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：2023/3/13

■ID：C22112

■参加プログラム/Program：グローバルキャンパス推進本部ウインタープログラム

■プログラム情報/Program info.：https://www.u-tokyo.ac.jp/adm/go-global/ja/program-list-short-UCSD.html

■派遣先大学/Host university：カリフォルニア大学サンディエゴ校

■プログラム期間/Program period（YYYY/MM/DD）：2023/2/20 ～ 2023/3/3

■東京大学での所属学部・研究科等/Faculty/Graduate School at UTokyo：経済学部

■学年（プログラム開始時）/Year at the time of Study Abroad：学部 3 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：
夏からインターンなど就活を始める前に短期留学を経験しておきたいと思っていたから。
■参加を決めるまでの経緯/How and why did you decide to participate?：
就活が始まる前に短期留学を経験をしておきたいと思い参加を決意しました。

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

■概要/Overview：
現地の教授による大講義とその前後の少人数講義が中心でした。また、裁判所や研究所の見学もありました。ディズニーランドツアー・サーフィン・動物園ツアーなどの休日イベントも豊富でした。
■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
■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：
大学のバレーの試合があったため観戦に行きました。
■週末の過ごし方を教えてください/How did you spend the weekends and vacations?：
ディズニーランドや動物園のツアーに参加しました。
■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?：
ちょうどよい。

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：
渡航情報届や保険申し込みなど多くの手続きが必要でした。煩雑なものもありましたが、手続きチェックリストが設けられているため、それに従って用意すれば漏れは生じにくいと思います。

■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：
必要書類を学部窓口に提出し、受け入れ許可書が窓口提出の時点で発行されていなかったため別で送付する必要がありました。
■語学関係の準備/Language preparation：
出発前 TOEIC885、英検準一級でした。出発前一週間はオンライン英会話を毎日受講して備えました。

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	310,000　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)	3,000　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	0　円/JPY
食費/Food	70,000　円/JPY
交通費/Transportation	20,000　円/JPY
娯楽費/Entertainment/Leisure	50,000　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：	
グローバルキャンパス推進本部	
■受給金額（月額）/Monthly stipend：	
160,000 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（本部国際交流課）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：
アメリカの日本とは全く違う価値観・現地の学生の勉強に対する高い意識に触れることができた事に加え、東大から派遣された学生とも勉強や就活に関する情報交換ができたことが非常に有意義でした。
■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：
物価があまりにも高かったことから円安という危機と日本で将来暮らし続けていくことへの不安を強く感じ、海外での就職を現実的に考えるようになりました。
■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：
参加して悔いはないと思うので、迷っているなら参加すべきだと思います。日本ではできない経験ができることは間違いありません。
■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：
地球の歩き方　アメリカ西海岸

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：2023/4/1

■ID：C22114

■参加プログラム/Program：グローバルキャンパス推進本部ウインタープログラム

■プログラム情報/Program info.：https://www.u-tokyo.ac.jp/adm/go-global/ja/program-list-short-UCSD.html

■派遣先大学/Host university：カリフォルニア大学サンディエゴ校

■プログラム期間/Program period（YYYY/MM/DD）：2023/2/20 ～2023/3/3

■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 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：
春休みはサークルの活動も少なく時間があったから。
■参加を決めるまでの経緯/How and why did you decide to participate?：
春休み暇になるとわかり、空いた期間に何かしたいと思った矢先にこのプログラムの情報が目に入り、参加しようと決めた。オーストラリアとハワイのプランも迷ったが、アメリカに行けるという点に魅力を感じこのプログラムにした。

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

■概要/Overview：
授業は政治や国際関係中心の内容で、英語の勉強だけでなく内容も楽しめた。 英語を自分から話す授業もあり、スピーキングの自信はかなりつくと思う。
■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：
学習や観光、慣れない家事などで忙しかったから。
■週末の過ごし方を教えてください/How did you spend the weekends and vacations?：
オプショナルプランの動物園とディズニーに行った。
■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?：
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：
募集にあたり志望動機書を作成。
■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：
窓口に行って授業に影響があるか、その場合どうするかを聞いた。
■語学関係の準備/Language preparation：
dmm 英会話に入り英会話の練習をした。

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	340,000　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)	10,000　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)	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	0　円/JPY
食費/Food	40,000　円/JPY
交通費/Transportation	200　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：
一番は英会話の自信がついたこと。自分から話しかける経験は初めてだったので緊張したがその分自身になった。また海外の価値観などを肌で感じることができたのも大きかったと思う。
■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：
海外志向が圧倒的に高まった。これまで海外留学や勤務は遠い世界の話だったが、今回実際に行ったり話を聞いたりして一気に身近に感じられたし、海外大学の魅力も強く感じた。一方海外生活の大変さ、不便さも知ったので、無闇に海外最優先！とはならないように気をつけたい。
■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：
自分でも大丈夫なのか不安に感じる人もいるかもしれないけど、ちょっとでも惹かれたなら是非参加して見るといいと思う。
■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：
dmm 英会話、英会話練習に役立った。

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：2023/3/13

■ID：C22115

■参加プログラム/Program：グローバルキャンパス推進本部ウインタープログラム

■プログラム情報/Program info.：https://www.u-tokyo.ac.jp/adm/go-global/ja/program-list-short-UCSD.html

■派遣先大学/Host university：カリフォルニア大学サンディエゴ校

■プログラム期間/Program period（YYYY/MM/DD）：2023/2/20 ～ 2023/3/3

■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 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：
対面のウインタープログラムに参加したかったため。
■参加を決めるまでの経緯/How and why did you decide to participate?：
第二志望だったが、せっかく海外に行けるチャンスだったので迷わずに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：
Salk Institute 訪問がすごく良かった。Ocean View を一望できる研究所があり、その美しさに恍惚としていた。日本の地方自治とアメリカ合衆国の地方自治の違いが良く分かった California Politics の授業が一番印象的でした。予習するのをお勧めします。その方が授業をより理解することができて知的好奇心が大いに満たされました。
■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：
Language Table で UCSD 生と交流できたのが良かった。
■週末の過ごし方を教えてください/How did you spend the weekends and vacations?：
動物園に行ったり、メキシコ国境を散歩したりしていました。
■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?：
ちょうどよい。

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：
渡航情報届けなど。
■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：
特になし。
■語学関係の準備/Language preparation：
米国裁判の傍聴の際に英語の聞き取りに苦労した。傍聴する前にウェブサイトなどで、裁判の概要を掴んでおけば良かったと思いました。

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	282,640　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)	6,450　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)	2,000　円/JPY
■その他、補足等/Additional comments：	
PCR 費 18,000	

■留学先での毎月の生活費/Monthly cost of living during the study abroad period：	
家賃/Rent	0　円/JPY
食費/Food	70,000　円/JPY
交通費/Transportation	0　円/JPY
娯楽費/Entertainment/Leisure	20,000　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：
学部の垣根を越えて様々な分野の学生と交流できた点。改めて東京大学の授業は素晴らしいものや優秀な人も多いと実感できた。自分が大学で学んできたこと、学んでいることに自信が持てました。ハーバードやスタンフォード、イエール大学などさらに高いレベルの大学でも学んでみたいという気持ちが強くなり、これからさらに自分の実力を付けていきたいです。UCSD の授業のレベルは日本人向けに合わせているためか、あまり高くないように感じました。現地の学生と議論できる授業もあって欲しかったです。
■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：
改めて国内だけの偏狭なキャリアや就活思考に縛らずに自由に生きていこうと思えるようになりました。改めて外交官になりたい意志が強くなりました。
■進路・就職先（就職希望先）/Career/Occupation (planned)：
公的機関
■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：
海外でしか得られない学びや経験、出会いがあると思います。日本で暮らしていると人の目を気にしなければならない窮屈さや生きづらさがありましたが、カリフォルニアでは伸び伸び自由に生きることができ、心が大きく広がったように感じました。ぜひ参加してみて欲しいです。カリフォルニアには、人生のログポースのようなものがありました。人生に迷いがあるなら、ぜひ掴みに行ってみてください。
■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：
過去の体験記,Group LINE(オリエンテーションの日に作成しました)

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：2023/3/7

■ID：C22117

■参加プログラム/Program：グローバルキャンパス推進本部ウインタープログラム

■プログラム情報/Program info.：https://www.u-tokyo.ac.jp/adm/go-global/ja/program-list-short-UCSD.html

■派遣先大学/Host university：カリフォルニア大学サンディエゴ校

■プログラム期間/Program period（YYYY/MM/DD）：2023/2/20 ～ 2023/3/3

■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：
後期課程に進学するタイミングで留学を体験しておきたかったから。
■参加を決めるまでの経緯/How and why did you decide to participate?：
参加は募集要項が出た 10 月に決めました。どれに申し込むか迷いましたが、参加が決まってからはとんとん拍子に物事が終わっていきました。

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

■概要/Overview：
授業は一つの教室で、このプログラムに参加している他の日本の大学の学生と受けました。前後の院生によるセミナーは、小教室でのディスカッション形式でした。カリフォルニアの政治に関する講義は、統計データを基にした講義で印象的でした。また、近くの研究所の施設訪問や、裁判所の見学などを行いました。
■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：
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：
現地のクラブに関して、あまり知識を持っていなかったため参加しなかった。
■週末の過ごし方を教えてください/How did you spend the weekends and vacations?：
動物園や、ディズニーランドに行きました。
■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?：
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：
保険の加入や海外渡航届の提出などを行いました。必要な手続きは多いですが、前もって一つづつ片付けましょう。
■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：
前期教養の窓口に話を伺いに行き、海外渡航届を提出しました。
■語学関係の準備/Language preparation：
TOEFL の対策を行いました。

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	340,000 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.)	420,000 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)	63,450 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	0 円/JPY
食費/Food	20,000 円/JPY
交通費/Transportation	0 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：	
東大生海外体験プロジェクト	
■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（本部国際交流課）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：
新たな友人ができた点、長期留学への参加意欲が高まった点など、とても評価できとても楽しいプログラムだった。
■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：
海外で PhD を取りたいと思うようになった。
■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：
ぜひ参加しましょう！
■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：
Go Global　ウェブサイト

