

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: 2023/3/6

■ID: A22111

■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: エクセター大学

■留学期間/Program period (yyyy/mm/dd): 2022/9/26 ~ 2023/1/14

■東京大学での所属学部・研究科等/Faculty/Graduate School at UTokyo: 文学部人文学科美学芸術学専修課程

■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?:

大学2年生の時に漠然と心に決めていました。ただ部活に打ち込んでいたので部活を4年間やり終えてから留学しようと考えていたので一年間留年しました。

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:

2022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:

部活動を引退し、一年留年した上でSセメスターに就職活動を完了した為。

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:

Interrogating the screen/30

Into the darkness/30

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

映画学なのでどの授業にも週2で映画を観るだけの回があります。それを観ないと授業に行っても分からなくなってしまうので絶対に行く必要があり、大義名分を得ながら映画を観ることが出来ました。

■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:

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:

21時間以上/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 :

映像制作

■ 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 :

同じ寮で同じく映画学を専攻する友人と映像を作りました。

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

友人と出かけたり、キッチンで皆で映画を観たり、近場の国立公園にバスで行きエアビーを借りて一泊したりしました。また同じく他大学に留学している日本の友人を訪れるなんてこともしました。

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

■ 設備/Facilities :

図書館は広く、食事をする所や雑談する所、静かに勉強する所等種類が豊富なので日々勉強場所を変えていました。Wi-Fi 環境も問題なく、特に個人的には殆どの論文をオンラインで閲覧できたことが卒論を書くうえでも助かりました。個人的にジムに入会していましたが、タームで 80 ポンド程度(大学施設としては高いと思います)、設備が凄いいわけではなくフリーウェイトの器具は特に数が少ないので夕方になると学生がごった返して使用するまで待たないといけない等の問題がありました。スポーツ校としても有名なので筋肉隆々のいかにもな学生に囲まれて筋トレするとやった気になれるというメリットはあります。時間がある人は部活に入部するのもありだと思いますが、留学中は中々忙しいので周囲の部活に入っていた生徒は勉強との両立に苦戦し途中で行かなくなってしまう人も多かったです。

■ サポート体制/Support for students :

サポート体制が特段あったかと言われれば、当然かもしれませんがこちらから積極的に働きかけないとなかったように思います。授業は予約制で質問することの出来るオフィスアワーが設けられているので、授業のことに留まらず卒論のことも質問しましたし、授業で語学面から分からないことは、授業内で作った友達に聞くようにしていました。

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

■ 宿泊先の種類/Type of accommodation :

学生寮, 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 :

大学から徒歩 15 分程度の駅の正面にある学生寮でした。個室を与えられキッチンとシャワールーム、トイレを共有する形のシェアハウスでした。同じく留学生の学生たちが周りに必然的に多くなるので友人を作るにあたって最適な環境だったと思います。見つけた方法としてはこちらから大学に連絡を取り、向こうから紹介して頂く形となります。先着順なので、遅れてしまった人たちは自分で部屋を借りる必要があり、値段が高く 1 タームでの契約が出来ない等の弊害があるように見えたので、なるべく早く対応すると思います。

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

冬のイギリスなのでとても寒いことを予想していたら最初の 2 ヶ月程は予想以上に暖かく、11 月に入ると非常に寒くなりました。南部の田舎都市なので娯楽要素がたくさんある訳ではなく、大学が終わるとおおよそ全ての娯楽施設が集積する中心街に行ってファストフードを食べるか寮で料理を作り友人と食卓を囲ん

でいました。(寮のいい所は近所の友人たちと一緒にご飯を食べることだと思います)基本的に、全ての施設・場所に徒歩 20 分ほどでアクセスできる距離感なので、遠出する時以外は交通機関を使用することはありませんでしたが、ロンドンに行く際は電車だと片道 50 ポンド以上するので、可能であれば時間がかかるものの 10 ポンド以下で行くことの出来るバスをお勧めします。

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

基本的にクレジットカードを使用していました。ビザとマスターが一般的なものでいずれか、出来れば双方を準備すると思います。また、外国の学生と送金し合う場合は特にヨーロッパだと Revolut というシステムを用いている人が多かったので、事前に入れておくと便利かと思います。(マイナンバーの入力など、持っていない人は現地でやるとなると困ることがあると思うので)

■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 :

基本的に治安は良いですが、私がいた時は立て続けに学生の殺傷事件と薬物摂取でなくなった学生がいたので、日本とは違う環境であることを心の底で肝に銘じ気を付けていく必要があると思います。私の場合、友人たちと旅行中に国立公園で馬に誤って小指を噛まれ出血するという小事件があり(当時の私からしたら大事件でした)その後救急病院に向かい破傷風菌用の血清等を打ってもらうという事態にまで発展しました。何故か費用は払う必要が無かったのですが、その際待機時間も含めて 8 時間にも渡る一連の出来事にずっと付き添ってくれたオランダ人の友人がおり、彼がいなかったら精神的にもきつかったと思います。慣れない環境で数か月といえど生活するのは、楽しいことがたくさんある反面(精神的にも)難しいことも多くあると思うので、まず何よりもそういった体験を共有できる友人を作ることが大切だと思います。

