

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)

2017年 4月 13日

東京大学での所属学部・研究科等:	法学部	学年(プログラム開始時):	4
参加プログラム:	全学交換留学	派遣先大学:	University College London
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**

ロンドン・ブルームズベリー地区にある総合大学。Londons Global Universityと自称する通り、学生の多様性がなによりの強みです。私が参加したのは、Arts and Sciencesというリベラルアーツのプログラムです。

**留学した動機**

関心のある分野について比較の視点を得ながら、欧米式のリベラルアーツ教育の経験を学部生のうちに積みたいたと考えたからです。

**留学の時期など**

①留学前の本学での修学状況:	2016年	4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:	2016年	9月~	2017年	4月
	4年時に出発			
④留学後の授業履修:	2017年	5年生の	S1	学期から履修開始
⑤就職活動の時期:	2017年	5年生の	4月頃に	
⑥本学での単位数:	留学前の取得単位		68単位	
	留学先で取得し、本学で単位認定申請を行う単位		3単位	
	留学後の取得(予定)単位		19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		ヶ月間	

⑨留学時期を決めた理由:
UCLへの交換留学枠が、2016-17年シーズンに初めてできたため、留年して留学することを決めました。
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)
丁寧な指示が送られてくるため、難しいことはありません。事前にメールで履修科目についてやりとりしますが、現地ですでに変更することは可能です。ただし、人気のものは早く埋まるため、事前登録の段階で枠を確保しておくほうが確実でしょう。
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)
半年以上であればTier 4の学生ビザ。手続きから2-3週間で届いたと記憶しています。
③医療関係の準備(出発前の健康診断、常備薬、予防接種等)
歯の治療以外行わなかったものの、薬を持っていったほうが安心だったろうと感じます。
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)
指定された留学保険にくわえて、VISA申請と同時に英国のNHSに加入しました。
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)
留学許可をいただく書類を作成し、教授と短い面談を行いました。単位互換にあたっては、別個授業概要などをまとめて提出する必要があります。
⑥語学関係の準備(出発前の語学レベル・語学学習等)
話す・書く練習をいくら行いましたが、英国の大学が求めるエッセイの基準は厳しいので、特に書くトレーニングはもっと積むべきだったと感じます。
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
乾燥に悩まされたため、渡航先の気候によっては加湿器を持っていくことをおすすめします。
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(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
Evolution and the human conditi	4		British Parliamentary Studies	4	○
Equality	4		Qualitative Research Methods	4	○
Law in Action	4		Welfare Politics	4	○
Introduction to World Cinema	4				
Images and imagination in early modern Europe	4				

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)

レクチャーとセミナーが週に計2-4時間あり、その数倍の時間をかけて、リーディングを主とした予習復習を行います。学期途中と学期末には、リストから選んだ、或は自ら設定した問いについて、エッセイを執筆します。リーディングリストや学習素材がおのおのの一つのサイトに全てまとまっているのは、たいへん助かりました。

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

4単位相当の授業を1学期あたり4つ、計8つ履修します。授業・授業外あわせて週に40時間というのが、大学側のかかげる目安です。

④学習・研究面でのアドバイス

アウトプットのためのインプットを心がけました。自分がこの授業から何を得たいのかを考えた上で、学ぶべきことを学ぶようにしました。たとえば英国議会研究では、日本の国会について並行して調べ、比較しまとめるようにしました。

⑤語学面での苦労・アドバイス等

特にありません

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、宿舎の様子、見つけた方法など)

大学から徒歩15分の学生寮で自炊しました。自炊の場合イギリス人が多く、食事付きだとアジア系が多い印象です。共有キッチン・バスルームは定期的に清掃され、清潔が保たれていました。大学からやや遠い地区、シェアハウスなどを選ぶと、家賃がより節約できます。

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)

曇り・小雨時々晴れであり、冬は日照時間が8時間程度にまでなります。大学までは徒歩で通いましたが、オイスターカードでバス電車通学する人も多くいました。周囲にあるスーパーの価格帯はLydi<Tesco<Sainsbury's<Waitrose(とMarks & Spencer)です。デビット・クレジットカードを利用しました。

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)

治安はそこまで悪くないとはいえ、テロへの警戒はますます必要です。病気の場合、徒歩15分ほどにあるRidgmount Practiceという医療所にお世話になることになります。

