

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: 2023/6/29

■ID: A22133

■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: ロンドン大学東洋アフリカ学院(SOAS)

■留学期間/Program period (yyyy/mm/dd): 2022/9/26 ~ 2023/6/16

■東京大学での所属学部・研究科等/Faculty/Graduate School at UTokyo: 法学部第二類

■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?:

留学を決めた動機は取り上げるならば二つある。一つは、自分の関心領域である人権侵害課題をより詳しく扱う開発学を SOAS で学びたかったから。もう一つは、コロナ禍で狭まった行動範囲や価値観を破壊し、再構築したかったからである。留学しようと思いついたのは東大への申請が始まってからで、金銭面の負担と卒業後の進路が見えづらかった点で躊躇した。結果的に、1年間奨学金をもらいながら海外で学び生活できるのは学生の特権だと思い、留学を決意した。

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:

2022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:

2023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:

新型コロナウイルスの影響で大学1~2年生の間は留学ができず、留年をせずに1年間の長期留学をできる期間は大学3年生の秋学期からしかなかったため。

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:

- ・Introduction to Political Economy of Development/30
- ・Introduction to Global Development/30
- ・SOAS Anthropology Now(B)/15
- ・Business and Human Rights in the Global Economy/15
- ・Law and Justice in Contemporary China/15
- ・Development and Conflict/15

