

## プログラムに応募した理由:

私がSJECに応募した理由は、アメリカの大学生の生活を体験したかったからです。私はアメリカの大学院への留学を考えています。そのため、長期間の留学の前にアメリカの大学生の生活や、大学の雰囲気、文化などを体験したいと考えていました。そんな折に同じ学部の先輩からこのプログラムを紹介していただき、応募することにしました。

また2024年のプログラムの様子をホームページを見た際に、純粹に楽しそうだなと感じたのも大きな理由の一つです。海外大学院への留学を目指すなら、研究インターンや交換留学のようなもっと“真面目な”プログラムに参加するべきだと考える方もいるかと思います。しかし、僕はこのように交流とアカデミックな活動の混ざりあったような“楽しい”プログラムこそ海外留学の準備に最適だと考えています。SJECのようなプログラムで出会った海外の友人の方が関係が続くのはもちろん、彼らの哲学や夢など深い話ができるのだと思っていましたし、実際にそうでした。そういった話を聞くことで大学の雰囲気もつかむことができると考え応募しました。

## プログラムの良かった点:

まず一番良かったことは、スタンフォード生の友人ができたことです。彼らとの会話を通じて、アメリカの文化や、スタンフォード生のような優秀な学生が何を考えているのか知ることができ、私の目標も達成されました。

海外大学院へ進むという夢のために、アメリカの大学に友人がいるというのは大きなアドバンテージにもなると思います。具体的には、大学の内部事情について知れたり、性格のいい先生などがわかるのがいい点だと思います。

また友人ができたことで英語を話すことのハードルが下がりました。私は昔から英会話ができないのがコンプレックスで、英語を話すことを恥ずかしがったり嫌がったりしてしまう節がありました。しかし、彼らは非常に優しく、へたくそな英語でも真剣に聞こうとしてくれて、わかりやすく話そうと努力してくれました。それが私にとっては衝撃的で、感動しました。今後も定期的に連絡して、英語の練習に付き合ってくれるようで、感謝してもしきれないほどです。

ほかの良かった点としては、Meta, Google, SLACのような企業・研究所訪問ができたことです。実際に海外で働く日本人の方に話を聞けたり、彼らが自身の研究するテクノロジーについてどのように考えているのかなど、普段では聞けないような話がたくさん聞けたことは、自分の財産であると思います。

San FranciscoとSanta Cruz への小旅行も非常に楽しかったです。

総じて本当に最高のプログラムだったと思います。このプログラムの成功のために尽力してくださったすべての方々、本当にありがとうございました。

# プログラム基本情報

## 食事について

基本的にすべての食事が参加費に含まれていて、食堂で食べることができました。大学の中・外のレストランで食事をとることもあり、そのときはお金を払う必要があります。これは完全に参加者の意思で決められるので、どちらでも好きな方でいいと思います。

アメリカの食事はまずいと言われてきましたが、全体的においしかったです。日本食は恋しくなりますが、異国の料理もよいものです。

## プログラムの問題点：

こういうときは問題点も書かないと、本当にいいプログラムだとは思ってもらえないので、小さな問題ですがいくつかあげようと思います。

まずはバスルームですが、始めは慣れず使いづらいと思います。これはプログラムというか、アメリカと日本の文化の違いです。

二つ目は、授業がとりにくいことです。非常に忙しい10日間ではあるので、授業の時間と他のイベントがかぶったりします。オプションのものはキャンセルもできるので、これもあまり大きな問題ではないと思います。

## 派遣体制について

強いて言うなら、事務的な対応が遅いと感じました。書類などの準備もぎりぎりをお願いされることもありました。

またアメリカへの渡航が初めてだったこともあり、ESTAのことなどもう少しサポートがあってもよかったと思います。

しかしそれ以外はすべてスムーズに物事が進み、あまり心配事をせず準備することができました。

## かかった費用

航空費：6万円（プログラム後に旅行したので片道のみ）

雑費：3万円

お土産：2万円

## 2月 7日(金) 1Day

| 時間    | コンテンツ            |
|-------|------------------|
| 10:00 | Library          |
| 12:00 | Lunch            |
| 13:00 | Self campus tour |
| 18:00 | Guidance         |
| 21:00 | Art day          |



僕は前日入りしたので、この日は日中自由に活動できました。他の前日入りした参加者と一緒に図書館へ行き、各々作業をしました。これは SJECとは全く関係のない作業です。スタンフォードの Green Libraryは広くてきれいで、プログラム中に何度も訪れました。

ランチはdinning hallでとりました。学食はおいしいし、ビュッフェ形式でした。その後、3人ほどでスタンフォード内を散策しました。とにかく広いので全部見て回ることは到底できませんでしたが、天気も良く楽しめました。

