

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: 2022/12/17

■ID: A22056

■参加プログラム/Program: 全学交換留学

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

■派遣先大学/Host university: シンガポール国立大学(NUS)

■留学期間/Program period (yyyy/mm/dd): 2022/8/1 ~ 2022/12/3

■東京大学での所属学部・研究科等/Faculty/Graduate School at UTokyo: 教養学部(前期課程)文科一類

■学年(留学開始時)/Year at the time of study abroad: 学部2年

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

もともと大学入学前から留学をしたいと考えていた。1年生のころはオンライン授業が多く、やりがいを感じることが少なかったため、夏休みに留学することを決めた。親からは反対されなかったもので、留学することはほとんど迷わなかった。

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:

2022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:

2023年/Academic year / 学部3年/University year / S1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:

前期課程の修了要件をS2学期までに満たすめどが立っていたため。

学習・研究について/About study and research

■留学先で履修した授業科目と単位数の詳細/Subjects taken and credits earned:

PASSAGE TO INDIA: MODERN INDIAN SOCIETY/4

Feminist Philosophy/4

Race and Ethnic Relations/4

Death and Dying in Southeast Asia/4

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

授業の課題はとても多く、学期後半にはキャパオーバーになってしまった。グループワークが多く、そこで知り合えた人もいて楽しかった。ある授業はディスカッション形式だったのだが、決まったテーマがなく、ほとんど雑談だったため、大変居心地が悪かった。

■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 :
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
■ 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 :
寮の卓球サークルや料理サークルに参加した。
■ 週末や長期休暇の過ごし方/How did you spend the weekends and vacations? :
あまり外出しなかったが、長期休暇の際にはインドネシアに旅行した。

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

■ 設備/Facilities :
図書館は大きい、自習スペースは常に満席で利用できなかった。スポーツ施設も充実していたが、ほとんど利用しなかった。食堂は寮ごとにあり、寮の人と交流できた。Wi-Fi は大変快適で、ソフトウェアアップデートなどに関しても定期的に連絡された。
■ サポート体制/Support for students :
学習面でのサポートはあまりなかったが、現地の学生がバディーとなり生活面・精神面のサポートをしてくれた。

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

■ 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 :
派遣先大学からの案内に従い申請し、入寮した。

■ 気候、大学周辺の様子、交通機関、食事等/Climate, environment around the institution, transportation, food, etc. :
晴れと雨が交互に続いた。大学内は無料のシャトルバスがあり、便利に移動できた。交通機関はバスと地下鉄が充実しているため、特に不便に感じることはなかった。食事は寮の食事に加え、大学内のフードコートやホーカーセンターなどで安く買うことができたため、自炊はしなくてよかった。
■ お金の管理方法、現地の通貨事情/Management of money and situation about local economy :
現金を前半でほとんど使い切ってしまったが、クレジットカードだけでも何とか生活できた。クレジットカードのキャッシング機能が使えなかったため、あらかじめキャッシングサービスの申し込んでおくべきだと感じた。
■ 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 :
治安はよい。日本人向けのクリニックが複数あるので、コロナに感染した際も日本語で診療が受けられた。また、寮に住んでいたため療養中に、寮の人々に助けられた。メンタルヘルスに関しては、東大と派遣先大学双方に窓口があったが、営業時間が短いため、非常に困った。一時期、うつのような状態になって

しまい、課題に取り組めなくなってしまった。しかし、そのことを自覚するには長い時間を要してしまった。ある時日本にいる友人に相談したところ、電話をかけてくれたため、ある程度安定した精神状態に戻ることができた。

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 :

個人情報や、履修科目の届け出などをオンラインで行った。これらの手続きに関しては、メールでの指示があり、また説明もわかりやすいので特に困らなかった。

■ビザの手続き/Procedures to obtain visas :

学生パスを取得した。シンガポールの ICA に申請したが、シンガポール国立大学からその案内があるうえ、手続きはすべてオンラインで行った。ただ、正式な学生パスが発行されるまでにはかなり時間がかかった。しかし、仮登録まで済ませておけば、生活で困ることはほとんどなかった。

