

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: 2024/9/6

■ID: A23167

■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・ロンドン(UCL)

■留学期間/Program period (yyyy/mm/dd): 2023/9/25 ~ 2024/6/7

■東京大学での所属学部・研究科等/Faculty/Graduate School at UTokyo: 理学系研究科生物科学専攻 修士課程

■学年(留学開始時)/Year at the time of study abroad: 修士1年

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

これまで海外在住経験は一切なかったのですが、東大の国際交流サークルで実際に海外に行ったことで日本国外に暮らし異なるバックグラウンドを持つ人たちと交流することに興味を持ちました。コロナ禍が開けたら留学しよ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 / 修士1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 / 修士2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:

学部の頃コロナ禍により留学が難しかったため就活や博士進学奨学生選考になるべく被らない時期を選びました。

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:

- Science Policy/7.5 ECTS
- Philosophy of Science 1/7.5
- Thinking about Technology/7.5
- Investigating Sociology and Politics of Science/7.5
- Science Communication and Public Engagement/7.5
- Staging Europe: Modern European Drama and Theatre/7.5
- Images of History (Modern & Contemporary Art in London)/7.5
- Introduction to History, Philosophy and Social Studies of Science/7.5

<p>■ 留学中の学習・研究の概要/Overview of the study/research during study abroad :</p> <p>一つの授業が講義とセミナーに分かれていてそれぞれ予習のリーディング課題がたっぷり出ます。週合計 100 ページほど読んでいたので大変でしたが力がつきました。Modern & Contemporary Art in London という授業ではロンドン中の美術館を回ってアートの時代ごとの特徴や変化についておしゃべりできたので楽しかったです。</p>
<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>4~6 科目/Subjects / 21 以上単位/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>21 時間以上/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>Japan Society の集まりに時々顔を出していました。</p>
<p>■ 週末や長期休暇の過ごし方/How did you spend the weekends and vacations? :</p> <p>週末はロンドン中心部が非常に混雑するため、気になるイベントがない限り郊外や他の街に遊びに行くか海外に行っていました。国内旅行では Railcard や Couchcard でバス・電車が割引になるのでおすすめです。またロンドンは欧州のハブ空港のため航空券が信じられない安値(往復で数千円)で売られていることがよくあります。9-11 月、1-4 月は特に安いので平日に Skyscanner でロンドン発全世界行で検索をし、安い順に並べて気になるチケットを予約してから booking.com でホテルを取って週末旅をしていました。また授業を月・火・金に入れていない友達は毎週 5 日ほど旅行に勤しんでいました。長期休暇も旅行三昧でした。春に行ったカナリア諸島は海鮮が美味しく物価も安く海も山も美しかったのが忘れられません。</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>図書館は 24 時間開いている Student Centre という綺麗な施設がおすすめです。ただかなり混んでいて席が取れないこともよくあるので他に複数ある図書館もよく使いました。ジムは大学付属のものに契約している人をよく見かけました。また食堂がメインの建物の地下にあり 6, 7 ポンドほどでお腹いっぱいになれます。味もイギリスにしては悪くありません。PC はレンタルもできるようです。Wi-Fi については大学の Wi-Fi が十分な強度だったので満足しています。</p>
<p>■ サポート体制/Support for students :</p> <p>語学・学習・生活・精神面すべて相談に乗ってくれる、学科の交換留学生担当の先生がいました。</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>大学から徒歩 10 分ほどの John Dodgson House という大学寮の個室、en suite に滞在しました。大学からの指示に従って web サイトで候補を選んだ中でこちらが割り当てられました。最近リノベーションされたよう</p>

で部屋やキッチン新しく綺麗な上に King's Cross 駅や St Pancras 駅の目の前で立地が最高(例えば週末にベルギーに行って月曜朝にユーロスターで帰りそのまま家に荷物を置いて 1 限登校ができるくらいです)なのですが、部屋のシャワーが壁の高い位置に固定されているタイプかつ頻繁にお湯が止まり大変苦労しました。エレベーターもよく止まっていて修理に何週間もかかっていたのでもし studio という上の階の豪華な部屋を選ぶ場合は気をつけてください。またキッチンを 5 人でシェアするタイプだったのですが自分の場合は自炊をしないアメリカ人男子交換留学生たちと一緒にだったのでキッチンにほぼ人がおらず食事が孤独でした。寮の申し込みの際に要望を書く欄があった記憶があるので、女性がいるグループに入れて欲しいなどを書くといいかもしれません。

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

気候は春夏と初秋以外はどんよりとした曇りが多かったです。また一日の中で天気がコロコロ変わるので薄着+羽織もので過ごすのがおすすめです。大学の周辺は Bloomsbury という閑静な治安の良い地域で、大学と博物館が多数ありまるで文京区のような感じです。交通機関はバスと地下鉄でどこへでも行けます。また Soho や中華街などロンドンのメインどころへはほぼ徒歩で行けます。食事については外食がとにかく高いためあまり利用せず自炊がメインでした。

