

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: 2019/12/18

■ID: A19118

■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: 香港大学

■留学期間/Program period: 9/2/2019 ~ 11/16/2019 (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?:

大学入学当初から決めていました。

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:

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:

進学選択後で就活の前のタイミングだから。

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 financial accounting/6 Hong Kong and the world/6 Special topics in international relations/6 Chinese as a foreign language/6

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

授業は講義2~3時間とディスカッション1時間で構成されていて、これが4コマでした。TAが受け持つディスカッションの授業までの課題やプレゼンの準備、また中間・期末試験・エッセイ・グループプロジェクト等あり、学期の後半は毎週何らかの課題に追われていました。中国語の授業は世界中からの留学生と一緒に会話主体の授業で仲良くなり、先生もクラスを中華料理に連れて行ってくれるなど楽しかったです。

■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:

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
■ 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 :
寮のハンドボールサークルで週 1、2 回活動していました。
■ 週末や長期休暇の過ごし方/How did you spend the weekends and vacations? :
バーベキューなどのパーティー、マカオ観光、深セン観光

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

■ 設備/Facilities :
図書館の勉強スペースは 24 時間空いています。また KOMCEE 強化版のような勉強用のラウンジが 22 時間空いておりよく利用していました。ジムは大学内・大学外にあり、体育館やプールも併設されています。そのような学外施設や寮を含めどこも大学の wifi が飛んでいるので便利でした。食堂やレストランは大学内に複数あり、大学外にも多数あります。
■ サポート体制/Support for students :
香港人の中にもネイティブレベルではない人もいますので、個別のレッスン等受けられます。TA の授業もあるのでそこで学習面の相談はできます。学部で留学生 5~7 人に香港人学生 2 人の割合でバディがいるので特に渡航後すぐは相談等しやすいです。もちろん大学にはカウンセラーもいるようです。

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、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 :
渡航後 3 週間は airbnb に住んでいました。フラットシェアの留学生と他数人しか友達ができない期間が続いたので、なんとか寮に入るべきです。寮の面接を受けて、一番人気の一人部屋の寮に入りました。面接はスーツで、就活のように志望理由やこれまでの経験について聞かれます。僕は家賃の高いゲストルームだったので個人のバスルームがありました。他の同寮生はシングルルームで共用バストイレです。僕の寮は毎週月曜に必須参加でドレスアップしたパーティーがあり、寮ごとに運動系のサークル等がありました。

■ 気候、大学周辺の様子、交通機関、食事等/Climate、 environment around the institution、 transportation、 food、 etc. :
デモがない限り過ごしやすかったです。大学から数分で金融中心など市街地も行けて便利です。
■ お金の管理方法、現地の通貨事情/Management of money and situation about local economy :
重慶大廈での両替とクレカのキャッシングを使っていました。スイカのようなオクトパスカードがどこでも使えて便利でした。
■ 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 :
デモの激しいところは避け、常にパスポートを携帯していました。週 1、2 回のハンドボールと週 3 のジムで

体は動かしていました。

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 :

香港大への提出物はパスポートのコピーや志望理由文等一般的なものです。メールで丁寧に指示が送られるので、一つ一つ確認すれば問題ないと思います。寮の申請後に面接があり、落ちる人も多数なので渡航前にどこかの寮に入れるように早めの準備が必要です。

■ビザの手続き/Procedures to obtain visas :

学生ビザ。香港大のメールに従って 4 月ごろに申請しました。パスポートのコピー等に加えて英文の bank statement が必要で、金融機関によっては 1 週間ほど作成にかかるので注意が必要です。

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

本郷で 4 月に健康診断を受けました。留学にあたって特別な予防接種は受けていません。予防接種歴を記したイエローカードは現地で医療機関を受診する際のために準備したほうが良いでしょう。

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

東大のものとクレジットカード付帯のものに加入していました。

■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 :

留年する予定なので特別な手続きはしていません。

■語学関係の準備/Language preparation :

TOEFL の勉強は早めからしました。留学で英語にハンディキャップを抱えているのは僕含め日本人くらいで辛い思いをしたのでもっとスピーキング等練習すべきでした。

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	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.)	1000 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)	15,000 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	130,000 円/JPY
食費/Food	50,000 円/JPY
交通費/Transportation	3,000 円/JPY
娯楽費/Entertainment/Leisure	20,000 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
■ 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 :
同上
■ 留学前に取得済みの単位数/Number of credits earned at UTokyo BEFORE your study abroad :
38 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 :
30 単位/credit(s)
■ 卒業/修了予定/(Expected) year/month of graduation :
2022 年 3 月(2022/3)

