

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: 2022/12/18

■ID: A22004

■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): 2022/8/15 ~ 2022/12/16

■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?:

大学に入学当初から留学への熱意はあった。理由としては、学部4年を修了後は就職すると決めており、日本人以外のコミュニティの中で学生生活を行うことは就職後は難しいと考えていたため。また、大学2年生の時に参加した、宇野ゼミの中で、留学することの意義を沢山知ることができたため。なお、大学3年で米ワシントン大学への学内推薦をいただくも、新型コロナウイルスの影響でキャンセルになってしまった時は大変迷ったが、今となっては1セメスターでも交換留学に行けたことはとても貴重な経験だったと感じている。

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:

2023年/Academic year / 学部4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:

本来、学部3年生のAセメ~4年生のSセメの予定だったが、コロナウイルスにより中止になり、先行きが不透明な中、就職活動を行い内定をもらったため、学業・就職に影響のない上記の時期を選んだ。

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:

GSIS 100: Geographies of Globalization /3

Econ 447: Economics of the Workplace /3

Econ 448: Employee Compensation and Incentives /3

LER 100: Introduction to Labor Studies /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、授業にきっちりと参加し、授業を聞いていないと内申点がもらえない仕組みとなっていた。自分の履修した授業は予習は軽いリーディングがある程度であったが、各科目 1 ヶ月に 1 回程度の間際テストがあったため、感覚的には毎週何かしらのテストがある気分だった。そのため、復習に重きを置いていた。

■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 :

大学の友人とのスポーツ活動に取り組んだ。具体的には、ルームメイトとバスケットボールをしたり、日本人のコミュニティで週に 1 回スポーツをジムで行っていた。

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

時間がある時には旅行に行っていた。車を持っている友人がいたため、近辺 (St.Louis や Chicago) への短期的な旅行は行いやすかった。

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

■設備/Facilities :

巨大な main library のほか、24 時間開いている grainger library など、図書館はとても便利であった。また、巨大なジムのほかスポーツフィールドがあり、キャンパス内には 4 つの食堂があった。wifi 環境に関しては、基本建物の近くでは wifi がつながる一方、少し離れると使えないため、何かしらの携帯プランに加入する流れになる。

■サポート体制/Support for students :

例えばレポートを書く時に使用できる writer's studio のようなサポートや、健康状態についていつでも相談できる Mckinley Health Center の存在など、サポートは十分だったと感じる。

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 :

宿泊した Sherman Hall は、オンキャンパスの学生寮で教室から徒歩 7-8 分圏内で便利だった。自分の場合は、アメリカ人とルームシェアであった上に、隣の部屋の人 (suite mate と呼ぶ) とシャワーが共用だった。基本的な設備 (ベッド、勉強机、電子レンジ、冷蔵庫) は完備してあったが、キッチンにはなかった。東大でイリノイ大学に留学していた先輩の留学体験記を読んで、sherman hall を選択した。

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

気候は基本的に快適だが、冬は寒くなるらしい。キャンパスタウンであるため、徒歩圏内のスーパーや外

食店で大体なんでも揃う。交通機関は、留学生全員が前払いで、公共バスの乗り放題プランに加入しているため、バスを使う人もいれば、自分の場合は、徒歩・スケートボードでの移動が主だった。

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

カードは数枚持っていた方がいい。自分の場合は、クレジットカード 2 枚とデビットカード 1 枚を持っていたが、友達ももっと持っていた。現地で、PNC バンクという銀行での口座開設を行う生徒が多く、自分も開設をした。開設をすることで、友人間の送金が容易になったり、奨学金の振り込みがスムーズになるなど、メリットが多かったと感じる。なお、カード社会なので、キャッシュを使う機会はあまりない。

■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 :

大学から治安に関するメール(ex.どこどこで～のような事件が起きた等)はチェックするようにしていた。大学のキャンパス内であっても窃盗事件や銃事件は起きていたので、夜の一人歩きなども控えるようにしていた。心身の健康管理については怠ってしまったため、風邪にかかることが多かった。マスクを授業中はするなどの心がけが必要だったと感じる。

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 :

東大からの推薦が降りた後には、留学先のマイページ上で基本情報を登録する。親の収入状況に関する情報(bank statement 等)の提出など、早めに用意する書類もあるが、ほとんどは簡単な手続きだった。

■ビザの手続き/Procedures to obtain visas :

J-1 ビザを申請することになり、これが最も面倒でした。インターネット上で 1 時間以上かかるフォームの提出をした後、アメリカ大使館での面接予約→面接→ビザ発行と進む。自分の場合は 2 週間ほどだったが、交換留学先からのビザ発行の手続きが届き次第、すぐに進めることをお勧めします。

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

予防接種の要件がかなりあり、母子手帳と照らし合わせながら、打っていないワクチンを接種する流れになる。東大の保健センターのトラベルクリニックなどに相談すると安く済む。また、留学先ではマスクをしていない生徒が多く、風邪にかかりやすい環境だと感じたため、常備薬(特に風邪薬)は必須だと感じた。

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

東大から加入を求められた、東京海上日動の保険に加入したほか、派遣先のイリノイ大学の保険にも加入した。カバーする範囲は被っているものの、なかなか派遣先の保険は免除が難しいらしく、かなりの出費になってしまった。

■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 :

