

報告書

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: 2023/7/17

■ID: A22110

■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: ウォーリック大学

■留学期間/Program period (yyyy/mm/dd): 2022/9/26 ~ 2023/7/1

■東京大学での所属学部・研究科等/Faculty/Graduate School at UTokyo: 法学部三類

■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? :

大学入学当初から留学をしたいと考えており、大学2年生の時に申し込もうとしたがコロナ禍で断念。3年生時は申請したオーストラリア大学がコロナで受け入れ拒否になり、金銭的な不安もあったため断念。大学4年生で卒業前に最後のチャンスだったので申請した。金銭的な状況から留学は常に迷っていた。自身の家庭の経済状況から、学内の奨学金、海外支援室の奨学金をもらえる可能性が高いと考えていたが実際は奨学金を受けることができなかった。また利用を考えていたトビタテ奨学金は自身が留学する年に受付を停止しており、成績状況から他の奨学金利用のハードルが高かった。

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 :

2022年/Academic year / 学部3年/University year / S2学期まで履修/Completed semester

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

留学

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

2023年/Academic year / 学部3年/University year / A1学期から履修開始/Semester

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

コロナ禍が開けたから

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 :

- ・IP312 The Quest I: Departures and Heroic Journeys /2
- ・IP313 The Quest II: Exile and Homecoming /2
- ・SO112 International Perspectives on Gender /2
- ・SO337 Racism and Xenophobia /2
- ・SO342 Race, Resistance and Modernity /2

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

Liberal Arts 学部では、授業は基本的にディスカッション中心に勧められ、週に二時間程度しか授業がない。その代わりに、残りの時間で大量の課題文献を読み生徒は授業の準備をする。自分で考える時間をとりつつ、授業では活発に生徒と教師が交流するスタイルで、東京大学法学部の講義スタイルの授業に慣れた身としては、とても刺激的だった。特に印象に残っているのは QUEST I、QUEST II という二学期にわたる授業で、哲学・文学・美術・政治学といったテーマを学部横断的に学んだ。授業ではギリシア神話や、ドン・キホーテ、ウェーバーからサイドまでとても広い範囲の書籍を英語で読み、クラスで話し合った。予習や、試験準備はとても大変だったが、今まで自身が法学部や教養学部で学んできたことをフル活用し、また興味のある分野を取り入れながら勉強を進めることができたため、とてもとてもやりがいがあった。

■ 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

■ 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 :

学内のサークル活動に取り組んだ。アフリカとカリブ諸島出身者によって文化研究やイベントを行う Warwick African Carribean Society、サルサダンスを毎週行うサルサ・ソサエティ、フェミニズムを研究する Warwick Women's society などに所属していた。

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

節約のため基本的には寮にいた。キャンパス内に広い丘があり、夕日を見るため頻繁に行っていた。大学から歩いて 30 分のところに Kenilworth Castle という古いお城があり、よく散歩していた。学生主体の warwick student cinema というサークルがあり、定期的に教室で映画を上映していて、一上演 3 ポンドで見ることができるので週末はしばしば行っていた。また Aldi や Tesco など往復 40 分程度のスーパーに息抜きもかねて散歩をしに行っていた。

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

■ 設備/Facilities :

図書館は 24 時間開いており、いつでも勉強できる環境だった。学内にはジムがあるが年会費は安くない。そのかわり森や公園などが多くなるのでランニングや散歩などをしてきた。Wi-Fi は二種類がつねに飛んでいるが、どちらも繋がらないことがしばしばあった。SIM カードとモバイル Wi-Fi がひと月 10GB /10 ポンド程度で買えるので、学内 Wi-Fi が使えないときのために使い捨て sim カードがあるととても便利だと思う。

■ サポート体制/Support for students :

Warwick 大学は留学生へのサポートがとても充実しており、英語力に不安があってもたいのスタッフはこちらの要望を理解してくれる。学習面では学部によるが Liberal Art 学部でとても丁寧に指導してくれた。反対に一部授業をとっていた Political and International Relationship 学部は対応があまり良くない・人手が足りないことで知られており、あまりサポートは期待できなかった。生活面では頻繁に学内イベントや留学生向けイベントを開催しており、それらのイベントを通して友人を作ることができた、また学内クラブやス

スポーツサークルも充実しており、文化・エスニシティごとのグループや、Women of Color, セクシャルマイノリティといった区分ごとのコミュニティも豊富にあった。

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 :

大学の WEB サイトから申請できるオンキャンパスの学生寮。University of Warwick Whitefield 学生寮。学内で最も安い学生寮だったためキャンパスの一番騒がしい部分に位置していた。個室にシングルベッドがあり、バス・キッチンが 10 人程度で共有。備え付けの椅子・机・マットレスがある。キッチンにはオーブンや電子レンジ、湯沸器などが備え付けられている。週に 2 回キッチン・バスルームにクリーニングが入り、比較的綺麗だった。

