

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: 2024/8/17

■ID: A23185

■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: 北京大学

■留学期間/Program period (yyyy/mm/dd): 2023/9/5 ~ 2024/6/26

■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?:

入学時点で、中国について抽象的な興味があったので、チャンスがあったら留学しようと思っていた。大学2年生で国際政治に興味をもち始めたことで、中国政治や国際政治について、中国の大学ではどのように学ばれているのかが気になり、この関心が留学に対する決心をよりいっそう強めることとなった。

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:

中国語をある程度マスターすることができたのが学部3年の夏頃だったうえ、1年間の留学による進振りや就職活動への影響を考慮したところ、学部3年の後期から学部4年の前期までの間の留学がいちばん影響が少ないと判断したから。。

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:

- ・中国政治概論/3
- ・国際政治概論/3
- ・世界社会主義概論/3
- ・外交学/3
- ・中央アジア各国の政治と外交/3
- ・中ソ関係とその中国社会の発展への影響/2
- ・中日関係史/3

・中華人民共和国の対外関係/3 ・台湾政治概論/2 ・国際関係と東アジアの安全/2 ・アメリカ合衆国と東アジアの関係/3 ・「一帯一路」沿線の政治経済と国際関係の概況/2
■ 留学中の学習・研究の概要/Overview of the study/research during study abroad :
中国人学生と一緒に受ける授業は、基本的にほとんど講義形式の大人数授業であり、毎週宿題を出されることはないものの、一学期に 1～2 回レポートやグループプレゼンを課されることが多い。成績評価方法は日本の大学と似ていて、レポートやプレゼン、テストなどによって判断される。中国政治や社会主義、一帯一路に関する授業のほか、中国人は全学必修のマルクス主義・毛沢東思想・習近平思想などの思想系の授業では、日本の大学の授業ではなかなか触れないような話が聞けるので、聴講してみてもよいと思う。
■ 留学先での 1 学期あたりの履修科目数と履修単位数/Number of subjects registered per semester and credits earned per semester :
4～6 科目/Subjects / 11～20 単位/credits 以上
■ 1 週間あたりの学習・研究に費やした時間/Hours spent for study/research per week :
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 :
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 :
国際フェスティバルでは、大学の日本人会が主体となって、日本の文化を発信する出店を出したり、メインステージでソーラン節を踊ったりした。また、バレーボールサークルで不定期に行われるバレーボール大会に参加したり、中日交流協会が不定期で主催する日中交流活動に参加し、色々な中国人大学生と積極的に交流した。
■ 週末や長期休暇の過ごし方/How did you spend the weekends and vacations? :
市内の観光地や繁華街に足を運んだり、中国人大学生と一緒に食事しに行ったりした。

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

■ 設備/Facilities :
寮の地下やキャンパス内には、ジムやプール、コートなど、充実したスポーツ設備がそろっている。アジア最大の大学図書館には、集中して学習ができる勉強スペースがある。キャンパス内には 10 か所以上の食堂があり、メニューもとても豊富である。キャンパスにも寮にも大学の Wi-Fi が備わっているが、毎月 200 円を払わないと利用できない。また、Google や Youtube、Yahoo、LINE などは VPN なしでは使えないので、渡航前に事前に有料 VPN を契約しておくことを強く推奨する。(おすすめの VPN はカベネコ VPN です。)
■ サポート体制/Support for students :
北京大学には日本人会があり、留学生同士が互いにサポートし合えるような環境が整っている。また、北京市全体でも日本人大学生のコミュニティがあり、そこと大使館が繋がっているので、何か困ったことがあったらこれらのコミュニティを活用するとよい。

