

東京大学 海外留学・国際交流プログラム報告書(3ヶ月以上1年未満用)

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

記入日/Date: 2024/5/22

■ID: A23027

■参加プログラム/Program: 全学交換留学

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

■派遣先大学/Host university: ワシントン大学

■留学期間/Program period (yyyy/mm/dd): 2023/10/1 ~ 2024/6/7

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

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

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

高校の頃から海外に興味があり、大学に入ったら留学しようと思っていた。

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

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

2023年/Academic year / 学部4年/University year / S2学期まで履修/Completed semester

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

留学

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

2024年/Academic year / 学部4年/University year / A1学期から履修開始/Semester

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

学部3年で留学するつもりだったが、コロナの影響を鑑み1年遅らせた。

学習・研究について/About study and research

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

- Current Topics In Cell And Developmental Biology/4
- Molecular Cell Biology Of Neural Stem Cells/4
- Senior Seminar In Cellular, Molecular And Developmental Biology/2
- International Finance/5
- Innovation Strategy/5
- Sociology Of Religion/5

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

高学年向けのものを取りと予習とディスカッションがメインになる。Prof. Clemens Cabernard の分子生物学の授業は学びが多くとても楽しかった。

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

1～3 科目/Subjects / 11～20 単位/credits 以上
■ 1 週間あたりの学習・研究に費やした時間/Hours spent for study/research per week :
16～20 時間/hours
■ 学習・研究以外の活動で取り組んだもの/Activities you took part in other than study/research :
スポーツ, 文化活動
■ 学習・研究以外の活動で取り組んだものの内容、または取り組まなかった理由/Details of the activities you chose, or the reason why you did not take part in any activity other than study/research :
音楽系サークルに 2 つ所属していた。
■ 週末や長期休暇の過ごし方/How did you spend the weekends and vacations? :
週末は友達と出かけたり、家事や勉強をしたりしていた。長期休暇は旅行に行った。

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

■ 設備/Facilities :
設備は十分すぎるくらい整っている。
■ サポート体制/Support for students :
自分は利用していないが、留学生向けの相談窓口のようなものはいくつかあった。

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 :
学生寮
■ 宿泊先の様子、どのように見つけたか/Environment around the accommodation and how did you find it :
キャンパスから徒歩数分の公式の寮で、かなり綺麗だった。ルームメイト一人とシェアしていた。

■ 気候、大学周辺の様子、交通機関、食事等/Climate, environment around the institution, transportation, food, etc. :
公式の寮に住むと、強制で学食パスのようなものに一定額入れることになる。食費は大抵それで賄える。
■ お金の管理方法、現地の通貨事情/Management of money and situation about local economy :
ソニー銀行の海外用デビットカードを使っていた。口座はなくても生きていけるが、あったほうが何かと便利。
■ 治安、医療関係事情、心身の健康管理で気をつけたこと等、危機管理/Aspects of risk and safety management, local health care system, and any actions taken to maintain your health :
治安は基本的なことに気をつけていれば問題ない。夜遅くに一人で歩くのは避けた方がよい。

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

■ 留学先への入学手続き/Procedures for enrollment required by the host institution :
大学からの説明に沿って準備した。人気な授業はすぐに埋まってしまうので履修登録は急いだ方がよい。
■ ビザの手続き/Procedures to obtain visas :
ワシントン大学からの指示通り大使館に行き、特に問題なく取得できた。
■ 医療関係の準備/Preparations or actions taken to maintain your health :
大学に接種を求められたワクチンを近所のクリニックで打った。
■ 保険関係の準備/Preparations/procedures for insurance :

東大の保険に入っておけば特に問題はない。

■ 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 :

教務課に問い合わせ、いくつか必要書類を提出した。

■ 語学関係の準備/Language preparation :

オンライン英会話を受講していた。リスニングをもっと出発前にやっておけば良かった。

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

■ 参加するために要した費用/Expenses of participation :

航空費/Airfare	200,000 円/JPY
派遣先への支払い(授業料・施設利用料など)/Payment to host institution (tuition, facilities fee, etc.)	0 円/JPY
教科書代・書籍代/Textbook / Book	40,000 円/JPY
海外留学保険料(東京大学指定のもの)/Overseas travel insurance fee (designated by UTokyo)	72,000 円/JPY
保険・社会保障料(留学先で必要だったもの)/Insurance and/or social security (required by host institution/region/country)	0 円/JPY

■ その他、補足等/Additional comments :