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 :
留学自体はイメージ通りで、英語や課題に苦勞しながら多様な学生と関わる楽しい日々でした。しかしそれ以上にデモの活動が衝撃的でした。香港の将来のために、自身のアイデンティティに葛藤を覚えている友人の香港人たちが命をかけて活動している様子は忘れられません。
■ 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 :
海外で働きたいという思いは強まりました。
■ 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 :
日本では会えないような社会人の方とも日本人という共通点だけで会えるので、とても視野は広がりました。ポスキャリアに行っている同期も多かったですし、就活時期とかぶることも大きなデメリットではないと思います。

■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) :

未定

■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 :

僕自身デモの影響で3ヶ月しかいられなかったのですが、それだけでも新しい発見・成長がたくさんありました。違う環境だからこそ積極的になれるところはあると思うので、新しい挑戦をしてみたら良いかなと思います。

■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 :

地球の歩き方

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: 2020/3/3

■ID: A19119

■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: 香港大学

■留学期間/Program period: 9/2/2019 ~ 11/8/2019 (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?:

高校時代から海外で勉強することに漠然とした憧れを持っていたが、大学に入学して学習を進めていくうちに、これまでの日本での学習を海外の視点から振り返りたいと思うようになり、留学を決意するに至った。

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:

学部2年の際は自身の専門が固まっておらず、学部4年では就活や卒論等で忙しくなると感じたので。

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:

・Democracy and its Critics/6・Hong Kong and the World/6・Global Justice/6・Cantonese as a Foreign Language/6

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

・Democracy and its Critics では、毎週民主主義制度そのものを擁護、もしくは批判している論文を読み、チュートリアルでディスカッションする形式で、準備にかなりの時間を要したものの、有意義な授業だった。・授業は基本的に課題を出され、授業に臨み、チュートリアルでディスカッション、という形式。

■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
■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 :
太極拳教室に通った。
■週末や長期休暇の過ごし方/How did you spend the weekends and vacations? :
課題を集中的に行った。

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

■設備/Facilities :
必要な施設は全て揃っており、非常に快適。
■サポート体制/Support for students :
活用しなかったのでわからない。

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 :
大学から近い。ルームシェアで高層ビルの一室。

■気候、大学周辺の様子、交通機関、食事等/Climate、 environment around the institution、 transportation、 food、 etc. :
大学付近は住宅街で買い物や娯楽にはやや不便。地下鉄は通勤、通学ラッシュ時にはかなり混雑するが、非常に便利。
■お金の管理方法、現地の通貨事情/Management of money and situation about local economy :
デビットカードを用意すれば現地の ATM から現金を引き出せる。
■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 2019 年度に限っては抗議活動の影響でありよろしくない。が、生活に支障をきたすほどのものではなく、基本的には安全な街である。現地の料理はあまり口に合わなかったが、コンビニに日本のものなどが豊富に売られている。

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

■留学先への入学手続き/Procedures for enrollment required by the host institution :
オンラインでの手続きがメイン、指示に従えば良い
■ビザの手続き/Procedures to obtain visas :
香港大学を介して行われる。時間がとてもかかる。

<p>■医療関係の準備/Preparations or actions taken to maintain your health :</p>
<p>特になし。</p>
<p>■保険関係の準備/Preparations/procedures for insurance :</p>
<p>東大本学指定のものに加入。</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>教養学部では留学許可届けを提出する。</p>
<p>■語学関係の準備/Language preparation :</p>
<p>英語は IELTS6.5、中国語は HSK5 級を取得していた。ただし中国語はそこまで必要としないので英語をメインに勉強すべき。</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	40,000 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)	30,000 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></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	30,000 円/JPY
食費/Food	60,000 円/JPY
交通費/Transportation	2,000 円/JPY
娯楽費/Entertainment/Leisure	30,000 円/JPY
<p>■その他、補足等/Additional comments :</p>	
<p></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>The Fung Scholarships</p>
<p>■受給金額(月額)/Monthly stipend :</p>
<p>70,000 円</p>
<p>■受給金額についての補足等/Additional comments about the monthly stipend :</p>
<p></p>
<p>■奨学金をどのように見つけたか/How did you find the scholarships? :</p>

