

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: 2022/12/31

■ID: A22135

■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-USTER.html>

■派遣先大学/Host university: ソウル大学校

■留学期間/Program period (yyyy/mm/dd): 2022/8/31 ~ 2022/12/21

■東京大学での所属学部・研究科等/Faculty/Graduate School at UTokyo: 人文社会系研究科アジア文化研究専攻
アジア史専門分野 博士課程

■学年(留学開始時)/Year at the time of study abroad: 博士3年

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

コロナ禍という状況ではありましたが、研究分野の特性上、海外への留学が推奨される環境だったため、交換留学を利用して渡航しようと思いました。派遣先大学への留学を決めた時期は2022~23秋学期の募集案内が出る頃の夏だったと思います。それから指導教員と相談し許可を得て一学期の留学を申請しました。

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 / 博士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 / 博士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:

世界的に移動制限が緩和されていた状況にあり、かつ博士論文執筆前の渡航を希望したため。

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:

-Studies in History of Nan-bei-chao Period in China/3

-Studies in History of Pre-Qin China/3

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

大学院の授業を履修したので、基本的にゼミの形で、発表担当者がいてその発表に対して先生が説明やコメントをしたり、質疑応答をする形でした。発表担当者以外でも事前に資料を読んでから参加することが基本でした。成績評価は期末レポート提出でした。

■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 :
1～3 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/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 :
取り組んでいない。
■ 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 :
学習に集中したかったため、とくに取り組んだ活動はなかったのですが、博物館や美術館の企画展などはできる限り観覧しようと思いました。
■ 週末や長期休暇の過ごし方/How did you spend the weekends and vacations? :
日帰り旅行や、少し遠い場所への旅行をしました。

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

■ 設備/Facilities :
図書館は中央図書館が規模が大きく、研究に必要な資料はすべて中央図書館から手に入れました。また、中央図書館が契約しているデータベースも多く、海外の論文なども比較的簡単に手に入れることができました。食堂はキャンパスにいくつもあり、主に近くにある場所に通っていましたが、学食の場合はセットメニュー(ご飯・汁・メインメニュー・おかず)になっていて安い値段で十分な食事をとることができました。授業は基本的にパソコン持参が必須だったので、自分のパソコンを持参し、大学の Wi-Fi に繋げて使用していました。大学全体で使うことのできる Wi-Fi のほか、各部局における Wi-Fi も整っていて、インターネット環境には困りませんでした。
■ サポート体制/Support for students :
チューター制度のような、SNU Buddy という制度はあるようですが利用はしませんでした。大学院生は学科の研究室に各々の専用の席が設けられていたのですが、留学中は自分も席を使用することができ、主に研究室で作業していました。

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 :
実家
■ 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 :
留学先が母国であり、家族が住む実家から大学に通いました。

■ 気候、大学周辺の様子、交通機関、食事等/Climate, environment around the institution, transportation, food, etc. :
四季がはっきりしていて、キャンパスの四季の風景を楽しむこともひとつの特徴です。ただ冬は東京よりはだいぶ寒くなるので冬の服装には気を付けた方が良いと思います。大学は最寄り駅からバスに乗らなければならないという点が短所です。でも駅と大学を往復するバスは路線バスもシャトルバスもあり、頻繁に運行しています。大学は山際にあるので、駅から向かうには上り坂で、キャンパスの中の地形も上り下りが激しいです。大学の中に学食のほか、レストランやカフェが多く揃っています。2 か所の最寄り駅の近くにも食堂は多く集まっています。

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

現金はほぼ使うことがありませんでした。すべてクレジットカードで決済しました。

■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 :

治安については日本と同レベルだと考えても大丈夫だと思います。医療機関も充実していて、大学の保健所も充実している方だと思います。

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 :

学業計画書・指導教員の推薦状・在籍証明書・成績証明書。学業計画書については、事前に希望する留学先大学のホームページを閲覧し、どのような授業が開講されているのかを確認してから作成しました。留学期間中にどの授業を履修するか、そしてその授業を履修することにより自分の研究分野にどのように役立つかを考えながら詳細に作成しました。在籍証明書・成績証明書はいずれも英文のものが必要でしたが、英文の証明書の場合申請から受け取りまで時間を要したため、早めの準備が必要だと思います。

■ビザの手続き/Procedures to obtain visas :

留学先が母国だったため、ビザの取得は必要ありませんでした。

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

留学先が医療体制の整っている地域であったため、とくに留学のための医療関係の準備はしませんでした。渡航前に大学での健康診断を受診し、渡航の際には常備薬程度を持参しました。

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

加入した保険は大学側で指定の付帯海学および OSSMA のみでした。

■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 :

海外渡航申請書・留学許可願を提出しました。海外渡航申請書は、留学期間および留学先大学についての情報などを記載するものでした。留学許可願は、在籍区分を「留学」にするための手続きでした。派遣先大学の受入許可書も合わせて必要でした。