<p>■ 留学中の学習・研究の概要/Overview of the study/research during study abroad :</p> <p>授業は Lecture(講義)と Tutorial(ディスカッション)の 2 部構成の場合が殆ど。毎週リーディングが課せられるが、読んでいくのと読まないのとでは、授業内容の理解に雲泥の差がある。前期は課せられた文献を全部読み、ディスカッションにもついていけるように努力した。後期は、慣れも出てきたため、全部を読み込むよりも要点理解に努めた。留学生は大学院の授業を 1 つまで受講でき、私はビジネスと人権に関する授業を受けた。周囲の学生の意識やレベルは、学部生より圧倒的に高くチャレンジングではあるが、その分良い刺激も受けて学びが深まった。</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 / 1~10 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>21 時間以上/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、ボランティア、インターンシップ、アルバイト</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>サークルにあたる Society は、ダンスとガーデニングにたまに顔を出す程度だった。SOAS が別団体と提携して実施する Micro Internship の選考に通ると、アフリカやヨーロッパの NGO で 3 ヶ月間、有給インターンをする機会を得られる。私はウガンダの農村女性をエンパワーメントする NGO で資金調達の戦略を立てるファンドレイジングアシスタントをした。手取り足取り学ぶというよりも、申請書類に記載した経験や実績(私の場合は、1 年間ほど国際人権 NGO でインターンをした)に期待されて大きな裁量を任されるというイメージだった。その分責任も大きく感じられるが、フレキシブルに働く時間を決めることができ、有給という大変条件の良いインターンなのでお勧め。Term1~3 それぞれの学期始めに Moodle で広告が表示されるため、注視しておくといい。その他、大学が提供するインターンシップの機会もある。後期は友人の紹介で JETRO のロンドン事務所で 3 ヶ月程度インターンをし、ビジネスと人権に関するリサーチと発表を行った。アルバイトは、生活に余裕が出てきてから 4 ヶ月程度、日系ラーメン屋で週 20 時間働いた。日本人はおらず、東南アジアからの移民がほとんどを占める職場環境で、ワーキング・プアや移民の問題を目の前で感じる機会になった。また、Refugee Network International という難民やホームレス支援を行う団体のボランティアに登録し、炊き出しと路上で生活する方の様子を確認する活動に参加した。生活に困窮する方々とラフに話しながら実態を掴むことができ、良い経験になった。帰国直前は、友人から紹介してもらった方に個人的にお願いをし、多様なバックグラウンドの参加学生を集めてスイス・ジュネーヴの国際機関ツアーを実施し、国連機関や国際機関のオフィス見学とスタッフとの会合をした。進路に影響を与える非常に良い経験になった。</p>
<p>■ 週末や長期休暇の過ごし方/How did you spend the weekends and vacations? :</p> <p>週末は、友達と外出したりアルバイトをしたり、ボランティアをしたりして過ごした。ロンドンからはケンブリッジやオックスフォード、ウィンザーなど他の都市も日帰りで行きやすいのでお勧め。長期休暇にはヨーロッパ圏とアフリカ圏の計 12 カ国を旅行して回った。その国出身の友人の家や他の国に交換留学をしている友人に泊めてもらうなどしながら、費用は全てインターンシップとアルバイトで賄うことができた。</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>図書館には授業に関する本がたくさん揃えてあり、充実している。静かな学習環境も確保しやすい。キャンパスの前では、Hare Krishna Food for All という団体が毎日ボランティアで、スーパーの廃棄食材等を利用して調理されたベジタリアンの昼食を無料で支給している。キャンパス内には毎食£5 程度の食堂がある他、毎週木曜日には世界各地の料理が食べられるマーケットが開かれる。Wifi は東大のアカウントで Eduroam を使用できる。</p>
<p>■サポート体制/Support for students :</p> <p>語学面では、学期中に英語四技能それぞれに特化した英語のレッスンを受講することができる。精神面でのサポートが必要な場合には、Student Advice and Wellbeing のチームに問い合わせると良いと思う。大学の事務や学部にメールを送っても、大抵ボックスに埋もれてしまい返事をもらえないか、かなり遅れて返事が来る。留学担当か学部のオフィスに直接訪問することをおすすめする。</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>SOAS からメールで学生寮、賃貸、ホームステイのオプションに関する連絡がある。学生寮の登録は抽選で、周囲では稀だが希望に沿わない場合もある。私が使用した寮は SOAS から徒歩 8 分でアクセスがよく、机とベッド、洗面台付きの個室があり、トイレとシャワーが共同、キッチンはない。洗濯機は有料のランドリーがある。</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>冬は 3 時~4 時に日が落ちるが、夏は日が高い。冬の間はビタミン D を摂取すると良い。冬は寒いので、ヒートテックやダウンジャケットが必須。交通機関はストライキが多いため、旅行や外出の予定を立てる前にストライキの情報を確認すると良い。交通機関は Oyster Card (Pasmo みたいなもの) を作ると安く簡単に乗れる。入国後すぐ、イギリス国内の旅行や通常のバス・電車仕様で割引のきく 16-25 Rail Card (1 年間有効) の購入をお勧めする。経験則でしかないが、食事付きの寮では油っぽく野菜の少ない料理しか出ないため、胃腸を壊しやすい。食事付きは高くなりやすく、意外と料理をする時間もあるので、不安がある場合はキッチン付きの寮をお勧めする。なお外食は基本的に高い。日本食が恋しくなったら、定食は「みさと」や「町屋」、デザートは「WA Cafe」がおすすめ。</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>外貨両替手数料の安いソニー銀行の Visa デビット付きキャッシュカードを発行した。為替が良い時を狙って、円をポンドに交換すると良い。そのほか、銀行口座を複数開設し、資金を分散させた。現地ではアルバイト用に Revolut の口座を発行した。海外旅行では多くの通貨に対応しており手数料の安い Revolut のカードを使用した。また、一度鉄道の遅延に伴う返金のため小切手を発行され、オンラインでも小切手を入金できる Starling 銀行の口座を開設した。Revolut、Starling 銀行ともに口座発行等の手続きが全てオンラインでできるため、お勧めである。¥</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, local health care system, and any actions taken to maintain your health :</p> <p>大学周辺は治安が比較的良いが、軽犯罪は多い。特に携帯電話の盗難が多く、電話中に後ろから自転</p>

車に奪い去られたり、外食中に白い紙をもった人が近寄り、紙の下に携帯を隠して奪い去るなど、様々な手口があるので注意。混み合う場所や観光地ではスリも多い。私自身は入国後すぐにどこかの店でクレジットカード情報を盗まれ、危うくフィッシング詐欺の被害を受けるところだった（カードのセキュリティでブロックされて被害はなかったが、カード再発行が必要で日本からカードを郵送してもらった）。医療関係では、現地に到着後、かかりつけ医となる GP を登録する必要がある。オンラインでできる場合と、現地に足を運ぶ必要のある場合があるため、サイトで確認する必要がある。また、イギリスではピルを無料で処方してもらえる。留学では環境の変化も大きく、生理周期等に影響の出る人も多いと聞くので、不安に思ったら病院で診てもらおうと良いと思う。私の周囲にいる留学した友人達のほとんどが、留学直後に体調を崩していた。体調を崩すのが当たり前と心得て、頑張りすぎないようにすると良いと思う。また、11 月以降は日が短く寒くなり、気が滅入ったり体調を崩すことが多かった。そういう時は友達や家族と話すなどして、気を和らげた。

