

東京大学での所属学部/研究科・学年(プログラム開始時):

参加プログラム:全学交換留学 派遣先大学: プリンストン大学

卒業・修了後の就職(希望)先: 1.研究職 2.専門職(医師・法曹・会計士等) 3.公務員 4.非営利団体

5.民間企業(業界:金融ないしコンサル ) 6.起業 7.その他( )

#### 派遣先大学の概要

アメリカ合衆国ニュージャージー州の私立大学。アイヴィーリーグの一枝。

#### 留学した動機

日米関係に興味がありアメリカへの留学を希望していたから。

#### 留学の時期など

①留学前の本学での修学状況: 西暦[ 2013 ]年 ・学部/修士/博士[ 3 ]年の[ 冬 ]学期まで履修

②留学中の学籍: 休学/●学

③留学期間: 2014 年 1 月 ~ 20 15年 3 月 ・学部/修士/博士[ 3 ]年時に出発

④留学後の授業履修: 西暦[ 2014 ]年 ・学部/修士/博士[ 4 ]年の[ 冬]学期から履修開始

⑤就職活動の時期: 西暦[ 2013 ]年 学部/修士/博士[ 3]年の[ 11 ]月頃に (・行った/行う予定)

⑥本学での単位数: 留学前の取得単位[ 64 ]単位 留学先で取得し、本学で単位認定申請を行う単位[ 2 ]単位

留学後の取得(予定)単位[ 34 ]単位

⑦入学・卒業/修了(予定)時期: 西暦[ 2011 ]年 [ 4 ]月入学 西暦[ 2015 ]年 [ 3 ]月卒業/修了

⑧本学入学から卒業/修了までの期間: [ 4 ]年[ 0 ]ヶ月間

⑨留学時期を決めた理由: 就職活動の時期等留学する最後のチャンスであったから。

#### 留学の準備

①留学先大学への入学手続き(手続きにあたってのアドバイスなど)

学部審査段階から事前に応募事項に目を通しておいたほうが良いと思いました。

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

大使館での面接等手続きは早めにしたほうが良いと思います。

③医療関係の準備(出発前の健康診断、常備薬、予防接種等)

予防接種は指定のあるものをトラベルクリニックなどで打ちました。あまり病院数も多くないので早めにうったほうが良いと思います。

④保険関係の準備(加入した海外旅行傷害保険・留学保険等)

大学のものを利用しました。

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

一部試験がうけられませんでした。所属学部にある再試験などの制度を利用します。

⑥語学関係の準備(出発前の英語レベル・語学学習等)

東京大学で英語で行われている授業を受講しました。勉強の仕方や関連分野の語彙などが身に付きました。

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

#### 学習・研究について

①履修した授業科目のリスト(授業を履修した場合)

※そのうち、帰国後東京大学で単位認定の申請を行ったものに●をつけてください。

●China's Foreign Relations, Introduction to Macroeconomics, Introduction to Asian American Studies, Public Policy and Public Leadership in the US

**②留学中の学習・研究の概要(授業・予習・復習のスタイル、印象に残っている授業等)**

課題のリーディングが毎週100頁以上課され、まずは読むコツをつかむのに長く時間がかかりました。次第にリーディングがこなせるようになってくると授業での発言をどうするかに悩みました。復習の時間は予習の時間と比較すればほとんどとっておらず、試験前にノートを見返したり友人と重要なポイントを洗い出したりするくらいでした。印象に残っている授業は中国の外交の授業で、教授には留学したばかりで不出来ながら大変良くしていただきました。また他の授業では英語が苦手なことやアメリカのことを知らないことばかりに気をとられたのですが、この授業では日本人としての意見を述べるのができた上それまで大学で勉強したことも活かせ、留学生活で学んだことの集大成とも言える授業でした。

**③1学期あたりの履修科目・単位数、週あたりの学習・研究時間(授業時間・授業以外の学習時間)など**

四コースが平均であり、日本の単位では2になるようです。週に50分×三コマが一コースの平均で、学習時間はそれと同じかそれ以上かかると思います。

**④学習・研究面でのアドバイス**

アメリカはディスカッションが重要視されたので語学力、文化耐性ともに最初は足りず大変苦労しました。外国人同士で話すのとアメリカ人にまざるのでは違うと思いました。

**⑤語学面での苦労・アドバイス等**

上記と同様、英語が話せてもアメリカ特有の表現やジョーク、文化を知らず苦労しました。

**生活について**

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

寮

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

冬だったのでとても雪が激しかったのですが、春や秋は大変過ごしやすいようです。大学周囲には少し街と住宅街があるのみで、基本的に大学内で生活が完結しました。どこでもクレジットカードが使えました。

