

東京大学 海外留学・国際交流プログラム報告書(3ヶ月以上1年未満用)

The University of Tokyo Study Abroad/Student Exchange Program Report Form (for programs from one semester to a year)

記入日/Date: 2025/1/17

■ID: B24005

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

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

■派遣先大学/Host university: カリフォルニア大学デービス校

■留学期間/Program period (yyyy/mm/dd): 2024/9/25 ~ 2024/12/13

■東京大学での所属学部・研究科等/Faculty/Graduate School at UTokyo: 法学部第一類法学総合コース

■学年(留学開始時)/Year at the time of study abroad: 学部3年

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

大学入学時から留学に行きたいと思っていました。交換留学の春募集開始まで時間があることがわかっていたので、9-12月だけでも受け入れてくれるデービスにしました。留学により一年卒業が遅れることになり抵抗はありました。

留学の時期について/About the timing of the study abroad period

■留学前の本学での修学状況/Academic status BEFORE the program:

2024年/Academic year / 学部3年/University year / S2学期まで履修/Completed semester

■留学中の学籍/Academic Status during the studying abroad/program:

留学

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

2025年/Academic year / 学部4年/University year / S1学期から履修開始/Semester

■留学にあたってこの時期を選んだ理由/Reason for choosing this period to study abroad:

学部時代の留学にあたって最も一般的な時期だったから。

学習・研究について/About study and research

■留学先で履修した授業科目と単位数の詳細/Subjects taken and credits earned:

Political Anger/4

Introduction to brewing and beer/3

Structures and writing/4

Japanese tutor/1

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

lower division のコースを履修していたこともあり授業の負荷はそこまで高くありませんでした。もう少し負荷の高い講義をとっても良かったと思っています。

■留学先での1学期あたりの履修科目数と履修単位数/Number of subjects registered per semester and credits earned per semester:

4～6 科目/Subjects / 11～20 単位/credits 以上
■ 1 週間あたりの学習・研究に費やした時間/Hours spent for study/research per week :
1～5 時間/hours
■ 学習・研究以外の活動で取り組んだもの/Activities you took part in other than study/research :
スポーツ, 文化活動
■ 学習・研究以外の活動で取り組んだものの内容、または取り組まなかった理由/Details of the activities you chose, or the reason why you did not take part in any activity other than study/research :
国際交流団体のようなものに属していました。友人を作る上でとても有用でした。
■ 週末や長期休暇の過ごし方/How did you spend the weekends and vacations? :
友人と旅行や観光に行っていました

派遣先大学の環境について/About environment at the host institution
■ 設備/Facilities :
設備は素晴らしかったです。
■ サポート体制/Support for students :
プログラムを運営している係の人はとても親切で、メールをすればどんなトラブルでも対応してくれました。

プログラム期間中の生活について/About life during the program
■ 宿泊先の種類/Type of accommodation :
アパートなどの賃貸
■ 宿泊先の様子、どのように見つけたか/Environment around the accommodation and how did you find it :
一軒家に五人で住むシェアハウスのようなものに住んでいました。自分以外は全員現地の正規生であったことや、少人数のため大型の学生寮に比べてハウスメイトとかなり親密になれたことはとても良かったと思います。派遣先から送られてきたハウジングサイトから見つけました。3 ヶ月の短い滞在だったため家のオーナーに直接メールして交渉し借りました。多くの留学生が住んでいる学生寮に比べて家賃もかなり低く、設備も充実していました。

■ 気候、大学周辺の様子、交通機関、食事等/Climate, environment around the institution, transportation, food, etc. :
私が滞在していた時期はほとんど毎日晴れていました。小さい街なので自転車があればどこでも行くことができました。基本的に外食は日本に比べて高くつくので自炊をするよう心がけていました。
■ お金の管理方法、現地の通貨事情/Management of money and situation about local economy :
日本のクレジットカードを使っていました。現地の口座を開けなかったため送金アプリを使うことができず、友人とのお金の精算に苦労しました。
■ 治安、医療関係事情、心身の健康管理で気をつけたこと等、危機管理/Aspects of risk and safety management, local health care system, and any actions taken to maintain your health :
気候的にとても過ごしやすく、学生街で治安も良かったです。

