

## 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: 2024/1/3

■ ID: A23022

■ 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: プリンストン大学(学部)

■ 留学期間/Program period (yyyy/mm/dd): 2023/9/1 ~ 2023/12/22

■ 東京大学での所属学部・研究科等/Faculty/Graduate School at UTokyo: 法学部第1類

■ 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?:

入学直後から漠然と留学に行きたいと考えていました。理由は複数ありますが、敢えて一言にまとめるなら、留学によって視野を広めたいと考えたからです。東京大学には素晴らしい学習環境がありますし、快適です。一方、そこにずっと閉じこもっているのもったいないのではないかとも思いました。日本語が話されない、そして文化も異なる環境に身を置き、学ぶことによって、東大ではできない学びができるのではないかと、人間として成長できるのではないかと、そして将来再び留学をしたいと考えた時に、きっと心理的なハードルが下がるはずだと考えました。しかし、自分は2020年度入学のいわゆるコロナ世代であったため、1年生から2年生の間は留学など望むべくもありませんでした。3年次に留学することも考えましたが、専攻の日本法の学習を考えると望ましいタイミングとは言えず、諦めました。残るチャンスは、一通り日本法の重要分野の学習を終えた4年生の秋学期だけとなりました。ただ、4年生ともなると予備試験や法科大学院進学のこと考えなくてはなりません。留学をするということは、その年に予備試験を受験できないということになります。周囲の友人が予備試験あるいは本試験を受験・合格する中で、のんきに留学に行くてよいものかと考えたりもしましたが、この点ではあまり迷いませんでした。留学はきっと貴重な経験になるという確信もありましたし、法学部で受けたい授業も沢山残っているの、留学後にもう一年留年してもいいじゃないかと思ったからです(もちろん、モラトリアムを引き延ばしたいという邪な気持ちもありました)。それ以上に自分を迷わせたのは、期待感とは裏腹な、留学への漠然とした不安感でした。なにぶん初めてのことなので、留学先で上手くやれるだろうか、準備が大変と聞いているが本当に大丈夫だろうか等々、不安の種は尽きません。しかし結局は「まあ何とかなるだろう」「絶対にいい経験になるはず」と考え、留学の申込みをしました。身近に同じく留学を考えている友人がいたことも決める上では大きかったです。

## 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:

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 :
学部 1-2 年生の時に留学をしたかったのですが、コロナ禍でそれどころではありませんでした。昨年の同時期に渡航することも考えましたが、相談した法学部学習相談室のスタッフの方から、法学の学習上、3A セメスターの渡航だとタイミングがよくないと指摘を受け、4A での渡航を決めました。

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 :
Constitutional Interpretation / 2.0 Violent Politics / 2.0 Social Movements and Revolutions / 2.0
■ 留学中の学習・研究の概要/Overview of the study/research during study abroad :
Constitutional Interpretation, Violent Politics, Social Movements and Revolutions の三つを履修し、Constitutionalism and democracy を聴講しました。履修した 3 つの授業はいずれも学部生向けの授業で、講義のほかに Precept というディスカッションメインの授業がありました。聴講した授業は大学院生向けの寡黙で、3 時間ぶっ通しで発表とディスカッションという感じでした(なお、学部生でも必要な手続を踏めば基本的に大学院生向けの授業を履修することができます。自分が聴講となったのは、同授業が半学期間だけの開講であったところ、学部生は半学期で終了する授業は履修できないという決まりがあったからです)。いずれの授業でも、毎週最低 100 頁以上のリーディングが宿題で出ました(多いと 1 つの授業だけで 200-300 頁を超えました)。そのため逐一復習する余裕はなく、次週のリーディングを計画的に進めることに専心しました。とはいえ、プリンストンの学生もリーディングを全て読んできているというわけではなく、全く読んできていない人もざらにいます。また、講義がリーディングの内容を要約してくれるため、読まずとも何とかなる授業も少なくありません(もちろん、リーディングの内容を理解したうえでディスカッションという授業もあります)。最初の数週間は様子を見つつ、心身の健康やスケジュール、各授業にとってのリーディングの重要性などを加味しながら、リーディングの優先順位をつけるのがよいと思います。
■ 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 :
1~3 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 :
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 :
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 :
暇を見つけては小説を書いていました。友達とご飯にいたりアニメのウォッチパーティーをしたりしました。
■ 週末や長期休暇の過ごし方/How did you spend the weekends and vacations? :
【週末】アニメやドラマを見つつ、図書館や自室でリーディングをすることが多かったです。土曜日はアニメクラブの全体会にしばしば参加し、友人と遊んでいました。 【長期休暇】秋休みを利用し、ペンシルベニア州立大学に通う友人を二泊三日で訪ねた後、ボストンに移

動して三日過ごし、最後にニューヨークに寄りました。Thanks Giving の休みの際は、一人でフィラデルフィアに行った他、友人とニューヨークに行ったり、一緒にアニメのウォッチパーティーをしたりしました。

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

##### ■設備/Facilities:

図書館はキャンパス内外に複数ありますが、Firestone Library と Lewis Library がメインの図書館です。主として前者には文系の、後者が理系の書籍が集まっています。特に Firestone にはシンプルな学習机以外にも、ソファにゆったりと座ってリーディングができるスペースがあったり、カフェもあつたりと設備が充実しています。また学生証を使って印刷やスキャンも簡単に行えます。Princeton University Library のウェブページも優れもので、“Catalog”(一括検索)あるいは“Article+”(主として論文の検索)から、様々な文献を検索・閲覧・ダウンロードできます。キャンパス内には野球場やサッカー場、テニスコートがあり、ジムもいくつかありますが、自分は使うことはありませんでした。食堂はキャンパス内に 5 つ(かなり離れた graduate college の食堂を含めると 6 つ)あり、どこも使えます。また Frist Campus Center のカフェテリアでは Late Meal というサービスがあり食堂の営業していない時間帯でも軽食を取ることができます(この場合、食堂を一回利用したものとみなされます)。Wifi はプリンストンのアカウントで eduroam が使えます。PC は図書館に複数設置されていますが、大抵の人はノートパソコンを使っています。

##### ■サポート体制/Support for students:

自分はあまり利用しませんでした。英語のレポート作成などで行き詰った場合は Writing Center に相談するとよいと思います。

#### 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:

大学から指定されたキャンパス内の学生寮に居住していました。スイスからの交換留学生とのルームシェアでしたが、寝室は別でした。部屋にあるのは机椅子と寝台、ゴミ箱、クローゼット、引き出しくらいでした。枕やシーツ、毛布など寝具は到着初日に大学の購買部(UStore)で入手する必要があります。エアコンはなく、寒くなると勝手に暖房がつかます。シャワーや洗面所、キッチンなどの水回りは共用で、全て地下にあり、二階の部屋から往復するだけで一分くらいかかるため、便利とは言い難かったです。また虫も頻繁に出ました(部屋にはゲジゲジがしょっちゅう現れ、ゴキブリとも三回出くわしました。地下の共有スペースでも時々蚊や小蠅がわいていました)。ただキャンパスの中心部に位置していたため立地はよく住めば都ではありました。おすすめは、寝具類を UStore で購入する前に UStore のメンバーシップに登録することです。10ドルを払えば全ての商品が 1 割引になります。寝具類の値段は馬鹿にならないので、その前にメンバーシップに加入することをお勧めします(自分はそうしなかったので数十ドル損をしました)。