履修、単位→単位交換予定の科目を、学部の担当者と確認を行った。試験→特になし論文→卒業論文の提出見込みの申請を行った。大学の国際交流課と所属学部の 2 つの団体に確認を取りつつ、準備を行う必要があるため、頻繁にメールのチェックを行うことをお勧めします。

■語学関係の準備/Language preparation :

大学入学前に海外に在住していた経験があったため、語学レベルは高かった(TOEFL iBT111 点)。授業は全て英語で行われ、また、欧米系の教師だと話すのが早いため、特にリスニングのスキルを高めておくことをお勧めします。

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	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.)	10,000	円/JPY
教科書代・書籍代/Textbook / Book	7,500	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)	40,000	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	100,000	円/JPY
食費/Food	25,000	円/JPY
交通費/Transportation	2,500	円/JPY
娯楽費/Entertainment/Leisure	20,000	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)、FUTI	
■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 :	
200,000 円を渡航費として FUTI より受給しました。	
■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, 知人から聞いた	

今後の予定について/About your future plans

■留学先で履修した授業科目のうち、単位認定申請をする(予定のもの)/The subjects for which you plan to (are planning to) transfer credit to UTokyo :	
Econ 447: Economics of the Workplace /3	
Econ 448: Employee Compensation and Incentives /3	
■留学前に取得済みの単位数/Number of credits earned at UTokyo BEFORE your study abroad :	
76 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):
2023 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 : 母国語以外の言語では、日本でしているような素の自分を出すのが最初は難しく、海外の人と関係構築を行う上では何が必要なのかを痛感することができたことは大きな収穫だった。大袈裟ではなく、新しい自分に出会うことができたり、自分とはどういう人物なのかということを、白紙の海外の友達と触れ合い知ることができた。
■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 : 友人の全員が自国以外で働く志向が強かったため、自分自身もずっと日本にとどまるのではなく、海外で将来的には働きたいという意欲が強くなった。また、日本と海外の給料の違いについて嫌でも聞かされるため、将来的には海外の企業で働くことの可能性が芽生えた。
■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 : 世界中に友達ができると、その国の情報に非常に簡単にアクセスできるほか、キャリアについての情報にも触れることができる。一方で、世界を舞台に働くことを念頭に置いている友人達と触れ合うことで、日本の企業で日本の中でずっと働くことに少し物足りなさを感じてしまうというデメリットはあるかもしれない。
■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、社会人との接点をもつように心がけた
■進路・就職先(就職希望先)/Career/Occupation (planned): 民間企業 伊藤忠商事株式会社
■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 : 留学の準備は本当に大変だったと記憶はしていますが、留学を終えた後ではおそらく誰もが「あの時苦労して書類作成・提出を行って良かった」と思っているかと思います。語学力の有無に関わらず、異国の地に半年以上身を置くことは、短期の海外プログラムとは比べものにならないほどの発見をもたらしてくれます。留学中うまく行ったこと、うまく行かなかったことを含めて、全く新しい環境で試行錯誤した経験は、きっと今後の人生の糧になると思いますので、是非とも留学への大きな一歩を踏み出してみてください！
■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 : 先輩の交換留学体験記は重宝したほか、「イリノイ大学、ブログ」などで検索して出てくる web ページを閲覧した。

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: 2023/5/19

■ID: A22005

■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): 2022/8/15 ~ 2023/5/12

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

■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?:

東大に入学した時点で留学の意思があった。

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:

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 / 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:

1年生の成績が出た状態で応募できるのがこの時期だった。

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:

- ・Personal Financial Planning/3
- ・Blockchain Applications/3
- ・Introduction to DA in Business/3
- ・Employee Compensation & Incentives/3
- ・Development Economics/3
- ・Financial Serv & Invest Plan/3
- ・Financial Decision Individual Small Business/3
- ・Negotiation/2・Skating Activities/1

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

授業があり、宿題があり、定期的に試験があるスタイル。Personal Financial Planning は、お金に関する日常生活での実用的なさまざまなことを学べたため、誰でも受ける価値あり。

■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 :
スポーツ, 就活
■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 :
夏や春には、定期的にゴルフをしに行っていた。ジムにも行っていた。また、年明けからは一応就活をしていた。
■週末や長期休暇の過ごし方/How did you spend the weekends and vacations? :
長期休暇にはアメリカ国内を旅行して回った。

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、大きくて綺麗なものが複数ある。スポーツ施設は大きいものと小さいものの2つがあり、様々なスポーツのコートやジム、プール、サウナなど、かなり充実している。食堂は 3,4 箇所あり、University Housing(大学寮)の学食プランを持っていればどこにでも行ける。学食は評判が悪い一方、知人と食事を共にできるというメリットはある。ネット環境は、基本キャンパス内の多くのエリアは WiFi が通っている。
■サポート体制/Support for students :
サポートはあるらしいが、特に利用しなかった。

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 :
留学先の大学からメールで案内が来たのでそこから申し込んだ。キャンパス内の寮。二人部屋。風呂トイレはフロアで共有。学食もセット。大学がオファーするものは基本不当に高い。

