

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: 2019/5/30

■ID: A18065

■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: ユニバーシティ・カレッジ・ダブリン(UCD)

■留学期間/Program period: 2018/9/4 ~5/16/2019

■東京大学での所属学部・研究科等/Faculty/Graduate School at UTokyo: 総合文化研究科地域文化研究専攻 小地域イギリス

■学年(留学開始時)/Year at the time of study abroad: 修士2年

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

先述の通り、学部時代から留学する意志はあったが、当時は部活動に専念したいと思い留学を院生になってからに見送った。院生になって専門の勉強がそれなりに極まってから留学することで、向こうの授業や研究にきちんと取り組むことができたのでこの判断は結果的によかったと思う。大学院に進学後すぐに準備を始め、修士の2年目の途中で留学することに決定した。もとより標準修了年数から修士課程を1年延ばし、3年間かけて修士論文を書き上げる予定だったので、1年間の留学をすること自体に迷いは特になかった。しかし英語試験のスコアが基準に足りるかどうかはギリギリだったため、もし期限までにスコアが足りなかった場合は1年間の留学は断念していたかもしれない。

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:

2018年/Academic year / 修士2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:

2018年/Academic year / 修士2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:

学部時代から留学することを希望していたが、当時は部活動(吹奏楽部)に専念したいと思い留学を断念した。学部3年次の夏学期ごろには大学院への進学を考え始めており、留学は院生になってからにしようという判断もあったためである。希望通り大学院(総合文化研究科)に進学後、すぐに留学準備に取りかかり始めた。このタイミングで交換留学の準備を始めるとすると、最速でも修士2年の秋学期から1年間となる(留年して修士課程を3年間することになる)。順調に準備は進み、希望通り院生になってからの留学が実現したが、それはこの時期だったということである。

学習・研究について/About study and research

<p>■ 留学先で履修した授業科目と単位数の詳細/Subjects taken and credits earned :</p> <ul style="list-style-type: none"> •Contemporary Dystopian Fiction/5.0 •Critical Theory/5.0 •Paradise Lost/5.0 •Irish for Beginners/5.0 •Romanticism/5.0 •Victorian to Modern Literature/5.0 •Digital Humanities in Practice/5.0 •Chinese L&C1/5.0
<p>■ 留学中の学習・研究の概要/Overview of the study/research during study abroad :</p> <p>英文科の授業は基本的に、授業内で何かを身につけるというよりも、授業の前後で個人で読む作業に大半の時間を費やさなければならないため、ひたすら英語を読む日々を送った。修士の院生として留学をしていることもあり、自身の研究とうまく並行させながら大学の授業の課題等をこなしていった。学生ビザがおりるフルタイムの学生としては1学期間に最低4コマ(4モジュール)はとらなければならない一方、英文科の授業は最大3つまでしかとれないため、残った1つは語学の授業をとることにした。1学期目はアイルランド語を、2学期目は中国語を学んだ。UCDには語学学校も併設されており、中国語は語学学校の授業をとった。語学学校の授業は本気でその言葉を使えるようになるための授業設計がなされており、リスニング、スピーキング、リーディング・ライティングのテストをかなり細かくやった。東大の語学の授業とは趣が結構異なり、楽しく学びながらもみっちりやることができ有意義だった。何よりも英語を介在してまた別の外国語を学ぶ経験が初めてだったため刺激的だった。</p>
<p>■ 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 :</p> <p>4~6科目/Subjects / 11~20単位/credits</p>
<p>■ 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 :</p> <p>21時間以上 時間/hours</p>
<p>■ 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 :</p> <p>スポーツ, 文化活動</p>
<p>■ 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 :</p> <p>「日本文化サークル」に所属し、日本に興味がある外国人と交流した。2学期目からはサークルの会合にはあまり顔を出さなくなったものの、そこを通して知り合った他の大学からの交換留学生(早稲田・慶應が多かった)や中国人の友達と休日に遊ぶことが多かった。</p>
<p>■ 週末や長期休暇の過ごし方/How did you spend the weekends and vacations? :</p> <p>月に1回程度の頻度で旅行に行った。アイルランドの国内旅行、ヨーロッパの他国への海外旅行を数回行った。海外へ行く場合はいまそこにいる知人を訪ねていくことが多く、ウィーンやロンドン、オックスフォードへと行った。</p>

