

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: 2024/5/13

■ID: A23019

■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: ノースイースタン大学

■留学期間/Program period (yyyy/mm/dd): 2023/9/1 ~ 2024/4/26

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

■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?:

高校生で短期の語学留学をした時に、次は長期の留学に挑戦してみたいと思ったのが動機である。海外での長期滞在で自分が何を感じるのか、また海外大学はどんな様子なのか興味があった。大学で所属したダンスサークルの幹部代と留学時期が被り、サークルと留学のどちらを取るかかなり迷った。決断を出せぬまま締切が来たので、通ったら留学に行こうと思い切って応募したところ、第一希望で通ったので留学に行くことにした。

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4年/University year / S2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:

ある程度専門科目を学んでから留学に行きたかった。また留学経験を就職活動に反映させるため、就職活動より前の時期を選んだ。

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:

- Labor Economics/4
- Behavioral Economics/4
- Sex & Interpersonal Communication/4
- Health Economics and Health Care Policy/4
- World War II in the Pacific/4
- Principles of Organizational Communication/4

■ 留学中の学習・研究の概要/Overview of the study/research during study abroad : 経済学は講義形式のものが多く、予習で課される論文や学術記事は正直あまり読んでいない人がいなかった。ただし東大とは違い人数は 30 人ほどで、質問しやすい雰囲気だった。試験が 2~3 回と、授業内容を確認する宿題が頻繁に出るので、常に復習が必要だった。他の科目は授業内にディスカッションがあり、その予習として何十ページもの論文を読まなければならないものもあった。2~3 回のレポートや、個人あるいはグループでのプレゼンテーションが課された。一番印象に残っているのは Health Economics and Health Care Policy という経済学の授業である。新たな問いを立ててそれに対する研究手段を提案するグループプレゼンがあり、リサーチを一からデザインするのは非常に苦労した。プレゼンではゲストで来た別の教授からの鋭い質問に答えなければならず大変緊張したが、その分達成感が大きかった。
■ 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 : アメリカのサークルは日本とは異なり、数人の幹部が運営しており、毎回の活動は誰でも参加できるという形式をとっているため、複数のサークルに気軽に参加できた。日本サークルから、言語学習サークル、経済学専攻の女性向けのサークルなどに参加した。また東大でダンスサークルに所属していたため、現地でもダンスサークルに所属した。 また月に一回程度、ボストン日本語キリスト教会に通った。キリスト教徒ではない私でも本当に温かく迎えてくださり、現地の日本人の繋がりがたくさんできた(中には東大の先輩もいらっしゃる)ので、コミュニティとしておすすめである。月に一度美味しいカレーが食べられるのと、サンクスギビングやクリスマスなど行事には食事会があり、行事ならではの料理が楽しめる。
■ 週末や長期休暇の過ごし方/How did you spend the weekends and vacations? : 週末は少なくとも 1 日は課題の消化に費やした。もう 1 日は、課題が終了した場合は友達と遊びに行ったり、先述の教会に行ったりした。長期休暇は現地の人はみんな旅行に行き、食堂も大きいところは閉まってしまう。私も他の留学生との旅行や一人旅を楽しんだ。

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 Snell Library というものがある。綺麗だが学生数の割に席が不足、空席を見つけるのが大変であった。何フロアか改装中だったため、改装作業が終われば改善されると思われる。スポーツ施設は大きなジムが一つと、学生寮の中にも小さなジムがある。同じ建物内で運動できるのは便利であった。食堂は先述の通りビュッフェ形式の食堂が 2 つほど、ほかにもフードコートなどがある。ビュッフェの選択肢はそれなりに豊富だが、いくつかのメニューからローテーションされており途中からしんどくなってしまった。WiFi は大学内に通っており、建物内では接続が切れたことはあまりない。
■ サポート体制/Support for students :

ライティングセンターが存在するが利用していない。教授とは、留学生で英語力が不安であることを自分から伝えに行ったり、授業後に質問しに行ったりと意識的に接触の機会を増やした。逐一気遣ってもらえるわけではないが、どの教授もこちらから助けを求めるとサポートしてくれた。学生寮は Residential Assistant が各フロアに 1 人おり、定期的に面談してくれるなど生活面・精神面のサポートの役割を担っていた。

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で、個室はなく 2 人部屋。洗面所・トイレ・シャワーは 4 人で 1 つ。新しい施設で綺麗だが、元々 1 人部屋だったものにデスクとベッドをもう一つ追加したらしく、かなり狭い。大学から一度、交換留学生向けの寮は無いとの連絡が来た。しかし約 1 ヶ月後、空きがあるので希望者から抽選するとのメールが来た。そこで申し込んで入居できたが、実際は落選した人は見たことがなく、希望者全員が入れたのではないかと。交換留学生は全員同じ寮になり、寮に住むと他の留学生と仲良くなりやすい。体感では半数を超える留学生が寮を選んでいたように思う。

■ 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 11 月くらいから寒くなる。日本で言うと北海道と同じくらい少し暖かいくらいである。暖冬だったようで、雪は数回しか見ていない。屋内は暖房が強く効いており、ヒートテックの出番はほとんどなく、普通のスウェットの上に分厚めのアウターという格好の生徒が多かった。春が始まると急に日差しが強くなるため、サングラスがあると良い。大学内は治安が良く、怖い思いをしたことはない。大学外は日本と比べると治安は悪いが、アメリカの中ではかなり良い方である。大学の立地が良く、徒歩で色々な場所に行けるため、交通機関は頻繁には使わなかった。学生寮は駅の目の前であり、遠出をするのに便利である。食事は、学生寮に入ると加入必須のミールプランがある。ビュッフェ形式の食堂で、利用回数が週に 7, 12, 18 回から選べる。7 回を選んだが、それでも 1 セメスター(4 ヶ月)2,600 ドルと高額であった。ゲスト用の 10 回分も付いてきて自分で使うことができたり、学生証に 1 セメスターあたり 140 ドル分入金され学内のフードコートやコンビニで使うこともできたりするので、週 7 回で十分であると感じた。

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

日本のクレジットカードをそのまま使うと、手数料が上増しされてしまう。私は Revolut という低レートで両替できるアプリを利用した。デビットカードや ApplePay が利用できたので、支払い時にはそれらを使った。同じく低レートで有名なソニー銀行を利用している人もいた。現金は 500 ドルほど持参した。交換留学生同士だとお金のやり取りを現金で行うことが多いのと、ごく稀に現金のみのお店もあるので、ある程度は持っておくと良いだろう。現地の学生は Venmo や Zelle という PayPay のようなアプリで送金し合っていたが、日本の Apple ストアからはインストールできなかった。Android 端末からはインストールできるようで、インストール済みの友人に頼んで何度か代わりに送金してもらった。

■ 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 :

