

報告書

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年未満用)

The University of Tokyo Study Abroad/Student Exchange Program Report Form (for programs from one semester to a year)

記入日/Date: 2023/6/5

■ID: A22016

■参加プログラム/Program: 全学交換留学

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

■派遣先大学/Host university: ノースイースタン大学

■留学期間/Program period (yyyy/mm/dd): 2022/9/1 ~ 2023/4/28

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

■学年(留学開始時)/Year at the time of study abroad: 学部4年

■留学を決めるまでの経緯/How and why did you decide to study abroad? :

海外に住んだ経験がなかったので、日本の外で生活すること自体に関心があり、またそれを通じて自分自身と日本を相対的に捉えることができるようになりたいと思ったことが動機。留学することを決めたのは2019年7月ごろ。学部4年で留学することは迷ったが、しなければ後悔するだろうとあまり深いことは考えずに決断した。

留学の時期について/About the timing of the study abroad period

■留学前の本学での修学状況/Academic status BEFORE the program :

2022年/Academic year / 学部4年/University year / S2学期まで履修/Completed semester

■留学中の学籍/Academic Status during the studying abroad/program :

留学

■留学後の本学での修学状況/Academic status ON RETURN :

2023年/Academic year / 学部4年/University year / S2学期から履修開始/Semester

■留学にあたってこの時期を選んだ理由/Reason for choosing this period to study abroad :

本来は学部3年での留学を予定していたが、コロナの状況などから1年留学時期を遅らせた。

学習・研究について/About study and research

■留学先で履修した授業科目と単位数の詳細/Subjects taken and credits earned :

・Financial Economics/4
・Competition Policy and Regulation/4
・American Government/4・Global Political Economy/4
・Antitrust Economics/4
・Economic Growth and Development/4

■留学中の学習・研究の概要/Overview of the study/research during study abroad :

講義やディスカッション、グループワークなどの様々な形式が採用されている。各授業において予習・復習をすることが求められる。自身の語学力を考慮すると、日本で勉強しているとき以上に予習が重要だと感

じた。
■ 留学先での 1 学期あたりの履修科目数と履修単位数/Number of subjects registered per semester and credits earned per semester :
1~3 科目/Subjects / 11~20 単位/credits
■ 1 週間あたりの学習・研究に費やした時間/Hours spent for study/research per week :
21 時間以上/hours
■ 学習・研究以外の活動で取り組んだもの/Activities you took part in other than study/research :
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の内容、または取り組まなかった理由/Details of the activities you chose, or the reason why you did not take part in any activity other than study/research :
学内のサークルや学外の社会人リーグなどで平均週 3,4 回サッカーをしていた。また、学内の日本コミュニティに所属し時々イベントに参加していた。
■ 週末や長期休暇の過ごし方/How did you spend the weekends and vacations? :
週末のうち最低 1 日は予習・復習に費やす必要があった。その他は、友人と食事をしたりスポーツをしたりしていた。長期休暇中は友人とまたは一人で周辺地域を旅行していた。

派遣先大学の環境について/About environment at the host institution

■ 設備/Facilities :
図書館は 24 時間開館している。ジムやグラウンドなどのスポーツ施設は非常に充実しているので運動するのに困ることはない。屋外のグラウンドは冬になるとドームで囲われるので天候に左右されずスポーツを楽しむことができる。Cafeteria でピザやフライドチキンなどのファストフードが食べることができ、また Meal Plan に加入すれば食堂でビュッフェ形式の食事をすることができる。
■ サポート体制/Support for students :
積極的に利用することはあまりなかったがいずれも充実している。

プログラム期間中の生活について/About life during the program

■ 宿泊先の種類/Type of accommodation :
アパートなどの賃貸
■ 宿泊先の様子、どのように見つけたか/Environment around the accommodation and how did you find it :
留学期間前半は、JuneHomes というマーケットプレイスで、アパートの中の一室をレンタルしていた。自分の場合は水道が 1 週間止まった程度で大きな問題はなかったが、JuneHomes を利用している友人たちは様々なトラブルを抱えていた。留学期間後半は、大学の掲示板でアパートの中の 1 室を見つけ転賃借という形でレンタルした。

■ 気候、大学周辺の様子、交通機関、食事等/Climate, environment around the institution, transportation, food, etc. :
自分が留学した年は暖冬だったが例年は非常に寒くなるので温かいコートを用意するとよい。ただ室内は非常に暖かいので脱ぎ着をしやすい恰好をしている人が多い。大学周辺で危険を感じたことはなかったが、大学の南側はやや雰囲気が悪い場所が点在する。自分は Roxbury や Dorchester などのエリアには立ち入らないようにしていた。交通機関は電車やバスなどの公共交通機関が利用可能である。食事については基本的に自炊していた。時々友人と外食するなどしていた。日系を含むアジアスーパーやアジア

ンレストランが豊富にあるのでこの点について過度に心配する必要はない。

■ お金の管理方法、現地の通貨事情/Management of money and situation about local economy :

