

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: 2025/3/6

■ID: A24001

■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: トリニティカレッジ・ダブリン

■留学期間/Program period (yyyy/mm/dd): 2024/9/2 ~ 2024/12/14

■東京大学での所属学部・研究科等/Faculty/Graduate School at UTokyo: 教育学部教育実践・政策学コース

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

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

元々高校時代に留学していたがコロナで途中で打ち切りになったので再度チャレンジしたいと思っていた。留学を決めたのが大学2年生で順当に準備を進めたらこの時期になった。元からやろうと思っていたが就活と並行できるか心配だったので半年にした。

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:

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:

2024 / 学部3 / A1

■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:

帰国後の就活時期を考慮して十分に時間を持って帰国できる時期を選択した

学習・研究について/About study and research

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

- ・CREATIVE THINKING, INNOVATION AND ENTREPRENEURIAL ACTION / 5
- ・BUSINESS ETHICS / 5
- ・MANAGING PEOPLE AND LEADING CHANGE / 5
- ・APPLIED PSYCHOLOGY IN EDUCATION / 5

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

授業は基本的に予習が中心。大量に文章を読まされたのでそれが大変だった。授業は普通の講義型の授業が全てだった。

■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／ 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 :
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, インターンシップ
■ 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 :
.
■ 週末や長期休暇の過ごし方/How did you spend the weekends and vacations? :
ヨーロッパを旅行したりスポーツ大会に参加したりしていた。

派遣先大学の環境について/About environment at the host institution
■ 設備/Facilities :
24 時間空いてる図書館、無料で使えるジムなどは便利だった。
■ サポート体制/Support for students :
特になかったが、カウンセラーなどを活用している人はいた

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 :
向こうの大学の求人。メールでオファーが来たので受け取った。

■ 気候、大学周辺の様子、交通機関、食事等/Climate, environment around the institution, transportation, food, etc. :
気候は基本晴れないので、天気で気分が左右される人は注意。大学周辺は比較的安全で人だかりも多く、街並みも綺麗。薬物の匂いがきついぐらい。交通機関はトラムと電車を使い、バスは一日中便があるのが何気に便利。食事は高いしまずいので自炊しましょう。美味しい日本食屋さんはあるが量は少ないしかなり高い。
■ お金の管理方法、現地の通貨事情/Management of money and situation about local economy :
現地の口座は一応開設したが、ソニー銀行で一括管理していた。特に問題なかった。
■ 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 :
治安は比較的好いので心配はない、大学周辺に住むなら病院も大学にあるし問題ない。

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 :
ビザ、基本的な大学の申請書類、アコモデーションなど。大学から案内が来るので基本的にすぐ対応すること。
■ ビザの手続き/Procedures to obtain visas :
何も準備はしなくて大丈夫だった。空港に着いて仮のビザを受け取り、現地のイミグレーションセンター

で期限内に手続きを行った。
■医療関係の準備/Preparations or actions taken to maintain your health :
特になかった。大学に付属のクリニックがあったので活用するといひ。
■保険関係の準備/Preparations/procedures for insurance :
東京大学の指示どおりで問題ないと思った。
■東京大学の所属学部・研究科(教育部)での手続き/Procedures required by faculties or graduate schools at UTokyo :
教育学部に関しては対面と書類、両方としっかり話し合って卒業要件などを確認した。特に問題はなかった。
■語学関係の準備/Language preparation :
元々英語が話せたが、アクセントがある地域などは youtube などてイメージを掴んでおいた方がいいかもしれない。

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)	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)	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	160,000 円/JPY
食費/Food	50,000 円/JPY
交通費/Transportation	1,000 円/JPY
娯楽費/Entertainment/Leisure	50,000 円/JPY
■その他、補足等/Additional comments :	
食費に関してはほとんど自炊していた	

