

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: 2023/6/22

■ID: A22023

■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: ワシントン大学

■留学期間/Program period (yyyy/mm/dd): 2022/9/28 ~ 2023/6/9

■東京大学での所属学部・研究科等/Faculty/Graduate School at UTokyo: 教養学部教養学科総合社会科学分科国際関係論コース

■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?:

色々理由はありますが、一番のモチベーションは「日本を出てみたい」ということでした。留学をすることについての迷いは全くありませんでした。

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5年/University year / A1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:

私は学部4年生の秋から留学という形を取りました。本来は就活や卒論への影響が少ない学部3年生で留学をしたかったのですが、新型コロナウイルス感染症の影響で前年度の留学が中止となってしまったため再度応募した結果この時期となりました。

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:

- ・JSIS A 437 Japan International Relations
- ・POL S 202 Introduction to American Politics
- ・PSYCH 101 Introduction to Psychology
- ・HSTEU 234 Nazi Germany & Holocaust
- ・JSIS A 301 Europe Today
- ・POL S 201 Introduction to Political Theory
- ・FRENCH 202 Intermediate French

<ul style="list-style-type: none"> •JSIS 495 Task Force •JSIS B 444 Space Law & Policy
■ 留学中の学習・研究の概要/Overview of the study/research during study abroad :
<p>私は国際関係専攻なので主に社会科学の授業や国際関係の授業を履修していましたが、リーディングページの予習が多かったです。週に 100 ページ越えなどはザラでしたが、自分の専攻への愛があれば余裕で乗り切れます。また、最終学期に履修した 495 TASK FORCE という授業は本当にとってよかったと思います。「UW Taskforce」でググれば詳細は出てきますが、UW の国際学部の学生が卒業論文の代わりに取る授業で、グループで一つの大きな政策提言書を書き上げるという授業でした。ありがたいことにリーダーをやらせてもらい、多様性のあるグループでマネジメントやエディティングをさせてもらったのは本当にいい経験になりました。</p>
■ 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 :
スポーツ, 文化活動, ボランティア
■ 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 :
<p>スポーツについては、ジムで友達と不定期でバレーボールをしていました。サークルについては、「Anime Didcovery Project」という学生団体に所属しました。週に一回みんなでアニメを見るというもので、そのクラブで私が唯一の日本人だったこともあり、アニメの描写について「ねえ本当に日本ってこんな感じなの？」等々の質問をされまくったのはとても楽しかったです。</p>
■ 週末や長期休暇の過ごし方/How did you spend the weekends and vacations? :
図書館にこもってお勉強、または友達とお出かけ。

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

■ 設備/Facilities :
<p>誰でも使える図書館が二つあります。どっちも大きくて電源・Wi-Fi 完備で快適でした。あとは各学部専用の図書館がありますが、交換留学生はアクセスできません。が、僕は CS department の心優しい友人がいたので何度か CS の図書館にお邪魔することができました。</p>
■ サポート体制/Support for students :
<p>英語が苦手な人へのサポートという意味での語学面のケアはほぼなかったように感じます。ただ、英語が拙くてもなんとか理解しようと最善を尽くしてくれる人が多かった印象です(たまたま人間関係に恵まれただけかもしれませんが)。学習面では TA や教授のオフィスアワーに行くと毎回丁寧に授業の不明点を明確にしてくれたのでよかったです(これに関してたまたま教授や TA に恵まれただけかもしれませんが)。</p>

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 :
学生寮

■ 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 :

留学先の大学からの紹介。手続きを進めているタイミングで案内があります。

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

キャンパスの中は安全だが、キャンパスの西側の大通り(the Ave と呼ばれている)は日が落ちてからは普通に治安が悪いです。留学中に一度ガンシューティングがあり、UW の学生が怪我をする(幸いにも軽傷)という事件がありました。夜はキャンパスの中にいるようにしましょう。

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

Bank of America で口座を開きました。その口座に Wise という海外送金サービスを通じて日本の口座から日本円を換金、送金していました。

■ 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 :

治安は日本よりは悪いですが、ビビるほどではないと思います。夜は極力歩かない、人通りの少ない場所は避ける、いけない薬に手を出さないなど当たり前のことを守っていたら大丈夫だと思います。

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 :

基本的には大学の指示に従いました。個人情報や緊急連絡先情報に加えて、預金残高証明書(200 万以上)と予防接種の証明書の提出も求められました。予防接種は早めに済ませておきましょう。

