

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: 2022/6/17

■ID: A21098

■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: ユニバーシティ・カレッジ・ロンドン(UCL)

■留学期間/Program period (yyyy/mm/dd): 2021/9/27 ~ 2022/6/10

■東京大学での所属学部・研究科等/Faculty/Graduate School at UTokyo: 工学部都市工学科

■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? :

語学試験の期限切れなどの現実的な動機もありましたが、留学の最大の動機はロンドンという世界でも有数の都市に住む経験をしてみたいということでした。これまで東京圏以外の都市に住むという体験をほとんどしてこなかった自分では都市を学ぶに足る視野が備わっていないと感じていたため、少しでも新たな角度を見つけてみたいという思いがきっかけでした。そのため、留学したいという漠然とした思いは入学時からありましたが、留学への応募を決めたのは学科に進むことを決めた2年の夏頃でした。しんどくなったから帰って来ればいいのか、くらいの心持ちだったので、迷いはそれほどありませんでした。

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 / 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 :

大学1年の終わりに受けていたTOEFLとIELTSの期限が切れることが一番の理由でしたが、コロナ禍の中で海外がどのような状況にあるのかを見たいというのも大きな理由でした。

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 :

Science Meets Religion in a Global Context / 15  
 Understanding Cities and their Spatial Cultures/ 15  
 Psychology in the Real World /15  
 Urban Inequalities and Global Development /15  
 Sustainable Energy / 15

Introduction into Politics: Key Concepts and Texts / 15

Born out of Rebellion: The Netherlands from the Dutch Revolt to the Eve of World War I / 15

Early Modern Philosophy / 15

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

大抵の授業が一方の講義である lecture (大体が2時間) と、少人数で発言を求められる seminar (大体が1時間) の2つで成り立っており、seminar は参加する前に指定の文献を読んでおくことが求められます。どの授業も、長くとも1時間半ほどで読み終わる読書課題がほとんどですが、2学期目で取っていた哲学の授業は後半になるにつれ2時間以上かかるような文献も増えました。ただ、文献を一切読まずともその場の流れに合わせて発言することも可能ですし、読んできたかどうかが点数に反映されることはないため、読んでこない学生もそれなりにいます。また、1学期目で取っていた物理系の授業は読書課題の代わりに問題を解いてくることが求められました。1、2学期を通じて特に楽しめた授業は、専攻には全く関係ないですが、1学期目のオランダ史と2学期目の政治哲学でした。オランダ史は自分を含め履修者が3人しかおらず、教授がオランダ出身、他2人もフランス人とスイス人なのにオランダ語が堪能で、授業の内容やディスカッションはもちろん、国際色の強い環境で色々な話が出来たので毎授業ワクワクしました。政治哲学は、とにかく教授が原テキストを重視される方だったので予習がかなりハードでしたが、学生がみな優秀かつ熱心だったので、seminar の話し合いがいつも楽しかったです。学習・研究に含まれるかは不明ですが、専攻の都市にまつわる勉強も少しずつしました。具体的にはイギリス都市計画の教科書を読んだり、UCL の都市計画系の学生に授業内容を教えてもらったり、ロンドンの不動産会社の方を訪問してお話を伺ったりしました。

■ 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 :

4~6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 :

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 :

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 :

ハイキングサークルに所属していたので、暇が合うタイミングでハイキングに参加していました。学期半ばには4日間の合宿もあったので、そちらにも参加しました。みんなでひいひい言いながら一山を越えた後に昼飯を食べたり、最終日に晩酌をしながら話したりと社会人になってからは経験し難い時間を体験できとてもよかったです。また、日本語教室の先生もやっていたのですが、初めは2週間に一度の担当でしたが別の先生の妊娠などにより人手不足になってからは、毎週担当になりました。一番レベルの高いクラスの担当だったので質問が鋭く、毎週準備が大変でしたが、生徒のみなさんが熱心に授業を受けてくださるので、1年間楽しく授業ができました。

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

週末はよく散歩に出かけました。家の近くの Regent's Park や Hampsted Heath、少し遠出して Alexandra Palace や Richmond Park など、ロンドンには緑地に事欠かないので、散歩にはかなり向いている街です。長期休暇は1人で、もしくは友達と旅行に行きました。イギリス国内だけでもバース、カーディフ、エディンバラなど旅行先はいくらでもあるので時間はいくらあっても足りないです。

