

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: 2023/5/29

■ID: A22149

■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: ユニバーシティ・カレッジ・ダブリン(UCD)

■留学期間/Program period (yyyy/mm/dd): 2022/9/5 ~ 2023/5/19

■東京大学での所属学部・研究科等/Faculty/Graduate School at UTokyo: 教養学部教養学科総合社会科学分科国際関係論コース

■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? :

いつか留学に行きたいという思いがずっとありました。ですが、せっかく東大に入ったのだから、東大での教育を1年間減らしてしまうのももったいないと考え、コロナ禍もあって学部留学という選択肢がすっかり頭から消えていました。しかし、専門課程に進学してから、周りに留学する予定の友人が多く、しかも彼らの多くが卒業を1年間延ばすという選択をしていました。そこで、私はそのような選択肢があるのだということに気づき、私も卒業を伸ばすことにして追加募集で留学に申し込むことにしました。また、将来海外で働きたいという夢があったので、その前に自分の適性を確認できるいい機会になると思い、いつかやりたいことを今やってみても良いなと考えました。

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 :

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 :

学科の同期の多くが同時に留学するタイミングであり、色々と便利で充実すると考えたから。

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 :

以下、5ECTS=2 単位で換算

- ・Individuals and the State/2
- ・International Relations/2
- ・Capitalism and Democracy/4

•Plato's Republic/2 •Ancient Philosophy/2 •Research Method/2 •Economics and Society/2
■ 留学中の学習・研究の概要/Overview of the study/research during study abroad :
授業は私のイメージに反してレクチャーが中心でした。レクチャー2 コマ+チュートリアル(演習)1 コマで 1 モジュールの授業であることが多かったです。予習はスライドや指定文献に事前に目を通すこと、復習はスライドの読み直しが中心でした。私は教授に質問をしたり、オフィスアワーに参加したり、演習でチューターの問いに返答したりして授業には積極的に取り組みました。さらに、履修できなかった科目の中でも興味のあるものは、時間の合う限り出席するようにしていました。私が留学先での履修科目を考えた時の軸は二つありました。一つは、せっかく英語圏に留学するのであるから、共通語として英語を利用するだけでなく、英語ならではの学問、すなわち英語圏に起源を持つ学問であって、英語で理解することにアドバンテージのある学問を集中的に学んでみようというものです。そういうわけで、国際関係の授業および社会思想史(ホブズやロック)の授業に取り組みました。私の専攻は国際関係なので、英語で国際関係およびそれに密接する社会思想史を勉強することで、日本語で理解するよりも正確に諸概念を理解できるのではないかと考えました。「正確に」という表現が英語中心的な発想で不適切であるなら、より多くの角度で諸概念を理解することができるのではないかと考えました。しかし、この点については、元々英語論文を読んでいたこと、また、アイルランドの政治的立場が日本のものに似ていることもあり、当初の想定よりは収穫が少ないと言うのが実感です。むしろ、こうした元々の概念を英語で理解するメリットは後述する哲学分野において実感しました。第二の軸は、ホーム大学で履修しづらい科目を履修することでした。国際関係が元々学際的な分野だということもあって、私は比較的多くの学問分野に関心があります。そこで、留学先の社会科学・法律学部範囲の中で、国際関係以外の科目にも取り組むことにしました。具体的には、経済、哲学、プログラミング(R)に挑戦しました。経済の基本的な概念を学んだことで、国際経済を理解しやすくなりました。哲学はその性質として短期的に役立つことはありませんが、それを学んだことで、広い視野が手に入ったと言えるかもしれません。前述の、「元々の概念を英語で理解するメリット」は哲学を学んで実感しました。哲学の和訳はトリッキーなものが多いです。たとえば、私は「表象」と言う言葉の意味をあまり理解していませんでしたが、授業を通して、それが representation だという、英語の世界においては日常用語であることを知り、より理解が深まったと感じます。また、プログラミングを学んだことで、卒業論文の執筆で使えるツールが増えました。
■ 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 / 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 :
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 :
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 :
私は複数のクラブやソサィティ(サークル)に加入していましたが、特に力を入れていたのはテニスクラブとニューマン・カトリック・ソサィティでした。留学先の UCD には 10,000 人以上の留学生(全学生のうち 3 割

