

東京大学での所属学部/研究科・学年(プログラム開始時): 文学部言語文化学科 3年

参加プログラム: 夏期短期奨学金付き留学プログラム 派遣先大学: SOAS London 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:教育 ) 6.起業 7 その他( )

#### 派遣先大学の概要

ロンドン soas に留学。ロンドンの市街地に位置し、大英博物館のすぐ近くにある。規模が大きすぎない故に教授と生徒の距離がかなり近く、また講義のレベルも高い。もともと、アジアやアフリカの研究を中心にやっている大学故、講義も学問を国際的な視点から扱うことがおおい。

#### 参加した動機

実践的な英語力、特にコミュニケーションスキルを試し、鍛えたかったことと、国際関係論を学びつついろいろな国の人の話を聞くことで、視点をより広く持つことができるようになりたいと思ったため。

#### 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)

提出が必要な書類がかなり多く、かつ複雑なため、リストに従って逐一チェックしておいた方がよいと思われる。また、国際支援交流科から配られるチェックリストを参考にするとよい。

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)

幸い、日本人留学生はイギリスへ就労ビザなしでいけるように制度化されているため、そこまで心配することはなかった

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)

東大留学支援科が仲介してくださった業者さんを通して保険に加入した。

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)

成績表を提出が義務づけられており、留学に参加する上での基準となっていたと思われる。

⑥語学関係の準備(出発前の英語レベル・語学学習等)

TOEFL の点数が基準点として設けられており、その点に基づいてクラス選考のアドバイスがなされる。

また、スピーキングは前もって勉強した方がよい。自分は、英語後期など東大の授業を活用した。

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

暖かめの服装や風邪薬は健康管理のために持ってきておくとよい。

#### 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)

講義を行い、その授業のテーマについてディスカッションをするというのが基本的な流れ。講義形式と参加型形式我だいたい1:1。その他、ケーススタディーとして博物館や遺産に行き授業を行うことや、授業に関するドキュメンタリー映画を見ることもある。最終日にプレゼンを行う。

②学習・研究面でのアドバイス

参加型授業ではとにかく発言することを念頭においておく。基本的に教授陣が親切であるため、分からない箇所等があっても、こちらから積極的に参加すれば丁寧にフォローしていただける。

③語学面での苦労・アドバイス等

正直、最初は日常会話のテンポになれるのに苦労した。もしも余裕があるなら、BBC や CNN 等でネイティブのテンポにあらかじめ慣れた方がよいかもしれないと思えた。

#### 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)

寮。食事はでないが、必要最低限の物はそろっている。Wi-fi が使えるのはとても便利。キッチンが6部屋単位で共用になっているためそこでは友人と過ごすことが可能など、一人暮らしというよりは、むしろ少しシェアハウスの部分もある。

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)  
物価が高いため、食費に関しては節約意識が必須。大学や寮の周辺は発展しており、大抵のものを買うことが可能。  
交通機関に関しては、オイスターカードという pasmo に似たカードがあるため、それを使うことをお勧めする。また、基本的にはクレジットカードが使えるため、多量の現金を持ち歩かずにカードを使う方がいいかも。

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)  
治安はよくはない(日本が安全すぎるためだが)ため、あまり夜に一人で歩くのはお勧めできないが、余程不注意でなければ大丈夫にも思えた。気候が寒いので、病気になるように厚着や毛布があると良い。

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)  
飛行機代20万、授業料 20 万、宿泊費15万、現地費用10万(食費5万、交通費1万、娯楽4万)

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)  
本プログラムは東大からの奨学金が出るようになっていたため、申請して、支援していただいた。

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)  
超短期ではあったが、週末等は観光に使うことができた。日本に比べると、ミュージカルや演劇の大規模講演が見やすく、何度か劇場に足を運んだ。また、多くの美術館が無料であり、かつ大学に近いので、連日行くことができる。

#### 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)

非常に整備されていると感じた。少人数体制の授業となっており、教授がかなり丁寧に質問対応してくださるため、学習面は特にバックアップが整備されていた。

② 大学の設備(図書館・スポーツ施設・食堂・PC 環境等)

図書館や PC 環境は非常に高い水準にあり、全体的に使いやすかった。食堂は(個人的には)今ひとつだったが、13 時程から数時間、宗教団体の方が非公認ながら無料でカレーを振る舞ってくださるため、そちらを利用していた。

