

東京大学での所属学部/研究科・学年(プログラム開始時):新領域創成科学研究科修士課程2年

参加プログラム:UCSD FGL

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

<p><b>派遣先大学の概要</b>                  カルフォルニア州立大学サンディエゴ校の公共政策大学院である IR/PS。インターネットで検索して出てくる情報に詳しいと思います。</p>
<p><b>参加した動機</b>                  視野を広げ英語力を向上させ、将来の PhD 留学も含めたキャリア形成に役立てるため。                  単純に海外旅行するのも、単純に語学留学するのもない、ユニークな経験ができるかと期待したため。</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)                  東大本部国際交流課が多くの交渉を担当してくださるのでとてもスムーズに手続きできました。</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)                  今回のプログラムは留学ビザが必要とされない範囲で組まれているようで、「観光目的」での入国でした。従って手続きは ESTA のみで、特記することはありませんでした。</p> <p>③医療関係の準備(出発前の健康診断、予防接種等)                  持病もなくアメリカ西海岸に2週間でするので特に必要ありませんでした。</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)                  東大本部国際交流課から、クレジットカード付帯保険では足りない、保険は多く掛けていくようにと言われたため、東大生協の HP から損保ジャパンの off! というものに申し込みました。東大生協を通すととても安くなるようです。クレジットカードのものと組み合わせて取捨選択でき、3000 円ちょっとで済みました。幸いに保険を使う機会はありませんでしたが、保険を掛けておいて損ではなかったと思います。</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)                  夏休み期間中の超短期プログラムなので特に手続きは必要ありませんでした。</p> <p>⑥語学関係の準備(出発前の英語レベル・語学学習等)                  正直に言って、教養の英語の授業以来、まともに英語学習をした記憶はありません。研究室に配属されてから論文のリーディングはやるようになりましたが、今回の留学にあたって日々の業務で使う以上の英語学習を特別に準備しませんでした。留学後の感想としては、もっと準備をするべきだったと思います。</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                  国際学生証については準備せずに行きましたが必要な場面には遭遇しませんでした。日本から持参した栓抜きは自分の部屋のみならず他のメンバーからも重宝されました。</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)                  大学院の講義については、基本的には予習や宿題は無く、オムニバス形式で2時間の授業を受けます。英語の授業は、スピーチとライティングで別々の先生に習います。</p> <p>②学習・研究面でのアドバイス                  ノートテイキングよりも授業を聞くこと、質問を考えることに注力するべきだと思います。先生はところどころ呼びかけてくるので、日本人なので難しいですが躊躇せずに発言するべきだと思います。</p> <p>③語学面での苦労・アドバイス等                  アカデミックな質疑応答に参加するチャンスが得られたのは初めてのことでしたが、そのスタイルは授業についていくリスニング力・質問を発するスピーキング力を前提としていると感じました。前提となる英語力を日本でできるだけつけていくと、英語の問題ではなく授業を目一杯体感し楽しめると思います。</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)                  UCSD の寮に入ります。授業の行われる IR/PS や食堂のすぐ近くで便利でした。私が入った部屋は4人部屋で、ベッドと勉強机のある個室が4つと、リビングやキッチン・トイレ等が共用でした。とても綺麗な部屋で、快適に過ごしました。</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)  
気候はとても過ごしやすかったです。日本は体温を超える気温が観測されたお盆の暑い時期のようでしたが、San Diego は気温もほどほどでからっとしており汗もほとんどかきません。  
プログラム参加者全員に、San Diego 周辺の公共交通機関(バス及びトローリー)が乗り放題となる Compass Card が配られました。本数は多くはありませんが、このカードを使えばどこにも行けて便利でした。日本のものとは比較できませんが、公共交通機関も比較的きれいで治安もよかったです。  
食事は 3 食ともに寮の近くにある食堂で食べ放題です。ただしアメリカンフード・メキシカンフードはあまり口に合わない上に、バリエーションが少ないので、早々に飽きてしまう人も多かったです。自費とはなりますが、キャンパス内に食べる場所は他にも多くあり、たまに行っていました。  
お金については、2 週間ですので日本で両替したドルとクレジットカードで問題なく過ごしました。ただ、参加者の中には現金を使いきってしまった人もいたようです。東大から「200 ドル以上のお金を持ち歩くな」と言われましたが、治安はいいのでもっと持って歩いても問題ないと思いました。もちろん自己責任ですが。

