

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: 2024/8/5

■ID: A23107

■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: スtockホルム大学

■留学期間/Program period (yyyy/mm/dd): 8/28/2023 ~ 6/2/2024

■東京大学での所属学部・研究科等/Faculty/Graduate School at UTokyo: 教育学部総合教育科学科基礎教育学専修基礎教育学コース

■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?:

留学は大学1年次から行きたかったのですが、コロナの影響で難しく、4年生で行くことにしました。スウェーデンの教育に高校生の時から関心はあり、長期留学に行くならスウェーデンというように思っていました。

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:

2023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:

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:

大学在学中に長期留学をしたいと思っていたが、大学1、2年次はコロナの影響で留学が難しかった。3年になった際に交換留学を目指すか、就活をするか悩み、留学を諦めたら後悔すると感じたので、1年卒業を遅らせ、4年の秋学期から留学を開始した。

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:

- Early Childhood Education focusing on Science and Education for Sustainability/12
- Early Childhood Education: Explorative Learning/6
- Education in Multicultural Society/15
- Special Educational Perspectives in Different School Contexts/7.5
- Post-Colonial Perspectives on Audiovisual Media/15

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

幼児教育の授業で、複数のスウェーデンの幼稚園に伺いフィールドワークをしたことです。日本の幼児教育をかなり違い、印象的でした。どの授業も事前の予習量(読んでおく文献)が多かったです。テストは全てレポートでした。

■ 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 / 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:

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:

授業が忙しく想定よりも時間がなかったからです。

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

友人と旅行に行くことが多かったです。

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

■ 設備/Facilities:

大学内に図書館、ジム、カフェテリア(高いのでほとんど利用はしませんでした)などがありました。Wi-Fi は eduroam を使用していましたが、ストックホルム大学が提供している Wi-Fi もあったと思います。PC も持参したものを使用していました。

■ サポート体制/Support for students:

ストックホルム大学のコーディネーターが付くので、単位や授業、留学生活で困ったことがあれば、まずメールで相談しました。返答も早く、丁寧に対応してくださったので特に不安はなかったです。また、大学にレポート執筆やプレゼンテーションのサポートをしてくれるスタッフもいました。

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:

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:

ストックホルム大学から案内がありました。大学までは徒歩 15 分程度で、街の中心までバスで 30 分もかからない程度だったので便利な立地の寮を選びました。個室にシャワーとトイレはついており、キッチンとランドリールームは共用です。キッチンは 10 名程度で共有で、個人の棚と冷蔵庫の 1 段を使用できます。メンバーによってはキッチンの状態がひどく、ゴミがたまっていたり、ハエがいたりしたようですが、私のキッチンでは毎週メンバーで掃除当番を決めていたので綺麗でした。個室は 1 人には十分な広さです。勉強机、椅子、本棚、ベッド、マットレスなどは備え付けで完備しています。

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

8 月末に到着しましたがすでに肌寒く、長袖を着ていました。10 月からは一気に寒くなり 5 月上旬まで寒かったです。冬の期間が長く、日も短いので気が滅入る時もありました。5 月中旬からは一気に暖かくなり、ヨ

一ロツパの夏という感じ(湿度がなく、日差しが強い)で過ごしやすかったです。大学、寮の周辺は自然が多く、街中にも公園がたくさんありました。移動はバスか、メロで乗り放題の定期を学割で購入していました。交通は発達していたので特に不便なことはなかったです。食事は、外食は高いので基本は自炊です。寮の中にスーパーもあったので便利でよく利用していました。お肉、お魚は日本よりも高いのでセールになっている時にまとめて購入して冷凍していました。日本の調味料などもアジアスーパーや専門店に行けば普通に購入できます。日本米に近いお米もスーパーに売っていました。日本食レストラン(お寿司やラーメン)もあるのでたまに利用していました。慣れない海外で自炊をすると栄養バランスが偏りがちなので、野菜、フルーツをたくさん食べるようにしていました。また、冬の期間が日照時間が短いのでビタミン D のサプリを飲んでいました。

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

基本的には全てクレジットカードで決済していました。現金は不要です。日本からクレジットカードを 2 枚、デビットカードを 1 枚持っていきました(VISA1 枚、MASTER2 枚)が、特に問題なく使えました。

■ 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 :

ストックホルムは非常に治安がいいです。貴重品は常に身につける、机や椅子に置きっぱなしにしないなど基本的なことは徹底していましたが、特に危険な場面はありませんでした。病院についてですが、スウェーデンの医療システムは非常に遅いです。一度救急外来を受診しましたが、病院で 5 時間以上待たされました。請求書も 3 カ月以上経っても送られてきませんでした。私は現地の医療システムに直接連絡を取りましたが、保険会社に連絡をすると提携の病院を紹介してくれたり、通訳をつけてくれたりするそうです。

