

## 報告書

### 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: 2022/6/18

■ID: A21084

■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: エクセター大学

■留学期間/Program period (yyyy/mm/dd): 2021/9/13 ~ 2022/6/17

■東京大学での所属学部・研究科等/Faculty/Graduate School at UTokyo: 法学部第1類(法学総合コース)

■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? :

高校時代から大学在学中に留学したいと考えていたが、感染症拡大でオンライン授業が続くことから留学することを現実的に考え始めた。就職や卒業に支障をきたさない為迷うことはなかった。

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 :

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4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 :

感染症拡大後に最も早く渡航可能な時期だったから。

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 :

- British Culture/15
- Political Philosophy/15
- Introduction to Public Policies/15
- Contemporary Theories of World Politics /15
- America in the World /15
- International Politics in Multi-ethnic societies /15
- Political Conflicts in Euro /15
- War and Peace in the MiddleEast /15

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

予習で合計100ページ程の文献を課される。国際政治の場合試験もエッセイ形式で、オンラインで24時

間以内に 2,000~4,000 words ほどのエッセイを提出した。
■ 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 :
7~9 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 :
スポーツ, 文化活動, ボランティア
■ 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 :
サークル活動等。
■ 週末や長期休暇の過ごし方/How did you spend the weekends and vacations? :
友人らと英国や近隣へ小旅行。

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

■ 設備/Facilities :
図書館、ジム等。新しく綺麗。
■ サポート体制/Support for students :
特に利用しなかったが語学面、精神面共に相談できる場所は用意されている。

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 :
派遣先大学の 1 年生用の寮、East Park に住んでいた。大学から徒歩 5 分だが city centre から徒歩 20 分。新しい寮で綺麗。キッチンで 6 人でシェア。見つけ方は大学の案内に従った。

■ 気候、大学周辺の様子、交通機関、食事等/Climate, environment around the institution, transportation, food, etc. :
気候に関して冬は東京の方が寒いと感じた。食事は外食の選択肢があまりないため自炊することが多かった。
■ お金の管理方法、現地の通貨事情/Management of money and situation about local economy :
英国内ではクレジットカードのみで生活可能。数回クレジットカードの不正利用被害に遭った。
■ 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 :
大学周辺は大変治安がよい。クラブなどでのスパイキングに注意する程度。コロナに関しては政府からのマスク着用の義務に従う程度。

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 :
大学から細かくメールで指示されるためそれに従って期限内に書類提出等行う。派遣先大学へ申請する

上で別途新たに必要となった書類は特になし。

■ビザの手続き/Procedures to obtain visas :

Student visa、英国政府サイトで申請し新橋の窓口で手続きを行う。コロナ等で申請に時間がかかり通常サービスで1ヶ月等要した。早めに申請しておくべき。

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

COVID 予防接種、渡航前 PCR 検査等

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

大学指定の付帯海学に加入した。

■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 :

4年間で卒業単位を取得するため3Sでキャップ制を外した。また留学後単位認定を申請する予定。

■語学関係の準備/Language preparation :

英語圏での生活に特に心配は無かったため特になし。

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	170,000 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)	70,000 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	100,000 円/JPY
食費/Food	30,000 円/JPY
交通費/Transportation	0 円/JPY
娯楽費/Entertainment/Leisure	50,000 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

■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 :
<ul style="list-style-type: none"> <li>•British Culture/15</li> <li>•Political Philosophy/15</li> <li>•Introduction to Public Policies/15</li> <li>•Contemporary Theories of World Politics /15</li> <li>•America in the World /15</li> <li>•International Politics in Multi-ethnic societies /15</li> <li>•Political Conflicts in Euro /15</li> <li>•War and Peace in the MiddleEast /15</li> </ul>
■ 留学前に取得済みの単位数/Number of credits earned at UTokyo BEFORE your study abroad :
56 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 :
8 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 :
16 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 :
<p>留学の意義としては第一に年代国籍問わず様々な人と出会うことが出来た点である。さらに外国人として生活することで物事への複数の見方を常に持つ訓練が出来た。さらに自分一人の時間が増えたことや人生の参考例の幅が広がったことで大学を出て就職をすることが絶対ではないとした上で自分がやりたいことや好きなことについて真剣に考える時間を持つことができた。</p>
■ 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 :
<p>大学や友人の中で一旦就職した後マスターを取りに来たり長期の休暇を取って旅行をする人が多く、仕事をする中でも環境を変えたり大学で学び続ける選択肢も大いに考えるようになった。また1年間英国に住んだことで今後英国の大学院や英国をはじめ国外で働くことに対し、より現実的に考えられるようになった。</p>
■ 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 :

メリットとしては海外で生活するという経験を積むことで問題解決能力が向上、また語学力コミュニケーション能力が向上するという点である。デメリットとしては留学をしたというだけでは就職活動において有利にならないうえに卒業時期の変更や対面の就職活動に参加できないという点である。

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

学外の就職活動イベントに参加した。社会人との接点をもつように心がけた。、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) :

