

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: 2023/12/3

■ID: A23073

■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: シンガポール国立大学(NUS)

■留学期間/Program period (yyyy/mm/dd): 2023/8/7 ~ 2023/12/9

■東京大学での所属学部・研究科等/Faculty/Graduate School at UTokyo: 教養学部(前期課程)教養学科・地域文化研究専攻・アジア・日本コース

■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?:

大学進学前に留学をすることは決めていました。

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 / 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:

元々留学を期間を含めて5年間で卒業しようと考えていて、進振りが終わった後、そして就活が始まる前という時期が自分にとっては都合がよかったから。

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:

- ・Chinese 5/4
- ・Everyday Ethics in Singapore/4
- ・The Lands Below the Winds: Southeast Asia in the World/4

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

特徴としては、ほぼどの授業でも講義と演習があることです。予習として、毎週 Reading Assignment が出されました。東南アジア研究の授業は教授が二人担当していて、演習も教授が担当でした。とてもクリエイティブな授業でした。

■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:

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 :
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, 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 :
主に、オーケストラの活動とボランティアを行いました。前者は、NUS の公式の部活で、オーディションが必要でした。また、85%の出席が求められました。(ただし、留学生は必ずしも守る必要はないかもしれません。)後者は、NUS の Teach SG というプログラムを使って、Yong-En Care Center というところに毎週行っていました。小学生くらいの子供と遊んだり、プログラムを組んで施設の外にお出かけをしたりしました。シンガポール社会について理解するいい機会だったと思います。
■ 週末や長期休暇の過ごし方/How did you spend the weekends and vacations? :
オーケストラの活動をしたり、近くの国に旅行したりしていました。レポートやグループの課題があるときは、それに時間を費やしました。

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

■ 設備/Facilities :
中央図書館はテスト前は 24 時間開いています。席数はかなりあるのですが、かなり混んでいます。ジムも各エリアに1つずつあったり、食堂もかなりの数がキャンパス内にあります。基本的に5ドルあれば昼食が食べれるかと思います。
■ サポート体制/Support for students :
語学面や学習面でのサポートはあまりないと感じられました。生活、精神面でのサポートはキャンパス内によくポスターが貼ってあり、大学側からの配慮を感じました。

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 :
Utown Residence というところに住んでいました。大学から選択肢が提示され選びました。Residential College という選択肢もあるのですが、それは一部の生徒のみに限られるようです。(ローカルの学生には Residential College が人気だそうです。)Utown は基本的にとても便利で、清潔です。また、基本的に個室でエアコンがついています。僕の場合は 4 人 1 ユニットで、それぞれ個室、シャワーとトイレ、冷蔵庫、リビングなどを分け合う Suite というタイプでした。

■ 気候、大学周辺の様子、交通機関、食事等/Climature, environment around the institution, transportation, food, etc. :
基本的に暑いですが、エアコンなどもあり基本的には快適です。羽織るものを持ってくることをお勧めします。シンガポールの中心からは少し西に位置していますが、十分都心へのアクセスも良く、特に困ることはありません。交通機関もしっかりしていて、安いのも良いポイントです。ドンキホーテやダイソーなども複数個所にあり、現地で買えないものは特にありませんでした。ただし、値段は日本の 2 倍します。

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

現地の銀行口座を作りました。現地の口座を持っていると、友達との送金やシンガポールの PayPay のようなものも使えるようになり本当に便利です。ただ、銀行口座が開けるまでに時間がかかるので、クレジットカードと現金を忘れずに持っていくことをお勧めします。特に最初の方は、現金はかなり重宝したので持って行って損することはあまりないかと思います。一部の食堂で日本のクレジットカードが使えませんでした。

■ 治安、医療関係事情、心身の健康管理で気がつけたこと等、危機管理/Aspects of risk and safety management, local health care system, and any actions taken to maintain your health :

治安は日本と同じくらいいいと思っても大丈夫かと思います。心身の健康管理については、よく休んで、外に積極的に出ることを心掛けました。シンガポールは、学生の自殺率が低くないようで、実際に周りでもそういう話を聞きました。何かあったときは日本人なり、現地のスタッフなり誰でもいいので頼ることをお勧めします。

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 :

基本的にすべてメールで情報は送られてきます。困ったときは、先輩や一緒に申請している同期、もしくは大学に直接問い合わせるのが良いかと思います。

■ ビザの手続き/Procedures to obtain visas :

派遣先大学から Student Pass についての案内が来ます。申請中は、何度も申請の進行度合いをチェックする必要があります。

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

東南アジア諸国、インドなどに旅行しようと思っていたので、打ちそびれていた予防接種を渡航前にしました。

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

東大に案内された海外旅行保険に申し込みました。

■ 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 :

