

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: 2019/12/25

■ID: A19039

■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: シンガポール国立大学(NUS)

■留学期間/Program period: 8/5/2019 ~ 12/5/2019 (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4年

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

動機としては、厳しい環境に自分をおきたかったということです。これまでの経験上、厳しい環境、辛い環境に身を置くことで、成長を実現してきたという確信がありました。英語力も中途半端な中、生活環境や文化も違う異国で、半年間生活することで、より一層の自己成長を期待していました。留学を決めた時期は、留学申し込みの直前で、理由としては、ギリギリで英語のスコアの点数が取れたからですかね。迷いは全くありませんでした。

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:

2019年/Academic year / 学部4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 / A2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:

就職活動が終わった時期だから。

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:

Global Political Economy Introduction to business history Economic issue in developing world

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

レクチャー(講義)とチュートリアル(少人数ディスカッション)に分かれており、チュートリアルはある程度予習が求められます。

■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:

1~3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 :
6~10 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 :
取り組んでいない。
■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 :
自分の怠惰で取り組みませんでした、より充実させたものにするために、課外活動に取り組むことを強くお勧めします！
■週末や長期休暇の過ごし方/How did you spend the weekends and vacations? :
近隣諸国への旅行。

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

■設備/Facilities :
図書館・プール・ジム・食堂なんでもありました。
■サポート体制/Support for students :
特になかったです。基本的に放置です。

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 :
大学からの紹介

■気候、大学周辺の様子、交通機関、食事等/Climate, environment around the institution, transportation, food, etc. :
シンガポールはバス・鉄道が低価格なので移動には困りませんでした。気候は暑いのですが、室内はクーラがガンガン効いているので、長袖のパーカーなどをもっていくことをお勧めします。食事は大学に各国の料理が食べれるフードコートがあるので困りませんでした。値段も安いです。
■お金の管理方法、現地の通貨事情/Management of money and situation about local economy :
デビットカードを出国前に作りました。これがあると海外の ATM から、自分の口座の引き落としができ、現金を手に入れることができます！お勧めします！
■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 :
シンガポールは安全な国でしたが、虫歯には注意しましょう！保険がきかないのでとても高いです！

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 :
大学当局からの指示に従えば問題ありません。
■ビザの手続き/Procedures to obtain visas :
大学当局からの指示に従えば問題ありません。
■医療関係の準備/Preparations or actions taken to maintain your health :

虫歯には注意してください！高いです！

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

大学から指定される海外旅行損害保険のみで問題ないと思います。

■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 :

各学部の教務課の指示に従えば問題ありません。

■語学関係の準備/Language preparation :

IELTS でオーバーオール 6.5 を取りました。個人的に留学前、リスニングの勉強をもっとやっておけば良いと思いました。

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	80,000 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)	40,000 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	30,000 円/JPY
交通費/Transportation	5,000 円/JPY
娯楽費/Entertainment/Leisure	40,000 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 :

JASOO

■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 :
なし
■ 留学前に取得済みの単位数/Number of credits earned at UTokyo BEFORE your study abroad :
86 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 :
0 単位/credit(s)
■ 卒業/修了予定/(Expected) year/month of graduation :
2020 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 :
おそらく5、6年後に再び大学院留学をするので、今回の反省を生かしてリベンジに燃えています。
■ 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 :
英語の勉強を死ぬほど頑張ろうと思いました。
■ 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 :
特になし。
■ 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、 経済産業省
■ 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 :
留学初期の僕のように自室にこもって amazon prime を見続ける生活はしないほうが良いですよ！(ただ1ヶ月もすればなれるので、引きこもりからは脱しましたが、笑)。留学なんて、長い長い人生の中の一年つきりなので、失敗も絶望も大したことないです！積極的にいろいろなことに挑戦してみてください！
■ 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 :
特になし。

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: 2020/6/2

■ID: A19040

■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: シンガポール国立大学(NUS)

■留学期間/Program period: 8/5 2019 ~ 5/9/2020 (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分科国際関係論コース

■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?:

海外で勉強してみたいという憧れがあり、大学入学当初から留学することを決めていた。

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:

専攻が決まる時期や就活を考慮すると最適だったため。

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:

- ・ASEAN Economies/4
- ・Economic Issues in Developing World/4
- ・Contemporary African Politics/4
- ・Managing Non-Profit Organizations/4
- ・International Conflict Analysis/4
- ・South Asia: People, Culture, Development/4
- ・Chinese3/4
- ・Chinese4/4
- ・The International Relations of Sub-Saharan Africa (audit)

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

各授業はレクチャーとチュートリアルからなる。レクチャーでは大人数で講義を聞いて、チュートリアルではディスカッションやプレゼンを行う。毎回のチュートリアルで大量のリーディング課題を出されるため、要領よく読めるようになるまでは大変だった。ほぼ全ての授業で group project があり、グループでプレゼンやレポート執筆を行う。自分以外全員現地生のグループにアサインされると付いていくのが大変だったが勉強になった。1 つの授業の負担が重い分、授業数は少なめにしている、留学生は1学期に大体 3、4 コース履修していた。授業によって負担はそれぞれで、授業コードが 1,000 番台のものは 1 年生向けで負担が軽く、3,000 番台のものは 3、4 年生向けで重めだった。語学の授業はそこまで負担が重くなく友達もたくさんできて楽しかった。

