つの授業は2時間で、前後に現地の大学院生によるセミナー(ディスカッション等)があります。また、課題として授業ごとに数十ページに及ぶプリントが配布され、事前に目を通して来ることが求められます。授業のほかにも、博物館や動物園、裁判所見学といった活動もありました。

②学習・研究面でのアドバイス

課題はしっかりやろうと思ったらかなり時間がかかります。空いている時間を見つけて、余裕を持って取り組みましょう。

③語学面での苦勞・アドバイス等

教授によっては授業の内容が聞き取れず苦勞しました。もし分からなければためらわずに教授やTAの方に質問するといいです。丁寧に答えてくださいます。

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)

東大の学生と一緒に一軒家に住みました。設備がしっかりしており快適に過ごすことができました。

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)

2月でしたが、日本よりはるかに暖かく、基本的には春先くらいの服装で大丈夫でした。大学やシェアハウス周辺は治安も良く、夜の外出も友人と一緒にいればそこまで不安はありません。お金は主にカードで支払いましたが、大学内ではプログラム初日に支給されるキャッシュカードのようなものを使用しました。財布は念のため二つ持って行き、分けて管理していました。

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をつけた点など)
留学先は治安は良かったのですが、海外であることに変わりはないので、一人での行動(特に夜)はあまりしませんでした。
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)
プログラム参加費が約33万円、航空券が約10万円、食費・娯楽費が合わせて5万円程度、合わせて50万円いかないくらいです。奨学金を引けば30万円程度になります。
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)
大学で紹介された奨学金に申し込みました。16万円いただいています。
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)
現地のサークル活動やイベントにいくつか参加しました。また、東大の学生とサンディエゴ観光に出かけたりもしました。
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)
プログラム担当の方が終始面倒をみて下さいました。外国の方ですが日本語もお上手なので、英語がうまく話せなくても大丈夫だと思われます。
②大学の設備(図書館・スポーツ施設・食堂・PC環境等)
基本的に普通の学生と同じように使わせてもらえます。ジムは有料ですが、東大の学生の中に何人か通っている人がいました。
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
プログラムが二週間という短いものであったことに加え、周りには日本人が多かったこともあり、英語力の向上はそれほど顕著には感じられませんでした。それでも、本プログラムを通して得たものは非常に大きかったと思います。アメリカの大学での生活は、日本とは全く違う多様な考え方や行動様式に触れる機会を与えてくれました。海外経験の少ない私にとって、これは新鮮な体験であり、日本の外のことをもっと知りたい、知らなくてはならないという気持ちが強くなりました。さらに、現地の学生と交流する中で、自分がいかに日本のことを知らないかを思い知らされました。様々な国からやってきた人たちと対等に渡り合うためにも、まずは自国のことを知ることが大切だと思いました。
②参加後の予定
長期の留学を考えています。ただしその前に、英語力を向上させるとともに、日本のことをよく知る努力をしたいと思っています。

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

少しでも参加したいという気持ちがあるのなら参加してみると良いと思います。このプログラムは、手厚いサポートがあり周りに日本人が沢山いるといった点で一般的な留学とは少し異なるかもしれませんが、それでもインターラクティブな講義や現地の学生との交流、異文化の体験を通して留学へのイメージは確実に鮮明になってくると思います。また、海外での生活はやはり目新しいことが多く刺激になるので、自分自身が成長する良い契機となる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

本プログラムの過去の報告書

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)

2017 年 3 月 3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フランシスコ校
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

カリフォルニア大学のうちの一つ。パブリック・アイビーの一つに数えられ、世界有数の研究機関として有名。アメリカ西海岸の影響を受けた自由でのびのびとした雰囲気のキャンパス。

参加した動機

自分は2年の終わりにぼんやりと留学に興味を持ち憧れていたが、留学は具体的にどうということなのか、自分が実際に海外留学した時にどれほど通用するのか、留学する意義と実際の雰囲気を知らするために、2週間という短期間ではあるがアメリカの大学に通えるこのプログラムは僕にぴったりだと思った。

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)

大学に要求される書類を提出すれば大丈夫です。

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)

僕は韓国籍だったので、ESTAの申請だけで十分でした。(パスポートにICチップが埋め込まれていれば大丈夫だと思います) あと帰国時の再入国用に再入国許可申請書?(小さい紙一枚)を書きました。

③医療関係の準備(出発前の健康診断、常備薬、予防接種等)

特に健康診断や予防接種のようなものは行いませんでした。常備薬は風邪薬を2回分と胃薬を持って行きました。胃薬は使いませんが、風邪薬は体調を崩したかなと思われるときに服用しました。おかげで大きく体調を崩すことなく全日程を終えることができました。

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)

大学から言われた通りに保険に加入しました。言われた通りに手続きを進めれば特に問題はないと思われます。

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)
駒場のアドミニ棟で成績証明書を出したのと、前期課程教務係でプログラム中の注意点の説明を受けたぐらいです。
⑥語学関係の準備(出発前の語学レベル・語学学習等)
TOEFL78、英検準一級と交換留学にapplyするにはギリギリ足りない語学能力でした。自分の語学能力が実際に留学する際どれほど通用するのか確かめるのにちょうどよいプログラムだったと思います。
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
ノートパソコンと電子辞書、筆記用具があれば授業受講に関しては問題ないです。日常生活では、家の近くに食料品店がサブウェイとスターバックスしかないのでインスタント食品(味噌汁、カップラーメン)が重宝するとします。Optional activityでサーフィンを申し込んだ人は水着が必要です。
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)
現地の大学院GPSが提供するプログラムで授業と裁判所見学等の小旅行以外は基本的に自由です。なので本当に現地の大学に留学した時と同じような体験ができるのではないかと思った。
②学習・研究面でのアドバイス
毎授業ごとに授業に関するassignmentを読んだ後に授業に参加する感じでした。Assignmentは結構多く、電子辞書片手に毎晩夜遅くまでみんなでリビングに残って読んでいました。授業は毎回違う教授によって行われるのでおもしろかったりそうでなかったりもします。せっかくアメリカまで来て授業を受けているので積極的に質問するようにしました。良い経験になったと思います。
③語学面での苦勞・アドバイス等
授業中に英語を話す以外にも、自由時間に積極的にlanguage table(留学生がいろいろな言語で交流する場)等に行って英語を話す機会を増やすといいと思います
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)
Airbnbで借りたらしい4つのコテージで東大生とルームシェアをします。僕にとって初めてのルームシェア経験でしたが友人と夜遅くまで課題をこなしたり朝起きたらリビングで声がる生活は新鮮で楽しかったです。
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)
サンディエゴは暖かく、日中は半袖でも大丈夫ですが夜間や雨の日は結構寒いです。お金の管理方法について、現金は400ドル持参しました。それ以外はクレジットカードと大学から支給されるトライトンキャッシュを使用しました。

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)
大学と宿舎があるラホーヤは高級住宅街で、治安は非常に良かったと思われま
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)
32万+航空券12万+現地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)
東京大学の奨学金8万円+JASSO奨学金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)
授業後4:30から4人ぐらいで大学のスポーツジムに向かい筋トレに励みました(笑)。トレーニング後は大学でご飯を食べ帰宅しそこから課題の文章を夜中まで読んでいました。他にも何回かランゲージテーブルに参加したりもしました。
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)
授業の前後に大学院生によるサポートがありました。基本的にプログラム中は自由な感じです。
②大学の設備(図書館・スポーツ施設・食堂・PC環境等)
図書館は立派なガイゼル図書館と呼ばれる中央図書館があり、そこで課題をすることもありました。図書館の近くにはPrice centerと呼ばれるショッピングセンターがありそこにフードコートがあるので食事が取れます。
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
そもそも留学に対するイメージがぼんやりとしていた自分にとって、現地の雰囲気を実感することは非常に良い経験となった。アメリカでの生活の実体感、授業、大学の雰囲気を体験することができた。将来海外留学したい強く思えるようになった。やはり百聞は一見に如ずであると感じた。
②参加後の予定
来年の全学交換留学に参加するために必要な語学条件のクリアと後期課程で良い成績が取れるように勉学に励みたいと思います。

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

このような東京大学サポートのもと手軽に海外に行けるプログラムはそうないと思われるので是非参加してみてください。おすすめします。

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

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)

2017年 3月 3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:	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 checked="" 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

海が近く、治安もよい地域で、一言で言ってしまうととてもいいところでした。本プログラムはUCSDの中でもGPSという部門が管轄なのですが、そこには日本のことをよく知りたいという学生の方もたくさんいて、コミュニケーションを図りやすかったです。駒場とは比にならない広さがあり、設備も充実していたように思います。