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

### ■設備/Facilities:

学生に人気の勉強スポットは Student Centre, Main Library, IOE あたりだと思います。個人的に Student Centre は一番学生らしいワイワイ感がある場所(駒場で言う学館)、Main Library は図書館らしい正統派の図書館、IOE はとにかく大きいというイメージです。Main Library は部屋によって Wi-Fi の強さが異なるので、あらかじめ Wi-Fi の強い部屋を探っておいた方がいいです。個人的には Science Library と Bartlett Library をかなりよく使いました。どちらも綺麗で、静かすぎず適度にコソコソ話をする声も聞こえるので勉強しやすい環境でした。各図書館のコピー機でプリント、コピー、スキャンなどプリンターに必要な全機能が使えるので、かなり重宝しました。白黒何枚、カラー何枚まで無料、という制限があるのですが、とても1年間で使い切れる量ではないので実質無料です。Bloomsbury Fitness というジムがキャンパスに併設されているので、授業終わりにそのままジムに行くことも可能です。年 30,000 円ほどで1年間使い放題ですが、他のジムの方が安いと言っている人もいたので、値段は調べてから登録した方がいいです。大学のジムは基本的な器具があらかた揃っており、シャワーも付いています。ただロッカーの3分の1はロックが効かない状態なので、混雑する夕方の時間帯は器具に並ぶこと以上に荷物のセキュリティに難ありです。

### ■サポート体制/Support for students:

サポートを必要とする機会がなかったため詳細はわからないのですが、メンタルがキツイなどの理由をあらかじめ相談しておけば、レポートの締め切りや試験は柔軟に対応してもらえるという話は聞いたことがあります。

## 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:

アパートなどの賃貸

### ■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:

私は大学寮には住まず自分で家探しをしたものの、UCL は UoL (University of London) のプラットフォーム (<https://housing.london.ac.uk/>) 経由で学生向けの家情報を提供してくれているため、家探し自体はそこまで難しいものではありませんでした。ただ、契約に合意してから実際に契約書が来るまで一か月ほどタイムラグがあったため、不安は感じました。ロンドンは基本的にフラットという他者と家を共有する形態がメインで、これは大学寮でも自分で借りてもまず同じです。Studio という1人で住める物件もありますが、値段が信じられないくらい高くなります。また、家賃は基本的に週何ポンドの形で示されますが、私はそこまでお金の余裕がなかったので週 200 ポンドの家を大学から徒歩 25 分、Mornington Crescent 駅から徒歩 5 分という場所に借りました。日本だと大学寮の方が安上がりですが、UCL は大学寮でも週 250 ポンドなどはするので、家賃をケチりたい場合は自分で家探した方が確実です。フラットでもトイレ、風呂、キッチン全てをシェアするものと、トイレと風呂は自分の部屋についているもの(後者を en suite、オンスイートと呼びます)があり、en suiteの方が値段が大きく上がります。僕の家は en suite ではない安アパートだったので、風呂が詰まり、トイレの電気は半年以上切れっぱなし、洗濯機を回せばキッチンが大洪水、上の家から水漏れが止まらず風呂場も大洪水と問題だらけでしたが、それのおかげで上の家の住人と関係ができたので楽しく過ごせました。大学寮の最大のメリットは、家探しの不安が全くないことです。自分で借りる private accommodation の場合、家が見つかるか、契約ができるか、契約はしたが本当に家が契約の内容通りか行くまでわからない、など実際に現物の家に着くまで不安が山ほどついてまわります。特

に私は学科の設計課題、レポート、東大からの渡航許可への不安などにこの不安も重なったので、7、8月にはかなりメンタルがキツかったように思います。これが嫌であれば、絶対に学生寮をおすすめします。一方で、自分で借りる最大のメリットはフラット内での人付き合いが選択可能なことです。大学寮とは異なりリビングなど共有スペースのような空間がないため、みんなで飯食おうよ、や、パーティやろうよ、という空気になることはまずないです。僕の住んでいたフラットは僕以外に2人住んでいましたが、キッチンで会った時に軽く喋ったり、食材を融通しあったり、家に問題が起きてどうするか話し合うとき以外に関わりあうことはまずなかったです。大学寮は良くも悪くもフラットメイトとの接点が多いです。気が合う人に囲まれれば最高の環境になる一方で、そうでない人に囲まれれば苦しい思いをする可能性も多分にあります。例えば、UCLの寮に住んでいる日本人は自分以外全員が中国人のフラットに住んでいるため、孤立感がかなり強そうでした。友達の香港人はお酒に強くないので、他のフラットメイトが毎晩パーティーをしていることになり辟易していました。またUCLではないですが、イタリアに交換留学に行った早稲田生が洗い物や片付けなどでフラットメイトと揉め早々に帰国したといった話も小耳に挟みました。僕は人付き合いをするタイミングを選びたい人間だったので、private accommodationに住んで結果的にかなり満足できました。

