

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: 2025/1/9

■ID: B24012

■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): 2024/8/21 ~ 2024/12/20

■東京大学での所属学部・研究科等/Faculty/Graduate School at UTokyo: 法学部第1類法学総合コース

■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?:

全学交換留学を経験し異文化交流の面白さに気付かされ、学生のうちにもう一度留学したいと思ってこのプログラムに応募した。

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:

2024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:

2025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:

コロナおよび就活と被らないようにするため。

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

Topics in Area Studies: Dictatorship and its Discontents/4

Energy and Civilization/4

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

いわゆる典型的なアメリカの授業スタイルであり、レクチャーとディスカッションの組み合わせである。科目にもよりますが、毎週のリーディングが多くて負担が大きいです。

■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 :
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 :
4 ヶ月間しか留学期間がなかったため、クラブや文化活動に参加する余裕はあまりなかったです。寮でコミュニティを築くため、積極的に寮のイベントに参加したりしました。
■ 週末や長期休暇の過ごし方/How did you spend the weekends and vacations? :
寮で作った友達と一緒に時間を過ごしたり、旅行に行ったりしました。アメフトのシーズンパスを取得し、よく試合を見に行きました。

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

■ 設備/Facilities :
全て充実しており特に問題はないです。図書館は多い+でかいので勉強場所はたくさんありました。
■ サポート体制/Support for students :
大学側から提供されるサポートはほぼないので、困った場合はプログラムコーディネーターや寮の人に相談するなど能動的に動くことが求められます。海外なので当たり前ですが、自分から訴えない限り、誰も何も動いてくれません。英語が第二言語の人向けの添削サービスなどはあったが使用しませんでした。

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 :
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 :
厳密にはオフキャンパスだが、通りを挟んで反対側がキャンパスなので、ほぼオンキャンパス。学部生はルームシェア、院生以降は希望すれば個室。設備は新しくはないが、整備リノベがされているため困ることはない。プログラムから invitation をもらうのでそれを提出するだけです。

■ 気候、大学周辺の様子、交通機関、食事等/Climate, environment around the institution, transportation, food, etc. :
気候はカリフォルニアらしく過ごしやすい。治安はギャングがいる Oakland に近いこともありかなり悪いです。学生証で無料でバスに乗れるため、キャンパス付近の移動は困らないです。サンフランシスコ中心地など少し離れたところに行くには、Uber や Lyft、Bart(電車)を使う必要あります。食事は外食すると高いので、基本的には寮で済ませていました。
■ お金の管理方法、現地の通貨事情/Management of money and situation about local economy :
到着後 1 週間以内に電話番号を取得し、銀行口座を開設。口座開設でもらえるデビットカードを支払い手段として使っていました。送金は家族のドル建て口座からしてもらったり、Wise で日本の口座から送ったりしました。
■ 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 :
夜は 1 人で出歩かない、夜間は Door to door で Uber で移動するなどを心がけていました。医療事情につ

いては医療機関にかかっていないので不明です。体調を崩した際は日本から薬を使ったりはしました。

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 :

東大およびバークレー側の担当者(Bryana McBride 氏)から送られてくるメールに従って手続きを済ませただけです。特に難しい点はなかったです。Political Science 学部以外の学部開講科目の履修を考えている場合は、履修登録手続きが異なるため、その学部に連絡して確認するなど少し手間がかかるので注意が必要です。

■ビザの手続き/Procedures to obtain visas :

F1 ビザ。J1 ではないので注意すべきです。留学先大学に Visa 関連書類申請→Visa オンライン申請→大使館面接→郵送でビザ取得。所要時間1ヶ月。こちらも時間がかかるのであるはやで申し込んだ方がいいです。滞在に必要なお金を十分に持っているかを証明するため、銀行口座残高を英語で示さなければならず、銀行から英訳を取り寄せるのに時間がかかりました。

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

留学先大学の UTAS のようなサイトで予防接種に関する通知が来たが、プログラムコーディネーターに聞いたところ特に関係ないと言われたので、何も受けなかった。周りの留学生の話の聞くと、受けた人もいたようでありました。

