

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: 2019/8/17

■ID: A18094

■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: エクセター大学

■留学期間/Program period (yyyy/mm/dd): 2018/9/17 ~ 2019/1/11

■東京大学での所属学部・研究科等/Faculty/Graduate School at UTokyo: 農学部農業・資源経済学専修

■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? :

2017年の夏頃に学科の先輩から留年しなくても留学可能と教わって。

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 :

就職活動前に唯一時間を空けられる時期だったため。

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 :

「Elementary Persian/15」「Politics and Reform in the Gulf/15」「Nationalisms in the Middle East/15」「The Historiography of the Arab-Israeli Conflict/15」

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

特になし

■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 / 21以上単位/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 :

取り組んでいない

<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>鬱気味になり行動できなかった。</p>
<p>■ 週末や長期休暇の過ごし方/How did you spend the weekends and vacations? :</p>
<p>とくになし</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>おおむね充実。</p>
<p>■ サポート体制/Support for students :</p>
<p>留学生用の語学サポートや学業サポートの授業あり。</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>アパートなどの賃貸</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>最初の頃ステイしていたゲストハウスで知り合った学生に大家を紹介してもらってルームシェアした。</p>

<p>■ 気候、大学周辺の様子、交通機関、食事等/Climate, environment around the institution, transportation, food, etc. :</p>
<p>冬は日照時間が短い。食事に関しては学生寮のカフェテリアが寮住みでない学生も使用できる。</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>新生銀行カードとウェスタンユニオンを使用。</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>特になし</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>VISA、顔写真などを提出して、学生証登録手続きを入学前にする。</p>
<p>■ ビザの手続き/Procedures to obtain visas :</p>
<p>短期滞在ビザ。空港のイミグレーションにて申請。</p>
<p>■ 医療関係の準備/Preparations or actions taken to maintain your health :</p>
<p>特になし。留学先で任意で大学の保険に入れる。</p>
<p>■ 保険関係の準備/Preparations/procedures for insurance :</p>
<p>本部指定の海外旅行保険のみ</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>留学届けを学部に申請</p>
<p>■ 語学関係の準備/Language preparation :</p>
<p>留学要件の TOEFL の学習</p>

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	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.)	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)	30,000 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	50,000 円/JPY
食費/Food	30,000 円/JPY
交通費/Transportation	3,000 円/JPY
娯楽費/Entertainment/Leisure	0 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 奨学金	
■受給金額(月額)/Monthly stipend :	
80,000 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 :	
なし	
■留学前に取得済みの単位数/Number of credits earned at UTokyo BEFORE your study abroad :	
81 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 :
44 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 :
特になし
■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 :
特になし
■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 :
特になし
■留学中に行った就職活動/Job hunting activities during study abroad :
学会・セミナーに参加した, いずれも行っていない
■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 :
特になし
■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 :
特になし

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: 2019/7/8

■ID: A18095

■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: エクセター大学

■留学期間/Program period (yyyy/mm/dd): 2018/9/17 ~ 2019/6/14

■東京大学での所属学部・研究科等/Faculty/Graduate School at UTokyo: 法学部第2類(法律プロフェッション・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? :

当初は、3年生の夏から1年間留学できれば、進路選択には響かないであろうと漠然と考えていましたが、語学力を理由に1年先延ばしにせざるを得なかったのは、上記のとおりです。しかし結果的には、本郷で1年半を過ごし、法律科目の授業をある程度聴いてから渡英できたので、学習の効果は高まったと思います。

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 :

2019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 :

1年夏・2年夏に英国でサマープログラムに参加して、学部のうちに英国へ交換留学に行きたいと思っていました。3年夏出発の全学交換留学に応募しようとしたのですが、英国で法律を学ぶには、語学試験の点数が足りていませんでした。そこで1年待って、十分な語学スコアを得てから、4年夏出発のタイミングで改めて応募することになりました。交換留学の本体は9月の下旬から始まりましたが、私はその前に、語学の6週間コース(自費)に行きました。場所はINTOという英語学校で、エクセター大学とは別主体ですが、キャンパスの中に建物があります。私が参加したのは「Pre-sessional course」で、これから学部や修士の正規課程に進む学生で、語学要件が少し不足している学生が参加していました(このPre-sessionalで合格点を取ることで、本体の課程に入学できる)。私は、語学要件は満たしていましたが、英語力に若干不安があったので、11週間の長いコースと6週間の短いコースのうち、6週間の短いほうに参加しました。そのため、7月の下旬にエクセターに渡航し、語学コースの期間は、INTOの宿舎に泊っていました。8月末の語学コース終了と同時に、INTOの宿舎からは退去しなければなりませんでした。本体の学期

