

## 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: 2019/1/14

■ID: A18067

■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: ライデン大学

■留学期間/Program period: 9/1/2018 ~ 1/31/2019

■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 法律総合コース

■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?:

留学説明会での体験者の話などを通して、行きたいと思うようになりました。留学の申請準備を始めたのは2年生の夏ごろでした。

## 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:

就職活動が本格的に始まる前だから。

## 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:

- Dutch Painting 1400-1950: introduction to the Art History of the Netherlands, Cultuurwetenschap I / 10ECTS

- Museum, Culture, Heritage, and Collection / 10ECTS

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

2つのクラスを取り、合わせて週3回の授業がありました。どちらのクラスも、授業前に読むべき文献が示される予習中心のクラスでした。

■留学先での1学期あたりの履修科目数と履修単位数/Number of subjects registered per semester and credits earned per semester:

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:

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 :
ライデン大学で行われる留学フェアに、日本の大学紹介ブースとして参加しました。
■ 週末や長期休暇の過ごし方/How did you spend the weekends and vacations? :
私は博物館が好きだったので、現地の博物館によく行きました。

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

■ 設備/Facilities :
校舎や図書館では PC・Wifi の環境が充実しています。ジムもあります。
■ サポート体制/Support for students :
留学生専用の相談窓口のようなものがあるので、わからないことがあれば相談に行くことができます。また、内容によってはメールでも相談できます。

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 :
アパートなどの賃貸
■ 宿泊先の様子、どのように見つけたか/Environment around the accommodation and how did you find it :
滞在先を見つけるためのサイト (Housing anywhere) の利用。

■ 気候、大学周辺の様子、交通機関、食事等/Climature, environment around the institution, transportation, food, etc. :
・気候は日本よりも寒暖差が小さく、冬は暖房設備も充実しているので快適に過ごせました。・多くの学生が自転車通学をしています。・外食は高いので、自炊が基本でした。
■ お金の管理方法、現地の通貨事情/Management of money and situation about local economy :
観光地以外の施設(スーパーやカフェなど)では日本のクレジットカードが使える所が少なく、現地の銀行のデビットカードのようなものを使うことが多いです。口座の開き方などはライデン大学から指示がありません。
■ 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 :
睡眠時間をきちんと取るように心がけました。

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 :
ライデン大学 HP 内の、留学申請用ページから手続き申請をしました。以降はライデン大学からメールで指示があるので、それに従って書類を提出しました。
■ ビザの手続き/Procedures to obtain visas :
半年間の留学だったので、ビザではなく Residence Permit の取得が必要でした。手続きの流れはライデン大学からメールで指示がありました。

<p>■医療関係の準備/Preparations or actions taken to maintain your health :</p> <p>大学のトラベルクリニックを受診し、必要な薬などがあるか相談しました。</p>
<p>■保険関係の準備/Preparations/procedures for insurance :</p> <p>大学指定の保険のみに加入。実際使う場面がありましたが、加入しておいてよかったと思いました。</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>学務部から留学前に渡航情報を記入するフォームが届くので、指示に従って提出しました。私は単位互換をしなかったのですが、互換をする場合は追加で書類を出す必要があるようです。</p>
<p>■語学関係の準備/Language preparation :</p> <p>IELTS6.5、大学のスペシャルイングリッシュレッスンで英会話のクラスを受講しました。</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	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.)	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)	60,000 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>25,000 円(residence permit) 、12,620 円 (Town Hall への登録に必要なアポストイーユつきの戸籍謄本代)</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	65,000 円/JPY
食費/Food	150,000 円/JPY
交通費/Transportation	0 円/JPY
娯楽費/Entertainment/Leisure	100,000 円/JPY
<p>■その他、補足等/Additional comments :</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> <p>JASSO</p>	
<p>■受給金額(月額)/Monthly stipend :</p> <p>80,000 円</p>	
<p>■受給金額についての補足等/Additional comments about the monthly stipend :</p>	

■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 :

54 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 :

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 :

