

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8月17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:	Yale Summer Session	派遣先大学:	Yale Summer Session
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
	<input checked="" type="checkbox"/> 未定		

派遣先大学の概要

Yale University

参加した動機

海外留学経験がなかったため、海外で学ぶとはどういうことなのか体験したかった。また、長期留学を考える上での材料としたかった。

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)

TOEFLなどのスコアは早めにとっておくことをお勧めします。また事前提出書類が多く締切日も色々なので、漏れがないようしっかりチェックしましょう。

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)

ビザ申請は不要だったので行いませんでした。

③医療関係の準備(出発前の健康診断、常備薬、予防接種等)

特別な準備は行いませんでした。

④保険関係の準備(加入した海外旅行傷害保険・留学保険等)

東京海上日動海外保険

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

応募書類の提出

⑥語学関係の準備(出発前の語学レベル・語学学習等)

TOEFL107点

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

夏場であっても、大学構内がクーラーで非常に寒い場合が多いので長袖を数枚持って行くと良いと思います。また、国内政治や神道などの日本文化について聞かれることも多いので英語でどう説明するか何となく考えておくとういと思います。

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)

Yale Summer Session. 二つのコースを選べる。履修する科目によりますが、私は週5日毎日2~3時間の授業を受けました。これも履修する科目によりますが、予習として100ページ以上の論文のreadingが課されました。授業はレクチャーとディスカッションが半々でreadingをやってきたことを前提に授業が進められます。課題として毎週何かしらのwritingが課される他、コースの終わりには長めのwritingが課され、最終的に書いた量はどちらのコースでも20ページほどでした。授業でのディスカッションはどの国の生徒もどンドン発言するので、活気があり非常に面白いです。教授に名前を覚えてもらうためにも、はじめは質問形式でもよいので積極的に発言していく姿勢が大事だと感じました。

②学習・研究面でのアドバイス

英語論文の内容を速く・正確にくみ取る訓練をしていった方が楽だと思います。1か月の間に多少は慣れたもののやはりこの作業がどれほど効率的にできるかによって授業で得るものも大きく変わると思います。また、特に最初の段階で課題などが自分の思うように評価されていないと感じた場合は、教授のオフィスアワーやTAを積極的に活用して学習アドバイスをもらうといいと思います。かなり親身になって対応してくれる上に、不慣れた授業形式へのアプローチ法がはっきりして取り組みやすくなります。

③語学面での苦勞・アドバイス等

やはり論文を読むスピードが遅いこと、ネイティブの学生の喋るスピードが速すぎて聞き取れないこと等授業についていく上で語学が壁となることは多かったです。作文課題に取り組む際も語彙不足に苦勞しました。日ごろからアカデミックな英語に触れるようにしておいた方がよいと思います。

生活について

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

寮に滞在しました。エアコンや冷蔵庫がないため、夜はとても蒸し暑かったです。現地でファンを購入している生徒もいました。また、部屋にランプがないので、部屋で勉強するのは暗かったです。図書館が閉まってしまっていたり、混んでいていい席に座れないこともあるので、ランプがない場合は持参すると良いのかもしれませんが。

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)

7月で気温は比較的高かったです。湿度が低いので比較的過ごしやすかったです。大学周辺は小さなスーパーやドラッグストアがあるため、持ってくるのを忘れたものがあれば大体手に入ります。食事はほとんど寮の食堂で済ませました。お金を使う機会はあまり多くはありませんでしたが、基本的に現金を使用しました。

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


大学周辺はあまり治安がよくないようですが、3メートルごとにブルーライトという緊急ボタンがついた警備ボックスが設置されたいて、緊急時は1分以内キャンパス警備員が駆けつけてくれることになっているため、安心感がありました。医療機関は大学の医療施設が利用できました。健康管理としては、一時期生徒の間で風邪がはやっていたので、手洗いうがいを徹底するなど注意を払いました。

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)

教科書代は5000円(片方の授業では教材はすべてオンラインでダウンロードできました)、授業料・食費・家賃はプログラム参加費に含まれていました。交通費・娯楽費はどのくらい週末に遊びに行くかによると思います。電車だとニューヨークに行くのに交通費30ドルかかります。

