

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9月6日

東京大学での所属学部・研究科等:	教養学部	学年(プログラム開始時):	学部2
参加プログラム:	Institute for Academic Studies	派遣先大学:	ペンシルベニア大学
卒業・修了後の就職(希望)先:			
<input checked="" type="checkbox"/>	1. Research		
<input type="checkbox"/>	2. Specialist (Medical・Judiciary・Accountant)		
<input checked="" type="checkbox"/>	3. Civil Service		
<input type="checkbox"/>	4. NPO		
<input checked="" type="checkbox"/>	5. Private sector (Type of industry: cosmetics, foods or construction)		
<input type="checkbox"/>	6. Entrepreneurship		
<input type="checkbox"/>	7. Others ()		

派遣先大学の概要

ペンシルベニア大学は、米国ペンシルベニア州フィラデルフィア市に本部を置くアメリカ合衆国の私立大学である。1755年に設置された。米国東海岸名門私立大学連合であるアイビー・リーグの1校である。(Wikipediaより) ELP (English Language Programs)はその部署の1つ。その名の通りFLOWやALESSのような英語能力向上のための授業が展開されている。

参加した動機

英語スピーキング能力の向上、日本文化の紹介体験、外国人の友人作り、自立すること、留学とはどのようなものかの体験など。

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)

ウェブページのHow To Applyのところに必要なものがかかれています。英文残高証明は銀行や口座を開設した支店の場所、証明の日により発行に要する時間が1時間から2週間近くと大きく異なるので事前にきいたり早めに手配したりしておくとういと思います。またビザ面接のときにも必要になるので二通手配するのが良いです。英語力の証明は証明書のコピーで良いそうです。少なくとも私が参加したときは東大の学生はenrollment feeが免除、tuitionが20% discountになったのですが必要な残高の額やI-20には反映されないの注意してください。Applyの際に払うdepositはenrollment feeを差し引いた分で大丈夫です。また少しでも疑問が生じたらELPにメールで聞くことです。親切に対応してくれます。

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)

F-1Visaが必要だったのでこちらを申請しました。申請の過程で大学から参加承認後に郵送されるI-20が必要ですが多項目に渡るDS-160オンライン申請書ではI-20が必要になるのはかなり後ろの方なので届く前から入力を開始しておいても良いと思います(申請IDなどをメモしておけばオンライン保存しながら少しずつ入力できます)。面接は4月下旬に予約し5月中旬頃に赤坂のアメリカ大使館でしました。半月あいたのは私的事情であって予約は3日後くらいからあったように思います。

③医療関係の準備(出発前の健康診断、常備薬、予防接種等)

薬は向こうで買うと高い効きづらいかもしいないと思ひ、風邪薬や頭痛薬などの基本的なものは持参しました。基礎化粧品やマスクなども持っていきました。健康診断や予防接種等は受けませんでした。

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)

東大本部国際交流課からの指示でOSSMAと学研災付帯海外留学保険へ加入しました。またペンシルバニア大学からも指定された保険に入るように言われました。持参したクレジットカードに海外旅行保険がついていました。

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)

夏季休暇中なので必要な申請は教養学部国際交流課への届の提出のみでした。進学選択の手続きが渡航時期と重なりましたがインターネット上なので問題ありませんでした。

⑥語学関係の準備(出発前の語学レベル・語学学習等)

IAS参加条件として求められる英語力はおそらく東大生からすればかなり低いように思います。また初日に受けるテスト(文法、選択式)でAdvancedとIntermediateに分けられますが、この基準もそれほど高くないと感じました。この留学に向けての準備ではないですが、2SセメスターにPEAK科目を履修しており英語を使う機会がありました。

学習・研究について

①プログラムの概要(授業・予習・復習のスタイル、印象に残っている内容等)

東大生の方であれば、FLOWとALESS/ALESAの間のような感じを想像していただければいいのではと思います。CORE CLASS (Benjamin FranklinとPhilly/ USにおけるImmigrationについて様々な方法でinput & outputするメインの授業、ウェブサイトの作成もしました)と2つのELECTIVE COURSES (私はCommunicationとInnovation & Technologyを選択しました)の3つの授業があります。町中のアメリカ人にインタビューする課題が全部で3つあったのですが、それらが一番印象に残っています(今の日本ではなかなか難しい学習手段だと思います...)

②学習・研究面でのアドバイス

課題はかなり出ます! Long termなものもあるので計画的に進めることをお勧めします...

