

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: 2024/1/15

■ID: A23204

■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: エクセター大学

■留学期間/Program period (yyyy/mm/dd): 2023/9/25 ~ 2024/1/13

■東京大学での所属学部・研究科等/Faculty/Graduate School at UTokyo: 法学部第1類

■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?:

中高時代に参加した米国のサマースクールの思い出が、「海外で異文化の中で生活することの難しさ・楽しさ」という面と、「語学の高い壁に当たった挫折・悔しさ」という面の両方で、強く印象に残っており、いつかもう一度留学に挑戦したいと考えていました。その中で、UTASからのメールで全学交換留学の存在を締切直前(1週間前)に知り、法学部生ゆえに4Aセメスターを自由に使えることも勘案して、その場で迷いなくすぐに留学を決意しました。

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:

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:

2023年/Academic year / 学部4年/University year / W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:

法学部では4Sまでに卒業に必要な単位をすべて取得することができ、また就職活動についても見通しが立っており、4Aに卒業や進路に影響することなく自由に過ごせる時間が確保できたため。

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:

- Explaining Public Policies/2
- Politics of Contemporary China/2
- Introduction to Social Data/2
- Geographies of Global Change/2

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

履修したい授業の希望は、Module Request Form というエクセター大学から送られてくるフォームに記入

して提出します。1 学期に 4 つ履修できますが、希望段階では 8 つ提出できます。その後しばらくして大学側が 8 つの中から 4 つを選び、授業開始直前にその 4 つが載った時間割が送られてきます。東大と同様に履修登録変更期間があり、希望が通っていなかったり、講義に不満がある場合は変更申請を出すことができ、講義に席の余裕があれば申請が認可されます。授業のスタイルは、各講義ごとに 1 週間に 2 回授業があるものが基本です。2 回のうち、1 つが Lecture(日本と同じ大講義形式)、もう一つが Seminar(少人数クラスに分かれてディスカッションを行う形式)というものです。授業は、復習よりも予習がメインです。予習として、毎回 50-100 ページほどの文献読書が課されます。試験に関しては、講義終了から少し日程が空いてしまうことがあります。留学生には特別処置としてオンライン試験が認められることもあるようです。(講義や状況によって変わるので要確認) 授業は、対象とする学年に応じて level1~3 とレベル分けがなされていますが、留学生は気にかけなくて良く、要求科目がない限りどの講義も受講することができます。難易度に関しても、level ごとに大きな差はないように感じました。講義のレベルは、比較的簡単(特に理系科目に関しては東大の方がレベルが高い)と感じましたが、Seminar での英語の議論は大きなハードルで、思うように話せないことが多々ありました。印象に残った授業は、中国政治の講義です。英国の学生が、中国の歴史に関する暗記事項(王朝の名前など基本的なもの)に関してかなり曖昧な一方で、「歴史の終わり」「文明の衝突」といった歴史観については正確に理解していて、自らの意見をしっかり持っていることが印象的でした。日英の教育システムの違いがここまで如実に表れるのか、と衝撃を受けました。

■ 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:

4~6 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:

スポーツ

■ 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:

東大でも運動会の部活動に所属しているので、その延長線としてエクセター大学においても Fencing Club (Society と呼ばれる部・サークル活動の一種、以下フェンシング部と表記)に加入しました。このフェンシング部での経験が留学において非常に大きな経験になりました。部活動のメンバーの多くは英国人で、英国人との交流が深められる貴重な機会でした。私がフェンシング経験者だったこともあり、部の戦力として重宝してもらい、オックスフォードの大会に泊りがけで遠征に出掛けて選抜チーム一丸となって共に戦ったり、毎週行われるイベントに参加したり、プログラム最後には私のための送別会を開いてもらったりと、文章ではうまく表現しきれないほど濃密な時間を過ごしました。フェンシング部の他に、日本人と日本に興味がある人が集まる Japanese Society の活動に参加したり、寮の仲間と出かけるなどの交流を行いました。Japanese Society の活動は月 1 程度でしたが、エクセターに日本人はほとんどいないので、久しぶりに日本語を話す機会として重宝しました。また、私の寮が 1 学期間のみの留学生が 8 人集められたもので、寮の仲間とは毎日のように共用スペースに集まって自国の話をして互いの理解を深めたり、お酒を飲みに出かけたりして大いに盛り上がりました。様々な活動に参加してみて感じたのは、「Society に入ることの重要性」です。まず、理系の研究室に入るなどのことをしない限り、講義や学科など学習的活動で人脈を広げることは難しい、というのが私を含めた留学生の感想・総意でした。(実際、私と同じ寮にいた他の留学生は、寮の他で知人、特に英国人の友人を作ることに相当苦労していました。) 理由として、1 年

