

## 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: 2019/6/22

■ID:A18101

■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: ダラム大学

■留学期間/Program period: 10/8/2018 ~ 6/28/2019

■東京大学での所属学部・研究科等/Faculty/Graduate School at UTokyo: 教養学部教養学科・総合社会科学分科・国際関係論コース

■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?:

もともと高校留学をしていたため大学では留学するつもりはなかったが、やはり国際関係論を日本の外で学びたいという考え、もう一度サポートの少ない大学留学という形で海外に住むことで自分を相対化した、などの理由から留学することに決めた。また大学院留学を考えていたのでその選択肢や視野を広げるためにも学部で留学したいと思った。

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:

入学当初は2年次に留学するつもりでいたが、結局のところいける大学、取れる授業など様々な点で不利に働くことが多いことに気付いたため3年以降に留学することにした。また進路を最終確定させる前に留学したかったためこの時期にした。

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:

- International Theory
- international organisation
- muslim and politics
- global political economy
- geography of development

- contested environment(単位については通年 6 授業だったため日本の単位いくつ分になるか未確認)
<b>■ 留学中の学習・研究の概要/Overview of the study/research during study abroad :</b> 授業は 1 時間と短く、チュートリアルではあまり深掘りできないし一瞬で終わってしまうので必ず発言するなど自分でルールを作ったほうが良い。予習復習は人それぞれだが、ダラムは通年授業のためきちんと定期的に復習しないと後で大変。時たま成績には加味されない課題が出るが、それをこなしていればテストもそれほど大変ではない。地理学部(geography)はダラム大学での有名な学部の一つでお勧め。アジア人がほとんどおらず授業環境やディスカッションの内容だけでも留学ならではの経験が味わえるし、東大ではあまりない地理と社会科学の視点が学べて面白い。また全ての授業に共通して言えることはやはり日本ではアメリカ的視点に準じた授業が多かったということである。イギリスではアメリカやヨーロッパを批判的に考察したり、統計やケースより理論に基づいた議論をすることが多く、興味深かった。
<b>■ 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 :</b>
4~6 科目/Subjects / 1~10 単位/credits
<b>■ 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 :</b>
11~15 時間 時間/hours
<b>■ 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 :</b>
スポーツ, 文化活動, ボランティア, インターンシップ
<b>■ 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 :</b>
スポーツ: ヨガ、ランニング。文化活動: 写真、ホットチョコレートクラブ、クラフトクラブ。ボランティア: 協会インターンシップ: ダラム大学が終わった後にスイスにて。
<b>■ 週末や長期休暇の過ごし方/How did you spend the weekends and vacations? :</b>
長期休みは基本的にずっと旅行、週末は国内を旅行したこともあるが、基本的にのんびり過ごすことが多かった。

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

<b>■ 設備/Facilities :</b>
図書館はテスト前の学期になると 24/7 になる。ジムは大学のジムと寮のジムがある(両方有料)。食堂は寮ごとといくつかの学部棟にあり、それほど高くない。wifi は良好。街全体に大学の施設があるため外を歩いても wifi に繋がるぐらい。
<b>■ サポート体制/Support for students :</b>
サポート体制はあまり整っていない。特に erasmus(欧州の留学制度)が多く、アジアからの交換留学はマイノリティなため自分からオフィスに行かないといけない。寮のサポートなども 1 年生用で留学生にはあまり対応していない。ただ留学生団体の学生はとても頼れる。

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

<b>■ 宿泊先の種類/Type of accommodation :</b>
学生寮
<b>■ 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 :</b>
大学から割り当てられた。私の寮は自炊のキッチントイレシャワー共有部屋だったが、共有するフラットメイ

トが全員男子だったため常に散らかっていた。部屋は1人には十分の広さでどの部屋にも洗面器はついている。キッチンはまだ広くないので交代で使う。コンロやレンジなどはたまに壊れるが普段は特に不便は感じなかった。シャワーの質もあまり良くないが、耐えられないほどでもない。総じていうと家賃10万円の設備ではなかったが、学生の1人暮らしでは不自由しない作りになっている。何より周りが全員同じ大学の学生であること、大学が近い(キャンパスは特になくて街に広がっている感じ)、カレッジ制なので寮によって様々なイベントやグループがあることなどの利点が多い。

