

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: 2024/6/16

■ID: A23098

■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: ウブサラ大学

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

■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

■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?:

2年生の春～夏に留学に行こうと決めた。金銭面が不安だったが、奨学金で乗り切れそうだと決意が固まった。

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:

就活や卒論に影響のないように時期を選んだ。

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:

Peace and Conflict Studies A/ 30

Introduction to Development Studies /7.5

(En)gendering Development: historical genealogies/contemporary convergences /7.5

The Changing Geography of Sweden: Patterns, Processes and Policies 7.5

Comparative European Politics 7.5

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

どの授業でも課題文献をあらかじめ読んでから講義やセミナーに出席するような感じだった。課題文献の量は東大で読むものよりも多かったが、授業によっては読まないで出ている人も多かった。双方向性を重視しており、セミナーでは発言しないといけない。グループワークも多くある。教授と生徒の距離は非常に近く、教授の名前を呼び捨てで呼ぶことになっている。

<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>4~6 科目/Subjects / 21 以上単位/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>11~15 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>ボランティア</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>nation と呼ばれる学生組織でバイトしたり、現地の難民を支援する団体でボランティアをしたりした。また 1 月から sweaters(https://www.instagram.com/sweaters_jp/)という学生団体に入って北欧の情報の発信をしたりした。</p>
<p>■ 週末や長期休暇の過ごし方/How did you spend the weekends and vacations? :</p>
<p>週末は友人と fika をしたり、近くの森を散歩したりしていた。また、スケジュールの空きを見つけては他の国に旅行に行っていた。</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>充実していると思う。授業の文献はオンラインで手に入るものが多かったが一部自分で買わないといけないものも多く(https://campusbokhandeln.se/)という学生向けの中古本サイトを利用した。Wi-Fi は eduroam が使えるため、日本であらかじめ設定しておいた。Wi-Fi は場所によって弱いこともあった。私は利用しなかったが学生向けの安いジムに行っている人が多かった。食堂は安くないので基本お弁当を持って行った。たまに学生組織 nation の提供するランチを食べたりした。</p>
<p>■ サポート体制/Support for students :</p>
<p>サポート体制は充実していると思う。カウンセリングなどがあるようだが私は利用しなかった。バディ制度があるようなのだが、私の留学した期間は利用できなかった。</p>

プログラム期間中の生活について/About life during the program

<p>■ 宿泊先の種類/Type of accommodation :</p>
<p>学生寮</p>
<p>■ 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 :</p>
<p>大学からの紹介。5 月ごろ?にメールが来るので、それに従って申し込みます。私は Flogsta という一番大きな寮に申し込みました。キッチンと洗濯だけが共用でバスルームが部屋の中にあります。部屋は大きく綺麗でした。共用スペースの綺麗さはメンバーによります。</p>
<p>■ 気候、大学周辺の様子、交通機関、食事等/Climate, environment around the institution, transportation, food, etc. :</p>
<p>夏は快適で短く、冬は暗く長い。冬は部屋の中は暖房が設置されており、常に快適な気温に保たれていたため問題ないが、屋外は極寒になるため、現地の中古屋さんなどでしっかりしたコートとブーツを買うと良い。大学のキャンパスは複数箇所に散らばっており、受ける授業やその日によって教室が違うことがあるため、あらかじめスケジュールを確認することが大事。自転車を利用する人が多く私も中古で買ったが、10</p>

日ほど図書館前に放置していたら盗まれた。ウプサラは治安はとても良いが自転車の窃盗だけは頻発している。バスのチケットは1ヶ月で650krほどで冬の間はバスを利用する人が多かった。公共交通機関はとても正確で、たまに予定時間より少し早く出発する。食事に関しては外食が高いためほぼ自炊をしていた。スーパーが寮(Flogsta)の近くにあり便利。フレッシュな野菜とタンパク質(肉、魚)が高いように感じたが、セールで半額以下になる時もあるため、うまくセールを利用できると良い。大学のキャンパスにはたいい電子レンジがついており、自炊派に優しい。

