

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: 2019/6/19

■ID:A18105

■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: ユニバーシティ・カレッジ・ロンドン(UCL)

■留学期間/Program period: 9/24/2018 ~ 6/7/2019

■東京大学での所属学部・研究科等/Faculty/Graduate School at UTokyo: 文学部人文学科社会学専修課程

■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?:

長期留学そのものには高校時代からぼんやりと憧れていました。行こうと決意するきっかけとなったのは、2年次の夏休みに参加した体験活動プログラムでニューヨークのコロンビア大学を訪問したことです。単純ですが、ニューヨークの多様で闊達な雰囲気、芝生でリラックスしながら本を読んだり知らない学生にもどんどん声をかけたりするコロンビア大生の生活、また日本から修士課程に留学している方の姿に憧れました。また、両親が全力で応援してくれたこと、留学を目標に努力する友人を多く持てたことも行こうという思いを支えました。留学先についてはずっとシンガポールを第一志望にしてきましたが、書類の提出直前にまだ見ぬヨーロッパにしようとして急に方針を転換しました。大学を4年ではなく5年で卒業することや、シンガポールではなく英国にしたことで親に金銭的な負担をかけることになったことには迷いもありました。しかし結果的には、3年次の夏に就職活動を少し覗いてみてこのまま進むのは無理だと思ったこと、またロンドンの桁違いな多様性に触れられたことから、自分の選択に満足しています。

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:

全学交換留学制度を利用して1年間留学するにあたって最も一般的な時期であったため。結果的に進学選択後かつ就職活動前に留学することができてとてもよかったと考えています。

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:

・Science Meets Religion in the Global Community/3

- Migration and Health/3
- Art, Literature and Censorship/3
- Critical Race Theory/3
- Information Through the Ages/3
- Rethinking Capitalism/3
- Religion, State and Society in Modern European History/3
- London Lab/3 * 1授業につき 15UCL Credits = 7.5 ECTS Credits = 東大で 3 単位相当

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

授業・予習・復習のスタイル: 1 つの授業 (Module) につき、大教室で教員が講義する Lecture (2 時間) と 15 人ほどの学生が TA の指導のもとディスカッションする Seminar (1 時間) が設けられていることが一般的です。1 学期につき 4 授業履修するので、教室にいる時間は週 12 時間ほどです。また、1 つの授業につきおおよそ 40 ページほどの英文を読むことが予習として必要です。読まないはずのことが起きるといったことではないのですが、読むと理解が進み授業の面白さが桁違いになります。成績評価はエッセイや試験だけでなく、プレゼンテーションやその他の成果物で行われることもあります。課題提出が集中するクリスマス・イースター休暇明けやリーディングウィーク (学期の中間休み) 明けは勉強に追われていました。なお、UCL は一学期につき 10 週間の授業と 1 週間の中間休みであり、3 学期 (5 月) は試験のみで授業はない、という学期構成になっています。印象に残ってる授業: Science and Religion: 科学と宗教の複雑な関係性に魅せられました。留学前は東西二項対立的な考え方に懐疑的でしたが、この授業を通じてユダヤ・キリスト教がいかに「西側」にとって重大な礎であり、社会や学問に浸透しているのかを実感しました。一神教を信奉していない自分には「神がいること」の感覚はわからないし、キリスト教のもと生まれ育った人には「神がいないこと」の感覚がわからないんだろうなとディスカッションを通じて思いました。Art, Literature and Censorship: 発禁や裁判になった、歴史的に大問題の小説を読む中で、小説とは他の芸術とは異なるのか、芸術は検閲されるべきなのか、表現の自由は政治的発言にしか適用されないのか... など、多くの難しい問いを喚起する授業です。到着後最初の学期に英文をたくさん読んだので英語力を強化できました。教授が非常に面白かったです。Critical Race Theory: 法制度や公的機関に織り込まれた構造的な人種差別について考えるアメリカのディシプリンである Critical Race Theory の基礎を学ぶ授業です。この授業の課題のために様々なエスニシティや経験を持った人たちにインタビューすることになり、そこでの会話が印象に残っています。London Lab: 結局、所属学部以外から履修できたのはこの授業だけでした。ロンドンについて学ぶのではなく、ロンドンをいわば材料にすることで社会学の様々なテーマについて迫る授業でした。ロンドンがどんな空間なのか読解する力が高まったので、生活しながら学ぶためのマインドセットができたと思います。また、社会学的な理論はなんらかの具体的な場所や経験から着想されるということを実感しました。

■ 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 :

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、ボランティア、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 :