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：2023/3/9

■ID：C22118

■参加プログラム/Program：グローバルキャンパス推進本部ウインタープログラム

■プログラム情報/Program info.：https://www.u-tokyo.ac.jp/adm/go-global/ja/program-list-short-UCSD.html

■派遣先大学/Host university：カリフォルニア大学サンディエゴ校

■プログラム期間/Program period（YYYY/MM/DD）：2023/2/20 ～ 2023/3/3

■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：
自分が普段参加している団体の活動が少なくなる期間だったため。
■参加を決めるまでの経緯/How and why did you decide to participate?：
海外で学ぶ経験をしたかったため。

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

■概要/Overview：
90 分の講義と前後に 30 分ずつフォローセミナー。裁判所見学など。
■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：
時間の関係で取り組めなかった。
■週末の過ごし方を教えてください/How did you spend the weekends and vacations?：
観光
■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?：
ちょうどよい。

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：
保険、渡航情報届等
■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：

渡航情報届を提出。
■語学関係の準備/Language preparation：
特別な準備はしていない。

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.)	400,000 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)	6,050 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	0 円/JPY
食費/Food	50,000 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：	
■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：
海外大学の授業を体験できた。東大生の友人が増えた。
■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：
日本以外での視点が得られた。
■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：
2 週間と短いですが密度は濃く充実したプログラムでした。
■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：
過去の体験記

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：2023/3/17

■ID：C22119

■参加プログラム/Program：グローバルキャンパス推進本部ウインタープログラム

■プログラム情報/Program info.：https://www.u-tokyo.ac.jp/adm/go-global/ja/program-list-short-UCSD.html

■派遣先大学/Host university：カリフォルニア大学サンディエゴ校

■プログラム期間/Program period（YYYY/MM/DD）：2023/2/20 ～ 2023/3/3

■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：
コロナ以降、長期で時間がとれる最初の時期だったため。
■参加を決めるまでの経緯/How and why did you decide to participate?：
在学中に一度は留学プログラムに参加したいと考えていたため、今回参加を決めた。

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

■概要/Overview：
授業前後に現地の大学院生のリードによるディスカッションがある。 少人数で発言しやすい環境であり、授業の理解が深まった。 毎回の授業には予習課題（リーティング）があり、前夜に毎回取り組んでいた。
■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：
現地大学のサークル活動への参加。
■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：
サークル活動の会に一度参加した。
■週末の過ごし方を教えてください/How did you spend the weekends and vacations?：
プログラムのオプションでついている、動物園やディズニーに行った。
■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)：
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?：
ちょうどよい。

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：
提出書類は複数ある。大学側が案内してくれるため、それに従って漏れのないように準備した。

■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：
所属する専攻事務に問い合わせて必要書類を提出した。
■語学関係の準備/Language preparation：
出発前の語学レベルは、海外経験はなく、自分での勉強や留学生との会話で身につけた程度のレベルだった。

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	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.)	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)	5,000 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	0 円/JPY
食費/Food	50,000 円/JPY
交通費/Transportation	2,000 円/JPY
娯楽費/Entertainment/Leisure	50,000 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、卒業生有志の短期留学支援プログラム『東大生海外体験プロジェクト』	
■受給金額（月額）/Monthly stipend：	
160,000 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（本部国際交流課）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：
自分は海外経験がないことに劣等感を感じていたため、短期ではあるが経験を積むことができて大変よかった。
■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：
海外で働くことや将来海外で学ぶことへの興味関心が強まった。
■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：
短期派遣プログラムはハードルが低く、かつ留学を体験できるよい機会なので、少しでも興味があればぜひ応募するのがよいと思う。
■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：
準備段階では、大学提供の資料を参考にした。

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：2023/3/8

■ID：C22120

■参加プログラム/Program：グローバルキャンパス推進本部ウインタープログラム

■プログラム情報/Program info.：https://www.u-tokyo.ac.jp/adm/go-global/ja/program-list-short-UCSD.html

■派遣先大学/Host university：カリフォルニア大学サンディエゴ校

■プログラム期間/Program period（YYYY/MM/DD）：20232/20 ～ 2023/3/3

■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：
春休みでちょうど時間があったから。
■参加を決めるまでの経緯/How and why did you decide to participate?：
時間があったから気軽に参加してみた。

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

■概要/Overview：
事前リーディングはほぼやっていない。授業は内容が難しく，英語なのでわからないところも多々あった。
■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：
遊びたかったから。
■週末の過ごし方を教えてください/How did you spend the weekends and vacations?：
基本観光していた。
■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。自分の身の安全は自分で守れるので、好きにさせてほしかった。
■プログラム日数（長さ）はいかがでしたか/How was the length of the program?：
ちょうどよい。

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：
基本的に学校から送られてくる提出書類を揃えていくだけ。
■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：

特になし。
■語学関係の準備/Language preparation：
特になし。

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	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	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)	5,000 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：	
円安なので高くついてしまった	

■留学先での毎月の生活費/Monthly cost of living during the study abroad period：	
家賃/Rent	0 円/JPY
食費/Food	20,000 円/JPY
交通費/Transportation	0 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：	
160,000 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（本部国際交流課）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：
留学に対するハードルが低くなった。
■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：
特になし。
■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：
旅行したいなら良いかも。語学力が上がることはほぼないかも。
■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：　2023/3/8

■ID：　C22121

■参加プログラム/Program：　グローバルキャンパス推進本部ウインタープログラム

■プログラム情報/Program info.：　https://www.u-tokyo.ac.jp/adm/go-global/ja/program-list-short-UCSD.html

■派遣先大学/Host university：　カリフォルニア大学サンディエゴ校

■プログラム期間/Program period（YYYY/MM/DD）：　2023/2/20　～　2023/3/3

■東京大学での所属学部・研究科等/Faculty/Graduate School at UTokyo：　法学部

■学年（プログラム開始時）/Year at the time of Study Abroad：学部 3 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：
運動会に所属しており、長期留学はしづらいと感じていた。この春休みから対面での短期留学が再開されたと知り、早速申し込んだ。
■参加を決めるまでの経緯/How and why did you decide to participate?：
ずっと海外留学プログラムに参加したいと思っていたので、迷いはなかった。語学学習メインではなく、実際の大学院の授業・生活を経験できるという点に魅力を感じ、このプログラムへの参加を決意した。

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

■概要/Overview：
裁判所で実際に裁判を傍聴したのが印象的だった。また、現地学生とのディスカッションの際、現地学生が社会政治問題に対する意見を明確に主張していて、日本語でもそんな意見を持てない自分を恥じ、今後の勉強のモチベーションとしたいと感じた。授業内容に関しては事前にリーディング課題が与えられる。事前に目を通しておくだけで授業の理解度が全く変わる。
■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：
授業終わりにヨガクラブと言語交換クラブにお邪魔して、現地学生と交流した。そこで出会った学生と友達になり、別日にご飯に行くこともあった。
■週末の過ごし方を教えてください/How did you spend the weekends and vacations?：
オプショナルツアーに参加した。観光メイン。
■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：
渡航情報届の提出などが必要だった。不明点は放置せずに問合せ、期日を守ることが必要。
■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：
海外渡航の感染対策等注意事項・留学許可申請書・留学の目的（400 字以上 800 字以内）・履修予定科目の概要説明・履修予定科目のシラバス等を法学部学部チームに提出した。
■語学関係の準備/Language preparation：
TOEFL80 台前半。プログラム参加に際して特に語学学習はほとんど取り組んでいなかったが、授業内容は概ね理解できた。授業後は躊躇せずに教授に質問するように心がけた。英語力不足から授業前後のディスカッションには十分に参加しきれなかったことに悔いが残る。スピーキングの練習などをしておいてもよかったかもしれない。

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	160,000 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)	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：	

■留学先での毎月の生活費/Monthly cost of living during the study abroad period：	
家賃/Rent	0 円/JPY
食費/Food	60,000 円/JPY
交通費/Transportation	0 円/JPY
娯楽費/Entertainment/Leisure	100,000 円/JPY
■その他、補足等/ Additional comments：	
家賃と交通費は派遣先への支払いに含まれていた（交通費に関しては公共交通機関乗り放題のカードをもらえる）食費は 3 食自費で賄う。毎日大学にお弁当を持参して節約していたが、時々外食する程度。娯	

楽費はオプショナルツアー（サーフィンとサンディエゴズーとカリフォルニアディズニーランド）代で約 8 万円＋お土産代約 2 万円。
■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：
東大生海外体験プロジェクト
■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（本部国際交流課）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：
快適で見知った環境から飛び出して新たな生活に挑戦することは初めは怖かったが、2 週間の生活を経て自分の価値観を相対化し、視野を広げることにつながったと感じている。
■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：
抽象的な話でいうと、挑戦的な環境に身を置くことが成長につながると実感した。また、実現したい社会や自分がなりたい理想像を具体的に思い描き実現に向かって実際に行動することがその現実化につながることだと感じた。身の回りのことに疲れて、何もかも放棄したくなることが度々あるが、その時には休養をとり、意識して自分の「ご機嫌をとる」ことが必要だと実感した。具体的な話でいうと、自分にとって常に「挑戦的」なグローバルな舞台でキャリアを歩んでいきたいと感じたし、グローバルに働くことがより具体性を持って想像できるようになった。
■進路・就職先（就職希望先）/Career/Occupation (planned)：
公的機関
■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：
ぜひ挑戦してみましょう！！何かしら得られるものがあると思います。そして感じたことを日記などに残して思考の言語化をしておくとより良いと思います。
■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：
過去の参加者の体験記

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：2023/3/15

■ID：C22122

■参加プログラム/Program：グローバルキャンパス推進本部ウインタープログラム

■プログラム情報/Program info.：https://www.u-tokyo.ac.jp/adm/go-global/ja/program-list-short-UCSD.html

