

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: 2020/5/20

■ID: A19027

■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: サウサンプトン大学

■留学期間/Program period: 9/26/2019 ~ 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: 文学部心理学専修課程

■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?:

高校生の時から大学に入学後には留学をしたいと思っていました。東大のフライプログラムに応募することを念頭に入れて受験したのですが留学の明確な目標がその時にはなく応募を尻込みしてしまいました。2年生の夏にイタリアに1ヶ月イタリア語を学びに滞在した時に海外で生活することへの自信が付き、交換留学に行くことを決意しました。

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:

進振り後の、専門知識をある程度学んだタイミングで留学したかったから。

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:

Introduction to Criminology/CATS 15

Making sense out of senses: How the brain works/ CATS 15

Multisensory perception in real and virtual worlds/CATS 15

Project-Based Introduction to Web Programming for Behaviour Researchers/CTAS 15

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

授業は教授が講義をするものと学生の積極的な発言が求められる tutorial があります。コースによっては tutorial が留学生にとって難関になることもあります。

■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 : |
| 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 : |
| 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 |
| ■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 : |
| 課外活動としては大学のサークルで興味があったベリーダンスサークルに所属していました。 |
| ■週末や長期休暇の過ごし方/How did you spend the weekends and vacations? : |
| 週末は勉強していることが比較的多かったのですが午後は友達とパブに行きリラックスしていました。東大で同じイギリスに留学している友達とロンドンに集合して旅行したこともあります。長期休暇では友達と他国に旅行していました。 |

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

| |
|--|
| ■設備/Facilities : |
| 寮と学校の施設内では共通して使える wifi がありました。スポーツ施設も整っており使用料を払えばスカッシュや卓球、ヨガ、テニスなどができます。さらにキャンパス内にジムがあるので使用したい方はメンバーシップ料を払えば使用できます。図書館は試験前には 24 時間開いています。 |
| ■サポート体制/Support for students : |
| 留学生用のライティングやスピーキング、ディスカッション講座が無料で開かれていました。精神面ではメンタルケアのイベントやカウンセリングなど豊富にあったように感じます。教授にはオフィスアワーがあり、その時間帯に教授のオフィスに行くと気軽に質問に答えてくださるので少し緊張するかと思いますが勇気を持って訪ねてみてください。 |

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 : |
| キャンパスからバスで 20 分ほどの場所にある寮でサウサンプトンの中心地にありました。大きなショッピングセンターやスーパーは徒歩 10 分ほど、またサウサンプトン駅から徒歩 2 分なので利便性はかなり良かったです。比較的新しい寮で他の学生寮よりも少し寮費は高いですがきれいでした。自室にバスルームがついており、キッチンも共用でした。 |

| |
|---|
| ■気候、大学周辺の様子、交通機関、食事等/Climate, environment around the institution, transportation, food, etc. : |
| 気候はイギリスの中では比較的穏やかで晴れの日も多いですがとにかく天気がコロコロ変わります。日が差してきたと思ったら 30 分後には雨が降ってきたということもザラですので防水の防寒具が必要だと思います。傘は持ち歩くのが面倒になってきたので途中から上着のフードのみでしのいでいました。大学はこじんまりしていますが緑が多くリラックスできます。また大学内にはおしゃれなカフェやカフェテリア、タピオカスタンド(!)、映画館もあります。新学期には新入生のためのイベントが多く開かれ賑やかでした。また平日 |

には朝からマーケットがキャンパス内で開かれ新鮮な野菜やナッツ類が購入できます。スーパーでなかなか見かけない日本の椎茸を私はここでゲットしていました。食事についてですが私はあまり外食せず、自炊していました。しかしハンバーガーやピザ、ケバブなどのファストフードや中華系の方が経営している中華食材店、レストランなどが多くありますので料理ができないとしても心配することはないと思います。ベジタリアン、ヴィーガンの方のオプションも多くありますよ！

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

基本日本の口座でお金を管理していましたが携帯の sim の定期購入に現地のクレジットカードが必要だったこともあり、Monzo 銀行のというネットで開設できる口座を一つ作りしました。コンタクトレスのクレカでしたのでとても便利でした(実はロンドンの地下鉄もコンタクトレスのクレカがあればスイカのように使えます。オイスターカードを購入しなくても大丈夫です)。Monzo アカウントへの送金は日本の口座から Transferwise というサービスを使ってポンドに変換して直接 Monzo カードに入れていました。詳しい使い方はぜひ Transferwise を調べてみてください。手数料が安いです。

■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 :

治安は悪くはないですがやはり夜にパブやクラブに出かける時は必ず友達と一緒にいきましょう。ロンドンにはスリがとても多いので旅行時に貴重品は必ず第三者の手の届かないところに入れてください。医療に関しては、GP というイギリスの病院に登録する必要がありますが渡航後に登録の案内が来ますので忘れずに登録すると思います。freshers' flu という新学期の慌ただしい中で体調を崩す人が続出し風邪が蔓延するということが新学期はじめに起こります。今はどうかわかりませんがマスクをつけずに授業中咳をする学生が多いので注意してください。私も渡航してすぐかかりました。9 月から留学すると思いますが、3 月ごろまではとても寒く、雨の日も多いので気分が落ち込むこともあると思います。実際大学では試験前や天気が悪い日が続く時期はいろいろなメンタルケアのイベントが開かれていますのでもし鬱々としてしまってもあなただけではないので必要以上に気にすることはないと思います！

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 :

