

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: 2020/6/21

■ID: A19011

■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: ウプサラ大学

■留学期間/Program period: 9/2/2019 ~ 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: 総合文化研究科超域文化科学専攻

■学年(留学開始時)/Year at the time of study abroad: 修士2年

■留学を決めるまでの経緯/How and why did you decide to study abroad?:

留学を決意したのはおそらく他の人より遅く、1月ごろだったかと思います。就職かフィールドワークで海外で生活したいという気持ちは強かったのですが、「留学」についてはぼんやりとした憧れはあったものの、自信がなく、準備不足かと迷っていました。留学生との交流を通して、留学を強く勧められたことで背中を押されました。

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 / 修士2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2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:

学部時代は家庭の事情で留学することは困難であったため。加えて、日本での大学院での学びも充実したものにしたいと、急いで卒業しなくなかった。

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:

Ethnography/7.5ECTS

Discourse Analysis/7.5ECTS

Academic English/7.5ECTS

Gendered Bodies/7.5ECTS

War and Peace on Film/7.5ECTS

Feminist Cultural Studies/7.5ECTS

Swedish Society and Everyday Life/15ECTS

Basic Swedish 1/7.5ECTS
Basic Swedish 2/7.5ECTS
■ 留学中の学習・研究の概要/Overview of the study/research during study abroad :
授業そのものよりも、授業に対するコメント・反応が日本の大学の学生と異なるのが印象的でした。感染症の流行以降はすべてオンラインになってしまい、ディスカッションなどお互いのモチベーションを維持するのが大変でした。
■ 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 :
7~9 科目/Subjects / 11~20 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/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, 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 :
農業体験やベビーシッターのボランティアを通し、学生だけに限られない交友関係を築くことができました。
■ 週末や長期休暇の過ごし方/How did you spend the weekends and vacations? :
スウェーデン国内外をたくさん旅行しました。スウェーデンは自然が本当にゆたかで、ハイキングなど、季節折々に自然を楽しめるアクティビティがとてもおすすめです。また、遠出せずとも友人たちと開いたホームパーティーもかけがえのない思い出となりました。スウェーデンは図書館が充実しているので、ゆっくり本を読んだり一人で静かに過ごすこともありました。

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

■ 設備/Facilities :
ウプサラ大学は図書館が 10 以上あり、勉強するのに快適でした。また、オンラインでアクセスできる書籍も多かったです。スポーツ施設は、大学のジムの他にもいくつかジムがありました。食堂の代わりにネーションと呼ばれる学生が運営するレストラン・パブがあり、そこで安価に食事ができます。
■ サポート体制/Support for students :
大学側が語学・学習・生活・精神面の豊かなサポートを提供してくれました。はじめのオリエンテーションでこうしたサポートについての説明があるので、オリエンテーションには参加しましょう。

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 :
アパートなどの賃貸
■ 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 :
宿泊先申し込みの流れ 1. 5/14 にメールがきて、5/15-31 の間に希望を出すように言われました。(その後確認のメールがきます)2. 希望に基づいて 6/14 に「こちらはどうぞですか～」とオファーがきました。6/17 までに「そこにします」と意思表示をしないと自動的にキャンセルになってしまうことだったのでメールの確認はちよくちよく行うといいです。3. 6/17 に寮が確定した旨のメールがきました。4. 7/12 に 8 月ぶんの家賃、8/13 日に 9 月分の家賃を払うためのメールがきました。VISA か Mastercard が使えます。月末までに払わ

ないと罰金がかかります。私の宿泊施設は、一つのコリドーに 5 人住めるようになっていて、キッチン・シャワー・トイレが共用になっています。一人一部屋あり、部屋に小さなシンクがあります。家賃には電気代、水道代、暖房代、ランドリー代が含まれています。狭さは全然感じません。日本からかなり多く荷物を送ったのですが、スペースにはかなり余裕があります。

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

スウェーデンは全体的に乾燥しているので乾燥に弱い人は現地でスキนครリームなどを買うと良いかと思えます。ウプサラは町全体にキャンパスが散らばっています。基本的には治安も良く落ち着いたところです。スーパーもたくさんあり不便を感じることはありませんでした。ウプサラ大学の留学生は中古の自転車を買うのが一般的かと思いますが、徒歩で通している人もいました。冬季は地面が凍るのでバスを使う人も多かったです。外食は日本に比べると割高ですが、自炊は食材を選べば日本と同じかそれ以下の金額で生活できます。ベジタリアンやビーガンの食材が充実しています。