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

【気候】気候は東京と比べかなり気温が低いです。到着直後の 9 月上旬は 30 度超えもそこそこありましたが次第に冷え込んでいき、11 月-12 月になるとマイナスはざらです(現地の学生によると 1 月-2 月はさらに寒いそうです)。ヒートテック、マフラー、手袋などの防寒具は必須です(UStore では大学のロゴ入りのマフラーや手袋も販売しているので、お土産がてらに現地調達するのもありだと思います)。

【大学周辺の様子】プリンストンは基本的に大学都市で、キャンパスの他は Nassau Street というメイン通り周辺にお店が集まっているくらいです。街自体はとてもきれいです。

【交通機関】交通機関ですが、キャンパス内にあるプリンストン駅から New Jersey Transit (NJ Transit)を使えば、ニューヨークまでは 1 時間半ほどです(片道 20 ドル程度:プリンストン駅からプリンストン・ジャンクション駅というちょっとしたターミナル駅に向かい、そこでニューヨーク行の列車に乗り込みます)。切符は駅でも簡単に購入できますし、アメリカの電話番号を使う人は NJ Transit のモバイルアプリで購入することもできます。フィラデルフィアへも比較的アクセスがよく、電車で行くのであれば、プリンストン駅→プリンストン・ジャンクション駅→トレントン駅→フィラデルフィア(William H. Gray III 30th Street など)と乗り継いでいくことになります。あるいは、Nassau Street からバスでトレントンに向かい、そこでフィラデルフィア行の列車に乗車するのもありで、こちらの方が安上がりかつ楽かもしれません(バスは 3 ドル弱で、NJ Transit のアプリを使ってチケットを購入するか、現金での支払いです)。フィラデルフィアに行く際に注意すべきは、Amtrak という高速鉄道に乗らない方がよいということです。Google Map などで調べると真っ先に Amtrak を使ったルートが表示されるのですが、基本的に片道で 50 ドル-80 ドルくらい取られます(ニューヨークからボストンなど長距離を移動する際に使用すべき路線なのです)。トレントン⇄フィラデルフィア間は SEPTA という鉄道会社の運行列車を使いましょう。これなら 9 ドルほどで済みます。ただし SEPTA 運行列車はさほど本数がないので、事前にしっかりと調べておきましょう(自分は、行きはトレントン駅朝 9 時 10 分発フィラデルフィア駅行の SEPTA を、帰りは William H. Gray III 30th Street 駅 16 時 40 分頃出発トレントン行の SEPTA を使っていました)。

【食事】朝は UStore で購入したベーグルを、昼夜は基本的に大学のダイニングホールで食事をとっていました。到着してから数日間のオリエンテーションの間に説明があるかと思いますが、105 食(95 食+自分でも使えるゲストミール 10 食、105 食が切れて以降はダイニングポイントというものを別途購入)プランと、無制限プランの二つを選べます。自分は結局後者にしましたが、友人と外食することを考えると前者で事足りる上、安上がりだと思います。ダイニングホールはいくつかあり、どこを使っても OK。場所ごとに個性があり、メニューも少し違います。平日は朝昼晩、土日はランチと夕食を提供しています。東京大学の学食と違ってぶっ通しで営業してはいないので注意しましょう(例えば、ランチ/ブランチは 14 時、夕食は 20 時で終了です)。メニューや場所にもよりますが、味は結構おいしいです。

ダイニングホール以外だと、Nassau Street に色々なレストランがあるので、友達と試してみるといいかもしれません(かなり高いですが……)。

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

- ・日本にいる間にしなければならなかった支払い(保険料など)については銀行の海外送金を用いました。
- ・渡航に備え、タッチレス決済が可能なクレジットカードを 3 枚用意しました。
- ・当初は銀行口座を開設しないつもりでいたのですが、友人との外食の際の割り勘が非常に面倒だったので、結局、銀行口座を開設することにしました。これには、大きく分けて二つ理由があります。一つは、プリンストン大学への支払いでは日本のクレジットカードが使えないことです。アメリカの銀行口座も使えないとなると、基本的に日本から家族に国際送金をしてもらうしかないのですが、手数料も相応にかかりますし、何より家族に手間を掛けさせてしまいます。もう一つは、友人と外食した際に困るということです。クレジットカードの割り勘を受け付けていない店はかなり多く、その場合は誰が一人がカードで支払った後、Venmo や Zelle といったアプリ/サービスを用いてその人に送金するというのが一般的なのですが、こうしたサービスはアメリカの銀行口座を持っていないと使用できないわけです。現金を全く使わないという学生も結構いるので、こういうサービスを使わないとかなり困ります。ですので、現地に到着したらすぐに最寄りの銀行に

行って手続をすることをお勧めします。自分は Nassau Street にある Bank of America で開設しました。学生だと審査がゆるく、パスポートやビザを持参すれば 1 時間程度で口座を作ることができます。なお、口座開設にあたっては少なくとも 100 ドルが必要なので注意しましょう。プリンストンには両替所がないので、日本円を持っていてもニューヨークなどに行かなければドルに換えられません。そもそも円紙幣もドル紙幣も持っていないという場合は、友人に借りでもしない限り口座を開設できません。確かにアメリカはカード社会ですが、時折現金が必要になることもあるので(例えば床屋では現金決済のみでした)、現金もある程度は持参しておくで安心です。

■ 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 :

プリンストンの治安は極めて安定しており、夜にキャンパス内や街を歩いてもまず危険は感じません。とはいえ油断は禁物です。医療関係で言うと、キャンパス内の McCosh Hall という施設にクリニックがあります。自分は利用しませんでした。風邪を引いたり怪我をした友人がよく利用していました。特に健康管理を意識することはしませんでした。あまり無理をし過ぎずに、しっかり睡眠をとることは心がけました。

#### 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 :

##### 【全体の流れ】

- ・4 月初頭: プリンストン大学から最初の連絡がありました。諸々の設定を済ませると Global Programs System(GPS)にログインできるようになり、そこから留學生活の抱負に関するエッセーや TOEFL 等のスコアの提出、暫定的な履修の予定表などを提出しました。
- ・5 月初頭-6 月中旬: プリンストン大学から正式に受け入れ許可が下り、これに伴って GPS に新たな記入事項が追加されました。必要なワクチン接種やビザの手続完了を証明しなければならないので、全ての事項を記入し終えるまでに 1 か月ほど時間がかかりました。
- ・7 月下旬-8 月下旬: 性暴力および飲酒に関するオンデマンド研修を修了しました。動画をしっかり見た上で説明文もよく読まないといけない(し、真剣に見ないと最後のテストで合格点をとれない)ので、折を見て少しずつ進めました。

##### 【気を付けたほうがよいこと】

- ・やるべきことはそこそこあるので、時間に余裕のあるうちに手をつけるのがよいと思います。後述するように、とりわけワクチン接種とビザ申請は相応の時間を要するので、なるべく早く取り掛かるのがおすすめです。
- ・プリンストン大学の担当の方に積極的に質問するとよいと思います。自分で調べても分からないことはどうしてもあるので、そういう場合は遠慮せずにメールをしましょう。担当の方に迅速に対応していただき、自分は本当にお世話になりました。

