

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: 2025/1/20

■ID: A24026

■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: スワースモアカレッジ

■留学期間/Program period (yyyy/mm/dd): 2024/8/23 ~ 2024/12/21

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

■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?:

折角交換留学の制度があるので在学中に留学してみたいとは思っていた。4A セメスターの負担増など懸念もあったが、進路も未確定だったので自分の適性を見極めるという意味も含めて、留学に応募した。アメリカの政治や法に純粋に興味を惹かれていたのも大きい。

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:

2024 / 学部3 / 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 / 学部4 / S1

■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:

留年せずに行けるよう期間は半年で、また院試への勉強にあてる期間を考慮してこの時期にした。

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:

American Politics/1

Constitutional Law and Politics: Institutional Powers/1

War and Violence in Lived Experience/1

Repertory/Ensemble: Taiko/0.5

Wind Ensemble/0.5

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

小さい大学で、かつ自分の興味分野が社会科学ということもあり、発言の求められるディスカッションベースの授業が殆どだったので、慣れるまでは大変だった。その分インプットとして宿題が多く出される(一般の学生も宿題が多いと言う子は多かった)。宿題のリーディングは完璧にというよりざっと理解しそれに対

して自分の考えをまとめるに留めて、それを踏まえて授業に参加するのが大事なんだと徐々に掴めてきた。先生たちは教える熱意に溢れているので、オフィスアワーに多く行くことをお勧めする。

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

4~6 / 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:

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:

吹奏楽と和太鼓に参加したが、とても良い経験だった。一応授業としてだったので、単位も軽く取得できた。何でも良いのでコミュニティに入ると友人がしやすいと思う。

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

長期休暇はニューヨーク、ワシントン DC など旅行に行くことが多かった。週末は基本宿題をこなす必要があったが、友人とご飯を食べに行ったりフィラデルフィアに遊びに行ったりもした。感謝祭休みは教授の家の夕食に招待していただいた。

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

■設備/Facilities:

図書館は夜 1 時まで開いていて感動した。ジムもキャンパス内にある。ときたまハズレの日もあるものの、食堂の食事は基本美味しく個人的には満足している。ビュッフェ形式なので食べ過ぎがちだった。Wifi はどの建物でも大体繋がると思う。

■サポート体制/Support for students:

自分から担当の部署に働きかければ、学習面や生活面のサポートはしてもらえる仕組みだったと思う。学習面でいえば、エッセイを見てももらえる仕組みが整っていた。ただし、交換留学生は圧倒的にマイノリティ(自分の留学時は 4 人)なので、大学側の対応が行き届いておらず不便を感じることはたまにあった。そうした場合でも、担当者の方に連絡すれば大体親切に対応してもらえる。

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:

渡航前に送られる寮に関するフォームに希望などを記入すると、寮が割り当てられる。自分の寮はキャンパス内にあり教室や食堂にも近かった。今年は、自分含め交換留学生には個室が割り当てられていた。部屋は標準的な広さ。洗濯機は無料で使える。

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

東京より全体的に少し涼しく過ごしやすい気候だと思う。大学は緑が多くて癒された。付近にはごはんまりとした街もあるし、少し歩けばスーパーもある。大学からもらえるカードを使って無料でフィラデルフィアまで

電車に乗って行けてとても便利(本数は少ない)。食事は、個人的には大学の食堂で十分満足だった。

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

日本語のチューター(お喋りをするだけ)のアルバイトを細々としたので、他の留学生たちと Chase の口座開設をした。Social Security Number 取得の必要もあったので、これも留学生たちと最初に取得するのが良いと思う。日本で事前に預金の換金を行って、買い物は常にその口座に結びついたデビットカードを使っていた(ソニー銀行)。念の為別のクレジットカードも持参していた。

■ 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 :

大学と近辺の治安はとても良く、特に危ない情報は聞かなかった。何も盗まれたりはしていないが、日本ではないので一応気をつけるに越したことはない。フィラデルフィアに遊びに行く際やその他の都市に旅行する際は、夜1人で出歩くのは避け、危険と言われる場所にも立ち寄らないようにするのが良い。旅行中、ニューヨークの閑静なエリアを夜1人で歩こうとしたが、怖かったのでタクシーを捕まえて宿まで向かった。

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 :

成績証明書・推薦状1通(書いてくれる教員のメールアドレスを共有する形)のほか、所定のサイトに志望理由などを記入した。推薦状は早めに用意するよう促された。Swarthmore のアドレスができれば、諸々の手続きを進めるメールが届く。何か疑問があれば遠慮なく聞いてみた方が良い。

■ ビザの手続き/Procedures to obtain visas :

J1 ビザを取得した。最重要の DS-2019 という書類は、指示どおり必要事項を記入すれば Swarthmore 側が作成してくれる。色々面倒なのでビザの手続きは早めに動いた方が良いと思う。大使館に面接に行ったが、書類をしっかりと揃えて行ったから一瞬で終わった。