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
3万5千円(食費15000+娯楽交際運動20000)
・留学に要した費用総額とその内訳
150万円(家賃105万、航空券12万、ビザ・保険10万、生活費10万、旅行・娯楽13万)
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)
全学交換留学用奨学金:10万×7ヶ月=70万円 大学からの案内にしたがって応募しました。
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)
ロンドンの街には魅力があふれています。学期中は、One-offでのボランティアにいくつか参加しました。週末や、学期の真ん中にあるReading Weekには、国内旅行に何度か出かけ、冬休みには大陸側を旅行しました。
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)
担当の方が丁寧で、手続きに困惑することはありませんでしたが、International Student Supportのページは繰り返し読みました。英語面では、Writing Labという場で行われるワークショップや添削を利用すると良いでしょう。精神面では、正規生同様にStudent Psychological Servicesを利用できます。
②大学の設備(図書館・スポーツ施設・食堂・PC環境等)
図書館とPCは平日24時間開いており、申し分ない環境です。ジムはBloombury fitnessないしStudent Centralを利用すると学生料金になります(私は後者で3ヶ月75ポンド)。スポーツのサークルに入る場合は、その練習場所に合わせて会員登録すると良いでしょう。ただし食堂は、値段・味ともに東大のほうが良いと感じました。
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
該当なし
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
自由時間が多いため、強み・弱みや価値観について深く掘り下げることができました。また、実に多様なバックグラウンドを持った人々が、それぞれの目標のために学ぶ姿勢に、刺激を受けました。

③留学中の就職活動への対策など(もしあれば)

オンラインで社員の方とお話しましたが、日本にいないことによる就活へのリスクは大きいです。

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: )
	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

- ・留学一般論: 属性を取り払われた一個人として新たに人間関係を築いていく体験が、何よりも新鮮でした。
- ・UCL: Independent and critical thinking. 自分の頭で考えるとはどういうことか、少しわかり始めました。
- ・ロンドン: 多様な差異にもかかわらず等しく接し、共存するという姿勢と、世界にまたがる視野の広さを得ました。

②留学後の予定

進路決定に専念します。

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

目的ならびに行動計画を前もって立てながらも、その場での思わぬ出会いを大切にします。

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。

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)

2017年 6月 20日

東京大学での所属学部・研究科等:	法学部	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:	University College London
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

University College London(以下UCL)は、大英博物館から徒歩5分というロンドン中心部に位置する総合大学です。功利主義で有名なジェレミー・ベンサムを精神的建学者として、1826年、性別、思想、宗教、人種などの条件を撤廃した、大衆的かつ自由・平等な大学として設立されました。LSEやSOASなどとともにロンドン大学を構成しています。日本との関係も深く、かつては初代首相の伊藤博文や夏目漱石、元首相の小泉純一郎などがここで学びました。2017年のQS世界大学ランキングでは7位に輝く世界トップレベルの大学です。ロンドンという立地を反映した多様性も魅力であり、全体の約4割が留学生でそのうち約半数がアジア出身、また男女比率は約4.6となっています。

留学した動機

かつてから英語を学ぶのが好きで、海外に大きな興味を抱いていたものの、親の反対や就活への影響への懸念などもあり、大学2年半ばまでは1年間留学するつもりなどありませんでした。しかし、大学2年夏に人生で初めて海外に行ったこと、留学から帰った先輩と話したこと、そして親しい友人が留学を計画しているのを知ったことをきっかけに、留学への想いが再燃しました。そんな中で自分の中で具体化していった思いは、全く違う場所で過ごしてみたい、様々な人と会って話してみたい、英語力を上達させたい、世界レベルの教育を体感したい、国際情勢を肌で感じながら国際法や国際関係を学びたいというようなものでした。特に自分を突き動かしたのは、普通の東大生として大学生活を終えたくはないという強い思いでした。

留学の時期など

①留学前の本学での修学状況:	2016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:	2016年	9月~	2017年	6月	
	学部3	年時に出発			
④留学後の授業履修:	2017年	学部4	年生の	A1	学期から履修開始
⑤就職活動の時期:	2018年	学部5	年生の	6月頃に	行う予定
⑥本学での単位数:	留学前の取得単位			60	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			20	単位
⑦入学・卒業/修了(予定)時期:	2014年	4月入学	2019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:					

単純に、留学を思い立ったのが大学2年の後半だったからというのが留学時期を決めた主な理由です。しかし後から考えてみれば、後期課程で一定期間学びある程度の専門性を身につけた状態で留学できた、そして1年間卒業を伸ばすため就活に影響が出なかったという点でも、この時期に留学して良かったと思っています。

