

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: 2024/10/15

■ID: A23153

■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: シェフィールド大学

■留学期間/Program period (yyyy/mm/dd): 2023/9/25 ~ 2024/6/8

■東京大学での所属学部・研究科等/Faculty/Graduate School at UTokyo: 農学部木質構造科学専修

■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?:

留学は大学に入学したときに行くことを決めたが、留学して一年留年することが少し気がかりではあった。

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:

2024 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:

学部に進学して最初に応募できる留学期間だったから。

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:

Architectural Design/30

Communication /10

Humanities /10

Environment and Technology /10

Architectural Design /30

Communication /10

Humanities /10

Environment and Technology /10

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

予習で文章を読んでからという課題が多く、授業はディベート形式やチーム単位で行うものが多かった。

■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 / 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 :
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
■ 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 :
現地の部活のようなものに参加した。
■ 週末や長期休暇の過ごし方/How did you spend the weekends and vacations? :
イギリス国内や、ヨーロッパへの旅行

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

■ 設備/Facilities :
Wifi はキャンパス内であれば基本問題はないです。図書館は三つぐらいありどこも人が多いです。大学、寮にジムがあります。
■ サポート体制/Support for students :
留学生が多い大学なのでサポート体制はしっかりしてましたがあまり活用しませんでした。

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 :
向こうの大学からの紹介で入った寮でキャンパスからは少し歩かないといけなかった。ルームシェア方式で週末などはパーティーが開かれていて賑やかだった。

■ 気候、大学周辺の様子、交通機関、食事等/Climate, environment around the institution, transportation, food, etc. :
雨が多いです。大学周辺はアジア系のレストランも多く食べるものは困らないです。移動手段はバス、トラムがメインです。
■ お金の管理方法、現地の通貨事情/Management of money and situation about local economy :
ほとんど日本で作ったクレジットカードで会計をしました。友達に送金するために現地で口座を開いている人もいました。
■ 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 :
治安は比較的よかったです。

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 :
申し込みの際には教授からの推薦文が必要だったので事前にとっておいた方がいいです。留学先に提出する書類として GPA 換算した成績が必要な場合もあるためなるべく早く準備しておくといいです。僕

の場合は GPA 換算した正式な書類が用意できなかったため本部の人に直接現地の大学の人と交渉してもらうことになりました。

■ビザの手続き/Procedures to obtain visas :

ビザ取得時に留学先で使うお金がまとまって入った口座が必要な場合もあるため前もって準備しておくといいです。全ての手続きはできる物があつたらその日に終わらせるぐらいでやるといいです。

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

保健センターで歯科検診を行いました。

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

大学の物に加入しました。

■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 :

教授に推薦文をもらう時は事前に自分の方でテンプレート、文章を用意しておくといいです。

■語学関係の準備/Language preparation :

IELTS の試験を受験しました

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	400,000 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)	50,000 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)	50,000 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	90,000 円/JPY
食費/Food	30,000 円/JPY
交通費/Transportation	5,000 円/JPY
娯楽費/Entertainment/Leisure	30,000 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 :
N/A
■ 留学前に取得済みの単位数/Number of credits earned at UTokyo BEFORE your study abroad :
49 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 :
30 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 :
満足しているのは現地で交友関係をしっかりきづけてどこでもやっていける自信がついた。
■ 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 :
海外で働くことが視野に入った。
■ 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 :
ガクチカになる
■ 留学中に行った就職活動/Job hunting activities during study abroad :
学会・セミナーに参加した
■ 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 :
今しかできない体験なので迷っている人はぜひ行くべきです。
■ 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 :
東大のサイト

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: 2024/6/14

■ID: A23154

■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: シェフィールド大学

■留学期間/Program period (yyyy/mm/dd): 2023/9/25 ~ 2024/6/8

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

■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?:

留学を志したきっかけは、高校のALTの先生で英語を話せるようになりたいとあこがれを抱いたこと、また高校の修学旅行でロンドンへ行った体験である。留学を決めたのは大学1年生の夏ごろで、夏休みに短期プログラムに参加したが自分の英語が全く通じなかったことからもっと努力して留学に挑戦して成長しようと考えた。また大学入学後に知り合った留学生の友人らと交流する中で、母国語が通じない日本で生きる彼らに憧れを抱き自分も挑戦しようと考えた。

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:

2023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:

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:

進振りをまたぐ留学は困難であり、4年生は卒論や就活で忙しいと考えたため。

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:

Intermediate Microeconomics/20
Intermediate Macroeconomics/20
International Economics/20
Statistics and Econometrics/20
Behavioural Economics/20
International Trade/20

