

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: 2024/7/31

■ID: A23163

■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: マンチェスター大学

■留学期間/Program period (yyyy/mm/dd): 2023/9/18 ~ 2024/6/5

■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相関社会科学コース

■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?:

英語圏で勉強したい、一度東京大学の環境から離れてみたい、純粋にイギリスの寮に憧れがあった、などの理由から留学した。大学2年生の夏に決断した。留学直前に、留年が嫌になり留学するか迷ったが、制度上は留年せずとも可能なことが判明したため留学した。

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:

2023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:

卒業時期・同学年の友人の留学時期などを考えても最も安全なルートだと考えたため。

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:

POLI31041 UNDERSTANDING POLITICAL CHOICE IN BRITAIN/20

SOCY30501: Social Thought from the Global South/20

ECON31031: Advanced Econometrics/20

SOCY30242: Sense of Inequality/20

SOCY30292 Connections matter: Sociological applications of social networks/20

ECON32242: Topics in Labor Economics/20

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

Network Analysis の授業が非常に勉強になった。そのほかにも日本には存在しない授業が幾つもあるの

で、見てみると良いと思う。授業時間が日本と比べて少ないため、自分で予復習を行う余裕がある。
■ 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 / 21 以上単位/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 :
寮にテニスコートがあったため、友達とコートを修繕し、よくテニスをしていた。
■ 週末や長期休暇の過ごし方/How did you spend the weekends and vacations? :
週末: 基本的に夜まで勉強し、夜は友達と遊んでいた。長期休暇: 最初の 1/3 を勉強にあて、残りの 2/3 程度をヨーロッパ周遊に充てた。

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

■ 設備/Facilities :
図書館: 広く新しい。 スポーツ: 必ずしもアクセスが良くないため時に不便。 食堂: キャンパスには特にならない。 Wi-Fi: eduroam 使用。
■ サポート体制/Support for students :
語学: 一応大学が提供する語学サポートクラスがある。 学習: 普通の学生は Advisor がつくが、留学生にはつかない。頼めばつく。 生活: 寮に必ず ResLife という学生と管理人の間みたいな人が住んでいて、サポートしてくれる。非常に良い制度だと思う。 精神: 一応 24/7 のコールセンター等があったと思う。

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 :
学校からの紹介

■ 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: 一年中曇っているためビタミン D サプリメント購入を推奨(現地で変える) 周辺: City Center と Fallow Field は治安があまり良くないため夜は一人で歩いてはいけない。 交通: バスが便利。 食事: 食事付きの寮にすると友人を作るハードルが格段に下がるため推奨。
■ 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 Monzo を開設(非常に簡単)。現金が必要な場面はロンドンでの散髪屋を除き一度もなかった。
■ 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 :
前述の通り、夜は友達と歩き、食事付きの寮に住むことが、心身の健康と安全を保つ一つの方策と思う。

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 :
基本的に東京大学からの指示通り、成績証明書等をアップロードする以外に特別なことはなかったと記憶している。
■ ビザの手続き/Procedures to obtain visas :
Student Visa を取得する必要があるが、極めて高額かつ申請にも合計 1 ヶ月にかかるため、金銭的・時間的制約は高い。私は GLP Summer School で早めに渡航する必要がある関係で、追加料金を払って VISA 到着を早める必要があった。
■ 医療関係の準備/Preparations or actions taken to maintain your health :
歯医者以外は殆どイギリスで対処可能と思われる。
■ 保険関係の準備/Preparations/procedures for insurance :
東京大学で加入する保険で全て賄うことが可能と思われる。
■ 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 :
留年せず卒業を目指す人は、履修計画や卒論執筆に関し、早めに教務課や教授にコンタクトを取るのが良いと思われる。
■ 語学関係の準備/Language preparation :
出発前の TOEFL スコアは 101 であった。他の準備で忙しく語学学習に割く時間はあまりなかったが、現地で日本語を使わないことを心がければ良いと思う。

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	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)	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)	60,000 円/JPY
■ その他、補足等/Additional comments :	
行きの飛行機は GLP のドイツ経由。	

■ 留学先での毎月の生活費/Monthly cost of living during the study abroad period :	
家賃/Rent	140,000 円/JPY
食費/Food	0 円/JPY

交通費/Transportation	0 円/JPY
娯楽費/Entertainment/Leisure	10,000 円/JPY
■その他、補足等/Additional comments:	
食事付きのため食費は家賃に計上されています。	

