

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: 2022/8/5

■ID:A21124

■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: ライデン大学

■留学期間/Program period (yyyy/mm/dd): 2022/2/1 ~ 2022/7/10

■東京大学での所属学部・研究科等/Faculty/Graduate School at UTokyo: 法学部第3類政治コース

■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?:

高校生の頃、諸事情で留学できなかったのですが、大学では留学しようと心に決めていた。合格発表の直後に本部国際交流課に連絡をし、留学を踏まえた大学生活を構想していた。しかし、コロナ禍で何度も留学計画が台無しになった。正直留学が自己目的化していたこともあったが、長期的に日本の外にいる時間が学生の間には欲しい気持ちは変わらず、留学を申し込み続けた。就活を中途半端に中断して留学することになることには、抵抗があったが、仕方がないので留学をすることにした。

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:

2022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:

2023年/Academic year / 学部4年/University year / S1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:

2A, 3S, 3A セメスターからの留学を希望していたが、コロナウイルスの影響で中止されたため。また、秋留学と組み合わせることで1年間の留学が可能なことや、公務員試験に合格し就活がひと段落したことも影響した。

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:

- ・Public International Law/5 credits
- ・Introduction to Dutch History/5 credits
- ・The Protection of Rule of Law in Europe/5 credits

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

履修した2つの国際法の授業は予習メイン型の授業だった。その上で授業とディスカッションのクラスを受

<p>け、試験前に復習をすれば十分な成績は取ることができた。ヨーロッパの法の支配という授業では、CoE（欧州評議会）にも実務経験がある教授（元法学部長）がとてもわかりやすく欧州人権法を説明してくれた。欧州的価値観とはこのようなものと知ることができたことはとても意義があった。</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>1～3 科目/Subjects / 1～10 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>ボランティア, インターンシップ</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>日本で続けていたインターンシップをオンラインで続けていた。また、オランダのものではないが、国際的な政策提言団体に所属していた。</p>
<p>■ 週末や長期休暇の過ごし方/How did you spend the weekends and vacations? :</p>
<p>週末は図書館に行くか、留学生の友人と近場を旅行していた。長期休暇は、ヨーロッパ中を留学生の友人と旅行していた。非常に充実していた。</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>基本的なものは揃っているが、食堂は値段が高く種類に乏しい。自炊したものを持っていくのが普通。</p>
<p>■ サポート体制/Support for students :</p>
<p>ライデン大学の国際交流課は質問をしたらすぐに返信をしてくれた。しかし、寮不足の中、多くの留学生を受け入れてくれ、さらには詐欺が横行している不動産市場の中で、留学生自身にアパートを探すように要求してくることを鑑みると、どのように考えてもサポート体制がしっかりしているとは言えないと思う。本部国際交流課から上記件についてはライデン大学側に連絡していただいたが、改善が見られなかった。</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>アパートなどの賃貸</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>寮が絶望的に足りないとのことで、自らでオランダの不動産サイト(housing anywhere)で探した。ホテルが学生向けに非常に値段が高いが部屋を貸していた。</p>

<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. :</p>
<p>4 月まで、気候は最悪であった。2 月に嵐が来て、多くの施設が壊れていた。大学周辺は学生街なので、非常に住みやすい。交通機関は、整っているが、オランダ人以外は定期を利用できないために、とても値段が高く感じた。オランダは食文化に乏しいので、早々に日本料理を自炊する方向性に転換した。</p>
<p>■ お金の管理方法、現地の通貨事情/Management of money and situation about local economy :</p>
<p>オランダの銀行口座を開かないと、不便な社会システムになっているので、現地で bunq という口座を開い</p>

た。クレジットカードは使えるが、オランダの銀行に紐づいたマエストロカードが便利。

■ 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 :

治安は非常にいいが、医療はかなり杜撰だと日本人コミュニティの中でも評判だったので、医者にはかからなかった。心身のバランスは何度も崩したが、体については少なくとも風邪薬で対応できた。精神の健康を崩したときは、旅行をしたりして気を紛らわした。深夜にアパートの隣の工場で大規模火災が起きたときは危険を感じたが、大家さんに対応してもらった。また、クレジットカード情報が現地でもれ、不正利用されかけたことがあったのが怖かった。

