

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: 2020/5/28

■ID: A19031

■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: シェフィールド大学

■留学期間/Program period: 9/30/2019 ~ 6/13/2020 (MM/DD/YYYY)

■東京大学での所属学部・研究科等/Faculty/Graduate School at UTokyo: 教養学部教養学科総合社会科学分科相関社会科学コース

■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?:

大学在学中に留学をしたいという気持ちは高校生の時から抱いていたが、具体的な留学先を決めたのは全学交換留学の申請〆切の数週間前だった。留学の動機ははじめは単に「異文化を経験してみたい」という曖昧なもので、「このような軽い気持ちで留学に行くのはいかなものか」と一時迷いも生じたが、留学経験のある先輩からアドバイスをもらいながら申請書を書いていく中で「留学を通じて何をgetしたいのか・そもそもなぜ留学である必要があるのか」などを改めて考えることができ、さらに留学への志が強まった。

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:

進振りや卒業論文に影響を与えない時期だから。

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:

- ・Urban Theory/20
- ・Sociology of the Media/20
- ・Understanding Inequality/10
- ・Housing, Home and Neighbourhood/10
- ・Cities/10
- ・What it means to be human/20

・Social Problems-Policy and Practice/20 ・English for Academic Purposes (Listening & Speaking)/10
■留学中の学習・研究の概要/Overview of the study/research during study abroad :
授業のスタイルは週に 1～2 時間のレクチャーと 1 時間のセミナーというのが主であった。授業スケジュールがはじめてから最後まで明確に提示され、予習課題としての文献も授業の初日にすべて説明がなされるため、効率的な時間の使い方が可能であった。復習に関しても、すべてのスライドが授業アプリ上に掲載されるうえに、授業自体の録画が利用可能であるため、英語を聞き逃しても後日辞書を引きながら録画で復習ができた。最も印象に残っている授業は Urban Theory という都市学の授業であった。本授業の担当教授が私がシェフィールド大学へ文書が切れている
■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 / 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 :
21 時間以上 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 :
水泳部に所属し、練習や大会に参加した。留学生はほとんどいなく、大半は現地のイギリス人の学生だったため、イギリスの学生文化や言語の地域差異などを学ぶことができた。
■週末や長期休暇の過ごし方/How did you spend the weekends and vacations? :
週末は主に大学の中にあるクラブに参加していた。また友達とパーティーを開いたり、近くの国立公園や都市に出かけたりしていた。長期休暇中は移動が比較的簡単なヨーロッパ圏内を旅行した。

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

■設備/Facilities :
図書館は 3 つあり、所蔵冊数が最も多い図書館は朝 8 時から夜 10 時まで、残りの 2 つは 24 時間利用可能だった。所蔵冊数は多いとは言えないが、図書館に現物がなくともオンラインで利用可能な本が多数あったため、不便と感じたことはなかった。また自習室(24 時間開放)も完備されており、プレゼンテーションやディスカッションなどにも使えるグループ自習室(PC 画面を移せる大画面付き)も 10 室以上は用意されていた。大学のスポーツ施設については、ジムとプールがキャンパスの近くにあったものの、利用費が高額であるため、ほとんどの学生が民間の格安スポーツクラブに通っていた。食堂は設置されておらず、キャンパス内の購買部や近所のスーパーを利用する者がほとんどであった。PC は図書館に大量に設置されており、wifi もかなり強力であった。とくに wifi に関してはキャンパス内の全てをカバーしており、接続が不安定になったことはほとんどなかった。
■サポート体制/Support for students :
留学生が多いため、英語論文の書き方やスピーキングなどに関する講義が毎週無料で行われていた。有料ではあるがエッセイの英語文法の添削サービスも行われていた。生活面では、Student Union(生協のようなもの)にほとんどのサポートが網羅されており、困ったことがあれば SU にいけば最終的には解決した(学生寮やバイト・就職先の斡旋、学生と英国政府の仲介、金銭管理のアドバイザーなど)。精神面では学

生寮の受付の方々が定期的にメンタルヘルスウィークを設けており、出張ネコカフェや出張マッサージなどのサービスがあった(ただし、学生寮の生徒のみが対象)。

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 :

大学の公式ウェブサイトで見つけた学生寮の申請を介して見つけた。大学キャンパスから徒歩 5 分。個室 6 つ(トイレ・シャワー付き)と共有ルーム(キッチン付き)。Wifi 付。家具付き。

■気候、大学周辺の様子、交通機関、食事等/Climate, environment around the institution, transportation, food, etc. :

