

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: 2024/12/2

■ID: A23158

■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: ダラム大学

■留学期間/Program period (yyyy/mm/dd): 2023/10/2 ~ 2024/6/21

■東京大学での所属学部・研究科等/Faculty/Graduate School at UTokyo: 法学部一類

■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?:

2年時に留学を決意。院に行く気はなかったが、大学を4年で卒業してしまうのも勿体無いと考え留学することにした。

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:

周囲を見た時、最も一般的な時期だったため。。

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:

Class and Nation in British Politics /20

Political Psychology in International Relations /20

Sovereignty, State and Empire /20

Introduction to International Relations /20Inovation Management /20

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

セミナーとレクチャーが中心で、予習復習が前提だった。

■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 / 21以上単位/credits 以上

■1週間あたりの学習・研究に費やした時間/Hours spent for study/research per week:

6～10 時間/hours
■ 学習・研究以外の活動で取り組んだもの/Activities you took part in other than study/research :
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 :
寮のフットボールチームに所属した。
■ 週末や長期休暇の過ごし方/How did you spend the weekends and vacations? :
週末は、フットボールの試合、友人と食事、飲酒、国内旅行等をした。長期休暇中は、ヨーロッパ中を旅行した。

派遣先大学の環境について/About environment at the host institution
■ 設備/Facilities :
全てのクオリティが高く不満はなかった。
■ サポート体制/Support for students :
必要に応じて希望すればサポートを受けられる環境が整っていたと思われるが、利用しなかったため不明。

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 :
希望に応じて、大学から割り振られた。

■ 気候、大学周辺の様子、交通機関、食事等/Climate, environment around the institution, transportation, food, etc. :
特に不満はなかった。
■ お金の管理方法、現地の通貨事情/Management of money and situation about local economy :
受け入れ大学のサポートで口座を開設した。クレジットカードも併用した。
■ 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 :
治安は良好だった。体調不良はなかった。

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 :
大学当局からの指示に従った。
■ ビザの手続き/Procedures to obtain visas :
学生ビザ 申請後 1 ヶ月程度で取得した。
■ 医療関係の準備/Preparations or actions taken to maintain your health :
身体を整備して行った。
■ 保険関係の準備/Preparations/procedures for insurance :
指定の保険に加入した。

■ 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 :

特になし

■ 語学関係の準備/Language preparation :

きちんと準備をしていくのが好ましいと思う。

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	0 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)	80,000 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)	140,000 円/JPY

■ その他、補足等/Additional comments :

航空賃 0 円はマイル利用、教科書書籍は主に電子 Book を使用

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

家賃/Rent	120,000 円/JPY
食費/Food	0 円/JPY
交通費/Transportation	0 円/JPY
娯楽費/Entertainment/Leisure	50,000 円/JPY

■ その他、補足等/Additional comments :

食費は寮費に含まれていた。

■ 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 :

Class and Nation in British Politics /20
Political Psychology in International Relations /20
Sovereignty, State and Empire /20
Introduction to International Relations /20
■ 留学前に取得済みの単位数/Number of credits earned at UTokyo BEFORE your study abroad :
55 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 :
8 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 :
海外で長期間過ごし、学ぶということは大変貴重な経験だった。ヨーロッパ、北アフリカを周遊できたことも良かった。
■ 今後のキャリアに対する考え方や就職活動に与えた影響/Impact of the program on your thoughts for a career or job hunting :
特にない。
■ 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 :
特にメリットも、デメリットもないと考えている。1 年間余分に時間ができるため、自分自身の進路、人生についてより考える契機になったかもしれない。
■ 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) :
■ 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 :
行きたいと思ったら、迷わず行くべきだと思う。
■ 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 :
過去の留学報告書

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: 2024/7/4

■ID: A23159

■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: ダラム大学

■留学期間/Program period (yyyy/mm/dd): 2023/10/2 ~ 2024/6/21

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

■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?:

高校時代から興味があり、ずっと行きたいと思っていた。所属団体での活動に思い悩んだ2年の春に決意した。

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:

就職活動と進振りの関係から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:

Advanced Macroeconomic Theory/20

Game Theory and Application/20International Economics/20

Econometrics/20Information System/20Entrepreneurship/20

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

どの授業も少人数であったことが印象的だった。また、経済学の授業で女性が1人もいなかったことにも驚いた。

■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 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
■ 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 :
寮や日本人サークル、香港人サークルのサッカーチームに所属し、毎週プレーしていた。
■ 週末や長期休暇の過ごし方/How did you spend the weekends and vacations? :
週末はサッカーと友人との食事が基本で、たまに国内旅行に出ていた。長期休暇は、ヨーロッパ中を旅行していた。

