

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: 2020/6/14

■ID: A19138

■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: エクセター大学

■留学期間/Program period: 1/13/2020 ~ 6/12/2020 (MM/DD/YYYY)

■東京大学での所属学部・研究科等/Faculty/Graduate School at UTokyo: 教養学部教養学科超域文化科学分科比較文学比較芸術コース

■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?:

大学に入ったら留学したいと漠然と考えていたが、語学レベルが高くないと行けないのではないかと考えていたので、特に行動しなかった。大学2年生の夏休みに国際研修に行ってから留学への思いが強くなり決意した。恥ずかしい話だが、IELTSを受けておらず2年秋募集に間に合わなかった。3年の春募集で申し込んだのだが、学びたいことに主眼を置いて半年ヨーロッパに行くのか、英語力養成のため1年南半球に行くのかをとっても迷った。就活の時期もネックだった。結局、専門分野の博物館学・美術史を学ぶためヨーロッパを選んだ。これから留学するか迷っている方には、半年でも良いから行くことをお勧めする。

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 / 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:

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:

留学を決断した時期が遅かった(2年の秋募集以降に決めた)ことと、就活のスケジュールを考えて決めた。

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:

- ・AHV1009_Topics in Art History and Visual Culture II/15
- ・AHV3010_Art、Industry and the Modern 1840-1900/30
- ・ELC2726_Academic Listening and Speaking/15

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

①AHV1009_Topics in Art History and Visual Culture II: ルーベンスとヴァンダイク。週 1 回 60 分の授業と、隔週で 120 分のセミナー。②AHV3010_Art、 Industry and the Modern 1840-1900: ヴィクトリア時代の芸術史。週 1 回 60 分の授業と 120 分のセミナー。③ELC2726_Academic Listening and Speaking: 留学生向け英語講座。週 2 回 120 分のセミナー。(レベルは 2 つあり、私は誤ってレベル 2 に)

■ 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:

スポーツ、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:

合唱とアイリッシュ音楽のサークルに入った。また日本サークルにも顔を出していた。サークルに入ると決まった曜日に活動するので生活にリズムも出るし、息抜きにもなった。他には、近くの教会で行われている英語講座に毎週一回通っていた。参加者の英語レベルはバラバラだが、多様な国・年代の人と英語でコミュニケーションができた。大学生はほとんどおらず、働いている移民の方と様々なテーマを話し合うので、会話の練習以上の勉強ができたと思う。他には公民館や図書館、博物館が行っているイベント(歴史ツアーなど)に積極的に参加するようにした。自発的に足を動かし続けることは有意義で予想外の出会いをもたらすだろう。

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

膨大な量の reading 課題があるので、基本的にはそれを行っていた。エクセターは歴史ある街なので、歴史に詳しい友人に教えてもらいながら散歩をしていた。他には大学寮の Residence life team が、毎週土曜日に日帰り旅行を運営していたので、ほぼ毎週参加していた。ストーンヘンジやブリストルなど、一度は行きたい場所に安い値段で連れて行ってくれるので、とても良かった。あとはロンドンに週末旅行など。

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

■ 設備/Facilities:

設備はとてもきれいである。図書館は 24 時間空いていて、ジムも大学内にあり、学部の建物ごとに小さなカフェがついている。WiFi も登録すれば無料で使える。個人的に驚いたのは教室の座席一つずつに、コンセントと USB 充電があったことである。

■ サポート体制/Support for students:

語学は大学に併設された INTO という語学学校で、留学生向けの講座がたくさん開講されている。またエッセイを添削してくれるサービスもあり安心である。学習では博士課程の人が tutor としてついてくれるが、私の場合はなぜか音信不通だった。他にも Global Chums Mentoring Scheme という、現地生メンターがついてくれるサービスもある(要事前予約)。私は利用したことが無いが、wellbeing の部署もあり精神的なサポートも整っているようだ。

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 :

Semester 2 から留学する場合は大学寮を選べないので、オフキャンパスの James Owen Court 一択だった。キャンパスまで徒歩 15 分程と他の大学寮に比べると遠いが、とにかく坂道が多いエクセターでの通学は丁度良い運動になる。また City Centre に近くて買い物しやすく、23 時まで空いているスーパー(エクセターでは 18 時頃までにだいたい閉まってしまう)が隣にあるので生活しやすい。寮は en suite というキッチンだけ共有でトイレ・シャワーは個室についた部屋。設備は古めでシャワールームの水圧はとても弱かったのと、朝晩関わらず火災報知器がなること以外は特に困らなかった。無料の Wi-Fi もとんでいた。寮の受付の人はなんでも優しく教えてくれる。大学の accommodation サイトから申請した。Semester 2 から留学する場合は必ずしも大学寮に入れるわけではないので、寮に入りたい場合はサイトが開き次第すぐに応募することをおすすめする。

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

イギリス南西部は風が強い。雨もよく降るがすぐにやむし、台風のように強風なので傘をさしている人はほとんどいない。冬だったので皆フード付きダウンを着て、雨が降ったらフードを被るというスタイルだったので、これを持っていく方が良かったらう(私は傘が 1 週間で折れた)。冬しか滞在していないが、東京よりも少し寒いぐらいなので、過ごしやすい。大学キャンパスは広く緑が多い気持ちのいい場所である。食事についてはおいしくないことで有名なイギリスだが、選べばそんなことはないし、基本自炊なので関係ない。街にはアジアンショップがいくつかあるので、割高だが米なども手に入りやすい。基本徒歩移動だが、町の中心から大学に行くバスも走っている。ロンドンに行く場合は paddington 駅直通の Exeter St. David's か、Victoria 駅直通の高速バスで。

