

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: 2025/5/23

■ID: A24217

■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: グラスゴー大学

■留学期間/Program period (yyyy/mm/dd): 2024/9/16 ~ 2025/5/23

■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?:

もともと高校での留学を希望していたがコロナウイルスで断念したため大学で留学することは最初から決めていた。学生のうちにイギリスに住んでみたい思いが強かったので迷ったことはない。

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 / 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:

この時期の留学が最も一般的で手続きがわかりやすかったから。

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:

Markets and Competition Policy/15.00

Environmental Economics/15.00

Behavioural Economics/15.00

Financial Crises/15.00

Economic & Social History 2A/20.00

Economic & Social History 2B/20.00

HIST 2B: Global History/20.00

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

授業は大きくLectureとSeminarに分けられ、Lectureでは単に講義形式の授業、Seminarではあらかじめリーディングリストが与えられ授業内ではその内容をディスカッションするという形式だった。そのため基

本自習はそのリーディングリストを読むことだった。また試験前には大抵教員に質問ができるセッションが用意されている。
■ 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／ 21 以上 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:
ソサエティに入って活動した。日本交流サークル、Walking Society, Neurodiversity Society に入っていたが活動頻度はそこまで高くなかった。
■ 週末や長期休暇の過ごし方/How did you spend the weekends and vacations?:
週末は日帰りで旅行に行ったり友達と食事に行ったりした。バスが無料なのでスコットランド国内なら思い立ったときに行けるのがよい。少し街の外に出れば自然が豊富なのでハイキングにたくさん行った。長期休暇はイングランドや他のヨーロッパの国に何度か旅行に行った。とはいえ体調面もあり単に部屋で休んでいる日も多かった。

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

■ 設備/Facilities:
図書館は午前二時まで開いていて自習に便利。ジムがあるが有料なので使わなかった。食堂はないが大学内にカフェやフードコートが複数ある。PC・Wifi 環境は良い。教室は古いものから新しいものまでいろいろあるが機器が壊れているなどはあまりなかった。個人的には左利き用の机が用意されていたのがうれしかった。
■ サポート体制/Support for students:
利用することはなかったがテスト前のメンタルケアなどいろいろサポートが提供されていた印象はある。薬の処方に関して心配があったので Disability Support に登録したが結局大丈夫だった。他にはテスト時間延長措置などを受けられることもあるようなので必要な人はそこも確認するとよいと思う。

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:
一番手続きが楽そうだったので大学の寮にした。運営は別会社だが申請や家賃の支払いはすべて大学のシステム経由でできる。大学からは徒歩 30 分で En Suite (個別のトイレとシャワー、キッチンが 6 人で共有) で一番安い部屋を選んだが留学生はもっと大学に近いところに住んでいる人も多かった。共有スペースや卓球台などもあるがあまり使わなかった。寮が無料のお菓子やピザを配っている日も多く、他の寮生と交流する機会があって良かった。クリスマスなどは帰省している人も多い分寮でイベントがあったりした。寮が運営している大学までの無料シャトルバスがあったがそこまで使わなかった。グラスゴー大学の寮で

は交換留学生は同じフラットにまとめられているようだった。

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

冬は結構寒い。また日が昇るのがとても遅くて日が落ちるのが早いので 11 月～1 月くらいはあまり活動できない。夏と春は日も長くて涼しくて良い。雨はよく降るが大雨は降らないのでいつもフードのついた服を着て傘はもたなかった。大学の近くに地下鉄駅があり周辺にレストランやスーパーも多くて便利。またスコットランドでは 21 歳以下はバスが無料になるカードがもらえるので着いたらすぐに申請すべき。22 歳以上は地下鉄バス合わせた定期券のようなものも買えるが割に合うかは寮の位置と生活スタイルによる。地下鉄は本数も多く速いが終電の時間が早いので注意(特に日曜)。バスは運賃が高め、またバス停が工事などで使えないことも多い。時刻表は全く当てにならないので First Bus のアプリを入れてリアルタイムのバスの位置を確認していた。外食は高いので基本は自炊していた。食材は高くないので自炊すれば食費はかからないと思う。

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

たった 9 か月なので銀行口座は作らなかったが、それが良い判断だったかどうかはあまりわからない。銀行口座があれば便利だったと思う場面もたまにあった。現地の友人と割り勘した際などの送金は Wise で口座振り込みをしていた。日本のカードは使えないこともたまにあるので複数枚持った方が良い。現金はほとんど要らない。

■ 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 :