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

授業スタイルは大講義室で受ける lecture と少人数で演習等を行う seminar からなり、毎週 lecture2 時間、seminar1 時間のような構造である。予習をしておけば seminar も問題なく受けられるが、学部や専門(社会学等)によってはかなり活発な議論を求められると聞いた
■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 :
1〜3 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 :
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 :
現地のサークルである society に参加した。自分は Japan society に参加して交流会や言語交換会などで新しい人と話したりした。できた友人と個人的に出かけたりご飯を食べたりなどもして交流を深めた。
■週末や長期休暇の過ごし方/How did you spend the weekends and vacations? :
週末は授業の予習復習と友人との外出などが主。長期休暇の際は少し遠い所へ旅行に行ったりした。

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 1 つあり、公園に併設されているので全面ガラスから見える景色が非常に心地よい。体育館や学生用のジムもあるので、メンバーシップに入れば利用可能。また寮によってはジムの備え付けており居住者は無料で利用できる。食堂はない。wifi 環境は基本的に eduroam で全館快適に利用できたので、事前に登録しておくといい。
■サポート体制/Support for students :
履修等で困ったときは、Student Union 内にあるサポートデスクに行くと何でも聞いてもらえる。

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 :
協定校からの紹介で手続きの一環で応募のタイミングがある。立地はオンキャンパスとオフキャンパスの二つがあり、city はオンキャンパス、Endcliff/Ranmoor はオフキャンパス(徒歩 30 分程度)。部屋のタイプは、shared、en-suite、studio となっており風呂トイレキッチン共用→キッチンのみ共用→すべて独立のようなイメージ。フラットは 6 人程度で city には留学生、Endcliff にはイギリス人が多いイメージ。

■気候、大学周辺の様子、交通機関、食事等/Climate, environment around the institution, transportation, food, etc. :
イギリス全般的に天気が本当にわるい。ずっと雨が降っているか曇りなので気が滅入るときもある。大学と街はほぼ一体化しておりバスやトラムも豊富なので移動に便利、ただ基本は歩いて生活することが多い。大学には大食堂という概念がなく、基本的にカフェが併設されているのみ。昼休みには家に帰ってご飯を食べることも。

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

自分は Revolut というアプリですべて両替等管理していた。日本の口座から好きに外貨へ両替ができ、VISA カードの使える ATM なら現金の引き出しもできるので便利。ただ他人への送金についてはあまりよく分かっていないもののアカウントの設定次第で可能。

■ 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 :

治安は基本的に悪くはないと印象だが、夜遅くは誰かと一緒にいることを心掛けた。スリ等犯罪被害の話は周りで聞いたことはないの、安全なのだと思う。医療については一度ひどい風邪をひき、大学にある UHS へ予約して受診したことがあるが仕組みが非常に分かり難いので注意。基本的に受診してほしくないのか、まずは自力での治療を勧められその後受診することができる。

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 :

英語能力の証明や東大での成績書(英語)が必要、特に経済学部は英文成績表の発行に時間が必要だったのでかなり早めに動いた。

■ ビザの手続き/Procedures to obtain visas :

ビザは学生ビザ、申請は東京か大阪のオフィスで対面にて可能。オンライン上で事前申し込みをすることがこれに丸一日かかるうえ、費用が保険込みで 5 万円ほどだったので注意。

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

イギリスは特に予防接種等は必須ではないのでしていない、ただ親知らずや歯医者さんには事前に行っておいた。

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

大学の案内通りで他には特になし。

■ 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 :

経済学部は基本的に経済学部での授業しか履修できない。また 3 年以降所属するゼミでの分割単位申請についても事務所に問い合わせておくといいと思う。

■ 語学関係の準備/Language preparation :

出発前 TOEFL iBT93。語学学習は留学前に日本に来ている留学生と知り合いになって英語の練習をするなどだが、やはり実際に行ってみるとなかなか難しいのでいくらやっても最初は難しいと思う。

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	150,000 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)	30,000 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	90,000 円/JPY
食費/Food	70,000 円/JPY
交通費/Transportation	5,000 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 :

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 :

渡航支援金も 130,000 円給付された

■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, 大学(本部以外)からの案内

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 :

Intermediate Microeconomics/20
Intermediate Macroeconomics/20
International Economics/20
Statistics and Econometrics/20
Behavioural Economics/20
International Trade/20

■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 :

120 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 :

30 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 :

留学の意義は、そこでしかできない出会いができたことだと思います。色々な人と出会い話していく中で自分の価値観や考え方についても意識させられるとともに彼らの影響や刺激を受けることもできる。日本にいただけではなりえなかった自分になることができる、そんな経験だと思います。

■ 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 :

海外で働くことを視野に入れていたが、逆に留学を通して自分は良くも悪くも日本以外で長期間生きるのは難しいと実感させられた。ただ一方で様々なバックグラウンドを持つ人と関わることは好きなので、海外勤務以外での実現方法を視野に入れつつ就職活動を進めたい。