派遣先大学の環境について/About environment at the host institution
■ 設備/Facilities :
全ての施設が新しく綺麗だった。徒歩でいける範囲内に集中しているし、設備面での不満はひとつもない。
■ サポート体制/Support for students :
利用しなかったため、分からない。

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。個室で風呂トイレキッチンシェアのタイプであった。風呂トイレはシェアしていた相手が頻繁に帰省することからほぼ1人で使っていた。キッチンが綺麗かつ広くてとても良かった。

■ 気候、大学周辺の様子、交通機関、食事等/Climate, environment around the institution, transportation, food, etc. :
気候面では、乾燥がひどいように感じた。人によっては保湿剤など日本から持っていくべき。大学周辺は非常にのどかであった。よく野うさぎやリスに遭遇することがあった。食事に関しては自炊していたため分からないが、多くの日本人が苦しんでいた。
■ お金の管理方法、現地の通貨事情/Management of money and situation about local economy :
基本的にクレジットカード生活。現地口座やオンライン口座があると割り勘する時に楽だと思う。
■ 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 :
治安は非常によかったため気にしていなかった。体調面では、医療システムに不安を感じていたため、何かあればすぐ休むようにしていた。

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 :
成績表と取りたい授業の一覧を提出した。また、寮の希望をフォームで提出した。
■ ビザの手続き/Procedures to obtain visas :
学生ビザ。2 週間程で取れたが、必要書類が大学から送られてくるのが遅いため、人によっては課金して

手続きを早める必要があるかもしれない。
■医療関係の準備/Preparations or actions taken to maintain your health :
特になし。
■保険関係の準備/Preparations/procedures for insurance :
東大から加入を求められたものとビザ申請時に求められたイギリスの保険に加入した。
■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 :
ゼミに入らないと指導教官の署名がもらえず困る場面が出るくらいで、基本的にメールにしたがって準備を行えば問題ない。
■語学関係の準備/Language preparation :
とにかくできる最高の準備を日本ですべきだと強く感じた。

費用・奨学金に関する事/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	0 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	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)	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)	80,000 円/JPY
■その他、補足等/Additional comments :	
航空賃 0 円はバウチャー使用による	

■留学先での毎月の生活費/Monthly cost of living during the study abroad period :	
家賃/Rent	120,000 円/JPY
食費/Food	40,000 円/JPY
交通費/Transportation	0 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 :	
受給しなかった	
■奨学金の支給機関・団体名等/Name of the source of the scholarships :	
■受給金額(月額)/Monthly stipend :	
■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? :

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 :
Advanced Macroeconomic Theory/20 Game Theory and Application/20 International Economics/20Econometrics/20 Information System/20Entrepreneurship/20
■留学前に取得済みの単位数/Number of credits earned at UTokyo BEFORE your study abroad :
30 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 :
38 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 :
とにかく全ての面において視野が広がった気がする。
■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 :
海外で働きたいと思うようになった。
■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 :
メリットは、留学の箔と語学力がつくことだと考える。デメリットは、学年を落とさないと就活が難しくなること以外ないと思われる。
■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、公的機関、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 :
是非、チャレンジしてみるべきだと思います。
■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 :
東大の Go Global Web 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: 2024/7/2

■ID: A23160

■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: ダラム大学

■留学期間/Program period (yyyy/mm/dd): 2023/10/2 ~ 2024/6/21

■東京大学での所属学部・研究科等/Faculty/Graduate School at UTokyo: 文学部言語文化学科

■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?:

大学を4年で卒業してしまうのは惜しいと感じており、また院進するほどの能力も熱意もないとわかっていたので、留学自体は一年生の頃からしたいと思っていた。親類の中で過去に留学した人はいなかったが親も積極的だったので特に迷いはなかった。

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:

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:

体験記を見ていて3年で留学している人が多かったため。研究室の先生にも、留学するなら早めに専門の語学の中級の授業を取るよう指導されたので、2Sから初級を始めて留学先でも学ぶならこの時期がちょうどいいのではないかと思います。

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:

- Intermediate Greek B / 20
- Intermediate Latin B / 20
- Lives of Objects / 20
- Introduction to Christian Theology/20
- Introduction to Biblical Study/20・Early Christian Doctrine/20