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

現金を使う機会はほぼなく、Facebook で中古品をやり取りするときや友達との割り勘に使ったくらいなので、必要になった時だけ引き出せば良い。割り勘に関しては現地の人は銀行口座と紐づいた swish というシステムを利用していたが、1年未満の滞在では口座を開くことができないため留学生は使えない。送金システムとして revolt や peapal などの手段もあるが手数料がかかるのがネック。また、私は留学のためにソニー銀行の wise デビットカードを作り現金を引き出すとき(主に旅行中)はそれを利用していた。クレカから現金を引き出したい人はあらかじめ海外キャッシングの設定を日本で行う必要があるので要注意。私の場合クレカを海外のオンラインサイト(バスチケットのアプリなど)で使う場合、日本の電話番号による認証が必要なケースがあった。私は現地の sim カードを使っていたため日本の番号がなく、親の電話を登録し、オンラインで購入の際は毎回親にワンタイムパスワードを覚えてもらうという形で対応していた。

■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 :

スウェーデンの治安は近年急速に悪化しており、ウプサラでも爆発事件未遂?があったりしたが、少なくとも留学生が普段過ごすエリアや街の中心部などで危険な目に遭う可能性はほぼないと思う(ただ寮近辺で大麻の匂いがすることがあったのでドラッグには注意)。真夜中に一人で出歩くことが度々あったが、危険を感じた場面は一度もなかった。人種差別的な発言は2回ほど受けたが、無視して受け流せば大丈夫だった。医療状態が逼迫しており、病院の予約などは数週間~数ヶ月くらい待つこともあるそうなので、怪我や病気は予防が大事。バランスよく食べたりジムに通ったり、健康意識の高い人が多かった。冬に日照時間が短く鬱になる人が多いそう。学校のカウンセリングやライトルーム、ビタミン剤などを利用して乗り切るのが一般的。個人的には、冬が本格的に始まる前に自分なりのメンタル回復方法をマスターしておくことが大事かなと思った(私の場合は部屋で好きな音楽を聴きながら絵を描くこと)。

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 :

入学手続き:大学から送られてくるメールに従って手続き。全てオンラインなので簡単。授業:3月中旬頃に大学からメールが送られてくるので、オンライン申請システムを通して受けたい授業を申請。申請期間は1ヶ月ほどあった。英語の成績証明書が必要。

■ビザの手続き/Procedures to obtain visas :

スウェーデンではビザではなく居住許可が必要。入学許可証をもらった後、移民局にオンラインで申請する。パスポート、銀行の残高証明(英語)、入学許可証、保険証明書が必要。また、大使館に出向いて手続きをする機会が1回ある。全ての手続きに1ヶ月ほど見積もっておけば良いと思うが、スウェーデンのお役所仕事は非常に遅いことで有名?なため、できるだけ早めに動くのが良い。在留カードはスウェーデン入国以降に近くの移民局に出向いて受け取るため、入国する時はパスポートと入学許可証を審査官に見せただけだった。

■医療関係の準備/Preparations or actions taken to maintain your health :	
歯医者に行った。予防接種は特にしなかったが、狂犬病のワクチンを打つことが推奨されているらしいと渡航後に知った。薬に関してはいつも使っている常備薬とビタミン剤を持っていった。	
■保険関係の準備/Preparations/procedures for insurance :	
学校から案内が来るのでそれに従って準備した。保険以外に OSSMA というものにも加入しなければならない。	
■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 :	
学科長とコース主任から許可をメールでいただき、それを教務課に提出した。	
■語学関係の準備/Language preparation :	
出国前はIELTS6.5くらいだった。3SでPEAKの科目を二つ受講して英語で授業を受ける肩慣らし?をした。渡航前は日常会話で使うような表現を少し勉強した。正直全然準備は足りなくて言語の壁には最初とても苦労した。現地の方は皆非常によく英語を話せるので、スウェーデン語については日本で学ぶ必要はないと思う。	

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	270,000 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	20,000 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)	88,890 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 :	
OSSMA 加入 29700	