生向けの講義は大講義が多く周りの人と話す機会が少ない、2年生以上向けの講義ではすでにコミュニティが出来上がっていることが挙げられます。また、エクセターは英国人の比率が極めて高い(9割ほど)ために、コミュニティの多くが「英国人ばかりいるコミュニティ」「外国人ばかりいるコミュニティ」の二つに分かれているようです。寮の中での繋がりのみでは片方しかカバーできない(1学期間のみの留学であれば、外国人同士でまとめられ、1年間の留学であれば英国人に囲まれる)ため、もう一方を補完するために Society を利用するのが効果的だと思います。外国人との交流を求めるなら Japanese Society などの国別 Society や Intercultural cafe への参加、英国人との交流を求めるなら、入会費が少し嵩みますが Fencing のようなスポーツ系の Society(特に経験があるものだと尚よい)などへの参加がおすすめです。

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

週末は、オックスフォード・ケンブリッジ・ロンドン・エディンバラ・ブリストルなど、英国国内の様々な場所を友人とともに旅行しました。英国国内だけでも様々な観光地があるので、1学期間であれば飽きることは少ないと思います。また、学期の中間に Reading Week という1週間の休みがあるので、この期間にヨーロッパを中心とした海外に旅行する学生が多かったです。

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

■設備/Facilities :

図書館は蔵書・スペースともにあまり充実していません。常に混雑しているので、カフェのサブスクを利用したり、寮の共用スペースで勉強する学生も多くいました。物理的な蔵書は東大に比べるとあまり充実していないように感じましたが、エクセター大学の学生 ID があれば、インターネット上のリソースに数多くアクセスでき、英語の学術的な文献であればほとんど無料で利用することができるので、指定された教科書を本屋などで購入する必要はありません。Wi-Fi について、キャンパスでは Eduroam が、寮ではそれぞれのプロバイダーのものが利用できます。屋内での Wi-Fi での通信は安定していますが、屋外での携帯端末のデータ回線は安定しないことが、キャリア関係なく、英国全土でよくあります。(Sim カードは町で購入した O2 の Pay As You Go Sim を利用しました。Sim カードは町の様々な場所で購入することができます。) 食堂と呼べるような大きなダイニングはキャンパスにはなく、カフェが点在するほか、Ram というバーがあり、学生たちが夜になると飲んでいます。スポーツ施設については、充実しているとエクセター大学側は宣伝していますが、ラグビーやラグクロスなどのメジャースポーツ/エクセターが得意とする分野の部活に多くのリソースが割かれ、一般の学生がその果実をフルに活用することは難しいようです。ジムは、私はあまり行きませんでした。よく混雑しているようです。

■サポート体制/Support for students :

語学面でのサポートは、オンライン上で用意されたものがいくつかありましたが、大学公式のものはそこまで充実しているようには感じませんでした。学習面・生活面に関しては、大学の事務の方々に手厚くカバーしていただきました。全体的に、教務課にあたる部署の対応は早く丁寧ですが、非効率なシステムが組まれているものも多いので、困ったときはメールなり対面なりで直接サポートを仰ぎに行くと、快く教えてもらえます。

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 :

