

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)

年 月 日

東京大学での所属学部・研究科等:	新領域創成科学研究科	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

ヘルシンキ市内にある総合大学。複数のキャンパスがあります。

留学した動機

国際交流、研究

留学の時期など

①留学前の本学での修学状況:	2017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:	2017年	8月~	2018年	5月	
	年時に出発				
④留学後の授業履修:	2018年	修士2	年生の	A1	学期から履修開始
⑤就職活動の時期:	2019年	修士2	年生の	2月頃に	行う予定
⑥本学での単位数:	留学前の取得単位			22	単位
	留学先で取得し、本学で単位認定申請を行う単位			30	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:	2016年	9月入学	2019年	8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:					

国際交流、修士論文研究のため

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)

派遣先大学から送られてくる書類を良く読めば、特に問題はありません。

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)

派遣が決定した後、すぐに行いました。オンラインでの申請、大使館での審査がありました。説明に従えば問題なくビザを取得できます。

③医療関係の準備(出発前の健康診断、常備薬、予防接種等)

常備薬だけ持って行きました。

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)

大学が指定した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)

研究科に、留学届けを提出しました。

⑥語学関係の準備(出発前の語学レベル・語学学習等)

TOEFL受験のための勉強をしました。

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

フィンランドはカード社会のため、デビットカード、クレジットカードがあると便利です。シャンプーなどは自分で持って行きました。日本のお土産はがあると良いと思います。

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
Introduction to Finnish Education System	5	●	Sociology of Migration	5	●
Media, yhteiskunta ja kulttuuri	5	●	Sociology of Gambling	5	
Welfare State (NES)	5	●			
Europe and the Wider World	5	●			
Nordic Societies and Cultures	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)

基本的に日本と似たような授業のスタイルでした。リーディングが多い授業もあります。

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

履修した単位数は35でした。

④学習・研究面でのアドバイス

基本的には、自分が何をしたいかに沿って、授業や研究を進めると良いと思います。

⑤語学面での苦勞・アドバイス等

渡航前にある程度の会話力を身につけておくと、留学中に困ることはなくなると思います。他の留学生の英語のレベルは高いです。

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)

家賃417ユーロ/学生アパートを他の留学生と6人(秋学期:日本、オーストラリア、フランス、イギリス、春学期:シンガポール、カナダ、フランス、イギリス)でシェア
ヘルシンキ大学から応募する方法について連絡があり、それに従って応募しました。

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)

ヘルシンキ市内はバス、トラム、メトロが使えるので便利です。
学食は、2.6ユーロと安いです。食料品も日本と同じくらいの値段だと思います。ただ、レストランなどでの食事は15ユーロ以上する場合があります。
基本的には、デビットカードを使い、海外送金には、Transferwiseを使っていました。

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)

治安は日本と変わらないです。夜でも安心して歩けます。
医療は大学にヘルスセンターのようなものがあるので、使えると思います。
冬は、日照時間が短いので、ビタミン剤を飲んでいました。

・毎月の生活費とその内訳

家賃417ユーロ
食費300ユーロ
雑費100-400ユーロ

・留学に要した費用総額とその内訳

9338ユーロ(留学中)+航空券1200ユーロ

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

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)

短期休み/長期休みを利用して、ルームメートと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)

基本的には整っていると思います。

②大学の設備(図書館・スポーツ施設・食堂・PC環境等)

基本的な設備はあります。

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

一年学籍期間を伸ばす予定のため、就職活動は一年遅れることになりそうです。

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

今後のある程度の方向性は留学中の気付きが良い影響を与えていると思います。

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

他を知るということの価値を再確認できたことが私の重要な気付きだと考えています。日本から来たこと/日本人であるということを「外」から理解することができました。

②留学後の予定

研究、就活

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

「経験する」ということは、本を読む知識とは異なると思います。

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

過去のプログラム報告書

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)

