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）

2015 年 12 月 26 日

東京大学での所属学部/研究科（教育部）・学年（プログラム開始時）：法学部・4 年

参加プログラム：全学交換留学　　派遣先大学：イリノイ大学アーバナ・シャンペーン校

卒業・修了後の就職（希望）先：　1.研究職　2.専門職（医師・法曹・会計士等）　3.公務員　4.非営利団体

5.民間企業（業界：　）　6.起業　7.その他（　　）

派遣先大学の概要

イリノイ州の州立大学であるイリノイ大学の本校で、アーバナ市とシャンペーン市にまたがっています。理系、特に engineering の分野には多くの予算と敷地が割かれています。

留学した動機

教授の研究のアシスタントなどを通じ、自身の学問的関心が法学部で教えられている内容とは異なるところにもあると感じ、それを学ぶのには専攻の他に副専攻も比較的自由に認められているアメリカの大学に留学するのが適当だと考えたため。特にイリノイ大学が強みとしている分野には自身の関心分野も含まれており、学部生として最後の機会を活かして留学しようと考えた。

留学の時期など

①留学前の本学での修学状況：　西暦[2015]年　　学部[4]年の[夏]学期まで履修

②留学中の学籍：　留学

③留学期間：2015 年 8 月　～　2015 年 12 月　　学部[4]年時に出発

④留学後の授業履修：　西暦[2014]年　学部[4]年の[冬]学期から履修開始

⑤就職活動の時期：　西暦[2014]年　　学部[3]年の[11]月頃に行った

⑥本学での単位数：　留学前の取得単位[92]単位　　留学先で取得し、本学で単位認定申請を行う単位[2]単位

留学後の取得（予定）単位[98]単位

⑦入学・卒業／修了（予定）時期：　西暦[2012]年　[4]月入学　　西暦[2015]年　[9]月卒業／修了

⑧本学入学から卒業／修了までの期間：　[4]年[6]ヶ月間

⑨留学時期を決めた理由：　法学部での勉強をすすめていくうちに、自分の関心が他の学問分野にも向いていることを痛感し、そのときに応募が可能であった最後のチャンスである 4 年生の 8 月からの交換留学への応募を決めた。通常の 4 年で卒業できるように留学期間を 1 セメスターのみにし、卒業に必要な単位をすべて取得してから留学した。

留学の準備

①留学先大学への入学手続き（手続きにあたってのアドバイスなど）

はじめは慣れない大学のサイトを読んで手続きを進めなければならず大変かとは思いますが、早めにすすめないと寮の希望や履修時間割の交渉など、他の正規学生・留学生が登録をすすめた後に残ったものを選んだり割り当てられたりすることになります。後回しにせず可能な限り早く着手して、必要に応じてウェブサイトや留学経験者から情報を収集しながら手続きを進めていきましょう。

②ビザの手続き（ビザの種類、申請先、手続きに要した時間、ビザ申請にあたってのアドバイスなど）

交換留学なので、J-1 ビザの取得が必要になります。ビザ申請のためのフォームの項目数がかなり多く入力が大変な他、留学開始直前の夏は一般的にもビザ申請件数が多く面接がとりにくく並ぶことになるので、こちらも早めにすすめておきましょう。

③医療関係の準備（出発前の健康診断、常備薬、予防接種等）

法律によって求められている予防接種の基準が日本とは異なるため、日本で育った人の多くは追加的に予防接種を受けることになると思います。到着後、接種歴のフォームを提出し、イリノイ大学の保健センターでも 1 本 1000 円程度で接種を受けることができますが、学期開始後一定の期日を越えても基準が満たされていないと、履修科目の変更ができなくなってしまうため、期日内に基準を満たすように気をつけましょう。

④保険関係の準備（加入した海外旅行傷害保険・留学保険等）

交換留学にあたり必須加入となっていた付帯海学に加入しました。注意が必要なのは、最小限のものではイリノイ大学側で加入を必須としている Student Insurance への加入を免除してもらうこと(waive)ができないため、保険料の二重払いを避けるには、イリノイ大学側の学生保険の waive の条件を確認して保証額を決めることが必要です。

⑤留学にあたって東京大学の所属学部・研究科（教育部）で行った手続きなど（履修・単位・試験・論文提出等に関して）

留学期間が冬学期に含まれていたため、冬学期開講科目（ただし、前年度以前に履修登録をしていたものに限られます）の試験を受けるためには再履修手続きを窓口で行う必要がありました。

⑥語学関係の準備（出発前の語学レベル・語学学習等）

出発前は TOEFL100 点程度で、留学前の数ヶ月はスカイプの英会話レッスンを受講していましたが、最初の 1 ヶ月は授業の内容を聞き取れるもののなかなか頭に入ってこず苦労しました。

⑦日本から持参した方がよいもの、その他出発前にやっておくべきこと・アドバイスなど

大学の寮の食事はピザやパスタ、揚げ物が中心で、個人的にはなかなかなじめなかった上、多くの授業を履修していたため試験勉強や課題提出に際して時間を節約したいことも多くあり、インスタント味噌汁や真空パックのご飯はかなり重宝しました。

学習・研究について

①履修した授業科目のリスト（授業を履修した場合）

※そのうち、帰国後東京大学で単位認定の申請を行ったもの（又は行う予定のもの）に●をつけてください。

MATH 441

MCB/NEUR 314

NEUR/PSYC 311

●ECON 302

CS 125/CS196

②留学中の学習・研究の概要（授業・予習・復習のスタイル、印象に残っている授業等）

法学部の多くの授業と異なり、どの授業も final exam だけでなく、複数の midterm や毎週の assignment の積み重ねによって成績が決定されるため、4 ヶ月間常に気を抜くことができない生活でした。一方でイリノイ大学は絶対評価のシステムで、学期はじめに評価基準が明確に示されるため、現在の自分のパフォーマンスと目標とする成績との距離を測りやすく、勉強の方向性を決めやすいとは思います。

③1学期あたりの履修科目・単位数、週あたりの学習・研究時間（授業時間・授業以外の学習時間）など

最大 18 credits の履修が可能で、私は最大限履修していた（さらに、1 科目は 1credit でしたがチームプロジェクト型だったためかなりの時間を割く必要がありました）ため、平日は食事以外の時間（空きコマや放課後など）は基本的に復習や課題をやっていました。はじめの週末は買い物などで 1 日つぶれてしまうことが多かったのですが、後半からは毎週日曜日に開かれていた勉強会(1 時間程度)に参加していました。

④学習・研究面でのアドバイス

イリノイ大学は規模が大きく、学生のレベルも幅広いですが、同じ授業を履修していた優秀な生徒(honor society の president でした)と親しくなれたため、その友人を通じて授業外での学習機会や他の優秀な生徒との接点を短い期間で持てたことは幸いでした。また、大学院出願を考えるのであれば授業内容や進路についての質問を積極的に行い、教授に優秀な生徒として認識してもらうことが重要でしょう。

⑤語学面での苦労・アドバイス等

授業については比較的聞き取りやすかったですが、はじめは内容が頭に入ってきづらかったです。録音やレジュメをもとに復習することが有効だと思います。これに対して会話、特にネイティブの学生同士の会話の聞き取りにはかなり苦労しました。

生活について

①宿泊先（種類（寮・ホームステイ・ルームシェア等）、家賃、宿舎の様子、見つけた方法など

大学の公式サイトから寮に応募しました。

②生活環境（気候、大学周辺の様子、交通機関、食事、お金の管理方法（海外送金・クレジットカード）など）

内陸部にあるため、9 月頃まではかなり暑く T シャツに短パンという出で立ちの人が多かったですが、10 月からは一気に冷え込み、11 月には雪も降りました。食品や薬などは大学街の中のお店で調達できますが、寝具や衣服などの生活用品は巡回バスで 1 時間弱かかる Walmart や Market Place まで行かなければ買えないため、はじめはかなり時間を消費していました。車を持っている友人に運転してもらったり、インターネット通販を利用したりすることで短縮できたと思います。

