

## 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: 2022/6/11

■ID: A21093

■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: シェフィールド大学

■留学期間/Program period (yyyy/mm/dd): 2021/9/20 ~ 2022/6/11

■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4年

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

高校生の時の2週間の短期留学でもっと語学力を高めたいと思ったことがきっかけ。様々な留学制度を調べて大学に入学してから交換留学することに決めた。

## 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 / 学部4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:

本来は3年Aセメスターからの1年間を希望していたが、コロナの影響で中止になったため1年遅れた。

## 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:

- ・Development/20 (全てシェフィールド大学での単位数です)
- ・Political Theories in Practice/20
- ・Arabic Post-Beginner/10
- ・French Beginner/10
- ・Introduction to Comparative Politics/20
- ・Human Rights, Power, and Politics/20
- ・Oppression and Resistance/20

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

週に講義が1、2時間、ゼミ形式の少人数講義が2時間という形式だった。講義を受けた後、課題読書(回によって異なるが20ページ程度の学術論文2~4本程度)を読み、ゼミで意見交換をして理解を深めると

いう形。学期中の中間レポートと期末レポートで成績評価がなされた。講義の教授やゼミのチューターは週に 2 時間程度 office hour を設けており、事前にオンラインで予約すると授業内容や課題の進め方等について相談できる。私も課題提出の前に利用したが大変役に立った。

■ 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 / 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

■ 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 :

日本サークル、バドミントンサークル、お茶のサークルに入っていて、基本的にどれも週 1 回の活動だった。他の予定があつたり課題で忙しい時以外は頻繁に参加した。

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

旅行に行った。現地学生や正規留学生はほとんど実家に帰ってしまうため、旅行等しないと暇になってしまうと思う。

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

■ 設備/Facilities :

大きい図書館が 3 つある。スポーツ施設も充実しており、寮には無料で使えるジムがあった。食堂というより大学のいくつかの建物の中に大学と連携したカフェがあるという感じだった。Wi-Fi は eduroam が提供されていて、大学の施設内(寮を含む)で全て使えた。PC は自分のラップトップを持ち歩いて使ったが図書館等に自由に使える PC がたくさん設置されていた。

■ サポート体制/Support for students :

自分が使うことはなかったが、語学、研究、健康、精神的なサポートなどすべて大学から十分なサポートが提供されていたと思う。オリエンテーションの時に様々なサポートが紹介されていて、特にメンタルヘルスのサポートについては紹介のメールが頻繁にきていた。

#### 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 :

派遣先大学からの紹介。入居者全員シェフィールドの学生のため友達が作りやすいだろうと思った。大学のサイトからオンラインで寮の写真を 360 度見れるページがあり、それを見て部屋のタイプを選んだ。個室にシャワー・トイレがついてキッチンが共用のタイプもあるが、私はトイレ・シャワー・キッチンが共用で寝室だけ別のタイプにした。イギリスでは多くの 1 年生が大学の寮に住み、2 年生以降は自分でフラットメイトを見つけて家賃が安く大学に近いなど自分の目的にあった民間の寮または家に引っ越すのが一般的。そのため私のフラットメイト 4 人は全て現地の 1 年生だった。

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

10 月から 4 月まで冬のイメージ。豪雨はほぼなかったが小雨が多く(雨が降らない日が少ない)、風が強い。シェフィールドは学生都市で多国籍・学生が多く、街の規模は日本の地方都市くらい(大阪・名古屋などと比べるとずっと小さい)と感じた。街としては生活に特に不便することはない規模感で、外食する場所やスーパーも近くにたくさんある。ただ東京より物価は少し高め特に外食が高い。バスや電車の遅延・急な欠便・ストライキなどが一番不便だと思った(電車は遠出する時に利用したがこうしたトラブルがなかった時の方が珍しかった)。

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

Wise というマルチカレンシーアプリを使った。親に私の元の口座から wise の日本口座に送金してもらい、wise アプリ内で日本円をポンドに換えた(wise だと他の大手銀行よりレートがいい)。クレジットカードを三種類ほど用意していったが、wise のデビットカードをイギリスで発行してからはそれをメインに使った(日本のクレジットカードは換金手数料がかかるため)。イギリスではコンタクトレスのクレジットカードが一般的でバスなどコンタクトレスでないと使えない場面もあるため、コンタクトレスがないと困るかもしれない。中華系レストランは現金のみのところもあったがそれ以外はほとんどカードで支払ったため現金を多く換金していく必要はないと思う(wise 口座から手数料無料で現金を引き出すこともできた)。

■ 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 :