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

ひとつを除いて一年生向けの入門の講義を取っていたので、内容としては難しくなかった。神学入門と聖

書研究入門を同時に取ったのはふたつの比較ができてとても良かったと思う。クリスチャンの友人は後者の聖書の読み方を「良くない読み方」として嫌っており、それも面白かった。また、毎週読むべき文献が提示されるので勉強もしやすい。読んでいないと授業についていけないと言うよりは、読めば講義内容がよりよくわかる/もう少し深い知識を得られる、というような位置付けに感じた。

■ 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 :

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 :

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 :

同じ授業をとっていたクリスチャンの学生の勧めで教会に行ったり、学内のキリスト教徒がテントに集まってご飯を食べながら講演を聞くという行事(1 週間続いた)に参加したりした。

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

体調を崩したこともあり、冬休みはほぼずっと自分の部屋にこもっていた。春休みはドイツの友人を訪ねた。夏休みになってからヨーロッパを巡り始めたが、(特にイタリアは)暑いし混んでいるので冬と春に出かけるべきだった。ただ精神的にも身体的にも余裕が出てきたのが 5、6 月だったので仕方がない。

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

■ 設備/Facilities :

WiFi は eduroam を使っていた。もうひとつあったがそちらは私の部屋からは繋がらなかった。逆の人もいた。図書館はオンラインの資料が充実している。PDF で見ることもできるので、タブレットがあると便利。寮から 30 分程度歩いたところに Maiden Castle というスポーツ施設があり、そこでジムを使っている友達もいた。

■ サポート体制/Support for students :

たまたま神学部の留学生担当の先生の授業をとっていたため、時折り面談などをしてもらっていた。大学側がアレンジしてくれたわけではないので特殊なケースだったと思う。

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 :

留学先大学からの案内で、入寮を希望すると自動的に適当な寮を割り当ててくれる。部屋の種類についてはフォームを提出したあとと抽選で決まる。風呂トイレが備わっている en suite の部屋もある。

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

気候と寮の食事に関して、寮のアジアからの友達ほぼ誰も賛同してくれなかったが、どちらもとても良かった。ただし留学したばかりの頃は空気の乾燥で 2、3 週間喉が痛く辛かった。ダラムは非常に素敵などこ

ろで、帰るのが惜しいくらい。休暇中はケータリングも休みになるうえコンロのない建物も多いので、自分で料理する場合は炊飯器やホットプレートのようなものがあるのもいいかもしれない。私はスーパーでパンやチーズを買ったり親が送ってくれたカップ麺を食べていた。外食する人もいた。

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

カード社会で、ごく一部を除いてほぼ現金はなくても生活できる。口座は開設しなかったが、留学先からおすすめの口座のリンクが送られてきた。EU 圏に旅行するときには現金でユーロがあると便利(例えば公衆トイレは現金しか受け付けられないなど)。

■ 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 :

12 月頃に突然涙が止まらなくなったり、1 週間おきに高熱が出たりした時期があった。NHS に電話してみたりしたがただの風邪の場合特になにもしてもらえない。大学のカウンセラーに連絡しようとも思ったが、踏ん切りがつく前に冬休みに入りなんとなく治った。熱が出ていた期間中、フォームを提出して授業を休んだ。このフォームともうひとつのフォームを組み合わせ、課題の期限延長も申請できる。

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 :

成績や取りたい授業などを提出した。GPA は US スケールで算出するようにと書いてあったが、それだと 3.0 に満たなかったためネットで見つけたカナダの方式で計算した。

■ ビザの手続き/Procedures to obtain visas :

Student Visa。メールの履歴を見る限り、6 月末に申請して 7 月中旬に完了している。

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

特にしていない。渡航後に果物や芝生でアレルギーが出たので、アレルギー薬は持っていていいと思う。

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

東大の保険とイギリスの IHS。

■ 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 :

研究室の先生にサインをもらった。また主任の先生には学部に提出するために留学の必要性など一筆添えていただいた。

■ 語学関係の準備/Language preparation :

IELTS 7.0。語学試験前も後も何の準備もせず渡航したが、留学先の授業も学生の会話も何も聞き取れずこちらからもほぼ何も話せない状態が続いた。そのうち分からないことに慣れてしまったのでいつ改善したか(しなかったのか)よくわからない。授業は予習していればついていけるし、交友関係においても無口あるいはよく喋る人と仲良くなるので不都合はなかった。最初から留学を楽しみたいけれど英語が苦手、という人は特にリスニングの準備をするといいと感じた。