■ 留学先での毎月の生活費/Monthly cost of living during the study abroad period :

家賃/Rent	200,000 円/JPY
食費/Food	50,000 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 :

家賃は寮ではなくアパートに住めばもう少し抑えられる。

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

受給した

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

JASSO

■ 受給金額(月額)/Monthly stipend :

80,000 円

■ 受給金額についての補足等/Additional comments about the monthly stipend :

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

大学(本部)からの紹介

今後の予定について/About your future plans

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

planning to) transfer credit to UTokyo :
なし
■ 留学前に取得済みの単位数/Number of credits earned at UTokyo BEFORE your study abroad :
112 単位/credit(s)
■ 留学先で取得し、単位認定申請を行う(予定の)単位数/Number of credits earned and (planned to be) transferred to UTokyo :
0 単位/credit(s)
■これから本学で取得予定の単位数/Number of (expected) credits to be earned on return :
20 単位/credit(s)
■卒業/修了予定/(Expected) year/month of graduation (yyyy/mm) :
2025 年 3 月

留学を振り返って/Reflection

■ 留学の意義、その他所感/Impact of the study abroad experience on yourself or your thoughts :
ここまですぐに努力しなければいけない環境は日本ではなかなかないのでそれが良かった。積極性が相当身に付いた一方で、自分の能力の限界も知ることができた。
■ 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 :
海外で仕事をするという選択肢が以前と比べて現実的に感じられるようになった。自分に向いてさえいれば、比較的攻めのキャリアを歩むのも良いという気持ちになった。
■ 留学による今後のキャリア・就職活動へのメリット・デメリット/Merit/Demerit of studying abroad on your future career/job hunting :
積極性と英語力が身に付くという点で有利。
■ 留学中に行った就職活動/Job hunting activities during study abroad :
学会・セミナーに参加した
■ 進路・就職先(就職希望先)/Career/Occupation (planned) :
民間企業, 起業
■ 今後留学を考えている学生へのメッセージ、アドバイス/Any messages or advice for future participants :
コンフォートゾーンから出ることが大事だが、自分を追い詰めすぎて病んでしまっても良くないのでバランスが大事。
■ 準備段階や留学中に役に立ったウェブサイト、出版物/Websites or publications which were useful while preparing for or during your time overseas :
特にこれが役に立った、というものはあまりない。留学経験者の話が一番参考になる。

東京大学 海外留学・国際交流プログラム報告書(3ヶ月以上1年未満用)

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

記入日/Date: 2024/6/21

■ID: A23028

■参加プログラム/Program: 全学交換留学

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

■派遣先大学/Host university: ワシントン大学

■留学期間/Program period (yyyy/mm/dd): 2024/1/3 ~ 2024/6/7

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

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

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

部活動をしていたため留学するかどうか申請直前まで迷っていたが、自身のコンフォートゾーンを抜け出し視野を広げたいという思いで留学を決めた。

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

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

2023年/Academic year / 学部4年/University year / A1学期まで履修/Completed semester

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

留学

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

2024年/Academic year / 学部5年/University year / A1学期から履修開始/Semester

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

4年12月の引退まで部活動を続けてから留学したかったため。

学習・研究について/About study and research

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

- ・GWSS 345 Women and International Economic Development/5
- ・JAPAN 361: Topics In Japanese Cinema And Media/5
- ・MKTG 450: Consumer Behavior/4
- ・ENTRE 455: Entrepreneurial Marketing/4
- ・BECON 426: Competing in the Global Economy/4
- ・MGMT 450: Women in Leadership/4

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

ビジネスを中心として授業を履修した。ジェンダーに関する授業は予習リーディングや個人エッセイが多かったが、ビジネスの授業はチームプレゼンやチームケースエッセイが課題であり、授業によってスタイルが大きく異なっていた。特にマーケティングの授業は実際のクライアントとミーティングを行う等かなり実践的

な内容で大変勉強になった。
■ 留学先での 1 学期あたりの履修科目数と履修単位数/Number of subjects registered per semester and credits earned per semester :
1～3 科目/Subjects / 11～20 単位/credits 以上
■ 1 週間あたりの学習・研究に費やした時間/Hours spent for study/research per week :
16～20 時間/hours
■ 学習・研究以外の活動で取り組んだもの/Activities you took part in other than study/research :
スポーツ, 文化活動
■ 学習・研究以外の活動で取り組んだものの内容、または取り組まなかった理由/Details of the activities you chose, or the reason why you did not take part in any activity other than study/research :
Unite と呼ばれる学内文化交流プログラムに参加した。またジムで実施される様々なスポーツレッスンにも積極的に参加した。
■ 週末や長期休暇の過ごし方/How did you spend the weekends and vacations? :
週末は友人とダウントアウンにご飯を食べに行ったり、スポーツの試合を観戦したり、ロードトリップをしたりしていた。試験やプレゼンが近くなると課題やミーティングに割く時間も多かった。長期休暇中は旅行をしていた。