私の学科では、卒論の提出の関係で、留学を含めて4年で卒業するには卒論を早くから計画しておく必要があります。私と同じ時期に留学される場合は、進振りが決まったタイミングで学科のスタッフのなどに相談することをお勧めします。

■ 語学関係の準備/Language preparation :

Speaking と Listening の力のある程度鍛えておくことをお勧めします。Tutorial という演習のような授業がほぼすべての授業についていて、議論をすることを求められます。訛りに関しては、慣れると思うのでそこまで心配する必要はないかと思います。

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	130,000 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	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)	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	70,000 円/JPY
食費/Food	30,000 円/JPY
交通費/Transportation	10,000 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 :	
100,000 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 :	
<ul style="list-style-type: none"> ・Chinese 5/4 ・Everyday Ethics in Singapore/4 ・The Lands Below the Winds: Southeast Asia in the World/4 	
■留学前に取得済みの単位数/Number of credits earned at UTokyo BEFORE your study abroad :	
48 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 :	
12 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 :	
26 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 :

自分の視野、そして交流の幅を広げるという意味ではとても満足した留学になったかと思います。一方で、英語に関して言えば、英語力の純粋な向上というよりかは、英語を使って何かをすることに対する慣れの方が結果として得られたものになったと感じています。留学を選んで後悔していることは全くありません。この留学の経験が無駄にせず、次に活かすことができるように今は考えています。

■ 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 :

シンガポールにいる駐在の方に話を伺いに行くことができ、現地での働き方について解像度が上がりました。また、シンガポールのローカルの学生や留学生だけではなく、日本人の正規留学生とも交流し、キャリアについて全く違う観点から考えるきっかけにもなりました。とてもポジティブな影響を与えてくれたと考えています。

■ 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 :

1年間卒業を遅らせることをすでに決めていたので特に問題はありませんでしたが、卒業を遅らせずに就活も並行するのは少し難しいのではないかと感じました。(授業の取る量にもよるかもしれませんが。)ただ一方で、交換留学生を対象にした就活フォーラムなどがあるので、それを活用できるのはメリットかと思えます。

■ 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) :

民間企業 商社・銀行・コンサルなど

■ 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 :

留学をするかどうか迷っている人がいたら、ぜひすることをお勧めします。不安もあるかとは思いますが、どれも何とか乗り越えられます。ぜひチャレンジしてください。

■ 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 :

シンガポールに関する書籍、Singalife(ウェブサイト)など

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: 2023/12/23

■ID: A23074

■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: シンガポール国立大学(NUS)

■留学期間/Program period (yyyy/mm/dd): 2023/8/7 ~ 2023/12/9

■東京大学での所属学部・研究科等/Faculty/Graduate School at UTokyo: 法学部第1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?:

一回は留学してみたいと思っていたので、学部最後のタイミングで応募しました。

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 / A2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:

コロナ明けで交換留学が本格化していたため。

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:

Economy of Modern China I/4

Global EC Dimensions of Singapore/4

Japan and the Asia-Pacific Reg/4

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

レクチャー(一方的講義)とチュートリアル(プレゼンや宿題、ディスカッション)の構成が通常だと思います。課題は東大よりは多いですが単位不要ないし可否のみの交換留学生は現地生と違って点数にこだわりのないでそこまで大変とはならないと思います。自分次第の印象です。

■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:

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 :
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 :
インターンはビザ上できないので、授業以外は旅行やシンガポール文化の体験に全振りしていました。
■ 週末や長期休暇の過ごし方/How did you spend the weekends and vacations? :
旅行や遊びなど

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

■ 設備/Facilities :
図書館、ジム、食堂、Wi-Fi、自習室、完備です。
■ サポート体制/Support for students :
色々あると思いますが、特に使わなかったのであまり知りません。

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である UTown Residence に滞在しました。個室があり、それと四人一組で共有のキッチンやシャワー、トイレがあります。比較的新しく、清潔感はありません。シャワーの水の勢いが弱めなのだけ気になりましたが、逆にその程度です。大学からの指示通りに希望を出し、寮費を支払います。

■ 気候、大学周辺の様子、交通機関、食事等/Climature, environment around the institution, transportation, food, etc. :
年中夏なので暑いですが、僕は冬の方が苦手なので気候は快適でした。大学内に学食がたくさんあり、食事には困りませんが、だんだん飽きるので外にも頻繁に行っていました。地下鉄やバスは充実し、遅れもそこまでありません。
■ お金の管理方法、現地の通貨事情/Management of money and situation about local economy :
僕は一セメスターだけなので口座開設しないで現金をたくさん持って行って両替していました(笑)。クレカが使えることが多いですが、学食は使えず、paylah 等 QR コード決済があると便利です。それには DBS などの口座開設が必要で、手続きが少し面倒です。デビットの引き出しはレートも悪く手数料も取られるので現金両替と比べても経済合理性は低いです。マジョリティ(特に一年いる人)は DBS 口座開設で paylah を普段使い、DBS 口座への送金は WISE を用いる、だと思います。
■ 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 :
治安は日本より良いくらい良いです。医療も充実してそうですが、幸運にもお世話にはなりませんでした。

