

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: 2022/6/17

■ID: A21058

- 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-USTER.html>
- 派遣先大学/Host university: スウェーデン王立工科大学(KTH)
- 留学期間/Program period (yyyy/mm/dd): 2022/1/31 ~ 2022/6/10
- 東京大学での所属学部・研究科等/Faculty/Graduate School at UTokyo: 工学系研究科建築学専攻修士課程
- 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?:

大学院に入った段階で決めていたが、コロナでなかなか計画がうまくいかなかった。

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:

2022年/Academic year / 修士2年/University year / A2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 / 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:

就活との兼ね合い。

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:

Advanced Studio/6

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

設計スタジオをとって、週に2回先生と1対1で話す機会があった。

■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:

1~3科目/Subjects / 1~10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:

11~15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:

インターンシップ

■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 :

インターンシップをしていた。設計の案だし、図面や模型製作など。

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

頻繁に旅行に出ていた。ヨーロッパは格安航空会社がたくさんあるのですぐいける。

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

■設備/Facilities :

図書館、大学の製図室とすべての施設が綺麗で、使い勝手が良かった。

■サポート体制/Support for students :

語学については、大学が始まる前に語学研修があった。

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 :

大学からの紹介

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

部屋の中は暖房がなくても暖かい。冬は寒すぎて外にあまり出なかったが、夏はとても気持ちいい気温が続いて日中は外に出ていた。公園も多いのでくつろげる。食事は物価が高いので基本自炊していた。

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

クレジットカードしか使わなかった。現金も持っていたが、ほとんど使わずに余ってしまった。

■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 :

治安はいいので心配することはない。

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 :

履修登録を事前に行った。授業が始まる前の語学研修には参加していた方がよい。

■ビザの手続き/Procedures to obtain visas :

自分はギリギリだったので3週間もかからずに取れたと思う。

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

歯医者に行く。

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

学校から指定されたものに加入した。

■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 :

大学の担当の人と定期的に連絡を取って相談した。

■語学関係の準備/Language preparation :

英語をあまり話せない状態で行ってしまいました。

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	180,000 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)	80,000 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 :	
なし。	

■留学先での毎月の生活費/Monthly cost of living during the study abroad period :	
家賃/Rent	75,000 円/JPY
食費/Food	30,000 円/JPY
交通費/Transportation	5,000 円/JPY
娯楽費/Entertainment/Leisure	20,000 円/JPY
■その他、補足等/Additional comments :	
なし。	

■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 :	
トビタテ奨学金	
■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 :	
なし。	
■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 :	
なし。	
■留学前に取得済みの単位数/Number of credits earned at UTokyo BEFORE your study abroad :	
30 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 :
0 単位/credit(s)
■卒業/修了予定/(Expected) year/month of graduation (yyyy/mm) :
2023 年 9 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 :
新しい友人ができ、さまざまな価値観のもとで、自分のことややりたいと思っていたことを客観視できるようになった。
■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 :
自分のやりたいことに素直になろうと思った。
■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 :
英語や海外の設計事務所とコネクションができるのはメリットだと思う。
■留学中に行った就職活動/Job hunting activities during study abroad :
現地でインターンシップに参加した。
■進路・就職先(就職希望先)/Career/Occupation (planned) :
民間企業
■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 :
新しい友人ができ、人生が豊かになると思います。
■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 :
スウェーデン移民局のサイトはチェックしておいた方がいいと思います。

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: 2022/6/17

■ID: A21059

■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-USTER.html>

■派遣先大学/Host university: スウェーデン王立工科大学(KTH)

■留学期間/Program period (yyyy/mm/dd): 2021/8/3 ~ 2022/6/10

■東京大学での所属学部・研究科等/Faculty/Graduate School at UTokyo: 工学系研究科建築学専攻修士課程

■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? :

漠然とするものとして認識していた。

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 / 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 :

2022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 :

東大交換留学を1年行う場合この時期しか可能でないため。

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 :

Orientation; History, Theory and Technology of Architecture/3を2科目

Studio Project/12を4科目

Seminar Course/3を2科目

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

最初の2週間はグループワーク課題に取り組み、その後Studioをメインに並行して1つレクチャーを履修します。Studioは通年で10種類あり、そこから興味のあるものを選ぶ形式です。各スタジオに先生が2人いてM1, M2併せて25人ほどで履修するため、密度は非常に濃いです。私は伝統的なHousing Studioを履修しました。奇数タームがリサーチ、偶数タームが設計というような構成で、一番リアリスティックなStudioだったと思います。こちらの学生は土日は絶対に課題に費やさず、17:00過ぎにはもう家に帰り始めていました。Study模型を作ることもあまりなく、非常に効率的に設計を進めている印象です。先生も設計の良い点のみを言及していくスタイルでコンセプトが大きく揺らぎ苦しむ、ということもありません。よく「ノ

ープレッシャー」と言っていてストレスなく1年を過ごせました。レクチャーもフェミニズムや保全、キッチン計画からポストモダンや「夢」をテーマにしたものまで幅広く、選択に悩みました。また私は並行して奨学金の要件であった研究活動を月1で先生に指導していただいていた。非常に気楽な留学で興味のあることに勉強時間をさけることが修士生としてはありがたかったです。

■ 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:

1~3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:

21時間以上/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:

取り組んでいない。

■ 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:

友人と遊んでいた。

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

国際航空券が数百円から数千円でとれるので2泊3日ほどで海外旅行へ行っていました。長期休暇も旅行に費やしました。

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

■ 設備/Facilities:

東大よりキャンパスは狭いものの図書館やジムなどそれなりにそろってはいます。学食はなく安めのレストランやカフェが入っています。

■ サポート体制/Support for students:

とても親切で、多くの場合メールを送れば1週間以内には対応していただきました。

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:

KTH 経由

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

寒さ対策をするとは思いますが、こちらを記入している6/1の現在の気温は10度です。陽が出ていれば体感暖かいため、夏までいる方はちょうどいいコートを準備されることをお勧めします。2022年6月現在は日本から荷物が送れないと聞きましたが(真偽不明)、家族に追加で送ってもらうと便利です。KTHはキャンパス内と外に寮があります。私はキャンパスから20分ほどの12人のコリドール(Lappkärrsberget)に住んでいました。キッチンのみ共有で他は個別なので快適で値段も安くすみしました。友人もできますが、この辺りは運が作用するところだと思います。キャンパス内には80,000円ほどの個室(Malvinas väg)と75,000円ほどの2~3人のシェアハウス(Teknikringen)があります。近くとてもうらやましかったので、寮の申請の際にダメもとで希望を出してみてもいいかもしれません。ただしWi-Fi費用が別なのでその分さらにこち

らが高くなります。水道・電気は家賃に含まれます。学生定期を利用していましたが、学生証が発行されるまでは学生定期を使っていることがばれると罰金になるようなので注意してください。友人はごねて回避していましたが。スーパーの野菜は安いモノも多く、アジア食品も豊富なため自炊には困りませんがもやしは300円、豆腐も1丁500円ほどと高価なものもあります。

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

送金時のみ手数料がかかり、レートがとても良心的な Wise というデビットカードを主に使っていました。クレジットカードも2枚ほど持って行きました。

■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 :

治安はとてもよいです。冬は暗くうつ病になる人も多いらしいのでビタミンDを摂取するように助言され、ひまわりの種を食していました。

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 :

記憶が定かではありませんが、東大の指示に従いKTHの授業登録と寮の申請、語学コースの申請を行ったと思います。その後ビザ発給の手続きをしました。

■ビザの手続き/Procedures to obtain visas :

留学先からの受入証を入手した後スウェーデン移民局にて発行しました。7/20に申請し8/5に許可をメールで通知され、その後1週間程して大使館からの郵便が届いた記憶です。証明書自体は現地での発行でコロナ後は移民局の訪問は要予約でした。6月7月は休暇が多いことと、ひと月かかることもあるという情報もあるため、KTHから必要な書類を受け取った段階で申請することをおすすめします。海外保険は大学指定のものは手続きが遅いため、ネットでキャンセル無料のものを探して申請することをお勧めします。

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

私はしませんでした。歯医者には保険適用外のことが多いので行くようにアドバイスされました。時期もありコロナの予防接種を2回完了してから渡航しています。

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

重複する内容ですがビザ申請に必要な海外保険は大学指定のものは手続きが遅いため、ネットでキャンセル無料のものを探して申請することをお勧めします。ただ割高なので渡航前にキャンセルすることを忘れないように注意してください。

■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 :

建築学科は単位互換が認められないようです。交換留学の申請の際に事務局にいてその事実を確認・承諾した、という儀式を行う必要がありました。

■語学関係の準備/Language preparation :

念のためIELTSを6.5まで上げておきました。が最初の数カ月は非常に苦しみました。まったく興味がなかった私には非常に辛かったのですが、話題にNetflixと洋楽が頻出するのでそのあたりをチェックしておくとい対策になると思います。

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	250,000 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	10,000 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)	85,000 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 :	
ビザ申請のために一度口座に滞在月×10万円ほどを集める必要がありました。	

■留学先での毎月の生活費/Monthly cost of living during the study abroad period :	
家賃/Rent	60,000 円/JPY
食費/Food	20,000 円/JPY
交通費/Transportation	6,000 円/JPY
娯楽費/Entertainment/Leisure	100,000 円/JPY
■その他、補足等/Additional comments :	
Sweden は物価が高いもののスーパーの野菜などは安いので食費を抑えることが可能です。	

■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 :	
文部科学省(トビタテ留学 JAPAN)	
■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 :	
渡航準備金として 250,000 円いただきました。	
■奨学金をどのように見つけたか/How did you find the scholarships? :	
知人から聞いた。	

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 :	
なし。	
■留学前に取得済みの単位数/Number of credits earned at UTokyo BEFORE your study abroad :	
16 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 :	
0 単位/credit(s)	

■ 卒業/修了予定/(Expected) year/month of graduation (yyyy/mm):

2023 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 :

とても満足している。東大以外の環境で学ぶことは非常に有意義な体験だった。月並みな後悔だがもう少し英語が喋れたら異なる景色を見ていたかもしれない。ただしゃべれないなりの葛藤も経験できたという点で大きな後悔はない。

■ 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 :

東大と異なりこちらの友人がみな設計職に進むのでそれが選択肢として浮上ってきている。

■ 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 :

キャリアを形成していないのでわかりません。

■ 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):

■ 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 :

留学したいならすればいいと思います。しなくても同じ1年でたくさんのことを学べるのではないのでしょうか。

■ 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 :

Swedish Migration Agency