#### 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

まず、英語を聞く・話す能力に関しては以前に比べて上達したと思う。実際に海外にいて気づいたことだが、英語を正しく理解してもらい、正しく聞くことができるようになるためには、スピードに慣れるだけでなく、ネイティブの感覚的な抑揚や話のリズムを掴めるようにすることが大事になる。実際に現地で過ごして、そのようなリズムに慣れたことは留学におけるアドバンテージの一つであるように思えた。

また、今回の留学では、自分の日本での専攻である文学とは全く異なる、国際関係論を学習した。かなり密度の濃い授業である上に、三週間で集中的な講義を受けられるプログラムであったため、比較的幅広く、かつ本質に近いところまで学ぶことができた。この国際関係論という分野は、他分野に比べて他の国にすむ講師や生徒の多様な見方が参考になる分野だったと思うし、今日本が関わっている国際的な問題も含め、世界における問題を多角的に見られるようになった。また、自分が当たり前だと思っていたことが、多少人為的であるということに気づくことができた。

②参加後の予定

特に今後の留学は考えていないが、もしも大学院に進むことがあれば、もう少し長い期間留学してみたいと思う。

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

とにかく積極的に授業やディスカッション、さらには観光などにも参加すること。行動した分だけ何かを得て帰ることができる可能性があがると思います。

#### 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

『ロンドン 街の歩き方』

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):工学部4年

参加プログラム:IFCELS Summer Course

派遣先大学:SOAS, University of London

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:

ロンドン大学 SOAS は the School of Oriental and African Studies の略で、東洋アフリカ研究学院を意味します。アジアとアフリカ研究に特化していて国際関係や開発、語学などが優れています。

参加した動機:

大学院はイギリスの大学で学びたいため、準備段階として語学と海外を積むことを目的としました。

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)

早めに手続きをしましょう。大学が指定する寮Dinwiddy House は数が限られているため、手続きが遅れると入居できない場合がありますので、気をつけましょう。

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)

Student Visitor Visa(6か月未満)の申請に当たって在日外国人の場合は、ビザ申請センターで申請する必要があります。予約を取り、センターまで申請しに行って、ビザが下りるまで3週間程度かかりました。

③医療関係の準備(出発前の健康診断、予防接種等)

特に何もありませんでした。ロンドンで運動できるような服装・靴を準備して行きました。

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)

大学がお勧めする付帯海学に加入した。

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)

試験日程に被らない期間を選択しました。その他、欠席する科目については先生に直接に連絡しました。

⑥語学関係の準備(出発前の英語レベル・語学学習等)

IELTS6.5. IELTS の勉強をしていましたので、Speaking、Listening、Reading、Writing ともに準備しました。

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

日本のお土産、自炊する場合は賞味量などが必要です。

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)

グローバルビジネスについては 6回に分かれていて各回に Preview、Lecture、Reviewの3部から構成されています。その他にケーススタディーとプロジェクト発表があります。

Preview: ニュースなどを通して背景知識を習得します。また、その回に必要な単語を学習します。

Lecture: 講師が授業してくれます。主に事例をあげて説明するスタイルです。

Review: 授業内容の基に出題されます。グループに分けてディスカッションしながらその質問に答えます。

ケーススタディー: グローバル企業Tesco、Lenovo、Amazonの実際に起きたケースを元にディスカッションします。

プロジェクト発表: 各グループ(3-4人)に分けてグローバルマーケティングや組織マネジメントなどテーマを選択して対象となる企業を考察して最終日に発表します。

②学習・研究面でのアドバイス

大事なのはちゃんと Preview の授業に出席して学習するよう心がけましょう。また、Preview の授業は Lecture の予習とは関係ないので、事前に配られたスライドを目通してわからない単語があれば事前に調べておくといいかもかもしれません。

③語学面での苦労・アドバイス等

ディスカッション重視の授業が多く、発言しないと何も得られないので、そのあたりの言葉などを復習しましょう。

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)

大学が指定する寮 Dinwiddy House に入居しました。大学から徒歩約20分程度で、King's Cross 駅の隣にあり、位置的に交通便が良いです。家賃は割と高く、3 週間 700 円です。部屋はちょっと古くてシャワーの水出が悪いですが、我慢できる程度です。因みに、アメニティーセットとタオルは揃っています。毎週の金曜日か土曜日に部屋の掃除をしてくれます。宿舎は5人1フラットでキッチンを共有します。キッチンの設備はオープンから冷蔵庫まで整えています。自炊には不自由ありません。

