

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)

2016年5月22日

東京大学での所属学部・研究科等:	教養学部	学年(プログラム開始時):	学部3
参加プログラム:	全学交換留学	派遣先大学:	ヘルシンキ大学
卒業・修了後の就職(希望)先:			
<input type="radio"/> 1.研究職 <input type="checkbox"/> 2.専門職(医師・法曹・会計士等) <input type="checkbox"/> 3.公務員 <input type="checkbox"/> 4.非営利団体 <input type="checkbox"/> 5.民間企業(業界:) <input type="checkbox"/> 6.起業 <input type="checkbox"/> 7.その他()			
派遣先大学の概要			
<p>私が留学したヘルシンキ大学は、北欧フィンランドの首都ヘルシンキに位置し、1640年に創設された大学である。</p>			
留学した動機			
<p>大学に入学し、これまで様々な経験を積むことができたが、海外経験は全般的に不足していた。この弱点に対処するというのが、留学に対する第一義の動機であった。東大では全学交換留学の制度があったため、これを利用することにした。提携のある大学の中からはヘルシンキ大学を選んだ。語学要求水準、倍率等、現実的な理由もあるが、スポーツ科学の勉強が出来るということも決め手の一つとなった。私は学科の制度を利用して、副専攻でスポーツ科学を学んでいたが、北欧はスポーツ科学の先進国なのである。</p>			

留学の時期など					
①留学前の本学での修学状況:	2015年	学部3	年生の	S2	学期まで履修
②留学中の学籍:	留学				
③留学期間等:	2015年	8月～		2016年	5月
	学部3	年時に出発			
④留学後の授業履修:	2016年	学部3	年生の	A1	学期から履修開始
⑤就職活動の時期:	2017年	学部4	年生の	4月頃に	
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				0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:	2013年	4月入学		2018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		0ヶ月間		
⑨留学時期を決めた理由:					
<p>全学交換留学を利用する都合、3年生以上でなければならない。4年次に留学をするのは、就職活動、大学院入試などを考えると不都合が多い。よって、3年次に留学することにした。留学先大学の学事暦に合わせて、留学開始は3年次の9月にした。</p>					
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)					
<p>受け入れが決定すると、留学先大学から受入通知書と手続きの指示がメールで送られてくる。それに従い、ウェブ上のフォームに自身の情報を入力して送信すればよい。</p>					
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)					
<p>学生用の在留許可証(いわゆるビザ)を電子申請する。書類提出や指紋採取は、南麻布にあるフィンランド大使館で行う。申請手続き自体は1時間もあれば終了する。2週間程度の審査を経て、カード状の在留許可証が登録した住所に送付される。</p> <p>留学前は準備で何かと忙しいが、現地での住居の用意と並んで重要な作業であるので、後回しにせずに取りかかることを、自戒を込めておすすめする。</p>					
③医療関係の準備(出発前の健康診断、常備薬、予防接種等)					
<p>フィンランド渡航に当たって、特別に必要な健康診断、予防接種はない。基本的な薬は日本から持参した。</p>					

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)

全学交換留学の派遣学生に斡旋された東京海上日動の海外旅行保険に加入した。

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)

所定の書類を提出した。学科には、必修の実験、セミナーを履修しないことを連絡した。

⑥語学関係の準備(出発前の語学レベル・語学学習等)

ヘルシンキ大学では英語による授業を履修する予定だったので、英語の勉強を行った。全学交換留学応募時は、IELTS 7.0であった。

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

持参できる荷物に限りがあるので、現地で購入する物は省略しようとする人が多い。実際、日本でしか手に入らないものはあるので(食品関係)それに重量を割くのは正しい。しかし、フィンランドは世界に名立たる高消費税率国家であるので、結果的に損することになるかもしれない、バランスは必要だろう。

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。

授業科目名	単位数	単位認定の申請	授業科目名	単位数	単位認定の申請
Language Centre Course Assistant Programme for International Students	3				
Nanophysics and Nanochemistry	5				
Scientific Computing II	5				
Basics of Nanoscience	3				

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)

授業は日本の大学とあまり変わりはない。大きな違いは、ヘルシンキ大学では多くの宿題を課されたということだ。復習的な内容の課題が多かった。それに関連して、CMSとしてMoodleを広く活用していたのが印象に残った。

印象に残っている授業は、モンテカルロ法のような手法を学び、物理現象などを解析するために学んだ手法を実装するというものだ。プログラミングの知識を広く習得することができたと思う。

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

必修科目のようなものは、特段設けられていない。理学部では1つの授業に対して、週2回の講義と週1回の演習が各2時間行われることが多い。課題は毎週提出するスケジュールであるので、授業以外の学習時間はこれに大きく依存する。

④学習・研究面でのアドバイス

ヘルシンキ大学理学部の場合、英語で実施される授業は学部後半から大学院レベルの内容であることがほとんどなので、留意されたい。

⑤語学面での苦勞・アドバイス等

国際化だとか英語による授業だとか目指したところで、母語が英語ではないため、物事の理解、思考活動の基盤は相変わらずすべて日本語であった。苦勞というよりも、これを強く認識させられた。