現地で Bank of America の口座を開設し、そのクレジットカードやデビットカードを使用していた。

■ 治安、医療関係事情、心身の健康管理で気をつけたこと等、危機管理/Aspects of risk and safety management, local health care system, and any actions taken to maintain your health :

ボストンの治安は基本的に非常に良い。住居は途中で変えることが簡単ではないため、事前に領事館の情報を確認したり居住経験のある人に相談したりして住むエリアを決めることをお勧めする。11 月ごろに 1 週間ほど体調を崩し寝込んでいたが、市販の薬を飲んだところ回復した。

留学前の準備・手続きについて/About preparations and procedures before studying abroad

■ 留学先への入学手続き/Procedures for enrollment required by the host institution :

パスポートのコピーなどの書類を、留学先からの指示に従い専用のウェブシステムを利用してアップロードした。留学先から受け取るメールなどを確認しながら手続きを進めれば問題ない。

■ ビザの手続き/Procedures to obtain visas :

J-1 ビザをアメリカ大使館に申請し 3 週間ほどで取得した。7 月上旬に申請して 7 月中旬に受け取った。留学先からビザ申請に必要な書類がなかなか届かないトラブルがあったが、留学先の担当部署に確認したところすぐに送られてきた。何か問題があればすぐに留学先にメールで確認するとよい。

■ 医療関係の準備/Preparations or actions taken to maintain your health :

留学先からの案内に従い必要なワクチンを打った。

■ 保険関係の準備/Preparations/procedures for insurance :

東京大学に案内された付帯海学保険に加入した。

■ 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 :

所属学部の案内に従い論文提出届を提出した。

■ 語学関係の準備/Language preparation :

IELTS7.5 を取得したが英語を使った経験はあまりなかった。定期的に英字新聞を読んでいた。

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	100,000 円/JPY
派遣先への支払い(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	100,000 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)	70,000 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 :

航空賃については一部マイル使用

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

家賃/Rent	180,000 円/JPY
食費/Food	50,000 円/JPY
交通費/Transportation	15,000 円/JPY
娯楽費/Entertainment/Leisure	30,000 円/JPY
■その他、補足等/Additional comments :	
その他雑費で 60,000 円/月ほどかかっていた。また、長期休暇中に旅行をしたため別途費用が掛かった。	

■留学のための奨学金の受給有無/Scholarships for study abroad :	
受給した。	
■奨学金の支給機関・団体名等/Name of the source of the scholarships :	
JASSO 海外留学支援制度(協定派遣)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)からの紹介	

今後の予定について/About your future plans

■留学先で履修した授業科目のうち、単位認定申請をする(予定のもの)/The subjects for which you plan to (are planning to) transfer credit to UTokyo :	
<ul style="list-style-type: none"> ・Competition Policy and Regulation/4 ・Global Political Economy/4 ・Antitrust Economics/4 ・Economic Growth and Development/4 	
■留学前に取得済みの単位数/Number of credits earned at UTokyo BEFORE your study abroad :	
74 単位/credit(s)	
■留学先で取得し、単位認定申請を行う(予定の)単位数/Number of credits earned and (planned to be) transferred to UTokyo :	
16 単位/credit(s)	
■これから本学で取得予定の単位数/Number of (expected) credits to be earned on return :	
6 単位/credit(s)	
■卒業/修了予定/(Expected) year/month of graduation (yyyy/mm) :	
2024 年 3 月	

留学を振り返って/Reflection

■留学の意義、その他所感/Impact of the study abroad experience on yourself or your thoughts :	
異なる環境での生活を通して新たな考え方を取り込むことができた。また、留学先で学ぶ中でこれまで以上に自分の関心事項が明確になった。その一方で、語学力やコミュニケーション能力の足りなさを痛感するとともに、新しいものを取り込み切れなかった点や限られた時間を活用しきれなかった点など自分の弱さ	

に後悔が残る。
■ 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 :
自分の関心事項が明確になった。
■ 留学による今後のキャリア・就職活動へのメリット・デメリット/Merit/Demerit of studying abroad on your future career/job hunting :
海外経験のある人が以前より増えている中で留学したという事実が非常に大きなメリットになるとは考えにくいですがデメリットにはなりえないだろう。学部 4 年で留学することはスケジュールの面で就職活動にやや支障をきたす。
■ 留学中に行った就職活動/Job hunting activities during study abroad :
学外の就職活動イベントに参加した, 社会人との接点をもつように心がけた, 留学先から日本の新卒採用・インターンシップなどに応募・受験した
■ 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 :
自分がもう一度学部で交換留学に参加するかと問われれば「はい」と答えるでしょう。特に自分のように海外経験のない方は留学に対して心理的ハードルを感じやすいかもしれませんが、関心がある場合はとりあえずやってみるといいと思います。ただ、留学の形態や留学先などによって必要なコストや得られる経験が大きく異なってくるのが想定されますので、実際に留学の中身を決める際には丁寧に検討する必要があるかもしれません。
■ 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 :
東京大学全学交換留学体験記

報告書

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年未満用)

