

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: 2025/2/10

■ID: A24259

■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-USTER.html>

■派遣先大学/Host university: 北京大学

■留学期間/Program period (yyyy/mm/dd): 2024/9/3 ~2025/1/15

■東京大学での所属学部・研究科等/Faculty/Graduate School at UTokyo: 教養学部教養学部

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

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

コロナが明けて、大学三年生の秋から留学する友人が周囲に複数人いたので、その人たちを見ているうちに自分も留学に行きたいと思うようになり、大学四年生からの留学を決めた。東大のサークル(京論壇)で中国の学生と交流していたことから、中国への関心が元々ありチャンスがあれば留学してみたいと思っていた。また大学一年生から中国語を勉強していたが、国内では限界を感じ、現地で実践的な中国語を身につけたいと思っていた。そして、進路に関して迷っていたので、留学は知見を広めるいいきっかけになると思っていた。

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 / 学部3 / A2

■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:

2025 / 学部4 / S1

■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:

サークルや学部の学事歴との兼ね合い

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:

2024S

- ・中国語精読/6
- ・中国語会話/6
- ・中国語視聴/4
- ・中国語古文/4

2024A ・言語学概論/3 ・日本語概論/2 ・中国政治概論/3
■ 留学中の学習・研究の概要/Overview of the study/research during study abroad :
語学の授業に関しては、中国語で中国語を教わる語学学校のようなスタイルです。先生や生徒同士の距離感が近く、また少人数のため和気あいあいとした雰囲気です。単語の予習/復習が主な課題で、小テストのマメにあるのでサポートは手厚いと思います。簡単な中間・期末試験がありました。中国の古文の授業と映画を観る授業が面白かったです。他の授業に関しては、東大の授業で同じような雰囲気、大教室の講義もあれば少人数のゼミ形式の授業もあります。授業によって、中間・期末試験や小課題が出題されたので、それらの課題を通じて復習をしました。現地の学生は、日本の大学の学生よりも成績を重視しているように見受けられました。出席率も高かったです。
■ 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／ 11～20 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 :
文化活動, 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 :
中国の民族楽器から構成されるオーケストラ(民乐团、中乐学社)に参加しました。週に一度、日曜日の夕方～夜間に練習があり、学期途中に演奏会もありました。私が滞在していたときは、河北省の演奏会に招待され、遠征合宿が行われました。部室は普段は開放されていて、練習が自由にできます。また、学外の日本人吹奏楽サークルにも参加し、現地で働く社会人との接点を持つことができました。サークルを通じて、現地の学生や留学生の友人がたくさんできました。夏休みは一週間のボランティアに参加し、江西省の村に滞在しました。そこでは村のお堂を借りて、現地の子どもたちに向けた授業を行いました。
■ 週末や長期休暇の過ごし方/How did you spend the weekends and vacations? :
週末は友人と校内で会ったり、ショッピングモールへ遊びに行ったり、サークル活動に参加したりしました。一人のときは、映画を観に行ったり、キャンパスを散歩したり、自習をしたりしていました。また、長期休暇は積極的に中国国内各地へ旅行に行き、20 都市近くを訪れました。

派遣先大学の環境について/About environment at the host institution
■ 設備/Facilities :
図書館を始め、寮や教室棟、カフェなど各所に自習可能なスペースがある。校内の体育館には、ジムが併設しており安価なプランがある。卓球場、バドミントンコート、バスケットボールコート、ビリヤード台なども、学内システムから予約して使うことができる。食堂は学内に 10 か所以上ある。校内は Wifi が通じる。
■ サポート体制/Support for students :
語学面・学習面: 語学の授業は、作文を添削してもらったりしました。生活面・精神面: 留学生寮は、共有ス

ペースは掃除が週に三回入ります。生活に関して分からないことは、知り合いの日本人留学生や現地の学生に聞きまわって、頼りまわりました。

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 :

交換留学生は留学生寮(中関新園)に住んでいる。東大によって部屋が確保されていたか、寮の申し込み(留学開始の一ヶ月ほど前～)に自分で応募する必要があったかは忘れてしまったので、各自で確認してほしい。入寮時に3ヶ月分の寮費+デポジット(30万円ほど、クレジットカード決済可能)を支払う必要がある。学外に住みたい場合は、部屋探しのためのWeChatグループがあるので、そこで情報を集めるとよい。