■気候、大学周辺の様子、交通機関、食事等/Climate, environment around the institution, transportation, food, etc. :
気候は、ある時期に突然寒くなるなどする。今年はあまり冬が寒くなりすぎず、代わりに長引いた。
■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 PNC バンクの口座を開設し、そこで国際送金や大学への支払いなどをした。クレカ決済もしていた。
■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 :
キャンパスタウンなどで治安は比較的良い。定期的に、暴漢や発砲事件のメールが来るが、基本的に深夜の時間帯。定期的に風邪(コロナ?)に感染して初期にはしばらく体調がすぐれない時期もあったが、後半は定期的に鼻水や痰が絡む程度だった。留学は自分から行動しないと何もないので、部屋に籠りがち

になると精神的に良くない。大変ではあるが初期のうちにコミュニティに積極的に参加することが大切。

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 :

東大の本部国際交流課に対する手続きと、留学先大学の手続きや寮の手続き、出入国についてのビザなどの手続きなどがあつた。

■ビザの手続き/Procedures to obtain visas :

J-1 ビザ。アメリカ大使館のウェブサイトで申請し大使館で受付をした。1ヶ月程度？大使館での手続きは、面接とは言いつつ実際はただの受付のようなもの。列に並んでやるだけなので、遅刻を致命的に感じる必要もおそらくない。

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

現地では固定費用先払いで、無料医療サービスを受けられるので、正直対して持っていなくても大丈夫。

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

東大と留学先大学の保険に加入させられるので、それ以上には必要ない。

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

ゼミの単位分割申請など

■語学関係の準備/Language preparation :

日常会話は比較的良好でできるレベル打た。特に語学学習はしなかった。留学前の語学力が留学の質をかなり帰るので、留学前に頑張ることが大事。

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	50,000 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.)	400,000 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)	70,000 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)	100,000 円/JPY

■その他、補足等/Additional comments :

航空賃はマイル利用

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

家賃/Rent	240,000 円/JPY
食費/Food	100,000 円/JPY
交通費/Transportation	0 円/JPY
娯楽費/Entertainment/Leisure	10,000 円/JPY

■その他、補足等/Additional comments :

円安の影響もあり。

■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 :

- ・Blockchain Applications/3
- ・Introduction to DA in Business/3
- ・Employee Compensation & Incentives/3
- ・Development Economics/3
- ・Financial Serv & Invest Plan/3
- ・Financial Decision Individual Small Business/3

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

105 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 :

18 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):

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 :

アメリカという場所の実際の様子を知ることができた。留学中に旅行ができた。友人ができた。日本に帰った際に自信がついた。もっと準備をしていれば、留学をさらに充実したものにできたと感じる。就活と被ると、留学も就活も十分にできないので良くない。

■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 :

就活と留学を同時にするのは大変。

■ 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 :
留学経験から来る自信はプラスになると思う。
■ 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 外資コンサル
■ 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 :
留学という機会は貴重ですが、それを活かせるかどうかは、完全に本人次第です。交換留学は、計画が組まれているプログラムではないので、全ての体験には自分の主体性が必要となります。いざ留学先につくと忙しかったり面倒に感じることも多いので、留学前に可能な限り、現地の大学生にアポを取ったり現地の大学についてやイベントについて調べ、したいことを明確にしておくことが必要だと思います。
■ 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 :
大学の RSO(Registered Student Organization)についてのサイト

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: 2023/6/1

■ID: A22006

■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): 2022/8/15 ~ 2023/5/12

■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3年

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

常に留学欲はあり、いくはずだろうとは考えていた。特に海外の人と英語でコミュニケーションを取ることへの憧れも大きかった。また、今後大きくなった時に経験できるかはわからないマイノリティ体験にも価値を感じていた。

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:

就活状況と照らし合わせても丁度良いため。

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:

Urban Informatics II/3

Workers, Unions, and Politics/3

Sustainable Design Principles/3

Urban History and Theory/4

Introduction to City Planning/3

Hist of Blk Women's Activism/3

Intro to Academic Writing I/3

Nature and American Culture/3Intro to Sociological Theory/3

■ 留学中の学習・研究の概要/Overview of the study/research during study abroad : 予習ありきの授業が多い。断続的に宿題が出るので東大よりもストレスはかかりやすいかも。ただ日本ではなかなか関わる人がない人たちがたくさんを授業を受けれるので刺激には溢れている。
■ 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 / 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 : 現地の日本人会みたいなどころの文化イベントに定期的に参加して交流。またそのサッカーチームでもプレイした。他にもアジア系の団体のイベントに顔を出していた。
■ 週末や長期休暇の過ごし方/How did you spend the weekends and vacations? : 週末は友達の家でゆっくりしたりバーに行ったりすることが多かった。長期休暇の際には量から追い出されるので、基本的には一人でアメリカ中を旅していた。冬季は友達の家で NYC 一ヶ月近く滞在した。

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

■ 設備/Facilities : どの項目に関しても整備されていた。特にジムはとて大きく行かない手はないと思う。
■ サポート体制/Support for students : 正直あまり利用する機会はなかったが、どれも手を伸ばせばすぐにサポートしてもらえる体制はあったと思う。よく授業中に教授がそう言った情報を教えてくれた。

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 : オンキャンパスの普通の学生寮という感じ。ルームシェアでそこそこ狭い。設備としてはベットとマットレス、ヒーター、クローゼットが備え付けで、電子レンジと冷蔵庫は借りるシステムだった。UIUC からのメールで全て見つけた。

