

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: 2024/5/22

■ID: A23079

■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: ナンヤン工科大学

■留学期間/Program period (yyyy/mm/dd): 2023/8/14 ~ 2024/5/10

■東京大学での所属学部・研究科等/Faculty/Graduate School at UTokyo: 理学部生物学

■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?:

高校生の時、OBの大学生が交換留学の制度を教えてくれた。単位が認定されるので留年がいらない、授業料も日本の大学に払えばいいということで条件がよかった。実態として多くの学科では留年が必要であることを知り迷ったが海外に住んでみたいという一つの夢があったので、チャンスがあるならやろうと思った。

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:

交換留学に行くことは高校生から決めていたが、1年の夏に応募する準備ができてなかった。

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:

Introductory Biology/3
Physiology/3
Urban planning and design/3
Biochemistry I /3
One health/3
Intro to human geography/3
Chinese language level1 /3
Financial management/3

■ 留学中の学習・研究の概要/Overview of the study/research during study abroad : ディスカッションが文理問わず多い。ここで英語ができなくてしんどかった。授業を選ぶ時はシンガポールっぽい授業をおすすめする。基礎的な授業は日本の内容を英語にただけなので面白くなかった。熱帯だからその生物学や、都市国家だからその都市計画の授業は日本では学べないものだった。文系科目の方が個人的にはやりやすかった。
■ 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 / 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 : OB 会出席
■ 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 : 在シンガポール同窓会の淡星会の OB のみなさんが OB 訪問やイベントに招待してくださった。海外で働いている人の話を聞いてみたかったのでいい経験になった。
■ 週末や長期休暇の過ごし方/How did you spend the weekends and vacations? : お金が尽きるまで旅行した。長期休暇はほぼ全員旅行するので大学に誰もいない。シンガポールではガーデンズバイザベイがお気に入りだった。海外ではベトナムとインドネシアがおすすめです。

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

■ 設備/Facilities : Wi-Fi はルーターを買えば寮の部屋でも使える。ベッドと椅子が限りなく安物なので、数ヶ月だとしても、投資すればよかったかもしれない。図書館はテスト後以外は混んでる。寮によってはジムが使える。大学が一つの街みたいなものなので大学から出なくても生活はできる。
■ サポート体制/Support for students : 自分が求めれば必要なサポートはある。

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 : 学生寮へ入学許可が出た後に案内を受ける。エアコンなしで扇風機だけという環境が、留学の中で 1 番辛かった。日中の室温は日陰で 33 度を記録した。寝る時でも 30℃を越すのはよくある。洗濯機は 1/3 の確率で壊れている。トイレとシャワーは共用で、平日毎日掃除されるが学生のマナーが悪いのか掃除が雑なのかあまり綺麗とは言えない。共用部にジムや勉強部屋がありエアコンが効いているのでよく利用した。

■ 気候、大学周辺の様子、交通機関、食事等/Climate, environment around the institution, transportation, food, etc. : 暑かった。逆に屋内はエアコンがきつすぎる。大学は僻地にあり、どこに行くにもまずバスに乗って地下鉄に乗り換えが必要である。交通機関は安くて本数も多い。大学内はシャトルバスで移動することが多かつ

た。各寮に食堂があるので食べ物へのアクセスは困らない。日本のような清潔さと安全性を期待してはいけない。中華は美味しい。さすがは華僑が多い国だと思った。

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

現地で口座を作って Wise で日本の口座から送金、現地の QR コード払い。クレカは海外だと止まることが多いので複数あると安心。

■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 :

治安はシンガポールは日本より安全かもしれない。健康は、暑さと衛生との勝負である。旅行で周辺国に行く場合は特に用心することを勧める。友人は一回も病院に行かなかったという人が多かったが私は 5 回以上行った。ローカルな場所で食べたいという好奇心と暑さ耐性のなさ、シンガポールというストレス社会が原因か。

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 :

受けたい授業の事前登録が必要だった。到着後は健康診断があった。

■ビザの手続き/Procedures to obtain visas :

Student ビザ、大学のいう通りにやっていれば問題ない。LOE を印刷して入国した。このビザではシンガポールでいかなる労働も許されていない。

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

風邪薬を持って行った。日本より野菜が取れないのでサプリメントも必要だった。

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

付帯海学、何回も体調崩して病院に行ったが全て満足の行く対応だった。留学の相棒。

■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 :