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 :
履修希望や寮の申請が主。先方からの指示に従うほかないです。留学生同士で早めにライングループ等

作って相談しながら進めると楽だと思います。

■ビザの手続き/Procedures to obtain visas :

Student pass をとります。事前に申請はあり、取得自体は到着後に大学内に ICA の人が来るときに行います。

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

歯医者だけ行きました。

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

東京大学指定の保険に入りました。

■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 :

特にありません

■語学関係の準備/Language preparation :

特に準備しませんでした。したほうがいいかもしれません。

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	110,000 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.)	40,000 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)	40,000 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	80,000 円/JPY
食費/Food	80,000 円/JPY
交通費/Transportation	5,000 円/JPY
娯楽費/Entertainment/Leisure	80,000 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 :

100,000 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 :
74 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 :
8 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 :
短期間でつながりの深い友人と多く知り合えたこと、シンガポール中心に東南アジアへの解像度が上がったこと、シンガポール生活のイメージが掴めたこと、語学への抵抗が減ったことあたりが成果だと思います。
■ 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 :
語学面でのプラス影響はあるかもです。逆に今回の留学のために断ったインターンもあります。
■ 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 :
上記に同じ
■ 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, 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) :
専門職(法曹・医師・会計士等), 民間企業 弁護士 & 金融
■ 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 :
留学したいと考えているならしたほうが後悔なく良いと思います!
■ 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 :
留学体験記、Nisc のサイト

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: 2024/5/25

■ID: A23075

■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: シンガポール国立大学(NUS)

■留学期間/Program period (yyyy/mm/dd): 2023/8/7 ~ 2024/5/11

■東京大学での所属学部・研究科等/Faculty/Graduate School at UTokyo: 理学部物理学科

■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?:

シンガポールが好きだったから。2年生の7月に決めた。

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:

4年に留学すると院試の準備が大変になると思ったため。

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:

- Quantum Mechanics/4
- Solid State Physics I/4
- Computational Condensed Matter Physics/4
- Public Speaking and Critical Reasoning/4
- Advanced UROPS in Physics I/4
- Device Physics for Quantum Technology/4
- Introduction to Quantitative Finance/4

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

授業によるが、インタラクティブなものが日本に比べ多い気がする。例えば、私は物理の専攻であるが、日本の物理の授業は大概板書して、先生が一方向的に話すのに対して、私が受けた Quantum Mechanics III では先生が生徒の名前をかなり覚えていて、生徒と先生が友達のように会話をしながら授業が進行してい

くのがかなり印象に残った。しかし、全部がそういう授業のわけではない。レベルが 1000-3000 の授業の多くには lecture と tutorial があって、tutorial はいわゆる演習である。基本的に 1 授業は 4 単位であり、1 授業に対するコミットは日本でのものよりかなり多い。週に lecture2 時間 x2 コマ、tutorial1 時間 x1 コマが典型的な1授業のコマ数であった。

■ 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 :

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 :

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 :

寮の部活や文化イベントに参加した。

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

最初のほうは友人とシンガポールの観光地などについて遊んだりした。ローカルの学生は週末は家に帰るので、留学生同士で出かけることが多かった。そのうちシンガポールに飽きてくるので、多くの留学生が東南アジアを旅行する。自分も 2 か月くらい経ったときから、東南アジアを旅行し始めた。欧米系の交換留学生の多くはバカンス気分でシンガポールを選んでいる人が多く、シンガポールにいる時間よりその他の国にいる時間のほうが長い人もたまにいる。交換”留学”であって、交換”旅行”ではないので、旅行もほどほどにしたほうがいいが、留学生同士で仲良くなるきっかけとして旅行は大きいと思うので、たくさん友達を作りたい人は積極的に参加した方がいい。

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

■ 設備/Facilities :

図書館は中央図書館と各学部ごとに図書館がある。これは普段は 8 時くらい閉まる。また UTown には自習室がある。こちらは 11 時くらいに閉まる。寮のラウンジは夜中静かなことが多いので夜中勉強したい場合はラウンジを使うと良い。UTown とスポーツセンター(?) のようなところにジムやスタジアム、プールなどがある。私の知る限り全て無料である。Wi-Fi は基本的にはかなり安定していて、かなり速度が速く便利である。しかし、たまに落ちる。

■ サポート体制/Support for students :

自分は使わなかったが、語学面で心配がある場合には Yale NUS(来年度以降は NUS College という名前になる模様)で Communication と Writing の無料レッスンが受けられる。申し込みは以下の URL: <https://nus.mywconline.com> 他のサポートは特に利用しなかったが、ローカルの学生はかなり多くの授業を取っていて、テスト前には皆かなりストレスが溜まっている。寮などのイベントや友人と話すことでストレス発散をしている。

