

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-USTEP.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

■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、小テストのメ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くって、頼りまくりました。

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

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: 2025/7/7

■ID:A24315

■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: 北京大学

■留学期間/Program period (yyyy/mm/dd): 2025/2/26 ~ 2025/6/23

■東京大学での所属学部・研究科等/Faculty/Graduate School at UTokyo: 教養学部総合社会科学分科 国際関係論コース

■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?:

自身が所属しているコースでは海外留学をする人が多く、そうした周囲に触発されたことがきっかけ。日本から近いようで遠く感じられる国であり、その中でしばらく生活して現地の暮らしに直接触れてみたい、自身の語学力を試し、磨いてみたい、という思いから2024年の末ごろに中国への留学を希望するようになった。留学の決断にあたってはそれほど迷いはなかった。

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:

2025 / 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 / 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:

留学を意識した際には、2024年夏(秋)出発の交換留学生の募集が既に終了していたため、最も早く出発できる2025年冬(春)出発に応募した。留学終了を2025年夏としたのは、27年卒で就職活動をするため。

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:

精読/0

口語/0

リスニング/0

中国政治と公共政策/3

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

語学の授業は1日平均4時間分あり、週に一回程度の小テスト、中間試験、期末試験、出席などで成績が決まる形だった。課題もあるが、それほど重いものではない。語学以外の授業について、「中国政治と公共政策」という授業を履修した。こちらは週一回3時間あり、前半は担当者がその週のテーマについて発表し、後半は教員が講義を行うという形だった。
■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 / 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, 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 :
スポーツについては、北京大学のフリスビーサークルに所属した。ボランティアでは、日中交流協会に所属し、北京大学生向けの日本語の授業で TA を務めた。
■週末や長期休暇の過ごし方/How did you spend the weekends and vacations? :
週末には寮で授業の準備をし、夜に友人と街に出て食事をしたりして過ごした。また、月に1度程のペースで、週末に北京の外に出て、天津や大同などの近郊の都市を旅行した。

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

■設備/Facilities :
(図書館)非常に大きな図書館があり、学生であればいつでも利用することが可能。但し、座席はいつも埋まっているため、場所の確保が少し難しいかと思う。(スポーツ施設)体育館やグラウンドがキャンパス内に複数あり、サークル活動などを通して利用可能。(食堂)前述のとおり安くて充実している。(PC・WiFi 環境)寮の WiFi とキャンパス内での WiFi は共通で、屋外屋内を問わず、キャンパス内に居れば基本的にどこでも繋がる。利用環境にそれほど不満は無かったが、時々接続が不安定になることもあった。
■サポート体制/Support for students :
語学面・学習面のサポートについては、教員の方に質問するとなんでも答えてくれるため、あまり問題は無いと思う。生活面や精神面でのサポートは、探せばあるのかもしれないが、留学手続中の北京大当局とのやり取りから考えると、それほど手厚いものがあるのかどうか疑問。

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 :
全学交換留学の学生については、1月上旬ごろにメールで送られてくる「希望する部屋タイプについてのアンケート」に回答すれば学生寮の部屋は確保してもらえるので、アンケートの締め切りにさえ気を付けていれば、自ら部屋を探す必要はない。用意される寮は、キャンパスから大通りを挟んで東側にある「中関新園」という外国人向けの寮で、5~13 階建ての連続した5つの建物からなる大きな施設である。最も多いタイプの部屋は、(ベッドと机のある個室2部屋・リビング1部屋・トイレシャワー洗面台1部屋)を、2人で利用す