参加した動機

海外に行ってみたいな、というのが大きな動機です。時間のある大学生のうちに、語学学習という目的にとどまらず、世界を拡げたいなと。今のアメリカだからこそ見える何かもあるかもしれない、というのもUCSDを選んだ理由の一つです。しかしながら、私には2つの懸念事項がありました。①初めての海外である。②三鷹寮在住 兼 授業料全額免除になるほどにお金がない。の2つです。そこで、本プログラムの登場というわけです。本プログラムは、海外が初めてであったり、英語に自信がなかったりする人を主な対象としており、参加者全員に奨学金が支給されます。まさにこれらの懸念を打ち破ってくださる支援でしたので、参加をさせていただきました。

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)

1つ言えることは、早めに動いた方がよいということです。一般論にすぎないと言えそうですが、学部の許可やパスポートなど、ボタン一つですぐ出てくる成績証明書とは違って、発行に時間のかかる必要書類もあります。「期限までにやれば大丈夫」と思うと人間なかなか動かないものなので、そういう意味で期限に縛られず動くべきだと、自省のうえ思います。とはいえ、TOEFLの成績などはなくても申し込みを受け付けてもらえる場合もありますので、万が一期限を過ぎてしまってもそこであきらめず問い合わせしてみてください。

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)

必要書類とお金さえあればパスポートの発行はさほど困難ではないと思います。私の実体験から言えるアドバイスと言えば、顔写真が半年以内に撮られたものでないと突き返されてしまうので、半年以内に撮ったものを持っていくか、撮影日時がわからないように既に切り取った形で提出するかの方がよいということですね。

③医療関係の準備(出発前の健康診断、常備薬、予防接種等)

私は健康診断や予防接種は何もしていませんでした。もしものときのために、風邪薬や頭痛薬などの常備薬は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)

大学から要請されるOSMAIに加えて、私はマルイのEPOSカードについている海外保険を適用しました。これは、EPOSカードを持っているだけで無料で発動する保険です。海外へ飛ぶにあたり、クレジットカードを作ろうと思うのですが、未成年で発行してくれるところは少なく、そのうちの1つがEPOSカードなので、お勧めです。

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)

前期教養なので、アドミニ棟の窓口で許可をもらっただけです。

⑥語学関係の準備(出発前の語学レベル・語学学習等)

先述の通り、私は留学を思い立って準備を始めたのがかなり遅かったため、TOEFLやIELTSを受験していません。大学がこれらの集団受験を格安で行っているため、日程が合えば参加するとよいと思います。

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

みそ汁と昆布茶を持っていきました。「海外にいるのにそんなもの飲んだら負け」というハウスメイトもいましたが、割と好評でした。

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)

予習は結構骨が折れました。授業までに読んでくる宿題がなかなか分量で、それが前日くらいに突然降ってくることもたまにありました。しかし、どれも面白い(自分が普段専門としている分野以外のことであったり、アメリカなどの日本以外の視点から切り込んでいたりする点で)文献でした。

授業の前後に、大学院生が予習・復習のセミナーをしてくれます。これは担当者によって質に大きくばらつきがありました。概して授業の理解を深める手助けになったと感じています。

印象に残った内容としては、リーダーシップに関する授業を挙げておきます。おそらく他にも複数名これを挙げるかと予測しますが、日本の教育ではなかなかそうした部分を取り上げないため、興味深かったです。

②学習・研究面でのアドバイス

予習の分量が多くて心が折れそうになるかもしれませんが、しっかりと読むことをお勧めします。実のところ、1つだけ読み終えずに臨むことになった授業があったのですが、理解度が他の授業と違ったと自分の中では認識しています。フォローアップセミナーなどで後々理解が追い付いてくる部分もあるのですが、幅広い分野の授業を受ける以上、その多くが自分の専門外ということになりますから、事前準備は最低限与えられたものだけでもこなしておくべきだと思います。というのが、あまりよろしくない実体験からのアドバイスです。

③語学面での苦勞・アドバイス等

まずは話してみることだな、と思いました。教授にしても、学生にしても、お店の店員さんにしても、こちらが異邦人である以上、あちらも理解しようと努めてくださいます。仮に伝わらないことがあっても、同じ東大から仲間が多数同行しますからフォローを求めることも可能でしょう。私自身の反省として、発音などの能力どうこうよりも、もっと積極的に話しかける姿勢を持つべきだったというものがありますので、共有しておきます。時間も短く限られていますからね。

生活について

①宿泊先(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)

私のグループは、大きな家に9人で2週間住みました。9人入るほどですから、部屋もたくさんあり、とても広かったです。Wi-Fiに不安を感じるかもしれませんが、私の家のものは比較的快適に動いてくれました。ジャグジーやバーベキュー台など、設備も充実していたように思います。

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)

サンディエゴは世界的にも晴れが多く、非常に過ごしやすい街です。それは事実なのですが、「2週間程度の滞在じゃまず降らないでしょう」という説明会での言葉を真に受けた私は痛い目に遭いました。20年に一度という大雨。ダムが決壊。家も雨漏り。…さすがにこんなことはそうそう起きないとは思いますが、念のため折りたたみ傘くらいは持って行ってよいのではないかと思います。そんなに荷物にもならないでしょうから。Campusカードで、バスやトロリーに無料で乗れるのは強いです(私はトロリーも無料というのを失念して無駄に乗車料を払ってしまいましたが)。しかし、ダウンタウンなどへ向かうにはバスは公共交通機関は若干遠回りになります。そうした際はタクシーが圧倒的に早いです。異国の地で迷ってしまうなどのもしもの際のためにも、出国前にUberの登録をお勧めしておきます。

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)

治安は非常によかったように思います。調べてみると、ラホヤは統計的にもかなり犯罪が少ないようです。医療に関しては 幸いあちらで医療機関を受診することがなかったのでわかりませんが、すみません。

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)

私の中で最も意外にかかっていたのは食費です。夜をどこかのレストランで食べれば、2000円は軽く超えます。さらに、チップという日本にはない文化でさらに搾られます。とはいえ、お金がかかるからといってずっと大学の学食にこもっていてもつまらないと思うので、異文化接触の意味合いも込めてチャレンジしてみてください。そうした経験の対価と思えばそう高くもないかもしれません。概算としては、授業料や宿泊費などがトータルで30万、飛行機10万くらいだと思います。

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)

大学からと、JASSOからの奨学金をいただきました。それぞれ8万円、計16万円です。

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)

オプションの活動としては、日本ではなかなかできない上に、波の質も違うとのことで、サーフィンに参加しました。完全に初心者だったので不安でしたが、インストラクターの方が丁寧に教えてくださり、短い時間でも板の上に立つことはできるようになりました。

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やTeaching Assistantの先生たちは日本語をわかるため、もし何か緊急事態が起きたが英語で何といえればわからないような状況でも問題ないサポート体制があると思います。また、家が雨漏りを始めた際に、30分もしないうちに人が駆けつけて、嵐とも呼べる大雨と風の中、屋根に上って修理していただきました。何かあったらJacobに連絡すれば大丈夫、ともいえるほどの体制だったように感じます。

②大学の設備(図書館・スポーツ施設・食堂・PC環境等)

ジムを利用する人も結構いましたが、私はそれほど屈強な体を持ち合わせてはいないので、代わりに図書館を積極的に利用しました。ガイゼル図書館は一目見て圧倒されるような荘厳な外見で、本が分野というより書名のアルファベット順で並んでいる部分があって探すのは難しいものの、日本にはないような書籍をそろえています。また、学内Wi-Fiからデータベースにアクセスでき、そこから論文を閲覧することもできました。

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

個人的な感想ではありますが、意義は大きかったと思っています。
まず、先述の通り、私の中の世界を広げるのに大いに寄与したこと。初めて日本から出たこともあり、現地の人も、音も、植物さえも、すべてが私には新鮮でした。
成長した点としては、やはり何かしら話す、意見を出してみるということの重要性の認識だと思います。仮に伝わらなくても、相手方も理解しようと努力してくれますので、まずは一石を投じることから始めるべきなのでしょう。ただ、私の反省としては、そうして意見を求められる際にも何も浮かばないということがたまに起きるので、そこは教養を積まなければならないところだと痛感させられました。

②参加後の予定

これから専門課程に正式に進学するところなので何か明瞭に見通しがあるわけではありませんが、今度はそうした専門分野にフォーカスした研修に参加したいと思います。たとえば北欧なんかは世界的にも教育が発展していますので、そうした現地に赴いて研究したいことはあります。

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

時間がない、お金がない、自身がない、、、そうした不安を抱えている人がいるかもしれません。殊に初めて留学を考えている人はそうでしょう。しかし、そうした人にこそ救いの手を差し伸べてくれるのがこのプログラムだと思います。現に私もそうだったわけです。わからないことがあったとしても、気になるならまずは問い合わせてみるとよいと思います。申し込みの期限などもありますので、まずは動いてみてください。計画性がなくて様々な申し込みや提出がぎりぎりになってしまった私にならないように。。。

