

## 報告書

### 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: 12/30/2022

■ID: A22019

■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: Princeton University(Undergraduate student exchange)

■留学期間/Program period (yyyy/mm/dd): 2022/8/31 ~ 2022/12/23

■東京大学での所属学部・研究科等/Faculty/Graduate School at UTokyo: College of Arts and Sciences  
(International Program on Environmental Sciences, PEAK) 教養学部学際科学科国際環境コース

■学年(留学開始時)/Year at the time of study abroad: 3rd year (Undergraduate)

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

I have never lived outside of Japan, and since I was unsure about my future plan after finishing my undergraduate studies, I thought studying abroad at Princeton would give me an opportunity to realize what I truly want to do in the future.

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:

2021 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:

2022 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:

It was the perfect semester before I can fully devote myself to start job-hunting in Japan or prepare for my studies in graduate school. Also, I started taking senior division courses in the semester prior to studying abroad, so I had less worries about missing out on starting my junior year.

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:

I believe there isn't a credit system at Princeton but I took 4 courses:

- Materials for Energy Technologies and Efficiency
- Resource Recovery for a Circular Economy
- Negative Emission Technologies
- Inequality and Sustainability in India and USA

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

Most classes happen 3 times a week, with 2 of them being a lecture that each take about an hour to 90 minutes, accompanied by a precept (discussion component) that takes place for about an hour as well.
■ 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 / 1 to 10 単位/credits
■ 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 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, Student-led Club: Princeton University Energy Association
■ 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 :
As I am interested in solving environmental/climate problems and specifically in ways to tackle these problems from the energy sector, I joined Princeton University's Energy Association student-led club to exchange ideas and opinions with students who share similar goals or ambitions, and also helped organize a fall conference event where various experts and professionals from the field participate as panelists.
■ 週末や長期休暇の過ごし方/How did you spend the weekends and vacations? :
Often spent the weekends studying in the library, and eating lunch or dinner with my classmates around campus. I also visited New York a couple of times (about an 1h30-2h by train), and also joined my friend's Thanksgiving dinner gathering.

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

■ 設備/Facilities :
There are different libraries dedicated to each department but all students can access any library and even during exam period, the library was never at its full capacity. The dining halls are also relaxing and not full if you eat in the early hours of its operation
■ サポート体制/Support for students :
The international exchange student office allows you to easily shoot an e-mail to them about any inquiries or concerns, and they will give you a complete answer or forward the e-mail to the relevant person or office for you.

#### 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 :
It was mandatory to live in the housing prepared by Princeton, although you had the choice to join a residential college (mostly freshmen and sophomores live here) or upperclassman housing (mostly juniors and seniors live here).

■ 気候、大学周辺の様子、交通機関、食事等/Climate, environment around the institution, transportation, food, etc. :
I lived in a triple room with another UTokyo exchange student, so we each had a bedroom to ourselves,

hence minimal privacy was secured. The closest bathroom and shower was on the floor above, and you had to step out of the dorm building to enter the kitchen.

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

Brought minimal cash (350-400 USD) but mostly paid using my credit card and tiger card (which is Princeton's student ID card but you can charge money in there and use it to pay for expenses in and around campus such as the university store or the local bubble tea store). I also ended up studying abroad when the Japanese yen was extremely weak relative to USD, so it was difficult to say that my scholarship completely eased my financial aspect.

■ 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 :

Being around campus is probably one of the safest places in the US, so the only time I felt at possible risk or danger was when I went to New York.

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 :

Princeton has an organized system called the GPS portal where every procedure or document needed to submit is in the form of a checklist, and as you complete them, it automatically tells you what you have left. Receiving the template for a document, and submitting the edited document or completing an electronic signature is done on the same portal so it is relatively easy to prepare for the enrollment. The only document needed to submit separately from the portal was the visa application, due to a different office being in charge of preparing our I-20 documents.

