

東京大学での所属学部/研究科・学年(プログラム開始時):

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:食品) 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大学におけるサマースクールで“Migration, Integration and Ethnic Relations”のコースを受講。2週間にわたって、移民とその統合過程、それらに関わる諸問題についていくつかの論文を軸に学び、ディスカッション等を通じて様々な国の移民に関する考察や意見交換を行った。

参加した動機

国際的なヒトやカネの移動を通じて現在どのような問題が起こっているのか、国際的な視野を持ちながら働く上でどのような視点が必要となるのかを、卒業・就職を前にして学問的に知っておきたいと考えたため。

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)

ユトレヒト大学のサマースクール用のホームページにて、参加志望動機を150wordsほどで提出。翌日に通過連絡があり、支払い等を含む正式な申し込み手続きをホームページ上で行った。

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)

日本国籍であればビザは必要なし。

③医療関係の準備(出発前の健康診断、予防接種等)

予防接種等は特に受けなかった。

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)

損保ジャパンの新・海外旅行保険に加入。

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)

出発前の英語レベルは、TOEIC895点、TOEFL83点。語学関係の準備は特に行わなかった。

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

授業に必要な道具は、ペン・ノートを含め大学側が全て初日に用意してくれた。コースによっては専門性の高い内容となるため、授業内容に関連した英単語は勉強しておいた方がよいと思われる。また論文を多く読むことになったため、出発前に日本語で講義に関連する論文の概要をチェックしておくとも楽かもしれない。

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)

授業は、講義、グループディスカッション、グループワーク(2~4人組んで課題に取り組む)、プレゼンテーションの組み合わせであった。予習として毎日2本の論文が課せられた。双方向的な授業が多いのが特徴的であった。

②学習・研究面でのアドバイス

毎日の予習課題をこなすのがとても大変だった。また、最終試験の内容も各論文におけるセオリーを細かく問うものであったため、英語圏出身の人々ですら苦戦していたようである。渡航前に、日本語で関連論文を検索して概要をつかんでおき、ある程度事前知識をつけておくとも楽だと思われる。

③語学面での苦労・アドバイス等

ディスカッション等、学生の発言機会が多かったため、話すのが特に苦手である自分にとっては大変であった。非英語圏から来ている人もどんどん発言するが、自信たっぷりな様子とは反面、文法や発音、内容はグダグダであったりすることに途中で気づいた。引け目を感じずいかに強気で自分の意見を主張できるかが重要であると思った。

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)

大学側が用意する寮(というより、少年自然の家のような施設)に個室が与えられた。ここに宿泊するか各自でホテルを予約するかは、申込時に選択可能であった。バス・トイレ・キッチンが共同、wi-fiが設置されていた。

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)

気候は変わりやすく、傘が手放せない。また8月とはいえ寒い日にはダウンジャケットが必要であった。大学周辺にはカフェやスーパーが多くあり、買い物には困らない。市内はバスが発達しており、乗り放題パスを利用していた。食事は寮の共同キッチンで自炊。お金はユーロで持ち込んだほか、切符や大きな買い物等はクレジットカードを利用した。

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)

滞在都市は非常に治安が良い。駅の裏側の下町に出ると、乞食を見かけるなど少し雰囲気が変わったので注意が必要かもしれない。体調は崩さなかったため、医療機関は特に利用していない。

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)

往復航空賃 13 万円、授業料(寮費・教科書代込み)12 万円、食費 3 万円、交通費 2 万円、娯楽費 2 万円

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)

東大卒業生有志からの奨学金、16 万円、東大留学ホームページにて当プログラム紹介と共に掲載

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)

週末に近隣都市のハーグ、アムステルダム、隣国ベルギーのアントワープ、ブリュッセルを訪問。放課後はユトレヒト市内を散策したり、美術館を訪れたりしていた。

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)