■ 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 / 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 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:

NUS の学生によるボランティアプロジェクトに参加した。学期中はお菓子や T シャツを売って資金を集め、冬休みにカンボジアの貧困地域に赴きボランティア活動を行った。ローカル生とすごく仲良くなり貴重な体験がたくさんできたので本当に良かった。NUS ではこういった海外プログラムを OCIP と呼んでいて、種類はたくさんあるので興味があればぜひ参加してほしい。また、寮に Interest Group という日本でのサークルのようなものがあり、軽くスポーツをしたり絵を描いたりした。Interest Group は参加は自由で、気が向いたときに行けばいいという感じだった。

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

友人と遊んだり周辺諸国に旅行に行ったりした。

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

■ 設備/Facilities:

キャンパス内にあらゆるものが揃っていて便利。ジムもプールも無料で使え、図書館や自習室など勉強スペースもたくさんある。Wifi も基本的にキャンパスのどこでもつながる。

■ サポート体制/Support for students:

教授や TA が学生に対してとても協力的で、課題に関する相談などに親身に乘ってくれた。Political Science の授業ではエッセイを PhD.の学生に添削してもらえるサービスもありとても助かった。

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:

大学からの紹介でオンキャンパスの学生寮に住んでいた。前期は Prince George's Park Residence、後期は College of Alice and Peter Tan という寮に住んでいた。PGPR はアパートのような感じで住人同士の交

流がほぼなくアクセスも良くないのでおすすめはできない。College は寮生同士の仲が良くイベントも多くてすごく楽しかった。特に私が住んでいた CAPT はボランティア活動などに興味がある方におすすめ。私のように前期に運悪く PGPR に割り振られてしまっても後期に引っ越すことができる。

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

一年中暑かったが日本の夏ほどではなく寮の部屋にエアコンがなくても快適に暮らせた。キャンパス内にスーパー、コンビニ、ジムなどあらゆる設備が揃っており、学内の無料バスで移動できるのでとても便利。市街地にはバスや MRT をつかって 40 分くらいで行くことができる。食事は多種多様でどれも美味しかった。学内のフードコートや外のホーカーで食べれば値段もかなり安く抑えられる。

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

現地に口座は作らず ATM でデビットカードを使って現金を引き出していた。シンガポールは電子マネー化がかなり進んでいて、現地生はあまり現金を使わない。現地に口座を作れば現地で一般的な電子決済も利用することができる。

■ 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 :

治安は非常に良く特に心配することはなかった。

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 :

留学先からの指示に従えば問題なかった。事前に履修登録できなかった科目も現地に着いてから登録できるなど柔軟に対応してもらえた。

■ ビザの手続き/Procedures to obtain visas :

留学先からの指示に従えば問題ない。ただ東大の保健センターで作成した健康診断の証明書がビザの手続きに使えなかったため、NUS の保健センターで作成した方がいいと思う。

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

東大の保健センターで面談をし、いくつか必要な予防接種を受けた。

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

大学から指定された保険に加入した。

■ 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 :

学部指定の書類を提出した。

■ 語学関係の準備/Language preparation :

英語開講の授業を取るなど英語を使う機会を意識的に作ってはいた。ライティングやスピーキングの練習をもっとしておけばよかったと思う。

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.)	20,000 円/JPY
教科書代・書籍代/Textbook / Book	2,000 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	60,000 円/JPY
食費/Food	20,000 円/JPY
交通費/Transportation	3,000 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 :	
業務スーパージャパンドリーム財団	
■受給金額(月額)/Monthly stipend :	
150,000 円	
■受給金額についての補足等/Additional comments about the monthly stipend :	
NUS の奨学金である TFI Learn Program もおすすめ。業務スーパーは併給ができず業務スーパーの方が額が大きかったため私は最終的に辞退したが、アジア各国からの留学生と交流でき奨学金ももらえる充実したプログラムだと聞いている。申請書類の量がかなり多く大変だが申し込む価値はあると思う。	
■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"> ・ASEAN Economies/4 ・International Conflict Analysis/4 ・Chinese3/4 ・Chinese4/4 	
■留学前に取得済みの単位数/Number of credits earned at UTokyo BEFORE your study abroad :	
46 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 :	
8 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 :
22 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 :
自由に自分の好きなことを勉強し様々な国を訪れたことで、自分の進路についてゆっくりと時間をかけてより多角的に考えることができた。特に自分は将来国際協力を志しているため、様々な途上国を訪れたことや、そういった国について海外の学生と学べたことの意味は大きかった。また留学を通じて、積極的に行動できるようになったと思う。これまでに積み上げた繋がりのない新しい環境では、自発的に動かなければ良い友人や学びの機会を得ることは難しかったため、主体性や行動力が養われた。語学については期待していたほど伸びなかったが、結論として留学して本当に良かったと思っている。
■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 :
留学する前からある程度進路は定まっていたが、留学中の様々な経験によってその進路に進みたいという気持ちがより強くなった。また、この留学が本当に楽しかったため、修士課程などでまた海外の大学で勉強してみたいという気持ちが強まった。
■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 :
シンガポールで働く日本人と知り合う機会が多くあったため、海外で働くイメージが掴みやすかった。しかし帰国時期によっては就職活動に出遅れてしまうことがあると思う。
■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。
■進路・就職先(就職希望先)/Career/Occupation (planned) :
公的機関、民間企業、起業、外資系企業、開発援助機関
■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 :
留学に行けば必ず何かが変わるというわけではありませんが、何かを変える良い機会であることは確かです。主体的に行動し、ぜひ実りの多い留学に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 :
Go Global ウェブサイト

