

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 9月 25日

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:			
	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
	<input checked="" type="checkbox"/> 5. 民間企業(業界: 未定)		6. 起業
	7. その他()		

派遣先大学の概要

オランダで一番歴史ある大学。シーボルトが研究していたなど日本と関わりが深い。欧州で一番最初に日本学科ができた大学でもある。授業は英語で行われるものも多く、オランダ人の学生も一緒に授業を受けている。

留学した動機

社会学を研究していることから日本社会が西欧社会から見てどのように見えるのに関心があり日本学科のあるライデン大学を選んだ。

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	5月頃に	行う予定
⑥本学での単位数:	留学前の取得単位			40ECTS	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			30	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		ヶ月間		

⑨留学時期を決めた理由:

学部に進学して自分の専門が決定した後に留学したいという思いから。進学振り分けと就職活動の関係であまり留学時期の選択肢はなかった。

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)

大学からの指示通りに動けば問題無し。寮に関しては先輩のアドバイスで大学からの連絡前に申し込んだ。

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)

ビザは必要ないが居住許可の手続きが必要。大学側の指示に従えば特に問題無し。

③医療関係の準備(出発前の健康診断、常備薬、予防接種等)					
欧州は自然治癒に頼る傾向があるので国内で体調を整えてから向かった方が良い。大学に医療センターがあるがあまり対応は良くない模様。					
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)					
東京大学から指示された保険に入った。					
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)					
ゼミの先生に報告。単位認定は帰国後になるためあまり当てにしない方が良い。就職活動や卒論のことを考え最初から一年間大学生活を伸ばす予定だった。					
⑥語学関係の準備(出発前の語学レベル・語学学習等)					
基本的に英語のみで問題ない。留学するためのスコアは超えていたが最初の数ヶ月は想像以上に会話についていくことに苦戦した。話すこと、聞くことに慣れてから留学に向かうことを勧める。					
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					
冬が長く、また9月ごろから涼しくなるため暖かい服装は必須。日本の調味料や米は現地でも手に入る。ただ授業を受けるだけでは学びは少ないと思うのでサークルに所属する、交流会に参加してみるなど積極的に他の留学生やオランダ人学生と交流してほしい。					
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
Dutch Painting 1400-1950	10 (ECTS)	●			
The History of European Integration	5 (ECTS)	●			
Japan in the 21st Century	5 (ECTS)	●			
Anthropology of Religion	10 (ECTS)	●			
Anthropology and Sociology of Contemporary South-East Asia	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)					
意外にもほとんどの授業が講義形式で、プレゼンテーションは留学を通して一度だけだった。しかし人によっては毎月プレゼン課題がある人もいた。					
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					
週2~3コマ。少ないが日本での授業より予習復習量が多いため楽ではない。事前読書課題が多いため授業がない日も図書館にこもって勉強した。					
④学習・研究面でのアドバイス					
日本とは授業の重さが異なるため履修はよく考えるべき。また授業の申請は授業開始数ヶ月前のためシラバスを要確認。					
⑤語学面での苦勞・アドバイス等					
レポートの文法ミスは成績に響くため提出前に確認、可能であれば英語ネイティブの人に確認してもらうと良い。					

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)
大学経由で探した寮。個室でトイレ、シャワー、キッチンがシェアだった。第3希望まで申請して抽選で決まるためあまり選択の余地はない。私は運悪くその寮で一番高い部屋に決まってしまったため月680ユーロだった。
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)
自転車で通学。大学は街の中に点在しているがどの学部にも20~30分ほどで着く。気候は年間曇りがちで雨が多 いが弱い雨のため傘をさす人は少ない。多くの留学生在現地で開いた銀行口座のデビットカードで支払いを済ま せていた。
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)
治安は非常に良好。しかし戸締りなどの危機管理は必須。冬の間は日照時間が短いためか気分の落ち込んでい る人が多かった。
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8万円弱、食費4万円、交際費5000円、交通費(自転車代+列車代)5000円、その他必需品5000円、旅行 費???
・留学に要した費用総額とその内訳
上記の生活費10ヶ月分140万+初期費用(航空券・ビザなど)約30万+旅費? 計200~230万円
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)
大学経由でFung Scholarshipsより毎月8万円 10ヶ月で計80万円
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)
留学生向けのオランダ人と留学生の交流サークルに参加。週末や長期休みはEU内諸国を旅行した。
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)
充実している。相談センターがあり、オリエンテーション時に詳しく説明された。
②大学の設備(図書館・スポーツ施設・食堂・PC環境等)
図書館は総合図書館と各学部ごとのものがあつた。大学のジムがあり交換留学生も格安で使える。大学WiFiが ありどの校舎からでもアクセスできる。
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