■留学先での毎月の生活費/Monthly cost of living during the study abroad period :	
家賃/Rent	70,000 円/JPY
食費/Food	15,000 円/JPY
交通費/Transportation	3,000 円/JPY
娯楽費/Entertainment/Leisure	25,000 円/JPY
■その他、補足等/Additional comments :	
家賃は途中で値上がりしました。また、円安の影響もユーロ圏ほどではありませんが大きかったと思います。	

■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 :
日本の大学で JASSO の給付型奨学金を受けている人は、JASSO 以外で留学奨学金を申し込んだ方が 良いです。JASSO の留学奨学金を受ける場合、国内で受けている給付奨学金を停止(振込を中止する が、中止している期間の奨学金は後からもらえるわけではない)することになり、実質的に 10ヶ月分ほどの 奨学金を失うこととなります。私はこれを見逃したまま JASSO の手続きをしてしまったため、5 年生次に JASSO の給付奨学金を受け取ることができなくなりました。この辺は複雑なので事務の方によく確認する と良いと思います。
■ 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 :
40 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 :
36 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 :
多様な価値観に触れたり、日本と異なる生活習慣に飛び込めたという点で満足している。また、就活前に 自己を振り返ったり将来についてじっくり考える良い機会にもなった。
■ 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 :
ウプサラで受けた授業がきっかけで、海外の大学院でジェンダーを勉強したいと思うようになった。海外で も生活できることを実感し、就職の幅も広がったように思う。
■ 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 :
デメリットは特にないと思う。
■ 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) :

研究職、非営利団体、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 :

留学するのに立派な動機とかいらなと思います。多くの人にとっては一生に一度のチャンスとなると思うので、楽しそうと思ったら挑戦してみるといいんじゃないかなと思います。

■ 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 :

留学体験記やアップサラに留学した人のブログ。

ちなみに私が現在所属している sweaters(https://www.instagram.com/sweaters_jp/)という団体では北欧留学に役立つコンテンツを発信しているので、ぜひ見てみてください、、、！

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: 2024/8/1

■ID: A23099

■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: ウプサラ大学

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

■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課程

■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?:

大学受験の際に世界史と地理を学び、日本以外の世界を目の当たりにしたいと考えたことが留学を決めた動機である。どうしても卒業を1年遅らせることになったり、活動中のサークルを抜けなくてはならなかったたので留学することに抵抗が全くなかったわけではないが、結果的に留学したことに非常に満足している。

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:

進振り先が決定している状態で、学部生としての自分の生活が安定していた時期かつ就職活動に影響が少ない時期だったから。また多くの海外大学は秋から新セメスターが始まるため S セメスターまで履修を完了させて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:

Why Some Countries are Rich: An Economic History of the World/ 7.5

Sweden's Economic and Social Development in the 19th and 20th Centuries/ 7.5

Sex, Gender and Ethnicity in Psychology 1/7.5

Practical English: Oral and Written Production for International Students/ 7.5

Swedish Society and Everyday Life/ 15.0

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

<p>授業のコマ数が少なく、予習が多いスタイルだった。授業によってはグループワークで発表することもあった。日本の大学より一つの授業の履修人数が圧倒的に少ないので常に自分の意見を発表したりディスカッションすることが求められた。</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>4~6 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>16~20 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>スポーツ、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>ストックホルムでスウェーデン人に混ざってハンドボールを行なった。KORPEN という団体が色々なスポーツが可能であり、日曜日にストックホルムまで行くことが習慣となった。文化活動に関しては Sweaters という団体に入り、日本人学生と現地の学生との交流を促進した。</p>
<p>■ 週末や長期休暇の過ごし方/How did you spend the weekends and vacations? :</p>
<p>友人とボルダリングに行ったり、ジムで過ごしたり旅行に行ったりした。海外でなくてもスウェーデンには旅行するべきところがたくさんあるので一泊などで旅行が可能だった。冬季は市内にスキー場があったので友達とスキーをしに行った。</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>各学部に図書館が設置しており、充実している。総合図書館も広く綺麗で勉強する環境は整っている。大学には事務があり、スポーツをする場所としてそこを利用していた。食堂は高い割にそこまで美味しくないのでもあまりお勧めしない。Wi-Fi は屋内であれば基本的にどこにいても接続ができる。</p>
<p>■ サポート体制/Support for students :</p>
<p>語学、学習、生活、精神面全てにおいて充実していると感じた。唯一学習面に関しては難解な授業を履修した場合に置いていかれる可能性があるが、基本的に優しい教授が多いので個人的に相談してみると手厚くサポートしてくれることが多い。思いの外日本からの留学生が多いので、生活面で困ったときには頼ることができるように連絡先を入手しておくとも良いかもしれない。</p>

