

## 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: 2020/6/18

■ID: A19106

■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: ユニバーシティ・カレッジ・ロンドン(UCL)

■留学期間/Program period: 9/23/2019 ~ 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: 法学部法学総合コース

■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?:

東大入学前から海外の大学に留学してみたいという漠然とした憧れがありました。しかし、学年が進むにつれて留学する明確な理由を求めるようになってしまい、留学するかどうか迷っていました。そんな中、学部二年の夏に友達の「なんとなく留学行ってみようじゃない」という発言を聞き、学部三年の秋から留学することを決めました。留学する理由を明確に言語化するのは正直難しいので、単純に言ってみようという気持ちに従って動きました。結果的にとても良い決断だったと思います。

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 / 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3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:

留学の選択肢の幅が広く、就職活動に影響が出ない時期だったから。

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:

・Jurisprudence and Legal Theory / 4・British Politics / 2・Science Meets Religion in the Global Community / 2・Qualitative Thinking: Research Methods in Cultural Analysis / 2・Philosophy and Public Policy / 2・Introduction to Moral Philosophy / 2・Migration and Health / 2

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

基本的にはどの授業もレクチャーとセミナーで構成されています。どの授業も毎週リーディングが課され、多い週では合計300ページくらいありました。セミナーではグループワークも多く、活発な議論が行われます。Jurisprudence、British Politics、Science Meets Religion in the Global Communityは内容が濃く

とても楽しい授業でした。また、Philosophy and Public Policy では 10,000 words の政策提言を複数人で共著した
■ 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 / 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:
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、アルバイト
■ 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:
所属する学部日本語チューターと、和カフェでのバイトをしていました。サークル活動も検討しましたが、コミットするには若さと勢いが足りませんでした。勉強は忙しいですがそれでも時間的余裕はかなりのので、バイトをして現地社会に溶け込もうとするのも悪くないと感じました。
■ 週末や長期休暇の過ごし方/How did you spend the weekends and vacations?:
長期休暇にはたくさん旅行に行っていました。いろいろな国に行きましたが、雄大な自然とオーロラが見えるアイスランド、ゆっくりとした時間が流れるポルトガルを特におすすめしたいです。またクリスマスやお正月はフラットメイトと一緒にロンドンでいろいろなイベントを楽しんでいました。

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

■ 設備/Facilities:
一番大きい図書館と学生センターは 24 時間使えます。各図書館や自習室の混雑状況がアプリで分かるので便利です。その他 Wifi 環境も問題なく、学内の印刷機も実質無料で使えます。大学のスポーツ施設については詳しくわかりませんが、The gym というジムが充実していておすすめです。
■ サポート体制/Support for students:
英語ができるのが前提なので、大学としての語学のサポート体制はそこまで充実していません。ただ実際にはノンネイティブで英語の不自由さにもどかしさを抱えている学生も多く、語学の苦勞について理解してくれる人に囲まれています。学習面では一人一人にメンターが付き履修等について相談できます。精神面の支援体制は充実していると思います。

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:
The Garden Halls というロンドン大学が共同で運営している学生寮を選び、Standard Superior という自炊タイプの部屋に住んでいました。各部屋にトイレが付いており、キッチンとシャワーは共用です。17 人フラットですが共有設備が充実しているので不便だと感じたことは一度もありませんでした。むしろフラットメイトと仲良くなりやすいので素晴らしい環境だったと思います。学校から徒歩 10 分ですぐ近くに公園、スーパー、ジム、駅があるのでとにかく生活しやすいです。しかも 2016 年にリフォームしたばかりできれいです。とにかくお勧めです。

<p>■ 気候、大学周辺の様子、交通機関、食事等/Climate、environment around the institution、transportation、food、etc. :</p>
<p>ロンドンには雨がしとしと降る日が多いですが、基本的に短時間で止みます。冬は日照時間がかかなり短く 15 時過ぎには暗くなってくるので、朝早く起きないと気分が暗くなるかもしれません。UCL があるブルームズベリー地区は緑が多く、治安もとてもいいです。交通機関は地下鉄やバスがとても便利ですが、地下鉄の空気汚染と閉塞感が尋常ではないので私は基本的にバスを使うようにしていました。外食は日本と比べると味のコストパフォーマンスがかかなり悪いです。そのため基本的に毎食自炊していました。</p>
<p>■ お金の管理方法、現地の通貨事情/Management of money and situation about local economy :</p>
<p>基本的にクレジットカードを持っていれば生活に困ることはありません。ただし、バイトをする場合は現地の口座を開く必要があります。Monzo や Revolut などのネット銀行ならオンラインで申請ができるので煩雑な手続きは必要ありません。為替や送金の手数料がほぼゼロで、友人間で割り勘をするときにも役立つので開設して損することはないと思います。</p>
<p>■ 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 :</p>
<p>UCL から説明がありますが、現地で GP (主治医)の登録をするために病院に行く必要があります。そこで軽い健康診断と Meningitis (髄膜炎)の予防接種を行います。髄膜炎はたまに流行することがあるようで、同世代の日本人はワクチン未接種みたいなので受けることをお勧めします。普段の健康管理としては、生活のリズムを作るためにほぼ毎日ジムに通って運動をしていました。</p>

