

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:全学交換留学プログラム

派遣先大学:スウェーデン王立工科大学

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:建築) 6.起業 7.その他()

派遣先大学の概要

スウェーデン王立工科大学(以下 KTH)は、スウェーデンの有名な学府として知られている。毎学期世界各地からのたくさんの学生が交換留学で KTH に行くから、大学は非常に国際的な雰囲気がある。スウェーデンの英語教育のレベルは非常に高いので、日常勉強、生活の中に言語的な悩みはないと思っている。

留学した動機

アジア以外の国に行って異国の生活を体験したい。特に、私はスウェーデンに対して、生活習慣、文化など全然詳しくないから、ゼロから様々なことを体験して、自分を鍛えたい。研究室の先輩アドバイスを聞き取って、KTH を選んだ。

留学の時期など

- ① 学前の本学での修学状況: 西暦[2014]年 学部/修士/博士[2]年の[前]学期まで履修
- ② 留学中の学籍: 休学/留学
- ② 学期間: 2014年8月～2015年1月 学部/修士/博士[2]年時に出発
- ③ 学後の授業履修: 西暦[2015]年 学部/修士/博士[3]年の[前]学期から履修開始
- ④ 職活動の時期: 西暦[2015]年 学部/修士/博士[2]年の[2]月頃に(行った/行う予定)
- ⑤ 学での単位数: 留学前の取得単位[29]単位 留学先で取得し、本学で単位認定申請を行う単位[0]単位
留学後の取得(予定)単位[30]単位
- ⑥ 学・卒業/修了(予定)時期: 西暦[2013]年[4]月入学 西暦[2016]年[3]月卒業/修了
- ⑦ 学入学から卒業/修了までの期間: [3]年[0]ヶ月間
- ⑨ 留学時期を決めた理由:
日本以外の国では、学年は毎年の9月に始まる

留学の準備

- ① 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)
KTH のガイドに従って進むと大丈夫。不明なところがあれば、KTH の担当者にメールしたら大丈夫。
- 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)
スウェーデンは夏6月に休日が多いので、その時期を避けて、速めに書類を提出したほうがいい
- ② 療関係の準備(出発前の健康診断、常備薬、予防接種等)
風邪の薬だけを準備した
- ③ 険関係の準備(加入した海外旅行傷害保険・留学保険等)
ネットで「海外 留学 保険 加入」を入力すれば、たくさんの情報が出てくる。私の場合は、お金を節約するため、中国系の保険会社の留学保険に加入した
- 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)
休学届け
- ⑥ 語学関係の準備(出発前の英語レベル・語学学習等)
特にないですが、出発前に課題の英語発表を準備していたので、ある程度復習できた
- ⑧ 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
海外にも使えるスマートフォン。例えば、sim-free の iphone

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。

Orientation; History, Theory and Technology of Architecture 4:1
Seminar Course, Advanced Level 4HT
Studio Project, Advanced Level A

Studio Project, Advanced Level B

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)

建築学科ですので、主に設計スタジオの課題を中心に自分の学習を展開していた。日本に比べると、KTHの機械、パソコンなどハードウェアが充実で、学生たちは自由に使える。先生は優しくて、学生の主張と意見をちゃんと聞いた。試験はなかったから、学習時間の自由度が高い。

④ 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

単位数は合計 30 単位。学習時間は人・学科によって差が大きいと思う。

私の場合は、週 40~60 時間。

⑤ 学習・研究面でのアドバイス

専攻によって違うから、建築ならスタジオが一番重要な科目だ。個人時間が多いから、自分なりにスケジュールを作ったほうが良いと思う

⑥ 語学面での苦勞・アドバイス等

プレゼンする前に、ちゃんと練習したほうが良い。

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)

寮。家賃は約 33000 円。23 平米の部屋で。二人でルームシェア。

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)

寮から都市中心まで約 30 分、北欧の雰囲気はあまり感じられない最近開発された住宅エリア。通学時間は約 40 分。自炊が多い。

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)

ストックホルムは治安は良いから、心配しなくても大丈夫。

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

毎月約 15.5 万円(家賃 33000 円、食費 64000 円、交通費 8000 円、娯楽費 50000)

航空費合計 23 万円

・留学に要した費用総額とその内訳

航空費 15.5 万円、生活費 52.5 万円、娯楽費(旅行)25 万円

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)

東京大学から奨学金をいただいた。合計 40 万円

⑦ 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)

水泳カードを購入して、週 2 回水泳をしていた。360kr10 回(5000 円)。

長期休暇に他のヨーロッパ国に旅行した。

派遣先大学の環境について

① 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)

8 月にスウェーデン語集中講義を行っていた

② 学の設備(図書館・スポーツ施設・食堂・PC 環境等)