■ ビザの手続き/Procedures to obtain visas :

F-1 visa, at the US embassy, make sure to prepare for visa applications in advance as the embassy may not be open for a time slot that you are available, make sure to check with your scholarship organizations whether a F-1 visa will suffice or not.

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

Medical support is generally expensive in Japan, and especially the dental program is very expensive so I would recommend going to a dentist check-up before flying to the US. Princeton's mandatory health insurance does not include a dental plan, so if you are worried, you would need to join a separate dental plan that Princeton offers (though your treatment would take place outside of campus anyways).

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

There is a lot of money spent on insurance so make sure you bring all of the important documents as a paper copy when you fly to the US.

■ 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 :

Keep a paper or electronic copy of the course syllabus as it was a mandatory document to submit for my department when transferring credits. Make sure you check with your department about any required credit amounts or specific course content before applying for courses, as applying for courses in the 2nd registration period will leave you with minimal course choices at Princeton.

■ 語学関係の準備/Language preparation :

Even if you are not fluent with English, do not hesitate to talk in class and go to office hours as the

environment at Princeton is extremely welcoming and friendly!

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	500,000 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.)	80,000 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)	100,000 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)	250,000 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	122,500 円/JPY
食費/Food	122,500 円/JPY
交通費/Transportation	5,000 円/JPY
娯楽費/Entertainment/Leisure	7,500 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:

JASSO, FUTl

■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:

An additional \$2,000 was given from FUTl for travel expenses.

■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:

- Materials for Energy Technologies and Efficiency
- Resource Recovery for a Circular Economy
- Negative Emission Technologies

– Inequality and Sustainability in India and USA
■ 留学前に取得済みの単位数/Number of credits earned at UTokyo BEFORE your study abroad :
80 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 :
8 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 :
4 単位/credit(s)
■ 卒業/修了予定/(Expected) year/month of graduation (yyyy/mm) :
2024/9

### 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 am satisfied with the academic (classes, interacting with professors and teacher assistants) and non-academic (organizing a conference for the student-led club I joined, socializing with local Princeton students) accomplishment I have made.
■ 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 :
Studying abroad allowed me to realize the significance of continuing my studies in graduate school through my interactions with professors and teacher assistants (Princeton graduate students).
■ 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 may give you less time to prepare for graduate school applications or job hunting depending on the time you decide to study abroad.
■ 留学中に行った就職活動/Job hunting activities during study abroad :
Tried networking with people already working
■ 進路・就職先(就職希望先)/Career/Occupation (planned) :
Research career, Private sector
■ 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 :
If you are debating on whether to study abroad or not, I would totally recommend it from an academic and non-academic standpoint! Also, I would highly recommend attending office hours, as those were the precious times I got to know more about my professors, what their specialties are, and also for the professors to get to know me as well in the short period of time I was at Princeton!
■ 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 website (Go Global website) that had notes on past students about their study abroad experience.

## 報告書

### 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: 2023/5/30

■ID: A22020

■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: プリンストン大学(学部)

■留学期間/Program period (yyyy/mm/dd): 2022/8/31 ~ 2023/5/18

■東京大学での所属学部・研究科等/Faculty/Graduate School at UTokyo: 工学部電子情報工学科

■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?:

ゼミの教授に留学をかなり勧められた。その後も迷っていたが、日本にとどまっていた場合、来る学期が充実する気がしなかったので、8月頃、留学することを決めた。

#### 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

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

2024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:

留学先大学は、専門科目の成績証明書を要求していたので、学部3年生以降に留学する必要があった。また、学部4年生では、研究生生活の中断などが考えられたため、学部3年生での留学を選んだ。