■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:
JASSO 渡航支援金(13 万円)を受け取りました。
■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:
POL131041 UNDERSTANDING POLITICAL CHOICE IN BRITAIN/20 SOCY30501: Social Thought from the Global South/20 ECON31031: Advanced Econometrics/20 SOCY30242: Sense of Inequality/20 SOCY30292 Connections matter: Sociological applications of social networks/20 ECON32242: Topics in Labor Economics/20
■留学前に取得済みの単位数/Number of credits earned at UTokyo BEFORE your study abroad:
129 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:
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:
基本的に満足している。 学習面: 研究活動・新たなことの学びに打ち込めた。寮がキャンパスから近く徒歩圏内であり、図書館も 24/7 であり、食事を作る必要もなかったため、完璧な環境であった。

生活面:1 番の不安要素であったが、寮で多くの友人ができ、今でもよくコンタクトをしているため、良かった。留学する意義として、特に社会学では、全く違うアカデミアの状況で新たな手法等を英語で学べることは大きいと思う。また純粋に生活面も慣れれば便利であり楽しいので、日本に滞在している際より充実していた。

■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 :

もとより海外大学院への憧れがあったが、それが強まったと思う。

■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 :

就活はしていないが、ポストンキャリアなどに参加すれば、留年せずともデメリットを打ち消すことが可能と思う。

■留学中に行った就職活動/Job hunting activities during study abroad :

学会・セミナーに参加した。

■進路・就職先(就職希望先)/Career/Occupation (planned) :

研究職

研究者

■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 :

少しでも行きたいという気持ちがある場合、今後チャンスがある保証はないので、チャンレンジしてみると良いと、私は思う。私含め留学体験記に載っている人にコンタクトを取りなるべく多くの情報を渡航前に集めるのが良いと思う。

■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 :

他の人の体験記を準備段階で読み込んだ。

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: 2024/2/18

■ID: A23164

■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: マンチェスター大学

■留学期間/Program period (yyyy/mm/dd): 2023/9/18 ~ 2024/1/26

■東京大学での所属学部・研究科等/Faculty/Graduate School at UTokyo: 教育学部教育社会科学専修 比較教育社会学コース

■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?:

私は14、15歳のころイギリスに住んでいて、日本と全く異なる世界観に衝撃を受けた経験があり、高校生の頃からもう一度イギリスに住んで勉強したいと考えていました。大学生のうちに留学しようということは漠然と考えていたわけですが、はっきり留学の時期を決めたのは大学2年の春です。とりあえずIELTSを受験しようと決めて英語を勉強中に、ゴールとなる留学を決意し、申請の準備を始めました。最初は1年間の留学を考えていましたが、大学院進学を希望しているため学部時代に1年留年すると学生時代が長くなり過ぎてしまうと思ったことや、恋人と1年間離れて暮らせないと思ったことから、半年間の留学に決めました。

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:

2023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:

後期課程の授業を少し受けて、専門的な知識を持って留学に臨みたかったから。また、この時期の1セメスター間の留学であれば、留年せずに学部を卒業できることがわかったから。

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:

- Race, Racism and Ethnicity in Education/2
- Education and Society/2
- Social Justice in Education/2

■ 留学中の学習・研究の概要/Overview of the study/research during study abroad : 一つの授業につき 1 週間に講義一コマとセミナー一コマがあり、どちらも予習としてリーディングが必須でした。講義は先生が毎回一つのテーマについて話し、セミナーは読んだ文献について意見交換をして理解を深めるという流れでした。毎週講師がリーディングリストをアップロードしてくださるので、時間を使おうと思えば何時間でも勉強する材料がありました。スライドや録画もシステム上にアップロードされるので、復習もしやすかったです。印象に残ったのは、複数の講師が全てのことは政治的なことだといきっていたことです。東大よりもさらに物言いがはっきりしている講師の方が多く、スタンスの明確さに学ぶところが多くありました。
■ 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 : 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 : 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 : 大学の日本語の授業のボランティアを何回かしました。講師の方から大学のメールでお知らせがあったので参加できました。
■ 週末や長期休暇の過ごし方/How did you spend the weekends and vacations? : 週末には図書館に行くこともあれば近隣の都市に日帰り旅行に行くこともありました。留学生とは友達になりやすかったので、新しいお友達と出かけました。1 人でカフェに行ったりウィンドウショッピングをした日もありました。休暇にはヨーロッパの国々に旅行に行きました！飛行機が思いのほか安かったです。違う国に留学中の友達が複数人いたので、その人たちに会いに行き現地を案内してもらったのが楽しかったです。