The University of Tokyo Study Abroad/Student Exchange Program Report Form (for programs from one semester to a year)

記入日/Date: 2023/5/6

■ID: A22017

■参加プログラム/Program: 全学交換留学

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

■派遣先大学/Host university: ノースイースタン大学

■留学期間/Program period (yyyy/mm/dd): 2022/9/1 ~ 2023/4/28

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

■学年(留学開始時)/Year at the time of study abroad: 学部3年

■留学を決めるまでの経緯/How and why did you decide to study abroad? :

元々海外に興味があったこと、昔住んでいたアメリカに改めて行った上で、何を感じるかを知りたかったこと、将来自分が日本で働くか、海外で働くかを決めたかったことなどが理由。高校2年生の時から、大学に入ったら交換留学をすると決めていた。そのため、留学をするか迷ったことはない。

留学の時期について/About the timing of the study abroad period

■留学前の本学での修学状況/Academic status BEFORE the program :

2022年/Academic year / 学部3年/University year / S2学期まで履修/Completed semester

■留学中の学籍/Academic Status during the studying abroad/program :

留学

■留学後の本学での修学状況/Academic status ON RETURN :

2023年/Academic year / 学部4年/University year / S2学期から履修開始/Semester

■留学にあたってこの時期を選んだ理由/Reason for choosing this period to study abroad :

理由は2つある。1つ目の理由は、自身が進学する学部が決まり、そして専門分野に関わる授業をある程度履修してからの方が、学びを最大化できると思ったからだ。2つ目の理由は、就職活動との兼ね合いだ。留学によって大きく価値観が変わる可能性もあることを考慮して、留学が終わった後に、就職活動をするような時期を選んだ。

学習・研究について/About study and research

■留学先で履修した授業科目と単位数の詳細/Subjects taken and credits earned :

American Economic History/4

Consulting Ops/Growth in SMEs/4

Internatl Business Mgt/Environ/4

Theories of Conflict and Neg/4

Managing Human Capital/4Project Management/4

■留学中の学習・研究の概要/Overview of the study/research during study abroad :

留学中の学習課された予習をした上で参加する、ディスカッションスタイルの授業が多い。予習をしなければ、授業で話していることがあまり理解できず、時間を無駄にしてしまうことになるので、1 授業につき週に 6 時間程度は予習すると良い。国際経営の授業は、予習を通して理論を学んだ上で、授業でケースに即してディスカッションを行う授業だったため、とても面白かった。

■ 留学先での 1 学期あたりの履修科目数と履修単位数/Number of subjects registered per semester and credits earned per semester :

1~3 科目/Subjects / 11~20 単位/credits

■ 1 週間あたりの学習・研究に費やした時間/Hours spent for study/research per week :

16~20 時間/hours

■ 学習・研究以外の活動で取り組んだもの/Activities you took part in other than study/research :

文化活動

■ 学習・研究以外の活動で取り組んだものの内容、または取り組まなかった理由/Details of the activities you chose, or the reason why you did not take part in any activity other than study/research :

日本人学生団体に所属していたが、あまり関わっていなかった。インターンシップは、ビザの関係であることができなかったため、残念だった。それ以外の活動としては、ボーゲル塾という、ボストン在住の日本人が参加する勉強会に参加していた。こちらは、私以外の参加者の方はほとんどが優秀な社会人の方で、非常に勉強になった。

■ 週末や長期休暇の過ごし方/How did you spend the weekends and vacations? :

土日に関しては、1 日は勉強、もう 1 日は遊ぶ、というスタイルだった。長期休みに関しては、1 学期に関しては、ほとんどの時間を友人と遊んで過ごしたが、2 学期は就活にも時間を使うようになった。

派遣先大学の環境について/About environment at the host institution

■ 設備/Facilities :

図書館があるが、混んでいる。Redeye という、大学から半径 2 マイル以内に住んでいる人を対象に、18 時以降に図書館から家までの送迎を無料で行ってくれるサービスがある。一人一人を家に送り届けるため、時間はかかるが、夜遅い時は利用するとよい。無料のジムが大学の近くにある。同じく混んでいるが、時間次第で空いていることもある。食堂に関しては、上に記載した。

■ サポート体制/Support for students :

特に利用しなかったが、調べると色々出てはくる。

プログラム期間中の生活について/About life during the program

■ 宿泊先の種類/Type of accommodation :

アパートなどの賃貸

■ 宿泊先の様子、どのように見つけたか/Environment around the accommodation and how did you find it :

形態:シェアハウス(男女混合、特に知り合いではない人がルームメイト)

部屋数など:5 人(それぞれ個室あり)+トイレ 2 つの家から、3 人(それぞれ個室あり)+トイレ 1 つの家に引っ越し見つけた先:大学のホームページに載っていた JUNE HOMES という不動産屋の Web サイトで見つけた。大学のホームページだけでなく、Facebook などを用いつつ探すことを勧める。