■ 気候、大学周辺の様子、交通機関、食事等/Climate, environment around the institution, transportation, food, etc. : 聞いていた程は寒くない。周りはコーン畑で暇な時にやることは特にないので友達を作りましょう。バスが結構走ってるのでそこまで苦労はしない。ダイニングホールの食事は正直おいしくはないが、ストレスが溜まると爆食してしまうことも可能なので気をつけましょう。
■ お金の管理方法、現地の通貨事情/Management of money and situation about local economy : PNC バンクノアカウントを現地で開設した。そこに親から送金してもらって授業料や雑費を支払っていた。
■ 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 :

友達とたくさん遊び、たくさん寝て食べる。夜中はできるだけ歩かない、歩くとしても友達と。

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 :

東大から送られてくるメールや説明会での情報をその都度処理しておけば特に問題はないと思う。期間ごとに to-do をまとめたりするとスッキリするかも。

■ ビザの手続き/Procedures to obtain visas :

J1。アメリカ大使館に申請してから大体 10 日間くらいかった。思った以上に何を記入して良いかわからないところがあったり、支払いが複雑だったりするので同じ国に留学する(した)友達と協力しながらやるのがおすすめ。時間的に余裕を持つと心にも余裕ができる。

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

ワクチン等の基準がやけに高いのでそこそこ苦労したからもっと早くやればよかった。現地で風邪をひくことも多く、現地の市販の薬は体に合わなかったのもので日本で売られているものを少し持って行っていたのが効いた。

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

支払い等が上記と比べると複雑ではなかったので時間を持って取り組めば全く問題ない。

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

知らない人にリーチアウトする機会がいくつかあるので早めに行うこと。東大で所属している学科がアメリカのアカデミアっぽかったのもそこまで差は感じなかったが、東大よりもコンスタントに課題がで続けるのでコツコツやること。

■ 語学関係の準備/Language preparation :

TOEFL99 点くらい。Netflix を英語でみたり、言語交換したり、PEAK の授業をしったりしていた。発音の勉強をしてみてもよかったと思う。

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	250,000 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	15,000 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)	70,000 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)	200,000 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	150,000 円/JPY
---------	---------------

食費/Food	40,000 円/JPY
交通費/Transportation	10,000 円/JPY
娯楽費/Entertainment/Leisure	30,000 円/JPY
■その他、補足等/Additional comments :	

■留学のための奨学金の受給有無/Scholarships for study abroad :
受給した
■奨学金の支給機関・団体名等/Name of the source of the scholarships :
JASSO
■受給金額(月額)/Monthly stipend :
70,000 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 :
Urban Informatics II/3 Workers, Unions, and Politics/3 Sustainable Design Principles/3 Urban History and Theory/4 Hist of Blk Women's Activism/3 Nature and American Culture/3
■留学前に取得済みの単位数/Number of credits earned at UTokyo BEFORE your study abroad :
100 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 :
30 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 :
英語力はもちろん高まるけど、それ以上に日本にいれば出会えなかった人たちと知り合えることが大きかった。日本帰国後もその関係は続いているし、今後の人生にも影響してくるのではないかと思う。そう言っ

た意味で once in a lifetime という感じだった。

■ 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 :

元々海外の大学院を考えていたが、明確に進学しようと思えるようになった。

■ 留学による今後のキャリア・就職活動へのメリット・デメリット/Merit/Demerit of studying abroad on your future career/job hunting :

競争力がつく、アメリカでサバイブしたという実績がある、コネクションが広がるなどメリットしかないように思える。

■ 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

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

研究職 海外大学院

■ 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 :

留学前は結構数値化されてしまうような目標を立てたり、目に見える成長を追い求めたりすること多いかなと思います。ただ、留学に行ってみるとそんなこと以上に人生を左右するような経験や出会いがゴロゴロ転がっています。また、日本に留まっていれば獲得できなかった価値観にも触れることでしょう。もしめんどくさいでこんなに有意義なチャンスを蹴ってしまっていたら自分史上最悪の決断になっていたかもしれません。一歩踏み出してませんか。

■ 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 :

東大からのメール、大学のインスタ(各種団体)

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: 2022/12/27

■ID: A22007

■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): 2022/8/15 ~ 2022/12/16

■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?:

留学を決めたのは1年生の冬でした。将来英語を使う仕事に就きたく、そのために英語力を向上させたかったことが理由です。留学するかどうかについて特に迷ったこと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:

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:

進振りが終わり、かつ卒業間近ではない時期であるため。

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:

- ・Intro to Applied Econometrics/3
- ・Economic Development and Migration/3
- ・Development Economics/3
- ・Employee Compensation and Incentives/3

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

授業では、ディスカッションや質問、発言(全員の場合もあれば挙手の場合もあり)の機会が多く、主体的に学ぶことができました。授業中の学生の質問への答えに授業時間の多くが割かれることもあり、何が起きかわからないのがアメリカの授業の魅力の一つかと思います。予習があった科目は4授業中2授業でした。一つ目の授業では、授業で取り上げる論文を読んでもくることが予習でした。もう一つの授業では、教科書を事前に読んでもくることが予習でした。復習(宿題)は、4授業中2授業で多くあり、1授業で軽めの

ものがありました。前者は 1～2 週間に一回ほどのペースで課され、内容も難しいものでした。成績評価方法としては、中間試験が 1～2 回あるのが特色で、それに加えて期末試験 1 回、授業によっては小論文もありました。私が印象に残っている授業は、Econ 450 Development Economics (開発経済学) です。経済理論を学ぶことよりも先行研究を学ぶことに重きが置かれていました。毎週 1～2 本の論文の予習と授業でのそれらの解説という流れで、どのような研究が行われているのかがよく分かり、とても面白かったです。