寮の設備は、キッチンの鍋や食器、冷蔵庫等よく揃っていた。市内のレストラン等で使えるクーポン・ブックレットが配布された。また、バスの乗り放題パスは大学オフィスで購入できた。語学面・学習面におけるサポートは特になし。

②大学の設備(図書館・スポーツ施設・食堂・PC 環境等)

図書館が利用可能。有料でジムも使用できるようである。食堂は夏休み期間中のため閉まっていた。インターネット環境は、寮・大学で飛んでいる wi-fi を利用できるほか、図書館に設置された学内 PC も利用できる。

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

全く基礎知識のない分野であったが、基本的な論文をじっくり読むことで理論的な知識を得、また様々な国の移民事情を生々の声として聞くことで現実感を持った世界のグローバル化を感じることができた。知識的なものだけでなく、論文の予習やグループワーク、ディスカッションや休憩時間のクラスメイトとの談話を通じて、英語のリーディング力やスピーキング力も同時に伸ばすことができたと思っている。特に、私が参加したコースにも滞在していた寮にも日本人は一人もいなかったため、英語しか使えないという覚悟を決めることができたことは大きかったように思う。

②参加後の予定

同じコースに参加しており友人となった人々と、お互いに訪問するなど個人的な交流を続けていくつもりである。

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

周りに日本人が一人もいない留学環境というのは、ありそうなようで中々見つけれられないものだと思う。そのため、そのような環境を良しとする学生の方には是非参加していただきたいと思う。

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

特になし。

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): 理学部 生物情報科学科 3年

参加プログラム: Utrecht Summer School 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

Utrecht Summer School は Utrecht University, HU University of Applied Sciences および HKU University of the Arts の三大学合同のサマースクールです。サマースクールが提供する 100 以上の授業の中から私が選んだ「Neural circuit development and plasticity」というクラスを主催していた Utrecht University について概要を述べます。

ユトレヒト大学は、1636 年に創設されたオランダで 2 番目に古い大学です。科学・医学から人文科学・芸術まで 7 つの学部を持つ総合大学で、Academic Ranking of World Universities 2014 ではオランダ国内でトップの 57 位を誇る、学術研究も盛んな大学です。私の専門の生命科学の分野においては、近隣の University Medical Center Utrecht や、アムステルダムの Netherlands Institute for Neuroscience などの病院・研究機関とも共同で研究を行っているようです。

歴史がある古い大学ですが、建物や内装は新しく、清潔感のあるキャンパスでした。緑に囲まれた立地、たくさんの絵画が掛かった内装など、落ち着いた学習環境が整っているように感じました。



参加した動機

受講した授業「Neural circuit development and plasticity」のテーマが自分の興味関心にあっていた、というのが一番の理由です。また、神経科学分野での知り合いを増やしたいといった動機や、日本の大学とは異なる環境・雰囲気の中で学習を経験したい、という目的もありました。

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(<http://www.utrechtsummerschool.nl/>)にて全ての手続きを行えます。コースの内容について疑問点があれば、コースディレクターの先生にメールして内容を確認することが出来るほか、サマースクールそのものやユトレヒトでの生活など一般的な質問については、Q&A のフォームから質問を送信することができます。私の場合は、コース(主に大学院生向けと書いてありました)の参加資格についてコースディレクターの先生に確認し、ソーシャルプログラム(後述)について、Q&A フォームを利用しました。

また、授業の他にも、サマースクールが提供している各種の「ソーシャルプログラム」の申し込みもこちらからできます。他の授業を取っている生徒とも交流できる良い機会なので、参加することを強くオススメしますが、定員が限られているため、早めの申し込みが必要です。私は、サイクリングツアー、およびオランダのチーズファームと風車をめぐるツアーに参加しました。

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)

超短期間の滞在だったため、ビザは必要ありませんでした。シュゲン協定のエリア内に長期間滞在する予定の人はビザが必要かと思えます。

③医療関係の準備(出発前の健康診断、予防接種等)

