

## 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: 2020/5/28

■ID: A19062

■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: 10/7/2019 ~ 6/26/2020 (MM/DD/YYYY)

■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?:

大学入学前から長期留学には興味を持っていた。理由は英語のスピーキング力を向上させたいからと海外の方の考え方や生活様式・文化を肌で感じその違いを身をもって感じたいと思っていたからだ。1年生の頃から大学主催の留学イベントに参加するなど情報収集を行っていた。それであれば、留学を決めたのは1年の秋ごろと言えるかもしれない。留学するかどうか迷ったことはなかった。就職活動についても「大丈夫かな」というより「どうやったら影響なく行えるか」を考えており、実際に大きな問題はなかった(コロナウイルスの影響でだいぶ予定とは違ったが、それまでは思い描いた通りに進められていた)。

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:

2019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:

2020年/Academic year / 学部5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:

所属していたサークルが3年の冬まで任期がありそれを全うしたかった。また春からでは自分の志望する学校に行けなかったため4年秋からを選択した。

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:

Introduction to Psychology 1/ 20ECTS  
 Introduction to Psychology 2/ 20ECTS  
 Introduction to Christian Theology / 20ECTS  
 Death, Ritual and Belief / 20ECTS  
 Consumer Psychology / 20ECTS

Strategic Management / 20ECTS
<b>■留学中の学習・研究の概要/Overview of the study/research during study abroad :</b> 授業は週 6 時間+α くらい。予習は自分の理解が追いついていない初学の授業については文献を読むなど行っていたが、特別なことはしていない。分からないことをほったらかすとついていけなくなると思ったので、授業後の質問や分からないとこの復習は行っていた。授業は基本的にレクチャーという一方通行の講義とセミナーという双方向のモノからなるのがほとんどだった。適度にディスカッションする機会があり、楽しむことができた。History や Theology の授業を取ると世界遺産になっているダラム大聖堂・ダラム城に囲まれた敷地で授業をした。
<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
<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> スポーツでは、寮のサークルに 3 つ(アクティブだったのは 2 つ)、大学の部活に 1 つ参加していた。その中でも力を入れていたのはアルティメットフリスビーであった。現地ではメジャーな大学スポーツらしく非常に盛んだった。文化活動では、英国日本人交流会に参加し、現地の日本人学生や日本の文化を勉強する学生と交流した。また寮のインターナショナルの学生が参加するサークルに所属し、文化交流・理解を深めるイベントに参加したり企画したりした。
<b>■週末や長期休暇の過ごし方/How did you spend the weekends and vacations? :</b> ヨーロッパの周辺諸国への旅行を楽しんだ。また、現地の友人とニューカッスルなど近くの大きな都市に出かけたりもした。普通の週末はサークルの試合に参加したりフラットの友人とプロスポーツ(主にフットボール)の試合をテレビで観戦したり、勉強したりすることが多かった。

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

<b>■設備/Facilities :</b> 大学の大きなスポーツ施設が町はずれに 1 つ、それ以外に各寮が自前の体育館やジムを持っている。図書館も大きいものが 1 つ、中規模のが 1 つ、大学所有のものがあり(他にもあったかもしれないがほとんど使っている人はいなかった印象)、各寮が小規模の勉強スペースを寮の敷地内に保有。勉強環境はたくさんあったので、場所を変えながら楽しむことができた。ただ、メインの大学図書館は常に混雑していて、課題が各学部で出る期間には席を確保するのに苦労するレベルだった。食堂は食事付きの寮に住んでいた他の同大学留学者の話を参考にしてほしいが、各寮、バーとレクリエーション(ビリヤードやダーツなど)スペースを設けていてバーでは食事やお酒、夜になるとスポーツのパブリックビューイングを楽しめた。
<b>■サポート体制/Support for students :</b> 24h 連絡の取れるサポートチームが各寮についていた。寮の窓口も 24h 開いておりサポート体制は万全だと思う。また学習・生活・ファイナンス・メンタルなど各方面で個別のサポートチームがいたので、頼りがいのある体制だった。

## 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 :

留学先の大学から寮を指定される。その後、個別に生活アンケートが取られそれを元にフラット(キッチンのみ共用)のメンバーが割り当てられる。趣味や生活リズムなどについて多数質問を受け、自分に合った人が割り当てられるので、ありのまま答えることが大事だと思う。「こういう環境にいたい」と思って素の自分に合わないような回答をすると約9か月毎日のように顔を合わせるのでつらくなると思う。