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

1 年未満の留学生はスウェーデンでの口座が作れません。Swish というスウェーデンの人たちが頻繁に使っているものも、1 年未満の留学の場合は使えません。現金は使えないところも多く、現金メインで行動している人はまずいないので、クレジットカードが必須です。Visa かマスターカードがいいと思います。

■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 :

治安が悪いと思うことは私はなかったですが、日本人を中心に狙った詐欺師に遭った友人がいました。一般的に安全とされているからこそ油断無く過ごすことが大事だと思います。医療関係は色々苦労しました。なるべく常備薬などを持って行くことと、緊急時の連絡先などを事前に調べて手元に置いておくのが良いと思います。スウェーデンは冬季の日照時間が短いので抑鬱状態になる人が多いと言われています。(大学にライトルームというものもあります。使ったことはありませんが) universitetkyrkan という大学の中にある教会では、予約すれば悩みを聞いてくれるのでおすすめです。概して、常にわくわくすることの方を向くこと、積極的に人と会うことを心がけるのが大事かと思えます。

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 :

2 月末に東京大学から学内選考の通過の連絡がきました。そこからウプサラ大学へのオンライン申請手続きが 3 月半ばからできるようになり、4 月半ばまでに授業を申請し、大学が提供する住居を選択・申請し(手続きは 5 月半ばから 5 月末まで可能でした)、6 月半ばに交換留学の許可のメールがき、そのすぐ後に住居が確保できました。とにかく来るメールすべてを熟読することが大事かと思えます。

■ビザの手続き/Procedures to obtain visas :

スウェーデン移民局のウェブサイトから、「留学のための居住許可」を申請しました(私がこの手続きを行ったのは 6 月に入ってからでした)。許可が降りると、日本の住所に大使館から通知文が郵送されます。同じウェブサイトから予約して、通知文を持ってスウェーデンの都市にある移民局に居住許可カードをもらいにいきます。ビザがなくても日本人は 3 ヶ月滞在できるのですが、何かと不安になるのでなるべく早く手続きを行いましょう。私は申請が遅かったので、わざわざ実家から通知文を送ってもらったり、遠くの移民局に足を運ばなければならなかったりと大変でした。

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

出発前は歯科・眼科に行った程度です。重度の花粉症なので、もっとアレルギーの薬を持っていったらよかったと後悔しています。先進国ですがあまり現地の病院があてにならないという印象を私も周りの人も抱いていたので、常備薬は多めに準備することをおすすめします。私は予防接種などは特にしていませんが、現地の森林には脳炎を起こすダニがいるらしいので、ハイキングなどに行く予定があれば、現地で予防接種を受けてもいいかと思えます。

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

東京大学から加入が必須の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 :

手続きなどは特にありませんでしたが、感染症で色々大変だったとき、困った時など指導教官に相談できる信頼関係を築き上げて来られたことがよかったと思いました。

■語学関係の準備/Language preparation :

英語:英語はもともとあまり得意ではなく、日本語での知識のインプットの効率の良さから英語脳への切り替えをすることもできず、常に苦労しました(今も満足できるレベルではありません)。でもとにかくたくさん人と話すことで、留学前より間違いを恐れず積極的に自分の思うことを伝えることができるようになったと思います。日本人の英語の弱点はとにかく話す量が少ないことだと思うので、留学準備中もできれば留学生の友人などと盛んに英語で会話することをおすすめします。スウェーデン語:スウェーデンでは英語が非常によく通じるので、生活においてスウェーデン語を学ぶ必要はほぼ無いと言っていいです(周りにもスウェーデン語を全く学ばず英語だけで済ませる人が多かったです)。でも、やはり少しでもスウェーデン語を話せると友人作りのきっかけになるし、何よりスーパーマーケットなど日常生活はスウェーデン語に溢れているのでちょっとわかるようになると断然楽しいです。同じゲルマン語派である英語を通して学ぶ方が圧倒的にわかりやすいので、私はウプサラ大学で行われていた授業(Basic Swedish)を通して主に学びました。夏休みの短期集中コースも開講されています。日本で買っていったスウェーデン語の教科書2冊は授業が終わってからの復習・文法の確認・語彙の強化のために使っています。

