

# 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: 2023/2/8

■ID: C23006

■参加プログラム/Program: サマープログラム(各協定校主催)

■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: カリフォルニア大学バークレー校

■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: 総合文化研究科

■学年(プログラム開始時)/Year at the time of Study Abroad: 修士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:

研究に躓いており、ヒントを見つけるため。

■参加を決めるまでの経緯/How and why did you decide to participate?:

当時は研究に躓いており、何か可能性を開きたいという漠然とした思いでアメリカに行きました。

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

■概要/Overview:

電子音楽の授業では、二日に一回ほどのペースで作曲とレポートの課題がありました。他の授業のレポートも合わせると結構ハードでしたが、現地の友人と話し合いながら作曲に取り組み、先生やクラスメイトからフィードバックをもらうのはとてもやりがいがありました。

■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:

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:

現地で開催されていたジャズのジャムセッションに頻繁に参加しました。

■週末の過ごし方を教えてください/How did you spend the weekends and vacations?:

サンフランシスコに友人と遊びに行って、チャイナタウンなど巡りました。

■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):

特に不満はない。

■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 :

所得の証明書など、締め切り直前の提出となってしまいました。ビザ取得のためにたくさんの書類が必要なので、時間に余裕を持って提出書類の確認・準備を行うことをお勧めします。

■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 :

留学期間中には、オンラインで東大の授業を一つと、研究室のゼミを受けていました。日本との時差を意識して生活すれば両立は可能です。

■語学関係の準備/Language preparation :

出発前は軽い会話なら話せる程度でした。TOEIC のリスニングなど取り組んでいました。

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	370,000 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.)	500,000 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)	15,000 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	400,000 円/JPY
食費/Food	20,000 円/JPY
交通費/Transportation	3,000 円/JPY
娯楽費/Entertainment/Leisure	2,000 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味、その他所感/Impact of the participation on yourself or your thoughts :
授業も面白かったですが、何より精神的に成長できたことが大きな意義だったと思います。物事に対して前向きに考えられるようになりました。
■ 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 :
特になし。
■ 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 :
思い切って自発的に色々動いてみれば、留学がより充実したものになります。安全には気をつけて、ぜひ楽しんでください。
■ 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 :
特になし。

# 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: 2023/8/25

■ID: C23014

■参加プログラム/Program: サマープログラム(各協定校主催)

■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: カリフォルニア大学バークレー校

■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:

東大の授業の成績評価方法に支障が出ない時期であったから。

■参加を決めるまでの経緯/How and why did you decide to participate?:

海外の大学に留学・進学する際の指針になるかと思い、2S という時間に余裕のある時期に渡航を決めた。

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

■概要/Overview:

ESL(英語学習が目的)に属する授業を二つ受けた。一つは Academic Speaking で、20 人くらいの規模感で、台湾人一人、日本人三人の他は中国人だった。宿題は過多ではなく、発言やプレゼンを求められる場面が多かった。先生からのフィードバックが手厚く、自分の academic speaking 能力が向上したと感じる。もう一つは The media で、サンフランシスコ内の castro, the mission, chiana town の中から一つを選択し、訪問を含め、メディア(web, 映画, video, community media)上での評価を批評する授業で、15 人程度で、アメリカ人一人、ブルガリア人一人、日本人一人、あとは中国人だった。

■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:

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:

授業で時間は十分有意義に過ごせたから。

■週末の過ごし方を教えてください/How did you spend the weekends and vacations?:

宿題と観光をした。

■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):

特に不満はない。

■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 :

アカウントを作り、ビザ提出状況との兼ね合いのもと、履修したい授業を選び、登録・授業料支払いを行った。締め切りまで猶予はあるが、ビザが取得できないと次に進めない手続きもあるため、前もって準備を進めることを勧める。また、要綱が包括的ではなく、website もいくつものページに分かれているので、散逸しているたくさんの方の公式案内を読む必要があった。

