

東京大学 海外留学・国際交流プログラム報告書(短期プログラム用)

The University of Tokyo Study Abroad/Student Exchange Program Report Form (for programs from a week to 3 months)

記入日/Date: 2024/5/30

■ID: C23247

■参加プログラム/Program: グローバル教育センターウインタープログラム

■プログラム情報/Program info.: <https://www.u-tokyo.ac.jp/adm/go-global/ja/program-list-short-winter.html>

■派遣先大学/Host university: カリフォルニア大学サンディエゴ校

■プログラム期間/Program period 2024/2/19 ~ 2024/3/1

■東京大学での所属学部・研究科等/Faculty/Graduate School at UTokyo: 工学部

■学年(プログラム開始時)/Year at the time of Study Abroad: 学部 3 年

■参加にあたってこの時期を選んだ理由/Reason for choosing this period to participate:

大学院前最後の長い休みが確保できる期間だから。

■参加を決めるまでの経緯/How and why did you decide to participate?:

留学を迷っていた。

プログラムについて/About the program you participated in

■概要/Overview:

ディスカッションが多い。

■学習・研究以外の活動で、取り組んだものをすべて教えてください/Activities you took part in other than this program:

スポーツ, 文化活動

■学習・研究以外の活動で、取り組んだものについて、具体的に教えてください/Details of the activities you chose in other than this program:

研究室訪問

■週末の過ごし方を教えてください/How did you spend the weekends and vacations?:

遠出

■プログラム期間中の自由時間について、ご意見をお聞かせください/How did you think about the program time slot (time-zone difference):

特に不満はない

■プログラム日数(長さ)はいかがでしたか/How was the length of the program?:

ちょうどよい

参加前の準備・手続きについて/About preparations and procedures before participation

■プログラムへの参加手続き/Procedures for participation:

案内のとおり

■東京大学の所属学部・研究科(教育部)での手続き/Procedures required by faculties or graduate schools at UTokyo:

教務室に連絡し、渡航の許可をもらう。

■ 語学関係の準備/Language preparation :	
なし	
■ ビザの手続き/ Procedures for visa :	
ESTA	

費用・奨学金に関すること/About expenses and scholarships to participate in studying abroad

■ 参加するために要した費用/Expenses of participation :		
航空費/Airfare	150,000	円/JPY
派遣先大学への支払い(授業料・施設利用料など)/Payment to host institution (tuition, facilities fee, etc.)	400,000	円/JPY
教科書代・書籍代/Textbook / Book	0	円/JPY
海外留学保険料(東京大学指定のもの)/Overseas travel insurance fee (designated by UTokyo)	3,000	円/JPY
保険・社会保障料(留学先で必要だったもの)/Insurance and/or social security (required by host institution/region/country)	0	円/JPY
■ その他、補足等/Additional comments :		

■ 留学先での毎月の生活費/Monthly cost of living during the study abroad period :		
家賃/Rent	0	円/JPY
食費/Food	30,000	円/JPY
交通費/Transportation	0	円/JPY
娯楽費/Entertainment/Leisure	50,000	円/JPY
■ その他、補足等/ Additional comments :		
■ プログラム参加のための奨学金の受給有無/Scholarships to participate :		
受給した。		
■ 奨学金の支給機関・団体名等/Name of the source of the scholarships :		
JASSO		
■ 受給金額(月額)/Monthly stipend :		
80,000 円		
■ 受給金額についての補足等/Additional comments about the monthly stipend :		
■ 奨学金をどのように見つけたか/How did you find the scholarships? :		
大学(本部国際教育推進課)からの案内		

プログラムを振り返って/Reflection

■プログラムに参加したことの意義、その他所感/Impact of the participation on yourself or your thoughts :

アメリカの大学生活がどのようなものかを知れた。また、研究室の訪問などもできた。

■今後のキャリアに対する考え方や就職活動に与えた影響/Impact of the program on your thoughts for a career or job hunting :

海外へのハードルは下がった。

■進路・就職先(就職希望先)/Career/Occupation (planned):

研究職

■今後留学を考えている学生へのメッセージ、アドバイス/Any messages or advice for future participants :

迷っていればぜひ！

■準備段階や留学中に役に立ったウェブサイト、出版物/Websites or publications which were useful while preparing for or during your time overseas :

なし

東京大学 海外留学・国際交流プログラム報告書(短期プログラム用)

The University of Tokyo Study Abroad/Student Exchange Program Report Form (for programs from a week to 3 months)

記入日/Date: 2024/3/15

- ID: C23248
- 参加プログラム/Program: グローバル教育センターウィンタープログラム
- プログラム情報/Program info.: <https://www.u-tokyo.ac.jp/adm/go-global/ja/program-list-short-winter.html>
- 派遣先大学/Host university: カリフォルニア大学サンディエゴ校
- プログラム期間/Program period 2024/2/19 ~ 2024/3/1
- 東京大学での所属学部・研究科等/Faculty/Graduate School at UTokyo: 経済学部
- 学年(プログラム開始時)/Year at the time of Study Abroad: 学部 3 年

■ 参加にあたってこの時期を選んだ理由/Reason for choosing this period to participate:
大学生在学中に留学ができる最後の長期休業だったから。
■ 参加を決めるまでの経緯/How and why did you decide to participate?:
元々大学在学中に留学をしたいと考えており、海外経験が少なかったため大学がしっかりとバックアップしてくれる短期プログラムを探していたところ、このプログラムを見つけました。同じ英語圏のオーストラリアやニュージーランドも候補に入りましたが、さわやかな気候と多様な文化が混じり合うアメリカ西海岸の風土に憧れがあったため、研修先としてアメリカを選びました。

プログラムについて/About the program you participated in

■ 概要/Overview:
印象に残っているのは、2日目の午前中に行った Challenge Course です。その日はあいにくの雨で、カッパを着てずぶ濡れになりながらのアクティビティでした。ランダムに組まれた班で協力しながら綱渡りなどのミッションに取り組んだのですが、他の参加メンバーとの仲が深まっただけでなく達成感や一体感も得られて、悪天候ではあったけれども貴重な思い出になりました。
■ 学習・研究以外の活動で、取り組んだものをすべて教えてください/Activities you took part in other than this program:
取り組んでいない
■ 学習・研究以外の活動で、取り組んだものについて、具体的に教えてください/Details of the activities you chose in other than this program:
講義後は主に観光をしており、土日両日もオプションツアーを入れていたため自由時間が少なかったから。
■ 週末の過ごし方を教えてください/How did you spend the weekends and vacations?:
土曜日はカリフォルニアディズニーパークのツアーに、日曜日はサンディエゴ動物園のツアーにそれぞれ参加しました。ディズニーパークは当初の予定より帰りが4時間遅れるというハプニングもありましたが、そのおかげ(?)もあり、長時間パークを満喫できました。代金は少し高めですが、おすすめです。
■ プログラム期間中の自由時間について、ご意見をお聞かせください/How did you think about the program time slot (time-zone difference):

もう少し自由時間がほしかった。

■プログラム日数(長さ)はいかがでしたか/How was the length of the program? :

ちょうどよい

参加前の準備・手続きについて/About preparations and procedures before participation

■プログラムへの参加手続き/Procedures for participation :

渡航情報届、フライト情報、付帯海学保険、OSSMA の提出が必要でしたが、ITGLMS(UTOL)の提出欄に表示されていたので、記載の書式や期日を守ってアップロードすればよかったです。ただし、付帯海学保険や OSSMA など申請から加入完了まで時間を要するものもあるので、期日ギリギリではなく早めに手続きを開始しておくことをおすすめします。

■東京大学の所属学部・研究科(教育部)での手続き/Procedures required by faculties or graduate schools at UTokyo :

経済学部で海外旅行届を提出しました。本来なら渡航の 3 週間前が期日のところ、提出するのを忘れ直前になってしまったので、自分の所属する学部のウェブサイトでの事前確認を忘れないようにしてください。

■語学関係の準備/Language preparation :

一年ほど前に受験した TOEIC で 905 点を取得していましたが、スピーキングはしばらく空白がありました。特段対策を行わなくてもプログラムを修了できましたが、アクティビティや観光の際にスピーキングは必要不可欠だったので、日常会話程度はできるようになっておくかと安心かもしれません。

■ビザの手続き/Procedures for visa :

ESTAを受給しました。インターネットで簡単に手続きができ、申請してから約 1 日で許可が下りました。ただし、許可が出るのに時間がかかる場合もあり、かつ出国の 3 日前までに取得しなければならないので、プログラム参加が決まり次第余裕を持って申請しておくのがおすすめです。

費用・奨学金に関すること/About expenses and scholarships to participate in studying abroad

■参加するために要した費用/Expenses of participation :

航空費/Airfare	250,000	円/JPY
派遣先大学への支払い(授業料・施設利用料など)/Payment to host institution (tuition, facilities fee, etc.)	0	円/JPY
教科書代・書籍代/Textbook / Book	0	円/JPY
海外留学保険料(東京大学指定のもの) /Overseas travel insurance fee (designated by UTokyo)	5,250	円/JPY
保険・社会保障料(留学先で必要だったもの) /Insurance and/or social security (required by host institution/region/country)	0	円/JPY

■その他、補足等/Additional comments :

■留学先での毎月の生活費/Monthly cost of living during the study abroad period :

家賃/Rent	0 円/JPY
食費/Food	45,000 円/JPY
交通費/Transportation	5,000 円/JPY
娯楽費/Entertainment/Leisure	100,000 円/JPY
■その他、補足等/ Additional comments :	
滞在先にアメニティが全くついていなかったため、ボディソープやトイレトペーパー、朝食代などの追加出費がありました。	
■プログラム参加のための奨学金の受給有無/Scholarships to participate :	
受給しなかった。	
■奨学金の支給機関・団体名等/Name of the source of the scholarships :	
■受給金額(月額)/Monthly stipend :	
■受給金額についての補足等/Additional comments about the monthly stipend :	
■奨学金をどのように見つけたか/How did you find the scholarships? :	

プログラムを振り返って/Reflection

■プログラムに参加したことの意義、その他所感/Impact of the participation on yourself or your thoughts :
現地の学生やコーディネーターと双方向にコミュニケーションしたことで、英語で話すことに対する躊躇がなくなりました。また、ディベートなどのグループ活動を通して主体的にプロジェクトを進行する経験を得て、課題だったリーダーシップの形成につなげることができました。何よりも、同じ大学であっても普段関わる機会が少ない、様々な分野に関心を持つ友人たちを得られたことがいちばんの財産だと感じています。
■今後のキャリアに対する考え方や就職活動に与えた影響/Impact of the program on your thoughts for a career or job hunting :
私は学部を卒業したあと日本で就職する予定で、海外で働くことは視野に入れていませんでした。しかし本プログラムへの参加を通じて、社会に出た後でも学びたいと思ったときの選択肢として海外留学、MBAの取得といった道があることを知りました。今後のキャリア形成について、国内にとどまらない柔軟な考えを得ることができたと感じています。
■進路・就職先(就職希望先)/Career/Occupation (planned) :
専門職(法曹・医師・会計士等)
■今後留学を考えている学生へのメッセージ、アドバイス/Any messages or advice for future participants :
将来への可能性を広げるまたとない機会なので、積極的に参加しましょう！！
■準備段階や留学中に役に立ったウェブサイト、出版物/Websites or publications which were useful while preparing for or during your time overseas :
過去のプログラム参加者の留学体験記

東京大学 海外留学・国際交流プログラム報告書(短期プログラム用)

The University of Tokyo Study Abroad/Student Exchange Program Report Form (for programs from a week to 3 months)

記入日/Date: 2024/3/14

- ID: C23250
- 参加プログラム/Program: グローバル教育センターウィンタープログラム
- プログラム情報/Program info.: <https://www.u-tokyo.ac.jp/adm/go-global/ja/program-list-short-winter.html>
- 派遣先大学/Host university: カリフォルニア大学サンディエゴ校
- プログラム期間/Program period 2024/2/19 ~ 2024/3/1
- 東京大学での所属学部・研究科等/Faculty/Graduate School at UTokyo: 経済学部
- 学年(プログラム開始時)/Year at the time of Study Abroad: 学部 4 年

■ 参加にあたってこの時期を選んだ理由/Reason for choosing this period to participate:
卒業直前で学業や課外活動も落ち着き、時間に余裕があったため。
■ 参加を決めるまでの経緯/How and why did you decide to participate?:
海外大学院への進学を、実務経験を積んだ後に考えていたので、アメリカの大学院の授業を体感できるというのが魅力的だった。

プログラムについて/About the program you participated in

■ 概要/Overview:
予習として、文献をいくつか読んでくる必要があった。やや文系よりの内容。アメリカの社会学に関する授業は面白かった。
■ 学習・研究以外の活動で、取り組んだものをすべて教えてください/Activities you took part in other than this program:
取り組んでいない
■ 学習・研究以外の活動で、取り組んだものについて、具体的に教えてください/Details of the activities you chose in other than this program:
空いてる時間は聴講などをしていた。
■ 週末の過ごし方を教えてください/How did you spend the weekends and vacations?:
観光地を巡った。
■ プログラム期間中の自由時間について、ご意見をお聞かせください/How did you think about the program time slot (time-zone difference):
特に不満はない
■ プログラム日数(長さ)はいかがでしたか/How was the length of the program?:
ちょうどよい

参加前の準備・手続きについて/About preparations and procedures before participation

■ プログラムへの参加手続き/Procedures for participation:
メールは熟読すること。

<p>■ 東京大学の所属学部・研究科(教育部)での手続き/Procedures required by faculties or graduate schools at UTokyo :</p> <p>メールにて、参加確認の連絡を行った。</p>
<p>■ 語学関係の準備/Language preparation :</p> <p>英会話サービスを使って練習した。</p>
<p>■ ビザの手続き / Procedures for visa :</p> <p>無し</p>

費用・奨学金に関すること/About expenses and scholarships to participate in studying abroad

<p>■ 参加するために要した費用/Expenses of participation :</p>		
航空費/Airfare	150,000	円/JPY
派遣先大学への支払い(授業料・施設利用料など)/Payment to host institution (tuition, facilities fee, etc.)	600,000	円/JPY
教科書代・書籍代/Textbook / Book	0	円/JPY
海外留学保険料(東京大学指定のもの)/Overseas travel insurance fee (designated by UTokyo)	7,530	円/JPY
保険・社会保障料(留学先で必要だったもの)/Insurance and/or social security (required by host institution/region/country)	0	円/JPY
<p>■ その他、補足等/Additional comments :</p>		
<p> </p>		

<p>■ 留学先での毎月の生活費/Monthly cost of living during the study abroad period :</p>	
家賃/Rent	0 円/JPY
食費/Food	40,000 円/JPY
交通費/Transportation	0 円/JPY
娯楽費/Entertainment/Leisure	10,000 円/JPY
<p>■ その他、補足等/ Additional comments :</p>	
<p> </p>	
<p>■ プログラム参加のための奨学金の受給有無/Scholarships to participate :</p> <p>受給した。</p>	
<p>■ 奨学金の支給機関・団体名等/Name of the source of the scholarships :</p> <p>JASSO</p>	
<p>■ 受給金額(月額)/Monthly stipend :</p> <p>80,000 円</p>	
<p>■ 受給金額についての補足等/Additional comments about the monthly stipend :</p> <p> </p>	
<p>■ 奨学金をどのように見つけたか/How did you find the scholarships? :</p>	

大学(本部国際教育推進課)からの案内

プログラムを振り返って/Reflection

■プログラムに参加したことの意義、その他所感/Impact of the participation on yourself or your thoughts :

2 週間自分の知らない土地で他者と共に生活することで、普段の自分を少し斜めに見て、今後何がしたいか考えることができた。

■今後のキャリアに対する考え方や就職活動に与えた影響/Impact of the program on your thoughts for a career or job hunting :

海外で生活したいという気持ちが強まった。

■進路・就職先(就職希望先)/Career/Occupation (planned) :

専門職(法曹・医師・会計士等)

■今後留学を考えている学生へのメッセージ、アドバイス/Any messages or advice for future participants :

普段の日本での自分を相対化し、今の自分の状態や、今後どうありたいかを考える上でとてもいい時間を過ごせると思います。

■準備段階や留学中に役に立ったウェブサイト、出版物/Websites or publications which were useful while preparing for or during your time overseas :

特になし

東京大学 海外留学・国際交流プログラム報告書(短期プログラム用)

The University of Tokyo Study Abroad/Student Exchange Program Report Form (for programs from a week to 3 months)

記入日/Date: 2024/3/11

- ID: C23251
- 参加プログラム/Program: グローバル教育センターウィンタープログラム
- プログラム情報/Program info.: <https://www.u-tokyo.ac.jp/adm/go-global/ja/program-list-short-winter.html>
- 派遣先大学/Host university: カリフォルニア大学サンディエゴ校
- プログラム期間/Program period 2024/2/19 ~ 2024/3/1
- 東京大学での所属学部・研究科等/Faculty/Graduate School at UTokyo: 総合文化研究科
- 学年(プログラム開始時)/Year at the time of Study Abroad: 博士 1 年

■ 参加にあたってこの時期を選んだ理由/Reason for choosing this period to participate:
冬休みの時間をきちんと利用し、自分の国際的視野を広げたいため。
■ 参加を決めるまでの経緯/How and why did you decide to participate?:
米国の文化を体験したいため、四月から参加すると決めた。

プログラムについて/About the program you participated in

■ 概要/Overview:
授業: U.S. Judicial System, Entrepreneurship, Product Marketing, U.S. Foreign Policy, Global Health. イベント: Surfing, Disneyland, Zoo, Challenge Course, Court Observation
■ 学習・研究以外の活動で、取り組んだものをすべて教えてください/Activities you took part in other than this program:
文化活動
■ 学習・研究以外の活動で、取り組んだものについて、具体的に教えてください/Details of the activities you chose in other than this program:
San Diego でいろいろ観光した。
■ 週末の過ごし方を教えてください/How did you spend the weekends and vacations?:
Disneyland, Zoo
■ プログラム期間中の自由時間について、ご意見をお聞かせください/How did you think about the program time slot (time-zone difference):
特に不満はない
■ プログラム日数(長さ)はいかがでしたか/How was the length of the program?:
ちょうどよい

参加前の準備・手続きについて/About preparations and procedures before participation

■ プログラムへの参加手続き/Procedures for participation:
東大へ申込書の提出、ビザの申請
■ 東京大学の所属学部・研究科(教育部)での手続き/Procedures required by faculties or graduate schools at UTokyo:

所属学部・研究科に留意事項確認を行うこと。
■語学関係の準備/Language preparation :
IELTS 7.0、英語学習のために、事前に米国ドラマを多く見る。
■ビザの手続き/ Procedures for visa :
B1/B2、在日米国大使館、2週間、事前に面接を要約すること。

費用・奨学金に関すること/About expenses and scholarships to participate in studying abroad

■参加するために要した費用/Expenses of participation :	
航空費/Airfare	160,000 円/JPY
派遣先大学への支払い(授業料・施設利用料など)/Payment to host institution (tuition, facilities fee, etc.)	600,000 円/JPY
教科書代・書籍代/Textbook / Book	0 円/JPY
海外留学保険料(東京大学指定のもの)/Overseas travel insurance fee (designated by UTokyo)	5,250 円/JPY
保険・社会保障料(留学先で必要だったもの)/Insurance and/or social security (required by host institution/region/country)	0 円/JPY
■その他、補足等/Additional comments :	

■留学先での毎月の生活費/Monthly cost of living during the study abroad period :	
家賃/Rent	0 円/JPY
食費/Food	60,000 円/JPY
交通費/Transportation	10,000 円/JPY
娯楽費/Entertainment/Leisure	20,000 円/JPY
■その他、補足等/ Additional comments :	
■プログラム参加のための奨学金の受給有無/Scholarships to participate :	
受給した。	
■奨学金の支給機関・団体名等/Name of the source of the scholarships :	
長島奨学金	
■受給金額(月額)/Monthly stipend :	
80,000 円	
■受給金額についての補足等/Additional comments about the monthly stipend :	
■奨学金をどのように見つけたか/How did you find the scholarships? :	
大学(本部国際教育推進課)からの案内	

プログラムを振り返って/Reflection

■プログラムに参加したことの意義、その他所感/Impact of the participation on yourself or your thoughts :

自分の価値観を相対化することができる点で非常に満足する。

■今後のキャリアに対する考え方や就職活動に与えた影響/Impact of the program on your thoughts for a career or job hunting :

今後は海外交流プログラムをできるだけ多く参加したい。

■進路・就職先(就職希望先)/Career/Occupation (planned):

研究職

■今後留学を考えている学生へのメッセージ、アドバイス/Any messages or advice for future participants :

ぜひ参加をお勧めしたい。

■準備段階や留学中に役に立ったウェブサイト、出版物/Websites or publications which were useful while preparing for or during your time overseas :

東大のホームページ。

東京大学 海外留学・国際交流プログラム報告書(短期プログラム用)

The University of Tokyo Study Abroad/Student Exchange Program Report Form (for programs from a week to 3 months)

記入日/Date: 2024/3/8

■ID: C23252

■参加プログラム/Program: グローバル教育センターウィンタープログラム

■プログラム情報/Program info.: <https://www.u-tokyo.ac.jp/adm/go-global/ja/program-list-short-winter.html>

■派遣先大学/Host university: カリフォルニア大学サンディエゴ校

■プログラム期間/Program period 2024/2/19 ~ 2024/3/1

■東京大学での所属学部・研究科等/Faculty/Graduate School at UTokyo: 理学部

■学年(プログラム開始時)/Year at the time of Study Abroad: 学部 3 年

■参加にあたってこの時期を選んだ理由/Reason for choosing this period to participate:
コロナ禍明け、かつ4年次の大学院入試前であるため。
■参加を決めるまでの経緯/How and why did you decide to participate?:
アメリカへの海外進学を考えており、留学に興味があったため、ウィンタープログラムの存在を知り応募した。