③危機管理関係（留学先の治安、医療機関の事情、心身の健康管理で気をつけた点など）

イリノイ大学は比較的治安が良いと思います。また早朝 2 時まで巡回バスが走っているので夜遅くもあまり不安感はありませんでした。とはいえ、事件があるごとに大学からメールで通知が来るのですが、月に２回から３回程度は深夜から早朝にかけて大学街で強盗や性的暴行があったようなので、なるべくその時間帯は 1 人で歩かないようにした方が良いでしょう。

④留学に要した費用について（航空賃、授業料、教科書代、家賃、食費、交通費、娯楽費などの概算）

・毎月の生活費とその内訳

寮費（週 12 回のミールプラン含む） 1800 ドル(1 ターム 7200 ドル)

娯楽費 10-20 ドル

巡回バスが無料で利用できるため、交通費はかかりませんでした。

・留学に要した費用総額とその内訳

寮費 7200 ドル

娯楽費 60 ドル

生活用品 250 ドル （衣服・寝具・バスグッズ・携帯電話など）

教科書 100 ドル （1 冊）

航空賃 25 万円弱

⑤奨学金（受給していた場合は、支給機関・支給額・見つけた方法など）

東京大学を通じて JASSO の短期留学奨学金（月額 8 万円）を頂いていました。

⑥学習・研究以外の活動（スポーツ・文化活動、ボランティア・インターン、週末や長期休暇の過ごし方など）

大学内のコンサートホールにシカゴ交響楽団のオーケストラを聴きに行ったことがありました。またスケートリンクが 2 ドルで利用できました。

派遣先大学の環境について

①留学生へのサポート体制（語学面・学習面・生活面・精神面でのサポート等）

Illini International という学生主体の団体が、留学経験のあるイリノイ大学の正規学生を buddy としてマッチングしてくれたほか、他の留学生や正規学生との交流イベントを多く企画してくれました。

②大学の設備（図書館・スポーツ施設・食堂・PC 環境等）

図書館(24 時間空いている所もあります)・スポーツ施設（ジム・プール・スケートリンク）・食堂・PC 環境(Win, Mac,

Linux)すべてかなり充実していると感じました。また私は利用しませんでしたが、図書館で academic writing support も提供されているようでした。

留学と就職活動について

①（就職活動を既に行った場合）留学が就職活動に与えた影響、メリット・デメリットなど

就職活動を終えてから留学したので影響はありませんでした。

②（今後就職活動を行う場合）留学が就職に対する考え方に与えた影響

③留学中の就職活動への対策など（もしあれば）

3 年生は 11 月の Thanksgiving 前にボストンで開かれていたキャリアフォーラムに参加していました。

④就職が決まっている場合は、差し支えない範囲で就職先をお知らせください

1.研究職　2.専門職（法曹・医師・会計士等）（職名：　）　3.公的機関（機関名：　）

4.非営利団体（団体名又は分野：　）　5.民間企業（企業名又は業界：　）

6.起業（分野：　　）　7.その他（　　）

留学を振り返って

①留学の意義、留学を通じて成長したこと、その他留学を通じての所感

私にとってこの留学は、学部の勉強と重複していなかったが個人的に強い関心を持っていた分野に、学部の制約を感じることなく取り組め、好奇心を刺激し続けられたため心から楽しいと思えたものでした。

短い留学期間の間に、とても多くの手続きや交渉を自己責任で進め、異なる文化（はじめは挨拶の仕方にも悩むことがありました）のなかで自分を表現し友人を作る経験を通じて、多少たくましくなったのではないかと思います。

②留学後の予定

就職後、海外大学院で学位を取得したいと考えています。

③今後留学を考えている学生へのメッセージ・アドバイス

関心分野がある場合は、留学先がその分野でどの程度の位置にいるのか調べた上で応募することが、将来のためにも望ましいと思います。また留学はそれ自体、日々新しい事や人に触れ刺激的な経験だと思いますが、そうした側面に翻弄されず悔いの無い留学をするために、事前に目標を明確にして臨むと良いと思います。

その他

①準備段階や留学中に役に立ったウェブサイト・出版物

イリノイ大学から送られてくる書類やウェブサイト

②その他東京大学のホームページ・出版物等に掲載してよい留学中の写真があれば添付してください。

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）

2016年　5月　26日

東京大学での所属学部・研究科等:	法学部	学年（プログラム開始時）:	学部3
参加プログラム:	全学交換留学	派遣先大学:	イリノイ大学アーバナ・シャンペーン校
卒業・修了後の就職（希望）先:			
(　)1.研究職　(✓)2.専門職（医師・法曹・会計士等）　(✓)3.公務員　(　)4.非営利団体 (　)5.民間企業（業界:　）　(　)6.起業　(　)7.その他（　）			

派遣先大学の概要

アメリカ大学イリノイ州に位置する州立大学。広大な敷地に学部・大学院合わせて約4万人の学生が学んでいる。図書館の蔵書数及びEngineering, Business等の学部ランキングは全米トップレベル。海外からの留学生も非常に多く受け入れている。

留学した動機

東京大学の環境を享受するだけでなく、留学によって、東京大学に4年間在籍しただけでは得られない経験を得ることができると考えた。北米圏の大学の学費は日本の国立大学に比べ非常に高額なため、交換留学制度を利用することにより費用を抑えつつ海外の大学で学ぶことができると考えた。

留学の時期など

①留学前の本学での修学状況:	2015 年	学部3	年生の	S2	学期まで履修	
②留学中の学籍:	留学					
③留学期間等:	2015 年	8 月～	2016 年	5 月		
	学部3	年時に出発				
④留学後の授業履修:	2016 年	学部4	年生の	S1	学期から履修開始	
⑤就職活動の時期:	年		年生の		月頃に	
⑥本学での単位数:	留学前の取得単位			52	単位	
	留学先で取得し、本学で単位認定申請を行う単位			16	単位	
	留学後の取得（予定）単位			68	単位	
⑦入学・卒業／修了（予定）時期:	2013 年	4 月入学	2017 年	3 月卒業／修了		
⑧本学入学から卒業／修了までの期間:	4 年		ヶ月間			

⑨留学時期を決めた理由:

大学を卒業して将来の進路を決める前に学部時代に海外で学ぶことで、これまでとは異なる視点から将来を考える機会になればと考えたため。また、これまでに海外で長期間生活したことがなかったため、今後大学院・仕事等で海外に出る際に言語・生活面でのディスアドバンテージを受けることがないようにしたいと考えたため。

留学の準備

①留学先大学への入学手続き（手続きにあたってのアドバイスなど）

受入通知が届いてから寮・秋学期の授業登録を進めることになるが、授業登録に関しては渡航後授業1週目に関心のある授業に出席してシラバスを確認したあとでも問題なく登録することができる。交換留学生であることを学部のアドバイザーや担当教員に直接訴えれば大抵の場合希望する授業を履修することができる。

②ビザの手続き（ビザの種類、申請先、手続きに要した時間、ビザ申請にあたってのアドバイスなど）

イリノイ大学への留学に使用したビザはJ-1ビザであった。他のアメリカの大学に1年間留学する場合にはF-1ビザを申請する場合もあるようである。申請の予約はインターネットを通じて行い、東京のアメリカ大使館に実際に赴いて申請を行った。申請後2週間程度でビザが発行されたパスポートが返却されてきたと記憶している。

③医療関係の準備（出発前の健康診断、常備薬、予防接種等）

派遣先大学から必要な予防接種の種類が提示されるので、母子手帳及びこれまでの接種歴を参照して、不足分を本郷キャンパスの保健センターにて摂取した。私の場合は記録が正確に残っておりかつ幼少時に過不足なく摂取していたので追加で摂取したものはそれほど多くなかった。海外での保険適用外である歯科は渡航前に受診した。

④保険関係の準備（加入した海外旅行傷害保険・留学保険等）

海外留学保険は、東京大学の渡航前オリエンテーションで紹介された留学保険にのみ加入した。追加で保険内容のアップグレードをすることはしなかった。危機安全サービスも同オリエンテーションで紹介されたものに登録した。

