

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年未満用)

The University of Tokyo Study Abroad/Student Exchange Program Report Form (for programs from one semester to a year)

記入日/Date: 2019/5/16

■ID: A18007

■参加プログラム/Program: 全学交換留学

■プログラム情報/Program info.: <https://www.u-tokyo.ac.jp/adm/go-global/ja/program-list-USTEP.html>

■派遣先大学/Host university: シンガポール国立大学(NUS)

■留学期間/Program period (yyyy/mm/dd): 2018/8/2 ~ 2019/5/15

■東京大学での所属学部・研究科等/Faculty/Graduate School at UTokyo: 工学部システム創成学科 C コース

■学年(留学開始時)/Year at the time of study abroad: 学部3年

■留学を決めるまでの経緯/How and why did you decide to study abroad?:

大学1年の時から留学は意識していて、2年生の夏にシンガポールの体験活動プログラムに参加したことで、最終的に留学を決めました。

留学の時期について/About the timing of the study abroad period

■留学前の本学での修学状況/Academic status BEFORE the program:

2018年/Academic year / 学部3年/University year / S2学期まで履修/Completed semester

■留学中の学籍/Academic Status during the studying abroad/program:

留学

■留学後の本学での修学状況/Academic status ON RETURN:

2019年/Academic year / 学部4年/University year / S2学期から履修開始/Semester

■留学にあたってこの時期を選んだ理由/Reason for choosing this period to study abroad:

2年次では専攻が決まっておらず、4年次では就活や院試と時期が重なるため

学習・研究について/About study and research

■留学先で履修した授業科目と単位数の詳細/Subjects taken and credits earned:

「Singapore Society/4」「Ethnicity and Nation Building/4」「Making Sense of Society/4」「Data Structures and Algorithms/4」「Programming Methodology/4」「Decision Making Methods and Tools/4」

■留学中の学習・研究の概要/Overview of the study/research during study abroad:

Computing 学部の授業と、シンガポールにまつわる社会学の授業を受けていました。一つの授業が、大人数レクチャー+15人程度の少人数レクチャー(+演習)で構成されています。科目数が少ないので日本より時間に余裕はありますが、予習の量は多いです。

■留学先での1学期あたりの履修科目数と履修単位数/Number of subjects registered per semester and credits earned per semester:

1~3科目/Subjects / 11~20単位/credits

■ 1 週間あたりの学習・研究に費やした時間/Hours spent for study/research per week :
16～20 時間 時間/hours
■ 学習・研究以外の活動で取り組んだもの/Activities you took part in other than study/research :
文化活動
■ 学習・研究以外の活動で取り組んだものの内容、または取り組まなかった理由/Details of the activities you chose, or the reason why you did not take part in any activity other than study/research :
NUS の英語ディベート部に参加し、週 2 回の練習に出たり、シンガポールやマレーシアの大会に出場したりしました。
■ 週末や長期休暇の過ごし方/How did you spend the weekends and vacations? :
東南アジア各地に安く行けるので、各国に旅行に行きました。

派遣先大学の環境について/About environment at the host institution

■ 設備/Facilities :
キャンパス内で生活が完結してとても便利です。食堂は各学部毎にフードコートがあり、安くておいしいです。ジムやプールも無料で使え、図書館や自習室もキャンパス内のあちこちにあります。
■ サポート体制/Support for students :
日本人留学生が 30 人ほどいるので、困ったときは誰かしら頼れる人がいると思います。

プログラム期間中の生活について/About life during the program

■ 宿泊先の種類/Type of accommodation :
学生寮
■ 宿泊先の様子、どのように見つけたか/Environment around the accommodation and how did you find it :
大学から来たメール通りに手続きを進め、キャンパス内の Ridge View Residential College に滞在していました。College はお勧めです。UTown Residence は食事がついておらず、基本的に留学生しか住んでいません。Hall は家賃が安く学生間の距離が近いですが、食事があまり美味しくなかったり騒がしかったりするので、日本人留学生で選ぶ人は少ないです。PGP は古くてアクセスも良くないので、お勧めしません。

■ 気候、大学周辺の様子、交通機関、食事等/Climature, environment around the institution, transportation, food, etc. :
一年を通して最高気温 30 度前後で安定しています。エアコンがついていない部屋で心配していましたが、1 週間で慣れました。キャンパス内に住むことになるので通学はとても楽です。学内の無料バスを使います。キャンパス外に出る時は電車かバスを使いますが、日本よりも安いです。大学の学食はフードコートのようになっていて、色んなアジア料理を食べることができます。値段も日本より安いです。
■ お金の管理方法、現地の通貨事情/Management of money and situation about local economy :
キャンパス内に銀行の支店があるので、そこに聞きに行くと口座開設の方法を教えてくださいました。現地通貨で奨学金を貰っていたので、それを切り崩しながら生活していました。
■ 治安、医療関係事情、心身の健康管理で気をつけたこと等、危機管理/Aspects of risk and safety management, local health care system, and any actions taken to maintain your health :
大学で加入する保険でほとんどの病気はカバーできます。日本人向けの病院もたくさんあります。歯医者だけは高いので、出国前に行っておきましょう。

留学前の準備・手続きについて/About preparations and procedures before studying abroad

<p>■ 留学先への入学手続き/Procedures for enrollment required by the host institution :</p> <p>基本的には NUS 側から言われたとおりに手続きを進めれば大丈夫です。事前に履修登録が必要になりますが、学期が始まってから追加申請できます。一度 application が decline されました、という旨のメールが来て焦りましたが、数日後に訂正のメールが来たので大丈夫でした。</p>
<p>■ ビザの手続き/Procedures to obtain visas :</p> <p>Student Pass ですが大学で留学生が一斉に申請する日が用意されています。健診を受けた結果の証明書が必要になるので、日本で事前に受けていった方が良いです。</p>
<p>■ 医療関係の準備/Preparations or actions taken to maintain your health :</p> <p>本郷の保健センターで、予防接種の相談をして、いくつか予防接種を受けて行きました。</p>
<p>■ 保険関係の準備/Preparations/procedures for insurance :</p> <p>大学で加入が義務付けられていた保険に加入しました。</p>
<p>■ 東京大学の所属学部・研究科(教育部)での手続き/Procedures required by faculties or graduate schools at UTokyo :</p> <p>学科の方に留学の申請書類を出しました。</p>
<p>■ 語学関係の準備/Language preparation :</p> <p>英語ディベートのサークルに所属していたので、英語を喋る機会は定期的にありました。シンガポールアクセントにはもっと慣れておけばよかったと思います。</p>

