

## 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: 2024/6/3

■ID: A23151

■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: グラスゴー大学

■留学期間/Program period (yyyy/mm/dd): 2023/9/11 ~ 2024/5/17

■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  
関連社会科学コース

■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?:

留学を決めた動機はさまざまなバックグラウンドの人と関わって世界を広げたいと思ったこと、語学力を高めたいと思ったことにあります。そもそも大学1年生の時から漠然と思い描いていた夢でしたが、大学2年の夏にカリフォルニア大学でサマースクールを受ける機会に恵まれ、その時にコンフォタブルゾーンを抜け出す経験を今のうちにやってみようと思い決断しました。留学に対する迷い自体はありませんでしたが、自身の語学力は不安でした。実際に留学してみて語学力で大きく引っかかってしまったので、勉強目的の交換留学をするのであればある程度の語学力は必要だと思います。

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:

2023年/Academic year / 学部3年/University year / S1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:

就職・院進に影響がない時期に留学したかったため。1年留年を決定したため、特に外資系企業は考えておらず日系企業のみ絞っていたので、就活は最後の4、5月くらいしか被らないため両立がしやすかった。しかしながら、私は語学能力がなくあまり効果を感じられない留学体験になってしまったため、語学力が十分身につく、また学びたいディシプリンがしっかり固まってからの留学をお勧めしたい。

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:

Quantitative Methods/ 20.00

Ideological Concepts/20.00

Youth, Policy and Welfare/20.00

Utopias/20.00

Big Data/20.00

Advanced Regression/20.00

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

私は public policy の授業を主に履修していた。基本的に授業は予習メイン。文献を読んだり 1 時間程度のオンデマンドビデオを見たりする。高学年向けの授業ほど予習が重め。授業内容に関しては、特に住宅問題(住宅の母数が不足家賃高騰。住む場所がない)や、若者の健康問題など、日本とは違った視点からの勉強ができる。特に日本がそこそこ社会保障制度がしっかりしているのに対してイギリスでは緊縮財政により社会保障制度が崩壊していることが大きな違いだと推察する。個人的な履修のアドバイスとしては、オムニバスの授業は避けた方がいいと思う。特にスマートシティの授業をとった際に、教授同士の連携が取れておらず毎回同じ内容の授業ばかり聞く羽目になった。また、評価について書くところがなかったのでここで記載する。公共政策学部の評価形式は授業にもよるが、オンラインテスト(700words 程度)・レポート(2,000-3,000words 程度)・出席確認・グループ発表など。いずれの提出物も基本的に turnin というシステムを使って提出前に自身で剽窃チェックを行えて、清書提出前に修正をかけることができる。場合にもよるが大体 20%以上内容に被りがあると判断されるとおとがめ対象になる気がする。この辺は授業中に解説されると思うのでさらっと知っておくだけで大丈夫。オンラインテストは論述形式。1 週間前にお題発表、事前を書いておいて当日 WEB システムに提出するだけなのでレポートと大して変わらない。評定は日本の大学に比べ非常に渋い。東大の感覚で考えてはいけな。採点者によっても大きく変わってくる。基本的に A はほぼもらえない。B はもらえれば相当成績がいい。C が普通、D があまりよくない。E だと成績を落とす。ただし、真面目に授業に出席して期限内に提出物を提出すれば、課題の完成度に関わらずとりあえず単位はくと思う。

■ 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 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 :

16~20 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 :

サルサ・バチャータというソサイエティ(日本でいうサークルのこと)に入って踊っていました。日本ではラテンダンスのサークルはなかなか見ないですし、いい運動でしたが、踊ってばかりで友達はできませんでした笑 また、ジャパニーズソサイエティという日本が好きの人たちや日本人で構成されるソサイエティにも入っていました。毎週水曜日にパブで遅くまで飲むという形式だったので、正直お酒を飲んでワイワイするタイプではなかったのと家が遠いこともあり多くの人と馴染むことはありませんでしたが、どうしても語学の壁で孤立しやすい海外生活において友達を作る機会に恵まれ助かりました。ボランティア・インターンシップ・バイトなどしようかとも思いましたが、CV(履歴書)を渡しても返信来ず、スコットランドでは人脈がない限りこういった機会を得るのが難しいと思います。

■ 週末や長期休暇の過ごし方/How did you spend the weekends and vacations? :

