

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: 2023/7/5

■ID: A22126

■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-USTEPhtml>

■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): 2022/9/26 ~ 2023/6/9

■東京大学での所属学部・研究科等/Faculty/Graduate School at UTokyo: 工学部都市工学科都市計画コース

■学年(留学開始時)/Year at the time of study abroad: 学部4年

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

これまでの学校生活では自分と似たようなバックグラウンド、価値観を持つ人々に囲まれてきたうえ、人生のほとんどを東京近郊で過ごしてきたため、どこか違う場所、多様な人が集まる環境で暮らしてみたかった。また、もともと英米文学が好きで、英語圏の文化に関心があった。その思いが留学という具体的なプランになったのは、1年のときに出席した USTEP の説明会がきっかけだった。それ以降、3年秋からの留学を目指して IELTS の受験を始めた。2年春にコロナ禍が始まり留学は半ば諦めていたが、学科同期が3年秋からの留学を叶えているのを見て、思いが再燃した。4年秋からとなると留学中に同期が卒業してしまったり、帰国後の夏に院試を控えていたり、3年秋と比べて不都合がある。しかし、学部卒業前に進路の選択肢を広げる機会がほしかったのと、またいつパンデミックが起こるか分からないため留学できるうちにしてしまう方がいいだろう、ということで気持ちを固めた。

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:

2022年/Academic year / 学部4年/University year / S2学期まで履修/Completed semester

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

留学

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

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

卒業後の進路を決める前に広い世界を見ておきたいという理由で、学部3年での留学を考えていたが、コロナ禍を受けて1年遅らせることにした。

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:

- ・Urban Inequalities and Global Development/15
- ・Science Meets Religion in a Global Context/15

- Translation and Intercultural Dialogue/15
- Methodologies of Drawing/15・Watching the Detectives/15
- Utopias and Dystopias in Literature/15
- Introduction to English Lit

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

授業時間は東大より短く、基本的に1週間あたり2時間×4授業=8時間で、それが1学期あたり10週あった。クラス全体でのLecture1時間と少人数でのSeminar1時間に分かれている授業が多く、Seminarの予習として文献リストが与えられていた。徹底的に読み込む必要はないが、読んでおけば議論についていきやすくなるので、時間と心の余裕次第で、予習量を調整していた。ペアとの意見交換は話しやすかったが、5,6人以上のグループでの議論となると会話の流れが速く、初めのうちは聞き取るのが精一杯のこともあった。中間や期末のエッセイを書くときに、授業スライドやメモを見直して復習した。

印象的だったのは、Translation and Intercultural Dialogueの授業。英語の優位性に対する疑問や、異文化理解のプロセスといったテーマが扱われ、毎回学生間で自分の母語、文化に関わる事例を紹介しあった。イギリスにいながら、英語、英国文化以外の多様な言語文化に触れることができるのは、留学生の多いUCLならではのと感じた。また、芸術学部が開講しているDrawingの授業も新鮮だった。コラージュ、墨絵、クロッキーなど様々なメソッドに取り組み、無心で手を動かすのが楽しかった。

■ 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 / 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 :

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, ボランティア, アルバイト

■ 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 :

大学の日本サークルとランニングサークルに所属していた。日本サークルでは、日本語教室のボランティアを務めた。ランニングサークルでは週2回、Regent's Parkでランニングをしていた。Student Unionという学生団体の母体が主催する5kmレースにも参加した。12月には寮近くの書店でPeak Booksellerとして働いた。これは書店の繁忙期である12月のみ募集される1ヶ月間のアルバイトで、大学はちょうどクリスマス休暇に入るの、学業と両立しやすい。幼い頃から書店員に憧れていたの、レジやギフトラッピング、本棚の整理など、どの業務も楽しく忘れられない思い出になった。

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

学期中の週末は、ロンドン市内を観光することもあれば、授業の課題に追われて図書館で過ごすこともあったが、できるだけ毎日少しでも外に出て歩くようにしていた。長期休暇中はイギリス国内およびヨーロッパの各地に旅行し、そのあいだを縫って中間・期末エッセイに取り組んだ。留学期間中に計17ヶ国を訪問した。

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

■ 設備/Facilities :

Student Centre という学生会館のような建物と、図書館が複数あるので勉強場所には困らなかった。本を

借りることはあまりなく、文献はほぼ全てオンラインで参照・ダウンロードできた。学内の Print Room Cafe が飲み物も食べ物も安くて美味しいので、よく利用していた。学内の PC には大学から割り当てられた個人 ID でログインでき、プリンタも使用できた。WiFi は eduroam に問題なく接続できた。

■ サポート体制/Support for students :

サポートを必要とする機会がなかったので詳細は分からないが、アカデミックライティングの指導やキャリア相談など様々なサポートが充実しているようだった。メンタルヘルスケアの一環で、キャンパスにアルパカが来ていたこともあった。

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 :

メインキャンパスから徒歩 10-15 分の Garden Halls という学生寮に住んでいた。バス・トイレ付きの個室(en-suite)で、食事付き(catered)のプランだった。食事付きの学生向けにも小さな共用キッチンがあったが、ケトル、電子レンジ、冷蔵庫しか置いていないので、自炊するのは難しい。同じ寮でも食事なしの学生は大きなキッチンシェアして自炊していた。1回£2.5のコインランドリーがあるので、洗濯にも困らなかった。この寮を選んだ理由は、ターミナル駅から近く立地がよいのと、先輩方の体験記を読んで評判が良かったから。実際、とても快適だった。ロンドン大学の寮なので UCL だけでなく他のカレッジの学生とも知り合うことができた。寮の向かいのテニスコートを無料で借りれたり、日曜朝にはコーヒーとお菓子が振る舞われたり、手軽にリフレッシュできる環境だった。

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

想像よりは雨が少なく、あちこちに大きな公園があるので晴れると気持ちがよかった。冬の寒さは東京と同程度だが、日が落ちるのが早いので春が待ち遠しかった。徒歩圏内にメインストリートや美術館など様々な見どころが集まっていたので、片道 40 分程度までは積極的に歩いていた。たまに地下鉄やバスも利用したが、交通網が充実していて治安も悪くなかった。朝夕食事付きの寮なのと物価も高いので、外食の頻度は低かった。寮の食事は個人的には問題なかった。昼は大学のカフェでサンドイッチなどを買うことが多かった。レストランで食事をするときは、アジアから中東まで料理の選択肢が多く楽しめた。

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

基本的にキャッシュレスだった。日本からクレジットカードを3枚持参したが、ネット決済のとき楽天カードはうまくいかないことが度々あったので、複数のカード会社のものを持っておくか、現地でカードを作るのがいいと思う。Revolut(ネットバンク)でイギリス口座を開設し、日本の家族や現地の友人とのお金のやり取りに利用していた。イギリス口座を持っていない友人とのやり取りでは、PayPal が役立った。ロンドンは飲食店や書店、衣料品店でも学割が効くことが結構あるので、活用していた。

■ 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 :

メインストリートやターミナル駅周辺にはホームレスの人々がいるが、基本的に治安は良かった。夜道も明るい大通りを歩くようにしていたので大丈夫だった。治安とは少し違う話だが、物価の高さと給与の低さを受けてストライキが頻繁に行われていた。鉄道が運休になったり、大学の授業も何度かキャンセルされたりした。一度だけ風邪を引いた以外は心身共に健康だったので、医療機関や治療薬に関してはよく分か

らない。読書や散歩、ランニングなど、自分に合った方法で気分転換を図るのが大切だと思う。

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 :

東大から推薦可との通知を受け取ったあと、UCL に自分で入学申請をした。申請手続きに必要なのは、個人情報フォームの記入と Personal Statement の提出だった。申請から 1 ヶ月後、受入可との通知が届いた。受入が決まってから寮や学生ビザに申し込めるようになるので、早めに Personal Statement を用意すると思う。

■ ビザの手続き/Procedures to obtain visas :

6 ヶ月以上の留学なので Student Visa を取得した。Visa の申請には協定校が発行する CAS Number が必要で、それが 7/11 まで発行されずやきもきた。UKVI のオンラインフォームに記入後、7/20 に都内の UK Visa Application Centre (要予約) で申請手続きをした。国籍によって必要な書類が異なりややこしかった。日本国籍かつ交換留学の場合はパスポート原本、CAS レター、語学力証明で、資金証明、戸籍謄本、サポートレター、IELTS for UKVI は不要だったが、UKVI のサイトを要確認。申請から 3 週間強で Vignette (入国許可証) が貼られたパスポートが郵送されてきた。Application Centre は混雑していて予約が取りにくく、申請に不備があるとやり直しなので、迅速かつ慎重に。入国後、Vignette 発行時に指定された郵便局で BRP (滞在許可証) を受け取った。初めに指定された郵便局が数ヶ月前に閉業しており、問い合わせたところ改めて別の郵便局を案内されたので、入国前に要確認。

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

気管支喘息があるので、かかりつけ医に処方してもらった薬を持参した。新型コロナのワクチンを 4 回接種した。

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

東大から案内された付帯海学に 10 ヶ月分加入した。帰国日が未定の場合は、プログラム終了から 1 ヶ月ほど余裕を持って加入しておくことをおすすめする。

■ 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 :

出国前の 4 月に研究室配属があり、7 月まで卒論会議に参加していた。留学中は卒論はお休みして、帰国後 9 月から再開する予定。

■ 語学関係の準備/Language preparation :

応募時に提出した IELTS のスコアは 2 年秋に取得したもので、7.5 (R9; L8; W7; S6.5) だった。英語の本を読んだり洋画を観たりするのが好きなので、Reading と Listening は自然と伸びていたように思う。Speaking に苦勞し、1 回 25 分のオンライン英会話を毎日継続していた。英語力証明として IELTS と TOEFL のどちらも有効な場合は、どちらが自分に合うか見極めて対策すると思う。