■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 :

取り組んでいない

■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 :

勉強や友人との遊びに時間を割きたかったからです。また、留学が一学期間であったため、団体に所属しても、慣れた頃に帰ることになりそうだったからです。

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

週末は基本的には授業の予習・復習に充てていました。また、シカゴへの日帰り旅行やダウントウンシャンペーンの訪問、イリノイ大学国際課が主催する日帰りツアーへの参加などをしたこともありました。イリノイ大学国際課はイベントをよく行っているため、こまめに確認しておくとういことだと思います。長期休暇については、サンクスギビング(秋休み、11/19～11/27)は西海岸(ラスベガス、サンフランシスコ、ロサンゼルス)、帰国前の冬休みは東海岸・中西部(ボストン、ニューヨーク、シカゴ)を旅行しました。

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

■設備/Facilities :

図書館(Main Library)はとても立派で、自習をするには最適な環境でした。図書館の階や部屋によって雰囲気異なるため、お気に入りの場所を見つけられると良いかと思います。図書館以外にも、食堂の入る Student Dining and Residential Programs Building の自習室もとても綺麗で、集中して勉強を行えました。スポーツ施設に関しては、寮のすぐ隣にジム(Activities and Recreation Center)があったため、多くの学生が利用していました。食堂に関しては、以前の設問に書いた内容も参考にいただければと思います。ビュッフェ形式で、食べ物の種類はいつも豊富にあります。なお、夜は 20 時、土日の昼は 14 時までなど、営業時間はあまり長くないので注意が必要です。PC は図書館や自習室に多くあり、利用することが可能です。Wi-Fi は、イリノイ大学の無料の Wi-Fi に接続可能で、寮の部屋や図書館など、キャンパス内であればどこにいても接続が可能です。

■サポート体制/Support for students :

イリノイ大学のサポートは利用しませんが、学習に関してはアカデミックアドバイザー(学生一人一人につくアドバイザー)に、精神面については Mckinley Health Center に相談することができると思います。

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 :

＜宿泊先について＞キャンパスの南側に位置する Scott Hall という学生寮で生活しました。ルームメイトが 1 人いました。Scott Hall は転校生 (Transfer Students) や交換留学生が多い寮であるため、過ごしやすい環境でした。私はあまり利用しませんでした、ジムがすぐ近くにあるため多くの学生がよく利用していました。また、食堂 (Ikenberry Dining Center) が近くにあり、非常に便利でした。設備については、トイレ・風呂は同じ階の人との共同でした。洗濯機と乾燥機が寮の一階にありました。冷蔵庫と電子レンジは部屋にないため、大学が紹介したレンタル業者よりレンタルしました。

＜見つけた方法＞留学が正式に決まると、イリノイ大学から寮やアパートの案内をされます。アパートに住むことも可能ですが、学部生は基本的には寮に住むことになります。案内に従い、希望する寮を複数提出することができます。しかし、22/23 年度はイリノイ大学側の交換留学生の手続きが非常に遅れたため希望が全く通らず、空きのある寮に配属される形となってしまいました。

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

10 月半ば頃から日本の冬のような寒さとなるため、寒さ対策は万全にしておくと思います。街とキャンパスの境界はなく、講義棟と講義棟の間にレストランやファストフード店がありました。バスに 15 分ほど乗るとキャンパスを抜け、ダウンタウンシャンペーンに行くことができました。交通機関に関しては、イリノイ大学に支払う料金の中に MTD Bus という路線バスの利用料金が含まれているため、乗車にお金を払う必要がありませんでした。そのため、服を買いに街に出たり少し離れた教室に行ったりする際に、バスを利用しました。食事については、イリノイ大学への支払いにミールプランが自動的に含まれているため、週に 12 回は食堂で食事をする必要があります (最小で週に 10 回、最大で週に無制限に変更することも可能です)。私は、学期が始まる際に週に無制限のプランに変更し、食事はほとんど常に食堂で食べていました。

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

留学期間が一学期であったため、私は現地に口座を開きませんでした。日本にいたときから使用していた日本の銀行のデビットカードとクレジットカードを主に使用していました。それに加えて、現金 1800 ドルも持参してきました。

■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 :

治安は日本と比べると良くはありません。キャンパスのあるエリアでも、強盗の発生を知らせるメールなどが月に 1~2 回ほどありました。そのため、周りに注意して歩く必要はあるかと思いますが、キャンパスには常に人がたくさんいるため怖いということはありません。医療に関しては、私は利用しませんでした、McKinley Health Center という診療所を無料で利用することができます。診察の他、薬をもらうことも可能です。健康管理に関しては、食堂がビュッフェであったため、栄養のバランスを考えて食べることを意識しました。加えて、定期的に運動すること、長い時間寝ることを意識しました。

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 :

3 月 10 日までに、受講したい科目リスト、金銭的支援の証明書、英語技能の証明書、東大の成績証明書、任意の志望理由書を提出する必要がありました。春休みを利用し、早い段階から準備を進めました。ま

た、書き忘れやミスをしないように、慎重に準備を進めました。期限間近に不備に気づくことのないよう、早めに準備を進めるとよいと思います。

■ビザの手続き/Procedures to obtain visas :

