

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: 2025/6/2

■ID: A24006

■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: イェール大学(Fox International Fellowship Program)

■留学期間/Program period (yyyy/mm/dd): 2024/8/13 ~ 2025/5/31

■東京大学での所属学部・研究科等/Faculty/Graduate School at UTokyo: 新領域創成科学研究科国際協力学専攻

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

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

東大でなかなか奨学金がもらえず、アルバイトと研究との両立が苦しかったため、当該フェローシップに応募しました。とても手厚いフェローシップですし、アメリカ社会を見てみたかったので、プログラムの応募・参加に迷いはなかったです。そして、指導教員のご理解とサポートもありがたくいただき、留学に至りました。

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:

2024 / 博士2 / S2

■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:

2025 / 博士3 / S2

■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:

博士課程の1-2年目は、単位履修と、研究のための日本でのアーカイブ調査とインタビューをしました。単位履修がほぼできて、研究データ収集も70%できたところで、論文執筆に専念したく、この時期に留学することを選びました。

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:

プログラムの規定によりイェールでの授業履修はできません。ただし、担当教員の許可を得れば授業の聴講が可能です。

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

「Negotiating International Environmental Agreement」という授業を聴講しました。この授業は、これまでアメリカ代表として数々の気候変動条約の交渉に携わってきた方が講師を務めており、非常に実務的な内容でした。一方で、アメリカ中心の視点が強く、日本で学んできた内容とは異なる角度から国際環境交

渉を捉えることができ、とても興味深い経験となりました。また、イエール大学ではセミナー、講演会、ワークショップなどのイベントがたくさん開催されていました。登壇者にはイエールの教授に加え、他の名門大学の研究者や政策実務者も多く含まれました。そうしたイベントに参加することで、アメリカの学术界や社会、政治に対する理解をより深めることができました。

■ 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:

1~3 / 1~10 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:

フェローとの交流

■ 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:

Fox プログラムの魅力の一つは、フェローの多様性にあります。世界各国から集まったフェローたちと交流を深めるなかで、互いの文化・社会・政治について語り合い、理解し合うことは、私にとってこれまでにない貴重な経験となりました。フェローそれぞれが個性豊かでありながらも非常に友好的で、週末や祝日には、皆で集まりを企画して一緒に過ごす機会が多くありました。こうした非公式な交流を通じて、友情だけでなく、異なる価値観を尊重しながら対話する力も自然と養われたように感じます。

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

週末も研究作業に取り組むことが多かったですが、気分転換として East Rock でのハイキングやレストラン巡りを楽しんでいました。また、イエール大学には美術館、劇場、コンサートホールなどの文化施設が充実しており、さまざまなイベントが開催されているため、それらに参加することも大きな楽しみの一つでした。ニューヨークでブロードウェイの舞台を観に行ったことも、特に印象に残ります。冬休みと春休みの際に、アメリカ、韓国、そしてヨーロッパでの学術会議や国際ワークショップに参加した。プログラム自体のスケジュールは比較的柔軟に設定されているため、時間に余裕があるときにはアメリカ国内の複数の都市を観光することもできました。

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

■ 設備/Facilities:

【図書館】イエール大学の図書館は、とにかく素晴らしい設備と環境が整っています。なかでも私が特に気に入っているのは、Bass Library と Marx Library です。Bass Library には、自習用の個室が設けられており、静かに集中して作業したいときに最適です。すぐ近くには学食やジムもあり、非常に便利な立地です。Marx Library には、大型ディスプレイが設置された机が多数あり、グループでの作業に向いています。また、予約制のミーティングルームも充実しており、プレゼン準備やディスカッションに活用できます。【体育施設】イエールのジムはまるでお城のように広く、設備が充実しています。学生証を持っている人は無料で利用可能です。4 階の通常のトレーニングジムは、夜遅くまで開館しており、自由に使うことができます。その他の階には、プール、バスケットボールコート、バドミントン用のスペースなど、多様な施設が備えられています。また、有料で参加できるヨガや有酸素運動のクラスも開講されてます。また、キャンパスからすこし離れたところで、一般公開の無料のテニス場があります。【通信環境】キャンパス内には無料の Wi-Fi が整備されており、どこでもインターネットに接続することができます。シェアハウスでも Wifi があります。

