

## 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: 2020/7/31

■ID: A19127

■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: 9/6/2019 ~ 1/27/2020 (MM/DD/YYYY)

■東京大学での所属学部・研究科等/Faculty/Graduate School at UTokyo: 法学部第一類

■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?:

高校生のころから留学に興味があったが、大学2年生の夏に大学主催の短期留学に参加したことがきっかけとなり、本格的に留学先や期間を考え始めるようになった。1年間の留学だとしても就活や試験の関係で4年での卒業が難しくなるので、最初は長期間の留学に抵抗を感じていたが、留学を経験した先輩の勧めもあり、1年間留学に行くことを決意した。

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 / S2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:

就活との兼ね合いのため。

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:

・Chinese Society/2

・Introduction of International Public Policy/3

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

中国語の語学クラスと本科のクラスの両方をとっていたため、課題量が多かった。期末試験だけでなく、定期的にレポートやプレゼンの課題があった。Chinese Societyの授業では、反転授業という授業形式がとられており、新鮮だった。

■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 :
11~15 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 :
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 :
サークル活動でダンスサークルに所属し、週 3 回の活動に参加していた。9 月末に新歓期が始まるので、そのタイミングでテント列に参加すれば、自分の興味のあるサークルに留学生も所属することができる。
■週末や長期休暇の過ごし方/How did you spend the weekends and vacations? :
週末は主に授業の課題、サークルの練習に追われていた。10 月頭のゴールデンウィークや学期末などの長期休暇では留学生の友達と中国各地を旅行した。

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

■設備/Facilities :
総合図書館は工事中で使えなかった。ジムは 1 学期 400 元(7,000 円程度)で自由に使える。Wi-Fi は月 10 円で、毎月チャージしないと使えなくなる。ただ学校の Wi-Fi だと Google Scholar 等のサイトにアクセスできないので、パソコン用の VPN をダウンロードしていくのがおすすめ。
■サポート体制/Support for students :
留学生オフィスが留学生全員に language partner をあてがってくれるなど、語学面でのサポートが手厚かった。また留学生オフィス主催の京劇鑑賞や中国茶体験などの文化体験活動も充実していた。

#### 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 :
北京大学から 6 月ごろにメールで寮の希望を聞かれ、その後抽選で部屋が割り振られる。留学生用の寮はオフキャンパスの寮だが、図書館や自習室、ジム、コンビニ、プールなどの施設が充実しているので不便さは感じなかった。部屋は 1 人部屋で、トイレとシャワーをもう一人のルームメイトと共有していた。冷暖房完備で、シーツと電気ポットが支給される。階に 1 つキッチンがあり、そこに洗濯機と乾燥機もある。一日おきに掃除のおばさんが水回りを掃除してくれる。

■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:夏と冬で気温差が激しい。大気汚染のひどい日が続くことが多いので、空気清浄機や PM2.5 用のマスクを購入した方がいい。大学周辺の様子:円明園や頤和園が徒歩圏内にある。五道口、中关村といった繁華街が大学の近くにある。交通機関:シェアサイクルのサービスが充実しているため、最初にアプリ登録をしておくといい。北京市内は地下鉄が発達しており、一卡通という Suica のようなカードで決済する。Didi という配車サービスも充実している。食事:学食が充実しているので、基本的にはいつも学食で食事を済ませていた。学食では wechat pay や現金は使えず、事前に学生証に入金し、食事の度に学生証をかざすこ

とで支払いがされるシステムだった。外卖というウーバーイーツのようなサービスも充実しており、安いので多くの学生が利用している。

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

中国銀行で口座開設。銀行口座と Wechat pay との連携は銀行の窓口で手伝ってもらえる。Wechat pay か Alipay がないと大変不便。

■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 :

治安はいい。日本の海外旅行保険に加入していると、日本語が通じるクリニックでの診察が保険適用になる。

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 :

北京大学からメールで送られてくるフォームに回答する。

■ビザの手続き/Procedures to obtain visas :