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)					
東大とUCLの説明に従って、スムーズに手続きを終えることができました。両校の説明に従い、わからないことは逐一国際交流課の方に質問することで、問題なく手続きを進めることができると思います。					
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)					
Tier 4 (Student) Visa を取得しました。交換留学直前に中国でサマースクールに参加した関係で時間がなかったため、超過料金を支払い優先手続きを利用して、結果約1週間で取得することができました。通常は2~3週間ほどの期間を要し、準備書類も多く、かつ汐留のビザセンターに出向く必要があるため、早めに準備を進めるのが大切だと思います。					
③医療関係の準備(出発前の健康診断、常備薬、予防接種等)					
イギリス渡航の場合は、事前の健康診断や予防接種は必要ありません。現地の薬は日本のものより強いと言われているので、飲み慣れている常備薬を持参することをお勧めします。					
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)					
東大指定の海外留学保険に加入しました。					
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)					
卒業論文がなく、かつ長期のゼミもないことから法学部の学習への影響はなかったため、法学部教務係の指示に従って必要書類を提出し、簡単な面接を受けた以外は、特別な事前の続きは特に必要ありませんでした。					
⑥語学関係の準備(出発前の語学レベル・語学学習等)					
英語が好きであったこと、そして大学1年次にすでに必要なIELTSスコアを取得していたことから、特別な準備は特にしませんでした。					
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					
日本から持参した方がよいものとしては、ノートパソコンやスマホ、タブレット類、常備薬、ペン(日本のものは品質がとても良い)、歯ブラシ(現地のはヘッド部分が大きい)、肌に合う洗顔液などでしょうか。基本的に必要なものは何でも現地で手に入るの、荷物は最小限でいいと思います。その他出発前には、留学経験者から話を聞いておくこと、そして可能ならば現地に滞在中の人と前もってコネクションを作っておくことで、スムーズに現地の生活に慣れることができると思います。					
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(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
Public International Law	3	●	Migration and Health	1	●
British Politics	1	●	Religion, State and Society in Modern European History	2	●
Politics of the EU	1	●			
International Security	1	●			
Law in Action	1	●			

