

東京大学での所属学部/研究科・学年(プログラム開始時): 文学部歴史文化学科西洋史学専修課程

参加プログラム: ユトレヒト大学サマースクール 派遣先大学: ユトレヒト大学

卒業・修了後の就職(希望)先: 1.研究職 2.専門職(医師・法曹・会計士等) 3.公務員 4.非営利団体

⑤民間企業(業界:出版系) 6.起業 7.その他()

派遣先大学の概要

オランダのユトレヒトにある公立大学で、大学世界ランキング100位内に毎回入るような有名大学です。

参加した動機

ヨーロッパの国に興味があり、また、ビジネスを勉強したいと思ったので、このコースに参加しました。

参加の準備

① プログラムの参加手続き(手続きにあたってのアドバイスなど)

ユトレヒトサマースクールの公式ホームページで100個以上ある授業の中から自分がとりたいものを選びました(<http://www.utrechtsummerschool.nl/courses>)。私は6週間コースの「Doing Business in Europe」を取りました。

② ビザの手続き(ビザの種類、申請先、手続きに要した時間、ビザ申請にあたってのアドバイスなど)

6週間の滞在だったので、ビザは不必要でした。

③ 医療関係の準備(出発前の健康診断、予防接種等)

特に準備はしませんでした。

④ 保険関係の準備(加入した海外旅行傷害保険・留学保険等)

AIUの保険と大学から指定された派遣留学生危機管理サービス OSSMA(Overseas Student Safety Management Assistance)に加入しました。

⑤ 留学にあたって東京大学の所属学部・研究科で行った手続きなど(履修・単位・試験・論文提出等に関して)

所属学部のほうに短期留学をするという旨を伝えました。

⑥ 語学関係の準備(出発前の英語レベル・語学学習等)

出発前のIELTSの合計点は7.0でした。

⑦ 日本から持参した方がよいもの、その他出発前にやっておくべきこと・アドバイスなど

授業の初日にノートとペンを大学からもらいました。出発前に授業でやる内容を軽く予習するといいたいです。また、授業で扱われる分野の専門用語(英語)を理解しておくべきだと感じました。

学習・研究について

① プログラムの概要(授業・予習・復習のスタイル、印象に残っている内容等)

「Doing Business in Europe」という6週間のコースを取ったのですが、そのコースは「European Business & Economy」、「European Business Challenges」、「Management Game」の三つの内容に分かれていました。予習を特に行う必要はなかったのですが、プレゼンテーションを何回もやらなくてはいけなく、その準備で忙しかったです。ゲストスピーカーがたくさん来たり、工場見学、企業訪問なども行ったりしました。また、6週間中の1週間はローマで勉強しました。

② 学習・研究面でのアドバイス

ほぼ毎日のようにプレゼンテーションをしなくてはいけなかったのが、英語でプレゼンテーションをすることに慣れていくといいたいです。また、課題がたくさん出ました。

③ 語学面での苦労・アドバイス等

授業内では意見を求められることがしばしばあるので、スピーキング能力を鍛えておくといいたいです。

生活について

① 宿泊先(種類(寮・ホームステイ・ルームシェア等)、家賃、宿舎の様子、見つけた方法など)

ユトレヒトのサマースクールに申し込んだら、大学側がアコモデーションを振り分けてくれます。家賃は授業料の中に組み込まれています。わたしの宿泊先は大学から30分ほど離れた大学寮でした。この大学寮ではキッチン、トイレ、シャワーを男女兼用で共有しました。私が滞在したところではwifiがつかえました。

② 生活環境(気候、大学周辺の様子、交通機関、食事、お金の管理方法(海外送金・クレジットカード)など)

夏でしたが、エアコンはいらないような気温でした。長袖を着た日もあります。自転車を中古で買い、自転車で大学まで毎日通っていました。クレジットカードでやりくりをしていました。

③ 危機管理関係(留学先の治安、医療機関の事情、心身の健康管理で気をつけた点など)
ユトレヒトの治安はいいと思います。ただ、自転車や財布を盗まれた友達が何人かいたので、持ち物の管理には気を付けたほうがいいでしょう。