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

wise の口座を日本で開設しました。ただしイギリスで開設の方が制限がより少ないようなので日本での開設はあまりお勧めしません。現地では一部のアンティークマーケット以外現金を全く使わないのでクレジットカードを 2、3 枚持って行き利用しました。

■ 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 :

スリが多いのでジッパー付きの小さめのショルダーバッグを使って人混みではジッパーの金具を手でこっそり押さえていました笑 おかげで被害には一度も遭いませんでした。大学周辺は治安がいいので深夜に Scala という UCL とコラボしているナイトクラブから徒歩で帰っても問題ないくらいでしたが、大学南東の International Hall という寮の横で夜 10 時にナイフを持った男性に脅されて現金を奪われた同級生がいたので注意してください。常に 20 ポンド札をお財布の中に入れておいて、もし脅された時にクレカではなくそちらを渡すことでクレカと身の安全を守ろうとしている友達もいました。医療については NHS という国の医療機関を無料で利用できるのですが発熱・下痢・嘔吐などは長期間続かない限り診てもらえません。利用者が多すぎてパンクしかけているので基本自分でなんとかするよという姿勢です。ただし婦人科系の症状については驚くほど早く予約を取れた上に日本では考えられないほどの幅広い治療法の提案(日本では数万円かかるものもすべて無料です!)及び非常に丁寧な対応をしていただけました。日照時間の少ない冬は冬季鬱予防でビタミン D のタブレットを飲んでいました。Amazon や薬局で手に入ります。

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 :

UCL から受け入れ通知をいただいてからは Portico という専用サイトに情報を入力するのがメインの手続きでした。毎回送られてくるメールに丁寧に説明が書いてあるのでその指示に従えば問題なく手続きを進められます。

■ ビザの手続き/Procedures to obtain visas :

Student Visa を取得しました。VFS という新橋の事務所で手続きを行うのですが予約枠がすぐに埋まりが
ちのため早めに予約することをお勧めします。申請後 3 週間ほどでビザ付きのパスポートを受け取った記
憶があります。

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

健康診断や予防接種については特に受けませんでした。常備薬は月経痛薬・葛根湯を持って行きました
が現地の医療機関で月経痛や月経の量を緩和する低用量ピルが無料で処方されたので前者は使いませ
んでした。葛根湯は風邪を引いた時に役に立ちました。

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

大学の指定する保険に入りました。

■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 :

特に手続きは行いませんでした。

■語学関係の準備/Language preparation :

出発一年前の夏に受けた TOEFL が 106 点でしたが、リスニングとスピーキングに不安を感じていたので
Podcast で早口かつダイアログ型のチャンネルを探して聞いたりシャドウイングを行ったりしました。現地の
とても早口な同級生たちとの会話に非常に役立ちました。年配の方や大学の先生方は基本的にゆっくり・
はっきりの綺麗なブリティッシュイングリッシュなので例えば BBC 6 minute English が問題なく聞き取れ
ば十分だと思います。

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	180,000 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)	90,000 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)	80,000 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	200,000 円/JPY
食費/Food	50,000 円/JPY
交通費/Transportation	20,000 円/JPY
娯楽費/Entertainment/Leisure	30,000 円/JPY

■その他、補足等/Additional comments :

■留学のための奨学金の受給有無/Scholarships for study abroad :

受給した
■奨学金の支給機関・団体名等/Name of the source of the scholarships :
トビタテ！留学 JAPAN
■受給金額(月額)/Monthly stipend :
160,000 円
■受給金額についての補足等/Additional comments about the monthly stipend :
留学準備金として 25 万円をいただいた。
■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 :
20 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 :
4 単位/credit(s)
■卒業/修了予定/(Expected) year/month of graduation (yyyy/mm) :
2025 年 9 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 :
英語で大学生活を送れた点、友達ができた点、ロンドンだけでなく海外の様々な場所に行けた点で満足しています。満足していないポイントとしては留学生と主につるみ現地の学生との交流があまり持てなかった点があります。
■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 :
海外大学の PhD に興味が湧きました。イギリスでは無給ですが EU ではお給料が出るところが多くその後の就職も優遇されます。
■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 :
デメリットは特に思いつきません。国内にいただけではまず遭遇しないであろうチャンスをつかめます。
■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) :
研究職, 民間企業 コンサルティング業界

■ 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 :

学生のうちに海外を見てサバイバルするのはなかなか今後できない経験だと思います。おすすめです。

■ 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 :

London Kirari Project というロンドンに駐在している方の配偶者が集まって運営している web サイトの暮らし情報・おでかけ・海外旅行の項目が大変役に立ちました。

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: 2024/7/18

■ID: A23170

■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・ロンドン(UCL)

■留学期間/Program period (yyyy/mm/dd): 2023/9/25 ~ 2024/6/7

■東京大学での所属学部・研究科等/Faculty/Graduate School at UTokyo: 工学部システム創成学科 C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?:

2年生の時に所属していたゼミの担当教員が強く留学をお勧めしていたことで、自分も行ってみたいかと軽い気持ちで決めたことが留学を決めた動機である。ずっと留学に行きたかったわけでも、海外経験があるわけでもないが、こんな機会はそうないと思い留学を決意した。留学をする際に、一年学年が落ちてしまうのが少し懸念点ではあったが、留学で得られるものとその一年を天秤にかけた結果、得られるものの方が大きいという結論に至った。留学を決めたのは2年生の6月くらいでそこから英語の資格勉強を2ヶ月くらいして9月に留学の申し込みを行った。

留学の時期について/About the timing of the study abroad period

■留学前の本学での修学状況/Academic status BEFORE the program:

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:

大学3年生の秋から行く交換留学に行く人が多かったから。自分の場合は、どちらにせよ学年を一つ落とす予定だったので、就活や大学院入試には影響せず、この時期に留学しなければならなかったわけではない。

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:

- ・Machine Learning for Domain Specialists/15
- ・Introduction to Robotics/15
- ・English Language Skills for Academic Purposes/15
- ・Strategic Human Resource Management/15

<ul style="list-style-type: none"> • Forecasting/15 • Stochastic Methods in Finance/15 • Medical Statistics 1/15 • Statistical Machine Learning/15
■ 留学中の学習・研究の概要/Overview of the study/research during study abroad :
<p>授業は基本的に一コマ 50 分。予習で講義の録画を見てきて授業内ではその解説や演習を行う形式の授業が多かった。1 週間に 1module あたり 2~3 コマ授業がある。1term でとる module 数が 4 個なので、週に 10 コマ程度授業がある感じ。理系の場合、前期と後期にとった授業のテストが全て 5 月に行われるのでかなり忙しい。文系の人には逆に成績評価はエッセイで行われるので、その期間は旅行などをして楽しんでいった。</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 :
4~6 科目/Subjects / 1~10 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 :
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, 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 :
<p>ドッジボールサークルに所属して週一回ドッジボールをしていた。運動不足は身体的にも精神的にも良くないので、所属してよかったと感じる。また、日本の企業での長期インターンをオンラインで続けていた。MTG などが時差の影響で朝にあるため少し大変だった。</p>
■ 週末や長期休暇の過ごし方/How did you spend the weekends and vacations? :
<p>長期休暇にはほぼ毎回旅行に行っていた。ヨーロッパを旅行できるのがイギリスを留学先に選んだ理由の一つでもあるので、ヨーロッパの国々を旅行していた。航空券も時期にもよるがかなり安いのでお勧め。</p>

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

■ 設備/Facilities :
<p>大きな図書館はいくつかあって、基本的には勉強場所には困らないが、テスト期間は学生が大量に図書館に押し寄せるため席がないこともあった。図書館ではないが student centre と呼ばれる施設は 24 時間 365 日空いていて、座席が予約制となっている。スポーツ施設は基本的にメインキャンパスにはなく、近くの体育館や運動場を借りて活動しているサークル、クラブが多い気がする。食堂はメインキャンパス内にあり、それ以外にも多くの屋台やカフェがあるが、どれも私には高すぎたので一度も利用したことはない。PC は図書館の座席に設置されているものにログインすることで使用できる。一度自分の laptop を修理に出した時は、大学から laptop を借りたこともあった。wifi は eduroam が大学構内でつながっている。</p>
■ サポート体制/Support for students :
<p>時折、サポートのためにお話をしましょうみたいなメールが届いていたが、特に必要はなかったので利用しなかった。</p>

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 :
インターネット上で見つけた private の学生寮。大学の学生寮に申し込もうと思っていたが、締め切りに間に合わずこの寮になった。大学からは徒歩 30 分ほど。ツインルーム。部屋に bathroom はついていて、キッチンが共用。

■ 気候、大学周辺の様子、交通機関、食事等/Climate, environment around the institution, transportation, food, etc. :
ロンドンは噂に聞くほど雨ばかりではない。ただ晴れている日はかなり少なかった。特に冬は日もかなり短い(16 時には真っ暗)ので気分も落ち込みやすい。ビタミン D を摂取することが推奨されていたので、自分も冬の間は摂取していた。UCL の周辺は他大学などが並んでおり、比較的落ち着いた雰囲気。東大と違い町中に建物が点在しているため、授業間の移動に 15 分以上かかる場合がある。交通機関はコンタクトレスカードで全て乗れるため非常に便利。バスは一回ごとに料金がかかる。電車は zone 制。定期のようなものもあるらしいが、自分は通学は徒歩だったのでよくわからない。食事はほぼ毎日自炊をしていた。米と日本の調味料がやはり高いが、野菜や肉などの食品はそこまで高くない。中華街にアジア系スーパー、日本スーパーが多くあるのでお勧め。
■ お金の管理方法、現地の通貨事情/Management of money and situation about local economy :
バイトをしていたため、イギリスの銀行口座を開設した。日本の口座から大量にイギリスの口座に移して使う形をとっていた。支払いは、そのイギリスで開設した銀行口座のデビットカードか日本のデビットカードを Apple Pay に設定して利用していた。イギリスおよびヨーロッパ諸国はキャッシュレス化が進んでいるため、携帯のタッチ決済を準備しておくとお勧め。
■ 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 :
自分はロンドンの中心部に住んでいたため、治安はそこまで悪くなかった。(真夜中に出歩いても問題ないくらい。)医療関係は幸いにも医者のお世話になることはなかったので不明。心身の健康管理としては、冬の間はビタミン D を摂取して鬱にならないように気をつけた。また、サークルにも所属して週に一回程度運動する機会を設けた。