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

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

奨学金受給関連、渡航情報届関連の提出物奨学金は充実した留学生活を送る上でも重要なので、自分に合った奨学金制度をよく調べた方が良いでしょう。

■ビザの手続き/Procedures to obtain visas :

なし

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

私が渡航した際には帰国時にコロナのワクチン 3 回目接種が必須であったので、きちんと事前に入国・帰国資格を調べていきましょう。また基本的な常備薬(頭痛、腹痛、解熱剤等)は予め購入してから渡航すると安心です。

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

留学保険は大学指定のもので問題ないと思いますが、念の為クレジットカードを留学用に発行する際、海外渡航保険が自動的に付随するものを選択し万全を期しました。

■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 :

私の場合は卒業論文の提出のみが必須事項であったので、指導教官の教授と綿密に面談を繰り返し、直接対面で話し合うことが出来ない分丁寧にコミュニケーションをとることを心掛けました。

■語学関係の準備/Language preparation :

TED は良い学習教材なので、観ることをお勧めします。

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	177,000 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	360,000 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)	20,000 円/JPY
保険・社会保障料(留学先で必要だったもの)/Insurance and/or social security (required by host institution/region/country)	0 円/JPY
■その他、補足等/Additional comments :	

■留学先での毎月の生活費/Monthly cost of living during the study abroad period :	
家賃/Rent	90,000 円/JPY
食費/Food	9,500 円/JPY
交通費/Transportation	0 円/JPY
娯楽費/Entertainment/Leisure	40,000 円/JPY
■その他、補足等/Additional comments :	
旅行は出来る限りバスを使いましょう	

■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 :	
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 :	
NA	
■留学前に取得済みの単位数/Number of credits earned at UTokyo BEFORE your study abroad :	
82 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 :
0 単位/credit(s)
■卒業/修了予定/(Expected) year/month of graduation (yyyy/mm):
2023 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 :
自分の学びたいことを学べた点。日本とは全く異なる環境の中で一人で生活してみることで考え方や価値観の変化についてじっくりと考える時間があつた点。
■今後のキャリアに対する考え方や就職活動に与えた影響/Impact of the program on your thoughts for a career or job hunting :
海外で働きたいと思うようになった。
■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 :
元々帰国子女であつた為、会話に困るということが多くあつた訳ではないが、やはりネイティブスピーカーでもないのに平気で英語を流暢に話す人々を見ていると帰国後も英語ときちんと向き合おうという気になるし、継続していれば英語力が向上して海外で働くというビジョンが現実味を帯びると思う。そういう気持ちにさせてくれたのはキャリアにおける留学のメリットの一つだと思う。
■留学中に行つた就職活動/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):
民間企業 広告業界
■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 :
ヨーロッパに行くとなると色々旅行出来て楽しいと思います。あと、自分はたまたま周囲に日本人がいなくて一切日本語を話す機会が無かつたのですが結果的にそれが凄く自分の為になつたと思うので、出来るだけ色々な国籍の人と関わるようにしたらいいと思います。
■準備段階や留学中に役に立つウェブサイト、出版物/Websites or publications which were useful while preparing for or during your time overseas :
特にない

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: 2023/6/13

■ID: A22198

■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: エクセター大学

■留学期間/Program period (yyyy/mm/dd): 2023/1/16 ~ 2023/6/2

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

文学部文科三類

社会学専修

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

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

幼少期にアメリカに在住した経験を持っていたがそこで得た英語だけでなく、異文化の経験が薄れてきていると感じ、ざっくりと海外にもう一度住んでみたいという願望があり、大学在学中に留学という形で実現することにした。時期はできるだけ早い方がハードルが低く済むと思ったので一年の秋が間に合わなかったため2年の春で応募した。また結果的に叶わなかったがこの時期なら留年をせずに4年で卒業できる可能性があったことも影響した。

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:

2023年/Academic year / 学部2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:

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:

できるだけ早い時期での留学と留年せず4年で卒業できる可能性のある時期であったため。

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:

Contemporary Capitalism, Critique and Resistance / 15

Social Analysis II / 15

Academic Listening and Speaking / 15

Academic Reading and Writing / 15

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

授業は 1 セメスターに 4 つ履修したがうち 3 つは少人数のセミナー形式であり、残る一つも毎週の授業と 2 週に一度のチュートリアル(セミナー)があり、教授が一方向的に話す形式よりも生徒の発言機会を設ける形式が重視されていた。授業数が少ないため、予習を課されることがほとんどで、社会学の授業では毎週 1 授業につき論文 2 本予習として読んだ。課題や成績の決め方は学習分野によって変わり、社会学の授業では中間と期末のレポート提出で決まったが友人のビジネスの授業では期末テストのみで決められていた。印象に残っている授業は Contemporary Capitalism, Critique and Resistance という社会学の授業で現代資本主義を批評する授業だった。参加人数は 15 人程度で毎週テーマに沿った論文を予習として読み、授業でそれらについて振り返りながら理解を深めていく形式だった。論文は全て case study で期末レポートも授業で扱ったテーマと自分が興味あるケースを選び書いた。

■ 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 :

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 :

現地で知り合った日本人の紹介で学期中に週 2 程度でサッカーをした。部活ではなく、society という位置付けのチームでチームメイトは留学生やイギリス以外の正規生が多かったが対戦相手はイギリスの人であり、交流の場となったため、授業以外の英語の活用の場となった。他には Japanese society のイベントにも参加し、正規生の日本人や日本文化に興味ある人との交流ができ、自分と全く異なる進路を辿ってきた人の話を聞くことができ、視野が広がるきっかけにもなった。Japanese society が主催している日本語教室の手伝いも行った。

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

町からロンドンが 2、3 時間だったため、日帰りや一泊だけの滞在を週末を使って何度かした。また、サッカーが好きだったため、プレミアリーグの試合も見にいけることができた。学期中は参加していた football society の試合が週末にあったため、それに参加することが多かった。授業は 3 月で終わり、4 月がイースター休暇だったため、イギリス国内とヨーロッパ何カ国か旅行した。4 月の長期休暇では合計 3 週弱の旅行をした。ただ、5 月にテストを控えていたため、旅行から戻ってきてからは学期の復習とテストの準備をして過ごした。

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

■ 設備/Facilities :

図書館は東大のものほど大きくなく、自習スペースも特別多いわけではないが多くの建物に自習可能なスペースが設けられているため、勉強場所を見つけられなかったことはなかった。ほとんどの席に電源がついていたため、充電で困ることもなかった。大学は丘の上に位置しており、一番奥にスポーツ施設が集中していた。大学のジムがあり、スポーツをしていない人でも通うなど、利用者は非常に多かった。屋外グラウンドも複数あり、施設は綺麗で質も良かった。食堂はなかったがカフェ、コンビニがキャンパスに複数あり、軽食や飲み物はそこで買うことができた。大学 Wi-Fi は教室によってはつながりにくいこともあったが基

本的に困ることはなかった。

■サポート体制/Support for students :

留学生用の英語の授業を履修したため、その授業を担当した教員はあらゆる面でサポートを用意してくれていた。学部の方の授業でも交換留学生であることを伝えるとわからないことや単語があれば授業を止めて聞いてくれるよう伝えてくれるなどフレンドリーに接してくれた。寮の受付も施設について困っていることがあれば対応してくれるので大学が用意しているサポート体制を利用しなくとも困ることはなかった。

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 :

オフキャンパスの町の中心に近い寮を選択した。シェアはキッチンのみで個室にトイレ・バス付きの部屋だった。共有スペースがキッチンについていたため、フラットメイトと時間を過ごすことは多かった。フラットには8部屋あったが7人で生活をした。寮は大学の案内から見つけた。Semester 2のみの留学だったため、寮の選択肢は2つしかなく、フラットメイトも全員半年のみの交換留学の学生だった。

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

天気は4月まで基本曇りの霧雨が1日に何度か降るような天気だった。強い雨はあまりなく、長く続かないので傘を指す人は少なく、フードをかぶって過ごす人が多かった。気温は5-15度程度となることが多く、到着してしばらくはダウンジャケットを着ていた。ただ5月からは晴れる日も増え、半袖で過ごす人も多かったが個人的にはパーカーを着てちょうど良い天気と感じた。街は大きくなく、交通機関を街の中で使う機会はほとんどなかった。ロンドンに出る時や海沿いなどにいくときは電車を使った。電車のチケットはTrainlineというアプリを使ったが早く予約する事によって安くなるため、出かけの予定は早めに立てると良い。食事は自炊がほとんどだったが寮の人や大学の友達と外食も週1程度でした。田舎の街とはいえ、物価は東京より高いと感じた。日本食レストランが数件あったり、アジアンスーパーも多かったため、馴染みのある食べ物を調達するのはそこまで難しくなかった。

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

現地での口座開設はしなかった。銀行口座をもともと二つ持っており、それぞれにカードを持っていたため、片方を普段使いし、もう片方は予備という形で利用した。現地では現金で支払う機会はほとんどなく、現金は一度もおろさなかった。ただ、円安が留学中に深刻化し、日本の口座で支払いをしていたため、生活費がよりかかるようになってしまった。なのでそれを抑えたいのであれば現地の口座を作り、レートがよい時に換金するといいかもかもしれない。

