

## 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: 2024/6/8

■ID: A23182

■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: 香港大学

■留学期間/Program period (yyyy/mm/dd): 2023/9/1 ~ 2024/5/21

■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?:

受験期からずっと香港に行きたい気持ちがあり、香港に行くためには留学が最適解だと思った。政治情勢の関係から親や友人に留学をやりわりと止められたが、香港を愛する気持ちから香港への留学を決断した。

## 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:

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:

院進するにしろ、就活するにしろ、3年秋から4年春まで留学するのが都合がいいから。また、先輩方もかなりの割合がこの時期に留学に行かれているから。

## 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:

Public Administration in Hong Kong/6  
Advanced Social Policy and Social Development/6  
Hong Kong Culture in the Context of Globalization/6  
Chinese as a Foreign Language V/6  
The Press, Politics and the Government/6  
China and the World/6  
Cantonese as a Foreign Language II/6

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

香港大学の授業は、3 時間の講義と 1 時間の演習 (tutorial) の組み合わせである。語学の場合は、2 時間の授業が週に 2 回ある。tutorial では英語文献が課せられるが、ざっと目を通して何が書いてあるか分かれば議論に参加できるので、気にしなくてもよい。シラバスには様々な授業が書いてあるが、昨今の政治情勢で政治的に敏感な授業は扱えなくなり、私が取りたかった「香港政治」は「香港行政」に取って代われ、政府の行政を賞賛する授業になっていた。一方で、香港文化に関する授業は、今までの香港人が親しんできた文化やクアを中心とした文化などが内容に盛り込まれており、かなり面白い。香港は文化的にも非常に面白い土地なので、私は文化の授業をおすすめしたい。なお、ジャーナリズムコースは香港大学の有名なコースの一つであるが、色々面白い授業が粒ぞろいであるため、こちらも私はおすすめする。

■ 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 / 21 以上単位/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 :

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 :

香港にあるクアのイベントのボランティアをした。香港では、プライドパレード(コロナ禍以降パレード形式では行われていない)とピンクドットと呼ばれるコンサート兼マーケットがある。これらのボランティアは、香港 ID があれば申請できるため、もちろん無賃ではあるが、私は参加した。これらのボランティアに参加するためには、もちろん広東語が必須である(事前研修は広東語でしか行われない)。また、私はクアに興味関心を持っていたため、IG で香港のクア団体について調べ、そのうちのひとつとかなり仲良くなることができた。このように、香港における大学外のコミュニティで仲良くなるには、積極性が非常に大事である。

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

香港は、香港島、九龍、新界の 3 つの部分に分けられる。香港島や九龍にも遊ぶ場所はたくさんあるが、私は週末、新界へと足を運んだ。新界は、香港人の多くが住み、観光地ではないため、「香港人の生活」に触れられるところである。また、新界にある元朗という都市にはライトレールが走り、街並みはかなり中国大陆の郊外に似ている。新界には客家の人々の農村もたくさんあるため、香港に根付く伝統文化にも触れることができる。新界には離島も含まれており、長洲や坪洲といった離島で一日遊ぶのもリフレッシュできてよい。新界には香港旅行者が知らない香港のもう一つの顔があるし、留学生はそれを知る必要があるだろう。

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

■ 設備/Facilities :

Main Library と Chi Wah(智華)と呼ばれるラウンジ兼自習室がある。どちらとも夜遅くまで勉強ができるため、非常に便利。後者は友人と談笑しながらの勉強に向いている。食堂はすべてが大家樂という香港のチェーン店で、あまりおいしくない。香港大からすこし下り、石塘咀という街に出ればおいしいレストランがたくさんあるため、そこに行くべきである。私はスポーツはしないが、ピアノを弾く。ピアノを弾く際には莊月明(Chong Yuet Ming)というところで予約をすれば無料で 2 時間まで弾けるのでおすすめ。Wi-Fi もかなり強いので、寮と大学ではこれらを使えば節約になる。私は Smartone の prepaid sim を使っていた。これは電

話番号もあるため、非常に使い勝手がいい。

■ サポート体制/Support for students :