のための大学寮は、9月中旬にならないと入居できませんでした。そのため、9月の前半の2週間は、別の大学寮に泊まりました。エクセター大学は、夏季休暇の間にも泊まれるように、いくつかの大学寮を空けていて、私のように日程に隙間が生じてしまった学生には、summer accommodation に申し込めるようになっていました。INTO の宿舎と本体の宿舎は近かったのですが、隙間の2週間の大学寮が少し離れていたため、部屋の荷物を箱に詰めてタクシーで運ばなければならず、その2度の引越はやや手間でした。この語学コースは私が「勝手に」参加したものなので、東京大学とは関係ありません。以下では原則として、東京大学との協定に基づく交換留学本体の部分(9月～)に関することを記します。

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 :

「Public International Law / 30」「Intellectual Property / 30」「Introduction to Discrimination Law / 15」「Introduction to Jurisprudence / 15」「Introduction to Terrorism Studies / 30」

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

交換留学生を含め、学部学生は1年間で合計120単位を履修することになっていました。通年の科目が30単位、半期の科目が15単位なので、一度に履修する科目の数は4つということになります。私は、以下の科目を履修しました。①国際公法(Public International Law): 通年・30単位②知的財産法(Intellectual Property): 通年・30単位③平等法(Discrimination Law): 秋学期(Term 1)・15単位④法哲学(Jurisprudence): 春学期(Term 2)・15単位⑤テロ研究(Terrorism Studies): 通年・30単位。交換留学生も、分野をまたいで履修することが可能です。Terrorism Studies は、テロ事件を記録した統計データベースをコンピュータープログラムを使って分析する、というものでした。統計を扱ったことがなかったので、やや苦勞しました。授業形式は、大教室での講義(lecture)に加えて、少人数のゼミ(seminar)やワークショップ(workshop)が、毎週か隔週でありました。どの授業でも、「formative assessment」という機会がありました。これは任意提出の課題で、授業担当教員から直接コメントをもらうことができる機会です。成績には反映されませんが、点数をつけてもらえるので、最終課題に向けて自分のレベルを知ることができます。前年度は教員のストライキで何週間か授業が中止になったと聞きましたが、今回はありませんでした。

■ 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 / 21以上単位/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, 文化活動, 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 :

・日本語メンター学生間学習(peer assisted learning)の枠組みの一つとして、外国語を学習する学生が、その言語を母語とする学生に教わるというものです。私は日本語を学習している学生に対して、毎週50分間のセッションを主催して、履修している日本語クラスのフォローアップをしたり、質問に答えたりしました。参加学生のリクエストに応じて、独自の教材やアクティビティを用意したり、日本語の歌を紹介したりしました。

・日本サークル エクセター大学日本サークル(Japanese Society)に所属していました。このサークルは、日本人学生と、日本に興味のある現地学生が交流する場となっていました。日本人学生といっても、様々なバックグラウンドを持つ学生がいて、半年間や1年間の留学生もいれば、大学の正規生として入学した学生や、英国やヨーロッパで中等教育を受けた学生もいました。バイリンガルの学生や、いわゆるハーフの学生もいました。日本サークルでは、飲み会・食事(social)や遠足が定期的に催されて、部員の交流の機会を提供してくれました。また、韓国サークルとのサッカー交流戦等も主催されました。10月には、イングランド南西部の3大学(エクセター大学・ブリストル大学・バース大学)の日本サークル合同のイベントがバースで開催され、各大学の部員の交流のほか、日英バイリンガル向けの就活情報の共有等も行われました。普段は全く日本語を話す相手がいなかったため、日本サークルのイベントは、徐々に日本語で会話する機会になりました。私の場合、外国語(英語)だと、やはり母語(日本語)ほどは自然にコミュニケーションがとれないので、時々日本語で話すことは、劣等感から解放される良い気分転換になりました。

