

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: 2019/8/6

■ID: A18062

■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: ミュンヘン・ルートヴィヒ=マクシミリアン大学(LMU)

■留学期間/Program period: 2018/9/26 ~ 7/27/2019

■東京大学での所属学部・研究科等/Faculty/Graduate School at UTokyo: 総合文化研究科地域文化研究

■学年(留学開始時)/Year at the time of study abroad: 修士1年

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

修士入学前まで。研究に際して、本場を訪れることが本当にプラスになるのかということが気になっていた。

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:

2018年/Academic year / 修士1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:

2018年/Academic year / 修士1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:

修士になって今後の進路を考えるため。

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:

Tendenzen der deutschsprachigen Gegenwartsliteratur/2

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

各授業で予習として文献を読むのが、語学面・内容面において厳しく、時間を多く割いた。

■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:

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 :

研究のための活動以外に、特に魅力を感じる活動がなかったため。

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

読書、休暇中は旅行など。

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

■ 設備/Facilities :

図書館はほぼ学部ごと。その他の施設は学内外にあり、工科大学などと共同。wifi は eduroam が使用可能で、学籍登録の際のアカウントを通して利用できる。

■ サポート体制/Support for students :

基本的に事務は、国際課と派遣学部の世話人に尋ねる。生活・精神面でも国際課がサポートを提供している。

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 :

個室。台所付きとは、冷蔵庫・シンク・コンロの意。シェアルームのものもある。大学の仲介による。

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

1 年中国より寒い。大学にはキャンパスがなく、地下鉄の駅名にもなっている。学食は大学駅から一つ離れたところにある。

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

保険の都合上、必ずこちらで月々の払い込みに使える講座を取得する。住所登録と、学生身分を示すもの、IDがあれば十分。また、発行されるカードで支払いもできる。

■ 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 :

治安はいいほう。夜でも場所に気を遣えば安全。

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 :

国際交流課に宛てたものはわかりやすいが、所属部局への提出書類については意識しないと見落としやすいように感じた。

■ ビザの手続き/Procedures to obtain visas :

周りは比較的すぐに発行されたようだが、場合によっては役場の内側での確認があるため時間を要するようだった。

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

英語が通じる医者は多いようだが、不安だと思うので、出発前の検診をお勧めする。

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

ドイツでは学生は基本公的保険に入る必要がある。ただ、場合によっては現地の保険会社に認められたうえで他の国のものを使うこともできるようだ。

■ 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 :

担当教官としっかり連絡を取っておくことで、スムーズな書類提出が可能になると思う。

■ 語学関係の準備/Language preparation :

ドイツ語での履修の場合、それなりにしっかり勉強してきても困難が伴うと思われる。授業に出ながら慣らしていくしかない。

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	250,000 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	30,000 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)	140,000 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	40,000 円/JPY
食費/Food	5,000 円/JPY
交通費/Transportation	1,500 円/JPY
娯楽費/Entertainment/Leisure	3,000 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 :

LMU/DAAD

■ 受給金額(月額)/Monthly stipend :

81,000 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, 大学(本部以外)からの案内

今後の予定について/About your future plans

<p>■ 留学先で履修した授業科目のうち、単位認定申請をする(予定のもの)/The subjects for which you plan to (are planning to) transfer credit to UTokyo:</p>
<p>Tendenzen der deutschsprachigen Gegenwartsliteratur /2</p>
<p>■ 留学前に取得済みの単位数/Number of credits earned at UTokyo BEFORE your study abroad:</p>
<p>10 単位/credit(s)</p>
<p>■ 留学先で取得し、単位認定申請を行う(予定の)単位数/Number of credits earned and (planned to be) transferred to UTokyo:</p>
<p>2 単位/credit(s)</p>
<p>■ これから本学で取得予定の単位数/Number of (expected) credits to be earned on return:</p>
<p>20 単位/credit(s)</p>
<p>■ 卒業/修了予定/(Expected) year/month of graduation:</p>
<p>2021 年 3 月</p>