費用・奨学金に関すること/About expenses and scholarships to participate in studying abroad

<p>■ 参加するために要した費用/Expenses of participation :</p>	
航空費/Airfare	60,000 円/JPY
派遣先への支払い(授業料・施設利用料など)/Payment to host institution (tuition, facilities fee, etc.)	0 円/JPY
教科書代・書籍代/Textbook / Book	20,000 円/JPY
海外留学保険料(東京大学指定のもの)/Overseas travel insurance fee (designated by UTokyo)	100,000 円/JPY
保険・社会保障料(留学先で必要だったもの)/Insurance and/or social security (required by host institution/region/country)	0 円/JPY
<p>■ その他、補足等/Additional comments :</p>	
<p> </p>	

<p>■ 留学先での毎月の生活費/Monthly cost of living during the study abroad period :</p>	
家賃/Rent	60,000 円/JPY
食費/Food	10,000 円/JPY
交通費/Transportation	3,000 円/JPY
娯楽費/Entertainment/Leisure	20,000 円/JPY
<p>■ その他、補足等/Additional comments :</p>	
<p> </p>	

<p>■ 留学のための奨学金の受給有無/Scholarships for study abroad :</p>

受給した
■奨学金の支給機関・団体名等/Name of the source of the scholarships :
JASSO、Temasek Foundation
■受給金額(月額)/Monthly stipend :
145,000 円
■受給金額についての補足等/Additional comments about the monthly stipend :
JASSO は月 10 万円、シンガポールの財団の Temasek Foundation からは一括で 5500SGD 受給しました。
■奨学金をどのように見つけたか/How did you find the scholarships? :
大学(本部)からの紹介

今後の予定について/About your future plans

■留学先で履修した授業科目のうち、単位認定申請をする(予定のもの)/The subjects for which you plan to (are planning to) transfer credit to UTokyo :
「Data Structures and Algorithms/4」「Programming Methodology/4」「Decision Making Methods and Tools/4」
■留学前に取得済みの単位数/Number of credits earned at UTokyo BEFORE your study abroad :
53.5 単位/credit(s)
■留学先で取得し、単位認定申請を行う(予定の)単位数/Number of credits earned and (planned to be) transferred to UTokyo :
10 単位/credit(s)
■これから本学で取得予定の単位数/Number of (expected) credits to be earned on return :
30 単位/credit(s)
■卒業/修了予定/(Expected) year/month of graduation (yyyy/mm) :
2021 年 3 月 (2021/3)

留学を振り返って/Reflection

■留学の意義、その他所感/Impact of the study abroad experience on yourself or your thoughts :
海外での生活を体験したり、海外の大学の様子を見てくるという点では満足できた。語学面に関してはもつとできたと思う部分があったり、留学生の友人は多かったが、現地の学生の友人が少なかったという点では後悔がある。
■今後のキャリアに対する考え方や就職活動に与えた影響/Impact of the program on your thoughts for a career or job hunting :
海外に行く選択肢へのハードルを低く感じるようになった一方、海外に行く必要性が必ずしもないと思うようにもなった。
■留学による今後のキャリア・就職活動へのメリット・デメリット/Merit/Demerit of studying abroad on your future career/job hunting :
帰国時期によっては、就職活動の開始に出遅れることになる。海外で働くということに関してイメージがつかめるとい点では良い。
■留学中に行った就職活動/Job hunting activities during study abroad :
社会人との接点をもつように心がけた。

■進路・就職先(就職希望先)/Career/Occupation (planned):

民間企業

日本国内の外資系企業

■今後留学を考えている学生へのメッセージ、アドバイス/Any messages or advice for future participants :

留学は実はあまりデメリットはありませんし、思っているほどハードルが高いものでもありません。海外に興味がある人はぜひ参加してみてください。

■準備段階や留学中に役に立ったウェブサイト、出版物/Websites or publications which were useful while preparing for or during your time overseas :

Go Global の website

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年未満用)

The University of Tokyo Study Abroad/Student Exchange Program Report Form (for programs from one semester to a year)

記入日/Date: 2019/5/26

■ID: A18008

■参加プログラム/Program: 全学交換留学

■プログラム情報/Program info.: <https://www.u-tokyo.ac.jp/adm/go-global/ja/program-list-USTEP.html>

■派遣先大学/Host university: シンガポール国立大学(NUS)

■留学期間/Program period (yyyy/mm/dd): 2018/8/2 ~ 2019/5/10

■東京大学での所属学部・研究科等/Faculty/Graduate School at UTokyo: 経済学部経営学科

■学年(留学開始時)/Year at the time of study abroad: 学部3年

■留学を決めるまでの経緯/How and why did you decide to study abroad?:

純ジャパとして育ったが社会に出る前に一回海外の世界を見てみたい、その中で自分にどうい変化が起こるのか起こらないのか知りたいという好奇心からである。1年生の冬ごろには決めていた。

留学の時期について/About the timing of the study abroad period

■留学前の本学での修学状況/Academic status BEFORE the program:

2018年/Academic year / 学部3年/University year / S2学期まで履修/Completed semester

■留学中の学籍/Academic Status during the studying abroad/program:

留学

■留学後の本学での修学状況/Academic status ON RETURN:

2018年/Academic year / 学部3年/University year / A1学期から履修開始/Semester

■留学にあたってこの時期を選んだ理由/Reason for choosing this period to study abroad:

最も一般的だったから

学習・研究について/About study and research

■留学先で履修した授業科目と単位数の詳細/Subjects taken and credits earned:

「Introduction to Business Analytics/4」「Computer Aided Data Analysis/4」「Programming Methodology/4」「Decision Making Methods and Tools/4」「Data Management and Visualisation/4」「Data Structure and Algorithms/4」「Design and Analysis of Experiments/4」

■留学中の学習・研究の概要/Overview of the study/research during study abroad:

基本的に授業は講義と少人数のチュートリアルからなっている。講義をチュートリアルのための課題をやりチュートリアルにでるとというのが主な学習スタイルであった。東大の授業に比べればもちろん負担は重い、欧米から来た留学生はそれでも楽だと言っていた。授業によって負担は全然違い、一般的に1000番台の授業は入門的な授業であり負担は軽いとされているが、開講されている学部によって負担は全然違う。例えば私が履修した授業の中だと、コンピューティングやビジネスアナリティクスの授業は1000番台でも負担が大きく、逆に統計の授業は3000番台でも負担は小さかった。