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

Semester 2 からの留学の友達で口座開設している人もいたが、私はしなかった。クレジットカード以外ほとんど使わなかったが、いざという時や友達と割り勘するときのために現金はある程度持っていくと良い。

■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 :

エクセターはこじんまりとした都市で治安はとても良いので、初めて留学するのにちょうどよいと思う。それでも、大学側からは夜 10 時以降に一人で出歩かないよう言われた。私は寮の 1 階にすんでいたのが不安だったが、フラットメイトは男女ともにいて助け合うことが出来たので安心だった。医療について、半年留学の場合は NHS(イギリス国民保健)に加入できないので、病院では代金をたてかえなければいけないと思う。私は受診したことが無いが、友人はあまりにも風邪が治らなかったのがロンドンにある日本人病院に行ったらしい。心の健康管理は留学中に苦勞することの 1 つだと思うが、できるだけ出歩くことや友人と話すことでストレス解消していた。英語がネイティブの友達でさえはじめは毎日泣いていたらしいので、友人に話すことは辛さが共有出来て良いと思う。

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 :

8 月末くらいから Personal Statement と Study Plan(履修予定科目リスト)を準備、9 月頭にオンライン申請を行った。10 月中旬に正式な受け入れメールが届いた。そこからはエクセター大学から送られてくるメール

や、留学生向けのHPを参照しながら準備していった。不明な点があれば些細なことでもメールで質問すると丁寧に回答してもらえる。

■ビザの手続き/Procedures to obtain visas :

半年以内の渡航の場合は short-term ビザが普通だが、私は Tier4 visa を申請した。CASを受領後、11月10日頃にオンラインで申請し、新橋まで書類を持って申請に行った。2週間後に申請受領のメールが届いたので、再び新橋にビザを取りに行った。エクセターのビザ担当部署にメールをすると相談に乗ってくれる。ビザは最重要書類で、制度の変更や個人差があるので、必ずイギリス政府の公式 HP を見た方が良い。ビザとは関係ないが、パスポートと免許証の更新期限は必ず確認しておくこと。

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

・駒場のトラベルクリニック受診ワクチン接種(私の場合は水痘・髄膜炎)には時間がかかるので、留学決定次第すぐに受診する。・常備薬準備

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

保険は東大が指定する保険に入った。あとはクレジットカード自動付帯の海外旅行保険。

■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 :

学内選考通過通知が7月末に来た。エクセター大学から10月中旬に正式な受け入れメールが来てから手続きを始めた。・所属コースの先生に推薦状を依頼・留学許可願提出(先生方の許可印が必要)・渡航情報届提出・単位互換の注意事項に目を通すなどを行った。

■語学関係の準備/Language preparation :

A セメスターに本郷で開講されているESLに週2回通った。あとはBBCのアプリを使ってニュースや短い会話などを聞いていた。先輩に紹介してもらった『日常のリアルなひとこと ためぐち英語』という本も目を通していた。リスニングは渡航前にもっと強化すればよかったと後悔している。

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 | 195,130 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 | 150 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) | 20,410 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 :

航空賃に関して、COVID-19 流行のためチケットをとり直したので+α かかってしまった。

■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 | 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 :

娯楽費に関して、旅行に行った月はさらにかかった。

■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 :

JASSO(日本学生支援機構): 本部国際交流課経由

■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 :

・AHV1009_Topics in Art History and Visual Culture II/15
・AHV3010_Art、Industry and the Modern 1840-1900/30
・ELC2726_Academic Listening and Speaking/15

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

139 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 :

60 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 年未定月

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 :

私の留学中の目標は、①英語力向上②専門分野の勉強③心身の自立であった。①②は期間が短くなってしまったため何とも言えないが、③についてはかなり自信がついた。留学中は自分で心身を管理する必要があるため、休息の重要性を痛感した。また未曾有の事態で帰国することになったため、後悔もたくさんあるが、危機への対応・判断をして安全に帰国できたことは貴重な経験だった。人の優しさにたくさん触れた留学生活だった。

■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 :

海外の大学院や海外で働くことへのハードルが下がったように思う。

■ 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 :

私の場合は COVID-19 の世界的流行により、就活も 4 年卒業も院進も全て中途半端なタイミングになってしまったが、それが無ければキャリアへのデメリットはないように思う。

■ 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

■ 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 :

留学したい気持ちがあるのなら、早めに決断して行くことをお勧めする。留学中はもちろん、留学準備や後片付けも含めて、必ず将来につながる貴重な経験になる。留学に行くことが決まっている方は、事務処理、持ち物、保護者に知っておいてもらった方が良い情報(連絡先など)などのリストを作ることをお勧めする。また留学中は日記や行きたい場所リストが役に立つ。

■ 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 :

<http://www.sp.fukuoka-u.ac.jp/section/solid1/manago/exeter/index.html>

<https://askoma.info/>

<https://stsidwells.org.uk/>

https://skyticket.jp/guide/103364#articleHead_1