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

EPOSカード: <https://www.eposcard.co.jp/index.html>
サンディエゴ観光: <http://www.us-lighthouse.com/sandiego/guide/spot/la-jolla.html>

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)

2017 年 3月 4日

東京大学での所属学部・研究科等:	文学部	学年(プログラム開始時):	学部3
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
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

カリフォルニア大学サンディエゴ校は、米国最大規模の州立大学群カリフォルニア大学の1校で、カリフォルニア州の中でも、メキシコに近い南部のサンディエゴという都市に位置します。キャンパスは非常に広大で、本郷キャンパスの数倍程度はあるという印象でした。個性的な外観の図書館や、綺麗なジム、レストランやカフェなど、学生向けの設備も充実しています。プログラム参加者は自由に(ジム使用料などはかかるが)利用できるの、快適な学生生活が保証されていました。宿泊先からはバスで20分前後の距離でしたので、比較的近かったです。

参加した動機

留学経験がなく、英会話能力を真剣に身に付けようとしてこなかったこともあり、英語を「読み書きできても話せない」という大学入学当時の状態から一歩も進歩していない自分に嫌気がさしていました。英語力を向上しようと東大で開催されている英会話講座(「SEL 東大」で検索すれば出てきます。)や、外部のオンライン英会話を受講するうちに、実際に英語圏に行って生活の中で英語を必然的に使わなくてはならない環境に身を置きたいと考えました。このプログラムは、「海外経験の浅い学生」を対象としていましたので、自分にぴったりだと思いました。加えて自分は全学交換留学にも応募していて、留学前の準備、足掛かりとして最適だと思ったため、参加しました。

学習・研究について

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)

国際本部及び所属学科の指定する手続きをこなしていけばよいです。そこまで手間取った印象はありません。ただ奨学金を申請するにあたって「前年度の成績」を出す欄があったのですが、学部3年の私の場合少々厄介でした。2年次の成績を記載しなくてはいけないのですが、前期教養の成績証明書には語学の成績は1・2年及び1・2列・演習の成績を総合したものしか表示されず(たとえば、英語＝良 スペイン語＝可)、その他の科目に関しても1、2年どちらで履修したのかが表示されないの、過去の履修データを探すことに苦労しました。仕様が変わってなければ、来年度3年生の参加者の方は多少手間取ると思うので、不明点はすぐに本部か学部の方に問い合わせてください。

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)

米国入国の認証として、オンライン上でESTAに登録する必要があります。「渡航認証」をネット上で済ませてしまつてよいのかという戸惑いはありましたが、申請サイトで指示に従えば問題ありませんでした。

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、胃薬、便秘薬、市販の皮膚炎の薬、絆創膏、痛み止めの貼り薬を持っていきましたが、幸い何一つ使いませんでした。ですが、持って行ったほうが安心できると思います。インフルエンザの予防接種は受けてきました。

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)

OSSMAという東大指定の保険と、同じく東大指定の海外旅行保険に加入して行きました。双方加入が必須事項ですので、本部の方から案内があると思います。それ以外には特に入っていません。

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)

試験も終わっていたので、単位や試験には影響ありませんでした。文学部に請求された簡単な書類を2枚提出したのみです。

⑥語学関係の準備(出発前の語学レベル・語学学習等)

IELTSで総合6.5でした。スピーキングは上述のように、英会話講座などで練習を心がけましたが、リスニング能力が低すぎるということをプログラム中痛感しました。詳細は後述します。

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

お茶のパックや、インスタントみそ汁などの日本食を持っていきましたが、ほとんど余ってしまいました。日本食は向こうにもレストランがあるので食べられます。衣類用の洗剤、爪切り、電子辞書、替えの靴、ガイドブック…くらいだと思います。大抵のものは向こうでも買えますし、バスで大型スーパーにもすぐ行けます。出発前には、各携帯会社で海外サービスについて確認し、何か安価で利用できるものはないか探すとよいと思います。Softbankの場合は「アメリカ放題」というサービスがあり、米国内ではSprint社の回線を無料で利用出来ました。wifiは学内や宿泊先でも利用できますが、個人でも持っておくべきです。

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)

予習は主に読むべき課題を前日までに渡され、「講義までに目を通すように」という感じです。授業の前後にはTAがセミナーを開きます。講義には中国から来た学生も参加するのですが、この授業前後のセミナーは東大生のみで、さらに2グループに分かれて行われるので、疑問点などは気軽に質問できます。基本的には渡された課題の内容と関連した授業が進行されますが、課題のすべてを理解出来なくとも、理解すべき語句や事象などはセミナーで扱ってくれるので、まるっきり授業の内容についていけないという事態にはなりません。

②学習・研究面でのアドバイス

扱われる内容は政治やマーケティングなど、いわゆる「文系」よりの学問です。ですが、上述のように、前提知識なしでもある程度は理解できる内容になっているのでそこまで構える必要はないと思います。言い換えれば「アメリカのトップ大学でなければ学べない」ほど高度な内容という訳ではないので、プログラム中に興味がわいた方は、帰国後に理解を深める形になると思います。もちろん、授業後に教授へ質問しに行けば快く対応して下さるでしょうし、メールアドレスを教えて下さる教授もいらっしゃるの、活用してよいと思います。

③語学面での苦労・アドバイス等

講義は2時間あり、リスニング能力が低いと当然聞き取り辛いです。教授の方々はゆっくり話してくれている印象を受けましたが、プログラムが進んで疲れがたまってくると集中力が落ち、普段なら、何とか聞き取れる、というレベルの英語でも頭に入ってこなくなります。また講義以外では、向こうの大学の学生や現地の人と交流する機会があると思います。話している内容が聞き取れなくても、聞き返したり言い換えを頼めば快く応じてくれますので大丈夫なのですが、やはり相手の話をしっかり理解出来れば、より楽しさや達成感を感じられると思います。また私見ですが、現地の人は多少英語がたどたどしくても目を見て最後まで聞いてくれる印象を受けました。臆せず話しかけるべきだと強く思います。

生活について

①宿泊先(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)

プログラムで用意されている家でルームシェアをしました。4つの家を東大生でシェアするのですが、私の家は二人用で部屋は二つしかなく、ベッドがある大きな部屋と、トイレ・シャワー室でした。他3つの家の様子も見ましたが、収容人数に対して広さ的には問題ないと感じました。どこもそれなりに綺麗でしたが、最終日前日の雨で雨漏りした家もあったようで、大家さんが対応していました。家にもよりますが、電子レンジや洗濯・乾燥機、風呂、コンロ、冷蔵庫など家具はそろっていて、自炊も問題なく出来ます。

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)

気候は「カラッとしていて晴れが多く、日中は初夏の服装で大丈夫」と事前に聞いていましたが、雨や霧の日もありました。そのため折り畳み傘や、替えの靴を持っていくことを進めます。日中は比較的暖かくなりますが、朝晩は冷えるので上着は必須です。車社会ですので、バスに乗る機会が多いと思います。バスは乗り放題のカードがプログラム初日にもらえるので大いに利用しましょう。食事はハンバーガーやピザが多いですが、メキシコ料理や日本料理、中華料理も食べられるお店が学内にもあります。お金はクレジットカードを1枚持って行きました。現金は300ドル程持って行きましたが、余ってしまいました。

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)

治安はほとんど心配していませんでした。ただ夜10時以降は一人で歩くことは避けました。本部の方から指示があると思いますが、パスポートは常に身に着けるようにしました。医療機関は利用していないのでわかりません。最初の2、3日は時差ボケが酷く、早めに寝るように心がけましたが、それ以外はこれといって特別なことはしていません。

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)

航空費は直行便の往復で約13万円でした。直行便でなければもっと安く抑えられるようです。授業料や家賃はプログラム参加費に含まれています。また学内の店で使えるキャッシュカードに144ドルチャージされたので、昼食はそれを利用していました。夕食は学外にすることが多く、外のレストランで食事をしましたが、夕食1回につき平均15ドルくらいだったと記憶しています。スーパーなどでピザや野菜を購入して食べている方もいましたので、もう少し安く済ませることも可能だと思います。交通費は、基本乗り放題のバスを利用していたので0円です。また向こうの学生団体の活動に参加すると、夕食などに呼ばれますが、車を持っている人が送迎してくれました。

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)

希望者が全員もらえる、東大の奨学金8万円と、成績要件を満たした人(満たしていなくても別途申請書類を書いて通った人)がもらえるJASSOの奨学金8万円、合計16万円をいただきました。国際本部の方からアナウンスがありますので、参加者は全員知っていると思います。

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)

JSA(Japanese Student Association)という、日本人学生と日本に興味のある学生が集う学生団体の活動に参加したのと、個人的に学内の International Center という留学生向けの施設へ訪問して、Language Exchangeに参加しました。またプログラム側で提供しているOptional Activity として、ディズニーランドに行きました。