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

コロナのワクチンを3回接種した。また、大学から指示されたとおり、あらかじめ外務省や厚生労働省のホームページの情報を確認した。

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

大学から案内された保険に加入した。コロナに感染した際は、日本にいる保護者や東大の国際交流課の皆さんに案内していただいたおかげで、何とか病院に行くことができた。書類には一度目を通しており、また携帯していたため、円滑に手続することができた。

■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 :

教養学部(前期課程)から指示された手続きを行った。また、進学予定の学部に単位認定などについて、問い合わせた。

■語学関係の準備/Language preparation :

事前にIELTSを受験した。Overall Scoreは7.5であった。留学中は、英語でのコミュニケーションが難しいと感じることも多かったが、本当に困るような事態になることはなかった。

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	270,160 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.)	15,900 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 :	

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

家賃/Rent	61,571 円/JPY
食費/Food	39,385 円/JPY
交通費/Transportation	10,000 円/JPY
娯楽費/Entertainment/Leisure	4,000 円/JPY
■その他、補足等/Additional comments :	
旅行に行ったため、出費が増えた	

■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 :
100,000 円
■受給金額についての補足等/Additional comments about the monthly stipend :
なし
■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, 大学(本部以外)からの案内

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 :
0 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 :
80 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 :
当初は留学を通じ、英語で勉強したいと考えていたが、その目的はあまり達成できなかった。しかし、様々なバックグラウンドを持つ人々と交流することを通して、様々なことを学び、また自分の強みや弱点も知ることができた。当初の目的こそ達成できなかったものの、自分や世界について様々なことを考えるいいきっかけになったと思う。
■今後のキャリアに対する考え方や就職活動に与えた影響/Impact of the program on your thoughts for a career or job hunting :

海外での就職への関心が高まった。

■ 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 :

時期にもよるが、僕の場合就職活動へのデメリットはあまりないと思う。海外を知ることはキャリア・就職活動におけるメリットになると思われる。

■ 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):

研究職, 公的機関 公務員など

■ 今後留学を考えている学生へのメッセージ、アドバイス/Any messages or advice for future participants :

100 点満点の留学生活を送ることができなくとも、自分や世界について見つめなおすような体験がたくさんできると思います。

■ 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 :

大学から案内された書類はおおむね役に立ったので、目を通すべきだと思う。

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: 2023/12/6

■ID: A22058

■参加プログラム/Program: 全学交換留学

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

■派遣先大学/Host university: シンガポール国立大学(NUS)

■留学期間/Program period (yyyy/mm/dd): 2022/8/5 ~ 2023/5/6

■東京大学での所属学部・研究科等/Faculty/Graduate School at UTokyo: 文学部社会心理学専修

■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?:

周囲に留学を志す学生が多く、刺激されて志望するようになった。今後のキャリアや自分の将来を考えるにあたり、海外に住んでみる経験をしてみたい、3年生の8月とかなりギリギリではあるが思い立った。

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:

2022年/Academic year / 学部3年/University year / S1学期まで履修/Completed semester

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

留学

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

2023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:

コロナの影響と就職活動の時期を鑑み、1年は留学したかったので3年生のタイミングにしました。

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:

Abnormal Psychology/4

Social Communication/4

Psychology of Facial Expression/4

Idols and Celebrities of Japan and Korea/4

Gender Studies/4

History of relationships between Japan and Singapore/4

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

予習はほとんど文献を読んでいくもの。復習は特になし。授業は、講義とチュートリアルに分かれており、後者はゼミのようなものでディスカッションなどが多く行われる。"Celebrities and idols in Japan and Korea"という授業が、日本と韓国の「アイドル文化」について触れているのだが、そういった授業は日本で

見たことがないので非常に面白いと思った。
■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 :
1～3 科目/Subjects / 11～20 単位/credits 以上
■1 週間あたりの学習・研究に費やした時間/Hours spent for study/research per week :
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 :
取り組んでいない
■学習・研究以外の活動で取り組んだものの内容、または取り組まなかった理由/Details of the activities you chose, or the reason why you did not take part in any activity other than study/research :
日本で取り組んでいた学生団体の仕事がかかなり山積みだったので、留学と並行してそちらを進めていた。
■週末や長期休暇の過ごし方/How did you spend the weekends and vacations? :
週末は国内やマレーシア、長期休暇は東南アジアの国々を旅行した。