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 :

・Democracy and its Critics/6・Hong Kong and the World/6・Global Justice/6・Cantonese as a Foreign Language/6

■ 留学前に取得済みの単位数/Number of credits earned at UTokyo BEFORE your study abroad :

116 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(2022/3)

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 :

・ストレスへの耐性が高まった。・ディスカッションを通じて度胸がついた。・抗議活動の影響で中途半端に留学を終えることになってしまった。・自分が学びたいと思っていたことを達成しきれなかった。

■ 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 :

海外の大学院へ進学し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 :

学習へのモチベーションが高まった。

■ 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) :

民間企業→海外の大学生は進学。

■ 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 :

留学先はよく検討した方が良いと思う。

■ 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 :

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: 2020/2/6

■ID: A19120

■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: 香港大学

■留学期間/Program period: 9/2/2019 ~ 12/23/2019 (MM/DD/YYYY)

■東京大学での所属学部・研究科等/Faculty/Graduate School at UTokyo: 理学部地球惑星環境学科

■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?:

大学に入る前から学部中に留学をしたいと考えていた。応募前くらいの時期に一度迷ったが、色々な留学経験者の話を聞き留学を決断した。海外に長期滞在することはやはり旅行や短期語学留学と全く異なり、同じものを見ても若ければ若いほど感じる事、得ることが違うため、できるだけ若いうちに海外経験を積むべきだと思う。

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 / 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3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:

大学入学時から学部中に交換留学を希望しており、英語能力試験の必要スコアなど応募準備が整ったのが2年の秋だったから。

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:

Introduction to Atmosphere and Hydrosphere/4 Earth Resources/4 Earth through time/4 Structural Geology/4 Biogeochemical cycles/4

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

予習はそこまで要求されず、基本講義と実習だった。実習では岩石や化石サンプルを見てクラスメートと話し合いながら課題を仕上げる形が多かった。フィールドワークが多く、週末に三度ほど日帰りの巡検に出かけた。そしてもれなく毎回重たいレポート課題がついてきた。

■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 :
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 :
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 :
大学のヨガクラスに月 2 回ほど。香港中文大学への日本人留学生仲間と、また香港大学の中国人クラスメートたちと、それぞれバンド結成し、キャンパスでライブをしたりしていた。また、香港で働いている日本人社会人の方達や、日本に興味のある香港人の方々と関わるコミュニティで多く交流していた。
■週末や長期休暇の過ごし方/How did you spend the weekends and vacations? :
マカオ、深セン、インドネシア、シンガポールなどに旅行。香港の友人とも香港のいろんなところに遊びに連れていってもらった。

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

■設備/Facilities :
図書館、無料のジム、Chi wah という快適な学習スペース、学食、大学周辺の飲食店など学生生活に必要なものは整っていた。wifi 環境も良い上に、教室によっては充電コンセントもあった。
■サポート体制/Support for students :
結局使わずに終わってしまったが、駒場のライターズスタジオのような英語のサポートルームがあった。

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 :
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 :
大学の寮は抽選に漏れて入れず、大学紹介のオフキャンパスの女子寮に入った。立地は良かったが、家賃が大学の寮より高いうえ、狭いスペースに 8 人暮らしてパーソナルスペースもなく最初はキツかった。最終的には慣れた。

■気候、大学周辺の様子、交通機関、食事等/Climate、 environment around the institution、 transportation、 food、 etc. :
夏は高温多湿、坂が多いので外を歩いていると汗が止まらない。しかし室内はエアコンが強くかかっていて凍えるほど。交通機関は MTR、バス、フェリー、トラムなど整っているし日本より断然安い。私は大学の隣駅の Sai Ying Pun に住んでいたが、安く外食できる場所もたくさんあれば、スーパー、市場、薬局、銀行など基本生活に必要なものは周りにあって便利だった。大学へも Central という中心街へもビクトリアハーバー沿いの公園へも歩いて行けたため、場所としては気に入っていた。
■お金の管理方法、現地の通貨事情/Management of money and situation about local economy :
HSBC で口座開設をした。英文の住所証明書が必要なので日本で銀行の残高証明書を英語で発行してもらい持っていった。国際運転免許でも代替できるよう。開設に必要な書類さえ揃えれば学生であることもあ