■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 :	
東京倶楽部	
■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 :
・CREATIVE THINKING, INNOVATION AND ENTREPRENEURIAL ACTION／5 ・BUSINESS ETHICS／5 ・MANAGING PEOPLE AND LEADING CHANGE／5 ・APPLIED PSYCHOLOGY IN EDUCATION／5
■留学前に取得済みの単位数/Number of credits earned at UTokyo BEFORE your study abroad :
34 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 :
20 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 :
35 単位/credit(s)
■卒業/修了予定/(Expected) year/month of graduation (yyyy/mm) :
2027 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 :
留学先では概ね目的を達成できた。しなかったビジネスの勉強もできたしヨーロッパの国々も見て回れたので概ね満足している。寮生活でたくさん友達もでき、旅行にも行けたのでかなり刺激的な機会となった。
■今後のキャリアに対する考え方や就職活動に与えた影響/Impact of the program on your thoughts for a career or job hunting :
特に変更なし。概ね考えていた通りに進めている
■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 :
一年いくとするならば留学はかなり不利になる気がする。
■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, 社会人との接点をもつように心がけた, 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, 起業
■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 :
悩んでるなら、それがどんな理由であれ無理してでも行った方がいいと思います。
■準備段階や留学中に役に立ったウェブサイト、出版物/Websites or publications which were useful while preparing for or during your time overseas :

東大が提示してくれた書類のみを活用していた

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: 2025/6/20

■ID: A24003

■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: トリニティカレッジ・ダブリン

■留学期間/Program period (yyyy/mm/dd): 2024/9/2 ~ 2025/5/2

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

■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?:

大学入学後、経済的・社会的格差に関心を持ち、より広い視野で学びたいと考えるようになりました。1年次の欧州バックパッカー経験で、英語を使いこなす人々に圧倒され、自分も英語で専門的な議論ができるようになりたいという思いが強まりました。2年次に入り、本格的に経済学を学ぶ中で、海外の授業スタイルにも触れてみたいと考え、3年次の留学を決意しました。経済面や就職への影響には迷いもありましたが、それ以上に「今しかできない経験」への価値を感じ、挑戦を決めました。

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:

2024 / 学部3 / S2

■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 / S2

■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:

3年次は専門科目の基礎をある程度習得しており、海外の授業にもスムーズに適応できると考えたためです。また、卒業後の進路を具体的に考え始める時期でもあり、国際的な視野を広げる経験が今後のキャリア選択に役立つと判断し、このタイミングを選びました。

学習・研究について/About study and research

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

Creative Thinking, Innovation and Entrepreneurial Action / 5 ECTS

Economics of Less Developed Countries B / 5 ECTS

Contemporary Marketing Management / 5 ECTS

Consumer Behaviour / 5 ECTS

Economy of Ireland A / 5 ECTS

Topics in Political Economy / 5 ECTS
Investments and Sustainability / 5 ECTS
International Business and the Global Economy / 10 ECTS
International Trade / 5 ECTS
■ 留学中の学習・研究の概要/Overview of the study/research during study abroad :
経済学・ビジネス系の授業を中心に履修し、講義と少人数制のチュートリアルが組み合わさった形式でした。授業では毎回の予習・リーディングが前提で、授業中のディスカッションやケース分析が重視されました。印象的だったのは「Creative Thinking, Innovation and Entrepreneurial Action」という授業で、実際にビジネスアイデアを企画し、MVP(試作品)を作ってピッチするプロジェクトに取り組んだことです。実践的かつ挑戦的な授業でした。
■ 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 / 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 :
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 :
Dublin Bikes で郊外へサイクリングしたり、Howth の Cliff Walk イベントに参加したりと、自然の中での運動を楽しみました。また、大学主催の文化交流イベントにも参加し、他国の学生と料理や伝統文化を紹介し合う機会もありました。
■ 週末や長期休暇の過ごし方/How did you spend the weekends and vacations? :
週末は近郊の町へ日帰り旅行したり、友人とマーケットやパブを訪れたりして過ごしていました。長期休暇には格安航空(Ryanair)を使って他のヨーロッパ諸国を旅行することもあり、異文化を体感する貴重な機会となりました。旅行中も英語を使う場面が多く、自然と語学力が向上しました。