エクセター大学側から案内があり次第、大学の寮予約サイトに登録し、先着順だったので登録次第すぐに予約しました。割り当てられたのは、大学所有の、キャンパスから徒歩で30分ほど離れた寮(James Owen)の3階でした。全体で200人ほどを収容できる寮で、バストイレ付き個室、キッチンが8人で共用でした。周りの学生の話聞く限り、他の寮も同じような構成のようでした。寮ごとの違いは、設備よりも築年数と立地(キャンパスに近い、町の中心部に近い)がメインです。1学期間のみの留学生は寮の選択肢がありませんでしたが、1年間の留学生はいくつか選択肢があるケースもあるようでした。寮にすでに用意されているものは、自室にはマットレス・シーツ、キッチンには冷蔵庫・ポット・レンジ etc. がありました。一方、到着時に購入する必要があったのは、枕・布団・卓上ライト(冬はどうしても暗い時間が長いので、室内の明かりが多ければ多いほど気分がベターになります)・食器調理器具全般でした。これらの必要なものは、基本的にバスで町から30分ほどの距離にあるIKEAで購入できるので、到着したらなるべく早めにIKEAに行ってまとめ買いするのが良いと思います。その際、パスポートなどのIDを持って行かないと、包丁等の刃物を購入できないので要注意です。唯一、調達に苦労したのは計量スプーンです。料理をたくさんする予定の方には持参をお勧めします。

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

気候については、私が留学していた秋から冬の期間は3時~4時に日が落ちるうえ、曇りの日が多いため、外の雰囲気は暗い様子でした。冬の期間はビタミンDを摂取すると良いようです。冬は寒いうえに海が近く風が強いことが多いので、ヒートテックやダウンジャケットが必須です。衣服は英国ではかなり高価なので、なるべく日本から持参するのが経済的だと思います。交通機関について、大学周辺では、電車は駅が少ない+バスはダイヤが不正確なことがある+坂なので自転車移動は大変(+エクセターのあるDevonではレンタカーが22歳以上でしか借りられない)+町全体は徒歩30分四方程度の大きさ、といった状況のため、日常では徒歩での移動が基本になります。タクシーは町中でそれなりに走っていますが、タクシーが一番必要なタイミング:荷物を持って駅から寮に移動し入寮する日付、では学生の到着が集中し、路上では捕まえられる可能性が高いです。Apple Taxiという会社が街で一番大きいタクシー会社なので、インターネット上でExeter St. Davids駅から寮まで予約するか、あるいは寮に一番近いバス停・駅を調べて到着時間を調整するのが良いと思います。ロンドンやブリストルなど、街の外に出る際はGWRなどの電車を使います。特にロンドンに向かう電車は週末にストライキが多いため、旅行や外出の予定を立てる前にストライキの情報を確認すると良いです。加えて、線路の修理時にはその路線が封鎖され、Bus Replacementがなされます。あまり快適ではないバスですが、こればかりは運次第です。(特にOxford方面の電車でかなり頻繁に起こります。) 入国後すぐ、英国国内の旅行や通常のバス・電車仕様で割引のきく16-25 Rail Card(1年間有効)の購入をお勧めします。食事について、ファストフード店はエクセターの町の中心部にそろっています。味も日本のものとかなり似ています。そのほかのローカルのレストランは、タイ料理や中華など移民系の料理はおいしいですが、味が値段に見合わないお店(特に英国人経営のもの)も多いです。スーパーで売られている食材は質も悪くなく、また町中に複数あるアジア食品店で和食調味料がたくさん売られているので、時間があれば自炊をするのが健康面でも味の面でも良いと思います。和食調味料は上述のアジア食品店でほとんどすべてそろっているので、レトルト食品を何食か持っていく以外には現地で調達するのが良いと思います。(カップ麺は味が違うので少し多めに持参するのが良いかもしれません。) 料理があまりおいしくない:食事に対する情熱があまり強くない分、お酒を飲む文化が強いです。日本の居酒屋のように食べながら飲む、というよりも、夕食は先に各自で済ませて、夜遅くに集合してお酒だけを飲みに行く、という動きが一般的です。また英国では18歳以上から飲酒できるものの、飲酒・

酒類購入時の ID チェックが厳しく、特にエクセターのような学生街では必ず ID を確認されます。マイナーなアドバイスですが、パスポート以外の英文身分証、具体的には運転できる方は国際免許証(実際に紙の国際免許でも大抵の場所では ID として認めてもらえます)を持参することをお勧めします。飲酒時に毎回パスポートを持ち歩かなければならないのは、リスクが高いと感ずるためです。

