

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: 2024/1/8

■ID: A23052

■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: ライデン大学

■留学期間/Program period (yyyy/mm/dd): 2023/9/4 ~ 2023/12/28

■東京大学での所属学部・研究科等/Faculty/Graduate School at UTokyo: 教養学部教養学科超域文化科学分科

■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?:

2S まで留学のことは一切考えていませんでしたが、授業で留学を勧められ、英語への苦手意識や殻にこもりがちな自分の性格を変える良い機会だと思い決断しました。初めから確固たる目標があったわけではないため、時間もお金も費やして行く価値はあるのか、本当に日本ではできないことなのかなど迷いましたが、留学に行ける恵まれた環境にいるならそのチャンスを掴まなければ損だと思い、行くことに決めました。

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 / A2 学期まで履修/Completed semester

■留学中の学籍/Academic Status during the studying abroad/program:

留学

■留学後の本学での修学状況/Academic status ON RETURN:

2024 年/Academic year / 学部4年/University year / A1 学期から履修開始/Semester

■留学にあたってこの時期を選んだ理由/Reason for choosing this period to study abroad:

就職活動が本格化するのが学部3年夏からなので、就職活動に支障がない時期に留学したかったため。

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:

Sociolinguistics /5

World Art Studies /5

Culture and Society of the Netherlands: An Inside View /5

Dutch Debates – Topical Questions in Dutch Society, Culture I /5

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

Dutch Debates 以外は講義形式の授業(+セミナー)で、基本的に毎授業に20~40ページほどのリーディングを予習して授業に臨みました。特にセミナーでは発言を求められるので、勇気を出して一回は発言す

るように心がけていました。Dutch Debates という授業では予習してきた論文をもとに 40～50 分のディスカッションを行い、順序立てた話し方、聞く姿勢など、非常に勉強になりました。
■ 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 :
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 :
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 :
取り組んでいない。
■ 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 :
ルームメイトや友達を過ごす時間を大切にしたいと考えており、彼らとの交流と自分一人の時間、勉強にほとんどの時間を費やした。
■ 週末や長期休暇の過ごし方/How did you spend the weekends and vacations? :
友達とカフェにいたり、オランダ国内や近くの国に旅行に行ったりした。

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

■ 設備/Facilities :
図書館は大学周辺にいくつもあり、どこも綺麗です。試験期間は混み合うため予約が必要ですが、それ以外の期間はいつでも利用することができます。Wi-Fi は大学内のどこでも接続できました。
■ サポート体制/Support for students :
大学からメールが返ってくるのはかなり遅いですが、きちんと対応してくれるので安心してください。

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 :
ライデン大学からの紹介で見つけた HKM(Hooigracht/Kloosterpoort/Middelstegracht の 3 つの建物がつながった建物)という寮に住んでいました。市の中心部にあり、キャンパスやスーパー、カフェなどにも近く、内装も綺麗なので非常におすすめです。あたたかい時期は夜に寮の中庭に集まっておしゃべりを楽しむことができ、寮の中の友達も作りやすいです。カナダ人とルームシェアをしており、寝室以外すべてを共有していました。お互いのプライバシーや習慣を尊重し合うことで、共通の友達と遊んだり、一緒に料理を作ったりする良好な関係を築くことができました。

■ 気候、大学周辺の様子、交通機関、食事等/Climate, environment around the institution, transportation, food, etc. :
冬になり、気温が低くなるにつれ天候が悪化し、雨が多くなる。オランダの雨は降ったり止んだりを繰り返すことが多いので、フード付きの防水ジャケットを用意/現地購入している人が多かったです。電車賃は高いので、定期的に電車を利用する場合は NS(鉄道会社)のサブスクリプションを購入することをおすすめします。食事はほとんど自炊で、ルームメイトと分担しながら一緒に料理を作ることが多かったです。スーパーに売っているものの値段はそこまで高くなく、野菜や果物は日本よりも安いこともあります。外食は高い