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

■ 設備/Facilities :
図書館は席数も多く、蔵書も充実しており、Kinsella Hall(24 時間開放の学習スペース)が特に便利でした。食堂もあり、周辺の飲食店と比べれば比較的安価でしたが、自炊の方がコストを抑えられました。PC は基本的に自分のノート PC を使用し、大学内には Wi-Fi が整備されていて接続も快適でした。スポーツ施設にはジムや各種コートも整備されており、サークル活動も盛んでした。
■ サポート体制/Support for students :
語学面では特定のサポート講座には参加しませんが、授業のチュートリアルやグループワークを通じて自然と実践的な英語力が鍛えられる環境が整っていました。生活面では、学生向けの相談窓口があり、住居や健康、ビザ関連についての質問に対応してくれました。精神面では、カウンセリングサービスも案内されており、孤立しない仕組みが整備されていると感じました。

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 :
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 :
当初は大学のオンキャンパス寮を希望しましたが、留学期間が通年だったため、大学から案内されたのは月額約 20 万円の高額な部屋のみで、費用面から断念しました。安価な寮は短期(1 学期間)の留学生に優先的に割り当てられるとのことでした。そのため、渡航後に自分で民間のアパートを探し、契約しました。住まいは大学から自転車で 15 分程度の場所にあり、個室でキッチン・バスルームは共用、フラットメイトが 2 人いました。フラットメイトとは友好的な関係を築けましたが、月 900 ユーロという家賃の割に、日本の同価格帯と比べると設備の質はかなり低いと感じました。情報は Facebook のグループや Daft.ie という住宅情報サイトなどを活用しました。

■ 気候、大学周辺の様子、交通機関、食事等/Climate, environment around the institution, transportation, food, etc. :
アイルランドは年間を通して気温が低く、特に春や秋も想像以上に冷え込むため、防寒対策は必須です。ダブリンの街はコンパクトで治安も比較的安定しており、徒歩や自転車での移動が便利です。私は月額 35 ユーロの Dublin Bikes に加入し、大学までの通学にも活用していました。食事は外食が高額なため、基本は自炊中心でした。日本と比べて食材の種類は少なめですが、アジア系スーパーもあり、日本食が恋しくなったときにもある程度対応できます。ユニクロのヒートテックやフリースなど軽くて暖かい衣類は特に持参してよかったと感じました。
■ お金の管理方法、現地の通貨事情/Management of money and situation about local economy :
現地での生活費の管理には日本のクレジットカード(VISA、Mastercard)を主に使用しており、ほとんどの店舗でタッチ決済が可能でした。また、現地の銀行口座は開設せず、Wise(旧 TransferWise)などの送金サービスを通じて自分の口座にチャージして使うこともありました。現金を使う機会は少なく、ほぼキャッシュレス社会と言える環境です。日本の銀行からの海外送金は手数料が高いため、留学前に複数の手段を比較・準備しておくとう安心です。
■ 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 :
ヨーロッパの中では比較的治安は良好ですが、私が住んでいた地域では停めてあるタクシーに「車内に貴重品はない」と張り紙があるなど、窃盗への警戒心は常に必要でした。夜間はなるべく大通りを通るよう心がけていました。医療面では、大きな病気や怪我はありませんでしたが、風邪薬などの常備薬は持参して正解でした。また、保険証書や緊急連絡先はスマホに PDF 保存しておく、いざという時に安心です。精神面では、日本語で話せる友人や家族との定期的な連絡が大きな支えになりました。孤立を避けることが最も重要な危機管理だと感じました。

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 :
オンラインフォームによる申請が中心で、成績証明書、パスポート情報、志望動機書(Personal Statement)などを提出しました。志望動機書では、自分の関心分野と留学先の特徴が一致していることを丁寧に伝えることが重要です。また、書類の提出期限が意外と早かったため、早めに準備を始めることをおすすめします。
■ ビザの手続き/Procedures to obtain visas :

