

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: 2024/3/28

■ID: A23013

■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: カリフォルニア大学サンタクルーズ校

■留学期間/Program period (yyyy/mm/dd): 2023/10/1~ 2024/3/22

■東京大学での所属学部・研究科等/Faculty/Graduate School at UTokyo: 教養学部学際科学科総合情報学

■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?:

留学は小さい頃からの憧れだった。憧れ以外に特に深い理由はなかったが、慣れた環境から飛び出して全く新しい環境で新しい友人・文化に出会う経験はやはり何にも変え難かった。ただ、卒業研究との兼ね合いなど、時期についてはもう少し事前にしっかり考えた方が良かったと思う。

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 / 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:

2023年8月まで部活動の主将を務めており、卒業までこの時期しかなかったため。

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:

CSE 121: Embedded Systems

CSE 138: Distributed Systems

CSE 180: Database Systems

MATH 22: Several Variable Calculus

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

一つの授業が週2,3回+週1~3回のdiscussion session/lab sessionで構成されていた。また、授業によってTAが1~3人、チューターが0~2人いてサポート体制がかなり手厚い。筆者は教授やTAに質問したり、友人と協力して課題に取り組んだことによって、学問と英語の両方を鍛えた。

■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 :
21 時間以上/hours
■ 学習・研究以外の活動で取り組んだもの/Activities you took part in other than study/research :
スポーツ
■ 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 :
友人とテニスやフリスビーに興じた。
■ 週末や長期休暇の過ごし方/How did you spend the weekends and vacations? :
冬休みはなぜか全生徒キャンパスを追い出される。筆者は 1 週間友人の実家に滞在し、2 週間ドライブ旅行をして過ごした。

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

■ 設備/Facilities :
図書館: 蔵書数は少ない。本を取り寄せることも可能だが、3 週間ほどかかった。フロアによってはかなりうるさいこともある。良い点は、貸出期間が 3 ヶ月とかなり長い。 スポーツ施設: 筆者は時々テニスをしたが、テニスコートが 2 ヶ所それぞれに 6 面あった。ラケットやボールも無料で貸し出し可能。east field はいつでも誰でも利用可能でフリスビーやサッカー、日光浴をしている光景をよく見た。ジムも無料で利用可能。 食堂: 高い。あまり美味しくない。 Wi-Fi: まずまず
■ サポート体制/Support for students :
筆者はあまりサポートを受けなかったが、International Student Advisor や学部の advisor は手厚くサポートしてくれそうな印象。

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 :
オンキャンパスの apartment。男 3 人(roommate)と女 3 人の一部屋ずつの計 6 人(flatmate)で水廻りを共有した。留学手続きをしている中で iGlobal というサイトで寮に住むかキャンパス外に住むかなど聞かれるのでそういった質問に回答していただく。キャンパス外に住む場合には自分で物件或いはルームメイトを探す必要がある。
■ 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: 温暖乾燥。ただし 1、2 月は雨が続く。一番寒かったのは 12 月で、それでもヒートテック、スウェット、ジャケットの 3 枚で十分だった。ただし、ヨセミテやタホ湖など旅行するならダウンは必須。 大学周辺: キャンパスからバスで 20~30 分のところにスーパーがあるので週に一度そこで食料を調達した。

交通機関:サンタクルーズ市内のバスは学生証を見せれば無料。\$12?の年会費を払えば市内に数十ヶ所設置されているドックから自転車をレンタルし放題。San Jose まではバスで往復\$14。

食事:dining hall での食事は一食\$12 と高いので自炊した。dorm に住むと自炊しにくいのでおすすめしない。San Jose に行けば日本食、日本の調味料も手に入るらしい。

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

筆者は日本にいた時から持っていた visa クレジットでほとんど支払いは済ませた。稀に日本のクレジットを使えない時があったので、現地の口座を開設した方が良いと思う。友人間のお金のやり取りには Paypal を使ったが、プロフィール設定時の国籍はお金を受け取りたい口座の国に設定すべし。現金が必要になるのは San Francisco のバスくらい。

■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 :

キャンパス内の治安は非常に良い。ダウントウンには夜一人で出歩くことは控えた。

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 :

東大での成績表と TOEFL iBT。TOEFL は東大への留学申請の 2ヶ月前に一度、1ヶ月前にもう一度受験した。

■ビザの手続き/Procedures to obtain visas :