<p>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)</p>
<p>1学期は国際法、イギリス政治、国際安全保障、移民と健康の4科目、2学期は国際法(通年)、EU政治、ヨーロッパと宗教、英米法入門の4科目を履修しました。どの授業においても事前のリーディングが課され、大半は1～2時間のレクチャーの後に1時間のディスカッションという構成でした。国際法以外は学期中の2つのエッセイによって評価され、国際法に限り年度末試験が実施されました。出席や授業参加は評価に入っていません。どの授業も印象に残っているのですが、ここでは特に印象に残っている国際法とEU政治について簡単に言及したいと思います。国際法については、東大で一通り学んだのですが、より深く広くイギリスという地で議論したいという思いから再び履修しました。日本との違いと言えることは、判例法という背景が影響してか判例を中心としたより精密な議論がなされているということ、重要論点をめぐる対立がより明確化されていたこと、そして当然ながら、英語を使用するため生の資料に困難なく触れられるということでした。この授業は、自らの国際法に対する見方を大きく変えました。EU政治も特に印象に残っている授業の一つです。Brexitや難民危機に揺れるEUといえども、留学前の自分にとっては遠く離れた場所で起きている事象の一つにすぎませんでした。しかしこの授業によって眼前に現れたのは、ダイナミックに動くEUの姿でした。教授のレクチャーも素晴らしく、またディスカッションにおいても多様な学生の多様な意見が尊重され、EUそれ自体に負けず劣らずダイナミックな教室が毎週出現しました。</p>
<p>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</p>
<p>UCLでは、交換留学生は1学期あたり4科目履修することができます。各授業とも週2～3時間であるため、1週間あたりの授業時間数は8～10時間です。日本と比べると授業数は少ないですが、その分他の時間はリーディングやエッセイに追われ、忙しい毎日でした。</p>
<p>④学習・研究面でのアドバイス</p>
<p>日本の授業とは違い、授業前のリーディングによってある程度の理解をしておくことが大前提となります。もちろんリーディングをせずとも授業に全くついていけないということはないですが、授業を十分に生かすためにもリーディングをしっかりしていくことをお勧めします。とはいえ時にはリーディングの量がとても多いときがあります。その時には、取捨選択をする、スキムリーディングをするなど、効率良く勉強することも大切です。はじめはとても苦労しますが、徐々に要領がつかめてくると思います。もう一つ特徴的なこととしては、ディスカッションの比重が大きいことです。英語でもディスカッションということもあり、議論に参加するのはかなり難しいです。なので慣れてないうちは、今日のディスカッションでは少なくとも1回発言するなどの目標を立ててから臨むと良いと思います。また、リーディングを他の人に負けないうらいしっかりやっておくのもとても役立ちます(というのも、リーディングをしてこない人も結構いるので…)。</p>
<p>⑤語学面での苦労・アドバイス等</p>
<p>留学前にはある程度英語に自信があったはずなのですが、留学が始まった途端、その自信はもろくも崩れ去りました。相手が何を言っているかわからず、自分が言いたいことも口から出てこない。授業などは文脈があるのでまだよかったです。日常会話ではこの困難は特に顕著でした。時に食堂に行くと人と顔をあわせることすら怖くなったこともあり。どうやって乗り越えたのかと聞かれても、一瞬で英語がしゃべれるようになるわけもなく、しばらくこの苦しみを抱えながら生活し、帰国直前になっても完全にこの悩みが払拭されることはありませんでした。しかし、この困難が次第に和らいでいったのは紛れもない事実です。ここで助けになったのは、同じ非英語圏から来ている学生が全く同じ悩みを抱えているということがわかったことでした。何事も1人で頑張るのはとても辛いですが、友人が同じように苦しんでいると知り、日々悩みを共有できるようになってからは、心が軽くなったのを感じています。これで実質的に問題が解決したわけではないのですが、英語コミュニケーションへの心理的負担が少なくなったのは事実です。心理的負担が少なくなれば、そこはロンドンです。英語はそこらじゅうで話されています。日本に興味のある学生もたくさんいます。次第に英語には慣れていくと思います。</p>
<p>生活について</p>
<p>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)</p>
<p>インターナショナルホールという学生寮に宿泊し、朝晩食事付き、トイレ・シャワー共有のシングルルームで月約10万円でした。UCLの他にも、LSE、SOAS、King'sなどの学生も居住する寮で、食事の有無、トイレ・シャワーの有無、シングルかダブルなど、多くの選択肢がありました。築50年で施設が新しくはなく壁が薄いなどの問題はありますが、日常生活には支障はありません。留学にありがちな共有フラットではなく、どちらかといえばアパートのような雰囲気、個人空間が確保されている点で快適でした。ショッピングセンターと最寄駅のラッセルスクウェア駅まで徒歩3分、大英図書館まで徒歩7分、UCLまで徒歩15分の好立地です。入学手続きの際に選択肢にあり、UCL生をのみは環境が悪いと聞いていたこと、かつて留学されていた先輩に勧められたことからこの寮に決めました。</p>
<p>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)</p>
<p>気候は乾燥していて、夏は涼しく冬は日本ほど寒くはありません。ただし、1日の気候が変わりやすいことと、冬の日照時間が極端に短いことには注意が必要です。大学周辺は他の大学もあるため学生が多い一方で、大英博物館や大きな駅が近くにあることから観光客なども多くいる賑やかな地域です。様々なお店も近くにあり、食事に限らず日常生活で困ることはありません。徒歩圏内を通りや繁華街、観光地が集まっており、バスや地下鉄が発達しているので、交通に関しても困ることはありません。お金の管理に関しては、カード社会であるため、日本で作ったデビットカードを主に使っていました。</p>

