

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: 2022/6/2

■ID: A21057

■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: ウブサラ大学

■留学期間/Program period (mm/dd/yyyy): 8/30/2021 ~ 6/5/2022

■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国際関係論コース

■学年(留学開始時)/Year at the time of study abroad: 学部 4 年

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

1 年生からぼんやり留学したいと思っていた。同クラと話す中で現実化。

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:

2021 年/Academic year / 学部 4 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:

2022 年/Academic year / 学部 5 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:

部活動をしていたため、引退後の 4 年生夏休みからとした。

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:

Peace and Conflict Studies A/30

Basic Swedish 1/7.5

Basic Swedish 2/7.5

Swedish Economic Development History/7.5

Advanced Quantitative Methods/7.5

Causes of Peaces/7.5

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

予習が多い、レベルは高くない。

■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 / 21 以上単位/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 :
11～15 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, 旅行, 恋愛
■ 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 :
水球、旅行、恋愛
■ 週末や長期休暇の過ごし方/How did you spend the weekends and vacations? :
水球や、コリドーメイトと食事や飲み。

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

■ 設備/Facilities :
とても良い、スポーツ施設はないので、街の水球クラブに所属。食堂はまずい、WiFi は東大の百倍いい。
■ サポート体制/Support for students :
学習面でエッセイの英文添削をしてくれる。

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 :
大学の紹介、街外れ、キッチンのみ共有

■ 気候、大学周辺の様子、交通機関、食事等/Climate, environment around the institution, transportation, food, etc. :
寒い、田舎、自転車が便利、自炊した。
■ お金の管理方法、現地の通貨事情/Management of money and situation about local economy :
口座は開設できない、カード必須。
■ 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 :
しっかり寒さ対策をするべき。

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 :
履修科目のプロポーザル、早めにやると良い。
■ ビザの手続き/Procedures to obtain visas :
学生ビザ、移民受け入れ機関、2 ヶ月
■ 医療関係の準備/Preparations or actions taken to maintain your health :
常備薬は全部持っていった。
■ 保険関係の準備/Preparations/procedures for insurance :
大学から義務付けられているもののみ、留学中の旅行には必ず被保険者証を持っていくこと。

■ 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 : 留学手続きと海外渡航手続き。
■ 語学関係の準備/Language preparation : 特になし、IELTS6.5

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	270,000 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	25,000 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)	90,000 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	56,000 円/JPY
食費/Food	30,000 円/JPY
交通費/Transportation	8,000 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 :

なし
■ 留学前に取得済みの単位数/Number of credits earned at UTokyo BEFORE your study abroad :
128 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 :
18 単位/credit(s)
■ 卒業/修了予定/(Expected) year/month of graduation (yyyy/mm) :
2023 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 :
異文化に慣れ親しんだ。
■ 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 :
海外で勉強するモチベーションが高まった。
■ 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 :
海外の大学院を視野に入れられる。
■ 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) :
研究職
■ 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 :
考えているようなら絶対した方がいい。英語力はどのみち話せるようにならないと死ぬので心配いらない。
■ 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。