#### 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:

Machine Learning for Predictive Data Analytics 1.0

Machine Learning and Pattern Recognition 1.0

Photonics & Light Wave Communications 1.0

Automatic Control Systems 1.0

Algorithms for Computational Biology 1.0

Computer Vision 1.0

Computer Networks 1.0

Robotic and Autonomous Systems Lab 1.0

単位数ではなく、履修コース数を記載しています。1コースあたり4単位として扱われる、という情報もあり

ますが、正式な互換性があるのかは不明です。

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

授業は4講義のみで、それぞれ、週2~3の授業があった。スライドが授業前に共有されるので、わからない単語は事前に調べて予習した。宿題があるので、復習はそれでできていたほか、不明なことはオフィスアワーや、質問掲示板で聞いた。画像認識の授業は、少しの理論と、様々な概念の紹介に加えて、hands-onの宿題と、最終研究課題があったので、非常に有意義で楽しかった。

■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 :

4~6科目/Subjects / 1~10単位/credits

■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 :

日本料理 Workshop の準備と参加/Hackathon に出場/Robot club で活動/東大と留学先大学の joint program に参加

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

週末は、宿題や、研究活動を行うほか、クラブで活動した。同じ国の別の大学に正規留学してる友人に会いに行ったり、ロボットクラブで遠征したりもした。NYに遊びにいったりもした。現地の友人と外食したり、パーティに参加したりもした。長期休暇はテスト前のことがおおく、テスト勉強をするか、上記のことを行っていた。

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5~6館、無料で使えるジムとプール、食堂も5~6か所、Wi-Fi環境は整っている、PCは自分で持ってくるのが吉。研究に、GPU搭載のクラスターを使用することができる。

■サポート体制/Support for students :

教授と生徒の距離が近く、オフィスアワーや、授業中にも interact する機会が多かった。TAさんも教授も生徒の質問を非常に歓迎するし、その聞く体制も整っていた。勉強に根を詰めすぎないように、テスト前やテスト中は、図書館にお菓子やジグソーパズルがおいてあったり、カレッジも、飲み物やアロマオイルを提供したりして、リラックスできる環境も整っていた。

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 :

オンキャンパスの学生寮。ベッドルームが2つある apartment に2人か3人で住む感じだった。シャワールーム、流し、トイレは部屋にはなくて、寮で共通のものがあつた。部屋には、ベッド、机、椅子、棚、ゴミ箱、備え付けのヒーターがあつた。大学が手配した。



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

気候も大学周辺も軽井沢のような感じ。緑が多く、夏は短く、他の季節は日本より涼しく過ごしやすい。ただし日差しは強い。大学近くにひとつだけあるストリートはブランドショップと、ごはん屋さんなどがある。治安はすこぶるよい。NYには電車で1.5時間くらいでいける。食事はミールプランで1日一食(大抵夕飯にしていた)、朝は食堂でもらえるオレンジやバナナ、昼はカフェでなにかを買って食べるが多かった。

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

クレジットカードがあればほぼ全て賄えた。特に、タッチ決済できるタイプだと便利だった。

■ 治安、医療関係事情、心身の健康管理で気をつけたこと等、危機管理/Aspects of risk and safety management, local health care system, and any actions taken to maintain your health :

すごく安全な地域だったので、治安に関して不安に思うことはなかったが、NYに行くときは、夜遅くならないように帰ったり、なるべく人と目を合わせないようにして歩いたりした。心の健康に関しては、求めれば、寮の関係のオフィサーやその他の人と、かなり多く面談の機会が得られるので、それを使うといいと思う。あとは、日本にいる家族や友人と、臆せず連絡をとると良いと思う。

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 :

留学生用のポータルサイトのマイページに提出物が列挙されており(Fact Sheetにあるよりも詳細に書かれている)、ひとつずつ同じページにアップロードすれば良い状態だった。何かわからないことがあれば、留学先大学の交流課の方にメールをすれば、いつも速く的確な回答が返ってきたので、おすすめする。

■ ビザの手続き/Procedures to obtain visas :

F1 ビザを在日アメリカ大使館に申請した。ビザ取得に関する動画が公式サイトに上がっているので、はじめにそれを見ると流れが把握できてスムーズ。写真に関しては、ビザ用写真を撮ってくれる写真館に行くとな。