<p>■ 留学先での 1 学期あたりの履修科目数と履修単位数/Number of subjects registered per semester and credits earned per semester :</p>
<p>4～6 科目/Subjects / 11～20 単位/credits</p>
<p>■ 1 週間あたりの学習・研究に費やした時間/Hours spent for study/research per week :</p>
<p>11～15 時間 時間/hours</p>
<p>■ 学習・研究以外の活動で取り組んだもの/Activities you took part in other than study/research :</p>
<p>スポーツ</p>
<p>■ 学習・研究以外の活動で取り組んだものの内容、または取り組まなかった理由/Details of the activities you chose, or the reason why you did not take part in any activity other than study/research :</p>
<p>寮に Interest Group というスポーツや文化活動のサークルのようなものがあり、そこでダンスや卓球、ボウリングをしていた。所属しても参加に強制力はほぼないため、気が向いたときにふらっと行くこともできる。</p>
<p>■ 週末や長期休暇の過ごし方/How did you spend the weekends and vacations? :</p>
<p>友達と飲んだり、旅行に行ったりしていた。</p>

派遣先大学の環境について/About environment at the host institution

<p>■ 設備/Facilities :</p>
<p>Utown という寮の周辺施設で綺麗な学習スペースやジム、プールがあって非常に良い。</p>
<p>■ サポート体制/Support for students :</p>
<p>特にサポートは受けなかったが、必要であれば受けることができる体制はあった。</p>

プログラム期間中の生活について/About life during the program

<p>■ 宿泊先の種類/Type of accommodation :</p>
<p>学生寮</p>
<p>■ 宿泊先の様子、どのように見つけたか/Environment around the accommodation and how did you find it :</p>
<p>大学からの紹介</p>

<p>■ 気候、大学周辺の様子、交通機関、食事等/Climature, environment around the institution, transportation, food, etc. :</p>
<p>年中蒸し暑い。キャンパス内で生活必需品は揃う。食事は朝夕は寮の食堂、昼はキャンパス内の食堂で食べていた。</p>
<p>■ お金の管理方法、現地の通貨事情/Management of money and situation about local economy :</p>
<p>口座開設が面倒さだったので、ATM でデビットカードを用いて引き出していた。</p>
<p>■ 治安、医療関係事情、心身の健康管理で気をつけたこと等、危機管理/Aspects of risk and safety management, local health care system, and any actions taken to maintain your health :</p>
<p>治安はとても良いので特に心配することはない</p>

留学前の準備・手続きについて/About preparations and procedures before studying abroad

<p>■ 留学先への入学手続き/Procedures for enrollment required by the host institution :</p>
<p>手続きの開始は 6 月頃と遅いが、基本的に先方から送られてくるメールにしたがって行えば問題ない。</p>
<p>■ ビザの手続き/Procedures to obtain visas :</p>

NUS から送られてくるメールに従えば問題ない。

■医療関係の準備/Preparations or actions taken to maintain your health :
東大の定期健康診断を受けていなかったため、自費で健康診断受けることになってしまった。予防接種は特にしていない。

■保険関係の準備/Preparations/procedures for insurance :
学校から指定された保険に入った。

■東京大学の所属学部・研究科(教育部)での手続き/Procedures required by faculties or graduate schools at UTokyo :
通常通年履修のゼミで半期分の2単位を申請するために、経済学部教務課から書類を受け取り教授のサインをもらう必要があった。

■語学関係の準備/Language preparation :
IELTS6.5 特に勉強していなかった。

費用・奨学金に関すること/About expenses and scholarships to participate in studying abroad

■参加するために要した費用/Expenses of participation :

航空費/Airfare	80,000 円/JPY
派遣先への支払い(授業料・施設利用料など)/Payment to host institution (tuition, facilities fee, etc.)	0 円/JPY
教科書代・書籍代/Textbook / Book	10,000 円/JPY
海外留学保険料(東京大学指定のもの)/Overseas travel insurance fee (designated by UTokyo)	90,000 円/JPY
保険・社会保障料(留学先で必要だったもの)/Insurance and/or social security (required by host institution/region/country)	10,000 円/JPY

■その他、補足等/Additional comments :

■留学先での毎月の生活費/Monthly cost of living during the study abroad period :

家賃/Rent	70,000 円/JPY
食費/Food	10,000 円/JPY
交通費/Transportation	3,000 円/JPY
娯楽費/Entertainment/Leisure	30,000 円/JPY

■その他、補足等/Additional comments :

■留学のための奨学金の受給有無/Scholarships for study abroad :

受給した

■奨学金の支給機関・団体名等/Name of the source of the scholarships :
JASSO

■受給金額(月額)/Monthly stipend :
100,000 円

■受給金額についての補足等/Additional comments about the monthly stipend :

■奨学金をどのように見つけたか/How did you find the scholarships? :
大学(本部)からの紹介

今後の予定について/About your future plans

■留学先で履修した授業科目のうち、単位認定申請をする(予定のもの)/The subjects for which you plan to (are planning to) transfer credit to UTokyo :
「Computer Aided Data Analysis/4」「Decision Making Methods and Tools/4」「Data Management and Visualisation/4」「Data Structure and Algorithms/4」「Design and Analysis of Experiments/4」
■留学前に取得済みの単位数/Number of credits earned at UTokyo BEFORE your study abroad :
40 単位/credit(s)
■留学先で取得し、単位認定申請を行う(予定の)単位数/Number of credits earned and (planned to be) transferred to UTokyo :
15 単位/credit(s)
■これから本学で取得予定の単位数/Number of (expected) credits to be earned on return :
25 単位/credit(s)
■卒業/修了予定/(Expected) year/month of graduation (yyyy/mm):
2021 年 3 月 (2021/3)

