

## 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:A18072

■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: ウブサラ大学

■留学期間/Program period: 8/1/2018 ~ 6/7/2019

■東京大学での所属学部・研究科等/Faculty/Graduate School at UTokyo: 教養学部理科I類

■学年(留学開始時)/Year at the time of study abroad: 学部2年

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

留学は東大に入る前からしたいと思っていたが、海外大学を受けず東大に進学したため、学部1年の頃から留学のチャンスを探していた。東大での授業があまり楽しくなく、海外に行ったらもっとクリエイティブで面白い授業があるのでは?と思ったことが留学への決め手だった。交換留学の制度を2年生から使えることを知り、できるだけ早く行きたいと思い応募した。この留学によって東京大学を1年留年し、(本来2年夏に行われる)進学選択を1年遅らせてしまうことになり、「どうして進学選択前に留学するの?」と聞かれることがあったが、正直なところ、留学前は進学選択でどの学科を選ぶかを決められるほど各学科の方向性や自分の興味を理解していなかったので、進学選択を1年延期することに対して特に何とも思わなかった。

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

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

2018年/Academic year / 学部2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2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 :

進学振分け前で、進路の選択を1年先延ばしにしたかったから。

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 :

Operating Systems I /5.0

Cryptology /5.0

Natural Computation Methods for MachineLearning /10.0

Advanced Computer Architecture /10.0

Internet of Things /5.0  
Database Design I /5.0  
Compiler Design I 5.0  
Algorithms and Data Structures I /5.0  
Computer Architecture I /5.0  
Functional Programming I /5.0,  
Intensive Basic Swedish 1  
Basic Level A1 /7.5

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

教師が黒板に書いてそれを写すというベーシックなスタイルの授業もあったが、ビデオで授業前に予習して、授業ではクラスの人とディスカッションをしながら問題を解くという日本ではあまり見ないスタイルの授業もあった。後者の方が学習効率が良いと現地の教授がいていたが、ビデオの質によってはそうでもないと感じていた。各授業、2週間に1度くらいのペースで実験があり、レポートやプログラムを提出する必要がある。基本的に実験は2~3人グループワークだった。課題を全くやらない人とグループを組むと、成果をフリーライドされる危険があるが、きっちりやる人と組むと学びが多く快適に課題をこなすことができた。一度フリーライドされたことがあったので、教授にその旨を伝えグループを解散したこともあった。

■ 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 / 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 :

取り組んでいない。

■ 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 :

勉学を最優先にしていたら、何かそれ以外のことに取り組む時間はあまり残っていなかった。だが、外国の友人と喋ったり生活したりするだけでも刺激を受けることがたくさんあり、十分な文化活動だと感じたので満足している。

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

ジムに行ったり、旅行に行ったり、友達と料理をしたりした。

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

■ 設備/Facilities :

図書館はあったが小さかった。アメリカの大学のようにスポーツ施設が併設されているわけではないが、町に行けばジムがあった。自分の住んでいた寮(Flogsta)には有線のLANがあったが、無線で使うにはルーターが必要だった。事前にそのことを知っていたのでルーターを持っていったため初日からインターネットにアクセスできた。

■ サポート体制/Support for students :