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

年中乾燥しており、雨は少ない。夏は暑く冬は寒い。気温は氷点下10度近くまで下がる。春先などに空気が汚い日があるので、心配な人は空気清浄機を購入するとよい。大学構内はかなり広く、散歩していて四季折々の美しさを楽しめる。自転車や電動バイクで移動する人が多い。買い物は大学構内やネット通販でも事足りるが、ショッピングモールに行きたい場合は新中関购物中心か五道口が近い。地下鉄やバス、レンタル自転車は100円以内で乗れて安い。タクシーも安く、滴滴(中国のUber)がおすすめ。北京は交通マナーが悪いので、道を渡る際は気をつけること。北京大学内にある10か所以上の食堂を始め、安価なデリバリーを利用する留学生が多い。

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

現地の決済方法はAliPayとWeChat Pay。AliPayとWeChat Payを日本のクレジットカードと事前に紐づけてから渡航した。念のため現金も5000円ほど持参したが、実際に使う場面はなかった。現地口座(中国工商银行)も開設した。現地口座に直接送金したい場合は、校内のATMへ行き、日本の銀行カードやクレジットカードから現金を引き出して、現地口座に移す必要がある。Wire transferなどのネット送金システムは、人民元には基本的に対応していない。寮費(中関新園の場合)はクレジットカード決済が可能。

■ 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 :

日本人学生の紹介で、日本語が通じるクリニックに通った。校内にも学校附属の病院がある。お腹を壊すことが何度かあったので、胃腸の弱い方は整腸剤などを持参するとよい。

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

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

本部国際教育推進課を通じて、北京大学へ申請書類を提出する。東大側の指示に従うこと。正式な受け入れ許可(录取通知)は留学開始の一ヶ月ほど前にメールで届くので、書類が届かなくても焦らないこと。原本は現地で受け取る。学校からの詳しい案内は、留学開始の一週間前ほどに届く。

■ ビザの手続き/Procedures to obtain visas :

X2(半年)のビザを取得し、現地で半年の延長手続き(X2→居留許可への切り替え)をしたが、手続きが煩雑なためおすすめはしない。延長期間が半年の場合はX2ビザの再取得が一般的な方法で、手続きは現地でも日本でも可能。

■医療関係の準備/Preparations or actions taken to maintain your health : アレルギーの薬を始めとした常備薬を用意した。一年間渡航する場合は、体格検査が必要。
■保険関係の準備/Preparations/procedures for insurance : 東京大学と北京大学から案内のあった保険にそれぞれ加入した。北京大学の保険は、現地でも手続きができる。
■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 : 教養学部へフォームおよび書類を提出した。担当の先生は便覧の末尾に記載がある。
■語学関係の準備/Language preparation : TLP 中国語の授業で学習した内容をベースに、HSK5 級程度の実力を持って渡航した。HSK5 級程度の単語を復習しておく、生活がスムーズになる。興味があれば、中国のドラマや Tiktok の動画などを観ると良いと思う。

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	40,000 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	3,000 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)	100,000 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)	8,000 円/JPY
■その他、補足等/Additional comments : 航空賃はマイル利用	

■留学先での毎月の生活費/Monthly cost of living during the study abroad period :	
家賃/Rent	75,000 円/JPY
食費/Food	20,000 円/JPY
交通費/Transportation	6,000 円/JPY
娯楽費/Entertainment/Leisure	30,000 円/JPY
■その他、補足等/Additional comments : 学校の食堂は一食 200~400 円程度、外食も安いところは数百円、2000~3000 円で満足の行く豪華なものが食べられる。生活費は安く済まそうと思えばかなり安く済ませられる。また、夏季休暇に中国各地に旅行したため、旅行の際はかなりの出費があった。	

■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 :

60,000 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 :
・中国語会話/6
■ 留学前に取得済みの単位数/Number of credits earned at UTokyo BEFORE your study abroad :
65 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 :
6 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) :
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 :
留学する前は想像もしなかったような人たちと知り合えたことは、今後の人生の財産になると思う。語学がなかなか伸びずに悔しい思いもしたが、語学に関してはこれからもコツコツと勉強していきたいと思う。様々な人とコミュニケーションを取ることがうまくなり、不確実な状況に耐える力も鍛えられたと思う。また色々な人に支えられた一年間だったので、周囲の人たちには本当に感謝したい。
■ 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 :
様々な年代の様々な働き方や生き方をしている人に触れて、働くことに対する偏見が減った。将来キャリアを選択するうえでの選択肢が広まった。
■ 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 :
大学4年生時に留学することは、国内の就活のスケジュールに影響が出るので注意。留学中にオンライン選考を進める学生やボスキャリアに参加する学生も多い。
■ 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, 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, 民間企業 現在は大学院に進みたいと思っているが、就活も同時に進める予定。
■ 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 :

機会があれば、ぜひ留学に挑戦してみてください。またコロナ後の北京大学や中国の大学に興味がある方は、2023-24 留学学生の体験記もぜひご参照ください。

■ 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 :

Go Global Website、北京（や北京大学）の日本人学生が運営しているインスタグラム