

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: 2024/1/31

■ID: A23183

■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: 国立台湾大学(NTU)

■留学期間/Program period (yyyy/mm/dd): 2023/9/1 ~ 2023/12/22

■東京大学での所属学部・研究科等/Faculty/Graduate School at UTokyo: 法学政治学研究科総合法政専攻政治コース 博士後期課程

■学年(留学開始時)/Year at the time of study abroad: 博士3年

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

台湾への留学は、博士課程へ進学した当初から決めていた。報告者の博士課程における研究テーマが中台関係(台湾海峡兩岸関係)に関するものであるため、台湾での資料調査はこの研究で欠かせない重要な箇所である。

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 / 博士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 / 博士3 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:

もともと博士課程1年目に留学を計画していたが、新型コロナウイルス感染症の影響により計画を延期したため。

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:

・General Chinese Language Course (I) / 3

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

政治学の授業をいくつか聴講したが、日本の大学の授業と比べると、事前学習の課題、期末試験の課題などが多い印象だった。また、大学院生の研究・論文指導では、指導教員の学生で集まるゼミはほぼなく、学生と指導教員がそれぞれ個別に連絡をとり、指導をしてもらう形式が主流だった。

■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 :
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 :
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 :
受入先大学の国際事務所が主催した日本への留学を紹介するイベントに紹介する側として参加し、国立台湾大学の学生と交流をし、日本留学に関する質問に答えた。また、日本からの留学生との交流会などにも参加をした。
■ 週末や長期休暇の過ごし方/How did you spend the weekends and vacations? :
授業のない日は、自分の研究に必要な資料を集めるため、他大学の図書館や台北市内のさまざまな档案馆、資料館に足を運んだ。週末は台湾北部を中心に観光地を訪れた。

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

■ 設備/Facilities :
国立台湾大学の図書館の蔵書はかなり充実している。自動化書庫の利用も非常に便利で、申請してから 2 分で図書の受け取りができる。学内にも食堂があるが、昼は混雑しているため、報告者は大学周辺の飲食店をよく利用した(学割がある店もある)。Wi-Fi はキャンパス内で問題なく使用できた。
■ サポート体制/Support for students :
留学生にはチューターがひとりつき、履修登録などについて教えてくれる。また、予約制だが、学内の心理カウンセラーからサポートを受けることもできる。

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 :
アパートなどの賃貸
■ 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 :
シェアハウスタイプ(部屋は個別、バス・トイレは共用)の学外の部屋を賃貸した。台湾の不動産情報サイトで部屋を見つけ、仲介会社に連絡後、台湾在住の友人に内見をしてもらい、預かり金を事前に支払った。

■ 気候、大学周辺の様子、交通機関、食事等/Climate, environment around the institution, transportation, food, etc. :
留学期間は 8 月下旬から 12 月下旬だったが、秋は気温 30 度を超える日が続き、冬は寒い日でも気温 10 度程度だった。大学のキャンパス周辺には多くの飲食店や夜市があり、食べるものには困らない。国立台湾大学が位置する台北市内は交通機関が発達していて、バス、地下鉄での移動が便利だった。台北市周辺の観光などもしたい場合は、1200 元(5,600 円程度)の定期券を購入するのがおすすめである。台北、新北、基隆、桃園の北部 4 市の交通機関すべて(バス、地下鉄、鉄道など)が乗り放題となるだけでなく、シェア自転車も 30 分以内(桃園市のみ 60 分以内)なら無料で乗ることができるという代物である。
■ お金の管理方法、現地の通貨事情/Management of money and situation about local economy :
台湾での支払いは基本的に現金かクレジットカード、電子マネー(LINE Pay)で行った。LINE Pay は日本のクレジットカードと紐付けることで使用できた。また、家賃を振り込みで支払うために銀行口座を台湾到着

の初日に開設した。

■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 :

台湾は都市部であれば、治安状況は日本とさほど変わらない。電車やバスなど人が集まる場所では、マスクを常に着用した。

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 :

成績証明書のほか、学習計画書を提出した。成績証明書は歴年のものが必要なため、東京大学以外に通っていた場合は、母校から取り寄せる必要があった。発行までに時間を要することもあるため、早めに申請した方がよい。

■ビザの手続き/Procedures to obtain visas :

申請者は中国国籍のため、台湾への入境に際しては、国立台湾大学が内政部移民署に「台湾地区入出境許可証」(ビザに相当)をまとめて申請することになっていた。実際に「台湾地区入出境許可証」が発行されたのは、渡航の約1か月前で、台湾に入境する日と出境する日を指定された。

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

国立台湾大学での入学手続きにあたり、健康診断書(指定のフォーマット)を提出する必要があるため、渡航前に東京大学の保健センターで発行してもらった。

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

渡航前に、学研災付帯海外留学保険に加入をした。国立台湾大学での入学手続きにおいても保険への加入を求められるため、学研災付帯海外留学保険でカバーされているのか、について保険会社と国立台湾大学に確認をした。

■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 :