■ サポート体制/Support for students :

イエールの担当オフィスは学習から生活まで親切にサポートしてくれます。

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 :

プログラムが提供されたシェアハウス

■ 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 :

プログラム側がシェアハウスを提供してくれました。渡航前には、宿泊に関する希望(同姓のみの住居を希望するか、異性との同居でも問題ないか、その他の特別な要望があるか)が聞かれました。私が参加した年には、シェアハウスは全部で 4 軒ありました。最も大きなものは State St にあり、建物自体はやや古めですが、オフィスまで徒歩約 10 分と便利な立地にあります。1・2 階は男性用、3・4 階は女性用として分かれていました。このほか、女性専用アパートが 2 カ所、男性専用アパートが 1 カ所ありました(ただし、配置は年によって変更される可能性があります)。環境のよさで評判のアパートは Compton St にありますので、申請時の希望欄に記載することをおすすめします。すべてのシェアハウスは静かな住居エリアにあり、治安はまあまあいいです。家具、電化製品、寝具などの基本的な生活用品はすべて備え付けられています。

■ 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】12 月から 2 月にかけては非常に寒く、大雪が降ることも多いため、防寒性の高い冬服とスノーブーツは必須です。それ以外の季節には、キャンパスの風景が美しく、散策にも適しています。【大学および周辺環境】イエール大学の施設は非常に充実しており、とりわけ図書館などの学習スペースは使いやすく、快適な環境が整っています。大学が位置するニューヘイブンは小さな町ですが、おしゃれなレストランや雑貨店が多く、街歩きも楽しめます。また、East Rock や West Rock といった大規模な自然公園があり、ハイキングやピクニックに最適です。

【交通】ニューヘイブン市内では、徒歩、自転車、またはイエール大学が提供する無料のシャトルバスで移動することが一般的です。市内には大型スーパーが少ないため、週末には大学のシャトルバスを利用して Trader Joe's や Walmart に買い物に行くことが多くなります。夜間の移動には、安全面を考慮して Uber の利用をおすすめします。ニューヨークやボストンへは、電車で約 2 時間とアクセスも良好です。気軽に訪れることができます。

【食事】キャンパス内には一般向けに開放された学生食堂が複数あり、いずれも美味しく、価格も比較的リーズナブルです。学内のカフェでは軽食やコーヒーが楽しめます。大学院生向けには Meal Plan の購入が可能で、学食やカフェで利用できるポイントが付与されるため、お得です。また、昼間には屋台も多数出ており、タイ料理、メキシコ料理、中華料理など多様な選択肢があり、どれも手頃な価格で美味しいです。シェアハウスのキッチンもよく整備されており、自炊にも便利な環境が整っています。

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

フェローシップの資金を受け取るため、現地で Bank of America の口座を開きました。また、Social Security Number(社会保障番号)の取得が必要であり、それをイエール大学の関連部局に報告する必要があります。これらの手続きを適切に行わないと、3 月の確定申告が非常に煩雑になるため、入学直後に開催されるイエール大学の Office of International Students & Scholars(OISS)によるオリエンテーションをしっかりと聞き、指示に従うことが重要です。また、アメリカと租税条約(Tax Treaty)を結んでいる国の国

籍を持つ学生は、一定の条件のもとで税金が免除される場合があります。ただし、この免除を受けるためには別途申請手続きが必要です。税金申告に関する問い合わせは、OISS および International Tax Department が対応窓口となっていますので、不明点がある場合は早めに相談するとよいでしょう。

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

【治安】ダウンタウンの一部地域およびニューヘイブン西部には、治安があまり良くないとされるエリアもありますが、それらのエリアを避ければ安全に生活することができます。

