

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)

2018年 6月 20日

東京大学での所属学部・研究科等:	法学部	学年(プログラム開始時):	学部3
参加プログラム:	全学交換留学	派遣先大学:	University of Southampton
卒業・修了後の就職(希望)先:			
	1. 研究職		2. 専門職(医師・法曹・会計士等)
✓	3. 公務員		4. 非営利団体
	5. 民間企業(業界: )		6. 起業
	7. その他( )		

派遣先大学の概要

サウサンプトン南イングランドに位置し、大規模な港をもつ。人口は25万人ほど。サウサンプトン大学にはUndergraduate, Postgraduate合わせて約2万5千人の学生がおり、南東地区最大の大学である。

留学した動機

ヨーロッパで政治を学びたかったことと、英語力を伸ばしたかったから。

留学の時期など

①留学前の本学での修学状況:	2017年	学部3	年生の	S2	学期まで履修
②留学中の学籍:	留学				
③留学期間等:	2017年	9月~	2018年	6月	
	学部3	年時に出発			
④留学後の授業履修:	2018年	学部4	年生の	A1	学期から履修開始
⑤就職活動の時期:	2018年	学部4	年生の	6月頃に	行う予定
⑥本学での単位数:	留学前の取得単位			16	単位
	留学先で取得し、本学で単位認定申請を行う単位			16	単位
	留学後の取得(予定)単位			16	単位
⑦入学・卒業/修了(予定)時期:	2015年	4月入学	2019年	4月卒業/修了	
⑧本学入学から卒業/修了までの期間:	4年		0ヶ月間		
⑨留学時期を決めた理由:					

法学部に慣れてから留学したかったことと、まだ4年で卒業できる望みがあったから。

留学の準備

①留学先大学への入学手続き(手続きにあたってのアドバイスなど)

基本的にメールで送られてくる指示に従って、締め切りなど守っていれば問題ない。  
 SUSSEDと呼ばれる個人用のページがあり、アカウントとパスワードを行く前に作るはず。そこから学生証の注文などをする。  
 メールがいつまでたっても届かないと思ったら、そのログインした先のメールアドレスに届いていた、ということがあるので注意が必要。  
 ロンドンの空港からバスで大学近くまで送迎してくれるサービスがあるが、到着が夜遅くなるようだと利用できないので飛行機を予約するときは注意が必要。

②ビザの手続き(ビザの種類、申請先、手続きに要した時間、ビザ申請にあたってのアドバイスなど)

ビザの種類は Tier 4, 事前にネットで予約したうえで新橋にある英国ビザセンターに赴き手続きする。  
 ネット申し込みのフォームの回答の仕方は、イギリス留学経験者のブログを参考にした。  
 ビザ申請当日に実際に必要だったものは、パスポート、Confirmation of Acceptance for Studies (CAS)、申請用紙、予約票(メールの印刷)、現金だった。  
 サウサンプトン大学は Tier 4 sponsor だったので収入証明は必要なかった。

③医療関係の準備(出発前の健康診断、常備薬、予防接種等)

親から常備薬を貰っていたが、あまり使わなかった。

④保険関係の準備(加入した海外旅行傷害保険・留学保険等)

大学が紹介する強制加入の保険のみ。

⑤留学にあたって東京大学の所属学部・研究科(教育部)で行った手続きなど(履修・単位・試験・論文提出等に関して)

法学部の教務課にいくつか書類を提出した。  
 メールで案内が来る。

⑥語学関係の準備(出発前の語学レベル・語学学習等)

留学申請時、IELTSは Reading 7 Listening 7 Writing 5.5 Speaking 5.5, Overall Band Score 6.5。  
 留学前は特に英語の勉強はしていなかった。