夕方からはガイダンスがありました。プログラム中の注意事項や、予定の確認、また翌日のサンフランシスコ旅行のチーム分けと、アカデミックチームの発表がありました。ここで御飯も出たので、他の参加者やスタンフォード生とたくさん話しました。日本語を話せたり、勉強中の学生が多くて驚きました。

## 2月 8日(土) 2Day

| 時間    | コンテンツ     |
|-------|-----------|
| 8:00  | Cal train |
| 10:00 | MoMA      |
| 12:00 | Lunch     |
| 15:00 | Pier39    |
| 18:00 | Dinner    |



### SF trip

この日は一日サンフランシスコ旅行でした。チームは7人で、内スタンフォード生が3人でした。彼らには私たちの支払った参加費の中から200ドルの予算が与えられており、その中からすべての費用が負担されていました。そのため、自分のお土産を買う以外ではお財布の出番はなしでした。

朝は8時くらいに集合し、近くの駅まで全員で歩きました。アメリカの電車と身構えていましたが、中はすごくきれいで指定席だったので、非常に快適でした。

サンフランシスコ内の移動はバスか、スタンフォード生のお父さんが車を出してくれました。カフェによった後、まずはMoMAと呼ばれる現代アートのミュージアムへ行きました。

その後、ゴールデンゲートブリッジの近くにある公園で、みんなでバインミーを食べました。そして、有名なチョコ屋さんやPier39まで歩いて移動して楽しみ、最後に韓国レストランで夜飯を食べました。

スタンフォード生が非常によく調べてガイドしてくれたので、一日中楽しむことができました。旅行はもちろん、スタンフォード生やほかの日本人参加者と交流できたのが一番楽しかったです。

2月 9日(日) 3Day

| 時間    | コンテンツ       |
|-------|-------------|
| 9:00  | Brunch      |
| 12:00 | Campus Tour |
| 16:00 | Super Bowl  |
|       |             |
|       |             |



#### Stanford Campus Tour, Super Bowl Watch Party

この日の午前中はランチに行きました。友人のホストが企画してくれたもので、日本人3人とスタンフォード生6人ほどで隣町のカフェに行きました。SJECとは全く関係のないスタンフォード生と話して仲良くなれたのは、とても貴重な経験でした。

午後はキャンパスツアーに行きました。engineeringの建物に入ることができ、見て回りました。慶應とは規模感が全く違い、広々とした自習スペースや研究室が魅力的でした。

夕方からはSuper Bowlというアメフトのプロの試合を観戦しました。ルールは友人に聞きながら観戦したので、非常に楽しめました。ピザなどの軽食も出て、お祭りのようでした。一年の中でアメリカ経済が最も動く日とも言われているようで、コマーシャルまで手が込んでいたのが印象的でした。



2月 10日(月) 4Day

| 時間    | コンテンツ       |
|-------|-------------|
| 10:00 | Google Tour |
| 14:00 | Meeting     |
| 16:00 | Pizza party |
|       |             |



#### Google Tour, Trader Joe's Pizza Making

午前中にGoogleの見学に行きました。まず外観からして日本の企業とは全く違いました。建物が美しいだけでなく、自然エネルギーの活用を意識した設計になっているようで驚きました。

日本からGoogleに就職した方の話を聞くことができたのが、一番印象的でした。その方はGeminiの研究をされている方で、生成AIの最前線にいる方が、どのようにAIを見ているのか、その視点が知れたのが大きかったです。アメリカの働き方や、仕事に対する価値観を知れたのも非常にいい経験でした。またこの日は初めてのアカデミックミーティングでした。私のトピックは宗教で、私の専門とはかけ離れているので不安でしたが、リーダーが丁寧にブレインストーミングを進めてくれたので非常にやりやすかったです。スタンフォード生の行動の速さや、ミーティングの慣れが印象的でした。

夕方からはPizza Partyでした。自分たちで材料を買い、ピザを作るもので、日中の真面目な活動とは打って変わり、おもしろいものでした。ここで出会ったポーランド人の友人は、プログラム終了後も頻繁に連絡を取るくらい仲良くなりました。

2月 11日(火) 5Day

| 時間    | コンテンツ                      |
|-------|----------------------------|
| 10:00 | Meeting                    |
| 13:30 | Class                      |
| 16:30 | Japanese<br>Business class |
| 19:30 | Movie Night                |
| 22:00 | IN-N-OUT                   |