大学の留学生用サポートはあったらしいが、利用しなかった。

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>留学先の大学を經由して、大学と提携している現地の会社からいくつか住居の候補が送られてきた。その中から留学生が一番多そうなアパートを選んだ。案の定、同じフロアには他の国からの留学生がたくさん住んでいた。</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>スウェーデンの夏は日本より少し涼しく湿度が低いのでカラッとして過ごしやすい。対照的に、冬は(自分が住んでいたウプサラという都市では)最低気温が-20 度を下るので、防寒対策が必須。また冬の間は日照時間が 3 時間以下になることもあり、ビタミン剤を持ってきて飲んでる人もいた。(自分は何もしなかったが、特に問題はなかった)。大学のキャンパスは学部ごとに散らばっており、理系のキャンパス(自分は ångström laboratoriet というところでほとんどの授業を受けた)は町の中心から少し離れたところにあった。そのため大学周辺は森以外に何もなかった。自宅からは 4~5km ほど離れているので、夏の間は自転車を使って登校し、雪が積もってからはバスを使った。時間があるときは歩いてみた。大学には食堂があるがメニューが少なく、高価だった(一食 1,200 円くらいする)のでたまにしか食べなかった。そのためお昼ご飯を何かしら持っていった。夜ご飯も自炊していたが、寮のキッチンと同じフロアの人と共有だったので、掃除をまともにしない人がいてとても汚くイライラすることもあったが、一緒に料理して食べるなどということも頻繁にあって楽しかった。</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>Sony Bank Wallet の debit card 機能を使用していた。友人と割り勘するとき以外に現金が必要になったことはなかった。</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>治安は日本と同じかそれ以上によかったので心配することがなかった。健康面に関しては、調子が悪いなと思ったら風邪を引く前に薬を飲んで寝た。そのため本格的な風邪を引くことはなかった。留学前に歯医者にはいけばよかったと後悔した。</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>ビザの取得のために、銀行での預金残高の証明書、派遣先の大学からの受け入れ証明書などをスウェーデンに提出する必要がある。</p>
<p>■ ビザの手続き/Procedures to obtain visas :</p>
<p>ビザ取得は、書類提出から 1ヶ月くらいかかったので、渡航前に余裕を持てるように早めにやると良い。</p>
<p>■ 医療関係の準備/Preparations or actions taken to maintain your health :</p>
<p>基本的な風邪薬を持っていった。</p>
<p>■ 保険関係の準備/Preparations/procedures for insurance :</p>
<p>交換留学で必須な付帯海学という保険と、(確か学部 2 年で留学する際には必須である)OSSMA という派遣留学生危機管理サービスに登録した。</p>

<b>■ 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 :</b> 留学届を前期教養課程の事務に提出した。
<b>■ 語学関係の準備/Language preparation :</b> TOEFL ibt 104

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

<b>■ 参加するために要した費用/Expenses of participation :</b>	
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	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)	120,000 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
<b>■ その他、補足等/Additional comments :</b>	

<b>■ 留学先での毎月の生活費/Monthly cost of living during the study abroad period :</b>	
家賃/Rent	60,000 円/JPY
食費/Food	40,000 円/JPY
交通費/Transportation	5,000 円/JPY
娯楽費/Entertainment/Leisure	40,000 円/JPY
<b>■ その他、補足等/Additional comments :</b>	

<b>■ 留学のための奨学金の受給有無/Scholarships for study abroad :</b> 受給した。
<b>■ 奨学金の支給機関・団体名等/Name of the source of the scholarships :</b> JASSO
<b>■ 受給金額(月額)/Monthly stipend :</b> 80,000 円
<b>■ 受給金額についての補足等/Additional comments about the monthly stipend :</b>
<b>■ 奨学金をどのように見つけたか/How did you find the scholarships? :</b> 大学(本部)からの紹介。

**今後の予定について/About your future plans**

<b>■ 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 :</b>

なし。
■ 留学前に取得済みの単位数/Number of credits earned at UTokyo BEFORE your study abroad :
72 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 :
120 単位/credit(s)
■卒業/修了予定/(Expected) year/month of graduation :
2022 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>留学には総じて満足している。結果的にこの留学生活は、人や環境に恵まれ自分の将来に大きな影響を残すものになったと確信している。「日本の常識は世界の非常識」というフレーズは全く嘘ではなくて、日本で当たり前だと思えることが全く通用しないことが海外では多々ある。そういう時に、自分が今まで当たり前だと思っていたことをなぜ当たり前だと思っていたのか、それは果たして当たり前のことなのかを考える機会を留学によって得られたように思う。大学内の多様性の例を挙げてみる。(留学していた)ウプサラ大学の生徒の多様性は東京大学のそれと比べ物にならない。数字や統計は省略するが、ウプサラ大学には、スウェーデン人はもちろん、ヨーロッパ、中東、アジア、アフリカその他様々な国々からの学生がたくさんいた。現地生と留学生で授業が一緒のことも多く、グループワークで彼らが混ざって作業することも頻繁に見られるし、少なくともそういう機会(現地生と留学生が交流する機会)が目の前に普通に存在していた。対照的に、東大では自分からPEAK(留学生用)の授業に参加したり、外国人学生が多くいる学科に進学したりしない限り、外国人学生と交流する場はほとんどない。留学生の絶対数も少ない上に、生活場所の棲み分けが濃いように思う。留学生と一度も喋らずに東大を卒業する人も少なくないかもしれない。これは東大の制度の問題だけではなく、国がどの程度移民を受け入れているかなどの社会制度も大きく影響しているはずだが、自分はここで、多様性が必要であるとか必要ではないとかが言いたいわけではない。スウェーデンのほうが日本より良いとか、またその逆を言いたいわけでもない。(自分は東大がもっと国際的な大学になって欲しいなどは思っているが、)ここでもっと言いたいことは、自分の周りの環境が必ずしも世界のスタンダードなわけではなく、それどころかいわゆる「外れ値」であるかもしれないことを疑うことが本質的であるということ。留学先という新たな比較軸を手に入れることで、自分や自分を取り巻く環境をより客観視できる。今までの思考の枠組みを疑うことで、選択肢や可能性が広がり、物事をもっと柔軟に考えられるようになったり、問題解決力が高まったりするのだと思う。そしてこのようなきっかけを存分に与えてくれるのが留学の醍醐味だと思っている。</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 :
海外の大学院に進学したいと思うようになった。
■ 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 :
就職はまだしない予定なのでわからない。