大学の定期健康診断を受診したほかは、特に何もしていません。また、出発前に歯科検診を受診しておきました。

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)

三井住友海上火災保険株式会社の留学保険に加入しました。保証内容はどの保険会社でもさほど変わらないと思います。私の場合、歯科治療特約が付いていることに注目して、この保険を選びました。

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)

参加にあたり、所属部局の事務の方に相談させていただきました。初めての留学だったため、学部の留学担当の部局と学科の事務室に相談させていただきながら、本部国際交流課の案内にそって手続きを進めました。

留学期間は授業・試験日程と重ならない日程だったため、所属部局への事務手続きとしては、学部に「留学許可願」を提出することで留学の許可を得ました。授業・試験期間外の夏休み中の超短期プログラムでしたが、履修している授業のいくつかに夏休み中のレポート提出があったため、担当教員の先生にはメールでのレポート提出の許可をいただきました。派遣先大学での単位を東大での卒業要件単位に振り返る手続きについては、出発前に所属部局に

相談し、帰国後に学修内容を説明し、「単位認定(海外、短期プログラム)申請書」提出するように助言をいただきました。報告書執筆時点で単位認定の手續き中です。

また、留学の前後に、個人的な観光旅行を組み合わせたため、「海外渡航届」と「帰国届」をそれぞれ出発前・帰国後に所属部局に提出しました。

現地での滞在先や緊急連絡先については、本部国際交流課に提出した書類のコピーを所属部局にも提出しました。

⑥語学関係の準備(出発前の英語レベル・語学学習等)

プログラムの募集があった2月にTOEFL iBTを受験し、スコアは100程度でした。出発前にとくにこれといった語学学習は行いませんでしたが、留学先大学での授業での専門用語を教科書などで確認しておきました。

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

持参したほうがよいもの:防寒着、雨具(雨合羽と傘の両方)

出発前にやっておくべきこと:何をすると良いかは取る授業によっても大きく変わりますが、授業で扱われる分野の専門用語(英語)を把握しておくことは役立つかと思えます。また、授業にて関わりのある先生の近年の論文に目を通しておけば、質問などで会話が広がるかと思えます。

私はとくに語学面での準備をしませんでしたが、トラベル英会話ではない、ふつうの日常会話に慣れ親しんでおくことも有益かと思えます。出発前は何かと忙しいことかと思えますが、計画的に準備を進めてください。

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)

「Neural circuit development and plasticity」というクラスをとりました。5日間の集中講義で朝9:00~17:00の予定ですが、実際には18:00ごろまで延長することが多かったです。

授業の内容について述べます。神経科学の小テーマ(‘Axon growth and guidance’や‘Synaptic plasticity and behavior’など)が5日間それぞれに設定されていました。派遣先大学の先生がコーディネーターとなり、そのテーマを研究している研究者を招いてくれています。午前中にゲストスピーカによる45-60分程度の講義が3本、午後には実習があります。実習は、実験を行うのではなく、6-10人程度のグループに分かれてディスカッションを行い、最後にプレゼンテーションをクラス全体に行いました。午前中の講義の内容に関連した内容の研究計画を立てたり、神経科学の未解決問題に取り組むためのアイデアを考えたりする実習が多かったです。研究室見学などもありました。

また、講義の間のコーヒーや昼食がプログラム側から提供されました。先生と受講生が一同に介して飲食をとむるので、この時間に先生に質問したり、参加者同士で交流したりすることができました。

とくに予習課題・復習課題は課されませんが、講演者の最近の論文をチェックしておき、昼食やコーヒーブレイクの際に質問できるよう準備しておくとい、との通知が事前にありました。講演のアブストラクトをチェックすることを除けば、宿題等はとくになく、講義とワークショップによる授業で学習が完結するスタイルでした。