プログラムについて/About the program you participated in

■概要/Overview:
法学、ビジネス、国際交流に主軸を置いた内容の授業でした。講義前後に30分のセミナーを少人数で行い、予習復習に役立っています。MBTIに関する授業が行われており、印象的でした。また、大学内の見知らぬ人々に声をかけ仲良くなるというイベントがあり、日本では出来ない非常に貴重な経験でした。プログラムに設けられているイベント以外にも、大学内のサークルやイベントに自由に参加できるため、空き時間で非常に多くのことが出来ます。(語学交流、スポーツ、パーティなど)
■学習・研究以外の活動で、取り組んだものをすべて教えてください/Activities you took part in other than this program:
スポーツ, 文化活動, 裁判所見学
■学習・研究以外の活動で、取り組んだものについて、具体的に教えてください/Details of the activities you chose in other than this program:
プログラムとして空中アスレチック、大学内の交流ゲーム、裁判所見学、サーフィン、ディズニーランド観光を行い、プログラム外で大学の講義聴講、語学交流イベント、チーズ同好会のパーティー等に参加しました。
■週末の過ごし方を教えてください/How did you spend the weekends and vacations?:
プログラムの任意参加アクティビティに参加する、参加者、或いは現地の大学生と観光する。
■プログラム期間中の自由時間について、ご意見をお聞かせください/How did you think about the program time slot (time-zone difference):
特に不満はない
■プログラム日数(長さ)はいかがでしたか/How was the length of the program?:

ちょうどよい

参加前の準備・手続きについて/About preparations and procedures before participation

■プログラムへの参加手続き/Procedures for participation :

プログラム料振込、保険手続き、OSSMA 加入、送迎シャトルの手配手続きやオプションツアーの参加可否の書類を提出する手続きがありました。海外渡航にあたり ESTA 申請やパスポート更新などにも注意が必要です。

■東京大学の所属学部・研究科(教育部)での手続き/Procedures required by faculties or graduate schools at UTokyo :

単位は出ず、理学部特有の必要提出物などはありません。ただし、事前に指導教員の方の了承を得る必要があります。

■語学関係の準備/Language preparation :

特に問題なく、ある程度流暢に英語が話せる程度のレベルで行きました。見ず知らずの他者と仲良くなれる程度には英語が話せる状態の方がより良い経験になると思います。

■ビザの手続き/Procedures for visa :

今回ビザは不要でした。

費用・奨学金に関すること/About expenses and scholarships to participate in studying abroad

■参加するために要した費用/Expenses of participation :

航空費/Airfare	1,044,800 円/JPY
派遣先大学への支払い(授業料・施設利用料など)/Payment to host institution (tuition, facilities fee, etc.)	612,109 円/JPY
教科書代・書籍代/Textbook / Book	0 円/JPY
海外留学保険料(東京大学指定のもの)/Overseas travel insurance fee (designated by UTokyo)	5,250 円/JPY
保険・社会保障料(留学先で必要だったもの)/Insurance and/or social security (required by host institution/region/country)	0 円/JPY

■その他、補足等/Additional comments :

■留学先での毎月の生活費/Monthly cost of living during the study abroad period :

家賃/Rent	0 円/JPY
食費/Food	100,000 円/JPY
交通費/Transportation	5,000 円/JPY
娯楽費/Entertainment/Leisure	120,000 円/JPY

■その他、補足等/Additional comments :

宿泊費はプログラム料に含まれ、朝食無料のプランでした。

■プログラム参加のための奨学金の受給有無/Scholarships to participate :
受給しなかった。
■奨学金の支給機関・団体名等/Name of the source of the scholarships :
■受給金額(月額)/Monthly stipend :
■受給金額についての補足等/Additional comments about the monthly stipend :
■奨学金をどのように見つけたか/How did you find the scholarships? :

プログラムを振り返って/Reflection

■プログラムに参加したことの意義、その他所感/Impact of the participation on yourself or your thoughts :
普段大学で学んでいることとは大きく違うことを非常に多く学べ、また海外での人々との交流経験を得ることが出来た点が非常に満足している。
■今後のキャリアに対する考え方や就職活動に与えた影響/Impact of the program on your thoughts for a career or job hunting :
海外への進学、海外での就職に非常に興味が強まった。
■進路・就職先(就職希望先)/Career/Occupation (planned) :
研究職, 起業
■今後留学を考えている学生へのメッセージ、アドバイス/Any messages or advice for future participants :
不安は多いかと思いますが、非常に有意義なので是非参加することをお勧めします。
■準備段階や留学中に役に立ったウェブサイト、出版物/Websites or publications which were useful while preparing for or during your time overseas :
UCSD のサークルや授業が載っているサイトがおすすめです。

東京大学 海外留学・国際交流プログラム報告書(短期プログラム用)

The University of Tokyo Study Abroad/Student Exchange Program Report Form (for programs from a week to 3 months)

記入日/Date: 2024/3/7

- ID: C23253
- 参加プログラム/Program: グローバル教育センターウィンタープログラム
- プログラム情報/Program info.: <https://www.u-tokyo.ac.jp/adm/go-global/ja/program-list-short-winter.html>
- 派遣先大学/Host university: カリフォルニア大学サンディエゴ校
- プログラム期間/Program period 2024/2/19 ~ 2024/3/1
- 東京大学での所属学部・研究科等/Faculty/Graduate School at UTokyo: 農学部
- 学年(プログラム開始時)/Year at the time of Study Abroad: 学部 3 年

■ 参加にあたってこの時期を選んだ理由/Reason for choosing this period to participate:
2023 年夏休みの機会を逃して、次の休みのプログラムに参加しようと思ったから。
■ 参加を決めるまでの経緯/How and why did you decide to participate?:
長期留学の前に一度短期で留学してみたかったから。

プログラムについて/About the program you participated in

■ 概要/Overview:
予習でリーディング課題を出され、それらを読んで講義に臨んだ。各講義の前後で短くグループセミナーがあり、講義への理解を深めた。
■ 学習・研究以外の活動で、取り組んだものをすべて教えてください/Activities you took part in other than this program:
スポーツ, 文化活動
■ 学習・研究以外の活動で、取り組んだものについて、具体的に教えてください/Details of the activities you chose in other than this program:
ビーチバレーしたり、現地の生徒とコミュニケーションをとった。
■ 週末の過ごし方を教えてください/How did you spend the weekends and vacations?:
ディズニーランドや繁華街に行った。
■ プログラム期間中の自由時間について、ご意見をお聞かせください/How did you think about the program time slot (time-zone difference):
特に不満はない
■ プログラム日数(長さ)はいかがでしたか/How was the length of the program?:
短い

参加前の準備・手続きについて/About preparations and procedures before participation

■ プログラムへの参加手続き/Procedures for participation:
ESTA、OSSMA、海外保険、デポジット(予約金)、航空券などを出発 2 ヶ月前に用意した。
■ 東京大学の所属学部・研究科(教育部)での手続き/Procedures required by faculties or graduate schools at UTokyo:

メールで確認した。

■語学関係の準備/Language preparation :

toefl ibt 70 点ほど。リスニング・スピーキングは出発まで継続して練習した。

■ビザの手続き/ Procedures for visa :

ESTA に申請した。申請手続きはとても簡単。

費用・奨学金に関すること/About expenses and scholarships to participate in studying abroad

■参加するために要した費用/Expenses of participation :

航空費/Airfare	200,000	円/JPY
派遣先大学への支払い(授業料・施設利用料など)/Payment to host institution (tuition, facilities fee, etc.)	600,000	円/JPY
教科書代・書籍代/Textbook / Book	0	円/JPY
海外留学保険料(東京大学指定のもの)/Overseas travel insurance fee (designated by UTokyo)	3,400	円/JPY
保険・社会保障料(留学先で必要だったもの)/Insurance and/or social security (required by host institution/region/country)	5,000	円/JPY

■その他、補足等/Additional comments :

■留学先での毎月の生活費/Monthly cost of living during the study abroad period :

家賃/Rent	0	円/JPY
食費/Food	50,000	円/JPY
交通費/Transportation	3,000	円/JPY
娯楽費/Entertainment/Leisure	20,000	円/JPY

■その他、補足等/ Additional comments :

■プログラム参加のための奨学金の受給有無/Scholarships to participate :

受給しなかった。

■奨学金の支給機関・団体名等/Name of the source of the scholarships :

■受給金額(月額)/Monthly stipend :

■受給金額についての補足等/Additional comments about the monthly stipend :

■奨学金をどのように見つけたか/How did you find the scholarships? :

プログラムを振り返って/Reflection

■プログラムに参加したことの意義、その他所感/Impact of the participation on yourself or your thoughts :

語学力をつけながら、程よくサンディエゴの街で遊ぶことができる、とてもちょうど良いプログラムだと思います。

■今後のキャリアに対する考え方や就職活動に与えた影響/Impact of the program on your thoughts for a career or job hunting :

海外で学ぶことへの意欲が増した。

■進路・就職先(就職希望先)/Career/Occupation (planned) :

■今後留学を考えている学生へのメッセージ、アドバイス/Any messages or advice for future participants :

お金が許すのであれば、行くべきだと思います。

■準備段階や留学中に役に立ったウェブサイト、出版物/Websites or publications which were useful while preparing for or during your time overseas :

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(短期プログラム用)

The University of Tokyo Study Abroad/Student Exchange Program Report Form (for programs from a week to 3 months)

記入日/Date: 2024/3/7

■ID: C23254

■参加プログラム/Program: グローバル教育センターウィンタープログラム

■プログラム情報/Program info.: <https://www.u-tokyo.ac.jp/adm/go-global/ja/program-list-short-winter.html>

■派遣先大学/Host university: カリフォルニア大学サンディエゴ校

■プログラム期間/Program period 2024/2/19 ~ 2024/3/1

■東京大学での所属学部・研究科等/Faculty/Graduate School at UTokyo: 農学部

■学年(プログラム開始時)/Year at the time of Study Abroad: 学部 3 年

■参加にあたってこの時期を選んだ理由/Reason for choosing this period to participate:

大学入学後はコロナの影響で海外に行く機会がなく、3年生の冬にようやく自由度高く行く機会ができたため、この時期に参加しました。

■参加を決めるまでの経緯/How and why did you decide to participate?:

いつか海外のアカデミアに足を踏み入れたいと考えているので、海外大学院の体験ができるこのプログラムが最適だと考えて参加しました。夏頃から参加を考えており、ずっと募集要項が出るのを待っていました。

プログラムについて/About the program you participated in

■概要/Overview:

授業は当たり前ですが基本的に英語で進行します。まれに日本語が少しできる教授もいますが、英語しか使えないと思った方がせっかく留学に来ているので良いと思います。授業によってはリーディング課題が事前にあり、それについて授業前後にセミナーが行われます。結構量が多いので、前日にやろうとすると詰みます。早めに取り組みましょう。文系の内容が多かったのも、司法制度の話など理系の人には少々理解に苦しむかもしれません。スタートアップの授業はスピンオフのバイオテック企業を4年で上場させたすごい人に教えていただけて、自分がスタートアップに関わっているのもありとても印象に残っています。

■学習・研究以外の活動で、取り組んだものをすべて教えてください/Activities you took part in other than this program:

文化活動

■学習・研究以外の活動で、取り組んだものについて、具体的に教えてください/Details of the activities you chose in other than this program:

コーディネーターの方との食事会などに顔を出しました。英会話の練習になると思います。

■週末の過ごし方を教えてください/How did you spend the weekends and vacations?:

土曜日はオプションツアーでディズニーランドに行きました。ディズニー好きの夢のカリフォルニアディズニーに行くことができ感無量です。日曜日は疲労が溜まったので家でインターンシップの仕事をしました。

■プログラム期間中の自由時間について、ご意見をお聞かせください/How did you think about the program time

slot (time-zone difference):
特に不満はない
■プログラム日数(長さ)はいかがでしたか/How was the length of the program? :
ちょうどよい

参加前の準備・手続きについて/About preparations and procedures before participation

■プログラムへの参加手続き/Procedures for participation:
参加が決まった直後くらいに、一気に提出物や保険等の申し込みが課されました。旧 ITC-LMS であるので、来たら忘れないうちにやってしまいましょう。
■東京大学の所属学部・研究科(教育部)での手続き/Procedures required by faculties or graduate schools at UTokyo:
担当の教授に連絡を取り、海外渡航手続きを行いました。
■語学関係の準備/Language preparation:
TOEIC850 スピーキングは幼少期から英会話をやっていたので、会話には苦勞しないというレベルでした。特に準備はしませんでした。
■ビザの手続き/Procedures for visa:
ESTA を申請しました。承認までに時間はかかりませんが(私は数時間で承認されました)、早めにやってしまいましょう。

費用・奨学金に関すること/About expenses and scholarships to participate in studying abroad

■参加するために要した費用/Expenses of participation:	
航空費/Airfare	196,770 円/JPY
派遣先大学への支払い(授業料・施設利用料など)/Payment to host institution (tuition, facilities fee, etc.)	550,000 円/JPY
教科書代・書籍代/Textbook / Book	0 円/JPY
海外留学保険料(東京大学指定のもの) /Overseas travel insurance fee (designated by UTokyo)	5,250 円/JPY
保険・社会保障料(留学先で必要だったもの) /Insurance and/or social security (required by host institution/region/country)	0 円/JPY
■その他、補足等/Additional comments:	

■留学先での毎月の生活費/Monthly cost of living during the study abroad period:	
家賃/Rent	0 円/JPY
食費/Food	50,000 円/JPY
交通費/Transportation	0 円/JPY
娯楽費/Entertainment/Leisure	20,000 円/JPY

■その他、補足等/ Additional comments :
コインランドリー代が別途 6 ドル/回(洗濯と乾燥)かかりました。
■プログラム参加のための奨学金の受給有無/Scholarships to participate :
受給しなかった。
■奨学金の支給機関・団体名等/Name of the source of the scholarships :
■受給金額(月額)/Monthly stipend :
■受給金額についての補足等/Additional comments about the monthly stipend :
■奨学金をどのように見つけたか/How did you find the scholarships? :

プログラムを振り返って/Reflection

■プログラムに参加したことの意義、その他所感/Impact of the participation on yourself or your thoughts :
アカデミアにちょっと足を突っ込んでみた、という点で意義がありました。専門用語を含む第二言語をしっかりと聞き取る難しさ、日本とは違った、質問しやすくオープンな雰囲気、授業中に手を上げて質問することの緊張感、無事にできた時の嬉しさや達成感、日本では体験できない様々なことを体験することができました。また自分で買い物をして自炊をして洗濯をしようと、慣れない土地で生活することで遅くなった気がします。また自分の課題が浮き彫りになったのも良かったです。英語を話すことには抵抗は全くないし、言いたいことを英語で言うこともできるけど、コミュニケーション能力があまりないがゆえに会話がうまく続かないこともありました。全体的に大学生のうちに経験すると良いプログラムだと思います。
■今後のキャリアに対する考え方や就職活動に与えた影響/Impact of the program on your thoughts for a career or job hunting :
今回見たような、オープンでリソースに富んだところで研究ができればどんなに良いだろうと、海外アカデミア志向が高まりました。
■進路・就職先(就職希望先)/Career/Occupation (planned) :
研究職, 起業
■今後留学を考えている学生へのメッセージ、アドバイス/Any messages or advice for future participants :
少しでも興味があり、お金の心配がそこまでないなら、参加して損はないと思います。参加する場合、かなり実務的なアドバイスになりますが、いろいろな場面に対応できる服を持っていくと良いです。現地で「明日はアスレチックをやるから汚れてもいい服で来てね」「明日は裁判傍聴に行くからオフィスカジュアルな服で来てね」と、「出国前に行ってくれないと持ってきて無いよ!!!」と言いたくなるような服装リクエストがありました。現地で捨ててきてもいいくらいの服と、ちょっとかっちりした服を持っておくと良いと思います。靴はスニーカーは絶対持って行きましょう。ヒールやサンダルだとアスレチックで詰みます。
■準備段階や留学中に役に立ったウェブサイト、出版物/Websites or publications which were useful while preparing for or during your time overseas :
現地の担当者から送られてくるキャンパス内のレストランリストや、おすすめの観光地リストが役立ちまし

た。

東京大学 海外留学・国際交流プログラム報告書(短期プログラム用)

The University of Tokyo Study Abroad/Student Exchange Program Report Form (for programs from a week to 3 months)

記入日/Date: 2024/3/12

- ID: C23256
- 参加プログラム/Program: グローバル教育センターウィンタープログラム
- プログラム情報/Program info.: <https://www.u-tokyo.ac.jp/adm/go-global/ja/program-list-short-winter.html>
- 派遣先大学/Host university: カリフォルニア大学サンディエゴ校
- プログラム期間/Program period 2024/2/19 ~ 2024/3/1
- 東京大学での所属学部・研究科等/Faculty/Graduate School at UTokyo: 工学系研究科
- 学年(プログラム開始時)/Year at the time of Study Abroad: 修士 2 年

■ 参加にあたってこの時期を選んだ理由/Reason for choosing this period to participate:
研究活動が一段落して時間を確保できたから。
■ 参加を決めるまでの経緯/How and why did you decide to participate?:
留学機会がこれまでなく、どこかのタイミングで参加したいと考えていた。

プログラムについて/About the program you participated in

■ 概要/Overview:
アメリカの政治・経済・法・文化に関する授業がメイン。理系の自分にとって普段聞けない内容で楽しめた。
■ 学習・研究以外の活動で、取り組んだものをすべて教えてください/Activities you took part in other than this program:
スポーツ, 文化活動
■ 学習・研究以外の活動で、取り組んだものについて、具体的に教えてください/Details of the activities you chose in other than this program:
現地学生とバスケットをした。現地学生が主催している日本語を学ぶクラブに参加し、沢山お話をした。
■ 週末の過ごし方を教えてください/How did you spend the weekends and vacations?:
観光
■ プログラム期間中の自由時間について、ご意見をお聞かせください/How did you think about the program time slot (time-zone difference):
もう少し自由時間がほしかった
■ プログラム日数(長さ)はいかがでしたか/How was the length of the program?:
ちょうどよい

参加前の準備・手続きについて/About preparations and procedures before participation

■ プログラムへの参加手続き/Procedures for participation:
特になし
■ 東京大学の所属学部・研究科(教育部)での手続き/Procedures required by faculties or graduate schools at UTokyo:
特になし

■ 語学関係の準備/Language preparation :	
TOEFL を受験した。英会話を行った。	
■ ビザの手続き/ Procedures for visa :	
ESTA を申請した。	

費用・奨学金に関すること/About expenses and scholarships to participate in studying abroad

■ 参加するために要した費用/Expenses of participation :		
航空費/Airfare	230,360	円/JPY
派遣先大学への支払い(授業料・施設利用料など)/Payment to host institution (tuition, facilities fee, etc.)	600,000	円/JPY
教科書代・書籍代/Textbook / Book	0	円/JPY
海外留学保険料(東京大学指定のもの)/Overseas travel insurance fee (designated by UTokyo)	6,080	円/JPY
保険・社会保障料(留学先で必要だったもの)/Insurance and/or social security (required by host institution/region/country)	0	円/JPY
■ その他、補足等/Additional comments :		
特になし		

■ 留学先での毎月の生活費/Monthly cost of living during the study abroad period :		
家賃/Rent	0	円/JPY
食費/Food	40,000	円/JPY
交通費/Transportation	0	円/JPY
娯楽費/Entertainment/Leisure	40,000	円/JPY
■ その他、補足等/ Additional comments :		
特になし		
■ プログラム参加のための奨学金の受給有無/Scholarships to participate :		
受給しなかった。		
■ 奨学金の支給機関・団体名等/Name of the source of the scholarships :		
■ 受給金額(月額)/Monthly stipend :		
■ 受給金額についての補足等/Additional comments about the monthly stipend :		
■ 奨学金をどのように見つけたか/How did you find the scholarships? :		

プログラムを振り返って/Reflection

<p>■プログラムに参加したことの意義、その他所感/Impact of the participation on yourself or your thoughts :</p>
<p>英語を用いてアカデミックな議論をする機会がこれまでなかったので、それを得ることが一番の目的だった。その結果、自分が今後伸ばすべき能力が明確になったので満足している。他にも、実際に現地の人と話して、海外の文化や国民性を学ぶことができたのは、留学に来たからこそだと思うので、とても良かった。</p>
<p>■今後のキャリアに対する考え方や就職活動に与えた影響/Impact of the program on your thoughts for a career or job hunting :</p>
<p>海外勤務への興味は持てるようになった。</p>
<p>■進路・就職先(就職希望先)/Career/Occupation (planned) :</p>
<p>研究職, 公的機関, 民間企業</p>
<p>■今後留学を考えている学生へのメッセージ、アドバイス/Any messages or advice for future participants :</p>
<p>このプログラムで何かの能力が伸びることはないと思うが、今後の目標を見つけたり伸ばすべき能力を明確化することはできると思う。漠然と海外に興味を持っているのならば、参加してもよいのではないかと思う。</p>
<p>■準備段階や留学中に役に立ったウェブサイト、出版物/Websites or publications which were useful while preparing for or during your time overseas :</p>
<p>特になし</p>

東京大学 海外留学・国際交流プログラム報告書(短期プログラム用)

The University of Tokyo Study Abroad/Student Exchange Program Report Form (for programs from a week to 3 months)

記入日/Date: 2024/3/7

■ID: C23257

■参加プログラム/Program: グローバル教育センターウィンタープログラム

■プログラム情報/Program info.: <https://www.u-tokyo.ac.jp/adm/go-global/ja/program-list-short-winter.html>

■派遣先大学/Host university: カリフォルニア大学サンディエゴ校

■プログラム期間/Program period 2024/2/19 ~ 2024/3/1

■東京大学での所属学部・研究科等/Faculty/Graduate School at UTokyo: 教養学部(前期課程)

■学年(プログラム開始時)/Year at the time of Study Abroad: 学部 2 年

■参加にあたってこの時期を選んだ理由/Reason for choosing this period to participate:

海外大学院の授業が受講できることが魅力的だったから。

■参加を決めるまでの経緯/How and why did you decide to participate?:

2023 年の夏ごろ、海外大学院について興味を持っていたので参加を決めました。

プログラムについて/About the program you participated in

■概要/Overview:

チャレンジコースという屋外のアクティビティがありましたが、あいにくの土砂降りでした。しかし雨天決行で雨の中ジップラインをしました。授業は事前に配布される reading を軽く読んでおけばついていけます。司法など専門用語が難しい講義に関しては、単語を確認しておくのとよいです。

■学習・研究以外の活動で、取り組んだものをすべて教えてください/Activities you took part in other than this program:

スポーツ, 文化活動

■学習・研究以外の活動で、取り組んだものについて、具体的に教えてください/Details of the activities you chose in other than this program:

現地の学生とプログラムに参加している中央大学の学生と一緒に大学内でバレーボールやサッカーをしました。また、音楽専攻生による発表会を観に行きました。それ以外にダンスサークルや音楽サークルに参加したいと思ってメールや Instagram で dm を送りましたが、返信がなかったりあったとしてもかなり遅く参加できませんでした。

■週末の過ごし方を教えてください/How did you spend the weekends and vacations?:

東大生とビーチに行ったり、現地の大学生とご飯に行ったりしました。

■プログラム期間中の自由時間について、ご意見をお聞かせください/How did you think about the program time slot (time-zone difference):

特に不満はない

■プログラム日数(長さ)はいかがでしたか/How was the length of the program?:

短い

参加前の準備・手続きについて/About preparations and procedures before participation

■プログラムへの参加手続き/Procedures for participation :	
本部からのメールに従いました。	
■東京大学の所属学部・研究科(教育部)での手続き/Procedures required by faculties or graduate schools at UTokyo :	
試験期間やレポートの提出期限は被っていなかったため特に準備はありませんでした。	
■語学関係の準備/Language preparation :	
語学レベルの提示が不必要のコースだったので特に準備はしていません。	
■ビザの手続き/ Procedures for visa :	
14 日間の滞在で、ビザ不要でした。	

費用・奨学金に関すること/About expenses and scholarships to participate in studying abroad

■参加するために要した費用/Expenses of participation :		
航空費/Airfare	300,000	円/JPY
派遣先大学への支払い(授業料・施設利用料など)/Payment to host institution (tuition, facilities fee, etc.)	530,000	円/JPY
教科書代・書籍代/Textbook / Book	0	円/JPY
海外留学保険料(東京大学指定のもの)/Overseas travel insurance fee (designated by UTokyo)	6,000	円/JPY
保険・社会保障料(留学先で必要だったもの)/Insurance and/or social security (required by host institution/region/country)	4,000	円/JPY
■その他、補足等/Additional comments :		

■留学先での毎月の生活費/Monthly cost of living during the study abroad period :		
家賃/Rent	0	円/JPY
食費/Food	70,000	円/JPY
交通費/Transportation	0	円/JPY
娯楽費/Entertainment/Leisure	20,000	円/JPY
■その他、補足等/ Additional comments :		
朝食付きのホテルで、食費が少し浮きました。		
■プログラム参加のための奨学金の受給有無/Scholarships to participate :		
受給しなかった。		
■奨学金の支給機関・団体名等/Name of the source of the scholarships :		
■受給金額(月額)/Monthly stipend :		

■ 受給金額についての補足等/Additional comments about the monthly stipend :
■ 奨学金をどのように見つけたか/How did you find the scholarships? :

プログラムを振り返って/Reflection

■ プログラムに参加したことの意義、その他所感/Impact of the participation on yourself or your thoughts :
英語をずっと聞く耐久力がついて満足しています。また、日常英語も上達したと思っています。自由時間に自分の専門分野の講義を聴講させてもらったのが良かったです。
■ 今後のキャリアに対する考え方や就職活動に与えた影響/Impact of the program on your thoughts for a career or job hunting :
海外大学院進学についてすこし明確になった気がしています。
■ 進路・就職先(就職希望先)/Career/Occupation (planned) :
研究職
■ 今後留学を考えている学生へのメッセージ、アドバイス/Any messages or advice for future participants :
2週間という期間の割には費用が高い、、という感じもしますが、自由時間の使い方やコミュニケーションの取り方によっては充実したものにする事ができます。
■ 準備段階や留学中に役に立ったウェブサイト、出版物/Websites or publications which were useful while preparing for or during your time overseas :
アメリカの政治に関する書籍

東京大学 海外留学・国際交流プログラム報告書(短期プログラム用)

The University of Tokyo Study Abroad/Student Exchange Program Report Form (for programs from a week to 3 months)

記入日/Date: 2024/3/6

- ID: C23258
- 参加プログラム/Program: グローバル教育センターウィンタープログラム
- プログラム情報/Program info.: <https://www.u-tokyo.ac.jp/adm/go-global/ja/program-list-short-winter.html>
- 派遣先大学/Host university: カリフォルニア大学サンディエゴ校
- プログラム期間/Program period 2024/2/19 ~ 2024/3/1
- 東京大学での所属学部・研究科等/Faculty/Graduate School at UTokyo: 教養学部(前期課程)
- 学年(プログラム開始時)/Year at the time of Study Abroad: 学部 2 年

■ 参加にあたってこの時期を選んだ理由/Reason for choosing this period to participate:
4 年生で交換留学に行きたかったため。
■ 参加を決めるまでの経緯/How and why did you decide to participate?:
4 年生で交換留学に行きたかったため、海外プログラムに参加しようと決めました。部活動もやっているため、1 番期間の短いアメリカを選びました。

プログラムについて/About the program you participated in

■ 概要/Overview:
様々なジャンルの授業を受けることができ、今まで触れたことのない分野に興味を持ってました。
■ 学習・研究以外の活動で、取り組んだものをすべて教えてください/Activities you took part in other than this program:
スポーツ, 文化活動
■ 学習・研究以外の活動で、取り組んだものについて、具体的に教えてください/Details of the activities you chose in other than this program:
現地で話しかけて友達になった UCSD 生に誘われて、 frisbee 部に参加しました。
■ 週末の過ごし方を教えてください/How did you spend the weekends and vacations?:
ディズニーランドや zoo に行きました。
■ プログラム期間中の自由時間について、ご意見をお聞かせください/How did you think about the program time slot (time-zone difference):
もう少し自由時間がほしかった
■ プログラム日数(長さ)はいかがでしたか/How was the length of the program?:
短い

参加前の準備・手続きについて/About preparations and procedures before participation

■ プログラムへの参加手続き/Procedures for participation:
フライト情報、保健情報などの提出。
■ 東京大学の所属学部・研究科(教育部)での手続き/Procedures required by faculties or graduate schools at UTokyo:

前期教養学部にフォーム提出。
■語学関係の準備/Language preparation :
特に無し。
■ビザの手続き/ Procedures for visa :
ビザは無く、esta の申請。申請から 1 日もかからず承認されました。

費用・奨学金に関すること/About expenses and scholarships to participate in studying abroad

■参加するために要した費用/Expenses of participation :	
航空費/Airfare	230,000 円/JPY
派遣先大学への支払い(授業料・施設利用料など)/Payment to host institution (tuition, facilities fee, etc.)	600,000 円/JPY
教科書代・書籍代/Textbook / Book	0 円/JPY
海外留学保険料(東京大学指定のもの) /Overseas travel insurance fee (designated by UTokyo)	5,000 円/JPY
保険・社会保障料(留学先で必要だったもの) /Insurance and/or social security (required by host institution/region/country)	3,000 円/JPY
■その他、補足等/Additional comments :	

■留学先での毎月の生活費/Monthly cost of living during the study abroad period :	
家賃/Rent	0 円/JPY
食費/Food	60,000 円/JPY
交通費/Transportation	0 円/JPY
娯楽費/Entertainment/Leisure	0 円/JPY
■その他、補足等/ Additional comments :	
■プログラム参加のための奨学金の受給有無/Scholarships to participate :	
受給しなかった。	
■奨学金の支給機関・団体名等/Name of the source of the scholarships :	
■受給金額(月額)/Monthly stipend :	
■受給金額についての補足等/Additional comments about the monthly stipend :	
■奨学金をどのように見つけたか/How did you find the scholarships? :	

プログラムを振り返って/Reflection

■プログラムに参加したことの意義、その他所感/Impact of the participation on yourself or your thoughts :

母国語の違う方々と友達になることができたのが良かったです。

■今後のキャリアに対する考え方や就職活動に与えた影響/Impact of the program on your thoughts for a career or job hunting :

今後はもっと、様々な人と関わりたいと思うようになりました。

■進路・就職先(就職希望先)/Career/Occupation (planned):

民間企業

■今後留学を考えている学生へのメッセージ、アドバイス/Any messages or advice for future participants :

絶対に楽しいので参加した方がいいと思います！

■準備段階や留学中に役に立ったウェブサイト、出版物/Websites or publications which were useful while preparing for or during your time overseas :

特に無し

東京大学 海外留学・国際交流プログラム報告書(短期プログラム用)

The University of Tokyo Study Abroad/Student Exchange Program Report Form (for programs from a week to 3 months)

記入日/Date: 2024/3/15

■ID: C23259

■参加プログラム/Program: グローバル教育センターウィンタープログラム

■プログラム情報/Program info.: <https://www.u-tokyo.ac.jp/adm/go-global/ja/program-list-short-winter.html>

■派遣先大学/Host university: カリフォルニア大学サンディエゴ校

■プログラム期間/Program period 2024/2/19 ~ 2024/3/1

■東京大学での所属学部・研究科等/Faculty/Graduate School at UTokyo: 新領域創成科学研究科

■学年(プログラム開始時)/Year at the time of Study Abroad: 修士 2 年

■参加にあたってこの時期を選んだ理由/Reason for choosing this period to participate:

就活や研究が終わりかつ就業前で、まとまった時間が取れる最後の時期だったから。

■参加を決めるまでの経緯/How and why did you decide to participate?:

社会人になる前に留学経験をしたかったため。かつ卒業旅行も兼ねて。M2 夏のサマープログラムに応募していたが全落ちだったのでウィンタープログラムで再応募した。すでにカリフォルニアを訪れていたばかりなことや、費用や物価が高いためにやや躊躇われた。そのため第2志望にしていたが、第1志望のアデレード大学に落ちたため、こちらに参加した。

プログラムについて/About the program you participated in

■概要/Overview:

アメリカの政治や文化、アントレプレナーシップなど様々。pdf で参考資料が配られたが時間がなかったので AI で日本語訳したのを流し読みしていた。各授業前後に TA 的な現地学生がフォローアップ等してくれる時間があった。どの授業も質問者が多すぎて授業が滞っていた。GPS の MBA 生との交流イベントがあり興味深かった。裁判所見学では殺人事件の審理で証拠写真や証人喚問など傍聴でき貴重な体験ができた。

■学習・研究以外の活動で、取り組んだものをすべて教えてください/Activities you took part in other than this program:

取り組んでいない

■学習・研究以外の活動で、取り組んだものについて、具体的に教えてください/Details of the activities you chose in other than this program:

プログラムや観光だけで時間と体力が足りなかった。

■週末の過ごし方を教えてください/How did you spend the weekends and vacations?:

オプションツアーのディズニーランドとサンディエゴ動物園

■プログラム期間中の自由時間について、ご意見をお聞かせください/How did you think about the program time slot (time-zone difference):

自由時間よりもコンテンツを増やしてほしい

■プログラム日数(長さ)はいかがでしたか/How was the length of the program?:

ちょうどよい

参加前の準備・手続きについて/About preparations and procedures before participation

■プログラムへの参加手続き/Procedures for participation :

フライト情報、付帯海学保険、渡航情報届、OSSMA

■東京大学の所属学部・研究科(教育部)での手続き/Procedures required by faculties or graduate schools at UTokyo :

申込時と確定時に指導教員から許可をもらい、学務課に渡航届を提出した。

■語学関係の準備/Language preparation :

2年前に受けた TOEFL が 80 点台。学術的な表現はある程度慣れていたが、日常会話表現がわからずもつと勉強しておけば楽だった。

■ビザの手続き/Procedures for visa :

ビザ免除のためなし。半年前に学会発表で渡米した際に申請した ESTA が有効であったため特に何もしていない。

費用・奨学金に関すること/About expenses and scholarships to participate in studying abroad

■参加するために要した費用/Expenses of participation :

航空費/Airfare	300,000 円/JPY
派遣先大学への支払い(授業料・施設利用料など)/Payment to host institution (tuition, facilities fee, etc.)	600,000 円/JPY
教科書代・書籍代/Textbook / Book	0 円/JPY
海外留学保険料(東京大学指定のもの) /Overseas travel insurance fee (designated by UTokyo)	5,900 円/JPY
保険・社会保障料(留学先で必要だったもの) /Insurance and/or social security (required by host institution/region/country)	0 円/JPY

■その他、補足等/Additional comments :

オプションツアー(ディズニーランド、サンディエゴ動物園、サーフィン)含む

■留学先での毎月の生活費/Monthly cost of living during the study abroad period :

家賃/Rent	0 円/JPY
食費/Food	40,000 円/JPY
交通費/Transportation	3,000 円/JPY
娯楽費/Entertainment/Leisure	40,000 円/JPY

■その他、補足等/Additional comments :

朝食は無料。個人でパラグライダー体験をした。

■プログラム参加のための奨学金の受給有無/Scholarships to participate :

受給した。

■奨学金の支給機関・団体名等/Name of the source of the scholarships :
JASSO
■受給金額(月額)/Monthly stipend :
80,000 円
■受給金額についての補足等/Additional comments about the monthly stipend :
■奨学金をどのように見つけたか/How did you find the scholarships? :
大学(本部国際教育推進課)からの案内

プログラムを振り返って/Reflection

■プログラムに参加したことの意義、その他所感/Impact of the participation on yourself or your thoughts :
<p>アメリカ名門大学の学生と交流できたのが良かった。海外、特にアメリカで生活することに不安があったが、人々がフレンドリーで意外となんとかなることがわかった。学校で学んできた英語に対して日常で使われる英語が全然理解できないことが多く、英語のスピーキング・リスニングの機会を増やす必要があると痛感した。初の他人との共同生活だったが、短期間ならストレスなく過ごせることがわかった。参加学生は所属や学年もばらばらだが皆志が高く良い刺激になった。現地で知り合った人と交流したりご飯に行ったり観光したりと、課外を過ごすのが最も楽しかった。プログラムから知り合った日本からの MBA 生達との飲み会に2回参加して、アメリカでの留学や就職の事情を知れたりコネクションができたのは個人的に参考になった。プログラム内容自体は浅く広くかつ自分の興味とずれていたため学びはあまり無かった。</p>
■今後のキャリアに対する考え方や就職活動に与えた影響/Impact of the program on your thoughts for a career or job hunting :
<p>アメリカでの就学や就職も無しではないなと思うようになった。一方で日本を離れてまで長期滞在するほどの圧倒的な魅力でもないと感じた。</p>
■進路・就職先(就職希望先)/Career/Occupation (planned) :
民間企業
■今後留学を考えている学生へのメッセージ、アドバイス/Any messages or advice for future participants :
<p>わざわざこの文章を読んでいるということは留学に相当興味があると思われます。それほどの動機がある人であれば申し込んで損はないです。もし金額が理由で躊躇しているのであれば、なんとか工面してでも行く価値のある体験になると思います。「今は進振り/バイト/就活/研究で忙しいから次年度にしよう」と考えているならそれは考えを改めたほうが良いです(なんだかんだ毎年忙しさは大して変わりません)。早ければ早いほど自分のその後のキャリア形成に資することができるためです。私は自分のキャパと金銭的な理由で在学最後のタイミングになりましたが、もっと早く、できれば前期教養のうちに無理してでも行くべきだったと思いました。特に就活はこの留学経験があればESや面接等が楽になるのではと思います。このプログラムはハードルに対して得るものは多いので迷っているならば参加申し込みをぜひしましょ</p>
■準備段階や留学中に役に立ったウェブサイト、出版物/Websites or publications which were useful while preparing for or during your time overseas :
ウインタープログラム体験記

東京大学 海外留学・国際交流プログラム報告書(短期プログラム用)

The University of Tokyo Study Abroad/Student Exchange Program Report Form (for programs from a week to 3 months)

記入日/Date: 2024/3/6

■ID: C23260

■参加プログラム/Program: グローバル教育センターウィンタープログラム

■プログラム情報/Program info.: <https://www.u-tokyo.ac.jp/adm/go-global/ja/program-list-short-winter.html>

■派遣先大学/Host university: カリフォルニア大学サンディエゴ校

■プログラム期間/Program period 2024/2/19 ~ 2024/3/1

■東京大学での所属学部・研究科等/Faculty/Graduate School at UTokyo: 医学部

■学年(プログラム開始時)/Year at the time of Study Abroad: 学部 3 年

■参加にあたってこの時期を選んだ理由/Reason for choosing this period to participate:

所属学部の講義や実習などの都合上、この時期以外に参加することが難しいから。

■参加を決めるまでの経緯/How and why did you decide to participate?:

留学に興味があったものの留学経験がなく、海外大学の講義を受けたり、現地の学生と交流する機会を探していました。所属学部の実習や講義の関係で、留学できる期間に限りがありましたが、本プログラムであれば参加しやすいと感じ、参加を決めました。

プログラムについて/About the program you participated in

■概要/Overview:

リーディングの課題が出されますが、読んでおくと講義を理解しやすくなります。英語のスピードは早く感じたので、自分の場合は読んでおかないと講義が理解できなかったです。講義以外にも体を動かすプログラムや現地の学生に話しかける communication game などがあり、印象に残っています。

■学習・研究以外の活動で、取り組んだものをすべて教えてください/Activities you took part in other than this program:

文化活動

■学習・研究以外の活動で、取り組んだものについて、具体的に教えてください/Details of the activities you chose in other than this program:

Language table というクラブ活動に参加し、英会話の練習ができました。international house が行っているほか、Japanese student association なども language table を開催しています。講義が早く終わる日は観光もできました。

■週末の過ごし方を教えてください/How did you spend the weekends and vacations?:

optional のディズニーランドと動物園に行きました。

■プログラム期間中の自由時間について、ご意見をお聞かせください/How did you think about the program time slot (time-zone difference):

特に不満はない

■プログラム日数(長さ)はいかがでしたか/How was the length of the program?:

ちょうどよい

参加前の準備・手続きについて/About preparations and procedures before participation

■プログラムへの参加手続き/Procedures for participation :

ITC-LMS に記載されている通りに提出しました。余裕をもって提出することが重要だと思います。

■東京大学の所属学部・研究科(教育部)での手続き/Procedures required by faculties or graduate schools at UTokyo :

応募前に学部担当の窓口に行き、必要な書類などを聞いておきました。参加が決まったら、手続きを行いました。

■語学関係の準備/Language preparation :

オンライン英会話を利用してスピーキングの練習をしてから行きました。

■ビザの手続き/Procedures for visa :

2週間なので、ビザ取得の必要はありませんでした。ESTA の申請を忘れずに行えば大丈夫です。

費用・奨学金に関すること/About expenses and scholarships to participate in studying abroad

■参加するために要した費用/Expenses of participation :

航空費/Airfare	300,000 円/JPY
派遣先大学への支払い(授業料・施設利用料など)/Payment to host institution (tuition, facilities fee, etc.)	600,000 円/JPY
教科書代・書籍代/Textbook / Book	0 円/JPY
海外留学保険料(東京大学指定のもの) /Overseas travel insurance fee (designated by UTokyo)	5,000 円/JPY
保険・社会保障料(留学先で必要だったもの) /Insurance and/or social security (required by host institution/region/country)	0 円/JPY

■その他、補足等/Additional comments :

■留学先での毎月の生活費/Monthly cost of living during the study abroad period :

家賃/Rent	0 円/JPY
食費/Food	80,000 円/JPY
交通費/Transportation	0 円/JPY
娯楽費/Entertainment/Leisure	20,000 円/JPY

■その他、補足等/Additional comments :

■プログラム参加のための奨学金の受給有無/Scholarships to participate :

受給しなかった。

■奨学金の支給機関・団体名等/Name of the source of the scholarships :

■ 受給金額(月額)/Monthly stipend :
■ 受給金額についての補足等/Additional comments about the monthly stipend :
■ 奨学金をどのように見つけたか/How did you find the scholarships? :

プログラムを振り返って/Reflection

■ プログラムに参加したことの意義、その他所感/Impact of the participation on yourself or your thoughts :
海外大学の講義を体験できた点が良かったです。海外で 1 人でスーパーで買い物をしたり、観光したりすることを通じて、参加前に比べて海外でもやっていけるという自信ができました。プログラム参加生との交友関係が広がりました。
■ 今後のキャリアに対する考え方や就職活動に与えた影響/Impact of the program on your thoughts for a career or job hunting :
海外大学院への進学や、ポスドクで海外大研究室に行くなど、海外で研究することがより現実的に選択肢として考えられるようになり、参加前と比べて、海外志向が強まりました。
■ 進路・就職先(就職希望先)/Career/Occupation (planned) :
研究職, 専門職(法曹・医師・会計士等)
■ 今後留学を考えている学生へのメッセージ、アドバイス/Any messages or advice for future participants :
短期間ながら密度が濃いプログラムなので、海外大学の雰囲気味わうにはとてもよい機会だと思います。迷っているならぜひ参加することをおすすめします。
■ 準備段階や留学中に役に立ったウェブサイト、出版物/Websites or publications which were useful while preparing for or during your time overseas :
地球の歩き方

東京大学 海外留学・国際交流プログラム報告書(短期プログラム用)

The University of Tokyo Study Abroad/Student Exchange Program Report Form (for programs from a week to 3 months)

記入日/Date: 2024/3/6

■ID: C23261

■参加プログラム/Program: グローバル教育センターウィンタープログラム

■プログラム情報/Program info.: <https://www.u-tokyo.ac.jp/adm/go-global/ja/program-list-short-winter.html>

■派遣先大学/Host university: カリフォルニア大学サンディエゴ校

■プログラム期間/Program period 2024/2/19 ~ 2024/3/1

■東京大学での所属学部・研究科等/Faculty/Graduate School at UTokyo: 経済学部

■学年(プログラム開始時)/Year at the time of Study Abroad: 学部 4 年

■参加にあたってこの時期を選んだ理由/Reason for choosing this period to participate:

就職活動・学業ともに終了し時間や資金に余裕があり、感染症や海外情勢を鑑みても問題なく海外渡航が可能と判断できたため。

■参加を決めるまでの経緯/How and why did you decide to participate?:

申込期日直前にプログラムの存在を知り、参加を決めた。動機は、大学生活が残り半年の中で、在学中に海外渡航経験がなかったため、一度は行っておきたいと思っていたことや、卒業後の就職先に入社前の英語学習を求めてられていたり、将来的に海外 MBA 留学を検討していたりしたことなど、複数あった。参加にあたり合計 80 万円程度は必要になることが懸念点であったが、奨学金の存在等から決断に至った。

プログラムについて/About the program you participated in

■概要/Overview:

授業の前後に 10 人程度のグループで派遣先の院生 1 名とディスカッションをする時間があり、予習や授業で出た疑問に回答していかれたり、授業から派生したテーマで意見を述べあったりした。授業は、米国の司法制度や政治、文化比較、アントレプレナーシップ等のテーマがあった。また、コミュニケーションワークショップ(初対面の人との英語でのコミュニケーションの取り方)や大学院の進学説明会などもあった。フィールドワークとしては、裁判所の傍聴や biology 系の研究所の見学があった。

■学習・研究以外の活動で、取り組んだものをすべて教えてください/Activities you took part in other than this program:

スポーツ

■学習・研究以外の活動で、取り組んだものについて、具体的に教えてください/Details of the activities you chose in other than this program:

派遣先大学のスポーツ施設でヨガやフィットネスのレッスンを受けた。

■週末の過ごし方を教えてください/How did you spend the weekends and vacations?:

カリフォルニアディズニーランドやサンディエゴ動物園を観光した。

■プログラム期間中の自由時間について、ご意見をお聞かせください/How did you think about the program time slot (time-zone difference):

特に不満はない
■プログラム日数(長さ)はいかがでしたか/How was the length of the program? :
短い

参加前の準備・手続きについて/About preparations and procedures before participation

■プログラムへの参加手続き/Procedures for participation :
受入先への申込(住所や緊急連絡先、航空便情報等を Google Form で回答)、メディカルチェック(アスレチックに参加するにあたり既往歴や運動習慣、体重、海外旅行保険情報等を Google Form で回答)。特に準備する上で困ったことはなかった。
■東京大学の所属学部・研究科(教育部)での手続き/Procedures required by faculties or graduate schools at UTokyo :
所属学部へ海外旅行届を提出した(留学先、期間、住所、緊急連絡先などの情報を指定された Word ファイルに記入)。
■語学関係の準備/Language preparation :
語学テストは受けていなかったため留学前の語学レベルは不明だが、留学後に語学テスト(IELTS)を受けるつもりだったため、留学準備も兼ねて IELTS 対策をした。
■ビザの手続き/Procedures for visa :
ビザは不要だった

費用・奨学金に関すること/About expenses and scholarships to participate in studying abroad

■参加するために要した費用/Expenses of participation :	
航空費/Airfare	203,310 円/JPY
派遣先大学への支払い(授業料・施設利用料など)/Payment to host institution (tuition, facilities fee, etc.)	587,714 円/JPY
教科書代・書籍代/Textbook / Book	0 円/JPY
海外留学保険料(東京大学指定のもの) /Overseas travel insurance fee (designated by UTokyo)	5,590 円/JPY
保険・社会保障料(留学先で必要だったもの) /Insurance and/or social security (required by host institution/region/country)	0 円/JPY
■その他、補足等/Additional comments :	

■留学先での毎月の生活費/Monthly cost of living during the study abroad period :	
家賃/Rent	0 円/JPY
食費/Food	40,000 円/JPY
交通費/Transportation	1,500 円/JPY
娯楽費/Entertainment/Leisure	40,000 円/JPY

■その他、補足等/ Additional comments :
■プログラム参加のための奨学金の受給有無/Scholarships to participate :
受給した。
■奨学金の支給機関・団体名等/Name of the source of the scholarships :
JASSO
■受給金額(月額)/Monthly stipend :
80,000 円
■受給金額についての補足等/Additional comments about the monthly stipend :
■奨学金をどのように見つけたか/How did you find the scholarships? :
大学(本部国際教育推進課)からの案内

プログラムを振り返って/Reflection

■プログラムに参加したことの意義、その他所感/Impact of the participation on yourself or your thoughts :
海外大学の授業の雰囲気を感じることができ、現地の日本人学生(社会人含む)と交流したことで、日本人として将来海外留学をするイメージが明確にできた。
■今後のキャリアに対する考え方や就職活動に与えた影響/Impact of the program on your thoughts for a career or job hunting :
元々考えてはいたが、社会人経験を5年程度積んでから海外 MBA 留学をしたいという気持ちが強まり、不安も多少払拭された。
■進路・就職先(就職希望先)/Career/Occupation (planned) :
■今後留学を考えている学生へのメッセージ、アドバイス/Any messages or advice for future participants :
参加を迷っているなら、参加すべきだと思います。2週間一緒に生活する東大生はもちろん、自分の積極性次第で現地の学生とも深い交流ができるため、単に語学やキャリアの上でメリットがあるだけでなく、人間関係の広がりや自分の可能性の開拓という意味でも得たものは多かったです。
■準備段階や留学中に役に立ったウェブサイト、出版物/Websites or publications which were useful while preparing for or during your time overseas :
派遣先大学のシラバス(Schedule of Classes)、派遣先大学のスポーツ・娯楽施設のウェブサイト(UCSD Recreation)

東京大学 海外留学・国際交流プログラム報告書(短期プログラム用)

The University of Tokyo Study Abroad/Student Exchange Program Report Form (for programs from a week to 3 months)

記入日/Date: 2024/3/15

■ID: C23262

■参加プログラム/Program: グローバル教育センターウィンタープログラム

■プログラム情報/Program info.: <https://www.u-tokyo.ac.jp/adm/go-global/ja/program-list-short-winter.html>

■派遣先大学/Host university: カリフォルニア大学サンディエゴ校

■プログラム期間/Program period 2024/2/19 ~ 2024/3/1

■東京大学での所属学部・研究科等/Faculty/Graduate School at UTokyo: 経済学部

■学年(プログラム開始時)/Year at the time of Study Abroad: 学部 4 年

■参加にあたってこの時期を選んだ理由/Reason for choosing this period to participate:

部活に所属していたため、引退後の4年のこの時期である必要があった。

■参加を決めるまでの経緯/How and why did you decide to participate?:

海外に興味はあったものの実際に行ったことがなかったこと、また時に就活の際に MBA のお話を聞くことができ少し興味を持っていたことから、海外の大学院の教育を知ることができ、またアメリカに2週間滞在できる今回のプログラムに興味を持ちました。卒業直前の時期で卒業旅行等も行きたかったので、スケジュールや費用の点で悩みましたが、貴重な機会だと思い参加を決めました。

プログラムについて/About the program you participated in

■概要/Overview:

授業は予習用の英語教材があり、教材を事前に読むように言われていました。授業の前に事前課題の内容に関して討論する時間がありました。授業は様々な内容があり、自分の興味に合致するものも、難しいと感じるものも両方ありました。英語を話し授業に参加するというよりは、聞く形の授業が多かったです。裁判所見学や、建築で有名な建物の見学など授業以外のフィールドワークも面白かったです。

■学習・研究以外の活動で、取り組んだものをすべて教えてください/Activities you took part in other than this program:

スポーツ

■学習・研究以外の活動で、取り組んだものについて、具体的に教えてください/Details of the activities you chose in other than this program:

東大の方で所属していた部活の競技が、アメリカで盛んなため、その競技のチームの練習の見学に行きました。チームのメンバーがフレンドリーに迎え入れてくれ、また一緒に食事等もいけたため、充実していました。

■週末の過ごし方を教えてください/How did you spend the weekends and vacations?:

オプションツアーに参加しなかったため、ダウンタウンの方の観光スポットを巡りました。

■プログラム期間中の自由時間について、ご意見をお聞かせください/How did you think about the program time slot (time-zone difference):

特に不満はない

■プログラム日数(長さ)はいかがでしたか/How was the length of the program? :

ちょうどよい

参加前の準備・手続きについて/About preparations and procedures before participation

■プログラムへの参加手続き/Procedures for participation :

大学への渡航申請や、保険加入の手続きがありました。オンライン上での申請だったため、特に困ることはありませんでした。早めにやっておくと思います。

■東京大学の所属学部・研究科(教育部)での手続き/Procedures required by faculties or graduate schools at UTokyo :

4年で卒業目前のため、履修・単位・ゼミ等についての対応は特にはないです。経済学部の教務課に留学申請をしました。

■語学関係の準備/Language preparation :

TOEIC830程度。

■ビザの手続き/Procedures for visa :

ESTAというアメリカ渡航の際必要なオンライン渡航申請を行いました。15分程度で終わります。

費用・奨学金に関すること/About expenses and scholarships to participate in studying abroad

■参加するために要した費用/Expenses of participation :

航空費/Airfare	250,000	円/JPY
派遣先大学への支払い(授業料・施設利用料など)/Payment to host institution (tuition, facilities fee, etc.)	500,000	円/JPY
教科書代・書籍代/Textbook / Book	0	円/JPY
海外留学保険料(東京大学指定のもの) /Overseas travel insurance fee (designated by UTokyo)	5,000	円/JPY
保険・社会保障料(留学先で必要だったもの) /Insurance and/or social security (required by host institution/region/country)	0	円/JPY

■その他、補足等/Additional comments :

■留学先での毎月の生活費/Monthly cost of living during the study abroad period :

家賃/Rent	0	円/JPY
食費/Food	50,000	円/JPY
交通費/Transportation	0	円/JPY
娯楽費/Entertainment/Leisure	10,000	円/JPY

■その他、補足等/Additional comments :

■プログラム参加のための奨学金の受給有無/Scholarships to participate :

受給しなかった。
■奨学金の支給機関・団体名等/Name of the source of the scholarships :
■受給金額(月額)/Monthly stipend :
■受給金額についての補足等/Additional comments about the monthly stipend :
■奨学金をどのように見つけたか/How did you find the scholarships? :

プログラムを振り返って/Reflection

■プログラムに参加したことの意義、その他所感/Impact of the participation on yourself or your thoughts :
まず初めての海外を訪れる機会だったため、日本との文化の違いを2週間の滞在で身を持って知ることができた点が貴重でした。観光の場合、同じ場所に2週間滞在することは殆どないと思うので、今回留学として2週間過ごしたことでじっくり現地について知ることができたと思います。大学生活では、現地の学生と何とか英語で交流できたことが自分にとって嬉しく、また自信になりました。授業も、特に自分の興味のある分野の授業の満足度が高かったです。学年や学部の枠を超え東大の他の学生との出会えたことも、貴重な出会いだだったと思います。
■今後のキャリアに対する考え方や就職活動に与えた影響/Impact of the program on your thoughts for a career or job hunting :
漠然と海外留学や海外生活に憧れていましたが、海外生活の良さも悪さも知ることができました。将来海外大学院を目指すといった結論は出ていませんが、考える際の解像度が上がりました。
■進路・就職先(就職希望先)/Career/Occupation (planned) :
民間企業
■今後留学を考えている学生へのメッセージ、アドバイス/Any messages or advice for future participants :
費用など参加する際に懸念点は多くあると思いますが、実際に行って価値はあると感じました。また行く際は行ってからやりたいこと(現地の授業に参加する、現地サークルの見学に行く等)を事前に考えておくことより有意義に過ごすことができると感じました。
■準備段階や留学中に役に立ったウェブサイト、出版物/Websites or publications which were useful while preparing for or during your time overseas :
特にないです。

東京大学 海外留学・国際交流プログラム報告書(短期プログラム用)

The University of Tokyo Study Abroad/Student Exchange Program Report Form (for programs from a week to 3 months)

記入日/Date: 2024/3/10

- ID: C23263
- 参加プログラム/Program: グローバル教育センターウィンタープログラム
- プログラム情報/Program info.: <https://www.u-tokyo.ac.jp/adm/go-global/ja/program-list-short-winter.html>
- 派遣先大学/Host university: カリフォルニア大学サンディエゴ校
- プログラム期間/Program period 2024/2/19 ~ 2024/3/1
- 東京大学での所属学部・研究科等/Faculty/Graduate School at UTokyo: 教養学部(前期課程)
- 学年(プログラム開始時)/Year at the time of Study Abroad: 学部 1 年

■ 参加にあたってこの時期を選んだ理由/Reason for choosing this period to participate:
春休みの間、時間が空いており 2 週間程度の留学がしたかったため。
■ 参加を決めるまでの経緯/How and why did you decide to participate?:
海外経験が少なく、海外大の様子を知りたかったため、短期の留学をしようと思った。

プログラムについて/About the program you participated in

■ 概要/Overview:
講義形式の授業は事前課題が配られた。復習はなかった。分野の関係上、わからない用語などが多かった。
■ 学習・研究以外の活動で、取り組んだものをすべて教えてください/Activities you took part in other than this program:
スポーツ
■ 学習・研究以外の活動で、取り組んだものについて、具体的に教えてください/Details of the activities you chose in other than this program:
現地の学生が行うクラブ活動に参加した。
■ 週末の過ごし方を教えてください/How did you spend the weekends and vacations?:
ディズニーとサンディエゴ動物園に行った。
■ プログラム期間中の自由時間について、ご意見をお聞かせください/How did you think about the program time slot (time-zone difference):
もう少し自由時間がほしかった
■ プログラム日数(長さ)はいかがでしたか/How was the length of the program?:
ちょうどよい

参加前の準備・手続きについて/About preparations and procedures before participation

■ プログラムへの参加手続き/Procedures for participation:
大学や主催機関に提出する必要があるものがいくつかあるが、通知がくるのでそれに従えばよいと思う。
■ 東京大学の所属学部・研究科(教育部)での手続き/Procedures required by faculties or graduate schools at UTokyo:

教務課で注意事項を聞いた。特別に手続きはいらなかった。

■語学関係の準備/Language preparation :

留学一か月前に IELTS を受けた。IELTS7.0

■ビザの手続き/ Procedures for visa :

ESTA を取得した。公式サイトからでないと手数料を高くとられると聞いた。

費用・奨学金に関すること/About expenses and scholarships to participate in studying abroad

■参加するために要した費用/Expenses of participation :

航空費/Airfare	15,000 円/JPY
派遣先大学への支払い(授業料・施設利用料など)/Payment to host institution (tuition, facilities fee, etc.)	620,000 円/JPY
教科書代・書籍代/Textbook / Book	0 円/JPY
海外留学保険料(東京大学指定のもの)/Overseas travel insurance fee (designated by UTokyo)	5,590 円/JPY
保険・社会保障料(留学先で必要だったもの)/Insurance and/or social security (required by host institution/region/country)	0 円/JPY

■その他、補足等/Additional comments :

■留学先での毎月の生活費/Monthly cost of living during the study abroad period :

家賃/Rent	0 円/JPY
食費/Food	35,000 円/JPY
交通費/Transportation	0 円/JPY
娯楽費/Entertainment/Leisure	15,000 円/JPY

■その他、補足等/ Additional comments :

■プログラム参加のための奨学金の受給有無/Scholarships to participate :

受給した。

■奨学金の支給機関・団体名等/Name of the source of the scholarships :

JASSO

■受給金額(月額)/Monthly stipend :

80,000 円

■受給金額についての補足等/Additional comments about the monthly stipend :

■奨学金をどのように見つけたか/How did you find the scholarships? :

大学(本部国際教育推進課)からの案内

プログラムを振り返って/Reflection

■プログラムに参加したことの意義、その他所感/Impact of the participation on yourself or your thoughts :

アメリカの様子をなんとなくでも知ることができた。また、海外大学の授業の様子や学生の姿勢も知れたのはよかった。

■今後のキャリアに対する考え方や就職活動に与えた影響/Impact of the program on your thoughts for a career or job hunting :

現地の MBA 生のキャリアが参考になった。

■進路・就職先(就職希望先)/Career/Occupation (planned) :

民間企業

■今後留学を考えている学生へのメッセージ、アドバイス/Any messages or advice for future participants :

超短期の留学であるので、語学力の向上を目的としている人には向いていないと思う。逆に、参加するハードルがかなり低いので、気になるのであれば参加してみればよいと思う。

■準備段階や留学中に役に立ったウェブサイト、出版物/Websites or publications which were useful while preparing for or during your time overseas :

ディズニー公式アプリ

東京大学 海外留学・国際交流プログラム報告書(短期プログラム用)

The University of Tokyo Study Abroad/Student Exchange Program Report Form (for programs from a week to 3 months)

記入日/Date: 2024/7/19

■ID: C23264

■参加プログラム/Program: グローバル教育センターウィンタープログラム

■プログラム情報/Program info.: <https://www.u-tokyo.ac.jp/adm/go-global/ja/program-list-short-winter.html>

■派遣先大学/Host university: カリフォルニア大学サンディエゴ校

■プログラム期間/Program period 2024/2/19 ~ 2024/3/1

■東京大学での所属学部・研究科等/Faculty/Graduate School at UTokyo: 教養学部(前期課程)

■学年(プログラム開始時)/Year at the time of Study Abroad: 学部 1 年

■参加にあたってこの時期を選んだ理由/Reason for choosing this period to participate:

一年生の夏にサマープログラムで短期留学している友人を見て、自分も次の冬に行きたいと思ったから。

■参加を決めるまでの経緯/How and why did you decide to participate?:

留学に関して漠然とした興味があった。一年生の夏にサマープログラムで短期留学をしている友人を見て東大に短期留学のプログラムがあることを知り、次のウィンタープログラムに参加しようと思った。オーストラリアのプログラムと迷ったが、アメリカのほうが様々な面で環境が整っていると思い、こちらの参加を決めた。

プログラムについて/About the program you participated in

■概要/Overview:

二日目のアスレチックと心理学の授業が印象に残っている。授業の予習はリーディングが中心で、量が多いのとトピック的に知識がないものがあったので大変だった。

■学習・研究以外の活動で、取り組んだものをすべて教えてください/Activities you took part in other than this program:

スポーツ, 文化活動, 現地の友達作り

■学習・研究以外の活動で、取り組んだものについて、具体的に教えてください/Details of the activities you chose in other than this program:

日本人で受ける授業だけでは現地の友達があまりできないので、休み時間に大学内でスポーツをしている現地の人に積極的に話しかけた。その人達は滞在期間中非常に親切にしてくれて、いろんな場所を案内してくれた。

■週末の過ごし方を教えてください/How did you spend the weekends and vacations?:

オプションのディズニーランドと動物園に参加した。

■プログラム期間中の自由時間について、ご意見をお聞かせください/How did you think about the program time slot (time-zone difference):

特に不満はない

■プログラム日数(長さ)はいかがでしたか/How was the length of the program?:

ちょうどよい

参加前の準備・手続きについて/About preparations and procedures before participation

■プログラムへの参加手続き/Procedures for participation :

保険や留学前の提出物があった。UTOL 等に上がっている案内の紙を見ながら準備したが、割と煩雑だったので苦労した。

■東京大学の所属学部・研究科(教育部)での手続き/Procedures required by faculties or graduate schools at UTokyo :

アドミニストレーション棟で留学に関する説明を聞きに行った。

■語学関係の準備/Language preparation :

読み書きはそれほど問題なかったが、スピーキングが本当に不安だった。1 か月前あたりからオンライン英会話で準備した。

■ビザの手続き/ Procedures for visa :

ESTA を取得した。基本的にウェブサイトの手順通りに進めれば問題ないが、取得期限があるはずなので1 か月前くらいに済ませておくといいと思う。

費用・奨学金に関すること/About expenses and scholarships to participate in studying abroad

■参加するために要した費用/Expenses of participation :

航空費/Airfare	450,000	円/JPY
派遣先大学への支払い(授業料・施設利用料など)/Payment to host institution (tuition, facilities fee, etc.)	630,000	円/JPY
教科書代・書籍代/Textbook / Book	0	円/JPY
海外留学保険料(東京大学指定のもの) /Overseas travel insurance fee (designated by UTokyo)	5,250	円/JPY
保険・社会保障料(留学先で必要だったもの) /Insurance and/or social security (required by host institution/region/country)	0	円/JPY

■その他、補足等/Additional comments :

航空賃は当初格安のチケットを取っていたが、当日欠航や遅延のトラブルがあり、新しくチケットを買いなおさざるを得なかったのが非常に高くなってしまった。

■留学先での毎月の生活費/Monthly cost of living during the study abroad period :

家賃/Rent	0	円/JPY
食費/Food	30,000	円/JPY
交通費/Transportation	8,000	円/JPY
娯楽費/Entertainment/Leisure	50,000	円/JPY

■その他、補足等/ Additional comments :

宿泊費と交通費はほとんどプログラム料に含まれている。

■プログラム参加のための奨学金の受給有無/Scholarships to participate :

受給した。
■奨学金の支給機関・団体名等/Name of the source of the scholarships :
JASSO
■受給金額(月額)/Monthly stipend :
80,000 円
■受給金額についての補足等/Additional comments about the monthly stipend :
■奨学金をどのように見つけたか/How did you find the scholarships? :
大学(本部国際教育推進課)からの案内

プログラムを振り返って/Reflection

■プログラムに参加したことの意義、その他所感/Impact of the participation on yourself or your thoughts :
2 週間という短い期間だったので、飛躍的に英語力は向上しなかったが英語を話すことへのハードルは低くなったし、自分から積極的に話す力が付いたと思う。何よりも新しく人とのつながりが持てたことが本当に良かった。現地の人とも知り合えたし、同じプログラム参加者の日本人も多方面で意欲的に活動している人が多かったので、自分自身刺激をもらった。
■今後のキャリアに対する考え方や就職活動に与えた影響/Impact of the program on your thoughts for a career or job hunting :
グローバルに働くという選択肢が以前より現実味を帯びた気がする。
■進路・就職先(就職希望先)/Career/Occupation (planned) :
民間企業
■今後留学を考えている学生へのメッセージ、アドバイス/Any messages or advice for future participants :
迷ったらとりあえず応募してみるといいと思います。
■準備段階や留学中に役に立ったウェブサイト、出版物/Websites or publications which were useful while preparing for or during your time overseas :
以前の参加者の方の報告書

東京大学 海外留学・国際交流プログラム報告書(短期プログラム用)

The University of Tokyo Study Abroad/Student Exchange Program Report Form (for programs from a week to 3 months)

記入日/Date: 2024/3/10

- ID: C23265
- 参加プログラム/Program: グローバル教育センターウィンタープログラム
- プログラム情報/Program info.: <https://www.u-tokyo.ac.jp/adm/go-global/ja/program-list-short-winter.html>
- 派遣先大学/Host university: カリフォルニア大学サンディエゴ校
- プログラム期間/Program period 2024/2/19 ~ 2024/3/1
- 東京大学での所属学部・研究科等/Faculty/Graduate School at UTokyo: 教養学部(前期課程)
- 学年(プログラム開始時)/Year at the time of Study Abroad: 学部 1 年

■ 参加にあたってこの時期を選んだ理由/Reason for choosing this period to participate:
大学に入ったら短期留学に行こうと決めていたから。
■ 参加を決めるまでの経緯/How and why did you decide to participate?:
入学当初から大学 1 年の春休みに参加しようと思っており、情報を追って秋に参加を決めた。