⑤奨学金(受給していた場合は、支給機関・支給額・見つけた方法など)

JASSOと東大からの奨学金を支給して頂きました。

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)
基本的に授業の課題などに取り組んでいましたが、ニューヨークに友達と出かけたり、劇を見に行くツアーに参加した日もありました。
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)
基本的には放任ですが、困ったことがあった時に相談にいける窓口はあり、イエールの学生が親切に対応してくれます。
②大学の設備(図書館・スポーツ施設・食堂・PC環境等)
主要な大学図書館は夜はしまっていますが、寮ごとにあるreading roomなどは24時間開いていることが多いです。7階建てのジムもあり、朝から夜まで開いているため、多くの生徒が通っていました。食堂の食事の種類が豊富なので、慣れてくるとおいしく食べられます。ただ、閉まる時間は早かったです。PCは寮ごとにPCルームがありました。Wifiはキャンパス内であれば大抵問題なく使えます。
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
インプットは予習の段階で済ませ、授業はアウトプットを磨く場とするアメリカの大学の日本とは全く異なる授業スタイルに触れる中で、勉強に対する考え方が大きく変わりました。はじめは戸惑うことも多くありましたが、その授業スタイルを通じて多くを吸収できたと感じます。また、サマープログラムの良さとしては様々な国から幅広い年齢層の学生や社会人が集まっているため、普段中々話す機会のないような人とも話す機会に恵まれるということがあると思います。よく言われることではありますが、本当に自分の視野が広がったと感じます。日本とは異なる文化圏で生活する中で、日本を相対化できたり、日本人としての自分の在り方を意識したりと、様々な面での気づきも多かったです。もともと期待はしていましたが、こんなにも濃く、多くを吸収する1か月になるとまでは予想していなかったもので、このような貴重な経験をさせて頂いたことに心から感謝しています。
②参加後の予定
長期留学に行きたいという思いが一段と強まりました。
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
もし少しでも留学に興味があるようであれば、是非チャレンジしてみてください。日本にはない考え方、もの、人にたくさん出会えます。吸収できるものは本当に多いです。
その他
①準備段階や留学中に役に立ったウェブサイト・出版物
YSSのホームページ
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8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：	Yale Summer Session	派遣先大学：	Yale University
卒業・修了後の就職（希望）先：			
<input checked="" type="checkbox"/>	1. 研究職	<input checked="" type="checkbox"/>	2. 専門職（医師・法曹・会計士）
<input type="checkbox"/>	3. 公務員	<input type="checkbox"/>	4. 非営利団体
<input type="checkbox"/>	5. 民間企業（業界： ）	<input type="checkbox"/>	6. 起業
<input type="checkbox"/>	7. その他（ ）		

派遣先大学の概要

1701年に創設されたアメリカ東海岸のNew Havenという都市にある大学で、Ivy Leagueの一つです。Music SchoolやDrama Schoolも有名です。

参加した動機

アメリカの大学で意欲的に勉強する学生たちの中に身を置くことで、英語で学問をすることはどういうことなのかを体感するため。

参加の準備

①プログラムの参加手続き（手続きにあたってのアドバイスなど）

何事も早めにやってみる方がいいことは確かですが私はいつも締め切り直前になってしまいました。ご迷惑を担当の方におかけしました。

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）

Yale Summer Sessionに申し込むとI-20という書類が送られてきます。これが学生用のF-1ビザ取得のために必要です。インターネット上でDS-160という書類をアメリカ大使館に提出し、面接をしてから1週間ほど後にビザがFedExで届きました。

③医療関係の準備（出発前の健康診断、常備薬、予防接種等）

歯科検診をしました。頭痛薬やアトピーの薬を持って行きました。

④保険関係の準備（加入した海外旅行傷害保険・留学保険等）

東大が手続きをしてくださった付帯海学・Yaleが手続きをしてくださったUnited Health Care Global

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

特にしていません。2年のS1までに駒場で必要な単位を揃えていました。

⑥語学関係の準備（出発前の語学レベル・語学学習等）

学部1年のときにIELTSを東大生なら無料で受けられる機会があり、その時のスコアが基準に達していたので新たにTOEFLやIELTSを受けることはしませんでした。英語もほとんど勉強していなかったのでスコアを取った時よりも相当語学力は落ちていたと思います。