費用・奨学金に関すること/About expenses and scholarships to participate in studying abroad

■ 参加するために要した費用/Expenses of participation :

航空費/Airfare	350,000 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)	88,980 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)	89,165 円/JPY
■その他、補足等/Additional comments :	
ビザ代 68,860 円	

■留学先での毎月の生活費/Monthly cost of living during the study abroad period :	
家賃/Rent	140,000 円/JPY
食費/Food	0 円/JPY
交通費/Transportation	0 円/JPY
娯楽費/Entertainment/Leisure	10,000 円/JPY
■その他、補足等/Additional comments :	
食事付きの寮だったため食費も家賃に含まれています。年間で 1,773,430 でした。3 回に分けて支払いをしましたが、円安の進行につれてだんだん払う金額が高くなっていました。	

■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 :	
渡航支援金 130,000 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 :	
• Intermediate Greek B / 20 • Intermediate Latin B / 20 • Lives of Objects / 20 • Introduction to Christian Theology/20 • Introduction to Biblical Study/20 • Early Christian Doctrine/20	
■留学前に取得済みの単位数/Number of credits earned at UTokyo BEFORE your study abroad :	
44 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 :
28 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 :
1、2 年生のころはコロナで、また本郷に進学してからは単純にあまり人気のない学科だったせいで同年代の友達がほぼいなかったが、留学して同じような興味関心をもつ友達やあるいは全く違う専攻の友達ができた。これが 1 番嬉しかったことです。留学始めの頃はもっといろいろと考えていたが、今となっては満足感と将来も何とかなるだろうという楽観だけが残っている。イギリスの気候は素晴らしいので、これから梅雨と猛暑の東京に帰らなければいけないことだけが残念です。
■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 :
今までは自分の英語レベルでは海外で、または海外とやり取りする職種では働けないと思っていたが、ヨーロッパで働いているアジア系の人をたくさん見たため、意外とやっていけるのだと気がついた。
■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 :
デメリットは特にないと思う。メリットは、外国語を使って働くという選択肢が増えた点。
■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
■進路・就職先(就職希望先)/Career/Occupation (planned) :
民間企業 ジャパニーズソサエティに入っておくと定期的にお知らせがきた。
■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 :
ダラム大学は 1 年間集中して勉強するのも、1 年間ゆっくりするのも、どちらの選択肢もあると感じられた。研究室のようなシステムはなさそうだったので、学部生と院生の距離は遠かったが、特に 2 年生以上向けの授業はレポートひとつについても先生が親身になってアドバイスをくださった。やる気がある人はサポートしてもらえるし、読むべき文献がはっきりしているためのんびりしても授業にはついていける。出費が問題なさそうなら誰でも楽しめると思う。
■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 :
BBC のポッドキャストはイギリス気分を高めるのに使える。また iplayer という日本で言えば NHK アーカイブのようなサイトは、£150 ほど(NHK の通信料のようなもの)で doctor who が見放題になるのでおすすめ。

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: 2024/7/7

■ID: A23161

■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: ダラム大学

■留学期間/Program period (yyyy/mm/dd): 2023/10/2 ~ 2024/6/21

■東京大学での所属学部・研究科等/Faculty/Graduate School at UTokyo: 教養学部国際環境学コース

■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?:

東大入学前から海外の大学に留学してみたいという思いがあり、また視野を広げる良いチャンスだと思ったのでこのタイミングにしました。

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2年/University year / S2学期まで履修/Completed semester

■留学中の学籍/Academic Status during the studying abroad/program:

留学

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

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:

視野を広げるため。。

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:

- Climate change: Geographical perspectives/20
- East Asian political geographies/10
- Environmental management/20
- Geographies of development/20
- Geographies of life and living/10
- Social and cultural geography/20
- Urban geography/20

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

6~8科目(合計:120credits)を一年通して履修する。各授業週1回の講義(2時間程度)と、隔週にセミナー(1時間程度)がある。セミナーは主にディスカッションのため、事前に文献を読むなどして予習しておくこ

とが大事。
■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:
7～9 科目/Subjects / 21 以上単位/credits 以上
■1 週間あたりの学習・研究に費やした時間/Hours spent for study/research per week:
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:
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:
寮が行っているボランティア活動に参加した。また、留学生向けカフェや、毎週日曜日に行われる留学生との交流会にも積極的に参加した。
■週末や長期休暇の過ごし方/How did you spend the weekends and vacations?:
友達とイギリス国内旅行をして過ごした。