##### ■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 :

UTAS での申し込み以前に、一度だけ、注意事項を聞くためにアドミニストレーション棟を訪れる必要があったが、スムーズだった。

##### ■語学関係の準備/Language preparation :

ESL(英語を学ぶことが目的の授業)のみを履修した。授業中の積極的な発言や議論参加を心掛けた。

#### 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	236,000 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.)	330,000 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)	8,000 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	180,000 円/JPY
食費/Food	60,000 円/JPY
交通費/Transportation	30,000 円/JPY
娯楽費/Entertainment/Leisure	200,000 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 :
アメリカの大学の雰囲気を経験することができ、たくさんの友達もできた。将来、留学、進学、就職するにあたり、役に立つ経験だったと感じる。
■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 :
アメリカでの学生生活のイメージが湧いた。日本にいただけでは分からない、世界の情勢に目を向けるきっかけとなった。国際的なキャリアパスや就職も視野に入った。
■進路・就職先(就職希望先)/Career/Occupation (planned):
研究職, 公的機関, 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 :
ESL だけの受講も良いですが、英語のスコアをとり、そのほかの授業もセットで取ることがおすすめです。
■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 :
協定校の公式ホームページ、以前参加した方が書いたレポート

# 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: 2023/8/18

■ID: C23028

■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: カリフォルニア大学バークレー校

■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: 情報理工学系研究科

■学年(プログラム開始時)/Year at the time of Study Abroad: 修士1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:

大学の講義と被っておらず夏期期間を利用して参加できるためこの時期を選びました。

■参加を決めるまでの経緯/How and why did you decide to participate?:

前から留学に対する漠然とした興味はありましたが行動に移せないまま就活の時期になり半ば諦めていましたが、夏期期間を利用して参加できるこのプログラムを知り参加を決めました。二次募集の締め切り直前にこの存在を知ったためあまり検討できないまま申請しましたが、一番迷うのはやはり費用面だと思います。

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

■概要/Overview:

アメリカでの就職活動に関する講義を受講しました。課題が毎日出たためそこで復習し、予習は特に行いませんでした。もう一つカリフォルニアの文化について学ぶ講義もとっていましたが、そちらはフィールドワークがメインで美術館に行ったりしました。自由行動な分クラスメイトと話す機会が多く楽しかったです。

■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:

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:

平日は講義とその課題で忙しく、週末は友人たちと出かけていたため。

■週末の過ごし方を教えてください/How did you spend the weekends and vacations?:

サンフランシスコに行ったり映画を観たりしました。Yosemite という場所へのツアーへ友人と参加しましたが、とてもきれいだっただけでお勧めです。

■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):

自由時間よりもコンテンツを増やしてほしかった。

■プログラム日数(長さ)はいかがでしたか/How was the length of the program?:

短い

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 :

基本的には参加先大学の HP の指示に従って準備を進めました。プログラムへの申し込みと受講する講義の登録程度であまり難しいものではなかったです。ただ、講義は参加人数が限られているため参加したい講義がある場合は早めに登録することをお勧めします。また、参加期間によってビザ取得のための最低単位数が決まっているので注意してください。

■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 :

前期の講義とは被っていなかったのも特に単位等の手続きは行っていません。1カ月未満の渡航のため旅行届を提出しました。

■語学関係の準備/Language preparation :

院試の際に受けた TOEFL が 90 点でした。渡航前にはオンライン英会話を受講しましたが期間が短く、プログラム初期はなかなか英語が出てこず苦戦しました。単語や文法はもちろんですが、言いたいことを自分の語彙力で伝える訓練をしておくと思いいます。

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.)	250,000 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)	7,000 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	200,000 円/JPY
食費/Food	60,000 円/JPY
交通費/Transportation	7,000 円/JPY
娯楽費/Entertainment/Leisure	50,000 円/JPY

■その他、補足等/ Additional comments :