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

Yaleの寮にはベッドのシーツ・エアコンがありません。シーツと扇風機はBookstoreで買えますが高いです。私はシーツを日本から持って行き、扇風機は買いませんでした。一番暑い時でも30℃前後で日本ほどは暑くありませんでした。

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）

Introduction to Psychology, Cell Biologyという二つの授業を取りました。Psychologyの方は月水金に授業で火木日に課題（火木は前日の授業に関連する論文を読んで自分の意見を書くのが主、日の方は班のメンバーで簡単な実験をしたりキャンパスでアンケートをとったりして結果の報告）の提出が課されました。授業は前半が課題に関するディスカッション・後半がレクチャーでした。試験2回と授業への参加・課題で成績がつきます。Cell Biologyは週5日の授業でディスカッションやクイズを交えながらのレクチャーでした。次の日の授業で扱う教科書の章(30-80ページ)を読むのが宿題でした。試験3回とクイズ・授業への参加で成績がつきます。

②学習・研究面でのアドバイス

わからないことがあればすぐに先生やTAに言った方がいいです。テストの結果への疑問や課題の不備・遅れがあっても話せば特別扱いしてくれることもあります。オフィスアワーや別に時間を設けて話に付き合ってくれる先生もいます。また研究室訪問を快く受け入れてくださった先生方もいました。

③語学面での苦労・アドバイス等

リーディングがとてつもなく遅くとも終わりませんでした。また試験の問題文の決まり文句のようなものなどニュアンスがわからずかなり異なる意味になってしまうこともありました。リスニング面では、初めて聞く単語の綴りが分からず調べることさえできないこともありました。それを先生に話したあと、聞きなれないような言葉は別の言葉で言い換えたり、スペルアウトしたりしてくれるようになりました。スピーキングの面では、他の留学生の話はわかっていても現地の学生の話は早すぎてわからないこともありました。また留学生はそれぞれ訛りがあり時々意思疎通が図れないこともありました。リーディングと同様に、一瞬でニュアンスをつかむことができず困ることもありました。ライティング面では、私だけかもしれませんが、英語のタイピングが日本語のタイピングよりも、時には英語の手書きよりも遅く、テストで時間が足りなくなりました。

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）

YaleにはResidential Collegeと呼ばれる寮が12（さらに2つ建設中）あり、そのうちCalhoun, Berkely, Saybrookという寮がYale Summer Sessionに割り当てられていました。私の滞在したSaybrookでは一人一つずつベッドと戸棚と机椅子のある部屋があり、シャワーと洗面所を6-8人で共有するSuite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）

7月は熱波が来ていたようで、8月になると幾分涼しくなりました。ただ日本よりは気温は低く、7月の最高でも30℃少しでした。日差しは強かったのでサングラスが必須でした。キャンパスは広く、どの建物も美しかったのですが、大学周辺には小さなDowntownしかありませんでした。（スーパーが少し離れたところにしかありません。）大学内はYale Shuttle Busが走っていて、IDを見せなくても無料で乗ることができて驚きました。最寄りの駅はUnion Stationというところで、徒歩30分ほどでした。（Yale ShuttleBusでもいけますが運行日時が限られています。）食事は週7日3食とも寮のDinig Hallで好きな量だけ食べられました。（料金は寮の費用に含まれていました。）お金はアメリカドルと日本円、クレジットカードとプリペイドカードを持って行きました。プリペイドカードは日本でチャージしておいたものをインターネット上で両替してカードにチャージし、ATMや店舗で使えるというものだったのですが、ATMでは手数料が\$5かかりました。