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

大学の毎年の健康診断を受けた以外に、まず、学内のトラベルクリニックに行った。そこで、全般的な諸注意や、学校が提示するワクチンリストのなかで何をうけたらよいか教えてくれる。常備薬に関しては、整腸剤、風邪薬、頭痛薬などを持っていた。

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

東大での海外旅行保険と、留学先大学の提供する Health insurance 両方に入った。

■ 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 :

所属学部の学務課に連絡して必要な手続きを聞いたほか、学習アドバイザーの教員に4月の初めに相談し、単位交換について聞いた。基本的に単位交換はできないようだし、留年は確定したので、どちらの大学でも、特別留学のことは考えずに履修した。

■ 語学関係の準備/Language preparation :

出発前の語学レベルは TOEFL で 105 点程度で、speaking が弱い状態だった。口を慣らそうと、洋ドラマのシャドウイングなどをして準備していた。同じ大学に行く人と英語で喋るセッションなどをしてもらいたいかもしれない。

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	332,830 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	5,000 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)	72,030 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)	421,965 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	192,697 円/JPY
食費/Food	82,288 円/JPY
交通費/Transportation	10,000 円/JPY
娯楽費/Entertainment/Leisure	0 円/JPY
■その他、補足等/Additional comments :	
学期初めに冷蔵庫やリネン等を買った。	

■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 :	
FUTI-伊藤財団 JASSO	
■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 :	
それぞれの月額は8万円ずつです。FUTI 財団はさらに、2,000ドルの渡航支援金を下さいました。	
■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 :
Machine Learning for Predictive Data Analytics 1.0
Machine Learning and Pattern Recognition 1.0
Photonics & Light Wave Communications 1.0
Automatic Control Systems 1.0
Algorithms for Computational Biology 1.0
Computer Vision 1.0Computer Networks 1.0

Robotic and Autonomous Systems Lab 1.0
■ 留学前に取得済みの単位数/Number of credits earned at UTokyo BEFORE your study abroad :
62.5 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 :
8 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 :
32.5 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 :
精神的に成長した。留学先がアメリカだからかどうかは分からないが、自己肯定感が上がった他、自分の意見を言えるようになった。異国で過ごすことへのハードルも著しく下がった。研究活動はできなかったが、それはまた次回留学いったときは専門性が増していると思うので、その機会に委ねたい。
■ 今後のキャリアに対する考え方や就職活動に与えた影響/Impact of the program on your thoughts for a career or job hunting :
留学前は、博士に行くとするれば、修士が終わって直後に行くという選択肢しか考えていなかったが、留学先の大学では、結婚してからや、1度 industry に出たら、また子連れで PhD をやっている人が一定数いたので、キャリアについてより柔軟に考えられるようになった。今は、修士後は就職し、結婚/出産をしてから、パッションを感じるテーマに出会ったら、PhD をアメリカ、あるいはより短期間で取得できるらしい、ヨーロッパで取得しようと考えている。
■ 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 :
上記の用に、今まで知らなかった選択肢を知れたことがメリットだと思うが、理系3年の時期で、就活が近い時期ではないので、メリット・デメリットを語るに私はふさわしくはないと思う。
■ 留学中に行った就職活動/Job hunting activities during study abroad :
社会人との接点をもつように心がけた、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, 起業 大規模なテック系の企業で働く
■ 今後留学を考えている学生へのメッセージ、アドバイス/Any messages or advice for future participants :
行ってみたい！行けるな！と思ったときに行くのがベストだと思う。人より準備開始が遅くなったとか、留学学年が希望の年より遅れたとかは気にせず、準備して行けば、必ずそのときの自分により学びが得られると思う！！あと、なにかわからないことがあれば、誰に聞いたらよいか分からなくても、国際教育推進課のスタッフの方にすぐに聞き、適切な人をアドバイスしてもらえば良いと思う！！頑張ってください！！
■ 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 :