大学の寮に入ると大学の食堂が安く利用できるためよく食堂を使っていました。

■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 :
英語を使うことに慣れることはできたように思います。初めは言いたいことがなかなか表現できず苦戦しましたが、コミュニケーションを取り続ける中で段々とスムーズに会話ができるようになりました。一方で、プログラムで関わる人たちのほとんどは自分と同じように英語を学んでいるアジア人なので、ネイティブの発音や速度に慣れるということはできませんでした。
■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 :
これまでは日本で働くことしか考えていませんでしたが、プログラムを経て海外赴任や海外の取引先と関わる仕事にも興味がわくようになりました。
■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 :
新しい刺激を受けることができ、特にこれまで海外経験がない人にとっては良い経験になると思います。迷っているならぜひ参加してみてください。
■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 :
過去の体験談

# 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: 2023/8/25

■ID: C23037

■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: カリフォルニア大学バークレー校

■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: 工学系研究科

■学年(プログラム開始時)/Year at the time of Study Abroad: 修士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:

授業と被らないから。

■参加を決めるまでの経緯/How and why did you decide to participate?:

昔から海外の大学に行ってみたかったので、コロナで断念したが今回はやっと叶えた。

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

■概要/Overview:

みんなで外のアイスクリームショップで授業を受けたことが印象深かった。

■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:

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:

プログラムが短かったため。

■週末の過ごし方を教えてください/How did you spend the weekends and vacations?:

周辺都市に訪問

■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):

特に不満はない

■プログラム日数(長さ)はいかがでしたか/How was the length of the program?:

短い

## 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:

申請書、保険書類関連。

■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:

あらかじめ必要な単位を取って計画性を持つこと。

■語学関係の準備/Language preparation :

出発前はすでに英語をきちんと喋れるようなレベルにすると現地に行くとスムーズ。

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.)	350,000 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)	8,000 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	200,000 円/JPY
食費/Food	100,000 円/JPY
交通費/Transportation	15,000 円/JPY
娯楽費/Entertainment/Leisure	100,000 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 :

受給しなかった。

■奨学金の支給機関・団体名等/Name of the source of the scholarships :

■受給金額(月額)/Monthly stipend :

■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? :

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 :

語学力をアップすることと、海外での生活を味わえたこと。

■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 :

海外で一度働いてみたいと思ってきた。

■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 :

学生のうちしかできないことなので、ぜひチャレンジしてみてください。

■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 :

特にない。

# 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: 2023/11/20

■ID: C23038

■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: カリフォルニア大学バークレー校

■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:

私は一年次に前期教養学部終了要件単位数をほぼ取得し、2S に比較的時間の余裕があり大学の勉学以外の活動が可能だったから。

■参加を決めるまでの経緯/How and why did you decide to participate?:

大学のどこかのタイミングで留学に行きたいとは入学当初から考えていた。単位交換を活用しながらの半年~1年の全学交換留学などもずっと検討していたが、大学を4年間で卒業するという個人的なファーストプライオリティを見出す方法が無かったため、一年生の冬ごろから短期留学を本格的に考え始めた。1年のAセメ終わりで単位をほぼ取り切れたことで、今回のタイミングでの留学を決意した。

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

■概要/Overview:

Social Entrepreneurship についての授業では、学校外のカフェに行ってオーナーの話を聞いたり、街中の広告や表示に注目してそれらに関するプレゼンを行った。参加体験型の授業で課題もとても多く大変だったが、講義型の授業ばかり受けているよりも色々な経験ができて、バークレーやサンフランシスコの実態が深く知れて非常に良い授業だった。

■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, 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:

東京大学で部活として取り組んでいるスポーツを、現地でも TEAM に入るか検討したが、3週間の滞在だったので学業・英語・観光に絞って時間を効率的に使いたかったから。

■週末の過ごし方を教えてください/How did you spend the weekends and vacations?:

サンフランシスコ市内に出てゴールデンゲートブリッジに行くなど観光をした。急行電車を乗り継いで Stanford Univ.にもいった。

■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):
特に不満はない。
■プログラム日数(長さ)はいかがでしたか/How was the length of the program? :
短い

