

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5月11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:	エクセター大学
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

イングランド南西部の静かな町に所在するイギリスで中堅レベルの大学。

留学した動機

子どもの頃からいつか留学はするものだと考えていた。非日常的なところに身を置くことで成長できると信じているから。

留学の時期など

①留学前の本学での修学状況:	2017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:	2017年	8月~	2018年	5月	
	学部3	年時に出発			
④留学後の授業履修:	2018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			60	単位
	留学先で取得し、本学で単位認定申請を行う単位			16	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:	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		ヶ月間		

⑨留学時期を決めた理由:

全学交換留学の申請・受付などが派遣のおよそ一年前から始まり、二年夏からの派遣のためには入学後すぐ準備に取り掛かる必要があったため、一年繰り下げて3年の夏出発にした。前期課程から後期課程への進学は一部を除きできないから。

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)

わからないことが多かったように記憶しているが、ホームページに従ってメールなどを送るだけで無事に済ませられた。

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)

ビザも心配が多かったが、申請当日になってみると余裕だった。

③医療関係の準備(出発前の健康診断、常備薬、予防接種等)

最低限の常備薬は持参した。現地の薬局やスーパーで買える薬も効かないことはない。

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)

大学から勧められたものに加入した。

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)

法学部の窓口に留学の動機や受講予定の授業内容を記した書類を提出した。また学部長との面談もあった。

⑥語学関係の準備(出発前の語学レベル・語学学習等)

一年次からTOEFL、IELTSともに複数回受けてきた。

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

個人的には混ぜるだけのパスタソースがとても便利だった。

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
Foreign Policy	2	●	Democracy in the EU	2	●
Behavioural Public Policy	2	●	Images of Democracy	4	●
Character of Warfare	2	●			
Political Philosophy	2	●			
War and Peace in the Middle East	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)

二種類の授業形態があった。一つは週に一度2時間のセミナースタイル。もう一つは90分のレクチャーに1時間のチュートリアル(その週のレクチャーの内容についての少人数での復習クラス、チュートリアルは院生)。セミナーあるいはチュートリアルで発言できるようにリーディングリストを読んで準備しておくのが予習。復習は内容をWordにまとめたり。講義に少人数クラスをくっつけているのは学習の質を向上させる点でたいへん良かった(思うように発言できることは少なかったけれど。)法学部でもぜひ真似してほしい。

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

授業期間中は少なくとも一日5時間くらいは自学したのではなかろうか。

④学習・研究面でのアドバイス

とくになし

⑤語学面での苦勞・アドバイス等

言葉の壁は厚く高い。一対一で話す内容が決まっていれば(例えば、エッセイについて教授に相談する等)ほぼ全く問題ないように思うが、複数人の会話になるとついていけない。たとえ理解できたとしても、どうしてもつまってしまう自分の発言によって会話の流れをとどまらせることはあまりしたくない。あるいは、聞き取れなかったときに聞き返す勇気も必要かもしれない。そういうことを気にしないくらいの精神力を身につければ思うように会話できるのではないか。語学の力というよりは、大げさだが人間としての力ともいえるかもしれない。ちなみに、発音はそれ専門の特訓をしない限り良くならない。というより、英語話者は発音はあまり気にしていないようだ。

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)

大学の寮。6人でキッチンシェア。大学の指示に従ってホームページから見つけた。

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、突然雨が降り出したりするが総じて良い。とっても過ごしやすい。町も坂の多い田舎で静かだが、センター街はショッピングモールが充実している。ロンドンから電車で2, 3時間かかる。外食は高いが大学内にもカフェやレストランなど食べる場所もある。日本で作った国際クレジットカードがあれば生活には困らない。現地で口座を作ってそこに振り込んでもらい現金はそこから引き出して使用した。

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)

大学内の治安は良い。図書館に物を放置しといても大丈夫くらい。町は普通くらいなのではないか。夜中に施錠し停めていた自転車を盗まれたが。

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

学期始めは教科書購入で休暇中は旅行などで高くなるが、通常の月は食費や娯楽費など込みで月に500ポンドくらいだった。旅行で国外に行った月は1000ポンドを超えた。

・留学に要した費用総額とその内訳

200～300万くらいかと。寮代で80万ほど。国外の旅行を二回ほどして50万ほど。ロンドンやオクスフォード他の場所も訪ねたりサッカー観戦や観劇などで10万超。日常生活で80万ほど。

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)

全学交換留学に付随する奨学金、JASSO、月8万。

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)