スコットランドは自然が美しいところなので電車でデイトリップに行っていました。ハイランドカウやお城を見に行ったり、Dundee や Inverness といったスコットランドの他の都市にお出かけすることもありました。長期休暇ではロンドンや Shrewsbury などのイギリスの南の都市に足を伸ばしました。また、オーストリアやドイツ、スペイン、等々の国に旅行もし、名画鑑賞など今まで雑誌の世界だったものを目の当たりにすることができて感動しました。ヨーロッパは地震がない分歴史的・文化的なものが多く残っており、これらを若いうちに見にいけたことは非常に有意義な経験となりました。

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

##### ■設備/Facilities:

ジェンダーに優しい。大学に限ったことではないが、スコットランドではほとんどすべての公共施設に生理用品が常備されている。また、ジェンダーレストイレがある。シス・トランス関係なくみんな使う。こういうジェンダーにオープンなところはすごくいいと思う。(ただし、トイレは大体詰まっていて汚くて壊れている。)食堂は私は使ったことはないが、美味しそうな食事があった。購買もあって、ヴィーガンやハラール対応のサンドイッチを見かけた。パソコンは図書室に備え付けのものがあって自由に使える。Wi-fi 環境は、一部の大学キャンパス内での建物ではつながりにくい寮で困ることはそんなにない。

##### ■サポート体制/Support for students:

グラスゴー大学の visiting student staff は少なくとも繁忙期は完全に麻痺していて全くシステムが動かない感がある。おそらく人手不足なのではないかと推測している。特に 1 学期に大学スタッフがストライキを起こし留学生の履修登録が遅れたが、いつまでに履修登録が終わるといった目処を提示してくれず、周りは皆疲弊しているかすっぱり諦めて遊びに出掛けていた。正直、当時は留学の意義を見失った。この時 course coordinator(グラスゴー大学独自の、授業の事務手続きを行うスタッフ)に「3 年生向けの授業を受講したいが、受講資格があるかどうかかわからず困っている」という名目の元連絡をとったところ取り合ってもらえた。学習面に関しては、採点官がほとんどの課題に対してフィードバックをくれるので助かる。教授(優しく余裕ある人であれば)や visiting student staff に連絡してさらにフィードバックをもらうこともできる。実際にエッセイで単位を落としかねないレベルの点数を取ったときに、visiting student staff に zoom で改善点について相談に乗ってもらった。また、英語についていけないため、教授に授業のスクリプトを送ってもらったこともある。生活面ではわからないことは寮のスタッフに聞くか友達に聞いていた。住み込みの学生スタッフもいる。定期的にゲームやお絵描きなどのイベントが寮で開催されて楽しい。精神面では学生主体で電話のサービスをやっていた。また、学校のサービスでなくても市が提供している電話サービスもある。

#### 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

##### ■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:

大学からの紹介で Wolfson hall という学生寮に入った。en suite という、お風呂とトイレが個室に付いているお部屋。第六候補まで出したのにいずれの候補にもない寮だった。獣医学部のキャンパスに近い立地で、メインキャンパスからは遠い。交通費がタダになる 22 歳未満ならいいのかもしれないが、交通費が大きな負担だった。朝食と夕食が出るので、寮費は大学寮の中で相当高かったと記憶している。ただし、食費の支出がほぼないことで余計な出費を抑えられる・キッチンで本格的な調理をすることが禁止されてい

て汚くならないのでルームメイトとのいざこざを回避しやすいことは利点。また、この寮はスタッフが皆優しく、相談をちゃんと聞いてくれるし掃除などの管理も行き届いていた。どうしても寮を変えたい時は大学のウェブシステムで申請できるが、あまりにも事情が深刻な場合は visiting student staff に相談すると思う。