ですが、節約して自炊していれば食費がそこまで高くなることはありません。
■ お金の管理方法、現地の通貨事情/Management of money and situation about local economy :
現地で銀行口座を開設し、デビットカードを作ってから基本的にはそれで生活していました。Albert Heijn という最大手スーパー以外はほとんどのお店でクレジットカードが使えるもので、銀行口座ができるまでの間も困ることはありません。
■ 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 :
治安はよいですが、自転車の盗難の話はよく聞いたので、鍵をかけるのを忘れないように注意してください。病院にかかることは一度もありませんでしたが、大抵の病気は薬で治す人が多いようです。

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 :
ライデン大学からの指示にしたがっていれば無事に手続きを終えることができます。ただ、寮の申請が遅れると寮に入れないこともあるようなので、できる限り早めに行うことをおすすめします。また、履修申請も遅れると希望の授業がとれないことも多々あるので、早めに行うとよいです。
■ ビザの手続き/Procedures to obtain visas :
オランダではビザではなく residence permit というものを取得する必要があります。手続きは大学が仲介してくれるので、大学の指示にしたがって書類を提出すればよいです。residence permit は現地についてから受け取り手続きを行うため、出入国で提示を求められた場合は大学からのメールを証明として見せれば大丈夫でした。
■ 医療関係の準備/Preparations or actions taken to maintain your health :
健康診断は東大のものを受診しておきました。海外の薬は成分が強いものが多いと聞いたので、日本から風邪薬、鎮痛剤などを持参しました。
■ 保険関係の準備/Preparations/procedures for insurance :
東大で義務付けられている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 :
基本的に学部と本部の指示にしたがっていればよいです。私の場合は春募集で応募した留学とプログラム期間が被っていたことで、留学が承認されるか分からない状況になり、非常に不安になったので、春募集で続けての留学を考えている方は本部・学部ともに応募段階からきちんと確認をとることをおすすめします。
■ 語学関係の準備/Language preparation :
IELTS overall 6.5 を取得しました。留学までの期間は英語の YouTube を見たり、英語のドラマを見たりしてリスニングを練習していましたが、日々の生活に追われて後回しにしてしまうことが多く、結局十分に鍛えることができませんでした。そのためほとんどの留学生は自分よりもスピーキング能力が上であり、特に留学当初は会話の輪に入れず苦しんだり、愛想笑いをして時間をやり過ごすことも多かったです。リスニング・スピーキングの準備をしっかりとっておくことをおすすめします。ただ、もし準備が追い付かなかったとしても、笑顔と積極性を心がけることでなんとかやっていけるものです。あまり心配し過ぎず、やれることをやってください。

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	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	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)	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	78,000 円/JPY
食費/Food	35,000 円/JPY
交通費/Transportation	5,000 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 :	
Go Global 奨学金	
■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 :
Sociolinguistics /5
World Art Studies /5
Culture and Society of the Netherlands: An Inside View /5
Dutch Debates – Topical Questions in Dutch Society, Culture I /5

■ 留学前に取得済みの単位数/Number of credits earned at UTokyo BEFORE your study abroad :
64 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 :
54 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 :
以前より明るくなり、新しい物事に対して怖がらず、オープンに捉えられるようになりました。孤独を感じる事が多かった大学生活の中で初めて親友と呼べる存在ができるなど、たくさんの素晴らしい友人との出会いに恵まれた本当に幸せな期間でした。海外でも一人でなんとかやっていける、また英語で一から友達を作ることができるなど、様々な面で自信が付き、人間として成長したと思います。ただ、語学力という面では、成長はしたものの、十分に身に付けるには 1 セメスターは短すぎるというのが正直な感想です。
■ 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 :
希望職種の方向性は変わらなかったが、自分が何が好きなのか、何がやりたいのかについて考える機会が多く、人生や仕事についてより考えるようになりました。
■ 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 :
語学力というスキルを伸ばせるほか、留学経験をアピールできるという強みも得ることができるがメリットはありますが、その反面卒業を遅らせることで、就職活動が周りより一年遅くなるため、一緒に就活に励む友達がいなくなるというデメリットも存在すると思います。
■ 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、コンサルタント、広告関係、企画開発職
■ 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 :
もし留学できる恵まれた環境にいるなら、あまり心配すぎずぜひ飛び込んでみてください。日本だけでなく、世界のどこかもう一つに居場所ができるという経験は、滅多にできるものではありません。留学中は自分の部屋と机の前にじっと座っているのではなく、留学先でしかできないことをしたり、留学先でしか会えない人に会うことに集中することをおすすめします。
■ 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 :
オランダ留学生のブログ

