

報告書

東京大学 海外留学・国際交流プログラム報告書(3ヶ月以上1年未満用)

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

記入日/Date: 2024/9/12

■ID: A23191

■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: ローマ大学ラ・サピエンツァ

■留学期間/Program period (yyyy/mm/dd): 2023/9/1 ~ 2024/7/31

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

■学年(留学開始時)/Year at the time of study abroad: 学部3年

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

高校時代から漠然とした海外への憧れがあった。また、学校教育のみでは実用的な英語を習得できないことは明らかなので、留学を通して強制的に英語を使う環境におこうと決めていた。英語習得に関しては留学前に達成できてしまったが、大学というコミュニティ作りに最適な環境を利用して知らない国に住み、その文化を味わえる絶好の機会を逃す手はないと考えた。

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:

2024 年/Academic year / 学部4 年/University year / A2 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:

1 年間の交換留学をするにあたって、卒業研究のために卒業までの1 年間は駒場にいる必要があることと、進振りを終えた後の時期が好ましいことを鑑みると、このタイミングしかなかった。

学習・研究について/About study and research

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

PRINCIPLES OF COMPUTER SCIENCE I /6
CFUGENETICS AND COMPUTATIONAL GENOMICS/6
ALGORITHMS/6
SOCIOLOGY OF MIGRATION/6

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

移民に関する授業をとった。イタリアの移民社会やその問題点を日常生活で目の当たりにしていたので、非常に興味深かった。

■ 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:
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:
イタリアでの生活やそこで出会う人々との時間を大切にしていたので、特段他のものには取り組まなかった。また、英語のみで取り組める活動は少ないように感じた。
■ 週末や長期休暇の過ごし方/How did you spend the weekends and vacations?:
旅行に出かけていた。ヨーロッパの有名都市をめぐるのも良いが、イタリアは素晴らしい魅力に溢れる国なので、国内の無名の都市に訪れるのも良いと思う。

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 時間利用できるものがある。Wifi 環境はあまり良くない。食堂やスポーツ施設はあるが、特に利用しなかった。
■ サポート体制/Support for students:
ESN など、複数の学外の団体が毎日のように交流イベントを開いているので、活用した。

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:
アパートなどの賃貸
■ 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:
現地でできた友人に紹介してもらった。ベッドルーム以外のスペースをシェアするかたちだったのだが、学生以外の人とフラットをシェアすると、価値観やスケジュールの違いからストレスが溜まるのでお勧めできない。大学が紹介する DoveVivo というサイトが学生向けのアパートを紹介している。ローマのバスは来ないので、メトロ A、B 沿いのアパートが良い。

■ 気候、大学周辺の様子、交通機関、食事等/Climate, environment around the institution, transportation, food, etc.:
気候は快適で、年間を通じて天気もよいが、エアコンがない住宅が多いので夏場は暑い。メトロは二つしかなく、バス移動が多くなるが、バスは基本的に大幅に遅れるのであまりあてにできない。テルミニ駅のヴィットーリオ・エマヌエーレ側は大学に近くアクセスが良いが、治安は悪いので住むのにはお勧めしない。
■ お金の管理方法、現地の通貨事情/Management of money and situation about local economy:
現地の口座は作らず、クレジットカードを利用した。現金は基本的に必要ない。
■ 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:
テルミニ駅近くの移民街に住んでいたが、夜は薬物の売人がたむろしており、危険を感じる場面は多かった。

た。アジア人は差別やひったくりなどの標的になりやすいので、夜遅くにテルミニ駅の周辺を一人で歩くのは避けた方が良い。特にザ・日本人といった印象のある服装、髪型は絡まれやすいように感じた。また、メトロやバスなどの公共交通機関は常にスリに警戒する必要がある。複数の知人がスリに遭っていた。

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

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

イタリア大使館は7、8月は予約が埋まってしまうので、5、6月中にビザ申請の予約は済ませておくこと。大学からは現地に着いてからの滞在先探しを勧められるが、ローマは住宅の空きが少なく、危うくホームレスになってしまうところだったので、ツテがない限りは大学が紹介する DoveVivo で事前に家を予約すること。これも6月ごろには空きがなくなるので、早めにとっておくこと。また、イタリアに入国してから8日以内にフィiscalコード(税番号)と滞在許可証取得の手続きを済ます必要がある。渡航前に必要書類を用意しておくこと。手続きの説明は、大学が9月中盤のウェルカムウィーク中に行ってくれる。

■ビザの手続き/Procedures to obtain visas :

学生ビザを東京のイタリア大使館にて取得した。申し込みから2、3週間でビザが発行されるが、6月ごろにイタリア大使館を予約しようとしたところ、3ヶ月後まで予約が埋まっていた。早めにビザ申請の予約をとることをお勧めするが、それが難しそうな場合は電話やメールにて緊急であることを伝える必要がある。電話には基本でてくれないので、メールや電話で何度も連絡するべき。

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

特になし。風邪薬や頭痛薬などは使い慣れた日本のものを持っていくと、いざというときに慣れないイタリアで苦労して探す必要がないので便利。

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

大学のもので問題はなかった。

■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 :

卒業研究の配属先に関する連絡は滞在中にとっていた。

■語学関係の準備/Language preparation :

イタリア語についての知識はなく、英語は留学前から問題なく使えていた。イタリア語がわからないのであれば、最低限英語のリスニングの練習はしておくことをお勧めする。

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	240,000 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)	89,000 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 :

なし

■ 留学先での毎月の生活費/Monthly cost of living during the study abroad period :	
家賃/Rent	100,000 円/JPY
食費/Food	50,000 円/JPY
交通費/Transportation	6,000 円/JPY
娯楽費/Entertainment/Leisure	20,000 円/JPY
■ その他、補足等/Additional comments :	
なし	

■ 留学のための奨学金の受給有無/Scholarships for study abroad :	
受給しなかった	
■ 奨学金の支給機関・団体名等/Name of the source of the scholarships :	
■ 受給金額(月額)/Monthly stipend :	
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? :	

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 :	
PRINCIPLES OF COMPUTER SCIENCE I /6	
CFUGENETICS AND COMPUTATIONAL GENOMICS/6	
ALGORITHMS/6	
SOCIOLOGY OF MIGRATION/6	
■ 留学前に取得済みの単位数/Number of credits earned at UTokyo BEFORE your study abroad :	
18 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 :	
60 単位/credit(s)	
■ 卒業/修了予定/(Expected) year/month of graduation (yyyy/mm) :	
2026 年 3 月	

留学を振り返って/Reflection

■ 留学の意義、その他所感/Impact of the study abroad experience on yourself or your thoughts :	
日本に来る留学生と、イタリアにいる留学生には出身国に違いが見られた。貧しい国や、政治的に不安定	

な国からの留学生が多く、彼らの境遇や努力を知れたことはいい刺激になった。

■ 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 :

日本では一般的とされる人生の進め方が、他の国では必ずしも一般的ではないことを知り、選択肢が増えた。イタリアでの生活を通してワークライフバランスのライフの重要性が増した。

■ 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 :

特にメリットもデメリットもないように思われる。

■ 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 大学院への進学を考えている。

■ 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 :

またとない良い機会です。あまり意義などに囚われすぎず、とりあえず応募してみるといいと思います。

■ 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 :

イタリア大使館のウェブサイト