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)
ロンドンの治安は基本的にとってもいいです。ただし最近では、スマートフォンを狙ったスリ、そしてテロが増えていることには注意が必要です。ロンドンでの医療に関しては、NHSというサービスがあり、加入者は全員無料で医療サービスを受けることができます。留学生も、ビザ申請費に保険料が含まれているためサービスを受けることができます。しかし、軽い症状の場合は何もしてもらえず、かつ待ち時間が長いので、基本的にはドラッグストアの薬剤師への相談が主になります。
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
寮代 10万円 食費・交際費 3万円 教科書等代 5000円 計 13万5000円
・留学に要した費用総額とその内訳
ビザ申請代 7万円 航空券代 30万円 寮代 100万円 食費・交際費 30万円 教科書等代 5万円 旅行費 50万円 計 222万円
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)
埼玉県から往路の航空券代12万円、業務スーパージャパンドリーム財団から月15万円をいただいていた。双方とも、かつて留学していた先輩に教えていただきました。
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)
学期中には週1でビッグバンドジャズ、週1でフェンシングに勤しんでいました。また、しばしばロンドン大学で開かれる講演会やパネルディスカッションにも顔を出していました。週末や長期休暇には、友人とロンドンで遊んだり、ヨーロッパ旅行をしたりしていました。
<b>派遣先大学の環境について</b>
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)
語学、学習、生活、精神面で大学からのサポートが充実していましたが、自分は利用しませんでした。
②大学の設備(図書館・スポーツ施設・食堂・PC環境等)
大学内に図書館が数多くありましたが、学生が多いこと、図書館利用率が高いことから、普段からかなり混んでおり、試験前は席を探すのが難しい状態でした。スポーツ施設も複数あり、メンバーシップを買うことでジムを利用することができました。PC環境についても、大学内でどこでもwifiが使い便利でした。
<b>留学と就職活動について</b>
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>ロンドンという地で世界を目にしたため、世界を舞台にして働きたいという思いが以前よりも強くなりました。また、海外では多くの学生が大学院に進むため、大学院進学という選択肢も含めて広い視野で自分の将来を考えられるようになりました。</p>	
③留学中の就職活動への対策など(もしあれば)	
<p>ロンドンキャリアフォーラムに参加したほか、ロンドンで働く社会人の方とお話したりしました。さらに、現地学生と将来について話したことも、自分の将来を描く上でよかったと思います。</p>	
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	
<p>この留学の意義は、自分にとって計り知れません。以下、留学で得たものを6つあげたいと思います。1つ目は、当然ながら英語コミュニケーション能力です。もちろん、英語がネイティブレベルになったというわけでは全くありません。それでも、物怖じすることなく英語でコミュニケーションが取れるようになった、そして、英語を異なるバックグラウンドを持つ人とのコミュニケーション手段として使いこなせるようになったということは確実に言えると思います。2つ目は、環境適応能力です。留学前には快適な日本の中で、慣れた環境にとどまり心地よく暮らしていました。しかし、ロンドンという全く異なる環境の中で世界中から集まった人々とともに生活した経験、そしてヨーロッパ各地に旅行し、安さを求め時に心地よいとは言えない環境で過ごした経験を通じて、新たな環境に適応する力を身につけることができました。3つ目は、多様性に対する理解です。日本社会は、完全な単一の社会とは言えないまでも、多様性からはかけ離れた社会であることは否定できません。これは、ロンドンと比較した時に顕著となります。ロンドンでは、街を少し歩くだけで、いろいろな見た目の人とすれ違い、無数の言語が飛び交います。そこで作り出されるのは、あらゆる価値観を受け入れる空気です。今回の留学では、確かにこの多様性を「目撃」しました。しかし、それだけではありません。日本でマジョリティの一部であったはずの自分が、マイノリティとなってもなお受け入れられ、多様性というものを「体感」したのです。この経験で、多様性とは何かということを考えさせられ、また多様であるということが素直に受け入れられるようになったのです。4つ目は、視野の拡大です。ロンドンには、様々なものが集まります。それは、情報であり、知識であり、人でもあります。そんな環境の中で、あらゆる情報に出会い、あらゆる人と意見を交わすことで、日本にいる頃とは比べ物にならない速度で視野が広がっていきました。これに密接に関連するのは、5つ目の自分の意見の形成です。ディスカッションやエッセイにおける要請という部分も大きくはありますが、膨大な情報に曝され、他人と意見を交換するにつれ、自分の意見を持つことが求められるようになると同時に、自然と自分の意見が醸成されていきました。自分の意見は、情報という大海原の中のいわば目印となり、新たな情報を求める航海の出発点となります。言い換えれば、自分の意見の形成が、より大きな世界への興味となって自らをかきたてるのです。このような経験が示唆するもの、それが最後の6つ目、学問などにおける説得力とは何かということです。何の根拠もない、独りよがりの熱いだけの主張は、全く説得力がありません。説得力の源は、情報や先人の主張による裏付けです。留学するまでは、恥ずかしながらこのことがわかっていませんでした。何か意見を持つべきだと言われれば、自分の頭で何かを考え出してみる、それだけでいいのだと思っていました。しかし本当に必要だったのは、知的な大航海を経て手にした材料をもとにして慎重に組み立てられた主張という名の財宝だったのです。これらのことを教えてくれた留学は、紛れもなく一生の財産です。</p>	
②留学後の予定	
<p>民間企業や官庁のインターンに参加し、また国家公務員試験に向け勉強する予定です。</p>	