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)

まず安価なホステルに住んだ。ところが、そこが10月に閉鎖されることが突然決まり、一時的に他の日本人留學生の住居に居候した。その間、ヘルシンキ大学とAirbnbを通じて住居を探した。大学からは12月以降に寮の一室を提供できると連絡され、それまではAirbnbで見つけたバングラデシュ人とルームシェアした。12月以降は大学の寮で暮らした。

家賃は

- ホステル: 月435ユーロ
- ルームシェア: 月450ユーロ
- 寮: 月565ユーロ

ヘルシンキ大学の住環境は良いとは言えない。すなわち、ヘルシンキ大学は住居提供可能人数以上の留學生を受け入れ、溢れた者は自己責任で住居を用意する必要がある。留学される向きは注意されたい。

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)

ヘルシンキの気候は寒冷である。8月位までは夏で、日中は25度位までになる。9月から11月は秋で、日中は10度位まで、雨が降れば5度位なものである。10月に入ったら曇りや雨の日がほとんどになる。11月21日初雪。12月は最高気温が零下になり、雪が頻繁に降るようになる。12月中旬には雪が積もって路面を覆うようになった。1月初めに最も強烈な寒波が来て、最高気温零下15度というような気候となる。ただ、このような寒波でなければ最高気温零下5度位で、寒さに慣らされた身体にはさほど寒くない。2月から3月は最高気温0度位だが、路面は雪のままである。天気は少し良くなり、快晴となる日も増えてくる。4月には路面から雪がなくなる。気温は10度くらいまで上昇する。5月に入った途端に気温が上昇して天候も安定してくる。日中20度、目映い緑と抜けるような青空で、北欧の初夏はこんなにも美しいものなのかと感激した。

なお、私が滞在した1年は記録的な暖冬で、観測史上最も暖かい12月だったようである。平年と異なる点は多いだろう。

文系学部は中心部のキャンパスに集まっているが、理学部は中心部からバス20分のKumpulaキャンパスにある。このキャンパスの南側・北側・西側は住宅街、東側は幹線道路で、周囲の賑わいはない。

ヘルシンキはバス交通が発達している。また、中心部に走るトラムも有効な手段だ。どの交通手段も学割を使って乗ることができるので、学割を適用した電子カードを入手しよう。

食事は自炊中心だった。外食はかなり高額なので選択肢から完全に除外される。学食は抜群に安価なのだが、毎日食べていればバカにならないので、上手く節約するようにした。

北欧諸国はカードによる支払いが大部分を占める。ほぼ全ての店舗、自動販売機がカードに対応しており、フィンランド人は水1本買うにもカードを使う。郷に入っては郷に従えということで、私もカード中心の生活を送った。現金は日本で両替して持参した。

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)

高い税金に支えられ、フィンランドの治安は極めて良い。私の滞在中、ヨーロッパは中東からの難民に揺れ、フランスやベルギーでは大規模なテロも起こったが、ヘルシンキではそのような事件はなかった。ただ、大学の寮では1月から3月にかけて、夜間にチンピラがたむろして騒ぐ、建物内に侵入して呼び鈴を鳴らしまくって大声を出す等の事案も継続的に発生した。寮側は警察などと連携して対処し、私自身も直接の被害はなかったが、チンピラ如きを3ヶ月間もかけないと退治できないというのは、時間がかかりすぎである。

医療機関に受診することはなかったので、コメントできない。

高緯度の暗い冬や曇天続きの毎日は正直な所、堪えたが、性来構わない性分だからか、さほど落ち込むことはなかった。

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

- 月計:643.5ユーロ
- 宿泊費:565ユーロ
- 食費:57ユーロ
- 他雑費:21.5ユーロ

・留学に要した費用総額とその内訳

- 合計:約905,000万円+生活費
- 保険:100,000円
- OSSMA:29,160円
- 航空券:約200,000円(往復)
- 在留許可:300ユーロ(支払い時レートで約40,000円)
- 留学中の東大への学費1年分:535,800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)

日本学生支援機構(JASSO)による、平成27年度海外留学支援制度(協定派遣)奨学金をいただいた。月8万円9ヶ月間で、合計72万円である。東大本部国際交流課学生交流チーム(全学交換留学担当)から案内が送付され、それに従って応募した。

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)

余暇にはボルダリングやランニングをした。また2015年10月には、ヘルシンキで実施されたJapan Weekという物産展の手伝いも行った。クリスマスの休暇には英国旅行へ行った。新年の休暇にはフィンランドの国内旅行へ行った。

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)

上述のように、私は留学中に何度か引っ越しをした。その際、ヘルシンキ大学理学部の留学生担当者は寮の案内に尽力してくれた。ただ、それ以前に、留学生を受け入れるならば受け入れられるだけの住居を用意するべきである。