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	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.)	10,000 円/JPY
教科書代・書籍代/Textbook / Book	40,000 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)	100,000 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	43,400 円/JPY
食費/Food	25,000 円/JPY

交通費/Transportation	1,000 円/JPY
娯楽費/Entertainment/Leisure	15,000 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 :
東京大学
■受給金額(月額)/Monthly stipend :
50,000 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 :
26 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 :
4 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 :
未知の環境に身を置くことで養える、異なる文化や慣習への適応力・生活能力・コミュニケーション能力・語学能力は、今後いかなる場面においても生き抜いて行く上でかけがえのない資質であると思っており、そうした能力を養えた点に満足・感謝しています。また、人種・宗教・文化の異なる友人を作ったことは、今後の人生観も疑いなく豊かにするものであり、誤った差別・偏見をなくすことにつながると感じています。
■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 :
スウェーデンはキャリアに対して日本ほど年齢による縛りがなく、多くの方がやりたいことを自由に、かつ責任感を持ちつつ行っていたのが印象的でした。そのため、下手なプレッシャーやストレスを感じず、前

より広い視野でキャリアについて捉えることができるようになったと考えています。
<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>私は日本での一般的な就職活動を考えていないのであまり具体的なアドバイスはできませんが、日本での就職を考えているのなら日本にいる時から情報交換を盛んに行い、計画を立てて行動することが必須であると思います。留学をしたことで特段就職が不利・困難になったという声は周りでは聞きませんでした。</p>
<p>■ 留学中に行った就職活動/Job hunting activities during study abroad :</p>
<p>学会・セミナーに参加した。社会人との接点をもつように心がけた。</p>
<p>■ 進路・就職先(就職希望先)/Career/Occupation (planned) :</p>
<p>研究職, 専門職(法曹・医師・会計士等), 起業 日本に住み続けるのであれば東京大学で研究を続けたいが、スウェーデンの移住も考えており、その場合は起業や専門職(教育関連)などを選択肢としています。</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>大学院での留学というと期待されるものも大きくハードルが高いと思われるかもしれませんが、大学院での専攻と異なるものを留学先で学んでいる人もたくさんいたり、2 回目の修士を取っている人もいたり、多くの学生がのびのび学んでいたのが印象的でした。もちろんがつつり「〇〇の研究がしたいから～に行きたい」と決まっているならそれに越したことはありませんが、「確固たる自信は無いが留学してみたい」という気持ちがあるなら、交換留学という絶好の機会を逃すのは惜しいと思います。まずは一歩踏み出してみましょう。</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>https://ryugaku-wakaru.com/uppsala-arrival-todo ウプサラ大学留学直後1週間で必要なことがまとめられているウェブサイトです。到着直後の準備においてとても役に立ちました。</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: 2020/5/20

■ID: A19012

■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: ウプサラ大学

■留学期間/Program period: 9/2/2019 ~ 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: 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?:

高校時代から留学したいと考えており、大学に入ってから平和学という興味分野を見つけたため、この分野で有名な海外大学への留学を決めました。

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:

学部2年生までは進学振り分けの関係で留学が難しく、4年生だと就職活動に影響が出る可能性があったから。

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 Peace and Conflict Studies/7.5ECT
 Conflict Analysis/7.5ECT
 Peace and Security in the International System/7.5ECT
 Security Scenario Analysis/7.5ECT
 Global Challenges and Sustainable Futures/7.5ECT
 Introduction to Development Studies/7.5ECT
 Development, Democracy and Governance/7.5ECT
 Gender and Development/7.5ECT

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

授業形態は生徒の規模に応じて様々でした。基本的には予習で大量のリーディング課題が出され、それに基づいた講義を受け、それらの復習・定着の場としてセミナー（ゼミ）が週1回ペースで開催されます。印象に残っている授業は、少人数授業であった Global Challenges and Sustainable Futures で、プレゼンテーション、ディスカッション、グループワークが中心で積極的に自分の意見を発信することが求められました。

■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 / 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:

難民支援を行っている団体にインタビューするプロジェクトを立ち上げました。

■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:

難民の受け入れに関わっている団体・個人(市議会議員・公的機関・NGO など)にインタビューを行うプロジェクトを立ち上げました。コロナにより途中で緊急帰国しなければならなくなったため、現在もオンラインで継続しています。

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

週末は市内で行われているイベントに参加したり、サイクリングに行くなどして過ごしていました。長期休暇は、普段行く機会のないマイナー国を中心にヨーロッパ旅行をしました。