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)  
UCSD のある La Jolla は高級住宅街ということもあり非常に治安は良かったです。San Diego 中心街も含め、今回訪れた場所はどこも治安がとても良かったと思います。

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)  
トータルで 55 万円ほどでした。大きなものとしては、往復航空券が 20 万円、プログラム参加費が 32 万円(授業料・家賃・食費・交通費等含む)といったところです。

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)  
日本学生支援機構からの 8 万円の奨学金をいただけることになっています。東大からプログラム参加者にアナウンスがあり、案内通り申し込みました。

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)  
授業終了後、21 時のミーティングまで時間があり、私は主にスポーツをして過ごしました。同じプログラムの中国からの参加者や現地の大学生と一緒に、キャンパス内のコートでバスケットボールやビーチバレーボールをしていました。週末はプログラムのオプションとして企画してある Disneyland や San Diego Zoo に行きました。前述の Compass Card を使って自力で観光に行った人も多かったようです。

#### 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)

プログラムのコーディネーターである Jacob さんがいろいろとサポートしてくれます。2 週間の超短期留学ですし、同じプログラムの日本人参加者を頼るので、サポートを必要とする場面も少なかったです。

②大学の設備(図書館・スポーツ施設・食堂・PC 環境等)

設備はとても整っていると思います。キャンパス内は基本的に無線 LAN 完備で便利でした。前述のとおり食堂は寮の近くにあり、味は微妙ですが便利ではありました。キャンパスにはバスケットコートをはじめとしてスポーツ施設が充実しており、有料の道具貸出を利用してスポーツに興じました。

#### 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

米国の大学のキャンパスライフを体感できたことは非常に貴重な経験でした。将来の留学に向けて、日本とは異なる環境で学びたいと思うようになりました。

また、今回のプログラムの特徴として大学院の授業を受けるというものがあり、普段の自分の専門分野とは全く異なるものでしたがとても興味深く、自分の専攻も積極的に学んでいこうと気分を一新しました。

プログラムの意図とは直接関係ありませんが、普段会う機会のない東大や他の大学からの日本人学生と交流できたのもとてもおもしろかったです。

②参加後の予定

当初の予定通り、企業に就職します。ただ、自分がもう少しリスクテイカーであれば、就職をやめて自力で米国の大学に留学したかもしれません。それほどのインパクトを得られました。

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

長期留学するか迷っている人向けの体験プログラムだと思います。長期留学の意志が固まっている人には必要ないと思います。英語力向上のみを意図するのであれば、このプログラムでは英語の授業はおまけに過ぎませんしどうしても日本からの参加者で行動してしまうので、他の語学留学プログラムをおすすめします。

#### その他

①準備段階や留学中に役に立ったウェブサイト・出版物

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。

なし。

東京大学での所属学部/研究科・学年(プログラム開始時): 教養学部文科三類 2年

参加プログラム: Future Global Leaders 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

**派遣先大学の概要**

カリフォルニア大学サンディエゴ校の国際関係・環太平洋研究大学院 The School of International Relations and Pacific Studies. 略称 IR/PS. 全米で唯一、太平洋地域にフォーカスしたプログラムを持ち、国際関係・国際公共政策の分野で米国トップ 10 に入る大学院と評価されている

**参加した動機**

本プログラムに参加した理由は、主に政治学や法律を学ぶことで、新たな分野の知見を得たかったからです。私は、3年から歴史学を専攻したいと考えていましたが、その一環として政治史学も学ぶ必要性を感じていました。UC San Diego は政治学の分野で非常に名高い大学であり、本プログラムではその講義が開講されています。3学期には私は駒場で政治学のゼミを履修していましたが、日本で教えられている政治学を学ぶのに加えて、アメリカの一流大学でどのような講義が行われているのかぜひとも受けてみたいとも思いました。また、日本の大学は専攻が比較的固定化しがちですが、海外の大学は専攻を何度も変えることが多く、様々な学問分野にあたることができると聞いたことがありました。勿論、歴史学の視座を獲得することが私の大学の後期課程の主な目標ですが、本プログラムに参加して海外の大学の専攻というものに対する姿勢も実際どのようなものか見てみたいと考えました。そして、将来は一年以上の長期留学もしたいと考えていたので、その前段階として短期間海外の大学に行くことで、長期留学に備えたいとも思いました。

