

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: 2024/5/30

■ID: B23004

■参加プログラム/Program: カリフォルニア大学バークレー校 American and International Study Program (AISP)

■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: カリフォルニア大学バークレー校

■留学期間/Program period (yyyy/mm/dd): 2024/1/17 ~ 2024/5/19

■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3年

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

東京大学を受験する際に並行してアメリカの大学も受験していたこともあり、入学当初から全学交換留学で留学に行きたいと考えていた。大学入学後アカデミックに国際政治学を学んでその面白さに気づく中で、世界トップクラスの国際政治学の研究・教育機関がある UC Berkeley に留学したいと強く考えるようになった。奨学金をいただくことができたこともあり、留学への迷いはあまりなかった。

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:

2023 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:

休学

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

2024 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:

後期課程の授業が始まって1年が経ったタイミングであり、自らの専門を深めた上で留学に行くことで留学先でさらにそれを掘り下げることが可能だと考えたから。また、自らの将来選択について様々な可能性を残して猶予を持たせ、留学先の経験を踏まえて再検討することが可能になるタイミングだったから。

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:

- ・Introduction to American Politics/4
- ・Introduction to Comparative Politics/4
- ・Reconciliation After Atrocities/4

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

各授業、週 2 回 90 分の Lecture があり、週 1 回 TA (UC Berkeley では GSI (Graduate Student Instructor) と呼ばれる) 主導で少人数に分かれた 120 分の discussion section がある。各授業毎週多くのリーディングが課され、授業までに読んでくることが求められ、discussion section の題材となる。加えて、中間試験・期末試験・リサーチペーパーなどが課せられる。印象に残っているのは Introduction to American Politics というアメリカ政治入門の授業で、Paul Pierson 教授という、政治における経路依存や福祉国家などの研究で名をあげ、現在はアメリカ政治の分極化などについても重要な著作を発表されている、論文引用件数 60000 回以上の政治学者に習うことができた。授業では重要な論点が網羅され、アメリカ政治の現在地について包括的な理解を得ることができる授業だった。

■ 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 以上

■ 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

■ 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:

アーチェリーのクラブに参加し週 1 回練習をしていた。また、International House という寮では他の日本人居住者の方々とともに日本文化を紹介するイベントを開催するなどした。その他、日本人研究者ネットワークに参加したり、各種セミナーに出席したり、政治学部の院生に誘われて地域での大統領選のスーパーチューズデーの watch party の運営を手伝ったりした。

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

日曜に所属しているアーチェリーのクラブの練習があったのと、リーディングに取り組むことも多かった。ただ少なくとも 1 日は現地の友人と共にサンフランシスコなどの街に行き、観光することも多かった。長期休暇や期末試験前の reading week には旅行に行き、アメリカではラスベガス、グランドキャニオン、アンテロープキャニオン、ロサンゼルス、ポートランドを訪れ、メキシコにも訪れた。

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

■ 設備/Facilities:

キャンパス内は Wi-Fi が完備されており、eduroam を使って利用できる。様々な学部の図書館を自由に利用することができ、特に学部生向けの Moffitt Library は平日には 24 時間利用できる。また、寮の International House にも小さい図書館があり、こちらは毎日 24 時間利用できる。スポーツ施設に関しては、Recreation Sports Facility というジムを無料で使用することができる。

■ サポート体制/Support for students:

学習面では、Writing Center などで個別のサポートを行っており、ペーパー執筆などの際に相談をすることができる。メンタルサポートの機関も充実している印象がある。

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 :

本プログラムの参加者は International House と呼ばれるキャンパスの端にある学生寮に住むことが義務付けられており、枠が確保されている。70 カ国以上から 600 人以上が集まって居住し、各国の文化イベントが毎週開催されるともインターナショナルな環境である。基本的に 2 人部屋で、二段ベッドである。部屋はとても狭いが、清潔である。勉強机やたんすなどが用意されているが、シーツやリネンは無いので自分で購入する必要がある。トイレとシャワールームは共用で、各階に複数ある。