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

■設備/Facilities :
図書館、ジム、食堂、自習スペースが寮付近に充実している。Wi-Fi は大学構内全体で使えるものが存在する。
■サポート体制/Support for students :
語学面・学習面・精神面での特別なサポートはない。バディ制度なども機能していないので、期待しない方が良い。ただ、現地の学生やフルタームの日本人学生が交流の場としてイベントを開催していたりするので、そういうものに積極的に参加すると良い。生活面に関しては寮に相談できる場所があった。

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 :
オンキャンパスの学生寮で、直接留学先の大学から案内があった。冷蔵庫・トイレ・シャワーが共有で個室があるタイプの寮だった。日本の学生が住むアパートなどに比べると衛生的に気になる部分が散見される。また、湿気のある国だからか、カビが生えやすく、それに対する設備などは自分で用意する必要がある。

■気候、大学周辺の様子、交通機関、食事等/Climate, environment around the institution, transportation, food, etc. :
非常に高温多湿。1 日に 1 度は必ず雨が降る。気温は日本ほど高くはないが、湿度のせいで暑く感じる。カビが生えやすい。大学周辺にも比較的スーパーやショッピングモールが充実しているので、そういったものに困ることはない。大学構内にフードコートやコンビニエンスストア、ジムなども充実している。大学に居る分には、大学内を走るバスを利用すれば良い。大学構内から出る場合は電車とバスが一般的だ。どちらも交通費は非常に安い。空港から・空港へはタクシーを利用すると良い。Grab がメジャーで、日本に比べると非常に安価。寮内の食事は、ウェスタン、中華、マレー、インド料理、ヌードルから選べるが、期待しない方が良い。一般的な食事はやはり中華料理店が多いように感じる。日本のチェーン店や日本食の

お店も充実しているが、価格が高い。同じ東南アジアの料理も充実しており、タイ料理などは非常に安いのでおすすめ。

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

自分は海外で口座を開けて、デビットカードを使っていた。その際、日本から海外送金をした。楽天銀行を使用すると安く済む。シンガポールは現金を持たずにオンライン決済・クレジットカード決済だけで生活することができる。ただ、交通系カードにチャージする時など、数々の場面で日本のクレジットカードが使えない場合がある。そのため、シンガポールで口座を開けるのが良いと思う。

■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 :

治安は非常に良い。日本より良いので気にする必要なし。病気などになった場合は、学内の保健センターに罹れば良い。保険に入っていれば安価に診察を受けられる。心身のことにに関して言えば、水が体に合わず、お腹を壊す日本人が散見された。その場合は少し高くつくが、水をコンビニなどで購入することを勧める。

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 :

事前にすでに取得している単位情報を提出する必要がある。そこで取得しているものについては留学先で履修を認められない場合があるので注意。特に語学の履修には別に提出物を求められる場合があるので注意。

■ビザの手続き/Procedures to obtain visas :

Student Pass。大学内で全て手続きができるので、大学からの案内をスルーしなければ問題ない。

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

大学の健康診断はしっかりと受けておくこと。それがないと自費で 20,000 円ほどするものを受けなければならない。コロナ禍では日本に帰国するのに 3 回のワクチン接種が必要だったが、今は求められないので、そのほかは特に気にする必要なし。

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

海外旅行損害保険は大学から案内があるものを使えば問題ない。

■東京大学の所属学部・研究科(教育部)での手続き/Procedures required by faculties or graduate schools at UTokyo :

留学すると自分の所属学科は 4 年で卒業ができないので、その旨を確認するやりとりをしなければならない。また、留学届を出さなければならないので注意。

■語学関係の準備/Language preparation :

出発前の語学レベルは、TOEFL 取得時よりも低かったと思う。自分の語学レベルに辟易し、向こうで日本から持ち込んだ参考書を読んで日常会話に生かすというサイクルを繰り返し、自然な英会話を身につけていった。留学中は極力日本のコンテンツから離れること(Youtube や Netflix など)を意識し、英語音声 英語字幕のみなどに心がけた。