■派遣先大学/Host university：カリフォルニア大学サンディエゴ校

■プログラム期間/Program period（YYYY/MM/DD）：2023/2/20 ～ 2023/3/3

■東京大学での所属学部・研究科等/Faculty/Graduate School at UTokyo：法学部

■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：
4 年生の春頃海外留学に興味を持ち社会人になる前に一度行っておきたいと思ったから。サマーではまずオンラインプログラムで試して、ウィンターではオフラインプログラムに是非参加したいと考えていた。
■参加を決めるまでの経緯/How and why did you decide to participate?：
留学に興味はあるものの、海外や第二言語で 1 人で生活することに漠然とした恐怖心があったので、日本人同士で生活しながら海外大の経験ができるこのプログラムが最初の一歩として挑戦しやすいと思ったから。また、社会人になるとこのような機会はなかなか身近で得られないと思ったので卒業間近だが参加しようと思った。他の予定や旅行との兼ね合いで参加を迷ったが、上記の理由で 10 月中旬ごろに参加を決めた。

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

■概要/Overview：
6 つの講義がありその前後に現地の院生を中心に少人数(10 人)での discussion を行った。講義は他大の学生と一緒に 40 人程度で受ける。教授に質問をする時間も設けられていた。予習は前日に 10-20 ページの文献の reading に取り組んだ。講義で直接的に言及されることはあまりなかったが、講義前の discussion では文献について議論などした。U.S. foreign policy という授業で米国の視点から日本の安全保障政策について考えたのが印象に残っている。Networking Event では現地の学生とカジュアルに交流でき SNS 等の連絡先交換もできた。
■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：
Women's center という大学施設のイベントや現地の学生のクラブ活動に放課後の時間で参加した。また、ダウンタウンやビーチへ観光にも行った。
■週末の過ごし方を教えてください/How did you spend the weekends and vacations?：

土曜日は午前中はゆっくり休み、午後から Networking Event で知り合った現地の学生に観光に連れて行ってもらった。日曜日はオプショナルツアーに申し込みディズニーに行った。
■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)：
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?：
ちょうどよい。

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：
プログラム料金の支払い、渡航情報届、UCSD に提出する書類、宿泊先へ提出する書類、学部に提出する書類など。それぞれ期限や提出先が異なるのでしっかり確認してなるべく早く提出した。大学がまとめてくださったチェックリスト等も参考にした。
■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：
学部チームにメールで必要な手続きについて尋ね、指示された書類を準備し提出した。このプログラムは履修・単位等に影響はなかった。
■語学関係の準備/Language preparation：
TOEFL63、TOEIC835。語学力が足りていないと感じていたため、オンライン英会話に取り組んだ。

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	320,000 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.)	490,000 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)	2,000 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	0 円/JPY
食費/Food	40,000 円/JPY

交通費/Transportation	300　円/JPY
娯楽費/Entertainment/Leisure	73,000　円/JPY

■その他、補足等/ Additional comments：

交通費は公共交通機関は無料で乗り放題の IC カードを支給されたため基本的には運賃がかからなかったが、Uber を一度利用したため上記の金額がかかった。娯楽費にはディズニー代とお土産代も含めています。

■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：

東大生海外体験プロジェクト

■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（本部国際交流課）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：

プログラムに参加して英語で授業を受けたり生活したりする経験ができたことは自信にもつながり、今後本格的な留学に挑戦することを考えやすくなった。また、海外に出なければ出会えなかった人との繋がりも築け、視野が広がったことを肌で感じられた。

■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：

全くバックグラウンドの異なる環境に囲まれて日本を相対化して考えるという経験の面白さを実感できたので、第二言語で勉強することへのハードルが参加前よりかなり下がった。また、社会人になってから UCSD に留学・進学されている日本人の方も何人かいらっしゃったので自分自身もそのような道を漠然としてではなく現実的に志していきたいと思えるようになった。

■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：

目的を持って参加するととても充実したプログラムになると思います。少しでも気になったらできる限り早いタイミングでプログラムに参加されるのがいいかと思います。

■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：

留学体験記、地球の歩き方

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：2023/3/7

■ID：C22123

■参加プログラム/Program：グローバルキャンパス推進本部ウインタープログラム

■プログラム情報/Program info.：https://www.u-tokyo.ac.jp/adm/go-global/ja/program-list-short-UCSD.html

■派遣先大学/Host university：カリフォルニア大学サンディエゴ校

■プログラム期間/Program period（YYYY/MM/DD）：2023/2/20 ～ 2023/3/3

■東京大学での所属学部・研究科等/Faculty/Graduate School at UTokyo：法学部

■学年（プログラム開始時）/Year at the time of Study Abroad：学部 3 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：
入学当初から検討していたがオンラインだったため見送っていた。今回対面だったため参加した。
■参加を決めるまでの経緯/How and why did you decide to participate?：
ずっと留学には興味があったがコロナ禍でチャンスが少なかった。そこで対面になったタイミングで参加を希望した。就活と被るため迷ったが、どうしても行きたい気持ちが優って参加を決めた。

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

■概要/Overview：
サンディエゴ高等裁判所に行って実際に裁判を傍聴したことが印象に残りました。またプログラムの最後に課題としてディベートを行い、聞くのもやるのも面白かったです。
■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：
二週間の間にかなりスケジュールが組まれており、時間がなかったから。
■週末の過ごし方を教えてください/How did you spend the weekends and vacations?：
オプションのツアーでサンディエゴ動物園に行ったりディズニーランドに行ったりしました。
■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?：
ちょうどよい。

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：
本部国際交流課からの案内に従って、早め早めに準備しました。

■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：
授業期間外なので、特段準備はいりませんでした。
■語学関係の準備/Language preparation：
別件で TOEFL の勉強をしていましたが、スピーキングには特に自信がなかったです。事前にもう少し話す練習をしてもよかったかなと思いました。

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	162,930 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	0 円/JPY
食費/Food	24,000 円/JPY
交通費/Transportation	0 円/JPY
娯楽費/Entertainment/Leisure	10,000 円/JPY
■その他、補足等/ Additional comments：	
家賃と交通費（バス・電車）は参加費に含まれていました。	
■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（本部国際交流課）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：
二週間の短期なので語学力は大して上がらないかもしれないが、海外のキャンパスライフはどういうものかが体験できる点で意義深いものだったと思います。
■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：
自分の就職希望先に近いところから留学に来ている日本人の方と直接お話しする機会があり、将来のビジョンが明確になりました。
■進路・就職先（就職希望先）/Career/Occupation (planned)：
公的機関
■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：
海外経験が少なくて参加を迷っている人に特に勧めたいです。
■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：
体験記

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：2023/3/6

■ID：C22124

■参加プログラム/Program：グローバルキャンパス推進本部ウインタープログラム

■プログラム情報/Program info.：https://www.u-tokyo.ac.jp/adm/go-global/ja/program-list-short-UCSD.html

■派遣先大学/Host university：カリフォルニア大学サンディエゴ校

■プログラム期間/Program period（YYYY/MM/DD）：2023/2/20 ～ 2023/3/3

■東京大学での所属学部・研究科等/Faculty/Graduate School at UTokyo：人文社会系研究科

■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：
修了までのちょうどいいタイミング、期間であったから。4 月から就職するため、3 月中旬以降になると海外渡航は難しかった。
■参加を決めるまでの経緯/How and why did you decide to participate?：
海外大学院の体験というプログラムの趣旨に自分の希望が合致していた。応募した。日程と費用がややネックだったが、調整の末に参加することができた。

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

■概要/Overview：
講義は事前のリーディング課題があり、前後の TA セミナーで少人数形式で疑問点や関係するテーマについて議論した。個人的にはグローバルヘルスの授業が興味深かった。裁判所見学はなかなかない機会だった。
■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：
自由時間があまりなかった。
■週末の過ごし方を教えてください/How did you spend the weekends and vacations?：
オプショナルツアーに参加した。
■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?：
ちょうどよい。

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：
大学から都度連絡が来るので、それに従って準備した。一見複雑に見えるが渡航情報届に記入する航空券や保険等の手続きを忘れずに行えばそれほど難しくないと思われる。
■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：
必要とされている海外渡航届を提出した。渡航の必要性や緊急時の連絡方法を（形式的なものとはいえ）記入する必要があり、指導教員にも記入していただく必要があるため多少厄介であった。修論の口述試験と日程が重複しないことは申請前に指導教員に確認した。
■語学関係の準備/Language preparation：
特に行わなかった。

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	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.)	550,000　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)	6,600　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：	
オプショナルツアー料金として上記以外に約 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	0　円/JPY
食費/Food	40,000　円/JPY
交通費/Transportation	1,500　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：	

東京大学、JASSO
■受給金額（月額）/Monthly stipend：
160,000 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（本部国際交流課）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：
海外の大学で講義を受けたことで、将来的な留学への関心がさらに高まった。プログラム中は日本人学生で固まって動くことがどうしても多くなるので、英語力を伸ばしたい場合はセミナーで積極的に発言したり、自分で現地の学生と交流する必要があると感じた。現地の日本人留学生の話を聞くことができたのも留学へのイメージを膨らませる貴重な経験だった。
■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：
将来的な留学に向けた準備を今から進めようと考えた。
■進路・就職先（就職希望先）/Career/Occupation (planned)：
公的機関
■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：
費用と日程さえクリアできれば前向きに参加を検討してよいと思います。
■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：
過去の留学体験記

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：2023/3/9

■ID：C22125

■参加プログラム/Program：グローバルキャンパス推進本部ウインタープログラム

■プログラム情報/Program info.：https://www.u-tokyo.ac.jp/adm/go-global/ja/program-list-short-UCSD.html

■派遣先大学/Host university：カリフォルニア大学サンディエゴ校

■プログラム期間/Program period（YYYY/MM/DD）：2023/2/20 ～ 2023/3/3

■東京大学での所属学部・研究科等/Faculty/Graduate School at UTokyo：文学部

■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：
プログラムの案内が回ってきたため。
■参加を決めるまでの経緯/How and why did you decide to participate?：
卒業前に海外経験をしてみたかったため参加した。