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

■設備/Facilities:
図書館は試験期間(term2&3)になると 24/7 開いている。
■サポート体制/Support for students:
利用しなかったため不明

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:
寮は大学から割り振られる(食事付きと食事なしの寮が半々)。各寮にバー・図書館・自習スペース・ジムがある。

■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:日本と比べると寒い。冬は日が短い(15 時くらいから暗くなってしまう)が、夏は 22 時くらいまで明るい。大学周辺の様子:歴史ある小さな町で自然が豊か。交通機関:すべてが徒歩圏内にある。
■お金の管理方法、現地の通貨事情/Management of money and situation about local economy:
現地で口座を開設した
■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:
治安は良い。水・金・週末の夜は学生が飲み歩いているので少し騒がしいことがある。

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:
国際教育推進課から配布される資料の手順に従って準備を進めた。

■ビザの手続き/Procedures to obtain visas :
Tier4 学生ビザを取得
■医療関係の準備/Preparations or actions taken to maintain your health :
特になし
■保険関係の準備/Preparations/procedures for insurance :
大学から指定された保険に加入
■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 :
履修要件の確認と留学申請書類の提出
■語学関係の準備/Language preparation :
TOEFL iBT 92

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.)	10,000	円/JPY
教科書代・書籍代/Textbook / Book	10,000	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)	30,000	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	150,000	円/JPY
食費/Food	40,000	円/JPY
交通費/Transportation	3,000	円/JPY
娯楽費/Entertainment/Leisure	18,000	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 :	
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 :

- ・Climate change: Geographical perspectives/20
- ・East Asian political geographies/10
- ・Environmental management/20
- ・Geographies of development/20
- ・Geographies of life and living/10・Social and cultural geography/20
- ・Urban geography/20

■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 :

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 :

36 単位/credit(s)

■卒業/修了予定/(Expected) year/month of graduation (yyyy/mm) :

2026 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 :

語学力の向上と異文化理解を深めることができ、さまざまな国の友達もできました。また、今後の進路についてゆっくり考えることもできました。

■今後のキャリアに対する考え方や就職活動に与えた影響/Impact of the program on your thoughts for a career or job hunting :

海外で働きたいという新たな目標が生まれた。

■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:チャレンジ精神や誰とでもすぐ打ち解けられるコミュニケーション力が身につき、グローバルな視点から物事を見ることができる。

■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

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

公的機関、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 :

留学に少しでも興味があれば挑戦してみてください。

■準備段階や留学中に役に立ったウェブサイト、出版物/Websites or publications which were useful while preparing

for or during your time overseas :

Go Global Web 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: 2024/5/29

■ID: A23162

■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: ダラム大学

■留学期間/Program period (yyyy/mm/dd): 2023/10/2 ~ 2024/6/21

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

■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?:

旅行や研修など海外経験が複数あったことに加えて、高校生のときにイギリス留学を志していたことから、高校生の頃には大学で交換留学をしようと決めていた。

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 / 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:

進振り後かつ民間就活の前に留学を経験したかったから。

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:

- ・Introduction to English Law and Legal Method/2
- ・Contract Law/2
- ・Tort Law/2・UK Constitutional Law/2
- ・EU Law/2・The Individual and the State/2

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

通年で6つの授業を履修した。1週間のうちレクチャーがそれぞれ1~2回、2~3週間に1回少人数授業がそれぞれあった。法学部はどの授業も1時間であり、予習と復習に重点が置かれていたように思う。私は必要に応じて勉強量を変えていた。The Individual and the Stateという授業が特に印象に残っている。言語も法制度も違う中、それぞれのケースを判断する基準となるテストのようなものがあり、交換留学生の私でも比較的理解しやすかった。

■ 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 :
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 :
東大でも所属していたバドミントンサークルと交渉サークルに所属した。
■ 週末や長期休暇の過ごし方/How did you spend the weekends and vacations? :
週末は部屋でのんびり過ごしたり、隣町まで電車で出かけたりしていた。長期休暇は日本人たちとヨーロッパを旅行した。

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

■ 設備/Facilities :
図書館はきれいで、テスト前になると 24h 開いていた。大小さまざまなスポーツ施設があった。カレッジ制をとっているため、食堂は各寮にあった。Wifi はたまに落ちていた。
■ サポート体制/Support for students :
利用していないが、留学生向けに定期的にメールが送られてきて、必要であればサポートする旨が書かれていた。

