

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: 2020/9/3

■ID: A19108

■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: 8/26/2019 ~ 7/3/2020 (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2類

■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?:

学部生の中に海外に留学したいと考えており、学部3年のときに司法試験予備試験の論文試験に合格したタイミングで、翌年秋からの全学交換留学に応募することを決めた。

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:

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:

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:

資格試験の受験や就職活動に目処がつく時期だったため

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:

Entrepreneurship and Innovation/5ECTS

Dutch Painting 1400-1950: Introduction to the Art History of The Netherlands/10ECTS

Cyber Law/5ECTS

Law and Governance in Asia/5ECTS

Public International Law/5ECTS

Comparative Corporate Law/5ECTS

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

毎回の授業にあたって、事前に読むべき資料を課題として指示されることが多かった。授業中は質問をすることが推奨され、特に少人数クラスでは積極的な発言を求められる。グループワーク型の授業もいくつかあった。授業によっては授業の録画が後日配信されるので復習に役立てることができる。また、最終回

<p>の授業は試験の説明や質問受け、模擬テストにあてられることが多く、試験のためのサポートが充実していると感じた。試験は、一回勝負ではなく、一度落ちても休暇中に再試を受けることができる。</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 / 1~10 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>スポーツ、ボランティア、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>大学付属のスポーツセンターで社交ダンスのクラスを受講した。日本学科の日本語会話クラスの TA を週 1 回、授業外で同学科の学生に日本語を教えるボランティアを週 1 回、同学科の学生に茶道、書道などの日本文化を伝えるワークショップを一回行った。第二学期の留学生向けのオリエンテーションにスタッフとして参加した。商工会議所の方にご紹介いただき、ハーグの法律事務所で 2 ヶ月インターンをした。</p>
<p>■週末や長期休暇の過ごし方/How did you spend the weekends and vacations?:</p>
<p>勉強以外には、日本学科のオランダ人の友人や他の国からの留学生と、飲みに行ったり、オランダ国内の他の都市や、EU 内の他の国に旅行に行ったりして過ごした。オランダ在住の日本人コミュニティが運営している勉強会にも参加した。</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>図書館は非常に綺麗で試験期間中は夜まで空いている。スポーツ施設は少し中心部から離れているが、トレーニング器具や開講しているレッスン、スポーツの種類も充実している、食堂は昼のみ開いている。PC は図書館で使うことができ、建物内は wifi が通っている。</p>
<p>■サポート体制/Support for students:</p>
<p>語学のクラスも有料だが開校している。概ねどの先生も学生との距離が近く、学習面での相談に乗ってくれると思う。生活面は留学生をサポートしてくれるスタッフがいるが、常駐はしていないのでアポイントを取る必要がある。精神面のサポートをしてくれる部署もあったと思う。授業開始の 1 週間前に OWL という留学生向けのオリエンテーションがあり、他の国からの留学生と仲良くなれるいい機会だと思う。日本人には、日本語学科のオランダ人学生が空港に迎えに来てくれたり、生活を始めるにあたっての準備の手助けをしたりしてくれるバディ制度がある。他の国から来た留学生はオランダ人学生と知り合うきっかけがなかなかないそうだが、バディ制度に参加している他のオランダ人学生や、その他のオランダ人学生とも知り合うきっかけになるのでおすすめ。日本語学科には日本人の教員がいらっしや、インターンを紹介していただくなど色々とお気遣いいただいた。</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>

キャンパスから徒歩 5 分くらいの距離にある学生寮で、中庭などの共有スペースもあり、留学生同士の交流も盛ん。部屋は、キッチン、シャワー、トイレ、洗面所のついた個室。洗濯機は共有。机や椅子、本棚、ランプなどの家具は元からついており、最低限の調理用具や布団、シーツ、無料の SIM カードなどは寮の管理会社(DUWO)から支給された。インターネットは通っているが wifi ルーターやケーブルは自分で購入する必要がある。申し込みは大学のウェブサイトを通じて行った(先着順)。

