

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1月26日

東京大学での所属学部・研究科等:	総合文化研究科	学年(プログラム開始時):	博士2
参加プログラム:	全学交換留学プログラム	派遣先大学:	ライデン大学
卒業・修了後の就職(希望)先:			
<input checked="" type="checkbox"/>	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

オランダ最古の総合大学。六つの学部を要する。ヨーロッパで初めて日本学科が創設されたことでも有名であり、シーボルトが日本から持ち帰った史料も有している。

留学した動機

現在研究している詩人、金子光晴はオランダの画家に大きな影響を受けている。特にオランダにはヒエロニムス・ボッシュアートセンターがあるなど、資料収集には最適な場所であった。ライデン大学は日本研究が盛んであり、日本文学の分野で勉強になることも多いと考えた。また、ワークシェアリングや、多文化に寛容な社会など、オランダ社会からも学ぶところが多いと感じた。

留学の時期など

①留学前の本学での修学状況:	2016年	博士2	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:	2016年	9月~	2017年	1月	
	博士2	年時に出発			
④留学後の授業履修:	2017年	博士3	年生の	S1	学期から履修開始
⑤就職活動の時期:	2018年	博士4	年生の	9月頃に	行う予定
⑥本学での単位数:	留学前の取得単位		18	単位	
	留学先で取得し、本学で単位認定申請を行う単位		15	単位	
	留学後の取得(予定)単位		2	単位	
⑦入学・卒業/修了(予定)時期:	2015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:	4年		0ヶ月間		

⑨留学時期を決めた理由:

博士課程単位取得退学に必要な単位をほとんど取得し終えた時期とした。

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)

留学先からのメールや案内文は、印刷してよく確認した方がよい。パソコン画面上だと見落としがちである。

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)

オランダは、当時ビザ取得が不要だった。

③医療関係の準備(出発前の健康診断、常備薬、予防接種等)

風邪薬や漢方薬、サプリメントなど、日ごろつかっている薬を持って行った。また留学前に歯医者に行っておいた。

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)

東京大学よりすすめられた海外留学保険にのみ加入。

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)

博士論文の執筆資格審査を受けておいた。また留学届を研究科に提出した。

⑥語学関係の準備(出発前の語学レベル・語学学習等)

TOEFL105点ほど。スピーキングがとにかく苦手だったためオンライン英会話で学習。

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

英会話は、とにかく少しでも出来るようになっておいた方がいい。特に、映画やドラマなどのナチュラルスピードでくだけた表現の英語に慣れ親しんでおいたほうがよい。

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
Dutch painting	10	●			
English 1B	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)

毎回、読んでいかなければいけないテキストの量はけっこうボリュームがありました。けれど、読んでいくことで、授業をリスニングする時の助けにもなりました。オランダの授業は、リラックスした雰囲気でも先生もユーモアを交えて講義するところが印象的でした。

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

15単位必修、学習・研究時間は、一日4時間ほどです。このほかに別途、英語を2時間ほど勉強しました。

④学習・研究面でのアドバイス

テキストボリュームはかなりありましたが、ノートをちゃんと付けていれば、テストはどうにかなるかと思います。テストが1セメスターに二回ある科目では、一回目に低い点を取ると、二回目のテストが受けられない授業もあるようで、注意が必要です。

⑤語学面での苦労・アドバイス等

やはり英語のリスニングです。先生の英語は聞き取れても、学生が早口で話す英語はなかなか聞き取りが難しく議論についていくのには苦労しました。やはり、カジュアルな英語に、渡航前から慣れておくと役立つと思います。

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)

ライデン大学に手配してもらいました。ルームシェアの部屋でしたが、かなり広く、寝具や食器も用意されていて、かなり快適に過ごせました。

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)

外食は日本と同じくらいですが、食材をスーパーで買うと日本よりもだいぶ安いです。秋冬には雨が多いですが、土砂降りでふることは少なく、一日のうちで雨、曇り、晴れと変わりやすく、傘がなくてもパーカーのフードをかぶっていればやり過ごせます。

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がつけた点など)

オランダの治安はヨーロッパの中では抜群に良いようで。危険を感じたことはまったくありませんでした。都市部に行く時には、財布など貴重品からは目を離さないように気を付けていました。むりせず、睡眠時間はたっぷりとり、早寝早起きを心がけていました。食生活のバランスにも注意しました。

