

東京大学 海外留学・国際交流プログラム報告書(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: 2026/3/6

■ID: C250192

■参加プログラム/Program: グローバル教育センター担当ウインタープログラム 2025

■プログラム情報/Program info.: <https://www.u-tokyo.ac.jp/adm/go-global/ja/program-list-short-winter.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 2026/2/16 ~ 2026/2/27

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

■学年(プログラム開始時)/Year at the time of Study Abroad: 修士 2 年

■参加を決めるまでの経緯/How and why did you decide to participate?:

比較法の理解を深めるため

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

■概要/Overview:

Lecture: Product Marketing Lois Olson

■プログラム以外の活動で、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

■プログラム以外の活動で、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:

予習復習、現地の方とのコミュニケーション

派遣先の環境について/About environment at the host institution

■設備/Facilities:

図書館、食堂

■サポート体制/Support for students:

プログラム担当の方が丁寧にサポートしてくれる。

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

■宿泊先の種類/Type of accommodation:

学生寮

■宿泊先の様子/Environment around the accommodation:

綺麗で清潔感がある。

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

気候は雨が強い日があった。滞在先周辺は大変安全で住みやすかった。

■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 :
深夜帯は極力出歩かない。
■お金の管理方法、現地の通貨事情/Management of money and situation about local economy :
基本クレジットカードだが、現金もある程度は両替して準備しておいた方がいい。

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 :
提出期限を厳守しつつ提出物の案内に沿って行う。国際教育推進課の方がくださった資料を読み込み理解する。
■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 :
研究科の方にも確認を忘れずに行う。
■語学関係の準備/Language preparation :
オンライン英会話のレッスン
■ビザの手続き/Procedures for visa :
知人で詳しい方がいたら一緒にやってもらう。
■保険・医療関係の準備/Preparations or actions taken to maintain your health :
国際教育推進課の方の案内に沿って準備する。

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	200,000	円/JPY
保険関係(日本で加入したものと留学先で加入したものの合計)/Overseas travel insurance fee	約 6,000	円/JPY
上記以外の渡航のために要した費用(ビザ・予防接種等)/Travel-related expenses not covered in the above (visa, vaccinations etc.)		円/JPY
■その他、補足等/Additional comments :		

■留学先で費やした生活費/Overall expenses spent during the program :	
食費/Food	計算してませ 円/JPY んでした。
交通費/Transportation	航空券以外 円/JPY は特にかかっ ていない。
娯楽費/Entertainment/Leisure	特になし 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 :
■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 :
学会発表予定の論文における比較法において、カリフォルニアで会得した文化や制度の知見が役立った。
■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 :
海外志向(特にアメリカ)が高まった。
■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 :
参加をお勧めします。
■準備段階やプログラム参加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 :
グローバル教育センターの HP

東京大学 海外留学・国際交流プログラム報告書(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: 2026/3/3

■ID: C250193

■参加プログラム/Program: グローバル教育センター担当ウインタープログラム 2025

■プログラム情報/Program info.: <https://www.u-tokyo.ac.jp/adm/go-global/ja/program-list-short-winter.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 2026/2/16 ~ 2026/2/27

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

■学年(プログラム開始時)/Year at the time of Study Abroad: 修士 2 年

■参加を決めるまでの経緯/How and why did you decide to participate?:

大学院修了後 4 月から、外国企業及び政府と交渉や契約をする仕事をするが、今まで 5 日以上海外に滞在した経験がなかった。海外滞在に対する恐怖心をなくし、自分の英語力を試すため、修士 2 年の卒業前というタイミングではあったが、参加を決めた。本当は他の大学のサマープログラムに参加したかったが、夏は研究室が忙しく、参加する時間を確保できなかったため、修士論文を終えた後のウインタープログラムに参加することとした。UCSD のプログラムを選んだのは、英語圏であり、2 週間という比較的短い期間で効率よく学び、自分の目的を達成できると考えたからである。

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

■概要/Overview:

予習がある授業もあったが、内容は一部を除き重くなかった。講義の前後には TA セッションがあり、授業への理解度を深めるのに役立った。Communication Game が一番印象に残っている。これは、UCSD の学生との交流会に招待する人を自分たちで見つけてくるチーム対抗のゲームで、キャンパス内にいる見知らぬ UCSD 生に話しかけて、招待を促すという形式のものであった。このゲームのおかげで、英語で話しかけるハードルが下がった上、学生との会話も楽しめた。

■プログラム以外の活動で、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

■プログラム以外の活動で、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:

放課後は観光もしくは、授業の予習・復習をしており、土日もおプショナルツアーに参加したため、時間を確保できなかったから。

派遣先の環境について/About environment at the host institution

■設備/Facilities:

図書館、フードコート、大学の講義(化学の授業に潜った)、大学およびホテルのフリーWi-Fi

■サポート体制/Support for students:

朝 6 時から夜 21 時まではこのプログラムのコーディネーターに日本語もしくは英語で、LINE にて、生活する上で、不安な点や疑問点を質問して助けてもらえる。生活面や精神面は周りの学生やルームメイトと協力した。

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:
ホテル
■ 宿泊先の様子/Environment around the accommodation:
家具付きのホテルで、食洗機や電子レンジ、IH など備え付けられていた。ホテルのスタッフは基本的に親切で、困ったことや足りないものがあつた際には、フロントに伺うか、電話すればすぐに対応してもらえた。私の部屋は東大女子 4 人で一室だったが、他の東大女子の中には、同時期にプログラムに参加していた中央大学の 3 人の学生に混じった部屋に割り振られている人もいて、少し配慮に欠けると感じた。
■ 気候、滞在先周辺の様子、交通機関、食事等/Climate, environment around the institution, transportation, food, etc.:
サンディエゴにしては非常に珍しく、最初の 1 週間は雨でかつ東京くらい寒かった。日中の気温が 14 度くらいであった。2 週目は一転、最高気温 25 度を超える日もあり、日差しが非常に強かった。帽子やサングラス、日焼け止めが必須であった。気候に関しては運次第のところもあるので、気象予報も踏まえ、セーターから半袖、羽織るものまで幅ひろく持って行った方が良かったと感じた。ホテルの周りは基本的には治安が良いが、ホテル付近のスーパーがあるエリアは夜は少し治安が悪そうだった。必ず 2 人以上で行動するように心がけていた。downtown は動きが不審な人もちらほらいたが、大丈夫であった。バスと電車のフリーパスを大学から支給されたので、滞在期間中の観光などで用いた。本当はホテルから大学までバスが出ていたが、いい感じの時間のバスがなかったので、毎日 30 分歩いて通学した。また、Uber タクシーが非常に便利かつ、複数人で乗れば安く済んだので、何度か利用した。食事は、ホテルのそばの飲食店、大学内の飲食店、スーパーで済ませた。量は日本の 1.5 倍くらい、値段は 2 倍くらいであった。脂っこいものが多いので、胃薬や整腸剤は持って行った方が良い。
■ 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:
1 人行動は避けるようにしていた。脂っこいものが多い上、野菜不足になりやすかったので毎日整腸薬とビタミン剤を飲んだ。
■ お金の管理方法、現地の通貨事情/Management of money and situation about local economy:
現金もしくは、三井住友カード(VISA)とライフカード(masters)を持って行った。飲食店の多くはタッチパネル、セルフ会計を導入しており、現金での支払いはできないことが多々あった。持って行った現金は、ディズニーランドなどの観光地で使用した。ホテルに洗濯機があるが、カードを使えていない人が多くいて、私も三井住友カードは使えなかった。カードが使えない場合、洗濯と乾燥合わせて、25 セントコインが 24 枚必要であった。

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:
渡航情報届、フライト情報、付帯海学保険、OSSMA の提出が必要だった。UTOL の提出欄に表示されていたので、記載の書式や期日を守ってアップロードした。UTOL に提出はなかったと思うが、ESTA の申請は早

めにやった方がよい。
■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 :
指導教員に許可をとる、専攻主任と指導教員のハンコを得た海外渡航届を農学部事務に提出
■語学関係の準備/Language preparation :
就職活動の際に英検準一級と TOEIC880 点を取っていた。留学準備ではなく就職準備として、東大の SEL の英会話レッスンを M2 の S セメと A セメで週に 1 回取ったり、農学部国際連携室の週 1 の 30 分英会話個人レッスンに参加したりしていた。
■ビザの手続き/ Procedures for visa :
ESTA を受給した。インターネットで簡単に手続きができ、申請してすぐ許可が下りたが、出国の 3 日前までに取得しなければならないので、余裕を持って申請しておくのがおすすである。
■保険・医療関係の準備/Preparations or actions taken to maintain your health :
東大から指定された保険に書類に従って申し込めば問題ない。当日保険申請書のコピーを持っていくのを忘れずに。

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
保険関係(日本で加入したものと留学先で加入したものの合計)/Overseas travel insurance fee	5,250	円/JPY
上記以外の渡航のために要した費用(ビザ・予防接種等)/ Travel-related expenses not covered in the above (visa, vaccinations etc.)		円/JPY
■その他、補足等/Additional comments :		
プログラム参加費 630,000 円		

■留学先で費やした生活費/Overall expenses spent during the program :		
食費/Food	60,000	円/JPY
交通費/Transportation	3,000	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		
■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味、その他所感/Impact of the participation on yourself or your thoughts :

当初の参加目的であった海外滞在への恐怖心の克服と、英語力を試すというのは十分に達成できた。ルームメイトや周りの東大生の支えはもちろんのこと、現地の学生との交流や議論、プレゼンテーションの機会が多くあり、そのように感じられた。ただ英語を躊躇いなく話すというのはできるようになったが、単語力やナチュラルさにかけるという課題も発見した。また、このプログラムのコンテンツや滞在期間中の日常生活及び観光を通じ、日本という国を客観的に見ることができ、非常に良い機会になった。

■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 :

私は 4 月から、日本政府の一機関として、外国企業や政府と交渉や契約に関わる仕事をする。その中で海外出張や駐在、時差がある中での日常業務を経験することとなると思うが、このプログラムの参加により、それらを行うことへの恐怖心がなくなり、覚悟が決まったのが、一番の収穫である。加えて、Japan Relation の講義などを通じ、日本という国の文化的特徴や、日本の産業の強みや弱み、今後の展望を知り、考える非常に良い経験となった。特に私は将来的に日本の産業競争力の向上に貢献する業務に取り組みたいと考えているので、このプログラムで得た考え方や知識は役に立つと思った。

■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 :

このプログラムの参加希望者の中には海外経験がほとんどない方も多くいらっしゃると思いますが、周りの東大生や UCSD のスタッフの皆さんが非常に親切に助けてくださると思います。私も日本を出国する前日そして当日は不安な気持ちでいっぱいでしたが、プログラムを終えた今、勇気を出して参加してみて良かったと思っています。迷っていたら参加することをお勧めします。

■準備段階やプログラム参加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(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: 2026/3/3