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

■概要/Overview：
予習復習はそこまで細かく求められないが、先生によっては授業の英語がかなり難しい。
■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：
あまり時間がなかった。
■週末の過ごし方を教えてください/How did you spend the weekends and vacations?：
オプショナルツアーでディズニーランドに行ったが、かなり高く取られたのと時間が短かったので、行くなら個人で行った方がいいです。
■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)：
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?：
ちょうどよい。

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：
基本的に大学からの案内に従っておけばいい。

■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：
単位の出ない留学だったので、学業に関連する手続きはあまりないが、教員からの許可がいるためある程度良好な関係を作っておくといい。
■語学関係の準備/Language preparation：
TOEIC か TOEFL は 1 度受けておくと良い。

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.)	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)	6,500 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	0 円/JPY
食費/Food	60,000 円/JPY
交通費/Transportation	0 円/JPY
娯楽費/Entertainment/Leisure	40,000 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、東大生海外経験プロジェクト。	
■受給金額（月額）/Monthly stipend：	
160,000 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（本部国際交流課）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：
海外での生活体験や GPS での授業など貴重な経験ができてよかった。
■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：
海外留学を検討するようになった。
■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：
とりあえずやってみる精神が大切。
■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：
強いていえば事前課題の補助に翻訳ツールを多用した。

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：2023/3/8

■ID：C22126

■参加プログラム/Program：グローバルキャンパス推進本部ウインタープログラム

■プログラム情報/Program info.：https://www.u-tokyo.ac.jp/adm/go-global/ja/program-list-short-UCSD.html

■派遣先大学/Host university：カリフォルニア大学サンディエゴ校

■プログラム期間/Program period（YYYY/MM/DD）：2023/2/20 ～ 2023/3/3

■東京大学での所属学部・研究科等/Faculty/Graduate School at UTokyo：文学部

■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：
大学院に進学するタイミングのこの時期が、就活が始まる直前でちょうど良かったから。
■参加を決めるまでの経緯/How and why did you decide to participate?：
今まで一度も留学プログラムに参加したことがなかったので、どこかのタイミングで一度参加してみたかった。卒論の口述試験が出発の時期と被る可能性があったので、そこだけ心配だった。

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

■概要/Overview：
事前課題のリーディングを読んで講義に臨んだ。講義の前後には各 30 分のフォローアップセッションがあり、TA 主導で議論を行った。
■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：
基本日中は何かしらプログラムが入っているので、あまり時間がない。
■週末の過ごし方を教えてください/How did you spend the weekends and vacations?：
基本的には事前に申し込んだオプショナルツアー。オプショナルツアーに参加しない場合は、中心部に行ってブラブラした。
■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?：
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：
所属する学部への提出書類と渡航情報届。提出書類のチェックリストがあるので、それに従った。
■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：
学部に提出する書類がいくつかある。指導教員にサインを貰う必要もあり、期限もそこまで余裕があるわけではないので、早めに行ったほうが良い。
■語学関係の準備/Language preparation：
TOEFL85 点程度。特に準備はしなかった。

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	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.)	490,000 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)	5,000 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)	5,000 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	0 円/JPY
食費/Food	50,000 円/JPY
交通費/Transportation	5,000 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：
アメリカの大学の様子が分かったのは勉強になった。一方で語学の勉強という観点では、2 週間では物足りないと感じた。
■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：
大学院在学中、もしくは MBA で留学したいと強く感じるようになった。
■進路・就職先（就職希望先）/Career/Occupation (planned)：
民間企業，起業
■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：
いきなり長期留学は様々なハードルがあるので、少しでも留学に興味がある場合は参加したほうが良いと思います。
■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。

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：2023/3/8

■ID：C22127

■参加プログラム/Program：グローバルキャンパス推進本部ウインタープログラム

■プログラム情報/Program info.：https://www.u-tokyo.ac.jp/adm/go-global/ja/program-list-short-UCSD.html

■派遣先大学/Host university：カリフォルニア大学サンディエゴ校

■プログラム期間/Program period（YYYY/MM/DD）：20232/20 ～ 2023/3/3

■東京大学での所属学部・研究科等/Faculty/Graduate School at UTokyo：経済学部

■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：
大学が長期休みだったから。
■参加を決めるまでの経緯/How and why did you decide to participate?：
コロナ禍でオ留学経験はオンラインがほとんどだったので、大学卒業前に最後に対面で留学に行きたかった。

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

■概要/Overview：
政治、法律、ビジネス、疾病対策など様々学べて大変面白かった。
■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：
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：
サーフィンを体験した。また様々なサークルに参加できる機会があった。
■週末の過ごし方を教えてください/How did you spend the weekends and vacations?：
サンディエゴ動物園とカリフォルニアディズニーに行った。オプショナルツアーなので追加料金だけ支払って申し込めば他のプログラムと一緒に簡単に参加できてよかった。
■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：
Go Global から配布された資料にしたがって手続きを進めた。

■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：
経済学部の GAIA からいただくメールの指示にしたがって書類を提出した。
■語学関係の準備/Language preparation：
TOEFL105。事前配布の予習課題だけ渡航前に読んだ。

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)	2,000 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	0 円/JPY
食費/Food	100,000 円/JPY
交通費/Transportation	0 円/JPY
娯楽費/Entertainment/Leisure	40,000 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：
授業やディスカッションなどのレベルが高く面白かった。
■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：
海外滞在への心理的ハードルが下がり、将来は海外で働いてみたいとより感じるようになった。
■進路・就職先（就職希望先）/Career/Occupation (planned)：
専門職（法曹・医師・会計士等）
■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：
自分から積極的に行動すれば英語を使う機会がたくさんあり、消極的だとあまり英語を使わずに終わってしまうので、ぜひ積極的にプログラムに臨むことをお勧めする。
■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：2023/3/8

■ID：C22128

■参加プログラム/Program：グローバルキャンパス推進本部ウインタープログラム

■プログラム情報/Program info.：https://www.u-tokyo.ac.jp/adm/go-global/ja/program-list-short-UCSD.html

■派遣先大学/Host university：カリフォルニア大学サンディエゴ校

■プログラム期間/Program period（YYYY/MM/DD）：2023/2/20 ～ 2023/3/30

■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 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：
春休み期間であり、授業などと被っておらず時間に余裕がある時期だったため。
■参加を決めるまでの経緯/How and why did you decide to participate?：
将来的に長期留学に行きたかったので、その前段階として短期留学がしたいと思った。参加は即決だった。

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

■概要/Overview：
事前リーディングを読んで行って授業に臨むスタイル。たまに量が多い回があった。日米外交史の授業が大変興味深かった。
■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：
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：
language table というクラブ活動が楽しかった。現地の学生と仲良くなれた。
■週末の過ごし方を教えてください/How did you spend the weekends and vacations?。：
観光
■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?：
ちょうどよい。

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：

渡航情報届や各種保険の手続きなど、チェックリストを参照しながら準備した。私は提出期限ギリギリになってしまったので、もっと早めに終わらせておくべきだったと感じた。
■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：
特になし。
■語学関係の準備/Language preparation：
特に何もしなかった。

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	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.)	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)	6,000　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	0　円/JPY
食費/Food	50,000　円/JPY
交通費/Transportation	7,000　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：	
『東大生海外体験プロジェクト』	
■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（本部国際交流課）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：
長期留学へのモチベーションが高まった。
■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：
すぐに就職するのではなく、長期留学を挟みたいと思った。
■進路・就職先（就職希望先）/Career/Occupation (planned)：
専門職（法曹・医師・会計士等）
■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：
迷ったら一度参加してみることを勧めます！！
■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：
オリエンテーション資料

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：2023/3/8

■ID：C22129

■参加プログラム/Program：グローバルキャンパス推進本部ウインタープログラム

■プログラム情報/Program info.：https://www.u-tokyo.ac.jp/adm/go-global/ja/program-list-short-UCSD.html

■派遣先大学/Host university：カリフォルニア大学サンディエゴ校

■プログラム期間/Program period（YYYY/MM/DD）：2023/2/20 ～ 2023/3/3

■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：
学部 3 年生の専門課程に入る前に、幅広い内容の授業をアメリカの大学院で受けることができるという点に惹かれたため。
■参加を決めるまでの経緯/How and why did you decide to participate?：
自分の中で予定の立てやすい 2 月のうちに、短期でアメリカに留学したいと思ったから。

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

■概要/Overview：
授業:プレディスカッション、座学、後学の 3 段階構成であり、授業の前後に授業に関連したテーマについて軽く英語でディスカッションするという形式だった。授業に向けて事前課題が配られる。ディスカッションで発言したい時はしっかり予習し、自分が何を思ったかを考えておくと良い。
■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：
ランゲージテーブル(現地の学生との語学交流)に参加した。その後に一緒に夕飯を食べに行ったりした。
■週末の過ごし方を教えてください/How did you spend the weekends and vacations?：
観光
■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?：
ちょうどよい。

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：
プログラム採択までに、Gate way の登録や志望理由書が必要で意外と時間がかかった。まあ、採択後も、渡航情報届や航空券の支払いなど沢山の手続きが必要だったので、計画的に進めていくと良い。
■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：
渡航情報届を出した。
■語学関係の準備/Language preparation：
留学前に TOEFL を受験した。講義内の英語よりも、店での定型的な会話に苦労することがあり、もっと練習するべきだった。

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	163,250 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.)	486,066 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)	6450 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	0 円/JPY
食費/Food	40,000 円/JPY
交通費/Transportation	0 円/JPY
娯楽費/Entertainment/Leisure	20,000 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，卒業生有志プロジェクト	