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

宿舍費用:335ユーロ、食費:300ユーロ、交通費:30ユーロ、その他交際費100ユーロ  
合計:765ユーロほど

・留学に要した費用総額とその内訳

航空券:17万円、食費:17万5千円、宿舍費20万円、交通費1万7千500円、その他交際費8万円、送料3万円  
合計67万2千五百円

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)

JASSO協定校派遣型海外留学奨学金。東京大学を通じて応募しました。

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)

言語交換パートナーを探して、英語と日本語でお喋りしました。英語勉強にもなりますし、友達作りにも役立ちました。

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)

留学生係とは、諸手続きで顔をあわせる機会が多いですが、そのたびに最近調子はどうかとか、困ったことはないかなど確認してくれたため、いざという時は相談しやすそうでした。

②大学の設備(図書館・スポーツ施設・食堂・PC環境等)

カフェテリアが二か所ほどあります。新鮮なサラダがそこそこ安価で食べられますが、主食セットを頼むと、日本の学食よりだいぶ高くなってしまいます。パソコンはいつでも満室ということがほぼなくて、画面も大きく様々なソフトウェアもインストールされていて非常に快適に使えます。ネット回線も速いです。

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

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

オランダは、長時間労働が当たり前の日本と違い、ワークライフバランスを非常に重視する国でした。このことは、仕事選びをするときにも、プライベートも大事にできる会社かどうかチェックした方がいいのではないか、という考えを再認識させました。

③留学中の就職活動への対策など(もしあれば)

該当なし

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

やはり社会システムや文化背景が大きく違っている国の環境にどっぷり浸ることは視野を大きく広げてくれました。英語力も、日常の雑談は支障ないくらいには向上したかと思います。また、より色々な価値観を受け入れることができるようになったかと感じています。

②留学後の予定

博士課程学生として研究を続けます。

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

迷っているのだったら、絶対に行った方がよいと思います。日本よりもセキュリティに注意する必要がありますが、ともかく新しい視野が開けます。また、時間がなくても、ともかく英語力だけは、最大限あげてから行くのがおすすめです。特にナチュラルスピードの会話表現に慣れておくと、友達が作りやすくなるかと思います。

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

Randhal English Labo 日常会話のヒアリングやシャドーイングに役立ちました。

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 26 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4
参加プログラム:	全学交換留学	派遣先大学:	ライデン大学
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: 教育/エンターテインメント)		6. 起業
	7. その他( )		

派遣先大学の概要

1575年に設立されたオランダ最古の総合大学。

日本との関係も深く、1855年に世界で初めて日本学科を開設、日本を含むアジア研究が盛ん。シーボルトが日本から持ち帰ったものも多く所蔵されている。

留学した動機

これまでに参加してきた海外研修の経験から、異文化理解の重要性や面白さに気づき、長期を通して海外体験を積みだしたいと考えたため。また日本の社会やナショナルヒストリーを相対的に学ぶことによって新たな視点を獲得、自らの卒業論文に向けた研究に役立てたいと考えたため。

留学の時期など

①留学前の本学での修学状況:	2016年	学部4	年生の	A2	学期まで履修
②留学中の学籍:	留学				
③留学期間等:	2017年	1月~	2017年	6月	
	学部4	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:	年		年生の		月頃に
⑥本学での単位数:	留学前の取得単位		80	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:	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:					

3年の冬に参加した国際交流プログラムを経て留学を決意したため、結果として4年の春学期からというギリギリの期間になった。半年延長(+秋学期)という可能性もあったが、秋学期申請の面接がすでに派遣期間だったため、断念せざるを得なかった。現行制度では派遣期間中に延長を申請することは不可能。

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)

基本的に、メールで送られてくる指示に従って、オンラインフォームと必要書類の送信を行う。受け入れ許可の書類が届いたのは予定の数週間遅く、やきもきさせられた。手続きが集中するので、基本的に通知は遅い。

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)

日本国籍保持者はビザを必要としない代わりに、居住許可の申請をする。その際、資金証明のために一旦大学に月900€計算で送金しなければならない。アクセプタンスが届く前の手続きだったので不安があり、代わりに日本の銀行が発行する残高証明書を送った(今回は受理されたが、要求された条件を満たす証明書ではなく成功するかは不明)。

③医療関係の準備(出発前の健康診断、常備薬、予防接種等)

感染症関連は数年前の国際研修の際に済ませていたので、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)

加入必須の学研災付帯の海外留学保険、およびOSSMA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)

時期が4年の冬からということで、審査に通らなければ卒業という可能性もあった。そのため卒業論文をどうするかなどコース主任との打ち合わせを何回か行った。

⑥語学関係の準備(出発前の語学レベル・語学学習等)