プログラム期間中の生活について/About life during the program

<p>■ 宿泊先の種類/Type of accommodation :</p>
<p>学生寮</p>
<p>■ 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 :</p>
<p>キャンパスが各所に点在しているので一概には言えないが大体自転車で 15~20 分くらいのところにある。キッチン以外は個室に完備されており、一人で生活するには十分くらい部屋は大きい。冬場でもヒーターが機能したりお湯がちゃんと出たりするので寒さの心配はいらない。シェアキッチンなので潔癖症でない限り料理器具を揃える必要はないが、時々調味料や食材を盗まれるといったケースを耳にするので管理が必要かもしれない。私の場合は盗まれることは一度もなかった。学生寮の案内に関しては大学から詳細が</p>

送られてくるので自分の希望と照らし合わせて選択すれば問題ない。

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

夏季は 20 度前後、冬季は-10 度前後が基本である。また日照時間も大きく異なり夏季は 4~22 時、冬季は 9~16 時程であった。寒さと暗さで鬱になる人がいると聞いたので人となるべく話すことが大事だと思う。雪は 11 月から 5 月まで積もっているのが滑らないようにスノーシューズを購入した。交通機関はバスが充実しているが、高価なため夏季は自転車を利用している学生が多い。食事に関しては外食すると高くなってしまいますので自炊をするのがおすすめである。

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

現地で口座を開設することができないので、海外でも利用可能なクレジットカードを準備しておくことが必要だ。VISA かマスターカードであれば基本的に問題ないと思うが支払いに失敗することもあるので複数枚持っておくと良い。現地での支払いは 99.9%クレジットカードを使うので現金を持っていく必要はほとんどない。

■ 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 :

治安はかなり良いので心配はいらない。冬季の暗さに対応するためにビタミン D を買う人が多いが、私は環境の変化を楽しんでしまっていたので利用しなかった。ただ気温の変化が大きく、発熱する人は多かったため薬をたくさん持って行った方が良い。

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 :

渡航約 5 ヶ月前に履修登録についての連絡、3 ヶ月前に寮についての連絡が来た。基本的には大学から送られてくるメールに従って準備をすれば問題ないが、選択肢が多いため事前チェックはしておいた方が良い。

■ ビザの手続き/Procedures to obtain visas :

Residence permit card をスウェーデンの移民局に申請しなければならない。申請に時間がかかるので早めに済ませておく必要があり、渡航前に東京の大使館、渡航後に移民局に直接行かなくてはならない。

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

予防接種に関しては特に行わなかった。異常が見つかる可能性に備えて歯科検診などの健康診断は日本で春先に済ませておいた方が良い。

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

東大から加入を義務付けられた学研災付帯海外留学保険に加入した。

■ 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 :

単位交換をする予定がなかったので特に大変なことはなかった。担当教授に留学許可をもらうために留学先と留学先で履修する授業について説明した。

■ 語学関係の準備/Language preparation :

かろうじて英会話ができるレベルだった。オンライン英会話や英語のドラマを見ていた。日常場面で使えるフレーズなどを暗記しておくが良い。

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	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.)	50,000 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)	20,000 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	66,000 円/JPY
食費/Food	65,000 円/JPY
交通費/Transportation	10,000 円/JPY
娯楽費/Entertainment/Leisure	0 円/JPY
■その他、補足等/Additional comments :	
冬季は路面が凍結していたので月1万円でバスの通学定期を購入していたが、夏季は自転車で通学していたため交通費は0。	