⑤留学にあたって東京大学の所属学部・研究科（教育部）で行った手続きなど（履修・単位・試験・論文提出等に関して）

留学申請時は前期教養学部、派遣時は法学部に在籍していたので双方の教務課に大変お世話になった。法学部においては教授会の承認を得るために法学部教授との個人面接が組まれた。交換留学は休学とは異なるので特に休学手続きは必要ない。履修・奨学金等についても法学部教務課に納得いくまで相談させていただいた。

⑥語学関係の準備（出発前の語学レベル・語学学習等）

渡航直前まで学部の試験勉強、その後引越し等の雑務に追われていたので、渡航前に自分で満足するほどに英語に触れる時間は確保できなかった。

⑦日本から持参した方がよいもの、その他出発前にやっておくべきこと・アドバイスなど

日常品（服・タオル・食品等）は渡航先で基本的に何でも入手できるので、できるだけ荷物を少なくしていくことを勧めたい。

学習・研究について

①履修した授業科目のリスト（授業を履修した場合）
※そのうち、帰国後東京大学で単位認定の申請を行ったもの（又は行う予定のもの）に●をつけてください。

授業科目名	単位数	単位認定の申請	授業科目名	単位数	単位認定の申請
Intermediate Chinese I	5	●	Intermediate Chinese II	5	
Public Speaking	3	●	Basic Constitutional & Individual Rights	3	
Intro to Political Research	3	●	Judicial Politics	3	●
Intro to Japanese Culture	3		International Law	3	●
Jazz Band IV	1		Individual Study	3	
Jazz Trumpet Instruction	2		Jazz Band IV	1	

②留学中の学習・研究の概要（授業・予習・復習のスタイル、印象に残っている授業等）

授業は予習を前提に進むスタイルのため、日曜日～金曜日は非常に忙しい勉強生活を送っていた。図書館が24時間開館、学生はキャンパス内の寮に居住しているため納得いくまで学習に集中できる環境が揃っていた。授業は学部3年生以上対象の敢えて少人数のものを受講していた。

③1学期あたりの履修科目・単位数、週あたりの学習・研究時間（授業時間・授業以外の学習時間）など

1学期あたり最小12単位最大18単位の履修が求められるが、私は秋学期17単位・春学期18単位を履修した。履修科目は上記の通り政治・法律学を中心に語学・音楽を含め各学期6つの授業を履修した。週あたりの学習時間は正確には計算出来ないが平日は授業後深夜まで毎日図書館に残って翌日の予習に充てていた。課題提出前はさらに睡眠時間を削ることもあった。

④学習・研究面でのアドバイス

履修に関して様々な意見を聞くことがあるかと思うが、やはり一番は自分の関心のある授業を履修することである。私の場合秋学期に聴講したロースクールの授業がやはり面白いと感じ、春学期はほぼ法律・政治の授業で履修を埋めた。負担は重いものだったが、やりがいは春学期のほうが充実していた。

⑤語学面での苦労・アドバイス等

私は今回の留学が初めての海外長期滞在であった。渡航後1ヶ月を過ぎた辺りで耳が随分慣れたと感じた。writingに関しては友人にチェックしてもらいながら、エッセイを書けば書くほど伸びる感覚があった。speakingは普段の会話には苦労しなかったが授業内のdiscussionが速いスピードで行われるとついていけないことが度々あった。

生活について

①宿泊先（種類（寮・ホームステイ・ルームシェア等）、家賃、宿舎の様子、見つけた方法など）

宿泊先は大学が提供している寮に1年を通して住んだ。秋学期は大学に割り当てられた学部生用の寮に住んでいたのだが寮に済む学生は低学年の学生が多く偶々だが私の住んでいたフロアは少々夜もうるさかったので、春学期に院生用のよりキャンパス中心部に近い寮に移動した。寮・ダイニング等すべて大学が管理しているので様々な手続きも問題なく行えた。

②生活環境（気候、大学周辺の様子、交通機関、食事、お金の管理方法（海外送金・クレジットカード）など）

イリノイ州は冬場非常に気温が下がり、今年は暖冬と言われたが1月後半から2月にかけては-20℃を下回ることもしばしばあった。大学が位置する地域は非常に田舎なのだが大学近辺は街として機能しているので普段生活するにあたって不便を感じることはあまりない。食事は寮のダイニング・自炊・外食を使い分けた。アメリカはカード社会なのでほとんどクレジットカード・デビットカードで決済していた。キャッシュは新生銀行経由で日本から送金してもらった。

③危機管理関係（留学先の治安、医療機関の事情、心身の健康管理で気をつけた点など）

キャンパス内は治安も良かったので特に不安を感じることはなかったため、旅行中など一人で行動するときに注意を払っていた。幸いにも利用することはなかったがキャンパス内に病院も敷設してある。実は留学中は東京で一人暮らししていた時よりも健康的な暮らしをしていたと感じている。図書館に通い、空き時間にジムで汗を流し、睡眠時間をしっかり確保した。運動と睡眠によって心身共に健康的に過ごすことが出来た。

④留学に要した費用について（航空賃、授業料、教科書代、家賃、食費、交通費、娯楽費などの概算）

・毎月の生活費とその内訳

大学の寮に住んでいたため、寮費（食堂利用費含む）は一括して学期ごとに支払っていた。その他に自分で使う費用は家族から月計7万円をクレジットカードの口座とキャッシュで分けて仕送りしてもらい、全てそこから捻出していた。旅行中の費用は自分で渡航前に日本で稼いだアルバイト代を充てた。

・留学に要した費用総額とその内訳

授業料53万円（東大に納付）、寮費その他留学先大学に納めた費用約120万円、渡航往復27万円、外食費・教科書代・娯楽費・交通費約60万円、その他旅行費

⑤奨学金（受給していた場合は、支給機関・支給額・見つけた方法など）

トビタテ！留学JAPAN 日本代表プログラム（第2期）
月額16万円及び渡航費20万円を支給していただいた（大学に納付する費用に充てた）。留学開始の約1年前の2014年9月に申請した。当時は現在ほど認知度が高くなく制度も確立されているとは言えなかったが、第1期で同奨学金を受給している友人が身の回りにいたことから応募を検討した。

⑥学習・研究以外の活動（スポーツ・文化活動、ボランティア・インターン、週末や長期休暇の過ごし方など）

平日の勉強以外の時間は大学に併設されているジムに頻繁に通っていた。授業として履修していたが1年間ジャズ・ビッグバンドの一員として音楽活動に携わった。また、大学が位置する地域に住む移民の方々のサポートをするNPOにてインターンを行った。長期休暇には大学の寮から追い出されたこともあり、アメリカ国内や中南米地域を旅行した。

派遣先大学の環境について

①留学生へのサポート体制（語学面・学習面・生活面・精神面でのサポート等）

結果的にほぼ利用しなかったが、Illinois Abroad and Global Exchangeという交換留学生向けのオフィスやInternational Student and Scholar Serviceという一般留学生向けのオフィスでは履修や保険などの相談に乗ってもらえる。学内の寮や病院も親身に対応してもらえると感じた。

②大学の設備（図書館・スポーツ施設・食堂・PC環境等）

図書館はキャンパス内に多く点在し、そのうち24時間開館している巨大な図書館が2つあったのが非常に有用だった（東大にも24時間開館を検討して欲しいと強く感じた）。スポーツ施設は学生無料の2つのジムや、テニスコート、アイススケートリンクなど充実しておりジムには頻繁に通っていた。食堂は寮に併設されており（学部生用の寮に住むと必ず利用することになる）、味は別として利便性は高い。学内にはキャンパス中にwifiが飛んでいてネット環境は快適であった。

留学と就職活動について

①（就職活動を既に行った場合）留学が就職活動に与えた影響、メリット・デメリットなど

毎年11月にアメリカ・ボストンで開催される留学生対象のボストン・キャリアフォーラムに参加した。2日間で内定はいただいたものの、違和感を感じたために就職先としては選ばなかった。ただ日本にいれば就職活動が盛んになってくる時期に海外にいて同じ空気に触れられたのは良かった。

