

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: 2019/3/27

■ID:A18076

■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: ストックホルム大学

■留学期間/Program period: 8/31/2018 ~ 1/18/2019

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

■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? :

元から漠然と留学をしたいと思っていた。就活が終わり、卒業を延期せずに留学ができそうだったので申し込んだ。

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 / A2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 :

就活が終わっていて、留学しても4年で卒業できる時期だったから

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 :

The Swedish model/5

Aging and society/5

Disability and society/5

Gender and sexuality/7.5

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

指定された文献を読み、講義ないしセミナーを受け、たまにレポート課題が出る。セミナーではディスカッションが多かった。

■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 :

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 :
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 :
日本語学科の生徒と日本語で会話する、ランゲージカフェというところで日本語のスタッフとして活動した。
■ 週末や長期休暇の過ごし方/How did you spend the weekends and vacations? :
友達とお菓子づくりをしたり、観光をしたり、近隣諸国に旅行した。

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

■ 設備/Facilities :
図書館の開館時間は短めである。ジムがある。食堂やコンビニはサンドイッチなど簡単なものしかなく、自分で食べ物を持参している人が多かった。Wifi は eduroam が使える。
■ サポート体制/Support for students :
特に利用しなかったが、サポート体制は整っていそうだった。

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 :
派遣先が斡旋してくれた。シャワートイレ洗面付き個室、キッチンが共用だった。

■ 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 11 月頃から日本の真冬になり、12 月には氷点下になる。大学周辺は博物館など以外には特にない。広々としている。交通機関はメトロとバスがメイン。特に不便なことはなかった。食事は外食は高く、クオリティも日本ほどではないため自炊がメインだった。
■ お金の管理方法、現地の通貨事情/Management of money and situation about local economy :
全てクレジットカードで生活した。銀行口座は 1 年以上の居住でないと開設できない。
■ 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 :
特になし。治安も良く、不自由しなかった。

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 :
オンラインで個人情報、希望する授業や学部を記入した。履修条件のある授業が多いのでコーディネーターに確認のメールを送るとよい。そのほかはあまり困ったことはなかった。ストックホルム大も東大もわからないことをメールで聞くとレスポンスをちゃんとくれるので、どんどん聞いた方がよいとおもう。
■ ビザの手続き/Procedures to obtain visas :
Residence permit を申請すれば良い。オンラインで申請できるため、一度も大使館に出向かなかった。審

査は1ヶ月ほどかかった。難民の受け入れ状況などによっては3ヶ月かかることもあるらしいので、早めに申請した方が良い。

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

インフルエンザの予防接種をした。その他風邪薬など多めに処方してもらった。

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

学校指定のもの以外は入らなかった。

■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 :

単位は留学前に全て揃えた。ゼミの単位分割申請をした。卒論題目を提出した。

■語学関係の準備/Language preparation :

特に特別なことはしなかった。

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	200,000 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	0 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)	50,000 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	16,000 円/JPY
交通費/Transportation	5,000 円/JPY
娯楽費/Entertainment/Leisure	3,000 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 :

東京大学海外派遣奨学事業

■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 :

The Swedish model/5

Aging and society/5

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

80 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 :

0 単位/credit(s)

■卒業/修了予定/(Expected) year/month of graduation :

2019 年 3 月

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 :

自分を見つめなおすいい機会になった。日本の周辺環境から切り離されたとき、自分はどのような人間で何か好きで何が嫌いなかがわかり、日本では見えなかった自分を発見できた。

■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 :

海外で働きたいという思いが強かったが、必ずしもそうではないな、と感じるようになった。また、スウェーデンには多様なキャリアを歩んでいる人がいて、新卒で入社してその後ずっと働くという概念に縛られなくてもいいと感じた。

■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 :

就活が終わっていたので、あまりデメリットは感じなかった。メリットとしては、自己分析が捗ること、広い視野やキャリア観を得られることだと思う。

■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。

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

民間企業

■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 :

留学と日本での生活、どちらを優先するかを考えた上で、留学を決定すると思います。しかし、留学することで日本では経験できないこと、得られないものがあるのは確かなので、興味があったら検討してみるといいと思います。充実させるためにも、自分の留学の目的はなんなのか、何をしたいのかを明確にするという留学になるとおもいます。