#### 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>東大から丁寧な指示があるので、それに従って申請を行えば問題ありません。Reference が必要になるので、どの教授にお願いするかを先に考えておいた方が良いでしょう。その他、英文成績証明書、パスポートのコピー、志望理由書などが必要です。</p>
<p>■ ビザの手続き/Procedures to obtain visas :</p>
<p>Tier 4 (General) ビザを取得しました。夕留近くの VFS Global というオフィスに手続きに行く必要がありますが、その前に Web 上で必要事項をフォームに記入します。申請には UCL から通知される CAS Statement の情報が必要です。システム自体が難解でよく変更されるみたいなので、ブログ等の情報を参考にするといいと思います。ただ、基本的に VISA が却下されたという話は聞いたことがないので有料の代行サービス等を使う必要はないと思います。パスポートを数週間預けることになるので計画的に、できるだけ早く手続きをしましょう。</p>
<p>■ 医療関係の準備/Preparations or actions taken to maintain your health :</p>
<p>歯医者に通いました。歯医者は留学保険に含まれないので、留学先で歯が痛くなると困ります。出発の半年前には検診に行って、虫歯があったら治療しておくべきだと思います。</p>
<p>■ 保険関係の準備/Preparations/procedures for insurance :</p>
<p>東大指定の学研災付帯海外留学保険に加入しました。手続きは大学の指示に従えば問題ありません。</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>法学部の教務係の指示に従って履修計画や留学の目標をまとめ、留学許可申請書を提出しました。</p>
<p>■ 語学関係の準備/Language preparation :</p>

勘違いがあったため、留学申請の直前に IELTS を受けることになってしまいました。自戒も含め、まずは TOEFL や IELTS の点数を早めに確保して、有効期限等の条件を満たしているか丁寧に確認することが大切だと思います。個人的に TOEFL の試験形式が好きではないので IELTS を受けました。留学先の基準を満たしたらあとはアカデミックではない英語に慣らしていけばいいと思います。海外生活の経験がなかったのでドラマや YouTube を使ってスラングや砕けた表現を覚えるようにしていました。ただ、実際にどこまで役に立ったかはわかりません。

#### 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	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.)	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)	54,690 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)	42,300 円/JPY

##### ■その他、補足等/Additional comments :

ビザ申請費 50000

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

家賃/Rent	120,000 円/JPY
食費/Food	35,000 円/JPY
交通費/Transportation	5,000 円/JPY
娯楽費/Entertainment/Leisure	30,000 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 :

The Fung Scholorships

##### ■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 :

渡航支援金 200,000

##### ■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

<p>■ 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 :</p>
<p>・Jurisprudence and Legal Theory / 4・British Politics / 2・Science Meets Religion in the Global Community / 2・Philosophy and Public Policy / 2・Migration and Health / 2</p>
<p>■ 留学前に取得済みの単位数/Number of credits earned at UTokyo BEFORE your study abroad :</p>
<p>46 単位/credit(s)</p>
<p>■ 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 :</p>
<p>12 単位/credit(s)</p>
<p>■ これから本学で取得予定の単位数/Number of (expected) credits to be earned on return :</p>
<p>22 単位/credit(s)</p>
<p>■ 卒業/修了予定/(Expected) year/month of graduation :</p>
<p>2022 年 3 月 (2022/3)</p>