クラスに留学生が一人でもいれば、フィンランド語ではなく英語で授業を行ってくれたので、その面での柔軟性はあると言える。

②大学の設備(図書館・スポーツ施設・食堂・PC環境等)
<p>図書館は各キャンパスにあり、自習が好きなようにできる。9時から19時くらいまで開館しており、中心部のキャンパスは週末も開館している。</p> <p>スポーツ施設は有料ながら、立派なものがKumpulaキャンパスにはあった。</p> <p>食堂は各キャンパスにあり、物価の高いヘルシンキのなかで際立って安価な食事を提供していた。</p> <p>PC環境は、各留学生にアカウントが与えられ、図書館等にあるコンピュータを使えるようになっている。かのLinus Torvaldsを輩出したヘルシンキ大学理学部は、流石Linux環境である(ディストリビューションはUbuntuだった)。他のキャンパスはWindows環境であった。また、ヘルシンキ大学はMicrosoft Office 365と契約していた。</p>
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
<p>大学卒業後は大学院進学を予定している。この留学で痛感したのは、外国の大学で修士号・博士号を取得するのは、私にとってかなり困難だろうということである。進学、さらにはその後の研究機関や一般企業への就職に際しては、このことを念頭に置きながら行動したいと思う。</p>
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
<p>()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:)</p> <p>()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:)</p> <p>()6.起業(分野:) ()7.その他()</p>

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
<p>前述の通り、私にとってこの留学はほぼ初めての海外生活であった。これを経験して、様々な収穫を得た。</p> <p>海外生活を経験して、文化的な背景を異にした人間と交流することは、楽しくもあり難しくもあるということを学んだ。</p> <p>海外の大学で英語を用いて学ぶという期間を持ち、言語の役割についても新たに発見することがあった。それは、私は、否応なく、母語である日本語に縛られているという事実である。バイリンガルではなく、外国語として英語を習得した身としては、英語で学問のような高度なことを考えることはできず、日本語で考えて英語で出力することしかできない。さらに、それ以前に、私の思考それ自体が日本語に強く依存しているのである。第一に、人間は言葉を用いて未分化な世界を切り取り、言葉を運用して思考している。第二に、言葉には、その言語の「背景」というものが色濃く影響している。例えば、今「安心してください」と発言したら、流行語となった「背景」の理解があるので、お笑い芸人のネタとしての「安心してください」が想起され、それが如何にシリアスな場面での発言だとしても、どこかおかしみを帯びてしまう。このような「背景」だけではなくとも、言語を使用する民族の歴史、有名な文学作品など、色々な「背景」が考えられよう。以上の二点を総合すると、私の全思考は日本語に依存したものにならざるを得ないのだ。</p> <p>この事実は、文化的背景の話とも重なり、私がどのような分野で仕事をしていこうかという選択に大きく影響することになると思う。</p> <p>学習面での成長としては、プログラミングの学習に多くの時間を割く初めての経験であった。それと、東大で学んできた物理を同時に活用できる、計算物理を研究テーマにしたいと思う。</p>
②留学後の予定
学部卒業後、大学院進学を目指している。
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
<p>留学によって視野が広がることは確かだと思う。見たことのない物を見て、異なる背景を持つ人間と触れ合えば、帰国後も物事を相対的に考えられるようになるだろう。また、何かと忙しい日本の学生生活と違い、留学中は自分で自由に使える時間が潤沢にある。あまり指摘されないが、これは非常に魅力的な事実であると思う。</p> <p>他方、留学には障壁もあることは事実である。金銭的な面はもちろん、一年間留年しなければならない場合もある。さらに学業の面では、母語による学習以上の密度・内容を外国語で習得するのは、極めて困難である(貴方が並外れた語学力を持っていれば、話は別である)。</p> <p>以上を勘定に入れ、どの道が自分の利益を最大化するのか、冷静に判断されると良いでしょう。</p>
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 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)

2016 年 7 月 5 日

東京大学での所属学部・研究科等:	人文社会系研究科	学年(プログラム開始時):	修士2
参加プログラム:	全学交換留学	派遣先大学:	ヘルシンキ大学
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					
ヘルシンキ大学はフィンランドの首都ヘルシンキに置かれる大学であり300年以上の歴史を持つフィンランド随一の国立総合大学である。					
留学した動機					
修士論文執筆の指導を受けるため、フィン・ウゴル語学の授業を聴講するため、フィンランド語運用能力向上のため					
留学の時期など					
①留学前の本学での修学状況:	2015 年	修士2	年生の	S2	学期まで履修
②留学中の学籍:	留学				
③留学期間等:	2015 年	8 月～		2016 年	5 月
	修士2	年時に出発			
④留学後の授業履修:	2016 年	修士2	年生の	A1	学期から履修開始
⑤就職活動の時期:	年	年生の		月頃に	
⑥本学での単位数:	留学前の取得単位		32	単位	
	留学先で取得し、本学で単位認定申請を行う単位		10 単位		
	留学後の取得(予定)単位		42 単位		
⑦入学・卒業/修了(予定)時期:	2014 年	4 月入学		2017 年	3 月卒業/修了
⑧本学入学から卒業/修了までの期間:	3 年		ヶ月間		
⑨留学時期を決めた理由:					
留学を考え始めたのが修士に進学してからだったので、修士論文提出を1年遅らせることとなったが、留学先校のセメスターに合わせて、9月始まりの5月終わりとした。					
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)					