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

西海岸のカリフォルニア州に位置するバークレーはとても温暖で、過ごしやすい気候である。地中海性気候のため冬は雨が多いが、春になっていくにつれて晴れの日数が多くなる。バークレーは大学都市であり、大学を出てすぐの Telegraph Avenue と呼ばれる目抜き通りを中心に中規模の街が広がる。留学生を含む UC Berkeley の学生は Clipper Card と呼ばれるカードを支給され、それを使ってバークレーをはじめとするベイエリアのバスに無料で乗ることができる。ベイエリアの BART と呼ばれる公共交通機関を使えば、Downtown Berkeley から 30 分程度でサンフランシスコに出ることができ、サンフランシスコ国際空港にも 1 時間程度で行くことができる。大学周りには多くのレストランがあるが、食事は International House の家賃に含まれ、ダイニングホールで全食好きなだけ食べることができる。日によって異なる国の料理が提供される。

■ 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 でアメリカの銀行口座を開設した。Bank of America は口座開設の際に Social Security Number が不要であり、学生用の割引もあるので便利である。Bank of America ではキャッシュカードと VISA に紐づいたデビットカードが一体になっているので、支払いには基本的にはそれを利用していった(日本のクレジットカードを使用すると別途手数料が掛かるため)。ただし、日本のクレジットカードは数枚持って行っていた。日本の銀行口座では海外送金ができるよう手続きしておき、渡航前の代金の支払いや、振り込まれた奨学金などをアメリカの口座に送るのに利用していた。

■ 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 :

Berkeley は大学都市であり、ホームレスの方々は見かけるが、治安は基本的に悪くなく、普通に生活することができる。ただ一部少し治安が悪いエリアはあり、夜間にそこに 1 人で行くのは避けた方がよい。東大・UC Berkeley の双方で保険に入っておりそれが多くをカバーしているのでキャンパスの保健センターははじめ医療関連施設は問題なく使えるはずである。私は使用するほどの大きな問題は怒らなかった。留学では環境の変化が大きく、気づかないうちに心身に負荷が掛かるため、睡眠を意識的に多くとることを心掛けることが重要であると思う。

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 :

8 月頃に留学先の担当者から手続きの連絡が届き、留学の申請書の作成、住所やパスポートの番号などの基本情報や、成績証明書、英語力の証明書などの提出、居住する寮(International House)のアプリケーション、受講を希望する授業を伝えるフォームの作成、などを 11 月までに行った。その後、下記のビザの transfer の手続きを行った。授業への正式な履修登録は 1 月を過ぎてからであり、かなり煩雑であったため留学開始後 1~2 週間程度掛かった。これらの手続きは項目がかなり多いのでストレスフルだが、期

限は余裕を持って取られているので、少しずつ確実にやっていけば良い。

■ビザの手続き/Procedures to obtain visas :

私は本プログラムの前のセメスターにアメリカの別の大学に全学交換留学にて留学していたため、そちらで取得していた F-1 ビザの transfer の手続きを行った。その際は、前セメスターに所属した大学のビザの担当者と連絡を取り、セメスター終了後に UC Berkeley 宛に I-20 と呼ばれるビザ発行に必要な書類の記録を送る手続きを取り、UC Berkeley の側でも transfer の手続きをして前セメスターに所属した大学から I-20 の記録が送られてくる旨を担当者に伝えた。記録が無事 UC Berkeley に届いた後、新たな I-20 を発行してもらった。記録を送ってから 1 週間以内にこれは完了した。

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

東大の保健センターが実施しているトラベルクリニックを利用した。母子手帳などの情報や留学先で必要なワクチンの情報などを送れば担当の医師が接種スケジュールなどを全て組んで接種をしてくれる(大学の定期健康診断を済ませていることが受診の条件となる)。私は打っていなかった必要なワクチンのほとんどをトラベルクリニックで打ち、一本だけ国立国際医療研究センターにしか無いものがあったためトラベルクリニックの紹介の上で打ちに行った。過去の接種歴にもよるが、必要なワクチンを複数回打つのに間隔を空ける必要があることもあり、かなり時間を要する(実際私も渡航ギリギリまで掛かった)。常備薬については、日本で使っているものを持っていった。特に環境が変わって体調を崩しやすくなる場合があるので、多めに持っていくくらいで丁度いい。

