

東京大学 海外留学・国際交流プログラム報告書(3ヶ月以上1年未満用)

The University of Tokyo Study Abroad/Student Exchange Program Report Form (for programs from one semester to a year)

記入日/Date: 2024/8/15

■ID: A23125

■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: ボアジチ(ボスフォラス)大学

■留学期間/Program period (yyyy/mm/dd): 2023/9/20 ~ 2024/6/5

■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4年

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

留学は元から行きたかったもので、どこに行くかだけを考えていた。ちょうど仲の良いトルコ人の留学生と知り合い、彼と話すうちにトルコへの関心が高まり、留学を決意した。4年の夏にあるトーナメント戦までは部活動をやり切っていたので、4年の秋から1年留学するという選択にいたった。

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

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

2023年/Academic year / 学部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:

2024年/Academic year / 学部4年/University year / A1学期から履修開始/Semester

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

部活を引退までやり切ってから留学したかった。

学習・研究について/About study and research

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

- ・MANAGEMENT & ORGANIZATION/3
- ・POLITICS AND SOCIETY IN THE MID.EAST/3
- ・ISSUES IN TURKISH FOREIGN POLICY/3
- ・SECULARISM & ITS CRITIQUES/3
- ・ENVIRONMENT AND POLITICS/3

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

授業は、議論が中心なものが多い。予習は、配られている文献を各自参照するか、あるいはプレゼン。印象に残っているのは、トルコの外交官になったつもりで、外交政策のぜひを検討する授業。退職間際の教

授の熱のこもった授業を履修できた。
■ 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 / 1～10 単位/credits 以上
■ 1 週間あたりの学習・研究に費やした時間/Hours spent for study/research per week:
11～15 時間/hours
■ 学習・研究以外の活動で取り組んだもの/Activities you took part in other than study/research:
スポーツ, 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:
大学の陸上部が主催するマラソン大会に出場した。また、日本トルコ交流サークルで、日本食を作ったりもした。
■ 週末や長期休暇の過ごし方/How did you spend the weekends and vacations?:
週末は、友達と大学近くのカフェで喋ったり、イスタンブール市内の観光地に行ったりした。長期休暇は、トルコ国内の他の都市を巡ったり、友達の実家を訪れたり、近隣諸国に旅行したりした。

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 24 時間オープン。ジムは少し料金は高めだが、4 ヶ月単位とかで購入できる。プールもついている。すごくお世話になった。食堂は、メニューは選べないが、100 円くらいで食べられる。大学やカフェに Wi-Fi は通っているので、あまり困らないが、現地で SIM カードを購入してテザリングも可能にしておくのがおすすめ。
■ サポート体制/Support for students:
語学面は、授業が提供されている。学習面では、フランクに教授に話せる環境はある。生活面では、ほとんどサポートはない。精神面は、最近、孤独を感じる留学生も出てきている関係で、サポート部署みたいなものが設けられている。

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:
住みたい街を決めて、街の名前+学生寮、で Google 検索した。

■ 気候、大学周辺の様子、交通機関、食事等/Climate, environment around the institution, transportation, food, etc.:
カラッとしていて日差しが強い。大学周辺は綺麗な感じで治安が良い。交通機関は安い。フェリーも 100 円くらいで乗れる。学割使えばもっと安い。食事は、脂多めだが美味しい。学食は安い、全体的な価格は日本と同じくらい。果物が安くて美味しいのがあるがたい。
■ お金の管理方法、現地の通貨事情/Management of money and situation about local economy:
日本の銀行口座。olive カードと楽天カードでだいたい支払っていた。何枚も持っていくべき。
■ 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、危ないとされているところには近寄らなかったが、基本的に夜 1 人で歩いても、危険な目にあったことはない。お腹は確実に(たぶん)壊すので、保険関係の対応や腹痛薬は押さえといった方がいい。

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 :