②（今後就職活動を行う場合）留学が就職に対する考え方に与えた影響

留学期間中、社会人の方で院に留学されている方に何人もお話を伺う機会があり、それを通して、自分はもう少し大学で学んでから就職活動に臨みたいと考えるようになった。

③留学中の就職活動への対策など（もしあれば）

④就職が決まっている場合は、差し支えない範囲で就職先をお知らせください

（　）1.研究職　（　）2.専門職（法曹・医師・会計士等）（職名：　　）　（　）3.公的機関（機関名：　　）
（　）4.非営利団体（団体名又は分野：　　）　（　）5.民間企業（企業名又は業界：　　）
（　）6.起業（分野：　　）　（　）7.その他（　　）

留学を振り返って

①留学の意義、留学を通じて成長したこと、その他留学を通じての所感

学部レベルの留学だと、これまでの環境から離れることにより自分を見つめ直すことができるのは非常に良い点だと考える。私の場合はじっくり学ぶことを重視したいと考えるようになったが、早く社会に出て働きたいと考えるようになったという学生もおり、各々1年過ごすうちにそれぞれの結論にたどり着くように感じる。アメリカでは日本と対極と言ってもいいほどの個人主義社会であったので、他人を気にせず自分の道を進めばよいと考えられるようになったのは個人的に収穫であった。大学院や特任研究員として日本から来られている方と交流出来たのも刺激的であった。

②留学後の予定

アメリカで1年間法律・政治を学んだ結果、日本のことをもっと深く理解したいと考えるようになった。現時点では学部の残りの単位習得と大学院入試の勉強を同時に行い、来年春から法科大学院に進学したいと考えている。2年間の大学院での学びの過程で更にその後の進路を決めるつもりである。

③今後留学を考えている学生へのメッセージ・アドバイス

少しでも留学に興味があるなら、是非思い切って海外に出てみるべきです。私の場合も渡航前の想像とは異なる角度からの影響を留学中非常に多く受けました。東京大学が提供する海外プログラムも以前と比べるとここ数年で充実してきているように感じます。一人でも多くの方が東京だけでなく海外でも実りある経験をされることを期待します。

その他

①準備段階や留学中に役に立ったウェブサイト・出版物

②その他東京大学のホームページ・出版物等に掲載してよい留学中の写真があれば添付してください。

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）

2016 年 5 月 30 日

東京大学での所属学部・研究科等:	経済学部	学年（プログラム開始時）:	学部3
参加プログラム:	全学交換留学	派遣先大学:	イリノイ大学
卒業・修了後の就職（希望）先:			
(　)1.研究職　(　)2.専門職（医師・法曹・会計士等）　(　)3.公務員　(　)4.非営利団体 (O)5.民間企業（業界:IT　）　(　)6.起業　(　)7.その他（　　）			

派遣先大学の概要

私が留学したイリノイ大学アーバナシャンペーン校はアメリカ合衆国中部のイリノイ州にあります。アメリカ屈指の名門校で特にビジネスとエンジニアリングが有名です。基本的に町全体が学園都市になっており、レストランなどで働いているほとんどが学生です。キャンパス内はとても広く、歩くだけでは移動が困難なため学生用に無料でバスが走っています。

留学した動機

英語力向上や文化交流などの目的に加えて、夢が自分の会社を持つこともあり将来アメリカでMBAをとろうと思っていたので、可能であれば学部にいる間にアメリカの大学を見ておきたかったからです。20年間東京に住んでおり田舎に住んだことがなかったのでアメリカの大学の中でもイリノイ大学を選びました。

留学の時期など

①留学前の本学での修学状況:	2015	年	学部3	年生の	S2	学期まで履修		
②留学中の学籍:	留学							
③留学期間等:	2015	年	8	月～	2016	年	5	月
	学部3	年時に出発						
④留学後の授業履修:	2016	年	学部4	年生の	S2	学期から履修開始		
⑤就職活動の時期:	2017	年	学部4	年生の	8	月頃に	行う予定	
⑥本学での単位数:	留学前の取得単位				26	単位		
	留学先で取得し、本学で単位認定申請を行う単位				6	単位		
	留学後の取得（予定）単位				6	単位		
⑦入学・卒業／修了（予定）時期:	2013	年	4	月入学	2018	年	3	月卒業／修了
⑧本学入学から卒業／修了までの期間:	5	年	0	ヶ月間				

⑨留学時期を決めた理由:

本当は1,2年生のうちに留学に行きたかったが、東大が用意している長期プログラムのほとんどが3,4年生向けだったから。秋学期を選んだのはアメリカの大学がちょうどその時期に始まるため。

留学の準備

①留学先大学への入学手続き（手続きにあたってのアドバイスなど）

アメリカだけかもしれませんが対応が日本と比べるとやや遅いときがあるので、問題があったときも加味して早めの申請をしたほうがいいと思います。一つの手続きが終わっても、その数週間後に別の手続きをしなければいけないことが多いので、メールのチェックを怠らないようにしたほうがいいと思います。

②ビザの手続き（ビザの種類、申請先、手続きに要した時間、ビザ申請にあたってのアドバイスなど）

ビザは想像以上に時間がかかります。私はビザ申請を出国の2ヶ月前を過ぎたあたりにしたので、結局出国の2週間にビザを受け取ることになり冷や汗をかいたのを覚えています。特に8,9月の留学する方々は注意が必要です。その時期に留学を考えている人が大勢いるので、面接の予約がかなり先まで埋まってしまっていることがあります。留学が決まってすぐにビザ面接の予約をしてしまうのがいいでしょう。

③医療関係の準備（出発前の健康診断、常備薬、予防接種等）

予防接種は出国の一ヶ月ほど前に小さいころからお世話になっているお医者様にしてもらいました。常備薬は持病のアトピーと喘息の薬に加えて、風邪薬も持っていきました。幸いアトピーと喘息の発作は起こりませんでしたが、帰国直前に風邪を引いてしまいその際は持参した風邪薬を重宝しました。

④保険関係の準備（加入した海外旅行傷害保険・留学保険等）

保険は東京大学が指定した付帯海学に加入しました。残念ながら申請は親に頼ってしまったので詳細はわかりません。

⑤留学にあたって東京大学の所属学部・研究科（教育部）で行った手続きなど（履修・単位・試験・論文提出等に関して）

出国前に経済学部の窓口で単位認定に必要な条件を説明されました。学部によって認定条件は異なるようなので、もし不安がある場合は所属学部の教務課に問い合わせたほうがいいでしょう。

⑥語学関係の準備（出発前の語学レベル・語学学習等）

英語のレベルは帰国前にTOEFLで92点でした。語学学習はTOEFLの対策の塾(AGOS)で行った勉強以外には特にしていませんでした。

⑦日本から持参した方がよいもの、その他出発前にやっておくべきこと・アドバイスなど

上記のように帰国前の英語力は決して高いものではなく、留学前半はそれが理由であまり楽しめなかったので、留学を有意義なものにしたいのであれば英語力は帰国前にできるだけ上げておくのがベストだと思います。基本的に日本にある生活雑貨はアメリカにもありますが、ウェットティッシュや多機能ボールペンなどはアメリカで入手できないので持参することをお勧めします。

学習・研究について

①履修した授業科目のリスト（授業を履修した場合）
※そのうち、帰国後東京大学で単位認定の申請を行ったもの（又は行う予定のもの）に●をつけてください。

授業科目名	単位数	単位認定の申請	授業科目名	単位数	単位認定の申請
発音(英語)	0		統計2	3	
ミクロ経済	3	●	データ構造	4	
会社法	3	●	ダンス	2	
環境経済	3		中国語	5	
統計1	3				