■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 :	
Fung Scholarship	
■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 :	
40 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 :
36 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 :
海外で生活することに全く抵抗がなくなったことと、欧州に留学したことによって自分の英語力の低さを痛感した。しかしその一方で伝えたいことを懸命に伝えればコミュニケーションをすることが可能であるという経験は自分の中で大きな自信に繋がった。また、語学面以外にも日本と大きく異なる環境で約1年間過ごしたことは人生において大きな財産となった。またオーロラを5回みることができたことも北欧に留学した意義と言えるだろう。
■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 :
海外赴任への抵抗が全くなくなった。
■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 :
海外赴任への抵抗なくなったことによって就職活動で考えられる業界の幅が広がった。また、友人の中では海外で働くことを視野に入れている人も多く、そのことはメリットになるだろう。デメリットはない。
■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):
民間企業、広告業界
■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 :
留学が人生においてマイナスになることは無いと思います。迷っているなら留学をした方が良いです。留学はそれほど貴重な経験ができるチャンスだと思うのでとにかく自分から行動してみることが大事だと思います。
■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 :
東京大学 Go Global Web サイトの留学体験記

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: 2024/8/19

■ID: A23100

■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: ウプサラ大学

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

■東京大学での所属学部・研究科等/Faculty/Graduate School at UTokyo: 経済学部未定

■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?:

高校生の時の短期留学経験がきっかけで、大学生になったら長期留学をしてみたいと思うようになりました。

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:

進振り後の専門がある程度固まり、かつ就職活動に影響が少ない時期に留学したかったため。

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:

- From Barter to Bitcoin: Monetary Systems for a Sustainable Future / 7.5 hp
- Introduction to Computational Social Science / 7.5 hp
- Sustainable Economic Futures: Nature, Equity and Community / 15.0 hp
- The Changing Geography of Sweden: Patterns, Processes and Policies / 7.5 hp
- Sweden's Economic and Social Development in the 19th and 20th Centuries / 7.5 hp
- Why Some Countries are Rich: An Economic History of the World / 7.5 hp
- Basic Swedish I / 7.5 hp

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

“The Changing Geography of Sweden: Patterns, Processes and Policies”は、移民問題やサーミの問題など、スウェーデンについての理解を深めるだけでなく、日本の問題にも関連する多くのテーマを扱いま

した。また、様々な国の学生たちとディスカッションすることで、スウェーデンについてだけでなく、各問題に対する様々な国の状況を学び、視野を広げることができました。"Sustainable Economic Futures: Nature, Equity and Community"は課題が多く大変でしたが、毎回課題として読んだ文章や本の内容についてディスカッションを行いました。とても有意義で、特に degrowth についての議論は非常に興味深かったです。

■ 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 :

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 :

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 :

友人の紹介で、映画館でボランティアを行いました。

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

友達と一緒にスウェーデン国内やヨーロッパの他の国を旅行しました。

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

■ 設備/Facilities :

ウプサラ大学には 11 の図書館があります。私のおすすめは Biology Library で、ゆったりとしたソファがあり、朝早くから夜遅くまで開いています。食堂については、各学部棟にカフェテリアがあり、ビュッフェ形式の量り売りや、曜日ごとに変わるランチメニューを提供しているところもあるので、いろいろ巡ってみると面白いと思います。また、Campus1477 という大学提携のジムがあり、ヨガやダンスなどのクラスを受講していました。

■ サポート体制/Support for students :

語学面では授業として、英語やスウェーデン語などの語学の授業を取ることが可能です。また、私は利用したことはありませんが、図書館では The Language Workshop が無料で提供されています。生活面や精神面でのサポートについても、大学内には相談できる場所や機関があります。

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 :

大学から紹介された、コリドー形式の Flogsta という学生寮に住んでいました。自室にトイレとシャワーがあり、キッチンと洗濯機は共有です。この寮には多くの留学生が住んでいるため、さまざまな国の学生と一緒にご飯を食べたり、イベントに参加したりと、交流の機会がたくさんありました。

