

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: 2025/1/21

■ID: A24093

■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: ライデン大学

■留学期間/Program period (yyyy/mm/dd): 2024/9/2 ~ 2025/1/31

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

■学年(留学開始時)/Year at the time of study abroad: 学部4

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

学部3年の1月頃、留学への漠然とした憧れはありつつ、もうタイミングがないと思っていたところ、似た進路の先輩(当時学部4年)から卒業を1年遅らせて留学に行くが、就職予定先も1年遅れての入所を快諾してくれたという話を聞き、就職予定先の協力が得られるのであれば挑戦してみたいと思い、卒業を1年遅らせて学部4年(2回目)のAセメスターに半年間の留学に行くことを決めました。手続き上卒業単位不足での留年という形になること、学費(これまで受給していた奨学金が最短修業年限超過により停止)・渡航費・生活費などの金銭的負担が大きいことは懸念でしたが、両親からも就職予定先からも理解と協力を得られたことから、留学に踏み切ることができました。

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4 / 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 / 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:

留学を決めたのが学部3年の1月頃で、就職活動・資格試験等を踏まえて現実的に間に合うのがこの時期しかなかったため。

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:

Law and Society in Japan / 5

European Legal History / 5

Protection of Human Rights in Europe / 5

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

授業によりますが、予習で論文や判例を読んでくるように言われており、授業ではそれを前提に議論する、という形式が多かったように思います(その場で読んで適当に乗り切っている人も多くいましたが...)。とはいえ、見るからに予習してきていない学生も少なからずいますし、強制的に当てられるということも基本的にはなく、しっかりと準備して発言しなければ単位は取れない...というようなハードな世界ではないように思います。一方的に話を聞くだけではなく、議論したり意見を言ったりする機会があり、学生の注目を引くように話し方を工夫してくれたり、スライド等の授業資料を分かりやすくまとめてくれたりする先生が多い印象で、授業は楽しいと思います。

■ 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 :

1~3 / 1~10 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

■ 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 :

USC のバドミントンクラブに月 2 回程度参加していました。

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

主にはヨーロッパ中を旅行していました。国同士が近い上に航空券が安い、シェンゲン圏なら入国審査もない、どこでも(少なくとも観光地なら)英語が通じてカードも使える、と週末旅行にはこれ以上ない場所な気がします。物価は全体的に高めですが...

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

■ 設備/Facilities :

法学部の建物(KOG)は綺麗で、比較的安い食堂・カフェ、開放的で席数の多い図書館があります。すきま風が入るのか室内でも寒いのが難点ですが...大学の建物はどこでも WiFi が使えます。UTokyo WiFi のアカウントで Eduroam に接続するか、ライデン大学独自の WiFi アカウントもあったはずです。スポーツ施設(USC Leiden)は駅から自転車で 10 分くらいのところにあり、ジムのほか、様々なスポーツのクラブ・クラスが行われています。年会費はなお、キャンパスというものではなく、街のあちこちに大学の建物が点

■ サポート体制/Support for students :

家探しを含む手続き面で必要な情報等は、留学生向けのページに分かりやすくまとまっているほか、メールでも繰り返し案内が来るので助かりました。前述の通り、履修登録の仕組みは不便かつ不明確です。とはいえ、学部担当者に連絡すれば快く...かどうかは人によりますが、対応してくれるので、困ったことはありませんでした。

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 :

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 :

シャワー・トイレ・キッチン付きの学生アパートです。大学経由で登録できる Room.nl(名前が近いうちに変

わるらしい」というサイトで見つけました。ここで借りられるのは、ライデン近辺の学生向け物件市場において独占的な地位を恣にしている DUWO という不動産会社(?)の物件です。

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

夏は涼しく日が長くてとても過ごしやすい気候です。冬は日が短いうえに(朝は 8 時半くらいまで、夕方は 17 時半くらいから暗い)、曇りの日が多いのと風が強いので、気温は下がっても 2~3℃とはいえとにかく寒く感じます。ライデンは学生街なので賑やかながら治安はよく、お店は食べ物でも生活雑貨でも普段困らない程度に揃っています(電車でハーグに出ればさらに充実)。ライデン市域内なら端から端まで歩いて 30 分程度ですし、バスも比較的長時間通り来ますが、何だかんだ自転車があると便利です(月€20 くらいでレンタルか、中古で安く買うか)。都市間の移動は NS という電車で、やや高いですが比較的長時間通り来て車内もまあまあ綺麗です。オランダの銀行口座を開設し次第、記名 OV-chipkaart (PASMO みたいなやつ)を買って NS のサブスクに入るのがおすすめです。