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

真冬は10時から15時までしか太陽が出ていないため1日授業がある日などはずっと暗闇で過ごすことになる。しかしその代わりダラムの冬はとても綺麗なので経験するべき。夏は打って変わってとても綺麗で過ごしやすい。街は大学街で小さいながらもイギリス、イングランドの伝統が色こく残る街。一年間留学に集中するには打って付けの場所であるし、イギリスの国について考えるにはロンドンなどの国際的、近代的な都市よりも内向きで労働者の多い伝統的なダラムのような街が良いと個人的には思った。また小さい街のため歩いていると知り合いに会うことが多く、さみしくなることはない。交通機関はダラム内はバス(一日券1ポンド)があるが、基本的には歩き。ダラムの駅は丘の上にあり、そこから電車に乗れる。ロンドンまでは3時間、隣のニューカッスルの街までは15分、そのほかエディンバラやヨークシャー、マンチェスターや湖水地方などイギリス国内の様々な観光地にも比較的アクセスしやすい。長距離バスもあり。寮の食事はイギリスでイメージするようなまずい料理ではない。簡素であるが、暖かい料理だし普通の大学生活には十分。私は自炊であったため基本的に好きなものを作って食べていたが、イギリスは野菜や果物がとても安く、種類も豊富なのでむしろよかった。ダラムには中華スーパーもいくつかあるので日本食も手に入る。

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

日本の口座からデビットカードを使用していた。BREXITでポンドが揺れているので寮の支払いなどは要注意。

■ 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 :

治安は素晴らしい。夜になると酔っ払いがいるが、学生なので特に問題なし。医療に関しては受診しなかったためわからない。健康に関してはやはり冬は寒さがち、特にダラムは東京と違って自分からアクティブに動かないと暇になるので友人とランニングなどをして意識的に体を動かし気分転換をしていた。

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 :

提出物については大学から毎度送られて来るのでそれに従えば問題ないが、手続きがかなり粗雑で金額が大幅に違っていたり授業が登録できていなかったりしたので逐一確認が必要。大学からのいつまでに送る、という情報は全く当てにならないので本当に遅いと感じたら迷わず急かすべき。

■ ビザの手続き/Procedures to obtain visas :

Tier4、申請についても大学から詳細が送られて来るのでそれに従えば問題ない。ただかなり時間とお金がかかるので必要書類が揃ったら早め早めに準備すべき。

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

予防接種必要(詳しくは大学から教えてもらえる)、健康診断は特に必要ないが、イギリスについてから書

類を記載するため母子手帳の持参をお勧めする。

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

付帯海学保険への加入が必須だった。またビザ取得の際にイギリスの保険に加入することが求められる(3万円程度するが、風邪などの簡単な症状については無料で診察してもらえる)。

■ 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 :

単位はギリギリまで沢山取ったため万が一4年卒業にしくなっても出来るような状態で留学を開始した。実際には就職活動や卒業論文などを考慮して5年卒業が良いという結論に至ったものの、留学単位が換算できなかった場合でも帰国後は単位回収に追われることなく留学先で興味を持ったことを思い切りする時間ができるので良いと思う。

■ 語学関係の準備/Language preparation :

特に準備はしなかった。

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	150,000 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)	97,700 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)	25,500 円/JPY

■ その他、補足等/Additional comments :

ビザ申請費(50,000円弱)

■ 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	15,000 円/JPY
交通費/Transportation	0 円/JPY
娯楽費/Entertainment/Leisure	20,000 円/JPY

■ その他、補足等/Additional comments :

休暇中の旅行にお金を使った。

■ 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 :

支援金 250,000 円

■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。大学(本部以外)からの案内。ネット上の情報や掲示物などから見つけた。教員から聞いた, 知人から聞いた。

#### 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 :

全て。

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

54 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 :

6 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 :

16 単位/credit(s)

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

2021 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 :

最初の数ヶ月はやはりダラムが暇すぎる、負担がなさすぎる、などなど思い描いていた留學生活とは異なることも多く不満に感じることも多かった。しかし振り返ってみると東京での忙しくて周りも似たような人が多い生活とは真逆の生活を送ることによって何故いつ何が必要なのか、というのを自分のために、自分に向けて考えるようになったのはとても良い収穫だったのではないかと考えている。本当にいろんなことを考えて自分と向き合えた必要な1年だったと思っている。

■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 :