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: 2019/12/20

■ID: A19041

■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: シンガポール国立大学(NUS)

■留学期間/Program period: 8/5/2019 ~ 12/7/2019 (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?:

入学当初から漠然と留学しようとは考えており、2年生の夏休みに決断した。留学先もこの時同時に決めた。

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4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 / 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:

もともと1年間留学するつもりで、その場合は学部3年次の夏から留学するのが通例だと聞いていたため。

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:

EC3373 ASEAN Economies / 4

EC3301 Microeconomics / 4

EC3333 Financial Economics / 4

JS2228 Gender and Sexuality in Japan / 4

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

予習で教科書や論文を読みこみ、復習はエッセイや演習問題、プレゼンなどの課題に取り組む。授業は毎週95分のlecture+50分のtutorial(隔週95分の場合もある)で構成されている。出席やレポート、期末試験などの結果を考慮し総合的に成績評価が下される。ただし経済理論系の科目ではプレゼンやエッセイを経験できる機会は少なく、試験の点数が重視される。

<p>■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 :</p>
<p>4~6 科目/Subjects / 11~20 単位/credits</p>
<p>■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 :</p>
<p>21 時間以上 時間/hours</p>
<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>スポーツ, 文化活動</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>寮や学部のサークルには所属しなかったが、友人とマラソン大会に出場したほか、学内のジムを頻繁に利用していた。またキッチンが備わっていたので、よく友人を呼んで料理会をした。</p>
<p>■週末や長期休暇の過ごし方/How did you spend the weekends and vacations? :</p>
<p>土曜日は課題・運動・料理をして過ごし、日曜日は市街へ出かけることが多かった。Recess Week (学期半ばにある 1 週間の休暇)はインドネシアとカンボジアに旅行した。</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>図書館、ジムなど全て無料で充実している。食堂は場所にもよるがだいたい 1 食 500 円以下でしっかり食べられる。</p>
<p>■サポート体制/Support for students :</p>
<p>JSS (Japanese Studies Society, 日本研究会) が Buddy Program を運営しており、日本に興味がある学生がバディとして付きシンガポールのことを色々教えてくれる。現地に到着したのとほぼ同時にメールで案内が来た。ぜひ Sign up することをお勧めする。</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>Raffles Hall というオンキャンパスの寮の個室に住んだ。朝夕の食事つき、キッチンやジムも備わっていて割安だったが、冷房がなく電機や水道も頻繁に止まったのが難点。</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>年間を通して暑いのが、10 月以降は比較的過ごしやすい日が多かったように感じる。娯楽を求めさえないければほとんどキャンパス内、出てもバスで 15 分圏内で生活を完結させられる。食事はアジアの料理を中心にバラエティに富んでいて、おまけに安いのでそこまで困ることはない。ドンキに行けば日本の食材はだいたい手に入る。</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>シティバンクの口座を持っていたので。</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>

タンパク質が不足しがちなので日本からプロテインを持ち込んだ。

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 :

Academic Transcript (英文)や既習授業のシラバスなど。準備を怠ると prerequisite が不足しているとして希望の授業を履修できないことがある。

■ビザの手続き/Procedures to obtain visas :

派遣先大学から Student Pass の取得手続きについて案内があったのでそれに従った。

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

1 学期間だけの留学だったので健康診断等は必要なかった。1 年留学する者は健康診断書の提出を求められていた。

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

大学指定の保険(付帯海学)に加入した。

■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 :

GAIA と単位互換の手続きなどについてすり合わせた。

■語学関係の準備/Language preparation :

TOEFL iBT102 点、IELTS 7.5 点。英語はもともと得意な方だったので、特別な準備はあまりしなかった。

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	70,000 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)	35,000 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	10,000 円/JPY
交通費/Transportation	5,000 円/JPY
娯楽費/Entertainment/Leisure	25,000 円/JPY

■その他、補足等/Additional comments :