【医療関係】本プログラムのフェローは全員、Yale Health の保険プランに加入することになります。学内のヘルスセンターをリーズナブルな料金で利用することができます。診療を受けるには基本的に事前予約が必要で、通常は電話で行います。詳しい利用方法については、Yale Health の公式ウェブサイトを参照するのがよいでしょう。また、ダウンタウンには CVS という薬局があり、日常的な医薬品の購入や処方箋の受け取りが可能です。

【危機管理】イエール大学が提供する LiveSafe App の利用を強くおすすめします。このアプリには、緊急通報機能、深夜の警備員によるエスコート依頼、シャトルバスのリアルタイム運行マップなど、さまざまな安全支援機能が備わっています。

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 :

東大での校内選考に際しては、志望動機および留学計画書等を提出しました。イエール大学側の選考にあたっては、同大学の指定する形式に従い、志望動機書および研究計画書を英語で提出しました。これらの計画書を作成するにあたっては、Fox International Fellowship のミッションを十分に理解した上で、①自分の研究がいかに関係的な課題に貢献し得るか、②なぜその研究にイエール大学の資源や環境が必要不可欠であるのかを明確に説明することが望まれます。また、英語ネイティブに文法や表現のチェックを依頼し、わかりやすく、説得力のある文章に仕上げることも重要です。あわせて、推薦状を 2 通提出しました。推薦者には、自身の研究内容、課外活動、そして人柄をよく理解している指導教員など、信頼のおける先生方に依頼するのが適切です。

【補足】必須ではありませんが、私との同期のなかで、実際には申請前の段階から、すでにイエール大学の教員と連絡を取っていた人が数名いました。選考結果への直接的な影響はないようですが、プログラム参加後にはメンターを自ら見つける必要があるため、事前にコンタクトを取っておくことで、イエールでの学術生活をよりスムーズに始めることができるでしょう。

■ ビザの手続き/Procedures to obtain visas :

J-1 Student ビザを取得しました。プログラムの選考結果は 4 月上旬に発表され、同月下旬にはイエール大学の担当者によるオンライン説明会が開催されました。この説明会では、ビザ申請を含む各種事務手続きについて詳しい説明があり、指示に従えばビザ申請はそれほど難しくありません。ビザ申請に必要な書類(DS-2019 など)は、5 月から 6 月初旬にかけてイエール大学から発行されます。それらの書類をもって、私は 7 月 18 日にアメリカ大使館でビザ面接を受けました。面接からおおよそ 1 週間でビザが発給されました。

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

イエール大学では、健康診断および予防接種に関して詳細な規定があります。この点についても、4 月の説明会において具体的な指示がありました。証明書の発行にあたっては、イエール大学指定の書式を使

用する必要があります。そのため、英語対応が可能な医療機関での受診が必須です。私は、海外渡航に対応した専門クリニックで健康診断と必要な予防接種を受け、所定の証明書を発行してもらいました。

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

東大指定の付帯海学に加入しました。国際教育推進課のご指示に従えばよいでしょう。

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

留学に先立って、所属研究科の教務チームと履修単位と留学期間について相談し、確認しました。

■語学関係の準備/Language preparation :

TOEFL iBT を受験しました。点数要件に関しては、国際教育推進課に確認するとよいでしょう。

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	0 円/JPY
派遣先への支払い(授業料・施設利用料など)/Payment to host institution (tuition, facilities fee, etc.)	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)	26,580 円/JPY
保険・社会保障料(留学先で必要だったもの)/Insurance and/or social security (required by host institution/region/country)	0 円/JPY

■その他、補足等/Additional comments :

私がいただいたイエール大学の Fox International Fellowship には、往復航空券、宿泊費、保険料、そして毎月の生活補助金が含まれていました。

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

家賃/Rent	0 円/JPY
食費/Food	143,000 円/JPY
交通費/Transportation	7,000 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 :

MacMillan Center, Yale University

■受給金額(月額)/Monthly stipend :

230,000 円

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

プログラム期間中には、1 人あたり 2000 ドルを上限とする学術活動支援金が支給されます。ただし、この支援金は北米での学会発表、アーカイブ調査、インタビュー調査に関わる出費に限ります。