■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 :

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: 2019/1/24

■ID:A18077

■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: スtockホルム大学

■留学期間/Program period: 8/31/2018 ~ 11/12/2019

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

■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?:

大学入学時から漠然と留学に憧れていたが、本格的に留学を考え始めたのは大学3年生の頃。留学の準備と並行して公務員試験や就職活動、学部での単位取得もあったので、留学の1年半ほど前からそれぞれ計画的に準備を進めていた。

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 / A2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:

単位取得や就職活動を終えた状態で、学生生活最後の半年を留学に充てたかったから。

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:

Sweden-Society and Everyday Life /15

Public Finance /7.5

Labour Market Economics /7.5

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

授業前に指定された文献を読んで授業に臨む形式。経済学部の授業は大教室での講義が多かった。特に印象に残っているのは労働経済の授業で、スウェーデンの労働市場や移民の影響についてなど、日本では学ばなかった様々な内容を学ぶことができた。

■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 / 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 :
スポーツ, 他機関が実施しているセミナー等への参加
■ 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 :
週 1 回フロアボールの教室に参加していた。授業に比較的余裕があったため、他大学や他機関が実施している講演やワークショップにもよく参加していた。12 月にはカロリンスカ大学やストックホルム大学でその年のノーベル賞受賞者による記念講演があり、本年度ノーベル医学生理学賞受賞者の本庶さんのレクチャーを聴くことができた。
■ 週末や長期休暇の過ごし方/How did you spend the weekends and vacations? :
授業の予習復習や、ヨーロッパ各国への旅行。

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

■ 設備/Facilities :
図書館やスポーツ施設、Wi-Fi 等、基本的な設備は全て整っている。
■ サポート体制/Support for students :
Academic Writing Service でレポート等を添削してもらえる。語学面に関しては Language cafe というものがあり、日本語を学びたいスウェーデン人に日本語を教えたり、また自分が学びたい言語のカフェに参加することができる。

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 :
ストックホルム大学からの紹介で、Lappis という学生寮に住んでいた。個室だが、キッチンやランドリーは共有。大学から歩いて 10 分程度。

■ 気候、大学周辺の様子、交通機関、食事等/Climature, environment around the institution, transportation, food, etc. :
外食すると高いので、ほぼ毎日自炊していた。冬は平均気温約 0℃で、午後3時には日は沈んでしまう。大学からストックホルム中心街まで地下鉄で 10 分程度でアクセスはよく、またストックホルム市内の全ての交通機関で使えるパスを 1ヶ月または 3ヶ月単位で購入できるため、交通費は比較的安く抑えられる。
■ お金の管理方法、現地の通貨事情/Management of money and situation about local economy :
キャッシュレスが浸透しているため、支払いはほとんどクレジットカードを使用していた。
■ 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 :
治安はよく、夜に寮周辺を出歩いても問題なかった。留学期間中に医療機関を利用することはなかったが、予約がとりづらく診察までかなりの時間を要すると聞いていたので、体調管理は十分に必要がある。日が短く時間感覚がなくなってくるので、規則正しい生活を特に心がけた。

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>受け入れ証明書や授業登録の手続きに関する連絡は全てメールで送られてくるので、その指示に従って行動すればよい。</p>
<p>■ ビザの手続き/Procedures to obtain visas :</p> <p>日本にいる間にスウェーデン移民庁へ居住許可証のオンライン申請をする。スウェーデン入国後に直接移民庁へ行って写真や指紋の登録をし、その後1週間程度で居住許可カードが送付されてくる。移民庁へ行く際は事前予約がマストだが、ストックホルムの移民庁はなかなか予約がとれないため、早めの予約が必要。</p>
<p>■ 医療関係の準備/Preparations or actions taken to maintain your health :</p> <p>日本から常備薬を持参した。</p>
<p>■ 保険関係の準備/Preparations/procedures for insurance :</p> <p>東京大学から指定された留学保険、及びストックホルム大学から指定された保険に加入した。</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>ゼミの単位分割申請を行った。</p>
<p>■ 語学関係の準備/Language preparation :</p> <p>オンライン英会話で毎日スピーキングの練習をしていた。</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	400,000 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)	40,000 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>内定式で一時帰国したため、航空賃については余分にお金がかかった。</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	50,000 円/JPY
食費/Food	30,000 円/JPY
交通費/Transportation	5,000 円/JPY
娯楽費/Entertainment/Leisure	100,000 円/JPY
<p>■ その他、補足等/Additional comments :</p> <p>娯楽費は主に旅行代</p>	