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）

New Havenは治安の悪い街と言われています。実際、昼間から少し怪しげな人が歩行者に声をかけていましたし、夜中になるとバイクの騒音やパトカーのサイレンがいつもうるさかったです。夜中は一人で歩かないようにYale生のカウンセラーに何回も言われました。18-6時はYale Shuttleに電話してYaleNetIDの番号を言えばその時いる場所から目的地までタダでバスが運んでくれました。また試してはいませんが、非常通報ボタンが大学内のいたるところに設置されていました。夕方から明け方未明にかけてはYaleSecurityの方々が自転車でパトロールしてくださっていました。私は行っていないのですが、Yaleの保険で医療機関にかかっても支払うお金の上限が決まっているので病院やYale Health Careに行っている友達もいました。割ときちんと診てもらえたようです。

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）

航空賃。授業料・寮の宿泊料・寮での食費・Yaleの保険料全てで\$9,280。JFK空港とYaleのAirport Shuttleが往復で\$112。時々New Havenで外食をすると一回\$15-20。Yale Summer Sessionが開いてくれるブロードウェイのミュージカルツアーに参加すると\$40。NYツアーなら\$10。Yankeesツアーなら\$25。

⑤奨学金（受給していた場合は、支給機関・支給額・見つけた方法など）

東大から16万円（8万円×2か月）JASSOから16万円（同様）どちらも東大で斡旋していただきました。FUTI（東京大学友の会）から\$4,000いただきました。非常に感謝しております。

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

Yaleのジムに通いました。週末はYale Summer SessionがYSS,ELIの生徒向けに開いてくれるツアーに参加したり自分でNYやBostonに行ったりしました。またYaleの3つの美術館・博物館にも行きました。

派遣先大学の環境について

①参加学生へのサポート体制（語学面・学習面・生活面・精神面でのサポート等）

Yale生がカウンセラーとして寮の一区分ごとに二人ついてくれました。最初にカウンセラーがオリエンテーションを開いてくれました。また他のカウンセラーはStudy Breakがあったようですが私のグループではありませんでした。Writing Tutorialというものも英語が母語でない学生向けにありましたが私は利用しませんでした。

②大学の設備（図書館・スポーツ施設・食堂・PC環境等）

図書館は広く、自習スペースやパソコン・プリンターも充実しています。ジムにはランニングコース・バスケットボールコートからプール・ダンススタジオまであります。食堂はそれぞれのResidential Collegeに付属していましたが私の滞在していたSaybrookの食堂は閉まっていたので他の寮の食堂を利用しました。食堂で水を自分の水筒に入れたりフルーツやマフィンを持ち出したりしていました。PCは図書館や各Residential Collegeにありました。

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

授業は二つとも自由時間のほとんどを勉強に割かなければ終わらないほどのリーディング課題を出してくれたので、自然と勉強したのはよかったですと思いますが、これは日本にいても自分を律してやらなくてはいけないことです。またリスニングスピーキングの面でも成長したとは思いますがこれも日本でも努力のしようではできません。留学してよかったのは、多様な考え方の人とともに授業を受けてディスカッションをして学生生活を送られたことだと思います。勉強の仕方や考え方の違いに驚くことも多かったですし、授業が生徒の質問や意見で予想外の方向に進んでいくのが面白かったです。

②参加後の予定

学部卒業まではこのまま東大にいます。1年以上の長期留学はしないと思いますが短期留学はまた機会があればまた別の形でしてみたいです。

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

最初応募した時は憧れや焦りのようなものが強く、自分には到底無理だと思った時期もありましたが、やりようによってはどうとでもなるものだと思います。できるかできないかよりもどうするか自分できちんと考えることの方が大切だと感じました。

その他

①準備段階や留学中に役に立ったウェブサイト・出版物

<http://summer.yale.edu> (Yale Summer Sessionのサイト)
<http://www.yale.edu/sis/> Yaleへの支払い状況や成績が確認できます。
<https://classesv2.yale.edu/portal> 授業のスライドや課題の提出は全てこのページです (ClassesV2)
<http://japanese.japan.usembassy.gov/j/visa/tvisaj-nivgeneral.html> アメリカ大使館の非移民ビザ申請のページ

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。