■ ビザの手続き/Procedures to obtain visas :

##### 【全体の流れ】

- ・F1 ビザを申請しました。DS-160 というオンラインのフォームからビザの申請をする必要があるのですが、回答事項がかなり多いので、何回かに分けて記入しました。それと並行して大学に英文の残高証明書を提出し、I-20 という証明書を送付してもらいました(これをアップロードしないと DS-160 の手続が完了しません)。DS-160 の記入を終えた後は SEVIS Fee というものを支払いましょう(この領収書は面接でも必要になるので気を付けて下さい)。あとは予約をして大使館で面接をするだけです。面接自体は 1 時間弱し

かかからず、ビザの送達までは1週間程度でした。

**【気をつけた方がよいこと】**

- ・I-20 取得の前提となる英文の残高証明書も、発行までに数日～1週間程度がかかります(当然、銀行の予約が取れなければもっとかかります)。なるべく早く取得しておくのが吉だと思います。
- ・時期によっては大使館での面接予約がなかなかとれないこともあるようです。ビザの申請手続きは早めに進めると安心です。
- ・ウェブページにバグが起き、DS-160 の記入を終えたにもかかわらず面接予約に進めない場合があります(自分もそうでした)。その場合は迷わず大使館に電話をしましょう。すぐに対応してくれます。
- ・I-20 にはサイン欄があるので忘れずに!
- ・I-20 や SEVIS の領収書、DS-160 は入国時にも必ず携帯しておく必要があります。預入れ荷物の中に入れてしまうと大変なので、手荷物として持ち込みましょう。

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

**【全体の流れ】**

・5月の初め頃、前述のGPSを通じて、ワクチン接種記録証明書や既往歴などの提出を求められました。プリンストン大学が指定している接種必須のワクチン(GPSに関連情報やリンクが貼ってありました)の中には未接種のものも含まれていたため、本郷のトラベルクリニックを受診して相談をしました。既往歴についての書面を作成して頂いた後、その場で即日接種できるワクチンは接種しました。トラベルクリニックが取り扱っていないワクチンについては、ご紹介頂いた国際医療研究センター病院で後日接種しました。

**【気を付けるべきこと】**

- ・ワクチン接種は案外時間がかかるので、早めに動き出すのがよいと思います(ワクチンの種類や組み合わせによって、接種の間隔を一定程度あける必要があるため)。
- ・トラベルクリニックを受診するためには学生定期健康診断を受ける必要がありますので注意してください。
- ・自分が今まで接種したワクチンの記録については、母子手帳等を参照してください。

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

東京大学およびプリンストン大学から加入を求められた保険に入りました。プリンストン大学への支払の際、日本のクレジットカードが使えず、寮費や食費についてと同様、銀行の国際送金を使用しました。

**■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:**

**【全体の流れ】**

- ・履修については、留学後は留年しようと決めていたので、卒業してしまわないように気を付けました。具体的には、4年次に12単位取得という卒業要件を敢えて満たさないように履修科目を絞りました。その際、法学部学習支援室にも相談をしました。
- ・法学部なので、卒論等のことを考える必要はありませんでした。
- ・その他、法学部に留学許可申請書を提出しました。

**【するとよいこと】**

- ・法学部の方は、手続きに関して不安や疑問がある場合は、学部チームの方や法学部学習支援室に相談するとよいと思います。

**■語学関係の準備/Language preparation:**

**【語学レベルや語学学習等】**

- ・出発前のレベルは、TOEFLiBT100点(2年前[2021年]10月に取得)+英検1級(2020年夏頃に取得)でした。語学学習については単語帳での勉強の他、東大SELというプログラムに参加し、毎週スピーキング

の指導を受けていました。ただ、渡航前の1か月は語学学習が十分にできず、結果、プリンストン大学でそこそこ苦労することになりました。

【するとよいこと】

・当然ですが、可能な限り勉強をしておくべきです。その方が現地での生活をより有意義に過ごすことができます。自分はそれができなかったので、具体的な勉強方法については過去の交換留学生の方の報告書などを参照するとよいと思います。

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	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.)	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)	37,600 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)	236,250 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	213,750 円/JPY
食費/Food	150,000 円/JPY
交通費/Transportation	7,500 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:

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

<p>■ 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 :</p>
<p>Constitutional Interpretation / 2.0 Violent Politics / 2.0 Social Movements and Revolutions / 2.0</p>
<p>■ 留学前に取得済みの単位数/Number of credits earned at UTokyo BEFORE your study abroad :</p>
<p>94 単位/credit(s)</p>
<p>■ 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 :</p>
<p>6 単位/credit(s)</p>
<p>■ これから本学で取得予定の単位数/Number of (expected) credits to be earned on return :</p>
<p>12 単位/credit(s)</p>
<p>■ 卒業/修了予定/(Expected) year/month of graduation (yyyy/mm) :</p>
<p>2025 年 3 月</p>

### 留学を振り返って/Reflection

<p>■ 留学の意義、その他所感/Impact of the study abroad experience on yourself or your thoughts :</p>
<p>満足している点は多々あります。具体的には、十分なレベルとは言えずとも、英語を使つてのコミュニケーションに自信を持てるようになったこと、今後も交流を続けたい友人が沢山できたこと、アメリカらしい授業スタイルを体感でき、かつ、自分でもある程度はついて行けるということが分かったこと、自分の専門領域について理解を深めることができたこと、毎週の授業の予習で多くの論文を読んだことで英語文献を読むスピードが格段に速くなったこと、今後の英語学習へのモチベーションが高まったことなどでしょうか。後悔としては、英語力が不十分なまま行ってしまったこと、オフィスアワーにあまりいけなかったことなどがあります。</p>
<p>■ 今後のキャリアに対する考え方や就職活動に与えた影響/Impact of the program on your thoughts for a career or job hunting :</p>
<p>現在、自分は法曹職を目指しています。今回の留学を通じ(とりわけ合衆国憲法の学習を通して)、日本の法曹職資格を取得した暁には、アメリカのロースクールに通い、米国の弁護士資格も取得したいと真剣に考えるようになりました。</p>
<p>■ 留学による今後のキャリア・就職活動へのメリット・デメリット/Merit/Demerit of studying abroad on your future career/job hunting :</p>
<p>目下のところは予備試験の受験を目指しているため、就職活動への影響は直接にはありませんでした。他方、留学に行くとなると、その年は予備試験を受けることができないため、予備試験受験を次年に持ち越さざるをえませんでした。</p>
<p>■ 留学中に行った就職活動/Job hunting activities during study abroad :</p>
<p>学会・セミナーに参加した</p>
<p>■ 進路・就職先(就職希望先)/Career/Occupation (planned) :</p>
<p>研究職, 専門職(法曹・医師・会計士等), 小説家(兼業) 法曹職(弁護士)</p>
<p>■ 今後留学を考えている学生へのメッセージ、アドバイス/Any messages or advice for future participants :</p>
<p>留学に興味はあるけれど、とりわけ語学力について不安が大きく、なかなか踏み切りがつかないという人</p>