地元のフットボールリーグ二部(実質4部)のチームのサポーターサークルに入って、徒歩圏内のスタジアムに試合を観に行ったり、そのサークルで学内サークル対抗のサッカーのリーグに参加したりなどした。ボランティアは子どもに関わるものがしたかったが、身元チェックなどに時間と金がかかるみたいで受け入れ先が見つからず断念した。大学のボランティアサークルは二学期から始めようと思ったが、それもトレーニングセッションが授業と被って出られず一度も参加することはなかった。長期休暇はヨーロッパの主要都市を旅行したこともあったが、授業期間の週末は勉強と先述のサッカーをしたりなど。長期休暇も旅行してないときは部屋にこもって課題を進めるという生活だったように思う。

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)

普通

②大学の設備(図書館・スポーツ施設・食堂・PC環境等)

総じて新しく良い。大学内のレストラン及びパブは良心的な値段。チェーンカフェも構内にある。ジムの設備は良いらしいが、人工芝のグラウンドは学内生が使うにも予約賃が必要で休暇中は常に施錠してあって不便だった。

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

留学を通じてさらに自分と向き合うことができた。

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

留学という非日常に身を置くことは自らを見つめ直し考え直すきっかけと時間をくれた。勉学としては大学の一年を他の大学で学んだだけであって本質的には大した違いはないと考えているが、目に見える成長はない。少しでも人生の糧になっていることを願うばかり。最大のポイントは、特定の分野なく政治学を広く学ぶことの面白さを再確認し、また講義を一言も漏らさず理解できているかという不安や議論に十分に参加できないストレスから、日本で日本語でもっと丁寧に学びたいという欲が深まり、さらに、一部には受け手である自分の(言語的)能力が原因でもあるが、東大の授業のレベルの高さに改めて気づかされ、東大の大学院に進学を志すようになったことだろうか。

②留学後の予定

公共政策大学院への進学を目指す。

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

楽しんでください。

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

とくになし

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)

2018年6月29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:	エクセター大学
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

ロンドンから列車で2,3時間ほどのコンパクトで住みやすい街にある大学。美しい緑溢れるキャンパスでのびのびと生活できる上に、キャンパス設備は整っている。学問レベルはオックスフォードなどには及ばないが、名門大学の一つとされている。

留学した動機

もともと、中学生で英語の授業が始まった時点から、新しい言語を学ぶとともに異なる文化を学ぶことの面白さに目覚め、いつか必ず異国の社会に身を置いてみたい、また最もそれがしやすい時期は大学三年と考えていた。実際に大三になってからは、留学を受験英語と実際に英語を使える状態との深いギャップを埋める手段としても見ていた。また、日本の社会・文化・芸術のあり方をより深く理解するため一度外に出たいという意識が強まっていた。

留学の時期など

①留学前の本学での修学状況:	2017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:	2017年	9月~	2018年	6月	
	学部3	年時に出発			
④留学後の授業履修:	2018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3	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				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:	2015年	4月入学	2020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:

専攻が決定したのちの、少しでも専門性のある状態で、かつ大学院に進む予定はないので、留学の成果を東京大学での学修に活かせるように、大学三年生を選んだ。(しかし実際に渡航した時点では今後の勉学の方向性について全く定まっていなかった。)

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)

エクセター大学からはかなりわかりやすいメールが送られてくるし、対応も概ね丁寧である。日文・英文での推薦状について、知り合いの教授がいないと、場合によるが下書きや面接などを通し自分の状況を伝えることになるため、ある程度の時間が必要。詳細がわかり次第すぐに誰かしらにお伺いをたてると良いと思う。志望動機の英文については、余裕を持って書き、添削などしてもらうに越したことはないが、提出の翌日に承諾がきたので交換留学生に関しては形式的な面が大きいと思う。

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)

Tier4ビザを申請する。(バイトやインターンも所定の期間可能。期間もおそらく十分。)日本人で、交換留学生の場合提出書類はほとんどない。預金証明も出さなかった。確か一ヶ月弱かかった。申請可能日になったらすぐにやるべき。申請中パスポートが手元を離れることに注意。パスポートを更新したい場合その前に終わらせておくなど。

③医療関係の準備(出発前の健康診断、常備薬、予防接種等)

特別なことはしなかった。常備薬はもちろんだが、普段かからない系統の風邪にかかったので鼻用・喉用両方あればよかった。体温計。胃もたれの薬。生理用品は向こうにもある。(日本製の方がやや質はいい。)

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)

大学指定のもの。

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)

