

## 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: 2020/6/13

■ID: A19111

■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: ルンド大学

■留学期間/Program period (yyyy/mm/dd): 8/20/2019 ~ 4/10/2020 (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?:

大学に入学した頃から海外に興味があったので留学を視野に入れていました。2年の秋頃に少し迷いましたが、留学を決めました。親が賛成してくれたことが大きかったです。

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:

周りで一般的であったため。帰国後の就職活動などを考慮したため。

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:

USA11 Swedish: Introductory Course for Exchange Students/3 NEKH71 Economic Integration/7.5  
SASA22 Swedish Social Policy/7.5 NEKH61 Health Economics/7.5 SASI01 Greening the  
economy: Lessons from Scandinavia/7.5 NEKH61 Labour Economics/7.5 SASH66 One World,  
One Morality/7.5

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

授業は座学が中心でした。日本の授業と比べるとコマ数は少ないですが、事前の reading assignment が  
多いです。授業によってはディスカッションやグループワークも導入されていました。

■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 :
16~20 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 :
日本でもやっていたサッカーをたまにやっていました。また language cafe に行って友人づくりも行っていました。
■週末や長期休暇の過ごし方/How did you spend the weekends and vacations? :
近くの国を旅行するか、友人たちと過ごしていました。

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

■設備/Facilities :
図書館は学部ごとにありますが規模は大きくありません。体育館・グラウンド・ボルダリング場・ジムといったスポーツ施設は点在しているので情報は集まると思います。大学付属の食堂はありませんが、nation という学生組織が週 1 ペースで提供しています。大学内の wifi 接続は良好でしたが、pc は基本的に私有が前提でした。
■サポート体制/Support for students :
困ったことがあれば所属学部の窓口か international desk に相談しに行くことができました。精神面や勉強面で不安を抱えた生徒のためのセミナーのようなものも定期的に行われていました。

#### 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 :
協定校からメールにて案内があったのでそれに従いました。

■気候、大学周辺の様子、交通機関、食事等/Climate、 environment around the institution、 transportation、 food、 etc. :
特に冬は寒いので日本より 1 枚多く着る必要があります。キャンパスは街と一体化しており、主な移動手段は徒歩、自転車、バスでした。食事は基本的に寮のキッチンで自炊でした。
■お金の管理方法、現地の通貨事情/Management of money and situation about local economy :
基本的にクレジットカードで支払っていました。割り勘をするときや稀にある現金のみしか使えないお店のために少額の現金を引き下ろしていました。クレジットカードを利用しているとどれくらい使ったのか感覚でわかりづらいので、使いすぎに注意する必要があります。
■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 :
特に大病・大怪我はありませんでした。危険なスポーツなどはしないようにしていました。

#### 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>オンラインで協定校の学内システムの登録をした。メールで協定校担当者と履修決めのやり取りをした。</p>
<p>■ビザの手続き/Procedures to obtain visas :</p> <p>受け入れ許可を得た後すぐに、スウェーデン移民局にオンラインでビザ申請を行なった。1~2週間ほどで結果が届いた。現地に行ってから移民局を直接訪れ正式な書類を発行する手続きを行い、それから一週間ほどでカードが滞在先に届けられた。</p>
<p>■医療関係の準備/Preparations or actions taken to maintain your health :</p> <p>使い慣れた常備薬を準備しました。持病があったので担当医に留学前に確認のための診察に行きました。</p>
<p>■保険関係の準備/Preparations/procedures for insurance :</p> <p>東京大学指定の保険に加入しました。</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>特にゼミの単位分割について経済学部窓口で確認しました。</p>
<p>■語学関係の準備/Language preparation :</p> <p>英語に関しては普段から少しずつ勉強することを意識していました。直前には特に勉強しませんでした。</p>

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

<p>■参加するために要した費用/Expenses of participation :</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.)	0 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)	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
<p>■その他、補足等/Additional comments :</p>	
<p> </p>	

<p>■留学先での毎月の生活費/Monthly cost of living during the study abroad period :</p>	
家賃/Rent	50,000 円/JPY
食費/Food	30,000 円/JPY
交通費/Transportation	0 円/JPY
娯楽費/Entertainment/Leisure	10,000 円/JPY
<p>■その他、補足等/Additional comments :</p>	
<p> </p>	

<p>■留学のための奨学金の受給有無/Scholarships for study abroad :</p> <p>受給した。</p>
<p>■奨学金の支給機関・団体名等/Name of the source of the scholarships :</p>

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 :
なし
■留学前に取得済みの単位数/Number of credits earned at UTokyo BEFORE your study abroad :
103 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 :
50 単位/credit(s)
■卒業/修了予定/(Expected) year/month of graduation :
2022 年 3 月 (2022/3)