先述の通り治安は良い方だが、夜遅いと大学の警察が家まで送り届けてくれるサービスがあるので、念の為活用すると良いだろう。医療関係については、医師の診察が必要な場合、まずは保険会社に連絡することになる。私自身は使ったことがないが、周りの友人で利用している人が何人かいた。心身の健康管理

では、環境が異なるからか少し無理をするだけで簡単に風邪をひいてしまった。なるべく規則正しい生活を送るよう心がけることが大事だ。学生寮は入居者が多く、人が多いのが時にはストレスになってしまったので、一人の時間を意識的に作るようにした。日本が恋しい時は日本からの留学生と日本語で話したり、日本のテレビを観たり、家族や友人と連絡を取ることで解消した。日本のテレビに関しては、Proton VPN というものを使用しつつ TVer や NHK プラスで無料で観ることができた。

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 :

緊急連絡先や予防接種証明書などを提出した。専用のサイトがあるので、それに従って順番に提出していけば良い。

■ビザの手続き/Procedures to obtain visas :

J-1 ビザを取得した。私は 7 月上旬に手続きを開始したが、面接の予約は 2 週間後、受け取りは面接からさらに 3 週間後とかなりギリギリで焦った。ノースイースタン大学から DS-2019 という書類が送られてきてから申請可能になるが、受け取ったらすぐに手続きを開始するのが望ましい。

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

常備薬は、かかりつけの医者をお願いして 8 ヶ月分超の薬をもらった。また市販薬も、生理痛頭痛薬や胃腸薬、鼻詰まりに効くスプレーなどが重宝した。日本より体調を崩しやすいので多めに持っておくと良い。生理用品も日本から持っていった。大学の一部のトイレで無料で置いてあったが、日本の方が圧倒的に質が良い。予防接種は 5 月下旬から打ち始め、大学に接種証明書を提出する期日に間に合わせた。病院によって若干値段が違い、なるべく安いところを探して打った。B 型肝炎ワクチンなど 1 ヶ月間を置いて複数回打つものもあるので、期日から逆算して準備を始める必要がある。

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

東京大学から案内される付帯海学のみ加入した。

■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 :

私は 1 年留年するか迷っていたため、留年しなくても卒業できるように 2A から 3S にかけて他学部履修も駆使しながらなるべく多くの単位を取った。経済学部で 3 年生から 1 年間留学に行く場合の注意点が 2 つある。1 つ目は、留年せず 4 年生で卒論を書く可能性がある場合は、卒業論文届を留学に行く前の 3S で提出する必要がある。私も結局留年という決断をしたが、念の為提出している。後から事務をお願いして取り消すことは出来ても逆は出来ないの、少しでも迷っている場合は提出をお勧めする。2 つ目は、留学期間中の 4 月は新たなゼミに出願できないことだ。経済学部からあまりアナウンスされていないので要注意である。気になっているゼミは 3S のうちに出願しておくべきだ。

■語学関係の準備/Language preparation :

海外経験は 2 週間の語学留学のみで、留学出願のためにかなり勉強して IELTS7.0 を取得した。その後はオンライン英会話をしたが、あまり時間が取れずそれ以上のことは出来なかった。後悔していることは 2 つある。1 つ目は、最初はスピーキング以前にそもそも聞き取るのが難しかったため、英会話よりむしろ映画などでリスニング力を鍛えれば良かったと感じている。また 2 つ目は、論文や学術書を読む上で知らない単語が多いと非常に効率が悪く、アカデミックな単語を扱う英検 1 級の勉強をしておけば良かったと思っている。

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	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.)	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)	0 円/JPY
■ その他、補足等/Additional comments :	
教科書に関しては無料で図書館で利用可能なことに気づき、それ以来は図書館のものを利用していた。	

■ 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	100,000 円/JPY
交通費/Transportation	0 円/JPY
娯楽費/Entertainment/Leisure	20,000 円/JPY
■ その他、補足等/Additional comments :	
家賃と食費に関しては、寮と(寮に入ると加入が必須になる)食堂のミールプランの合計で、秋と春タームの初めにそれぞれ約 120 万円の請求があった。	

■ 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 :	
業務スーパー・ジャパンドリーム財団	
■ 受給金額(月額)/Monthly stipend :	
200,000 円	
■ 受給金額についての補足等/Additional comments about the monthly stipend :	
渡航支援金でさらに 25 万円の支給があった。	
■ 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 :	
・Labor Economics/4 ・Behavioral Economics/4 ・Health Economics and Health Care Policy/4	
■ 留学前に取得済みの単位数/Number of credits earned at UTokyo BEFORE your study abroad :	
111 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:
15 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:
海外の大学生活を身をもって経験し、自分が何を感じるのか知るといいう目的は大いに達成された。さらにアメリカの各地を旅することで、アメリカの文化や慣習について考えさせられた。それと同時に、日本で自分が置かれていた環境が当たり前のものではなく、ある点では唯一無二というくらい優れており、ある点ではまだまだ発展途上であるといったような、相対的な視点で見ることができるようになった。語学的な面に關しては、語学力不足により授業を全ては理解できなかったり、会話に思うように入れなかったりと悔しい場面に多数直面した。その一方で、初めての長期海外経験を通してどのような語学力が求められているのか掴むことが出来たのは大きな収穫だと感じる。完璧ではなくアクセントも強い英語を話しながらも活躍する人々とたくさん出会い、目指すべきところはネイティブみたいに話すことではなく、自信を持っていかに楽しくコミュニケーションできるかであると思った。
■ 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:
1 年留年することになったが、海外では数年の遅れを全く気にせず卒業から就職まで間が空く人がたくさんいることが分かり、自分の留年も気にならなくなった。アメリカでの大学生活の様子がわかったこと、海外長期滞在をやり遂げたという事実、先述した教会で現地で活躍する日本人からお話を聞いたことなどを通して、海外で大学院に通ったり働いたりするという選択肢がより身近に感じられた。
■ 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:
メリットは、先述のように海外で活躍することを自分の中の選択肢の一つとして加えられたことだ。また留学後に就活することで、留学での経験を企業に評価してもらうことができる。 デメリットは、時差の関係で深夜に説明会やオンラインのインターンなどに参加する必要があることだ。また就活をしている周りの友人から刺激を受けたり情報共有したりできず、取り残されている焦りを感じるかもしれない。ただし留年する場合は 4 月末にはプログラムが終わり帰国できるため、そこまで遅れをとることはないと思われる。むしろこの遅れよりも留学で得たアドバンテージの方がかなり大きいと私は感じている。
■ 留学中に行った就職活動/Job hunting activities during study abroad:
学外の就職活動イベントに参加した、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):
■ 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:

留学前は留学の動機が漠然としており、周囲の志が高い人たちに囲まれてとても不安でした。しかし行ってみると、当時は想像できなかったような経験や新たな気づきがたくさんあり、不安でもとりあえず留学を決めて良かったと感じています。何となく興味があるという人も、ぜひ前向きに検討してみてください。