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 :

基本的には東大とストックホルム大学の指示に従えば問題ないと思います。保険の加入などの他に居住許可証の申請や、寮の申し込みなど細々した手続きがたくさんあったので締切を必ず確認して、余裕をもって準備をした方がいいと思います。

■ ビザの手続き/Procedures to obtain visas :

居住許可をオンラインで申請後、審査終了後に大使館でパスポートの確認を受けました。大使館は週に 1 回、1 時間しか受付をしていなかったため、早めに申請をした方がいいと思います。

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

日本で使用していた頭痛薬や胃腸薬、風邪薬は持参しました。また、保険適用のピルを服用していましたが、留学中は 10 か月分を自費で購入、現地で購入、3 カ月ごとに帰国して保険適用で購入のどれかを選ばなくてはならず、留学中の分を自費で購入しました。ピルは相性がある上に留学先で同じものは購入できないということだったので、日本で自費で購入し持参してよかったです。しかし、かなり高額になるので、病院に相談してみてください。

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

大学指定の保険に加入しました。指示に従えば大丈夫です。

■ 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 :

卒業論文の指導を分割履修するため、教育学部の学生支援チームに相談をしました。単位についてはよく確認した方がいいと思います。

■ 語学関係の準備/Language preparation :

TOEFL 84 を持っていました。留学前は工学部がおこなっている SEL の授業を受講していました。

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	250,000 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)	80,670 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	80,000 円/JPY
食費/Food	30,000 円/JPY
交通費/Transportation	10,000 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 :

- ・Early Childhood Education focusing on Science and Education for Sustainability/12
- ・Early Childhood Education: Explorative Learning/6・Education in Multicultural Society/15
- ・Special Educational Perspectives in Different School Contexts/7.5

■ 留学前に取得済みの単位数/Number of credits earned at UTokyo BEFORE your study abroad :
60 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 :
40.5 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 :
10 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 :
基本的には満足しています。語学面だけでなく、自分で課題に対処していく力が伸びると思います。
■ 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 :
将来海外で働いてみたいと思うようになりました。
■ 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 :
メリットは上記でも書きましたが、海外でのキャリアの選択肢が広がったことです。デメリットは特にないと思います。
■ 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, 社会人との接点をもつように心がけた, 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) :
民間企業
■ 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 :
迷っているなら挑戦してみるといいと思います。
■ 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 :
過去の留学報告書

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: 2024/6/4

■ID: A23108

■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: スtockホルム大学

■留学期間/Program period (yyyy/mm/dd): 8/28/2023 ~ 6/2/2024

■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)理科三類

■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?:

留学は入学時から薄々関心がありましたが、実際に決意したのは学部1年の夏休みです。動機は、医学部の単調にみんなが同じ道を辿る様子が面白くないと感じたこと、漠然と若いうちに海外経験をしておいた方が何かといい気がすると感じたこと、「視野の広がり」という紋切り型の文句を実際に感じてみたいと思ったことなどです。決意してからは、特に迷いなく淡々と準備を進めました。

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:

2023 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:

2024 年/Academic year / 学部2 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:

交換留学には関心があったものの、交換留学で医学を専攻するための条件が厳しいことを考慮に入れ、他の分野を勉強するならば、医学部の授業が始まる前に(つまり 2S が終わったタイミングで)行くのが適切だと思ったためです。

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:

Sweden - Society and Everyday Life /15

Swedish Film and Television Culture /15

Postcolonial Perspectives on Audiovisual Media /15

Swedish for International Students and Researchers, Course 1 /4.5

Swedish for International Students and Researchers, Course 2 /7.5

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

文系の場合、講義は週2回～3回程度で、予習に必要なリーディングが多い印象です。セミナーでのディスカッションなどの場面を除いては、丸腰で参加しても生き抜くことが容易なので、手の抜き加減は生徒によりけりでした。個人的には、Swedish Film and Television Culture という科目が一番楽しめました。映画鑑賞→レクチャー＆ディスカッションという形式で、映画を中心に話が進むので内容が具体的で掴みやすく、扱う主題が狭いこともあって深くまで学べたと感じています。レクチャーのディスカッションの進行の仕方やまとめ方が非常にうまかったのも理由の一つだと思います。

■ 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 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:

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:

文化活動, ボランティア

■ 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:

Language Café で日本語カフェの coordinator を務めたほか、Tandem program を通じてスウェーデン語ー日本語の言語交換(対面)およびグラスゴーに留学している台湾人留学生との英会話(オンライン)を毎週1時間ずつしていました。また、知り合いの伝手などを使って、Karolinska Institutet(KI) という医科大学の研究室を覗かせてもらったり、KI の心理学実験に参加したり、東大の医科系・生命科学系の先生の KI でのゲストレクチャーに参加させてもらうなどのこともしました。12 月には、ストックホルムの大学生が企画する SNNG というノーベル賞授賞式後のアフターパーティーのようなものに、会場設営・当日運営・会場解体のボランティアとして参加しました。