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

気候は穏やかで思っていたほど雨は多くなかった。年に拠るが、自分が行った年は冬もそこまで冷え込まず寒さには苦しまなかった。大学は町と一体化しており、小さな町の中心部のいたるところに大学の施設が存在している。穏やかな田舎町。市内はバスが走っているが、基本的にみな徒歩か自転車で移動。それで十分だし自然が豊かなので歩くのが楽しくなる。食事付きの寮であれば3食出るが、時間が決まっており量もそこまで多くないためスーパーで買ったりする友人もいた。自分は、食事なしだったので基本自炊をしていた。レストランは豊富にあったが、高いのであまり使わなかった。友人と何かの記念や気分転換の時に使うくらいだったが、非常においしく「イギリスのご飯はまずい」というのは幻想だったと痛感した。

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

始めは出発前に開設したソニー銀行の口座を使用していた。日本円を入れてもらい外貨口座を開設すればかなり低い手数料で決済できる。一方で寮費の支払いの際に推奨された現地銀行の口座開設も行ってため、途中からそこにお金を入れそこで寮費の支払いや旅行など大きな買い物を行っていた。また、オンラインバンクの口座も開設し日常の少額の支払いはそちらで行っていた。自分自身色々迷走したので、詳しくは書ききれないが、落ち着くまでに苦労した。

### ■ 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 :

治安はいい方。深夜になると特定の曜日を除いて学生が飲み歩いているので、そこまで不安を感じなかった。医療関係は全くお世話にならなかったのが分からないが、街中に薬局や病院はある。渡航前は体験談で冬は日照時間が短く鬱になる人も出てくるという話を聞いていたが、自分は全くそういったことはなかった。おそらく人との交流を積極的にとっていからだと思う。運の要素もあるが、同じフラットに入った学生と仲良く過ごせばメンタルの心配は不要だと思う。また体の不調は、あまり現地の医療機関を信用していなかった(友人の話聞いて)、少しでも体調が悪いなと思ったらたくさん睡眠をとり悪化しないように努めた。

## 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 :

基本的に求められる提出物や作業をこなせば問題ない。ビザの申請は取得できる機関が限られているので、出発前2か月くらいは予定に余裕を持たせておくことくらい。また留学前に履修予定科目を聞かれるはずだが、向こうに行ってからいくらでも変更可能なので気軽に入力すればよいと思う。重要なIDや資料や

<p>伝達事項がどんどんメールで送られてくるので、それが他のメールに埋もれないように注意することも大切。</p>
<p><b>■ビザの手続き/Procedures to obtain visas :</b></p>
<p>Tier4 ビザを取得。事前に受付時間を予約して手続きに臨む。所要時間はそこまで長くないが、必要資料や書類を忘れると後日やり直しなので、持ち物確認をしっかりとすることが大切だと思う。</p>
<p><b>■医療関係の準備/Preparations or actions taken to maintain your health :</b></p>
<p>特にしていない。常備薬を持っていくくらい。</p>
<p><b>■保険関係の準備/Preparations/procedures for insurance :</b></p>
<p>大学から指定された保険に入るとともに英国に長期滞在する人に加入が義務付けられているNHSの保険っぽいものに入った。それが 40,000 円以上して卒倒しそうだった。この保険は留学先に着いてからも諸手続きが必要で少々面倒。</p>
<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></p>
<p>所属する演習(ゼミ)の単位分割申請と履修要件(経済学部の場合は1単位以上の経済科目の単位取得が求められた)の確認。</p>
<p><b>■語学関係の準備/Language preparation :</b></p>
<p>イギリス英語というこれまで親しくなかったアクセントの土地に行くので、慣れるよう英国人俳優が出ている映画やドラマは見ていたが、特に準備はしていない。</p>

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

<p><b>■参加するために要した費用/Expenses of participation :</b></p>	
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.)	540,000 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)	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)	43,200 円/JPY
<p><b>■その他、補足等/Additional comments :</b></p>	
<p>学費は交換留学であれば東京大学の学費と同額。(※本部国際交流課注:全学交換留学中は本学に授業料を納めるので、交換留学先に授業料を納める必要はない、という趣旨の記載とご理解ください。)英国に長期滞在する際に必須の保険料は年々増加傾向にあるので注意。</p>	