■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 :

(ウェブサイト・出版物ではないが)同じ大学に交換留学した先輩方と繋がり、質問に答えていただいたのが大変役に立った。

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: 2024/3/22

■ID: A23020

■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: ノースイースタン大学

■留学期間/Program period (yyyy/mm/dd): 2023/9/1 ~ 2024/4/26

■東京大学での所属学部・研究科等/Faculty/Graduate School at UTokyo: 工学部機械工学 B(機械情報工学科)

■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?:

かねてから留学をしたいという思いはあったので、東京大学にも交換留学のシステムがあることを知り、一年生の時点で応募することに決めた。交換留学に申し込むにあたり、卒業を1年間遅らせる必要があるというところで迷った。

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 / 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:

春募集に比べ、秋募集は留学先として多くの選択肢があったから。

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:

Discrete Structures / 4

Seminar for CS 1800 / 1

Fundamentals of Computer Sci 2 / 4

Lab for CS 2510 / 1

Electrical Engineering / 4

Lab for EECE 2210 / 1

Logic and Computation / 4

Mathematics of data Models / 4

Algorithms and Data / 4

■ 留学中の学習・研究の概要/Overview of the study/research during study abroad : 授業を受け、課題を家や学校ですするというスタイル。ペアを組んで回路を組む授業や、ゲームをプログラミングする授業があって印象的だった。
■ 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 / 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 : 11～15 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 : 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 : ボランティア紹介サイトで高齢者の自宅を訪問し、wifi のセットやパソコンのサポートをするというボランティアに参加した。
■ 週末や長期休暇の過ごし方/How did you spend the weekends and vacations? : 友人と国内に旅行したり、ボストン内を散策したりした。

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

■ 設備/Facilities : 図書館は 4 階建てで本はなく、学生の自習スペースのような感じで、とても綺麗で広いが混んでいる。キャンパスに 2 階建てのジム(ランニングマシンからバスケットコート、一通りのマシンは揃っている)とサウナがあり、学生は無料で利用できる。食堂はバイキング形式で、時々行くとテンションが上がるが、毎日行くと絶対に飽きると思う。学内には専用 Wifi が通っていて、キャンパス内にいけば比較的どこからでもアクセスできる。
■ サポート体制/Support for students : サポート体制も整っている。

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 : アパートなどの賃貸
■ 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 : 大学の専用サイトで June Homes という会社の物件を見つけ、直接契約した。キッチン、トイレは共用で、自分の部屋はあった。キャンパスからバスで 25 分ほどの場所。

■ 気候、大学周辺の様子、交通機関、食事等/Climate, environment around the institution, transportation, food, etc. : 冬はかなり寒く、-10 度ほどになることもあった。ただ、寒すぎて辛いのも 1・2 月くらいの間だけであった。大学周辺は学生に溢れており、安心感がある。自身の滞在していたエリアは治安が悪いとされていたが、気をつけていたこともあり、これといって事件に巻き込まれることはなかった。食事は大学の食堂は高かったため、自炊することにした。大学の寮をお勧めしたいのだが、寮に入ると食堂プラン(週に 10 回など)の加入が求められるので厄介である。食事に関しては基本自炊をし、時々食堂でバイキングを楽しむく

らいがちょうど良いように思う。Weee!というアジア食品配送アプリがあり、アメリカにいながらも牛丼や食パンや日本のお菓子が楽しめた。

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

アメリカの口座とクレジットカードは持っていたので、毎月 8 万円の奨学金に加え、毎月一定額を親に振り込んでもらう形で生活した。現金はコインランドリーくらいでしか使わなかった。

■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 :

基本的な風邪薬などいくつか市販薬を持っておくと安心。学校にジムとサウナがあるので定期的に運動すると健康なメンタルを保てる。治安が良いとはいえアメリカなので夜道は周囲を気にしながら歩いたり、夜に馴染みのない地域に行ったりしないなど、夜は特に気をつけた。

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 :

日本滞在中に June Homes という短期滞在用物件を取り扱う会社から物件を探し、自分で契約した。また、事前に履修を希望する授業の提出を求められるので、シラバスを使って自分の興味に合うような授業を 10 個ほど選択して提出した。他にも加入保険の詳細や成績表の提出、定期券購入のサポートなどもノースイースタン大学(NEU)側の指示に従った。

■ビザの手続き/Procedures to obtain visas :

学生ビザは在日米国大使館等で取得するのだが、NEU の動きが遅い為取りたくてもあまり早く取れない。ただ、可能な限り早めに取りするのが良い。

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

水痘や麻疹、髄膜炎菌など、指定されたワクチンのうち打ってないものがあれば日本国内で事前に打ち、医師の署名の提出が求められた。自身は 4 万円ほどかかった。これも早めに済ませた方が良い。

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

保険は大学指定のもの(7 万円)と OSSMA という留学生のための危機管理支援サービス(3 万円)に加入していた。いずれも東京大学側から加入することが義務付けられている。

■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 :

工学部の場合、単位は申請しても認められないことが多いらしく、やむなく卒業を一年遅らせることにした。これらの旨と帰国日程等をまとめた書類を所属学部の事務室に提出することが求められた。

■語学関係の準備/Language preparation :

出発前は、読み書きはある程度できるし、コミュニケーションには困らないが、自然な語彙や文法を選択することができないといったレベル。リスニングは苦手だった。申請にあたり必要な言語資格を取るために IELTS や TOEFL の勉強をした。留学前に自分の苦手な部分を補強するか、少なくとも認識しておくのが良い。留学生生活を想像しながらだとモチベーションも湧くし、この機会を最大限有効活用できると思う。