■ 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 :

デメリットは、どうしても留学期間と就職活動期間が被ってしまい両立しないといけない時期があること、また時差の関係等で他の学生より不利になるときもある。ただ逆に留学で得た経験やそれからわかった価値観が活かされるときもあるのでメリットの方が最終的には多いと考えている。(留学終了時期の前後はどうしてもデメリットが目立ってしまう)

■ 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 :

とにかくやりたいことはすべて挑戦してほしいと思います。自分はもともと内向的で怖がりなので、挑戦せずじまいで未だに後悔していることもあります。そのようなことがないように皆さんにはいろんなことに挑戦してほしいです。

■ 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 :

東京大学の Go Global website

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: 2024/7/9

■ID: A23156

■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: シェフィールド大学

■留学期間/Program period (yyyy/mm/dd): 2023/9/25 ~ 2024/6/8

■東京大学での所属学部・研究科等/Faculty/Graduate School at UTokyo: 法学部第1類

■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?:

大学に入学してから海外経験が豊富な人と多く知り合い、刺激を受けてぼんやり留学を志すようになり、2年生の時に決意を固めた。就職活動の関係で留学する場合は留年しようと考えていたため、周りとの学年がずれることに不安はあったものの、特に深く迷うことはなかった。

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:

2023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:

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:

進振り、就活に悪影響が少ない時期だから。一番この時期を選択する人が多いから。

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:

- ・British Politics/2
- ・The Worlds Wicked Problems/2
- ・Introduction to Western Political Thought/2
- ・Human Rights, Power and Politics/3
- ・Oppression and Resistance/3
- ・Contemporary Security Challenges/3

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

学部によって異なるが、私の所属していた政治学部は以下のようなようだった。

- ・授業: 大人数の講義形式のものと少人数でディスカッションを行うゼミ形式のものがセットになっている。

・予習: 20~30p の論文が 3 つほど与えられ、事前に読んでくるよう指示される。必須ではないが余力があれば読んでくるように、というものも含めると提示される論文は 10~20 本ほどだが、周りを見た感じほとんどは必須のもののみ読んできている感じだった。

・復習: ゼミのディスカッションの流れを思い出し、わからなかったことやもっと知りたいことは担当教員に質問したり、参考文献の論文を読んだりした。毎週オフィスアワーが開かれていたり、質問対応が丁寧だったりとサポートは手厚かった。

■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 / 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

■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:

お茶サークル、日本サークル、ベーキングサークルに所属していた。現地の友人を作る良い機会なので、積極的に参加するべきだと感じた。

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

友人と近場で遊んだり、長期休暇の際はヨーロッパの他の国に旅行に行った。

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

■設備/Facilities:

・図書館: 大規模なものが 1 つ、小規模なもの(蔵書数は少なめで、メインは大規模な自習ブースや作業スペースとなっている施設)が 2 つある。後者 2 つは 24 時間空いていてありがたい。

・スポーツ施設: 東大と同じように有料で使える施設がある。規模はそれなりに大きい印象だった。また、私の寮には寮生が無料で使えるジムがあった。

・食堂: 大学の生協のような施設にレストランやカフェ、パブはあったが、学生食堂のようなものはなかった。

・PC・Wifi: PC は前述の自習ブースに必要数置いてある。Wifi は eduroam を使うので、日本にいたうちに登録しておくで楽。特に不便を感じたことはなかった。

■サポート体制/Support for students:

・語学面: 留学生向けの英語の授業が開講されていたり、大学主催の学生同士の交流会が定期的に行われていたりする。

・学習面: レポートの書き方などを指導してくれる部署がある。大学 HP にも充実した情報が載っている。

・生活面・精神面: メンタルケアサービスも充実しており、何かあればすぐに相談できる体制は整っている。

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:

大学が所有している寮にそのまま申し込んだ。6人でキッチンとダイニングを共有するフラット制(Ensuit)。部屋自体は個室で、専用のトイレとシャワーがついている。自室・フラットの入り口・棟の入り口・寮の敷地内に入るための門それぞれに鍵がついているため、安心して暮らせた。やや高値だったが、大学の施設からは徒歩10～20分ほど、都心部からも5～15分ほどの立地の良い場所の寮を選んだ。