J-1 ビザ。J-1 ビザだと現地でのインターンが可能。インターンに参加したいのであれば、渡航前から申し込みなどする必要がある。筆者は渡航してからインターン先を探してしまったため、インターン先が少なく、結局インターンはしなかった。

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

予防接種は複数必要な場合は間隔を空けて打つ必要があるの、なるべく早く必要事項を満たしているか確認する。

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

付帯海学は必須。留学先の提供する UC SHIP にも加入を勧められるが、非常に高額なため、筆者は waive し、留学先の提供する Cruz Care + 民間の ISO Student Health Insurance (www.isoa.org)の組み合わせで代替した。

■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 :

研究室の先生や学部長などには事前に留学する旨をお伝えした。どちらからも快く承諾していただけた。

■語学関係の準備/Language preparation :

TOEFL は 96 点だった。英語についてもものすごく苦勞するということにはなかったが、訛りのある英語の聞き取りや、カルチャートークに付いていくことには苦勞した。英語字幕で海外ドラマを視聴したり、好きな洋楽を声に出して歌ってみたりすると英語の練習になると思う。あとはわからない単語や聞き取れなかった言葉を聞き返す図々しさが大事だと思う。

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	100,000 円/JPY
派遣先への支払い(授業料・施設利用料など)/Payment	4,500 円/JPY

to host institution (tuition, facilities fee, etc.)	
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)	8,000 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)	25,000 円/JPY
■その他、補足等/Additional comments :	

■留学先での毎月の生活費/Monthly cost of living during the study abroad period :	
家賃/Rent	200,000 円/JPY
食費/Food	60,000 円/JPY
交通費/Transportation	10,000 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 :	
なし	
■留学前に取得済みの単位数/Number of credits earned at UTokyo BEFORE your study abroad :	
67 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 :	
9 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 :

慣れた環境を飛び出して全く新しい環境で新しい友人・文化に出会う経験は人生に深みをもたらすと思う。

■ 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 :

特になし。留学時期と選考時期の被った対面面接縛りの企業は候補から除外された。

■ 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 :

今後のキャリアへの視野は広がったと思う。

■ 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。学会・セミナーに参加した。留学先から日本の新卒採用・インターンシップなどに応募・受験した

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

民間企業 日本でベンチャー或いはスタートアップにエンジニアとして就職したい。

■ 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 :

東大の全学交換留学は海外で学ぶ環境をお膳立てしてくれるという意味では非常にいい機会だと思う。ただし、インターネットでなんでも学べる今の時代において、留学をしないと学べないものはあるのか、ないのか、ということについて事前にしっかり考えた方が良いと思う(自戒をこめて)。

■ 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 :

留学体験記。自分の前に同大学へ留学していた先輩にいろいろ質問させていただいた。

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: 2024/5/2

■ID: A23014

■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: カリフォルニア大学サンタクルーズ校

■留学期間/Program period (yyyy/mm/dd): 2023/10/1 ~ 2024/3/22

■東京大学での所属学部・研究科等/Faculty/Graduate School at UTokyo: 教養学部教養学科総合社会科学相関社会科学

■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?:

高校生の時からアメリカの大学に行きたいと思っていて、東大に所属することが決まったときには絶対に1年間の留学をすると決めていた。パンデミックの影響で留学が中止になったことで迷いが生じたが、1年間の交換留学を目的として大学に入学したようなものだったのでどうしても諦めきれず、休学を挟んで応募した。

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

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

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:

入学時(2019年)から留学することを考えていた。2020年から2022年にかけてパンデミックの影響で留学が中止になったが留学したいという思いを捨てきれず、2023年の秋からの留学に応募することを2022年の春から夏頃決意した。

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:

Race, Gender, and Science/5

Deviance and Conformity/5

Sociology of Masculinities/5

Classical Social Theory/5

Feminist Ethnographies/5

Feminist Theories/5
<p>■ 留学中の学習・研究の概要/Overview of the study/research during study abroad :</p>
<p>1 学期に 3 個の授業を履修するのが標準である。毎週リーディングと、授業によってはコメント課題が予習として課される(とても大変というほどの量ではない。すべてを読まなくても問題はなく、きちんと読んでいない学生も多い)。授業は講義中心のものもあれば、グループに分かれてのディスカッションを交えたものもある。授業によっては、セクションという TA が主導する少人数でのディスカッションの時間が授業外にあり、そちらの登録・出席も必要。</p>
<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 :</p>
<p>1~3 科目/Subjects / 11~20 単位/credits 以上</p>
<p>■ 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 :</p>
<p>11~15 時間/hours</p>
<p>■ 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 :</p>
<p>文化活動, ボランティア</p>
<p>■ 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>
<ul style="list-style-type: none"> ・学生団体 (Planned parenthood、Period equity coalition) の社会活動、ボランティア、勉強会への参加 ・日本語ランゲージテーブルに参加し、日本語を教える (Japanese department の教授にアルバイトの機会がないかコンタクトをとった。専攻の関係でアルバイトはできなかったのだが、代わりに日本語ランゲージテーブルを手伝うことを提案された) ・Lavender club (LGBTQ+の学生のグループ) の活動への参加
<p>■ 週末や長期休暇の過ごし方/How did you spend the weekends and vacations? :</p>
<p>週末はキャンパス内でゆっくりするか、友人とサンタクルーズの海や公園に行くことが多かった。サンクスギビング休暇は大学内に残っていたが、冬休みは寮に残ることができなかったのも(もしどうしても行く場所がなければ残ることは可能らしいが、それは休暇直前になって伝えられた)、ルームメイトの家族の好意で家にお邪魔した。</p>

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

<p>■ 設備/Facilities :</p>
<p>図書館: キャンパスに大きなものは 2 か所ある。しゃべりながら勉強する学生が多いが、静かに過ごすフロアもある。</p> <p>スポーツ施設: キャンパスにジムなどがあるが、ほとんど使用していないのでわからない</p> <p>食堂: キャンパス内に 5 つある(キャンパスには 10 のカレッジが 2 つずつまとまって存在しており、それぞれに 1 つずつ)。また、食堂の他にカフェや購買も数か所ある。</p> <p>Wi-Fi 環境: 教室のあるエリアでは eduroam、寮やアパートメントのエリアでは reswifi という別の Wi-Fi が使える。後者は繋がらない/にくいことも時々あった</p>
<p>■ サポート体制/Support for students :</p>
<p>全体的に、大学規模・予算とややドライな雰囲気からサポートが充実しているとは言い難い部分もあるが、サポートを必要としていることを伝えることで助けてもらえる体制は整っている。</p> <p>語学面: 教授や TA に留学生で英語が苦手であることを伝えるとアドバイスをもらえたり考慮してもらえる可</p>

能性がある。

学習面：学生数が多いためただ待っているだけでは手厚いサポートは期待できないが、教授や TA にオフィスアワーで相談すればサポートしてもらえる。多くの授業で TA もしくは採点者が提出した課題にコメントをしてくれる。また、理系科目を中心にチューター制度があるらしい。

生活面：留学生が使用できるメンターグループがあり、上級生に相談をすることができるほか、イベントを開催してくれる。人種的マイノリティや性的マイノリティのグループやリソースセンターがある。

精神面：東大よりはサポートが充実しており対応も迅速だと思う。ただ、カウンセリングサービスの電話が時間によってつながりにくかったり、カウンセラーの不足から学外のカウンセラーを探すことを推奨されるなどの問題はある。

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 :

オンキャンパスの学生寮に住んでいた。3 人部屋で、フロアの人とトイレ・シャワーを共有する。フロアにひとつキッチンがあり、暗証番号を教えてもらうと使用できる。大学から案内があり、部屋のタイプ(トリプル、シングルなど、学生寮 or アpartment)やアンケート(静かなほうを好むかなど)に回答して部屋を割り振られた。なお、私は ILC への応募フォームを埋めるのを忘れて一般の学生寮となったが、交換留学生の体感 9 割かそれ以上は、International living center (ILC) という留学生とアメリカ人学生が半々のアpartmentに住んでいる。オフキャンパスのほうが費用は抑えられる可能性が高いが、サンタクルーズの住宅事情はよくないため(車で生活を強いられる学生も少なくないと聞く)、オンキャンパスの住宅に応募するほうがよいと思われる。