■ ビザの手続き/Procedures to obtain visas :

J1 ビザです。こちら 6 月ごろまでの対応をお勧めします。

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

常備薬は日本で購入したものを持っていきました。一度留学先で高熱を出した時に解熱剤を使う機会がありました。

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

東大本部から付帯海外の案内があるはずなのでそれを参考にしてください。

■ 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 :

教養学部には海外渡航届と学科長からの留学許可書を提出しました。

■ 語学関係の準備/Language preparation :

TOEFL 88、TOEIC 930、英検 1 級。この程度の英語力だと最初の数ヶ月は結構苦労しましたが、十分生きていけるレベルでした。

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	200,000 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.)	15,000 円/JPY
教科書代・書籍代/Textbook / Book	20,000 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 :	

■留学先での毎月の生活費/Monthly cost of living during the study abroad period :	
家賃/Rent	90,000 円/JPY
食費/Food	50,000 円/JPY
交通費/Transportation	8,000 円/JPY
娯楽費/Entertainment/Leisure	5,000 円/JPY
■その他、補足等/Additional comments :	

■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 :	
東大留学本部からの奨学金をいただいていた(UTAS から申請のもの)	
■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 :	
なし	
■留学前に取得済みの単位数/Number of credits earned at UTokyo BEFORE your study abroad :	
76 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 :	
0 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 :	
12 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 :

まず留学をしてよかったかどうかと聞かれると「間違いなくよかった」と答えます。理由は色々ありますが、何よりもまず自分の力やパーソナリティはアメリカ(少なくともシアトル)でも通用するのだと気づくことができたのは大きかったです。紙面の制約の都合上自分に起こった正の影響について書き切ることはできませんが、とにかく人生でいちばん成長した1年間だったと思います。

■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 :

元々は就職(中央省庁)を考えていましたが、海外大学院への進学への思いが強くなりました。

■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 :

私は学部4年生から留学したので、日本企業での就職を目指した就活への影響は(悪い意味で)大きかったというのが偽らざるところです。しかし別に何も世界は日本や日本企業だけで回っているわけじゃないので、就活への影響があったとて「So what?」くらいの心持ちでいればいいと思いますし、実際今自分は強くそう思っています。

■留学中に行った就職活動/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, 現地でインターンシップに参加した, 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):

研究職, 専門職(法曹・医師・会計士等), 公的機関, 民間企業, 官僚, コンサルタント

■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 :

僕は全人類が留学に行くべきとかは思ってはいませんし、強制もしません。でも、もし少しでも海外に行きたいという気持ちがあるのなら、一旦デメリットやリスクは忘れて飛び込んでみることは悪くないと思います。もし「UW に留学に行きたいけど不安や相談がある！」という東大生の方がいらっしゃいましたら、僕でよければお話を聞かせてください。1年後でも3年後でも10年後でもいつでもウェルカムです。

■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 :

UW の公式ウェブサイト、東大の留学体験記

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: 2023/6/19

■ID: A22024

■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: ワシントン大学

■留学期間/Program period (yyyy/mm/dd): 2023/1/3 ~ 2023/6/9

■東京大学での所属学部・研究科等/Faculty/Graduate School at UTokyo: 教養学部教養学科総合社会科学分科国際関係論コース

■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?:

中学の頃から興味はあった。部活の関係で大学4年間でいけないでいたがそのまま就職してしまったら後悔すると思い決めた。(就活との両立は不安要素だったが企業側もオンライン対応等してくれるのでどうにかはなった。)

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4年/University year / A1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 / A1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:

部活動の引退後に留学したかったため

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:

- ・World Politics/5・Japanese Ecological History/5
- ・Military Science/3
- ・Making of 21st Century/5
- ・Special Topics/5
- ・Special Topics/1

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

1授業で週に200ページなどreadingが多かったり、プレゼンやグループワーク、ディスカッションなど参加型の授業も多かった。取る授業によって全く異なると思われる。

■ 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 :
スポーツのクラブに参加したり、国連関連の団体に参加したりした。国際交流団体的なものにも参加した。
■ 週末や長期休暇の過ごし方/How did you spend the weekends and vacations? :
友達とご飯やアクティビティ(クライミングやカヤック)に行く。図書館や部屋に引きこもってひたすら課題をやる。

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

■ 設備/Facilities :
ジムは無料で利用可能、Wi-Fi もキャンパス内は安定して利用可能
■ サポート体制/Support for students :
サポートデスクのようなものなどは揃っている

