

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: 2024/1/11

■ID: A23147

■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: ウォーリック大学

■留学期間/Program period (yyyy/mm/dd): 2023/9/25 ~ 2023/12/9

■東京大学での所属学部・研究科等/Faculty/Graduate School at UTokyo: 文学部社会心理学専修

■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?:

学部2年生の春に留学を決意しました。理由は、当時所属していたゼミで留学が非常に推奨されており、留学に行くことが身近に感じられたためです。

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4年/University year / S1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:

他の時期と比較すると、就職活動に影響を与えにくい時期だと考えたため。

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:

Psychology across cultures/2

Individual differences/2

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

予習は軽めで問題ありませんでした。東大の授業に比べるとやや前準備が必要ですが、要点を掴むことを考えるとそこまで時間はかかりませんでした。授業スタイルとしては、講義の時間が1 or 2時間ほどあり、同日または別日にディスカッションの授業がある形でした。

■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 / 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:

1～5 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 :
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 :
難民の方に英語を教えるボランティアに取り組んでいました。週に 2 回、難民の方が宿泊しているホテルにチャーターしたバスで向かい、1 時間半ほど自由に英語を教えるセッションでした。いわゆる英語ネイティブの学生だけでなく、アジア系のノンネイティブの学生も多く参加しており、楽しくボランティアを行っていました。
■ 週末や長期休暇の過ごし方/How did you spend the weekends and vacations? :
寮の友達とパーティーをしたり、仲の良い友達とイギリス国内やヨーロッパに 2 泊 3 日の旅行に行ったりしていました。

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 24 時間空いていましたが、若干寮から遠かったのであまり使用していませんでした。ジムは大学内にあり、メンバーシップを購入すれば誰でも利用できます。あまりジムの事情には詳しくありませんが、建物内は非常に綺麗で最新の設備が整っていたように感じました。ジムだけではなく、プールやボウリング、スカッシュの設備もありました。Wi-Fi は eurodam を利用していました。
■ サポート体制/Support for students :
学習面や生活面、精神面に関しては専門のチームが大学に在籍しているため、いつでも必要時に頼ることができると思います。語学面に関しては、ノンネイティブ向けの英語の授業が開講されていましたが、人気があるため早い段階で申し込んでおく必要があるようです。

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 :
オンキャンパスの寮でした。洗面所付きの個室で、トイレやシャワー、キッチンシェアでした。大学から学生寮の申し込みメールが届くので、そこで申し込みました。

■ 気候、大学周辺の様子、交通機関、食事等/Climate, environment around the institution, transportation, food, etc. :
大学内に基本的に何でもあり、大学で完結できます。日本では考えられませんが、ナイトクラブやバーもあります。ただ、隣の都市の Birmingham まで電車で 20 分くらいなので、大きなショッピングモールやカフェ目的で大学を出ることはよくありました。気候は、皆さんご存知の通り、非常に変わりやすい天気でした。ただ、気持ちがいいくらい晴れることもよくあったので、日本と違ってコロコロと変わる天気を楽しめました。
■ お金の管理方法、現地の通貨事情/Management of money and situation about local economy :
Wise という銀行口座・カードを主に利用していました。日本でカードが作れるのに加えて、様々な通貨の口座をすぐに開設でき、レートも非常に良心的でした。
■ 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 :

とにかく出歩く際は荷物を最小限にして、自分が何を持ち歩いているのかすぐ把握できる状態を心がけていました。そのため、スリや盗難の被害には遭いませんでした。体調は 2 回ほどひどい風邪にかかってしまったのですが、日本から持参した薬を飲んで安静にしていたらゆっくり治りました。メンタル面は、寮の友達や大学内の友達とたくさん話すことで自分なりに安定させていました。

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 :

東大から推薦の連絡が来た後は、現地の大学からのメールに則って準備を進めました。ただ、書類提出の 1 週間前にメールが来たので、メールを待たずに用意できる書類は手元に集めておくことを強くお勧めします。

■ビザの手続き/Procedures to obtain visas :

6 ヶ月未満の留学だったためビザは申請していません。

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

東大で実施されていた健康診断に参加した他は特別なことはしていません。常備薬に関しては、日本から飲み慣れた薬を大量に持参しました。風邪薬や整腸剤などのメジャーな薬は持参していましたが、乾燥で皮膚が荒れてしまったため、両親に皮膚の薬を国際郵便で届けてもらいました。

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

東大から指定された付帯海学留学保険のみ加入しました。

■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 :