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 :
私の部屋は、寝室が一人部屋で、それ以外のトイレやお風呂、小さなリビングルームが 2 人での共有だった。この他にも、寝室一人部屋+3 人でその他を共有する部屋や、寝室&その他を全て独占できる一人部屋などがあり、値段は部屋のグレードによって異なる。北京大学側から合格通知が来た後に、メールで寮に関するアンケートが送られてくるので、それに期限内に回答すれば部屋を優先的に確保してもらえる。なお、その際に部屋のグレードの希望を答えることになるが、必ずしも第一希望の部屋を確保してもらえるとは限らない。

■ 気候、大学周辺の様子、交通機関、食事等/Climate, environment around the institution, transportation, food, etc. :
北京は晴れの日が多く、雨の日が少ない。そして 1 年を通して乾燥しており、時折空気汚染がひどくなる日もある。大学のキャンパスや寮の近くには、数多くの大学食堂があり、一食 100 円～500 円ほどでちゃんとした食事ができる。食堂のメニューもとても豊富だが、油っこい料理が多いため、人によっては初めの頃は食後に体調を崩す可能性もある。キャンパスと寮の近くには地下鉄やバス停があり、交通はとても便利なおうえ、レンタサイクルも街中の至る所にある。大学周辺には色々な飲食店があり、日本料理店も少なくない。南にイノベーション特区や東に大学生で賑わう街があり、飲食店のみならず、カラオケや大学生向けのバー・クラブなどもある。また、日本よりもデリバリーが普及しており、安い配送料で 24 時間どこでも速く届けてくれる。
■ お金の管理方法、現地の通貨事情/Management of money and situation about local economy :
中国ではどこに行っても、基本的にはスマホ決済を使う。今や現金を使用する人はほとんど見られず、店によっては現金で支払ってもお釣りを返してもらえない場合もある。クレジットカードを持ってる人は事前に渡航前に Alipay をダウンロードし、それとクレジットカードを紐づけておくことをおすすめする。現地で銀行口座を開いた後は、Alipay 又は Wechat pay と銀行口座を紐づける必要がある。大学構内に店がある中国工商银行や中国農業銀行に加え、中国銀行や中国建設銀行の四大大手銀行のどれかを選ぶことになるが、おすすめは一番手続きが簡単で当日に口座を開設することのできる中国建設銀行である。渡航後になるべく早く銀行口座を開設することを推奨する。
■ 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 :
付帯海学保険により無料で治療を受けることのできる、日本語対応可能なクリニックがあるので、体調が悪化したり怪我をしたりした場合はそこに行くことをおすすめする。また、保安員と呼ばれる警備員が大学内外にたくさんいるので、治安に関しては比較的安全であるといえるが、窃盗などには注意が必要である。一部の国家機関や軍事機関など、撮影禁止の場所が街中にあるので注意すること。

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 :
留学先に入学許可証と JW202 と呼ばれるビザ申請表、健康診断の体格検査表、ビザ付きのパスポート、顔写真を必ず持っていくこと。ほとんどの入学手続きは指定された日に全て行われる。
■ ビザの手続き/Procedures to obtain visas :

中国ビザ申請センターで中国の X1 ビザ(長期留学ビザ)を申請した。申請センターに行く際の事前予約は私の留学中に廃止されたい。申請書類は記入に時間がかかるうえ、繁忙期の場合はビザの発給に数週間かかる可能性も否めず、留学に行く前に早めに申請することをおすすめするが、申請に必要な北京大学の入学許可証などが届くのはかなり遅いので、予めその他の書類を準備しておき、入学許可証が届いたらすぐに申請しに行くことを推奨する。また、写真の条件もとても厳しいので、それもしっかり事前に把握しておくとい。留学先では、渡航後すぐに居留許可証発行のための手続きが必要になるので、なるべく早めに留学生支援の事務所に行って手続きを行う。ビザ申請のために撮った写真の残りを必ず持参すること。加えて、居留許可証発行のためにパスポートも提出しなければならず、パスポートが 1~2 週間ほど手元にないことになる(場合によってはその期間が大型連休と重なる)ので、手続きの際にパスポートの代わりになる黄色い紙をもらうことをおすすめする。