講義では近年の論文やこれから刊行する論文の内容など、最新の知見が得られたことが大変興味深かったです。それ以上に印象的だったのは受講生の質問の質の高さでした。参加者の多くが大学院生だったこともあり、漫然と講義を聞いているだけでは気づくことの出来なかった鋭い質問がいくつも出て、より深い理解につながりました。ワークショップでのプレゼンテーションにおいても、グループ間で互いの発表の弱い点を追求する姿勢におおいに刺激を受けました。

以下は個人的な感想になってしまいますが、私が最も刺激を受けた参加者について書きます。彼は論文をたくさん読んでいて、講義での質問や、ワークショップのグループワークの中でも「何年の誰々の論文ではこのようなことが書かれているが云々」といった発言を繰り返していました。その記憶力の秘密を知ろうと思、どのようにして学習しているのか尋ねたところ、論文を読んだらそのアイデアと、忘れてしまいがちな具体的な固有名詞をノートにまとめている、と教えてくれました。直接話を聞くまでは、Ph.Dコースの大学院生かと思っていましたが、実際は21歳の医学部生でした。私とほとんど年齢が変わらないのに、授業への多大なる貢献をしている生徒の姿を間近で目撃したことは、ショッキングではありましたが、ロールモデルとすべき人物と出会えた点で、とても良い経験になりました。

②学習・研究面でのアドバイス

超短期留学に行ったからといって、専門的な知識がいきなり身に付いたり、語学力が劇的に向上したりするわけではありません。自分の興味関心にそったテーマのプログラムを選び、常日頃から地道に学習しておくことが大切です。

③語学面での苦労・アドバイス等

授業で扱われる分野の英語での語彙を蓄えておくことが大切です。私は幸い東大での授業において、神経科学の分野の基本的な単語に触れる機会がありましたが、それでも最初のうちは単語がスラスラと出てこず、つらい思いをしました。十分に準備しておくことが大切です。アカデミアの人々の英語は、話すスピードがとても速く、衝撃を受けました。

また、トラベル英会話が出来たとしても、日常会話は出来るとは限りません。クラスの中の昼食時の雑談や、クラスが終わった後の夕食時にコミュニケーションがはかれるように、英会話のトレーニングをすると良いかもしれません。

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)

大学から提供される Accommodation を利用しました。サマーセッションの申し込みが宿泊付き 550 ユーロ、宿泊なし 350 ユーロであるため、200 ユーロが一週間の家賃となります。プログラムが始まる前の土日の昼に、サマースクールオフィスを訪れるまで、宿泊先がわからないのが難点ですが、同一のプログラムを受講する他の生徒と同じ寮やホテルとなるように配慮してくれるなど、クラスメートとの交流がしやすいように配慮してくれています。

私があてがわれたのは、ユトレヒトのとなりまちのツァイスにあるアパートで、1 人用の個室と、共用トイレ・シャワー・キッチンがありました。個室の様子の写真を添付します。ユトレヒト中央駅へはバスで 30 分ほど、大学までもバスで 20 分ほどでしたが、どちらの系統のバスも 30 分に 1 本程度しか走っていないため、適切な時刻に寮を出ないと時間を大幅にロスすることになります。同じアパートに住む友人と待ち合わせして、一緒に大学に向かうようにしていました。

大学が提供する Accommodation は授業の最終週の金曜日の朝にチェックアウトして鍵を返却する必要があります。授業後の週末にユトレヒト市内で観光をするのであれば、自分で別途宿泊先を手配しなければなりません。



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)

滞在したのは 8/16-23 の 1 週間ほどでしたが、秋の気候でした。日本より涼しいことは期待していましたが、予想よりも肌寒く感じました。とくに朝晩は冷え込みがきつく、現地で購入したマフラーを巻くこともしばしばありました。十分な防寒対策をしていくことをおすすめします。また、オランダの天候は非常に変わりやすく、短時間の雨が良く降ります。たいていの場合は霧雨のような弱い雨なので、オランダ人は傘もささずにそのまま歩くことも多いようですが、時に激しく降ります。雨合羽と傘の両方の準備が必要かと思います。晴れと雨と風が同時に来るような天気が多く煩わしいですが、その反面きれいな虹が見えます(写真)。



