

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: 2020/6/10

■ID: A19055

■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: スウェーデン王立工科大学(KTH)

■留学期間/Program period: 8/26/2019 ~ 8/1/2020 (MM/DD/YYYY)

■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社会文化環境学専攻

■学年(留学開始時)/Year at the time of study abroad: 修士1年

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

学部時代に短期での留学を経験していたため、大学院ではより長期の留学を希望していました。大学院入学後すぐに留学に向けた準備を始めました。

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:

2019年/Academic year / 修士1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:

2020年/Academic year / 修士2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:

修士論文を含め卒業までに大学院での研究にかかる時間を考慮すると秋開始が最適であったため。また現地のスタジオの講義では、2学期に渡って同じ先生が担当する形式。

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:

Studio Project, Advanced Level (A42B13)/12

Studio Project, Advanced Level (A42A13)/12

Studio Project, Advanced Level (A42D14)/12

Studio Project, Advanced Level, Spring, part C/12

Orientation; History, Theory and Technology of Architecture 4:1/3

Orientation; History, Theory and Technology of Architecture 4:2/3

A42SEH Seminar course, 3 ECTS/3

A42SEH Seminar course, 3 ECTS/3

<p>■留学中の学習・研究の概要/Overview of the study/research during study abroad :</p>
<p>スタジオの講義は 2 学期を通して受講していたため、仲の良い友人もたくさんでき非常に実りの多いものでした。日本ではあまり取り扱われないテーマを現地学生や先生と議論しながら進め、建築の奥深さを学びました。</p>
<p>■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 :</p>
<p>4~6 科目/Subjects / 21 以上単位/credits</p>
<p>■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 :</p>
<p>16~20 時間/hours</p>
<p>■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 :</p>
<p>文化活動, 現地での留学説明会に参加。</p>
<p>■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 :</p>
<p>現地に留学する日本人同士の交流や日本語を学びたいスウェーデン学生との交流会が毎週月曜のランチタイムにありました。また現地の留学フェスティバルに大学代表として参加し、日本への留学、東大への留学を考える現地学生に対して情報や魅力の発信を行いました。</p>
<p>■週末や長期休暇の過ごし方/How did you spend the weekends and vacations? :</p>
<p>他ヨーロッパ諸国へ旅行、美術館巡りや中心街でショッピングなど。</p>

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

<p>■設備/Facilities :</p>
<p>図書館・食堂は非常に綺麗で使いやすかったです。学生用の PC が大学に完備されていて特に不便はありませんでした。Wifi は主に eduroam を使用していました。</p>
<p>■サポート体制/Support for students :</p>
<p>事務は非常に親切でサポートは充実していました。</p>

プログラム期間中の生活について/About life during the program

<p>■宿泊先の種類/Type of accommodation :</p>
<p>学生寮</p>
<p>■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 :</p>
<p>Web で学生寮に応募しました。キャンパス内にある学生寮で、通学は徒歩 10 分程度、設備は新しく 1 人部屋でした。</p>

<p>■気候、大学周辺の様子、交通機関、食事等/Climate, environment around the institution, transportation, food, etc. :</p>
<p>大学はスウェーデン中心街の近くに位置し、どこへ出かけるのも便利な場所でした。冬の寒さを少し懸念していましたが比較的暖冬で冬も過ごしやすかったです。食事は朝晩を自炊、昼を大学で取っていましたが、現地の食事は非常に洗練されていて学食のレベルもレストランに近いものでした。</p>
<p>■お金の管理方法、現地の通貨事情/Management of money and situation about local economy :</p>
<p>キャッシュレス化が非常に進んでおり、クレジットカードでほぼ全て支払っていました。</p>
<p>■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,</p>

local health care system, and any actions taken to maintain your health :

治安は非常に良く特に心配ありませんでした。

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 :

現地で受講する授業計画(StudyPlan)の提出。

■ビザの手続き/Procedures to obtain visas :

スウェーデン大使館に申請(約 2、3 週間)

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

常備薬のみ携帯していました。

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

大学指定の付帯海学保険を利用しました。

■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 :

コロナで途中帰国した際に継続履修願を所属研究科に提出しました。

■語学関係の準備/Language preparation :