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

天気 9 月末到着だったが、イギリスのウェスト・ミッドランドはすでに冬のように寒く、厳しい寒さと、悪天候が 3 月半ばまで続いた。ほとんどの日が曇り空や、小雨が降っており、晴れている日が珍しいほどで、晴天になるとちょっとしたイベントのように学生たちがピクニックなどを学内でしていた。Warwick 大学自体はとても広く、学部ごとや研究施設なども含めて 1 日では回りきれないほど多くの建物が点在している、芝生や丘、森などもあり自然環境が豊かであった。周辺の街 しかし、学外から出るにはバスを使わなければならない、近隣の街が Coventry/ Legminton Spa のいずれかになる。Coventry は服や生活必需品の調達には便利であるが治安に問題があり、ホームレスやドラッグの使用をする若者を頻繁に見かけた。Legminton Spa は高級住宅街の程をとって、東京の吉祥寺のような雰囲気があった。ただし物価はさらに高く、コーヒー 1 杯でも 3~4 ポンド(500~650 円)程度するのであまり行くことはなかった。裕福な留学生の一部はこの近辺に住んでいた。交通キャンパスから出る方法はバスかウーバーやタクシーのみで、バスは片道 2 ポンド(400 円弱)ウィークリーパスやマンスリーパスも割引があまりなく安くはない。冬はバス会社が一時期ストライキをしておりウーバー以外の選択肢がなかったが、この場合最低でも片道 7 ポンドはした。金銭的に厳しい月はほとんどキャンパスから出ず部屋にこもっていた。食事キャンパスから歩いて 20 分のところに Tesco/ ALDI という二つのスーパーがある。Tesco は食材は豊富で日本食も揃うが比較的高め、ALDI は選択肢は限られるが必要な食材が安めに(といっても物価高でかなり高騰していた)手に入る。キャンパスの中心に Roots という食品スーパーがあるが TESCO の 1.5 倍ほど高く、他のスーパーが閉じていてどうしても何か必要な時だけ利用していた。食事のほとんどを ALDI で米・スパゲッティ・豆、缶詰などを買って自炊して過ごしていた。それでも月の食費は 300 ポンド弱(6 万円)かかった。外食は高く、レストラン、カフェ、バーなどはほとんど利用しなかった。一般的なレストランでは一食約 8 ポンド程度かかり、カフェでも飲み物は 3 ポンド程度から、ビールなども安くて 3 ポンド程度する。学内にもレストランやカフェがあり学生組合が運営しているため、少しだけ価格が抑えられている。自炊をしていない学生で利用している人は多かった。Coventry にはファストフード店がおおくあり、マクドナルドやケンタッキーといったチェーン店は比較的良心的な値段で食事ができた。(バーガーセットが 4 ポンド程度)

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

留学当初、Staring Bank というインターネット口座を開き、数十万程度の日本円を送金した。到着した当初はまれにみる円安で、円が高くなるまで様子を見ようとあまりおおきな額を送金せずにいた。その後数ヶ月

で円安がみるみるすすみ(1ポンド=160円から1ポンド=180円)、日本からイギリスの口座に送金するタイミングを逃してしまった。その後円安と物価高で精神的にとても苦しめられたので、こんなことになるなら、最初の時点で多少円安であっても多額の円を自身の口座に送金しておけばよかったと後悔している。アドバイスとしては送金ができる海外の口座をつくるといい。友人間で送金が必要になった場合、特にウーバーなどでシェアライドした場合、割り勘をする時にとても便利である。

■ 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 :