■ 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：秋から初冬は過ごしやすい気候。冬も温暖だが雨の日が多い。ただ、気候としてはそれほど寒くないはずなのだが、キャンパスが森の中にあり高い木が多く、日当たりの良い場所が少ないため、体感温度は天気アプリよりも低く感じる。

大学および周辺の様子：キャンパスは森の中に建物が点々としており、坂が多い。大学はサンタクルーズの市街や住宅の多い地域からやや離れて存在していて、キャンパス外の店や施設に行こうとするとバスで 15~20 分ほどかかる。サンタクルーズは小さくまとまった街である。

交通機関：キャンパス内を回る大学のバスと、キャンパスと市内を繋ぐ一般のバスがあり、どちらも学生は無料で乗れる(後者は学生証を提示する必要がある)。ただ、どちらも非常に混雑しているため、キャンパス内はほぼ徒歩で移動していた。

食事：食堂で食べるか購買で購入したものを食べていた。これは、学生寮に住む場合ミールプランが必須であるため。アpartmentに住む人は自炊をしている人も多いと思われる。

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

現地に着いてから銀行口座を開いた。キャンパス内で食事を購入するときはミールプラン(学期はじめに家賃とともにまとめて支払う)を使用、それ以外はデビットカードやクレジットカードを使用した。

■ 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: サンタクルーズ市内ではキャンパス内外ともに基本的に良い。ただ、キャンパス内に関しては森の中を移動する必要があるため、もし歩くのであれば夜間は怖く感じるかもしれない。 ※以前の年度の報告書について: 家を持たない人が市の中心部の路上にいるのは事実だが、それは彼らが危険な人間であることを意味するとは限らない。

医療関係、健康管理: 学内にヘルスセンターがあり、受診が可能。UC SHIP に加入する場合それが最もスムーズと思われる。また、私が加入した保険では学内のヘルスセンターを受診した場合のほうが学外の病院よりも自己負担が少なくなるようだ。

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 :

留学先への手続きに関しては、基本的な情報の入力以外ほとんどなく、エッセイや推薦状はなかったと記憶している。専攻を選ぶこと(これはビザにも記載される。また、アルバイトをする際の制限にも関わってくるので考慮して選ぶ必要がある)、カレッジを選ぶこと(UCSC は 10 のカレッジに分かれている)にはやや時間と検討を要する。

■ ビザの手続き/Procedures to obtain visas :

J1 ビザを取得。DS-160 というオンラインフォームに答えたのち、顔写真や DS-2019(大学にオンラインで発行してもらう)、残高証明書などの必要書類を米国大使館に郵送する。2023 年時点では、条件を満たせばすべてオンラインと郵送で完結した。私の場合は DS-2019 の発行・米国大使館での審査に要した時間はそれぞれ 1、2 日ほどだったが、調べた限りではさらに時間がかかるようなので余裕を持って準備することをお勧めする。

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

health e-messenger というポータルから予防接種の情報を得られる。予防接種を受けた証明が必要となるので、保健センターのトラベルクリニックもしくは海外渡航者に対応するクリニックに相談するとよい。ただ、渡航時点で必要な予防接種を全て済ませることができなくても渡航後に接種することが可能であるため、過度に神経質になる必要はない。

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

海外旅行保険は東大で加入が義務付けられているものに加入した。しかし、その保険では UCSC が要求するレベルをカバーしないため、何かしらの保険に入る必要がある。私は UCSC に自動的に登録された保険(UC SHIP)を waive し、より低額な ISO International Student Insurance に加入した。定期的に病院に通う必要がある等でなければそちらのほうが費用を抑えられる。

■ 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 :

留学届の提出をした。

■ 語学関係の準備/Language preparation :

出発前の語学試験で測った語学レベルは IELTS8.0/TOEFL iBT 100。語学試験のスコアは 2 年を過ぎると無効になるため、受験時期には気を付けたほうがよい。英語の本や論文、podcast、東大での英語開講の授業やプログラムなどで英語を勉強していた。ただ、この方法だとカジュアルな英語が身につかず社交面で苦勞する可能性があるため、ドラマや Youtube などを視聴するとよいかもしれない。

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	130,000 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.)	30,000 円/JPY
教科書代・書籍代/Textbook / Book	0 円/JPY
海外留学保険料(東京大学指定のもの)/Overseas travel insurance fee (designated by UTokyo)	63,000 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)	110,000 円/JPY
■その他、補足等/Additional comments :	