サマースクールの参加者向けに販売されるバスのウィークリーパスをサマースクールオフィスにて購入して市内を移動しました。1 週間用が 20 ユーロ、2 週間用が 30 ユーロほどの値段だったかと思います。宿泊先の場所に応じて購入すると良いかと思います。

大学から市内の中心まではバスで 5 分未満と大変近いです。市街地で何度か夕食を食べました。このときは、クラスにいた地元大学の生徒に店を案内してもらいました。イタリア人の留学生がクラスに多かったこともあり、イタリアンをよく食べましたが、様々な種類の飲食店があったように思います。昼食は授業内で提供されました。サンドイッチとコロッケ、それにスープといったものが主な内容で、典型的なオランダの食事と紹介されました。朝食については、アパートのそばにスーパーがあったので、食パンや卵やベーコンなどを買っておき、アパートのキッチンを使って簡単に調理して食べていました。

お金については、クレジットカードと現金を併用しました。大きなお店やサマースクールオフィスではクレジットカードが使えますが、地元のスーパーを含む小規模なお店では使えません。カード読み取り装置が置いてあっても、ヨーロッパの銀行のデビットカード専用の場合があるので注意が必要です。アパートにはセキュリティボックスがなかったため、現金の管理には苦労しました。スリや盗難などのリスクを考え、現金はスーツケースに鍵をかけてしまいましたが、これが完全に安全とも言い切れず、難しいところです。

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)

1 週間の超短期滞在だったため、心身の健康に関わるトラブルはありませんでした。なるべく野菜を食べるように心がけましたが、外食の場合は食事が偏ってしまうこともありました。

治安について。こちらも超短期の滞在ではよくわかりませんが、暗くなってからは複数人で行動するように心がけました。

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)

授業料と宿泊費が 1 週間で 550 ユーロ、最後の金曜日の宿泊費が 50 ユーロ程度(駅に近いところを取ったため少し高くなりました)、教材費はなし、交通費は 50 ユーロ程度(うち 20 ユーロはバスのウィークリーパス、空港からユトレヒト市内までの鉄道が片道 10 ユーロ弱)でした。食費は外食なども含めて合計 60 ユーロ程度で娯楽費は 40 ユーロ程度だったかと思います。これらを合計すると 750 ユーロです。航空券については、前後に別の旅程があったため、片道ずつ購入することとなり、エコノミークラスで片道 10 万円弱の航空券を利用しました。

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 16 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/)にてアナウンスされていました。

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)

平日の授業後は、もっぱらクラスメートと夕飯を食べに行きました。地元ユトレヒト大学の生徒の人がお店を案内してくれたので、とくに困ることはありませんでした。

授業が始まる前の週末は、ユトレヒト市内の観光に費やしました。市販の旅行用ガイドブックの他に、ドムタワーの下に観光案内所があるので、そこで詳しい情報を得ることができるかと思えます。授業後の土曜日には、大学が提供するソーシャルプログラムにて、チーズファームと風車を訪れました(写真)。オランダの文化を知ることができたほか、他の授業を取っている参加者とも交流でき、大変意義深いものとなりました。

私は以上のように余暇を過ごしましたが、この他にも首都アムステルダムやライデンなど他の都市を鉄道にて訪れて一日観光して帰ってくるのも魅力的な選択肢かと思えます。



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)

ユトレヒトサマースクールの公式ホームページから質問を送ることができます。スタッフの方が親切丁寧に回答してくれます。私の場合は、大学が提供する「ソーシャルプログラム」の参加した場合に予定通りの電車に乗れるかどうか心配だと相談したら、駅にコインロッカーがあり荷物を預けておけること、およびその料金まで調べて返信してくださいました。困ったことがあれば何でも相談できるのは心強かったです。