るという物で、家賃は月 72000 円ほど。週に3回、清掃スタッフの方がリビングと水回りを掃除してくれる。

■ 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)冬はとにかく寒さが厳しい。また、関東の冬と同様乾燥も厳しいので、手や唇が割れやすいという人は使い慣れた保湿用品などを持って行くことをお勧めする。春先の気候は快適だが、大気汚染が特にひどくなる。日によって汚染度は変わるが、特に空気が汚い日には、濃い霧に包まれたような状態となる。また、3 月から 4 月にかけて、市内に植えられた柳から大量の綿毛が飛びはじめ街を覆いつくすので、アレルギー等の心配がある人は、薬などを用意しておくとも良いかもしれない。6月ごろになると本格的に暑くなり、日中 40 度近くなることもある。日差しがかなり強いので日焼け止めなどがあると良い。雨は滅多に降らないが、街の排水設備は不十分であり、ひとたび雨が降ると水浸しになる。現地調達で良いが、長靴などの雨具も必要かもしれない。(大学周辺の様子)南側には中関村(寮から地下鉄で1駅)という IT 産業の集積地があり、大きなショッピングモールなどもある。北京大学から通りを挟んで北東側には清華大学があり、北京大学の学生(留学生含む)であれば自由に中に入れる。キャンパスの北側には円明園、西側には頤和園がある。中関村はそれなりに都会なので生活に必要なものは近場で何でもそろえると思うが、基本的にオフィス街・学園都市というイメージなので、友達と遊びに行く際には、より発展している朝陽区(地下鉄で1時間程度)に行くことも多い。(交通機関)地下鉄網が発展しているので、非常に便利。100 円以内でかなり移動できる。アリペイアプリから QR コードを表示し、改札にかざすだけで乗れるので切符を買う必要もない。タクシーもアリペイアプリから気軽に呼ぶことができ、日本ほど高くはないので、集団で比較的長い距離を移動する際には便利。(食事)北京大学の学食が安くておいしい。校内には 10 棟ほどの学食が建っており、ほぼすべて中国料理だが、各地域の料理がそろっているので膨大なメニューがある。一食当たりの費用は 7 元~30 元ほどで、どれだけ沢山食べても、学食で 40 元を超えることは滅多になかったと思う。また、近くのショッピングモールや繁華街に行けば、学食よりは高くなるが、日本食やイタリアンなどの選択肢もある。但し日本食は高い。現地では Uber のようなデリバリーシステムも発達しているので、深夜でもスマホから簡単に出勤を取れる。

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

日本から持って行ったクレジットカード(デビットカード)とアリペイ・WeChat ペイなどの現地の決済アプリを紐づけ、アプリから決済していた。この方法だと、日本の口座から自動で引き落とされるため、中国で銀行口座を開設することなく支払いが可能だが、1年間ほどの長期滞在をする場合には、現地の銀行口座を作っておいた方が何かと便利かと思う。念のためにまとまった額の現金を持って行ったが、現地の生活に耐えない初日にいくら使った程度であり、実際にはほとんど利用しなかった。

■ 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)無数の監視カメラに囲まれて生活することになるので、治安は非常にいいと思う。ただし、盗難などが全くないわけではなく、私は帰国直前に店先に置いた折り畳み傘を盗まれたので、やはり油断は禁物かと思う。また、町中で携帯をなくすと、支払いも連絡も、何もできなくなる上、必ず返ってくるとは限らないので、携帯電話とパスポートだけではなくさないように気を配っていた。(医療関係)大きな街なので、英語に対応した大病院はたくさんある。北京大学には 200 人以上の日本人留学生から成る WeChat グループがあるので、そこで質問するとおすすめの病院を複数教えてもらえる。また、日本人が多く住む朝陽区(北京の東の方。北京代から地下鉄・タクシーで1時間弱)の方には、小さいが日本語に対応したクリニックがあり、必要に応じて大病院への紹介、スタッフの付き添い・通訳などもしてくれるため、医療事情は充実している

と思う。(心身の健康管理)衛生環境について、学食や大きなショッピングモールの飲食店についてはあまり心配はないと思う。それ以外については必ずしも衛生的である保証はないので、まずは周囲の留学生が行ったことのある店に行く、と言った形で多少の注意は必要かと思う。また、留学生の中で、感染性胃腸炎になったという話もよく聞いたので、手洗い等の基本的な対策は日本以上に徹底するのがいい。

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 :

(2月出発の場合)8月ごろに留学が決まると、9月ごろに北京大学から東京大学本部国際教育推進課を経由して、「必要書類郵送の案内」と「オンライン手続の案内」が送られてくる。(必要書類郵送について)送られてくる案内の指示に従って、11月中旬ごろまでに成績証明書や推薦状などの書類をそろえて東京大学に提出(その後東大が北京大に郵送)する必要がある。推薦状など、用意するのに時間がかかるものがある上、中国とのやり取りはスムーズに行かないことも多いので、早めに準備しておくとう安心できる。

(オンライン手続について)北京大学からの案内に従い、期日(11月中旬)までに北京大学の情報登録システムにアクセスし、オンラインで手続きを行う必要がある。ここでは自身の基本情報やパスポート情報等を入力する。このオンライン手続にあたっては、自身のメアドを登録するところがあるが、gメールやyahooメール(使えなかった)を登録すると、その後の中国側とのやり取りが上手くいかない可能性がある(他にも使えるメールサービスがあるかもしれないが)outlookだと確実だと思う(自分はoutlookを利用した)。

(寮の登録について)

1月上旬(渡航1か月ほど前)にメールで希望する部屋タイプのアンケートが送られてくる。交換留学生の場合、期限内にこのアンケートに答えることで寮の部屋は確保してもらえる。但し、必ずしもこのアンケートで希望した部屋タイプに入居できるとは限らない(多くの場合、「個人個室2つ・リビング1つ・トイレシャワー1つ」に2人で入居するタイプになるかと思う)。