設備:家具、キッチン、キッチン用具などは一通りある。また、月に 1 回、共用部分のクリーニングがある。

ロケーション:治安と大学からの距離(少なくとも電車で行くことができると良い)を最重要視するべき。大学

の近くは治安が良い傾向があるが、南のエリアは殺人等も起きている危険なエリア。家賃を優先して治安が悪い場所に住むようなことはしない方が良い。近くに飲食店・スーパーがあるエリアを選ぶとなお良い(個人的には Fenway のエリアを勧める)。

不動産屋に関するアドバイス:オンキャンパスに住むことができる人はほとんどいないため、外部の不動産屋などに頼ることになる。JUNE HOMES は、詳細は省くが、極めて対応が悪い会社である。話を聞いている限り、他も大概だが、特にこの不動産会社は、対応が非常に悪いため、自信を持って勧めることはできない。リフォームされており、ある程度綺麗で、契約期間が自由に決められ、選択肢がいくつかあるのは良い点である。その他アドバイス:とにかく早くから探し始めることを推奨する。ノースイースタン大学からは、直接家を見るまで契約をしないように言われるかもしれないが、少なくとも JUNE HOMES のように、会社が経営している会社であれば、ビデオ通話で家を見せてもらった上で、早めに契約した方が良い。4 月には動き始めることを推奨する。最初の学期は家賃を優先し、少しキャンパスから遠い場所に住んでいたが、通学にかかる時間が長く、友人と遊ぶ際も早く行ったり帰ったりする必要があった。そのため、2 学期目はキャンパスに徒歩で通うことができる場所に引っ越したが、通学が楽になっただけでなく、友達と出かけやすくなった(日本とは異なり、アメリカの大学生は直前まで何をいつするかを決めない傾向にあるので、他の友人たちが住んでいるエリアに住んでいた方が何かと便利)。また、家に洗濯機、食器洗い機がある家を選ぶと生活が楽になる。

■気候、大学周辺の様子、交通機関、食事等/Climate, environment around the institution, transportation, food, etc. :

気候:1 年を通して寒い。ヒートテック(上下)、厚手のズボン、セーター、しっかりとしたコートなどを持って行くか、購入する必要がある。値段は日本より高いが、ユニクロで購入することもできる。ちなみに、これを書いている 5 月現在でも、気温は 10°C である。

大学周辺の様子:記載した通り、大学の最寄り駅である Ruggles 駅を含め、南側は治安が悪いので、注意。インターネットで調べることを推奨する。

公共交通機関:私の場合は、2 学期目はほとんど歩きか、友人と Uber をシェアして目的地に向かうことが多かった。電車は遅延が日常茶飯事で、あまり信頼はできない。乗り換えをする場合は特に余裕を持つべき。そもそもなるべく乗り換えをする必要があるようなシチュエーションを減らした方が良い。Green Line は比較的治安が良いが、Red Line はあまり良くない傾向にある。バスに関しては電車よりもさらに遅延がひどいため、可能であれば利用しない方が良い。Proximity というアプリは、電車・バスの到着時間を教えてくれるため、オススメ。食事:外食すると高いので、1 人の時は自炊で済ませていた。日本食は Maruichi や HMart で手に入る。前者は高いが、後者はそこまで高くない傾向にある。いずれにせよ、現地スーパーより高いことには間違いないので、基本的には現地スーパーで買い物をし、手に入らないものを日本食スーパーやアジアマーケットで買うことを勧める。また、大学の食堂では 8~13USD 程度で、ファストフード、あるいはそれに準じるものを食べるので、1 学期は、昼ごはんを大学で済ませることも多かった。2 学期は、キャンパスのすぐ近くに住んでいたため、家に帰って昼ごはんを食べていた。ちなみに、外食をすると、マクドナルドなどのファストフード店で 10USD、それなりのレストランだと 20USD 程度はかかるイメージ。

■お金の管理方法、現地の通貨事情/Management of money and situation about local economy :

事前に行った準備:Revolut カードを取得した。詳細は調べてほしいが、日本のクレジットカードをそのまま使うと無駄にかかることになる手数料を削減できるので、おすすめ。

現地での口座開設:Bank of America で口座を作成し、そこに日本の口座から送金を行った。友人と割り

勤をするシーンが多いが、その際に使う Zelle や Venmo などのアプリは、アメリカの銀行口座がなければ使うことができないため、口座は必ず作成した方がよい。口座を作らないと、割り勘をした際には現金で全てを支払うことになるが、現金を使っている人は誰もいないのが実情。Bank of America 以外の銀行の口座を作成してもよいが、Citibank はボストンに店舗がないため、作成しても意味がないので注意。ちなみに、銀行口座は、住所を示す書類とパスポートがあれば作成できる。帰国時に口座を閉じるのを忘れないように。

現地での支払い方法: 現金を使うシーンはほとんどない。クレジットカードやデビットカードのタッチ決済がほとんど。上に記載した Revolut カードと、銀行口座のデビットカードがあればそれで事足りることがほとんどで、ごく稀に現金でしか支払えないお店が存在する。

