

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: 2024/6/27

■ID: A23174

■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: ロンドン大学東洋アフリカ学院(SOAS)

■留学期間/Program period (yyyy/mm/dd): 2023/9/25 ~ 2024/6/14

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

■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?:

大学入学時、一度海外で生活し日本を俯瞰的に見ることのできる経験がしたかったためです。また将来的に海外大への院進を考える上での検討材料としたいという思いもありました。

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:

進振りが終わり、自身の専門性もある程度固まった上で渡航先を決定したかったため。。

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:

Elementary Statistics 15 UK Credits

Global Financial Markets 15 UK Credits

Macroeconomic Analysis 30 UK Credits

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

文献を各自読み、授業内でディスカッションする形式です。予習が必須になるので、個人の裁量によるものが大きいと感じます。

■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 :
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、文化活動、インターンシップ
■ 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 :
サークルに所属し定期的にスポーツをしていました。また民間企業の短期インターンに参加しました。
■ 週末や長期休暇の過ごし方/How did you spend the weekends and vacations? :
主にヨーロッパ内を旅行していました。週末はロンドン内の散策、国内旅行を行っていました。

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

■ 設備/Facilities :
一通り東大と同じように揃っていますが、規模は小さいため外部のカフェや図書館を利用することも多いと感じます。
■ サポート体制/Support for students :
概ね満足でした。留学生向けの語学授業も無料で開講されています。

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 :
大学からの案内

■ 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: 曇天が多い。特に冬季は日照時間が短く、気分が落ち込みやすいのでビタミン D 剤などサプリメントがあると良いと思います。
大学周辺: ロンドン中心に位置しており、概ね治安は良いです。
交通機関: チューブ、バスなど公共交通機関が充実しています。
食事: 外食、寮のご飯はあまり期待できたいため自炊がおすすめです。
■ お金の管理方法、現地の通貨事情/Management of money and situation about local economy :
WISE
■ 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 :
GP の登録を忘れずに行いました。

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 :
公式ホームページを参照、また過去に同渡航先に留学されていた先輩方に質問しました。
■ ビザの手続き/Procedures to obtain visas :
学生ビザ、通常のフローに従って申請すれば問題無いと思います。

■医療関係の準備/Preparations or actions taken to maintain your health :
保険加入常備薬は多めに持って行くと思います。
■保険関係の準備/Preparations/procedures for insurance :
大学指定の保険、イギリスの国民保険に加入しました。
■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 :
ゼミの単位分割申請を行いました。
■語学関係の準備/Language preparation :
資格試験を都度受けながら、オンライン英会話などでコミュニケーション面の実力向上に努めました。

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	140,000 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	10,000 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)	100,000 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)	100,000 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	140,000 円/JPY
食費/Food	30,000 円/JPY
交通費/Transportation	10,000 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 :	
100,000 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:
Elementary Statistics 15 UK Credits Global Financial Markets 15 UK Credits Macroeconomic Analysis 30 UK Credits
■ 留学前に取得済みの単位数/Number of credits earned at UTokyo BEFORE your study abroad:
120 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:
30 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:
価値観の変化、日本にいつづけていらた気づくことのできなかつた自信の持つ固定観念に気づくことができた。
■ 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:
海外におけるキャリアを一層志向するようになった。
■ 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:
自身を見つめ直す契機になるので、キャリアや就活での軸を定めるにあたり非常に良い経験となる。デメリットは卒業を1年遅らせる場合、帰国後同期の多くが就活を終えているため就活仲間を作ることが難しくなる点。留学生同士で仲を深め、就活でも協力すると良いと感じる。
■ 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。学外の就職活動イベントに参加した。現地でインターンシップに参加した。学会・セミナーに参加した。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):
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:
迷っているならまず応募してみましょう!
■ 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 Go Global Web サイト、留学 GoGo

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: 2024/6/27

■ID: A23175

■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: ロンドン大学東洋アフリカ学院(SOAS)

■留学期間/Program period (yyyy/mm/dd): 2023/9/25 ~ 2024/6/14

■東京大学での所属学部・研究科等/Faculty/Graduate School at UTokyo: 法学部第3類(政治コース)

■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?:

社会に出る前に一度海外で一人暮らしし、同年代の海外の友達を作りたいと考えていた。大学入学と同時くらいに留学したいと思った。

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 / 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:

後期課程への進学および就職活動と被らずに1年間の留学に行くことができる唯一のタイミングだったため。

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:

- Political Parties and Elections/1.5
- State and Transformation in the Middle East/1.5
- Anthropology in and of the World (A) /2
- International Relations of the Middle East/3
- Politics of Nationalism/1.5
- Democracy and Authoritarianism in India/1.5
- International Institutions and World Politics/1.5

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

予習(リーディング)がメイン。授業は週1時間のレクチャーと週1時間のディスカッションで構成されるの

が一般的で、ディスカッションのレベルは授業によってまちまち。
■ 留学先での 1 学期あたりの履修科目数と履修単位数/Number of subjects registered per semester and credits earned per semester :
4~6 科目/Subjects / 1~10 単位/credits 以上
■ 1 週間あたりの学習・研究に費やした時間/Hours spent for study/research per week :
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、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 :
模擬国連のサークルに入った。公式の大会には参加しなかったものの、大学を跨いだ模擬セッションに参加した。
■ 週末や長期休暇の過ごし方/How did you spend the weekends and vacations? :
ヨーロッパ各地に旅行に行ったり、現地でできた友達と遊びに行ったりした。

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

■ 設備/Facilities :
図書館はアジア・アフリカ地域に関しては全英でもトップクラスの蔵書を誇り、若干古いものが多いが日本語の本もかなり揃っている。特に日本語の小説はたまに借りて読んでいた。勉強するスペースに関してはあまり快適ではなかったため、隣にあるロンドン大学の図書館 Senate House Library を代わりに利用していた。スポーツ施設は大学には全くないが、寮に無料で利用できるテニスコートがあった。食堂はあるが、あまりコストパフォーマンスが良くない。Wi-Fi 環境は eduroam が大学や寮に飛んでいて、東大のアカウントで接続できたが、一時的に繋がらなくなることがしばしばあった。
■ サポート体制/Support for students :
語学に関しては Insessional というアカデミックイングリッシュのスキルの向上のためのワークショップが毎週固定の時間割で行われている。交換留学生はほとんどおらず、大学院生の留学生がほとんど。学習面ではエッセイのサポートの人員がおり、申請すれば利用できるようだが、あまり利用しなかった、生活面ではバディプログラムというものがあり、希望すれば同じ学科の 2~3 年生とバディになって、定期的に 1 年生や留学生からの質問や相談を受け付けるというものだった。これは担当の上級生のやる気に依存する面が大きい。

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 10 分のところにある、ロンドン大学共通の寮。部屋タイプは Standard Superior で、食事なし、かつシャワーとキッチンが共用だった(en-suite や食事付きのプランも存在する)。シャワーの水圧が弱いなど、設備も完璧に整っているとはいえず、家賃から考えればかなり不満だった。大学のホームページから見つけて申請した。

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

雨がよく降るが、傘をさすほどではないことが多かった。冬は異様に日が短い上に日照時間が短いため、テンションが下がりやすい。逆にサマータイムが始まると日も長くなり、晴れる日も多くなり過ごしやすい。大学周辺はロンドン大学の施設が集積しており、治安も良かった。Senate House Library というロンドン大学の学生に開かれた図書館が SOAS のすぐ隣にあり、よく利用していた。交通機関については、レイルカード(£24)やコーチカード(£15)を買うのがおすすめ。特にレイルカードについては、長距離の鉄道運賃の割引だけでなく、地下鉄の運賃の割引も受けられるため、かなり簡単に元がとれる。食事は基本的にイギリス以外の国の料理を選べば最悪の事態は避けられるが、一般的に外食が非常に高い(日本の 2~3 倍を見積もっておくべき)ため、寮を食事付きのプランにするか自炊するのがおすすめ。

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

現地での口座の開設はせず、ソニー銀行(為替手数料が安いと言われている)のデビットカードのみで乗り切った。無くしたり盗まれたりする場合や、利用制限などのリスクがあるため、代替手段を用意しておくのが安心だと思われる。特に現地でアルバイトをする場合は口座の開設は必須。振り込みや送金の手段として Wise および Paypal のアカウントを現地で作ったが、数回しか使わなかった。

■ 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 :

治安は日本よりは悪いが、エリアと時間に注意することや、軽率に裏道に入らないことなど、基本的な安全対策を怠らなければ大きな問題はない。例えば、一般的にテムズ川より南側は治安が良くないとされているほか、東側の Hackney など比較的危険とされている。また、交通機関に関しては、特に夜中に利用する際は注意が必要で、挙動がおかしい人間には近寄らない、バスでは逃げ場のない 2 階を避けて 1 階の運転手の近くに座る、などといった対策が重要。また、キャッシュレス化が進んでいるロンドンではスマホを狙ったスリがかなり多くなっており、人が多いエリアに行く際は細心の注意が必要。医療については一度風邪をこじらせた時に、東京海上日動が日本人の診療所を紹介してくれ、保険適用内で無料で診察、薬の処方をしてもらった。急患の場合以外は自分の母語話者の医者にかかるのが安心。