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

オランダの銀行口座をなるべく早く作る必要があります(手っ取り早く開設するなら Revolut というオンライン銀行がおすすめです)Residence Permit の申請時に大学に一時的に預ける資力証明(約€6000)、オンラインで申請すればもらえるオランダ政府からの家賃補助等、受取口座がオランダのものに限定されるお金があるほか、iDeal というオランダの銀行口座を利用したオンライン決済でないと支払えないサービスも多いためです。大体の銀行では解説のために Town Hall での住民登録・Residence Permit(前述)の両方が必要です。Town Hall 登録は Application 後に予約をする案内があるので、オランダ到着後なるべく早い日程で予約を取ってしまうのがおすすめです。とはいえ、大抵のお店は日本のクレジットカードも使えるので、銀行口座開設までの数週間はそれで不自由なく暮らせれます。オランダは他の EU 諸国と比べてもキャッシュレス・コンタクトレスが普及しており、現金はほぼ使い所がありません。市場の屋台ですらスマホに入れたデビットカードのタッチ決済で払えます。オランダの銀行口座どうしの送金は、違う銀行間でも手数料無料・スマホ完結でとても便利です。日本の口座からの送金は WISE が簡単で手数料も安めなのでおすすめです。

■ 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:

基本病院にはあまり行かず、風邪くらいならスーパー等で買える市販薬で済ませるのが一般的です。医者にかかりたい場合、最初に GP(かかりつけ医)の診察を受けてそこから紹介を受けるのが原則です。GO への登録には時間がかかるので、住所が決まり次第早めに近所の GP を見つけて申し込んでしまうのがおすすめです。冬は日照時間が短く、天気も悪くて日射量が不足するということだったので、10 月~11 月くらいからビタミン D のサプリメントを飲むのが一般的です。

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:

2 月頃の Application は大学の指示に従えば大丈夫です。ここでの大学経由での家探しを希望する申請の順番が家の予約しやすさに影響する(?)ようなので、なる早で終わらせるのがおすすめです。その後、3 月頃に履修登録申請をして、申請が通った履修予定単位数が要件を満たせば Enroll される流れです。履修登録は決まった期間があるわけではなく、uSis(UTAS みたいなやつ)を定期的に確認して該当学期・学部の科目が検索結果に出るようになったらなるべく早く申し込むしかありません(学部によっては昨年度の科

目にも申し込めてしまう残念な仕様です)。とはいえ、履修は後から学部担当者にメールすれば取り消したり定員に空きのある授業を追加したりできて、本当によく分からないので、とりあえず学部担当者にメールしてみるのが吉です。

■ビザの手続き/Procedures to obtain visas:

Residence Permit の申請は派遣先大学を通して行われるので、大学から来る案内をよく見て申し込めば大丈夫です。大学を通した申請後、IND(国の入管庁みたいなところ)での生体情報登録の予約をして、その登録が終わり次第発行される形です。その場では受け取れず、学生がまとめて受け取る日程が 8 月～10 月で数回設定されています。これがないと銀行口座を開けず不便(オランダはデビットでの支払いがメインで、月払いの携帯プラン・電車のサブスク etc、オランダの銀行口座がないと買えないものが多数あります)なので、なるべく早い日程で受け取れるよう、予約を早い時期に取ってしまうのがおすすめです。

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

常備薬は一通り持っておくと安心だと思います。風邪薬などは似た成分のものがオランダでも買えますが、効き目が強いような気がしました。

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

大学指定のものに加入しました。

■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:

留学届の提出は事務の人の指示に従えば大丈夫です。卒業予定年度の A セメに留学する場合は単位互換が間に合わないとのことだったので、留学前の S セメで卒業単位を取り切れていることをしっかり確認しました(現在まだ間違っていないことを祈っています)。

■語学関係の準備/Language preparation:

渡航直前は、法科大学院のサマースクールに参加したり、英語のポッドキャストを聞いたりして、なるべく英語に触れる機会を増やして耳を慣らすようにしました。最初のオリエンテーションはいろいろな人と英語で話しまくる(慣れていない僕にとっては)ハードな 1 週間でした。授業の前にカジュアルな会話が訪れるという心づもりをしておいて、ここで友達を作れると良いと思います。

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	250,000 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)	45,000 円/JPY
保険・社会保障料(留学先で必要だったもの)/Insurance and/or social security (required by host institution/region/country)	0 円/JPY

■その他、補足等/Additional comments:

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

家賃/Rent	100,000 円/JPY
---------	---------------

食費/Food	50,000 円/JPY
交通費/Transportation	10,000 円/JPY
娯楽費/Entertainment/Leisure	140,000 円/JPY
■その他、補足等/Additional comments:	
娯楽費は主に旅費; 家賃はオランダ政府からの家賃補助(約€250/月)を控除した額	

■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:
フクシマグローバル人材支援奨学財団
■受給金額(月額)/Monthly stipend:
100,000 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:
98 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):
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:
色々な国から来た友達と英語で話す経験を通して視野を広げたり、外国で文化的・言語的ハードルを感じながら一人で暮らす中で自立心を高めたりと、自分を人間として成長させる機会を得られたこと、行ってみたいかったヨーロッパの国々を旅行するなど、楽しい時間も過ごせたことは、留学したからこそ得られたものだったと満足しています。語学力も留学中に向上したと感じていますが、やはりまだ実力不足を感じるうえ、留学中でないと難しい、実際に英語を使って生活したり友達を作ったりする経験を通してだけでなく、英語字幕で英語のドラマを見て、会話で使える自然なフレーズを覚えるなど、日本でもできたことを通して上達した面もあるように感じるため、渡航前にもっとよく準備していればより高いレベルに達せたのではない

いかという後悔も感じています。
■ 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 :
海外で生活したり英語で生活・仕事をするに対する自信・関心が高まり、就職後にまた留学・海外出張をする機会があれば積極的に利用していきたいとより強く感じるようになりました。
■ 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 :
キャリアにまで影響するかは分からないものの、仕事において向上した語学力はメリットになると感じています。デメリットについては、幸いにして就職予定先の理解を得られたことから、卒業を 1 年遅らせて学部 5 年目に留学に行く場合に一般に想定されるような悪影響はなかったように思います。
■ 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) 弁護士
■ 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 :
もし迷っているのだったら、ぜひ挑戦してみてください！
■ 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 :
東大 Go Global Website の USTEP 関連のページ、ライデン大学の留学生向けページ

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: 2025/9/12

■ID: A24094

■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: ライデン大学

■留学期間/Program period (yyyy/mm/dd): 2024/9/2 ~ 2025/7/6

■東京大学での所属学部・研究科等/Faculty/Graduate School at UTokyo: 教養学部(前期課程) 文科三類

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

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

もともと国際連合への就職に興味があり、国際関係学に強いオランダかイギリスへの留学を考え、協定校のレベルからオランダにした。留学自体は入学前に決めていた。

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 / 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:

留年せずに1年留学するとなると、就職活動や卒業論文の都合上4年生と被らないようにする必要があったから。

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:

Econ of Safety & Security/5
Intern. Law and Human Rights/5
Case study Fukushima/10
Peace and Security in Europe/5
Geo-Economics/5
Power Instruments/5
Governing a Global World/5
Gateway to Global Affairs/5
The EU as an ext. power/5

■留学中の学習・研究の概要/Overview of the study/research during study abroad : 講義形式の授業。必ず中間課題のレポートと、期末テストかレポートがあり、プレゼンなどの変わり種もある。スライドは必ず配布されることになっており、復習は容易。参考文献がかなり多く、予習するにはもってこいだが、テストに出ないため、ほぼ誰もやっていなかった。
■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 / 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 : 取り組んでいない
■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 : 自分は勉強をしに来たのであって、それ以外の活動に参加する意欲はなかった。日本語会話サークルのようなものに顔を出したことはあったが、日本人とかかわるのを避けたかったので、関係を断った。
■週末や長期休暇の過ごし方/How did you spend the weekends and vacations? : サッカー観戦。旅行。