所属の法学政治学研究科に「海外渡航届」および「留学許可願」を提出した。「留学許可願」に記入する留学期間については本部に確認をした。

■語学関係の準備/Language preparation :

派遣候補学生への応募にあたり、語学能力証明書類を提出する必要があるため、事前に試験を受けた。

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	81,880 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.)	1,800 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)	29,110 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)	29,110 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	67,600 円/JPY
食費/Food	60,000 円/JPY
交通費/Transportation	5,600 円/JPY
娯楽費/Entertainment/Leisure	10,000 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 :	
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 :	
■ 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 :	
・ General Chinese Language Course (I) / 3	
■ 留学前に取得済みの単位数/Number of credits earned at UTokyo BEFORE your study abroad :	
20 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 :	
3 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 :	
0 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 :	
今回の留学の目的である資料収集と台湾の研究者との交流や意見交換は概ね達成できた。また、日本とは異なる授業や研究のスタイルについて、理解することができたため、非常に満足している。	
■ 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 :	

台湾での研究の環境をある程度把握することができたため、今後のキャリアを考えていく上で参考にしていきたい。

■ 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 :

学生を含む現地の人々との交流によって、キャリアや人生設計における日本との考え方の違いを理解することができ、それによって自分の将来について見つめ直す貴重な機会となった。

■ 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。

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

研究職

大学もしくは研究機関で研究を続けていきたい。

■ 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 :

留学をすることは、留学先の国・地域の様子を実際に感じ取ることができるだけでなく、自分の国を改めて認識する上で貴重な経験になる。留学先では、思っていた以上に母国の状況について聞かれるため、母国への理解が同時に深まる。

■ 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 :

部屋を見つけるのに使ったのは「591 租屋」というサイトである。様々な条件を指定して検索することができ、不動産との連絡方法が掲載されている。また、観光するにあたって、よく参照したのは『地球の歩き方 台湾』である。本書では観光地についてその歴史的経緯から特徴まで詳しく書かれている。

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: 2024/1/2

■ID: A23184

■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: 国立台湾大学(NTU)

■留学期間/Program period (yyyy/mm/dd): 2023/9/1 ~ 2023/12/22

■東京大学での所属学部・研究科等/Faculty/Graduate School at UTokyo: 法学部第一類 法学総合コース

■学年(留学開始時)/Year at the time of study abroad: 学部4年

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

公務員試験の勉強中に友達経由で、申請締切の10日前に交換留学の存在を知り、その日のうちに留学を決めた。そのため、大急ぎで書類を集めることになり、完全に準備不足ではあった。迷う暇もなかったの
で、公務員試験・就活と並行しながら、申し込みを進めた。

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4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 / 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:

就職活動が終了して卒業までに時間が空いたから。

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:

- General Chinese Language Course (I)/3
- Chinese Enhancing Course (I)/1
- Daily Chinese/2・Special Topics in Japanese Politics/2
- Japanese Translation (II) (1)/2
- Introduction to Japanese Drama and Multimedia (1)/2
- Freshman Seminar/2

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

中国語の語学の授業と語学以外の授業(英語は資格を提出していなかったの
ので中国語開講の授業のみ)の2種類を履修した。語学の授業ではヨーロッパ人も多く交流しながら楽しく学習できた。毎回の授業で課

題が与えられるので、それをこなしていった。東大の 2 外の授業に比べて会話の練習が多く、非常に勉強になった。語学以外の授業では、自分は英語の資格を申請しておらず中国語の授業しか履修できず、正直なところ語学力が不足していて苦労したが、自分ができる範囲の授業を履修した。その中で特に日本政治の授業が一番印象に残っている。完全に聞き取れてはいたわけではないが、自国の政治についてより客観的な視点で学ぶことができたので面白かった。政治の授業、特に中国語開講の授業は、東大と同様に一方通行型の授業が多かった。もちろん、ゼミ形式の授業も多くあるので、そちらが良い人はゼミ形式の授業を履修できる。英語開講の授業も聴講はしていたが、そちらは留学生用なものもあって比較的ゼミ形式の授業が多かった。自分は、他にも台湾人と交流する機会ができるだけ多くもてる授業を履修していた。語学力が不足していたこともあり、結果的にあまり専門的な勉強はできなかったのも、準備不足を反省している。しかし、台湾人を含めて色々な国の人と交流できたので、全体的に良かったと思う。

■ 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 :

7~9 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 :

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

■ 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 :

剣道の部活に週 2 回参加していた。

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

剣道の試合に参加したり、友達と旅行に行っていた。

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

■ 設備/Facilities :

総合図書館が有名で広いが、試験期間中は人が多くて席がない。ただし、24 時間空いている自習室があり、そこは必ず空席があり便利。体育館にジムあり。大学内に複数の食堂があり、安くて便利だった。大学内に無料の Wi-Fi はあるが、東大に比べるとあまり通信が良くなかった。

■ サポート体制/Support for students :

最初のオリエンテーションで一通りの説明はあったが、自分は特に利用しなかった。大学の申請は英語が使えるので、中国語ができなくてもなんとかなる。

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 :