自分が何を一番大切にするのか、何を軸にキャリアを歩んでいきたいのか、という根本的な好みの部分があった。またダラムで1年過ごすことで様々な経験をしてあまり他人に流されなくなり(自分の軸ができた)、良いと思うことを突き進む勇気と自信がついた。

■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年送らせられるなら問題ないが、4年で卒業するとなると厳しい。情報も少ないし、だからこそ焦りもない(留学後にインターンをしているため夏の就職活動に全く参加できないのは短期的にはデメリット、長期的にはキャリア選択に多いにプラスになると思う)。

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

学外の就職活動イベントに参加した。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。

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

公的機関、院進も検討中。

■ 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 :

学部留学はどこに行くかよりも自分が何を求めるかだと思うので、あまり大学のネームバリューや周りの意見に流されずに自分で決めてください。

■ 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 :

大学のホームページとその大学に通っている人のブログ。

## 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: 2019/7/12

## ■ID:A18102

■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: ダラム大学

■留学期間/Program period: 10/8/2018 ~ 6/25/2019

■東京大学での所属学部・研究科等/Faculty/Graduate School at UTokyo: 文学部歴史文化学科西洋史学専修課程

■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?:

3年に進学する際半年間休学をしてイギリスに滞在していた経験があったので、さらに留学をするつもりは初めはなかった。しかし、1度目の4年の夏(卒業まで残り3学期となった時期)に再び今度は全学交換留学で英語圏に行きたいという思いが芽生えた。動機としては、まずはアカデミックな英語の力を伸ばしたかったということ。また、学問的関心から、自分の専攻である西洋史と、非常に関心のあった神学において非常にレベルの高いダラム大学でしっかりと学んでみたかった。将来について考えるうえでも、自分が学問に向いているのか否か、一度素晴らしい環境で思い切り勉強することで確かめたかった。さらに、自分はクリスチャンで将来牧師になりたい思いもあるほどだったので、イギリスの教会を一年間経験して、そこで色々なものを考え吸収する時としたかった。

## 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:

3年に上がるころにすでに半年間の休学をしてイギリスで過ごした経験があったが、その後もう一度全学交換留学で海外に行きたいと考えたから。

## 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:

Biblical Hebrew/20

Introduction to Christian Theology/20

Literature &amp; Theology of the Old Testament/20

Early Modern England: a Social History/20

New Heaven, New Earth: Latin Christendom and the World, 1000-1300/20

Reformation Europe/20

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

基本的に授業は通年のもので、学生は普通6つの授業を選択するが、それぞれの授業が、毎週の講義と合計6回のセミナー(だいたい3週間に1回)によって構成される。セミナーには課された論文を読んで予習しておくことが必須。少し戸惑ったのは、学習のペースややる量を自分で決めること。各授業について、年度の初めに長い冊子を配られるが、そこには数え切れないほどの参考文献が載っていて色々な学習のための指示や提案が書かれている。それをできるだけやろうとし出すと足りなくなり自分の時間がすぐに埋まってしまう。印象に残っているのは「キリスト教神学入門」。歴史上の偉大な神学者の思想について学ぶための授業だったが、先生方もそれぞれの人物の思想に心から共鳴している様子でかつ非常にわかりやすく本質について語ってくださったので、理解がかなり深まった。

■ 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, 教会

■ 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 :

教会へ日曜日の礼拝と木曜日のバイブル・スタディに行った。サークルでもキリスト教のものに加入した。

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

友人と会って話す、勉強、教会、留学生向けカフェなど。クリスマス休暇にはイギリス国内旅行を行い、イースター休暇には妹らが遊びに来て国内旅行・ヨーロッパ旅行を行った。

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

■ 設備/Facilities :

立派な中央図書館があり、またそれぞれの学部の図書館がある。カレッジにジムが付いている。カレッジには広い食堂がある。ダラム大学全体で共通のWifiがあるので、どの建物に入ってもすぐにネットにパソコンや携帯をつなげることができる。

■ サポート体制/Support for students :

かなり充実している。カレッジでも大先輩のメンターや1学年上の同じ専攻の学生が面倒を見てくれる制度がある。学部でも、アカデミックアドバイザーとして先生が一人ついてくれるので、もし困ることがあれば助けはいつでも得られる環境。

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 :



大学が経営するオンキャンパスのカレッジ。自分のカレッジは全部屋が個室だったが、他のカレッジではルームシェアもよくあるよう。ベッド、たんす、机、洗面台など。ハンガーやベッドのシーツ・毛布などは自分で入手する必要あり。大学からの割り振りで寮が決まる。