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	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.)	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)	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)	40,000 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	260,000 円/JPY
食費/Food	60,000 円/JPY
交通費/Transportation	10,000 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 :	
受給した	
■奨学金の支給機関・団体名等/Name of the source of the scholarships :	
日本学生支援機構(JASSO)2023 年度海外留学支援制度(協定派遣)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? :	
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 :	
Discrete Structures / 4	
Fundamentals of Computer Sci 2 / 4	
Electrical Engineering / 4	
Logic and Computation / 4	
Mathematics of data Models / 4	
Algorithms and Data / 4	
■留学前に取得済みの単位数/Number of credits earned at UTokyo BEFORE your study abroad :	
54 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 :
40 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 : 正直、自分で行動しようとしなければ自宅と授業の往復だけで済んでしまい、授業スライドを見ながら課題さえこなしていれば留学生活は過ごせてしまうのである。自分で活動や団体を探し、声をかけ、無理にでも積極的に行動していかなければ、なんとなくで留学生活が終わってしまうと感じた。自身にとって、この留学は語学力の成長と、新しい環境への適応が大きなミッションであった。自分なりにボランティアに参加したり、積極的に人と交流することを心がけてはいたが、もっとやりようがあったのではないかという反省もある。
■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 : もともと東大の大学院に行く予定だったが、学部を卒業してすぐ就職活動をしたり、海外の大学院に進学するという選択肢も加わった。帰国後日本でインターンに参加する予定なので、それらの経験も踏まえて判断したいと思う。
■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 : 就活において、留学の経験があると言えるのは”箔がつく”という点では武器になると思うが、留学先で何をしたのか？という問いにきちんと答えられるような留学ができるとなると良いと感じた。1 年間卒業を伸ばしたことで、社会に出るのが一年遅れたというのは焦りも感じる一方で、将来設計についてじっくり考える時間を取れたことは大きかったように思う。
■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、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
■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 : 留学にかかる費用や人生の時間などのコスト面と、留学によって得られそうなものを天秤にかけ、ぜひ後悔しない選択を取って欲しいです。留学に行ったからといって必ずしも語学が伸びるわけでも、授業のレベルが高いわけでも、友達ができるわけでもないことは十分念頭にいた上で、留学先で研究室を訪問したり、活動や団体に参加したり、積極的に声をかけることができれば、行ってよかったと思えるような忘れられない経験ができる素晴らしい制度だと思います。
■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 : この留学体験記は非常に参考になった。

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: 2024/9/14

■ID: A23021

■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: ノースイースタン大学

■留学期間/Program period (yyyy/mm/dd): 2023/9/1 ~ 2024/4/26

■東京大学での所属学部・研究科等/Faculty/Graduate School at UTokyo: 教養学部(前期課程)理科一類

■学年(留学開始時)/Year at the time of study abroad: 学部2年

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

もともと、海外大学に進学したいと考えていたが断念した経緯を持っていたため、大学時代に留学をしたいという思いは大学入学当初から持っていた。

留学をするのであれば、専門に縛られずに自分が興味を持った科目を自由に履修したいという思いから、進振りで進学先が決まる前に留学をしたいと思ったため、2Aからの留学を決意した。2Aから留学をするために、前の年(1年生時)の夏休みに全学交換の申請書などを書き始めた。

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2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2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:

就活とあまり被らない時期なことに加えて、専攻を決める前(留学に伴い、進振りには参加せずに降年しています)留学をすることで、アメリカの大学で専攻に問われず興味のある分野を自由に履修したいと考えていたため。

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:

Materials for the Built Environment/ 4

Lab for Materials for the Built Environment/ 1

Environmental Engineering/ 4

Science and Society/ 4

Environmental Ethic/ 4

Introduction to Photography/ 4
Photo Tools/ 4
Environmental Pollution: Fate & Transportation/ 4
Public Speaking/ 4Technology & Human Values/ 4
■ 留学中の学習・研究の概要/Overview of the study/research during study abroad :
課題がどれくらい出るかによるとは思うが、1 週間の時間の使い方のスタイルを事前に構築しておくといいだろう。印象に残っている授業は Public Speech の授業で、これに関しては英語力を高めたい、ネイティブの前で自信を持って英語を喋れるようになりたいと思う人は取ることを強くお勧めする。
■ 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 :
11～15 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 :
東大の時でもしていたボルダリングを、大学のサークルに入って継続した。また、ある語学が得意な学生が他の学生にそれを教えるプログラムもあり、自分はフランス語のプログラムに参加した。他の日本人の留学生で、日本語を教えている人もいた。
■ 週末や長期休暇の過ごし方/How did you spend the weekends and vacations? :
週末は課題をしたり、他の留学生の友達とともにボストン近辺の観光地に行った。長期休暇は、学期中にそれぞれ 1 週間ずつの休み、冬休みが 3 週間くらいあった。それぞれ、アメリカ西海岸や、ケベック、モントリオールなどの観光地に行った。

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

■ 設備/Facilities :
図書館は 24hr Open の場所がある。多くの生徒が学業に使用していて、試験前では比較的混んでいたらしい。Wifi は寮含めて、全校で使うことのできる wifi が構築されているため、心配する必要はない。sim に関しては、Mint Mobile という格安キャリアを活用した。sim を事前に日本まで届けてくれるため、前もって日本にいる時から注文しておくといいだろう。
■ サポート体制/Support for students :
特に活用しなかったが、Global Office がさまざまなサポートを行ってくれる。

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 :
～概略～Northeastern University の International Village という On Campus の寮に住んだ。この寮は交換留学生 & 多くの International Student が住んでいる国際色豊かな寮である。自分が住んでいた部屋は

Enhanced Semi-Private Suite の Double Room であり、二つの二人部屋がトイレとシャワールームで繋がった部屋だった。

～見つけた方法～留学許可通知を、Northeastern University から受け取った後、同一、ないしは直後のメールで二学期間留学している人に対しては寮の提供ができないとのメールを受け取った。結果的に、5 月あたりに抽選で寮に住むことができるという通知を受け、抽選に申し込んだ結果、寮に住む権利を当選した。結果的には、留学生の大部分の人が International Village に住んでいたが、年によっても寮が提供されるかどうか変わってくると思うため、事前にどうやって Housing を確保するかという調査はしておいた方がいいだろう。現地の人は、現地の不動産屋などでみていた人もいたが、現実的には留学生は Northeastern が提供する現地の不動産仲介サイトを使うのが良いと思う。LightView という、Northeastern 近くにある unaffiliated housing があり、多くの学生もそこに住んでいるが、レビューを読んでいるとボロクソ書いてあるので、一応気をつけた方がいいかもしれない。

～International Village の設備～

- ・2 階と 22 階にランドリー
- ・1 階と 2 階に自販機(日本のと比べると微妙.....)
- ・2 階に 7 時-21 時の間使えるジム
- ・部屋にはベッド、机、引き出ししかないので注意
- ・冷蔵庫や、電子レンジが必要な場合は別途業者からリースしないといけないが、これは現地についてからで問題ない。Northeastern Microfridge とかと検索するとサイトが出てくるはず。
- ・部屋が全体的に暗いため、デスクランプを現地で調達するべし

■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～11 月は比較的過ごしやすい環境であり、寒さも厳しくなってくる前なため比較的楽しく過ごせるだろう。

12 月～3 月は本当に寒く、また日が暮れるのもとても早いので心身の健康には気をつけないといけない。寮でも風邪が何回か流行り、自分も留学中 3 回高熱になったことがある。風邪薬や解熱剤などは多めに持ってきた方がいいだろう。ボストンのいい天気は夏です。残念ながら、これを体験することはできないのであきらめましょう。(5 月あたりからやっと暖かくなります)

～大学周辺の様子～大学周辺からボストン市内(Prudencial, Backbay)まで歩いて行けることもできるため買い物や、レストランなどには困らないだろう。ただし、だいぶ高かったです。ボストン郊外に行くためには電車などがいないため、Uber や Lift などのタクシー配車アプリを活用するといいたいだろう。

