

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: 2020/1/6

■ID: A19019

■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: 9/12/2019 ~ 12/20/2019 (MM/DD/YYYY)

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

■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?:

留学は絶対にしたいとかねてより思っていたのですが、留学先でなにを勉強したいのかが専門が決まってからでないとわからなかったため、実際に申請するのは3年生の秋となりました。取得を考えている公認心理士の授業との兼ね合い、費用などを考えて1セメスターにしました。

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:

文学部人文学科心理学専修課程進学が決まり、専門の分野についての知識を得てからの留学の方が身につくものが多いと考えたから。

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:

- ・Statistic models /10
- ・Human development/10
- ・Current trends in clinical psychology /10
- ・Language, Meaning & Power /20
- ・Introduction to Scottish culture /10

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

講義形式の授業で、毎週のように formative assignment という成績には反映されないが学習ペースを保つために有効な課題が出され、出来る限り取り組むようにしていました。study group を作って何人かで論

文を読んでまとめる、というのもあったのでたまたま授業と一緒に受ける友達ができているよかったです。tutorial または seminar という、少人数でインタラクションのある形式の授業もありました。
■ 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 / 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 :
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, 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 :
部屋でギターを弾いたり、Japanese society に参加したり、riding club のレッスンに参加したり、友達とご飯や映画などに行ったりしていました。
■ 週末や長期休暇の過ごし方/How did you spend the weekends and vacations? :
海外旅行に 1 度、ロンドンに 2 度行き、それ以外の週末はスコットランド内を旅行したり、友達と集まったりして過ごしました。

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

■ 設備/Facilities :
図書館は午前 2 時まで空いており、自習のための席やコンピューターも各階に沢山ありましたがそれでもテスト前は席を見つけられない状況でした。食堂も 1 つしかなく非常に混んでおり、あまり利用したことはありません。student accommodation の家賃に gym の利用料が含まれていて利用することができました。学校の wifi は問題ありませんでしたが、寮の wifi はよく切れていました。
■ サポート体制/Support for students :
利用しませんでした。バディー制度、相談室、アカデミックライティングの授業などさまざまなサポート制度があったようです。

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 :
学校の案内に従って申請した、student accommodation に住んでいました。フラットシェアという形で、私は 3 人でキッチン・シャワールーム・トイレを共有していました。5~7 人のフラットシェアや、1 人または 2 人のプライベートフラットを借りている人もいました。
■ 気候、大学周辺の様子、交通機関、食事等/Climate, environment around the institution, transportation, food, etc. :
天気は年中どんよりしています。冬場には 3 時台に日没が訪れます。大学から徒歩圏内の寮に住んでいたため、公共交通機関は出かける時に主に使っていました。ScotRail の駅が近場にありよく利用していました。物価が高く、食費は非常に高かったです。自炊の寮にしましたが、自炊半分、友達と外食半分になり、語学力はだいぶ上がりましたが、節約を重視するのなら自炊を増やすことで節約できると思います。

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

クレジットカード、キャッシュパスポートを利用していました。今回はそれで十分でしたが、現地通貨を引き出せるクレジットカードを持っていると便利だと思います。

■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 :

ヨーロッパには合法薬物があったり、全体的に薬物に対する意識が日本ほど敏感でない印象があります。日本人の留学生で薬物をすすめられて悩んでしまった、という話を聞きました。私はそのようなことはありませんでしたが注意が必要かもしれません。風邪をひいた時は病院には行かず市販薬で治していました…。冬季うつなど少し心配していましたが全然心配ありませんでした。

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 :

Academic transcript, passport photo page, English language test results, personal statement が求められました。成績要件等問題なく、personal statement も最低限注意して作成すれば大丈夫だと思います。

■ビザの手続き/Procedures to obtain visas :

Short term student visa を取得しました。私は念のため事前取得しましたが、入国審査で必要書類を提示できればその場でも取得できるビザです。渡航の3ヶ月前より申請できますが、2ヶ月前ほどから始めたらギリギリになってしまいました。イギリスのビザは特に厳しい、と沢山のブログに書いてあるので、早め早めに始めるに越したことはないと思います。申請の過程で必要な提出書類が10以上リストアップされましたが、その中でも海外国籍の方用など提出する必要がないものなどがあったり、GOV.UK のサイトと記述が異なっていたりして非常に紛らわしいです。公的な機関にビザ申請について問い合わせることもできないので、最終的にサポートサービスをお願いすることになりました。