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)

ロンドンの7, 8月は肌涼しい程度です。突然の雨がしばしばありますので、傘をいつも常備しておくといいです。大英博物館が隣にあり、Russel Square とも隣接してとても便利です。また、バス停もあり、73 号のバスに乗って Oxford Street にも行けますし、逆方向に乗れば Dinwiddy House に着きます。食事については大学の Main Building の地下一階に Refectory があり、大学周辺にもインドや韓国、メキシカンなど多国籍の料理が食べられます。お金の管理方法はクレジットカードを主に使用しました。ほとんどの店はクレジットカードで別々に支払いすることもできます。現金が必要な時は大学内のATMでキャッシングしていました。

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)

ロンドンの治安は良かったと思います。しかし、夜中には集団行動を心がけましょう。医療機関は大学の隣に充実とした病院があります。また、ロンドンの気候は一日中変動するので、傘とセーターなどを常備するといいです。

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)

航空賃: 10万程度

授業料: 1220円/コース(3週間)

家賃: 700円/3週間

食費: ほとんど外食の場合は、朝 3-5 円、昼 4-8 円、晩 10-15 円です。

交通費: 30円/1週間

娯楽費: ミュージアムの入場料がほとんど無料で、特別展だと、15-30 円。ミュージカルは 30-50 円です。

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)

東京大学から40万の奨学金を受給しています。

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)

大学の隣に University of London の Student Union があり、その中にジムがあります。週一にクラスメートを集めて、バドミントンをしました。週末は観光したりしました。

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)

語学についてはわからないことがあれば直接先生に聞くことができます。生活面についてはピクニックやシティウォークなど様々なイベントがあります。

②大学の設備(図書館・スポーツ施設・食堂・PC 環境等)

図書館は大きく、各国の本が読めます。食堂は昼しか開いていませんが、日替わりメニューとなっています。PC 環境は図書館で使うことができます。また、プリンターもあり、学生カードには 6.5 円が既にチャージされています。

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

グローバルビジネスのクラスには非常に勉強になりました。私は理系でちゃんとビジネスの授業をまともに受けたことがありませんでしたので、新鮮でした。また、日本の視点ではなく世界的な視点を持つようになりました。取り扱う企業もイギリスに限らず他の欧米の諸国、アメリカの企業にも取り上げられました。語学については授業内の議論や発表などを通して上達したと思います。英語で議論する自身も付きました。その上に、中国、ポーランド、ドイツ、スペインの友達と週末と一緒にロンドンを観光したりお互いの料理を交換したりしたらとても仲良くなって人生の宝物となりました。全体的に非常に貴重な機会を頂いたなと思いました。

②参加後の予定

大学院はイギリスのビジネススクールで勉強したいと思うようになりました。工学と経営学を結びつけてグローバル的な視点を持たりたいなと思いました。また、習得できた英語などを忘れないように日々努力していくつもりです。イギリスでできた親密なコネクションも維持しながら将来に活かしたいと思います。

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

とりあえず自分の Comfortable Zone から出るとすべてのことが勉強になります。それを楽しいことだと思ってやっていくといつの間にかそれが本当に楽しくなって自分を見直す機会にもなりましたし、価値観も変わりました。そして、日本人同士で固まらずに他の国友達に積極的に声をかけて仲良くしましょう。

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: IFCELS summer program

派遣先大学: SOAS, University of London

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

SOAS はロンドン大学に所属し、アジア圏の生徒が中心となって構成されています。今回のサマープログラムは留学生のみのクラスで、やはり中国人や日本人がかなり多くいましたが、欧州からの留学生もいて多様性はありました。

#### 参加した動機

自分の英語のレベルで、語学研修だけでなく教授の講義も受けられるというのが魅力的でした。また多様な地域からの留学生と交流できると考え応募しました。

#### 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)

日本の大学宛の書類と留学先あての書類と、それぞれ膨大な量の提出書類があるので、少なくとも提出したものはプリントして保管する等して忘れて提出に遅れたりしない様にしました。また留学先への書類は勿論すべて英語なので、もし分からないところがあればためらわずにメールで聞いた方が良いです。

