

## 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: 2024/5/25

■ID: A23197

■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: フローニンゲン大学

■留学期間/Program period (yyyy/mm/dd): 9/4/2023 ~ 6/21/2024

■東京大学での所属学部・研究科等/Faculty/Graduate School at UTokyo: 医学部健康総合科学科

■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?:

入学前から漠然と留学を考えていた。2年の夏に参加した国際研修で参加者の多くが交換留学を計画しており、自分も触発されて計画した。成績の関係で奨学金が受給できず、留学参加を迷ったが、履修計画を加味し、参加することにした。

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:

就活に影響しない時期で自分が参加可能な唯一の時期であったため。

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:

- Diversity, Intersectionality and Global Health/5
- Homes and Cars: Technologies, Citizens and the Energy Transition/5
- Programming for Data Science/5
- Global Equity and Resilient Health Systems/5
- Data for Future Energy and Climate/5
- Visualising Data/5
- Worldwide Analyses of Global Health Issues – an Ecological Approach/5
- Statistical Inference/5
- Planetary Health/5

・Climate Data and Services/5
<p>■ 留学中の学習・研究の概要/Overview of the study/research during study abroad :</p>
<p>8 週間 1 ターム、一つの授業が週に 2 回(全部で 16 回)1 年いると 4 タームいる。留学生は 1 ターム 2-3 個取れる。広く浅く学ぶようなプログラムなので、後期課程に所属している立場から言うと、物足りない授業も多い(すでに知っていることなどがある程度あった)。自分は自分の専攻(公衆衛生)に関する科目と気候変動に関する授業は 2 年生、3 年生の授業をほぼ事前知識がないプログラミングの授業について 1 年生のものをとった。プログラミング以外は予習で文献が課されることが多いが、必ずしもディスカッションでそれを扱うとは限らないので、必要でないと感じれば読まなくても良いと思う。プログラミングは復習として課題が課されることが多かった。全体的にアウトプット重視(ディスカッション、プロジェクト、生徒が授業を実施)だったが、良い面と悪い面があった。良い面としては、インプットは適切に与えられれば、学びの幅が広がること、悪い面としてはインプットが足りないとアウトプットが発散し、学びの価値が損なわれること。自分にとって最も興味深かったのは、Worldwide Analyses of Global Health Issues (300) だった。統計ソフトを使い、国ごとの健康状態を可視化し、論文を書く授業だが、自分の専攻とも近く良いアウトプットになった。論文の投稿もサポートしてくれるとのこと、非常に意義のある授業だった。ただ、生徒の一定数は事前の Global Health 分野への知識が不足し、授業が大きな負担となっているようだった。</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 / 11~20 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>文化活動</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>英語ディベート(GDS Kalliope)、模擬国連(NCF Debating Committee)以前から取り組んでいた競技ディベートはフローニンゲン大学のメインキャンパスでしか活動していなかったため、毎週 1 回フローニンゲンまで通った(所要時間:片道 1 時間弱、運賃:10 ユーロ)</p>
<p>■ 週末や長期休暇の過ごし方/How did you spend the weekends and vacations? :</p>
<p>英語ディベートの大会への参加、オランダの地方ヘイデルトリップ。長期休暇らしい長期休暇はない(夏季休暇を除き、各ターム間・年末年始に 2 週間の休みがあるだけ)</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>図書館はレーワルデンのキャンパスはほとんどないと言って良い。キャンパスの一部が図書館となっているが蔵書はほとんどなく閉まる時間も早い。課題図書が一冊ずつ置いてある場所という認識。雑誌や論文は worldcat というサービスで幅広くアクセスできる。スポーツ施設はなし。近くに民営のジムはある。自分は使っていないので詳細は不明。学生課のようなものは開いている時間が非常に少ない。緊急時(病気など)なら窓口は開けてくれる。Wifi は eduroam が通っている。特に不便は感じない。食堂は前述の通り、カフェテリアがあるが、メニューは多くない。外での外食よりはだいぶ安いものの、5 ユーロから 8 ユーロくらいはかかる。</p>

■ サポート体制/Support for students :