・ポロ部 エクセター大学ポロ部(Polo Club)にも所属していました。日本にいる頃から乗馬をしていたので、馬術部(Riding Club)という選択肢もありましたが、せっかくならば英国っぽいことをしてみたいと思い、日本にはほとんど存在しないポロというスポーツに取り組んでみることにしました。1学年あたり20名ほどの部員がいましたが、ほとんどが英国出身の学生でした。彼らの「ネイティブスピード」についていくのは、なかなか大変でした。友達同士がリラックスした雰囲気話している「くだけた」英語は、私が今まで日本で学んできた「学校英語」とはかなり異なるものでした。他の部員と話すときに意思疎通がスムーズにできず、もどかしく感じることも多々ありました。しかし馬とのコミュニケーションは言語は関係ありません。現地の学生と通じ合えないことがあっても、馬が私のやりたいことを理解して動いてくれることで、ある程度コミュニケーション欲が満たされたため、精神衛生上、非常に良い方向に働きました。一週間のうちにポロレッスンが1~2回入ることで、気持ちに張りが生まれ、勉強のペースメーカーにもなったと思います。そうこうしているうちに現地学生の言葉を聞き取れるようになっていきました。小さい頃から馬に親しんできましたが、留学先でこんなにも馬に助けられるとは想像していませんでした。

■週末や長期休暇の過ごし方/How did you spend the weekends and vacations? :

もちろん中心は、履修科目の勉強にありました。ゼミやワークショップでは、毎回読んでくるべき文献や判例が指定されていたので、それを消化するだけで、かなりの時間と労力が必要でした。他には、日本語メンターで使うアクティビティや教材を考案し作成しました。特に、仮名と漢字の書き取り(とめ・はね・はらい等)や、敬語とタメ口の使い分けは、理解してもらうのに苦労しました。また、エクセター大学ポロ部の一員として試合に出場しました。ブリストル大学やケンブリッジ大学との交流戦のほか、冬と夏にそれぞれ全国大会がありました。また4月には、スコットランドの St. Andrews で開催された大会にも参加しました。

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

■設備/Facilities :

エクセター大学の中心となるキャンパスは Streatham Campus です。街中心部から歩いて15分ほど離れています。もう一つ、市内に St Luke's Campus があります。ここには、教育学研究科・医学部・スポーツ健康学部があります。加えて、隣のコーンウォール州にもキャンパスがあります。Streatham Campus は丘の斜面を切り開いたような場所なので、キャンパス全体が坂になっています。南向きの斜面なので、日当たりも良く、緑が多いです。芝生も頻繁に手入れされていました。図書館は、24時間365日開館しています。電子書籍や電子ジャーナルも多数利用できます。図書館以外にも、空いている教室やセミナー室を、グループ学習室として利用することができます(オンラインで予約)。PC 端末とコピー機(プリンター)が、キャンパ

スの各建物に分散配置されています。コピー代は、オンラインで学生証にチャージして支払います。キャンパスの建物全域で eduroam が利用できます。eduroam は、大学寮でも使用できます。授業への出席は、スマートフォンの Bluetooth を使って記録します。iExeter という大学のアプリをダウンロードしてログインし、履修科目の講義の時間に該当教室に入って Bluetooth に接続することで、出席登録を行います。出席は、Tier 4 学生ビザと結び付けられていて、極端に出席が少ない場合は、在留資格に影響を及ぼす可能性があります。この方法は 2018 年度から始めたようで、初期トラブルが見受けられました。Bluetooth で出席が登録できなかった場合には、事務に申し出て確実に出席登録してもらう必要があります。キャンパス内に購買部・書店・カフェ・バー(パブ)・Santander 銀行の支店があります。プールとジムもあります(利用料が必要)。キャンパス内の複数の建物に、食堂・レストランがあります。学生証を提示すれば、割引料金が適用されます(20%の課税対象外)。エクセター大学の協定校は、日本では東京大学の他に、京都大学・早稲田大学・島根大学・国際教養大学(秋田)があります。

■ サポート体制/Support for students :