派遣先大学の環境について

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さんも、各施設の方々も親切であると感じましたし、なんでも聞けば教えてくれる印象を受けました。

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、東大の図書館とはかなり違うと考えたほうが良いです。詳しいことは割愛しますが、その違いを体感するためにぜひ足を運んでもらいたと思います笑 食堂は充実していて、チェーン店が並んでいます。ショッピングモールのフードコートのイメージ。日本の大学の食堂とは異なり、値段は普通で、7ドル前後くらいです。

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

プログラムを通じて痛感したことは「世界中どこでも人は人」なのだということです。プログラムに参加する前に心の底で抱いていた、アメリカそしてアメリカ人に対してのイメージがいかに根拠のないものかを知りました。アメリカ人は非常に陽気であるとか、店員は無愛想である…等です。実際に行ってみれば、落ち着いた物静かな人も当然いるし、店員さんは「いらっしゃいませ」こそ言わないものの、have a nice dayをはじめとした気持ちの良い挨拶をしてくれるし、頭では分かっていたものの「同じ人間なんだなあ」と感慨深く感じました。「今更理解したのか」と言われてしまうような些細なことですが、私には非常に大きなことでした。同時に、将来的に日本だけでなく世界で生きていく勇気が湧きました。異文化の相手を理解するうえで、お互いの違いに目を向けることが重要であるのは分かっていましたが、私に関して言えば、その違いばかりに注目しすぎたために、外の世界へ出ることを臆するようになってしまっていたと分かりました。この経験は私にとって極めて価値のあるものと感じています。

②参加後の予定

就職活動を進めています。応募している全学交換留学の審査が通過したら、7月より1学期間留学します。留年することになるので、帰国後また就職活動を再開する形になります。

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

英語はばっちり、海外経験もある、という方にはあまりおススメしません。より学問的に高度な内容を提供しているプログラムに参加するべきだと思います。一方でそうではない方で、留学を考えていたり、国際交流の足掛かりを作りたいと考えている方はぜひ参加するべきだと思います。このプログラムの良い点の一つとして、向こうの学生だけでなく、同じような志を持つ東大生とも多く知り合える点です。私は現地の人々と同じくらい多くの影響を、同じ参加者の東大生から受けました。参加すればきっと有意義な体験になると思います。

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

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)

2017年3月6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:	UCSD
卒業・修了後の就職(希望)先:			
	1. 研究職		2. 専門職(医師・法曹・会計士等)
	3. 公務員		4. 非営利団体
	✓ 5. 民間企業(業界:宇宙)		6. 起業
	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10校あるカリフォルニア大学のひとつであり、本プログラムではSchool of Global Policy & Strategy(GPS)に二週間お世話になった。UCSDは1960年創立と比較的新しい大学であり、その広大な敷地にはガイゼル図書館など特徴的な建築物も見られる。UCSDの学生はとてもフレンドリーで、話しかけると快く応じてくれる人が多かった。GPSでは、公共政策やマーケティングなど法・政治・経済を中心に、社会的責任の大きい立場で意思決定ができる人材を育成することを目的としており、様々な分野のスペシャリストがいた。ユーモラスで個性的な教授が多く、教授と学生の距離の近い授業にはとても刺激を受けた。

参加した動機

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)

TOEFL・IELTS等の英語の試験は早めに受けておきましょう。また英語が苦手な人はできるだけ早期から計画的にスピーキングを勉強すると思います。私はスピーキングが苦手で、現地の友人にいいことを伝えられずもどかしい思いをしたことが何度もありました。

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)

滞在が短期であったため、ESTAを取りました。申請は10分程度で終わります。

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)

大学の指定であった第一成和の海外保険を利用した。

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)

出発前にTOEFL等受けていなかったが、語学レベルとしてはSpeakingに難ありという状態だった。出発前にはオンライン英会話やPodcastを利用して学習していたが、全体的に勉強量不足であった。

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

ほかに同じプログラム参加者がいる場合は、出発前に連絡先を交換しておくで情報交換でき不安が解消されやすくなる。

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)

GPSでは外交戦略からマーケティングまで様々な社会科学を学んだ。教壇に立った教授のほとんどは授業中に積極的に質問や意見を発言してほしいと言っており、双方向的な授業でとてもおもしろかった。予習の量は日本にいた頃と比べると非常に多かったが、内容が面白いためこなせない量では決していない。私にとって特に面白かったのは、「中国は社会主義か」という経済の授業である。これは、これまで持っていた中国に対する考え方を大きく変えた授業であった。授業を受ける前までは、中国政府の圧倒的権力とそれに基づいた内政に対してあまりよいイメージを持っていなかった。しかし、授業を通していかに中国が短期間で大きな成長を遂げてきたか、またなぜ国民に支持されるのかといった疑問が解決し、非常に興味深かった。全体として自分が疑問に思ったことをその場で気軽に聞けたため、ただ授業を受けるより多くのことを学び、より強い衝撃を受けることができたと感じる。

②学習・研究面でのアドバイス

学習については、予習の徹底と授業態度が大事であると感じた。UCSDでは現地の学生にとっても留学生にとっても予習の量が多く、周りにも十分に予習をしないまま授業に臨んでいる人ちらほら見られた。しかし、予習が不十分だとその分内容に対する理解・疑問が浅くなり、授業の面白みが半減してしまうように感じた。そのため、基本ではあるが事前に参考文献を読み込み、要点とそれに関する疑問を先に整理しておくことが重要である。また授業中に浮かんだ疑問もその場で質問することで授業がさらに面白くなり、かつ自分のためにもなるので積極的に授業に参加することが大事だと感じた。以上のことは日本でも小さい頃からいわれていることではあるが、UCSDに限らずほかの大学も実際に行動に移しやすい授業が多いと思うので、是非その機会を生かしていただきたい。

③語学面での苦労・アドバイス等

私は多くの人同様英語のスピーキング力が低く、現地の友人との会話でも長い文を頭の中で瞬時に構成し話すということができず悔しい場面が何度かあった。私の場合、うまく話すことができないと途中で自信のないような話し方になり友人から話の説得力に欠けると指摘されることもあった。また滞在したサンディエゴはメキシコからほど近いということもあり、メキシコ系の店員さんの英語を聞き取れないことがたびたびあった。日本にいたときから英語を話す機会を増やすことと、多少通じなくても自信を失わずに話し続けることで、よりコミュニケーションが円滑になり楽しい留学生活を送れるのではないかと感じた。

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)

大学により指定された住居に八人の日本人とともに二週間暮らした。広々とした一軒家であったため、ストレスなく過ごすことができた。終盤にトイレが詰まったり室内灯が暗かったりしたが、大家さんの迅速な対応により大きな問題にはならなかった。

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)

晴れが多いと聞いていたものの、雨期ということもあり快晴である日は少なかった。ただ快晴の日は非常に美しい景色を見ることができた。とくに大学近くの海岸ではパラグライダーをしている人が多く、パラシュートの色が空に映えてきれいだった。食事は日本に比べて高くても多い、という印象だった。ファストフード店では店員の対応が比較的雑だったが、ある程度お金(\$15程度)だとおいしい料理にフレンドリーな接客を受けられるところもあり、玉石混合という印象だった。オーガナイザーの方におごってもらったブリーダーは量が大きくその場ですべては食べきれなかったものの非常においしかった(そのあと食べきりました)。食費は基本的にクレジットカードで支払ったが、数万円程度の現金を両替して持っていた。

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)

留学先のサンディエゴはとても治安がよく、基本的に日本と同じように暮らすことができた。ただ序盤で軽く風邪を引いてしまい少しつらかったが、そのうち治るだろうと思い薬などは飲まなかった。風邪を引きやすい人は風邪薬等を持って行くと、体調を崩した際にすぐ復帰できるかもしれない。

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)

本プログラムでの自己負担はおおよそ30万円程度であった。内訳は航空賃12万円、プログラム費用29万円、その他2万円程度で奨学金16万円をいただいた。食費は全体的に日本より高かったが、プログラム費用が大学で使えるプリペイドカード費用を含んでいたため、実際にはほとんど現金を使う必要がなかった。

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)

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)

一人であることが好きなので、週末は大学から海岸沿いまで歩き写真を撮って過ごした。また空いた時間を利用して現地で知り合った友人とサンディエゴ周辺でスカイダイビングを体験した。もともとチャレンジ精神が旺盛ではなかったので自分の殻を破るという点で素晴らしい体験だった。

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)

本プログラムでは教授によるレクチャーの前に、大学院生によるフォローアップセミナーがあり予習でわからなかったことや大事なキーワードの説明、重要なトピックに関する議論など、授業に対するサポートが手厚く非常によかった。また私の場合、軽度の精神障害があったがそのことについても個別に対応していただき助かった。

②大学の設備(図書館・スポーツ施設・食堂・PC環境等)