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: 2024/1/21

■ID: A23053

■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: ライデン大学

■留学期間/Program period (yyyy/mm/dd): 2023/9/4 ~ 2024/1/31

■東京大学での所属学部・研究科等/Faculty/Graduate School at UTokyo: 法学部第2類(法律プロフェッション・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?:

司法試験合格後、残りの大学生活で何をしようか考えたとき、留学が候補に上がった。海外に行くのは初めてだったため躊躇したが、貴重な機会だと思い留学を決めた。

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:

2024年/Academic year / 学部4年/University year / W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:

大学3年生までは司法試験の勉強をしていたため、大学4年生のAセメスターが留年せずに留学する最後のチャンスだったから。

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:

- ・Entrepreneurship and Innovation/2
- ・Tax Behavior/2
- ・Privacy & Data Protection/2

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

授業は講義形式のものとゼミ形式のものの両方があった。予習は、論文を事前に2~3つほど読むように指示された。テストは3時間と長かったためテスト前には授業で配られるスライドを中心に復習した。テスト前に昨年の問題を解説してくれるなどテストについてのサポートは手厚かった。

■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 :
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 :
大学で働いている日本人の先生に紹介していただいた日本語の授業の TA をした。
■ 週末や長期休暇の過ごし方/How did you spend the weekends and vacations? :
(単位は出ないが)リサーチペーパーを書いていたためそのための文献を読んだり、友人と旅行に行ったりした。

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

■ 設備/Facilities :
図書館は綺麗で学生なら誰でも使えた。総合図書館の他にも法学部図書館などいくつか種類があった。ただ、試験前はかなり混雑しており自習場所を探すのは難しかった。年会費を払えば大学のスポーツ施設を利用できた。食堂はあるが、高い上にメニューも多くない。大学や図書館内では大学の Wi-Fi が使えるが、1 週間に 2 回ほどログインし直す必要があり便利ではなかった。
■ サポート体制/Support for students :
探せば大学によるサポートが存在する気がするが、そのようなサポートは利用しなかった。

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 :
大学が斡旋してくれた学生寮に滞在した。個室であり、部屋はかなり広かった。設備については、当初 Wi-Fi が壊れていて修理するのに 1 ヶ月ほどかかった。ヒーターは暖かく快適だったが、シャワーの水量が少なすぎたためストレスが溜まることがあった(寮のどの部屋も同じらしい)。

■ 気候、大学周辺の様子、交通機関、食事等/Climate, environment around the institution, transportation, food, etc. :
留学先についた 9 月は日が長く、気温が 30 度を超える週もあり、半袖の服をあまり持っていかなかったため困った記憶がある。しかし、10 月になると週に 6 日ほど雨が降るため、外出が億劫な日が続いた(11 月、12 月は週に 3 日ほどに雨の頻度が減る)。大学周辺は住宅街であり夜も危険は感じなかった。運河が近くを流れており、景色がよかった。交通機関として、居住しているライデン市内を移動する際は自転車を使用し、別の都市に移動する際は電車を利用した。自転車はレンタルしたが、無料で修理もしてくれて便利だった。電車の運賃は東京と比べて高いが、月に 5～6 ユーロ支払うとオフ・ピーク時の運賃が 40%割引になるサブスクリプションに加入するとお得だった。食事については、外食が高すぎるため基本的にはスーパーで肉や野菜を買って自炊した。
■ お金の管理方法、現地の通貨事情/Management of money and situation about local economy :