④ 要した費用とその内訳(航空賃、授業料、教科書代、家賃、食費、交通費、娯楽費などの概算)
航空費 15万 授業料 2665ユーロ 食費 8万

⑤ 奨学金(受給していた場合は、支給機関・支給額・見つけた方法など)
東京大学本部による「2014年第1回 東京大学 奨学金付き夏季短期留学プログラム」から32万円の支援をいただきました。Go Globalの公式ホームページ(www.u-tokyo.ac.jp/ja/administration/go-global/)にて見つけました。

⑥ 学習・研究以外の活動(スポーツ・文化活動、ボランティア・インターン、週末の過ごし方など)
授業後は友達と夕食をレストランに食べに行ったり、一緒に夕食を作ったりしました。週末にはアムステルダム、ベルギーを訪れたりしました。

派遣先大学の環境について

① 参加学生へのサポート体制(語学面・学習面・生活面・精神面でのサポート等)
授業のコーディネーターが何度か学習面でのアドバイスをくれました。

②大学の設備(図書館・スポーツ施設・食堂・PC環境等)
大学内のパソコンルーム、カフェテリアを何度か利用しました。ジムもあるようです。

プログラムを振り返って

① プログラムの意義、参加を通じて成長したこと、その他留学を通じての所感
卒業後は就職を考えているのですが、ビジネスを勉強したことがなかったので、今回のプログラムでビジネスを学ぶことができよかったです。また、いろんな国の人がいて、自分の意見をはっきりと言うということの大事さに気づきました。周りに日本人が一人もいなく、6週間ずっと英語を使っていたので、英語力が伸びたように思えます。

② 参加後の予定
英語の勉強は続けたいと思います。

③ 今後参加を考えている学生へのメッセージ・アドバイス
風情がある町中でいろいろな学生と勉強できるいい機会だと思います。また、日本人が少ないので、英語力を伸ばすこともできると思います。

その他

- ① 準備段階や留学中に役に立ったウェブサイト・出版物
ユトレヒト大学サマープログラムの公式ホームページ(<http://www.utrechtsummerschool.nl/courses>)
- ② その他東京大学のホームページ・出版物等に掲載してよい留学中の写真があれば添付してください。

東京大学での所属学部/研究科・学年(プログラム開始時): 教養学部 2年

参加プログラム: Utrecht Summer School

派遣先大学: ユトレヒト大学

卒業・修了後の就職(希望)先: ①.研究職 2.専門職(医師・法曹・会計士等) ③.公務員 4.非営利団体
⑤.民間企業(業界:) 6.起業 7.その他()

派遣先大学の概要

ユトレヒト大学は、オランダで2番目に古い大学であり、サマースクールの規模はヨーロッパでも最大級。メインのキャンパスはユトレヒト中心部から少し離れていますが、中心部にも教室が点在していました。

参加した動機

日本人の少ない環境で、英語のスピーキング能力を伸ばしたいと考えていたため、英語圏ではないものの、国民の大部分が英語を話すことのできるオランダを選びました。また、2週間の語学留学では短かったという声を複数の友人から聞いていたため、English Language Level 3と4の2週間講座を2つ受講し、約1か月間滞在しました。

参加の準備

① プログラムの参加手続き(手続きにあたってのアドバイスなど)

ユトレヒトサマースクールのホームページからすべて行いました。

② ビザの手続き(ビザの種類、申請先、手続きに要した時間、ビザ申請にあたってのアドバイスなど)

約1か月滞りましたが、ビザは必要ありませんでした。

③ 医療関係の準備(出発前の健康診断、予防接種等)

出発前に歯科検診を受診しました。よく雨が降り、気温の変化が激しいので、マスク、うがい薬などを持っていくと役立つと思います。

④ 保険関係の準備(加入した海外旅行傷害保険・留学保険等)

大学から指示のあった付帯海学の保険と、OSSMAのみ加入しました。

⑤ 留学にあたって東京大学の所属学部・研究科で行った手続きなど(履修・単位・試験・論文提出等に関して)

特にありません。

⑥ 語学関係の準備(出発前の英語レベル・語学学習等)

