

## 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: 2023/6/21

■ID: A22114

■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: サウサンプトン大学

■留学期間/Program period (yyyy/mm/dd): 2022/9/26 ~ 2023/6/10

■東京大学での所属学部・研究科等/Faculty/Graduate School at UTokyo: 経済学部経営学科

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

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

大学生のうちに留学に行きたいな、と漠然に思っていたが、直前になって現実的に考え始めたので、締め切りギリギリにIELTSの受験をすることになってしまった。就活のために卒業年を遅らせることになるので、その点で悩んだが、コロナで学生生活が満身に送れなかったこともあり、学生のうちにしかできない交換留学を決意した。

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

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

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:

2年生の時はコロナや進振りの影響もあり、留学を考えていなかった。就職活動のために卒業年を落とすことになると思ったが、学部のうちに留学するためには最適の時期だと思ったため。

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:

Industrial Economics/15

Public Economics/15

Digital Business Models/15

Making Successful Decisions/15

Introduction to Econometrics/15

Topics in Political Economy/15

Labour Economics/15

|                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| International Trade/15                                                                                                                                                                                                                                                                                    |
| <b>■ 留学中の学習・研究の概要/Overview of the study/research during study abroad :</b>                                                                                                                                                                                                                                |
| <p>経済、経営の授業ともに、週 2 コマのレクチャーと週 1、2 コマの少人数講義(セミナーや問題解説講義)で構成されている。授業の資料は事前に配布され、録画もアップロードされる。授業は大人数講義と少人数講義両方あった。グループワークがある授業もあり、4 人でレポートを書くこともあった。出席を取らない授業が多かったが、毎週小テストがある授業もあった。経済学の授業でも、3 年生のものは自分で考えて、その意見を記述やレポートを書かされることが多いイメージ。2 年生のものは比較的数式で解くものも多く、2A の経済のような内容の授業が多いと思われる。経営の授業はレポートでの評価が多い。</p> |
| <b>■ 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 :</b>                                                                                                                                                                                           |
| 4～6 科目/Subjects / 1～10 単位/credits 以上                                                                                                                                                                                                                                                                      |
| <b>■ 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 :</b>                                                                                                                                                                                                                                   |
| 16～20 時間/hours                                                                                                                                                                                                                                                                                            |
| <b>■ 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 :</b>                                                                                                                                                                                                                       |
| 取り組んでいない                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |
| <b>■ 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 :</b>                                                                                                                                     |
| <p>ヨーロッパやアジアの留学生の集まりや、Japanese Society、新学期シーズンには様々なサークルの体験やイベントに参加した。サークルに正式には入会せず、大学やそのようなイベントで知り合った友人と個別で会って遊んでいた。</p>                                                                                                                                                                                  |
| <b>■ 週末や長期休暇の過ごし方/How did you spend the weekends and vacations? :</b>                                                                                                                                                                                                                                     |
| <p>週末はサウサンプトンのシティーセンターや寮のキッチンに集まって友人と過ごしていた。また、イギリス国内の様々な都市に足を伸ばしてみたり、プレミアを見に行ったりもしていた。ロンドンと比較的近いので、よく遊びに行っていた。</p>                                                                                                                                                                                       |

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

|                                                                                                                                                                                                                                 |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>■ 設備/Facilities :</b>                                                                                                                                                                                                        |
| <p>図書館はほぼ 24 時間空いているので、テスト前はよく使っていた。自習スペースがかなり充実しており、スターバックスが中にある。ジムやプール等のスポーツ施設もキャンパス内や学生寮にあり、多くの学生が利用している。キャンパス内にはカフェや食堂、キッチンカーや購買がある。毎週月曜日は野菜やケーキのマーケットも開かれている。Wi-Fi は寮・キャンパス共通のもので、接続は悪くはない。図書館では PC やノート PC を借りることも可能。</p> |
| <b>■ サポート体制/Support for students :</b>                                                                                                                                                                                          |
| <p>学生一人に対し、授業のことを相談できるチューターがつくが、あまり利用しなかった。わからないことは、大学にメールや 24 時間対応のチャットで連絡した。返事は遅いが粘り強く連絡すれば、大体のことは解決する。緊急のときは電話が一番良いと思われる。</p>                                                                                                |