ヨーロッパは男女の就労格差や残業に関する認識が大きく違うため、就職活動に向けてそのような生き方があることを知れたのは大きかった。より広い業種や職種に関心を持つきっかけとなった。

③留学中の就職活動への対策など(もしあれば)

ロンドンキャリアフォーラムに参加している留学生がいた。日本のサマーインターンの書類提出に関しても、6月中旬に締切の企業も多いため注意！

- | | |
|-------------------------------------|--------------------------|
| <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: 未定) |
| <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

日本社会を客観的に認識するという当初の目標は想像以上に達成された。授業内容からはもちろん、異国における日常生活から学ぶことは非常に多かったと言える。英語能力だけでなくヨーロッパ独特のコミュニケーションの取り方や立ち振る舞い方を学ぶことができた。

②留学後の予定

大学に戻り、実質学部3年のAセメスターより復学する。卒業後は就職する予定。

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

もし留学を考えているのなら迷わずに行くべき。苦労は多いがそれ以上に得るものは多い。コミュニケーションが楽に取れるだけで留学の質は大幅に上がるため日常的に留学先で使用する言語に触れるようにするとよい。

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

大学のホームページ

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:			
	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、福祉)	✓	6. 起業
	7. その他()		

派遣先大学の概要
オランダのライデンに所在する大学。オランダで最古の大学。

留学した動機
学部の授業でオランダの教育に関する授業があり、それに感銘を受けて、オランダの教育や、それを支える文化について知りたいと思ったから。また、多様性がある環境に身を置いて、多様性を受け入れることができる人になれたかったから。

留学の時期など						
①留学前の本学での修学状況:	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	7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:	2019年	学部4	年生の	4月頃に	行う予定	
⑥本学での単位数:	留学前の取得単位			20	単位	
	留学先で取得し、本学で単位認定申請を行う単位			7	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	2020年	3月卒業/修了		
⑧本学入学から卒業/修了までの期間:	6年		0ヶ月間			
⑨留学時期を決めた理由:						

留学を考え始めたのが学部2年生の夏頃からであり、大学3年時に留学するのが、就職活動や卒業などを考えたときに一番丁度いいと思ったから。
--

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)
基本的には、大学からの指示があり、丁寧にガイダンスしてくれるので、それに従ってきちんと期限を守り手続きすることが重要である。

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)					
上記と同様に大学からの指示に従えばよい。だが、残高証明をするか、1年分の生活費を送金する必要があり、その手続きに少し手間がかかった。また、渡航時点ではビザは入手できないが、出国・入国時に留学だといふと求められる場合があるので、説明する必要がある。					
③医療関係の準備(出発前の健康診断、常備薬、予防接種等)					
常備薬は一式持って行った。オランダでも購入はできる。予防接種等は特に必要ない。					
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)					
大学で決められている傷害保険に加入した。					
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)					
事前の手続きは、特には必要なかった。コース主任の印鑑が必要な書類が一つあった程度である。					
⑥語学関係の準備(出発前の語学レベル・語学学習等)					
TOEFL iBTを二度受けて、1度目は88、2度目は90だった。語学学習としては、TOEFLの前は試験対策の学習、留学前は民間のオンライン英会話授業を少しだけ受けていた。					
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					
一般に持って行った方がよいと言われているもの以外は特に持って行かなかったが、あまり困らなかった。日本食類は、多めに持って行くといいかもしれない。					
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
Culture and Diversity at Work	5	●			
Culture and Society of the Netherlands; An Inside View	5	●			
Social, emotional, and behavioural functioning in schools	5	●			
Psychology of Advertising	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)					
学部によって違ったが、主に講義主体で、学期末に試験で成績をみる科目が多かった。予習のReadingの課題の量が多く、授業外の時間は予習に費やしていた。中には授業とワークグループがセットになっている授業があり、ワークグループの中ではディスカッションやディベートなどを行った。					
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					
1学期あたり、3~4コース履修している人が多かった。授業は基本的に、1コースあたり週に2時間で、それ以外の平日の日中は課題に費やす、という人が多かったと思う。					

