

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: 2024/5/21

■ID: A23007

■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: イリノイ大学アーバナ・シャンペーン校

■留学期間/Program period (yyyy/mm/dd): 2023/8/16 ~ 2024/5/10

■東京大学での所属学部・研究科等/Faculty/Graduate School at UTokyo: 教養学部教養学科地域文化研究分科北アメリカ研究コース

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

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

大学入学前から留学を希望していたが、後期課程に入り学科の同期が留学する姿を見て3年の秋頃に実際に応募することを決めた。4年での留学になるため就職活動との兼ね合いが最大の懸念点だった。

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

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

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

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

留学

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

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

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

本来であれば学部3年時点で留学をしたかったが、語学力テストの受験が間に合わず結果的にこの時期になってしまいました。

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 :

- ・Imagining the Past and Future/3
- ・Green Cinema/3
- ・Nature and American Culture/3
- ・Intro to the Media/3
- ・Smartphone Cinema/3
- ・The Archaeology of Death/3
- ・Popular Culture/3
- ・Natural Disasters/3

・American Cinema, 1950-2000/3
■ 留学中の学習・研究の概要/Overview of the study/research during study abroad :
基本的には 20~30 人ほどのクラスを多く履修していた。評価方法はレポートが多く、中間と期末の 2 回の提出が多かった。印象に残っているのは Smartphone Cinema でスマートフォンを使用して映画を撮るというもの。外での撮影をしつつ撮影技法や編集方法など座学での授業も内容が充実していた。
■ 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 :
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 :
サッカーとダンスのクラブに所属した。ダンスに関しては秋学期のみの所属だったがサッカーは一年を通して所属した。
■ 週末や長期休暇の過ごし方/How did you spend the weekends and vacations? :
週末は友人とバーに行くことが多かった。長期休暇はアメリカ国内や隣接国への旅行をした。

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

■ 設備/Facilities :
図書館: エンジニアの図書館が 24 時間開放なので勉強をしたい時はそこに行くことが多かった。 スポーツ施設: 主なジムが 2 つありどちらも規模が大きい。 食堂: 住んでいる寮の位置によりメインで使用する食堂が異なる。自分は Ikenbery という食堂を使用しておりビュッフェスタイルの食堂だった。メニューも日替わりで、多くはないがバラエティがある。ただ、味に関しては正直満足度が高いとは言えないと感じた。
■ サポート体制/Support for students :
使用はしなかったがカウンセリング制度も充実しているようで整っていたと感じる。

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 :
オンキャンパスのワンルーム二人部屋ベッドと机が学生それぞれに一つずつ配布されるがそれ以外は何もなし。部屋にエアコンがないのが過酷だった。情報源は学科の同期で自分より一年早く留学に行っていた人。

■ 気候、大学周辺の様子、交通機関、食事等/Climate, environment around the institution, transportation, food, etc. :
夏は極端に暑く冬は極端に寒い。大学周辺は Green Street という大通りにレストランや諸々の店が集中している以外は何もない。バスが通っておりイリノイ大学の学生証を見せれば運賃を払わずに使用可能。食

事に関しては基本的にダイニングホールで済ませていたが、Green Street で週に 1 回外食をしていた。
■ お金の管理方法、現地の通貨事情/Management of money and situation about local economy :
現地では PNC bank という銀行の口座を開設しデビットカードを発行した。それ以外にはソニー銀行を使用しそこに奨学金を振り込む仕様にした。ソニー銀行は現地でのキャッシングをすることが可能なので現金が必要になったらこのカードを使っておろしていた。
■ 治安、医療関係事情、心身の健康管理で気をつけたこと等、危機管理/Aspects of risk and safety management, local health care system, and any actions taken to maintain your health :
治安に関しては非常に良いと感じた。一年間で銃撃の報告が 2 回程度だった。心身の健康に関しては毎日ジムに通って運動を欠かさないようにしていた。

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

■ 留学先への入学手続き/Procedures for enrollment required by the host institution :
・パスポートのコピー ・家計状況証明書 ・東大の成績証明書 ・英語能力証明書 ・推薦状(2 枚) ・personal statement 準備に時間がかかるものもあるのでなるべく早くから動いておくのが良いと思います。
■ ビザの手続き/Procedures to obtain visas :
種類: J-1 申請先: アメリカ大使館時間: 1 時間
■ 医療関係の準備/Preparations or actions taken to maintain your health :
病院側が準備をするのに時間がかかるワクチンがあったり異なるワクチンを接種する際にインターバルが必要になったりするので早めの準備が大切だと思います。
■ 保険関係の準備/Preparations/procedures for insurance :
付帯海学保険
■ 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 :
所属コースの先生からの捺印が必要になるのですが、対面の場合は先生方のご都合に合わせ予定を組んだりメールの場合には返信をまつ時間があるのでこれも早めの準備が必要です。
■ 語学関係の準備/Language preparation :
TOEFL89 点程度試験形式に慣れるのが重要です

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	267,800 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)	80,670 円/JPY