留学を振り返って/Reflection

■留学の意義、その他所感/Impact of the study abroad experience on yourself or your thoughts :
留学先で学部に縛られずに自由に興味のある授業をとったり、海外の学生と話したりする中で就活前に自分のとりたい進路が明確になったことは意義があった。ただ語学力の成長という面では期待していた成果を得ることができなかった。
■今後のキャリアに対する考え方や就職活動に与えた影響/Impact of the program on your thoughts for a career or job hunting :
自分の進みたいキャリアが少し明確になった。
■留学による今後のキャリア・就職活動へのメリット・デメリット/Merit/Demerit of studying abroad on your future career/job hunting :
1 年卒業を遅らせるので就職活動の時期は問題なく、さらに就職活動は留学したことで有利になると面があると思うが、社会に出るのが 1 年遅れてしまうことは金銭的な面を中心にデメリットであるとも言える。
■留学中に行った就職活動/Job hunting activities during study abroad :
社会人との接点をもつように心がけた。
■進路・就職先(就職希望先)/Career/Occupation (planned):
民間企業 外資系メーカー、広告代理店
■今後留学を考えている学生へのメッセージ、アドバイス/Any messages or advice for future participants :
迷いなく進めばいいと思います。
■準備段階や留学中に役に立ったウェブサイト、出版物/Websites or publications which were useful while preparing for or during your time overseas :

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年未満用)

The University of Tokyo Study Abroad/Student Exchange Program Report Form (for programs from one semester to a year)

記入日/Date: 2019/5/17

■ID: A18009

■参加プログラム/Program: 全学交換留学

■プログラム情報/Program info.: <https://www.u-tokyo.ac.jp/adm/go-global/ja/program-list-USTEP.html>

■派遣先大学/Host university: シンガポール国立大学(NUS)

■留学期間/Program period (yyyy/mm/dd): 2018/8/2 ~ 2019/5/15

■東京大学での所属学部・研究科等/Faculty/Graduate School at UTokyo: 工学部都市工学科都市環境工学コース

■学年(留学開始時)/Year at the time of study abroad: 学部4年

■留学を決めるまでの経緯/How and why did you decide to study abroad?:

東大で勉強することでの伸びを感じづらくなった。卒業するまでに海外経験を積みたかった。英語・中国語の訓練。2年の初めから検討していたが、踏み切りがつかなかった。2年秋申請は見送り、3年秋申請で4年夏出発した。

留学の時期について/About the timing of the study abroad period

■留学前の本学での修学状況/Academic status BEFORE the program:

2019年/Academic year / 学部4年/University year / S2学期まで履修/Completed semester

■留学中の学籍/Academic Status during the studying abroad/program:

留学

■留学後の本学での修学状況/Academic status ON RETURN:

2020年/Academic year / 学部4年/University year / A1学期から履修開始/Semester

■留学にあたってこの時期を選んだ理由/Reason for choosing this period to study abroad:

専攻の勉強を固めてからの方が向こうでも実入りが多いと考えた。部活を卒部してから出発したかった。

学習・研究について/About study and research

■留学先で履修した授業科目と単位数の詳細/Subjects taken and credits earned:

「WATER & WASTEWATER ENGINEERING 1 /4」 「COMMUNITY LEADERSHIP /聴講」
「STRATEGIC FACILITIES MANAGEMENT /4」 「GOVERNMENT AND POLITICS OF SINGAPORE /4」 「Engineering Economy /4」 「SINGAPORE AND INDIA: EMERGING RELATIONS /4」
「PROGRAMMING METHODOLOGY /4」 「WATER & WASTEWATER ENGINEERING 2 /4」
「RENEWABLE GENERATION AND SMART GRID /4」

■留学中の学習・研究の概要/Overview of the study/research during study abroad:

グループワーク、グループプロジェクト重視。

■留学先での1学期あたりの履修科目数と履修単位数/Number of subjects registered per semester and credits earned per semester:

4~6 科目/Subjects / 11~20 単位/credits
■ 1 週間あたりの学習・研究に費やした時間/Hours spent for study/research per week :
11~15 時間 時間/hours
■ 学習・研究以外の活動で取り組んだもの/Activities you took part in other than study/research :
スポーツ, ボランティア
■ 学習・研究以外の活動で取り組んだものの内容、または取り組まなかった理由/Details of the activities you chose, or the reason why you did not take part in any activity other than study/research :
合気道、マレー武道、寮の交流イベントや遠足
■ 週末や長期休暇の過ごし方/How did you spend the weekends and vacations? :
寮メイトとごはん。東南アジア各国、インドに旅行。

派遣先大学の環境について/About environment at the host institution

■ 設備/Facilities :
東大より整っている。施設料強制徴収なので、プールもジムもどんどん使うとよい。パソコン室はあるが不便なのでノーパソは必要。学内 Wi-Fi は基本的に良好。
■ サポート体制/Support for students :
寮メイトと仲良くなって、助けてもらうのが一番良い。

プログラム期間中の生活について/About life during the program

■ 宿泊先の種類/Type of accommodation :
学生寮
■ 宿泊先の様子、どのように見つけたか/Environment around the accommodation and how did you find it :
申請すると NUS が勝手に割り振ってくれる。東大生は現地学生と交流が多めの Residential College に割り振られる。College とは寮のこと。

■ 気候、大学周辺の様子、交通機関、食事等/Climate, environment around the institution, transportation, food, etc. :
暑い慣れる。外は T シャツ短パンで十分だが、講義室が絶望的に寒いので長ズボンも要る。みんなサンダル。ezlink カード(suica 的なもの)を最速で入手するとよい。交通・食事は安い。
■ お金の管理方法、現地の通貨事情/Management of money and situation about local economy :
日本のデビットカードから現地 ATM 引き出しでずっと引き出していた。ネットバンキングを使えるようにしておくで遠隔で振り込みができて便利。最大手 DBS はオンラインで口座開設できる。流行りの QR 決済ができて楽しい。
■ 治安、医療関係事情、心身の健康管理で気をつけたこと等、危機管理/Aspects of risk and safety management, local health care system, and any actions taken to maintain your health :
治安はよい。公立病院は予約が取りにくい。行かなかったが学内の診療所も利用できるらしい。

留学前の準備・手続きについて/About preparations and procedures before studying abroad

■ 留学先への入学手続き/Procedures for enrollment required by the host institution :
NUS への留学申請、履修登録、寮申込。先方から手続きフロー図が来るので読み解く。オンラインシステムがダウンしたり、実際は許可なのに入学不許可が表示される話などを聞くので他の学生とも情報共有し