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

|                                         |
|-----------------------------------------|
| <b>■ 宿泊先の種類/Type of accommodation :</b> |
| 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 :

サウサンプトンの街の中心にある Mayflower という寮に住んでいた。大学までは無料のバスで 20 分ほど。学生寮の中では最も新しく、設備も整っていたと思う。スーパー、長距離バスの駅、電車の駅、ショッピングモール、パブなど全て徒歩圏内にあり、便利な立地。キッチンのみ共用。Quiet Room を選ぶと上層階になる。寮の手続きは早めに動いておくが良い。大学のメールをもらう前に登録できたと思う。大学のサイトから飛べる、寮の申請用に別のサイトがあるため、そこから申し込んだ。

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

晴れてる日も多く、雨が降ったとしても、土砂降りにはならず、傘は基本使わない。冬は日がとても短い、5、6 月は 9 時過ぎまで明るい。外食は高いため、友達と食事に行く以外は、基本自炊。徒歩圏内のアジアスーパーで食材を買って日本食を作っていた。お米等は普通のスーパーでも入手可能。炊飯器は安いものをネットで購入した。水道水は飲料可能ではあるが、小型浄水器を使っていた。学生寮に入れば、サウサンプトン市内のバス移動は全て無料。キャンパスまでも基本バス。サウサンプトンの中央駅からはロンドンまで電車で 1 時間 20 分ほど。ヒースロー空港やその他空港もバスで簡単に行くことができる。学生の街なので、大学周辺、寮周辺、駅周辺は基本的に治安がとても良い。ただし、夜遅く出歩くときは必ず友達と行動すべきである。市内のバスは深夜 0 時ごろまでやっている。シティーセンターの大きなモールは非常に便利で、週末によく行っていた。映画館もあり、レストランも豊富。

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

基本キャッシュレス決済。現金は使わない。タッチ決済機能のあるカードや Apple Pay は必須。ソニーバンクのデビットカードを使用していた。友人と割り勘するときは、PayPal や Wise というオンライン銀行を使っていた。

■ 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 :

治安はかなり良い。深夜遊びに行く時も複数の友人と出かけるなど、常識的な行動を心がけていたので、危険な目には合わなかった。私は健康だったため、病院に行くことはなかった。ただし、特に学期初めの 9 月などは、新入生を中心に大学全体で風邪が流行る。周りの友人も定期的に具合が悪くなる人がいたので、日本から常備薬を持っていくことを強くお勧めする。

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 :

サウサンプトン大学からメールで連絡がくるため、その指示通りに動いた。大学のメールアドレスがもらえたら、enrolment など本格的に手続きができるようになる。履修については、成績表を提出したにも関わらず、希望を出した複数の科目について pre-requisite の授業をとっていないという理由で履修できないと言われたが、担当者にもう一度メールで成績表を送った。数度のやりとりの結果、基本的には取りたい授業が取れたので、粘り強く留学担当者にメールを送り、交渉することが大切だと感じた。

■ ビザの手続き/Procedures to obtain visas :

余裕を持って早めに動いておくが良い。パスポートを 1、2 週間ほどビザセンターに預けることになる。申請に関しては、指示に従うだけで難しくはなかったが、質問票などに割と時間がかかった印象。親の残高証明は行わないで済みました。滞在許可証/身分証明書になる BRP カードは到着後サウサンプトン大学で渡された。

|                                                                                           |
|-------------------------------------------------------------------------------------------|
| ■医療関係の準備/Preparations or actions taken to maintain your health :                          |
| 常備薬を持っていきました。NHS にも登録した。コロナのワクチンは 3 回接種済み。                                                |
| ■保険関係の準備/Preparations/procedures for insurance :                                          |
| 東大指定のものに加入。                                                                               |
| ■東京大学の所属学部・研究科(教育部)での手続き/Procedures required by faculties or graduate schools at UTokyo : |
| 留学許可願、海外渡航審議依頼書、協定校からの受け入れ許可証等の書類を提出した。ゼミの担当教授に署名をお願いした。                                  |
| ■語学関係の準備/Language preparation :                                                           |
| 帰国子女なので、特に何もしなかった。申請のための IELTS は事前に準備した。                                                  |