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 :

大学側から紹介が来る。全交換留学生が申請できるはず。しかし、寮ごとに違いがあり、一般的には Residential College の部類の寮をおすすめする。Residential College は食事がついていて、また寮の学生同士の交流イベントがたくさんあるからである。どの寮に入れるかは完全にランダムである。もし Residential College に受からずに、そこに行きたいならば行きたいところの Administrative Office に涙懇願のメールを送れば、学期中でも寮を移動できる。実際に移動した知人がいた。部屋には廊下部屋とスイート部屋があり、スイート部屋は 4 人で 1 つのラウンジを共有したり、トイレを共有したりする。廊下部屋はより多くの人とそれらを共有する。クーラーがついている部屋とついていない部屋があり、慣れればクーラーがなくても暮らしていけると思う。またクーラー付きの部屋はただでさえ家賃が少し高いのに、加えてクーラー自体が課金制でずっとつけているとかなりお金を取られる。ルール上は禁止なのだが部屋に小型クーラーを持ち込んでいる人もいた。なお、クーラー以外の電気などはお金がかからない。

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

一年中常に 25-30 度で1学期目後半から2学期目初めはいわゆる雨季であり、毎日激しい豪雨が短時間降る。しかし、雨が一日中降ることは滅多になく実は傘なしでも結構歩けたりする。さらに、キャンパス内移動は任意の2地点間で必ずカバーありのルートがあるので、雨をあまり気にしなくていい。しかし、排水はかなり悪いところがあるので、池のような水たまりは頻りに現れる。シンガポールには Suica のような Simply Go というカードがあり、それを使うか、クレジットカードのタッチ決済を使うか2種類ある。自分はずっとクレカを使っていたが、こちらのほうが手数料が高いらしいので、お金を気にする人は Simply Go を作ったほうがいい。また Grab, Tada, Gojek, Tada などの配車アプリは頻りに使うのでダウンロードしたほうがよい。なぜなら MRT と呼ばれる電車は頻りに来るが、スピードが遅いので不便なことがある。例えば大学から空港まで MRT で行くと 90 分かかるが車で行くとわずか 30 分で着く。また夜中着の際は 11 時ほどが空港から大学までの終電となるので、家に帰るにはタクシー以外の選択肢がなくなる。空港から大学まで夜中の grab は 40~50 ドルほどかかる。夜中着の航空便は安い、このことを考慮しないと逆に損することがあった。

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

海外送金は Revolut と Wise を使った。特に Revolut はさまざまな通貨に簡単に変えることができ、またバーチャルカードも利用できるのが便利である。これは日本のクレカを海外サイトで使うとよくリジェクトされるからである。Revolut があれば、クレカのリジェクトを心配せずに済む。銀行口座は DBS のものを作った。留学生は DBS を使っている人が多かった気がする。ただし Hawker Centre (大学の食堂もそうである) と呼ばれるフードコートでは現金もしくは QR コード決済がメジャーであるので、DBS の QR コード決済である Paylah を登録することをおすすめする。割り勘の必須手段でもあるので、ないと困ることがかなりある。その他はクレカタッチ決済を使った。体感としては6割クレカ、3割 QR、1割現金だった。しかし、そこまで現金アンフレンドリーではないので、全て現金でも大丈夫である。

■ 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 :

治安は日本と同じくらい良いので、夜中で一人で歩いても全く問題がない。医療については、一度熱が出たときに病院に行こうと思って OSSMA の緊急窓口に連絡したが、結局案内されたのは付帯海学の窓口であったので、あまり OSSMA の有効性を感じられなかった。付帯海学と連携している日本人向け病院があるので、そこにいくと日本語が通じる+支払いをしなくていいということで便利だった。また自分はあまり利

用しなかったが大学の保健センターもあり、こちら側は寮から近い。

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 :

派遣先からメールが送られてきて、そのメールの内容に沿って寮の申請やその他費用の支払いを行なった。提出物は自分のパスポートや東大での成績表であった。

■ ビザの手続き/Procedures to obtain visas :

大学側からメールが送られてきて Student Pass が申請できる。少しややこしいのは、シンガポール入国前にもらえるビザは IPA という一回きりの入国ビザで正式な Student Pass の申請は学期が始まって二週間後くらいに大学のキャンパス内で行われる。シンガポールのチャンギ空港はほぼ自動化ゲートで素早く通れるが、一回目に IPA しか持たずに入国したときは有人ゲートに並ばされた。また航空会社のほうが IPA をよく理解できずに、この IPA についてかなり長い時間空港で聞かれた。以上のことは自分が中国国籍で、当時中国パスポートにはシンガポールのビザ免除がなかったことに起因すると思うので、日本籍の方は問題なく自動化ゲートでも通れると思う。

