

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: 2022/7/6

■ID: A21026

■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: フローニンゲン大学

■留学期間/Program period (yyyy/mm/dd): 2021/8/30 ~ 2022/7/1

■東京大学での所属学部・研究科等/Faculty/Graduate School at UTokyo: 教養学部(前期課程)文科二類

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

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

中学生のころからいつか留学したいと思っていた。コロナで海外に自由に行けなくなり、先延ばしせずに機会があるときに留学しようと思い、この時期になった。

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 / 学部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:

大学入学後に一番早くに留学できる時期がこの時期だったため

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:

Diversity, Intersectionality and Global Health/5

Ethics & Global Responsibility/5

Planetary Health/5

Global Equity and Resilient Health Systems/5

Ecosystem Processes and Services/5

Climate Change: Land, Earth and Water/5

Sustainable Tourism/5

22nd Century Economy/5

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

授業は30人ほどと少数だった。グループワーク(グループでレポートを書いたりビデオを作ったりする)が

課題の大半を占めていた。コミュニケーションのとり方を学べた一方、みんなで話し合うよりもただの分業になってしまうこともあった。
■ 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 / 11~20 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 :
1~5 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 :
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 :
慣れない環境で心身が疲れることも多く、自分の好きなことをして休息する時間を確保したかったから。
■ 週末や長期休暇の過ごし方/How did you spend the weekends and vacations? :
1 週間程度の休みが 3 回あり、近隣の国へ旅行へ行った。クリスマス休暇に友達がその子の家族のところに招待してくれたのはいい経験だった。

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

■ 設備/Facilities :
フローニンゲン大学の本部とは別のところにある建物に通っていたため、図書館がなく静かに勉強できるスペースがなかった。スポーツ施設、食堂などの施設もなかった。ただ、オンラインでアクセスできる論文は充実していた。無料で紅茶、コーヒーが飲めたり、誰でも使える電子レンジやピアノがあったのはよかった。
■ サポート体制/Support for students :
留学関係の事務の方がタームごとにミーティングをしてくれた。教授も生徒との距離が近く、よく声をかけてくれた。

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 :
大学からの紹介で、学部の 1 年生全員が住んでいる寮に住んだ。大学から徒歩 5 分で個室、キッチン・トイレ・シャワー付きだった。common room に近かったため、パーティのたびに友達の家へ避難しなければならなく苦労した。

■ 気候、大学周辺の様子、交通機関、食事等/Climate, environment around the institution, transportation, food, etc. :
雨が多かったが、日本よりも暮らしやすい気候だった。大学は小さな都市にあったため、すべて徒歩圏内で治安も良かったが、周りは白人がほとんどで居心地が悪いこともあった。交通機関は日本と比べて 2 倍ぐらいの値段だがほとんど使わなかった。野菜は近くのマーケットで安く手に入ったが、魚は高くても落ちるため食べられなくてつらかった。お肉も、日本のように薄くスライスされたものはなかった。周りは 9 割がベジタリアンかビーガンだった。

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

住民許可証をとるために初めに 120 万円ほど海外の口座に送金しなくてはならず、その後 1 年間それを切り崩して生活した。いつもデビットカードを使い、現金やクレジットカードを使うことは少なかった。ただ、旅行でホテルを予約する際にはクレジットカードが必須であった。

■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 :

医療関係では、風邪で高熱が出て病院に行っても、十分に休むように言われるだけで、薬が処方されることはまれだから行ってもしょうがないことが多い。バファリンには何度も救われた。危機管理のために、バッグを斜めがけしたり、夜遅くはできるだけ友達と一緒に自転車を使った。精神衛生のために、授業の量を減らしてしっかり睡眠を取れるようにしたり、自分でハードルを上げすぎないことが大事だと思う。周りはヨーロッパ出身の白人しかおらず、もっとアジア系の留学生が多い所に留学していたら友達が作りやすかったかもしれないと思う。

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 :