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

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

航空費/Airfare	460,000 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	80,670 円/JPY

insurance fee (designated by UTokyo)	
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)	80,025 円/JPY
■その他、補足等/Additional comments :	
10ヶ月間ずっと円安だったが、1ポンド160円から180円まで振れ幅があった。	

■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	20,000 円/JPY
交通費/Transportation	3,000 円/JPY
娯楽費/Entertainment/Leisure	15,000 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 :	
150,000 円	
■受給金額についての補足等/Additional comments about the monthly stipend :	
■奨学金をどのように見つけたか/How did you find the scholarships? :	
大学(本部)からの紹介	

今後の予定について/About your future plans

■留学先で履修した授業科目のうち、単位認定申請をする(予定のもの)/The subjects for which you plan to (are planning to) transfer credit to UTokyo :	
なし	
■留学前に取得済みの単位数/Number of credits earned at UTokyo BEFORE your study abroad :	
89 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 :	
7 単位/credit(s)	
■卒業/修了予定/(Expected) year/month of graduation (yyyy/mm):	
2024年3月	

留学を振り返って/Reflection

■ 留学の意義、その他所感/Impact of the study abroad experience on yourself or your thoughts :

私にとって今回の留学は、一様と思い込んでいたものの多様さを知ることであり、同時に、違うと思い込んでいたものとの共鳴に気づくことでもあった。留学前は自分と全く異なる人々に出会うのだと身構えていたが、むしろ言語や文化的背景、年齢が違うひととも同じ感動、笑い、悲しみ、その他さまざまな感情を共有できるという発見が嬉しかった。また、慣れ親しんだ環境から離れることで、新しいことを好きになったり、自分が大切に思っているもの、考え方に改めて気付かされたりしたことも、有意義だった。

■ 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 :

留学前は東京で就職し、そのままずっと同じ場所で働きたいと考えていた。今も東京を拠点にしたいという考えは変わらないが、海外出張や転勤などにより世界のいろいろな土地で働いてみたいと思うようになった。また、留学前は卒業に5年かかることが懸念点だったが、ギャップイヤーを経験した友人や、一度働いてから再び学生に戻った友人に出会ったことで、ストレートで卒業して就職という学年、年齢の縛りに囚われる必要はないと思い直した。留学によって広がったキャリアの選択肢をこのまま見失わず、柔軟に今後の進路を決定していきたい。

■ 留学による今後のキャリア・就職活動へのメリット・デメリット/Merit/Demerit of studying abroad on your future career/job hunting :

メリットは前述の通り、選択肢が広がったこと。デメリットとしては、特に学部4年での留学の場合、日本を離れている間にほとんどの企業で本選考が行われるので、参加しにくいことが挙げられる。オンライン面接を実施している企業にエントリーしたり、キャリアフォームなど日本国外で実施される選考に参加することは可能だが、選択肢が狭まってしまう。

■ 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):

■ 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 :

よく言われることだが、迷ったら思い切って挑戦してみしてほしい。私は海外生活、留学、短期海外プログラムさえ経験したことがなかったうえに、一人暮らしも今回の留学が初めてだったが、なんだかんだでどうにかなったし、期待以上のものに出会った。憧れでも将来への希望でも単なる好奇心でも、何かしらの理由で海外に心惹かれているなら、経験不足など気にすることはないと思う。

■ 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 :

生活用品を買い揃えたり、交通・郵便など各種サービスを利用したりする際に、海外在住の日本人によるブログが役立った。

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: 2023/7/24

■ID: A22127

■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-USTEPhtml>

■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): 2022/9/26 ~ 2023/6/9

■東京大学での所属学部・研究科等/Faculty/Graduate School at UTokyo: 工学部都市工学科都市計画コース

■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?:

最初の留学時期の質問に書いた通りです。留学するか迷ったことはありません。

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:

留学期間は1年間にしたかったので、3年秋か4年秋からという2つの選択肢がありました。4年秋からの場合、卒論のテーマをある程度決めてから留学先に行くことができるというメリットがありました。テーマを留学先に関連するものにすればフィールド調査やインタビュー調査ができ、より満足いく卒論を書けるはずです。一方で、実際には3年秋からにしたのは心理的な要因でした。まず、私は高校で1年間交換留学することを検討していましたが応募せず、また大学受験で海外大学を目指していましたが結局日本の大学を選びました。1つ1つの決断に後悔はないものの、留学に対するあこがれが、いつしか留学していない自分への焦りのようなものになっていました。そのため、1年留学を先延ばしにしたことで将来設計が変わり、また留学しない決断をしてしまうのが怖く、早めに決断したいと思っていました。加えて、2年のSセメスターでは自分の将来に深刻に悩んでおり、1年後に留学という1つ確定的な区切りを置くことで少しでも将来を見通せるようにしたい、という思いから留学準備を始めました。そして2年の夏休みにはちょうど3年のSセメスターまで全力で取り組みたいことが見付き、留学がちょうどよい区切りとなるため、そのまま留学準備を継続しました。

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:

- London Lab/15
- Introducing Planning Systems/15
- Approaches to Knowledge: Interdisciplinarity/15
- Sociology of Science and Technology/15
- Understanding Cities and Their Spatial Cultures/15
- Urban Innovation and Policy/15
- Introduction to Real Estate/15 • Rethinki

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

・授業スタイル講義 2 時間、セミナー(議論) 1 時間の計週 3 時間が 1 つのセットになっていて、Module (単位と同義)と呼ばれます。1 タームが 11 週間で、中間の週は Reading Week としてお休みになるので、1 つの Module は 10*3=30 時間で構成されています。講義の前にはリーディング課題が課せられることが一般的で、少なれば 30 ページ、多ければ 100 ページ出る授業もありますが、少なくとも私がいた授業ではちゃんと読んできている学生は少数派でした。修士の授業は比較的学生のモチベーションが高く、みんな大抵こなしていました。セミナーの運営も授業によりますが、学生同士の議論が活発に行われていた授業はほとんどなく、大抵は結局先生が話し続けるだけだったり、グループ発表の準備時間に使われたりします。タームは 10 週間×3 個ありますが、最後のタームはテストとエッセイ課題だけなので、実質的には 20 週間しか授業がありません。学部間の差はあると思いますが、基本的にイギリスの学部生は勉強しません。アメリカの大学とは別物だと思ってください。逆に言えば授業以外でやりたいことがある人にとっては最適な場所だし、よい研究をしている有名な先生も多いので、できることはたくさんあります。必ずしも授業の質が低いわけではないので授業を頑張るというスタイルでも学ぶ者はたくさんあると思います。システムと学生のモチベーションが悪いだけです。

- ・印象に残っている授業

London Lab

ロンドンを舞台に都市社会学を学ぶ授業。新しい街について知ろうとしている中で、ロンドンが直面してきた課題を多方面から学べるこの授業に出会えたのはとてもラッキーだった。ジェントリフィケーション、移民問題、警察、エリート社会、ロンドン暴動、座り込みやデモなど、様々なトピックがあった。

Urban Innovation and Policies

公共政策系の大学院の授業で、周囲の学生のモチベーションが高く内容も面白かった。自分で都市を選び、その街の Urban Innovation 政策について調べ、政策担当者に直接インタビューしてまとめるという課題があり、とても面白かった。

■ 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 / 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 :

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 :

インターンシップ, まちあるき、教育プログラム

■ 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 :

ロンドンの様々な地域についてリサーチし、現地を歩き、レポートにまとめたりした。住宅建築巡りなどもし

ていた。旅行先でも都市計画の観点から興味を持った地域について調べ、現地を歩いた。その他では、興味ある分野のカンファレンスや現地の TEDx イベントにいくつか参加した。留学中に日本の企業でオンラインのリサーチインターンを始めた。また日本で行われているイノベーション教育に関するプログラムにもオンラインで参加していた。留学当初は何かしら運動系の Society(サークルのようなもの)に入ろうとしていたが、一緒に運動する友達が欲しいわけではないと感じてやめた。Society は日本の大学にあるような何かを目指して活動する団体というよりも、仲良くなって一緒にパブに行く関係性を築く場として機能している。

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

ロンドンのまちあるきや旅行がメインだった。時折友人と美術館や博物館に出かけたり、ミュージカルを観たりもした。

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

■設備/Facilities :

- ・図書館中央図書館と学部ごとの図書館がたくさんあります。私は Main Library に加えて寮に近く勉強スペースが充実している IOE Library と、興味分野の文献がある Bartlett Library を利用していました。
- ・スポーツ施設利用していなかったのでわかりません！
- ・食堂学食的な場所はありませんが10くらいいたと思うので昼に食べる気は起きませんでした。
- ・その他東大よりも勉強スペースが充実しています。Student Centre という綺麗な建物があり、そこに大量の勉強スペースがあります。数人でミーティングする際に使えるスペースもあるので便利でした。また Student Cafe が 4 か所ほどあり、混雑していますが安くコーヒーを飲めます。

■サポート体制/Support for students :

利用しなかったのわかりません。

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

■宿泊先の種類/Type of accommodation :

学生寮

■宿泊先の様子、どのように見つけたか/Environment around the accommodation and how did you find it :