##### 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)

3 週間という超短期だったので通常のビザは必要ありませんでした。ただし入国審査の時にSOASから発行される入学証明書の提出を求められるので、常に手元に持っておくべきです。

##### ③ 医療関係の準備(出発前の健康診断、予防接種等)

ロンドンでは都会で衛生面もそれほど問題はなく、特に必要な予防接種はありませんでした。健康診断結果の提出をSOAS側に求められることもありませんでした。

##### 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)

大学の説明に従い付帯海学に加入しました。

##### 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)

単位取得は教養学部生は認められなかったのも、特に手続きは行いませんでした。8 月は進振り期間なので、そちらの期限だけ気をつけていました。

##### ⑥ 語学関係の準備(出発前の英語レベル・語学学習等)

昨年秋にIELTSを取得し、この夏学期の間は英会話教室に週1三時間ほど通っていました。必修の英語の授業だけではスピーキングの機会が足りないのも、教室に通うなりオンラインのレッスンを受けるなり対策はしておいて損はないです。私は直前は期末試験に追われて英語に触れる機会が減っていたのも、留学の最初の方がしんどかったです。

##### 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

日本文化を英語で解説した本などを見ていれば話題作りになります。あと⑥でも述べた通り、出発前は出来るだけ英語に触れる機会を増やして、到着した時に英語ばかりの環境に入っても疲れないようにしておいた方が良いでしょう。気分転換という意味では、お味噌汁の素やごはんなどの日本食があると体調が優れない時に便利です。

#### 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)

IFCELS は講義と語学学習の授業を組み合わせたコースで、基本的にテーマを導入する preview があり、本題の講義 lecture があって、その後英語面のサポートも含めた復習の review があるというスタイルでした。Lecture は先生が話すのもイギリス英語で早くレベルが高くて、preview と review をうまく使ってどれだけ理解を深められるかの勝負でした。どの授業も小さなディスカッションがあるので、そこでメモしたものを理解するというのが主な復習で、予習は8ページぐらいの記事を読んで週一のディスカッションオンリーの授業に備えるというものでした。そして最後に短いグループプレゼンがあり、それと出欠で成績評価されました。内容としては、毎授業でマネジメントの理念などを学びながら具体的な会社名を基に説明して下さったのが分かりやすかったし、興味深かったです。

## ② 学習・研究面でのアドバイス

ディスカッションではひよっていると全然喋れなくなるので、積極性が大事でした。自分の意見を構築して積極的に発言するためにも予習は重要で、またどうしても自分の意見が出てこない時は相手の意見に質問して、その答えから自分の意見を作って話したりしていました。私は自分の専攻とは違う global business のコースを選択し知らない知識も多かったですが、具体例を頻繁に使って説明していただいたので授業を聞いていれば特に困りませんでした。

## ③ 語学面での苦勞・アドバイス等

講義の先生が早口でイギリスアクセントだったので、聞き取れた単語をメモするので精一杯でした。アドバイスとしては、先生や英語が堪能な生徒の話聞く中で、自分も使えそうな単語をメモしておくのもいいと思います。

## 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)

大学専用の寮に申し込みました。キッチンと洗濯場(1回£5と高い)が共用で、風呂は各部屋にあります。快適とは言えませんでした。中庭やコモソールームがあって、そこで集まって話をしたりキッチンで友達と一緒にご飯を食べたりしました。部屋自体も広く住みやすかったし、キングスクロス駅から10分、学校からは歩いて3、40分ほどで便利な立地でした。

### 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)

予想通りロンドンには日本より常に5°Cほど寒く、上着は欠かせませんでした。大学自体はロンドンの中心地にあるので交通の便はとてよく、Oyster card というICカード一枚で地下鉄やバスが便利に乗れました。食事は寮の近くにある大手スーパーで食材を買って料理したり、外食も多かったです。ロンドンはいたるところにカフェやパブがある(学校近くは少なめ)ので食事は問題ありませんでした。最後に支払いは基本 Cashpassport というクレジットカードで済ませ、現金はあまり持ち歩かないようにしました。ロンドンは物価が高いし、予想外に出費がかさむので、カードは必要不可欠です。

### 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)

出来るだけ一人で出歩かない靴は常に閉じておくなど基本的なことを気を付けていれば、心配ありません。ですが観光地など人の多いところで財布を取られた子もいたようなので油断禁物です。医療機関は利用しなかったのですが、寮の近くに薬局はありました。3週間という長さでも授業の後半は休む人も増えていたので、休息はしっかり取りましょう。