大学や寮周辺の治安は良かった。夜遅くまで人が多いので一人でも夜中に徒歩で大学から寮まで帰れた。私の経験範囲内ではシティセンターも気を付ければ夜中に一人でも危険なことはなかった。街の中心に川があり、南の方はあまり治安が良くないと聞いていて雰囲気も北ほどは良くないが特に用はなかったので気にしなかった。ホームレス等が多いがしつこく絡まれることはなかった。ただし薬物をしている人が割といるので公園や路地などで気づいたら離れた方が良い。医療に関しては個人的な事情で GP の登録(イギリスではかかりつけの医療機関に登録してそこで見てもらう)が遅れたが、以降は毎月オンライン申請で処方箋を出してもらうことができ困ることはなかった。スコットランドでは処方薬は無料。ただ自分以外で GP を利用している交換留学生には合わなかった。実際の診察の予約を取るのはとても難しいようで風邪などはまず市販薬で治せというように言われているので持病があるのでもない限り利用することはないと思う。市販薬はドラッグストアなどで簡単に買える。学期はじめには人が入れ替わるので風邪がはやいやすく 1 か月ほどずっと体調不良だった。冬は日射量が少ないので晴れていたら出かけるようにしていた。またフラットの共同生活に慣れず精神的に不調が続いていた時はキッチンに行かずに食べられるものを部屋に用意したり休日は一人で遠くまで出かけたりしていた。フラットメイトとの程よい距離間を保つのが大事だと思う。スリなどに気を付けて予備のスマホとクレジットカードを別で保管していたが必要になることはなかった。

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 :

英文の成績証明書のスキャンとパスポート、Entrance Permit の写真を提出した。最初の手続きの時点で履修希望科目を聞かれるがほとんど通らないのでできるだけたくさん入れておいた方がいい。一学期の単位数は 10 くらいまでなら上下しても大丈夫で、向こうも調整してくれるのでこの時点では別に気にしなくて

いい。寮は早めに申請した方がいいと言われたので早めに申請したがどれくらい早く埋まるのかは不明。

■ビザの手続き/Procedures to obtain visas :

受入先大学からの指示に従って Student Visa を取得した。申請準備を始めるのが遅くて資金証明の 28 日間を待つための時間を取られて課金して Fast track を使う羽目になったので早く始めた方が良かった。過去の渡航歴やビザ取得歴が無ければそれほど時間はかからないと思う。入力内容は繰り返し見直した方が良かった。東京のビザセンターが最寄だったのでそこで写真撮影をしてパスポートを提出した。

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

歯医者に行った。普段から処方薬を飲んでいるため、主治医に英語の診断書を書いてもらった。市販薬は頭痛薬と胃薬を持って行った。直前に新型コロナウイルスに感染したためワクチンは打たなかったが、そうでなければ追加のワクチンを打ってから行くつもりだった。

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

東京大学からの指示通りにすればよい。航空券などが決まっていなくても後から修正できるので忘れる前にやった方が良かった。

■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 :

演習科目の単位分割申請を行った。

■語学関係の準備/Language preparation :

少し英会話をしていたが手続きが忙しくて大してやらなかった。あまり意味もなかったと思う。

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	280,000 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)	140,000 円/JPY

■その他、補足等/Additional comments :

保険・社会保障料はビザ申請時の Immigration Health Surcharge

■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	10,000 円/JPY
交通費/Transportation	2,000 円/JPY
娯楽費/Entertainment/Leisure	20,000 円/JPY

■その他、補足等/Additional comments :

スコットランドでは 22 歳未満はバスが無料なので交通費はあまりかからなかった。ただバスが不便な場所もあるのでそういった場合には運賃を払って電車や地下鉄を利用した。

■ 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 :
渡航支援金 130000 円。2025 年度からは月額が 110000 円に増額された。
■ 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

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 :
Markets and Competition Policy/15.00 Environmental Economics/15.00 Behavioural Economics/15.00 Financial Crises/15.00
■ 留学前に取得済みの単位数/Number of credits earned at UTokyo BEFORE your study abroad :
100 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 :
4 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 :
42 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 :
自分一人で生活して問題解決をする経験が一番成長したと感じる。その点では留学の目標の一つだったイギリスでの生活について知りたいということについて満足している。また、エッセイたくさん書いたので英語でのアカデミックライティングの能力が向上したと感じる。エッセイ・レポートへの苦手意識が薄れたこともよかった。語学力については専門科目ではない英語の学習にできなかったこともあり向上した実感はあまりしない。
■ 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 :
大学院生と交流する機会がとても多く、イギリスでの大学院進学を考えるようになった。ビザや現地就職などの話も聞けてとても参考になった。
■ 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 :
就職活動については在学中の活動内容として使えると思う。また海外の大学院に進学したい場合はとても役に立つと思う。人によっては 1 年卒業が遅れることがデメリットかもしれない。
■ 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) :
民間企業 航空業界
■ 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 :
事前に留学手続きについて調べていると大変そうに思えるが、日本で履修登録やビザなどの手続きを乗り越えたら一番つらいところは終わったようなものなので楽しんでほしい。
■ 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 :
東大留学 gogo の先輩の持ち物リストを参考にした。