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

治安は良いのですがあまり夜遅くは出歩かないようにしました。

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

**・毎月の生活費とその内訳**

寮費と食事の契約を結べば殆ど生活費はかからない。

**・留学に要した費用総額とその内訳**

120万円 (50万:寮費 40万:食事契約代 10万:渡航費 20万:諸経費)

**⑤奨学金(受給していた場合は、支給機関・支給額・見つけた方法など)**

JASSO 支給のもの、大学を通して。

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

留学生のサークルに所属し、またテニスをした。長期休暇は旅行をした。

**派遣先大学の環境について**

**①留学生へのサポート体制(語学面・学習面・生活面・精神面でのサポート等)**

最初は担当者の方が大変親切にサポートしてくださいました。助けてくれるセンターもありますが、しかし基本は自分で助けを求めなければなりません。

**②大学の設備(図書館・スポーツ施設・食堂・PC環境等)**

大変整っており、全ての環境がよくできていました。

**留学と就職活動について**

**①(就職活動を既に行った場合)留学が就職活動に与えた影響、メリット・デメリットなど**

**②(今後就職活動を行う場合)留学が就職に対する考え方に与えた影響**

アメリカ人の就職への意識は大変高いので、自分も積極的に頑張ろうと思いました。

**③留学中の就職活動への対策など(もしあれば)**

特になし

**④就職が決まっている場合は、差し支えない範囲で就職先をお知らせください**

1.研究職 2.専門職(法曹・医師・会計士等)(職名: ) 3.公的機関(機関名: )

4.非営利団体(団体名又は分野: ) 5.民間企業(企業名又は業界: )

6.起業(分野: ) 7.その他( )

**留学を振り返って**

**①留学の意義、留学を通じて成長したこと、その他留学を通じての所感**

語学、勉強、文化、などさまざまなことを学びましたが一番の成長は自分のアイデンティティをよく考えるようになった事です。留学生も多くいますがそれでもアメリカ人が圧倒的に多くその中に日本人として入っていく事は大変でもあり同時に楽しくもありました。

**②留学後の予定**

法学部で継続して勉強します。

**③今後留学を考えている学生へのメッセージ・アドバイス**

大変貴重な経験をさせていただき、楽しく過ごせました。留学を考えていらっしゃるのであればおすすめいたします。

**その他**

**①準備段階や留学中に役に立ったウェブサイト・出版物**

**②その他東京大学のホームページ・出版物等に掲載してよい留学中の写真があれば添付してください。**

東京大学 海外留学・国際交流プログラム報告書(3ヶ月以上1年未満)

2014年 6月 24日

東京大学での所属学部/研究科・学年(プログラム開始時): 博士課程1年

参加プログラム: 全学交換留学 派遣先大学: プリンストン大学

卒業・修了後の就職(希望)先: 1.研究職 2.専門職(医師・法曹・会計士等) 3.公務員 4.非営利団体  
5.民間企業(業界: ) 6.起業 7.その他( )

**派遣先大学の概要**

プリンストン大学は、アメリカのニュージャージー州プリンストンに位置し、アイビー・リーグに属する名門大学です。ニューヨーク市内からは、車で1時間半から2時間ほどの距離です。

**留学した動機**

大きくは二点です。一つは、英語の訓練です。アメリカの大学でゼミに参加し、ペーパーを書くことで、英語での学術活動の訓練となることを期待しました。二点目は、アメリカの政治学のやり方、流儀に触れることです。アメリカは政治学が大変発達していると言われていたのですが、学者や学生達がどのような問題意識、視点、研究手法を持っているのか、どのように学会や研究会が運営されているのか、などについて体感したいと考えていました。また、もちろんその過程でアメリカでの研究仲間を見つけ、学術交流をすることも重要な目的でした。

**留学の時期など**

①留学前の本学での修学状況: 2014年 博士1年の冬学期まで履修

②留学中の学籍: 留学

③留学期間: 2014年2月 ~ 2014年6月 博士1年時に出発

④留学後の授業履修: 2014年 博士2年の冬学期から履修開始

⑤就職活動の時期: 予定なし

⑥本学での単位数: 留学前の取得単位 [16]単位

留学先で取得し、本学で単位認定申請を行う単位 [0]単位

留学後の取得(予定)単位 [4]単位

⑦入学・卒業/修了(予定)時期: 2013年4月入学 2016年3月修了予定

⑧本学入学から卒業/修了までの期間: [ ]年[ ]ヶ月間

⑨留学時期を決めた理由:

博士課程の間に留学することが以前より計画されていましたが、9月出発は準備が間に合わなかったため、アメリカの春学期(2月~6月)に合わせて、1月末出発になりました。

## 留学の準備

### ①留学先大学への入学手続き(手続きにあたってのアドバイスなど)

全学交換留学の場合は、プリンストンへの入学手続きは非常に簡単で、特に困ることはありません。合格通知がメールで届いたら、そのメールにある URL からオファーに返事をすればいいです。

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

ビザは比較的に面倒な手続きですが、アメリカ大使館のウェブページを確認して、早めに書類を準備することをおすすめします。ビザ取得は大使館での面接が必須なので、その予約も余裕を持ってやるといいでしょう。

### ③医療関係の準備(出発前の健康診断、常備薬、予防接種等)

アメリカの場合は、予防接種が非常に面倒なので、合格通知が届いたら、すぐに準備を始める必要があります。幸いながら、東大の学内にトラベルクリニックが出来ましたから、予防接種はそこで受けられます。本当にありがたい限りです。

### ④保険関係の準備(加入した海外旅行傷害保険・留学保険等)

保険はかなり高額になります。実際には体が丈夫であれば、留学先で病院に行きませんから、掛け捨てになる可能性も高いですが、万が一のために、必ず加入しなければなりません(たしか国際交流課からも必須として要求されている気がします)。有名どころの会社であれば、適切な保障額のものを選んで加入すれば問題ないかと思います。

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

幸いながら、出発はちょうど東大での冬学期が終わるタイミングだったので、東大での履修計画には全く悪影響を及ぼしていません。留学出発前は、指導教員にスケジュールを報告し、また、研究科の事務に海外渡航届を提出しました。事務手続きはさほど面倒ではありません。

### ⑥語学関係の準備(出発前の英語レベル・語学学習等)

出願時は TOEFL iBT で 87 点で、点数がかなり低く、アメリカで苦勞することが予想されました。留学に備えて、インターネットの音声チャットを利用した英会話訓練サービスでスピーキングの練習を重ねました。

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

日常的に使っているお気に入りのものは持っていくのがいいでしょう。しかし、アメリカも豊かな社会なので、大抵のものは買えます。我々には Amazon という強い味方がいます。運転免許の更新や、税金、年金関係の書類、外国人であれば、日本での在留ビザなど、日本での行政手続は海外からでは難しいので、できることは出発前に片付けておくべきです。

## 学習・研究について

### ①履修した授業科目のリスト(授業を履修した場合)

※そのうち、帰国後東京大学で単位認定の申請を行ったものに●をつけてください。

China's Foreign Relations

International Security Studies

Military, State and Society

The Study of Comparative Politics

(東大の単位はほぼとり終えているので、単位認定の予定はありません)

### ②留学中の学習・研究の概要(授業・予習・復習のスタイル、印象に残っている授業等)

課題が出されるので、それをひたすら読みます。ほとんどの時間は予習に費やします。復習に関しては、課題に基づいたペーパーが課されるので、それを執筆する際に、以前の課題を読み返します。ほとんどの授業は、ディシプリンの基礎的な文献を購読するので、政治学を体系的に学び直す機会にもなります。

### ③1学期あたりの履修科目・単位数、週あたりの学習・研究時間(授業時間・授業以外の学習時間)など

四つの授業に出ていましたが、単位をとったのは二つです(安全保障と比較政治)。一つの授業につき、約300頁ほどのかなりの量の課題が課されます。すべてを読むのはネイティブでも不可能ですから、自分が興味あるもの、必読の有名な論文などを選んで、読める限り読むようにしました。授業がある日は週に三日(授業は一コマ三時間)だったので、それ以外の四日間で、一日授業一つ分の予習をする生活でした。時間はきっちり計算しながらやっていたわけではないので、はっきりとは申せません。

### ④学習・研究面でのアドバイス

アメリカの大学の特徴は、とにかく大量の文献を読ませることです。どのようにこのやり方に対応するかは人それぞれだと思いますが、まんべんなく要約だけを把握するよりも、いくつか重点的に読み込むものを選んで、きちんと理解することに努めた方が効果的だと思います。

また、学習においては、メンタルも非常に重要な要素になります。厳しい環境に身をおくので、学習についていけないという感覚を持ちやすいのですが、なるべく現実的な目標を立てて、それらを達成しながら力をつけていくのが良いかと思います。自信になるし、精神的な健康を保つことができると思います。私は、授業でどんな簡単な事でもいいので一回は発言をすることを自分の目標としました。