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

ロンドンは7月が暑さのピークのように、学期が始まる9月には、既に少し寒くなっています。家に布団がついていなかったのでも、Unikitoutという通販サイトで布団を頼んで届くまでの5日ほどは布団も枕もない状態で過ごしましたが、風邪を引くかと思ったので家に着いた段階で寝具も届くようにしておいた方がいいです。また、11月末には氷点下になったりと気温が下がるペースは早いですが、1、2月でも雪が降るほど寒くはならないので、日本と同じ感覚で服を持っていれば大丈夫です。ただ、12月あたりはとにかく晴れ間を見る機会が少ないので、日本のカラッとした冬とは真逆のどんよりとした冬だということはあらかじめ覚悟しておくといいかもしれません。ロンドンの人はとにかく傘を使いませんが、これは彼らが雨が好きだからというよりは、小雨や霧雨が多く、雨が降っても比較的すぐに止むことが多いからだだと思います。私自身、PCを持っている場合でも傘を差さずに過ごすことが多かったのですが、特に問題はなかったです。大学周辺はパブが充実しており、特に西側のTottenham Court Road沿いやその周辺は賑やかです。日本食レストランや安いスパゲッティ屋などもあります。交通機関に関しては、ロンドンでは地下鉄はもちろんですが、バス網がそれ以上にすごいです。夜中も24時間走っているバスが複数あり(全てNいくつというナンバリングになっています)、テムズ南岸のクラブに終電後までいても家に帰ることができました。また地上の電車はTrainlineやAvanti West Coastのアプリを使う、もしくは駅の券売機でチケットを買うことで気軽に乗れますが、電車の発車時刻に近づくほどチケットの値段が高くなるシステムになっています。さらに、電車が乗り入れるプラットフォームもギリギリまでわからないことが多いので、改札を越える前に電車の乗り入れホームを確認しておきましょう。食事についてですが、イギリスの食事はまずいとよく言いますが、値段に見合ったものが出てくるという方が正確かもしれません。最低ラインはかなり低く、日本の牛丼やコンビニおにぎりのように低価格で美味しい食事が出てくる可能性はまず皆無です。Tescoなどに冷凍ピザやサンドイッチが売っていますが、美味しい食事を楽しみたければ避けた方が吉です。平均的なランチ価格は2-3,000円ですが、そこまで行けばそれなりに美味しい食事が出てきます。大学近くにはRoti Kingという安く美味しいカレー屋さんがあるので、オススメです。長蛇の列が出来がちなのに注意してください。また近くにドラマ版シャーロックの舞台となったSpeedy'sというレストランもありますが、あまり美味しくはないです。

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

支払いは基本的に、日本で使っていたソニー銀行のデビットで行っていました。こちらではタッチ決済が圧倒的に主流なので、デビットや Apple Pay のタッチを使う人が多いです。他の交換留学生は Revolut というアプリで Apple pay 支払いを行う人も多いように感じましたが、私のように Revolut になぜかお金がチャージできない場合は、カードがタッチに対応しているものを日本で作って持っていくべきです。人と食事に行くと割り勘をする際は、誰かが払って後でその人の銀行口座に振り込む場合が多かったです。そのため、イギリスで銀行口座を開きました。Lloyd's, HSBC など大手の銀行は複数ありますが、なんとなく Barclays を選びました。一度も店舗に行くことなく口座を開いたので、手続きはかなり楽でした。この口座は割り勘以外でも大英図書館のカードや GHIC を作る際の住所証明にも役立ったので、メリットが大きかったです。

■ 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 :