語学面:特に利用していない。語学で困ることはなかった。ただ、先生によっては授業が難しくないか聞いてくれることもある。交換留学の担当者に聞けば、相談に乗ってくれるかもしれない。学習面:オフィスアワーは短く、質問に行ける時間は限られている。先生のメールの返信は基本的に遅い。交換留学生に限らず、手厚いサポートがあるようには感じられない。生活面:一番利用した。銀行の開設、住民登録、税金、家賃補助などオランダのシステム・オランダ語の手紙などは基本的に聞きに行った。一番確実だと思う。市のシステムについては、なんでも相談室のようなものがあるので、そこで聞くと良い(英語可)精神面:特に利用していない。一応サポートシステムはあると紹介された。

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 :

東大からの過去の交換留学生在が滞在していたと聞き、同じところにした。自分の通うキャンパスの一年生が宿泊している。個室(キッチン、シャワー、冷蔵庫、トイレ、ベッドが備え付けられている)共用設備として、乾燥機・洗濯機・電子レンジがある。時折、何も無いのに、火災報知器が鳴り響きとてもうさい。入居初日の夜から鳴り響き非常に困ったが、特になにもなかった。個々の部屋のレイアウトはそれぞれ若干違うらしいので、物件管理サイトで写真・間取りを見ると良い。(ベッドの大きさもシングルとダブルの部屋があるらしい)。地上階はパーティーでうるさいと聞いていたので、最上階にした。ネズミが出るという噂があったが、少なくとも自分の階では出ていない。冬の日の短さを懸念し、南向きの部屋にしたが、夏はとても暑い(ヒーターはあるがクーラーがないので、暑さから逃れるのは難しい)。キャンパスまではドアトゥードアで徒歩 10 分未満。非常によい。自転車を使う人もいるが、必要ない。オランダは全土で(特に学生の)家不足が叫ばれていることを考えると、非常に良い物件と言える。前述した家賃補助の対象となる部屋と対象にならない部屋があるので、事前に家賃補助のサイトでチェックするといいい。

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

気候は秋から冬は曇り・雨が多い一方、夏は晴れていることが多い。一年を通して風が強い。食事は自炊が多い。アジアスーパーで炊飯器と日本米を買えば、後はスーパーで好きなものを作れる。外食は基本的に高い(2,000 円くらいからのイメージ)。特にレーワルデンにはほとんど外食のオプションがない。フローニンゲンまでいけば、10ユーロほどのアジア料理もある程度ある。学校のカフェは学食ほど安くないが、物価を考慮すると、リーズナブルではないか。月・金はクローズなので注意。大学は月金 5 時半クローズ、火水木 7 時半クローズ、土日は開いていない。図書館などもないので、必要であれば公共の図書館を使うといい。

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

現金・クレカともに使える場所は限られている。現地の銀行のデビットカードでの支払いがスムーズ。銀行開設してから事前に大学経由で送金していたお金が入金されるまで時間がかかるので、Wise で送金できるようにすると良い。一度だけ、全土でカードを読み取る端末の障害が起き、現金でしか払えなかったのが、現金も少しあると安心。

■ 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 :

治安は良い。サークルの練習で0時を回ることもあったが、特に何もなかった。警察がX上で逐一発信している(〇〇で強盗が発生、30分後の別の投稿で容疑者確保など)。無理をしないことを第一にした。多くの体験記で冬季に心身の不調を訴える記述があったので、健康に過ごすことを考えて過ごした。ただ、着いて初期は何度か風邪をひいた。

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 :

在学証明書、成績証明書を送った。プリントしたものも持って行ったが必要ななかった。基本的にとても返事が遅い上に書類などにミスがあることも多いので、気にしすぎず、適度に催促すると良い。

■ ビザの手続き/Procedures to obtain visas :

アポステイユ付きの出生証明書があるとされたが、特に必要ななかった。

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

冬は日が短く、季節性うつ病を発症しやすいので、ビタミン錠などを持って行った(医学的効果については定かではないが、ないよりはいいのではないか)。また、体温計があった方がいい。着いたら、アクエリアスなどを買ってよく(私は授業開始初日で熱が出て、アクエリアスと風邪薬で回復した)。