留学前の準備・手続きについて/About preparations and procedures before studying abroad
■ 留学先への入学手続き/Procedures for enrollment required by the host institution :
東大と派遣先からの指示に従いました。

■ビザの手続き/Procedures to obtain visas :
F1 ビザを取得しました。申請書が煩雑かつ、一度大使館に直接行かなければならないので早めに手続きを開始することをお勧めします。
■医療関係の準備/Preparations or actions taken to maintain your health :
特になし
■保険関係の準備/Preparations/procedures for insurance :
東大指定の保険に加入しました
■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 :
留学許可申請書の提出が求められたので提出しました
■語学関係の準備/Language preparation :
IELTS と TOEFL をどちらも受験しました。派遣先に求められるスコアはそこまで高いものではないことも相まって集中的には語学学習に取り組みませんでした。現地ではリスニングとスピーキング能力の不足を痛感し準備不足をかなり後悔したため、少なくとも数ヶ月前から語学の準備は進めておくべきだったと思います。

費用・奨学金に関すること/About expenses and scholarships to participate in studying abroad

■参加するために要した費用/Expenses of participation :	
航空費/Airfare	300,000 円/JPY
派遣先への支払い(授業料・施設利用料など)/Payment to host institution (tuition, facilities fee, etc.)	1,500,000 円/JPY
教科書代・書籍代/Textbook / Book	30,000 円/JPY
海外留学保険料(東京大学指定のもの)/Overseas travel insurance fee (designated by UTokyo)	40,000 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	100,000 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 :	
学生は大学のバスが無料で乗り放題なのでそれを使えば町中大体の所に行けます。また、現地のほとんどの学生は車を持っているので現地生と仲良くなって頻繁に車で送ってもらっていました。	

■留学のための奨学金の受給有無/Scholarships for study abroad :
受給しなかった
■奨学金の支給機関・団体名等/Name of the source of the scholarships :

■ 受給金額(月額)/Monthly stipend :
円
■ 受給金額についての補足等/Additional comments about the monthly stipend :
■ 奨学金をどのように見つけたか/How did you find the scholarships? :

今後の予定について/About your future plans

■ 留学先で履修した授業科目のうち、単位認定申請をする(予定の)もの/The subjects for which you plan to (are planning to) transfer credit to UTokyo :
Political Anger/4
■ 留学前に取得済みの単位数/Number of credits earned at UTokyo BEFORE your study abroad :
44 単位/credit(s)
■ 留学先で取得し、単位認定申請を行う(予定の)単位数/Number of credits earned and (planned to be) transferred to UTokyo :
4 単位/credit(s)
■ これから本学で取得予定の単位数/Number of (expected) credits to be earned on return :
32 単位/credit(s)
■ 卒業/修了予定/(Expected) year/month of graduation (yyyy/mm) :
2027 年 3 月

留学を振り返って/Reflection

■ 留学の意義、その他所感/Impact of the study abroad experience on yourself or your thoughts :
とても満足しています。
■ 今後のキャリアに対する考え方や就職活動に与えた影響/Impact of the program on your thoughts for a career or job hunting :
海外で働く可能性を視野に入れるようになった。
■ 留学による今後のキャリア・就職活動へのメリット・デメリット/Merit/Demerit of studying abroad on your future career/job hunting :
私にとってのデメリットは一年卒業が遅れることでした。
■ 留学中に行った就職活動/Job hunting activities during study abroad :
いずれも行っていない
■ 進路・就職先(就職希望先)/Career/Occupation (planned) :
民間企業 未定
■ 今後留学を考えている学生へのメッセージ、アドバイス/Any messages or advice for future participants :
留学に対しての目的が何か少しでもあれば行って損することはないと思います。
■ 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 :
過去の体験記