■ 治安、医療関係事情、心身の健康管理で気をつけたこと等、危機管理/Aspects of risk and safety management, local health care system, and any actions taken to maintain your health :

治安: 既にも書いたが、ボストンとはいえ治安の悪い地域は存在する。そのような地域には近づかないことが大原則。また、夜遅くなる場合には、なるべく Uber などの安全な手段を利用すること。

医療関係: 一度だけ医者にかかったことがあるが、OSSMA に電話をすれば問題なく対応してくれる。常備薬はしっかりと用意することを勧める。

心身の健康管理: 友達を作ることが一番大事。日本人とばかり話したくなったり、電話や SNS で日本の友人と関わったりしたくなることもあるかもしれないが、自身の成長のためにも、コンフォートゾーンを出る努力をするとよい。一方で、辛くなってしまった時は、友人や家族と連絡を取ると良い。

留学前の準備・手続きについて/About preparations and procedures before studying abroad

■ 留学先への入学手続き/Procedures for enrollment required by the host institution :

ノースイースタン大学が提出物に関しては丁寧な案内をくれるため、その指示にしっかりと従えば問題はない。手続きにあたって、重要なのはビザの手続き、履修に関する手続き、そして、予防接種の 3 つ。ビザの手続きに関しては、ノースイースタン大学から DS-2019 という書類が送られてくるまで、手続きをすることはできない。事務局側は仕事が粗いので、期限までに届いていなければすぐにメールを送ることを推奨する。履修に関しても同様、期限を守ることを、メールをチェックすること、そして、向こうがスケジュールを守っているかを確認することが大事である。最後に、予防接種に関しては、早めに受けないと 3 回目をアメリカで受けることになる可能性等があるため、早めに受けることを勧める。

■ ビザの手続き/Procedures to obtain visas :

早めに行動すると良い。上記のように、ビザの手続きはまず、大学を通して書類をもらうことから始まる。その書類を使って、所定の手続きを踏み、J-1 という種類のビザを申請する。私の場合は、アメリカに住んでいた経験があるため、時間をかけずに申請をすることができたが、通常であれば大使館での面接が必要で、時間がかかる手続きなので、早めに DS-2019 をもらい、ビザをもらうことを推奨する。

■ 医療関係の準備/Preparations or actions taken to maintain your health :

私の場合は、親知らずを全て抜いた上で渡航した。留学中は歯医者に行きづらいため、懸念がある場合は渡航前に処置しておくが良い。また、常備薬に関しては、アメリカで買うことはもちろんできるものの、かなり高い上に、アメリカで手に入りにくい漢方薬や、あまり強くない風邪薬、下痢止め、胃薬なども存在するため、は持って行った方がよい。気候が日本と異なることもあり、体調を崩しやすいため、しっかりと量が合った方が安心である。予防接種に関しては、上記の通り早めに打つことを推奨する。

■ 保険関係の準備/Preparations/procedures for insurance :

保険に関しては、東京大学の付帯海学のみで特に問題はなかったが、確認することを推奨する。

■ 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 :

ノースイースタン大学で取得した単位の認定に関する事、卒業論文の扱い、ゼミに関する事等は担当者の方と相談した上で決めた。

■ 語学関係の準備/Language preparation :

直前まで、定期的にオンライン英会話をやっていた。元々英語が得意だったこともあり、IELTS の規定点数を取得してからはそれ以外は特に何もしていない。しかし、スピーキングとリスニングに関しては、スキルがないと留学で得られる知識や経験の幅が大きく変わるので、なるべく準備をしておいた方が良い。参考までに、IELTS のリスニングで 8.5 を取得していたが、授業の内容は 7 割-8 割程度しか聞き取れなかったし、日常生活でも多数の会話となると聞き取れないこともあった。スピーキングは 7.0 を取得していたが、あまり問題を感じたことはない。もちろん、留学で語学力は伸びるが、最初からある程度できるに越したことはない。

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	30,000 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)	80,000 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 :

航空券は、比較的直前に取ったこと、コロナによる減便があったことなどが理由で高くなっている

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

家賃/Rent	230,000 円/JPY
食費/Food	50,000 円/JPY
交通費/Transportation	18,000 円/JPY
娯楽費/Entertainment/Leisure	50,000 円/JPY

■ その他、補足等/Additional comments :

家賃は途中で引越しをしたため、1,400USD から 1,900USD になった。家具付きの部屋に住んでいた。1,900USD と高くなってしまった理由は、短期間の契約だったため。ただし、1,400USD に関しては高いとは言えない。家具付きの部屋だと、治安が悪いエリアでも 900USD になるし、大学の近くに住もうとすると 1,300~1,700USD かかるのが普通。

■ 留学のための奨学金の受給有無/Scholarships for study abroad :