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 :

- ①2021 年秋、東大 UTAS 上で交換留学を申請。提出物：留学を希望する理由、留学計画、成績証明書、語学能力証明書など
- ②2022 年 5 月中旬、東大国際交流課を介して SOAS への申請手続きの連絡がくる。提出物：申請書（アプリケーションフォーム）、教員からの推薦状、成績証明書、語学能力証明書、パスポートのコピー
- ③2022 年 7 月中旬、SOAS より受入許可の連絡が来る。

■ ビザの手続き / Procedures to obtain visas :

Student Visa の手続きを行った。

- ①SOAS 受入可通知書が送られてきた後、HP 上でビザ取得に必要な CAS の申請をした。
※アップロードする書類のうち、該当する場合は evidence of scholarship or sponsorship を提出するようにとの旨があるが、2022 年時点で SOAS に問い合わせたところ、この協定校の場合は、奨学金受給証明書をはじめとする財政証明は不要とのことであった。もし奨学金受給証明書が必要な場合は、国際教育推進課に奨学金受給証明書発行を希望するメールを送信すると対応していただける。
※CAS の申請には通常 5~10 日かかるかとされているが、私の場合は 11 日目にリマインドのメールを送ったところすぐに CAS が送信されてきた。
- ②英国政府 HP 上でビザ申請をした。提出書類として、ビザ申請書、パスポートのコピー、過去のパスポート、CAS レター、語学能力証明書、成績証明書をアップロードした。
※財政証明書に関しては、日本国籍の場合提出不要だが、審査開始後に求められる場合もあるそうなので、不安な場合は早めの時点から準備を進めていくことをお勧めする。
- ③ビザ申請 1 週間後、ビザ申請センターでの手続き来館予約時にメールで添付された書類を印刷、パスポート(過去のもの)を提出した。
- ④センターでの手続き 2 週間後、パスポートの受け取り(or 郵送)パスポート受領可能のメールが届き、それ以降、朝 8 時~9 時の間のみで受け取りができるようになる。

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

風邪薬やビタミン D は現地の薬局でも十分手に入るし効き目があるが、胃腸薬や皮膚の炎症に関する薬は手に入りにくいので、日本から準備していくことをお勧めする。また、イギリスではソフトコンタクト以外のオプションが少ないため、ハードコンタクトの洗浄液は日本から持っていった。歯科系の治療(親知らずの

抜歯、虫歯等)は留学先ではアクセスが難しく高額になる可能性が高いので、必要な場合は事前に済ませておくことをおすすめする。

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

保険は大学からの案内に従って手続きを行なった。

■ 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 :

所属学部によって手続きが異なる。法学部は海外渡航審議依頼書、留学許可申請書、留学の目的、留学先大学における履修科目概要、履修予定科目のシラバスを提出。その後教員との 30 分程度のオンライン面談を実施した。法学部生で 1 年間留学しつつも 4 年での卒業を目指す場合には、早期卒業と同じ段取りで履修計画を組むことで実現できる。

■ 語学関係の準備/Language preparation :

出発前は Speaking が不得手だったため、東大の言語交換プログラムを利用してイギリス人とマッチングし、Speaking の練習をした。The Great British Bake Off や BBC などのイギリスの番組を見てイギリス英語に慣れた。

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	258,440 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	0 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)	81,000 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)	143,000 円/JPY

■ その他、補足等/Additional comments :

保険・社会保障料の内訳は NHS と IHS への加入代

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

家賃/Rent	170,000 円/JPY
食費/Food	10,000 円/JPY
交通費/Transportation	15,000 円/JPY
娯楽費/Entertainment/Leisure	15,000 円/JPY

■ その他、補足等/Additional comments :

家賃の中に朝食・夕食が含まれている

■ 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 :