程度)があり、こうした活動を通してさまざまなバックグラウンドを持つ学生と交流することができました。当然欧米の学生が多かったのですが、中国やマレーシアなど出身の学生もいました。テニスクラブの練習にはほぼ毎回参加し、練習のない日にも一緒にプレーできるような友達ことができました。また、テニスで顔見知りになった友達で同じ授業に参加していた友達とはより一層仲を深めることができました。その友達とは哲学の授業で一緒にになっていたのですが、二人とも哲学に関心が深かったので、よく哲学的なことについても議論したものでした。ある時には「無限とは何か?」「意識とは何か?」といったトピックについて3時間ぶっ続けで議論したこともありました。一方、ニューマン・カトリック・ソサイエティとは、オックスフォード大学発祥のカトリックの学生団体です。ニューマンとはイングランド出身の枢機卿ジョン・ヘンリー・ニューマンのことです。私はルームメイトに誘われてこの団体のディナーイベントに参加したのをきっかけにこの団体を知りました。カトリック団体であるので、食事の前に祈る時間があり、食事後には神父さんによる説教がありました。私は神父さんの暖かな説教に感動しました。私はクリスチャンではありませんが、西洋哲学への興味があり、西洋哲学を語る上で不可避のキリスト教についての理解を深めたいと思い、その後もこの団体のイベントに参加しました。そうして、ここでもかなり親しい友人たちができました。そのうちの一人は敬虔なカトリック教徒であり、哲学や神学、社会科学にも造詣が深いだけでなく、私と同じくアニメの大ファンだったので我々は意気投合しました。ニューマン・ソサイエティはまた、男女別でいくつかのグループに分かれてバイブルスタディを行っているのですが、その後彼が主催するグループに誘われました。私は前述の興味から参加を決め、そこで神学や聖書について多くの議論を行いました。キリスト教は普遍宗教なだけあって、多くの内容は私にも賛成・共感できるものでしたが、なかには非クリスチャンの私には理解が難しい箇所も当然ながらありました。そうした箇所について私はよく質問したものでしたが、彼を含みグループのメンバーは暖かに優しく対応してくれました。それだけではなく、ありがたいことに、私はキリスト教を外から見られる存在として丁重に扱われました。ニューマン・ソサイエティでの時間は貴重なものでした。我々はプライベートの友人としても仲良くなり、私の出国前日にはみんなで記念にハイキングのイベントを催してくれました。こうした課外活動の時間の時間は大変楽しく充実していました。私はこうした経験やそこでできた友達皆のことを自慢に思っています。ちょっとしたことから参加を決めたイベントでも後からすごく良いものになったと感ずることが多いので、留学先ではなんでもかんでも積極的に顔を出していくと良いと思います。

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

私は週末はだいたい家で休んだり勉強したりして過ごすことが多かったです。大学近くのバス停から南の港町・ダンレアリーへのバスが出ていますが、時々、ダンレアリーに行って海を見て気晴らしをしたり、カフェで作業したりしていました。長期休暇の際には海外旅行をしました。私は世界史が大好きなので、高校時代に資料集で見たスポットを見に行ったり、専攻上の関心から国際機関の見学に行ったり、大変充実した時間でした。

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

■設備/Facilities :

図書館、スポーツ施設、食堂全て申し分ないです。スポーツ施設はジムやプール、テニスコート、体育館、全て揃っています。ジャグジーもあるそうです。学生はジムは無料です。食堂は二つありますが、ちゃんとしたものが食べたければ1,000円(7ユーロ)程度かかります。量は申し分ないですが、味は日本のものに比べれば普通でした。メニューは日替わりですが、たまに美味しいものもあります。寮のWi-Fi環境は悪いのですが、講義棟などのWi-Fi環境は大変良かったです。ほかに、キャンパス内にはバーや映画館もありま

す。
■サポート体制/Support for students :
すべてのサポートが充実しています。何か困ったことがあれば、メールをしたりグローバルオフィスに赴いたりすれば誰かが必ず助けてくれます。

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 :
オンキャンパスの学生寮で社会科学・法学部のメインの講義棟までは徒歩 10 分程度でした。私のいた Roebuck hall には自分の個室とシャワー・トイレがあり、キッチンシェアでした。故障があると、本部に連絡すればすぐに直してくれます。ネットの環境がかなり悪かったです。IT 大国だと聞いていたのにこれには正直がっかりしました。家賃が大変高価だったこと(アイルランド全体の問題)とネット環境が悪かったことのほかに特に不満はありませんでした。見つけた方法は大学からの紹介でした。公式ページにも詳しく載っています。応募開始から 1 日以内に売り切れると思われますので、早めの応募が必須です。なお、応募開始日は事前に大学側から告知されますのでそれについては心配はいらないです。

