

東京大学での所属学部/研究科・学年(プログラム開始時):前期教養学部 文科二類 2年

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・会計士等) 3.公務員 4.非営利団体

⑤民間企業(業界:金融) 6.起業 7.その他( )

<p>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カンパス。</p>
<p>参加した動機 自分の英語を磨きたいから 海外の大学で授業を受けてみてついていけるのか試してみたかったから</p>
<p>参加の準備</p> <p>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) アメリカに入国することさえできればあとは簡単です。</p> <p>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の手続きのみ</p> <p>③医療関係の準備(出発前の健康診断、予防接種等) 特になし</p> <p>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) 大学の指定の保険に加入。書類をもらい次第早めに入金するべき</p> <p>⑤留学にあたって東京大学の所属学部・研究科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</p> <p>⑥語学関係の準備(出発前の英語レベル・語学学習等) 特になし</p> <p>⑦日本から持参の方がよいもの、その他出発前にやっておくべきこと・アドバイスなど 日本のお菓子は現地学生とも交流のネタになりやすい</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) プログラムのために組まれた授業を受ける。</p> <p>②学習・研究面でのアドバイス 授業中寝なければ普通の準備をしているだけで大丈夫</p> <p>③語学面での苦勞・アドバイス等 授業後の質問時間に質問できるだけの英会話能力があるとプログラムをより生かせると思う。</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) プログラムに組まれた宿舎。無駄に豪華。</p> <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) 治安はいい。 観光するところは多くない。 物価が若干高い。</p> <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) 治安はよい。</p>

④要した費用とその内訳(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)  
40万円くらい

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)  
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、週末の過ごし方など)  
観光、現地の授業への参加

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)  
サポートは手厚い。

②大学の設備(図書館・スポーツ施設・食堂・PC 環境等)  
すべて申し分ない。

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

英語を聞ける耳は養われた

ただプログラム全体を通して異常なほど自由時間が多いので基本的には時間を持て余す感がある。

ストイックにゴリゴリ勉強したいタイプの学生にはオススメできない。

またコーディネーターが準備するゲームみたいなものも手抜き感がすごく、勉強にはあまりならない。

(ただ現地の学生にインタビューするゲームやアスレチックで中国人と遊ぶ、など)

②参加後の予定

タイの米国系 NGO にインターンします。

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

今まで海外の大学に行ったことない人にとってはとりあえず経験となってよいと思います。

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

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。

東京大学での所属学部/研究科・学年(プログラム開始時): 理科 I 類 2年

参加プログラム: UCSD Winter Program 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: ) 6.起業 7.その他( )

<p>派遣先大学の概要 UCSD、UC 系列で3番手の大学。</p>
<p>参加した動機 長い冬休みを有効活用したかったから。 海外にいった経験が少なく不安があったので、2週間の短期から行ってみようと思ったから。</p>
<p>参加の準備</p> <p>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) 早めに。結構面倒だった。</p> <p>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) 早めに。</p> <p>③ 医療関係の準備(出発前の健康診断、予防接種等) 胃薬は持っていました。</p> <p>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) 指定されたもののみ。</p> <p>⑤ 留学にあたって東京大学の所属学部・研究科で行った手続きなど(履修・単位・試験・論文提出等に関して) 指定された通り。</p> <p>⑥ 語学関係の準備(出発前の英語レベル・語学学習等) なし。期末試験終わったらすぐに行ったので。 自分の英語レベルは IELTS 6.0 (Speaking 6.5)、英検準1でした。周りは 6.5 くらいの方が多かったように感じます。</p> <p>⑦ 日本から持参の方がよいもの、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><b>【重要】</b> スマホについて 海外でスマホを使う方法はいくつかありますが、自分のお勧めは、Softbank のアメリカ放題を利用することです。無料で、Sprint の4G 回線が日本で使うのと同じように使えます。自分はこのために出発直前に au から Softbank に乗り換えました。そしてこの決断はとてもよかったと思っております。 ほかの方法としては、Wifi ルーターを借りることが考えられますが、いちいち Wifi をつなぐのが面倒、Wi-fi の電池があまり長持ちしない、2週間借りると1万円ほどかかり結構高い、などデメリットもけっこうあります。乗り換えによる違約金1万円払うのと結局同じくらいかかります。</p> <p>また、大学と家には Wifi ありますが、それだけで済ませようとするのはお勧めしません。というのも、GoogleMap が非常に優秀だからです。バス、電車を含めた経路検索でどこでも行けますし、バスの降りる位置(日本ほどやさしくない)のでアナウンスがよくわからない)とかも自分の位置を GPS で見ることで確認できます。 自分は土曜日に1人で Midway Museum に行きましたが、GoogleMap さえあればどこでもいけると思います。</p> <p><b>【その他】</b> カップスープみたいなものがあれば、朝ごはんの時に便利だと思います。緑茶もおいしい。 飛行機のアイマスクは寝るために必須。 あと地球の歩き方は買っておくべきでした。</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) UCSD の学生に声をかけて話をするという Activity は結構楽しかった。</p>

②学習・研究面でのアドバイス

③語学面での苦勞・アドバイス等

英語がペラペラ話せる参加者はいないと思うので、積極的に発言しましょう。

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)  
ビーチサイドの家に泊まった。東大の参加者とルームシェア。

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)  
基本クレカ。現金は1ドルをチップに使った程度。

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)  
食べ過ぎ注意()

④ 要した費用とその内訳(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 35万円  
航空費 14万  
生活費、お土産、観光 5万(?)

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)  
JASSO 8万円 (東大から指定されたもののみ)

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、週末の過ごし方など)  
週末は観光しました。授業が午前中に終わった日も、午後観光しました。

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った。基本自由な感じ。

② 大学の設備(図書館・スポーツ施設・食堂・PC環境等)  
広い。

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  
海外で生活する良い経験ができた。  
海外に興味がある東大生と知り合いになれてよかった。  
一人で海外の観光をする経験もできた。

②参加後の予定

② 今後参加を考えている学生へのメッセージ・アドバイス  
英語力に不安があっても大丈夫です。また、理系の方でも、経済の授業は結構楽しいですよ。(参加者の4割強は理系でした。)要はやる気次第。

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。

東京大学での所属学部/研究科・学年(プログラム開始時): 教養学部2年

参加プログラム: UCSD Winter Program

派遣先大学: University of California 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: 製造業 ) 6.起業 7.その他( )

**派遣先大学の概要**

アメリカ西部カリフォルニア州に位置する、国内でも上位の大学。サンディエゴ校は、ロサンゼルス校、バークレー校等複数のキャンパスの内の一つである。

**参加した動機**

異国の文化に触れ、自国との違いを実際に感じてみたかった。その国の学生の姿勢や授業の雰囲気を実際に見て知りたかった。同時に、英語で話すことを余儀なく要求される環境となることを利用して、英語力を上げたかった。将来の長期留学のイメージ付けやモチベーションアップに繋がった。

**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)

TOEFL や IELTS はできるだけ早めに受けること。私は提出メ切間近に結果が届く回で受けて、かなり焦った。得点は複数受けることで一番伸びやすいと感じる。この奨学金は申請すれば来るはずなので、PR は詳細に書いて用意するのがいいと感じる。

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 だったので、10日前を目安にインターネットで旅券番号等を打ち込むだけなので簡単だった。申請すればパスポートが証明になるのも楽だった。滞在先住所が分からなくても申請できる。

③医療関係の準備(出発前の健康診断、予防接種等)

保険をかけたことと、常備薬を準備したことくらい。

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)

学研災付帯: 海外留学保険

⑤留学にあたって東京大学の所属学部・研究科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 タームだったので、海外渡航届を出した程度。

⑥語学関係の準備(出発前の英語レベル・語学学習等)

IELTS を受けた以外何もませんでした。

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

日本の洗剤、洗濯物のネット、ハンガー、電子辞書(意外と忘れる)、ティッシュ(向こうのものは質が悪い)、耳かき、爪切り、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)

論文読破の予習課題があり、Preparatory Seminer(30分、TA)、講義(2時間)、Follow-up Seminer(30分、TA) マーケティングの講義が面白かったです。

②学習・研究面でのアドバイス

法・政治・経済の分野の講義だったので、背景知識を持っていると良い。

③語学面での苦労・アドバイス等

現地の人と話す機会は、お店で会話程度しかなかった。中国人と英語で交流する機会があり、あくまで挨拶程度の会話なので特に困らなかった。

**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)

3軒家を借りて、1軒10人程度で宿泊。

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)

昼間は長袖 T シャツ1枚でもいけるくらいに暑い。夜は結構寒い。バスで移動。定期券なるカードが貰える。食事は、脂っこいもの、甘すぎるものが多い印象だが、農業が盛んなので野菜や果物がスーパーはもちろん、コンビニでも手軽に沢山手に入る。外食も、ベジタリアン向けの食事がほぼ必ずある。量は多かったが美味しいしとてもコスパが良かった。私はむしろアメリカでの食事の方が好きと思うほどに、食事に困ることはなかった。クレカは Visa がオススメ。安いタクシーのようなサービス"Uber"があり、万一交通手段に困ったときに利用すると良いが、クレカでしか決済できないので持っておくべき。現金は 200 ドルはあった方がよい。財布は2つ以上に分けた方がよい。帰国後硬貨の両替は手数料がとても高いので、現地で硬貨は減らしておいたほうがよい。

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)

夜は1人で出歩かないことを心得る必要はあった。飲酒は 21 歳以上で、パスポートの提示が求められる。

④要した費用とその内訳(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→13 万程度、現地での生活費・お土産代→4万程度。

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)

JASSO 奨学金、8 万円。成績足りなかったし、所得の面からも厳しいと思っていたが、意外とすんなりと通った。ダメ元でも出したほうが良い。

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、週末の過ごし方など)

事前にアポを取れば放課後にクラブ活動に参加することもできた(パーティーにお呼ばれた例も)。週末はディズニーに行ったり、個人で観光に行ったりなど。

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)

滑舌良く丁寧に、よく準備して教えてくれるため、語学面はそこまで困らなかった。

②大学の設備(図書館・スポーツ施設・食堂・PC 環境等)

図書館が自由に使える。50 ドル程度でジムも借りることが可能。大学の Wi-fi も張ってあった(場所によっては繋がりにくい)。

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

自身留学はおろか、国外に出た経験もなかったため、異文化が自身に染み付く感覚や、そもそも留学が何をもたらすのかを知る機会として、今の自分にとっても適していると感じられた。今回は、当然の如く語学力の乏しさは痛感されたが、私にとってはそれ以上に、自国との文化の違い—人柄、土地、産業、食事、習慣—を知り、蓄積された知識—特に地歴公民分野—と照らし併せて、日本に足りないものや将来の理想の世界像がイメージされやすい機会となった。そして、自身の将来の良いキャリア形成のために何をすべきか考える機運が、より高まったと思われる。グローバル社会に立ち向かうのにふさわしい人材となるために、日本で勉学に努めようと思えるようになったのが、私にとって一番大きな収穫だった。

②参加後の予定

3,4 年は長期休みを利用して再び短期の国際研修等で国外に出たい。院で長期留学することを目標に、スピーキング力の向上に努めたい。

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

ただの旅行じゃなくて、数週間でも異国の世界に浸ること、それだけで視野が広がり、異なった視点を持てるようになるので、一度でも留学す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

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。

<p><b>派遣先大学の概要</b></p>
<p>サンディエゴ国際空港から車で30分ほどのところにある大学。1960年創立とあるが、全体的に施設は東大よりも新しい印象があった。キャンパスは6つのcollegeがあり、大学の敷地は端から端まで30分以上徒歩でかかるほど広大で、今回授業が開催されたGPS（school of Global Policy &amp; Strategy）の建物も使用したバス停から徒歩で約15分ほどかかる。治安が良いようで、荷物から目を離さないなどの一般的な対策をしていれば大学内でトラブルに見舞われることもなさそうだと個人的には思った。学生が皆親切で、聞けば大抵待ってましたと言わんばかりに笑顔で答えてくれる。向こうから話しかけてくれることも多く、日本だと新興宗教の勧誘のように見えるような場合も、結局アジア系学生の交流会の紹介だったりとか、署名を求められたり曲を弾いてくれたりして結局お金を請求してくるようなこともなかったりと、もちろん警戒するに越したことはないが、比較的安心して過ごせる場所だと感じた。ファストフード店、コンビニ、その他飲食に絡むものは東大よりも種類、数ともにキャンパス内で充実しており、2週間の滞在で飽きることはなかった。</p>
<p><b>参加した動機</b></p>
<p>現在自分はGLP-GEFILという東大のプログラムに参加しており、3年次、4年次の留学が義務付けられている。大学に入ってから一度だけフランスに行ったのが、人生で観光、留学あわせて唯一の海外経験という純ジャバ極まりない感じだったため、今回のUCSDのプログラムに参加することで自分の今後のサマープログラム選びの具体的な指標、判断材料づくりに役立てたいと思ったのが主な理由だった。</p> <p>自分は理科一類に所属し、工学部に進学予定。費用はやや高いと感じたものの、ちょうど春休みで時期的にも期間的にも自分に適していて、かつ米国の司法制度、経済、原子力政策など文系的な授業が豊富であり面白そうだと感じたことも動機として挙げられる。プログラムの事前説明にもあるように、東大生だけの参加プログラムということで、日本語に頼ってしまい英語を喋る機会が減ることや現地学生との交流が少なそうなことについてやや不安を感じた。しかし、このプログラムの目的のひとつが学部、大学院レベルの授業を提供し、米国での授業環境について触れることであり、今後のことを考えると同期間米国に語学留学する場合よりも魅力的に映ったので、UCSDのプログラムを選択した。悪い言い方になるが、所詮2週間ではどちらを選んだからといって大して英語力の伸びは変わらないだろうし、それでいて金額も同程度なことを考えると、得られるものがUCSDの方が多いと思った。また、自分はSpeakingが圧倒的に弱くレベルが適していると思った。</p> <p>やや意識高めにも書いたところで蛇足ではあるが、試験やレポートなどで忙しく、個人で手配するのではなくある程度東大に任せてしまうことで少し楽をしようと思ったこともあるかもしれない。</p>
<p><b>参加の準備</b></p>
<p>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）</p>
<p>申請の案内通りに進めただけだった。（学部2年なので）駒場の国際交流支援係に提出すべきものを、間違えて本部国際交流課に書類を送信してしまう時があった。</p>
<p>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）</p>
<p>2015年の春に初めて海外旅行に行った際にすでに10年のパスポートを取っていたので、自分がしたのはESTAの申請だけだった。ESTAは日本語サイトもあり、特に滞在先等が決まっていなくても登録できるので困ったことはなかった。パスポート申請自体は戸籍謄本を取ってきたりでかなり面倒だった覚えがあるので、よく調べて早めに準備するのが良いと思います。</p>
<p>③医療関係の準備（出発前の健康診断、常備薬、予防接種等）</p>
<p>インフルエンザの予防接種以外特になし。どうでもいいのだが、新年のフットサル同窓会で肉離れ気味になり形成外科に行くと、他の疾患の疑いもあると言われて血液検査を散々され、結局、特に緊急の大事には至らずにこのプログラムを迎えたので、何も不安要素がなかった。</p>
<p>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）</p>
<p>東大から指定された付帯海学とOSSMAに加入したのみ。追加補償はつけなかった。</p>
<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>

学内手続きの一覧に海外渡航届の提出とあったので、UTaskから書類をダウンロードしてアドミニ棟の国際交流支援係に提出しに行った。ただ、2週間程度のプログラムでかつ学業に全く支障がないものに関しては特に出す必要がない雰囲気だった。

#### ⑥語学関係の準備（出発前の語学レベル・語学学習等）

特に準備はしなかった。スコアはIELTS6.5、TOEFL83、TOEIC940。ただ、典型的な受験英語というか、TOEICとTOEFLの点数がかけ離れていることからわかるように、Speakingが圧倒的に弱いので(SpeakingはIELTSだと4.5、TOEFLだと14です)、Skypeで英会話とかしていました。

#### 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

今までのUCSDのサマープログラムは滞在場所が大学に近いため、あまり気にならなかったのかもしれないが、Wifiを空港で借りるべきだったと思った。確かに宿泊先や大学にはWifiが完備されているが、大学内も建物の中でしか基本的にWifiは使えない。通学の際にバスに乗ってGoogle mapを多用した上、金銭的に海外ローミングと値段も変わらず、自分のPCも接続することを考えるとWifiは持って行った方が良かったと思った。米国のバスは定時に来ることはあまりなく、また乗車中も停車所のアナウンスがあまり親切ではない上、特に目立った目印もないためにGPSで目的地に到達したのか判断することが多かった。と言いつつ自分は持っていなかったので割り勘して他人に寄生していた、すみません。

Old townやDown townに観光したり、買い出しに行ったりする時にバスだけでなくUberも使ったが、これは便利だった。また、中国の大学からの生徒と連絡先をやりとりする時、Facebookのアカウントを持っている人もいたものの、WeChatを使っている人が圧倒的だった。説明会の際にこれらのアプリの紹介はあると思うが、渡航前に入れて損はないと思う。向こうで一般的なWhatsAppを使っている人は大抵Facebookも使っており、結局WhatsAppを使うことはなかった。

予習教材の配布が基本的にPDFなのでPCを持っていないとやや辛いと思う。ただ、PCを授業中に使うことはなかったのも、スマホのみでも頑張れば乗り切れると思う。

プログラムで一緒に清華大学、復旦大学の学生が個人的にしおりとかのプレゼントをくれたりする。日本的なものをお土産がてら持っていけたら話が盛り上がったなと思うことがあった。プログラムでの友人にはじゃがりこなどを持ってきている子もいた。

### 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30分間のTAによる授業前の準備授業、2時間の本講義、そしてまた30分間のTAによるフォローアップ授業という形だった。

フォローアップ授業について。TAによって授業内容は様々で、予習の際に課されるリーディング教材について概要をまとめ、混乱しそうな内容、単語等を整理してくれる人もいれば、分からないところをこちらから質問してTAが答える形式、あるいは予習内容を前提にし、TAが質問してこちらが考える形式、など様々だった。2グループに分かれてTAの授業を受けるが、授業ごとに担当のTAは交代するので特段差はない。

本講義について。海外の授業は生徒が積極的に質問し、それに先生が答えて進めていくスタイルとは聞いて知っていたが、まさにそのような形だった。授業によっては、生徒の質問が多くて授業が進んでいないのではという印象を受けることもあったが、適度に時間を区切り効率的に進めている先生もいた。以上が授業形式で、内容についてはそれも先生次第。事前に課した教材について深く掘り下げる教授もいれば、全く予習教材と違う方向性で話題もかなり違う雰囲気のものを取り上げる教授、予習を前提にして今現在起きている問題（この時は企業戦略の授業で1週間ほど前に浮かびあがったシャープの買収の話がまさに取り上げられていた）について具体的に取り上げていく授業など、様々だった。理系の自分でもそれほど困ることなくついていける上、TAに聞けば親切に答えてくれるので特に理解に困るということにはなかったものの、専門用語が英語で出てくると、いったん「???」となるので、前提知識があった方が格段にわかりやすいのだろうとは思った。

個人的にはProf. SmithのUS Judicial Systemの授業とProf. OlsonのGlobal Business Strategy、Prof. SchaedeのCorporate Strategyの授業が面白かった。特にProf. Schaedeの授業では、予習した内容が活き、かつ具体的に現在のシャープ問題についてあてはめて考えるという、生徒の予習があってさらに授業に出る価値が増すような構成で、よく練られていたと感じた。

#### ②学習・研究面でのアドバイス



リーディングの量が多く、正直大変だった。前項で「予習した内容が活き」などと言う割には、他のクラスで授業前日に配られた40ページもあるリーディングは、あまり理解せずに授業に臨んだ。しっかり読みたい人はその量が来ても平気なように計画的に行動するか、あるいは担当のJacobに教材が既にないか確認すると良いと思う。自分はTAと仲良くなったので、TAから教材をもらってみんなに廻したりもした。

東大、清華、復旦混合のクラスでは圧倒的に中国からの留学生の方が質問しており、別に勝ち負けとかではないと思いつつも少し悔しい思いをした。授業の誤り以外の内容に関する質問を考えながら授業を聞くという習慣が日本ではあまりないと思うので、理系で特に質問する機会を得たいという人は予め考えておくと良いと思う。

### ③語学面での苦勞・アドバイス等

リーディング教材の単語は結構難しいものも出てきます。自分で言うのもなんですが、readingにおいてはTOEFLで満点、IELTSで8.5でかなりできる方だとは思っていましたが。ちょこちょこわからない単語は出てくるので、ちゃんと読みたい人はそれなりに予習の時間を見込んだ方が良いと思います。今回は宿泊先でリビング以外に机がなかったので、UCSDで有名な図書館を利用すると集中して読めると思います。平均15~20ページくらい渡されるので結構時間がかかりました。