UCSDのガイゼル図書館は特徴的な形をしており、幅広い本がそろっている印象を受けた。すべての会でそうかはわからないが自習スペースがまとまっているわけではなかったもので空いている席を探すのに建物をぐるっと一周しなければならず多少面倒であった。食堂はバーガーキングやサブウェイ、パンダエクスプレスなどファストフード店が10くらいあり、あまり飽きずに食事をとることができた。また食堂や図書館のほかにもジムがあり、参加者数人がジム通いをしていた。

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

私はこのプログラムに参加したことで三つの気づきを得たように思う。まずこれまであまり学んだことのなかった政治・経済の分野が想像以上に面白かったことである。アメリカの外交戦略での予習課題は、アメリカが国家としていかに他国より優位性を築けるかといったことを扱っており、行われていることの是非はともかくいかにして国家としての意思決定がなされているのかということ学ぶことができ非常に有意義であった。また本プログラムのような大量の予習と双方向の授業のような勉強スタイルは非常に性に合っているように感じた。これまでの東京大学での一般的な授業は教授が前で一方的に話すという形が多く、それもまた必要なスタイルであるものの、参考書を読めばわかるという事態を招きかない授業が多かった。予習を増やし双方向の授業にするということは、事前に一人で学習できることは終わらせておいて、授業中にその中の疑問を解消するという点で非常に学習効果が高く、またより興味深い内容になるような感じがした。そして、このプログラムを通して自分に自信を持つことの重要性に気づくことができた。現地の友人や教授と話す際、自分の英語のつたなさから思わず尻すぼみな話し方をしたところ、数人からもっと自信を持って話そうと言われることがあった。人に何かを伝えるときに曖昧な話し方をすると相手に不信感を抱かせてしまい、自分の主張の説得感が弱まってしまう。そんな当然の事実気づけた2週間だった。

②参加後の予定

まだ具体的な計画は立てていないが、大学院進学時には渡米したいと強く感じた。その前段階として大学のGLPプログラムに参加できればと考えている。

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

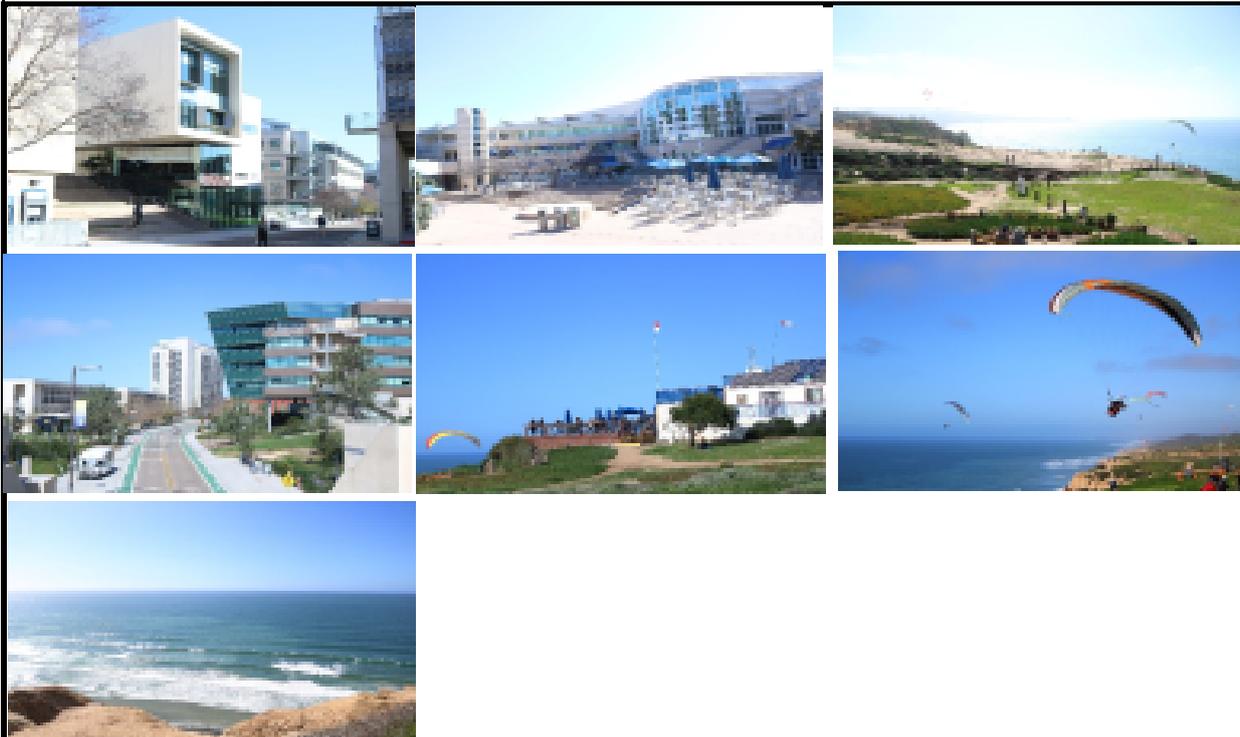
これまで渡米経験がないけど、将来アメリカの大学・大学院に進学したいという人にお勧めです。英語ができる人には多少物足りない面もあるかもしれませんが、授業内容も大変面白いので気になっている方は是非応募してみてください。

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)

2017年 3月 1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	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 checked="" type="checkbox"/>	5. 民間企業(業界:メーカー・商社)	<input checked="" type="checkbox"/>	6. 起業
<input type="checkbox"/>	7. その他()		

派遣先大学の概要

カリフォルニア州サンディエゴ市にあるカリフォルニア大学10校のひとつ。アメリカの中でもトップレベルの州立大学である。

参加した動機

もともと学部在学中に1年以上の長期の留学をしたいと考えていたが、理系の自分にとって学部生の間に行くことが本当に正しいことなのか確信が持てず、そもそも留学とはどんなものなのか、海外の大学の講義はどんな雰囲気なのかを短期の留学で知っておきたかった。そこで感じたことと進学選択の結果をもとに長期留学のタイミングを決めようと考えた。

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)

語学の資格は早め早めで対策・取得しておいたほうがいい。自分はプログラムの参加に必要なと分かってから勉強し受験したが、結果の通知が期限に間に合わず、また点数もよくなかった。PRなどで熱意が伝わったのか参加することができたが、正直かなり焦った。

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)

冬休みにESTAを申請した。パソコンでできて簡単だった。

③医療関係の準備(出発前の健康診断、常備薬、予防接種等)

大学から指定される保険に入ったことと、常備薬を準備したくらい。出発直前に空港で正露丸を念のために買っておいた。

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)

大学から指定された、付帯海学。

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)

Wタームで試験等も被っていなかったので特にしたことはなかった。

⑥語学関係の準備(出発前の語学レベル・語学学習等)

TOEFLiBTを受験しました。また毎日ではないですが寝る前に数十分BBCやCNNなどのニュースを見ていました。

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

洗濯ネット、ハンガー、電子辞書(ちゃんと電池があるか確認する)、ティッシュ、耳かき、爪切り、お風呂用品など
またネット環境は、ポケットWi-fiを事前に借りておくか、海外パケット放題などの携帯会社のプランに入っておくこと。自分はauの海外データ定額を利用した。

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)

授業前に授業に関連した内容の論文が渡され、それを予習として読む。当日は、TAによるpreparation seminarが30分、教授による講義が2時間、TAによるFollow-up seminarが30分。
Marketingの講義が印象に残っている。

②学習・研究面でのアドバイス

予習課題はかなりの分量を渡されるので、計画的に読み進めておくべき。

③語学面での苦勞・アドバイス等

屋食時に店員が何言ってるかわからないと、後ろからのプレッシャーとかもあって少し焦る。注文したあとA or Bのような質問が来るので、注文したからと気を抜いてはいけない。自分からアクションを起こさないと英語を話す機会はそれほど多くはない。

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軒家を借りて計25人でシェアハウスのような感じで宿泊。

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)

日が出ていると長袖Tシャツ一枚でも過ごせるくらい温暖だが朝や夜は結構冷える。大学まではバスで移動。定期券のようなカードがもらえて大学周辺はそのカードでだいたいいける。食事は基準となる量はかなり多い印象。ただ野菜もたくさんあってちゃんと選べばバランスのとれた食事は可能。様々な国の料理があってよかった。お金はクレジットカードを忘れるという失態を犯したが、おおめに両替し、またプリペイドカードなどを駆使して乗り切った。クレカのコピーは持ってきてたのが幸이었다。