オランダでは、インターネット上での決済の際、iDEAL というオランダの銀行口座でしか支払えない場合が頻発する。基本的に現金は使われない。Visa 等のクレジットカードが使える店が多いが一つ現地の口座を開設するのが便利だと思う。送金は Wise で行った。留学前に英語版の口座の残高証明書を提出する必要があったが、発行に 1 週間ほど時間がかかったと記憶している。

■ 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 :

オランダの治安は非常に良く危険を感じたことはほとんどなかった。ただ、家に宝くじ詐欺の販売員が訪問してきたことがあったため、宝くじは無視するのが無難だと思う。医療について、家の近くの個人病院のどこかをかかりつけ医として登録する必要があると言われたが、オランダ語の説明文しかなかったためよく分からないうちに帰国することになった。オランダ人の友人に相談するべきだと感じた。

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 :

留学前に resident permit の申請や履修する授業の申請を行った。大学からのメールで丁寧に指示がなされているため、その指示通りに提出した。特に入手が難しかった提出物等はなかったと記憶している。

■ ビザの手続き/Procedures to obtain visas :

ビザの代わりに resident permit を取得する必要があるが、留学先の大学が代理でオランダの移民局へ申請してくれた。大学からのメールの指示に従っていれば、1~2 ヶ月で取得することができた。

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

出発前に歯医者へ行き、一通りの常備薬を持参した。特に追加で予防接種は受けなかった。

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

東大で留学の際に加入が義務付けられている保険(サイちゃんの海外留学保険)以外には加入しなかった。加入は月単位でしか調整できないため、保険料も見越して帰国日を設定すれば無駄が少なくなると感じた。

■ 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 :

基本的には教務の方から提出すべき書類等についての指示がメールで送られてくるため、指示に従って提出した。履修については、留年せずに留学する計画を立てていたため、3 年時に周りの人よりも少し多めに単位を取得しておいた。

■ 語学関係の準備/Language preparation :

出発前(全学交換留学への申請前)にはじめて TOEFL を受けて 91 点ほどだった。そのあと、ほとんど英語の学習はしなかったが、学部で英語の租税に関する論文を輪読するゼミに入った。英語で論文を読むことに慣れることで、留学先での予習に役立ったと感じた。

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	227,000 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	40,000 円/JPY

insurance fee (designated by UTokyo)	
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	100,000 円/JPY
食費/Food	50,000 円/JPY
交通費/Transportation	20,000 円/JPY
娯楽費/Entertainment/Leisure	40,000 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:	
業務スーパー	
■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。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:	
なし	
■留学前に取得済みの単位数/Number of credits earned at UTokyo BEFORE your study abroad:	
160 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 : 大学生生活の最後に海外で生活し、様々な人と話し、多くの場所を訪れることができたことに満足している。ただ、せっかくオランダでの生活に慣れ楽しむ余裕が出てきた頃に帰国したため、半年は少し留学期間として短いように感じた。
■ 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 : 留学前から進路は決まっていたため大きな変化はないが、海外のクライアントを相手にするような仕事にも積極的に挑戦したいと感じた。
■ 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 : 海外で働くことや将来再び留学することへの自信がついた。
■ 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) : 専門職(法曹・医師・会計士等) 弁護士
■ 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 : 留学前は留学の時の生活が全く想像できず不安に思うことがあると思いますが、行ってみれば意外となんとかなるので勇気を持って挑戦するのがよいと思います。
■ 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 : ネットのブログ等。

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: 2024/7/12

■ID: A23054

■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: ライデン大学

■留学期間/Program period (yyyy/mm/dd): 2023/9/4 ~ 2024/7/7

■東京大学での所属学部・研究科等/Faculty/Graduate School at UTokyo: 文学部人文学科 社会心理学専修課程

■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?:

できるだけ早く1人で海外で暮らすという体験を絶対にしたかったため、高校生の頃からすでに大学で交換留学に行く決めていた。

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:

前期課程や進振りを終えたタイミングであり、かつ卒業を遅らせれば帰国後に就活や院進の準備の時間を十分確保できると考えたから。

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:

- Culture & Diversity at Work/5 EC
- Dutch Painting 1400-1950/5 EC
- Developmental and Educational Psychology/5 EC
- Cognitive Psychology/ 5 EC
- Psychology of Advertising/5 EC
- Religion in the World/5 EC

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

全て講義形式の授業だった。あらかじめ教科書の該当箇所を読んでおくよう指示する教授もいれば、全く予習を課さない教授もいた。心理学系の授業では実験演習があったりもした。一番面白かったのは Dutch

Painting の授業で、さまざまなオランダの画家の歴史的背景の解説もさることながら、代表作の絵画を分析し特徴を論じるパートは、絵画鑑賞の解像度をグッと高めてくれる非常に興味深かつたことになるものだった。

■ 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 / 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:

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、ボランティア、アルバイト

■ 学習・研究以外の活動で取り組んだものの内容、または取り組まなかった理由/Details of the activities you chose, or the reason why you did not take part in any activity other than study/research:

毎週水曜日の夜、バドミントンクラブの活動に参加した。他の日本人留学生らと協力し、日本学科の学生に向けて「日本語会話クラブ」を開催し、レベル別で週 3 回のセッションの企画・運営を行なった。ハーグの飲食店で週 10 時間程度アルバイトをしていた。

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

週末は外で飲み会をするか、友達の家を集まってパーティーをしていた。長期休暇にはオランダ国内、またヨーロッパ域内を旅行した。特にオランダ国内では全国の美術館共通の年間パスポートを購入し、各地の美術館を訪れた。

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

■ 設備/Facilities:

中央図書館、学部ごとの図書館がある。どれも綺麗で、Wi-Fi が完備してある。試験期間中は座席の予約が必要になる。本を借りる際は Web サイトで予約し、専用のロッカーに学生証をかざして受け取る。スポーツ施設は会費を払えば誰でも利用でき、20 種類以上のスポーツのクラスが開講されている。食堂のメニューはどれも高く味も普通なので 2、3 度しか使用しなかった。

■ サポート体制/Support for students:

月に 3、4 回は英語で何らかのワークショップがあり、試験勉強の進め方や憂鬱な気分との向き合い方などテーマは多岐にわたる。また、学生有志の有志の Well-being オフィスによる交流イベントも月に 1 回ほど開催される。学生相談所のオフィスアワーも設定しており、全体として充実しているように思えた。

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:

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:

町の中心部に位置するアパートの一室で、一人部屋だった。部屋は十分過ぎるほど広く、トイレとシャワー、キッチンも全て完備されていた。住居は大学による斡旋→学生向け不動産サイト(DUWO)を通じて得た。大学による斡旋は 2 月下旬に申し込み可能になり、即座に申し込み、6 月 19 日から物件の予約が可能になった。早い者勝ちだが先方からの案内は乏しいため、自分で定期的にサイトの更新を確認するべき。