■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、曇りや雨の日が多く、冬場は日本に比べると昼が短い。ライデンは、生活用品店やスーパーなどがそこまで広くないエリアにまとまっているので生活しやすい。食事については、レストランは少なくないが値段が高く味もそこそこで、大学のカフェテリアも夜は開いていないので、学生は皆ほとんど自炊をしていた。アジア人向けの食料品店があるので日本食を作るための食材や調味料もある程度入手可能。ライデンでの移動手段は自転車(オリエンテーション中に中古品を購入する機会がある。半年だけの滞在ならレンタルの方が安いかもしれない。)オランダ国内の都市ならどこでも電車でアクセスよく行ける。運賃は高いのでカードを購入してサブスクリプション契約をするのがおすすめ。

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

オランダ国内での支払い手段は専らデビットカード。現金は使えるがクレジットカードは使えないところもある。デビットカードを取得するには現地の銀行口座が必要、口座開設のためのアポイントは学期初めに集中するので早めにアポイントの予約をしておく方がいい。入学手続きの過程で財産状況を証明するためまとまった額のお金を大学の口座にまとめて振り込む必要があったので、海外送金はその時に行った。現地口座開設後、それを払い戻して生活費に充てた。

■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:

治安は非常にいいと思う。病院はかかりつけ医制度で、事前に病院を登録しておかないと、いきなり行っても診てもらえない。病気になった時も、診察にはアポイントが必要。アポイントは原則アプリを通してだが数日先まで埋まっていることが多く、急を要する場合は直接電話をしてかけ合った方がいい。

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:

志望理由や成績証明書などを提出した。先方の担当者からメールで指示があるので、それに従っておけば概ね問題ない。大学のウェブサイトに留学に必要な手続きについて説明するページがある。前年にライデン大学に留学していた友人に手伝ってもらった。寮は早く申し込まないとすぐに埋まってしまうので、大学のウェブサイトを通じてできるだけ早く申し込むのがいいと思う(私は 4 月下旬に申し込みました)。

■ビザの手続き/Procedures to obtain visas:

ビザは不要で、現地に着いてから市役所で住民登録をするための手続きを行った。また、日本ではアポステイユを取得したのだが、戸籍抄本を取り寄せる必要があったりと手続きが少々面倒だった。

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

出発前の健康診断や予防接種は東大の保険センターで受けた。ヨーロッパは受けておかなければいけない予防接種の数は多くないが、複数回受ける必要のあるものもあるので、早めに準備しておくと思い思う。必要な予防接種の種類は厚生労働省のページでチェックできる。

■保険関係の準備/Preparations/procedures for insurance :	
大学から指定のあった海外旅行保険に加入した。	
■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 :	
私の場合、留学期間が学部 4 年の 3 月をまたいでいたので、留学までは卒業要件を満たさず、かつ帰国後に留学中に取得した単位の認定を申請すれば卒業要件をクリアできるように、留学前の履修を慎重に組んだ。	
■語学関係の準備/Language preparation :	
出発前の英語のレベルは IELTS7.0。現地では学生同士の会話についていけずに苦勞したので、出発までにリスニングなどをもう少し鍛えておくべきだったと反省している。オランダ語については、オランダはスーパーの店員さんでも英語が話せるくらいなので、オランダ語が全くできなくても英語ができれば、日常生活は問題なく送ることができる。事前にオランダ語を勉強していきたい場合は、大学のウェブサイトで A1 レベルのオンラインコースを無料で受講することができるし、そのコースを修了していれば、現地に行った後も有料のコースも割引価格で受講することができる。	

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	100,000 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.)	5,000 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)	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 :	
アポスティーユやパスポートの更新などの書類申請の手数料	

■留学先での毎月の生活費/Monthly cost of living during the study abroad period :	
家賃/Rent	86,000 円/JPY
食費/Food	60,000 円/JPY
交通費/Transportation	15,000 円/JPY
娯楽費/Entertainment/Leisure	20,000 円/JPY
■その他、補足等/Additional comments :	
自転車購入費 60,000 円	