アメリカの J1 ビザを取得しました。DS-160 (オンラインのビザ申請書) 記入→大使館面接→ビザ取得という流れで、DS-160 を記入し終えてからビザを実際に取得するまでに 3 週間ほどかかりました。DS-160 の記入には比較的時間がかかるため、早めに準備をしておくといよいと思います。

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

新型コロナウイルスのワクチンの接種証明書を提出しました。加えて、イリノイ大学が学生に義務付けている予防接種を 2 つ、新たにうちました。これらの接種を行っているクリニックの数は少ないため、早めに準備を進めておくといよいと思います。

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

東大からの案内に従い、学研災付帯海外留学保険に加入しました。加えて、イリノイ大学が指定する健康保険に加入する必要がありました。イリノイ大学の保険には自動的に加入することになるので、自分で準備を進める必要はありませんでした。

■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 :

演習(ゼミ)の単位分割申請をし、留学許可願を提出しました。加えて、新型コロナウイルスに関連して、海外渡航審議依頼書(渡航先の感染状況、入国や行動の制限について調べたもの)を提出しました。

■語学関係の準備/Language preparation :

TOEFL iBT 92 点でした。1 年生と 2 年生の間の春休みに TOEFL の勉強を行いました。満点を取る必要はないので、4 技能のうち自分の得意な問題・苦手な問題を把握し、勉強時間を配分することが重要かと思っています。

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	350,000 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.)	45,000 円/JPY
教科書代・書籍代/Textbook / Book	10,000 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)	100,000 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	122,000 円/JPY
食費/Food	107,000 円/JPY
交通費/Transportation	2,500 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 :

Go Global 奨学金(東京大学海外奨学派遣事業)

■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 :

- ・Intro to Applied Econometrics/3
- ・Economic Development and Migration/3
- ・Development Economics/3
- ・Employee Compensation and Incentives/3

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

107 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 :

28 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 :

満足している点は、授業の予習や復習、テスト勉強などに力を注ぐことができ、学習面において成果を上げられたことです。また、英語を使って日本人以外の人と話すことによって、英語のコミュニケーション力も向上させられたのかなと思います。反省点は、勉強に時間を費やすことが多く、異文化体験・人との交流などに時間をあまり割くことができなかったことです。もう少し積極的に生活していれば、もっと色々な経験ができたかなと思います。ですが、そのような中でも学習面での成果や素敵な人との出会いもあったので、全体としてはよいものになったのかなと感じています。

■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 :
留学前にも将来は英語を使う仕事に就きたいと思っていましたが、留学を通してその思いが強まりました。大学院への進学を検討しているため、就活に与えた影響は特にありません。
■ 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 :
留学することによって英語力が向上するほか、英語を使って働きたいという思いが強まると思うので、キャリアには好影響だと思います。就職活動については、二学期間の留学でかつ帰国後に留年しない場合は影響があるかと思うので、事前にご自身の就活の流れを確認しておくとういことだと思います。
■ 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 シンクタンクなど
■ 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 :
留学することで何か必ず、得られることはあると思います。それは英語力かもしれませんし、友達かもしれませんし、一人暮らしの経験かもしれません。どのような留学になるかは行ってみないと分からないので、迷っている方は是非留学を選んでいただければと思います。皆さんの留学が楽しく、素晴らしいものになることを願っています！
■ 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 :
特にありません。

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: 2023/11/29

■ID: A22008

■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): 2022/8/15 ~ 2023/5/12

■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3年

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

海外経験がなかったことがコンプレックスだったので、費用面の心配はあったが機会を逃したくなく留学を決めた

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:

2022年/Academic year / 学部3年/University year / S1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 / 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:

前期教養から後期に移るタイミングで、日本での学習面で1年の間を空けるリスクが小さいと考えたため。

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:

Financial Services and Investment Planning /3

Intermediate Microeconomics/3

Commodity Price Analysis /3

Intermediate Macroeconomic Theory /3

Introduction to Applied Econometrics/3

Financial Decision Making for Individuals and Small Business /3

Foundations of Leadership/3

RM & FP Across the Life Cycle/3

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

資料に目を通して、単語を調べれば日本で学習するのとそこまで相違ない

■留学先での 1 学期あたりの履修科目数と履修単位数/Number of subjects registered per semester and credits earned per semester :
4～6 科目/Subjects / 11～20 単位/credits 以上
■1 週間あたりの学習・研究に費やした時間/Hours spent for study/research per week :
16～20 時間/hours
■学習・研究以外の活動で取り組んだもの/Activities you took part in other than study/research :
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 :
柔道に取り組んだ。
■週末や長期休暇の過ごし方/How did you spend the weekends and vacations? :
基本的にお金がないかつ寮を追いつけられるので友人の家に泊まって過ごした

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

■設備/Facilities :
図書館も長時間空いていて、勉強する環境はとても良かった。またジムも整っていた。
■サポート体制/Support for students :
オリエンテーションがあった。

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、ルームシェア。共用バスルーム。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. :
とても寒いので準備は必要。食べ物は美味しくない
■お金の管理方法、現地の通貨事情/Management of money and situation about local economy :
現地でクレジットカードが磁気不良になって困ったので予備があると安心
■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 :
道で知らない人に声をかけられたら無視した方がいい