■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 :

治安は非常に良いと感じた。町の中心は学生が多く、夜中に買い物をするときや出かける時など一人で歩くこともあったが特に危険は感じなかった。ただ、一度だけ通りが捜査のために封鎖されるほどの事件があった。医療機関は一度も利用しなかったのかわからない。利用した友人の話から、対応は親切だが、救急車を呼ぶとなると時間がかかってしまうと聞いた。キャンパス内はより治安が良いと感じ、共有勉強スペースが非常に多いことから荷物を残して買い物など行く人も多かったが日本同様貴重品くらいは身につけるべきである。

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 :

留学先にオンラインフォームにて成績証明書、パスポート、語学力証明書などを提出した。他には留学先で履修予定の授業などを提出する必要があったため、留学先のホームページから調べた。他には過去に同じ大学に留学した先輩に連絡をし、準備や手続きについて聞いた。

■ ビザの手続き/Procedures to obtain visas :

6ヶ月以内の留学だったためビザは申請せず、visited として滞在した。身分証の提示を求められた時やシェンゲン協定内外を行き来するときなどビザ無し滞在の理由を求められることがしばしばあり、多少不便であった。

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

特になし。

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

大学から紹介された保険に加入した。手続きが同時並行に進行すると思うので案内があれば早めに終わらす事を薦める。

■ 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 :

前期課程と後期課程を跨る留学となったので前期教養学部と2年の春の時点で進学する可能性のあった学部に連絡をした。進学先が決まってからは文学部から説明を受け、留学先でゼミ選びを行なった。単位は2Aまで取得したが、1月中旬の出発だったためテスト期間と被り留学先でオンライン授業出席やレポート提出などを行なった。

■ 語学関係の準備/Language preparation :

留学の要件に TOEFL ibt を受ける必要があったため、そのための対策は行なったが留学のために他の対策は特に行わなかった。

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

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

航空費/Airfare	210,000 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)	20,000 円/JPY
保険・社会保障料(留学先で必要だったもの)/Insurance and/or social security (required by host institution/region/country)	0 円/JPY

■ その他、補足等/Additional comments :

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

家賃/Rent	100,000 円/JPY
食費/Food	20,000 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 :	
旅行などした月はより娯楽費がかかった。	

■留学のための奨学金の受給有無/Scholarships for study abroad :	
受給した	
■奨学金の支給機関・団体名等/Name of the source of the scholarships :	
JASSO	
■受給金額(月額)/Monthly stipend :	
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 :	
Contemporary Capitalism, Critique and Resistance / 7.5	
Social Analysis II / 7.5	
■留学前に取得済みの単位数/Number of credits earned at UTokyo BEFORE your study abroad :	
81 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 :	
15 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 :	
57 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 :	
寮が交換留学生ばかりの寮だったため、正規生や現地出身の生徒と交流する機会が少なく、わざわざイギリスを留学先として選んだ意義が薄れてしまったと感じた。また、出会った交換留学生も同じ国出身の仲間や同じ母国語を話すグループで固まることが多く、グループに入れていないと感じることがしばしばあった。活動機会がより多い society や部活に入っておけばより多くの人と知り合え、イギリスで留学した意味を強められたかも知れないとあとから感じた。	
■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 :	

留学中に会った友人は同じ交換留学生が多かったが、同じ年齢でも卒業する年が自分より早い人が多く、キャリアについて話すことも多かった。他国での就職やキャリアについて知るだけでなく、留学中にもインターン応募など行っている人を見て自分も能動的に動かなければならないとシンプルに刺激を受けた。また、勉強している分野とキャリアをリンクさせている人が日本より多いと感じ、自分が学んでいることを見直すきっかけにもなった。

■ 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 :

メリットとしては語学力が向上すること、留学先で同じ年齢の留学生と交流することで海外の就職活動などについて知れ、視野が広がることなどがあると思う。デメリットとしては留学をすることで留年してしまうケースが多いので就職時期が一年ないし半年遅れてしまうことがあること。また、留学先からインターンシップの応募を実際に自分も行ったが、情報を集めることやセメスターの時期がずれていることから時間の使い方が難しくなることもあった。

■ 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):

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 :

いざ留学をしてみると想定通りでないことばかりになると思うが、出会いも含め、留学しなければ経験できなかったことを得るチャンスであるため、少しでも興味があれば挑戦してみることを薦める。

■ 準備段階や留学中に役に立ったウェブサイト、出版物/Websites or publications which were useful while preparing for or during your time overseas :

旅行では地球の歩き方が特にレズレン探しなどで役立った。留学先のまちがあまり大きくなかったこともあり、留学前の情報収集はブログなどが限界であった。