■ID: C250194

■参加プログラム/Program: グローバル教育センター担当ウインタープログラム 2025

■プログラム情報/Program info.: <https://www.u-tokyo.ac.jp/adm/go-global/ja/program-list-short-winter.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 2026/2/16 ~ 2026/2/27

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

■学年(プログラム開始時)/Year at the time of Study Abroad: 修士 2 年

■参加を決めるまでの経緯/How and why did you decide to participate?:

在学期間中に海外留学の経験がなく、就職する前の最後のチャンスと感じ参加を決意した。

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

■概要/Overview:

約 6 割の講義に予習がある。授業前に少人数でフォローセミナーが 30 分ほどあるため、効果的に授業に臨むことができる。

■プログラム以外の活動で、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:

日本語を学ぶサークルへの参加

■プログラム以外の活動で、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:

サンディエゴの市内へ外出

派遣先の環境について/About environment at the host institution

■設備/Facilities:

図書館、食堂、キャンパス内では基本 WiFi が利用できる。

■サポート体制/Support for students:

コーディネーターが 1 人いるので、困ったときは頼れば大丈夫だと思います。

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:

ホテル

■宿泊先の様子/Environment around the accommodation:

ルームシェアで 4 人 1 部屋、1 人につきダブルベッドサイズのベッド。

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

基本的に過ごしやすい気候。朝や夜は長袖のパーカーなど羽織れると良いが、日中は半袖でも大丈夫な

くらいな日差し。日本よりも湿度が低く、過ごしやすい。
■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:
ホテル周辺は治安が良いと感じた。サンディエゴのダウンタウンでは、路上生活者の方などが路地にいるので注意して歩くべき。
■お金の管理方法、現地の通貨事情/Management of money and situation about local economy:
基本的にクレジットカードで会計を行った。念のため、現金もある程度準備はしていたがほとんど使う機会がなかった。

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:
ESTA やパスポート情報、発着便の報告など。UTOL で提示された指示通りに行くとスムーズである。
■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:
研究室の教授や所属学部の支援センターに行き、渡航や留学への参加ができるかどうか確認をした。
■語学関係の準備/Language preparation:
最低限の英語レベルがあれば大丈夫であると感じる。講義を効果的に受けるには、法学や経済学の単語の知識を入れておくといいが、授業内で理解できる程度ではある。
■ビザの手続き/Procedures for visa:
特になし
■保険・医療関係の準備/Preparations or actions taken to maintain your health:
UTOL で提示されたものに従った。

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
保険関係(日本で加入したものと留学先で加入したものの合計)/Overseas travel insurance fee	20,000	円/JPY
上記以外の渡航のために要した費用(ビザ・予防接種等)/ Travel-related expenses not covered in the above (visa, vaccinations etc.)		円/JPY
■ その他、補足等/Additional comments :		

■ 留学先で費やした生活費/Overall expenses spent during the program :		
食費/Food	80,000	円/JPY
交通費/Transportation		円/JPY
娯楽費/Entertainment/Leisure	130,000	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 :
グローバル教育センターからの奨学金
■受給金額(月額)/Monthly stipend :
110,000 円
■奨学金をどのように見つけたか/How did you find the scholarships? :
大学(本部国際教育推進課)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 :
大きくバックグラウンドの異なる学部生や大学院生が参加するため、何気ない話をしてもとても勉強になる。プログラムの内容、特に経済学やマーケティングに関して興味深い内容の話が聞けたため、とても有意義であった。質問の時間も各講義内で準備しており、自発的に質問することで英語力も向上すると考える。
■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 :
非常に役に立った。海外の大学の規模感や雰囲気を感じることが出来たため、就職後も海外での留学や研修など積極的に参加したくなった。
■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 :
経済的な面で迷っている方は、奨学金などの協力を得て、ぜひとも参加した方が良いでしょう。2 週間が本当に濃密に過ごせるので、自分次第で英語力もコミュニケーション力もなんでも伸ばし放題だと思います。
■準備段階やプログラム参加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 :
UTOL での提示物。

東京大学 海外留学・国際交流プログラム報告書(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: 2026/2/28

■ID: C250195

■参加プログラム/Program: グローバル教育センター担当ウインタープログラム 2025

■プログラム情報/Program info.: <https://www.u-tokyo.ac.jp/adm/go-global/ja/program-list-short-winter.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 2026/2/16 ~ 2026/2/27

■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 2 年

■参加を決めるまでの経緯/How and why did you decide to participate?:

As this is my final year at the University of Tokyo and I will soon be working abroad in India and Singapore, I am strongly motivated to further develop my English proficiency and my ability to collaborate with people from diverse cultural backgrounds. I believed the United States would be an ideal destination, as it is a multicultural society and globally competitive in AI technologies, a field in which I plan to build my career.

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

■概要/Overview:

The Future Global Leaders Program at the University of California San Diego aims to nurture the next generation of global leaders through experiential learning, adventure, and meaningful networking opportunities. The program encourages participants to step outside their comfort zones by engaging in outdoor activities that challenge both their physical and mental limits. Through social events and gatherings with local students, we were able to broaden our global network while enjoying cultural exchange, including conversations over authentic Mexican cuisine. In addition, the program offered intellectually stimulating lectures delivered by world-class professors, covering a wide range of topics from politics and economics to the art of debate. During holidays, participants were given the freedom to explore independently. Many of us used this time to strengthen friendships by visiting iconic destinations such as Disneyland in Los Angeles and the San Diego Zoo, creating unforgettable shared experiences beyond the classroom.

■プログラム以外の活動で、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, Networking with UCSD students

■プログラム以外の活動で、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:

Participants are free to visit anywhere they like during their time off. However, the program also provides optional group visits to places such as Disneyland and the San Diego Zoo, which offer valuable opportunities to build relationships with fellow Japanese students. Although there is a potential risk of remaining within a Japanese community bubble, the students in this program are individuals who you would rarely have the

chance to meet in Japan. For me personally, the connections I built during these experiences were truly priceless.

派遣先の環境について/About environment at the host institution

■設備/Facilities:

■サポート体制/Support for students:

The university provides comprehensive and well-prepared documents that thoroughly outline all the necessary information. If any questions or concerns arise, you can freely contact the administrative staff or the professor in charge for assistance. Overall, the support system is reliable, and there is little need for concern.

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:

ホテル

■宿泊先の様子/Environment around the accommodation:

The hotel was well organized and very clean, so there was no need to worry about sanitary conditions. In addition, it was located in one of the safest and most affluent areas of the city. As a result, I did not have particular concerns about safety during my stay.

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

Although it is not necessarily a formal cultural rule, making it a habit to greet hotel staff and people you meet in the morning can help you build positive relationships. A simple greeting often creates a friendly atmosphere and leaves a good impression.

■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:

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

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:

For the application process, I submitted the required documents, including my academic information and proof of English proficiency. My standardized English test scores met the eligibility criteria specified by the program. As the language requirements were clearly defined and not excessively demanding, I did not encounter particular difficulty in satisfying them. Overall, I completed the application according to the guidelines provided, ensuring that all necessary materials were submitted within the designated timeline.

■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:

In the Department of Precision Engineering, the procedure was straightforward. I was only required to submit a notification form declaring my period of stay abroad. The process was simple and did not involve

complicated documentation.
■語学関係の準備/Language preparation :
I mainly continued my daily English practice and did not undertake any special preparation. However, if you aim to significantly improve your English proficiency, it would be beneficial to prepare as thoroughly as possible, as this program offers a valuable and rare opportunity to use English in a real-world environment.
■ビザの手続き/ Procedures for visa :
Since the destination was the United States, I did not need to apply for a visa for short-term study. Instead, I was required to obtain ESTA authorization prior to entry. As I had already received ESTA approval when I previously visited Boston, I did not need to complete any additional procedures. If you have traveled to the United States within the past two years and your ESTA is still valid, you generally do not need to reapply. However, it is important to confirm the validity period before departure.
■保険・医療関係の準備/Preparations or actions taken to maintain your health :
For insurance coverage, I enrolled in two programs. First, I registered with OSSMA so that the university could monitor my location and ensure my safety while abroad. Second, I subscribed to an overseas travel insurance plan provided by Tokio Marine & Nichido to prepare for potential accidents or medical emergencies during my stay. If you have previously participated in one of the University of Tokyo's exchange programs, the procedures are almost identical, so the process should be familiar and straightforward.

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
保険関係(日本で加入したものと留学先で加入したものの合計)/Overseas travel insurance fee	5,250	円/JPY
上記以外の渡航のために要した費用(ビザ・予防接種等)/Travel-related expenses not covered in the above (visa, vaccinations etc.)		円/JPY
■その他、補足等/Additional comments :		

■留学先で費やした生活費/Overall expenses spent during the program :		
食費/Food	60,000	円/JPY
交通費/Transportation	10,000	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 :		

グローバル教育センターからの奨学金
■ 受給金額(月額)/Monthly stipend :
110,000 円
■ 奨学金をどのように見つけたか/How did you find the scholarships? :
大学(本部国際教育推進課)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 :
At certain moments, the program allowed me to step away from daily pressures such as my graduation thesis and research responsibilities. At other times, it challenged me to step into unfamiliar environments and test my ability to adapt. For example, in one class activity, participants were required to initiate conversations with UCSD students who we had never met before. At first, I felt quite nervous approaching strangers. However, as I repeated this experience, I gradually became more confident and less hesitant to start conversations with new people. This kind of practical communication skill is something that is difficult to cultivate in Japan, where opportunities to engage spontaneously with unfamiliar individuals are relatively limited.
■ 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 :
I feel nothing worrying about people from different backgrounds at all. Now, I am longing to work with my foreign colleagues in the foreign branches. This program might be a turning point.
■ 進路・就職先(就職希望先)/Career/Occupation (planned) :
民間企業, 修士・博士に進学
■ 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 :
There is no need to worry too much about language ability or discrimination. People on campus and throughout the city are generally friendly and willing to help if you encounter any difficulties. If you ever face a problem, you can also reach out to the professors in charge, who are supportive and approachable.
■ 準備段階やプログラム参加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 :
The university provided sufficient information through official documents and guidance materials. Therefore, there was no particular need to seek additional information independently.