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

途中で他の国に行く、一時帰国するなどの予定があれば、その旨伝えると良い。病院(特に歯医者)のカバーが手厚いものが望ましいだろう。

■ 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 :

自分の場合は1年留年が必須となるため、特に手続きは必要ななかった。留学中も健康診断などの案内が送られてくるが、システム上の問題で気にする必要はないらしい(学部による可能性もあるので、要確認)

■ 語学関係の準備/Language preparation :

時間がある際にTOEFLを受けていたので、特に留学用の準備はしていない。TOEFLを受ける際は、試験の間で水分補給・軽食ができるので、手軽にエネルギーを摂取できると良い(ラムネ、バナナなど)。また、早くいくと、早く受付が始まり、他の人のスピーキングとリスニングやリーディングが被りづらい。

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	40,000 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	500 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)	10,000 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 40,000 円はマイル利用したのでサーチャージのみ、教科書・書籍代は資料の印刷代

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

家賃/Rent	110,000 円/JPY
食費/Food	50,000 円/JPY
交通費/Transportation	8,000 円/JPY
娯楽費/Entertainment/Leisure	15,000 円/JPY
■その他、補足等/Additional comments :	
家賃は政府の家賃補助で 45,000 円返ってくるので、実際には 65,000 円。	

■留学のための奨学金の受給有無/Scholarships for study abroad :
受給しなかった
■奨学金の支給機関・団体名等/Name of the source of the scholarships :
■受給金額(月額)/Monthly stipend :
■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? :

#### 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 :
143 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 :
50 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 :
1 年間健康に過ごせたことと学業面についていけたことにはとても満足している。語学力についても、帰国後維持できるかは不明だが一段レベルアップしたように感じる。また、課外活動として取り組んでいる競技ディベートも十分参加できた。一方、授業については求めていたものとは違うものもある程度あった(もちろん学びも多かった)。人種差別などについては、大きく気になることはなかったが、道を歩いている際にそれらしきことは何度かあった(特に身体的危険等はなかった)。
■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 :
海外での勤務に抵抗感がなくなった。将来のキャリアのどこかで海外の大学院で学びたいと感じるようになった。就職活動に与えた影響は次項で詳述。
<b>■ 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 :</b>
<p>メリット: 留学経験自体がいわゆるガクチカになる。自分はガクチカとして使用していないものの、交換留学はガクチカとして受けやすい部類である。英語での業務・海外転勤への適正がわかる。それを基準に、就職活動の会社選びができる(実際、自分は将来的な海外転勤を視野に入れるために外資系のファームを考えるようになった)。また、海外の大学院への進学なども現実的に考えられる。キャリアフォーラムに参加可能(ポスカリなど)。留学後も参加可能なので、民間就活のオプションが増える認識。デメリット: 卒業が1年遅れる。(留年しない場合は)3年生後期を海外で過ごすとは日本での就活は難易度が上がるであろう(インターンに参加できない、オンライン面接の会社しか選べないなど)。(帰国時期によるが)一部の早期選考を行う会社の選考を受けづらい。自分は当初7月上旬帰国予定だったが、外資系のコンサルティングファームの適性検査の期日が6月上旬までであることを知り、帰国を早めた(授業最終日に寮を退去することになったため、余裕のない日程である)また、オンラインで面接をするために、起床時間を調節する必要があることもあり、難しさもある。アメリカ、アジアと比べて授業終了時期が遅めなのが影響していると思う。</p>
<b>■ 留学中に行った就職活動/Job hunting activities during study abroad :</b>
<p>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, London Career Forum にオンライン参加した</p>
<b>■ 進路・就職先(就職希望先)/Career/Occupation (planned) :</b>
<p>民間企業 コンサルティングファーム、シンクタンク</p>
<b>■ 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 :</b>
<p>留学は貴重な機会になると思います。どの大学に行くにしても健康に気をつけて1年間(あるいは半年間)楽しんで過ごしてください。何か質問があればいつでもご連絡ください!</p>
<b>■ 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 :</b>
<p>東京大学の留学報告書、他大学の留学報告書、Reddit の大学に関する投稿、現地に在住している日本人のブログ</p>