自分の知りたい分野を知る時間が多くあり、自分なりに時間を割くことができました。社会に出る前にじっくりと自身の興味分野に向き合う時間が持てたという点で、意義ある留学経験となりました。

■今後のキャリアに対する考え方や就職活動に与えた影響/Impact of the program on your thoughts for a career or job hunting :

留学を通して、将来、自分が取り組みたいことをはっきり確認できました。

■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 :

留学を通して将来したいことの確認ができ、自分の中に軸を持ってこれからの就職活動に取り組んでいけること。

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

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、国家公務員

■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 :

航空機、宿泊先の早めの手配をしておけばよかったですと後悔しています。どちらも手配が早いほど費用が安く済むので、早めの行動を強くお勧めします。

■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 :

ライデン大学 HP には留学生に向けて様々な情報が掲載されていますので、重宝しました。

## 東京大学 海外留学・国際交流プログラム報告書(3ヶ月以上1年未満用)

The University of Tokyo Study Abroad/Student Exchange Program Report Form (for programs from one semester to a year)

記入日/Date: 2019/7/5

■ID: A18068

■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: ライデン大学

■留学期間/Program period: 9/3/2018 ~ 6/12/2019

■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(総合コース)

■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?:

海外で長期生活をしたことがなかったので、留学に対する憧れは大学入学当初から漠然とあった。周りが留学を決めたこと、4年で卒業できる見通しが立ったこと、国際法を本場で勉強してみたいという思いが強まったことで留学を決めた。

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:

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:

学部である程度勉強し、関心分野を絞ってから留学できる上、4年で卒業することが可能だから。

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:

Introduction to Secret Affairs / 5 ECTS(2単位?)

Basics of International Humanitarian Law / 5 ECTS

Law and Governance in Asia / 5 ECTS

Public International Law / 5 ECTS

International Administration / 5 ECTS

A Europe that serves and protects: the Area of Freedom Security and Justice / 5 ECTS

Public Values &amp; Ethics / 5 ECTS

European Union Politics and Policy / 5 ECTS

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

基本的に週 2 回、2 時間ずつ授業があるコースがほとんどで、事前に論文を読み込むことが必要とされた。普段の授業でも発言が求められるが、EU 政治の授業ではチームでディベートを 3 回行ったり、国際機関オペレーションの授業では COP23 のシミュレーションを行ったりした。プレゼンテーションやエッセイの課題も多かったので、継続的に忙しかった。

■ 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 / 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, インターンシップ

■ 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 :

Amnesty international という NGO 学生支部の活動に少し参加したが、あまり活発ではなかった。帰国前に在蘭日本大使館で 2 ヶ月ほど法務部インターンシップをしたが、将来の進路を決定する上でも大きな要因となる程楽しかった。

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

週末は友人と美術館に行ったり、食事をしたりした。長期休暇はヨーロッパ各地へ旅行し充実した時間を過ごせた。

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

■ 設備/Facilities :

法学部図書館は雰囲気がよく、よく利用した。ライデンにもハーグにもキャンパスがあるので休日には便利だった。食堂は栄養バランスの良い食事が取れるが、そこまで安くはない。WIFI は登録制で、ジムも少し遠いが入ることができる。

■ サポート体制/Support for students :

利用しなかったのがわからないが、オリエンテーションの際に一通り説明があった。

#### 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 :

アパートなどの賃貸

■ 宿泊先の様子、どのように見つけたか/Environment around the accommodation and how did you find it :

ライデン大学の抽選に落ちた(家不足が深刻なようで、しばらくホテル暮らしの友人もいた。)ため、Kamernet という家探しマッチングサイトで見つけた。安全性が少し不安だったが、結果的には快適だった。

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

天気の変動しやすく、風がとにかく強いのもはや傘をささない人が多かった。気温は過ごしやすかった。交通機関は基本的に高いが、OVchipcard という定期券を購入すれば、時間帯は限られるものの 40%オフで電車に乗ることができる。バスやトラムを使用することも多かったが割引はない。外食は高いが、スーパーマーケットで材料を買って自炊できるのであれば経済的だと思う。