東京大学 海外留学・国際交流プログラム報告書(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: 2026/3/11

■ID: C250196

■参加プログラム/Program: グローバル教育センター担当ウインタープログラム 2025

■プログラム情報/Program info.: <https://www.u-tokyo.ac.jp/adm/go-global/ja/program-list-short-winter.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 2026/2/16 ~ 2026/2/27

■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

■参加を決めるまでの経緯/How and why did you decide to participate?:

英語圏での海外経験と 1 か所への長期滞在経験がなく、プログラムを通じて肌感を知りたかったから。また、4 月から外資系企業で働き、実務でも英語を使う機会が多いので、入社前になるべく慣れておきたかったから。参加を迷うことはなかった。

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

■概要/Overview:

1 日 2 個程度の講義を受講し、前後で現地学生が TA をする予習・復習セミナーを受けた。事前教材が配布される講義もあれば、なにも予習をしなくて良い講義もあった。政治、経済、司法などのトピックを米国の視点から分析している点が新鮮で、どの講義も大変興味深かった。大学内のアスレチックコースでのフィールドワークではプログラム参加学生とのチームワークが深まり、仲良くなるきっかけになった。

■プログラム以外の活動で、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, オプショナルツアー

■プログラム以外の活動で、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:

放課後は UCSD 周辺のショッピングセンターやビーチに行くことが多かった。週末はオプショナルツアーでサンディエゴ動物園、カリフォルニアディズニーに行った。

派遣先の環境について/About environment at the host institution

■設備/Facilities:

図書館、大学内の飲食店、工学系ラボの見学、インターネット

■サポート体制/Support for students:

生活面では、プログラムのオーガナイザーや UCSD 担当者が大変親切なため、わからないことがあれば都度質問していた。精神面でのサポートは特になかったが、プログラムの負荷は高くなく全般的に楽しいことばかりなので、困ることはなかった。語学面も特にサポートが必要になる場面はなかった。

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

■宿泊先の種類/Type of accommodation:
アパートなどの賃貸
■宿泊先の様子/Environment around the accommodation:
女子2人部屋だった。お風呂・キッチン・ベッドなど生活に必要な設備は一通りあり、大変快適だった。
■気候、滞在先周辺の様子、交通機関、食事等/Climate, environment around the institution, transportation, food, etc.:
気候は最初の数日は雨が降り寒かったが、それ以降は常に快晴でとても過ごしやすかった。交通機関は大学からバス・トロリーで使えるパスを配られるので、金銭負担はほとんどなかった。食事は外食すると高いので、何日かは近所のスーパーで食材を買って自炊していた。基本的にどの食材も大きいので、同部屋の子と数日に分けてながら食べていた。
■治安、医療関係事情、心身の健康管理で気をつけたこと等、危機管理/Aspects of risk and safety management, local health care system, and any actions taken to maintain your health:
夜遅くに女性1人で歩くのはやや危険だと思うが、総じて治安がとても良く、危ない思いをしたことはなかった。街を観光する際はスリに合わないよう荷物の管理は厳重にしていた。
■お金の管理方法、現地の通貨事情/Management of money and situation about local economy:
基本駅にクレジットカードのみで、現金が必要な場面はほとんどなかった(チップもクレジットカードで支払い可能)。特に UCSD 内は現金が使えないところも多かった。クレジットカードの利用可能額に余裕を持って参加したほうが良い。

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:
ESTA、海外渡航保険、参加申請書。基本的に UTOL の指示通りに手続きを進めると良いと思う。
■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:
卒業単位を取得済みだったため特になし
■語学関係の準備/Language preparation:
英語が苦手で、特にリスニングが苦手だった。出発前にはポッドキャスト等で耳を慣らすよう心掛けていた。
■ビザの手続き/Procedures for visa:
ビザはなかったが、ESTA を提出
■保険・医療関係の準備/Preparations or actions taken to maintain your health:
大学指定の海外旅行保険に加入。常備薬を持って行っておらず、滞在中に軽い腹痛になった際に同部屋の子に薬を分けてもらった。念のため常備薬は持っていたほうが良いと思う。

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

■参加するために要した費用/Expenses of participation:		
航空費/Airfare	250,000	円/JPY
保険関係(日本で加入したものと留学先で加入したものの合計)/Overseas travel insurance fee	5,000	円/JPY
上記以外の渡航のために要した費用(ビザ・予		円/JPY

防接種等) / Travel-related expenses not covered in the above (visa, vaccinations etc.)	
■その他、補足等/Additional comments :	

■留学先で費やした生活費/Overall expenses spent during the program :	
食費/Food	5 万 円/JPY
交通費/Transportation	0 円/JPY
娯楽費/Entertainment/Leisure	10 万(オプショナルツアー込み) 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 :	
■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 :
総じてとても満足している。英語で意見を言うことや、英語で友達を作ることへの抵抗感がなくなった。リスニングやスピーキングの力不足を痛感し、今後の英語学習の大きなモチベーションを作ることができた。
■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 :
MBA 留学や海外オフィス出向など、海外で学んだり働くことに以前から漠然と興味があったが、より強くなりた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 :
参加して後悔したことは一つもありませんでした。プログラム自体も、そこで出会えた人たちも素晴らしいので、ぜひチャレンジしてみてください。
■準備段階やプログラム参加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 :
体験記は一通り読んでおくと良いと思う

東京大学 海外留学・国際交流プログラム報告書(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: 2026/3/3

■ID: C250197

■参加プログラム/Program: グローバル教育センター担当ウインタープログラム 2025

■プログラム情報/Program info.: <https://www.u-tokyo.ac.jp/adm/go-global/ja/program-list-short-winter.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 2026/2/16 ~ 2026/2/27

■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

■参加を決めるまでの経緯/How and why did you decide to participate?:

参加を決めた動機: 英語と異文化理解の力を高めるため。休学中に企業で働いていた中で海外の方と英語でやりとりをする機会があったが、相手も英語ネイティブでないことが多く、口頭やテキストでの円滑な意思疎通に苦戦した。また、文化や生活習慣などの違いも業務の円滑な進行に影響する場面があった。その課題を幾分か解決できそうな本プログラムに魅力を感じた。アメリカに行ったことがなかったので行ってみたかった。この時期を選んだ理由: 2 月は大学の授業もなく、就職までにまとまった時間がとれる最後の時期だったため。参加すると決めた時期: 10 月参加するかどうか迷ったこと: 費用が高いこと。プログラムの期間は卒論発表後であることを学科の事務に確認したためそこは問題にはならなかった。

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

■概要/Overview:

授業: マーケティング、外交政策、起業、日本企業、司法、グローバリゼーションについての講義。ディベート、キャリアについてのワークショップ。プログラムについてのプレゼン。裁判所の見学。ディベート。予習が必要な講義もある。講義の前後に 30 分のセミナーがある。イベント: アスレチック。UCSD 生を昼食会に招待するゲーム。サンディエゴ動物園。カヤック。

■プログラム以外の活動で、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:

授業の聴講。

■プログラム以外の活動で、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:

海岸に夕日を見に行った。バスや、場所によっては徒歩でアクセスできる。Japanese Society Association (JSA)の活動に参加して UCSD 生と話した。週末はサンディエゴを散策した。土曜はミッドウェー博物館、リトルイタリー、オールダタウン、サンセットクリフに行った。日曜はサンディエゴ動物園と、JSA で知り合った UCSD 生の車に乗せてもらいコロナドビーチに行った。裁判所見学の後はペトコパークのツアーに行った。

派遣先の環境について/About environment at the host institution

■設備/Facilities:

図書館：自習やディベートの準備に使用したインターネット環境：特に問題なし
■サポート体制/Support for students:
特に受けていない。何かあったら担当者の Jacob に連絡する。

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

■宿泊先の種類/Type of accommodation:
ホテル
■宿泊先の様子/Environment around the accommodation:
4人でルームシェア。テーブル、ベッド、洗面台、トイレ、シャワー、キッチンがある。食器類はある。ランドリ－はホテルの区画内にある(洗濯、乾燥それぞれ\$3)。当時の情報なので設備などについての最新の情報は改めて UCSD の担当者に確認してみてください。
■気候、滞在先周辺の様子、交通機関、食事等/Climate, environment around the institution, transportation, food, etc.:
気候：晴れが多く湿度は高くない。朝晩は少し冷える。到着後数日は雨が降って少し寒かった。滞在先周辺の様子：ダウンタウンよりは治安がよく落ち着いた雰囲気。交通機関：UCSD から支給されるカードでバスやトロリーに乗った。食事：外食は美味しいが高くてジャンキー。食料はホテルから徒歩 10 分くらいのスーパーで購入していた。日本からカップ麺、パックご飯、鯖缶、味噌汁などを持っていくと食費を削減できる。
■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：大学やホテルの周りは夜でも比較的落ち着いていた印象がある。都市部や人混みではリュックを前に背負ったり貴重品を常にガードしたりしておいたほうがよい。心身の健康管理で気をつけたこと：朝夜は冷えるので気を付けた。
■お金の管理方法、現地の通貨事情/Management of money and situation about local economy:
ほとんどすべてクレジットカードで支払った。出国前に 1 万円分をドルに換金したが、ホテル清掃に対するチップ、立て替えや割り勘の清算等でしか使用しなかった。

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:
・UCSD への申請フォーム・UCSD への支払い・パスポート写真・フライト情報・本部渡航情報フォーム・OSSMA 加入・付帯海外保険加入・その他指示されたもの各手続きの通知日、提出先、期日等は多岐にわたるので、UTOL やメールをこまめに確認して東大や UCSD からの連絡を逃さないようにする。やることのリストを作成したり、他の参加者と確認しながら進めると抜け漏れが発生しにくいと思います。
■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:
卒論発表と日程が被らないか学科教務室に確認した。プログラム参加前後の手続き・工学部海外渡航情報登録フォームに渡航情報を登録・登録後、渡航するまでに「旅行届(兼海外渡航届)」を学科教務室へ提出・日本に帰国後、「帰国届」を学科教務室へ提出当時の情報なので改めて自身の学部学科に確認してみてください。教務室などは 24 時間対応ではないので早めに手続き等を進めることをおすすめします。
■語学関係の準備/Language preparation:
英検準 1 級、TOEIC 880Duolingo とリスニングを日常的に行っていた。

■ビザの手続き/Procedures for visa:
なし
■保険・医療関係の準備/Preparations or actions taken to maintain your health:
保険:大学指定の付帯海外保険のみ薬:風邪薬、解熱剤、胃腸薬、下痢止め、湿布、絆創膏など薬は結果的に使用しなかったが体調不良になったときに現地で購入するよりは日本から持って行ったほうが心身ともに楽だと思う。

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

■参加するために要した費用/Expenses of participation:		
航空費/Airfare	207,330	円/JPY
保険関係(日本で加入したものと留学先で加入したものの合計)/Overseas travel insurance fee	6,860	円/JPY
上記以外の渡航のために要した費用(ビザ・予防接種等)/Travel-related expenses not covered in the above (visa, vaccinations etc.)		円/JPY
■その他、補足等/Additional comments:		
航空賃:羽田 - ロサンゼルス - サンディエゴ(デルタ航空)保険関係:大学指定の付帯海外保険のみ上記以外の渡航のために要した費用の内容:OSSMA 申込費、ESTA 申請費、eSIM		