⑦日本から持参した方がよいもの、その他出発前にやっておくべきこと・アドバイスなど

日本のもの(折り紙、けん玉など)を持っていくと使える機会があるかもしれない。  
 味噌や海苔やカレーのルーなど、意外に日本の食品も現地で手に入る。  
 英語のドラマ、映画を見て耳を英語に慣らしておくといよい。初めのころネイティブの英語がほとんど聞き取れなくて困った。

学習・研究について

①履修した授業科目のリスト(授業を履修した場合)

※そのうち、帰国後東京大学で単位認定の申請を行ったもの(又は行う予定のもの)に●をつけてください。

授業科目名	単位数	単位認定の申請	授業科目名	単位数	単位認定の申請
Class Structure & Social Inequality	2	●	Democracy & the Modern State	2	●
Comprative Lobbying and International Group Politics	2	●	Development & International Relations	2	●
Globalization & World Politics	2	●	Ethics & Politics of Migraition	2	●
Politics of the Media	2	●	The Politics & Governance of the EU	2	●

②留学中の学習・研究の概要(授業・予習・復習のスタイル、印象に残っている授業等)

現地の大学生と同じ授業を受け、同じ課題をこなす。ただ授業数は彼らの半分程度。  
授業ですべて理解しようとするより、ハンドブックに詳しく載っている参考文献を読む方が勉強になった気がする。

③1学期あたりの履修科目・単位数、週あたりの学習・研究時間(授業時間・授業以外の学習時間)など

一学期に4モジュール。一日に授業が1, 2コマあったりなかったりするくらいで自由な時間は多い。  
ただエッセイの締め切りが近くなると1週間くらい図書館にこもるようなときもあった。

④学習・研究面でのアドバイス

課題は最初は大変だったが、徐々に慣れた。  
エッセイは無理にでも自分の興味に近いものをテーマにした方が楽しく書いて良い。  
自分の興味が全くないことが課題として与えられた場合は、時事を交えて論じるといくらか苦しみが減る。

⑤語学面での苦労・アドバイス等

聞いているだけでも耳が英語に慣れるので、とにかくわからなくてもたくさん聞いた方がいい。  
大学のソサエティに入るとイギリス人の知り合いが増やせる。  
BBC Learning English を毎日15分聞くと語彙が増やせる。

生活について

①宿泊先(種類(寮・ホームステイ・ルームシェア等)、家賃、宿舎の様子、見つけた方法など)

大学の寮(Romero Hall)に住んでいた。  
フラットでキッチンを入居のイギリス人と共有していた。  
大学からメールで案内がくる。

②生活環境(気候、大学周辺の様子、交通機関、食事、お金の管理方法(海外送金・クレジットカード)など)

サウサンプトンは割と晴れる。  
Unilink というバスで町中を移動でき、寮から支給されるkeyで乗り放題だった。自転車を買っている人もいた。  
外食は割高。フラットのキッチンは広かったので料理に挑戦するいい機会だと思った。  
基本はクレジットカードを使って、時々デビットカードで現金を下ろした。

③危機管理関係(留学先の治安、医療機関の事情、心身の健康管理で気をつけた点など)

治安はよい。東京より幾分か寒いので到着してしばらくは風邪をひかないよう特に気を付けた方がいい。

④留学に要した費用について(航空賃、授業料、教科書代、家賃、食費、交通費、娯楽費などの概算)

・毎月の生活費とその内訳

家賃は9か月で76万ほど。  
航空券は往復16万ほど。  
授業料は東京大学に払っていたので50万ほど。  
生活費は、娯楽費も含めて70万弱ほど。

・留学に要した費用総額とその内訳

航空券が往復で15万ほど。  
ビザ申請費が5万弱。  
よって総額は230万ほどか。

⑤奨学金(受給していた場合は、支給機関・支給額・見つけた方法など)

Fung Scholarships のみ。

⑥学習・研究以外の活動(スポーツ・文化活動、ボランティア・インターン、週末や長期休暇の過ごし方など)