東、南ロンドン治安が悪いですが、基本的に行く機会がなかったのであまり問題はなかったです。ただ、オリンピックパークに行く際に Hackney Wick 駅を使うと治安の悪いエリアを通ることになるので、Stratford 駅から行った方が無難です。健康面では、毎日 8 時間以上寝た上でさらに朝 1 時間ランニングをできるほど、東大に比べればかなり楽な生活だったので、心身の健康で特に気を使ったことはありませんでした。学期半ばの Reading Week という 1 週間や学期終わりの前後などにレポートの提出期限が多く集まります。その時期に集中的にやろうとすれば睡眠時間がかなり短くなり、体調も崩しやすくなると思うので、計画的にこなした方がいいです。一度体調を崩した際に GP (かかりつけ医のようなもので、UCL から登録を求められます。渡英後に GP に登録していないとたしか NHS の番号も付与されないの、早めに登録しましょう) に相談したところ、数週間は予約でいっぱいと言われてしまったので、日本と異なり風邪程度では医者にはかかれないです。

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 :

3 月頭に東大から推薦状のようなもの (Home institution confirmation) をいただき、それを基に留学先の UCL に申請を行いました。ここで英字 1,500 語ほどの自己推薦文を求められるのですが、UCL の締め切り自体はかなり遅いものの国際交流課から月末までに応募を終わらせるように求められるので、悠長に構えていると意外に大変です。その後 5/12 に受け入れ通知を UCL からいただき、(たしか)そこで Portico という UCL のポータルサイトに個人情報の入力も行いました。別途でどの大学寮を希望するかも 6 月頭までに答えるようメールで尋ねられますが、私の留学時はコロナにより留学自体が可能かかなり不透明だったこともあり、限られた寮の枠を潰しては申し訳ないと感じたため寮の申し込みはしませんでした。結果的に設計課題と同時に家探しもする羽目になりてんやわんやしたので、多少自己中心的に行動してもよかったな、と後々反省しました。6 月末に東大が通年留学を許可する方向へ方針転換したため、家探しをする必要に迫られました。設計課題の詰めの時期と重なったため、本当に大変でした。もし寮ではなく自身で家探しをする (こちらでは Private Accommodation と呼ばれます) 場合には、University of London が提供している家紹介のサイトがかなり役に立ちます。UCL に「いい家を紹介してほしい」と連絡しても、このサイトを勧めてくる以外は何もしてくれないので、家探しで不安な毎日を送りたくないなら絶対に寮を確保しておくべきです。8 月半ばはビザに四苦八苦ししましたが、同じくらい困ったのが、大学からの渡航許可でした。コロナタスクフォースという部署に学科の事務室経由で所定の書類を提出し渡航を許可していただく必要があったのですが、7/26 に書類を提出したにもかかわらず、3 週間以上何の音沙汰もなかったため 8/23 にこちらから連絡したところ、8/5 付で許可が降りていたが連絡を忘れていた、と連絡が返ってきました。大学

側には、対応する学生数の多さから一人一人に丁寧な時間を割く余裕はないと思われるので、少しでも違和感があったらすぐに確認を取るようにした方がいいです。8/27 には家の本契約も無事に済んだので、9/10 に日本を離れました。

■ビザの手続き/Procedures to obtain visas :

7/26 に CAS Number というビザ申請に必要な番号が Portico 経由で付与され、すぐに学生ビザ申請を始めました。イギリスのビザ申請は大使館ではなく VFS という新橋の事務所に行く必要があり、VFS のキャパの問題か 7/28 にオンラインでの受付を完了しても実際に VFS に伺いビザ申請を完了させたのが 8/12 と 2 週間ほどのラグがあったので、CAS が来たらすぐに申請したほうがいいです。ビザ申請には資金証明が必要なのですが、奨学金や学費免除のお金などは全て親の口座に入れてもらうようにしていたため、資金証明用に示す口座は親のものでした。ビザ申請者と口座所有者の名義が一致していないことで申請が断られないか不安だったため、念のため戸籍謄本とその英訳は用意しました。可能であれば、早めに自分の口座にそれなりのお金を入れておいた方がいいです。また、3、4 万円ほど課金してビザ手続きの期間を短くする Priority 枠があり、10 日間の自主隔離が義務だった当時の必要上この枠を使ったところ、12 日から約 1 週間後の 21 日に家にビザ付きパスポートが送られてきました。加えて、5 月に CAS number に必要な情報を Portico 経由で記入した後に新たにパスポートを取り直すと単純に不安になるので、パスポートが切れそうなら早めにとっておいた方がいいです。私は 7 月頭にパスポートを新しく取ったので、CAS 発行直後にその旨を UCL に連絡し直し、VFS に行く直前に CAS 用のパスポート番号を更新してもらったので、ビザ申請が断られないか少し不安でした。