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

■ 設備/Facilities : 図書館は学生証で簡単に入館や貸し出しができ、ウェブ上で電子リソースを含めた検索もできるので利用しやすかったです。自習スペースも整っていました。スポーツ施設は、寮のキャンパスの中にジムがあったり、大学の近くにプールがあったりと充実していましたが、自分では利用していません。大学でも寮でも同じ Wi-Fi が利用でき、システムがダウンしたことも何度かはありましたが、基本的に学生のアカウントで問題なく使えました。キャンパスの自習スペースにはパソコンが完備されており、タブレットの貸し出しも行なっているようでした。
■ サポート体制/Support for students : 語学面・学習面のサポートとしては、大学の図書館主催のワークショップに複数回参加して、エッセイの組み立て方や校正の方法について教わりました。ワークショップは一回きりのものがセメスターを通じて多数開講されており、図書館の職員も随時質問を受け付けていて、良いサポート体制だったと思います。講師もわからないところがあったらいつでもメールして相談してと言ってくださる方が多かったです。生活面のサポートは、大学公式の寮に住んでいたため、ResLife という上級生による支援チームが担っていました。寮

での各種イベントを開催(ピザをくれたり試験前に自習室を開いたり)したり、水道などのトラブルがあった際の連絡先となっていたりと、かなり助けを求めやすい存在でした。精神面でのサポート体制も、相談先が何度もメールで送られてきていて、利用していないものの整っていたと思います。

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 :

大学のシステムを通じて公式の寮に申し込みました。学生寮が何棟も建っているキャンパス内にあり、授業を受けるところからは少し離れていますが学生街の中心にありました。どの部屋もベッドルームは個室で、私の寮はキッチン・ダイニングとバスルームは 8 人(男女 4 人ずつ)での共用でした。

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

マンチェスターは雨や曇りの日が多く、晴れていても 1 日の中で雨が降ったり止んだりします。冬は夜が長く日が短いため、気温自体はそこまで低くないものの、気分が落ち込みやすいです。大学のキャンパスは広々としていてとても綺麗です。自習スペースも広いですし、カフェ等も数多くあります。大学への通学にはバスを利用していました。定期は高いですがバスが乗り放題になるのでかなりお得です。治安が悪いわけではないので朝は歩くのもおすすめです。食事はキャンパス内の食事施設のほかにも周辺にマクドナルドやタピオカ屋などたくさんの学生向け飲食店が並んでいるので、困ることはないです。家から持ってきて食べても良いと思います。

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

現地の口座は開設せず、クレジットカードやデビットカードだけで生活しました。寮の家賃を一括で払うしかなかったのがやや不便でしたが、半年分だったのでデビットカードで引き落とせました。日本の銀行も今はインターネットバンキングができるところが大半なので、日本とのやりとりや口座間の送金は海外からでも自分でできました。Revolt を渡航前に開設しておけば友達間の送金(遊んだ後の精算など)や両替がしやすかったと思います。ビザがあれば渡航後でも開設できるはずですが、現金は一回しか引き出していません。カード社会なので最初に念の為に持っていけば後はカードのタッチ決済で大丈夫です。Apple Pay もとても便利でした。

■ 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 :

歯医者にかかってから渡航したものの、現地で歯が痛くなり、虫歯が見つかりました。東大で入った保険が効かなかったのが自己負担となりましたが、一回の治療で済んだので問題なかったです。治安は、住んでいたマンチェスターではあまりピリピリせず過ごしましたが、ロンドンやヨーロッパの他の国といった旅行先では普段以上にスリに警戒して歩きました。心身の健康管理としては、無理せず日本のもの(音楽、動画、友達との会話、映画など)に触れること、美味しいと思えるものをたくさん食べることがおすすめです。社交も無理せず断り、睡眠を確保することが重要です。

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 :

大学のウェブシステム上での手続き(個人情報を入力)がメインでしたが、志望理由を書くところがあった

ので英文作成に苦労しました。また、履修したい授業は別にメールで提出しました。やはりメールを毎日確認して進めていくことが必要だと思います。

■ビザの手続き/Procedures to obtain visas :