(履修登録について)

渡航直前にオンラインで行った。

(北京大学とのやり取りについて)

手続のための案内は、北京大学側からPDFなどで送られてくるが、内容について不明瞭な部分もあるため、北京大学にメールで問い合わせることもあるかと思う。しかし、基本的に北京大学からの返信は著しく遅く、また聞きたいことに対して正確にこたえてくれることは稀である。そうした際には、北京大学留学経験のある先輩方に質問したり、東京大学の国際教育推進課のスタッフの方に相談して対処していた。

北京大学当局からの案内や、問い合わせに対する返信は極めて遅いため、手続き中には不安になることも多いが、これは北京大学に留学する日本人学生の多くが経験するものと思われるためあまり心配はいらない。周囲の人の力を借りつつ案内通りに着実にこなしていけば問題なく留学できるはずである。

■ビザの手続き/Procedures to obtain visas :

X2ビザ(短期留学ビザ)。有明の「中国ビザ申請サービスセンター」にて。事前にビザセンターホームページ

机上で申請書類を入力、印刷してパスポートと共にセンターに持って行く。窓口で申請書類とパスポートを提出。混雑していなければ提出は直ぐに終わる。特に問題が無ければ1週間ほどで審査が終わり、ビザ受取が可能になるので、再びセンターに行きビザとパスポートを受け取る。

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

(健康診断)短期の留学だったため、必須となる健康診断は無かった。(予防接種)東京大学内で破傷風とA型肝炎の予防接種を受けた。

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

東京大学の保険と北京大学の保険に加入した。北京大学の保険については出発前にオンラインで購入することもできるが、到着後、北京大学の保険窓口での購入も可能。

■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 :

特に手続きなどは行っていない。

■語学関係の準備/Language preparation :

日本で使っていた教科書で復習を継続。渡航直前まで中国語の授業を取りつつ、HSK の参考書を購入して準備していた。

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	160,000 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	5,000 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)	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)	8,248 円/JPY

■その他、補足等/Additional comments :

途中で一度日本に帰国しているため、航空運賃は2往復分。中国南方航空など、現地の航空会社を利用すれば、通常時片道 35000~40000 円程度で航空券は確保できる。

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

家賃/Rent	72,000 円/JPY
食費/Food	35,000 円/JPY
交通費/Transportation	1,000 円/JPY
娯楽費/Entertainment/Leisure	30,000 円/JPY

■その他、補足等/Additional comments :

娯楽費については、2泊3日の旅行代(一回分)、お土産代などのおおよその合計を留学期間(4か月)で割って算出。

■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 :
東京大学
■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 :
単位認定申請予定のものはありません。
■留学前に取得済みの単位数/Number of credits earned at UTokyo BEFORE your study abroad :
122 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 :
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 :
実際に現地に足を運ぶことで、今まで知らなかった現地の魅力に気づけたこと、語学の面でも日常生活の面でも日本では経験できない環境に身を置くことができ、学びを深められたこと、たくさんの魅力的な人々に出会えたことに満足している。今までの生活とは何もかもが異なる環境で、知識・文化・人間関係など、様々な面で良い刺激を得られたと思う。一方で、元々の滞在予定期間が短かったこと、途中体調不良により一時帰国が必要になったため、さらに滞在期間が短くなってしまったこと、それにより少し不完全燃焼のような形になってしまった点は残念である。
■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 :
以前から、「将来はグローバルに活躍したい」という気持ちがあったが、「英語を使って欧米圏で活躍する」というイメージが主だった。留学を通して中国をはじめとしたアジア圏での活躍という可能性も考えるようになった点は大きな変化だったと思う。
■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 :
就活の開始が留学期間と被っている点がデメリットになる可能性はあるが、自分自身は説明会への出席やインターンへの応募など、多くをオンラインから行えたのでそれほど大きな問題にはならないと思う。メリ

ットについては、「留学中に何を考え、どう行動し、どの様な経験をしたか」という点について、上手く言語化して伝えることができれば、評価されるかもしれない。

■ 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, 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, 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

国際的に活躍できる業務を中心に、様々な業界・企業を検討している。

■ 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 :

迷ったら、まず思い切って留学という挑戦に飛び込んでみるのがいいと思います。留学生活は「想定外」の連続であり、その中にはもちろん悪い意味での想定外もありますが、その際には周囲の人を頼ることで多くの場合乗り越えることができます。総合的に見れば得るものの方が圧倒的に大きくなると思うので、迷っている方は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 :

留学体験記