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

東大の保健センターで海外留学のための診察を行なっているのので、そこに行った。早めに申し込みした方がよい。また必要なワクチンもそこでうった。

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

付帯海学と OSSMA 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 :

交換留学に申し込む前と出発直前に履修に関する説明を受けた。

■ 語学関係の準備/Language preparation :

TOEFL:86 学習としては Netflix でドラマを見るなどして取り組んだ。またオンライン英会話も少し取り組んだ。しかし、圧倒的に留学後での成長が早いため、今となってはわざわざ高いお金を払って英会話に通う必要はなかったと思う。(最初のほうはつらいかもしれないが...)

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	100,000 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.)	20,000 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)	80,000 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	100,000 円/JPY
食費/Food	40,000 円/JPY
交通費/Transportation	10,000 円/JPY
娯楽費/Entertainment/Leisure	60,000 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 :
210,000 円
■受給金額についての補足等/Additional comments about the monthly stipend :
JASSO の海外派遣で 10 万円、JASSO の貸与奨学金で 11 万円
■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 :
<ul style="list-style-type: none"> ・Quantum Mechanics/4 ・Solid State Physics I/4 ・Computational Condensed Matter Physics/4 ・Advanced UROPS in Physics I/4 ・Device Physics for Quantum Technology/4
■留学前に取得済みの単位数/Number of credits earned at UTokyo BEFORE your study abroad :
18 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 :
20 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 :
60 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 :
海外大学院進学を目指した留学であったので、そのためのスキルやコネクションは獲得できたと思う。
■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 :
大学院の推薦書を書いてくださいそうな先生方に会うことができた。
■ 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 :
わからない。
■ 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。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):
■ 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 :
色々な人を見てきましたが留学していかなければよかったと思うことはまずありません！悩んでいるのならとりあえず応募してみましょ！
■ 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 :
東大の Go Global ウェブサイト

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: 2024/5/21

■ID: A23076

■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: シンガポール国立大学(NUS)

■留学期間/Program period (yyyy/mm/dd): 2023/8/7 ~ 2024/5/11

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

■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? :

2年生の8月ごろに留学を考え始めた。きっかけはインターン先にて留学を勧められたため。現地の投資家との交流を留学目的の一つとしていたため、金融街と大学が近接している都市の大学を志望していた。ロンドンやニューヨークの協定校では自身の興味のある分野の授業(主に経済学)が交換留学生にオープンされていなかったことから、シンガポール・香港を志望した。その中でも大学のプログラムのレベルの高さからシンガポール国立大学を第一志望として設定した。

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 :

経済学部は学部2年~3年の留学を禁止しているため、経済学部に進学をしながら留学をする時期はこの時期しかなかった。

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 :

EC 3373 Asean Economies/4

EC 3303 Econometrics 1/4

EC 3381 Urban Economics/4

EC 3101 Microeconomic Analysis 2/4

EC 3332 Money and Banking 1/4

EC 3343 International Finance 1/4

EC 3351 Public Finance/4

EC 3333 Financial Economics 1/4

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

授業はレクチャーという講義形式の時間(2 時間)と、チュートリアルというディスカッションや演習を中心にした時間(1 時間)の 3 時間で構成されている。チュートリアルの前には、問題を解いておいたり、ディスカッションマテリアルに目を通しておいたりなどの準備は必要。難易度は言語を無視すれば東大の同学年の授業と大きくは変わらないと思うが、ケーススタディの説明が多かった。実務や現実との連関を強く意識している印象があり、Urban Economics という都市政策について学習する授業では、シンガポールの街をフィールドワークとして周遊してレポートを書く時間があった。

■ 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 :

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 :

1~5 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 :

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 :

サークルには加入せず、寮や授業・バディプログラムで出会った友人と街に出かけたり食事をしたりした。在シンガポールの東大卒業生会(淡星会)や現地の友人からの紹介、個人的なコネクションを通じ、日本企業のオフィス訪問や投資家・起業家への訪問、エコミックフォーラム・金融フォーラムなどに参加した。文化系のサークルに何個か応募したが、CV やピッチテストの段階で落ちたものが多かった。

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

週末は授業の予習復習をしつつ、寮や授業・バディプログラムで出会った友人と街に出かけたり食事をしたりした。長期休暇には東南アジア諸国を旅行した。

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

■ 設備/Facilities :

図書館: 本の種類は東大ほど多くない。自習スペースが充実しているが屋下がりは常に混雑している。
スポーツ施設: 寮の隣のジムとプールは無料で使えた。夜は混雑していた。
食堂: Canteen と呼ばれるフードコートがキャンパス内に多くある。中華・タイ・韓国・日本・西洋料理などバラエティに富んだ選択肢があり、食事の面では困らなかった。
インターネット環境: 大学の Wi-Fi で十分。若干重い瞬間があるので、Zoom 会議を頻繁にする人は注意が必要。