パソコンは普通 24 時間に自由に使える。大学発行した wifi は全ヨーロッパで使える

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

メリット:自分の能力を鍛える

デメリット:情報収集に不便

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

視野を広げたから、人生の中に様々な可能性があり、楽観で陽気に困難を挑戦して、自分なりのライフを創出することができる

③ 学中の就職活動への対策など(もしあれば)

海外に働くチャンスを探す

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:建築)

6.起業(分野:) 7.その他()

留学を振り返って

① 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

知識の面では、たくさんの優れた建築を見学できて自分の視野を広げた。

ビザが間に合わないので、スウェーデン語の授業に参加できなかった、非常に残念だ。

より良くヨーロッパを勉強するために、就活が終わった後に、スペイン語またドイツ語を学びたいと思う

④ 学後の予定

大学院を1年を延長する。2月から就職活動を始まる

⑤ 後留学を考えている学生へのメッセージ・アドバイス

海外留学の時間は実は短い。特別な環境・時期の中に繰り返して自分の成長、毎日の獲得を確認して、見直すのは重要だと思う

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。

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）：経済学部経営学科四年
 参加プログラム：全学交換留学プログラム 派遣先大学：スウェーデン王立工科大学
 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：メーカー） 6.起業 7.その他（）

派遣先大学の概要

約1万7千人の学生が学ぶ、理工系総合大学である。学部は三年間のため東大から派遣される場合は、大学院で学ぶ可能性が高い。特に情報理工学と自然科学に強く、また理工系の大学でありながら経営学・経済学関連分野の研究も有名である。キャンパスは非常に広く、環境が良い。都心へのアクセスが良好ながらも自然に囲まれており、「大学のキャンパスらしさ」や伝統を感じることができる。

留学した動機

①卒業研究に関する分野を深めたかったこと。②就職前に全く異なる環境で生活がしたかったこと。

留学の時期など

!留学前の本学での修学状況：西暦[2014]年 学部/修士/博士[4]年の[夏]学期まで履修

α留学中の学籍：休学/留学

β留学期間：2014年9月～2015年1月 学部/修士/博士[4]年時に出発

γ留学後の授業履修：西暦[]年 学部/修士/博士[]年の[]学期から履修開始

δ就職活動の時期：西暦[2014]年 学部/修士/博士[3]年の[1]月頃に（行った/行う予定）

ε本学での単位数：留学前の取得単位[90]単位 留学先で取得し、本学で単位認定申請を行う単位[27.5]単位

留学後の取得（予定）単位[0]単位

ζ入学・卒業/修了（予定）時期：西暦[2011]年 [4]月入学 西暦[2015]年 [3]月卒業/修了

η本学入学から卒業/修了までの期間：[4]年[0]ヶ月間

θ留学時期を決めた理由：

就職活動や卒業時期に影響がなく、留学できる時期であったため。

留学の準備

!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の点数を十分にとっておくこと。東大の事務の方々が手伝ってくださるので、それにならっていれば問題はない。

α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）

ビザの手続きは、大使館のホームページで非常に分かりやすく紹介されている。オンラインで申請を行い、受理されれば書類が自宅に届くので、日本では大使館に足を運ぶ必要がない。

β医療関係の準備（出発前の健康診断、常備薬、予防接種等）

あまり体調を崩すことがないので、薬は持っていなかった。一応ビタミン剤や湿布などを持っていったが使わなかった。

γ保険関係の準備（加入した海外旅行傷害保険・留学保険等）

AIU保険に加入した。どの留学保険も似たような内容だった気がする。

δ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）

ゼミを半年間休むための手続き。

ε語学関係の準備（出発前の英語レベル・語学学習等）

スウェーデン語を少し学習した。

ζ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

日本食は持参するべき。お好み焼きは海外の食材でも作りやすいので、おたふくソースがあると癒される。

学習・研究について

!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。

Swedish A1, *Entrepreneurship and Innovation, *Ideation, *Technology and Sustainable Development, *Behavioural Management Control.

☞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）

基本は二学期制だが、その一学期が二つのタームに分かれているので実質は四学期制である。他のヨーロッパ諸国に比べてもグループワークの比重が大きく、成績の大部分がグループワークで決まる授業もある。教授でさえも名前呼び合うのが慣習で、生徒との距離が非常に近いので、相談などがしやすい。

予習は指定された文献や教科書を読むことが中心である。授業は、講義形式のもの、実践形式のものなど様々であるが、講義だけで授業が終わることはまずない。近くに座っている学生と議論をする時間が必ず設けられている。また、遅刻したり寝ている人はいない。課題提出やグループワークなどを通して、授業で学んだ内容を活用することが復習となる。

印象に残っている授業は、Innovation and Entrepreneurship である。起業家が国の経済に与える影響や起業自体を促進する要因などを学んだが、シリコンバレーよりも起業数が多いスウェーデンでしか得ることができない統計等が活用されていて面白かった。