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

英国国内、特にエクセター周辺やロンドンではカードが使えないお店がない(逆に現金が使えないお店が多い)ので、カードを複数枚用意し持っていくのみで基本的には十分です。ただし、友人たちと割り勘することもあるので、多少の現金(200-300 ポンドあれば十分でしょう)、また PayPal のアカウント(英国の電話番号入手後に作成)があると便利かもしれません。また、英国の銀行口座があると便利な場面も時々ある(Society に活動費の振り込みをするときなど)ので、Monzo カードという、電話番号と寮の住所だけで簡単に開設できるネット銀行の口座を開いている留学生も少なからず見かけました。(なくても代替手段はたくさんあります、自分は口座は作りませんでした) また、カードのスキミング被害は一定数あるようです。タッチ決済対応のカードの方が、スキマーによる被害に遭いにくいような印象を受けました。若干注意が必要なのは、以前英国に滞在したことがある方や、手元にすでにポンドがある方です。英国では紙幣のデザインが頻繁に変更され、旧紙幣がすぐに使えなくなります。手元にある紙幣が使えるものであるか確認することをお勧めします。(旧紙幣は、基本的には英国銀行口座を持っている人の協力を仰がなければ新紙幣に交換できず、かなり不便です。)

■ 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 :

治安については、エクセターは町の大きさがあまり大きくない+比較的富裕層が多い+キャンパス周辺は大学によるパトロールが行われている、といった理由から、治安はとても良いとエクセターの正規生の知人が話していました。実際、私自身も滞在中に怖い思いをすることは一度もありませんでした。ただ、エクセター周辺であっても治安は状況や場所にもよると思うので、正規生に心得を訪ねることをお勧めします。また、エクセターの治安が非常に良いために、ロンドンやグラスゴーなど英国の他のあまり治安が良くない場所もある都市に出た時に油断しやすいので要注意です。

医療・健康については、私の周囲にいた留学生のほとんどが、留学直後に体調を崩していました。単純に旅の疲れによる体調不良の人も、Freshers Flu と呼ばれる新学期にはやりやすい風邪をもらってきた人もいました。体調を崩すのが当たり前と考えて、頑張りすぎないようにするのが良いと思います。また、11 月以降は日が短く寒くなり、気が滅入ったり体調を崩しなかなか治らないことが多かったです。そういう時は友達や家族と話したり、運動をするなどして、気を和らげました。天候のせいもあり、どうしても気分がさえない、というときは、所属部局に届け出て、地中海沿いの晴れが多い国に週末旅行に行くのも最終手段としてあると思います。(おそらく、就職活動などでの途中帰国も含め東大の国際教育推進課ほか関係各所に届け出ることで、留学期間中の出国は許可されていると思います。お財布とも相談ですが。) そのような旅行が良い気分転換になったと話している友人がいました。

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 :

- ①2021 年秋、東大 UTAS 上で交換留学を申請。提出物: 留学を希望する理由、留学計画、成績証明書、語学能力証明書など
- ②2022 年 4 月中旬、東大国際教育推進課を介してエクセター大学への申請手続きの連絡がくる。提出物:

成績証明書、語学能力証明書、パスポートのコピー、科目希望登録フォーム

③2022 年 5 月中旬、エクセター大学より受入許可の連絡が来る。

■ビザの手続き/Procedures to obtain visas :

英国での 6 か月未満の滞在の際は、日本国籍であればビザは不要であったため、エクセター大学に確認を取った上で、ビザ取得をしない、という選択をしました。英国到着時の入管手続きは自動ゲート通過のため、(エクセター大学のアドバイスで Acceptance Letter を持参しましたが、特にそれを見せる必要もなく)管理官から質問等がされることもありませんでした。一方で、英国入国時にパスポートのスタンプはもらえないようで、代わりに大学の到着時の手続きのために、航空券を手元に保管しておく必要があるようでした。また、EU 外で、英国長期滞在にビザ不要な国は珍しいようで、現地到着後、Student Clearance(大学側による留学生の身分チェック)においてスタッフの方が戸惑っている様子で、複数回説明することでようやく理解してもらえました。1回の説明ではビザなしで EU 外から交換留学できるケースがあると伝わらない可能性があることを頭にいれておくとも良いかもしれません。