食事は寮のミールプラン(Hall に住む場合は強制)に加入し、朝食・夕食が提供されて月 5,000 円くらいだった。

■ 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 :
EC3373 ASEAN Economies / 4 EC3301 Microeconomics / 4 EC3333 Financial Economics /4
■ 留学前に取得済みの単位数/Number of credits earned at UTokyo BEFORE your study abroad :
50 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 :
9 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 :
21 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 :
自分の長所に気付きそれに磨きをかけられ、自尊心が高まった。
■ 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 :
留学先で様々な業界で活躍する日本の社会人と会うにつれ、志望業界が固まった。
■ 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 :
夏・秋のインターンシップに一切参加できず、外資・ベンチャーの就職活動に完全に乗り遅れた。時間とお金と手間はかかるが、4 年で卒業しようとしている場合はボストンキャリアフォーラムに参加するの一手だと思う。
■ 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。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

政府系金融機関、総合商社など

■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:

特にやりたいことがなくても適当に理由を付けてノリで留学してみたら、そのうち自分のやりたいことも見つかると思う。迷うなら行くべき。ただし決断は早い方が良い。特にシンガポール国立大学は留学開始時期が早いため、東大への申請期限ギリギリまで迷っているとトビタテの応募期限に間に合わないので注意が必要。

■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 サイトなど

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: 2020/5/27

■ID: A19042

■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: シンガポール国立大学(NUS)

■留学期間/Program period: 8/5/2019 ~ 5/9/2020 (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?:

留学は1年生の終わりに決めました。留学に行くつもりではあったのですが、実際に準備を始めたのがその頃でした。迷ったことは地域で、元々ロシアに行こうかと悩んでいたため、準備が英語もロシア語も中途半端になってしまいました

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 / S1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:

大学1年の時は応募の機会を逃してしまったができるだけ早く留学に行きたかったため

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:

-Nation-Building in Singapore/4
 -Public Speaking and critical R/ 4
 -Gender studies/4
 -Marketing the arts and leisure Services/4
 -Energy futures/4
 -Marketing and consumer culture in Japan/4
 -Malays-tradition, conflict and change/4
 -The religious life of the Malay

■留学中の学習・研究の概要/Overview of the study/research during study abroad :
グループワークが多いです。一つ一つの授業は重いので、3~4 つが適量だと感じました。
■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 / 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 :
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
■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 :
カポエラという武道をやっていました。また、JSS のバディ制度には救われました。活用をお勧めします
■週末や長期休暇の過ごし方/How did you spend the weekends and vacations? :
周辺地域に旅行に行きました。特に現地ですでた友達と海外に行けたのは良かったです。

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

■設備/Facilities :
パソコンルームはかなり満席の状態である時が多くストレスでした。また、図書館も工事中で勉強できる感じではありません。wifi はあります
■サポート体制/Support for students :
writing center にはお世話になりました。

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 :
先輩からお勧めを聞きました。私は Utown Residence という高級外国人用の寮に泊まりました。ルームメイトは全員日本人だったので、個人主義めで、一息つける場所が欲しいという方にはお勧めです。交流を求める方はオンキャンパスのカレッジをお勧めします

■気候、大学周辺の様子、交通機関、食事等/Climate, environment around the institution, transportation, food, etc. :
Utown という寮のあるエリアには美味しく日本より安い食事どころがあります。日本食レストランもあるため安心です。世界各国の料理が食べられる国です。気候は暑いですが、エアコンなしでも過ごせます。ファンがすごい。逆に、室内はエアコンで寒すぎるケースも多かったので暖かい服もあるといいかもしれません公共交通機関、タクシーともに安く便利です。
■お金の管理方法、現地の通貨事情/Management of money and situation about local economy :
お金は基本現地では両替しませんでした。クレジットカードがキャッシングできるものだと思います。
■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 :
治安は良好です。

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>健康診断、履修登録、寮の手続きがあった。</p>
<p>■ ビザの手続き/Procedures to obtain visas :</p> <p>NUS から案内が届く。それに従えば大丈夫です。</p>
<p>■ 医療関係の準備/Preparations or actions taken to maintain your health :</p> <p>予防接種は東南アジアに行くことを想定して、狂犬病をうったが、10万ほどかかった。期間とお金に余裕があれば打った方がいいかもしれない。</p>
<p>■ 保険関係の準備/Preparations/procedures for insurance :</p> <p>パソコンの保険は別で入っておいた方がいいかもしれません。</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>特に教養学部であれば担当の先生によく相談するのがいいと思います。</p>
<p>■ 語学関係の準備/Language preparation :</p> <p>英語は現地のなまりが強いため、Youtubeなどで予習しておくのと授業が楽だと思います。</p>

費用・奨学金に関すること/About expenses and scholarships to participate in studying abroad

<p>■ 参加するために要した費用/Expenses of participation :</p>	
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.)	50,000 円/JPY
教科書代・書籍代/Textbook / Book	5,000 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)	90,000 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
<p>■ その他、補足等/Additional comments :</p> <p>ワクチン; 100,000 円</p>	

<p>■ 留学先での毎月の生活費/Monthly cost of living during the study abroad period :</p>	
家賃/Rent	50,000 円/JPY
食費/Food	30,000 円/JPY
交通費/Transportation	25,000 円/JPY
娯楽費/Entertainment/Leisure	15,000 円/JPY
<p>■ その他、補足等/Additional comments :</p> <p>パソコンが2台壊れ、保険の対象外だったため、パソコンを150,000円で購入した</p>	