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

全学交換留学で義務付けられている「付帯海学」に加入した。留学先で必須とされるもの以外には基本的にこれ一本で良く、手続きもシンプルですぐ終わる。

■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 :

教養学部にて、休学届を提出した。その際に所属するコースの分科長とコース主任の許可を取り、そのメールを転送する必要がある。単位変換をする場合は、留学後成績証明書が発行されてからの手続きとなる(教養学部は 5 月と 11 月に単位変換ができるタイミングがある)。

■語学関係の準備/Language preparation :

出発前は TOEFL のスコアが 106 で、2 週間~1 ヶ月程度の長さでは短期留学プログラム等で海外へ行く機会は多かったが、1 ヶ月海外に在住した経験はなく、帰国子女ではない。なかなか語学力に特化した準備をする時間が取れなかったのが正直なところだが、留学前のセメスターで英語で行われる授業をすることによって英語でのアカデミックな学習に慣れるよう務めた。英語で論文やニュース記事を読む機会は普段からかなり多かった。全学交換留学の申請に向けて英語スコアを獲得するために TOEFL 等の勉強をすることは有意義な準備になるし、理想的にはアメリカでの生活に向けて海外映画やドラマを Netflix 等で大量に見ておくのが一番良い準備になるだろうと思う。

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	266,000 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.)	2,150,000 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	32,000 円/JPY

insurance fee (designated by UTokyo)	
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)	135,000 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	370,000 円/JPY
食費/Food	0 円/JPY
交通費/Transportation	0 円/JPY
娯楽費/Entertainment/Leisure	50,000 円/JPY
■その他、補足等/Additional comments:	
居住していた International House は家賃と食費を合わせて請求されるため、合算して家賃の欄に記入。また、普段キャンパスにいる限りにおいて交通費は掛からないため、旅行に行く際のみに必要になり、その分は娯楽費の欄に記入。	

■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:	
米国伊藤財団—FUTI 奨学金	
■受給金額(月額)/Monthly stipend:	
420,000 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:	
・Introduction to American Politics/4 ・Introduction to Comparative Politics/4 ・Reconciliation After Atrocities/4	
■留学前に取得済みの単位数/Number of credits earned at UTokyo BEFORE your study abroad:	
114 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:	
18 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):

2026 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:

留学は、アカデミックな学びや語学力の向上といったこと以上に、自分自身を人間的に成長させてくれる機会であると思う。自分が過ごしてきた環境と言語も含めて全く異なる環境で、ゼロから一步一步自分の居場所を築いていくが必要になる。それはとても精神的負荷が掛かる作業であり、人としてタフになったように思う。特に居住していた International House は 70 カ国以上から 600 人以上が集まる、真の意味で international な、intercultural な環境だった。毎食ダイニングホールに行けば世界各国の友人と話ができるし、毎週各国の文化イベントも行われるこの場所でセメスターを過ごすだけで、国際感覚が確かに高められた。特に、表層的なコミュニケーションではなく、互いの内面や学術的な(時に controversial な)議論に分け入るような会話を英語ですることができ、それによって世界各国の多くの友人たちとの関係性を築けたことが嬉しく、自信になった。何より、「英語で生活することが自分にとって普通のことになった」ことが最も良かった。

■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:

より実務志向に回帰した。東大での生活を通して学問の面白さに気づき、アカデミアでの研究も面白いかもしれない、と思うようになっていたが、Berkeley の学生たちの将来像の話を聞き、また講演などで様々なキャリアに触れる中で、やはり自分はアクチュアルに世界の問題に取り組む前線に立ちたいのではないかな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:

基本的にメリットしかないように思う。自分とは全く異なるバックグラウンドで育ってきた現地の学生たちとともに生活する中で、日本国内のみに留まらず世界全体をフィールドとして選択肢や視野が大きく開かれる上、恐らく自らの興味関心や問題意識も移り変わり、それに合わせたキャリア選択が可能になる。もし留学の 1 年を含む 5 年で卒業するというプランを立てることが可能な場合は、留学によって一般的な場合よりキャリア選択を 1 年遅らせることができ、それをさまざまな将来の選択肢に触れたり勉学に集中したりするモトリウムにできる。

■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、公的機関
外務省

■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:

留学は絶対にした方が良いです。自分が過ごしてきた環境と言語も含めて全く異なる環境に身を置き、ゼロから自分の居場所を築いていく過程は、自分を人間的に大きく成長させてくれます。インターナショナルな環境が自分にとって普通のものになるのも大きいです。勇気を持ってぜひ一步を踏み出してみてください。きっと今までは想像できなかった景色が待っています。

■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 :

留学先の大学のホームページ、過去の留学報告書など

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: 2024/9/30

■ID: B23005

■参加プログラム/Program: カリフォルニア大学バークレー校 American and International Study Program (AISP)

■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: カリフォルニア大学バークレー校

■留学期間/Program period (yyyy/mm/dd): 2024/1/17 ~ 2024/5/19

■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4年

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

3年で行きたいと思っていましたが落ちてしまい、諦められず再応募しました。自分及び日本を知るためには、それ以外を見て相対化しなければならないとずっと想着っており、留学を学部2年の頃から希望していました。

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:

2023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:

休学

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

2024年/Academic year / 学部4年/University year / A2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:

就職活動も終え、留学に専念できると思ったから。もう一方の交換留学で一年を予定していたが半期になってしまったので、残り半年も留学して過ごしたいと思った。

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:

Intro to American Politics/ 4

Politics of Southeast Asia/4

economics and psychologies/ 4

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

語学に自信がない分野は、レジュメを一読して予習した。テスト前には自分で宙で説明できるまで復習した。バークレーの有名な教授のRAをしたのはとてもいい経験だった。

■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 以上
■ 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 :
11～15 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
■ 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 :
テニスを週一回くらいで行った。スポーツで繋がるのは楽しい。
■ 週末や長期休暇の過ごし方/How did you spend the weekends and vacations? :
週末は、友達と SF に遊びにいかアメリカ旅行に行くか、テスト勉強をしていた。

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

■ 設備/Facilities :
全てとても良かった。図書館が何種類もあり、毎日違うところに通っていた。ジムも充実。
■ サポート体制/Support for students :
先生に個人的に相談できる office hour の制度がとても良い。東大の学部生からしたら、目から鱗では。

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 :
候補がここしかない。

■ 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: 良い。特に春夏は毎日快晴。少し寒いことだけ注意 大学周辺の様子: 大変治安が悪い。大麻の臭いなど嗅いだことがなかったが、この滞在を経てわかるようになってしまった。ホームレスの方も多く、夜は 1 人で歩くのが本当に怖かった。 交通機関: 交通の便は悪くないが、薬物中毒者が多く乗っており、一度トラウマレベルの体験をして以来乗っていない。 食事: 寮の食事は not bad, not good. 全てに油と糖が入っているので、増量がとても簡単にできる。
■ お金の管理方法、現地の通貨事情/Management of money and situation about local economy :
wise , revolut などの外貨送金アプリを日本にいる間に作成すること。これをしなかったせいで、大変な口スをした。もし自分の口座に多くのお金がない場合親からの送金になると思われるが、その親が上記のサービスに登録していない場合手数料が大変なことになるので、日本にいる間に親の分まで登録してあげると思います。
■ 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 :
辛くなったら日本の友達や家族を頼ろう。友達が現地に全くない状況は、思っているよりきついです。