オンキャンパスの寮だったが抽選にはずれてしまい、「円通雅筑宿舍」という名の大学から 45 分ほどかかる寮に住むことになった。部屋は 4 人部屋で、自分以外は全てヨーロッパ人のルームメイトと一緒に暮らしていた。正直なところ入居した時は非常に汚いと感じたが、1 ヶ月すると慣れた。部屋の中は仕切りがなく、プライベート空間はないに等しいが、寮の中では国籍を問わずいろいろな人と仲良くなれたので、非常に

良い経験だったと思う。

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

夏は非常に暑い、冬は最低 8 度まで気温が下がるため寒い。大学周辺には飲食店が多く便利である。台北には MRT と呼ばれる地下鉄が通っており、運賃も安く便利。個人的には八角がきつかったが、日本料理やパスタなどもあるため、それほど問題はなかった(ただし、日本料理は値段が高く、日本国内よりも 2 倍ほどの料金がかかる店も多かった)。

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

デビットカードを使って ATM からお金を引き出していた。レートがあまりよくないので、他の方法を探っておくべきだったと思う。

■ 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 :

治安は良いが、体調をかなり崩してしまった。他の留学生も同じように体調を崩している人が多かった。あらかじめ風邪薬などの常備薬は用意して行った方が良いかもしれない。台湾の薬局にも薬は置いてあるが、日本ほど種類は多くない。また、日本人対応の病院であれば、海外留学保険を使えば基本的には診察料や薬代は無料なので、体調を崩したら無理せずに病院に行くことをお勧めする。

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 :

NTU から健康診断書などの提出が求められるので、その指示に従った。健康診断書が最も手間がかかったが、それ以外は特段負担は重たくない。

■ ビザの手続き/Procedures to obtain visas :

1 セメスターの留学であったが内定先の行事で 2 回ほど途中帰国する予定だったので、停留ビザではなく居留ビザの申請をして ARC(居留証)を取得した。まず、健康診断書や住民票などの書類を集めて居留ビザの申請に行った。健康診断書の取得が最も手間がかかったので、ARC を取得するなら少なくとも 2 週間は余裕を持った方がいいと思う。台湾に到着後、台北にある移民署で ARC の申請をした。停留ビザに比べて居留ビザの方が手続きは面倒くさいが、ARC は身分証として非常に役にたつので、1 セメスターの留学であっても居留ビザを申請した方が良いと個人的には思う。

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

東大のトラベルセンターで健康診断を受けた。5 種類ほど予防接種を受け、できる限りの準備をして留学に行った。基本的にはトラベルセンターの指示に従っておけば良い。

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

東大の指示に従って保険に加入しておけば問題ない。

■ 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 :

法学部の指示に従って留学許可申請書や計画書などを提出した。

■ 語学関係の準備/Language preparation :

もともと留学する予定はなかったので、HSK5 級のみで留学の申請をし、英語の資格はない状態で留学した。

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	80,000 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)	50,000 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	20,000 円/JPY
食費/Food	50,000 円/JPY
交通費/Transportation	6,000 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 :	
JASSO	
■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 :	
■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 :	
88 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 :
0 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 :
全体的には今回の留学に満足している。その理由は、中国語や英語の語学力の向上だけではなく、かつてないほど多くの国の人々と交流することができたからである。東大でも自分から動けば交流することはできるが、自分は積極的に行動するタイプではないので、留学を通じて強制的に交流することができ非常に良い経験になった。他の国の人々と一緒に行動することで、考え方や習慣の違いを実感することができ興味深かった。確かに、自分は今回の全学交換留学自体を知ったのが締切の 10 日前であり、就活と並行しながら準備したので間違いなく準備不足ではあった。しかし、準備不足の中で勉強も交流もできる限り足掻くことはできたと思う。次に別の機会で海外に行くことがあれば、より時間をかけて準備していきたい。
■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 :
自分は既に就職先が決まっていたので、就活への影響はない。ただ、今回の留学を通じて海外で暮らすイメージは鮮明になった。
■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 :
海外で働くことについての理解は深まると思う。ただ、自分は就活を終えてから留学したので就活におけるデメリットはなかったが、周りの日本人は台湾に滞在しながら就活していたので、就活にやや苦勞していた印象はある。特に対面でのインターンシップに参加するのが難しいのは影響が大きいように思われる。ただし、オンラインで対応することもできるので、過剰に心配する必要はないと思う。
■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) :
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 :
自分は交換留学生としては不真面目な部類なので偉そうなことは言えませんが、少しでも留学に興味があれば、それほど深く悩むことなく申し込んでみることをお勧めします。自分のように最低限の準備でも日本ではできない貴重な経験を積むことができましたし、それはそれで厳しい環境下で生き抜く能力を培うことができたと思います。特に、NTU は留学先としては申請手続きや金銭面、文化面等でハードルは低い方だと思うので、興味があれば過度に心配せずに申し込んでみてください。
■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 :
過去の留学体験記