### 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)

航空費は往復約21万円で、授業料が£1220、家賃3週間で£700、交通費£40、食費一日£13ほど、あと観光費は主なものを考えると£157使いました。

### 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)

プログラム支援者の卒業生有志からのものと、JASSOからのものとありました。超短期なので他機関からの支給はなかったと思います。

### 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)

週末や授業が早く終わった日はロンドン内外を観光しました。毎日に図書館に行かないと課題が終わらないというほど宿題は出されなかったのです。ガイドブック頼りに街歩きも楽しいですし、事前に計画を立てていけば週末に遠出することも可能です。博物館や美術館は無料なところが多いのでお勧めです。スポーツはフットサルなど有志が集まってやっていたようです。

## 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)

私の場合体調不良で最初の方の授業を休んでしまい、登録などが遅れました。それでも先生方は優しく迎え入れてくださり休んだ分の内容を少しだけ個別に教えて下さったおかげで、授業についていくことができました。その後も常に気をかけて下さって、精神面でも支えていただきました。全体としては、SOAS生みんなで行くテムズ川クルーなどのイベントもあり、普段会えないクラス外の子と知り合える非常にいい交流の機会を計画して下さっていました。

### ② 大学の設備(図書館・スポーツ施設・食堂・PC環境等)

図書館にはPCルームやみんなで声を出して話し合いができる部屋などがあって、いつも様々なグループが使っていました。Wifiは教室では時々繋がりませんでした。学食はレストランが地下と別館にあり、売店にもくつろげるスペースがあり、授業後はここも友達と一緒に宿題をしたりおしゃべりする生徒たちで一杯でした。

## 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

最初は流暢に話せる子に勝手な劣等感を抱き不安で一杯で、来なければよかったと後悔していました。ですが周りの方々に支えられ、友達も外人だからとか気にせず話しかけてくれて、不安がっている自分の弱さに気づき自分からも話すようになりました。なかなか自分の言葉を相手に通じさせるのは難しかったですが、相手の話をちゃんと聞こうという必死な姿勢になれたし、なにより細かい事を気にして消極的な自分を変えたい、自分の話を聞いてもらいたいと思えるようになったことが一番の成長だと思います。

また学習内容としては、Global Business を選択しました。事前知識が殆どない状態で臨みましたが前から興味がある分野で、世界的な市場を持つ本場イギリスで学ぶことができ、少し社市場の仕組みを理解することができました。また周りの意欲的な生徒の授業の聞き方にも見習うべきところが多く、刺激的でした。最終日のプレゼンでは先生方から質問攻めにあって大変でした。

最終日授業が終わりと言われて、達成感と同時にもっとこの環境で過ごしたいと強く思いました。そんなかけがえのない経験を積むことができたことを、この機会を下さった両親と東大の国際交流課の方々、そして留学中に支えて下さった SOAS の先生方に感謝しなければならないなと思いました。

## ② 参加後の予定

日本でさらに自分の英語力を伸ばして、また留学に行きたいです。今回も充実していましたが、英語力がもっとあれば得ることがもっと大きかったはず。また使わないと英語力は簡単に落ちるので、このまま英語の勉強を続けていきたいです。

## 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

一回目の留学は出来るだけ早く行った方がいいです。海外旅行の時は感じない不安も感じるし、百聞は一見にしかずです。それとやはり語学留学ではない留学の方が良いです。その点、講義も語学学習もどちらも受けられる SOAS はおすすめかもしれません。よりレベルの高いコースを目標に英語力を上げつつも、早め早めの時期に参加して、出来るだけ多くのことを吸収して下さい。くれぐれも体調管理には気を付けて後悔することのないようにして下さい。

## 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

準備段階： 成功する留学（地球の歩き方）、ガイドブック

初めての留学だったので参考にしました。ガイドブックは観光情報以外の必要な情報が結構のついているので、一冊は必要です。

### ④ 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・前期課程 文科2類 2年

参加プログラム: International Foundation Courses and English Language Studies, International Relations

派遣先大学: SOAS, University of London

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:未定) 6.起業 7.その他( )

派遣先大学の概要

SOAS(School of Oriental and African Studies, 東洋アフリカ研究学院)はイギリスで唯一、アジア・アフリカ・中近東の地域研究を行うロンドン大学の一研究教育機関で、その研究領域の広さから多様な国から学生を受け入れています。