<p>派遣先大学の環境について/About environment at the host institution</p> <p>■ 設備/Facilities :</p> <p>UCDは都市の中心部から外れたところにあるため広大な敷地を有しており、研究施設および娯楽施設は</p>

かなり充実している。スポーツジム、プール(中にスパあり)、パブ、さらには映画館まである。留学後半は週2ほどの頻度でプールに通い、適度な運動を生活に組み込むことができ、生活にメリハリがついてよかった。図書館はそれほど悪くはないが、蔵書は思ったよりも充実しておらず、トリニティ・カレッジ・ダブリンの図書館に行くことが多かった(留学中の大学院生であれば、ダブリンの大学図書館のどこでも入館できるカードを作ることができる)。いつ行っても勉強している学生が多く、学生の人数のわりには図書館のキャパシティが足りていない。先述の通り、食堂もそれほど悪くないが割高なわりにあまり美味しくないのはいまいちおすすめできない。コストパフォーマンスが良くて美味しいチキンラップ+チップス(1学期目は4.9ユーロだったのに2学期目から6ユーロになぜか値上がりした)しか、食堂では基本的に食べなかった。また、夕方以降は閉まってしまうため夕飯を食堂で食べることはできず、地味に不便である。図書館の受付で、図書館内のみで使えるノートPCを借りることができる。図書館内には備えつきのデスクトップPCもあり、何度か利用した。Wifiはほぼ大学全域にとんでおり、勉強していて困ることはなかった。

■ サポート体制/Support for students :

UCD のサポート体制はかなり充実しており、問題が起きた場合に親切に対応してくれると思う(が、結局この手のサービスを一度も利用せずに留学が終わったため詳しくはよくわからない)。

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 :

ハウスシェア

■ 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 :

宿泊先はダブリン市内にある一軒家、ハウスシェアという形態で生活した。ラネラー(Ranelagh)というエリアにあり、シティの中心とUCDのちょうど中間地点に位置している。家主はアイルランド人の男性と日本人の女性によるお年寄りの夫婦。他の住人は自分を含め6人住んでおり、大半が日本人である。個室が一つ与えられる他、キッチン・ダイニング・バスルームは共用(一部屋のみ専用のバスルームが付属しているものもあるが、家賃は他の部屋と比べて割高となっている)。家賃はビル(光熱費等)も全て込みで毎月450ユーロ前後(5万円ほど)で、ダブリンの相場を考えると相当安い。個人的には立地・住環境・家賃、さまざまな面でUCDの寮よりもこちらの家をおすすめできる。ダブリン留学を決めるにあたって、学科のアイルランド文学を専門とする先生に相談し、UCDに留学経験のある先輩を紹介してもらった。ラネラーハウスはその先輩が以前住んでいた家であり、先輩を通して家主を紹介してもらい、とんとんと住居が決まっていった(その先輩の尽力には大変感謝している)。余談であるが、日本においてアイルランドに関する研究に従事している若手研究者のコミュニティは大変狭く、その家に住んでいることでアカデミックな人脈がかなり広がった。