報告書

東京大学 海外留学・国際交流プログラム報告書(3ヶ月以上1年未満用)

The University of Tokyo Study Abroad/Student Exchange Program Report Form (for programs from one semester to a year)

記入日/Date: 2025/4/23

■ID: B24003

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

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

■派遣先大学/Host university: カリフォルニア大学デービス校

■留学期間/Program period (yyyy/mm/dd): 2024/9/25 ~ 2025/3/21

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

■学年(留学開始時)/Year at the time of study abroad: 学部3

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

大学2年で精神を病んでしまい、環境を大きく変えないことには改善しないと感じ留学を決意した。ただ人生初の海外で周りに手続き等について聞ける大人もいなかったため何度も準備の段階で心が折れそうになった。

留学の時期について/About the timing of the study abroad period

■留学前の本学での修学状況/Academic status BEFORE the program:

2024 / 学部3 / S1

■留学中の学籍/Academic Status during the studying abroad/program:

留学

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

2025 / 学部4 / S1

■留学にあたってこの時期を選んだ理由/Reason for choosing this period to study abroad:

学部2年の夏頃に環境を大きく変えて自分の考え方を変えるために留学に行きたいと考えており、ちょうど3年の9月から始まるプログラムに応募できたから。

学習・研究について/About study and research

■留学先で履修した授業科目と単位数の詳細/Subjects taken and credits earned:

Human wrongs/ Human Rights/4

Presentation, Communication & Collaboration/4

Philosophical & Social Foundations of Education/4

Introduction to Philosophy/4

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

授業スライドは事前に公開してくれる教授が多いので先に目を通しておくべき。授業後にも復習をした方がいい。どのクラスでも何度か定期的にテストがあるのでそこに向けては自分なりにノートに授業内容をまとめる等の準備が必要。人権に関する授業では課題図書が3冊、エッセイが3本、さらに自由作文のテスト

が3回あり、授業では電子機器使用禁止かつスライドなしだったためかなり負担は重かった。いい授業ではあったが最初のタームに取ることはお勧めしない。
■留学先での 1 学期あたりの履修科目数と履修単位数/Number of subjects registered per semester and credits earned per semester :
1~3 / 11~20 以上
■1 週間あたりの学習・研究に費やした時間/Hours spent for study/research per week :
21 時間以上/hours
■学習・研究以外の活動で取り組んだもの/Activities you took part in other than study/research :
ボランティア
■学習・研究以外の活動で取り組んだものの内容、または取り組まなかった理由/Details of the activities you chose, or the reason why you did not take part in any activity other than study/research :
最初のタームは日本語のチューターを、2回目のタームには教授の娘さんに個人的に日本語を教えていた。
■週末や長期休暇の過ごし方/How did you spend the weekends and vacations? :
基本的には勉強をしたり、スーパーに行ったりしていた。長期休暇には LA やラスベガス、santa cruz、SF 等に旅行に行ったり現地の友達の実家にお邪魔したりしていた。

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

■設備/Facilities :
図書館、ジムは 24 時間体制で開いている。テスト期間には図書館は混んで席が取れなくなるのでその近くの teaching learning complex や MU で勉強するのがおすすめ。Wifi はなぜか eduroam にアクセスできなかったのも毎回 ucdavis-guest-wifi に接続していたが 1 時間に一度くらい切れてしまうのでできれば最初に eduroam にアクセスできるよう質問すべき。
■サポート体制/Support for students :
GSP のスタッフはかなり優しいので大いに頼るべき。私はメンタルブレイクをして途中で帰ろうとした際、GSP のスタッフが優しく話を聞いてくれた上、その後も個人的に 2 人でレストランに行ったりといったことがあった。また fraternity 関連でトラブルになった際も家での話し合いについてきてくれた。