■ 気候、大学周辺の様子、交通機関、食事等/Climate, environment around the institution, transportation, food, etc. : 冬は 10℃程度まで冷える上、雨がよく降るので体感温度はさらに下がるので、寒さ対策は万全に。普段の移動手段は自転車になるので、いずれ傘をさすことをしなくなる。撥水性のコートがあると良い。こぢんまりとした町で、外食や買い物は十分楽しめる。毎週水曜と土曜に町の中心の運河沿いで開かれるマーケットは、普段からは想像できないほど人で溢れる。晴れた日には町を散歩したり少し遠くまでサイクリングするのが楽しかった。電車の運賃は、現地で IC カードのようなものを取得し、口座引き落としで支払う。遅れ・運休はままあるので、寛大な心と余裕を持ったスケジュールで対応した。外食は 20€からと高いが、スーパーの食品、特に野菜・果物は比較的安い。スーパーは Dirk が一番安い。
■ お金の管理方法、現地の通貨事情/Management of money and situation about local economy : 渡航前にオンラインバンクの bunq で口座を開設、Wise (旧 TransferMate) を使用して送金した。オランダはキャッシュレス社会のため、決済にはほぼ全て Apple Pay に追加した bunq のデビットカードを使用した。レートや手数料などを総合すると、日本のクレジットカードを使用するよりも Wise で送金する方が(後から円が急上昇したりしない限りは)お得。
■ 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 : オランダで医者にかかるためには、あらかじめ GM という「かかりつけ病院」に登録しておく必要がある。これがないと、例えば熱が出たからといって病院に行っても診てもらえない。風邪程度なら自分で治しましょう、という制度である。ただ GM の登録がなくても救急医療は受けられるので、私は 1 年だけの滞在ならば大丈夫だろうと思い GM の登録はしなかった。結果、数度の体調不良には市販薬を用いて対応し、無事に留学生活を終えることができた。冬はとにかく夜が長い、加えて曇りや雨の日ばかりで本当に憂鬱になる。たとえ日本人でも良いから、気を楽にできる友人と会う時間を作ることが一番の処方箋になると思う。人と会うのが一番良い。

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 : 提出項目は人物情報・在籍大学・語学力・履修科目・住居の斡旋の依頼・ビザの申請。語学力は検定試験の成績証明書を提出。
■ ビザの手続き/Procedures to obtain visas : 先方に必要書類を提出する形で residence permit (滞在許可証) を申請・取得した。パスポートの写し、経歴証明用紙、資金力の証明 (約 9,000€ の残高証明もしくは振込) を提出し、申し込み費用の支払いをする。申請から 10 日後、申請受理の旨とカード取得の予約案内を伝えるメールが届いた。そして現地到着から 2 週間ほど経って現地の移民局に行き、カードを取得した。
■ 医療関係の準備/Preparations or actions taken to maintain your health : 東大で毎年春に実施される健康診断を受けた。風邪薬や胃腸薬など一通りの市販薬を揃えた。
■ 保険関係の準備/Preparations/procedures for insurance : 東大指定の保険 (学研災付帯海外留学保険) に加え、AON の Student Insurance Complete+ に加入した。後者は交換留学生向けの説明会で聞いた保険についての話に従い、自分で調べて見つけた。
■ 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 : プログラム採用決定後、文学部学生支援チームよりメールで案内が来るのでそれに従う。提出物は、海外

渡航申請書・留学許可願・「海外修学による休学・留学」の場合の確認書・留学受入を証明する内容の文書（先方大学の受入許可通知等）。書類作成の過程で専修課程の主任教員と 5 分ほど面談し、コメントと印をもらった。

■語学関係の準備/Language preparation :

英検準 1 級、IELTS 7.5。IELTS は渡航する年の 8 月に初めて受験した。東大が無償で提供するオンライン英会話などを活用しながら勉強を進めた。

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	230,000 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.)	36,000 円/JPY
教科書代・書籍代/Textbook / Book	5,000 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)	110,000 円/JPY

■その他、補足等/Additional comments :

派遣先への支払い 36,000 円はスポーツ施設利用費

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

家賃/Rent	120,000 円/JPY
食費/Food	20,000 円/JPY
交通費/Transportation	20,000 円/JPY
娯楽費/Entertainment/Leisure	40,000 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 日本学生支援機構