暗くなつてからはなるべく一人で歩かないように気をつけた。留学前に体調を崩した場合の連絡先等(電話番号、保険のサポート、大学のサイトなど)を excel にまとめておいてすぐ見れるようにしておいた。留学中コロナにかかってしまったがそれのおかげであまり焦らずに対応できた。

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 :

留学申請、履修科目の選択、寮の申請。留学申請の際に、担当教員から英語で推薦状を書いてもらう必要がある。私は法学部で担当教員がいないため、当時演習の授業を担当していた教授に執筆をお願いした。

■ ビザの手続き/Procedures to obtain visas :

9 ヶ月の留学であれば短期留学のビザでもいいが、留学先でアルバイトする可能性があると思い通常の学生ビザを申請した。大阪か東京のビザセンターに行く必要がある。申請してから届くまで 3 週間かかった。

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

直近の大学で受けた健康診断で異常がなかったため、留学前には歯科にだけ行った。心配な歯があったが治療するとメンテナンスができないため治療しなかった。結局留学中は大丈夫でしたが、歯科は直前ではなく留学が決まってからすぐ通うのを勧めます。

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

大学指定の付帯海学と OSSMA にのみ加入した。長期だと費用も嵩むため、初期費用を事前に用意しておく必要がある。

■ 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 :

コロナの関係で学部の留学許可と学部を通したタスクフォースからの留学許可が必要だったが、それ以外で留学前に単位申請等の手続きは行う必要はなかった。

**■ 語学関係の準備/Language preparation :**

IELTS の勉強をメインに行なった。また毎日 20 分程度のオンライン英会話に加入して毎日スピーキングも練習した。少し使わないだけでも忘れるので毎日少しずつ勉強するのが効果的だと思う。

**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	150,000 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	3,000 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)	110,736 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)	73,473 円/JPY

**■ その他、補足等/Additional comments :**

ビザ申請費用 54,000 円、PCR 検査費用(イギリス入国のため 40,000 円程度、日本帰国のため 7,000 円程度)

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

家賃/Rent	80,000 円/JPY
食費/Food	30,000 円/JPY
交通費/Transportation	1,500 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 :**

公益財団法人トラスト未来フォーラム

**■ 受給金額(月額)/Monthly stipend :**

100,000 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>•Development/20</li> <li>•Political Theories in Practice/20</li> <li>•Arabic Post-Beginner/10</li> <li>•French Beginner/10</li> <li>•Introduction to Comparative Politics/20</li> <li>•Human Rights, Power, and Politics/20</li> <li>•Oppression and Resistance/20</li> </ul>
<p>■ 留学前に取得済みの単位数/Number of credits earned at UTokyo BEFORE your study abroad :</p>
74 単位/credit(s)
<p>■ 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 :</p>
24 単位/credit(s)
<p>■これから本学で取得予定の単位数/Number of (expected) credits to be earned on return :</p>
6 単位/credit(s)
<p>■ 卒業/修了予定/(Expected) year/month of graduation (yyyy/mm) :</p>
2023 年 3 月

留学を振り返って/Reflection

<p>■ 留学の意義、その他所感/Impact of the study abroad experience on yourself or your thoughts :</p>
<p>語学力という本来の目的を達成できたという点や、現地学生と同じ環境で授業についていけた、生活できて自信がついたという点で満足している。同じコースに一人しか友達ができなかったというのと、ボランティアに応募したものの参加できなかった点が心残りではあるが、全体的には無理しすぎない範囲で勉学にもコミュニティ作りにも努力できたと思う。</p>
<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>
<p>海外で働くことを検討するようになった。他の先進国や成長が著しい発展途上国と比べて日本経済・社会が心配になり、こうした社会状況により強い関心を持つようになった。</p>
<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 :</p>
<p>メリットは、視野が広がり自分の興味関心がより明確になったことと語学力等のスキルが上がったことだと思う。デメリットは 4 年生で留学したため、通常の新卒採用の時期をほぼ逃してしまったこと。</p>
<p>■ 留学中に行った就職活動/Job hunting activities during study abroad :</p>
<p>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。</p>
<p>■ 進路・就職先(就職希望先)/Career/Occupation (planned) :</p>
<p>公的機関。国家公務員を志望している、特に総務省、国土交通省。</p>
<p>■ 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 :</p>
<p>留学をする前に、留学で何を一番達成したいのか、目的を明確にしておくことが大事だと思います。</p>
<p>■ 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 :</p>
<p>留学準備のための情報は基本的に東京大学の Go Global Web サイトから集めた。また留学先の雰囲気</p>

を掴むために留学先の大学の Web サイトやインスタグラムなどの SNS を見た。