プログラムについて/About the program you participated in

■ 概要/Overview:
授業前後に 10 人程度のグループで 30 分ずつ予習、復習のディスカッションがあった。授業に関わるリーディングの課題があったが、回によっては結構な量があった。読まなくても一応授業はわかるが、読むに越したことはない。MBTI にまつわる leadership development の授業が議論も活発に起こり面白かった。
■ 学習・研究以外の活動で、取り組んだものをすべて教えてください/Activities you took part in other than this program:
言語交流
■ 学習・研究以外の活動で、取り組んだものについて、具体的に教えてください/Details of the activities you chose in other than this program:
Language Table という言語交流の回に参加した。
■ 週末の過ごし方を教えてください/How did you spend the weekends and vacations?:
オプションツアーでディズニーと動物園に行った。
■ プログラム期間中の自由時間について、ご意見をお聞かせください/How did you think about the program time slot (time-zone difference):
特に不満はない
■ プログラム日数(長さ)はいかがでしたか/How was the length of the program?:
ちょうどよい

参加前の準備・手続きについて/About preparations and procedures before participation

■ プログラムへの参加手続き/Procedures for participation:
窓口で説明と承認を受けに行き、ITC-LMS の課題欄を見て複数のフォームを提出した。

■東京大学の所属学部・研究科(教育部)での手続き/Procedures required by faculties or graduate schools at UTokyo :	
窓口履修等に支障がないか確認したが、特に問題なかった。	
■語学関係の準備/Language preparation :	
英検準 1 級レベル 早口の店員などの英語を聞き取るのに苦労したので、リスニングをもっと練習していった方がよかった。	
■ビザの手続き/ Procedures for visa :	
ビザは不要であり ESTA を申請	

費用・奨学金に関すること/About expenses and scholarships to participate in studying abroad

■参加するために要した費用/Expenses of participation :		
航空費/Airfare	170,000	円/JPY
派遣先大学への支払い(授業料・施設利用料など)/Payment to host institution (tuition, facilities fee, etc.)	600,000	円/JPY
教科書代・書籍代/Textbook / Book	0	円/JPY
海外留学保険料(東京大学指定のもの)/Overseas travel insurance fee (designated by UTokyo)	5,000	円/JPY
保険・社会保障料(留学先で必要だったもの)/Insurance and/or social security (required by host institution/region/country)	0	円/JPY
■その他、補足等/Additional comments :		
wifi レンタル 7,000 円		

■留学先での毎月の生活費/Monthly cost of living during the study abroad period :		
家賃/Rent	0	円/JPY
食費/Food	50,000	円/JPY
交通費/Transportation	0	円/JPY
娯楽費/Entertainment/Leisure	10,000	円/JPY
■その他、補足等/ Additional comments :		
■プログラム参加のための奨学金の受給有無/Scholarships to participate :		
受給しなかった。		
■奨学金の支給機関・団体名等/Name of the source of the scholarships :		
■受給金額(月額)/Monthly stipend :		
■受給金額についての補足等/Additional comments about the monthly stipend :		

■奨学金をどのように見つけたか/How did you find the scholarships? :

プログラムを振り返って/Reflection

■プログラムに参加したことの意義、その他所感/Impact of the participation on yourself or your thoughts :

観光を満喫しつつ、初対面の人と見知らぬ土地で2週間共同生活するのは珍しい経験となり良かった。東大の学生とは結局日本語で話してしまうので、英語力はあまり上がらなかった。

■今後のキャリアに対する考え方や就職活動に与えた影響/Impact of the program on your thoughts for a career or job hunting :

長期留学を検討したいと思った。

■進路・就職先(就職希望先)/Career/Occupation (planned) :

■今後留学を考えている学生へのメッセージ、アドバイス/Any messages or advice for future participants :

比較的手軽に参加できる良いプログラムだと思います。時間とお金が許すなら是非行きましょう。

■準備段階や留学中に役に立ったウェブサイト、出版物/Websites or publications which were useful while preparing for or during your time overseas :

CNN ニュース

東京大学 海外留学・国際交流プログラム報告書(短期プログラム用)

The University of Tokyo Study Abroad/Student Exchange Program Report Form (for programs from a week to 3 months)

記入日/Date: 2024/3/8

- ID: C23266
- 参加プログラム/Program: グローバル教育センターウィンタープログラム
- プログラム情報/Program info.: <https://www.u-tokyo.ac.jp/adm/go-global/ja/program-list-short-winter.html>
- 派遣先大学/Host university: カリフォルニア大学サンディエゴ校
- プログラム期間/Program period 2024/2/19 ~ 2024/3/1
- 東京大学での所属学部・研究科等/Faculty/Graduate School at UTokyo: 教養学部(前期課程)
- 学年(プログラム開始時)/Year at the time of Study Abroad: 学部 2 年

■ 参加にあたってこの時期を選んだ理由/Reason for choosing this period to participate:
就活が始まる前に海外での経験を積みたいと思ったから。
■ 参加を決めるまでの経緯/How and why did you decide to participate?:
交換留学に興味があったため、その前に短期間でも海外の大学で授業を受ける経験をしておきたいと思い、2023 年度の募集要項が出る前から応募することを決めていました。

プログラムについて/About the program you participated in

■ 概要/Overview:
予習課題を読んだ上で講義に参加し、講義の前後に TA による質問対応がある形式でした。アメリカと日本の文化の違いを様々な側面から探る授業が興味深かったです。フィールドワークでは裁判所へ行き、裁判を傍聴しました。法廷内にオーナメントがあったり、証人と検察が時折笑みを浮かべたりしていた点で日本の裁判と異なっていました。
■ 学習・研究以外の活動で、取り組んだものをすべて教えてください/Activities you took part in other than this program:
文化活動
■ 学習・研究以外の活動で、取り組んだものについて、具体的に教えてください/Details of the activities you chose in other than this program:
Language table に参加しました。そこで仲良くなった現地の学生がドライブに連れて行ってくれました。
■ 週末の過ごし方を教えてください/How did you spend the weekends and vacations?:
ディズニーランドへのオプションツアーに参加したり、自由にダウンタウンを散策したりしました。
■ プログラム期間中の自由時間について、ご意見をお聞かせください/How did you think about the program time slot (time-zone difference):
特に不満はない
■ プログラム日数(長さ)はいかがでしたか/How was the length of the program?:
短い

参加前の準備・手続きについて/About preparations and procedures before participation

■プログラムへの参加手続き/Procedures for participation :	
基本的には本部からの指示に従うだけで大丈夫でした。パスポートの写しやフライト情報、保険の加入状況を提出しました。	
■東京大学の所属学部・研究科(教育部)での手続き/Procedures required by faculties or graduate schools at UTokyo :	
海外渡航届を提出しました。試験やレポートと渡航期間は重複していなかったため、特別な手続きは行いませんでした。	
■語学関係の準備/Language preparation :	
出発約 1 週間前まで期末試験があったため、特に語学関係の準備はしていません。	
■ビザの手続き/ Procedures for visa :	
ビザ免除プログラムの ESTA を利用しました。手続きはオンラインで行えるため 30 分ほどで申請できます。	

費用・奨学金に関すること/About expenses and scholarships to participate in studying abroad

■参加するために要した費用/Expenses of participation :	
航空費/Airfare	180,000 円/JPY
派遣先大学への支払い(授業料・施設利用料など)/Payment to host institution (tuition, facilities fee, etc.)	500,000 円/JPY
教科書代・書籍代/Textbook / Book	0 円/JPY
海外留学保険料(東京大学指定のもの) /Overseas travel insurance fee (designated by UTokyo)	8,500 円/JPY
保険・社会保障料(留学先で必要だったもの) /Insurance and/or social security (required by host institution/region/country)	0 円/JPY
■その他、補足等/Additional comments :	

■留学先での毎月の生活費/Monthly cost of living during the study abroad period :	
家賃/Rent	0 円/JPY
食費/Food	70,000 円/JPY
交通費/Transportation	0 円/JPY
娯楽費/Entertainment/Leisure	70,000 円/JPY
■その他、補足等/ Additional comments :	
■プログラム参加のための奨学金の受給有無/Scholarships to participate :	
受給した。	
■奨学金の支給機関・団体名等/Name of the source of the scholarships :	
JASSO	
■受給金額(月額)/Monthly stipend :	

80,000 円
■ 受給金額についての補足等/Additional comments about the monthly stipend :
■ 奨学金をどのように見つけたか/How did you find the scholarships? :
大学(本部国際教育推進課)からの案内

プログラムを振り返って/Reflection

■ プログラムに参加したことの意義、その他所感/Impact of the participation on yourself or your thoughts :
実際に海外の大学で講義を受ける経験を積めたことで、今後交換留学に行く際のイメージをつかむことができました。また、海外に友人ができたこと、同じ大学でも学部や学年の違う方々と仲良くなれたことに大変満足しています。
■ 今後のキャリアに対する考え方や就職活動に与えた影響/Impact of the program on your thoughts for a career or job hunting :
交換留学に行きたいという思いが強まりました。また、海外駐在できる仕事に就きたいと思いました。
■ 進路・就職先(就職希望先)/Career/Occupation (planned) :
民間企業
■ 今後留学を考えている学生へのメッセージ、アドバイス/Any messages or advice for future participants :
少しでも参加したい気持ちがあったら参加すべきだと思います。円安や物価高でプログラム費用が高額になりがちですが、それ以上の価値は十分にあると思います。
■ 準備段階や留学中に役に立ったウェブサイト、出版物/Websites or publications which were useful while preparing for or during your time overseas :
役立つサイトや出版物は特にありませんが、過去の短期プログラムに参加した友人がいたため、プログラムへの応募方法や手続き方法のことで相談に乗ってもらいました。

東京大学 海外留学・国際交流プログラム報告書(短期プログラム用)

The University of Tokyo Study Abroad/Student Exchange Program Report Form (for programs from a week to 3 months)

記入日/Date: 2024/7/17

- ID: C23267
- 参加プログラム/Program: グローバル教育センターウィンタープログラム
- プログラム情報/Program info.: <https://www.u-tokyo.ac.jp/adm/go-global/ja/program-list-short-winter.html>
- 派遣先大学/Host university: カリフォルニア大学サンディエゴ校
- プログラム期間/Program period 2024/2/19 ~ 2024/3/1
- 東京大学での所属学部・研究科等/Faculty/Graduate School at UTokyo: 教養学部(前期課程)
- 学年(プログラム開始時)/Year at the time of Study Abroad: 学部 1 年

■ 参加にあたってこの時期を選んだ理由/Reason for choosing this period to participate:
夏季休暇はサークル等の予定が忙しく、冬季の方が時間があつたため
■ 参加を決めるまでの経緯/How and why did you decide to participate?:
冬季プログラムの発表直後、一覧を見て吟味した。

プログラムについて/About the program you participated in

■ 概要/Overview:
授業は予習が必須で重い回もあるが、意見交換にさえ参加すれば詰められることはない。最後の方は適当になってしまう回もあった。現地の授業に参加したが、うまく興味ある授業を見つけるのは難しかった。プログラムの講義の中では、cultural code に関するものが印象的で興味深かった。院生との交流プログラムのようなものがあり、現地の学生の友人ができた。ただ、割とアグレッシヴに行かないとたくさん現地の友人を作る、というのは難しい。東大生(院生含む)や、一緒に参加していた中央大生など、プログラム参加者とはたくさん仲良くなれる。
■ 学習・研究以外の活動で、取り組んだものをすべて教えてください/Activities you took part in other than this program:
スポーツ, 文化活動
■ 学習・研究以外の活動で、取り組んだものについて、具体的に教えてください/Details of the activities you chose in other than this program:
現地学生との交流ワークショップや、現地授業への参加、その他は観光。
■ 週末の過ごし方を教えてください/How did you spend the weekends and vacations?:
プログラムに含まれたディズニーランドへの旅行のほか、観光、アクティビティへの参加。
■ プログラム期間中の自由時間について、ご意見をお聞かせください/How did you think about the program time slot (time-zone difference):
特に不満はない
■ プログラム日数(長さ)はいかがでしたか/How was the length of the program?:
ちょうどよい

参加前の準備・手続きについて/About preparations and procedures before participation

■プログラムへの参加手続き/Procedures for participation :
提出すべき書類は報告書等のみで、その他プログラム上必要な情報はLINE等でインストラクターに直接提出した。
■東京大学の所属学部・研究科(教育部)での手続き/Procedures required by faculties or graduate schools at UTokyo :
特になし。試験等の調整のみ、大学事務窓口にお問い合わせしたが特に問題はなかった。期限に余裕を持って手続きすることをお勧めします。
■語学関係の準備/Language preparation :
特になし。英会話アプリで練習のみ行った。
■ビザの手続き/Procedures for visa :
ESTAの取得のみ行った。他には特になし

費用・奨学金に関すること/About expenses and scholarships to participate in studying abroad

■参加するために要した費用/Expenses of participation :	
航空費/Airfare	100,000 円/JPY
派遣先大学への支払い(授業料・施設利用料など)/Payment to host institution (tuition, facilities fee, etc.)	530,000 円/JPY
教科書代・書籍代/Textbook / Book	0 円/JPY
海外留学保険料(東京大学指定のもの) /Overseas travel insurance fee (designated by UTokyo)	3,000 円/JPY
保険・社会保障料(留学先で必要だったもの) /Insurance and/or social security (required by host institution/region/country)	0 円/JPY
■その他、補足等/Additional comments :	

■留学先での毎月の生活費/Monthly cost of living during the study abroad period :	
家賃/Rent	0 円/JPY
食費/Food	40,000 円/JPY
交通費/Transportation	0 円/JPY
娯楽費/Entertainment/Leisure	40,000 円/JPY
■その他、補足等/Additional comments :	
■プログラム参加のための奨学金の受給有無/Scholarships to participate :	
受給した。	
■奨学金の支給機関・団体名等/Name of the source of the scholarships :	
JASSO	

■ 受給金額(月額)/Monthly stipend :
80,000 円
■ 受給金額についての補足等/Additional comments about the monthly stipend :
■ 奨学金をどのように見つけたか/How did you find the scholarships? :
大学(本部国際教育推進課)からの案内

プログラムを振り返って/Reflection

■ プログラムに参加したことの意義、その他所感/Impact of the participation on yourself or your thoughts :
プログラムに参加していなければ出会えなかったかもしれない、(学年や大学の違う人も含め)友人が多くできた。語学力や学力そのものは期間的にも大きく伸びたとは言えないが、プログラムや観光そのものから得る体験や価値観の広がりはとても絶大だった。
■ 今後のキャリアに対する考え方や就職活動に与えた影響/Impact of the program on your thoughts for a career or job hunting :
海外で働くモチベーションが強くなった。そのほか、自分の興味あることを突き詰め、色々な経験を積んでいけば良いという自信とモチベーションがとても強くなった。
■ 進路・就職先(就職希望先)/Career/Occupation (planned) :
■ 今後留学を考えている学生へのメッセージ、アドバイス/Any messages or advice for future participants :
金銭的に許す限り、どんどん挑戦した方が良い。価値観の広がりを考えれば、将来のリターンは絶大だし、迷っているならば参加する選択肢を選ぶべき。
■ 準備段階や留学中に役に立ったウェブサイト、出版物/Websites or publications which were useful while preparing for or during your time overseas :
特にはなし。海外での英会話なども調べたが、あまり困ることはなし。帰りの飛行機が遅延し transit できないことには焦ったので、そういった場合にも柔軟に検索して対策できると良いと思う。

東京大学 海外留学・国際交流プログラム報告書(短期プログラム用)

The University of Tokyo Study Abroad/Student Exchange Program Report Form (for programs from a week to 3 months)

記入日/Date: 2024/3/6

- ID: C23268
- 参加プログラム/Program: グローバル教育センターウィンタープログラム
- プログラム情報/Program info.: <https://www.u-tokyo.ac.jp/adm/go-global/ja/program-list-short-winter.html>
- 派遣先大学/Host university: カリフォルニア大学サンディエゴ校
- プログラム期間/Program period 2024/2/19 ~ 2024/3/1
- 東京大学での所属学部・研究科等/Faculty/Graduate School at UTokyo: 教養学部(前期課程)
- 学年(プログラム開始時)/Year at the time of Study Abroad: 学部 2 年

■参加にあたってこの時期を選んだ理由/Reason for choosing this period to participate:
余裕がある時期だったから。3,4年生になると就活や新生活準備で忙しくなると思った。
■参加を決めるまでの経緯/How and why did you decide to participate?:
夏休みごろに、留学について薄々考えるようになった。行くのであれば2年の冬だと考えて決断した。

プログラムについて/About the program you participated in

■概要/Overview:
1週間前ほどに予習資料が配られて、それに目を通してから受ける授業が多かった。
■学習・研究以外の活動で、取り組んだものをすべて教えてください/Activities you took part in other than this program:
スポーツ
■学習・研究以外の活動で、取り組んだものについて、具体的に教えてください/Details of the activities you chose in other than this program:
現地の部活動を何回か見学させてもらった。
■週末の過ごし方を教えてください/How did you spend the weekends and vacations?:
運営が用意してくれていた観光のオプションツアーに参加し、余った時間は好きなところを見て回った。(主にビーチ)
■プログラム期間中の自由時間について、ご意見をお聞かせください/How did you think about the program time slot (time-zone difference):
特に不満はない
■プログラム日数(長さ)はいかがでしたか/How was the length of the program?:
短い

参加前の準備・手続きについて/About preparations and procedures before participation

■プログラムへの参加手続き/Procedures for participation:
志望理由書を提出した。提出物・手続きが煩雑でわかりにくいので、きちんと受理されているのか不安だった。直前になりすぎないうちに要綱に目を通しておくべき。(担当者からの説明をうけなければならず、それ

がかなりぎりぎりになってしまった)

■東京大学の所属学部・研究科(教育部)での手続き/Procedures required by faculties or graduate schools at UTokyo :
特になし。一応授業予定と重複がないかの確認はした。

■語学関係の準備/Language preparation :
テスト直後だったこともあり、特に語学面の対策をせずに行った。あまり困ることはなかったように思う。

■ビザの手続き/Procedures for visa :
ビザではないが、ESTAが必要だった。手続きからすぐに承認されるわけではないようなので注意が必要。

費用・奨学金に関すること/About expenses and scholarships to participate in studying abroad

■参加するために要した費用/Expenses of participation :

航空費/Airfare	300,000	円/JPY
派遣先大学への支払い(授業料・施設利用料など)/Payment to host institution (tuition, facilities fee, etc.)	550,000	円/JPY
教科書代・書籍代/Textbook / Book	0	円/JPY
海外留学保険料(東京大学指定のもの)/Overseas travel insurance fee (designated by UTokyo)	5,250	円/JPY
保険・社会保障料(留学先で必要だったもの)/Insurance and/or social security (required by host institution/region/country)	0	円/JPY

■その他、補足等/Additional comments :

■留学先での毎月の生活費/Monthly cost of living during the study abroad period :

家賃/Rent	0	円/JPY
食費/Food	50,000	円/JPY
交通費/Transportation	0	円/JPY
娯楽費/Entertainment/Leisure	50,000	円/JPY

■その他、補足等/Additional comments :

■プログラム参加のための奨学金の受給有無/Scholarships to participate :
受給しなかった。

■奨学金の支給機関・団体名等/Name of the source of the scholarships :

■受給金額(月額)/Monthly stipend :

■受給金額についての補足等/Additional comments about the monthly stipend :

■奨学金をどのように見つけたか/How did you find the scholarships? :

プログラムを振り返って/Reflection

■プログラムに参加したことの意義、その他所感/Impact of the participation on yourself or your thoughts :

アメリカの大学の雰囲気を感じることができる。現地の人との交流はもちろんだが、学内の他学年・他学部の人とも絆を深められた点が魅力だと感じたから。

■今後のキャリアに対する考え方や就職活動に与えた影響/Impact of the program on your thoughts for a career or job hunting :

日本国内の進学・就職に限らず海外にも目を向けられるようになった。

■進路・就職先(就職希望先)/Career/Occupation (planned) :

民間企業

■今後留学を考えている学生へのメッセージ、アドバイス/Any messages or advice for future participants :

貴重な経験を得られる良い機会だと思います！興味があったら応募してみると良いと思います。

■準備段階や留学中に役に立ったウェブサイト、出版物/Websites or publications which were useful while preparing for or during your time overseas :

なし。

東京大学 海外留学・国際交流プログラム報告書(短期プログラム用)

The University of Tokyo Study Abroad/Student Exchange Program Report Form (for programs from a week to 3 months)

記入日/Date: 2024/3/10

■ID: C23269

■参加プログラム/Program: グローバル教育センターウィンタープログラム

■プログラム情報/Program info.: <https://www.u-tokyo.ac.jp/adm/go-global/ja/program-list-short-winter.html>

■派遣先大学/Host university: カリフォルニア大学サンディエゴ校

■プログラム期間/Program period 2024/2/19 ~ 2024/3/1

■東京大学での所属学部・研究科等/Faculty/Graduate School at UTokyo: 教養学部(前期課程)

■学年(プログラム開始時)/Year at the time of Study Abroad: 学部 1 年

■参加にあたってこの時期を選んだ理由/Reason for choosing this period to participate:

早いうちに留学の経験を積んでおきたいと思っていました。また、1年の春という比較的時間がある時期であったため。

■参加を決めるまでの経緯/How and why did you decide to participate?:

自分は今まで海外に行った経験が一度もなかったため早いうちに海外に行ってみようと思っており、大学が運営する留学プログラムを探していたところこのプログラムを見つけたので参加することを決めた。

プログラムについて/About the program you participated in

■概要/Overview:

授業の前後にセミナーがあり、現地の大学生が授業の内容の補足をしてくれた。セミナーは少人数制のため質問や発言しやすい環境だった。授業は裁判システムなど文系の授業が多かった。プログラムの中で現地の大学に留学している日本人の方のお話を聞くことのできる機会があり、自分の将来を考える上でとても参考になった。

■学習・研究以外の活動で、取り組んだものをすべて教えてください/Activities you took part in other than this program:

取り組んでいない

■学習・研究以外の活動で、取り組んだものについて、具体的に教えてください/Details of the activities you chose in other than this program:

学習や観光などであまり時間がとれなかったから。

■週末の過ごし方を教えてください/How did you spend the weekends and vacations?:

オプションのディズニーに行ったり、近くの観光地に行ったりした。

■プログラム期間中の自由時間について、ご意見をお聞かせください/How did you think about the program time slot (time-zone difference):

特に不満はない

■プログラム日数(長さ)はいかがでしたか/How was the length of the program?:

ちょうどよい

参加前の準備・手続きについて/About preparations and procedures before participation

<p>■プログラムへの参加手続き/Procedures for participation :</p> <p>海外渡航届の提出や保険の加入などが必要だった。提出物が複数あり少し煩雑だったが、同じプログラムに参加していた友人と確認しあって準備した。</p>
<p>■東京大学の所属学部・研究科(教育部)での手続き/Procedures required by faculties or graduate schools at UTokyo :</p> <p>前期教養学部の窓口で話を聞きに行き、海外渡航届を提出した。</p>
<p>■語学関係の準備/Language preparation :</p> <p>申し込み前(9月ごろ)にIELTSを受験した。スコアは6.5だった。実際に留学してみて、留学前にもう少しスピーキングを練習しておけばよかったと感じた。</p>
<p>■ビザの手続き/Procedures for visa :</p> <p>日本国籍であればビザは必要なく、アメリカ入国に必要なESTAをオンラインで申請した。</p>

費用・奨学金に関する事/About expenses and scholarships to participate in studying abroad

<p>■参加するために要した費用/Expenses of participation :</p>	
航空費/Airfare	300,000 円/JPY
派遣先大学への支払い(授業料・施設利用料など)/Payment to host institution (tuition, facilities fee, etc.)	600,000 円/JPY
教科書代・書籍代/Textbook / Book	0 円/JPY
海外留学保険料(東京大学指定のもの)/Overseas travel insurance fee (designated by UTokyo)	5,000 円/JPY
保険・社会保障料(留学先で必要だったもの)/Insurance and/or social security (required by host institution/region/country)	0 円/JPY
<p>■その他、補足等/Additional comments :</p>	
<p> </p>	

<p>■留学先での毎月の生活費/Monthly cost of living during the study abroad period :</p>	
家賃/Rent	0 円/JPY
食費/Food	45,000 円/JPY
交通費/Transportation	1,500 円/JPY
娯楽費/Entertainment/Leisure	25,000 円/JPY
<p>■その他、補足等/Additional comments :</p>	
<p>宿泊費はプログラムに含まれていた。バスとトロリーの無料パスが配布されたため、交通費は基本的にかからなかった。</p>	
<p>■プログラム参加のための奨学金の受給有無/Scholarships to participate :</p>	
<p>受給した。</p>	
<p>■奨学金の支給機関・団体名等/Name of the source of the scholarships :</p>	

JASSO
■ 受給金額(月額)/Monthly stipend:
80,000 円
■ 受給金額についての補足等/Additional comments about the monthly stipend:
■ 奨学金をどのように見つけたか/How did you find the scholarships?:
大学(本部国際教育推進課)からの案内

プログラムを振り返って/Reflection

■ プログラムに参加したことの意義、その他所感/Impact of the participation on yourself or your thoughts:
海外の大学生活や文化を体感することができ、他の参加者との仲も深まった点で満足している。
■ 今後のキャリアに対する考え方や就職活動に与えた影響/Impact of the program on your thoughts for a career or job hunting:
海外での生活がどのようなものかイメージがつくようになったため、海外進学を含めた今後の進路選択における判断材料が増えた。
■ 進路・就職先(就職希望先)/Career/Occupation (planned):
■ 今後留学を考えている学生へのメッセージ、アドバイス/Any messages or advice for future participants:
参加して得られるものはとても多いので、参加して損はないと思います。
■ 準備段階や留学中に役に立ったウェブサイト、出版物/Websites or publications which were useful while preparing for or during your time overseas:
過去の体験記

東京大学 海外留学・国際交流プログラム報告書(短期プログラム用)

The University of Tokyo Study Abroad/Student Exchange Program Report Form (for programs from a week to 3 months)

記入日/Date: 2024/3/16

■ID: C23270

■参加プログラム/Program: グローバル教育センターウィンタープログラム

■プログラム情報/Program info.: <https://www.u-tokyo.ac.jp/adm/go-global/ja/program-list-short-winter.html>

■派遣先大学/Host university: カリフォルニア大学サンディエゴ校

■プログラム期間/Program period 2024/2/19 ~ 2024/3/1

■東京大学での所属学部・研究科等/Faculty/Graduate School at UTokyo: 教養学部(前期課程)

■学年(プログラム開始時)/Year at the time of Study Abroad: 学部 1 年

■参加にあたってこの時期を選んだ理由/Reason for choosing this period to participate:

3 年生の 9 月から交換留学をしたいと考えており、2 年生の秋の募集までに海外経験を積んでおきたかったから。

■参加を決めるまでの経緯/How and why did you decide to participate?:

夏の同様のプログラムはすでに予定が入っていたため参加できず、その時点で冬の方に参加しようと決めていた。交換留学の準備として行きたかったので、他のウィンタープログラムと比べて、現地の学生の生活に近そうなこのプログラムを選んだ。

プログラムについて/About the program you participated in

■概要/Overview:

レクチャーとアクティビティがあり、レクチャーは事前課題を読んで 30 分のセミナー(現地の院生に質問などをする)をしたあとレクチャーを受け、その後 30 分のセミナー(同様)を行うものだった。アクティビティは、野外アクティビティやネットワーキングイベント、裁判所見学など多様で、面白かった。裁判所見学で、裁判が一段落した時に判事の方が話しかけてくれて、質問などをできたのが印象的だった。

■学習・研究以外の活動で、取り組んだものをすべて教えてください/Activities you took part in other than this program:

スポーツ, 文化活動

■学習・研究以外の活動で、取り組んだものについて、具体的に教えてください/Details of the activities you chose in other than this program:

空き時間は、観光をするか、現地のサッカーサークルに潜入するか、現地でできた友人とジムに行くか、現地の授業に潜るか、現地でできた友人とご飯を食べるか、同じプログラムに参加している他の学生とパーティーをするかだった。sungodsoccerucsd とインスタで調べると出てくるサークルのプロフィール欄にある discord に入ると、毎日のように行われているサッカーに参加できると思う。Language table に参加すると友達を作れる。以下のサイトから UCSD で開講されている授業を調べて、潜った。履修者がいなかったのか、あるはずなのに場所に行っても授業がないこともかなりあった。

<https://act.ucsd.edu/scheduleOfClasses/scheduleOfClassesStudentResult.htm>

■週末の過ごし方を教えてください/How did you spend the weekends and vacations?:

土曜はディズニーに行き、日曜はダウタウンの方に行った。
■プログラム期間中の自由時間について、ご意見をお聞かせください/How did you think about the program time slot (time-zone difference):
特に不満はない
■プログラム日数(長さ)はいかがでしたか/How was the length of the program?:
ちょうどよい

参加前の準備・手続きについて/About preparations and procedures before participation

■プログラムへの参加手続き/Procedures for participation:
メールやLMS、コーディネーターの方からのLINEなどで来たとおりにやった。
■東京大学の所属学部・研究科(教育部)での手続き/Procedures required by faculties or graduate schools at UTokyo:
アドミニ棟の窓口に行き、案内を聞いただけだったはず。
■語学関係の準備/Language preparation:
TOEFL93点で、事前にはポッドキャストを聞いて少しリスニングをした程度でした。
■ビザの手続き/Procedures for visa:
ビザは取得せず、ESTAを取得した。

費用・奨学金に関する事/About expenses and scholarships to participate in studying abroad

■参加するために要した費用/Expenses of participation:	
航空費/Airfare	300,000 円/JPY
派遣先大学への支払い(授業料・施設利用料など)/Payment to host institution (tuition, facilities fee, etc.)	500,000 円/JPY
教科書代・書籍代/Textbook / Book	0 円/JPY
海外留学保険料(東京大学指定のもの)/Overseas travel insurance fee (designated by UTokyo)	10,000 円/JPY
保険・社会保障料(留学先で必要だったもの)/Insurance and/or social security (required by host institution/region/country)	0 円/JPY
■その他、補足等/Additional comments:	

■留学先での毎月の生活費/Monthly cost of living during the study abroad period:	
家賃/Rent	0 円/JPY
食費/Food	70,000 円/JPY
交通費/Transportation	7,000 円/JPY
娯楽費/Entertainment/Leisure	90,000 円/JPY
■その他、補足等/Additional comments:	

<p>娯楽費は、オプションのディズニーランドを含めています。</p>
<p>■プログラム参加のための奨学金の受給有無/Scholarships to participate :</p>
<p>受給しなかった。</p>
<p>■奨学金の支給機関・団体名等/Name of the source of the scholarships :</p>
<p> </p>
<p>■受給金額(月額)/Monthly stipend :</p>
<p> </p>
<p>■受給金額についての補足等/Additional comments about the monthly stipend :</p>
<p> </p>
<p>■奨学金をどのように見つけたか/How did you find the scholarships? :</p>
<p> </p>

プログラムを振り返って/Reflection

<p>■プログラムに参加したことの意義、その他所感/Impact of the participation on yourself or your thoughts :</p>
<p>海外で生きていける自信をつけることができた。また、2 週間も共同生活をするので、他の参加者と非常に仲良くなることができ、今後も続く関係を築くことができた。</p>
<p>■今後のキャリアに対する考え方や就職活動に与えた影響/Impact of the program on your thoughts for a career or job hunting :</p>
<p>海外大学院進学への意欲が増した。</p>
<p>■進路・就職先(就職希望先)/Career/Occupation (planned) :</p>
<p>研究職, 民間企業, 起業</p>
<p>■今後留学を考えている学生へのメッセージ、アドバイス/Any messages or advice for future participants :</p>
<p>迷ってるなら参加すべきだと思います。</p>
<p>■準備段階や留学中に役に立ったウェブサイト、出版物/Websites or publications which were useful while preparing for or during your time overseas :</p>
<p>地球の歩き方</p>

東京大学 海外留学・国際交流プログラム報告書(短期プログラム用)

The University of Tokyo Study Abroad/Student Exchange Program Report Form (for programs from a week to 3 months)

記入日/Date: 2024/3/6

- ID: C23271
- 参加プログラム/Program: グローバル教育センターウィンタープログラム
- プログラム情報/Program info.: <https://www.u-tokyo.ac.jp/adm/go-global/ja/program-list-short-winter.html>
- 派遣先大学/Host university: カリフォルニア大学サンディエゴ校
- プログラム期間/Program period 2024/2/19 ~ 2024/3/1
- 東京大学での所属学部・研究科等/Faculty/Graduate School at UTokyo: 教養学部(前期課程)
- 学年(プログラム開始時)/Year at the time of Study Abroad: 学部 2 年

■ 参加にあたってこの時期を選んだ理由/Reason for choosing this period to participate:
冬休みの時期に短期留学を体験したいためウィンタープログラムを選びました。
■ 参加を決めるまでの経緯/How and why did you decide to participate?:
アメリカに行ったことがなく、短期留学が一番いいなあと思いました。

プログラムについて/About the program you participated in

■ 概要/Overview:
チャレンジコースが印象に残ります、チームワークとリーダーシップを鍛える特別な授業です。
■ 学習・研究以外の活動で、取り組んだものをすべて教えてください/Activities you took part in other than this program:
文化活動
■ 学習・研究以外の活動で、取り組んだものについて、具体的に教えてください/Details of the activities you chose in other than this program:
language table に参加しました。現地で日本語を勉強する学生と話しました。
■ 週末の過ごし方を教えてください/How did you spend the weekends and vacations?:
サーフィンとディズニーランドに行きました。
■ プログラム期間中の自由時間について、ご意見をお聞かせください/How did you think about the program time slot (time-zone difference):
特に不満はない
■ プログラム日数(長さ)はいかがでしたか/How was the length of the program?:
ちょうどよい

参加前の準備・手続きについて/About preparations and procedures before participation

■ プログラムへの参加手続き/Procedures for participation:
外国籍の方は前もって旅行ビザを申請した方がいいです。
■ 東京大学の所属学部・研究科(教育部)での手続き/Procedures required by faculties or graduate schools at UTokyo:
なし

■ 語学関係の準備/Language preparation :	
なし	
■ ビザの手続き/ Procedures for visa :	
アメリカの B1B2 旅行ビザ	

費用・奨学金に関すること/About expenses and scholarships to participate in studying abroad

■ 参加するために要した費用/Expenses of participation :		
航空費/Airfare	170,000	円/JPY
派遣先大学への支払い(授業料・施設利用料など)/Payment to host institution (tuition, facilities fee, etc.)	630,000	円/JPY
教科書代・書籍代/Textbook / Book	0	円/JPY
海外留学保険料(東京大学指定のもの)/Overseas travel insurance fee (designated by UTokyo)	5,000	円/JPY
保険・社会保障料(留学先で必要だったもの)/Insurance and/or social security (required by host institution/region/country)	5,000	円/JPY
■ その他、補足等/Additional comments :		

■ 留学先での毎月の生活費/Monthly cost of living during the study abroad period :		
家賃/Rent	0	円/JPY
食費/Food	50,000	円/JPY
交通費/Transportation	0	円/JPY
娯楽費/Entertainment/Leisure	90,000	円/JPY
■ その他、補足等/ Additional comments :		
■ プログラム参加のための奨学金の受給有無/Scholarships to participate :		
受給しなかった。		
■ 奨学金の支給機関・団体名等/Name of the source of the scholarships :		
■ 受給金額(月額)/Monthly stipend :		
■ 受給金額についての補足等/Additional comments about the monthly stipend :		
■ 奨学金をどのように見つけたか/How did you find the scholarships? :		

プログラムを振り返って/Reflection

<p>■プログラムに参加したことの意義、その他所感/Impact of the participation on yourself or your thoughts :</p>
<p>たくさん友達を作りました。</p>
<p>■今後のキャリアに対する考え方や就職活動に与えた影響/Impact of the program on your thoughts for a career or job hunting :</p>
<p>海外で違う文化と生活のあり方に触れることが有意義だと思います。</p>
<p>■進路・就職先(就職希望先)/Career/Occupation (planned) :</p>
<p>民間企業</p>
<p>■今後留学を考えている学生へのメッセージ、アドバイス/Any messages or advice for future participants :</p>
<p>新しい一歩を進むのが楽しかったです。</p>
<p>■準備段階や留学中に役に立ったウェブサイト、出版物/Websites or publications which were useful while preparing for or during your time overseas :</p>
<p>なし</p>

東京大学 海外留学・国際交流プログラム報告書(短期プログラム用)

The University of Tokyo Study Abroad/Student Exchange Program Report Form (for programs from a week to 3 months)

記入日/Date: 2024/3/17

- ID: C23272
- 参加プログラム/Program: グローバル教育センターウィンタープログラム
- プログラム情報/Program info.: <https://www.u-tokyo.ac.jp/adm/go-global/ja/program-list-short-winter.html>
- 派遣先大学/Host university: カリフォルニア大学サンディエゴ校
- プログラム期間/Program period 2024/2/19 ~ 2024/3/1
- 東京大学での所属学部・研究科等/Faculty/Graduate School at UTokyo: 教養学部(前期課程)
- 学年(プログラム開始時)/Year at the time of Study Abroad: 学部 1 年

■ 参加にあたってこの時期を選んだ理由/Reason for choosing this period to participate:
高校時代に留学に行けず後悔が残っており、今後に向けて早めに参加したかったから。
■ 参加を決めるまでの経緯/How and why did you decide to participate?:
高校時代に留学に行けなかったことが心残り、長期留学も見据えまずは簡単に留学を体験してみたかったから。

プログラムについて/About the program you participated in

■ 概要/Overview:
初めは同じプログラム生との交流がメインで、アスレチックや会話をした。個人的にはその時の海外大学の学生に話しかけるアクティビティが印象に残っている。その後海外大学の先生等による英語の授業を受けたりし最後にはそれまでの内容を踏まえて英語でのディベートを行った。
■ 学習・研究以外の活動で、取り組んだものをすべて教えてください/Activities you took part in other than this program:
スポーツ, 海外での友達作り
■ 学習・研究以外の活動で、取り組んだものについて、具体的に教えてください/Details of the activities you chose in other than this program:
ラングエッジテーブルと呼ばれる日本語を学びたい人が集まる会に顔を出してそこで現地の人との交流を行った。
■ 週末の過ごし方を教えてください/How did you spend the weekends and vacations?:
まず土曜日は 1 日ディズニーランドに行き、日曜日は同じく動物園に行かない人とシーポートビレッジやバルボアパーク、リトルイタリーなどに行き観光をしていた。
■ プログラム期間中の自由時間について、ご意見をお聞かせください/How did you think about the program time slot (time-zone difference):
特に不満はない
■ プログラム日数(長さ)はいかがでしたか/How was the length of the program?:
ちょうどよい

参加前の準備・手続きについて/About preparations and procedures before participation

<p>■プログラムへの参加手続き/Procedures for participation :</p> <p>応募時にはアドミニ塔の部署に留学に行きたい旨を伝え書類をもらう必要があった。応募が受理された後は、パスポートや保険の申請、旅券の情報入力などが必要だった。</p>
<p>■東京大学の所属学部・研究科(教育部)での手続き/Procedures required by faculties or graduate schools at UTokyo :</p> <p>アドミニ塔で応募の際に必要な書類を受け取った。</p>
<p>■語学関係の準備/Language preparation :</p> <p>RareJob で英会話をやっていたが現地では思ったより会話のスピードが速くあまり有効ではなかった。個人的には話そうとする気概があれば会話自体はできると感じた。</p>
<p>■ビザの手続き/ Procedures for visa :</p> <p>ESTAを申請した。泊まる場所の住所の入力にやや手こずったが、かなりスムーズに進んだ。申請後受理まで少し時間がかかると表示されていたが、実際はすぐに受理の連絡が来た。</p>

費用・奨学金に関すること/About expenses and scholarships to participate in studying abroad

<p>■参加するために要した費用/Expenses of participation :</p>	
航空費/Airfare	240,000 円/JPY
派遣先大学への支払い(授業料・施設利用料など)/Payment to host institution (tuition, facilities fee, etc.)	500,000 円/JPY
教科書代・書籍代/Textbook / Book	0 円/JPY
海外留学保険料(東京大学指定のもの) /Overseas travel insurance fee (designated by UTokyo)	3,000 円/JPY
保険・社会保障料(留学先で必要だったもの) /Insurance and/or social security (required by host institution/region/country)	0 円/JPY
<p>■その他、補足等/Additional comments :</p>	
<p> </p>	

<p>■留学先での毎月の生活費/Monthly cost of living during the study abroad period :</p>	
家賃/Rent	0 円/JPY
食費/Food	45,000 円/JPY
交通費/Transportation	6,000 円/JPY
娯楽費/Entertainment/Leisure	5,000 円/JPY
<p>■その他、補足等/ Additional comments :</p>	
<p>自炊すればかなり食費を抑えられて気がする。</p>	
<p>■プログラム参加のための奨学金の受給有無/Scholarships to participate :</p>	
<p>受給しなかった。</p>	
<p>■奨学金の支給機関・団体名等/Name of the source of the scholarships :</p>	

■ 受給金額(月額)/Monthly stipend :
■ 受給金額についての補足等/Additional comments about the monthly stipend :
■ 奨学金をどのように見つけたか/How did you find the scholarships? :

プログラムを振り返って/Reflection

■ プログラムに参加したことの意義、その他所感/Impact of the participation on yourself or your thoughts :
参加を通じて、海外大学で生活する上での自分の現状の問題点を明らかにできたり、逆に不安が解消した面もあり非常に充実していた。また今まで関わりのなかったコミュニティの人々と関わりを持てたことも非常に有意義に感じた。
■ 今後のキャリアに対する考え方や就職活動に与えた影響/Impact of the program on your thoughts for a career or job hunting :
特になし
■ 進路・就職先(就職希望先)/Career/Occupation (planned) :
民間企業
■ 今後留学を考えている学生へのメッセージ、アドバイス/Any messages or advice for future participants :
英語力や金銭面で不安はあると思いますが、とりあえず参加してみても何かしら満足できる経験を得ることができると思うのでもしこの文章を読むぐらい悩んでいるのであれば参加をお勧めします。
■ 準備段階や留学中に役に立ったウェブサイト、出版物/Websites or publications which were useful while preparing for or during your time overseas :
世界の歩き方～アメリカ西海岸～

東京大学 海外留学・国際交流プログラム報告書(短期プログラム用)

The University of Tokyo Study Abroad/Student Exchange Program Report Form (for programs from a week to 3 months)

記入日/Date: 2024/3/13

■ID: C23273

■参加プログラム/Program: グローバル教育センターウィンタープログラム

■プログラム情報/Program info.: <https://www.u-tokyo.ac.jp/adm/go-global/ja/program-list-short-winter.html>

■派遣先大学/Host university: カリフォルニア大学サンディエゴ校

■プログラム期間/Program period 2024/2/19 ~ 2024/3/1

■東京大学での所属学部・研究科等/Faculty/Graduate School at UTokyo: 工学部

■学年(プログラム開始時)/Year at the time of Study Abroad: 学部 2 年

■参加にあたってこの時期を選んだ理由/Reason for choosing this period to participate:

留学に興味を持った時点で一番早く参加できるプログラムだったから。

■参加を決めるまでの経緯/How and why did you decide to participate?:

海外に行ってみたかったため、学業に余裕ができる 2 年の春休みでの参加を決めた。

プログラムについて/About the program you participated in

■概要/Overview:

主に法や経済についての授業を 1 日 1 コマほど受講。講義の前後に少人数グループでのセミナーがあり、現地の TA と話す。裁判所や研究所の見学も行った。

■学習・研究以外の活動で、取り組んだものをすべて教えてください/Activities you took part in other than this program:

取り組んでいない

■学習・研究以外の活動で、取り組んだものについて、具体的に教えてください/Details of the activities you chose in other than this program:

滞在時間が短かった。

■週末の過ごし方を教えてください/How did you spend the weekends and vacations?:

ディズニーや動物園、市内観光など

■プログラム期間中の自由時間について、ご意見をお聞かせください/How did you think about the program time slot (time-zone difference):

特に不満はない

■プログラム日数(長さ)はいかがでしたか/How was the length of the program?:

ちょうどよい

参加前の準備・手続きについて/About preparations and procedures before participation

■プログラムへの参加手続き/Procedures for participation:

各種保険に加入

■東京大学の所属学部・研究科(教育部)での手続き/Procedures required by faculties or graduate schools at UTokyo:

学部に渡航届を提出。単位は付与されない。
■語学関係の準備/Language preparation :
日常会話ができれば問題ない。
■ビザの手続き/ Procedures for visa :
ビザの取得はなし、ESTAのみ申請

費用・奨学金に関すること/About expenses and scholarships to participate in studying abroad

■参加するために要した費用/Expenses of participation :	
航空費/Airfare	165,030 円/JPY
派遣先大学への支払い(授業料・施設利用料など)/Payment to host institution (tuition, facilities fee, etc.)	631,114 円/JPY
教科書代・書籍代/Textbook / Book	0 円/JPY
海外留学保険料(東京大学指定のもの) /Overseas travel insurance fee (designated by UTokyo)	5,250 円/JPY
保険・社会保障料(留学先で必要だったもの) /Insurance and/or social security (required by host institution/region/country)	3,300 円/JPY
■その他、補足等/Additional comments :	
宿泊費はプログラム料に含まれる	

■留学先での毎月の生活費/Monthly cost of living during the study abroad period :	
家賃/Rent	0 円/JPY
食費/Food	50,000 円/JPY
交通費/Transportation	0 円/JPY
娯楽費/Entertainment/Leisure	70,000 円/JPY
■その他、補足等/ Additional comments :	
■プログラム参加のための奨学金の受給有無/Scholarships to participate :	
受給しなかった。	
■奨学金の支給機関・団体名等/Name of the source of the scholarships :	
■受給金額(月額)/Monthly stipend :	
■受給金額についての補足等/Additional comments about the monthly stipend :	
■奨学金をどのように見つけたか/How did you find the scholarships? :	

プログラムを振り返って/Reflection

■プログラムに参加したことの意義、その他所感/Impact of the participation on yourself or your thoughts:

2 週間ではあったが、大学に通って講義を受け、ご飯を食べたり近くを観光したりすることで、現地の生活や文化を体験することができた。現地の学生とも積極的に関わるように心がけ、現地でできた友人と話したりご飯を食べたりできたことは、貴重な経験となったと同時に、英語でコミュニケーションをとることへの自信にも繋がった。同じプログラムに参加していた東大生も、学部や学年がバラバラで新鮮でありながらも親睦を深めることができ、楽しかった。

■今後のキャリアに対する考え方や就職活動に与えた影響/Impact of the program on your thoughts for a career or job hunting:

日本から現地へ留学している日本人とも交流する機会があり、海外への留学や就職についてのイメージがより具体的なものとなった。

■進路・就職先(就職希望先)/Career/Occupation (planned):

■今後留学を考えている学生へのメッセージ、アドバイス/Any messages or advice for future participants:

このプログラムは、とりあえず海外に行って現地の雰囲気や留学のイメージを掴みたい人におすすめです。日本とは全く違う環境に身を置くことで、価値観や視点が大きく広がると思います。

■準備段階や留学中に役に立ったウェブサイト、出版物/Websites or publications which were useful while preparing for or during your time overseas:

「地球の歩き方」を購入し、観光の参考にした。

東京大学 海外留学・国際交流プログラム報告書(短期プログラム用)

The University of Tokyo Study Abroad/Student Exchange Program Report Form (for programs from a week to 3 months)

記入日/Date: 2024/3/6

- ID: C23274
- 参加プログラム/Program: グローバル教育センターウィンタープログラム
- プログラム情報/Program info.: <https://www.u-tokyo.ac.jp/adm/go-global/ja/program-list-short-winter.html>
- 派遣先大学/Host university: カリフォルニア大学サンディエゴ校
- プログラム期間/Program period 2024/2/19 ~ 2024/3/1
- 東京大学での所属学部・研究科等/Faculty/Graduate School at UTokyo: 教養学部(前期課程)
- 学年(プログラム開始時)/Year at the time of Study Abroad: 学部 1 年

■ 参加にあたってこの時期を選んだ理由/Reason for choosing this period to participate:
時間に余裕があったため。
■ 参加を決めるまでの経緯/How and why did you decide to participate?:
短期留学をしたいと考えていたため、時間に余裕があった春休みにしようと思った。

プログラムについて/About the program you participated in

■ 概要/Overview:
授業の予習は主に放課後にやっていた。ジップラインは絆を深めるのに良かった。
■ 学習・研究以外の活動で、取り組んだものをすべて教えてください/Activities you took part in other than this program:
クラブ見学
■ 学習・研究以外の活動で、取り組んだものについて、具体的に教えてください/Details of the activities you chose in other than this program:
現地のラクロス部の練習を見学しに行き、メンバーとご飯に行ったりした。
■ 週末の過ごし方を教えてください/How did you spend the weekends and vacations?:
ディズニーランドやシーポートヴィレッジなどを観光した。
■ プログラム期間中の自由時間について、ご意見をお聞かせください/How did you think about the program time slot (time-zone difference):
特に不満はない
■ プログラム日数(長さ)はいかがでしたか/How was the length of the program?:
ちょうどよい

参加前の準備・手続きについて/About preparations and procedures before participation

■ プログラムへの参加手続き/Procedures for participation:
渡航情報や OSSMA の登録などを行った。やることをちゃんとリストアップしておくが良い。
■ 東京大学の所属学部・研究科(教育部)での手続き/Procedures required by faculties or graduate schools at UTokyo:
前期教養課程の窓口で連絡事項の確認を行った。

■ 語学関係の準備/Language preparation :	
TOEFL の準備と受験をした。早めに取り掛かると良い。	
■ ビザの手続き/ Procedures for visa :	
ビザは申請していない。	

費用・奨学金に関すること/About expenses and scholarships to participate in studying abroad

■ 参加するために要した費用/Expenses of participation :		
航空費/Airfare	300,000	円/JPY
派遣先大学への支払い(授業料・施設利用料など)/Payment to host institution (tuition, facilities fee, etc.)	600,000	円/JPY
教科書代・書籍代/Textbook / Book	0	円/JPY
海外留学保険料(東京大学指定のもの)/Overseas travel insurance fee (designated by UTokyo)	3,000	円/JPY
保険・社会保障料(留学先で必要だったもの)/Insurance and/or social security (required by host institution/region/country)	3,000	円/JPY
■ その他、補足等/Additional comments :		

■ 留学先での毎月の生活費/Monthly cost of living during the study abroad period :	
家賃/Rent	0 円/JPY
食費/Food	10,000 円/JPY
交通費/Transportation	0 円/JPY
娯楽費/Entertainment/Leisure	5,000 円/JPY
■ その他、補足等/ Additional comments :	
■ プログラム参加のための奨学金の受給有無/Scholarships to participate :	
受給した。	
■ 奨学金の支給機関・団体名等/Name of the source of the scholarships :	
JASSO	
■ 受給金額(月額)/Monthly stipend :	
80,000 円	
■ 受給金額についての補足等/Additional comments about the monthly stipend :	
■ 奨学金をどのように見つけたか/How did you find the scholarships? :	
大学(本部国際教育推進課)からの案内	

プログラムを振り返って/Reflection

<p>■プログラムに参加したことの意義、その他所感/Impact of the participation on yourself or your thoughts :</p>
<p>現地の学生など様々な人と交流ができ、実際に現地で生活することで、何に気をつけるべきか、どのように人と接触すれば良いか、など実践的な面も学習できた。</p>
<p>■今後のキャリアに対する考え方や就職活動に与えた影響/Impact of the program on your thoughts for a career or job hunting :</p>
<p>海外で働く志向が高まった。</p>
<p>■進路・就職先(就職希望先)/Career/Occupation (planned):</p>
<p>公的機関, 民間企業</p>
<p>■今後留学を考えている学生へのメッセージ、アドバイス/Any messages or advice for future participants :</p>
<p>語学力をかなりつけていくと更に楽しめると思います。</p>
<p>■準備段階や留学中に役に立ったウェブサイト、出版物/Websites or publications which were useful while preparing for or during your time overseas :</p>
<p>地球の歩き方</p>

東京大学 海外留学・国際交流プログラム報告書(短期プログラム用)

The University of Tokyo Study Abroad/Student Exchange Program Report Form (for programs from a week to 3 months)

記入日/Date: 2024/3/14

■ ID: C23275

■ 参加プログラム/Program: グローバル教育センターウィンタープログラム

■ プログラム情報/Program info.: <https://www.u-tokyo.ac.jp/adm/go-global/ja/program-list-short-winter.html>

■ 派遣先大学/Host university: カリフォルニア大学サンディエゴ校

■ プログラム期間/Program period 2024/2/19 ~ 2024/3/1

■ 東京大学での所属学部・研究科等/Faculty/Graduate School at UTokyo: 教養学部(前期課程)

■ 学年(プログラム開始時)/Year at the time of Study Abroad: 学部 1 年

■ 参加にあたってこの時期を選んだ理由/Reason for choosing this period to participate:

長期留学を見据え、1 年生のうち短期留学を経験しておきたかったから。また通常授業と日程が被らなかったため。

■ 参加を決めるまでの経緯/How and why did you decide to participate?:

大学入学当初から、長期留学を見据えて長期休暇のうちに短期留学を経験したいと思っていました。留学先としては個人的に一番憧れのあるアメリカに行きたいと思っていたので、数あるプログラムのなかでもアメリカの大学が留学先になっていることが前提になっていました。このため 1 年生の春休みに以上の条件に合う本プログラムを見つけて応募を決めました。

プログラムについて/About the program you participated in

■ 概要/Overview:

予習では事前に配布される予習用資料に目を通していました。授業当日には、まず授業前に現地の学生 TA が進行を行い予習資料について少人数グループでフリートークをしました。その後、プログラム参加生用に特別に用意された 50 分授業に参加しました。授業後には講義内容について同じ少人数グループで学生 TA に質問したり軽いディスカッションを行ったりしました。特に印象に残っている授業は、Product Marketing についての授業です。アメリカを中心に様々な国の特色を分析しながら、各国民にあったマーケティングの方法を知ることができて面白かったです。フィールドワークでは裁判所訪問がとても印象に残っています。日本との違いを随所に感しながら、検察側と弁護側のやりとりを間近に見ることができて面白かったです。

■ 学習・研究以外の活動で、取り組んだものをすべて教えてください/Activities you took part in other than this program:

語学上達のために与えられた放課後のプログラムに週 1 回参加しました。

■ 学習・研究以外の活動で、取り組んだものについて、具体的に教えてください/Details of the activities you chose in other than this program:

選択式で用意されていたディズニーツアーに参加して、日本にない STARWARS エリアを思い切り楽しみました。またサーフィン体験にも参加してはじめて波に乗れたのがとても印象深いです。個人的にはサンディエゴの主要な観光地巡りをしました。海岸に行って野生のアザラシに初めて出会ったり、ミッドウェー博物館でアメリカ視点からミッドウェー海戦についての歴史を学んだり、バルボアパークで素敵な現代アートを

鑑賞したりしました。
■週末の過ごし方を教えてください/How did you spend the weekends and vacations? :
土曜日は選択で参加したディズニーツアーでアトラクションを満喫しました。日曜日は同じプログラムに参加している東大生とダウントウンを中心に観光しました。
■プログラム期間中の自由時間について、ご意見をお聞かせください/How did you think about the program time slot (time-zone difference):
自由時間よりもコンテンツを増やしてほしい
■プログラム日数(長さ)はいかがでしたか/How was the length of the program? :
短い

参加前の準備・手続きについて/About preparations and procedures before participation

■プログラムへの参加手続き/Procedures for participation:
付帯海学保険や OSSMA への加入や渡航情報届の提出を行いました。また派遣先大学との手続きも行いました。煩雑な手続きが多かったので締め切り前に早めに終わらせておくことを勧めます。特に一人暮らしをしている人は遠方の親御さんとの連絡のやりとりが欠かせないので、時間をとって諸手続きをまとめて行ってしまった方が良いでしょう。
■東京大学の所属学部・研究科(教育部)での手続き/Procedures required by faculties or graduate schools at UTokyo :
成績評価や取得単位数が選考のひとつの基準になってくるので、留学を考えている人は特に普段からの勉強を怠らないようにした方が良いでしょう。また留学先によっては TOEFL や IELTS といった外部試験のスコアも提出する必要があるため、大学入試対策で鍛えた英語能力が衰えないうちにこれらの試験を一度受験することをおすすめします。
■語学関係の準備/Language preparation :
今回のプログラムでは必要ありませんでしたが、今後の留学も見据えて TOEFL を受験しました。
■ビザの手続き/Procedures for visa :
ビザ免除プログラム(VWP)を利用して渡米する旅行者の適格性を判断する電子システム ESTA に大学側の指定で申請を行いました。申請書の記入には約 20 分かかります。パスポート情報など記入事項が多いので、まとまった時間で手続きを行うことをおすすめします。

費用・奨学金に関すること/About expenses and scholarships to participate in studying abroad

■参加するために要した費用/Expenses of participation :	
航空費/Airfare	300,000 円/JPY
派遣先大学への支払い(授業料・施設利用料など)/Payment to host institution (tuition, facilities fee, etc.)	600,000 円/JPY
教科書代・書籍代/Textbook / Book	0 円/JPY
海外留学保険料(東京大学指定のもの)/Overseas travel insurance fee (designated by UTokyo)	5,000 円/JPY
保険・社会保障料(留学先で必要だったもの)/Insurance and/or social security (required by host)	3,000 円/JPY

institution/region/country)	
■その他、補足等/Additional comments :	
食費やお土産代のために現金 100 ドル(約 15,000 円)を持参しました。50 ドル以上の買い物や現金非対応の支払いについてはクレジットカードで約 400ドル(約 60,000 円)使用しました。	

■留学先での毎月の生活費/Monthly cost of living during the study abroad period :	
家賃/Rent	0 円/JPY
食費/Food	60,000 円/JPY
交通費/Transportation	0 円/JPY
娯楽費/Entertainment/Leisure	12,000 円/JPY
■その他、補足等/ Additional comments :	
宿泊費はプログラム参加費に含まれていました。また交通費についてもバスと路面電車が乗り放題になるカードが配布されたため個人としての支払いはしませんでした。	
■プログラム参加のための奨学金の受給有無/Scholarships to participate :	
受給しなかった。	
■奨学金の支給機関・団体名等/Name of the source of the scholarships :	
■受給金額(月額)/Monthly stipend :	
■受給金額についての補足等/Additional comments about the monthly stipend :	
■奨学金をどのように見つけたか/How did you find the scholarships? :	

プログラムを振り返って/Reflection

■プログラムに参加したことの意義、その他所感/Impact of the participation on yourself or your thoughts :
語学上達を目指しているのであれば不十分であったと思います。どちらかという観光のような形になってしまったことが残念です。
■今後のキャリアに対する考え方や就職活動に与えた影響/Impact of the program on your thoughts for a career or job hunting :
留学先をアメリカにこだわらなくてもよいと思うようになりました。
■進路・就職先(就職希望先)/Career/Occupation (planned) :
公的機関
■今後留学を考えている学生へのメッセージ、アドバイス/Any messages or advice for future participants :
語学の上達を目指すのであれば別のプログラムに参加することをおすすめします。
■準備段階や留学中に役に立ったウェブサイト、出版物/Websites or publications which were useful while preparing for or during your time overseas :
『地球の歩き方 アメリカ西海岸』がとても参考になりました。有名な観光地はこれで一通り分かります。

東京大学 海外留学・国際交流プログラム報告書(短期プログラム用)

The University of Tokyo Study Abroad/Student Exchange Program Report Form (for programs from a week to 3 months)

記入日/Date: 2024/3/8

■ID: C23277

■参加プログラム/Program: グローバル教育センターウィンタープログラム

■プログラム情報/Program info.: <https://www.u-tokyo.ac.jp/adm/go-global/ja/program-list-short-winter.html>

■派遣先大学/Host university: カリフォルニア大学サンディエゴ校

■プログラム期間/Program period 2024/2/19 ~ 2024/3/1

■東京大学での所属学部・研究科等/Faculty/Graduate School at UTokyo: 教養学部(前期課程)

■学年(プログラム開始時)/Year at the time of Study Abroad: 学部 1 年

■参加にあたってこの時期を選んだ理由/Reason for choosing this period to participate:

長期休暇を有効活用したいと思ったから。自分の将来を見据えた上で、学部生の早い段階から多少なりとも海外経験を積んでおくべきだと考えたから。

■参加を決めるまでの経緯/How and why did you decide to participate?:

将来的に海外で研究がしたいと考えており、今の段階から海外での生活に少しでも慣れようと思い今回のプログラムに参加しました。「東京大学 海外留学情報 Go Global ウェブサイト」で見つけました。締切間近で申し込みました。

プログラムについて/About the program you participated in

■概要/Overview:

授業前にリーディング課題やフォームに回答する課題が課されました。プログラムが始まる 5 日前ほどになって共有されたので、急いで準備する必要がありました。もう少し前もって共有して欲しかったです。授業によっては課題の量がそこそこ多いこともありましたが、読んだことで自分のためにはなったと思います。

■学習・研究以外の活動で、取り組んだものをすべて教えてください/Activities you took part in other than this program:

文化活動, 現地授業の聴講、言語交換、現地の日本人学生との交流

■学習・研究以外の活動で、取り組んだものについて、具体的に教えてください/Details of the activities you chose in other than this program:

邪魔にならなければ現地の授業の聴講をしても良いとのことだったため、いくつかの授業を聴講しました。授業では出席が取られることはなく、教室への出入りも自由でした。日本とアメリカの授業形態や学生の様子の違いを知ることができた貴重な経験でした。毎週火曜日と金曜日の午後 5 時~6 時に Language Table という言語交換の企画が大学や現地学生によって開催されていました。それらの情報は Instagram で発信されていました。事前に登録が必要な場合もあり、UCSD の学生証番号を記入する箇所もありましたが、そこには「Visitor student from Japan」などと書いておけば問題なく参加できました。飛び入り参加をしても許されるような雰囲気でした。また、現地の MBA 生の方々が大学構内のバーで交流会を企画してくれたので、それにも参加しました。貴重なお話を聞けました。

■週末の過ごし方を教えてください/How did you spend the weekends and vacations?:

土日はプログラムのオプションで付けていたディズニーランドとサンディエゴ動物園に訪れました。
■プログラム期間中の自由時間について、ご意見をお聞かせください/How did you think about the program time slot (time-zone difference):
特に不満はない
■プログラム日数(長さ)はいかがでしたか/How was the length of the program?:
ちょうどよい

参加前の準備・手続きについて/About preparations and procedures before participation

■プログラムへの参加手続き/Procedures for participation:
パスポートの写しの提出、ESTA の申請、フライト情報の提出など
■東京大学の所属学部・研究科(教育部)での手続き/Procedures required by faculties or graduate schools at UTokyo:
特にありませんでした。
■語学関係の準備/Language preparation:
語学レベル: 中学 3 年次に英検準 1 級取得、高校 1 年次に英検 1 級の 1 次試験合格今回のプログラム参加にあたり特別取り組んだことはありませんでしたが、現地で英語能力に関して困ったことはありませんでした。聞きそびれてしまったときには聞き返したり、こちらが英語で上手く伝えられないときにはなんとか単語を並べたりジェスチャーを用いたりすればたいていの場合会話が成立するように感じました。
■ビザの手続き/Procedures for visa:
今回は短期滞在のため不要でした。

費用・奨学金に関すること/About expenses and scholarships to participate in studying abroad

■参加するために要した費用/Expenses of participation:	
航空費/Airfare	287,020 円/JPY
派遣先大学への支払い(授業料・施設利用料など)/Payment to host institution (tuition, facilities fee, etc.)	0 円/JPY
教科書代・書籍代/Textbook / Book	0 円/JPY
海外留学保険料(東京大学指定のもの)/Overseas travel insurance fee (designated by UTokyo)	8,732 円/JPY
保険・社会保障料(留学先で必要だったもの)/Insurance and/or social security (required by host institution/region/country)	0 円/JPY
■その他、補足等/Additional comments:	
<p>実際には、今回このプログラムのためにお支払いした金額のうち「派遣先への支払い」「教科書・書籍代」「保険・社会保障料」にかかった金額の内訳は不明でした。このフォームでは半角数字でしか回答ができなかったため、代わりに 0 と記入しております。請求書を見ると、「学費、宿泊費、現地サポート、送迎サービス、公共交通機関、プログラム活動と校外学習」が「523,425 円」と記載されているだけで、それぞれの内訳は一切不明でした。また、デポジットとして別に 43,400 円もお支払いしておりますが、それが何に使用されたのかも不明です。「海外留学保険料」には「サイちゃんの海外留学保険」と「OSSMA」の料金を含め</p>	

ております。他には、ESTA 申請には 3,193 円、パスポートの更新代に 16,000 円それぞれかかりました。

※本部国際教育推進課注：デポジットはプログラム料金の一部を前もって支払うものです。

■ 留学先での毎月の生活費/ Monthly cost of living during the study abroad period :	
家賃/Rent	0 円/JPY
食費/Food	80,000 円/JPY
交通費/Transportation	0 円/JPY
娯楽費/Entertainment/Leisure	66,895 円/JPY
■ その他、補足等/ Additional comments :	
「宿泊費」と「交通費」はプログラム料に含まれていました(今回私は移動に公共交通機関のみを用いました)が、これらについても金額の内訳は不明だったためここでも 0 と記入しております。「娯楽費」にはお土産代は含めておりません。	
■ プログラム参加のための奨学金の受給有無/Scholarships to participate :	
受給した。	
■ 奨学金の支給機関・団体名等/Name of the source of the scholarships :	
JASSO	
■ 受給金額(月額)/Monthly stipend :	
80,000 円	
■ 受給金額についての補足等/Additional comments about the monthly stipend :	
■ 奨学金をどのように見つけたか/How did you find the scholarships? :	
大学(本部国際教育推進課)からの案内	

プログラムを振り返って/Reflection

■ プログラムに参加したことの意義、その他所感/Impact of the participation on yourself or your thoughts :
今回のプログラムに参加した主な目的は「海外での生活に慣れること」であり、それは十分に達成できたと感じているので満足しています。現地の方々と英語でコミュニケーションを取れたこと、現地の知り合いができたこと、文化の違いを知ることができたこと、プログラム参加者同士で仲良くなれたことが良かったと思います。このプログラムは授業外で積極的に企画に参加したり観光をしに行ったりすることでより充実した時間を過ごすことができると思います。
■ 今後のキャリアに対する考え方や就職活動に与えた影響/Impact of the program on your thoughts for a career or job hunting :
将来的に海外で研究や就職をしたいという思いが強まりました。また、海外で生活することに対する自信もつきました。
■ 進路・就職先(就職希望先)/Career/Occupation (planned) :
研究職, 民間企業, 起業
■ 今後留学を考えている学生へのメッセージ、アドバイス/Any messages or advice for future participants :
①同じ滞在先でプログラム中一緒に行動できる友人をつくる自分はプログラム中、常に同じ滞在先の方と