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

小雨が多く、涼しい。冬は気温自体は東京を少し下回る程度だが、風などの影響で体感温度はかなり寒い。「シティー」というにはかなり小さな町で、人口は学生が2~3万人で全体の半分を占める。基本的に町のすべてが徒歩圏内にある。バスも利用できる。自然豊かなところで、川沿いを歩いたり丘を登ると美しい景色が見える。町のシンボルは立派なダラム大聖堂。カレッジでの食事は、不満を言う人もいるがしっかり種類豊富に作ってくれて割と美味しい。

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

国際的に使える銀行口座と Prestia Card を持っていたので現地での口座を開設しなくてもよいかと思いましたが、口座関係の書類は身分証明のための有力な書類となる場合があり、また現地の口座同士での送金ができないとやはり不便なので、開設はするべき。オリエンテーション週間に、学校側の指示に従っていれば口座開設は容易にできる。簡単にクレジットカードでほとんどの店で買い物ができる。

■ 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 :

治安は非常に良い街なので、心配はほとんどいらなかった。病気になると世話をしてくれる家族もいなく大変なので、手洗いうがいにはしっかりと。周りでは、気が向かない時にご飯を食べない人などいたが、体調を崩してしまうのでしっかり食べ続けるべき。ホームシックに何度かあったが、日本の友人・家族・信頼できる人と電話をしたり、そんな時には無理をせず物思いにふけったり心を落ち着かせるものを読んだりした。

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 :

カレッジに住むことの申請、パスポート写真など多数。細々としたものがいくつもあり、面倒ではあるがきちんと情報の載ったメールなどを早めに読み(目を通す、ではなく、丁寧に)、後回しにせずに行うことが大事だと思う。自分はさっと読んでわかったつもりだったのが情報を誤解していたり出発直前にやっていないことに気づいて慌てたりした。

■ ビザの手続き/Procedures to obtain visas :

Tier 4 visa. イギリスビザ申請センターで申請するが、その前にネット上でもかなり長いフォームに記入する必要がある。質問も答え方がわかりにくいものが複数あったので、同じイギリスに留学する知り合いに頼るとよいかも。また、ビザ申請センターも、電話番号もなくスタッフもあまり寄り添ってくれる感じではないので不安になるかも。でもしっかりビザは出してくれる。パスポートを預けねばならず、3週間送り返されてこないのを早めの申請を。

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

特に何もしていかなかったが問題はなかった。

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

東大で指定される保険に加入しましょう。早めに。

■ 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 :

文学部では学部主任の先生、指導教官の先生の印鑑をいただく必要がある。もたもたしていると夏休みに

入ってしまい先生とアポを取りづらく申し訳なくなってしまうので、早めに。

■ 語学関係の準備/Language preparation :

母がアメリカ人なのですでに IELTS 8 は持っていた。特に取り組んだことはなかった。

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	180,000 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.)	1,000,000 円/JPY
教科書代・書籍代/Textbook / Book	6,000 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)	30,000 円/JPY

■ その他、補足等/Additional comments :

派遣先への支払いは、ほとんどが寮費です。

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

家賃/Rent	115,000 円/JPY
食費/Food	10,000 円/JPY
交通費/Transportation	5,000 円/JPY
娯楽費/Entertainment/Leisure	5,000 円/JPY

■ その他、補足等/Additional comments :

私は毎日 3 食が提供される大学のカレッジ(寮)に住んでいたため、家賃に食費が含まれている。食事が出ない寮もある。食費はカレッジで食事が出ない休暇期間のものも含めた平均、交通費と娯楽費は旅行なども含めた平均。

■ 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 :