昨年、東大の援助で受けさせていただいたIELTSのスコアはoverallで6、スピーキングは5でした。

NHKのラジオ講座で英会話を練習しました。

⑦ 日本から持参の方がよいもの、その他出発前にやっておくべきこと・アドバイスなど

寒い日もあるので長袖の服、セーターなど。また、よく雨が降るので、かさばらない程度の携帯用カッパ。長期間自炊するのであれば、自分の箸、菜箸。醤油、みりん類も少量持って行けばよかったと思いました。私は日本食が大好きなので、インスタントのごはん、味噌汁、スープ類を大量に持って行きましたが、多すぎて余ってしまいました。オニオンスープなど、余っても友人が喜んでもらってくれそうなものを持って行くべきでした。すしが作れるようになっておくといいと思いました。

生協で国際学生証を作っておいたため、博物館などで割引を受けることができました。博物館でオーディオガイドを借りる際は身分証明として使えました。

学習・研究について

① プログラムの概要(授業・予習・復習のスタイル、印象に残っている内容等)

生徒は18人ほどで、英語の文法、読解、会話などを主に勉強しました。講座の申し込み前にWeb上で無料のテストを受け、その結果をもとにレベルを選択しました。しかし、生徒のレベルは様々でした。宿題はそれほどありませんでした。

日本で勉強しているときには気にしたことがなかったのですが、皆英語を話しているはずなのに母国語の訛りが強く、しばしば聞き取りが難しく感じられました。しかし、クラス内で個々人がプレゼンテーションをする際など、英語が上手く話せなくても堂々としている人が多く、印象的でした。

② 学習・研究面でのアドバイス

英会話力を伸ばしたかったので、日本人を見かけてもあまり話しかけないようにしました。

しかし、日本語を話せる人と知り合っておくと、精神的に安心できます。

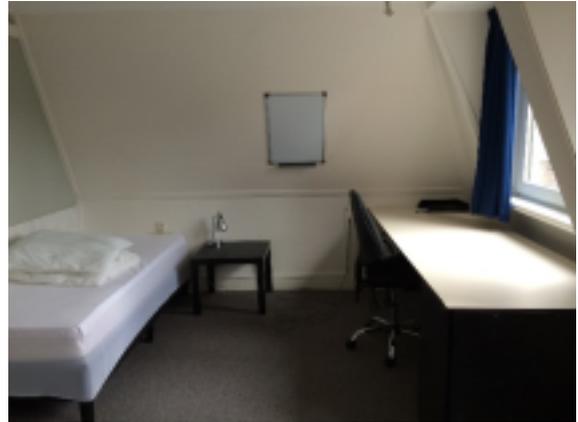
③ 語学面での苦労・アドバイス等

参加者は各国から来ているので、主要な国の言葉の「ありがとう」くらいは言えると盛り上がると思いました。基本的に街は全てオランダ語ですが、困ったときは英語で尋ねることができるので特に苦労はありませんでした。文字が読めない分、スピーキングの練習になるとポジティブに考えました。興味のある人は、オランダ語をかじってから行くと面白いと思います。

生活について

① 宿泊先(種類(寮・ホームステイ・ルームシェア等)、家賃、宿舎の様子、見つけた方法など)

ユトレヒト大学の提供する寮に滞在しました。当初はホームステイに興味があったので、サマースクール HP 上の Q&A で問い合わせましたが、ホストファミリーの紹介は行っていないとのことでした。家賃は授業料と合算でカード決済しました。2 週間で 307.5€でした。寮によるとと思いますが、私の寮は全て個室で、キッチン・トイレ・シャワーは 4 人で共用、洗濯機・乾燥機・掃除道具は 8 人で共用しました。キッチンには冷蔵庫、冷凍庫、電子レンジ、トースター、その他調理道具・食器類が揃っていました。トイレトペーパーや掃除用洗剤などは、割り勘で購入しました。建物は清潔感があり、とても快適でした。人それぞれだと思いますが、部屋にあった掛布団は薄く、夜冷え込む日は寒さで目が覚め、ヒーターをつけて寝たこともありました。



