

# 東京大学 海外留学・国際交流プログラム報告書(超短期プログラム用)

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

記入日/Date: 2023/8/19

- ID: C23044
- 参加プログラム/Program: サマープログラム(各協定校主催)二次募集
- プログラム情報/Program info.: [https://www.u-tokyo.ac.jp/adm/go-global/ja/program-list-short-partners\\_summer.html](https://www.u-tokyo.ac.jp/adm/go-global/ja/program-list-short-partners_summer.html)
- 派遣先大学/Host university: イェール大学
- プログラム期間/Program period (YYYY/MM/DD): 2023/8/7 ~ 2023/9/1
- 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:
2年生のS2ターム、必修科目がなく時間的余裕があり、有効活用したかったから。
■ 参加を決めるまでの経緯/How and why did you decide to participate?:
もともと留学に興味があり、せっかく時間がある2Sのこの時期を有効活用しようと考え、案内メールが来た4月中旬に留学を決意した。準備が想像以上に大変であり、準備段階で心が折れることもあったが、なんとか完遂することができた。

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

■ 概要/Overview:
Intensive English Program という英語の授業に参加した。課題がとにかく多く、授業と課題をこなすだけで1日が終わっていた。
■ 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:
大学主催のスポーツ大会や、他学生との交流イベントに参加した。スポーツ大会では優勝することができた。
■ 週末の過ごし方を教えてください/How did you spend the weekends and vacations?:
ニューヨークや遠方の島へ旅行に行ったり、授業が同じだった友達とご飯を食べたりしていた。
■ 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):
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?:
ちょうど良かった。

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:

ワクチン接種書類。アメリカで必須のワクチン接種の確認証明書。駒場のトラベルクリニックを受診し、用意した。1ヶ月前には準備しておくことをお勧めする。

■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:

教養学部で説明を受けた。テストやレポート提出はなかったため、成績関係で手間取ることはあまりなかった。

■語学関係の準備/Language preparation:

出発前は全く準備せず、受験から1年半東大の授業以外で英語に触れることないまま渡航した。最初は全く喋れずかなり苦労したので、早めに準備しておくことをお勧めする。

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.)	1,200,000 円/JPY
教科書代・書籍代/Textbook / Book	3,000 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)	30,000 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	円/JPY
食費/Food	10,000 円/JPY
交通費/Transportation	45,000 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 :
渡航早々に自分自身の語学力の無さ、無力さ、孤独さを痛感させられ、心が折れることも多々あった。しかしそこから、間違いなく人生で一番努力して、だんだんと他人に認められ始めた経験はとても有意義であり、自信がついた。
■ 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 :
海外で日本人が働くとはどういうことか、渡航前はビジョンが曖昧だったが、留学後は比較的是っきりと想像できるようになり、期待が膨らんだ。
■ 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 :
心が折れることが多々あるかもしれませんが、それは行動することによってしか解決しないので、自分自身の能力を信じてためらわずアクションを起こしてください。
■ 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 :
ビザ取得の youtube(公式)