出発前に取得したIELTSスコアは6.5だった。予行演習のような形で、夏季休暇中に英語使用のサマープログラムに複数参加し、その後はオンラインの英会話練習を続けていた。

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

身の回りのものは基本的に現地でもそろそろ。プラグの変換は複数持っていくべき。あと運動する人は湿布や塗り薬を(冷却・温熱はあっても、筋肉痛のための薬があまり売られていない)。出発前にSIMフリーのスマートフォンに買い替えたため、現地のSIMを利用でき便利だった。

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
Culture and Society of the Netherlands	5 ECTS				
Modern Japanese History	5 ECTS				
Heritage Protection	10 ECTS				

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)

どの授業も講義が中心ではあったが、Heritage Protectionの授業は、毎週のReading Assignmentや複数のエッセイ、フィールドワークやポスター発表など様々な課題が与えられた。

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

制度的には1ECTS(ヨーロッパの単位システム)が28時間分の学習時間を表し、フルタイムの学生は年間60ECTSを取得する、というのが基準。

④学習・研究面でのアドバイス

日本での学習と何かが決定的に違うということはないと思う。ディスカッションするときに日本の現状や事例を交えて話ができると関心をもって聞いてもらえるので、そのような観点で予習の際に準備するとよいと思う。

⑤語学面での苦勞・アドバイス等

オランダは非英語圏のなかでも英語能力が高い国の一つだけれども、非英語圏だからこそ理解してもらえない場合でも、嫌な顔をされない。失敗をおそれずどんどん挑戦できる環境だと思う。

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)

派遣先大学が提供している学生寮に滞在した。当初は授業が行われるライデンを希望していたが、キャパシティ不足ということで電車で15分ほどかかるデンハーグの寮が割り当てられた。寮の設備自体は申し分ない。

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)

利便性から自転車を購入した(中古品を売り買いするFacebookグループが多数ある)。交通カードは、年間一定額支払う代わりにピーク時を除いて40%引きの個人カードを取得。銀行で口座を開く際に作られるデビットカードで支払いは済ませていた(クレジットはNGでもデビットカードOKのところも、スーパーなどに多い)。



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がつけた点など)

他の国と比較しても治安は格段に良い。

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

月およそ11万円(家賃5万円、交通費1万円、食費3万円、娯楽費1.5万円、生活諸経費0.5万円)

・留学に要した費用総額とその内訳

およそ120万円(生活費11万円×7か月、居住手続き4万円、寮手続き4万円、フライトチケット11万円、保険関連8万円)

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)

JASSOの海外留学支援制度奨学金を取得し、月8万円×5か月=40万円。

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2日の頻度で、ダンスカンパニーでバレエクラスを受講していたほか、積極的に舞台鑑賞やミュージアム鑑賞に出かけた。休暇中は国内外を旅行した。

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)

一度Student Cardにテクニカルなトラブルがあったときは、各部署から「わからない」と言われ、たらいまわしにされた。日本のように、担当者が率先して別部署にコンタクトを取って解決を試みってくれることは決してない。ただし一回目ダメでも、二回目別の担当者に頼むと解決されることはよくある。基本的には留学のコーディネーターがいるので、相談できる。また日本学科の学生が親身になってくれるので頼るとよい。

②大学の設備(図書館・スポーツ施設・食堂・PC環境等)

大学の食堂はほとんどない上に、値段が高く質が低い。大学のジムはメンバーシップを購入すれば様々な種類のクラスが受け放題。図書館はe-bookが充実しているので、足を運ばなくてもよい場合も多い。図書館をはじめ、建物は24:00まで開いているところも多い。

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

自分がこれからどのような仕事をしていくかある程度定まっているため、それに即した問題意識をもって活動を行うことができた。デメリットは特に感じていない。

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

- |                                     |                          |
|-------------------------------------|--------------------------|
| <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

留学中は授業外にも、興味のあること、やりたいことを達成するためのリサーチを自発的に行い、計画を組み立てるといった作業が続いた。日々のルーティンに流されるのではなく、「今やりたいこと」「やるべきこと」を見極めて行動に起こす、積極性が高まったように思う。

②留学後の予定

卒業論文を執筆する

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

自分自身のこと、社会について考え直すまたとない機会です。気づきと発見にあふれる生活になると思います。ぜひ挑戦してください！

### 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

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)