③語学面での苦勞・アドバイス等

英語そのものではそれほど苦勞しませんでした。それでもスペイン人など私には馴染みのないアクセントの人の英語を聞き取るのは少し大変でした... 私は語彙が少ない方だと思いますが、その分説明能力は身についた気がしています。日本文化や日本人に興味を持ってくれる人が多く、それらを説明するのも良い練習になりました。授業で使ったり説明の仕方の練習になったりしますので、電子辞書は持っていかれると役に立つと思います。

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)

International House Philadelphiaに滞在しました。Upenn ELPのウェブページのHousingのところにかかれており、滞在中に友人を増やしたいと思いこちらを選びました。ほとんどのプログラムの友人がここに滞在しており、何度も互いの部屋に泊まったり集まったりしていました。最も一般的な部屋のタイプはベッド+机+冷蔵庫+化粧台+クローゼットがある個室に10人ほどで共有のお風呂トイレ電子レンジがあるsuite(男女別です)がついているものです。私は早めに(4月)申し込んだので共有キッチン付きのsuiteで、時々和食を作って食べたり食べてもらったりしていました。

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

Phillyの治安(特に大学があるUniversity City)は想像していったよりも良かったです。ただ日本よりホームレスの方は多いです、時々話しかけられました。屋間は一人でも何ともありませんが夜間は一人で歩くのは(特に女性の方は)やめたほうが良いかもしれません。(夏のPhillyの日没は20:30頃ですが21:30くらいまでなら私は一人で歩いていました...) 滞在先の部屋がとても乾燥していたので時々マスクを着用しました。また建物の中は基本的にとても涼しいので羽織りものは必須でした。

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

日本の大手航空会社を利用したのもあり航空賃はやや高めです…18万台(NRT→JFK, PHL→IAD→NRT)でした。授業料は保険代等含め\$2000ほどでした。上にも述べた通り東大生なら多少のdiscountが受けられます。教科書代は\$10~15ほどだったと記憶していますがあまり自信がありません。家賃は\$1000ほど、食費は\$250ほど(やや小食なのと多少自炊したのとで少し浮きました)、航空賃以外の交通費は\$200ほど(行きNY→PhillyのAmtrak, NY tripでの往復バス、Uber, 地下鉄、バス、レンタカー)でした。お土産にはかなり使ったように思います(特にNYで)がすべてクレジット払いなのであまりはつきりと覚えていません。

⑤奨学金(受給していた場合は、支給機関・支給額・見つけた方法など)

東大の第1回奨学金付き夏季短期留学プログラムに応募しそちらで頂いたもののみです。卒業生有志の「東大生海外体験プロジェクト」によるものでJPY160000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)

授業は基本的に午前中のみなので午後は大学やCenter cityの美術館や博物館に行ったりディナーに行った日もありました。(課題で潰れた日も多くありました) 週末は隣のNJでのライブやビーチに行ったりDCやNYに観光に行ったりアウトレットに買い物に行ったりしました。(そして戻ってからひたすら課題をやっていました…)

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)

ELP生用のStudent Centerがあり、そこで気軽に様々なことが聞けました。先生たちも非常にフレンドリーでおすすめのレストランや観光地等積極的に教えてくださいました。

②大学の設備(図書館・スポーツ施設・食堂・PC環境等)

24時間開いている図書館、Upenn生(ELP生含む)なら\$35/monほどで使えるジム、たくさんのフードトラック(Halal, Chinese, vegan, サンドイッチ類、フルーツ類、Japaneseもありましたが大変甘く私の口には合いませんでした...)、大きな食堂がありました。キャンパス周辺にもたくさん食事できる場所があります。授業内で貸してもくれますが、PCは持っていくことをお勧めします。(私のPCと寮のwifiの相性が悪く寮では24時間開いているコンピュータールームを使うことも多かったです)もちろん学内wifiは使えます。場所によっては非常に環境が悪いです...

