

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: 2022/6/10

■ID: A21106

■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: 香港大学

■留学期間/Program period (yyyy/mm/dd): 2021/9/1 ~ 2022/5/28

■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? :

交換留学には受験生の頃から興味があり、留学を決める上で決定的になった出来事や時期は特に無く、英語資格試験の準備をしたり短期留学プログラムに参加していく過程でだんだんと真剣に応募しようと思うようになった。留学に行くべきかという迷いよりも、自分の英語力で大丈夫なのかという不安の方が大きかったが、2年生の8月に初めて受けた英語試験の結果が思ったより良い点数だったため香港大学に応募することができた。

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 :

就活や院進などを考えると学部3年次での留学がもっともタイミングが良かった。留学準備には1年かかるため、それより早いと留学目的などがはっきりしないままだったと思われる。

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 :

- ・Hong Kong Cinema through a Global Lens / 6
- ・Hong Kong's long twentieth century / 6
- ・Understanding popular culture in Japan / 6
- ・Hong Kong politics / 6
- ・International relations of East Asia / 6
- ・China and the world / 6

<ul style="list-style-type: none"> <li>•Politics and public opinion / 6</li> <li>•Media, culture and communication in contemporary China / 6</li> </ul>
<p>■ 留学中の学習・研究の概要/Overview of the study/research during study abroad :</p>
<p>1 学期目は完全対面だったが、オミクロン株流行の影響で2 学期目は完全オンラインになってしまった。自分のいた社会科学部の授業やその他多くの授業は、授業 1 つにつき週 1 回 2 コマの授業(1 コマ約 1 時間)と週 1 回 1 回のチュートリアルで構成される。授業までに読んでくるべき課題文献が ITC-LMS のようなものにアップロードされるので、それを読んで授業に参加し、チュートリアルの際はそれを元に少人数ディスカッションを行う。全部の授業で全てを読んでくるのはおそらく難しく、完璧に予習できなくてもチュートリアルでの英語での議論には参加できる。自分は 1 回のチュートリアルで最低 1 回は発言することを心がけた。コロナの影響でテストよりレポートの授業が多く、2 学期目はオンラインテストを実施していた。グループでプレゼンをしたりレポートを書いたりする機会もとても多い。私のグループメイトはみなさん協力的だったが、中には協力的でない人も一定数いるらしく、そのせいであらかじめグループを組んでから履修する学生も多い。そうすると交換留学生の自分は後からグループメイトを探さなければならないが、教授や TA に相談すれば全く問題ないので心配する必要はない。自分は両学期とも 4 授業ずつ履修した。1 セメスターにつき 6 授業まで履修できるが、自分の希望する時間の使いかたに合わせて履修授業数を考えれば良い。本科生などは 5、6 つ履修することも多いが、交換留学生の平均は 4 つだったと感じる。印象に残っている授業の中には、Hong Kong cinema や Japanese pop culture など東大では履修したことのない文化人類学的な授業があった。香港は圧倒的親日であり、かつ香港大学には日本研究学科があるので、香港から日本のことを勉強するのも興味深かった。半分は自分が申し込んだ学部の授業を取らなければいけないが、それさえ満たせば自由に履修できる。ビジネスや英米法、情報系など金融・ビジネス都市ならではの授業をとるのも楽しそうだった。</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>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>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>主に香港に駐在する日本人のビジネスパーソンで構成される香港日本人商工会議所というものがあり、その学生チームとして約 1 年活動した(学生ビザは報酬が発生する活動ができないので、正確にはインターンではなく半分自主的な集まり)。活動内容は会議の手伝いやテーマに沿ったリサーチ・発表などで、多くの日本人の駐在員などから話を聞く機会を頂き勉強になった。自分は日本人学生の人づてで紹介してもらって参加した。自分のような日本からの交換留学生とばかりつるむのはともかく、香港の日本人コミュニティは狭く、香港歴が長い日本人などで面白い方は多いので、日本人と知り合う機会があったら知り合いになっておくといいと思う。</p>
<p>■ 週末や長期休暇の過ごし方/How did you spend the weekends and vacations? :</p>
<p>コロナの影響で香港入境の際の 1~3 週間の強制隔離が最後までなくならなかったため、香港の外には一歩も出ずにひたすら香港の中でお出かけをした。香港は都心部だけでなく、のどかな島やハイキングスポ</p>