② 生活環境(気候、大学周辺の様子、交通機関、食事、お金の管理方法(海外送金・クレジットカード)など) 気候

8 月ほぼ一か月滞在しました。朝は涼しく、昼間は晴れると日差しで暑く、夜は快適、夜中は雨が降ると寒かったです。日によって、いや一日の中でも天気の変化が激しいので、常にウインドブレーカーを携帯していました。夜は 9 時過ぎでも明るかったように思います。

大学周辺の様子

私の取った授業は街中の語学学校で行われたので、大学のキャンパスにはほとんど行きませんでした。

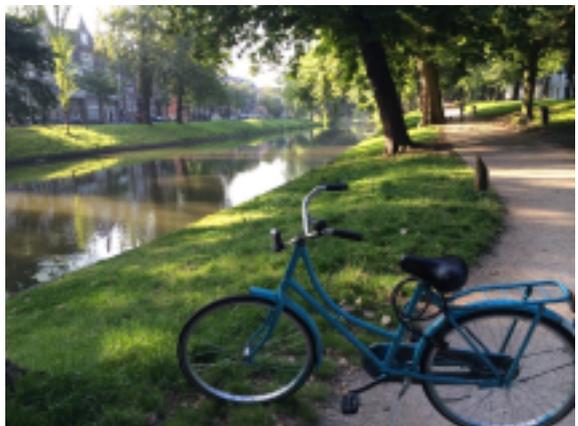
交通機関

寮から教室までは自転車で通いました。自転車は、サマースクールの事務所到着時にもらえるクーポンの店で、中古を購入しました。帰国時に同じ店でクーポンを使い、買値の 40%で自転車を買って取り戻しました。基本的に高身長の人向けの自転車しかないの、身長 155cm 程度の自分が乗れる自転車を探すのは大変でした。また、多くの自転車にはハンドブレーキがなく、フットブレーキでした。お店に足を数回運んで在庫をチェックしましたが、結局、フットブレーキ式の子ども用自転車を買って毎日愛用していました。大変便利でした。同時に、自転車用に頑丈なチェーンの鍵を購入しました。また、手信号、優先道路、標識についてなどオランダの自転車用交通ルールを Web 上で調べました。基本的に自転車カゴも付いてないのでリュックサックだと便利です。

ちなみに駅に行くときはユトレヒト駅の裏側の Jaarbeursplein という自転車置き場にとめていました。ov-chipkaart という交通系 IC カードを使い、入庫時は入口の機械にタッチ、出庫時には係員に機械で読み取ってもらいます。24 時間以内は駐輪無料で大変便利でした。

食事

基本的にはキッチンで自炊しました。昼食はサンドイッチを作って学校に持参しました。外食は高価なこともあり、数回のみでした。スーパーはたくさんありましたが、土日は閉店時間が早いので注意しましょう。レジ袋は有料、レジがベルトコンベア式で驚きました。私がよく利用したスーパーでは VISA カードが使えませんでした。



お金の管理方法

クレジットカードは 2 枚持参しました。ユーロを多めに持っておいの方が良いと言われていたので多めに替えておきました。ユーロは数枚の封筒に入れて分散させ、一部はスーツケースに入れて鍵をかけ、そのスーツケースを鍵付きワイヤーで立てつけの家具の足に固定して管理していました。加えて、到着したらまず部屋の扉の施錠開錠方法をすべて確認しておくことが必要だと思います。

③ 危機管理関係(留学先の治安、医療機関の事情、心身の健康管理で気をつけた点など)

治安

ユトレヒトは治安が良いと思いました。それでも、身の回り品や、後ろに人がつけていないかなどは注意しました。(ちなみに、スリの多いと聞いていたアムステルダムに行くときはかなり注意していました。) 治安よりも、慣れないフット

ブレーキ式の自転車に乗っていたので、自転車事故に遭わないように気を付けました。

心身の健康管理

インスタントの日本食を大量に持参していた、また、乳製品やハムなど美味しいものがたくさんあり、食の面からは心配ありませんでした。水は、料理には水道水、飲料用はスーパーでまとめ買いでした。気候も基本的に過ごしやすく、夜まで明るいので、日本にいる時よりも精神的に健康でした。気温の変化に弱い人は、十分対策をしていった方がいいと思います。