11 月に留学先が決定したのですが、実際に留学先から詳しい手続きについて連絡が来たのは 4 月以降でした。そこから留学先で履修したい科目やパスポートの情報、国際交流課からの直筆の署名を求められる書類をメールで送信し、正式に留学が認められたのは 6 月の半ばです。また、認められた後はサウサンプトン大学用のメールアドレスの作成などもあります。サウサンプトン大学における自分のページが作成されますのでそこでさらに履修登録を求められました。さらにビザ申請時に必ず必要になる CAS という番号を留学先から発行してもらう必要があります。その手続きは大学からメールで来ますので忘れずに申請してください。ビザはそれがないと申請できないと思います。手続きは多いように感じられますが留学先から丁寧なインストラクションが来ますのでそちらに書いてあることを一つ一つこなしていけば問題ないと思います！寮についてですが、私は大学が提供している学生寮に申し込みました。学生寮は寮から大学までのバスのフリーパスが寮費に含まれますので便利です。寮を申請するウェブページにアカウントを作成し希望の寮に申請する形です。寮の申請の受領のメールがなかなか来ず、ヤキモキさせられましたが7月の半ばには決定しました。

■ビザの手続き/Procedures to obtain visas :

Tier4 ビザというビザが必要です。申請を申し込むフォームをオンラインで記入していくのですがこのフォー

ムに一番時間がかかりました。虚偽がないようにしなければならないので質問に関する情報はきちんと確かめながら記入しましょう。質問は、渡航経験のある国と渡航日(年、月単位)、渡航期間や、保護者の名前と生年月日、寮の住所や奨学金の使用有無などです。私が間違えて答えてしまって再度提出し直すなくてはならなかったのは If you are being wholly sponsored by an official financial sponsor how will you prove this?という質問で、奨学金で学費の全てを賄っているわけではないのであれば NO と答えましょう。申請の最後にイギリスの医療保険制度 NHS に 4 万 6 千円ほど支払うのですが申請を間違えると二重に払わなくてはならないので(3 ヶ月後くらいに二重で払った分は返金されますがすぐには返ってこないです)十分注意してください。ビザ申請は早めに！！

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

貧血でしたので東大の病院で常備薬を処方してもらいました。

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

東大から加入を指定された保険のみ加入しました。

■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 :

留学届を提出し、学科の担当教員に留学する旨を伝えました。

■語学関係の準備/Language preparation :

出発前の学力は TOIEC880 IELTS6.5 です。正直留学直前は手続きに忙しく、また人生初めての長期留学への期待と不安から浮かれがちで、英語の勉強はあまりできませんでした。留学生体験談の多くに渡航前に英語を勉強すべきだったという感想がありますがでは具体的にどのような勉強しておくべきかピンと来ない(少なくとも私は曖昧な理解でした)と思いますので私なりのアドバイスをさせていただきます。イギリスに行く方は特にイギリス英語のいろいろなアクセントに慣れておきましょう。YouTube のイギリスの大学生 vlogger などがナチュラルに話している動画をどのくらい聞けるか試してみるといいと思います。また、映画を字幕なしでみるのもおすすめです。当たり前ですが基本的に現地の会話では字幕がつかない上に映画のようにただ見ているのではなく理解した上でレスポンスしなければならないのでさらに難しいです。あとはイギリス文化にも興味を持っておくといいと思います。また学業面の英語の勉強としてオンラインで無料で授業の動画を公開している大学もありますので留学先で学ぶ予定のコースに近いものを選んで受けてみるいいと思います。英語でのノートの取り方や英語でエッセイを書く練習をすると留学後に大いに役立つと思います。

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 | 170,000 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) | 8 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 :

ビザ申請などで合計 100,000 円ほど

| | |
|---|---------------|
| ■留学先での毎月の生活費/Monthly cost of living during the study abroad period : | |
| 家賃/Rent | 500,000 円/JPY |
| 食費/Food | 100,000 円/JPY |
| 交通費/Transportation | 0 円/JPY |
| 娯楽費/Entertainment/Leisure | 300,000 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 : | |
| 100,000 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 : | |
| Making sense out of senses: How the brain works/ CATS 15 | |
| Multisensory perception in real and virtual worlds/CATS 15 | |
| Project-Based Introduction to Web Programming for Behaviour Researchers/CTAS15 | |
| ■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 : | |
| 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 : | |
| 36 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 : | |
| 留学は昔ほど物珍しいことでなく、多くの人が挑戦することであると思いますが一方で体験してみないと絶対にはわからないことも多くあると思います。体験して感じたことは人それぞれだとは思いますが私の場合は | |

| |
|--|
| 意思決定が多くある留学生活を通して自尊心や行動力が向上しました。またメンタルケアの重要性も学びました。 |
| <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 :</p> |
| 海外で生活し人間関係を築き上げていくことの難しさを実感しましたがだからこそ海外でキャリアを形成していくことを |
| <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> |
| 留学したからといって確実に就活が有利になることはないと思いますが自分がどのように働きたいかなどの自己分析には役に立つと思います。また留学先での出会いなどもあるかと思っています。 |
| <p>■留学中に行った就職活動/Job hunting activities during study abroad :</p> |
| いずれも行っていない。 |
| <p>■進路・就職先(就職希望先)/Career/Occupation (planned) :</p> |
| 民間企業 |
| <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> |
| 留学の目的に合わせてどの大学がいいのか、どの国のどんな都市がいいのかなど慎重に吟味してみてください！ 留学をサポートしてくださる方の感謝を忘れずに気持ちに余裕を持って留学できることを祈っています！ |
| <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> |
| 留学先の大学のウェブサイト |