

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: 2022/7/2

■ID: A21094

■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: ダラム大学

■留学期間/Program period (yyyy/mm/dd/): 2021/10/4 ~ 2022/6/24

■東京大学での所属学部・研究科等/Faculty/Graduate School at UTokyo: 教養学部統合自然科学科統合生命コース

■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? :

留学には昔から行きたいと思っていました。卒業が1年遅くなるのが懸念点でしたが、1年ぐらいで人生そんなに損しないだろうしそれなりの経験も得られるだろうからいいかなと思って学部で行くことにしました。

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 :

2021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 :

2022年/Academic year / 学部3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 :

学部生のうちに視野を広げるために留学したかったが、4年生の夏だともう既に進路がある程度定まってしまうそうだったから。

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 :

Literature Review/20

Advanced Topics in Development/20

Biology of Disease/20

Stem Cells and Tissue Engineering/20

Genomics/20

Biochemistry and Biotechnology/20

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

授業は通年開講の Module で構成されているので、基本的に1年間同じ科目をやります。教員はテーマ

ごとに変わるので、常に同じ内容を深掘りするわけではないです。講義では深い話はせず、内容の簡潔な紹介しかしないことが多かったです。リーディングリストが出されるので、それを毎週読みました。全て読めとは言われないので自分が興味ないところは氣力が湧かず読めませんでした。

■ 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 :

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 :

16~20 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, バイト

■ 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 :

アーチェリーの道具を持って行ったので何回かアーチェリー部に参加しました。あちらはベアボウが上手い人が多くて驚きました。また、大学の交換留学生組織の斡旋で language exchange partner というのを作り、日本語を勉強している友人と定期的に文化面の違いの話もしました。バイトについては日本でやっていたオンラインの採点のものを純粋にお金のためだけにやっていました。科目が英語だったので、友人と模範解答がどうかとか彼らの試験はどんなものなのかとかで話が盛り上がったので、科目としての英語と実際の話し言葉とのギャップをたくさん知られる良い経験になりました。

■ 週末や長期休暇の過ごし方/How did you spend the weekends and vacations? :

週末は基本的に部屋でゆっくりしていました。長期休暇は海外旅行に行きました。格安航空会社とホステルを使えばかなり安くいろいろなところに行けます。

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

■ 設備/Facilities :

図書館は大学そのものの大きいのと、24 時間開いている寮の図書室がありました。ジムも寮に併設されていましたが有料なので登録しませんでした。寮の食堂は広いです。大学の建物にあるのは基本的にカフェテリアという感じで東大の生協食堂のようなものはありません。Wi-Fi はときどき落ちますが基本的には良好です。

■ サポート体制/Support for students :

学習面については Academic Advisor がついているので、メールを出せば相談に乗ってくれます。その他のサポートを受けたければ、それらしいチームにメールを出せば大丈夫です。大学の他に、寮にもサポートチームがいました。

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 :

大学に「部屋はあるか」と聞かれ「はい」と答え、「食事はいるか」と聞かれ「はい」と答え、割り当てられた寮に住みました。そのような質問が来るので答えれば大丈夫です。正規で入学した人々は「寮の希望を聞かれた(が、全く違うところに割り振られた)」という話をしていましたが、自分の場合はどの寮かは選べませ

んでした。立地から設備まで完全に運ですが、自分はたまたま理系のキャンパス(Hill)に近いところになりました。ルームシェアも選べますが大して安くないので自分は選びませんでした。トイレとシャワーとキッチンが共用です。エレベーターはありませんでした。

■ 気候、大学周辺の様子、交通機関、食事等/Climate, environment around the institution, transportation, food, etc. :

冬はとても寒くて暗いです。雨も多いです。冬用装備は整えて行った方がいいと思います。大学周辺の治安は非常に良いですが、定期的に spiking(クラブで飲み物に薬を入れられたり注射を打たれたり)の報告があります。数年前には「集団レイプをしよう」とインターネットで言って処分を受けた人々もいたそうです。大学生同士のそういった悪質な行為はありますが、結局そこまで観光地でもない田舎の町なのでスリや強盗などは聞いたことはないです。交通機関に関しては電車の駅が町の外れの丘の上にあります。ニューカッスルに 15 分ぐらい、エディンバラに 100 分ぐらいで行けます。町の中はバスが通っていますが自分は使ったことがないので詳しくはわかりません。食事は寮のものを食べていましたが、周りのイギリス出身の友人がこぞって「ひどい」と言っていたので、寮のご飯でイギリス料理そのものをジャッジしないように気をつけたほうがいいです。土日の昼はいわゆるイングリッシュブレックファストが出ましたが、これは割と美味しかったです。良い外食店はいくつかありますが総じて高いので、寮のご飯に嫌気が差したら自炊をしていました。

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

あらゆる場面でクレジットカードが使えます。現金が必要になったのは年度の初めに洗濯のカードを寮から買ったときだけでした。VISA のコンタクトレス決済を使うことがすごく多いので、持っていない場合は作っていくと良いです。ダラム大学から PCR 検査代の補償を貰うために Revolut というオンライン銀行の口座を開設しましたが送金などはしておらず、基本的に日本の口座のカードをずっと使っていました。