ビザ申請センターにて X1 ビザを申請し、数週間後に受け取った。中国に半年以上滞在する場合は居留許可を申請する必要がある。居留許可を申請する間、パスポートが手元にない期間が 1 か月ほど続くので仮身分証の発行も同時に申請するといふ。

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

居留許可申請のためには健康診断が必須。中国でもうけれるが、手続きに時間がかかるので、日本で受けておいた方がいい。

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

東大から指定される海外旅行保険のほか、北京大学の方の保険にも加入した。

■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 :

法学部窓口で留学と単位互換についての説明を聞いた。

■語学関係の準備/Language preparation :

HSK6 級を取得していると中国語で開講されている授業も受けることができるので、その勉強をした。

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	135,190 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	8,000 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)	12,800 円/JPY

■その他、補足等/Additional comments :

<b>■ 留学先での毎月の生活費/ Monthly cost of living during the study abroad period :</b>	
家賃/Rent	52,800 円/JPY
食費/Food	20,000 円/JPY
交通費/Transportation	5,000 円/JPY
娯楽費/Entertainment/Leisure	5,000 円/JPY
<b>■ その他、補足等/Additional comments :</b>	
旅行費 1 回の旅行につき 40000 円程度、サークル活動費 5000 円程度	

<b>■ 留学のための奨学金の受給有無/Scholarships for study abroad :</b>	
受給した。	
<b>■ 奨学金の支給機関・団体名等/Name of the source of the scholarships :</b>	
The Fung Scholarships	
<b>■ 受給金額(月額)/Monthly stipend :</b>	
50,000 円	
<b>■ 受給金額についての補足等/Additional comments about the monthly stipend :</b>	
<b>■ 奨学金をどのように見つけたか/How did you find the scholarships? :</b>	
大学(本部)からの紹介	

#### 今後の予定について/About your future plans

<b>■ 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 :</b>	
<ul style="list-style-type: none"> <li>・Chinese Society/2</li> <li>・Introduction of International Public Policy/3</li> </ul>	
<b>■ 留学前に取得済みの単位数/Number of credits earned at UTokyo BEFORE your study abroad :</b>	
36 単位/credit(s)	
<b>■ 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 :</b>	
5 単位/credit(s)	
<b>■ これから本学で取得予定の単位数/Number of (expected) credits to be earned on return :</b>	
46 単位/credit(s)	
<b>■ 卒業/修了予定/(Expected) year/month of graduation :</b>	
2022 年 3 月	

#### 留学を振り返って/Reflection

<b>■ 留学の意義、その他所感/Impact of the study abroad experience on yourself or your thoughts :</b>	
<p>世界各国から集まった留学生と生活を共にしたことで様々な価値観に触れることができたうえ、中国人学生との交流や旅行を通じて報道だけではなかなか知ることのできない中国の魅力を知ることができたため、大変貴重な体験であったと思う。コロナの影響で中断しなければならなくなってしまったのが残念では</p>	

あるが、機会があったらいつかまた海外大学で学びたいと思っている。
■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 :
留学中に英語でディスカッションを行ったり、プレゼンを行ったりしたことで、英語で仕事を行うことへの自信が付き、海外出張や駐在のあるようなキャリアへの抵抗感が減った。
■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 :
民間企業の就職活動を行う上では、面接でのアピールポイントになったり、キャリアフォーラムを利用した就職活動も可能になったりするため、メリットが大きいと感じている。
■留学中に行った就職活動/Job hunting activities during study abroad :
派遣先大学で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
■進路・就職先(就職希望先)/Career/Occupation (planned) :
公的機関
■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 :
留学は東大とは全く異なった環境で学生生活を送ることができる貴重な機会だし、想像よりも何倍も刺激的な毎日を送ることができるので、少しでも関心がある人は応募してみてください。
■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 :
Go Global Web サイト、先輩の体験談

## 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: 2020/2/22

■ID: A19128

■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: 9/6/2019 ~ 6/21/2020 (MM/DD/YYYY)

■東京大学での所属学部・研究科等/Faculty/Graduate School at UTokyo: 教養学部教養学部教養学科地域文化研究分科アジア日本コース

■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?:

2年の春にコム地下で開かれている留学した先輩の話を聞く小イベントに参加し留学を決めた。お金がなかったのでアジアに絞り、シンガポールと北京で迷って中国語を生かしたいと思い後者にした。

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 / 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:

進振りを終え語学もある程度学んだ後なのでより充実した学びができると思ったから。

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:

- ・高級読解/6
- ・高級聴解/6
- ・視听说/4
- ・文化講座/2

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

語学は毎日淡々と進む。過度に予習も復習もしないでいいので現地の学生と関わる工夫をしたほうがいい。英語で開講される専門の授業にも参加したが、ネイティブと超優秀な中国人に囲まれ全く手も足も出なかった。中国でも英語に触れる環境があったのはとても良かった。

■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 :
11~15 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 :
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 :
灯~AKARI~というサークルを通して孤児院でのボランティアを企画し参加もした。他にも英語塾で無賃の小中学生の英語教員もやった。中国語で英語を教える経験は普段ないのでいい練習になった。あとは毎週か隔週かの頻度で現地の学生と2人で遊びに行ったり、内モンゴルと上海にも旅行にいくなどした。
■週末や長期休暇の過ごし方/How did you spend the weekends and vacations? :
勉強が忙しい場合はずっとカフェで勉強したが、暇なときは現地の学生と遊びに行った。

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

■設備/Facilities :
図書館も wifi も東大と変わらない印象。wifi は毎月ネットを通して 10 元ほど課金しないといきなり使えなくなり不便なので事前に半年分くらい払うといい。運動ができる場所は寮内にもキャンパス内にもある。食堂はたくさんあるが、どこもクオリティは変わらない。食堂は日本と違い朝、昼、夜に2時間ずつしか空いていないので注意。
■サポート体制/Support for students :
全学交換留学生に関しては数々のイベントのお誘いがあったため最初に交友関係を広げるのは楽だった。キャンパスアジアは連絡がないので情報の格差を感じた。その他、現地の大学生をメンターとして紹介してくれたり交流の機会は提供されたが、意味があったかは微妙。

#### 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 :
北京大学からの連絡。キャンパスの隣にある中関新園に留学生は住む。基本的に2人一部屋で家賃3万前後になるが、5万払えるなら2人二部屋共有スペースありの部屋にも住める。

■気候、大学周辺の様子、交通機関、食事等/Climate、 environment around the institution、 transportation、 food、 etc. :
冬はかなり乾燥するが、苦労はなかった。大学周辺は自転車で15分も行けばショッピングセンターや飲食店もたくさんある。電車は東京と変わらず便利だが、バスもよく使い共有自転車も頻繁に使った。食事は基本学内で、200円でもかなりお腹いっぱいになるが、味は値段相応だった。「北京の料理は脂っこい」と言われていて実際そうだったが、あまり体に影響はなかった。
■お金の管理方法、現地の通貨事情/Management of money and situation about local economy :
数万円現金を持って行ったが寮のデポジットで全てなくなり、留学1日目にして現金がなくなったためクレ

ジットカードでしばらく食いつないだ。また、奨学金が振り込まれる口座をゆうちょ銀行にしたために現地からお金を引き出せなかった。その後自動で円と元を両替しながらお金を下ろせるソニー銀行の口座を親に作ってもらい、キャッシュカードも中国まで郵送してもらった。中国ではほとんど現金を使わないので銀行口座×wechatpay で生活することになるので現地についたら口座をすぐ作って wechatpay を起動させることが大事。

■ 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 :

治安は問題なし。医療関係は日本人留学生を斡旋するクリニックがあり、多くはそこに行っていたと思う。(ちなみにその受付の方は日本語が上手で、かなり仲良くなって結婚式にも呼ばれた。どこで縁があるかわからないです!) 心理的にはずっと楽ではなかったが、これは留学先で友達を作ろうが何しようが不可避だと思う。空気は1週間に3日くらいAQIが150を超えなんとなく気分も落ちる。マスクを用意するのはもちろん空気清浄機も買ったが、安いやつだとPM2.5対策になるかは微妙だとあとで気づいた。