半年以内の滞在だったのでビザ取得の必要がなく、時間と金銭的にかなり助かりました。

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

健康診断は東大で受けたのみです。私は低用量ピルを服用しているので、お医者さんに相談して半年分事前にもらって行きました。薬は風邪薬や目薬、塗り薬など自分が使うかもしれないものを全て持っていくのが安心です。

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

大学で全員加入した保険の他には入りませんでした。メールをよく読んで手続きを進めれば大丈夫でした。加入証明書は印刷して持っていくと良いです。

■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 :

まだ指導教員は決まっていなかったもので、学生支援チームの方とメールでやり取りをして準備を進め、書類にはコース主任の先生に押印していただきました。半年の留学であれば留年せずに卒業できるということは留学に応募した際にメールで確認していただきました。単位取得については自己責任です。

■語学関係の準備/Language preparation :

イギリスに滞在した経験はあったのであまり心配していませんでした。英語のスピーキングの参考書を一冊買って、自分の意見を英語で言う練習を空き時間に行っていました。

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	280,000 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	3,000 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)	46,000 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	70,000 円/JPY
食費/Food	30,000 円/JPY
交通費/Transportation	7,000 円/JPY
娯楽費/Entertainment/Leisure	10,000 円/JPY

■その他、補足等/Additional comments :

娯楽費は旅行を除く

■ 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 :
業務スーパー・ドリーム財団
■ 受給金額(月額)/Monthly stipend :
200,000 円
■ 受給金額についての補足等/Additional comments about the monthly stipend :
渡航支援金 200000 円
■ 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 :
・Race, Racism and Ethnicity in Education/2 ・Social Justice in Education/2
■ 留学前に取得済みの単位数/Number of credits earned at UTokyo BEFORE your study abroad :
34 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 :
16 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 :
イギリスの大学で学んだことで、自身の人種・民族やジェンダーといった概念を通して社会的事象に対する批判的思考が深まったと感じている。フェミニズムは必要だと言い切ってくれた講師やレイシズムはどこにでもあると教えてくれた講師に感謝している。英語だと友達とでも政治的な事柄に関して会話がしやすいような気がして、ふと自分の意見を行ってみたり、他の人がどう考えているのか知ることができたりして楽しかった。授業外では、旅行にたくさん行けたり友達と一緒に料理や食事をする時間が取れたことで、さまざまな人の優しさに触れることができた。初めての一人暮らしだったが、色々な人が助けてくれて、いい人に囲まれて過ごすことができた。こういう人になりたい、と思わせてくれるような素敵な行動に何度も出会って、支えられて、留学は人に借りを作る時期なのだと思った。将来社会に還元しなければいけないと感じた。
■ 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 :
学びたいことを学べるところに自分で出向いていく経験をして、将来も同じように積極的に自分を伸ばして

いきたいと考えるようになった。
■ 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 :
一年留学して5年間かけて卒業する場合はほとんど時期的な悪影響がなく、アピール材料が増えるというメリットのみあるように思う。半年だけ留学し、四年で卒業する場合には2年生の間か4年生になって就活が終了してからの留学でないと、インターンに参加できなかったり情報収集が遅れたりして悪影響が出ると思う。どのような留学でも語学力や自分で計画を立てて遂行する力は将来プラスに評価されるはずだ。
■ 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):
研究職, 民間企業 就職先としては大学やシンクタンクの研究職を考えている。教育の実践職としてNPOなどの団体にも興味がある。
■ 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 :
留学すると、おそらく今東大で過ごしているよりも時間にゆとりができます。心にスペースができると、新しい考えが浮かんできます。新しいことに、新しい人と挑戦できます。周りの人が必ず助けてくれるので、恐れずに留学して自分をもっと面白い人にできたら良いと思います。
■ 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 :
Go Global Website

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: 2024/5/26

■ID: A23165

■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: マンチェスター大学

■留学期間/Program period (yyyy/mm/dd): 2023/9/18 ~ 2024/6/5

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

■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?:

留学に行くこと自体は大学入学前から決めていました。行き先に関しては、私は英語がそこまで得意というわけではなかったもので英語圏に行きたかったということと、開発学に興味があったので開発学の本場であるイギリスを選びました。留学をするかどうか迷う要素は基本的になかったと思います。

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 / 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:

帰国時に大学3年目の夏ということで、就活なども含め将来の進路を決定するにあたってベストな時期だと思ったから。2年生から留学することも考えたが、1年生で留学準備をする段階ではまだコロナがかなり流行しており、前期と後期課程に跨るのもろもろ大変そうだと思い断念した。