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

- ・気候: イギリスは曇りが多いというのは有名だが、思っていたほど曇っていたわけではなかった。全体的に寒いので、防寒対策はきちんとした方が良い。
- ・大学周辺: 東大のように一箇所に大学の施設が集まっているのではなく、街の中に施設が点在している。大学を中心とした街、という感じなので落ち着いていてそこまで治安も悪くない感じがした。ただ、街灯や夜まで空いている店舗が少ないため夜は暗く、女性1人が出歩くには少し心許ない。
- ・交通機関: 市内移動はトラムかバスのみ。これらは日常的に使うには少し高い(1回2ポンド)のと、(寮の場所にもよるが)少し歩けば大体の場所には行けるため、ほとんど使わなかった。ちなみに、バスはzoom card という21歳までが利用できる学割カードがある。他の都市への移動は、シェフィールド駅という中央駅から国鉄を使うことになる。全ての国鉄が3割引になるRail Cardというものがあるので、国内旅行をしたい人は買っておくべき。
- ・食事: 評判ほどひどくはないが、すごく美味しいわけでもない。外食はかなり高いので基本は自炊が推奨される。
- ・水: 硬水。水道水はそのまま飲めるが、軟水地域出身の中には硬水が合わなくてお腹を壊す人もいる(私とマレーシア出身の友人はお腹が緩くなってしまった)ため、浄水器を持っていくのがおすすめ。肌への影響はそこまで感じなかった。

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

マルチカレンシーアプリのWISEを使用した。レートも低く、色々な通貨を一気に管理できるため旅行にも便利でおすすめ。WISEで現地口座も開設できた。円高の時を狙って自分の持つ日本の銀行口座からWiseに送金し、両替していた。支払いもWiseで発行したデビットカードを使用した。本人確認手続きが複雑になることがあるため、日本で設定を済ませておくことを推奨する。

■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: のんびりした大学街という感じで、治安の悪さはあまり感じなかった。ただ、ぼーっとしていたらスマホを取られてしまった、という話は聞いたことがあるので最低限の用心は必要。
- ・医療関係: 公立病院(NHSと看板に書いてあるもの)は無料で受診できるが、予約がそもそも1週間以上埋まっていることが多い上、ウォークインの病院も2時間以上待たされることもある(けがなど緊急の場合はすぐ診てもらえるが、38度台の発熱などは1時間以上は待つことが多い)ので、体調不良時は結局自分で薬を揃えてひたすら安静にしていることが多かった。
- ・危機管理: 貴重品は手放さないようにしていた。また、暗くなってからは一人で出歩かない、早朝の移動はタクシー(Uber)を使うなどの対策をしていた。

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 :

東大の在籍証明書と成績表。大学にある自動証明書発行機のようなもので発行した。

■ビザの手続き/Procedures to obtain visas :

学生ビザを申請した。大学側からの返信が遅く、渡航直前にビザ申請をして肝を冷やす羽目になったので、早めの対応が肝心である。私は結局申請から1週間でビザが手元に届いたのでなんとかあったが、遅いと3~4週間かかるので、1ヶ月ほど余裕を持っておくべきだと感じた。派遣先大学側からの対応があまりにも遅い場合はメールなどで状況を聞いたほうが良い。

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

・常備薬: 普段使いの薬(風邪薬や頭痛薬など)や漢方は持っていた。
・予防接種: 東大の本郷にあるトラベルクリニックを受診し、医師と相談した上で破傷風のワクチンを打った。医師が渡航先の地域によってこのワクチンを打ったほうが良い等のアドバイスをしてくれるので、不安なことは積極的に相談すべき。トラベルクリニックの受診には過去のワクチン接種歴全てが必要になるため、母子手帳など参照できる資料をきちんと用意する必要がある。また、ワクチンの在庫には限りがあるため、これも余裕を持って済ませておいたほうが良いと感じた。

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

東大から指定されたもののみ。一応家族共用のクレジットカードについている保険も使えるような状態ではあったが、東大のものだけで事足りた。

■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 :

留学に応募する際に法学部にメールして注意事項の説明を受けた。単位互換などに関する詳細な指示はそこに全部書いてあったため、それに従った。

■語学関係の準備/Language preparation :

IELTS6.5。英文の暗記とリスニング、シャドーイングは特に有効だと感じた。発音に関して、良いに越したことはないが、変に発音をよくしようとして癖がついてしまったり言い淀んでしまった時よりはカタカナ英語でもつかえなかった時の方が聞き取ってもらえたので、とにかくどもらずに言いたいことが言える状態を作っておくことが大事だと思う。

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	400,000 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	140,000 円/JPY
食費/Food	15,000 円/JPY