### 留学を振り返って/Reflection

<p>■ 留学の意義、その他所感/Impact of the study abroad experience on yourself or your thoughts :</p>
<p>第一に、今まで自分がいた環境から離れることで、自分が持っている価値観や考え方を冷静に相対化する機会を留学は与えてくれました。価値観そのものが必ずしも大きく変わるわけではないですが、自分の内面ととことん向き合えるのは日々の雑音の音色が変わる留学の長所だと思います。さらに、旅行中に美しい景色を眺めていると、なお一層自分と外界の本質について知った気になれます。次に、留学を通じて英語への視点が変わりました。留学でしか得られない客観的な英語のスキルは存在しないと思いますが、英語に対する感覚が変わったと思います。私の場合は 12 月頃から英語が外国語から生活の言語に代わり、英語に対して身構えることがかなり減ったと感じています。最後に、留学は世界への新しい気付きを提供してくれたり、あるいは幻想を打ち破ってくれたりしました。文化などの細かい点で違いはたくさんありますが、良くも悪くも大切にされている本質は世界共通だと感じました。(日本が予想以上に西欧文化に近いだけかもしれませんが。)それでも世界中から集まった同世代と現実を共有することで、違う井戸から見える景色について多少なりとも実感を伴って理解が深まったと思いたいです。恵まれている井の中の蛙であることに違いはないですが。</p>
<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>
<p>留学がキャリアに対する考え方に直接与えた影響はないと思います。ただ、自分をより知った気になったことでキャリアに対して自分が持っていた考え方が整理されました。就職活動については、留学中のキャリアフォーラムを活用できれば有利に働くと思います。</p>
<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>個人的にはロンドンキャリアフォーラム(今年は新型コロナウイルスのためオンライン選考に移行)で手際よく内定をもらい、帰国後の就活に余裕をもって臨めるのは大きなメリットだと思っています。また留学経験者は行動力・外向性が備わっていると見られやすいという点で就活に有利に働くことがあるかもしれませんが、一方で社会に出るのが 1 年遅れることがよくデメリットとして挙げられますが、私は余裕を持てるという点でこれもメリットだと思っています。</p>

<p>■ 留学中に行った就職活動/Job hunting activities during study abroad :</p>
<p>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</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>留学に行くか迷っているなら、難しく考えずに直感で決めてもいいと思います。もちろん論理的に理由付けができればそれが正しい判断の可能性が高いですが、現状維持バイアスが大きく働く留学の決断において論理性を発揮するのは至難の業だと思います。東大の報告書にこんなことを書いていいのかわからないですが、留学に行く人の99%はなんとなく留学に行っていると思います。でもそれでいいと思っています。留学に行ってしまうと、十人十色の意義を見出して帰ってくるものだと感じました。新型コロナウイルスの影響で私を含め多くの人が影響を受け、本当に残念ながら留学が中止になってしまいました。もし、留学に行くチャンスがあるのなら、その機会をぜひ掴み取ってほしいと思います。</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>「Study abroad at UCL」 <a href="https://www.ucl.ac.uk/prospective-students/study-abroad-at-ucl/">https://www.ucl.ac.uk/prospective-students/study-abroad-at-ucl/</a> 「ロンドン大学(UCL)留学メモ」 <a href="https://ucl1920.hatenablog.com">https://ucl1920.hatenablog.com</a></p>

## 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: 2020/5/30

■ID: A19107

■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: ユニバーシティ・カレッジ・ロンドン(UCL)

■留学期間/Program period: 9/23/2019 ~ 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: 教養学部超域文化科学

■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?:

中学生くらいの頃からいつかは留学したいなどは思っていました。今回の留学を決めたのは2年生の夏頃です。

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 / 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 / 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:

4年生9月留学開始・1年間留学だと就活に影響があり、2年生9月留学開始・1年間留学の場合専門がまだはっきり決まっておらず時期尚早だと考えたため。また半年間の留学は短いと先輩方からよく伺っていたため1年間行きたいと思いました。加えて、多くの人は3年生9月から留学するので、留学中に世界各国に同期がいることになり旅行に便利です。留年仲間も増えるため精神面でも心強い。

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:

Race、Gender and Feminism / 2 Time and the Index – The evolving narrative of Photography and Film / 2 Gender、Families and Work / 2 Qualitative Thinking: Research Methods in Cultural Analysis 1 / 2 Documentary Film and the Anthropological Eye - History and Aesthetics of Documentary / 2 Science in Popular Culture / 2 Topic in film studies 2 / 2 An Introduction to World Cinema / 2