担当課とやりとりしながら、担当教授に許可をいただきました。特別なことは何も行っていません。

■語学関係の準備/Language preparation :

留学直前の英語レベルとしては、日常会話であれば何とか会話ができるレベルでした。特に、自分の意見を英語で伝えることはできたのですが、リスニングでたまに聞き取れないことがありました。就職活動と大学の授業で忙しかったため、東大のネイティブの教授によるスピーキングの授業で何とか英語力の著しい低下を防いでいました。それ以外は特に何も行っていません。

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	45,000 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)	15,000 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 45,000 円はマイル利用

■ 留学先での毎月の生活費/Monthly cost of living during the study abroad period :	
家賃/Rent	81,000 円/JPY
食費/Food	50,000 円/JPY
交通費/Transportation	30,000 円/JPY
娯楽費/Entertainment/Leisure	400,000 円/JPY
■ その他、補足等/Additional comments :	
2 週間に一度はイギリス国内、ヨーロッパに旅行していたので娯楽費は高くつきました。	

■ 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	
■ 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 :	
Psychology across cultures/2	
Individual differences/2	
■ 留学前に取得済みの単位数/Number of credits earned at UTokyo BEFORE your study abroad :	
16 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 :	
4 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 :	
32 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 :	
慣れない環境で一生ものの友達をたくさん作ることができた点で非常に満足しています。また、環境を問わず自分の力で自分の人生を面白くできることに気づき、日本帰国後も刺激のある日々にするべく自分から行動できるようになった点は大きいです。	
■ 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 :
プライベートも含めてどのような人生が自分にとって幸せであるのかを深く考えるきっかけを得ました。
■ 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 :
キャリアに対してのメリットは、長期的なものがあると考えます。それは、プライベートも含めてどのような人生が自分にとって幸せであるのかを深く考えるきっかけを得られることです。デメリットは特別無いと考えています。
■ 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) :
民間企業 コンサルティング
■ 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 :
留学は気軽に行っていると思います。大層な目的は必要ありません。海外でやっていけるのかチャレンジしたい、新しい自分と出会いたい、など何かしら自分なりの目的さえあればきっと大丈夫だと思います。
■ 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 :
東大の GO GLOBAL ウェブサイト

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: 2024/6/28

■ID: A23148

■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: ウォーリック大学

■留学期間/Program period (yyyy/mm/dd): 2023/9/25 ~ 2024/6/29

■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国際関係論

■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?:

入学当初から留学に興味はあったが、コロナの影響で出来なかった。コロナが落ち着いた頃には部活動が佳境に入っていたため、引退してから留学しようと自然と決めていた。

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 / 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:

部活動引退後に留学に行きたかった。

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:

International education / 7.5

Education today / 7.5

Social contexts of childhood and education / 7.5

Theories of education / 7.5

Introduction to the philosophy of education / 7.5

Contemporary issues in special educational needs / 7.5

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

授業内で予習してきた内容について話し合う必要があったため、予習は特にきちんと行なった。

■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 :
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 :
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 :
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 :
アーチェリーサークルに所属した。
■ 週末や長期休暇の過ごし方/How did you spend the weekends and vacations? :
旅行

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

■ 設備/Facilities :
図書館は大きくて綺麗。また、オンラインで多くの資料が読めるので便利だった。スポーツ施設は、大きい施設があり、ジムもあるようだった(有料)が、利用はほぼしていない。食堂はなく、カフェが数軒あった。Wi-Fi 環境は問題なかった。
■ サポート体制/Support for students :
パーソナルチューターがつき、定期的に面談をしてくれた。生活面や精神面において特に不便を感じていなかったこともあり、サポートに関しては定期面談で十分だったと感じている。

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 :
大学公式のウェブサイトオンキャンパスの学生寮で、キッチン共用。バス、トイレは部屋についていた。

■ 気候、大学周辺の様子、交通機関、食事等/Climate, environment around the institution, transportation, food, etc. :
大学周辺にはあまりなにもなかった。食事は大学内のスーパーやレストラン、パブで事足りた。交通機関はバスが通っており、そこから coach や電車でもどこでもいけた。気候は、冬場は寒かったが、私はそこまで問題に感じなかった。
■ お金の管理方法、現地の通貨事情/Management of money and situation about local economy :
口座は開設せず、日本のクレジットカードで過ごした。現地で口座開設の方が良かったと思う。
■ 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 :
スマートフォンから手を離さ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 :
詳しく覚えていないが、教授からの推薦状と語学の証明書を提出した。