■受給金額（月額）/Monthly stipend：
160,000
■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（本部国際交流課）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：
現地で生活してみて、向こうの暮らしや文化に触れられたのがよかった。特にスケールの大きさを肌で感じることができたのが一番良かった。また参加者の層が幅広く、同じ東大でも異なる専門・ キャリアの人とルームメイトにもなることで、ここでしか知り合えないような人たちとたくさん話せたことが有意義だった。英語に関しては受け身だとあまり成長しないため、苦手でも恐れずに話していく必要を感じた。
■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：
長期の海外留学へのモチベーションが高まった。日本の外にも、より目を向けられるようになったと思う。
■進路・就職先（就職希望先）/Career/Occupation (planned)：
研究職，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：
普段の勉強や部活が忙しく、長期留学が難しいという人こそぜひ参加してほしい。
■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：
過去の報告書

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：2023/3/12

■ID：C22130

■参加プログラム/Program：グローバルキャンパス推進本部ウインタープログラム

■プログラム情報/Program info.：https://www.u-tokyo.ac.jp/adm/go-global/ja/program-list-short-UCSD.html

■派遣先大学/Host university：カリフォルニア大学サンディエゴ校

■プログラム期間/Program period（YYYY/MM/DD）：2023/2/20 ～ 2023/3/3

■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：
現地の教授の講義を英語で受けることができ、英語でのディスカッションが行われるから。
■参加を決めるまでの経緯/How and why did you decide to participate?：
サマープログラムで語学学校に通うプログラムには参加したので、今度は海外に留学した時の雰囲気を味わいたかったのでこのプログラムにしました。

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

■概要/Overview：
講義前後のディスカッションは予習や講義を聞いてないと大変です。アスレチックをやりました。
■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：
現地学生の語学サークルに参加した。
■週末の過ごし方を教えてください/How did you spend the weekends and vacations?：
買い物に行ったり、オプションのディズニーランドに行った。
■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)：
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?：
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：
渡航情報届の提出（航空券や保険加入の証明書など）、手続きは煩雑なので早めに準備してよく確認することが大切だと思いました。

■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：
渡航届を提出した。
■語学関係の準備/Language preparation：
講義は全て英語なのである程度の英語力は必要。英語のディスカッションなどもあるのでリスニング、スピーキング力は必要。

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	290,000　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.)	510,000　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)	6,000　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	0　円/JPY
食費/Food	40,000　円/JPY
交通費/Transportation	6,000　円/JPY
娯楽費/Entertainment/Leisure	30,000　円/JPY
■その他、補足等/ Additional comments：	
日用品：6,000 円	
■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：	
160,000 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（本部国際交流課）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：
現地の大学で現地の教授から講義をうけ、現地の学生を交えてのディスカッションを行えたことはとても有意義なもので満足している。また、講義以外のワークショップなども学生間の交流ができてとても有意義だった。オプショナルツアーのディズニーは申し込み者みんなで行くため、滞在時間が短く、Uber で行くより交通費が多く取られていた。オプショナルツアーも大学が休みの土日に行くものだったので個人で行った方が良かったと思った。
■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：
海外への長期留学に興味を持った。
■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：
短期プログラムは気軽に海外での学習を経験できるいい機会だと思います。
■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：
現地に住んでいる日本人のブログなども参考にしました。

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：2023/3/18

■ID：C22132

■参加プログラム/Program：グローバルキャンパス推進本部ウインタープログラム

■プログラム情報/Program info.：https://www.u-tokyo.ac.jp/adm/go-global/ja/program-list-short-UCSD.html

■派遣先大学/Host university：カリフォルニア大学サンディエゴ校

■プログラム期間/Program period（YYYY/MM/DD）：2023/2/20 ～ 2023/3/3

■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 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：
学業面で余裕ができたし、大学生活のうち早めにいっておきたかったから。
■参加を決めるまでの経緯/How and why did you decide to participate?：
海外経験をして、海外大学院がどのようなものか知りたく参加した。１１月頃には参加を決めていたと思う。

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

■概要/Overview：
事前リーディングは正直あまり読まなくても困らなかった。最終課題では内容次第で授業の内容を知っていないといけないと思う。研究所見学、裁判所見学が新鮮で印象に残った。
■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：
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：
Language table に参加した。
■週末の過ごし方を教えてください/How did you spend the weekends and vacations?：
オプショナルツアーに参加したり、行きたい観光地に行って過ごした。
■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?：
ちょうどよい

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：
UTAS からの希望理由の申請、前期教養学部への渡航情報届を提出した。

■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：
授業時期と被ってはいないので特に手続きはなかった。
■語学関係の準備/Language preparation：
特別に準備はしなかったが、TOEIC の勉強を数ヶ月前までしていた。

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	60,000 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.)	0 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)	6,000 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)	20,000 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	0 円/JPY
食費/Food	20,000 円/JPY
交通費/Transportation	0 円/JPY
娯楽費/Entertainment/Leisure	40,000 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：
コミュニケーションに抵抗がなくなったこと、海外がどのようなものかわかったこと、どんなことを将来したいか考える機会になりよかったと思う。ただ、講義そのものという面では、非常に文系寄りのものが多く、興味の分野とは外れているように感じた。ただ、キャリアやチームビルディングの話が聞けたのはためになったと思う。
■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：
自分のスキルをつけて海外を飛び回りつつやりたい仕事を続けられるといいと思った。
■進路・就職先（就職希望先）/Career/Occupation (planned)：
研究職，専門職（法曹・医師・会計士等）
■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：
難しく考えすぎずにやってみてください。
■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：
Go global　ウェブサイト

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：2023/3/6

■ID：C22133

■参加プログラム/Program：グローバルキャンパス推進本部ウインタープログラム

■プログラム情報/Program info.：https://www.u-tokyo.ac.jp/adm/go-global/ja/program-list-short-UCSD.html

■派遣先大学/Host university：カリフォルニア大学サンディエゴ校

■プログラム期間/Program period（YYYY/MM/DD）：20232/20 ～ 2023/3/3

■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 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：
授業がなかったことと、将来的な留学のために 2 年生になる前に海外の大学院や大学を見ておきたかった。
■参加を決めるまでの経緯/How and why did you decide to participate?：
申し込み期限の直前に決めた。金銭面で迷った。

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

■概要/Overview：
授業は講義スタイル。たまにインタラクティブ。予習は流し読みくらいで十分な気がする。キーワードだけとか。フィールドワークはどれも楽しかった。同じプログラム生と仲良くなれるきっかけや現地学生との交流の場をくれるのでよかった。
■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：
2 週間では少し短すぎる。観光など他にやりたいことがあった。
■週末の過ごし方を教えてください/How did you spend the weekends and vacations?：
ディズニーとかバルボアパーク、アウトレットモールでショッピングとか。
■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，自分の身の安全は自分で守れるので、好きにさせてほしかった。
■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：

渡航情報届とデポジット。
■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：
前期課程は楽かと。
■語学関係の準備/Language preparation：
入国審査の英語だけ見た。あとはコミュニケーションを取ろうとする姿勢で何とかなる気がする。

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	280,000 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.)	550,000 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：	
物価が高い。財布の紐が緩む。お金がなくなる。	

■留学先での毎月の生活費/Monthly cost of living during the study abroad period：	
家賃/Rent	0 円/JPY
食費/Food	50,000 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：	
滞在先にない生活必需品(トイレットペーパーや洗剤など)を現地で購入する必要があった。あと、ヘアドライヤーはない。	
■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：	
卒業生有志の短期留学支援プログラム『東大生海外体験プロジェクト』	
■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（本部国際交流課）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：
行く価値はあると思う。海外の大学を見れるだけでなく、東大生の他学年との交流ができる機会でもあるのでとても良かった。ただディズニーは個人で行く方が良いかな。早く帰らされる。、
■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：
海外の院進学や海外就職、長期留学への意欲が増した。
■進路・就職先（就職希望先）/Career/Occupation (planned)：
民間企業，起業
■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：
迷ってるなら行くべき。思いがけず何かしら得るものはある気がする。
■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：2023/3/7

■ID：C22134

■参加プログラム/Program：グローバルキャンパス推進本部ウインタープログラム

■プログラム情報/Program info.：https://www.u-tokyo.ac.jp/adm/go-global/ja/program-list-short-UCSD.html

■派遣先大学/Host university：カリフォルニア大学サンディエゴ校

■プログラム期間/Program period（YYYY/MM/DD）：20232/20 ～ 2023/3/3

■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 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：
直近で行けるタイミングがここだったから。
■参加を決めるまでの経緯/How and why did you decide to participate?：
元々海外での何かの活動に参加してみたいと思っていて、これを見つけた。

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

■概要/Overview：
事前資料を読むのが予習。印象に残っているのは最後のプレゼンの授業。フィールドワークは裁判所に行ったのが面白かった。
■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，現地学生との交流。
■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：
現地学生と一緒にお昼を食べたりした。連絡先を入手できたら思い切って誘ってみるよ良い。
■週末の過ごし方を教えてください。/？：
観光
■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?：
ちょうどよい。

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：
メールで連絡が来るので見逃さないように注意する。

■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：
特になし。
■語学関係の準備/Language preparation：
特に特別に取り組んだことはない。

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	150,000　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)	6,450　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：	
500,000 円（プログラム料金）	

■留学先での毎月の生活費/Monthly cost of living during the study abroad period：	
家賃/Rent	0　円/JPY
食費/Food	70,000　円/JPY
交通費/Transportation	0　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：	
日本学生支援機構（JASSO）、東大生海外体験プロジェクト	
■受給金額（月額）/Monthly stipend：	
160,000 円	
■受給金額についての補足等/Additional comments about the monthly stipend：	
8 万円ずつ	
■奨学金をどのように見つけたか/How did you find the scholarships?：	
大学（本部国際交流課）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：
飛び込んでみる勇気が身についた。
■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：
意外と英語がうまく話せなくても何とかなると思った。今後留学に行く可能性を考えるようになった。
■進路・就職先（就職希望先）/Career/Occupation (planned)：
まだ決めていない。
■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：
思い立ったが吉日。できる環境にあるならやってみるべき。
■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：2023/3/10