文化活動:1 学期はジャズサークルの合唱パートに属していました。ステージ発表もしましたが、馴染めたとはいいがたく、2 学期にはやめてしまいました。ボランティア活動:UCL は様々なボランティア先を紹介しており、その中の 1 つである Literacy Pirates という団体で週に一度子どもと読書や作文をしていました。学習支援ボランティアは東京でも経験したことがあり、全く異なる背景事情や学習支援へのアプローチを比較できて興味深かったです。また子ども社会は大きなロンドン社会を反映しているので、社会学を志す学生にとっては大きな学びの場でした。インターンシップ:最後の 2 ヶ月、朝日新聞社のヨーロッパ総局で週に 6 時間ほどインターンシップをしていました。無給であり実際の紙面に関わることができたわけではないのですが、イギリス政治が大きく動く最中にイギリス人スタッフと日本人特派員が議論を交わす姿を間近で見られたことはとても楽しかったです。質問の趣旨と少しずれますが、留学生活で一番かけがえがなかったのは毎日のように夕食後、寮の食堂で友達と集まって勉強した時間です。その中での雑談や、建築、経済、哲学など皆思い思いの学問分野を追求する環境から多くを学んだだけでなく、安らぐこともできました。また、LSE、SOAS など近隣の大学も含め、様々な学術分野の講演会やイベントにも出かけていました。

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

ロンドンを楽しむ:「ロンドンに飽きた人は人生に飽きた人だ」という言葉があるのですが、全くその通りだと思えるくらいロンドンはやることが尽きません。美術館や博物館は無料で数多くあり、一つ一つが巨大で全て見切るということはまず無理でした。また、演劇やミュージカル、音楽など、学生券や当日券で安く見られるものが多くあります。常にどこかで何かのマーケットやイベントが起きています。何より、なんの変哲も無い街を歩くだけで、よそ者視点をめぐらせれば面白い発見がたくさんあり、一本道を渡るだけで全く違う街の表情に出会うことができます。旅行:長期休暇は国内外を旅行しました。いずれにしろ、9 ヶ月は驚くほどあっというまに過ぎます。留学開始の早い時期から行きたい場所にはどんどん行けばよかったと後悔が尽きません(が、精神力がついてこないとなかなか腰が上がらないのも事実です。)

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

■設備/Facilities :

図書館・Student Centre: 図書館は複数ある他、University of London の他のカレッジの図書館や Senate House の図書館、British Library も利用できます。UCL の図書館や Student Centre(駒場のコム地下、本郷のライブラリープラザが建物化したみたいな学習スペース用の施設)は混雑していることが多いです。また UCL の図書館のうち2つと Student Centre は 24 時間開いています。スポーツ施設:UCL, University of London それぞれにジムがありますが私は無縁の生活を送っていました。食堂:UCL の学食は高い割に美味しくないのあまり利用していませんでした。構内何ヶ所かに購買やカフェがあるほか、パブやバーまであります。PC/Wi-Fi: Wi-Fi 環境はとても良好です。PC は図書館に設置されてるものがあるだけでなく、図書館からラップトップをレンタルすることもできます。

■サポート体制/Support for students :

語学面・学習面:全ての学生向けに Academic Writing について一対一でアドバイスを受けられる Writing Lab という枠組みがあるほか、英語が第一言語でない学生向けのサポートもあります。また、各授業の教員や TA がオフィスアワーを設けているほか、メールでの相談にも親身に乗ってくれるので、好きな授業の先生や TA さんにはどんどん絡むことをお勧めします。生活面:UCL では Student Union が大きな力を持っており、サークル活動(Societies)を一元的に管理する、学内の様々な施設を運営する、大学の経営陣に

対して提言を行う、オリエンテーションイベントを企画するなど、様々な方法でフォローしてくれます。また寮では Resident Advisor (監督生)がおり、5~6 年生や修士生の学生が寮監と学生の橋渡し役として紛争の仲裁等をしてくれます。精神面: UCL では Student well-being and support という組織からカウンセリング等を受けられます。寮では寮監や Resident Advisor に相談することが可能です。

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 :