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	88,000 円/JPY
派遣先への支払い(授業料・施設利用料など)/Payment	30,000 円/JPY

to host institution (tuition, facilities fee, etc.)	
教科書代・書籍代/Textbook / Book	30,000 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)	83,680 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)	20,000 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	58,000 円/JPY
食費/Food	25,000 円/JPY
交通費/Transportation	10,000 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 :	
100,000 円	
■受給金額についての補足等/Additional comments about the monthly stipend :	
■奨学金をどのように見つけたか/How did you find the scholarships? :	
大学(本部)からの紹介	

今後の予定について/About your future plans

■留学先で履修した授業科目のうち、単位認定申請をする(予定のもの)/The subjects for which you plan to (are planning to) transfer credit to UTokyo :	
Social Communication/4	
Idols and Celebrities of Japan and Korea/4	
Gender Studies/4	
History of relationships between Japan and Singapore/4	
■留学前に取得済みの単位数/Number of credits earned at UTokyo BEFORE your study abroad :	
22 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 :
38 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 :
海外に住んでみる、マイノリティとして生きてみるという経験ができた点について非常に満足している。自分の将来やキャリアの選択肢を自分に合った方向で絞ることができたし、さまざまな国の背景や魅力を知ることでもできた。マイノリティとして生きることには抵抗を覚えて終わってしまい、そこを克服することは叶わなかったが、マイノリティに対する配慮など自分ごととして経験してみることで改善された意識や価値観・行動がたくさんあることを考えると、非常に有意義だったと考えている。
■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 :
日本で就職しようと思った。留学前は海外で就職することも視野に入れていたが、自分には合わないことを肌で感じた。また、自分の気質的には外資系があっていると思っていたが、さまざまな国の人たちと関わった上で、そういうわけでもないと感じた。日本人の持つ、和を大切にする姿勢は、自分の意見を主張することと相反するわけではない。和を保ちつつ、お互いの意見を出し合って、チームとしてより良いものを作っていく日本のスタイルが、個人主義でギラギラしているシンガポールや欧米のスタイルより自分に合っていると感じた。
■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 :
特にない。
■留学中に行った就職活動/Job hunting activities during study abroad :
社会人との接点をもつように心がけた、留学先から日本の新卒採用・インターンシップなどに応募・受験した
■進路・就職先(就職希望先)/Career/Occupation (planned):
民間企業
■今後留学を考えている学生へのメッセージ、アドバイス/Any messages or advice for future participants :
円安もあるので、金銭的な部分を除けばだが、留学が少しでも気になっているのであれば実際に行動に移してみるべきだと思う。留学する前に確固たる目的がなくても良いと思う。留学中、アクティブにさまざまなことにトライしていれば、後から目的や意味がついてくる。海外行ってみたい、くらいの温度感で良いから、とりあえず一歩を踏み出してみることを強くお勧めする。
■準備段階や留学中に役に立ったウェブサイト、出版物/Websites or publications which were useful while preparing for or during your time overseas :
キクタン

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: 2023/10/31

■ID: A22059

■参加プログラム/Program: 全学交換留学

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

■派遣先大学/Host university: シンガポール国立大学(NUS)

■留学期間/Program period (yyyy/mm/dd): 2022/8/1 ~ 2023/5/6

■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?:

大学に入学した当初より、留学に対するモチベーションはあったが、コロナによって2021年まで東大の交換留学はストップしていたので、様子見という状況だった。しかし、2年生の夏頃に次年度の交換留学が大幅に再開することがわかったので、迷わず申し込んだ。もちろん、コロナ禍の留学ということ、留学により東大を4年間で卒業できないことや就職活動の時期に留学時期が被る可能性があるなどの不安はあったが、それが留学をやめるまでの理由にはならなかった。

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:

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:

進振り後の時期かつ、大学卒業後の進路選択前の最後のタイミングだと考えたから。

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:

- ・Economic Analysis of Business / 4
- ・Econometrics1 / 4
- ・Managing Non-Profit Organizations / 4
- ・Financial Economics1 / 4
- ・Politics, Economies and Space / 4
- ・Global EC Dimensions of Singapore / 4