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

東大と留学先大学に指定されたもの以外特に加入していないです。

■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 :

留学先での勉強計画などを記載した留学許可申請を行なったほか、休学届を提出しました。法学部の単位認定申請は、めっちゃめっちゃ細かくて面倒ですので注意してください。法学部で留学を経験した人が口を揃えて言っています。毎週の授業時間やトピックを記したものを証拠として提出するのに加え、自ら授業内容や合計授業時間について記したものを科目ごとに作成する必要があります。

■語学関係の準備/Language preparation :

これまでに留学経験がありました。TOEFL の基準は低いので最低限勉強すれば受かります。

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	200,000 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.)	2,600,000 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)	37,000 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 :

--

■ 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	0 円/JPY
交通費/Transportation	0 円/JPY
娯楽費/Entertainment/Leisure	60,000 円/JPY
■ その他、補足等/Additional comments :	
家賃は食費込みの値段。寮費が食事と合わせて請求されたため、正確なブレイクダウンは不明。	

■ 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 :	
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? :	

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 :	
82 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 :	
0 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 :	
留学前の目標として、語学力を伸ばすことなどに加え、今後の人生を組み立てる上での手がかりとなるようなことを探そうと考えていました。将来 MBA 留学を考えている大学院の見学やそこに通う日本人の方の話を聞くことなどができたのは有益でした。時間的・金銭的余裕があまりなかったので、満足いくまで全て達成できたわけではありませんでした。その点が満足していません。	
■ 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 :
留学前にすでに内定を取得していたため、今回の留学が今後の進路に直接的にわかりやすい影響を与えた訳ではありません。しかし元々将来海外で MBA を取得し現地で就職をすることを考えており、米国 MBA で留学中の日本人や実際に現地で働かれている日本人の話を聞くことができたため、自分の将来についてもう一度見直すきっかけになったと思います。将来の自分の姿をより鮮明にイメージすることができたと思います。
■ 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 :
あくまで将来海外で働くことを考えている自分の体験談ですが、東大卒業後海外で活躍されている方と出会い自分のロールモデルとなるような方を見つけられたこと・アドバイスを頂けたことが大きなメリットだったと思います。デメリットとしては日本での就活に参加しづらい、就活の情報が入ってきにくいことだと思います。ボスキャリアがあるとはいえ、企業によっては正規留学生のみを募集対象とし、交換留学生を国内選考に参加させるところもあります。留学時期と就活時期が被ってしまった場合などは、留年することを特に検討した方がいいと思います。(余談ですが、現地の国籍がある場合や帰国子女で英語がペラペラである場合を除き、新卒で海外就職をすることは難しいため、基本的には日本での就活に参加する必要があります。)
■ 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。
■ 進路・就職先(就職希望先)/Career/Occupation (planned) :
民間企業 金融業界
■ 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 :
【重要】全学交換留学と UC 派遣どちらも経験したものととして恐縮ながらアドバイスさせていただきます。プログラム募集要項に記載のとおりではありますが、同じく全学部から応募者を募集している全学交換留学との違いが大きく分けて二つあるので注意してください。この点に納得がいかない場合は、本プログラムへの応募をおすすめしません。①原則 Political Science 学部の科目しか受けられません②UC バークレーの高額な授業料を支払う必要があり、奨学金に申し込まない限り費用は全額自己負担になります①について最低でも 3 科目中 2 科目は Political Science 学部のものを履修しなければならないため、履修の選択肢が狭いです。また他学部の科目を履修することは 1 科目に限り制度上可能ですが、プログラムの関係上、履修登録の優先順位がバークレー生や他大学からの留学生に劣後します。そのため先に授業が満席となってしまった場合は履修できず、席が余っているもののみ履修可能です。そのため、UC バークレーが強みとする Computer Science や Business を受けようと思っても、これらは人気授業であることが多いので、難しいです。Political Science の授業の特徴としては、バークレーが世界でも有数のリベラル寄りの学校として知られていることもあり、かなりリベラルに偏った視点から教えられます。②について(以下 1 ドル 160 円で計算しています。)本プログラム応募の大きなハードルとなるのが費用面だと思いますので説明します。円安の影響もあり費用負担は極めて大きいです。具体的には、本プログラムは授業料を負担する必要があり、半期で 260 万円、1 年で 450 万円ほどです。これに寮費が半期で 170 万円、1 年で 320 万円ほど加わります。航空運賃、週末の旅行費、交際費や食事などを合わせた総額は半期で 500 万円、1 年で 950 万円くらいになると想定しておくといいと思います。奨学金に申し込まない限り、上記全てが自己負担となります。私の場合、全学交換留学を終えてから急いで就職活動に切り替え、それに忙殺されていたのもあり、奨学金申込タイミングを逃してしまったため、半期ですが全て自分で負担しました。可能であれば