【若干質問からそれますが大切なことを最初に書きます】イギリスの学生寮は主に 2 タイプあります。食事付きの Catered タイプか、6-8 人のフラットでキッチン等を共有するフラットタイプです。Catered タイプのメリットは、食事の時間が決まっていて生活リズムが安定する、食事を作る手間が省ける、食堂で多くの人に会える、その中から気の合う友人を見つけて仲良くなれる、ひとりでも生きやすい、などです。一方フラットタイプは catered タイプに比べてご飯を作る手間がある、生活サイクルが乱れがち、フラットメイトと気が合わないと最悪(友達を選べない)などのデメリットがありますが、多くの時間を共有するので深い人間関係を作りやすい、食費を安く抑えられる、日本食が食べられる(Catered はキッチンがないので料理ができない!)などです。この 2 タイプの選択が大切なのは、留学中の人間関係構築に大きな影響を与えるからです。私は自炊が面倒という理由で Catered にしましたが、今選べるならフラットタイプにします。それは留学の大きな価値の 1 つが、異なるバックグラウンドの人と深い人間関係を築くことだと思うからです。Catered でも友達はたくさんできますが、広く薄い関係になってしまいがちで、またいくらでも孤独に過ごすことができます。一緒に旅行に行くほど仲良くなれた友達は 1 人だけ(1 人いれば充分ですが)でした。寮のタイプ以前に私自身の姿勢に反省すべき点は多くありますが、多少折り合いが悪い人がいても、特定のメンバ

ーと長い時間を共有しやすいフラットタイプの方が、より深い人間関係を築けるのではないかと思います。私は International Hall という University of London の寮に滞在していました。UCL が提供するものとは異なり、SOAS や LSE などの学生もいます。Catered タイプでは最も安い寮で、家賃は 4 週間で£1000 程度でした。市街地にありますが UCL のメインエリアからは歩いて 10-15 分で、King's Cross・St. Pancras・Euston といったターミナル駅が徒歩圏にあるのでとても便利です。前述の通りご飯付き(Catered)タイプの寮で、部屋は個室、冷蔵庫・電子レンジ・湯沸し器・トイレ・シャワーは階ごとに共用でした。部屋が個室なので友人関係が生まれるのは基本的に食堂です。徐々に毎日同じグループでご飯を食べるようになっていき、そのグループ内の友達と一緒に外に出かけたり旅行したりするようになります。他には Common Room(ビリヤードや卓球台がある)、Study Room、音楽室、テレビルームなどの共用空間があります。また前述の取り有料の洗濯機・乾燥機があります。基本的に新しい寮でない限りどこも設備が悪いです。トイレは簡単に詰まるし、火災報知器は信じられないほどうるさいし、シャワーは頻りに冷水しか出なくなって 2 週間修理されないし、エレベーターは常にどれか 1 つ故障中で、アルゴリズムが狂っているので意味不明な動きをします。ただそれ以上に深刻なのは学生のモラルの低さです。イギリスはどの大学も 1 年次に寮に住み、2 年次から友達とシェアハウスをするのが定番なので、寮にいるのは大半が 1 年生です。加えて日本より掃除への意識が低いので、壊し放題・汚し放題になります。事例を挙げると、

- ・5 回に 1 回以上の確率で流していない便器に遭遇する
- ・電子レンジや冷蔵庫があるスペースで液体を盛大にこぼして放置する
- ・名前と部屋番号を書いて冷蔵庫に入れていた食品が盗まれる
- ・8 つほどあった卓球のラケットがすべて壊れる。面とグリップの境目で真っ二つに折れているものが複数あった

などです。もちろんこういった行為をしているのはごく一部の人で、多くの学生は素敵なパーソナリティを持っていますが、日本ではまずありえないことに愕然とします。

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

・気候イメージ通り曇りや雨の日が多いですが、思っていたよりも晴れが多かった印象です。冬場は 16 時に陽が落ちるので、ビタミン D 不足で精神を病みます。必ず、何があっても、ビタミン錠剤を買きましょう。4 月後半から晴れ間が増え、気温も過ごしやすく、緑も増えるので、素晴らしいロンドンを堪能することができます。

・大学周辺の様子ターミナル駅近くの学生街という点では本郷に近いですが、本郷のように学生だけの街というわけではなく、ロンドン中心部の比較的静かで高級なエリアという側面もあります。キャンパスは Euston 駅近くのメインエリアを中心に街全体に広がっていて、柵などはありません。街に開かれたキャンパスで僕はとても好きです。付近にはホテルも多く点在しています。治安はロンドンの中では良好ですがスリはどこでも起きます。

・交通機関地下鉄がメインでバスが補助的な役割です。地下鉄は世界で一番古いので、駅は狭いことがあります。定時性も低いですが中心部は本数が多いので特に困りません。Outer London に行くほど本数が少なく定時性も下がるというデータがあり、キャンセルになることも日常茶飯事です。

・食事高いです。Meal Deal が財布の味方です。

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

持つべき口座・カードは 2 種類で、①日本の口座(送金・両替用)と②イギリスの口座です。いずれも口座を開設してデビットカードを使います。①手数料を踏まえると SMBC 信託銀行のプレスティアというカードか

ソニー銀行の 2 択だと思います。これらはマルチカレンシー口座と呼ばれ、様々な通貨を保有でき、通貨間の両替レートも安く、ある通貨が足りなくなると勝手に日本円から両替してくれます。通常のクレジットカードは世界どこでも使えますが、常に 3-4%の手数料がかかります。プレステアかソニー銀行であれば為替レート+0.5-1%程度で取引できます。また様々な通貨(10 くらい)に対応しているので旅行先でも便利です。これらは日本で口座開設をしてカードを受け取ってから渡航しましょう。②Revolut 一択です。Monzo もありますが口座開設の審査が厳しいので無理です。イギリスに到着してからアプリを入れて口座を開設しましょう。Revolut が必要な理由は、①友達とお金のやり取りをするときに使える (paypay 的な)、②日本のカードだと使えないときがたまにある、③世界中どの国の通貨でも対応しているのでプレステアやソニー銀行で非対応の国に行ったときに便利、④旅行先で現地通貨で現金を引き出すときのレートがいい (プレステアだとなぜか日本円からしか引き出せず鬼のようなクソレートになる)、などです。ただ日本の口座からだ入金する際に手数料が 2%ほどかかるのが残念ポイントです。①に日本円を入れて現地通貨に替え、普段は①を使いつつ②にも一定金額を入れておき、必要なタイミングで使うのが良いと思います。

■ 治安、医療関係事情、心身の健康管理で気をつけたこと等、危機管理/Aspects of risk and safety management

local health care system, and any actions taken to maintain your health :

・治安

基本的にはノースとウエストの治安が良く、イーストとサウスはよくないです。ただイーストやサウスもジェントリフィケーションが進み、10 年前とは比べ物にならないほど治安は良好です。一応 Stratford, Croydon, Brixton あたりは注意するに越したことはないと思いますが、心配するほどではありません。最も注意すべきはスマートフォンの盗難です。“London smartphone stolen”などで調べればいくらでも監視カメラの映像が出てきますが、歩きスマホをしていると高い確率で後ろから走ってくる自転車やバイクにかっさらわれます。友人の友人が何人か被害に遭っていましたし、夜寮のすぐ前の道でスマホを盗られた女性が泣き叫ぶ声を聞いたこともあります。極力道端でスマホを使わないべきだし、使うとしたら道路側ではなく建物側を向いて使いましょ。後ろポケットも危険なので必ず前ポケットにいれましょ。写真撮影の際も周りを見渡してから両手で撮りましょ。ロンドンでは盗難が頻発しすぎて警察に駆け込んでも捜査はしてくれませんが、BBC のニュースで、ロンドンのエリア別に年間何人に 1 人がスマホを盗られたかという地図がありました。ウエストミンスター区では 50 人に 1 人、インナーロンドンではだいたい 100 人に 1 人、少なくとも 200 人に 1 人だったと記憶しています。もちろん観光客が多いので実態よりも多い数字が出ていると思いますが、日本と同じ意識で行けば確実に痛い目を見ます。

・医療関係

イギリスの医療制度 NHS は人手不足により崩壊しています。看護師や救急医療従事者によるストライキも起きていました。私の場合は滞在中に 3 回風邪をひきましたがいずれも病院にはいかず、近くの薬局で薬を購入していました。今振り返ると GP をちゃんと登録して NHS の崩壊っぷりをちゃんと体験すればよかったと思っています。イギリス社会の矛盾や混乱を感じたい方は登録すべきだと思います。

・心身の健康管理

大抵の人は到着後 1,2 か月の間に大きな風邪をひきます。Freshers' flu と呼ばれるもので、新しい環境での疲れや気候の違いによって発症します。どうしようもないので覚悟しておきましょう。早朝便や夜行バスを使いすぎる旅行でも体調を崩しがちです。安さは大切ですが自分の体調を見極めながら行きましょ。メンタル面の最大のアドバイスはビタミン D 錠剤を購入することです。冬は日照時間が足りなくなってビタミン D 不足で病みます。イギリス人でさえ不足するので錠剤をのんでいます。私もビタミン D を接種し始めてからメンタルが回復しました。それ以外に関してはどうしようもないので、行き詰まったら日本の友達や先輩と

オンラインでおしゃべりしましょう。課題が多くて嫌になったら単位互換をしなければいいだけの話なので、適度にやりすごしましょう。

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 :

学内で内定をいただいた後、3月にUCLへのApplication Formを提出しました。その際には基本的な情報に加えてエッセイのようなもの(なぜUCLに入学したいか、英語で3000文字)を書く必要がありました。締め切りギリギリでフォームを記入し始めていたので、エッセイが必要なことを見つけて非常に焦った記憶があります。アメリカの大学を除き、学内で内定をもらっていれば落とされることはまずありませんが、ちゃんと書いて損はないと思います。入学許可をいただいたのちは、UCLから異常な勢いでメールが流れてきて、情報洪水に巻き込まれます。本当に大切な連絡はUCLのポータルサイト関連と寮の申し込みの2点だと思いますので、最低限それだけはきちんと押さえておきましょう。あとは流し読みで構いません。