宿泊先の様子: University of London に所属する様々なカレッジ(UCL, LSE, Kings, SOAS など)の合同学生寮で、300~400 人ほどが住んでいます。私はご飯付き、個人のトイレシャワー付きの部屋を選択しました。キッチンや水回りを共有する一般的なフラットシェア型の自炊寮に比べると、個人主義的で、フラットという単位がない分出身国やエスニシティを基礎とする友人グループが形成されやすいと感じました。一方で、調理に時間を割かなくて良いのはとても助かりましたし、様々な背景を持つ修士学生の寮生との交友関係を通じて貴重なロールモデルを得られたことから、この寮を選んで良かったと思います。部屋は広く快適で、中華街などがある繁華街まで徒歩 15 分かつ大学の真横など、非常に良い立地でした。見つけた方法: 2 学期以上の留学の場合、UCL が寮を必ず確保してくれます。受け入れ許可後の案内にしたがって、予算や希望を申請したのち、学校側からオファーが送られます。私は第二志望の寮で、決定は 8 月末でした。

■ 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: ステレオタイプの通り、天気は気まぐれですが、晴れたときの気持ちよさは最高です。また冬季の日の短さや低さには違和感があるとも思います。そのかわりとても大胆に春に移行する様子には息を飲むので、楽しみにしててください。大学周辺の様子: 東大と違って、門と塀で囲われたわかりやすいキャンパスがあるのではなく、中心的な建物群と、付近に散らばる様々な建物から緩やかに成り立っているキャンパスです。UCL が立地してるのは大英博物館等がある Bloomsbury という地区で、比較的治安の良い、落ち着いた学生の街というイメージがあります。個性豊かな Camden, 繁華街・演劇街の Soho, 非常に広大な Regent's Park など、付近には様々な見所があります。交通機関: UCL のオリエンテーション期間中にロンドンでの生活のコツを教えてください。基本的に東京と比べると非効率的な交通システムなので、大雨でもなければ、歩ける場所へは歩いていくのが早いです。バス(1 回£1.5)の方が地下鉄より安いです。16~25Rail Card (16~25 歳なら購入可、£30 を前払いすることで長距離鉄道に 1/3 価格で乗れる)を Oyster Card (交通 IC カード)にリンクする手続きをとることで、ラッシュ時以外の中心部なら£1.6 で地下鉄に乗れるのでぜひ活用してみてください。レンタルバイクも多いですが、ヘルメットを着用した方が良さそうです。交通案内アプリは City Mapper を使っていました。食事: 朝夜付きの寮だったのであまり考えるべきことはありませんでした。ロンドンとはとにかく物価が高いので、昼食は自分で作るようにして生活費を節約していました。ご褒美として食べにいくための美味しいお店はたくさんあります! イギリスはご飯がまずいというのがステレオタイプですが、ロンドンは文字通り世界中の料理が集結するのでご飯好きにはワクワクする環境です。あちこちのマーケットや UCL の近くの Tottenham Court Road にある屋台料理は様々な料理を試せるだけでなく比較的安いのでおすすめです。試験期間中や帰りが遅くなった時、心が折れてる時は Deliveroo, UberEats などの出前サービスを使っていました。

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

キャッシュレス社会です。支払いのほとんどを元から持っていた VISA のクレジットカードで済ませていました。現金は渡航時に両替した¥50,000 で十分すぎるほどでした。周りは皆コンタクトレス(タッチするだけで使えるデビットカード)や携帯の決済アプリを使っていたので、事前に調べて作れば良かったなと思います。奨学金が円建てで、英国でアルバイトもしなかったため、英国の銀行口座は作らずじまいでした。(作するための書類やアドバイスは UCL Student Union が丁寧に面倒を見てくれます)。

■ 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:大都市で暮らす上で必要な注意をしていれば大丈夫です。3度ほどスリ未遂を経験しましたが、人混みや繁華街ではリュックを前にもつ、コートの外ポケットには気をつけることが大切です。また、道で携帯電話を使っていたところとバイクに乗ったスリが接近してきて手から携帯を奪う、喫茶店等でテーブルの上に携帯を出していたところ、何人が組で近づいてきて一人が興味を引いているうちにもう一人が携帯を取る、など、定番の窃盗の手口がいくつかあるので、そのような定型パターンに注意していました。医療事情:医療関係の準備の欄で詳述したのでご覧ください。心身の健康管理:留学を経験した人は(自分を含め)大概「楽しかった!最高だった!」と言いながら帰ってきますが、到着初日からその境地にはなかなか至れません。ホームシックだけではなく、白人がドミナントな社会で非白人として存在すること、「良い留学にしたい」という自身の内面からの期待とそれに沿えない苛立ちなど、様々な精神的圧力を経験しました。最初の学期は食事も入浴も気力が起きず、ただベッドに横たわっていたり、生活リズムを完全に崩したりする土日ばかりでした。この文章の読者が留学してそのようなぐちゃぐちゃした日々を経験することがあれば、そんなもんだと思って受け止められて、どうにか管理しなきゃと焦りすぎるのがなければいいなと思います。もちろん、限度を超えてると感じた時は、UCL 学内の相談所や GP をうまく活用して、専門家のアドバイスを受けてください。私の場合、一学期終了直前ぐらいに感覚を掴めたのか、たまには心が崩れることも自然に受け止めた上で心から「留学が楽しいずっとロンドンにいたい!」と言える精神状態が訪れました。また、身体もどうやら連動してるらしく、冬季の寒さと乾燥に精神の状態が悪い時期が重なると風邪をひきやすかったです。