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

アイルランドは高緯度に位置しているため、夏の時期は日がかなり長い。気温は基本的には寒く、5月でも日によってはマフラー・ガウンが必要なほどである。冬は日照時間がかなり短いことに加え天気がずっと悪く、気分がかなり落ち込んでいた(後述の通り生まれて初めてビタミン剤のお世話になった)。天気は1年通してあまりよくはない。曇りでぐずついた天気がデフォルトという、いわゆるイギリスの天気である。UCDはダブリン市内から南に外れた場所に位置していることもあり、大学近辺にはあまり何も無い。大学内には映画館・スポーツクラブ・プール・パブなどの娯楽施設も併設されている。バス一本で大学から市内に行くことも可能。交通機関はバスとトラム(路面電車)が一般的。国鉄の電車もあるが、市内で暮らす分

にはあまり利用しなかった。家から大学は主に自転車で通学した(自転車で 10 分ほど)。徒歩でも行ける距離にある(歩きでは 30 分)。バスでも行けるが、家から大学へ向かうバスは 30 分に 1 本、時刻表にたまたま従わないこともある(待っていてもなぜか来ない)など、いまいち信用できなかったため、自転車でいった方が早いことが多かった。食事は基本的には自炊した。ダブリンは物価が高く、特に外食の価格がものすごく高い。UCD の学食も割高なわりにはいまちなので、昼食は家でサンドイッチを作って持って行ったことが多い。農業国であり EU でもあるアイルランドでは、生鮮食料品は量の多さや質の良さに比べて値段が安いので、自炊すると日本より安い。住んでいる家がほぼ日本という環境であって日常のご飯を炊いていたこともあり、自炊環境については日本で一人暮らししていたときとあまり変わらなかった。

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

指導教員の勧めで Prestia に口座を新規開設した。Prestia は SMBC 信託銀行の一部で、日本円で預けた預金を、世界中のどこからでも現地通貨で引き下ろすことができる口座で大変重宝した。カードに関しては、新たに Visa のデビットを作った。留学前ガイダンス等でも強調されるが、Visa か Master でないと海外ではロクに使うことができないため、もし持っていなければ作った方がよい。アイルランドの場合、外国人登録を行うためには「3,000 ユーロ以上入った現地銀行口座の証明」が必要となるため、アイルランドの銀行口座を開設する必要がある。UCD は AIB (All Ireland Bank) と提携しており、入学早々に留学生の銀行口座開設を斡旋してくれているため、大学の指示に従えば簡単に口座開設をすることができる。海外送金については、出発前に十分な量の現金を Prestia の口座に入れておき、日々現金を下ろして AIB の口座に入れることで対応した(なので何が効率のいい海外送金の仕方なのかはよくわからない)。東大からの奨学金は Prestia の口座に振り込んでもらい、現金が必要な場面は Prestia を活用した。カードが使える場面では Visa のデビットもよく使った。

■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 :

ダブリンの治安はヨーロッパの都市にあってはかなり良い(日本の地方都市くらいの安心感がある)。とはいえ、市内中心部には治安の悪そうなエリアもあるにはあるので、そこにはあまり行かないようにした。また、夜遅くまで外に出歩くことは控えた。実際ダブリンでは被害にも危ない目にも遭わずに済んでよかった。心身の健康管理について、11 月から 12 月にかけて極端に日照時間が短くなり、そもそも天気が悪い日が続くなどして、天候不順による心身の不調を体験した。太陽を浴びないとビタミン D が作られないため、心身の調子を崩すことがあるようだ。そこで、近所の薬局に行って薬剤師に相談し、ビタミン剤をおすすめしてもらって飲むようにした。そうするといくらかましになったような気がした。が、最も効果的なのは日差しを存分に浴びることなので、冬の長期休暇に入った場合は(一時帰国しないのであれば)スペインやイタリアに行くのをおすすめしたい。自分の場合は日本の太平洋側の冬の気候(毎日晴れの日が続く)のおかげで不調を脱した。

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 :

交換留学のアプリケーションをネット上で行った。所属等自分の情報を書くのが大半だったが、志望理由や学習計画等を書く欄もあった。そこでは学内選考で提出した書類の記入事項をリバイスして出した(これを見据えて東大提出の書類も英語で作成していた)。他には英語試験の成績証明書、東大での成績証明書などをアップロードした。UCD は世界中から留学生を積極的に受け入れていることもあって、この辺の手続き周りの親切度合いはかなり高い。書類の提出のやり方等を動画にまとめてあり大変わかりやすく親切