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

歯科系の治療はアクセスが難しいため、日本で事前に行っておくことをおすすめします。また、胃腸薬等に関しても日本から持参するのが良いと思います。市販薬については、町の薬局で購入することができます。

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

東大からの支持に従って準備をしました。

■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 :

所属学部によって手続きが異なると思います。法学部では留学許可申請書、留学の目的、留学先大学における履修科目概要、履修予定科目のシラバスを提出しました。法学部生(文科一類生)は、比較的簡単に 1 学期間留学したのちに 4 年での卒業を目指すことができると思います。

■語学関係の準備/Language preparation :

出発前の語学レベルについては、IELTS6.5~7.0 程度でした。出発前にあまり対策は行いませんでしたが、出発の数週間前からオンライン英会話等の馴らし/練習を行っていった方が、特に半年未満という短い 1 学期間の留学においてより順調なスタートを切れたかもしれない、と留学後に感じました。

費用・奨学金に関する事/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	240,000 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)	80,000 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 :

保険料は 1 学期のみの留学だったので免除(英国への 6 か月以上の留学の際は NHS と IHS の支払いの必要あり)

■ 留学先での毎月の生活費/Monthly cost of living during the study abroad period :	
家賃/Rent	135,000 円/JPY
食費/Food	50,000 円/JPY
交通費/Transportation	0 円/JPY
娯楽費/Entertainment/Leisure	50,000 円/JPY
■ その他、補足等/Additional comments :	
娯楽費には、週末の小旅行等を含む	

■ 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(法学部卒業に必要な単位をすべて取得してから留学したことに加え、4A での留学においては単位認定申請が認められなかったため)
■ 留学前に取得済みの単位数/Number of credits earned at UTokyo BEFORE your study abroad :
80 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 :
0 単位/credit(s)
■ 卒業/修了予定/(Expected) year/month of graduation (yyyy/mm) :
2024 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 :
自分とは異なる文化や考え方を持つ人たちと生活を共にすることで、大きな刺激を受けました。特に、エクセターでは寮生活が基本であり、また Society など集団での活動がメインの娯楽であるため、他者とのコミュニケーション/関係性の重要度が高く、否応なく英語で会話し、相手の考えを理解する必要性がありまし

た。そのような追い込まれた環境に身を置くことで、悩み挫折しながらも、自身の学業的・精神的成長の両方を強く感じ達成感を得ることができました。また、「相手に同化を強制することなく、異文化・他文化をほどこよく受け入れる」「自身が重要だと感じる価値観をうまく他者に伝えて共通認識とし、議論を主導する」「責任の所在を明確化し各々が主体的に動くことで、議論を円滑に進める」といった英国の社会の強みを、肌で感じる事ができたことが、自分にとっての一つの成果です。英国での生活を経験したことで、日本の社会の特徴や、日本で育った自分自身の性格・強みと弱みを客観的に捉えられるようになったと感じています。

■ 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 :

将来、社会人になってからもまた留学に行きたいという思いが強くなりました。

■ 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 :

就職活動を終わらせてから留学したため、私自身は特に就職活動に影響を受けることはありませんでしたが、周りの日本人留学生の様子を見る限り、たとえ留学によって卒業が遅くなったとしても、「自ら留学に参加し、新たなことを経験した」というメリットの方が、就職活動にはプラスに働くように思えました。また、少し本題とは外れますが、今回の留学の経験から、将来のキャリアのどこかで、留学あるいは海外勤務に挑戦したい、と感じています。

■ 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) :

公的機関、国家公務員

■ 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 :

留学を少しでも考えている、(経済的な理由以外で)迷っているのであれば、とにかく申し込んでみるのが良いと思います。いざ行ってしまうと意外となんとかかなりすし、かけがえのない思い出になります。

■ 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 :

エクセター在住日本人のブログ、USTEP の体験記