～交通機関～MBTA(通称 T)と呼ばれる、ボストン市営メトロがボストン市内を走っているので大部分の場所に行くにはことたりない。Charlie Card と呼ばれる、日本でいう Pasma のようなものを買うこともできるし、自分の場合だと大学のイベントに参加した際配られたため、それを使うと便利だろう。電車だけでなく、市内を走っているバスでも使える。

～食事～寮の食堂で食事を取ったほか、自分の部屋の中で自炊した。ただ、自炊できるようなものは置いていない&自炊をすることが想定されていない部屋なので、洗い物などは少しめんどくさいが、家から電子ヒーターのようなものを持っていくと、部屋の中で自炊はできる。また、Weee!と呼ばれる日本食・中華のオンラインショッピングアプリを使用すると割高ではあるが、日本食を家まで届けてくれるため活用していた。お蕎麦や、お米、お肉、野菜などを注文することができる。日本食スーパーもバスで 1 時間先くらいのとこ

ろではあるが、あるためそこを活用することもできる。

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

現金は、\$1,100 持っていった。お店で使用することは少なかったが友達との旅行の精算などに使ったため、結局帰る時には\$40 程度しか残っていなかった。現地で口座開設している人も留学生の間では何人かいたが、結局活用している人は少なかったかのように思える。現地の銀行の支店で予約を取って、パスポートなどを持って行くと口座が開設できるみたい。決済の主な手段として、日本から持ってきたクレジットカードを使用していたが、為替にかかる手数料が高かったため、Revolut というサービスを使用し始めた。Revolut はクレジットカードを発行してくれるアプリで、銀行口座などから入金すると最初の 10 万円(?)くらいは為替手数料なしで両替することができるのでお得である。アメリカではほとんどの場所(クリスマスマーケットの屋台含めて)でクレジットカードを使用することができるので、現金を持っていく必要性はほとんどないだろう。

■ 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～悪くはないが、環境は日本と異なるため精神的に気をつけないといけないことは多いだろう。特に、学校が位置しているところが、世界の歩き方いわく、「そこより南は治安が悪いため用事がない限り近寄るべきではないだろう」と書いてあるところの境界線上に位置し、とても良いわけではない。また、留学中、寮のジム内に置いておいたスエットを数分目を離しただけで盗まれたこともあるため、注意しておいた方がいいと思う。銃などについて不安に思う人もいると思うが、ボストンは銃規制が厳しいこともあり銃声を聞くことはなかった。ただ、街中でパレスチナのデモなどをやっていることもあり、テロの標的にもなりうるため気をつけておいた方がいいだろう。夜外出する際は、Uber などを活用すると良いだろう。

～医療関係事情～町の病院、大学病院ともに大学の近くにあるため、医療体制としては申し分ないと言える。東大の付帯海学保険に入っている人は、東京海上のデスクに連絡すると病院の予約も取ってくれるため適宜活用するといいたいだろう。自分も気胸を発症した際は、このサービスを使用し、町の病院と大学病院を受診した。行く病院によっては、病院の費用を立て替える必要もないため(自動的に保険から支払われる)、比較的受診するハードルも低いと思われる。医療品質としては、申し分ないが、病院であってもアメリカな適当さは存在する。気胸を発症した際、大学病院に受診し、再受診することとなったが、なんと予約が入っておらず、もう一度病院に行かないといけない羽目になった。アメリカでは多くの人が強く主張するため、そういうことがあったら臆することなく主張するべきだろう(ちなみに、自分は文句も言えず、尻尾を巻いて逃げ帰りました.....)また寮でも風邪が何回か流行り、自分も留学中 2 回高熱になってしまった。薬なども Wollaston と言われる大学内コンビニに売っているが、どれが何かもわからないため、風邪薬や解熱剤などは多めに持ってきた方がいいだろう。

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 :

～手続き全般～東大から留学の推薦通知をもらったのち、ノースイースタン大学からオンライン申請に関するメールが届く(自分の場合は 3/29 に受信した)。そのメールに記載されているリンクからオンラインポータルに遷移して、申請作業を行った。以下の資料を用意した。

- ・パスポートのカラーコピー
- ・東大の在学証明書・東大の成績証明書
- ・英語の運用能力を示す資料(TOEFL iBT 等のスコアレポート)

東大の在学証明書及び、成績証明書はアドミニストレーション棟で発行することができるので、事前に準備すると良いと思う。上記をアップロード、また連絡先などの必要情報を記入し、申請をすると、晴れてノースイースタン大学から受け入れ通知のメールを受信する。また、その後 NUID(東大でいう ITCLMS や UTAS にログインするための ID)が発行される。

～ビザに関して～NUID が発行されたのち、アメリカに渡航するためのビザ(交換留学生の場合は J-1 ビザ)を申請するために必要な DS-2019 という書類を大学から発行するための申請を行う。申請を行うために、留学をする上での資金を工面できている証拠を大学に提出する必要がある。資金を工面できている証拠として、自分は銀行口座の残高証明書を発行してもらったが、奨学金の受給許可証のようなものでも大丈夫との記載があった。銀行口座の名義は親の名義でも問題がなく、その場合は別途、大学が用意している様式で「口座名義の人が留学する本人を支援しますよ」と誓約する Affidavit の提出が必要。この申請自体は、フォームに沿って入力、資料をアップロードするだけなので、難しくはない。ただ、のちの「ビザの手続き」のところで記載するが、大学の DS-2019 の発行までにかかる時間が長い&ビザの申請は恐ろしく時間がかかるため(これでも在日アメリカ大使館はビザの発行プロセスが早いみたいだった)、DS-2019 の申請は早め早めに行うことが肝となる。DS-2019 が大学から送られてきたら、ビザを発給してもらうためのプロセスに移行する。

～Health Report に関して～Health Report に関しては、5 月あたりから大学側から提出してもらうから準備していてね！と言われていたものの、大学が実際に提出のためのフォーマットを公開したのが 7 月初旬というなんともアメリカらしさを醸し出していた。ただ、実際にアメリカに渡航するのが 8 月下旬と時間がなかったというのと、渡航するために接種必須となっているワクチンも多くあるため、自分はネットに転がっていた前年の Health Report の様式を確認して、必要なワクチンを 6 月までには打ち終わっていた。必須ワクチンのうちいくつかは東大の保健センターで接種することができるので、そちらも活用すると思う。ただ、東大の保健センターでは日本国内で承認されている医薬品以外は使用できず、一部の必須ワクチンは日本国内で承認されていないワクチンとなっているため、別途民間のトラベルクリニックなどを受診して接種する必要があるかもしれない。Health Report を提出する上で、最終的に記載内容が正しいということを Health Provider(医者)に証明、書類にサインしてもらう必要がある。自分は町のかかりつけ医にサインしてもらったが、東大の保健センターでもしてもらうことができるため、そちらを使用してもいいだろう。なお、東大の保健センターで渡航に必要な健康診断書を記入してもらうためには、定期の健康診断を受診している必要がある。毎年しっかりと東大の健康診断は受診した方が良い。自分はかかりつけ医にサインしてもらった。医者に Health Report をサインしてもらう上で、ワクチンの接種証明が必要となる。自分の場合、母子手帳にワクチンの接種記録が残っていたため、これを持参し、医者に確認してもらった。なお、実際に留学生と喋っていると、一部必須ワクチンを接種できていなくても、大学側からアメリカで接種してねと言われた上で、特例的に認められているケースが見られた。何本打っていないかや、何を打っていないかなどは聞かなかったため、なんとも言えないが、もしワクチン接種が間に合わないなどの問題があれば、一度大学に掛け合ってみるのもありだと思う。