交通費/Transportation	500 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 :
■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 :
・Human Rights, Power and Politics/3 ・Oppression and Resistance/3 ・Contemporary Security Challenges/3
■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 :
9 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 :
40 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 :
気候・建物・食事等々、日本と全く違う環境に身を置いて、自分の当たり前が誰かの当たり前ではないこと(その逆も然り)を体感することができた。今までより格段に物事に対する視野は広げられたのではないかと思います。また、一旦忙しい日本の生活から離れてびのびと過ごせる時間を得たことで、自分がどういう人間なのか、将来何をしたいのか等を見つめ直すことができたし、色々なハプニングに遭遇しながらも異国での一人暮らしを乗り越えられたことは大きな自信につながった。
■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 :
グローバルな働き方を自然と視野に入れられるようになった。
■ 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 :
・メリット: グローバルな働き方が視野に入れられる。また、就活を進めている中で、長期留学経験があると就活が有利になる印象を抱いた。留年する場合は先に就活を終えた同期からいろいろ情報を教えてもらえる。 ・デメリット: 特になし。強いて言うなら、学部 3 年で留学する場合は就活と留学がかぶるため、時差調整や両立が大変。
■ 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):
公的機関, 民間企業 官公庁、コンサル、政府系金融
■ 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 :
このように若いうちに自由度高く海外に長期滞在できる経験はなかなかないので、ぜひ挑戦してほしい。
■ 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 :
東大の交換留学の体験談。Web サイトや出版物ではないが、東大留学 GoGo というサークル。留学に必要な情報を提供してくれるので、ありがたかった。

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: 2024/8/2

■ID: A23157

■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: シェフィールド大学

■留学期間/Program period (yyyy/mm/dd): 2023/9/25 ~ 2024/6/8

■東京大学での所属学部・研究科等/Faculty/Graduate School at UTokyo: 公共政策学教育部経済政策コース 専門職学位課程

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

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

もともと学部で留学しようとしていたが、コロナでいけなくなってしまう、大学院進学を決めてから考えていた。

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 / 専門職2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 / 専門職2年/University year / S1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:

就職活動を終えた後であるため。

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:

Why Geography Matters /20

Theory and Debates in Food Security and Food Justice /15

Sustainable Development and Global Justice /20

Ideas and Practice in International Development /30

Challenging Development /15

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

国際開発について幅広く学習、授業自体の拘束時間は長くないが、課題などでコミットメントが求められた
Food Security について Food Justice という概念を学んだことが印象的だった

■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 / 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 :
6～10 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 :
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 :
コミュニティカフェでボランティアを週 2,3 程度後期から行った
■ 週末や長期休暇の過ごし方/How did you spend the weekends and vacations? :
勉強やボランティア、その他作業に費やした

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

■ 設備/Facilities :
図書館はたくさんあり、非常に充実していた。スポーツは寮にジムがあったため使っていた。食堂はない。Wi-Fi は環境よい。
■ サポート体制/Support for students :
語学面・学習面・生活面・精神面等すべてのサポートが非常に充実していた。

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 :
Google Map で評価をひたすら検索した

■ 気候、大学周辺の様子、交通機関、食事等/Climate, environment around the institution, transportation, food, etc. :
気候: 天気がとにかく悪く、毎日雨が降るがずっと降ることはない。サマータイムが終わってからとにかく日が短く日本人は大抵病みそうになる。夏についたが暑くなく、冬は極寒ではない 大学周辺の様子: 治安はとてもよく、夜中 3 時に 1 人で歩いても問題がないくらい治安はよい 交通機関: よくキャンセルや遅延をする 食事: 外食料金が高く、基本的に自炊が必要
■ お金の管理方法、現地の通貨事情/Management of money and situation about local economy :
Wise というアプリを使用、基本的にはクレジットカードでの決済が可能なところが多く、現金は 1 ポンドも持っていかなかった
■ 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 :
冬は日照時間が短く心身の健康に影響を及ぼすため、ビタミンDは摂取したほうが良い。イギリスは国民皆保険の関係で、診察は無料であるが、かぜなど緊急性が低いものはすぐみてもらえないようなので注意が必要

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 :	
英語スコアの提出があり、無条件オファーが出た後にビザ申請のための CAS が発行され、ビザの申請を行った。	
■ ビザの手続き/Procedures to obtain visas :	
学生ビザ、イギリスビザセンター、1 週間、早めに申請しないといけないが、イギリスの場合 Priority という制度があり、追加で 3 万円ほど払うと 3,4 日で仕上げてくれる	
■ 医療関係の準備/Preparations or actions taken to maintain your health :	
常備薬をもっていくために計画的に病院に 3 か月前くらいから通った。1 回の処方量の限度があるため、直前の 1 回だと必要な量を処方してもらえない	
■ 保険関係の準備/Preparations/procedures for insurance :	
大学の付帯海学に申し込んだ	
■ 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 :	
事前に修了単位については確認する	
■ 語学関係の準備/Language preparation :	
院試で使用した TOEFL の期限が留学開始までに切れてしまうということで、再度 TOEFL と IELTS を取り直さなければならなかったため、期限は気を付ける必要がある	

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	140,000 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)	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)	200,000 円/JPY
■ その他、補足等/Additional comments :	
航空賃はマイルを使用し燃油サーチャージ	

■ 留学先での毎月の生活費/Monthly cost of living during the study abroad period :	
家賃/Rent	130,000 円/JPY
食費/Food	40,000 円/JPY
交通費/Transportation	0 円/JPY
娯楽費/Entertainment/Leisure	30,000 円/JPY
■ その他、補足等/Additional comments :	
物価高騰で厳しかったです。	