提出物は、パスポートのコピーなどの基本的なものだけだった。なかなかメールの返信をもらえなかったり忘れられていたりしたため、催促したほうがいい。

■ビザの手続き/Procedures to obtain visas :

ビザは不要だったが、在住許可証を所得した。派遣先の大学が代わりに手続きをしてくれた。

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

風邪薬、痛み止め・解熱剤などは多めに持ってきておいてよかった。虫刺されとやけど用の薬も持ってくればよかった。

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

必須である付帯海学の保険と OSSMA に加入した。OSSMA の加入も必須で一度高熱を出した際に電話でアドバイスを貰えて助かったが、加入していなくても問題なかったと思う。

■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 :

特になし。

■語学関係の準備/Language preparation :

PEAK の授業をとったり、海外の大学の英語の授業の配信を視聴したりした。最善を尽くしたつもりだったが、やはり留学中は英語で苦労した。

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	300,000 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	1,000 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)	100,000 円/JPY
保険・社会保障料(留学先で必要だったもの)/Insurance	0 円/JPY

and/or social security (required by host institution/region/country)	
■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	60,000 円/JPY
食費/Food	20,000 円/JPY
交通費/Transportation	1,000 円/JPY
娯楽費/Entertainment/Leisure	3,000 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 :	
未定	
■留学前に取得済みの単位数/Number of credits earned at UTokyo BEFORE your study abroad :	
64 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 :	
80 単位/credit(s)	
■卒業/修了予定/(Expected) year/month of graduation (yyyy/mm) :	
2025 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 :	
語学力が上がったこと、今まで関心がなかったことに関心が持てたことなどがとてもよかった。た	

だ、"Global Leadership & Responsibility"というプログラムにおいて、幅広い内容を扱う分内容が浅かったり、Global という名前だが、ヨーロッパ以外から来ている人はごく少数だったのがっかりした。

■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 :

今までは、海外で働きたいと思っていたが、ヨーロッパというバックグラウンドがかなり異なる人たちと仲良くなるのは想像以上に大変なことに気がついた。また、日本でも「グローバルリーダー」にはなれることに気がついた。よって進路について、国内についてより考えるようになった。

■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 :

大学を卒業するのが1年遅れたが、特にデメリットはないと思う。

■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) :

研究職, 公的機関

■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 :

1年間の留学を振り返って、想像していたほどキラキラしていたわけではありませんでした。英語もまだネイティブには程遠いし、友達作りにも苦労し1人であることも多かったです。しかしそれでも、留学先の勉強で環境問題などの今まで関心がなかった問題に興味を湧いたり、欧米は必ずしも世界の中心ではなくて日本にいても「グローバルリーダー」になれることに気づいたり、LGBTQの権利が保証されていて日本の「普通」が「普通」ではないことに気がついたりなど、留学を通じて学んだこと、また留学でしか学べないことは非常にたくさんありました。留学してみて、思い通りに行かないことはあっても何も学べずに後悔することはないので、ぜひ留学してみたらいいと思います。

■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 :

特になし。

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: 2022/7/22

■ID: A21025

- 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: フローニンゲン大学
- 留学期間/Program period (yyyy/mm/dd): 2022/2/2 ~ 2022/7/15
- 東京大学での所属学部・研究科等/Faculty/Graduate School at UTokyo: 経済学部金融学科
- 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1年時に1ヶ月ブリスベンに行き、大学生になったら交換留学に行く決めました。拙い英語ながらも、多様な人と会話をするのが純粋に楽しかったことがきっかけです。

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:

2020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:

2020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:

就活が始まる前に視野を広げておきたかった。

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:

labour economics/5
ectsgrowth and development economics/5
ectsiinternational bus.&supply chain market/5
ectsiintermediate microeconomics/5
ectspolitical economics/5