②留学中の学習・研究の概要（授業・予習・復習のスタイル、印象に残っている授業等）

クラスによって予習や復習の有無は異なりましたが、概して復習や宿題がメインになりました。大体のクラスが毎週宿題または小テストがあるか、数週間に一度中間試験があるかどちらかだったので常にその勉強に追われていました。復習は日本と同じで授業で扱ったスライドや該当箇所の教科書を読み返すなどしていました。印象に残っている授業はデータ構造というプログラミングの授業でどのようにデータを保存するのが効率的かを1から学ぶことができました。

③1学期あたりの履修科目・単位数、週あたりの学習・研究時間（授業時間・授業以外の学習時間）など

私はほかの留学生と比べて取得した単位数(14単位)は少ないですが、それでも平均で一週間に2～30時間授業以外に勉強していたと思います。

④学習・研究面でのアドバイス

日本と同じで最初のうちはみんな授業に行きますが、時間がたつにつれて授業をサボる学生が増えてきます。ですが個人的にはどんなに教授がつまらなくても授業に出席して何となくでも内容を理解しておくのは非常に重要だと思います。また早いうちに自分が一番集中できる場所を見つけたほうがいいと思うので、留学のはじめは自分の部屋だけでなく図書館や喫茶店、ラボなどあらゆる場所で勉強をしてみるのがいいと思います。

⑤語学面での苦労・アドバイス等

授業に関して言えば、前期にとった会社法が一番つらかったです。先生は愉快な白人のおじさんで、生徒が5,6人しかおらずみなアメリカ人でした。先生がジョークを言ってもひとりだけ笑うことができず、授業終わりにある小テストは毎回散々なものでした。悔しかったので、後半は授業前に人一倍予習して英語面での問題をカバーしました。

生活について

①宿泊先（種類（寮・ホームステイ・ルームシェア等）、家賃、宿舎の様子、見つけた方法など）

私は寮住まいでルームメート2人と部屋をシェアしました。出国前に寮の情報は皆無だったので寮は無作為に選びました。ですが結論としてはルームメートは二人ともフレンドリーでよく一緒に日本のアニメを見て遊んでましたし、彼らの友達とも知り合うことができたので非常によかったと思っています。宿舎は歴史が長いだけあってややぼろぼろでした。

②生活環境（気候、大学周辺の様子、交通機関、食事、お金の管理方法（海外送金・クレジットカード）など）

イリノイ大学はアメリカ中部に位置していたため冬は非常に寒く、ひどい日だとマイナス20度まで下がりました。気候も変わりやすく、「イリノイ大学では四季を一日で体感できる」という冗談が言われるほどでした。大学周辺はコーン畑しかなかったので休日はみんなでバーに行くか、映画やボーリングに行くくらいしか選択肢がありませんでした。食事は個人的には大丈夫だったのですが、多くの日本人の留学生が寮の食事がまずいと愚痴をこぼしていました。大学内には多くのレストランがあり、お金はかかりますが日本食も含めていろいろな国の食べ物を食べることができます。私はアメリカの銀行口座(PNC)を開設して、その口座を経由して家族とお金のやり取りをしました。

③危機管理関係（留学先の治安、医療機関の事情、心身の健康管理で気をつけた点など）

私は特に問題を無く留学を終えることができましたが、夜になると酔っ払った危ない人が絡んでくることがあるので夜道を一人で歩くのはなるべく避けるようにしていました。帰国の前に一度風邪を引いて、キャンパス内にある病院にいきました。お医者さんは非常にいい人で、病院の対応も非常に親切でした。

④留学に要した費用について（航空賃、授業料、教科書代、家賃、食費、交通費、娯楽費などの概算）

・毎月の生活費とその内訳

生活費は毎月平均で10万円以上はかかっていました。大体の内訳としては3分の1が食事、3分の1が洋服、残りが旅行や授業で必要な教科書、あるいは日用雑貨に当てていました。

・留学に要した費用総額とその内訳

留学に要した費用は東大に払った授業費を除いて400万円弱でした。そのうちの150万円が寮費、180万円が生活費、25万円が航空費、保険が10万円、そのほか10万円程度でした。なぜ生活費が9ヶ月で180万円をしたのかというと、自分の浪費癖に加えて休みに旅行ばかりしていたからです。

⑤奨学金（受給していた場合は、支給機関・支給額・見つけた方法など）

なし。

⑥学習・研究以外の活動（スポーツ・文化活動、ボランティア・インターン、週末や長期休暇の過ごし方など）

学習以外ではアジア系アメリカ人の多いクリスチャングループ、留学生に向けたクリスチャングループ、日本語で会話する場を提供しているグループに所属していました。おそらく最も多くの時間を最初にあげたキリスト教団体に費やしたと思います。おかげでキリスト教への理解が深まっただけでなく現地の友達をたくさん作ることができました。長期休暇はアメリカ中を旅して回ったのでアメリカの主要都市はほとんど見ることができました。

派遣先大学の環境について

①留学生へのサポート体制（語学面・学習面・生活面・精神面でのサポート等）

イリノイ大学は非常に多くの留学生を抱えていることで有名なので留学生へのサポート体制は充実していたと思います。毎週留学生に向けてメールが送られてきて、問題があったときの相談先が書かれていました。幸い大きな問題を抱えることは無かったので相談することは無かったですが、そうしたメールは生活する上での安心感を与えてくれました。

②大学の設備（図書館・スポーツ施設・食堂・PC環境等）

図書館は基本的には日本と似ていましたが、ダブルスクリーンを利用することができたのは非常にありがたかったです。大きなジムがキャンパス内に2つあり、プール、筋トレ場、バスケットコート、ロッククライミングを行う場所などがあり非常に多くの用途で利用されていました。食堂はビュッフェで質は寮によって違いましたが、どこも野菜を提供していたので毎日ヘルシーな食事を取ることができました。

留学と就職活動について

①（就職活動を既に行った場合）留学が就職活動に与えた影響、メリット・デメリットなど

②（今後就職活動を行う場合）留学が就職に対する考え方に与えた影響

経済学部なので将来は金融分野に就職するものだと勝手に思い込んでいましたが、留学を通じてその考え方が大きく変わりました。私が留学した大学はコンピューターサイエンスで有名で、かねてから興味があったので学部の中でも一番の人気のあるクラスを取りました。非常に難しかったですが、本当にやりたいのはこの分野だと感じることができました。今後オンラインでコンピューターサイエンスのクラスを取って、最終的にはIT企業に就職したいと考えいています。

③留学中の就職活動への対策など（もしあれば）

④就職が決まっている場合は、差し支えない範囲で就職先をお知らせください

（　）1.研究職　（　）2.専門職（法曹・医師・会計士等）（職名：　　）　（　）3.公的機関（機関名：　　）
（　）4.非営利団体（団体名又は分野：　　）　（　）5.民間企業（企業名又は業界：　　）
（　）6.起業（分野：　　）　（　）7.その他（　　）

留学を振り返って

①留学の意義、留学を通じて成長したこと、その他留学を通じての所感

一番留学して感じたのはアイデンティティーのことでした。アメリカにいる間自分のアイデンティティーの中で日本人であることが大きな割合を占めていました。ただその中で日本人の留学生の一人ではなく、自分という一人の人間として認識してもらうことの難しさ。そのためには自分の個性を磨かなければいけないし、人より多くのことを学ばなければいけないと感じました。留学の意義はそうした”気づき”のきっかけを提供してくれることだと思います。

②留学後の予定

今年の夏は願わくばITと金融系の企業両方でインターンをして自分に本当にあっている分野はどちらなのか見極めたいと思います。留年するつもりなので順調に行けば来年の夏には就職先を見つけて再来年に卒業するつもりです。就職してから卒業するまでは今度は中国に留学したいと考えています。そのために今は中国語を勉強中です。