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

事前にライデン大学へ一定金額振り込む（もしくは奨学金の許可書を送付する）。渡航後、大学が Rabobank という現地銀行の口座を手配し、事前送付分のお金を振り込んでくれるので当分の生活費は賅える。その他、キャッシュパスポートを利用し、家族が日本で振り込んでくれたお金をユーロ建てで引き出し、現地口座に何度か移した。あとはクレジットカードで調整した。

■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 :

治安は比較的良好ですが、油断しないように夜は特に気をつけて歩きました。

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 :

応募の際に CV、モチベーションレター、履修したい授業（昨年度のシラバスを HP で調べて）などをオンライン登録フォームで申請した。その後の授業追加や住民登録の方法などは、ライデン大学教務部から逐一連絡が来たのでそれに従えばよかった。

■ビザの手続き/Procedures to obtain visas :

不必要だった。

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

東京大学の学生健康診断を受けたのみ。

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

東京海上日動の海外留学保険を、学校からの指示に従って申し込んだ。歯医者は保険対象外なので気をつけた方がいいと先輩から聞いた。

■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 :

4 年で卒業するための単位や履修制度について法学部に問い合わせたが、特別な登録は必要なく、単位さえ取りきれば卒業できるとのことだった。

■語学関係の準備/Language preparation :

TOEFL93、IELTS7.0 だった。インテンシブコースを取りたかったが、基準に満たず (TOEFL100) 取ることができなかったのが残念だった。

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	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	12,000 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

■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	50,000 円/JPY
食費/Food	30,000 円/JPY
交通費/Transportation	10,000 円/JPY
娯楽費/Entertainment/Leisure	10,000 円/JPY
<b>■ その他、補足等/Additional comments :</b>	
娯楽費とは別に旅行費が時に応じてかかりました。	

<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>	
独立行政法人日本学生支援機構	
<b>■ 受給金額(月額)/Monthly stipend :</b>	
80,000 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>	
Introduction to Secret Affairs / 5 ECTS(2 単位 ? ) Basics of International Humanitarian Law / 5 ECTS Law and Governance in Asia / 5 ECTS International Administration / 5 ECTS A Europe that serves and protects: the Area of Freedom Security and Justice / 5 ECTS Public Values & Ethics / 5 ECTS European Union Politics and Policy / 5 ECTS	
<b>■ 留学前に取得済みの単位数/Number of credits earned at UTokyo BEFORE your study abroad :</b>	
54 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>	
8 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>	
18 単位/credit(s)	
<b>■ 卒業/修了予定/(Expected) year/month of graduation :</b>	
2020 年 3 月	

**留学を振り返って/Reflection**

<p><b>■ 留学の意義、その他所感/Impact of the study abroad experience on yourself or your thoughts :</b></p>
<p>ライデン大学を選んだ理由である「国際法を学ぶ」ことは、大使館でのインターンシップと合わせて十分に達成できたと思う。改めてその面白さを実感し、将来の進路を決めることになった。また、初めての一人暮らしや、新しい友達作りなど環境適応において問題なくこなせたことは大きな自信になった。サークルやアルバイト、学業でとにかく忙しかった日本での生活から離れて、ゆっくり時間をとって自分をみつめなおせたのもよかった。</p>
<p><b>■ 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 :</b></p>
<p>世界各国の法学部から集まった友人たちのキャリア志向を聞いて、自分も頑張ろうと奮い立った。また、様々なキャリアを経てオランダに滞在されている社会人の方々のお話を伺い、自分の関心分野に関わる仕事は多岐にわたるのだと気づき、視野が広がった。</p>
<p><b>■ 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 :</b></p>
<p>私は公務員就活一本だったので、日本の一般的な就活のタイミングは関係がなかったが、4年で卒業するために途中帰国をするなどの苦労もあった。民間志望であればロンドンキャリアフォーラムなどもあるのでかえって楽かもしれない。</p>
<p><b>■ 留学中に行った就職活動/Job hunting activities during study abroad :</b></p>
<p>社会人との接点をもつように心がけた。</p>
<p><b>■ 進路・就職先(就職希望先)/Career/Occupation (planned) :</b></p>
<p>公的機関、外務省</p>
<p><b>■ 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 :</b></p>
<p>留学は始まってしまえばあっという間に終わります。事前に達成したいことなどよく考えて、折に触れて思い出すようにしたいと思います。また、留学準備中には渡航後のイメージが湧かず不安になることもありますが、困ったら聞くという姿勢さえあれば意外となんとかなるものです。絶対に留学した方がいい！とは言いませんが、個人的には将来を決定する上でも、大きな理由となる良い経験ができました。ぜひ検討してみてください！</p>
<p><b>■ 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 :</b></p>
<p>Go Global Web サイトの留学体験記</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: 2019/8/10