**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)

大学の国際教務課の指示に従って進めました。

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 の申請は航空券の予約の際にネットからすぐに行いました。

③ 医療関係の準備(出発前の健康診断、予防接種等)

特に行っていません。

④ 保険関係の準備(加入した海外旅行傷害保険・留学保険等)

カード会社の保険。内容をきちんと確認しました。

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)

TOEIC は受験経験があったのですが、TOEFL も受けておくべきだったと思います。

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

薬は持って行ったほうが良いと思います。滞在先の天候、気温等を調べ、服装を考えるのも必須でした。

**学習・研究について**

① プログラムの概要(授業・予習・復習のスタイル、印象に残っている内容等)

Postwar Politics in Japan、Business and Management in Japan の講義は、文三の私は日本で受講しない分野だったので興味深かったです。また、サンディエゴ上級裁判所のフィールドワークもとても印象に残っています。実際に係争中の裁判を傍聴したり、拘束されている囚人を目の当たりにして、胸が詰まる瞬間が多々ありました。

② 学習・研究面でのアドバイス

講義中に手を挙げることに躊躇してしまっても、何かあれば講義後などに積極的に教授に話しかけにいったら良いと思います。自己主張も大切ですが、注意深く観察すると様々なことが見えてきてとても興味深かったです。

③ 語学面での苦労・アドバイス等

訛りのある英語が聞き取れない、自分の訛りで通じない、などの苦労はありました。一人で行動すると否応なしに話さざるを得なくなりました。

## 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)

学内の寮。4人でルームシェアでした。

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

酷暑の日本とは対照的に涼しかったので、厚手のものを一枚現地で購入しました。キャンパスが非常に広いので、移動はバスを利用しました。大学関係者が多く住んでいるためか、それほど治安は悪くありませんでした。

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)

アメリカの中では、非常に治安のよい地域ではありましたが、そうはいてもやはり日本ではないので、自分が東洋人の容姿をしていること、アメリカ人の中では小柄であるということを頭に叩き込んでなるべく目立たないカジュアルな服装を心がけました。キャンパス内と外でもまた危険度が変わってきますので、本当に気を付けた方がよいと思います。

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)

40万程度

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)

10万

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)

海やダウンタウン、そのほか公共交通機関を多く利用して、地元の人が行くような所を観光しました。

## 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)

日本語の通じるアメリカ人ガイドが24時間でサポートして下さり、また院生のアシスタントの方も気さくに接して下さいました。大学の施設の方にも親切に対応していただきました。

③ 学の設定(図書館・スポーツ施設・食堂・PC環境等)

図書館の入館は許可されていたので、2度利用しました。規模が非常に大きく、検索システム、設備も素晴らしかったです。PCは学内ではWifiが使えるので、困ることはありませんでした。

## 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

2週間という超短期留学だったこともあり、著しい語学力の向上などは望めませんでしたが、アメリカの大学院がどういったものなのか、生活等のレベルから経験することができました。日本の大学の常識とは全くかけ離れた世界がそこにはありました。自分の当たり前から抜け出す一歩となったように思います。

具体的には、アメリカの大学の講義形式、アメリカの文化があげられます。

ほとんどの講義で、後半は学生からの質問に教授が答えるという形式を取っており、教授が講義室内を歩き回る、ポディーランゲージを駆使し、ある種のショーとなっていました。加えて、この大学院の特徴かも知れませんが、中国系の教授が多かったことも印象に残っています。母語ではない方が、抽象概念の単語を駆使してアカデミックな分野の講義を行うというのは、非常に困難を伴うことであろうと推察されます。しかし、実際の講義ではそのようなことを微塵も感じさせない授業をなさっていて、言語の壁は部分的にでも超えられるという可能性を感じることができました。

また、サンディエゴという土地柄もあり、町にはヒスパニックが多くスペイン語があふれ、日本人には馴染みのない独特の雰囲気を感じることができました。白人、黒人、ヒスパニックやアジア系などが混在して生活していることから、ナチュラルな多民族の共存というものを感じられました。