ットも多く、自分の場合は行きたいところ全て周りきれなかった(とはいえ香港は東京 23 区ほどの大きさはない)。コロナで飲食店の営業規制やオンライン授業が始まった際には、多くの交換留学生在がタイなど規制が緩い国に移動してしまいましたが、自分の場合は香港に残りたかったのでずっと香港内にとどまった。

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

##### ■設備/Facilities:

学習環境については、Main Library に加えて Chi Wah という自習施設があるが基本的に供給が足りておらず、Chi Wah は会話 OK なので少しざわざわしている。図書館は 24 時間オープンで、Chi Wah も明け方まで勉強できる。Main Library とは別の、法学部図書館は落ち着いた雰囲気勉強できた。スポーツ施設は、Flora Ho という体育館やキャンパスのすぐ外にあるジムがある。ジムは使わなかったが、友達と Flora Ho のコート借りてバドミントンをした。Wi-Fi はたまに接続が悪くなる時があったが、学内 Wi-Fi がキャンパス内と寮で問題なく使えた。携帯については、Birdie という香港の格安スマホ SIM を手に入れて毎月 200HKD 程度払っていた(インターネットで申し込んで Circle K で受け取ることができ、プラン変更なども全部アプリ内で完結して便利だったのでおすすめ)。食堂はキャンパス内に Campus canteen が二つと、ベジタリアンレストランやカフェ、Subway、その他レストランが計 10 件弱くらいあった。特に Campus canteen は人気なかった。キャンパスの外に出れば美味しいお店がたくさんある。

##### ■サポート体制/Support for students:

語学面のサポートは特になかった。東大の駒場ラーニングスタジオのようなものもあったが、一度も利用しなかった。他にも言語交換プログラムなどに応募すれば他の学生と言語交流できる機会があったかもしれない。生活面や精神面でのサポートは利用しなかったのが詳しいのだが、自分の場合寮の友人などに加えて、寮の最上階に Warden's family (香港大の教授家族) が住んでおりとても親切な方で、コロナの自宅隔離になったときもサポートしていただいた。誰でもいいので身近に相談できる現地の人が居ると非常に心強い。

#### 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:

香港大学の寮に入寮した。香港大学の十数個ある寮の中にも幾つかタイプがあり、ほぼ全て 1 人部屋の寮 (Ricci や St. John's) や男子寮 (Ricci)、大学から少しだけ離れた Kennedy Town にある寮 (Jockey Club Student Village 3 内にある 4 つの College)、大学のキャンパス内にある寮 (Swire や SKY.Lee など)、大学 (Main Campus) からバスで 10~15 分ほど離れた場所にある Sassoon Road Campus (医療系学部) 内にある寮など様々。自分は大学から歩いて 10~15 分ほどの Jockey Club Student Village 2 内にある Suen Chi Sun Hall に入った。ほぼ全ての寮でもともと地元学生が多く入寮しており、寮内は地元感が相当濃いコミュニティになっている。伝統的で International students も比較的馴染みやすい St. John's や、最も新しく Mainland China の学生が比較的多い Jockey Club Student Village 3 など、それぞれの寮ごとにカラーがあり、現地学生は自分の性格などに合わせて寮を選ぶようである。自分は地元学生と非常に仲良くなれた上に、たまたま Suen Chi Sun Hall 内に交換留学生在が多数入居していた年度だったため、交換留学生在の友達とも多く知り合うことができて幸運だったが、結局交換留学生在は大学側の振り分け一つで入居先が決まるので、運が良かったとしか言いようがない。香港大学から留学 Application の案内が来る際に入寮申し込

みについても同時に案内される。抽選か先着かはよくわからなかったが、地元学生・留学生どちらにとっても寮は毎年人気なので締め切りに拘らず申し込み開始時刻直後に申し込んだ(それでも 40 分ほどはアクセスが繋がらなかった)。どの寮に入りたいか第 3 希望まで出せたがそれらとは別の寮に入ることになったので、どの寮に入りたいか真剣に考えなくてもいいとは思いますが、上述した通り寮ごとにカラーがあるので YouTube や HP で雰囲気を見てみるのもいいと思う。最初の抽選に外れる人も多いが、おそらく学期開始前後は人の変動が激しく、香港大学にメールを送れば「やっぱり入寮を許可する」となる人も周りに多かったので積極的にメールするべき。部屋を借りるのと比べて寮は格段に安いことを考えれば、個人的には寮をおすすめする。部屋は 2 人部屋で、机椅子・ベッド・収納・AC などは揃っており、フロアごとに洗面所・シャワー・キッチン(冷蔵庫など含む)が共用。完全プライベートの空間は無く何でもアリの住環境なので、好き嫌いが分かれると思う。