### 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

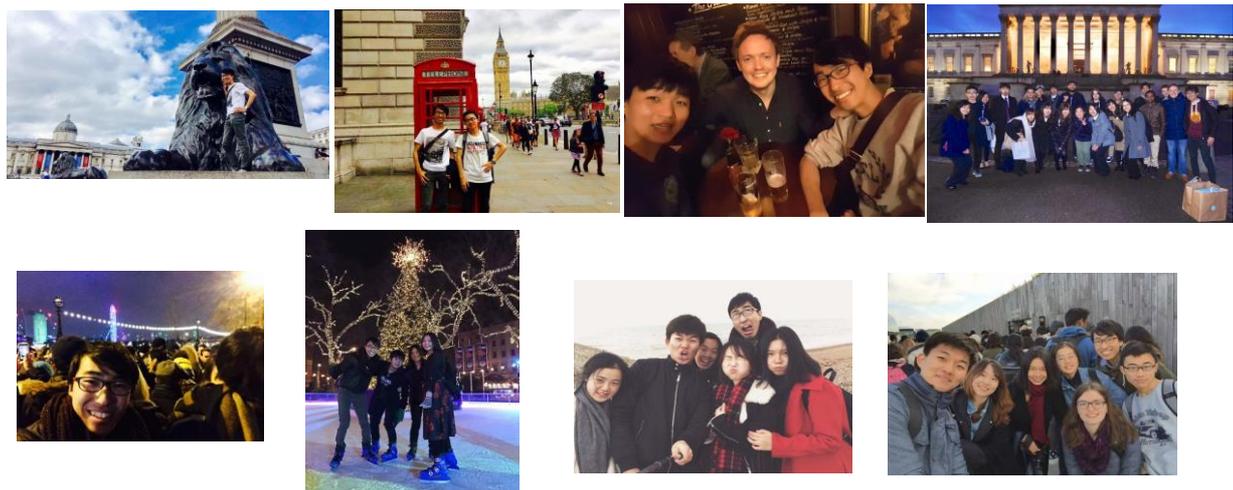
留学には、お金も時間もかかります。この現実を前にして、留学をためらう人もいるかもしれません。その一方で、留学は決めたものの、本当にしてよいものか、日々頭を悩ませる人もいます。僕もそんな学生の一人でした。そんな自分の背中を押してくれたのは、ある先輩の言葉でした。「留学してする後悔よりも、留学しないです後悔のほうがはるかに辛い。もしも自分が留学しなかったとして、留学している友達を見て君はどう思うだろう。絶対に、留学すればよかったと後悔することになる。確かに留学中に日本国内にとどまっている友達を見て、何か思うところはあるかもしれない。でも、留学して得られるものは、計り知れない。」これを聞いて、僕は留学を決断しました。留学しなかったら、他の留学している人を見て絶対に後悔します。そして、留学したからこそ僕から言える事、それは先輩と全く同じです。留学をして得られるもの、それは紛れもなく、一生の財産です。

### 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

瀟のロンドン大学留学日記 <http://mioremioucl.blog.fc2.com>  
地球の歩き方 ロンドン

#### 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)

2017年 6月 5日

東京大学での所属学部・研究科等:	法学部	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:	ユニバーシティ・カレッジ・ロンドン
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)
<input checked="" type="checkbox"/>	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

ロンドン中心部に位置する総合大学。毎年世界ランキンギー桁に選ばれるほど研究が盛んな大学で、伊藤博文、夏目漱石らが留学したことでも知られている。

留学した動機

海外生活への憧れがあったとともに、実定法学以外に視野を広げたかったため。

留学の時期など

①留学前の本学での修学状況:	2016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:	2016年	9月~	2017年	6月	
	学部3	年時に出発			
④留学後の授業履修:	2017年	学部3	年生の	A1	学期から履修開始
⑤就職活動の時期:	2018年	学部4	年生の	7月頃に	行う予定
⑥本学での単位数:	留学前の取得単位			28	単位
	留学先で取得し、本学で単位認定申請を行う単位			12	単位
	留学後の取得(予定)単位			50	単位
⑦入学・卒業/修了(予定)時期:	2014年	4月入学	2019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:					