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 :

Application Form(申請書)、Academic Reference Letter(教員の推薦書)、Official Transcript(s)(英文の成績証明書)、Proof of English Language Proficiency(英語能力の証明)、パスポートのコピー(カラー)の 5 点を東大の本部国際教育推進課に提出。締め切りは 5 月末だった。

■ ビザの手続き/Procedures to obtain visas :

Student Visa を取得。Acceptance Letter が届いたらすぐ、大学の Web サイトからフォームを記入して CAS レターという入学証明を請求する。その後申請書をオンラインで作成し、必要書類をアップロード。ビザ申請センターに赴いて申請書類を提出、指紋採取を行うと、数日でビザが発行される。

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

親知らずを抜いた。風邪薬は現地でも買えるので、解熱剤のみ持参した。ビザ申請の時点で NHS というイギリスの国民保険に入ることが義務付けられているが、急患の際しか使わないだろう。風邪などのときは東京海上日動の保険のオペレータに連絡すれば、日本語で診察してもらえる病院を紹介してもらえる。

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

東大指定の保険に加入した。申請がギリギリになってしまったのでクレジットカード払いができず、郵便局

で直接支払った。早めに動くといい。

■ 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 :

学部にも所定の書類を提出し、教授会を経て留学が許可された。法学部の特徴として、卒業予定にかかわらず、出国前の S セメスターの履修にかかる制限が 24 単位から 30 単位に拡張される。また、帰国後の S セメスターの授業については、基本的に留学期間と履修登録期間が被っている限り履修は不可能、再履修の場合のみ期末試験を受けることが可能。

■ 語学関係の準備/Language preparation :

出発前は TOEFL iBT が 100 点前後だった。日常会話のための準備はあまりしなかったが、授業についていくために BBC や The Guardian などのポッドキャストを聴いていた。

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)	90,000 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)	90,000 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	220,000 円/JPY
食費/Food	25,000 円/JPY
交通費/Transportation	5,000 円/JPY
娯楽費/Entertainment/Leisure	15,000 円/JPY

■ その他、補足等/Additional comments :

旅行費 500,000 円程度

■ 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・ジャパンドリーム財団

■ 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 :

留学一時金として 250,000 円を支給

■ 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, 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:

- ・Political Parties and Elections/1
- ・State and Transformation in the Middle East/1
- ・International Relations of the Middle East/3
- ・Politics of Nationalism/1
- ・Democracy and Authoritarianism in India/1
- ・International Institutions and World Politics/1

■ 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:

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:

32 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:

同年代のさまざまなバックグラウンドの人と知り合い、交流できたことは非常に意義深いことだった。また、ヨーロッパで一人暮らしをするという経験はなかなかできないもので、成長できたと思う。また、世界情勢が激動している中でその中心地の一つであるロンドンという街で暮らしたことは貴重な経験だった。一方で、留学先の授業に向き合う姿勢など反省点も多い。

■ 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:

良くも悪くも影響はなかった。ロンドンキャリアフォーラムには参加したが、出展企業が少なかったのと、留年する予定のため新卒採用の対象外となっていたことから、特に成果はなかった。また、東大赤門会経由で気になっている業界や企業・省庁のロンドンで働いている人にコンタクトをとって OB 訪問のようなことを数回し、非常に貴重なお話を伺えた。

■ 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:

単純に、話せるエピソードが増えるのがメリット。インターンなど、現地での活動に積極的に参加すればキャリアへの考え方は確実に変わるが、それがメリットかデメリットかは人によると思う。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:

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

国家公務員、総合商社、金融、マスコミなど

■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 :

留学すること自体が貴重な経験であることは間違いないですが、効果を最大化するためにはただ闇雲に飛び込むだけではなく、きちんと下調べや準備をすることが重要だと思います。これは留学そのものだけではなく、留学先で参加する活動など全てに言えることだと思います。

■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 :

地球の歩き方

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: 2024/8/10

■ID: A23176

■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: ロンドン大学東洋アフリカ学院(SOAS)

■留学期間/Program period (yyyy/mm/dd): 2023/9/25 ~ 2024/6/14

■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?:

大学では交換留学をしたいと高校の時から決めていました。

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:

周囲で学部3年の秋から留学に行く人が多かったから。

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:

- The State and Politics in Africa /2
- Environment and Climate Crisis /2
- Conflict, Rights and Justice/2
- Atlantic Slavery and its Legacies in West Africa/2
- Law and Society in Africa/2
- African Philosophy/2
- Foreign Policy Analysis/2
- War to Peace Transitions/2

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

一年間に最大一つまで大学院の授業を取れます。教授に関心やこれまでの研究をベースに粘り強く交渉すれば、受け入れてもらえる可能性が高いはずです。

■ 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 :
文化活動、インターンシップ
■ 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 :
ミュージカルサークルに入りました。楽しかったです！また、シエラレオネで NPO のインターン、オーストリアで日本政府代表部でインターンをしました。
■ 週末や長期休暇の過ごし方/How did you spend the weekends and vacations? :
旅行や趣味のミュージカル鑑賞、友達とごはんなど。

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

■ 設備/Facilities :
小規模のカフェはありますが、東大のような食堂はないものと考えたほうが良いかと思います。
■ サポート体制/Support for students :
私自身はサポートを利用しませんでした、何かあれば交換留学生の対応してくれるスタッフに声をかければ紹介してもらえるかと思います。

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 :
大学から徒歩 20 分ほどで、SOAS 専用の寮でした。各個室にシャワーとトイレがあり、キッチンのみ共用でした。

■ 気候、大学周辺の様子、交通機関、食事等/Climate, environment around the institution, transportation, food, etc. :
外食が異常に高いので、基本的に自炊になるかと思います。大学近くにある Lidl というスーパーが安くおすすめです。
■ お金の管理方法、現地の通貨事情/Management of money and situation about local economy :
クレジットカードと現地でのバイトのために開設したイギリスの口座。
■ 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 :
スマホのスリが多発していたので、歩きスマホは絶対にしないようにしていました。

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 :
教員からの推薦状は英語になるので、早めにお問い合わせの方がいいかと思います。

■ビザの手続き/Procedures to obtain visas : Student Visa を取得しました。ビザの取得には受け入れ先大学からレターが必要なのですが、SOAS は他のロンドン大学と比較してもかなり発行が遅かったです。焦らず根気強く待ちましょう。
■医療関係の準備/Preparations or actions taken to maintain your health : 旅行としてアフリカに行く際に必要な黄熱病のワクチンは、イエローカード発行の関係で日本出発前にすることを進めます。他のワクチンはイギリスの NHS でも打てる場合が多いです。
■保険関係の準備/Preparations/procedures for insurance : 私の場合、思いがけず現地で外科手術をしましたが、全額保険でカバーされました。東大を通じて加入している保険は大変手厚いので、何かあった際には遠慮なく頼るのが良いかと思います。予定よりも海外滞在期間が延びた際には、必ず保険適用期間を伸ばすことを忘れないようにしてください。
■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 : 教養学部は特に大変な手続きはないと思います。
■語学関係の準備/Language preparation : IELTS:7.0 レベル。毎日オンライン英会話をすることで、会話能力を上げていきました。

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	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.)	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)	90,000 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)	90,000 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	140,000 円/JPY
食費/Food	25,000 円/JPY
交通費/Transportation	1,000 円/JPY
娯楽費/Entertainment/Leisure	15,000 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 :

トビタテ！留学 JAPAN
■ 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 :
トビタテより、渡航準備金として 200,000 円いただいた。
■ 奨学金をどのように見つけたか/How did you find the scholarships? :
ネット上の情報や掲示物などから見つけた

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 :
・The State and Politics in Africa /2 ・Conflict, Rights and Justice/2 ・African Philosophy/2 ・War to Peace Transitions/2
■ 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 :
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 :
30 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 :
日本国外での一人暮らしや海外の大学での授業・サークル活動などを通じて、人としてタフになれる点。
■ 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 :
留学前よりも海外を拠点に働いてみたい気持ちが高まりました。
■ 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 :
メリットは留学先で自分とは異なる考えを持つ人々と交流するなかで視野を広げたり自分自身と向き合ったりする機会が多いことだと思います。私の場合、デメリットは特になかったです。
■ 留学中に行った就職活動/Job hunting activities during study abroad :
現地でインターンシップに参加した。
■ 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 :

留学ではアカデミック面のみならず、人間面でも大きな成長を感じられるはずです。悩んでいるのならぜひ思い切って応募してみると良いかと思います！

■ 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 :

船橋力『トビタテ！世界へ』