保険・社会保障料(留学先で必要だったもの)/Insurance and/or social security (required by host institution/region/country)	243,040 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	107,880 円/JPY
食費/Food	38,000 円/JPY
交通費/Transportation	0 円/JPY
娯楽費/Entertainment/Leisure	80,000 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 :	
・Imagining the Past and Future/3 ・Green Cinema/3 ・Nature and American Culture/3 ・Intro to the Media/3 ・Smartphone Cinema/3 ・Popular Culture/3 ・Natural Disasters/3 ・American Cinema, 1950-2000/3	
■留学前に取得済みの単位数/Number of credits earned at UTokyo BEFORE your study abroad :	
66 単位/credit(s)	
■留学先で取得し、単位認定申請を行う(予定の)単位数/Number of credits earned and (planned to be) transferred to UTokyo :	
24 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 :
12 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 :
最大の意義は世界に対してフラットな目線を持てるようになったことだと感じる。良い意味でも悪い意味でも全ての物事に驚かなくなり、「まあそういうこともあるよな」と感じられるようになった。この感覚はこれから先も偏った考えを捨て様々な可能性を考えるのに役立つと思う。
■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 :
外国と接点のない職業に就く予定なのであまり影響を受けたとは言えない。
■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 :
語学力を武器にできるのは圧倒的なメリットになる。それに加え留学をするという行動力も評価される傾向にあるため強みの一つになる。一方で留学と就職活動を同時に行おうとする場合は日本の時間に合わせた面接などが多く入ってくるため現地での生活リズムが崩れ学業に専念しづらくなる。
■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, 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 テレビ局
■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 :
行って一年過ごすだけでも自分の中の価値観は変わると思います。逆にいうと行って一年過ごすだけという選択肢もあるということです。ただ、できるのであれば何事にも積極的に挑戦したくさんの種類の「経験」をすることが大切だと感じます。
■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 :
Go Global ウェブサイト

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: 2023/12/26

■ID: A23008

■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: イリノイ大学アーバナ・シャンペーン校

■留学期間/Program period (yyyy/mm/dd): 2023/8/16 ~ 2023/12/15

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

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

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

留学に行ってみたいと思っていたが、部活に所属していたことで諦めかけていた。そんな中、一年留年して、最終年に留学することができることに気づいて留学を決めた。迷ったことは特になく、留学を決めたのは留学に行く1年半ほど前。

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5年/University year / S2学期まで履修/Completed semester

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

留学

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

2024年/Academic year / 学部5年/University year / A2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:

自身が部活動をやっており、4年間はその活動に集中したかったから。

学習・研究について/About study and research

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

Inter Microeconomics/3

Foundation of Leadership/3

Financial decision Indv Sm bus/3

Public Speaking/3

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

予復習に関しては日本と大きな違いは感じなかった。ディスカッションで皆が積極的に発言していたことが印象に残っている。

■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 / 1～10 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 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
■ 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 :
スポーツの学内リーグに参加した。他の交換留学生、現地生とチームを作ってフラッグフットボールをした。
■ 週末や長期休暇の過ごし方/How did you spend the weekends and vacations? :
長期休暇は寮が閉まることもあり、他の交換留学生などと旅行に行った。週末についてはバーに行ったり旅行に行ったり友人と遊んでいた。

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

■ 設備/Facilities :
学内のほぼ全ての建物に Wi-Fi が通っている。図書館はいくつかあり、どこも勉強に良い環境であった。また、寮、図書館に PC ルームがあり自由に利用可能。また、スポーツ施設もかなり充実している。
■ サポート体制/Support for students :
私が利用してないため不明

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 :
派遣先からの案内に沿って寮にアプライした。ほとんどの寮はルームメイトがいるルームシェアであった。派遣前に寮について情報を集めるのはかなり難しいように感じた。実際、私は特に希望を出さずに寮を決めた。

■ 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、一年を通してだけでなく 1 日の中で気温の変化が激しい気候。大学周辺は大学しかないと言っていいような小さな町で、そのため治安はかなり良い。学内とその周辺には学生無料のバスが通っており、バスまたは徒歩で移動した。食事については寮に付随するミールプランで学内の食堂を利用したほか、キャンパスタウンで外食もしていた。
■ お金の管理方法、現地の通貨事情/Management of money and situation about local economy :
特に事前に準備したことはなく、クレジットカードを持参したほか、派遣後にアメリカの銀行口座を開き、そこに銀行、もしくはその他送金サービスでドルを送金した。
■ 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 :
治安はかなり良く、特にキャンパス内では危険に感じるようなことはなかった。心身の健康という意味では、慣れない食事でもきちんと食べることを意識していた。

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

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

留学先に対しては、学内サイトのログインや、ワクチン情報を送付した。このうちワクチンについては、どのワクチンを国内で打つのかといった点がややこしかった。私は、全て国内で摂取したが、いくつか派遣先で保険適応のものがあるため確認しておくが良い。

■ ビザの手続き/Procedures to obtain visas :

J-1 ビザを取得した。申請はオンラインで書類を記入し、パスポート等を送付した。書類送付から受け取りは二週間ほどだったが、万一のことを考え早めに取得することを勧める。

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

予防接種については、上記にあるように派遣先で摂取可能なものについて確認しておくが良い。そのほかについては、派遣先での医療環境が十分なため。特段の準備は必要はないように感じた。

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

保険については、東大、派遣先から案内を受けたものについてそれぞれ加入した。

■ 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 :