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 :
入寮についての手続きがあった。早めの準備やリサーチが大事
■ビザの手続き/Procedures to obtain visas :
J-1 ビザを申請した。手続きに 1 ヶ月程度要した
■医療関係の準備/Preparations or actions taken to maintain your health :
予防接種は現地でもうけられる場合があるので、要確認

■保険関係の準備/Preparations/procedures for insurance :
手続きに時間がかかるので早めの準備が必要
■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 :
渡航手続きなどが必要。
■語学関係の準備/Language preparation :
TOEFLをやったが、現地でなんとかなる

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.)	40,000 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)	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)	50,000 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	50,000 円/JPY
交通費/Transportation	10,000 円/JPY
娯楽費/Entertainment/Leisure	10,000 円/JPY
■その他、補足等/Additional comments :	

■留学のための奨学金の受給有無/Scholarships for study abroad :	
受給した	
■奨学金の支給機関・団体名等/Name of the source of the scholarships :	
日本学生支援機構	
■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 :
Financial Services and Investment Planning /3 Intermediate Microeconomics/3 Commodity Price Analysis /3 Intermediate Macroeconomic Theory /3 Introduction to Applied Econometrics/3 Financial Decision Making for Individuals and Small Business /3
■ 留学前に取得済みの単位数/Number of credits earned at UTokyo BEFORE your study abroad :
34 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 :
34 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 :
全くバックグラウンドが異なる学生との交流を通して、本質的なコミュニケーション能力を高めることができる。
■ 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 :
海外でのキャリアを望むようになった。
■ 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 :
英語がある程度話せるのはプラスだが、サマー対策は少しで遅れるかもしれない
■ 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 証券会社
■ 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 :
費用面がゆるし、研究活動が中断されないならとてもいい選択肢だと思います。
■ 準備段階や留学中に役に立ったウェブサイト、出版物/Webbsites or publications which were useful while preparing for or during your time overseas :
イリノイ大学留学記というブログ

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: 2023/5/22

■ID: A22009

■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): 2022/8/15 ~ 2023/5/12

■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3年

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

英語を勉強するのが好きで、高校生の頃から留学には行きたいと思っており、大学生になり、コロナが終わり、やっと行くことができました。

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 / 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:

アメリカの大学の新年度が夏から始まるため。

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:

STAT 207 Data Science Exploration/4
ANTH 102 Human Origins and Culture/3
ACE 251 The World Food Economy/3
MACS 364 PR & Entertainment Industry/3
ECON 302 Inter Microeconomic Theory/3
ADV 305 Advertising Technology and the Digital World/3
ADV 409 Media Entrepreneurship/3
ADV 490 Digital Portfolio/1
ACE 430 Food Marketing/3
ECON 303 Inter Macroeconomic Theory/3

■ 留学中の学習・研究の概要/Overview of the study/research during study abroad : 予習はほとんどの授業で必要ありませんが、復習しないと授業についていくのが厳しくなる授業が多かったです。授業は2年生向けのものから4年生向けのものまで履修したが、内容自体は東大の授業より、少し簡単な内容のものが多かった。東大とイリノイ大学の授業の違いとしては、イリノイ大学の授業のほうが、実務的、实际的であったように感じます。例えば、ACE 430 Food Marketing の授業は、実際の企業のケースを使って、どのように食料品小売店がマーケティングをしているのかということを学ぶことができました。ADV 305 Advertising Technology and the Digital World という授業では従来の広告手法から、最新の手法まで学ぶことができ、日ごろ目にする広告の仕組みというものを理解できました。
■ 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 : 10 以上科目/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 : Cut Trickers というアクロバットを練習するサークル、FLI というダンスサークル、EnglishCorner という英語を学ぶサークル、JSA という日本に興味がある人が入るサークルに加入していました。
■ 週末や長期休暇の過ごし方/How did you spend the weekends and vacations? : 週末は勉強したり、友達と遊んだりしていました。長期休暇はアメリカを旅行したり、友達の家にお邪魔したりしていました。

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

■ 設備/Facilities : 図書館はたくさんあり、すべて自習スペースもたくさんあり、どれも快適でした。私のお気に入りには Music Library です。WiFi 環境はキャンパス全域で極めてよいです。ジムについては、大きなものが2つあり、最新の機器も整っていますが、かなり混雑しています。
■ サポート体制/Support for students : 英語に関しては、非ネイティブ向けの英語の発音、ライティングの授業や英語学習者のためのサークル、無料のライティングの添削などがあります。授業が分からなくなったときは、オフィスアワーに行き、教授と直接話すことができます。精神的なサポートも充実しており、カウンセリングやメンタルケアのイベントなどもあったりしました。

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 : 大学の案内。ランダムのアメリカ人と2人でルームシェアでした。食堂、洗濯機、乾燥機、机、椅子、ベッドもついていて、寝具以外、特に買い足すもの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: 夏は日本と同じくらいの気温ですが、からっとしていて、日本の夏よりは過ごしやすいです。冬は－30度に達することがあるので、日本では体験できないような寒さです。

交通機関: 大学で全員一括でバスの乗り放題パスを購入しているので、基本的に歩きかバスが多いと思います。買い物に行くときは Uber などを使用しました。

食事: 寮に付属している食堂で食べていました。バイキング形式ですがあまりおいしくありません。私のお気に入りの食堂は、PAR です。自分で野菜とソースを選べば、シェフが目の前で、焼きそばやチャーハンみたいなものを作ってくれます。