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

気候気候は曇り・雨が多い。met office というアプリをダウンロードして天気は随時チェックすることをお勧めする。yellow weather、red weather という気象警報が出ることもある。yellow weather は正直大したこともないが、red weather は危険なので授業もない限り外に出ない方がいい。特にグラスゴーは風が強く、傘は使い物にならない。小柄な人は吹き飛ばされそうになるくらいの風が吹く日もあるので、雨よりも風に警戒するべきだと思う。ゴアテックスの羽織があると非常に重宝する。今年は暖冬で 2-3 度と東京とさして気温は変わらなかったが、寒い期間が長く続いた。昨年に至っては寒さが厳しくマイナス気温を記録する日もあったという。大学周辺の様子レストラン・カフェ等がある。city center へのアクセスも良い。交通機関うっかり先述してしまったが交通機関は短距離であれば地下鉄・バスが主な交通手段となる。デイトリップ等にいきたい場合は鉄道もしくは高速バス。地下鉄は大して使ったことはないので詳しい言及を控える(そもそも city center 周辺しか通っていないので非常に不便!)が、バス・高速バスはヤングスコットカードの取得で 22 歳未満であれば無料で乗れる。高速バスに至ってはもしかしたら 22 歳以上も割引されるかもしれないがよくわからない。また、22 歳以上もバスは first bus というバス会社では学割がきく。アプリで購入可能。といっても定期券は半年間で 2 万円ちょっと。安くない。鉄道も、30 ポンド支払って若者用の rail card を買えば 3 分の 1 が割引される。特にバスは遅れる・来ないということが頻発する。また、工事などで進路変更していることも往々にしてある。google map やバス停の時刻表は当てにしていけない。1 時間以上余裕を持って早め行動を心がけるべき。first bus や west coast moters などのバス会社のアプリを落として、バス停を選択してリアルタイムの vehicle tracking を見るのが一番確実。それでも外れますが...。食事めしめしと云われるイギリス。素朴な味付けだとは思いますが食べられないほどではないし、美味しいお店もある。むしろ日本の化学調味料たっぷりのご飯に辟易していれば、素材の味を感じられて新鮮さを感じられるかもしれない。個人的には民族的ダイバーシティがあって好きだった。また、私はケータリングの寮だったがご飯が美味しく非常に幸せだった。ただし、レストランには当たり外れがあるので美味しいご飯を食べたければ、現地の人からの口コミや google での星評価を参考にすべき。さらに、イギリスの食生活はデザート文化が発達している・ご飯の塩分、糖質が少ない分脂質が多いので気を抜くと太る(ソースは私です...)

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

イギリスの銀行で留学生が普通口座を開設するのは難しい(らしい)。Monzo、Revolut などのオンライン銀行または wise のアカウントを開設は比較的簡単でお勧め。特に wise は海外送金の時の手数料が少ないので留学生の味方。スコットランドではカード払い・タッチレス決済が主流。カードを不正スキャンされる被害もあるため apple pay などのスマホのタッチレス決済を使用した方がいいと思う。現金はほとんどなくても困らないと思うが、Barras market などの市場や一部の個人商店では現金のみの扱いとなっていることもあるので、4 万円くらい換金して持って行くとおくと便利。また、数枚ほどタッチレス決済ができるクレジットカードを日本で作って持って行ったが、電話番号による二重確認が必要で、SIM を入れ替えると電話番号が変わってしまい使えなくなったものもある。事前に Apple pay に登録しておけばよかったと思う。