参加した動機

ウクライナ内戦やヨーロッパでの移民排斥の動きなど、ナショナリズムと関連した直近の世界情勢に関心があり、今回のサマープログラムのテーマのひとつである、「国際関係とナショナリズム」が自分の問題意識とぴったり合致したからです。

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)

参加を決めたら早め早めに手続きをしましょう。あと、担当者からのメールは隅々まで読んで、疑問点は些細なことでも質問したらよいと思います。

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)

通常の観光ビザだったので、特別な手続きはしませんでした。しかしこれは特殊なケースだと思われます。というのも、1か月間のイギリス滞在のなかで、私の留学期間が15日間であり、滞在の主目的を観光としていたためです。(3か月以上の就学、または、滞在の主目的が留学ならば特別なビザが必要とのこと。)

③ 医療関係の準備(出発前の健康診断、予防接種等)

特にありません。日ごろの体調管理に努めていました。

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)

プログラム参加の際に加入する、「付帯海学」の手続きのみでした。

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)

プログラム参加期間が夏休み中であったため、履修・単位・試験に関する問題はありませんでした。ただ、進学振り分けの第1段階、第2段階志望の時期と重なっていたので、志望期間に十分注意して手続きをしました。

⑥ 語学関係の準備(出発前の英語レベル・語学学習等)

私の参加したプログラムには厳格な英語レベルの下限はありませんでしたが、前年の11月にIELTsを受験しました。

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

荷物としては、ほぼ海外旅行の時に必要なものと変わらないと思います。基本的に現地でも入手できるので、イギリスに渡る際の持ち物であまり心配する必要はないように思います。

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)

私の受講した国際関係コースのブロック2では、ナショナリズム・テロリズム・アイデンティティ等のトピックを中心に国家や国際社会のありかたを考察する、講義・討論形式の授業が行われました。

② 学習・研究面でのアドバイス

事前に国際関係論についての知識量は問われません。ただ、日ごろのテレビ・新聞報道で見聞きしたことをトピックに関連付けることが重要です。特にコースのテーマが、個人の感情がどのように国際関係に影響を及ぼすのかを考察するものなので、自分の経験や日ごろ感じることを積極的に他の参加者、先生とシェアしていくと実り多い体験ができると思います。

③ 語学面での苦勞・アドバイス等

自分の考えや意見をうまく英語に表現しきれないもどかしさを感じました。たとえ100%伝えられなくても、正確な文法



で表現できなかったとしても、伝えたいという意味さえあれば、先生を含めて他の人は一生懸命自分の話に耳を傾けてくれると感じたので、恥ずかしがらずどんどん発言したらいいと思います。

#### 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)

仕事の都合でロンドンに赴任している両親の家に滞在していました。

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)

夏のロンドンは日本と比べて涼しく、特に朝晩は冷えます。ただ、地下鉄や屋内は温かいので着脱容易な衣服を着るといいと思います。

あと、ロンドン大学の徒歩圏内には大英博物館があり、休み時間を利用して足繁く通えるので便利です。また、市の中心に近いのでその他 市内観光や買い物も気軽にできます。

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)

なるべく貴重品の持ち運びは少なくコンパクトにしておき、スリなどに気をつけていれば特に心配はいらないと思います。治安に関して不安に感じたことはほとんどありませんでした。

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)

航空賃:18万円、授業料:20万円、食費:2万円(両親の家に滞在していたためかなり自己負担は少なかった。)、交通費:3万円、娯楽費:3万円。

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)

JASSO 奨学金より10万円、卒業生寄付募集活動「東大生海外体験プロジェクト」より10万円を受給。

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)

休み時間には近くにある大英博物館を見学したり、ラッセル・スクエアという公園で読書などをしていました。週末には市内観光や、ロンドン近郊に足をのばしてみたりもしました。また、市内にはミュージカルを上演するシアターが多く、観劇にいきました。

#### 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)

国際関係コースの2名の先生はつねに生徒の話に耳を傾け、完ぺきとは言えない私の英語を理解してくれようとしていました。授業に関するひとりひとりの質問にも丁寧に応じてもらい、積極的に発言することを促してくれました。

② 大学の設備(図書館・スポーツ施設・食堂・PC環境等)