り開設はできるが、手続きや管理は若干大変だった。クレジットカードは多めに作っていったが結局そんな使わなかった。Visa、MastercardとHSBC一枚があれば十分だと思う。香港に到着してから3週間ほどで現地の口座開設完了し、それまでは持参した日本円の両替とクレジットカードで乗り切れた。

■ 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 :

デモがどこでどのように起きているかはネット上の情報や口コミで常に把握できたため、そこを避けるようにしていた。交通機関もよく止まってしまったが、事前に情報が告知されるのでそれに合わせて予定を立てていた。そのため、街中でデモ帰りの人々や警察を多く見かけることはあっても、私自身はメディアで見られるような衝突の現場を直接見たことはない。

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 :

大学から来るメールに従っていれば特に問題はない。あえて言うならば、寮の応募時に CV やエッセイのようなものを書かなくてはならず少し大変だった(一部の厳しい寮のみだと思う)。

■ ビザの手続き/Procedures to obtain visas :

学生ビザ。届くまでには1ヶ月程度かかった記憶。手続き自体は難しい。

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

気になる症状は日本にいるうちに全て医者にかかった。予防接種などとりたてて特別なことはしていない。

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

クレジットカードなどにも海外保険はついているが90日限度であることが多いえ、東大で学生用の指定保険加入が義務とされているので加入した。

■ 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 :

4年間でストレートで卒業するため、交換留学中の単位を全て互換申請した。理学部でそのような前例がなかったため、教務の先生と何度もやりとりしながら卒業までの履修計画を自事前に立てていた。

■ 語学関係の準備/Language preparation :

大学入学時から1年半ほどかけてTOEFL、IELTSのスコアメイクをした。留学応募時はTOEFL ibt 92、IELTS 6.5

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.)	14,000 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)	20,000 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 :

私の場合は例外で、留学途中での緊急帰国を東大から指示され、予期しない航空費などで交通費がかか

りかさんだ。

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

家賃/Rent	75,000 円/JPY
食費/Food	127,500 円/JPY
交通費/Transportation	4,250 円/JPY
娯楽費/Entertainment/Leisure	37,500 円/JPY

■その他、補足等/Additional comments :

大学の寮に入れなかった学生には家賃補助があり、6万円ほど返ってきた。しかし大学の寮に入れていたらもっと安い。また、先ほど述べた緊急帰国の関係で、契約期間残り1ヶ月以上分の寮費は無駄になってしまった。契約は事前に結ばれていたし、他国のようなサポートは日本にはなく、泣き寝入りするしかなかった。

■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 :

AFLSP

■受給金額(月額)/Monthly stipend :

170,000 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 :

Introduction to Atmosphere and Hydrosphere/4 Earth Resources/4 Earth through time/4 Structural Geology/4 Biogeochemical cycles/選択必修(2単位)に互換

■留学前に取得済みの単位数/Number of credits earned at UTokyo BEFORE your study abroad :

27 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 :

18 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 :

2021年3月(2021/3)

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>価値観がガラッと変わり、視野が広がり、良くも悪くも今まで見えてこなかった日本の問題点などが多く見えて来るようになってしまった。そしてこれは経験してみないと分からなかったと思う。もともと英語を勉強するだけのために香港にきた訳ではなく、実際デモのような社会問題を肌で感じメディアに取り上げて頂いたり、日本では会わなかったであろう日本人含め多くの人たちと出会い、問題が発生した時は英語での交渉をあり得ない数経験し、留学を通して東大の国際化に対するアプローチなどができた面で、ひとまわりもふたまわりも成長できたのではないかと思う。緊急帰国という形で1年間の留学予定が3ヶ月で終わってしまったのは無念だったが、残りの半年分をこれからオーストラリアで過ごす、今度は英語と専攻の勉強に集中していわゆる普通の留学を過ごしてみようかと思っている。</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>香港では学部卒業後ストレートで院進する人の方が少なく、多くは一度働いてから戻るか働きながら修士号をとる。また香港大学でもアントレプレナーシップ教育など野心のある学生を支援する環境が非常に整っている現状を見た。そうした実社会やビジネス寄りのキャリア観に多く触れ、自身も博士までストレートを目指す必要は必ずしも無いのかもしれないと思ったり、様々な進路の可能性を模索しつつ色々な社会人の方とお話した。また同じ留学生仲間と香港やインドネシアで話し合った時、どこまで日本社会への貢献を考えるのか、今後日本はどうなっていくのか、自分たちの幸せとは何なのかなど、人生について多く考える機会となった。</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>日本の就活に縛られる価値観は崩れる。日本には無い職業やキャリアの送り方に触れる機会もある。</p>
<p>■留学中に行った就職活動/Job hunting activities during study abroad :</p>
<p>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</p>
<p>■進路・就職先(就職希望先)/Career/Occupation (planned) :</p>
<p>研究職、公的機関、民間企業、起業 最終的には個人で生きて行けたらと考えている。専門知識を生かし、「アントレプレナーシップを持った学者」としてアカデミックと実社会をつなぐ立場になれば良いと思っている。博士号まで取ったのち、民間ではコンサル、シンクタンク、行政では環境省、その他必要であれば起業なども考えている。</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>奨学金が充実してきていることから、なんなら日本にいるよりも費用がかからない留学も可能な時代になってきている。そうでなくとも若い時代のこの投資は、お金では測れない人生を変えうる経験になるため、色々大変なことがあってもまた良い波が来ると信じて諦めず頑張ってほしい。何か困ったこと、やりたいことがあれば東大側に遠慮なく主張してみても良いと思う。一緒に東大の国際化から、ひいては日本の国際化の現状まで変えて行けたら嬉しい。</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>先輩方の留学体験記、実際に行った先輩との繋がり</p>