■ 留学中の学習・研究の概要/Overview of the study/research during study abroad :
授業は講義とゼミがセットで、基本的に週当たり 2 コマ(2 時間+1 時間)ある。そのため、それぞれで課される reading や読んだり、グループワークを進める必要があり、予習復習に授業時間以上に時間を取られる印象。ただ、ゼミはかなり少人数で教授が双方向的に進めていくので、学習効果は高い。
■ 留学先での 1 学期あたりの履修科目数と履修単位数/Number of subjects registered per semester and credits earned per semester :
1~3 科目/Subjects / 11~20 単位/credits 以上
■ 1 週間あたりの学習・研究に費やした時間/Hours spent for study/research per week :
16~20 時間/hours
■ 学習・研究以外の活動で取り組んだもの/Activities you took part in other than study/research :
スポーツ, 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 :
スポールは、ボクシングやアルティメット、ドッジボールなど時期によって幅広く参加した。学生の傾向として、色々なクラブを掛け持ちする人が多い。また、寮対抗戦が学期ごとにあり、学生の熱量がかなり高いので、参加すると友達が増える。ボランティアは、東大のゼミの先生から紹介された NUS の教授が行っているプロジェクトに参加させてもらったり、外部の NGO 団体での定期的な活動に参加した。ボランティアはローカルな側面に触れることができ、大学外の知り合いも増えるのでお勧め。
■ 週末や長期休暇の過ごし方/How did you spend the weekends and vacations? :
週末は、課題の処理に追われたり、時間がある時は友達と繁華街へ出かけた。長期休暇は、友達と東南アジア中を旅行した。シンガポールに滞在するより、食費や宿泊費を抑えられる上に羽を伸ばせるので、良い。

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

■ 設備/Facilities :
全てが揃っており、とても快適。
■ サポート体制/Support for students :
教授や TA が学習面については徹底的にサポートしてくれる。カウンセラー等の評判も良いと聞いた。

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 :
Utown という学生寮が集合しているエリアの寮に滞在していた。部屋は、基本的に 1 人 1 室与えられ、数人で共有のリビングとトイレ・シャワーが併設されていた。宿泊先については、NUS からの紹介され、申し込んだ。

■ 気候、大学周辺の様子、交通機関、食事等/Climate, environment around the institution, transportation, food, etc. :
交通機関は日本と同等以上に発展している。大学周辺は、住宅街やモールなど、ローカルなシンガポールである。気候は、1 年間を通して高温多湿であり、湿度がとにかくきつい。食事はなんでもある。

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

現地で口座は開設せず、日本から持参したクレジットカード&現金を利用していた。シンガポールはキャッシュレス化が進んでいるので、現地口座を開設した方が楽ではあると思う。

■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 :

治安は日本以上に良いので心配は特にいない。大学や寮の敷地がかなり広大で中心地から離れているため、少し閉鎖感を感じるかもしれない。友達を作り、外にも積極的に出かけることが重要だと思う。

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

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

履修手続きでは東大での履修状況等の提出が必要だった。これは、成績証明書と UTAS のシラバスを英訳して提出した。かなりしっかり履修条件を満たしてることをしっかり証明しないと希望する授業を取れないので注意。

■ビザの手続き/Procedures to obtain visas :

Student pass を ICA から発行してもらった。手続きにはかなり時間がかかり、自分の場合は最初観光ビザを延長して滞在していた。

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

基本的な健康診断を受ければ問題ない。東大の保健センターで対応してもらえるので、早めに行くべき。東南アジアを旅行する場合には、広めに予防接種を受けると安心。シンガポールには、日系のクリニックがあるので、常備薬については最低限で大丈夫だと思う。

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

東大で必須のものに入った。

■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 :

渡航前に、留学先での履修予定科目について学科の担当の先生に報告した。

■語学関係の準備/Language preparation :

IELTS7.5。PEAK との合同授業を履修した。

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

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

航空費/Airfare	200,000 円/JPY
派遣先への支払い(授業料・施設利用料など)/Payment to host institution (tuition, facilities fee, etc.)	0 円/JPY
教科書代・書籍代/Textbook / Book	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)	80,000 円/JPY
保険・社会保障料(留学先で必要だったもの)/Insurance and/or social security (required by host institution/region/country)	0 円/JPY

■その他、補足等/Additional comments :