図書館:アジア・アフリカ・中東の地域研究に特化した研究機関だけに、それらの地域に関する蔵書が非常に豊富で、自習環境にも最適な、居心地の良いところでした。

PC環境:館内全域でwifiが使えました。

#### 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

サマープログラムを通じて、学んだことをつかって自分で考えたり、誰かと意見を交換することがとても楽しく、知識が自分の身になることの実感や充実感を得られたように思います。教授の話や試験のために覚えることに終始していた日本での授業に対する態度を反省しました。学ぶ主体は自分であることを自覚して、あくまで講義を、示唆を得る場として活用していこうと思います。

②

参加後の予定

長期の海外留学という選択肢を残しつつ、大学の専門課程に進みます。

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

このコースは国際関係に関する知識を得られるだけではなく、世の中、さらには自分について深く考えるきっかけを作ってくれます。

#### 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

留学中:現地発行のフリーペーパー Time Out など。市内で開かれるイベントやグルメ情報が満載です。

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。

特にありません。

東京大学での所属学部/研究科・学年(プログラム開始時): 経済学部 3年

参加プログラム: 派遣先大学: University of London SOAS

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

University of London, School of Oriental African Studies  
ロンドンの中心地にあり、ロンドン大学の一つの College。

参加した動機

語学力向上と英語を通じての専門科目の学習を希望したため。

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)

SOAS の Website で手続きするだけなので、特にアドバイス等はないです。

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)

短期(半年以下)ならば、必要書類さえ持っていけば空港/駅で申請できます。

③医療関係の準備(出発前の健康診断、予防接種等)

特に何もしていません。

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)

学校指定のものだけです。

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)

特に何もしていません。

⑥語学関係の準備(出発前の英語レベル・語学学習等)

TOEFL81(R:25, L18:, S:15, W:23)

これだと平均よりは下の方かと。

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

クレジットカードの作成は必須だと思います。パソコンもあった方がいいです。

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)

授業レベル自体は高くないです。基礎を丁寧にやってくれます。英語のフォローもしてくれます。

Lecture, Reading, Discussion が 3 本柱で、最後に英語のプレゼンがあります。

②学習・研究面でのアドバイス

特にないです。

③語学面での苦勞・アドバイス等

Shy にならねば大丈夫です。

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)

寮は向こうの大学の指定のものにしました。プライベートルームです。

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)

海外送金は使ってません。クレジットカードがとても重要だと思います。

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)

治安は、海外にしてはかなりいい方だと思います。

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)

詳しくは覚えていませんが、物価はザックリ 2 倍だと思ってください。

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)  
東大に申請するときに JASSO のものを発見しました。

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)  
スポーツは全然活発ではないです。週末は向こうの大学の友人と遊びに行っていました。

#### 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)  
かなりいいと思います。

②大学の設備(図書館・スポーツ施設・食堂・PC 環境等)  
図書館はかなりいいです。Wi-Fi 環境も悪くはないです。スポーツ施設はありますが、安くはないです。

#### 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  
英語を話すことに抵抗が全くなくなりました。  
学生の熱意も日本とは比べ物にならないところがあり、刺激を受けました。  
文化の違いを感じる事ができ、日本とイギリスの双方の長所短所を再確認できました。

②参加後の予定  
特にはないです。

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  
Shy にならないでください。

#### 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

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): 教養学部文科三類2年

参加プログラム: IFCELS Summer Courses International Relations 派遣先大学: SOAS, University of London

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

ロンドン大学東洋アフリカ研究学院。アジア・アフリカ研究において世界的に名高い大学。学生数約 4000 人、うち 40%が留学生と、国際色豊か。  
大英博物館の裏というロンドンの中心部に位置するため、市内を見て回り、イギリスの文化に触れるにはとても良い環境。

#### 参加した動機

将来は一年間の交換留学を考えており、海外の大学で授業を受ける経験をしておきたかった。このプログラムに応募したのは、夏休み期間内に収まるものが他になかったため。  
また、国際関係は専攻したいと考えていた分野で、イギリスの視点から学べることに興味を持った。