私は特殊なスケジュールで留学したため、卒論、単位については全て完了してから留学した。留学先候補や志望動機などの留学応募手続きについては、自身の留学の目的を明確化する意味でも早めに準備しておくと思う。

■ 語学関係の準備/Language preparation :

TOEFL 102 と少し良いスコアがあったこともあり、あまり英語の準備をしていなかったが、留学先ではかなり英語に苦勞することになったため、時間のある限り英語の準備はしておくと思う。特に発音については思ったより苦勞した。

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	0 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.)	70,000 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)	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)	115,000 円/JPY

■ その他、補足等/Additional comments :

航空賃 0 円はマイル利用

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

家賃/Rent	120,000 円/JPY
食費/Food	100,000 円/JPY
交通費/Transportation	0 円/JPY

娯楽費/Entertainment/Leisure	50,000 円/JPY
■その他、補足等/Additional comments :	
娯楽費については、長期休みや週末の旅行に行った時などはかなり費用がかかった	

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

今後の予定について/About your future plans

■留学先で履修した授業科目のうち、単位認定申請をする(予定の)もの/The subjects for which you plan to (are planning to) transfer credit to UTokyo :
Inter Microeconomics/3 Financial decision Indv Sm bus/3
■留学前に取得済みの単位数/Number of credits earned at UTokyo BEFORE your study abroad :
84 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 :
6 単位/credit(s)
■これから本学で取得予定の単位数/Number of (expected) credits to be earned on return :
0 単位/credit(s)
■卒業/修了予定/(Expected) year/month of graduation (yyyy/mm) :
2024 年 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 :
言語力の向上、海外で暮らすことが可能と気づくことができたこと、多くの友人を作れたことなど多くの点で留学に満足している。一方で、半年という短い期間で、現地の文化や考え方を理解し切ることができなかった点が心残りである。
■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 :
就職活動は終わっていたが、自身の就職先が海外勤務の可能性の高い会社で、その面にポジティブな印象を持てるようになった。
■留学による今後のキャリア・就職活動へのメリット・デメリット/Merit/Demerit of studying abroad on your future

career/job hunting :
自身が就職活動を終えていたため、周りの生徒を見た所感を述べると、メリットは自分が気づいていない キャリアの可能性に気づけることで、デメリットは明らかに日本で就職活動をするよりも負荷が増えること。
■ 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 総合商社
■ 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 :
このような機会を持てるのはとても貴重であるため、ぜひチャレンジしてみると良いと思います。
■ 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 :
なし

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: 2024/5/25

■ID: A23009

■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: イリノイ大学アーバナ・シャンペーン校

■留学期間/Program period (yyyy/mm/dd): 2023/8/16 ~ 2024/5/10

■東京大学での所属学部・研究科等/Faculty/Graduate School at UTokyo: 教育学部比較教育社会学コース

■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?:

高校生の頃からぼんやりと留学へのあこがれがあった。海外経験のない自分位は難しいと考えていたが、ある先生から交換留学の話を金銭面、語学力面において自分でも挑戦できそうだと感じ、2年生の6月ごろに留学を決意した。

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 / 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:

後期課程への切り替わった後だったこと、就職活動との兼ね合い。

学習・研究について/About study and research

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

Introduction to psychology 4

Child psychology 3

Social psychology 3

Disability in American society 3

Ice skate 1

Psych linguistics 3

Ballet 2

Criminology 3

Sociology of deviance 3

■留学中の学習・研究の概要/Overview of the study/research during study abroad : 自分の専攻は比較教育社会学でしたが教育学は教員養成がメイン教育心理や社会学など関連分野の授業を中心に履修しました。履修は自由度が高く、日本で開講されていないようなテーマやアメリカならではの話を聞けるものを優先して選びました
■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 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 : 1～5 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 : 日本に留学する予定の学生に情報提供をするボランティアを行いました。また、バレエサークルにたまに顔を出していました。
■週末や長期休暇の過ごし方/How did you spend the weekends and vacations? : 旅行

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

■設備/Facilities : 学生なら無料で使用できる立派なジムがあります。24 時間空いている図書館。
■サポート体制/Support for students : LAS(Department of Liberal Arts and Sciences)に所属していましたが、そちらの職員の方との面談の機会があり、単位取得が危うい場合や日常的な悩み事などがある場合は相談できると思います。

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 : 大学からの紹介

■気候、大学周辺の様子、交通機関、食事等/Climate, environment around the institution, transportation, food, etc. : 冬は寒いです。ただ雪はそれほど積もらないので靴の心配はいらないと思います。スーパーや飲食店は徒歩圏内にあります。キャンパス内、ダウンタウンへのバスは乗り放題です。シカゴに行くに行くためにはバスまたは Amtrak を使う必要があります。Amtrak は早ければ早いほど。■お金の管理方法、現地の通貨事情/Management of money and situation about local economy : バーはパブは現金があったほうが良いがそれ以外はカードで良い。
■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 : なし