<p>■ 留学のための奨学金の受給有無/Scholarships for study abroad :</p> <p>受給した。</p>
<p>■ 奨学金の支給機関・団体名等/Name of the source of the scholarships :</p>

The Fung Scholarships
■ 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 :
事前に 200,000 円を支援された
■ 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 :
-Nation-Building in Singapore/4 -Public Speaking and critical R/ 4 -Gender studies/4 -Marketing the arts and leisure Services/4 -Energy futures/4 -Marketing and consumer culture in Japan/4 -Malays-tradition, conflict and change/4
■ 留学前に取得済みの単位数/Number of credits earned at UTokyo BEFORE your study abroad :
45 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 :
21 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 :
満足しているところは、一人暮らしも初めて、留学も初めて、という状況を乗り切ったこと。満足していない点は、もう少し頑張れたな、という気持ちと、セルフコントロールが難しいのであれば海外で長期インターンという選択肢の方が良かったかもしれない、と感じている点である。
■ 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 :
海外で学ぶことに対してハードルは下がった一方で、働くことに関してはかなり現実の難しさを感じた。
■ 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;今後のキャリアの選択肢は広がる。説得力がある。デメリット;海外で働く適性がないと気持ちが挫ける可能性はある。

■ 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。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。

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

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 :

たくさんわからないことや辛いことがあると思う。もちろん一人で乗り越えられる者もいるだろうが無理だったら遠慮なく先輩や友人を頼るのがいいだろう。

■ 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 :

シンガポール人やシンガポールに住んでる日本人の YouTube

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: 2020/5/21

■ID: A19043

■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: シンガポール国立大学(NUS)

■留学期間/Program period: 8/5/2019 ~ 5/9/2020 (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

■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?:

高校生の時から海外(特にアジア)に住む経験に興味があり、大学で留学したいと思っていたので以降最後まで迷いはなかった。

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:

留学準備を進振り終了後に始めることができ、就活や卒論執筆にも影響が小さい唯一の時期であったから

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:

Southeast Asia: A Changing Region/4

Singapore Society/4

Introduction to Japan/4

Singapore and Japan: Historical and Contemporary Relationships/4

Nation-Building in Singapore/4

Changing Landscape of Singapore/4

The Evolution of a Global-City State/4

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

各授業は基本的に、大人数のインプット機会である lecture と少人数のアウトプット機会である tutorial か

ら構成されている。lecture は分量の多いリーディング、tutorial はグループでのスライドやエッセイの作成が課され、コマ数は少なくとも自習に非常に時間を取られる。日本に関連する授業は圧倒的に友達を作りやすいためお勧めする。

■ 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 :

1~3 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 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

■ 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 :

留学生のコミュニティ、寮の interest group で週に 1 回ほどサッカーをしていた。大学の日本研究会、ミュージックパートに所属し、週 1 回の活動に参加した。どれも参加に強制力のあるものではなかった。

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

様々なイベントに参加したり、友達と遊んだりしていたその他、月に 1 回ペースで周辺国に旅行していた。

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

■ 設備/Facilities :

図書館、ジム、プール、グラウンド、食堂、レストランバー、自習室、Wifi、全て世界トップクラスの環境が整っている。

■ サポート体制/Support for students :

イベントやコミュニティ、少人数授業等、人と交流する機会や、気の合う人を見つける機会はたくさん用意されているので、それらを積極的に利用していくことが重要。

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 :

1 学期と 2 学期で寮を変更した。両者ともオンキャンパスの寮だが、前者は留学生向けでイベントやコミュニティが少なく、ミールプラン無し、エアコン無し、ルームメイトが全員日本人だった一方、後者は現地生向けでイベントやコミュニティが多く、ミールプラン付き、エアコン有り、ルームメイトは全員シンガポール人だった。

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

日本の夏より若干涼しい気候が 1 年中続くので暑い、室内はエアコンが効きすぎていて寒いので上着が必須。交通機関、食事環境は非常に整っていて選択肢が豊富かつ安価なので、何か問題が起こることは考えにくい。

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

基本的にクレジットカード(VISA)及びそれに紐づいた QR 決済(grab pay)を使っていた。キャッシュが必要な

場面では、ソニー銀行の海外 ATM 機能を利用して引き出していた。

■ 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 :

平常時では治安、医療事情ともに世界トップクラスの恵まれた環境であったため特に問題にしていなかったし、全くトラブルもなかった。コロナウイルス流行後は迅速な政府の指示に従い、social distance の確保、こまめな手洗いうがい、外出自粛を心がけた。

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 :

手続きの開始が留学開始 2 ヶ月前頃と直前になるが、焦らずに NUS からのメールに従っていれば問題ない。NUS に行く交換留学生同士でコミュニケーションをとっておくと安心。

■ ビザの手続き/Procedures to obtain visas :

渡航前に一旦 social visit pass を取得して入国し、大学での指示に従って student pass を申請する。両方とも大学の指示に従っていれば問題ない。