100,000 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 :
62 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 :
20 単位/credit(s)
■ 卒業/修了予定/(Expected) year/month of graduation (yyyy/mm) :
2024 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 :
<p>開発学を学んでみて、植民地時代の歴史から振り返って国の発展を理論的に説明する面白さを感じるとともに、開発途上地域の経済的発展を目指すという枠に収まってしまっている印象が強かった。反対に、法律に関する授業はどれも興味深く、法的アプローチから人権課題を探究したいという思いが確固たるものになった。多様なバックグラウンドを持つ友人もたくさんでき、様々な文化や宗教的価値観に触れて学ぶことも多く、また自分の主張をすることが楽になった。新しい環境に身を置くことで、日本での忙しく窮屈な生活から心機一転、暇な時間を充実して過ごすために自分が何をしている時が楽しくて幸せなのかに気がつくことができた。また、自分の部屋を持って親元を離れて生活するのが初めてだったので、金銭管理や部屋の管理など、身の回りのことを自分でする責任感や自立心がより強くなった。</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>開発学を学んだことで学問領域への理解が深まり、人権課題にどのようなアプローチで関わるかという点で、法律の専門家になろうという決意がついた。</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>キャリアプランがより明確になり、そのためのエネルギーを溜める期間になる。</p>
■ 留学中に行った就職活動/Job hunting activities during study abroad :
<p>現地でインターンシップに参加した, 学会・セミナーに参加した。</p>
■ 進路・就職先(就職希望先)/Career/Occupation (planned) :

専門職(法曹・医師・会計士等)、法曹

■ 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 :

進路と金銭面での心配から留学をするべきかどうか悩んでいましたが、留学したことで将来をより明確に描けるようになりました。また、1年間を自分の思うように過ごしたことで、思い残すことなく勉学に集中する覚悟ができました。留学生活をどうデザインし、どのような意義を持たせるかは、自分自身に委ねられています。色々な事情で留学を決断できないという方は、その点も考慮して前向きに考えてみてください。環境の変化は、物の見方や時間の過ごし方に大きな影響を与えます。大学で学問に集中する環境もちろんですが、私はそれ以上にボランティアやアルバイトなど社会の一員として過ごす経験も大変貴重だったと感じています。留学先では、社会との接点を持つことを意識してみると新たな気づきがあると思います。

■ 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 :

英国開発学勉強会 : <https://sites.google.com/site/iddpuk/> の留学レポートなどを読み、授業選択の参考にしていました。

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: 2023/6/24

■ID: A22134

■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: ロンドン大学東洋アフリカ学院(SOAS)

■留学期間/Program period (yyyy/mm/dd): 2022/9/26 ~ 2023/6/16

■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3年

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

留学経験者が必ず言う「価値観が変わる」というのを経験してみたかったし、開発学の源流であるイギリスで勉強することにとっても惹かれていた。また、日本では出会えない色々な人に出会ってみたかった。語学力の向上も期待していた。金銭的にあまり余裕がなく家族からの反対もあったので、実際に留学するかは非常に迷った。

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:

2022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:

2023年/Academic year / 学部3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:

進振りや就活を考えてこの時期がベストだと思ったからです。また、前年はコロナの関係で留学できるかどうか不透明だったため応募を見送りました。

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:

- ・Introduction to Global Development /1
- ・Introduction to International Relations /0.5
- ・Introduction to Political Economy /0.5
- ・Gender in East Asian Literature /0.5
- ・The Music Business /0.5
- ・Contemporary Japanese Society /0.5

・Cool Japan: Manga, Anime, Sushi /0.5
■ 留学中の学習・研究の概要/Overview of the study/research during study abroad :
授業は 1 つの Module が Lecture と Tutorial の 2 コマで構成されています。Tutorial は 2~3 本の英語論文を基に議論が進められるため、ペースをつかむまでは常に Reading に追われていてとても大変でした。
■ 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 :
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 :
文化活動
■ 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 :
Gardening Society や Japan Society に参加した。日本のサークルと違ってあまり活動が盛んではなかった。
■ 週末や長期休暇の過ごし方/How did you spend the weekends and vacations? :
週末は、1 日は勉強や家事などやるべきこと、もう 1 日は観光や友達と出かけたりやりたいことをして過ごすようにしていた。ロンドンからだといフライトが多いので長期休暇はヨーロッパ旅行をしていた。なるべく一人の時間や空白の時間を作らないように予定を組んでいた。

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

■ 設備/Facilities :
図書館はかなり広く、日本の書籍を見つけることも出来ます。別途登録をすれば、ロンドン大学の図書館の Senata House や UCL の図書館にも行くことが出来るので、お気に入りの図書館を見つけてみるのがおすすめです。
■ サポート体制/Support for students :
IELTS の Speaking のスコアが足りていなかったため In-sessional course に参加しました。自分の必要に合わせて語学のクラスを無料で受けることが出来ます。履修や手続きなどで困った時には Study Abroad Team のオフィスに行けばいつでも相談に乗ってもらえました。