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:

- ・Introduction to International Politics / 20
- ・Question about International Politics / 20
- ・Comparative West European Politics / 20
- ・Africa and global politics / 20
- ・The politics of Development / 20
- ・Security Studies / 20

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

基本的に 20module の授業だと 2 時間の講義+1 時間のチュートリアル(議論形式の授業)が毎週行われます。チュートリアルに際しては課題の文献があり、予習して授業で議論を行う形式なので、授業外でも文献を読んだりすることに時間を割く必要があります。私がとっていた授業は最終評価が複数のエッセイの評価合算になるものだったので、期末試験の代わりに期末試験に近い期間に締め切りが設定されるエッセイを提出していました。

■ 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 / 21 以上単位/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:

スポーツ、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:

・スポーツ 日本の大学でいうところの部活に入りました。バドミントンのチームだったのですが、入部にあたってトライアルがあるため経験者でないと入るのは難しいと思います。週に 2 回の練習と、招集されれば試合があります。色々な専攻や学年から人が集まるので、コミュニティとして所属するところが増える点でとてもいいと思います。適度な運動はメンタルヘルスにも良いです。

・ボランティア 1 セメスター目に、Japanese society 主催の日本語を教えるボランティアを週に 1 回行っていました。日本人の他大学の留学生とペアを組んで毎週準備を行い、初級者クラスだったのでひらがなやカタカナの読み書き・単語・基礎的な文法やコミュニケーションなどを教えていました。

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

週末は課題をしていること・友達とご飯など出掛けていること・休んでいることが多かったです。長期休暇(クリスマス休み・イースター休み・Reading week)はヨーロッパ各地を巡る旅行に行っていることが多かったです。飛行機が安いところを探しながら行き先や日程を決め、10 カ国を訪れることができました。EU 圏内は電車で検問なしで国境を越えられるので、一度に数カ国を巡る旅行をすることもできました。

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

■ 設備/Facilities:

図書館: 総合図書館のほかに 24 時間空いているラーニングコモンズがあります。

食堂: 学食という形ではないですが、学内にカフェテリアが複数箇所あるのと、飲食チェーン店が入っているビルもあります。ただそれなりに値段は高めです。University Place にあるカフェテリアが 1 番大きく、多国籍料理が食べられます。

Wi-Fi 環境: 寮も大学もよく入りますが、寮の Wifi は部屋によって弱いところがあります。

■ サポート体制/Support for students:

サポートは自分があまり受けていないので詳しくないですが、大学から定期的にメールが来て相談窓口等紹介していたと思うので、本当に困ったときに頼れる先はあるのではと思います。

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 : キャンパスから 15 分ほど歩いたところにある、大学委託の学生寮に住んでいました。トイレとシャワーは居室にありますが、キッチンが 6 人で共有する形式です。寮内にランドリーもあるので洗濯のために外出する必要はないです。留学生は大学から寮の申し込みの案内が必ずメールで来て、申請すれば必ず割り当てがもらえる形式です。
■ 気候、大学周辺の様子、交通機関、食事等/Climate, environment around the institution, transportation, food, etc. : ・気候についてほとんどの間は冬用の服装で過ごしました。冬はかなり冷えるのでアウターを持っていか現地調達したほうが良いと思います。半袖や薄手の長袖は本当に数枚あれば良い程度です。かなり雨が 多いが風も強いので傘が機能しません。雨を弾く素材のアウターでみんな傘をささずに歩くので、フード付きの撥水アウターがあると良いと思います。冬の間(特に 11~2 月ごろ)はかなり日が短く、16 時ごろに日が沈みます。慣れない環境ということもあり憂鬱になってしまうので、栄養等にこの期間は特に気を使ったほうが良いです。 ・大学周辺の様子マンチェスター中心地までは大学から徒歩 20 分程度です。物が手に入らなくて困るようなことはないですし、大きなモールやユニクロなどもあります。 ・交通機関使うとすればバスだと思います。1 回&2 で乗れるためかなり重宝します。寮が Fallow field 地域にある場合歩いて大学に行くのはかなり大変と思うので、バスパスを買って定額で乗り放題にすると良いです。マンチェスター中心地はもちろん、サッカースタジアムがある地域や少し郊外のショッピングセンター等も大学周辺からバスで行けるのでかなり便利です。中心地の周りに 3 つ National rail の駅があり、そこから主要都市に移動できます。この駅までも大学周辺からバスで行くことができます。街の中心地に高速バスのターミナルもあります。 ・食事食事の出る寮は少ないので、基本的に自炊か外食になると思います。とはいえ外食はかなり高いので、自炊がおすすめです。大学の周辺の徒歩範囲にもアジアンスーパーがあるので慣れ親しんだ食材は割と手に入ります。
■ お金の管理方法、現地の通貨事情/Management of money and situation about local economy : 基本的に現金を使うことはほぼなく、クレジットカードとデビットカードで決済していました。特に海外用のカードは作っていませんが、現地で申請して Monzo という銀行口座を作って、イベントや会費の送金や友人との割り勘のお金のやり取りに使っていました。たまたま現金のコインがないと入れない公衆トイレ(バスターミナルにありました)があったり、小さな商店だと元気しか使えないこともあるので少しは現金を持っておい たほうが良いと思います。
■ 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・危機管理マンチェスターは治安悪めとたまに言われますが、自身に危険が及ぶような体験をしたことはないです。ただたまに学校のメールで強盗がありましたという注意喚起があったりするので、 ・スリやひったくりに遭わないように車道側を歩かない ・早足で歩く ・トートバックなどチャックのついていないカバンは前に抱える といった基本的な防犯対策は行っていました。たまに帰りが遅くなることもあると思いますが、帰宅したら友人とメッセージしてお互いに帰宅を確認しあっていました。あとは、寮のフラット内で盗難があったと言っ