だったため、特に手続き上で困ったことはなかった。

■ビザの手続き/Procedures to obtain visas :

アイルランド共和国は渡航前にビザの申請は必要なく、まず観光ビザ(3カ月間、日本人であればパスポートのみでOK)で入国してから現地で外国人登録を行い、そこで長期滞在許可を得ることになる。ダブリンは外国人を積極的に受け入れたい反面、その受け入れ態勢はまだ万全に整っているとは言い難い。ビザ申請のアPOINTはインターネット上で行うのだが、これがまずとれない。毎日30分ほどこの作業を行ったが、アPOINTの予約がとれたのは11月の頭(到着してから3ヶ月目)で、その予約日時は12月末だった。これのために学期終了後もしばらく帰国できず、年末に帰国することとなった。このようにビザの手続きは大変面倒かつイライラさせられた作業だが、大学もこの辺りの事情はわかっているためサポートをしてくれていた。根気よく続けていけば必ずいつかビザはとれるため、そこは安心してほしい。

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

医療品は使い慣れている日本のものを買って持っていくことをお勧めする。自分の場合は皮膚科の薬や歯医者さんの薬などを多めにもらっておいた。しかしながらその薬が切れた時に肌荒れがひどくなってしまい、結局向こうの病院で診察・処方された薬を使うことになった。必要不可欠な常備薬の場合、修辞ではなく「1年分ください」と言うべきである。シャンプー・石鹸・歯磨き粉なども日本から持ってきたものを使った。

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

東大から指定される付帯海学に加入。それ以外の保険には特に入らなかった。

■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 :

教養学部・総合文化研究科の場合、留学申請書をアドミニストレーション棟に提出する必要がある。アドミニストレーション棟に行き窓口にに行けば必要な手続きを丁寧に説明してくれる。留学許可には指導教員の許可、分科長の許可、研究科長の許可が必要だったが、自分の場合は必要書類の準備がやや遅れてしまったために、本来は必要だった手続きをいくつかスキップしてしまったようである。正直言ってこの辺りのプロセスは学生本人ではわからないことが多い(それに加え、他にすべき準備も多く、ここまでリソースを割けないことが多い)ために、指導教員や窓口の担当者と連携を密にして準備を進めていくことをお勧めする。

■語学関係の準備/Language preparation :

IELTSを用いた。東大の要求水準および留学先の基準である必要レベル(OA6.5)を突破するのに計3回受験した。専門がイギリス文学であるため英語には多少自信があったが、それでも語学の試験をクリアするには結構な労力を費やした。英語力を上げることはもちろん重要であるのだが、それ以上にテスト形式へ慣れることがスコアアップのコツなのではないかと感じる。公式問題集等を使って演習量を積んでいくのがよいだろう。

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	130,000 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	45,000 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)	72,000 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	55,000 円/JPY
食費/Food	40,000 円/JPY
交通費/Transportation	0 円/JPY
娯楽費/Entertainment/Leisure	25,000 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 :	
JASSO 海外留学支援制度(協定派遣)、公益財団法人飯塚毅育英会・海外留学支援奨学生	
■受給金額(月額)/Monthly stipend :	
160,000 円	
■受給金額についての補足等/Additional comments about the monthly stipend :	
80,000 円ずつ	
■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、ネット上の情報や掲示物などから見つけた。	

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 :	
認定申請は考えていない。	
■留学前に取得済みの単位数/Number of credits earned at UTokyo BEFORE your study abroad :	
32 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 :	
0 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 :	
2 単位/credit(s)	
■卒業/修了予定/(Expected) year/month of graduation :	
2020 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 :