■ビザの手続き/Procedures to obtain visas : 学生ビザの取得をした。受け入れ校からの許可証にビザの手続きに必要なコードが記されており、それを用いて申請した。
■医療関係の準備/Preparations or actions taken to maintain your health : かかりつけ医に渡航期間を伝え、薬などを多めに処方してもらった。また、脳の CT の所見などを書類にもらって持っていった。
■保険関係の準備/Preparations/procedures for insurance : 大学から要求されたものに加入した。
■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 : 必要単位数は取り切っていたため、特になにも行っていない。
■語学関係の準備/Language preparation : IELTS Overall 7.5。TOEFL と IELTS を両方受験し、点数の高い方(自分に向いている形式)を提携校に提出した。

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	400,000 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)	80,000 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	160,000 円/JPY
食費/Food	20,000 円/JPY
交通費/Transportation	1,000 円/JPY
娯楽費/Entertainment/Leisure	50,000 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 :
なし
■ 留学前に取得済みの単位数/Number of credits earned at UTokyo BEFORE your study abroad :
66 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 :
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 :
異なるバックグラウンドで生まれ育った友人たちと親交を深めることができたことで、グローバルな視点を手に入れることができたと感じる。また、長期休暇中に旅行できたことも、学生時代にしかできない良い思い出になったと思う。
■ 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 :
今後海外での仕事も視野に入った。
■ 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 :
私は留学先から就職活動をしたが、インターンなどに参加できないことやオンラインでの選考にしか参加できないこと、持参などはデメリットだと思う。就職に本腰を入れたいのであれば(特に日系企業)、就職活動は日本で行うのが1番良いとは感じた。
■ 留学中に行った就職活動/Job hunting activities during study abroad :
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) :
公的機関
■ 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、短い期間でもいいので、行ってみた方がいいと思います。
■ 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 :

特になし

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: 2024/7/13

■ID: A23149

■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: ウォーリック大学

■留学期間/Program period (yyyy/mm/dd): 2023/9/25 ~ 2024/6/29

■東京大学での所属学部・研究科等/Faculty/Graduate School at UTokyo: 教養学部教養学科超域文化科学言語態・テキスト文化論

■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? :

大学入学のタイミングから交換留学には興味があったのですが、コロナ禍の影響で気持ちがくじけてしまっていました。しかし3年次に周囲の人々が次第に留学に行くことができ始めている話を耳にし、再度挑戦してみようかなという気持ちになりました。また英語中心主義に興味があり、母国語として英語を話す国で生活したいと思う中で、イギリスに決めました。大学についてはコースの先生方に相談し、自分が興味のある分野が強い大学を教えていただいたのを参考にして決定しました。

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 :

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 :

交換留学プログラムは3年次では再開されていましたが、コロナ禍の影響が根強い状況で、精神的にも行く気になれず、4年次からの留学を選択しました。修士課程に進学する予定であり、実質1年間の留年が就活などの面でそれほど大きな負担にならないということもありました。。

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 :

Epic into Novel / 30 CATS

Medieval and Early Modern Literature / 30 CATS

Modes of Reading / 30 CATS

Modern World Literature / 30 CATS

■ 留学中の学習・研究の概要/Overview of the study/research during study abroad : その週の資料を読んでおいて大人数の講義(50分)に臨み、少人数のセミナー(50分)で議論して内容を深めていくのが基本の流れでした。セミナーでは、学生が積極的に発言している印象が強いです。週に4科目のセミナーがありましたが、最初の一週間は一言も発さずに終わってしまい、その悔しさをバネに2週目からは挙手して発言の回数を増やすことができました。文学部ではひたすら読む量が多く、ネット上の要約を活用、という聞こえはいいのですが要約だけ読んでセミナーに臨んだことも多かったです。ただ、母語が日本語である以上、英語のテキストを読んで英語母語話者と同程度理解することはやはり難しいので、日本語訳が入手できる場合は割り切って利用していました。とはいえ、自分が英語で読んで難しかった回には、他の英語母語話者の学生も同じく苦しんでいたもので、そんなに心配しなくても大丈夫です。
■ 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 : 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 : 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 : バドミントンクラブに加入していました。言語を介さないコミュニケーションが取れるため、気分転換やストレス発散になりました。週に2回、1時間半の枠があり、バドミントンを通じてたくさんの友達ことができました。学期初めに行われるトライアルに合格すると、パフォーマンスチームとして近隣の大学でリーグ戦に参加する機会があり、日帰りの遠足気分が旅ができました。かさばるのでラケットやシューズを持っていかないことも当初は考えていましたが、持っていく決断をしたことでいい思い出になりました。他にもたくさんソサエティやクラブがあるので、一覧のページをしてみることをおすすめします。
■ 週末や長期休暇の過ごし方/How did you spend the weekends and vacations? : イギリス国内を旅行しました。長期休暇には、各地の友達の家を訪問させてもらい、イギリスでの生活を垣間見ることができました。また、Unitemps という大学のアルバイトあっせんサイトがあるのですが、そこで見つけた、日本語通訳のアルバイトに応募して3日間働きました。原則として特別な書類は必要なく働くことができるので、メールアドレスに登録しておくといいと思います。