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

予防接種と健康診断を早めに受診しておくこと。留学中に新興国(インド等)への渡航を考えている場合その旨を伝えて相応の予防注射を受けたほうが良い。

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

東大指定のものに加入した。歯医者は保険カバー外で現地では高額なので、留学前に行っておいた方が良い。

■ 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 :

単位互換を希望する場合、事前にコース(学科)主任にその旨を伝えて、所属コース(学科)の単位互換制度について聞いておくこと。学部や学科によって単位申請認定条件が違う。東大で履修している授業の試験と留学の時期が被る場合、事前に教授に伝えれば対応してもらえる。

■ 語学関係の準備/Language preparation :

IELTS を 2 回受験しスコアは 7.0 と 6.5。シンガポールに行く直前の 2 週間、ハワイに語学留学をした。英語力は現地で伸びる部分が多いが、自己紹介や聞きたいことは事前に英語で考えておくコミュニケーションに役立つ。

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	90,000 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)	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	50,000 円/JPY
食費/Food	40,000 円/JPY
交通費/Transportation	3,000 円/JPY
娯楽費/Entertainment/Leisure	50,000 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 :	
100,000 円	
■受給金額についての補足等/Additional comments about the monthly stipend :	
初月に渡航支援金で 200,000 円頂いた	
■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 :	
Southeast Asia: A Changing Region/4 Singapore Society/4 Introduction to Japan/4 Singapore and Japan: Historical and Contemporary Relationships/4 Nation-Building in Singapore/4 Changing Landscape of Singapore/4	
■留学前に取得済みの単位数/Number of credits earned at UTokyo BEFORE your study abroad :	
28 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 :	
24 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 :	
24 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

<p>■ 留学の意義、その他所感/Impact of the study abroad experience on yourself or your thoughts :</p>
<p>これまで甘んじていた同質性の高い環境から初めて脱して、国籍や性別、ステータスを問わない様々な人と非母国語によって密な交流関係を構築しながら、日本では得ることのできなかつた多様な知識や考え方を吸収することができた。</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>国外のある種異質な環境に身を置くことで逆に「日本」を強く意識し、漠然とした海外で働くことへの憧れから、日本と世界を繋ぐ仕事がしたいと思うようへと変化した。</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>現地の社会人と交流する機会が豊富にあり、実際に海外で働いている日本人の生の声を聞くことができる海外志向や語学力をアピールしやすい国内の対面選考には参加できないが、オンライン選考や留学生をターゲットにした選考に参加できるので、留学中の就活が難しい、(特に1年間留学の場合)卒業を遅らせざるを得ないというデメリットも解消できる。</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。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>民間企業 外資系コンサルタント、外資系メーカー</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>それまでと全く別の環境に飛び込むので、現地での行動次第ではありますが、得られるものは非常に多いし大きいと思います。留学お勧めです。</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>Go Global 留学体験記</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: 2020/5/21

■ ID: A19044

■ 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: シンガポール国立大学(NUS)

■ 留学期間/Program period: 8/5/2019 ~ 5/9/2020 (MM/DD/YYYY)

■ 東京大学での所属学部・研究科等/Faculty/Graduate School at UTokyo: 理学部物理学科

■ 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?:

留学を決めた動機は、日本の勉強方法で思考が凝り固まってきたように感じたからです。東大では毎学期多数の授業を履修し、授業期間中は予復習に、期末前は試験対策に追われていました。限られた時間で数多くの科目を勉強しようとする、どうしても問題を効率的に、機械的に解く能力を高めてしまい、本質的な理解からは離れてしまっているような気がしました。もちろん、多数受講している科目の中から、しっかりと勉強するものをいくつか絞ればいいだけなのですが、私以外にも受講した以上は勉強したくなってしまふ人は少なくないと思います。新たな環境から自分の勉強の仕方を見直すとともに、今まで東大で勉強した内容を復習するために、学部に進学してすぐに留学を志すようになりました。留学するかどうかで悩んだことはありませんし、悩む必要は無いと思います。留学に行くメリット・デメリットは色々あると思いますが、最も重要なのは自分の行動です。どんなにメリットが大きくとも、留学中、そして留学後に適切な行動を取らなければ、留学したことは失敗になります。当然、逆もまた然りです。ですので、留学がしたいのであれば、プラスに働くかどうかは、自分が留学経験を活かすように動き続けるか次第です。

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:

私は日本と海外の教え方を比較できるように、学部の勉強にある程度慣れてから留学したいと考えていました。それと同時に、海外大学院へ進学するかどうかを留学後に考える時間も欲しかったため、学部3年の夏からの留学を希望しました。