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)
治安はとてもよくなにかに怯えて生活することもなかった。
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)
航空券が約8万、現地での生活費とお土産代がカードでの支払いも込みで約500ドル程度。一回の食事でかかる費用は日本よりも高い印象。また大学内のジムを利用したのでマンスリーパスを55ドルで購入して通い詰めた。
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)
大学から8万円、JASSOから8万円の計16万円を頂いた。
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)
授業後は大学のジムによくいった。また、向こうで知り合った人とご飯を食べに行ったりしました。週末はダウンタウンに行って、ペトコパーク(パドレスの球場)やリトルイタリーなどを観光した。
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)
Jacobに聞けば大体解決する。
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Geisel Libralyという大学のシンボリックな建物があって、壮観。上にも書いたが、RIMACというスポーツ施設にジムやシャワー、バスケットコート、スカッシュのコートなどが入っている。マンスリーパスは55ドル、一回利用は10ドルだった。食堂はPrice Centerにファストフード店がいくつも集まっている。また大学施設内にいくつかファストフード店が点在している。
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
留学をしてみたいと思うがいきなり一年などの長期留学は不安があった自分にとって、今回の二週間で自分の他にも東大生がいるというプログラムは初めての留学としてはちょうど良かった。二週間という短い期間ではあるが、自分から求めていけば、Uberの運転手との会話やlanguage tableなど英語を話す機会はたくさんあった。一方では、店員との会話が通じなかったり、講義で教授の話が理解できないことがあったりと、日本に帰ってもっと英語の勉強をしていきたいと思った。また、東大にいる中国人、韓国人は3ヶ国語で会話ができている、強いなと感じた。
②参加後の予定
しばらくは部活に打ち込みつつ、英語と、できたら二外としてドイツ語も自分で勉強していきたい。そして、大学院での長期留学に向けて準備していきたい。

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

すでに英語力が高くて英会話に自信を持っている人には物足りないかもしれない。初めて海外に行く人にとっては、良いきっかけになるプログラムだと思う。ただ英語力に自信がない人でも、行く前にリスニングなど少しでも英語に慣れる努力をし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

特になし。あえて挙げるとすれば、サンフランシスコ空港での乗り換えの時間が2時間と短く不安だったので、HISのサンフランシスコ観光ブログでサンフランシスコ空港での乗り換え手順を予習しておきました。

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)

2017年 3月 3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:	2016年度国際本部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 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 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

UCサンディエゴは10校あるカリフォルニア大学のひとつで、3万人近くの学生が所属している。キャンパスが広く、東アジア系の学生の姿はかなり多い印象を受ける。プログラムは国際政策・戦略研究大学院(GPS)が主催している。GPSには日本や中国を専門に研究している人もいる。

参加した動機

学部卒業後すぐに大学院に進学することはないかもしれないが、いつか英米の大学院で修士以上を取ることができればという思いがあり、学部生のうちに一度訪れてみたいと思った。海外に行くのがほぼ初めてだったので、学校側からのサポートが手厚く、まとまった人数の東大生で米国に行ける本プログラムに魅力を感じた。また、カリフォルニアという土地自体にも興味があったのでその大学に行ける点が良かった。トランプ大統領就任で色々不透明だったので早いうちに行っておきたいという気持ちもあった。

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)

駒場祭を終えてからの数日で急いで応募書類を準備したのだが、事前説明会に出席していなかったため自力ではよくわからない部分もあったので、説明会に行くべきだったかなと思った。

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の人も余裕をもって。

③医療関係の準備(出発前の健康診断、常備薬、予防接種等)

特別なことはしなかったが、風邪薬等の常備薬は日本のものを持参した。

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)

付帯保険に加入した。

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)

特別な手続きはなし。

⑥語学関係の準備(出発前の語学レベル・語学学習等)

直前まで試験期間だったので、日頃より少ない程度に、CNNニュースを観たり英語のインターネット記事を読んだりしていた。出発前の語学レベルはTOEFL iBTが100点だったが、UCSDプログラムは英語力を厳しく要求していないようなのでそこまで心配しなくてもよいと思う。

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

Uberは便利なので出発前にアカウントを作っておいてよかったと思う。使ったことがなかったので若干不安だったが、数人で乗車していれば危険を感じることはなかった。バス移動はかなり時間がかかるし、サンディエゴでは東京ほど頻繁にバスが来ない。航空券の手配は早めに行う。参加してみたいサークルがあれば事前に連絡をとっておくとよい。Google mapが使えるようにルータ又はスマホの海外プランは必須。

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)

プログラム生向けの授業を受講した。講義は経済、マーケティング、外交、法などの分野に関するもので、現地の院生が前後にフォローアップしてくれた。授業は中国の二大学の学生と合同で受けた。授業以外に、グループワークでキャンパス内の学生に話しかけたりして多少の度胸が身についた。個人的に印象に残ったのは裁判所見学で、実際の陪審員裁判を民事刑事どちらも傍聴することができ興味深かった。

②学習・研究面でのアドバイス

講義の題材に関連した文章を、事前に読むように渡される。必ずしも講義で扱うわけではないので読まなくても講義には行けてしまうかもしれないが、読むと面白いと思う。そこそこの長さの文なので、要点を押さえるように心がける。普段から英語には触れているがネット中心でつい短めの文ばかり読むせいで、久々に長文に接して疲れたので、反省した。

③語学面での苦勞・アドバイス等

講義の際は非ネイティブに対して話すということを意識してくれているようで、ついていけないほどの速度や語彙で話をされることはなかった。むしろ個人的には、教授陣の英語が最もわかりやすく、店員さんの英語の方が聞き取りや会話に難しさを感じた。ちなみに土地柄メキシコ料理やアジア料理の店も多いので、飲食店のメニューはたとえ英語ができたところでわからない場合も多い。

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)

プログラム参加生用に4軒用意された家でシェアハウスをした。私の家は9人で、女子3人で一部屋を使った。

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)

サンディエゴは年中乾燥して暖かいイメージがあったが、2月は東京より数度気温が高い程度で雨もよく降った。現金は念のため多めに持っていたが、予想以上にクレジットカード社会だったうえ、市内のバス乗車や大学での買い物にはプリペイドカードを用意してもらえたので、あまり減らなかった。ただし細かい紙幣はあった方が便利だと思う。食事はけっきょく外食が多く、家では簡単な調理を何度かした程度だった。

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)

家の周りにはホテルと学校があり特に治安の良さそうな地域だった。それ以外も、観光目的で行こうと思うような場所は昼間一人で歩いても問題ないと思う。

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)

航空券15万円弱、生活費や保険など6万円、事前に振り込む参加費33万2千円(うち奨学金16万円)

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)

JASSOと「東大生海外体験プロジェクト」から計16万円を受給した。JASSOの受給要件の理解が不十分だったために国際交流課への申請がぎりぎりになってしまい、申し訳なかった。JASSOはとりあえず申請。

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)

授業以外に、全員で自然博物館とサンディエゴ動物園に行った。平日の放課後や週末は海辺や街なかに出かけたり外食したりしていた。その他には、1月末からメールでやりとりしていた外国人学生団体のひとつの集まりに参加させてもらった。

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)

UCSDの卒業生でコーディネーターをしてくださったかたが手厚くサポートしてくださったので生活に不安はなかった。

②大学の設備(図書館・スポーツ施設・食堂・PC環境等)

キャンパスはとにかく広大。図書館には自由に入ることができた。パスを買えばジムも利用できるようだった。キャンパス内に食事が買える店は多いので食事には困らないと思う。キャンパスでは学内無線LANが利用できる。授業内でPCやインターネットを使わねばならない場面は特になかった。

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

初めての米国だったが楽しく二週間過ごすことができた。米国と日本との考えかたの違いをいくつか感じて面白かった。それから私はアジア出身のUCSD生と会って話を聞いたので、彼らの出身国と米国と日本との違いについても興味深かった。

②参加後の予定

後期は法学部なので学部卒業後そのまま院進はしないかもしれないが、いつか米国の大学院に通いたい。

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

ウィンタープログラムは特にサポートが厚いので、費用面さえ大丈夫なら他のことはあまり心配せずに応募していいと思う。

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

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)

2017年3月3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:		派遣先大学:	
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

UC San Diego はUC system の1校で、アメリカ全土でもかなり上位の大学です。

参加した動機

学部在学中に中・長期の留学をしたいのと、日本では中々出来ないスピーキングの向上のため。

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)

特になし。

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)

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)

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)

大学側が提供して下さったものを利用しました。

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)
冬休みなので、なし。
⑥語学関係の準備(出発前の語学レベル・語学学習等)
IELTSとTOEICは持っていたが、東大生平均くらいのレベルだった。
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
特になし。
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)
アサインメントが前日に配られる等あり、アカデミックレベルの英語に慣れてない日本人の学生はほとんど処理しきれなかった。
②学習・研究面でのアドバイス
文系よりの授業が多かった。
③語学面での苦勞・アドバイス等
スピーキングは準備しないと大変。
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)
家はシェアハウスで、かなり快適だった。
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)
クレジットカードは必須。