■留学のための奨学金の受給有無/Scholarships for study abroad :	
受給した。	
■奨学金の支給機関・団体名等/Name of the source of the scholarships :	
JASSO、公益財団法人トラスト未来フォーラム	
■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 :
帰国時に JASSO からの見舞金として 100000
■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

■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 :
Entrepreneurship and Innovation/5ECTS Dutch Painting 1400-1950: Introduction to the Art History of The Netherlands/10ECTS Cyber Law/5ECTS Law and Governance in Asia/5ECTS Public International Law/5ECTS Comparative Corporate Law/5ECTS
■留学前に取得済みの単位数/Number of credits earned at UTokyo BEFORE your study abroad :
84 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 :
30 単位/credit(s)
■卒業/修了予定/(Expected) year/month of graduation :
2021 年 3 月

留学を振り返って/Reflection

■留学の意義、その他所感/Impact of the study abroad experience on yourself or your thoughts :
人との出会いに恵まれ、現地のオランダ人学生や、他の国からの留学生と思いの外仲良くなれたことに非常に満足している。同年代の友達との関わりを通して、各国の文化を知ったり、自分と違った考え方に触れたりしたことが非常に刺激的だった。留学期間の満足度が高かっただけに、コロナで途中帰国を余儀なくされたことが非常に残念だった。
■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 :
現地で弁護士資格を取って働いておられる方や、国際機関で働いておられる方など、海外で活躍されている日本人の方々にお会いできたことで、自分も何らかの形で将来仕事で海外に行ければいいなという思いが強くなった。
■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 :
今後留学したり海外で仕事をしたりすることへの心理的抵抗が小さくなったのはメリットといえると思う。
■留学中に行った就職活動/Job hunting activities during study abroad :

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。

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

専門職(法曹・医師・会計士等)、弁護士(企業法務)

■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:

実際に留学をした経験のある先輩や同級生に留学生活の具体的な話を聞くのが良いと思います。

■準備段階や留学中に役に立ったウェブサイト、出版物/Websites or publications which were useful while preparing for or during your time overseas:

大学のウェブサイトの全学交換留学体験記

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: 2020/5/25

■ID: A19109

■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: 8/26/2019 ~ 7/10/2020 (MM/DD/YYYY)

■東京大学での所属学部・研究科等/Faculty/Graduate School at UTokyo: 教育学研究科基礎教育学コース

■学年(留学開始時)/Year at the time of study abroad: 修士2年

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

学部のときに、海外での生活経験をしたいと思っていましたが、教職のため諦めていました。それが理由で大学院での留学としました。

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 / 修士2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 / 修士2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:

それ以外で交換留学可能な時期がなかったから

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:

Tools and Theories /10
 Anthropology of Japan /10
 Confronting Modernity /10 Religion on the Move /10
 Crisis and Litera/ 10
 Global Cristianity/ 10

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

特に記憶はありません。

■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 :
1~5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 :
詩作や作曲をしていました。
■週末や長期休暇の過ごし方/How did you spend the weekends and vacations? :
クラシックのコンサートに学割で行っていました。

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

■設備/Facilities :
開架図書が借りられなかったのが不満でした。
■サポート体制/Support for students :
特に利用していません。

プログラム期間中の生活について/About life during the program

■宿泊先の種類/Type of accommodation :
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 :
一般のサイトから

■気候、大学周辺の様子、交通機関、食事等/Climate、 environment around the institution、 transportation、 food、 etc. :
風が案外強く、セーターでも太刀打ちできない寒さでした。
■お金の管理方法、現地の通貨事情/Management of money and situation about local economy :
海外での口座開設のために予約が必要でした。銀行まで1時間半かかって開設申請しました。
■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 :
漫才を見て、笑うことで、孤独と勉強のできなさによるストレスと戦っていました。