☞1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

一学期あたりの履修科目数は4、目安の単位数は30である。授業時間は、一科目につき一週間で五時間程度。グループワークやリーディングが多いので、その分授業時間外の活動が多く、授業もそれを前提として組み立てられている。

☞学習・研究面でのアドバイス

グループワークでは、一つ一つ確認をしながら物事を進めることが大切である。社会人経験のある学生や、子供を持つ母親、西欧から中東、アジアまで、国・年齢・家庭環境も様々なので、情報共有には注意が必要である。

☞語学面での苦勞・アドバイス等

英語の悪い言葉は沢山知っておいた方が友人との会話がスムーズになる。

生活について

!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）

大学から部屋を借りた。大学のある駅から電車で10分、徒歩15分程の距離にある。キッチン共有で、トイレ・シャワーが付いている。月6万円日本で日本の感覚からすると高いかもしれないが、設備も良く部屋も広い。またストックホルムは慢性的な住宅不足にあるため、大学から借りることができるなら絶対に借りた方がよい。

☞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）

日本のイメージに比べてストックホルムは寒くない。去年と今年は暖冬で、一月まではマイナス5度程度であった。暖房器具やスノーブーツが必要だが、凍えるような寒さではないので心配しないで欲しい。交通機関は、一ヶ月/三ヶ月使い放題のカードを買うことが一般的である。一回の運賃が非常に高く、またそのカードを買えば地下鉄・鉄道・船・バスが乗り放題であるので、乗り放題にしない人はいない。

大学内であってもレストランの食事は非常に高い。人件費の高さが一つの理由らしく、ビュッフェやスーパーでの食材は日本に比べて高いという訳ではない。そのため、友人とレストランでディナーをすることはほとんどなく、一緒に料理をしたり、持ち寄りパーティーをすることが多い。クレジットカードは小さな売店でも利用できるが、友人同士でまとめて食材を買い、後で払うこともあるので、少しは現金を持っていくとよい。

☞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）

治安は非常に良いが、気を抜くべきではない。健康管理については、十分に睡眠を取ることを心がけた。

☞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

五万円（食費、教科書代、交通費、通信費、交際費など）

・留学に要した費用総額とその内訳

110万円。そのうち、家賃六ヶ月分、渡航費、保険が多くを占める。

☞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・一ヶ月 15 万円・国際課ホームページ

♡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）

卒業論文執筆と Nobel Night Cap への参加。卒業研究に向けて、フィールドワークの調査や他大学も含めた様々な研究者に話を聞きに行くなどした。Nobel Night Cap は、12 月 10 日のノーベル賞晩餐会の後に行われる夜会である。ひょんなことから、ストックホルム商科大の学生が約 25 年前に始めた。学生が主催のイベントながら、ノーベル賞受賞者が招待されるメディアには完全非公開のイベントである。毎年異なる秘密のテーマに沿って、異なる 12 の部屋が用意されるが、その一つの部屋の装飾マネージャーとして奮闘した。全体では約 300 人の学生や多数のスポンサー企業が関わっており、マネージャーとして 30 人のスタッフに指示を出すなど、外国で働くような体験ができた。週末や長期休暇は、旅行をして過ごした。ストックホルムから船で往復約 1000 円から 2000 円ほどでエストニア・ラトビア・ヘルシンキに一日旅行ができるので、強くお勧めする。

派遣先大学の環境について

!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）

留学生へのサポートは非常に充実しているといえる。語学面では、スウェーデン語、サイエンス英語などの少人数の授業が開講されている。学習面では留学生へ特別のサポートというものはないが、教授は非常に協力的でいつでも質問に応じてくれる。また、インターナショナルコーディネーターがおり、履修についてなど相談に乗ってくれる。生活面・精神面では、留学生をサポートする学生グループがおり、希望すれば一人の学生につき一人のスウェーデンの学生がつき、サポートをくれる。

☞大学の設備（図書館・スポーツ施設・食堂・PC 環境等）

前述したように大学は広いので設備は充実している。大きなジムがあり、食堂や PC ルームもキャンパスのあちこちに点在している。Wi-fi の繋がりも良い。ただし、食堂は高く、多くの学生がサンドイッチなどのお弁当を持っていく。また、オンラインで多数の論文や本にアクセスできるが、図書館は東大の方が大きく充実しているといえる。

留学と就職活動について

!（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

A. 留学前

就職活動には影響を与えていない。留学への手続きと就職活動は両立可能であり、内定先も早く送り出してくれた。

B. 留学後

留学先と就職先の社風が似ているので、この就職先に決めて良かったと思えた。しかし、もし全く異なる社風の企業に就職を決めていたら、悩んでいたかもしれない。

☞（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

N/A

♡留学中の就職活動への対策など（もしあれば）

N/A

♡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： メーカー）

6.起業（分野： ） 7.その他（ ）

留学を振り返って

!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

学習面の意義としては、日本では取れないような授業がとれたことはもちろん、異なる意識を持って勉強出来たことが良かった。日本では授業に遅刻したり居眠りしたりする人が多いが、そのような人は誰もいなかったため気が引き締まった。また、スウェーデン人（とラテン系の友人）はメリハリを持って短時間で一気に勉強する人が多く、ただただ勉強していた自分のスタイルを見直すきっかけになった。短時間で集中して仕上げるスタイルは、スウェーデンの社会人にも共通している、興味深いものである。

