

## 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: 2019/6/5

■ID: A18096

■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: グラスゴー大学

■留学期間/Program period: 9/7/2018 ~ 5/24/2019

■東京大学での所属学部・研究科等/Faculty/Graduate School at UTokyo: 文学部行動文化学科・社会学専修

■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?:

高校の頃から海外大で学んでみたいという気持ちがあった。留学するかどうかは特に迷わなかった。

## 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5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:

進振りで専攻を決め基礎を学び自らの研究内容を固めた上で留学がしたかったから。

## 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:

- ・EAP1/20・Understanding Empire/20
- ・After Empire/20
- ・Sociological Alternatives/20
- ・Neoliberal Capitalism/20
- ・State, Institutions and Policy/20

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

Sociology Course の授業は Level1~5 まであり僕は 4 と 5 から履修しましたが 1~3 は大教室での講義が多いそうです。4、5 では基本 2 時間の授業で前半に講義、後半でゼミ形式の議論で各授業 20 人ほど。歴史社会学(特にポスト・コロニアリズム)は非常に面白かったです。

■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 :
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 :
勉強がしたかったから。
■ 週末や長期休暇の過ごし方/How did you spend the weekends and vacations? :
友達と遊ぶ。

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

■ 設備/Facilities :
図書館(PC 含め)は学生数に対応しきれていない印象、大規模なジムあり、食堂は 2 つ、wifi は大学の建物内であれば十分使えます。
■ サポート体制/Support for students :
交換留学生向けの英語の授業があり英語の無料ワークショップもあります。匿名で連絡できる心の相談所のようなものもあります。大学の寮は常に何か壊れていて修理も 1 週間かかるという意味では生活面のサポートは良くありません。

#### 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 :
大学付近の寮、個室でキッチン/トイレ/シャワー共有。大学からの紹介(メール)で見つけました。

■ 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: 小雨が頻繁に降る大学周辺: 比較的治安は良いが北側は悪い印象で南の方が治安も良く店も多い 交通機関: 地下鉄/鉄道/バスがあるが基本は地下鉄か徒歩で十分かと食事: 日本より物価は高く外食すれば£6 は最低でもかかる住居: 大学運営の寮以外にも私企業運営の寮が多くあり後者の方が同じ値段で良い設備が揃っているので余裕があれば考慮しても良いと思います。
■ お金の管理方法、現地の通貨事情/Management of money and situation about local economy :
日本のクレカ(セディナ)とデビット(ソニーバンク)。現地で口座開設した方が便利なのでオススメです。
■ 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: 大学周辺は良い方だが 10 数年前までマフィアの抗争があったせいか街としてはいまだに殺人が多いので気をつけるべきかと思います。北側にある大学運営の寮では数年前にレイプや殺人が起きているのでオススメしません。夜道はさほど危険を感じませんがそれでも気をつけるべきだと思います。街の東と南は用がない限り行かない方がいいと思います。またサッカーのダービーでは死傷者が出ることも珍しくないなので観戦する場合は気をつけるべきでしょう。医療: 歯医者を含め NHS がありますが診察まで 1 週間

待たねばならないのが現状なので早めの行動が大事かと。健康管理:歯の治療は高額なので入念に磨きました。おたふく風邪が流行していたので各種予防接種はした方がいいと思います。心は人によると思いますが僕はできるだけ人に会うようにしていました。その他:財布は胸ポケットにいれたりしてました。

#### 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 :

成績証明書、推薦書、パスポートのコピー、Personal Statement 推薦書は指導教官に書いてもらいました。Personal Statement は Academic Writing でお世話になったネイティブの先生に一応確認してもらいましたのでオススメです。

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

TIER4、新橋にあるイギリス政府のオフィスで2週間ほど。交換留学であればほぼ確実に取れるそうです。

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

出発前に歯医者に行きました。薬に関しては医者処方されているものがない限り現地購入でも良い気がします。

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

東大に入るよう言われた海外留学保険のみ、何がカバーされて、何がされないかは確認すべき。

##### ■ 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 :

所属の研究室に留学届を提出しました。

##### ■ 語学関係の準備/Language preparation :

Academic Writing や英会話の授業は有効活用できるかもしれません。

#### 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	300,000 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.)	500,000 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)	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 :