駒場生の場合、本郷本部のほか、駒場内の国際交流支援係、後期課程係、自分のコース(と分科)、教授、(場合により)奨学資金係、GO、の全てに別の書類を提出する必要があるので常に早めに、細心の注意を払う。疑問点は早めに問い合わせる。

⑥語学関係の準備(出発前の語学レベル・語学学習等)

IELTSは要求スコアに達していたが実際には英語「で」何かをするレベルにはなかった。Overall7.0、LR7.5、SW6.0だった。出発前に英語の授業はあったが、それ以外に特別英語を鍛える余裕はなかった。英会話経験の少ない人には渡航前に少しでも特化するなら「リスニング」を勧める。聞けないと会話できない。授業も然り。最新のドラマや映画などは話題面でも役立つのではない。

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

とにかく手続きの類が日本に本人がいるうちでできないことが多いので早めにこなす。学内はもちろん、クレジットカード、年金など。飛行機は一年間有効のもの(JALではセミフィックス)が良い。電子辞書を大学生用にすればよかった。ものは渡航後でも概ねなんでも買える(日本食もかなり揃う)が、選べなければ日本で。PC・ケース・カメラ・HDD・文具・ファイル・薬・洗濯ネット・化粧品・歯ブラシ・歯磨き粉・カイロなど。連絡用メールアドレスを整理しておく、wifiなど用の捨てメアドも作る。日記・SNSなど記録方法を考える。当たり前と思って書かなかった当時の考えや些細な日常なども書いておけばよかったと思う。寝る前に読むような日本語の小説が1冊くらいあるといいかも。私は渡航前ブルーになっていたことに気づかなかった。多くの事務処理とメールを一人でこなさねばならないがめげないでほしい。

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
Theatrical Cultures: Renaissance to Restoration	30 (ECTS)	●			
Introduction to Visual Culture	30	●			

Academic Listening and Speaking	15 ●		
Performance Art	30 ●		
Queer Visual Practice	15		

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)

ELEというITC-LMSのようなサイトに授業予定や課題、リーディングが一学期分まとめて示されている。私のいたHumanitiesでは一授業が講義1時間とゼミ形式1~2時間にプラスでワークショップやスクリーニング、フィールドトリップという形で構成されていた。毎週、講義かゼミまでにリーディングを読んできると(べきなのだが、全部はこなせなかった)。

講義は多くの場合録画されており、復習が可能。スライドもアップされることが多い。

劇中の人物の立ち位置を実践したり、学内の映画資料を実際に触ったり、エクセターの16世紀建築やロンドンの博物館にフィールドトリップするなど、体験型の授業時間も多かったことが印象的。

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

一学期に60ECTS分履修する。拘束時間は授業による、また週にもよるが日本より少ない。一学期は平均して週8時間程度だった。各自でリーディングを進めたり教授にアポを取ることが求められる。ただし現地の生徒は実際には全てのリーディングをしていないことが多かったように思う。英語の語学の授業は拘束がかなり長く、15ECTSで週4時間。

④学習・研究面でのアドバイス

自己管理する時間が長いことに注意。また、全てのリーディングや課題や復習をこなすことが難しい場合、優先順位を見定めるべき。レポートの提出形式が日本と異なるので事前に確認する(行間二行、名前を書かない、文字数の上限規定があるなど)。期限後の提出物があるとその科目は40(可ギリギリ)しか付かない。ELEから事前に今学期の締め切りなど全てを確認できるので活用する。

勉強スタイルの違い自体が勉強になった。

この年、ストライキでTerm2後半のうち四週間授業がなくなった。ここまでとは誰も予想しておらず、頻繁に再度起こることはないかもしれないが、授業機会は一期一会ということで。

⑤語学面での苦労・アドバイス等

私は英語が(受験で良い点を取ることにしか)できない状態で渡航したので、長いこと言葉自体がネックになっていた。授業中やビデオ資料の言葉が聞き取れないことが辛かった。特に人文系は、どこかにまとめてある理論を理解していくというより、教授の話す考えや知見が重要になるので言語はかなり問題になる。全然ダメだと思いつち込むことが常だった。

しかし発言や質問の自身では負けていないし、アジア人(というよりイギリス人以外)が少ないので視点を提供することもできた。予習を重視すると授業の効果が最大化できると思う。レポートでは高評価を得ることが多かった。ライティング面では劣っているわけではない(が、私は締切までに自分のベストまで持っていく能力に欠けているという反省点をはっきり見出すことができた。)全部完璧にできなくても自分の得意な面で活躍すると思う。

日常生活、授業ともに、見えないくらい少しずつだが絶対に英語は向上していくということを忘れないでほしい。

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)