精神面では、表面的なものに惑わされにくく、より優しい人になれた気がする。私は、就職活動を通して人付き合いにおいて利害関係を気にするようになってしまった。また、必要以上に見た目など表面的なものに気を取られていた。しかし、留学中はそういったものから解き放たれ、本質的でない要素に惑わされずに生活することができた。留学先の友人は皆愛に溢れた良い人達で、彼らの影響からか、以前に比べて無償の

愛を持って周りの人と接することができるようになった。

☞留学後の予定

数ヶ月後に卒業し、4月から就職をする。

☞今後留学を考えている学生へのメッセージ・アドバイス

行かずに後悔するよりも、行って後悔した方が良いと思う（行って後悔することも少ないと思うが）。少しでも興味があれば、勢いにまかせて交換留学制度に応募してしまうのも一つである。学部の制度・就職活動・家庭環境・課外活動などどうしても考慮しなければいけないこともあるが、考えすぎて機会を逃すことはもったいない。奨学金がいただければ金銭的負担もかなり減る。

その他

!準備段階や留学中に役に立ったウェブサイト・出版物

北欧を紹介するサイト

<http://fika10.com/index.html>

海外のレビューサイト(観光地、レストランなど)

www.yelp.com

持っているの良いアプリ

Whatsapp(Lineのようなもの。日本でダウンロードするとお金がかかるが、海外でダウンロードすると無料)

☞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。

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: KTH スウェーデン王立工科大学

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:) 6.起業 7.その他()

派遣先大学の概要

欧州有数の工科大学。ただし、経済学部もある。欧州を中心に世界中から留学生が集まる。大学院以上の授業は全て英語で行われている。

留学した動機

ずっと海外で勉強することは目標であったし、もっと多様な環境で勉強したかったから。スウェーデンを選んだ理由は幾つかあるが、独自の文化と言語がありながらも、英語にたけていて、国として世界的にも評価が高いところに魅力を感じた。ストックホルム自体も首都なのに、群島など自然にあふれていて、過ごしやすく治安もよかったことも大きい。

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[3]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 ~ 2015年6月 [学部] / 修士 / 博士[3]年時に出発

④留学後の授業履修: 西暦[2015]年 [学部] / 修士 / 博士[4]年の[2]学期から履修開始

⑤就職活動の時期: 西暦[]年 [学部] / 修士 / 博士[]年の[]月頃に(行った / 行う予定)

⑥本学での単位数: 留学前の取得単位[]単位 留学先で取得し、本学で単位認定申請を行う単位[]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[2012]年 [4]月入学 西暦[2016]年 [9]月卒業 / 修了

⑧本学入学から卒業 / 修了までの期間: [4]年[6]ヶ月間

⑨留学時期を決めた理由:

まだ研究内容が決まっていない学部の時期に留学することで、より広い視点で学習できると思ったから。実際は、スウェーデンは学部は3年なので、大学院の授業をとることになった。きちんと授業を選べば、学部生でも問題ないし、他国からの学生で学部生の人も多い。学部をまたいだ授業を受けることができ、非常に有益だった。

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)

東大の手続きにしたがっていただければ大丈夫だが、欧米は6月になると、休暇モードになって受け入れ先に事務手続きが滞るので、早めに行き、連絡が遅れているようならば待たずに何度も自分から連絡をすべき。

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)

ビザの取得は人によって差があるので、とにかく早め早めに申請するべき。私の場合、3週間ほどでメールがきたにもかかわらず、ビザが届かず、スウェーデンに電話すると送ったの一点張り。その後、日本大使館から連絡が来て、スウェーデン側の手違いでビザが日本ではなく、スーダンに送られていたとのこと。私の電話の後、スウェーデンの担当者が調べて発覚したらしい。ただ待っていたら受け取れないところだった。相手を信用せず、とにかく行動を起こす必要が時としてある。

③医療関係の準備(出発前の健康診断、常備薬、予防接種等)

常備薬は日本から持っていった。その他は特に行っていない。

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)

留学保険に1年間加入。これも早く行った方がよい。

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)

単位については学部ごとに違うので、担当の教員と何度も協議した。

⑥語学関係の準備(出発前の英語レベル・語学学習等)