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 :

東大の学内選考に内定したのち、UCL への申請を別途行います。この申請には個人情報等の他に、500words の志望理由を提出する必要がありました。UCL から 18 年 4 月ごろに受け入れの通知が届いたあと、英国到着までは特筆すべき手続きはなかったと記憶しています。授業開始前の2週間のオリエンテーション期間の間に UCL の学生証を発行してもらい、履修手続きを行います。この履修手続きが東大とは非常に異なるもので、学内で全く整理されていないためにストレスの溜まる手続きでした。多くの授業に人数制限があり他学部からの留学生の優先順位は低いこと、ホームページ上では開講されていると書いてあっても実際は開講されない授業があること、先着順で開講学部の担当者に直接話に行くのが最も効率よく情報が得られることに留意してください。

■ ビザの手続き/Procedures to obtain visas :

6ヶ月以上の滞在の場合は Tier 4 (General Student)ビザを取得しての渡航になります。詳しくは UCL からの案内に整理されているので、それに従えば大丈夫です。オンラインで必要事項を記入したのち、新橋のビザセンターに出向いて手続きを行います。日本からの申請の場合は財政状況の証明を省略できるはず

ですが、求められた場合は提示しなくてはなりません。一定の金額が一定期間自分または保護者の銀行口座に入っていたことを証明する必要があるため、いざとなったら証明できるよう口座を整備しておくとう安心です。申請から受理まで 1 ヶ月ほど見ておけば大丈夫です。日本で受け取るのは一時入国証であり、UCL で別途 BRP というカードを受け取る必要があります。イギリスを離れて旅行する場合は BRP を携帯する必要があるため注意してください。

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

イギリスでは NHS というシステムのもと、医療が無償化されています。留学生はビザ申請の時に Immigration Health Surcharge という NHS の利用料を一括で支払うので、到着後に GP(かかりつけ総合医)に登録すれば(寮や学校から案内されます)、無料で医療サービスを受けられます。そのため特に出発時に準備をすることはありませんでしたが、歯科治療は NHS でカバーされないため、歯科検診を受けました。また、頭痛薬や風邪薬、コンタクトレンズ等は使い慣れたものを持参しました。到着してすぐ、GP で髄膜炎の予防接種を受けた他、ついでに性感染症の検査も受けました。ちなみに NHS のもとでは日本で月額 3,000 円ほどする低用量避妊薬も無料でもらえます。

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

東大の国際交流課から義務付けられている付帯海学に加入しました。

■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 :

文学部社会学専修課程では 4 セメスターゼミに所属することが卒業の要件になっています。規則上では、留学先大学での取得単位をゼミの単位として交換できるよう申請できることにはなっていますが、1 年在学期間を延ばしての卒業が一般的です。私も 5 年間での学部卒業を予定しているため、特に履修や卒業論文について調整をする必要はありませんでした。その他文学部に対して必要な手続きは留学許可願の提出のみです。

■語学関係の準備/Language preparation :

UCL は東大の他の協定校と比べ語学基準が高いので、計画的にスコアを獲得する必要があります。出発直前には東大で英語ライティングの授業を履修したり、BBC のラジオニュースを聞いたりしていました。

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	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	7,500 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)	97,200 円/JPY

■その他、補足等/Additional comments :

上記の保険・社会保障料はビザの申請費用と immigration health surcharge (ビザ申請と同時に支払いが必要な医療サービス料)を合算した金額です。

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

家賃/Rent	150,000 円/JPY
食費/Food	20,000 円/JPY
交通費/Transportation	3,000 円/JPY
娯楽費/Entertainment/Leisure	20,000 円/JPY
■その他、補足等/Additional comments :	
朝食・夕食付きの寮で生活していました。	

■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 :	
The Fung Scholarships	
■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 :	
別途渡航支援金 200,000 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。	