Main building には Chinese Help Desk というのがあり、広東語をサポートしてもらうことが可能。私は 1st semester 時には週 2 回通っていた。また、survival Cantonese という名の元、香港人学生との言語交換プログラムもあり、おすすめである。

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 :

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 :

香港大学の寮。香港大学の寮には、先輩も書いてあるとおり様々な種類があるが、私は孫志新堂(suen chi sun hall)に入寮した。ここは香港人の寮文化を理解するにはうってつけであるが、公私混同が激しく、フロアが男女別でありながら実質垣根がない状態のため、あまりおすすめはしない。寮はかなり人気なので、入寮手続き開始と同時に申し込むのが吉。寮に外れても、空き部屋のある寮は IG で「我哋仲有 vacancy ! (私達はまだ空きがあるよ! )」といったストーリーを流すので、そのストーリーから飛ぶもよし、大学に直接メールを送るもよしなので、積極的に動くことが重要。なお、IG のストーリーから DM することは非常に手軽だが、ここでも広東語を読み解く必要がある。香港文化と広東語は密接に結びついているのだ。

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

亜熱帯で、日本より空気が重い。部屋にはカビが生えるし、服にもカビが生えるので、気に入った服は持っていないのがよい。香港は暖房がないうえに、冬でも冷房がきいているが、年に数回 10 度を下回るので、服を多く着込むことが重要。香港大学の立地は駒場と大差ないが、寮の立地は悪い。とくに私がいた Jockey 2 の寮では MTR(地下鉄)を使うよりもバスを使ったほうが、早く、それでもバスの種類は多くないといった感じだった。香港では MTR、バス、ミニバス、タクシーなどすべての交通機関が安い、バスはかなりいろいろなところに行けるので便利。薄扶林道の寮であれば、970 で九龍の繁華街に、23 で香港島の繁華街に行ける上、「轉車站(乗り換え駅)」には様々なバスがひっきりなしにくるので、かなり便利である(乗り換えが必要ではあるが)。ミニバス(赤)とタクシーは広東語しか通じないため、広東語を学んでから乗るのがおすすめ。食事に関しても、チェーン店や明らかに観光客向けの店以外基本は広東語を使ってはじめてスムーズなコミュニケーションが成立する。広東語抜きでの生活は考えないほうがいい。

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

香港は日本以上に現金社会である。それゆえに、出国前にいくら香港ドルを用意すべきである。留学先での現地口座は必須ではないが、私は HSBC の口座を持っていた。HSBC の口座は、身分がしっかりしているため簡単に作れる。HSBC のやっているサービスとして、FPS や Payme というのがあるが、これは日本の PayPay のようなもので、クレジットカードよりも圧倒的に汎用性が高い。これに加え、日本の Suica のような「八達通(オクトパスカード)」は必須であり、これがないと寮の洗濯機が使えない。

■ 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 :

治安は日本より良いが、コロナ以降は年悪くなってきているとのこと。ただし、寮の人間関係には気をつけ

たほうがいい。私は入寮当初から 1 ヶ月ほど、大陸の学生から「核汚染水」だの「日本は戦争の罪を償え」だの言われ、精神的にかなり参ってしまった。また、ルームメイトが来たあと(私のルームメイトは、9 月下旬になって来た)も、ルームメイトと生活リズムが合わず、かなり苦労した。私の場合は一人日帰り旅をするほか、ルームメイトがバイトへ行く際にはかならず寮にひきこもって心身を休めていた。しかし、ルームメイトがバイトに行かない場合もあるので、どのようにしてリフレッシュするかは考えておいたほうがいい。

#### 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 :

先輩方もおっしゃっているとおり、4 月に香港大から Application 方法の案内があり、志望動機に対してメールで書く。私は 500words くらいで済ませた。香港では、年々「国家安全」の名の下での自由の制限が続く、Application に書く内容もセンシティブな内容を留学で学びたい人にとってはかなり気を付けて書く必要がある。受け入れ許可が来るのはかなり遅いが、提出物を早め早めにやっていれば問題はないであろう。

##### ■ ビザの手続き/Procedures to obtain visas :

就学ビザ。手続きに 8 週間程度かかる。香港大学のビザは日本で申請し、そこから郵送されるシステムだが、銀行口座などの情報収集などかなり時間がかかるため、私は出国日程を遅らせる必要があった。6 月中旬に手続きをし、ビザが発行されたのは 8 月 21 日であった。