英語レベルは日常生活に困らない程度。せめて専門分野の単語は英語で知っておくべき。

8月からのスウェーデン語の授業はぜひとるべき。日常生活で必要最低限の単語、フレーズは学べるし、それ以上に最初の1ヶ月に世界各国からの友人をつくる絶好の機会である。

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

日本食材は少しもっていくと良い(他の人に作ってあげることもできるし、体調を崩したときにお茶漬けのもとなど非常に助かった)。寿司をよく作られるから海苔、わさび、鰹節。日本食は寿司、お好み焼きくらいは作れるようにしておく。寮等で喜ばれる。あとは日本のことをよく調べておくこと。日本文化に関連して何か出来たらなおさらいいと思う(例えば着付けとか習字とか)。防寒着は大切。現地でも買えるが高いので、持っていけるものは持参した方がいい。

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。

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)

予習はほとんどしなかったが、講義のあとに、講義に基づいたグループプロジェクトがあることが多く、実践的に学べるいい機会だった。プレゼンテーションも必ず1回はするので、かなり鍛えられた。

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

4半期で最大取得可能単位は15。すると科目数は2、3個が最大。授業時間については授業の形態によっても全然違うので一般的にいうのは難しいが、同じ授業が週に何回もあり、東大の授業に比べて教授陣との距離も近い。日本より概して、時間的に余裕はあると思う。試験の形態も様々で、Oral Exam の場合もある。多くの場合は4時間ほどのPaper Exam ではあるが。

④学習・研究面でのアドバイス

グループワークは時として色々な意見が出て、ぶつかることもあるが、きちんと主張することが大切。

⑤語学面での苦勞・アドバイス等

専門用語に苦勞した。というわけで予め、日本にいる時、普段の授業から意識して調べておくことを勧める。

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)

寮。派遣先の大学から提供。月6万程度。学生寮かつ国際色豊かで非常にたのしかった。

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)

もちろん寒いですが、ストックホルムはまだいい方。夏でも朝晩は冷え込むことがあるので、上着は必需品。大学周辺は自然も多く、寮周辺は治安も問題ない。食事は自炊が基本で、外食は概して非常に高価かつ大して美味しくないのをお勧めしない。基本的な料理が出来ないと苦勞すると思う。基本的に食材は高い。クレジットカードは青空市場以外どこでも使える。100円以下でも使えることがほとんどで、現金を持ち歩かない人がほとんど。

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)

治安は非常によい。医療機関にアクセスするのは大変かつ時間とお金がかかる。寒さよりも冬の暗さに滅入る人が多いらしい。ので、クリスマス近くになったらロウソクをとすなり、飾り付けるなり明るくなる工夫を。

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

家賃含め月約12-15万。

・留学に要した費用総額とその内訳

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。月15万。東大経由での応募。

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)

欧州旅行。

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)

留学生を支援する学生団体はよく組織されていて、イベントも多いので、積極的な参加をオススメする。学習面も教授陣は非常に親身になって教えてくれるので、とても勉強になった。

②大学の設備(図書館・スポーツ施設・食堂・PC環境等)

図書館は綺麗。スウェーデン人はトレーニングが大好きなので構内、構外にかかわらずジムはたくさんある。PCも自由に使える。食堂は幾つかあるが、学生料金といっても高いので、学生はレンジで温められる容器に昼ご飯を持参して、構内にある大量の電子レンジで温めて食べるのが定番。

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

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
日本の就活のシステムに違和感を感じる。

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:)

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

英語で話すことには何の抵抗も感じなくなったし、ちゃんと自分の意見を主張することの大切さも学んだ。大学構内は留学生も多く、プレゼンテーションも必ずと言っていいほどの授業でも1回以上は行うので、どの授業も国際学会のようで、いい練習になるし、自信もついた。

②留学後の予定

研究室に所属し、研究・講義。

③今後留学を考えている学生へのメッセージ・アドバイス

少しずつ提携大学が増えていて、多くの企業・団体が留学を支援し始めている今、留学に行くことは学部を問わず有益であると思う。留学による半年、1年の遅れは、留学で得られるメリットと比べたら微々たるものであり、そのために留学をやめるのはもったいない。ヨーロッパに留学することのメリットは色々な国に容易く旅ができること。地元の人との繋がりを作って、現地の生活を体験したことは、学校で学べるものではないし、自分に新たな価値観・指標を与えてくれた。構内の生活は留學生活のほんの一部であり、意識次第でそれ以上に学べるものがたくさんある。英語のレベル等関係ない。最初こそ苦勞するものの、そんな学生は他国からもたくさんいるわけで、それよりも自分の意見をきちんと持ち、主張できることの方がよっぽど大切だと感じた。東大生の学力、英語レベルは概して非常に高いので、おそれずに自信をもって留学してほしい。あとは日本人の代表として留学することを常に心に留めておいて欲しい。たった一人の行動で、その国のイメージがよくなることも悪くなることもある。偏見や誤った日本の認識も毅然と正してほしい。