■気候、大学周辺の様子、交通機関、食事等/Climate, environment around the institution, transportation, food, etc. :
雨が多いのは事前に聞いていた通りでしたが、あまりに身構えて行ってみると思ったよりは少なかった印象です。ただ、あまり予想していなかったのが、風が大変強いことでした。大学(寮)の周りには遮蔽物がないので風が強い日が大変多いです。冬は結構寒いです。大学周辺には特に何もありません。治安の良い住宅地です。最寄りのスーパーまでは徒歩 35 分で不便です。ですが、大学内にコンビニがあり、値段を気にしなければそこで一応の買い物はできます。大学内にはジムやプールなどの各種スポーツ施設や映画館があり、大変充実しています。交通も不便です。大学の周りにはバスしか通っていませんが、遅れるのはもちろん、運行停止などのケースもあります。寒い中 1 時間程度バスを待ったこともあります。マラソン大会で運行停止になったことがあります。いかにせん代替の交通手段がないので大変困った記憶があります。食事はほとんど自炊でした。大学内には学食が 2 つ、レストランが 1 つ、屋台がいくつかあります。味は日本の食べ物と比べれば普通です。
■お金の管理方法、現地の通貨事情/Management of money and situation about local economy :
海外送金が面倒だと思ったので、それをしなくて済むように事前に準備しました。日本円と外貨を両方持てる銀行口座(先輩の紹介で SMBC プレスティア)を開設し、親に頼んで円安が少しでもマシな時に両替してもらいました。クレジットカードはその銀行口座のものを主に使っていましたが、現地でも口座を開設したので、現地口座(AIB)のデビットカードも必要に応じて使っていました。現地口座を開設したのは、移民申請で財源を証明するのに使いたかったからです。海外の口座でもできるそうですが、アイルランド口座の方が確実かと考えました。なお、現地口座は維持費が怖かったので、帰国前に閉じました。
■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 :
アイルランドは治安が大変良い国です。日本とそんなに変わらないのではないのでしょうか。海外は治安が悪いと身構えていましたが、留学ひと月めにカフェに行った時、テーブルの上に平然と携帯を置いている人や荷物を残してトイレに行く人がいるのを見てびっくりしました。私は流石にこういったことはしませんでした。

したが。それ以外の国に行った時はさらに、リュックに南京錠をつけたり、マネーベルトを利用したりして警戒していました。ちゃんと警戒していれば大丈夫だと思います。私は幸いなことに荷物を盗られたことはありません。油断して盗られた人の話は多く聞きます。医療関係で気をつけたことは特にありませんが、胃腸炎になったときに保険会社と病院にお世話になりました。保険会社の対応は大変丁寧で助かりました。心身の健康管理について、留学が性質として孤独なものである以上、もちろん憂鬱な気分になることはありました。そういう時は一人を避けて誰かと会うようにしていました。私のルームメイトは皆欧米の人だったので、冬休みに帰省しやすく、帰省しなかったのは私だけだったのですが、私も陽光と孤独の回避を求めてスペインの知人のところへ遊びにいきました。アイルランドは冬の日照時間が少ないので憂鬱になりやすいそうです。スペインの要綱のおかげで憂鬱にはならず済みました。先輩は帰国して日本の太平洋岸の陽光でアイルランドの冬を乗り切っていました。

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 :

提出物は学生証用の写真の提出以外特になかったと思います。受け入れ先コース(学部)の申し込み方法なども大学からのメールに丁寧に記載されていますので、基本的に心配はいらないです。わからないことがあった際は、大学にメールをすれば、丁寧に対応していただけます。

■ ビザの手続き/Procedures to obtain visas :

アイルランドは少し特殊でして、アイルランド入国までにやる手続きは特にありません。そのため、入国は3ヶ月の観光ビザで可能です。一応、入国審査で目的を「勉強のため」と答えると、アイルランドの大学が受け入れてくれていることを示す書類の提示は求められます。そして、入国後に学生在留カードの入手が必要です。予約して Irish Immigration Service のオフィスに実際に出向く必要があります。2022年9月時点のダブリンにおける予約方法は電話でした。該当のフリーダイヤルに電話して、パスポート番号やメールアドレス等を伝えました。予約の電話と手続自体はすぐに終わるのですが、予約待ちが長く、だいたい2ヶ月ほどかかりました。そのため、入国後なるべく早めにやると良いです。なお、入国前の予約はできなかったはずです。この手続はUCDのほうでも手厚くサポートしてくれるのでやはりあまり心配はいりません。現地到着後のグローバルオフィスの開館時間には常時サポートしてくれるスタッフがいます。