大学寮が保証されているので、大学サイトから見比べて決めた。どの寮も新しく、問題ない。Point Exelにいたが、鉄道駅に近いのが旅行好きの私には楽だったし、20分強の徒歩登校も雰囲気の良い街並みなので苦ではなかった。しかし、家賃が少し高くてもキャンパスに近い方が自炊の可能性などが高まると思う。外食や買い食は非常に高い。Lafrowdaを勧める。

もし一月からの留学などの場合、渡航後から帰国までの一年の住居を契約すべき。(現在一月から夏前で寮を出た友人が、次の九月から一月の住居が見つからない状況。)

ホームステイは大学から遠くなることが多い。

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)

気候はイギリス内では良い方なので生きていける。一年を通じて涼しい。冬は日も短く嵐も多く辛い。大学は芝生と緑に囲まれた最高の環境。治安も非常に良い。徒歩30分以内で全ての移動が済む。都市としては小さいが必要なものは全て揃う。H&MやZARAなどもある。ただ、店の閉まるのが異常に早い。ロンドンへは列車で2~4時間弱、バスで4~6時間。日帰りは普通しないが一応可能。イギリスなので食の楽しみは特別多くはないがなんとかなる。外食が高い。クレジットカードがメイン。現金はあまり必要ない。キャッシングパスポートを作り現金を入れるか、キャッシングをしていた。

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)

エクセターの治安は非常にいい。イギリスの保険治療はまずGPというアドバイザーにかかり、その紹介状があって医者にかかるシステム。あまり医者は身近でないが、いざとなれば保険センターは大学にあるので安心だとは思う。

心身の健康管理は難しかった。あまりよく寝られなかった。倦まないことが大切と言い聞かせていた。あれもこれもするべきなのにできていない、というように見えてしまうので、目標が明確であるほど、できているべき点を取捨選択できて良いと思う。

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

10~13万円程度。家賃別。
内訳不明。毎月の旅行や外食費等節制すればもっと安くなる。外食や出来合いは高い。

・留学に要した費用総額とその内訳

270万円程度(家賃80万、旅行費50万?、航空券18万、その他生活費・雑費・書籍代)+56万円(東大の学費)
もっと安く済ませることは絶対に可能。

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)

交換留学と同時に申し込めるJASSOの奨学金(月8万円)

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)

フォークダンスサークル、日本サークル、日本語ボランティア、友人と遊ぶ、週末はロンドンで観劇や美術館見学、長期休暇は旅行・レポート

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)

手厚いと思う。英語クラス(単位あり・なし、目的別に様々)あり。自ら相談しに行けば教授はサポートしてくれる。相談室などもある。

②大学の設備(図書館・スポーツ施設・食堂・PC環境等)

なんでも綺麗で整っていて広い。24hの図書館、屋内外のフリースペース、自習スペース、学内wifi、ジム、購買、カフェ等。
試験前はやや席が足りないことはある。

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

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

やりたいことを実現できる仕事を目指す意思が強まった。語学の壁への警戒心がぐっと低くなった。

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

アカデミック・日常会話共に英語に晒されることで英語能力は向上したし、母語の異なる人とコミュニケーションし続けることは精神的な鍛錬の機会になった。しかしそれ以上に、留学は自分と向き合う時間となった。自分の傾向・短所・長所を把握し、自分なりの評価軸をつくり、自律することに勤めた。留学というと海外での生活や勉学に目が行きがちだが、学生のうちに、身体・精神面の健康管理、学業・人との交流や体験活動・生活維持とのバランス、金銭の管理、危機管理、事務作業などに、一人で同時に立ち向かう機会があったのが良かった。

②留学後の予定

学部の三年生後期から再スタートする。就職する予定なので、卒論ではアカデミックな場面でのベストを尽くしたい。夏は身辺整理、勉強、インターン、アルバイトの予定。日本文化と社会について学び、伝統文化保全と文化振興に携わりたい。

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

少しでも留学に興味があるのなら絶対にするといいです。短すぎるから意味がないというようなことはなく、どんな期間でもそれに応じた意味がついてきます。なるべく色々な人の話を聞けるといいます。また、トビタテは選考会で他の留学生の話を聞くだけでも刺激になります。受けましょう。

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

観光してよし、住んでよし！ エクセターの見どころ案内 -あすこまっ！
<http://askoma.info/2016/08/28/3755>
Royal Society of Arts(アカデミックなリスニングに。Term2英語の宿題に使用)
<https://www.thersa.org/discover/videos>

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。