②大学の設備(図書館・スポーツ施設・食堂・PC環境等)

授業のプログラムから昼食が提供され、教室で食事をとり、一日中授業教室にて他の生徒と過ごしていたため、食堂・図書館・スポーツ施設を訪れる機会はありませんでした。PC環境についてですが、ワイヤレスインターネットアクセスが大学中のいたるところで使えます。課外授業が行われた Netherlands Institute for Neuroscience, Amsterdam においても共通の Wi-fi にアクセスすることができました。共用の PC もどこかに設置されていると聞きましたが、実際に使っていないのでよくわかりません。

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

朝から夜まで興味を同じくする人々と、一緒に授業を受け、ご飯を食べ、そしてディスカッションをした、というのは意義深い経験となりました。英語が母語でない人々も、英語を母語と同様に流暢に操り、短い時間内に多くの情報をやりとりする能力に長けていることがわかり、自らのコミュニケーション能力に限界を感じました。とはいえ、単なる語学学習ではない留学を体験し、英語を用いて知識を習得して他の参加者とディスカッションをして最終的にアウトプットをする、という経験をしたことは、自分にとって大きなプラスになったと感じています。

②参加後の予定

より流暢な英語が話せるように、英会話の練習などをしたいと考えています。

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

ヨーロッパ圏の大学生活を体験したい、かつ自分の興味関心に合致したプログラムがある、という学生にオススメです。オランダは街中でも英語が通じるため、ドイツやフランスよりは語学面でのハードルが低いかもしれません。

また、なるべく期間の長いセッションに参加すると得るものが多いように思います。

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

Utrecht Summer School 公式ホームページ <http://www.utrechtsummerschool.nl/>

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): Second Year

参加プログラム: Short-term Study Abroad Programs supported by UTokyo Alumni: (No.28) Utrecht Summer school

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

Utrecht University is one of the leading universities in the Netherlands. Founded in 1635, it offers 50 Bachelor's and 169 Master's degree programs, many of which are taught in English. It has 29755 students studying there and 6500 staff working there.

参加した動機

I had heard a lot from friends and relatives who have been to the Netherlands, saying it is a wonderful place and I had always wanted to go there myself one day. Participating in this program gave me a perfect opportunity to realize this dream of mine and at the same time allowed me to learn something new, about conflict resolution which is very different from my major in the University of Tokyo. Going to a nice place that I have never been to and learning something new at a leading university are the reasons I took part in this program.

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)

The application process was not complicated if the instructions given by the university are followed. One important thing that might be overlooked is the course description. It should be carefully read to make sure one has chosen the course they want.

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)

My nationality is Chinese so the process of my visa application is not very helpful for Japanese students.

③医療関係の準備(出発前の健康診断、予防接種等)

Physical examination was not required.

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)

Insurance was required for my visa application so I bought it before I went to the Netherlands.

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)

Students should make sure that the period of studying abroad does not overlap with their test period. Also they should carefully manage their time if they have to hang in assignments for classes from the University of Tokyo during the period of their studying abroad.

⑥語学関係の準備(出発前の英語レベル・語学学習等)

Abilities of listening to, speaking in and writing in English are very important, for both study and life.

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

Checking the weather is important if one does not want to spend much on buying clothes. Also it may be better to learn a bit about the culture of the country one is going (for example in the Netherlands "coffee shop" is not a place for coffee, but somewhere one can buy weed).

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)

The program mainly teaches students how to become a mediator of a conflict. It can be any conflict between families, friends, workmates and so on. In the first week students first focused on their own conflict styles, in which they could know more about themselves and then learned about concepts in conflicts and communication. In the second weeks students learned about basic concepts and rules in mediation and practiced role-plays in real mediation under different contexts. There was homework after every day's class, sometimes oral sometimes written. The professors'

way of teaching was very impressive. Sometimes they started the class by “quarreling” (of course the quarrels were made up to be the example of conflicts) and many students did not realize that this was part of the class until a while later. This was interesting and also effective, because it immediately attracted students’ attention and vividly displayed part of the central content of the class.