XPLANE のサイトも Slack もすごく役に立つ！！特に大学院留学を見据える人用です。

## 報告書

### 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: 2023/11/19

■ID: A22021

■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: プリンストン大学(学部)

■留学期間/Program period (yyyy/mm/dd): 2022/8/31 ~ 2022/12/23

■東京大学での所属学部・研究科等/Faculty/Graduate School at UTokyo: 工学部計数工学科

■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?:

留学をすることで自分を試す、またその後の大学院志望等においての参考にしたいということで留学をしようと考えました。留学を検討し始めたのは大学入学後すぐくらいですが、具体的なことについて(期間や場所等)については、進学選択で進学先が決まってから決断していきました。学年を一つ落とすかどうかについてなどを迷ったほか、そもそも進学選択でどの学科になるかということと併せて、どのようなことを学ぶかを迷いました。

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:

2022 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

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

2023 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:

進学選択が終了していて、専門分野が決まった状態であり、その上で海外大学院出願等のキャリア選択に活かすため。また、卒業時期を遅らせずに済むとも思われたため。

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:

Topology/1.0

Fundamentals of Statistics/1.0

Probability and Stochastic Systems/1.0

Computing and Optimization/1.0

(但し、単位数については、1単位が4.0 Semester hours に相当)

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

週あたり講義 3-4 時間、演習 1 時間程度のコースを 4 つ受けました。宿題等での復習の課題が多く、定着に役立ちました。また数学科等の講義も受けたのですが、それが印象的でした。
■ 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 :
4~6 科目/Subjects / 11~20 単位/credits
■ 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, ボランティア
■ 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 :
フラグフットボールのサークルに入っていたので、それで週 2 回ほど活動していました。また東大がプリンストン大学で行う留学フェアのようなもののサポートをするなど、ボランティア活動も行いました。
■ 週末や長期休暇の過ごし方/How did you spend the weekends and vacations? :
週末は近くに買い物に行く、スポーツを観戦する(カレッジフットボールが土曜日にある)などしました。秋休み中は友人と旅行に行きました。(モントリオールなど)

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

■ 設備/Facilities :
図書館については朝 2 時くらいまで開いていたりして、また設備も新しかったのでよく利用しました。勉強等もしやすかったです。スポーツ施設については、ジム等も充実していました。個人的にはフラグフットボールサークルに所属していたので、それにおいてフィールドなども利用しましたが、いい環境でした。食堂はいくつかあるのですが、どこも同じような形式でビュッフェ形式でした。それだけ食べていると飽きる気もするので、自分で食事を準備することも重要だと思います。Wi-Fi の環境としては、eduroam が東大のアカウントで日本にいる時と同様に使用できるので便利でした。PC は日本のものを使用していました。(コンセントの形は同じなので、そのアダプター等は不要でした。)
■ サポート体制/Support for students :
英語の writing については、それをサポートするオフィスがあったので利用しました。また学習面では、主に講義の先生に質問するなどが効果的だったと思います。生活面全般については、寮(College)の担当者の方に聞く、あるいは International office の人に聞くことが多かったです。

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

■ 宿泊先の種類/Type of accommodation :
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 :
キャンパス内の、大学が管理する学生寮を大学側に指定され、そこを借りることになりました。そのため、見つけることに関しては特に工夫などはありませんでした。
■ 気候、大学周辺の様子、交通機関、食事等/Climate, environment around the institution, transportation, food, etc. :
気候は夏は暑く冬は寒かったです。暖房はあったのですが冷房がなかったため、特に 9 月は非常に暑か