も多いのではないかと思います。自分もそうでしたし、留学が終わった今、これまでプリンストン大学に留学した学生の中で、英語がダントツで下手だったのではないかと本気で思います。教授やクラスメイトが何を言っているのか分からず、あるいは自分の言いたいことをうまく表現できなくて、どうしようもない疎外感や無力感を覚えることも何度もありました。それでも、自分の場合はなんとか耐えました。少しでも理解してやろうと喰らいつくうち、徐々に聞き取れる言葉が増えていき、最後には授業内容を聞き取ることに苦労しなくなりました。友達からスラングを教えてもらい、会話が少しだけスムーズになりました。もちろん自分の英語力は依然として十分なレベルというには程遠い状態です。それでも、新しくできた友人ともっと色々な話をしたいという気持ちが芽生え、英語をもっと学びたいという意欲を取り戻すことができました。これだけの英語力でもどうにか生きてはいけるのだと、良い意味で楽観的にもなれました。こうした心境の変化こそが留学の財産だと思いますし、きっと今後の人生に活かしていきたいと考えています。最終的にはなんとかなるものだとは軽々しく言うてはいけないとは思いますが、それでも、少しでも興味があるのなら、取り敢えず希望届を出してしまえばいいのではないのでしょうか。もしかしたら選考で落とされるかもしれませんが、それならそれで、実りある東大での学びが続くということです。そして選考を通過(てしまっ)た時に困るとすれば、希望届を提出する今の自分ではなくて未来の自分です。あんまりクヨクヨと考えすぎずに、大変なことや不安なことは未来の自分に押し付けちゃえばいいのではないのでしょうか。未来の自分は恨むかもしれませんが(プリンストンでの最初の一週間、過去の自分を僕は恨みました)、そんなこと知ったこっちゃありません。留学を楽しむために一番大切なことは完璧を求めないことだと今は思っています。自分の場合、授業内容が理解できないとか、伝えたいことが上手く言葉にならないとか、そういうことがザラにありました。結構辛いことです。心身の健康を保つため、僕は「今はしょうがないや」と素直に諦めることにしました。至らない点があったとしても死ぬわけではありません。取り敢えずは自分のできる範囲のことをしっかりとこなし、「今は」できないと諦めたことは、また未来の自分に任せてしまおうと。留学はゴールではないので、完璧である必要は毛頭ありません。むしろ何が自分に足りないかを思い知ることができることこそ、留学の一つの醍醐味ではないのでしょうか。一方で失敗への不安を抱きながらも、他方で失敗するのは当然と割り切って、「えいやっ」と留学にチャレンジしてみてもと思います！過去の留学体験記を大いに参考にしました。その他、ビザの申請方法については、アメリカ大使館のオフィシャル YouTube チャンネルが非常に役立ちました。東大に来日する留学生とのペア制度のようなものがあると双方にとって良いのではないのでしょうか。

■ 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 :

過去の留学体験記を大いに参考にしました。その他、ビザの申請方法については、アメリカ大使館のオフィシャル YouTube チャンネルが非常に役立ちました。

## 東京大学 海外留学・国際交流プログラム報告書(3ヶ月以上1年未満用)

The University of Tokyo Study Abroad/Student Exchange Program Report Form (for programs from one semester to a year)

記入日/Date: 2024/1/10

## ■ ID: A23023

■ 参加プログラム/Program: 全学交換留学

■ プログラム情報/Program info.: <https://www.u-tokyo.ac.jp/adm/go-global/ja/program-list-USTEP.html>

■ 派遣先大学/Host university: プリンストン大学(学部)

■ 留学期間/Program period (yyyy/mm/dd): 2023/9/1 ~ 2023/12/22

■ 東京大学での所属学部・研究科等/Faculty/Graduate School at UTokyo: 教養学部教養学科総合社会科学分科国際関係論コース

■ 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?:

東京大学を受験する際に並行してアメリカの大学も受験していたこともあり、入学当初から全学交換留学で留学に行きたいと考えていた。大学入学後アカデミックに国際政治学を学んでその面白さに気づく中で、世界最高峰の国際政治学の研究・教育機関があるプリンストン大学に留学したいと強く考えるようになった。その研究に魅了され、この教授に習いたいと思っていた教授がプリンストン大学にいたのも大きい。

## 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:

後期課程の授業が始まって1年が経ったタイミングであり、自らの専門を深めた上で留学に行くことで留学先でさらにそれを掘り下げることが可能だと考えたから。また、自らの将来選択について様々な可能性を残して猶予を持たせ、留学先の経験を踏まえて再検討することが可能になるタイミングだったから。

## 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:

- Causes of War/3・Violent Politics/3
- International Political Economy/3
- American Foreign Policy/3

(※留学先のプリンストン大学は正式な単位数を計上していないが、授業時間数をもとに換算すると3となる)

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

基本的には 1 学期に 4 つの授業を取る。一般的な授業では週 2 回 50 分の Lecture があり、週 1 回 TA (プリンストン大学では preceptor と呼ばれる。基本的には Ph.D.課程の院生が務めるが、教授自ら務めることもある) 少人数に分かれたディスカッション形式の演習 (precept) がある。Seminar 形式の授業では、3 時間弱ぶつ通しで少人数のディスカッション主体の授業が行われる。私は政治学専攻だったこともあり、各授業毎週 100-200 ページのリーディングが課され、それが 4 教科あるのでこなすだけでも相当大変である。それに加えて、中間試験・期末試験・リサーチペーパーが全てあり、授業によっては発表などのプロジェクトもある。precept の participation grade も重視される。印象に残っているのは Violent Politics という、政治がいかに暴力的になるのかを empirical に因果関係を同定する形で考えていくセミナー形式の授業で、定期的にクラス内ディベートなども行われたが、集まった学生が本当に優秀で、ディスカッションでの発言のペース・質が物凄く、ついていだけで大変だった。内容的にも自分が必要としているもので充実しており、学びの多い授業になった。

■ 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 :

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 :

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 :

現地での友人に誘われたのをきっかけに和太鼓のクラブに入り、週 2 回練習をしてパフォーマンスも 2 度行った。Alexander Hamilton Society という外交政策系の団体にも所属し、著名な教授や国務省・国防総省などで外交・安全保障政策に関わるポリシーメーカー、NGO の職員などとのディスカッションやセミナーを行った。その他、Japanese Students Association に所属しフルタイムの日本人学生と交流を深めたほか、Global Japan Lab という研究者・院生を中心とする日本研究のコミュニティーに参加させてもらい、著名なゲストとの講演・議論・交流などを行っていた。また、日本語テーブルに毎週参加し、プリンストンで日本語の授業を受けている学生と一緒に日本語で話しながらディナーを食べるという活動を行っていた。

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

上述の通りリーディングをはじめとする課題がかなり多いので、週末も図書館で勉強していることが多かった。クラブ活動が週 2 回のうち 1 回は週末にあったのでそれに参加したりもしていた。ただし、ニューヨークが電車で 1 時間半程度と近くすぐ行けるので、時間がある時にはよく友達に会いに行くなど遊びに行っていた。また、長期休暇は秋休みとサンクスギビングの 2 回あり、秋休みにはカナダのトロントとボストン、サンクスギビングにはフィラデルフィアとボルティモアに旅行に行きいずれも友達と会った。ボストンではそのほか、現地の研究者や官僚、大学院生の方々にアポを取って集中的にお会いし、将来選択の参考にしているなどしていた。