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

基本的には、出発前に日中友好病院や東大医科研病院などの指定病院で費用を払って健康診断を受け、その書類(体格検査表)を渡航後に提出することになる。一応体格検査表を提出する医療機関でも無料で健康診断を受けることもできるが、言語面などで不安のある方は日本で健康診断を受けることをおすすめする。

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

交換留学の手続きの際に付帯海学保険に入らなければならない。現地の入学手続きの際にも現地の保険に強制加入させられる。

■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:

交換留学が決まり次第、早めに自身の所属する学部・研究科に早めに交換留学の旨を報告しなければならない。その際、交換留学生に対する特別措置があるかどうかをしっかりと確認しておくこと。

■語学関係の準備/Language preparation:

中国語は第三外国語だったので、自身でテキストや単語帳を買って独学で勉強した。北京大学に留学する場合、入学前に日本で HSK6 級に合格していれば、中国人学生と一緒に授業を受けることができる。合格していない場合は、漢語学院で日本人やその他の外国人留学生と中国語を勉強することになる。なお、1 年間の交換留学の場合、第一学期に HSK6 級を受け合格すれば、第二学期に中国人と一緒に授業を受けることができるようになる。

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	58,000 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)	82,000 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)	16,000 円/JPY

■その他、補足等/Additional comments:

航空賃に加えて手荷物お預けの追加料金が 7,200 円

■ 留学先での毎月の生活費/Monthly cost of living during the study abroad period :	
家賃/Rent	72,000 円/JPY
食費/Food	18,000 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 :	
大学の食堂を除く外食や飲み会の費用は食費に含めず、娯楽費に含まれる	

■ 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(日本学生支援機構)	
■ 受給金額(月額)/Monthly stipend :	
60,000 円	
■ 受給金額についての補足等/Additional comments about the monthly stipend :	
月額の支給に加え、渡航支援金 13 万円	
■ 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 :	
なし	
■ 留学前に取得済みの単位数/Number of credits earned at UTokyo BEFORE your study abroad :	
50 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 :	
40 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 :	
中国の大学で、自国の政治経済や国際政治に関してどのように学ばれているのかをより詳しく知ることができたうえ、たくさんの中国人と交流することで、自身の語学力のみならず、コミュニケーション力も大幅に向上させることができた。	
■ 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 :
中国のインフラの発展状況や日本との社会システムの違い、社会問題を実際に目の当たりにすることで、日本の地方の発展や社会問題の解決に貢献できるような職業に就きたいと感じた。
■ 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 :
半年 or1 年の長期留学で、就職が一年遅れる可能性が高くなるというデメリットがある一方で、語学力やコミュニケーション能力の向上が今後のキャリアに与える影響が大きいと思う。
■ 留学中に行った就職活動/Job hunting activities during study abroad :
社会人との接点をもつように心がけた
■ 進路・就職先(就職希望先)/Career/Occupation (planned):
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 :
少しでも留学を悩んでいたら、とりあえず短期留学からでもいいので、新しい生活に挑戦してみるのもいいと思います！
■ 準備段階や留学中に役に立ったウェブサイト、出版物/Websites or publications which were useful while preparing for or during your time overseas :
東京大学 GoGlobalWeb サイト

東京大学 海外留学・国際交流プログラム報告書(3ヶ月以上1年未満用)

The University of Tokyo Study Abroad/Student Exchange Program Report Form (for programs from one semester to a year)

記入日/Date: 2024/7/24

■ID: A23186

■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: 北京大学

■留学期間/Program period (yyyy/mm/dd): 2023/9/5 ~ 2024/6/26

■東京大学での所属学部・研究科等/Faculty/Graduate School at UTokyo: 教養学部教養学科地域文化研究分科

■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?:

中国留学は大学入学当時から決めていました。留学準備などの大変さから、忙しさと両立できるか心配したことはありましたが、中国という場所で大学在学中に生活したいと強く思っていたため、そのまま申請しました。

留学の時期について/About the timing of the study abroad period

■留学前の本学での修学状況/Academic status BEFORE the program:

2023年/Academic year / 学部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:

周りにもこの時期に留学予定の人が多かったこと。進振り終了後ある程度自分の専門性を得た状態なら、留学中もある程度目的意識をもって、その上で留学後の学びにも繋がれると思ったから。言語能力もその時点でならある程度の水準に達していると思ったから。

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:

高級汉语口语(2)/2

高級写作/2

影视汉语/2

高級汉语精读(2)/2

民族与社会/2

艺术人类学/2

企业伦理与社会责任/2

中国社会学文化/2 文化产业导论 /2
■ 留学中の学習・研究の概要/Overview of the study/research during study abroad :
対外漢語学院に所属していたときは語学の授業のみなので、予習・復習とプレゼンやちょっとした作文の宿題をこなしていた程度です。教科書の内容に沿ってわからない単語などを例文とともにまとめる程度です。その後本科生と同じ授業を受けていた頃は課題に合わせて授業スライドの復習を行っていました。
■ 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 :
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 :
11～15 時間/hours
■ 学習・研究以外の活動で取り組んだもの/Activities you took part in other than study/research :
スポーツ、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 :
ミュージカルのバックコーラスとして参加。陸上サークルやお料理サークルに参加。国際文化祭で日本ブース出展に参加。
■ 週末や長期休暇の過ごし方/How did you spend the weekends and vacations? :
友人とご飯を食べに行く、旅行に行くなど。

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

■ 設備/Facilities :
図書館:よく利用しました、座席もそこそこ多いですが期末の時期に限らずよく埋まっている印象です。座席が硬いので長時間の利用には個人的にはあまり向かなかったです。食堂:10 個ほどあり、授業の教室の位置によって使い分けてました。安くてそこそこに美味しいですが基本的に中国料理しかないのでデリバリーも併用していました。Wifi:留学 4 ヶ月目以降は 1 ヶ月 10 元支払う必要がありますが時にとても繋がりが悪いタイミングがあります。
■ サポート体制/Support for students :
留学生のサポートを担当する人たちがいて、担当者と留学生全体を含んだ WeChat グループがあります。そこで質問をすると基本的には回答はしてくれます。ですが、そこまでサポータティブな印象はないです。たらい回しにされる可能性もあります。

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 :
キャンパスの向かい側にありとても便利です。寮の敷地内にもコンビニや食堂もあるので基本的な生活必需品はデリバリーで配達してもらうことも含め手に入ります。個人部屋があつてトイレ・リビング共有の二人部屋でした。他の部屋タイプもあり、事前に北京大学側から部屋タイプの希望を聞くアンケートが送られてきますが、あくまで希望という扱いで必ずしも希望通りにはいかないみたいです。

■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: 一年中基本的にとにかく乾燥していて、保湿をしていないと肌がすぐ乾燥します。その分雨も少なく基本的に天気はカラッとしている感じで、9 月ごろ到着すると東京よりかなり涼しくなっているはずです。冬は特に乾燥し気温も下がりますが、室内は公共暖房(暖气)があるのであまり室内での防寒対策はあまり必要ないです。空気が汚い時はよくあるのでマスクをある程度持参していくといいと思います。

大学周辺の様子: あまり周りに娯楽は多くないです、東京にあるような美味しいご飯、おしゃれなカフェなどを求めると東側の駐在員が多く住むエリアに行く必要があり 1 時間くらいかかります。近くにちょっとしたレストランやバーがあるエリアはあるのでそこでよく友人とご飯を食べましたが、少しつまらなく感じるかもしれないです。

