

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: 2024/8/19

■ID: A23017

■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: スウアスモアカレッジ

■留学期間/Program period (yyyy/mm/dd): 2023/9/5 ~ 2024/5/16

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

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

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

幼い頃から海外で学び生活することに興味があったので、特に迷うことなく留学を決意した。3年生のAセメスターは、自身の専攻分野をある程度勉強した後の時期であるため、留学先での学びに意義を持たせることができ、また研究室配属の前なので、東大での学業に支障が出にくく、私にとってベストな時期であると考えた。

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

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

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

2023年/Academic year / 学部3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:

進学振り分けが終わり自身の専門となる内容を少し学んだ状態で、留学先の授業を受けることができるのが良いと思ったため。

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:

- French 02/3
- French 03/3
- Statistics 11/3
- Statistics 21/3
- Organic chemistry 2/3
- Topics in Organic chemistry /3
- Painting I: Drawing into Painting / 3•Chinese music ensemble/ 1.5
- Chorus/1.5

•Ballet 2/1.5

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

学期毎に履修できる科目数が少ない反面、各科目、宿題の量が非常に多かった。(また、中間試験が3回もあるクラスも存在した。)特に印象に残っているのは、有機化学セミナーである。この授業は週1回3時間30分のセミナー形式のクラスであり、週に4-5本の化学論文を読み、学生がその論文についての50分間の発表を1学期を通して1人5、6回行うスタイルであった。レクチャースタイルのクラスに慣れていた私にとって、学生たちが主体的な思考で論文に対する批評を行い、非常にレベルの高いプレゼンテーションを行う姿に初めは圧倒された。研究活動をあまりしたことのない状態で、化学論文を批評的に読み、改善点や今後の研究のアイデアを考えなくてはいけないのは困難であったが、先生のサポートも手厚く、プレゼンが当たる週は事前に教授と1時間程度の面談を行い、わからないところを入念に確認し、ディスカッションすることができた。1学期を通して化学的な思考だけでなく英語でのプレゼンスキルも向上させることができたと思う。

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

4~6科目/Subjects / 11~20単位/credits 以上

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

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 :

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 :

サルサクラブやタンゴクラブといったダンスクラブに参加した。また、日本人や日本に興味のある学生からなるクラブであるKizunaにも参加した。活動は週1回大学のダイニングでのディナーや不定期開催のイベント(カレーパーティー、寿司パーティーなど)であったが、友達の輪を広げるのに非常に良かった。

■ 週末や長期休暇の過ごし方/How did you spend the weekends and vacations? :

基本的に週末は課題をこなし、キャンパス内でゆっくり過ごしていたが、たまにフィラデルフィアまで足を運び美術館に行ったり友達と食事をしたりした。長期休暇は帰省する友人に誘われ、彼らの家に滞在させて貰った。ペンシルベニア州以外を訪れることができた。

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

■ 設備/Facilities :

図書館は3カ所あり、基本的に深夜2時頃まで空いていた。土日でも深夜まで勉強している学生が多かったのは驚きであり、良い刺激であった。私はほとんど利用することはなかったが、かなり設備の整ったジムがあり無料で使うことができる。Wi-FiはUTokyo Wi-Fiくらい弱い。

■ サポート体制/Support for students :

語学面のサポートは特にないが、学習面や生活面の相談をすることができる学生が各寮にいて、彼らに気軽に連絡を取ることができる。また、ほとんどの授業にはチューターが存在しており、さらにライティングセンターの支援を受けることも可能である。精神面でのサポートにおいては、キャンパス内のヘルスセンターでカウンセリングを受けることができる。

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、どのように見つけたか/Environment around the accommodation and how did you find it :

大学から送られるフォームに自分の希望の条件を入力し、それに従って寮とルームメイトが決まる。(女性専用の寮を希望するか、ルームメイトは朝型、夜型どちらが良いか等の質問があった。)私の寮は Dana で、二人部屋であった。トイレ、シャワールームは同じフロアの学生との共有設備であった。エアコンがなく、性能の良くない扇風機が一台配布されるだけなので夏は厳しい。

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

私が渡米した 8 月下旬から 9 月上旬にかけては非常に暑く、部屋にエアコンがないこともあり、学期が始まってすぐに熱中症になってしまった。冬は 1 月の中旬に軽く雪が積もり、東京よりやや寒い程度であった。食事については、大学から指定されたミールプランに入ることとなる。基本的にキャンパスのダイニングで、毎日、朝昼晩食事を取れる回数分の meal swipe が配布される。ダイニングはビュッフェ形式でありサラダバーやデザートバー、ピザバーが常設してある。少し脂っこく、塩味の強いメニューが多いのは残念であった。他にもグリルメニューを提供するカフェテリアなどが 3 ヶ所ある。キャンパスから徒歩 5-10 分ほどにある小さな町は非常に治安が良く、加入するミールプランのポイントを使って利用することのできるレストランや CO-OP がある。23 年の秋から、大学はフィラデルフィア近郊のバスや電車、地下鉄等の交通機関(SEPTA)を無料で利用できるパスを配布したため、非常にフィラデルフィアに行きやすくなった。フィラデルフィアまでは電車で約 30 分ほどで着くことができるが、この電車は基本的に 1 時間に 1 回しか来ず、たまに通知もなしに突然キャンセルされることがあるので、あまりに当てにならなかった。その場合は代わりに Uber を使った。