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 :
ワクチンの接種履歴が必要でした。
■ ビザの手続き/Procedures to obtain visas :
J1 ビザです。面接の予約は早めにとったほうがいいかもしれません。
■ 医療関係の準備/Preparations or actions taken to maintain your health :
予防接種が必要です。渡航後に学校の病院で受けてもいいですが予約は早めが必須です。
■ 保険関係の準備/Preparations/procedures for insurance :
なし
■ 東京大学の所属学部・研究科(教育部)での手続き/Procedures required by faculties or graduate schools at UTokyo :
教育学部の主任にハンコをもらう必要がありました。
■ 語学関係の準備/Language preparation :
TOEFL を受験しました。あまり勉強しなかったのが不安でしたが、イリノイ大学は英語要件が低いので大丈夫でした。

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	260,000	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	30,000	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)	80,000	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)	80,000	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	100,000	円/JPY
食費/Food	10,000	円/JPY
交通費/Transportation	0	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 :

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 :
Social psychology 3 Child psychology 3 Criminology 3
■ 留学前に取得済みの単位数/Number of credits earned at UTokyo BEFORE your study abroad :
42 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 :
9 単位/credit(s)
■ これから本学で取得予定の単位数/Number of (expected) credits to be earned on return :
20 単位/credit(s)
■ 卒業/修了予定/(Expected) year/month of graduation (yyyy/mm) :
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 :
英語力は伸びた。他国からの優秀な留学生に刺激を受けた。日本がどのような印象を持たれているかということがわかった。意外と自分に行動力があることに気が付けた。
■ 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 :
大きな影響は正直に言ってない。ただ、英語力が上がったことや交換留学という実績を得たことで、就職活動が多少有利になるような気はします。
■ 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 :
就職活動を早めに始めたい人にとっては、時差がネックになるかと思います。説明会や選考が夕方時間はアメリカの深夜から早朝の時間帯なので何度か昼夜逆転しました。■ 留学中に行った就職活動/Job hunting activities during study abroad :
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

■ 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 :

必ずしも留学が正解というわけではないと思いますが、貴重な経験はできると思います

■ 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 :

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: 2023/12/29

■ID: A23010

■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: イリノイ大学アーバナ・シャンペーン校

■留学期間/Program period (yyyy/mm/dd): 2023/8/16 ~ 2023/12/15

■東京大学での所属学部・研究科等/Faculty/Graduate School at UTokyo: 医学部健康総合科学科

■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?:

もともと大学生になったら留学に行こうと決めていて、1年生の頃からタイミングも3年生の後期からかなと考えていたので特に迷いはありませんでした。

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:

看護科学専修なのですが、実習の関係もあり4年時の留学が難しいと思いこの時期にしました。

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:

- ・Contemporary Health/3
- ・Mental Health Issues/3
- ・Health Care System/3
- ・Leadership in Health/3

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

基本は授業の前に教科書を読んでいき、課題は毎週あるいは2週に一回くらいのペースで出されるような感じでした。

■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 以上

■ 1 週間あたりの学習・研究に費やした時間/Hours spent for study/research per week :
6～10 時間/hours
■ 学習・研究以外の活動で取り組んだもの/Activities you took part in other than study/research :
文化活動, ダイニングホールでのアルバイト
■ 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 :
英語が第二言語の学生が集まるコミュニティに参加したり、アルバイトをして、なるべく人と関わる活動を心がけました。
■ 週末や長期休暇の過ごし方/How did you spend the weekends and vacations? :
基本週末は友人と何かを計画して遊んだり、勉強したりしていました。一週間の Fall Break では L.A.に旅行に行きました。

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

■ 設備/Facilities :
図書館は利用できるところが複数あり、どこも快適でした。ジムは非常に綺麗で大きなところが無料で使え、プールもありました。食堂は、ミールプランを持っていればほとんど毎日行きます。ビュッフェスタイルで、気をつけて野菜を摂るようにしていました。そこで学生スタッフとして働くこともできます。Wi-Fi は基本的にどこも強く快適でした。
■ サポート体制/Support for students :
サポート体制は整っていて、さまざまなリソースがあったし、その情報もしっかりこちらまで届いていました。が利用することはありませんでした。

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 :
大学からの案内で申し込みました。

■ 気候、大学周辺の様子、交通機関、食事等/Climate, environment around the institution, transportation, food, etc. :
夏は非常に暑い時もありましたが、意外とすぐに涼しくなった印象です。夜は涼しいことがほとんどでした。秋からは夜の冷え込みがありましたが、慣れてくると、建物はどこもセントラルヒーティングで暖かいのでそこまで大変ではなかったです。キャンパス内はバスがよく走っていて便利でした。基本的にキャンパスタウンで治安はよく、一回だけ少し離れたところで発砲があったという警告がありましたが、それには現地の子ども驚いていたくらいで、基本的には怖い思いをすることはありませんでした。
■ お金の管理方法、現地の通貨事情/Management of money and situation about local economy :
現地で PNC の口座を開きました。友達とのやりとりが便利でした。支払いは基本的にクレジットカードか、プリペイド式のカードを使用しました。また、Wise を使うと日本で海外の銀行口座が開設できるし家族から送金してもらうのも便利なのでお勧めです。
■ 治安、医療関係事情、心身の健康管理で気をつけたこと等、危機管理/Aspects of risk and safety management, local health care system, and any actions taken to maintain your health :

治安は比較的よかったのですが、夜遅い時間は 1 人で出歩かないようにしました。あとは、毎日寮のロビーで友達と話していたので、自分のメンタルヘルス的には非常にいい環境だったと思います。

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 :