ったです。大きい扇風機を確保できたので少し改善しましたが、エアコンがない部屋も多いようなのでその辺りは大変だと思います。また寮に住んでいたのですが、近くに工事現場がありうるさかったので、その辺りは大学側に相談等もしました。そのような不満があったらしっかり大学側に伝えることが重要だと思います。大学周辺に大きな商業施設等はないので、その辺りは他の留学生と Uber をして近くのショッピングセンターに行く、あるいは Amazon 等を活用するなどすると思います。また基本的なものは大学内の生協的なところでも揃えられます。またレストラン等もそこまで多くはないです。交通についてですが、近くの駅からニューヨーク等へ電車で行くことは可能です。1 時間半くらいです。ただ、帰国時に空港に行く時などは Uber などで行った方が楽かもしれません。(また、Newark 空港は他の JFK 空港などに比べて大学から近いです。)食事は 1 日 1 食程度を大学の学食で食べられるプランを学期単位で購入(平均すると 15 ドルくらい/一食)し、残りは大学内の生協的な店で購入したり、Amazon で購入・在米の親戚に送ってもらう・NY の日本食スーパーで購入したものを食べるなどしました。

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

父がアメリカに口座を持っていて、その残高を自分で使いたかったのでアメリカで口座を開きました。(開設後、父の口座→自分の口座に送金しました。)ただそのような特殊な事情もなければ、半年の留学で口座開設は不要かと思います。寮費等をその口座から支払ったのですが、日本の口座からでも寮費等の支払いは可能なようでした。(為替レートが若干微妙かもしれません。)口座開設は大学の書類(I-20)があればできます。また、帰国時に口座を維持することも一応可能です。日常の支払いは主に(日本で作成した)クレジットカードを用いていました。(アメリカでは VISA、マスターカード等でほぼあらゆる支払いができます。JCB は場合によります。)たまにクレジットカードの利用が停止される(クレジットカード会社が、海外利用を不審な利用だと判定してしまう)ことなどもあるようなので、複数枚あると思います。ごく稀に日本発行のカードが使えないこともあります。(一学期間の滞在中で一度だけありました。)その際には、アメリカの銀行口座があるとその開設時に発行されるデビットカードがあり、それが使えました。(現金でもいいと思います。)海外送金は wise 等も利用しました。その他、現金も持ち込みましたが、入国審査でいくらくらい持っているかを答える必要がありました。

■ 治安、医療関係事情、心身の健康管理で気をつけたこと等、危機管理/Aspects of risk and safety management, local health care system, and any actions taken to maintain your health :

現金を持ちすぎないなどの一般的な治安に関する注意事項は守るようにしていました。また、学期中にコロナウイルス感染症に罹患したのですが、その場合は大学のリソース(保健センターのような場所)で治療薬等をもらう・PCR 検査キットをもらうことができたので、大学の担当者とコミュニケーションを取ることが重要だと思います。もっとも、具合が悪い時に大学のいろいろな部署(保健センター的な部署、インターナショナルオフィス、教授等)に連絡するのは大変でした。そのほかは特に病気にかかることはなく、過ごしました。(課外活動中に足を痛めた程度)病院に行くのは金銭的にも、あるいは英語でのコミュニケーションなども含め面倒なので気をつけた方がいいと思います。

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 :

成績表(証明書発行機で発行できる、英語のもので良い)、resumé、エッセー、残高証明等を提出しました。これらについては、派遣先大学の指示に従って準備していくと思います。ただ、パスポートなどは事前に取得しておくといいかもしれません。(これらを提出する過程で必要になったりするため。)また、Honor Code 等に関する同意等もありました。その他、飲酒や薬物使用等に関するオンラインコースが



ありましたが、その辺りは直前の夏休み中に行いました。

■ビザの手続き/Procedures to obtain visas:

F1 ビザを取得しました。アメリカ合衆国大使館に申請するのですが、自分の時は(コロナウイルス感染症に関連して)郵送で申請できました。一方、通常は直接大使館に赴いて面接をする必要があったりするので、その辺りで時間を取られるものと思われます。また、預金証明等の書類も(英訳したものを)準備する必要があり、この辺りも手間がかかります。ネット銀行だと意外と早かったりする(住信 SBI ネット銀行は、PDF ですぐ発行できた)ので、その辺りを活用するのもいいと思います。手続きを進める上では派遣先大学から書類(I-20 等)をもらう必要などもあり、またその手続きにかなり時間がかかったりするので、派遣先大学の担当者の方と積極的にコミュニケーションを取るのが大事だと思います。