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

A 型 B 型肝炎、狂犬病、おたふくの予防接種をした。香港の新界と呼ばれるところの奥地に行かなければ大丈夫ではあるが、そこにはかなり犬がいるので、狂犬病のワクチンをしていった方がよい。また、香港には銅鑼灣や中環を中心として日本語が通じる医者が多いので、そこも事前にチェックしたほうがよい。

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

大学の海外保険に加入していた。

##### ■ 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 :

特別な手続きは行わなかった。

##### ■ 語学関係の準備/Language preparation :

香港の言語は広東語である。そのため、大学外に少しでも出て遊ぶ場合は基礎広東語は必須である(ここがシンガポールとの違いである)。私は、広東語を 2 年ほど学習し、香港人とのコミュニケーションに問題がないレベルまでもっていったので、大学外のコミュニティをたくさん作ることができた。普通話是不要である。香港人は自らの普通話を下手であると言い、頑なに普通話を使おうとしない。また、香港人としては、普通話は「大陸人の言語」という意識がある。香港現代史を振り返っても、香港人は広東語を非常に大切にしていることがわかるであろう。少しでも香港人と仲良くなりたいなら、広東語の事前学習あるいは現地学習は必要。事実、私は IELTS6.5, HSK4 級で香港留学に行ったが、広東語での日常会話が一応できたため、主に大学外のコミュニティを中心に、たくさんの香港人の友人に恵まれた。

#### 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.) | 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)                              | 100,000 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                                                              | 60,000 円/JPY  |
| 食費/Food                                                              | 100,000 円/JPY |
| 交通費/Transportation                                                   | 3,500 円/JPY   |
| 娯楽費/Entertainment/Leisure                                            | 100,000 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 :                                                                                                                                                                               |  |
| Public Administration in Hong Kong/6<br>Advanced Social Policy and Social Development/6<br>Hong Kong Culture in the Context of Globalization/6<br>Chinese as a Foreign Language V/6<br>The Press, Politics and the Government/6<br>China and the World/6<br>Cantonese as a Foreign Language II/6 |  |
| ■留学前に取得済みの単位数/Number of credits earned at UTokyo BEFORE your study abroad :                                                                                                                                                                                                                      |  |
| 117 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 : |
| 30 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 :                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |
| <p>香港という、現在政治情勢が刻々と変化する場所に留学し、現地の人と広東語を用いて政治や社会について話すことでしか見えないことはある。留学中に国家安全条例が成立した香港では、多くの人は口を閉ざし、政治について何も話したがない。しかしながら、香港人はそれぞれが政治や社会について明確な問題意識を持っている。香港人の信念は日本にしていると見えてこないものが多いので、やはり現地に足を運び、現地に暮らす人と、ホームパーティーなどの場で会話を交わすことは重要である。一方で、広東語学習を 2nd Semester は主に会話からしか行っていないため、そこまでの伸びは得られなかった。また、exchange の友人は 1 人しかできなかったため、英語力の向上は見られなかったどころか、1 年前の夏に IELTS を受けたときのほうが英語ができたという惨状であった。どんなに広東語に注力しようとも、英語ができなければ意味がないので、もっと英語を用いたコミュニティ形成にも力を入れればよかったと思うこともある。しかし、香港にて、帰ってこられるコミュニティを複数作ることができたのはまたとない収穫であった。</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>留学を通して、香港で就職すること、香港で院進することも視野に入れたいと思うようになった。</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 :                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |
| <p>留学に行けば視野が広がり、自分のやりたいことが明確になると思う。</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |
| ■留学中に行った就職活動/Job hunting activities during study abroad :                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |
| <p>学会・セミナーに参加した。</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |
| ■進路・就職先(就職希望先)/Career/Occupation (planned) :                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |
| <p>研究職, 民間企業    シンクタンク/記者</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |
| ■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>香港は、政治情勢の影響で、敬遠する学生が多いかもしれない。しかし、香港は非常に親日で、たくさんの人が日本人だとわかると優しく接してくれる。是非広東語を学んで香港に留学しに来ていただきたい。</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |
| ■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 :                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |
| <p>東大の留学体験記</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |

## 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: 2024/6/2

■ID: A23209

■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: 香港大学

■留学期間/Program period (yyyy/mm/dd): 2023/9/1 ~ 2024/5/21

■東京大学での所属学部・研究科等/Faculty/Graduate School at UTokyo: 経済学部経営学科

■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?:

東京の生活感に慣れて来たタイミングで、留学に行ってきた先輩方やお世話になっている教授から新しい環境を求めるならと留学を勧められ、2年の夏には長期の留学に行こうと決めていました。

## 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 / S2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:

就活や課外活動などに頭を悩まらず、1年間の留学が出来るタイミングだったからです。

## 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:

Impact lab/6

New Business Generation/6

Healthy food, place, and sustainability/6

Management information system/6

Business ethics/6

Cantonese as a foreign language/6

Financial geography/6

Story telling:Global business/6

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

授業は全て英語講義で、授業内でのディスカッションやグループプレゼンなどインタラクティブなコースが

ほとんどです。いくつかの文献を予習で読んだり、友達にわからない箇所を教えてもらったりしていました。Business ethics の授業は少数のとてもインタラクティブな授業で教授含め授業の構成員全員がよく話していました。

■ 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 / 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:

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、ボランティア、インターンシップ

■ 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:

ジム仲間を作り、励まし合いながら頻繁にジムに通い、体作りをしていました。香港の文化活動としては、香港の飲茶を毎週楽しむ飲茶クラブを作り、留学生の友達や、ローカルの友達を誘い飲茶を楽しんでいました。また、香港内で文化イベントが頻繁に行われていたので、獅子舞や旧正月フェスなどによく行っていました。ホテルなどの施設から出る使用済みの石鹸をリサイクルするインターンシップ兼ボランティアの活動をしていました。

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

週末は友達と飲茶したり、ハイキングをしたり、たまに隣の中国本土の深圳に髪を切りに行ったり遊びに行っていました。長期休暇には中国本土に旅行に行っており、色んな地方を巡りました。

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

■ 設備/Facilities:

図書館は夜には閉まりますが、大学内に 24 時間空いている学習施設があります。学内の至る所に無料で使えるプリンター、食堂があります。ジムは敷地内に 2 箇所、サッカー・テニス・水泳・筋トレができる大きなスポーツ施設が香港島内にあります。構内、スポーツ施設、寮全てで共通して香港大学の Wi-Fi が使えます。

■ サポート体制/Support for students:

留学生をサポートしてくれる事務局があり、皆さん優しいので困ったことがあればいつでも相談に乗ってくれます。

#### 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:

僕の住んでいた寮は香港ローカルの子達も半数ほどいる国際寮で、フロアにはローカルの子、中国からの院生、僕らのような交換留学生がいました。設備は比較的新しく、エアコンも効きますが、香港には暖房がないため、冬は寒い思いをしていました。香港は湿気がものすごいため、気を抜くと服や私物がすぐカビてしまうため、除湿を心掛けましょう。部屋は個室と二人部屋があり、僕は二人部屋でルームメイトと和気藹々と過ごしていました。キッチンがあるパントリーで毎日のように友達と喋っていました。原則飲酒は禁

止でした。7つの寮から抽選で寮が選ばれます。希望通りに行くと綺麗で利便性の良い環境で過ごせます。

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

香港では雨季以外基本雨は降らないです。留学中の雨の日は数えるくらいしかなかったです。夏はすごく蒸し暑いです。冬は日本ほどには冷えませんが、ヒートテックが必要なくらい寒いです。大学は地下鉄と直結していますが、エレベーターで上がるのでとても混雑します。寮によっては徒歩が便利です。バスは3種類ほどあり、目的によって使い分けると便利です。交通機関は全てオクトパスカードというICカードで利用できます。地下鉄が半額になる学生オクトパスも発行できます。香港はご飯が美味しいです。特に中華やアジア料理は値段も張らず、美味しいものが食べられます。西洋料理は手が出せないくらい高いものもあります。香港滞在中には飲茶に何度も行っていました。お茶を飲みながら点心を食べ、友達と永遠と話している時間は楽しいものです。香港の友達やお店の人が最初にお作法を教えてください。日系のレストランや香港人がみんな大好きなお馴染みの寿司チェーンもあるので恋しくなったら、値段は倍くらいしますが行ってみましょう。