■ 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

グラスゴーは危険なところに行かなければ安全。スリなどもほとんどない。以下危険地域のまとめ。クライド川以南は危険地帯なので日没後は絶対に行ってはいけないし、日中も用がない限り行かないのが無難。Maryhill、Govan(ギャングが住んでいる地域)あたりはあまりいい噂を聞かない。メインキャンパスがある west end は概ね安全なはずだが、ケルビングローブ・パークで以前性被害が起こった旨を人伝に聞いたので注意。ちなみに Maryhill は獣医学部のキャンパスや大学寮があるあたり。大学の施設がある場所の付近に限れば警備がしっかりしているので安全なはず。このへんは知りたければ現地の人に聞いてみた方がいい。city center は 12 時くらいまでは人通りも多く割と安全だと思うが友達が酔っ払いに絡まれたらしい。また、city center のジョージスクエアより東側、南側はあまりいい雰囲気ではない。東の外れにある大聖堂や墓場に行くくらいは問題ないと思うが、夜間はあまり散策しない方がいいと思う。他に特筆すべきこととしては、ホームレスとレイプドラッグの問題がある。現在スコットランドでは住宅価格の高騰が著しく一つのスーパーにつき物乞いの人が一人居るほどホームレス問題が深刻。ほとんどが社会経済的な理由で周縁化されている気の毒な人たちであり、危ない人とは限らない。お金を渡すとたかられても困るので無視すれば大丈夫。気をつけなければいけないのはフードをかぶっている柄の悪い子供たち。グラスゴーでは聞かなかったが、大体ドラッグをやっているらしくナイフを持って追い剥ぎしてくるなど危害を加えることもあるそう。また、一度目をはなした飲み物に 2 度と口をつけてはいけない。持っている飲み物にも手をかざすなど、常に気を付けておく必要がある。人づてに飲み物に薬物が混入していて体調が悪くなった人の話を聞いたことがある。夜も遅くなり酔っ払ってきた時を狙われたと聞くため、あまり遅くまで飲みに参加しない方が無難だとは思う。色々書いてしまったが、グラスゴーは気をつけていれば他のヨーロッパ諸都市よりは格段に安全だと思う。気をつけるところだけ気をつけながら、あまり気負わずに楽しんで欲しい。医療事情移民用の NHS に登録するので風邪などの診察・薬代は無料。私はピルの処方箋をオンラインアンケートの回答のみで入手した。しかしアンケート提出の数週間後に医師から連絡があると記載があったのに待てどくらせど連絡来ず、電話をかけてみるとすでに処方箋は出来上がっているとのこと。わからないことがあるときは、電話受付開始ぴったりの時間(でないと思えば繋がらない)を狙って窓口で連絡してみるといいと思う。また、NHS は歯科医療にも適用されるが、現地の人からの治療の質やアクセスの評価が低い。実際に、NHS を適用しようと思うと数週間は予約が取れなかった。プライベート診療だったら当日でもみてくれる。歯根破折(14 万)をやってしまい、さらに虫歯(6 万)も発覚して治療費は合計 20 万にものぼった。日本で加入する保険も基本的には歯科治療はカバーしてくれないため、相当の負担になった。

## 心身の健康

率直に書くと、自身も冬季鬱をやってしまった経験から、夏が好きなタイプ・メンタルが弱いタイプの人にイギリス、特にスコットランドはお勧めできない。

日光が十分に当たらない・冬は日の出が 9 時で日の入りが 4 時になり、概日リズムが狂いやすい。鬱になる前にビタミン D を摂取する・たくさんの人と浅く広く繋がりを持つことを意識した方がいい。

## 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 :

東大への出願、グラスゴー大学への出願をした。トビタテ奨学金の出願をした。どの諸手続きに関しても言えることは、締め切りが例年よりも 1 ヶ月ほど早まったりすることがあるので随時ウェブサイトをチェックすべき。さらに、諸手続きに必要な書類を親や学校からもらわないといけないので、せめて締め切りの 2 週

間前から計画的に動くことをお勧めするが、直前に締め切りに気づいてしまった場合も意外となんとかなくなったりするので頑張ってください。また、生活にそこまで困っていない人は、親の年収の上限がある政府主体のトビタテよりも年収の上限が設けられていないドリームジャパン等の方が受かりやすいかもしれない。ここは自身も反省点だった。さらに、特にスコットランドに行きたい人に関しては、大学への出願、accommodation の申請をできるだけ早めにするをお勧めする。というのも、グラスゴーをはじめとしたスコットランド諸都市では住宅問題が深刻で、寮が割り当てられず住む場所のない学生もいると聞く。

■ビザの手続き/Procedures to obtain visas :

交換留学は語学留学ではないため、student visa の取得が必要。私は 2 週間程度で終わったがイギリスのシステムは順調に進まないのが常なので 1 ヶ月程度をみておくべき。また、直前を狙うのは危険なので 2 ヶ月前には申請しておいた方がいい。まずオンライン上の gov.uk のウェブサイトから申請。その際に移民用の NHS にも加入させられる。この時に、ビザの発行代と NHS の加入代で 20 万円ほど支払った記憶がある。そのあとはオフィスに足を運び諸手続きの後パスポートの中に visa の情報を印字してもらうが、この印字に大体数週間かかる。すなわち、この間に IELTS などの試験が受けられない・または追加料金を払って特別にパスポートを返してもらうことになるので基本的には資格試験の予約は入れないをお勧めする。もしもビザがなかなか発行されない場合はこちらから積極的に連絡するべき。日本と同じように余裕を持って取り組めばちゃんと間に合うことを期待してはいけない。