プログラム期間中の生活について/About life during the program

■宿泊先の種類/Type of accommodation :
アパートなどの賃貸
■宿泊先の様子、どのように見つけたか/Environment around the accommodation and how did you find it :
Davis のダウンタウンの中にある3階建ての大きな一軒家。fraternity だったため家には男子生徒のみだった。fraternity か否かを見分けるためには家の前にギリシア文字が掲げてあるかどうかで、時に fraternity は資金集めのために主に男子学生向けに家を貸し出すことがあるらしい。(私は全く知らなかった) fraternity に住むと毎週 400 人ほどを招いて一階でパーティーが行われたり、日々騒音や麻薬の香りがきついことがあるので注意。またリースに契約した後では家賃は返ってこない。

■気候、大学周辺の様子、交通機関、食事等/Climate, environment around the institution, transportation, food, etc. :
気候は温暖。10 月でも 38℃になる程だが一年を通してとにかく 1 日の気温差がひどく、さらに乾燥する。9

月でも朝は 10 度ほどだったりする。冬場は雨が多い。基本的に davis には UCD の生徒か教授しかいないのでダウンタウンもかなり小規模。隣町や SF に積極的に外出すべき。交通機関は Amtrak かバスであるが本数が圧倒的に少ないので絶対に国際免許を取ってからいった方がいい。食事は基本的に高額で量が多く、クオリティは高くないので自炊がおすすめ。街の中に Asian SuperMarket がある。

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

chase bank で口座を開いた。(簡単にできる)海外への送金は wise というアプリで行った。基本的にはどこでもカードで支払いできる。

■治安、医療関係事情、心身の健康管理で気をつけたこと等、危機管理/Aspects of risk and safety management, local health care system, and any actions taken to maintain your health :

治安は基本的にはいいが、夜は 1 人で出歩かない方がいい。時に日本人留学生と関わらないようにしている日本人留学生を見かけるが、メンタルケアのために日本人とも仲良くしておいた方がいい。

留学前の準備・手続きについて/About preparations and procedures before studying abroad

■留学先への入学手続き/Procedures for enrollment required by the host institution :

提出物一個人的に UCD に対して送ったのは VISA やパスポートの情報、学生カード用の個人写真、財産証明等東京大学に提出するものとしては IELTS のテスト結果や東大の成績証明書など VISA 獲得はかなり手続きが面倒かつ、接続に手間取るので聞ける人が近くにいる人は人に聞いた方がいい。

■ビザの手続き/Procedures to obtain visas :

F1visa、赤坂の米国大使館、事前のネット手続きがかなり長時間を要した。またネットが繋がらないこともしばしば。

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

歯医者が大変高いので出国前に歯の定期検診は行っておくべき

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

UCD では手続きをしていないと学校指定の保険に自動的に入られるので、事前に調べておくべき

■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 :

GSP は履修の自由が効かない。つまり一般生が先にクラスを選び、その後で空いているシートを狙って履修登録を行うこととなり、しばしば自分が受けたい授業を受けられない。さらにどの先生が厳しいか等がわからない上、全体的に授業に対する負担は大きいためきちんと調べないことには毎日勉強漬けになる。ネットで英語で調べれば先生に対する評価が掲載されているサイトに当たるはずなので事前に調べておくべき。またジェンダーに関する授業や人権に関する授業は難易度が高い可能性が大きい。

■語学関係の準備/Language preparation :

出発前は全く英語が話せず、飛行機、の単語が出ないほどだった。渡米して最初の2ヶ月は AI 英会話を家で1人で行っていた。

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	150,000 円/JPY
派遣先への支払い(授業料・施設利用料など) /Payment to host institution (tuition, facilities fee, etc.)	2,550,000 円/JPY
教科書代・書籍代/Textbook / Book	20,000 円/JPY

海外留学保険料(東京大学指定のもの)/Overseas travel insurance fee (designated by UTokyo)	80,000 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)	126,750 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	230,000 円/JPY
食費/Food	40,000 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 :	