留学を振り返って/Reflection

<p>■ 留学の意義、その他所感/Impact of the study abroad experience on yourself or your thoughts:</p>
<p>自分で生活を営みながら研究することの予習をした。また、現地の学生と多少話せたところは良かった。一方で、ゴールの設定が甘く、十分に享受できなかったことがある。</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>日本のキャリアパスとは異なった考え方に触れられた。</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>物理的にイベント参加できないなど難しい点もあると思うが、幅広い人に出会うことで様々な考えを吟味することができると思う。</p>
<p>■ 留学中に行った就職活動/Job hunting activities during study abroad:</p>
<p>派遣先大学での就職活動イベントに参加した。</p>
<p>■ 進路・就職先(就職希望先)/Career/Occupation (planned):</p>
<p>公的機関、民間企業</p>
<p>■ 今後留学を考えている学生へのメッセージ、アドバイス/Any messages or advice for future participants:</p>
<p>学びたいと思う講師がいる大学を第一にすることをお勧めする。また、その講師の授業形態や学術休暇などのスケジュールも抑えておくとよい。総合大学であれば、現地の日本研究関連の会合に参加できると比較的気楽に交流ができるかと思う。</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>LMUの公式サイトは講師や職員についてそれぞれシラバスなどからアクセスしやすかった。</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: 2019/9/7

■ID:A18118

- 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: ミュンヘン・ルートヴィヒ=マクシミリアン大学(LMU)
- 留学期間/Program period: 3/27/2019 ~ 7/27/2019
- 東京大学での所属学部・研究科等/Faculty/Graduate School at UTokyo: 工学部建築学科
- 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?:

大学生2年になった頃から考え始めた。留学の応募時(2年夏?)は即決だった。奨学金が取れなかったら迷っていたと思う。

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:

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:

学科で必修の授業がないから。

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:

Human Resource Management Basics / 6ECTS
Management and Economics of Platforms / 6ECTS
People and Organization / 3ECTS

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

レクチャーとゼミがセットになっているものが多く、それは試験に両方の内容が出題される。大抵、論文やケーススタディの予習を義務付けられた。しかし現地の学生にもサボっている人はいるので、講師によっては授業内に改めて読む時間をくれるなど、ゆるかったりもする。でも語学面で不利があるので、予習はしないと理解しにくく楽しくなかった(逆にすれば理解できたし楽しかった)。印象に残っているのは試験。全記述式(英語)の試験は初だったので、書く内容、時間制限に不安があった。ゼミでの模範解答を真似てどうにかなったと思うが、制限時間が少なく考える時間がなかったので、試験対策は念入りに行って良かった。

<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>11～15 時間 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>インターンシップ</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>トビタテにて計画に組み込んでいたインターンシップに取り組んだ。ドイツの現地企業の Enobyte GmbH において、日本人顧客向けのサービス・サイトの整備や最適化などを行った。GDPR 規則について学べたし、自由でリモート、成果主義なワークスタイルも体験できて本当に有意義だった。インターンシップは探すのに大変苦労したので、考えている方は 1 年くらい前から準備し始めるのが吉。</p>
<p>■ 週末や長期休暇の過ごし方/How did you spend the weekends and vacations? :</p>
<p>近隣国家へ旅行する、友人と出かけるなど。</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>図書館は大学内にも街中にもあり。ジムなどスポーツ施設も多い。日本より安い。食堂は LMU や TU から徒歩圏内にある。TU の学食は LMU と違って美味しいらしいので LMU の学生でも行くと良いかも。WIFI は学内、寮内ともに完備。ただし寮内では自前でルーターが必要。</p>
<p>■ サポート体制/Support for students :</p>
<p>語学面 : スクールやクラス以外だとタンデムなる語学パートナーを作るのが良い。学習面 : ゼミ併設のレクチャーが多く、ゼミ内で授業内容のフォローアップをしてくれるのでわかりやすいことが多い。またわからない時は講師に聞けば快く教えてくれた。しかし、これらを含む勉強のしやすさは同大学内でもかなりばらつきがありそう。例えば、Management の授業は大抵スライドが整備され内容も難しくなく、前述のように勉強しやすかったが、ドイツ語で Japanese Study をとっていた他大の友人はスライドもなくかなり苦戦していた。生活面・精神面 : 現地の日本人や、日独交流会、寮生、クラスメイト、タンデムパートナー、大学からアサインされた現地学生の Buddy に支えられた。こちらから積極的にかかわらないと、現地で友人はできない。一方でアニメなど共通の趣味があると仲良くなりやすい。共通の趣味がなくても、一緒に Beer Pong すれば学生同士は仲良くなれる ! (ビールはほどほどに)</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>大学から案内された学生寮に申し込んだ。すぐ埋まるので、案内されたら素早く申し込むのが吉。学生寮に入れるかどうかで滞在費用負担額の命運が分かれると言って良い。また、複数の寮があるが、どの寮に当たるかはわからない。もし抽選に外れ、アパートを借りることになった場合は、外国人としてアパートを借りるのは至難の技であり、さらに 150,000 円くらいはかかる。そのため、現地ではハウスシェアが一般的</p>