留年になることを確認した。単位は便覧のルールに則る。

■語学関係の準備/Language preparation :

全然準備をしてなくて困った。一応英語ネイティブの国なので、英語を話すことに抵抗がないくらいにはしたい。中国語を知っている方がアドバンテージはある。

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	90,000 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.)	60,000 円/JPY
教科書代・書籍代/Textbook / Book	2,000 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)	80,000 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	55,000 円/JPY
食費/Food	55,000 円/JPY
交通費/Transportation	2,000 円/JPY
娯楽費/Entertainment/Leisure	100,000 円/JPY
■ その他、補足等/Additional comments :	
寮は 1 人部屋 or 2 人部屋、エアコンあり or なしで値段が違う。自分は 1 人部屋エアコン無し。娯楽費が高いのは旅行に行きすぎた。	

■ 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 :	
The Fung Scholarships	
■ 受給金額(月額)/Monthly stipend :	
100,000 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 :	
Introductory Biology/3 Urban planning and design/3 Biochemistry I /3 One health/3	
■ 留学前に取得済みの単位数/Number of credits earned at UTokyo BEFORE your study abroad :	
39.5 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 :	
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 :
--

人生は何とかなるという自信がついた。迷ったら挑戦しようと思った。何より、留学中に多様なバックグラウンドの人に出会うことが刺激的で楽しかった。
■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 :
なんとなく海外に出たいと思っていたが日本が自分にとって快適な国であると思い知った。一方で日本のプレゼンスは確実に下がってきていて何とかしたいと思った。
■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 :
英語が少し上達する。海外で働くことに対する抵抗が小さくなる。意識の高い仲間に出会える。一方で、就活と留学の両立は難しい、ほどほどにしないとどっちも中途半端になりそう。
■留学中に行った就職活動/Job hunting activities during study abroad :
派遣先大学での就職活動イベントに参加した, 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 日本のために働きたい。
■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 :
留学自体に後悔している人には会ったことはありません。交換留学は留学初心者にもサポートが多くてやりやすいと思います。シンガポールに来たら、ガーデンズバイザベイの年パスを買うのをおすすめします。私の留学中1番いい買い物はそれです。
■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 :
外務省危険度マップ、デング熱発生状況モニター

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: 2024/5/21

■ID: A23220

■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: ナンヤン工科大学

■留学期間/Program period (yyyy/mm/dd): 2024/1/15 ~ 2024/5/10

■東京大学での所属学部・研究科等/Faculty/Graduate School at UTokyo: 経済学部金融学科

■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?:

元々大学生のうちに留学しようと考えており、東京での生活がマンネリ化し、日本と大きく異なる環境に身を置いて新しい価値観を手にいれたいという気持ちが強くなった3年の春に留学を決めた。

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 / A1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 / S2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:

留学を決意してから最も早い募集時期に応募した。

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:

- ・Financial Economics/ 3
- ・Business Finance/ 3
- ・French Language Level 1/ 3
- ・Korean Language Level 1/ 3

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

Financial Economics: 経済学部開講科目。ファイナンスのうち、インベストメントに関する理論が中心。証券の価値評価、ポートフォリオ理論、財務諸表分析など。毎週2時間のセミナーと1時間のチュートリアル(問題演習)で構成。中間テスト、タームレポート、期末テストによる評価。

Business Finance: ビジネススクール開講科目。ファイナンスのうち、コーポレートファイナンスに関する理論が中心。資本コスト計算、事業プロジェクトの選択理論、リスク分析など。毎週2時間の講義と1時間の

チュートリアルで構成。チュートリアルでは担当の学生によるプレゼンテーションとディスカッションが行われる。中間テスト、プレゼンテーション、期末テストによる評価。

Korean Language Level 1: 韓国語の基礎。

French Language Level 1: フランス語の基礎。特にプレゼンテーションとタームレポートの作成は刺激的な経験で、英語を実践的なレベルで運用してフィードバックを受ける機会を得られたことは留学の大きな収穫だった。

■ 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 / 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:

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:

留学先であれこれ手を出してせわしく生活するのも勿体無いと感じたので、学業とシンガポール文化の体感に集中しようと考えた。

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

専らシンガポール国内外の旅行を楽しんだ。特に欧米からの留学生は学業そっちのけで旅行を楽しむためにシンガポールに来た人が多いようだった。自身は休暇を利用してマレーシア(クアラルンプール、ジョホールバル)と香港へ旅行に行った。国内では博物館とアートミュージアムの展示が特に印象に残っている。