■語学関係の準備/Language preparation :

語学関係の準備は特にありませんでした。

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	0 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)	45,000 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 :

航空賃 0 円はマイル利用、留学先で必要だった保険・社会保障料 0 円は留学先が母国であり保険加入の

必要がなかったため。

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

家賃/Rent	0 円/JPY
食費/Food	40,000 円/JPY
交通費/Transportation	27,000 円/JPY
娯楽費/Entertainment/Leisure	15,000 円/JPY

■ その他、補足等/Additional comments :

家賃 0 円は留学先が母国で実家からの通学だったため。

■ 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 :

全学交換留学派遣用奨学金 Go Global 奨学金 (東京大学海外奨学派遣事業)

■ 受給金額(月額)/Monthly stipend :

70,000 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 :

-Studies in History of Nan-bei-chao Period in China/3

-Studies in History of Pre-Qin China/3

■ 留学前に取得済みの単位数/Number of credits earned at UTokyo BEFORE your study abroad :

28 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 :

6 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 :

6 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 :

日本で大学の学部から大学院まで継続して在籍していたため、留学先が母国でありながら母国で大学に通うことは今回の留学が初めてでした。とても貴重な体験でした。大学全体としても、自分が所属していた

<p>学科だけ見ても、日本とはかなり異なる部分が多く、新しい環境で生活したことが非常に良い刺激になりました。</p>
<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>
<p>考えている進路に大きな変化はありませんが、今回の留学を通して常に海外の学界動向にも目を向ける広い視野を持つ必要があると感じました。</p>
<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>
<p>メリットとして今回の留学を通して自分の研究と関連する学科の先生および大学院生と知り合うことができたと考えられます。日本に戻ってきてからも彼らと交流を続け、交流を深めることにより、国境を越えた学科同士の交流ができることを期待しています。</p>
<p>■留学中に行った就職活動/Job hunting activities during study abroad :</p>
<p>学会・セミナーに参加した。</p>
<p>■進路・就職先(就職希望先)/Career/Occupation (planned):</p>
<p>研究職</p>
<p>■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 :</p>
<p>新しい環境で生活することにより、新しい人々に出会うだけでなく、新しい自分の様子も発見できると思います。海外での生活に対する不安もあると思いますが、不安以上に得られることが多いはずですので、挑戦することをお勧めします。</p>
<p>■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 :</p>
<p>準備段階では希望する大学のホームページを頻りに確認しました。</p>

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: 2023/8/9

■ID: A22136

■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: ソウル大学校

■留学期間/Program period (yyyy/mm/dd): 2022/8/31 ~ 2023/6/20

■東京大学での所属学部・研究科等/Faculty/Graduate School at UTokyo: 教養学部(前期課程)文科三類

■学年(留学開始時)/Year at the time of study abroad: 学部2年

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

留学自体は小学生の頃から考えていました！なので金銭的な理由以外で迷ったことはないです(笑)。大学に入った瞬間から東大の留学サイトを見て準備を進め、1年生の夏休みには応募ができる段階にいました。

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2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:

なるべく早く留学に行きたかったため、入学直後に留学を選択できる一番早い時期(2年Sセメから)を選んだ。

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:

- ・Understanding and Analyzing Korean Politics/3
- ・Introduction to International Relations/3
- ・College Writing/2
- ・Introduction to Film Art (ENG)/3
- ・War and Peace in History/3
- ・Advanced Korean/3
- ・Korean History/3
- ・Understanding Korean Contemporary History/3

<ul style="list-style-type: none"> •North Korean Studies/3 •Introduction to Sumukka/2 •Public Diplomacy in the Age of Globalization/3
■ 留学中の学習・研究の概要/Overview of the study/research during study abroad :
<p>基本的に一方的な講義スタイルの授業ですが、日本では受けられないような授業を受けることができたので個人的には満足しています。そしていい成績を取りたい方は、私のようにたくさんの授業を取らないことをお勧めします。留学生の平均は一学期2、3個の授業です！ちなみに壮絶な受講申請で勝ち取った「水墨画の基礎」という授業がとてもヒーリングで本当によかったです！教養の授業でしたら、美術や音楽の授業を受講することができるので、韓国の伝統楽器などに関心がある方はぜひ検討して見てください！（その代わり受講申請がんばってください）</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 :
4～6 科目/Subjects / 11～20 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 :
6～10 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 :
取り組んでいない。
■ 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 :
基本的に散歩してました。
■ 週末や長期休暇の過ごし方/How did you spend the weekends and vacations? :
週末や長期休暇は人が多いので、授業の空きコマや平日に重点的に韓国国内を一人で旅行していました！本当に一生忘れられないような景色をたくさんみることができたので後悔はないです！！