寮に入る時に、犯罪歴の書類、戸籍謄本、留学先受入書の提出を求められた。

■ ビザの手続き/Procedures to obtain visas :

学生ビザ。駐日トルコ大使館で申請したが、交換留学での滞在には不要だったらしい。

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

予防接種は何も打たなかった。日本から腹痛薬と風邪薬は絶対に持ってくるべき。後でありがたみがわかる。

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

保険に関しては全く

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

特になし。卒論に関しては、留学中も月次ミーティングをしていただいた。

■ 語学関係の準備/Language preparation :

英語は TOEFL だけ。トルコ語は、基本的な文法しか知らなかったのも、会話は全くできなかった。ドラマや東京外大の言語モジュール等で、聞く練習はしておくといいのかもしれない。

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

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

航空費/Airfare	170,000 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)	5,000 円/JPY

■ その他、補足等/Additional comments :

留学先でも、在留カード作成のために現地の健康保険に入らされた。

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

家賃/Rent	45,000 円/JPY
食費/Food	30,000 円/JPY
交通費/Transportation	1,500 円/JPY
娯楽費/Entertainment/Leisure	30,000 円/JPY

■ その他、補足等/Additional comments :

娯楽費には通信費月 2000 円を含む。月単位で出費が重なる上、食費と重複する部分もあるため、概算

値。

■ 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、埼玉県立浦和高校同窓会

■ 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 :

JASSO は、月 8 万。母校の同窓会からは、月 7 万円もらった(借りた)。

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

大学(本部)からの紹介、知人から聞いた

今後の予定について/About your future plans

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

・ISSUES IN TURKISH FOREIGN POLICY/3

・SECULARISM & ITS CRITIQUES/3

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

67 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 :

2 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 :

ボアジチ大学のキャンパスは美しく、学生もフレンドリーであるため、留学を苦に感じる事が全くなかった点に満足している。強いて言えば、家探しに関してボアジチ大学側からほとんどサポートがなかったので、その点は苦労した。私にとって留学したことの意義は、自身の精神的豊かさが広がった点にある。よく「視点が広がる」や「多様な見方ができるようになる」などと言われるが、もっと厳密に言えば、「なぜ、この国のこの人は、こう考えるのか」や「国を跨いでも、この考え方は変わらないはずなのに、なぜ私は、今までこう思い込んでいたのか」という疑問に触れるきっかけになる、ということだと思う。

■ 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 :

日本企業で働くにしても、定期的に海外に赴き、ワーケーションのようなことができれば素晴らしいなと考えられるようになった。また、日本を拠点として働くにしても、海外企業に雇用されてリモートで働くという選択肢

や、普通にカジュアルに海外の人と交流しつつ働きたいと考えるようになった。
■ 留学による今後のキャリア・就職活動へのメリット・デメリット/Merit/Demerit of studying abroad on your future career/job hunting :
留学したことでキャリアにメリットがあるとすれば、英語で話し出す際のハードルが下がることや、エピソードとして話せることくらいだと考えている。デメリットがあるとすれば、留学中に対面の就活イベントに出たいと思っても帰国するより他ないという点。一方で、面接などはオンライン対応が可能な企業がほとんどであるので、その点はうまくやれると思う。
■ 留学中に行った就職活動/Job hunting activities during study abroad :
留学先から日本の新卒採用・インターンシップなどに応募・受験した。
■ 進路・就職先(就職希望先)/Career/Occupation (planned):
民間企業, 起業 エンジニアとして大規模開発に携わりたいと思っている。並行して面白いものを作りたい人間を集めて、独自の事業も行いたいと考えている。
■ 今後留学を考えている学生へのメッセージ、アドバイス/Any messages or advice for future participants :
行きたいという気持ちが僅かでも心のどこかにあるのなら、先のことは、あれこれと考えず、行くべき。本当にうまくいかなかったら帰国すればいいだけ。
■ 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 :
この留学報告書や派遣先国を旅する YouTuber のチャンネル