アイルランドは 90 日以上の滞在でも日本国籍の場合、事前のビザ申請は不要でした。ただし、入国後 90 日以内に現地の移民局で在留許可 (IRP) を取得する必要がありました。申請にはパスポート、在学証明、銀行残高証明などが必要で、予約が非常に混雑するため、早めに電話予約を入れるのが肝心です。

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

出発前に健康診断を受け、持病があるわけではありませんが、常備薬 (風邪薬や胃薬など) を日本から持参しました。アイルランドでは薬局で購入できる医薬品が限られているため、日本で使い慣れた薬をある程度持参すると安心です。予防接種の義務はありませんでした。

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

東京大学から案内された海外留学保険に加入しました。補償内容 (医療・事故・個人賠償など) が広くカバーされており、現地の大学からも特に追加の保険加入を求められることはありませんでした。出発前に緊急連絡先や保険証書のコピーをデジタルで保存しておくのが便利です。

■ 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 :

履修停止の申請、単位認定に関する事前相談、ゼミとの連絡体制の確認などを行いました。特に、卒業要件に関わる単位認定については、シラバスや時間数の確認をしっかり行う必要があります、事前に学部事務と連絡を取りながら進めることが重要です。

■ 語学関係の準備/Language preparation :

留学前は TOEFL や IELTS の学習に加えて、英語のニュース・ポッドキャスト・論文を積極的に読むようにしました。トリニティでは授業がすべて英語で行われるため、単なる語彙力よりも、英語で考え・書き・話す訓練が効果的でした。話すことに抵抗をなくすることが特に大切です。

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	20,000 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)	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 :

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

家賃/Rent	150,000 円/JPY
食費/Food	50,000 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 :
Fung
■ 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 :
Economics of Less Developed Countries B / 5 ECTS Contemporary Marketing Management / 5 ECTS Consumer Behaviour / 5 ECTS Topics in Political Economy / 5 ECTS Investments and Sustainability / 5 ECTS International Business and the Global Economy / 10 ECTS International Trade / 5 ECTS
■ 留学前に取得済みの単位数/Number of credits earned at UTokyo BEFORE your study abroad :
94 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 :
40 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) :
2027 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 :
留学を通じて、自分の専門分野(経済学)を多角的な視点から学べたことに満足しています。特に、アイルランドの経済成長を実地で学び、日本の構造課題と比較する中で、自分の興味がより明確になりました。また、世界中の学生と交流する中で、自分の考え方を伝える訓練にもなり、将来的に国際的な環境で働くことへの抵抗感がなくなりました。一方で、物価の高さや住環境の不便さに苦労する場面もありましたが、それらも含めて自律性を鍛える機会だったと感じています。
■ 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 :
留学を通じて、自分がどのような社会課題に関心を持ち、どんなスキルで貢献したいのかを具体化できました。語学力や異文化適応力だけでなく、国際的な議論の中で物事を構造的に捉える視点が養われ、就職活動でも自己 PR に説得力が増したと感じます。一方、日本の就活スケジュールとはずれているため、情報収集に工夫が必要でした。オンラインでの企業説明会や SNS を活用し、柔軟に対応する力が求められました。
■ 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 :
メリットは、国際的な視野と行動力を実体験として語れる点です。特に、官民や多国籍組織の間で橋渡しをするような職種を目指す場合、実践的な裏付けになると思います。デメリットとしては、選考に直接参加できる機会が限られたり、タイムラインが合わない企業もあるため、早めの戦略的準備が必要です。
■ 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 コンサルティング業界を志望しています。特に、国や地域の制度設計や政策実装を支援するようなプロジェクトに関心があり、グローバルな環境で多様な関係者と協働できる企業を志望しています。例としては、ボストン・コンサルティング・グループなど。
■ 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 :
留学は語学力の向上以上に、価値観や思考の幅を広げてくれる貴重な機会です。最初は戸惑いや不安もあると思いますが、完璧を目指すよりも「まずやってみる」という姿勢が大切です。自分の興味や目的をある程度明確にしておく、現地での行動や学びがより深まります。うまくいかないことがあっても「それも含めて意味のある経験」と考えることで、すべてが学びに変わります。ぜひ肩の力を抜いて、自分らしい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 :
Trinity College Dublin 公式ウェブサイト(https://www.tcd.ie/) Daft.ie(アイルランドの賃貸物件情報サイト) Dublin Bikes(https://www.dublinbikes.ie/) Google カレンダー・Google スプレッドシート(履修や旅行、課題管理に便利) 留学経験者のブログ・note 記事(現地生活や手続きのイメージが掴めました)