派遣先大学の環境について/About environment at the host institution
■ 設備/Facilities : 若い大学であるため、建物が新しいのはもちろん、オンラインも充実していると感じました。教科書やレポート作成に必要なものはほとんどオンラインで読めましたし、様々な手続きがオンラインで完了します。やや離れたところにあるスポーツ施設には月額会員制のジムやプールなどがあります(私は利用しなかったのですが、周囲の多くの人が利用していました)。東大という学食は存在しないため、お昼ご飯にもフラットに戻ってくる必要があったのがやや面倒でした。構内全域でWi-Fiに接続でき、かなり快適に使えます。構内に点在する(調べれば所在がわかります)プリンターを印刷やスキャンに使うことができました。
■ サポート体制/Support for students : 留学生向けの無料の語学コースがあったはずなのですが、予告されていた日になっても情報が更新され

ず、利用せずじまいでした。今は例年通り開講されているようです。文学部では授業録画がされないので、講義に出席できない場合は、同じコースの友達のノートや公開されているスライドでなんとかするしかありませんでした。セミナーに出席した際、あまりに内容が理解できなかったのも、講師の先生に相談したところ、予習ができるよう授業前に授業スライドを送ってもらえることになりました。自分の努力不足でもあるのでやや気後れしましたが、そこは割り切って相談したほうが良いと思います。

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 :

イギリスの大学生は、1 年生がオンキャンパスの寮に住み、2-3 年生はオフキャンパスの家を複数人でシェアハウスとして住むのが普通ようです(行くまで知りませんでした)。自分は Cryfield Standard に住んでおり、風呂とトイレ、キッチンが共用で、洗濯にはコインランドリーを利用します。スイートルームへのこだわりはなかったので、部屋に洗面台があるところを選びましたが、シャワーやトイレは、毎日清掃が入るので清潔に保たれていましたし、かつ簡単な身支度を部屋でするので不便には感じませんでした。掃除機や乾燥室も使うことができたので、定期的に掃除するほかハンガーを購入し、乾燥機は使いませんでした。オートロックのドアにだけは気をつけてください(私は 7 回やらかしました)。キッチンについては、冷蔵庫や戸棚の収納場所が特に割り振られていないので、不要なトラブルを避けるためにも自分の調理器具や食べ物の管理に注意していました。

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

晴れないことはないのですが、1 日中晴れていることが少なかった印象があり、折りたたみ傘を持っていると安心です。東京での生活に比べ、舗装されていないところを歩くことが多いせいか靴が頻繁に泥で汚れました。部屋に冷房はないのですが、晴れの日には乾燥しておりとても過ごしやすいです。大学構内はとても安全で、頻繁に催し物が開かれています。大学全体でのイベントは My Warwick という公式のアプリで確認できますが、地図については Google Map を使うほうが便利です。交通機関は、大学からは主にバスを利用します。バスの運賃の支払いに同じカードを使えば一日の規定の上限より多く払うことはありません。旅行などで遠くに行く際には電車を使うのですが、学生用の Rail Card(運賃が割引になる買い切り型・有効期限 1 年のカード)を購入しておくとかかなりお得です。食事については、パブがありますが、なにしろ割高なのでほぼ自炊していました。キャンパス中央にある Rootes は割高なので、Tesco か Aldi が安いです。たまに友達と Coventry や Leamington まで食べに行きました。

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

基本的に現金が必要なときはありませんでしたが、Wise と Revolut の口座を開きました。イギリスでは口座振込手数料がかからないので、友達への送金によく使いました。Wise ではイギリスの口座を開設すると同時に日本の口座も開設することになるので、もともと使っていた日本の口座から Wise の口座に送金し、アプリ内で両替して使っていました。直接海外送金をする手数料がかなりかかってしまうので、この方法が良いと思います。加入時に物理のデビットカードを入手しておいたほうが良かったです。