### ⑤語学面での苦勞・アドバイス等

語学では非常に苦勞しました。上で書きましたように、私の英語の試験のスコアはかなり低く、また英語が話されている場所にいったこともほとんどいったことがありませんでした。読む、聴く、話す、書くのすべての面で力不足でした。クラスでも教授の質問を理解できなかつたりすることも少なくありません。しかし、こういう時には、厚顔無恥になるのが一番でした。多少英語が乱れても、しどろもどろになっても、周りの人達はなんとか私の話していることを理解しようとしてくれます。とりあえず手を挙げる、それが一番簡単かつ効果的だと思います。

## 生活について

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

プリンストン大学の交換留学では、オンキャンパスの寮が保証されていません。私はオフキャンパスのアパートを借りました。一軒家を6人がシェアする形です。プリンストンは家が古く、住環境もあまり良くないにもかかわらず、家賃が非常に高く、家計を圧迫します。大学が運営しているオフキャンパス・ハウジングのウェブページがあるので、宿舎はそこで探すのが最も無難です。宿探しは、留学準備において、最もストレスフルな作業だと思います。

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

プリンストンの冬は寒く、鬱々しい気分になりますが、春以降の気候は悪くありません。生活環境は個人的には、あまりいいものではないと感じています。プリンストンはいわゆる田舎であり、都会に比べれば不便な面が多いです。スーパーは歩ける距離にはなく、コンビニもありません。週末に買い出し用のバスが出ているので、そういったものを利用することになるかもしれません。お金については、海外で現金を引き出せる口座を作って使っていました。

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

プリンストンは非常に治安がよく、夜中に町中でうろついていても特に危険がありません。医療は大学内の健康センターを使うこととなります。心身の健康管理については、特に困ったことはなかったのですが、アドバイスできることはありませんが、一人で留学していると、ホームシックや鬱々しくなることがありますので、なるべく自宅にこもらず、外に出て大学で人と接することが重要かと思います。

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

#### ・毎月の生活費とその内訳

航空券 14 万円、授業料なし、教科書代約 500 ドル、家賃毎月 930 ドル、食費毎月 300 ドル、交通費なし、娯楽費毎月 100 ドル

#### ・留学に要した費用総額とその内訳

上記合計で約 100 万円ほどになります。それ以外に、日本での準備の費用があります。予防接種が 4 万円ほど、ビザ代が 2 万円ほどです。

### ⑤奨学金(受給していた場合は、支給機関・支給額・見つけた方法など)

大学が出してくださる交換留学向けの奨学金をいただきました。

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

クラスが忙しく、あまり余裕がなかったので、学習以外の生活はさほど充実していませんでした。時々友人とサッカーをしたり、映画を見たりしました。ニューヨーク市に近いので、時間があるときはニューヨークに遊びに行き、ブロードウェイでショーを見たり、ヤンキースの試合を見たりもしました。

## 派遣先大学の環境について

### ①留学生へのサポート体制(語学面・学習面・生活面・精神面でのサポート等)

大学としては、語学パートナー制度があり、また英語のライティングセンターでネイティブチェックを受けることもできます。生活面では、国際センターが留学生向けに昼食会や、茶会などを毎週企画しています。他にもいくらかイベントがあり、それらを利用するといいでしょ。

### ②大学の設備(図書館・スポーツ施設・食堂・PC環境等)

大学の設備は非常に充実しています。図書館は複数あって、夜遅くまで開いています。スポーツ施設では、ジムを無料で利用できます。食堂は、カフェテリアなどがありますが、味や充実度はアメリカですからあまり期待できるものではありません。PC環境は非常に素晴らしいです。東大と違って、大学内ではどこにいてもWi-Fiがつながります。共用のPCもいたるところにあります。印刷は大学内のネットからであれば無料でできるので、授業の資料を用意するにも問題はありません。

## 留学と就職活動について

### ①(就職活動を既に行った場合)留学が就職活動に与えた影響、メリット・デメリットなど

なし。

### ②(今後就職活動を行う場合)留学が就職に対する考え方に与えた影響

研究者志望ですが、留学の経験は必ずしも自分の考え方に影響を与えていません。

### ③留学中の就職活動への対策など(もしあれば)

なし。

### ④就職が決まっている場合は、差し支えない範囲で就職先をお知らせください

- 1.研究職 2.専門職(法曹・医師・会計士等)(職名: ) 3.公的機関(機関名: )
- 4.非営利団体(団体名又は分野: ) 5.民間企業(企業名又は業界: )
- 6.起業(分野: ) 7.その他( )