交通機関: バス・地下鉄ともに北京以外にもある程度の規模の都市であれば発達していて便利です。基本的に 5 元(100 円くらい)でどこにでもいけます。タクシーもアプリで呼べて安いのでよく利用しました。食事: 中国料理は安く、一食 500 円くらいでも食べられます。デリバリーも安くて便利なので重宝しました。一方で、西洋料理はまだまだ選択肢は少なく平均的に 1000-2000 円くらいに跳ね上がります。日本・韓国料理の選択肢はまだマシで選択肢もいくつかある印象です。

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

日本郵政銀行から中国の口座に両親から送金してもらっていました。口座開設には銀行によって条件が違い、英語を喋れる職員もほとんどいないので、校内にある工商銀行での解説をお勧めします。WeChat Pay、Alipay は日本にいる時からクレジットカードに繋いでおけるので、出発前に手続きをして到着後すぐにつかえるようにすることをお勧めします。基本的には現金はほとんど使わないです。WeChat Pay と Alipay があればどこにでも行けるので、財布はもたずに外出できます。

■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: 監視カメラが町中にあつたり監視員のような人がいるので基本とても治安はいいです。夜中 2 時ごろ北京で女性一人でバスに乗っていても怖い目には遭わなかったです。もちろん気をつける必要はありますが、かなり安全だと終始感じていました。女性一人で旅行行くことは最初は心配で控えていましたが、実際にやってみると夜遅くに街を歩かずタクシーを呼ぶなどする以外は特になにも気にせずに無事回れました。

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:

自分もあまり要領よくできたわけではないのですが、大学から届く資料によく目を通すこと、先輩や同じ留学先の人と情報共有しながら進めていくといいと思います。

■ビザの手続き/Procedures to obtain visas:

留学用の X1 ビザを取得しました。当時はビザセンターが予約が必要でかなりギリギリになりましたが、今は少し楽になっていると思います。ビザセンターはとにかく混むので早めの時間で金曜日は特に避けることをおすすめします。

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

健康診断について: 中国現地で健康診断を受ける方が日本でするよりも半額近くなります。受診のために病院に行くための手続きは現地で手続きをする日に案内され、バスで他の留学生と一緒に向かいます(日本で受けていたとしても承認のために同じバスに乗って病院に行く必要があります)。中国語があまりでき

ない人も現地で受ける選択をしていたので、費用を抑えるために中国で受けるのも選択肢の一つかもしれないです。予防接種に関して:私は A 型肝炎、B 型肝炎、破傷風、狂犬病を出発前に受けました。中国国内の動物(野生でもそうでなくても)狂犬病を持っているリスクは高く、知り合いでも北京で猫に引っ掻かれて受けてる人もいましたが、日本のもののほうが打つ回数と感覚などで便利な印象を受けましたし、何より狂犬病は命の危険があるので事前に受けておくといいと思います。(日本だと食べ物の制限などなく 3 回で終わるが、北京で打った知り合いは牛肉など食事の制限や 5 回受けなきゃいけないなど大変そうでした)

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

大学で加入必須だったもののみ加入しました。大きな病気や感染症にはかからなかったものでそれで基本的に事足りていた印象です。

■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 :

英語: 幼少期・高校生の時期に生活していたので授業などを受けるのも問題ないレベル。

中国語: 渡航前は HSK5 級合格、6 級は 160 点くらいで未合格の状態でした。入学時から中国語 TLP で本格的に勉強を始めました。授業以外の自習は HSK の対策とポッドキャストをたまに聞く程度でした。

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	0 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	2,000 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)	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)	10,000 円/JPY

■その他、補足等/Additional comments :

マイルを利用して航空券は取得しました。

■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	5,000 円/JPY
娯楽費/Entertainment/Leisure	30,000 円/JPY

■その他、補足等/Additional comments :