■ ビザの手続き/Procedures to obtain visas :

webサイトにある情報通りにやれば基本的に大丈夫だと思いますが、いくつか注意点/気になるであろう点についてお伝えします。

・ビザは申請から3週間ほどで発行されました。時期によってはもっとかかるので早めの手続きを心がけましょう。

・ビザ申請の際に様々な書類を要求されますが、全部提出しなくてもビザはおります。私はパスポートのコピー以外に2つくらいしか提出していなかったと思います。安心してください。

・イギリスに到着するとまず郵便局に行ってBRPというビザ証明のカードを受け取る必要があります。ビザ申請時に受け取る郵便局を指定できるのですが、既に閉まっている郵便局が表示されることがあります。私はそのせいでいくつか郵便局をたらいまわしにされたのでお気を付けください。

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

いくつか予防接種が必要だったと思いますが、コロナウイルスの3回目のワクチン接種のみ受け、それ以外は何もせず出国しました…。あまり参考にしないでください。

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

大学からの案内に従って手続きをしました。

■ 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 :

・手続き

工学部都市工学科の事務の方に相談して教えていただいた通りの手続きをしました。工学部の場合は学部でなく学科単位で手続きを行うはずですが。

・単位互換について

当初は4年または4年半での卒業を目指していましたが、先生方に相談した結果1年落として5年で卒業することにしました。単位互換は留学先で受けた特定の授業が東大での特定の授業と同じ内容であると授業担当者に認められた場合のみ可能です。しかし後期課程の後半で履修するような比較的ニッチな授業と同じ内容のものを留学先で履修するケースは殆どないので、単位互換はかなり難しいと思います。学部・学科ごとに事情は異なると思うので気になる方は学部窓口にご相談ください。また経済的な問題がない限りは学部生活を長く送れることはメリットしかありません。自分も含め現代の大学生は生き急ぎがちだと思いますが、留学のために1年間多く学部生活を送るのも悪くないはずです。

■ 語学関係の準備/Language preparation :

もともと高校時代に海外大学進学を目指して英語を重点的に勉強していたので、スタート地点は他の学生よりも相当高かったと思います。学内での応募のために2年夏にTOEFL iBTを受け直し、107点でした。その後1年間ほとんど語学の勉強をしなかったため、留学先で少し苦勞するだろうなどは思っていました。ただ、個人的に留学の目的が語学力向上ではなかったため、行けばどうにかなるだろう精神で何もませんでした。結論としては、英語力はなくともどうにでもなりますが、あればあるほどより多くを学び、より楽しく社会生活を送ることができます。私が4技能の中で一番足りていないと感じたのはリスニングでした。特に友人達とグループで会話しているときについていけないことが多かったですし、授業でも先生の言っていることを100%理解するのは難しかったです。また、留学前・留学後通して英語は勉強し続けたほうが良いと思います。私自身はモチベーションが湧かず、ずっと何もせずに放置してしまいましたが、今思うと常にインプットとアウトプットを繰り返しながら学べる絶好の機会でした。もちろん何もなくても現地で社会生活を送る中で多少は成長したと思いますしそれだけで満足してしまいがちですが、勉強していればより高いレベルで英語力を定着させられたと思います。アドバイスとしては、出国前にリスニングを練習すること、留学後も英語の勉強を継続することです。リスニングは日常会話に関しては英語のドラマやコメディ、よりフォーマルな状況に関してはpodcastでBBCやGuardianのニュースを聞くとよいと思います。個人的に以下のようなものがおすすめです。

- ・BBC Radioのアプリ: BBCが制作している様々なコンテンツが聞けます。ジャンルの幅が広く質が高いです。私はイギリスの住宅政策や社会問題にフォーカスしたものをよく聞いていました。
- ・BBC World Service: 世界のニュースをまとめて配信しています。朝に聞くのがおすすめです。
- ・サッカー関連のPodcast: サッカーが好きなのでプレミアリーグを扱うチャンネルをいくつか聞いていました。

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	250,000 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	40,000 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)	81,000 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)	143,000 円/JPY

■その他、補足等/Additional comments:

- ・航空費: 予約が若干遅れた結果とてつもない値段になっていました。さすがに高すぎたので往復で予約することで安くした結果25万円程度でした。
- ・書籍費: 授業の予習で用いられるリーディング課題は基本的に無料でオンラインで閲覧・ダウンロードできます。私の場合は、イギリスの都市計画制度の授業において、購入必須ではなかったもののメインの教科書があり、帰国後にも自分の勉強に役立つと思い購入しました(11000円程度)。またそれ以外では、授業に関係ないものの留学中に興味を持ったトピックに関する本(主に都市計画・建築関連)を時折購入しており、合計10-15冊ほどになりました。

■ 留学先での毎月の生活費/Monthly cost of living during the study abroad period :	
家賃/Rent	170,000 円/JPY
食費/Food	20,000 円/JPY
交通費/Transportation	7,000 円/JPY
娯楽費/Entertainment/Leisure	7,000 円/JPY
■ その他、補足等/Additional comments :	
<p>・洗濯費について 洗濯費は上記に含められなかったので最初に書いておきます。おそらくすべてのロンドンの寮では洗濯が有料です。私の寮では洗濯が€2.25、乾燥機が€1.25でしたが、もっと高い寮もありました。乾燥機が壊れていて2度回さないといけないこともあります。</p> <p>・家賃について 私はご飯付きの寮を選んだので、純粹に住む場所としての値段はもう少し安いと思います。ご飯は毎日2回(平日は朝夕、休日は昼夜)出ます。ご飯付きで最安の寮を選んでこの値段ですし、今の為替レートだとさらに高くなっていると思います。ロンドンには住宅危機で不動産価格が完全に狂っています。</p> <p>・食費について 上記の通りご飯付きの寮だったのでそれを除いた金額です。相当節約していたので、普通に生活するともっとかかると思います。</p> <p>・娯楽費 娯楽はもっぱらまちあるきや旅行をしていました。旅行費は含めていません。それ以外ではミュージカルに3回、プレミアリーグの試合に2回行きました。</p>	

■ 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

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 :
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 :

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 :
104 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>専門である都市工学を学ぶための「留学」というよりも、ロンドンをはじめとした欧州の都市に赴き、歩き、問う、長い旅のようだった。現地の NGO でインターンをしたわけでも、現地社会に溶け込んで生活したわけでも、留学先の教授と一緒に研究したわけでもない。これから続々と飛び立つ留学生達が思い描いているような、何かを積み上げるとい意味で誇れる留学にはならなかった。目標をきちんと立てて挑戦するような留学にすれば、もっと学びは多かったと思う。ただ誇れる点があるとすれば、本当にたくさんの都市を歩いて、その街角が投げかけてきた様々な問いに精一杯向き合った。決してすべての問いに自分なりの考えを持たたわけではなく、ほんの一部だけだったけれど、感じたこと・考えたことは心に刻まれて、今後自分が都市計画を学んでいく上での思想のようなものが生まれた。それは自分が心から信じられるもので、何より大切にしたいもので、人生をかけて実現したいものになった。その意味ではとても満足している。</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>留学がというよりも時間が経つにつれて煮詰まったという方が近い。</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>これから経験することなので分からない。</p>
■留学中に行った就職活動/Job hunting activities during study abroad :
<p>学会・セミナーに参加した、社会人との接点をもつように心がけた</p>
■進路・就職先(就職希望先)/Career/Occupation (planned):
<p>起業 都市計画や不動産分野</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>https://note.com/yukihiromurata/n/ne844378f8bc9 敬愛する先輩の書いたものです。僕のメッセージなんぞよりもはるかに価値があるのでぜひお読みください。</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>前述の記事</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: 2023/7/12

■ID: A22128

■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-USTEPhtml>

■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): 2022/9/26 ~ 2023/6/9

■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

■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?:

大学入学後、様々な海外在住経験をとおして、苦労しながらもたくましくなっている帰国子女・留学生をはじめとする人たちに出会いました。私は、語学に長け異文化経験豊かな彼・彼女たちに憧れを持ったと同時に、自分がまだまだ知らない世界があることへの危機感を持ちました。こうした原体験が、実際に海外に赴き、現地社会での生活を体験しながら、同世代の多様なバックグラウンドをもつ学生たちと共に学びたい、という思いを抱ききっかけとなりました。

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

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

2022年/Academic year / 学部3年/University year / S2学期まで履修/Completed semester

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

留学

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

2023年/Academic year / 学部3年/University year / A1学期から履修開始/Semester

■留学にあたってこの時期を選んだ理由/Reason for choosing this period to study abroad:

教養学部生として学部留学しやすい時期だから。

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:

- ・International Conflict and Cooperation/2
- ・Introduction to International Relations/2
- ・Political Sociology/2
- ・Quantitative Methods: Data Science and Visualisation/2
- ・Democracy and Authoritarianism/2
- ・Interdisciplinary Game Theory/2
- ・Rethinking Capitalism/2

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

イギリスの大学の授業は非常に短い。UCL では授業時間は1コマ1時間か2時間で、週に4コマほど履修。そもそも学期も10週しかないため、合計の授業時間は東大の2分の1か3分の1くらいしかない。さすがに物足りなく感じたので、いろんな授業を聴講するようになった。UCL は総合大学で新興の学問領域も含めさまざまな学科で多種多様な授業が展開されているので、他の学部の授業を聞きに行ってみると大変おもしろかった。Module Catalogue から授業をネットサーフィンすれば、興味をそそるテーマの授業がたくさん出てくるのでおすすめ。

授業時間が短いかわりに課題文献をたくさん課される。予習をしておくでディスカッションの内容がつかみやすいが、ディスカッションは必ずしも完全に文献の内容に関係するものではなかった。多種多様なバックグラウンドをもつ学生が集まる分、政治や社会のテーマになると多様な視点がディスカッションの中で提示されるため非常に勉強になった。他方でその分論点が散逸しがちで、論文の外に出た議論になりがちではあった。