## ■ID:A18120

■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: ライデン大学

■留学期間/Program period: 1/29/2019 ~ 7/9/2019

■東京大学での所属学部・研究科等/Faculty/Graduate School at UTokyo: 経済学部経営学科

■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?:

日本と違う文化圏に長期で生活してみたかったため、留学は1年生の頃からずっとしたいと考えていた。サークルが忙しかったため、実際に本気で調べ始めたのは3年の春から。その時からでは一年の留学は難しかったため、ちょうど募集を開始した春募集に応募した。

## 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 / 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 / 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:

留学前にある程度専門の知識を身につけておきたかったことと、就職活動で急がなくて良いようにしたかったため、この時期からの半年間が最適だった。

## 学習・研究について/About study and research

## ■留学先で履修した授業科目と単位数の詳細/Subjects taken and credits earned:

- ・Arts and Material Culture of Japan/5
- ・Culture and Society of the Netherlands: An Inside View/5
- ・Psychology of Advertising/5
- ・Social and Organizational Psychology/5
- ・Topical course Art and the Fabric of Life: The Visual Arts of Africa/5

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

どれも予習か復習として文献を読む課題があり、授業は大教室での講義がほとんどで、そのどちらかが試験範囲となるスタイルだった。心理学の授業では、少人数でのグループワークの時間もあり、ペアでレポー

トやプレゼンを作成した。英語でインタラクティブに話す練習ができ、友達もできて良かった。
■ 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 :
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 :
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 :
ダンス
■ 週末や長期休暇の過ごし方/How did you spend the weekends and vacations? :
友達とご飯を食べたり、国内の都市を順番に訪れ美術館にたくさん行ったりした。長く時間のとれるときには近郊の国をまわった。

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

■ 設備/Facilities :
どの建物も新しく、自習スペースや PC/wifi は整っている。図書館も使いやすい。ジムも離れた場所にある。食堂はない。
■ サポート体制/Support for students :
来た直後には、メールでやりとりしていた留学生担当の職員と、困りごとがないか等を話す機会が自動的に設けられていたので、よくできていると思う。寮には Residence assistant がおり、寮の設備についてよく説明・管理してくれていた。

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 :
大学の寮のため、大学の案内に従って手続きをした。全部で 5 つほどあるが、応募の際には 1 人かシェアかの程度しか選べない。幸い自分のキャンパスから 5 分ほどの寮を確保できた。私の部屋は地下の一人部屋で、キッチン・トイレ・シャワーは他の 10 人程度と共用。家具などは全て初めから備え付け。共有物はそれほど綺麗とは言えないが、半年間暮らすには十分な環境だった。

■ 気候、大学周辺の様子、交通機関、食事等/Climate, environment around the institution, transportation, food, etc. :
年中風が強い。加えて冬は雨の日が多く、とても寒い。夏は 20 度前後でとても過ごしやすい。治安はとても良い。ライデン市内では基本自転車を使用。家の近くなら徒歩も可能ではある。電車やバスなどの公共交通機関はとても高いので、割引になるチケットを入手すべき。外食も日本より高いが、野菜・果物・乳製品はとても安いので、普段は基本自炊。大学に学食のようなものはなく、普通のカフェテリアのみ。
■ お金の管理方法、現地の通貨事情/Management of money and situation about local economy :
大学の案内に従って国内での口座を開設し、そのデビットカードを基本的に使用。市場でも 1 ユーロでも