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 :
学生寮
■ 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 :
キャンパス併設、2 人でシェア、大学のサイトより申し込み

■ 気候、大学周辺の様子、交通機関、食事等/Climate, environment around the institution, transportation, food, etc. :
バスや電車でダウンタウン等には移動できる、キャンパス内は安全だと思いが少し離れるとホームレスが道にいるなど若干治安に不安を感じた。
■ お金の管理方法、現地の通貨事情/Management of money and situation about local economy :
クレジットカードメイン
■ 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 :
体調管理(葛根湯や解熱剤などがあると安心かと思えます)

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 :
英語試験の証明、成績表、ワクチン接種など
■ ビザの手続き/Procedures to obtain visas :
J1 ビザ、時間を要するので早めにすべき

<p>■医療関係の準備/Preparations or actions taken to maintain your health :</p> <p>駒場の保健センターでワクチン接種、皮膚科で常備薬の追加など。</p>
<p>■保険関係の準備/Preparations/procedures for insurance :</p> <p>東大指定保険</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>卒論の時期が中途半端だったので指導教員等に相談</p>
<p>■語学関係の準備/Language preparation :</p> <p>スピーキングについては TOEFL 以外ほとんどやったことなかったが慣れればどうにかはなった。(準備してから行くに越したことはないですが、。)</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	250,000 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	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)	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
<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	130,000 円/JPY
食費/Food	60,000 円/JPY
交通費/Transportation	5,000 円/JPY
娯楽費/Entertainment/Leisure	30,000 円/JPY
<p>■その他、補足等/Additional comments :</p>	
<p> </p>	

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

なし

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

60 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 :

0 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 :

12 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 :

学問的な意味でも一般的な意味でも多くの発見があり視野が広がった。

■ 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 :

自分の想いに気づけたし仕事や企業選びの基準も変わったと感じる。一年前の自分とは異なる選択をしたと思う。

■ 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 :

オンラインで留学をしながら就活をするのは時差等で少し大変だった。しかし上述の通り自分にとってより良い選択をできるきっかけになった。(1 月からだったので私はさんかできなかったが冬にアメリカにいればボスキャリアにも参加できるのでメリットは大きいと思う。)

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

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

■ 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 :

目的とやりたいことをしっかり決めていくと充実した時間をすごせるのではと思います。履修の選択はよくシラバスを読むことが大切だと思います。(内容や負荷も授業によってだいぶ違うと感じました。勉強以外の経験を優先したいなら軽いものを選ぶなど。)

■ 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 :

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: 2023/6/16

■ID: A22025

■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: ワシントン大学

■留学期間/Program period (yyyy/mm/dd): 2022/9/28 ~ 2023/6/9

■東京大学での所属学部・研究科等/Faculty/Graduate School at UTokyo: 工学部機械情報工学科

■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? :

高校生の時から留学を決めていました。将来グローバルに働きたく、地方で生まれ育ったため早い段階で世界に出てみたかったからです。

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 / A1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 :

最も一般的な時期だという認識があったため。早い時期に留学をしたいという気持ちがあったので修士ではなく学部での交換留学にした。

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 :

- ・System and Software Tools/1
- ・Web Programming/5
- ・Introduction to Artificial Intelligence/3
- ・Intermediate Programming Concepts and Tools/3
- ・Introduction to Database Systems/4
- ・Data Structures and Algorithms/4
- ・Introduction to Linguistics/5
- ・Intermediate Data Programming/4
- ・Machine Learning/4・Computer Vision/5

<p>■ 留学中の学習・研究の概要/Overview of the study/research during study abroad :</p>
<p>理解度を測る小テストや中間テストがある科目が多く、予復習はしていませんでした。東大と比較すると、レクチャーが軽いかわりに課題が多いという印象を持つと思います。</p>
<p>■ 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 :</p>
<p>1~3 科目/Subjects / 11~20 単位/credits</p>
<p>■ 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 :</p>
<p>21 時間以上/hours</p>
<p>■ 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 :</p>
<p>文化活動, インターンシップ</p>
<p>■ 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 :</p>
<p>現地でバックエンドエンジニアのインターンシップをしました。留学費用が足りなかったことと、興味があったため取り組んでいましたが、キャンパス内の食堂などでもアルバイトが可能です。</p>
<p>■ 週末や長期休暇の過ごし方/How did you spend the weekends and vacations? :</p>
<p>課題をしたりインターンのタスクをこなしたり、友人と遊んだりして過ごしました。</p>