復習に関しては、テストも特になかったのでそれほど重きを置かなかった。同じ内容を反復するというよりも、授業で扱われたテーマのうち、興味をもったものについて、ネットや図書館でより深く調べてみる、もし良いネタが集まればそれをレポートにする、といった勉強の仕方だった。いろんな分野の授業を受け、関心があるものを結びつけて考察したり、全く新しい分野に飛び込んでみたり、前期教養のように自由に学問の海を泳ぐスタイルが自分には合っていたと思う。テストのために缶詰になるというよりも、関心のテーマを時間をかけて深ぼっていく、その過程でいろいろなことを自分で学ぶ、というスタイル。

印象に残っている授業をひとつあげるとすれば、インフラと政治、というテーマの授業。いろいろな地域を旅行する際に、毎度不慣れのインフラを利用することになったため、各国の交通や水道、電気などがどのように政治や社会と結びついているかについて網羅的に知識を深める事のできる授業は最高だった。空港から街の中心まで25分で走る電車が本当に重要なのか、どのような政治的経緯で建設されたのか、利益率はどれほどなのか、国境を超えるインフラがどのような地政学のロジックで動いているのか、などについて学ぶと、海外旅行がとても楽しくなった。また、イギリスで非常に頻繁に空港や鉄道、医療サービスなどのストライキが起きていたため、生活を支えるために必要不可欠なインフラが当たり前のように動くことの有り難さを痛感した。

■留学先での1学期あたりの履修科目数と履修単位数/Number of subjects registered per semester and credits earned per semester :

4~6科目/Subjects / 1~10単位/credits 以上

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

16~20時間/hours

■学習・研究以外の活動で取り組んだもの/Activities you took part in other than study/research :

文化活動, ボランティア, 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 :

UCL DIPLOMACY SOCIETY という国際情勢に関する学術誌の経済担当長を務めた。また The Afghanistan and Central Asian Association のボランティアに参加。ジェトロのロンドン事務所にて2か月間インターン生として勤務した。

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

留学開始前から留学期間中に渡って、19カ国 48都市を旅行した。人生における自由な時間の使い方としてはまたとない機会であり、とにかく行ってみたいところへ行くことを優先した。週末は友達とよく遊びに行った。

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

■設備/Facilities:

図書館や Wifi 環境は良い。食堂の評判はあまり良くない。

■サポート体制/Support for students:

特段、UCL のサポートは利用しなかった。

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:

UCL のサイトで調べ、大学からの紹介で決めた。何も知らない日本から探す手間を考えるとある種、運格的要素があります。私の場合は、個室、部屋内バスタイレ付でキッチンをもつ7名のルームメイトで共有する施設でした。程よく仲良くなれる人数だったと思います。

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

物価高で値段と内容で判断すれば、自炊になりました。

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

基本デビット決済。

■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:

コロナと思われる風邪に3回なった。おなかも良く壊したが、大ごとにはならなかった。

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:

交換留学を目指すのであれば、できるだけ早く、行きたい大学学科の情報収集、必要語学力の達成、学業成績の確保に取り組むと良いと思います。そうすればおのずと志望動機等の留学申請や、教授への推薦状依頼、奨学金申請でもスケジュールに追われることなく向き合うことができます。学内選考に合格すれば、特段難しい申請などはありません。

■ビザの手続き/Procedures to obtain visas:

Student Visa をネット申請 (visas-immigration service UK) すれば良い、キープマイパスポートを使うと申請期間中パスポートを手元に置くことが可能です。あと CAS の発行は大学とのやり取りが必要で先方の発行スケジュール上、渡航日前ぎりぎりになりあせりました。CAS 発行は確か開講日のひと月前だったと記憶しています。

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

常備薬は渡航時に持参しましょう。ワクチン接種については事前接種が望ましいと思います。

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

全学交換留学の必要条件のものを加入・NHS(英国の保険サービス)・大学斡旋海外留学保険
■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 :
教養学部生であれば全学交換留学のスケジュールに従った申請、諸手続きを行えば問題はありません。 (学部学科への留学許可や渡航注意事項確認書含む)
■語学関係の準備/Language preparation :
大学内の行きたい学科の語学レベルが簡易版で見落としてしまう可能性があるので注意してください。 UCL は IELTS6.0 から可能ですが自分が行きたい Arts and Sciences は 7.0 必要で、各パート 6.5 以上という縛りがありました。2 年の夏に IELTS7.5 を達成しましたが、東大提供の夏休み期間の英会話やマイチューターといったネットサービスを利用しました。

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	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	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)	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 :	
炊飯器などの調理用具・寝具費用、留学期間中の海外旅行費など	

■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	3,000 円/JPY
娯楽費/Entertainment/Leisure	50,000 円/JPY
■その他、補足等/Additional comments :	
基本自炊でも物価高のロンドンでの生活はお金がかかる。	

■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 :	
業務スーパージャパンドリーム財団	
■受給金額(月額)/Monthly stipend :	
150,000 円	
■受給金額についての補足等/Additional comments about the monthly stipend :	
業務スーパーさんの奨学金、2023-24 年からはロンドンでは月額20万円で渡航費補助30万円ですとのことです。	

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

ネット上の情報や掲示物などから見つけた

今後の予定について/About your future plans

■留学先で履修した授業科目のうち、単位認定申請をする(予定のもの/The subjects for which you plan to (are planning to) transfer credit to UTokyo :

- ・International Conflict and Cooperation/2
- ・Introduction to International Relations/2
- ・Political Sociology/2
- ・Quantitative Methods: Data Science and Visualisation/2
- ・Democracy and Authoritarianism/2
- ・Interdisciplinary Game Theory/2
- ・Rethinking Capitalism/2
- ・Power, Politics and Infrastructure/2

■留学前に取得済みの単位数/Number of credits earned at UTokyo BEFORE your study abroad :

42 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 :

24 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 :

①留学前後の変化(精神面、学習面、生活面など)

精神面では、さまざまな意味でタフになったと感じる。多様で異質な文化を受容し、共存していく力や、コンテキストの違いを乗り越えて自身のことを表現する力が身についた。また、なれぬ地でトラブルに巻き込まれたこともあったが、動揺しすぎず、冷静に対応する胆力が身についた。

学習面では、自身の専攻分野の国際関係論という枠にしばられることなく、多様な学問分野にふれ、自身の研究、勉強の視野を広げる良い機会になった。特に、理系工学と文系分野の融合など、興味深い学際的研究の話を知り、帰国後、新たな学問分野の観点から、国際政治を分析してみたいというインスピレーションが得られた。

生活面では、物価の高いロンドンにて、外食でなく自炊をする機会が非常に多くなったため、料理をする習慣と能力が身についた。また、アカデミックな英語に比べ日本で触れることの少なかった日常生活に関する英語を身につけることができた。

②留学先で学びたかった事に対する満足度

留学先では、学問はもちろんのこと、現地の社会やさまざまな国のカルチャーについて学びたいと強く感じていた。だからこそ世界中から学生が集まる international な都市ロンドンを留学先として選んだ。大学街に

位置する大学での生活では、同年代やアカデミアに携わる方々に囲まれた環境に縛られがちだが、都市の真ん中に溶け込む大学であれば、大学だけでなく、社会自体についても日常的に見聞きし、経験し、知ることのできる機会が開かれているとの期待を抱いていた。実際にロンドンはその期待を超えるほど、さまざまな側面と社会のうねりをまざまざと見せつけてくれた。多様な人口を抱え、多様な食や文化、宗教が共存する international な環境で、マイノリティの権利を主張する活発な政治・社会運動、NGO の活動を目の当たりにしたり、AI をはじめとするスタートアップへの投資熱が高まり、新たなテクノロジーとビジネスの融合が多く生まれるイノベーションの街としての側面にふれることもあった(ロンドンテックウィークへの参加や JETRO London でのインターンなどを通じて)。他方で、陰の側面に関しては、中東のオイルマネーやオリガルヒなどの世界の財閥の資本によって買い占められた都心部の高級住宅街のかたや、生活費、家賃の急騰に苦しみ路頭に迷うホームレスの人々や頻発するストに参加する看護師、大学教授、鉄道会社の人々、中心部から離れたところに形成された移民街など、ロンドンは格差や分断が顕著に現れている街であり、同じ街にすみながら、どうも別れている、混ざり合っていない、という強い違和感を抱くこともあった。陰陽の側面をリアルに体感し、さまざまな問題意識を深めるきっかけとなった。

③勉強以外で日本では経験できなかった出来事

欧州のさまざまな地域に足を運び、現地の習俗、文化、歴史について見聞を広めた。実際にその場に行くことによって、机の上では得られない学びを得ることも多かった。現地の人々と話し、現地社会のリアルな事情を見聞きしたり、留学先の異なるバックグラウンドをもつ友人と長くともに旅をし、互いの文化や価値観について語り合ったことも大変貴重な経験だった。

さらに、日本を相対化する目線を持てるようになったことも非常に良かった。普段の日常生活から、政治社会の議論まで、日本とは異なるスタイルにふれることが多く、日本社会の特徴について、日常的に考える機会が増えた。

帰国直前には、ジュネーブ国際機関ツアーに参加し、10以上の国際機関を視察し、現地で働く職員の方々と話す機会をいただいた。将来国際機関で働きたいと考えているため、実際の職場に行き、その雰囲気や内容を見聞きできる経験は大変ありがたかった。

④留学先の環境について

・大学運営において、学生主体の突き上げの動きがすごい。Student rep という制度があり、学生の声を代表する。アンケートも頻繁に行われる。構成員が教員＋事務 VS 学生、というよりも、学生が共同で大学を作り上げている感覚。学生が大学自治に対して極めて能動的。大学のストライキの際には、student union (学生主体の UT-BASE 的な団体) が全学生に向けて、ストライキを支持するかどうかの referendum を実行した。その投票に従って student union はストライキに関する立場を決める。referendum の結果は、ストライキへの支持が 60.70% で過半数。前回のストのときもそうだったらしい。