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

留学先から日本の新卒採用・インターンシップなどに応募・受験した。

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

研究職、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 :

大変だと思いますが、頑張ってください。

■ 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 :

<https://en.wikipedia.org/wiki/Sweden>

## 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: 2019/6/24

## ■ID:A18122

■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: ウプサラ大学

■留学期間/Program period: 1/21/2019 ~ 6/9/2019

■東京大学での所属学部・研究科等/Faculty/Graduate School at UTokyo: 新領域創成科学研究科国際協力学

■学年(留学開始時)/Year at the time of study abroad: 修士2年

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

日本に窮屈さを感じたため大学4年から常に留学を考えていた、お金の面が心配だった。

## 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 / 修士1年/University year / A2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 / 修士2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:

留年しないため。

## 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:

Children's geography/7.5

Swedish culture and everyday life/15

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

授業は受け身で退屈。

■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 / 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:

スポーツ

<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>人との交流。</p>
<p>■ 週末や長期休暇の過ごし方/How did you spend the weekends and vacations? :</p>
<p>人との交流。</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>Wi-Fi は寮以外非常によい。</p>
<p>■ サポート体制/Support for students :</p>
<p>なんでも相談できる。</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>個室でキッチンのみシェア、留学先大学からの提供。</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>冬はかなり寒く空気が乾燥しており快適だが体質に変化あり、現地で英語が通じるので問題なし。</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>現金はほぼ必要なし。</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>布団</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>大学を通じての交換留学のため特になし。</p>
<p>■ ビザの手続き/Procedures to obtain visas :</p>
<p>学生ビザ、10 時間弱、自分で英語でやったため必要な英語力。</p>
<p>■ 医療関係の準備/Preparations or actions taken to maintain your health :</p>
<p>特になし。</p>
<p>■ 保険関係の準備/Preparations/procedures for insurance :</p>
<p>大学が指定した保険のみ。</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>特になし。</p>
<p>■ 語学関係の準備/Language preparation :</p>
<p>特になし。</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	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.)	250,000 円/JPY
教科書代・書籍代/Textbook / Book	3,000 円/JPY
海外留学保険料(東京大学指定のもの)/Overseas travel insurance fee (designated by UTokyo)	20,000 円/JPY
保険・社会保障料(留学先で必要だったもの)/Insurance and/or social security (required by host institution/region/country)	20,000 円/JPY
■その他、補足等/Additional comments :	
30,000 円	

■留学先での毎月の生活費/Monthly cost of living during the study abroad period :	
家賃/Rent	50,000 円/JPY
食費/Food	40,000 円/JPY
交通費/Transportation	5,000 円/JPY
娯楽費/Entertainment/Leisure	20,000 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	
■受給金額(月額)/Monthly stipend :	
50,000 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 :	
Children's geography/7.5 Swedish culture and everyday life/15	
■留学前に取得済みの単位数/Number of credits earned at UTokyo BEFORE your study abroad :	
10 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 :
10 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 :
人との出会い、自分の人生への責任感、自分や日本の比較対象の獲得。
■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 :
社会そのものを比較できるようになったため、日本に固執しなくなった。
■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 :
メリットは人それぞれ、デメリットは就活時期にいないこと。
■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) :
民間企業、コンサルタント
■今後留学を考えている学生へのメッセージ、アドバイス/Any messages or advice for future participants :
迷うくらいならやらないと後悔する。
■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。