■留学先で費やした生活費/Overall expenses spent during the program:		
食費/Food	40,502	円/JPY
交通費/Transportation	0	円/JPY
娯楽費/Entertainment/Leisure	25,360	円/JPY
■その他、補足等/Additional comments:		
その他(プログラム期間全体の合計):34,662 円※友人の立替分も各項目に含まれており、被立替分との清算額はその他に含まれているため、各項目の費用は正確ではなく参考程度。食費:外食が多かったため他の方よりかかっているほうだと思います。交通費:プログラム料金に含まれている。娯楽費:ミッドウェー博物館、ペトコパークのツアーなど		
■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:		
グローバル教育センターからの奨学金		
■受給金額(月額)/Monthly stipend:		
110,000 円		
■奨学金をどのように見つけたか/How did you find the scholarships?:		
大学(本部国際教育推進課)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 : 英語力は多少は向上したと思う。文法的に正しい英文が出てこなくても単語や表情やジェスチャーを用いてなんとか伝えようとする姿勢が身についた。同様に、相手の伝えたいことをノンバーバル要素も意識しながら理解しようとするようになった。同プログラムに参加していた学年学科の異なる大学生や、現地のUCSD 生とも食事などを通じてたくさんの交流ができ、とても貴重な経験になった。ルームメイトと日々の生活をともにしたり、週末にサンディエゴを観光してたくさんの思い出をつくることができよかった。アメリカで生活する中で日本との違いも改めてたくさん感じられた。
■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 : 英語を利用する仕事や海外生活を伴う仕事をこなす自信が高まった。
■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 : 英語を使って海外で生活する中で新しい刺激的な経験がたくさんできるのでおすすめです。同プログラムのメンバーは日本の学生なので、英語力をより高めるためには、UCSD の先生や学生と積極的に会話したり、日本の学生どうしでもなるべく英語で会話してみたりすることが重要だと思います。
■準備段階やプログラム参加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 : Google Maps: 経路の検索 Uber: 移動 Walica: 割り勘清算計算

東京大学 海外留学・国際交流プログラム報告書(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: 2026/3/6

■ID: C250198

■参加プログラム/Program: グローバル教育センター担当ウインタープログラム 2025

■プログラム情報/Program info.: <https://www.u-tokyo.ac.jp/adm/go-global/ja/program-list-short-winter.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 2026/2/16 ~ 2026/2/27

■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

■参加を決めるまでの経緯/How and why did you decide to participate?:

それまで海外経験がなく、将来的に長期の留学を検討していたため、まずは短期的な留学で外国での生活に慣れてみようと思い参加を決断しました。同時期のオーストラリアに三週間留学するプログラムも検討しましたが、初めての海外生活でホームステイではなく日本人とともに生活できること、24 時間のサポート体制があること、二週間と期間が比較的短いことを理由にこの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:

日本人用に用意された現地の大学教授による授業をメインに受講しました。予習と復習にそれぞれ 30 分ずつのセッションが設けられており、東大生 7 人程度と UCSD の修士課程の生徒で授業の内容について議論しました。日本非居住者の教授による日本についての講義もあり、多様な考え方を知ることができる貴重な機会でした。また UCSD の学生から現地の授業の時間割を入手し、関心分野の授業を受講しました。正直に言えば英語でついていけない箇所も多くありましたが、内容自体の難易度は高くなかったため、積極的にプログラム外の授業を受講することをおすすめします。授業外のフィールドワークでは、カリフォルニア州の最高裁判所への訪問がとても勉強になりました。実際の裁判も傍聴できました。

■プログラム以外の活動で、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:

現地学生との交流

■プログラム以外の活動で、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:

現地の学生と交流しました。仲良くなった現地学生から大学の授業から近くの美味しい飲食店に至るまで有益な情報をたくさん得られました。また実際に英語の日常会話を使ったことで、英語で話すことのハードルが下がったように思われます。プログラム期間中に一度週末をはさんだので、その日はサンディエゴ市内を中心に観光しました。USS ミッドウェーミュージアムやサンディエゴ美術館などが個人的には楽しかったです。

派遣先の環境について/About environment at the host institution

■設備/Facilities:
大学図書館と食堂を利用しました。どちらも学生証なしで入れるので、海外大の雰囲気強く感じたい方はぜひ訪れるとよいと思います。インターネット環境は、大学は問題なかったものの滞在先では度々不具合が発生しました。
■サポート体制/Support for students:
日本語を理解できるコーディネーターが 24 時間ついてくれました。相談したことはありませんが、いざとなれば頼りにできるという安心感がありました。

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:
ホテル
■宿泊先の様子/Environment around the accommodation:
4 人 1 組の家具付きアパートのような部屋でした。キッチンには電子レンジ、冷蔵庫などもあります。コインランドリーがあり、2 週間のうちに 2 回洗濯しました。
■気候、滞在先周辺の様子、交通機関、食事等/Climate, environment around the institution, transportation, food, etc.:
昼間は日差しが暖かく半袖や薄手の長袖一枚でちょうど良かったです。朝夜はかなり冷えるので簡単に羽織れるものがあるといいと思います。滞在先や宿泊先はかなり治安がよく、またアジア人も多いので人種差別や犯罪にあうことはありませんでした。ただ観光の際にトロリーを使うと、簡単にあまり治安のよくない地域に行ってしまうので注意が必要です。トロリーやバスは定期的に遅れますが便利でした。プログラム参加者にトロリーとバスを無料で使える定期券のようなものが配布されたのでよく利用しました。他にも、観光のために遠くに出かけたり、夜遅くに外出する際はウーバーを利用しました。
■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:
治安はとてもいいので、滞在先周辺や大学構内はほとんど日本と同じように過ごせます。しかしその辺りを離れると治安が悪い地域もあるため、1 人で出歩かない、夜遅くに近づかないなどの対策が必要です。日本人が多い環境なのでホームシックになることは稀だと思います。
■お金の管理方法、現地の通貨事情/Management of money and situation about local economy:
上限 10 万円の VISA カードを一枚と現金\$71 を持っていきました。メインの支払いはクレジットカードで、他の参加者との割り勘は現金で行いました。現金は半分くらい余りましたが、クレジットカードは最終的に上限額の 8 割くらいを利用し、留学中上限を気にし続けなければならなかったため、2 枚持ちか上限の引き上げをおすすめします。

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:
UTOL の課題機能を通じて出される提出物を期限内に提出しました。提出物は保険の加入証明やフライト情報などです。また前期教養学部の場合は別の留学届を Google form で提出しました。一つひとつは重くありませんが量が多いので、着実に終わらせていくことをおすすめします。
■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:
前期教養学部生が必要な手続きは Google form による留学届の提出のみです。宿泊先やフライト情報も記

載しなければならないため手間はかかりますが、少しずつ進めていけばすぐに終わります。
■語学関係の準備/Language preparation :
英語一列 G3、FLOW2 ですが特段準備せずに行きました。スピーキングの練習は少しでもよかったと反省しています。
■ビザの手続き/ Procedures for visa :
ESTA を取得しました。公式サイトから手続きしないとあり得ない金額の手数料をとられるので注意してください。
■保険・医療関係の準備/Preparations or actions taken to maintain your health :
東京大学で加盟必須とされるもののみに加入しました。自身の健康状態に特段不安がない限り、これで十分だと思います。

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	200,000	円/JPY
保険関係(日本で加入したものと留学先で加入したものの合計)/Overseas travel insurance fee	10,000	円/JPY
上記以外の渡航のために要した費用(ビザ・予防接種等)/ Travel-related expenses not covered in the above (visa, vaccinations etc.)		円/JPY
■その他、補足等/Additional comments :		

■留学先で費やした生活費/Overall expenses spent during the program :		
食費/Food	30,000	円/JPY
交通費/Transportation	5,000	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 :		
グローバル教育センターからの奨学金		
■受給金額(月額)/Monthly stipend :		
110,000 円		
■奨学金をどのように見つけたか/How did you find the scholarships? :		
大学(本部国際教育推進課)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味、その他所感/Impact of the participation on yourself or your thoughts :
初めての海外体験として、アジア人も多く比較的治安のよいサンディエゴを選べたのは幸運でした。また話そうと思えば思うほど英語を話せる環境だったので、自分のレベルにあったスピーキングの実践ができたのはいい経験だったと思います。対してプログラムの参加費用以外の出費(航空券代、食費等)がかなりかかったのが痛かったです。
■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 :
社会人になってから海外の大学院に進学することも視野に入りました。
■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 :
初めての海外経験にはもってこいです。良くも悪くも周りにたくさんの東大生がいるので何かあってもなんとかなります。
■準備段階やプログラム参加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(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: 2026/2/28

■ID: C250199

■参加プログラム/Program: グローバル教育センター担当ウインタープログラム 2025

■プログラム情報/Program info.: <https://www.u-tokyo.ac.jp/adm/go-global/ja/program-list-short-winter.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 2026/2/16 ~ 2026/2/27

■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

■参加を決めるまでの経緯/How and why did you decide to participate?:

留学の経験が早い段階でしてみたく、冬の時期のほうが初級者に優しいと聞いたのでこれを選んだ。

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

■概要/Overview:

現地生との交流でパーティーを開いたのが印象的。

■プログラム以外の活動で、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

■プログラム以外の活動で、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:

土曜日には Midway museum に行き、その後ラホヤコーブという近くの海岸でアシカと夕日を見た。日曜日にはサンディエゴ動物園に行きバルボアパーク内を散策した。

派遣先の環境について/About environment at the host institution

■設備/Facilities:

図書館、食堂、ホテルのロビー

■サポート体制/Support for students:

語学面はお互いに支え合うのがベストだと思う。生活面は自分は特に相談してないが相談すればサポートしてくれると思う。

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:

ホテル

■宿泊先の様子/Environment around the accommodation:

宿泊先はルームシェアだった。キッチンなど自炊に必要なものが備えられていて、部屋の中は2階に別れ解放的だった。

■ 気候、滞在先周辺の様子、交通機関、食事等/Climate, environment around the institution, transportation, food, etc. : 気候は太陽が照りつける暑さがあるが、風は乾燥してカラッとしていた。滞在先周辺の治安はアメリカとは思えない程良かった。交通機関はバスとトロリーが充実していたがタクシーも多用した。食事味も濃すぎず食べやすい味だった。
■ 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 : 日本では2日に1回走っていたのでそれを続けた。夜の9～10時ごろにホテルの近くを走った。身の危険を感じることはなかったが気持ち足早になり普段より早く走れた。
■ お金の管理方法、現地の通貨事情/Management of money and situation about local economy : クレカはJCBとVISAの2個を新しく作った。

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 : utolに出される課題とmailで来る課題が混ざっているのが混乱するかもしれませんが、見える範囲で一つずつこなしていくのがいいと思います。それでも漏れる場合はあるのでぜひ対面で一度集まり確認し合うのが大事だと思います。
■ 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 : 1年はGoogleフォームとアドミニで手続きを行った。
■ 語学関係の準備/Language preparation : リスニング、ライティング、リーディングいずれも出来は悪かった。これと言った語学学習はしていない。
■ ビザの手続き/Procedures for visa : ESTAと調べたら出てきたサイ。すぐ終わった。
■ 保険・医療関係の準備/Preparations or actions taken to maintain your health : 言われてるものを全て行った。整腸剤と頭痛薬を持っていた。

費用・奨学金に関する事/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
保険関係(日本で加入したものと留学先で加入したものの合計)/Overseas travel insurance fee	15,000 円/JPY
上記以外の渡航のために要した費用(ビザ・予防接種等)/Travel-related expenses not covered in the above (visa, vaccinations etc.)	円/JPY
■ その他、補足等/Additional comments :	
■ 留学先で費やした生活費/Overall expenses spent during the program :	
食費/Food	50,000 円/JPY