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

アイルランドに行くのに必要な予防接種がないことを外務省のページで事前に確認しました。肺の既往歴がありましたので、念の為、かかっていた病院でレントゲンを撮りました。常備薬の花粉の薬は事前に多めに処方してもらいました(2ヶ月ほど)。たくさんの種類の市販薬を持っていきましたが、結局使ったのは普段も使っているものだけでした。そのため、普段使わないような市販薬をわざわざ買う必要はないと思います。絆創膏は多めに持っておくと良いかもしれません。

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

東大指定のものだけ加入しておりました。アイルランドで2回目の移民登録をする際は現地の保険会社でないといけないみたいです。初めての登録で1年間留学する場合は東大で加入したもので問題ありませんでした。

■ 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 :

私は元々卒業を1年延ばすつもりでしたので特にやりませんでした。もちろん、コース長や分科長に留学の許可をいただくなどの必須の手続きは行いました。

■ 語学関係の準備/Language preparation :

TOEFL を受けて 94 点とりました。TOEFL は公式ガイドで勉強しました。なんでもそうですが、早めの準備が大事ですので、語学試験も早めに受けておくの良いと思います。

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	400,000 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	1,000 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)	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 :

航空賃について、トランジットではなくストップオーバーをしたため高くなっている。教科書代は紙媒体を好んだため購入したが、デジタルでの配布があったので無料に抑えることもできた。

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

家賃/Rent	154,000 円/JPY
食費/Food	30,000 円/JPY
交通費/Transportation	1,000 円/JPY
娯楽費/Entertainment/Leisure	65,000 円/JPY

■ その他、補足等/Additional comments :

通信費 3,000 円、洗濯代 2,000 円、光熱費は住居代に含まれていた

■ 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 :

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 :

以下、5ECTS=2 単位で換算

• Individuals and the State/2 • International Relations/2 • Capitalism and Democracy/4 • Plato's Republic/2 • Ancient Philosophy/2 • Research Method/2 • Economics and Society/2
■ 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 :
16 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) :
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 :
私が留学前に掲げた目標は、英語力の向上と専攻である国際関係論に対して見識を深めることでした。まず、英語を使いこなせるようなレベルにまで上達させたいと考えました。元々英語は得意だという自負がありましたが、大学の専門課程に進んでから英語論文を読む機会が増え、自分のレベルがまだまだだということを痛感しました。読むこと自体は可能でも、多くの時間がかかり、また英文を読むことに対する抵抗感がどうしてもありました。また、必要な情報を素早く抜き出す技術が当然ながら日本語のそれよりも劣っていました。そのため、留学先大学での勉強を通して、英文に対する抵抗感をなくし、必要な情報を抜き出す能力を身につけたいと考えました。さらに、当然ながら、日本人の数が少なく、英語でコミュニケーションを図る機会が必然的に多くなるアイルランドでの留学を通して、スピーキング能力の向上も図りたいというのもありました。そして、自分の専攻である国際関係論に対する見識を深め、机上で学んだことを実際に体験したいと思いました。具体的には、現行の国際秩序たる主権国家体制が誕生したヨーロッパの雰囲気味わい、また、EU 圏内に長く身を置くことで、EU による地域統合が具体的にどのような効果を持っているのかということを実感したいと考えました。さらに、留学先であるアイルランドは帝国主義時代の非支配者側の国家でした。日本が他国・地域を支配・統治したことがあることを鑑みて、そうした国々の間で国民性や雰囲気の違いはあるのかということを知りたいと考えました。そして、アイルランドの宗主国であったイギリスとアイルランドの関係改善はどのようにしてなされたのかということについて現地で考えたかったです。さらに、これを通して、英愛関係に例えられることもある日韓関係改善のヒントはあるのかということを考えていました。成果としましては、英語能力の向上については、完全に満足とはいかないまでも、かなり達成できたと思います。英文を読む抵抗感がかなり減ったので、帰国後の日常でも色々と役立てたいです。スピーキング能力も上述の環境のおかげで伸びたと思います。渡航後数ヶ月で、英語を使うのが当たり前になっている自分に驚きました。同時に、ネイティブと渡り合うのにはまだ相当大的な壁があるということも痛感しました。留学前は、9 ヶ月もいればネイティブの言っていることは聞き返さなくとも全てがわかるようになるだろうと甘く見ていましたが、私の場合は全くそのレベルには至らなかったと思い