2018年 11月 18日

東京大学での所属学部・研究科等:	農学生命科学研究科	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: 金融)		6. 起業
	7. その他()		

派遣先大学の概要						
The university of Helsinki Department of Social science						
留学した動機						
元々海外留学を経験してみたいと考えていたことが第一の理由です。日本とは異なる環境で多様な価値観に触れ生活する経験をするには長期留学が最適だと考えたからです。また、英語でのコミュニケーション能力の向上も大きな目標の一つでした。						
留学の時期など						
①留学前の本学での修学状況:	2017	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:	2017	年	8月~	2018	年	1月
	修士2	年時に出発				
④留学後の授業履修:	2018	年	修士2	年生の	S2	学期から履修開始
⑤就職活動の時期:	2018	年	修士2	年生の	1月頃に	行った
⑥本学での単位数:	留学前の取得単位				14	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				14	単位
⑦入学・卒業/修了(予定)時期:	2016	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:			3年	0ヶ月間		
⑨留学時期を決めた理由:						
修士2年での留学はあまり聞きませんが、以前から留学に興味があったことに加え、研究を通じて英語での発信力を鍛える必要性を痛感したため。						

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)

留学に必要な条件は留学先大学のHPに記載されている。また必要なプロセスについても留学先大学HPに詳細に記載されているので非常に役に立ちました。

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)

ビザの申請方法は在日フィンランド大使館のHPに記載されているが発効までに2-3週間ほどかかるので準備も含めると1か月くらいの余裕をもって準備をするべきです。

③ 医療関係の準備(出発前の健康診断、常備薬、予防接種等)

できるだけ留学先で医療機関にかかりたくはなかったので少量の胃腸薬や風邪薬を持参しました。また念のため歯医者での診察も受診しました。留学先大学の生協の組合になると簡単な診察を受けることができるという話も聞きましたが利用していないので詳細は問い合わせてください。

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)

大学指定の保険への加入のみです。

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2年での渡航でしたので論文の執筆をどうするかについて担当教授の方と相談しました。私の場合は留年をすることを決断していたので翌年に執筆することで解決しました。

⑥ 語学関係の準備(出発前の語学レベル・語学学習等)

レベルとしてはTOEFL83、TOEIC855。SPEAKINGに不安があったので留学前にオンライン英会話を受講すると共に1か月の語学留学も行いました。

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

しっかりと目的意識があれば留学は充実したものになるでしょう。フィンランドは近隣のヨーロッパ諸国にもアクセスしやすいため休暇中には旅行にでる人も多かったです。フィンランドの冬は寒いとも思っていたが室内や公共交通機関の中は防寒されており思ったより快適でした。しかし日照時間が5-6時間になるので気分が落ち込みやすくなるので注意が必要でした。

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
Econometrics	4				
Microeconomics	4				
Macroeconomics	4				
Finnish Language	2				

