

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：	ライデン大学
卒業・修了後の就職（希望）先：			
<input 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					
<p>ライデン大学は、オランダ・ハーグの北東にあるライデンという街にあり、人文系・国際法をはじめとする法律分野の研究が進んでいる。特に人文系の中ではアジア研究が進んでおり、日本学科も存在する。キャンパスはライデンの街に点在している。また、ハーグにもライデン大学キャンパスという教養学部が存在する。</p>					
留学した動機					
<p>私は出身が北海道で、高校生の時に南カリフォルニア道産子会の主催するホームステイプログラムに入選し、1週間アメリカのロサンゼルスでホームステイを体験したことがあった。それ以来海外への憧れがあり、大学で留学することを夢見ていた。また、社会学を専門として東南アジア研究に関心があったため、アジア研究の進んでいるライデン大学で勉強したいと考えたようになった。</p>					
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	A2	学期まで履修
② 留学中の学籍：	留学				
③ 留学期間等：	2016年	1月～		2016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	S1	学期から履修開始
⑤ 就職活動の時期：	2019年	修士2	年生の	6月頃に	
⑥ 本学での単位数：	留学前の取得単位				64 単位
	留学先で取得し、本学で単位認定申請を行う単位				6 単位
	留学後の取得（予定）単位				70 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：					

私は大学2年生の秋から3年生の秋にかけて、所属する寮の代表を務めていた。そのため、大学3年生の秋から始まる1年間の交換留学には（寮の代表としての業務の時期とかぶってしまうので）関心を抱いていなかった。大学院留学の方向性を探り IELTS を受けるようになって、その後春季交換留学という選択肢があることを知り、申し込んだ。幸いにも2015年は4学期制を取り入れた年だったので、東大での3年生の授業・試験を終えたうえで留学に臨むことができた。

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）

11月頃にライデン大学から入学許可を伝えるメールが届いた。その後、ライデン大学教務課の指示に従ってオランダでの住居の手配などを行った。入学許可は pdf や郵送などの形式的なものが来ると思っていたので、それがいつになったら来るのかと待っていたが結局メールの文面で1文書かれたものだけであった。ライデン大学教務課の指示に従い、困った頃があれば質問すれば（返信も早かった）よいと思う。

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）

就学目的でオランダに滞在する際には、ビザは必要ない。市役所での住民登録（residence permit）が必要となるが、こちらもライデン大学教務課が丁寧に手順を教えてくれる。

③ 医療関係の準備（出発前の健康診断、常備薬、予防接種等）

健康診断は出発前の6月に行ったまま、その後行っていない（出発は翌年1月）。念のため、胃腸薬・湿布・包帯といった基本的な医薬品を持って行った。予防接種は打っていない。

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）

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）

所属する文学部の教務課に足を運び、留学期間が卒業時期に与える影響と単位認定の手順について説明をうかがった。授業・試験が終わったのちに出発することができたので、留学中に締め切りがあったレポートをメールで送ったのみで、大きな支障はなかった。

⑥ 語学関係の準備（出発前の語学レベル・語学学習等）

語学レベルは IELTS で 6.5 であった。通学中の時間などを利用し、ポッドキャストで BBC や NHK のニュースを聞くように心がけた。

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

オランダは雨が多いので、折り畳み傘があったほうが良いと思う。また、自転車が好きな人であれば日本から自転車を持って行くことを勧める（私も自転車が好きなので、飛行機に積んで持って行った）。

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 ETCS	●			
A modern history of Japan	5 ETCS	●			
The anthropology and sociology of modern day Southeast Asia	10 ETCS	●			
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>授業は週に3コマしかなかった。留学生在履修できるのは最大でも6コマまでで、周りの留学生の様子を見ていると3コマが平均的なようであった。予習として読んでくる文献が示されていて、毎週100ページ以上の文献を読むこととなった。また、3つのうち1つの授業が2週に1回程度の頻度でエッセイを書かせる授業だったので、参考文献を読み自分でポイントを膨らませながらそれを文字にするという過程で学べたことがあった。授業は主にレクチャー形式で、質問の時間はあるもののあまりディスカッションという感じではなかった。印象に残っている授業は東南アジアに関する社会学・文化人類学という授業で、授業の最後にグループプレゼンテーションがあった。グループ内で意見をまとめる面白さや、異なるグループの発表を聞く楽しさがあった。</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>前述したように、1学期で3つ（Culture and society of the Netherlands、A modern history of Japan、The anthropology and sociology of modern day Southeast Asia）の授業を履修していた。授業自体は週に合計7時間であったが、その他の日々はほぼ予習に費やした。また、英語で議論する力をつけたいと思い、ディベート部に参加した。こちらは週2回の活動で、週に6時間ほど活動していた。</p>					
④学習・研究面でのアドバイス					
<p>授業中に教授が話していることを100%理解できたわけではないので、聞き漏らしがないように声を録音するようにした。エッセイなどは、英語がネイティブで日本語を学びたい人と友達になることで、お互いに英語・日本語を添削する（language exchange）することが有効であると思う。</p>					
⑤語学面での苦勞・アドバイス等					
<p>授業ではそこまで苦勞を感じなかったが、週に2回あるディベートは大変だった。皆ネイティブレベルで英語を扱えるのみでなく、専門が法律の人が多いためディベートのトピックとの親和性が高い（アメリカ最高裁判所の判事を選挙で選ぶべきか否か、政治家の個人情報や家庭情報は有権者に知らされるべきか否かなど）一方、私は議題の解釈から始まり、英語で5-7分間話し続ける、他のディベーターの主張を聞き取るといったことにも困難を感じた。日本でディベートをやっている友人からコツを聞いたり、（ディベートクラブ以外で）友人とディベートの練習をすることにより上達はしたと思う。</p>					
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）					