に行われている。実際に、友人にミュンヘンでシェアハウスに入居している留学生がいるが、家賃は550ユーロと言っていた(550は安い方なのだそう)。ミュンヘンでは、ネットでシェアメイトを探している人は多いみたいなので、心配な方は、寮の応募とともにそちらも並行して調べると良いのではないかな。

■ 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(滞在時期5月初旬から9月下旬):5月から7月半ばまで肌寒い。8月から9月初めまで一瞬の夏が来る。この時を逃すと水遊びはできないため、皆必死になって楽しむ。9月10日くらいからまた秋冬の服が必要。雨がよく降り、天気は全体的に良くない印象。ただ、去年は例年と違い、夏は暑く晴れ続きだったので年によって変動がありそう。LMU 周辺の様子:イングリッシャーガーデン(世界有数の大きさの公園)、Marienplatz(ミュンヘンの渋谷)がメインの遊び場。イングリッシャーガーデンでは本格的な水遊びとサーフィンの練習ができる。Olympiazentrum の寮では無料のテニスコートがある。Studentenstadt の寮では寮生同士の交流がより多い。電車に乗れば山や湖も近い。全体的にアウトドアスポットが多く、地元民もアウトドア派が多い。スポーツ好きなら道具を持参すると友人ができやすそう。交通機関:「学生用だいたいなんでも乗り放題券」があるのでそれを買おう。バイエルンエリアなら長距離鉄道以外、すべて乗り放題、しかも激安。もちろんバイエルンエリアを出る時は使えない。旅行へ行く時には、Omio で最安値を探そう。チケットの予約は早期が吉。2~3ヶ月前に行くと、ベルリン~ミュンヘン間バス往復10ユーロなど、とんでもなく安いものが見つかる。逆に、直前予約だと、これと同じバスが100ユーロを超える...。特にフライトの金額上下は激しいので、早めに予約してキャンセル可能とかにしておく賢い。食事:外食は10-15ユーロくらいが普通。安いところでも8ユーロはする印象。学食なら、3から4ユーロくらいだが、味は...あまり評判は良くない。長期滞在者は自炊が吉。現地学生が行うフードパーティに混ぜてもらおうと安い(2-3ユーロくらい)仲良くなれる。買い物:通販が便利。届くのは3から5日間と遅いが、返品は28日間以内無料がスタンダード。スーパーの物価は日本と同じか、少し安い。クレジットカードが(コインランドリーと50セントの有料トイレ以外)ほぼすべての場所で使えるため、現金なし生活も可能。

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

手数料が安いTransferwiseを活用して日本から国際送金した。ドイツで口座開設は面倒臭いのでしていない。ソニー銀行のデビットカードで日本の口座から預金を引き出すのが多分一番お得。このカードを使う方は、日本でソニー銀行の外貨口座を開設するとカードの手数料が割安になる(国外から開設するのは多分面倒臭かったような気がするのでぜひ国内でどうぞ)。

■ 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:良い印象。EU域内を11カ国旅したが、治安面のトラブル(スリや飲み物に薬を混ぜられるなど)は1度もなかった。都市によって危ない場所もあるので、注意は必要。特に、ドラッグやアルコール関連のトラブルに注意。例えば、マリファナの使用者は割と身近にいるし、酔っ払って叫んだり吐いたりしている人も見かける。医療関係:何もなかったのでわからない。ただ現地の人の話によると、病院の待ち時間がやばいらしいので、なるべく常備薬があった方が良さそう。健康管理:自炊が苦手で、オレオとラーメンばかり食べていた時期があったが、振り返るとやはりそういうのは良くないと思う。レンジで蒸し野菜ができるシリコンのやつとか、レンジで白飯が炊ける小さい釜みたいなやつがあると便利だなあと思っていたので、同様の人がいたら買ってみたいのでは。