### 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、宿舍の様子、見つけた方法など）

宿泊先は3つ。そのうち1つは8443 El Paseo Grande, La Jolla, CA 92037(建物名Tradewinds)にある海辺の家で通称ビーチハウスと呼んでいたの以下そう呼ぶことにする。そしてそこから徒歩15分くらいのところに残りの2つがあり、7855 Calle Juella, La Jolla, California 92037(建物名Summerhouse)というこの同じ敷地内で2つの建物は隣り合っている。こちらはメインハウスと呼ばれていた。宿泊先は全てプログラムで用意してもらった。10人収容できる5LDKの大きな住居という感じで、電子レンジ、キッチン、食器類、冷蔵庫、空調、洗濯機、乾燥機、水のサーバー、挙げ句の果てに洗剤や石鹼、調味料、コーヒーメーカーなど大抵のものは揃っており、材料さえ買えば自炊できる環境は整っていた。逆になかったものは、ドライヤー、ティッシュ、シャンプー等。ホテルではないので歯磨き等はないし、備え付けのバスタオルは昔住んでいた時にこの家でおそらく使っていたのだろうという感じで、気になる人は大学で買えば良いと思う。部屋は同性の子と2人部屋で、キングベットと補助ベットがあり、自分は交代で使う感じだった。

ただ、海外旅行慣れしていない自分にとっては家の設備は一見使い方がわからないものもあった。特に風呂ではカランの蛇口の先端を引っ張るとシャワーが出るということに気づくの1日かかり、皆故障していると思っていた。近くに泊まっているJacobに来てもらって教えてもらうのが良いと思う。

特にビーチハウスの方は綺麗で、眺めも最高だが、自分がメインハウスに居たからといって見劣りすると感じることもなかった。綺麗な方だと思う。

#### 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）

気候は暖かい。この2月前後のウィンタープログラムでは気温は最高で20度前後で、自分は秋物を持って行った。Tシャツに何か羽織るくらいでとても気持ち良かった。たまたまこのプログラム中、サンディエゴではとても珍しい嵐があり、その時はぐっと冷え込んだが、日本から来ていた冬物のコートを着てマフラーを巻いていれば中に着こんでいなくても平気だった。朝晩は寒く、人によってはコートを着ていた。薄手のスウェットでちょい寒いから暖房をつける、くらいだと思う。気温の割に日差しがきついで、日焼け止めとサングラスが重宝した。なくても現地で調達できる。

交通機関は先述の通りバスを使い、たまに観光や買出しでUberを利用した。バスは大学から乗り放題のバスをもらえるので、Google mapがあれば特に時刻も困らなかった。自転車をレンタルできるのでそれで通学している人もいた。自転車はバスに乗せられたりもするのでJacobに聞くと良いと思う。

食事について。大学のキャンパス内にファストフード店は腐るほどあり、カフェやフローズンヨーグルトのお店など、東大では考えられないくらい充実しているので、昼と夜は大抵大学で食べることが多かった。TAと仲良くなると色々お店を教えてくれるし一緒に食べに行くと英語も喋れるし良い感じ。TAと仲間何人かで色々食べに行った。キャンパス外のBella Vista Social Club & Caffeというお店はイタリアンのお店なのだが、眺めも良いし美味しいし、営業時間さえ合えば行く価値はあると思う。自分は夜にメインハウスとビーチハウスの間にあるレストランに行ったりもした。フルコースだとやや高くつくが、食も観光のうちと思って美味しくいただいた。Yelpで検索すれば高評価のお店がたくさん引かかるので行ってみると良いと思う。URLは[http://www.yelp.com/search?find\\_loc=7855+Calle+Juela,+CA&start=0&open\\_now=9767](http://www.yelp.com/search?find_loc=7855+Calle+Juela,+CA&start=0&open_now=9767)。

こんな昼夜だが、朝はシリアルやトルティアで済ませることが大抵だった。あるいはSubwayで前日に買ってきてレンジでチンとか。牛乳等は適当に買って皆で割り勘。人によっては朝に温かいものが欲しいと言って自炊している人もいた。スープ等自分もいただいたが、美味しい。BBQセットがあってBBQをしたり、自分の建物でもパスタを作ったりする人もいたり、冷凍ピザをチンしたり、自分もBBQの残りで焼きそばを作ったりした。慣れば実家勢でも食に困らないと思う。BBQや普段の買い出しには、UCSDから歩いて10分くらいのRalphsというスーパーマーケットや、家から30番のバスでUCSDと逆側に行ったところにあるVonsというところで調達していた。

色々美味しかったので長く書いてしまったが、お金について。クレカで大抵事足りた。現金は200ドルくらい持って行ったがだいぶ余った。

### 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）

夜一人で歩くのは避けたが、正直周りに注意する以上に何もしていない。ただ、他の人で夜に地元のゴロツキみたいなのを見たと言っている人もいた。

### 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）

先に述べたように、大抵クレカで事足りる。レストランに行かなければチップを払う機会は大学周辺でまずない。またTriton CashというUCSD内で使える電子マネーが150ドル分渡される。返金できないのでこれで大学内の買い物は済ませるが、だんだん夜は大学内で食わずに観光を兼ねて外出した結果、自分は結構余ることになった。UCSD内ならお土産もこれで買えるので、大量に紙幣を持っていく必要はなかった。ただ、共同生活の都合上、買い出しをまとめてすることが多く、その際に自分がクレカでまとめて切っていたから必要ないと思うだけで、割り勘の際には現金が要と思う。ただ、立て替えた金額も300ドルくらいだったので、現金はもっと少なくて良いと思う。肝心の要した費用について、5万くらいだと思う。クレカで300ドル、割り勘で回収したのが250ドルくらい、Triton Cashで150ドル使い、割り勘で回収したものと自分の現金合わせて300ドルくらい使い、持ってきた200ドルは結果100ドル以上余った、みたいな感じだった。

### 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）

JASSOから8万円の奨学金をいただきました。

### 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）

自分は課外ではBBQ、テニス、バスケ、ディズニーランド、ダウンタウンなどで時間を過ごした。BBQは機材が宿泊先にあったので材料を買い、メインハウス、ビーチハウスのほぼ全員でやった。テニスはUCSDに来ている東大生と、バスケは友人が企画し、このプログラムと一緒に参加していて、アクティビティの時間で仲良くなった清華大学、復旦大学の大学生と一緒にやった。ディズニーランドはOptional ActivitiesとしてJacobに連れて行ってもらった。初っ端から道を間違えたり、移動の車の中でハウス系の音楽がズンズン流れたり、アメリカ人の文化を肌で感じることができ、非常に楽しい機会となった。テニス、バスケ等はUCSDの広大な施設を利用した。予約もできるらしいが、自分たちは特に予約せず、テニスはボールを買って、ラケットはレンタル、バスケはボールを近くの人が貸してくれるという、正直ノープラン極まりない形で行った。興味のある人はUCSDのウェブサイト調べると良いと思う。

ダウンタウン以外にもオールドタウンに行く人もいたし、21歳以上ならば飲酒ができるのでバーに行ったりもした。30番のバスで大抵行ける。

真面目な過ごし方としては、いやまるで書いたものが真面目じゃないかのような言い方だが、割と予習のために図書館で過ごすことも多かったし、GPSの授業ではなく、UCSDの学生の大講堂での授業を聴講したりもした。聴講できる授業は「UCSD for a day」でググると見れる。GPSで配られたチラシにあった「The Global Forum at International House The Culture of Peace: Agenda for Nwe Global Civilization」という講演会を聞きに行ったりもした。英語力不足がわかった。

他にもサーフィン、サンディエゴズーなどのOptional Activitiesもある。自分は個人的に有名なサンディエゴズーに行きたかったのだが日曜は嵐で外出できず、またバスケ、テニスをしているものの、本当は医者に運動すると言われ、保険の都合もありサーフィンは申し込まなかった。楽しそうだった。

## 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）

特に困ったことはなかった。先生も聴き返せば結構ゆっくり喋ってくれる。また、現地学生と交流したければ、TAももちろん、他の活動団体に行くと仲良くなることもできる。基本フレンドリーなので特にそのためにサポートも必要としないし、中にはラクロス部に混ざって練習している人もいた。サポートも十分だが、与えられるものだけではもったいないので、自分で手を入れてく姿勢も大事だと思う。と言ってもどちらかというと自分はそういう英語圏に触れようと積極的な人について行っていることが多い感じだった。

### ②大学の設備（図書館・スポーツ施設・食堂・PC環境等）

非常に良い。充実している。自分のプログラムで知り合った友達はジムの筋トレ施設について一回行くべきと語っていた。自分もテニスやバスケの設備を見て非常に充実していると思った。図書館、食堂、PC環境等も先述の通りで特に困ることはなかった。

## 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

宿泊先付近のお店Yelpより

[http://www.yelp.com/search?find\\_loc=7855+Calle+Juela,+CA&start=0&open\\_now=9767](http://www.yelp.com/search?find_loc=7855+Calle+Juela,+CA&start=0&open_now=9767)

UCSDの学生の授業の聴講なら

<http://admissions.ucsd.edu/tours/ucsd-for-a-day.html>

以下、国際交流課本部のご担当者からのメールの引用

最後に、3つ参考情報です。

<https://ja.wikipedia.org/wiki/チャールズ・リンドバーグ>

↑空港のあれです。

<http://estorypost.com/trivia/9-trivia-about-in-n-out-burger/>

↑時間があれば是非。カリフォルニア滞在者の共通の話題になること多し。

<http://www.iaruni.org/home/gei/gsp/courses-2016>

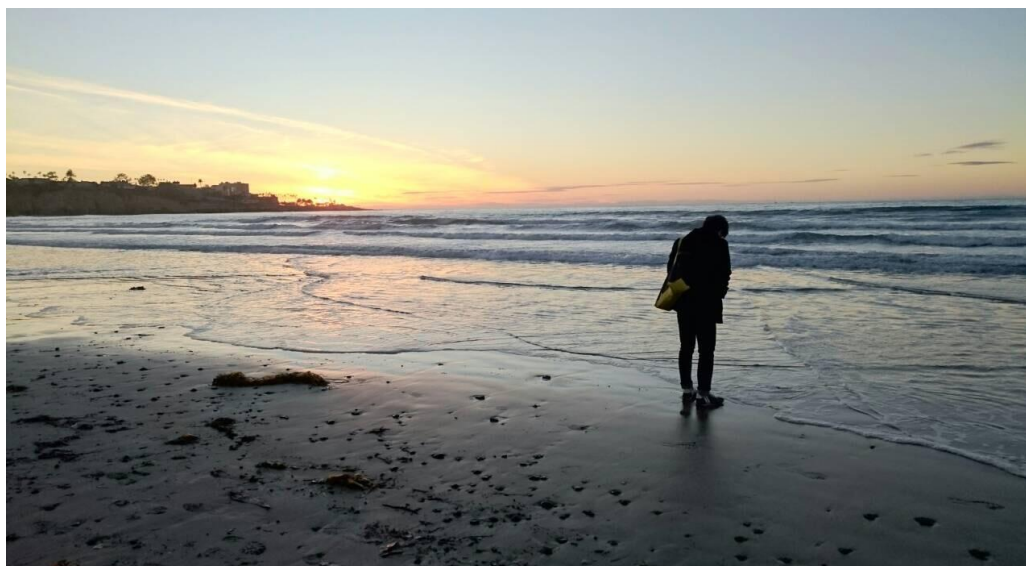
↑IARU GSPというサマープログラムです。東大で開催されるプログラムについては、東大生であれば他学科履修により選考なしで参加できます。毎年、他大学の参加学生からは東大生ともっと知り合いたかったとの感想があるようです。レベルは高いとされていますが、次のステップとして検討されてはいかがでしょうか？

(IARU 東大、ケンブリッジ、オックスフォード、イエール、UCB、シンガポール、北京、コペンハーゲン、オーストラリア国立、ETHの各大学によるコンソーシアム。IARU GSPは前述の大学学生のみ参加可能で、大変良い機会です)

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。

真面目に書きすぎたので、いかにもただの意識高い系かつ充実感ある写真を探したんですが、ウェイは不慣れなもので、努力が感じられる残念なものしかありませんでした。

夕日や星空が非常に綺麗なので遠出以外にも見に行くといいと思います。ただこの写真は珍しく寒い時です、日中はTシャツでいることもあります。



## 東京大学 海外留学・国際交流プログラム報告書(超短期プログラム用)

2016年 2月 15日

<b>派遣先大学の概要</b>
カリフォルニア大学は授業のレベルが非常に高く、学生も非常に真面目でした。雰囲気は東大とよく似ていたの で、東大生がはじめてに参加するプログラムとしては結構向いているかなと思います。
<b>参加した動機</b>
大学生活のなかで留学はしたいとは思っていました。自分の知識を増やしたり視野を広くしたりしたかったから です。ただ、中学からの英語の授業では主となっていたのはReadingとWritingであり、ListeningとSpeakingについ ては自信がありませんでした。そこでこのプログラムに参加して、まずは外国に慣れようと思い参加を申し込み ました。
<b>参加の準備</b>
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)
まずはこのプログラムを掲示板で知り、その後書類を順々に揃えました。ただ、その中に英語能力を証明する書 類があって、自分は締切ぎりぎりTOEFLを受けて結果書類提出もぎりぎりだったので余裕をもって準備してお けばよかったなあと思いました。
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)
2週間という短い期間だったのでビザは必要ありませんでした。代わりに事前にESTA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)
出発前にとくに健康診断等はしていません。一応頭痛薬や風邪薬などは一式持って行きました。
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)
このプログラムの参加にあたり、OSSMAへの加入が必須だったため加入しました。
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)
授業期間外であったためとくに手続きは不必要でした。
⑥語学関係の準備(出発前の語学レベル・語学学習等)
出発前のTOEFL iBTのスコアは83でした。とくにSpeakingの点が低かったです。また、テスト期間の直後だった ためとくに出発前に語学学習は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

もちろん電子辞書等は必要だと思います。また、海外の友達もできるのでその際にFacebookやInstagramなどのSNSアカウントを持っていると便利です。

## 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)

授業の内容は合衆国憲法、ビジネス戦略、外交問題など文系向きでしたが、理系の私でも理解できる程度でした。予習としてはコーディネータのJacobが教材(教授の論文など)を送ってくれるのでそれを読むという形でした。また授業についていくのが大変な人向けにPreparation SeminarとFollow-up Seminarを優しいTAがやってくれるのでそれが役に立ちました。

### ②学習・研究面でのアドバイス

教授の話すスピードは早く授業についていくのは大変だったので、予習として毎回論文に目を通すようにしていました。教授が何についての研究をしているか、どういう問題意識を抱えていて、どのような主張をしているのかぐらいはおさえているようにしました。

### ③語学面での苦勞・アドバイス等

初めてネイティブスピーカーに囲まれた状況での生活だったので、授業だけではなく、毎日の食事や買い物などでも店員の英語が聞き取れず苦勞した点はありました。

## 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)

宿泊先はJacobが決めてくれたゲストハウスのようなところで、同じプログラムの東大生とのルームシェアで1室2名で2週間過ごしました。家賃等は全て申し込み料金に入っていました。Wi-fi環境は私の住んでいた家は安定していましたが、宿舎によっては不安定なところも多かったようです。

### 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)

カリフォルニアは温暖で過ごしやすかったですが、朝晩の冷え込みは強く、またすごく乾燥していたため、上着やリップクリーム、マスクなど持っていくのがいいと思われます。大学まではバスで15分ほどで通学はレンタサイクルをしている人以外はバスで移動していました。バス代はプログラム料金に入っていました。また観光に行く際はバスでもいけないことはないですがかなり時間をとられるので民間タクシーであるUberをよく使用しました。食事に関しては、1日2食分のお金がチャージされているカードが初日に支給されたのでそれを学食で使っていました。お金は多く持っていくと不安なのでカードでの支払いも多かったです。

### 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)

カリフォルニアの治安は非常によかったです。またとくに病気にはかかっていないので医者には行きませんでした。病院も大学の近くにありました。

### 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)

プログラム料金35万円、航空賃は往復で15万程度、現地で買い物や観光地で使うお金が5~6万円ぐらいかと思えます。

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)

支給していません。

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)

授業後は自由で割と時間があつたので現地の学生とバスケをしたり、観光地に行ったりしました。週末は土曜日はオプションでついでにディズニーランドへ行き、日曜は雨だったので近場での観光で済ませました。またオプションでサーフィンもしました。人生初の経験が多かつたのでとても印象に残りました。

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)

生活面はJacobに連絡すればサポートをしてもらえます。語学面、学習面については上述の通り、TAによるセミナーのサポートがあつたので英語力に自信がない私でもなんとかついていけました。2週間のルームシェアで個室がなく、また宿舎の部屋にも鍵はないのでプライベートがないのは正直結構ストレスになりますが期間が2週間と短いので耐えました。

②大学の設備(図書館・スポーツ施設・食堂・PC環境等)

大学の設備は図書館、ジム、テニスコート等充実しています。東大と似ていますが、東大よりも敷地がはるかに大きいので移動は自転車が便利です。学食はいくつかの店が入っているPrice Centerとよばれるフードコートで済ませることができます。また大学のゲストwi-fiは使えますが電波は弱く、また観光地ではあまりFree wi-fiはなかつたのでポケットwi-fiを持つてくことを強くおすすめします。

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

このプログラムは、「留学を検討しているが語学力やいきなりの長期の留学に不安がある人」を対象としたものであつたため、私のような人間にぴったりでした。参加を通じて、英語が日常的に話される環境に少し慣れることができました。一番強く思つたのは「英語を使えることと知っていることは違う」ということです。東大生なのでみんな英語はそれなりに勉強していると思いますが、実際に使えるとは限らないということを身にしみて感じました。

②参加後の予定

時間とお金の余裕があれば次はもう少し長めの留学を大学生のうちに経験しておきたいです。

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

カリフォルニアは非常に治安が良く安全です。留学を今までにしたことがない人にとってはとっても刺激的な経験になると思います。私はこのプログラムに参加してとても良かったと思っています。

その他

①準備段階や留学中に役に立つたウェブサイト・出版物

過去の先輩の報告書にはいろいろな情報がのっけていて有用でした。

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。

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)

2016 年 2 月 11日

<b>派遣先大学の概要</b>
カリフォルニア大学の一つ。プログラムはGlobal Policy & Strategyという学部で行われました。
<b>参加した動機</b>
英語力の向上のため。長期留学に向けて海外留学のイメージと目標をより明確にするため。 日本での不自由のない楽な環境から離れて、緊張感のある中で生活して刺激を受け、自分の課題と客観的に向き合う機会を持つため。 プログラムの講義テーマが自分の専攻と似ていたため。将来の進路について考えるため。 日本の問題やすばらしさを考えるために、グローバルな視点を身につけたかったから。
<b>参加の準備</b>
<b>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)</b>
早めにIELTSやTOEFLなどのスコアをとり、余裕をもって手続きを終わらせるといいと思います。
<b>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)</b>
ビザの手続きはなく、ESTAの手続きをしました。即時で申請できました。
<b>③医療関係の準備(出発前の健康診断、常備薬、予防接種等)</b>
特にしませんでした。胃腸薬や頭痛薬などの常備薬は持参しました。
<b>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)</b>
東京大学で指定された東京海上日動火災保険に加入しました。ほかにはクレジットカードに自動付帯される海外旅行保険の確認をしておきました。 被保険者証の持参のほか、被保険者番号やサポートデスクの電話番号、クレジットカードのヘルプサービスの電話番号、および紛失時の電話番号などを別にメモして常に携帯していました。
<b>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)</b>
留学中に必要な手続きがあるかどうかを教務課で確認しました。
<b>⑥語学関係の準備(出発前の語学レベル・語学学習等)</b>
IELTSのoverallスコアは6.0。スピーキングのスコアは5.5で苦手意識を持っていました。 日常的に英語の勉強をしていなかったため、出発直前期には特にリスニングの勉強をしました。
<b>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</b>
日焼け止めとサングラス。冬でも日差しが強いため。 みそ汁。アメリカの食べ物で胃が疲れたときに、日本食のインスタント食品を持っていると重宝しました。
<b>学習・研究について</b>
<b>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)</b>

基本的に2時間の講義と前後のPreparatory SeminarとFollow-up Seminarが30分ずつで、計3時間の授業が一日2コマありました。ほとんどの授業で英語の論文や新聞記事を読むといった予習が求められますが、もしわからなくても、授業前後のSeminarで15人程度の学生に対して一人のUCSDの大学院生が分かりやすく解説してくれるので、心配する必要はありませんでした。内容はアメリカの外交や司法制度、国際関係やマーケティング、性格診断など社会科学の学問を中心に多岐にわたっていました。全体の授業では、自分から質問しない限り発言を求められる機会はほとんどありませんが、Seminarでは基本的にほぼ全員が自由に発言することが求められました。しかし高いスピーキング能力は必要なく、必要なのは英語を話そうという気概だけのように思います。1週間のうち2日間くらいは座学ではなく、UCLAのキャンパスツアーや裁判所の見学に行ったり、Team-Buildingの授業でアスレチックで遊んだり、Communication Gameでキャンパス内のできるだけ多くの人に声をかけて自己紹介をしたり、Sales Competitionでチームで商品を作りキャンパス内の人に販売したりと、実践的な内容が多く含まれていました。東京大学では絶対経験することのできない内容も多く、学ぶことの多い面白い授業でした。ここではUCSDの学生や中国の学生と話す機会は多くありました。