各学生に、個人チューター(academic personal tutor)が付きます。なぜか私には付かなかったのですが、日本の他大学から来た交換留学生は、付いていたと言っていました。エクセター大学のほうのミスかもしれません。キャンパス中央の建物の 1 階に、事務の総合受付(SID: Student Information Desk)があります。大学生活のことで分からないことがあれば、とりあえずここで聞くと情報をくれます。他部局の管轄する内容でも、単にタライ回しするのではなく、その場で内線で問い合わせしてくれたりします。留学生のサポートに特化した International Student Support もあります。また、各 College(学部)の建物の入り口にも、それぞれ受付(Info Point)があります。学務に関することは基本的にここで問い合わせできます。英語を母語としない学生には、語学学校 INTO が多種の無料コースを提供しています。エクセター大学の学生(かつ英語を母語としない学生)であれば誰でも参加することができます。学期中に基本的に週 1 回開講されます。内容は、一般語学と専門語学に分かれていて、前者は、文法・会話・発音・アカデミックライティング等のクラス、後者は、法律・社会科学・人文科学・医学・ビジネス等、各分野に特化したワークショップが開催されています。また INTO では、1対1のライティングチュートリアルもあります。レポート等を提出する前に、文法や表現のミスを直してもらえます。レポート全体の構成についても、アドバイスをもらうことができます。さらに、学生の配偶者等に向けた英語クラスも、無料で開講しています。大学寮には、Residence Life Team という学生スタッフが常駐しています。寮で生活する上で困ったことがあれば、相談に乗ってくれます。私も一度、部屋の前の廊下にゴミが放置されていたことがあり、Residence Life Team に相談したことがあります。学生寮以外に自分で宿舎を探した場合にも、Student Community Wardens という学生スタッフがいて、大学周辺の学生の住居を巡回して、ゴミの出し方や周辺住民との円滑な共生に尽力してくれます。

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 :

交換留学生には、大学寮への入居が保証されます(accommodation guarantee)。キャンパスを囲むように多数の大学寮があって、その中から選ぶことができます。大学寮には catered(食事込み)と self-catered(自炊)の 2 種類がありますが、交換留学生は self-catered しか選択できないようになっていました。それでも、20 種類以上の選択肢がありました。それぞれの寮について、場所・部屋の寸法・ベッドの寸法までが

詳しく書かれています。self-catered の寮の場合、shared kitchen 型(4~6 人で共用キッチン)か studio 型(自室内にミニキッチン)かを選ぶことができます。部屋の広さにもよりますが、studio 型のほうが、家賃は少し高いです。私は、今まで参加したサマープログラム等で共用キッチンで過ごしたことが何度かありましたが、やはり他学生に気を使ってしまって息苦しかった経験があります。そこで、今回は studio を希望しました。クリスマス休暇(12月)・イースター休暇(4月)を含めて40週間の契約でした。家賃は、水道代・光熱費全て込みで月10万円弱でした。部屋には、ベッド・机・本棚・クローゼット・食事用のテーブルと椅子・暖房があり、ミニキッチンのスペースには冷蔵庫・電気コンロ2口・小さなシンク・オープンレンジ・電気ポットが備え付けられていました。バスルームのシャワーはホースが無いタイプで、壁から一方向にだけしかお湯が出ない点が、やや不満でしたが、順応するしかありませんでした。私が住んでいた宿舎(Birks Grange Village)は、新しくキレイでした。受付の職員も親切で、部屋のドアや換気扇に不具合があった時にも、すぐに対応してくれました。各人の個室(bedroom)には、普段は他人が立ち入ることはありません。消防点検や保守点検で立ち入りが必要なときは、必ず1週間以上前にメールで通知が来ます。職員は全員制服で、身分証を携帯していました。年に2回、room condition check というのがありました。職員が各個室に立ち入り、契約上の借主の義務が果たされているか(家具や家電が適合しているか、火災の原因となるものはないか、激しい破損や汚損がないか)を確認するためです。その際、個室内にある電気製品に、ヨーロッパの安全基準を示す「CE」マークが付いているかを確認されました。私は、変換プラグ(日本→英国のプラグの形)を2つ日本で購入して持参しましたが、CEマークとヒューズが付いていなかったため、不適合として没収されました。ただし親切にも、受付で、代替となる適合品を貸し出してくれました。元の私の所有物は退去時に返還されました。studio 型の部屋の場合、各部屋にミニキッチンがあるため、周囲の居住学生とは互いにあまり話す機会はありませんでした(たまたま廊下で合うと立ち話をする程度)。エクセター大学の寮なのでもちろん全員学生ですが、学部1年生が多かったと思います。学部1年生には大学寮への入居が保証されているようでした。入居にあたっての連絡・寮費の支払手続・宿舎の安全管理は完璧であり、しばしば留学にあたって耳にするようなトラブル(希望した部屋とは違っていた、そもそも予約が入っておらず泊まる部屋がなかった、等)は、一切ありませんでした。困ったことがある時には親身になって相談に乗ってくれ、何も問題がない時には、良い意味で「放っておいて」くれました。住まいについて全くストレスが無かったことは、今回の留学の中で、感謝すべきポイントではないかと思っています。