ていた友人もいたので、短い間の外出でも部屋の施錠は必ずしていました。

・医療関係事情病院には結局一度も行きませんでした。何回か風邪っぽい症状は出ましたが、LEMSIP という総合風邪薬を現地で買って飲みました。異様に効くのでおすすめです。

・心身の健康管理で気をつけたこと特に冬の日が短い間は自分でもびっくりするほど気持ちが落ち込むことがありました。あたたかいものを食べてゆっくり寝るという基本的なことが結局大事だと思います。あとは、億劫に思えても人と会話をしたほうが結果的には気が楽になります。

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 :

学内で派遣が内定した後は、英文の成績証明書・パスポートのスキャン・英語テストのスコア証明書は入学申請用のポータルサイトにアップロードする形で、Personal statement は前述のポータルサイトに入力する形で提出しました。そのほかに個人情報等を入力する欄もあったと思います。Personal statement は、サイトの指示通りに数百語で自身の経験と留学中に学びたいことを入力しました。

■ビザの手続き/Procedures to obtain visas :

イギリスの Student visa を申請し取得しました。流れとしては、まずイギリス政府のホームページから個人情報など必要情報を入力します。この際にマンチェスター大学の入学申請が許可されると送られてくる Confirmation of Acceptance for Studies、通称 CAS 番号が必要になるので、これを取得してからでないとビザ申請はできません。ホームページ申請と申請料支払いの後は、自分で指紋採取と必要書類提出のための日程を予約し、パスポートを持ってイギリスビザ申請センターに行く必要があります。この際に、サポート書類として銀行の残高証明を提出する人もいるようです(私は日本人学生が残高証明がないことでビザが降りないことはほぼないと聞いたので提出しませんでした)。1~2 週間後にメールで申請の可否の連絡が来るので、ビザセンターにパスポートに貼られたビザを取りに行きます(追加料金を払えば郵送してもらえます)。CAS 番号が来るのが遅い場合、ビザ申請が出国に間に合わない可能性があるため、とにかく入学申請を早めに終わらせたほうが良いと思います。

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

私はアレルギー体質のため、出国前に病院に行って抗アレルギー薬をできるだけたくさん処方してもらい現地に持って行きました。その他鎮痛薬・胃腸薬などの常備薬は持って行きましたが、十分現地でも調達できたなと思っています。特に予防接種の追加などは行いませんでした。

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

学校指定の保険に入ったほか、クレジットカードに付帯の保険に入っていました。

■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 :

法学部には所定の手続きとして留学の申請と履修予定の科目の届出を行いました。履修などに関しては特に何かしたということはありませんが、秋からの留学だったので通年の科目は取らないようにしていました。法学部は 2 年生で受ける持ち出し科目以外通年科目はあまりないと思うので、特段心配するようなことはないと思います。

■語学関係の準備/Language preparation :