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 :	
ほとんど学内手続きで、留学先とはどの授業を取るかの報告くらいでした。	
■ ビザの手続き/Procedures to obtain visas :	
ビザ:私は二つの留学の間の 1 週間滞在の中で取りました。リスクイカと思いますが、00 日の航空券取っちゃってて本当に急いでいますと伝えれば意外と早いです。(特にアメリカは)J1 ビザをとったと記憶しています。	
■ 医療関係の準備/Preparations or actions taken to maintain your health :	
歯医者さんだけ行きました。虫歯見つかったので、皆さんも渡航前に行くことをお勧めします。家にある薬は一通り持っていくと安心です。あっちで必ず体調を崩します。	
■ 保険関係の準備/Preparations/procedures for insurance :	
クレジットカードに付帯していた保険と、東大指定の保険に入りました。	
■ 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 :	
瑣末なネックですが、休学中だと単位認定が復学後になって遅れるので、自分が卒業に必要な単位がわからず精神的に良くないです。	
■ 語学関係の準備/Language preparation :	
留学前 IELTS7.5 アドバイス:聞く、話すを練習しておくといいと思います。(英会話、NETFLIX など)私はフランスに最初留学したので、NETFLIX の Emily in Paris を見てモチベーションを高めていました。	

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	70,000	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.)	5,000,000	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)	20,000	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 :		
航空費はマイル利用		

■ 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	0	円/JPY
娯楽費/Entertainment/Leisure	50,000	円/JPY
■ その他、補足等/Additional comments :		
どこに旅行行くか次第ですね！FYI)1 週間 NOLA、マイアミ、オーランドを回る旅行で 20 万使いました。		

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

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 :
80 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 :
2 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: 自分の将来のキャリアの選択肢が大きく増えたこと。女性としての自信を持てたこと(ロールモデルが多かった。日本で気づかぬうちに感じていたガラスの壁、がアメリカには全くないことに気づいた) 英語であっても日本人みたいな真の友達が自分にできるとわかったことは、性格、言語力ともに大きな自信がついた。 満足していない点: 金銭的な負担が大きすぎる。
■ 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 :
海外 PHD やマスターに行きたいと思わせてくれました。また、海外で働くことが自分にとって思ったより現実的であることがわかりました。(思ったよりできそうだ、という意味)
■ 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 :
選択肢が広がった分選ぶのが本当に難しい。日本と留学先のどちらの環境バイアスも大きく受けるので、

フラットに見たときに自分がどの選択をしたらいいのかが分からなくなってしまいました。ただ、何も見えておらず日本での就職バイアスに囚われたまま選択するよりはずっと良い、贅沢な悩みだと思っています。

■ 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 コンサルティングファーム

■ 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 :

回り道をしたと思いきやそうになった時は、スティーブ・ジョブズの connecting the dots を思い出してください。いつか全部が繋がる日が来ると私は思って、今やりたいと思ったことは必ずやるようにしています。

■ 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 :

東大生が書いている note などが有用でした

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: 2024/10/8

■ID: B23006

■参加プログラム/Program: カリフォルニア大学バークレー校 American and International Study Program (AISP)

■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: カリフォルニア大学バークレー校

■留学期間/Program period (yyyy/mm/dd): 2023/8/23 ~ 2024/5/10

■東京大学での所属学部・研究科等/Faculty/Graduate School at UTokyo: 文学部社会心理学専修

■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?:

大学入学当初から留学には行きたかった。英語力を伸ばすのと、国際感覚を身につけるのに必要だと思ったから。

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:

2023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:

休学

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

2024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:

学部3年秋の渡航が第一希望であったが、新型コロナウイルスの影響も考慮し延期した。

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:

- ・Introduction to International Relations/4
- ・The Political Economy of Gender/4
- ・The Politics of Southeast Asia/4
- ・Introduction to Comparative Politics/4
- ・Women in Politics in Comparative Perspective/4
- ・Human Emotion/3・Criminal Psychology/1

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

予習のリーディングの量が多い。

■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 以上
■ 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 :
6～10 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 :
アカペラのクラブのオーディションを受けたり、公演を聞きに行ったりした。
■ 週末や長期休暇の過ごし方/How did you spend the weekends and vacations? :
友達と買い物に出かけたり、旅行に行ったりした。