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 :
UC Berkeley の summer session ホームページ (summer.berkeley.edu) に書いてある手順通りに手続きする。順番としては、・CalNet ID(向こうで使う生徒番号のようなもの)を作成して授業に登録する→(同時並行で)・F-1 VISA の発行に必要な I-20 という書類を UC Berkeley に申請する。ここで、自身の英語力を証明できるものが必要。→VISA の申請→寮の申請、向こう側の学生対応窓口的な方とメールでやり取りをするが、なかなか返信が返ってこなかったりで結局最終的に寮が決まったのは渡航2週間前。という感じ。
■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 :
今回の留学のために特別に試験を受けたり論文を書いたりということはしていない。東京大学の学生である以上、そちらの成績・単位を最重視していたので、この留学に行くことによって不本意に単位を落とす事がないか、試験を受けられなくなる事がないかは最新の注意を払って確認した。プログラムに応募する時点で、所属が区分の担当者に説明を受けなければいけないようになっているので、それをきちんと聞いていれば十分だと思う。
■語学関係の準備/Language preparation :
UC Berkeley の EPR(要求される英語レベル)は TOEFL80 以上(他の試験 TOEIC や IELTS も可)で、私は留学する年の2月に(今回の留学のためではなかったが)TOEFL を受けてそれをクリアしていたので、そのスコアを用いた。

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	250,000 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.)	500,000 円/JPY
教科書代・書籍代/Textbook / Book	10,000 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)	4,000 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 :	
VISA の申請代、派遣先大学からの書類発行申請代	

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

家賃/Rent	300,000 円/JPY
食費/Food	10,000 円/JPY
交通費/Transportation	3,000 円/JPY
娯楽費/Entertainment/Leisure	100,000 円/JPY
<b>■その他、補足等/ Additional comments :</b>	
食事は主に大学のダイニングで(休日も)とって、寮代に含まれてました。その他間食や数回の外食代を記入しました。	
<b>■プログラム参加のための奨学金の受給有無/Scholarships to participate :</b>	
受給した。	
<b>■奨学金の支給機関・団体名等/Name of the source of the scholarships :</b>	
JASSO	
<b>■受給金額(月額)/Monthly stipend :</b>	
80,000 円	
<b>■受給金額についての補足等/Additional comments about the monthly stipend :</b>	
<b>■奨学金をどのように見つけたか/How did you find the scholarships? :</b>	
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

<b>■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 :</b>
もちろん景観や周りの人々の雰囲気や普段自分が暮らしている東京と全く違うし、ルーティン化された生活から抜け出して毎日何をするか自分で考えて計画を立てて臨機応変に実行しなければならず、目に映る全てが刺激的で、一分一秒何かを学び吸収していたように思う。3週間とは思えない濃厚な時間だった。
<b>■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 :</b>
派遣先の大学で出会った友人達は皆様々なキャリアを持っていて、社会人を経て大学院に入り直した人、飛び級で日々学んでいる人、進学のために休学してアルバイト生活を送っている人など彼らの話を聞いて、こんなにも選択肢があるのかと、まさに視野が広がった。
<b>■進路・就職先(就職希望先)/Career/Occupation (planned):</b>
専門職(法曹・医師・会計士等)
<b>■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 :</b>
留学がとてもいい経験になることは想像できると思いますが、カリフォルニア大学などの名門にはやはり名門な理由があって、そのような大きい大学で学ぶことにはお金に代え難い価値があります。留学先を選ぶ理由は人様々で、その大学でしか出来ない研究をするという崇高な理由はもちろん素晴らしいですが、ただイギリスよりアメリカの方が行ってみたいといった理由も fair enough です。何か一つでも自分の絶対に満たしたい条件に合致する所を選ぶのがいいと思います。また、短期留学を選んだからには、この短

い期間をどう有効的に使おうか、しっかり考えてからプログラムに向かうと有意義な留学生活を送れるでしょう。

■ 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 :

VISA 発行の手引き→[https://www.ryugakusite.com/article/student\\_visa\\_us/](https://www.ryugakusite.com/article/student_visa_us/)

UC Berkeley への留学を考えているならここにほぼ全てが書いてある→ <https://calcentral.berkeley.edu/>

# 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: 2023/8/23

■ID: C23041

■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: カリフォルニア大学バークレー校

■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:

私は医学部6年時の選択的海外臨床実習において米国の病院への留学を希望している。これに向けた布石として、以前から米国への短期留学を検討していた。医学部の授業日程から、医学部進学後の留学は今よりも困難になることが予想されたため、本時期での留学となった。

■参加を決めるまでの経緯/How and why did you decide to participate?:

5月頃に東大本部国際教育推進課から短期留学プログラム募集の案内をいただいた。カリフォルニア大学バークレー校は世界にもその名を広く知られた名門校であり、たとえ短期間であってもそのキャンパスに身を置いて国際的な感覚を醸成することは非常に有意義であると思われた。

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

■概要/Overview:

私は”Academic Speaking”と”American Culture through Film”を履修した。Academic Speaking の授業では、実際に国際的な研究者が要求される speaking を、状況ごとに分類して演習した。アカデミックなスピーキングというのは大部分がグループ討論であり、学会等でのいわゆるプレゼンテーションはもちろん重要だが、相対的には前者の比率が高いということを学んだ。私たちのクラスでは哲学からコンピューターサイエンスまでさまざまな専攻の学生がいたため、様々な議題について多角的な議論を行うことができた。クラスメイトの大部分が東洋人で、文化的な多様性に欠けていたのは惜しかったが、それでも自分を含め日本人が3人おり、マイノリティとして自分の民族性(ethnicity)を意識する場面が少なからずあった。本授業で特に印象に残ったのは、中国人学生の優秀さである。彼らとは寮や昼食を通して授業外でも交流をもったが、大学で自分の専門分野を英語の教科書で学習しているのだという。英語が流暢なのはさることながら、私が本当に感銘を受けたのは、国際的な問題に対する関心、知識、洞察力である。僕は彼らから大いに刺激を受け、自分の専攻である医学以外にも国際人たる教養を身につけなければならぬと決心している。続いて、”American Culture through Film”の授業では、映画鑑賞を通して多様性の国アメリカにおける社会について(黒人差別、マイノリティのあり方、障がい者の権利、文化の衝突など)考察した。こちらは asynchronous course といって決まった日時でのミーティングはなく、Padlet という掲示板と ITC -LMS のようなものを用いて、オンライン上で課題が与えられる。本授業はスピーキングが全く求められないという点

<p>ではドギマギすることはない。しかし、3週間で5本映画を鑑賞し、それに対して批評したのち、19人のクラスメイトの文章にも目を通してコメントするというのはかなりの労力である。事実、平日の午後はほとんどこの授業に費やすこととなった。</p>
<p>■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:</p>
<p>文化活動</p>
<p>■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:</p>
<p>特別な活動ということではないが、午前の授業後ランチの時間や寮のラウンジなどで他国出身の子たちと会話に花を咲かせた。その多くが中国、韓国、台湾出身の子たちで、異文化でありながらも共通した文化的な話題が多数存在し、大いに盛り上がった。彼らの多くは日本について驚くべきほどよく知っていて、反対に私はあまり彼らの母国のことをよく知らなかったのが惜しい点である。また、私はプログラム全体を通して、バークレーのキャンパスを散歩するのが好きだった。</p>
<p>■週末の過ごし方を教えてください/How did you spend the weekends and vacations? :</p>
<p>2回の週末共に、土曜日は”American Culture Through Film”の課題に追われ、日曜日はバークレーを飛び出して観光に行った。一周目の週末はサンフランシスコ市街に、日本人クラスメイト1人と。BARTを使ってサンフランシスコ中心部で乗り継いだ後、かの有名な路面電車に乗った。映画「ミセスダウトファイア」を見た時から、これに乗るのが夢であった。サンフランシスコ北部の町、フィッシャーマンズワーフで降り、そこからフェリーでサウスリートへ。雲一つない青空の下で、全身に海風を受けながら進んだ時間は、短いながらも非常に爽快なものであった。甲板からはゴールデンゲートブリッジやアルカトラズ島などが見えた。サウスリートでは少し贅沢な海鮮料理を。アメリカでもきちんとお金を払えばおいしいものが食べられるのだなと思った。サウスリートはこじんまりとしていながらも整った綺麗な街で、ホームレスは一度も見かけず、バークレーやサンフランシスコ中心部との違いを如実に感じた。その後、往路とは異なるフェリーに乗ってバークレーへの帰路についた。二日目の週末は、仲良くなった中国人の子とスタンフォード大学まで足を伸ばした。バスや鉄道など、日頃使用しない交通機関を利用した。スタンフォードのキャンパスはバークレーとはまた趣が異なり、至る所に椰子の木があるなど、南国の香りがする。大学のカフェでサクッとランチを済ませた後、生協でお土産を買ったり、街グルメを食べ歩いたりした。</p>
<p>■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):</p>
<p>特に不満はない。</p>
<p>■プログラム日数(長さ)はいかがでしたか/How was the length of the program? :</p>
<p>短い</p>