交通費/Transportation	10,000 円/JPY
娯楽費/Entertainment/Leisure	0 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 :	
グローバル教育センターからの奨学金	
■受給金額(月額)/Monthly stipend :	
110,000 円	
■奨学金をどのように見つけたか/How did you find the scholarships? :	
大学(本部国際教育推進課)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 :
英語でコミュニケーションを取ることが好きになった。また、現地の友達ができるのが嬉しかった。
■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 :
大学院に進む時にアメリカに行く選択肢も視野に入れようと思った。
■進路・就職先(就職希望先)/Career/Occupation (planned) :
修士・博士に進学
■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 :
留学と聞くとハードルが高いと感じるかもしれませんが、行ってみると意外と慣れてくるので心配しないでください。サンディエゴは治安に関してはなにも問題ないので、その心配は無用です。参加者の英語のレベルや年齢は多岐に渡るのですこも気にする必要はないと思います。奮ってご参加ください。
■準備段階やプログラム参加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 :
Google マップなどの地図アプリは必須

東京大学 海外留学・国際交流プログラム報告書(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: 2026/2/28

■ID: C250200

■参加プログラム/Program: グローバル教育センター担当ウインタープログラム 2025

■プログラム情報/Program info.: <https://www.u-tokyo.ac.jp/adm/go-global/ja/program-list-short-winter.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 2026/2/16 ~ 2026/2/27

■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

■参加を決めるまでの経緯/How and why did you decide to participate?:

海外に久しぶりに行きたかった。進振りも終わり、サークルも暇な時期で、日本は寒い時期だから。お金が高いので迷った。

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

■概要/Overview:

予習はみんなで協力して一授業あたり 30 分ぐらいやるべきである。授業前と後に 30 分ずつ session でサンドイッチする。時間が足りないので部屋の人だけでなく他の人とも積極的に交流するべき

■プログラム以外の活動で、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

■プログラム以外の活動で、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:

観光

派遣先の環境について/About environment at the host institution

■設備/Facilities:

ホテルにも大学にも Wi-Fi があります。食堂も日本に比べれば少し高いですがどれも美味しいです。大学のジムには入れません。図書館は一回行ってみると良いでしょう。日本とはだいぶ違います。

■サポート体制/Support for students:

日本人が多いので日本語ばかり話している。

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

■宿泊先の種類/Type of accommodation:

アパートなどの賃貸, ホテル

■宿泊先の様子/Environment around the accommodation:

めっちゃ広くて快適

■ 気候、滞在先周辺の様子、交通機関、食事等/Climate, environment around the institution, transportation, food, etc.:
気候 朝と夜の寒暖差が大きい。上着も何着かあっても良い。交通機関はバスにも電車にも乗り放題。
■ 治安、医療関係事情、心身の健康管理で気をつけたこと等、危機管理/Aspects of risk and safety management, local health care system, and any actions taken to maintain your health:
夜に 1 人で出歩くのはちょっと危険。ただし大学の近くはあまり危険はない。ダウNTOWNは少し危険度が上がる。
■ お金の管理方法、現地の通貨事情/Management of money and situation about local economy:
クレカを 2 つ持っていた方がいい。限度額があるので。

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:
提出物はサボらず早めにやると良い。字数より少なくても全然良い。
■ 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:
■ 語学関係の準備/Language preparation:
東大英語 60 点レベルでも全然十分。受験期の単語帳を見直すとか、TOEIC の勉強とかで良いが、勉強無しでも全然良い。
■ ビザの手続き/Procedures for visa:
ESTA は簡単 30 分もあれば終わる。
■ 保険・医療関係の準備/Preparations or actions taken to maintain your health:
保険は必須。

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	210,000	円/JPY
保険関係(日本で加入したものと留学先で加入したものの合計)/Overseas travel insurance fee	30,000	円/JPY
上記以外の渡航のために要した費用(ビザ・予防接種等) / Travel-related expenses not covered in the above (visa, vaccinations etc.)		円/JPY
■ その他、補足等/Additional comments :		
航空便を直前に取り直したので追加で 11 万円ほどかった。		

■ 留学先で費やした生活費/Overall expenses spent during the program :		
食費/Food	60,000	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 :		

現金も(日本円も米ドルも)持っていくべき。立て替えにタクシーが現金しか使えなかった。
■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 :
0
■奨学金をどのように見つけたか/How did you find the scholarships? :
大学(本部国際教育推進課)からの案内, 大学(上記以外)からの案内, ネット上の情報や掲示物などから見つけた

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 :
海外経験ができて今後の自身の留学や海外出張に活かせる。またものすごく楽しい、かつ友達(優秀で似た境遇にある)がいっぱい増える。
■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 :
非常に素晴らしいとしか言いようがない。
■進路・就職先(就職希望先)/Career/Occupation (planned):
研究職, 公的機関, 民間企業, 修士・博士に進学
■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 :
採択率は非常に高い。奨学金も申し込むべき。
■準備段階やプログラム参加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 :
アメリカ西海岸の歩き方分からないことは友達に聞いたり、ネットですぐ調べるべき

東京大学 海外留学・国際交流プログラム報告書(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: 2026/3/5

■ID: C250201

■参加プログラム/Program: グローバル教育センター担当ウインタープログラム 2025

■プログラム情報/Program info.: <https://www.u-tokyo.ac.jp/adm/go-global/ja/program-list-short-winter.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 2026/2/16 ~ 2026/2/27

■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

■参加を決めるまでの経緯/How and why did you decide to participate?:

これまで英語を使って何かを学ぶという経験があまりなかったので、今回のプログラムを通してそのような経験が出来ればいいなと考えた。夏頃には参加を決めていた。

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

■概要/Overview:

授業は、一般的なレクチャーだけではなく、講師と学生が双方に意見交換して進めるものもあった。また、屋外のアスレチックで学生たちが力を合わせて課題をクリアするフィールドワークが特に印象に残った。

■プログラム以外の活動で、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

■プログラム以外の活動で、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:

プログラム外で現地の日本の学生と交流したり、サンディエゴ市内を観光したりした。

派遣先の環境について/About environment at the host institution

■設備/Facilities:

図書館は広く蔵書数も充実していた。大学内の飲食店もバリエーションが豊富で、長期の滞在でも安心だった。

■サポート体制/Support for students:

サポートは万全で、特に不自由なく2週間を過ごすことができた。

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:

ホテル

■宿泊先の様子/Environment around the accommodation:

ホテルはメゾネットの高級マンションのような部屋で、4人で宿泊した。設備は充実していて、キッチンなど

もあった。
■ 気候、滞在先周辺の様子、交通機関、食事等 / Climate, environment around the institution, transportation, food, etc. :
気候は基本的に安定していて過ごしやすかった。交通機関は、配布されたカードで自由に乗ることができた。食事は、ホテルから徒歩圏内に店舗が充実して特に困らなかった。
■ 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 :
治安は比較的良かったので特に心配はなかったが、貴重品は肌身離さず移動した方が良いと思う。
■ お金の管理方法、現地の通貨事情 / Management of money and situation about local economy :
渡航前にクレジットカード会社に連絡して現地で決済が停止されないよう手続きをおこなった。

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 :
搭乗する便の情報などを提出し、海外保険に加入する必要があった。これらの手続きはできるだけ早めにしておくことをお勧めする。
■ 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 :
特に手続きはしていないが、試験などがプログラムの日程に被っていないかはチェックした方が良いと思う。
■ 語学関係の準備 / Language preparation :
特段高い語学レベルが求められる訳ではないが、現地でより多くの人と交流したいのならば TOEFL などを受験してみるのも良いと思う。
■ ビザの手続き / Procedures for visa :
渡航前に ESTA を取得した。直前の申請だとトラブルに対処するのが難しいので出来るだけ早めに手続きした方が良いと思う。
■ 保険・医療関係の準備 / Preparations or actions taken to maintain your health :
プログラム側から提示された海外保険に加入した。アメリカの病院は治療費が高いので出来るだけ持参の常備薬で対処するようにしたい。

費用・奨学金に関する事 / 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
保険関係(日本で加入したものと留学先で加入したものの合計)/Overseas travel insurance fee	1 万円程度	円/JPY
上記以外の渡航のために要した費用(ビザ・予防接種等) / Travel-related expenses not covered in the above (visa, vaccinations etc.)		円/JPY
■ その他、補足等/Additional comments :		

■ 留学先で費やした生活費/Overall expenses spent during the program :	
食費/Food	5 万円弱 円/JPY
交通費/Transportation	配布されたカードで公共交通機関が利用できた 円/JPY
娯楽費/Entertainment/Leisure	5 万円弱 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 :	
■ 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 :
多様なバックグラウンドを持つ人達と交流できたことに大きな意味があると思う。プログラム内で様々な人達と交流する機会が設けられていたのはよかった。
■ 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 :
今後は日本での就職を考えているが、いずれは海外でも働いてみたいと思うようになった。
■ 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 :
迷ったら思い切って参加してみてほしいです。良い経験になると思います。
■ 準備段階やプログラム参加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 :
留学の注意点などが書かれたサイトを閲覧した。

東京大学 海外留学・国際交流プログラム報告書(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: 2026/3/4

■ID: C250202

■参加プログラム/Program: グローバル教育センター担当ウインタープログラム 2025

■プログラム情報/Program info.: <https://www.u-tokyo.ac.jp/adm/go-global/ja/program-list-short-winter.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 2026/2/16 ~ 2026/2/27

■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

■参加を決めるまでの経緯/How and why did you decide to participate?:

はじめにこれまで行ったことのないアメリカに行ってみたい思いが強く、英語に自信を持ちたかったので短期プログラムでいい経験が積めると思い、esta の値上げ前に行くことを決めました。費用についてとても悩む元になりましたが、親もサポートしてくれるとのことで行くことを決めました。

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

■概要/Overview:

午前午後に多くて一つずつの講義があり、そのための予習復習のセッションも前後 30 分でありました。そのセッション自体は学生のアルバイトで人によって良いもの悪いものありましたが英語で議論をする練習になりました。講義自体は大体内容を理解でき、自信をつけられました。他にも UCSD の学生とパーティをしたり、アスレチックで仲を深めたり、普段は入れないような最高裁判所の裁判傍聴にも行きました。

■プログラム以外の活動で、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

■プログラム以外の活動で、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:

日本の留学生と日本語勉強生のコミュニティに参加した。毎日夕日を見るために街を歩き回った。観光地も多くを制覇した。

派遣先の環境について/About environment at the host institution

■設備/Facilities:

図書館は公共に開かれていて良い自習場所でした。スポーツ施設など一部施設は使用できませんでした。

■サポート体制/Support for students:

昼や夜の食事は各自解決だったので食費はそこそこかかるイメージです。

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 :
レジデンス
■ 宿泊先の様子 / Environment around the accommodation :
4 名で一部屋でとてもグレードの高い広いホテルのような場所でした。
■ 気候、滞在先周辺の様子、交通機関、食事等 / Climate, environment around the institution, transportation, food, etc. :
日差しがとても暖かく、治安も駅や危ない通りを除けば悪くなかったと思います。電車やバスは頻繁にあつて多く動きやすいと思います。食事も高価ではあるもののピザやハンバーガー、タコスなど脂っこいものの美味しいものは多いです。
■ 治安、医療関係事情、心身の健康管理で気をつけたこと等、危機管理 / Aspects of risk and safety management, local health care system, and any actions taken to maintain your health :
駅やバスは少し治安が心配されます。
■ お金の管理方法、現地の通貨事情 / Management of money and situation about local economy :
sony bank のクレジットカードを主に使用してました。

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 :
esta の登録や保険手続きなどがいくつかありました。
■ 東京大学の所属学部・研究科（教育部）での手続き / Procedures required by faculties or graduate schools at UTokyo :
前期教養過程に報告し、進学予定の工学部には相談だけをした形でした。
■ 語学関係の準備 / Language preparation :
リスニングはテレビなどで大体できるレベルだったと思います。
■ ビザの手続き / Procedures for visa :
esta を値上がりする前に申請して購入しました。これはプログラムの参加が決定する前でした。
■ 保険・医療関係の準備 / Preparations or actions taken to maintain your health :
付帯海外学の保険と OSSMA に加入しました。

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	200,000	円 / JPY
保険関係（日本で加入したものと留学先で加入したものの合計） / Overseas travel insurance fee	13,000	円 / JPY
上記以外の渡航のために要した費用（ビザ・予防接種等） / Travel-related expenses not covered in the above (visa, vaccinations etc.)		円 / JPY
■ その他、補足等 / Additional comments :		

■ 留学先で費やした生活費 / Overall expenses spent during the program :

食費/Food	30,000 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 :	
グローバル教育センターからの奨学金	
■受給金額(月額)/Monthly stipend :	
110,000 円	
■奨学金をどのように見つけたか/How did you find the scholarships? :	
大学(本部国際教育推進課)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 :
まずはいい仲間と出会えたことが想定してなかった最大のいい思い出でした。様々な思いで志を持った様々な人と交流することができ、東大や UCSD のみでなく中央大の人との交流もとても刺激的で楽しかった。英語のコミュニケーションに自信を持つことができたのがとても嬉しい。リスニングも講義などで問題がなかったことからとても自信を持てた。
■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 :
海外転勤やグローバルな職により興味を持つようになり、海外大への留学もある程度専門性を持ってから集中的にしてもいいかな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, 修士・博士に進学
■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 :
ディスカッションまでは行かなくても英語で日常会話を練習したいような人に良い機会になると思います。
■準備段階やプログラム参加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 :
海外サッカーの実況

東京大学 海外留学・国際交流プログラム報告書(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: 2026/3/1

■ID: C250203

■参加プログラム/Program: グローバル教育センター担当ウインタープログラム 2025

■プログラム情報/Program info.: <https://www.u-tokyo.ac.jp/adm/go-global/ja/program-list-short-winter.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 2026/2/16 ~ 2026/2/27

■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

■参加を決めるまでの経緯/How and why did you decide to participate?:

元々留学には興味はありましたが具体的な行動は取れておらず、まずは第一歩としてこの短期留学に参加しました。2 週間という短さでどこまで有意義なものになるかは悩みましたが、行動を起こすことを優先させたいと考え参加を決めました。

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

■概要/Overview:

講義によっては事前に読むべき資料が与えられました。講義前後にそれぞれ現地の学生さんが主導したフォローアップゼミがあり、そこで予習資料の内容整理や講義の解釈ができました。

■プログラム以外の活動で、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

■プログラム以外の活動で、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:

土曜はオプションツアーでディズニーランドに行きました。日曜は UCSD にサンディエゴを案内してもらいました。平日授業後は現地のサークルや授業を覗いたり大学周辺を散策したりしました。

派遣先の環境について/About environment at the host institution

■設備/Facilities:

図書館は自由に入出入りできたため 2 回ほど利用しました。学内の飲食店(チェーン店が出店してる感じ)を昼食時に利用していました。大学の Wi-Fi は早くて便利でした。ホテルにも Wi-Fi がありました。

■サポート体制/Support for students:

担当の方(日本語も話せる方)と LINE を繋げていつでも連絡が取れる仕組みが整っていました。

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:

ホテル

■ 宿泊先の様子/Environment around the accommodation : 4 人でルームシェアしました。朝食が出たのが助かりました。
■ 気候、滞在先周辺の様子、交通機関、食事等/Climate, environment around the institution, transportation, food, etc. : 基本的に晴れで、半袖でちょうどいい気候です。ですが今年是最初の 1 週間が雨で日差しがなかったためかなり寒く長袖やパーカーを 2、3 枚重ね着しました。現地の方々は口を揃えて珍しい天気と言っていました。宿周辺は駅やバス停があり便利です。大学も徒歩圏内(30 分弱とか)でした。夜の一人歩きは推奨されませんでした。美味しい飲食店が多く楽しめました。ですが値段が高くハイカロリーだったので、日本から待っていったお米やお茶漬けのもとなどの食材にだいぶ助けられました。近くのスーパーがいくつかあり、そこで買うこともありました。
■ 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 : 日が落ちてからは 1 人の外出にならないようルームメイトと協力しました。初日に時差で体調を崩しましたが寝たら治りました。授業の時間割も遅くても 17 時には解散になるなどゆとりがあったので、無理せず休む時間も取れるかと思えます。
■ お金の管理方法、現地の通貨事情/Management of money and situation about local economy : スマホのタッチ決済メインでした。念のため 2 枚目のカードを直前に作りました。現金はコインランドリーや少額の買い物、チップで時々使いました。2 万円弱両替して、大体使い切りました。

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 : ESTA、保険、航空券の手配が必要でした。UTOL 上に指示が出ました。
■ 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 : 試験等に被らない日程だったので特に手続きはしていません。海外渡航の申し出だけを行いました。
■ 語学関係の準備/Language preparation : 特に準備はしていきませんでした
■ ビザの手続き/ Procedures for visa : ESTA を申請しました。ネット上で簡単に手続きできました。申請が下りるまで数日かかりました。
■ 保険・医療関係の準備/Preparations or actions taken to maintain your health : 指定された保険に申し込みました。薬は日頃使ってるものに加えて念のため胃薬も持っていました。

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	270,000	円/JPY
保険関係(日本で加入したものと留学先で加入したものの合計)/Overseas travel insurance fee	5,250	円/JPY
上記以外の渡航のために要した費用(ビザ・予防接種等) / Travel-related expenses not covered in the above (visa, vaccinations etc.)		円/JPY

■その他、補足等/Additional comments :

■留学先で費やした生活費/Overall expenses spent during the program :	
食費/Food	75,000 円/JPY
交通費/Transportation	3,500 円/JPY
娯楽費/Entertainment/Leisure	130,000 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 :	
グローバル教育センターからの奨学金	
■受給金額(月額)/Monthly stipend :	
110,000 円	
■奨学金をどのように見つけたか/How did you find the scholarships? :	
大学(本部国際教育推進課)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 :
現地生や他の参加者と交流するなかで、語学学習への意欲が高まりました。また、自ら英語を話す機会を確保することは大変でしたが、実際に意思疎通ができるとかなり自信になりました。
■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 :
留学はしたいもののタイミングにかなり悩んでいましたが、学部中はもちろん就職後に留学する選択肢も充実していることを知れ前向きになりました。
■進路・就職先(就職希望先)/Career/Occupation (planned) :
公的機関, 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 :
短期の留学にどれほどの意義があるか悩んでいる方もいるかと思います。私もその 1 人でしたが、実際に行ってみると想像以上の学びがあったと感じています。英語学習はもちろん、様々な環境の人たちとの交流や将来を考えることもできかなり充実していました。
■準備段階やプログラム参加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 :
Google Map は街歩きはもちろん大学敷地内の案内もしてくれたのでとても助かりました。

東京大学 海外留学・国際交流プログラム報告書(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: 2026/3/2

■ID: C250204

■参加プログラム/Program: グローバル教育センター担当ウインタープログラム 2025

■プログラム情報/Program info.: <https://www.u-tokyo.ac.jp/adm/go-global/ja/program-list-short-winter.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 2026/2/16 ~ 2026/2/27

■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

■参加を決めるまでの経緯/How and why did you decide to participate?:

もともと学部にいる間に長期留学をしたかったが、資格試験の関係で諦め、就職後の留学を目指していた。アメリカのロースクールに行きたいと思っていたので、アメリカの大学院に行けるプログラムがいいなと思い、案内メールが来てすぐ申し込んだ。

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

■概要/Overview:

教室で講義を受ける授業、プレゼン、グループディベート等があった。授業では毎回前後に TA セッションがあり、現地の大学院生の TA1 人と参加学生 6-7 人で議論をした。内容は TA によってかなり違った。ほとんどの授業では予習教材が提供されたが、そこまで重たいものはなかった。予習は任意のものが多かったが、みんなやっていた。San Diego Superior Court での傍聴は、個人だとなかなか行きづらいため、良い機会を設けてもらえたと感じている。

■プログラム以外の活動で、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

■プログラム以外の活動で、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:

春節のイベントや、正規生との mixer lunch に参加した。週末はカリフォルニアディズニーランドに行ったり、図書館で勉強したりした。

派遣先の環境について/About environment at the host institution

■設備/Facilities:

図書館 (Geisel Library という名物図書館) をよく利用した。いろいろなタイプの席やカフェがあり、とても楽しかった。構内にたくさんご飯屋さんやカフェがあるのもよかった。フローズンヨーグルトが美味しかった。

■サポート体制/Support for students:

教授や TA、コーディネーターの人が、とても親切にサポートしてくれた。あまり英語が上手でなくても、きちんと話を聞いて理解してくれる。プログラム外の場面 (放課後や週末など) は基本的に自由だったので生活

面や精神面で常にサポートがあるというわけではないが、連絡すればいつでも対応してくれる感じだった。ただ、集合時間の連絡が遅かったり、ファイルや書類の内容が結構間違ったりしていたので、気になる点は自分から質問するのが良いと思う。

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:

「家具付き高級アパート」という説明の通り、エアビみたいな感じだった。ただ、きちんとした宿泊施設なので、朝食が出たり、シーツやタオルの交換が入ったりして助かった。

■宿泊先の様子/Environment around the accommodation:

一軒家の2階と3階を4人でシェアした。お風呂・トイレは2つあり、電子レンジや大きい冷蔵庫、食洗機、食器など、キッチンの設備も充実していた。ただ、4人部屋なのに3つしかベッドがなく、1人はソファをエクストラベッドにしてもらって寝ていた。