何度も書いているが、金銭的な不安のために精神の調子を崩してしまったため、留学中は辛い思いをすることになった。新しい環境でたった一人、不得意な言語で、慣れない文化のなかで生活の基盤を築くことは容易ではない。また大学という環境の中異なる言語で勉強し授業についていくのもとても大変である。ただでさえこれら多くのプレッシャーがある中で、金銭的に不安定な状況であると、心休まる時がなかった。勉強の息抜きをする時も、友達作りに苦労して一人でカフェに行きたい時も、夜寝る前の瞬間ですら、明日円安が進んだらどうしよう、どう生きていこう、どう借金を返済しよう、という不安がちらつく。また、精神的に不安定でストレスを抱えていると、風邪といった他の病気にもかかりやすくなり、結果的に金銭的負担が増すことになる。留学をする際には、勉強や語学意外にも、もし奨学金がもらえなかった場合生活費を賄えるのか、借金や貧困に苦しめられた状態でも留学をやり遂げられるのかよく考えてから申請をしたほうがいいと思う。また、イギリスの冬は寒く、長い。ほとんどが曇りのため、日光が浴びれない日が多く、夜は凍える寒さになることもしばしばだった。留学の開始は多くの場合、9月末から10月にかけてだが、その頃にはすでに冬が始まっており、留学当初、環境になれるのに精一杯で友達もほとんどいない時期に厳しい冬が始まることとなる。身体的にもきついが、曇り空の下、ストレスや鬱々とした気持ちを溜めやすく、相談する友人もおらず、また Warwick のように隔絶されたキャンパスだと部屋から出ることも少なくなり、負のスパイラルに陥りやすくなる。ALDI では2ポンド程度でビタミンDが買えるので、大学に到着したら早めを買って飲み始め、日光が足りない分を補うといいと思う。また、Warwick 大学では、精神への著しいストレスが認められた場合、無料の精神カウンセリングを3回予約できる可能性がある。予約枠が少ないので、まず保健所の予約を取ってから、GP(担当医)に相談に行き、Wellbeing Center に連絡をする。悩みやそれまでの健康状態を鑑みて、認められた場合精神カウンセリングを無料で行える。ただし大抵の場合2、3ヶ月は予約を待つことになるので、精神安定剤や睡眠薬といった薬に頼ることも必要になる。国民健康保険(NHS)の公共医療サービスは常に混み合っており、病院にかかりたい場合は当日の朝(平日の9時から11時までの間に)電話をして、30分~1時間ほど順番待ちをして、診察予約を取らなければいけない。自身は一学期、朝時間の授業を複数取っていたため、体調が悪くても授業があるため電話ができず、一週間病院にいけなかったことがあった。授業を取る際は、朝の時間帯に授業をかためず、午後にも授業を取るなど万が一を考えて時間帯を工夫したほうがいい。また、風邪などの場合処方箋が出ないこともあり、出たとしても薬代は高い。そのため、喉の痛みや鼻水といった風の初期の状態ですぐに薬を飲んで対処すべきである。ALDI やキャンパスから歩いて20分のBOOTSにはお湯に溶かして飲む風邪薬が置いてあり(一箱5袋3~5ポンド)体に違和感を感じたらすぐに飲んでよく眠ることを心がけていた。また、冬は特に寒いため、しっかりと準備する必要がある。イギリス到着当初は衣類の高さに驚き、節約しようと日本から持ってきたジャンパーで凌いでいたが、結果風邪をひきやすくなってしまった。少し高めでもしっかりとした上着が絶対に必要になる。またAmazonでは8ポンド程度で湯たんぽが買える。室内が寒くても湯たんぽのおかげで体を温めながら寝ることができたので買うことをお勧めする。2022年の冬はイギリスでは稀に見る高熱費の高騰で自身だけでなく、ヒーターや暖房を賄えない人々が多かった。湯たんぽや着るタイプの布団

などは周りでも多くの人が光熱費節約のために愛用していた。

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 :

在学証明書、卒業予定証明書、成績証明書の英語表記のものを派遣先にメールで送付した。学生番号が割り振られ後は大学のウェブサイトに従い自身の個人情報に登録し、寮の申請を行なった。アドバイス: Warwick 大学では留学オフィスや担当者がとても親切なため、曖昧な部分やわからないところはすぐにメールで質問するといふと思う。

■ ビザの手続き/Procedures to obtain visas :

一年間の Student Visa を申請した。申請には書類が多く2ヶ月ほど要した。多くの書類を用意したが、日本からイギリスに申請する場合実際は経済状況証明書、スポンサー証明などは必要なく、大学の入学許可証用意できれば申請できたが、念の為全ての書類を用意した。VISA 申請にあたって何の書類が実際に必要になるかは派遣先の大学の担当者に聞くといふと考える。

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

NHS(国民健康保険サービス)に一年分の支払いをした。日本から常備薬はひとつお持ちし、イギリス国内に持って行けない薬は、担当医に英語の紹介状を書いてもらい、現地で似た薬を処方してもらえるようにした。イギリスでは公共の医療機関の予約を取るのが大変難しく、また予約が取れても医師からのアドバイスだけであったり、また健康保険に加入していても薬の負担費が大きいので、病気になったり、精神的不調をきたすと大変苦労することになる。

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

東京大学から指定された留学保険に加入した。

■ 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 :

4年生の夏からの留学であったため、帰ってきてからの単位取得の計画や、就活・院進についてなどの予定を立てて留学を進めた。法学部第三類に所属し、リサーチペーパーの提出が必須であったが、留学前に提出を済ませた。留学中の金銭状況について、留学直前までは大学や学部を通しての奨学金を受給することを頼りにしていたが、奨学金がもらえるかどうかは学部の状況次第であり、審査要件も不透明なため、奨学金に落ちた後、留学中悲惨な思いをすることになる。自力で留学中の生活費をまかなえる、または経済的に支援してくれる家庭がないかぎり、交換留学の申請には慎重になるべきだと思う。

