

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: 2020/5/24

■ID: A19097

■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: マドリード自治大学

■留学期間/Program period: 9/3/2019 ~ 4/10/2020 (MM/DD/YYYY)

■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

■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?:

もともと留学をしたいとは思っていた。決めた時期については正確に言えないが、3年の書類提出時期に最終決定をしたように思われる。迷ったこと: 一定程度の出費に見合うだけの成果が挙げられるかについては少し迷う面があった。

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4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:

就活・卒論に被らないようにするため。

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:

・Economía política internacional (国際政治経済) / 6・Política comparada (比較政治) / 6・Sociedad, derecho y factor religioso (社会、法と宗教) / 6・Español B2 (スペイン語 B2レベル) / 4

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

授業: seminario(演習)がある授業があった。予習: 論文を読んでくる。

■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 :
16~20 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 :
Yoga クラスを受講した。
■週末や長期休暇の過ごし方/How did you spend the weekends and vacations? :
中心街に出かける、近郊の観光地に出かける、復習する、友人と話す等

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

■設備/Facilities :
[図書館] 蔵書数・環境共に充実していた。[スポーツ施設] 様々なアクティビティを行っていた。Yoga クラスは非常に良かった。[食堂] あまり美味しくはない。[PC・Wifi 環境] 良かった。
■サポート体制/Support for students :
UAM では特に利用しなかった。

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、 Airbnb / ホテル 数日
■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 :
[宿泊先の様子]・オンキャンパスの学生寮(ERASMO1)・個室+共用キッチン・設備: [室内] エアコン、暖房、キッチン(キッチンウエアは何もない)、机、卓上ライト、ベッド、お風呂(バスタブあり)、トイレ、クローゼット、ハンガー5 本[寮内] コインランドリー(洗濯、乾燥各一回 2 ユーロ)、ジム、寮食堂(Erasmo2)[見つけた方法]・UAM での交換留学を経験した先輩から

■気候、大学周辺の様子、交通機関、食事等/Climate、 environment around the institution、 transportation、 food、 etc. :
気候/環境: 夏暑く、冬雨が降り寒い。緑が多い。交通機関: Renfe の駅(Cantoblanco)から中心街 Sol まで 40~50 分程度。食事: 寮の食堂の料理は美味というわけではない。特に法学部の食堂は環境も店員も劣悪であった。心理学部は値段・質的におすすめ。
■お金の管理方法、現地の通貨事情/Management of money and situation about local economy :
クレジットカード。現金は割り勘や少額支払い等まれに使用する程度。
■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 :
[治安]すりが多い(私は実際に被害に合わなかったが、数人の友人はあっていた)。 [心身]日本人やアジアの友達と話す。日本に興味のある学生と話す。散歩をする。

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 :
--

成績表、Learning Agreement (授業変更に際して逐一改変・申請の必要あり)。語学証明(最低 B1)を求められた(が、実際なくても受け入れている節はあった)。
■ビザの手続き/Procedures to obtain visas :
学生 VISA の申請@日本のスペイン大使館 (2ヶ月)、NIE の登録@スペインの警察署(2ヶ月)、VISA 申請は、大使館に一度赴いてどのような書類が必要かを確認するべき。また、NIE は UAM の大学国際事務所に聞くと教えてもらえる。
■医療関係の準備/Preparations or actions taken to maintain your health :
東大の健康診断、国際公衆衛生基準に即した健康診断@駒場トラベルクリニック、酔い止めや胃腸薬等の準備
■保険関係の準備/Preparations/procedures for insurance :
付帯海学
■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 :
・受入許可証の提出・留学願、Learning Agreement→後期課程チーム・渡航情報届[アドバイス] UAM から書類がなかなか届かないので、待つこと、また書類がきたら速やかに動けるように準備しておくこと。
■語学関係の準備/Language preparation :
・大学の授業を受ける・語学レベル: B1~B2

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.)	30,000 円/JPY
教科書代・書籍代/Textbook / Book	7,000 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)	50,000 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 :	
とくになし	

■留学先での毎月の生活費/Monthly cost of living during the study abroad period :	
家賃/Rent	75,000 円/JPY
食費/Food	22,000 円/JPY
交通費/Transportation	2,500 円/JPY
娯楽費/Entertainment/Leisure	30,000 円/JPY
■その他、補足等/Additional comments :	
とくになし	

■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 :
業務スーパー奨学金
■受給金額(月額)/Monthly stipend :
150,000 円
■受給金額についての補足等/Additional comments about the monthly stipend :
とくになし
■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 :
・Economía política internacional (国際政治経済) / 6・Política comparada (比較政治) / 6・Sociedad, derecho y factor religioso (社会、法と宗教) / 6・Español B2 (スペイン語 B2 レベル) / 4
■留学前に取得済みの単位数/Number of credits earned at UTokyo BEFORE your study abroad :
42 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 :
34 単位/credit(s)
■卒業/修了予定/(Expected) year/month of graduation :
2022 年 3 月 (2022/3)