②学習・研究面でのアドバイス

Participation in class is very important. One should actively speak up and take part in the discussion. To well prepare oneself for this, previewing the next day’s content is necessary.

③語学面での苦労・アドバイス等

My classmates all came from different countries and they had different kinds of accent. Sometimes this made it hard to clearly understand what they were talking about. When this happens, do not feel impolite or too shy to ask, because nobody will blame one for asking, and asking for a clear understanding is much better than producing misunderstanding.

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)

The condition of the dormitory offered by Utrecht University was very good. I lived in one of the double rooms on the second floor of a flat, which is fifteen minutes away from the university (by bus). Students living on the same floor shared kitchen, toilets and showers. There were two sets of desks, beds and closets in the room. The university offered pillows, sheets and blankets as well.

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)

The temperature in Netherlands was much lower than that in Japan, which I did not expect. The weather changed a lot, so it is necessary to bring an umbrella. Transportation was convenient. Overall eating in the Netherlands was expensive than in Japan. Around the campus there were many restaurants and cafes, one can choose from Dutch food to Asian food. Some shops and restaurants do not accept credit card so it may be better to prepare enough cash.

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)

It was safe even in midnight in Utrecht, but I still recommend students not to wander around alone at night. If one wants to or has to, better to go around with friends or classmates.

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)

The two-way round ticket cost me about 180,000 yen. Meals like a sandwich plus a cup of coffee cost around 700 yen and a formal meal cost around 4000 yen. Transportation fee is similar to that in Japan. Including the course fee, it cost me around 400,000 yen in total.

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)

JPY 160,000/ Scholarship by donation from UTokyo Alumni

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)

There were interesting cultural activities organized by Utrecht University to help the international students know more about the country, for example museum tours and visit to cheese farms.

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)

When students arrive in Utrecht, they need to go to the summer school office of Utrecht University first. There students can receive keys, maps and brochures of the school. Also officers there will tell students how to get to the school and dorm. On weekends, there are interesting cultural activities organized by Utrecht University to help the international students know more about the country, for example museum tours and visit to cheese farms.

②大学の設備(図書館・スポーツ施設・食堂・PC環境等)

It was very convenient to use the facilities in Utrecht University.

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

To me, taking part in this summer programs was a great experience and left me an unforgettable memory. In class, I learned more than how to resolve a conflict; I learned about myself, my personality, my weakness and my strength; I learned about relationships, about how they affect our lives; I learned about cultures, about the similarities and differences. What made this experience even more special is the friendship I gained there. It was the first time that I share a room with someone and I was lucky enough to become close friend with my roommate. I also met so many nice people both in class and in the flat where my dorm was. We discussed problems together, had parties together and

even travelled together. We did not only talk about our own backgrounds and experiences, but also exchanged our opinions about many different topics. I felt the world is so large and there are so many amazing things to learn, while at the same time the world is so small that even someone of totally different background may like the same song and same book or share the same thought and same feeling as I do. Knowing better about myself and knowing more about the world, in other words growing towards both inside and outside, are the two most important and valuable things I have gained from this experience.

②参加後の予定

I travelled in Germany after the course and went back to China after that. I have not yet decided if I am going to take part in another study-abroad program in the following semesters.

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

It might need efforts and courage to make the decision of participating in studying abroad programs, but one would never regret this decision because one can definitely learn a lot from the experience. It is hard to explain the worthiness, because different people have different ideas. But I believe one can gain a lot even in a totally new environment like this even the experience was not as smooth or pleasant as one expected. If one still worries or hesitates, it may be a good idea to talk to someone who has spent some time in the country that he or she wants to go.

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

One should spend some time reading through the official websites of the university one is going to.

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。