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

■ 設備/Facilities :
キャンパス内はとても広いし、なおかつ新しい建物も多い方なので、施設は基本的に充実しています。特に図書館が充実すぎて、天国です！（7、8個は図書館があります）wi-fi も問題ありませんが、教室によっては繋がらないところもありました。
■ サポート体制/Support for students :
サポートは充実してます。SNU BUDDY に入ったり、チューター制度を利用するのがいいかと思います。

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 :
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 :
寮に入れる前提でいたものの、まさかの寮の選抜に落ちてしまい、8 月の中旬に早めに渡韓をし、大学付近かつシャトルバスが通る場所でお部屋探しを一生懸命し、入手しました。ワンルームでテレビ以外フルオプション、いい条件で探せて本当にラッキーでした！！（8 月のこの時期は大学付近のお部屋探しが本当に大変なので、頑張ってください！）ちなみに今年のソウル大学への留学生も寮の選考に落ちてしまっ

いるので、基本的に「寮には入れないんだ」という心持ちであらかじめ準備していた方が楽かと思いません、、、

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

冬は寒いです！！！！窓が凍って開けられないくらいです！！防寒対策グッズは韓国が優れているので、韓国でロングペディングを購入するのが絶対にいいです！そして大学は山です！！（特に工学部の方はがんばってください）公共交通機関はとても安いのに加え、30分以内の乗り換えはバス・地下鉄に関係なく無料なので、空き時間は公共交通機関を存分に利用し、国内旅行を楽しむのをおすすめします！日本料理のお店も増えたので、食事には基本的に問題ないかと思えます。日本の調味料は**루팡**で大体手に入れることができるので、日本から持って行く必要はないです。

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

海外で使えるクレジットカードを日本から持っていきましたが、韓国に到着後、銀行口座を開きました。韓国はキャッシュレス社会なのですが、銀行口座を開けると、日本から送金するときや友達と遊んだ後に割り勘するときなど、さまざまな場面で役に立ちます。

■ 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 :

薬局の薬はとても安いです！辛かったら無理せず、きちんと休むことが一番です！たまにミサイルが飛びます。

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 :

成績証明書やパスポートのコピーなど、基本的に他の大学と同じような準備物が必要でした。そのような情報は大学からメールが送られてくるので、メール内のファイルを熟読して漏れがないか一つ一つ確認しました！東大側の手続きも、東大の留学専用サイトでチェックしていました。わからないことがあれば、ソウル大学の国際本部の方がメール上で丁寧に教えてくださるので、不安はメールで解消した方が絶対いいです！

■ ビザの手続き/Procedures to obtain visas :

記憶にないです、、、

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

寮に入る可能性を考慮し、入寮の際に必要なワクチン証明書を駒場の保健センターで入手しました。結局寮には入れませんでしたが、何かと安心できる書類なので、持っておいた方がいいかと思えます！

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

大学で指定された保険に入りました。

■ 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 :

渡航届を出す！

■ 語学関係の準備/Language preparation :

TOPIK6級は持っていますが、あらかじめソウル大学をはじめとする韓国の大学の授業を Youtube や EDX のような動画配信サイトで探して見て軽く準備をしました。

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	70,000 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	20,000 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)	130,000 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)	30,000 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	50,000 円/JPY
食費/Food	40,000 円/JPY
交通費/Transportation	5,000 円/JPY
娯楽費/Entertainment/Leisure	15,000 円/JPY
■その他、補足等/Additional comments :	
私は運良く条件の良いアパートに入ることができましたが、日本のエージェントを通じて家を借りるとなると、大体1ヶ月7万円以上はかかるかと思います><	

■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 :	
70,000 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, ネット上の情報や掲示物などから見つけた	

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 :	
・Advanced Korean/3	
■留学前に取得済みの単位数/Number of credits earned at UTokyo BEFORE your study abroad :	
90 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 :	

3 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 :
100 単位/credit(s)
■卒業/修了予定/(Expected) year/month of graduation (yyyy/mm) :
2026 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 :
まずは韓国で南北関係や公共外交に関する授業を受講することができたこと自体、今後国際関係を学んでいく私にとって大変有意義だったと思います。語学力も強制的に上がったので、今後の人生に絶対に役に立つスキルを得て満足しています。何より、日本では見れないようなさまざまな景色を見ることができたことは、留学の意義とは少し離れてしまっていますが、自分の価値観や考えを大きく変えるきっかけになったと思います。
■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 :
圧倒的に海外でキャリアを積むことに関する関心が高まった。
■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 :
メリット:アピールポイントとなる語学力向上、海外でのメールの書き方を覚えられる、人脈形成、海外の雰囲気を感じられるなどなど。デメリット:ないかと思います。
■留学中に行った就職活動/Job hunting activities during study abroad :
現地でインターンシップに参加した。
■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 :
迷うなら留学しよう!!!
■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 :
ソウル大学に通われている日本人留学生の SNS や東大の留学体験記。