② 参加後の予定

長期留学に向けて準備を進めていきます。

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

あまり深く考えず、とりあえず行ってしまうことをお勧めします。異文化の中に飛込んで何も得られないなんていうことはないと思います。あとは行ってからの自分の行動次第ではないでしょうか。

## その他

① 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):

参加プログラム: UC サンディエゴ校 FGL 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: 2.専門職(医師・法曹・会計士等)

#### 派遣先大学の概要

UC サンディエゴはサンディエゴの中心部からバスで約1時間、ロサンゼルスからバスで約2時間の場所にあり、広大なキャンパスをもつ。今回は IR/PS の FGL プログラムに参加し、UCSD 内のドミトリーに宿泊した。

#### 参加した動機

参加動機は主に2つ。まず、アメリカの大学の授業や大学の雰囲気を知ること。これは将来留学することを考えると知っておいたほうがよいことである。2 点目に、現地の学生と交流をすること。自分は今まで海外経験がほとんどなく、日本にいても外国人と話す機会はずいぶん少ないため、現地の学生との交流は大きな目的であった。

#### 参加の準備

##### ① プログラムの参加手続き(手続きにあたってのアドバイスなど)

自分は手続き書類の作成に手間取ってしまい、何度か期限を過ぎてしまった。実際に個人で留学する際にこういったことはあってはならないことであるので、書類の作成などは余裕をもち、期限を厳守して提出すべきであった。

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

ESTA の申請は全く時間がかからなかった。ビザ申請なども出発前に余裕をもって行うべき。

##### ③ 医療関係の準備(出発前の健康診断、予防接種等)

渡航先のアメリカで流行している病気などの情報はなかったため、予防接種などは受けなかった。ただ、常備薬などは事前にかかりつけ医に相談するなどして調達すべきである。

##### 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)

保険は生協の窓口で相談し、勧められたものに加えした。実際現地で蜂に刺されて病院を受診した参加者もいたようなので、保険には加入すべき。

##### 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)

1 年生ということもあり、成績提出の必要もなかったし、超短期プログラムで夏休みの間で完結するプログラムであるため、面倒な書類提出はあまりなかったように思う。

##### ⑥ 語学関係の準備(出発前の英語レベル・語学学習等)

参加に際しては TOFEL 等の点数も必要なかったし、自分の本当の実力を知るためにもあまり準備はしなかった。しかし、長期にわたって海外で学習する際には絶対に準備は必要である。

##### 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

実際に現地の学生と交流する機会はずいぶん少なかったし、2 週間という超短期であったため、特別な準備はあまりいらなかった。

#### 学習・研究について

##### ①プログラムの概要(授業・予習・復習のスタイル、印象に残っている内容等)

印象に残っているのはやはり午前中の授業である。内容がかみ砕かれていて私のような知識のない人間でもわかりやすい授業であった。

##### ②学習・研究面でのアドバイス

授業を欠席している参加者が多数見受けられたが、プログラムに参加しているのならすべての授業に参加して於かなければもったいないと思う。

##### ③語学面での苦労・アドバイス等

専門的な語彙がなければ教授たちの授業を理解するのは難しい。ただ、だからといって闇雲に言葉を覚えるのは非効率であるから、一度授業を受けてみて、何が自分に足りないのかを見極めることが重要であると思う。

#### 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)

宿舎は4人で1つのドミトリーを使用し、シャワー・トイレは共用であった。アメリカには風呂がないので少し困った。あとトイレが時々詰まって困った。

②生活環境(気候、大学周辺の様子、交通機関、食事、お金の管理方法(海外送金・クレジットカード)など)  
大学はとても広く、見てまわるのも面白いと思う。また、お金は現金をあまり持ち運ばずクレジットで済ませる方が煩雑さもないし便利であった。

③危機管理関係(留学先の治安、医療機関の事情、心身の健康管理で気をつけた点など)  
現地では病院にかかりたくなかったので、風邪などを引かないよう睡眠時間をしっかり確保するようにした。また、意外なことに時差ぼけはあまりなかった。