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 :
International Hall という UoL の学生寮に滞在していました。SOAS のキャンパスまで徒歩 5 分と好立地です。部屋は個室でシャワートイレは共用、キッチンは無く共用の冷蔵庫と電子レンジがあります。食事は 1 日 2 食付いていました。ロンドン大学の寮なので SOAS だけでなく UCL や LSE など他の UoL の学生も住んでいました。

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

大学周辺の治安はとても良いです。交通機関はストライキで止まってしまうことが多いので、旅行などの際は注意が必要です。寮の食事は個人的にあまり好きではありませんでした。外食は高いですが、スーパーは上手に買い物すればそこまで高くなく、アジアスーパーの品ぞろえも良いので、自炊したら良かったかなと思っています。

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

渡航前にソニー銀行で口座を開きました。レートが良いときにまとめてポンドを買っておくことでかなり節約できたと思います。現地で現金を使うことはほとんどなく、すべてカード支払いでした。

■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 :

治安はかなり良いと思いますが、スマホの盗難やスリ被害などをよく耳にしたので注意する必要があると思います。

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 :

留学先から Acceptance Letter が届いたのが 7 月 1 日とかなり遅く焦りました。VISA や寮に関する手続きも留学先からのメールに従って進めました。メールが来たらすぐに取り掛かるのが大事だと思います。

■ビザの手続き/Procedures to obtain visas :

Student ビザを取得しました。CAS 申請に 1 週間程度、面談の予約に 2 週間程度、面談からパスポート返却までに 3~4 週間程度とかなり時間がかかるので、出来る限り早めに進めないと渡航に間に合わない可能性があります。

■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を受診しましたが、特に追加の予防接種などは受けませんでした。常備薬は特になかったですが、念のため解熱剤や鎮痛剤は持っていました。

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

東大からの指示に従って手続きを進めました。

■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 :

所属学部から留学の許可をもらう際に、単位交換について説明を受けました。

■語学関係の準備/Language preparation :

語学力がかなり心配だったのでオンライン英会話をしていました。リスニングや単語の勉強をもっと渡航前からやっていたら良かったと思います。

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	188,982 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	0 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)	107,252 円/JPY
保険・社会保障料(留学先で必要だったもの)/Insurance	143,886 円/JPY

and/or social security (required by host institution/region/country)	
■その他、補足等/Additional comments :	
東大指定の保険(付帯海学 80670 円、OSSMA26582 円)VISA 申請(NHS 加入必須 80225 円、申請料 61961 円、パスポート郵送 1700 円)	

■留学先での毎月の生活費/Monthly cost of living during the study abroad period :	
家賃/Rent	165,000 円/JPY
食費/Food	0 円/JPY
交通費/Transportation	0 円/JPY
娯楽費/Entertainment/Leisure	50,000 円/JPY
■その他、補足等/Additional comments :	
食事つきの寮で朝夜 1 日 2 食と、昼は基本的に大学で無料で配っている食事を食べていました。外食は高いのでなるべく控えて、たまに友人とご飯に行ったりしていました。娯楽費は主に旅行です。	

■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 :	
100,000 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 :	
<ul style="list-style-type: none"> ・Introduction to Global Development /1 ・Introduction to International Relations /0.5 ・Introduction to Political Economy /0.5 	
■留学前に取得済みの単位数/Number of credits earned at UTokyo BEFORE your study abroad :	
40 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 :	
36 単位/credit(s)	
■卒業/修了予定/(Expected) year/month of graduation (yyyy/mm) :	
2025 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 :

日本にいたら出会えない友人に出会えたことに大きな意義を感じています。外国の人とも言葉の垣根を越えて繋がり親しくなれると知れたことは、私にとって大きな自信となりました。

■ 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 :

留学を経て海外と繋がる仕事をしたいと、より一層強く思えるようになりました。

■ 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 :

留学期間の関係で就職活動は少し出遅れてしまったと思いますが、留学という貴重な機会を経て得た経験をキャリアや就職活動にも生かしていきたいです。

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

学外の就職活動イベントに参加した。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) :

■ 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 :

留学は迷っていたら取り敢えず挑戦してみるのがおすすめです。また、目的を持って臨めるとより一層成長を実感できると思います。

■ 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 :

東大のウェブサイト、他大学の留学体験記など