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。

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: 全学年交換

派遣先大学: KTH 王立工科大学

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:) 6.起業 7.その他()

派遣先大学の概要

スウェーデン王立工科大学は欧州有数且つスウェーデン最大の工科大学である。多くの研究領域で世界的に高い評価を得ている。キャンパス環境はとても広くて綺麗です。

留学した動機

修士論文のため

英語力アップしたい

留学の時期など

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

②留学中の学籍: 留学

③留学期間: 2015 年 2 月 ~ 2015 年 7 月 修士[1]年時に出発

④留学後の授業履修: 西暦[2015]年修士[2]年の[冬]学期から履修開始

⑤就職活動の時期: 西暦[2015]年修士[2]年の[3]月頃に行った

⑥本学での単位数: 留学前の取得単位[23.5]単位 留学先で取得し、本学で単位認定申請を行う単位[]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[2014]年 [4]月入学 西暦[2016]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:

東大の留学時期を合わせて

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)

KTHから手続きの説明は詳しいので、それを従うだけで結構です。公式サイト of 交換留学を参照 (<http://www.kth.se/en/studies/exchange>).

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)

ネット上で申請、大体 1 ヶ月かかる。審査結果で許可がおりたら、そのまま入国し、最寄りの移民庁で居住許可カードの発行手続きを行う。ビザ申請する時、スウェーデンの滞在期間の間に対して、予定の滞在期間より長く書いたほうが安心。

③医療関係の準備(出発前の健康診断、常備薬、予防接種等)

スウェーデンの薬は高いので、風邪や個人の薬を持って行ったほうがいいです。

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)

大手の保険会社や旅行代理店などで加入が可能。居住許可申請の際に、滞在期間中をカバーする海外留学保険の証明書を求められるため、保険の加入は必須。

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)

留学申請届けの提出

⑥語学関係の準備(出発前の語学レベル・語学学習等)

ほとんどのスウェーデン人が英語を話せるので、特に準備はない

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

ケーブル線、日本調味料や食べ物、変圧器

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(又は行う予定のもの)に●をつけてください。

Leadership and management in the industry organization

Global trade

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)

特にゼミがない場合は、普通の授業を取っていただけ

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

だいたい一つの授業は、週2日や3日で行われる。そのため一つの Periodで取る授業は2個か3個といったところになる。授業によって面白さはバラバラであるが、教授が毎度教える講義もあれば、TAが代わりに教鞭を取るときもある。

④学習・研究面でのアドバイス

正直その面白さ及び充実度は雲泥の差であり、教授が教える授業の方が圧倒的に興味深く、幅広い知識を基に教えられるので、非常に役に立つものばかりであった。

⑤語学面での苦勞・アドバイス等

英語の授業も開講されており、少しでも不安がある人は取ることをお勧めする。自分の知らない研究分野の発表を聞くことができるため、すごく新鮮な経験であった。

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)

住居は、Lappisという学生ドミトリーであった。個室だけど、10人の人と一つのキッチンシェアするため、掃除がいきとどいてないときは非常に汚かった。家賃は3500sek/month

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)

外の食事は高いので自炊が多いです。冬のとくとも寒くてきついです。殆どクレジットカードを使えるので一枚があれば便利です。

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)

電車の中泥棒が多いので気をつけよう

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

生活費計 14万 円/月

住居費: 6万 円、通学費: 7000 円、食費: 4万 円、電話代: 1500 円、交際費: 3万円

・留学に要した費用総額とその内訳

全部80万くらい

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)

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)

現地学生による歓迎パーティー、休暇を利用した短期旅行。

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)

留学生のためのスウェーデン語授業があり

②大学の設備(図書館・スポーツ施設・食堂・PC環境等)

大学発行した wifi は全ヨーロッパで使えるとても便利

図書館で話す人は多いのでちょっとうるさい

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

デメリット: 説明会など参加できない、skype で面接を行うのでネット環境は大事

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

留学中何をしていたのがよく聞かれる

③留学中の就職活動への対策など(もしあれば)

同じ日本人の学生と一緒に情報をシェアするのは良い

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:)

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

視野を広げたから、困難を挑戦して、自分なりの思いをや自慢なことになれる

②留学後の予定

就職

③今後留学を考えている学生へのメッセージ・アドバイス

KTHは様々なアクティビティーを用意しており、それに参加するか否かは、本人次第である。どの留学生も友達を探しているのだから、そういうイベントに積極的にいかないと友達の輪を広げるのは難しいであろう。すべては自分の行動力で決まると感じた。

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。

東京大学での所属学部/研究科・学年(プログラム開始時):工学部航空宇宙工学科4年

参加プログラム:全学交換留学 派遣先大学:スウェーデン王立工科大学

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:) 6.起業 7.その他()