The Fung Scholarships

■ 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 :
Early Modern England: a Social History/4 New Heaven, New Earth: Latin Christendom and the World, 1000-1300/4 Reformation Europe/4
■ 留学前に取得済みの単位数/Number of credits earned at UTokyo BEFORE your study abroad :
66 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 :
12 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 :
6 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 :
留学を通して、自分の特性や賜物についてはっきりと見えてきた部分が多かった。まず、自分は学問の道に進み続けることには向いていないのだろうということがよく分かった。授業で課される英語の論文の複雑な議論や詳細なデータを読んで理解することにとっても時間がかかり、難しく感じたうえ、大きな情熱を感じた訳でもなかった。一方、ミニ論文(レポート)を書くことや先生からいただいた評価などを通して、自分にはわかりやすく論理的に説得力を持った文章を書く力があることがわかった。また、教会の毎週日曜の礼拝や学び会に通い続ける中で、自分には聖書のことをもっと詳しく学んで知り、人に伝えたいという強い思いが改めて湧いてきた。さらに、9 か月間イギリスに滞在することで日本との文化の差や人との接し方の違いを感じ取り、イギリス人の日本人にはない良さに気付くと同時に、やはり自分は日本的な部分が多く、日本人やアジア系の人と関わる方がより居心地よく感じる事が分かった。
■ 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 :
上の質問に回答したように、自分の適性や自分にどのような文化があっているかをよく確かめ知ることができた。自分の場合は、海外でトレーニングを受けたうえで日本に帰ってキリスト教の牧師の仕事をしたいという思いが強まった。
■ 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 :
時期的には、4 年の夏に帰ってきたので就活をするのがとても難しい。自分の場合は一般の就職を考えていなかったのが問題なかった。
■ 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) :
専門職(法曹・医師・会計士等)、教会で働く牧師
■ 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 :
英語力を鍛える、自分の専門分野をしっかりと学ぶという意味で非常に価値があるのはもちろんですが、

世界観が広がること、新鮮なものの見方ができるようになるということが大きな大きな意義だと思います。  
留学先の選択にこだわりすぎず、とにかく留学することをお勧めします。

■ 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 :

東京大学 海外留学情報(Go Global 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: 2019/6/29

■ID:A18103

■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: ダラム大学

■留学期間/Program period: 10/8/2018 ~ 6/28/2019

■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3年

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

入学当初から留学には興味があった1年生時に一度応募したが完全なる準備不足で落ちた。その後興味のある開発経済学が日本の学部レベルではあまり学べないと経済学部に入ってからわかり改めて留学、それも開発経済が盛んなイギリスへの留学を決意した

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:

文系だと現実的に考えてこの年以外難しい。

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:

development economics/2

international economics/2

Asia and pacific/2

history of economics/2

world economy/2

experimental economics/2

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

各授業週1回のレクチャーと隔週のセミナーをこなす。セミナーは総じて課題が多く各期末提出のレポートもあるため期末は修羅場発言を求められる授業と求められない授業があり求められない授業では意外に

も日本と同様に現地学生が発言に消極的でむしろ留学生のほうが積極的に発言していた。3年生用(最終年度)の授業を多くとっていたが課題の量はともかく内容自体はそこまで難しくなかった。

■ 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:

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:

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:

チェスクラブに参加していた上級生が新入生の初心者にも容赦しないので、初心者が凄まじい勢いで減っていて心配になった。

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

近場での旅行と後は図書館で専門分野に関する本を読んでいた食堂が閉まるため友人との自炊もしていた。

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

■ 設備/Facilities:

図書館が素晴らしい。営業時間が長く本もよく揃っていてオンラインで閲覧可能なものも多い。大学の図書館はかくあるべきだと思うので東京大学の図書館にも頑張っていたきたい。wifi環境も良好。食堂は伝統を感じさせる内装が素晴らしい。

■ サポート体制/Support for students:

カレッジ制ということだったが所謂オックスブリッジのようなカレッジではなく学生寮に近いものなので教授との距離近さという意味ではむしろ日本のゼミのほうが良かったかもしれない。ただ質問に行くと丁寧に答えてくれる。

#### 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:

寮(カレッジ)を大学に指定された通常の入学生は自分でカレッジを選ぶらしいと後で知った。寮の設備は日本と特に違うところはないと思われる。共有トイレ、シャワー、キッチン基本は個室で一部ルームシェアの人もいた。

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

気候は非常に過ごしやすい。一言でいうと田舎なので緑が多く景観もいい上に物価も安い、反面遊ぶところが少ない。勉強に来た留学生には素晴らしい環境だが遊び盛りの1年生は少しかわいそうだった。代わりに皆浴びるように酒を飲むので、こうやって酒豪がたくさんできるんだなあと思った。食事は当然のように美味しくない。まずくはないが美味しくも決してない。私のカレッジは飯がまずいと有名だったし実際の他の