■ 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 :
Go Global 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 :
Theory and Debates in Food Security and Food Justice /15 Sustainable Development and Global Justice /20
■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 :
11 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):
2024 年 9 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 :
海外への憧れがなくなり、日本を相対的に見てより現実的に進路を考えられるようになったこと。もともと国際機関で国際開発に携わろうと考えていたが、海外に住むことや、自分がやるべきことなどが、留学を通して検証されて、自分の進路がより明確になったこと
■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 :
上述したように、海外への志向より日本をよりよくする必要性に駆られた。円安で経済が縮小していて、非常に弱い立場にある日本であるが、相対的に比較してとても良い国でこの国を守らなければならないと感じた。
■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 :
1 年日本にいらなくなるため、特に東京で得られる情報量との格差は大きかった。日本にいる方が社会との接点は多く、さまざまなスキル面における成長環境は整っていると感じた
■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):

民間企業

コンサルティング

■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 :

思っているほどキラキラしているものでなく、辛いこともたくさんありますが、確実に成長できる環境だと思います。

■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 :

東大の留学体験記

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: 2024/8/26

■ID: A23236

■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: シェフィールド大学

■留学期間/Program period (yyyy/mm/dd): 2024/2/5 ~ 2024/6/8

■東京大学での所属学部・研究科等/Faculty/Graduate School at UTokyo: 理学部生物化学科

■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?:

留学に漠然と興味がありつつ先延ばしにしていたのですが、卒業研究を始める前がベストなタイミングだったため、この時期に決めました。

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:

2023年/Academic year / 学部3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 / S2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:

留学に興味があり、研究室配属も迫る中でこのタイミングが最も良かったから。

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:

Philosophy and Ethics of Bioscience/10

Neural circuits, behaviour and memory/10

Understanding University Culture through Language/10

English for Academic Purposes (Speaking and Listening)/10

Protein Folding and Misfolding in Disease/10

Biochemical Basis of Human Disease/10

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

英語の授業は双方向性で、クラスメートと話したりプレゼンしたりと、アウトプットの機会が多かったです。Bioscienceが開講する授業は1回50分のlectureを週に3回という形式でした。extra readingとして論文がたくさん提供され、それを読んで理解を深める授業が多かったです。

■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 / 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 :
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 :
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 :
バドミントンをしたり寮にあるジムで運動したりしていました。Japan Society という日本に興味関心のある学生の集まりや、地域の人とテーマを決めて話す会に参加していました。
■週末や長期休暇の過ごし方/How did you spend the weekends and vacations? :
授業の予習復習をしたり、近くの公園に出かけたりしていました。長期休暇中はヨーロッパの大陸側を巡っていました。

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

■設備/Facilities :
図書館、スポーツ施設、カフェなどがありました。
■サポート体制/Support for students :
ELTC というところが Speaking や Writing のサービスを提供していて、オンラインで時間指定して 30 分ほどアドバイスをもらえるというものでした。精神面でのサポートも Web ページから申請して面談できるようでした。

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 :
留学先の大学から紹介されました。バス・トイレ付きの個室と共用キッチンのあるフラットでした。立地、部屋タイプは幾つか選択肢がありました。

■気候、大学周辺の様子、交通機関、食事等/Climate, environment around the institution, transportation, food, etc. :
2-3 月は寒い上に、晴れの日が少いです。晴れの日が増えても気温は中々上がり、6 月にでも長袖で過ごせる日もありました。いつでも雨が降ります。メインキャンパスまで徒歩 5 分の学生寮に住んでいたため、普段は交通機関は利用しませんでした。食事は 3 食自炊をしていましたが、大学公開にカフェや購買もあります。
■お金の管理方法、現地の通貨事情/Management of money and situation about local economy :
生活圏内で現金払いが必須のものはありませんでした。キャッシュレスが進んでいるので、クレジットカードを用意しておくと思います。
■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 :

治安は予想よりも良かったです。怪しいところには近づかないこと、貴重品の確認(携帯電話、財布、パスポートの有無)は意識的に行っていました。医療サービスの登録は無料でした。対応が遅かった、費用がかさんだと言っている人もいたので、自分で解決できる範囲(薬を持っていく、歯科治療を済ませておく)で対策しておくと思いいます。