④ 要した費用とその内訳(航空賃、授業料、教科書代、家賃、食費、交通費、娯楽費などの概算)

航空券は往復で 16 万円程度でした。授業料は、寮の費用と教科書代込みで 2 週間 1 講座 797.5€でした(授業料など 490€+寮費用 307.5€)。2 講座申し込んだので、そこから各講座 50€ずつ割り引いてもらえました(合計で 1494€≒約 21 万円)。しかし、この報告書を書く時点(9 月)で確認したところ、830€と書いてあったので、もしかすると早目に申し込んだ方が得なのかもしれません。私は 4 月に申し込みました。食費は基本的に自炊で 220€程、交通費は毎週末電車で旅行したため 100€超かかってしまいました。中古自転車は 50€~100€で売られていることが多かったです。その他に観光、お土産代がかかりました。保険などは合わせて 1 万 3000 円ほどでした。

⑤ 奨学金(受給していた場合は、支給機関・支給額・見つけた方法など)

東京大学の Go Global の公式ホームページから、奨学金付き夏季短期留学プログラムのことを知り、応募の結果 16 万円の奨学金を 8 月下旬にいただきました。

⑥ 学習・研究以外の活動(スポーツ・文化活動、ボランティア・インターン、週末の過ごし方など)

平日の午後を使ってユトレヒト市内を観光し、授業のない週末はオランダ国内、ベルギー日帰りなどの旅行をしました。旅行の際は、スーパーで売っていた電車乗り放題券を使用しました。オランダ国内の電車が、17€で土日のいずれか一日乗り放題になり、アムステルダムよりも遠くへ行く際は重宝しました。また、バスやトラムに何回か乗る予定であれば、ov-chipkaart で支払ったほうが、運賃が安くなるようなので得だと思いました。しかし、このカード購入と払い戻しで計 10€かかったの、どれほど旅行するかによると思います。また、駅の券売機は紙幣が使えず、クレジットカードかコインのみでした。9292 というアプリで電車の乗換やホーム番線を事前に調べてから旅行しました。たまに電車が 15 分も遅延することがありました。

また、サマースクールの提供する Social Program(街歩きやカヌーなど)にも参加しました。人気のプログラムは早くにチケットが売り切れてしまうので、早めに購入した方が良かったと思います。

派遣先大学の環境について

① 参加学生へのサポート体制(語学面・学習面・生活面・精神面でのサポート等)

オランダ人の話す英語は大変聞き取りやすかったです。また、サマースクールの事務所の方々はとても親切でした。質問や困ったことがあれば事務所に行って教えてもらいました。

② 大学の設備(図書館・スポーツ施設・食堂・PC 環境等)

プリンターを使うためにキャンパスの図書館に行きましたが、使い方が複雑で苦労しました。

Wi-Fi は、教室のある建物と、寮の建物の一部分で使えました。自室では、持参したパソコンに部屋のケーブルをつなぐことでインターネットを使いました。

プログラムを振り返って

① プログラムの意義、参加を通じて成長したこと、その他留学を通じての所感

学生のみならず、さまざまな年齢層の方々とともに英語を学び、交流することができました。また、英語を学びに来た者同士、臆することなく英語を使って話すことができました。周囲に日本人がほとんどいなかったこともあり、英会話の練習にはとても良い環境でした。しかし一方で、英語圏ではないため、生の英語に触れることは難しかったと思います。それでも、ソーシャルプログラムなどで知り合った人たちが「外国語」として話す英語についていけなかったの、今後の自分の課題は明確になったように思います。また、自分と変わらない年齢で、数か国語を自力で勉強して操っている人にも会うことができ、大変刺激的でした。

また、貧富の差が激しい国から来た人、国に帰りたいが内戦のため帰れない人など、その人と少し話すだけでも、その国の問題と切り離すことができない事柄がしばしば関係してくることがありました。日本にいる時は正直考えたこともなかったの、私にとってはとても衝撃的でした。