■気候、大学周辺の様子、交通機関、食事等/Climate, environment around the institution, transportation, food, etc.:

エクセターを含むデボン州や、隣接する州(県)では、主産業は農業で、第2次産業はあまりありません。市街地から郊外に向かって行くと、すぐ農場が広がっていて、穀物・青果物の生産や酪農・畜産等が行われています。海にも近いですが、漁業はあまり行われていないようです。大きな川があるせいか、多くのカモメ(seagull)が飛んでいて、その独特の鳴き声は、今でも耳に残っています。英国の中では比較的湿度の高い都市なのだろうと思います。乾燥して喉をやられることもありませんでした。市の中心部には美しいエクセター大聖堂がありますが、観光客でごった返すこともなく、のんびりとした雰囲気です。東京と比べると、全体的に涼しいです。夏は、7~8月でも最高気温が23℃くらいまでしか上がりません。冬は、12~2月は最低気温が2℃くらいの日が多いですが、氷点下になる日もあまり多くはなく、雪が降ったのも、私が滞在している内では1回だけでした(2月はじめ)。年間を通じて1日の寒暖の差は大きくありません(寒暖差10℃以下)。ロンドン・ヒースロー空港からは直通バスで4時間ほど、ロンドン・パデントン駅からは特急で3時間くらいかかります。新入生が到着する週末(9月中旬)には、ヒースロー空港で学生スタッフが待ち合わせして、大学が手配した貸切バスでエクセターまで送ってくれるサービスがあります(有料・要予約)。街

中心部に Exeter Central 駅がありますが、ロンドン・パディントン駅への特急等の長距離列車が出ているのは、Exeter St Davids 駅のほうです。鉄道を利用するなら「16-25 Railcard」がお得です。16~25 歳であれば誰でも購入できます。全ての鉄道料金が 30%割引になります。30 ポンドで購入し 1 年間有効です。鉄道料金は高いので、2 回ほど使えば元が取れると思います。鉄道運賃も、航空券のように早割制なので、インターネットでの予約購入がおすすです。エクセター市内には、路線バスが走っています。街は小さいので、バスを利用しなくても徒歩で十分生活できます。タクシーも安全です。流しのタクシーはないので、駅前等で乗るか、電話で配車します。全てのタクシーが、車両後部に市当局からの許可証を付けていて、車内には運転手の顔写真付きの身分証が掲示されています。日本で自動車運転免許を持っている場合、国際免許証を作成してから渡航すれば、英国で運転することができます。国際運転免許証と身分証明書(パスポートか在留カード)があれば、レンタカーを借りることができます。ダートムーア国立公園等を自由に散策するなら、レンタカーが便利かもしれません。エクセターは、ロンドンに比べると物価は安いです。物価は、だいたい東京と同じくらいだと思います。EU 離脱の国民投票があった 2016 年以降、ポンドが値下がりしている(1 ポンド=135~150 円)ので、2015 年以前(1 ポンド=180~190 円)と比べると、だいぶ生活しやすくなった気がします。原則として税金は 20%ですが、基本的な食料品等は 0%になっています(軽減税率)。そのため、青果・肉・乳製品・パン・ジャムは、とても安く感じました。他方、ぜいたく食品や出来合いのものは 20%課税されるため、外食はとても高く感じます。学生寮のうち食事付き(catered)の寮があるところには、居住学生のための食堂があります。その食堂では、エクセター大学の学生は割引価格で食べることができます(平日の朝夕、週末の朝昼夕)。任意の 7 回で 25 ポンドの回数券があります。外食に比べると格段に安いので、私は頻りに利用していました。大学寮には小さな売店もあり、食料品・日用品を買い求めることができました。おかげで、キャンパス隣接の大学寮にいる限りは、市街地に出なくても生活できました。もし大量の買い物をして徒歩で運ぶのが面倒な場合は、大手スーパーの宅配サービスが便利です。市街地に、アジア食材店が 3 つほどあります。中国等から輸入された商品が中心ですが、日本製の食品も一部あります(醤油・めんつゆ・ふりかけ・味噌・納豆等)。白米や梅干しつぼいものも売っていますが、日本で普段食べ慣れているものを想像して食べると、一口目でがっかりすると思います。日本風レストランや寿司店も、ショッピングセンターにあります。日本人が経営する「本場の」日本食を手に入れるには、ロンドンまで行く必要があります。私は、市街地のホームセンターで、18 ポンドの炊飯器を購入しました。中国製で、炊飯と保温の機能しかない単純なものです。日本であれば当然に手に入るような、マイコンでふっくら炊けるものではありませんが、どうしてもお米が食べたくなることもあったので、私にとっては大切なアイテムでした。