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                                                                                          | 120,000 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) | 0 円/JPY       |
| ■その他、補足等/Additional comments :                                                                       |               |
| 航空券はマイル使用。ビザ取得に 10 万円ほどかかった。                                                                         |               |

|                                                                      |               |
|----------------------------------------------------------------------|---------------|
| ■留学先での毎月の生活費/Monthly cost of living during the study abroad period : |               |
| 家賃/Rent                                                              | 120,000 円/JPY |
| 食費/Food                                                              | 40,000 円/JPY  |
| 交通費/Transportation                                                   | 0 円/JPY       |
| 娯楽費/Entertainment/Leisure                                            | 20,000 円/JPY  |
| ■その他、補足等/Additional comments :                                       |               |
|                                                                      |               |

|                                                               |  |
|---------------------------------------------------------------|--|
| ■留学のための奨学金の受給有無/Scholarships for study abroad :               |  |
| 受給した                                                          |  |
| ■奨学金の支給機関・団体名等/Name of the source of the scholarships :       |  |
| JASSO 奨学金                                                     |  |
| ■受給金額(月額)/Monthly stipend :                                   |  |
| 80,000 円                                                      |  |
| ■受給金額についての補足等/Additional comments about the monthly stipend : |  |
|                                                               |  |
| ■奨学金をどのように見つけたか/How did you find the scholarships? :          |  |

## 大学(本部)からの紹介

### 今後の予定について/About your future plans

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

全て

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

50 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 :

14 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 :

留学しなかったら出会わなかったような友人がたくさんできた。時間に余裕があるため、自分のことを含め、様々なことについて考える機会となった。人種についてや客観的に見た日本について考えることが多く、視野も広がり、考え方や価値観も少し変わったと思う。日本・イギリスそれぞれの魅力・欠点に気づけた一年間となった。海外で初めての一人暮らしとなったが、生活面でも自立できた。

■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 :

以前と比べて、より海外で働くことが現実的に思えるようになったと感じる。

■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 :

4 年間で卒業をするためには、留学と就職活動を同時進行することになるが、それは現実的ではなかったため、卒業を遅らせることになってしまった。1 年遅らせた分、将来どうしたいかや、自己分析などについて考える時間は増えた。就職活動が早期化しているため、最後の期末テストや帰国前の慌ただしい時期に被ってしまう選考には参加できなかった。帰国直前直後にウェブテストやインターンの面接などがあったので、準備が疎かになってしまったが、6 月以降の選考については問題なく参加できると思う。

■留学中に行った就職活動/Job hunting activities during study abroad :

学外の就職活動イベントに参加した、留学先から日本の新卒採用・インターンシップなどに応募・受験した

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

民間企業

■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 :

無理をしすぎずに、楽しむことが大切だと思います。自分が仲良くできると思った友人を大切にするべきです。やりたいことに挑戦して素敵な時間を過ごしてください。留学先は慎重に選ぶといいと思います。締め切り前に慌てて準備をすると、留学先を吟味する時間や、IELTS などの勉強の時間が十分に取れなくなっ

てしまうので、少しでも気になっていたら、早め早めに行動しておくのが大事だと思います。留学は一生忘れられない経験になると思いますし、海外生活は意外となんとかなるので、迷っているならぜひ行ってください。行ってみないとわからないことがたくさんあり、自分の成長にもつながると思います。

■ 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 :

大学のホームページ



## 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: 2023/7/2

■ID: A22115

■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: サウサンプトン大学

■留学期間/Program period (yyyy/mm/dd): 2022/9/26 ~ 2023/6/10

■東京大学での所属学部・研究科等/Faculty/Graduate School at UTokyo: 経済学部経営学科

■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?:

学部2年の夏前に留学を決意した。所属していたゼミで開催されていた留学座談会に思いつきで出席し、話を聞いている内に自分が今いる環境を変えたい、学生のうちしかできない貴重な経験を積みたいと感じたことがきっかけである。それ以外にも海外経験がそれまでなく、社会に出る前には経験を積んでおきたいという思いを持っていたことも動機の1つであった。当時はコロナ禍の影響で所属していた団体やサークルの活動もあまり活発に行えず、そうした現状に嫌気がさし何か新しいことをしたいと考えていたため、留学することにためらいはなかった。また、金銭面では奨学金がもらえることを、就活面では1年留年すれば就職にも大きな影響が出ることはないと言われていたのでこちらについても特に迷う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:

就職活動に極力影響を与えず1年間留学するならこの時期が最適と言われていたため。

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:

- ・Computational Economics/15CATS
- ・Introduction to Econometrics/15CATS
- ・Topics in Macroeconomics 3/15CATS
- ・Management Ethics/15CATS

|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <ul style="list-style-type: none"> <li>• Empirical Finance/15CATS</li> <li>• Industrial Economics/15CATS</li> <li>• Macroeconomic Policy 3/ 15CATS</li> </ul>                                                                                                                                                                                                                                                                                     |
| <b>■ 留学中の学習・研究の概要/Overview of the study/research during study abroad :</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |
| <p>授業のスタイルは講師が普通に講義を行うレクチャーとチュートリアルと呼ばれるディスカッション型の授業が組み合わさっている。経済学の場合は前者のみであることが多かった。録画が配信されていたので、字幕を付けてみることで聞き漏らした情報も補完できたことはありがたかった。ビジネス系の授業は東大の経営学科では学べない科目も多く興味深い内容であった。</p>                                                                                                                                                                                                                                                                  |
| <b>■ 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 :</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |
| <p>4～6 科目/Subjects / 11～20 単位/credits 以上</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |
| <b>■ 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 :</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |
| <p>11～15 時間/hours</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |
| <b>■ 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 :</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |
| <p>スポーツ, 文化活動, ボランティア</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |
| <b>■ 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 :</b>                                                                                                                                                                                                                                                                             |
| <p>Japanese Society に所属して活動に参加していた。Japanese Society 単体ではなく他のアジア系の Society と合同でイベントを行う機会も多かったので日本人ばかりとつるみたくないという人でも参加できると思う。スポーツでは、卓球部やアジア系の留学生で構成された OASIS というサッカーチームに所属して活動したほか、Quadball と呼ばれる日本ではあまり見かけないマイナースポーツにも手を出した。Quadball については大会に出場して全英 3 位になる経験ができたので良い思い出になった。ボランティアは、地元の子どもと一緒に遊んで彼らの社会的スキルを育むといったプロジェクトに所属した。イギリスにはせっかく Society というサークル的な制度があるので、英語レベルを気にしすぎることなく色々な Society に入って現地の学生や世界各地から来た留学生と接する時間を設けたほうが充実した留学生活になると思う。</p> |
| <b>■ 週末や長期休暇の過ごし方/How did you spend the weekends and vacations? :</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |
| <p>週末は Society の活動に行ったりイギリス国内を巡ったほか、サッカーのプレミアリーグの試合を観戦することが多かった。サッカーの試合を見る場合は、Southampton FC のホームだけでなくアウェーのゲームにも行ってみると面白く貴重な経験ができる。チームはこのシーズンに降格してしまったが日本では味わえない雰囲気味わえるので 1 回は行ってみるといいと思う。長期休暇はヨーロッパに出かけて旅行していた。自分は冬のクリスマス休暇に旅行に行かなかったことをやや後悔しているので、留学後の早いタイミングから自分の行きたいところを手取り早く巡るようにすると良いと思う。</p>                                                                                                                                               |

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

|                                                                                                                                          |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>■ 設備/Facilities :</b>                                                                                                                 |
| <p>施設や設備などは駒場の雰囲気に似ている。図書館は試験前には混雑する。スポーツ施設としてはジムのほかにプールもある。カフェテリアはスタバ含め複数あり、売店も存在する。Wifi は eduroam が使えるので、東大にいる間にセッティングを完了させておくとよい。</p> |
| <b>■ サポート体制/Support for students :</b>                                                                                                   |
| <p>語学面でのサポートは受けようと思えば受けられるが、セメスター期間中にメールで来る案内を見逃さな</p>                                                                                   |