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

■設備/Facilities:

図書館に関しては市内に複数ありますが、e-book がかなり普及しているためオンライン上で事足りてしまうことが多いです。冬は特に閉館時間が早い(15時頃)のが難点です。スポーツ施設は利用しなかったのであまり良くわかりませんが、プライベートのジムに行っている学生が多かった印象です。食堂は、キャンパスの建物内にいくつか存在しますが、どれも1,000円以上する割にそれほどおいしくもないため、ほぼ利用しませんでした。基本的に学生はお弁当を持参しており、学内にある電子レンジブースで温めて食べています。PCは学校のものを利用せず個人が持ち歩いていることが多いですが、学校のwifiは簡単に接続することができます。

■サポート体制/Support for students:

英語やスウェーデン語の授業も充実しており、精神疾患等に関するサポート体制も日本に比べて非常に整っているように感じました。

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:

大学から紹介された学生宿舎です。コリドーという共同生活システムをとっており、5人でキッチンおよびダイニングをシェアしています(風呂・トイレは個室)。ウプサラ大学にはいくつかの宿舎があり、どこの宿舎を

希望するかアンケートを取られたのち、抽選で決定されます。

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

夏は非常に気候が良い反面、冬は日照時間が異常に短いです(14時台に陽が沈みます)。全体的に自然に囲まれ落ち着いた雰囲気であり、ストレスなく生活することができます。通学はほとんどの場合自転車が利用されており、Facebook 上などで中古品が安く売られています。食事に関しては、外食が非常に高価であるため基本的に自炊です。

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

キャッシュレス社会であり、現金はほぼ使いません(7ヶ月生活して現地通貨を利用したのは3回程度)。クレジットカードは念のため複数枚持っておいた方がいいでしょう。キャッシュバックがついているカードがお得なのでお勧めです。

■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 :

治安は非常に良いです(真夜中に女性が一人で歩いても全く危機感を感じない程度)。冬の日照時間が短いので、陽が出ている間はできるだけ外に出ることを意識して生活していました。健康を保つためにジムなどで体を動かす人も多いようです。

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 :

全てオンラインで行います。メールに送られてくる指示に従って、個人情報、学歴、緊急連絡先、履修希望などを登録し、英文の在学証明書・成績証明書と写真をアップロードします。寮についても別途メールでの指示があるので、それに従って登録します。

■ビザの手続き/Procedures to obtain visas :

スウェーデン渡航にビザは不要ですが、3ヶ月以上の滞在には居住許可が必要です。スウェーデン移民局のホームページからオンライン申請すると、大使館からの書類が自宅に届きます。入国後、その書類を現地のスウェーデン移民庁オフィスに持って行き、顔写真と指紋の登録を行うことで、居住許可証を手に入れることができます。なお、オンライン申請に必要な書類は、出国時まで有効なパスポート、受け入れ大学からの留学(入学)許可証、奨学金受給証明書または残高証明書(いずれの場合も英語訳のもの)、留学期間中の保険加入証明書です。オンライン申請から大使館からの書類送付までに1ヶ月程度かかるため、早めの申請をお勧めします。

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

東京大学の健康診断は毎年受けるようにしていました。予防接種に関しては、外務省のホームページを確認したところ特に必要なさそうだったので行いませんでした。常備薬としては風邪薬や漢方を中心にスーツケースに入れて持っていきました。

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

大学で指定されている海外旅行保険に入りましたが、指示に従って書類を提出するのみで、特に煩雑な手続きはありませんでした。

■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 :

経済学部留学する旨を伝え、互換可能な単位や卒業論文等についての説明を受けました。

■語学関係の準備/Language preparation :

出発前の語学レベルは IELTS overall score で 6.5 程度でした。準備にあたっては日常会話で使いそうな単語を覚えたり、英語のニュースを意識的に見るようにしていました。

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	300,000 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.)	5,000 円/JPY
教科書代・書籍代/Textbook / Book	40,000 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)	89,040 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 :

旅行費で合計 300,000 円程度

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

家賃/Rent	47,000 円/JPY
食費/Food	18,000 円/JPY
交通費/Transportation	5,000 円/JPY
娯楽費/Entertainment/Leisure	15,000 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 :

日本学生支援機構(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 :