■ 留学先への入学手続き/Procedures for enrollment required by the host institution :	
交換留学なので学内の書類リストに載っているものを案内された通りに提出した。留学を考慮している人は、申し込みが留学開始の 1 年半~2 年前に行われているのでとりあえず早めに手続きについて調べておくことをお勧めする。特に、奨学金は応募時期が早いため、2 年半前から見ておくことを強く勧める。	
■ ビザの手続き/Procedures to obtain visas :	
中国国籍のため、渡航前にドイツ長期滞在ビザを申請する必要があったが、3 ヶ月以上前から準備し始めても渡航を遅らせざるを得なかった。(日本国籍の場合、EU は到着後の申請でいいと聞いた。)とても不安でバタバタしたので、同様にビザを所得する必要がある方は早めに予約を入れておこう。	
■ 医療関係の準備/Preparations or actions taken to maintain your health :	
虫歯の治療、親知らずの抜歯を終わらせておいた。予防接種はなし。虫歯は海外保険がきかないので日本にいる間にやっておこう。	
■ 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た。思ったより高額(合計 100,000 円弱かけた友人もいる)なのでお金を準備しておこう。	
■ 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 :	
単位取得の計画は学科入学すぐ始めるのが一番良い。	
■ 語学関係の準備/Language preparation :	
心配ならば、オンライン英会話などが準備として良いのではないか。ドイツへ留学したが、英語の授業を履修するためドイツ語はほぼ勉強しなかったが、全然生活できた。しかし友人は作りにくいので、やはりドイツ語は日常会話レベルができた方が良かったと思う。	

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	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.)	20,000 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)	45,000 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 :	
ビザ申請費用 10,000 円	

■ 留学先での毎月の生活費/Monthly cost of living during the study abroad period :	
家賃/Rent	35,000 円/JPY
食費/Food	30,000 円/JPY
交通費/Transportation	5,000 円/JPY
娯楽費/Entertainment/Leisure	50,000 円/JPY
■ その他、補足等/Additional comments :	

・交通費は学期単位で最初に一括で支払い、その後なんでも乗り放題。・留学期間終了後もサブリースで大学の寮生から借りた部屋に住んだため家賃が安く済んだ。普通にアパートを借りるなら 150,000 円くらいは覚悟しておこう。・食費は自炊にしては少し高かった。(フルーツが日本より安いため、ついつい買いすぎてしまった)。・留学期間中も日本で借りていた賃貸アパートの家賃 44,000 円を払い続けていたため、実際家賃にかかった費用は 80,000 円ほど。・娯楽費には服飾、通信、旅行費を含めているのでかなり高い。・初月はお金が飛んで行く。

■ 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 :

160,000 円

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

月額受給以外に、渡航準備金を別途で 250,000 円頂いた。また、途中で留学計画を変更し、今も変更の審査中であるため、奨学生資格が取り消しになり奨学金を全額返済する可能性がある。そうなれば留学費用は全額自費の予定。

■ 奨学金をどのように見つけたか/How did you find the scholarships? :

大学(本部)からの紹介、ネット上の情報や掲示物などから見つけた。

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 :

71 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 :

20 単位/credit(s)

■ 卒業/修了予定/(Expected) year/month of graduation :

2020 年 9 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 :

ほぼすべてにおいて、この留学は期待以上だった。留学という機会が得られたことに対して大変感謝している。特に、周りの目を気にせず自分の意見に集中すること、自分から積極的に行動して目的を達成することにおいて成長を実感している。また、現地で出会った友人の持つ異なった価値観からも刺激を受けた。留学準備や手続き、インターン探し、友人作りなどにおいて障害もあったが乗り越えることができて、達