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

コロナワクチンの接種と PCR 検査以外には特に何もませんでした。コロナワクチンに関しては、本部国際交流課が手配をしてくださったため、慶応大学で早期に受けることができました。また私の渡航時はイギリス入国に際し PCR 検査が必須だったため、渡航の 2 日前に PCR 検査を受けました。念のため風邪薬、頭痛薬、正露丸は日本から持って行きましたが、イギリスの LEMSIP という粉の風邪薬はとても効き目がよく、お湯に溶かすととても美味しいレモンティーになって飲み物としても美味しいので、風邪気味になった際は大体 LEMSIP 頼りでした。風邪薬以外はそもそも使う機会がなかったです。

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

東大に海外保険への加入を求められるので、指示に従えば特に問題なく加入できると思います。またイギリスでは、留学生は NHS (国民保険サービス) にビザの申請段階で加入できるような仕組みになっているため、他国よりも保険という意味では盤石な環境に置かれていると思います。

■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 :

特にこれといった手続きは行いませんでしたが、コロナのタスクフォースに申請を行う前に、学科長とコース担当の教授と面談をさせていただき、コロナ禍という時期にあえて留学をする意義などを説明する機会をいただきました。このことにより留学する意義を改めて考える機会をいただけたのは、非常に大きかったです。また、学科の演習というセメスターごとに決まっている必修授業についても帰国後から合流できるよう調整していただけたのも助かりました。

■語学関係の準備/Language preparation :

大学 1 年で受けた TOEFL は 102 点、IELTS は 7.5 でしたが、当時は ALESA が英語を使ういい環境になっていたため特別な語学学習はしておらず、純粹にする時間もありませんでした。反対に 2 年生以降でしばらく英語から離れていた不安は渡英時にかなり感じました。ただ、じたばたしてもどうしようもなかったので、心が持たなそうだったら最悪日本に帰ればいいのか、くらいの気持ちで留学に行こうと考えました。

■ その他/Other (本部国際交流課注:ご本人からの要望で、以下を追加で記載しています。)

留学中に衆参どちらの選挙もあったのですが、在外投票というシステムを知らなかったので、残念ながら投票することができませんでした。留学中に海外から投票するには、日本を離れる前に役所への登録が必須なので、自分が留学している間に選挙がありそうな場合はあらかじめ調べて登録しておきましょう。

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	290,000 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	6,000 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)	83,100 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)	70,500 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	120,000 円/JPY
食費/Food	27,000 円/JPY
交通費/Transportation	4,500 円/JPY
娯楽費/Entertainment/Leisure	15,000 円/JPY

■ その他、補足等/Additional comments :

渡英前は1ポンド150円ほどでしたが、渡英中に円安の影響で160円以上に値上がりしたのが懐を痛めました。また、コロナ明けの経済回復やウクライナ侵攻により、普段使いしていたALDIという格安スーパーの平均的な値段も1.2~1.5倍ほどに跳ね上がったことにも大きな影響を受けました。渡航前に見積もった概算を当てにしすぎない方がいいです。

■ 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 :

大林財団、JASSO

■ 受給金額(月額)/Monthly stipend :

150,000 円

■ 受給金額についての補足等/Additional comments about the monthly stipend :

大林財団(50,000円)JASSO(100,000円、ロンドン是他地域よりも奨学金が高い地域に指定されていたため)

■ 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、大学(本部以外)からの案内

## 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 :

53 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 :

41 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 :

一年間のびのび過ごせたこと、日本にいただけでは絶対に出会えない人と出会えたこと、日本にないものを見れたことなど、留学という環境でしか得られないものへの満足感はかなり大きいです。また、自分を見つめ直すいい機会にもなりました。満足していない点は特にないですが、強いて言えば JASSO の奨学金だけでは家賃も全て払えていないので、大学経由の奨学金はもう少し増額して頂ければとてもありがたかったです。

■ 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 :

他の交換留学生などから話を聞く中で自分はあまり給与に関心がないことがわかったので、自分が大事にしたいことを仕事にしようと考えようになりました。また日本が好きなのもわかったので、海外で働く機会があれば喜んで受けたいですが、日本国内で働き続けることになっても楽しく仕事ができるだろうと感じるようになりました。

■ 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 :

就活を一切していないので全くわかりません。

■ 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。

■ 進路・就職先(就職希望先)/Career/Occupation (planned) :