カレッジに食べさせてもらいに行くと美味しかったので(たまたまの可能性もあり)住むカレッジによるところが大きいのかもしれない。

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

1 年未満の滞在だと口座作成が面倒くさいので自前のクレジットカードを使用していた。少し遠出をすると学生のカードでは割とすぐに上限まで使い切ってしまうので複数枚持っていくことをお勧めする。現金はおろしくいがキャッシュレス化が進んでいるので問題はない。

■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 :

治安は良好。食堂の食事の栄養バランスが本当に学生寮なのかと疑うほどひどいのでサプリなどで足りなさそうな栄養を補給していた。

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 :

すべてオンライン上での手続き。ビザ関係と履修する教科に関するものが大部分寮に関する提出物もあったがあまり多くなかった。

■ビザの手続き/Procedures to obtain visas :

学生用である Tier4 ビザを取得日本のビザセンターにて手続き 1 月ほどかかった。

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

健康に関する情報提出以外には特になし。

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

学校指定以外のものは特になし。

■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 :

ゼミの継続履修登録のための手続きを先生にお願いする必要があった。

■語学関係の準備/Language preparation :

IELTS の延長で大学でよく使用される単語を少し勉強した listening や speaking は特に用意していなかった。

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	150,000 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.)	1,200,000 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)	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	55,000 円/JPY
食費/Food	15,000 円/JPY
交通費/Transportation	5,000 円/JPY
娯楽費/Entertainment/Leisure	5,000 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 :	
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 :	
development economics/2 international economics/2 Asia and pacific/2 history of economics/2	
■ 留学前に取得済みの単位数/Number of credits earned at UTokyo BEFORE your study abroad :	
46 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 :	
8 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 :	
2021 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 :	
学習に関して学びたかった開発経済学は十分に学べたと思うが、開発経済の授業自体は 6 つある履修科目の 1 つに過ぎないので独学によるところが大きかった。留学前にやりたかったとイメージしていたのはむ	



しろ院でやるような学習スタイルだったのかもしれない。英語力に関しては特に reading の力が一番伸びたと思う。そもそも reading などさんざんやってきたことだから問題ないと思っていたが留学当初長時間、長期間にわたって英語を読む体力のなさを痛感した。listening や speaking は授業では特に問題はなくネイティブとの 1 対 1 の会話も向こうが気を使ってくれるがネイティブ同士の会話に混ざるのは結局最後まで苦労した。

■ 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 :

海外で働くことへの興味などももちろん強まったがそれ以上に周囲のキャリアプランを知って最初に就職した場所をやめて院などに進学するといったことに対する抵抗がなくなったのが一番大きいと思う。終身雇用の精神が染みついていたのだなあと感じた。

■ 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 :

休学せずに留学に行くとなると就職活動は相当大変になると思うが、正直経験したわけではないのでわからない。休学するならデメリットは特にないと思われる。

■ 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) :

民間企業、金融機関

■ 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 :

一口に留学といっても行く国や大学、目的、履修する授業が異なればそれはもう全く別のものになります。留学に行ってさえしまえば楽しくても苦しくても得るものはあるのでむしろ留学前の準備期間こそ一番重要だと思います。目的をはっきりさせてそのためにはどこの大学に行けばいいのか情報収集をひたすらしましょう。一人で集めるのはなかなか難しいので大学の国際交流課でも留学した先輩でも使えるものにはなんにでも頼りましょう。

■ 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 :

Go Global Web サイトと留学先の大学の留学生用のページに勝るものは無し。過去の留学生の個人ブログなどは情報が古いことがままあった。

## 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: 2019/7/11

■ID:A18104

■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: ダラム大学

■留学期間/Program period: 10/8/2018 ~ 6/28/2019

■東京大学での所属学部・研究科等/Faculty/Graduate School at UTokyo: 教養学部教養学部総合社会科学

■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? :

もともと留学をしたいと考えており正規留学をする準備をする余裕がなかったため東大で交換留学をすることは入学当初から検討していた。1年次の夏季休暇に2週間の海外プログラムで北京に滞在し海外で生活することを想像する助けになった。留学先の選定に際しては、学術的な評価・生徒の質に留まらず地域(アメリカかヨーロッパか)、立地(都市か田舎か)、規模(大規模総合大学か小規模単科大学か)といった複数の指標を設け交換留学のできる大学の中から点数付けし決定した。

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 / 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年間交換留学することを1年次に後期に決め、留学先の選定や英語資格試験の受験など準備が間に合うのがこの時期だった。就職活動をせわしなくこなしたくなく、また留学から帰ってからの時間を長く持った方が実りが多いと考えたので4年次になってから留学することは検討しなかった。