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

<p>■ 設備/Facilities :</p>
<p>大学全体の図書館が主に2つあります。他にも勉強できる場所や学科ごとの図書館など多くありました。東大と同じく、Wi-Fi は大学のものがキャンパスと寮にあります。ジムが 2 つほどあり、バスケットやバドミントン、陸上トラックや筋トレエリアなどかなり充実していました。</p>
<p>■ サポート体制/Support for students :</p>
<p>特にサポートを受けていないのでわかりませんが、探せば存在すると思います。</p>

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

<p>■ 宿泊先の種類/Type of accommodation :</p>
<p>学生寮, ホームステイ</p>
<p>■ 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 :</p>
<p>FIUTS という組織が運営しているホームステイプログラムにはじめの 10 日間参加し、その後寮に住みました。3 人部屋で、バス・トイレがある部屋に住んでいました。オンキャンパスのものでした。大学のホームページを参照して希望の寮を決めました。</p>

<p>■ 気候、大学周辺の様子、交通機関、食事等/Climate, environment around the institution, transportation, food, etc. :</p>
<p>冬はずっと雨が降っていて、太陽が出るのは 1 週間に一度あるかないか、といった気候でした。忙しい時期と重なってかなり気が減った覚えがあり、ビタミンのサプリの接種や積極的に友人と遊ぶなど何かしらの対策ができると良いと思います。食事に関しては学食パスのようなものが必須だったので、学食で食べていました。交通機関は地下鉄とバスを使用しました。</p>
<p>■ お金の管理方法、現地の通貨事情/Management of money and situation about local economy :</p>
<p>現地でインターンをするためアメリカの口座を開設しましたが、基本の支払いは日本の口座に紐づいてい</p>

るクレジットカードを使用しました。

■ 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 :

シューティングなどが発生していたので、夜は出歩かないことを意識しました。運動をすることで精神的に安定するようにしました。

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 :

完全に記録が残っているわけではないですが、VISA 関連の書類や寮の希望フォームを提出しました。ワシントン大学指定の保険(原則必須)に入らなかったため、waiver のフォームも提出する必要がありました。全てメールで指示が来るので、できるだけ早く済ませよう心がけておくと良いと思います。

■ ビザの手続き/Procedures to obtain visas :

学生ビザである J1 を取得しました。渡航先の大学から必要書類をもらい、大使館に申請します。基本は大使館で面接があるのですが、過去の渡航などで条件を満たしていたらオンラインで済ませることができます。大学から DS2019 をもらうまでに数週間かかりましたが、大使館に申請したあとは 1~2 週間で取得できたように記憶しています。手続きは早いに越したことはないです。

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

東大のトラベルクリニックに行きました。予防接種は渡航先大学から指示がありますが、新たには接種しませんでした。常備薬は日本で使っていたものをそのまま持っていきました。

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

東大指定の付帯海学のみに参加しました。特に難しいことはなかったように思います。早めに手続きを進めておくと良いです。

■ 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 :

1 年卒業を遅らせることを決めていたのであまり問題ありませんでした。事務室に早めに問い合わせ、必要書類を出しました。一部指導教員の許可をいただく必要があるので、こちらも早めに進められると良いと思います。

■ 語学関係の準備/Language preparation :

レベルは TOEFL109 点が取れる程度でした。出発に向けて特に勉強はしませんでした。スピーキングとリスニングを特に練習しておく方が良いと思います。

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	112,988 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	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)	81,000 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	130,000 円/JPY
食費/Food	47,000 円/JPY
交通費/Transportation	4,000 円/JPY
娯楽費/Entertainment/Leisure	10,000 円/JPY

■ その他、補足等/Additional comments :

交通費は、クォーターで 92 ドルのパスを購入

■ 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 :

現時点ではなし。

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

130 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 :

0 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 :

38 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 :

満足している点は、狙い通り国際的な視野を獲得でき、日本もアメリカもフラットに見られるようになったことです。変に憧れたりすることなく、自分に最適な環境を選べるようになったかなと感じます。また、ストレス

耐性が上がってタフになった実感があり、大きく成長したという意味で満足しています。英語の上達をあまり実感できなかったのは少し残念です。

■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 :

ずっとアメリカで働きたいと考えていましたが、留学を通して日本の良いところも多く見つけることができ、その結果日米問わず自分にフィットする環境で働けたらと思うようになりました。