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: 2025/5/16

■ID: A24260

■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: トリニティカレッジ・ダブリン

■留学期間/Program period (yyyy/mm/dd): 2025/1/13 ~ 2025/5/2

■東京大学での所属学部・研究科等/Faculty/Graduate School at UTokyo: 文学部人文学科心理学専修課程

■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?:

2年生の秋募集時に通らなかったため、留学はしないことにしようと思っていました。しかしどうしても留学してみたい思いが捨てきれず、3年生の春募集で応募することに決めました。英語で日常のコミュニケーションが取れること、倍率が高すぎないこと、自分の知らない文化圏にあることなどを踏まえて、アイルランドを第一志望に決めました。

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:

2024 / 学部3 / S2

■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3 / A1

■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:

就職活動が本格化する前に留学したかったためこの時期を選びました。留年をすれば、夏のインターンに1年遅れの3年生としての参加が間に合う時期というのが都合がよかったです。

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 Perspectives on Cross-Cultural Psychology/5
・Religion Through Bollywood/5・Religion, Media, and the Public Sphere/5
Systems - The Science of Everything/5

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

授業時間は50分と短いものの、ほとんどの授業で、予習と、こまめな課題提出やプレゼンテーションが求められました。リーディングは大まかに意味を捉えて、流れの解像度を何度も繰り返して読み、上げていくことを意識していました。印象に残っている授業は、"Religion Through Bollywood"です。毎週、課題のボ

リウッド映画の視聴と、当時のインドの時代背景に関する文献を読むことが求められ、授業後に自分オリジナルの視点で、映画を分析するジャーナルの提出がありました。この授業を通して、ひとつずつ問の答えを追い、さらに次の問に進むという、自分の問をベースとした物事の学び方を学んだと思います。

■ 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:

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:

寮の友達と、テニスコートでテニスをしました。

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

週に 1 日は、自分だけで寝続けられる日を作っていました。学期中は殆ど旅行にはいかず、ダブリン市内の名所や本屋を回ってみたり、友達と話したりしていました。学期中に一度、アイルランドの地方都市に旅行に行きました。

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、一部の図書館は早い時間に閉まるものの、Kinsella Hall や Hamilton Hall は 24 時間開いており、よく利用しました。スポーツ施設は、TCD の学生証を持っていれば無料で利用できました。食堂は早い時間で閉まるため、殆ど利用しませんでした。Wifi 環境について言えば、寮の Wifi は弱かったものの、教室などでは特に問題なく使うことが出来ました。

■ サポート体制/Support for students:

学習面について、先生方は生徒のサポートに熱心なため、困ったことがあれば授業後に話に行くと良いです。生活面では、オリエンテーションで有益な情報を聞くことが出来ました。精神面では、カウンセリングなどの充実したサポート体制がありました。

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:

Pearse Street という、キャンパス内の学生寮に宿泊していました。大学のホームページの“Resource Hub – Student Accommodation”のページから詳しく家賃などを見ることが出来ます。個室でシャワー・トイレはついており、キッチンのみ共用でした。やや古かったものの、全く問題なく、落ち着いて過ごすことのできる寮でした。

■ 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: 1 月初旬～4 月末で滞在しましたが、最も寒い時期は日本と同程度、春は日本よりもやや寒い程度