カードが使えるくらいカード社会で、スーパーやイベントではカードのみの場所も多い。また、スーパーや地元のお店では、クレジットカードが使えずオランダのデビットカードか現金のみのことも多い。

■ 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 :

平和すぎてむしろ危機意識はなかった。ちゃんと食べて健康でいられるようにしていた。

#### 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 :

・志望理由などの応募書類: 東大に提出したものを英訳し、長さを合わせた。・履修科目の登録: ウェブシラバスから興味のある授業を選んで応募。東大での同分野の履修が必要な科目も多い。渡航前に済ませなければならない、ここで履修科目がほぼ確定となるが、合わなかったり他のものも履修したかったりする場合には、渡航後すぐに相談すれば変えてもらうこともできた。・寮への応募: ウェブ上に書いてある手順に従い進めるだけだが、先着順で取るのが難しいとされている。私はライデン大学への応募より前、東大の審査が通った段階で寮を先に応募した。

■ ビザの手続き/Procedures to obtain visas :

オランダで半年の場合、ビザは不要。Residence permit を、ウェブ上の手順に従って大学経由で申請する。Proof of payment を国際郵送したが、その取得と郵送に合計 1 ヶ月くらいかかり、発行が確認されるまでには手続きの初めから 2 ヶ月くらいかかった。許可証自体は現地で受け取ることになる。

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

常備薬は 1 週間前には用意しておいた。歯科にも行ったが、それ以上のことはしていない。

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

付帯海外留学保険を東大の案内に従って準備した。

■ 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 :

留学届の提出や、英文成績証明書の発行など。証明書の発行には 1 週間はかかる。

■ 語学関係の準備/Language preparation :

友達との日常会話はどうにかできるが、アカデミックなディスカッションなどはほぼ自信がないレベル。行く半年前に、短期の留学プログラムに参加したり、A セメスターで peak の軽めの授業を履修したりしていた。3 ヶ月前くらいからは、毎日 10 分程度 TED など何かしらの英語を聞くように心がけていた。

#### 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	138,980 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.)	45,000 円/JPY
教科書代・書籍代/Textbook / Book	6,000 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)	54,690 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 :

--

<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	60,000 円/JPY
食費/Food	10,000 円/JPY
交通費/Transportation	6,000 円/JPY
娯楽費/Entertainment/Leisure	10,000 円/JPY
<b>■ その他、補足等/Additional comments :</b>	

<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>	
東京大学海外派遣奨学事業奨学金	
<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, 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

<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>	
・Psychology of Advertising/5 ・Social and Organizational Psychology/5 ・Topical course Art and the Fabric of Life: The Visual Arts of Africa/5	
<b>■ 留学前に取得済みの単位数/Number of credits earned at UTokyo BEFORE your study abroad :</b>	
62 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>	
15 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>	
18 単位/credit(s)	
<b>■ 卒業/修了予定/(Expected) year/month of graduation :</b>	
2021 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>	
日本にいた際は日常生活に追われて自分や将来について考える時間がなかったが、たくさん自由時間の	

あった留学先では将来についてじっくり考え自分の意思を以前よりはっきりさせることができたため、ギャツプイヤーのようなものとして実りある時間になったと思う。少人数での授業がほとんどなかったため、語学にはそこまで負荷をかけられなかった。

■ 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 :

上述の通り、かなり影響した。また海外で仕事をするということにも興味はあったため、その場合の生活へのイメージが以前よりついた。

■ 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・デメリットは人によって捉え方が異なると思うが、海外で生活することへのイメージはつきやすくなると思う。

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

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) :

民間企業、検討中

■ 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 :

少しでも迷っているなら応募すべきだと思う。

■ 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 :

派遣先大学の HP、地球の歩き方