雨が多く、冬は気温も低かった。学生街であるため大学周辺は常に賑やかで、おおかたの施設(スーパーや家具店、ショッピングモールなど)はそろっていた。他の都市に行く際には電車などを利用したが、だいたいは徒歩移動だった。食事に関しては外食は高額であるため、普段は自炊していた。アドバイスとしては、日本で買うことのできるものの大半はイギリスでも買うことができるため、なにもかもをパッキングする必要はないと思う。

■お金の管理方法、現地の通貨事情/Management of money and situation about local economy :

キャッシュパスポートとというデビットカードを使っていた。現地では主にカード払いをしていた。キャッシュパスポートは申請してから手元に届くまでが早いいためおすすめである。バイトはしていなかったため、海外では口座は開けなかった。ただ現地の銀行口座を持っていないと Paypal の友達間送金ができないため、すこし不便であった。

■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 :

学生街であったため治安は良かったが、荷物をおいたまま席を離れる等の一般的に知られている危機管理は徹底していた。イギリスには NHS という誰でも受診できる医療機関があるが、予約なしだと軽度の病気のみしか診療してくれないため、普段から体調管理を徹底した(バランスの良い食事。日光が少ないためビタミン D サプリの摂取)。

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 :

留学申請書、成績証、奨学金などに関する書類を初秋に提出した。奨学金に関しては民間団体のものは数多くあり、提出時期もばらばらで中には早いものもあったため、常に注意して情報収集していた。分からないことがある場合は国際交流課に相談するのが最もよいと思う。しかし駒場の学生の場合はアドミニ棟の国際交流支援チームに相談へ行っても本郷の本部とは異なるため、即日解答が得られない場合も少なくない。そのため期限ぎりぎりの相談に行くのではなくなるべく早めに相談しに行ったほうが良い。

■ビザの手続き/Procedures to obtain visas :

Tier4 英国ビザセンター、約 2 か月半

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

虫歯の治療等は海外では高額なため、出国前に歯科検査をしたほうがよい。

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

大学指定の付帯海学に加入した。大学の指示に従って手続きを進めたため、そこまで複雑ではなかった。
■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 :
分科長・コース長へ留学許可願に署名してもらい、また学部に留学届を提出した。教授の都合もあるため、なるべく早めに依頼・提出したほうが良い。
■語学関係の準備/Language preparation :
IELTS Overall 7.0。1 か月に 1 回程度実施されているが、関東圏の実施分は満席になりやすいうえに、成績発表にも 2〜3 週間ほどかかるので、なるべく早めに派遣基準を超えていたほうが精神衛生的によいと思う。

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.)	0 円/JPY
教科書代・書籍代/Textbook / Book	30,000 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)	150,000 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 :	
VISA 30,000 円程度 スーツケース等日本で買い足したもの 100,000 円程度	

■留学先での毎月の生活費/Monthly cost of living during the study abroad period :	
家賃/Rent	85,000 円/JPY
食費/Food	40,000 円/JPY
交通費/Transportation	0 円/JPY
娯楽費/Entertainment/Leisure	10,000 円/JPY
■その他、補足等/Additional comments :	
部活費で合計 100,000 円ほど必要となった(活動費、大会参加費など)。	

■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 :	
200,000 円は留学準備費として支給。	
■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

■ 留学先に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 :
・Urban Theory/20 ・Housing, Home and Neighbourhood/10
■ 留学前に取得済みの単位数/Number of credits earned at UTokyo BEFORE your study abroad :
44 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 :
4 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 :
30 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

■ 留学の意義、その他所感/Impact of the study abroad experience on yourself or your thoughts :
興味分野の研究もでき、現地の学生とも交流ができたのでかなり満足している。また海外の人々のキャリア観や人生観、日本のイメージなどを知ることができ、かなり刺激的であった。しかしながらコロナウィルスの流行によって留学が中断となってしまう、お世話になった人々にお別れの挨拶を直接できないまま帰国することになってしまったことはこの先ずっと後悔すると思う。
■ 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 :
現地で就職のセミナーに参加する予定であったがコロナウィルスで中止となったため、今後の就職に関して考える機会はほとんどなかった。しかし海外で働くこと(または大学院留学すること)も選択肢の一つとなった。
■ 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: アピールポイントとなる。英語力を高められる。デメリット: 留年することなく卒業する場合、面接や選考への参加が困難となる。
■ 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) :
研究職、民間企業、観光業または震災復興関連の仕事。
■ 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 :
コロナウィルスの影響で留学を躊躇している方々も多いとは思いますが、留学に行かないで後悔するよりは行って後悔するほうが個人的には良いと思っています。なぜなら後者には何事かにチャレンジしたという経験が含まれており、その経験自体は、結果がよかろうと悪かろうと、評価に値すると思うからです。
■ 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 :

Global komaba