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 :	
<ul style="list-style-type: none"> ・Science Meets Religion in the Global Community/3 ・Migration and Health/3 ・Art, Literature and Censorship/3 ・Critical Race Theory/3 ・Information Through the Ages/3 ・Rethinking Capitalism/3 ・Religion, State and Society in Modern European History/3 ・London Lab/3 	
■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 :	
24 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 :	
24 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

<p>■ 留学の意義、その他所感/Impact of the study abroad experience on yourself or your thoughts :</p>
<p>留学の意義は次の①自分を知る: 私にとっては留学は初めて実家を離れるきっかけになったので、自分との向き合い方をいろいろと考えさせられました。②自分が視野が広がる。③多様性の中での振る舞いを練習する: 社会経済的に恵まれている人が多いとはいえ、見た目も考え方も多様な学生がいる環境で、いべきでないことや気をつけるべきことを練習できたと思う。まだまだ未熟ですが。④ロールモデルを得る: 一緒に寮で暮らしていた修士生の多くは、学部の卒業後に何年か働いたのち、ロンドンでなんらかのマスターを取りに来ていたが、学部の後は大学院か就職か二つに一つに決めねばならないと思っていた私の固定観念を払ってくれた。また、それぞれの方法で世界をより良い場所にしたいと真摯に勉強に打ち込む友達たちの姿をととても尊敬している。⑤理想を語ることを恥じない: 留学前は「世界平和」のような標語を掲げることになんとか気後れしていたが、(問題は山積していながらも) 多様であることを誇りに思い、寛容であるために声を上げようと真剣に信じている大学・ロンドンの環境に身を置いて、批判的思考力と理想を掲げることとを両立したいと強く願うようになった。</p>
<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>
<p>再び海外で学び働く機会が欲しいと思うようになりました。学部を卒業してすぐは就職したいですが、ゆくゆくは海外で修士プログラムに参加することも視野に入れていきます。</p>
<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>
<p>メリット: 学生時代に力を入れたこととして語れる。キャリアに対して柔軟に考えられるようになる。デメリット: 1年間卒業が先延ばしになる。</p>
<p>■ 留学中に行った就職活動/Job hunting activities during study abroad :</p>
<p>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。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>
<p>■ 進路・就職先(就職希望先)/Career/Occupation (planned) :</p>
<p>研究職, 公的機関, 非営利団体, 民間企業、未定です。</p>
<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>
<p>留学が始まってすぐの頃、学部生の頃に交換留学した UCL の学生に「とりあえず飛び込んでみる」が留学で一番大事な心がけだというアドバイスをもらいました。1年経って、その通りだと思います。良い意味でも悪い意味でも、留学前に留学で何をもらえるか、留学によって自分がどうなるかは全くわかりません。自分だけの経験としての留学を作り上げられるよう、応援しています。</p>
<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>
<p>GoGlobal Web サイト上の報告書</p>

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: 2019/6/20

■ID:A18106

■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: ユニバーシティ・カレッジ・ロンドン(UCL)

■留学期間/Program period: 9/24/2018 ~ 6/7/2019

■東京大学での所属学部・研究科等/Faculty/Graduate School at UTokyo: 教養学部超域文化科学分科

■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?:

異なる背景を持つ人と一緒に勉強し、多角的な思考を身に付けたいと思ったことから留学を考え始めた。留学を決めた動機は、自分の興味のある「人の移動」というテーマや文化遺産について、より身近なレベルで感じながら勉強したいと思ったからだ。西ヨーロッパ諸国には街中に多数の像や権威ある建物等があることに加え、イギリスのEU離脱投票前後の議論についてもっと知りたいと感じたため、大学2年生の春にイギリス留学を目指すことを決めた。

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:

進学振り分けを経て専門課程に進み、基礎となる部分を身につけてから留学をしたかったため。また、就職活動や卒業論文を執筆する前に留学を経験し、知見を広めたいと考えたため。

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:

- ・Qualitative Thinking: Research Methods in Cultural Analysis/3
- ・Environmental Sociology/3
- ・Urban Inequalities and Global Development/3
- ・Art in the Public Sphere/3
- ・Religion, State and Society in Modern European History/2
- ・Of, On and In London/2