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

■ 設備/Facilities :

キャンパス内は Wi-Fi が完備されており、eduroam を使って利用できる。合計 10 程度ある図書館は資料の

量・質ともにとても豊富であり、特にメインの図書館の Firestone Library は深夜 2 時まで、週末も 23 時まで空いており勉強に利用できる。プリンストンの学生は Dilon Gym というジムの施設を無料で使用することができ、ミールプランに入っていれば 4 つあるダイニングホールで毎食ビュッフェ形式の食事ができる。

■ サポート体制/Support for students :

学習面では、McGrow Learning Center や Writing Center など個別のサポートを行っており、特に McGrow Learning Center はプリンストンでの効果的な学習法に関するセミナーを頻繁に開催しており、専門家の心理学的知見に基づいてとても有意義なので勉強に行き詰まった時などに利用してみると良い。そのほか、Firestone Library には個別のディシプリンの librarian が常駐しており、資料収集やペーパー執筆の相談をすることができる。メンタルサポートの機関も充実している印象がある。プリンストン大学では基本的に皆不自由なく英語を使えることが前提とされているので語学面の特定のサポートは無いが、懸念を率直に伝えていけば寮長はじめ皆気をかけてくれる。

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 :

オンキャンパスの学生寮である。ルームメイトがいるが、一つの部屋に共用のスペースと 2 つの個人スペースがあり、プライベート空間が確保されている形。プリンストン大学への交換留学生は基本的に全員オンキャンパスの学生寮に住むことになっているので、留学先の担当者がアテンドしてくれるのでそれを持ってだけで良い。その際、Residential College (現地の 1-2 年生が住むコミュニティの要素を持つ学生寮)か Upperclassman Apartment (現地の 3-4 年生が住むより個々に独立した住居)かの希望を取られたが、収容人数の関係で基本的に Upperclassman Apartment になる。ベッドと勉強机、たんすなどが用意されている(シーツやリネンは無いので自分で購入する必要がある)。トイレとシャワールームは建物ごとに共用で、私の割り当てられた部屋には水回りが無かった。

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

プリンストンは東海岸に位置するので、冬はそれ相応に寒い。かなり分厚めのコートを用意することが不可欠である。ただ、想像に反して到着直後の 8 月末~9 月上旬はとても暑かった。プリンストンは基本的に大学都市であり、キャンパスの北端に Nassau Street という街全体のメインストリートがあり、その北側にダウンタウンが広がるが、生活範囲としては大学およびその関連施設のみが広がる街とっておけば良い。交通機関としては NJ Transit が便利であり、大学内部に駅が乗り入れている。そこから一駅行ったら Princeton Junction 駅で乗り換えると、NYC やニュージャージー州都のトレントンに行く電車に乗ることができる。ニューアーク国際空港へもそれで一本である。同じ NJ Transit ではバスも発達しており、Nassau Street の駅から乗ることができる。食事はミールプランに入るのが一般的である。Unlimited と Block 105 (105 食+サービスで 20~30 食程度)の二つのプランがあつて金額が異なる。私は食事の量が多いことを考慮して一日 2 食しか食べなかったため Block 105 を選択してその後一食ごとの価格で追加して行った方が安く済むと考え、それを選択した。ミールプランに入れば、4 つあるダイニングホールのどこでもビュッフェ形式で好きなだけ食べることができる。また、Nassau Street にはレストランが多くあるほか、Maruichi という日本食スーパーがあり大変便利である。

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

キャンパスを出てすぐのところにある Bank of America でアメリカの銀行口座を開設した。Bank of America は口座開設の際に Social Security Number が不要であり、学生用の割引もあるので便利である。Bank of America ではキャッシュカードと VISA に紐づいたデビットカードが一体になっているので、支払いには基本的にはそれを利用していった(日本のクレジットカードを使用すると別途手数料が掛かるため)。ただし、日本のクレジットカードは数枚持って行っていた。日本の銀行口座では海外送金ができるよう手続きしておき、渡航前の代金の支払いや、振り込まれた奨学金などをアメリカの口座に送るのに利用していた。アメリカ、特にプリンストン周辺では基本的にどこでもクレジット/デビットカードを問題なく使えるが、散髪の際などは現金があった方が便利かもしれない。

■ 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 :

プリンストンは街全体が大学都市で、都会からは離れたところにあるのもあり、アメリカの中でも例外的に治安が良い。特にキャンパス内は Public Safety という組織が 24 時間パトロールをしており、(油断は禁物だが)深夜 0 時を過ぎて図書館から帰ってくるなど外を出歩いても全く問題ない。東大・プリンストン大学の双方で保険に入っておりそれが多くをカバーしているのでキャンパスの保健センターはじめ医療関連施設は問題なく使えるはずである。私は使用するほどの大きな問題は起こらなかった。体調管理の面では、特に冬に向けたかなり寒くなるので暖かい服装をして冷えないようにするよう注意が必要である。新たな環境での生活で気づかないうちに心身に負荷が掛かるので、定期的にケアをすることが大事だと思う。特に食事は量や味付けを含めて合う・合わないがあるかもしれない。留学中にメンタル的に負荷が掛かる時は必ず来るが、そのような時は無理をし過ぎず自分の好きなことをしたり友人と(オンラインも含めて)話したりすることが大事かと思う。

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

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

留学開始半年前となる 4 月頃に留学先の担当者からアプリケーションが届き、住所やパスポートの番号などの基本情報や、成績証明書、英語力の証明書、履歴書(CV)、留学に当たってのエッセイなどの提出が求められた。1 ヶ月後ごろにそれが承認されて正式な入学決定となり、ビザの取得・寮・必要な予防接種・ミールプラン・必要な誓約書などの手続きが求められた。これらの手続きは項目がかなり多いのでストレスフルだが、期限は余裕を持って取られているので、少しずつ確実にやっていけば良い。また、寮に関する情報が留学直前まであまり来ず心配になったが、最終的にはプリンストン大学のシステムはしっかりしているの、焦らず待てば大丈夫である。

■ ビザの手続き/Procedures to obtain visas :

F-1 ビザを取得した。まずはプリンストン大学の担当者に必要な情報を送って I-20 と呼ばれるビザ発行に必要な書類を発行してもらおう(これはビザ取得後もアメリカへの出入国の際に毎回必要となる重要な書類である)。その際に支払い能力を示す銀行の残高証明書と奨学金を受給する場合はその証明書が必要なので、これらの書類は早めに準備しておくべきである。I-20 が発行されれば、アメリカ政府のウェブサイトを通してビザを申請できる。フォームの入力に 1 時間程度を要する。それによって申請書が発行できたら、大使館で予約を取って面接を行い(私はアメリカへの渡航歴があったので書類をレターパックで送るだけで良かった)、発行されたビザが送られてくるという流れである。これら全て合わせて 1 ヶ月半~2 ヶ月程度を要した。手続きが可能になり次第早め早めに書類を揃えていくことが肝要である。