民間企業、コンサルティング

■ 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 :

留学をすることによる就活や卒業への影響を懸念している方は様々な手段でそれらを並行して行えることや1年間遅れることのデメリットを計量すると良いと思います。留学で得られる経験は確かにあり大いに行く価値があると考えます。

■ 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 :

特にコロナ禍の渡航手続きが複雑だったため他留学生のブログや他大学の交換留学生とのコミュニティ。

## 報告書

### 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: 2022/7/1

■ID: A21086

■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: エクセター大学

■留学期間/Program period (yyyy/mm/dd): 2022/1/17 ~ 2022/6/17

■東京大学での所属学部・研究科等/Faculty/Graduate School at UTokyo: 文学部社会学研究室

■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? :

中学生の時に行ったオックスフォード大学の交換プログラムが楽しかったことが最初のきっかけです。その後海外で活躍する方のお話を聞く機会が多くあり、海外で生活することに興味を持ち始めました。最終的には東大の交換留学制度をオリエンテーションなどで知り留学を決意しましたが、コロナなどの関係で少し不安はありました。

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 / 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 / 学部4年/University year / A2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 :

元々は2021秋からの留学予定だったが、コロナウイルスの感染状況などを憂慮して半年に変更した。

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 :

English Speaking and Listening / 2

English Reading and Writing / 2

Contemporary Society / 2

The Introduction of Criminology / 2

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

講義・セミナーともに発言が活発です。また、提示される文献が多く私の英語レベルでは全てに完璧に目を通すことは難しい量でした。そのため、まずは自分の持続可能性を優先してパラグラフの一文目を中心に読みざっくりと概要を理解するなど臨機応変な対応が有効かと思えます。

<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 / 21 以上単位/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>11~15 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>取り組んでいない。</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>授業など必須なものに取り組むことで時間的にも精神的にも一杯一杯だったためです。</p>
<p>■ 週末や長期休暇の過ごし方/How did you spend the weekends and vacations? :</p>
<p>部屋の中にばかりいると気が滅入ることがあるので、出来るだけ外出するようにしていました。</p>

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

<p>■ 設備/Facilities :</p>
<p>図書館(PC 設備あり)・スポーツ施設(プールとグラウンド)・複数の学内カフェがあります。Wi-Fi については、寮のものは問題なかったのですが大学施設が推奨する Wi-Fi は私の PC とスマホは接続が良くなかったです。全体的に、イギリスでの接続には日本ほどの速度を期待しない方が良いかなと思います。</p>
<p>■ サポート体制/Support for students :</p>
<p>語学面については大学側が留学生向けに主催している INTO という施設とプログラムがあるので、そちらの授業やワークショップを取るのがお勧めです。現地の学生とは話づらい場合も、似た境遇の留学生の友達が作れるので一石二鳥です。生活面や精神面でのサポートについては、大学に各種サポート窓口があるので何か不安要素がある場合はそちらに連絡を取るのが良いと思います。オンライン面談も可能でした。</p>

#### プログラム期間中の生活について/About life during the program

<p>■ 宿泊先の種類/Type of accommodation :</p>
<p>学生寮</p>
<p>■ 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 :</p>
<p>比較的新しい建物で室内も清潔感がありました。キャンパスからは歩きで 30 分ほど離れていますがキャンパス所属の学生寮です。ルームメイトと 2 人でキッチンとバスルームを共有していましたが各々の部屋はありました。冷房は必要ないのか見当たりませんでした。暖房は寒い時期には正常に稼働します。大学の accommodation についての HP が用意されており、そこから民間団体の仲介なく大学が直接提供している住居を探した際にその寮が見つかりました。</p>

<p>■ 気候、大学周辺の様子、交通機関、食事等/Climature, environment around the institution, transportation, food, etc. :</p>
<p>冬はそこまで寒くなく夏も暑すぎず、過ごしやすい気候だったように思います。大学周辺はかなり山と森ですが、中心街にはカフェやお店も充実していて私自身は半年間満足して遊べました。交通機関は、市内にはバスがあり、他都市に行くにはチケット制の National Railway を使いました。食事についてはすぐに日本食が恋しくなったので、アジアマーケットで材料を購入して自炊していました。レストランやカフェは、特に</p>

円安の今では値が張ると感じるかもしれませんが美味しいです。

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

海外送金サービスはマイナンバーカードの画像登録が必要になるところが多かったので、使用したい場合は出発前に登録しておくことをお勧めします！私は海外口座は作らず、支払いの際には visa クレジットを、現金引き出しの際には visa デビットを使っていました。特にイギリスではコンタクトレスのカードがあるとそのタッチ機能を使ってそのままロンドンの地下鉄に乗れるので、三井住友の visa デビットを強くお勧めします。また、支払いの際にクレジットカードがなぜか機械が読み取ってくれないこともあるので、複数枚持ち歩くか心配な場合は現金を携帯しておくのが良いかと思います。