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

■留学先への入学手続き/Procedures for enrollment required by the host institution :
オンラインで登録した。東京大学からの認定書が入学に必要なだったこと、コースの概要がわかりにくかったことが難しかった。
■ビザの手続き/Procedures to obtain visas :
ビザ申請は、大学からのメールのおかげで問題なくできた。
■医療関係の準備/Preparations or actions taken to maintain your health :
特に準備していません。
■保険関係の準備/Preparations/procedures for insurance :

特にありません。東京大学の指定した保険を利用しました。

■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 :

特にありません。

■語学関係の準備/Language preparation :

IELTS のみです。1 回の受験のみです。

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	180,000 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.)	36,000 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)	85,000 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 :

退去時に清算ができず、現在も家賃と携帯電話利用料金が発生している

■留学先での毎月の生活費/Monthly cost of living during the study abroad period :

家賃/Rent	100,000 円/JPY
食費/Food	18,000 円/JPY
交通費/Transportation	13,000 円/JPY
娯楽費/Entertainment/Leisure	60,000 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 :

JASSO

■受給金額(月額)/Monthly stipend :

80,000 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 :
30 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 :
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 :
新型コロナウイルスによる緊急帰国で、うまく留学生生活を完結させることができなかった。
■ 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 :
特になし
■ 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 :
直接面接などが必要な私学教員の応募がしにくい(ただ、途中で帰国したため現在は可能である)
■ 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) :
教職
■ 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 :
留学生活は、全てが大切な経験になります。自分が学べるように謙虚になることが大切です。
■ 準備段階や留学中に役に立ったウェブサイト、出版物/Websites or publications which were useful while preparing for or during your time overseas :
特になし

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: 2020/6/3

■ID: A19110

■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: 8/26/2019 ~ 7/3/2020 (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

■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?:

高校生のときに1週間オーストラリアでホームステイをしたことをきっかけに、海外留学したいと大学入学前から考えていました。社会人になってからではまとまった休みが取りにくい上、自分が興味ある分野を学べるとは限らないと考えたので、大学在学中に留学することを決意しました。

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 / 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:

駒場祭の運営に携わっており、学部2年次までは留学に行ける時間が無かったため。また4年は就活があるので3年生で留学するのがベストだと思ったから。

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:

- ・Religion in the world/5ETC
- ・Buddhist Arts/5ETC
- ・Japan in the 21st century/5ETC
- ・Curating culture/5ETC
- ・Introduction to the history of Netherlands/5ETC

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

授業数自体は日本よりもかなり少なめですが、どの授業も毎週予習として読んでくる文献の数が多かった上、エッセイ課題もあったので慣れるまで大変でした。私が履修した授業は全て講義形式でしたが、少人

数でのグループワークやディベート形式など、授業によってスタイルが大きく異なる印象を受けました。
■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 :
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 :
21 時間以上 時間/hours
■学習・研究以外の活動で取り組んだもの/Activities you took part in other than study/research :
スポーツ、文化活動、ボランティア
■学習・研究以外の活動で取り組んだものの内容、または取り組まなかった理由/Details of the activities you chose、 or the reason why you did not take part in any activity other than study/research :
体を動かす機会が欲しかったので、大学のスポーツセンターで週に 2.3 回ほどヨガのクラスに参加していました。また、日本語学科があったので他の日本人留学生と一緒にワークショップや日本語を練習するための会話クラブ等を運営していました。
■週末や長期休暇の過ごし方/How did you spend the weekends and vacations? :
週末は大抵図書館で授業の予習をするか、スポーツセンターに行っていました。また、テスト期間後の長い休みを利用して近くの国に旅行もよくしていました。

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

■設備/Facilities :
人文学部の校舎の近くに全生徒が利用できる図書館があります。(PC ルームあり)大学の敷地内ではどこでも wifi が使えました。人文学部校舎の中に食堂がありますが、少し高めです。他にもコーヒーやマフィンを売っているカフェが敷地の様々なところに設置されていました。校舎から少し離れたところにスポーツセンターがあります。学生割引として、100€/12 か月程でいつでも利用することができます。
■サポート体制/Support for students :
到着してすぐに留学生向けのオリエンテーションが開催されます。学部側からも手続きの連絡などがこまめに送られてきました。