つつ進めるべき。
■ビザの手続き/Procedures to obtain visas :
先方が入管(ICA)へ学生ビザ(student pass)の申請方法を伝えてくれるので、それに沿ってやる。申請によくちよくレカで入金が必要(\$20 が 2 回くらい)。入国はノービザ入国になり、大学で学生ビザを受け取る。写真は背景が真っ白でないと拒否されるので注意。
■医療関係の準備/Preparations or actions taken to maintain your health :
申請書類に所定の形式の健康診断書が含まれるので用意する。東大保健センターのものは通ったが、適当なクリニックのものは「権威が足りない、誰でも書ける風に見える」と拒否される人もいたので、かっこいいロゴがついているのが重要。注射も東大保健センターで行った。時間が掛かるので出発 2 か月前ぐらいまでには通い始めよう。A 型肝炎の 3 本目は向こうで打つことになったが、向こうは 2 本で完結するワクチンしかないから 3 本目は打たないと言われ打てなかった。腸チフスも向こうの公立病院にはなかったので、インドに行きたい人は日本で打つとよい。
■保険関係の準備/Preparations/procedures for insurance :
付帯海学を使った。OSSMA は入らない。
■東京大学の所属学部・研究科(教育部)での手続き/Procedures required by faculties or graduate schools at UTokyo :
本部での審査の前に工学部の審査があった。書類は学科の事務室や先生に作ってもらうことが多いので、学部と学科を往復した。
■語学関係の準備/Language preparation :
TOEFL 自己ベストが 96。2 度受けたが 2 回目の方が下がった。英語はできるに越したことはないが、向こうで上達する部分も大きい。中国語がほんの少しできると生活がさらに楽しくなるかもしれない。

費用・奨学金に関すること/About expenses and scholarships to participate in studying abroad

■参加するために要した費用/Expenses of participation :	
航空費/Airfare	50,000 円/JPY
派遣先への支払い(授業料・施設利用料など)/Payment to host institution (tuition, facilities fee, etc.)	20,000 円/JPY
教科書代・書籍代/Textbook / Book	10,000 円/JPY
海外留学保険料(東京大学指定のもの)/Overseas travel insurance fee (designated by UTokyo)	80,720 円/JPY
保険・社会保障料(留学先で必要だったもの)/Insurance and/or social security (required by host institution/region/country)	0 円/JPY
■その他、補足等/Additional comments :	
予防注射 3 本 24,000 円程度、健康診断 4,000 円程度	

■留学先での毎月の生活費/Monthly cost of living during the study abroad period :	
家賃/Rent	40,900 円/JPY
食費/Food	27,600 円/JPY
交通費/Transportation	5,000 円/JPY
娯楽費/Entertainment/Leisure	10,000 円/JPY
■その他、補足等/Additional comments :	

--

■ 留学のための奨学金の受給有無/Scholarships for study abroad :
受給した
■ 奨学金の支給機関・団体名等/Name of the source of the scholarships :
佐藤陽国際奨学財団
■ 受給金額(月額)/Monthly stipend :
120,000 円
■ 受給金額についての補足等/Additional comments about the monthly stipend :
渡航費 25 万、一時金 10 万、保険料実費用
■ 奨学金をどのように見つけたか/How did you find the scholarships? :
ネット上の情報や掲示物などから見つけた, goglobal の奨学金ページ

今後の予定について/About your future plans

■ 留学先で履修した授業科目のうち、単位認定申請をする(予定のもの)/The subjects for which you plan to (are planning to) transfer credit to UTokyo :
「WATER & WASTEWATER ENGINEERING 1 /4」 「WATER & WASTEWATER ENGINEERING 2 /4」 「RENEWABLE GENERATION AND SMART GRID /4」
■ 留学前に取得済みの単位数/Number of credits earned at UTokyo BEFORE your study abroad :
85 単位/credit(s)
■ 留学先で取得し、単位認定申請を行う(予定の)単位数/Number of credits earned and (planned to be) transferred to UTokyo :
4 単位/credit(s)
■ これから本学で取得予定の単位数/Number of (expected) credits to be earned on return :
7 単位/credit(s)
■ 卒業/修了予定/(Expected) year/month of graduation (yyyy/mm) :
2020 年 3 月 (2020/3)

留学を振り返って/Reflection

■ 留学の意義、その他所感/Impact of the study abroad experience on yourself or your thoughts :
外国の教育体制や社会に密着して学ぶことができた。寮メイトや部活でよい現地学生に巡り合えた。
■ 今後のキャリアに対する考え方や就職活動に与えた影響/Impact of the program on your thoughts for a career or job hunting :
就活において国際志向を留学という事実で分かりやすくアピールできる。もちろん、実際に得た経験、知見、能力は何にも代えがたい。
■ 留学による今後のキャリア・就職活動へのメリット・デメリット/Merit/Demerit of studying abroad on your future career/job hunting :
シンガポールを含め東南アジアに事務所がある企業は多いので、連絡を取れば OB 訪問は可能。5 月上旬帰国になるので、就活では説明会に参加できずオンラインで就活をすることになるが、本気で取り組めば機会を取り逃がすことはないと思う。国家公務員試験は出発前に合格しておかないと、面倒なことになる。

■ 留学中に行った就職活動/Job hunting activities during study abroad :

派遣先大学での就職活動イベントに参加した, 学外の就職活動イベントに参加した, 社会人との接点をもつように心がけた, 留学先から日本の新卒採用・インターンシップなどに応募・受験した。

■ 進路・就職先(就職希望先)/Career/Occupation (planned) :

研究職, 公的機関

国家公務員総合職事務、地方公務員都道府県行政、大学院進学

■ 今後留学を考えている学生へのメッセージ、アドバイス/Any messages or advice for future participants :

留学した方がいいです。

■ 準備段階や留学中に役に立ったウェブサイト、出版物/Websites or publications which were useful while preparing for or during your time overseas :

微妙に有益な情報がある <http://singaporeryugaku.seesaa.net/>

NUS の生活がわかる <https://www.youtube.com/watch?v=RORRq7eNzOo>

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年未満用)

The University of Tokyo Study Abroad/Student Exchange Program Report Form (for programs from one semester to a year)

記入日/Date: 2019/5/30

■ID:A18010

■参加プログラム/Program: 全学交換留学

■プログラム情報/Program info.: <https://www.u-tokyo.ac.jp/adm/go-global/ja/program-list-USTEP.html>

■派遣先大学/Host university: シンガポール国立大学(NUS)