<p>成感がある。</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>海外で働きたい思いが強まった。同時に、海外生活に対して憧れを抱くだけでなく、現実的に考えることもできるようになった。また、決定済みの就職先(外資系企業)に対する思いも強まり、キャリアの見通しもよくなった。</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>日本で留学直前に就職活動をしたので「決めなければ」というプレッシャーは多少あった。留学 6 ヶ月前の 11 月に就職活動を開始し、留学直前の 3 月中旬に就職企業を決定した。検討した企業には面接日程の調整などでお世話になった。同時期に就職活動をしていた東大の友人は思うようにいかず苦勞していた人も居たため、早めに動くのが安心だろう。私は日程の都合で参加しなかったが、ロンドンやボストンのキャリアフォーラムを通した就職活動も、かなりメリットが大きいので留学生には検討してほしい。</p>
<p>■ 留学中に行った就職活動/Job hunting activities during study abroad :</p>
<p>現地でインターンシップに参加した。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、コンサルティング業界、マッキンゼーアンドカンパニー東京支社</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>とりあえず行ってみて！後悔はしないと思います。</p>
<p>■ 準備段階や留学中に役に立ったウェブサイト、出版物/Websites or publications which were useful while preparing for or during your time overseas :</p>
<p>準備段階で一番読んだのは、この留学報告書のような体験談。留学中はインターン探しにオンラインのジョブポータル(LinkedIn や Startup Sucht, Stepstone など)を活用した。インターンを考えている人は、これらのプロフィールは日本にいるときから充実させておき、さらに今まで勤務した企業から英文で推薦状(フォーマットもネットで探してちゃんとしよう)をもらっておくと大変便利。</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: 2019/8/8

■ID:A18119

■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: ミュンヘン・ルートヴィヒ=マクシミリアン大学(LMU)

■留学期間/Program period: 3/26/2019 ~ 7/27/2019

■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(政治コース)

■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?:

法学部の講義を通じてドイツの法や政治に関心を持ち、ドイツへの留学を決めました。他のヨーロッパ諸国と異なり、ドイツの大学の学期開始が法学部進学後の4月末であり、そのため留年をしなくて済むことも決め手となりました。交換留学をしたいという思いは2年生のはじめ頃からあり、4年間での卒業が比較的容易になるよう、1年間ではなく1学期間の留学を希望していました。現時点では公務員を志望しているのですが、公務員試験や就職活動への影響を避けるため、3Sセメスターでの留学を検討していました。

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:

2018年/Academic year / 学部2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:

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:

就職活動の妨げにならないため。

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:

- ・European Institutions/6
- ・Historiography of the Chinese frontiers/3
- ・Politics of Gender in the Ottoman Empire and in Turkey/6
- ・Israel at 70/6

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

大教室の講義は受講せず、ゼミのみを受講したため、予習が少し大変でした。特にヨーロッパ政治のゼミが最も印象に残っています。毎週2本の論文を読んできて、ゼミではそれらについて議論しました。論文に

関する小レポートを最低 4 回提出することが単位取得の要件でした。オスマン帝国史と中国史のゼミも、毎週 2 本の論文を読んできて、それらについて議論するというスタイルでした。論文について発表を前者では 1 回、後者では 2 回行いました。日本の多くの大学と違うのは、レポートの締め切りが夏休み中に設定されており、学生が学期中は授業の予復習に集中して、レポートは夏休み中に書くことが一般的だということです。私も、中国史のゼミのレポートは夏休み中に書く予定です。イスラエル政治のゼミはとても特徴的で、3 日間で完結するブロックセミナーと呼ばれるものでした。その代わり 1 日の授業時間が 6 時間ほどと、かなり長丁場でした。ゼミの始まる前までに論文を 10 本ほど読み、そのうちの一つについてグループで発表するように指示があり、私は韓国人の友人 2 名と発表を行いました。

■ 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 :

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 :

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 :

学習に集中したかったため。

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

週末は友人と外食したり、遠足をしたりすることが多かったです。まとまった休暇が取れるときは、ドイツ国内の諸都市や他のヨーロッパの国々を旅行していました。

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

■ 設備/Facilities :

各学部がそれぞれの図書館を有しており、また大学の目の前にバイエルン州立図書館があるため、学習環境は非常に充実しているように思います。学食もそれぞれの建物に付属しており、メニューは豊富で料金も良心的です。ただ東大と違って昼の時間帯しか空いていないため、夕食のため利用することは出来ません。

■ サポート体制/Support for students :