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 :
オンキャンパスのもの。full term で交換留学をする私のような学生はいくつかある寮のどれかしらに必ず住めるようになっている。どの寮も個室であるが、トイレ・シャワーは男女共用であった。食事が提供される寮に配属された。

■ 気候、大学周辺の様子、交通機関、食事等/Climate, environment around the institution, transportation, food, etc. :
「イギリスは天気が悪い」と悪名高いが、意外にも天気で困ることはなかった。しかし、秋から冬にかけては日が短く、15 時台に日没の時期もあり、あまり活動的になれなかった。学生街のため治安はよいが、夜間や土日はそれ以外の人でにぎわい、時々警察沙汰になっていた。基本的には徒歩移動で、たまにバスや Uber を利用していた。食事はまずくはないがおいしくもなく、外食をしたり友人に作ってもらったりしていたこともしばしばあった。
■ お金の管理方法、現地の通貨事情/Management of money and situation about local economy :
日本でアカウントを作った Revolut というサービスをよく利用していたが、イギリスでカードを作らないとタッチ決済が使えないのが盲点であった。キャッシュレス化が進んでいるため、基本的には日本の銀行口座にお金を振り込んでもらい、クレジットカードのタッチ決済を利用していた。

■ 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 :

学生街なので治安はよい。医療制度に関して、NHS という保険に強制加入させられた。基本に医療費は無料であるが、気軽に特定の診療科にかかることはできなかった。秋冬は日が短く気持ちが上がらなかったため、友人らと積極的に会うようにしていた。

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 :

留学先の大学の海外留学生向けの部署からくるメールの指示に従っていれば、自発的になにか行動をしないといけないことはなかった。メールの見逃しに注意し、不明点は問い合わせる程度で十分。

■ ビザの手続き/Procedures to obtain visas :

学生向けの tier が低いビザを取得した。東京にあるイギリスのビザセンターに必要な書類を持っていき、数日で申請が通った。交換留学先と東京大学からの推薦状があったため、最低限の書類を用意すれば通ると思う。私は心配性なので、余分にお金を払って早めに結果を出してもらうようにした。

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

親がしっかりしているので私の年代で必要なワクチンは接種済みだったが、法改正と留学先の基準に注意したほうがいい。私は直前に病院で必要そうなワクチンを打ちに行ったが、医師から「留学するなら本当はもっと前から計画的にこれも打ったほうがよかった」と言われたので、交換留学に興味を持った段階で一度病院に問い合わせたほうがよい。

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

大学から案内された強制加入のもののみ。

■ 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 :

メールを見逃さないようにすることと、自分がどのようなスケジュール感で単位を取っていくかを事前にイメージする。

■ 語学関係の準備/Language preparation :

CEFR C1 レベルであった。留学先は英国のなかでもイギリス人が多い大学で、アクセントがきつく苦労した。そもそも留学先が国際色豊かなのか、ローカルな雰囲気なのかは自分のレベルやニーズに合わせるべき。

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	300,000 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)	80,000 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)	140,000 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	170,000 円/JPY
食費/Food	0 円/JPY
交通費/Transportation	0 円/JPY
娯楽費/Entertainment/Leisure	50,000 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 :	
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 :	
・ Introduction to English Law and Legal Method/2 ・ Contract Law/2 ・ Tort Law/2 ・ UK Constitutional Law/2 ・ EU Law/2 ・ The Individual and the State/2	
■ 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 :	
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 :	
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 : 初めて長期間親もとを離れて生活できたことから、親離れ子離れできたように思う。また、短期間の滞在では気が付かなかった海外の不便さを知ることができ、将来の進学やキャリアへの解像度が上がった。一方で、想像以上に留学先が田舎で不便であったことや、友達の輪を十分に広げることができなかったことは後悔している。
■ 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 : 留学前は海外大大学院や長期駐在に希望を抱いていたが、長期滞在は想像以上に大変で、海外で暮らすことへの志望度が少し下がった。
■ 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 : 1年程度の留学でキャリアや就職活動に与えるデメリットはないように思う。エピソードトークのネタが増えることや、日本の外からみた日本や日本人に対する考え方が形成され、自分が何をしたいか・したくないか、がより具体的なものになると思う。
■ 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。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 外資系の企業を中心に志望している。
■ 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 : 長いようであつという間の交換留学です。悔いのないように、交換留学先の選定からあらゆる可能性について考え、積極的に動くようにすると思います。
■ 準備段階や留学中に役に立ったウェブサイト、出版物/Websites or publications which were useful while preparing for or during your time overseas : 東大の交換留学の過去の体験記