④学習・研究面でのアドバイス
授業はあまり取りすぎずに、一つ一つの授業を丁寧にこなしていくのが良いと思う。図書館が充実しているので、昼にしっかり勉強して、夜は友だちと遊ぶというメリハリがつくという。
⑤語学面での苦勞・アドバイス等
英語力の点で周りの留学生やオランダ人学生には劣ってしまうことが多いと思うので、仲良くなった友だちにアドバイスを求めるなど、周りの人をどんどん頼るといいと思った。
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)
大学を通じて見つけた。Studio(アパートのような形態)で、家賃は690ユーロだった。基本的にライデン全体で家が不足しているらしく、希望はほとんど通らなかった。寮はかなり綺麗で、立地もよかった。
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)
冬になると気温が下がり、雨も多く、日も短くなるので、どんよりした雰囲気になった。だがそれ以外の時期は、街並みがとても綺麗。ライデン市内はバスか自転車が主な交通機関になる。食事は、外食はかなり高価になるので、主に自炊をしていた。お金は、日本から送金したお金をオランダの銀行口座に入れて使っていた。
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)
治安はとてもよく、夜に女性が一人で出歩いていてもほとんど危険がない。病院もあるが、少し高価になるらしい。日が短くなると鬱になると聞いたので、ビタミンDのサプリを摂取していた。また、定期的に日本zんの友だちと会って、悩みをシェアする時間を大切にしていた。
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
毎月、約1000ユーロほど使っていた。家賃が690ユーロで、食費や交際費が大体200ユーロほど。それ以外のこと(旅行など)に残りの金額を使っていた。
・留学に要した費用総額とその内訳
費用の総額は、おそらく12000ユーロほど。家賃と生活費、長期休暇の中での旅行代がほとんどだった。
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の奨学金のみだった。
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)
学校のアルティメットフリスビーのチームに参加し、週に2回ほど練習していた。また大学附属のジムに週1~2回通っていた。週末や長期休暇は友だちと遊んだり、旅行に行ったりしていた。
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)
留学生へのサポートは充実していた。留学生同士で仲良くなれるようなオリエンテーションも充実しており、留学生専用のカウンセリングなどもあった。

②大学の設備(図書館・スポーツ施設・食堂・PC環境等)	
食堂の品揃えはあまりよくないが、学習環境や運動環境はかなり充実している。	
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	
行っていない。	
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	
以前からもそうであったが、収入や社会的なステータスよりも労働環境や福利厚生などをより重視するようになった。	
③留学中の就職活動への対策など(もしあれば)	
特になし	
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	
留学の中で、生活する環境が大きく変わること、英語でずっとコミュニケーションを取ること、友人などの関係を全一から始めることなどは、行く前に想像していたよりも、ハードな経験だった。でも、その分乗り越えた時に自信を手に入れることができたし、楽しい経験もたくさんできた。特に、留学を乗り越えたことで、どこにいっても、最低限生きていくことはできるだろうという自信がついたことは、大きな成長だったと思う。	
②留学後の予定	
留学後、現在は大学に復学して、授業に通っている。20年度に卒業予定。まだ大学院進学を迷ってはいるが、大学を卒業したら就職しようと思っており、就職活動も少しずつ始めている。	
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	
留学は、ぼくが行く前に思っていたほど簡単なものではなかったし、楽しいだけの経験ではありませんでした。でも、その分、得るものもたくさんあったことも事実です。やらない後悔よりやる後悔だと思うので、留学してみたい！という気持ちをしっかり持っている人は、たくさんチャレンジして欲しいと思います。	
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	
「留学」や「オランダ」などのキーワードで色々検索をしたが、どのサイトを閲覧したかはあまり覚えていない。	
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。	
特になしです。	