The University of Tokyo Study Abroad/Student Exchange Program Report Form

(for programs from one semester to a year)

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)

Date/記入日: 2020/1/21

■ID: A19121

■Program/参加プログラム: USTEP

■Program info./プログラム情報: <https://www.u-tokyo.ac.jp/adm/go-global/en/program-list-USTEP.html>

■Host university/派遣先大学: The University of Hong Kong

■Program period/留学期間: 9/2/2019 ~ 12/23/2019 (MM/DD/YYYY)

■Faculty/Graduate School at UTokyo/東京大学での所属学部・研究科等: College of Arts and Sciences PEAK Environmental Sciences

■Year at the time of study abroad/学年(留学開始時): Year B3

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

to learn the language and culture, 3rd year 1st semester is the most viable time for PEAK ES students

About the timing of the study abroad period/留学の時期について

■Academic status BEFORE the program/留学前の本学での修学状況:

Academic year/年 2018 / University year/ 年 B2 / Completed semester/学期まで履修 S2

■Academic Status during the studying abroad/program/留学中の学籍:

Study Abroad

■Academic status ON RETURN/留学後の本学での修学状況:

Academic year/年 2021 / University year/ 年 B3 / Completed semester/学期まで履修 S1

■Reason for choosing this period to study abroad/留学にあたってこの時期を選んだ理由:

Four year degree, only able to apply after first year, application is done a year in advance, fourth year is spent on graduation thesis, labs are chosen in third year second semester, this was basically the only option.

About study and research/学習・研究について

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

Beginner Cantonese/6

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

Mostly standard lecture with essay/group assignments except language classes

■Number of subjects registered per semester and credits earned per semester/留学先での1学期

あたりの履修科目数と履修単位数:

1 to 3 subjects/科目 1 to 10 credits/単位

■Hours spent for study/research per week/1週間あたりの学習・研究に費やした時間:

1 - 5 hrs
■ Activities you took part in other than study/research/学習・研究以外の活動で取り組んだもの:
None
■ Details of the activities you chose, or the reason why you did not take part in any activity other than study/research/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:
Mental health issues
■ How did you spend the weekends and vacations?/ 週末や長期休暇の過ごし方:
Travelling to places around HK every other weekend

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

■ Facilities/設備:
Campus wifi through multiple networks some are connected with other university wifi networks, a couple cafeterias on campus though not as cheap as Komaba's
■ Support for students/サポート体制:
I believe there was a support centre for international students, but I never checked

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

■ Type of accommodation/宿泊先の種類:
Homestay, family
■ Environment around the accommodation and how did you find it/宿泊先の様子、どのように見つけたか:
Stayed with family, own room w/ shared bathroom, off campus an hour way

■ Climate, environment around the institution, transportation, food, etc./ 気候、大学周辺の様子、交通機関、食事等:
HK is much warmer than Tokyo I was wearing summer wear from when I arrived in August to when I left in November with light jackets here and there, quite windy though, if you choose cheap chains or such you can get by on 800 yen a meal, MTR is very convenient make sure to apply for a student octopus and get a temporary one as soon as possible
■ Management of money and situation about local economy/お金の管理方法、現地の通貨事情:
Make sure you have overseas transactions enabled on your credit card before you leave, rates are best with cash transfer particularly
■ Aspects of risk and safety management, local health care system, and any actions taken to maintain your health/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:
Check local news RTHK for protest news and get the MTR app for disruption warning, uni has a medical centre including gp and physiotherapy, very cheap