#### 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 :
留学前に具体的な目標を少し曖昧にしてしまった。また思ったよりも時間に余裕があったので、その時間をより有効に活かせると良かった。
■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 :
海外の学生のキャリア間は日本人学生の平均と異なっていると感じた。
■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 :
留学で培った英語力や国際感覚は特定の職種に就職する際に必ず有効に働くと思う。
■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、公的機関、非営利団体、民間企業 未定です
■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 :
今海外志向があるならできるだけ早いうちに行っておいて損はないと思います。ただし、具体的に何をしたいのか、何をしたいのかはできるだけ明確にしておくのが吉です。

■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 :

地球の歩き方:現地の言語・習慣や手直な旅行先などが簡単にわかります。

## 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: 2020/5/26

■ID: A19112

■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: ルンド大学

■留学期間/Program period: 8/20/2019 ~ 6/7/2020 (MM/DD/YYYY)

■東京大学での所属学部・研究科等/Faculty/Graduate School at UTokyo: 農学生命科学研究科応用生命化学専攻

■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?:

もともとは学部の時に留学したかったが大学院での留学になってしまった。実際留学をし、学部生と比較したところ、選べる授業の幅が広がる(大学院では全授業が英語で開講されるが、学部だとスウェーデン語の授業も多々ある)・授業時間も長く多く学習できる・少人数なので先生の手厚いサポートを受けれるという面において大学院ならではのと感じた。結果として大学院留学で良かったと思う。

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 / 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:

2020年/Academic year / 修士1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:

十分な英語力が身についたため

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:

food microbiology/7.5、ecotoxicology/15、applied ecotoxicology/7.5、Environmental Studies and Sustainability Science/7.5

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

講義よりもプロジェクトワークが多かった。フィールドワークも多く授業に含まれていて、スウェーデンの民間企業もいくつか訪問できたのがとても印象深い

■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 :
16~20 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、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 :
学校のスポーツチームと地域のものに所属した。環境保護を目的とするボランティア団体にも所属し活動した。
■週末や長期休暇の過ごし方/How did you spend the weekends and vacations? :
長期休みには現地でもできた友達とヨーロッパ旅行をした。

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

■設備/Facilities :
図書館は多くあるが開館時間が短く、基本は自室で勉強した。
■サポート体制/Support for students :
少人数授業だったので先生のサポートは手厚かった。レポート課題も丁寧に添削してもらえてとても良かった。

#### 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 :
大学と契約している会社の寮。キッチン共有、バストイレは自分の部屋にあった。くじ運が良くて日本出発1ヶ月前のタイミングで寮を確保できたが、ルンド大学周辺は住宅不足でくじ運が悪ければ寮を確保できない可能性も高い。

■気候、大学周辺の様子、交通機関、食事等/Climate、 environment around the institution、 transportation、 food、 etc. :
思ったほど寒くない。キャンパスタウンなので基本自転車移動。田舎町なので物価も東京程度。
■お金の管理方法、現地の通貨事情/Management of money and situation about local economy :
ほとんど現金を使わず基本はクレジットカード
■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 :
治安も良く医療も充実しているので特段心配は必要ないと思う。

#### 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 :
語学証明書。日本での取得単位表。(日本での学習状況を精査されて、向こうで取れる授業を厳しく審査された。留学先で必ずとりたい授業があればその前提条件となる授業を日本で履修しておいた方がいい)

■ビザの手続き/Procedures to obtain visas :
居住許可証(日本でオンラインで申請し、スウェーデン到着後に migration center に直接訪問)
■医療関係の準備/Preparations or actions taken to maintain your health :
健康診断を受けておくと良いかもしれない。
■保険関係の準備/Preparations/procedures for insurance :
東大指定のものに入れば十分だと思う。
■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 :
東大の単位に変換したければ事前に届出が必要だが、大学院で単位変換はハードルが高い気がした。
■語学関係の準備/Language preparation :
大学側の要求条件で満足せずもっと勉強するべきだった。

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	160,000 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)	90,000 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	45,000 円/JPY
食費/Food	20,000 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 :	
トビタテ	
■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 :

なし

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

4 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 :

2022 年 3 月(2022/3)

#### 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 :

東大にいと似たような環境で生きてきた人が多く価値観が偏りがちだが、スウェーデンでいろいろな人と関ったり、欧米ならではの心の豊かさを重視する生き様を見て、価値観が圧倒的に広がったと感じる。学習面における意義のみならず、自分の価値観やコミュニケーション力・バイタリティなどに与えた影響がとても大きく意義があった。

■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 :

海外で働きもっと広い世界を見てみたいと感じた。

■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 :

就活の選考にどのような影響を及ぼすかはまだわからないが、確実にキャリアを考え直すきっかけにはなった。

■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 :

留学先で履修したい授業の履修前提条件を満たすために、日本の大学でどのような履修をすれば良いか考える。

■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 :

東大の先輩が書いた体験談(留学前に大学から配られた)