いように注意。サポートしてほしいことは Student Hub という所に連絡すれば対応してもらえる。

## 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 :

諸事情あって大学が提供している寮に住めなかったため、プライベートの寮をネットで見つけて予約・確保した。名前は“Lucia Foster Welch”といい、10人でキッチン・トイレ・シャワーを共有するフラットであった。大学からはバスで30-40分と遠いことが難点だったが、施設については標準的であったし、スタッフによる清掃も一週間に2回あった。特に1年間の留学を計画している場合、大学の寮を予約する際に、交換留学生として予約しようとするセメスター毎に住む場所が変わる可能性がある。それが嫌な人は、正規の学生として寮を申し込むのが良いと思われる。

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

本来イギリスは雨の多い国だが、自分が行っていた時は例外的でカラッと晴れる日が多かった。また、冬は0℃を下回らず暖かいと聞いていたが実際には寒かった。1年を通して風が強いと感じた。サウサンプトン大学と都市部が離れていて、大学の周辺は学生の住居や中華料理屋が立ち並んでいた。サウサンプトン市内は主に『Unilink』と『Bluestar』というバスを使って移動する。大学の寮に住むとこれらのバスが無料で使える。サウサンプトン市外に行きたい際にはコーチ(長距離移動バス)や電車が見える。しかし、電車はストライキが多くあてにはできない。食事は基本自炊をしていた。友達と外食することは月で1~2回あった。大学の学食は無駄に高いのでサンドイッチを作って持っていくなどして対応していた。

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

Sony Bank WALLET というデビットカードをメインで利用していた。また、銀行振り込みが必要になるときはRevolutというアプリを使ってお金のやりとりをしていた。Revolutでは日本の銀行のカードを登録しておくことで、そこからお金を持ってきて海外の通貨に両替することができる。そのほかクレジットカード・デビットカードを合計3枚予備で用意していた。奨学金の受け取りは三菱UFJ銀行を利用していたが、ソニー銀行の口座に適宜お金を振り込んでいた。このような振込を行う場合ワンタイムパスワードが必要になるが、普段パスワードの発行をアプリで行っている人は海外ではできないので要注意。必ずワンタイムパスワードカードを手に入れる必要がある。これは三菱UFJ銀行だけに限った話ではないので、各々自身が利用している銀行で海外から振込を行えるか必ずチェックすべきだと思う。

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

治安は日本ほど良くはないが、ロンドンほど悪くなく(勿論やるべきではないが)夜歩くこともできた。イギリスは医療制度が崩壊している。病気になっても2週間から1か月ほど待たされることはざらにあるようなので、風邪をひいた際には病院には行かず薬で対応した。冬は日が短くみんな鬱々としている。病まないために友達と会ったり旅行に行くほか、筋トレをすることをおすすめする。

## 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 :

受け入れ許可のオファーを承諾すると、向こうの大学から入学手続きに必要な情報が送られてくるので、

それに従った。メールの返信はやや遅いので自分でできることから早めに進めることをお勧めする。

■ビザの手続き/Procedures to obtain visas :

Student Visa を申請した。まず協定先から発行される CAS という番号が必要なので、案内に従ってそちらを発行する。発行された CAS はメールによって通知される。そしてイギリス政府の Visa and Immigration というサイトでフォームへの回答を行った後、指示に従って新橋のビザ申請センターを訪れ申請を完了させた。新橋での申請が完了するとパスポートがイギリスのビザセンターまで郵送され、入国許可証を貼られて返送される。申請の時期は 7 月、新橋での申請から入国許可証が貼られたパスポートの受け取りまでにかかった時間は 3 週間ほど。ちなみに、この入国許可証は正式なビザではない。イギリスに入国したあと所定の手続きに従って BRP カードというものを受け取る必要があり、これが正式なビザとなる。自分はイギリス側のミスによってこの BRP カードが受け取れず大変な目に遭った。入国許可証の Type 欄が "Student" となっていなかった場合 (例えば "Prospective Student" となっていた場合)、カードの受け取り時に問題が発生する可能性が大いにあるので確認は必須。ビザだけに限らないが、もしおかしいなと思ったらすぐに問い合わせることが大事。

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

常備薬を大量に処方してもらった。また、現地では保険適用外のため歯医者に行った。

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

指示に従って保険に加入する。イギリスの場合、ビザの申請時にイギリスの医療制度に加入するための保険に入らなくてはならないので保険料が多くなりがちである。

■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 :