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

■ 設備/Facilities:

図書館: キャンパス内に 6 個ある。最大の図書館(Lee Wee Nam Library)はキャンパスの中心にありアクセスがよく、試験期間中は 23 時半まで開館している。どの図書館も学習スペースが豊富(図書館以外にもキャンパス内の至る場所に学習スペースがある)。

パソコンルーム: 学部ごとに設置されているが使用する機会はなかった。

食堂: キャンパス全体に全部で 10 ヶ所近くある。シンガポール独特の「ホーカーセンター」形式で、中国料理、マレー料理、日本料理など選べる食事の種類が豊富。一部キャンパス内の食堂を除いて支払いは現金または Paynow のみ。

スポーツ施設: ジムやグラウンドがあり多くの学生が利用している。

PC・Wi-Fi 環境: 学内全域で無料 Wi-Fi が利用可能。また、宿舍の各部屋に有線 LAN が設置されており、ルーターを接続して Wi-Fi が使用可能である。ルーターは電圧やプラグの形の問題もあるため、持参するのではなく現地で学内のマーケットプレイス(Telegram チャンネル)を使って他の学生から買ったほうが安く無難。

その他: スーパー、コンビニ、ベーカリー、文具店、レストラン、マクドナルドなどのファストフード店、スタバなどのカフェが学内にある。

■ サポート体制/Support for students:

渡航前のオリエンテーションが 11 月下旬(オンライン)、1 月初旬のセメスター開始前(対面)にある。オンラインのオリエンテーションでは、Student Pass を申請する上での注意事項と、コース履修手続・成績評価について説明を受けた。対面のオリエンテーションでは、学内の施設や留学生が受けられるサービスについての説明を受けた。また、学生団体が主催するキャンパスツアーが対面オリエンテーション後にあり参加した。さらに、任意で現地の学生とバディを組んで交流することや、学業について担当の職員に相談することが可能。とはいえ、基本的には学生と助け合いながら自分で問題を解決していくことになる。

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 :

プログラム開始の2ヶ月前にキャンパス寮の入居申請があり、ほぼ全ての交換留学生がこれに応募する。抽選形式にはなっているが、希望する留学生はほぼ確実に宿舎(Hall)に住むことができる。ただし、申請時に1人部屋を希望することが可能だが、これに関して通る保証はない。また、部屋はキャンパス内の10ヶ所以上のHallからランダムに割り当てられ、一部エアコンが無い部屋もある。自分は2人部屋で、シンガポール人のルームメイトと過ごした。屋内にはデスク、ベッド、クローゼット、エアコンなどが揃っている。また、各階に共有設備としてトイレ、シャワールーム、キッチン(とウォーターサーバー)、ランドリールームがある。洗濯機・乾燥機はともに1回1ドルで使用可能。さらに、各ホールには食堂が併設され、朝7時から夜の8時ごろまで営業している。食堂にはプレイルームや学習室があり、多くの学生が毎日利用している。

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

シンガポールは年中高温多湿で、気温は25~33℃を推移する。そのため、基本的に屋外で長袖を着用する機会はなく、屋内での体温調節用に1着あるのみで良い。また、クローゼット内での衣類の管理には注意する必要がある、定期的な換気を行わないとカビが繁殖する可能性がある。その他気候に関して、天気は快晴であることが多く、たまに小雨、あるいは雷を伴うスコールが発生する。

キャンパスはシンガポールの西部に位置し、周りを熱帯雨林と住宅地が囲む。そのため、島の中心部に比べると喧騒感はなく過ごしやすいく感じる。空港から宿舎までの移動はMRT(East West Line CG1 Changi Airport → EW27 Boon Lay)とバス(179 Boon Lay → Hall 2)を利用し、合計1時間半かかる。

学内の移動は無料の巡回バスが運行しており、急ぎや雨の日に役立つが、徒歩でも寮から教室まで15分程度である。旅行など遠出をする場合は、公共バスの179または199を利用して最寄りのMRT駅へ行き、鉄道に乗り換える。タクシー網も発達しており、Grabというアプリを利用してピックアップが可能である。料金は当然日本より安い、マレーシアほど気軽に利用できる安さでもないため、基本は公共交通機関を利用することになる。キャンパス外であれば、Anywheelなどのシェアサイクルを使ってサイクリングするのも良い。