## 留学を振り返って

### ①留学の意義、留学を通じて成長したこと、その他留学を通じての所感

留学の目的は果たせた。アメリカのコースワークに参加して、英語の訓練をすることと、アメリカの政治学のやり方に触れることはできた。留学の目的やイメージは出発前からできていたので、留学が自分の価値観を大きく変えたということはありませんが、アメリカの視点を獲得することができたのはとても有意義であったと思います。異国での生活で、「タフ」にもなったかも知れません。

### ②留学後の予定

夏休みの後、冬学期は別の大学にまた半年留学します。

### ③今後留学を考えている学生へのメッセージ・アドバイス

目的意識と目標を持って留学に行くべきです。留学は楽しいことばかりではありませんし、期待を裏切ることもあります。でも勉強をしなければなりませんから、歯を食いしばって、なれない土地で己と格闘するしかありませんし、それが留学する意義だと思います。日本はいいところだし、東大は素晴らしい大学です。海外かぶれになる必要はないし、なるべきではないですが、海外に出て、これまでと違った視点を獲得するというのは、自らを一つ成長させてくれる機会ではないでしょうか。

その他

①準備段階や留学中に役に立ったウェブサイト・出版物

東大の Go Global のサイトや、プリンストン大学の関連サイトが有用でしょう。

②その他東京大学のホームページ・出版物等に掲載してよい留学中の写真があれば添付してください。



東京大学での所属学部/研究科・学年(プログラム開始時):学際情報学府 博士二年

参加プログラム:全学交換留学 派遣先大学: プリンストン大学

卒業・修了後の就職(希望)先: 1.研究職 2.専門職(医師・法曹・会計士等) 3.公務員 4.非営利団体  
5.民間企業(業界: ) 6.起業 7.その他( )

**派遣先大学の概要**

Princeton University is one of the top Ivy league universities in the United States, well known for its high-level teaching and research quality. As shown by the big gap between the number of undergraduate and graduates students, it focuses relatively more on the undergraduate education, though it definitely provides a strong graduate education. The Department of East Asian Studies is among the most prestigious institutions focusing on the study of the Korean Peninsular, Japan and China, where the research of the faculty members cut across a wide range of areas, ranging from history to film studies.

**留学した動機**

I am exploring how Japan contributes to the formation of liberal imagination of China among Chinese students studying in Japan between 1895 and 1911 in my dissertation. As Professor Benjamin Elman is among the leading experts specializing in the cultural history of the late Imperial China, I intended to use this exchange opportunity to work with him and receive feedbacks for my research. Meanwhile, I also felt it necessary to take history courses there to strengthen my disciplinary background.

**留学の時期など**

- ①留学前の本学での修学状況: 西暦[ 2014 ]年 学部/修士/博士[ 2 ]年の[ 冬 ]学期まで履修
- ②留学中の学籍: 休学/留学
- ③留学期間: 2014 年 2 月 ~ 2014 年 6 月 学部/修士/博士[ 2 ]年時に出発
- ④留学後の授業履修: 西暦[ 2014 ]年 学部/修士/博士[ 3 ]年の[ 夏 ]学期から履修開始
- ⑤就職活動の時期: 西暦[ 2015 ]年 学部/修士/博士[ 3 ]年の[ 四 ]月頃に(行った/行う予定)
- ⑥本学での単位数: 留学前の取得単位[ 12 ]単位 留学先で取得し、本学で単位認定申請を行う単位[0]単位  
留学後の取得(予定)単位[0]単位
- ⑦入学・卒業/修了(予定)時期: 西暦[2012]年 [ 10 ]月入学 西暦[2014]年 [ 9 ]月卒業/修了
- ⑧本学入学から卒業/修了までの期間: [3]年[ 0]ヶ月間
- ⑨留学時期を決めた理由:

I am planning to start writing my dissertation during the my second year in the Ph.D course, so I chose to get feedbacks on my research proposal before starting writing. Meanwhile, I want to apply for jobs during my third year, so 2014 is the best timing for me to leave Japan for a while.

**留学の準備**

**①留学先大学への入学手続き(手続きにあたってのアドバイスなど)**

N/A

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

It takes time to get the student visa, and especially the I-20 form for the exchange program, so it might be safer to start preparing for applying for the visa three months before the start of the program.

**③医療関係の準備(出発前の健康診断、常備薬、予防接種等)**

Princeton University requires students to take a considerable number of vaccinations before entering the US, so students might not have enough time to complete them. Students are allowed take part of the vaccinations in Japan and finish the remaining in the US.