Introduction to Peace and Conflict Studies/7.5ECT

Conflict Analysis/7.5ECT

Peace and Security in the International System/7.5ECT
Security Scenario Analysis/7.5ECT
Global Challenges and Sustainable Futures/7.5ECT
Introduction to Development Studies/7.5ECT
Development, Democracy and Governance/7.5ECT
■ 留学前に取得済みの単位数/Number of credits earned at UTokyo BEFORE your study abroad :
44 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 :
7 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 :
29 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 :
北欧の人々の生活を体感し、理想の社会や自分自身の生き方についてゆっくりと考える時間が持てたことは非常に意義が大きかったと感じます。QOL を重視するスローライフやジェンダー平等な価値観を肌で感じることで、考え方も大きく変わりました。
■ 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 :
ワークライフバランスを実現できている北欧の生活を見て、留学前よりも仕事一筋ではなくプライベートも一定程度重視した生き方をしたいと考えるようになりました。
■ 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 :
私はコロナにより3月末に帰国したためイレギュラーなケースなのですが、おそらく一般的には就職活動を一年引き延ばす必要が出てくることだと思います。ただ、興味のある企業が参加しているのであれば、ポストンキャリアフォーラム等で内定を獲得することは可能だと考えます。
■ 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) :
公的機関 国際協力機構(JICA)
■ 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 :
留学を迷っている学生さんもしらっしゃるかもしれませんが、経験者としては行くことを強くお勧めします。本当に人生観が180度変わります。特に東京大学は経済面でのサポートもある程度整っているため、行ったら大学時代がチャンスです。また、留学中にやりたいと考えていることは、到着後すぐにでも行動に移した方が良いと思います。私は長期旅行や屋外への外出を暖かくなるまで先延ばしにしていたところ、コロナウイルスの影響で3月に帰国しなければならなくなってしまいました。有限な留学期間をできるだけ有意

義なものにするために、後輩の皆さんには時間を大切に使ってほしいと思います。

■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 :

スウェーデンに以前留学した方のブログは積極的に見るようにしていました。

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: 2020/5/23

■ID: A19013

■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: ウプサラ大学

■留学期間/Program period: 9/2/2019 ~ 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: 教養学部教養学科総合社会科学学科

■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?:

入学した頃から留学に行くことは決めていました。学部生の留学ということで、なるべく多様かつ新しいものを見方を身に付けたいと思い、スウェーデンを選択しました。

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:

進振りが終わったタイミングで留学先を選択したかったから。

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:

・Swedish Politics /7.5

・Peace and Conflict /30

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

予習が主で、リーディングの課題はどの授業でもたくさんありました。そのほかにも、ペアワーク、グループワーク、ディスカッションの授業などあらゆる形態のインタラクティブな授業がありました。

■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:

10以上科目/Subjects / 11~20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

<p>■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 :</p>
<p>文化活動, ボランティア</p>
<p>■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 :</p>
<p>①国際関係を学ぶ学生団体に入り、英語ディベートワークショップやセミナーに参加していました。活動の一環として、現地の学生やヨーロッパからの学生とウクライナへの研修旅行に参加しました。②国際 NGO の現地学生組織に入り、毎週ミーティングに参加しました。③移民・難民に興味があったので、現地で出会った友達とプロジェクトを立ち上げ、様々な団体にアポイントメントをとってヒアリングを行いました。</p>
<p>■週末や長期休暇の過ごし方/How did you spend the weekends and vacations? :</p>
<p>友達と近隣の国に旅行したり、カフェに行ったり、パーティを開催したり、勉強したりしていました。</p>

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

<p>■設備/Facilities :</p>
<p>さすが北欧という感じで、本当に充実した設備がありました。食堂に関しては、高いのであまり使っている人はいませんでした。その代わり自炊して持ってきたお昼を温めるための電子レンジが、キャンパス内にたくさんありました。</p>
<p>■サポート体制/Support for students :</p>
<p>バディ制度があり、様々な局面でお世話になりました。使用しませんでした、そのほかにもサポート体制は整っていたようです。</p>

プログラム期間中の生活について/About life during the program

<p>■宿泊先の種類/Type of accommodation :</p>
<p>学生寮</p>
<p>■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 :</p>
<p>留学先の大学が斡旋してくれました。</p>