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)
治安は比較的良い。
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)
トータル600ドルくらい使った気がする。
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)
特になし。
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)
特になし。
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)
仲介スタッフと、UCSD側は密に連携を取ってくれたので、助かった。
②大学の設備(図書館・スポーツ施設・食堂・PC環境等)
Wi-Fiはやはり、東大より便利。
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
正直、成功体験と思っておらず、日本で出来ること(語学、専門)をしっかり準備してから、また留学に挑みたいと思った。
②参加後の予定
思案中。
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
英語を一定レベルまでやってからの方が得るものは大きいです。

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

学内サイト。

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)

2017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1
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:			
<input checked="" 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

UCSD(カリフォルニア大学サンディエゴ校)は、10校あるカリフォルニア大学のうちの1つ。La Jollaという海が近く自然豊かで治安のいい高級住宅地にある。キャンパスの敷地は広く、学生の方々は親切だった。アジア系の人も多くいた。

参加した動機

2週間という短期間で、内容も非常に興味がある分野だったので、このプログラムは留学が初めての自分に合っていると感じた。
異国の文化に触れてみたかった。GPS(Global Policy & Strategy)で行われる国際関係の講義に興味があり、英語能力についても高めたいと思っていた。

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)

案内通りに手続きすれば十分である。
パスポートや保険など申請してから時間がかかるものもあるので、案内を受けたら早め早めにやったほうが良い。

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)

パスポートは申請するまでと申請してからできるまでに時間がかかるので、早めにやるのがいい。
ESTAについては案内通りに申請した。ESTA申請に関して、似たサイトが多くありお金を多く取られてしまうことがあるそうなので、大使館のホームページ、もしくはURLからESTAの申請を行った方がいいそう。

③医療関係の準備(出発前の健康診断、常備薬、予防接種等)

お腹を壊しやすいので、普段使っている胃腸薬を持って行った。
健康診断はしていません。

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)

このプログラムの参加にあたって決められた保険に加入した。
案内された通りに手続きするだけなので特に困ることはなかった。

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)

2週間のプログラムで、長期休暇中なので特に問題はなかった。
アドミニ棟で教務課に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)

IELTSやTOEFLなどのスコアを持っていなかったが、英語はあまり得意ではなかった。受験英語しかやってこなかったの、出発前にリスニングやスピーキングの練習をした。

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

冬でも日差しが強いので、日焼け止め、サングラス、帽子などを持って行った方がいいです。
自分の現在地を知るためにポケットWi-fiなどを持っていると便利です。
アメリカの食生活は偏っているので、日本のインスタント食品などを持って行って食べるのもいいです。
タクシーを呼べるアプリUberは便利なので、日本にいるうちにインストールして、支払い方法などを登録しておいた方がいいです。

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)

講義はだいたい2時間で、講義の前にPreparatory Seminarが30分間、講義の後にFollow-up Seminarが30分間あります。またJacobさんが企画してくれるactivityもあります。1日の構成としては、講義やactivityが午前と午後に1つずつある感じです。講義の内容は、Leadership Development、US Foreign Policy、US Judicial Systemなど文系のテーマでした。

それぞれのSeminarは、東大生12人ほどに対して、UCSDの大学院生がTAとして講義の内容に関するディスカッションや説明を提供してくれるもので、講義内容の理解が深まります。Seminarでは各個人が発言しなければいけないことがあり、英語のスピーキングの練習にもなります。
予習はほぼすべての授業で英語の論文のリーディングの課題が与えられました。前日に配られることが多く、量も多いので予習は大変でした。

②学習・研究面でのアドバイス

政治や法や経済の内容が多いので、その分野について勉強しておく講義の内容も理解しやすいかもしれません。
講義のためにリスニングを鍛えておくといいと思います。

③語学面での苦勞・アドバイス等

専門用語が多く出てきたり、知らない単語が出てきたりすると理解が難しかったです。リーディングの予習課題でキーワードはきちんと覚えておいた方がいいでしょう。

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)

すでに決められた家があったので、自分で探す必要はありません。
東大生計25人ほどで4つの家をシェアして共同で生活しました。私の家は男6人、女2人の計8人で、2人1部屋で寝ました。リビングやキッチン、ダイニング、2つのシャワールーム、3つのトイレがついていました。庭もあり、バーベキューできる機械や、地面は平らではないがバレーボールのコート、ジャグジーがついていました。

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)

サンディエゴは晴れている日が多いとのことでしたが、私たちが行った期間は晴れている日が少なく、曇りや雨の日が多くありました。晴れている日でも、昼間は日差しが強く、暖かいです。朝や日が沈んでからは冷え込むので、防寒着は必要だと思います。

家から大学まではバスで20分くらいで、バスで大学に通いました。バスは時間通りに来ないので、時間にゆとりを持ってバス停に行ったほうが良いです。またバス停の案内が詳しくなされないで、周りの雰囲気・風景を見て降りるところを判断しないとけません。グーグルマップのGPSで現在地を見ながらバスに乗っていると、降りるところを間違えることはないと思います。

食事は、友達と外で食べに行ったり、スーパーやサブウェイで買って帰ってきて家で食べたりしました。家の近くにはサブウェイやスターバックス、コンビニがあり、タクシーで5分くらいのところいくつかスーパーもあります。バスで行くこともできます。大学には食事ができるPrice centerというのがあり、そこで昼食は済ませていました。様々なお店が入っていて、飽きることはないかと思っています。

お金は一部だけ持ち歩き、一部はキャリアケースの中に鍵をかけて管理していました。クレジットカードは絶えず持ち歩いていました。

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をつけた点など)

家や大学周辺の治安は日本と同じくらいいいかのように感じましたが、私はあまり遅くならないうちに家に帰るようにしていました。私は、もともと腹が弱く、アメリカの食生活でたまに腹痛になることがあり、持って行った胃腸薬で対処していました。アメリカでは野菜をあまりとることができないと思います。

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:12万円ほど

プログラムの費用(授業料や教科書代、家賃など込み):34万円ほど

娯楽費:6、7万円ほど

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)

卒業生有志の短期留学支援プログラム:8万円

JASSO奨学金:8万円

いずれもこのプログラムのオリエンテーション時に説明がありました。

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)

週末はシーワールドや、ダウントウン、オールドタウンに出かけました。

オプションアクティビティでサーフィンやシーワールドにも行きました。

現地の日本人や日本語を学んでいる学生との交流会にも行きました。

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)

このプログラムのコーディネーターのJacobさんがついてくれるので、日本語も英語もできるので、安心して過ごすことができました。語学面、学習面では、講義前後のSeminarが十分サポートしてくれていたと思います。

②大学の設備(図書館・スポーツ施設・食堂・PC環境等)

図書館は非常に大きく、そこで自習することができます。食堂であるPrice centerには様々な店が入っています。ただ生徒数に対して席の数が少なめで、席を確保するのが少し大変かもしれません。ジムも充実しているようです。大学のWi-fiを使用することもできます。

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

このプログラムの意義は、3つあると思います。

1つ目は語学力に関してです。英語で講義を聞くので、リスニング力は多少上がると思います。しかし、2週間という短い期間なので、より重要なことは、日本に帰ってからもっと英語を勉強したいというモチベーションを得られたことだと思います。

2つ目は、講義に関してです。授業のスタイルもやはり日本と違い新鮮で、内容も日本で習ったことでも日本とは異なる視点で語られることもあります。日常生活の中でも、アメリカと日本の違いをいろいろな面で多く感じます。

3つ目は、共同生活についてです。日本にいて、なかなか2週間共同生活する機会はないと思います。共同生活の楽しさ、難しさもこのプログラムでは感じると思います。また学部1年から4年まで、学部も様々で、仲を深めることもできました。

②参加後の予定

本プログラムで、海外の様子を実際に体験することができましたが、一方で自分の英語力の足りなさを痛感しました。リスニング、スピーキングをもっと日本で鍛えて、英語でも日本語と同様に使いこなせるように近づけて、また長期留学に挑戦していきたいと思っています。

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UCSDのプログラムは留学をしたいが、まだしたことがなく不安があるという学生にとって非常に有意義なものになります。2週間という短い期間でありながらも、大学の講義を受けたり、現地の学生と交流することができます。海外旅行では経験できない貴重な経験ができ、日本に帰ってきてからの英語力向上や法や政治、経済のよりいっそうの学習へ非常に高いモチベーションが得られます。

この2週間をより自分のためにするためには、自分が積極的に講義や、アクティビティ、交流会に参加していくことが大切です。様々なことにどんどんチャレンジしていくのが重要だと思います。

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

地球の歩きかた(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。

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）

2017年 3月 3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）	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：	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
アメリカ合衆国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で、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。
参加した動機
英語圏で生活をしたことがなく、自分が今まで学んできた英語がどれほど通用するのか見る目的と、アメリカの大学ではどういった授業形式なのか、また教える内容が違っていればそこから新たな視点を獲得できるのではないかという期待から。
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）
すべきことの情報が出たらできるだけ早く準備をしましょう。日にちを過ぎてしまうとどうしようもなくなることもあるので、締切日などはすべて確認しておきましょう。
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）
私は日本のパスポートを持っていたし、期間も短期なのでネット上でESTA申請をするだけでよく、比較的にかなり楽だったと思います。
③医療関係の準備（出発前の健康診断、常備薬、予防接種等）
私は特に何もしていませんでしたが、できれば検診を受け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）
大学から指定された保険に入りました。