■ 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 :

大学構内に住んでいるため治安はとてもいいのですが、それに慣れてしまい、たまに夜ご飯を食べに外に

出るときに危機意識が足りないな、と実感するときがありました。私はバドミントンのクラブに加入していたので、運動は定期的にしていましたが、天気がいい日には外に出て日光を浴びるようにしていました。慣れない生活やコミュニケーション上のストレスがいつもありましたが、しんどいと感じるときにはためらわず休むことを心がけていました。

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 :

大学から届くメールの案内に従って準備しました。800 字程度の Personal statement は、東大に提出した留学申請書を基にしました。

■ ビザの手続き/Procedures to obtain visas :

私は 1 年間の留学でしたので長期滞在用の Tier 4 ビザを取得しました。特に注意を要する事柄はありませんでしたが、ビザを取得するオフィスが若干見つけづらいのと、思っていたより長い待ち時間がありました。

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

持病等はないのですが、年に 1-2 回重めの風邪を引くので、市販の風邪薬を日本で買っていききました(冬に風邪を引いたときに服用しました)。現地の人々のコロナに対する意識が日本とどう違うのか不確かだったので一応マスクを持っていきましたが一度も使いませんでした。体調不良の際に検診を受けられる保健センターも構内にあります。

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

東大から指定された付帯海学保険に加入しました。携帯電話を落として動作しなくなってしまったときがあったのですが、保険で修理費を 9 割ほどカバーしてもらうことができました。幸いにもほかに利用する機会はありませんでしたが、何か起きる前に、一度補償の対象を確認しておくことをおすすめします。

■ 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 :

コースでは、卒論の指導教官の先生と卒論関係担当の助教授の先生に提出を一年間遅らせる旨を伝えました。渡航日の 2 ヶ月前までに、コース主任と分科長の承認印を受けた留学許可願を提出する必要がありました。

■ 語学関係の準備/Language preparation :

TOEFL を受験しました。オンラインでの自宅受験(iBT)をしたのですが、1 回目に原因不明のエラーが出て安くはない受験料(215 ドル)が無駄になってしまいました。公平性を期すために不正対策が厳しいことは理解しますが、環境づくりや設定が面倒なこともあるので、会場での受験のほうが予期せぬトラブルを避けられると思います。私は計画性がなく、申し込みを始めたときには、書類の提出期限までの現地受験枠がほとんど埋まってしまっていました。また、2 回目の受験を申し込んだときにも Late Registration Fee を支払う必要があり、255ドルかかりました(!)。自宅受験をしたとしても時間枠は限られているので、語学テストだけは早めに受けておくことをおすすめします。

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	200,140 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 :	
授業で用いる教科書については、ほとんどが大学図書館のウェブサイトから e-book が利用できたほか、指定で購入すべき書籍についても、前年度の学生が寄付した書籍を利用することができた(学部から紹介があった)。	

■留学先での毎月の生活費/Monthly cost of living during the study abroad period :	
家賃/Rent	96,800 円/JPY
食費/Food	50,000 円/JPY
交通費/Transportation	8,000 円/JPY
娯楽費/Entertainment/Leisure	20,000 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 海外留学支援制度(協定派遣)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 :	
2 学期分留学しており、総支給回数が 6 回以上であったため、渡航支援金 13 万円が併せて支給された。	
■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 :	
Epic into Novel Medieval and Early Modern Literature Modes of Reading Modern World Literature	
■留学前に取得済みの単位数/Number of credits earned at UTokyo BEFORE your study abroad :	
70 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 :	

16 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 :
コミュニケーションにおける語学力を重要さを実感する一方で、前提として必要な伝えよう・聞こうとする気持ちの大切さを知りました。また、表情や目線などといった言語以外のコミュニケーションをより意識するようになり、相手の性格がよりはっきりと見えるようになる、というのは新鮮な体験でした。自分自身に関しても、当然かもしれませんが自分の性格が劇的に変わるわけでもなく、自身を客観的に観察できるようになりました。
■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 :
大企業に入社することがかならずしも是ではなく、「自分の好きなこと」を追求している人が多いと感じました。自分は自分の好きなことがわからず、様々な選択を先延ばしにしてきた結果ここまで来てしまったのですが、留学を通し、やはり自分が興味を持てることを大事にするべきである、という結論に至りました。
■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 :
私は院進する予定なので就活はしなかったのですが、学部卒業が一年間遅れることになったとしても、人のつながりを作ったり将来のキャリアの選択肢として海外で働くことが視野に入れられるようになったのは大きかったです。
■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 大学教員
■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 :
留学をしても語学力はびっくりするほど上達しませんし、自分の性格が急に変わることもなかったですが、留学をしないという手はありません。自分のやりたいことや好きなことを最大限やる、という気持ちでいるとうまいきます。また、過去の留学生は自分の連絡先を共有することを承認しているので、本部に問い合わせれば連絡が取れると思います。
■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 :
ウォーリック大学の公式ウェブサイトの、留学生向けの準備等が書かれたページ。