■お金の管理方法、現地の通貨事情/Management of money and situation about local economy :

クレジットカードは、海外利用ができるものを持参しました。英国では日本よりキャッシュレスが進行していて、30 ポンド以下の少額であれば、デビットカードの contactless(非接触)機能で支払うことが普通となっていました。現金はあまり使いませんでした。英国の銀行口座を開きました。部活(後述)に参加するにあたり、会計係や部員間で送金を行うアプリを利用するために、英国の電話番号と英国の銀行口座につながるデビットカードが必要になったからです。エクセター大学の事務で「bank letter」(在学証明書)を発行してもらい、それとパスポート・在留カードを持参して銀行の支店に行ったら、即日で口座を開けました(事前に時間枠を予約)。英国の銀行間であれば、銀行をまたいで送金しても手数料はかかりません。日本円をチャージし海外 ATM で現地通貨を引き出せるカード(トラベルプリペイドカード)を所持していましたが、今回は使用する機会はありませんでした。

■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 :

エクセターは、大学内や市街地も含め、非常に落ち着いた雰囲気、治安は極めて良好です。東大の駒場キャンパスや本郷キャンパスで過ごすのと同程度の危機管理レベルで、終日生活できます。街の住民は、学生と、退職後のシニア層がメインだと思います。周辺に工場等はなく、そのため労働者層がほとんどいません。夜も、酔った学生が大声で楽しげに話している程度で、陰気な場面には出くわすことはありません。大学にセキュリティチームがあって、キャンパス内と隣接する大学寮、および大学周辺を車で巡回警備しています。オープンキャンパス等のイベントや、政治的意見を主張する集会が開かれる時などには、念のため対象区域に警備員が配置されていました。国の医療保険(ビザ申請と同時に加入する)で、基本的な医療費は全額カバーされます。エクセター大学内には保健センターがあります。また、軽い症状であれば、街の薬局で薬剤師に相談して、市販薬を購入することができます。エクセターの保健センターから髄膜炎の予防接種(無料)が推奨されていましたが、受け損なってしまいました。渡航当初は、うまくいかないことがあった場合・思うような食事が口にできない場合などには、いちいちイライラしてしまい、快適だった日本の生活と比較して落ち込むこともありましたが、しかし、英国(またはエクセター)のやり方をそのまま受け入れるように心がけてからは、精神的に安定したような気がします。日本の生活を引かず、「目の前にあるもので楽しむ」ことができるようになると、前向きな気持ちになれるのだと思いました。日本の外務省のホームページから、在留届をオンラインで提出しました。帰国したら、帰国届を提出する必要があります。また、外務省の旅レジにメールアドレスを登録しました。在英国日本国大使館から、治安情報等のメールが送られてきます。私が滞在中に受け取ったのは、ロンドンと北アイルランドでのテロ発生、新天皇陛下御即位に際しての記帳受け付け、英国入国審査の簡易化、在外選挙についての情報でした。

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 :

東京大学に推薦していただいた後、エクセター大学からメールがあり、その指示に従って、オンラインで手続きを行います。基本的な個人情報のほか、personal statement・IELTS のスコア・東大で取得した単位についての英文成績証明書等をオンラインで提出します。成績証明書は、評定の区分(優上・優・良・可・不可)の説明も必要です。前期教養学部と後期の学部で評定の区分が異なる場合は、それについても説明が必要です。personal statement は、「なぜ他の大学でなくてエクセターに行きたいか」という点を意識して書きました。

■ ビザの手続き / Procedures to obtain visas :