入学手続きについては全て英語で、国際交流課を通して行われるので特に問題はない。

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)

全て電子申請で前もって日本で手続きする。東京にあるフィンランド大使館に直接赴く必要がある。申請費用300ユーロ要。なお、これはヘルシンキ大学からも通知されず、だいが後になって気づいたことだが、フィンランド滞在が1年を超える場合(私の場合在留許可が2015/8/14~2016/8/19だったので、1年を超えていた)、フィンランドの公式な個人ナンバーが付与され、かつ、役所に届出を行う必要がある。これを行っておくと、いろいろ便利なおことがある(たとえば、留学生としての身分が失効した後も、ヘルシンキ市内の交通カードをヘルシンキ市民の割引価格で購入できる等)。1年未満の滞りの場合は、フィンランドの公式の個人ナンバーは付与されず、ヘルシンキ大学によって用意された非公式の個人ナンバーを使って医療や交通などのサービスを受けることになる。ただし公式のナンバーとの実用的な違いはない。

③医療関係の準備(出発前の健康診断、常備薬、予防接種等)

東大の保健センターを利用していたので出国前は相談して薬を処方してもらった。

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)

ヘルシンキ大学によって推薦されたベルギーの保険会社による保険(SIP)および東大により指定された付帯海学保険に加入。日本の保険会社の加入費用は非常に高いので、最初SIPに加入したが、後々東大から指定の保険に加入するよとの連絡があり、結局2つの保険に加入することとなった。今回が初めての実施であったことは承知しているが、大学として保険加入を義務付けるのであればもっと早い段階で周知して欲しかった。私の場合、既にSIPの加入手続きを済ませてしまっていたので、結果加入費用がかさむこととなった。今後は保険加入についても前もって情報提供をして頂きたい。

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)

修士課程在学期間を延長することになったので、在学期間延長届けを今年2月頃に郵送で提出した。修士論文提出時期の延長について特に手続きは必要なかった。

⑥語学関係の準備(出発前の語学レベル・語学学習等)

出願のために出発前にIELTSを受験した。フィンランド語の文法および語彙は日本であらかじめある程度勉強しておいた。

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

日本から持参したほうがよいものは各人によって違うので一概に言えない。日本食は意外と現地で手に入ることもあるので持参する必要があるかどうかは都市による(ヘルシンキでは簡単に入手可)。逆に、持参したもので全く不必要だったのはカイロ。医薬品は欧州で普及しているものは日本と大きく異なるので主なものは持参したほうがよい(後述)。出発前にやっておくべきこととしては、日本からの送金は非常に大きな問題なのであらかじめ準備しておくことよい。私は留学のために新生銀行の口座を開設した(これについても後述)。現在はマイナンバー制度が導入されており海外送金はより複雑かもしれないので注意を要する。

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。

授業科目名	単位数	単位認定の申請	授業科目名	単位数	単位認定の申請
Introduction to Finno-Ugric languages	5	●	Samojedikielten tutkimuksesta	3	●
Kielikontaktien tutkimuksesta	3	●	Stadin slangin sanastokurssi	3	●

Basic Course in North Saami, Phonology and Morphology	5 ●	Äänne- ja muoto-opin käytännön tutkimuksesta	3 ●
Continuation Course in North Saami	5 ●	Seminar	8 ●
Eteläsaamen peruskurssi	3 ●		

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)

授業はすべてフィンランド語で受けることにした。フィンランドの大学は日本の大学に比べて特に厳しいわけではなく、出席もあまり取られない。内容的にもさほど難しくはなかったが最初は言葉の問題が大きかった。また、1つの授業につき週2回以上授業があることも多く、特に外国語科目は週2~3回あることが普通なので進度がとても速い。中には同じ授業が3日連続であることもあり宿題をこなすが大変だった。修士論文執筆については修士論文ゼミに入りヘルシンキ大学での指導教官の先生に指導をして頂いた。なお、フィンランド語の語学の授業(外国人のためのフィンランド語)は一切取らなかった。理由は、外国人のためのフィンランド語の授業は進度が遅そうだと感じたことと、時間割上スケジュールが合わなかったためである。結果としてこれは正解だったと思っている。

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

週5~6コマ、1学期(ヘルシンキ大では2クォーター分)で20単位程度。授業以外の学習・研究時間は記憶にないが最低1日2~3時間か。

④学習・研究面でのアドバイス

留学中は時間が豊富にある分、自分のペースを保つのが難しい。さらに季節の変化が心身ともに影響を及ぼすので、常に一定の学習ペースを維持するのは非常に困難だった。東大の院であれば周りに議論できる仲間が常におり、学問上の刺激を得る機会が豊富にあるが、ヘルシンキ大ではそういった仲間があまりおらず、学習のモチベーションを上げるのにも苦労した。そのため、ヨーロッパに在るという地の利を活かして、他の欧州諸国で開かれた研究会や学会に何回か出席し、学問的な刺激を受ける努力をした。大学院以上で留学する場合は、やはり研究のモチベーションをどのように持続させるかというのが最も重要だと思う。