■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:
・Dutch Painting 1400-1950/5 EC
■ 留学前に取得済みの単位数/Number of credits earned at UTokyo BEFORE your study abroad:
97 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:
2 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:
一度ルールを降り、強弱さまざな他者と自分を対峙させ対比することで、自分という人間の解像度が高まった。また、どうして人種差別や移民排斥運動などが興るのか、どのようにしてそのような心理状態に人々になるのかについて、体験を通じて理解が進んだ。短期間にたくさんの国・都市を訪れ、その土地の景色や食、美術を体験できたことはとても意義深かった。
■ 今後のキャリアに対する考え方や就職活動に与えた影響/Impact of the program on your thoughts for a career or job hunting:
留学以前から海外で働いてみたいという気持ちはあったが、それがより強くなった。
■ 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:
現時点では始めてもいないので確かなことは言えないが、就活では困難を克服した経験などとしてアピールすることができるだろうし、もしかすると留学で作った人脈が将来のキャリアに生きるかもしれない。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):
■ 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:
留学するべきだ、という風潮が強まりつつある時期だからこそ、自分自身の目的意識を明確にし、価値を作れるという自信をつけることは大事だと思います。
■ 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:
オランダ掲示板、オランダ jp

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: 2024/7/8

■ID: A23055

■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: ライデン大学

■留学期間/Program period (yyyy/mm/dd): 2023/9/4 ~ 2024/7/7

■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?:

大学入学前から、日本以外で生活する経験をしたと思っていました。ギャップイヤーを取ろうと考えていましたが、パンデミックとなり、十分に収まった3年秋からの交換留学を選択しました。

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:

大学入学前から留学をしたいと思っていましたが、パンデミックが落ち着き、人の往来が順調になる時期を待っていました。

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:

- Culture and society of the Netherlands/5
- European Legal History/5
- European Migration Law/5
- Introduction to the study of Islam/5
- Europe's armed forces and societies/5
- History of Ethics/5
- International law and human rights/5
- Introduction to European competition law/5
- Public international law/5

■ 留学中の学習・研究の概要/Overview of the study/research during study abroad :
授業は、講義型がメインでした。リーディングなど予習に時間をかけました。Introduction to Islam は、初めてイスラム教やその研究について学ぶ良い機会となりました。また、Armed forces and societies は、初めて安全保障について学びました。授業の最後には、幸運にもオランダ海軍の戦艦を見学する機会があり、印象的でした。聴講した Protection of Human rights も、勉強になりました。
■ 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 :
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 :
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, 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 :
・ハーグキャンパスの学生を対象に、週一回の日本語会話クラブを開催しました。 ・土曜日には、補習校というオランダ在住の日本人の小中学生を対象とした場所で、ボランティアをしました。 ・後期には、フランス語や合唱のコースに申し込みました。
■ 週末や長期休暇の過ごし方/How did you spend the weekends and vacations? :
・土曜日は補習校に行くことが多かったです。また、友人とイベントや旅行に出かけました。 ・長期休暇は、旅行や、農家でのファームステイ、語学学校に行きました。

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

■ 設備/Facilities :
図書館は全学のものや学部のものがあちこちにあります。スポーツセンターは、ジムやプールなどがあり、私はサブスクリプションを買って、ズンバなどのクラスに参加していました。学部の建物にカフェテリアがありますが、あまり使いませんでした。Wi-Fi 環境などは整っています。
■ サポート体制/Support for students :
初めの留学生向けオリエンテーションで、カウンセリングの連絡先などが配布されていたと思います。

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 :
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 :
ライデン大学には学生寮はありません。大学から案内が届くので、大学が提携している民間の業者 (DUWO) に申し込みをします。オランダは本当に家不足が深刻なので、DUWO 経由でないと探すのはかなり大変だと思います。私の年の場合は、大学からの案内には 2 月から申し込みとありましたが、1 月中から申し込みができていたようです。なるべく早めにやってみると良いと思います。

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

気候は、本当に雨が多く、風も強いです。秋から冬にかけては、日も本当に短くなるので、雨風と相まって、家にこもりがちになりました。夏を楽しむことと、冬はビタミン D をとることをお勧めします。ライデンは治安が良く、とても過ごしやすい街です。移動手段は自転車为主でした。電車はダイヤ乱れが多く、運賃も高いです。食事は、近くのスーパーでも基本的なアジア系食品が手に入ります。ネットスーパーやハーグのアジアスーパーもあるので、食材に困ることはありませんでした。外食は高いです。

