

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: 2023/8/31

■ID: A22014

■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: スウアスモアカレッジ

■留学期間/Program period (yyyy/mm/dd): 2023/1/17 ~ 2023/5/11

■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分科

■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?:

高校生の頃から海外の大学への進学を考えていて、最終的に日本の大学に進学を決めたときから交換留学はすると決めていた。新型コロナウイルスの影響で留学プログラムが中止となったのでどうするか迷ったが、留学せずに大学生活を終えられないと思い、交換留学に応募し続けた。

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 / 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:

2020年秋～春、2021年秋～春、2022年秋の留学が中止となったため、これより早い選択肢はなかった。2023年1月に開始する学期の交換留学が再開されたとの連絡を受け、参加を決めた

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:

- Critical Disability Theory/1
- Political Anthropology/1
- Native American Gender Issues/1
- Seminar in Gender and Sexuality Studies/1

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

授業は少人数(数人～十数人)で、講義よりはディスカッションや学生のプレゼンテーションが多い。授業自体は週150分を4つなので、時間としては短いですが、社会科学～人文科学系の授業だったので、予習として大量のリーディングが課された(但し、すべてを読まないのがコツだとアドバイスされた)。授業後に考

えたことなどを提出する必要がある授業もあった。
■ 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 :
4~6 科目/Subjects / 1~10 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 :
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 :
international student のクラブ、その他オンキャンパスのイベント
■ 週末や長期休暇の過ごし方/How did you spend the weekends and vacations? :
友達と遊ぶ、散歩

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

■ 設備/Facilities :
<p>図書館: 3 つの図書館がある。グループでしゃべりながら勉強する学生が多い。</p> <p>スポーツ施設: 簡単なフォームを記入すればジムを無料で利用できる。その他にも様々な施設があったが、使わなかったのわからない。</p> <p>食堂: 2022 年秋に新築された 2 階建ての食堂がある。その他にもキャンパス内に 3 か所(?)カフェや売店がある。</p> <p>Wifi 環境: キャンパス内では建物内外で(広い芝生含む)wifi がつながる。</p> <p>その他: 春になると植物が綺麗。</p>
■ サポート体制/Support for students :
<p>生活面ではバディ制度があり、交換留学生 1 人につき 1 人のバディがついて質問に答えてくれたり、そこから人間関係を広げていったりできる。また、writing center やアドバイジング、文献の調べかたを教えてくれるスタッフ、教授のオフィスアワーなどアカデミックなサポート制度は色々ある。ほとんどの先生は学生の力になりたいという使命感であふれているし、穏やかで助け合って勉強しようという精神の学生が多いので、助けてもらいやすい。そのため、システムも充実しているが、大学の公式な制度というよりは、その人の優しさとこちらからのアピール力でサポートをしてもらったことが多かった。小規模校らしく、先生や担当者側からリーチアウトしてくれることもかなりあったが、それよりは ask and you shall receive といった感じ。たとえきちんとまとまっていなくても、英語が不十分でも、ask すれば聞いてくれる。ただし、交換留学生があまりにもマイノリティであり、受け入れが久しぶりで先方が慣れていなかったのもあって、サポート体制を構築しきれていない部分は見受けられた。</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 :
ほとんどの学生がキャンパス内の学生寮に住む。大学からシングル/ルームメイトあり、gender

inclusive/single gender bathroom などの質問があり、その回答をもとに部屋が割り振られる。私はシングルに居住した。シャワーと洗面所、キッチン(あまり使われていない)は共同。

■ 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: 日本よりは寒く、例年は雪が降るとのこと。4 月になると暖かくなり、外の芝生で授業を受けたりする。

大学周辺: 大学自体は、フィラデルフィア郊外の小さな街にある。やや離れた歩いて行ける範囲に Target (大型スーパー)がある。フィラデルフィアまでは電車で 40 分ほどで、そこに出ればなんでも揃う。

交通機関: 大学の敷地に隣接して電車の駅がある。ただし、1 時間に 1、2 本しか便がないため、ライドシェアを利用することも多い。

食事: 食堂が近かったので、主に食堂で食べていた。サラダバー、ピザバーから世界の料理のブースやヴィーガン対応のオプションまであるので、3ヶ月くらいは飽きない。時々キャンパス内の店や、大学のある街のミールプランが使えるレストランで食事することもあった。

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

クレジットカードとデビットカードで生活していた。アルバイトはしなかったので銀行口座は開設しなかった。キャンパス内と大学のある街では学期はじめに加入したミールプランでほとんどの買い物ができ、キャンパス内で割と楽しく過ごせていたので、最初に Room & Board を払ってしまえばお金を使うことは少なかった

■ 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: キャンパス内はとても治安が良く、部屋の鍵はかけなかったし、パソコンやスマホを置きっぱなしにしていたほど。大学がある街も裕福な人の住む落ち着いた街で、日が暮れかけてから 1 人で歩くことができた。フィラデルフィアに出る際は、土地勘のある友達と歩き多少は警戒をしたほうがよいかもかもしれない。