■ 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 :
東京大学海外派遣奨学事業
■ 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 :
Public Finance /7.5 Labour Market Economics /7.5
■ 留学前に取得済みの単位数/Number of credits earned at UTokyo BEFORE your study abroad :
82 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 :
0 単位/credit(s)
■ 卒業/修了予定/(Expected) year/month of graduation :
2019 年 3 月

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 :
実際に海外に半年間住むことで、その国の社会や文化についてより深く知ることができた。さらに、ヨーロッパ、アジア各国からの留学生と交流し、スウェーデンに限らず多くの世界を知ることができた。しかし、非英語圏であったため語学能力はあまり向上しなかった。
■ 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 :
就職先が決まってからの留学であったため、今後のキャリアに対する考え方が大きく変化するということとはなかった。
■ 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 :
今後仕事で海外と関わる際のイメージ作りにとっても役立ったと思う。
■ 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。

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

公的機関、国家公務員

■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 :

留学の目的を事前にしっかりと考えておくことが必要。特に北欧は授業が少なく比較的自由な時間が多いため、しっかりとした目標を立てていなかった場合、無意味に時間を過ごしてしまうことにもなり得る。また、留学する国の社会や文化についても予めしっかりと調べておくことで、留学先での普段の生活から得られる情報量は大分違ってくると思う。

■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 :

過去の留学体験記や、同じ国に留学していた人のブログ

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: 2019/6/10

■ID:A18078

■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: ストックホルム大学

■留学期間/Program period: 2018/8/31 ~ 6/7/2019

■東京大学での所属学部・研究科等/Faculty/Graduate School at UTokyo: 文学部言語文化学科フランス文学専修

■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?:

学部3年の夏初めて、一度ゆっくり勉強したいと思い留学を考えました。そしてその秋の語学試験の対策を始め、なんとか基準に到達したので応募しました。

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:

留学という選択肢を考え始めたのが学部3年の夏であったため。

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:

- ・Swedish Film and Television Culture/15hp
- ・Inequalities, Gender, and Power in LatinAmerica/7.5hp
- ・Gender And Sexuality/7.5hp
- ・Moving Images and Gender/15hp
- ・Postcolonial Perspectives on Audiovisual Media/15hp

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

予習は大体1授業論文3本程度要求され、授業は半分教員がレクチャーし、半分学生に喋らせるという形式でした。また授業によっては毎週500words程度のreflectionを要求されました。またタームの最後に3500words程度のエッセイを要求されます。自分の希望する授業ではなくあまり面白くはなかったですが、ポストコロニアル系の授業が最も得るものがあったと思います。

<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>1~3 科目/Subjects / 1~10 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>21 時間以上 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>文化活動</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>大学とは全く関係がないですが、カンヌ映画祭に参加できたことが非常に良い経験でした。</p>
<p>■ 週末や長期休暇の過ごし方/How did you spend the weekends and vacations? :</p>
<p>旅行は頻繁に行きました。 Санктペテルブルクやモロッコなど、いわゆるヨーロッパ的でないところが印象的でした。</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>図書館に Wi-Fi も PC もあり、平日は 21 時半まで空いています。ただ金土日は 17 時ごろに閉まってしまうので、図書館にこもりたい人にとっては不便です。また E-book が充実しており、論文から書籍までダウンロード自由なのはありがたかったです。ちなみに紙書籍に関して、市内にいくつか図書館があり、大学より品揃えがよい場合があります。</p>
<p>■ サポート体制/Support for students :</p>
<p>自分の書いたものを教員にメールで送りフィードバックをもらったり、また授業でよく学生同士ピアレビューをさせられたりしました。語学に関して、周りの日本からの学生は、ランゲージカフェというおそらく言語交換のようなものをよく利用していました。</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>何らかのタイミングで指示に従い、最も安価な 1 人部屋を希望し、それに決まりました。キッチンフロアで共用ですが(冷蔵庫コンロオーブンや食器など大体そろっていました)、大学のメインキャンパスへは徒歩 15 分ほどで便利でした。ただよくあることだと思いますが、爆音で音楽を流す人たちが 1 つ上の階にいたので(その他の棟や野外にもよくいました)、気に障る場合は早めに抗議して良い環境を整えるべきです。</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>11 月頃から 4 月頃までと冬が非常に長く、寒いだけでなく暗く(日の出 9 時日の入り 15 時なども普通でした)、地面も凍って滑りやすく、個人的には相当こたえました。大学周辺には寮と自然ぐらいしかなく、基本的にバスや地下鉄でシティに出ないと何もできません。交通機関はバスと地下鉄が基本で、全て一括で 75 分間 260 円ほど、1 カ月の定期が 7,500 円ほどです。物価が高く外食が基本的に不可能なので(安いランチで 1,000 円ほど)、なんとか自炊をしていました。</p>