ます。留学の最後まで、聞き返しつつ、なんとか食らいついていく、といったコミュニケーションでした。しかし、私はこのことに気付いたのもまた成長だったとポジティブに考えています。これが現実なのだと。そして、いろんな第一言語を持つ人々が共通語として話す英語という言語においては、別にネイティブだけが正解ではないというふうに感じるようになり、これは私の自信となりました。国際関係論に対する見識につきましては、おおむね達成できました。自分の目で確かめ、実際に自分の身を置くというのは貴重な体験でした。ヨーロッパに多くの国が詰まっていること、シェンゲン協定加入の有無で出国の手続きの手間が全く違うということを体感しました。しかし、英愛関係の改善についての考察については、あまり良い仮説が思い浮かばなかったというのが正直なところでして、引き続き今後の課題としていきたいです。

■ 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 :

回答が重なりますが、私は海外で働きたいという夢があるので、その適性を確認できたという点でかなり意義があったと思います。とはいえ、かなり海外に向いていると積極的に感じたというよりは、海外で大変な思いをしたけれどもそれでも海外で働きたいという思いが残っているという消極的なものですが。結論としては、今後の考え方に対して与えた影響はありましたが、それは既存の考え方を修正するような影響ではなく、既存の考え方をわずかながら補強するような影響だったと言えます。

■ 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 :

メリットは、自分の留学経験が将来の海外勤務に直接活かせる場所だと思います（生活の勝手がわかるなど）。デメリットは、私の場合は卒業を1年間伸ばしたので特にないと思います。強いて言えば、帰国まで早期の就職活動ができないことかと思います。早期の就職活動が必要な方は注意する必要があると思います。

■ 留学中に行った就職活動/Job hunting activities during study abroad :

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) :

公的機関 外務省

■ 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 :

少しでも留学に興味がある方は、やらない後悔よりやる後悔だと思いますので、ぜひ挑戦してみると良いと思います。そしてやると決めたら、早めに動き出して、調べたり、語学試験を受けたりしましょう。先輩などに聞くのも良いですが、事前に調べてわかることは調べておくともスムーズかと思います。

■ 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 :

自分で行きたい地域の留学ブログを調べると良いと思います。アイルランド、UCD のブログも数点あります。個人のブログですのでここで URL を出すことは控えますが、大変参考になりました。また、アイルランドの場合は、海老島均・山下 理恵子 編著『アイルランドを知るための 70 章』を読むことをお勧めします。かなり内容が充実しています。基礎情報及び自分の興味ある章だけで良いかと思います。他にも数冊アイルランドに関する新書などを読んでおくとも心の準備がかなりできます。

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: 2023/5/27

■ID: A22172

■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: ユニバーシティ・カレッジ・ダブリン(UCD)

■留学期間/Program period (yyyy/mm/dd): 2023/1/23 ~ 2023/5/19

■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?:

大学入学時点で留学は決めていました。時期は、就活の前に海外を見ておきたいというくらいです。

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 / A1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 / 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:

元々は学部3年のS2まで履修して、そのあと1年間(2セメスター)海外留学をしたかったです。しかし秋募集に落ちてしまったので春募集で行きました。時期としては、就職活動前に留学をしたかったからです。

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:

- ・ECON20120-European Economy-2022/23 Spring/5
- ・PHIL10100-Existentialism and Humanism-2022/23 Spring/5
- ・SOC10060-Ireland in Perspective-2022/23 Spring/5
- ・SOC20400-Gender Health and Society-2022/23 Spring/5
- ・DEV20130-Sustainable Development Goals-2022/23 Spring/

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

紙媒体の教科書は何も買わず、ITC-LMS 的なシステムを通して電子ファイルをダウンロードして勉強しました。僕の友人は皆そうしていました。僕は予習も復習も毎日やるように心がけていた上に、レポートも計画的に進めないといけなかったのも、それなりに毎日机に向かっていました。授業のレベルは、英語ということを除けば東大の方が高いのは間違いありません。ただ、東大で取らない・取れないような講義はたくさ