2017年 7月 6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3
参加プログラム:	全学交換留学	派遣先大学:	ライデン大学
卒業・修了後の就職(希望)先:			
<input checked="" type="checkbox"/>	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 checked="" type="checkbox"/>	4. 非営利団体
<input checked="" 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

オランダ、南ホラント州にあるライデン大学。日本学科もある。

留学した動機

以前、サマースクールでオランダに短期滞在したことがあり、その時の経験がきっかけとなって、オランダ社会にもっと浸ってみたいと思ったから。また、日本人以外の多様な学生とかかわってみたいかったから。

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	8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4	年生の	3月頃に	行う予定
⑥本学での単位数:	留学前の取得単位			40	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:	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:

院生での留学も考えたが、友人に「学部生の時代に留学してできる友人と、院生時代にできる友人と違うのでは」と言われ、大学院に進学するかどうか未定だったので、留学した。

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)

大量の書類に目を通すのはかなり大変でしたが、頑張ってください。

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)

VVRというResidence Permitを取得する前に、渡航前の5月下旬に130万円ほど生活費の証明としてライデン大学に一括国際送金した。日本の銀行の残高証明でVVRを取った日本人留学生もいたので、必ずしも送金する必要はないようだが、念入りに準備するのがおすすめ。また、現地市役所への住民登録後、銀行口座の開設に必要なBSN番号は、私の場合その場で即日発行してもらえた。

③医療関係の準備(出発前の健康診断、常備薬、予防接種等)

親不知を抜けるだけ抜いた。常備薬は持参した。現地の人はマスクをしないので、心配な人は持参したほうが良い。使い慣れた日本製のうがい薬やのど飴も持って行った。

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)

東大の交換留学プログラムで加入が求められたので、海外安全危機管理サービス OSSMA、海外留学保険「付帯海学」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)

留学届を提出した。

⑥語学関係の準備(出発前の語学レベル・語学学習等)

出発前の語学レベル:IELTS 6.5、NHKラジオ講座

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

●現地で銀行口座を開設するときに必要なマイナンバー。●使い慣れた箸。●サランラップ(日本製の箱の刃の切れ味は素晴らしい)。●一年で切れる東大のUTmateのパスワードを直前に変更しておく。●基本的な日本の調味料類はライデンのアジア食品店、またはAmstelveenやRotterdamの店で買える。

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
Japan in the 21st Century: Sociological Perspectives	5ECTS	●	Introduction to the History of the Netherlands	5ECTS	●
Introduction to Dutch Studies	5ECTS	●	Professional Child Care	5ECTS	●
The desire for the Other: Gender and Ethnicity	5ECTS		Dutch 1A, 2A(Academic language centre)		
Group Dynamics (IBP)	5ECTS	●			
Culture and Diversity at Work	5ECTS	●			

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)

私の履修したほとんどの授業で毎週の授業前に読むべき論文があった。偶然だが、ほとんどの授業が大人数教室での講義形式で、小グループでのディスカッションのある授業はなかった。4週連続で1500ワードのレポートをペアで書かなければならない授業が一番厳しかった。日本学科の授業を取ると、日本学科の1年生も履修しているので友達を作りやすいかもしれない。