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

ミクロ中級の授業が非常に重く、苦勞した覚えがあります。フローニンゲンでの授業は全体的に読み物を課され、そちらに目を通してから授業に参加するというスタイルでしたが、ミクロ中級は授業が週に3度あり、それぞれの授業前に読み物が課されたため、追いつくのに必死でした。日本で習っている事柄も多くあったとはいえ、英語でやり直ししながら演習問題を解くのは容易ではありませんでした。

<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>16~20 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>前述の通り、ランニングとバスケをしていました。</p>
<p>■ 週末や長期休暇の過ごし方/How did you spend the weekends and vacations? :</p>
<p>長期休暇は EU 圏内で旅行をしていました。週末はクラブや友人宅でパーティやテレビゲームをしていましたが、勉強の進捗がよくない時には図書館に行っていました。</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>街の中心部とキャンパスの 2 ヶ所に図書館があり、主に中心部の図書館を利用していました。スポーツ施設に関して、大学のキャンパスに付属していましたが寮が遠かったため使用せず、宿付近のバスケットボールコートでバスケをしていました。屋外の運動場は大学生以外の人にもよく訪れるため色々な人と話すことが出来、おすすめです。キャンパス内に小さな食堂がありましたが、量が少なく高いため数回しか利用しませんでした。キャンパス内及び図書館には eduroam という EU 圏内の教育機関共通の wifi が通っており、友達に設定を手伝ってもらった記憶があります。初回到現地大学のメールアドレスを入力する必要がありました。</p>
<p>■ サポート体制/Support for students :</p>
<p>留学生向けイベントを開催している ESN という団体に登録しました(留学生の多くが登録していました)。5~6 人の留学生で 1 つのグループが作られ、何度か同じイベントに参加しました。2 月はかなり頻繁にイベントが開催されており、忙しかったです。</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>キャンパスまで自転車で 25 分の位置にある学生寮でした。個室でしたが共用トイレ、男女共用シャワールームで、インターネットの記事では"colombian prison"と揶揄されていることからわかるように、一部の人には適応が難しい宿だったように思います。冷蔵庫に入れている食べ物を定期的に盗まれることがありました。フローニンゲンに限らずオランダでは宿不足が深刻化しており、大学から紹介されたサイトで見つけた寮でしたがこのレベルです。月 500 ユーロと決して安くはなく、当初は苦渋の決断でした(facebook を通じて宿を見つけることもできるのですが、留学生をターゲットにした詐欺が横行しています)。以上にあげたようなデメリットがあった一方で非常に友達を作りやすい環境であり、6 ヶ月にわたる留學生活が楽しかったのはほとんど学生寮のおかげだと思っています。</p>

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

冬は雨が多く寒かったです、夏は過ごしやすいです。大学は街の中心部からやや離れたところにあり、付近に大学以外で特に目を引くものはありませんでした。そのため基本的に宿、図書館、スーパーを行き来する日々でした。フローニンゲンは人口よりも多くの自転車があると言われる街で、どこへ行くにも自転車で完結しており、非常に住みやすい所でした。食べ物に関してはほぼ自炊していました。定期的に宿の仲間やその繋がりで出会った友人と international dinner を開催し、とんかつや親子丼を振舞いました。自炊時は栄養が偏らないようにすることを意識していましたが、調理に時間をかけたくなかったこと、またこちらで過ごすうちに食事に対する満足度の基準が下がったこともあり、後半は人参や玉ねぎをレンジで加熱して食べていました(オーストリアから来た友人は人参を生の状態食べており、文化の違いに驚きました)。日本にいるうちに料理のレパートリーをいくつか作っておくと良いかもしれません。

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

資産証明のために現地の大学に送金する必要があり、三井住友ダイレクトを使用しました。また、オランダでは現金が使えない場所が多く(スーパーでも使えませんでした)、現地での銀行口座を作るまでは日本のクレカを使っていました。しかし海外でのクレカ使用は手数料がかかるため、現地大学の指示に従い現地の銀行で口座を開設し、そちらに資産証明として送ったお金を入れてもらって生活していました。

■ 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 :