**④保険関係の準備(加入した海外旅行傷害保険・留学保険等)**

The medical expense is extremely high, so all the exchange students are recommended to get the insurance before departure.

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

N/A

**⑥語学関係の準備(出発前の英語レベル・語学学習等)**

N/A

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

N/A

#### 学習・研究について

①履修した授業科目のリスト(授業を履修した場合)

※そのうち、帰国後東京大学で単位認定の申請を行ったものに●をつけてください。

N/A

②留学中の学習・研究の概要(授業・予習・復習のスタイル、印象に残っている授業等)

The graduate courses are taught in the seminar style, expecting students to read and write a lot.

③1学期あたりの履修科目・単位数、週あたりの学習・研究時間(授業時間・授業以外の学習時間)など

For graduate students, three seminar courses are already quite enough.

④学習・研究面でのアドバイス

N/A

⑤語学面での苦勞・アドバイス等

N/A

#### 生活について

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

Tigertrade

Housing Office of Princeton University

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

Very brutal winter

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

N/A

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

・毎月の生活費とその内訳

N/A

・留学に要した費用総額とその内訳

N/A

⑤奨学金(受給していた場合は、支給機関・支給額・見つけた方法など)

N/A

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

Princeton is connected to New York City through train which approximately takes 1.5 hours.

#### 派遣先大学の環境について

①留学生へのサポート体制(語学面・学習面・生活面・精神面でのサポート等)

The exchange undergraduates are relatively well managed but Princeton University have not built a effective system to cope with the exchange graduates. Therefore, keep in close touch with the department secretary.

②大学の設備(図書館・スポーツ施設・食堂・PC環境等)

Great Library with a large collection of books in East Asian Languages

#### 留学と就職活動について

①(就職活動を既に行った場合)留学が就職活動に与えた影響、メリット・デメリットなど

Study abroad two years before the starting of the job hunting activities.

②(今後就職活動を行う場合)留学が就職に対する考え方に与えた影響

N/A

③留学中の就職活動への対策など(もしあれば)

N/A

**④就職が決まっている場合は、差し支えない範囲で就職先をお知らせください**

- 1.研究職 2.専門職(法曹・医師・会計士等)(職名: ) 3.公的機関(機関名: )  
4.非営利団体(団体名又は分野: ) 5.民間企業(企業名又は業界: )  
6.起業(分野: ) 7.その他( )

**留学を振り返って**

**①留学の意義、留学を通じて成長したこと、その他留学を通じての所感**

I have received many precious feedbacks to my research. The seminars I took are very helpful and enhanced my background in the history discipline.

**②留学後の予定**

I plan to continue writing my dissertation which I have started in Princeton.

**③今後留学を考えている学生へのメッセージ・アドバイス**

N/A

**その他**

**①準備段階や留学中に役に立ったウェブサイト・出版物**

N/A

**②その他東京大学のホームページ・出版物等に掲載してよい留学中の写真があれば添付してください。**

N/A

東京大学での所属学部/研究科・学年(プログラム開始時):東京大学人文社会系研究科博士課程3年

参加プログラム:全学交換留学 派遣先大学:プリンストン大学

卒業・修了後の就職(希望)先: 1.研究職 2.専門職(医師・法曹・会計士等) 3.公務員 4.非営利団体  
5.民間企業(業界: ) 6.起業 7.その他( )

**派遣先大学の概要**

アメリカ、ニュージャージーにあるアイヴィーリーグの一つ。

**留学した動機**

昔からなんとしてもアメリカの教育機関で教育を受けたかったのと、プリンストンでは自分の専門分野である心理学の教員スタッフ、ならびに研究環境が充実していたから。

**留学の時期など**

- ① 留学前の本学での修学状況: 西暦[2014]年 学部/修士/博士[3]年の[冬]学期まで履修
- ② 留学中の学籍: 休学/留学
- ③ 留学期間: 2014年2月 ~ 2013年1月 学部/修士/博士[3]年時に出発
- ④ 留学後の授業履修: 西暦[ ]年 学部/修士/博士[ ]年の[ ]学期から履修開始
- ⑤ 就職活動の時期: 西暦[2015]年 学部/修士/博士[3]年の[1]月頃に(行った/行う予定)
- ⑥ 本学での単位数: 留学前の取得単位[42]単位 留学先で取得し、本学で単位認定申請を行う単位[ ]単位  
留学後の取得(予定)単位[ ]単位
- ⑦ 入学・卒業/修了(予定)時期: 西暦[2010]年 [4]月入学 西暦[2016]年 [3]月卒業/修了
- ⑧ 本学入学から卒業/修了までの期間: [ ]年[ ]ヶ月間
- ⑨ 留学時期を決めた理由:  
博士課程を卒業する前に、なんとしても留学をしたかったため。