③ 参加後の予定

数国語操る人と会ったことで、英語以外の言語にももっと取り組みたいと思うようになりました。また、1 か月、国外で一人暮らしを経験したことによって、海外での長期留学も視野に入れるようになりました。

④ 今後参加を考えている学生へのメッセージ・アドバイス

街中の表示は基本的にオランダ語、街行く人々の会話もオランダ語です。今回のオランダでの滞在はスピーキングの練習にはなりましたが、本場で使われる英語を学びたいのであれば英語圏で学ぶのが良いと思いました。しかし、お互い英語を勉強中の身の人たちと話していたので、また、日本人がほぼいなかったため、英語を話すしかなく、気後れせず英語を使ってみようになりました。また、私がとった授業は専門のものではないので、国籍はもちろん、学生だけでなく幅広い年齢層の方々とお話することができ、そのような面でも刺激的でした。



その他

① 準備段階や留学中に役に立ったウェブサイト・出版物

過去に参加された先輩方のこの報告書は大変参考になりました。

9292 というオランダの乗換アプリ。

② その他東京大学のホームページ・出版物等に掲載してよい留学中の写真があれば添付してください。

寮の部屋の様子、愛用した自転車と通学路、教室前の運河の写真を添付します。

東京大学での所属学部/研究科・学年(プログラム開始時): 教養学部文科1類2年

参加プログラム: Conflict Resolution and Mediation Skills 派遣先大学: Utrecht University

卒業・修了後の就職(希望)先: 1.研究職 2○.専門職(医師・法曹・会計士等) 3.公務員 4.非営利団体
5.民間企業(業界:) 6.起業 7.その他()

派遣先大学の概要

ユトレヒト大学はオランダにあるヨーロッパの最も気の良い大きな大学の一つである。場所はとても綺麗であり、大変の人口が学生だったので、とても良いと思いました。

参加した動機

夏休みを有効に使いたいと思ったからです。

参加の準備

①プログラムの参加手続き(手続きにあたってのアドバイスなど)
評価方法書いてないか、聞いた方がよい。

②ビザの手続き(ビザの種類、申請先、手続きに要した時間、ビザ申請にあたってのアドバイスなど)
ビザは2週間もかかる場合があるので、早めにしましょう。

③医療関係の準備(出発前の健康診断、予防接種等)
とくになし

④保険関係の準備(加入した海外旅行傷害保険・留学保険等)
とった方がとても安心

⑤留学にあたって東京大学の所属学部・研究科で行った手続きなど(履修・単位・試験・論文提出等に関して)
留学の関係で試験にでれなかったら、追試験などに出ることができる(法学部では)

⑥語学関係の準備(出発前の英語レベル・語学学習等)
授業を有効的に活用したいのならば、TOEFL 100 ぐらいが望ましい。

⑦日本から持参した方がよいもの、その他出発前にやっておくべきこと・アドバイスなど
寒いため、夏用ではなくて秋よりの服をもっていった方がよい。

学習・研究について

①プログラムの概要(授業・予習・復習のスタイル、印象に残っている内容等)
予習はあるが、復習はあまりない。授業は主にディスカッションなので話さないと、あまり学べないと思う。

②学習・研究面でのアドバイス
予習はページ数が多くても、とても読みやすいのでした方がよい。

③語学面での苦労・アドバイス等
英語の会話力は必要

生活について

①宿泊先(種類(寮・ホームステイ・ルームシェア等)、家賃、宿舎の様子、見つけた方法など)
宿泊は大学によって指定

②生活環境(気候、大学周辺の様子、交通機関、食事、お金の管理方法(海外送金・クレジットカード)など)
現金よりクレジットカードがよい。
結構寒い時もあるので、ジャケット持参した方がよい