参加前の準備・手続きについて/About preparations and procedures before participation

<p>■プログラムへの参加手続き/Procedures for participation :</p>
<p>奨学金関連の書類は大学から配布されるチェックシートを参照しながら進めた。特に難しいところはなかったように思う。</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>派遣プログラムに応募する段階で、駒場アドミニストレーション棟の窓口にて、授業履修や試験について</p>

は自己の責任のもとで対処する旨の説明を受けた。後期課程への進学に総合科目があと2単位必要であり、私は2S セメスターで二授業4単位分の登録をしていた。この二つは共に授業内小テストによる評価であったため、期末テストを受験する必要がなかった。

■語学関係の準備/Language preparation :

英検一級を大学一年の冬に取得していたが、いざ現地で生活するには圧倒的に英語力が不足しているとの自覚があった。読解力は一定水準に達していたことから、リスニング力とスピーキング力を鍛えるべく、二年の春からオンライン英会話を受講していた。また、携帯にCNNのアプリをダウンロードし、日本についての記事を定期的にチェックするようにしていた。

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	380,000 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.)	430,000 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)	6,900 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)	10,000 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	160,000 円/JPY
食費/Food	80,000 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 :

■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 :
<p>三週間という短い期間ではあったものの、異国の地にスーツケース一つで降り立ち、制度や文化の違いに戸惑いながらもなんとかやっていくという経験は、非常に貴重なものであったと思う。私はどちらかというと内向的な人間で、日本においては自分から積極的にコミュニケーションをとることは少なく、集団においては常に受け身の姿勢である。驚くべきことに、そのような私であっても、このサマースクールにおいては人が変わったように活発に発言し、休日になれば街に繰り出し、寮では積極的に自己開示して交友関係を広げていった。振り返って、意識的にそうなるよう努力したということもなく、むしろ自然とそうなったように思う。なぜなら、周りの人たちがみんなそうしていたから。それがあたりまえの環境だったから。私は今、パークレーで出会った中国の友人たちへの憧れを胸に、勉学に励まんとしている。彼らは非常に ambitious な人たちであった。皆米国か欧州の名門大学で修士を取りたいといい、それに向けたステップを着実に進んでいた。</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 :
<p>留学前からすでに予想していたことだが、自らの英語力の欠如を痛感させられる三週間であった。授業においてはスピーキング、日常生活においてはリスニングに困難を感じた。また、留学前においては自らの読解力はそれなりのものと考えていたが、それは過信であった。自らの専門分野を英語で語る同級生を前にして、その自信は粉々に打ち砕かれた。もし、今の自分がそのままの能力で、米国の大学に二～三年留学したとしても、何も成し遂げられずに帰国することになるだろう。医学に関する専門的知識がないばかりか、日常会話にさえ支障があるようでは、同僚の研究者から相手にされないであろう。今後は、より一層の英語力の向上を目指して精進していきたいと考えている。具体的には、TOEFL で100点以上、英語で医学を勉強する等、さまざまな方面から取り組んでいきたい。</p>
■進路・就職先(就職希望先)/Career/Occupation (planned):
<p>専門職(法曹・医師・会計士等)</p>
■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 :
<p>わずか三週間の留学ではありましたが、その間に得た衝撃や感情は少なくとも三年は続きそうです。留学に抵抗があるという人は特に、初めの一步として、本プログラムに挑戦してみてください。</p>
■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 :
<p>「東京大学海外留学情報」のホームページにある留学体験記が大いに参考になりました。</p>