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

オランダで銀行口座を開設し、そのデビットカードを使っていました。クレジットカードは、旅行中などに利用しました。

■ 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 :

治安について、アムステルダムなどの大きな都市に行く際には警戒するようにしていました。医療関係については、オランダのホームドクターはなかなか診てもらえないと聞きました。心身の健康管理については、ビタミン D を取ったり、旅行したりして鬱にならないように気をつけました。

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 :

ライデン大学からの案内に従って、入学許可の申請、履修科目の申請などをしました。また、資金証明のために、ライデン大学に所定の金額を送金しました。

■ ビザの手続き/Procedures to obtain visas :

ライデン大学からの案内にしたがって、レジデンスパーミットを申請しました。早めに申請しなかったため、現地で受け取るまでに 1 ヶ月以上かかりました。

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

特にありません。先輩方のアドバイスを読み、歯医者には帰国前に行きました。常備薬について、オランダにも花粉症があったため、花粉症の方は薬を持っていくと良いかもしれません。

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

東京大学からの案内に従い、付帯海学に加入しました。

■ 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 :

学部からの案内に従い、留学届を提出しました。留学前の学期に、履修単位数の上限緩和を申請し、履修しました。

■ 語学関係の準備/Language preparation :

出発前の語学レベルは IELTS 7.0 でした。出発前の 8 月に、東大のグローバル・ビジネスローというサマースクールに参加しました。

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	30,000 円/JPY
海外留学保険料(東京大学指定のもの)/Overseas travel	98,000 円/JPY

insurance fee (designated by UTokyo)	
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	73,000 円/JPY
食費/Food	16,000 円/JPY
交通費/Transportation	28,000 円/JPY
娯楽費/Entertainment/Leisure	41,000 円/JPY
■その他、補足等/Additional comments:	
家賃は、12か月契約でした。また、娯楽費に、日用品や通信費など含めています。頻繁に旅行していましたが、旅行費用はここには含めていません。	

■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:	
渡航支援金 150000	
■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、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:	
・European Legal History/5 ・European Migration Law/5 ・Europe's armed forces and societies/5 ・History of Ethics/5 ・International law and human rights/5 ・Public international law/5	
■留学前に取得済みの単位数/Number of credits earned at UTokyo BEFORE your study abroad:	
62 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 :
20 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 :
これまで、日本以外で暮らしたことがなかったため、オランダでの 1 年弱の生活はとても貴重な経験となりました。英語で授業を受けたり、友達と話したりする事に対する抵抗が減り、将来も海外で学ぶことや働くことを、より具体的に考えるようになりました。また、補習校をはじめ、人との出会いに恵まれ、楽しい日々でした。冬休みや留学終了後に、各地を旅行することもでき、国ごとの違いや共通性を、とても面白く感じました。イタリアやモロッコでのホームステイは、忘れられない経験となりました。社会人になる前に、このような自由度の高い一年間を過ごすことができたことに感謝しています。ボランティアやインターンシップなど、準備が遅すぎたことで上手くいかなかったことが反省としてあるため、自分のやりたいことや留学に際しての目標を、事前に明確化しておいた方が良かったと思いました。
■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 :
職種の志望自体は変わりませんが、将来は日本、海外どちらでも働きたいと思うようになりました。
■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 :
まだ分かりません。
■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) :
専門職(法曹・医師・会計士等)
■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 :
ヨーロッパで過ごす中で、いかに人の移動が大規模に、かつ身近に起こっているかということに、驚きました。留学はとても大きなことのように思っていたのですが、自分が思っているよりも、世界中で人が多様に交流していることを実感しました。円安で大変厳しい状況ですが、行きたい気持ちがあれば様々な奨学金がありますし、逆にこのような状況であっても、留学に行ける選択肢があるならば、それを活かされると貴重な経験となるのではないかと思います。
■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 :
Go Global Web サイト掲載の留学体験記。個人ブログ等。