#### 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)

気が付くと締め切りが迫っていた、なんてことのないように、早め早めに動くべき。メールが来たらすぐ動く、くらいの気持ちで。

##### 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)

日本国内での手続きは不要だが、入国審査の際に受け入れを証明する書類が必要なので、忘れずに機内持ち込み手荷物に入れておくように。

##### ③ 医療関係の準備(出発前の健康診断、予防接種等)

特にしなかった。

##### 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)

付帯海学、OSSMA

##### 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)

##### ⑥ 語学関係の準備(出発前の英語レベル・語学学習等)

IELTS 6.5

語学学習は特にしなかった。

##### 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

航空券は早めにとっておくことよい。私は3か月前にとったが、直前に取った場合の半額で購入できた。

#### 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)

一つの講義を軸に、その前後で予習・復習・質問・ディベートのコマが一つずつある、というスタイル。最終日にはプレゼンがある。

##### ② 学習・研究面でのアドバイス

初学者向けの講義なので特別な準備は不要だが、日ごろからニュースなどを見ておくといきやすいと思う。Reading materials の冊子が配られるので、読んだ方がよい。

##### ③ 語学面での苦勞・アドバイス等

講義以外はほとんどスピーキングなので、英語を話すのが苦手な人は何らかの対策を講じて行った方がよい。

#### 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)

Dinwiddy House という大学の寮に入った。King's Cross というロンドンのターミナル駅から徒歩5分ほど、大学へは

歩いて 30 分ほどと、とても便利な立地。徒歩 5 分圏内に 6 時～23 時まで営業の安いスーパーが 3 つある。部屋にはシャワー、トイレ、洗面所がついており、収納も十分。寮の案内には布団類や食器類はついていないと書かれているが、実際にはついている(食器はついていない部屋もあるそうだが、どちらにせよ現地で安く調達できる)。キッチンで、コンロ・調理器具・冷蔵庫・冷凍庫・オープン・電子レンジが完備されている。週に一度清掃の方が入り、バスタオル・フェイスタオル・シャンプー・ボディソープ・石鹸・トイレトペーパー・ティッシュペーパーを交換して下さる。シャワーは固定式で少々使いにくいので、折りたためる桶を持っていくとよいかもしれない。コインランドリーは寮内にあるが、乾燥まで入れて一回 5 (約 1000 円) と高額。Wi-Fi は寮全体のものと部屋ごとのものがあり、速度は十分。



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)  
8 月なのに気温は最高 20 度、最低 12 度程と、想像以上に寒かった。長袖の羽織物は手放せない。特に夜は冷えるので、寝間着は長袖をおすすめする。  
前述したように大学はロンドン中心部にあり、観光や買い物も楽しむことができる。ロンドンはデリが多く、スーパーも即席弁当のようなものが充実しているので、料理ができなくても大丈夫。ただし物価が高いので、自炊すると生活費を抑えられる。  
クレジットカードは必携だが、PIN コードが必要なので、確認しておくこと。

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)

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)  
航空券代 201560 円、授業料 1220 (約 244000 円)、家賃 700 (約 140000 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)  
JASSO10 万円、卒業生寄付募集活動「東大生海外体験プロジェクト」による奨学金 10 万円

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)  
週末はロンドンや郊外の街などの観光を楽しんだ。寮の最寄り駅からパリまで二時間少々で行けるので、日帰りパリ旅行もした。

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)

初日に Welcome Party があるほか、期間中には週に一度 Boat Trip や City Walk といった企画が用意されていた。

② 大学の設備(図書館・スポーツ施設・食堂・PC 環境等)

Wi-Fi 環境はばっちり。図書館は自習スペースや PC、プリンタやスキャナーが揃う。ただ、PC は満席なこともあるの

で、自分で持って行った方がいいかもしれない。食堂は高いうえにあまりおいしくない。購買もある。体育館も使えるらしい。

#### 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

海外では、発言しない＝わかっていない、ととらえられてしまうということを、身をもって感じた。スピーキング力、議論力を高めなければならないという強い危機感を持つことができた。また、日本人が多かったが、逆に英語ができる日本人がこれだけいるのだ、ということがわかり、刺激になった。もちろん他国からの学生もおり、彼らとの交流を通して外国の文化などについて知ることができた。

##### ② 参加後の予定

学部3年の秋学期より一年間の留学を考えている。それまでにスピーキングを中心とした英語力の向上、授業中受け身にならない姿勢を身につけることを目指す。

##### 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

参加を迷っている方は、あまり考えずにぜひ一度飛び込んでみるのをおすすめします。月並みな言葉ですが、そうすることで初めて見えてくるものがあります。

#### 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

地球の歩き方(地図が詳しい)

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。