■留学期間/Program period (yyyy/mm/dd): 2018/8/2 ~ 2019/5/15

■東京大学での所属学部・研究科等/Faculty/Graduate School at UTokyo: 教養学部総合社会科学分科関連社会科学コース

■学年(留学開始時)/Year at the time of study abroad: 学部3年

■留学を決めるまでの経緯/How and why did you decide to study abroad?:

もともと海外での生活には高校生の時から興味があった。シンガポールを選んだのは初ゼミや難民ゼミから始まった学問的関心。サークルの先輩がシンガポールに留学していたので、話を聞いて迷うことはなかった。

留学の時期について/About the timing of the study abroad period

■留学前の本学での修学状況/Academic status BEFORE the program:

2018年/Academic year / 学部3年/University year / S2学期まで履修/Completed semester

■留学中の学籍/Academic Status during the studying abroad/program:

留学

■留学後の本学での修学状況/Academic status ON RETURN:

2019年/Academic year / 学部3年/University year / A1学期から履修開始/Semester

■留学にあたってこの時期を選んだ理由/Reason for choosing this period to study abroad:

私は学部3年の夏から留学し、卒業を一つ遅らすという道を選びました。このタイミングの留学をするメリットとして、興味関心がある程度定まっているので、留学先の履修の目的が明確になること、一つ卒業を遅らせることで卒論や就活などを帰ってからじっくり取り組めることがあると思います。

学習・研究について/About study and research

■留学先で履修した授業科目と単位数の詳細/Subjects taken and credits earned:

「Singapore Society/4Sociology of Education/4」「Ethnicity and Nation Building/4」「Medical Sociology/4」「Southeast Asia/4Mental Health and Illness/4」

■留学中の学習・研究の概要/Overview of the study/research during study abroad:

予習は基本的に毎授業 60-100 ページ。印象に残っているのは医療社会学で、発表が四人だったが、二人離脱し、残りの二人で徹夜してスライドを作った。

■留学先での1学期あたりの履修科目数と履修単位数/Number of subjects registered per semester and credits

earned per semester :
1～3 科目/Subjects / 11～20 単位/credits
■ 1 週間あたりの学習・研究に費やした時間/Hours spent for study/research per week :
21 時間以上 時間/hours
■ 学習・研究以外の活動で取り組んだもの/Activities you took part in other than study/research :
スポーツ
■ 学習・研究以外の活動で取り組んだものの内容、または取り組まなかった理由/Details of the activities you chose, or the reason why you did not take part in any activity other than study/research :
寮の水泳とサッカーチーム
■ 週末や長期休暇の過ごし方/How did you spend the weekends and vacations? :
旅行

派遣先大学の環境について/About environment at the host institution

■ 設備/Facilities :
図書館、ジム、プール、食堂、Wi-fi、自習室など設備は基本的に全て高いレベルで揃っています。
■ サポート体制/Support for students :
寮のコミュニティがあって、基本的にそこで生活や精神面のサポートは得られます。学習面では、チューター制度が充実していて、積極的に声をかけてくれます。

プログラム期間中の生活について/About life during the program

■ 宿泊先の種類/Type of accommodation :
学生寮
■ 宿泊先の様子、どのように見つけたか/Environment around the accommodation and how did you find it :
大学からの email

■ 気候、大学周辺の様子、交通機関、食事等/Climate, environment around the institution, transportation, food, etc. :
気候は基本的に 35 度以上で日本の夏より涼しいくらいです。移動は基本的に大学内の寮に住んでいたの で、交通費はかかりませんでした。無料の大学内シャトルバスがあります。食事は朝晩は寮のご飯で、昼 は大学内の食堂で食べていました。
■ お金の管理方法、現地の通貨事情/Management of money and situation about local economy :
現地で口座を作り、transfer wise というアプリで送金しました。
■ 治安、医療関係事情、心身の健康管理で気をつけたこと等、危機管理/Aspects of risk and safety management, local health care system, and any actions taken to maintain your health :
治安は東京よりいいので心配はありませんでした。エアコンで風邪を引くことが多かったの で、上着は基本的に常備する必要があります。

留学前の準備・手続きについて/About preparations and procedures before studying abroad

■ 留学先への入学手続き/Procedures for enrollment required by the host institution :
事前にしておくべきなのは寮の申請と履修手続きです。全てメールで知らせてくれるので、最低限メール通 りに進めていけば問題ないです。履修は入学後でも変更可能です。

■ビザの手続き/Procedures to obtain visas :

ビザは事前にオンラインで social visit pass を取得して入国。入学早々、大学内で留学生用に正式の student pass の申請イベントがあるのでそこで変えてもらいます。これも、基本的に大学からの指示に従っていれば問題ないです。

■医療関係の準備/Preparations or actions taken to maintain your health :

予防注射と健康診断は 2 ヶ月くらい前に早めに受けておきましょう。僕はギリギリになってしまい、駒場の保健センターの方に無理言って診断書を出してもらいました。

■保険関係の準備/Preparations/procedures for insurance :

保険は本学から指定されるものに入りました。歯医者がカバーされていないので、結構高額な値段を払いました。歯医者には留学前に行くこととお勧めします。

■東京大学の所属学部・研究科(教育部)での手続き/Procedures required by faculties or graduate schools at UTokyo :

単位交換の予定はなかったので特別な手続きはしませんでした。

■語学関係の準備/Language preparation :

留学前は忙しく、ほとんど勉強できませんでした。正攻法ではないのかもしれませんが、僕みたいな怠惰な人は現地についてから、ひたすらトライアンドエラーをして英語を上達させるやり方が一番効くのかもれません。また、興味のあることについて、ひたすら ted や netflix で動画を見ておくと少しはリスニング力上がるのかもかもしれません。あまり無理してゴリゴリに勉強しても習慣化しないと意味ないと思います(できる人はその方法でいいですが)。

費用・奨学金に関する事/About expenses and scholarships to participate in studying abroad

■参加するために要した費用/Expenses of participation :

航空費/Airfare	100,000 円/JPY
派遣先への支払い(授業料・施設利用料など)/Payment to host institution (tuition, facilities fee, etc.)	650,000 円/JPY
教科書代・書籍代/Textbook / Book	15,000 円/JPY
海外留学保険料(東京大学指定のもの)/Overseas travel insurance fee (designated by UTokyo)	80,000 円/JPY
保険・社会保障料(留学先で必要だったもの)/Insurance and/or social security (required by host institution/region/country)	0 円/JPY