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

クレジットカードと UFJ ビザのデビットを持っていき、ストックホルムでは全てデビットカードで支払をいして
いました。現金のみのサービスは私は出会っていません。

■ 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 :

あまり変なところへ私が行っていないからかもしれませんが、治安は良いと思います。医療関係に関して
は、私はお世話にならずに済んだためわかりません。健康管理に関しては、長い冬が心身ともにつらかつ
たですが、修行だと思って乗り切りました。本当にいつまでたっても寒く暗いので、南への旅行を何度かは
さむことをおすすめします。

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 :

おそらく3月頃にウェブで留学の申請をしたと思います。その他何度か手続きはあったとは思いますが、用
意の面倒なものもなく指示に従うのみで難しくはないはずです。

■ ビザの手続き/Procedures to obtain visas :

申請のタイミングは覚えていませんが、指示に従ったはずですが。また滞在カードの受け取りに現地で移民
局の予約をしなければいけないのですが、やたらに予約が多くなかなか受け取れない友達がありました。そ
のためこまめに予約の頁をチェックするとよいかもしれません。

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

特にしていません。

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

大学の指定のもののみです。

■ 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 :

留学許可願のようなものと、留学中に留年見込みを(職員の方にお問い合わせ)提出しました。

■ 語学関係の準備/Language preparation :

私はあまり本腰を入れて準備していませんでした、すべきでしたが。現地ではヨーロッパからの留学生ば
かりで英語は当然なので、何か振られた際に何でもよいので一定の長さの発言ができるように準備してお
くとよいかもしれません。

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	0 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)	10,000 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 :

東大への授業料のみです。リーディングは全てオンラインでした。

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

家賃/Rent	44,000 円/JPY
食費/Food	20,000 円/JPY
交通費/Transportation	6,000 円/JPY
娯楽費/Entertainment/Leisure	10,000 円/JPY

■ その他、補足等/Additional comments :

物価が高く外食が基本的に不可能なので、なんとか自炊していました。

■ 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 :

JASSO, DUO-SWEDEN

■ 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 :

DUO-SWEDEN から 450,000 円ほどいただきました。

■ 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 :

- ・Swedish Film and Television Culture/2
- ・Inequalities, Gender, and Power in LatinAmerica/1
- ・Gender And Sexuality/1

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

64 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 :

12 単位/credit(s)

■ 卒業/修了予定/(Expected) year/month of graduation :

2020 年 3 月

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 :

いわゆる自然的態度を離れ、改めて物事を考え直すきっかけになったので、非常に満足しています。ただ

英語能力の向上心が途中で潰え、大したレベルには到達できなかったので、もう少しその訓練をすべきでした。

■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 :

基本的に、留学を通して以前には考えていなかったキャリアを志向するようになりました。

■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 :

個人的には、繰り返しになりますが、いわゆる自然的態度を離れ、改めて物事を考え直すきっかけが得られたことがメリットであり、いわゆる通常の就活ルートから逸れたことがデメリットだと思います。

■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) :

大学院へ進学

■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 :

勉学に限らず、母国の外で中期間生活するという経験は貴重だと思うので、金銭などの都合がつき、かつ急いでいない場合は、交換留学という良心的な制度を是非活用すべきだと思います。

■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 :

出国前はよくこの Go Global Web サイトの体験記を読んでいました。