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

■設備/Facilities : 図書館は大きく、なにより電子で読める書物が大量にあり素晴らしい。ジムあり。食堂はないに等しい。Wifi は毎日接続が必要で面倒だが存在する。PC ルームもあり、充電ソケットも至る所にある。コピー機あり。
■サポート体制/Support for students : なにも利用しなかったのだからわからない。テストを受ける際は ADHD などを持っている場合、時間が延長される。たしか精神的なサポート体制もあったはずだが、詳しくは最初の週に説明される。

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 : 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 : Housing Anywhere というサイト。大学が紹介してはいるが、協定などがあるわけではない。1LDK。洗濯機共用。

■気候、大学周辺の様子、交通機関、食事等/Climate, environment around the institution, transportation, food, etc. : 気候は現地人曰く運がよかったせいもあり、9割がた晴れていた。雨がほとんど降らない。トラム網が整備されており、移動は簡単。大学は中央駅のすぐ近くにあり、慌ただしいがスーパーが近くにあって便利。食のクオリティには期待しないほうが良い。テイクアウト専門で安い弁当のようなものを作っている店がよくあるので、そういったものを食べるとよい。材料自体は充実しているので自炊も推奨。いわゆるレンチンであったりとか、チェーン店が少ないので、努力しないとノイローゼになる。
■お金の管理方法、現地の通貨事情/Management of money and situation about local economy :

Wise というアプリを入れた。非常に便利でお勧めである。現金を使ったことは1年間で1度だけだったので、デビットカードやクレジットカードは必携。ただし、現地口座の開設は必須に近い。税金の支払いや、通信料の支払いなど、基本的にオランダの銀行口座を持っていないと煩雑になる。私は ING という銀行を使ったが、特別優れた一社があるわけではない。マイナンバーが必要なのは要注意。必ず作っておき、写真を撮っておくこと。

■ 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 :

治安は女性でも深夜一人で歩けるほどに良好。医療は注意が必要で、ホームドクターは全く足りておらず、私は最終的に GP(ホームドクターのオランダにおける呼び方)登録をしなかった。要努力。心身については特に何もしなくとも健康だった。

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 :

最も面倒だったのは、経済的能力の証明だった。充分な預金残高があるかどうかを確認されるのだが、複数のやり方を提示しているように見せかけて、ユーロの口座であっても申請を却下されるあたり、大学が薦める、一度大学の口座に(私の時は)12500 ユーロを振込、現地の口座を開設したのちに返還してもらうやり方をはじめから行うべきであると思う。

■ ビザの手続き/Procedures to obtain visas :

留学ビザは2週間程度で届き、大学を経由して申請したが、問題は住所が必要であること。オランダは住宅があまりに少なく、物件を見つけるのに1か月はかかった。アドミッションがおりてから探すのでは遅すぎるので、仮契約等を行っている物件を探し、冬の段階から探すべきであると感じた。

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

狂犬病や肝炎のワクチンは打っておくと留学先で旅行をする際の憂いがなくなる

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

大学の紹介のもののみ加入

■ 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 :

跨る留学だったため、何もなかった。ぜひ一度後期内定先に話を伺ったほうがいいと思う

■ 語学関係の準備/Language preparation :

IELTS7.0。特に何もせずに渡航した。スピーキングの点数が低くともどうにかなる。事実自分はスピーキングのスコアが5.0だった。

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

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

航空費/Airfare	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)	97,630 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 :	
航空券は行きがビジネスクラス、帰りがマイル利用	

■留学先での毎月の生活費/Monthly cost of living during the study abroad period :	
家賃/Rent	250,000 円/JPY
食費/Food	100,000 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 :	
通信費、3000 円	

■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 :	
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? :	

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 :
Econ of Safety & Security/5 Intern. Law and Human Rights/5 Case study Fukushima/10 Peace and Security in Europe/5 Geo-Economics/5Power Instruments/5 Governing a Global World/5 Gateway to Global Affairs/5 The EU as an ext. power/5
■留学前に取得済みの単位数/Number of credits earned at UTokyo BEFORE your study abroad :
56 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 :
50 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 :