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

家賃/Rent	70,000 円/JPY
食費/Food	15,000 円/JPY
交通費/Transportation	1,000 円/JPY
娯楽費/Entertainment/Leisure	2,500 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 :
The Fung Scholarships
■ 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 :
なし。
■ 留学前に取得済みの単位数/Number of credits earned at UTokyo BEFORE your study abroad :
74 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 :
2 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 :
留学の意義: 僕の研究内容の場合英語と日本語では研究のリソースに大きな差があるので将来は海外で修士をとるという決断ができた。全く異なる背景を持つ人々と触れ合うことでいい意味(友人ができる)でも悪い意味(差別など)でも新しい経験をできたので非常に満足している。
■ 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 :
学部卒業後は就職の予定だったが修士をとることにした。
■ 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 :
メリット: 周囲を見る限り真面目にやれば就職である程度は有利になるのは事実だと思います。アカデミック志望でも修士・博士の日本人と会って視野を広げることができると思います。デメリット: 返済義務のある奨学金を受給する場合は経済的なデメリットはあるかもしれません。

■ 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。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) :

研究職、民間企業、起業

■ 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 :

気負う事なくやれば良いのではないのでしょうか。

■ 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: 2019/5/27

■ID: A18097

■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: グラスゴー大学

■留学期間/Program period: 9/7/2018 ~ 5/24/2019

■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社会文化環境学専攻

■学年(留学開始時)/Year at the time of study abroad: 修士1年

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

学部の頃から留学をしたいと思っていたが、先延ばしにするうちに院での留学になってしまった。

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 / 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 / 修士2年/University year / S1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:

学部で機会がなく、院でなるべく早く留学したかったため。

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:

Quantitative Method/20

Dissertation/ 40

CONTEMPORARY PLANNING SYSTEMS/10

ENGLISH FOR ACADEMIC PURPOSES/20

Spatial Planning Strategies/20

Community Empowerment &amp; Engagement/10

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

授業は講義プラス演習またはゼミというスタイルが多かった。論文の授業では担当教員に不定期に相談に乗ってもらいながら基本的に自分で進めるという形だった。院生用の授業は社会人経験のある学生も多く、ディスカッションについていくのが少し大変だった。

<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 :</p>
<p>1~3 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>文化活動, アルバイト</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>日本語話者対象のアルバイトの求人があり、応募した。Japanese Society がグラスゴーにあり、顔を出していた。現地にいる日本人と知り合えるだけでなく、日本に興味のある他の国の人と仲良くなれたのがよかった。</p>
<p>■ 週末や長期休暇の過ごし方/How did you spend the weekends and vacations? :</p>
<p>週末は家で過ごすか、友達と遊びに行ったり飲みに行くことが多かった。長期休暇中はヨーロッパの他の国を旅行していた。</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>図書館は夜中の 2 時まで。テスト期間は 24 時間空いている。ただ、テスト期間中は混み合っていて席がなかなか見つからなかった。大学のジムがあり、大学の寮に入っている場合は無料で利用できる。食堂は 2 箇所ほどあった。</p>
<p>■ サポート体制/Support for students :</p>
<p>何か困ったことがあれば、面談をオンラインで予約でき、直接相談に乗ってもらえる。私は履修の相談や、論文を執筆する際に英語面での相談をしてもらったりした。</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>大学の紹介で。フラットと呼ばれる、キッチンとバスがシャアタイプの寮だった。少し大学から遠かった。家賃はグラスゴー現地の相場よりも若干高いので、余力があれば個人でアパートを借りる方が安く済ませることができると思います。</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>大学へは徒歩通学。バス、地下鉄があるが、あまり使い勝手がよくない &amp; 高いので、徒歩での移動がメインだった。食事は基本的に外食は高めなので、自炊することが多かった。大学の食堂は 5ポンド程度で食べることができるが、昼時は混んでいる。友達との集まりには、食事よりも、パブなどで集まるのが多かった。</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>現地で口座を作り、Transferwise という送金サービスを使った。手数料が安いのでおすすめ。クレジット</p>