■ サポート体制/Support for students :

交換留学生向けのイベントが寮や大学によって多数用意されている。また、大学や Japanese Studies Society によるバディプログラムがあるので、精神面のサポートは手厚い。学習面では、利用しなかったが図書館が提供する writing のサポートもある。授業内でも教授が writing や discussion についてサポートしてくれた。

プログラム期間中の生活について/About life during the program

<p>■ 宿泊先の種類/Type of accommodation :</p>
<p>学生寮</p>
<p>■ 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 :</p>
<p>UTown Residence と呼ばれるオンキャンパスの寮に入った。4 人別個の部屋があり、共用のバス・トイレ・キッチンシェアするという形だった。施設は新しく、エアコンも個室に完備されている。申請に関しては、大学から学生寮の案内があるためそれに従った。UTown Residence は比較的人気の寮であるが、アプライして落とされる人はほぼいないと思う。日本人の交換留学生で寮を割当てられていない人はいなかった。現地でオフキャンパスの住居を探す必要はないと思う。寮には、Residencial College(RC)、Residence、Hall、House の 4 類型があるが、個人的な推奨順は、RC>Hall=Residence>House。RC はコミュニティがしっかりしている割に設備が綺麗なのでおすすめ。Hall はイベントが多い一方で設備は古くエアコンがない(一応なくても暮らせるしポータブルエアコンを使えるので問題はない)。UTown Residence は設備は綺麗だが、イベントは Hall に比べて少ない。House はイベントが少なく設備も古い印象。</p>

<p>■ 気候、大学周辺の様子、交通機関、食事等/Climate, environment around the institution, transportation, food, etc. :</p>
<p>年中常夏(25 度~30 度)なので、半袖で過ごせる。講義室内は寒いので、羽織れるものを持っていくと良い。大学は都心部から電車で 20~30 分ほどでアクセスが良い。周囲は自然が多いので環境としては優れている。交通機関に関しては、大学内では無料のシャトルバスが周回しており、電車・バスも安価で頻度・密度高く運行しているため、特には困らないと思う食事はフードコートで食べれば 500~1,000 円ほどで食べることができる。中華・日本食・インド料理・マレーシア料理など、バラエティ豊富なので食事で困ることはほぼないと思う。</p>
<p>■ お金の管理方法、現地の通貨事情/Management of money and situation about local economy :</p>
<p>クレジットカードと現地の口座を使い分けた。事前準備としては、海外利用の還元率の高いクレジットカードを作っておくこと、現地の銀行に送金するための Wise という海外送金サービスに登録しておくことがおすすめ。詳しくは日本人交換留学生向けの記事を参照してほしい。https://note.com/nisc_singapore/</p>
<p>■ 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 :</p>
<p>治安は非常に良い。日本の都心部より良いかもしれない。医療関係については病気に罹らなかったため、アドバイスできない。</p>

<p>留学前の準備・手続きについて/About preparations and procedures before studying abroad</p>
<p>■ 留学先への入学手続き/Procedures for enrollment required by the host institution :</p>
<p>4 月頃に履修予定科目の提出と個人情報の登録、6 月ごろに寮の申請がある。基本的には大学のガイドンスに沿って申請すれば問題ない。履修科目については、ある科目を履修するために必要な前提科目(Prerequisite)を提出しすぎると、履修を予定している科目と内容が重複しているという理由から申請が reject されることがある。Prerequisite の認定は比較的甘い印象があるため、Prerequisite の提出は最低限に留めるべきだと感じる。</p>
<p>■ ビザの手続き/Procedures to obtain visas :</p>
<p>2023 年 6 月~7 月頃に日本での申請手続きを実施し、8 月にシンガポール入国後の手続きを実施した。申請は二段階に分かれており、正式なビザ(Student Pass)を取得するまでの滞在許可(IPA)の申請と正</p>

式なビザの申請がある。6月頃にIPAを取得し、7月ごろ正式なビザの申請をオンラインで実施、8月に大学でビザ取得手続きを行なった。基本的には大学から送付されるガイダンスに沿って申請すれば問題ない。

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

コロナワクチンの接種と健康診断、HIV検査がビザ申請にあたり必要であり、早めの準備が必要。特に健康診断は大学の保健センターの予約が6-7月は埋まりやすいため早期の予約が必要。自身は保健センターの予約が埋まっていたため、外部の病院で診断を実施した。

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

付帯海学保険(国際教育推進課指定の保険)。大学のガイダンスに沿って申請すれば問題ない。

■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:

所属しているゼミにおいて履修分割届を提出し、担当教員にチェックしてもらった。

■語学関係の準備/Language preparation:

出発前の語学レベル:IELTS 7.0程度取り組んだ。

語学学習:海外のYoutubeを見たり、ニュースを若干遅くしてみることで英語になれることを意識した。

アドバイス:聞くことに慣れるより話すことに慣れた方がいいと感じた。時間に余裕があるのであれば、留学前に短期の海外プログラムに行けるとスムーズに留学を始められると思う。

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	110,000 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.)	12,000 円/JPY
教科書代・書籍代/Textbook / Book	3,000 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)	70,000 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	80,000 円/JPY
食費/Food	50,000 円/JPY
交通費/Transportation	3,000 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 :
JASSO
■受給金額(月額)/Monthly stipend :
100,000 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 :
EC 3373 Asean Economies/4 EC 3303 Econometrics 1/4 EC 3381 Urban Economics/4 EC 3101 Microeconomic Analysis 2/4 EC 3332 Money and Banking 1/4 EC 3343 International Finance 1/4 EC 3351 Public Finance/4 EC 3333 Financial Economics 1/4
■留学前に取得済みの単位数/Number of credits earned at UTokyo BEFORE your study abroad :
28 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 :
30 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 :
22 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 :
留学中の学習や課外活動を通じて、視座が高まった点は満足している。現在の日本経済が ASEAN 諸国にどう捉えられているかといった観点や、シンガポールの高い経済成長率やそれを可能にする政治的・経済的システムについて深く知ることができた。残された課題としては、語学力がある。留学前に期待していたレベルには達することができたと思うが、実際に留学にいったことで自分の中の目標値が高まったため、更なる努力が必要だと思う。
■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 :
シンガポールで働く投資家や起業家の方々との交流を通じて、目下の株式市場におけるガバナンス/M&A

ルールの変化とそれに伴う企業の姿勢の変化が、日本経済再興のトリガーとして好感されていることを認識した。卒業後は、グローバルな金融市場とのつながりを持ち続けることで、日本経済に貢献したい。

■ 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 :

短期的にはない。1年留年すると同期の就活情報を踏まえながら動くことができる。ただし卒業年度が遅れると働ける年数が短くなり生涯年収が下がる可能性はあるので注意は必要。

■ 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、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、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 :

生活に慣れることに集中していると9ヶ月という期間はあっという間なので、目的意識を持って留学することを心がけると良いと感じる。ただ、何よりも生活を楽しむ心持ちが肝要だと感じる。

■ 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 :

前年度の留学者のレポート現地の日本人学生コミュニティの note https://note.com/nisc_singapore/

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: 2024/5/25

■ID: A23077

■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: シンガポール国立大学(NUS)

■留学期間/Program period (yyyy/mm/dd): 2023/8/7 ~ 2024/5/11

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

■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?:

留学に行くという選択肢を考え始めたのは2年の夏ごろだった。留学の決め手になった決定的な理由はないが、漠然と留学に行ってみたいという思いは2年の春ごろから持ち始めていた。

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 / S1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:

この時期が長期留学する最後のチャンスだと思ったため。

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:

Microeconomic Analysis 2/4

Macroeconomic Analysis 2/4

Econometrics 1/4

Multivariable Calculus/4

Complex Analysis/4

Linear and Network optimization/4

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

ほとんどの授業の録画が公開され、いつでも見返せるようになっており、英語に不安のある私のような者には大変ありがたかった。私がとった授業は大教室での講義と問題演習がメインであったが、いわゆる文系の要素が強い授業をとるとディスカッションなどを重視した双方向の授業が展開されるようである。

<p>■ 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 :</p>
<p>1~3 科目/Subjects / 11~20 単位/credits 以上</p>
<p>■ 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 :</p>
<p>16~20 時間/hours</p>
<p>■ 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 :</p>
<p>文化活動</p>
<p>■ 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 :</p>
<p>クリスチャンなので、Navigaotrs というクリスチャングループに参加した。</p>
<p>■ 週末や長期休暇の過ごし方/How did you spend the weekends and vacations? :</p>
<p>週末は観光したり教会に行ったり課題をやったりしていた。長期休暇には寮のマレーシア人の友人に故郷を案内してもらったりした。</p>

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

<p>■ 設備/Facilities :</p>
<p>各学部の敷地にそれぞれ図書館と食堂があるため非常に便利である。無料のジムや PC 室もあるがいつも混んでいる。大学の Wi-Fi 環境は良好だが時々使えなくなることがある。</p>
<p>■ サポート体制/Support for students :</p>
<p>サポートを利用しなかったので詳しいことはわからないが、語学・学習・生活・精神面などで困ったときに助けを求められる相談室のような場所はある。</p>