③今後留学を考えている学生へのメッセージ・アドバイス

個人的な意見としては人によっては留学はしなくてもいいと思います。なぜなら将来海外で働きたいとか留学先の言語を使った仕事をしたいなどの目的が無い人にとって、留学はつらすぎると思うからです。私が留学が有意義だと考える唯一の理由は留学には常に苦痛が伴うからです。言語であったり、文化であったり、先ほど言ったアイデンティティーのことであったり日本にいたら考えなくてもいいことを留学先では考えなくてはいけません。これは時にとてもつらくて難しいです。ですがこうしたことを悩みぬいた時間が人を人として成長させるんだと思います。だから留学するのであれば覚悟を持って留学してください。そうすれば留学が「ただの楽しい思い出」で終わることは無いと思います。きついことを言いましたが、皆様が素晴らしい留学生活を送ることを心から願っています。

その他

①準備段階や留学中に役に立ったウェブサイト・出版物

TOEFL TEST 究極単語5000

②その他東京大学のホームページ・出版物等に掲載してよい留学中の写真があれば添付してください。

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）

2016 年　5 月　17 日

東京大学での所属学部/研究科（教育部）・学年（プログラム開始時）：経済学部 3 年

参加プログラム：全学交換留学　　派遣先大学：イリノイ大学アーバナ・シャンペーン校

卒業・修了後の就職（希望）先：　1.研究職　2.専門職（医師・法曹・会計士等）　3.公務員　4.非営利団体

⑤.民間企業（業界：コンサル）　6.起業　7.その他（　　）

派遣先大学の概要

イリノイ大学アーバナ・シャンペーン校。シカゴから車で三時間ほどに位置し、イリノイ州アーバナおよびシャンペーンに本部を置くアメリカ合衆国の州立大学です。広大なキャンパスを持っていて、工学やコンピュータサイエンスがとくに有名です。

留学した動機

英語で経済学を勉強したいと考えたから。経済学で使用する教科書はアメリカで書かれた教科書を翻訳したものが多いので、それならば本場であるアメリカで勉強できればいいと考えて留学を希望しました。また、日本国外に出て生活してみることで、自分の視野を広げることができるのではないかと思いました。

留学の時期など

①留学前の本学での修学状況：　西暦 2015 年　学部3年の S2 学期まで履修

②留学中の学籍：　留学

③留学期間：2015 年 8 月　～　2016 年5月　　学部3年時に出発

④留学後の授業履修：　西暦 2016 年　学部4年の S2 学期から履修開始

⑤就職活動の時期：　西暦 2015 年　　学部3年の 10 月頃から行った

⑥本学での単位数：　留学前の取得単位 54 単位　　留学先で取得し、本学で単位認定申請を行う単位 10 単位

留学後の取得（予定）単位 24 単位

⑦入学・卒業／修了（予定）時期：　西暦 2013 年 4 月入学　　西暦 2017 年 3 月卒業予定

⑧本学入学から卒業／修了までの期間：　4年0ヶ月間

⑨留学時期を決めた理由：

交換留学で、卒業時期にできるだけ影響しないように海外で勉強したかったから。

留学の準備

①留学先大学への入学手続き（手続きにあたってのアドバイスなど）

早めに手続きを行っておくと、安く航空券が取れたり、寮の良い部屋をとれたりします。

②ビザの手続き（ビザの種類、申請先、手続きに要した時間、ビザ申請にあたってのアドバイスなど）

オンラインで J-1 ビザを申請してから、二週間後くらいに面接を行いました。面接後一週間でパスポートとビザが送られてきました。

③医療関係の準備（出発前の健康診断、常備薬、予防接種等）

必要な予防接種を受けているかの書類が必要だったので、行きつけのクリニックで記入してもらいました。

④保険関係の準備（加入した海外旅行傷害保険・留学保険等）

東大で加入必須だった保険だと補償額が足りないので、アップグレードしなければなりません。さらに、私の場合はア

ップグレードの手続きが間に合わず、留学先の保険にも加入しなければなりませんでした。

⑤留学にあたって東京大学の所属学部・研究科（教育部）で行った手続きなど（履修・単位・試験・論文提出等に関して）

経済学部では渡航前にゼミの単位分割申請をしないといけません。また、四年生の4月の時点で留学中だと、卒業論文が提出できない決まりになっているので要注意です。

⑥語学関係の準備（出発前の語学レベル・語学学習等）

TOEFL を取得済みだったので特に何もしませんでした。

⑦日本から持参した方がよいもの、その他出発前にやっておくべきこと・アドバイスなど

日用品はアメリカで手に入るもので十分でした。日本食も少々高いですが現地のスーパーで入手可能だったりします。ヒートテックなどかさばらない防寒具を持っていくとよいでしょう。かさばるものは現地調達で十分だと思います。アメリカから日本に荷物を郵送するのは高価ですので、荷物は少なくしたほうがいいです。

学習・研究について

①履修した授業科目のリスト（授業を履修した場合）

※そのうち、帰国後東京大学で単位認定の申請を行ったもの（又は行う予定のもの）に●をつけてください。

Natural Resource Economics●, International Economics●, Developmental Economics●, Economics of Risk●, Industrial Competition and Monopoly●, Intermediate Microeconomics Theory●, Intermediate Macroeconomics Theory●, Japan Literature in Translation, Intro to International Relations, International Economics Principle●.

②留学中の学習・研究の概要（授業・予習・復習のスタイル、印象に残っている授業等）

日本文学の授業で、英語で日本の古典を学びました。履修している現地の学生は日本の文化にとても詳しく、驚きました。

③1学期あたりの履修科目・単位数、週あたりの学習・研究時間（授業時間・授業以外の学習時間）など

5科目15単位履修しました。毎週の授業時間は13時間くらいです。通常は毎日3時間、試験前は毎日 6 時間勉強しました。

④学習・研究面でのアドバイス

教授は学生の質問にとても熱心に答えるので、授業中やオフィスアワーを頻繁に質問に行くとよいと思います。また、同じ授業を履修している学生同士がネット上で情報交換をしていることも多いので、とても役に立ちます。

⑤語学面での苦労・アドバイス等

教授の話は聞きとれても、学生の発言が速くて聞き取れず、ディスカッションに入れないことがありました。また、読書課題が多いと、非ネイティブとしては大変でした。

生活について

①宿泊先（種類（寮・ホームステイ・ルームシェア等）、家賃、宿舎の様子、見つけた方法など）

大学の寮の二人部屋に泊まりました。一学期で 19 万円くらいです。

②生活環境（気候、大学周辺の様子、交通機関、食事、お金の管理方法（海外送金・クレジットカード）など）

夏は 25 度くらいでカラッと晴れていることが多いですが、冬は零下 20 度になることも多いです。キャンパス内や市内の移動はバスが多いです。食事は基本的に食堂、たまに外食します。私は日本で外貨口座を開いて、現地 ATM で現金を引き出して使っていました。

③危機管理関係（留学先の治安、医療機関の事情、心身の健康管理で気をつけた点など）

深夜は治安が良くないので、夜遅くに一人で出歩かないようにしました。大学に医療機関がありますが、使ったことはありません。風邪薬や湿布は持参しました。

④留学に要した費用について（航空賃、授業料、教科書代、家賃、食費、交通費、娯楽費などの概算）

・毎月の生活費とその内訳

食事（食堂 25,000 円　外食 5,000 円）、寮費（50,000 円）、生活用品等（12,000 円）、授業料（東大 7,700 円）　その他雑費 8,000 円　計：100,500 円

・留学に要した費用総額とその内訳

生活費（100,500×9 か月＝904,500 円）、飛行機代（日本と二往復　400,000 円）、旅行費（アメリカ国内三回　計 400,000 円）、保険費（150,000 円）、ビザ申請費（20,000 円）　計 1,874,500 円

⑤奨学金（受給していた場合は、支給機関・支給額・見つけた方法など）

JASSO 奨学金　毎月 8 万円×9 か月

⑥学習・研究以外の活動（スポーツ・文化活動、ボランティア・インターン、週末や長期休暇の過ごし方など）

冬休みに一時帰国してインターンの面接を受けました。その他休暇時にはアメリカ国内を旅行しました。

派遣先大学の環境について

①留学生へのサポート体制（語学面・学習面・生活面・精神面でのサポート等）

留学生のサポートをする機関があるが、特に利用しませんでした。

②大学の設備（図書館・スポーツ施設・食堂・PC 環境等）

図書館が多く、夜遅くまで開いています。ジムが二つ、グラウンドも数個あります。食堂が数個あり、どれでも利用できます。キャンパス内は wifi 完備ですが、建物から遠いとつながりにくいです。