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

■ 設備/Facilities :
施設は全体的に清潔感があり快適であった。図書館は通信環境も整っており、気分に合わせて複数ある図書館やスタディスペースを使い分けていた。無料で利用できるジムにもたまに通っていた。食堂は様々なメニューを選択できるためあまり飽きなかった。
■ サポート体制/Support for students :
事前に留学手続きのオリエンテーションがあるなど留学生対応が大変丁寧であった。サポートデスクは整っているため、上手く活用すれば手厚いサポートを受けられると思う。

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 :
学生寮
■ 宿泊先の様子、どのように見つけたか/Environment around the accommodation and how did you find it :
大学の案内に基づきオンキャンパスの学生寮に加入した。2 人部屋でプライベートバス付き、各階に 2 個キッチンがあった。大学ホームページや YouTube を見て希望の寮を選択した。

■ 気候、大学周辺の様子、交通機関、食事等/Climate, environment around the institution, transportation, food, etc. :
冬は曇りがちで雨が多かったが、寒さは東京と同程度だと感じた。夏にかけて晴れの日が増えたが最後まで長袖でちょうど良かった。食堂かキャンパス近くのレストラン街で食事をとることが多かった。バス、電車を使って簡単にダウントアウンに出かけられたため大変便利な立地であった。
■ お金の管理方法、現地の通貨事情/Management of money and situation about local economy :
友人との送金システムを利用するため、現地で口座を開設した。クレジットカードは念の為 2 枚持参した。
■ 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 :

キャンパス近くは比較的安全だが、レストラン街は日が落ちると危ないため 1 人では出歩かないようにしていた。夜はキャンパス内のシャトルバスも利用していた。事件等が起こると大学から通知が来るため、それらを確認していた。

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

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

大学からのメールに従い準備していた。英文成績証明書、英語力の証明書類、予防接種証明、寮の希望申請などが必要であった。

■ ビザの手続き/Procedures to obtain visas :

J1 ビザを取得。11 月中旬に申請し 11 月下旬に取得した。過去の渡航歴の関係で面接不要だったが、余裕を持ってもう少し早めに動き出すこと推奨。

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

麻疹とおたふく風邪の予防接種が必要であった。追加で接種したものは英語の診断書が必要なため注意。

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

東大の付帯海学に加入した。ワシントン大学の保険は後日申請で免除できた。

■ 東京大学の所属学部・研究科(教育部)での手続き/Procedures required by faculties or graduate schools at UTokyo :

留学前に履修計画を提出し、留学後も履修した科目に応じて単位互換申請をした。留年して留学する場合は単位を残す必要があり、留学前に卒業要件を満たさないよう注意が必要。

■ 語学関係の準備/Language preparation :

TOEFL100 点レベル。オンライン英会話を行っていた。

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

■ 参加するために要した費用/Expenses of participation :

航空費/Airfare	350,000 円/JPY
派遣先への支払い(授業料・施設利用料など)/Payment to host institution (tuition, facilities fee, etc.)	15,000 円/JPY
教科書代・書籍代/Textbook / Book	52,000 円/JPY
海外留学保険料(東京大学指定のもの)/Overseas travel insurance fee (designated by UTokyo)	70,000 円/JPY
保険・社会保障料(留学先で必要だったもの)/Insurance and/or social security (required by host institution/region/country)	0 円/JPY

■ その他、補足等/Additional comments :

■ 留学先での毎月の生活費/Monthly cost of living during the study abroad period :

家賃/Rent	218,000 円/JPY
食費/Food	85,000 円/JPY
交通費/Transportation	4,000 円/JPY

娯楽費/Entertainment/Leisure	30,000 円/JPY
■その他、補足等/Additional comments :	

■留学のための奨学金の受給有無/Scholarships for study abroad :
受給した
■奨学金の支給機関・団体名等/Name of the source of the scholarships :
JASSO
■受給金額(月額) /Monthly stipend :
80,000 円
■受給金額についての補足等/Additional comments about the monthly stipend :
■奨学金をどのように見つけたか/How did you find the scholarships? :
大学(本部)からの紹介