■留学のための奨学金の受給有無/Scholarships for study abroad :	
受給しなかった	
■奨学金の支給機関・団体名等/Name of the source of the scholarships :	
■受給金額(月額)/Monthly stipend :	
円	
■受給金額についての補足等/Additional comments about the monthly stipend :	
■奨学金をどのように見つけたか/How did you find the scholarships? :	

今後の予定について/About your future plans

■留学先で履修した授業科目のうち、単位認定申請をする(予定のもの)/The subjects for which you plan to (are planning to) transfer credit to UTokyo :	
Human wrongs/ Human Rights/4	
Presentation, Communication & Collaboration/4	
Philosophical & Social Foundations of Education/4	
Introduction to Philosophy/4	
■留学前に取得済みの単位数/Number of credits earned at UTokyo BEFORE your study abroad :	
16 単位/credit(s)	
■留学先で取得し、単位認定申請を行う(予定の)単位数/Number of credits earned and (planned to be) transferred to UTokyo :	
16 単位/credit(s)	
■これから本学で取得予定の単位数/Number of (expected) credits to be earned on return :	
29 単位/credit(s)	

■卒業/修了予定/(Expected) year/month of graduation (yyyy/mm):

2026 年 3 月 2026/3

留学を振り返って/Reflection

■留学の意義、その他所感/Impact of the study abroad experience on yourself or your thoughts:

自分が東大入学以来3年間ずっと苦しんでいた要因がわかり、自分らしさを取り戻すことができたため留学は私の人生にとってかけがえのない重要なものとなった。また現地でできた友人は一生物の関係を築くことができ、「大人になってから友達を作ることは無理」だと思っていた私の価値観の刷新だった。

■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:

世界は自分が思っているよりも広く、日本人の考え方に縛られる必要はどこにもないと感じたため、日本に拠点は置きつつ世界で活躍する人になりたいと感じるようになった。

■留学による今後のキャリア・就職活動へのメリット・デメリット/Merit/Demerit of studying abroad on your future career/job hunting:

私は大学3年の9月から3月末まで留学しており、ちょうど同期が就活をしているタイミングだったためかなり不安だった。正直今も出遅れ感是否めない。しかし留学をしていなければ私の大学生活で力を入れたこととして特筆するものはなかったため、その点はメリットでもあったと言える。

■留学中に行った就職活動/Job hunting activities during study abroad:

留学先から日本の新卒採用・インターンシップなどに応募・受験した

■進路・就職先(就職希望先)/Career/Occupation (planned):

民間企業、消費財メーカー(検討中)

■今後留学を考えている学生へのメッセージ、アドバイス/Any messages or advice for future participants:

留学は絶対に行った方がいいとは思いますが、ただ留学に行くだけでは何も変わりません。自分が何者で、どういう人間で、この場所で何をしたいのか、常に自省を続け、主体的に動くことが何よりも重要です。また、現地の人たちからしたら、我々に対して「助けてあげたい」という意思はあっても「言葉の通じない外国人」であることに変わらないので相手から積極的に仲間に入れてくれることは稀です。仲間に入れてもらえたなら、全力で感謝の気持ちと、「嬉しい」気持ちを示すこと、入れてもらえないなら入れてもらえようように意思表示すること、それが重要だと思います。そして世界のどこでも「ありがとう」と「ごめんなさい」は大切に。世界の共通言語は英語ではなく笑顔だと聞いたことがあります、できるだけ笑顔でいることで lucky は自然と寄ってくると思います。

■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:

行きはクロネコヤマトの荷物配送サービスが安価で役に立ちました。帰りは帰国する留学生向けの荷物配送サービスがあるのでそれを利用しました。

報告書

東京大学 海外留学・国際交流プログラム報告書(3ヶ月以上1年未満用)

The University of Tokyo Study Abroad/Student Exchange Program Report Form (for programs from one semester to a year)

記入日/Date: 4/22/2025 18:53:49

■ID: B24004

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

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

■派遣先大学/Host university: カリフォルニア大学デービス校

■留学期間/Program period (yyyy/mm/dd): 2025/1/6 ~ 2025/3/21

■東京大学での所属学部・研究科等/Faculty/Graduate School at UTokyo: 総合文化研究科言語情報科学専攻 修士課程

■学年(留学開始時)/Year at the time of study abroad: 修士1年

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

Gain first-hand experience of living and studying in another country.