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)からの紹介

今後の予定について/About your future plans

■ 留学先で履修した授業科目のうち、単位認定申請をする(予定のもの)/The subjects for which you plan to (are planning to) transfer credit to UTokyo :
American Economic History/4 Consulting Ops/Growth in SMEs/4 Internatl Business Mgt/Environ/4 Managing Human Capital/4Project Management/4
■ 留学前に取得済みの単位数/Number of credits earned at UTokyo BEFORE your study abroad :
36 単位/credit(s)
■ 留学先で取得し、単位認定申請を行う(予定の)単位数/Number of credits earned and (planned to be) transferred to UTokyo :
20 単位/credit(s)
■ これから本学で取得予定の単位数/Number of (expected) credits to be earned on return :
16 単位/credit(s)
■ 卒業/修了予定/(Expected) year/month of graduation (yyyy/mm) :
2025 年 3 月

留学を振り返って/Reflection

■ 留学の意義、その他所感/Impact of the study abroad experience on yourself or your thoughts :
基本的には大満足。当初の目的はほとんど達成できた。唯一残念だったのは、2 学期目には、多くの時間を就職活動に割く必要があったことである。詳細は割愛するが、卒業を 1 年間遅らせる場合でも、業界によっては年内から就職活動を始めた方が良い場合がある。私の場合はそのような業界を志望していたため、留学と就職活動を両立する必要があった。日本との時差の関係で、就職関係のイベントなどは深夜や早朝の時間にあることが多く、勉強や遊びに時間を割きづらかった。
■ 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 :
元々海外志向が強かったため、その志向に変わりはないが、改めて、自分がグローバルな環境で働きたいことが確認できた。それに加え、日本という国に対するイメージの良さや、日本の世界におけるプレゼンスの高さを実感し、それを維持・向上させる仕事をしたいと思うようになった。
■ 留学による今後のキャリア・就職活動へのメリット・デメリット/Merit/Demerit of studying abroad on your future career/job hunting :
キャリアに関してメリットは、視野が広がることである。特に、海外経験がない場合は、留学を通して様々

な意味で視野が広くなると思う。日本で働くことだけが選択肢ではないこと、日本の就職活動のシステムは必ずしも自明のものではないこと、キャリア形成の仕方は様々であることなどが理解できる。また、海外と日本を比較できるのもポイントである。海外を知った上で日本を選ぶことと、知らずに日本を選ぶことの間には大きな違いがある。デメリットは特にない。就職活動に関してメリットは、留学をしているだけで一目置かれること、学生時代に力を入れたこととして留学の話をするができること、留学で得た経験を面接で話すことができることなどである。デメリットはほとんどないが、一部の早期からの就職活動を求められる業界を志望する場合、後半のセメスターは深夜や早朝にイベントなどに参加する必要があることに留意する必要がある。

■ 留学中に行った就職活動/Job hunting activities during study abroad :

学会・セミナーに参加した, 社会人との接点をもつように心がけた, 留学先から日本の新卒採用・インターンシップなどに応募・受験した

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

民間企業

戦略コンサル、総合商社、投資銀行などを志望している。

■ 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 :

大変なことも多いですが、とても貴重な体験ができるのが留学です。迷っているのであれば、ぜひすることをお勧めします。留学する際に必要な情報は、この体験記にかなり詰め込みましたので、少しでも参考になれば嬉しいです、もし、自分でリサーチをしたり、この体験記を読んだりした上で質問があれば、国際教育推進課を通してご連絡ください。

■ 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 :

特に覚えていないが、色々とインターネットで調べた記憶はある。

報告書

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年未満用)

The University of Tokyo Study Abroad/Student Exchange Program Report Form (for programs from one semester to a year)

記入日/Date: 2023/5/10

■ID: A22018

■参加プログラム/Program: 全学交換留学

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

■派遣先大学/Host university: ノースイースタン大学

■留学期間/Program period (yyyy/mm/dd): 2022/9/1 ~ 2023/4/28

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

■学年(留学開始時)/Year at the time of study abroad: 学部3年

■留学を決めるまでの経緯/How and why did you decide to study abroad? :

高校の頃から何となく海外や留学に憧れはあり、高校でできなかったため大学でしようと思っていたが、東大ではきっと交換留学の枠に入るのは難しいだろうと思いほとんど諦めていた。しかし、留学の競争率が意外にも高くない事を知り、就活が本格的に始まる前に一回チャレンジしてみようと思った。実際に決めたのは締め切りの2、3ヶ月前だったと思う。理由としては、日本以外の世界を知らないまま社会に出るのが嫌だと思ったし、単純にもっといろいろな性格や考え方の人に会いたいと思ったというのが大きい。あとは自分の性格の中で変えたい部分が多々あったので、一度コンフォートゾーンから飛び出してみようと思った。運動会の部活に所属していて、留学をする事で周りに迷惑をかけるのはわかっていたので、そういう点では迷った。

留学の時期について/About the timing of the study abroad period

■留学前の本学での修学状況/Academic status BEFORE the program :

2022年/Academic year / 学部3年/University year / S2学期まで履修/Completed semester

■留学中の学籍/Academic Status during the studying abroad/program :

留学

■留学後の本学での修学状況/Academic status ON RETURN :

2023年/Academic year / 学部4年/University year / S2学期から履修開始/Semester

■留学にあたってこの時期を選んだ理由/Reason for choosing this period to study abroad :