⑤語学面での苦労・アドバイス等

授業は全てフィンランド語で受けたが最初はあまりよくわからず大変だった。フィンランド語で課題をこなすのは非常に難しかったので、先生に相談して試験を英語で受けさせてもらったり、試験場に辞書の持ち込みを許可して頂いたりした。基本的にレポートは全て英語で書き、試験は時と場合によって英語とフィンランド語で受けた。

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)

HOASというヘルシンキの大学の住居を斡旋する機関に最初登録し、そこを通じてUnihomeが運営するワンルームの住居を紹介された。家賃はおそらく学生寮としては最も高い600ユーロ(ワンルームのため。ルームシェアであれば相場は400ユーロ程度)。快適であったが他の欧州諸国からきた交換留学生在が時折騒がしかった。

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)

なんといっても冬の日照時間の短さが精神的に堪えた。寒さは1月にマイナス20度ほどまで下がったが防寒対策をしっかりとすれば特に問題はない。フィンランドは外食が非常に高いので、食事は基本的に学食(2.6ユーロ)と自炊で賄った。フィンランドの食事のクオリティは決して高いとは言えず、安く美味しいものを食べられる機会は皆無といってよいので、料理の腕前を上げておくとよいかもしれない。それ以外はおおむね日本と同じような快適さで生活できる。交通機関も学生であれば月26ユーロで市内乗り放題のカードが購入できる(日本の定期と同じように長めの期間買うとさらに安くなる)。ただし、私は大学まで徒歩圏だったので交通カードは利用しなかった。お金に関しては、出国前に新生銀行の口座を開設しそこにお金を入れておき、フィンランドのATMから直接引き出した(ただし、新生銀行の海外ATM引き出しは事前に手続きをする必要がある)ので注意。私はこれを知らず、フィンランドから国際電話をかけて手続きする羽目になった)。また、フィンランドでも銀行口座を開設し、日常の支払いはすべてデビットカードで済ませていた。最後に、日本への国際電話をかける場合はSkypeのプリペイドクレジットを購入すると便利である。これを使えば、パソコンから日本の固定電話に直接かけることができ、いざというとき役に立つ。

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)

<p>ヘルシンキは治安に関してはおおむね問題ない。留学中は時折体調を崩したので大学の保健センターであるYTHSをよく利用した。YTHSは基本的に一般的な内科診療であれば無料で、歯科診療は1回につき24ユーロほどかかり日本の保険診療よりも割高である。医師は皆英語を解し英語でのサービスも受けられる。しかしながら、YTHSの特徴なのか一般的なフィンランドの特徴なのかはわかりかねるが、診療に至るまでのプロセスが長く時間がかかる(電話予約→健康管理士との面談→医師による診察、で、実際の診察まで1週間以上かかることも)上に、薬をそう簡単には処方してもらえず、生活習慣改善に関する注意などで終わることもしょっちゅうなので日本から薬は絶対に持って行った方が良い。薬局は市内の至る所にあるが日本とは薬の名称や、普及している医薬品の種類がそもそも違うので、薬局で必要なものを見つけるのも困難である。</p>
<p>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)</p>
<p>・毎月の生活費とその内訳</p>
<p>家賃600ユーロ、食費300ユーロ、その他50～100ユーロ程度。</p>
<p>・留学に要した費用総額とその内訳</p>
<p>航空券10万5千円、保健(付帯海学+SIP)18万円程度、ビザ申請費4万円程度、毎月の生活費×10ヶ月分＝120万円程度で計150万円程度。</p>
<p>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)</p>
<p>業務スーパージャパンドリーム財団による奨学金を受給した。支給額は月15万円。東大の留学情報サイトを通じて見つけた。</p>
<p>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)</p>
<p>日本語の授業にアシスタントとして3クォーターほど参加していた。また、冬は孤独になりがちなので、いろいろなイベントに出て友人を作り、一人にならない努力をした。日常生活では散歩をしたりするなど体を定期的に動かすよう心がけた。休暇中は他の欧州諸国に出かけたりフィンランド国内に旅行したりした。</p>
<p>派遣先大学の環境について</p>
<p>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)</p>
<p>ヘルシンキ大の事務は基本的に迅速かつ丁寧であり問題はなかった。交換留学生はそれぞれチューターが割り当てられ、最初の週に6～7人からなるチューターグループでの集まりがある。友人作りや、学業に関する相談などする際にはこのチューターグループが役に立つかもしれない(私のチューターグループはそれほど活発でなかったが、一部では一緒に旅行に行ったりするほど仲良くなるケースもあったようである)。語学・学習面でのその他のサポートは特になく、すべて自分でこなさなければならない。生活面・精神面では大学の保健センターYTHSがおおむね無料で利用でき安心である。</p>
<p>②大学の設備(図書館・スポーツ施設・食堂・PC環境等)</p>
<p>メインキャンパスの大学図書館は新装された綺麗な建物で、学期中は午後8時まで開いている。しかし、東大と比較すると開館時間が短い上に、ヘルシンキ大の図書館は学生数に比して席が少なく座る場所を探すのにいつも苦勞した。また、言語学に関しては蔵書が東大ほど豊富でなくそれも残念であった。ただし電子ジャーナルや電子ブックは東大よりはるかに充実しており、大手出版社のものも手に入ったのでこれは非常に助かった。スポーツ施設はUnisport(東大の御殿下に相当、ただしヘルシンキの場合市内のあちこちに施設がある)を4ヶ月パスや1年パスなどを購入して利用可。ただし私は利用せず、もっぱら学外の市民プールに通っていた。食堂は市内のあちこちにあり中心地のもは午後7時まで営業している。フィンランドで便利なのは学生証が全国共通なので他大の食堂も学割価格で利用できるところで、ヘルシンキ市内の他大(アールト大学やシベリウス音楽院)の学食をよく利用したほかフィンランド国内旅行中も大いに助かった。PC環境は図書館やアレクサンドリア(自習施設)に備え付けのWindowsマシンが多くある。印刷も自習施設で無料でできるが、毎回列に並ぶ必要があり多少面倒くさい。無線LANは大学発行のアカウントで利用できるが、いちいちログインしないといけないので、私はもっぱら東大で取得したeduroamアカウントを利用していた。</p>
<p>留学と就職活動について</p>

