

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: 2023/11/11

■ID: A22121

■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: ダラム大学

■留学期間/Program period (yyyy/mm/dd): 2022/10/3 ~ 2023/6/23

■東京大学での所属学部・研究科等/Faculty/Graduate School at UTokyo: 法学部第3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?:

前々から漠然と留学をしたいと考えていて、ちょうど募集が始まる頃合い(8月上旬)くらいで同じく留学を考えていた友人に誘ってもらったのがきっかけです。迷いは特になかったですが、両親との予算の協議は必要でした。

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:

後期に進学し、自分の専門分野に対する知見を有しており、なおかつ就活を始める前で自分のこれからについて留学の経験を活かすことができる絶好の機会だと思ったから。

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:

The Politics and Pacific Asia/20

International Theory/20

International Organisations/20

Challenges and Conflicts in European Politics/20

Democratic Practice in the United States: Campaigns, Elections and Voter Behaviour/20

Elections and British Politics/20

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

講義は通年で、毎週講義が1時間づつあった。

■ 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 / 21 以上単位/credits 以上
■ 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、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 :
Pool Society の一員としてコレッジの代表としてプレーし、チームでリーグ優勝を果たしました。また Hill Walking Society や、Anglo Japanese Society 等々さまざまなクラブに所属し、友人を多く作るように努めました。彼らはことあるごとに Social と称して飲み会をするので、日本よりも仲良くなる機会は多くなると思います。もう少しスポーツ系のクラブに入って、体を動かしても良かったと思います。またコレッジごとに formal があり、とてもユニークなイベントなので、友人を誘って積極的に参加することをお勧めします。
■ 週末や長期休暇の過ごし方/How did you spend the weekends and vacations? :
10 数個ある寮にはそれぞれ特色のあるバーがあるため、週末はグループで Bar Crawl に繰り出し、クラブ等に行くのがダラムでの定番的な週末の過ごし方です。長期休暇はほぼ全員帰省するため、非常に寒々しい思いをすることになります。なので、貯金をしておいて、大陸等に出払うことをお勧めします。

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

■ 設備/Facilities :
大学にきちんとした食堂はありませんが、寮があるので不便はしません。他の施設は一般的な大学と同様に揃っており、中でもスポーツ施設は大学、寮ともにあらゆる種類のものが揃っており、運動には困らないと思います。
■ サポート体制/Support for students :
学習面については各モジュールにゼミ形式の授業があり、フォローは充実しています。生活面・精神面では量の Talk Support のようなものがあり、毎週利用できます。

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 :
大学から割り当てられます。

■ 気候、大学周辺の様子、交通機関、食事等/Climate, environment around the institution, transportation, food, etc. :
気候は典型的なイングランド北部の曇り時々雨の寒い気候です。冬の間太陽が出ているのは 5～6 時間ほど、逆に夏の昼は非常に長く、半年はセーターで過ごせるくらいの気候です。中心街は大学街で学生向けの店などが多く、週末の夜は主に酔っ払いでびっくりするほどの賑わいを見せます。交通機関は電車の駅が中心街のはずれに、バスは各所に通っています。食事については、あまり期待しない方が良いでしょう。円安もあり、外食も 2000 円超となるので、自分はTescoのピザにチーズとベーコンをトッピングして

食べていました。
■お金の管理方法、現地の通貨事情/Management of money and situation about local economy :
SONY Bank Wallet での口座開設をしました。手数料がかからないのでお勧めです。
■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 :
治安は田舎町なので良いと思いますが、誘拐されかけたり、酔っ払いと乱闘になったり等の話も度々聞いたので、日本とは違うと認識しておいた方がいいと思います。

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 :
基本的に提出書類から Web サービスまでメールで全て通知してくれるので、きちんとチェックしていれば大丈夫ですが、6～7 月あたりは特に重要な申請の締切が多数あるので、注意が必要です。
■ビザの手続き/Procedures to obtain visas :
学生ビザを取りました。ウクライナ難民へのビザの発券事務の関係からビザの取得は遅れると言われていましたが、実際のところ最短で発券されました。ビザ関係の申請はシビアなので 8 月中に申請を済ませることをお勧めします。
■医療関係の準備/Preparations or actions taken to maintain your health :
歯医者に検診に行きました。
■保険関係の準備/Preparations/procedures for insurance :
東大で加入が義務付けられている保険に加入しました。また、留学にあたってはイギリス政府から NHS への加入も義務付けられているのでその支払いもしました。
■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 :
持ち出し、3S 等なるべく多く単位を取っておくことをお勧めします。
■語学関係の準備/Language preparation :
留学応募前に IELTS 7.5 を取得しました。

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	200,000 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	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)	70,000 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)	74,000 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	156,000 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 :	
食事付きの寮の場合、食費は家賃に含まれますが、長期休暇中は食事が提供されないため自費で自炊が必要です。	

■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 :
Fang Scholarship
■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 :
The Politics and Pacific Asia/20
International Theory/20
■留学前に取得済みの単位数/Number of credits earned at UTokyo BEFORE your study abroad :
20 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 :
56 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 :
イングランドの田舎町という環境も人間も全く異なる世界で、自分が大切にしている価値観に気付くことができました。また、日本ではありえないようなことが毎日起こっているばかりか、旅行中には野宿するなどさまざまなトラブルを経験したことで、多少のことでは動じなくなっただけでなく、人間や物事に対する許容度が広がったように思います。ダラムはコレッジ制という独特のシステムを採用しているほか、多様な Society

等の繋がりががあるので、人間関係が他の大学と比べて密で、多くの親しい友人を作ることができたことは、自分の人生の中で東大には決してないユニークな出会いだったと思いますし、以前より社交的になったと思います。勉強については、ストライキが多かったこともあって、全体的には東大の方が質が高かったと思いますが、どの授業にもゼミがあり、常に批判的な見方で勉強できたこと、国際政治理論を体系的に深く学べたこと、計量政治学(特に選挙)を専門的に学べたことは大きな収穫だったと思います。

■ 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 :

海外で生活・仕事をするということに対し、自分はそれほどストレスを感じないのだと気づき、以前から考えていたキャリアに進むことを決意しました。

■ 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 :

特にないと思います。実質留年することになることくらいでしょうか。

■ 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、官公庁

■ 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 :

留学してマイナスになることはほぼなく、自分を違った角度から見つめ直す機会になり、その後の将来の役に立つと思うので、ぜひ気軽に応募してほしいです。

■ 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 :

国際教育推進課の体験記等