プログラム期間中の生活について/About life during the program

<p>■ 宿泊先の種類/Type of accommodation :</p>
<p>学生寮</p>
<p>■ 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 :</p>
<p>キャンパスにある Raffles Hall という寮に宿泊した。シングルルームとダブルルームがあり、私はシングルルームを選んだ。施設は特段きれいというわけではないが問題なく生活できる。備え付けのエアコンはないので、必要であれば自分で portable aircon というものを買う必要がある。留学前に NUS から学生寮についての案内が来るので、それに従って宿泊先に関する希望を出すことになる。NUS の寮は大まかに Hall, Residential Collage そして UTown Residence の三種類がある。(House というものもあるがこれについてはあまりよくわからない。) Hall は食事つきで現地学生やフルタイムの留学生が多く活発な雰囲気、UTown は食事なしで交換留学生が多く交流は少なめ、Residential Collage は食事付きでややアカデミックな雰囲気、という印象だった。なお、過去の留学体験記や Reddit など Hall に関する情報の中には、食事がまずい、施設が汚いなどネガティブな意見が散見されるが、やや誇張されている感がある。少なくとも私が住んだ Raffles Hall では、食事はバリエーションこそ多くはないものの味はいたって普通であるし、設備も古いだけで不潔なわけではなく、住む分には全く問題なかった。学生間の距離が非常に近いので、ローカルの学生やフルタイムの留学生との密な交流を体験したい人は Hall を選択肢に入れてみるといいと思う。</p>

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

気温は日本の夏より低いくらいだが湿度が高い。大学周辺にはショッピングモールやホーカーズセンターがあり、必要なものはたいてい大学内もしくは大学の近くで手に入る。MRT と呼ばれる地下鉄や Grab というアプリで配車するタクシーなどが主な交通手段である。食事は総じてレベルが高い。日本食も手に入るのので、食事面でストレスを感じることはそこまでないと思う。

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

クレジットカードと現金を使い、QR 決済などは利用しなかった。ただしこれは単に私が怠惰だっただけであり、本来なら、Wise などを使って現地口座にお金を送り、PayLah などの QR 決済を使用する、というのが賢いやり方だと思う。

■ 治安、医療関係事情、心身の健康管理で気がつけたこと等、危機管理/Aspects of risk and safety management, local health care system, and any actions taken to maintain your health :

治安は日本よりも良いと感じた。体調が悪くなったら大学の保健センターで診療を受けることができる。また、Orchard には日本語が通じるクリニックがあり、持病の薬が足りなくなった時にはそこを利用した。留学初期は特に精神的に疲れやすくなる人も多いと思うので、無理をし過ぎないようにするとよいと思う。

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 :

東京大学と NUS の双方と様々な書類のやり取りをした。NUS からは留学がかなり近づいてからいろいろな案内が来るので少しせわしない。ただ、メールで来る案内に従っておけば基本的に問題はない。わからないことがあるときは早めに確認をとるとよい。

■ ビザの手続き/Procedures to obtain visas :

学生ビザを取得した。

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

トラベルクリニックで健康診断と予防接種を行った。必要な回数の予防接種を終えて留学に行けるように、早めに動き始められると良いと思う。

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

OSSMA、付帯海学に加入した。

■ 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 :

留学準備に支障が出ないように S1 ターム科目のみで時間割を組んだり、ゼミの単位分割の申請を行ったりした。

■ 語学関係の準備/Language preparation :

TOEFL の勉強をした。スピーキングとリスニングの勉強を重点的にしておくといいと思う。

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	50,000 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)	0 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	20,000 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 :	
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 :	
往路の渡航支援金 10 万円	
■奨学金をどのように見つけたか/How did you find the scholarships? :	
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 :	
Microeconomic Analysis 2/4 Macroeconomic Analysis 2/4 Econometrics 1/4 Multivariable Calculus/4 Complex Analysis/4 Linear and Network optimization/4	
■留学前に取得済みの単位数/Number of credits earned at UTokyo BEFORE your study abroad :	
34 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 :	
24 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:

私は留学前に、視点の相対化・多様な出会いの経験・問題解決能力の向上 という3つを留学の達成目標として掲げた。この留学プログラムを終えた今、これら3つの側面すべてにおいて、ある程度満足できる結果を得ることができたと考えている。ただし個別具体的には満足と言い切れない部分も多々ある。例えば英語の運用能力は自分が期待したほどの向上は見られなかったし、留学中に地の利を生かしてもっといろいろな国に行っておけばよかったかもしれないという思いもある。

■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:

海外で働くことに関するイメージがしやすくなった。

■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:

今の日本では海外留学自体は何ら珍しいものではないので、留学することによるキャリアや就活への直接的なメリット・デメリットというものはあまりないのではないかと思います。ただ、もちろん、留学で得た知見や語学力が役に立つことはあるかもしれない。

■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):

■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:

明確な目的意識や目標がなくても、留学に興味があるのであれば行ってみていい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 ウェブサイト