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

大した準備はしていないが、風邪薬は持参した。しかし意外と使わず荷物になったので少量持参してどうしても欲しい時は郵送してもらうのも手だとは思う。また、PMS がひどくピルを服用しており、お医者さんに頼んで半年分処方ももらっていた。ただし、スコットランドではピルが服用経験者ならオンラインのアンケートに答えるだけで診察不要・ただもらえるので、正直要らなかったかもしれない。とはいえども全てのシステムが順調に動かないのが海外なので、基本的に多少の予備は持っていくことは前提だと思う。

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

大学の保険のみ。留学期間を変えた場合は申告が必要なので注意。

■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 :

大した手続きは行っていないが、コース主任と話し合っ、1 年留年するのか・しないのかくらいは決めておいて、そこから逆算して必要な単位数を留学前にとっておく必要はあると思う。

■語学関係の準備/Language preparation :

出願時の語学レベルは IELTS で 6.0。しかし、これだと英語圏・社会学系の学部で出願できる場所は相当限られてしまう。6.5 まで上げられるとより選択肢が広がると思う。出発前は毎日オンライン英会話に取り組み、6.5 までのばした。

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/Airfae	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	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 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 :	
帰りの航空費はマイルを使用し 2~30,000 円ほど安くなっています	

■留学先での毎月の生活費/Monthly cost of living during the study abroad period :	
家賃/Rent	172,600 円/JPY
食費/Food	6,000 円/JPY
交通費/Transportation	6,000 円/JPY
娯楽費/Entertainment/Leisure	20,000 円/JPY
■その他、補足等/Additional comments :	
<p>スコットランドでは若者の割引がきく。お得かどうかはその人のライフスタイルによるが、早く使い出すほどお得なので諸割引を使うか早々に検討する方が良い。まず、22 歳未満の人ならヤングスコットカードの取得で交通費は全面無料。22 歳以上でもエディンバラ城をはじめとする史跡に割引価格で入れる。もしかしたら megabus 等の長距離バスでなら 22 歳以上でも割引が効くかもしれないので(帰国ギリギリまで気づかず使えなかったのが不明)取得しておくことをお勧めする。もしもヤングスコットカードを取得する予定はないが史跡に割引価格で入りたい人は histric scotland に登録するといいかもしれない。ただ、このカードの取得には 30 ポンドかかるので、基本的にはヤングスコットカードの方がお勧め。</p> <p>また、22-25 歳の人たちが 30 ポンド程度で取得できる railcard は、普段から鉄道を使って旅をする人にとってはお得。</p>	

■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 :	
Quantitative Methods/ 20.00	
Ideological Concepts/20.00	
Youth, Policy and Welfare/20.00	
Utopias/20.00Big Data/20.00	
Advanced Regression/20.00	

■ 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 :
12 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 :
25 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 :
イギリスは地震が少ないため、文化的な建築物をはじめ古き良きものを大切にす文化が根付いています。また、ヨーロッパの名画鑑賞が好きだったので、長期休暇にはクリムトやシーレ、ゴッホなどの名作を見に行くことができ、感動しました。食べ物のエスニシティやヴィーガン食などのバラエティも日本よりも幅広いことを端緒に、日本の排他的・均質的な民族性に疑問を持つきっかけとなりました。あまり満足していない点としては、教授やスタッフのサポートの質が個人の力量や優しさによるところや、円安が続き金銭的に苦しかったことが挙げられます。また、歯科治療の出費はショックで引きずりました。
■ 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 :
元々は海外での院進を検討していた。というのも、日本での文系院進を行うと専門職のみに就職の範囲が狭まってしまうことや、遅い社会人スタートが不利と捉えられてしまうことの恐れ、また、東京での地震が怖く笑、いつか生活の拠点を海外に移したいと考えていたためである。しかし、留学を通じて、日本とは違うバックグラウンドを前提とした社会問題を勉強する限界感を感じ、また、修士に行くほどの語学力もないことに気づいた。さらに、海外での生活が自分には向いていないとも考えており、日系企業での就職を検討している。
■ 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 :
大したメリット・デメリットは感じていない。ただ、すでに浪人で1年入学が遅れている上に留学で1年卒業が伸びるので、これ以上の留年はできないとは考えている。また、IELTS・TOEICを受験してみようとは思っているが、語学力の伸びがガクチカにできるほどあるかわからない。
■ 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、シンクタンク・マスメディア・出版社
■ 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 :
私は、日本における同調圧力に耐えられなくなり、海外留学を決意しました。しかし、留学を終えた今、海外の良し悪し日本の良し悪しどちらも確認することができました。日本はバックグラウンドに均質性がある国民性です。ほぼすべての人に日本語という共通のリテラシーがあつて、共通のバックグラウンドを有しています。これが閉塞感につながるのですが、一方で社会的摩擦が起こりにくいともいえます。一方、海外