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

健康診断は、大学でのものを受診しておく、診断書を用意してもらえたりするので手続きが進めやすいです。予防接種については、いくつか接種を行いました。トラベルクリニックなどにいくと即日で接種できたりもするのですが、一部のワクチンについては接種できる場所が限られていることもあるので注意した方がいいと思います。(現地で接種することが可能な場合もあるようです。)

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

東京大学で指定されたものと、派遣先大学で指定された保険の二つに加入しました。どちらも指定されたものに加入しただけなので難しさはなかったのですが、後者についても(前者でカバーできない部分がカバーされるということで)入ることになりました(必須)。

■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:

履修については、単位互換に関する手続き等を行いました。また、必修科目については次の年度で履修するようにして、学年を落とさず卒業できるような手続きを行いました。どちらについても、学科の教務の人と連絡をしっかりと取り合うことが重要でした。また可能であれば、なるべく早めにその辺りのことを把握しておくと思いいますが、そのような事項は学科の事務室の人に質問するといいと思います。

■語学関係の準備/Language preparation:

直前に TOEFL iBT 試験を受けましたが、なるべく早めに取り組む始めるといいと思います。TOEFL は特にスピーキングとライティングに重点的に取り組むと良いと思います。また、工学部の SEL などをはじめとした、大学側が提供する英語プログラムなどに取り組むことも良い手段だと思います。(わたしは出発前にそのようなものに参加しました。)

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

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

航空費/Airfare	340,000 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	20,000 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)	37,660 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)	300,000 円/JPY

■その他、補足等/Additional comments:

体験活動プログラムに参加しましたが、その航空運賃については含みません。

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

家賃/Rent	220,000 円/JPY
食費/Food	90,000 円/JPY
交通費/Transportation	15,000 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 :

Topology/1.0

Fundamentals of Statistics/1.0

Probability and Stochastic Systems/1.0

Computing and Optimization/1.0

■ 留学前に取得済みの単位数/Number of credits earned at UTokyo BEFORE your study abroad :

138 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 :

8 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 :

36 単位/credit(s)

■ 卒業/修了予定/(Expected) year/month of graduation (yyyy/mm) :

2024 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 :

留学をすることで、アメリカで、英語で自分の実力を試せたことは意義があったと思います。また外国人の友人などを得ることができた点も良かったです。もう少し研究等に取り組むことで、研究者としての能力を試し、人脈を作れると良かったかもしれないと思いました。

■ 今後のキャリアに対する考え方や就職活動に与えた影響/Impact of the program on your thoughts for a career or job hunting :

今後の海外大学院の選び方等で、アカデミックな部分だけでなく生活面についても解像度が上がったことが、進学する上での考え方に影響を与えたと思います。

■ 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 :

これから就職活動を日本で行う上では、一つエピソードとして話せる他、英語の能力などでもアピールできると考えています。また逆に日本の修士に進学して就職活動をすると思われるので、スケジュール的なデメリットは少ないと考えています。

■ 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) :

民間企業, 起業

民間企業では、金融やコンサル業界を考えています。

■ 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 :

理系で留学するという点で言えば、最先端の研究者や優秀な学生との交流という意味も含め、いい経験になると思います。またいきなり海外で PhD をするという前に、交換留学等で練習できるという点でも良いと思います。コロナ禍も落ち着いてきた事もあるので、積極的に(気軽に)留学を考えられると良いのではないかと考えています。また理系の学生で、そのようなことを考える学生が増えると良いと思っています。

■ 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 :

過去に東大からプリンストンに交換留学した人のブログは役に立ちました。

## 報告書

### 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: 2023/4/22

■ID: A22022

■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: Princeton University (Graduate student exchange)

■留学期間/Program period (yyyy/mm/dd): 2022/8/31 ~ 2023/5/18

■東京大学での所属学部・研究科等/Faculty/Graduate School at UTokyo: The Graduate School of Science (Department of Physics) 理学系研究科物理学専攻博士後期課程

■学年(留学開始時)/Year at the time of study abroad: Doctoral Program 2nd year 博士2年

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

I applied for the program at the beginning of D1. I was curious about how those people who are at the same age with us but grown up in a totally different environment works.