■ 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 :

エクセターは学生都市のためかなり治安は良いと思います。ロンドンなど大都市に行く場合は、貴重品はすられないようポケットなどではなくチャック付きの何かに入れる、地下鉄に乗る際には貴重品は手で押さえるなど常に気を配っておくなどの注意が必要になるかもしれません。

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 :

東京大学経由で入学手続きを進めました。提出物は所属学部へ留学可能なのが確認できる書類、英語要件を満たしていることが確認できる書類、学習計画書などがありました。手続きに際しては、英語資格試験は希望通りに受けられない/点数が取れない可能性も考慮して、留学期間に有効になる限り早めに受けることをお勧めします。

■ ビザの手続き/Procedures to obtain visas :

約 5 ヶ月間の学生用ビザを取得しました。申請先は東京にあるビザ申請センターです。私は渡航までの時間的余裕があまりなかったので優先サービスを利用したため 4 日ほどでの到着だったと思います。私は渡航後の滞在先の費用を支払ってからでないと申請出来ないと勘違いしたためそうってしまったのですが、気持ちも切羽詰まってしまうと思うので出来るだけ早めの申請をお勧めします…。

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

日本で取得したワクチン証明書の携帯は出入国のために必須です。イギリスで 3 回目を接種したのですが、それは COVID PASS という形で政府公式のものが PDF で入手でき、それを使えば日本への入国が可能でした。3 回目の接種が日本への帰国には必須だったので、滞在先の国でもワクチンを接種出来る機会があれば(証明書をしっかり確保出来ることを確認して！)早めに受けておくのが良いと思います。

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

東大指定の付帯海学保険に加入しました。なるべく滞在期間が決まってから申請した方が面倒がないかなと思ったのと、保険会社への申請期間の変更は大学所属先に確認を取ってから問い合わせましようというのが私の反省点です。

■ 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 :

細かいことではありますが、文学部の英文成績証明書の発行は私が行った時は自動発行機で即日発行は出来ず、窓口をお願いして数日かかることになっていました。ギリギリになると焦ると思うので、その点をしっかり確認しておくことをお勧めします…。

■ 語学関係の準備/Language preparation :

出発前までは英会話スクールに週 1 で通っており、アジアの学生と英語で話せる AIESEC の無料イベント



などにも参加していました。文法など机の上の勉強も大事ではありますがコミュニケーションを取るというガッツの方が大切になるように感じたので、出発前に実際に英語を使う練習しておくのは気持ちの面でも安心感が増すと思います。

#### 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	175,000 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)	46,000 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	140,000 円/JPY
食費/Food	75,000 円/JPY
交通費/Transportation	3,000 円/JPY
娯楽費/Entertainment/Leisure	6,000 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 :	
東京大学海外派遣奨学事業	
■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 :	
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 :	
English Speaking and Listening / 2	

English Reading and Writing / 2
Contemporary Society / 2
The Introduction of Criminology / 2
■ 留学前に取得済みの単位数/Number of credits earned at UTokyo BEFORE your study abroad :
65 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 :
8 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 :
20 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 :
海外で一人暮らしをしたことで、言語や文化の壁がある中で生活することへの耐性や未知のものに挑戦することへの勇気が身についたように思います。また、異なる文化の中に身を置いたことで自分自身のアイデンティティに自覚的になり「私は私」といういい意味での気の強さも得ました。それと関連して、頼れる人が限られる中で自分のことは自分でどうにかするという自立・自律の心構えも得られたと感じています。
■ 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 :
自身の将来の姿やキャリアについて、改めて自分自身を見直す機会となりました。就職活動は留学前の夏秋に半年間既に行っていたのですが、その時点では自分のしたいことがわからず、迷いの時間を過ごしていました。そんな中、就活を一時中断し全くの新天地で自分自身と向き合う時間が出来たことで、将来についての意思を固めることが可能になったように思います。
■ 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 :
私は留学前に半年ほど秋頃まで就職活動を行い、留学で中断してからまた留学が終わる 6 月頃に再開しました。そのため、自身のキャリアについて留学の数ヶ月間就職活動から一旦離れて考える時間が出来たことは有意義だったと思います。ただ、留学時期によっては就職活動が困難になるケースもあるかなと思いますので、一概にこれがいいとは言いがたいとも感じます。
■ 留学中に行った就職活動/Job hunting activities during study abroad :
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) :
民間企業、出版・新聞・広告・エンタメや音楽業界などを志望しています。
■ 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 :
大変なこともあるかと思いますが、取り組んでいる途中も最終的に振り返ってみたときにも、間違いなく自分の成長につながる経験になります。そのため、もし何か期待通りにならないことがあったとしても自分を責めないでください。そのままの自分でとりあえず出来ることをやっていれば、気がついたら単位を取得して留学を完遂できているはずですよ！！

■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 :

東大の Go Global Web サイト、外務省の水際措置に関する各種サイト、『地球の歩き方』イギリス版、留学を経験した個人のブログなど