■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 :

一年卒業が遅れることは社会に出るタイミングが一年伸びるということなので、キャリアに必ずしも良い影響は与えないのかなと思います。ただ、留学を通して成長できると、より自分が行きたい環境を選ぶ力がつくのではないかなと考えます。また、留学経験者向けの就活フェアなどにも参加できるようになります。

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

現地でインターンシップに参加した、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, IT 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 :

経済的に心配がなく、1 年卒業が伸びることに対して抵抗感が少なければ是非参加することをおすすめしたいです。新しい経験が多くできますし、真剣に様々なことに取り組めば絶好の成長の機会になると思います。

■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 :

東大公式のサイトをよく見ていました。

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: 2022/12/23

■ID: A22026

■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: ワシントン大学

■留学期間/Program period (yyyy/mm/dd): 2022/9/28 ~ 2022/12/16

■東京大学での所属学部・研究科等/Faculty/Graduate School at UTokyo: 教養学部総合社会科学分科国際関係論
コース

■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? :

日本でずっと生きていくことに気乗りがせず、大学入学と同時に決めていました。

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3年/University year / A1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 :

就職活動等と被らず、海外での活動に専念できるため。

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 :

Data Programming / 4

Innovation Strategy/ 4

Software Entrepreneurship/4

EIP /2

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

ディスカッションで生徒が積極的に話している様子が印象的でした。

■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 :

4~6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, ボランティア
■ 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 :
文化交流プログラムに参加したり、ピックアップサッカーをしたりしていました。
■ 週末や長期休暇の過ごし方/How did you spend the weekends and vacations? :
友達とパーティーをしたり州内に日帰り旅行をしていました。

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

■ 設備/Facilities :
とても充実していた。
■ サポート体制/Support for students :
特にサポートには頼らなかったのが不明です、すみません。

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 :
学生寮
■ 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 :
UW からのメールに従った、1人のルームメイト。

■ 気候、大学周辺の様子、交通機関、食事等/Climature, environment around the institution, transportation, food, etc. :
気候はそこまで変わらず。ホームレスは多い。
■ お金の管理方法、現地の通貨事情/Management of money and situation about local economy :
AMEX のクレカでほぼ全て決済。
■ 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 :
深夜 12 時を過ぎてる時は Uber を使った方がいいです。あと女性は誰かに家に送ってもらった方がいいです。

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 :
同じ大学へ留学する生徒でコンタクトをとり共に準備した。
■ ビザの手続き/Procedures to obtain visas :
J-1 ビザを東京のアメリカ大使館で申請した。
■ 医療関係の準備/Preparations or actions taken to maintain your health :
UW からの申請通りに予防接種を品川トラベルクリニックで接種。
■ 保険関係の準備/Preparations/procedures for insurance :
大学からの指示に従う。
■ 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 :

単位振り替えが可能か相談。

■ 語学関係の準備 / Language preparation :

ネットフリックスで英語ドラマを視聴。

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	350,000 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.)	10,000 円 / JPY
教科書代・書籍代 / Textbook / Book	5,000 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 :

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

家賃 / Rent	100,000 円 / JPY
食費 / Food	100,000 円 / JPY
交通費 / Transportation	10,000 円 / JPY
娯楽費 / Entertainment / Leisure	30,000 円 / JPY

■ その他、補足等 / Additional comments :

■ 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 :

Data Programming / 4

Innovation Strategy/ 4 Software Entrepreneurship/4 EIP /2
■ 留学前に取得済みの単位数/Number of credits earned at UTokyo BEFORE your study abroad :
44 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 :
8 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 :
多額のお金を親にかけてもらい、何を成し遂げることができるか常に葛藤はしていました。まだ答えは出ていませんが、常に自分のコンフォートゾーンの外にいることが大切かと。
■ 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 :
アメリカで働いて生きる方が多分楽です。
■ 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 :
就活はまだしていないのでわかりませんが自分に自信はついたと思います。
■ 留学中に行った就職活動/Job hunting activities during study abroad :
いずれも行っていない
■ 進路・就職先(就職希望先)/Career/Occupation (planned) :
民間企業 まだ決まっていますが金銭的な理由で民間志望です。
■ 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 :
奨学金は早めの方が選択肢があっていいです。
■ 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 :
特に何も参考にしていませんが東京大学の契約しているビザコンサルティングサービスは当てにしない方がいいと思います。正直とても痛い目に遭いました。