エクセター大学から入学が許可されたら、Confirmation of Acceptance for Studies (CAS) という書類がメールで送られてきます。この書類が、ビザ申請で中心的な役割を果たします。私の場合は、学期本体の前に語学コースを付けたので、CAS の対象期間が、滞在期間全体をカバーする日程になるようにしてもらいました(combined CAS)。取得するビザは、Tier 4 学生ビザです。申請に必要な書類は、英国政府のウェブサイト(英語のみ)に書いてあるので、よく確認する必要があります。今回は、おそらく一番面倒であろう資金証明と語学証明(IELTS for UKVI)の提出が不要でした。エクセターでの住所は、まだどの大学寮に入るか決まっていなかったのですが、大学の住所を書くことでクリアしました。CAS を受け取ってから、英国政府のウェブサイトですべての申請を済ませ、ビザ発行費用(52,896 円)と健康保険料(34,200 円)をオンラインで支払いました。ビザの申請は、千代田区一番町の英国大使館ではなく、新橋のビザセンターで行います。時間枠を予約して来所し、必要書類の提出と写真撮影、指紋採取を行います。ほぼ時刻通りに呼ばれ、手続き自体は比較的すぐに終わりました。もちろん、パスポートは回収されます。出来上がったパスポート

は、後日引き取りに出向くか、郵送するか、選ぶことができます。郵送を選択した場合、郵送費(1,580 円)がかかりました。入国してから、エクセター大学で、在留カード(BRP: Biometric Residence Permit)を受け取ります。原則として住所最寄りの郵便局で受け取るように一般的な指示ページに書いてあり、ヒースロー空港の入国管理官にもそのように言われましたが、エクセター大学の場合は、英国政府に指定された受け取り場所として登録されているため、大学で受け取ることができます。エクセター大学に到着したら、指示された日時と場所に、必要な書類を持って手続きに行きます。パスポート・CAS・IELTS のスコア等が必要です。そこで学生証と在留カード(BRP)を交付されます。パスポートと BRP は、携帯義務はありません。ただし、パブに入店したり、スーパーで酒類やエナジードリンクを購入するときには、政府発行の公式身分証明書(official ID)の提示が求められます。その際、大学の学生証は通じません。私は生年月日の証明のために BRP を持ち歩いていました。エクセター大学の留学生担当部署は、こちらが驚くほど素早く、堅実に手続きを進めてくれます。例えば手続きに不明点が多いとか、問い合わせへの応答が遅いなどといったストレスは、全くありませんでした。

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

東京大学の定期健康診断で問題が無かったので、特別な準備はしませんでした。常備薬として、日本から、市販の胃腸薬・アレルギー薬・かぜ薬・ビタミン剤を持参しました。実際、脂っぽい料理で胃がもたれることが時々ありました。予防接種は、日本で定められているものをきちんと接種していれば、問題ないと思います。虫歯予防のため、出発直前に、近所の歯科医院で歯のクリーニングとフッ素塗布を行いました。大学入学以降、視力が低下していたので(もともと近眼でメガネ着用)、新しいメガネを作成しました。

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

東京大学指定の海外渡航保険に加入しました。出国前、終了日が未定として、期間を 11 ヶ月としていたところ、実際の帰国日との差が生じて、結果的に最後の 4 日間が無保険の状態(非常に危険)になってしまっていました。本来は、帰国日を決めた段階で、保険期間の延長を申請すべきでした。

■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:

法学部に必要書類を提出し、学部長との英語での面接を経て、教授会にて留学を許可していただきました。法学部のSセメスターの試験期間の直前に出国したため、履修登録していた科目は「未受験」の扱いになりました。帰国後、法学部に申請して、必要な科目の試験を受けることになりました。エクセター大学で履修した科目の単位は、法学部で認定(振り替え)してもらう予定がないので、単位認定に関する手続きは取っていません。

■語学関係の準備/Language preparation:

今回の応募に用いた IELTS のスコアは、Overall 7.5 でした。3 年夏出発(1 年前)のタイミングで、語学スコアの不足を理由に断念した経緯があるので、IELTS のスコア上昇には力を注いでいました。IELTS 公式問題集(2 年夏に英国で購入)や、駒場の教養学部主催の IELTS ワークショップに参加して、まずはテストの形式に慣れることと、採点官がどのような点をスコアとして評価するかを意識して、対策を立てました。私の場合、スピーキングの点数がなかなか上がらず、留学に必要とされる水準に達しなかったり、全体のスコアの足を引っ張ったりしていました。スピーキング力を向上させるには、英語で話す機会を増やすしかないと思っていました。1 年生の冬から、地元で、東京駅から江戸城趾を英語で案内するボランティア観光ガイドの団体(学生団体ではない)に所属し、毎週土曜日に開催する 2 時間半ほどのツアーに積極的に参加することで、外国人観光客と英語を使ってコミュニケーションをとる機会を確保するようにしていました。工学部主催で、外部の英会話教室が東大生向けに本郷キャンパスで講座を開講しているコースがあったので、それにも半年間参加しました。また、東京大学グローバルリーダー育成プログラム(GLP-GEfIL)