留学の時期について/About the timing of the study abroad period

■留学前の本学での修学状況/Academic status BEFORE the program:

2025 年/Academic year / M1 年/University year / A2 学期まで履修/Completed semester

■留学中の学籍/Academic Status during the studying abroad/program:

Study Abroad

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

2025 年/Academic year / M2 年/University year / S1 学期から履修開始/Semester

■留学にあたってこの時期を選んだ理由/Reason for choosing this period to study abroad:

Make full use of the Spring break in UTokyo.

学習・研究について/About study and research

■留学先で履修した授業科目と単位数の詳細/Subjects taken and credits earned:

Introduction to Linguistics/3

TUTORING JAPANESE/1

PHILOSOPHY & SOCIAL FOUNDATION OF EDUCATION/3

PRESENTATION COMMUNICATION COLLABORATION/3

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

Lively discussion

■留学先での1学期あたりの履修科目数と履修単位数/Number of subjects registered per semester and credits earned per semester:

4 to 6 / 11 to 20

■1週間あたりの学習・研究に費やした時間/Hours spent for study/research per week:

16 - 20 hrs 時間/hours
■学習・研究以外の活動で取り組んだもの/Activities you took part in other than study/research :
Cultural activities
■学習・研究以外の活動で取り組んだものの内容、または取り組まなかった理由/Details of the activities you chose, or the reason why you did not take part in any activity other than study/research :
Enhance my multicultural competence
■週末や長期休暇の過ごし方/How did you spend the weekends and vacations? :
Attend cultural workshop

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

■設備/Facilities :
Well-equipped
■サポート体制/Support for students :
Well-rounded student support

プログラム期間中の生活について/About life during the program

■宿泊先の種類/Type of accommodation :
Homestay
■宿泊先の様子、どのように見つけたか/Environment around the accommodation and how did you find it :
Cozy and welcoming

■気候、大学周辺の様子、交通機関、食事等/Climate, environment around the institution, transportation, food, etc. :
California's environment and lifestyle reflect the state's commitment to innovation, diversity, and sustainability, making it an exciting and multifaceted place to live, study, or visit.
■お金の管理方法、現地の通貨事情/Management of money and situation about local economy :
Credit cards
■治安、医療関係事情、心身の健康管理で気をつけたこと等、危機管理/Aspects of risk and safety management, local health care system, and any actions taken to maintain your health :
Accessible medicine resource

留学前の準備・手続きについて/About preparations and procedures before studying abroad

■留学先への入学手続き/Procedures for enrollment required by the host institution :
Statement of Purpose; Official transcript; etc.
■ビザの手続き/Procedures to obtain visas :
F-1 visa
■医療関係の準備/Preparations or actions taken to maintain your health :
Not specified
■保険関係の準備/Preparations/procedures for insurance :
Purchased as requested
■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 :

Not specified
■語学関係の準備/Language preparation :
TOEFL or IELTS

費用・奨学金に関すること/About expenses and scholarships to participate in studying abroad

■参加するために要した費用/Expenses of participation :	
航空費/Airfare	200,000 円/JPY
派遣先への支払い(授業料・施設利用料など)/Payment to host institution (tuition, facilities fee, etc.)	4,000,000 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)	200,000 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)	200,000 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	120,000 円/JPY
食費/Food	30,000 円/JPY
交通費/Transportation	4,000 円/JPY
娯楽費/Entertainment/Leisure	4,000 円/JPY
■その他、補足等/Additional comments :	

■留学のための奨学金の受給有無/Scholarships for study abroad :	
Yes, I received some.	
■奨学金の支給機関・団体名等/Name of the source of the scholarships :	
UTokyo short-term study abroad scholarship	
■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? :	
Introduced by (Administration Bureau. e.g. the International Exchange Group), UTokyo	