食事は基本的に学内の食堂や街のホーカーセンターと呼ばれる食堂で取り、自炊の機会はない。いずれも1食5ドル前後で、現地の物価を考慮すると非常に安い。種類も豊富で、中国料理は南洋系のチキンライスやビーフン、スープなどがあり日本人の口に合いやすいと思う。他にもマレー・インド料理や日本料理、四川料理もあり飽きが来にくいと感じる。一方、モール内のレストランやファストフード店で外食する場合、7ドルから15ドルと高価になるため注意が必要。

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

Wise や Revolut など国際送金サービスのデビットカードを発行しておくことを強く推奨する。これを持参することで、事前に日本で現金を両替して持参する必要はなく、現地の ATM で直接現金を引き出して利用することができる。銀行によって出金手数料を課す場合に注意する必要があるが、自身の経験によるとシンガポールの UOB、マレーシアの Maybank は出金手数料無料だった。また、シンガポールでは Paywave といってクレジットカードのタッチ決済が主流だが、このデビットカードでもそれが可能であり、加えて市場実勢レートで日本円をシンガポールドルに両替して決済してくれるので、スプレッド付きの不利なレートに加えて外貨両替手数料も取られる日本発行のクレジットカードよりもはるかに安く済む。もちろんマレーシアや香港など他国でも決済時に現地通貨に変えてくれる。さらに、シンガポールではデビットカードをタップして MRT やバスに直接乗車できるため、現地の交通カード (EZ-Link) やプリペイドカード (NETS) を余分に購入する必要がない。デビットカード1枚で現金以外のほぼ全ての支払いが可能である。欠点として、ホーカーセンターなど日常的に利用する零細規模の店でクレジットカードが使用できないということが少なくない。この場合、現金で支払うか、現地で銀行口座を開設し、Paynow という銀行口座に紐付けられた QR コード決済を使用する必要がある。自身は比較的短期の滞在だったため、銀行口座は開設せず現金を使用して決済を行っていた。

■ 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 :

キャンパス周辺の治安は非常に良好で、深夜でも学内外を徒歩で移動できる。交通整備もしっかりしており、交通ルールを守れば事故に遭う心配もない。天気が年中良く、生活リズムも日本と比べて緩やかなせいか、精神的にも気楽に過ごすことができると思う。注意すべき点として、室内はエアコンが強く効いていることが多いので、体温調節に気をつけて風邪をひかないようにする必要がある。

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 :

留学先から順次送付されるメールの指示に従い、プログラム開始の 3 ヶ月前にインターネット上で出願を行った。個人情報を入力するのみであり、特段の準備は必要ない。

■ ビザの手続き/Procedures to obtain visas :

ビザ種別 : Student Pass

申請時期 : プログラム開始の 3 ヶ月前～プログラム開始前後

申請費用 : In-principle Approval Letter 30 SGD + Student Pass 90 SGD 派遣先大学から順次送付されるメールの指示に従って手続きを行う。

渡航1ヶ月前頃に In-principle Approval Letter が発行され、これが入国ビザの代わりになる。渡航後は大学キャンパス内で対面の手続きを行い、正式に Student Pass が発行される。なお、2023 年時点では Student Pass の発行要件として COVID-19 ワクチン 3 回の接種が必要で、渡航後、対面手続きまでに付近の医療センターで接種情報の登録が必要だった。Student Pass は電子形式で発行され、Singpass というアプリで管理ができる。これを利用すると銀行口座の開設や eSIM の契約がスムーズに行える。

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

上記の通り Student Pass の発行要件としてワクチン接種が 3 回必要だったため、渡航の半年前から 3 ヶ月にわたって計 3 回の COVID-19 ワクチン接種を行った。また、現地へは市販の風邪薬、解熱剤、胃腸薬、虫刺され用の塗布薬、日焼け止め、絆創膏などを持参した。現地でも薬は市販されているが、使い慣れた薬を持参するのが無難だと思う。また、シンガポールでは定期的な政府機関の監督によって蚊の発