・ホーム、とはなんなのか、真に居心地の良いものはなんなのか、日本人同士だとお互いのバックグラウンドについて、自己紹介をすればある程度簡単に想像できてしまうところもあるが、世界中の人が集まるこの街では、そのようなことはなく、ある意味で自分らしく振る舞うことができ、相手のことも、あるがままに、受け入れることができる、という点で心地よさはあった。他方、理解の難しいこともあるが、何よりも大切なのは対話だと感じた。どんな違いがあったとしても、絶対に理解しあえると信じてしっかりと着実に対話を積み重ねることが重要だと強く思うようになった。

・大学はディスカッション形式の授業が半分を占めていた。特定の論点や論文についてロジカルに深ぼっていくタイプのディスカッションではなく、主な分野が政治学だったこともあり、異なるバックグラウンドの学生がそれぞれの視点や問題意識を共有し、お互いの視野を広げることを目的とする議論が多いように感じた。さまざまな国や地域の社会、政治問題にアンテナが立つようになるが、他方で、特定のテーマに関

<p>する研究のための議論にはあまりならないような気がした。</p>
<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>
<p>周りに流されず、自分らしい軸をはっきりと持つことができるようになった。ロンドンにいて、海外駐在の日本人の方々と接する機会もあり、駐在のリアルについてもかなり知ることができた。</p>
<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>
<p>留学することのメリットとして、海外との接点をもつキャリアを歩む可能性は一気に高まると思います。デメリットは卒業が一年遅くなることですが、それでも留学に行くチャンスを与えてくれた親にはとても感謝しています。</p>
<p>■ 留学中に行った就職活動/Job hunting activities during study abroad :</p>
<p>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。</p>
<p>■ 進路・就職先(就職希望先)/Career/Occupation (planned):</p>
<p>研究職, 民間企業, 起業 海外事業に関するシンクタンク業界やメーカーに関心がある。また、社会シミュレーションを用いた事業も将来行いたいと考えているため、起業やそのテクノロジーの土台をもった事業会社への就職も視野に入れている。</p>
<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>
<p>とにかくチャレンジしてみることが大事だと思います。留学先での偶然の出会いを大切にすると同時に、さまざまな情報にアンテナを立て、あらゆる機会に主体的に飛び込んでいくことが重要だと思います。</p>
<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>
<p>交換留学生の体験記 UCL Student Union の Web サイトなど</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: 2023/6/9

■ID: A22129

■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-USTEPhtml>

■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): 2022/9/26 ~ 2023/6/9

■東京大学での所属学部・研究科等/Faculty/Graduate School at UTokyo: 教養学部教養学科超域文化科学分科学
際言語科学コース

■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?:

交換留学という便利な制度を使わない手はなかった。

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:

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:

進振り後でかつ卒論に影響が出ない。

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:

Science Meets Religion in a Global Context/15

Race, Gender and Feminism/15

Migration and Health/15

London Lab/15Philosophy of Language/15

Religion, State and Society in Modern European History/15

An Introduction to World Cinema/15

At the Crossroads of Europe: Belgium, the Netherlands and Luxembourg in the 20th and 21st Centuries/15

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

基本的にそれぞれ1時間のレクチャー＋セミナーを学期に4科目取る。リーディングが大量にあるが面白

いものとやらないと困るものだけ読んだ。
■ 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 :
1~5 時間/hours
■ 学習・研究以外の活動で取り組んだもの/Activities you took part in other than study/research :
文化活動, 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 :
二つの society に入って活動した。日本人がいない環境の society で活動したことは異なる文化に触れることや英語使用の面で今回の留学において最も有意義だった。
■ 週末や長期休暇の過ごし方/How did you spend the weekends and vacations? :
中間や休み明けに課題の締め切りが重なりがちなので計画的に進めておく。旅行にはあまり行かなかった。友達と会う、散歩、趣味などをして日常を送っていた。授業時間が短いので案外暇になるかもしれない。

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

■ 設備/Facilities :
大学の設備に対して人が多すぎるので混んでいる。refectory は高いと言うより量が少ない。
■ サポート体制/Support for students :
サポート体制は整ってそうだが、当てにならないこともある。

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

■ 宿泊先の種類/Type of accommodation :
学生寮
■ 宿泊先の様子、どのように見つけたか/Environment around the accommodation and how did you find it :
UCL 寮の Beaumont Court。受け入れ許可後の 5 月にオンラインで希望条件(UoL 寮は具体的な寮も)を登録し、7 月上旬にオファーが来た。家賃の許容額を高くすると高い寮になる気がする。Early Arrival をリクエストして 1 週間早く入った。他の寮に比べると大学から遠いが近くにスーパーもあるし静かなので住めば都だった。自炊は楽しいがフラットメイトの良し悪しは運任せ。catered の寮の人はご飯の時間が決まっているので大変そうだった。どうしても寮を変えたい場合は学期開始 2 週間後に swaplist に登録すると移れる可能性がある。

■ 気候、大学周辺の様子、交通機関、食事等/Climate, environment around the institution, transportation, food, etc. :
雨は思ったよりかなり少なかったが東京に比べるととにかく寒く、暖かくなっても朝晩はもう一枚必要という感じ。移動は基本的にサブスクした Santander と歩き。Santander はアプリが現地のカードのみ対応なので注意。外食は高いので友達と食べる時だけした。昼授業の時は弁当、スーパー、refectory などでなんとかした。交通で付け足すと railcard は買って置いてまず損しないのと、通学でバスや tube を使わない限り 18+ Oyster は不要。

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

日常的には Revolut で Apple pay し、オンラインの支払いなどはソニーバンクウォレット(SBW)の£で払っていたが、Revolut への入金 SBW から不可になったので高い手数料を取られつつ Wise を経由した。Apple pay を最優先した結果、結局 SBW は不要で Wise で両替するのが良かった気がする。寮費などで必要になりそうな額を 160 円/£時に両替したが、ポンド暴落やその後の円安もあったのでタイミングは何とも言えない。

■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 :

夜に人のいない道を歩くのは避けた方が良い。体調を崩した時は Lemsip を飲んで寝た。水道水も飲めるし生卵も食べられる。

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 :

派遣先の応募締め切りの 3 月末に向けて推薦書の依頼や personal statement などを準備した。ブラウザのトラブルで危うく間に合わないところだったので何事も早めにと良い。4 月末に受け入れ許可の通知が届いた。

■ビザの手続き/Procedures to obtain visas :

派遣先から CAS が届くとビザ申請ができるようになる。オンライン申請後、ビザセンターで手続きをし数週間で完了した。特に大変な手続きはないので早めにやると良い。財政証明がまれに求められるとされているが何もなかった。

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

予防接種歴を英語で用意しておけば髄膜炎のワクチンは現地の GP で無料で受けられる。

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

大学の指示に従って保険に加入した。

■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 :

学部の指示に従って留学願などを提出した。

■語学関係の準備/Language preparation :

IELTS 8.0

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	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)	70,000 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	180,000 円/JPY
食費/Food	20,000 円/JPY
交通費/Transportation	3,000 円/JPY
娯楽費/Entertainment/Leisure	10,000 円/JPY
■ その他、補足等/Additional comments :	

■ 留学のための奨学金の受給有無/Scholarships for study abroad :	
受給した	
■ 奨学金の支給機関・団体名等/Name of the source of the scholarships :	
業務スーパー	
■ 受給金額(月額)/Monthly stipend :	
150,000 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? :	
外部の奨学金としてはメジャー	

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/2 Race, Gender and Feminism/2 Migration and Health/2 London Lab/2 Philosophy of Language/2 Religion, State and Society in Modern European History/2 An Introduction to World Cinema/2 At the Crossroads of Europe: Belgium, the Netherlands and Luxembourg in the 20th and 21st Centuries/2	
■ 留学前に取得済みの単位数/Number of credits earned at UTokyo BEFORE your study abroad :	
32 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 :	
28 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 :

海外での一人暮らし、現地のサークル活動を通して自分について考え、自分というものが大きく変わった。日本には決してできなかったことだと思う。

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

キャリアについて考えていない

■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 :

世界が広がる

■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):

■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 :

留学の動機や目的は人それぞれだと思うが、留学する気があるならきっと有意義なものになるから準備も留学中も頑張ってください。

■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 :

留学体験記, UCLにUSTEPした方のブログ <https://ucl1920.hatenablog.com/archive/2020>

ビザに関するブログ <https://norico-overseas.com/uk-tier4-online-registration/#toc28>

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: 2023/6/17

■ID: A22130

■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): 2022/9/26 ~ 2023/6/9

■東京大学での所属学部・研究科等/Faculty/Graduate School at UTokyo: 工学部社会基盤学科

■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?:

高校時代から大学では留学をしたいと考えており、大学入学時に交換留学の制度を知ったため、3年時の留学を決断しました。

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:

2022年/Academic year / 学部3年/University year / S2学期まで履修/Completed semester

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

留学

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

2023年/Academic year / 学部3年/University year / A1学期から履修開始/Semester

■留学にあたってこの時期を選んだ理由/Reason for choosing this period to study abroad:

学部が決定してから、一番早く行ける時期にしました。

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:

- ・London before the Great Fire / 15 Credit
- ・Introduction to Environmental Engineering / 15 Credit
- ・Water and Wastewater Treatment / 15 Credit
- ・Engineering and International Development / 15 Credit
- ・Building Energy Efficiency / 15 Credit
- ・French Level 2 / 15 Credit