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

健康診断と多くの予防接種を行いその証明を出す必要があった。本郷のトラベルクリニックがいっぱいとのことだったので、学外のトラベルクリニックを利用した。1度に複数予防接種は打てる。複数回接種のものはできる限り打っていった。これも連絡が来たら早めに準備した方が良いと思う。

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

付帯海学に加入した。派遣先大学で推奨されている保険(高い)を免除してもらう手続きは、半年間の滞在がイレギュラーだからか難航したが、粘って結局免除してもらえた。

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

学部に留学許可申請として留学の目的や履修予定科目の概要などを提出する必要があった。

■ 語学関係の準備/Language preparation :

学内選考前に、IELTS7.5を取得した。現地はやはり早く喋るので、リスニングをもっと鍛えておくべきだったと思う。

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	320,000 円/JPY
派遣先への支払い(授業料・施設利用料など)/Payment to host institution (tuition, facilities fee, etc.)	0 円/JPY

教科書代・書籍代/Textbook / Book	0 円/JPY
海外留学保険料(東京大学指定のもの)/Overseas travel insurance fee (designated by UTokyo)	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)	0 円/JPY
■その他、補足等/Additional comments :	
派遣先大学への支払いは基本寮費・食費のみだった。教科書代は一定の額までなら大学側が出してくれる仕組みになっている。渡航前に打つべきワクチンの要件が厳しかったので、別途費用はかかった(複数回接種のものはできる限り打っていけば十分だった)。	

■留学先での毎月の生活費/Monthly cost of living during the study abroad period :	
家賃/Rent	90,000 円/JPY
食費/Food	90,000 円/JPY
交通費/Transportation	5,000 円/JPY
娯楽費/Entertainment/Leisure	15,000 円/JPY
■その他、補足等/Additional comments :	
家賃と食費(Meal Plan)は渡航前にまとめて 740000 円支払う形だった。食堂が開いていれば 1 日 3 食困らず、また付与されるポイントで生協や購買、近辺の店舗で買い物もできる。大学からフィラデルフィアまでは無料で行けるカードが貰えるので、交通費は旅行の際のみかかる。娯楽費も大体旅行の際にかかるが、予想より旅行することは少なかった。	

■留学のための奨学金の受給有無/Scholarships for study abroad :	
受給した	
■奨学金の支給機関・団体名等/Name of the source of the scholarships :	
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 :	
留学一時金 250000 円も受給できた。	
■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 :	
American Politics/1	
Constitutional Law and Politics: Institutional Powers/1	
War and Violence in Lived Experience/1	
■留学前に取得済みの単位数/Number of credits earned at UTokyo BEFORE your study abroad :	
122 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 :
3 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 :
26 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 :
まず全く違う国で 1 人で生活できたという経験は確実に自分の糧になり、あの時の留学と比べたら...とこの先大体のことは乗り越えられそうな気がしている。学びたいと思っていたアメリカの政治や法、また日本ではあまり見られない学問分野にも触れられて満足だったし、その他にも多くの知見を持って帰って来られたと思う。例えば、東大の講義での学びではいつしか知識の吸収に重点を置いていたが、留学先では、知識吸収の後の自分の考えを洗練させるという段階をよく意識することができ、自分は学ぶことが好きなんだと再確認することができた。人と関わる機会が多くあったのでよい友人もできた。ただもっと積極的に話しかけて友人の輪を広げ、かつ語学力もより上げられたかもしれないとも今では思っている(一方、日本では母国語を楽に使える環境なのだから尚更しっかりコミュニケーションをとるべきだなと思っている)。総じて、日本でそのまま大学生活を送っていたのでは得られなかっただろう視点が多く得られて、留学を決めたのは正解だったと感じている。
■ 今後のキャリアに対する考え方や就職活動に与えた影響/Impact of the program on your thoughts for a career or job hunting :
留学を通して、自分のやりたいことについてゆっくり考える時間がとれた。総じて学問的興味が強まったので、院進の意思が強まった。社会人になってから、可能であれば海外の大学院で再度学んでみたいという気持ちも出てきた。
■ 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 :
就職活動はしていないが、自立力や問題解決力がついたとか、比較対象を知っているので自国のことを相対化して考えられるとか、メリットは多々ありそうだと思う。自分は留年はしていないので、個人的なデメリットは卒業の単位要件がタイトになったり周り比べて院試への勉強が遅れる点だった。
■ 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
■ 進路・就職先(就職希望先)/Career/Occupation (planned) :
■ 今後留学を考えている学生へのメッセージ、アドバイス/Any messages or advice for future participants :
勿論人によるでしょうが、自分は留学して良かったと思っています。留学してみたい気持ちがあるなら(諸々申し込みや奨学金申請など面倒かもしれませんが)とりあえず挑戦してみても良いのではないのでしょうか。当然目的がはっきりあった方が良く、語学力も渡航前にできるだけ上げておくべきとは思いますが、実際行って現地の生活に慣れたら楽しくなってきたりしますし、少なくとも人間的に強くなるのではという気がします。

■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 :

Go Global(奨学金のページや留学体験記など)、Swarthmore College Website(特に交換留学生用のページ)、Swarthmore Dash