TOEFL84 点。学生は全員英語ができるため、スウェーデン語は挨拶等の簡単なものだけ覚えておきました。

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	300,000 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.)	560,000 円/JPY
教科書代・書籍代/Textbook / Book	10,000 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)	63,000 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 :

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

家賃/Rent	70,000 円/JPY
食費/Food	50,000 円/JPY
交通費/Transportation	0 円/JPY
娯楽費/Entertainment/Leisure	30,000 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 :
Studio Project, Advanced Level (A42B13)/12 Studio Project, Advanced Level (A42A13)/12 Studio Project, Advanced Level (A42D14)/12 Studio Project, Advanced Level, Spring, part C/12
■留学前に取得済みの単位数/Number of credits earned at UTokyo BEFORE your study abroad :
28 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 :
12 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 :
10 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 :
東大とは異なる講義形式や講義内容に少し戸惑いがありました。学ぶことも非常に多かったです。帰国以降完全オンライン制での講義は少し不便でした。
■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 :
海外でのキャリアに興味を持った。
■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 :
説明会等日本でのイベントに参加できない点が少し不便でした。
■留学中に行った就職活動/Job hunting activities during study abroad :
社会人との接点をもつように心がけた。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、ゼネコン

■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:

東大は提携校も非常に多く、様々な選択肢を選ぶことができる点で非常に恵まれているのでぜひその利点を活かして自らのステップアップに繋げていってください。

■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:

同時期にスウェーデンに留学していた方のブログを拝見していました。

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: 2020/6/2

■ID: A19056

■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: スウェーデン王立工科大学(KTH)

■留学期間/Program period: 8/17/2019 ~ 6/1/2020 (MM/DD/YYYY)

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

■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?:

留学に行った経験がある親から、留学に行ったらとよくおすすめされていて、いつ行こうか悩んでいました。最初は院に入ってから行こうと思っていました。ただ、進振りに思いの外悩み、決めきれないほどだったので、片方に進学してもう片方を留学して勉強してみようという妥協策に落ち着きました。

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:

2019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:

2020年/Academic year / 学部3年/University year / S1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:

院試を受ける前に、在籍している学部の外の興味のある分野を勉強するため。

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:

Human-computer Interaction: Principles and Design/7.5

Algorithms and Data Structures/7.5

Operating Systems/7.5

Big Data in Media Technology/7.5

Introduction to Visualization/7.5

Data Mining, Basic Course/7.5

Deep Learning in Data Science/7.5

Swedish A1 for Engineers/7.5

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

1 科目あたりの分量が大きいです。科目ごとに授業とグループワークがあり、授業で理論を勉強して、グループワークで実際に作業してみる、という形式が多かったです。
■ 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 / 11~20 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 :
ボルダリングを始めました。毎週同じ時間帯に通うことで知り合いも出来ましたし、おすすめです。
■ 週末や長期休暇の過ごし方/How did you spend the weekends and vacations? :
ヨーロッパ内を旅行しました。アイスランド、スイスに行きました。航空券が日本からよりはるかに安いし、授業がそこまで重くないので、週末に旅行に行くことも可能です。

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

■ 設備/Facilities :
図書館、ジムともに大学構内にあります。食堂も複数あり、1食 700 円ほどです。味はどこもよかったです。Wifi は構内どこでも使えます。
■ サポート体制/Support for students :
サポートという形ではないですが、毎週日本語のランゲージカフェが開催されていて、日本語が話したくなった時は行っていました。

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 :
留学先の大学から紹介してもらいました。日本人でも扱いがそれぞれ違って、東大生は大学近くの高めの寮に入れられるようでした。大学で紹介してもらう以外では、フェイスブックで見つける、友達と一緒に住む、が選択肢としてはあるようです。私が紹介された寮はかなり新しく、キッチンもシャワーも付いていました。料金が 8 万円ほどと高い以外は、住み心地も立地も申し分なかったです。