**留学の準備**

**①留学先大学への入学手続き(手続きにあたってのアドバイスなど)**

大学院で研究する場合、特定の指導教員の下で研究することになるため、知り合いの指導教員を把握しておくことがまず必ずやっておくべきことです。

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

ビザの申請は、なるべく早く行っておくといいです。

**③医療関係の準備(出発前の健康診断、常備薬、予防接種等)**

予防接種も、なるべく早く済ましておくといいです。日にちを開けて計4回摂取するものもあるため、余裕を持つといと思います。

**④保険関係の準備(加入した海外旅行傷害保険・留学保険等)**

生協の保険に入りました。

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

**⑥語学関係の準備(出発前の英語レベル・語学学習等)**

なにより TOEFL IBT は、望んだ点数を取るためにかなり時間がかかります。1年前、いや2年前から準備しておくといいでしょう。学習のために、英語のドラマや映画もおすすめです。楽しみながら語学力を伸ばせます。データはまだ取っていませんが、プリンストン大に受かった海外の学生たちは、だいたいドラマや映画を利用したといっています。

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

英会話の練習は、オンラインのものなどを利用してやっておくといいでしょう。自分が考えている以上に、現地では英語が分からないといと思います。単語は出来るだけ頭に入れておくといいです。また、海外の大学では、積極的に交流する姿勢がないと孤独となるため、日本においてできるだけ外国人と交流し、異文化理解力もつけておくといいでしょう。

## 学習・研究について

### ①履修した授業科目のリスト(授業を履修した場合)

※そのうち、帰国後東京大学で単位認定の申請を行ったものに●をつけてください。

Social Psychology Pro-seminar

### ②留学中の学習・研究の概要(授業・予習・復習のスタイル、印象に残っている授業等)

毎週、本の1章分と、論文3本を読んで、授業中に議論します。読む量が半端ではないので、研究室の床で寝ていたことも多々ありました。授業中は、現地の学生7人くらいと議論をすることが必要で、積極性がないと3時間以上、無言の苦痛を味わうことがあります。練習の場なので、練習してみるといいでしょう。赤面すること必至です。成長あり。

### ③1学期あたりの履修科目・単位数、週あたりの学習・研究時間(授業時間・授業以外の学習時間)など

院生は3年生までに、1学期あたり、2・3コマ取るようです。授業以外は、ほとんど学習と研究の時間に費やします。しかし驚いたのが、必ず、友人や家族との交流の時間を設けているところ。このあたり、かなり見習っています。

### ④学習・研究面でのアドバイス

いくら英語力を日本で磨いても、現地では通用しないことが多々あると思います。しかし開き直って、議論の場、交流の場に行くことが重要です。研究以外でも、料理教室、陶芸教室、スポーツ教室、音楽教室など多くのイベントがあります。最初は笑っていることしかできませんが、そのうち慣れますので、チャンスを逃さないようにしてください。日本ではできない経験だらけです。

### ⑤語学面での苦勞・アドバイス等

とにかく、大学でのイベントやパーティーに参加することです。特に、アジア人は文化的背景が異なるので、イベントに参加しない傾向がありました。だいたいのイベントでアジア人は、僕とほか数人だけということが多かった印象です。だいたいは、欧米人が場を支配していました。しかし、留学している意味を考えて、トライしてみてください。

## 生活について

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

大学院生の寮。430人くらいの院生寮のうち、日本人は2、3人。ハリーポッターの世界観を感じさせる外装。詳しくはネットで。家賃は、安い部屋で一ヶ月710ドル。最初は、キャンパス外の家に下宿し、大学のハウジングデパートメントに足を運び、交渉した結果、寮に住むことができました。交換留学生というハンデも、積極性でカバーできます。

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

冬はとにかく寒いです。でも、日本と同じで四季を楽しめます。大学周辺は、小さな街があるだけで、のんびりしています。食事代は高いです。中国や韓国の方が経営する日本料理屋がたくさんあります。現地では、まず銀行に行つて、デビットカードを作るといいでしょう。どこでも使えるので便利です。クレジットカードは、種類によっては、あらかじめ日本で登録しておかないと現地で現金を引きを落とせないので、かなり気をつけて下さい。

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

警察やパブリックセーフティーが24時間監視しているので、かなり安全です。ヘルスセンターがあるので、なにか健康の問題があると、すぐ解決してくれました。また、心の病気になる人に対して、ケアセンターやイベントがたくさんあり、異文化適応の問題があったとしても、問題ないですよ。