プログラムを振り返って

①プログラムの意義、参加を通じて成長したこと、その他留学を通じての所感

日本人が少なくかつスピーキング能力の高い外国人達と仲良くなったのもあり、スピーキング能力は大いに向上したように思います。また授業では積極的に発言や話し合いをすることが求められ、5回ほどのプレゼン、3回の街中のアメリカ人へのインタビューを通して積極的なスピーキングが少しはできるようになったと思います。またこの留学を通じて少し自立できたとも感じています。このプログラムを見つける、東大にまず応募する、Upennや滞在先にたくさん質問のメールをしながら申し込む、F-1ビザをとる、飛行機や高速電車の予約を取る、現地に行く、時には自炊をする(お昼が多すぎて夜をパスしたり友人と現地の外食を楽しんだりしていたので。言い訳ですが...)などの、挙げればきりが無いことを周りの誰にも頼らず全て一人でやったというのは、留学を決める前の私からすると信じられないことでした(まさか自分が和食を友人たちに披露できるとは思っていませんでした...)。今まで自分に自信をあまり持っておらず諦めたような考え方をすることも多かった私にとって、この留学は、頑張ればできるようになることもあるということに改めて気づかせてくれたように思います。また素晴らしい友人たちとの出会いもありました。彼らは時には日本人と全然違う価値観を持っていましたし、時には私の彼らの国のものであるイメージが誤ったものであったことに気づかせてくれました。彼らの国の、本当のことについて、数多く学びました。また授業でアメリカ人について学んだときも、それまでの自分の考え方に、固定観念が多く含まれ、多様性を受け入れられる状態ではなかったかもしれないと感じました。一番仲良くなった友人とは将来のことについての考えの共有までしました。そしてこれらはおまけのようで非常に大切なことですが、東京大学が思いのほか有名であることもよくわかり、このことに誇りをもってより一層勉強を重ねていかなければという思いを強めたのと、日本や日本文化に興味を持ってくれる人がとても多く、もっと日本について自分が知らなければいけないと感じました。

②参加後の予定

英語力向上を確かめたいのでTOEFLを受験します(初受験なのですが...)。また大学院に進学する予定です(東大か留学するかはまだわかりません)。

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

まだ学部の専門的な授業が始まっていなかった私にとって自分の専攻を詳しく説明するのは少し大変でしたので少し調べて(知識そのものと英語表現)いかれると良いかと思います。また大変細かい話ですが日本の銀行のデビットカードは向こうでDebit Cardを選択して支払おうとしてもできないことがあるのは知っておかれると良いかと思います。そのせいで始めて使おうとしたときデビットカードが使えず、チップがダメになったのだろうか、PINコードを間違えて記憶したのだろうかと不安になりDebit cardを使えずお金の心配をする日々を送りました。Credit cardを選択すれば支払えますし、私の場合日本で試してから行けば余計な心配が減りましたね...最後に、日本のお土産は多めに持っていかれるといいかと思います。私は最終的に不足しました...(自分の浴衣を持って行って何人かに着せたのですがこれは大好評でした、ぜひお勧めします)

その他

①準備段階や留学中に役に立ったウェブサイト・出版物

留学の際に必要な物についてはネットで検索されるとチェックリストがたくさん見つかりますのでそれらを参考にいただければと思います。またこれもネット検索されると出てきますが、アジア系の食品が買えるスーパーなど日本人向けの情報が載ったWartonの日本人卒業生有志のページ、現地で暮らす方のホームページ等が役立ちました。

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 9 月 6 日

東京大学での所属学部・研究科等:	法学部	学年(プログラム開始時):	学部3
参加プログラム:	Institute for Academic Studies (IAS)	派遣先大学:	ペンシルベニア大学
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

派遣先大学: ペンシルベニア大学

参加した動機

夏季短期留学プログラムによる留学を行う目的は大きく二点がありました。一つは国際的な環境の中で語学を研鑽すること、そしてもう一つは長期留学をふくめた将来の海外生活へのハードルを下げることです。以下でそれぞれの点について説明します。

まず第一の点について。国際化が進む現在の世界では、将来高いレベルで活躍するには英語に代表される語学的能力が前提となることは明らかです。そのためには学部の段階からある一定の能力は取得しておくべきであると私は考えました。ただその一方、日本で学部の授業を受け、あるいは自主的に学習するのみでは限界があると思われます。そこで英語能力の向上および今後の学習への刺激を受けるという意味で今回の留学を計画しました。

次に第二の点について。上にも述べたように国際的な環境で働くことを考えたとき、私は学生時代か、あるいは社会人の早い段階で長期の留学を考えています。今回の留学を通して、短期とはいえ海外の大学で学ぶことは未来へのハードルを下げることができると考え、また海外の留学生と共に学ぶことで、刺激を受け今後の学習へのモチベーションにも繋がると期待して参加しました。