カードは複数枚作って行った。特に学生 Life カードは海外での支払いに 5%キャッシュバックがついているので重宝した。

■ 治安、医療関係事情、心身の健康管理で気をつけたこと等、危機管理/Aspects of risk and safety management, local health care system, and any actions taken to maintain your health :

グラスゴーの治安は日本ほどよくないが、すごく悪いというわけではなさそうだった。貴重品などは常に身の回りの目の届くところにあるようにした。

#### 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 :

院生の交換留学が一般的ではなく、手続きが煩雑だった。また、事前のメールでのやりとりで、向こうの返信が遅く滞った。とりあえず登録だけ行い、詳しい授業の履修は決まらないまま出国した。現地では対面で担当者と話すことができ、履修について相談してもらえた。交換留学生は取れない授業があったり、履修に担当教員の許可が必要だったり(特に大学院生用の授業)、煩雑なので相談に乗ってもらえたのはよかった。また、論文の授業を取りたい等の希望を伝えると、できる範囲で融通をきかせてくれた。

■ ビザの手続き/Procedures to obtain visas :

Tire4 visa を申請。イギリスビザのサイトから書類を申請し、料金を払って東京にあるビザセンターに大学から受け取った Acceptance letter とともに提出。(銀行の残高証明はいりませんでした。)3週間ほどで取得。取得の日数は短縮できるらしいが追加で料金がかかるそうなので早めの申請がいいと思います。申請料、保険料がとても高かった。

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

少量のビタミン剤、常備薬を持って行った。

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

付帯海学に申し込んだ

■ 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 :

留学届を出す、トビタテ関連の書類は本部国際課、新領域の事務にお世話になった。

■ 語学関係の準備/Language preparation :

IELTS の勉強を行い最低限のスコアを取得した。

#### 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	100,000 円/JPY
派遣先への支払い(授業料・施設利用料など)/Payment to host institution (tuition, facilities fee, etc.)	0 円/JPY
教科書代・書籍代/Textbook / Book	10,000 円/JPY
海外留学保険料(東京大学指定のもの)/Overseas travel insurance fee (designated by UTokyo)	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 :

イギリスはビザの申請料が高く、トータルで 50,000 円以上しました



■ 留学先での毎月の生活費/Monthly cost of living during the study abroad period :	
家賃/Rent	800,000 円/JPY
食費/Food	200,000 円/JPY
交通費/Transportation	30,000 円/JPY
娯楽費/Entertainment/Leisure	900,000 円/JPY
■ その他、補足等/Additional comments :	
旅行にかなりたくさん行きました。あまり旅行にいかなければもう少し安く済むと思います。	

■ 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 :	
トビタテ留学ジャパン	
■ 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 :	
■ 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 :	
Quantitive Method/20	
ENGLISH FOR ACADEMIC PURPOSES/20	
■ 留学前に取得済みの単位数/Number of credits earned at UTokyo BEFORE your study abroad :	
20 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 :	
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 :	
自分のことは自分でしっかり管理することを求められる部分が多く、自己管理能力がついたと思う。イギリスはじめヨーロッパの街なみや文化に触れることができたのがよかった。	
■ 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 :
留学中はあまり就職のことは考えていなかった。
■ 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 :
ボストンキャリアフォーラム、ロンドンキャリアフォーラムに行った。やはり選択肢は限られてしまうが、それでも多くの会社と面接することができ、あまり不満はない。また、企業によっては帰国後の面接に応じてもらえることがあるので、チェックすると良いと思う。
■ 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。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):
■ 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 :
行かなくて後悔することはあっても、行って後悔することはあまりないと思うので、興味があるのならば留学すると良いと思います。
■ 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 :
トビタテのホームページは募集の段階からよく見ていた。JASSO のホームページに奨学金の一覧があるので、チェックしていた。