～Accommodation に関して～元々、大学が提供していた資料には「今年度は一般生徒の入寮希望が多く、そちらを優先しているため、2 学期(Autumn&Spring)間留学する人に対して、寮を提供することはできない」と記載されていた。ただ、その後大学からメールが届き、「一部空きが出たため、2 学期間留学する人に対しても寮を提供することができる。くじで決めるため、入寮したい人は申請をするように。」と記載されていた。申請を行い、結果としてくじがあたり、入寮することが可能となった。Off Campus の部屋を探す場合は、大学のサイトを通じて探すこともできる。また、Sublet と言って、学生が大学のプラットフォーム上で空き部屋を募集していることもある。なお、入寮する場合、多くの場合は他人と二人部屋ないしは三人部

屋を共有することとなる(ノースイースタンの Housing Rate の表に記載されている Enhanced Semi-Private Suite は要は、2 つの部屋がバス・トイレを通じて繋がっている部屋を指す。例えば、Enhanced Semi-Private Suite の Double Bedroom は二つの 2 人部屋がバス・トイレを通じて繋がっている部屋のことである)。これは、留学したのちに知ったことだが、Housing Portal から「この人と同じ部屋がいい」という申請をすることが可能らしい。現地学生はこのシステムを使用して仲良い友達と住んでいる人もいる。On Campus に住むか、Off Campus に住むかについては現地の人と喋っていて、賛否両論あるため、前述の宿泊先の様子の中で両者の良いところ、悪いところを記載したのでご覧ください。

■ビザの手続き/Procedures to obtain visas:

～ビザの全体的な流れ～

DS-2019 をノースイースタン大学に発行してもらう↓

DS160 の取得(ビザ申請)↓

SEVIS 費用の支払い(I-901)↓

大使館・領事館での面接の予約、ビザ申請料金の支払い↓

大使館・領事館での面接↓

パスポートの受け取り

上記はあくまで自分が辿ったプロセスであり、状況によって異なる場合があると思います。必ず、大使館・領事館での公式情報を確認の上、申請してください。

<https://www.us-lighthouse.com/work/workingholiday-internship/steps-for-j-visa.html>

自分は上記のサイトを参考に、手続きを進めました。なお、ビザ申請料金の支払いと SEVIS 費用の支払いは別の支払いです。二重に料金を払っているように見えるが、そういうものらしいので、しっかり支払いましょう。

～DS-2019 に関して～DS-2019 は上記のとおり、大学に発行してもらう。大学に申請しても、発行されるまで時間がかかるので、早め早めに申請しよう。

～DS160～DS160 は実際のビザの申請プロセスになる。ウェブ上で申請するが、DS-2019 が必要なため、脇に用意してから申請作業を始めてください。申請には 1 時間程度かかる。なお、DS160 を取得するフォームはとてもよく落ちる。自分が申請しようとした時は、4 回程度入力途中で落ち、結果的に申請できるまで 3 時間程度かかった。ネット環境が安定しているところで、やるといいかもしれない。

～SEVIS 費用の支払い～ネット上で支払う。SEVIS 費用の支払い領収書は、大使館で面接をする際に、提出する必要があるので必ず印刷しておこう。

～大使館・領事館での面接の予約～混雑時には 1 ヶ月以上先でしか、予約が取れないと言ったこともあるので、早めに予約を取ることがおすすめである。面接は、東京、大阪、沖縄、札幌 4 箇所の大使館及び総領事館で行われているため、アクセスのしやすいところで予約をしよう。また、面接の予約をする際にビザ申請料金の支払いを行う。このビザ申請料金支払いの領収書も面接時に提出を求められる可能性があるため、印刷をしておいた方が安全かもしれない。

～大使館・領事館での面接～自分は、港区にある在日アメリカ大使館で面接を行った。なお、大使館に入る際に手荷物検査及びボディチェックがあるが気をつけて欲しい点を持ち込み不可の物品である。携帯電話は 1 台持ち込みが許可されているが、ノートパソコン、iPad、USB メモリなどの電子機器は持ち込みが許可されていない。また、25cm×25cm 以上のバッグも持ち込み禁止である。自分はノートパソコンと iPad を持ち込もうとし、見事に引っ掛かり、溜池山王駅のコインロッカーに預けるために駅に戻った。このようなことがないように、しっかり事前に調べてから大使館には赴こう。

持ち込み禁止物品：<https://www.ustraveldocs.com/jp/ja/step-5>

大使館の面談に持参したもの

- ・面接確認書
- ・DS-160 確認ページ
- ・パスポート
- ・印刷したカラー写真(5cm×5cm)1枚
- ・ビザ申請料金支払いの領収書
- ・DS-2019、ノースイースタン大学からの受入許可証
- ・留学期間中の資金調達証明
- ・アメリカ出国の意思を証明する資料→なおこれに関しては、自分は用意しなかったが、面接時に「留学後何をしますか」という質問に対して「東大に戻り、卒業します」という回答をしたので、それが代わりになっているのではないと思う。以下、自分が参考にしたサイト

<http://esoudan.com/usvisa/aboutamericavisa/j-1/>

大使館職員との質疑応答は、全て英語で行われた。周りを見ていると、基本英語で行われていたが、一部英語の意思疎通が取れていない人とは日本語で質疑応答をしている場面も見られた。以下は自分が覚えている範囲でされた質問である。ここら辺も、ネットで調べると想定問答集などが転がっているので、確認しておくといいだろう。

- ・留学の目的はなんですか？
- ・留学中学習する分野はなんですか？
- ・留学期間はどれくらいですか？
- ・留学後は何をする予定ですか？

なお、自分が下調べをしていた際に、ネット上で、「留学後何をする予定ですか？」に対して、「アメリカに残りたいです。」の趣旨の発言をすると一発アウトでビザが出ないと書いていたサイトもあった。真偽のほどはわからないが、「非移民ビザである以上、まあ、確かにそう受け答えすると落ちそうだな」と自分も思ったので、一応書き留めておく。ビザ申請が通ると、その場で大使館職員から「ビザの申請が通りました、メールで通知されるので、通知をもらったら受け取りに行ってください。」と言われ、パスポート含め、申請書類一式が持ってかれる。自分はパスポートを持ってかれたことに一瞬ビクつきましたが、冷静に考えてみると、そうですよね。皆さんは驚かないようにしてください。