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

ネット上の情報や掲示物などから見つけた

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 :

なし

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

14 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 :

6 単位/credit(s)

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

2026 年 3

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 :

私は Fox プログラムに参加する前から、中国から日本に来て勉強していた留学生でしたが、Fox Fellow として過ごした 1 年は、それまでの経験の中でも特に刺激的で学びの多い時間となりました。このプログラムでは、世界中から集まったフェローたちと交流しながら、さまざまな文化や社会の考え方に触れることができました。世界の名門大学から集まったフェローたちと共に生活し、学び合うなかで、私は「文化」や「国民性」といったラベルがいかにかに単純化されがちで、時にステレオタイプを強化してしまうかを実感しました。多くのフェローは、私と同じようにすでに留学生の身分であったり、国際的な経験を積んでいたりして、私たちは皆、すでにグローバル化した社会のなかで生きています。そして何よりも、私たちは社会的不平等や暴力的対立、環境破壊、気候変動などの共通課題に対する問題意識共有しています。文化的背景や国家的立場の違いが、私たちの対話を妨げることはありませんでした。むしろ、それらの違いがあるからこそ、私たちの会話は常に開かれ、互いの理解と知的な刺激に満ちていたのです。このプログラムは、私の「開発」に対する考え方を見直すきっかけにもなりました。私は中国で育ち、いわゆる「先進国」というと、日本のように経済が発展し、社会が整っていて、人々が礼儀正しい国を思い浮かべていました。でも、アメリカでさまざまな都市や小さな町を訪れる中で、まったく違う姿の「開発」を見ることができました。そこには激しい競争と目に見える社会格差がある一方で、大きな可能性と豊かな資源もあります。この体験を通して、どちらが優れていると簡単に判断できる「開発モデル」は存在しないと認識を改めました。また、ある社会の成功モデルを他の文脈にそのまま移植することもできないが、互いに参照し合いながら、それぞれの持続可能な発展の道を模索していくことはできるとも思いました。だからこそ、人々が実際に異なる可能性を見て、体験する機会を提供する Fox Fellowship のような交流プログラムはとても重要であると強く感じます。そして、この 1 年のなかで、私は長年の目標だった国連本部を初めて訪れました。同時に、世界の開発をめぐる取り組みが、援助の縮小や機関の解体、国際的な約束からの離脱といった困難に直面していることも目の当たりにしました。そのような困難な状況のなかでも、アメリカの学生や大学、関係機関が見

せた粘り強い抵抗と創造的な試みに触れたことで、私は希望を持ちたいと思いました。人と人が直接出会い、語り合うことで、国を超えて共通の理解や協力の可能性が生まれると信じています。そうした人と人のつながりをつくり、対話の場をつくるのが、これから私の貢献したいライフワークだと確信しました。
■ 今後のキャリアに対する考え方や就職活動に与えた影響/Impact of the program on your thoughts for a career or job hunting :
以前から国連などの国際機関で働きたいと思っていましたが、この留学を通してその志望はさらに強まりました。
■ 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 :
イェールでのフェローシップは非常に貴重な経験であり、就職活動においても大きな強みになると思います。また、この留学を通して、さまざまな国の研究者とネットワークを築くことができました。さらに、アメリカ社会や現地での研究職の実態についての理解も深まり、将来的に自分がどの国・地域でキャリアを築きたいのかを考える上での重要な参考になりました
■ 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、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) :
国際機関 国際連合、世界銀行など
■ 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 :
国際交流や国際協力に関心を持っている方、異なる社会や生き方を体験してみたい方、そして経済的な理由で留学をためらっている方は、ぜひ Fox International Fellowship への応募を検討してみてください。私たちのフェローたちが口をそろえて言うように、「Once a Fox Fellow, always a Fox Fellow!」このプログラムは本当に一生に一度のかけがえのない経験になると思います。
■ 準備段階や留学中に役に立ったウェブサイト、出版物/Websites or publications which were useful while preparing for or during your time overseas :
フェローシップの公式サイトおよび SNS をご参照ください(https://macmillan.yale.edu/foxfellowship)