--

■留学先での毎月の生活費/Monthly cost of living during the study abroad period :	
家賃/Rent	50,000 円/JPY
食費/Food	30,000 円/JPY
交通費/Transportation	10,000 円/JPY
娯楽費/Entertainment/Leisure	30,000 円/JPY
■その他、補足等/Additional comments :	
utown 内の residential college に入ると、朝夕ご飯代は強制で払う必要がある。これは寮費に含まれる。	

■留学のための奨学金の受給有無/Scholarships for study abroad :	
受給した	
■奨学金の支給機関・団体名等/Name of the source of the scholarships :	
JASSO	
■受給金額(月額)/Monthly stipend :	
100,000 円	
■受給金額についての補足等/Additional comments about the monthly stipend :	
■奨学金をどのように見つけたか/How did you find the scholarships? :	
大学(本部)からの紹介	

今後の予定について/About your future plans

■留学先で履修した授業科目のうち、単位認定申請をする(予定の)もの/The subjects for which you plan to (are planning to) transfer credit to UTokyo :	
未定	
■留学前に取得済みの単位数/Number of credits earned at UTokyo BEFORE your study abroad :	
37 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 :	
6 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 :	
33 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 :	
私にとっての留学の意義は、東大を卒業した後のキャリアの解像度を高めることにありました。具体的には、将来海外で働きたいという気持ちがありながらも日本にいただけでは、それが漠然としていたので、1年間日本を離れ、海外で大学生活を送ることで、少しでも価値観や自分の適性を見出したいと考えていました。そういった点においては、留学の意義をかなり達成できたので、満足しています。ただ正直な感想としては、1年間という留学期間は、現地での生活に慣れるだけで終わってしまう側面もあり、前述の意義を	

より達成するには、もう少し滞在できればよかったと感じています。
■ 今後のキャリアに対する考え方や就職活動に与えた影響/Impact of the program on your thoughts for a career or job hunting :
留学前後でキャリア観に変化は特にはない。強いて言えば、シンガポールにはビジネス・アカデミックな世界で活躍している日本人が多くいるので、自分のロールモデルを見つけることができるという観点では、良いかもしれない。
■ 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 :
就職活動へのメリットは、留学期間を有効に活用できれば、アピール要素や話のネタの一つになりうる点だと思う。また、海外の大学生のキャリア観を知ることができるのは、視野が狭くなりがちな就活において、一定良い刺激だと思う。デメリットは、留学中に日本の情報から隔絶されがちになる、留学先での周りの学生が日本的な就活モードではないのでやる気が出ない等はあるが、特にそれらが留学をやめるほどの問題にはならないと思う。
■ 留学中に行った就職活動/Job hunting activities during study abroad :
社会人との接点をもつように心がけた、 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 :
貴重な学生生活の過ごし方は人それぞれだと思いますが、交換留学は良い選択の一つだと思います！東大にただでさえ触れられない世界があると思うので、前向きに検討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 :
留学先の交換留学生向けウェブページ。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: 2023/5/17

■ID: A22060

■参加プログラム/Program: 全学交換留学

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

■派遣先大学/Host university: シンガポール国立大学(NUS)

■留学期間/Program period (yyyy/mm/dd): 2022/8/1 ~ 2023/5/6

■東京大学での所属学部・研究科等/Faculty/Graduate School at UTokyo: 法学部第一類

■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?:

国際的な働き方に関心があったため、大学入学以前から留学を検討していました。コロナの影響で大学入学当初は留学をあきらめていましたが、やや落ち着いてきた2021年の冬に全学交換留学への応募を決めました。就活や他の試験、コロナの状況などから留学するかどうか迷いましたが、学生時代の自由な留学は今しかできないと思ったことが応募のきっかけです。

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 / S2学期まで履修/Completed semester

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

留学

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

2023年/Academic year / 学部4年/University year / 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:

就職活動開始前に帰国することができ、またコロナもやや落ち着いて渡航できる状況であったため。

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:

- ・Everyday Life of Chinese Singaporeans: Past & Present (taught in English)/ 4
- ・Singapore Society/ 4
- ・Chinese Women in Context/ 4
- ・The Making of Colonial Indochina/ 4
- ・Asia and the Modern World/ 4
- ・Chinese 6/ 4
- ・Democratisation in Southeast Asia/ 4
- ・Ethnicity and Nation-Building: Singapore and Malaysia/ 4