Global Leadership Institute School of Global Policy Studies University of California, San Diego				
Winter Program 2016 for University of Tokyo Students January 25 - February 5, 2016				
<small>15-20</small> <small>Note: GPS professors have many responsibilities. As this program is during the school year, professor schedules may change and this schedule may change as well.</small>				
<b>January 25</b> Monday Campus ID cards <b>Orientation &amp; Welcome</b> 9:00am-12:00pm <small>(estimate number of UCSD student participants:2)</small> Lunch Campus Tour 1:00pm-2:15pm <b>Leadership Development</b> Prof Philip Hwang Follow-up Seminar 11:30am-12:00pm	<b>January 26</b> Tuesday <b>Team-Building Challenge</b> 8:00am-2:00pm <small>(lunch break provided)</small> <b>Communication Game</b> (org. by Jacob) <small>(groups must survey locals to find certain interests)</small> 2:30pm-4:30pm	<b>January 27</b> Wednesday <b>Preparatory Seminar</b> 9:00am-9:30am <b>US Judicial System</b> (w/ Tsinghua) 9:30am-11:30am <b>Follow-up Seminar</b> 11:30am-12:00pm Lunch <b>Preparatory Seminar</b> 1:00pm-1:30pm <b>(Social Science Lecture TBA)</b> 1:30pm-3:30pm <b>Follow-up Seminar</b> 3:30pm-4:00pm	<b>January 28</b> Thursday <b>Meet at Cafe Ventanas</b> 8:15am <b>San Diego County Superior Court</b> (w/ Tsinghua) 9:00am-12:00pm Lunch <b>Observe Court in Session</b> 1:00pm-3:00pm <b>Board Bus for UCSD</b> 3:15pm	<b>January 29</b> Friday <b>Preparatory Seminar</b> 9:00am-9:30am <b>U.S. Foreign Policy</b> <small>(day may change)</small> 9:30am-11:30am <b>Follow-up Seminar</b> 11:30am-12:00pm Lunch <b>Self-Study and Independent Activities</b>
<b>February 1</b> Monday <b>Preparatory Seminar</b> 9:00am-9:30am <b>Global Business Strategy</b> 9:30am-11:30am <b>Follow-up Seminar</b> 11:30am-12:00pm Lunch <b>Sales Competition</b> (org. by Jacob) <small>(groups must form own company and sell an item they produce to locals)</small> 1:00pm-4:00pm	<b>February 2</b> Tuesday <b>Meet at Cafe Ventanas</b> 7:45am <b>UCLA Campus Tour</b> (w/ Tsinghua) 10:15am-12:00pm <small>(estimate number of UCSD student participants:2)</small> Lunch (on bus) <b>Free Time in Los Angeles</b> 12:30pm-2:00pm <b>Board Bus for UCSD</b> 2:15pm	<b>February 3</b> Wednesday <b>Student Projects: Preparation</b> <small>(divide into groups led by graduate students)</small> 1:00pm-3:00pm Lunch <b>Preparatory Seminar</b> 1:30pm-2:00pm <b>Strategy &amp; Negotiation</b> (w/ Tsinghua) 2:00pm - 4:30pm <b>Follow-up Seminar</b> 4:30pm-4:50pm	<b>February 4</b> Thursday <b>Preparatory Seminar</b> 9:00am-9:30am <b>Product Marketing</b> 9:30am-11:30am <b>Follow-up Seminar</b> 11:30am-12:00pm Lunch <b>Graduate School Admissions Workshop</b> <small>(w/Tsinghua)</small> 1:30pm - 2:30pm <small>(3201)</small>	<b>February 5</b> Friday <b>Student Projects: Presentations</b> <b>Closing Ceremony</b> 8:30am-11:45am Lunch <b>Final Mixer with UCSD Students</b> (org. by Jacob) 3:00pm-5:00pm <small>(estimate number of UCSD student participants:5-20)</small>
Program Activities with Tsinghua University students	Seminars led by UCSD Graduate Students	University Lectures with Tsinghua University students	Student Activities - Organized by Mr. Jacob Searing (UCSD Coordinator)	

## ②学習・研究面でのアドバイス

リスニングとスピーキングの勉強を中心にやっておくと良いと思います。

## ③語学面での苦勞・アドバイス等

授業内容は大体聞き取ることができそうですが、全く知らない内容であったり、専門用語が多かったりと難しかったです。スピーキングについてはSeminarでしか求められず、うまく話せなくても聞いてくれるので、発言してみることが大切だと思います。

## 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)

ラホヤ海岸近くのシェアハウスに滞在しました。男女10人で一つの家に泊まり、2人ずつの部屋と、リビング、ダイニング、キッチンなどがありました。シャワールームは3つありました。シェアハウスになれていないため、最初は難しい面もありましたが、慣れてくるととても楽しかったです。

### 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)

気候は朝晩は10度前後で比較的寒いですが、セーターの上にスプリングコートを着るスタイルで毎日過ごしていましたが、朝晩は冬用のショートコートがあってもよかったかもしれません。毎日バスで通学しました。乗車時間は20分くらいでしたが、バスは時間通りに来ないことも多いので最初は苦勞しました。食事に関しては滞在先のすぐ近くにサブウェイとスターバックスとコンビニがあり、基本的に食べ物はすぐに調達できます。トリトンカードというキャンパス内で使えるカードが130ドル程度チャージされて初日に渡されるので、昼食と夜ご飯は基本的にそのカードを使って学食で食べていました。日本食や中華、メキシコ料理やハンバーガーなど種類は豊富で特に困ったことはありませんでした。お金に関しては、現金は150ドル程度と、クレジットカード2枚をもっていきました。2つのお財布に分けて持っていき、一つは常にリュックの底に入れ、一つは腰に巻くポケットのようなものの中に携帯しておきました。

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)
滞在先は治安が良く、静かできれいな街でした。ただし、当然海外で気を付けるべきことについては常に守っていました。一人では出歩かないようにし、夜はなるべく早く帰るように心がけました。 出発前に東京大学の『海外渡航危機管理ガイドブック』はよく読んでいきました。 健康管理については特に野菜を摂取するようにしたことと睡眠をできるだけ確保したことです。
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)
航空券 14万円 プログラム費 36万円 (支給された食費以外の)食費および娯楽費 5~6万円
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海外留学支援制度の奨学金8万円を支給してもらいました。本プログラムの案内の中で見つけました。
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)
週末はオプションアクティビティに参加して、東京大学の学生と一緒にサンディエゴ動物園とディズニーランドに行きました。放課後に時間が多くあるときは、ダウントウンやオールドタウン、ミッドウェー博物館の周辺を散策しました。また、UCSDのJapanese Student Associationに参加して、現地の日本人留学生や日本語を学んでいる学生と交流しました。
<b>派遣先大学の環境について</b>
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)
学習面では授業の前後のSeminarでサポートしてもらうことができます。また、Program CoordinatorのJacobさんが常についており、日本語も英語も話すことができるので十分に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)
図書館や自習室は自由に使うことができます。食堂も広く、いろいろなお店が入っており、充実していました。
<b>プログラムを振り返って</b>
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
このプログラムをの意義は主に5つあります。一つは英語を勉強する強いモチベーションを得られたこと、2つ目は国際社会における日本の在り方について客観的に考える視点を得られたことです。アメリカの教授と中国の学生と一緒に勉強し、日本が話の中心にない講義を受けることは東京大学ではあまりないことで、新鮮であると同時に自分の視野が狭かったことに気がつきました。また、アメリカの文化に接することで、日本の欠点や素晴らしい点などを実感する毎日でした。 3点目に、シェアハウスの生活を通じて集団生活の難しさとすばらしさを実感した点です。集団生活をすると思うように進まないこと、非効率的なこともある一方で、個性を認め合い、協力し、信頼し、自分なりの役割を模索して全うしようとする努力が重要です。疲れていても自分のペースで行動するのではなく、他人の行動にどのような影響を与えるのか考えながら行動する必要があります。自分が集団の中でいかなる存在であるべきかについて真剣に考えた貴重な経験だったと思います。 4点目に、自分自身や自分の将来について考える機会を得たことです。特に私はコミュニケーションに苦手意識がありますが、コミュニケーションを積極的に求められる授業が多く、自分には到底できないと思って最初は戸惑いましたが、実践してみると案外楽しく、自分の意外な一面を見ることができました。また、時間を有効に使いえば毎日がこれほどにも有意義で新鮮で、成長させてくれる日々になるのだと驚きました。これからの日本での時間の使い方について考え直したいと思いました。
②参加後の予定
長期留学に行くかどうかは未定ですが、本プログラムの2週間は英語力の向上という点においてはあまりにも短かったので行く機会があれば行きたいと思います。ただし日本でできることも多くあると実感したので、優先順位をつけながら今後の予定を立てていくつもりです。本プログラムの2週間は予想以上に有意義で新鮮な経験の連続で、自分ができないと思うようなことさえもチャレンジできる環境の中で、辛いこともありましたが貴重で楽しい体験ができたので、これからも自分のやりたいことを貪欲にチャレンジしていこうという気持ちが生まれました。
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

当然の事ながら、海外旅行と海外留学は得られるものが全く違い、留学は非常に刺激的で、未知の世界を体験できます。英語力は確実に向上するとは言えませんが、自分ができないと思っていたこと、自分に向いていないと思うようなこともチャレンジする機会が与えられ、貴重な経験ができます。逆にできるとかと思っていたことや、日常生活の何気ない一場面も実は海外では苦勞するということなど、言葉では表しきれない苦勞と成長がたくさん待っています。挫折を味わうにしても、成功を味わうにしても、真剣にこのプログラムに向き合えば、必ず一歩成長できる素晴らしい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

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）

平成 28 年 2 月 10 日

東京大学での所属学部/研究科・学年(プログラム開始時): 教養学部 理科 2 類 1 年

参加プログラム: \_\_\_\_\_ 派遣先大学: サンディエゴ大学

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 UCSD
参加した動機 語学力の向上
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) 語学関係の成績証明が必要  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  ③医療関係の準備(出発前の健康診断、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) JEES 学研災付帯 海外留学保険  ⑤留学にあたって東京大学の所属学部・研究科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(出発前の英語レベル・語学学習等) TOEIC810 英検準一級  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 ドライバー
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、後ともに 30 分ほど TA の人と共に予習、復習を行った、  ②学習・研究面でのアドバイス 教授や TA に対して積極的に質問していくのがよい。  ③語学面での苦勞・アドバイス等 英語力が向上するかどうかは現地の友人をつくれるかどうかにかかっているといってもよい。現地の友人がいなければ、英語で会話をする機会がそこまで多くないからだ。自分はラクロス部の練習に参加しており、英語で話す機会に恵まれたため、英語力の向上を実感できた。
生活について ① 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) ルームシェア。  ② 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、海と星がきれいだった。自転車を借りることができ、あるととても便利である。食事はおいしい。DEBIT カードはなぜか使えないことがあったので、ある程度現金を持っておくことが望ましい。

③ 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)  
治安は良い

④ 要した費用とその内訳(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)  
60万円

⑤ 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・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、週末の過ごし方など)  
ラクロス

派遣先大学の環境について

① 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、生活面のサポートはしっかりしており、何一つ不満を感じることなく生活することができた。

⑥ 学の設定(図書館・スポーツ施設・食堂・PC環境等)  
筋トレ場、グラウンドは素晴らしかった。食堂には日本食もあり、とてもおいしかった。

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  
語学力の向上を目的として、このプログラムに応募した。振り返って感じることは、語学力の向上はもちろんのこと、それ以外の事も多く学べたということである。自分は初期の段階から UCSD ラクロス部の練習に参加しており、現地の人と交流する機会があった。その結果、語学力の向上に加え、現地の友人を多く作ることもできた。また、このプログラムに参加する東大生の方は学年、学部共に様々で、そういった人たちと、仲を深め合うことができたのもよかったと思う。集団生活をするうえで大切なことが何かも学ぶことができた。

② 参加後の予定  
大学院での海外留学を考慮。

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  
迷っているなら参加するべき。

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)

2016年 2月 13日

東京大学での所属学部/研究科・学年(プログラム開始時): 法学部4年

参加プログラム: UCSD ウィンタープログラム 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: ) 6.起業 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(ロサンゼルスから南へ約 200 キロの場所)。

### 参加した動機

将来大学院留学を考えており、その準備になればと思い参加した。

### 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)

指示通りに進めました。

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 をウェブで申請しました。

③医療関係の準備(出発前の健康診断、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)

指定されたものに加入しました。

⑤留学にあたって東京大学の所属学部・研究科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(出発前の英語レベル・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

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)



授業120分、授業前後のTAによるサポート講義各30分でした。法、政治、経済の分野が中心で、半分くらいは中国人学生と一緒に受講する授業でした。アメリカ人教授による国際秩序や日中関係に関する講義は興味深かったです。

②学習・研究面でのアドバイス

事前課題にざっと目を通し内容を把握しておくことで授業の理解が容易になります。また質問を考えておくことで積極的に授業に参加できると思います。

③語学面での苦勞・アドバイス等

特になし。

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)

ゲストハウスを3棟貸し切り、参加者でシェアハウスのような形で利用しました。部屋は2人部屋でした。2人のうちどちらかは簡易ベッドです。

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)

冬でも温暖で、海も近く快適でした。バスの2週間バスが配布され通学や市内観光で役立ちました。

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)

高級住宅地で治安は非常に良かったです。

④要した費用とその内訳(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7万、プログラム参加費35万、現地での出費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)

JASSO8万。

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、週末の過ごし方など)

サーフィン、観光、バーベキュー。

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TAのフォローが丁寧でした。生活面ではプログラムのコーディネーターの方がなんでも面倒を見てくれました。

②大学の設備(図書館・スポーツ施設・食堂・PC環境等)

どれも充実していました。特に図書館が快適でした。

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

語学学習に対するモチベーションが高まりました。また、一緒に授業を受けていた中国人学生や聴講した正規授業でのUCSD学生が次々に質問をしていく様子を見て授業の受け方に関し刺激を受けました。大学院留学でUCSDに来ている日本人の方と会うこともでき留学についてイメージを具体化することができました。

②参加後の予定

就職後数年したら大学院留学をしようと思っています。

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

去年の方のコメントに、「何となく暇だなという人にも間違いなく有意義で楽しいプログラムだと思います」とありましたがまさにその通りでした。かなり楽しかったです。ただ楽しむだけで35万は高いと思うので、なんらかの目的意識を持って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

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。

東京大学での所属学部/研究科・学年(プログラム開始時): 教養学部文科二類二年

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: 5.民間企業(業界:未定)

<p><b>派遣先大学の概要</b> UC サンディエゴ校は全米でトップレベルの州立大学で、約3万人の学生数を誇る。今回の留学先はGPS(Global Policy and Strategy)という、政治や国際経済、マーケティングなど様々な講義が受けられるところで、講義の他に裁判所の傍聴やUCLAの見学などもプログラムに含まれていた。</p>
<p><b>参加した動機</b> これまで海外への留学を経験したことが無く、またスピーキングやリスニングをはじめとした自分の英語力にも自信があまりなかったため、要求される語学レベルがあまり高くなく、かつ英語でアメリカの講義を体験できるこのプログラムが自分に合っていると思い、またサンディエゴという土地にも興味を持ち、参加することにした。</p>
<p><b>参加の準備</b></p> <p>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) 基本的に大学の指示に従って行えば問題はなかった。TOEFL や IELTS のスコアや大学での成績表が事前に必要なことや、ESTA やパスポートの申請を忘れないように気を付けなければよい。</p> <p>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 というインターネット上でのビザ申請が必要だったのでそれを行ったが、あまり時間はかからなかった。</p> <p>③医療関係の準備(出発前の健康診断、予防接種等) 特にはない。</p> <p>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) 大学の方から加入する保険会社を指定されたので、その指示に従って加入した。</p> <p>⑤留学にあたって東京大学の所属学部・研究科で行った手続きなど(履修・単位・試験・論文提出等に関して) 今回のプログラムは講義や試験と被っていなかったため、特に必要な手続きはなかった。</p> <p>⑥語学関係の準備(出発前の英語レベル・語学学習等) 留学には TOEFL や IELTS のスコアが必要だったので受験したが、要求される語学レベルはさほど高くなく、特別な訓練を受ける必要は特にはなかった。</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 大学と宿泊先では wi-fi が通じているものの、それ以外の場所や移動中にスマートフォンが使える環境にしておく和良好的。また、米国では現金をあまり多く持ち歩かない方が良いため、クレジットカードを用意しておく和良好的。</p>
<p><b>学習・研究について</b></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) 授業は UCSD の教授により全て英語で行われ、その多くは中国からの学生と一緒に受けた。また、授業の前後各30分には UCSD の学生 TA によるフォローアップがあった。シャープの買取や日中関係など、タイムリーな話題にも関わる授業が多かったのが印象に残った。</p> <p>②学習・研究面でのアドバイス 授業の前日に突然論文を読むように要求されることもあったので気を付けたほうが良いかもしれない。また、余裕や興味があれば事前にそれぞれの教授について調べておくことで授業の理解も増すと思われる。</p> <p>③語学面での苦勞・アドバイス等 授業は全て英語なので時々分かりづらい箇所もあったりしたが、TA がある程度フォローしてくれる。また、現地の人達はこちらが日本人だからといって容赦することなく早口で話してくるのである程度の慣れを要する。</p>
<p><b>生活について</b></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) 宿泊先に関しては、プログラムで用意されたゲストハウスに東大生だけで泊まった。家賃は参加費に含まれていた。海辺にあり雰囲気もとても良く、また生活に必要な最低限のものや wi-fi 設備は揃っていたので快適であった。</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)  
気候は温暖だったが夜はやや冷え込んだ。また、一日だけ嵐のような天気だったのを除いて概ね晴れていた。また、バス・トロリーの乗り放題チケットと大学構内の飲食店・売店で使えるクーポンが支給され、非常に便利だった。

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)  
サンディエゴの治安は非常に良かったが、できる限り東大生でまとまって行動するようには心掛けた。健康管理に関しては、昼夜の気温差に対応できる服装に気を配った。

④要した費用とその内訳(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)  
航空賃約 14 万円、参加費約 36 万円(授業料・家賃など含む)、その他現地で使うお金数万円

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)  
受給していない。

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、週末の過ごし方など)  
週末や空き時間にはアナハイムのディズニーランドに行ったり、サンディエゴの観光スポットに出かけたりした。

#### 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)  
生活面などはコーディネーターの Jacob さんがサポートしてくれた。また、講義は全て英語で、分からないところなども多少はあったが、現地の TA の学生さんがサポートしてくれた。

②大学の設備(図書館・スポーツ施設・食堂・PC 環境等)  
大学には wi-fi 環境が整備され、またレストランもファストフードやカフェテリアなどが充実していた。また、宇宙船のような特徴的な形状の図書館には我々も入ることができ、またお金を払ってジムを利用している東大生もいた。

#### 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  
サンディエゴは治安もよく、良く晴れて温暖な気候だったためとても過ごしやすかった。また宿泊先はビーチの近くにあり快適で、生活に必要なものは大体揃っていたので素晴らしかった。  
大学の講義に関しては、内容のレベル自体は東大で行われているものとさほど変わらなかったが、やはり慣れない英語で行われていることもあり、内容を追うのはやや大変だった。また、日本の大学とは異なり、学生が質問を考えて積極的に行うという慣習にもやや驚かされたし、中国の学生たちが自分よりも流暢な英語で次々と質問していくのを見ると刺激を受け、自分ももっと問題意識を高めていかなければならないと感じた。  
また、現地の TA の学生や、一緒にプログラムに参加していた中国の清華・復旦両大学の学生と交流を持てたことはとても素晴らしかった。このような海外交流は自分にとって新鮮で、これからも積極的に海外の人達と触れ合える機会を探していきたいと感じている。  
今回の留学を通じて、普段日本や東大にいるときの「当たり前」のものとは違う世界観や文化を肌で実感することができ、とても刺激を受けた。また、英語圏に身を置くことで少しは自分の英語力を向上できたのではないかと思う。

②参加後の予定  
今後も自分に合ったプログラムがあれば積極的に海外留学などをしていきたいし、今回の経験を活かして将来は海外でも通用する人材になっていきたい。

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  
とりあえず一度は留学してみたいという学生や、一人で海外に行くのは不安だという学生には適したプログラムだと思う。あまりハードルを感じることなく留学を体験できるのでおすすめである。

#### 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

地球の歩き方(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)

2016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:			
<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 type="checkbox"/> 5.民間企業(業界: ) <input type="checkbox"/> 6.起業 <input checked="" type="checkbox"/> 7.その他(未定)			