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

#### ・毎月の生活費とその内訳

1年間で寮の家賃8000ドル、寮の食堂3500ドルくらいです。この食堂、食べ放題です。

#### ・留学に要した費用総額とその内訳

交際費や交通費を含めると、1ヶ月500ドルくらいでしょうか。

### ⑤奨学金(受給していた場合は、支給機関・支給額・見つけた方法など)

JASSOのもの。

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

スポーツは、マーシャルアーツクラブに入り、毎週キックボクシングをしました。夏の間は、各学部がソフトボールチームを持っているので、心理学部のチームに参加しました。週末は、友人ちとパーティーやバーで楽しんでいました。また、研究に関して、自らワークショップを開き、積極的に自らの研究や日本の文化を伝えるようにしていました。さらに、隣の町トレントンでは、スーブキッチンでボランティアをし、リアルアメリカを体験できました。

## 派遣先大学の環境について

### ①留学生へのサポート体制(語学面・学習面・生活面・精神面でのサポート等)

ライティングセンターがあり、常にライティングをチェックしてくれます。学習全般をサポートするセンターもあり、タイムマネジメントなど相談に乗ってくれます。留学生のためのセンターもあり、困った時はすぐに駆け込むことができます。精神面でも、多くのイベントがあり、心のケアに努めてくれます。メディテーションなど、いいですよ。

## ②大学の設備(図書館・スポーツ施設・食堂・PC環境等)

全てが充実しています。図書館もとてもきれいです。印刷もし放題ですし、PCも使いたい放題です。また、朝の3時まで学生用のセンターがやっており、食事、ビリヤードやテレビ等の娯楽、学習室が完備され、たいへん便利です。多くの学生は、協力し合いながら学習しています。楽しいですよ。

## 留学と就職活動について

### ①(就職活動を既に行った場合)留学が就職活動に与えた影響、メリット・デメリットなど

プリンストンで経験を積んだことで、英語力、国際理解力を積極的にアピールできています。この点、かなり好印象なようです。現在の大学機関は、グローバル化に重点が置かれていると思います。私もぜひ貢献したいです。

### ②(今後就職活動を行う場合)留学が就職に対する考え方に与えた影響

日本だけが就職活動の場ではないことが理解できました。アメリカでも仕事を探すことを考えています。より良い条件の職場はたくさんありますし、一つの職場に固執しないというアメリカ独特の考え方にも影響されました。

### ③留学中の就職活動への対策など(もしあれば)

日本に知り合いがいないと、郵送での応募がしにくいので注意してください。毎回、海外から応募書類を日本で送ることは金銭的にかなり大変です。

### ④就職が決まっている場合は、差し支えない範囲で就職先をお知らせください

- 1.研究職
- 2.専門職(法曹・医師・会計士等)(職名: )
- 3.公的機関(機関名: )
- 4.非営利団体(団体名又は分野: )
- 5.民間企業(企業名又は業界: )
- 6.起業(分野: )
- 7.その他( )

## 留学を振り返って

### ①留学の意義、留学を通じて成長したこと、その他留学を通じての所感

学生のうちに留学することは、もはや義務だと思います。グローバル化が叫ばれているにもかかわらず、プリンストンでは日本人がほとんどいなく、日本の文化を伝えているのは、なんと日本に興味がある外国人という現状です。「日本人はどうして海外に来ないの」と質問されることもありました。もちろん、日本の学習環境、生活環境は整っていますが、十分ではありませんし、海外から学べることもたくさんあります。特に、日本社会が合わないと考えている方は、海外に行って、異なる文化でも生活できることを体験したほうがいいのではないのでしょうか。

日本では非常識なことがたくさん経験できますよ。「日本は小さい国なのに豊かだよ」と多くの人に言われました。「小さい国」だなんて思ってもいなかったですが、考えてみれば小さいですよ。こうやって客観的な目線が養われるのも、留学の良い点かもしれません。

### ②留学後の予定

日本の大学で教員となります。その後、海外での研究生生活をできるポジションに応募する予定です。ワクワクします。

### ③今後留学を考えている学生へのメッセージ・アドバイス

日本人が本当に少ないので、ぜひ行ってください。マイノリティーとしての生活を送ることで、180度違う視点を得られます。学生のうちに、ぜひ体験してみてください。チャンスは今しかないですよ、本当に。

## その他

### ①準備段階や留学中に役に立ったウェブサイト・出版物

### ②その他東京大学のホームページ・出版物等に掲載してよい留学中の写真があれば添付してください。