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

事前に東大の保健センターのトラベルクリニックを受診し、数種類の予防接種を念のため受けました。

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

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 :

留学中に研究室とメールでやり取りし、卒業・留年見込届で留年する旨を文学部教務課に提出しました。留学先で取得した単位については、卒業のためには必要ありませんが単位認定申請する予定です。

■語学関係の準備/Language preparation :

私は好きなドラマを英語字幕で観たり、字幕なしで観たり、シャドーイングしたりしたのが事前のスピーキングのスキル上昇に非常に役立ちました。自分はなにを高めたいのか(アカデミックライティングスキル、日常会話の fluency など)をはっきりさせると準備もしやすいかもしれません。

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	240,000 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)	29,000 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 :	
ビザの申請に、翻訳費用なども含めてかなりの金額がかかりました…。	

■留学先での毎月の生活費/Monthly cost of living during the study abroad period :	
家賃/Rent	70,000 円/JPY
食費/Food	60,000 円/JPY
交通費/Transportation	10,000 円/JPY
娯楽費/Entertainment/Leisure	30,000 円/JPY
■その他、補足等/Additional comments :	
引っ越し当初、海外旅行時にまとめてお金がかかりました。	

■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 :	
日本学生支援機構	
■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 :	
<ul style="list-style-type: none"> ・Statistic models /10 ・Human development/10 ・Current trends in clinical psychology /10 ・Language, Meaning & Power /20 	
■留学前に取得済みの単位数/Number of credits earned at UTokyo BEFORE your study abroad :	
86 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 :	
50 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 :	
22 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 :

かねてより経験したかった海外での生活を経験し、各国から集まった留学生と交流し、日本にいたら絶対に知り合えなかったであろう人の考え方を知り、非常に良い刺激を受けました。日本の大学と海外の大学で同じ教科でも教え方が全く異なることもわかりました。自分がなにをやりたいのか、自分になにが合っているのかをより深く考えるきっかけになりました。

■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 :

海外大学院進学、海外就職への興味が大いに高まりました。職業に対する日本とイギリスの考え方の違いも知り、選択肢は広がりました。しかし、あくまでも自分の考え方が豊かになったというだけで、金銭的な余裕や周囲の理解という問題があるため実現性はあまりありません。

■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 :

大学院進学を希望しているため、就職活動は本格的に始めていません。

■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) :

専門職(法曹・医師・会計士等)、公的機関

イギリスでは臨床心理士は専門職として社会的地位を確立していますが、日本では未だその途上です。心理の専門知識を活かし、公務員、民間などに就職したいです。

■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 :

留学をしたいと考えているなら、することによる利益はすることによる損失よりも絶対に大きいものになると思います。さらに留学経験をより良いものにするために、留学前も留学中も、常にアンテナを張って情報収集に励んでみてください。

■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 :

留学準備中は東大の Go Global と留学先大学のサイトくらいしか見るべきものがわからず、とりあえずその2つをみていました。日常生活では現地に滞在している日本人のブログを何においても参考にしました。

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: 2020/6/17

■ID: A19020

■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: 9/12/2019 ~ 10/17/2019 (MM/DD/YYYY)

■東京大学での所属学部・研究科等/Faculty/Graduate School at UTokyo: 法学部

■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?:

特になし。

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:

2019年/Academic year / 学部3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:

特になし。

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 1A, Comparative Public Opinion, Politics of the EU

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

特になし。

■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:

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 :

特になし。

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

勉強。

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

■設備/Facilities :

スポーツ施設は非常に立派だった。

■サポート体制/Support for students :

特になし。

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 :

薬物が蔓延していた。

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

薬物が蔓延していた。

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

特になし。

■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 :

大麻を勧められても断った。

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 :

特になし。

■ビザの手続き/Procedures to obtain visas :

特になし。

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

特になし。

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

大学に指定されたものに入った。

■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 :

特になし。

■語学関係の準備/Language preparation :

IELTSを受けた。

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.)	100,000 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)	30,000 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	90,000 円/JPY
食費/Food	10,000 円/JPY
交通費/Transportation	10,000 円/JPY
娯楽費/Entertainment/Leisure	10,000 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 :	
70,000 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 :	
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 :	
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 :
特になし。
■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 :
特になし。
■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 :
特になし。
■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) :
研究職
■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 :
特になし。
■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。