76 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 :
少なくとも就職には有利であって、それだけで意義があると思う。留学の初期段階、できるなら留学前に何のために留学するのか考えておくべきだったと思う。途中までは留学を楽しもうと考えていた節があったが、そもそも楽しむことが目的なら東大で友人と遊びつつ、海外旅行でもすればいいわけで、その考え自体に矛盾があることに気付くのが遅くなってしまった。
■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 :
もとより外務省志望であったため変化なし。
■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 :
就職活動には基本有利だと思うが、留年するとなると年功序列制の官僚はデメリットも出てくると考えている。
■留学中に行った就職活動/Job hunting activities during study abroad :
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 外務省
■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 :
留学には日本に残っていた場合にできたことという重大な機会損失があるということを覚悟し、目的意識を持って臨むべきです。英語をしゃべれるようになりたいであるとか、海外の文化に触れたい、視野を広げたいといった、強い言葉を使えば凡庸で抽象的な考えですくらいなら日本で一番の大学に残ったほうがいいです。きちんと目指すものがあるなら、不安があっても悪いようにはなりませんから見切り発車で留学してみるのもよいのでは。
■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 :
基本東大の情報発信をしっかり読むべき

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: 2025/7/18

■ID: A24095

■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: ライデン大学

■留学期間/Program period (yyyy/mm/dd): 2024/9/2 ~ 2025/7/6

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

■学年(留学開始時)/Year at the time of study abroad: 学部4年

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

3年生の初め頃に、指導教員の先生と研究計画について相談する中で、歴史研究についてより理解を深めるため、留学に行くことを決断した。

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4 / 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:

10ヶ月間(2学期分)の留学を希望していたため。

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:

Indian Ocean World: Sailors, Slaves and Scholars/5

Premodern History of South and Southeast Asia/5

Introduction to African History/5

Jews and Judaism: An Introduction/5

History: South and Southeast Asia/5

Mapping Iconography/5

Holy Wars in Western and Central E

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

各授業では数十ページ分の文献を複数、事前に読んでくる必要があるため、予習の負担は東京大学と比べて非常に重い。また、成績の付け方も東京大学と比べて厳しい。Indian Ocean World というインド洋海

域世界の歴史について扱った授業では、前半は一人の学生による課題文献のプレゼンテーション、後半はゼミ形式での議論という形態であり、少人数の環境で非常に深い学びを体得できた。
■ 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 / 1〜10 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 :
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 :
日本学科の先生の紹介で、会話・漢字クラスのボランティアを週 1 回行った。
■ 週末や長期休暇の過ごし方/How did you spend the weekends and vacations? :
普段の週末は予習や課題に費やされることが多かったが、現地の友人とマーケットに遊びにいたり、博物館に行ったりすることもあった。ライデンは小さな街だが、人文や歴史、自然科学などの博物館が数多くある。オランダ中の博物館・美術館に入場できるミュージアムカードを早めに手に入れると良い。また、テストの合間の休暇や長期休暇には、ヨーロッパ各国やエジプトなどの国々へ旅行に行った。低価格の国際バスを利用し、ホステルや野宿で宿泊費を抑え、留学期間中に 30 カ国を訪問することができた。冬の長期休暇は 1 ヶ月ほどしかないので注意。

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 8 時半から 24 時まで開いている。開架の書籍は借りられない。試験期間は座席の予約が必要。大学の Wi-Fi は通信速度が遅い時がある。大学保有のスポーツ施設やジム(有料)があるが、使わなかった。食堂はバイキング形式のものがあるが、割高だったので昼食はスーパーで買ったワッフルを食べることが多かった。
■ サポート体制/Support for students :
留学生へのサポートがそこまで充実している印象はない。70 ユーロ支払えば、オランダ語を学ぶ留学生用の特別クラスを取れる。student wellbeing という学部提供のサービスがあったが、利用せず。

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 :
大学のそばにある、大学提携の学生寮。部屋は個人ごとにあり、キッチン・トイレ・シャワーは共用。DUWO というライデン大学が紹介した学生寮仲介サイトを使用した。

■ 気候、大学周辺の様子、交通機関、食事等/Climate, environment around the institution, transportation, food, etc. :
大学まで自転車で 3 分と交通条件はいい。ハーグのキャンパスに行くときはバスを使用。スーパーマーケットは少し離れている。外食は日本と比べて高いので、食事は基本的に近くのスーパーで食材を買って自