派遣先大学の概要

スウェーデン王立工科大学(KTH)はストックホルムに位置する、ヨーロッパ有数の理工系総合大学である。工学・自然科学のほぼ全てに加え、経営・経済学の分野も学ぶことができる。スウェーデン国内の理工系研究・教育のおよそ3分の1が KTH で行われている。非常に国際的な環境であり、学生の出身国は 100 以上にのぼる。2013 年には 1058 人の交換留学生を受け入れた。

留学した動機

- ・専攻分野の理解を深めるため
- ・海外の大学で学ぶ経験をするため

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[4]年の[夏]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 ~ 2015 年 6 月 学部/修士/博士[4]年時に出発
- ④留学後の授業履修: 西暦[2015]年 学部/修士/博士[4]年の[冬]学期から履修開始
- ⑤就職活動の時期: 西暦[]年 学部/修士/博士[]年の[]月頃に(行った/行う予定)
- ⑥本学での単位数: 留学前の取得単位[67]単位 留学先で取得し、本学で単位認定申請を行う単位[10.5]単位
留学後の取得(予定)単位[16]単位
- ⑦入学・卒業/修了(予定)時期: 西暦[2011]年 [4]月入学 西暦[2016]年 [3]月卒業/修了
- ⑧本学入学から卒業/修了までの期間: [5]年[]ヶ月間
- ⑨留学時期を決めた理由:
思い立った時期が3年の夏であったため

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 のスコアを十分に取ること。
- 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)
手続きの時間がかかるので、なるべく早めに始めた方がよい。
- ③医療関係の準備(出発前の健康診断、常備薬、予防接種等)
結局使わなかったが、風邪薬等を持参した。健康診断と歯科検診は済ませてから渡航した。
- 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)
AIU の海外旅行保険に加入した。英文の証明書が即日発行できる代理店を探した結果だった記憶がある。
- ⑤留学にあたって東京大学の所属学部・研究科で行った手続きなど(履修・単位・試験・論文提出等に関して)
先生方に履修計画書、留学届け等にサインを頂いた。航空宇宙工学科では、4年冬学期の卒業論文と卒業設計が必須であるため、帰国後4年夏から再開するという形になった。
- ⑥語学関係の準備(出発前の英語レベル・語学学習等)
英語は TOEFL で基準をクリアした後は、授業と研究室が忙しかったのもあり維持した程度だった。
- ⑦日本から持参した方がよいもの、その他出発前にやっておくべきこと・アドバイスなど
指導教員の知り合いの先生が派遣先大学にいらっやったため、4月ごろにコンタクトをとった。しかし実際に8月に渡航するまではあまり話が進まなかった。
奨学金の募集はテスト等で忙しくして確認を怠ると、締切を過ぎていたりするため注意が必要。また、教授の推薦状等は早めにお願ひしておくこと。

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。

Swedish A1, English B1, Turbomachinery, Jet Propulsion Engines-General Course, Aerodynamic Design of Aircraft, Airbreathing Propulsion-Intermediate Course, Rocket Propulsion, Dynamic Problems in Solid Mechanics, Human Spaceflight

Aeromechanics Project Course-Part 2(THRUST プログラム専用コースのため、聴講のみ)

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)

2セメスター制だが、1セメスターが2ピリオドに分かれている。授業によって2ピリオドにまたがるものと、1ピリオドで終わるものがあり、履修計画に注意が必要である。また、週によって授業の時間帯・教室が変わるため生徒の個人ページでよく確認するべきである。そのため時々授業時間が被ってしまうことがあるため、全ての授業には出席できないことが普通。

授業はフォローアップがしっかりしており、配布資料・テストの過去問・自習用問題などが PDF で授業のページにアップロードされるため、自習はしやすい環境である。グループワークが多いのも特徴的で、レポートをグループで分担して書いて提出することも多い。ANSYS, MATLAB 等の商用プログラムの学生ライセンスが使用できるので授業でも頻繁に使われている。

Dynamic Problems in Solid Mechanics の授業は負担が大きく、レポート課題で苦労した。振動解析を基礎から復習し、最終的には ANSYS で解析をしたが、非常に実践的な授業で得るものも多かった。また、個人的に先生にお願いして短期間ではあるが研究を経験できたのは有意義であったと感じている。

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

1学期あたり30単位を上限に授業を履修する。授業の負担によって単位数が異なるため、変動はあるが学期あたり最大で3-4科目を履修することになる。授業の時間は週5時間程度だが、授業外でのグループミーティングなど自主的に勉強することが求められる。

④学習・研究面でのアドバイス

修士課程の授業を履修することになるが、東大の学部後期の学生であれば、さほど違和感なく取り組めると思う。期末テスト一回のために頑張るのではなく、普段からコツコツ課題を提出していくスタイルの授業が殆どである。

⑤語学面での苦労・アドバイス等

様々な国から学生が来ているため、場合によっては聞き取りに苦労することがあった。授業では問題が無くても、一緒に遊ぶ際にはまた違った語学力・コミュニケーション力が必要とされるように思う。