留学と就職活動について

①（就職活動を既に行った場合）留学が就職活動に与えた影響、メリット・デメリットなど

日本での就活スケジュール通りには動けないので、早めに企業の選考日程を把握して、個別に連絡を取る必要がありました。私の場合、skype 面接や一時帰国時に面接できるように調節してもらいました。

②（今後就職活動を行う場合）留学が就職に対する考え方に与えた影響

外資系企業を受ける場合は、語学力や外国の文化に対する理解を深めておくことがプラスになると思います。

③留学中の就職活動への対策など（もしあれば）

ボストンキャリアフォーラムに参加しました。

④就職が決まっている場合は、差し支えない範囲で就職先をお知らせください

1.研究職　2.専門職（法曹・医師・会計士等）（職名：　）　3.公的機関（機関名：　）

4.非営利団体（団体名又は分野：　）　5.民間企業（企業名又は業界：　）

6.起業（分野：　　）　7.その他（　　）

留学を振り返って

①留学の意義、留学を通じて成長したこと、その他留学を通じての所感

留学で一番大変だったのはやはり語学だったと思います。英文をすらすらと読み書きできるようになったのはとてもよかったのですが、現地学生とのテンポの速い会話についていくのは大変でした。文法のミスにこだわっていると会話が止まってしまうので、とにかく意味が伝わればいいという気持ちで喋りました。こうした訓練を積んでいくことでさらに流暢に話せたらと思います。

②留学後の予定

きっと就活と卒業単位の取得が第一優先課題になるでしょう。また、役に立つ本を読んだり資格を取ってみたりして、自分の将来についてもっと考えたいと思います。

③今後留学を考えている学生へのメッセージ・アドバイス

海外で勉強するのは確かに大変でしたが、終わってみると意外とあっけなかったなという感じです。課題などに追われてがむしゃらに勉強しているうちに、困難に感じていたことがいつの間にか達成できていたりするので、あまり気負わず、まずは海外に飛び出してみるといい経験ができるのではないでしょうか。ぜひ頑張ってください。

その他

①準備段階や留学中に役に立ったウェブサイト・出版物

特にありません。

②その他東京大学のホームページ・出版物等に掲載してよい留学中の写真があれば添付してください。

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）

2016年　7月　4日

東京大学での所属学部・研究科等:	工学部	学年（プログラム開始時）:	学部3
参加プログラム:	全学交換留学	派遣先大学:	イリノイ大学アーバナシャンペーン校

卒業・修了後の就職（希望）先:

✓	1. 研究職		2. 専門職（医師・法曹・会計士等
	3. 公務員		4. 非営利団体
✓	5. 民間企業（業界:　情報）		6. 起業
	7. その他（　　）		

派遣先大学の概要

イリノイ州の州立大学で、ビジネスとエンジニアリングに強い学校です。 大学街になっていて勉強に集中するにはとてもいい環境になっています。

留学した動機

もともと機械と情報という二つの分野に興味を持っており、進学振り分けの際に東京大学では主に機械分野を、交換留学を通して情報工学分野を学ぼうと考え機械情報工学科を選択しました。留学先に選んだイリノイ大学は全米でも特にCSに強い大学として有名であることから志望しました。

留学の時期など

①留学前の本学での修学状況:	2015	年	学部3	年生の	S2	学期まで履修		
②留学中の学籍:	留学							
③留学期間等:	2015	年	8	月～	2016	年	5	月
	学部3	年時に出発						
④留学後の授業履修:	2016	年	学部3	年生の	A1	学期から履修開始		
⑤就職活動の時期:	2018	年	修士1	年生の	11	月頃に	行う予定	
⑥本学での単位数:	留学前の取得単位				45.5	単位		
	留学先で取得し、本学で単位認定申請を行う単位				19	単位		
	留学後の取得（予定）単位				64.5	単位		
⑦入学・卒業／修了（予定）時期:	2013	年	4	月入学	2018	年	3	月卒業／修了
⑧本学入学から卒業／修了までの期間:			5	年	0	ヶ月間		

⑨留学時期を決めた理由:

学部4年で研究室配属だったためその前に機械と情報双方の分野を比べ自分の関心がより強い研究室を選択できるよう学部3年の秋学期からの留学を選択しました。

留学の準備
①留学先大学への入学手続き（手続きにあたってのアドバイスなど）
初年度協定校だったこともあるとは思いますが留学の許可が出るまでに非常に時間がかかりました。留学生の数が非常に多いため、寮と履修する授業に関しては現地生が優先されます。寮に関してはなるべく早く申請を完了し、授業に関しては事前に自分の所属する学科のアドバイザーに履修したい科目を申請しておくことが重要だと思います。
②ビザの手続き（ビザの種類、申請先、手続きに要した時間、ビザ申請にあたってのアドバイスなど）
二重国籍だったためビザ申請は必要ありませんでした。
③医療関係の準備（出発前の健康診断、常備薬、予防接種等）
滞在するために受ける必要のある予防接種は接種歴を証明できる書類を持っていかないと全て受けなければならなくなります。学生として大学に所属するための接種期限が設けられているので早めに保健センターを訪問するといいと思います。
④保険関係の準備（加入した海外旅行傷害保険・留学保険等）
東京大学の国際課の方で勧められていた付帯海学に加入しました。
⑤留学にあたって東京大学の所属学部・研究科（教育部）で行った手続きなど（履修・単位・試験・論文提出等に関して）
留学許可願いを所属学科・学部に提出する必要があります。
⑥語学関係の準備（出発前の語学レベル・語学学習等）
情報系の書籍は英語から和訳されたものが多いため原本を借りたり購入し、事前に履修予定の授業に関する英語に触れるようにしていました。出発前のIELTSのスコアは7.5点でしたが特に授業内のディスカッションに苦労しました。履修する授業の注意としては中国系またはインド系の教授が開講している授業はかなりの確率で訛りが強いため、リスニングに相当の自信がない場合は様子を見た方がいいと思います（CSでは授業が全て録画されているタイプだったのですが2、3回聞き直してようやくなんと言っているのかわかりました）。
⑦日本から持参した方がよいもの、その他出発前にやっておくべきこと・アドバイスなど
寮の食事はビュッフェ形式ですが日本で出される食事と比べると格段に質が落ちます。アジア系のレストランも多くありますがいずれも日本と比べると割高なのでインスタントで保存のきく食料を持っていくことをお勧めします。

学習・研究について

①履修した授業科目のリスト（授業を履修した場合）
※そのうち、帰国後東京大学で単位認定の申請を行ったもの（又は行う予定のもの）に●をつけてください。

授業科目名	単位数	単位認定の申請	授業科目名	単位数	単位認定の申請
CS 225	4	●	CS 241	4	●
CS 233	4		CS 296	1	●
CS 412	3		CS 491	1	
CS 427	3	●	CS 498 (Algorithm and Computation)	4	●
			CS 498 (Applied Machine Learning)	3	●

②留学中の学習・研究の概要（授業・予習・復習のスタイル、印象に残っている授業等）

CSの授業はどれもMP(Machine Problem)と呼ばれる課題が中心となっており、一定時間ごとに提出したプログラムに対して点数がつき提出期限まで修正をできるというタイプの課題でした。
毎週授業外で出される課題、ディスカッションでの課題、midterm2つ、final1つで成績が決められます。
また成績の基準は東大よりも厳しく、だいたいの授業で93%以上でAとなっていたため毎日課題に追われていました。
一方でTAによるオフィスアワーや授業のフォーラムが非常に活発で、疑問点に関してはほぼ全て解決することができたため学習環境としては非常に良かったと思います。

