

東京大学での所属学部/研究科(教育部)・学年(プログラム開始時):

参加プログラム: 全学交換留学

派遣先大学: フローニンゲン大学

卒業・修了後の就職(希望)先: 1.研究職 2.専門職(医師・法曹・会計士等) 3.公務員 4.非営利団体

⑤ 民間企業(業界:金融業界 ) 6.起業 7.その他( )

#### 派遣先大学の概要

オランダ北部の都市フローニンゲン市にある大学で、オランダでも2番目に古く、3番めに大きな大学です。フローニンゲンには留学生が非常に多く、英語も公用語のように通じるので、留学生も住みやすい町だと思います。

#### 留学した動機

日本と文化や政策なども全く違う国に行ってみてみたいという気持ちからオランダに留学することを考えました。

#### 留学の時期など

① 留学前の本学での修学状況: 西暦[ 2014 ]年 学部/修士/博士[ 2 ]年の[ 1 ]学期まで履修

② 留学中の学籍: 休学/留学

③ 留学期間: 2014年 8月 ~ 20年 1月 学部/修士/博士[ 2 ]年時に出発

④ 留学後の授業履修: 西暦[ 2015 ]年 学部/修士/博士[ ]年の[ ]学期から履修開始(留学の学期が最後の学期でした)

⑤ 就職活動の時期: 西暦[ 2015 ]年 学部/修士/博士[ 1 ]年の[ 8 ]月頃に (行った/行く予定)

⑥ 本学での単位数: 留学前の取得単位[ 48 ]単位 留学先で取得し、本学で単位認定申請を行う単位[ 1 ]単位  
留学後の取得(予定)単位[ ]単位

⑦ 入学・卒業/修了(予定)時期: 西暦[ 2013 ]年 [ 4 ]月入学 西暦[ 2015 ]年 [ 3 ]月卒業/修了

⑧ 本学入学から卒業/修了までの期間: [ 2 ]年[ ]ヶ月間

⑨ 留学時期を決めた理由:

学生のうちに留学できる最後の機会だと思い、留学を決めました。

#### 留学の準備

① 留学先大学への入学手続き(手続きにあたってのアドバイスなど)

TOEFL など早めに準備し受けておくと思います。余裕をもって準備することをお勧めします。

② ビザの手続き(ビザの種類、申請先、手続きに要した時間、ビザ申請にあたってのアドバイスなど)

ビザはひつようありませんでした。

③ 医療関係の準備(出発前の健康診断、常備薬、予防接種等)

健康診断、予防接種はしていきませんでした。常備薬は、頭痛薬、風薬など基本的なものを持って行きました。

④ 保険関係の準備(加入した海外旅行傷害保険・留学保険等)

三井住友会場の留学保険に加入しました。費用は4万6千円ほどでした。

⑤ 留学にあたって東京大学の所属学部・研究科(教育部)で行った手続きなど(履修・単位・試験・論文提出等に関して)

留学中に所属の公共政策大学院の方とメールで相談し、事前単位交換の申請をしました。

⑥ 語学関係の準備(出発前の英語レベル・語学学習等)

毎日英語に触れるようにし、通学時間を使って英語のリスニングを行ったり、留学生や留学経験のある友人と英語で話す様にしたりもしていました。それ以外では単語の勉強や、東京大学で英語で行われる授業を積極的に履修するようにしていました

⑦ 日本から持参の方がよいもの、その他出発前にやっておくべきこと・アドバイスなど

インスタントの日本食を持っていくといいと思います。

あと、出発後のアドバイスになってしまいますが、大阪大学とフローニンゲン大学は提携が強く、大阪大学から留学に来ている日本人の方が何人かいると思うので、友達になると心強いと思います。

## 学習・研究について

### ①履修した授業科目のリスト(授業を履修した場合)

※ そのうち、帰国後東京大学で単位認定の申請を行ったものに●をつけてください。

●Persuasive Communication

English Proficiency for International Students

その他にも履修していた授業はありましたが、試験日程と帰国の時期の関係で履修を中止してしまった科目や、聴講していた科目もありました。

### ②留学中の学習・研究の概要(授業・予習・復習のスタイル、印象に残っている授業等)

リーディングの分量や課題が日本と比べて多くこなすのに精一杯でした。そのため予習復習を欠かさず行っていました。自分の意見を求められることが多いので、授業のテーマを自分なりに考えをまとめて話せるように準備しておいたりもしました。

### ③1学期あたりの履修科目・単位数、週あたりの学習・研究時間(授業時間・授業以外の学習時間)など

授業時間は10時間ほどだったと思いますが、その他の学習時間は30時間くらいかなと思います。

### ④学習・研究面でのアドバイス

リーディングの分量が多く大変だと思いますが、だんだんこつも分かってくると思います。また分からないことを聞けるような友人を作ることも大切だとも思います。

### ⑤語学面での苦労・アドバイス等

英語は他の留学生やオランダ人に比べてできないというような劣等感があったのですが、拙い英語でもみんな聞いてくれるので発言することが重要だと思います。

## 生活について

### ①宿泊先(種類(寮・ホームステイ・ルームシェア等)、家賃、宿舎の様子、見つけた方法など)

大学がHousing Officeという学生向けに寮を提供している不動産会社を紹介しており、私はそのHPをみて選びました。

### ②生活環境(気候、大学周辺の様子、交通機関、食事、お金の管理方法(海外送金・クレジットカード)など)

気候は雨が多く風が強くあまり良いとは言えません。冬は0度には行かないくらいのことが多かったと思いますが、替えが強いので寒く感じました。自転車保有台数が世界一多い町と言われており、留学生はほとんど大学まで自転車で行っているという印象でした。私も町の中心にあるメインキャンパスまで10分、週に2度ほど通学していた他のキャンパスまで25分くらいかけて自転車で行っていました。雨の日は遠い方のキャンパスだとバスで行っていました。私の場合はHousing officeから探した食事付きの寮に住んでいましたが、スーパーマーケットも多く飲食店も多く便利だと思います。