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)

大学が割り当てた寮の部屋を利用した。大学からは地下鉄で一駅のため非常に便利で、家賃は月6万円程度。日本に比べ個室は広く、シャワーは個別、キッチンフロア(最大12人)で共有だった。メンバーによってキッチンの使い方に差が出るため、当たり外れは存在する。しかし、ストックホルムは慢性的な住宅不足であり、自力で探している留学生に比べると恵まれているといえる。

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)

ストックホルムの冬は日本で想像していたほど寒くはなかった。去年が暖冬だったというのもあるが、日本で着ているコートとブーツで十分対応できた。しかし、日照時間が短くなるため精神的に辛くなるという別の問題があった。大学周辺は学生向けの食事場所に加え、程よく自然に囲まれている。交通機関は SL カードという券を購入すると、電車・地下鉄・バスの全てが乗り放題のため、定期券を購入した。食事は研究で忙しかった最後の3ヶ月以外は基本的に自炊が多かった。スーパーの食材はそこまで高くないが、レストラン等で外食をすると非常に高い。友人と集まる時も基本的に持ち寄りのパーティーが多かった。生活費に関しては、基本的に全ての場面でクレジットカードを利用できる。旅行先など、現地で引き出せるように、日本にいる間にシティバンクの口座を開設していった。

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)

治安はヨーロッパの中でも非常に良く、身の危険を感じることはない。ただし、荷物から目を離した隙にスリにあった等の事例は日本人学生の中であつた。日本にいる時とおなじ感覚で油断をしていると物を盗られる可能性があるので注意が必要。

医療機関は利用しなかったため分からない。健康に関しては、夏と冬で昼夜の長さが大きく変わるため気をつけた方がよい。自身は変わり目の時期に精神的に辛さを感じた。

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

家賃6万円・その他生活費5-6万円

・留学に要した費用総額とその内訳

約180万円

航空賃 22万円

生活費 130万円（家賃・教科書代・食費・交通費・娯楽費等）
その他 30万円（主に旅行）

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)

Go Global 奨学金（長島雅則奨学金）月8万円 交換留学の申込の際に応募した。
スカンジナビア・ニッポン ササカワ財団 総額25万円 インターネットで見つけ応募した。

東大の奨学金は8月のスウェーデン語講座には適用されないため注意が必要。

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)

休みの間は主に一人旅をしていたため、約1年で10以上の国々を訪れた。週末にフェリーで行けるタリン・ヘルシンキ・サンクトペテルブルクをはじめ、格安航空券でスペインまでも最安片道3000—4000円で行くことができる。また、冬にはオーロラを見るためにラップランドまで学生用のツアーが開催されているのでお勧めする。また、現地で日本語を学んでいる学生と交流をしたり、東大に交換留学で来る学生・東京でインターンシップとして働く学生の手伝いをした。

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)

留学生へのサポート体制は非常に充実しており、不満はほぼ無かった。語学面では夏期のスウェーデン語コースは、多く友人ができてその後の生活の助けになった。留学生に限らず、授業の多くにはアシスタントの学生がいるため相談することができる。インターナショナルコーディネーターがおり、留学生は学期中に履修期間のお知らせ等を受け取る。

②大学の設備(図書館・スポーツ施設・食堂・PC環境等)

大学の図書館は、蔵書数は多くないかもしれないが、非常に居心地が良い。文献等のアクセスは充実しており、教科書を大学のアカウントでダウンロードできる。また、コピーカードを使いある程度まで無料で印刷できるため便利である。キャンパス内にはジムがあり、カフェテリアもいくつか存在する。コンピュータールームは夜も利用できるため、締切前には重宝する。

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

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
特になし。

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:)
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

初の海外での生活かつ、一人暮らしということもあり、自分で生きていく力が高まったと思う。学習面においては、東大では理論から始めてペーパーテストで確認するという授業が多かったのに比べ、より実践的にソフトウェアを用いて解析レポートで自分の考えを表現する機会が多く、違った角度から理解を深めることが出来た。また、スウェーデンというヨーロッパの国で、いち日本人留学生として生活する経験は、今までの人生の中で初めてマイノリティとして生活した経験となった。自分の日本人・アジア人としてのアイデンティティを認識すると共に、これは他者との関わりあい方について考えなおす良いきっかけになったと感じている。

②留学後の予定

学部での勉強を4年生の夏から再開し、その後大学院に進学する予定。

③今後留学を考えている学生へのメッセージ・アドバイス

私は学部3年の8月下旬に募集を見つけ、とりあえず応募してみようと交換留学を志しました。卒業が1年遅れたことになりましたが、それを上回る経験になったと感じています。もし家族の方との合意ができれば、ぜひ恐れずに挑戦してみてください。

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。