今後の予定について/About your future plans

■留学先で履修した授業科目のうち、単位認定申請をする(予定の)もの/The subjects for which you plan to (are planning to) transfer credit to UTokyo :
<ul style="list-style-type: none"> ・MKTG 450: Consumer Behavior/4 ・ENTRE 455: Entrepreneurial Marketing/4 ・BECON 426: Competing in the Global Economy/4 ・MGMT 450: Women in Leadership/4
■留学前に取得済みの単位数/Number of credits earned at UTokyo BEFORE your study abroad :
75 単位/credit(s)
■留学先で取得し、単位認定申請を行う(予定の)単位数/Number of credits earned and (planned to be) transferred to UTokyo :
12 単位/credit(s)
■これから本学で取得予定の単位数/Number of (expected) credits to be earned on return :
0 単位/credit(s)
■卒業/修了予定/(Expected) year/month of graduation (yyyy/mm) :
2024 年 9 月

留学を振り返って/Reflection

■留学の意義、その他所感/Impact of the study abroad experience on yourself or your thoughts :
世界中にバックグラウンドを持つ友人たちとの出会い、授業や日々の会話を通した価値観の変化、様々な旅行の思い出など、5 ヶ月という短い期間の中でも得られたものが多くあり、非常に満足している。語学力に関しては、日常会話はできるようになったがビジネスレベルにまで上達させることは難しかった。
■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 :
希望の職種そのものは変化しなかったが、個人のスキルを高めることや柔軟な働き方への意欲が強まり、

<p>キャリア像が鮮明になった。</p>
<p>■ 留学による今後のキャリア・就職活動へのメリット・デメリット/Merit/Demerit of studying abroad on your future career/job hunting :</p>
<p>様々な国出身のクラスメイトとのグループワークや英語でのプレゼン経験は今後の仕事においてメリットとなると考える。私は就職活動を終えてから留学したが、留学中の就職活動は時差などもあり大変なことも多いかと考える。</p>
<p>■ 留学中に行った就職活動/Job hunting activities during study abroad :</p>
<p>社会人との接点をもつように心がけた</p>
<p>■ 進路・就職先(就職希望先)/Career/Occupation (planned):</p>
<p>民間企業 コンサルティング業界</p>
<p>■ 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 :</p>
<p>就職活動やサークル、部活、アルバイト等他の活動との両立に悩むこともあるかと思いますが、もし少しでも留学したい気持ちがあるのであれば挑戦してみることを強くお勧めします。留学当初は寮のキャンパスライフや実践的な授業内容に戸惑いを感じることもあるかと思いますが、自分自身と向き合って試行錯誤を繰り返し、様々なイベントに参加して友人の輪を増やしていく中で、徐々にその環境にも慣れて存分に楽しめると思います！</p>
<p>■ 準備段階や留学中に役に立ったウェブサイト、出版物/Websites or publications which were useful while preparing for or during your time overseas :</p>
<p>東大の留学体験記、大学のウェブサイト、YouTube でのブログ</p>

東京大学 海外留学・国際交流プログラム報告書(3ヶ月以上1年未満用)

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

記入日/Date: 2024/7/1

■ID: A23029

■参加プログラム/Program: 全学交換留学

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

■派遣先大学/Host university: ワシントン大学

■留学期間/Program period (yyyy/mm/dd): 2023/10/1 ~ 2024/6/7

■東京大学での所属学部・研究科等/Faculty/Graduate School at UTokyo: 教養学部総合社会科学文科 国際関係論コース

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

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

中学生の時から留学したいと思っていたので、大学では必ず留学すると決めていた。1, 2年生の時はコロナであり現実的ではなく、3年生のときはサークル活動を頑張りがったので4年次に行くとした。同じタイミングで留学に行く同期も沢山いたので、迷いはなかった。

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

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

2023年/Academic year / 学部4年/University year / S2学期まで履修/Completed semester

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

留学

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

2024年/Academic year / 学部5年/University year / A1学期から履修開始/Semester

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

サークルの引退公演に出たかったから。

学習・研究について/About study and research

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

- African dance techniques/2
- Special topics in street and club dances/2
- The urban farm/2
- Introduction to gender, women, and sexuality studies/5
- Introduction to transgender studies/5
- Queer desires/5
- Special topics in international and global studies/2
- United States and China relations/5