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

プリンストン大学では事前にかなり多くの予防接種をすることが義務付けられており、中には日本では一般的ではないものも含まれる。東大の保健センターが行っているトラベルクリニックがかかり便利で、母子手帳などの情報や留学先で必要なワクチンの情報などを送れば担当の医師が接種スケジュールなどを全て組んで接種をしてくれる(大学の定期健康診断を済ませていることが受診の条件となる)。私は打ってなかった必要なワクチンのほとんどをトラベルクリニックで打ち、一本だけ国立国際医療研究センターにしか無いものがあったためトラベルクリニックの紹介の上で打ちに行った。過去の接種歴にもよるが、必要なワクチンを複数回打つのに間隔を空ける必要があることもあり、かなり時間を要する(実際私も渡航ギリギリまで掛かった)。ビザと同様、とにかく早めのトラベルクリニックの受診をお勧めする。常備薬については、日本で使っているものを持っていった。特に環境が変わって体調を崩しやすくなる場合があるので、多めに持っていくくらいで丁度いい。

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

全学交換留学で義務付けられている「付帯海学」に加入した。留学先で必須とされるもの以外には基本的にこれ一本で良く、手続きもシンプルですぐ終わる。ただし、今年度の全学交換留学生は「サイちゃんの海外留学保険」と称して短いメールが突如送られてきたため、フィッシングメールと間違える人が続出した。だがこれが正しい「付帯海学」の保険である。

■ 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 :

教養学部にて、留学許可願を提出した。その際に所属するコースの分科長とコース主任の許可を取り、そのメールを転送する必要がある。単位変換をする場合は、留学後成績証明書が発行されてからの手続きとなる(教養学部は5月と11月に単位変換ができるタイミングがある)。

■ 語学関係の準備/Language preparation :

出発前は TOEFL のスコアが 106 で、2 週間~1 ヶ月程度の長さでは短期留学プログラム等で海外へ行く機会は多かったが、1 ヶ月海外に在住した経験はなく、帰国子女ではない。なかなか語学力に特化した準備をする時間が取れなかったのが正直なところだが、留学前のセメスターで英語で行われる授業を取ることによって英語でのアカデミックな学習に慣れるよう務めた。英語で論文やニュース記事を読む機会は普段からかなり多かった。全学交換留学の申請に向けて英語スコアを獲得するために TOEFL 等の勉強をすることは有意義な準備になるし、理想的にはアメリカでの生活に向けて海外映画やドラマを Netflix 等で大量に見ておくのが一番良い準備になるだろうと思う。

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	332,000 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	25,000 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)	32,000 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)	225,000 円/JPY

■ その他、補足等/Additional comments :

派遣先への支払い(授業料・施設利用料など)0 円は、全学交換留学につき学費は東京大学に支払ってお

リプリンストン大学に支払う必要がなかったため。

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

家賃/Rent	200,000 円/JPY
食費/Food	72,000 円/JPY
交通費/Transportation	0 円/JPY
娯楽費/Entertainment/Leisure	30,000 円/JPY

■ その他、補足等/Additional comments :

プリンストン大学では普段キャンパスにいる限りにおいて交通費は掛からないため、旅行に行く際のみに必要になり、その分は娯楽費に計上。

■ 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 :

月額の奨学金に加えて、「往復渡航費、査証取得や予防接種等、留学準備等留学にかかる費用」として「留学一時金」の名目で 250,000 円受給した。

■ 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, ネット上の情報や掲示物などから見つけた, 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 :

- ・Causes of War/2
- ・Violent Politics/2
- ・International Political Economy/2
- ・American Foreign Policy/2

(※各教科、教養学部の 2 単位科目に単位変換する形で単位認定申請をする予定)

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

114 単位/credit(s)

■ 留学先で取得し、単位認定申請を行う(予定の)単位数/Number of credits earned and (planned to be) transferred to UTokyo :

8 単位/credit(s)

■ これから本学で取得予定の単位数/Number of (expected) credits to be earned on return :

38 単位/credit(s)

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

2026 年 3 月

■ 留学の意義、その他所感/Impact of the study abroad experience on yourself or your thoughts :

留学は、アカデミックな学びや語学力の向上といったこと以上に、自分自身を人間的に成長させてくれる機会であると思う。最初は他の交換留学生以外誰も知らないという状況から、特にプリンストンは international student が少なく、周りの多くがネイティブのアメリカ人という、自分が過ごしてきた環境と言語も含めて全く異なる環境で、ゼロから一步一步自分の居場所を築いていくことが必要になる。それはとても精神的負荷が掛かる作業であり、自分の小っぽけさを改めて知って挫折感を味わい、それを乗り越えようとがく、ということの繰り返しを通して、人としてタフになったように思う。喜びも苦しみも感じながら、自分という人間に必然的に向き合ってもがく中で、メンタルコントロールや不確実性へのレジリエンスも向上したように感じている。アカデミックにも大きな意義があった。世界最高峰の国際政治学の研究・教育環境で自らの国際政治の学びを深めたいという大きな目的があったが、その環境の素晴らしさは想像の斜め上だった。特に Causes of War と Violent Politics のという、古典的／先端的なアプローチを取る二つの授業を同時に取って、絶対に避けて通れない古典的文献を含む大量の文献を読みこなして講義・議論に参加することで、国際政治学のなかで特に自分が専門としたい安全保障論の確固たる土台ができた感覚がある。

■ 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 :

より実務志向に回帰した。東大での生活を通して学問の面白さに気づき、アカデミアでの研究も面白いかもしれない、と思うようになっていたが、世界最高峰の研究・教育環境で国際政治を真剣に学ぶ中で、ポジティブな意味でどこまで「自分がオリジナルな学術的知見を生み出すことに知的好奇心を燃やして人生を賭けられるか」は疑問だと感じ、一方でプリンストンの学生たちの将来像の話や聞き、講演などで様々なキャリアに触れる中で、やはり自分はアクチュアルに世界の問題に取り組む前線に立ちたいのではないかと思うようになった。

■ 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 :

基本的にメリットしかないように思う。自分とは全く異なるバックグラウンドで育ってきた現地の学生たちとともに生活する中で、日本国内のみに留まらず世界全体をフィールドとして選択肢や視野が大きく開かれる上、恐らく自らの興味関心や問題意識も移り変わり、それに合わせたキャリア選択が可能になる。もし留学の 1 年を含む 5 年で卒業するというプランを立てることが可能な場合は、留学によって一般的な場合よりキャリア選択を 1 年遅らせることができ、それをさまざまな将来の選択肢に触れたり勉学に集中したりするモラトリアムにできる。

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

派遣先大学での就職活動イベントに参加した、学会・セミナーに参加した、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):

研究職, 公的機関 外務省

■ 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 :

留学は絶対にした方が良いでしょう。自分が過ごしてきた環境と言語も含めて全く異なる環境に身を置き、ゼロから自分の居場所を築いていくこと、喜びも苦しみも感じながら、自分という人間に必然的に向き合わされ、その中でもがいていく過程が、自分を人間的に大きく成長させてくれます。勇気を持ってぜひ一歩を踏

み出してみてください。きっと今までは想像できなかった景色が待っています。

■ 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 :

留学先の大学のホームページ(プリンストン大学は特に MyPrincetonU でクラブやイベントなどを一括で検索できる)、過去の留学報告書など

## 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: 2024/6/11

■ID: A23024

■参加プログラム/Program: USTEP

■プログラム情報/Program info.: <https://www.u-tokyo.ac.jp/adm/go-global/en/program-list-USTEP.html>

■派遣先大学/Host university: Princeton University(Undergraduate student exchange)

■留学期間/Program period (yyyy/mm/dd): 2023/9/1 ~ 2024/5/16

■東京大学での所属学部・研究科等 /Faculty/Graduate School at UTokyo: College of Arts and Sciences, Department of Humanities and Social Sciences

■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? :

I wanted to study abroad at Princeton because of its culture and academics. I wanted to study abroad between junior and senior divisions at UTokyo so that I would have a clearer understanding of what I want to study and research during senior division.