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:

2021 年/Academic year / D1 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 / D3 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:

I want to make collaborations here and prepare work for the last part of my PhD thesis.

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:

High Energy Astrophysics/4

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

Lecture notes are well-prepared, and lecturers are usually experts in related fields. Please register if you would like to experience the student life here :)

■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

■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 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 :
Asians in our department regularly gather and discuss the life here.
■ 週末や長期休暇の過ごし方/How did you spend the weekends and vacations? :
Usually at home. Research can be pretty stressful especially for graduate students.

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

■ 設備/Facilities :
Highly recommended to access University libraries, gyms. Dining halls are fine, but not easy to access without meal plan. Wi-Fi is literally everywhere, but don't expect it to be super fast :)
■ サポート体制/Support for students :
There are thousands of seminars in Davis center. Please pay attention to the email inbox just in case you need them.

#### 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 :
It's pretty peaceful and quite. I found this place through my friends and cousin.

■ 気候、大学周辺の様子、交通機関、食事等/Climate, environment around the institution, transportation, food, etc. :
It's a typical east coast city; hot in summer and cold in winter. Life here is really cozy and peaceful, but not so friendly if you don't have a car :)
■ お金の管理方法、現地の通貨事情/Management of money and situation about local economy :
Students can easily open an account with valid ID.
■ 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 :
That's actually one point I've always been worrying. It would be tricky to live in US without valid insurance card. We can't directly use Futai Kaigaku in any emergency room or etc, which can be a problem if something really happens.

#### 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 :
I submitted Statement of Purpose, Resume/Curriculum Vitae, Home Institution Adviser Statement, Copy of Passport, COVID-19 Vaccination Record, Transcript for University of Tokyo, GRE Score Report and GRE Subject Score Report through the application system of Princeton University
■ ビザの手続き/Procedures to obtain visas :
I received I-20 form after accepting the offer, which can then be used for applying F-1 visa

■医療関係の準備/Preparations or actions taken to maintain your health :
Pre-departure health check-up is recommended. Vaccination records are required.
■保険関係の準備/Preparations/procedures for insurance :
Futai Kaigaku is required.
■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 :
It may depend on graduate schools. We need to clarify where we will go and what we are going to do.
■語学関係の準備/Language preparation :
27/30 for speaking part in TOEFL is required.

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	281,000 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)	72,030 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	280,000 円/JPY
食費/Food	50,000 円/JPY
交通費/Transportation	50,000 円/JPY
娯楽費/Entertainment/Leisure	50,000 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 :	
グローバル教育センターを通じた奨学金	
■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)	



## 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 :

High Energy Astrophysics/4

■ 留学前に取得済みの単位数/Number of credits earned at UTokyo BEFORE your study abroad :

44.5 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 :

4 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 :

4 単位/credit(s)

■ 卒業/修了予定/(Expected) year/month of graduation (yyyy/mm) :

2024/9

## 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 would say it's a really useful experience, since it shapes a large part of my research interest. I learnt not only what are interesting science, but also how to tackle them step by step.

■ 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 got a chance to look into my fields in a much deeper and more carefully way.

■ 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 :

Building connections, synchronizing yourself to the outside world.

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

Attended events at host institutions, Attended off-campus event, Attended conferences or seminars, Tried networking with people already working

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

Research career

■ 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 :

Please do enjoy and maximize your life here :) Hopefully it would be a precious experience and memory for you.

■ 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 :

Following official site of Go Global would be good enough.