

## 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: 2024/4/6

## ■ID: B23001

■参加プログラム/Program: カリフォルニア大学デービス校 Global Study Program

■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デービス校

■留学期間/Program period (yyyy/mm/dd): 2024/1/8 ~ 2024/3/22

■東京大学での所属学部・研究科等/Faculty/Graduate School at UTokyo: 教養学部教養学部教養学科総合社会科学分科関連社会科学コース

■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?:

社会学をアメリカで学ぼうと思った。ほかにも移民や社会階層論、人種問題などアメリカでどのように考えられているのか気になった。また、海外の空気を吸ってみたいと思った。留学する約一年前に留学を決めた。

## 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:

2024年/Academic year / 学部3年/University year / A2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:

2024年/Academic year / 学部4年/University year / S1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:

部活動に最も影響の小さい時期だったから。また、4年間で卒業したかったため、就職活動への影響も考えた。なお、現地の冬学期の授業を受けながらで東京大学のAセメスターの単位取得を並行して行っていた。

## 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 Winemaking/3

Introduction to Sociology/5

Social Stratification/4

Drama: Presentation, Communication, and Collaboration Skills/4

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

オフィスアワーがあり教授と話せる時間というのが設けられているのが話しやすくて良かった。社会学系の

授業を受けていた。リーディングの量は大量で、ディスカッションなどもあるのが印象的。それほど知識を詰め込む授業は私が受けた範囲ではあまりなかった。

■ 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 / 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 :

東京大学のレポート、就職活動、現地のクラブ活動。例えばクッキング・クラブ、会話アワー、ティークラブなど。

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

学校の勉強、就職活動、いろいろなイベントに友達と参加したりロサンゼルスやモンレーなどに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 :

学生証があれば無料で使えるジムが整っていた。空きコマに利用している人も多い。wifi も整っている。

■ サポート体制/Support for students :

GSP チームのスタッフがやさしい。レポートの書き方から生活面の不安からなんでも相談に乗ってくれる環境があった。

#### 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 :

ホームステイ

■ 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 :

留学先大学から紹介されたハウジングサービスでホームステイ先を見つけてもらった。Davis Housing Service。ほかにも家に関するウェブサイトは大学から紹介してもらえる。Woodland や Sacramento から通っている人はやや大変そうだったので Davis 市内がおすすめ。オンキャンパスの学生寮の人もいたが、長期向けで 3 カ月のプランはほぼなかった。サブリースと言って、留学生の招待される Discord で留学生同士で交渉している人もいた。

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

1 月から 3 月の気候は、日本と同じかより暖かい。春はやや乾燥していて雨が少なめの印象。大学周辺は、治安が良く平和的でほどよく便利。ダウンタウンまで徒歩で行ける。スーパーマーケットも多い。バスは一時間に2本だったり休日は終バスが早かったりするので自転車があると行動範囲が広がって便利だと思う。食事については、buffet形式の学食、フードトラック、私営のレストランなど様々あるが、私はよく Aggie Eat という団体のランチを利用していた。寄付で成り立っていて 0 ドルを選択することもできる。学食

パスのようなものとして Aggie Cash を申し込んだ。学生証に紐付けられ、加盟店すべてで 1 割引き。

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

私は現金をたくさんもっていった。使えないということではないが基本的にはあまり使われない。チップ(もカードで払うことが多いかもしれないが)用に何ドルか持ち歩くとよいかもしれない。海外送金は PayPal などもあるが割高なので銀行送金が良いと思う。口座開設はバンクオブアメリカで一日でできた。Zelle や Venmo など、お金の受け渡しができるアプリを使う機会も多いが、アメリカの口座がないと使えないので作ると便利。留学生に理解のある銀行員の方がおり親切でスムーズだった。クレジットカードやアップルペイがあれば基本的にどのような支払いも困らないと思う。

■ 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 :

治安は大分よかったが自転車泥棒はあるようだった。鍵をかけなかったり何日も放置したりしなければ大丈夫だとは思われる。

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 :