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)  
大学の食堂の一つをただで使えたので食費はあまりかからなかった。またお土産などを買いすぎなければ娯楽費などの雑費もあまりかからないと思う。ただ、参加費は少し高いように思う。正直バスカードの元がとれるほどバスには乗らないし、自転車も全員借りる必要があったのかは疑問が残る。もう少し参加費は削れないのだろうか。

⑤奨学金(受給していた場合は、支給機関・支給額・見つけた方法など)  
プログラム参加時に紹介された JASSO の奨学金を申請している。

⑥学習・研究以外の活動(スポーツ・文化活動、ボランティア・インターン、週末の過ごし方など)  
プログラム中には大学の施設を利用してバスケットボールやバレーボール、テニスなどをした。その中で現地の学生と交流できたらもっとよかったと思う。また、プログラム中にはメジャー観戦にも行った。なかなか見る機会はないのでよい経験だったと思う。

#### 派遣先大学の環境について

①参加学生へのサポート体制(語学面・学習面・生活面・精神面でのサポート等)  
現地の学生2人がサポートをしてくれたのはある程度よかったと思う。しかし、プログラム自体の手扱きは否めなかった。スチューデントミックスが中止になったりするなど当初の説明とは違う点が見られたのは正直ありえないと思う。

②大学の設備(図書館・スポーツ施設・食堂・PC 環境等)  
大学の敷地自体が広く、図書館やジムなどもしっかりしていてよかった。また大学内で wifi が使えたのは留学生としてはうれしかった。

#### 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  
現地の授業を体験するというのが今回の目的の一つではあったのでそれを経験できたのはよかったと思う。しかしそれと同時に自分の英語力の低さを痛感した。英語の勉強の動機付けにもなったと思う。  
一方、もう一つの目的であった現地学生との交流であるが、これはあまりできなかった。機会が思いのほか少なかったことも事実ではあるが、自分に積極性がなかったのも事実である。もっと交流を持ちたければ、積極性が必要だと思う。

②参加後の予定  
自分としては日本で語学の習得に励み、在学中あるいは就職後にある程度長期の留学をしたいと考えている。ただ、長期の留学をするならば確りとした目的が必要なので、何を学ぶために留学するのかをはっきりさせてから留学先などを検討したいと考えている。

③今後参加を考えている学生へのメッセージ・アドバイス  
留学をするならば絶対に「何を学ぶのか」というビジョンが必要だと思う。しかしそのビジョンは自分で考えている岳では見つからないし、なによりいきなり長期にわたって留学することには不安が残る。そのため、超短期プログラムに参加するのも一つの選択してではあると思う。ただし、超短期プログラムで得られるのは単なる感触や雰囲気には過ぎないので、何かを学びに行くならばあまり意味はないだろう。

#### その他

①準備段階や留学中に役に立ったウェブサイト・出版物  
web サイトや出版物はあまり参考にはしなかったが、長期の留学を検討するならば下調べは必要であると思う。

③ 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): 法学部 3年

参加プログラム: UCSD FGL 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

派遣先大学の概要

カリフォルニア大学サンディエゴ校のIR/PSは環太平洋の国際関係を取り扱う大学院であり、各国からの学生を受け入れています。

参加した動機

参加した動機は大きく分けて2点あります。一点目は海外の学生や人々との交流を通じて英語の能力を向上させたいと考えたためです。英語を話すということそのものに大きな抵抗があったため、本プログラムに参加し英語を話すことへの抵抗をなくしたいと思いました。二点目は今後の進路決定の参考にしたいと考えたためです。就職活動を行うに当たり、それが始まる前に海外経験しておくことで海外勤務や海外出張に対するイメージを少しでも膨らませたいと思いました。また、将来的に長期の留学も視野に入れているため、その参考にしたいと思いました。

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)

手続きの際には成績証明書をはじめ様々な書類の提出が必要となるため、締切をこまめにチェックし早め早めに準備をすすめた方がいいと思います。

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)

今回はビザはとらずに渡航しました。

③医療関係の準備(出発前の健康診断、予防接種等)

念のため歯科に行きました。

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)

損保ジャパンの海外旅行傷害保険に加入しました。

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)

特にありませんでした。

⑥語学関係の準備(出発前の英語レベル・語学学習等)

TOEICを受験しました。

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

部屋が土足だったので、スリッパをもっていったのは正解でした。

学習・研究について

①プログラムの概要(授業・予習・復習のスタイル、印象に残っている内容等)