■留学中の学習・研究の概要/Overview of the study/research during study abroad : 30～50 ページほどの Reading に事前に取り組んだうえで授業に参加するという形でした。隔週でチュートリアルがあり、ディスカッションやプレゼンを行いました。「Everyday Life of Chinese Singaporeans」では実際に HDB に伺ってインタビューをする機会もあり、シンガポールでの一般的な生活を垣間見ることができ、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 / 11～20 単位/credits 以上
■1 週間あたりの学習・研究に費やした時間/Hours spent for study/research per week : 6～10 時間/hours
■学習・研究以外の活動で取り組んだもの/Activities you took part in other than study/research : 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 : 合気道部に所属して週に 1～2 回、キャンパス内の体育館や学外の道場で練習していました。また寮の Interest group でバドミントンとヨガにたまに参加していました。また、出稼ぎ労働者の方々を支援する団体でボランティアをしていました。文化活動では、シンガポール日本人会の活動に何度か参加させていただきました。
■週末や長期休暇の過ごし方/How did you spend the weekends and vacations? : 週末はボランティアや文化活動、授業の予習や課題に主に取り組んでいました。長期休暇は周辺国に旅行に行くことが多かったです。

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

■設備/Facilities : 主に中央図書館を利用していました。やや混雑していることが多かったですが、自習スペースが充実しており、勉強しやすい環境だったと思います。スポーツ施設は体育館、プール、ジムなどがありました。食堂は Utown や各学部建物の建物内にあるフードセンター、寮のダイニングホールなどいずれも清潔でした。キャンパス内の Wi-Fi も安定していました。
■サポート体制/Support for students : バディ制度がありました。また、留学生向けのイベントも 1, 2 か月に 1 度実施されており、そこで人間関係を広げることができました。学習面では、TA の方がレポート執筆の相談に乗ってくださったりとサポートしてくださいました。

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 : Ridge View Residential College というオンキャンパスの学生寮です。個室でシャワー、お手洗い、キッチンが共用でした。またミールプランがあり、朝と夜は寮のダイニングホールでご飯を食べていました。各フロアにラウンジがあるほか、寮の敷地内にある自習室(Resource room)や徒歩 10 分以内の距離にある中央

図書館など学習スペースが充実していました。月に1度ほどイベント(バーベキュー、カヤック、ピクニックなど)があるので、周りの学生と交流しやすい雰囲気でした。NUS からの指示に従って、専用のサイトから申請しました。

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

気候は1年中温暖です。4月以降はかなり暑くなりましたが、それ以前はエアコンがない部屋でも問題なく生活できる程度でした。大学は中心部から地下鉄で40分ほどと離れていますが、キャンパス内や最寄り駅にスーパーやフードセンターが充実しているのであまり困ることはありませんでした。バスで15分ほどの距離にある Buona Vista に行けば、日本料理や日本の食材を入手することもできます。交通機関はキャンパス内の無料シャトルバスのほか、地下鉄やバスも安いので、気軽に利用することができました。食事は寮のミールプラン、キャンパス内外のフードセンターともにバラエティに富んでいました。

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

主に現金とQR決済(Paynow, Paylah)を利用していました。Paynow, Paylah を利用した送金は学生の間でもよく使われるので、現地で口座を開設して利用できるようにすることをお勧めします。口座の開設はパスポートと寮が発行する証明書を持参して申請し、2週間ほどで完了しました。

■ 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 :

治安は非常に良かったです。医療に関しても、大学内の University Health Center でワクチン接種などを受けることができるようでした。現地の方針に従って新型コロナウイルスの感染対策をすること、生活習慣を整えることを意識して健康管理を行っていました。休暇中に近隣諸国へ旅行をする場合には、渡航先に応じた情報収集、準備が必要になってくると思います。

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 :

パスポートの写し、成績証明書、英語試験のスコアを提出しました。

■ ビザの手続き/Procedures to obtain visas :