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
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
フィンランド語の運用能力が大幅に向上したことが何よりも大きい。研究に関しては、正直なところ思ったほどの成果は上がらなかった。最大の要因としては無論私の怠慢であるが、それ以外にも、フィンランドの言語学の潮流が私の関心とは少し違ったこと、および、研究仲間の少なさ、ヘルシンキ大図書館の蔵書の不足などが挙げられる。このような経験を通じて、改めて東大の環境は恵まれていると思った。東大生はやはり賢いし、そういった仲間たちと議論できることは学問上非常に有益である。また、東大図書館の蔵書は素晴らしい。留学を通じて東大の良さを再確認したのは意外であった。また、学業とは関係がないが、今回が初めての一人暮らしだったので、いろいろな面で学ぶことが多かった。
②留学後の予定
修士論文を提出し、東大およびヨーロッパの大学院博士課程に出願予定。
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
私の場合フィンランド語という目的があったのでヘルシンキ大以外の選択肢がなかったが、英語を使って留学する人は多くの選択肢があるわけで、その中からどこを選ぶか(特に非英語圏に英語で留学する場合)はよく考えたほうがよいと思う。ヘルシンキ大は英語で提供されている科目が非常に多いとは言えないので、留学先を選ぶ場合はあらかじめ大学のシラバスなどを眺めてみて決めるのをすすめる。さらに気候や環境も重要な要因で、北欧は全体的に娯楽が少なくまた暗くて長い冬を耐える必要があり、北欧に留学した人で精神的に参ってしまうケースはそう珍しくない。そういった点も留意する必要があるだろう。なお、大学院以上の留学では、やはり留学先で指導をお願いする先生にあらかじめコンタクトをとっておいたほうがよいと思う。私の場合は、たまたま留学前年にヘルシンキを旅行で訪れる機会があったのでその際に直接お会いした。メールでも手紙でもどんな手段でもよいので、留学先の指導教官には事前になんらかの方法でお願いしておくのがベストであろう(この点は奨学金の面接でも聞かれた点である)。
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

東大の留学情報サイトGoGlobal。特に、奨学金関連の情報は、研究科のホームページや掲示板等に掲載されるのが遅いため、GoGlobalで定期的にチェックする必要がある。

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 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)

2016年5月31日

東京大学での所属学部・研究科等:	文学部	学年(プログラム開始時):	学部3
参加プログラム:	全学交換留学	派遣先大学:	ヘルシンキ大学
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:未定) ()6.起業 ()7.その他()			

派遣先大学の概要					
ヘルシンキにあるフィンランド最大の大学です。三つキャンパスがあり、私の所属していたFaculty of ArtsはCity Centre Campusというヘルシンキ中央駅(街の中心)から徒歩5分という好立地でした。東京大学に比べて圧倒的に女性が多く(私の見た限り7割くらいは女性でした)、留学生が世界中から集まっています(といっても、ドイツ、フランスなど、ヨーロッパが多かったです)。					
留学した動機					
漠然と留学したいという気持ちがあったから。しないと今後生きていく中で引っかかるものがあるような気がしたから。					
留学の時期など					
①留学前の本学での修学状況:	2015年	学部3	年生の	夏	学期まで履修
②留学中の学籍:	留学				
③留学期間等:	2015年	9月~		2016年	5月
	学部3	年時に出発			
④留学後の授業履修:	2016年	学部3	年生の	冬	学期から履修開始
⑤就職活動の時期:	2017年	学部4	年生の	6月頃に	
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				4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:	2013年	5月入学		2018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		0ヶ月間		
⑨留学時期を決めた理由:					
1,2年次は留学に踏み出すまで考えなかった。4年次に留学し、1年留年して4年次で戻ってくるのは就職活動を考えても、残り学生生活が6か月しかなくなることを考えてもあわただしいと思った。結果、3年次がベストだと思った。					
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)					