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）

⑥語学関係の準備（出発前の語学レベル・語学学習等）

行く前に英語の本はできるだけ読むようにしていた。

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

ネット環境について、可能であればSIMカードを事前において現地を設定するようにすると、日本の各通信会社からWIFIを借りるよりずっと安く済むし、WIFIの電池の減りなどを気にする必要も無く便利だと思います。

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）

リーダーシップの講義、マーケティングや交渉に関する講義が特に印象に残っている。学業や将来の仕事に活かせるような内容であり、かつ日頃の考え方にも影響を与えた。

②学習・研究面でのアドバイス

当然といえば当然ですが、課題は事前にちゃんと読み込んでいくと授業の理解度が高まるうえに自分の中に疑問を準備していくことで講義が一方通行なもので無く主体的参加型になり講義を最大限に活かせるので、もらったreading assignmentは大変でもちゃんと読んでいくといいと思います。

③語学面での苦勞・アドバイス等

上にも書いたことですが、英語のレベルが少し足りてないと思うときこそ、事前に渡された資料をしっかりと読むことで理解できる幅が随分拡大すると思います。個人的にはそれで違いを実感しました。

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）

割り当てられた家を東大生でシェアしていました。綺麗な家で住みやすかったです。

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）

カードを一枚しか持っておらず、使えなくなった時などのことが不安だったので私は現金をわりと多く持って行き管理は慎重にしました。それを除けばアメリカはカードでほぼ済ませられるので便利でした。気候的にはとても過ごしやすかったです。

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）
かなり安全な地域だったと思います。不安な時は、単独行動を避けることで危険度が下がるのではと思います。
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、往復8万円ほどだった。
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）
学校からとJASSOから、それぞれ8万円ずついただいた。
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）
週末に日本クラブやクウィディッチなどの活動に参加してみたら有意義な時間を過ごせた。
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）
授業の前後に30分程度のセミナーの時間が設けられており、現地のTAにサポートしてもらっていたことは授業の理解度を格段に高めてくれた。
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
アメリカの文化や社会に少しの間触れることができ、自分がこれからの人生の中で国際社会の中でどのように生きるかを考える上で参考になった。また、日本とは違った授業スタイルを体験したことはいい刺激になった。
②参加後の予定
長期の海外留学を考えています。

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

参加費は少し高くなりますが、自分の参加の仕方によってはとても刺激になり、ためになる機会です。参加するならばぜひ最大限に活用してください。

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

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)

2017年3月2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2
参加プログラム:	uc dandiego ウィンタープログラム	派遣先大学:	UC SANDIEGO
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 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

カリフォルニアにある大学。アジア系の学生が多く、国際色豊かに感じた。現地の学生に聞いたところによるとカリフォルニアはアメリカの中でもかなり黒人の割合が低いらしいが、実際あまり見かけなかった気がする。バイリンガルは当然としてそれ以上の言語を使いこなす学生が多く大変刺激的であった。

参加した動機

語学留学もしくは全学交換留学を考えていたため。

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)

特になし。パスポートとエスタさえ忘れなければ大丈夫。

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)

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)

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)

大学指定のosma等に参加すれば大丈夫。

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)

前期教養のアドみに棟にサインをもらいに行けば大丈夫。

⑥語学関係の準備(出発前の語学レベル・語学学習等)

アイエルツ等である程度の語学力を身に着けたうえで行ったほうが、授業や日常での成果は得られると思う。

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

特にないが、強いてあげるなら日常会話の練習と多少の日本食。パンばかりで嫌気がさします。

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)

授業はすべて英語。ネイティブの授業は話すスピードと発音が段違いなので予習しないとまず聞き取れないと思います。あらかじめ配布されるアサインメントをしっかりと読めば八割くらいの内容は理解できると思います。予習は前述のとおり、あらかじめ配布されるアサインメントを読めばいいのですがこれが思いのほか多い(笑) 適度に予習する程度でいいと思います。復習はフォローアップセミナーでしっかりとできるので安心です。

②学習・研究面でのアドバイス

ある程度予習をして授業中質問を積極的にしましょう。アメリカの教授はどんなタイミングであっても質問を聞いてくれます。

③語学面での苦勞・アドバイス等

授業の予習、内容については受験英語で何とかできるのですが、日常会話のほうが自分にとってはつらかった。かといって一週間くらいで慣れてくるので、積極的にコミュニケーションをとりましょう。

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)

大学がとってくれているので問題なし。Cの部屋になると面白いです。

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)

治安はとてもいい。大学周辺のスーパーなどもあるので日常生活に問題はない。ただバス移動が基本なので最初は苦勞するかも。食事は基本小麦系が多い気がするが、大学やダウンタウンに行けば米やイタリアンも食べられるので心配無用。クレカはどこでも使えるので持って行こう。

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がつけた点など)
治安はとても良い。ベッドが柔らかいので腰がとても痛くなります。
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)
特になし
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)
現地の学生と知り合い交流。
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)
jacobさんがいたので何か不安なことがあっても安心できた。その他の大学のサポート体制もよかった。
②大学の設備(図書館・スポーツ施設・食堂・PC環境等)
ゲストwifiは切れやすかった。図書館・スポーツ施設・食堂はどれもよかった。
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
現地のネイティブとの会話はもちろん、それ以上に数か国語を使いこなす多くの同世代の学生に出会ったことが一番収穫だった。とても刺激になり、語学の勉強にモチベーションが沸いた。
②参加後の予定
まだわからないが、四年もしくは修士で留学を考えている。

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

比較的敷居は低いはずなので、臆せず申し込んでみましょう。成績が悪くても行けます。

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

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)

2017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2
参加プログラム:	2017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:)	<input type="checkbox"/>	6. 起業
<input type="checkbox"/>	7. その他()		

派遣先大学の概要

アメリカ西海岸の名門校カリフォルニア大学のサンディエゴ校。キャンパスが非常に広く有する学部も非常に豊富で、勉強のための環境が整っている。

参加した動機

アメリカ合衆国の教育現場の雰囲気を自分の肌で感じてみたかった。またこれから留学に参加するうえで、この経験を役立てられればと考えている。

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)

特になし

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)

ビザが必要な場合は、航空券のつごうもあるの、参加決定後にすぐ申請の日程を考えたほうが良い

③医療関係の準備(出発前の健康診断、常備薬、予防接種等)

特に行わなかった

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)

付帯海学

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)

教養学部の承認を受けた

⑥語学関係の準備(出発前の語学レベル・語学学習等)

IELTS6.5

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

自由時間が多いので、どのように過ごすかある程度考えて準備してもいいかもしれない。

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)

事前に文献が配布されてその内容に関して授業が行われる。また授業の前後に院生による予習、復習時間がある。現代の米露のグランドストラテジーに関する授業が非常に印書的だった。

②学習・研究面でのアドバイス

文献をしっかりと読めば授業の理解は容易だと思われる。

③語学面での苦勞・アドバイス等

現地ではアジア系の人も多く、中国語で交流することも可能。

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)

一軒に8人程度が住める一軒家が手配されている。キッチン冷蔵庫洗濯機など設備は充実している。

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)

サンディエゴは晴れが多いがキャンパス周辺は少し山がちで曇ることも多い。大学は少し中心市街から離れているため、交通に関してはバスで困ることはないが、車があるとダウンタウンや買い物がとても便利になるため、ウーバーの利用などもお勧めできる。朝食はルームメイトと共同で購入した、昼食は支給された学内キャッシュカードを利用して食べるが多かった。現地での支払いにはクレジットカードが多いが、割り勘の時にキャッシュがあると便利である。

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)
治安は良い。
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)
50万円
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)
プログラムに付帯の奨学金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)
週末はオプションアクティビティに参加した。また現地学生とおにぎり作りなど行った。
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)
プログラム期間中は現地校の担当の方がいた。
②大学の設備(図書館・スポーツ施設・食堂・PC環境等)
学生に必要な施設はすべて充実していると感じた。
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
アメリカの大学講義、さらには大学院の講義を体験できて非常に勉強の参考になった。また、取り上げられたテーマも非常に興味深いものが多く、アメリカの外交戦略やアメリカの裁判システムなど現地に即した講義も多く開講され、その国に対して理解が深まった。
②参加後の予定
英語のレベルアップを図る必要性があると感じている。

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

留学経験が少ない人にはお勧めできる。またサンディエゴはアメリカの中でもかなり治安が良いほうではないかと思われる。しかし、やはりプログラム自体に現地の学生とも交流が少なく、刺激にかける。

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。