に、第2期生として参加していました。同じ学年の学生が、語学の壁を感じさせずに、自然と英語を使っているのを目の当たりにして、とても刺激を受けました。加えて、法学部で、留学生向けの民法のゼミを履修しました。授業内言語は日本語で、主に東アジア・東南アジアからの留学生(多くは修士課程か研究生)が、日本法を学ぶために参加していました。英語自体と直接の関係はありませんが、「母国語でない言葉で外国の法制度を学ぶとはどういうことなのか」という、私がこれから英国で英語でやろうとしていることを、日本で日本語を使ってやっている留学生を見て、イメージを膨らませることができました。

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	270,000 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	50,000 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)	89,040 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)	34,200 円/JPY
■その他、補足等/Additional comments :	
ビザ申請費・パスポート郵送費: 54,476 円 INTO Exeter Pre-sessional English 6 週間の語学コースの授業料・教材費・宿泊費: 685,560 円	

■留学先での毎月の生活費/Monthly cost of living during the study abroad period :	
家賃/Rent	100,000 円/JPY
食費/Food	30,000 円/JPY
交通費/Transportation	0 円/JPY
娯楽費/Entertainment/Leisure	85,000 円/JPY
■その他、補足等/Additional comments :	
雑費: 約 6,000 円 日用雑貨・食品以外の消耗品・家電・寮のコインランドリー等。娯楽費(上記)主に部活動費。部費(年会費)・スポーツ保険代・用具代・指導料・大会エントリー料・交通費等。※生活費は、すべて月額。	

■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(日本学生支援機構): 本部国際交流課経由	
■受給金額(月額)/Monthly stipend :	
80,000 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:

なし

■ 留学前に取得済みの単位数/Number of credits earned at UTokyo BEFORE your study abroad:

173 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:

18 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:

ポロ部では、新入生(fresher)として入部したので、現地の学部1・2年生と多く接しました。彼らは青春を謳歌しており、自分の駒場時代のようなものでした。まだまだ失敗が許される年代である彼らに混じって、時には一緒に「はじける」ことができたのは、楽しいひとときでした。帰国の際に名残惜しそうにしてくれた友人や、日本での再会を約束した友人とは、これからも長く付き合っていきたいと思います。

■ 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:

留学期間が約1年間しかないことは当初からわかっていたので、「今しかできないことをやろう」という気持ちを強く持っていました。履修科目の学習はもちろんのこと、食事の支度や洗濯もやらなければならなかったのに加え、上記のような部活や日本語を教える活動にも積極的に参加するパワーが湧いてきたのは、自分でも不思議でした。今後の人生において、限られた期間で目標を達成しなければならない場面に遭遇した場合でも、英国の1年間で多くのことを達成できた経験を自信にして、乗り越えていきたいと思っています。

■ 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:

大学院への進学を目指すことにしたため、留学によって1年遅れてしまったデメリットはあまり感じていません。

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

いずれも行っていない

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

専門職(法曹・医師・会計士等)

法曹

■ 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:

英国は、個人で留学しようとする場合、ビザの取得や入国審査が非常に厳しいので、もしも英国に興味がある

あるならば、全学交換留学制度を利用することをお薦めします。多くの面で双方の大学が支援してくれるからです。また、ひとことで「英国」といっても、さまざまな地域性があることはいまでもありません。たった1か所に住んだだけで、軽々しく「イギリスは……」などと言うことはできない、と、ますます強く思うようになりました。私が経験した限り、エクセターでは、私が日本人(アジア人)だという理由で差別や嫌がらせを受けたことは、一切ありませんでした。タクシーや商店での「ぼったくり」、また、盗難や暴力により怖い思いをしたことは、ただの一度もありませんでした。しかし、英国内の他の街に留学した学生の報告書を読むと、エクセターのような平和な街ばかりではないようです。気候や日照時間も異なります。同じ英国内でも、どこに住むか、という点は、慎重に検討するべきだと思います。

■ 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 :

下のような Facebook アカウントをフォローしていました。「University of Exeter」「University of Exeter - International」「College of Social Sciences and International Studies at Exeter」「University of Exeter Students' Guild」「Exeter City Council」(行政)「Devon & Cornwall Police」(地元警察)学生間のメッセージのやり取りは、WhatsApp か Facebook messenger を使うことが多かったです。