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

気候は熱帯寄りの温帯という感じ。天気は変わりやすく、台風もたまに来る。8 月から 10 月にかけては気温と湿度が高い。秋の間は雨がほとんど降らず快適に過ごせる。2 月頃が寒さの底。香港は暖房が無いために室内は意外と寒くなる。日本の室内は比較的寒いので個人的には周りが言うほど寒くなかったが、暖房のよく効いた国から来た人にとってはとても寒いようである。4 月ごろから再び降水量が増える。1 年を通して湿度が高いので、除湿剤を現地で買って部屋やクローゼットに入れる必要がある。湿度が高いのと洗濯物を干すスペースがない関係で乾燥機が日常使いになるため、大事な服などは持って行かなかった。香港大学の立地は非常によく、中心部の中環や銅鑼湾に MTR 一本で行けるのでとても便利。香港の交通機関は非常に発達しており、最も使いやすい MTR(地下鉄)だけでも行けない所はあまりない。他にバス、ミニバス、タクシー、トラム、フェリーなどあるが特にバスを使いこなせるようになるとどこでも行けるようになる。交通系アプリを使えば楽(個人的には Citymapper が一番使いやすいかった)。元の料金も安いですが、学割が効くともっと安くなる。タクシーは英語が通じないことの方が多かったので Uber を使うと楽。食事は安くて美味しいものがいくらでもある。ローカルなお店の場合英語が通じないことは多いので(英語のメニューは置いあったりする)、基礎広東語ができるとチャレンジできる範囲が広がって楽しいと思う。ちなみに日本食も難なく手に入る。

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

出発前に日本で銀行口座を開設し、デビットカードとクレジットカードを新しく一式作り、クレジットカードは複数枚持参した。クレジットカードの普及度は日本と同じくらいで、ローカルのお店を除き基本的に使えるが現金は必携。現地で現金をおろしたいときは、そのデビットカードを使って日本円の預金から HKD をおろしていた。留学先で現地口座を持つ必要はそこまでないが、それでもたまに大学設備費のデポジットをもらったりする場面があり、現地口座を持っていると少し便利になった。海外での口座開設は面倒だと聞いたことがあったので最初は作る気はなかったが、約 1 年の滞在だと香港の身分証を持つことになり、香港大学に籍もあって身分・住所がしっかりしているので簡単に口座を作ることができる。HSBC などの海外大手の口座が持てて、電子決済の幅も広がるので使いようによってはとても便利になる。口座情報は香港大学の UTAS のようなものに登録できる。オクトパスカード(八達通)という Suica のようなカードがあり必需品(MTR の駅で買える)。プリペイド式 AC やランドリーの際にも使う。申請して学生用オクトパスを持てば交通費が激安になる。

■ 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 :

治安は日本と変わらないくらいとてもよく、おすすめはしないが深夜に自習室から寮に一人で歩いて帰っても問題なかった。蘭桂坊などは有名な繁華街で、九龍の方にはギャングもいるが、日本と同じで普通にしていれば問題ない。香港のことは現地の友達に聞いて教えてもらうのが一番良い。治安よりもむしろ交通安全に気をつけた方がいいと思う。病院の診療代は高いので、日頃から健康に気をつけて過ごすのが一番。大学内に無料または格安で診療してくれる Medical center と Dental clinic があり、評判はそこまで良くないが、気になることがあった時に診てもらったり、初歩的な治療などはしてもらえたので助かった。心身の健康については、私の場合色々相談できる友達が何人もいたので心強かった。シャワーしかない、寮生が夜中まで起きている、ルームメイトと気が合うか、など小さなストレスは色々あるかもしれないが、溜め込まないようにたまには日本人の友達と会ったり一人の時間を作ったりするとよい。ただ日本食は揃いすぎると揃うので、ホームシックにはなりにくいと思う。