■ID：C22135

■参加プログラム/Program：グローバルキャンパス推進本部ウインタープログラム

■プログラム情報/Program info.：https://www.u-tokyo.ac.jp/adm/go-global/ja/program-list-short-UCSD.html

■派遣先大学/Host university：カリフォルニア大学サンディエゴ校

■プログラム期間/Program period（YYYY/MM/DD）：2023/2/20 ～ 2023/3/3

■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：
2022 年度の試験が全て終了した後で、他の予定とも重ならず、都合が良かったから。
■参加を決めるまでの経緯/How and why did you decide to participate?：
昨年、久しぶりに海外に行きたいと漠然と希望していたところ、ウインタープログラムの募集要項を見つけ、日程・内容共にこのプログラムが最も自分に合っていそうだと感じました。ぜひ参加したいと思い、それほど迷わずに 10 月ごろ応募を決めました。東京大学の他のプログラムと両立できるかが心配だったので、確認をとってから応募しました。

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

■概要/Overview：
授業については、教員による講義の前後に、少人数のグループに分かれて実施されるセッションがあり、TA のような立場の現地の大学院生からテーマに関連した話を聞きました。予習用の資料は事前に配布され、簡単な事前課題がある場合もありました。その他、様々なワークショップなどがありました。大学院生の方々と気軽に話せるイベントが印象に残っています。
■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：
特に取り組みたい活動がなかったことに加え、取り組む余裕もなかったため。
■週末の過ごし方を教えてください/How did you spend the weekends and vacations?：
サンディエゴ動物園・バルボアパーク内の博物館・ディズニーランドなどを訪問しました。
■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?：
ちょうどよい。

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：
UTAS での申請の際に誓約書や英語の試験の成績証明書を提出しました。また、採択後、申込書（プログラム担当者宛て）や渡航情報届を提出したほか、OSSMA の加入手続きなども行いました。 UTAS での申請は、差し戻しに備えて特に時間に余裕を持って準備したほうがよいと思います。採択後の手続きは、本部国際交流課から送られてくるメールやチェックリストで必要な手順・締切をよく確認すれば問題なく完了できると思います。
■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：
UTAS での申請に必要だったため、事前に教務課の窓口に行って説明をしていただきました。また、オンラインで海外渡航届を提出しました。必要な手続きをよく確認することが大切だと思います。
■語学関係の準備/Language preparation：
授業などで英語を使う機会は多少ありましたが、プログラム参加に向けた英語学習は特にしませんでした。昨年の夏に受験した IELTS の Overall Band Score は 7.5 でした。自信を持って英語で話せるとより充実した経験になるのではないかと思うので、事前にスピーキングの練習を積んでおくと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	310,000 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.)	530,000 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)	6,050 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：	
その他、ESTA の申請費用・加入必須の OSSMA の会費などがかかりました。	

■留学先での毎月の生活費/Monthly cost of living during the study abroad period：	
家賃/Rent	0 円/JPY
食費/Food	40,000 円/JPY
交通費/Transportation	0 円/JPY
娯楽費/Entertainment/Leisure	9,000 円/JPY
■その他、補足等/ Additional comments：	

宿泊費や公共交通機関利用時に使えるカードの代金は事前に支払ったプログラムの料金に含まれていました。食費以外に、日用品の購入にも多少費用がかかりました。また、WiFi のルーターのレンタル代（日本で申し込み・受け取り）は約 18,000 円でした。娯楽費は博物館の入場料などです。
■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：
海外の大学の雰囲気や海外での生活を少しだけではありますが体験できて満足しています。コロナ禍もあって海外渡航についてハードルの高さや不安を感じていましたが、実際に経験してみて過度に心配しなくても大丈夫だと思えるようになり、機会があれば積極的に海外に行きたいという気持ちが強まりました。もっと積極性があればより多くの経験を積めたのではないかという気はしますが、そう実感できたのも良かったと思います。
■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：
以前よりは、海外生活のイメージが明確になり、修士課程以降での海外留学を現実的な選択肢として捉えられるようになったと思います。
■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：
出発前の準備からプログラム終了後の帰国までの間でいろいろなことを学べると思います。
■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：
東京大学の Go Global Website（体験記など） 政府の機関の各種公式ウェブサイト（出入国関連の情報など）

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：2023/3/9

■ID：C22136

■参加プログラム/Program：グローバルキャンパス推進本部ウインタープログラム

■プログラム情報/Program info.：https://www.u-tokyo.ac.jp/adm/go-global/ja/program-list-short-UCSD.html

■派遣先大学/Host university：カリフォルニア大学サンディエゴ校

■プログラム期間/Program period（YYYY/MM/DD）：2023/2/20 ～ 2023/3/3

■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 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：
後期課程に進学して忙しくなる前に留学の経験をしておきたいと考えました。 また、私はこれまで海外に行ったことがなく、後期課程でより専門的な留学をする前に海外渡航とはどのようなものか肌身で感じておきたいと考えました。
■参加を決めるまでの経緯/How and why did you decide to participate?：
時間に余裕のある前期課程の間に留学の経験をしたいと思い、夏明け頃から情報を集め始めました。他にも短期留学プログラムはありましたが、UCSD が生物学・医学に世界的に強みを持つ大学だと知り、自分の将来のキャリアとの結びつきを感じて本プログラムを選択しました。

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

■概要/Overview：
予習課題で授業に関連する文章を読み、授業前後には現地学生による授業補足セミナーがありました。
■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：
現地のクラブ活動「Japanese Student Association」の「Language Table」に参加しました。 また、そこで仲良くなった留学生や、プログラムの「Student Networking Event」で知り合った学生と後日ご飯に行きました。
■週末の過ごし方を教えてください/How did you spend the weekends and vacations?：
オプショナルツアーに参加し、土曜はサンディエゴ動物園、日曜はディズニーランド・パークに行きました。
■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?：
ちょうどよい。

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：
留学先にまずデポジットを支払い、その後残りの学費及びオプショナルツアー代金を支払いました。 OSSMA への登録が必須であり、申請・登録を行いました。本部国際交流課に渡航情報届を提出しました。
■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：
教養学部前期課程の海外渡航届提出フォームを提出しました。
■語学関係の準備/Language preparation：
TOEFL iBT の点数は 97 点でした。A セメ期末試験後から留学まで、オンライン英会話をやっていました。

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	297,470 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.)	549,938 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)	6,450 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：	
OSSMA 加入義務で、会費は 3,300 円でした。	

■留学先での毎月の生活費/Monthly cost of living during the study abroad period：	
家賃/Rent	0 円/JPY
食費/Food	58,500 円/JPY
交通費/Transportation	6,300 円/JPY
娯楽費/Entertainment/Leisure	176,000 円/JPY
■その他、補足等/ Additional comments：	
交通費は Uber の費用です。トロリー・バスは配布されたフリーパスを使いました。 家族向けに UCSD グッズをたくさん買ったので、娯楽費が多くなってしまいました。	
■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：
本場の英語に日々触れて、自らの英語力の不足を強く痛感しました。世界で活躍していくには、日頃から自らの基準を上げ、英語への志を高くもって過ごすことが不可欠だと感じました。海外経験にとどまらず、本プログラムに参加していた多種多様な東大生と交流できたことも大きな刺激となりました。英語への向かい方やコミュニケーションの取り方など、将来の役に立つことを先輩方から多く学ぶことができました。また、私はこれまで実家暮らしだったため本プログラムが初めての一人暮らしの経験となり、自分一人で生活する大変さを肌身で感じながら、そんな生活を楽しむこともできました。数えきれないほどたくさんの人生経験ができたと思います。
■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：
これまでは、医師として海外の大学・病院に行くことはただ漠然とした一つの可能性として捉えていました。本プログラムに参加して初めて海外に触れ、世界の広さ・可能性を肌身で感じ、海外で医学に従事することに大きく魅力を感じるようになりました。日本にとどまらず世界に向かうということが、自分の中でより具体的で現実味を帯びた選択肢となったように思います。
■進路・就職先（就職希望先）/Career/Occupation (planned)：
専門職（法曹・医師・会計士等）
■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：
短期派遣プログラムは交換留学等と比べて気楽に参加できる点が大きなメリットの一つだと思います。気軽に参加しても多くの経験ができると思うので、トライしてみることをお勧めします。
■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：
過年度プログラムの体験記

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：2023/3/17

■ID：C22137

■参加プログラム/Program：グローバルキャンパス推進本部ウインタープログラム

■プログラム情報/Program info.：https://www.u-tokyo.ac.jp/adm/go-global/ja/program-list-short-UCSD.html

■派遣先大学/Host university：カリフォルニア大学サンディエゴ校

■プログラム期間/Program period（YYYY/MM/DD）：2023/2/20 ～ 2023/3/3

■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：
対面での短期プログラムに参加したいと前から思っていたが、去年の夏は別のことに集中したく、参加を見送ったから。
■参加を決めるまでの経緯/How and why did you decide to participate?：
1 年前のオンラインのウィンタープログラムに参加予定でしたが、シェフィールド大学の方でストライキがあり中止になってしまったので、またいつか必ず参加しようと思っていました。今年度のサマープログラムから対面プログラムが復活し、参加したい気持ちもありましたが、夏休みは長期インターンに集中したかったので、参加を見送り、このタイミングとなりました。参加するなら対面プログラムが良かったのですが、その中でも一番行きたいと思ったサンディエゴを選びました。

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

■概要/Overview：
予習で Reading assignment が課されました。かなり量が多かったのと、プログラム期間中毎日かなり疲れていたこともあってあまり読めませんでした。あまり授業に支障はなかったです。 授業だけでなく、いくつかフィールドワークが用意されていて楽しかったです。良い経験になりました。
■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：
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：
空き時間は観光をしていました。
■週末の過ごし方を教えてください/How did you spend the weekends and vacations?：
オプショナルツアーはディズニーランドだけ申し込んだので、もう 1 日は東大の子と観光をしていました。
■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?：