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 :
語学力は確実に向上した。また、自分をいかにコントロールするかを意識することができた。
■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 :
自分がコミュニケーションが好きであると自覚した。ただ、直接的にキャリアを決めるのに役立ったとはあまり思えない。人間的に成長したという意味では間接的に影響はあるかもしれない。
■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: 幅広く社会について考えることができる デメリット: 一年就活時期が遅れる
■留学中に行った就職活動/Job hunting activities during study abroad :
いずれも行っていない
■進路・就職先(就職希望先)/Career/Occupation (planned) :
公的機関、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 :
環境が許すなら、是非挑戦することをお勧めします。

■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 :

東京外大の留学レポート

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: 2020/5/24

■ID: A19098

■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: マドリード自治大学

■留学期間/Program period: 9/5/2019 ~ 5/29/2020 (MM/DD/YYYY)

■東京大学での所属学部・研究科等/Faculty/Graduate School at UTokyo: 教養学部教養学科 地域文化研究分科
ラテンアメリカ研究コース

■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?:

高校生の時から憧れていて、最終的には友達や家族に背中を押されて決めた。

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4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:

卒業論文と就職活動とかぶるのを避けるため。

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:

・El español en el mundo(世界のスペイン語)/6・Comunicación oral y escrita en español (B1)(口頭と筆記のスペイン語コミュニケーション)/4・Sistema mundial:Colonialismo y poscolonialismo(世界のシステム:植民地主義とポスト植民地主義)/6・Estrategias de comunicación en español 2:contextos formales(スペイン語によりコミュニケーション戦略:フォーマルな文脈)/3

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

予習:毎週30ページほどの論文、小作文を書くなど復習:プリントを読み直すなど

■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:

16～20 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 :
キャンパス内をランニング
■週末や長期休暇の過ごし方/How did you spend the weekends and vacations? :
近郊の観光地に出かける。予習する。友人と街に出かける。

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

■設備/Facilities :
図書館:各学部ごとにある。充実している。貸出用のパソコンもある。スポーツ施設:あらゆるスポーツのためのコートが用意されている。食堂:安め。まあまあ美味しい。量が多い。Wifi 環境:良好
■サポート体制/Support for students :
特に利用しませんでした。

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、アパートなどの賃貸
■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 :
派遣先のパンフレットや先輩の話・マドリッド自治大学の学生寮のうちオンキャンパスのものに住みました。私の部屋の特徴(ERASMO2):個室、キッチン付き、シャワー(バスタブなし)、エアコン

■気候、大学周辺の様子、交通機関、食事等/Climate、 environment around the institution、 transportation、 food、 etc. :
気候:日本と似ているが、夏の暑さは気温がより高くカラッとしている。冬は風はないが気温はかなり低くなる。周辺:一番近いスーパーまで片道 30 分。交通機関:1 ヶ月 20 ユーロで乗り放題。食事:野菜や果物は安いものが多い。寮の食事は美味しくないが、スペインの食事は全体的に口に合うと思う。白米が炊けるのもポイント。
■お金の管理方法、現地の通貨事情/Management of money and situation about local economy :
・クレジットカード・トラベルキャッシュカードという海外で使えるプリペイド式のもの・現金はあまり使いませんでした。
■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 :
治安・危機管理:スリが多い。心身のため:旅行に出かけたり日本人の友達と話す事、キャンパス内を散歩する事。

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 :
・語学能力証明書(資格あるいは教授に書いていただく)・東京大学での成績証明書・Learning agreement

(履修変更がある場合は派遣先で再申請が必要)
■ビザの手続き/Procedures to obtain visas :
・学生ビザを在日スペイン大使館で申請(準備から取得までで2ヶ月ほど)
■医療関係の準備/Preparations or actions taken to maintain your health :
駒場のトラベルクリニックにかかって証明書をもらう。常備薬は必ず日本から持っていった方がいい。(酔い止め、整腸剤、総合風邪薬)
■保険関係の準備/Preparations/procedures for insurance :
付帯海学
■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 :
・受け入れ許可書の提出(国際交流課と後期教養課程それぞれに)・留学願・Learnig Agreement・渡航情報届・派遣先(マドリード自治大学)からなかなか書類が届かないので焦らず待つ。準備を万全にしておけば大丈夫です。
■語学関係の準備/Language preparation :
・出発前は DELE の B1 レベル・大学の語学の授業を受ける。

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.)	10,000 円/JPY
教科書代・書籍代/Textbook / Book	1,000 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)	50,000 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	30,000 円/JPY
交通費/Transportation	2,400 円/JPY
娯楽費/Entertainment/Leisure	15,000 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 :	
The Fung Scholarships	

■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:
なし
■留学前に取得済みの単位数/Number of credits earned at UTokyo BEFORE your study abroad:
42 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:
0 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:
34 単位/credit(s)
■卒業/修了予定/(Expected) year/month of graduation:
2022 年 3 月(2022/3)

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:
語学力を向上出来ること、様々な国の学生と知り合うことで考え方の幅が広がる、自律する。
■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:
就職活動において自分を表現する自信がついた。
■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:豊かな経験を強みにできるデメリット:就職の時期が先延ばしになる。
■留学中に行った就職活動/Job hunting activities during study abroad:
いずれも行っていない
■進路・就職先(就職希望先)/Career/Occupation (planned):
公的機関、民間企業 JICA など
■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:
留学をして後悔することはないと自信を持って言えます。悩んでいる方はぜひチャレンジしてみることをお勧めします。
■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 :

特になし