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 :

いずれも 20 UK credits

Global Political Economy

International Organisations Class, Nation, and British Politics

Chinese Politics: Domestic Challenges, Global Rise

Social Exclusion Introduction to Environmental Economics

<p>■ 留学中の学習・研究の概要/Overview of the study/research during study abroad :</p>
<p>6 科目を 1 年間を通して履修。政治学部では典型的には、1 科目あたり毎週 1 コマ 1 時間の講義を受け隔週 1 コマ 1 時間の演習に参加した。講義の前には必須の文献(計 50 頁程度)を読み、演習の前には該当する講義の内容を復習した上で追加の文献を読み参加。発表をする場合は適宜準備。最も骨が折れやりのあった課題は、中国の国際関係に関する科目での一帯一路に関するプレゼン。2 人組でパートナーと 20 近く文献を読み A0 サイズのポスターを作り 3 回ほど発表練習をした。</p>
<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 / 21 以上単位/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, 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>陸上競技の長距離種目に取り組んだ。大学の陸上競技部と地域のクロスカントリーチームに所属した。中国茶同好会に入りつき 1 度ほど活動に参加した。</p>
<p>■ 週末や長期休暇の過ごし方/How did you spend the weekends and vacations? :</p>
<p>週末には課題を消化したり近郊の都市に日帰り小旅行したりした。長期休暇にはヨーロッパへ旅行した。</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>図書館の自習スペースは学生数に比し不足気味。全学とは別に寮(College)毎にチームがありスポーツの施設・設備は充実。陸上競技に関しては全天候型トラックに加え芝のフィールド、森のトレイル、川沿いの舗装路など走る環境は抜群。朝食、夕食は寮の食堂で、昼食は朝寮から貰う packed meal を大学で食べるが多かった。</p>
<p>■ サポート体制/Support for students :</p>
<p>ほぼ利用しておらず不明。</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>ダラム大学は Oxbridge と同じくイギリスの中でも稀なカレッジ制を採っており、学業の中心となるひとつの University と対照される 16 の Colleges が生活・社交の中心として位置付けられ、正規学生では学部・修士・博士の 1 年生、交換留学生ではヨーロッパ圏外からの学生がみな入寮することになる。部屋の様子・設備などはダラム大の web ページを参照のこと。公開情報にはなかったが、交換留学生は選択の余地なく College を割り当てられる(正確には accept or decline; decline する場合は自分で部屋を探す)。その際ほとんどは食事つきの寮に当てられるが、運が悪いと(良いと?)self-catering となり自炊することになる。</p>

食事つきの寮でもクリスマス休暇とイースター休暇には食堂が閉まる。

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

高緯度のため冬は日が短く夏は長い。暖流のため冬は東京より過ごしやすいくらい。小さな大学街で治安が良く、街の中の移動は深夜でも徒歩が基本。坂が多く自転車は不向き。外れにある駅から鉄道で 10 分でイングランド北東地方の中心都市ニューカッスルに辿り着け、ロンドンに安く行く場合には夜行バスがある。世の日本人が心配/揶揄するよりはずっと美味しい。食品の素材は安く外食は高くつくので美味しいものを手頃に食べたいなら自分でつくるのが吉。中華レストラン・中華スーパーが充実。

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

寮費の支払いに用いることを意図し現地口座を開設し TransferWise で送金した。寮からも手数料節約のため銀行振込を勧められる。実際のところは、クレジットカードでも寮費は同じ料金だったのでその点不要だった。但し現地では口座間送金手数料が無料で、レストランやパブの支払いの精算にあたり現金でなく口座間送金をスマホのアプリで済ますことが一般的なので、社交の場では役立った。普段の買い物は基本的にすべてクレジットカードを使った。ポンドから円への換算レートを勧告しソニー銀行に口座を開設し Sony Bank WALLET を利用した。海外に行く機会の多い人にはお勧め。コンタクトレスのカードだとなお良い。

■ 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 :