<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>ウプサラは本当に学生にぴったりの素敵な街です。自然豊かで、ダウンタウンの広さも程よく、のんびりとした暮らしが広がっています。都会が恋しくなればストックホルムまで 1 時間以内で行けますし、最寄りの国際空港にもすぐなので、海外旅行にも便利でした。学生が多いため、様々なコミュニティがあったり、頻繁にイベントが開催されていたりと、暇でどうしようもないとなることはまずないです。食事に関しては、ほとんど外食をしない学生が多いので、自炊がメインになります。そのため物価が高い北欧でも、東京の暮らしに比べて食費にかかるお金は低くなります。友達や寮生と一緒に自炊をしながらコミュニケーションを取るのが楽しかったです。</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>ほとんどどこでもクレジットカードが使えるので、現金はたくさん持っていく必要はないと思います。現金を使ったのは、海外旅行の時か割り勘の時くらいでした。</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>冬の時期のうつ防止のために、10 月ごろからビタミン剤を飲んでいました。現地の薬局で買えます。</p>

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 :

留学先の大学の指示に従いました。

■ビザの手続き/Procedures to obtain visas :

留学先の大学の指示に従いました。

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

特別なことはしませんでした。

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

大学から指定されたものに加入しました。

■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 :

特別なことはしませんでした。

■語学関係の準備/Language preparation :

IELTSを受験しました。IELTSは英語カウンぬんだけでなく、点数を取るための対策が必要になる部分もあると思うので、特にライティング・スピーキングに関しては加点ポイント/減点ポイントを事前にインプットして臨むべきだと思います。

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	210,000 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	15,000 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)	80,000 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	50,000 円/JPY
食費/Food	7,000 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 Scholarships
■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 :
渡航支援金として 200,000 円いただきました
■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 :
・Swedish Politics /7.5 ・Peace and Conflict /30
■留学前に取得済みの単位数/Number of credits earned at UTokyo BEFORE your study abroad :
42 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 :
10 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 :
34 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 :
私にとっての留学とは、大きく分けて①グローバル面での戦闘力をつける(言語、パーソナリティ、知識)②社会の動きについて知る(実社会との関わりを通して、学問を通して)③人格面で自己成長する、という3つの目的を持つものでした。毎日新たな出会いや気づきに溢れ、挑戦する環境があり、自分/他者、日本/外国などあらゆるものとの相対化によって自己をアップデートすることができたため、上記の3つ全ての目的について満足のいく状態で帰国することができました。強い目的意識からスタートした留学先選択、その後の振り返りが日常的にしっかりと行っていたため、意義深い留学にできたかなと思います。
■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 :
留学するまで、とにかく自分が一定時間の間に何をしているか、という時間の使い方の内容や効率にばかり目がいていました。しかし、空間・味覚・時間の余裕など、生産性や効率をあげる以外に幸せや充実感を生む方法があることに改めて気づくことができました。このため、人生イコール仕事、という従来の考えが広がり、人生の中で本当に大切にしたいものは何か、その中で仕事をどう位置付けたいか、という問いについて考えながらキャリア選択を行いたいと思えるようになりました。
■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 :

一言で留学といっても、留学に行く目的はそれぞれだと感じています。そのため、メリット・デメリットというのは一概には言えませんが、目的にかなった手段としての留学ならば、ぜひ行くべきだと思います。留学のための留学でもそこで学ぶことは何かしらあると思うので、行く意味がないとは思いません。しかし、日本での時間や機会を犠牲にすることになるのは間違いないです。さらに、留学中には「いろんなコストを払ってまでしてなぜここにいるのか」といった問いや、留学後にも「自分は何してきたんだっけ」と悩むこともきつとある、ということ念頭に置いておくべきだと思います。

■ 留学中にいった就職活動/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) :

公的機関, 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 :

留学に行く、という、なんだかすごい挑戦をしている人としてたくさんの人に応援してもらえることが多いと思います。ただし、自分含め本当に本当に恵まれた環境にいるからこそ、東京大学での学びにプラスして留学に行けるのだということを、認識しておくべきだと思います。これから留学に行かれる方は、新しい環境での挑戦を前にして、怖かったり、寂しかったりとマイナスの感情もあるかもしれません。しかし、楽しむ、良い留学にしようとする前向きに行動した先には、本当にかけがえのない思い出や学びばかりになります。留學生活の過ごし方に正解はないと思うので、自分にしかできない経験をぜひしてきてください。

■ 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 :

先輩方の報告書を拝見させていただいていました。