### ③危機管理関係(留学先の治安、医療機関の事情、心身の健康管理で気をつけた点など)

治安はなるべく遅く一人では出歩かないようにしていましたが、危なく感じることはなく、非常に良いように感じました。医療期間も市内に大学の病院がありましたが、現地に困ったことが会った際に頼れるような知り合いを作ると安心だと感じました。心身の健康管理に関しては、気候が日本と違い、曇りで太陽が出ない日が多いため気分が沈むこともあったように感じます。最初は気候に慣れなかったのか体調が不調なこともあったように思います。

### ④留学に要した費用について(航空賃、授業料、教科書代、家賃、食費、交通費、娯楽費などの概算)

#### ・毎月の生活費とその内訳

毎月10万円+アルファくらいかかっていました。私の場合食事付きの寮だったのでその賃料が食費込みで10万弱でした。町中なら基本的に移動は自転車なのでほとんど交通費はかかりません。授業料も交換留学なのでかかりませんでした。

#### ・留学に要した費用総額とその内訳

・ 85万円くらいかかったと思います。往復の航空券で20数万かか、毎月10万円ほどの生活費がかかりました。

### ⑤奨学金(受給していた場合は、支給機関・支給額・見つけた方法など)

業務スーパージャパンドリーム財団奨学金を頂いていました。毎月15万支給して頂いており、東京大学のHPで募集のお知らせを見て申し込みました。

### ⑥学習・研究以外の活動(スポーツ・文化活動、ボランティア・インターン、週末や長期休暇の過ごし方など)

長期休暇には旅行に出かけていました。仲良くなった友達とそれぞれの国の料理を作ってもちよるパーティを企画したりもしていました。スポーツはやろうと思えば環境は整っていたのですが、あまりしませんでした。

#### 派遣先大学の環境について

##### ①留学生へのサポート体制(語学面・学習面・生活面・精神面でのサポート等)

交換留学生の数が割に交換留学生の学習面でのアドバイザーの方が一人しかいなかったため、その方がいないと対応してもらえないことがあるなど少し不便に思うこともありました。メールの返信や対応も日本の感覚からするとゆっくりだと感じることもありました。また交換留学生は授業の登録を自分で行うことができず、その方にして頂かなければならないなど、少し手続きに問題があるのではないかと感じることもありました。

##### ②大学の設備(図書館・スポーツ施設・食堂・PC環境等)

パソコン、カフェテリア、図書館の設備等は充実しており困ることはありませんでした。スポーツ施設はメインキャンパスではなく、中心地から離れたキャンパスにありました。私は住んでいる所から少し遠かったためあまり使いませんが、プログラムや設備は充実していました。

#### 留学と就職活動について

##### ①(就職活動を既に行った場合)留学が就職活動に与えた影響、メリット・デメリットなど

留学に行く前に就職活動が終わっていました。

##### ②(今後就職活動を行う場合)留学が就職に対する考え方に与えた影響

将来的に海外で働くことも視野に入れるようになりました。

##### ③留学中の就職活動への対策など(もしあれば)

##### ④就職が決まっている場合は、差し支えない範囲で就職先をお知らせください

- 1.研究職
- 2.専門職(法曹・医師・会計士等)(職名: )
- 3.公的機関(機関名: )
- 4.非営利団体(団体名又は分野: )
- ⑤民間企業(企業名又は業界: 金融業界)
- 6.起業(分野: )
- 7.その他( )

#### 留学を振り返って

##### ① 留学の意義、留学を通じて成長したこと、その他留学を通じての所感

言葉が完璧でなかったため、自分の言いたいことを100%伝えられないことも多々ありもどかしく感じることもありましたが、それでも一生懸命伝えようとすれば気持ちは伝わると感じました。

考え方や文化が違ってもお互いの意見をよく聞いて認め合い尊重することの重要性を改めて感じました。また、自己主張することの大切さも同時に感じました。自分の意見をしっかりと伝えないと何を考えているのか分からないと思われてしまいますし、あらゆることに対して自分の考えをもってそれを発信していくことは国際社会で行きっていく上で必要不可欠な要素であるとも思いました。

##### ②留学後の予定

卒業して、現在は金融機関で働いています。

##### ② 今後留学を考えている学生へのメッセージ・アドバイス

留学に行くか迷われている方も多いと思いますが、将来のビジョンや計画をたて、後悔しないように留学していただきたいと思います。

#### その他

##### ①準備段階や留学中に役に立ったウェブサイト・出版物

##### ②その他東京大学のホームページ・出版物等に掲載してよい留学中の写真があれば添付してください。