生が抑えられており、虫刺され薬を使う機会はなかった。
■保険関係の準備/Preparations/procedures for insurance :
東大の要請に応じて学研災付帯海外留学保険に加入した。シンガポールは非常に治安が良いため、貴重品や犯罪に関する任意保険の加入は必要性が低いと思う。加えて、留学先へ支払った初期費用の中でキャンパスでの不測の事態に関する保証はカバーされていた。
■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 :
標準履修年限で卒業ができるよう、渡航直前のタームでは単位を多めに取得した。また、A2 タームからの留学のため、A1 タームまで参加していた学部ゼミの単位分割申請を A1 ターム末に行った。
■語学関係の準備/Language preparation :
交換留学出願時に IELTS を受験し、OA7.5 だった。また、渡航直前に TOEIC を受験し、スコアは 985 だった。スピーキングが現地では何よりも重要なので、留学すれば勝手に会話力が伸びるだろうと期待するのではなく、計画的に英会話を練習することをお勧めする。

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	60,000 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.)	25,000 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)	37,660 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 :	
留学先に支払った Miscellaneous Fee (25,000 円)に現地での保険費用が含まれている。	

■留学先での毎月の生活費/Monthly cost of living during the study abroad period :	
家賃/Rent	40,000 円/JPY
食費/Food	50,000 円/JPY
交通費/Transportation	5,000 円/JPY
娯楽費/Entertainment/Leisure	10,000 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 :	
100,000 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 :
・Financial Economics/ 3 ・Business Finance/ 3
■ 留学前に取得済みの単位数/Number of credits earned at UTokyo BEFORE your study abroad :
63 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 :
11 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 :
少しの期間ではあるものの、マンネリ化していた東京での生活を離れ、シンガポールの生活を観察・体験することで、凝り固まっていた価値観を相対化することができたし、全体的にこれからの人生に対して楽観的になることができた。また、英語と中国語のコミュニケーションを同時に実践でき、かつ新しい言語の習得にもチャレンジできた。
■ 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 :
留学中、シンガポールに限らず様々な国の様子を自分の目で見て、様々な国の方々の話を聞いて、むしろ日本という国が好きになり、日本で働きたいという気持ちが強まった。
■ 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 :
留学先でユニークな体験ができれば、人生経験が豊かになるし、価値観も豊かになる。それがキャリアに直接繋がるとは限らないが、別に繋がらなくても良い。デメリットはないと思う。留年するとしても、人生の中で 1 年程度のラグは無に等しいし、本選考を逃したとしても希望する企業に直接アプローチすれば良い。
■ 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) :

■ 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 :

2 人部屋の宿舎に住む、グループワークのある授業を選択するなど、積極的に他人と接点を持つ機会を取ると、より濃密な留学体験ができると思います。何はともあれ、少ない費用で海外で学べるという交換留学制度を活用しないことほど勿体無いことはないので、ぜひ留学することをお勧めします。

■ 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 :

なし

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: 2024/5/30

■ID: A23221

■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: ナンヤン工科大学

■留学期間/Program period (yyyy/mm/dd): 2024/1/15 ~ 2024/5/10

■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・地域文化研究専攻・アジア・日本研究コース

■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?:

交換留学に行くこと自体は大学に入った段階で決めていました。一方で、NTUに行く前にNUSに半年いたのですが、再度申請するかしないかは迷いました。ただせっかく1年間卒業を伸ばすなら1年行きたかったこと、NTUも良い大学だと友達から聞いていたことがあったので再度申請しました。その選択は正解だったと今思います。

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 / 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 / S2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:

就活が始まる前であったため。

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:

・International Business Environment/4

・Indonesian Music/4

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

基本的に文系の場合はディスカッションを伴った授業が展開されます。予習時点では、パワポ資料の配布や課題図書、グループワークがあります。授業中には、発表やディスカッション、講義が行われます。中間課題やミニクイズといった形で復習をする機会がありました。

■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 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 :
文化活動, OBOG 訪問
■ 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 :
大学のオーケストラ部に参加しました。NTUSO です。セメスターの開始時期にオーディションが開催されるので、SNS でチェックしオーディションを経て参加しました。週 1 回の全体練習と週一回のパート別練習があり、セメスター末にコンサートがあります。5 月 26 日がコンサートだったのですが、ビザの期限が 5 月 17 日までだったので、観光ビザに切り替えて滞在しました。雰囲気も良くみんな優しいので参加して本当に良かったと思っています。ローカルの学生が多いのに対して、交換留学生は 1 人いるかないか程度だと思います。また、現地で駐在されている方に OBOG 訪問などを行うこともしました。私は、体験活動プログラムで知り合った方に再度お願いしましたが、Linkedin などを通じて知り合っていた方もいました。在シンガポールの東京大学の同窓会である丹青会やビジネスマンが多く集まる和僑会などを活用することも良いでしょう。
■ 週末や長期休暇の過ごし方/How did you spend the weekends and vacations? :
近場の東南アジア諸国へ旅行したり、現地で知り合った友達とシンガポールを散策したりしました。チャンギ空港には多くの LCC エアラインが運航しており、往復 1 万円台で行けるチケットを探して旅行していました。