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: 2025/3/7

■ID: A24219

■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: グラスゴー大学

■留学期間/Program period (yyyy/mm/dd): 2024/9/16 ~ 2024/12/20

■東京大学での所属学部・研究科等/Faculty/Graduate School at UTokyo: 総合文化研究科地域文化研究専攻

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

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

大学院進学前から、外国史を専門としているため現地での史料調査が必須だと考えていた。短期滞在も選択のひとつだったが、滞在期間が長いうえ現地で授業を受けられることから交換留学をしようと決意した。留学自体に迷いはなかったが、修論執筆とどのようにバランスをとるのかの懸念はあった。

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:

2024 / 修士2 / 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 / 修士2 / A2

■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:

修士課程での交換留学において、もっとも早い派遣がこの時期だったため。

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:

Scotland into the modern age/ 10

History 1A: Scotland's Millennium: Kingdom, Union, and Nation c 1000-1999/ 20

History 2A: The Social and Cultural History of Europe, 1500-2000/ 20

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

修論のテーマはイギリス近現代史。履修科目はこのテーマに該当する科目3つを選んだ。そこでの学習内容は実際の修論執筆でも役立った。また授業外では、週末等を利用してイギリス各地の文書館を訪問して史料を収集した。手書き史料が解読不明なときには、大学で授業後に講師に質問することができ、研究するには最良の環境だった。

■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:
1～3／ 21 以上 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:
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:
ジャパン・ソサエティ(サークル)に所属したが、修論執筆で忙しかったため、イベントに数回参加したのみになってしまった。
■ 週末や長期休暇の過ごし方/How did you spend the weekends and vacations?:
研究専念だったため週末は文書館に通うのが基本だった。授業期間(派遣期間)終了後、時間に余裕が生まれたあとは派遣先地域や周辺国を観光した。旅行先では史跡や博物館に足を運んだ。炭鉱跡地に設置された博物館を訪問した際、元労働運動の闘士だった炭鉱マンに出会ったことは良い思い出となった。

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

■ 設備/Facilities:
キャンパスには複数の図書館があり座席数も多いが、授業期間中の昼間はほとんどの席が埋まる。生協食堂のような大型食堂はなく小さなカフェが数店舗あるのみで、食事は寮や周辺のコンビニやレストランで済ませる学生が多い。Wifi は学生寮・キャンパスともに提供されており、接続で困ったことはない。東大のアカウントで eduroam を利用できるように設定しておく、学内外で接続できる場面が多く便利だった。
■ サポート体制/Support for students:
特に利用はしなかったが、メンタルサポート窓口があり定期的にメールで情報発信があった。また、交換留学生専用ではないが、学生会がエッセイ執筆のためのサポートセッションを開いているようだった。

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:
Murano Street Student Village という大学の学生寮。12 人フラットで、個人部屋はあるもののキッチン・ダイニング・トイレ・シャワーが共有。トイレ・シャワーはそれぞれ 2 つあった。洗濯・乾燥ができる場所は寮全体で 2 か所 (Circuit というセルフサービス)。数年前にリノベーションされたばかりの寮で外見的古さは感じなかったが、一部設備が故障で使えないことがしばしばあった。キャンパスまでは徒歩で 25 分。1 セメスター交換留学生で固められたフラットだったが、寮全体としては現地の大学一年生が多かった。

■ 気候、大学周辺の様子、交通機関、食事等/Climate, environment around the institution, transportation, food, etc.:
イギリス特有の曇天と驟雨がひたすら繰り返す。春にさしかかると天候は上向くが、秋から冬にかけては日照時間が短いため体調管理が大切だと感じた。グラスゴーのなかで移動する場合にはバスか地下鉄が交通機関になる。いずれもカードでのタッチ決済が主流になっている。
■ お金の管理方法、現地の通貨事情/Management of money and situation about local economy:

オンラインの海外送金サービス Wise が便利だった。Wise では海外送金だけでなく、デビットカードの発行が可能。日本の銀行口座から Wise のデビットカードに現地通貨で入金し、日常生活はこのカードで決済した。なお、2 セメスター以上の派遣留学をする場合は、オンライン銀行（たとえば Monzo）で口座開設が簡単にできる。

■ 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 :

グラスゴーは全英でも犯罪率の高い都市だという記事がよくみかけるが、大学近辺で生活する分にはそれを実感することはなかった。

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 :

東大で派遣が決定した後、派遣先大学からプログラム申請フォームが送付されるので、同封の手引きに沿ってフォームに入力、書類を提出する。成績証明書、語学テスト成績、パスポートのコピーを提出した。なお、ここで履修科目を選ぶことになっているが、留学開始後に変更期間がある。