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

週末は家でだらだら過ごすことが多かったのですが、自分でも何をしていたのかはつきりとは覚えていません。長期休暇には格安航空会社や格安バスなどを使って、ヨーロッパの様々な場所に旅行に行きました。同じ時期に交換留学している友人に会いに行ったり、スウェーデンで仲良くなった友人に会いに行くなどの目的が多かったです。

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

■ 設備/Facilities:

図書館は学習スペースが十分設けられていて、Silent Zone とそうでないゾーンが分けられているので色々な目的で利用できます。スポーツ施設は、大学と寮の間にある会員制ジムに通っている人がちらほらいました。トレーニング用器具に加えて、バドミントンやバレーボール、卓球、ヨガ、ピラティス、ボディコンバットなど多岐にわたる選択肢があるそうです。食堂という食堂はなく、ほとんどが弁当を持参して大学内にある電子レンジで温めるか、コンビニで軽食を買うなどしていました。PC は図書館に数台置かれていますが、いつも同じ人が占拠しているので、使ったことはありません。授業は学生各個人が PC を持っている前提です。Wi-Fi は eduroam と SU 独自のものが両方使え、通信環境は良好です。

■ サポート体制/Support for students:

英語については Academic writing のサポートセンターがありました。スウェーデン語については、日常生活ではほとんど必要ありませんが、留学生向けにレクチャーを無料で開講してくれています。また、語学面で

は Språkstudion という大学公式の組織が、Language Café や Tandem program (前者が多数対多数、後者が一対一)を用意してくれています。

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 :

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 :

SU から複数の候補を提示され、その中から第3希望まで選択しました。私を含め、ほとんどの日本人 SU 留学生が最も条件の良い Lappis というオフキャンパスの寮(メインのキャンパスからは徒歩 10 分程度の距離)に入居していました。東大からの交換留学なら、キッチンのみ共有、シャワーとトイレは各個室に、という形の部屋になると思います。設備ですが、机、椅子、棚、ベッドなどは備え付けられていました。また、部屋にはインターネット回線が通っており、Wi-Fi ルーターを通じて複数のデバイスで利用できました。

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

気候は、夏は晴れが多く気温も 20-25℃と大変過ごしやすい一方で、冬(11 月から 4 月初旬くらいまで)は寒いのに加えて晴れ日が少なく日照時間が短いのが骨身にこたえました。ただ、冬でも街中のスケートリンクが無料開放されたり、凍った湖の上を散策できたり、雪と戯れたり、オーロラが観測できるチャンスが訪れたり、必ずしも悪いことばかりではありませんでした。大学は中央駅から地下鉄一本で 10 分ほどの駅の目の前にあり、寮の最寄駅もこの駅です。中心地方面のバスも通っています。地下鉄・バスともに 5-10 分おきに運行しているので、不便はありませんでした。キャンパスの周りは王立公園になっていて、森が広がる自然豊かな場所です。春から秋にかけては馬や羊や牛などの家畜動物の放牧も見られます。食事については、外食が高価なので基本的に自炊をしていました。スーパーの食材の価格は日本とあまり大差ありませんでした。日本米こそなかなか手が届かないものの、Grötris という米が安価かつ日本米に近い味をしているので重宝していました。

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

カード決済がメインで、現金はほとんど使いませんでした。スウェーデンの場合、1年以上居住しないと口座開設ができないので、日本の銀行口座に紐づけたクレジットカードを使って生活していました。なので、友達同士の割り勘などをするときには、PayPal や Revolut などのアプリがあると便利です。また、クレジットカードもナンバーレスカードだとオンライン上の決済がうまくいかないことが多々あったので、できるだけ多くの種類のクレジットカードを用意するとともに、ファミリーカードやデビットカードなどの安全網もあるとなお良しだと思いました。

■ 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 :

治安は、寮・大学周辺・市中心部ではおしなべて良好ですが、最近ではスウェーデンの都市部で銃を使った犯罪が急増していて、郊外に用事があるときは一段と警戒心を高めるように心がけていました。医療関係では、幸い怪我や病気を経験しなかったので確かな情報はありませんが、たいてい長時間待たされるそうです。スウェーデン語の方がスムーズだったりすることもあると思うので、頼れるスウェーデン人の友達を作っておくのも大事かもしれません。心身の健康管理についてですが、冬は日照時間が短い関係でビタミン D 不足になりやすい(不足すると鬱になりやすい)と聞き、サプリを不定期に飲んでいました。また晴れた日にはなるべく外に出て、太陽光を浴びるようにしていました。自分はおろそかにしていましたが、周りに