～パスポートの受け取り～パスポートの受け取りで驚いたことだが、配達と、自ら受け取りに赴く2つのパターンが存在する。配達の場合は、+でお金が取られるため、自分は自ら受け取りに行く方を選んだ。なお、受け取りに指定された場所は四谷の雑居ビルの一室で、どこかの企業に外部委託されている感じだった。とても shady な感じがして、なんとも微妙だったが、インターホンでパスポートを受け取りに来ました、という中に通され、パスポートを受け取ることができるので、メールに記載されている指示に従って、受け取りに行こう。何回目だよ、と言った感じではあるが、自分は DS160 申請から受け取りまで 1 ヶ月程度かかった。これでも早い方だと思うので、早め早めに準備するといいたいだろう。

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

～出発前の健康診断～東大の定期健康診断を受け、歯科検診を渡航 1 ヶ月前に受けた。旅行保険では虫歯による治療費はカバーされていないことが多いので、虫歯治療は渡航前に終わらせておくことが重要だろう。

～常備薬～自分はアトピー性皮膚炎を患っていたので、定期的に塗り薬を処方してもらっていた。自分の

かかりつけ医に、留学すること、その間薬をもらうことができないということを相談したところ、処方できるマックスの量を処方してもらえた上、もし足りなくなりどうしようもない場合は融通を利かせることもできると言っていた。自分のかかりつけ医に相談すると柔軟に対応してもらえることがあると思うので、もし薬の量などが足りないのではないかと不安に思う場合は相談してみるのもありだろう。また、胃薬と風邪薬を持参した。ともにいつも使っているものを持参し、留学中使用したので、多めに持っていくことに越したことはないだろう。ボストンは水道水が直接飲める場所であり、軟水だったこともあり、水でお腹を壊したことはなかったが、場所によっては硬水を飲みお腹を壊すということもあるため、気をつけたほうがいい。

～予防接種～予防接種に関しては、上記の Health Report で書いた内容となる。接種必須ワクチンの多くは幼児期に接種しているものだった。接種していることを証明する必要があるため、特にひとり暮らしの人は事前に実家から母子手帳を取り寄せておく必要があるだろう。

～現地の病院受診に関して～現地の病院受診に関して、どこにも書くところがなかったため、ここに記載する。病院に関して、保険会社が手配してくれるので特に以下の情報を知っている必要はないが、興味のある人は読んでおいてもいいだろう。アメリカでかかりつけ医がいない我々留学生がかかるとのことのできる病院は大きく分けて、Urgent Care というのと ER (Emergency Room) という 2 つがある。

Urgent Care: 初診で自由にかかることのできる病院。風邪から切り傷など、日本人の感覚として町のお医者さんにかかるような病気にかかった時に受診する病院

ER: 日本の大病院の救急外来のような場所。実際大学の附属病院や、大病院にしか設置されていない。救急搬送される場合はここに搬送されるほか、Urgent Care から Reference を書いてもらい受診することもできる。アメリカでは、医療費が高いため、軽い風邪程度では受診しないことが多い。治療費も ER の方が Urgent Care よりも高額になることが多いらしい。留学中、呼吸に違和感を 1 週間程度感じ、我慢していたが、改善せず埒が開かなかった為、病院を受信することにした。病院自体は加入していた付帯留学のサポートデスクに連絡をし、手配してもらった(これに関しては保険関係の項目に書いている)。自分の場合、保険会社が斡旋してくれたのは Urgent Care だった。保険会社が手配してくれた Urgent Care で受診したところ、症状がそこそこ重症だったため ER にすぐに行くようにと言われ、Reference を書いてもらった。その後、TUFT Medical Centre という大学近くの ER を受診した。ER で 10 時間以上隔離されたという話はここでは置いておくが、ここで注意喚起しておきたいのが、アメリカの病院の適当さである。ER 受診後、もう一度受診する必要があると判断され、病院から「専門科との予約を今週の木曜に入れたため、水曜日に受診時刻を決めるための電話をかける、かかってこなかったから自分の方からかけて欲しい」と言われた。(当然の如く)病院から水曜日に連絡がなかった為、自分の方から電話をかけたが繋がらず、残した録音に対しても折り返しの電話がなかった。埒が明かなかった為、受診時刻が決まらなかったが病院に訪れたところ、「受診の記録がなく、よくわからないため、明日電話するね。予約は多分翌週の木曜日になるよ」と受付の人に言われた。病院内のシステムが機能していないことが如実に実感できた。最終的に予約を取ることができ、翌週の木曜日には受診することができたが、ER にかかるくらい重症な症状なのに、予約が取れずたらい回しにされることがあるということは覚えておいた方がいいだろう。

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

～加入保険～保険に関しては、全学交換留学で加入が義務付けられている付帯留学に加入した。東京海上日動が提供している保険になるが、東大からの指示に従って加入申請をすれば問題なく加入することができる。

～保険の使用～東京海上のサポートデスクに連絡した。アメリカに窓口も存在するため、アメリカの電話番号がある場合はそこにかけると、回線が混雑していかかりやすいだろう。サポートデスクに病院を紹介

介してもらうこともできる上に、病院によっては医療費を立て替える必要がないところも存在するため、精算手続きをする必要がなく楽なこともある。サポートデスクに紹介されずとも、病院を受診のちに精算することもできるが、精算手続きがそこそこめんどくさいので、避けられるなら避けた方がいいだろう。薬の処方、交通費に関しては、立て替える必要がある。サポートデスクのサポート体制は手厚いので、何かあれば頼るといいだろう。

■ 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 :

～2 年生での留学～前期教養学部(前期教養学部)に所属し、留学する場合、基本的に進振り(進級)を跨ぐ留学となる(2A スタート 3S 終わり)。前期教養学部の留学に関して、手続きなどに関してほとんど情報がなく、苦しんだ覚えがあるので、ここで行わなければならない手続き、どういう選択があるのかということを説明したいと思う。*ここで書く情報は全て自分の経験談であるため、最新の情報は公式情報を確認してください。

- 2 年生で留学をするときに直面する問題: 2 年生で全学交換留学に参加したいと考えた時に、確認する必要がある書類が「学部前期課程と後期課程に跨る留学について」という書類である。ここには、学部前期課程と後期課程に跨る留学をする場合、すなわち進振りに参加し、留学中に 3S を迎える場合、に別途満たしていなければならない要件が記載されている。大きく分けて、2 つの要件がある。なお、これらの要件を満たした上で、進振りに参加せずに後期課程に跨らない(降年をする)留学をすることは可能である。