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

■ Procedures for enrollment required by the host institution/留学先への入学手続き:
Why couldn't you have asked me this four months ago when did them? I dont remember now

■ Procedures to obtain visas/ビザの手続き:
Applied through uni
■ Preparations or actions taken to maintain your health/医療関係の準備:
Took a couple months worth of my usual medications until i could find a doctor abroad
■ Preparations/procedures for insurance/保険関係の準備:
Dont' do the OSSMA its overpriced and unhelpful
■ Procedures required by faculties or graduate schools at UTokyo/東京大学の所属学部・研究科(教育部)での手続き:
Made sure semester didn't overlap and no problem
■ Language preparation/語学関係の準備:
Survival level, took a beginners cantonese course, if you want to prepare I recommend drops its the only good cantonese language app, I recommend buying the hanping cantonese dictionary app for day-to-day translation

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

■ Expenses of participation/参加するために要した費用:	
Airfare/航空費	JPY/円 30,000
Payment to host institution (tuition, facilities fee, etc.)/ 派遣先への支払い(授業料・施設利用料など)	JPY/円 18,000
Textbook / Book/教科書代・書籍代	JPY/円 8,000
Overseas travel insurance fee (designated by UTokyo)/ 海外留学保険料(東京大学指定のもの)	JPY/円 37,890
Insurance and/or social security (required by host institution/region/country)/ 保険・社会保障料(留学先で必要だったもの)	JPY/円 0
■ Additional comments/その他、補足等:	
-	

■ Monthly cost of living during the study abroad period/留学先での毎月の生活費:	
Rent/家賃	JPY/円 80,000
Food/食費	JPY/円 50,000
Transportation/交通費	JPY/円 8,000
Entertainment/Leisure/娯楽費	JPY/円 1,200
■ Additional comments/その他、補足等:	
Lived with family so cheap rent and one meal free a day	

■ Scholarships for study abroad/留学のための奨学金の受給有無:	
No, I did not receive any.	
■ Name of the source of the scholarships/奨学金の支給機関・団体名等:	
-	

■ Monthly stipend/受給金額(月額) : -
■ Additional comments about the monthly stipend/受給金額についての補足等 : -
■ How did you find the scholarships?/ 奨学金をどのように見つけたか : -

About your future plans/今後の予定について

■ The subjects for which you plan to (are planning to) transfer credit to UTokyo/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) :
Beginner Cantonese/6
■ Number of credits earned at UTokyo BEFORE your study abroad/留学前に取得済みの単位数 :
69 単位/credit(s)
■ Number of credits earned and (planned to be) transferred to UTokyo/留学先で取得し、単位認定申請を行う(予定の)単位数 :
2 単位/credit(s)
■ Number of (expected) credits to be earned on return/これから本学で取得予定の単位数 :
70 単位/credit(s)
■ (Expected) year/month of graduation/ 卒業/修了予定 :
2022/9

Reflection/留学を振り返って

■ Impact of the study abroad experience on yourself or your thoughts/留学の意義、その他所感 :
It was a nice experience with a good range of courses available
■ Impact of the program on your thoughts for a career or job hunting/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 :
Considering HK now as a place
■ Merit/Demerit of studying abroad on your future career/job hunting/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 :
Good for scoping out local culture for a possible career location
■ Job hunting activities during study abroad/留学中に行った就職活動 :
None
■ Career/Occupation (planned)/ 進路・就職先(就職希望先) :
Undecided
■ Any messages or advice for future participants/今後留学を考えている学生へのメッセージ、アドバイス :
Do it
■ Websites or publications which were useful while preparing for or during your time overseas/準備段階や留学中に役に立ったウェブサイト、出版物 :
https://aal.hku.hk/studyabroad/support.php?pid=4&type=incoming https://www.cedars.hku.hk/nonlocal/publication/prepguide1819.pdf

<http://www.uhs.hku.hk/index.php><http://wp.cedars.hku.hk/web/cope/>

<https://www.cedars.hku.hk/cope/sen-support><https://news.rthk.hk/rt>