<b>派遣先大学の概要</b>
カリフォルニア大学サンディエゴ校(UCSD)はカリフォルニア大学の10分校の一つで、ラ・ホヤに位置する。学生数は東京大学と同規模。今回の留学先であるGPS(School of Global Policy & Strategy)は、国際関係などを学ぶUCSDの大学院である。
<b>参加した動機</b>
今後の留学、また留学生や海外の学生との交流を充実させるための第一歩にしたいと考えたからです。また、留学経験がなく、日本国内でも留学生や外国人の方々と英語で交流する機会がほとんどなかった私にとって、今回の留学を通して実践的な経験をすることで、今後の国際関係の学習やさらなる理解につなげることができると思い応募しました。
<b>参加の準備</b>
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)
保護者の署名が必要な書類があり、スキャンしたPDFではなく実際にサインした紙を提出しなければならないため、一人暮らしをしている人は実家から署名入りの書類を郵送してもらう必要があります。また、全体を通して余裕をもって準備することが大切だと思います。
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)
ビザは不要で、ESTAの申請のみで渡航することができます。ESTAはインターネットで必要事項を記入し指定金額を振り込めばすぐに取得することができます。
③医療関係の準備(出発前の健康診断、常備薬、予防接種等)
頭痛・腹痛用の飲み薬を持参しました。
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)
プログラムの案内に従い、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)

今回のプログラムは学期期間外であったため、後期教養学部の科目の期末レポート提出とも被らず、特に問題はありませんでした。

#### ⑥語学関係の準備(出発前の語学レベル・語学学習等)

TOEFLやIELTSの受験は、結果の通知が申し込み締め切り前に届くようにできるだけ早めに済ませる必要があります。

#### 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

日本とアメリカのシステム面での異なる点(チップなど)については、出発前に確認してお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)

授業は120分の講義が一日1, 2コマあり、各講義の前後にGPSの大学院生によるPreparatory SeminarとFollow-up Seminarが行われます。Preparatory Seminarでは課題文献の内容や授業の前提知識を確認し、Follow-up Seminarでは講義の内容を復習し疑問点を解決することができます。授業は国際政治やマーケティング、リーダーシップなど様々なトピックを採り上げていました。私は国際関係を専攻しているため、GPSの著名な先生方による国際政治の講義を聴き、アメリカの視点から見た世界についても学ぶことができ、今後の学習に役立つとても有意義な時間を過ごすことができました。

#### ②学習・研究面でのアドバイス

次の授業の課題文献が直前に出されることもあり、読んで行く英文の量が多い場合もあるため、課題文献は出されたらすぐに取り組み始めたほうが良いと思います。授業に関しては、Follow-up Seminarなどで分からない点をTAの方に質問することができるため、内容が理解できず授業についていけないという心配はいりません。

#### ③語学面での苦労・アドバイス等

基本的にプログラムに参加している東大生と行動することが多いため、同じプログラムの中国人の学生やTAの方々、UCSDの学生に積極的に話しかけると、スピーキング能力も磨かれ交流もできる良い機会になるのではないかと思います。

### 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)

プログラムの指定の宿舎で、大学からバスで15分ほどのゲストハウスに10人で宿泊しました。リビングやバスルームなどは共用で、部屋は2~3人でシェアします。家賃はプログラム費用に含まれています。

#### 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)

気候は東京に比べると暖かく、日中はTシャツで過ごすこともできますが、昼夜の気温差は大きいので上着は必要です。大学構内も走りサンディエゴのダウンタウンまで行くことができるバスのバスカードが配布されます。食事は自炊もできますが、大学の食堂はお店や料理の種類が豊富なため、飽きずに毎日食えることができます。大学構内で使用できる、一日2食分ほどの金額のキャッシュカードも配布されます。

#### 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)

夜の歩道橋にホームレスのような人が座っていて通れないというようなことはありましたが、ラ・ホヤは基本的に治安のよい街なので安心です。しかし、もちろん日本にいる時よりは貴重品の管理などをしっかりする必要があります。

#### 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)

航空費はJALの直行便で約14万円でした。授業料や一日2食の食費、家賃や交通費はプログラム代に含まれているので、200ドルほど持参すれば十分だと思います。そのほかに私は土曜日のオプションツアーに参加したので、ディズニーランド代として150ドルを支払いました。

#### 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)

プログラムの募集要項に記載されていたJASSOを申請し、規定の8万円を受給しました。

#### 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)

同じプログラムに参加していた復旦大学の学生と、放課後にバスケをしました。スポーツを通して交流するのはとても楽しく交流の輪も広がるのでお勧めです。土曜日はカリフォルニアのディズニーランドに、日曜日はサンディエゴのダウンタウンなどに観光をしに行きました。

### 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)

日本について研究している大学院の学生の方々がTAとしてサポートしてくれるので、不安を感じることなく授業に臨むことができます。TAの方々のおかげで、初めての留学で一番心配だった語学面・学習面で困ることはなく、主体的に勉強することができました。

#### ②大学の設備(図書館・スポーツ施設・食堂・PC環境等)

図書館はとても大きく、グループワークのスペースや集中スペースなどに分かれているため自分に合った環境で学習を進めることができます。UCSDはスポーツ施設も充実していて、放課後自由に使うことができるバスケットコートが3面あります。

### 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

今回が初めての海外留学で、具体的なイメージも持てないまま渡航しましたが、前述のTAの方々によるサポートやセミナーなどにより、本当に充実した2週間を過ごすことができました。海外の学生と英語で会話することへの抵抗感もなくなり、帰国後も留学生の方々とは積極的に交流していこうと思うきっかけになりました。プログラムの参加学生と集団で行動することが多く、UCSDの学生との交流が少ないのは少し残念でしたが、幅広い分野の学問の基礎を学ぶ、留学のノウハウを知る、英語でのコミュニケーションや海外に対する抵抗感をなくすといった点でとても有意義な経験をすることができました。

#### ②参加後の予定

GEFILの一期生なので、来年度の夏休み中に短期留学を予定しています。サマープログラムはより専門的なものとなるため、今回の留学の経験を生かして積極的に参加していき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

このプログラムを機に、留学だけでなく今後の大学生活や将来の進路について考え直すこともできるので、海外に行ったことがない・留学をしたことがない学生には最もお勧めできるプログラムであると思います。

**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。

東京大学での所属学部/研究科・学年(プログラム開始時): 理科 2 類、2 年

参加プログラム: UCSD ウィンタープログラム

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: ) 6.起業 7.その他( 未定 )

派遣先大学の概要

UCSD。カリフォルニアのサンディエゴの、ラ・ホヤという治安が良く海が美しいところにある。

参加した動機

入学時から留学をしたいと考えていたがいきなり長期留学するには不安があり、短期のものに応募したかったが、授業や部活などで機会を逃していた。今回は 2 週間という短い期間だったため都合が合ったのと、今後本当に自分が留学したいのかを考える材料にしたいと思い参加した。

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)

奨学金の申請をだめもとでもやるといいらしい。

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)

ビザはいらないが、ESTA 申請をした。ウェブ上ですぐできる。申請料は 1000~2000 円くらいだった。

③ 医療関係の準備(出発前の健康診断、予防接種等)

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)

プログラムの募集条件に含まれていた、海外付帯と OSSMA のみ。

⑤ 留学にあたって東京大学の所属学部・研究科で行った手続きなど(履修・単位・試験・論文提出等に関して)

窓口で確認したが特になかった

⑥ 語学関係の準備(出発前の英語レベル・語学学習等)

多少のリスニング

⑦ 日本から持参の方がよいもの、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(日差しが強いので、現地で多くの人が購入していた。)

乗り継ぎの航空券を買う人は乗り継ぎ時間を確認すること。私は直前に短すぎることに気づいて取り直したのでかなりの額余分にかかりました。

運動できる服(現地の学生などにコンタクトを取ってスポーツするとよい、朝はランニングとかしたくなる)

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)

平日は午前と午後の一つずつ授業があるのが基本。しかし、実際にはそのような日は半分もほどで、残りの日は授業が午前中で終わったり、見学旅行をしたり、講義形式ではないアクティビティ型の課題をしたりする。授業前後にはそれぞれ pre seminar と follow up seminar がある。授業でも質問タイムなどはあるが、その前後の時間では少人数で意見を話し合うので発言しやすい。また、授業に関連する資料を読んでくるように授業の数日前や前日に言われる。

② 学習・研究面でのアドバイス

電子辞書があるとよい。プログラム全体として、英語を話す機会がそこまで多くないので、授業関連の場で積極的に話していけるとよい。

③ 語学面での苦勞・アドバイス等

授業や中国の学生の英語は半分くらいしかわからず、もっとわかれば楽しかったと思うが、自分のできなさを痛感したので、できるにこしたことはないが、できなくてもまったく心配はいらない。

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)

東大からの参加者 28 名が 3 つのゲストハウスに分かれて泊まった。私の家はビーチの目の前で、内装もおしゃれで快適で、最高だった。東大生との共同生活はとても楽しかったが、家では英語を話さないのが楽な一方、練習にはな



らない。

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)

1 日雨を除いてあとは晴れだった。朝は意外と寒い。食事は、朝は自炊が多かったが、昼や夜は大学内で使えるプリペイドカード的なもの(156 ドルが入っており、プログラム料金に含まれている)を消費しようとして大学内で食べるが多かった。通学はバスだったが、乗り放題カードのようなものを支給された。

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)

治安はよいと思う。

④ 要した費用とその内訳(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)

プログラム料金 35 万、航空費 20 万(失敗して直前に取り直したので高い)、娯楽費・外食費 5 万(休日や放課後は観光に行ける。ディズニーランドツアーとかもある。)

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)

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、週末の過ごし方など)

UCSD で、東大でもやっている部活をしようと思いメールしたがちょうどオフシーズンで練習ができなかった。しかし、他のメンバーではUSCDの練習に交じって毎日部活している人もいた。

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)

コーディネーターの方々が親身になってお世話してくださるので、困ったことがあったらお願いすれば問題はない。

② 大学の設備(図書館・スポーツ施設・食堂・PC 環境等)

大学と家に WI-FI はある。観光の時ポケット Wi-Fi があると便利、誰かしらが持っていないと困る。

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

毎日の生活は快適で、何よりサンディエゴの雰囲気が素晴らしかったのが最高に楽しい 2 週間だった。授業では、教授のプレゼンカの高さ、中国人の積極性にカルチャーショックをうけたのと、自分の専門以外の分野の授業が多かったことで自分の教養のなさを痛感したのと同時にほかの分野への興味が高まり、日本へ帰ってからの勉強のモチベーションが高まった。また、向こうの学生は勉強熱心であることが直接話すことでわかり、自分を顧みるきっかけとなった。アメリカの外部に対するオープンな文化も体感し、日本文化に気づけた。ほかの国の文化に触れるのがとても楽しかったし、勉強熱心で意見を言うのが当たり前という雰囲気の中もっと自分も議論に参加したいので、将来の長期留学を本気で検討しようと思う。

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

悩んでいるなら行く方がいいと思います。

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

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。

東京大学での所属学部/研究科・学年(プログラム開始時): 前期教養学部

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。UCSD と呼ばれています。州立大学で、敷地は海のすぐそば、かなり広大で端から端まで 30 分ほどかかるそうです(実際に歩いてないです)。科学で世界に与える影響は15位とかなり影響のある大学です。かなり国際交流に力を入れているようで、交際関係の建物がたくさんあり、留学生の割合はかなり高い割合を占めているようです。図書館は有名で、宇宙船のような形をしています。

**参加した動機**

学科から英語の重要性を強調されていたなか、サークルで来た外国の方とまったく話せなかったので、英語力向上のきっかけになればと思い応募しました。

**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)

チェック表通り順番にこなしていれば問題ないかと思います。ただ、OSSMA はIDが送られてくるまでに一週間以上かかるので早めにやったほうがよいです。

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)

ESTA は特に問題ありませんでした。ただ宿泊施設の住所を入力しなければならなかったのですが、それが一週間前まで不明だったのが少しこまりました(住所未定でも申請通るので、大きな問題でもありません)。

③ 医療関係の準備(出発前の健康診断、予防接種等)

風邪薬、頭痛薬、胃腸薬と持病の薬を持っていきました

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)

プログラム指定の付帯海外に加入しました。その他追加で入ったりはしませんでした。

⑤ 留学にあたって東京大学の所属学部・研究科で行った手続きなど(履修・単位・試験・論文提出等に関して)

アドミニ棟で教務課に報告しただけです、

⑥ 語学関係の準備(出発前の英語レベル・語学学習等)

試験期間後にすぐ出発だったので、勉強する時間がありませんでした。

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

荷物に余裕があるなら、家の中ではくすリッパかビーサンがあると便利です。バスタオルも備え付けのはかなりきれいとは言えないものでしたので、気にする方は持っていくとよいかと思います。

**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)

授業は経済・裁判・世界情勢などの文系の授業(2時間+授業前に 30 分の準備+授業後に 30 分のフォローアップで計3時間)が 7 つありこれがメインです。授業の前資料として英文を1~3個 PDF でもらって、それが予習でした。授業後に宿題は特にありませんでした。

授業以外には裁判所の見学、中国人留学生と一緒にのアスレチック、UCSDの学生に話しかける communication game や sales competition がありました。特にUCSDの学生に話しかけるのは貴重な経験となりました。

② 学習・研究面でのアドバイス

予習教材はかなり多いので、すべて目を通すのは自分にはできませんでした。なので、余裕がないときはざっと読み通すことが必要かと思います。

③ 語学面での苦勞・アドバイス等

はじめは店で注文することも躊躇していましたが、慣れます。UCSDの生徒と会話するのも最初の一人目に話しかけるのはかなり勇気が必要でしたが、案外通じるのでなんとかなりました。

## 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)

一緒にいった28人の東大生が4つの家(2,11,8,7)に分かれて共同生活をしました。トイレ・風呂・鍵のルールがありましたが、他に決まりとかはなくて自由に生活できました。鍵は帰ってくる時間がバラバラなので、玄関前のマットの下に鍵を入れて置くとかしました。風呂・トイレは男女でわけました。

色々調理器具がそろったキッチンがありましたが、自炊は一切しなかったので食器洗う時以外つかいませんでした。自分の部屋にはWiFiが飛んでこなかったのですが、リビングにはWiFiが飛んでいました。

### 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) ・気候

昼夜の寒暖差が大きいです。日差しが強いので、昼も日陰と日向での温度差が大きいです。

UCSDの学生の服装は短パンにTシャツという方もいましたし、ジーパンにパーカーという方もいましたが、昼はジーパンにパーカーが日本人にはちょうどいいかなと思います。

夜はジャージにTシャツで薄いパーカー羽織るくらいで家の中だとちょうどいいかなと思います。外にでるなら、冬物のコートきてもいいくらいかなと思います。日本ほどは寒くないですが、風は強い日はかなり寒いです。

### 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)

宿泊先のラホヤ地区は高級住宅地で夜コンビニに買い物に行っても問題ない治安だったと思います。一度だけ、歩道橋の上に寝ている人がいたので遠回りしたことがありますが、ラホヤは基本安全だと感じました。

ダウンタウンにでるとホームレスの方がわりといて、話しかけられたりしますが、基本無視していれば大丈夫でした。

### ④ 要した費用とその内訳(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)

航空費で10万円、授業料など含めプログラムの代金が35万円、生活にかかった費用が3万円ほど。

35万円にトリトンカードという学内で使えるカードも入っていて、そのカードを使って学内での買い物や食事代を払ったので、生活にかかった費用は35万に一部入っています。また、二週間地元のバスやトロリーに乗り放題のICカードも35万に入っているの、交通費は35万にすべて入っています。

### 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)

プログラムに紹介して頂いた方法で、8万円支給して頂きました。そのほかに探せば支給してもらえる方法はあるような気がしますが、自分は利用しなかったです。

### 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、週末の過ごし方など)

大学のJSA(Japanese Student Association)の日本語と英語を勉強しようという座談会にいきました。

週末はオールドタウン、ミッションビーチ、ダウンタウン(ガスランプクォーター、シーポートヴィレッジ、ホートンプラザ、ミッドウェー空母)、動物園、バルボアパークにいきました。

夜にはUberでBittarBrothersというビールしか置いてない飲み屋にいったりもしました。

シーポートヴィレッジのそばにあるCheese Cake Factoryというホノルルで人気のお店もおいしかったです

## 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)

何か生活面・精神面で困ったら、東郷さんやJacobに助けを求めると、必ず助けてくれるので、まったく問題なかったです。学習面で困ったら授業前後のTAさんが助けてくださるので、問題ないかなと思います。

### ② 大学の設備(図書館・スポーツ施設・食堂・PC環境等)

図書館は上の階に行くほど静かで最上階は本当に静かだとUCSDの学生に紹介されましたが、最上階でも駒場と同じ程度で特に注意しなくて大丈夫でした。ジムを利用する人もいましたが、自分は特にスポーツ施設は利用しませんでした。食堂はプライスセンターという生協みたいのがあって、そこに15店舗くらいお店があってフードコートみたいになっています。カフェも大学内にいくらかあってそこで食べることも可能です。PC環境もあったようですが、フリーWiFiが飛んでいるので自分のPCを使いました。

## 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

二週間なので、英語力がかなり上昇したといったことはないです。ただ、アメリカの大学がどういった雰囲気かというのをよく知ることが出来ました。アメリカのスーパー・飲食店がどのようなものか、大学の授業がどのような形態か知るとともに、いかに自分が英語はできないか痛感する日々でした。実際の英語を聞いて、英語で生活することで英語力を高めるとともに、英語を勉強しようという気持ちもかなり高めてくれるプログラムでした。

Communication Game と Sales Competition も自分にとってとてもよい成長の機会になったかなと思います。日本人ですら話しかけたことないのに、知らない人に英語で話しかけるのはかなりハードルが高く、超えたことで成長のきっかけとなったかなと思います。

また、僕らの英語は拙いので、いつも大きな声ではっきり話すことが必要で、声が小さい自分には成長のきっかけになったかなと思います。

② 参加後の予定

具体的に留学はまだ考えていませんが、とりあえず TOEIC か IELTS の点数の目標をつくって勉強しようかなと思います。

次留学するときは、語学上達だけを目標としたものではなく、理系としての知識を蓄えて、理系として留学したいなと思います。

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

気軽に参加できる最初の留学として素晴らしいプログラムだと思います。英語面でも成長できるのですが、それ以上に海外で生活するという経験をできること&精神的に大きく成長できるプログラムです。

出発前にまったく勉強できなかったのがかなり緊張して不安なまま行っただけですが、語学面では全然問題なかったです。人間実際その環境になったらなんとかなるものです。

留学とかは賢くて志が高い人々のものだと思っていたのですが、より留学が身近なものになり、自分も長期の留学を試みたいと思うようになりました。

アドバイスとしては、せっかくの現地集合現地解散なので、前後に旅行をしてみるとよいかと思います。

また、スーパーで買えるのですが、生活が落ち着く最初の二日間ぐらいバスタオルやビーサンがないと家でちょっと(バスタオルはありますが、かなりきれいなものを使いたい人は)不便なので、バスタオルとビーサンを持っていくことを勧めます。ドライヤーも宿舎にありましたが、自分の日本製のあった方が便利だと思います。

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

・サンディエゴのバス

<http://www.sdmts.com/schedules-real-time-maps-and-routes/bus-routes>

・UCSDのアプリ

図書館の開館時間などがわかります

・Uber

便利です

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。

東京大学での所属学部/研究科・学年(プログラム開始時):教養学部 文科二類 1年

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: 3.公務員 5.民間企業(業界: 金融またはエネルギー関係 ) 6.起業

派遣先大学の概要

カリフォルニア大学を構成する大学の一つ。そのうちの Global Leadership Institute の授業を受けた。UCSD は科学分野も強いが、国際関係に強みがあるらしい。

参加した動機

3年次などに長期留学することを考えており、海外の大学の授業がどんなものか、海外で生活するとはどんな感じなのか知りたかった。

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)

今回は手続きの締め切り等がテスト期間と重なっていて非常に大変だった。かなり早めにすべての手続きを終えるぐらいの気概でいたほうが良いと思う。

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)

ESTA 申請のみで特に必要なことはなかった。

③ 医療関係の準備(出発前の健康診断、予防接種等)

アレルギー性鼻炎のために念のために耳鼻科に点鼻薬をもらいに行った。

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)

このプログラムで東大から加入するように指示された「付帯海学」という保険にのみ加入した。

⑤ 留学にあたって東京大学の所属学部・研究科で行った手続きなど(履修・単位・試験・論文提出等に関して)

成績証明書を取得したのみ。

⑥ 語学関係の準備(出発前の英語レベル・語学学習等)

特に準備は行わなかった。一応東大のサークルで留学生とたまに話したりはしていた。

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

向こうではなかなかお茶が飲めないので緑茶パック。また向こうでケータイが壊れた時は困ったのでケータイはケースをつけたりして壊れにくいようにしておいたほうが良いと思う。またポケット wi-fi をレンタルして持っていくことをお勧めする。

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)

教授による授業自体は2時間だが、前後に30分ずつ大学院生による予習と復習の授業が行われた。最終日にはそれまでに受けた授業のうちの一つについて3、4人でチームを組んでプレゼンテーションを行った。

授業以外にもキャンパス内の知らない学生に話しかけたりする活動や、中国からの大学生と一緒にアスレチックを用いた運動など様々な活動があった。

② 学習・研究面でのアドバイス

授業の体験的なものであるから内容面はそこまで高度なものではないが、英語ですべて理解するのは難しかった。英語に自信がなくても自分から教授に質問しに行ったり中国からの学生に絡んだりする積極的な姿勢が大事だと思う。