学習・研究について/About study and research

<p>■留学先で履修した授業科目と単位数の詳細/Subjects taken and credits earned :</p>
<p>Solid State Physics I / 4 Quantum Mechanics III / 4 Quantum Information and Computation / 4 Advanced Dynamics / 4 Advanced Statistical Mechanics / 4 Mathematical Methods in Physics III / 4</p>
<p>■留学中の学習・研究の概要/Overview of the study/research during study abroad :</p>
<p>授業は1科目当たり週四時間です。4時間を2回に分けて、授業を週2回2時間ずつ行います。そして、留学先の方針として、1学期中に5科目以上を履修するのが禁止です。現地の友人の話だと、学生は平均四科目程度履修しているそうです。私は専門である理論物理学関連の授業のみを受講していたのですが、勉強する科目数が少ない分、一つ一つにしっかりと時間をかけることができ、東大の授業よりも理解が深まりやすいです。また、日本と違って理論物理と物理工学が別学科に分けられていないため、東大の理物ではあまり扱わない応用例なども学べました</p>
<p>■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 :</p>
<p>1~3科目/Subjects / 11~20単位/credits</p>
<p>■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 :</p>
<p>21時間以上 時間/hours</p>
<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>取り組んでいない。</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>授業外でも、既に習ったけれど本質的に理解できていないこと、まだ習っていないことなどはいくらでもあります。常に勉強をするべきことはありますし、他のことに手を出しながら学習面で成果を出し続けられるほどの才能はないので、いわゆる課外活動などには取り組みませんでした。</p>
<p>■週末や長期休暇の過ごし方/How did you spend the weekends and vacations? :</p>
<p>勉強をします。</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>私は寮と理学部の教室以外一切使用しなかったため、それ以外の設備については何も知りませんが、大学構内でWi-fiが繋がりにくいと感じたことはないです。</p>
<p>■サポート体制/Support for students :</p>
<p>語学面・生活面・精神面でのサポートを必要としなかったため、そちらについては知りません。学習面では、日本よりも遥かに教授と学生の距離が近く、分からないことがあったら気軽に相談できる環境が整っています。それ以外に、留学先大学にサポートしていただいたことは特になく、繰り返しますが、サポートの体制が整っていないということではなく、私が必要としなかったために利用しなかっただけです。</p>

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 :

私はオンキャンパスの学生寮に宿泊していました。留学先への申請中に、寮に申し込みたいかどうかを答える必要があるのですが、忘れていて申請できなかったなどはありえません。希望する場合は、寮関連のポータルがあるので、そちらを通して複数ある中から第 1～第 3 希望までを提出します。部屋を振り分けてもらえた場合は、同じポータルから寮費を振り込んで終了です。外国からの留学生が優先して寮の部屋を振り分けられるようなので、余程のことが無い限り、部屋を貸していただけます。私が滞在していた部屋は、洗面所付きの個室で、キッチンやシャワー・トイレは共同でした。外国からの留学生が多かったので、共同施設の使い方で気になる部分は多かったのですが(トイレの個室にこもって爆音で携帯ゲームを 1 時間近く遊んだり、トイレを流さなかったり、冷蔵庫に保管していた食べ物を食べられたり)、割とすぐに慣れました。そういった文化の違いがどうしても気になってしまう方は、高いお金を払ってもアパートなどを借りるのがいいと思います。オンキャンパスの利点は、通学時間の短さ(学内を走っている無料のバスで 5 分)や、学生向けの食堂・リーズナブルな飲食店の多さです。ただし、学生寮以外に宿泊していないので、どこまで金銭的に楽になるかは分かりません。また、学生寮は(大学とは別で)オリエンテーションや寮対抗のスポーツイベントなどを開催しているところもあるので、現地の友人が欲しい方は一度調べてみて下さい。

■ 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、とにかく暑いです。夏服以外は基本的に持っていく必要がありません。ただし、冬に日本に一時帰国する可能性もあるので、日本で空港から実家まで移動する際に着る用の冬服を 1 着用意しておくのが無難です。また、現地の方々の多くは(日本の基準で言うと)ラフな格好をしているので、そこまでオシャレに気を遣う必要は無いと思います。大学周辺は特に何もありません。大学が一つの町を形成していて、大概は大学内で完結するようにできています。大学病院(大学の最寄駅と直結、大学内の無料循環バスで利用可能)内にはスーパーや飲食店が多数あり、日用品の多くはそこで揃います。他にも電車で 2 駅の所にモールがありますし、30 分離れた所にドン・キホーテもあるので、困ることは無いです。

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

お金関係で特に準備すべきことはありません。クレジットカードやデビットカードを持っていれば、駅や大学構内にある ATM でお金を現地通貨でおろせます。講座を解説した銀行と提携している金融機関の ATM で無ければ多額の手数料を取られてしまいますが、ATM はたくさんあるので、一つ見つけられれば問題なく過ごせます。

■ 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 :

特にありません。

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 :

留学先から留学を認められると、手続きの日程や手順が詳細にまとめられている pdf 資料が送られてきます。そちらに書いてある通りに、専用のポータルなどを通してオンラインで申請するだけです。提出物や情報は、バイトを始めるときに必要なものと大体一致しています。ただし、自分名義の口座、パスポート、電子媒体で保存されているパスポート用の写真の 3 点は持っていない方もいらっしゃると思うので、それらは

出来れば留学可否が分かる前から用意しておくと思います。

■ビザの手続き/Procedures to obtain visas :