③危機管理関係(留学先の治安、医療機関の事情、心身の健康管理で気をつけた点など)
オランダは安全なの、特になし

④要した費用とその内訳(航空賃、授業料、教科書代、家賃、食費、交通費、娯楽費などの概算)
30万程度

⑤奨学金(受給していた場合は、支給機関・支給額・見つけた方法など)
16万

⑥学習・研究以外の活動(スポーツ・文化活動、ボランティア・インターン、週末の過ごし方など)
大学が企画したソーシャルイベント。ヘーグに観光など

派遣先大学の環境について

①参加学生へのサポート体制(語学面・学習面・生活面・精神面でのサポート等)
とてもよい。丁寧に教えてくれる。

②大学の設備(図書館・スポーツ施設・食堂・PC環境等)
スポーツ施設にはアクセスできない。図書館やPCあり。

プログラムを振り返って

①プログラムの意義、参加を通じて成長したこと、その他留学を通じての所感
Mediation や conflict style について深く理解できたと思います。その理由は、学んだことをすぐにロールプレーで実践できるからだだと思います。クラスメイトは半分が学生、半分が社会人だったので、授業以外にもいろいろ学べました。とても良い経験でした。

②参加後の予定
法律が専門であり、ADR の一つが Mediation なので、将来活用できると思います。

③今後参加を考えている学生へのメッセージ・アドバイス
とても良い機会です。ぜひ活用していただきたい。

その他

①準備段階や留学中に役に立ったウェブサイト・出版物
大学の準備よりのページがとても役に立つ。

②その他東京大学のホームページ・出版物等に掲載してよい留学中の写真があれば添付してください。



東京大学での所属学部/研究科・学年(プログラム開始時): 東京大学文学部 4 年

参加プログラム: 東京大学奨学金付き夏季短期留学プログラム 派遣先大学: Utrecht University

卒業・修了後の就職(希望)先: **1.研究職** 2.専門職(医師・法曹・会計士等) 3.公務員 4.非営利団体
5.民間企業(業界:) 6.起業 7.その他()

派遣先大学の概要

Amsterdam 南東部の都市、Utrecht 市内に複数のキャンパスを保有する大学です。
学内は近代的に整備されており、教室は授業中施錠されているなど、セキュリティや環境面で先進的なシステムを導入していました。
コース S7 の参加者は、市東部のキャンパス内にある鉄筋高層コンクリート 12 階建ての学舎に入寮し、寮から離れた市街中心部の建造物内で授業を受けました。

参加した動機

北欧に留学してみたかったことと、対人関係のコンフリクトの緩和という、あらゆるフィールドに応用できる分野を学びたかったことです。

参加の準備

- ① プログラムの参加手続き(手続きにあたってのアドバイスなど)
遅滞なく、確実に必要書類を提出しましょう。
(私は、体調不良、プログラムが連続していたことなどで、書類の提出が遅くなりました。ご迷惑をおかけしました。)
- ② ビザの手続き(ビザの種類、申請先、手続きに要した時間、ビザ申請にあたってのアドバイスなど)
特になし
- ③ 医療関係の準備(出発前の健康診断、予防接種等)
特になし
- ④ 保険関係の準備(加入した海外旅行傷害保険・留学保険等)
OSSMA。東京海上日動。
- ⑤ 留学にあたって東京大学の所属学部・研究科で行った手続きなど(履修・単位・試験・論文提出等に関して)
特になし
- ⑥ 語学関係の準備(出発前の英語レベル・語学学習等)
IELTS で規定以上の点数を取得。
- ⑦ 日本から持参の方がよいもの、その他出発前にやっておくべきこと・アドバイスなど
日本製の電子機器の充電に使う変換器。但し、現地の空港や駅内にある売店等でも購入可能です。
特に Utrecht に関して言えば、複雑な街路をバスで移動する生活になると思われるので、あらかじめ地図や時刻表を確認しておくともよいかもしれません。
飲食品は、大学内の売店の品ぞろえが充実しているので特に困ることはないですが、サラダやお菓子は日本人の口に合わない乾燥した甘いものが多いので、いくらか持参してもよいでしょう。

学習・研究について

- ① プログラムの概要(授業・予習・復習のスタイル、印象に残っている内容等)
予習として、与えられた教材に掲載された課題論文を購読する。
授業は、それに基づく調停の実践演習や動画の視聴など。
復習は、各自で行います。
- ② 学習・研究面でのアドバイス
長い心理学の英語論文の予習が求められますが、扱うトピックが日常的なので容易に理解できます。

