

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: 2024/8/20

■ID: A23202

■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: ベルリン自由大学

■留学期間/Program period (yyyy/mm/dd): 2023/10/16 ~ 2024/7/19

■東京大学での所属学部・研究科等/Faculty/Graduate School at UTokyo: 文学部 J 郡(社会学科)

■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?:

かねてより海外で生活してみたい意思があった。周りの友達が多く留学するタイミングで自分も行こうと決めた。費用面での心配があったが、親と相談し奨学金を調べて計画を立てた。

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:

就職活動や大学院進学を検討する4年の前に留学を経験したかったから。

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:

Gender and politics in contemporary Japan/3

Integration Germany/5

German as a Foreign Language A1.1-1.2/10

Green Germany/5

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

ディスカッション型の授業が主だったので、文献購読や自分の意見の確率といった予習を毎週した。日本のジェンダーと政治についての授業が特におもしろく、日本を外側から見る事ができた。

■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 :
ボランティア、アルバイト
■ 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 :
日本カフェでアルバイトをしていた。
■ 週末や長期休暇の過ごし方/How did you spend the weekends and vacations? :
仲良くなった友人の故郷を訪れるなど、人の縁を大切に旅行をしていた。

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

■ 設備/Facilities :
図書館は荷物をロッカーに入れる必要があり、安全性が担保されていた。食堂はビーガンの日も多く、物足りなく感じる時はお弁当を持参していた。Wi-Fi は問題なかった。
■ サポート体制/Support for students :
担当者がすぐにメールの返信をしてくれる＆予約をとって会いに行くことができる状況だったため、手厚いサポートを受けられた。

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

■ 宿泊先の種類/Type of accommodation :
学生寮
■ 宿泊先の様子、どのように見つけたか/Environment around the accommodation and how did you find it :
留学先の大学ホームページより

■ 気候、大学周辺の様子、交通機関、食事等/Climate, environment around the institution, transportation, food, etc. :
冬は寒さが厳しくビタミン D をサプリで摂取したが、それ以外の季節は過ごしやすかった。街全体が緑に溢れ、イベントも多く活気付いていてとても明るい街だった。学生証で全国の電車が無料になったため、交通費は旅行時以外からず、一部の地下鉄をのぞいて清潔だった。外食が高価なため自炊をしていたが、基本的な野菜は近所のスーパーで新鮮なものを手に入れられるし、日本食スーパーもあったため食事には困らなかった。
■ お金の管理方法、現地の通貨事情/Management of money and situation about local economy :
閉鎖口座の手続きのため出国前にユーロに変えたお金をユーロのまま引き出し利用していた。
■ 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 :
治安の悪い地域は 1 人で夜には利用しないようにした。

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 :
東京大学での成績証明書や、保険の加入手続きが必要だった。保険は大学おすすめのものに加入したが、のちにより安価な選択肢を知った。

■ビザの手続き/Procedures to obtain visas : 1 年間の学生ビザを申請した。ドイツの住民登録が必要だったため日本では手続きができず、ドイツ到着後に学校経由で申し込んだ。申込後、3ヶ月ほどで受け取れた。
■医療関係の準備/Preparations or actions taken to maintain your health : 外務省のワクチンチェックリストのヨーロッパに該当するものを確認し、足りていないものを打った。追加で狂犬病をかかりつけ医にすすめられ、打った。
■保険関係の準備/Preparations/procedures for insurance : 東大の保険に加え、現地の保険に入る必要があり、二重でお金を払っていた現状に疑問を持っていた。
■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 : ゼミ担当の教授に留学を報告し、文学部の学生支援チームに書類を提出したのみ
■語学関係の準備/Language preparation : 東大のドイツ語の授業を履修し簡単な文法はわかる状況だったが、現地でも学び直すことができたため必要はなかった。

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	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.)	60,000	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)	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)	20,000	円/JPY
■その他、補足等/Additional comments : 航空賃はマイル利用		

■留学先での毎月の生活費/Monthly cost of living during the study abroad period :		
家賃/Rent	50,000	円/JPY
食費/Food	20,000	円/JPY
交通費/Transportation	0	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 : The Fung Scholarships
■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 :
Gender and politics in contemporary Japan/3 Integration Germany/5 German as a Foreign Language A1.1-1.2/10 Green Germany/5
■ 留学前に取得済みの単位数/Number of credits earned at UTokyo BEFORE your study abroad :
26 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 :
8 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 :
憧れの海外で生活し、たくさん友達を作ることができて満足しているが、より自分のスキルやキャリアにつながる挑戦をしてみればよかった。
■ 今後のキャリアに対する考え方や就職活動に与えた影響/Impact of the program on your thoughts for a career or job hunting :
海外で働く意欲が強まった。
■ 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 :
メリットは視野が広がること、デメリットは時差のなかでの就職活動が大変なこと。
■ 留学中に行った就職活動/Job hunting activities during study abroad :
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) :
公的機関、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 :
踏み出してみれば人生に一度の貴重な経験が待っています！応援しています。

■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 :

東大や他大学生の留学体験記