<p><b>■留学先での毎月の生活費/Monthly cost of living during the study abroad period :</b></p>	
家賃/Rent	90,000 円/JPY
食費/Food	35,000 円/JPY
交通費/Transportation	1,000 円/JPY
娯楽費/Entertainment/Leisure	15,000 円/JPY
<p><b>■その他、補足等/Additional comments :</b></p>	
<p>家賃は寮が食事付きか否かで異なる。</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 :
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 :
Death、Ritual and Belief / 20ECTS Consumer Psychology / 20ECTS Strategic Management / 20ECTS いずれも未定
■ 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 :
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 :
8 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 :
満足しているのは、自分が身を置いた環境である。自分と関わってくれた友人が自分の留学生生活を彩ってくれ楽しいものとする事ができた。また同時期に同大学に留学した東大の友人や他の日本の大学からの留学生にも感謝している。ただやはり、最後までアカデミックイヤーを現地でやり切りたかったという悔いは残る。自分ではどうしようもないことだが、やはり悔しい。自分が留学に行く上で設定していた目的である、「現地の人々の考え方や文化について直接接する中で理解を深める」はある程度達成することができたと思う。
■ 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 :
就職活動についてはそこまで大きな影響はなかった。もちろん日本にいる場合にできることはできていないが、海外にいてもやりようがあることは留学前の調べでもわかっていたし実際にそうだった。キャリアに

対する考え方もそこまで大きな変化はなかったが、自身の興味があることにどんどんチャレンジすること・実際に接する、体験することが大切など今後の人生においてもずっと大切になってくるような考えを身をもって強烈に体感できたと思う。

■ 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: 月並みだが、価値観に対し寛容になる、視界が開ける。繋がりが広がる。デメリット: しっかりと準備しないと就活イベントに参加できない(知られていないことも多いと思うので)、変に海外の考え方に染まりすぎてしまいかねない。

■ 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。学外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) :

民間企業、コンサルティング会社

■ 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 :

留学から帰ってきた人がよく「価値観が変わった」と言っていたりしますが、あれは半分嘘半分正解だと思う。20年以上同じ環境で過ごした人間がたった数か月のイレギュラーな環境での生活で根底の考え方から変わることはほとんどないし自分もそうだった。ただ、新しい考え方や生活様式や文化やマナーや人に触れることは小さいながらも確実に自分の考え方に変化をもたらすことは疑いの余地はないとも思った(もちろんそうした新奇なものにある程度寛容的である必要は前提としてあるけれど)。今留学するか迷っている人は、その変化が欲しいかどうか素直に考えてみてそれで決めたらいいと思う。そして真剣に留学を考えている人は、最大限の準備をして実りある留學生活を送ってほしいと切に思っている。

■ 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 :

留学先大学のサイト、BBC・Netflix(イギリス英語に慣れるため)

## 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: 2020/9/9

■ID: A19064

■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: 10/7/2019 ~ 3/16/2020 (MM/DD/YYYY)

■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

■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年生のころ、ヨーロッパを旅行して。

## 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:

2019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:

2020年/Academic year / 学部4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:

ちょうど興味が湧いた時期だった。

## 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:

なし。

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

予習をしないと授業の理解が曖昧になる。

■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:

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 :
料理を皆で作って食べる会に参加していた。
■週末や長期休暇の過ごし方/How did you spend the weekends and vacations? :
一時帰国と旅行。

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

■設備/Facilities :
図書館は資料と自習スペース、コピー機が充実。学内、寮の wifi も申し分ない。
■サポート体制/Support for students :
語学面のサポートはほぼない。あればよかった。生活面では、食事付きと自炊の寮に二分される。多少家賃が高くなるが食事付きのほうがありがたかったと思う。が、これは交換留学生は選べない仕組みになっているはず。

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 :
ランダムに割り振られたカレッジの手続きに従う。

■気候、大学周辺の様子、交通機関、食事等/Climate、 environment around the institution、 transportation、 food、 etc. :
秋冬は 8~16 時くらいしか太陽が出ない。しかも快晴という日はなかなかないので、気分が想像以上に下がった。
■お金の管理方法、現地の通貨事情/Management of money and situation about local economy :
日本の銀行に紐づいたクレジットカード、デビットカードを使用。
■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 :
心の不調に気づいたら、誰でもいいので軽く話してみる。友達も先生もスタッフも皆思ったより優しく受け止めてくれる。

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 :
イギリスの学生ビザは申請方法がよく変わるので注意したほうがよい。
■ビザの手続き/Procedures to obtain visas :
学生ビザ tier4
■医療関係の準備/Preparations or actions taken to maintain your health :
日本の薬局で、普段使う薬は英語の処方箋を用意してもらった。無料だった。
■保険関係の準備/Preparations/procedures for insurance :
指定された保険に加入した。
■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 :

