

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: 2023/3/22

■ID: A22166

■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: チュラロンコン大学

■留学期間/Program period (yyyy/mm/dd): 2022/8/8 ~ 2023/3/17

■東京大学での所属学部・研究科等/Faculty/Graduate School at UTokyo: 公共政策学教育部国際公共政策コース

■学年(留学開始時)/Year at the time of study abroad: 専門職2年

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

留学を決めた動機は、コロナ禍の影響を受けて海外経験を思うように積みなかつた数年を振り返って、就職をする前に成長機会を作りたいと考えたため。留学を決めたきっかけとなったのは、公共政策の中でダブルディグリーや留学を選択する友人が多くいるのを見て触発されたこと。研究を日本でじっくりと落ち着いてやりたいとも思い留学するかを迷ったが、開発の現場に近いタイへ行き数ヶ月生活することは今後のキャリアや研究したい関心対象と向き合うためにもいい選択肢だと思った。

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 :

2022年/Academic year / 修士2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 :

2022年/Academic year / 修士2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 :

就職先が決まった上で、修了するまでの時間を有効活用したいと考えたため。

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 :

- ・Development Theory and Practice/3
- ・Development Project Management/3
- ・Gender and Human Rights Problems in Asia and Pacific/3
- ・Critical Issues in Development Studies/3
- ・The Politics of Public Policy/3
- ・Innovation for Inclusive Development/3

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

どの授業にも基本的にリーディングリストがあり、それらを読んだことを前提で授業が進んでいく形であった。私が留学していた MAIDS プログラムは 1 年間で修士が取れるプログラムということもあり、一学期目には授業がたくさんあり各授業で出されたライティング課題とグループワークに追われながら学習をしていた。印象に残っている授業は、Innovation for Inclusive Development という授業と Project Management for International Development の授業である。どちらも実践に近い内容で、開発プロジェクトに関する理論を学習したのちに実際にグループワークを行い現地のコミュニティと共に開発プロジェクトを実施した。

■ 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

■ 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 :

学習の延長線ではあるが、ボランティアとして開発プロジェクトに関わる機会があった。

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

タイ国内や近隣国へ旅行して過ごしていた。東南アジア周辺国へはとても旅行がしやすい立地であ離、タイ国内にも有名な観光地が多くあるため授業から離れてリフレッシュするのにいいと思う。

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

■ 設備/Facilities :

図書館; 学部のもの、大学全体の総合図書館がある。
 スポーツ施設; 学生証を持っていれば利用料なしで使用できるジム、プール、体育館があった。
 食堂; 各学部ごとに食堂があり、一食 200 円くらいだった。
 PC・Wi-Fi 環境等; どちらも完備されていた。時々ネットの調子が悪いこともあったが、基本的には問題なく使用できた。

■ サポート体制/Support for students :

語学面; 英語のコースについてはわからないが、留学生向けのタイ語コースは開講されていた。
 学習面; プログラムにオーガナイザーがいて、その方がスケジュールやイベント等の告知をしてくれていた。
 生活面; 学習面と同じく何か困ったことがあればプログラムのオーガナイザーにそれぞれが相談をしていた。
 精神面; 大学にカウンセリングセンターがある

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 :

タイではスタジオタイプと言われるキッチンなしのワンルームの部屋を借りていた。東大の先輩のレポートを見ておすすめたと書いてあったため C residence という場所を借りた。しかし、私の所属していた学部の建物からは少し距離があったり、駅から離れていて立地が少し悪く、また運送業者が近くに並んでいたり夜出歩くのは危険なあまり治安がいいと言えるような立地ではなかった。大学の寮は狭く、値段も高いと同級生がよく言っていたため、ネットで学生が借りてそうな大学周辺のアパートを探すことをおすすめします。

■ 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、一年を通して暑いですが雨季や年末年始には少し肌寒くなる時期もあった。大学周辺には、大学生が飲食をするようなレストランやカフェ、大きなショッピングセンターがあり放課後によく友人と行っていました。交通機関は、スカイトレインや地下鉄があるものの公共交通機関だけではアクセスできない場所もあり movmi や Grab などの配車アプリを活用して移動していました。食事に関しては、学食であれば安く済ませることができしっかりとしたレストランへいくと日本と変わらない値段であることもあった。辛いものや油っぽいもの多いため、長期滞在ではタイ料理に飽きてしまうかもしれないが、日本食レストランも多く食事にはあまり苦労しませんでした。

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

日本円から海外送金でタイバーツへ両替を行なった。(wise を使用しました。)口座開設については、大学の授業料を納入する関係で口座開設が義務付けられていました。タイの大学への入学許可証とパスポート、電話番号を持って指定の銀行へ行ったらすぐに開設できました。クレジットカードは海外で使いやすいものを作成してから渡航しました。電子マネーについては、開設した銀行口座専用のアプリがあり、そこから QR 決済をすることができました。