当時前期課程では全学交換留学の選択肢がなく、法学部進学後に行った。

**留学準備****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)**

履修登録を事前に求められるが、渡航後も変更できるので、そこまで神経質になる必要はない(ただし人気の授業には変更できないこともある)。

**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)**

学生ビザを申請した。ホームページの指示等に従って申請し、特に問題はなかった。

**③医療関係の準備(出発前の健康診断、常備薬、予防接種等)**

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)**

大学に指示された付帯海学に加入

**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)**

一度履修済みの科目は、帰国後の申請によって期末試験を受験することが可能(法学部)。

**⑥語学関係の準備(出発前の語学レベル・語学学習等)**

IELTS 7.5

**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**

ロンドンになんでもあるので、特に必要なものはない。物価は現地の方が高いので、嵩張らない日用品も持っていくと安く済むかもしれない。

**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(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
Jurisprudence and Legal Theory		●	Law and Governance in Contemporary China		●
Democratic Challenges and Innovations		●	Law in Action		●
Interdisciplinary Game Theory		●	(日本基準での単位数は不明)		
Introduction to Microeconomics		●			
Migration and Health		●			

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)

基本はレクチャーとセミナー(チュートリアル)の組み合わせになりますが、レクチャーのみ、セミナーのみの授業もありました。法哲学の授業では5000ワードのエッセーを書いたが、自分で考えることを重視するトピック・指導法で、面白かったです。

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

一学期4つの授業を履修できる。授業によって差があり、週1回2時間の授業から、週3回計5時間の授業まで、さまざまでした。およそ一日1~2個授業があるイメージ。相当量のリーディングを課されますが、少人数のセミナーでない授業はさぼってもばれないので、やる気次第。

④学習・研究面でのアドバイス

比較的時間に余裕があるので、自分で学習を進めるか、他の活動をするか、自己管理が求められます。

⑤語学面での苦勞・アドバイス等

UCLは本当にグローバル=多様な出身の人がいるので、いろいろなアクセントに慣れていくことになると思います。

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)

University of LondonのIntercollegiateのHallにしました。シャワー・トイレが個室につき、朝夕の食事込みで£250/週でした。

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)

暖冬だったらしく、そこまで凍えはしませんでした。ヨーロッパの旅行先では凍えると思いますので、寒さには備えてくるとよいと思います。9月、5月中旬以降を除けば、長袖で足りる。現金はほとんど使わない生活でした。

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)

治安はよいです。夜間も出歩けます。医療は、かかりつけ医の登録が必要ですが、大学のオリエンテーションで詳しい案内があります。

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

およそ1500£(家賃1100£、外食費300£、交通費30£)  
家賃以外は大きく変動します。

・留学に要した費用総額とその内訳

およそ220万円  
1500£\*9+航空費15万円  
(ヨーロッパ旅行の費用は除いています)

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)

・トビタテ(月額20万円)  
・阪和育英会(月額7万円)  
大学のホームページに詳しい内容が掲載されています。すべてが併給不可というわけではないです！

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)

・外国人に日本語を教えていました(現地の大学サークルJapan Societyが主催していました)  
・長期休暇にはヨーロッパを旅行しました。

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)

特に利用していないのでわからないのですが、留学先の学部のスタッフはフレンドリーで親切でした。

②大学の設備(図書館・スポーツ施設・食堂・PC環境等)

図書館は試験前は24時間空いていますが、席が見つけれられないほど混みます。メインライブラリー以外に使えるところがいろいろあるので、見つけるとよいと思います。また、ロンドン中心部なので、食べる場所は近所にいくらでもあります。

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

・外務省も考えるようになった。

③留学中の就職活動への対策など(もしあれば)

・私は参加してないのですが、4月にロンドンキャリアフォーラムという就職フォーラムがあり、内定・インターンも取れるようです。

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: )       |
|  | 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

学問は日本でもできるというのはその通りだと思いますが、ロンドンに住むことによって学んだ「感覚」はやはり大きいものでした。日本と諸外国との差異(日本の「不思議さ」と呼びたくなるようなもの)をいろいろ感じ、日本理解・自己理解が相対化されました。

### ②留学後の予定

法学部での学習を続ける予定です。

### 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

4年の卒業にこだわらないのであれば、留学してよいと思います！ 生きているだけで成長していく場所というのは案外楽で、人生のリフレッシュにも最適です。

## 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。