<ul style="list-style-type: none"> •Law in Action/2 •Social Construction of Landscape/3
■ 留学中の学習・研究の概要/Overview of the study/research during study abroad :
<p>講義 2 時間＋セミナー1 時間が 1 セットになっている授業がほとんどであった。講義は 30～60 人で受けるが、セミナーは 10 人程度のグループに分けられ、課題の文献についてディスカッションをした。学部によって課題の量には差があり、BASc の授業では一週間あたり文献 40 ページが課せられたのに対し、Anthropology の授業では 100 ページ以上読むよう指定されていた。風景を文化人類学的に考える授業では、先生が専門的に研究したストーンヘンジへ遠足で行き研究内容を教えてもらったことがあった。それを踏まえ、個人プロジェクトでフィールドワークを行った。</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 :
4～6 科目/Subjects / 1～10 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 :
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 :
<p>留学会社で 7 ヶ月間インターンシップを行った。人の移動、ということに興味を持っていたため、それをより身近なレベルで考える機会となった。留学をしている、あるいは始める生徒に触れながら仕事をする中で、自分の留学経験も同時に相対化することができたと思う。また、現地情報を発信するために積極的に街中へ出た。</p>
■ 週末や長期休暇の過ごし方/How did you spend the weekends and vacations? :
<p>授業期間中は課題の文献を読むだけで週末も時間を取られてしまった。長期休暇中はカンタベリーやバスなどの他都市や、アイルランドやベルギーなど近くの国へ小旅行した。</p>

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

■ 設備/Facilities :
<p>一部の図書館は 24 時間開いている。PC 貸し出しサービスもある。蔵書数が充実しており、オンライン書籍にもアクセスできる。授業や課題等で必要な場合、大学にリクエストすれば新しく書籍を購入してくれる場合もある。屋内プールやジム等会員制のスポーツ施設もあるが利用しなかった。食堂のほかキャンパス内外に多くのカフェやファストフード店、ピザ屋等がある。</p>
■ サポート体制/Support for students :
<p>生徒一人一人にチューター(先生)が付き、定期的に会って学習面、生活面の近況報告をする。エッセイを添削してくれるサービスもある。生活面に関しては、寮のスタッフや学生アドバイザーが中心となり悩み相談に乗ってくれる。留学先の学部への連絡窓口のスタッフは、たまにあまり対応してくれない時があるが、概ねあまり問題なく一年を過ごすことができると思う。BASc (Arts and Sciences) 所属の場合、毎週木曜日の放課後に共有スペースでドーナツを食べながら交流するイベントがある。</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>留学先への提出書類の中に入寮希望調査があった。学校からの距離や食事付き/なし、個室にシャワー付き/なし等、重視する項目を提出し、それを元に大学側から部屋が割り当てられる。私が滞在していた Garden Halls はロンドン大学が管理する新しいもので、UCL 以外の大学の学生とも交流できた。自習室やゲームルームがあり、イベントも充実していた。最寄駅が 3 つあったため、便利な立地だった。</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>9 月ごろは晴れが続き暖かいが、冬にかけて曇りの日が多くなり、6 月初旬でも肌寒い。UCL 周辺は多数の大学が集まっており比較的治安が良い。カフェやファストフード店も充実している。徒歩で通学していたため普段交通機関はあまり使わなかった。</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>日本でソニー銀行(ネットバンク)の円口座を開設し、デビットカードを使っていた。盗難に備えクレジットカードやデビットカードは複数枚持っておくこと。キャッシュレスが進んでおり、現金を使うことはあまりない。現地で口座を開設することもできるが、さほど利用しなかった。</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>夜遅くに一人で外へ出歩かない。観光客っぽい服装や雰囲気を出しているとスリに遭いやすいため、友達とレストラン等へ行っても携帯等の貴重品はカバンの中へしまいきちんと管理する。歯科治療費が高価なので、出発前に歯医者へ行っておくことを強く勧める。</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>東大からの案内に基づき、全てオンラインで手続きをした。留学先大学には、申請の際に志望理由書 (Motivational Statement) を執筆し、希望する授業を登録する必要がある。語学力の証明書の写し等、解像度が低い場合は再申請となりビザ申請へ進めないため、早めに準備しておくことが大事である。2018 年度留学の場合は、3 月末にオンライン申請締め切り、4 月半ばに受け入れ許可、5 月末に必要書類の提出および寮(滞在先)の申請締め切りがあった。</p>
<p>■ ビザの手続き/Procedures to obtain visas :</p>
<p>Tier 4 ビザ(高等機関の学生ビザ)が発行される。大学が受け入れ許可を行い必要書類を受理したのち、ビザ申請用の CAS 番号が通達されるため、提出書類は早めに行うことを強く勧める。私の場合は、8 月始めまで短期留学をしていたため、8 月にビザセンターの面接を予約したが、大変混み合っていた。この時はビザ申請の優先サービスを利用せずに 5 日ほどでビザが発行されたが、夏期は多くの人がビザセンターを使うため、かつ申請書類はフィリピンへ送られ審査されるため、余裕を持って申請することを勧める。</p>
<p>■ 医療関係の準備/Preparations or actions taken to maintain your health :</p>
<p>出発前は通常の東大の健康診断を受けた。痛み止め等、現地の市販製品では成分が強いものも多いため、飲み慣れているものを持参する方が良いかもしれない。予防接種は、髄膜炎が必須となっているが、接種をしていない人は現地の医療機関で無料で受けられる(2018 年度)。</p>
<p>■ 保険関係の準備/Preparations/procedures for insurance :</p>