でした。大学周辺の様子：街の中心部に位置しており、キャンパスを出て数分歩けば Irish Pub がある、とても贅沢な環境でした。ダブリン市内に歴史的建造物が多かったため、週末・空きコマに出かける場所も多くありました。服から日用品まで、基本的に何でもそろえることができます。私は結局利用しませんでした。リサイクルショップも充実していました。交通機関：夜遅くまでバス・トラムが運行しており、とても便利でした。食事：外食が最低€15 程度かかるため、殆ど自炊をしていました。しかし飲食店自体は多いため、疲れたときはテイクアウトすることも可能です。

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

1 セメスター滞在だったため、現地の銀行口座は開設しませんでした。三井住友銀行に留学用の資金を入れ、手数料がかかることを承知しつつ、日本のクレジットカード経由で寮費の支払いをしました。しかし WISE のクレジットカードを作成すると、海外送金の手数料がかからず便利なようです。電子マネーは、私は開設しませんでした。現地でのお金のやり取りには Revolut を使っている人が多く見られました。

■ 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 :

治安はとてもよく、安心して過ごすことが出来ました。心身の健康管理については、毎日を一生懸命過ごすことに集中し、1 週間に 1 日、だれとも話さずに寮で寝続ける日を作っていました。環境が変わると精神的・肉体的な疲れがたまりやすいのは自然なことだと思っていたので、栄養のある食事をしっかり食べ、8 時間程度眠るという、基本的な生活を守ることを意識しました。

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 :

大学への直接の Application (申し込みたいコースへの申請も兼ねる) と、寮の希望部屋の Application、及び履修登録フォームを提出しました。どれも早い者勝ちの可能性が高いため、情報が届いたらいち早く応募することを強くお勧めします。大学への直接の Application は、締め切りの当日に提出したところ、履修しなかった心理学コースへの申請が、定員という理由で通りませんでした(ただし、Academic Registry に直接交渉したところ、一番取りたかった授業を取ることは出来ました)。寮の希望部屋の Application は、早めに出したところ、希望通りキャンパス内の部屋を割り当てられました。しかし家賃が高かったため、わずかな可能性にかけて直接メールをしたところ、家賃の安い、キャンパス内の部屋に割り当てられました。履修登録は東大と比べてかなり複雑です。WEB に履修登録フォームのリンクも含めて情報があることがあるため、不明点があるときは自分で検索することをお勧めします。Academic Registry は、繁忙期のメールの返信に数日を要することが多いです。

■ ビザの手続き/Procedures to obtain visas :

到着後 90 日以内に外国人登録(IRP)の予約を取ることが求められます。2024 年 9 月時点では電話予約制だったようですが、2025 年 1 月時点では WEB のみでの受付となっていました。しかしこの WEB システムが非常に重く、最後の日時選択まで出来ないというトラブルは周りの留学生の間でも聞かれました。WEB ページの言語としてアラビア語を選択するとスムーズに予約が取れたので、コツとして覚えておくと思います。結局 90 日以内に予約を取るとは出来たもののアポイントメントが自分の出国予定日の後だったため、登録をしないまま出国し、出国後に予約をキャンセルしました。

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

常備薬や、体温計等、自分の慣れている日本の医療品を持参しました。

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

大学から案内のあった、学研災付帯海外留学保険と OSSMA に加入しました。大学からの案内に従って、スムーズに手続きを完了させることが出来ました。

■ 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 :

留学期間が 2025 年 1 月 13 日～5 月 2 日と、3A セメスターのテスト期間、及び 4S セメスターの履修登録期間にかぶっていたため、1 年の留年を決めました。また、派遣期間以外の 2024 年 10 月～12 月、2025 年 6 月～9 月で休学し、学費の納入が定められている派遣期間以外の学費を節約しました。休学届や復学届の提出について、文学部の方とやり取りをしました。

■ 語学関係の準備/Language preparation :

応募時のスコアはmIELTs の Overall 6.5 (Reading6.5, Listening 6.5, Writing 6.5, Speaking 6.0) でした。留学前は、BBC のポッドキャストを通学中に聞いたり、英語のニュース記事を読むなど、出来るだけ英語に触れることを意識していました。英語に沢山触れ、意味の流れを理解し、少しずつ流れの理解の解像度を上げていくことが大切だと思います。