んありますので、留学して勉強する価値は大いにあると思います。経済学部生としては、前頁に書いた EU の講義は印象的でした。
■ 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 :
4~6 科目/Subjects / 21 以上単位/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 :
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
■ 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 :
東大でいうサークルが、'Society' という名称です。全て大学公認なので、比較的組織化されている印象です。僕は主に 3 つの Society に参加していました。International Student Society の 7aside (サッカー) は毎週金曜夜にやっていました。ここで友達がたくさんできました。Newman Society というカトリック系の Society にも不定期で参加していました。異文化を学ぶという意味で貴重な経験ができました。Japanese Society にも気が向いたら顔を出して英語を喋る練習と日本好きな皆さんとの交流を楽しみました。
■ 週末や長期休暇の過ごし方/How did you spend the weekends and vacations? :
勉強、読書、友人とおしゃべり、散歩、日向ぼっこ、サウナ、サッカー、旅行。

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 Wi-Fi 完備です。テスト週間は席を見つけるのが難しかったです。ジムがあります。個人的な推しポイントは、ジムに併設されたサウナ・スチーム風呂・ジャグジーです。サッカーの後に友達と行ったり、テスト終わりに 1 人で行ったりしていました。水着必要で、学生なら 4 ユーロです。食堂はありますがちょっと高いです。Wi-Fi は eduroam と UCD Wireless が飛んでいます。普通のクオリティです。
■ サポート体制/Support for students :
僕はこの点は UCD は 100 点だと思います。不明点はメールで聞けばなんでも教えてくれます。UCD Village というキャンパス内のハブ的な施設に 24/7 のカウンターがあり、そこに行くと大体の問題は解決しました。

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 :
大学の寮を強くお勧めします！！！！キャンパス外に自分で家を取るのはすごく大変です。アイルランドの主要な社会問題の一つが Housing Crisis です。家賃がかなり高騰していますので覚悟した方がいいです。僕は Roebuck Hall Residence に住んでいました。超おすすめです。キャンパス内にあります。 https://www.ucd.ie/residences/ 個室で、キッチンとリビングはシェアです。シェアについては色々な考えがあると思いますが、英語を喋る機会ができるので僕はシェアキッチン・リビングはありだと思います。講義室まで徒歩 10 分。キャンパス内唯一のコンビニまで徒歩 2 分。キャンパス内のバス停まで徒歩 6 分。洗濯室まで徒歩 3 分。コスパを考えると、UCD の寮の中でも上位だと思います。結構寮費は高いですが、こ

れでも安い方です。。手続きについては UCD から連絡がありますが、住居を統括する部署 (UCD Residence) は全体的に連絡がやや直前気味だった記憶があるので、あまり信頼せずに早め早めに動くことを勧めます。「申し込みはいつですか？」とメールをしたら「明日です」と返信が来て驚いたことがありました。たまたまその日は予定がなかったのよかったですが。寮の申し込みは SISWeb を通した先着順です。当日は机の前に全力待機していました。第三候補くらいまで用意しておかないと困ると思います。

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

気候は過ごしやすいです。春になると 21:30 くらいまで明るいです。大学周辺は富裕層の地区なので治安がいいです。City Center までバスで 2,30 分かかりますが、その代わり静かです。もっと便利な方がいいなら Trinity College Dublin の方がいいかもです。交通システムはイマイチですが、UCD 終点のバス (39A) があるので、これで City Center まで行けますから苦労はありません。Leap Card (日本でいう PASMO) を必ず購入しましょう。食事は、自炊が上手くなります。アイリッシュパブは最高です。ギネスとアイリッシュコーヒーは一回飲んでみるといいのではないのでしょうか。

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

通貨はユーロです。僕は日本の楽天銀行とそれに紐付けた楽天銀行デビットカード (MasterCard) を使っていました。不便はありませんでした。カード文化なのでダブリンでキャッシュが必要になったケースは思い出せません。チップは基本不要です。いいレストランでは支払いの紙にチップについて書いてあるのでそれに従っていました。

■ 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 :

治安はいいですが自転車の盗難率だけ異常に高いです。僕は鍵をかけていましたが数週間で盗まれました。僕自身は医者にかかる経験はなかったですが、医療関係はあまり評判は良くないみたいです？ サッカーをしていて友達が骨折をしました。救急車の到着に 40 分かかりました。

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 :