大学のAthletic & Cross Country Clubに所属していた。時々卓球部やアニメ部にも顔を出していた。  
サウサンプトンの日本人会で現地の日本人やバイリンガルと友達になった。  
クリスマスにアイルランド、イースターにキプロスやドイツへ旅行した。  
毎週土曜日の朝にパークランというイベントで5km走っていた。

派遣先大学の環境について

①留学生へのサポート体制(語学面・学習面・生活面・精神面でのサポート等)

海外学生のための英語の特別コースがセメスターに2回開かれていた。  
留学生のためのイベントなどもたびたび開かれていた。  
初めのころはチューターや講師のオフィスアワーにエッセイのことを相談しに行ったこともあった。

②大学の設備(図書館・スポーツ施設・食堂・PC環境等)

テスト期間に図書館が24/7になる。  
ジムメンバーシップを取ればプールやトレーニング器具が使えるが私は取得しなかった。  
カフェテリアは比較的安くて味も悪くなかった。

留学と就職活動について

①(就職活動を既に行った場合)留学が就職活動に与えた影響、メリット・デメリットなど

②(今後就職活動を行う場合)留学が就職に対する考え方に与えた影響

もともと留学を言い訳にして3年次の前半あまり真剣に就活していなかった。  
国家公務員しか考えていなかったが、留学中にキャンパスで開かれた説明会などに参加して、公務員になれなかったときのことも考え、もっと広い視野で職業をみてみようと思った。

③留学中の就職活動への対策など(もしあれば)

サウサンプトン大学のキャンパス内でも説明会が行われることがあるので足を運んでみるといいかもしれない。

④就職が決まっている場合は、差し支えない範囲で就職先をお知らせください

- |  |                          |
|--|--------------------------|
|  | 1. 研究職                   |
|  | 2. 専門職(法曹・医師・会計士等)(職名: ) |
|  | 3. 公的機関(機関名: )           |
|  | 4. 非営利団体(団体名又は分野: )      |
|  | 5. 民間企業(企業名又は業界: )       |
|  | 6. 起業(分野: )              |
|  | 7. その他( )                |

## 留学を振り返って

### ① 留学の意義、留学を通じて成長したこと、その他留学を通じての所感

一人の時間が圧倒的に長くなり、人生や人間関係について見つめなおすいい機会になった。これまで時間がない、やっても意味ないと言い訳してきた様々なことに興味をもって取り組んでみようという気になった。  
自由な生き方をしている人たちと会って、自分がいかに凝り固まった考え方で生きていたかが分かった。人から聞いたことをうのみにせず、しっかり根拠をもって自分で考える姿勢が身についた。

### ② 留学後の予定

秋の国家公務員試験に合格し、冬の面接に受かり、残りの単位をすべて回収して今年中に卒業したい。できなければ、1年延ばしてしっかり就活したい。

### ③ 今後留学を考えている学生へのメッセージ・アドバイス

今の大学生活がマンネリ化してると感じている人は絶対したほうがいいと思う。

## その他

### ① 準備段階や留学中に役に立ったウェブサイト・出版物

大学の準備用ウェブサイト  
<https://www.southampton.ac.uk/welcome/index.page>

### ② その他東京大学のホームページ・出版物等に掲載してよい留学中の写真があれば添付してください。

サウサンプトンマラソンにて。(2018/4/22)



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)

2018年7月11日

東京大学での所属学部・研究科等:	経済学部	学年(プログラム開始時):	学部3
参加プログラム:	全学交換留学	派遣先大学:	University of Southampton
卒業・修了後の就職(希望)先:			
	1. 研究職		2. 専門職(医師・法曹・会計士等)
	3. 公務員		4. 非営利団体
	✓ 5. 民間企業(業界: コンサル・金融)		6. 起業
	7. その他( )		