■留学先での毎月の生活費/Monthly cost of living during the study abroad period :	
家賃/Rent	190,000 円/JPY
食費/Food	60,000 円/JPY
交通費/Transportation	2,000 円/JPY
娯楽費/Entertainment/Leisure	5,000 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 :	
トビタテ留学 JAPAN 奨学金	
■受給金額(月額)/Monthly stipend :	
160,000 円	
■受給金額についての補足等/Additional comments about the monthly stipend :	
渡航支援金 25 万円	
■奨学金をどのように見つけたか/How did you find the scholarships? :	
大学(本部)からの紹介, ネット上の情報や掲示物などから見つけた	

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 :	
Race, Gender, and Science/5	
Deviance and Conformity/5	
Sociology of Masculinities/5	
Classical Social Theory/5	
Feminist Ethnographies/5	
Feminist Theories/5	
■留学前に取得済みの単位数/Number of credits earned at UTokyo BEFORE your study abroad :	

161 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:
14 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:
<p>家族や日本の友人など既存の人間関係から距離を置き、自分を見つめ直すことができる期間として意義があったと思う。また、課題やアルバイトに追われることがなく、自分のやりたいことや将来のための準備に時間を割くことができた。表現が適切かどうかはわからないが、社会的に評価されやすい人生の寄り道としては良いものだったと思っている。一方で、物価高と円安、アルバイト事情(アメリカでは、J1 ビザの学生は大学内でアルバイトができることになっているが、UCSC ではほとんどの大学内でのアルバイトのポジションの募集が前年度の 1 月~2 月に行われており、交換留学生在がアルバイトをできる可能性は低い)により、留学中および留学前後の選択肢に関して経済的理由で諦めなければいけないことが多くあった。</p>
■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:
<p>自身の学問に対する姿勢や能力に多少は自信がつき、将来的に海外の大学院に進学することを視野に入れ始めた。</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>留学経験それ自体が大学院受験や就職活動で評価されるかは不明だが、留学によって得たものを効果的に説明することができれば就職活動にプラスの影響があると思う。</p>
■留学中に行った就職活動/Job hunting activities during study abroad:
<p>社会人との接点をもつように心がけた</p>
■進路・就職先(就職希望先)/Career/Occupation (planned):
<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>もし留学をしたいという思いが少しでもあり、様々な条件が整うのであれば、留学を勧めたいと思います。はっきりとした目的意識や社会的に意義のある将来の目標を持つことが、価値のある(とされる)ものを留学を通して得る助けになるのは確かですが、一方でなんとなく留学をしたとしても意義や得られるものがまったくないわけではないと思います。ただ、もちろん留学は行くだけで成長できる魔法ではないので、comfort zone から出なければ視野は広がらないし、人と関わらなければ会話という点での語学力は伸びません。(補足:周囲の人々や私自身が、多額の奨学金をいただいているのだから/留学に行きたくてもいけない人がいるのだから、留学を最大限生かして意義のあることを学び、将来は社会に貢献しなければ、という思いによって余裕をなくし選択肢を狭めているように思ったのでこれを書いています。もしあなたが、自身の努力や能力やポテンシャルが経済的支援を受けて優れた環境で勉強するのに値すると思っていて、</p>

自らの将来の成功や幸せのために留学経験を利用することを第一に考えているのであれば、一度立ち止まって留学の目的や意義を考え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 :

準備段階(学内応募): 学生による留学体験記、Niche、Unigo

準備段階(留学先への応募と手続き、渡航準備): 学生による留学体験記

奨学金: Global Komaba、JASSO とトビタテの web サイト

留学中: Reddit の r/UCSC、キャンパスのリソース一覧 <https://stars.ucsc.edu/survival-guide/index.html>

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: 2024/3/23

■ID: A23015

■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 California, Santa Cruz

■留学期間/Program period (yyyy/mm/dd): 2023/10/1 ~ 2024/3/22

■東京大学での所属学部・研究科等 /Faculty/Graduate School at UTokyo: Graduate School of Frontier Sciences, Computational Biology and Medical Sciences, Master's Program

■学年(留学開始時)/Year at the time of study abroad: M3

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

I want to experience different parts of the world before I start working, to make sure which countries and cities are worth working and living in.