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

暖かく晴れていると聞いていたが、最初の1週間は雨が降っていて寒かった。授業のたびにどの教授も「天気が悪くてごめんね。これが普段のサンディエゴではない」と言っていた。雨が降ってなくても夜は冷えるので、パーカーや、小さく畳める薄いダウンなどがあると良いと思う。折り畳み傘も持っておくと安心。2週目はよく晴れていて、日中は半袖で過ごしていた。かなり日差しが強いので、サングラスや帽子、日焼け止めは必須。食事は、胃腸に優しいものはほぼ無いので、日本からお米やスープを持っていくことをすすめる。ハンバーガーやピザ、アイスクリームなど、美味しいものがたくさんあったのでたくさん食べたが、結構胃もたれした。

■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:

基本的に治安のよいエリアなのでそこまで心配しなかったが、なるべく1人で行動しないようにした。大学から宿泊先までの道は大きい道路で人通りが少ないので、夜1人で帰るときは、多少高いがuberで帰った。夜、宿泊先から15分ほど歩いたところにあるスーパーによくルームメイトと行っていたが、一度だけ、若い男の人(薬物を摂取した後のように見えた)にあとをつけられて怖かった。その時はスーパーに走って戻って事なきを得た。

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

ほぼ全てクレジットカードで済ませた。宿泊先でのコインランドリーで洗濯するとき、「カード使用可」と書いてあるのに使えない機械がほとんどで、1回洗濯機と乾燥機を利用するのに25セント硬貨が24枚必要だった。フロントで両替してもらえるので、1ドル札は多少持っておいても良いのではないかなと思う。

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UTOLに出されているものを1つずつ消化すれば大丈夫だと思う。手続きに際し不備が多く(必要な情報が掲載されていない、誤った設定になっており、条件を満たしても提出できない、etc)、1つずつ問い合わせた。待っていても情報の提供や修正はないので、どんどん自分からプログラムの運営会社(エイゴプロ)に連絡するのが良いと感じた。

■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:

教養学部窓口に行き必要事項の説明を受けた以外は何もしていない。
■語学関係の準備/Language preparation :
特に試験を受けたりはしなかったが、毎日英会話アプリでレッスンを受けていた。
■ビザの手続き/ Procedures for visa :
数ヶ月前に ESTA を取得した。申請が少し面倒だったが、審査が一瞬で終わった。審査に通れば、ビザ関連で特にすることはないが、不安だったので入国審査で何か聞かれた時用に一応 ESTA の申請済みページをプリントして持っていった(結局不要だった)。
■保険・医療関係の準備/Preparations or actions taken to maintain your health :
大学で指定された保険にのみ加入した。不安だったので、常備薬は多めに持っていった。

費用・奨学金に関する事/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
保険関係(日本で加入したものと留学先で加入したものの合計)/Overseas travel insurance fee	9,090	円/JPY
上記以外の渡航のために要した費用(ビザ・予防接種等)/ Travel-related expenses not covered in the above (visa, vaccinations etc.)		円/JPY
■その他、補足等/Additional comments :		

■留学先で費やした生活費/Overall expenses spent during the program :		
食費/Food	50,000	円/JPY
交通費/Transportation	10,000	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 :		
グローバル教育センターからの奨学金		
■受給金額(月額)/Monthly stipend :		
110,000 円		
■奨学金をどのように見つけたか/How did you find the scholarships? :		
大学(本部国際教育推進課)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 :

もともと海外留学を目指していたので、それがどのような感じなのか具体的なビジョンが生まれたという点で有意義だった。また、語学力に自信がなくてもどんどんトライする、という姿勢も身について良かった。
■今後のキャリアに対する考え方や就職活動に与えた影響/Impact of the program on your thoughts for a career or job hunting :
海外留学をしたい気持ちが強まった。また、career workshop では、アメリカでの履歴書の書き方なども教えてもらったので、海外での就職も現実的に視野に入るようになった。
■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 :
行く前は友達ができるか・うまくやっていけるか本当に不安で、留学体験記の「迷ったら行った方がいい」というアドバイスに勇気をもらっていた。プログラムを終えて帰国した今、いろいろな経験ができ、人脈も広がり、自分も本当に行ってよかったと思っている。最初は不安だけど、もし興味があれば、ぜひ参加して欲しいと思う。
■準備段階やプログラム参加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 :
過去に同じプログラムに参加した人の体験記がたくさん掲載されていたので事前にそれらを読んだ。大学や運営会社の案内には書かれていないリアルな情報(気候、服装、持ち物など)を知ることができ、役に立った。

東京大学 海外留学・国際交流プログラム報告書(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: 2026/2/28

■ID: C250205

■参加プログラム/Program: グローバル教育センター担当ウインタープログラム 2025

■プログラム情報/Program info.: <https://www.u-tokyo.ac.jp/adm/go-global/ja/program-list-short-winter.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 2026/2/16 ~ 2026/2/27

■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

■参加を決めるまでの経緯/How and why did you decide to participate?:

10 月くらいに何となく東京大学の留学サイトを眺めていたら見つけた。参加するか 3 週間くらい迷い続けたが、最終的に申し込んだ。

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

■概要/Overview:

到着した翌日になってプログラムの内容が明かされたため、具体的な計画を先に立てることが難しかった。基本的には昨年のスケジュールとそこまで違いはないと思う。予習をほぼしていかなかったところ授業を理解するのが全体的にかなり厳しかったので、少なくとも 30 分くらいは予習したほうが授業は楽しめると思う。授業前と後に 30 分ずつ少人数でテーマについて理解を深める会があったので内容を理解するのに役立った。1つの授業は前 30 分+授業 90 分+後 30 分の合計 150 分で構成されていたが、途中で 15 分ずつ休憩があった。

■プログラム以外の活動で、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:

観光

■プログラム以外の活動で、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:

プログラム以外の活動としては将棋の活動に参加してみたかったが、土曜日の昼にやっていたため参加できなかった。かなり多くの観光をすることができ、週末はディズニーとサンディエゴ動物園・サンディエゴ美術館、平日はラ・ホーヤ・コブをはじめとした海岸やダウンタウン、ペトコ・パークなどに行った。プログラムと観光だけでも結構忙しいので、プログラム外の活動に参加している人は意外と少ないかもしれない。ディズニーはツアーに申し込まず 3 人で往復ウーバーとって行った方が 100 ドルくらい安かった。ツアー勢といくタイミング(とパーク)を合わせれば一緒に回れると思う。

派遣先の環境について/About environment at the host institution

■設備/Facilities:

図書館やダイナーは利用しなかったが、図書館は外観が良いのでいくと良いと思う。ホテルや大学には

wifi ある。
■サポート体制/Support for students:
スタッフがサポート(というか進行)をする。

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

■宿泊先の種類/Type of accommodation:
ホテル
■宿泊先の様子/Environment around the accommodation:
レジデンスインバイマリオットに泊まった。2 階建てのメゾネット形式で 4 人部屋だった。部屋は結構広い。ベッドがふかふかで良い。静かで集中できる。3つベッドはあるので 4 人の場合は 1 人エキストラベッドになりそう。奥の2台のベッドのところは少し勉強するには暗いかもしれない。テレビが2つある。トイレは少し詰まりやすいので小分けに流した方が良くもしい。自分たちの部屋は靴を入り口で脱ぐようにしたが、部屋によって違った。2 日に 1 回清掃してくれる。キッチンが IH なので最初は少し使いづらいが、トマトパスタなどを作ったり日本から持ってきた米や味噌汁を食べるなどして自炊を何回かした。鍋や食器は置いてあるし、冷蔵庫もある。風呂はシャワーだが、2 枚のカーテンがあるので片方を風呂の内側、もう片方を外側にすると床が濡れずに済む。外に出ると自動でオートロックされるのでルームキーは持っていこう。
■気候、滞在先周辺の様子、交通機関、食事等/Climate, environment around the institution, transportation, food, etc.:
気温は当初は涼しかったが、最終日は最高気温 29 度まで行っていた。ただ湿ってないので快適ではある。基本晴れているが、2 日目に激しい雨が降ってきて靴がずぶ濡れになったので靴の予備をもう 1 個持っていくと良かったかも。天気予報見て雨降りそうだったら折り畳み傘を持っていくと良いと思う。基本は傘いらない気はするが。プロントカードというカードがもらえて、バスやトロリーは乗り放題だった。食事は全部美味しい。特に UTC のラーメン風美味しかった。
■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:
治安はラホーヤに在る限りは日本と同じレベル。ダウンタウンとかにいくと少しだけ変わるが、身の危険を感じたことは全くなかった。風邪薬は少し飲んだが体調は 2 週間もった。体調崩した人も知ってる限りではなかった。
■お金の管理方法、現地の通貨事情/Management of money and situation about local economy:
クレカは VISA を持って行った。PIN を確認しておこう。110 ドル持っていって、清掃のチップと友達との割り勘用にしか使っていない。

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:
メールを放置しすぎないのと、ITC-LMS の提出をすれば大丈夫。
■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:
法学部なので特に複雑な手続きはなかった
■語学関係の準備/Language preparation:
TOEIC850 を 12 月に取ったのと、オンライン英会話を 2~3 時間分くらいやった。プレゼンとか授業に関する質問、買い物で使えるフレーズを押さえておくと良さそう。

■ビザの手続き/ Procedures for visa :
ESTA を使用。偽サイトが多いらしいので気をつけて。2 日くらいで承認された気がする。
■保険・医療関係の準備/Preparations or actions taken to maintain your health :
指定された保険に入った。使うことはなかったが普段薬の英語版の説明書は日本でもらっておいた。

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	296,000	円/JPY
保険関係(日本で加入したものと留学先で加入したものの合計)/Overseas travel insurance fee	10,000	円/JPY
上記以外の渡航のために要した費用(ビザ・予防接種等) / Travel-related expenses not covered in the above (visa, vaccinations etc.)		円/JPY
■その他、補足等/Additional comments :		
あとはプログラムの費用		

■留学先で費やした生活費/Overall expenses spent during the program :		
食費/Food	70,000	円/JPY
交通費/Transportation	12,000	円/JPY
娯楽費/Entertainment/Leisure	35,000	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 :		
■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 :
自分の軸の欠片のようなものが得られたと思う
■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 :
人生をまた1から見直そうと思った
■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 : 今全てのプログラムが終わって、ホテルでこの文章を書いているが、すぐに日本に帰りたいという気持ちよりは、この環境から離れることへの虚無感や寂しさのようなものを少し感じているので、それだけ楽しめたということなのだと感じる。
■ 準備段階やプログラム参加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 : 過去の体験記をめっちゃ読んだが、年によって人の動きがいろいろ違う気がする。例えば、今年は車を借りて運転する人はいなかったし、プールに入ったリスポーツした人もいなかったと思う。

東京大学 海外留学・国際交流プログラム報告書(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: 2026/3/3

■ID: C250206

■参加プログラム/Program: グローバル教育センター担当ウインタープログラム 2025

■プログラム情報/Program info.: <https://www.u-tokyo.ac.jp/adm/go-global/ja/program-list-short-winter.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 2026/2/16 ~ 2026/2/27

■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

■参加を決めるまでの経緯/How and why did you decide to participate?:

学生の間に留学したいと考えていたが、最初から長期のプログラムに参加することには不安があった。そのため、まずは東大が主催するウインタープログラムに参加したいと考えた。その中でも、卒業論文の時期に被らず、アメリカで実施され、かつホームステイではない UCSD でのプログラムを選択した。参加を決めるにあたっては、費用面では迷いがあった。

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

■概要/Overview:

半分ほどの授業で予習課題があった。また、プレゼンテーションやディベートの準備が必要だった。

■プログラム以外の活動で、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

■プログラム以外の活動で、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:

週末はディズニーランドに行ったほか、プログラム中に仲良くなった UCSD の学生にサンディエゴ市街を案内してもらった。また、空き時間では自分の専攻に関する授業に参加した。

派遣先の環境について/About environment at the host institution

■設備/Facilities:

大学内には多くのレストランがあり、授業がある日は毎日昼食で利用しました。各 College 内にもそれぞれの食堂があり、安めなので行ってみるといいと思います。

■サポート体制/Support for students:

いつでもガイドの方に相談することができました。

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:

ホテル

■ 宿泊先の様子/Environment around the accommodation :
2 人または 4 人でルームシェアでした。部屋には充実したキッチンがついており、自炊することもできます。ホテルにはコインランドリーがついていますが、洗剤は自分で用意しなければならないので、現地でも買えますが日本から持ってきてもいいと思います。
■ 気候、滞在先周辺の様子、交通機関、食事等/Climate, environment around the institution, transportation, food, etc. :
気候は晴れていれば非常に過ごしやすく、T シャツや薄めのスウェットがちょうど良いです。初めの一週間は雨が降っており寒かったので、小さく畳めるダウンとウィンドブレーカー、ヒートテックを数枚、念の為持ってくると良いと思います。
■ 治安、医療関係事情、心身の健康管理で気をつけたこと等、危機管理/Aspects of risk and safety management, local health care system, and any actions taken to maintain your health :
特に UCSD 周りは非常に治安が良く心配は全く要らなかったです。ダウンタウンもアメリカの中では治安が良い方ですが、ホームレスがいる地域もあり、一人での外出や夜に出歩くことは避けた方が良いです。
■ お金の管理方法、現地の通貨事情/Management of money and situation about local economy :
クレジットカードを複数枚用意しておけば大丈夫です。現金はあまり使わないので、30\$くらい両替しておけば大丈夫だと思います。逆に現金を用意過ぎると余ってしまうので注意したほうが良いです。

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 :
UTOL に表示された提出物を準備すれば大丈夫です。工学部は旅行届の提出が別途必要です。
■ 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 :
工学部は旅行届の提出が別途必要なので注意してください。
■ 語学関係の準備/Language preparation :
TOEFL では 90 点程度でしたが、現地でのリスニング・スピーキングは本当に難しかったです。AI などを利用してスピーキングの練習をしておくといいと思います。
■ ビザの手続き/Procedures for visa :
ESTA は 1 週間前を目安に取っておくと思います
■ 保険・医療関係の準備/Preparations or actions taken to maintain your health :
加入必須の保険のみ利用しました。

費用・奨学金に関する事/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	181,660	円/JPY
保険関係(日本で加入したものと留学先で加入したものの合計)/Overseas travel insurance fee	3,840	円/JPY
上記以外の渡航のために要した費用(ビザ・予防接種等) / Travel-related expenses not covered in the above (visa, vaccinations etc.)		円/JPY
■ その他、補足等/Additional comments :		

もし JAL の利用を考えているのであれば、ブラックフライデーの時期に買うことを強くお勧めします。半額程度でフライトチケットを買えるので、10 万円ほどの節約になりました。

■ 留学先で費やした生活費/Overall expenses spent during the program :

食費/Food	10,000 円/JPY
交通費/Transportation	2,000 円/JPY
娯楽費/Entertainment/Leisure	10,000 円/JPY

■ その他、補足等/ Additional comments :

食費については、日本からご飯を持って行ったり、自炊したりすればかなり抑えることもできると思います。自分は現地の食事を楽しみたかったので、7 割ほどは外食に行っていました。また、ディズニーランドについては、ツアーに参加せずに自分で行く方が安いことがあります。チケット代と Uber 代を計算してから検討することをお勧めします。

■ 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 :

JASSO

■ 受給金額(月額)/Monthly stipend :

110,000 円

■ 奨学金をどのように見つけたか/How did you find the scholarships? :

大学(本部国際教育推進課)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味、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て、英語でコミュニケーションを取る度胸が身についたことが、何よりの成果であったと感じている。リスニングやスピーキングの能力も向上したが、2 週間という短い期間では完全に聞き取れるようになるには至らず、日本に戻ってからも継続的な練習が必要であると実感した。また、本プログラムでは自ら積極的に周囲の初対面の人々に話しかける場面が多く、その過程でコミュニケーション能力も大きく鍛えられた。さらに、UCSD の現地学生や本プログラムに参加した東大生・中央大生との交流も、かけがえのない財産となった。

■ 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 :

今後さらに英語を磨き、再び海外に挑戦したいという思いが一層強まった。海外への留学や就職がこれまで以上に現実的な選択肢として感じられるようになり、非常に意味のある経験となった。

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

修士・博士に進学

■ 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 :

もし参加を迷っているのであれば、ぜひ挑戦することを勧めます。ただし、自ら行動を起こさなければ得られるものは限られており、日本人学生・現地学生を問わず、積極的に周囲の人々とコミュニケーションを取

ることが重要です。そうすることで、自身の成長につながるとともに、今後の進路や将来について改めて考える貴重な機会となると思います。

■準備段階やプログラム参加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(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: 2026/3/5

■ID: C250207

■参加プログラム/Program: グローバル教育センター担当ウインタープログラム 2025

■プログラム情報/Program info.: <https://www.u-tokyo.ac.jp/adm/go-global/ja/program-list-short-winter.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 2026/2/16 ~ 2026/2/27

■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 3 年

■参加を決めるまでの経緯/How and why did you decide to participate?:

3 年になってから留学に行きたいと思うようになったが、学部の間に行くとなるとサークル活動や院試の定期的に 3 年の春休みがラストチャンスだと感じたため、今回のウインタープログラムに参加した。

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

■概要/Overview:

予習としては、渡航前に与えられた課題図書・プログラム中に出される課題文を読み授業に備えた。復讐は特に行わなかった。印象に残っているのは、現地学生との交流会である。そこで知り合った学生はいまでも DM をくれ、サンディエゴや大学の行事などを英語で教えてくれている。

■プログラム以外の活動で、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:

授業聴講

■プログラム以外の活動で、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:

自分の専門分野についての講義を聴講した。週末はオプションツアーでディズニーランド・サンディエゴ動物園に行った。

派遣先の環境について/About environment at the host institution

■設備/Facilities:

図書館、食堂

■サポート体制/Support for students:

日本語でも対応してくれたので助かった。

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

■宿泊先の種類/Type of accommodation:

ホテル

■宿泊先の様子/Environment around the accommodation:

Residence Inn by Marriott San Diego La Jolla というホテルで 4 人でルームシェアをした。キッチン用品から洗面のアメニティ、タオルなどほぼ完備されていた。洗濯用の洗剤は持っていく必要がある。また、ハンガーは 1 人 1 つしかなかったため、いくつか持参すると便利だと思う。余り物を冷蔵庫で保存したいときなどのために、サランラップもあってもよかったかもしれない。
■ 気候、滞在先周辺の様子、交通機関、食事等/Climate, environment around the institution, transportation, food, etc. : 事前に天気予報を見つつ、重ね着しやすいような服を持っていくと便利だった。基本的にサンディエゴは非常に晴れていて 30 度近くまで気温が上がる日もあるため、半袖やノースリーブに、涼しい室内で羽織れるよう薄いパーカーを持っていくのがベストなように感じた。ただし、今回は 1 週目がサンディエゴでは珍しく雨で寒く、長袖・ヒートテックに分厚めのパーカーを羽織るくらいでちょうどよかった。滞在先近くにはスーパーや飲食店、駅もあり生活しやすかった。
■ 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 : 大学～滞在先は治安が良く、昼間であれば 1 人でも歩けるような雰囲気だったが、少し離れた場所はあまり治安が良くなかったため、特に夕方以降は複数人で行動するか、Uber を呼ぶことをおすすめする。
■ お金の管理方法、現地の通貨事情/Management of money and situation about local economy : キャッシュレス化が進んでいたため、クレジットカードを使っていた。JCB は使えないため、VISA とマスターのカードを用意した。ランドリーがあるが、クレジットカードが使えない洗濯機・乾燥機があるため、\$20 くらいコインで持っていた方がいい。

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 で応募申請を行った。申請の中で、学科事務室に留学における諸注意を確認し許可をもらう必要がある。選考後、保険加入や渡航情報の記入などが UTOL の課題に出されるが、それぞれ締切が異なるため、早めにやっておいた方がいい。また、不備があった場合メールが来るため、こまめにメールボックスも確認した方が安心だと思う。
■ 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 : 特に行っていない。
■ 語学関係の準備/Language preparation : 高校時代に英検準 1 級を取得したのみで、特別な事前学習は行っていない。日常会話はなんとかできるが、授業の講師の話すスピードは速いのでリスニングの勉強はもう少ししてから行きたかったと感じた。
■ ビザの手続き/Procedures for visa : ESTA のビザを取得した。申請はアメリカ合衆国公式のもので、申請後 1 日ほどで取得できた記憶がある。
■ 保険・医療関係の準備/Preparations or actions taken to maintain your health : 保険は大学側で指示されたものにのみ加入した。常備薬としては、携帯している頭痛薬などの他に、胃薬や酔い止めも持っていた。

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	271,830	円/JPY

保険関係(日本で加入したものと留学先で加入したものの合計)/Overseas travel insurance fee	5,250 円/JPY
上記以外の渡航のために要した費用(ビザ・予防接種等)/Travel-related expenses not covered in the above (visa, vaccinations etc.)	円/JPY
■その他、補足等/Additional comments:	

■留学先で費やした生活費/Overall expenses spent during the program:	
食費/Food	50,000 円/JPY
交通費/Transportation	1,500 円/JPY
娯楽費/Entertainment/Leisure	70,000 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:	
グローバル教育センターからの奨学金	
■受給金額(月額)/Monthly stipend:	
110,000 円	
■奨学金をどのように見つけたか/How did you find the scholarships?:	
大学(本部国際教育推進課)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味、その他所感/Impact of the participation on yourself or your thoughts:
留学としては短い期間だったが、それでも実際に現地の学生と交流したことで英語学習のモチベーションが上がった。また、プログラムに参加した学生も、2 週間ともに過ごしたことで、他では得られないような友人となった。
■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:
以前よりも国際情勢や外国からみた日本の姿に興味を覚えるようになった。
■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:
海外留学の第一歩としてふさわしいプログラムだと思います！迷っている方はぜひ応募してみてください！
■準備段階やプログラム参加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。