学内申請にあたって提出した IELTS は 6.5 でした。コミュニケーションや大学での課題にどうしても困るということはなかったですが、やはりネイティブの友人はかなり話すスピードが速いので、もっとリスニングは強化しておく良かったかなと思いました。

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	157,000 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)	72,030 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 :	
往路の航空費はマイルを利用したため0円でした。そのため、航空賃として入力した金額は復路のみの値段になります。	

■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	60,000 円/JPY
交通費/Transportation	4,000 円/JPY
娯楽費/Entertainment/Leisure	10,000 円/JPY
■その他、補足等/Additional comments :	
ヨーロッパ各地に旅行に行きましたが、その時は娯楽費としてさらに出費がありました。飛行機で往復 1～3 万円、宿は 1 泊平均 1～2 万円＋娯楽費を使っていました。	

■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 :	
The 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 :
・Introduction to International Politics / 20 ・Question about International Politics / 20 ・Comparative West European Politics / 20

・Africa and global politics / 20 ・The politics of Development / 20 ・Security Studies / 20
■ 留学前に取得済みの単位数/Number of credits earned at UTokyo BEFORE your study abroad :
52 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 :
18 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 :
日本ではあまり学ぶことができない開発について授業を通して学べたこと、また議論形式のチュートリアルなどを通して、多様な国籍の人々の価値観に触れられたことは自分の考えに大きく影響を与えたと思います。特に政治専攻として、今まで学ぶ対象だったものの当事者がコースメイトとしていることもしばしばあり、そういった環境に身を置き意見を聞き考える経験は留学に行かなければ得難いものだったと思います。もちろん国籍の違う友人を作り、自分の「当たり前」が揺らいだことも、大きな体験でした。また、英語をそれなりの自信を持って操ることができるようになったことも大きいです。
■ 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 :
キャリアや就職活動についてはまだよく考えられていませんが、自分から積極的に行動し、多様な価値観に触れられるような職に将来就きたいという思いが留学を通して強まりました。
■ 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 :
特にないと思います。
■ 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。 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):
■ 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 :
自分にとって未知の地に身を置くことは、考え方や自分の在り方に大きな影響を与えるとともに、語学力やコミュニケーション能力、環境適応力や生き抜く力など、多様な面で成長できるチャンスだらけの環境に飛び込めるといことだと思います。留学準備等は大変ですが、それをこなすことができれば、チャンスだらけの環境で必ずや自分の糧になる経験が1つはできるのではないのでしょうか。留学には大きな勇気があることもあると思いますが、それ以上に得られるものは大きいので、ぜひ積極的に挑戦してみてほしいと思います。

■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 :

現地在住の日本人のブログや留学生のブログを読んでいました。

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: 2024/8/27

■ID: A23206

■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: マンチェスター大学

■留学期間/Program period (yyyy/mm/dd): 2023/9/18 ~ 2024/1/26

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

■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?:

2年生の春頃に留学を決意。幼少期を海外で過ごしたが、長年日本に留まっている中で自分の視野が狭まっていると痛感したことがきっかけ。

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:

留学先では東京大学のAセメが最初のセメスターで、全員が初対面のため友達作りが比較的簡単だったから。

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:

- ・Fashion Business in the Digital Age/20
- ・Enterprise Strategy and Marketing/10
- ・Developing Business Ideas/10
- ・Fashion Product Development/20

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

授業前に予習すべき内容、試聴すべき講義動画などに取り組む時間が時間割内で指定されていることに斬新さを感じた。実際は空き時間のいつにでも済ませて良いことだが、東大では提供されていないファッション関連の授業を履修。CAD ワークショップを通じ Adobe Illustrator、InDesign、Photoshop などのツールに触れ、実用的なスキルを身につける機会が豊富に設けられていた。こうした点からも就職における

employability を念頭に置いた授業スタイルだと感じた。
■ 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 / 21 以上単位/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 :
ファッションに興味があるため、サステナブル・ファッションを推進するボランティア団体で定期的に活動していた。
■ 週末や長期休暇の過ごし方/How did you spend the weekends and vacations? :
バスの定期券を利用し日中は一人でマンチェスターの中心地にあるお気に入りのカフェで読書。街を散歩してから夕飯のタイミングに合わせ帰宅し、軽く自炊。友達全員も夕食を済ませた頃の時間帯に、学生寮キャンパスにあるマンチェスター大学の生徒専用パブに行っていた。長期休暇においては周辺のヨーロッパ諸国を一人、もしくは友達と旅していた。