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

夏と冬で日照時間が大きく異なるため、生活リズムにもかなり影響を受けました。冬の装備は現地で調達

しました。交通機関に関しては、ウプサラでは主に自転車かバスで移動するのが基本で、ストックホルムなどの遠方へ行く際は電車を利用します。時々巡回する係員が来るため、その際にはチケットだけでなく、学割を利用した場合はアプリ内の学生証の提示が必要です。日本とは大きく異なるため、バスや電車の利用方法やルールを事前にしっかり確認しておくとも良いでしょう。

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

口座開設や、スウェーデンでよく使われている Swish というモバイル決済サービスは利用できませんでした。そのため、基本的にはクレジットカードを利用していましたが、電車チケットのオンライン支払いなどでエラーが出てしまうカードがあったりしたので、3、4枚のカードを持っていくと安心だと思います。

■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 :

治安に関しては特に心配することはありませんが、特に冬は暗くなるのが早いので、注意が必要です。11月ごろから日が短くなり始めるので、ビタミン剤を摂取したり、ライトニングルームを利用したりして、うまく対処する必要があります。また、医師に診てもらふ必要がある場合は、保険会社のサポートデスクに電話すれば、病院の予約や必要に応じて通訳の手配もしてもらえます。

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 :

3月のはじめにオンライン申請に関する連絡がメールで届きました。個人情報や履修希望、英文の在学証明書・成績証明書の写真の登録を行いました。登録の締め切りは4月のあたまだだったため、約1か月間の登録期間が与えられました。

■ビザの手続き/Procedures to obtain visas :

5月半ばに CERTIFICATE OF ACCEPTANCE が届いてからすぐに申請を行いました。6月半ばにスウェーデン大使館でのパスポート提示の案内が来て、予約を行ったうえで大使館を訪問しました。その後、7月11日に申請承認の案内が来ました。ウプサラ大学はスウェーデンの他の大学と比べて合格通知が来るのが遅かったので、受け取ったらすぐにビザ申請の準備を始めると良いと思います。

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

出国前に歯医者に行っておきましたが、予防接種は特に受けませんでした。私は留学中、持参した常備薬は途中で切れてしまいましたが、近くに薬局があり、現地の薬も問題なく使えました。ただし、風邪薬や普段飲んでいる薬は、少し多めに持っていくと良いかもしれません。

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

東京大学から指定された海外留学保険(付帯海学)のみ加入しました。派遣先大学から加入を指定された保険はありませんが、ウプサラ大学が全ての交換留学生向けに提供している緊急事故保険が適用されます。(留学期間中のスウェーデン国外への旅行は含まれていません)

■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 :

留学前から卒業を延長する予定だったため、ゼミの演習単位の分割申請書の提出以外は、特に卒業論文などに関する手続きは行いませんでした。

■語学関係の準備/Language preparation :

IELTSを受験したため、その対策を行っていました。また、英会話教室に通ったり、YouTube や TEDなどを活用してできるだけ多く英語に触れるようにしていました。

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	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	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)	88,980 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	73,000 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 :	
娯楽費は主に旅費	

■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 :	
日本学生支援機構(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, 大学(本部以外)からの案内	

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 :	
<ul style="list-style-type: none"> ●From Barter to Bitcoin: Monetary Systems for a Sustainable Future / 7.5 hp ●Introduction to Computational Social Science / 7.5 hp ●The Changing Geography of Sweden: Patterns, Processes and Policies / 7.5 hp ●Sweden's Economic and Social Development in the 19th and 20th Centuries / 7.5 hp ●Why Some Countries are Rich: An Economic History of the World / 7.5 hp 	