非常に治安の良い街で、カフェなどでも机にパソコンやスマホを置いたまま離席する人がよく見られました。心身の健康に関して、運動習慣が自身のメンタルに大きく作用することを経験上知っていたため、前半はランニングを欠かしませんでした。しかし夏が近づくに連れて日照時間が伸びるとメラトニン分泌減少の関係で不眠になってしまい、授業に行けず運動もできない日々が 1 ヶ月半ほど続きました。徐々に慣れていくうちに回復しましたが原因がわからなかった期間は自責思考に陥ったため、日照時間と睡眠の関係について調べておくと良いかもしれません。

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 :

大学からのメールに沿って行えば特に問題ないはずです。日本での成績や資産証明としての一時的な送金(65 万円)を行いました。

■ ビザの手続き/Procedures to obtain visas :

同じく大学からのメールに従えば問題ありません。residence permission と呼ばれる居住申請を行いました。現地の市役所窓口で足を運ぶ機会が数回あったため、苦手意識がある場合は英会話を練習しておく方が良いかもしれません。

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

コロナに気をつけましょう。また、虫歯がある人は治療しておくことを勧めます。常備薬は特に使用していませんでしたが、気圧の変化に備えたロキソニン等を持っておくと良いかもしれません。

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

大学の指示に従えば問題ありません。

■ 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 :

卒業論文執筆時期に関する書類を提出する必要がありました。また留学先で取れた単位をどれほど互換

できるか定かではないため、あてにしないようにしていました。

■ 語学関係の準備/Language preparation :

北欧から来ている留学生の英語(アイルランド、ノルウェー)をなかなか聞き取ることができず苦労したため youtube 等を使って慣れておくと良いかもしれません。アイルランドから来ている友人の英語は 6 ヶ月かけても全て一発で聞き取れるようにはなりません。また、IELTS7.5 を取得していました。

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	65,000 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)	46,090 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 :

通学用自転車 12,000 円空港～宿間の電車代 6,000 円住民票発行のための電車代 6,000 円

■ 留学先での毎月の生活費/Monthly cost of living during the study abroad period :

家賃/Rent	68,000 円/JPY
食費/Food	15,000 円/JPY
交通費/Transportation	0 円/JPY
娯楽費/Entertainment/Leisure	20,000 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 :
labour economics/5 ectsgrowth and development economics/5 ectsintermediate microeconomics/5 ectspolitical economics/5ects
■ 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 :
20 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 :
英語力はもちろん、現地大学での学習量に耐えられたということや、異なるバックグラウンドやコミュニケーション方法を持つ人に自己主張をすることができたという点に関して大きな自信を得ることが出来たように思います。その一方で、半年程度では欧州式のコミュニケーションを完全に理解し、適応することはやはりできず、見えない壁を感じながら日々を過ごしていました。
■ 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 :
海外大学院への進学に興味を持ち始めました。また、仮に就職するとしても自分の市場価値を上げられるような働き方をしたいと思うようになりました。
■ 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 :
大きなメリットとして、留学は将来のキャリアを考え直すきっかけになります。英語と文化的な壁を乗り越えることができれば、日本に留まる必要はないと実感できるためです。自分の場合は日本の友人と学年が 1 つずれてしまっていますが、就活を終えた彼らからアドバイスをもらいつつ将来を考えられるため、特にデメリットであるようには思いません。
■ 留学中に行った就職活動/Job hunting activities during study abroad :
社会人との接点をもつように心がけた。世界各国から来ている友人の将来設計について尋ね、地域ごとの働き方の違いに目を向けた。
■ 進路・就職先(就職希望先)/Career/Occupation (planned):
公的機関, 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 :
迷っているのであれば行くことをお勧めします。また、半年間の留学生を雇ってくれるインターンが見つからなかったため、1 年間いけるのであれば 1 年間行くことを強く勧めます。
■ 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 :

現地の大学から ssh というサイトを紹介され、そちらで宿探しをしました。