Stanford Arts Tour,

この日の午前中もアカデミックミーティングがありました。私のチームは国籍が多様であったこともあり、それぞれの学生が異なった宗教観を持っていたので、話をまとめるのは難しかったです。それを逆手にとって、色々な国のばらばらの宗教観をそのままプレゼンで伝えるというアイデアが出ました。日本で授業に参加しているだけでは得られない、議論のワクワクがあり、非常に面白かったです。

午後はアートツアーを欠席し、数学の授業を受けました。optionalのイベントはきちんと申告すればスキップできました。授業内では学生がとにかく授業を止めて、質問している姿が印象的でした。

夕方には、日本の経済状況などについて研究をされているスタンフォードの先生が講演をしてくれました。英語がゆっくりだったこともあり理解はしやすかったです。一方的に話すのではなく、こちらにも話を振ってくださったのが印象的で、楽しむことができました。

夜は完全にエンジョイイベントで、映画 KINGS MANをみんなで見て、そのあと IN-N-OUTという有名なハンバーガーショップに行きました。味は日本のマックやモスの方が断然よかったです、みんなで夜の街に遊びに行けたのが楽しかったです。

## 2月 12日(水) 6Day

| 時間    | コンテンツ          |
|-------|----------------|
| 9:00  | SLAC           |
| 12:30 | Japanese class |
| 14:00 | Meeting        |
| 19:00 | Orchestra      |
|       |                |



### SLAC Tour,

午前はSLACに行きました。巨大な電子加速器で、自分の専門が物理だったこともあり、非常に興味深かったです。案内をしてくださった方は、加速器の原理や、どんな研究に使われているのかを丁寧にわかりやすく解説してくださいました。ジェスチャーの多さは流石アメリカという感じでした。大学の授業でやる内容がバンバン出てきたので、興奮しっぱなしでした。

お昼は日本語上級のクラスに行き、スタンフォード生から日本語でインタビューを受けました。自分の英語が恥ずかしくなるくらい上手な日本語でびっくりしました。

夜はスタンフォード内にある大きなホールでオーケストラの鑑賞をしました。音楽については知識が全くなかったのですが、迫力だけで感動しました、少し居眠りはしてしまいましたが。

この後、図書館でスマブラをしました。日本の大学にはまずないとは思いますが、スタンフォードの図書館の地下にはゲームコーナーがあり、スタンフォードの友人に誘われ、一緒に遊びました。そのあと図書館が閉まるまで一緒にアニメを見たりして、国際オタク交流をしてしまいました。



2月 13日(木) 7Day

| 時間    | コンテンツ           |
|-------|-----------------|
| 10:00 | Meta tour       |
| 16:00 | Meeting         |
| 19:00 | Interview night |
|       |                 |



## Meta Tour, Interview Night

Metaに企業訪問しました。実際にMetaで働く人たちから、今どんなスキルが求められているのかや、メタバースやMetaAIについての視点を得ることができ、大変有意義でした。ただ専門用語が多く、私の英語力ではすべてを理解することはできませんでした。その後、Meta questやsmart glassesを体験することができました。初めてこのようなプロダクトに触れたので、非常に新鮮でした。オフィスも散策しましたが、まるでショッピングモールのように色々なお店やレストランがあり、こんなところで働けたら毎日が楽しいだろうなと思いました。

この日のアカデミックミーティングでは、Interview Nightに向けて質問の用意などをメインでした。

そしてInterview Night, これは非常に緊張しましたがいい経験でした。自分たちのアカデミックテーマについてスタンフォード生にインタビューをするのですが、私は人数の都合から1対3くらいで話すことが多く、英語で1人で話すことはなかなか大変でしたが、いい勉強になりました。スタンフォード生は無宗教の人の割合が多く、興味深かったです。ある人は、宗教の教えが自分の哲学に一致しているため信じているといい、ある人は暴力の正当化に使われる印象があり、嫌いだと言っていました。お互いの文化をリスペクトしながらも、自分の意見を持っている姿は眩しく、見習いたいなと思いました。

## 2月14日(金)8Day

| 時間    | コンテンツ       |
|-------|-------------|
| 10:00 | Meeting     |
| 13:00 | YO          |
| 15:00 | Oval picnic |
| 18:00 | Free roam   |
| 21:00 | Dinner      |



### Oval Picnic, Free Roam @University Avenue

午前中のミーティングでは、前日のインタビュー内容を振り返り、プレゼンの練習を始めました。

午後は、スタンフォードのミュージアムを見学しました。少人数でしたが、逆にたくさん話せたので満足です。

ピクニックではアメフトやフリスビーで体を動かしました。言語の壁関係なく交流できるスポーツのすばらしさに改めて気づきました。

夕方は隣町をそれぞれ散策しました。私は早めに抜け、スタンフォードの日本人コミュニティを紹介してもらい、一緒にハンバーガーを食べました。日本人でありながらスタンフォードに通う学生の話は非常に刺激的でした。彼らのライフストーリーや、アメリカの教育制度に対する見解は非常に面白かったです。特に、アメリカと日本の入試の仕組みの違いの話は非常に盛り上がりました。アメリカに来て一番日本の良さ、悪さについて考える時間で、有意義でした。