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 / B2年/University year / S2学期まで履修/Completed semester

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

Study Abroad

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

2024年/Academic year / B4年/University year / A1学期から履修開始/Semester

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

I wanted to experience American college culture, while exploring various fields outside of my major at UTokyo. Also, I thought of pursuing further education in the United States, so I wanted to try experiencing it.

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 :

- Art History/2
- Anthropology/2
- Entrepreneurship/2
- Foreign Policy/2
- Screenwriting/2
- Literature/2

- Politics/2- Policymaking/2
<p>■ 留学中の学習・研究の概要/Overview of the study/research during study abroad :</p>
<p>I mostly enrolled in seminars (two to three hours once a week) that are heavily discussion-based. I also enrolled in lectures (50 minutes twice a week) sometimes with several hundred students followed by a precept (smaller 50 minute group discussion once a week). Most classes ask you to do a lot of readings prior to class. I wanted to try exploring various fields and enrolled in courses from different departments, which I very much enjoyed. Each course provides a special experience. For example, I learned a lot from the research I did in my literature class, and my foreign policy class included a field trip to the United Nations.</p>
<p>■ 留学先での 1 学期あたりの履修科目数と履修単位数/Number of subjects registered per semester and credits earned per semester :</p>
<p>4 to 6 科目/Subjects / 1 to 10 単位/credits 以上</p>
<p>■ 1 週間あたりの学習・研究に費やした時間/Hours spent for study/research per week :</p>
<p>16 - 20 hrs/hours</p>
<p>■ 学習・研究以外の活動で取り組んだもの/Activities you took part in other than study/research :</p>
<p>Cultural activities</p>
<p>■ 学習・研究以外の活動で取り組んだものの内容、または取り組まなかった理由/Details of the activities you chose, or the reason why you did not take part in any activity other than study/research :</p>
<p>Entrepreneurship club, radio station, consulting club, eating club</p>
<p>■ 週末や長期休暇の過ごし方/How did you spend the weekends and vacations? :</p>
<p>I attended the various events happening on campus during the weekends. I also enjoyed traveling to New York. Over fall/spring break and Thanksgiving, I traveled abroad and to other cities in the U.S.</p>

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

<p>■ 設備/Facilities :</p>
<p>In addition to the multiple departmental libraries, Firestone Library is the main general library that has a vast collection and various study spaces. Borrowing and requesting materials was very convenient. Students can use Dillon Gym and attend group exercise classes (yoga, pilates, etc.). There are multiple dining halls across campus, but you can also join an eating club.</p>
<p>■ サポート体制/Support for students :</p>
<p>The university provides various support with respect to student life and academics, in addition to peer support from student organizations.</p>

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

<p>■ 宿泊先の種類/Type of accommodation :</p>
<p>Students' dormitory</p>
<p>■ 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 :</p>
<p>I was assigned to an on-campus individual room with a shared common room in an upperclassman dorm. The facilities (showers, bathroom, kitchen, laundry room, etc.) are shared with the floor and the building.</p>

<p>■ 気候、大学周辺の様子、交通機関、食事等/Climate, environment around the institution, transportation, food, etc. :</p> <p>Stores and restaurants off campus close really early because it is a college town, but you will be able to find most things you need on campus. You can get to New York pretty easily by taking the train.</p>
<p>■ お金の管理方法、現地の通貨事情/Management of money and situation about local economy :</p> <p>I opened an American bank account.</p>
<p>■ 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 :</p> <p>Both the campus and the town felt safe. The Princeton University Health Center housed on campus was also accessible.</p>

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

<p>■ 留学先への入学手続き/Procedures for enrollment required by the host institution :</p> <p>You will be asked to submit an application through Princeton's Global Programs System. The application includes materials such as an academic transcript and an essay. I think the same system was used to submit additional documents after getting accepted, and it was easy to navigate and use.</p>
<p>■ ビザの手続き/Procedures to obtain visas :</p> <p>Once I submitted all materials, it took less than a week to get my visa.</p>
<p>■ 医療関係の準備/Preparations or actions taken to maintain your health :</p> <p>Required vaccinations</p>
<p>■ 保険関係の準備/Preparations/procedures for insurance :</p> <p>Both insurances (UTokyo's Futai Kaigaku and Princeton's Student Health Plan) are required.</p>
<p>■ 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 :</p> <p>N/A</p>
<p>■ 語学関係の準備/Language preparation :</p> <p>If you want to take a foreign language course, you can take a placement exam in advance.</p>

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

<p>■ 参加するために要した費用/Expenses of participation :</p>	
航空費/Airfare	550,000 円/JPY
派遣先への支払い(授業料・施設利用料など)/Payment to host institution (tuition, facilities fee, etc.)	0 円/JPY
教科書代・書籍代/Textbook / Book	20,000 円/JPY
海外留学保険料(東京大学指定のもの)/Overseas travel insurance fee (designated by UTokyo)	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)	470,000 円/JPY
<p>■ その他、補足等/Additional comments :</p>	
<p> </p>	

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

家賃/Rent	200,000 円/JPY
食費/Food	60,000 円/JPY
交通費/Transportation	10,000 円/JPY
娯楽費/Entertainment/Leisure	25,000 円/JPY
<b>■その他、補足等/Additional comments :</b>	
The accommodation fee and insurance plan are mandatory/fixed, but you can choose your own meal plan (within the dining halls or joining an eating club).	