小さな大学街のため治安が良く、クラブ帰りに午前 2 時に一人で歩いても犯罪にはほとんど遭わない。身体的に健康で医者にかからなかったが、友人に聞く限りでは英国では医療機関に掛かっても緊急性がない限り何日か待たされるよう。日本よりも強い医薬品がスーパーで売っているし、医療機関と一般医薬品の役割分担の範囲が日本とは異なるのだろう。クリスマス休暇中、ヨーロッパ人が皆実家に帰り友人になかなか会わず、太陽が遅く昇り早く落ちて、さらには雨続きでジョギングもできなかった時期は、精神的に少し参った。家族がクリスマス後に遊びに来てくれたので事なきを得た。1 学期のうちには特に socialising を頑張っクリスマス前に訪ねてもよい位の関係性の友人を複数つくることを推奨。

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 :

すべて東大・ダラム大の留学関連の事務のメールの指示に従えば事足りた。留学年度のシラバスが公開したらすぐに確認してダラム大へ提出する書類に記入すること。現地に来てから変更することもできるが人気科目は後から希望しても人数の都合で履修できない。

■ ビザの手続き/Procedures to obtain visas :

すべて東大・ダラム大の留学関連の事務及び大使館のメールの指示に従えば事足りた。発行に必要な日数をよく確認し余裕をもって申請すると安心できお金の節約にもなる。学期の開始が遅いとはいえ夏休みに短期留学などで海外に行く人は注意。

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

すべて東大・ダラム大の留学関連の事務及び大使館のメールの指示に従えば事足りた。親族の医師の勧めに従いメナクトラを接種し、また将来いつかは抜くことを見越し計画的に上下顎の親知らずを抜歯した。欧州・アフリカ出身の学生と性交渉を持つ場合は追加で予防接種を受けるべく医師に相談した方が良い。

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

求められたものにはすべて加入したが健康で医者にかからなかったので使い勝手などは不明。プログラム終了後にインターンシップなどで帰国が遅くなる可能性があったので付帯海学は1か月長めに申請した。結局早く帰ってきたので1か月分の払戻をお願いした。

■ 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 :

学科の web ページに公開されている情報で事足りたが、学科の事務の方と話をしておくスムーズ。

■ 語学関係の準備/Language preparation :

学科で普段から英語の文献を用いる機会があったので論文を読むことに大きな不安はなかった。学科に関連する学習も兼ねて7-8amにNHK BS1で毎日放送されている『キャッチ世界のニュース』を可能な時に視聴し、その際BBCとCNNのときは副音声に替えて英語のリスニングの練習としていた。

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.)	1,000,000 円/JPY
教科書代・書籍代/Textbook / Book	30,000 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)	70,000 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)	30,000 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	80,000 円/JPY
食費/Food	44,000 円/JPY
交通費/Transportation	0 円/JPY
娯楽費/Entertainment/Leisure	5,000 円/JPY

■ その他、補足等/Additional comments :

寮により食事提供の有無が異なる。食事付きの寮に割り当てられた。家賃は食事なしの場合の寮費(1年間)を9か月で分割して算出。食費は食事ありの寮費から食事なしの寮費を差し引き7か月で分割して算出。クリスマス休暇とイースター休暇(1か月間ずつ)は食堂が休みのため。自炊する場合は日本より安上がり。外食する場合は日本より高い。

■ 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 :

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 :
いずれも 20 UK credits Global Political Economy International Organisations Class, Nation, and British Politics Chinese Politics: Domestic Challenges, Global Rise Social Exclusion Introduction to Environmental Economics
■ 留学前に取得済みの単位数/Number of credits earned at UTokyo BEFORE your study abroad :
38 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 :
12 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 :
2021 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 :
留学を経て他人に興味を持つようになったのが私自身の中で最も大きな変化だと思う。他人一般へのリスペクトのある国柄・はじめましての人たちと関係性を築いていく環境にあつて、他人と関わり働き時間を過ごすことでそのスキルも磨かれた。
■ 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 :
より大らかに総合的にキャリアを考えられるようになった。
■ 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 :
より大らかにキャリアを考えられるようになった。就職活動では有利になることはあれ不利になることはない。勤続年数が減るとするなら生涯賃金は減ることになるのかもしれない。
■ 留学中に行った就職活動/Job hunting activities during study abroad :
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) :

専門職(法曹・医師・会計士等), 民間企業、帰国後に就職活動を本格的に始めるため、希望就職先はまだ変わりうる。

■ 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 :

留学プログラム・期間・在学年数・留学先・進路など諸々を勘案し、多くの経験者に話をきくことで自分の決断に納得できる。それとは別に、留学先では、自分のベストを尽くして学び遊び楽しむことが大事だと思う。

■ 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 :

Go Global Web サイト