就活を開始する前に留学を経験してまた違う世界を見ておきたかったから。

学習・研究について/About study and research

■留学先で履修した授業科目と単位数の詳細/Subjects taken and credits earned :

Communication and gender/4

International food policy/4

Global social enterprise/4

Communication and inclusion/4

Economics of race/4 Media, culture, and society/4
■ 留学中の学習・研究の概要/Overview of the study/research during study abroad :
授業によって本当に様々だが、レクチャー型のものであればディスカッションやグループワークが多いものもあった。予習も全くなしでいい授業もあれば、ほぼ毎授業論文を読んで reading prompt に答えなければいけない授業もあった。授業のスタイルとして印象に残っているのは social enterprise で、ほぼ毎授業グループワークを求められるという日本にはなかなかない形だった。新鮮だった一方で結構大変な授業でもあった。内容としては econ of race が印象に残っていて、race の分野を経済と絡めて深ぼる授業だった。
■ 留学先での 1 学期あたりの履修科目数と履修単位数/Number of subjects registered per semester and credits earned per semester :
1~3 科目/Subjects / 11~20 単位/credits
■ 1 週間あたりの学習・研究に費やした時間/Hours spent for study/research per week :
16~20 時間/hours
■ 学習・研究以外の活動で取り組んだもの/Activities you took part in other than study/research :
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の内容、または取り組まなかった理由/Details of the activities you chose, or the reason why you did not take part in any activity other than study/research :
精神的語学力的に余裕がなかったのと、クラスや他の人との交流にもっと時間を費やしたかったため。(ジムでスポーツをしたり、いくつかクラブ活動に参加はしたりしていた。)
■ 週末や長期休暇の過ごし方/How did you spend the weekends and vacations? :
週末は他の exchange の人たちと近場だったりドライブしたりとどこかに出かけることが多かった。長期休暇は基本的に旅行していた。

派遣先大学の環境について/About environment at the host institution

■ 設備/Facilities :
図書館は学生数の割に小さいのでいつも混雑している。雑談をしている学生も多く、集中しやすい環境とは言えないかもしれない。ジム設備はとてもよく、周りの人でも気に入っている人が多かった。ジムの中に屋内スポーツをそこに集まった人とできるコートがあり、それによく参加していた。食堂はあまり選択肢が多くないかつ良くないし、基本的に高い。時間帯によってはすごく混んでいる。Wi-Fi もたまに遅かったり繋がらなかったりしたことがあった。
■ サポート体制/Support for students :
global office というところが exchange students のサポートをしてくれるが、そこも人数に対して規模が小さく、特に学期初めなどはコンタクトを取ることが難しい。しかし、頼ればメールや実際に会うなど何らかの方法で助けてくれると思う。

プログラム期間中の生活について/About life during the program

■ 宿泊先の種類/Type of accommodation :
アパートなどの賃貸
■ 宿泊先の様子、どのように見つけたか/Environment around the accommodation and how did you find it :

オフキャンパスのアパートを大学と連携した facebook の住居を探すグループで見つけた。facebook 上ではスキヤムも多いことはわかっていたので、渡航前に大家さんと messenger でテキストしたりビデオ通話で部屋を見せてもらったり、条件をよく確認してから契約した。アパートは個室があり、他 3 人とキッチン、バスルームをシェアする形だった。家具付きで8ヶ月契約ができ、家賃がボストンにしては安い、というのが決め手だった。キッチン用品も共用のものを使うことができたので特に入居にあたって買わなければいけないものはなかった。

■ 気候、大学周辺の様子、交通機関、食事等/Climate, environment around the institution, transportation, food, etc. :

9、10 月は暖かかったし、むしろボストンは日本より日差しが強いの暑いくらいだったが、10 月後半からは寒くなった。特に1、2月は寒かったが、今年は暖冬だったようで、覚悟していたよりは寒くなかったし雪も降らなかった。冬は長く、3、4月に30度近くまで上がる日もあれば、5月の上旬のボストンを去る時まで10度くらいだったりもした。大学は newbury street という通りに近く、利便性が高い。大学より南は治安が良いと言われているので、あまり行くことはなかった。交通機関に関しては、3種類の電車とバスで基本どこにでも行くことができるが、遅れてきたり早く行ってしまったりと時間通りではないし、進むのがすごく遅いので、そんなに良いとは言えない。食事は、どんな料理も探せば見つけて食べるができるが、とにかく値段が高いしクオリティはあまり高くない。アジア系の食品がたくさんあるスーパーと日本のスーパーがあるのでそこに行くと日本の食材も手に入る。

■ お金の管理方法、現地の通貨事情/Management of money and situation about local economy :

面倒くさがって現地での銀行口座を開けなかった事を後悔している。友達にお金を返す時に送金アプリ(現地の銀行口座がないと使えない)がないと、一々手間なので絶対に開設した方がいいと思います。結局私は、日本のクレジットカード二枚を使い、現金が必要な時はキャッシュパスポートを使って毎回引き下ろしていた。