③ 語学面での苦勞・アドバイス等
インドネシアやギリシアなど、参加者の国籍が多様なので、ネイティブの英語とは異なるイントネーションをしっかりと聞き取る必要があります。

生活について

- ① 宿泊先(種類(寮・ホームステイ・ルームシェア等)、家賃、宿舎の様子、見つけた方法など)
鉄筋コンクリート製、高層の寮の 11~12 階に同じプログラムの参加者で集住しました。
- ② 生活環境(気候、大学周辺の様子、交通機関、食事、お金の管理方法(海外送金・クレジットカード)など)
季節が夏ということもあり、暖かな気候に恵まれました。
市内での移動は番号が割り振られたバスによりました。
食事は、大学構内のスーパーマーケット、市内のレストラン、寮に併設されたバー等を使用しました。
- ③ 危機管理関係(留学先の治安、医療機関の事情、心身の健康管理で気をつけた点など)
日本以上に治安のいい地域なので特に不安はありませんでした。
食事は、野菜を多くとるよう心がけました。
- ④ 要した費用とその内訳(航空賃、授業料、教科書代、家賃、食費、交通費、娯楽費などの概算)
40 万円程度
- ⑤ 学金(受給していた場合は、支給機関・支給額・見つけた方法など)
東京大学夏季短期留学プログラムからいただきました。
- ⑥ 学習・研究以外の活動(スポーツ・文化活動、ボランティア・インターン、週末の過ごし方など)
大学が主催するクイズ大会やサイクリング等のイベントへの参加、バスでの小旅行など。

派遣先大学の環境について

- ① 参加学生へのサポート体制(語学面・学習面・生活面・精神面でのサポート等)
二連続のサマープログラムで疲労していたのですが、授業後の補習を含め、適切にフォローしていただきました。
- ② 大学の設備(図書館・スポーツ施設・食堂・PC 環境等)
Visiting Students にも利用が許可された図書館があります。書籍の借り入れもできます。
食べ物や飲み物は、キャンパス内のスーパーマーケットやイタリアンレストラン、学寮に併設されたバーなどで調達していました。キャンパス内には二つのバス停があり、市中心部へと至る番号付きのバスが出入りしています。

プログラムを振り返って

- ① プログラムの意義、参加を通じて成長したこと、その他留学を通じての所感
対人関係のコンフリクト処理という極めてジェネラルなテーマだったので、さまざまな国籍や職業の参加者がおり、自分の能力や経験を発揮する場が多彩だという事を実感しました。
優れたコンフリクトメディエーター(対人関係紛争調停官)としての修練を積む中で、職業としてのメディエーターには、葛藤や怒りなどの人間の基本的な感情に対する常識や感性、多様なクライアントを理解するバックグラウンドとなる社会経験、交渉の前後に行う手続きや契約に関する知識など、幅広い見識が求められることがわかりました。
予習課題として配布された論文を読む中で、自分自身の感情をコントロールする方法や、葛藤を解決する方法に関して造詣を深めることができたことが、大きな副産物となりました。
- ② 参加後の予定
将来は、欧州の国際機関や企業で勤務することを意識するようになりました。
来年度は、集団や組織、科学技術に関わるプログラムに参加したいと考えています。

- ③ 参加を考えている学生へのメッセージ・アドバイス
日本での学問領域の枠や常識にとらわれず、自由にプログラムを選択してみると、まったく異なる世界に触れることができ、大きく視野が広がるかもしれません。日本から北欧に留学する人は少ないですが、そういった意味でも、オランダやスウェーデンなどの大学で学際的なコースを受講すると、勉強するとはどういうことか、といったことから、さまざまに意識が変化させられる経験を積むことができるでしょう。アメリカやイギリスに留学する人が多いですが、それ以外の国への留学で得られるものはそれだけ大きくなっています。ぜひ、さまざまなプログラムに参加してみたいかがでしょうか。

その他

② 準備段階や留学中に役に立ったウェブサイト・出版物

Go Global

③ その他東京大学のホームページ・出版物等に掲載してよい留学中の写真があれば添付してください。