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

■ 設備/Facilities :
図書館はキャンパス内に複数箇所あり、中央図書館は混んでいますがスペースも広く快適でした。昼寝専用のスペースがあるなど、生徒のウェルビーイングも気にかけているようです。スポーツ施設はあまり使用していませんが、各寮にあるジムや、大きなプール、テニスコートもあったのを覚えています。Wi-Fi に関してもキャンパス内のどの場所でも使用可能です。
■ サポート体制/Support for students :
最初のオリエンテーションで、精神面のサポートに関する情報が共有されました。比較的気にかけてくれている方だと思います。語学面に関しては、大学の提出物、発表をするものに限って添削、スピーチのアドバイスをしてくれるサービスがありました。友達などに頼みづらいという方は使用してみても良いでしょう。また、バディー制度というものがあり、NTU の学生と繋がれます。そのような制度を見た場合は積極的に使用することをお勧めします。

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 :
大学の敷地内にある寮に住みました。2 人部屋で、トイレシャワーはその階で共有です。基本的にはどの

寮もこれがスタンダードだと思います。少数ですが、一人部屋もありました。日本人で一人部屋に住んでいる人はほとんどエアコンなしだったと思います。僕はエアコン有りの部屋を希望しましたが、暑いのによっぽど慣れていない人はエアコン有りの部屋を選択することをお勧めします。また、部屋を共有することに少し心配していましたが、ルームメイトの人はシンガポール人で、とてもフレンドリーで配慮のある方で、何の不自由もなく過ごせました。英語も喋る機会が多くなったので、1 人部屋ではなくて良かったと思っています。一方で、ルームメイトとの相性が悪かった例もいくつか聞いたので、もしそうなった場合は早めに職員と相談して部屋を変えてもらうことをお勧めします。部屋の変更はできたりできなかったり場合によるのだそうです。基本的のどの寮も、フードコート、自習室、ジム、コピー機、自動販売機などがあり、特に不自由することはありませんでした。自習室は深夜まで開いているのでとても良いです。

■ 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: 暑いです。25~33 度くらいを想定してください。建物内は寒いので上に着る羽織りが必須です。大学周辺: 大学からバスで 20 分の Boonlay 駅というところに巨大なショッピングモールがあり何でもそろいます。ドン・キホーテ、ダイソー、ユニクロなどもあります。Boonlay 駅から市内中心部へは電車で 1 時間弱です。

交通機関: Visa タッチが使えます。バスと電車共にかなり充実しています、バスが来る時間は Busleh というアプリで詳しく見れるので参照ください。

食事: 安い食事が 5~8 ドルくらいで食べることができます。ホーカーセンターという名前のフードコートが町中にあたり、キャンパス内も食堂がたくさんあり、そこで安く食べることができます。基本的にそこで日常的に食べることになると思います。中国大陸から進出している店が多く、日本よりも選択肢が豊富です。

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

現地で DBS の銀行口座を作り、PAYlah という QR コード決済アプリを使用しました。銀行口座がないと、このアプリは使用できません。1 セメスターの場合も、作ることをお勧めします。後者のアプリは、基本的にどのお店でも使用可能で、友達との送金にも使用できます。

■ 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 :

治安はとても良いので安心してよいと思います、基本的には東京と同じくらいと考えてもらって大丈夫です。心身の健康管理で気を付けていたこととしては、2 つあります。1 つ目は、一人の時間を作って休むことです。留学ということもあり、交友関係が広がり人と会う時間も増えると思うのですが、時には休むことも大事だと感じました。体調を崩している友達も多かったのを覚えています。また、私の場合は 2 人部屋だったので 1 人になれる時間を作ることは気を付けました。2 つ目は、健康な食事を心掛けることです。大学の学食は安くておいしいものがたくさんあるのですが、野菜が少なかったり油が多い食べ物が多かったりします。野菜をトッピングしたり、チキンライスなどさっぱりしたものを積極的に食べました。Hall11 の日本カレーで温野菜がトッピングできるのでそのカレーをたくさんたべていました。

