

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: 2019/7/14

■ID: A18004

■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: 北京大学

■留学期間/Program period: 9/1/2018 ~ 6/23/2019

■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分科文化人類学コース

■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?:

大学2年で決めました。第二外国語の中国語を伸ばそうと思ったこと、現地に行くことでこれまで知らなかった中国の新たな側面を知ることができると思ったことが理由です。5年卒業になるかもしれない、ということと留学するかどうか悩みましたが、交換留学にチャレンジした先輩方のことを知り留学に踏み切りました。

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:

2018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:

この時期の留学を申請する前に、本科生として留学するために必要なHSK6級を取得できたため。

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:

Poverty and Development/2

Introduction to the Frontier and Ethnic Problems of China/2

Non-Governmental Diplomacy/3

Table Tennis/1 International Organization and International Law/3

Selected Readings In Chinese Newspapers/1

Media and Society in Chin/2

Aerobics/1

General History of China, 2100B.C.~A.D.1840/2 English Composition/1 Diplomacy/3
■ 留学中の学習・研究の概要/Overview of the study/research during study abroad :
授業の総合的なスタイルは東大のそれとかなり共通する部分があり、留学中、それに関して特に戸惑いはありませんでした。将来大学院に行くつもりである生徒が文理問わず非常に多く、試験期間は皆必死に勉強している印象です。
■ 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 / 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
■ 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 :
部活動: 二胡、ピアノ。文化活動: 学内のコンサートホールで昆曲などを鑑賞。ボランティア: 1 日ボランティアとして、市内の幼稚園や小学校を訪問
■ 週末や長期休暇の過ごし方/How did you spend the weekends and vacations? :
授業の復習のほか、部活動をしたり、学内のコンサートホールで芸術鑑賞をしたりしました。長期休暇中は中国国内の旅行にも行きました。

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

■ 設備/Facilities :
北京大学の図書館は中国の大学の中でも最大規模で、蔵書数も非常に豊富ですので、中国に留学する上で最高の図書館だと考えます。スポーツ施設や食堂も、東大で考えられないほどたくさんあり、日々違うメニューの食事が楽しめると思います。学内の PC と Wifi は有料で、かつ日本のものほどは接続がよくありませんでした。
■ サポート体制/Support for students :
本科生として入学すると、それ以外の留学生(漢語学院の学生など)と比べ、サポートは自分で動かない限りなかなか得られないかもしれません。留学生に対応するオフィスが学内にありますので、疑問があれば自分からそこで色々質問すると良いと思います。現地の学生たちも積極的に相談に乗ってくれると思います。

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 :
学生寮は北京大学が所有する、大学まで徒歩 1 分以内の寮で、留学前に北京大学から紹介され入居を決めました。留学生それぞれに個室が割り当てられ、リビングや洗面所は 2、3 人で共有します。二日に一

回スタッフが共用部分を掃除してくれます。

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

大気汚染は冬を中心に発生しますので、PM2.5 専用のマスクは日本か現地で購入しておく方が良いと思います。物価が日本より安く、交通費と食費はかなり抑えられます(特に学食のメニューは大変安価です)。中国人の友人を積極的に作ると、生活する上でのアドバイス等がもらえてとても助かるのではないのでしょうか。

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

キャッシュレス化が非常に進んでおり、Alipay や WeChat Pay が日々の支払いで盛んに使用されています。これらはスマホでアプリをダウンロードすれば比較的簡単に行えるものですので、使用の難易度に関しては心配いらないと思います。ただスマホ決済はスマホをなくすと厄介ですし、パスワードの漏洩等が原因で口座のお金を勝手に第三者に引き出された、等のトラブルもニュースで時々聞きます。従って、スマホをしっかりと管理すること、口座に大金を入れたままにしないことが重要かと思います。

■ 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 :

北京大学内に保健センターがあると聞いていますが、より質の高い診療をお求めなら、学外の、日本人を積極的に受け入れているクリニックを受診するの一手かもしれません。治安は大学周辺をはじめ、私が留学した際は特に問題ありませんでした。私は医療機関を利用することなく留学を終えました。北京大学には湖や王朝時代のたくさんの遺跡などがありますので、時々校内を散歩したりランニングしたりして、気分転換をしていました。

留学前の準備・手続きについて/About preparations and procedures before studying abroad

■ 留学先への入学手続き/Procedures for enrollment required by the host institution :

東大の本部国際交流課や北京大学側からメールや案内が届くため、それに従って提出物を準備しました。

■ ビザの手続き/Procedures to obtain visas :

1年間の留学ですのでX1ビザを取得しました。日本の中国大使館への申請は、北京大学からビザの案内が来たのち早急に行くと良いと思います。

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

健康面に不安があれば留学前に診断を受け全て解決するべきです(特に歯医者は保険がきかない場合が多いため、ぜひ受診しておいてください)。健康診断は日本で受けても良いですし、北京大学に到着後間もなく、大学の引率のもと他の留学生と健康診断を受けることもできます。