大学の応募フォーム(大学からメールで案内が来る)東京大学の成績証明書(アドミニストレーション棟、英語版あり)パスポートの顔写真ページ英語の語学能力証明書残高証明書(郵便局や銀行で発行、英語対応してくれるが、小さいところだと数時間待たされるかもしれない、一週間かかることもあるので計画的に)いずれも、①計画的に、②分からないことがあったらすぐに聞くのが良いと思います。留学先のスタッフさんはとても対応が迅速かつ親切です。日本人は申し訳ないと思って聞くのをためらう人が多いが気にしないでほしいとおっしゃっています。

■ ビザの手続き/Procedures to obtain visas :

F-1 ビザ。アメリカ大使館に申請。幸い 2 週間くらいで取れたが、いろいろとうまくいかず焦ったので、留学先から I-20 を交付され次第手続き開始をお勧めします。大使館ホームページにやり方はあるが、分からないことがあったので電話もした。つながりにくいですが、10 分ほど待てば親切な対応をしてくれた。ビザ申請料や各種料金の支払い、申請を行う。ESTA があれば大使館に行く必要はないが、なかったのでウェブで予約を取って行った。

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

アメリカの医療費は高額なので念のため歯科検診などに行っておいた。常備薬も日本のものがなんとなく安心だったので胃腸薬や頭痛薬など一応持って行ったがほぼ使わなかった。予防接種は留学先からコロナワクチンの接種が推奨された。日本の証明書でも現地で打ってもよい。なんらかの事情などある人は強制ではない(要フォーム提出)。

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

大学に勧められたもの。滞在日記入を求められるので、家探しと航空券予約は早めに。私はどちらもぎりぎりに行ったので、メールで保険会社さんに対応をお願いした。

■ 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 :

学科長、コース長に留学許可を得る。私はメールで行った。後期課程チームに転送。

■ 語学関係の準備/Language preparation :

IELTS7.0。

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	400,000 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.)	1,230,000 円/JPY
教科書代・書籍代/Textbook / Book	1,500 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)	100,000 円/JPY
■その他、補足等/Additional comments :	
<p>授業料は 120 万円だが、大学にアプライするときの審査で 120 万円に加えて生活費 75 万円を持っていることを証明する必要があった。教科書の購入が義務ではない授業が多かった。一律 1 万円で必要な教科書全て読めるサブスクリプション制度がある。私の知る限りでは、指定教科書が少ない授業が多く、元が取れないため使っている人はあまりいなかった。</p>	

■留学先での毎月の生活費/Monthly cost of living during the study abroad period :	
家賃/Rent	150,000 円/JPY
食費/Food	60,000 円/JPY
交通費/Transportation	0 円/JPY
娯楽費/Entertainment/Leisure	250,000 円/JPY
■その他、補足等/Additional comments :	
<p>ホームステイで平日 2 食・休日 3 食つき 3 カ月で 45 万円。平日の昼食は学食や学校の購買、学生団体が運営し、無料で弁当を配布するトラックにもよく行った。通学の交通費はバスが無料かつ自転車通学のためなし。自転車は 1 万円くらいで借りた。娯楽費のほとんどは旅行費。</p>	

■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

<p>■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 :</p>
---

なし
■ 留学前に取得済みの単位数/Number of credits earned at UTokyo BEFORE your study abroad :
126 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 :
語学の力が伸びた。また、自分の好きな科目のみを単位取得のプレッシャーなく受けることができ楽しかった。ホストファミリーや友達など様々なつながりができてうれしかった。考え方もいくつか変わったり日本の魅力を再発見したり、日本に帰ってきてから様々なことに気づくようになったのが楽しい。自分で人のつながりを作りにつなぐと英語を話す機会も友達と旅行する機会もほぼないことはあり得る。
■ 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 :
アメリカで過ごしたからか、予測不可能な社会で柔軟に働いていけるところが良い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 :
私にとってのメリットは以下。視野は広がったのでいろいろな場所でいろいろな経験ができる場所を積極的に選ぶようになった。日本のビジネスを強くしたいと思えるようになった。デメリットとしては、授業と並行してかつ海外から行っていたのでそこそこ大変だった。
■ 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) :
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 :
留学をするかを迷っていたら、おすすめしたいです。留学後に価値を感じる感じないについては、どんな経験をしたとしてもなんらかの価値を感じると思います。ただ、いろいろタイミング等あるとは思うので社会人留学などいろいろ方法はあると思います。
■ 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 :
特になし。