- ・2 年生で留学する時点で前期教養修了要件を満たしていること

- ・前期教養学部や、進学予定の後期課程から留学に関する留意点の説明を受けること

1 点目は 2S 時まで(2 年生の夏休み前)にしっかり単位を取っていないといけな(ない)ということを除いて、さほど難しくはないが、難しいのは 2 点目である。以下は自分の体験談になる。

自分は工学部に進学したいと考えていたため、進学する可能性のある工学部の学科から留学に関する留意点を受ける必要があったが、学科の数が膨大な上、各学科から説明を受けたいと考えて HP を見てもどこに連絡をすればいいのかかわからないという問題があった。自分の場合、留学に関する窓口がどこかわからない学科に関しては、メインの窓口(前期教養)に連絡を入れさせていただいた。また、それをクリアし、留学に関する留意点の説明を受けたいという旨のメールを送っても、各学科の担当者の方が、ここでいう「留学に関する留意点」が何かかわからず、「当該学科にまだ所属していない場合は、留学に関する留意点の説明は要らないのではないか」などの不明瞭な回答をいただくこともあった(自分もここでいう留学に関する留意点が何を指すか実際のところわかっていなかった)。その反面、マテリアル工学科は教員の方がわざわざ時間を取って説明をしてくれるなど、しっかりと説明していただけたところもあり、学科の特色などを知る良い機会にもなった。あくまでこれは自分が工学部の学科から説明を受けたことからの印象だが、工学部に進学する場合は、仮に 2 年時に降年せずに進振りに参加したとしても、工学部で取得する必要がある単位が多い上に実験や研究室配属もあるため、どこかの段階で留年する可能性が高いと感じた。また工学部の教員の方曰く、2A でその後の学習に必要な基礎学習をするため、それを履修せずにその後の学習を進めていくのは難しいのではないかとのことだった。単位換算に関しても、留学中取得した単位を工学部の単位に制度上変換することは可能だが、シラバスを確認した上で、授業担当教員が単位互換が認められるかどうか決めるため、単位互換も難しいことが多いのではないかとされた。と、ここの留意点説明に関しては進学可能性のある学科全てから説明を受けるのに比較的工数と時間がかかったため、早めに始めておくに越したことがないだろう。注意して欲しいのは、これらの要件は進振りに参加せずに降年する学生には適用されないという点である。すなわち、全学交換に申請する時(1 年生の夏休み前)に既に進振りに参加せずに降年をする意思がある場合は、これを満たしている必要はない。ただ、2 点目は全学交換に申請する時(1 年生の夏休み前)に満たしている必要がある要件であり、1 年生の夏休みあたりに降年を絶

対にしてもいいやというメンタリティを持っている人は少ないと思う。自分もそのうちの一人であり、実際に降年をしようと覚悟ができたのは 2S になったあたりであった。もし、降年をしても絶対にいいやと思えない場合は、これらのプロセスは念のため踏んでおいた方がいいだろう。

－ その他進振りに参加しない場合：進振りに参加しない場合、一般的な進振りに参加しない、進振りに失敗した学生と同じく、2A に進むことはできず、2S から 2A に切り替わる時に 1A に降年となる。前期教養学部は、他の学部と異なり、留学中は大学に留学届を出すことによって、学籍上「留学」もしくは「休学」というステータスにはならず「在学」(但し留学中)というステータスになる。進振りに参加する年の 2S 時に「休学」というステータスになっていると、進振りに参加することができない学部規則が存在する。ただ、留学中は「在学」というステータスになっているため、仮に進振りに参加せずに降年したとしても、翌年進振りに参加することができる。進振りに参加する場合：しっかり上記の手続きを踏んだ上で、進振り内定先との連絡を密に取った方がいいだろう。特に、進振り内定先のガイダンスは 9 月の中旬から終わりにかけて行われているが、多くの留学先は 9 月始まりなため、後期課程進学先のガイダンスに参加できない可能性が高い。そこらへんがどうなるか自分はわからないが、進学先に問い合わせる必要はあるだろう。

■語学関係の準備/Language preparation :

帰国子女だったこともあり、特別な準備は何も行わなかった。ただ、定期的に Netflix など海外ドラマを見ていたため、それで英語力を維持していたと思う。

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	400,000 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 :

往復航空賃は 40 万円としているが、行きの航空券はマイルで予約しているため、金額は同一航空券を購入した場合にかかっている概算金額

■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	97,500 円/JPY
交通費/Transportation	0 円/JPY
娯楽費/Entertainment/Leisure	120,000 円/JPY

■その他、補足等/Additional comments :

換算価格は 1 ドル=150 円。大学の寮に入寮。ボストンは Off Campus Housing が著しく高いため、大学の寮の方が安いことが多い。大学の寮に入寮すると、学校の食堂を利用することができる Meal Plan の購入が必須になる。ノースイースタン大学では、1 週間あたりに食堂(食べ放題)を使用することができる回数が

7 回、12 回、17 回、無制限の 4 つのプランが用意されている。自分の周りの多くの人は、7 回のプランを購入している人が多かった。学校側から容認されてはいなかったが、タッパーを食堂に持参して、食べ物を詰めることによって 1 回分で 2 食分の食事を用意することも可能だった。自分は最初のセメスターは 12 回のプランにしていたが、多かったため、二学期目は 7 回のプランに加入し、別途部屋の中で持参の小型ヒーターを使用して料理をしていた。入寮している場合、学校への通学は徒歩となるため、交通費は必要としない。ボストンに関して言えば、アメリカとしては比較的バスや鉄道が発達しているため、ボストン市内を移動する分には公共交通機関で事足りる。娯楽費に関しては、生活スタイル・どれくらい旅行をするかに大きく依存する。自分の場合は、休みなどに 3 回旅行をしたため、比較的娯楽費はかかっているが、そこまで旅行をしない場合はさほどかからない。上記の金額は留学中に使用した全て娯楽費を留学月数で割った金額となる。

■ 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 :

別途、留学初めに渡航支援金として 13 万円受給。

■ 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(前期教養学部なため、単位認定が認められていない)

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

83 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 :

95 単位/credit(s)

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

2027 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 :

自ら生きていく力、一人でもなんとしても生活していく力などがついた上、なんだかんだ異国でも楽しく生き抜くことができるということが実感として理解できたのは満足している。

■ 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 :
特に影響を与えなかった。
■ 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 :
2 年生の時に留学したため、留年をする決断とはなったが、留学により留年すること自体デメリットになるとは考えていない。また、ボストンでも BCF と呼ばれる海外では最大級の就活イベントがあり、他の日本人の留学生で参加し、内定をもらっている人もいたため、大きくデメリットになることはないだろう。
■ 留学中に行った就職活動/Job hunting activities during study abroad :
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, 民間企業
■ 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 :
一生に一度の機会ですし、少しでも気になった人はチャレンジす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 :
留学体験記を読み込みました。