#### 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 :

ビザ、录取通知書、パスポートが基本必要で、適宜毎回特別に必要なものは通知される。情報は全学交換留学生には多くくるが、キャンパスアジア生にはほとんど来ないので注意すること。

■ ビザの手続き/Procedures to obtain visas :

日本で1年留学用のX1ビザを予約、1週間以内には受け取れる。その後現地で1ヶ月以内に更新があり、その後に一年間の滞在許可が得られる。更新しないと違法になるので注意。

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

日本で健康診断を受けたら金額が高くなったので、中国で受けることにした。1万円程度。

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

学校から指示された付帯海外留学保険の準備。コロナウイルスの発生により強制中止になったがその保証はオプションであったために結局保険は機能しなかった。オプションの枠は一応調べておいて、必要かを判断する方がいい。

■ 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 :

教務課で日本でもらっている奨学金の支給や授業料の減免に関する予定を聞いた。留年する際の注意点も確認し、指導教官とも個人的に卒論や履修、留学中のことを相談した。

■ 語学関係の準備/Language preparation :

TOEFL94、HSK5 級 8 割。過去問を 3 セット解く程度。

#### 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	50,000 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	20,000 円/JPY
海外留学保険料(東京大学指定のもの)/Overseas travel	90,000 円/JPY

insurance fee (designated by UTokyo)	
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)	10,000 円/JPY
■その他、補足等/Additional comments :	
ビザ 15,000 円、健康診断 10,000 円、現地での生活準備 50,000 円、引越し費用、家具を預けるレンタル倉庫	

■留学先での毎月の生活費/Monthly cost of living during the study abroad period :	
家賃/Rent	55,000 円/JPY
食費/Food	30,000 円/JPY
交通費/Transportation	2,000 円/JPY
娯楽費/Entertainment/Leisure	10,000 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！留学 JAPAN	
■受給金額(月額)/Monthly stipend :	
120,000 円	
■受給金額についての補足等/Additional comments about the monthly stipend :	
準備金 150,000	
■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

■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 :	
<ul style="list-style-type: none"> <li>・高級読解/6</li> <li>・高級聴解/6</li> <li>・视听说/4</li> </ul>	
■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 :	
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 :	
26 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 :

とにかくコロナウイルスで中止になったのが残念。1年あると思っていたら誰も半年で全て終わらせようと思わないだろうから、僕も半分強しか目標を果たせなかった。友達とも途中で別れ、来学期が楽しみだった気持ちも消え、悲しい気持ちが大きい。奨学金機構の対応もかなり杜撰だったし、強く抗議をしたが変化もなく、結局最後までオフィシャルな機関に守られている感覚もなかった。留学を通じて得た語学力や人脈、思い出はもちろん素晴らしいしそれは他の人もたくさん書いていると思うが、僕はそれ以上に緊急事態が発生したときの留学生の立場の弱さに目がいった。満足した点で言えば現地の人と何度もご飯に行ったこと、田舎と一緒に帰省したこと、結婚式に参加したこと、孤児院ボランティアを企画できたことだと思う。人に恵まれていたので、日本では僕が留学生によくしたいと思った。

■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 :

大学院に行くことは元々決めていた。中断したので院でも留学に行きたくなくなった。北京で孤児院など子供と関わる機会が多かったので、子供が抱える問題の解決にむけて努力できる仕事がしたいと思った。

■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 :

就活は1秒もしたことがないのでわかりません。留年ができなくなったので単位取得、卒論、院試対策が並行し、進学が若干ふりになったとは思った。

■留学中に行った就職活動/Job hunting activities during study abroad :

社会人との接点をもつように心がけた

■進路・就職先(就職希望先)/Career/Occupation (planned) :

公的機関

■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 :

留学したいと思うのならぜひすべきです！外国で1から生活を始める苦労や言葉が通じない不便さ、そんな中で人から応援されたり支えられる嬉しさを感じられたのは非常にいい経験になりました。将来の選択肢がどうかよりも、留学生生活それ自体に意義があるので、あまり将来のことばかり考えないで決断してほしいなと思います。

■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 :

先輩の留学体験記。