まず VISA の申請に必要な DS-2019 という書類を発行してもらうために個人の基本的な情報を提出する必要がありました。その際に、資金の証明のために銀行に預金残高証明を出してもらう必要があったので用意しておくと思いいます。

■ ビザの手続き/Procedures to obtain visas :

VISA は交換留学生は全員 J-1VISA だったと思います。取得に 60,000 円ほど必要だったと思います。時間はかかるので早めに申請をしておくと思いいます。

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

必須の予防接種があり、学校指定のフォームを医師に記入してもらう必要があり、東京大学の保健センターのトラベルクリニックを利用しました。(民間のクリニックに比べて格安です)しかし、輸入のワクチンで東大では打てないものがあったので東京駅にあるトラベルクリニックで接種してその証明と母子手帳を持って保健センターに行き、フォームの記入をお願いしました。本郷のトラベルクリニックは夏前は予約が混み合ってなかなか取れなかったりするので早めに動くことをお勧めします。

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

東大から加入を指示されるものにのみ加入しましたが、イリノイ大からもアメリカの制度ベースの保険に入っていないければ大学指定の保険への加入が強制だったので、二重で保険に入ることになりました。

■ 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 :

学務チームからご連絡をいただいて留学願を出しました。また特殊ではあるのですが、看護科学専修なので病院実習などの関係もあり、担当の教員やチューターの教員に何度も相談に行きました。医学部は単位互換はないので特に何もしていません。

■ 語学関係の準備/Language preparation :

TOEFL は留学申し込み前に受けたものが 86 点で、IELTS は 6.5 でした。渡航前が忙しく、特に英語の勉強をせずに行ったので、もっと備えてから渡航したかったというのが正直なところです。アカデミックな面では専門用語は学んで行くべきだったのと、友達間の会話はスラング・ミームだらけなのでその辺も知ってから行くと会話で何もわからなくて落ち込むという状況は少しは避けれるのではないかと思います。

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	330,000 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.)	50,000 円/JPY
教科書代・書籍代/Textbook / Book	14,000 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)	50,000 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)	118,000 円/JPY

■ その他、補足等/Additional comments :

派遣先への支払いは、international students fee と大学のヘルスセンターの利用料です。

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

家賃/Rent	130,000 円/JPY
食費/Food	50,000 円/JPY
交通費/Transportation	10,000 円/JPY
娯楽費/Entertainment/Leisure	20,000 円/JPY

■ その他、補足等/Additional comments :

交通費は 1 学期分一括で支払い(4 ヶ月分を記入しました)、学生証でバス乗り放題でした。寮費は食費(meal plan)(全て 4 ヶ月分)や上記交通費や施設使用料等の諸費用と合わせて 9 月の末にオンラインで一括で支払いました。

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

受給した

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

JASSO

■ 受給金額(月額)/Monthly stipend :

80,000 円

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

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

大学(本部)からの紹介

今後の予定について/About your future plans

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

なし

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

115 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 :

45 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 :

上で言ったことと被るのですが、多様性に触れて、世界中に友達がいる、自分の世界が広がったことは自分にとって非常に大きな意味があります。またキャリアについてももっと柔軟に考えてみようと思うようになったし、人間としての深みという点でこの留学の経験は大きく影響すると思います。

■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 :

日本だけの就職だけでなく海外の就職や大学院進学を考えるようになりました。

■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 :

大学院に進学でも就職するにしても自分の強みにはなるのかなと思います。デメリットは特に思い浮かいません。

■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) :

専門職(法曹・医師・会計士等) 看護専門職

■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 :

迷っているなら絶対行くべきだと思います！間違いなく後悔しないし自分を見つめ直す機会にもなります。世界中に友達ができます！留学を強くお勧めします！

■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 :

東大 Go Global ウェブサイトは準備に役立ちました。

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: 2024/5/22

■ID: A23011

■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: イリノイ大学アーバナ・シャンペーン校

■留学期間/Program period (yyyy/mm/dd): 2023/8/16 ~ 2024/5/10

■東京大学での所属学部・研究科等/Faculty/Graduate School at UTokyo: 工学部システム創成学科 C コース

■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?:

大学入学前から留学したいと思っており、入学してからは留学制度を調べていた。期間としては、1年行くと学年を落とす可能性が非常にあると言われ、1年行くかどうか悩んだが、若いうちに得られる経験は、卒業が1年遅れることより勝ると考え、1年行くことにした。

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:

なるべく早く行きたく、かつ進振り時期とは被らないから。

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:

- ・Intro to Brain & Cognitive Sci/3
- ・Vocab Building-GRK & LAT Roots/3
- ・Engl Pronun & Oral Fluency/0
- ・Intro Psych/4
- ・Psych of Prejudice & Discrimination/3
- ・Broadway Musicals/3
- ・Intro Prog for Brain & Cog Sci/4
- ・Beginning German I/4
- ・Intro to Social Psych/3