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

一学期に4科目(modules)・8単位(credits)相当を履修します。1つの授業(module)に対し、lecture(先生

が講義する・2 時間のものが多い)と seminar(少人数でディスカッションベースで進む・1 時間のものが多い)がセットになっているのが基本形です。Moodle(ITC-LMS のようなもの)にリーディングや授業のスライドがアップロードされるので、指定されたリーディングを事前に読んでから臨むことが推奨されています。授業時間は週に 12 時間 (lecture2 時間×4modules、seminar1 時間×4modules) ほどで、授業時間外の時間は人によりけりだと思います。授業によっては予習なしでもついていけますが、リーディングは山ほどあるのでやる気と興味があれば何時間でも読むものはあると思います。

■ 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 :

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 :

ロンドンは文化施設が充実しているので美術館や劇場などに沢山行きました。そのほかには、近所にある日本食レストランでウェイターを週 1、2 回していました。いろいろな年齢・社会階層の人と交流できる上に、日本食の賄いを食べ、留学費も稼げたのでとてもやって良かったと思っています。

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

週末は勉強をしていることが多かったです。長期休暇は勉強しつつヨーロッパ各地に旅行をしました。

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

■ 設備/Facilities :

図書館がいくつもあり、そのほかにも勉強する場所は沢山あって素晴らしいと思いました。私は利用しませんでした。学内外にジムもあるらしいです。キャンパスに食堂がありましたが割高なので使わず、自分でお昼を持参するかキャンパス外のお店で食べていました。Wi-Fi に関しては、大学にも寮にも eduroam が入っておりとても快適です。

■ サポート体制/Support for students :

語学・精神・学習・生活など様々なサポートが充実している印象を受けました。新入生オリエンテーションなどで案内があります。

#### 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 :

Ifor Evans Hall という UCL の学生の寮にいました。月 9.5 万円ほどで、食事付き、一人部屋、シャワー・トイレは 15 人ほどの男女で(イギリスはどこもそうらしい)共有です。交流が盛んでとても良い寮ですが、キャンパスから徒歩 30 分・バス 15 分程度で少し遠いのが玉に瑕です。協定校手続きが終わると UCL から希望調査の連絡が来るので、家賃や ensuite/not-ensuite・立地などの希望を提出すると、UCL がそれに従って寮を振り分けてくれます。

<p>■気候、大学周辺の様子、交通機関、食事等/Climate、environment around the institution、transportation、food、etc.:</p>
<p>ロンドンの気候は東京の寒さとあまり変わらないように感じましたが、曇り・雨の日はロンドンの方が(かなり)多いと思います。乾燥のせいか大気汚染のせいか、よく喉が痛くなりました。大学周辺は学生が多く治安も悪くないと思います。大英博物館が徒歩 5 分のところにあるなど、市街地の中心です。交通機関については、バスと電車が発達しているのでかなり便利だと感じました。ただ、往々にして時間通りに来ない&amp;バスは乗車後に終点が変わることがあるため注意が必要です。寮のご飯はまあまあ美味しかったのですが、外食は基本高い上に、美味しくないご飯に当たってしまうこともたまにありました。スーパーの野菜や果物は安いので食費を削るなら自炊が良いと思います。</p>
<p>■お金の管理方法、現地の通貨事情/Management of money and situation about local economy:</p>
<p>現金はほとんど使うことがなく、日本から持参した master か VISA のクレジットカードで支払いをしていました。スマホで支払えるようにしておく便利です。現地口座は開設しませんでした。ポンドをはじめとする様々な通貨を貯金・運用・送金するオンライン口座(Revolut という名前)を作っていました。ブレクジットやコロナでポンドが変動する時期だったこともありますが、両替の時期を工夫して少し得ができました。</p>
<p>■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:</p>
<p>VISA 申請時に NHS(National Health Service)に加入しなければいけないので、問題があればそこで診てもらえるようです。私はそこには行かず、日本から持参した薬か現地の薬局で買った薬で乗り切っていました。</p>