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：
本部国際交流課から届くメールに資料が添付されているので、その内容に従えば問題ありません。渡航情報届は早めに出しておくと、余裕を持って付帯海外という必須の保険に加入できるので安心です。
■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：
私は経済学部に進学するのですが、持ち出し科目の試験が出発の 10 日前くらいまであり、他の学部に比べて遅くまで試験がありました。ですが、特に手続き等はしていません。
■語学関係の準備/Language preparation：
経済学部の持ち出し科目の試験が終わってから1週間あったので、英語の動画などはいつもより見るようにしました。気休め程度の学習であって、特に本格的な学習はしませんでした。

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	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.)	700,000　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)	10,000　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	0　円/JPY
食費/Food	45,000　円/JPY
交通費/Transportation	1,000　円/JPY
娯楽費/Entertainment/Leisure	40,000　円/JPY
■その他、補足等/ Additional comments：	
最低限の食事は食費に、おやつなどは娯楽費に含んで計算しています。 大学のパーカーを買ったのでそれも娯楽費に含まれています。（2 着で 1 万ちょい）	

交通費に関しては、PASMO 的なカードが、使い放題の状態で支給されたため uber に数回乗った分しかかかっていません。
■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：
16,0000 円
■受給金額についての補足等/Additional comments about the monthly stipend：
8 万円ずつを 2 回に分けて受給。成績が一定値を超えていない場合は 8 万円のみ。
■奨学金をどのように見つけたか/How did you find the scholarships?：
大学（本部国際交流課）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：
海外留学を疑似体験できたのが大きい収穫でした。私は実家暮らしなので、寮での共同生活も新鮮で、自立心が高まりました。プログラムを通じて、東大だけではなく他大学の友人もできたのが良かったです。サンディエゴは初めて行きましたが、とても良い場所でした。UCSD も、とても広くて綺麗なキャンパスで本当にいい大学だと感じました。私は長期留学をするか迷っていましたが、絶対に留学に行きたいと思えるほど、留学経験の価値を体感できたので良かったです。
■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：
長期留学をし、1 年卒業時期を伸ばす決心がつきました。また、外資企業あるいは海外で働くという選択肢が自分の中で生まれました。
■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：
行って後悔しないと思います。日本にいたら得られない経験ができるのでとてもおすすめです。
■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：
過去の体験記を見ていました。天候に関しては、今年が例外すぎてあまり参考にはなりませんでした。

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：2023/3/8

■ID：C22138

■参加プログラム/Program：グローバルキャンパス推進本部ウインタープログラム

■プログラム情報/Program info.：https://www.u-tokyo.ac.jp/adm/go-global/ja/program-list-short-UCSD.html

■派遣先大学/Host university：カリフォルニア大学サンディエゴ校

■プログラム期間/Program period（YYYY/MM/DD）：2023/2/20 ～ 2023/3/3

■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 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：
高校の時に海外研修に参加する予定だったがコロナの影響で中止となり、一度海外に行ってみたいと強く思っていたのでなるべく早くチャンスを掴もうと思ったから。
■参加を決めるまでの経緯/How and why did you decide to participate?：
以前から海外留学には興味があったがコロナの影響でずっとチャンスがなかったことや、交換留学に興味があるが海外経験が 0 だったのでその第一歩として、ウィンタープログラムの応募が出たら参加しようと以前から決めていた。円安なので金銭面での心配があった。

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

■概要/Overview：
授業は予習リーディング+現地学生と事前ディスカッション+講義+現地学生と事後ディスカッションのセットで進む。その他大学内のアスレチック施設を使ったチームワークビルディングの活動や、現地スタッフが主催してくださる現地学生と交流できるイベントや現地の裁判所、有名建築へのフィールドトリップがあった。
■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，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：
現地のサークルに事前にアポをとって、音楽系、折り紙、ヨガのサークルに見学に行った。そこで出会った現地学生とカフェに行ったりご飯に行ったりもした。
■週末の過ごし方を教えてください/How did you spend the weekends and vacations?：
観光したり現地学生と出かけたりした。ディズニーランドに行った。
■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)：
自分の身の安全は自分で守れるので、好きにさせてほしかった，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：
web から提出できる海外渡航届、エクセルに航空券情報などを貼って提出する渡航情報届、留学先(コーディネーターの人)に提出する書類などがあった。全てメールで届くが正直わかりにくいし更新が入るので常に最新の情報をチェックすることが必要。
■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：
応募時に教養学部前期過程の窓口に行って説明とチェックを受けた。
■語学関係の準備/Language preparation：
基本的な会話やリスニングはできるぐらいであった。あまり準備せず、今の自分の英語力が実際どのぐらい通用するのかを確かめに行こうと思っていた。

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	130,000 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.)	480,000 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)	6,540 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	0 円/JPY
食費/Food	45,000 円/JPY
交通費/Transportation	0 円/JPY
娯楽費/Entertainment/Leisure	40,000 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：
2 週間アクティブに動けた。現地でたくさん交流し、観光し、充実した日々を過ごせた。自分が海外生活に向いていることを実感し、自分の興味分野についても新たな発見があった。
■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：
学部生のうちに交換留学に応募することを決意した。
■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：
自分がなぜそれに応募したいのか、期間中どう過ごし何を学び発見したいのか、一つでも説明でき、実行する覚悟があれば応募するべきだと思います。逆に目的意識が固まっていないまま応募するのは意味がないと思います。
■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：
地球の歩き方、その他「留学準備」などと検索してヒットする複数サイトに共通して出てくる内容

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：2023/3/9

■ID：C22139

■参加プログラム/Program：グローバルキャンパス推進本部ウインタープログラム

■プログラム情報/Program info.：https://www.u-tokyo.ac.jp/adm/go-global/ja/program-list-short-UCSD.html

■派遣先大学/Host university：カリフォルニア大学サンディエゴ校

■プログラム期間/Program period（YYYY/MM/DD）：2023/2/20 ～ 2023/3/3

■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：
就職活動が本格化する前で、春休みに特に大きな予定が無かったため。
■参加を決めるまでの経緯/How and why did you decide to participate?：
募集開始のメールが届いて、アメリカに前々から行ってみたかったのですぐに参加を決めたと思います。

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

■概要/Overview：
予習用の資料を読む必要がありました。また、裁判所の見学、UCSD 生との交流の機会もありました。最後の授業ではちょっとしたディベートをしました。
■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：
ひたすら観光をしました。
■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：
放課後時間がある時に、コロナド島という高級リゾート地にフェリーで行きました。サンディエゴに行くならここには必ず行くべきです。あと、ペトコパークとミッドウェイ博物館、トップガンのロケ地になったレストランにも行きました。
■週末の過ごし方を教えてください/How did you spend the weekends and vacations?：
サンディエゴ動物園とディズニーランド。
■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?：
ちょうどよい。

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：

パスポート・航空券の取得、プログラム代金振り込み、保険加入、eSIM 購入。
■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：
なし。
■語学関係の準備/Language preparation：
TOEIC870

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	190,000　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)	3,000　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：	
オプショナルツアー代(サンディエゴ動物園とディズニーランド)、eSIM 代(1,000 円程度)	

■留学先での毎月の生活費/Monthly cost of living during the study abroad period：	
家賃/Rent	0　円/JPY
食費/Food	20,000　円/JPY
交通費/Transportation	3,000　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：	
東大生海外体験プロジェクト	
■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（本部国際交流課）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：
このプログラムに参加しなければ出会えなかった人たちと友達になれたことに特に意義を感じています。 また、物価やものの考え方が違うアメリカでの生活は日本を客観視する良い機会になりました。
■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：
外資系に就職したい気持ちが高まりました。
■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：
金銭的に大丈夫ならぜひ参加しましょう。
■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：
過去の留学体験記

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：2023/3/8

■ID：C22140

■参加プログラム/Program：グローバルキャンパス推進本部ウインタープログラム

■プログラム情報/Program info.：https://www.u-tokyo.ac.jp/adm/go-global/ja/program-list-short-UCSD.html

■派遣先大学/Host university：カリフォルニア大学サンディエゴ校

■プログラム期間/Program period（YYYY/MM/DD）：2023/2/20 ～ 2023/3/3

■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：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：
アメリカに行ったことがなかったため、短期間滞在してみたかった。
■参加を決めるまでの経緯/How and why did you decide to participate?：
アメリカに2週間行けるチャンスだったので即決。

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

■概要/Overview：
A4 数枚を予習で読んでもいいし読まなくてもいい。スタートアップの授業は面白い。
■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：
金融系のクラブにアポを取って交流した。
■週末の過ごし方を教えてください/How did you spend the weekends and vacations?：
ディズニー、サンディエゴ動物園
■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?：
ちょうどよい。

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：
チェックリストが配られるのでそれに沿って準備した。航空券予約は早めがよい。
■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：

所定の書類を提出。
■語学関係の準備/Language preparation：
TOEIC725, TOEFL iBT41

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	160,000 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.)	484,000 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)	3,300 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	0 円/JPY
食費/Food	70,000 円/JPY
交通費/Transportation	1,000 円/JPY
娯楽費/Entertainment/Leisure	30,000 円/JPY
■その他、補足等/ Additional comments：	
学費に家賃含む。交通費は Uber 代。	
■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,『東大生海外体験プロジェクト』	
■受給金額（月額）/Monthly stipend：	
160,000 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（本部国際交流課）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：
東大以外に中央大、学習院大と同じクラスだったため海外志向のある優秀な人脈を作れたのが一番大きい。
■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：
海外で長期滞在したいと思うようになった。
■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：
語学留学ではなくアカデミックな授業を受けれる貴重な機会なのでぜひ参加してほしい。カリフォルニアという土地でのアウトドアも存分に楽しんでほしい。
■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：
過去の体験記

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：2023/3/17

■ID：C22141

■参加プログラム/Program：グローバルキャンパス推進本部ウインタープログラム

■プログラム情報/Program info.：https://www.u-tokyo.ac.jp/adm/go-global/ja/program-list-short-UCSD.html