・Psych of Personality/3 ・Applied Neuroscience/3
■ 留学中の学習・研究の概要/Overview of the study/research during study abroad :
自分の専攻とは違う、心理学の授業を中心にとった。基礎レベルの科目が多いため基本講義を聞くスタイル。テストが学期内に 3-4 回あり、テスト前にはテスト対策として先生がクイズを用意しており、選択式のクイズサイトを利用してみんなでやっていた。テストはマークシートばかりだった。
■ 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 / 21 以上単位/credits 以上
■ 1 週間あたりの学習・研究に費やした時間/Hours spent for study/research per week :
6～10 時間/hours
■ 学習・研究以外の活動で取り組んだもの/Activities you took part in other than study/research :
スポーツ, 文化活動, 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 :
スポーツは、ジムのフィットネスクラスに入り、ボディアタックやボディコンバット、ズンバ、ヨガ、ピラテスなど幅広く受講していた。文化活動は、大学内でほぼ毎日どこかでイベントが開かれており、ある文化を紹介するイベントやダンス交流イベントなどに参加していた。ボランティアは、留学先の大学から今度日本に交換留学する学生に向けて、日本についてプレゼンした。
■ 週末や長期休暇の過ごし方/How did you spend the weekends and vacations? :
週末は課題をしたり、半日くらいかかるイベントに参加したり。長期休暇は旅行した。アメリカ国内やカナダ、メキシコ。

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

■ 設備/Facilities :
いくつも図書館があり、自習スペースは多い。ジムも2つあり、おそらく他の大学より規模は大きい。ジムは学生 ID で入ることができ、マシンも自由に使える。有料だがフィットネスクラスもあり、クラス数が充実している。Wi-Fi 環境も問題ない。食堂も大きいものが3つあり、ビュッフェ形式。
■ サポート体制/Support for students :
渡航後には、所属する学部の交換留学生担当の方と面談を 1 回した。相談したいと思ったら、いつでも相談できる環境。

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、一人部屋、バストイレ共用、電子レンジ冷蔵庫 AC 付き、長期期間も空いている、大学院生・留学生向けの寮。大学の Housing に関するサイトで見つけた。

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

気候は日本と似て四季がある。ただ、冬は東京より寒く、最低気温-20 度のときもあった。また、湿度低めで冬は特に乾燥する。1 日の寒暖差が比較的ある。大学周辺は、キャンパスタウンのような感じで、学生が多い。そして、他のアメリカの地域に比べ安全。交通機関は、キャンパス内、キャンパス周辺はバスが走っており、大学生はバス乗り放題の料金を払っているため、乗る時はお金を払う必要ない。食事は、基本学食。大きい学食が 3 カ所あり、ビュッフェ形式。サラダバーやベジタリアン向けのセクションなどあり、充実している。

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

現地で口座を開設。その口座のサービスで、Zelle という日本という PayPay のようなサービスがあり、それで留学先の友達とはお金のやり取りをしていた。それに加えて、日本で海外でも使えるデビットカードを作っており、持っていた。現地では、基本クレジットカード払いが主流。

■ 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 :

大学キャンパス内は治安が良く感じた。ただ、夜の一人歩きはなるべく避けた。怪我や風邪のときは、校内に医薬品を入手できる自販機があり、そこでアイテムを得た。(1 学期あたり 2 回までは無料で取得できる) 自力で治せないときは、大学の保健センターに行き診てもらった。薬を処方してもらったときは、保険カバーのため、現地で入った保険のウェブサイト申請した。(返金してもらうには、現地の口座を大学の返金用の口座として登録しないと、保険会社の方で承認されても返金されないのでご注意を。)

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 :

留学先の大学から手順書やメールなどが送られてきたので、それに沿って準備した。個人情報登録、履修する授業登録、寮選択などがあつた。アドバイスとしては、来たメールはすぐに開き、たとえその時忙しくても中身までさっと見て、締め切りを確認すべき。たまに、締め切りが厳しい時があり、提出するのに大変なことがあるので。

■ ビザの手続き/Procedures to obtain visas :

J1 ビザを取得。オンラインで申請し、最後はアメリカ大使館に面接に行った。面接自体は 5 分ほど、その前後での待ちを含めてトータル 30 分ほどで終わった。アドバイスとしては、当たり前のことかもしれないが、オンライン申請の中身を記入し終えたら、記入事項に誤りがないか確認することと、一定時間経つと確か初めに戻ってしまうので、それに気をつけて記入を進めていくことをおすすめします。加えて、ビザに使用する写真はあまり笑顔すぎてはいけないらしいです。(私は大使館のビザ申請受付の人に、笑顔すぎてもしかしたら写真取り直しになるかもと言われました。結果、問題なかったのですが)

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

東大の健康診断を受診。打たなければならない予防接種を、東大のトラベルクリニックで打った。ただ、1 つワクチンの入手が難しいものがあり、それは留学先の大学で打った。歯医者に行き最後のクリーニングと歯の状態を見てもらった。アドバイスとしては、予防接種は早めに打ち始めるべき。ものによっては、間隔を空けなければならない、同時に打てる本数が決まっている、他の生徒もいて混んでるなどで、全て打つのにかかるため。

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

東大指定の保険と、留学先の大学指定の保険に加入。アドバイスは特になし。

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

学部へ渡航情報届け、留学許可願、修学計画表などを提出。アドバイスとしては、留学終了後の方針について聞いておくと良い。学年を落とすのか、研究室配属をどの学年と一緒にやるのかなど。

■語学関係の準備/Language preparation :