派遣先大学の概要

イギリス南部にある大学。理系が強いらしい。

留学した動機

海外に長期で住んでみたかったのと、英語力を伸ばしたかった。そしてイギリスが好きだった。

留学の時期など

①留学前の本学での修学状況:	2017年	学部3	年生の	S2	学期まで履修
②留学中の学籍:	留学				
③留学期間等:	2017年	9月~	2018年	6月	
	学部3	年時に出発			
④留学後の授業履修:	2018年	学部4	年生の	A1	学期から履修開始
⑤就職活動の時期:	2018年	学部4	年生の	6月頃に	行った
⑥本学での単位数:	留学前の取得単位				単位
	留学先で取得し、本学で単位認定申請を行う単位				単位
	留学後の取得(予定)単位				単位
⑦入学・卒業/修了(予定)時期:	2015年	4月入学	2020年	3月卒業/修了	
⑧本学入学から卒業/修了までの期間:	5年		0ヶ月間		

⑨留学時期を決めた理由:

学部3年の秋からが東大では最も一般的で行きやすいと思った。

留学の準備

①留学先大学への入学手続き(手続きにあたってのアドバイスなど)

交換留学で東大から手続きのしかたを教えていただけるため、特に心配する必要はない。締め切りに遅れないようにだけ注意する。

②ビザの手続き(ビザの種類、申請先、手続きに要した時間、ビザ申請にあたってのアドバイスなど)

③医療関係の準備(出発前の健康診断、常備薬、予防接種等)

一応、出発前に病院に行って万全の状態に留学に臨めるようにはした。総合かぜ薬も1箱持って行ったが、結局すぐになくなり、その後はイギリスの薬を買っていた。

④保険関係の準備(加入した海外旅行傷害保険・留学保険等)

東大の指示どおり、付帯海学に加入した。

⑤留学にあたって東京大学の所属学部・研究科(教育部)で行った手続きなど(履修・単位・試験・論文提出等に関して)

ゼミの単位分割届を提出した。

⑥語学関係の準備(出発前の語学レベル・語学学習等)

私はもっと準備しておけばよかったと後悔したので、リスニングとスピーキングを重点的に鍛えてから行く方が向こうで得られるものが大きいと思う。

⑦日本から持参の方がよいもの、その他出発前にやっておくべきこと・アドバイスなど

最初は現地のものを使うことに抵抗があったが、基本的にはなんでも揃うので特に持参したほうがよいものはない。イギリスだと9月から6月の間は特に、日本よりも気温が低いので、夏服を多く持っていく必要はないと思う。逆に私はニットなど防寒対策の服を現地で大量に買うことになった。

学習・研究について

①履修した授業科目のリスト(授業を履修した場合)

※そのうち、帰国後東京大学で単位認定の申請を行ったもの(又は行う予定のもの)に●をつけてください。

授業科目名	単位数	単位認定の申請	授業科目名	単位数	単位認定の申請
Macroeconomic Policy 2		●	Principle of Finance		●
Microeconomics of Markets		●	International Trade Theory & Policy		●
Democracy & the Modern State		●	Contemporary Theories of Justice		●
Public Economics		●			
Macroeconomic Policy 3		●			

②留学中の学習・研究の概要(授業・予習・復習のスタイル、印象に残っている授業等)

経済学だと基本的に内容は万国共通だと感じた。予習もそれほど重くはない。

③1学期あたりの履修科目・単位数、週あたりの学習・研究時間(授業時間・授業以外の学習時間)など

1学期に4つで、サウサンプトンだとそのうち75%は自分の専攻分野から選ぶよう制限がかかる。授業のコマ数は週によって異なるが、だいたい10時間前後であった。

④学習・研究面でのアドバイス

最初の2週間は履修変更ができるので、最初の週はいろんな授業に足を運んで、自分が面白いと思うものを選ぶことをおすすめする。

⑤語学面での苦勞・アドバイス等

まずイギリス英語に慣れるのに時間がかかるので(発音アクセント・語彙)、出発前にある程度知識として身につけておいたり、耳を慣らしておいたりすると良いかもしれない。あとは臆せず、いろいろな人と話すなかで英語を使うことが大事だと感じた。