学生ビザを取得しました。留学開始1か月ほど前にNUSからの指示を受け、シンガポールの入国管理局に申請しました。手続きの際に健康診断書の提出を求められます。東京大学の保健センターで診断書を発行するためには年度初めの健康診断を受けておく必要があるのですが、注意が必要だと思います。

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

東京大学保健センターのトラベルクリニックを受診しました。

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

東京大学からの指示に従い、学研災付帯海外留学保険に加入しました。ガイダンスやその後のメールでの指示に従って申請を進めれば問題ないと思います。

■ 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 :

法学部へは計5種類の書類(留学の目的、海外渡航審議依頼書、留学許可申請書、履修予定科目シラバス、留学先大学における履修科目概要)を渡航3か月前に提出しました。また、NUSは8月第1週からセメスターが開始する関係で、法学部での期末試験の一部が受験できず、代替措置を申請しました。これらの申請はすべて、法学部学部チームにメールでお問い合わせをすればご案内いただけると思います。

■ 語学関係の準備/Language preparation :

出発前は TOEFL 99 でした。特に語学学習には取り組むことができず、週に 1 度の GLP-GEFIL が唯一英語を使う機会となっていました。

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

■参加するために要した費用/Expenses of participation :	
航空費/Airfare	130,000 円/JPY
派遣先への支払い(授業料・施設利用料など)/Payment to host institution (tuition, facilities fee, etc.)	0 円/JPY
教科書代・書籍代/Textbook / Book	5,000 円/JPY
海外留学保険料(東京大学指定のもの)/Overseas travel insurance fee (designated by UTokyo)	120,000 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	50,000 円/JPY
食費/Food	35,000 円/JPY
交通費/Transportation	5,000 円/JPY
娯楽費/Entertainment/Leisure	8,000 円/JPY
■その他、補足等/Additional comments :	
食費は寮のミールプラン(月 20,000 円ほど)を含む	

■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	
■受給金額(月額)/Monthly stipend :	
100,000 円	
■受給金額についての補足等/Additional comments about the monthly stipend :	
■奨学金をどのように見つけたか/How did you find the scholarships? :	
大学(本部)からの紹介	

今後の予定について/About your future plans

■留学先で履修した授業科目のうち、単位認定申請をする(予定のもの)/The subjects for which you plan to (are planning to) transfer credit to UTokyo :	
特にございません。	
■留学前に取得済みの単位数/Number of credits earned at UTokyo BEFORE your study abroad :	

120 単位/credit(s)
■留学先で取得し、単位認定申請を行う(予定の)単位数/Number of credits earned and (planned to be) transferred to UTokyo :
0 単位/credit(s)
■これから本学で取得予定の単位数/Number of (expected) credits to be earned on return :
30 単位/credit(s)
■卒業/修了予定/(Expected) year/month of graduation (yyyy/mm):
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 :
日々多様な価値観に触れる中で自分の思考を相対化できた点に意義を感じています。その上で自らの考えを多様な背景をもつ学生たちに対して発信する機会を得て、論理的思考力も高まりました。留学前には想定していなかった出会いや学びに恵まれた 10 か月間でした。
■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 :
日本を拠点としつつ、国際社会に関わりたいと考えるようになりました。留学前は国際的な働き方に対する漠然とした興味にとどまっていた。しかし、実際に海外での暮らしを経験し、またシンガポールで働かれている日本の方々にお話を伺う中で、どのようなアイデンティティをもって国際社会で働きたいかを真剣に考えるようになりました。
■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 :
多様な選択肢を知ることができるため、自らの進路選択の妥当性により説得力を持たせることができると思います。デメリットは今のところ思い当たりません。
■留学中に行った就職活動/Job hunting activities during study abroad :
社会人との接点をもつように心がけた。留学先から日本の新卒採用・インターンシップなどに応募・受験した
■進路・就職先(就職希望先)/Career/Occupation (planned):
専門職(法曹・医師・会計士等)、公的機関、民間企業 外務省、総合商社、弁護士
■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 :
留学は間違いなく自分の可能性を広げてくれると感じました。留学前には様々な不安もあるかもしれませんが、それだけ思いがけない出会いや学びもあります。「まずは動きながら次を考える」つもりで気楽に留学について考えてみることも大切だと思います。
■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 :
東京大学海外留学情報のサイト、留学体験記