奨学金に申し込んだ方がいいと思います。奨学金受給者の話を聞いたところ、奨学金に申し込んだ場合は上記の自己負担額を一定程度減らすことができます。しかし、それでも最終自己負担額は大きいのが現状です。第三者の財団が提供する奨学金の場合、合格ハードルが高く最も手厚いものでも授業料免除なので、最終自己負担額は半期で 250 万、1 年で 500 万です。東大が提供する奨学金は、存在するものの他のプログラムとの合同のため、枠が少ないです。また支給額も JASSO と同じですが、高額な授業料と比較すると雀の涙です。受給者の友人曰く月 7 万円だそうです。半期で 35 万、1 年で 70 万ほどしかないため、最終自己負担額は 大きいままです。比較対象の全学交換留学の場合、原則授業料免除なので費用負担の大部分は家賃のみとなります。また全学交換留学のみを対象とした東大の奨学金が存在し、こちらは枠が大きく希望すればほぼ全員が受給できるため、家賃に充てることができます。支給額は JASSO と同じです。

—————以下余談—————

他大学の日本人留学生に聞いたところ、ICU や一橋大学は交換留学の枠を有しており、科目制限がない上に授業料が全額免除となるとのことでした。本来我が国の教育をリードする立場にある本学が、世界大学ランキングトップレベルである UC バークレーとの交換留学制度を持っていないことは極めて残念であると言わざるを得ません。また、もし交換留学制度創設が難しかったとしても、学生負担を減らすような取り組みをしていれば良いのですが、東大はほぼやっておりません。大学が一部授業料を負担する、大学給付の奨学金の枠や支援額を拡充するなど様々工夫のしようはあると思います。海外からの留学生の話を聞く限り、国や大学が授業料を肩代わりしているケースも数多く見受けられました。本学は建前上、グローバル教育を掲げ学生に対して積極的な海外留学を勧めており、この原則は全学交換留学だけにとどまらず、当然 UC 派遣にも当てはまるものだと思います。しかし本プログラムは、第三者の財団などが運営する奨学金に依存し、学生負担軽減につながるようなことは少額の奨学金しかやっていないのが現状です。理想と実態が大きく乖離し、学生の飛躍の機会を奪っていると言わざるを得ないのではないのでしょうか。東大側には本プログラムに関して、新たな交換留学制度への移行や学生の財政的支援策の拡充などを含め、様々な方向性を思案した上で最適なプラン実行に移していただきたいと思います。日本の大学から UC バークレーへ将来交換留学したいと考えている高校生は、本学ではなく ICU や一橋大学など交換留学制度を有している大学への進学も一考の余地ありだと考えます。ここまでやや辛辣とも取れる内容を記してしまいましたが、向こうで得られる経験は大変充実しており、日本では体験できない貴重なものです。もしご自身の状況が許すようであれば、UC 派遣でバークレーへ留学し存分に留学生活を楽しんでください。少しでも留学を考えている方のためになること、そして今後この現場が少しでも改善されていくことを願っています。

■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 :

ないです。前年度に留学していた人を見つけ、彼らに直接聞くのがいいと思います。