<ul style="list-style-type: none"> • The United States in the world/5 • International negotiation simulation
■ 留学中の学習・研究の概要/Overview of the study/research during study abroad :
<p>授業・予習・復習のスタイル講義の授業が多かったが、授業中に近くの人と話し合う機会が多かった。200人規模の代講義から20人程度のものでさまざまだった。ダンスの授業はスタジオで踊り、最終発表があった。予習は基本的にリーディングで、授業内でその小テストやそれに関するグループディスカッションがあった。復習は授業中のスライドやノートを見返したり、TAによるクイズセッションがある授業もあった。印象に残っている授業 International negotiation simulation という授業ではそれぞれが EU 各国の首相と外務大臣に扮して、安全保障から環境問題まで多岐にわたるトピックについて議論と交渉を行った。毎週 Policy paper を書かなければならなかったが、話すスキルも見についた。Transgender studies、Queer desires といったジェンダーの授業では、日本ではまだ学問領域として発展していないものを学べたので面白かった。週に2回の授業のうちの1回は、オンラインでドキュメンタリー映画を観ていたのも、多様な文化、価値観に触れることが出来た。</p>
■ 留学先での1学期あたりの履修科目数と履修単位数/Number of subjects registered per semester and credits earned per semester :
1～3 科目/Subjects / 11～20 単位/credits 以上
■ 1週間あたりの学習・研究に費やした時間/Hours spent for study/research per week :
6～10 時間/hours
■ 学習・研究以外の活動で取り組んだもの/Activities you took part in other than study/research :
スポーツ, 文化活動, キャンパス内でのパートタイムジョブ
■ 学習・研究以外の活動で取り組んだものの内容、または取り組まなかった理由/Details of the activities you chose, or the reason why you did not take part in any activity other than study/research :
<p>文化活動で Unite UW という社交クラブに1クォーターだけ入り、友達を沢山作った。冬学期の途中からキャンパス内のダイニングでバイトを始めた。物価高と円安で本当にお金がなく、毎回お金を使うたびにものすごい罪悪感に襲われたので、働き始めて気持ちがすごく楽になった。</p>
■ 週末や長期休暇の過ごし方/How did you spend the weekends and vacations? :
友達と出かけることがほとんどだった。長期休暇はどちらもアメリカ内を10日間ほど旅行した。

派遣先大学の環境について/About environment at the host institution
■ 設備/Facilities :
<p>図書館キャンパス内に複数あり、とても充実していた。授業の合間や、友達との勉強、グループ課題の準備などに用いていた。スポーツ施設巨大ジムを無料で使えたのがよかった。トレーニングだけでなく、バドミントン・バスケットボール・卓球・プール等々、器具も含めてなんでもそろっていた。食堂もともとお金をチャージしなければいけなかったのも、利用していた。全てが美味しいわけではないが好きなメニューもあった。サラダバーなど野菜をとることもできた。Wi-Fi 環境申し分なかった。</p>
■ サポート体制/Support for students :
<p>語学面 : 授業では先生に留学生であることを伝え、小テストの回答時間を伸ばしてもらったり、テストや課題について面談を組んでもらったりした。しかし、全くサポートをしてくれない先生もいたのも、授業でなるべく友達を作るようにした。キャンパス内で英語カフェのようなノンネイティブスピーカー向けのイベントもやっていたが一度も行かなかった。学習面 : 課題は多かったが、成績のつけ方は東大よりも緩いと感じた。課</p>

題に必要な資料を集めるため、図書員さんと面談をしたりした。グループ課題も多く、グループのメンバーに助けられたことが多かった。生活面：キャンパス内でのイベントがたくさんあり、友達作りには困らなかった。キャンパスの外へお出かけするツアーのようなものもあり、何度か利用した。学校からのメールや大学の SNS を通じて情報収集もできた。精神面サポート体制はあるようだったが、利用していなかったのだからない。

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

■宿泊先の種類/Type of accommodation :

学生寮

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

・オンキャンパス
・ルームメイト 1 人とのダブルルーム
・ベッド・机・椅子・二人で使うバス・トイレ・フロアに共用のキッチン二つ
・寮内に自習室や音楽室あり前年度に留学していた先輩におすすめの寮を聞いた。大学のホームページでも写真を見ることが出来た。ルームメイトの連絡先は事前に知らされていたので、SNS で連絡を取っていた。冷蔵庫や電子レンジなどはルームメイトが持ってきたものを一緒に使わせてもらった。