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 :
東大での成績証明書、英語能力証明書が共通で必要だった。自分の場合は、申込時に学部を変更したため、変更先学部で受講予定の科目とそれらの科目の必要条件を満たしていることの証明などを文書ベースでまとめて提出した。
■ ビザの手続き/Procedures to obtain visas :
学生ビザを申し込み、新橋にあるビザセンターに手続きに行き、確か 1 ヶ月くらいで受け取れたと記憶している。ビザの受け取りに時間がかかることがあるので、なるべく早く申し込みを行うことをお勧めする。
■ 医療関係の準備/Preparations or actions taken to maintain your health :
普段体調を崩した時に使う葛根湯と風邪薬のみ持っていった。また、渡航前に歯医者には行っておいた。
■ 保険関係の準備/Preparations/procedures for insurance :
東大から入るように指示されたものに加入した。

■ 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 :

留学申請書のようなものと受講予定の科目を記入した書類を工学部に提出した。

■ 語学関係の準備/Language preparation :

出発前はIELTS7.0で申請した。大学受験時の勉強でreadingには自信があったので、listeningとspeakingをオンライン英会話などを活用しながら練習した。自分の英語力は他の留学生に比べると明らかに足りていなかったと感じるので、提携校の基準を満たしていてもなるべく高いスコアを取れるように学習を続けると良いと思う。

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	230,000 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)	80,670 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)	160,000 円/JPY

■ その他、補足等/Additional comments :

保険・社会保障料の内訳は、visa 申請 70000 円、NHS 申請料 90000 円

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

家賃/Rent	150,000 円/JPY
食費/Food	30,000 円/JPY
交通費/Transportation	0 円/JPY
娯楽費/Entertainment/Leisure	30,000 円/JPY

■ その他、補足等/Additional comments :

■ 留学のための奨学金の受給有無/Scholarships for study abroad :

受給した

■ 奨学金の支給機関・団体名等/Name of the source of the scholarships :

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 :

留学準備金:250,000 円

■ 奨学金をどのように見つけたか/How did you find the scholarships? :

教員から聞いた

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 :
なし
■ 留学前に取得済みの単位数/Number of credits earned at UTokyo BEFORE your study abroad :
64 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 :
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 :
今回の留学に関しては、人間的な成長を実感できた点で非常に満足している。留学は初めての体験の連続である。自分にとっては海外での生活も一人暮らしも初めてだったので最初は慣れないことばかりだった。しかし、それらを乗り越えていくうちに初めてのことに臆することなく挑戦できるようになっていることに気がついた。この姿勢は今後の人生にも生きていくものであると考えている。
■ 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 :
自分はキャリアに関してはまだ深く検討していないので影響はあまりないが、英語を使った職にも挑戦していけるのではないかという自信がついた。
■ 留学による今後のキャリア・就職活動へのメリット・デメリット/Merit/Demerit of studying abroad on your future career/job hunting :
メリットとしては、選択肢の幅が広がる。デメリットとしては、留学中に就活をするのが大変。(深夜に面接があるため)
■ 留学中に行った就職活動/Job hunting activities during study abroad :
いずれも行っていない
■ 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 :
不安や自信がないために留学を迷っている学生に対しては、一歩思い切って踏み出してみることをお勧めします。comfort zone だけで生きるのは楽ですが、そこから一歩飛び出してみるとこれまで知らなかった世界が広がっています。留学前は「留学って凄いもの」という印象でしたが、終えてみると大したことありません。軽い気持ちで海外に飛び出してみると良いと思います。
■ 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 :
東大の留学体験記

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: 2024/6/2

■ID: A23171

■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・ロンドン(UCL)

■留学期間/Program period (yyyy/mm/dd): 2023/9/25 ~ 2024/6/7

■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?:

高校時代にサマースクールでイギリスの大学に行ったことがあり、イギリスの大学生生活を体験してみたいと思うようになったのが動機。大学入学後に交換留学をしたいと決めた。卒業が遅れる可能性から留学するかどうか少し迷ったが、遅らせないで済む場合もあるということと、人生に一度の経験だと思って留学を決心した。

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:

後期課程進学後、かつ卒業まで余裕のある時期だったため。

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:

Science Meets Religion in a Global Context/15

Migration and Health/15

Urban Inequalities and Global Development/15

Development Geography/15

Interdisciplinary Research Methods/15

Interdisciplinary Game Theory/15

Critical Race Theory/15

Urban Geography/15

<p>■ 留学中の学習・研究の概要/Overview of the study/research during study abroad :</p> <p>予習として授業で指定された文献を読み、レクチャーを受け、セミナーという少人数制の授業で復習・深掘りをするという形式でした。</p>
<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>4～6 科目/Subjects / 1～10 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>11～15 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>弦楽オーケストラで活動</p>
<p>■ 週末や長期休暇の過ごし方/How did you spend the weekends and vacations? :</p> <p>週末は日帰り旅行、ミュージカルや演劇を観に行ったり、長期休暇はヨーロッパを旅行したりしていました。</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>図書館は UCL の至る所にあります。メインライブラリは開館時間が長く、試験期間中は 24 時間営業していました。ジムはキャンパス内にも、キャンパス周辺にもあります。食堂に加えて、カフェなども何店かあります。PC は貸し出しを行っている図書館があったと思います。Wi-Fi は eduroam を使っていて、キャンパス内どこでも基本的に使えます。</p>
<p>■ サポート体制/Support for students :</p> <p>個人的には受けませんでした。Grammar for Academic Writing Courses など語学面のサポートはある程度存在するようです。Academic support は充実していて、学習面での質問や相談ができ、また、大学院の推薦状も書いてくれる個人メンターがついてくれます。生活面・精神面では、寮の Student Residence Adviser や、大学の Student Support and Wellbeing 担当がサポートしてくれます。</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>メインキャンパスから徒歩 10 分弱の学生寮で、2 人部屋のルームシェア、食事付きの寮でした。食事は平日朝晩2食、土日はランチ1食が出ました。キッチン・トイレ・シャワーはフロアで共有で、洗濯室は寮全体で共有でした。他にも、自習室・図書館・共有スペース・音楽室などの施設があります。寮は大学のウェブサイトから見つけました。UCL Accommodation で調べると出てくるとと思います。</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>気候は基本的に穏やかです。冬は冷え込むので厚手の服を持っていきましょう。(ただ、寮の中がセントラル・ヒーティングで温まるので、薄手の服も持つておくとも良いです。)大学周辺はスーパーやお店がたくさん</p>
--

あるので、生活必需品には困らないと思います。交通機関は、バス・地下鉄があって便利です。特に、バスは運賃が安いのでよく外出するときに使っていました。食事は、寮の食事をメインに食べていましたが、土日の夜ご飯などは自炊か外食で済ましていました。ロンドンには特に物価が高く、外食はお金がかかりました。

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

日本の銀行口座を使っていましたが、送金は手数料の安い WISE のアカウントを通して行っていました。1 年間滞在するということを考えると、現地で口座開設しても良かったなと今では思っています。VISA とマスターカードのクレジットカードを何枚か持っていました。支払い金額が小さいときやマーケットなどで現金しか受け付けられていない時に稀に現金を使っていましたが、基本的にロンドンはキャッシュレス社会なので、多くは要らないです。

■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 :

大学周辺の治安は比較的良いですが、夜中 1 人で出歩くのは気を付けた方が良いでしょう。スマホをスリが多発していたので、紐をつけるなど注意していました。体調不良になった時には、日本人の医者がいるクリニックにかかりました。留学保険を利用すれば無料で受診でき、お薬もいただけるのでおすすめです。NHS は待ち時間も長く、大事な限り電話対応で済まされるので、あまり頼りにしていませんでした。

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 :

入学許可後、UCL からのメールの内容に沿って手続きを進めました。寮の申し込みも行いました。希望予算額と、シングルルームかツインルーム、食事付きかどうかで選択できます。

■ビザの手続き/Procedures to obtain visas :

学生ビザを取得しました。渡航 3 ヶ月前ごろから準備を始め、UK Visa & Immigration のウェブサイトから書類のアップロード等を行い、1 ヶ月前に Visa Application Centre のアポイントメントを取りました。

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

東大のトラベルクリニックに相談し、予防接種を受けました。(私の場合は、破傷風の追加ワクチンを接種したと思います。)常備薬は、普段使い慣れているものがあればイギリスに持って行くのが良いと思います。持っていなくても、現地で購入すれば良いので問題はありません。

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

東大指定の付帯海学と OSSMA に加入しました。

■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 :

経済学部の演習単位の分割申請、卒業論文の題目届の提出を行いました。

■語学関係の準備/Language preparation :

渡航前の IELTS スコアは 8.0 でした。リスニングとスピーキングを鍛えておくのと、英語でニュース等に触れるのも良いと思います。

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	290,000 円/JPY
派遣先への支払い(授業料・施設利用料など)/Payment	0 円/JPY

to host institution (tuition, facilities fee, etc.)	
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)	75,000 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)	90,000 円/JPY
■その他、補足等/Additional comments :	
航空賃は往復、授業料は東大に支払い	

■留学先での毎月の生活費/Monthly cost of living during the study abroad period :	
家賃/Rent	130,000 円/JPY
食費/Food	15,000 円/JPY
交通費/Transportation	15,000 円/JPY
娯楽費/Entertainment/Leisure	30,000 円/JPY
■その他、補足等/Additional comments :	
寮は食事付きツインルーム	