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 :

residence permit 所得のために、銀行口座の残高証明などをしなくてはならなかった。早めの手続きが必要。住む自治体によって違うが、住居登録の為にアポストイーユ付きの戸籍謄本が必要だった。気がつかなかったため、日本から郵送してもらったが、非常に時間がかかって大変だった。

■ ビザの手続き/Procedures to obtain visas :

ライデン大学からの指示に従った。residence permit をいただいて、それを現地で見せた。

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

直前の1ヶ月に、行きつけの病院に頻繁に行った。

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

東大から指定されたものを利用した。

■ 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 :

コロナ禍だったので、今後の参考になるかはわからないが、試験日程と参加必須のオリエンテーションが重なっていたため、オンライン試験を現地で受けるなどした。対応いただいた学部チームの方々には非常に感謝しています。

■ 語学関係の準備/Language preparation :

TOEFL101, IELTS7.0 アカデミックな議論は可能だったが、日常会話の経験は多くなかった。

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	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.)	20,000 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)	37,000 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	110,000 円/JPY
食費/Food	60,000 円/JPY
交通費/Transportation	20,000 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 :	
東京大学海外派遣奨学事業(運営費)による奨学金	
■ 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 :	
・The Protection of Rule of Law in Europe/5 credits	
■ 留学前に取得済みの単位数/Number of credits earned at UTokyo BEFORE your study abroad :	
60 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 :	
2 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 :	
18 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 :	
一人暮らしの経験や、ヨーロッパでの異文化に触れたことで、視野が広がったように思う。また、英語力がビジネスレベルにはなったことには満足している。オランダという国と日本という国を、政策面や政治制度面、文化面で比較した時の日本の課題は何かを研究するという目標は達成できていないので、後半の留学で頑張りたい。	
■ 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 :
就活期間が1年延びたことで、官公庁以外の就職活動をする余裕が生まれた。しかし、やはり以前から就職したいと思っていた省への思いは変わらなくなりそうであり、影響は大きくない。ただ、その省内で何を實現したいかという意味でのキャリア観は深まった。
■ 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 :
3年の2月から1年留学するという人は多くはないと思うが、一番のデメリットは、就職活動を2年間しなくてはならないことである。精神的に大変ではある。メリットは人によるが、私は国際的な職場での就職活動を行うことへの覚悟が決まったことがよかったことである。
■ 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、学会・セミナーに参加した、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) :
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 :
留学をしたいと思っている人は、後悔が残らないようにした方がいいかと思います。しかし、した上で後悔することは多いかと思います。それを乗り越える胆力と気合いは必要です。僕も乗り越えられているかはわかりませんが、人を上手に頼りながら、頑張っていくのが良いと思います。
■ 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 :
現地の人たちの Twitter をフォローした。

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: 2022/8/8

■ID: A21027

■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: ライデン大学

■留学期間/Program period (yyyy/mm/dd): 2021/8/30 ~ 2022/7/10

■東京大学での所属学部・研究科等/Faculty/Graduate School at UTokyo: 教養学部教養学科総合社会科学国際関係論コース

■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?:

大学院で留学する予定のため。

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:

コロナでそれまで行けなかったから。

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:

International Dispute Settlement/5
International Criminal Law/5
EU Politics and Policy/5
International Human Rights Law/5
EU Competition Law/5
EU Internal Market Law/5

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

東大在籍時ととくに変わらず。

■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 :
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, 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 :
タンザニアに行って東アフリカ司法裁判所でのケースに関してインターンをした。
■ 週末や長期休暇の過ごし方/How did you spend the weekends and vacations? :
友人と旅行

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

■ 設備/Facilities :
スポーツ施設は安価で色々そろっていてとてもよい。Wi-Fi 環境もとても良い。食堂は高くてもまずい。
■ サポート体制/Support for students :
様々