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

東大から指定された保険と、北京大学で加入が必須である保険の2つに加入しました。どちらも大学側から案内されたもので、自分で保険会社を探す必要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 :

私の所属するコースでは、1年の交換留学を行うと必然的に5年卒業になります。留学後にしっかりと1年半授業を受けることになるため、留学中は特に東大の方の課題や論文をこなす必要はなかったです。

■ 語学関係の準備/Language preparation :

北京大学の中国人学生と同じ授業を中国語で受けたくて、留学前にHSK6級を取得しました。

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	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	4,000 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)	89,000 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)	8,000 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	52,300 円/JPY
食費/Food	11,000 円/JPY
交通費/Transportation	722 円/JPY
娯楽費/Entertainment/Leisure	13,400 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 :	
800,000 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 :	
Poverty and Development/2	
Introduction to the Frontier and Ethnic Problems of China/2	
Non-Governmental Diplomacy/3	
International Organization and International Law/3	

Selected Readings In Chinese Newspapers/1 Media and Society in Chin/2General History of China, 2100B.C.~A.D.1840/2
■ 留学前に取得済みの単位数/Number of credits earned at UTokyo BEFORE your study abroad :
128 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 :
15 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 :
16 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 :
語学力が伸びましたし、良い友人もたくさんできました。また物事に対する積極性と主体性が伸びたと感じています。
■ 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 :
海外でキャリアを積む目標により近づきました。留学時の経験は就職活動での ES や面接にも役立つと思います。
■ 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 :
1 年の留学をすると就職が 1 年遅れる可能性もありますが、現地でキャリアフォーラムに参加するなど、行動次第では 4 年卒業も可能です。したがって、特にデメリットはないと感じています。
■ 留学中に行った就職活動/Job hunting activities during study abroad :
学会・セミナーに参加した。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。
■ 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 :
留学してみると、留学前は不安だったことが実際にはなんとかなった、というのが個人的な実感です。留学で何か疑問や不安があれば是非大学や周囲の人々、留学経験者などに相談し、もし留学に行きたいという強い思いがあれば、是非チャレンジすると良いと思います。
■ 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 :
Go Global ウェブサイトやグローバル駒場のサイト、情報

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: 2019/7/31

■ID:A18005

■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: 北京大学

■留学期間/Program period: 9/1/2018 ~ 6/23/2019

■東京大学での所属学部・研究科等/Faculty/Graduate School at UTokyo: 法学部第3類

■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?:

成長著しい中国の今を見たかったこと、中国の政治体制或いは論理に興味があったこと(日本で学ぶような政治学ではない論理に触れることができるのではないかと思った)、専門分野が欧米の論理を使って授業されているのに対して、将来の日本を考えていく上で中国の文化を鑑にできることもあるのではないかと思ったこと、が動機です。2年生の初めあたりに留学を決めました。特に迷いはありませんでした。

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:

2018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:

基礎の基礎と勉強の方法がある程度身に付いているかと思ったから。

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:

中国概況/2
 国家公務員制度/2
 憲法学/3
 政治学前沿/3
 当代中国政府と政治/3
 中国政治思想史/3
 中国政治/3
 社会学と中国社会/2

中国対外関係史/3
■ 留学中の学習・研究の概要/Overview of the study/research during study abroad :
20 人の授業があったり、200 人の授業があったりします。課題は多いように思います。高校の延長のような授業もあって、学生の態度も高校の学習のような人が多いように見受けられました。予習はしっかりやる人が多いと思います。
■ 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 / 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
■ 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 :
バレーボール部とサークル、ソフトボールサークルに入り、毎週 4 日ぐらいは運動していました。ジムも週 1 回程度行っていました。取り組んだことではないですが、日本人コミュニティーには入らず、群れることもしませんでした。
■ 週末や長期休暇の過ごし方/How did you spend the weekends and vacations? :
週末は勉強かスポーツでした。長期休暇は中国の様々なところに旅行に行きました。

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

■ 設備/Facilities :
図書館は改修中で使いづらいです。外にバレー、バスケ、テニス、サッカーができる場所があり、体育館にはジムやバドミントンができる場所があります。他のスポーツができる体育館もあります。食堂は校内に7つぐらいあったと思います。安く種類も多く、とても充実しています。Wi-Fi は大学の Wi-Fi が使えます。Google が繋がりますが、繋がらないときもあります。他のファイヤーウォールにかかっているサイトは基本見れません。
■ サポート体制/Support for students :
特に活用しなかったのではありません。

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 :
ひとり 1 部屋で、シャワー・トイレ・リビングを 2 人で共有する学生寮でした。大学からの紹介です。ベッド、タンス、机は付いていました。留学生寮で、大学から近く、快適に過ごせます。