特になし。

■語学関係の準備/Language preparation :

授業は聞き取りやすいが、日常のコミュニケーションが大変。

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.)	560,000 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)	100,000 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)	70,000 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	90,000 円/JPY
食費/Food	40,000 円/JPY
交通費/Transportation	4,000 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 :

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 :

渡航費 250,000 円

■奨学金をどのように見つけたか/How did you find the scholarships? :

ネット上の情報や掲示物などから見つけた

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 :

なし。

■ 留学前に取得済みの単位数/Number of credits earned at UTokyo BEFORE your study abroad :
50 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 :
26 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 :
人とつながることへの抵抗が少なくなった。
■ 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 :
海外駐在等への関心はより具体的になった。
■ 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 :
コロナの影響もありオンライン面接が一般的になってきたので、就活のビハインドは大きく縮小されると思う。
■ 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。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) :
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 :
留学についての情報に触れると、成長第一主義とでも言うべき価値観が氾濫していますが、どうか自分の心身の健康を第一に考えてお過ごし下さい。
■ 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 :
虎の巻(東大の交換留学の事前オリエンテーションでもらった薄めの冊子)

## 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: 2020/5/24

■ID: A19065

■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: 10/7/2019 ~ 6/26/2020 (MM/DD/YYYY)

■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?:

大学2年の時に短期留学に参加してから。異文化への興味と英語の発信力をつけたいと思った。

## 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:

2019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:

2020年/Academic year / 学部4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:

就職活動前に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:

- ・Consumer Psychology/20
- ・Integrated Marketing Communications/20
- ・Research Method and Statistics /20
- ・Strategic Management/20
- ・Corporate Entrepreneurship/20
- ・Retail and Service Marketing /20

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

セミナーと呼ばれるディスカッション形式の授業では、予習が大事になる。事前に文献を読んで、意見をまとめることが求められる。

■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 :
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
■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 :
寮のバレーボールチームに入っていた。勉強は忙しいが、折角なので課外活動は積極的にやるべき。
■週末や長期休暇の過ごし方/How did you spend the weekends and vacations? :
海外旅行に行った。

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

■設備/Facilities :
大学の大きな図書館に加えて、寮にも図書館がある。自習スペースはかなりあるが、ほとんど埋まっていた。スポーツ施設は充実している。野外のスポーツは雨が多いので、中止になりがちであった。
■サポート体制/Support for students :
寮でのサポートが充実していた。困った時は快く助けてくれる。

#### 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 :
全員が寮に入る。食事付きと食事なしの寮が半々ぐらい。設備は基本的に変わらないが、場所は寮によってだいぶ差がある。ジム、図書館、バーなどがある。

■気候、大学周辺の様子、交通機関、食事等/Climate、 environment around the institution、 transportation、 food、 etc. :
気温は東京の冬より少し寒いぐらいで、雪はほとんど降らない。ニューキャッスルが電車で 10 分程度なので、欲しいものはそこで大体揃う。寮の食事は想定より悪くない。
■お金の管理方法、現地の通貨事情/Management of money and situation about local economy :
日本のクレジットカードを使っていた。現地で口座を開けなかったが、後悔している。
■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。医療は日本より充実していないので、病気に罹るとやや心配な印象。

#### 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 :
学内の留学課からの指示に従って行った。加えてビザの申請は必要
■ビザの手続き/Procedures to obtain visas :
Tier4 Student VISA をオンラインから申請。留学 3 ヶ月前から申請開始。

<b>■医療関係の準備/Preparations or actions taken to maintain your health :</b>	
指示に従って準備した。	
<b>■保険関係の準備/Preparations/procedures for insurance :</b>	
大学から指定された留学保険のみ加入。	
<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>	
留学先の単位認定要件等は事前に所属学部を確認しておくべき。	
<b>■語学関係の準備/Language preparation :</b>	
IELTS 7.0 程度	

**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.)	700,000 円/JPY
教科書代・書籍代/Textbook / Book	5,000 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)	100,000 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)	90,000 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	100,000 円/JPY
食費/Food	10,000 円/JPY
交通費/Transportation	1,000 円/JPY
娯楽費/Entertainment/Leisure	10,000 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>	
経団連	
<b>■受給金額(月額)/Monthly stipend :</b>	
100,000 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>	
ネット上の情報や掲示物などから見つけた。	