■派遣先大学/Host university：カリフォルニア大学サンディエゴ校

■プログラム期間/Program period（YYYY/MM/DD）：20232/20 ～ 2023/3/3

■東京大学での所属学部・研究科等/Faculty/Graduate School at UTokyo：理学系研究科

■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：
研究で忙しくなかなか行けなかったが、卒業前最後の機会だったため。
■参加を決めるまでの経緯/How and why did you decide to participate?：
研究との兼ね合いで時間が取れなかったが、卒業までに留学をしてみたいと思い、参加を決めた。

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

■概要/Overview：
事前に講義資料が配布されていたため、それらに目を通してから講義に臨んだ。講義の前後の時間帯は、10 人ほどのグループに分かれて現地の大学院生が講義の導入と振り返りを行う。フィールドワークでは、ソーク研究所を見学したり、ダウンタウンにある裁判所で傍聴する機会があった。
■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：
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：
留学前に、JSA という現地の日本人学生団体へメールを送り、滞在期間中に実施されるイベントについて質問した。合計で 5 個のイベントが期間中に開催されるとの返信があった。参加学生が入っている LINE グループでイベント情報について共有し、一緒に参加できる学生を見つけられた。JSA 主催イベントの Language Table と Game Night に参加し、他には、LCT という留学生との言語交換イベント、Women's club のアートイベントにも参加した。
■週末の過ごし方を教えてください。/？：
オプショナルツアー（ディズニーランド、サンディエゴ動物園)に参加した。
■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)：
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：
航空券手配、プログラム費用支払い、各種保険料支払い、ESTA 申請、奨学金申請、事前書類の提出。
■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：
海外渡航届を所属研究科に提出した。
■語学関係の準備/Language preparation：
TOEIC990 点

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.)	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)	3,500 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：	
特になし	

■留学先での毎月の生活費/Monthly cost of living during the study abroad period：	
家賃/Rent	0 円/JPY
食費/Food	40,000 円/JPY
交通費/Transportation	0 円/JPY
娯楽費/Entertainment/Leisure	30,000 円/JPY
■その他、補足等/ Additional comments：	
海外 SIM、ESTA 申請費。家賃はプログラム参加費に含まれていた。交通機関を利用する際は、現地で支給されたプロントカードと呼ばれる IC カードを使った。	
■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、東大生海外プロジェクト	
■受給金額（月額）/Monthly stipend：	

160,000 円
■受給金額についての補足等/Additional comments about the monthly stipend：
特になし。
■奨学金をどのように見つけたか/How did you find the scholarships?：
大学（本部国際交流課）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：
参加したことの意義は、UCSD の学生と交流でき、友人を作れたこと。また、自ら積極的に動き、情報を得ることができるようになった。
■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：
海外で働きたい気持ちが強くなった。
■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：
期間は 2 週間弱で短いですが、毎日充実した時間を過ごすことができました。参加をおすすめします。
■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：
参加学生の体験談

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：2023/3/16

■ID：C22142

■参加プログラム/Program：グローバルキャンパス推進本部ウインタープログラム

■プログラム情報/Program info.：https://www.u-tokyo.ac.jp/adm/go-global/ja/program-list-short-UCSD.html

■派遣先大学/Host university：カリフォルニア大学サンディエゴ校

■プログラム期間/Program period（YYYY/MM/DD）：2023/2/20 ～ 2023/3/3

■東京大学での所属学部・研究科等/Faculty/Graduate School at UTokyo：農学部

■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：
院試も終わり卒論発表にも重ならなかったため。
■参加を決めるまでの経緯/How and why did you decide to participate?：
プログラムがあると知って時期もよかったためあまり迷わず参加しました。

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

■概要/Overview：
授業は専門と離れた内容なので難しかったですが興味深い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：
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：
クラブ活動に参加させてもらいました。
■週末の過ごし方を教えてください/How did you spend the weekends and vacations?：
サンディエゴ動物園とディズニーに行きました。
■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?：
ちょうどよい。

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：
説明会をもとに必要なものを用意しました。早めに動く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：

研究室の教授に相談しました。単位は取り終わっていました。
■語学関係の準備/Language preparation：
特にしていません。

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	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.)	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)	3,000 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：	
生活費がかかります。	

■留学先での毎月の生活費/Monthly cost of living during the study abroad period：	
家賃/Rent	0 円/JPY
食費/Food	50000 円/JPY
交通費/Transportation	0 円/JPY
娯楽費/Entertainment/Leisure	50000 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：	
160,000	
■受給金額についての補足等/Additional comments about the monthly stipend：	
なし	
■奨学金をどのように見つけたか/How did you find the scholarships?：	
大学（本部国際交流課）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：
海外での生活やルームシェアなど普段できない体験をできて今後の将来を考える上で参考になりました。
■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：
海外での仕事に興味が湧きました。
■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：
迷っているのであれば時期も短いため参加してみるといいのではないかと思います。
■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：
東大の留学のサイト

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：2023/3/9

■ID：C22143

■参加プログラム/Program：グローバルキャンパス推進本部ウインタープログラム

■プログラム情報/Program info.：https://www.u-tokyo.ac.jp/adm/go-global/ja/program-list-short-UCSD.html

■派遣先大学/Host university：カリフォルニア大学サンディエゴ校

■プログラム期間/Program period（YYYY/MM/DD）：2023/2/20 ～ 20233/3

■東京大学での所属学部・研究科等/Faculty/Graduate School at UTokyo：工学部

■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：
就活がない最後の長期休みだったから
■参加を決めるまでの経緯/How and why did you decide to participate?：
春休みが長く就活もないが長期間アルバイトを休むことができないので短期間の留学を探していた

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

■概要/Overview：
予習はそれほど大変ではなく、復習は必須ではない。講義は興味深いテーマが多くて楽しかった。
■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：
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：
毎日授業後に観光をしたり外食をしたりした
■週末の過ごし方を教えてください/How did you spend the weekends and vacations?：
美術館、博物館、動物園、ディズニー
■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，自分の身の安全は自分で守れるので、好きにさせてほしかった。
■プログラム日数（長さ）はいかがでしたか/How was the length of the program?：
ちょうどよい。

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：
応募段階では指導教員や所属部署の許可を早めに得ることが大事。確定後はチェックリストに従って提出した。

■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：
特に何かとは被っていなかったので問題なかった。
■語学関係の準備/Language preparation：
特に準備はしなかった。

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	320,000　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.)	480,000　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)	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：	
オプショナルアクティビティ 46,000 円	

■留学先での毎月の生活費/Monthly cost of living during the study abroad period：	
家賃/Rent	0　円/JPY
食費/Food	30,000　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：	
■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（本部国際交流課）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：
スピーキング力が錆びついていると感じたので参加した。後半にかけてかなり改善されたと思う。
■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：
海外に住むことも選択肢に入れられるようになった。
■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：
とりあえず行ってみることが大事です。なんとかなります。
■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：
現地周辺に住んだことのある友人の話。

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：　2023/3/21

■ID：　C22144

■参加プログラム/Program：　グローバルキャンパス推進本部ウインタープログラム

■プログラム情報/Program info.：　https://www.u-tokyo.ac.jp/adm/go-global/ja/program-list-short-UCSD.html

■派遣先大学/Host university：　カリフォルニア大学サンディエゴ校

■プログラム期間/Program period（YYYY/MM/DD）：　2023/2/20　～　2023/3/3

■東京大学での所属学部・研究科等/Faculty/Graduate School at UTokyo：　文学部

■学年（プログラム開始時）/Year at the time of Study Abroad：学部 3 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：
3 年生だったので、就職活動がひと段落している時期でないと行くことができなかったため。
■参加を決めるまでの経緯/How and why did you decide to participate?：
就職活動をする中で日本以外でも働くことを視野に入れた時に、少しでも早いうちに海外に行ってみたいと思ったため。大学側から案内が来た時に申し込むことは決め、同時期に介さされるインターンや面接などの選考との重複については悩んだが、企業側に相談し参加することにした。

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

■概要/Overview：
予め配布されている資料と教授が当日使用するスライドによって基本的には講義スタイルの授業が行われる。終盤には質疑応答の時間が設けられており、授業後にも質問をしに行ける。また、授業前後には 30 分ずつ準備やフォローアップのセッションがある。 授業外のイベント（ディズニーランド、サーフィン、現地学生との交流など）も充実していた。
■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
■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：
スポーツ：サーフィン
■週末の過ごし方を教えてください/How did you spend the weekends and vacations?：
ディズニーランドと動物園に行った。

■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?：
ちょうどよい。

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：
基本的に国際交流課から指示される提出物・学部（文）へ提出する資料・パスポートや ESTA 等海外渡航をするうえで準備する必要がある資料に関して準備すればよい。
■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：
指導教員・専修の主任教員・学部チームに、メールにて渡航する旨を連絡した。
■語学関係の準備/Language preparation：
特に何もしていない。

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	170,000 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.)	550,000 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)	6,500 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：	
Wi-Fi レンタル代：15000 円	

■留学先での毎月の生活費/Monthly cost of living during the study abroad period：	
家賃/Rent	0 円/JPY
食費/Food	100,000 円/JPY
交通費/Transportation	5,000 円/JPY

娯楽費/Entertainment/Leisure	40,000　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：	
東大生海外体験プロジェクト	
■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（本部国際交流課）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：
アメリカで学ぶことやキャリアを築いていくことの面白さや難しさを実感できた。また、上手くコミュニケーションを取ることができない場面が多くあったので、今後の英語学習のモチベーションにもなった。様々な面で日本や日本に暮らしている人の良さを感じることができたのも良い点だったと思う。
■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：
UCSD の MBA 生と少しお話した際に、アメリカや中国の投資銀行業界の実情についてお聞きできた。そのような環境で働くことや MBA 自体への興味も沸いたので、将来的なアメリカでの MBA 取得についても検討したい。
■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：
語学力に関係なく早いうちに参加すること・積極的にコミュニケーションを取ること・用意されているイベント以外にも様々な活動に参加するととても充実した体験になると思います。
■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：
特にない。