③ 語学面での苦勞・アドバイス等

リスニング能力の圧倒的な不足を感じた。このプログラムは英語を磨く機会が豊富に含まれているというものではないので、前述したように積極的に行動して自ら英語を使う機会を創出していくことが大事である。

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)

ゲストハウスで他の東大生とともに共同生活した。家は比較的きれいで共同生活は困難もあったがバーベキューをみんなでしたりと本当に楽しかった。学部も学年もバラバラの様々な人の話を聞くことができ非常に有益であった。

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)  
冬であるが気温は日本の春に近く過ごしやすかった。ただ夜は割と冷えるので注意。大学へはバスのほか、自転車をレンタルして通った。サンディエゴを自転車で移動するのはとても爽快なためおすすめである。  
大学内のレストランやフードショップではプログラム開始時に渡されたプリペイドカードが使えた。朝は家でシリアル、昼夕は基本は大学内のレストランで食べた。一度家で協力してバーベキューをした他、TA や現地学生に教えてもらってレストランに行ったりもした。  
クレジットカードは2枚持って行った。クレジットカードに関しては早めに申し込んで入手しておくことをお勧めする。

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)  
サンディエゴは治安がいいところなのでそこまで不安は感じなかった。

④ 要した費用とその内訳(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)  
プログラム参加費の他に航空代が13万円ほど、食費やお土産などで7万円ほどかかった。

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)  
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、週末の過ごし方など)  
普通にサンディエゴ市内を観光し、ミッドウェイ博物館などに行った。このプログラムのオプションでロサンゼルスへのディズニーランドに行ったりサーフィン体験した。バドミントンを普段からしていたためアメリカにもシューズなどを持参し、大学のバドミントンクラブに参加しに行った。また中国からの学生とバスケットボールをした。帰国前日には現地の大学生のホームパーティーにも何とか参加した。

#### 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)  
困った時はコーディネーターのJacob氏に聞いたらいよいよ何とかしてくれた。

② 大学の設備(図書館・スポーツ施設・食堂・PC環境等)  
どれも綺麗で充実している。プログラム期間中にいろいろ試してみるとよい。

#### 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  
プログラムでアメリカの授業を始めて体験し、生徒もどんどん教授に質問して双方向型になっている授業にとっても魅力を感じた。教授も生徒に伝えることを考えプレゼンのように授業をしていてよかった。やはり長期留学に行ってみる価値はあると思った。またそのための英語の能力不足を実感し英語の勉強を本気で取り組むモチベーションになった。またやはりサンディエゴでの生活自体日本の生活とは違い、留学生活がどんなものかイメージをつかむのにも良かったし、観光もとても楽しかった。このプログラムで出会った東大の学部も学年も違う人からいろいろ話を聞いて本当に有益だったと思う。プログラムとは関係ない出来事だったがUCSDに学びに来ていた官僚の方々からも話を聞いたことも大きい。

② 参加後の予定  
今度長期で留学に行くときまでに英語をTOEFL100レベルまで上げようと思い本気で勉強に取り掛かっている。今回のプログラムで会った東大生の話聞いて、後期学部に進んだ時にgefilに入ることを考えている。また帰国してからFintechのベンチャー企業のインターンに行き始めた。

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  
2週間語学学校に行くよりはこのプログラムに参加したほうが良いと思う。海外の授業を体験できる機会は多くないし、現地人だけでなく他の東大生や中国からの学生との出会いはかなり大きい。ただ参加したからには、プログラム以外にも、どんどんいろんな人々に絡んでいろんな活動に飛び込む積極性がないともったいないと思う。

#### 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

UCSDのHPでクラブ活動を見つけて飛び入り参加したり、授業を検索してもぐったりした。

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。

東京大学での所属学部/研究科・学年(プログラム開始時): 前期教養学部文科一類 二年

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**

サンディエゴ市ラホヤに位置する州立大学で、理系文系の別によらず幅広い分野での研究が行われています。ダウンタウンから少し離れた場所に位置していますが、ビーチに近い温暖な気候のもと、リラックスした雰囲気です。学生生活に臨める環境があります。

**参加した動機**

私自身の英語のスピーキング、リスニング能力に不安を抱えていたからです。短期間のプログラムですが、今後の学習や留学計画の足がかりになるかと思い、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)

早めに準備をしておいたほうが良いです。

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)

ESTA は公式ページから短時間で取得できます。

③医療関係の準備(出発前の健康診断、予防接種等)

渡航先は米国だったため特に行っていません。必要な人は常備薬を持って行くと良いと思います。

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)

学校側から提示された付帯海学の保険に申し込みました。

⑤留学にあたって東京大学の所属学部・研究科で行った手続きなど(履修・単位・試験・論文提出等に関して)

授業や試験と被っていなかったため、特に行っていません。

⑥語学関係の準備(出発前の英語レベル・語学学習等)

TOEFLiBT80 程度です。もう少し事前にリスニング教材を聞き流すなど英語に慣れておく良かったなと思いました。

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

特にありません。

**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)

数日前に授業に向けての事前資料が課題として配布され、授業前の pre-orientation で内容の確認を中心とした予習が行われます。授業外では自由な時間が与えられているため、これを利用して授業内容について事前に自分で調査するなど理解が求められます。

②学習・研究面でのアドバイス

私は米国の大学の授業ということで多少構えてしまっていたのですが、案外内容としては東大のものと大差ないことが少なく無いです。より大事なものは、同じ授業内容でも、アメリカの教授や学生がどのようにそれを捉えているのか感じ取るのだと思います。海外で学ぶ意味はこうしたところにあるのかなと感じました。

③語学面での苦労・アドバイス等

咄嗟に話しかけられた時の対応が難しかったです。うまい表現が見つからず困ることもありましたが、何とか相手に伝えようと身振りや簡単な単語を織り交ぜて会話するうちに、何となくコミュニケーションの糸口が掴めた気がします。

**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)

シェアハウスの形で、三つの家に大体 10 人ずつ泊まりました。

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)

宿泊先からバス停までの距離が案外長く、毎朝早起きするのが大変でした。バスについては初日に入金されたパス

カードが配られたため非常に便利でした。

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)  
周辺は閑静な高級住宅街となっていたため、治安の心配は殆どありませんでした。9時を過ぎると人気が無くなり、騒音を立てることも禁止されているので、波の音の微かに聞こえる静穏な地域です。

④要した費用とその内訳(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15万円程度でした。プログラム費が38万円、JASSOからの奨学金が8万円となっています。

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)  
上述の通りです。

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、週末の過ごし方など)  
ディズニーランドや動物園に行ったり、サーフィンに出かけたりしました。

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)  
学習面では先述の通り、現地大学院生による内容の予習と復習のサポートが有り、理解に役立ちました。

②大学の設備(図書館・スポーツ施設・食堂・PC環境等)  
図書館やテニスコート、ジムは一部料金がかかりますが、誰でも自由に使うことができます。

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  
先述したように、日本の大学と同様のことを講義していても、それが行われる国によって語り方の視点が大きく異なります。また、私たちと同じようにこの短期留学プログラムに参加している精華大学・復旦大学の学生がいましたが、授業後の教授への質問タイムなどで彼らとの考え方の共通点や相違点を肌で感じることができました。今回、短い期間で海外の大学生生活を体験させて頂きましたが、個人的な一番の収穫はそこだと感じています。  
更に、考え方の異なる彼らとの対話やチームワークを通じて、自分なりの新知識に対するバランスの取り方を確認できたように思います。普段よりも意見の相違や対立の多くなる中で、どうやって円滑な人間関係と議論の深化と、そして自分自身の納得とを落とし込むか試行錯誤できたのは大きな成長だと考えています。

②参加後の予定  
海外の人を相手により専門的な話がしたいと思ったとき、やはり自分にはまだまだ英語力が足りていないと切実に感じました。当面は法学部の勉強と平行して英語力の強化を図りたいです。

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  
参加するかどうかは本人次第だと思いますが、参加するのであれば何か一つでも明確な成果や新しい知見を得て帰ってこようという気概で行くことが大事だと思います。

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  
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。



東京大学での所属学部/研究科・学年(プログラム開始時): 経済学部経済学科 3年

参加プログラム: UCSD ウィンタープログラム 2016 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:金融・商社(予定)) 6.起業 7.その他( )

#### 派遣先大学の概要

カリフォルニア州立大学サンディエゴ校、通称 UCSD はサンディエゴの市街の北部の高級住宅街ラホヤにある大学で、特にこのプログラムにおいては公共政策大学院である IR/PS の GPS(Global Policy & Strategy)にお世話になると思われれます。西海岸という位置柄かアジアや太平洋に関するプログラムは非常に多く、学問においても大学生活においてもその色は濃く見られます。

#### 参加した動機

英語力の向上。特にヒアリングとスピーキングを上達させたかったため、ネイティブの国に行こうと考えていました。また、経済学による留学を考えておらず、教養学部のような横断的な学問をもう一度行いたいと考えたときに(コーディネータによって授業は指定されますが)学びやすいと思われたのがこのプログラムでした。

また、3年次の大学外の活動において海外との交流活動・コミュニケーションを楽しみたいと思うようになり、そのタイミングで今後のキャリアを考えた上で行きやすかったのがこの交流プログラムだったというもあります。

#### 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)

割と煩雑です。プログラム参加決定後に配られる手続きの表を元に、ゆとりを持って参加手続きの書類は記入・提出をすませるようにしましょう。

##### 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)

ビザは不要です。アメリカ入国前には ESTA の登録が事前に必要になります。

##### ③医療関係の準備(出発前の健康診断、予防接種等)

受けませんでした。不安な方は受けましょう。

##### 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)

参加決定後に紹介される大学の留学保険に入りました。これでも十分ですし、もし追加補償(補償範囲の拡大ではなく保険金の増額)をつけたい方は別途で相談できます。

保険ではありませんが、OSSMA のサービス登録は必須になります。

##### ⑤留学にあたって東京大学の所属学部・研究科で行った手続きなど(履修・単位・試験・論文提出等に関して)

私の学部では渡航届けを出す必要があったので出しました。単位等は4学期制における W2 ターン後の冬休みの期間だったので、東大の授業に大きく影響することは全くありませんでした。学事暦の内容によって異なると思います。

##### ⑥語学関係の準備(出発前の英語レベル・語学学習等)

大学入学後に TOEIC を 800 点以上は取っていましたが、リスニングに苦手意識を持っていました。そのため、携帯プレーヤーで英語のポッドキャストを聴くなどをしていました。ただ、あまり効果はなく継続をしておけばよかったとは感じていません。

##### 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

多くのものはアメリカで揃います。ただ、日本の使い慣れたものが欲しい人は忘れず持って行きましょう。なお、プログラムでは他の参加者とともにも同じ家で共同生活します。同居人が判明したら、何を連れていくかなど相談するといいでしょ。なお、僕は日本のティッシュを持って行って重宝されました。

#### 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)

講義は大学の講義を現地学生と受けるものではありません。プログラムとして参加者全員が UCSD 含む周辺大学の教授たちが行う講義を受けます。講義内容はリーダーシップ論・合衆国憲法・マーケティングなどです。これらの講義の多くが前日までにコーディネータ経由でリーディングアサイメントを出すので、それを読んでくる形になります。授業前後に UCSD の大学院生が TA セッションとして講義・課題に関連する内容をフォローします。講義はアメリカの一般的な双方向にディスカッションする授業です。

## ②学習・研究面でのアドバイス

授業に関してはコーディネータによってすべてアレンジされているので、それに対しどれだけ情熱をもって参加できるかだと思います。

## ③語学面での苦勞・アドバイス等

ネイティブの学生に加えて、アジア系の学生との交流・会話も多いです。そのため、普段のリスニング教材とはまた違う聞きにくい英語も出てきます。これらは対策するというよりも、実際のプログラムで慣れることも一つのプログラムの醍醐味だと思います。

## 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)

家はコーディネータ経由で数軒用意され、そこに同じプログラム参加者数名で共同生活します。誰と共同生活するかは、事前のミーティングにて説明の上決まります。この家のプログラムの代金に含まれるため家賃はありません。家の様子は一般的なアメリカの一軒家という形ですが、今年の場合は立地に差がありました。事前ミーティングの際に各家の概要を教えられると思うので、そこでよく確認し家を決定しましょう。

### 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)

冬ですが、東京より低緯度で西海岸ですので、日中は非常に暖かいです。ただ朝と夜は羽織るものが必要な寒さになります。大学や家の周辺は高級住宅地らしく風光明媚で治安は非常に良いです。そのため夜に歩くことも比較的ですが、日本と勝手が違うので不要の外出はやはり避けるべきでしょう。

交通機関はバスしかなく、大学へ行くにもサンディエゴ市街に行くにもバスで行くことになります。大学へ通うためのパスはプログラム初日に配られますので、お金の必要はありません。

食事は毎日昼と夜の2食分を考慮した分の2週間分のトリトンカードというプリペイドカードをもらいます。このカードはUCSD内のレストランやブックストア、周辺のレストランなどで使えるものです。朝や大学に残らず家に帰った場合の食事はスーパーで各自購入し料理をするか出来合いのものを食べることになります。

お金は現金とクレジットカードがあれば良いでしょう。現金も多く両替しすぎても後々再両替で面倒くさいので、2,3万円程度を両替し、あとはクレジットで支払しましょう。アメリカはクレジット社会ですので、しっかりとした店舗(露店でなく)であればVISAかマスターカードならどこでも使えます。

### 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)

上記の通り、家周辺は治安は非常に良いところだと思います。ただ、ダウントウン周辺やメキシコ国境付近は危うげであるため、常に警戒は必要です。

健康管理は特に気にしていませんでした。

### ④要した費用とその内訳(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(授業料・1日2食の食費・家賃含む) 35万円

プログラムにプラスして行うアクティビティ(サーフィン体験)代 7000円

航空賃 サンフランシスコ経由で 17万円

お小遣いとして 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)

JASSOの超短期の奨学金が8万円おりました。プログラム応募時に紹介されています。

### 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、週末の過ごし方など)

UCSDや同種のプログラムに参加している中国の学生と仲良くなると、学内でバスケやテニスをしたりする人はいました。またUCSDのサークルに参加する人も少なからずいました。プログラムにプラスしてアクティビティとして空きコマや休日を利用して、サーフィン講習・ディズニーツアー・サンディエゴ動物園観光を行うオプションがつけられます(要申し込み)。休日は海を眺めたりしていました。

## 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)

語学はあまりケアされませんが、アジア系が多い大学という性質上そして特別なプログラムということもあり、英語が完璧にできなければついていけないということはありません。学習も講義の前日までにもらう宿題の読み込みなどやることが多いですが、授業の前後でTAセッションが行われます。

### ②大学の設備(図書館・スポーツ施設・食堂・PC環境等)

大学の中心にメインストリートがあります。ここを中心に様々な施設(図書館・食堂・購買など)はあります。が、このプログラムで通うGPSはここから少し離れています。そのGPSの周辺にもカフェやスタンドはあるので不便ということはありませんでした。

図書館はゲートもなく入れたと思います。また、日本の大学と違って下の階は普通にしゃべっています(私語というよりは宿題について友達と話し合っているような様子)。上の階に行くとしんとしています。

スポーツ施設も一部有料ですが使えるようです。

食堂はメインストリート近くにあり。生協のように一社が提供しているのではなくチェーン店が十数軒入店していると

いう形です。サブウェイ、スタバを始め、ピザ、中華、日本食など様々あります。  
学内の wifi は空港の wifi と同様認証すればすぐ使えます。

#### 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

参加動機に英語力の上達を目指したと書いているにもかかわらず、あまり上がった実感はないです。やはり英語力は長期的に努力して得られる賜物なのだと実感し、今後の英語学習のための動機付けにはなりました。

また、横断的に様々な講義を受けましたが、自分の専門以外の部分についての知識不足を感じました。専門単語の知識不足もありますが、大部分は各学問で基礎となることをもう少し知っておけば深く知ることができただろうと感じます。せっかく母語で様々な学べる東大という環境があるのだから、それをもっと有効活用しようという動機付けもできたと思います。

やや抽象論になってしまいますが、積極性は身についたと思います。今回東大と同時期に同プログラムに参加していた中国の復旦大学や清華大学の学生と同じ講義を受ける機会は何回もありましたが、最初のころは彼らの積極性に圧倒されるばかりでした。授業中に講義を中断しても質問を投げかける様子などは留学経験者からよく聞く話でしたが実際に目の当たりにすると驚きと共に内向的な自分を恥ずかしく感じていました。これが後半に差し掛かると慣れからか自分も乗り出して行ったらろうという気持ちを持って講義に臨めたように感じます。

##### ②参加後の予定

私は就活をし、4年で卒業する予定なので、おそらく中長期的な留学はもう行えないと考えています。ただ、短期的なものや学内で国際交流できる機会があれば是非参加したいと思いますし、このプログラムをきっかけにグローバルに積極的な企業を見ようという気持ちもさらに強まったので、そのような企業に入社したのちに海外駐在等を経験できるようなプランを描いています。

##### 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

留学は思い立った日が吉日だと思います。もちろん思い立ってもお金や準備がないという状況もありますが、何を学ぶのかという意志がはっきりしているのであればそれは大した問題ではないと感じます。

私自身は1年から留学をしたいと考えてはいましたが、何かと理由をつけて行かないようにしていたような気がします。それではもったいないです。

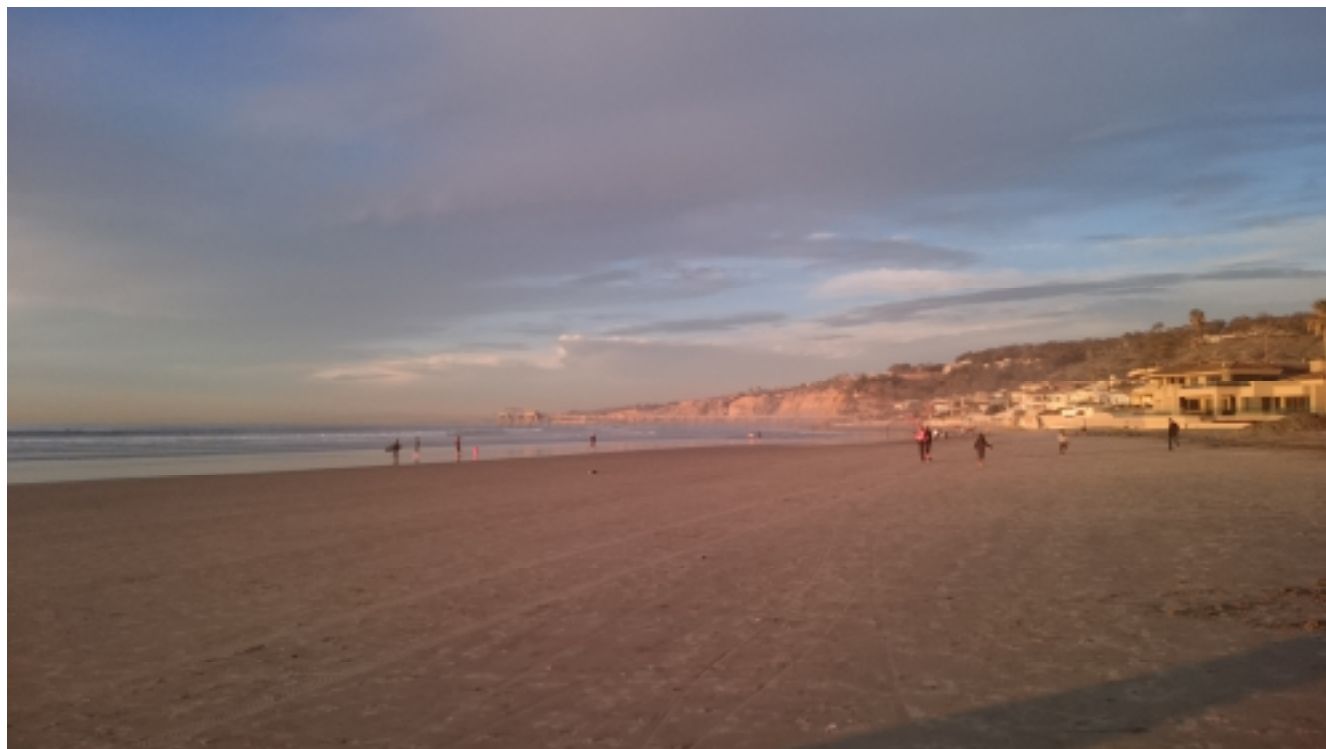
もし留学を考えているならば、お試しとしてこのプログラムはお勧めできます。ほとんど自費捻出せねばならないので費用対効果は他の東大の留学に比べると高いとは思いますが、、

#### 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

特にはありません。強いて言えば出発前に持ち物を確認するためにウェブをチェックしたくらいです。また、大学から来る書類にある危機管理ハンドブックを読みました。

##### 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)

2016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:			
<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:商社、金融) <input type="checkbox"/> 6.起業 <input type="checkbox"/> 7.その他( )			