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

私のとっていた授業は座学系の授業が多く、授業ごとにリーディングリストがあって、自分ができる範囲で文献を読んで授業に臨むという形でした。

Water and Wastewater Treatmentという授業で、選んだ都市の水道インフラの設計を行うというグループ

ワークがあり、初めてインフラデザインという実務に近いことを体験したため、面白かったです。
■留学先での 1 学期あたりの履修科目数と履修単位数/Number of subjects registered per semester and credits earned per semester :
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 :
1~5 時間/hours
■学習・研究以外の活動で取り組んだもの/Activities you took part in other than study/research :
文化活動, ボランティア, 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 :
Japan Society, Korean Society, Urban Farmers' Society などのサークルに所属し、時々活動していました。いづれも、運営の方々がイベントを定期的に企画してくれますが、参加は完全に自由で、私も気まぐれに参加していました。 二学期からは Oxfam という NGO でボランティアをしました。業務内容は品出しやレジ打ちなど簡単なものですが、イギリスの代表的な国際 NGO に関われたことが良かったです。
■週末や長期休暇の過ごし方/How did you spend the weekends and vacations? :
週末は勉強したり、友達と近場で出かけるなどしていました。長期休暇には旅行に行きました。

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

■設備/Facilities :
大学の図書館が 10 個くらいあります。大学内にあるジムや民間のジムが至る所にあります。大学の食堂はありますが、安くないです。寮や大学内には WiFi が必ずあります。
■サポート体制/Support for students :
よくメールで寮や大学のサポートデスクの情報が流れてきました。

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 :
キャンパスから 15 分程度の UoL の学生寮に住んでいました。部屋は個室で、シャワーとトイレ、冷蔵庫などが共用でした。食事が朝と夜についていて、キッチンはありません。設備はしっかりしていましたが、キッチンがないのがきつかったです。でも、いやでも規則正しい時間に食事を取れるので、健康的な生活が送りやすいですし、友達ができたなら毎日顔を合わせられるので、慣れて仕舞えば精神的に楽だと思います。UCL から受け入れられた段階でいくつか寮を案内され、見つけました。

■気候、大学周辺の様子、交通機関、食事等/Climate, environment around the institution, transportation, food, etc. :
大学はロンドンの真ん中にあり、多くの施設が徒歩圏内にあります。また電車を使ってすこし足を伸ばせば大きな公園が点在しており、都市と自然を両方楽しむことができます。気候は基本的にどんよりしています。春から夏にかけては天気の良い日も多いですが、冬はどんよりとしています。レストランは高いですが、さまざまな国の料理が楽しめますし、普通に美味しいです。自炊する手段があれば、食費は大幅に抑

えられるかと思えます。

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

基本的に日本で作ったクレジットカードを使っていました。ただ、現地通貨が必要なときが何かしらあると思うので、現地通貨用の口座を作っておくと安心だと思います。

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

治安は悪くないです。少なくともUCLの周辺は夜歩いてさほど問題ありません。ただ、携帯が盗まれる話をよく聞いたので、貴重品の管理は気をつけたほうがいいです。医療機関は受診しなかったため、わかりません。天気が悪く、精神的に病みやすいと思うので、気分転換の方法を見つけてください。私は公園がたくさんあるので、よく散歩していました。

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

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

留学先への申し込みの際には、大学の成績、大学教授からの推薦状、英語のスコア、志望理由書、東京大学からの推薦状を求められました。教授からの推薦状と志望理由書に関しては早い段階から準備しておくのがいいと思います。それ以外は東大への申し込みの際に準備することになると思います。東大への交換留学申し込みの際の英語スコアの要件と、留学先でのそれとが異なる場合があるので、そこも要確認です。

■ビザの手続き/Procedures to obtain visas :

Student Visaを取得しました。ビザの取得に関しては留学先の大学から情報が提供されるのでそれに従えば問題ないです。出国の1ヶ月前には手元に用意しておきたいため、2、3ヶ月前から準備を始めると思います。ビザセンターの混み具合なども考慮して計画的にするのがいいです。

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

特に予防接種などは受けませんでした。通っている病院で薬を多めにもらったり、市販の薬などを用意しました。

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

交換留学の際に加入が義務付けられている付帯海学に入りました。それ以外は何も入っていません。私は体調を崩したり、トラブルがあったり、ということがあまりなかったため、保険の利用はしませんでした。準備に関しては東大の留学本部の指示に従えば問題ないです。

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

東大に交換留学の申し込みをするにあたって、所属学部の事務、担当教員に留学時の手続きについて指示を受けることが義務だったので、そのようにしました。私の学科では、単位を移行する(休学ではなく留学)場合、留学前に留学届や留学先での履修計画を提出し、留学後に成績証明書の提出をして単位移行を行うというのが主な手続きです。私の場合は学年を一つ下げるので、試験や卒論に関して影響はなかったです。

■語学関係の準備/Language preparation :

IELTS でかろうじて 7 を取れる程度の英語力でした。日本の英語教育を受けてきた人間にとってはスピーキングとリスニングの強化がとても大事だと思います。私はシャドーイングや海外ドラマをみていました。単語は試験対策で蓄えたものだけでなく、ドラマや日常的な会話から知らない単語を蓄積していくと、日常会話においてより役に立つかなと思います。

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

■参加するために要した費用/Expenses of participation :	
航空費/Airfare	500,000 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)	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)	150,000 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	30,000 円/JPY
交通費/Transportation	15,000 円/JPY
娯楽費/Entertainment/Leisure	40,000 円/JPY
■その他、補足等/Additional comments :	
寮が食事付きだったので、家賃は食費を含みます。	

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

今後の予定について/About your future plans

■留学先で履修した授業科目のうち、単位認定申請をする(予定のもの)/The subjects for which you plan to (are planning to) transfer credit to UTokyo :	
<ul style="list-style-type: none"> ・Introduction to Environmental Engineering /15 Credit ・Water and Wastewater Treatment / 15 Credit ・Engineering and International Development / 15 Credit ・Building Energy Efficiency / 15 Credit 	

■ 留学前に取得済みの単位数/Number of credits earned at UTokyo BEFORE your study abroad :
133 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 :
28 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一番の目的は英語力の向上でしたが、それに加えて、“生きる力”をつけるということもありました。留学を終えてみて、後者の達成度が私の留学への達成感につながったと思います。最初は英語でコミュニケーションを取ることや違う価値観を持った人との会話が怖かったですが、さまざまな人と関わる中でみんな同じ人間だということを実感できましたし、恐怖心も薄れました。今後の人生の中で海外で生活する機会があれば、今回の留学よりは緊張せずに、楽に臨めると思います。
■ 今後のキャリアに対する考え方や就職活動に与えた影響/Impact of the program on your thoughts for a career or job hunting :
ロンドンでの生活は楽しかったですが、同時に日本の住みやすさも感じました。自分のコンフォートゾーンを離れて生活し続けることで、確実に、労働社会で求められる能力において“成長”しますが、家族や友人と離れて海外でストレスの多い生活をし続けて“成長”することが果たして自分にとって幸せなのかと疑問を持つようになりました。
■ 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 :
私は留学にあたって学年を下げるため、時期的なデメリットは特にはないですが、学年を下げない場合は就職活動の時期について考える必要があると思います。ロンドンキャリアフォーラムなどの留学生向けの就活フォーラムもあるので調べてみるといいと思います。キャリアに関しては、留学は経歴として評価されるのでメリットしかないのではないのでしょうか。
■ 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):
公的機関, 非営利団体, 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 :
私にとって留学はタフな経験でした。でも終わってみて、やり切れて良かったと思います。今後の人生の糧になるでしょう。皆さんも迷ったら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 :
特に思い当たるものはありません。英語の勉強に関しては Atsu Eigo さんのコンテンツを参考にしていました。

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: 2023/12/1

■ID: A22131

■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): 2022/9/26 ~ 2023/6/9

■東京大学での所属学部・研究科等/Faculty/Graduate School at UTokyo: 文学部西洋史学専修

■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?:

高校時代に大学で一年間留学したいと考えていました。実際に応募を決めたのは2年生の4月頃です。動機としては英語力を向上させたかった、異文化を体験したかった、専攻の対象である地域を訪れ街や資料を実際に目にしたかった、の三点が挙げられます。

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:

新型コロナウイルスによる各種制限がある程度緩和されたタイミングであったため。

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:

British History 1850-1997/ 4

Approaches to Knowledge/ 2

Interdisciplinary research method/ 2

Rethinking Capitalism/ 2

Global events/ 2

Approaches to Global Politics/ 2

ARCHAEOLOGY of LONDON before the GREAT FIRE of 1666/ 2

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

・授業形式・予習・復習

一学期につき 4 授業を選択し、それぞれの授業が講義(週 1~2 コマ)と少人数ゼミ(週 1 コマ)からなるというのが基本的な授業構成でした。1 コマが 50 分のため、授業時間自体はそれほど長くありませんが、講義・ゼミの事前学習としてある程度のリーディング(科目によるが PDF20~50 ページほど)が課されます。

・履修登録

履修の選択肢は広いものの、人気の授業ほど早期に定員に達してしまう可能性が高いため、学期開始前の授業登録開始後即時に登録することをお勧めします。定員等の理由で履修希望が叶わなかった場合は代替の希望を提出しましたが、オンラインでの手続きは時間がかかるため各学部のオフィスを直接訪ねました。

・印象に残っている授業

ロンドンの史跡を実際に訪れる考古学の授業が印象に残っています。毎週フィールドワーク形式のため前後の時間を確保する必要がありますが、自身では気づくことができない史跡等を訪れ、教授による解説を聞くことで、ロンドンという都市の歴史を学ぶことができとても勉強になるとともに良い経験になりました。

■ 留学先での 1 学期あたりの履修科目数と履修単位数/Number of subjects registered per semester and credits earned per semester :