東京大学、ヘルシンキ大学からのメールに従っていけば問題ありません。ただし、友達に、寮の申請が遅かったからキャンパスから離れた部屋にされた、と愚痴っている人がいたので寮の申請はメールが来しだい速やかにやったほうがいいと思います。

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)

Residence Permitの取得が必要です。調べましょう。フィンランド大使館では英語で担当の人と話しますが、きっと気さくな人なので緊張しなくても大丈夫です。

③医療関係の準備(出発前の健康診断、常備薬、予防接種等)

特になし

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)

フィンランドへのResidence Permitを取得するのに保険の証明が必要ですが、その時期にはまだ全学交換留学に必須の付帯海学の説明を受けてないかもしれません。きちんと国際部の人に話を聞き、付帯海学の証明書でResidence Permitを取れるようにしましょう。私は付帯海学が必須というのを見落としており、Residence Permitを取得するタイミングで別のヘルシンキ大学推奨の保険に入ってしまった。

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)

特になし

⑥語学関係の準備(出発前の語学レベル・語学学習等)

特になし。フィンランド語会話の参考書を持って行きましたが一度も開きませんでした。

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

特にないです。文房具が少し高く、日本食は高く種類が限られていますが、特に不便は感じませんでした。

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。

授業科目名	単位数	単位認定の申請	授業科目名	単位数	単位認定の申請

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)

フィンランドだけでなくさまざまな国(スウェーデン、アメリカ、スペインなど)からの教授が英語で授業をします。東京大学よりも映画演劇音楽などの芸術関係の授業が充実していると感じました

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

ヘルシンキ大学は4学期制なのですが、一学期間だけの授業と二学期間(半年)の授業がありました。週に2回ある授業も多かったです。また、他に集中講義スタイルの授業もあったようです。私はだいたい週5コマくらいとっていました。授業にもよりますが、ヘルシンキ大学の授業は課題がなかったり、あっても論文を週に1、2本読んでくれるだけというゆるいものが多かったですしディスカッションスタイルの授業はそう多くありませんでした。そのため、アメリカやイギリスへの留学でイメージするような膨大な課題があるという感じではなく、そういう面で成長している実感は少なかったです。

④学習・研究面でのアドバイス

上記のように授業はゆるいので、「留学で圧倒的成長！」というようなみんながイメージする留学がしたいなら、私の経験上、正直ヘルシンキ大学はお勧めできません。読書でもしながらゆったりと自然のなかで自分の好きなことを自分のペースで勉強したいぜ！というのならぴったりだと思います。

⑤語学面での苦勞・アドバイス等

フィンランド語は習うのをあきらめました。1年間での取得は厳しく、他にやることがあると感じたからです。英語だけでも問題なく生活できます。ただ、みな(他の留学生もほとんどは)流暢な英語を話すように聞こえても、英語ネイティブではありません。英語をよりうまく話せるようになることが留学の主目的だ、という人にもまたフィンランドはお勧めできません。

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、宿舍の様子、見つけた方法など)

ヘルシンキ大学からの指示で、Hoasという学生寮斡旋団体の提供する部屋に一部屋をシェアする形で日本人の男性留学生と住んでいました。他の人には一人暮らしとフラットシェア(共同キッチン、リビングで個室あり)が多かったです。他の国では男女混ぜこぜでフラットシェアする形が多いみたいですが、ヘルシンキでは男女分かれていました。

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)

物価が高いフィンランドのなかでユニカフェと呼ばれる学生食堂が安いです。しかし、夜は営業しておらず、物価が高いため、自炊を強いられると思います(野菜は安い)。冷凍・冷蔵食品も割高ですが簡単でおいしいです。市内には路面電車、メトロ、電車、バスが通っており、あまり困ったことはありませんでした。お金は基本的にカード社会です。カードが使えない店はほぼないです。現金が必要なときはデビットカードで日本の口座からおろしていました。ATMがなくて困ったこともありません。

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)

治安はいいです。夜でも特に怖さを感じたことはありません。

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

生活費は月10万円くらいだったと思います。家賃は月4万円くらいでした。

・留学に要した費用総額とその内訳

航空賃10万円くらいです。

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)

奨学金はもらっていません。トビタテに応募していればと少し後悔しております。

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)

週1、2回ほかの学生とサッカーをしていました。長期休暇は旅行しました。アイスランドがとてもよかったです。

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)

私自身が困ったことを感じなかったなので、よくわかりません。

②大学の設備(図書館・スポーツ施設・食堂・PC環境等)

上記のようにユニカフェが安くてたくさん食べられます。大学の図書館はきれいですが少し勉強用の席が足りていませんでした。最近改修されたヘルシンキ大学City Centre Campusのエリアにある国立図書館もきれいでいいところです。Wifi環境はいいです。街中でも使えるところが多いです。

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

若いときから国際的に活躍するには、数字への強さやプログラミング、語学力などコンテキストにとらわれづらいうちで確固たるスキルが必要なのではないかと思い始めました。

③留学中の就職活動への対策など(もしあれば)