大学院の授業は基本的に講義形式で、大抵質問の時間が多めにとられており議論が発展して面白かったです。英語の授業はほぼ毎回宿題がありました。

②学習・研究面でのアドバイス

大学院の講義にしても英語の授業にしても今回のプログラムでは参加や課題の遂行についてあまり強制力がなかったため、そのような場合にも留学に来ているからには自ら探究心と向上心をもって臨むことが重要だと感じました。

③語学面での苦勞・アドバイス等

私は特に発音が苦手なため、何度いっても英語が通じない場面がややありました。そのような際にはスペリングを言うとう理解してもらえるが多かったです。

生活について

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

宿泊先の寮はプログラムの担当の方が手配してくださいました。部屋は1部屋に1~2人ですが、シャワーやトイレは共同で使用しました。寮にはWiFiが通じていてよかったです。

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

サンディエゴの8月の気候は雨がほとんど降らず乾燥気味で、気温は日中は暖かいです。朝晩は冷え込みました。大学周辺は土地が広大なため日用品を買いに行くのもひと手間でした。お金は2週間のプログラムで食事などは支

払い済みであったため、現金はあまりもっていかずクレジットカードを持っていきました。

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)  
サンディエゴの治安はよかったです、週末に行ったダウンタウンやオールドタウンはメキシコに近いこともありやや治安が悪そうでした。

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・宿泊費・食費含む)が30万、航空費(直行便)が30万、その他3万程度使用しました。

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)  
申し込みの際にウェブサイト上に東京大学の推奨の奨学金があったためそれに応募しました。

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、週末の過ごし方など)  
大学内にはジムや各種スポーツ施設があり、私はテニスをしました。週末はダウンタウンやオールドタウンの観光をしました。

派遣先大学の環境について

①参加学生へのサポート体制(語学面・学習面・生活面・精神面でのサポート等)  
プログラムとしてサポートが一元化されていたため、特に派遣先大学からの直接のサポート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)  
図書館やスポーツ施設は自由に使用することができました。食堂は毎日同じだったためやや飽きました。WiFiは大学の寮や教室内では利用しやすかったですが、その他の場所ではつながらず不便でした。

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  
プログラムを通じて学んだこととして一点目に大学院の講義と英語の授業が挙げられます。前者は international relationship に関連する大学院の講義であり、例えばアメリカの政治司法体制についての講義では、アメリカと日本は三権分立という体制は同じもののアメリカは連邦制をとっている点が日本とは異なり、それが司法制度(国の法と州法との競合)の違いにもつながってくるということを学びました。アメリカの外交政策の講義では、共に受講していた中国人の大学生たちとの議論が白熱し、歴史認識にかい離がある日中間でどのように今後折り合いをつけていくかが重要だということを実感しました。後者の英語の授業では presentation skills と academic writing について学びました。前者ではスピーチの内容そのものだけでなく身振り手振りやアイコンタクトも重要であり、それを実践的に練習できる機会がありよかったです。後者ではきちんと構成を組んだ上で文を書くことと読み手に取って丁寧でわかりやすい文章になることがわかりました。

2点目として、海外における国際交流体験が挙げられます。私は今まで日本において英語で話す機会をほとんどもつことなく過ごしてきたため、英語で話すことに対して非常に大きな抵抗感を抱いていました。しかし今回中国人大学生をはじめ、プログラム担当者の Jacob や現地の大学の学生と話す機会があり、少し勇気を出すだけで自身が想像していたよりも簡単に英語でコミュニケーションがとれることがわかりました。日本に帰ってからも、今まで勇気がなく避けていた留学生との交流の機会などがあれば積極的に参加していきたいと思います。さらに日本との社会や文化の相違などについても様々な話をし、新聞やテレビ、インターネットで得てきた知識通りのこともあれば意外と知らなかったことや勘違いをしていたこともあり多くの発見を得られました。

②参加後の予定

参加後はさしあたり就職活動を行います。来年無事就職先が決まれば、学生のうちに今度は1~2か月程度のより専門的な勉強ができるような留学プログラムに参加したいです。

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

FGLプログラムは英語を話すことが苦手な人、抵抗を抱いている人におすすめだと思います。

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。