4~6 科目/Subjects / 1~10 単位/credits 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, 文化活動, ボランティア, 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 :

ソサエティと呼ばれるサークルのような団体に複数参加しました。バスケットボールとダンスについては自身で課題等に応じて参加頻度を調整することができ、また初心者向けのクラス等も開かれていたため気分転換や知り合いづくりとしても良かったと思います。また、ジャパンソサエティにて日本語学習者に日本語を教える活動もしました。

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

学期中の週末は予習や課題に没頭することもありましたが、ロンドン市内の博物館、美術館、マーケットに出かけるなどしていました。長期休暇はスコットランドや他の都市を数度訪れたりしました。

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

■ 設備/Facilities :

・図書館

中央図書館と、学部ごとの図書館があり、次週スペースも充実しています。オンラインの文献も豊富です。図書館以外にもコンセントと Wifi が利用可能な自習向けの学生センターが 24 時間開館していました。

・スポーツ施設

大学内にジムがあります。運動系の部活やサークルは大学内の施設を利用するか、周辺の体育館などで活動していました。

・食堂

メインの食堂に加え、カフェテリアが複数箇所構内にあります。

・PC・Wifi 環境

Wifi 環境は基本的に充実しています。寮では時々Wifi が利用できなくなることがありました。

■サポート体制/Support for students :

- ・語学面・学習面ライティングの添削等をしてくれるサービスがありました。枠が早期に埋まるため、課題提出を見越して早めに申し込む必要がありました。
- ・生活面・精神面実際に利用することはありませんでしたが、大学・寮ともに相談窓口があるかと思えます。また、心身の体調不良により学習が影響を受ける場合は、課題締め切りの変更等の制度もあるとのことでした。

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 :

- ・宿泊先の様子
大学キャンパスの徒歩圏に位置する、London University の複数の大学の学生が宿泊する学生寮でした。シャワー・バスルーム付きの個室です。朝食・夕食が提供されるため、コンロなどの調理設備はなく、小さい冷蔵庫、トースター、電子レンジを約 15 室で共有していました。
- ・見つけた方法
協定校からの案内に従って希望条件を提出したところ、宿泊先に割り振られました。

■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
最低気温は極端に低くはありませんが、10~3 月頃まで寒さが続き、冬が長い印象でした。雨日こそ多くはないものの、2~4 月頃は特に曇天が続きました。5~6 月は暖かくなりましたが、一年を概観すると長袖を着る機会が多いかと思えます。
- ・大学周辺の様子
ロンドン中心部に位置し、周辺に複数の大学があり、徒歩圏に大英博物館やオックスフォードストリート等観光スポットも多いのにぎやかな印象です。食料品店や衣料品店も周辺に数多く存在するので、立地面で困ることはあまりないかと思えます。メインキャンパスのほか、周囲に大学の建物が複数存在する形態でした。キャンパスはロンドン市内の中心部に位置しており、治安もある程度良いと思えます。
- ・交通機関
交通費は安くはないものの、バス、地下鉄という公共交通機関が非常に充実しています。また、必要な施設がほぼ徒歩圏にあるため、徒歩での移動も多かったです。鉄道は学生向けのカードを購入すると割引が利用でき、鉄道の学生カードを PASMO のようなカードに連携させることで地下鉄・バスも割引料金で利用できます。
- ・食事
多様な食文化が共存しており、外食のオプションが豊富です。曜日限定のマーケットなども各地で開催されており、ストリートフードを楽しむこともできます。カフェやレストランの食事は基本的においしいと思えます。寮の食事メインが選べるなど選択肢は多かったです。しかし、やはり慣れない味が続くことにはなるため、ご自身の好みに応じて自炊するか否か選択されるとよいかと思えます。

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

・管理方法

タッチ式のクレジットカードを主に使用していました。寮の洗濯機の支払いが日本のクレジットカードではできなかったため、洗濯の支払いのみ Revolut というネット口座経由で行っていました。口座開設は、審査含め 10 分ほどですべてオンラインで完了しました。

・通貨事情

カード、電子決済が主で、現金が必須となる場面はありませんでした。

■ 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 寮の説明会にて、午前 0 時をすぎたら少人数では出歩かないようにとアドバイスを受けました。重犯罪に巻き込まれた事例は聞かなかったものの、特に学期開始直後の時期、スマートフォンを盗られたというケースが知人の中だけで数件あったため、スマホをポケットに入れない、靴のチャックは閉じるなど心掛けました。治安に関して懸念があれば、授業開始前に行われる大学の危機管理講習への参加等も安心材料になると思います。

・医療関係 医療関係は到着後かかりつけ医の登録等をしたのですが、実際に病院に行くことはありませんでした。

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

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

■ ビザの手続き/Procedures to obtain visas :

協定校から CAS ナンバーを受け取ったのち、ウェブサイトの指示に従って学生ビザを申請しました。一度目に発行されたビザの有効期限が誤って学期開始日になっていたため、修正依頼を行いました。出発予定日が迫っていたため、本国の担当部局に電話で状況を複数回確認する、(発行から連絡まで時間がかかるため)発行予定日にビザセンターに行くなどし、出発日 2 日前にビザを受け取りました。

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

ビザを申請する際、国民皆保険(NHS)の申請が必須です。渡航後かかりつけ医(GP)を登録しましたが、実際にしようすることはありませんでした。寒さのため秋口から冬にかけて体調崩すことが多かったため、解熱剤等常備薬を多めに準備するべきでした。

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

本部国際教育推進課からいただいた連絡にしたがって手続きを進めました。

■ 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 :

文学部学生支援チームからいただいたご連絡に従い、学籍手続きを行いました。留学許可願については作成後、研究室の主任教員の先生に承認をいただきました。研修室の規定で演習を 4 セメスターにわたり履修することとなっているため、卒業年次に変更が生じることを事前に確認しました。

■ 語学関係の準備/Language preparation :

主に交換留学応募時に英語検定に向けて勉強しました。ライティングとスピーキングは通信教材を使用し、他は書籍を使って試験形式に慣れるよう努力しました。講義形式のリスニング勉強に加えて、複数人の会話を聞く練習をしておけばよりよかったと少し反省しています。

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	500,000 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)	86,179 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	228,000 円/JPY
食費/Food	40,000 円/JPY
交通費/Transportation	12,000 円/JPY
娯楽費/Entertainment/Leisure	10,000 円/JPY
■その他、補足等/Additional comments :	
平日の朝食・夕食については一部寮費に含まれています。	

■留学のための奨学金の受給有無/Scholarships for study abroad :	
受給した	
■奨学金の支給機関・団体名等/Name of the source of the scholarships :	
日本学生支援機構	
■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 :	
一部採点結果が未発表のため未定 Approaches to Knowledge/ 2 Approaches to Global Politics/ 2	
■留学前に取得済みの単位数/Number of credits earned at UTokyo BEFORE your study abroad :	
110 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 :
4 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):
2025 年 3 月

留学を振り返って/Reflection

<p>■留学の意義、その他所感/Impact of the study abroad experience on yourself or your thoughts :</p> <p>自身にとって大きな意義の一つは、慣れ親しんだ環境から離れた場所で生活することができたという点です。困難や、予想外のアクシデントに直面することもありましたが、どうにか対処し楽しく過ごすことができ、自信につながったと思います。学習面でも、初めてとる分野の授業や、ユニークな授業に挑戦することができ、新しい学びを得ました。同一のトピックであっても地域によって切り口が異なることも発見できました。また様々なバックグラウンドを持つ友人と過ごすことができた点も、かけがえのない資産になったと考えています。反省点としては、語学、文化面での自身の準備不足があります。勉強向けの語学学習だけでなく、雑談で話題に上がるアーティストや映画についても事前に知っていればよかったと思いました。</p>
<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> <p>・キャリアに対する考え方 可能であればどこかのタイミングで国外で数年働きたいと考えるようになりました。知らない環境で過ごすことへのハードルが少し下がったためだと思います。</p> <p>・就職活動 以前よりもダイバーシティやワークライフバランスの観点を意識して企業説明会などを聞くようになりました。</p>
<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> <p>・メリット 就職活動という点では、交換留学応募のために受験した英語試験のスコアがESに記入できるというメリットはあるかと思います。また、面接で留学での経験を問われることもあります。</p> <p>・デメリット 現時点ではデメリットは感じていませんが、所属する専修課程の場合卒業年度が1年遅れるため、進学等で迷う可能性はあるかもしれません。</p>
<p>■留学中に行った就職活動/Job hunting activities during study abroad :</p> <p>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, 学会・セミナーに参加した, 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>
<p>■進路・就職先(就職希望先)/Career/Occupation (planned):</p> <p>民間企業 未定です。</p>
<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> <p>ご関心があり、機会が許せばぜひ留学に行ってみてください。学生時代に1年間国外で生活し、勉学に励</p>

むというのは本当に貴重な経験だと思います。もし迷っている、不安な点がある、等でしたら、ぜひ周囲の、あるいは国際教育推進課の方を通じて、留学経験者に話を聞いてみてください。私も応募前に複数の先輩方のお話を伺ったことで解像度が上がり、なぜ留学をしたいのか、自分が留学を通じてどのような経験をしたいのかが明確になりました。

■ 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 :

・<https://schoolwith.me/columns/33351>

パッキングに際して、なにから手を付ければよいかわからないなか、整理を始めるために役立ちました。

・Citymapper Google map のロンドン版のようなアプリです。遅延やストライキの情報も反映されるので、利便性が高いです。

・too good to go フードロス削減のためのアプリです。レストランやベーカリーで余った食材を安価で手に入れることができます。

・Revolut オンラインの口座を開設でき、日本のカードが使用できない際の支払いに便利です。送金や、カードとしての利用も可能です。

・train line 鉄道の切符をオンラインで購入することができます。