健康管理: パンデミックは終わったことになっていたが、マスクをしている人は割と多かった(周りを見ても、授業のディスカッション中は求められていなくてもマスクをしている人が多かった気がする)。メンタルヘルスに関しては、1~2 週間に 1 回のカウンセリングや 24 時間つながる電話サービスなどが充実しており、アクセスもしやすかった。

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 :

基本情報のほか、3、4 個の質問を含むエッセイと教員からの推薦状 2 通が必要だった

■ ビザの手続き/Procedures to obtain visas :

J1 ビザ。基本的に米国大使館のサイトに従って申請すればよい。DS-160 というオンラインフォームは質問が多く時間がかかるため、忍耐が必要。(当時カナダに滞在しており、カナダの米国大使館と郵便制度は東京のそれらよりも手続きに時間がかかるため、提出してから approve までに 1 週間強、ビザを手にするまでにさらに 3 週間ほどかかった。その国に正当な理由で長期滞在していれば、国籍や市民権永住権のない国でもビザを申請できる)

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

健康診断結果と予防接種の記録を提出。大学のあるペンシルベニア州は予防接種の requirement が多かった。当時居住していたところの近所のクリニックで書類を書いてもらい、不足しているワクチンを接種した

(必要な予防接種は web サイト上に情報があるので、できる限り早く確認することを推奨する。日本の医療費は良心的である)

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

東大指定の保険に加入し、Swarthmore 指定のものは waive 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 :

留学届と、直前まで休学していたため復学願を提出した。

■ 語学関係の準備/Language preparation :

IELTS8.0、TOEFL100。大学に入ってから授業の文献が英語だったり、英語による授業を選んで履修していたりしたので、アカデミックな英語には触れていたと思う。語学試験は 2 年で点数が無効になるため、受験時期は考えたほうがよい。

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	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.)	25,000 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)	38,000 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 :

留学直前にカナダ西海岸に居住しており、航空賃はそこを起点としているため、実際にはもっとかかっている

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

家賃/Rent	90,000 円/JPY
食費/Food	40,000 円/JPY
交通費/Transportation	3,000 円/JPY
娯楽費/Entertainment/Leisure	3,000 円/JPY

■ その他、補足等/Additional comments :

家賃と食費はまとめて請求されている。また、留学先との認識の齟齬(以前は room & board を支払う必要がないとされておりその認識だったが、2022 年 9 月頃に web サイトの表記が変わった)により交渉をしているため、本来の金額ではない。

■ 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 :
未定
■ 留学前に取得済みの単位数/Number of credits earned at UTokyo BEFORE your study abroad :
71 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 :
20 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 :
<p>クエアで真面目でまっすぐで心優しくて、でも肩の力が抜けていて、不正義に怒りや悲しみを共有できて、鋭い視点を持つ友人たちに出会えたことは収穫でした。家父長制や資本主義が置いてきてしまったものやセクシュアリティや ableism などについて、授業でも雑談でも話すことができた(聞いてばかりなことも多々ありましたが)日々は面白かったですし、それを通して視野を広げたり自身の価値観の日本的なところに気付いたりし、少し違った世界の見かたを身につけることができたという点では成長できたと思います。何より、メンタルヘルスや性的指向についてオープンに話し尊重し合える日常があったこと、世界のどこかにそういった点では満足できる環境があるということを知ることができたのは幸せだったと思います。一方で、留学が何度も中止となる中で膨らみすぎた期待と夢を満たし、リソースが豊富な大学の恵まれた環境を生かすにはあまりにも期間が短かったし、力不足であったようにも思います。留学をしたいという思いに何年もしがみつ続き続けたことが正解かどうかは今のところわかりません。</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 :
ギャップイヤーや大学院進学など多様な進路の友人に囲まれる中で、幅広い可能性を考えるようになった
■ 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 :
まだなんとも言えないが、留学によって得られたことをうまく語ることで評価してくれる人がいるのだろうな、という点ではメリットになり得ると思う。
■ 留学中に行った就職活動/Job hunting activities during study abroad :

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 :

留学をする理由は色々あると思いますが、崇高な理由でなくても、なんとなくとか、カッコいいから、という理由でもいいと思います。もちろん目的意識を持つこと(何か将来達成したい目的のための手段として留学を位置付けること)が、プログラム・奨学金への応募や誰かの説得、あるいは留学中に何かを学び取る/成長することの助けになるというのは強く感じるのですが、私を突き動かして気持ちを支えていたのは、ぼんやりとした憧れやミーハーな気持ちや異文化へのワクワク感だったように思うからです。

■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 :

留学先選び: Go Global Web サイト、(海外進学者向けだが)留学フェローシップのサイト、Niche、(College Confidential)

応募・手続き・奨学金: Global Komaba、JASSO の海外留学情報サイト、留学先ウェブサイト

留学中: Dash(施設の利用可能時間や食堂のメニューなど、大学の情報が集約されたページ)、Phoenix (大学新聞)