今後の予定について/About your future plans

■留学先で履修した授業科目のうち、単位認定申請をする(予定のもの)/The subjects for which you plan to (are planning to) transfer credit to UTokyo :
N/A

■ 留学前に取得済みの単位数/Number of credits earned at UTokyo BEFORE your study abroad :
31 単位/credit(s)
■ 留学先で取得し、単位認定申請を行う(予定の)単位数/Number of credits earned and (planned to be) transferred to UTokyo :
0 単位/credit(s)
■これから本学で取得予定の単位数/Number of (expected) credits to be earned on return :
10 単位/credit(s)
■卒業/修了予定/(Expected) year/month of graduation (yyyy/mm) :
2026 年 3 月

留学を振り返って/Reflection

■ 留学の意義、その他所感/Impact of the study abroad experience on yourself or your thoughts :
Life-changing experience for sure
■ 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 :
Incredibly helpful
■ 留学による今後のキャリア・就職活動へのメリット・デメリット/Merit/Demerit of studying abroad on your future career/job hunting :
Incredibly helpful
■ 留学中に行った就職活動/Job hunting activities during study abroad :
None
■ 進路・就職先(就職希望先)/Career/Occupation (planned) :
Entrepreneurship
■ 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 :
Let's GO GLOBAL!
■ 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 :
Homebase

報告書

東京大学 海外留学・国際交流プログラム報告書(3ヶ月以上1年未満用)

The University of Tokyo Study Abroad/Student Exchange Program Report Form (for programs from one semester to a year)

記入日/Date: 2025/4/24

■ID: B24007

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

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

■派遣先大学/Host university: カリフォルニア大学デービス校

■留学期間/Program period (yyyy/mm/dd): 2024/9/25 ~ 2025/3/21

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

■学年(留学開始時)/Year at the time of study abroad: 学部 4

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

4 年が始まる年の 3 月に募集の掲示を見て決めた。特に迷わなかった。

留学の時期について/About the timing of the study abroad period

■留学前の本学での修学状況/Academic status BEFORE the program:

2024 / 学部 4 / S2

■留学中の学籍/Academic Status during the studying abroad/program:

休学

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

2025 / 学部 4 / S1

■留学にあたってこの時期を選んだ理由/Reason for choosing this period to study abroad:

留学可能な時期の中で最も近かったから

学習・研究について/About study and research

■留学先で履修した授業科目と単位数の詳細/Subjects taken and credits earned:

- Industrial Organization/4
- History of US Foreign Relations in the 20th Century/4
- Constitutional Politics—First Amendment/4- Economics and Business Data Analysis/4
- Econometrics for Business Decisions/4
- CULTURE AND POWER IN THE ATLANTIC WORLD/5

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

予習の量が多くて大変だった。

■留学先での 1 学期あたりの履修科目数と履修単位数/Number of subjects registered per semester and credits earned per semester:

1~3 / 11~20 以上

■1 週間あたりの学習・研究に費やした時間/Hours spent for study/research per week:

16～20 時間/hours
■学習・研究以外の活動で取り組んだもの/Activities you took part in other than study/research :
スポーツ, 旅行
■学習・研究以外の活動で取り組んだものの内容、または取り組まなかった理由/Details of the activities you chose, or the reason why you did not take part in any activity other than study/research :
各所に旅行に行っていました。
■週末や長期休暇の過ごし方/How did you spend the weekends and vacations? :
旅行に行ったり大学で勉強したりしていました。

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

■設備/Facilities :
ジムが無料。大学の WiFi は eduroam だった。
■サポート体制/Support for students :
TA が各授業につくので質問できた。

プログラム期間中の生活について/About life during the program

■宿泊先の種類/Type of accommodation :
ホームステイ
■宿泊先の様子、どのように見つけたか/Environment around the accommodation and how did you find it :
大学から紹介された業者を使った。個室だった。