は概して(日本よりは)ダイバーシティに富んでいると思います。日本ではなかなか見かけない LGBTQ の人たちがいたり、自由なファッションを楽しんでいる人たちがいます。ヴィーガンやハラルなど、食文化も幅広く、均質性への息苦しさを覚えることは少ないかもしれません。権利意識が高く、(過労死になる前に)自分を優先できる人が多いです。人柄もおおらか。せかせかしておらず、みんなおしゃべりを楽しんでいます。しかし、社会経済的格差や治安の悪さは日本とは比べ物にならないほど実感させられます。街を歩く人種の割合によって安全な地域とそうでない地域がわかってしまうなんてこともあります。仕事の仕上がりも日本より甘く、いろいろなシステムが動かないのが常、というかシステムが動くのが稀、です。たいていのことには目を瞑りつつ、どうしても困ることに関しては自分から動いてなんとかしてもらえないのですが、その手続きが非常に予測不可能かつストレスフルであること間違いなし...です。そのため、海外のあまりの適当さに腹が立つこともあると思います。ただ、海外のゆとりやダイバーシティから学べることもあるはず。時にイライラしながら、時に違いを楽しみながら、肩の力を抜いて、ぼちぼち生き抜いてください♪最後に、言語は私はとても躓いたのでちゃんと勉強して行った方がいいと思います...涙

■ 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、留学中の人が書いているブログ

## 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: 2024/5/31

## ■ID: A23152

■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: グラスゴー大学

■留学期間/Program period (yyyy/mm/dd): 2023/9/11 ~ 2024/5/17

■東京大学での所属学部・研究科等/Faculty/Graduate School at UTokyo: 教育学部教育社会科学専修教育実践・政策学コース

■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?:

もともと留学に行きたいと思っており、コロナが落ち着いてきて周りも海外に行き出したタイミングで留学を決意した。日本での大学生活が充実していたため短期での留学も考えたが、長期と短期では全く異なるものだとわれ、自分の幅を広げるために長期での留学を決心した。

## 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:

2023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:

2024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:

学部進学が終わり、将来の方向性を見定めた上で海外の大学で学びたいと思ったから。また、多くの人が留学する時期でもあったため情報が得やすかったから。

## 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:

- Fundamentals of Education 1A/20
- Globalisation/20•Education in Practice 2A/15
- Social Justice/20
- Education & Society (L9)/30
- Introduction Scotland Culture B/10

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

授業は講義 1~2 時間程度で 2 時間のセミナーが一般的なスタイルだった。予習として毎週 10~20 ペー

<p>ジの論文が提示されているが、提出しない場合はあまり読んでいない印象だった。Community Development を扱うコースの授業は多様な年代、バックグラウンドの人がいて議論が面白かった。</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>1~3 科目/Subjects / 21 以上単位/credits 以上</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>6~10 時間/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>スポーツ、ボランティア</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>難民の方と英語で話すボランティアを行っている society に所属していた。毎週 1 時間半のボランティアに加え、キャンペーンやバイクセールなどで資金集めをしたりした。</p>
<p>■ 週末や長期休暇の過ごし方/How did you spend the weekends and vacations? :</p>
<p>週末は友人と出かけたりフラットでお菓子を作ったりすることが多かった。長期休暇にはヨーロッパを旅行していた。</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>図書館は机が多く比較的 WiFi が速いが JMS という自習することのできる建物はとても混んでいて Wi-Fi も繋がりにくい。JMS で落ち着いた席を取るには朝 10 時ごろに行く必要があると思う。大学の学生寮に住んでいたためオフタイムのジムを無料で利用することができた。灯台のような食堂はないがカフェやコンビニのようなものが大学内にある。ただ、安くはないためサンドイッチやパスタを持参することが多かった。電子レンジが利用可能な場所があるため温めて食べていた。</p>
<p>■ サポート体制/Support for students :</p>
<p>留学生向けのエッセイの書き方の授業を任意で取ることができた。さまざまなチームから学習面や精神面に関するメールが送られてくるため問題があれば相談することができる環境にあった。</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>大学の学生寮の中から選択した。キャンパスから徒歩 15 分から 20 分程度でシティセンターにも同様の所要時間で行ける。スーパーが周りに多いため生活しやすかった。寮は個室だがキッチン・トイレ・シャワーを 5 人で共有していた。</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>10 月・11 月ごろから冬の気候になり始め、3 月ごろまで曇りで雨の日が多い。気温がとても寒いわけではないが晴れの日が少なく暖かさを感じにくい。大学周辺はレストランやパブ、スーパー等が充実しており日々の生活に必要なものは手に入る。22 歳以下はヤングスコットカードを申請することでスコットランド内</p>