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

■ 設備/Facilities :
図書館は深夜まで開館。自習に利用されている別の建物もあり、それは 24 時間利用可能だった。スポーツ施設は学生寮エリアに用意されていたが、自分は利用しなかった。食堂は各寮ごとにあり、朝と夜の一定時間内に行って食事を済ませた。
■ サポート体制/Support for students :
精神面でのサポートは充実していると感じた。国全体の傾向として、メンタルヘルスへの配慮が日本よりも重要視されている印象を受けた。

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 :
キャンパスから徒歩 30 分ほどの学生寮エリアの一施設に滞在。個別部屋、共用キッチン/バスルーム、平日は朝食と夕食の提供あり。大学の公式寮のため、留学期間後の案内に従い入居手続きを行なった。

■ 気候、大学周辺の様子、交通機関、食事等/Climate, environment around the institution, transportation, food, etc. :
秋学期のため特に雨が多い季節だった。キャンパスが非常に大きく、生徒数も多いマンモス校のため街自体が学生街みたいな感覚だった。キャンパスは都市の中心エリア付近でとても活気がある雰囲気だった。自分が住んでいた寮のキャンパスは大学から徒歩 30 分ほどの場所にあったため、登下校にはほぼ毎日バスを利用。多くの生徒がバスの定期券を購入していた。平日の朝食と夕食は寮の食堂で食べた。毎日同じメンバーと食事をする中で、家族みたいな感覚が芽生えて心地よかった。当初は食事提供なしの寮を

希望していたが、結果論で言うと友達作りに加え、出費を削る意味でも食事込みの寮に当たって良かったと思う。逆に食事なしの寮を選択した友達の多くは同じ建物に住んでいる人とあまり仲良くない印象を受けた。

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

海外での口座は開設せず。キャッシュレスの文化が浸透しているため一切現金は使わなかった。Apple Pay で全ての支払いを行なった。

■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 :

治安は案外良い。一人で行動せず、友達複数人で固まっている限り夜でも安全。

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 :

留学内定決定後、派遣先大学に留学中の学習計画・目標について説明した personal statement を提出。そのほか学位、英語力、国籍などについて追加情報を提供。

■ビザの手続き/Procedures to obtain visas :

ビザ必要なし

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

大学の健康診断を受診

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

大学指定の保険のみに加入

■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 :

履修予定の科目、それが単位認定対象かなどについて確認を行った。

■語学関係の準備/Language preparation :

英検一級、TOEFL116 点レベル。特に事前準備なし。

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	8,990 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)	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 :

■留学先での毎月の生活費/Monthly cost of living during the study abroad period :

家賃/Rent	123,733 円/JPY
---------	---------------

食費/Food	60,000 円/JPY
交通費/Transportation	5,720 円/JPY
娯楽費/Entertainment/Leisure	120,000 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 :
・Fashion Business in the Digital Age/20 ・Enterprise Strategy and Marketing/10 ・Developing Business Ideas/10
■留学前に取得済みの単位数/Number of credits earned at UTokyo BEFORE your study abroad :
38 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 :
36 単位/credit(s)
■卒業/修了予定/(Expected) year/month of graduation (yyyy/mm) :
2025 年 9 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 :
物怖じせず新しい環境に身を投じること、自分とは全く違う人生を歩み、異なる価値観を持つ人とも積極的に交流することに対する恐怖心や抵抗心が取り除かれた。
■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 :
将来的には必ず海外を舞台に働きたいと感じるようになった。特に留学先のイギリスの文化やマナー、国

民性には強い魅力を感じ、そこでキャリアを歩みたいと考えるようになった。
■ 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 :
留学経験者はやはり国内の就職活動において有利な立場を確保できると思う。選考における優遇以外にも自己分析といった面でも、留学といった経験は非常に有意義なものとなる。今までの自分の日常から一旦距離を取ることで、気付けずにいた自分の新たな面や価値観が見えてきたりする。
■ 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) :
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 :
なるべく現地の文化に身を投じるべき。周りの多くの留学生は留学生同士、特にアジア人同士など同じ人種内で固まる傾向が強いと感じた。だが、せっかく留学をしているからには現地の生徒となるべく交流し、現地文化を積極的に理解しようとする姿勢が何よりも大切だと思う。
■ 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 GoGlobalWeb サイト