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

大学で日本語のチューターの仕事をしたのだが、その給料を受け取るためにアメリカの銀行口座開設の必要があった。学期が始まる前のオリエンテーション期間中には、いくつかの銀行がキャンパス内にブースを設けるので、そのタイミングを逃さず、口座を開くと良い。私はその機会を逸してしまったため、大学から最も近い銀行(PNC bank)の支店に直接行って手続きを行った。また、Venmo や Zelle といったオンライン送金サービスは友達と割り勘をするときなどに便利であるが、アメリカの口座を持っていないと基本的に利用することができないので、その意味でも口座開設はおすすめである。

■ 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 :

基本的にキャンパスは非常に安全であり、寮の部屋の鍵をかけずに過ごしている学生も多くいた。そうはいってもアメリカなので、気をつけるに越したことはないと思う。キャンパスから 30 分先のフィラデルフィアはかなり大きな都市ということもあり、日が沈んでからは一人で行動しないように意識していた。医療関係は大学内のヘルスセンターを利用することができる。電話での予約が基本となる。インフルエンザの予防接種を受けることもできた。

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 :

派遣先には成績表、推薦状一枚、志望理由書を提出した。志望理由書に関しては、東大に提出したものと

似た内容ではあるが、「Swarthmore College のコミュニティにあなたは何をもちこたせるか、どのように貢献できるか」という質問項目があった。

■ビザの手続き/Procedures to obtain visas:

J-1 ビザを申請することとなった。派遣先大学から DS-2019 という書類をもらい次第申請を行った。Visa の種類によらず 14 歳以上でビザを発行されたことがある人はビザ面接免除されるという制度があり、私は一度 J-1 ビザを発行してもらったことがあったので、オンライン申請だけで済んだ。3 週間ほどでビザが発行された。

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

派遣先の大学から健康診断と多くのワクチン接種が義務付けられていたので、本郷のトラベルクリニックでそれらを行った。ワクチン接種記録の提出期限までに、複数個接種の完了していないワクチンがあったため、渡米前にその旨を伝えて、それらのワクチン接種が終わった後に、もう一度書類を送り直した。仮に接種が全て終わらなくても、渡米後派遣先大学のヘルスセンターで受けることができた。

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

大学から指定された付帯海学に加入したのみである。特に複雑な手続きはない。

■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:

所属学部の事務の方の指示に従い、一枚必要書類を提出した。

■語学関係の準備/Language preparation:

TOEFL のスピーキングセクション対策が特に役立ったように感じる。TOEFL103 点のスコアを提出したが、渡米前の学期中はなかなか英語学習の時間を割くことができなかった。毎日少しでも英語に触れるべきだったと感じている。

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	325,000 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)	130,000 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	70,000 円/JPY
食費/Food	60,000 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:

--

■ 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 :
経団連グローバル人材育成スカラーシップ
■ 受給金額(月額)/Monthly stipend :
220,000 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 :
126 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 :
23 単位/credit(s)
■ 卒業/修了予定/(Expected) year/month of graduation (yyyy/mm) :
2026 年 3 月

留学を振り返って/Reflection

■ 留学の意義、その他所感/Impact of the study abroad experience on yourself or your thoughts :
リベラルアーツカレッジの利点を活かし、自身の専門から離れた分野の授業を多く取り、また小さなコミュニティの中で密に現地の学生たちと交流することで、様々な考えに触れることができ、視野が広がったと思う。語学力の向上に関しては、残念ながらあまり感じられなかったのも、やはり留学前の準備が非常に重要なのだと思った。後悔にはなるが、できるだけ英語力を高めた状態で留学することで、より現地での学習効果を高められ、意義深い経験にすることができると感じた。
■ 今後のキャリアに対する考え方や就職活動に与えた影響/Impact of the program on your thoughts for a career or job hunting :
派遣先の大学は PhD 進学率が非常に高いことでも有名であり、多くの友人や知人が PhD 進学を当たり前のコースとして捉えていた。私も非常に感化されて、博士課程進学の道も大いに考えるようになった。
■ 留学による今後のキャリア・就職活動へのメリット・デメリット/Merit/Demerit of studying abroad on your future career/job hunting :

就職活動をしていない状態で何がメリットになるかわからないが、困難に立ち向かう力が以前よりは付いたと考えており、人間的に成長できたと思うので、それが活けると信じたい。特にデメリットは思いつかないが強いてあげるなら卒業が一年遅れることであろうか。

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

いずれも行っていない

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

■ 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 :

応募の段階では想像することのできなかつた様々な貴重な経験をすることができました。迷っている方は勇気を持って一歩踏み出してほしいと思います。

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

GoGlobal Web サイトを読み込むのがとても大切であると思う。