旅行に行った月は娯楽費がもう少し嵩んでいました。

■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 :
BXAI
■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 :
■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 :
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 :
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 :
38 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 :
中国人の知り合いの輪も得ることができ、彼らの言動や習慣に触れられたことが自分の卒論や将来興味を持つことのきっかけにもなりました。言語交換などのきっかけを通してが主にはなったものの、そのように中国人と知り合えたことは全体の留學生活の満足度を上げてくれるものとなりました。対外漢語学院で秋学期に勉強していた中では、かなり授業時間に加えて予習・復習・課題に時間を取られる不自由さはありましたが、春学期には自由度がかなりあったおかげで色々な分野の中国語に触れることができたと思います。一方で、履修のシステムや居留証など全体的に学校側のフォローが薄かった印象があり、日本人のコミュニティがなければ解決できなかったこともとても多かったです。
■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 :
中国語で学習する機会を得られたことで、中国での大学院進学を現実的に具体性をもって考えられるようになりました。中国への専門性をもって就職することを目指すきっかけになりました。
■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 :
現地にも東大卒業生のコミュニティがあるおかげで、中国で働かれる方々にかかなり近い距離感でお話を伺

うことができました。日本企業が、日本人が、中国で働くことで得られる視点は、学術的な視点とはまた違うものであるおかげで、就職後のビジョンをより明確にもつことができました。また、中国人のエリート層と多く繋がりを作ることができたのは、個人的にも大きな財産になったと思います。そのおかげで中国に戻るにあたっての頼れる存在ができた他に、彼らと将来また関われる機会があれば自分のキャリアにも役立つと思います。

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

社会人との接点をもつように心がけた、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、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 :

金銭的な負担は確実にがかかりますが、東大だけでの時間とは全く違った一年・半年を過ごせると思います。生活をするという意味でも、違う言語で生活して自分なりに問題解決しながら過ごしたり、今だからこそ得られる経験も多くあると思うのでぜひ挑戦してみてください。大学生活がまた違ったものになると思います！

■ 準備段階や留学中に役に立ったウェブサイト、出版物/Websites or publications which were useful while preparing for or during your time overseas :

東大の留学体験記は役に立ちました

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: 2024/5/22

■ID: A23187

■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: 北京大学

■留学期間/Program period (yyyy/mm/dd): 2023/9/5 ~ 2024/6/26

■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)希望

■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2年生の時に修学旅行で北京大学を訪れ、キャンパスの雰囲気がとても良いと思ったので留学を決めた。北京大学以外の中国の大学も検討はしたがやはり最高峰の大学なので選んだ。

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・学部進学の時期と被っていなかったため。

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:

精読/0

口語/0

报刊/0

写作/0

国际公共政策导论/3

中国政治/3

日本历史/2

晚清历史/2

中国大国特色外交/2

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

対外漢語学院は毎日(出席必須の)授業があるので東大法学部としては辛い。宿題もそれなりに多い。予復習はそんなに必要ない。中間・期末テストも勉強しすぎない方がよい。後期は国関にて授業数を少なめにしたが、課題が多かったのが大変だった。また、

また、

- ・対外漢語学院は、週 20 コマ近い授業がデフォルトで組まれており、時間割を自ら編集することはできず、他学部授業を追加したりすることも難しい
- ・一方、国際合作部所属であれば、デフォルトで組まれている授業や最低取得単位要件は無く、様々な学部の授業から時間割を自由に組むことができる
- ・よって、転系(年度途中に、対外漢語学院から国際合作部に所属を切り替えること)をすれば、時間のやり繰りがしやすくなる(なお、東大からの留学では、全学交換留学の場合のみ転系が可能)

■ 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:

ソフトボールチームに所属し毎週チームメイトと練習・食事を共にした。また日中交流協会などにも所属したがあまり活動はなかった。

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

週末:勉強、ソフトボールの活動、会食、旅行、カラオケ等 長期休暇:旅行

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

■ 設備/Facilities:

図書館は座席が確保しにくい。ジムとプールの年パスが買える。食堂は多いが油っこいため飽きる。寮の Wi-Fi は良いが時間によっては繋がりにくい。Wi-Fi は図書館が一番強いと思う。

■ サポート体制/Support for students:

留学生のグループチャットがあるためそこで質問できる。

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

■ 宿泊先の種類/Type of accommodation:

学生寮

■ 宿泊先の様子、どのように見つけたか/Environment around the accommodation and how did you find it:

北京大からメールが来るので希望を出す。寮はキャンパスと道路を挟んで向かい側。2 人 1 部屋で共有部と個人部が分かれている。号館によって綺麗さが異なる。

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

冬の寒さがひどい。食堂は最初は豊富に見えるが段々飽きてくる。大学周辺は娯楽が欠如している。

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

現金を少し持っていったがアリペイ・wechat pay は外国クレカでも使える。到着したらすぐ銀行口座(中国工商银行。それ以外の銀行は在留許可が降りるまでは開設できない)を開設し現金を入れた。日本から送金してもらった。携帯 1 つあれば生活が完結するので財布は必要ない。

■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 :

治安はとてもいい。日本人対応の病院が多い。気候によって心身がやられる場合もあるので注意する必要がある。

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 :

メールで様々連絡が来るので適宜対応していく。分からないことがあれば直接メールで聞いた方が良い。

■ビザの手続き/Procedures to obtain visas :

X1(長期留学ビザ)中国ビザセンター手続きには1-2時間ほど特に注意点はない。混んでいる場合がある。

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

ビザ用の健康診断を代々木で受けた。現地でも受けることが出来る。現地で受けた方が安い。

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

東大と北京大の保険に入る。

■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 :

単位申請をするつもりは最初からなかったので特に考えていない。

■語学関係の準備/Language preparation :

出発前は HSK6 級を取得していたが、最初の学期に对外汉语学院で勉強つもりであったので特に準備はしていない。

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	118,651 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	2,184 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)	16,800 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	75,600 円/JPY
食費/Food	48,000 円/JPY

交通費/Transportation	500 円/JPY
娯楽費/Entertainment/Leisure	30,000 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:
東京大学
■受給金額(月額)/Monthly stipend:
60,000 円
■受給金額についての補足等/Additional comments about the monthly stipend:
渡航支援金 13000 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:
なし
■留学前に取得済みの単位数/Number of credits earned at UTokyo BEFORE your study abroad:
60 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:
20 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:
まず、語学力に関してであるが、1年いたとしてもネイティブレベルには(例外もあるが)到底及ばない。語学力は見切りをつけることも大事である。私は前期は対外汉语学院にいたが、国際関係や政治の理解を深めたかったため(語学力が不十分な状態であっても)本科の授業に参加した。「中国語専攻」でもない限り、語学は手段であり目的では無い。次に対人関係について、留学先では普段日本では出会えない様々な人(中国人、日本人学生、日本人社会人、その他の国の人)と出会うことができる。機会を失することのないよう、心理的ハードルを下げて自分から飛び込むことが大事である。なお、「留学生」という身分を積極的にアピールすれば、日本から赴任している社会人と繋がりを持つことが容易になるのでオススメである。
■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 :
元々国際的な環境で活躍したいと思っていたので特に影響はない。ただ、中国以外の国にも足を運んで勉強したいと思った。
■ 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 :
留学自体が就活で評価されることはない。留学中に何を考えどう行動したか説明することができて初めて評価される。ただし、評価されうるエピソードを留学を通じて積み上げることができる可能性はある。卒業が1年延びることに関しては特に負の評価をされることはない。
■ 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、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 官公庁、商社、コンサル
■ 今後留学を考えている学生へのメッセージ、アドバイス/Any messages or advice for future participants :
留学は自分を見つめ直しまた自分の知らなかった世界に足を踏み入れる良い機会です。悩まず行動してみましよう。
■ 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 :
東京大学の体験談、燕南生活指南