

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: 2025/10/20

■ID: A24246

■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: ロンドン・スクール・オブ・エコノミクス・アンド・ポリティカル・サイエンス(LSE)

■留学期間/Program period (yyyy/mm/dd): 2024/9/23 ~ 2025/6/20

■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?:

高校の時から大学では交換留学をしようと思っていました

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:

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:

前期教養では留学が難しいため。就活が始まる前の時期の方が適切だと考えたため。

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:

AN100/1,
AN256/0.5,
EC230/1,
EC338/0.5,
EH204/1

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

・履修: 一学期に基本4科目しか取れない。それぞれの科目に対して、LectureとClassがそれぞれ週に1回ある。Lectureは講義、Classがディスカッションベースの授業。・経済系の科目の場合、Lectureの内容を踏まえて毎週Problem Setが課されて、課題の解説やがClassでなされる。・経済系以外の授業の場合、Lectureの内容を踏まえて毎週課題論文が2-3つ課されてそれを読む必要がある。論文をもとにClassでディスカッションを行う。最初の方はディスカッションについていくのは難しいが、とりあえず発言し

てみる事が大切だと思う
■ 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 / 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 :
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 :
ジムと剣道・ジム:寮の近くの Anytime Fitness に週 3 回ほど通った・剣道:現地の道場に週 2 回ほど通った。パリやアムステルダムに遠征をしたりもした。日系やハーフの人もいた。スポーツをすると友達ができやすく、一年も続ければすごく仲よくなるので、現地でスポーツをすることをおすすめします。
■ 週末や長期休暇の過ごし方/How did you spend the weekends and vacations? :
週末・土曜日:寮の朝ご飯(English Breakfast)を食べて、昼すぎに剣道をしにいく。剣道が終わると毎回パブで 4 時間くらい飲んだり、話したりした。たまにパブ後にクラブに行ったりもした。・日曜日:基本的には勉強をしたり休んだり、Day Trip をした長期休暇・冬休み:父がイタリアに住んでいるのでイタリアで過ごした。・春休み:イギリス国内旅行をしたり、ギリシャ、エジプト、トルコなどに行った

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

■ 設備/Facilities :
充実していた
■ サポート体制/Support for students :
ノンネイティブ向けの英語の授業などあるが特に利用しなかった

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 :
LSE Passfield Hall・見つけた方法:大学側から入居可能な寮のサイトが送られてくる。立地や家賃を考慮して決めた。基本的に、ロンドンは北の方が治安がいいので北側の寮かつ大学から徒歩圏内の寮にした。・ルームシェア二人部屋・シャワーなどは共用・毎晩夜ご飯が出る。思っていたより悪くない。20 時をすぎて、もしご飯が余っていたら、タッパーにご飯を詰めてくれる。次の日の昼ごはんにもなるから食費が節約できる・イベントも多いので友達ができやすいと思う

■ 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:夏は最高だが、冬は週に 1 回太陽が見ればいいレベル。ビタミン D を摂取している人も多い・大学周辺:ホームレスは多いが、治安は悪くない。ロンドンのど真ん中なので飽きることはない・交通機関:大体時間通りきます。・食事:外食は高いので週に 2 回するかしないかのレベル。晩御飯は基本的には寮のご飯を食べて、昼ごはんも寮で余ったご飯をタッパーに詰めて食べていた。朝ごはんはコンビニで済ませ

るか、そもそも食べない。
■お金の管理方法、現地の通貨事情/Management of money and situation about local economy :
Wise がおすすめ
■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 :
私が住んでいた Euston 付近の治安は良く危ないと感じたことはない。一方でテムズ側を渡って南の方に行くと明らかに治安が悪くなる印象。

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 :
教授からの推薦書 2 枚、志望動機と成績証明書、IELTS の証明書
■ビザの手続き/Procedures to obtain visas :
ウェブサイトの指示通りやる。私の時は、Resident Permit が現物であったため、現地の郵便局で回収する必要があったが、現在は E-Visa になっているため必要ないと思う。
■医療関係の準備/Preparations or actions taken to maintain your health :
特になし
■保険関係の準備/Preparations/procedures for insurance :
学校指定のものをそのまま契約
■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 :
ゼミの履修分割申請など
■語学関係の準備/Language preparation :
IELTS で全セクション 7.0 以上が必要なため、東大の交換留学先の中では最難関だと思う。Writing 7.0 を取るのはかなり難しいので、Writing を重点的に対策することをおすすめする

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	130,000 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)	200,000 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	120,000 円/JPY
食費/Food	20,000 円/JPY

交通費/Transportation	10,000 円/JPY
娯楽費/Entertainment/Leisure	60,000 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 :
100,000 円
■受給金額についての補足等/Additional comments about the monthly stipend :
最後の 2 ヶ月は 12 万に変更された
■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 :
AN100 以外
■留学前に取得済みの単位数/Number of credits earned at UTokyo BEFORE your study abroad :
28 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 :
3 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 :
41 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 :
留学にいく意義・メリットとして、よく留学情報サイトなどで、語学力の向上、異文化理解とグローバルな視点の獲得、人間的な成長、新しい人脈の構築とかが挙げられるが、基本的にその通りである。一方で、上記で書いたメリットは表面的なものであり、裏には留学経験者独自のストーリーがあり、そのストーリーこそが留学の価値だと思う。語学力を上げるためにどういう工夫をしたのか、どういった原体験を経て日本と海外の違いを認識したか、留学先の友達とどういった思い出を作ったのか、といった独自の経験をたくさん作っていただきたい。
■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 :

将来ロンドンで海外駐在したいと思った。LSE は金融、特に投資銀行に行く人が多い。私もファイナンスの授業や友達の話などを聞いて金融に興味湧いた。
■ 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:就活でアピールできるポイントが増えるデメリット:一年卒業が遅れた(個人的にはそんなにデメリットだとは思っていないが)
■ 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) :
民間企業 金融系など
■ 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 :
LSE に留学を考えている人に 2 点・Anthropology の授業を全単位の半分以上履修しないといけないという制限がありますが、お願いすれば免除してもらえます。私は東大では経済学部所属でしたので、経済学系の授業を多めに取れました。なので、Anthropology に興味がないから LSE 留学を諦める必要はないです。・心構えとして、英語を学びたいからという理由で LSE に交換留学しない方がいいと思います。一般的な考え方として留学は英語を上達させるために行きますが、LSE の交換留学では初日から世界トップレベルの学生と議論する必要がありますので、英語が最初からある程度できないときついと思います。一方で、英語で世界中の学生と議論したい人や英語で学術的な勉強をしたい人には向いています。
■ 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 :
東大留学 GoGo