のバスを無料で利用できる。レストランでの食事は 2,500 円～3,000 円程度することが一般的なため月に 1 回程度利用し、ほとんど毎日自炊していた。週に一回はフラットメイトと一緒にタコスなど簡単なものを食べていた。

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

Revolut という海外送金の口座を利用していた。Wise を利用している人もいた。現地での口座開設は行わなかった。

■ 治安、医療関係事情、心身の健康管理で気がつけたこと等、危機管理/Aspects of risk and safety management, local health care system, and any actions taken to maintain your health :

大学周辺は夜でも治安が悪くなく、特に木曜日や金曜日の夜は多くの学生が外を歩いていた印象。1 人で夜道を歩くことはなかったが、複数人で歩いても危険を感じたことはない。晴れの日が少ないため気分が下がり気味だが、友人と話したり晴れた日は外に出ることで気分が下がらないようにしていた。

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 :

学部の成績証明、語学能力証明書等を提出した。履修したい授業も先に選択するが、交換留学生は visiting student team の許可なしに履修することができないため慎重にかつ少しでも興味があれば提出しておくことをお勧めする。

■ ビザの手続き/Procedures to obtain visas :

student visa を取得した。7 月半ばごろに CAS Number の通知が来て web で申請手続きを行なった。留学生が多く申請する時期のため混んでることもあるようだが 8 月中旬前には VISA が発行された。

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

念の為日本から風邪薬を持参した。

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

大学指定の保険に加入。

■ 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 :

コース主任の印鑑をもらい、書類を提出した。

■ 語学関係の準備/Language preparation :

IELTS6.5 を目標に 1 ヶ月程度対策をした。

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	280,000 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.)	20,000 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)	72,030 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)	90,000 円/JPY

■ その他、補足等/Additional comments :

派遣先への支払い 20,000 円はベルファストへのスタディーツアー代

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

家賃/Rent	100,000 円/JPY
食費/Food	20,000 円/JPY
交通費/Transportation	0 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 :

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 :

■ 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 :

- Fundamentals of Education 1A/20
- Globalisation/20
- Education in Practice 2A/15
- Social Justice/20
- Education & Society (L9)/30
- Introduction Scotland Culture B/10

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

52 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 :

11 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 :

2 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

<p>■ 留学の意義、その他所感/Impact of the study abroad experience on yourself or your thoughts :</p>
<p>多様な人に出会い、自分を見つめ直す時間となった点で満足している。また、自分のことだけでなく日本についても聞かれることが多く、自己理解・自国理解を深めていこうと感じた。日本の当たり前が通用しない環境で生活できたことで柔軟で多角的に考えられるようになったのではないかと思います。</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>多様な選択をしている人が多く、自分のペースでやりたいことに向かっていけばいいと考えるようになった。</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>自分と向き合う時間が増えるため、自己分析ややりたいことを見つめることができるという点はメリットだと感じる。</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、社会人との接点をもつように心がけた。</p>
<p>■ 進路・就職先(就職希望先)/Career/Occupation (planned) :</p>
<p>公的機関</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>日本の慣れ親しんだ環境、友人や家族と離れて生活することで自分を客観的に見つめ直すことができると思います。多様なバックグラウンドを持つ人々と新たな生活を送ることはとても楽しいですし、有意義な時間なので迷っているなら留学してみるべきだと思います。</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>Go GlobalWeb サイト</p>