■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奨学金	
■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 :	
留学一時金額 250,000 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 :	
Science Meets Religion in a Global Context Migration and Health Urban Inequalities and Global Development Development Geography Interdisciplinary Game Theory Critical Race Theory Urban Geography(換算単位数未定)	
■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 :
14 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 :
34 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 :
<p>多様なバックグラウンドを持つ友人が沢山できたこと、留学先で努力が実った経験が自分の自信になったことで満足している。授業に関しては、必ずしも希望したものが履修できるとは限らないのが少し残念だったが、良い授業が沢山あり、概ね満足している。</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、自分の興味がある分野を再認識するようになり、大学院進学後に深掘りしたいと思うようになった。また、海外でキャリアを積むことに対する抵抗が少なくなったと思う。</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>留学経験は就職活動においても評価されるし、留学先のキャリアフォーラムに参加することもできるので、留学中に就職活動をしよと思えば機会は沢山あると思う。ただ、学習面や留学を「楽しむ」ということとのバランスを考えると、しっかり就職活動に集中するのは難しいのではないかと思います。</p>
■ 留学中に行った就職活動/Job hunting activities during study abroad :
<p>学外の就職活動イベントに参加した、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</p>
■ 進路・就職先(就職希望先)/Career/Occupation (planned) :
<p>研究職, 公的機関, 非営利団体, 民間企業</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>留学はあっという間に終わってしまうので、目標や達成したいことを明確にしておくことが大事だと思います !</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 Go Global Website</p>

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: 2024/6/29

■ID: A23172

■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・ロンドン(UCL)

■留学期間/Program period (yyyy/mm/dd): 2023/9/25 ~ 2024/6/7

■東京大学での所属学部・研究科等/Faculty/Graduate School at UTokyo: 法学部第3類

■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?:

大学入学時に、留学へ行くことを親と相談しつつ決めた。

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:

学部3年で留学する先輩が多かったから。

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:

British Politics/1.5

Democracy Citizenship and Consitutions/1.5

Human Rights and World Politics/1.5

Approaches to Global Politics/1.5

Regulating Big Business/1.5

Documentary Film Making - Intermediate/3.75

Information Through the Ages/1.5

Computers and Humans/1.5

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

大量のリーディングをこなしたうえで講義やセミナーに取り組むスタイルだった。講義とセットで少人数のセミナーがあり、教授とインタラクティブに議論ができて楽しかった。尚、UCLの授業はすべて出席数がカウ

ントされており、出席率が一定を下回ると学生ビザが失効するらしい。が、学生カードをスキャンするシステムの故障により、実質機能していないという噂も聞いた。BAFTA ノミネート経験のある Mark Isaacs 氏のドキュメンタリー制作の授業が実践的で印象的だった。

■ 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 / 1~10 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 :

スポーツ, 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 :

Wikimedia UK のエディターテニスサークルの活動

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

散歩、映画鑑賞、読書、テニス、旅行

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

■ 設備/Facilities :

学生センターという自習施設は常時開館しているが、試験前は極度に混雑するため、予約をしておくことを勧める。図書館の本は充実していた。食堂のメニューは高いので利用しなかったが、ミールディールを購入して食堂で食べることはあった。Wi-Fi 環境は全般的に良い。Garden Hall のテニスコートは頻繁に利用した。

■ サポート体制/Support for students :

学習面・生活面・精神面のサポートは、東京大学(法学部)と比べて大いに充実している。2 回までレポート提出を延長可能。

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 :

大学からメールで回答必須のフォームが送付される。価格帯・施設(en suite か、catered か、など)

■ 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: 冬場は寒いうえに雨の日が多く、日が短いため本当に憂鬱になる。大学周辺の様子: Bloomsbury エリアは大学機関や図書館、美術館、博物館、古本屋など文化的に充実している。交通機関: 基本的に徒歩。Coach Card を作ると、国内バス移動が格安となる。食事: 大学の提供するミールディールと、Lidl のパンが安い。食生活のバランスに注意。

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

口座は開設しなかった。デビットカードを 3 つ作成した(ANA カード、楽天カード、SONY カード)。SONY カードが便利だった。tricount という割り勘アプリを利用すると、友人間の金銭管理が楽になる。

■ 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 :

風邪にはかかったが、病院にかかることはなかった。葛根湯を持って行くと良い。友人を作り、定期的に会おうと無理をすることが最も心の健康管理に役立つ。定期的に運動や散歩をするなど、身体の健康管理は意識的に行う。自分はロンドンでスリには遭わなかったが、ロンドン橋でナイフを突きつけられた、歩きスマホ中にデバイスをひったくられた、などの例は聞いた。

留学前の準備・手続きについて/About preparations and procedures before studying abroad

■ 留学先への入学手続き/Procedures for enrollment required by the host institution :

CASレターなど。大学から詳しい案内が送られてくるが、わからないことがあったらすぐにメールを出す。返信が遅い場合は催促するとすぐに返信をくれることもある。

■ ビザの手続き/Procedures to obtain visas :