一緒に行動するようにしていました(安全のため1人だけでは外出しないようにしていました)。そのお陰で行動範囲が格段に広がり、様々な観光地にも足を運ぶことができ、とても充実した時間を過ごせました。一緒に行動して下さった方にはとても感謝しています。②積極的に現地で開催されている企画に参加するこのプログラムは受け身で参加しているだけでは十分満喫することはできません。現地の大学では毎日のように企画(言語交換イベントやスポーツイベント、演奏会など)が開催されているので、そういったものに積極的に参加してみるのがよいと思います。そうすることで現地学生との交流や英語を使う機会が一気に増えます。他の参加者の方で、現地学生の方と友達になってドライブに連れて行って貰えたという人も何人かいました。③他の参加者と一緒に観光に行くせっかくの機会ですから、授業外の時間にはぜひ他の参加者の方を誘って観光に行くのが良いと思います。そうすれば参加者間の親睦も深まります。大学から歩いて10~20分ほどのところにあるGliderportという場所は近くて綺麗な夕日が見れてかなりおすすめです。乗り放題のパスを貰えるバスや電車を使えば市内のどこでも簡単に行けます(短い移動にはバス、遠距離移動には電車を使うのが良いです)。移動の際にはGoogle Mapがかなり便利です(どのバスや電車に乗ればいいのかが目でわかります。Appleの地図アプリよりも詳しい情報が知れます。)。ダウンタウン付近は治安があまり良くないので気を付けてください。

■準備段階や留学中に役に立ったウェブサイト、出版物/Websites or publications which were useful while preparing for or during your time overseas :

Google Maps

東京大学 海外留学・国際交流プログラム報告書(短期プログラム用)

The University of Tokyo Study Abroad/Student Exchange Program Report Form (for programs from a week to 3 months)

記入日/Date: 2024/3/7

- ID: C23278
- 参加プログラム/Program: グローバル教育センターウィンタープログラム
- プログラム情報/Program info.: <https://www.u-tokyo.ac.jp/adm/go-global/ja/program-list-short-winter.html>
- 派遣先大学/Host university: カリフォルニア大学サンディエゴ校
- プログラム期間/Program period 2024/2/19 ~ 2024/3/1
- 東京大学での所属学部・研究科等/Faculty/Graduate School at UTokyo: 文学部
- 学年(プログラム開始時)/Year at the time of Study Abroad: 学部 2 年

■ 参加にあたってこの時期を選んだ理由/Reason for choosing this period to participate:
3年からの長期留学の準備。
■ 参加を決めるまでの経緯/How and why did you decide to participate?:
3年からの長期留学に備えるため。

プログラムについて/About the program you participated in

■ 概要/Overview:
Preparatory Seminar → 授業 → Feed Back というサイクルで、少人数でも大人数でも学びの場があった。
■ 学習・研究以外の活動で、取り組んだものをすべて教えてください/Activities you took part in other than this program:
スポーツ, 文化活動
■ 学習・研究以外の活動で、取り組んだものについて、具体的に教えてください/Details of the activities you chose in other than this program:
現地の部活に見学しに行ったり、大学のレクリエーション連盟の提供しているヨガのレッスンを受講したりした。
■ 週末の過ごし方を教えてください/How did you spend the weekends and vacations?:
授業を聴講したり、観光したりした。
■ プログラム期間中の自由時間について、ご意見をお聞かせください/How did you think about the program time slot (time-zone difference):
自由時間よりもコンテンツを増やしてほしい
■ プログラム日数(長さ)はいかがでしたか/How was the length of the program?:
ちょうどよい

参加前の準備・手続きについて/About preparations and procedures before participation

■ プログラムへの参加手続き/Procedures for participation:
奨学金の申請外務省のたびレジへの登録、付帯海学保険への加入、OSSMA への加入。
■ 東京大学の所属学部・研究科(教育部)での手続き/Procedures required by faculties or graduate schools at UTokyo:

特になし
■語学関係の準備/Language preparation :
IELTS7.0
■ビザの手続き/ Procedures for visa :
ESTA への登録

費用・奨学金に関すること/About expenses and scholarships to participate in studying abroad

■参加するために要した費用/Expenses of participation :		
航空費/Airfare	400,000	円/JPY
派遣先大学への支払い(授業料・施設利用料など)/Payment to host institution (tuition, facilities fee, etc.)	500,000	円/JPY
教科書代・書籍代/Textbook / Book	2,500	円/JPY
海外留学保険料(東京大学指定のもの) /Overseas travel insurance fee (designated by UTokyo)	15,000	円/JPY
保険・社会保障料(留学先で必要だったもの) /Insurance and/or social security (required by host institution/region/country)	0	円/JPY
■その他、補足等/Additional comments :		

■留学先での毎月の生活費/Monthly cost of living during the study abroad period :		
家賃/Rent	500,000	円/JPY
食費/Food	10,000	円/JPY
交通費/Transportation	30,000	円/JPY
娯楽費/Entertainment/Leisure	50,000	円/JPY
■その他、補足等/ Additional comments :		
■プログラム参加のための奨学金の受給有無/Scholarships to participate :		
受給しなかった。		
■奨学金の支給機関・団体名等/Name of the source of the scholarships :		
■受給金額(月額)/Monthly stipend :		
■受給金額についての補足等/Additional comments about the monthly stipend :		
■奨学金をどのように見つけたか/How did you find the scholarships? :		

プログラムを振り返って/Reflection

■プログラムに参加したことの意義、その他所感/Impact of the participation on yourself or your thoughts :

アメリカへの留学に対するビジョンの解析度が高まった。

■今後のキャリアに対する考え方や就職活動に与えた影響/Impact of the program on your thoughts for a career or job hunting :

アメリカへの留学に対するビジョンの解析度が高まった。

■進路・就職先(就職希望先)/Career/Occupation (planned):

公的機関, 民間企業

■今後留学を考えている学生へのメッセージ、アドバイス/Any messages or advice for future participants :

事前リサーチは綿密に。

■準備段階や留学中に役に立ったウェブサイト、出版物/Websites or publications which were useful while preparing for or during your time overseas :

大学の公式サイト

東京大学 海外留学・国際交流プログラム報告書(短期プログラム用)

The University of Tokyo Study Abroad/Student Exchange Program Report Form (for programs from a week to 3 months)

記入日/Date: 2024/3/7

■ID: C23279

■参加プログラム/Program: グローバル教育センターウィンタープログラム

■プログラム情報/Program info.: <https://www.u-tokyo.ac.jp/adm/go-global/ja/program-list-short-winter.html>

■派遣先大学/Host university: カリフォルニア大学サンディエゴ校

■プログラム期間/Program period 2024/2/19 ~ 2024/3/1

■東京大学での所属学部・研究科等/Faculty/Graduate School at UTokyo: 学際情報学府

■学年(プログラム開始時)/Year at the time of Study Abroad: 修士 1 年

■参加にあたってこの時期を選んだ理由/Reason for choosing this period to participate:

個人スケジュールにより、そんなに忙しくない春休みを選びました。

■参加を決めるまでの経緯/How and why did you decide to participate?:

最初は友達からプログラムのことを聞いた。聞いてから、短期留学としてはいい経験になるかもしれないと思って、説明会にも参加した。経費と派遣先と時間などの色々状況を考えたら、UCSD を選択した。

プログラムについて/About the program you participated in

■概要/Overview:

レクチャーは全部面白いと思う。特に文化コードの議論とアメリカ司法システムのレクチャーは印象深い。アメリカ司法体制のレクチャーに従って、実際に最高法院に行けるチャンスもあったのは嬉しかった。チャレンジコースとコミュニケーション活動も面白くて、プログラムのみならず現地の学生たちと繋がった。

■学習・研究以外の活動で、取り組んだものをすべて教えてください/Activities you took part in other than this program:

スポーツ, 文化活動

■学習・研究以外の活動で、取り組んだものについて、具体的に教えてください/Details of the activities you chose in other than this program:

学校内のクライミング館とダンススタジオに行ったことがある。みんなと一緒にビーチバレーやったこともある。

■週末の過ごし方を教えてください/How did you spend the weekends and vacations?:

ディズニーランドとサンディエゴ動物園に行った。

■プログラム期間中の自由時間について、ご意見をお聞かせください/How did you think about the program time slot (time-zone difference):

特に不満はない

■プログラム日数(長さ)はいかがでしたか/How was the length of the program?:

短い

参加前の準備・手続きについて/About preparations and procedures before participation

■プログラムへの参加手続き/Procedures for participation :

渡航情報届の提出、Google フォームでのフライト情報提出、オリエンテーションへの参加、アメリカのビザ申請(中国籍のため)、海外保険の加入と送金。

■東京大学の所属学部・研究科(教育部)での手続き/Procedures required by faculties or graduate schools at UTokyo :

UTAS での申請時、学部は東大ではなくて、学部時期の成績記入は手作業で登録する必要がある。もしかして直接に PDF 書類をアップロードできたらもっと便利になると思う。

■語学関係の準備/Language preparation :

出発前は TOEFL 試験を受けたが、そんなに厳しく要求されていなかった。レクチャーの先生たちも優しいし、TA の方たちもいつも優しく、できるだけ英語の言語環境を作ってくれた。

■ビザの手続き/Procedures for visa :

アメリカの B1・B2 ビザを取得した。(中国籍として)最初は DS160 を作成して、ビザ面接を予約して、面接を受けてから一週間後、ビザを受けた。DS160 の記入は少し時間かかる気がするので、一時間～二時間くらいの時間を確保する方がいいと思う。記入してからすぐ WEB サイトで面接時間を予約する。時間的にできるだけ早く予約する方がいいかもしれない(一ヶ月内の予約を取れない場合がある)。ビザを受けた後、渡航の直前に、EVUS の申請も必要である。

費用・奨学金に関すること/About expenses and scholarships to participate in studying abroad

■参加するために要した費用/Expenses of participation :

航空費/Airfare	240,000	円/JPY
派遣先大学への支払い(授業料・施設利用料など)/Payment to host institution (tuition, facilities fee, etc.)	580,108	円/JPY
教科書代・書籍代/Textbook / Book	0	円/JPY
海外留学保険料(東京大学指定のもの) /Overseas travel insurance fee (designated by UTokyo)	5,250	円/JPY
保険・社会保障料(留学先で必要だったもの) /Insurance and/or social security (required by host institution/region/country)	0	円/JPY

■その他、補足等/Additional comments :

ビザ申請費 200ドル、食品と生活必需品購入費 100ドル

■留学先での毎月の生活費/Monthly cost of living during the study abroad period :

家賃/Rent	523,425	円/JPY
食費/Food	89,075	円/JPY
交通費/Transportation	6,000	円/JPY
娯楽費/Entertainment/Leisure	23,000	円/JPY

■その他、補足等/ Additional comments :
飛行機調整料金 40,000 円
■プログラム参加のための奨学金の受給有無/Scholarships to participate :
受給した。
■奨学金の支給機関・団体名等/Name of the source of the scholarships :
長島雅則奨学金
■受給金額(月額)/Monthly stipend :
100,000 円
■受給金額についての補足等/Additional comments about the monthly stipend :
■奨学金をどのように見つけたか/How did you find the scholarships? :
大学(本部国際教育推進課)からの案内, ネット上の情報や掲示物などから見つけた

プログラムを振り返って/Reflection

■プログラムに参加したことの意義、その他所感/Impact of the participation on yourself or your thoughts :
このプログラムによって、みんなと出会えて、本当に良かったと思う。
■今後のキャリアに対する考え方や就職活動に与えた影響/Impact of the program on your thoughts for a career or job hunting :
元々決めたけど、このプログラムの経験によって、自分の能力により自信ができたので、これから自分のターゲットを目指して頑張りたいと思う。
■進路・就職先(就職希望先)/Career/Occupation (planned) :
研究職
■今後留学を考えている学生へのメッセージ、アドバイス/Any messages or advice for future participants :
最初は確かに不安だけど、それを乗り越えて、結局絶対いい思い出が作られる。
■準備段階や留学中に役に立ったウェブサイト、出版物/Websites or publications which were useful while preparing for or during your time overseas :
https://www.xiaohongshu.com/explore

東京大学 海外留学・国際交流プログラム報告書(短期プログラム用)

The University of Tokyo Study Abroad/Student Exchange Program Report Form (for programs from a week to 3 months)

記入日/Date: 2024/3/8

- ID: C23280
- 参加プログラム/Program: グローバル教育センターウィンタープログラム
- プログラム情報/Program info.: <https://www.u-tokyo.ac.jp/adm/go-global/ja/program-list-short-winter.html>
- 派遣先大学/Host university: カリフォルニア大学サンディエゴ校
- プログラム期間/Program period 2024/2/19 ~ 2024/3/1
- 東京大学での所属学部・研究科等/Faculty/Graduate School at UTokyo: 法学部
- 学年(プログラム開始時)/Year at the time of Study Abroad: 学部 4 年

■ 参加にあたってこの時期を選んだ理由/Reason for choosing this period to participate:
卒業前最後だから。
■ 参加を決めるまでの経緯/How and why did you decide to participate?:
卒業前最後に今まで行ったことのないアメリカに行きたかった。募集が始まる前から参加することは決めていた。

プログラムについて/About the program you participated in

■ 概要/Overview:
1 日に 1 つ講義があるかないかで、予習用に文献が配布される。事前に読み切ることは難しくは無いと思う。裁判所見学は面白かった。
■ 学習・研究以外の活動で、取り組んだものをすべて教えてください/Activities you took part in other than this program:
スポーツ, 文化活動
■ 学習・研究以外の活動で、取り組んだものについて、具体的に教えてください/Details of the activities you chose in other than this program:
現地の人と遊ぶ。
■ 週末の過ごし方を教えてください/How did you spend the weekends and vacations?:
プログラムにあったディズニー、加えてダウントウンの散策。
■ プログラム期間中の自由時間について、ご意見をお聞かせください/How did you think about the program time slot (time-zone difference):
もう少し自由時間がほしかった。
■ プログラム日数(長さ)はいかがでしたか/How was the length of the program?:
ちょうどよい

参加前の準備・手続きについて/About preparations and procedures before participation

■ プログラムへの参加手続き/Procedures for participation:
フォームや保険の申し込みなど複数ある。itclms や送信されるメールを注視する。

<p>■ 東京大学の所属学部・研究科(教育部)での手続き/Procedures required by faculties or graduate schools at UTokyo :</p> <p>法学部であればこの期間は気にすることはない。</p>
<p>■ 語学関係の準備/Language preparation :</p> <p>なし。恐らく話す事より聞く事の方が相対的に難しい。</p>
<p>■ ビザの手続き/ Procedures for visa :</p> <p>なし</p>

費用・奨学金に関すること/About expenses and scholarships to participate in studying abroad

<p>■ 参加するために要した費用/Expenses of participation :</p>		
航空費/Airfare	200,000	円/JPY
派遣先大学への支払い(授業料・施設利用料など)/Payment to host institution (tuition, facilities fee, etc.)	600,000	円/JPY
教科書代・書籍代/Textbook / Book	0	円/JPY
海外留学保険料(東京大学指定のもの)/Overseas travel insurance fee (designated by UTokyo)	6,000	円/JPY
保険・社会保障料(留学先で必要だったもの)/Insurance and/or social security (required by host institution/region/country)	0	円/JPY
<p>■ その他、補足等/Additional comments :</p>		
<p> </p>		

<p>■ 留学先での毎月の生活費/Monthly cost of living during the study abroad period :</p>		
家賃/Rent	0	円/JPY
食費/Food	80,000	円/JPY
交通費/Transportation	0	円/JPY
娯楽費/Entertainment/Leisure	20,000	円/JPY
<p>■ その他、補足等/ Additional comments :</p>		
<p> </p>		
<p>■ プログラム参加のための奨学金の受給有無/Scholarships to participate :</p> <p>受給した。</p>		
<p>■ 奨学金の支給機関・団体名等/Name of the source of the scholarships :</p> <p>JASSO</p>		
<p>■ 受給金額(月額)/Monthly stipend :</p> <p>80,000 円</p>		
<p>■ 受給金額についての補足等/Additional comments about the monthly stipend :</p>		
<p> </p>		
<p>■ 奨学金をどのように見つけたか/How did you find the scholarships? :</p>		

大学(本部国際教育推進課)からの案内

プログラムを振り返って/Reflection

■プログラムに参加したことの意義、その他所感/Impact of the participation on yourself or your thoughts :

日本で暮らせる事の幸せを実感した。現地の人との関わりは自分次第ということが過去の体験記に書かれていたが、想像以上に機会はその辺りに転がっていた。ただ、行きたいサークル・団体の活動時間は、当然事前に確認しておくべきである。

■今後のキャリアに対する考え方や就職活動に与えた影響/Impact of the program on your thoughts for a career or job hunting :

東大の人間や現地の学生のキャリアへの見方に刺激を受けた。

■進路・就職先(就職希望先)/Career/Occupation (planned) :

民間企業

■今後留学を考えている学生へのメッセージ、アドバイス/Any messages or advice for future participants :

海外という環境に、ひとまず慣れられるので初心者向け。経験があるという人は別のものを選ぶと良い。

■準備段階や留学中に役に立ったウェブサイト、出版物/Websites or publications which were useful while preparing for or during your time overseas :

UCSD のサークルの多くはインスタをやっているなのでそこで情報が出ている。

東京大学 海外留学・国際交流プログラム報告書(短期プログラム用)

The University of Tokyo Study Abroad/Student Exchange Program Report Form (for programs from a week to 3 months)

記入日/Date: 2024/3/8

- ID: C23281
- 参加プログラム/Program: グローバル教育センターウィンタープログラム
- プログラム情報/Program info.: <https://www.u-tokyo.ac.jp/adm/go-global/ja/program-list-short-winter.html>
- 派遣先大学/Host university: カリフォルニア大学サンディエゴ校
- プログラム期間/Program period 2024/2/19 ~ 2024/3/1
- 東京大学での所属学部・研究科等/Faculty/Graduate School at UTokyo: 教育学研究科
- 学年(プログラム開始時)/Year at the time of Study Abroad: 修士 2 年

■参加にあたってこの時期を選んだ理由/Reason for choosing this period to participate:
卒業前で最後のチャンスと思ったため。
■参加を決めるまでの経緯/How and why did you decide to participate?:
海外大学院への進学を検討しているので、その雰囲気味わえることに魅力を感じ、応募した。迷った点は費用面(円安があまりにひどかったため)。

プログラムについて/About the program you participated in

■概要/Overview:
基本は講義、数回プログラム参加者同士のコミュニケーションのためのイベントや、現地学生とのネットワーキングイベントもある。
■学習・研究以外の活動で、取り組んだものをすべて教えてください/Activities you took part in other than this program:
取り組んでいない
■学習・研究以外の活動で、取り組んだものについて、具体的に教えてください/Details of the activities you chose in other than this program:
観光や講義で時間が埋まったため。
■週末の過ごし方を教えてください/How did you spend the weekends and vacations?:
観光
■プログラム期間中の自由時間について、ご意見をお聞かせください/How did you think about the program time slot (time-zone difference):
もう少し自由時間がほしかった。自分の身の安全は自分で守れるので、好きにさせてほしかった
■プログラム日数(長さ)はいかがでしたか/How was the length of the program?:
短い

参加前の準備・手続きについて/About preparations and procedures before participation

■プログラムへの参加手続き/Procedures for participation:
プログラム料金の支払い・フライト予約

■東京大学の所属学部・研究科(教育部)での手続き/Procedures required by faculties or graduate schools at UTokyo :
海外渡航届の提出
■語学関係の準備/Language preparation :
出発前の語学レベルは TOEIC800 点程度
■ビザの手続き/ Procedures for visa :
ESTA

費用・奨学金に関すること/About expenses and scholarships to participate in studying abroad

■参加するために要した費用/Expenses of participation :		
航空費/Airfare	200,000	円/JPY
派遣先大学への支払い(授業料・施設利用料など)/Payment to host institution (tuition, facilities fee, etc.)	500,000	円/JPY
教科書代・書籍代/Textbook / Book	0	円/JPY
海外留学保険料(東京大学指定のもの)/Overseas travel insurance fee (designated by UTokyo)	10,000	円/JPY
保険・社会保障料(留学先で必要だったもの)/Insurance and/or social security (required by host institution/region/country)	0	円/JPY
■その他、補足等/Additional comments :		

■留学先での毎月の生活費/Monthly cost of living during the study abroad period :	
家賃/Rent	0 円/JPY
食費/Food	60,000 円/JPY
交通費/Transportation	0 円/JPY
娯楽費/Entertainment/Leisure	30,000 円/JPY
■その他、補足等/ Additional comments :	
■プログラム参加のための奨学金の受給有無/Scholarships to participate :	
受給した。	
■奨学金の支給機関・団体名等/Name of the source of the scholarships :	
JASSO	
■受給金額(月額)/Monthly stipend :	
80,000 円	
■受給金額についての補足等/Additional comments about the monthly stipend :	
■奨学金をどのように見つけたか/How did you find the scholarships? :	

大学(本部国際教育推進課)からの案内

プログラムを振り返って/Reflection

■プログラムに参加したことの意義、その他所感/Impact of the participation on yourself or your thoughts :

海外大学院の講義を体験できたこと、また現地学生と交流の場を持てたことには満足している。

■今後のキャリアに対する考え方や就職活動に与えた影響/Impact of the program on your thoughts for a career or job hunting :

海外大学院へ進学したいという気持ちがより一層強まった。

■進路・就職先(就職希望先)/Career/Occupation (planned) :

民間企業

■今後留学を考えている学生へのメッセージ、アドバイス/Any messages or advice for future participants :

参加を迷っており、金銭的なハードルをクリアできるのであれば、参加した方が良いと思う。

■準備段階や留学中に役に立ったウェブサイト、出版物/Websites or publications which were useful while preparing for or during your time overseas :

過去の体験記