■ 治安、医療関係事情、心身の健康管理で気をつけたこと等、危機管理/Aspects of risk and safety management, local health care system, and any actions taken to maintain your health :

治安は学校の周りや私が住んでいた付近は、一人で夜中に歩けるくらいには安全だったと個人的には思う。しかしボストンは場所によって治安が大きく変わるので要注意です。医療機関に行きたくなかったので、健康管理には気をつけたが、特に気持ちが沈んでしまっている時は無理して外に出たりしないように精神管理にも気をつけた。

留学前の準備・手続きについて/About preparations and procedures before studying abroad

■ 留学先への入学手続き/Procedures for enrollment required by the host institution :

予防接種証明書、財政証明書等の提出が必要だった。事前に大学のサイトにおいて、そういった書類の pdf を提出したり情報を入力したりといった、割と長めの手続きが必要だった。

■ ビザの手続き/Procedures to obtain visas :

アメリカ大使館に申請し、J-1 visa を取得。実際に大使館に行って手続きをしてから発行までは一週間程度と早かったが、手続きに必要な書類(DS-2019 と財政証明書類)の取得に思ったより時間がかかったので、その二つは早めに準備し始めることをお勧めします。

■ 医療関係の準備/Preparations or actions taken to maintain your health :

アメリカ渡航にあたって受けなければいけない予防接種が何種類もあったが、コロナワクチン三回目を受けていなかったこともあり、渡航ギリギリだった。前後間隔を開けなければいけないものが多いので、余裕

を持って遅くとも春くらいから始めた方がいいと思います。

■ 保険関係の準備/Preparations/procedures for insurance :

東大から情報提供された付帯海学に申し込んだ。

■ 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 :

ゼミに関しては単位分割申請を行った。

■ 語学関係の準備/Language preparation :

IELTSを受けるにあたって2、3ヶ月集中して英語を勉強したが、そのあと特に勉強を継続しなかったため、留学前の英語力は留学をするのに十分ではなかったと思う。英語が特に得意というわけではなければ、特に英会話はどれだけやっても損はないと思います。

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	7,000 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)	30,000 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	120,000 円/JPY
食費/Food	80,000 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 :

食費は後半ほとんど自炊をしていなかったため高くなった。娯楽費は月によってばらつきがあったが、旅行をした月はもっと高かったと思う。

■ 留学のための奨学金の受給有無/Scholarships for study abroad :

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)からの紹介

今後の予定について/About your future plans

■留学先で履修した授業科目のうち、単位認定申請をする(予定のもの)/The subjects for which you plan to (are planning to) transfer credit to UTokyo :

International food policy/4

Communication and inclusion/4

Economics of race/4

■留学前に取得済みの単位数/Number of credits earned at UTokyo BEFORE your study abroad :

92 単位/credit(s)

■留学先で取得し、単位認定申請を行う(予定の)単位数/Number of credits earned and (planned to be) transferred to UTokyo :

12 単位/credit(s)

■これから本学で取得予定の単位数/Number of (expected) credits to be earned on return :

42 単位/credit(s)

■卒業/修了予定/(Expected) year/month of graduation (yyyy/mm) :

2025 年 3 月

留学を振り返って/Reflection

■留学の意義、その他所感/Impact of the study abroad experience on yourself or your thoughts :

上に書いたように、この留学は自分を見つめ直すいいきっかけになった。自分の短所が見えすぎて苦しくなった時もあったが、結果的にそれも含めて自分のことも受け入れられるようにはなったと思う。何事にも多少くらいではうろたえないメンタルも身についたと思う。また、それがいい悪いではなく、日本は狭いなど思えるくらいには、世界は広いしアイデンティティも性格も考え方ももっといろんな人がいる事を知れた。単純に面白い人や自分と全然違う人が多くて、周りの人と交流するのがとても楽しかった。留学前に十分な語学力をつけていなかったのをすごく後悔していて、1学期目はあまり他の人と積極的に交流することができなかつたし、授業のレベルはまた一段と高いので、授業についていけても意見を言ったり自分から積極的に参加したりということができなかった。最終的な語学力向上に関しても、自分の期待していたほどではなかった。また、やりたかったボランティアに結局参加できなかったことが心残りだ。

■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 :

留学を通して、少なくともアメリカよりは日本の方が私に向いているなという結論に達した。しかしこれも、留学してみなければわからなかつたことなので良かったと思っている。

■留学による今後のキャリア・就職活動へのメリット・デメリット/Merit/Demerit of studying abroad on your future career/job hunting :

そもそも文化等、自分に日本が就職の場として適しているのかを知ることができるのはメリットだと思う。

■留学中に行つた就職活動/Job hunting activities during study abroad :

派遣先大学での就職活動イベントに参加した, 学外の就職活動イベントに参加した

■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 :

日本が合うか他の国が合うのかは人によると思いますが、やはりどうしたって日本は狭い国なのでもしサポートを受けられる環境があるなら一度留学を通して広い世界に飛び出してみる事をお勧めします！

■ 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 :

特になし