<b>派遣先大学の概要</b>
UCサンディエゴは10校あるカリフォルニア大学のうちのサンディエゴ校で、La Jollaにある州立大学です。UCサンディエゴの大学院 The School of International Relations and Pacific Studies (GPS) で国際経済、政治、法律、リーダーシップ、マネジメントなどの講義を受けました。
<b>参加した動機</b>
以前から海外体験をしてみたかったのですが、いきなり長期の留学をするのは無理……と思っていました。そんなときにこのプログラムを見つけ、初心者用だし英語力に自信のない人向けだし2週間という短期、それにこの春休みせっかく時間がある！と思い参加を決めました。東大生のためのプログラムということもあり、安心感もありました。
<b>参加の準備</b>
<b>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)</b>
提出書類が多く、初めて要綱を読んだ時は複雑で大変そうだと思いました。しっかり目を通して早めに準備を始めた方がいいです。わからないことは国際交流課の方やツアーコーディネーターに質問しましょう。
<b>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)</b>
ESTAを申請します。
<b>③医療関係の準備(出発前の健康診断、常備薬、予防接種等)</b>
常備薬は2週間分持って行きました。
<b>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)</b>
OSSMAに加入します。
<b>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)</b>
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)
特に何もありませんでした。
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
冷凍ごはんやインスタントのお味噌汁を持っていくと便利かもしれません。ポケットWiFiを出発前にレンタルして持って行くのがいいと思います。変圧器はなくても大丈夫ですが、私は小さめのものを持って行きました。縮みやずいものを洗濯する場合は、洗剤は持って行ったほうがいいです。
<b>学習・研究について</b>
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)
朝は毎日6時か7時の早起きでした。90分の授業の前後に30分のTAセッションがあり、授業の予復習をUCSDの大学院生の方が手伝ってくれました。授業によっては予習用のReading課題があり、かなり分量があつてなかなか読むのは厳しかったです。中国の精華大学と復旦大学の学生と一緒に授業を受けたのですが、積極的に質問をしていて英語力も教養もあり刺激を受けました。
②学習・研究面でのアドバイス
今回は文系の授業のみでした。理系出身の私は政治や歴史の背景知識がなく、その内容を英語で受けるので理解が難しいところも多々ありました。事前にカリキュラムがわかっていると思うので、普段縁のない科目だなあという人は少しいいので知識を入れてから臨むといいと思います。時事問題には興味を持っておいの方がいいです。
③語学面での苦勞・アドバイス等
電子辞書は必須だと思います。
<b>生活について</b>
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)
La Jollaに3個家を借り、1家に10人ほどのルームシェアでした。1部屋に2~3人でした。お風呂は1家に3個ほどあり共用しました。
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)
基本的に日本より温かく、晴れている日の昼間は日差しがよくて暑いくらいでした。日焼け止めを持っていくことをおすすめします。バスの無料カードをもらい、移動はバスが中心でした。Uberも利用できます。大学の食堂や購買で使えるTritonカードに1日2食分のお金が入っていたので、食事やお土産はそれを使うことが多かったです。普段は現金よりはクレジットカードを使うのがいいと思います。スーパーやコンビニで食料を買うこともありました。友達と協力して自炊も数回しました。
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)
La Jollaはとても治安の良い場所でした。ですが、現金やカードはまとめて小銭入れのようなものに入れ、常に気をつけていました。パスポートは首から下げていました。
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)
事前にプログラムに振り込んだお金は38万円ほどです。それに往復の航空賃、現金300ドルほど、クレジットカードです。土日のディズニーランド、動物園の代金は前もって現金で用意しておきました。
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)
受給しませんでした。

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)
週末はディズニーランドとサンディエゴ動物園に行きました。
<b>派遣先大学の環境について</b>
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)
授業の前後のTAセッションで語学と学習のサポートがあり、生活面ではツアーコーディネーターのJacobとなつかさん、東郷さんがサポートしてくれたので問題なく過ごせました。
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6階建てでとても大きかったです。上の階に上がるほど静かになっていきます。ジムやテニスコートがあり、放課後に利用することができました。食堂はPrice Centerというところがあり、バーガーキング、ギリシャ料理、中華、日本料理、タイ料理などのお店が集まっていました。大学内では無料のWiFiが使えました。
<b>プログラムを振り返って</b>
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
アメリカに短期であっても実際に滞在することで、スーパーやお店など日常生活で使う場所に行って日本との違いをじかに感じることができました。大学に混じることで、アメリカには様々な人種の人がいるんだということもわかりました。毎日英語を聞いていたので少しリスニング力が上がったかなと思います。また、中国の学生との交流で視野が開けたり刺激を受けたりすることができました。もっと自分の国のことを知り、専門科目の勉強をがんばりたいですし、スピーキング力も上げたいです。思い切って参加して貴重な経験を得られて本当によかったと思います。一緒に行った東大の人たちとも仲良く過ごせて共同生活はとても楽しく、いい思い出になりました。また今までとは違う新たな人脈ができたように思います。
②参加後の予定
また夏に海外に行くかどうか検討中です。
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
これはとてもよいプログラムでした。なかなか踏み出せない人もいますが、時間がある長期休みにしかできないことなのでぜひ参加してみてください。
<b>その他</b>
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)

2016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( )			

<b>派遣先大学の概要</b>
10校あるカリフォルニア大学システムの一つ。全米でトップレベルの州立大学。
<b>参加した動機</b>
大学院での長期留学を考えていましたが、語学力などに不安もあり、学部の早い段階で海外での生活を体験しておきたいと考えていました。そんな自分にとってぴったりのプログラムであると思い、参加を希望しました。
<b>参加の準備</b>
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)
プログラムに参加するには、IELTSかTOEFLのスコアが必要です。私はスコアを持っていなかったため、プログラムに申し込むにあたり、急いで受験しました。そのため、書類の提出等慌ただしくなってしまったので、プログラムへの参加を考えている人は、早めに受験しておく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)
短期の滞在だったので、ビザ申請は特にしませんでした。
③医療関係の準備(出発前の健康診断、常備薬、予防接種等)
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)
公益財団法人日本国際教育支援協会の学研災付帯海外留学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)
プログラム申請にあたり、教養学部の教務課から留学に関する注意事項を説明してもらい、サインをもらいました。休暇中のプログラムであったので、試験等、特に困ることはありませんでした。

⑥語学関係の準備(出発前の語学レベル・語学学習等)
スピーキング力、リスニング力に不安を感じていました。TOEFLのスコアもあまり高くありませんでした。
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
家の中で履く用のスリッパ、日焼け止めは持参した方がよいと思います。
<b>学習・研究について</b>
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)
授業は一日1～2コマあり、1コマは2時間の教授による授業と、前後30分ずつのTAによるフォローアップセミナーで構成されていました。授業内容は、法、外交、経営など、主に文系の様々な分野についてであり、理系の私にとってはやや知識不足で難しいところもありましたが、普段の授業では触れることのないものであったので興味深かったです。アメリカの大学の授業の雰囲気を経験することができました。授業に関して予習が求められることもあり、量はやや多く個人的には苦勞しました。授業以外にも様々なアクティビティが行われました。中国からの留学生や、現地の大学生と交流する機会がありとても楽しかったです。特に、紙で作ったものを構内を歩いている現地の大学生に売る、Sales Competitionというアクティビティは印象的でした。
②学習・研究面でのアドバイス
予習、フォローアップセミナーで、講義内容について補足できるので、授業内容については、とても難しいということはないと思います。講義は文系の内容が主であったので、理系の方は、講義に関係ありそうな知識を事前にある程度身に付けておくことによりよいかもかもしれません。
③語学面での苦勞・アドバイス等
個人的には、リスニング力とスピーキング力に不安を抱いていたので、講義では苦勞することも多々ありました。もう少し英語を自分で勉強していけばよかったと思いました。ただ、スピーキングに関しては、多少不安があってもとりあえず話してみることが大切だと思います。話すことができたという体験一つ一つは自信になりました。
<b>生活について</b>
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)
ゲストハウスで同じプログラムに参加している東大生たちとルームシェアをしていました。Jacobさんがあらかじめ用意してくださっており、家賃はプログラム代に含まれていました。ルームシェアしながらの生活はとても楽しかったです。
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)
朝晩は多少冷えましたが、日中はとても過ごしやすい気候でした。大学のキャンパスはとても広いです。家から大学までなど、移動は主にバスでしたが、Compassカードが支給されており、とても便利でした。
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)
大学内、外ともに治安はいい方であるように思いましたが、貴重品の管理については注意を欠かさないようにしました。



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)
50万円ほど
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)
JASSOから8万円ほど奨学金をいただきました。プログラムに応募する際に、同時に奨学金を申請できました。
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)
週末は休暇であったので、サンディエゴ市内の観光にでかけました。Compassカードが支給されるので、観光しやすかったです。オプションツアーにも参加して、サンディエゴズーにも行きました。残念ながら当日は雨でしたが、普段とはまたちょっと違った動物園が楽しめて、面白かったです。
<b>派遣先大学の環境について</b>
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さんがすべてのサポートをしてくれました。
②大学の設備(図書館・スポーツ施設・食堂・PC環境等)
図書館は近代的なデザインでとてもおしゃれです。食事については飽きてしまうかと思いましたが、学食には中華や和食などさまざまなお店があり、飽きることなく毎日楽しめました。
<b>プログラムを振り返って</b>
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
アメリカでの生活を体験できたことが大きいです。参加前は、海外で2週間も生活することに対してとても不安を抱いていましたが、実際に生活してみて、自分もやってみれば何とかなんとすることができ、少し自信を持つことができました。
②参加後の予定
英語の勉強を継続して行い、TOEFLのスコアをあげ、将来の長期留学に備えたいです。
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
このプログラムは、長期留学を考えている人にとってもおすすめです。
<b>その他</b>
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UCSDサマープログラムの報告書はとても役に立ちました。

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。

東京大学での所属学部/研究科・学年(プログラム開始時):東京大学前期教養学部文科二類二年

参加プログラム: 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: 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
<p>参加した動機</p> <p>将来海外大学への留学を考えていて、海外留学がどのようなものかを知って将来に活かしたいと思った。自分の現時点での英語力の把握のため。</p>
<p>参加の準備</p> <p>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) 東京大学の窓口に応じ込む際に、TOEFLなどのスコアが必要になるので、前もって受けておくこと。特に推薦書などは特に必要ないのでそこまで手間取りませんでした。プログラムの概要が発表されてから、締め切りまで一ヶ月程度なので、東大の国際交流課のホームページはこまめにチェックしておくのがよいと思う。</p> <p>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) 二週間の滞在なので、ビザは必要ないです。ESTAの申請は必要ですが、それほど大変ではありません。</p> <p>③医療関係の準備(出発前の健康診断、予防接種等) 特に必要ないと思います。</p> <p>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) 大学を通じて申し込みました。自分で追加では申し込む必要ありません。</p> <p>⑤留学にあたって東京大学の所属学部・研究科で行った手続きなど(履修・単位・試験・論文提出等に関して) 教養学部窓口で海外渡航届けを提出しました。</p> <p>⑥語学関係の準備(出発前の英語レベル・語学学習等) 出発前に特に準備はしませんでした。平素から映画やtedをみたりなど英語に触れるようにはしていました。</p> <p>⑦日本から持参の方がよいもの、その他出発前にやっておくべきこと・アドバイスなど 日本食が恋しくなったので、インスタントの日本食は持っていてもよいと思います。クレジットカードは確実に必要です。</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) 基本的にかリフォルニア大学で授業を受けるのですが、現地の大学に話しかけるゲームや中国からの留学生と交流する日もありました。 授業に関しては、毎回の授業に対して10ページ以上の英語の論文を二つほど課せられました。論文は前日に課されることもあり前日の予習は少し大変でした。授業に関しては、国際関係や司法制度などいずれも文系の授業がほとんどでしたが、どれも導入的内容なので、その分野にたとえ興味がなくても理解はできるものが多かったです。しかし、講義はどれも生の講義なので、CDなどで聞きれいな英語とはやはり異なるので聞き取りにくい部分がありました。しかし、基本的にゆっくり話してくれます。講義の前後に大学院生によるフォロー授業があり、背景知識や難しい単語はそこで解説がありました。また、発言を求められることも多かったです。</p> <p>②学習・研究面でのアドバイス いくら内容が導入的とはいっても背景知識があった方が理解が深まるので、論文の予習はきちんとしましょう。</p> <p>③語学面での苦勞・アドバイス等 日常会話ならまだましなのですが、講義の感想や意見を求められた時に英語がすぐにはでてこず苦勞しました。</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) 一緒にプログラムに参加した人とシェアハウスをしました。コーディネータの人が用意してくれるので自分で探す必要</p>

はありません。2人で1部屋で暮らします。その他キッチン・バスルームなどは共用で皆でご飯をつくったり、バーベキューをしたりなどして楽しく過ごせました。家から大学まではバスで10分程度です。ただ30分に一本程度しかなく、帰り道も暗いので誰かと一緒に行動するようにしました。

- ①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)  
日差しがとにかく強いので、昼は日向は暑いです。しかし日陰に入ると寒いので調節が少し難しいです。また夜は寒いので薄めのコートを着ていました。現地の人は昼は半袖でいる人も多かったです。  
大学は授業期間中なので、学生が多く現地の大学の雰囲気を知ることができました。授業の聴講などもできます。
- ②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)  
女性だということもあり、1人では行動しないように気をつけました。しかし、現地の治安はよく、放課後には部活動に参加したり授業を受けたりと1人で好きに行動している人も多かったです。特に危険な目にあったという話は聞きませんでした。
- ③要した費用とその内訳(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30万程度、航空費10万程度、娯楽費5万程度。
- ④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の奨学金を受給することができます。しかし年収などにおいて制限があるので私自身は申し込みませんでした。
- ⑤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、週末の過ごし方など)  
週末はディズニーランドや動物園に行くなど観光しました。大学に日本語を学ぶサークルのようなものがありそれに参加しました。

#### 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)  
コーディネーターの人が基本的についてくれるので特段困ったことはありませんでした。
- ②大学の設備(図書館・スポーツ施設・食堂・PC環境等)  
大学のスポーツ施設は自由に使うことができました。テニスコートでテニスしたり、バスケットしたりしました。昼食は基本的に大学で取るのですが、大学のキャンパス内にお店が点在していて種類も豊富なので特に困ることはありませんでした。大学の設備は整っているのですが、キャンパスがとても広いので徒歩で移動するのがとても大変でした。

#### 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  
自分の今の英語力でどこまで通用するのかが把握できました。講義ではそこそこ聞き取れても、現地の大学生と実際に話してみると話すスピードが速すぎて半分くらいしか聞き取れないこともしばしばでした。また、海外の大学の雰囲気というものを知ることができ、現地の大学生は週末は基本的に勉強することが多くアルバイトやサークル活動はほとんどしていないなどと、日本の大学生の勉強量の不足というものを感じました。これは中国からの留学生と比べても実感したことです。  
海外留学を経験したことのない私にとって海外旅行でさえハードルが高かったのですが、このプログラムに参加することで海外へ行くということを身近に感じることができました。異なる文化を自分の肌で感じるということは想像以上に面白いもので、今後そのような経験を大学中に積みたいという思いが強くなりました。  
他にも学ぶ点は多く、充実したプログラムだったと思っています。
- ②参加後の予定  
交換留学などの制度を用いて、より長期で海外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  
特に将来海外留学を考えているが語学力に自信がないという人におすすめのプログラムです。留学というより異文化体験に近いかもしれませんが、行って損はないと思います。なにより現地の穏やかな気候・人々・自然に癒される日々でした。是非参加することを強く勧めます。

#### 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。

東京大学での所属学部/研究科・学年(プログラム開始時): 教養学部1年

参加プログラム: 派遣先大学: University of California, San Diego

卒業・修了後の就職(希望)先: 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

University of California は、アメリカ西海岸一帯に存在する 10 の大学からなる大学「群」。Berkeley, Los Angeles, San Francisco など 10 の都市にそれぞれ校舎があり、派遣先はそのうちの San Diego 校である。University of California, San Diego 略して「UCSD」は、学生数・大学予算ともに東京大学と同規模の校舎。しかしキャンパスの面積や、敷地内のフードショップの数などは東大をはるかに凌ぐ。UCSD のキャンパスはさらに幾つかの「College」などに分かれており、その中の School of Global Policy and Strategy という機関に派遣される。

#### 参加した動機

受けられる授業が、経済・政治・法律など、理系の自分にとってはまだ馴染みのないものだったこと。中国のトップレベルの大学からも同じプログラムに学生が派遣されるということで、彼らとの接触が楽しみだったこと。

#### 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)

大学の公式サイト情報を逐一確認しましょう。早い段階で TOEFL などの認定試験を受けておくとよいだろう。(私はこのプログラムの存在に気が付いたのが申込締切の直前で、TOEFL を受けたのも申込締切の直前になってしまった。)

##### 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)

パスポートは2年前に5年有効のものを取っていたので敢えて準備することはなかった。ただ、米国入国にあたっては、パスポートとは別に、「ESTA」の申請が必要となる。これに関しては本部国際交流課の方からの説明に基づき、渡航の1か月ほど前に済ませた。

##### ③医療関係の準備(出発前の健康診断、予防接種等)

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)

保健サービスの「付帯海学」、派遣留学生危機管理サービス「OSSMA」への加入が必要である。これに関しても、本部国際交流課の方からの説明に基づき、渡航の1か月ほど前に済ませた。

##### ⑤留学にあたって東京大学の所属学部・研究科で行った手続きなど(履修・単位・試験・論文提出等に関して)

なし

##### ⑥語学関係の準備(出発前の英語レベル・語学学習等)

申し込みの直前に受けた TOEFL は 65/120 と、全く良い結果ではなかった。しかし私は ESS に所属しており、そこで培った「下手でもいいから英語を使っていく姿勢」が自分の武器になったと確信している。一緒にプログラムを受けた東大の学生の中で、私の TOEFL の点数は間違いなく下のほうであろうが、プログラム中はそんなことは関係なく、英語で会話したり議論したりと十分に楽しむことができた。是非数値化される「英語力」だけに捉われることなく留学プログラムに応募していただきたいと感じる。

##### 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

学習面: 辞書・パソコン 日本について説明できるようにしておく

生活面: シャンプー、洗剤、洗濯バサミ、ハンガー、洗濯もの干し、うがい薬、ティッシュボックス

#### 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)

日本にいる間は、何も課題は与えられなかったが、授業の数日前に課題文が PDF などで送られてくる。事前に入れていた予定や休息との兼ね合いから、この課題をこなすのに多くの人が苦労していた。ただ、120 分の授業の前後に、UCSD の TA による予習・復習の講座が 30 分ずつあるので、大枠の理解には困らないだろう。

##### ②学習・研究面でのアドバイス

理系の 1 年生であれば、法・政治・経済などへの理解は不十分だろう。少なくとも日本国内に関することは日本語でもよいので、出国前に独学でおさらいしておくこととよいかもしれない。また、プログラム中は少なからず自由時間が与え

られるので、学習の時間を取るのも

③語学面での苦勞・アドバイス等

最初は、フードショップで注文をする際にも手間取るかもしれないが、失敗を重ねるうちに語学力はつく！

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)

キャンパスからバスで15分ほどのシェアハウスに、一棟につき10人ほどで過ごした。洗濯機と乾燥機は一棟につき一台・シャワールームの数も多くはないので、他の人との時間のやりくりをちゃんと考えて過ごすべし。

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)

キャンパスと宿舎間のバスは、支給される「COMPASS」というカードで事足りた。キャンパス内のフードショップ・グッズショップでも、支給される「TRITON CASH」というカード(156ドルが予め入っている)と、一部クレジットカードで事足りた。現金は100ドルも使わなかった。

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)

野菜や果物をとる、ある程度は寝る。

④要した費用とその内訳(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、JALの成田—サンディエゴ直行便往復で10万少し。

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)

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、週末の過ごし方など)

週末はプログラムにスケジュールされているディズニーランドパーク(Los Angeles)ツアーに参加した。平日でも、たまたま開催していた国連大使の方の講演会を訊きに行ったり、日本語が話せるUCSDの学生との交流会に出たり、日本の官庁に所属しているが今はUCSDで勉強しているという日本人の方との座談会を開いたり、柔軟かつ幅広い活動ができた。

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)

全面的にスタッフをやってくださったJacobさんをはじめ、何名かのスタッフが宿舎やキャンパスでの生活を面倒みてくださる。困ったことや質問があれば、すぐに訊ねて欲しい。

②大学の設備(図書館・スポーツ施設・食堂・PC環境等)

Geisel Libraryという大きな図書館がある(どのくらい大きいのかは行ってのお楽しみということ)。メインの食堂「Price Center」にはかなりの数のフードショップがあるので、昼食をとるぶんには飽きないだろう。キャンパス内にwi-fiは通っているのだが、接続が怪しいのでポケットwi-fiなどを持参することをお勧めする。私はレンタルのものをよく使っていた。

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

留学をしたからといって「英語力」なるものは向上しないと思う。しかし、これまで目にしなかった海外の大学のキャンパスの建物・授業・学生・課外活動などに触れることで、学問への接し方やキャリア形成の考え方などにおいて新たな視点が加わることは間違いない。

