

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: 2019/6/5

■ID: A18098

■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: サウサンプトン大学

■留学期間/Program period: 9/28/2018 ~ 6/15/2019

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

2年になったときくらいから、留学を視野に入れて動き始めた。今まで自分が育ってきたのとは異なる文化の中で生活してみたい、という思いがあった。留学に行って、4年で卒業するのは自分には無理だったので、少々悩んだ。

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:

2018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:

2019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:

所属サークルの引退が3年の夏であったため。

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:

Economics with Experiments/2
 Mathematics for Economics/2
 Topics in Economic History/2
 Italian Language Stage 1A/2
 Economic Perspective and Policy/2
 Principles of Macroeconomics/2
 Quantitative Modelling in Economics/2
 Italian Language Stage 1B/2

■ 留学中の学習・研究の概要/Overview of the study/research during study abroad :
最大で 4 つの授業しか取れない。その分各授業に打ち込みやすい。授業は 1 回 45 分、週 3 回で構成される。
■ 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 :
1~3 科目/Subjects / 1~10 単位/credits
■ 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 :
6~10 時間 時間/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 :
スポーツ
■ 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 :
英語力を向上させたかったので、友達を作りやすくするためにテニスのチームに入り、結果的に大学の代表に選ばれ、他の大学に試合に行ったりした。日本ほど部活動の拘束がないので、充分両立できた。おかげで友達は増えた。
■ 週末や長期休暇の過ごし方/How did you spend the weekends and vacations? :
基本的にみんな自分の家に帰る文化なので、学生の寮は空っぽになる。旅行に行くか、家に帰るかをお勧めする。自分は日本からだ大変なヨーロッパ旅行を楽しんだ。

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

■ 設備/Facilities :
非常に整っていると感じた。図書館は 24 時間開いているし、各種スポーツ施設もきれいで整備されていた。wi-fi のつながりにくさも感じたことがない。ただ大学のカフェや食堂はまずい。
■ サポート体制/Support for students :
自分は利用しなかったのですが、頻繁にサポートを受けられることを通知するメールが来た。

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 :
学校から案内が送られてきて、ウェブ上で応募した。

■ 気候、大学周辺の様子、交通機関、食事等/Climate, environment around the institution, transportation, food, etc. :
夏は涼しく冬は日本ほど寒くならない。交通機関は遅れることが多い。自炊しないと食費がとてにかさむ。
■ お金の管理方法、現地の通貨事情/Management of money and situation about local economy :
イギリスはほぼすべての場面でクレジットカードが使える。それ以外には現地でポンドを引き出せるバンキングカードを 1 枚持って行った。銀行口座は 1 年しかいないので開設しなかった。
■ 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 :
自分のいた町は大学生の町だったので比較的治安が良く、危険を感じたことは無かった。ただ、ロンドン

のはずれなどを歩いたときに、治安の悪さを感じた。人との付き合いがうまくいかないときは、あまり深く考えないようにした。

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 :

大学への交換留学応募、英国学生 VISA、NHS(英国のヘルスケアサービス)語学力証明は IELTS を使用。その他大学での成績表、親の署名などが必要。5、6 月くらいから準備を始めた。VISA は夏休みに入ってから。

■ ビザの手続き/Procedures to obtain visas :

Tier4 Student VISA 手続きがかなり面倒くさい。取得に約 1 か月要した。大使館ではなく、英国 VISA センターを介して大使館とやり取りする。

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

東大で受けられる無料の健康診断を受けた。常備薬複数を持参。

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

東京大学指定の保険、イギリス指定のヘルスケアサービスに加入(ビザ申請時に加入必須)。

■ 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 :

特になし。コース主任に単位互換の確認のメールを送った。

■ 語学関係の準備/Language preparation :

テスト対策、それが終わったら音楽、映画ドラマを英語で見て勉強した。

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	200,000 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.)	1,300,000 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)	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)	0 円/JPY

■ その他、補足等/Additional comments :

長期休暇中の旅行に合計で 25 万円ほど使った。

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

家賃/Rent	80,000 円/JPY
食費/Food	40,000 円/JPY
交通費/Transportation	0 円/JPY
娯楽費/Entertainment/Leisure	5,000 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

■ 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 :
全て。
■ 留学前に取得済みの単位数/Number of credits earned at UTokyo BEFORE your study abroad :
38 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 :
16 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 :
24 単位/credit(s)
■ 卒業/修了予定/(Expected) year/month of graduation :
2021 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 :
なによりも自分がマジョリティではないという状況で生活することに大きな意味があると思う。日本に帰った際の自分の振る舞い方を見直す機会にもなる。周りの人がみな異なるバックグラウンドを持っているので、嫌でも広い視野を持たざるを得ない。外国人の少ない日本国内ではなかなかこういう経験はできない。もちろん英語でのコミュニケーションも向上する。
■ 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 :
大きな影響は受けなかったが、外国で働くことへの抵抗がなくなったため、選択肢は広がった。
■ 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 :
メリットは上でも述べた通り、海外生活への恐怖心が無くなり、キャリアの選択肢が増えること。一方でデメリットとしては、現在の日本の就活システムと海外大学のスケジュールのミスマッチ、また日本のコミュニティから離れているため、情報を逃しやすい、取り残されやすい、といったことが挙げられると思う。

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

留学先から日本の新卒採用・インターンシップなどに応募・受験した。

■ 進路・就職先(就職希望先)/Career/Occupation (planned) :

民間企業

■ 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 :

少しでも迷ってるなら、体験談を聞いたり、両親と相談したりして、一度前向きに検討してみるといい。なんとなく行きたいなあと思っているだけだと、気が付いたら応募期限が過ぎていたりする。それだけは非常にもったいないのでとりあえず情報を集めてみてほしい。

■ 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 :

特になし。