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

気候:9 月～6 月の留学だと基本的に常に寒い。日本よりも極端に冷え込むということはないが、ずっと寒いというイメージ。雨や曇りの日が多い。
大学周辺の様子:近くに飲食店などが集まる通りがあり、レストランには困らなかった。ホームレスの人は多く、大麻のにおいがきつい。
交通機関:電車・バスともに便利。生徒は交通パスのお金を大学に支払わなければいけないので、そのパスを使えば乗り放題。

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

海外送金:日本円振込でもらったこともあるが、日本でドル立てしてもらいアメリカで開いた口座に送ってもらったこともあった。口座開設到着してすぐ Bank of America で開設した。受付の人が学生の口座開設に慣れているので比較的簡単にできる。無料な上、働き始めた時の給料振り込みや友達とのお金のやり取りでも使えるので、開設をお勧めする。クレジットカード日本から合計で 5 枚持っていき、現地で一枚なくして電話で再発行してもらい、家族が来た時に持ってきてもらった。口座開設に伴い、BOA のデビットカードも持っていた。電子マネーBOA のデビットカードを Apple pay に登録しよく使っていた。

■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 :

治安:夜は危ないので、日没後は一人でキャンパス外を歩かないようにしていた。
医療関係事情:特に病気もケガもしなかったので病院にお世話になることはなかった。
心身の健康管理:ジムに行ったり、友達と散歩したり走ったり、ダンスの授業をとったりして、運動を良くするようにしていた。
危機管理:ホームレスはできる限り避けて歩くようにしたが、スリなどの危険はあまり感じなかった。

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

■ 留学先への入学手続き/Procedures for enrollment required by the host institution :
学校からの手続き案内に従った。
■ ビザの手続き/Procedures to obtain visas :
J1 ビザを取得した。アメリカに渡航したことがなかったので大使館まで行く必要があったが、大使館での面会後は 1 週間ほどでビザを入手することが出来た。
■ 医療関係の準備/Preparations or actions taken to maintain your health :
コロナワクチンは 4 回接種済みで、それ以外に予防接種はしなかった。
■ 保険関係の準備/Preparations/procedures for insurance :
学校指定の海外留学保険に加入した。手続きにはそれほど時間はかからなかった。
■ 東京大学の所属学部・研究科(教育部)での手続き/Procedures required by faculties or graduate schools at UTokyo :
学部 4 年生で留学したので、卒業論文のプロポーザルと題目届は提出してから渡航した。
■ 語学関係の準備/Language preparation :
駒場で PEAK 生や留学生がとっている英語開講の授業を受講していた。友達もでき、休みの日に遊びに行くなど、日本にいながら英語を使って生活することが出来た。

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

■ 参加するために要した費用/Expenses of participation :	
航空費/Airfare	300,000 円/JPY
派遣先への支払い(授業料・施設利用料など)/Payment to host institution (tuition, facilities fee, etc.)	14,400 円/JPY
教科書代・書籍代/Textbook / Book	0 円/JPY
海外留学保険料(東京大学指定のもの)/Overseas travel insurance fee (designated by UTokyo)	80,670 円/JPY
保険・社会保障料(留学先で必要だったもの)/Insurance and/or social security (required by host institution/region/country)	0 円/JPY
■ その他、補足等/Additional comments :	

■ 留学先での毎月の生活費/Monthly cost of living during the study abroad period :	
家賃/Rent	212,750 円/JPY
食費/Food	59,890 円/JPY
交通費/Transportation	4,590 円/JPY
娯楽費/Entertainment/Leisure	111,110 円/JPY
■ その他、補足等/Additional comments :	
学校の寮に住むためには、キャンパス内で使える学食マネーのようなものに、最低でも 3,300 ドルほどチャージしなければいけなかった。	

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

JASSO
■ 受給金額(月額)/Monthly stipend :
80,000 円
■ 受給金額についての補足等/Additional comments about the monthly stipend :
■ 奨学金をどのように見つけたか/How did you find the scholarships? :
大学(本部)からの紹介

今後の予定について/About your future plans

■ 留学先で履修した授業科目のうち、単位認定申請をする(予定の)もの/The subjects for which you plan to (are planning to) transfer credit to UTokyo :
今のところ予定なし
■ 留学前に取得済みの単位数/Number of credits earned at UTokyo BEFORE your study abroad :
66 単位/credit(s)
■ 留学先で取得し、単位認定申請を行う(予定の)単位数/Number of credits earned and (planned to be) transferred to UTokyo :
0 単位/credit(s)
■ これから本学で取得予定の単位数/Number of (expected) credits to be earned on return :
10 単位/credit(s)
■ 卒業/修了予定/(Expected) year/month of graduation (yyyy/mm) :
2025 年 3 月