■その他、補足等/Additional comments :

■留学先での毎月の生活費/Monthly cost of living during the study abroad period :

家賃/Rent	60,000 円/JPY
食費/Food	20,000 円/JPY
交通費/Transportation	1,000 円/JPY
娯楽費/Entertainment/Leisure	20,000 円/JPY

■その他、補足等/Additional comments :

寮のため家賃に食費が含まれる

■ 留学のための奨学金の受給有無/Scholarships for study abroad :
受給した
■ 奨学金の支給機関・団体名等/Name of the source of the scholarships :
JASSO
■ 受給金額(月額)/Monthly stipend :
100,000 円
■ 受給金額についての補足等/Additional comments about the monthly stipend :
■ 奨学金をどのように見つけたか/How did you find the scholarships? :
大学(本部)からの紹介

今後の予定について/About your future plans

■ 留学先で履修した授業科目のうち、単位認定申請をする(予定のもの)/The subjects for which you plan to (are planning to) transfer credit to UTokyo :
NA
■ 留学前に取得済みの単位数/Number of credits earned at UTokyo BEFORE your study abroad :
34 単位/credit(s)
■ 留学先で取得し、単位認定申請を行う(予定の)単位数/Number of credits earned and (planned to be) transferred to UTokyo :
0 単位/credit(s)
■ これから本学で取得予定の単位数/Number of (expected) credits to be earned on return :
42 単位/credit(s)
■ 卒業/修了予定/(Expected) year/month of graduation (yyyy/mm) :
2021 年 3 月 (2021/3)

留学を振り返って/Reflection

■ 留学の意義、その他所感/Impact of the study abroad experience on yourself or your thoughts :
留学前は能力を上げ成果を上げ強くなることのみを幸せだと思っていたが、留学を通じて弱い自分をたくさん見ることで、弱さを愛することも幸せの在り方だと思うようになった。留学中は満足できなかったことも、振り返ってみれば肯定できるのは、そういうことだからだと思う。これはとても有意義な経験だったと思う。
■ 今後のキャリアに対する考え方や就職活動に与えた影響/Impact of the program on your thoughts for a career or job hunting :
同上。キャリアを描くのは大事なことだが、キャリアとは仕事だけでなく、自分の精神的豊かさを如何に保つか、ということに尽きると思った。仕事で実現したいことはもちろん、家庭や健康など、自分の弱さを愛するために必要な精神的余裕を保てる環境を築いていくこと、これが自分にとってはとても大切にしたい要素であることが留学を通じてわかった。
■ 留学による今後のキャリア・就職活動へのメリット・デメリット/Merit/Demerit of studying abroad on your future career/job hunting :
一般化はできない。しかし、自分にとって働き方や業種、興味分野の向き不向きが顕在化されることはメリットでしかないだろう。デメリットは卒業が遅れた場合、定年前に稼げたはずの年収が減ることだが、メリッ

トに比べたら微々たるものでしかない。

■ 留学中に行った就職活動/Job hunting activities during study abroad :

社会人との接点をもつように心がけた

■ 進路・就職先(就職希望先)/Career/Occupation (planned) :

■ 今後留学を考えている学生へのメッセージ、アドバイス/Any messages or advice for future participants :

留学は思っている以上に非日常ではありません。日常です。ただ、日本で自分に着せられていた服を一枚一枚脱いで自己を解体し、理解し、再定義する作業は留学ならではの魅力と言えるでしょう。僕みたいに、日本にいてもそうはできない怠惰な人間におすすめします。

■ 準備段階や留学中に役に立ったウェブサイト、出版物/Websites or publications which were useful while preparing for or during your time overseas :

NA

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年未満用)

The University of Tokyo Study Abroad/Student Exchange Program Report Form (for programs from one semester to a year)

記入日/Date: 2019/5/25

■ID:A18011

■参加プログラム/Program: 全学交換留学

■プログラム情報/Program info.: <https://www.u-tokyo.ac.jp/adm/go-global/ja/program-list-USTEP.html>

■派遣先大学/Host university: シンガポール国立大学(NUS)

■留学期間/Program period (yyyy/mm/dd): 2018/8/2 ~ 2019/5/15

■東京大学での所属学部・研究科等/Faculty/Graduate School at UTokyo: 法学部第1類

■学年(留学開始時)/Year at the time of study abroad: 学部3年

■留学を決めるまでの経緯/How and why did you decide to study abroad?:

学生のうちに海外に住みたかったので、高校生の頃には留学を決めていました。迷いは一切ありませんでした。

留学の時期について/About the timing of the study abroad period

■留学前の本学での修学状況/Academic status BEFORE the program:

2018年/Academic year / 学部3年/University year / S2学期まで履修/Completed semester

■留学中の学籍/Academic Status during the studying abroad/program:

留学

■留学後の本学での修学状況/Academic status ON RETURN:

2019年/Academic year / 学部4年/University year / S2学期から履修開始/Semester

■留学にあたってこの時期を選んだ理由/Reason for choosing this period to study abroad:

周りの最も多くの友達と同じ時期に行くから。

学習・研究について/About study and research

■留学先で履修した授業科目と単位数の詳細/Subjects taken and credits earned:

「Public speaking 4.0」「Chinese 4.0」「SE Asia changing reason 4.0」「International communication 4.0」「Thinking like an economist 4.0」「Japanese business management 4.0」

■留学中の学習・研究の概要/Overview of the study/research during study abroad:

Public speaking は学生の前で、スピーチをする授業なのですが、非常に勉強になりました。

■留学先での1学期あたりの履修科目数と履修単位数/Number of subjects registered per semester and credits earned per semester:

4~6科目/Subjects / 11~20単位/credits

■1週間あたりの学習・研究に費やした時間/Hours spent for study/research per week:

11~15時間 時間/hours

■学習・研究以外の活動で取り組んだもの/Activities you took part in other than study/research:

スポーツ, インターンシップ
■ 学習・研究以外の活動で取り組んだものの内容、または取り組まなかった理由/Details of the activities you chose, or the reason why you did not take part in any activity other than study/research :
法律事務所でインターンをしました。非常に有意義な期間となり、特別に機会をくださった先生には感謝する次第です。
■ 週末や長期休暇の過ごし方/How did you spend the weekends and vacations? :
交換留学生と旅行に行ったり、法律の勉強をしていたりしました。