## 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 :
・Integrated Marketing Communications/20 ・Research Method and Statistics /20 ・Strategic Management/20 ・Corporate Entrepreneurship/20 ・Retail and Service Marketing /20
■ 留学前に取得済みの単位数/Number of credits earned at UTokyo BEFORE your study abroad :
40 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 :
20 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 9 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 :
特に学業以外の点で、新しい環境に飛び込んだ結果得るものは多かった。英語力も一定伸びたが、さらに伸ばしたいという意欲が高まったことも大きかった。コロナウイルスの影響で留学が早まり、旅行もできなかったのは残念な点。
■ 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 :
より広い視野で自分のキャリアを考えられるようになった。自分の活躍の場を広げるためには英語は必須と感じたので、引き続き伸ばして行きたい。
■ 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 :
メリットは非常に大きい。英語力に加えてチャレンジする性格も企業からは評価されると思う。一方、就職活動が制限される可能性もあるので、事前に就職活動をいつ行うかは明確にしておくべき。
■ 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、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
■ 進路・就職先(就職希望先)/Career/Occupation (planned):
民間企業、金融業界
■ 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 :
留学を迷っている人はぜひチャレンジしてみてください。学業や英語力はもちろん、自分の人生や将来について考え直す良い機会になると思います。事前に留学する目的を明確にしておくことで、より実りある生

活を送ることができると思います。

■ 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 :

東大の過去の体験記。

## 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: 2020/8/31

■ID: A19066

■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: 10/7/2019 ~ 6/26/2020 (MM/DD/YYYY)

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

■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?:

中学3年生の時。高校留学とも迷ったが、人間性を磨いてから行きたかったので大学生になって行くことに決めていた。一切迷いはなかった。

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:

2019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:

2020年/Academic year / 学部4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:

就活を考慮に入れたので。

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:

- ・Politics of Pacific Asia 20
- ・Special topics of the US politics 20
- ・Introduction of International Relations 20
- ・Leadership 20
- ・Class nation and British politics 20

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

授業のスタイルは予習型。毎回ありえん量の読書課題が渡される。essential Reading と father reading があるが、基本的に essential と father reading から2つほど読んだ。授業は最初は発言を渋ることが多かったが、先生に聴きまくったこと、不安を伝えたことで発言しやすい環境にしてもらえた。

■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 :
スポーツ、文化活動、ボランティア
■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 :
スポーツ:タッチラグビ、文化活動:友達とピアノと歌のコラボをした。ボランティア:現地の小学校に行き、日本の文化を紹介した。
■週末や長期休暇の過ごし方/How did you spend the weekends and vacations? :
東大に留学に来ていた仲の良い友達の家を回った。それ以外にも東大から留学に来ている友達と旅行した。

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

■設備/Facilities :
図書館、ジム、共同キッチン、wifi
■サポート体制/Support for students :
語学・プレゼンなどの授業外講習はあった。それ以外にも、教授にいつでも相談にいった。

#### 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 :
留学先大学から寮の申請案内がきた。

■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:寒い。日が短い。気温差がある大学周辺:歴史があり、とっても綺麗な街並み。自然も豊かでよくハイキングした。交通機関:市内にはバスが走っている、電車で近隣の大都市にもいける。食事:city center には外食できるところがある。特に中華を重宝した。
■お金の管理方法、現地の通貨事情/Management of money and situation about local economy :
最初の3ヶ月:マネパカード、クレカ(おススメしない)。マネパはプリペイドであったが、ICチップがない上にタッチ形ではなかったため、タッチ型が普通であったイギリスでは非常に支払いに時間がかかり不便だった。クレカは基本的に使わず、旅行代の支払いに使った。 それ以降:RevoltRevolt は、ヨーロッパでも広く使われている、プリペイド式のカード。最大の特徴は、口座開設はオンラインでできること、PASMO の様にタッチ型で使えること、App 上で友達に送金できること、App とも同期していて帳簿管理が楽であるとともに、アプリ上で両替が手数料掛からずできることだ。現地の学生もよく使っているので、割り勘の送金に非常に楽し、送金機能がある決済方法は必須。
■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 :

よく寝て食べることだけ気をつけた。

#### 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 :

語学要件書類・個人情報・履修申請 (= 入学書類)

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

Tier4・イギリスビザ申請局・1 週間(早めにやること。気負わずやること。option としてお金を搾取する様なものがよくあるが、基本的に自分でできるので払う必要はない。海外に行く上で書類申請の登竜門として自力でやるべき)。