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.)	90,000 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)	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 :

派遣先への支払い 90000 円は Semester Start-Up Program (通称 SSP) への参加代金です。

■ 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	30,000 円/JPY
交通費/Transportation	1,000 円/JPY
娯楽費/Entertainment/Leisure	20,000 円/JPY

■ その他、補足等/Additional comments :

娯楽費には、友人との外食や、スポーツ観戦のチケット代、美術館の入場料など、寮費、食費、交通費以外の全てを含みます。留学期間が 1 セメスターで授業に追いつくことに精いっぱいだったため、学期中は殆ど旅行には行かず、学期終了後にヨーロッパの都市をいくつか回りました。娯楽費にはその金額は含めていません。寮は、Pearse Street に住んでいました。寮費は日本と比べて高く感じられるかもしれませんが、高騰するアイルランドの家賃を考えるとかなりリーズナブルだったと思います。

■ 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 :
日本学生支援機構(JASSO)2024 年度海外留学支援制度(協定派遣)奨学金
■受給金額(月額)/Monthly stipend :
110,000 円
■受給金額についての補足等/Additional comments about the monthly stipend :
Jasso の奨学金を受給していました。当初は月額 8 万円の受給予定でしたが、有難いことに途中から増額されました。大学から案内があり、1~3 月分合わせて合計 9 万円追加で受給できた他、4 月は奨学金の月額そのものが 8 万円から 11 万円に増額されました。
■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

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 Perspectives on Cross-Cultural Psychology/5 ・Religion Through Bollywood/5 ・Religion, Media, and the Public Sphere/5 ・Systems - The Science of Everything/5
■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 :
10 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 :
26 単位/credit(s)
■卒業/修了予定/(Expected) year/month of graduation (yyyy/mm) :
2027 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 :
東大のカリキュラムや周囲の時間の流れから離れて、一人で自分にじっくりと向きあうことが出来た時間でした。未知のことや困難に沢山接するので、乗り越えていく過程で、より自分を信頼できるようになったと思います。
■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 :
社会人学生や、2 度目の修士課程に在籍している学生、別の国から来た、全く別の人生プランを持っている同い年の学生などと交流する中で、キャリアについてもっと柔軟に考えてよいこと、自分が思いついていないだけの選択肢が沢山あることに気が付きました。留学をきっかけとして、キャリアの未知性を怖がるのではなく、冒険だと思って楽しめる図太さが身に付き始めていると思います。また、今までの自分は海外キャリア志向だったのですが、日本の見られ方に日々接し、日本で育ち日本語を母国語としている自己を否

が応でも体感する中で、このバックグラウンドをどのように活かせるのか、という思考が生まれ始めました。
■ 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:視野を広げ、思考を深めた上で就職活動ができる。デメリット:インターンの応募や面接などが留学期間にかぶってしまうと、かなり大変。
■ 留学中に行った就職活動/Job hunting activities during study abroad :
海外でのインターンに応募した
■ 進路・就職先(就職希望先)/Career/Occupation (planned) :
民間企業 エンタメ業界
■ 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 :
「何のために留学に行くのか。」応募時や人との会話の中で繰り返し接する問いだと思います。この問いへは、バランスを取りながら接するのが一番だと思います。確かに、何も考えずに留学に行くと、「何となく」留学期間が終わってしまうでしょう。しかし、行ってみて初めてわかることや自分が考えることがあるのも事実です。私は最終的に「出発前にもこの問いに向き合いつつ、留学先についてから1か月を一生懸命過ごし、その時に改めて考える。そして留学期間も考え続ける。」という答えに落ち着きました。自分の答えが100%完璧なものでなくても、目的意識と未知への期待のバランスを保ちながら考え続け、自分なりに一生懸命毎日を過ごすことで、最終的に納得のいく、自分に合った留学が出来ると思います。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 :
全学交換留学体験記