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

秋学期3コマ、春学期4コマ。各学期、大学の語学教室でオランダ語も追加履修した。予習中心の授業が多かったと思う。

④学習・研究面でのアドバイス

評価方法やオフィスアワーが充実していた。質問もしやすい雰囲気だった。ほとんどの授業で再試制度があり、再試も本試も評価の上限は同じのようだった。

⑤語学面での苦勞・アドバイス等
街中で、目や耳から入ってくる言語はほとんどオランダ語なので、当たり前ですが、英語を本気で伸ばしたい人は英語圏に行くことを勧めます。市役所や銀行などの書類もオランダ語なので、オランダ語話者と友達になるといいと思います。ほとんどのオランダ人は英語を話しますが、少しでもオランダ語を使うと喜ばれる、そして便利なので、オランダ語を学ぶのもおすすめです。
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)
ライデン大学を通じて申請。早い者勝ちであり、ライデンは家不足が激しいので、とにかく早く申請することを勧めます。私は、ライデン大学からの正式な受け入れ許可が出る前に申請しました(4月上旬)。ライデンを希望しても、申し込みが遅いとハーグに回され、電車通学になるので要注意。キッチン、シャワー、トイレはシェアで、最初はHugo de Grootstraatの半地下で€450、次の学期は3階に引っ越して€510(光熱費、共用スペースの掃除など管理費すべて込み)。
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)
大変良い。電車の時刻などは9292というアプリで調べられるが、工事での運休が反映されていないこともあったので、HPから調べたほうが確実かもしれない。事前にライデン大学に一括送金したお金は、現地での銀行口座開設後、私の場合口座への振込申請をして2日で振り込んでもらったが、なかなか振り込まれない友人もいたため、とりあえず早めに、余裕をもって動くことを勧める。基本的に、スーパーではクレジットカードは使えないので注意。現地での銀行口座を開設するともらえるデビットカードはほぼどこでも使えるのでとても便利。
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)
私の場合、留学開始直後は、部屋のぼんやりとした暗さに慣れず、昼間から眠くなったり、気分が落ち込んだりした。●自転車事故に遭わない、虫歯にならないように意識して生活していた。●ライデンの治安は良いが、大学のジムで、コートロッカーにいれなかったら一発で盗まれたので、気は抜かないように。●アムステルダムに行くときは駅や街中でのスリ、観光客向けの店でのぼったくりに気をつけた。
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
家賃約65000円。スーパーや市場では食費に週に5000円ほど使っていたと思う。食費は外食か自炊かでかなり差が出る。一度ランチをすると€10、ディナーなら€20ほどかかるので、減多に外食はしなかった。電車代はとても高いが、生活圏は自転車で済む。洗濯機の使用は一回€2.5かかった。
・留学に要した費用総額とその内訳
130万円ほど(航空券、家賃、電車代、食費、雑費、教科書代、自転車代、旅行代、サークル費、娯楽費)
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)
Fung Scholarship 月 80,000 円 給与(交換留学プログラム)
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)
日本学科の学生と日本からの留学生を中心とした日本語会話クラブに参加した。また、ライデンの学生オーケストラにも参加。こちらは週1日、月曜日の夜にHumanitiesの校舎で練習があり、現地の学生がほとんどだが、英語での対応もきちんとしてもらったのでとても楽しめた。授業の少なかった4月以降は、大学のジムでたまに運動し、在蘭日本商工会議所で週に数回、インターンをさせていただいた。
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)
学期に一度、留学受入担当者との15分程度の面談があった。また、日本学科にいらっしゃる日本人の先生が、日本からの留学生に大変親切にくださった。
②大学の設備(図書館・スポーツ施設・食堂・PC環境等)
設備もとても良い。Lipsiusの地下に音出し可能な練習室がある。パスの購入が必要だが、重宝した。Plexusにはスキャナー、コピー機(こちらは学生証にカードでチャージしないと使えない)がある。駅の反対側に設備の整った綺麗なジムがあり、ズンバが楽しかった。

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	
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	
日本には残業代をきちんと払わない会社があると現地の友人に伝えたら、とても驚かれました。また、日本の労働環境についてや、過労死という言葉を知っている人もおり、改めて自分がどのように今後働きたいか考えさせられた。	
③留学中の就職活動への対策など(もしあれば)	
留学前の夏に、サマーインターン説明会などの就活イベントには参加しておき、帰国後のために情報を集めておいた。	
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	
	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	
現地の人と交流することを通じて、オランダ社会の良い面だけでなく、悪い面についても知ることができた。また、英語圏ではなく、オランダ語圏だったため、現地の人の集まりなどでは言葉がわからないということも経験した。日本では全く経験したことがなかったので、言語による疎外感は新鮮だった。オランダでは人種差別についての意識が高く、日本人の考え方と全く異なることに驚いた。私は留学開始当初、環境に慣れず、孤独だったが、その後は周りの友人や知人、日本にいる家族に上手く頼れるようになったと思う。	
②留学後の予定	
秋学期から東大に復帰し、就活を進める予定。	
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	
一番心配だった安全面について、オランダでは大規模なテロなどは今のところなく、少なくともライデンの治安は良いと思います。オランダ人はとても明るく、外国人に対しても親しみのある雰囲気、明快な英語で直接的に物事を話るので、私は接していてとても好感が持てました。ライデンに住んでいましたが、運河や草花などの自然にあふれ、毎日綺麗なテーマパークに住んでいる気分でした。生活する環境としては最高だと思います。また、ライデンは日本との関係が深く、日本人コミュニティもしっかりしているので、留学初心者にもおすすめです。日本を離れ、色々なものを見つめ直すには最高の場所だと思います。	
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	
Facebookグループ上で、家探しや自転車、家具、雑貨の売買が盛んに行われているので、ライデン大学留学経験者に追加してもらいたいと思います。	

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。