留学を振り返って/Reflection

■ 留学の意義、その他所感/Impact of the study abroad experience on yourself or your thoughts :
満足している点は、友達を沢山作り、世界各地の人たちといろんな経験や価値観を共有できたことだと思う。一方で、日本人コミュニティとの接点がやや多く、ローカルの生徒たちに完全に溶け込むというのはなかなか難しいとも感じた。
■ 今後のキャリアに対する考え方や就職活動に与えた影響/Impact of the program on your thoughts for a career or job hunting :
英語に前よりは自信を持てるようになり、海外でも自分で0から人間関係やコミュニティをつくり幸せに生活できるとわかったことで、海外で働くキャリアへのハードルがだいぶ下がったと思う。
■ 留学による今後のキャリア・就職活動へのメリット・デメリット/Merit/Demerit of studying abroad on your future career/job hunting :
ボストンキャリアフォーラムでは短い期間でも内定を取ることが出来た。業界によっては交換留学生の採用活動は行っていないところもあるので事前に調べるのが重要だと思う。オンラインでいくらでも選考が可能ではあるが、時差の問題はあるので留学中の生活との両立にはそれなりに負担がかかると思う。
■ 留学中に行った就職活動/Job hunting activities during study abroad :
派遣先大学での就職活動イベントに参加した, 学外の就職活動イベントに参加した
■ 進路・就職先(就職希望先)/Career/Occupation (planned) :
公的機関 外務省

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

留学は本当に楽しいので、迷っていたらぜひ一歩を踏み出してみることをお勧めします！

■ 準備段階や留学中に役に立ったウェブサイト、出版物/Websites or publications which were useful while preparing for or during your time overseas :

その土地で暮らしている人の Youtube 動画

東京大学 海外留学・国際交流プログラム報告書(3ヶ月以上1年未満用)

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

記入日/Date: 2024/1/23

■ID: A23030

■参加プログラム/Program: USTEP

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

■派遣先大学/Host university: University of Washington

■留学期間/Program period (yyyy/mm/dd): 2023/10/1 ~ 2023/12/15

■東京大学での所属学部・研究科等/Faculty/Graduate School at UTokyo: College of Arts and Sciences Japan in East Asia (JEA)

■学年(留学開始時)/Year at the time of study abroad: B3

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

I wanted to experience what attending a university in the United States would be like.

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

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

2022 年/Academic year / B2 年/University year / S2 学期まで履修/Completed semester

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

Study Abroad

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

2023 年/Academic year / B3 年/University year / S1 学期から履修開始/Semester

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

I finished my Junior Division credits and wanted to have a short study abroad experience before beginning Senior Division.

学習・研究について/About study and research

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

Introduction to Communication/5

Visualising Ideas/3

Issues in International Studies/5

Urban Sociology/5

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

Classes range from large lecture halls to small classrooms, but generally require reading (before class), homework submissions, and exams.

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

4 to 6 科目/Subjects / 11 to 20 単位/credits 以上
■ 1 週間あたりの学習・研究に費やした時間/Hours spent for study/research per week :
6 - 10 hrs/hours
■ 学習・研究以外の活動で取り組んだもの/Activities you took part in other than study/research :
None
■ 学習・研究以外の活動で取り組んだものの内容、または取り組まなかった理由/Details of the activities you chose, or the reason why you did not take part in any activity other than study/research :
Since I took the maximum number of credits (18 credits), I was quite busy with studies.
■ 週末や長期休暇の過ごし方/How did you spend the weekends and vacations? :
I hung out with friends or went on trips around the US with them.

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

■ 設備/Facilities :
Facilities at the University of Washington were well-maintained, spacious, and equipped with most things (e.g. wifi, PCs, etc.) that are required by university students. There were many local cafes around, as well as a sports gym that was free for UWstudents to use.
■ サポート体制/Support for students :
CIRCLE (a student organisation dedicated to helping exchange students) and the exchange office would be good places to go for questions and opportunities.

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 :
Students' dormitory
■ 宿泊先の様子、どのように見つけたか/Environment around the accommodation and how did you find it :
The area was close to campus, but was prone to crime.