私は学生ビザを取得したのですが、必要な手続きのほとんどは留学先の大学で済ませられるようになっていました。留学開始前には、滞在する国の入国管理局のサイトを通して、留学期間や個人情報を入力する必要があります。それさえ済ませてしまえば、留学開始直後に入国管理官の方々が大学まで来てくれる日があるので、その時に記入済みの書類数点を持参すれば、当日中にビザを発行してもらえます。

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

ビザを発行する際に、健康診断の結果の提出を求められるのですが、その健康診断の検査項目は滞在する国ごとに違うので、普段かかっているクリニックなどでは対応できないかもしれません。「留学・健康診断」などと検索すれば、それを専門にしている医院は都内に複数ありますので、最寄りに伺えばよろしいかと思います。また、そのような医院ですと、留学先から要請されている予防接種以外にも、打っておいた方がよいものを滞在国毎に把握してくれているので、そういった意味でも安全です。常備薬については、薬の種類にも依るかと思いますが、一度に6ヶ月分しか処方できないものもあるようです。私は隔日1錠処方薬を飲んでいますが、そちらを1年分処方していただくことが難しかったため、医師と相談し、毎日1錠の表記で6ヶ月分出していただきました。毎日飲んでいく量が少ない場合は同様の対処法が有効だと思います。そうでない場合は、留学する可能性があることを事前に医院に伝えておき、何度かに分けて留学期間分の薬を処方していただくのを勧めます。

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

留学保険については、東大が提携しているものを利用しました。その中でもいくつかのプランがあるのですが、私は最も高額な補償額が無制限のものをお勧めします。自分が何も悪いことをしなくとも、海外で犯罪に巻き込まれたり突然大病を患ってしまう可能性はあります。特に留学期間が1年ともなると、何かしらのトラブルに遭遇することは、十分予想されるシナリオです。保険料が数万円高くなるろうとも、そのような場合に全額を負担してくれるプランを選んでおくべきでしょう。

■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 :

全学交換留学の応募書類の一つに、所属学部の担当者の方に記入していただく必要のある欄があります。そちらを埋める際に、担当者の方から留学をした場合に卒業が遅れるのかどうか、留学先で取得した単位はどのように扱われるのかなどの説明を受けます。留学が決まってからも、同様の説明をもう一度していただけて、その時に留学前と留学後に提出する必要がある書類もいただけます。私の場合は、留学前に提出する留学願(留学の期間や留学先などを記入したもの)と留学後の単位申請書の2点でした。履修や単位取得については、留学終了後にしっかりと卒業要件を満たせるようにだけ注意していれば、問題ありません。

■語学関係の準備/Language preparation :

私は英語がネイティブなので、特に準備はしていません。理系の学部学生の場合は、英語をそこまで話せなくとも問題が無いと思います。数式などを終えれば、そこまで不自由しないのでは無いでしょうか。文系の方や研究室に所属なさる方は、留学を最大限活用するために英語ができた方がいいです。留学中は、ディスカッションや現地の言葉で書かれた教科書・論文を読む機会が増えると思うので、自分が楽をするためにも事前に読む・書く・話すの全てを練習するべきです。

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	200,000 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.)	500,000 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)	150,000 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	40,000 円/JPY
食費/Food	30,000 円/JPY
交通費/Transportation	0 円/JPY
娯楽費/Entertainment/Leisure	0 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 :	
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 :	
Solid State Physics I / 4	
Quantum Mechanics III / 4	
Quantum Information and Computation / 4	
Advanced Dynamics / 4	
Advanced Statistical Mechanics / 4	
Mathematical Methods in Physics III / 4	
■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 :
24 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 :
70 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 :
私にとっての留学の意義とは、馴れ親しみすぎて常識となりつつある固定観念を、疑えるようになることです。今回の留学ではそれが達成できたので、それ以上ということはありません。
■ 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 :
特に与えていません。
■ 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 :
留学を通して、海外でも自分が通用することが分かる/通用するだけの実力が身に付くことが、最大のメリットだと思います。他にも、進路の選択肢として海外を視野に入れやすくなることもあると思います。あくまでも経歴として言うのであれば、留学をしたと言う事実だけでは、さほど評価されないと思います。現に、一年間物見遊山として留学に行った学生よりも、日本でしっかりと勉強を続けた学生の方がよっぽど実力はあります。目に見える結果を出している学生が留学をしていると評価されるが、そうでない学生の留学はメリットにもデメリットにもならないといった感じでしょうか。自分の実力や行動次第でどうにかできないデメリットは無いと思います。
■ 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) :
研究職 海外大学院に進学します。
■ 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 :
留学をするデメリットは基本的に無いと思います。その上で、留学をするメリットがあるかどうかは、当然ながら自分次第です。準備もせずに何となくで行くのであれば、大した成果は期待できません。ですが、目的意識をしっかりと持って臨めば、日本では得られない何かを得られます。その何かは何なのかは人それぞれ違うので、気になった人は自分で行って確かめてください。
■ 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 :
一切使用していません。