③1学期あたりの履修科目・単位数、週あたりの学習・研究時間（授業時間・授業以外の学習時間）など

取得単位数は平均的でしたが、CSの科目はどれも非常に重く一つの課題に10時間以上かかることは当たり前という授業を前後期4つ取っていたため、毎日授業、図書館、寮を往復して過ごしていました。
特に英語に慣れるまでは授業の内容を理解するために何度も録画されている授業を見返していたため、最初の一ヶ月は睡眠時間が平均4-5時間になっていました。
課題は2-3人のグループで取り組んで良いものも多く、授業内で積極的に他の学生と絡んでいくことが自分を助ける意味でもとても重要でした。

④学習・研究面でのアドバイス

非常に多くの課題が出ます。全部ではありませんが大半の課題は他の学生との協力を許しているので早い段階で授業内（主にディスカッション）で友人を作ることを勧めます。たとえ英語面でのハンデがあってもこちらの言っていることが正しいと相手が分かってくれれば辛抱強く聞いてくれます。特に最初の数週間は十分に時間をとってディスカッションに臨むといいと思います（事前課題が出ていたためそれを全て解いた状態で臨んでいました）。ディスカッションの内容がわかっていないとただでさえ会話が早いため友人を作るどころではなくなってしまうので準備がとても大切だと思います。

⑤語学面での苦労・アドバイス等

ルームメイトが非常に大切だと思います。私の場合大変運が良くいいルームメイトに恵まれたため毎日夜まで話していました。そのため後述する就職活動にもつながりますが2ヶ月ほどで英語でインターンの面接を受けられるレベルにまで語学面での改善をすることができました。パーティーなどで初対面の相手との会話というのも大変重要ではありますが、より深い話をするにはどうしても長く時間を過ごす相手でないと厳しいので、寮を選択するルームシェアをすることをお勧めします。

生活について

①宿泊先（種類（寮・ホームステイ・ルームシェア等）、家賃、宿舎の様子、見つけた方法など）

一年を通して学期中は割り当てられた寮に、休みの期間はルームメイトの家にお世話になっていました。寮に関してはミールプランが付いてくるものが多いですが、最終的にかなり割高に感じるかと思うのでミールプランがない分安くなっている院生向けの寮も検討するといいかと思います。

②生活環境（気候、大学周辺の様子、交通機関、食事、お金の管理方法（海外送金・クレジットカード）など）

冬は非常に厳しいです。例年よりもかなり暖かいと言われていましたがそれでも東京と比べると格段に冷え込みますので防寒対策はしすぎるということはないと思います。お金に関してはキャッシュパスポートを使っていました（入金した分だけ使用できるクレジットカードのようなもので両親に頼み毎月振り込んでもらっていました）。

③危機管理関係（留学先の治安、医療機関の事情、心身の健康管理で気をつけた点など）

治安はキャンパス内であれば深夜に出歩く人がいるほど非常に安全です。一方でキャンパスの中だけではできることが非常に限られているため休息も兼ねてダウンタウンに行ってみるのもいいと思います。

④留学に要した費用について（航空賃、授業料、教科書代、家賃、食費、交通費、娯楽費などの概算）

・毎月の生活費とその内訳

寮費を学期ごとに一括で支払い、それ以外は 寮のご飯を逃した際に月3000円ほど外食をしていました。今回の留学費用に関しては全て日本でアルバイトやインターンで稼いだ分で支払っていたため最低限の支出になるようにしていました。

・留学に要した費用総額とその内訳

渡航費: 20万円
寮費: 120万円
食費: 5万円
生活用品: 10万円（モニター、冷蔵庫、携帯電話など）

教科書は全て電子化されたPDFで公開されていたため購入しませんでした。

⑤奨学金（受給していた場合は、支給機関・支給額・見つけた方法など）

東京大学の奨学金のページから応募したJASSOの奨学金で月8万円を頂いていました。

⑥学習・研究以外の活動（スポーツ・文化活動、ボランティア・インターン、週末や長期休暇の過ごし方など）

スポーツはジムに毎日通っていたため、室内サッカーをしている人たちに混ぜてもらっていました。
春学期終了後、学部3年の後期から復学するため休学してFacebook本社にてインターンをしています。

派遣先大学の環境について

①留学生へのサポート体制（語学面・学習面・生活面・精神面でのサポート等）

日本からの留学生の面倒を大変よく見ていただいていた院生の方が日本に帰ってきてしまいましたが、small groupというキリスト教系のグループやJCT(Japanese Conversation Table)という団体の学生は非常に面倒見のいい人が多かったので大変助けてもらいました。
学習面ではTAによるサポートが非常に充実しているためオフィスアワー等ぜひ活用してください。

②大学の設備（図書館・スポーツ施設・食堂・PC環境等）

図書館とジムしか利用していませんでしたが、全体的に大学の設備は非常に良かったです。

留学と就職活動について

①（就職活動を既に行った場合）留学が就職活動に与えた影響、メリット・デメリットなど

CSの授業を取っていた建物にGoogleやFacebookなど有名企業のリクルーターが頻繁にきてリクルーティングをしていたため、授業で知り合った友人と共にインターンに応募しました。
アメリカでのインターンは日本でいう内定に直結しているため選考もしっかりしておりアメリカでの就職活動でどのようなことが求められているのか経験できたことは非常に良かったと思います。アメリカでのインターンは日本でいう内定に直結しているため選考もしっかりしておりアメリカでの就職活動を経験できたことは非常に良かったと思います。

②（今後就職活動を行う場合）留学が就職に対する考え方に与えた影響

私の場合は実際にインターンをすることができ、海外の企業での就業体験をすることができたのでいい意味で視野が広がったと思います。
将来的に海外での就職を考えている方はぜひ一度現地生の就職活動にも参加してみるといい経験になると思います。

③留学中の就職活動への対策など（もしあれば）

日本人の交換生の方の多くはボストンキャリアフェアに参加されていたため日本企業への就職活動のために行ってみるのはいいと思います（費用の関係で参加できなかったため参加を考えている方は宿等早い段階で確保することをお勧めします）。
現地生に混ざっての就活をする際には早い段階で自分のレジュメを作っておく必要があります。大学のキャリアセンターで添削をしてくれたり面接の練習をしてくれたりするので存分に活用してください。

④就職が決まっている場合は、差し支えない範囲で就職先をお知らせください

	1. 研究職
	2. 専門職（法曹・医師・会計士等）（職名：　　）
	3. 公的機関（機関名：　　）
	4. 非営利団体（団体名又は分野：　　）
	5. 民間企業（企業名又は業界：　　）
	6. 起業（分野：　　）
	7. その他（　　）

留学を振り返って

①留学の意義、留学を通じて成長したこと、その他留学を通じての所感

情報工学の理論面の学習、語学能力の向上、海外での就業体験をもともとの目的にしていたため、全てを満足のいく形で達成することができました。
留学先の大学が特に留学生が多い学校であったため、様々な文化的な背景をもった学生と触れ合うことができ自身の価値観にもいい意味で幅ができたと思います。

②留学後の予定

留学期間で自分の進みたい分野も決まったため、帰国後は研究に専念できればと考えています。

③今後留学を考えている学生へのメッセージ・アドバイス

私自身の目標でもあった語学能力の向上というのは留学生に共通する一つの目標だと思いますが、実際のところ海外の大学でも生活をしていく上で自分で意識しないと英語を話す機会は思ったほどありませんでした。
授業のディスカッションなどでも英語も満足に喋れない留学生ということでいないように扱われることも多々あり、楽な方に流れたくなる時も多々あるかと思います。

交換留学の一年間というのは非常に短いです、辛い時苦しい時というのは必ずあると思いますが、自分が何をしに留学をしているのかを見失わないよう自分の中に芯をもって頑張って下さい。
日本の中にいるだけでは得られない機会も沢山あります。目標をしっかりと決め、後悔のない、実りある留学生活を送られることを心より願っています。

その他

①準備段階や留学中に役に立ったウェブサイト・出版物

東京大学の留学関連のページ、イリノイ大学から送られてきた書類

②その他東京大学のホームページ・出版物等に掲載してよい留学中の写真があれば添付してください。