■ 気候、大学周辺の様子、交通機関、食事等/Climate, environment around the institution, transportation, food, etc. :
Seattle was quite cold in the winter. Living expenses were also quite high (as it is in the rest of the United States). Transportation was relatively convenient.
■ お金の管理方法、現地の通貨事情/Management of money and situation about local economy :
I decided not to open a local bank account as my exchange was only short, but I would advice others to open one (as it would mitigate transaction fees). I personally do not think I managed my finances very well.
■ 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 :
I would advice not to walk around late at night, as crime is quite common.

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

■ 留学先への入学手続き/Procedures for enrollment required by the host institution :
Some documents were required in paper (scanned) so I would advice others to prepare well in advance.
■ ビザの手続き/Procedures to obtain visas :

I applied for a J-1 Visa to the United States, which took some time and required processing at the US Embassy in Tokyo. This also required preparation well in advance.
■医療関係の準備/Preparations or actions taken to maintain your health :
I made sure to go to the dentist and dermatologist before studying abroad to receive any medication I required while away.
■保険関係の準備/Preparations/procedures for insurance :
I applied through UTokyo, which made things relatively smooth and easy.
■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 :
I was required to notify my absence to multiple places within UTokyo, which made things slightly complicated.
■語学関係の準備/Language preparation :
I took the TOEFL exam to apply for an exchange at the University of Washington, as it was required by all exchange students.

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	14,000 円/JPY
派遣先への支払い(授業料・施設利用料など)/Payment to host institution (tuition, facilities fee, etc.)	0 円/JPY
教科書代・書籍代/Textbook / Book	0 円/JPY
海外留学保険料(東京大学指定のもの)/Overseas travel insurance fee (designated by UTokyo)	30,000 円/JPY
保険・社会保障料(留学先で必要だったもの)/Insurance and/or social security (required by host institution/region/country)	0 円/JPY
■その他、補足等/Additional comments :	

■留学先での毎月の生活費/Monthly cost of living during the study abroad period :	
家賃/Rent	740,000 円/JPY
食費/Food	177,000 円/JPY
交通費/Transportation	0 円/JPY
娯楽費/Entertainment/Leisure	500,000 円/JPY
■その他、補足等/Additional comments :	

■留学のための奨学金の受給有無/Scholarships for study abroad :	
Yes, I received some.	
■奨学金の支給機関・団体名等/Name of the source of the scholarships :	
JASSO	
■受給金額(月額)/Monthly stipend :	

80,000 円
■ 受給金額についての補足等/Additional comments about the monthly stipend :
■ 奨学金をどのように見つけたか/How did you find the scholarships? :
Announced by UTokyo (other than Administration Bureau. e.g. the International Exchange Group), Through friends or acquaintances

今後の予定について/About your future plans

■ 留学先で履修した授業科目のうち、単位認定申請をする(予定の)もの/The subjects for which you plan to (are planning to) transfer credit to UTokyo :
Introduction to Communication/5 Issues in International Studies/5 Urban Sociology/5
■ 留学前に取得済みの単位数/Number of credits earned at UTokyo BEFORE your study abroad :
72 単位/credit(s)
■ 留学先で取得し、単位認定申請を行う(予定の)単位数/Number of credits earned and (planned to be) transferred to UTokyo :
15 単位/credit(s)
■ これから本学で取得予定の単位数/Number of (expected) credits to be earned on return :
60 単位/credit(s)
■ 卒業/修了予定/(Expected) year/month of graduation (yyyy/mm) :
2025/9

留学を振り返って/Reflection

■ 留学の意義、その他所感/Impact of the study abroad experience on yourself or your thoughts :
I was able to learn more about the United States and was able to think about a potential career path there in the future.
■ 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 :
The study abroad experience increased my desire to eventually go outside of the Japanese borders and build my career in other areas of the world.
■ 留学による今後のキャリア・就職活動へのメリット・デメリット/Merit/Demerit of studying abroad on your future career/job hunting :
An eventual career in the United States has become an option for me through the study abroad experience.
■ 留学中に行った就職活動/Job hunting activities during study abroad :
None
■ 進路・就職先(就職希望先)/Career/Occupation (planned) :
■ 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 :
I would highly recommend studying abroad during university as it provides a learning experience that cannot

be gained from being inside the same classrooms every week.

■ 準備段階や留学中に役に立ったウェブサイト、出版物/Websites or publications which were useful while preparing for or during your time overseas :

University of Tokyo Study Abroad website and the partner universities' websites