■ 気候、大学周辺の様子、交通機関、食事等/Climate, environment around the institution, transportation, food, etc. :
夏は東京より暑く、ただ乾いているので東京よりは過ごしやすいです。冬はとても寒いので(マイナス 10 度ぐらいまでいく)防寒着はしっかり持ってきたほうが良いと思います。春秋はとても短く、夏冬の期間が長い

です。PM2.5 は冬は少しありますが、特にマスクをつけなくても一年過ごせます。大学周辺はショッピングモールやレストラン街があります。ただ、大学の中にお店があるのでだいたいのは揃います。食事は食堂が充実しています。自炊する人はほぼいません。公共交通機関はバスか地下鉄です。どちらも安くて便利です。大学内の移動は歩きかシェアバイクを使っていました。電動バイクを買う人も多く、とても便利です。

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

口座は中国銀行が良いと思います。留学生事務所の方がやり方を教えてくれます。基本、Alipay か WeChat pay で、現金、クレジットカードは全く使わないので、財布を持たなくても大丈夫です。スマホの充電を持たせることがとても大事です。

■ 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 :

治安はとても良いです。東京よりも良いと思います。夜も一人歩けます。医療は日本人 OK のところを探すと良いと思います。危機管理はとりあえず保険が効くかどうか見てみると良いと思います。心身の健康に関しては、運動をしっかりしていました。

留学前の準備・手続きについて/About preparations and procedures before studying abroad

■ 留学先への入学手続き/Procedures for enrollment required by the host institution :

本部国際交流課からの指示に従って、ネット上で入学手続きを行いました。北京大学に着いてからは留学生事務所に行って、事前にメールでアナウンスされていた書類を持ってと言われるままに手続きが進みました。初期登録時の iD とパスワードはしっかり覚えておいたほうが良いと思います。

■ ビザの手続き/Procedures to obtain visas :

X2 ビザを取りました。六本木にある大使館の派出所のようなところで手続きを行った記憶があります。言われるがままにやれば良いと思います。北京に着いてから大学で居留許可証を取らなければならないので、早めに行ったほうが良いと思います。少し面倒です。

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

健康診断は北京で行ったほうが面倒が少ない且つ項目の漏れもないので日本ではやらないでも良いと思います。常備薬は海外旅行のときと同じく、酔い止め、風邪薬、頭痛薬、下痢止めぐらいで足りました。花粉症大変なので対策していくと良いと思います。

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

東京海上日動の保険を使いました。高いですが、入っておいて良かったです。

■ 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 :

法学部にはメールでアナウンスされたことをそのまま行いました。

■ 語学関係の準備/Language preparation :

日常会話に支障がかなりある程度でした。中国語は周りから最初は大目に見てもらえるので、英語をしっかり他の留学生と会話できる程度にしておく方が良いと思います。

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	150,000 円/JPY
派遣先への支払い(授業料・施設利用料など)/Payment	10,000 円/JPY

to host institution (tuition, facilities fee, etc.)	
教科書代・書籍代/Textbook / Book	20,000 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)	3,000 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	30,000 円/JPY
交通費/Transportation	2,000 円/JPY
娯楽費/Entertainment/Leisure	1,000 円/JPY
■その他、補足等/Additional comments :	
生活必需品、飲み物、家具など、月約 5,000 円	

■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 :	
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 :	
中国概況/2 国家公務員制度/2 中国政治思想史/3 中国政治/3 社会学と中国社会/2 中国対外関係史/3	
■留学前に取得済みの単位数/Number of credits earned at UTokyo BEFORE your study abroad :	
52 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 :
15 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 :
30 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 :
自分の考えたかったことに関して、やはり基礎がなっていない状況で行ってしまったため、授業でもっとつかかりを感じたであろうことが、明確に感じることができなかったことが、満足できていません。また、大いに自分に甘かったことも満足できていない部分です。自分とはかなり異なった環境で育ってきた友達たちの中で1年間慣れようとしたのは満足できた部分です。
■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 :
自分が何をしたいのか、より分からなくなりました。
■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 :
メリットとしては、他大学や現地の大学の友達の話を知ることができて、価値観が変わっていけるのではないかと思います。デメリットとしては、日本から隔離されるので日本の就活に対して鈍感になると思います。
■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
■進路・就職先(就職希望先)/Career/Occupation (planned) :
研究職, 民間企業, 起業、分野、業界問わず自分に合う会社、或いは研究職に就くことができると思います。
■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 :
英語はしっかり勉強してから行ったほうが良いと思います。あとは、留学すれば良いというものでもないと思うので、特に留学行く目的が相応なものでなければ行かないほうが良いと思います。遊んで終わる人がたくさんいます。また、例えばその国に一年行っただけでその国を知った気になったり世界を知った気になると、変なバイアスがかかってしまったりしそうになるので、なんとなく行くのは危険だと思います。また、勉強はしっかりやってから行ったほうが良いと思います。僕は一番後悔しているところです。
■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 :
特にないです。