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)
基本的には研究に必要な大学院の計量経済学・ミクロ経済学の履修をしました。
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
多くの学生が1学期あたり20単位ほどの授業を履修していました。
④学習・研究面でのアドバイス
私が留学していたSocial Scienceの学部では留学生用の英語で行われている授業の多くは学部上級及び大学院生用の授業でした。私のリサーチが甘かったのかもしれませんがどの授業が履修可能かは事前にわかりづらい傾向があるので気を付けて下さい。私自身とる予定だった授業が留学生用に開講されていないことが多々ありました。
⑤語学面での苦労・アドバイス等
授業のスタイルは基本的に東京大学で受けていたものと大差はないように感じました。膨大な量の宿題が課されることもなかったです。
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)
事前に寮に住むか自分で探すかの希望をとるので、それに従いました。管理しているのはHOASという団体でした。私の場合は3人のシェアルームを選択しました。3人のシェアといっても個別の部屋はあり、キッチンシャワートイレ等をシェアする寮でした。値段は高くなりますが、一人や二人でのシェアルームの選択も可能です。滞在する寮の場所はHOASによって適当に割り振られ、私は運悪く電車で35分の郊外の寮になりましたが、多くの日本人留学生は大学から徒歩10-15分の寮に滞在していました。寮は綺麗で快適でした。
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)
気候は8月はまだ温暖で日照時間が長く21時まで明るいですが、徐々に寒くなり日照時間も少なくなります。11月からは降雪も始まります。しかし室内は二重窓など防寒がしっかりしているので寒さで苦しむことはありませんでした。ヘルシンキ市内では路面電車に加えバスが走っており不自由なく行動できます。市街に移動する場合でも基本的には電車とバスで移動できます。緑色の定期券を買えばどの交通機関でも利用可能なので便利です。食事に関しては、大学の食堂が学生なら300円ほどで利用でき、パンがお替り自由であつたりおかずの量も自分の裁量で調節可能なので非常に助かりました。外食は概して高価でしたので夕食は寮の近くのスーパーで食材を購入して自炊していました。ヘルシンキ市内には日本の調味料を売っている店もあります。フィンランドでは基本的にはクレジットカードでの支払いがメインでした。現地の人もキャッシュレスでカードでの支払いを行っているため、カードが使えない店はありませんでした。
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)
治安はかなり良く、危険な状況には合いませんでしたし耳にもませんでした。心身面では、冬は日照時間が短く気分が落ち込みがちなので趣味であるテニスをしたり積極的に友人と話す機会を作るなどしました。
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
家賃400€/月。食費100-150€/月。交際費100€/月。通信費20€/月(現地で売り切りのsimカードを簡単に購入できる。通信無制限プランでも20€)。交通費25€/月(学生の定期)。その他旅行などに行くときの出費を伴う(一番近いエストニアへの船は10€ほどで利用可能)。

・留学に要した費用総額とその内訳

総額50万円。渡航費13万円。生活費35万円。大学生協など2万円。

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)

東京大学海外派遣事業「長島雅則奨学基金」を利用させていただき、月に5万円を受給しました。

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)

ヘルシンキ大学の日本語クラスのアシスタントとして現地の日本語を学ぶ学生と交流いたしました。

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)

10人ほどの留学生のグループに1人のヘルシンキ大学学生が担当となりチューターとしてサポートしてくれました。

②大学の設備(図書館・スポーツ施設・食堂・PC環境等)

私が在籍したメインキャンパスには7階ほどある大きな図書館が併設されていたが、いつも混んでおり学習するには窮屈でした。近くにはジムやスポーツ施設があり充実していました。食堂に関してもいくつかありお昼には混みますが問題はありませんでした。

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

私の場合は修士2年での留学だったために留年して帰国後に就職活動を行いました。夏秋のインターンは受けられなかったため外資系コンサル・銀行などは受けられませんでした。

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

今までは海外で何か仕事をできたらと漠然と考えていましたが、留学を経て、それが海外でしかできないことなのかを再考してみるとそうでもなく、憧れていただけだと気づき、より自分のしたいことを考えさせられるいい機会になりました。

③留学中の就職活動への対策など(もしあれば)

ESに書けそうなネタを400字くらいに纏めて準備しておきました。

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: 金融) |
| <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

まず第一に英語でのコミュニケーションに自信ができました。また様々な国からの留学生や現地の学生との交流を通じて多様な価値観に触れ視野が広がったと感じています。

②留学後の予定

就活に取り組む。修士論文を書く。

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

学生の内の海外留学は人生の中でも大きな経験です。今までの生活とは全く異なる環境に挑戦し、多様なバックグラウンドをもつ人々との交流は間違いなく自己の視野を広げることができます。期間が長いので中だるみしてしまうこともあると思いますが、目的意識をはっきりして臨むことで、留学という経験を最大限に充実したものにするでしょう。

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

基本的には留学先大学のHPを参照していました。

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。