ゼミに所属していたので単位分割申請を行った。その他学部の指示に従った。

■語学関係の準備/Language preparation :

IELTS6.5 (R:7.5, L:6.5, W:6.5, S:5.5) Native Camp でオンライン英会話をしていた。自分は参加していなかったが、東大の工学部主催でやっている英会話教室(?)に参加するのも良いと思う。最低限 1 対 1 で基本的な会話ができるぐらいのレベルにしておくことが望ましいと思う。語学能力自体は留学で伸びるものではないので、そこは注意が必要だと感じる。

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                                                                                          | 315,650 円/JPY |
| 派遣先への支払い(授業料・施設利用料など)/Payment to host institution (tuition, facilities fee, etc.)                    | 10,000 円/JPY  |
| 教科書代・書籍代/Textbook / Book                                                                             | 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)                              | 86,500 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 :

派遣先への支払いは 5 か月分のジム利用料保険に関しては、東大で入らせられる保険とは別に、ビザ申請の際にイギリスの保険制度に入ることが求められた。

|                                                                      |              |
|----------------------------------------------------------------------|--------------|
| ■留学先での毎月の生活費/Monthly cost of living during the study abroad period : |              |
| 家賃/Rent                                                              | 73,000 円/JPY |
| 食費/Food                                                              | 35,000 円/JPY |
| 交通費/Transportation                                                   | 5,500 円/JPY  |
| 娯楽費/Entertainment/Leisure                                            | 40,000 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 :       |  |
| The Fung Scholarships                                         |  |
| ■受給金額(月額)/Monthly stipend :                                   |  |
| 80,000 円                                                      |  |
| ■受給金額についての補足等/Additional comments about the monthly stipend : |  |
|                                                               |  |
| ■奨学金をどのように見つけたか/How did you find the scholarships? :          |  |
| 大学(本部)からの紹介                                                   |  |

#### 今後の予定について/About your future plans

|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |  |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|
| ■留学先で履修した授業科目のうち、単位認定申請をする(予定の)もの/The subjects for which you plan to (are planning to) transfer credit to UTokyo :                                                                                                                                                                                                               |  |
| <ul style="list-style-type: none"> <li>・Computational Economics/15CATS</li> <li>・Introduction to Econometrics/15CATS</li> <li>・Topics in Macroeconomics 3/15CATS</li> <li>・Management Ethics/15CATS</li> <li>・Empirical Finance/15CATS</li> <li>・Industrial Economics/15CATS</li> <li>・Macroeconomic Policy 3/ 15CATS</li> </ul> |  |
| ■留学前に取得済みの単位数/Number of credits earned at UTokyo BEFORE your study abroad :                                                                                                                                                                                                                                                      |  |
| 45 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 :                                                                                                                                                                                                                                  |  |
| 14 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 :                                                                                                                                                                                                                                                           |  |
| 25 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>異国の地で(それも一人で)生活することによって、自分の人生に対してよりオーナーシップを持って行動できるようになり、自分自身の成長や課題を実感できる。また、海外の国の現状を知ることで、それが比較対象となって、日本という国やその現状をより幅広い視点から捉えたり分析することができる。また、人脈が日本以外のところにも広がる。</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>海外で仕事をする事への怖さはかなりなくなったと感じている。そのため、キャリアの選択肢が広がったと捉えている。</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>日本にいないことで情報は集まりにくい。また、留学が 6 月まで続く場合は、5～6 月にかけて対面型のインターンには参加できない。(ヨーロッパはまだマシな方かもしれないが) 純粋に時差がきつい。</p>                                                                   |
| <p>■留学中に行った就職活動/Job hunting activities during study abroad :</p> <p>学外の就職活動イベントに参加した, 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    コンサルティング、金融、商社</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>留学に行けない理由はあっても留学に行かない理由はないと思います。英語力で不安を感じている人も必要最低限の勉強をすれば意外とどうにかかなりまし、最悪あまりできなくても有意義な経験になると思います。特にこの交換留学は僕が知る限り、金銭面や成績など気を病む要因が少なく、人生において最も純粋に海外を楽しめる留学形態だと思うので、行けるチャンスがある人は是非挑戦してみてください！</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>イギリスに留学している人の Vlog</p>                                                                                                                             |