特になし

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

とても楽しかったです。いろいろな国の人とつるみ、ほぼまったく知らない異国のち暮らすのは新しい発見ばかりで、とても面白かったです。

②留学後の予定

他の国にも住みたい(旅行ではなく)と思うようになったので、留学が終わった直後からアメリカの日系企業でインターンしています。日本に帰ってからもまじめに勉強しようと思っています。

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

漠然と留学したいなあと考えている人は一念発起して絶対に留学すべきです。そのぐらい留学は楽しく意義深いものだと思います。今は奨学金も充実してきています。

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

特になし

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 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)

2016年 7月 24日

東京大学での所属学部・研究科等:	教育学部	学年(プログラム開始時):	学部4
参加プログラム:	全学交換留学	派遣先大学:	ヘルシンキ大学
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

首都ヘルシンキの中心部に位置する、フィンランド最古かつ最大の総合大学。

留学した動機

英語力を向上させたいという思いと、教育先進国の学校現場を見てみたかったことから留学を志した。

留学の時期など

①留学前の本学での修学状況:	2015年	学部4	年生の	夏	学期まで履修
②留学中の学籍:	留学				
③留学期間等:	2015年	8月~	2016年	5月	
	学部4	年時に出発			
④留学後の授業履修:	2016年	学部4	年生の	冬	学期から履修開始
⑤就職活動の時期:	2016年	学部4	年生の	6月頃に	行った
⑥本学での単位数:	留学前の取得単位			165	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			10	単位
⑦入学・卒業/修了(予定)時期:	2012年	4月入学	2017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:

東大での履修を一通り終えてから留学したかったため。

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)

送られてくるメールの指示に従って行えば問題ない。

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)

留学生向けのビザを申請した。電子登録してから大使館に受け取りに行った。早めの手続きをお勧めする。

③医療関係の準備(出発前の健康診断、常備薬、予防接種等)

歯科のみ受診した。常備薬は日本から多めに持参した。

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)

東大から指定された付帯海学保険に加入した。

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)

卒業論文指導の単位分割申請を行った。

⑥語学関係の準備(出発前の語学レベル・語学学習等)

IELTSを受験した。オンライン英会話を利用して、英語を話す練習をした。

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

自炊メインの生活になるので、日本の食品や調味料を持参すると思う。

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。

授業科目名	単位数	単位認定の申請	授業科目名	単位数	単位認定の申請
Introduction to the Finnish Education System	5	●	Social, Historical and Philosophical Foundations of Education	1	●
Psychology of Development and Learning	3	●	Applied Practice: Distance Education and Web-Based Learning	4	●
Education for Diversities	6	●	Finnish for Exchange Students	5	
Education for Citizenship	5	●	French for Beginners	3	
Finnish School and Subject Education	3	●	Introduction to Film Music	5	

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)

教育系の授業は、レクチャーとディスカッションの組み合わせが多かった。

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学期制で、1学期あたり平均3科目を履修した。2学期連続の授業(語学など)もある。

④学習・研究面でのアドバイス

授業によって形式や課題の量が違うので、履修を組む時にバランスを考えるといいと思う。

⑤語学面での苦勞・アドバイス等

留学前に少しでも語彙を増やしておくことをお勧めする。

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)

HOASを通じて見つけたアパート(個室あり)でフランス人、イタリア人とシェアハウスをした。

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)

冬は暗くて寒い、夏はとても美しい。交通の便も良いので快適に暮らすことができる。

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)

日本と同じくらい安全だと思った。治安が良くないと言われる地域に住んでいたが、特に何も起きなかった。

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

渡航費は約15万円、家賃は403ユーロだった。

・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)

トビタテ！留学JAPAN日本代表プログラムで、毎月16万円の奨学金を受給した。

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)

休暇中は近隣諸国を旅行した。クリスマスにはフラットメイトの実家を訪れた。

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)

②大学の設備(図書館・スポーツ施設・食堂・PC環境等)

図書館の学習環境は整っている。2.6ユーロで学食を食べることができる。

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

就職活動の時期が早まって大変だったが、留学の経験はきっとプラスになると前向きに考えた。

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

--

③留学中の就職活動への対策など(もしあれば)

企業説明会に参加できない分、HPやウェブセミナーを活用して情報収集した。ESは現地から提出した。

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

<input type="checkbox"/>	1. 研究職
<input type="checkbox"/>	2. 専門職(法曹・医師・会計士等)(職名:)
<input type="checkbox"/>	3. 公的機関(機関名:)
<input type="checkbox"/>	4. 非営利団体(団体名又は分野:)
<input checked="" type="checkbox"/>	5. 民間企業(企業名又は業界:)
<input type="checkbox"/>	6. 起業(分野:)
<input type="checkbox"/>	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

一言では表せないが、視野の広がりや度胸がついたことは実感している。

②留学後の予定

民間企業に就職予定。

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

留學生活は楽しいことばかりではないが、得られるものは大きいのでぜひ挑戦してほしい。

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

東大の海外留学・国際交流情報

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。

--