■ 留学前に取得済みの単位数/Number of credits earned at UTokyo BEFORE your study abroad :
24 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 :
10 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 :
46 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 :
留学で得た経験は、従来の考え方を超えた柔軟な思考力を養う貴重な機会となりました。『当たり前』が通じないことも多く、時には困惑することもありましたが、こうした経験が自分の固定観念を見直すきっかけになりました。『こうあるべき』という思い込みが取り払われることで視野が広がり、柔軟な思考で新たなアイデアや選択肢に気づくことができ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 :
大学院進学や海外で職を見つけ働き始める人など、様々な話を聞くうちに、留学前に想定していた将来像が大きく変わり、視野が大きく広がりました。
■ 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 :
留学を通じて、視野を広げるだけでなく、客観的な視点から自分の価値観に気づき、自分自身をより深く理解することができます。その結果、将来についてさまざまな可能性を見出すきっかけにもなると思います。
■ 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) :
専門職(法曹・医師・会計士等)、公認会計士
■ 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 :
今一年間を振り返ってみて本当に留学してよかったと思います。そして留学を通じて得た知識や経験は、将来の人生において大きな財産となると確信しています。少しでも留学に興味を持っている方は、ぜひ勇気を持って一歩踏み出してみてください。
■ 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 :
東京大学 Go Global Web サイトや他大学の留学体験記、ウプサラ大学のホームページ

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: 2024/7/23

■ID: A23101

■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: ウプサラ大学

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

■東京大学での所属学部・研究科等/Faculty/Graduate School at UTokyo: 教育学研究科学校教育高度化専攻 教育内容開発コース 博士課程

■学年(留学開始時)/Year at the time of study abroad: 博士2年

■留学を決めるまでの経緯/How and why did you decide to study abroad?:

留学は経験としてしてみたいと長らく思っていて、コロナ明けやっと条件がそろって実現できたという状況です。

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 / 博士2年/University year / A2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 / 博士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:

コロナ禍後、個人的に一番早く行ける時期がこの時期だった。

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:

Education and Reform Strategies in Sweden, 7.5 credits, 50%

Education and Teaching: An International, 15 credits, Process 100%

Basic Swedish 1, 7.5 credits 25%

Individual Project, 15 credits, 50%

Basic Swedish 2, 7.5 credits 25%

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

education and teaching という授業では現地の学校に三週間フィールドワークに行くことができ、学校の先生や生徒と実際に話すことなどもできるのでとても充実した時間を過ごせました。授業のスタイルとしては、履修の仕組み上短期集中のものが多く、授業前に読むよう指示される資料や本も比較的多かった印

象です。
■ 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 :
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 :
16~20 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
■ 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 :
学生団体やオーケストラに参加したりしました。どちらもやはり文化の違いを感じられ、参加することで刺激を受けました。またこれによって授業や寮の他にも人間関係を広げられらのがよかったとも思います。
■ 週末や長期休暇の過ごし方/How did you spend the weekends and vacations? :
週末はこちらでできた友人と一緒に何かしたり、ゆっくり一人で休んだりしていました。冬の長期休暇は旅行にも行きました。

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

■ 設備/Facilities :
図書館はいくつもあり自分の居心地の良い場所を見つけられます。食堂はほぼ使ったことがないのでわかりませんが、大学の建物にはレンジと冷蔵庫と流しがどこかしらにありました。Wi-Fi は東大アカウントで edu roam が大学内・空港でも使えて便利でした。
■ サポート体制/Support for students :
授業などに関連しては、大学の international office に親切に対応してもらいました。生活面、精神面のサポートは特に積極的に求めることをしなかったので詳細はわかりませんが、ヘルスセンターの案内を到着後すぐに受けた記憶があります。

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 :
私の滞在先(Flogsta)は大学から紹介された複数の寮から選択したもので、個室にシャワーとトイレ、洗面台がついていました。キッチンを共用するメンバーによって住みごちは違いそうです。お皿やまな板、包丁、フライパンはじめのキッチン用品のほか、洗剤、調味料などの先住者からの置き土産があり、自分で揃えるものが最低限で済んだのは良かったです。街の中心からは自転車で 10 分ちよつと。12 月~3 月頃は地面が凍って自転車は危ないのでバスを利用しました。