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)

受け入れ先大学との情報や書類のやり取りに、結構な時間を要したので申し込み期限には余裕を見て早め早めに動くことを勧めます。

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

ビザの種類: F-1ビザ
 申請先: アメリカ大使館
 手続きに要した時間: すみません。覚えていません。
 ビザ申請にあたってのアドバイス: ビザも上記の参加申し込みと同様に取得に一定の時間を要したので、早めの申請・取得をすすめます。

③医療関係の準備(出発前の健康診断、常備薬、予防接種等)

健康診断・予防接種等は特段うけず、常備薬のみを携行しました。

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)

加入必須の付帯海学のみ加入しました。

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)
学部の教務課に必要書類数点を提出しました。
⑥語学関係の準備(出発前の語学レベル・語学学習等)
出発前の語学レベル: TOEFL84点
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
今回私が参加した期間は学部の期末考査が終了してすぐだったので、準備や出発がギリギリとなってしまいました。 学部の試験等との日程の調整はしっかりと行った方がよいでしょう。
学習・研究について
①プログラムの概要(授業・予習・復習のスタイル、印象に残っている内容等)
プログラム参加者はまず advanced と intermediate の二つのレベルに分けられます。授業は elective course と core course の二つに分かれています。 前者は marketing や communication など幾つかのトピックから二つを選び内容を学びます。後者は Philadelphia の歴史等を教材としながら英語の学習をし、最終的な学習内容を一つのウェブサイトにとまとめることを要求されます。どちらも授業は discussion を中心に進み、presentation や assignment が評価の対象となります。 また上記の二つの授業とは別に guest lecture の時間も設けられており、特定のトピックについて guest の講師による講義を聴講しました。
②学習・研究面でのアドバイス
授業の進行のスピードはそこまで速いものではなく、各授業ごとに課題もですが量も多いものではありません。そのため主体的に自ら課題をもって参加することで有意義な学習になると考えます。
③語学面での苦勞・アドバイス等
プログラム中の教師の発言等のリスニングは問題なく行えると思います。どちらかという日常生活での会話で苦勞を感じる場面が多かったです。
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)
大学提携の international house に宿泊しました。家賃は一ヶ月で約 900\$ でした。 宿舎の建物自体はかなり古いですが、大学まで徒歩 5~10 分という立地を考えると有力な選択肢になると思います。
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)
私が参加した 8 月の Philadelphia はかなり暑いですが、大学の空調がかなりきいており、体調を崩す生徒が一定数いました。交通機関は主に徒歩、電車、バスを使用しました。 金銭に関してはほとんどがクレジットカードで問題ないですが、屋食の屋台や交通費など現金が必要となる場面もありました。
③危機管理関係(留学先の治安、医療機関の事情、心身の健康管理で気をつけた点など)
Philadelphia は比較的治安のよい都市ですが、それでも日没以降は極力一人で外出しないよう心がけました。

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)
⑤奨学金(受給していた場合は、支給機関・支給額・見つけた方法など)
大学から16万円の奨学金を受給していました。
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)
一ヶ月という短い期間のため学習以外のために使う時間は限られていたため、特筆すべき事項はありません。
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)
利用はしませんでした。学習面でのサポートデスクや精神面でのカウンセリングの施設等は設けられていました。
②大学の設備(図書館・スポーツ施設・食堂・PC環境等)
図書館や食堂はプログラム参加生にも開放されており、大学付属のジムは有料ですが利用可能でした。またPCは派遣先大学からの貸し出しや、寮にもPCルームがありました。
プログラムを振り返って
①プログラムの意義、参加を通じて成長したこと、その他留学を通じての所感
プログラム全体の総括として、①語学学習として②国際経験としての二点から述べます。 まず語学学習としてのプログラムの意義について。本プログラムは語学学習という枠に止まらずmarketingなどの学問分野をトピックとした授業が行われるため、密度の濃い学習が行えます。またpresentationやdiscussionなど自ら英語で発信する機会が多数用意されているため、主体的、能動的な学習を行うことができます。 また国際経験としての意義としては、各国の留学生とプログラムや国際寮を通して交流できる点や、アメリカ文化を体験する機会が豊富にある点などがあげられます。
②参加後の予定
学部中あるいは、卒業後に長期的な留学を予定しています。
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
長期的な留学を検討している学生が、そのための一つのステップとして参加するプログラムとしては非常に有意義なものであると考えます。
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。