■ 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 :

到着次第迅速に GP(ダラムなら Claypath Medical Centre)に登録すると安心です。大学からも案内が来ます。特別歯が健康というわけではない人は迅速にダラムかニューカッスルの NHS の新規登録を受け付けている歯医者に登録するかウェイティングリストに入れるかしてもらうと良いです。自分は日本の歯医者に「問題ないですね」と言われたにも関わらず見落としがあったために歯が痛み、歯医者で大変な目に遭い大変な出費をしたので、登録だけでもしておいた方が安心です。歯科は NHS でも無料ではないですが、プライベートよりは遥かに安くなります。その分質も……という言説もありますが、日本に戻るまでの応急処置なら変わらないと思います。

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 :

留学先は基本的に提出書類からウェブサービスの登録まで手取り足取り教えてくれるので流れに従っていれば問題ありません。個人情報サイトを登録し、科目選択を留学事務と学科に提出しました。

■ ビザの手続き/Procedures to obtain visas :

学生ビザです。平常時であれば 3 週間ほどで結果が出るそうですが、自分のときはアフガニスタン難民の処理と被ったのか、1 ヶ月以上かかりました。そうでない時期についても「イギリスのビザが来ない」という声がインターネット上で多く見られるので、遅延しがちなのかもしれません。かなりの額を課金すればいくらか早められます。書類提出等は全てオンラインでできます。自分は修正できない段階になって提出書類の

ミスに気が付きましたが、追加提出書類のところに丁寧な文書で「これが間違っています、すみません」といった内容のものを作って「その他」の欄に出したら通りました（絶対に通るという保証はないです）。VFS(ビザを申し込むときに使われるエージェント)でトラッキングできるように見えますがこれは違う国用で、イギリスのはトラッキングできません。自分のビザの状況を確認するにもお金を払う必要があります。そもそも問い合わせメールを送るのにお金が要ります。他の国も同じかもしれませんが、イギリスのビザはパスポートを郵送する必要があるのととりあえず観光ビザで入るという手も使えません。富豪でない限り、強い忍耐と十分な時間が大切です。返送されたパスポートに貼られているのは入国用のヴィネットであってビザではなく、到着してからもらいに行く BRP カードが本物のビザなので、失くさないように気をつけるものが1つ増えます。BRP を大学おすすめの場所で受け取る設定にするとロースクールの建物で受け取れます。

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

予防接種等は必要ありません。健康診断についても日本からは必要ありません。女性でピルを服用している場合はイギリスだとほぼ全ての種類が NHS にカバーされているので日本で用意しない方が節約になります。ただ、上手く説明できないと詰むので名前と何が入っているかは確認しておいたほうが良いです。自分は同じ配合で違う名前ものを処方してもらいました。

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

東大のものに加入した以外には入っていません。イギリスの場合は7万ぐらいする IHS 料金もビザ申請の際に払われるので医療費に関しては二重でお金を払います。ダラムには実質日系病院やらプライベート病院やらないので旅行でもしない限り完全に払い損になります。

■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:

学部レベルで求められるものについての書類を先生方をお願いしました。履修などについては自分の所属している学科では通年開講の科目などもないので特に何もませんでした。

■語学関係の準備/Language preparation:

英語なので、他の言語と比べてあえて勉強する必要はないと思います。

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	210,000 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	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)	70,000 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)	74,680 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	110,000 円/JPY
---------	---------------

食費/Food	0 円/JPY
交通費/Transportation	0 円/JPY
娯楽費/Entertainment/Leisure	30,000 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 :	
Literature Review/20 Advanced Topics in Development/20 Biology of Disease/20 Stem Cells and Tissue Engineering/20 Genomics/20 Biochemistry and Biotechnology/20	
■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 :	
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 :	
50 単位/credit(s)	
■卒業/修了予定/(Expected) year/month of graduation (yyyy/mm) :	
2024 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 :	
実際に様々な文化の違いを肌で感じられた点について満足しています。また、常に不安を感じていた英語圏で自分がうまくやれるのかについて、成績という形で今後の判断に対する一定の根拠を得られた点も大	

きな収穫になりました。満足していない点は特にありません。

■ 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 :

イギリス国内については多くの場面で男女比が日本よりも半々に近いことが見受けられ、できるものであれば海外で働きたいという気持ちが強まりました。旅行でホステルに滞在した際は様々なノマドワーカーを見て、人生設計に対してそこまで気負わなくていいんだなと感じました。

■ 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 :

まず自分は修士に進学することは考えていますが、そこから先のことは何も考えていません。留学は自分にとってはあくまで見聞を広め、選択肢を増やし、文化的な面で人生を豊かにする手段であって、社会から見た自分の価値におけるメリット・デメリットについては全くわかりません。すみません。

■ 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) :

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 :

自分の人生なので、他の誰よりも自分が納得できる選択をするのが一番だと思います。

■ 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 :

イギリス政府の公式サイトは意外としっかり書かれています。