ボキャブラリーやスラングの知識を増やそうと、その類のインスタの投稿などを見ていた。

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

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

航空費/Airfare	90,000 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.)	57,000 円/JPY
教科書代・書籍代/Textbook / Book	40,000 円/JPY
海外留学保険料(東京大学指定のもの)/Overseas travel insurance fee (designated by UTokyo)	108,000 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)	115,000 円/JPY

■その他、補足等/Additional comments :

航空賃 0 円はマイル利用,燃料チャージ代のみ

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

家賃/Rent	194,400 円/JPY
食費/Food	28,000 円/JPY
交通費/Transportation	14,000 円/JPY
娯楽費/Entertainment/Leisure	10,000 円/JPY

■その他、補足等/Additional comments :

交通費、娯楽費は旅行先での金額も含むため高くなっているが、普段キャンパス周辺で過ごしている時は、ほとんどかかっていない。

■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 :
62 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 :
28 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 :
自分の想像以上に、学業面においてもそれ以外の面においても様々な経験をすることができた。特に他の文化や人について、より知ることができ、もっと身近な存在に感じられるようになった。現地に行かなければ出会わなかった人々と交流することができた。
■ 今後のキャリアに対する考え方や就職活動に与えた影響/Impact of the program on your thoughts for a career or job hunting :
元々、海外で機会があれば働きたいと思っていたが、その思いがより一層強くなった。加えて、海外で働くビジョンがより明確になった。
■ 留学による今後のキャリア・就職活動へのメリット・デメリット/Merit/Demerit of studying abroad on your future career/job hunting :
メリットは、海外で住むとはどういうことかを体験してるので、その点での心配はない。また、connection も海外にできた。デメリットは特に思いつかない。
■ 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、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
■ 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 :
もし留学に行くかどうか迷っているのなら、ぜひ行くことをおすすめします！費用など決して安くはないですが、学生のうちに得られる経験はそれ以上の価値があると思っています。手続きや海外での生活などに不安はあると思いますが、comfort zone を抜け出して、別の世界を地肌で感じてみてください。留学先で新たなことにトライし続けていたら、留学終わった後には、行ってよかったと思えます。悩み心配があるときは、家族友人にテレビ電話したり、同じ大学に派遣されている東大生と話したり、周りの人に全然頼って良いと思います。
■ 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 :
東大全学交換留学の体験記、派遣先の大学の交換留学生向けサイト、派遣先大学のアプリ

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: 2024/5/23

■ID: A23012

■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: イリノイ大学アーバナ・シャンペーン校

■留学期間/Program period (yyyy/mm/dd): 2023/8/16 ~ 2024/5/10

■東京大学での所属学部・研究科等/Faculty/Graduate School at UTokyo: 文学部社会心理学専修

■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?:

海外の文化に興味があったことから中学生くらいの頃から留学に興味がありました。大学に入ってからにはそれに加えて、海外の大学院に行きたいという気持ちも出てきたので、より一層留学して海外の大学生活を知りたいと思うようになりました。留学先は最後まで迷いましたが、研究室や授業内容などを見て最終的に決定しました。

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:

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 / 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:

専門分野の学習を東大である程度進めたこと後に行くことで、留学先での学習効果も高まると考えた。院試に特に影響のない時期でもあった。

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:

LA101: Introduction to Landscape Arch/2
PSYC210: Behavioral Neuroscience/3
PSYC472: Environmental Psychology/4
PSYC496: Network Sci & its applications/3
UP101: Introduction to City Planning/3
CEE417: Transportation Economics/4
GGIS379: Introduction to GIS/4

GSD101: Intro to Game Studies & Design/3

NRES407: Wildlife Population Ecology/4

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

予習として毎週たくさん文献を読む必要のある授業が多かった印象です。量に圧倒されて適当に読んでしまうこともありました。 PSYC496(Network Science) や CEE417(Transportation Economics)、NRES407(Population Biology)は R や Python などを使った演習で、今後の学習、研究に大いに役立つと期待しています。PSYC472(Environmental Psychology)など少人数グループ内でディスカッションのある授業では友達もできたほか、英語能力向上の面でも良かったと思います。

■ 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 :

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、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 :

Flash Point という写真サークルに入っていたほか、友達と毎週末草野球をしていました。いろいろなコミュニティに属することで交友関係を広げることができ、アメリカの学生文化を学べました。本当はイリノイ大学内での研究インターンにも参加したかったのですが、縁がなくそれは叶いませんでした。

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

週末は授業の予習・復習、サークル、寮の友達と遊ぶなどしていました。秋はニューヨーク、冬はイギリス、春はアリゾナに行きました。春休みは MLB のキャンプと時期が重なっているので野球が好きな人は絶対に行った方がいいです。有名な選手を間近で見ることができ、サインをもらえたりもします。毎回、旅費を抑えるためホステルか友達の家泊まりました。

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

■ 設備/Facilities :

通信環境は良いです。図書館のほか様々なところに勉強スペースがあります。個人的には South Quad という芝生広場で勉強するのが好きでした。またキャンパス内にいくつかジムがあります。図書館ではカメラなどメディア機材を無料で借りることができます。また、3D プリンターやレーザーカッターなどが無料で使えるところもあります。

■ サポート体制/Support for students :

特にお世話になっていません。質問などをするため各授業の Office Hour にはもっと行くべきだったと反省しています。

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 :