炊した。主食はお米やパスタ。先に帰国した友人から炊飯器を譲ってもらい、米を炊いて食べることもあった。肉や魚は日本と比べて高いが、野菜や果物は安い。水曜日と土曜日にはマーケットが開かれる。

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

現地で個人番号を取得(役所で手続き)したのち、オランダの ABM Amro 銀行に口座を開いた。楽天銀行の海外送金システムを使い円をユーロに変えて送金した。日常生活ではオランダの銀行のデビットカードで支払うことがほとんどだった。現金はほとんど使わなかった。

■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 :

治安は良好だが、アムステルダムやロッテルダムなどの大都市ではテロが起きることもある。都市間や空港を結ぶ主要交通手段である鉄道はしばしばストライキで止まるため注意が必要。冬は日が短く、9-2 月にかけて寒い日が続くため、鬱状態への注意が必要。毎日外に出てサイクリングをし、気が晴れるようにしていた。

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 :

必要な申請は全てライデン大学のポータルサイト uSis から行った。学生証を作るための個人情報の提供、Resident Permit(居住許可証)の申請、motivation letter(留学に向けた意気込みの表明)を提出。

■ビザの手続き/Procedures to obtain visas :

ライデン大学のポータルサイト(uSis)から、個人情報を入力してビザを申請した。大学を通しての手続きは簡便であったが、ビザが降りるまでに 1 ヶ月ほどかかった。

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

留学前に海外渡航の経験があり、その際に東京大学のトラベルクリニックで予防接種を行なった。留学先で体調を崩した時のために、ビオフェルミンとルル、虫刺され対策のムヒを持参した。日本から持参した薬は体調が悪い時に非常に役立ったので、ぜひ持って行くべきである。

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

東京大学指定の付帯海学のほか、留学先で Aon の保険(ガラス破損の補償などに対応)に入ったが、後者はなくても良かったと考える。

■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 :

留学身分となる手続きのほか、帰国後の単位振替の手続きを行なった。

■語学関係の準備/Language preparation :

留学開始の 1 年前に TOEFL の試験を受けた。試験料が高額なため、オンラインのフリー模試や AI を使った作文の練習などを繰り返し、一度に必要な点数(ライデンは 90/120 点)が取れるようにした。

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	80,000 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	98,000 円/JPY

insurance fee (designated by UTokyo)	
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)	80,000 円/JPY
■その他、補足等/Additional comments:	
全学交換留学のため、留学先への支払いはなし。	

■留学先での毎月の生活費/Monthly cost of living during the study abroad period:	
家賃/Rent	110,000 円/JPY
食費/Food	8,000 円/JPY
交通費/Transportation	10,000 円/JPY
娯楽費/Entertainment/Leisure	15,000 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:	
受給期間の半分が経過した時期に、受給額が 8 万円から 11 万円に引き上げられた。	
■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:	
The Indian Ocean World: Sailors, Slaves and Scholars/ 5.0	
■留学前に取得済みの単位数/Number of credits earned at UTokyo BEFORE your study abroad:	
184 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:	
2 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:	
18 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 : 留学を通して、日本とは異なるオランダの社会や習慣について知ることができ、視野が大きく広がった。学修の面では、歴史や宗教を中心に東京大学では扱っていない内容を学んだほか、ハーグの文書館で歴史史料を調査したことで、自らの研究を大きく進展させることができた。
■ 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 : オランダの大学の在り方を知ったことで、将来的に海外で研究することを考えるようになった。
■ 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 : 東京大学での単位取得を重視している文学部の場合、ゼミ単位取得の都合で卒業年次が 1 年遅れることはデメリットである。
■ 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) : 研究職 大学院に進学し、研究職への道を目指す予定。
■ 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 : 留学は人生の視野を広げる貴重なチャンスです。自らの学修に留まらず、日本とは異なる世界を知ること で、自らの価値観を相対化することができます。円安の影響で従来と比べて留学が難しくなっている昨 今ですが、少しでも留学を考えている方は、ぜひ一歩前へ踏み出してみてください。
■ 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 : 東京大学の留学ポータルサイト