<b>■留学のための奨学金の受給有無/Scholarships for study abroad :</b>
Yes, I received some.
<b>■奨学金の支給機関・団体名等/Name of the source of the scholarships :</b>
UTokyo Scholarship
<b>■受給金額(月額)/Monthly stipend :</b>
126,000 円
<b>■受給金額についての補足等/Additional comments about the monthly stipend :</b>
<b>■奨学金をどのように見つけたか/How did you find the scholarships? :</b>
Announced by UTokyo (other than Administration Bureau. e.g. the International Exchange Group)

#### 今後の予定について/About your future plans

<b>■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 :</b>
- Art History/2 - Anthropology/2 - Entrepreneurship/2 - Literature/2 - Politics/2 - Policymaking/2
<b>■留学前に取得済みの単位数/Number of credits earned at UTokyo BEFORE your study abroad :</b>
60 単位/credit(s)
<b>■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 :</b>
10 単位/credit(s)
<b>■これから本学で取得予定の単位数/Number of (expected) credits to be earned on return :</b>
62 単位/credit(s)
<b>■卒業/修了予定/(Expected) year/month of graduation (yyyy/mm) :</b>
2026/9

#### 留学を振り返って/Reflection

<b>■留学の意義、その他所感/Impact of the study abroad experience on yourself or your thoughts :</b>
--

Studying abroad truly expanded my perspective of the world. I learned from and enjoyed every interaction I had with the students and faculty members at Princeton.
■ 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 :
Researching on campus and attending graduate school events allowed me to gain a clearer perspective.
■ 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 :
Discussing with friends on future career paths was helpful and interesting.
■ 留学中に行った就職活動/Job hunting activities during study abroad :
None
■ 進路・就職先(就職希望先)/Career/Occupation (planned) :
Research career, NPO Intergovernmental organizations
■ 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 :
From course selection and student organizations to personal goals, planning ahead of the semester/year is very helpful. Studying abroad is a truly meaningful experience, so consider pushing yourself outside of your comfort zone and having a great time!
■ 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 :
Princeton listservs and social media pages

## 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: 2024/2/6

■ID: A23025

■参加プログラム/Program: USTEP

■プログラム情報/Program info.: <https://www.u-tokyo.ac.jp/adm/go-global/en/program-list-USTEP.html>

■派遣先大学/Host university: Princeton University (Graduate student exchange)

■留学期間/Program period (yyyy/mm/dd): 2023/9/1 ~ 2023/12/22

■東京大学での所属学部・研究科等/Faculty/Graduate School at UTokyo: the Graduate School of Science (Physics, Doctoral Program)

■学年(留学開始時)/Year at the time of study abroad: D3

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

Princeton University has a strong department of Physics.

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 / D4年/University year / A1学期まで履修/Completed semester

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

Study Abroad

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

2024年/Academic year / D4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 :

I have taken all the necessary credits at the University of Tokyo. I can focus on research during the exchange program.

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 :

My exchange is research-oriented. I focused on research and didn't take any subject. I published two papers (<https://arxiv.org/abs/2310.01474> and <https://arxiv.org/abs/2312.10139>) during the exchange program.

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

There are a lot of seminars in the department of Physics. Usually the seminar will offer foods, like pizza and pasta.

■留学先での1学期あたりの履修科目数と履修単位数/Number of subjects registered per semester and credits earned per semester :

1 to 3科目/Subjects / 1 to 10単位/credits 以上

■ 1 週間あたりの学習・研究に費やした時間/Hours spent for study/research per week :
21 hrs -/hours
■ 学習・研究以外の活動で取り組んだもの/Activities you took part in other than study/research :
I visited other Universities and gave talks there.
■ 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 :
I have been invited to visit and present my research findings at prestigious institutions, including Stony Brook University, University of Washington, Yale University, Cornell University, University of California, San Diego and Caltech. These invitations not only validate the importance of my research but also provide opportunities to collaborate with leading experts in the field, strengthen my network and open doors for potential future collaboration.
■ 週末や長期休暇の過ごし方/How did you spend the weekends and vacations? :
I usually stay at home.

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

■ 設備/Facilities :
There is a free Wi-Fi for visitors on campus. The Firestone library ( <a href="https://library.princeton.edu/firestone">https://library.princeton.edu/firestone</a> ) is a good place for study.
■ サポート体制/Support for students :
There are many events for students every week from which I got the chance to make new friends .

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 :
Homestay
■ 宿泊先の様子、どのように見つけたか/Environment around the accommodation and how did you find it :
It is off campus with individual room and bathroom. I find the accommodation on the "off-campus housing" website ( <a href="https://offcampushousing.princeton.edu/login?r=%2Fhousing">https://offcampushousing.princeton.edu/login?r=%2Fhousing</a> ) of Princeton University.

■ 気候、大学周辺の様子、交通機関、食事等/Climate, environment around the institution, transportation, food, etc. :
Princeton University is in a small town. The public transportation is inconvenient compared to Japan. It is difficult to go around or shopping without a car. But there is a Japanese store near the campus.
■ お金の管理方法、現地の通貨事情/Management of money and situation about local economy :
I first opened the Wise account ( <a href="https://wise.com">https://wise.com</a> ) which can help me transfer Japanese yen to US dollar online and receive the scholarship. Then I opened a local Chase account which is used for daily purpose.
■ 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 :
Princeton is very safe compared to other places in US.

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

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

I need to write a research plan indicating a potential host professor at the Princeton University. I have already contacted the professor before the application process. We have discussed what kind of project I can do during my exchange. Therefore, it is helpful to find a host supervisor early.

■ビザの手続き/Procedures to obtain visas :

I got a Student F-1 VISA.

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

I need to show the vaccine certificate before the enrollment. If you have any missing vaccines record, you need to get re-vaccinated before the program started.

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

I followed the procedure of UTokyo.

■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 :

I finished all my courses at UTokyo. I maintained weekly remote discussion with my supervisor at UTokyo.

■語学関係の準備/Language preparation :

I am in an English program at UTokyo.

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	237,720 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)	46,090 円/JPY
保険・社会保障料(留学先で必要だったもの)/Insurance and/or social security (required by host institution/region/country)	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	130,000 円/JPY
食費/Food	135,000 円/JPY
交通費/Transportation	0 円/JPY
娯楽費/Entertainment/Leisure	100,000 円/JPY

■その他、補足等/Additional comments :

I rent a house a bit far from the Princeton University (about 25 minutes by bike) and the rent is lower than the average rent near the campus.

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

Yes, I received some.

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

Friends of UTokyo
■ 受給金額(月額)/Monthly stipend :
350,000 円
■ 受給金額についての補足等/Additional comments about the monthly stipend :
■ 奨学金をどのように見つけたか/How did you find the scholarships? :
Introduced by (Administration Bureau. e.g. the International Exchange Group), UTokyo

#### 今後の予定について/About your future plans

■ 留学先で履修した授業科目のうち、単位認定申請をする(予定のもの)/The subjects for which you plan to (are planning to) transfer credit to UTokyo :
None
■ 留学前に取得済みの単位数/Number of credits earned at UTokyo BEFORE your study abroad :
12 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 :
0 単位/credit(s)
■ 卒業/修了予定/(Expected) year/month of graduation (yyyy/mm) :
2024/9

#### 留学を振り返って/Reflection

■ 留学の意義、その他所感/Impact of the study abroad experience on yourself or your thoughts :
The exchange program improves my communication and presentation skills.
■ 今後のキャリアに対する考え方や就職活動に与えた影響/Impact of the program on your thoughts for a career or job hunting :
I became aware that there are more choices of job abroad.
■ 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 :
During the exchange program, I was able to visit many other universities in US, which expands the possibility to find a postdoc position in US.
■ 留学中に行った就職活動/Job hunting activities during study abroad :
Attended events at host institutions, Attended conferences or seminars, Tried networking with people already working
■ 進路・就職先(就職希望先)/Career/Occupation (planned) :
Research career I would like to stay in academia and finally find a faculty position.
■ 今後留学を考えている学生へのメッセージ、アドバイス/Any messages or advice for future participants :
Please prepare early and secure your scholarship for the exchange program.
■ 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 :

<https://gradschool.princeton.edu/admission-onboarding/nondegree-programs/exchange-students/u-tokyo>