■気候、大学周辺の様子、交通機関、食事等/Climate, environment around the institution, transportation, food, etc. :
町の交通機関は学生証があれば無料。気候は日本とそこまで変わらない。
■お金の管理方法、現地の通貨事情/Management of money and situation about local economy :
国際送金に際して PayPal を利用しようとしたがマイナンバーカードの映写を求められ、マイナンバーカードを持参していなかった私は利用できなかった。気をつけましょう。
■治安、医療関係事情、心身の健康管理で気をつけたこと等、危機管理/Aspects of risk and safety management, local health care system, and any actions taken to maintain your health :
ダニや蚊に刺された。アレルギー反応を放置すると炎症が起こって肌に傷が残るので病院にきちんと行くと良い。

留学前の準備・手続きについて/About preparations and procedures before studying abroad

■留学先への入学手続き/Procedures for enrollment required by the host institution :
多種多様な書類があるが、担当部署からのサポートが手厚いので心配はいらない
■ビザの手続き/Procedures to obtain visas :
5-6 月に手続きを行なった。早めにすると良い。
■医療関係の準備/Preparations or actions taken to maintain your health :
歯医者に行っておくと良い(歯科医療が高いので)
■保険関係の準備/Preparations/procedures for insurance :
東大から必須とされる保険は留学先の基準に適合しないのでそのつもりでカスタマイズ等に早めに踏み

切るのが良い。

■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 :

申請のみ

■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	274,310 円/JPY
派遣先への支払い(授業料・施設利用料など)/Payment to host institution (tuition, facilities fee, etc.)	2,400,000 円/JPY
教科書代・書籍代/Textbook / Book	24,000 円/JPY
海外留学保険料(東京大学指定のもの)/Overseas travel insurance fee (designated by UTokyo)	54,560 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)	260,000 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	180,000 円/JPY
食費/Food	30,000 円/JPY
交通費/Transportation	0 円/JPY
娯楽費/Entertainment/Leisure	0 円/JPY
■その他、補足等/Additional comments :	

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

受給した

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

東京大学海外派遣奨学事業海外留学等奨学金

■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)からの紹介

今後の予定について/About your future plans

■留学先で履修した授業科目のうち、単位認定申請をする(予定のもの)/The subjects for which you plan to (are

planning to) transfer credit to UTokyo :
<ul style="list-style-type: none"> - Industrial Organization/4 - History of US Foreign Relations in the 20th Century/4 - Constitutional Politics—First Amendment/4 - Economics and Business Data Analysis/4 - Econometrics for Business Decisions/4 - CULTURE AND POWER IN THE ATLANTIC WORLD/5
■ 留学前に取得済みの単位数/Number of credits earned at UTokyo BEFORE your study abroad :
170 単位/credit(s)
■ 留学先で取得し、単位認定申請を行う(予定の)単位数/Number of credits earned and (planned to be) transferred to UTokyo :
13 単位/credit(s)
■ これから本学で取得予定の単位数/Number of (expected) credits to be earned on return :
48 単位/credit(s)
■ 卒業/修了予定/(Expected) year/month of graduation (yyyy/mm) :
2026 年 3 月 2026/3

留学を振り返って/Reflection

■ 留学の意義、その他所感/Impact of the study abroad experience on yourself or your thoughts :
アメリカの大学の雰囲気やカリキュラムについて肌感覚で理解することができた点において特に貴重な体験だった。
■ 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 :
大学院でアメリカに留学したいという思いが強まった。
■ 留学による今後のキャリア・就職活動へのメリット・デメリット/Merit/Demerit of studying abroad on your future career/job hunting :
大学院進学なので、特に負の影響はないと思う。
■ 留学中に行った就職活動/Job hunting activities during study abroad :
学会・セミナーに参加した、社会人との接点をもつように心がけた
■ 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) 弁護士
■ 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 :
あまり心配せずに応募してみてください。経済的な面さえクリアすればあとはなんとかなります。
■ 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 :
特になし