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 / M2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 / M2年/University year / W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 chose to go abroad after completing my master's thesis, so I had more time.

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 :

Computer Systems and Assembly Language and Lab/7

Applied Machine Learning: Deep Learning/5

Game Design Systems/5

Computing Technology in a Changing Society/5

Computer Systems and C Programming/7

Beginning Programming in Python/5

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

The curriculum in the US is more solid, and then the English is spoken very quickly.

■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 to 3 科目/Subjects / 1 to 10 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 :
11 - 15 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 :
Cultural activities
■ 学習・研究以外の活動で取り組んだものの内容、または取り組まなかった理由/Details of the activities you chose, or the reason why you did not take part in any activity other than study/research :
The location is close to Silicon Valley, and I went to a local circle of friends event with a local work friend.
■ 週末や長期休暇の過ごし方/How did you spend the weekends and vacations? :
I usually stay at home. It's expensive here, after all.

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

■ 設備/Facilities :
The school's main campus is beautiful, like a resort.
■ サポート体制/Support for students :
It doesn't offer anything special.

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 :
Rented apartments, etc.
■ 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 :
I looked for a suitable apartment through the Facebook group because the university does not provide dormitories for exchange students with a Master's degree.

■ 気候、大学周辺の様子、交通機関、食事等/Climate, environment around the institution, transportation, food, etc. :
The climate is very pleasant, it doesn't rain often and the temperature and humidity are perfect.
■ お金の管理方法、現地の通貨事情/Management of money and situation about local economy :
The only way for me to get a credit card is to prepare it before I leave the country and ask a friend to accompany me to open a local bank account on the first day I arrive in the US.
■ 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 :
Local people advised not to go out at night for personal safety. Then when travelling in the area I advise to wear a mask as I was infected with influenza.

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 :
The school will provide a link for you to fill in the information, follow the steps and it will be easy to complete.
■ ビザの手続き/Procedures to obtain visas :

It is important to prepare and apply for a visa early, as it is necessary to make an appointment and have an interview beforehand, and even the interview may not be passed.

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

Prepare your usual medicines, especially cold and flu medicines, before you go abroad.

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

I only recommend ISO International Student Health Insurance, because it is cheap.

■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 :

You need to complete the procedure beforehand and contact your faculty in order to get the permission to go abroad.

■語学関係の準備/Language preparation :

Although a TOEFL score of 80 is sufficient for exchange students, it is not sufficient at all.

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	145,000 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.)	30,000 円/JPY
教科書代・書籍代/Textbook / Book	6,000 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)	46,090 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)	142,600 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	207,000 円/JPY
食費/Food	65,000 円/JPY
交通費/Transportation	7,500 円/JPY
娯楽費/Entertainment/Leisure	22,500 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 :

Go Global Scholarship (the International Exchange Group of UTokyo)

■受給金額(月額)/Monthly stipend :

80,000 円

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

■奨学金をどのように見つけたか/How did you find the scholarships? :
Introduced by (Administration Bureau. e.g. the International Exchange Group), UTokyo

今後の予定について/About your future plans

■留学先で履修した授業科目のうち、単位認定申請をする(予定のもの)/The subjects for which you plan to (are planning to) transfer credit to UTokyo :
0
■留学前に取得済みの単位数/Number of credits earned at UTokyo BEFORE your study abroad :
29 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 :
7 単位/credit(s)
■卒業/修了予定/(Expected) year/month of graduation (yyyy/mm) :
2024/3

留学を振り返って/Reflection

■留学の意義、その他所感/Impact of the study abroad experience on yourself or your thoughts :
I learnt that working in the US is different from what I thought it would be, and now I strongly hope that I will have the opportunity to work here.
■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'd like to work in an area similar to Silicon Valley.
■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 :
It's worth it. At least I won't have to wait 10 years to realise that Silicon Valley is actually a good place for me to work.
■留学中に行った就職活動/Job hunting activities during study abroad :
Attended events at host institutions, Tried networking with people already working
■進路・就職先(就職希望先)/Career/Occupation (planned) :
Specialists (Judiciary, Medical, Accountant, etc.), Entrepreneurship Software Engineering
■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 :
You won't regret it.
■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 :
USTEP official website