■ 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】冬は寒いですが、暖房がしっかりしており、セカンドハンドショップで真冬用のいいアウターなどがお手頃に見えるので(100kr 強くらいからあったような気がします)あまり心配しなくて良いです。 【大学周辺】大きい街ではないので、自転車があれば基本どこでも行けます。

【交通機関】ウプサラ周辺を走っているバスは UL といって、90分 27kr、30日券が 720kr です。この UL の 30日券を持っていれば、+26kr でストックホルムへ出られます。(なしだと最安で 53kr です。)ただ冬場は外でバスを待つのがとても寒く、自転車より少し移動に時間がかかるので、町の中心近くの寮にすればよかったと思ったりもしました。

【食事】自炊は思ったより高くはつきません。人参じゃがいも玉ねぎは日本より安いぐらいです。ただ滞在中にも円安が進み、滞在後半はやはり日本より高くつくかなという感じでした。外食は学生同士だと学生運営の nation 等でお手頃に食べたり飲んだりが多かったです。

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

私は現地の支払い全てにクレジットカードを使用していました。滞在初期は日本のクレジットカードを使用していましたが、ものによってはセキュリティが作動してしまい現地アプリやウェブ上の支払いに使えないものも場面もあるが不便で、途中からはクレジットカードは revolut のものをメインに使っていました。revolut は友人同士でのお金のやり取りにも使えて便利でした。revolut を使い始めるにはマイナンバーカードなどを使って認証などが必要なので出国前に準備しておくのが良いかと思います。

■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 :

治安で不安を感じる瞬間はなかったです。体調におかしなことがあれば気軽に保険会社に連絡してみることで、冬はビタミン D を摂ることをお勧めします。

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 :

大学と奨学金の機関からの案内に従って準備を行いました。

■ビザの手続き/Procedures to obtain visas :

【ビザ手続きのタイムライン】6/19 オンライン申請→6/29 大使館出頭案内→7/4 大使館出頭→7/14 審査結果通知→7/20 ビザ発送

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

歯は保険対象外なので出発前に行きましたが、それ以外出発前に特別にした健康診断や予防接種はないです。普段使う常備薬や高熱が出た時の薬数日分は用意しました。ただ、現地では契約している保険会社に連絡すると病院の予約も、保険の仕組みを理解されている同行通訳の方も手配してもらい、薬も手に入るの、自前の薬の用意は心配しすぎないでも大丈夫だと思います。

■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。特に問題も不満もなかったです。

■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 :

特になし

■語学関係の準備/Language preparation :

TOEFL を受けてスコアをしっかりと提出できるよう準備しました。

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	198,000 円/JPY
派遣先への支払い(授業料・施設利用料など)/Payment	0 円/JPY

to host institution (tuition, facilities fee, etc.)	
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)	88,980 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	70,000 円/JPY
食費/Food	10,000 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 :	
交通費は雪の降ってる時期に使ったバス定期券の値段です。その他の時期は自転車を使用していました。	

■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 :	
トビタテ留学！ジャパン	
■受給金額(月額)/Monthly stipend :	
160,000 円	
■受給金額についての補足等/Additional comments about the monthly stipend :	
250,000 円	
■奨学金をどのように見つけたか/How did you find the scholarships? :	
知人から聞いた	

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 :	
25 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 :	
5 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 :

さまざまな国から来てる人とオフィシャルにもプライベートにも交流できたりする経験は充実したものでした。ただ、やりたいことがある場合、あっという間に時間が過ぎるので前のめりくらいに行動した方がより実りもあったかなと振り返って思う部分もあります。

■ 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 :

現地で働く日本人の経験や、いろんな国からきた学生と就職や将来観について話す機会が多くあったので、それによって刺激は受け、自身のキャリアを考える良い機会になりました。

■ 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 :

メリットはいろんなキャリアの可能性を知ることができること、デメリットは敷いてあげるなら日本で行われるイベントや面談、インターンなどに参加できないことなどが挙げられるかと思います。

■ 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。学会・セミナーに参加した。

■ 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 :

せっかくの機会なので迷うくらいでも気持ちがあるのならやってみて損はないのではないかと思います。

■ 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 :

特になし