私は教育に関心があるので、日本の中等・高等教育の限界(東大であっても欠点は少なくない)を認識せざるを得ず、日本人がこれからの世界でも能力を発揮していくためには、様々な改善が必要であると感じた。

②参加後の予定

教養学部前期課程が終わり学部に入ったら、1年間休学をする形での留学をしたい。

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

このプログラムの趣旨は、海外の大学における学びの形を知る、ということにあると思う。また、授業ばかりではなく観光のスケジュールもあるため、生活レベルでも海外を知る経験ができるはずだ。だから、このプログラムの応募に戸惑う必要はない。しかし、漫然と留学プログラムに参加しても効果は薄いので、「英語で議論ができるようになりたい」「ある学問分野の扱われ方を中心的に視察していきたい」など、目標をしっかりと自分の中で定めたうえで応募することをお勧めする。

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

「地球の歩き方(アメリカ西海岸)」

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。

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)

2016 年 2月 19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:	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( )			

<b>派遣先大学の概要</b>
カリフォルニア大学を構成する大学群の内の一つ。サンディエゴ・ラホヤ近くに位置し、広大な敷地を有する。
<b>参加した動機</b>
卒業後は海外で働く機会も多くなると予想されるため、卒業前に少しでも海外の環境に触れ視野を広げておきたかった。また、チャンスがあれば海外の大学院で学んでみたいという気持ちがあるので、アメリカの大学の文化に触れておきたいという意図もありました。
<b>参加の準備</b>
<b>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)</b>
コーディネーターのJacobさんや国際交流課の方のアドバイスに従って進めました。早めに書類に目を通し、余裕を持って準備を進めるべきです。
<b>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)</b>
特に必要ありませんでした。
<b>③医療関係の準備(出発前の健康診断、常備薬、予防接種等)</b>
特にありません。
<b>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)</b>
推奨された保険に加入しました。
<b>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)</b>
試験の手続き等について教務課に確認しました。



⑥語学関係の準備(出発前の語学レベル・語学学習等)
TOEICなどは受けていましたが、会話に関しては全く自信がありませんでした。軽く英語の本に目を通すなどしました。
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
ある程度英語の表現等をストックしていった方が会話の練習にもなり、授業にも積極的に参加しやすいと思います。
<b>学習・研究について</b>
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)
政治、法律、経済など様々な分野からのオムニバス形式。毎回の授業前後にTAの方によるセミナーがある。授業前日にリーディングの課題が配布されることも多いです。
②学習・研究面でのアドバイス
授業やセミナーに積極的に参加する為にはリスニング力、スピーキング力が一定以上求められると感じました。特に中国の学生との語学レベルの差を痛感しました。これらを渡航前に少しでも向上させることで、より授業を有意義に出来ると思います。
③語学面での苦勞・アドバイス等
やはりスピーキング・表現力が足りなさすぎました。適切な表現が瞬時に出来ないと、スムーズなコミュニケーションは難しいです。
<b>生活について</b>
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)
Jacobさんが用意して下さった家に東大の学生同士でシェアハウスしました。住環境は概ね良好です。ただ、カリフォルニアの水事情のためシャワー等の水流は弱いです。
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)
真冬でも昼間は日差しが強く、半袖で過ごせるほどです。ただ夜は肌寒く、昼夜で寒暖の差があります。交通機関はバスカードが支給され、大学までの往復は主にバスを利用しました。また、大学で自転車を借りることも可能です。食事は主に支給されるトリトンカードを利用して学食で食べました。その他の決済はほぼクレジットカードで済ませました。
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)
ラホヤ周辺の治安は全般的に良好でした。遠出する際はなるべく単独行動にならないようにしました。

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)
授業料は2900米ドル、航空券12万円、その他雑費5~6万円。
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)
受給しませんでした。
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)
サーフィンや、中国人学生とのバスケットボール、ジムでのトレーニングなどを楽しみました。
<b>派遣先大学の環境について</b>
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)
語学面はかなり気を遣ってくれているように感じました。生活面も概ね良好で大きな不安なく過ごすことが出来ました。
②大学の設備(図書館・スポーツ施設・食堂・PC環境等)
図書館は誰でも利用でき、大体11時くらいまで開いています。また、ウェイトジム、プールなどの施設も充実しており、55ドルほどでマンスリーパスを買うことが出来ます。
<b>プログラムを振り返って</b>
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
カリフォルニアの文化に触れ、大学や現地の方、プログラムの中国人学生と交流するなど、短い間ではあったが日本には決して出来ない経験をする事が出来ました。また自分の英語能力の不足を改めて認識し、今後に繋がるモチベーションになったと思います。
②参加後の予定
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
2週間と短い期間ではありますが、充実したプログラムなので特に海外経験の浅い学生には役立つと思います。私は4年次に参加しましたが、下級生次に参加すれば進路を考えるのにも役立つのではと感じたので、早期に参加することを推奨します。
<b>その他</b>
①準備段階や留学中に役に立ったウェブサイト・出版物

過去の参加者の方の報告書など。

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)

2016年2月19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3
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 type="radio"/> 5.民間企業(業界: ) <input type="checkbox"/> 6.起業 <input type="checkbox"/> 7.その他( )			

<b>派遣先大学の概要</b>
カリフォルニア大学サンディエゴ校内の大学院School of Global Policy and Strategy (GPS)で講義を受けました。大学は敷地内に一周5kmのランニングコース(皇居外周に匹敵)が作れるくらい広く、図書館・学食・購買部などの設備も充実していました。
<b>参加した動機</b>
将来働くにあたり英語は必須だと感じ、現段階での自分の英語能力がどの程度なのか確かめるべく大学生の間に留学しようと考えていました。新学事歴での休み期間にあり英語圏で2週間という条件がちょうど良いと思い応募しました。
<b>参加の準備</b>
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スコアを期限ギリギリに提出してしまったため最初の段階が一番慌ただしくなっていました。また、航空券の購入も渡航情報届の期限の前に行ったので、十分検討できなかった気がします。ですので期限を意識することよりも書類を送られたタイミングで動き出した方が良かったと思いました。
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)
90日未満の滞在でしたのでビザではなくESTAを取得しました。すべて英語のフォーマットに対応した形で情報を入力する必要があるためやや手間取りました。
③医療関係の準備(出発前の健康診断、常備薬、予防接種等)
健康診断は特に受けませんでした。
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)
推奨された付帯海学に入りました。
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)
申請書やTOEFLスコアは工学部の担当窓口に提出しましたが、特に難しいことはありませんでした。

⑥語学関係の準備(出発前の語学レベル・語学学習等)
2年夏学期以降英語の授業がなくなり、TOEFLの勉強を10月にしたくらいでした。ただスピーキングのスコアが低くそこから独学でも英語の文章を読むなりしておけば良かったと今感じています。
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
自分はルームメイトのWi-Fiを借りていましたが、いつも一緒にいる訳ではないのでもし単独行動を多めにしたいなら自分で契約することをおすすめします。ちなみに大学と1つのシェアハウスにはWi-Fiが入りますが自分のいた家には入りませんでした。
<b>学習・研究について</b>
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)
授業は中国の大学生と一緒に受けていたということもあり、日本・アメリカ・中国の3か国に関連するような社会学習が中心でした。前後には30分ずつTAとのディスカッションの時間があり、講義だけではわからなかったことについても確かめ合うことができました。授業によっては予習課題があり、量も多いため目を通す時間を確保すると良いでしょう。
②学習・研究面でのアドバイス
ただ授業を聞いているだけでは頭に入らないこともあるため資料やノートにメモを取りながら聞くことを強くお勧めします。また予習復習セッションでより深く討論できるよう質問を考えておくとなお良いです。
③語学面での苦勞・アドバイス等
聞くのは慣れますが話すのは自分から発言する姿勢を身につけないとなかなか上達しないなと痛感しました。そういった意味ではTAとの討論やコミュニケーションゲーム(キャンパス内の人に話しかけるゲーム)は良い機会です。
<b>生活について</b>
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)
Jacobさんが用意してくださったシェアハウスで2週間過ごしました。内装がおしゃれで落ち着きがあり、またリビングルームが広く何人入ってもくつろげました。
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)
日中は冬でもパーカーで過ごせるくらい暖かかったのですが、夜から朝にかけて冷え込むのでコートや暖かめの室内着が必要のように感じました。移動手段としてはバスを使用しましたがICカードが配布され普段乗る30系統の路線と大学で乗り換える分にはどこへも行けたのでとても便利でした。お金は大学で使えるカードに1日2食×13日分入っていたので食事(基本昼と夜)以外にもグッズやお菓子などに有効に使えました。その他の場所で使うときは基本クレジットカードでしたがレストランで食事するときのチップの払い方が店によるため戸惑いました。現金はアクティビティ代と最初のバス代、買い出しのときに必要になりました。
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)
留学先は全米でも特に治安の良いところでしたが、ダウントウンは浮浪者がちらほら見られ注意が必要だと感じました。パスポートや財布はボディーバッグに入れて常に目に入るよう持ち歩いていました。

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)
留学前: 留学35万+航空券14万+パスポート1.1万+保険・OSSMA・ESTA1.1万 留学後: オプション込みで8万
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)
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)
日本人学生団体と話したり、中国の大学生とバスケットボールをしたり、最終日がたまたま旧正月でアジアフェスが行われていて参加した学生と会話できたり充実していました。
<b>派遣先大学の環境について</b>
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の先生方による授業のサポートは大いに助かりました。シェアハウスではトイレや風呂等で何度かトラブルが発生しましたが、Jacobさんが解決してくださりました。
②大学の設備(図書館・スポーツ施設・食堂・PC環境等)
大学内でランニングをするために着替える場所としてジムのロッカーを無料で使用させていただきました。食堂は昼間は混雑していたため席の確保はなかなかできないときもあります。食べ物だけ買ってGPSの建物内で食べたこともありました。
<b>プログラムを振り返って</b>
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
当初は2週間の短期で英語力が身に付くとは思わず、また学習内容は専門とはかけ離れているのでこのプログラムが自分にとってさほど意味のある物ではないだろうと思っていました。しかし今振り返ってみるとこの2週間だけでも非常に多くのことに触れ、気づくことができたと感じています。自分は予想以上に英語でのコミュニケーションに手こずってしまいましたがそれは単に英語力の問題だけではなく人に伝えようとする姿勢が普段から足りていないという自覚が持てましたし、意思疎通ができたところで雑談するにはほど遠いなど現状を把握することができました。また中国の学生とのアクティビティではほとんど助けられる側になってしまうなど、全体を通して悔しい思いをすることが多かったです。しかし一方で2週間を過ごした町はとても魅力的で、それは景観や文化、そして関わった人々の人柄すべてにおいて言えることで、また海外である程度の期間過ごしてみたいという思いが強く芽生えました。単純ではありますが次英語圏に行くときはペラペラにしゃべれるようになりたいという、忘れかけていた英語学習への意欲をまた得ることができたので非常に有意義だったと今は思っています。
②参加後の予定
大学院は今のところ東大を考えていますが、その中でもし機会があれば積極的に海外に行きたいですし、就職後も色々な考え方や技術に触れるために海外に出てみたいです。
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
留学を考えている人や、そうでなくても在学中に少しでも多くのことに取り組みたいと考えている人には本当におすすめです！

**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**

『地球の歩き方 アメリカ西海岸』です。

**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。**

東京大学での所属学部/研究科・学年(プログラム開始時):工学部航空宇宙工学科三年

参加プログラム:UCSD winter program

派遣先大学:University of California 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:製造 ) 6.起業 7.その他( )

#### 派遣先大学の概要

UCSD の大学院である The School of Global Policy and Strategy (GPS)は、アジアとアメリカに焦点を当てた国際情勢、経済、政策、教育に焦点を当てた研究を行っている。UCSD winter program では、東京大学と GPS の連携により、国際経済、政治、法律、リーダーシップ、マネジメントなどをテーマとした著名な教授陣によるアカデミックな講義に、UCSD の大学院生による各講義前・講義後のサポートセミナーを組み合わせたユニットがプログラムの中心として行われる。これに加え、フィールドトリップや精華大学や復旦大学(中国)の生徒とともに参加する授業・イベントなどが行われる。

#### 参加した動機

現時点で高い語学能力を持つ生徒でなくとも、著名な教授陣による講義を受講することができるということ。これにより、大学院留学に向けて何が自分に必要か理解し、目標を見定めることができると考えたから。  
また、東京大学の学生が集団で参加するプログラムであるということ。海外志向の優秀な参加者から刺激を受け、今後のモチベーションにしたいと考えたから。

#### 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)

どの書類を、いつまでに、どこに提出しなければいけないかを把握することが重要。明瞭でない部分があれば、所属学部の担当部署に問い合わせること。

##### 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)

本プログラムではビザの申請は必要ない。ただし、ESTA の申請は必要なので留意すること。

##### ③ 医療関係の準備(出発前の健康診断、予防接種等)

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)

プログラムの規定により、公益財団法人日本国際教育支援協会(JEES)の学研災付帯海外留学保険「付帯海学」への加入が義務付けられていた。ただし、私の場合出発二日前になっても連絡が来ず、問い合わせると手続きミスとのことであったので、規定されている保険とはいえ注意が必要。

##### ⑤ 留学にあたって東京大学の所属学部・研究科で行った手続きなど(履修・単位・試験・論文提出等に関して)

航空宇宙工学科三年生の場合、プログラム期間中に試験やレポート提出、試問などが予定されていた。そこで担当教授と相談の上、日程の調整を行った。

##### ⑥ 語学関係の準備(出発前の英語レベル・語学学習等)

出発前の語学力は TOEFL70 程度。工学部の Special English Lesson を受講し TOEFL 対策を進めていた。

##### 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

課題が pdf や Word で送られてくるので、ノートパソコンを持参するとよい。

#### 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)

講義の流れは以下の通り。事前に授業内容に関連した文献が送付され、それを読んだのちに講義前サポートセミナーに臨む。講義後にはサポートセミナーで、授業の疑問点などをフォローする。  
講義のほかには、アクティビティで中国学生と交流する機会や、裁判所で実際の裁判を傍聴する機会、キャンパスにいる学生に話しかけるアクティビティなどがあつた。

##### ② 学習・研究面でのアドバイス

国際関係論など、理系に所属していると普段触れることのない内容が多かった。よりよく理解するためにも、事前配布される文献をよく読むことが重要。



### ③ 語学面での苦労・アドバイス等

講義前に送付される文献が、量が多く読むのに時間を要した。また、授業においては、中国の学生と教授の議論において、話すスピードが速くついていけなくなることがあった。

また、英語で会話するとき、ちゃんと聞き取れなければ聞こえているふりをしてしまいがちだが、聞き返す重要性を認識し、実践することができた。これは日本人にありがちなことで、重要であると思う。

### 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)

プログラム先で用意される、大学までバスで10分程度にあるゲストハウスへ宿泊した。日本人のみ、一つのゲストハウスに約10人ずつ。

#### 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)

- ・ 冬ながら日中は20度を超えることもあり、とても暖かく過ごしやすい気候だった。夜は一ケタまで冷えるので寒暖の差が激しい。
- ・ 大学周辺はバスが何本も走っており、学校から支給されるバスカードで downtown などまで行くことができた。
- ・ 食事は、大学構内で使える一日二食程度をカバーするだけの電子マネーが入ったカードを支給されるが、フィールドトリップで学校に行かない日もあったので毎日使うことはなかった。
- ・ お金については、クレジットカードが使えるので基本的には cash をたくさん持っていく必要はないが、友人と割り勘をするときなどに cash があると便利。

#### 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)

サンディエゴはとても治安が良く、宿泊先は其中でも特に治安のよい場所であったので、過剰に心配する必要はない。

#### ④ 要した費用とその内訳(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)

プログラム費用約40万、航空賃7万、食費1万、娯楽費4万

#### 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)

JASSO 奨学金より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、週末の過ごし方など)

オプションアクティビティとして、ディズニーランドへのツアーやサーフィン。フリータイムにはサンディエゴの観光をした。

### 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)

生活の問題はコーディネーターへ、授業の質問はサポートセミナーの大学院生に相談することができ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)

大学のシンボルである図書館は自由に使い、毎日のように通っていた。

### 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

今までイメージするのみであった留学というものを一部ではあるが体感でき、現地で生活するとはどういうことかを感じることができた。願書を作成したり、試験日程の交渉などの手続きも含めて、「留学すること」を体験できたことは、今後の活動に対するハードルをぐっと下げることになったと考えます。結果として、目標とする大学院留学にどうアプローチしていくか、そのために何が必要か、どのような活動をするのかを逆算して考え、行動することができているように思います。

また、普段は受けることのない専門外の授業や、様々な学部、学年からのプログラム参加者との会話を通じて、自分はどういう進路をとりたいのかを深く考え、明確に意識することができました。

以上の二つがこの留学で得られた最大の成果ではないかと思っています。

#### ② 参加後の予定

サマープログラムなどに参加予定。

#### 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

日本人学生が集団で参加するプログラムであるため、生活の中で日本語だらけになることは避けようがなく、この部分は本プログラムが主眼としていないところではない。自分がこのプログラムにおいて何を心得帰ろうとするのかを明確にしておくことが最も大切なことだと思う。

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)

年 月 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ウィンタープログラム	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: 航空宇宙) (○)6.起業 ( )7.その他( )			

<b>派遣先大学の概要</b>
<p>景観がとてもよく穏やかな雰囲気のカンパス。アジア系の留学生が非常に多く、日本人もしばしば遭遇します。所謂文系学問に強いですが、理系学問の方も多岐にわたって学科は存在します。</p>
<b>参加した動機</b>
<p>将来的に海外に長期留学する可能性、そして海外の会社に就職する可能性を考慮した結果、なるべく早いうちから短期でも良いので留学したかったため。</p>
<b>参加の準備</b>
<p>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)</p> <p>教務課の近くにある国際交流課へ頻繁に相談に行くといいと思います</p>
<p>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)</p> <p>ESTAを申請しました。手続きにはあまり時間もかからなかったです。国際交流課の指示に従えば万事うまくいきます。</p>
<p>③医療関係の準備(出発前の健康診断、常備薬、予防接種等)</p> <p>薬はたくさん持って行きました。おかげで熱を出した時もあまり気にすることなくすぐ持参した常備薬で熱を冷ますことができました。</p>
<p>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)</p> <p>付帯海学、OSSMAに加入しました。</p>
<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>特にありません。強いて言うなら、教務課に留学の報告はしました。</p>

⑥語学関係の準備(出発前の語学レベル・語学学習等)
TOEFL60前半程度の英語力でしたが、現地の人とも難なくコミュニケーションを取れました。語学に関しては、大学レベルの専門用語は確かに知っていた方が良いとは思いますが、英語それ自体よりは時事問題とか社会問題とかそういったもの自体への関心と知識を持つべきだと思います。現地の生活に慣れていくうちに英語に関してはある程度までは自然と出るようになるので、あまり身構えず自然体で、積極的に話していけば良いと思います。
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
地球の歩き方
<b>学習・研究について</b>
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)
授業の前日頃に10~20ページほどの英文と、授業のテーマに関係した記事がそれぞれ一つずつ、一つの授業に対してデータ形式で渡されます。最終日にそれまで学んだことをもとにプレゼンをします。
②学習・研究面でのアドバイス
特に大きな問題はありませんでした。東大入試に受かるレベルの語学力があれば特に気をつけることはないと思います。
③語学面での苦労・アドバイス等
はじめは英語でコミュニケーションをとることが難しく感じられましたが、使っていくうちにだんだんと慣れてきました。特に気をつけることはないと思います。
<b>生活について</b>
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)
ビーチ沿いのゲストハウスに泊まりました。とても良い宿で、もしこのプログラムに参加するのであればぜひこの宿にするべきだと思います。
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)
交通機関は全て支給されたコンパスカードで賄えます。食事は微妙です。美味しいものは高い。無難なところで言えばサブウェイが6ドルとかでしょうか。ただ、トリトンカードという学生証らしきものがデビットカードのような役割も果たしていたので、そこまでお金の困ることはありませんでした。
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)
治安は非常に良かったです。ただ、深夜に出歩くのは避けた方が良いでしょう。

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)
プログラム中に大学街へと行くことができました。そこで使った食費やお土産代を除いたら、あとは生活費(ゲストハウスでの食費や洗剤などの費用)くらいで事足ります。
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)
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)
週末はディズニーランドとサンディエゴ動物園に行きました。その他にもUCSDのサークルにも参加させていただきました。
<b>派遣先大学の環境について</b>
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)
サポートが非常に充実しており、特に心配するようなことはありませんでした。
②大学の設備(図書館・スポーツ施設・食堂・PC環境等)
図書館は圧巻です。ぜひ一度行くと良いと思います。
<b>プログラムを振り返って</b>
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
今回このプログラムに参加することでアメリカでの生活、そしてアメリカの学生がどのように過ごしているのかということが理解できました。
②参加後の予定
今回の留学で自身の語彙力や文法に関する知識の低さを痛感したので、英語能力をさらに向上させるためにTOEFLなどでさらに点数を取るための勉強をしようと思います。また、海外の学生たちと対等に付き合えるよう、英語以外での自身の学習について一層努力をしたいと思います。
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
UCSDウィンタープログラムは長期留学の準備段階の初めの一歩としてはとても最適なものだと思います。迷うくらいならぜひ参加してみてください。
<b>その他</b>
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。