は適度な運動をしている学生も多かった印象です。

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 :

東大から送られてくる資料に沿って、言われた通りに申請しました。案内がとても丁寧なので、スムーズに進行しました。

■ビザの手続き/Procedures to obtain visas :

Residence permit for students in higher education という名称の居住許可証が必要になります。居住許可は Migrationsverket(スウェーデン移民庁)に直接申請(この際、協定校への受入許可、保険加入証明、銀行残高証明が必要)し、同時に在東京スウェーデン大使館に出向いてパスポートの原本を提示します。審査を通ると大使館から通知文が届き、これをもってスウェーデンへの入国が許可されます。居住許可証そのもの(カード形式)は渡瑞後、スウェーデンの移民庁のオフィスに事前予約の上、直接出向きました。【参考】<https://www.youtube.com/watch?v=y59x6OJm2TU><https://www.migrationsverket.se/English/Private-individuals/Studying-in-Sweden/Higher-education/Residence-permit-for-studies-in-higher-education.html><https://www.swedenabroad.se/ja/about-sweden-non-swedish-citizens/> 日本/スウェーデンに行く/労働許可及び研究の為に居住許可の申請/

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

予防接種は念の為、東大の保健センターで受診しました。事前予約とワクチン接種歴の提出が必要になります。何を接種すればいいのかは、初日の診断で先生と相談して決めました。健康診断も、4月くらいに東大が無料で催している診断に参加しました。また、念の為渡航直前に歯医者にかかりました。

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

東大から指定された保険、「付帯海学」に加入しました。これに加えて、SU から“Kammarkollegiet”という保険が無償で提供されます。これは SU が送ってきた書類にサインするだけで、後の手続きは SU 側が処理してくれました。

■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 :

教養学部前期課程の場合、留学許可願(アドミニ棟で紙媒体で受け取り)と協定校からの受入許可証をアドミニ棟の担当部署に出向いて提出、海外渡航届をオンライン上のフォームで提出しました。これで正しいのか不確かなので、教養学部の質問フォームで質問することをお勧めします。また私は降年を選択しましたが、この場合進学選択に参加しないだけで自動的に降年となるので、この点については特に手続き等は必要ありませんでした。

■語学関係の準備/Language preparation :

交換留学の参加条件である IELTS に向けた練習(speaking と writing が主)をしたほか、駒場で定期的に行われる国際交流イベントに積極的に参加したり、PEAK の科目を履修して英語での学習・レポート作成の練習台にしたり、Netflix で英語のショーを見て会話ベースの英語を勉強したりしていました。

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)	100,000 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	80,000 円/JPY
食費/Food	35,000 円/JPY
交通費/Transportation	9,500 円/JPY
娯楽費/Entertainment/Leisure	60,000 円/JPY
■その他、補足等/Additional comments :	
旅行費用は娯楽費に含めました	

■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 奨学金	
■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 :	
130,000 円の渡航支援金	
■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 :	
72 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 :	
270 単位/credit(s)	
■卒業/修了予定/(Expected) year/month of graduation (yyyy/mm) :	
2029 年 3 月	

■ 留学の意義、その他所感/Impact of the study abroad experience on yourself or your thoughts :

私自身の留学を通じての一番の収穫は、将来海外で何かに携わるという選択肢が、より明確に意識できるようになったことです。医学を勉強したことも研究に手をつけたこともない、将来の選択肢が全くの不確定のこの時期に、母国を出て活躍する様々な人たちから刺激を受けたことで、海外に出ることのハードルが自然と下がったと実感しています。実際にどうなるかはこれから考え続けるとして、とりあえず海外を視野に入れても問題ないと自分自身に言い聞かせられるようになったことには満足しています。

■ 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 :

留学の意義で述べたことと被りますが、将来海外で働くことに抵抗感がなくなったことが大きいです。また、選択肢が増えた中で、帰国してから約4年半医学科の勉強だけでなく研究や医学以外の関心ごとなど様々なことを試してみて、自分が本当にやりたいことを探るモチベーションにもなったと思います。

■ 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 :

英語を日常的に使う環境でも生きていける精神と英語力は売りになると思います。医師になる場合は働き口が確保されているので、特にデメリットはないと見ています。

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

社会人との接点をもつように心がけた

■ 進路・就職先(就職希望先)/Career/Occupation (planned) :

研究職, 専門職(法曹・医師・会計士等)臨床医・研究医など

■ 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 :

留学をしたいと考えているなら、金銭面の援助も豊富で、大学からのサポートも手厚い交換留学制度を利用しない手はないと思います。体験記に言葉にして書ききれないような経験がたくさん得られるはずです。

■ 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 :

過去の留学体験記、Nord Labo という YouTube チャンネルの動画