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

予防接種は特に厳しくなかった・常備薬は定期的に入手した。

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

東大指定の保険。

##### ■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 :

文学部の留学申請書類。

##### ■語学関係の準備/Language preparation :

IELTS 7.0

#### 費用・奨学金に関する事/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	210,000 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.)	600,000 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)	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

##### ■その他、補足等/Additional comments :

+ 自炊代

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

家賃/Rent	60,000 円/JPY
食費/Food	70,000 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 :
<ul style="list-style-type: none"> <li>・Politics of Pacific Asia 20</li> <li>・Special topics of the US politics 20</li> <li>・Introduction of International Relations 20</li> <li>・Leadership 20</li> <li>・Class nation and British politics 20</li> </ul>
■ 留学前に取得済みの単位数/Number of credits earned at UTokyo BEFORE your study abroad :
100 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 :
100 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 :
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>・自分を逆境にあえて置くことで、自分を見つめ直すことができた。・周りからたくさんのサポートに支えられたので、ありがたさを実感することができた。・日本では常に何かに追われていたので、じっくり読書したり、音楽で誰かとつながったり、午前午後で友達と気まぐれに自然に出かけたり、東京には絶対にない充実感を楽しむことができた。・とにかく旅行にたくさん行くことができてよかった。なかなかこんなに欧州を回ったり、欧州にいる友達と多くの時間を過ごすことは人生でそうそうあることではないので、非常に貴重な時間だった。自立できた。また、お金の管理、自分の体調管理、食事管理、生活管理など今まで実家暮らしだったので、自力では必ずしもやっていなかったことを実感できた。</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 :

海外で働きたいという思いと、その自信を与えられた。
<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>
<p>メリット: 留学という、就活に使えるエピソードができる。・海外で働くことにも臆さない様になる。・世界がどういうレベルなのかわかる(氷山の一角だが)・4年で卒業しなくて良い。 デメリット: コロナがなかったらインターンの応募に間に合わなかった。</p>
<p>■ 留学中に行った就職活動/Job hunting activities during study abroad :</p>
<p>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。</p>
<p>■ 進路・就職先(就職希望先)/Career/Occupation (planned) :</p>
<p>公的機関、民間企業</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>迷ったら行った方が良いと思います。正直、行ってみないと自分に合うかどうかはわかりません。1年イギリスに行った感想としては、私は英国は自分の肌に合わなかったなと思います。ただ、だからこそ留学は楽しくて興味深い経験になりました。それを彩ってくれたのは、友達と文化です。まず、友達は自分から積極的に自己表現することで作りました。現地では、誰と出会うわかりません。日本よりも既存のコミュニティが狭い分、どんどん自分で出ていかなければ分母を増やすことはできません。だからこそ、私は今まで受けたことのない歌のオーディションや、スポーツクラブなどなりふり構わずに外に出て行きました。結局、一番仲良くなった友達は、オリエンテーションで後ろに座っていた子や、飲み会で隣に座っていた子、そしてフラットメイトでした。それに加えて私に大きかったのは、東大で出会った留学生在がヨーロッパにいたことでした。東大のドッチビー大会で私は毎年とても仲の良い友達を作り、彼らの家に招いてもらったり、私も田舎の母の実家に招いて正月を過ごしていたりしてました。だからこそ、何かあったら最悪飛んで逃げたおいでと行ってもらっていたし、私のそのつもりだったので、第二の家がヨーロッパにある感覚でした。これは精神的にもかなり助けられたので、東大から海外の友達を作っていくことは得策だと思います。また、同じ様に留学にいく仲間とつながっておくことも、悩みを共有したり、旅行に行ったりする時には非常に役に立ちました。わたしは JISS という団体に属し、海外に出る前に日本を知っておこうという思いから仲間が福島原発や、群馬県の移民受け入れなど、日本の社会問題にも向き合っていました。これは現地の文化を学ぶ上で、比較要素として重要な経験になっていましたし、何より国内でも留学を通じて最高の仲間とつながれてよかったです。文化は、本当に class system を肌で感じ、非常に興味深かったです。しかも、ちょうど Brexit を目の当たりにしたこと、そしてコロナで日本とは全く異なるスピード感で進む行政に圧倒されました。これらの経験は正直いかなければわかりません。逆に私が後悔したことは、英語圏を迷わず選んだことです。今から考えれば、フランスやドイツなどその他の国ももっと選択肢として考えてもよかったですと思います。</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>JISS(日本から留学にいく人たちの学生団体)、東大の Go Global Web サイト、同大学に行った先輩方の話</p>