<p>留学前の準備・手続きについて/About preparations and procedures before studying abroad</p>
<p>■留学先への入学手続き/Procedures for enrollment required by the host institution:</p>
<p>覚えていないですごめんなさい…とりあえず、協定校や東大のメールをちゃんと読んで締め切りを守れば大丈夫だと思います。分からないことがあれば担当者にメールをすると丁寧に教えてもらえます。</p>
<p>■ビザの手続き/Procedures to obtain visas:</p>
<p>Tier 4 Student Visa を取得しました。UCL との協定校手続きが終わると CAS number というものが UCL から送られてくるので、その後自分で手続きを進めます。詳しい手続きについてはネットを参照すれば問題ないと思います。ただ、ネットでは申請のために必要な書類がたくさん必要のように書いてある場合が多いのですが、私はパスポートだけで大丈夫でした。(おそらく高等教育機関間での正式な留学だから?) 2 回ほど新橋のビザセンターに行く必要があり、学期末レポートの時期にセンターで長らく待たねばならず少し大変でした。最終的に VISA を受け取ったのは 7 月下旬でした。</p>
<p>■医療関係の準備/Preparations or actions taken to maintain your health:</p>
<p>健康診断と予防接種はしませんでした。日本から常備薬(風邪薬、正露丸、生理痛薬、目薬)を持参しました。</p>
<p>■保険関係の準備/Preparations/procedures for insurance:</p>
<p>大学に指示された保険(学研災付帯海外留学保険)に入りました。</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>6 月ごろに教養学部窓口に留学届けを出しました。また単位互換・卒論等について相談するためコース主任に一度面談をお願いしました。</p>

**■語学関係の準備/Language preparation:**

IELTS 7.5 を 1 年生の時に取得していました。最低限生きていくには足りる英語力でしたが、もっと出来たら活動の幅が広がって良かったらと思います。特に、イギリス地方などのなまりがあると聞き取るのが難しく、事前に慣れておけば良かったと思っています。あとは、自分の専攻の専門用語を英語で把握しておくのと授業の理解が捗ります。それとカジュアルな会話表現やネットスラング等を覚えておくと友達とのコミュニケーションに良いと思います。

**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	120,000 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.)	270,000 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)	55,000 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)	50,000 円/JPY

**■その他、補足等/Additional comments:**

保険・社会保障料(留学先で必要だったもの)の部分の 50,000 は NHS 加入代です。そのほかに Tier4 student ビザに 42,000 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	95,000 円/JPY
食費/Food	10,000 円/JPY
交通費/Transportation	1,500 円/JPY
娯楽費/Entertainment/Leisure	50,000 円/JPY

**■その他、補足等/Additional comments:**

私は平日の朝夜・休日の昼は寮でご飯が提供されていたので、食費は家賃の方に大方含まれています。娯楽費は大半が旅行費です。

**■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 阪和育英会奨学金

**■受給金額(月額)/Monthly stipend:**

1,610,000 円

**■受給金額についての補足等/Additional comments about the monthly stipend:**

日本学生支援機構からの奨学金(月 10 万円×9 ヶ月)は東大から案内があるのでそれに従って申し込みます。阪和育英会奨学金(月 7 万円×8 ヶ月+準備金 15 万円)は東大の GoGlobal ウェブサイトにお知らせが載っていたのでそれを見て自分で応募しました。奨学金は基本併給不可なのですが、この奨学金は珍

しく併給可能な上に、報告書などの拘束もとても少ないのでオススメです。(※本部国際交流課注:日本学生支援機構には併給規定があり、受給金額によっては併給不可です。)

■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、ネット上の情報や掲示物などから見つけた、知人から聞いた

#### 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:

Race、Gender and Feminism / 2 Time and the Index – The evolving narrative of Photography and Film / 2 Gender、Families and Work / 2 Qualitative Thinking: Research Methods in Cultural Analysis 1 / 2 Science in Popular Culture / 2 Topic in film studies 2 / 2

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

39 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:

12 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:

25 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:

今回の留学にはとても満足しています。いろんな国の友達ができましたし、英語がマシになり、学問的にも多少の進捗を産み、就職先も決まった上に、ありきたりですが世界がとても広がりました。

■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:

ボストンキャリアフォーラムにて希望している企業のひとつに内定をいただきました。また英国在住の東大OBOG会に参加するなど海外で働く社会人の方と交流する機会が何度かあり、自分のキャリアを絞る上で有益な材料になりました。

■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:

私は留学中に内定をいただけたため結果的に留学は就活にプラスでした。自分の希望する就職先とそれにむけた就職活動プロセスに留学のスケジュールをよく擦り合わせて計画的に行動するのが大事だと思います。

■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

外資系戦略コンサルティングファームに入社予定です。

■ 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 :

自分で考えたうえで留学ならきっと良いものになると思います。

■ 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 :

数年前に早稲田から UCL に交換留学した方のブログ。留学中の具体的な生活の様子がイメージしやすくなるかと思います。<http://mioremioucl.blog.fc2.com/> Go Global ウェブサイトに載っている留学した先輩方の体験記 <https://www.u-tokyo.ac.jp/adm/go-global/ja/report-list-USTEP.htm> ロンドン生活全般については日本語の記事が多くあるので適宜ググると良いかと思います。