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, 前半の学期は定住できる住居がなく、公園などに滞在した夜もあった(全て東大本部のコロナ対応のため)。
■ 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 :
後半の学期に関しては大学が斡旋している学生寮、前半の学期に関しては facebook や友人伝い、賃貸サービスなどありとあらゆる手段を講じた東大本部がコロナに関して留学の可否を 8 月に入るまで確定せず、留学が実施不可になったとしてもそれまでにかかった費用は全て学生側持ちというあまりに学生のことを考えていない非常識な対応をしたがために、家不足が有名で可能な限り早く学生寮に申し込まなければならないオランダ(基本的に 6 月末までと言われる)において大きく出遅れてしまい、前半半年間ほぼホームレスという全く学問に集中できない環境で生活することになってしまい、金銭的にも大きな負担になったうえに精神的にも本当に過酷な状況となってしまった。留学前説明会だったかなんだか忘れたが、東大本部の人間が、「学生のためを思って 8 月になるまで留学の可否を慎重に判断していた」と誇らしげに語っていたときは本当に怒りで目眩がする思いだった。根本的に留学に関して学生の扱いを再考するべきだと思う。

■ 気候、大学周辺の様子、交通機関、食事等/Climate, environment around the institution, transportation, food, etc. :
気候は寒冷、風は強く天気は悪い。大学周辺はとても穏やかな大学街で学生が多くいてとても賑やかで雰囲気は良い。自炊するための食材は質が良いものが手に入るが、外食は高いだけで質も悪く本当にまずい。
■ お金の管理方法、現地の通貨事情/Management of money and situation about local economy :
ビザ申請の際に資金証明として 140 万円ほどをライデン大学に送らないといけないので、オランダ滞在中は基本的にそれをオランダ現地で開設した口座に移して使っていた。しかし、住所を確定できないと銀行

口座を開設できず、大学からも返金してもらえないので注意。自分は東大本部のコロナ対応のために住居がなかったため、長いこと金銭的にも苦しめられた。

■ 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 :

東大本部のコロナ対応のために住居が確保できていなかった際は本当に精神的につらかったので、住居の確保をなによりも優先するべき。

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 :

家探しが難航した。

■ ビザの手続き/Procedures to obtain visas :

申請は全て大学側がやってくれる。

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

親知らずを抜いておかなかったことを後悔した。

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

東大に加入を義務付けられている保険サービスで十分。

■ 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 :

とくにない。

■ 語学関係の準備/Language preparation :

オランダ語をちょっとだけやったが結局あまり使わなかった。

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	140,000 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.)	50,000 円/JPY
教科書代・書籍代/Textbook / Book	50,000 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)	30,000 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	80,000 円/JPY
食費/Food	60,000 円/JPY
交通費/Transportation	20,000 円/JPY
娯楽費/Entertainment/Leisure	50,000 円/JPY

■ その他、補足等/Additional comments :

外食が高すぎる。

■ 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 :

■ 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 :

EU Politics and Policy/5

International Dispute Settlement/5

International Criminal Law/5

■ 留学前に取得済みの単位数/Number of credits earned at UTokyo BEFORE your study abroad :

40 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 :

15 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 :

40 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 :

時間をゆっくり過ごし、人生を楽しむのがうまくなったと思う。また、東大本部の対応のために初めての海外で住居が存在しないという極度のストレス環境下に置かれた結果、物事をあまり気にせずに精神を落ち着けるスキルが身に付いた。

■ 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 :

日本語で学問をする環境ではなく、世界中から人が集まってくる環境の方がより刺激的だと感じた。また、学生のことを微塵も考えていないコロナ対応を見て東大には心の底から失望したため、修士は可能ならば海外でやりたいと強く感じた。

■ 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 :
まだ働いていないのでわからない。
■ 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。
■ 進路・就職先(就職希望先)/Career/Occupation (planned) :
研究職
■ 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 :
なにごとくも食わず嫌いせず参加してみる。
■ 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 :
大学のホームページ