■ 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 :

大使館からの注意喚起メールでは、スリが発生していることや反政府デモが起きているため気をつけるようにと連絡がありました。気を抜かずに意識していれば特に問題ない治安だと思います。医療関係については、外国人労働者や旅行者も多いためしっかりとした設備の病院があり英語も通じるため安心でした。(日本語の通訳もお願いすればつけられると思います。)心身の健康管理としては、PM2.5 の影響で空気が綺麗ではないため体調が悪くなりやすい環境だと思います。マスクをすることや環境が悪い場合はあまり外に出ないなどの対策をとった方がいいと思います。

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 :

1. 学生用パスポート写真(白地)1枚
2. 教授からの推薦状2通
3. 正式な学業成績証明書(在籍する教育機関が発行するもの)**大学院生は、学部時代の成績証明書も提出する必要があります。
4. 英語能力証明書(英語を母国語としない者のみ)。
5. パスポートの1ページ目のコピー(パスポートの有効期限は6ヶ月以上で、チュラロンコン大学での交換留学期間をカバーすることが望ましい。)
6. 500~800字程度の志望動機書(SOP)
7. 受講を希望するチュラロンコン大学が提供するコースのリスト(希望制)

8.COVID-19 の感染予防計画の同意書および診断書、公的な健康診断書、または COVID-19 のワクチン接種を証明するもの。準備方法については、リストを作って一つずつ書類を入手する形で準備を行なった。教授からの推薦状が2つ必要なため余裕を持って準備を進めることをお勧めします。

■ビザの手続き/Procedures to obtain visas :

学生ビザをタイ大使館へ申請を行なった。ビザ申請にあたり必要な書類が送られてくるためそれをまとめて、大使館へ予約を行なったのち申請をしに行った。交換留学が目的となるビザの申請のため滞りなくビザがおりるとは思うが、ビザ申請にあたりタイ滞在先の住所が求められたので必要な情報をきちんと集めて、それに向けて申請や登録を行なっていく必要がある。

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

バンコクに滞在する場合は医療機関も薬局もしっかりとあるためある程度は安心して良いと思う。常備薬に関しては、食あたりなどによる腹痛用の薬を少し多めに持っていくと安心できると思う。

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

東京大学で加入が義務付けられている海外旅行傷害保険と、留学先大学で加入が義務付けられているものに加えした。病院にかかったこともあるが、大学で加入が義務付けられているもので保証内容が手厚いため問題ないと思う。

■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 :

留学届の提出を行なった。論文提出についてはオンラインで全て対応していただけるようで、指導教員からの同意があれば留学しながら専門論文を執筆することができそうであった。

■語学関係の準備/Language preparation :

タイへの留学ではあったが、授業は英語で開講されているため MOOCS など英語で海外の授業動画を見ることで語学学習兼留学の準備を行なった。

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.)	60,000 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)	63,210 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)	80,000 円/JPY

■その他、補足等/Additional comments :

派遣先への支払い 60,000 円はフィールドワークに参加した場合

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

家賃/Rent	40,000 円/JPY
食費/Food	26,000 円/JPY
交通費/Transportation	4,000 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 :
JASSO
■ 受給金額(月額)/Monthly stipend :
70,000 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 :
該当なし
■ 留学前に取得済みの単位数/Number of credits earned at UTokyo BEFORE your study abroad :
46 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) :
2023 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 :
留学中にタイで仕事をしている人や国際機関で活動を行っている人、開発に関係した仕事をしているさまざまな人に出会って自分の視野を広げることができたという点で満足をしている。しかし、日本では修士の過程をほとんど終えた上でプログラムが開始したばかりの留学先の授業に参加してしまったため、本来取り組もうとしていた専門論文の執筆が思うように進まなくなってしまった。
■ 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 :
タイに拠点を置く国際機関の人とお会いする機会があり、国際機関で働くために必要なスキルや心構え、どのような点にやりがいを感じているかなどを聞くことができ今後のキャリアの選択肢となった。
■ 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 :

メリットは、日本国内には知らなかったキャリアの選択肢を知ることができることだと思う。現地採用で働いていたり、JPOを利用して国際機関で働いている方は日本ではあまりお会いして話を直接聞ける機会はないと思います。デメリットは国外にいて、情報へのアクセスが制限されてしまうことがあると感じる。また留学生のビザでは現地就業が基本的にはできないことになっている場合が多いため、インターン等に参加することも難しいと思う。

■ 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) :

民間企業, NTT データ経営研究所

■ 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 :

少しでも迷っていたら留学という選択肢を取ることは、将来あなたにいい影響を与えたいと思います。あの時留学をしていたらと思って後悔するのであれば、留学に挑戦してさまざまな経験を通して成長の糧にしてみてください。

■ 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 :

東京大学と留学先のウェブサイトを基本的に参考にしていました。