大学と提携している語学学校や、ツアーを企画してくれる団体が複数あり、大学からのメール等を通じて、それらの情報を受け取ることが出来ます。先生方は非常に面倒見が良く、親身に相談に乗って下さいました。

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 :

出願時に、学生寮への入居の申請も合わせて行いました。個室で、トイレ・シャワー・キッチンが備え付けられています。1人で住むには十分な広さでした。最寄駅の目の前にあり、大学までは電車で7~8分で行くことが出来たため、立地も非常に良かったです。

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

ミュンヘンの緯度は北海道よりも高く、3~5 月は肌寒い日が多かったです。6 月になってから少し暖かくなり、7 月はかなり暑かったように思います。交通機関はかなり発達しており、加えて学生はミュンヘン市内の全ての鉄道・バスで利用出来る格安の定期券を購入出来たので、とても有難かったです。食事に関しては基本的に自炊していました。大学周辺には比較的低価格のレストランが多くあったため、友人と外食する際には主にそれらを利用していました。

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

45 万円相当のユーロを現金で持っていき、主にそれを使って生活していました。ドイツで銀行口座は開設せず、お金は部屋で管理していました。盗難の危険は無きにしもあらずなので、おすすめしません。クレジットカードは日本出発前に二枚用意しました。

■ 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 :

治安は非常に良好で、心配の必要は全くありませんでした。

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 :

入学許可書、パスポート、ドイツで加入した保険の証明書、寮の住所を示す書類(寮の契約書)を提示しました。スムーズに終わることが出来ました。

■ ビザの手続き/Procedures to obtain visas :

ドイツに到着してから 2 ヶ月ほど経過した時点で学生ビザを取得しました。必要な書類さえ揃えれば、スムーズに取得出来ると思います。外国人局の職員の方々も英語で対応して下さいだったので助かりました。公式には閉鎖口座の開設が必要ということになってはいますが、日本の銀行で発行出来る残高証明書で代替出来る可能性が高く、自分もそうしました。日本出発前に、英文の残高証明書を入手しておくことをおすすめします。

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

基本的な常備薬は持参しました。健康診断、予防接種等はしていません。

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

まず、日本出発前に東大に指定された保険に加入しました。その後ドイツに到着してから、Care Concept というドイツの保険会社が提供している保険にも加入しました。ドイツの公的保険か、ドイツの保険会社が提供している保険に加入することが、ビザ取得の要件の一つになっているためです。Care Concept は、公的保険や他の会社の保険よりも格安なのでおすすめです。

■ 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 :

履修予定の講義のシラバスのコピーなどを提出しました。

■ 語学関係の準備/Language preparation :

特に無し。授業に関しては英語で行われるものだけを受講しましたが、ドイツ語が出来ないとどうしても履修選択の幅が狭くなってしまっているので、残念でした。ただ、ドイツ人は一般的に英語がとても上手なので、生活していくうえで苦労することはあまりありませんでした。

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.)	16,000 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)	32,000 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)	17,000 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	35,000 円/JPY
食費/Food	15,000 円/JPY
交通費/Transportation	5,000 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 :	
東京大学海外派遣奨学事業短期・超短期海外留学等奨学金	
■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 :	
・European Institutions/6	
■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 :	
6 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 :
76 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 :
学業以外では、1. 初めての一人暮らし・海外生活を通じて精神的にタフになれたこと、2. 留学生活がどういものか知り、今後の長期留学に対するイメージがしやすくなったこと、3. 多様なバックグラウンドを持った人と知り合い、視野を広げることが出来たこと、4. 日本社会を相対化して見る事が出来るようになったことの4つの意義があったと思います。
■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 :
留学を通じて様々な良い影響を受けましたが、キャリアに関する考え方については特に今までと変わっていません。
■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 :
交換留学をしたという経歴だけでなく、留学を通じて自分の長所や短所について知れたことは、就職活動におけるメリットになると考えています。デメリットについては特に思い当たりません。
■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。社会人との接点をもつように心がけた。留学先から日本の新卒採用・インターンシップなどに応募・受験した。
■進路・就職先(就職希望先)/Career/Occupation (planned):
公的機関、外務省
■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 :
留学中の様々な出会いや苦勞が、自分を大きく成長させてくれると思います。リスクを恐れず、是非前向き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 :
『地球の歩き方』はしばしば参照していました。