■ 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 :

出会う人の相性など運が絡む部分も大きいと思うので絶対に楽しい経験になるとは言い切れませんが、今まで見えなかった自分、今まで知らなかった考え方や生き方、今まで知ってはいたものに対しての知らなかった見方など、何かしらの新たな発見があるのは間違いないです。極論どれも日本でできる経験ではありますが、環境の根本的な変化のおかげで何に対してもオープンになりやすいです。



■ 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 :

UCL Explore

## 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: 2022/6/19

■ID: A21099

■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: ユニバーシティ・カレッジ・ロンドン(UCL)

■留学期間/Program period (yyyy/mm/dd): 2021/9/27 ~ 2022/6/10

■東京大学での所属学部・研究科等/Faculty/Graduate School at UTokyo: 教養学部教養学科地域文化研究分科イタリア地中海研究コース

■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?:

何か具体的な目的が定まっていたわけではないが、「新しい環境に身を置いて刺激を受けたい」「実践的な語学力を高めたい」「時間のある学生時代中にヨーロッパ中を旅行したい」など、様々な気持ちが重なり、大学2年生の夏頃から留学を目指すようになった。

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:

・留学中の学修の効果を最大限にできるような前提知識を先に備えておくため。留学先では言語や生活面で苦勞することも多いと想定していたので、せめて学業面の知識は2年半かけて養った状態で臨みたいと思った。

・4年間で学部を卒業できるようにするため。学部4年時からの留学は、卒業を1年延ばさざるを得なくなるため避けたかった。

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:

・Roman Religion: Belief, Culture and Politics/2

・Comprehending COVID-19: A Pandemic in Social and Historical Perspective/2

・Object Lessons: Communicating Knowledge Through Collections/2

・Information Through the Ages/2

<ul style="list-style-type: none"> <li>•Race, Gender and Feminism/2</li> <li>•Art in London before 1600/2・Modern and Contemporary Art in London/2</li> <li>•London Architecture V/2</li> </ul>
<p>■ 留学中の学習・研究の概要/Overview of the study/research during study abroad :</p>
<p>3 学期制で、1 学期(10～12 月)と2 学期(1～3 月)に授業があり、3 学期(4～6 月)は課題や試験のみ。各学期 4 授業履修する仕組みになっていて、各授業はレクチャー(講義)とセミナー(ディスカッション)から構成され、毎週合計約 2～3 時間の授業時間が与えられている。これとは別に、各授業において毎週膨大なリーディングが課されるため、予習に数時間費やすことになる。正直なところ、東大での自分の専門とは無関係であっても「ロンドンならではの」「UCL ならではの」であることに魅力を感じて履修した授業が一番面白かった。例えば Comprehending COVID-19 の授業では、リアルタイムで進行していたジョンソン政権のコロナ対策に対する UCL の左翼教授陣からの厳しい批判に耳を傾けることができ、Race, Gender and Feminism の授業では植民地主義の歴史と結び付いたイギリスの社会的不平等について理解を深めることができた。Art in London before 1600 や Modern and Contemporary Art in London はロンドン市内の美術館を回りながら授業を行うフィールドワークのような形式で特に楽しかった。</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 / 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>文化活動, ボランティア</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>一つ目には、大学内の Japan Society と呼ばれるサークルに参加し、日本語学習中の外国人学生に対して毎週語学のレッスンをしていた。外国において日本文化がどのように受容されているのかを知る良い機会となった。二つ目には、授業のなかった 3 学期の間、Shakespeare's Globe と呼ばれる劇場でボランティアをしていた。大学では基本的に多国籍の学生と交流していたが、この劇場はスタッフも観客もほぼイギリス人であったので、現地社会の内部に入り込むことのできる唯一の機会となった。三つ目には、Royal Opera House と呼ばれる劇場の行っていたワークショップに何回か参加した。ジャポリズム的背景のある『蝶々夫人』という作品の上演に向け、役者と日本のバックグラウンドのある学生とで意見を交換するという内容で、上述のボランティアと同様に現地の劇場文化の裏側を覗き見る機会となった。</p>
<p>■ 週末や長期休暇の過ごし方/How did you spend the weekends and vacations? :</p>
<p>時間のある週末にはロンドン市内の劇場や美術館・博物館を訪れたり、イギリス国内の別都市に旅行したりした。長期休暇や授業のない 3 学期にはヨーロッパ旅行に行くことが多く、北はノルウェーから南はイタリア、東はギリシャから西はポルトガルに至るまで、合計 10 数カ国を回った。観光や宿泊にかかる費用はともかくとして、ロンドンからヨーロッパに飛ぶだけであれば基本的に 1 万円未満で往復の航空券を取ることができ、お得に感じた。</p>