学生ビザを取得。大学に CAS レターを請求。ビザ申請センターの指示に従い、オンラインで手続きを行う。手続きにはかなりの時間がかかるので要注意。特に GLP-GEfIL など、交換留学直前にサマースクールがある者は申請手続きを前もって行っておくと便利。

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

NHS 保険料を支払った。歯医者で親知らずの検査を行った。

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

大学に案内された海外旅行傷害保険に、GLP-GEfIL 経由で加入した。

■ 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 :

法学部学部チームのウェブサイトの指示に従い、留学先情報の提供などを行った。履修キャップが 24 単位から 30 単位まで引き上げられた。

■ 語学関係の準備/Language preparation :

特になし

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	230,000 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)	90,000 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)	90,000 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	240,000 円/JPY
---------	---------------

食費/Food	40,000 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 :	
旅行費別	

■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 :
公益財団法人トラスト未来フォーラム、独立行政法人日本学生支援機構
■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 :
渡航支援金: 13 万円それぞれ 10 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 :
British Politics/1.5 Democracy Citizenship and Consitutions/1.5 Human Rights and World Politics/1.5 Approaches to Global Politics/1.5 Regulating Big Business/1.5 Documentary Film Making - Intermediate/3.75
■留学前に取得済みの単位数/Number of credits earned at UTokyo BEFORE your study abroad :
40 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 :
11.25 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 :
40 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 :
留学は、日本社会とそれに所属する自分自身を、より長期的視座と広い視野から捉え直すことができたという点で意義深かった。特に自分の場合は実家暮らしで一人暮らしをするのが初めてだったため、その点

でも気づきや成長があったと思う。学部 1・2 年の頃を思い出して、より多くの人に積極的に話しかけ、交友関係を広げることができていれば更に良かった。所属しているコミュニティから自分を隔絶したのちに、改めてそのコミュニティに入り直すまでが留学だと思うので、帰国後「留学で何を学んだか」がより明晰になるのを楽しみにしている。
■ 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 :
出身国外で働く日本人を含む世界中の方々や、同じように国外にも目を向けたいという留学生と知り合う機会が多くあり、留学以前よりキャリアの展望が明確になると同時に、柔軟性を持つことを意識するようになった。
■ 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 :
より巨視的・長期的にキャリアを展望できるようになった。デメリットは特にない。
■ 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、学外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、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) :
■ 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 :
今いるコミュニティから強制的に離され、関係をリセットすることができるのも留学の魅力の一つです。留学期間そのものも相対化しつつ、のめり込むと楽しいと思います。
■ 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 :
東大のウェブサイトなど

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: 2024/6/7

■ID: A23238

■参加プログラム/Program: USTEP

■プログラム情報/Program info.: <https://www.u-tokyo.ac.jp/adm/go-global/en/program-list-USTEP.html>

■派遣先大学/Host university: University College London (UCL)

■留学期間/Program period (yyyy/mm/dd): 2024/1/8 ~ 2024/6/7

■東京大学での所属学部・研究科等/Faculty/Graduate School at UTokyo: College of Arts and Sciences(PEAK JEA)

■学年(留学開始時)/Year at the time of study abroad: B4

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

I have always wanted to study abroad to improve my foreign language skills and broaden my understanding of the world. The USTEP program proved to be an excellent chance which I can study abroad just by paying the tuition fee of the UTokyo.

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 / B4 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:

Study Abroad

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

2024 年/Academic year / B4 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:

short break before graduating

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:

Understanding Cities and Spatial Cultures/30

Power, Politics and Infrastructure/30

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

I took 3 courses. One course consists of 2 hour lecture, 1 hour seminar, and 1 hour workshop. Another course consists of 2 hour long lecture.

■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 to 3 科目/Subjects / 21 to 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 hrs/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 :
Cultural activities
■ 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 :
Travelling around Europe
■ 週末や長期休暇の過ごし方/How did you spend the weekends and vacations? :
Travelling around Europe

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

■ 設備/Facilities :
The UCL main campus has a library and a modern student center where students can study and research in a clean environment. There are various cafeterias and cafes for students. You can use free wifi by joining the eduroam network.
■ サポート体制/Support for students :
The UCL and student dormitory provide various supports for the students.

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 :
Students' dormitory
■ 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 :
I stayed at Langton Close House, which is located close to Kings Cross Station, and about 25 minutes walk from the main campus. The room I was staying at was not an ensuite room. One flat consists of 5 rooms, where one person each lives in each room. The bathroom, shower booth, and kitchen were shared by 5 people.