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

日本で事前に1万円をドルに換金しておいた。アメリカでは PNC 銀行で口座を開設し、デビットカードも作った。日本のクレジットカードはアメリカでは使えないことも多いため、現地のカードを作っておくのがおすすめです。

■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 :

健康面では、大学の医療センターがあるのでそこにいけばいいと思います。医療費は大学の保険ですべてカバーされます。精神的に疲れたら、日本の音楽やアニメを見たり、日本人の友達と話したりするのはいい気晴らしになりました。治安については、まれに暴行事件や銃撃事件があるので、夜中はできるだけ一人で歩かないようにしたほうがいいと思います。

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 :

寮の予約。

■ビザの手続き/Procedures to obtain visas :

J-1 ビザ。イリノイ大学から受け入れ許可をいただいた直後の5月に始めて1か月ほどで取得できた。ビザは非常に大切なので、早めに手続きを終わらせること。

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

アメリカで定められている予防注射を大学の保健センターで打った。大学にないものは国立の保健センターに行った。

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

東大で入っている保険は飛行機遅延、医療費、スーツケースの修理など様々な場面で使えるので、きちんと内容を知っておくこと。

■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 :

ゼミの単位分割届を提出し、ゼミでの単位がきちんと取得可能なように手続きをした。

■語学関係の準備/Language preparation :

TOEFL のために渡航前に英語を勉強していたが、実際の英語は TOEFL の英語とかなり異なり、リスニングで苦労したので、事前に洋画などを見て耳を慣らしておくといと思います。

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	200,000 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	10,000 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	140,000 円/JPY
食費/Food	90,000 円/JPY
交通費/Transportation	2,000 円/JPY
娯楽費/Entertainment/Leisure	5,000 円/JPY
■その他、補足等/Additional comments :	

■留学のための奨学金の受給有無/Scholarships for study abroad :	
受給した	
■奨学金の支給機関・団体名等/Name of the source of the scholarships :	
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 :	
JASSO から留学継続特別支援金として追加で、72,000 いただける予定。	
■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 :
ECON 302 Inter Microeconomic Theory/3 ADV 305 Advertising Technology and the Digital World/3 ADV 409 Media Entrepreneurship/3 ADV 490 Digital Portfolio/1 ACE 430 Food Marketing/3 ECON 303 Inter Macroeconomic Theory/3
■留学前に取得済みの単位数/Number of credits earned at UTokyo BEFORE your study abroad :

33 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 :
16 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 :
31 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 :
全体として大変満足している。留学での最も大きい成果は英語力の向上だ。留学先での一番の困難は英語であったが、大学の授業を受けたり、友達と英語で話したり、英語での映画をみたりしているうちに、やがてリスニング能力が上昇し、かなりの英語を聞き取れるようになった。留学での最英語力が上昇したことで、良かったことは多数あるが、日本語では得ることのできない情報を得ることができるようになったのは非常に大きな成果である。英語を使って、英語の記事、サイト、動画、論文を調べたり、読んだり、聞いたりすることができ、自分が得られる情報の量、質ともに大きく増加した。他に成し遂げた大きな成果として、アメリカで色々な考え方、価値観に触れることができたことがある。留学先にはアメリカ人、世界各国からの留学生がおり、自分とは全く違う考え方や納得させられる考えをたくさん聞くことができた。実際に、例えばイスラム教徒の友人と交流することで、イスラム教の厳格さ、規律などを知ることができ、異文化や異国に対する理解が深まった。さらに、全く違う文化にたくさん触れ、日本人の考え方にとらわれない柔軟な考えができるようになり、日本を相対的に見るができるようになった。このように世界中の文化に触れる中で、たくさんの友人もできた。これらの友人とは違う文化や憎みあっている国同士でも、日本での友人と同等、それ以上に仲を深めることができ、生涯の友となることができた。また、アメリカに住んで日本人としてのアイデンティティにも目覚めた。日本にいと日本、日本人ということを意識することはあまりないが、アメリカでマイノリティになると、自分は日本人だということを意識したり、日本の良さに気が付いたりすることができた。それによって、徐々に日本という国が好きになり、将来は自分の国のためになにかしたいと思うようになった。
■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 :
海外でも生活していける自信ができ、海外での生活も視野にいれ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 :
留学時期によっては1年就活が遅れることがありますが、それがデメリットかメリットであるかは捉え方次第だと思います。
■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、社会人との接点をもつように心がけた
■進路・就職先(就職希望先)/Career/Occupation (planned):
民間企業、起業 就活をして一般企業に就職しようか、自分で起業をしようか悩んでいます。
■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 :

迷うなら行きましょう。留学にはみなさんが思いもよらないいいことがたくさんあります。以下、留学でのアドバイス

- ・ 私も含め、周りの留学生にとって、リスニングが大きな課題だったので、リスニングを渡米前にできるだけ鍛えておくと、留学先であまり苦労せずに済むと思います。
- ・ 留学では、話やすいアジア系の留学生と仲良くなりやすく、アメリカ人の友達がなかなかできないので、他の留学生が入らなさそうなサークルに入ってみると、たくさんアメリカ人の友達ができ、アメリカの文化をより深く知ることができると思います。
- ・ 手続きなどは早めにやりましょう。遅らせると、選択肢が少なくなったり、費用が高くなったりします。

■ 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 :

イリノイ大学の留学体験記