東京大学での所属学部/研究科・学年(プログラム開始時): 教養学部文科 2類 2年(経済学部内定)

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

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( )

<p><b>派遣先大学の概要</b> カリフォルニア大学サンディエゴ校(UCSD)。カリフォルニア大学を構成する大学の一つ(他に UC バークレーや UCLA など)。詳しくは以下のページなどを参照してください。 <a href="http://irps.ucsd.edu/experience/who-we-are/">http://irps.ucsd.edu/experience/who-we-are/</a></p>
<p><b>参加した動機</b> 将来的留学を考えており、そのための準備となればと思い参加しました。</p>
<p><b>参加の準備</b></p> <p>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) 特にありません。</p> <p>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の申請が必要ですがビザは必要ありません。</p> <p>③医療関係の準備(出発前の健康診断、予防接種等) 特にありません。ただ、出発前はインフルエンザが流行していたので体調管理には気を付けていました。</p> <p>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) クレジットカードに含まれているものとは別に付帯海学保険に加入することが必要です。</p> <p>⑤留学にあたって東京大学の所属学部・研究科で行った手続きなど(履修・単位・試験・論文提出等に関して) 海外渡航届を提出しました。</p> <p>⑥語学関係の準備(出発前の英語レベル・語学学習等) TOEFL/IELTSのスコア提出が必須ですがスコアレベルは高くないので気軽にチャレンジできます。</p> <p>⑦日本から持参の方がよいもの、その他出発前にやっておくべきこと・アドバイスなど スリッパ、爪切り、米(あまり売ってないので恋しくなります)、サングラス(日差しがとても強いです)、ビーチサンダル(浜辺に行くなら必要)</p>
<p><b>学習・研究について</b></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) 1日に授業が1~2コマ(1コマフォローアップセミナーを入れて3時間ほど)予習が必要な授業もありましたが、そんなに重くありません。ただ、早めに教えてもらえるように引率者の方をつつくといいと思います。(一度、22ページに及ぶ論文を前日の夜に知らされたことがあり、早めに教えて欲しかった…と嘆いた記憶があります)予習しておいた方が確実に授業の内容を理解できます。 授業自体も先生が積極的に質問に答えてくれるのですが、フォローアップセミナーでたくさん質問すると、自分では気づかなかった論点に気付かされたり、TAの方と意見交換する中で考えが醸成されたりするので、フォローアップセミナーも全力で取り組むことをオススメします。授業以外には、コミュニケーションゲームや現地の大学生との交流会、UCLA・裁判所見学などもありました。</p> <p>②学習・研究面でのアドバイス 授業の内容は全く難しくありませんので、予習をきちんとすれば十分だと思います。教授に質問したいことや、授業内容に関連した事項に見識が深いとされに学びが深くなると思います。</p> <p>③語学面での苦労・アドバイス等 リスニングができないと授業が大変だと思います。先生は頼めばゆっくり話してくれますが、なかなか言いづらいのが日本人の性でした。</p>
<p><b>生活について</b></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) 大学が用意してくれたゲストハウスに泊まりました。ホストファミリーのいないホームステイのようなものでした。</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)  
ゲストハウスはとても快適でした。ただ、同じ宿舎に料理ができる人が少なかったのは驚きました。アメリカの料理は美味しいのですが総じて量と油分が多く、毎食食べるのはあまり健康に良くないと感じました。簡単な自炊のしかたなど自立のための知識をある程度持っておいた方が現地での QOL が保たれると思います。時差ぼけは本当に辛かったです。昼間にとっても眠くなります。私の場合は 2~3 日悩まされました。最初の数日は夜更かしせずに早寝を心がけることをオススメします。大学から支給されるカードでバスに何度でも乗ることができ、サンディエゴ観光や周辺への買い出しに便利でした。Uber もたくさん使用しましたがとても便利です。クレジットカードは基本的にどこでも使えますが、私は決済日の関係で前月に払った航空券代に圧迫されなんと使用を止められる事件が起こりました。幸いプログラムが残りわずかであったことに加え、現金はたくさん残っていましたし、学内の店で使えるプリペイドカード・バスカードがありましたので事なきを得ました。ただ、uber の使用ができなくなったのが痛かったです。クレジットカードはあとのくらいの金額が使えるか出発前に確認しておきましょう。

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)  
基本的に大学と宿舎の往復なので特に危険はありませんでしたが、手荷物には注意を払っていました。

④要した費用とその内訳(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 万円ほど(週末は高いので早めに出発し現地に住む友人の家に前泊しました)  
授業料・教科書代・家賃・食費(学内パス)・交通費: 35 万ほど(プログラムの参加費として最初に徴収されます)  
娯楽費: 3 万円ほど(ディズニーランド・サーフィン・お土産代)  
奨学金を 15 万円もらったので、総費用は 35 万円ほどでした。

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)  
電通育英会から航空券代として 15 万円を支給していただきました。JASSO からいただける奨学金の額を上回ったので JASSO の奨学金は応募できませんでした。ただし、この奨学金は高校生の時に県内から 1 人ほど推薦で選ばれるものであり、毎月支給される奨学金の他に海外渡航支援としてもらったものなので、誰でも応募できるものではありません。

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、週末の過ごし方など)  
週末はディズニーランドのオプションツアーに参加しました。同様のオプションで、サーフィンも体験しました。また、UCSD に通う日本人留学生との交流会に参加したり、現地に住む友人と遊んだり、日本人学生同士で BBQ を開催したりして楽しく過ごしました。

#### 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)  
大変充実していました。Jacob 夫妻が大好きになります。

②大学の設備(図書館・スポーツ施設・食堂・PC 環境等)  
自由に入れる大きな図書館があり快適でした。スポーツ施設も充実しており、私はしませんでした。バスケットボールやテニス、筋トレなど楽しんでいる人たちがいました。レストランは複数あり、場所によってメニューの雰囲気が違うのでたくさん食べ比べするのが楽しいと思います。(おすすめはタイ料理屋さんです)インターネットは無料 Wi-Fi が利用可能でした。ただし時折接続が切れます。

#### 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  
今回のプログラムで特に印象に残ったのは、中国人学生との交流です。彼らの素晴らしい英語力に刺激を受けながら、仲良く交流できるプログラムもありとても楽しかったです。日本人学生とも学部の枠を超えて親睦を深めることができ、もはや家族のような存在になりました。ただ、日本人学生はプログラム中ほとんど日本語で話す人が多く、また授業も興味深かったのですが基本的な内容が多かったため、英語力に磨きをかけたり、新しい知識を得るたりすることを過度に期待しない方がいいと思います。しかし、海外の授業の雰囲気を味わったり、現地の文化を体験したり、東大生同士の仲を深めたりするには最高のプログラムだったと思います。サーフィンやディズニーランドなど楽しいオプションプログラムも満載だったので、アメリカを体験したい、という人はぜひ参加すると良いと思います。

②参加後の予定  
夏に 1 ヶ月ほど海外のサマープログラムに参加する予定です。

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  
このプログラムは、自分の意見を醸成したり、英語力を磨くという目的ではなく、アメリカの文化を体験し、現地の学生・参加した東大生との親睦を深めるという目的で参加するならば最高のプログラムだと思います。英語力をもっと高めたいと考える方には少し物足りないかもしれません。

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

特に見ませんでした。

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)

年 月 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ウィンタープログラム	派遣先大学:	USCD
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( )			

<b>派遣先大学の概要</b>
カリフォルニア大学サンディエゴ校
<b>参加した動機</b>
英語に浸れる環境に身を置いて、英語力を向上させたかった
<b>参加の準備</b>
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)
手続きは指示通りにすればいいのですが、参加が決まってから出発までがすぐでかつ年末年始を挟むので意外と時間がないです。早め早めにしたらいいと思います。
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)
VISAはなし
③医療関係の準備(出発前の健康診断、常備薬、予防接種等)
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)
なし

⑥語学関係の準備(出発前の語学レベル・語学学習等)
何もしていない
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
冬でも暖かいので薄手のものか半袖はあってもよいと思います。あとサーフィンするならビーチサンダルがあったらいいです。
<b>学習・研究について</b>
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)
予習は直前に大量のリーディングが出されました。それをできる限りやっけて行くようにしました。
②学習・研究面でのアドバイス
授業は自分の興味とは違う分野であることも多くて、それがとても楽しかった。今まで持ったこともない視点に出会えたり、いつもの内容をアメリカ的思想を通して見たり出来る。新しい考えを知れることを楽しむのが一番だと思います。
③語学面での苦勞・アドバイス等
英語の授業なのでリスニングスキルの無さを実感した。行く前はスピーキングがネックになると思っていたけど、実際日本人と過ごす時間が多いのであまり感じなかった。
<b>生活について</b>
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)
ビーチハウスがめちゃめちゃ綺麗でした。夕日がとても美しく見えます。
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)
暖かいし空気も綺麗だし海も空も綺麗だし、人も優しいしご飯もおいしいので最高の環境でした。余計なことを考えなくていいので。
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)
治安はものすごくいいです。

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)
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)
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)
私の東大の留学生の友達が上海出身なのですが、その子の高校のときの友達がたくさんUCSDに留学していたのでその子たちと連絡をとってご飯を食べました。現地の学生と話す機会はあまりないのでいい機会でした。
<b>派遣先大学の環境について</b>
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)
各授業の前後にフォローアップセミナーがついているので、授業で分からなくても内容の理解はしやすかった。
②大学の設備(図書館・スポーツ施設・食堂・PC環境等)
カフェテリアは何でもそろっていておいしかった。キャンパスはとにかく広い！
<b>プログラムを振り返って</b>
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
参加当初は英語に浸る機会を求めていたが、実際の生活は現地学生との交流は少なく、日本人と多くの時間を過ごすため、あまり英語を使う機会がなかったので少し物足りない部分もあった。しかし、英語で授業が行われるという点で、スピーキング力よりもリスニング力の向上の必要性をすごく感じた。今後自分で英語を勉強していく上で、重要なことに気づけたと思うし、英語を勉強するモチベーションが高まった。さらにその授業では、普段の東大の授業ではとらないようなマーケティングや法律の授業を受けることが出来た。進振り前の私には様々な分野を学べてよかったし、いかに自分のアカデミックな好奇心と知識が限られているかを実感できた。中国の学生と一緒に授業を受けられたのもすごくいい経験で、学問に対してどのような態度であるべきかを思い出せた気がする。アメリカの大学の授業を実際に受けてみて感じたのは、留学で大事なのはただ英語で学ぶと言うことではなくて、英語で何を学ぶかが大事だと言うことだ。私は将来長期の留学をしたくて、その第一歩としてこのプログラムに参加した。当初は英語圏で留学できるのならどこでもいいと考えていたが、この経験を通してやはり大学選びの重要性を感じた。また、それに対応できる英語力を身につけることと、自分の専門分野を持つと同時に、あらゆる学問分野にアンテナを張ることの重要性も学んだ。さらに他の観点として私が驚いたのはサンディエゴの魅力である。私は今まで比較的多くの国を訪れたことがあると思っているが、どの国へ行ってもいつも居心地が悪く日本が恋しくなる。しかし、サンディエゴでは逆に日本に帰りたくないし、ここなら永住したいとさえ感じた。こんな経験ははじめてだったのでとても驚いた。理由としては、サンディエゴの町の雰囲気、気候、食、人、住環境など様々なことが思い当たるが、帰り際に先輩も同じようなことを言っていたのでこの感覚は確かだと思う。もし留学するならまたここに戻りたいなと思ったりもする。最後に、このプログラムで多くの東大生に出会えたことは大きな遺産だと思う。参加していなければ絶対に会わなかったような人ばかりだが、学年も学部も超えてとても仲良くなれた。さまざまな生き方と価値観を知り、自分の考えの幅も広がったと思う。今回、当初の目的とは違う思いもよらないところで多くのことを得られたのはすごくよかったし、とにかく楽しかった！本当に参加してよかったと思う。
②参加後の予定

現実的な目標としては、出来れば1年、少なくとも半年間は全学交換留学に参加したいと考えている。また漠然とだが、大学院などの機会でもう一度今度は長期でUCSDに行きたいと思っている。とにかく今はそのために英語の勉強をがんばりたい。

**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**

おすすめです！

**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。**

東京大学での所属学部/研究科・学年(プログラム開始時): 教養学部3年

参加プログラム: USCD 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: 民間企業(業界: コンサル )

<p>派遣先大学の概要 UCSD</p>
<p>参加した動機 海外生活を体験するため</p>
<p>参加の準備</p> <p>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) 事前に配られるチェックリストによく目を通しておくと思います</p> <p>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) しませんでした</p> <p>③医療関係の準備(出発前の健康診断、予防接種等) しませんでした</p> <p>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) これもチェックリストに書いてあります</p> <p>⑤留学にあたって東京大学の所属学部・研究科で行った手続きなど(履修・単位・試験・論文提出等に関して) これも特にしませんでした</p> <p>⑥語学関係の準備(出発前の英語レベル・語学学習等) しませんでした</p> <p>⑦日本から持参の方がよいもの、その他出発前にやっておくべきこと・アドバイスなど 電子辞書は持って行った方がいいと思います。</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) 教授は英語を結構早く話すので、リスニングに自信がない人はトレーニングしてから行くと思います。</p> <p>②学習・研究面でのアドバイス 先に予習しておくことをおすすめします</p> <p>③語学面での苦勞・アドバイス等 日常会話では向こうの人の英語は早いし省略するので聞き取りにくいです。これも何かしらで勉強しておくといいかもしれません。</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) すでに手配されていました。</p> <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) 冬でも素晴らしい気候でした。現金は多少もっておいたほうがいいです。</p> <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) 治安の情報は事前に絶対に手に入れていた方がいいです。</p> <p>④要した費用とその内訳(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 6万、授業料 35万、交通費合計1万、食費合計3万円ほどでした。</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)  
JASSO から奨学金を8万円支給していただきました。

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、週末の過ごし方など)  
せっかくなので観光にいきました。また現地の人には積極的に話しかけるようにしていました。

#### 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)  
よかったです。

②大学の設備(図書館・スポーツ施設・食堂・PC 環境等)  
素晴らしかったです。なんでもありました。

#### 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

これは 20 人で参加するプログラムであり、家に帰ってからなどはやはり日本語を話してしまうので語学力の向上という面では 1 人で参加するものに比べて見劣りするかもしれませんが、プログラムに参加する人には優秀な人やおもしろい考え方をしている人が多く、そういった面で勉強になりました。

また英語力向上への意識、他人に積極的に話しかける意識はこのプログラムでずいぶん育てられたと思います。

あと、日本という国にずっといるのは狭いな、という感覚を持ちました。

②参加後の予定

とりあえずは就職活動をします

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

頭で考えるよりはまず行ってみてはどうでしょうか。

#### 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

「西海岸の歩き方」は読んでおいてよかったです。

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)

2016年3月4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:			
<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 type="checkbox"/> 5.民間企業(業界: ) <input type="checkbox"/> 6.起業 <input type="checkbox"/> 7.その他( )			

<b>派遣先大学の概要</b>
カリフォルニア大学の10の分校のうちの一つ。キャンパスが広大。
<b>参加した動機</b>
英語を勉強してから海外に行った経験がまだなく、2週間という短期のこのプログラムで、アメリカの大学というものがどんなところなのか、まず自分の目で見てみたいと考えた。あまり高いスコアが必要なこともこのプログラムを選んだ理由の一つだった。また、学部に入ると学業が忙しくなることが予想されるため、行ける時に行っておこう、やりたいことが見つかるかもしれないという気持ちもあった。
<b>参加の準備</b>
<b>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)</b>
パスポートの取得などはもちろん、海外でも使えるキャッシュカードなど、手続きに時間を要するものが多いので、何事も早め早めの行動をしましょう。
<b>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)</b>
数年前から米国渡航の際にESTA申請が必要になったことを全く知らず、飛行機をとる時お世話になった旅行会社の方に聞いてとても焦った。申請自体はESTAの場合は簡単にできるが、同じ国に最近行った人に前もって話を聞いておくと安全かもしれない。
<b>③医療関係の準備(出発前の健康診断、常備薬、予防接種等)</b>
痛み止めなど簡単なものだけ持って行った。
<b>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)</b>
プログラムで紹介された、東大と提携しているものを利用した。また、OSSMAにも加入した。
<b>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)</b>
特に必要なかった。



⑥語学関係の準備(出発前の語学レベル・語学学習等)
TOEFL70程度。行く前に勉強しようと思ってできなかったことを行って少し後悔した。特にリスニング力が全く足りていなかったため授業中に理解できないことが多くつらかった。ただアメリカに行って、日本で勉強できない人はアメリカに来て勉強できないと強く感じた。難しいかもしれないが、毎日少しずつでも英語に触れていれば大分違うと思う。
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
ドライヤーや洗剤など、日用品。宿泊先でも用意はしていただけるが、日本製品の方が優秀なので。グローバルWifiはなくても大丈夫だったが、あった方が貪欲に知識を吸収できたり色々なことにトライできると思う。
<b>学習・研究について</b>
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)
予習が必要な授業が3, 4つあった。前日の夜に数十ページの論文を読むよう言われたこともあり、苦しかった。また、内容が経済や法律など自分自身の専門と大きく外れていたため、日本語のサイトで予備知識をつけてから臨むことも多かった。最終日にプレゼンがあったため、その担当の授業は復習した。リーダーシップや日中関係についてなど、日本に帰ってからもう一度時間をとって勉強したいと思うものもあった。
②学習・研究面でのアドバイス
渡航前に大体の時間割が配布されるので、特に理系で政経の知識がない人は、それをもとに簡単でもいいので予備知識をつけていだけでも大分理解がスムーズになると思う。
③語学面での苦勞・アドバイス等
リスニング力がないために損をしているな、もっと聞き取れればもっとわかるのに、楽しいのに、と悔しい思いをたくさんした。直前英語の勉強をする時間がとれるなら、再優先すべきはリスニングだと思う。
<b>生活について</b>
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)
コーディネーターの方が手配してくださった。ゲストハウスで、自分たちで料理したりもした。カリフォルニアは日本とシステムが異なるらしく、初日の晩に、お湯が途中ででなくなってしまったのが驚いたがそのほかは快適だった。
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)
朝晩の気温差が激しく服装に困った。交通機関は主にバスを利用した。大学外で買い物をする時は殆どクレジットカードを使っていた。あまり外で現金を見せないように注意していた。食事は、大学内のお店が色々あるのでそれが多かった。量は多いが、思っていたよりも普段と近く、特に困ることはなかった。
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)
街に出ると浮浪者がたくさんいるので怖かった。一人で行動しないようにし、疲れたなと思う日には十分睡眠を取るようしていた。

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)
参加費用が35万6千、行き帰りの飛行機と前泊のホテル代が合わせて9万6千。現地での費用は、大学から150ドルほど支給されることもあり、プログラムの任意参加のツアー費プラス2万円あれば現金は足りる。その他、クレジットカードで2万円分ほどつかった。
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)
利用していません。
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)
授業が午前で終わった日には、ミッドウェー博物館やビーチに観光に行った。大学でラケットを借りてテニスをした日もあった。
<b>派遣先大学の環境について</b>
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)
毎授業前にpreparatory seminar、授業後にfollow-up seminarがあった。TAの方の中には日本語がわかる方もいらっしやり、授業では発言できなくてもそこでなら話せていい機会だった。生活面に関しては、コーディネーターさんが付き添ってくださるので大変お世話になった。
②大学の設備(図書館・スポーツ施設・食堂・PC環境等)
キャンパスの真ん中に図書館があり、自由に入出りできるので休憩や予習の際に数回利用した。大学内にはWifiが飛んでいるので利用していた。食堂は、昼時は混むが種類がたくさんあり飽きることはなかった。
<b>プログラムを振り返って</b>
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
英語が満身に話せないと、集団の一員として受け入れてもらえない空気を感じた。将来長期の留学に行くのか、海外で働くのか、それがアメリカなのかどうかもわからないが、現地の風習や最低限のマナーも、言葉と同様に大切だとわかった。また、特にアメリカでは、自分から何か行動を起こさないと向こうは何もしてくれないので、積極的に自分を表現、コミュニケーションをとりこいく姿勢が日本にいる時以上に大切だと学んだ。一方、日本のような治安の良さや人々の丁寧さ、細やかさなどがアメリカにはなく、やはり日本は素晴らしい国だと再認識した。
②参加後の予定
未定。これからも視野を広げつつ、できる範囲で毎日英語の本を読むなどしたい。
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
「向こうに行ったらなんとかなるだろう」という考えは甘いので捨ててください。英語を話すことに限りませんが、与えられたチャンスはすべて活かすくらいの貪欲さをもってください。そして、いざチャンスが来た時に慌てないように、日頃からコツコツと準備をしておきましょう。
<b>その他</b>
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

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