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

■ 設備/Facilities :
寮内とキャンパス内に複数の図書館、ジムも無料で使える。食堂の料理は飽きる。Wi-Fi も接続はいい。
■ サポート体制/Support for students :
ライティング課題などで困っていたら、助けてくれる Student Service はある。

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 :
基本的に留学生が滞在するオンキャンパスの国際寮。学部生は基本 2 人部屋。学校からの紹介。

■ 気候、大学周辺の様子、交通機関、食事等/Climate, environment around the institution, transportation, food, etc. :
気候はとてもいい。基本的に晴天。移動は無料のバスか、少し遠いと Uber をよく使った。Bart は治安が悪いので夜は乗らなかった。
■ お金の管理方法、現地の通貨事情/Management of money and situation about local economy :
ソニー銀行を開設し、親に送金してもらった。現地の銀行 BoA の口座も開設しておく zelle などが使えて便利。
■ 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 :
夜に 1 人で出歩かないこと。キャンパス近くの危ないエリアを知っておくこと。初めは水が合わなかったり、風邪をひきやすいので常備薬は多めに持って行くと良い。(風邪薬、頭痛薬、生理痛薬、正露丸、龍角散のど飴) 友達の付き添いで ER に 2 回行ったが、保険でカバーされないと医療費がかなり高額になるので、渡航前に一通りの検診などをして行った方がいい。

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 :
英語能力証明書、成績証明書、残高証明書、など大学からの指示に従い提出。渡航前に授業の履修希

望を提出させられるが、実際に学期が始まってから希望を変えても全く問題ない。
■ビザの手続き/Procedures to obtain visas :
F-1VISA。アメリカ大使館にて申請。時間に余裕を持って申請すると良い。
■医療関係の準備/Preparations or actions taken to maintain your health :
トラベルクリニックだと病院側が手続きに慣れているので良い。各接種の間に 2 週間ほど必要な場合もあるので、早めに受診した方が良い。
■保険関係の準備/Preparations/procedures for insurance :
大学に指示された保険に加入。
■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 :
休学届けを提出。文学部は秋卒業ができないので、留年するにあたっての相談を研究室とした。
■語学関係の準備/Language preparation :
TOEFL の勉強。大学の授業が聞き取れるくらいのレベルにはなっていた。

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	140,000 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.)	3,800,000 円/JPY
教科書代・書籍代/Textbook / Book	15,000 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)	88,980 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)	267,000 円/JPY
■その他、補足等/Additional comments :	
航空費復路はマイル利用	

■留学先での毎月の生活費/Monthly cost of living during the study abroad period :	
家賃/Rent	280,000 円/JPY
食費/Food	5,000 円/JPY
交通費/Transportation	3,000 円/JPY
娯楽費/Entertainment/Leisure	50,000 円/JPY
■その他、補足等/Additional comments :	
寮費はダイニングホールでの食費を含む。	

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

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 :
111 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 :
30 単位/credit(s)
■ 卒業/修了予定/(Expected) year/month of graduation (yyyy/mm) :
2026 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 :
生涯を通して関係が続けるであろう友人が出来たことが最も大きな収穫だった。最も親しくなった人達以外にも、様々な国出身の人々と出会ったことで、世界がより近く、世界各地で起きていることをより自分ごとに捉えられるようになったと感じている。
■ 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 :
海外に住んで働くこともいいな、と漠然と思っていたが、旅行でなく実際に生活することの大変さや良さを知ることができ、今後のキャリアの参考になった。
■ 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 :
一般的にデメリットは特にない。大学 4 年次に行く場合は、就職活動・卒業の時期をどうするか考慮が必要。
■ 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 :
迷っているなら是非行くべきです。私自身は人生に大きな影響を与える経験になりました。留学先で何をしたいのか、留学後どんな姿になりたいのかを、留学前から考えておくときっと役に立つと思います。

■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 :

特になし。