■ 気候、大学周辺の様子、交通機関、食事等/Climate, environment around the institution, transportation, food, etc. :
夏が短く、寒い期間が長かったです。日本と同じ服を着ていれば大丈夫でした。交通機関はどこへ行くにも一律料金です。大学のそばに住んでいると使うのが週 1 回の買い物と遊びに行くときくらいなので、月単位のパスを買うか微妙です。私は少し離れたジムに通っていたので購入しました。食事は外で食べると高いので、基本自炊をしていました。醤油やポン酢は基本どこでも売っています。それ以外の日本食品は中華スーパーに行くと良いと思います。
■ お金の管理方法、現地の通貨事情/Management of money and situation about local economy :

スウェーデンはキャッシュレスが進んでいるので、よほど地方に行かない限りクレジットカードが使えます。ただたまに不具合でカードが使えないこともあるので、現金も少し持っているといいと思います。

■ 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 :

私は 1 回も病院へ行く機会がありませんでした。他の留学生は、スウェーデンの個人ナンバーがないから病院をたらい回しにされたと言っていました。怪我をしたら大学の医療関係の事務所に電話すると良いと思います。

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 :

顔の写真、パスポートのコピー、履修した科目一覧、英語試験の結果表、東大からの紹介状、留学先での履修計画を提出しました。履修計画は前年度のシラバスを見て決めました。ただ、履修計画はあくまで計画であり、学期ごとに変更することができたので、あまり考えすぎなくてもいいと思います。

■ ビザの手続き/Procedures to obtain visas :

留学用の学生ビザを取得しました。日本でまず申請をして、カード等は受け取らずそのままスウェーデンに行きます。スウェーデンに着いて 3 ヶ月以内に事務局に行き、居住許可をもらいます。

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

歯科、眼科の健康診断には行きました。ぼくは持病がなかったので、特に常備薬等は持参しませんでした。

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

東大で指定された保険のみ加入しました。とくに問題はなかったと思います。

■ 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 :

所属学部では留学許可願のみ提出しました。単位は他学部でとった単位として認定していただけるのとこのことでした。ただ留学先で取得した単位を必修科目の単位として認定することができないため、2 年かけて第 3 学年の単位をとる、ということになりました。

■ 語学関係の準備/Language preparation :

私はかなり急に留学しようと思い立ったため、試しで受けていた語学試験の結果を使用しました。あまり高い点数ではなかったためどこでも行きたいところに、とはなりませんでしたが、それでも試しに受けていたおかげで留学に行くことができました。留学に行く、行かないを決める前にとりあえず語学試験だけ受けておくのも悪くないと思います。

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	180,000 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	10,000 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	0 円/JPY

and/or social security (required by host institution/region/country)	
■その他、補足等/Additional comments :	

■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	60,000 円/JPY
交通費/Transportation	5,000 円/JPY
娯楽費/Entertainment/Leisure	10,000 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 :	
日本学生支援機構(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 :	
Human-computer Interaction: Principles and Design/7.5	
Data Mining, Basic Course/7.5	
Operating Systems/7.5	
■留学前に取得済みの単位数/Number of credits earned at UTokyo BEFORE your study abroad :	
113 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 :	
8 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 :	
2022 年 3 月	

留学を振り返って/Reflection

<p>■ 留学の意義、その他所感/Impact of the study abroad experience on yourself or your thoughts :</p>
<p>自分の専攻とは異なる分野の勉強をすることができたことに満足しています。ただ、もう少し授業外で友人を作りたかったです。</p>
<p>■ 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 :</p>
<p>外国語でコミュニケーションをとることの難しさを感じて、日本企業に行きたい気持ちが少し強まりました。</p>
<p>■ 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 :</p>
<p>留学をしたことがあるとないとは、英語を使える度合いが大きく変わるのが一番のメリットだと思います。デメリットはとくに感じていません。</p>
<p>■ 留学中に行った就職活動/Job hunting activities during study abroad :</p>
<p>いずれも行っていない。</p>
<p>■ 進路・就職先(就職希望先)/Career/Occupation (planned) :</p>
<p>とくに決めていない。</p>
<p>■ 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 :</p>
<p>奨学金も充実していますし、行って後悔することはあまりないと思います。行く前に情報を調べたりするのが一番たいへんなところだと思いますが、そこを乗り越えればあとは比較的楽です。そこで諦めずにがんばってください。</p>
<p>■ 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 :</p>
<p>特になし。</p>