<p>ライデン大学が斡旋する寮の2人部屋でマレーシア人と生活をしていました。家賃は440ユーロで水道・光熱費・インターネット代も込みである。</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>特に冬は雨の日が多く（週4日程度であったと思う）、外出するのが妨げられた。大学から歩いて10分、自転車で5分のところに住んでいたため、大学へは通いやすかった。外食は高いので、毎食自分で作るように心がけた。お金は、キャッシュパスポート（http://www.jpccashpassport.jp/）というものを持って行ったので、必要な際に日本にいる親に入金してもらった。また、クレジットカードも持って行った。オランダの銀行で口座を開き、デビットカードをつくったのでスーパーでの買い物などはそのカードを使うことが多かった。</p>
<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がつけた点など）</p>
<p>オランダは非常に治安のよい国であったので、アムステルダムなど大きな街の人込みで気を付ける以外は、日本で生活と大きな違いがなかった。かかりつけ医の制度があり、急に病院に行っても受け入れてくれないことがあるとの情報を得ていたため、病院にかからないように気を付けた。</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>月約11万円 [家賃6万円、食費3万円、交通費1万円、娯楽費1万円]</p>
<p>・留学に要した費用総額とその内訳</p>
<p>総額123万円 [航空券13万円、授業料26万円（東大への支払い）、教科書代1万円、保険料7万円、6ヶ月分の生活費66万円、旅行費10万円]</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>日本学生支援機構 月51,000円 貸与、中山報恩会 月42,000円 貸与・給与併用（大学の教務課を通じて）、Fung Scholarship 月80,000円 給与（交換留学プログラム）</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>ジムに通っており、毎週月曜日はヨガ・水曜日は剣道をやっていた。また、授業が6月に終わってからは日本への旅行を扱う旅行会社でインターンとして働いていた。週末は授業の予習に時間を費やすことが多かったが、休暇にはポーランド・ベルギー、フランス、イギリスといった他のヨーロッパ諸国への旅行を楽しんだ。</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>6 か月間で 2 回ほどコーディネーターと話をする時間があり、生活の様子や困っていることがないかといったことを聞かれた。また、生活で質問がある際には（アルバイトはできるのか？どのように探せばよいのか？）、International adviser という人がいたので、その人に尋ねた。</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>図書館は開放的で、Wifi やコーヒーマシンなどもあり非常に快適な場所であった。また、ライデン大学の学生であることを示すと安くジムに通えるので、そこでヨガや剣道のクラスに参加した。自室・図書館・駅といった様々なところに Wifi 環境があったので、インターネットに困ることはなかった。</p>
<p>留学と就職活動について</p>
<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</p>
<p>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>
<p>③留学中の就職活動への対策など（もしあれば）</p>
<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</p> <p><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： ）</p> <p><input type="checkbox"/> 4.非営利団体（団体名又は分野： ） <input type="checkbox"/> 5.民間企業（企業名又は業界： ）</p> <p><input type="checkbox"/> 6.起業（分野： ） <input type="checkbox"/> 7.その他（ ）</p>
<p>留学を振り返って</p>
<p>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> <p>私が留学生活で感じたのは、羞恥心を捨てることの重要性であった。特に、ライデン大学のディベート部に所属し、知識量・言語能力どちらでも敵わない人々と議論を交わすことは、時に自信を喪失したり恥ずかしく感じるものでもあったが、その経験を経て確実に英語で議論を行うことへの垣根が下がったように思う。それに加え、半年という期限が決まっている中での留学生活は、「今日 1 日で何ができるか・半年で何ができるのか」ということを常に考え続ける生活となった。そのようなことは今まで日本で生活していた時には考える機会が少なかったが、1 日 1 日の価値と、それを積み重ねた目標設計の重要性に気づけたのは今後の生活でも生きてくると思う。</p>
<p>②留学後の予定</p>

所属する文学部の規定で、半年間東京大学の授業を履修できなければ自動的に留年となってしまうので、今秋学期を休学し、来年の4月から学部生最後の1年を始めようと考えている。そのため、休学期間では英語を伸ばしつつ、インターンなどで経験を積むと同時に、アルバイトをして来年の生活費・学費の糧にしようと考えている。

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

留学したいと思ったのであれば、したほうがいいと思います。確かに、留学はお金・時間もかかるし、就職にも悪影響を与えてしまうかもしれないし、英語や他の言語を学ぶのは日本にいてもできます。その上、留學生活は楽しいだけでなく、大変なこともたくさんあります。でも、私は留学の意義は、自らを「外」の環境に置くことで、自分の価値観や考え方を見つめ直したり、自国を「外」として捉えることでその魅力や課題を見つめ直すことであり、そのためには物理的に日本から離れて外国で学ぶことが適していると考えています。私が留学したオランダという国は、言語だけでなく文化・社会的側面でも日本と大きく異なる国でした。駅の表示がオランダ語で何も理解できないときに、「自分は明らかにこの国においては"外国人"なんだと実感しました。そして、どれだけの量の情報が理解でき、どれだけの人と円滑にコミュニケーションを取れば日本で暮らすのと同様の快適さでオランダで過ごせるのかと考えるようになり、生活が日々快適になっていく様子を実感していくのは心地よいものでした。一方で、ライデン大学は日本研究も進んでおり、日本学科の学生の多くと関わる機会がありました。彼らが目を輝かせて語る日本の姿に心を奪われることもしばしばで、外から見た日本の姿を考える契機となりました。留学してよかったと、思っています。普通に東大で4年間過ごすだけでは気づけないことを経験できました。皆さんも頑張ってください。

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

持ち物を準備するうえで、『地球の歩き方』と持ち物についてまとめた Web サイト (<http://www.55a.info/contents/luggage.html>) を参考にした。

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。