最初にお伝えしたいのは、UCD は留学生へのサポートがかなり手厚いということです。なので全てのプロセスにおいて UCD を頼り質問は個人的にメールを送れば問題はまず起きないと思います。数ヶ月前に Zoom でのガイダンスがあります。ここで重要な情報がもらえるので、必ず参加しましょう。

■ ビザの手続き/Procedures to obtain visas :

VISA は Student VISA です。これが IRP カードと呼ばれています。この呼び方が浸透しています。アイルランド入国から 90 日以内に取得する必要があります。アイルランド外からの入国時は必ず求められます。おおまかなプロセスは以下です。

1. 入国後に事務局に電話して予約を取り付けてもらう (全然つながらないですが諦めずに頑張りましょう)
 2. 申請日に City Center にある事務局へ行って手続きを行う
 3. 数日で自宅に配送される (僕は 3/10 (金) に申請をして 3/20 (月) に届きました)
 4. 完了細かい情報についてはまとめサイトがたくさんあります。そういう系のサイトに載っていない？ かもしれない重要な情報 3 つは下記です
1. VISA 申請のためには UCD から書類をもらわないといけな。なので UCD に「日本人です。VISA 申請のための書類をください」と早めに連絡する。留学前にやっておきましょう。

2. 銀行の残高証明が2通必要。1通は申請日から6ヶ月以内。もう1通は申請日から1ヶ月以内。6ヶ月以内のやつは留学前に申請すれば問題ないです。問題なのは1ヶ月以内のやつ。上記の通り、『入国後に』事務局に電話して予約を取り付けてもらう』ので、申請日がいつになるかわかりません。従って、「申請日から1ヶ月以内」の期間も不明です。→僕の場合は入国が1/13で電話をしたのが1/14、申請日は3/10でした。なので僕は2/12に楽天銀行に電話をして発行してもらいました。その書類が日本の実家に届いた後、親が国際郵便でUCDへ送ってくれました。

3. €300 必要です。カード決済のみ可能です。電話番号は以下にあります。

<https://www.irishimmigration.ie/burgh-quay-appointments/>

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

東大の指示に従いました。常備薬があればいいと思います。

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

東大の指示に従いました。東大の指示するもの以外には不要だと思います。

■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 :

東大の指示に従いました。かなり丁寧に連絡してくれるので大丈夫だと思います。経済学部生は経済学部棟の5階に行くととても丁寧に対応してもらえるのでメールで質問するよりもはるかにおすすめです。

■語学関係の準備/Language preparation :

英語の資格をとった後は特に勉強はしていませんでした。日常から英語コンテンツに触れていれば特に問題はないと思います。オンライン英会話を事前にやっておけばよかったなと思います。

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	268,490 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)	37,660 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 :

授業の資料は全て電子でした。

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

家賃/Rent	197,180 円/JPY
食費/Food	30,000 円/JPY
交通費/Transportation	1,500 円/JPY
娯楽費/Entertainment/Leisure	140,000 円/JPY

■その他、補足等/Additional comments :

娯楽費の大半は旅行です。

■ 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(東京大学海外奨学派遣事業)
■ 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 :
・ECON20120-European Economy-2022/23 Spring/5 ・PHIL10100-Existentialism and Humanism-2022/23 Spring/5 ・SOC10060-Ireland in Perspective-2022/23 Spring/5 ・SOC20400-Gender Health and Society-2022/23 Spring/5 ・DEV20130-Sustainable Development Goals-2022/23 Spring/
■ 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 :
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 :
22 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 :
人間的成熟に尽きると思います。語学力や学業にとどまらず、価値観、コミュニケーション能力、自分に対する洞察、異国でサバイブできた自信、家族への感謝など、様々な面で変化を感じます。
■ 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 :
実はここについては思っていたほど影響はありませんでした。一つ挙げられるとすれば、留学前に抱いていた「海外に住んで働きたい」みたいな思いが消えたことです。日本に住んで仕事ができることの幸せを強く感じました。
■ 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 :

直接的な影響は特にはないと思います。卒業年度が遅れることによる学費の一年分の追加は事前にきちんと親に説明して許可をもらうことができました。留学を通して人生観が変わり、それによってキャリアの選び方が変わるというのは友人を見ていて良くあるケースだとは思いますが。

■ 留学中に行った就職活動/Job hunting activities during study abroad :

日記を書いた

■ 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 :

多くの人にとって意味のある経験だと思います！

■ 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 :

アイルランド留学センター<https://irl-ryugaku.com/>