# 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: 2023/10/6

■ID: C23045

■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: カリフォルニア大学バークレー校

■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: 工学系研究科

■学年(プログラム開始時)/Year at the time of Study Abroad: 修士1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:

博士課程の1年目はあまり忙しくないの海外に滞在することも可能です。コロナ禍も終わったので、他の研究者と直接コミュニケーションを取りたいと思っていました。

■参加を決めるまでの経緯/How and why did you decide to participate?:

コロナ禍のせいで、ここ数年は交流の機会がほとんどありませんでした。なので、このプログラムを見つけたら参加することにしました。私は東京大学留学プログラムに申請したときにこのプログラムへの参加を決めました。しかし、学費が非常に高く、奨学金も限られていることがわかったとき、不安になり辞めようと思いました。一度申請すると辞退できないと案内に書いてあったので、参加することにしました。

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

■概要/Overview:

私の一つコースでは、毎回の講義の後にディスカッションパートがあることに感銘を受けました。誰もがコースに参加し、さらに議論するよう奨励されます。私はそこから多くのことを学びました。

■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:

時々ジムに行きました。私は友達を作るためにオリエンテーション活動に参加しました。オリエンテーション活動中に知り合った友達とハイキングにも行きました。キャンパス内外でのボランティア活動があるのは知っていましたが、時間の関係で参加しませんでした。

■週末の過ごし方を教えてください/How did you spend the weekends and vacations?:

近くにハイキングに行って、友達と遊んだ。時々、自分のアパートに残って宿題に取り組むこともありました。

■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 :

ビザ、成績表、Duolingo テスト、Statement of Financial Responsibility、奨学金申し込み。TOEFL や Duolingo などの英語能力証明書が必要だと、早く準備したほうがいい。

■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 :

工学研究科で行った。アメリカの大学は日本よりもワークロード量が多いのです。

■語学関係の準備/Language preparation :

出発前研究室でよく英語を使った、英語能力証明書の、Duolingo テストを参加した。

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	120,000 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.)	620,000 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)	15,530 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 :

ビザ:22,400 円 I-901:50,000 円

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

家賃/Rent	200,000 円/JPY
食費/Food	200,000 円/JPY
交通費/Transportation	50,000 円/JPY
娯楽費/Entertainment/Leisure	100,000 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 :
WINGS RA:180,000 円
■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 :
<p>アメリカの大学がどのように研究を行っているのか、何を研究しているのかを知りました。 現地の学生のように現地の生活を体験しました。 自分の専攻の先生に連絡して、プログラムが終了しても連絡を取り続けるようにしています。 私は上記のことに満足しています。 このプログラムは私にとっても良い機会を与えてくれました。 しかし、大学がもっと経済的支援を提供するか、このプログラムが家庭に余裕のある学生のみを対象にすれば良いのと思います。 このような機会が必要なのに、経済的な理由で行けない学生がまだたくさんいます、さもなければ教育の不公平を助長することになる。</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 :
<p>私はサンフランシスコの Google 会社に行き、地元で働く友人を何人か作りました。 地元の大学の友達もできて、そこからアメリカの大学生活がどのようなものか学びました。 将来的には海外での留学や就職を考えています。</p>
■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 :
世界に興味があるなら、自分の目で見に行って初めて知ることができます。
■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 :
Google がいつでも助けてくれる。

# 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: 2023/8/28

■ID: C23063

■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: カリフォルニア大学バークレー校

■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: 新領域創成科学研究科

■学年(プログラム開始時)/Year at the time of Study Abroad: 学部4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:

東大での対面の授業がなかったから。

■参加を決めるまでの経緯/How and why did you decide to participate?:

元々留学したいと学部生のころから考えていましたが、コロナの影響で行くことができずに院に進みました。修士2年の春にサマーセッションプログラムの最終案内メールが大学から届き、4月の×切1週間に参加を決めました。直前まで留学費用や東大での研究状況から迷うこともありましたが、かねてから行きたいと考えており、留学経験からしか得られないものがあると思い、思い切っていくことに決めました。

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

■概要/Overview:

授業は、コンピューターサイエンスの授業を1つと、天文学の授業を2つ受講しました。印象に残っているのはコンピューターサイエンスの授業で、内容としてはコーディングの基礎やPythonやSchemeを用いた関数の作成等を勉強しました。500人以上が受講していたのですが、対面とオンラインが選択でき、対面を選択すると、学部生がTAを務める解説やディスカッションの授業を取ることができました。授業の難易度はコンピューターサイエンス初学者にとってやや高めだったのですが、学部生ながらTAの教えるレベルの高さや生徒の授業への熱心な取り組みに驚かされました。とにかく課題の量が多く、授業中にTAを捕まえるのに必死だった記憶があります。また、授業外でも友達と一緒に課題を解いたり、勉強のパートナーを見つけて一緒にゲームなどを作成するプロジェクトが定期的に行われるなど、1つの授業の重さが予想以上に大きかったのですが、その分真剣に学ぶことができ、スキルとしても得るものが多かったです。

■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

■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:

ジムの利用

■週末の過ごし方を教えてください/How did you spend the weekends and vacations?:

中間テスト直後の週末以外は、ほとんどすべて友達と授業の課題に取り組んでいました。テスト直後はサ

ンフランシスコの観光地に遊びに行ったり、大学周辺のバーに行ったり、寮で映画を観たりして過ごしました。

■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):

特に不満はない。

■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:

滞在先の大学の入学許可証を取得する必要がありました。許可証の取得に当たって残高証明や授業料の振り込みを行いました。残高証明は郵便局で発行してもらうため、時間に余裕をもって作成した方が良いと思います。

■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:

教務課に行って、入学許可証をもらう際に必要な署名をもらいました。

■語学関係の準備/Language preparation:

オンラインの英会話スクールで勉強していました。語学力は、友達を作る上ではあまり問題にならないのですが、授業についていく際や先生に質問する際に必要性を強く実感するので、そういった場面を想像してアウトプットの練習をしておくのもいいかもしれません。

#### 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	120,000 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.)	900,000 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)	22,000 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	600,000 円/JPY
食費/Food	100,000 円/JPY
交通費/Transportation	3,000 円/JPY

娯楽費/Entertainment/Leisure	80,000 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 :	
受給しなかった。	
■奨学金の支給機関・団体名等/Name of the source of the scholarships :	
■受給金額(月額)/Monthly stipend :	
■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? :	

#### 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 :
上述のように、日本だから、海外だから、といった固定観念を捨てて、多くの国や文化の違う人たちに囲まれた多様性の中で生きていく経験ができたことで、人として普遍的に大切な価値観を学べたことが大きな意義としてあげられます。また、世界のコンピューターサイエンスランキングトップの大学でその授業を受けられたことで、熱意をもって勉強に取り組む友人に多く出会え、自身の勉強のモチベーションに繋がりました。参加できたことに感謝しています。
■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 :
海外の大学で学ぶことはとても自分には難しいことだと考えていましたが、言語の壁も勉強と工夫次第でうまく乗り越えることができ、自分でもやっていけるという自信を持つことができました。それにより、今後海外の研究室で研究する選択肢も考えるようになりました。
■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 :
留学に参加したいと思っても、費用や時間などの面で誰しも迷う時期があると思います。留学して必ずしも目標達成して成功するとは限りませんし、楽しいことばかりではないと思いますが、想像以上に自分の知らない世界があるんだということが知れるだけで、大きな価値があると思います。
■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 :
<a href="https://knowledge-plus.com/usa-f1visa/">https://knowledge-plus.com/usa-f1visa/</a>