#### 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 :

交換留学派遣候補として学内での合格をいただいた後、4月に香港大学から正式な Application 方法についてのメールが届いたので、留学動機などを改めて香港大学のサイトの指示に沿って記入し提出した(No word limit だったため 700words 程度で済ませてしまったが今思えば少なかつたかもしれない)。香港大学から正式な留学許可が届いたのは6月中旬だった。基本的に東大の本部国際交流課と香港大学から送られてくるメールの指示にきちんと従っていれば全く問題ない。

##### ■ ビザの手続き/Procedures to obtain visas :

就学ビザを取得した。手数料を払うと香港大学の Admissions offices が手続きを代行してくれるため、手続き書類などは香港大学からの指示に従って提出すれば問題ない。銀行口座の証明書類を入手したり、国際郵便で書類をやりとりする必要があるので可能な限り早めに動くべき。5月末の締め切り間際に手続きを開始して、ビザが手元に届いたのがおそらく7月末だった。

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

出発前に歯科に行って治療した。常備薬は一式持っていくと安心だが、香港の場合定番の家庭用医薬品・ヘルスケア用品については使い慣れた日本製品が大抵は揃ってしまう。自分は意外と虫刺されに悩まされたので、対策が必要な人はステロイドなどを持っていくのも良いかもしれない。

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

東大から指定された海外旅行保険のみ加入した。

##### ■ 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 :

東大への留学申込前に法学部にて留学に関する注意事項を説明して頂いた。法学部では自分のような留学予定者に対して留学前のキャンパス解放措置があったが、自分は1年卒業を遅らせるのに加え、法学部は1セメスター以上のゼミもないため特別なことは何もしていない。

##### ■ 語学関係の準備/Language preparation :

2020年の8月に初めてTOEFL iBT(Home edition)を受験、2020年10月にもう一度TOEFL iBTを受験しどちらも94点だった。自分の場合申込直前の受験になってしまったので、特に語学試験を一度も受けたことがなくて高得点が必要な場合は、一度早めに受験してテストの手応えと点数の感覚を知るとよいかもしれない。

#### 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	128,860 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)	80,670 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	30,000 円/JPY
食費/Food	45,000 円/JPY
交通費/Transportation	2,000 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 :	
The Fung Scholarships	
■受給金額(月額)/Monthly stipend :	
70,000 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 :	
なし。	
■留学前に取得済みの単位数/Number of credits earned at UTokyo BEFORE your study abroad :	
116 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 :
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 :
留学の一番の収穫は、現地の人や世界各地から学びにきた人々など日本で出会うことのできない人々と知り合い、大学での勉強以外にも寝食を共にする環境の中で同じ時間を共有し親しくなることができた点。近年の香港社会の変化を当事者として経験してきた同世代の若者たちの考えを知れたことが大変興味深かった。国際政治や中国政治・社会を主に勉強していた自分にとって、香港を巡る近年の動きが非常に興味深く思えたために香港を留学先に選んだが、想像していた以上の速さと大きさとで社会の変化が一日一日進んでいることを実感した。過渡期にある香港社会を眺めることができたことはもちろん、現地の食事や人・風土など様々な点で香港を好きになることができた。
■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 :
香港留学を通して、海外を相手にする民間での仕事も楽しそうだと思うようになった。留学前は卒業後の進路について確たる希望が定まらず、その中で院進または公務員を考えていたが、留学後は民間就活と公務員就活を両立させようと思うようになった。
■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 :
留学に行くことでかえって様々な選択肢がどれも魅力的に映り、進路選択に悩むことがあるかもしれないが、悩んで結論が出るような問題でもないので仕方ないと感じる。
■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。
■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 :
留学の目的や意義は十人十色だと思います。確固たる意義や目的意識を持って留学できれば素晴らしいと思いますが、留学先の国や地域の一員として生活する経験だけでも様々な意味で有意義だと思うので、経済的な支援などが得られて留学を実際に選択肢として持っているならばぜひ留学を検討してみてください。今はデジタルサービスがどこでも浸透していて、慣れない土地で不便な思いや寂しい思いをすることは減っており、かえって日本にいるときと似たような時間の使い方もできてしまうと思います。これら様々な点をひっくるめて、個人的には留学を選択して良かったと思っています。
■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 :
先輩方の留学体験記。香港入境時の強制隔離に関する個人ブログ等。