イリノイ大学のホームページから一番安いキャンパス内の寮を選びました(Taft/Van Doren Hall)。現地の学生 1 名とルームシェアしていました。冷房がない数少ない寮の一つで(暖房はあります)扇風機を使って夏はやり過ごしました。私が住んでいた寮も含め、学部生用の寮は秋、冬、春休みの間閉鎖されます。一応キャンパスに残りたい人用の別の寮にも住めるのですが、費用もそれなりにするので、どうせなら旅行しようという判断を私は下しました。

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

冬は寒いです(寒波が来ると-20℃くらい)が夏は日本と同じくらい暑いです。治安は悪くありません。キャンパス内は無料バスがあるのでそれを使って授業に出ていました。食事は朝昼は購買で買ったもの、夜は寮から少し歩いたところにある食堂でとっていました。意外と野菜もあるのでそれなりに健康そうな食事は摂れます。

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

現地では口座開設せず、クレジットカードと日本から持って行った現金を使って生活していました。

■ 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 :

キャンパス内の治安に関しては特に大きな問題はありませんでした。ホームレスの人には近づかないようにしました。健康管理については、日本から常備薬を多めに持っていくと良いです。寮生活をしていると一回は風邪をひきます。また、たくさん寝ることで疲労回復に努めました。

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 :

東大での成績表などを提出しました。東大、イリノイ大からの指示にしたがっていれば問題ありませんでした。東大から一緒に行く他の留学生と事前に連絡をとって手続き上の不安は解消しておくと思いいます。

■ ビザの手続き/Procedures to obtain visas :

J1 ビザを 6 月初めに取りに行きました。面接後 1 週間以内には受け取ったように記憶しています。

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

予約がすぐ埋まりがちなので、早めに健康診断と予防接種を受けましょう。

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

東大からの指示通りにしました。

■ 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 :

留学許可願などの書類を提出しました。

■ 語学関係の準備/Language preparation :

IELTS 7.5。渡航 2 年くらい前からオンライン英会話を受講したり、大学では留学生の多い授業(グローバル教養科目)などを履修していました。渡航直後から現地の人とスムーズに会話するにはリスニング能力を特に向上しておくことが望ましいと思います。

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	280,000 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.)	100,000 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)	80,000 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)	70,000 円/JPY
■その他、補足等/Additional comments :	
旅行も含め、総額で 300 万円くらいはしたと思います。交換留学生は色々と免除される料金があるのですが、どの料金が免除されているか正直明確ではありません。ただ、少なくとも Health Service Fee として 500 ドルくらい払いました。	

■留学先での毎月の生活費/Monthly cost of living during the study abroad period :	
家賃/Rent	150,000 円/JPY
食費/Food	50,000 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 :	
寮の食事プランは 6 classic/25 dining dollars というものにしました。ビュッフェ形式なので好きなだけ食べられます(少量ですが持ち帰りもできます)。dining dollars は購買で朝食などを買うのに使いました。	

■留学のための奨学金の受給有無/Scholarships for study abroad :	
受給した	
■奨学金の支給機関・団体名等/Name of the source of the scholarships :	
JASSO	
■受給金額(月額)/Monthly stipend :	
80,000 円	
■受給金額についての補足等/Additional comments about the monthly stipend :	
1 年滞在していたので渡航支援金 13 万円をいただきました。	
■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 :
LA101: Introduction to Landscape Arch/2 PSYC210: Behavioral Neuroscience/3 PSYC472: Environmental Psychology/4 PSYC496: Network Sci & its applications/3 UP101: Introduction to City Planning/3

CEE417: Transportation Economics/4
GGIS379: Introduction to GIS/4
GSD101: Intro to Game Studies & Design/3
NRES407: Wildlife Population Ecology/4
■ 留学前に取得済みの単位数/Number of credits earned at UTokyo BEFORE your study abroad :
115 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 :
24 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 :
18 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 :
英語力が向上したほか、将来の学習・研究に役立つスキルを身につけられたことは大きな収穫です。また、初めての海外での長期滞在でしたが、少なくとも大学という環境内であれば特にストレスなく生活できると確認できたのは今後のキャリア構築の幅を広げると思います。ただ、勉強にばかり気を取られて人との交流が疎かになったり、逆に遊んでばかりで勉強が疎かになったりと、そのバランスをうまく摂れないこともありました。もう少し日々の行動を反省し改善しようという姿勢があっても良かったと思います。
■ 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 :
元々海外大学院や海外就職に興味があったのですが、留学を通して日本のいいところも発見したので進路選択がさらに悩ましくなりました。
■ 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 :
海外大学院を受験するとなれば推薦状を依頼する先生とのつながりができたというメリットはあると思います。デメリットは特にありません。
■ 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) :
研究職, 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 :
心身に悪影響が出ない範囲で、貪欲に経験を積もうとする積極的姿勢が大事な気がします。留学先選びは悩ましいですが、大学名や授業内容だけでなく地域の風土など全体をみて「なんとなく心が惹かれる」という気持ちも大事にすると良いと思います。
■ 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 :
イリノイ大学留学記 https://ryugakuki.hatenablog.com/ インスタグラム等で大学やサークルの様子を見て

おくのも役立ちました。