■ ビザの手続き/Procedures to obtain visas :

1 セメスター（数か月）だけの派遣留学だったため、ビザ取得の必要はなかった。

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

海外での歯科治療は高くつくため、派遣が決まったらなるべく早く国内で治療してもらおう。常備薬については、かかりつけ医に英語の処方箋を作成してもらい、移動時に携行した。留学前に新規の予防接種はしなかったが、旅行先の入国にワクチン接種が必要な場合があるため（たとえば黄熱病ワクチン）計画的な準備が必要。

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

基本的には大学推奨の保険で充分だと思うが、保険内容や請求手続きにはあらかじめ目を通しておくとい。契約が緊急一時帰国の費用をカバーしていないことが判明し、憔悴したことがあった。

■ 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 :

海外渡航届、留学許可願（指導教員の承認、入学許可証付き）を提出した。本部への提出書類と混同しないように注意すること。単位認定は行わなかった。

■ 語学関係の準備/Language preparation :

派遣要件のテストスコアは満たしていたため、日常生活や授業に必要なリスニングやスピーキングの学習に専念した。とくにスコットランドは特徴的なアクセントなので、特別な対策が必要だったと感じる。

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

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

航空費/Airfare	85,000 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)	46,000 円/JPY
保険・社会保障料（留学先で必要だったもの）/Insurance	0 円/JPY

and/or social security (required by host institution/region/country)	
■その他、補足等/Additional comments :	
航空券代を抑えたい場合は経由便をおすすめする。東アジア、東南アジア、中東など、候補となる航空会社は多い。基本的には授業関連で費用はかからないが、道具の購入や借用が必要な科目(たとえばバグパイプや画材)も存在する。	

■留学先での毎月の生活費/Monthly cost of living during the study abroad period :	
家賃/Rent	120,000 円/JPY
食費/Food	40,000 円/JPY
交通費/Transportation	0 円/JPY
娯楽費/Entertainment/Leisure	30,000 円/JPY
■その他、補足等/Additional comments :	
派遣時(2024 年)に円安ポンド高だった影響もあり、現地の物価は日本の 1.5 倍から 2 倍ほどだった。グラスゴーは地方都市とはいえ、家賃が高い。学生寮のなかで最安レベル、12 人共有フラットでキャンパスから徒歩 20 分の学生寮でも、上記の賃料だった。食費で節約したい場合は、リドルやアルディといった格安スーパーで食料を調達して自炊する。また、留学生にとって特にかさむのは旅行(調査)中の交通費だが、レイルカードの登録や高速バス・LCC の利用など、節約手段はいろいろある。	

■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, 大学(本部以外)からの案内, 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 :	
30 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):

2024 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:

今回留学するにあたって主たる目的としていたのは研究調査だった。その点では非常に満足のいく成果があった。派遣先で滞在した 3 か月間では、観光はほとんどおこなわず、学業と史料収集に専念し、史料収集では、グラスゴーのほかに、ロンドン・バーミンガム・コヴェントリ・マンチェスター・エディンバラの文書館に訪れ、写真数では 8000 枚以上の史料を取得した。派遣先大学の授業のほかに空いている時間では、その史料を駆使して修士論文の執筆に取り組み、12 月前半の提出締切に間に合わせることができた。だが一方で、研究に専念するあまり、現地での文化体験や学生との交流が深くできなかったことは後悔している。いつも時間に追われていた 3 か月間だった。

■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:

留学開始前に就職先が決まっていたため、特に大きな影響は与えなかった。一時的に海外の駐在員として働くことはより前向きに考えらるようになった。

■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:

一般的にはキャリア・就職活動にメリットしかないと思う。留学した事実が履歴書上で評価を下げるポイントにはならないはずだと思う。留学中に身についた語学力やコミュニケーション能力はキャリアの選択肢を広げてくれる。ただ、予定が破綻しなよう留学と並行して就職活動と論文執筆を計画的に進めておくことが大切。留学先の期末試験と修論執筆が重なり大変な思いをした。

■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):

民間企業

メディア業界(記者職)

■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:

もしも迷っているならぜひ挑戦してください。留学したことを後悔する人はいないと思います。東京大学は留学用の奨学金も手厚いので、経済的理由で踏みとどまっている場合は一度、奨学金案内を確認するのがよいでしょう。また、イギリスの地方都市に留学する場合は、出発前にその地方のアクセントに耳を慣らしてことを強くおすすめします。地方大学には一定割合その地元の学生が在籍しており、慣れておくと彼らとのグループワークに安心して望めます。

■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:

マンチェスター大学提供のアカデミック・フレーズバンク:論文執筆のレファレンスとして
(<https://www.phrasebank.manchester.ac.uk/>)