■ 気候、大学周辺の様子、交通機関、食事等/Climate, environment around the institution, transportation, food, etc. :
London is famous for being gloomy and rainy. However during the summer, you can enjoy clear sky. London has excellent public transportation system that links all parts of the city. However, the transportation cost is extremely high. Thus, I recommend walking around the neighborhoods. Although the UK is not famous for its food, in London, you can find cuisines from all corners of the globe. However, dining out can be very expensive, so I recommend cooking in the dormitory.
■ お金の管理方法、現地の通貨事情/Management of money and situation about local economy :
I made a travel wallet card issued by Woori Bank in South Korea. By using this card, you can convert Won into Euro or Pounds easily. Also in my case, I made a British bank account Monzo, which was advantageous in terms of cost when paying for the dormitory fee and phone billing. Additionally, having an app like PayPal makes it easier to make internet payments.
■ 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 :

London is generally a safe city. However, cases of phone snatching and pickpockets are not uncommon. It is advised to bring a phone strap. It is also advised not to roam around alone at night. London also has a NHS insurance system. However, it is only usable for those with a student visa. So if you do not hold a UK visa because you are staying for less than 6 months, you may not be able to apply for NHS.

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 :

UCL sent an email that I needed to fill in. In that form, I had to submit answers regarding visa requirement, financial status, subjects I want to study etc.

■ ビザの手続き/Procedures to obtain visas :

In the case of the UK, a visa is not required if you stay for less than six months. I didn't apply for a visa because I was there for about five months from the end of December to mid-May. However, if you plan to engage in for-profit activities in the UK, a visa is mandatory.

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

I brought medicine with me, but I didn't use it very often.

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

I registered for Futai kaigaku insurance and brought it with me.

■ 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 :

I had to consult with the PEAK section before going abroad. We discussed about study period, duration, location etc.

■ 語学関係の準備/Language preparation :

I took the IELTS test in order to apply for UCL and passed the requirement mark. Since I was enrolled in PEAK, I did not have particular difficulty taking classes in English. However, in terms of communication, sometimes I had difficulty due to the difference in pronunciation, word usage, and cultural difference. This was solved by talking to foreign students numerous times. Overall, I realized that there was no set standard in English. It is fine as long as you speak in any way or accent. Watching people from many countries interact while speaking English in their own way, I thought I should focus more on the text of the conversation rather than focusing on perfecting the English pronunciation.

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	160,000 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)	54,640 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	160,000 円/JPY
食費/Food	57,000 円/JPY
交通費/Transportation	28,000 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 :	
Yes, I received some.	
■ 奨学金の支給機関・団体名等/Name of the source of the scholarships :	
Go Global Scholarship	
■ 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? :	
Announced by UTokyo (other than Administration Bureau. e.g. the International Education Promotion Group)	

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 :	
0	
■ 留学前に取得済みの単位数/Number of credits earned at UTokyo BEFORE your study abroad :	
66 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 :	
10 単位/credit(s)	
■ 卒業/修了予定/(Expected) year/month of graduation (yyyy/mm) :	
2024/9	

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 :	
Studying abroad profoundly transformed my perspective by immersing me in a different culture and challenging my preconceived notions. Living and learning in a new country enhanced my adaptability,	

resilience, and cultural awareness, fostering a deeper appreciation for diversity and global interconnectedness. This experience broadened my horizons, encouraging me to think more critically and empathetically about global issues. The friendships and networks I built with people from various backgrounds enriched my understanding and collaboration skills, making me more open-minded and receptive to new ideas. Ultimately, studying abroad instilled in me a lifelong passion for exploration and learning beyond borders.

■ 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 :

Studying abroad influenced my career aspirations and approach to job hunting by highlighting the importance of cultural competence and adaptability in the global job market. The exposure to diverse working styles and practices enriched my professional skill set and made me more attractive to employers seeking candidates with international experience. It also taught me the value of networking across borders, expanding my professional connections and opening up opportunities worldwide. This experience emphasized the necessity of being versatile and open to relocating, thus broadening my career prospects. Overall, studying abroad provided me with a unique edge, demonstrating to potential employers my ability to thrive in diverse and dynamic environments.

■ 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 :

Studying abroad offers significant merits for future career prospects, such as enhanced cultural awareness, improved language skills, and a broadened professional network, making candidates more competitive in a globalized job market. The experience demonstrates adaptability, independence, and problem-solving abilities, qualities highly valued by employers. However, there are demerits to consider, such as the potential for homesickness, cultural adjustment challenges, and the financial burden of living and studying in a foreign country. Additionally, the relevance of international experience may vary depending on the industry or job market in one's home country, which could affect the perceived value of the experience. Balancing these factors, studying abroad generally provides a unique and enriching advantage for future career development, despite some challenges.

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

Attended events at host institutions, Tried networking with people already working

■ 進路・就職先(就職希望先)/Career/Occupation (planned) :

Specialists (Judiciary, Medical, Accountant, etc.)

■ 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 :

Due to the poor water quality of the dormitory, it is recommended to bring a shower filter. Also, it would be helpful to take some emergency medicine with you. Also, the area UCL is located in is close to several train stations in central London, making it very easy to travel. In Europe, there are many low-cost airlines such as Ryanair and easyJet, so if you make a reservation in advance, you can travel around Europe at a lower price than you think.

■ 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 :

The UCL website provides ample information for incoming students.