派遣先大学の環境について/About environment at the host institution

■ 設備/Facilities :
素晴らしいです。勉強できる体制が整っています。特に、スポーツ施設は素晴らしかったです。
■ サポート体制/Support for students :
寮で現地人学生とかなり交流することができます。みなさんととても優しいです。精神的には非常に助けられました。

プログラム期間中の生活について/About life during the program

■ 宿泊先の種類/Type of accommodation :
学生寮
■ 宿泊先の様子、どのように見つけたか/Environment around the accommodation and how did you find it :
手続きに則って部屋を確保します。

■ 気候、大学周辺の様子、交通機関、食事等/Climate, environment around the institution, transportation, food, etc. :
暑くて、湿度が高いです。大学周辺は住宅街です。交通機関はとても安く、また治安も非常に良いです。食事はまずまずといったところですが、高いお金を払えば、美味しいものが食べられます。
■ お金の管理方法、現地の通貨事情/Management of money and situation about local economy :
DBS を開設後、transfer wise で送金していました。
■ 治安、医療関係事情、心身の健康管理で気をつけたこと等、危機管理/Aspects of risk and safety management, local health care system, and any actions taken to maintain your health :
寮のサッカー部に入って、気晴らしをしていました。また、他の交換留学生とも仲良くさせてもらっていました。危機は、シンガポールにいる限り全くないといっても、過言ではないと思います。

留学前の準備・手続きについて/About preparations and procedures before studying abroad

■ 留学先への入学手続き/Procedures for enrollment required by the host institution :
メールに従っておれば、問題ないです。
■ ビザの手続き/Procedures to obtain visas :
手続きに従って学生ビザを発行します。
■ 医療関係の準備/Preparations or actions taken to maintain your health :
東南アジアを旅行する場合、A,B 型肝炎等のワクチン接種しておくことをオススメします。シンガポールの日本人用の病院の質はやはりとても高いです。
■ 保険関係の準備/Preparations/procedures for insurance :

東大指定の保険とは別に、さらに保険に入っていました。

■ 東京大学の所属学部・研究科(教育部)での手続き/Procedures required by faculties or graduate schools at UTokyo :

法学部の場合、留年することが多くなると思います。早期卒業したい場合、単位はしっかりととっておくことが必要です。

■ 語学関係の準備/Language preparation :

IELTS6.5 英検準 1 級程度 慣れてくれば海外でも問題なく過ごせます。

費用・奨学金に関すること/About expenses and scholarships to participate in studying abroad

■ 参加するために要した費用/Expenses of participation :

航空費/Airfare	160,000 円/JPY
派遣先への支払い(授業料・施設利用料など)/Payment to host institution (tuition, facilities fee, etc.)	900,000 円/JPY
教科書代・書籍代/Textbook / Book	5,000 円/JPY
海外留学保険料(東京大学指定のもの)/Overseas travel insurance fee (designated by UTokyo)	20,000 円/JPY
保険・社会保障料(留学先で必要だったもの)/Insurance and/or social security (required by host institution/region/country)	80,000 円/JPY

■ その他、補足等/Additional comments :

飛び立て留学 Japan を利用していた

■ 留学先での毎月の生活費/Monthly cost of living during the study abroad period :

家賃/Rent	80,000 円/JPY
食費/Food	25,000 円/JPY
交通費/Transportation	1,000 円/JPY
娯楽費/Entertainment/Leisure	20,000 円/JPY

■ その他、補足等/Additional comments :

旅行にお金を使いました。

■ 留学のための奨学金の受給有無/Scholarships for study abroad :

受給した

■ 奨学金の支給機関・団体名等/Name of the source of the scholarships :

トビタテ留学 Japan

■ 受給金額(月額)/Monthly stipend :

160,000 円

■ 受給金額についての補足等/Additional comments about the monthly stipend :

■ 奨学金をどのように見つけたか/How did you find the scholarships? :

知人から聞いた。

今後の予定について/About your future plans

<p>■ 留学先で履修した授業科目のうち、単位認定申請をする(予定のもの)/The subjects for which you plan to (are planning to) transfer credit to UTokyo:</p>
「Public speaking 4.0」
<p>■ 留学前に取得済みの単位数/Number of credits earned at UTokyo BEFORE your study abroad:</p>
20 単位/credit(s)
<p>■ 留学先で取得し、単位認定申請を行う(予定の)単位数/Number of credits earned and (planned to be) transferred to UTokyo:</p>
4 単位/credit(s)
<p>■ これから本学で取得予定の単位数/Number of (expected) credits to be earned on return:</p>
60 単位/credit(s)
<p>■ 卒業/修了予定/(Expected) year/month of graduation (yyyy/mm):</p>
2021 年 3 月 (2021/3)

留学を振り返って/Reflection

<p>■ 留学の意義、その他所感/Impact of the study abroad experience on yourself or your thoughts:</p>
インターンをもう一つできなかったこと、法学部の授業が取れなかったことが残念でした。
<p>■ 今後のキャリアに対する考え方や就職活動に与えた影響/Impact of the program on your thoughts for a career or job hunting:</p>
海外を飛び回って働きたいという思いが強くなりました。また就活もしてみようと思います。
<p>■ 留学による今後のキャリア・就職活動へのメリット・デメリット/Merit/Demerit of studying abroad on your future career/job hunting:</p>
メリットは書類選考で落とされにくくなることだと思います。デメリットは就活が 1 年遅れること、情報が入手しづらくなること及び留学したことそれ自体で慢心してしまう可能性があることです。
<p>■ 留学中に行った就職活動/Job hunting activities during study abroad:</p>
現地でインターンシップに参加した, 学会・セミナーに参加した, 社会人との接点をもつように心がけた, 留学先から日本の新卒採用・インターンシップなどに応募・受験した
<p>■ 進路・就職先(就職希望先)/Career/Occupation (planned):</p>
専門職(法曹・医師・会計士等), 民間企業
<p>■ 今後留学を考えている学生へのメッセージ、アドバイス/Any messages or advice for future participants:</p>
留学前の主体的な準備が大切です。また、海外の学生は、いわゆる「勉強ができる」以外の面でも多彩な能力を持っていますので、ぜひ良い刺激をもらってほしいなと思います。
<p>■ 準備段階や留学中に役に立ったウェブサイト、出版物/Websites or publications which were useful while preparing for or during your time overseas:</p>
メールを逐一チェックすること、先輩からの情報収集が大切です。