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 :

大学からのメールに従って申請を行います。シンガポール到着後の手続きを除いて、全て web サイト上で手続きが行われます。寮の申請に関しては抽選となっているのですが、早く提出した人に優先的に割り当てられるという情報も聞いたことがあるので、受け付け開始直後に出すことをお勧めします。私は、エアコ

ン有の一人部屋を希望しましたが、エアコン有りの2人部屋の割り当てられました。エアコンが不要ない場合は、1人部屋になる確率が高いかと思います。

■ビザの手続き/Procedures to obtain visas:

大学からの案内に従い、申請します。よくわからない場所がある場合は、これから一緒に行く同期と連携を取って相談することをお勧めします。基本的にシンガポール国立大学(NUS)で行う手続きと同じであるため、NTUの同期がいない場合はNUSの人と連絡を取ることもありだと思えます。

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

1 セメスターの場合は特に健康診断を受ける必要はありませんでした。ただ、シンガポールの長期滞在には新型コロナのワクチンの3回接種が求められています。入国後大学からの案内に従って、JTVGという場所に行って日本の証明書を基に接種状況を登録します。すこし混むので開館と同時にいくことをお勧めします。

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

東大で入る保険に加えて、現地の大学の保険を契約することになると思えます。シンガポール国外の旅行ではNTUの保険は適用されないため、クレジットカードに付帯する海外旅行保険を利用することをお勧めします。

■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:

必修授業はなるべく取れるものは取ってから留学に進みました。1年卒業を遅らせる予定のため、特に卒業論文や単位に特別な準備はしていません。

■語学関係の準備/Language preparation:

NTUで留学をする前のセメスターでも留学をしていたので、語学力はもともとある程度あった状態でした。英語で開講される授業を東大で履修したり、留学生の友達を作って英語を使っておくことをお勧めします。

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	150,000 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.)	15,000 円/JPY
教科書代・書籍代/Textbook / Book	5,000 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)	30,000 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)	10,000 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	45,000 円/JPY
食費/Food	40,000 円/JPY
交通費/Transportation	10,000 円/JPY
娯楽費/Entertainment/Leisure	10,000 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 奨学金

■ 受給金額(月額)/Monthly stipend :

100,000 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 :

なし

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

118 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 :

20 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 :

自分の世界を広げること、チャレンジすることの 2 つが醍醐味だと思います。1 つ目に関しては、月並みな表現ですが、様々な人にあたり様々な経験をしたりすることで、日本では考えもしなかったことを考えたり、行動してみたりすることができると思います。英語を使うということもあり、日本にいた時の人格とはまた違うものになるかもしれません。チャレンジに関しては、留学先では挑戦の機会が色々あると思います。リーダーをやってみたり何か新しいことを始めるかもしれません。留学に申し込んでいる時点ですでに挑戦かもしれませんが、もう少し踏み込んで頑張るとまた違う景色が見れるかもしれません。私はこの 2 つの点では、かなり満足した経験を得ることができました。

■ 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 :

海外で働くことに興味を覚えるとともに、抵抗感がなくなりました。また、キャリアに関しても日本にいた時よ

りいろんな選択肢があることが分かったので、そのうえでキャリアを考えることができるのは良かったと思っています。
■ 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 :
1 年卒業を伸ばし、26 年の卒業になったため就活が本格的に始まるのはちょうど終了してからなのでタイミングとしては申し分ないと思います。交換留学生者に対する企業のイベントなども多く優遇があると感じるため、メリットは大きいと感じます。デメリットに関しては、休学をしない場合は留学中に並行して就活を行う必要性があるため、その両立は大変だと思います。
■ 留学中に行った就職活動/Job hunting activities during study abroad :
派遣先大学での就職活動イベントに参加した。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 海外との接点がある日系企業を考えています。
■ 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 :
迷っている方などたくさんいるかもしれません。ぜひそのような方は申し込んでみることをお勧めします！留学をして後悔している人はあまり聞いたことがありません。ぜひトライしてみることをお勧めします！人生を豊かにする経験が得られると確信しています。
■ 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 :
Singalife, Reddit(twitter のようなアプリ)