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 :
成績証明書や語学力の証明書を提出しました。留学前準備や提出物の一覧ページがあったので、それを見ながら適宜準備すれば良いと思います。
■ ビザの手続き/Procedures to obtain visas :
6ヶ月以内であれば不要だったため、ビザは取得しませんでした。
■ 医療関係の準備/Preparations or actions taken to maintain your health :
歯科を受診しました。常備薬は持っていくと良いと思います。
■ 保険関係の準備/Preparations/procedures for insurance :
大学から勧められたもの加入了しました。
■ 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 :
4年生の必修授業の単位について確認しました。
■ 語学関係の準備/Language preparation :
オンラインで英会話練習をしていました。イギリス英語に耳を鳴らすため、BBCのニュースやポッドキャストを聞いていました。

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	224,080 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)	37,660 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	175,000 円/JPY
食費/Food	30,000 円/JPY
交通費/Transportation	2,000 円/JPY
娯楽費/Entertainment/Leisure	5,000 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 :
200,000 円
■ 受給金額についての補足等/Additional comments about the monthly stipend :
別途留学一時金として、¥250,000 円を支給していただきました。
■ 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 :
なし
■ 留学前に取得済みの単位数/Number of credits earned at UTokyo BEFORE your study abroad :
70.5 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 :
9 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 :
とにかく英語漬けの日々を送れたことは、語学力を磨く上で良い経験になりました。授業では苦勞する部分もありましたが、英語でコミュニケーションを取ることへのハードル下がり、留学をしなければ出会えなかったであろう人と友人になれたことも大きいです。例えば、文化の違いについて話すことも多く、より俯瞰的にものごとを考えられるようになったと思います。近所への散歩やスーパーでの買い物でも日本との違いを感じることがあり、これも留学したからこそ得られた経験だと感じています。
■ 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 :
海外での学位取得や就職により興味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 :
メリット: 海外での学位取得・就職をより現実的に考えられるようになったこと。

デメリット: 特に感じていません。

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

社会人との接点をもつように心がけた

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

研究職

■ 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 :

案外なんとかなるものなので、ぜひ留学を楽しんでください。

■ 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 :

東京大学の全学交換留学のウェブサイト

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: 2024/12/2

■ID: A23237

■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: シェフィールド大学

■留学期間/Program period (yyyy/mm/dd): 2024/2/5 ~ 2024/6/8

■東京大学での所属学部・研究科等/Faculty/Graduate School at UTokyo: 医学部健康総合科学科看護科学専修

■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?:

大学入学前から留学を考えていて、後期課程に進学してから行こうと考えていたものの看護科学専修に決めていたため、実習や院試との関係で3年後期から1年間という風に考えていました。しかしアメリカへの交換留学が秋学期のみの派遣になってしまったため、春学期の留学先を急遽英語圏でかつ2年生の時に持っているスコアでいける大学ということで選び、東大では必修が多いためあまり取れない外国語の授業をとることに決めました。

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:

2023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:

2024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:

実習が本格的に始まる前に留学にいきたかったから。

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:

- English for academic purposes (listening and speaking) / 10
- English for academic purpose (reading and writing) / 10
- French beginner 1 / 10
- Italian beginner 1 / 10
- English as a foreign language (upper-intermediate 2) / 20

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

毎度具体的な課題が出ていたので、それを授業の前と後にこなす感じでした。私は基本的に予習は前日

に、復習は週末に行なっていました。フランス語とイタリア語は講義とは別にリスニングやスピーキングをより鍛える tutorial があったのでその前に講義の内容の復習をしました。
■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 / 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 :
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 :
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 :
Japan Society というサークルに参加して現地の学生や日本からきている留学生と交流しました。
■週末や長期休暇の過ごし方/How did you spend the weekends and vacations? :
英語でドラマや映画を見たり、公園に散歩に行ったり、国内外の都市に旅行に行ったりしました。週末はたくさん寝ました。

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

■設備/Facilities :
図書館は非常に広く綺麗で、勉強するスペースも十分にありました。Wi-Fi 環境もよく困ったことはありませんでした。大学のスポーツ施設は利用しなかったのわかりません。
■サポート体制/Support for students :
とっていた授業が少人数で、教員との距離が近かったため、気軽に相談や話をすることができ、語学・学習についてのサポートは十分だったと思います。その他についても大学から支援サービスの案内が来ていたので、何かあれば利用しやすい環境だと思いました。

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
■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 :
留学先に知り合いがたまたまいたのでその方の紹介で、キッチンのみ 4 人で共有する形の個室、オンキャンパスの民間の学生寮を選びました。大学の提供する寮ととても近いところにあるものの、家賃が抑えめでした。エレベーターがなかったので、2 階とはいえ最初と最後の荷物の出し入れは大変でした。何階になるかはわからないので運次第ではとても大変かもしれません。