英語圏の国で英文学を学ぶという学業上の目的はほぼ完璧に達成することができ、かなり満足している。欲を言えば、9カ月間の留学期間は短いと感じ、もしもう半年ほどあればイギリスの学会に参加したり、アイルランド文学についても学んだりやりたいことが色々あったが、2学期間というタイムスパンを目一杯活用できたし、日本に帰ってからやりたいこと・やるべきこと(就職活動や日本の研究資料を用いての研究活動)もあったので、それほど不満には思っていない。また、留学を経て自身が思っていたほどは研究に打ち込めないことがわかり、進学から就職へとキャリアプランを変更できたことはとても大きかった。今回の留学を通して英文学研究の楽しさややりがいでだけでなく、厳しさや辛さ、あるいは研究能力や意欲ではまったく適わない、上には上がいることを1年間かけて実感できたことは、(やはり苦しみを伴うものではあったが)自分にとってとてもいいことだったように思う。とはいえ、今後の人生で研究の道に身を置かないとしても、留学で学んだことを仕事などに生かしながら自分の納得できる人生を全うしたいと思っている。

■ 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 :

進学から就職へと考え方を変えたのは先述の通り。留学中は日本の就職活動のスケジュールに出遅れることを懸念していたが、ヨーロッパに留学している就活生を対象にしている就職イベント(ロンドンキャリアフォーラム)がロンドンで4月上旬にあり、そこで一社内定を頂けたことはとてもよかった。それを踏まえて、留学生に向けてチャンスが大きく広がっていることがよく実感でき、その点でも学部生が留学をする意義は大きいのではないかと思う。

■ 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 :

とはいえ、留学中の就活生は日本にて万全の体制で就職活動を行っている就活生に比べると不利であることは否めない。ではどうすればいいのかというと、就職活動の時期が来たから就職について考え始めるのではなく、常日頃から自身がどのような人間になりたいのか、どのようにして社会や他者にコミットしていきたいのかを考えるべきであるという結論に帰着する。もし可能であるならば、学年の浅いうちから留学をする・しないを含め、学生生活とキャリアプランについてのグランドデザインを描いておくことが理想的であろう。ただ、留学をすることによって考え方や価値観が大きく変わるということもあり得るし、考えやプランを変えることも十分に可能なので、特に今後の身の振り方を熟慮する必要もなく、留学に行きたいという強い気持ちさえあれば積極的に留学をすべきだとも私は考えている。日本においては全員が定まったスケジュール感で動いていて、かつ、そのルールから零れ落ちてしまうと落第者のように扱われることが、もしかしたら異常なのではないかという感覚は、留学をしてみて外国の大学生と接することでよくわかるからである。

■ 留学中に行った就職活動/Job hunting activities during study abroad :

学会・セミナーに参加した。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):

公的機関、公務員志望

■ 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 :

先程も書いた通り、全員が全員留学に行く必要があるとまでは言いませんが、少しでも留学を考えている人はぜひ行くのをすすめます。特に、外国文学を始め、外国の歴史や文化を専門にしている方がその学問を現地で学ぶことはとても意義深いものです(その研究領域の発展にとっても、学生個人のパーソナルな成長にとっても)。個人ブログにはより詳細に留学体験記を書いています。興味がある方はく<https://ameblo.jp/kesutora/entry-12427520432.html>をごらんください。ご質問・ご連絡はいつでも歓迎

いたしますブログのコメント欄でも。

■ 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 :

<ウェブサイト> Go Global Website (<https://www.u-tokyo.ac.jp/adm/go-global/ja/index.html>) 帰国キャリア
アドットコム (<https://kikokucareer.com/>) <出版物> Matthew Reynolds. Translation: A Very Short
Introduction. (Oxford UP, 2016) 多和田葉子『地球にちりばめられて』(講談社、2018年) ジェイムス・ジョイス『ダブリンナーズ』(柳瀬尚紀訳、新潮社