東大指定の留学保険に加入した。特に利用することはなかった。

■ 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 :

事前にコース主任や必修の授業の先生に連絡した。

■ 語学関係の準備/Language preparation :

出発前は IELTS 8.5 であった。海外のニュース番組やラジオを聞くようにした。

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	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	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)	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)	22,800 円/JPY

■ その他、補足等/Additional comments :

ビザ申請料 54,000 円

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

家賃/Rent	175,000 円/JPY
食費/Food	5,000 円/JPY
交通費/Transportation	3,000 円/JPY
娯楽費/Entertainment/Leisure	3,000 円/JPY

■ その他、補足等/Additional comments :

雑費 30,000 円。食事付きの寮だったため、家賃に食費も含まれている。

■ 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、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 :
<ul style="list-style-type: none"> ・Qualitative Thinking: Research Methods in Cultural Analysis/3 ・Environmental Sociology/3 ・Urban Inequalities and Global Development/3 ・Art in the Public Sphere/3 ・Religion, State and Society in Modern European History/2 ・Of, On and In London/2 ・Law in Action/2 ・Social Construction of Landscape/3
■ 留学前に取得済みの単位数/Number of credits earned at UTokyo BEFORE your study abroad :
96 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 :
21 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 :
20 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 :
<p>幼い頃に海外に住んだ経験はあったが、家族と離れて生活するのは初めてであった。普段から自分で考え判断する癖が付き、今までは進んで行動することができなかったのに対し、一歩進んでやってみることの楽しさと充実感を知ったことがよかった。留学先で専門の勉強ができたことも大変嬉しいが、自分を知ることができたのも、留学の意義だと思う。</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>以前から国際的な人材になりたいという気持ちがあったため、この点に関しては変化はなかった。しかし、グローバルスケールのプロジェクトに取り組むよりは、人に寄り添う仕事をしながら生活しやすい環境をミクロ・マクロレベルで考え直すようなことをしたいと思うようになった。</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>卒業年度が 1 年遅くなるが、デメリットは少ないと思う。卒業まで単位数には余裕があるため、活動の幅を広げてたくさんの経験をしたいと考えている。</p>
■ 留学中に行った就職活動/Job hunting activities during study abroad :
<p>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。</p>
■ 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 :
<p>留学で得た経験は、一人一人全く違うと思います。先輩に話を聞いてみたり、体験談を読んだりしてイメー</p>

ジを膨らませてみてください！

■ 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 :

駒場キャンパスの KOMCEE 地下にある月例報告

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: 2019/6/18

■ID:A18107

■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: ユニバーシティ・カレッジ・ロンドン(UCL)

■留学期間/Program period: 9/24/2018 ~ 6/7/2019

■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3年

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

英語で授業を受けるという経験をしておきたくて、大学入学時から留学は念頭にあった。留学に行くことで単位や就活の問題で学年を落とすことになることは不安要素だったが、それでも留学に行く価値は大きいと感じた。

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:

進振りは済んだ後、かつ就活が始まる前だったから。

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:

International Political Economy/15

Qualitative Thinking/15

Migration and Health/15

Literature and Censorship/15

Writing About International Affairs/15

Critical Race Theory/15

Topics in History/15

Politics of the European Union/15

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

予習にリーディングが課され、授業は Lecture という講義形式が週 1~2 時間、Seminar という少人数グループ形式が週 1~2 時間で構成されていた。大学での授業時間が少ない分、独自の予習量が多かった。
■ 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 / 1~10 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 :
6~10 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, 旅行。
■ 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 :
秋学期にはフランス語クラブでフランス学生の有志が教師となったフランス語レッスンを受けていた。休暇にはヨーロッパ中を旅行した。
■ 週末や長期休暇の過ごし方/How did you spend the weekends and vacations? :
長期休暇明けにレポートの締め切りが多かったため、1 週間弱旅行をして、残りの 1 ヶ月はレポートに費やしていた。