■ 語学関係の準備/Language preparation :

TOEFL の勉強や英語論文を通して授業で必要になる英語力を身につけた。

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	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.)	30,000 円/JPY
教科書代・書籍代/Textbook / Book	40,000 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)	150,000 円/JPY
保険・社会保障料(留学先で必要だったもの)/Insurance	150,000 円/JPY

and/or social security (required by host institution/region/country)	
■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	80,000 円/JPY
食費/Food	40,000 円/JPY
交通費/Transportation	30,000 円/JPY
娯楽費/Entertainment/Leisure	10,000 円/JPY
■その他、補足等/Additional comments :	
<p>急速な円高(来た時にすでにかなり円安が進んでおり1ポンド=160円程度→翌年には1ポンド180円まで下がった)、またイギリスでは近年類をみない物価高、食費・光熱費・交通費・医療費を含め値上がりし、とてもとても生活が厳しかった。急激に円高が進み、イギリスの物価が高騰するなか、東京大学、学部やJASSOから奨学金がまったくもらえず、家庭も経済的に苦しかったため、食費、キャンパスの外に出る交通費、風邪を引いた時の医療費を最低限切り詰めとてもとても苦しい思いをした。留学中は常に金銭的負担に追われ、精神的に追い詰められていたため、軽度の不安障害になり、大学の無料精神カウンセリングを利用していった。冬は部屋の寒さのため三度扁桃腺にかかり高熱が出たが、高い薬代を節約するため子供用の風邪薬で凌いでいた。不安障害について精神安定剤と睡眠薬を処方されたが、そちらも金銭的負担になっていた。就職活動のため大学のあるコヴェントリーからロンドンに往復する必要があったが、冬にかけてストライキの影響で交通費が高騰しており、国内の移動にも多大な費用がかかった。)</p>	

■留学のための奨学金の受給有無/Scholarships for study abroad :	
受給しなかった	
■奨学金の支給機関・団体名等/Name of the source of the scholarships :	
■受給金額(月額)/Monthly stipend :	
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? :	

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 :	
<ul style="list-style-type: none"> ・IP312 The Quest I: Departures and Heroic Journeys /2 ・IP313 The Quest II: Exile and Homecoming /2 ・SO112 International Perspectives on Gender /2 ・SO337 Racism and Xenophobia /2 ・SO342 Race, Resistance and Modernity /2 	

■ 留学前に取得済みの単位数/Number of credits earned at UTokyo BEFORE your study abroad :
5 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 :
10 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 :
2 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 :
<p>満足している点:新しい環境、新しい人間関係、異なる文化、生活環境のなかでチャレンジできたこと。自分の力を発揮しながら、一から生活基盤を作っていくのはとても楽しかった。また学部横断的な授業が多い Liberal Arts 学部で、熱心な教授とクラスメートに囲まれ高度にアカデミックな体験ができたこと。英語で自分の限界に挑戦し、知的好奇心をみたく喜びを知った。</p> <p>満足していない点:東京大学から奨学金がもらえていたら、と思わずにはいられない点。生活費の高騰と激しい円安の中、ストレスにさらされながら日々生き抜くことだけを考えていた。もし、月に数万円でも支援があったのなら、もっと心に余裕を持って留学生活を楽しむことができたのかもしれない、不安に苛まれることなく夜眠ることができたのかもしれない、とどうしても思わずにはいられない。</p>
■ 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 :
<p>留学する前までは大学院(東京大学文化大学院)へ進学を目指していたが、金銭的不安に苛まれることの怖さを実感した。アカデミックなプレッシャーと経済的な不安定さに板挟みになると、いかに将来が考えられなくなるのかを身をもって体感した。また留学中に重ねた借金を抱え、さらに大学院への進学は難しいと考えるようになった。現在は大学院進学など自身の知的好奇心を満たすことより、金銭的に安定したキャリアの重要性を考え、就職活動をしている。その意味でこの交換留学は自身の将来の考え方に大きな影響を与えた。</p>
■ 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:留学の体験や言語能力は面接などで高く評価される。デメリット:なし
■ 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
■ 進路・就職先(就職希望先)/Career/Occupation (planned) :
民間企業 未定
■ 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 :
<p>留学中の費用をどう賄うのか、奨学金がもらえなかった場合の準備をすること。賄えない場合は無理やり交換留学を遂行せず、時には諦めたほうがいいこともあるということ。留学してから精神的に不調になっても帰ってくる・留学を中止するという判断を下すことはとても難しい。またたとえ途中で留学をやめても VISA</p>

申請など返金できない手続きに大きなお金を使うことになる。

■ 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 :

書籍ではなきが TikTok などの SNS でイギリスで勉強するほかの留学生がどのように生活しているのか知ることができ、生活のノウハウなども学べ、とても役立った。