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

ローカルなレストランでは現金決済のみの場所もあるので、その時のために現金を持っていましたがそれ以外はほとんどクレジットカードで済ませていました。僕がいる間は1香港ドル=20円弱でした。この先深刻な円安が進んでいないといいです。

■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 :

香港は日本より治安がよいと感じていたため、車とバスにだけ気をつけて過ごせば安全かと思います。無くしものも帰って来ました。香港は基本晴れているので、天候や住環境で気分が鬱になることはありませんが、街の喧騒と人の声がうるさいので、一人の静かな時間を作って心の安定を保っている留学先の友達もいました。

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 :

- ・東京大学での学業成績
- ・香港大学からの留学許可証
- ・寮の選択

■ビザの手続き/Procedures to obtain visas :

- ・学生ビザ申請のための書類

香港大学が代わりに申請してくれました。香港の学生ビザの申請、発行には時間がかかり、現物を日本で郵送で受け取る必要があったため、早めの準備をお勧めします。

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

出発前の健康診断、予防接種は何もしなかったです。常備薬はいくつか持っていました。香港には漢方が沢山売っているのでそれらを利用することもありました。体に合わない可能性もあるので、気になる場合は多めに持って行くといいです

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

留学中の保険は東京大学指定のものにしか加入しませんでした。しかし、留学中にインフルエンザにかか

りその保険をタイミングよく利用出来ましたが、その保険が有効な現地の医療機関、日系が多いですが、調べておくと安心だと思います。

■ 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 :

卒業時期や、単位についての質問は疑問が残らないよう漏らさず聞き、またそれを忘れないようにメモして残しておくことと焦らずに目の前のことに集中できると思います。

■ 語学関係の準備/Language preparation :

IELTS overall6.5 で留学を始めましたが、授業と私生活で友達と果敢に英語で話せば半期で話せるようになるので大丈夫かと思います。香港内での会話では広東語がメインで使われており、飲食店での注文・おしゃべり用に広東語を履修していました。

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                                                                                          | 36,000 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)                              | 72,030 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                   | 56,000 円/JPY |
| 食費/Food                   | 15,000 円/JPY |
| 交通費/Transportation        | 8,000 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 :

日本学生支援機構、 The Fung Scholarships

■ 受給金額(月額)/Monthly stipend :

136,000 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 :

New Business Generation/6

Healthy food, place, and sustainability/6

Management information system/6

Business ethics/6

Financial geography/6

Story telling:Global business/6

■ 留学前に取得済みの単位数/Number of credits earned at UTokyo BEFORE your study abroad :

43 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 :

5 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 :

32 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 :

自分の欠点が目に見えて来るが、それらを克服していく過程での学び、成長が留学中にいくつもあった。例えば英語能力と、英語での会話能力に関しては、最初感じていたハンディキャップは今はなく、むしろ英語で話すことが楽しくて仕方ないものになっている。また、香港の政治、経済、金融情勢などは正直現地で生活するまであまり理解していなかったが、現地の方々との話の中で、香港に対する距離感を縮められた。

■ 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 :

キャリアの考え方が明確になった。自分を一人の人間としてアイデンティティを強く持つこと、その為にプロフェッショナルキャリアを歩むことを意識するようになった。そして国籍関係なく、世界を見て、世界で働くことに強いこだわりを持った。その為、就職活動において応募する企業は、ビジネスそのものを追求し、世界中とのネットワークがある会社に絞っている。

■ 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 :

僕は無いと思います。

■ 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、現地でインターンシップに参加した、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):

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 :

迷わず行きましょう。学生というスポンジのようにいろんな経験から本当に沢山のことを吸収し、学び、変化できるタイミングは今後そう簡単に来ることは滅多にありません。そして長期間行きましょう。現地で生活し続けることが今後の糧になると思います。

■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 :

現地政府、公的機関の Website