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 :
派遣大学の housing office を通じて学生寮を手配してもらいました。半年ごとに契約更新となるので、引っ越したい場合は更新日にその旨を伝える必要があります。

■気候、大学周辺の様子、交通機関、食事等/Climate、 environment around the institution、 transportation、 food、 etc. :
9 月頃から急激に気温が下がり、寒い日が 3 月中旬まで続きました。特に冬は雨も多いので外に出れない日が多かったです。ライデンの街は古い建物が多く残り、運河も多くとてもきれいでした。電車やバスなどの公共交通機関も発達していますが、自転車が主要な移動手段になっていました。
■お金の管理方法、現地の通貨事情/Management of money and situation about local economy :

PIN と呼ばれるデビットカードでの支払いが基本です。スーパーによってはクレジットカードが使えない店があるので早めに銀行口座を開設することをお勧めします。

■ 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 :

学生の街ということもあり治安はとても良かったです。オランダでは大病院に直接訪れることはできず、かかりつけ医を登録する必要がありました。冬は雨の日が多く、ふさぎ込みがちになるとの話を聞いていたので、他の日本人学生と定期的に集まったりイベントに参加して人と話す機会を設けるようにしていました。

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

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

履修する授業の申請や寮の手続きなどがありました。全て担当の方からメールで指示がありました。

■ ビザの手続き/Procedures to obtain visas :

日本人はビザの申請は必要ありませんでしたが、到着後に residence permit を申請する必要があります。

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

目薬や頭痛薬などは全て日本で購入して持って行きました。

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

東京大学から指定された保険のみ加入しました。

■ 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 :

ゼミについて単位分割の申請を行いました。

■ 語学関係の準備/Language preparation :

留学に応募する時点で IELTS6.5 のスコアが必要だったので、出発の 1 年ほど前に受験しました。

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

■ 参加するために要した費用/Expenses of participation :

航空費/Airfare	120,000 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.)	1,080,000 円/JPY
教科書代・書籍代/Textbook / Book	7,000 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)	80,720 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	82,000 円/JPY
食費/Food	18,000 円/JPY
交通費/Transportation	15,000 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 :	
The Fung Scholarships	
■受給金額(月額)/Monthly stipend :	
80,000 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 :	
<ul style="list-style-type: none"> ・Religion in the world/5ETC ・Buddhist Arts/5ETC ・Japan in the 21st century/5ETC 	
■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 :	
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 :	
30 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 :	
<p>大学の授業だけでなく、他の国からの留学生と話したり、一人で旅行することなどを通して、日本とは全く違う価値観やものの考え方に触れられたという点でとても有意義な留学生活になったと思います。一方で、今回コロナウイルスの影響で急遽留学を中止して帰国せざるを得なくなってしまったことが大きな心残りです。</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 :	
文系なので、これまでは学部での 4 年間で終わったらすぐに就職して働き始めることが当たり前だと考え	

ていましたが、他の留学生と話す中で、全く違う分野の大学院を卒業してからもう一度入学し直した人、既に就職したけれど学びたいことができたので留学を決意した人等、様々なキャリア選択があることに気づかされました。まだ就職活動を始めたばかりなので卒業後どのようなキャリアを歩んでいきたいかは決められていませんが、就職先を選ぶ基準も変化したように感じます。

■ 留学による今後のキャリア・就職活動へのメリット・デメリット/Merit/Demerit of studying abroad on your future career/job hunting :

前述したように、自分のキャリア選択に関して視野が広がった点は大きなメリットだと考えています。今回は予定を繰り上げての帰国になりましたが、本来の予定通り6月下旬ごろに帰国していれば、就職活動を始める時期が周りよりも遅くなるので、その点はデメリットになるかもしれません。

■ 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、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):

■ 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 :

不安なこともあるかと思いますが、迷っているのであれば留学することをお勧めします。今までの環境では出会うことのなかった人や文化に触れることができるいい機会になると思います。

■ 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 :

留学ジャーナル