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

■ 設備/Facilities :
図書館は複数あり、本は基本的には 8 週間貸出可能だった。生徒のほとんどが図書館で勉強をするため、いつも席を探すのが大変そうであった。ちょうど今年度から Student Centre という勉強スペースや施設が整ったビルが完成して、生徒に愛用されていた。大学でも寮でも eduroam が使用可能だったためとても便利であった。授業や提出物は PC 利用がメインだったので PC が手放せなかったが、大学や寮にも PC 施設とプリンターがあった。
■ サポート体制/Support for students :
私は利用しなかったが、学習面でも精神面でもサポート体制が整っていた。

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 :
キャンパスから徒歩 30 分ほどの、UCL 生専用の寮にした。UCL から寮の案内があり、水回りやキッチン付きまたは共用、自炊または食事付き、等の条件を提出して、それをもとに寮に配属された。私は水回りとキッチンが共用の自炊の寮を選び、合計 8 人で一つのフラットを共用した。水回りとキッチンが共用であるメリットとしては、週 2,3 回で掃除に来てもらえた。また、キッチンで他のフラットメイトと会えるため交流の場となった。私は料理が全くできない状態で留学したが、自炊にすることでキッチンでフラットメイトと話すことができたため、個人的には自炊にしてよかったと強く思っている。

■ 気候、大学周辺の様子、交通機関、食事等/Climate, environment around the institution, transportation, food, etc. :
雨が多いことで有名なロンドンだが、雨が多いというよりも天気が読めない上に変わりやすいことが多いと

感じた。例えば、晴れ予報であっても突然雨が降り出して、30分後には太陽が出ているということが多々あった。大都市ロンドンの大学ではあるが、UCL 周辺は比較的ゆったりしており、安全だと思う。寮から大学までは歩けるのでほとんど交通機関を使うことはなかった。ロンドン内の移動だとバスの方がチューブ（地下鉄）よりも停車場所が多くて便利だと感じたが、道の混雑や工事が多いので時間的には地下鉄、時には徒歩の方が早い、ということも。イギリスの食事は美味しくない、と言われるが、自炊をしている分には自分次第なのであまり感じなかった。外食はお金がかかるのであまりせず、基本的に自炊をしていた。感覚的にはチーズ等の乳製品や果物が日本に比べてだいぶ安いように感じた。

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

渡英前に現金を準備したものの、結局着いてから現金が必要となる場面はほとんどなかった。SONY BANK でデビットカードを作り、そこに1年で使う額を予想して入れてそこから引き出していた。イギリスの口座も簡単に作れて、支払いもイギリスのカードだとタッチレス支払いが行えるため便利だと思う。

■ 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 :

軽犯罪が多いと聞いていたので気をつけていたつもりだったが、帰国1週間前に携帯の盗難に遭った。最後の最後まで気を抜かないようにしよう。

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 :

UCL に対する留学申請書に加え、Visa の申請を行った。

■ ビザの手続き/Procedures to obtain visas :

Tier 4 Visa に加入。申請において書類の質問が多かったためなるべく早く準備を進めることが良いと思う。

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

ビザ申請時に自動的に NHS (国民保険) に加入。

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

東大で加入必須であった保険と、NHS に加入した。

■ 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 :

ゼミの単位は一般的に1年で4単位換算であるため、セメスター分割で単位取得をする手続きを行った。

■ 語学関係の準備/Language preparation :

帰国子女であるため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	230,000 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	2,000 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)	50,000 円/JPY

■その他、補足等/Additional comments :

ビサ申請費。

■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	20,000 円/JPY
交通費/Transportation	2,000 円/JPY
娯楽費/Entertainment/Leisure	15,000 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 :

International Political Economy
Qualitative Thinking
Migration and Health
Literature and Censorship
Writing About International Affairs
Critical Race Theory
Topics in History
Politics of the European Union

■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 :

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 :

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 :

ロンドン、特に UCL はとてもインターナショナルな場で、思ってもいなかったほど多様な環境で過ごすことができた。例えば、フラットメイト 8 人は全員違う国出身で、それぞれの母国の文化の違いを認識できたことは本当に興味深かった。

■ 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 :

様々な文化背景の人と交流したいという思いが一層強まった。

■ 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 :

学年を落とさなければ就職活動に間に合わないと思い、その覚悟の上で留学をした。

■ 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。

■ 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 :

健康と安全を第一に、実りのある留学生活にしてください。

■ 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 :

ビザ申請の際に説明のあるブログ等を参考にしたが、鵜呑みにはしない方が良い。