生活について

①宿泊先(種類(寮・ホームステイ・ルームシェア等)、家賃、宿舎の様子、見つけた方法など)

キッチンだけを5人でシェアするタイプの寮に住んでいた。大学を通して申し込んだ。

②生活環境(気候、大学周辺の様子、交通機関、食事、お金の管理方法(海外送金・クレジットカード)など)

私はキャンパスから少し遠く、市の中心地に近い寮に住んでいたため、大学までは毎日バスで通っていた。大学の寮に入ると、バス乗り放題のパスがもらえるので、とても便利だった。お金については、海外用のプリペイドカードを日本で作り、主にそれを使っていた。

③危機管理関係(留学先の治安、医療機関の事情、心身の健康管理で気をつけた点など)

治安は特に問題なかった。病院には一度も行かなかったのがわからないが、NHSには加入させられた。

④留学に要した費用について(航空賃、授業料、教科書代、家賃、食費、交通費、娯楽費などの概算)

・毎月の生活費とその内訳

・留学に要した費用総額とその内訳

寮は100万弱、航空券は20万弱ぐらい。

⑤奨学金(受給していた場合は、支給機関・支給額・見つけた方法など)

トビタテの奨学金で月額16万円支給されていた。

⑥学習・研究以外の活動(スポーツ・文化活動、ボランティア・インターン、週末や長期休暇の過ごし方など)

長期休暇はヨーロッパを旅行していた。

派遣先大学の環境について

①留学生へのサポート体制(語学面・学習面・生活面・精神面でのサポート等)

留学生を対象とした英語の授業が開講されている。

②大学の設備(図書館・スポーツ施設・食堂・PC環境等)

図書館は24時間で、勉強できるスペースもPCも非常に多く、とても快適だった。ただテスト期間中はかなり混雑していた。

留学と就職活動について

①(就職活動を既に行った場合)留学が就職活動に与えた影響、メリット・デメリットなど

②(今後就職活動を行う場合)留学が就職に対する考え方に与えた影響

特になし。

③留学中の就職活動への対策など(もしあれば)

4年で卒業する場合、帰ってきてすぐに交換留学生向けの選考を行う企業もあるのでチェックしておくとい(商社など)。5年で卒業することに決め、帰ってきてすぐにサマーインターンに向けた就活を始める人は、現地にいるうちから情報を集めたり、企業によってはエントリーをしたりする必要があるかもしれない。

④就職が決まっている場合は、差し支えない範囲で就職先をお知らせください

- |  |                          |
|--|--------------------------|
|  | 1. 研究職                   |
|  | 2. 専門職(法曹・医師・会計士等)(職名: ) |
|  | 3. 公的機関(機関名: )           |
|  | 4. 非営利団体(団体名又は分野: )      |
|  | 5. 民間企業(企業名又は業界: )       |
|  | 6. 起業(分野: )              |
|  | 7. その他( )                |

留学を振り返って

①留学の意義、留学を通じて成長したこと、その他留学を通じての所感

世界には本当に多様な価値観があるということをも身をもって感じ、以前よりも「違い」を認められるようになったと思う。イギリスはヨーロッパからの留学生が非常に多く、いろいろな国から学生が集まっている印象があるので、多様性があり、留学先として心からおすすめできる。

## ②留学後の予定

まだ検討段階ではあるが、留学を通じてイギリスへの院進学(1年)も視野にいれるようになった。

## ③今後留学を考えている学生へのメッセージ・アドバイス

慣れない場所で生活することはもちろん苦労も伴うが、迷っているなら絶対に行った方がいいと自信を持って言える。

## その他

### ①準備段階や留学中に役に立ったウェブサイト・出版物

### ②その他東京大学のホームページ・出版物等に掲載してよい留学中の写真があれば添付してください。