## 2月15日(土) Day9

| 時間    | コンテンツ              |
|-------|--------------------|
| 12:00 | Preparation        |
| 15:00 | Final Presentation |
| 18:00 | After party        |
|       |                    |
|       |                    |



### Final Presentation, After Party

この日は一日プレゼンの準備にあてました。この1週間全力でチームメンバーと作り上げたものなので、絶対成功させたいという思いが強く、気合の入った一日でした。

発表会場はそこまで大きくなく、身内の人がほとんどだったので、あまり緊張せずにプレゼンできました。全員が練習通りできていたので、非常に満足 of いくプレゼンで、終わった瞬間はかなり感動しました。

そして夜はアフターパーティでした。ご飯やカラオケで大盛り上がりで、一番楽しい時間でした。時間も忘れて楽しみ、気づいたら二時を過ぎていました。

またこのとき、友人とこのプログラムで得たものについて話して、自分の中で考えを整理することもでき、本当にいいプログラムだったなと実感しました。

## 2月16日(日) Day10

| 時間    | コンテンツ           |
|-------|-----------------|
| 10:00 | Santa Cruz Day  |
| 19:00 | Camp Fire Night |
|       |                 |
|       |                 |
|       |                 |



### Santa Cruz Day, Camp Fire Night

この日はみんなでサンタクルーズの遊園地に行き、存分に遊びました。好きなだけアトラクションに乗ることができ、へとへとになるまで遊びました。近くのビーチでアメフトをしたり、棒倒しの罰ゲームで犬に追いかけられたりしたのもいい思い出です。

夜のCamp Fire Nightでは最後の時間をみんなで惜しみながら過ごしました。さみしさもありましたが、楽しむのが一番ということで、みんなで写真を撮りまくり、歌を歌って楽しい時間でした。お世話になったスタンフォード生の友人に感謝を伝えた際には、思わず感極まってしまいました。たかだか 10日間のプログラムにもかかわらず、ここまでの絆が生まれるのかと、自分でもびっくりしています。

2月17日(月) Day11

| 時間    | コンテンツ        |
|-------|--------------|
| 18:00 | Final Dinner |
|       |              |
|       |              |
|       |              |
|       |              |



Airport Drop Off

私は延泊したのでこの日までスタンフォードにいました。日中は別件でやる  
ことがあったので、作業をしていましたが、夜ご飯は SJECのメンバーに声をかけ  
て何人かで取りました。  
最後にみんなの夢や目標について話しました。微生物学者になりたい人、新  
しいソフトウェアを作りたい人、とにかく日本に住みたい人、まだ決まっていな  
い人、色々な人がいました。全員が恥ずかしがることなく、自分の夢について  
語れたのは、この10日間で関係性を気づき上げてきたからだと思います。  
このプログラムでは、ただ仲のいい友人ではなく、自分の夢や目標を語り合え  
るほどの友人が得られました。なぜ 10日間でここまでの関係になれたのかは  
わかりませんが、それがこのプログラムのおかげであることは間違いありませ  
ん。本当に参加できてよかったなと思っています。



## 今後参加される方へのメッセージ

この体験記を読むくらい気になっているなら、絶対に申し込むべきです。必ず行ってよかったと思うはずです。

もし英語力で悩んでいる方がいたら、心配しないでください。私は今回のプログラム内でトップレベルに英語が下手でした。それでも SJECのオフィサーのみんなはすごく優しいので、私のへたくそな英語に耳を傾けてくれます。一生懸命聞いて、理解しようとしてくれます。私にとってそれはすごく宝物で、自分の英語に対する苦手意識が薄れました。また、日本語が話せる人も多いので、それも安心できると思います。

また初海外の方にも非常におすすめです。こんなに手厚いサポートのある海外旅行・留学はないですし、日本人参加者もいるので悩みを共有できるのも嬉しいポイントです。

もうすでに行くことが決まった方には、ドライヤーを持っていくことを強くお勧めします。アメリカの男子はドライヤー使わない人が多いです。日本のものを持っていくと電圧が合わないので、注意してください。

最後に、このプログラムは海外で友人を作りたい人、アメリカの大学の雰囲気を知りたい人、色々な人にお勧めできるものです。ぜひ応募してみてください！