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: 2023/11/21

■ID: A23150

■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: ウォーリック大学

■留学期間/Program period (yyyy/mm/dd): 2023/9/25 ~ 2023/12/9

■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国際関係論コース

■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?:

中学生から行きたい気持ちはあり、実際に決断したのは留学の一年半前。卒業論文との兼ね合いで迷いはあった。

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 / A2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:

引退までは部活動に集中したかったため卒業を一年延期して5年目の秋学期に留学。。

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:

・The political economy of money/15 cats
・Vigilant state/15 cats・Politics of globalization/15 cats

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

授業は1モジュールにつき1時間のレクチャーとセミナーがあるのみで、各自でのリーディングが非常に重視される。セミナーはひたすら議論とグループワークのみなのでただ座っているだけ以上の経験はできるが準備が非常に大変。

■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 :
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 :
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 :
部活動に参加し、コミュニティスポーツにも参加したためほぼ毎日スポーツをしていた。また友達と曜日を決めてジム&図書館にいくのをルーティン化していた。
■ 週末や長期休暇の過ごし方/How did you spend the weekends and vacations? :
フラットメイトとイギリス国内を旅行。部活動の試合。図書館に友達と集まって勉強会。

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24時間。ジムは有料で寮から遠いことが多い。wifi は不安定な部分が少しあるが特に大きな問題はない。学食はないがキャンパス内にレストランはある。
■ サポート体制/Support for students :
チューターがつく。語学専用の授業もある。

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 :
オンキャンパス。個室でトイレやシャワー、キッチンで 12 人で共有。

■ 気候、大学周辺の様子、交通機関、食事等/Climate, environment around the institution, transportation, food, etc. :
意外と天気は悪くない。キャンパスは非常に安全で自然豊かで広く落ち着いている。バス(20 分くらい)に乗らないとキャンパスエリアから出られない。
■ お金の管理方法、現地の通貨事情/Management of money and situation about local economy :
短期のためクレジットカード
■ 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 :
治安はよい。クラスの数で 2 週目で一つ減らして自分のキャパにあった量にコントロールすることで勉強以外の経験にも時間を使え、心身にも良かった。

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 :
学内通過後に協定校に apply。夏までに寮の申し込み。協定校側の手続きはしばしば予定より遅れることがあったが問題はなかったので気長に待つといいかと思います。
■ ビザの手続き/Procedures to obtain visas :
申請不要

■医療関係の準備/Preparations or actions taken to maintain your health :
葛根湯
■保険関係の準備/Preparations/procedures for insurance :
大学指定のもの
■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 :
卒業論文に関して指導教員や学科や教務課に相談。
■語学関係の準備/Language preparation :
TOEFL の基準点程度。実際には英語力がもつとないと特に国際政治経済の議論についていくのは厳しいと感じた。

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)	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)	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	2,000 円/JPY
娯楽費/Entertainment/Leisure	5,000 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 :

なし

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

62 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 :

12 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 :

フラットメイトや部活メイトなど現地や他の国からの留学生とたくさん交流する中で学べるが多かったしなにより楽しい時間を過ごせた。勉強面では議論のパートで自分の英語力の不足を強く痛感し英語の勉強のモチベーションになった。

■ 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 :

様々な国の人のキャリア観や人生観を知ったことでより柔軟に自分の将来を考えるようになった。また色々な経験の中で自己分析が深まり、すでに決まっている就職先への納得感も高まった。

■ 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 :

語学力向上や視野の広がり、問題解決力やコミュニケーション力の向上などは今後のキャリアに生きると考える。デメリットは思い浮かばない。

■ 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) :

公的機関

■ 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 :

行って後悔することはないと思うので迷っていたら挑戦すべきかと個人的には思います。英語力はあげればあげるほど、できることや楽しめるが増えると思うので苦手意識がある人はとくに事前の勉強を頑張るといいかと思います。

■ 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 :

東大の留学サイトの先輩方の報告書