■気候、大学周辺の様子、交通機関、食事等/Climate, environment around the institution, transportation, food, etc. :
2 月から 4 月は雨や曇りが多く、日の入りも早いので常に薄暗く寒かったです。一方 5 月になると日照時間がとても長くなり晴れの日、暖かい日も増えて過ごしやすかったです。ただ 20 度を超えることが稀くらいのイメージなので上着は常に持っていました。大学周辺は坂が多く、基本は皆歩きで生活しています。私は利用しませんがキャンパスにもトラムが走っていて、駅の方などにいくことができます。バスも来ないで有名ですが近くの町に行くために利用しました。遠くに行く場合はシェフィールド駅から電車に乗る

か、バスステーションからバスに乗るかでした。電車の遅延キャンセルは多いですが、私の場合はどれも何とかなるレベルでした(他の電車に乗る、乗り換えが変更になるなどして目的地には着くことができた)。食事はキッチンがあるので基本的には自炊でしたが、外食できるところパブやファストフード、レストランなども市街地に出ると十分にあったと思います。

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

wise というアプリやカードを利用していました。クレジットカードは家賃の支払いや旅行の諸々の費用(予約が必要なもの)などに使用していました。

■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 :

学生街なので治安はよかったです。夜歩いていても怖いと感じることはありませんでした。寮にいと夜中によった学生なのかわかりませんが奇声が聞こえてくることはありましたがそのくらいです。利用することはありませんでしたが、大学の保健センターに登録すると NHS のサービスも利用でき、GP に見てもらうことができます。質に関してはわかりませんが無料なのでいいと思います。やはり寒いし雨で濡れることも多いので防寒は重要だと思います。

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 :

全てオンライン上での手続きで、住所や連絡先などの個人情報や、履修したいと考えているモジュールを提出する必要がありました。特に難しい点はありませんでしたが、言語の授業が豊富でレベルもたくさんあるので適切なレベルを選ぶためにシラバスや注意書き等よく読むと良いと思います。

■ビザの手続き/Procedures to obtain visas :

6ヶ月未満なので特に必要ありませんでした。

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

特に健康診断、予防接種に関しても証明書等の提出はありませんでしたが、UHS の利用登録のために情報を自分で入力する必要があったので、自分が何の予防接種を受けたことがあるのかは把握して臨むといいと思います。風邪薬等も市販で多く現地で買えますが、私は日本から信頼できるもの、自分に合うものを複数種類持っていました。

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

大学から加入必須の保険の案内が届くのでその指示に従えば良いと思います。

■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 :

医学部は単位互換がないので単位については特に何もありませんが、学部長の許可のようなものをもらうために少し情報をフォームに入力して提出しました。

■語学関係の準備/Language preparation :

出発前はアメリカからの留学直後だったので特にイギリスに向けて何か特別に準備をしたことはありませんでした。アメリカの渡航前も実習で忙しかったので特に準備ができなかったのですが、振り返ると、スラングの勉強や専門用語の勉強をもっとしておくよかったと思います。

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

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)	38,000 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	85,000 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 :	

■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 :	
東京大学	
■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 :	
なし	
■留学前に取得済みの単位数/Number of credits earned at UTokyo BEFORE your study abroad :	
115 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 :	
40 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 :

留学前は、秋学期に留学していた大学に 1 年間いたかったという気持ちが強かったのですが、実際にシェフィールド大学での春学期を経験してみて、2 カ国で 2 つの大学に行けてよかったと思うようになりました。大学生活や授業、それぞれの大学に良いところがあり、また通っている学生にもカラーがあり、どちらも経験できたことによって、より自分に合うスタイルや自分のやりたいことはこうなのかもしれないというような自分を知る機会になりましたし、英語の能力はもちろんのこと人間としての力も向上したように思います。ただ、もっと貪欲にいろんな機会を探しに行って少し疲れても良いから全力で色々なことに取り組んでみたらよかったとも思いました。

■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 :

まだ明確なものは決まっていますが、海外大学院や海外の就職もより現実的に考えられるようになりました。まだ就職活動をする段階・考える段階に至っていないので何とも言えませんが、自分の中での選択肢は増えたように思います。

■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 :

メリットとしてはまず留学に行ったという行動力や語学能力、留学によって広がった視野が評価されるようになるだけでなく、自分と向き合ったり新しい自分を見つけられたりすることによって今後のキャリアパスを考えていく際により強い自分を持って将来を描けるのではないかと思います。デメリットに関しては特に思いつきません。

■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):

専門職(法曹・医師・会計士等)、民間企業 看護職(看護師・大学院進学予定のため保健師) 民間企業については健康系や医療系を考えています。

■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 :

少しでも行きたい気持ちがあれば絶対に行った方が良いでしょう。交換留学はいろんな留学方法の中でも選択肢として経済的にもシステマ的にも選びやすいと思いますし、今新たな自分を見つけることは今後どのようなキャリアパスになったとしてもメリットが大きいと思います！

■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 :

東京大学の Go Global website(<https://www.u-tokyo.ac.jp/adm/go-global/ja/index.html>)その他各大学の HP やコミュニティのサイト