<p>派遣先大学の環境について/About environment at the host institution</p>
<p>■ 設備/Facilities :</p>

図書館含め、大学関連の建物は街中に数多く分散している。自習環境は特に充実していて、一番大きい自習施設である Student Centre はクリスマス含め 365 日 24 時間空いているので、課題締切前には朝までこもっていたこともある。食堂やカフェはキャンパス内に複数併設されているが、そこまで安くも美味しくもないのでほぼ利用しなかった。PC や Wi-Fi 等の環境はかなり整っている。

■ サポート体制/Support for students :

英語ができることが前提なので語学面のサポートは特にないが、UCL は非ネイティブの学生が多く、授業や課題においても英語の綺麗さというより話の内容の方が重視されるので、そこまで気負う必要はない。自分含め、課題提出前にはネイティブの友人に添削を依頼するケースが散見された。生活面や精神面で困ることがあれば、気軽にメンター制度を利用することができる。多様性や包摂性を重視するロンドンの風土も相まって、UCL は特にマイノリティ学生に対する支援が手厚かったように思われる。

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 :

Unite Students という団体によって経営されている St Pancras Way という学生寮。各個室にトイレ・シャワーがついている en suite と呼ばれるスタイルで、キッチンとダイニングルームは他 6 人のフラットメイトと共有であった。大学を通じて申請を行い、こちらが選択する設備・家賃等の条件に応じて自動的に寮が割り振られる仕組みであった。King's Cross というターミナル駅まで徒歩 5 分、キャンパスまで徒歩 25 分、ロンドン中心部はどこも徒歩 1 時間内という好立地であった。洗濯機がほぼ壊れていたり部屋に鼠が出たりフラットメイトのキッチンの使い方が汚かったりと色々苦労はあったが、時間が経てば慣れていくものであった。

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

気候について。短時間・短期間のうちに目まぐるしく天気が変わり、天気予報は全くあてにならない。強いて全体的な傾向を言うならば夏は日本ほど蒸し暑くなく、冬はそこまで冷え込まないと言えるかもしれない。大学周辺の様子について。Bloomsbury と呼ばれる文教地区で、日本で言えば文京区のような雰囲気。大英博物館等の文化施設も充実しているほか、公園も多く緑豊かで過ごしやすかった。

交通機関について。市内は地下鉄とバスが非常に発達しており、移動に困ることはない。ただ、日本よりも運賃が高いため自分は基本的に徒歩で移動していた。そのほか国内やヨーロッパ内の交通に言及すれば、飛行機や鉄道が驚異的な確率で大遅延するので、律儀に保険金や補償金を請求していたらかなりの収入になった。

食事について。よくイギリスは食が不味いと言われるが、イギリス料理が不味いだけでロンドンには美味しい移民料理がたくさんある。特に歴史的に繋がりの深いアジアの料理(中華、インド、マレーシア等)には何度も感動させられた。ただし外食は非常に高いので、ただ食欲を満たしたいだけのときは自炊するようしていた。

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

①日本の自分の銀行口座と紐付けされているデビットカード、②Revolut と呼ばれる現地のネット銀行(現地に行ってからオンラインで開設)、③日本の両親の銀行口座と紐付けられているクレジットカードの三つを利用した。①は普段の買い物でのコンタクトレス決済に利用し、②は現地の友人とのお金のやり取りや、

現地の機関に送金を依頼する際に利用した。③は非常用だったのでほぼ使わなかった。キャッシュレス社会なので現金を使う機会はほぼなかった。少なくともコンタクトレスのカードを1枚持っておけば困ることはなく、現地のネット銀行口座があれば便利といったところだろう。余裕があれば、円ポンドの為替レートを日頃からチェックし、円高のタイミングでポンドを引き出すようにすると、多少の節約になると思われる。

■ 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 :

治安について。他のヨーロッパの大都市と比べれば治安は良い方で、特に重大な身の危険を感じたことはなかったが、スリなどの軽犯罪は多いので、荷物の管理には気をつけていた。医療関係について。NHSはサービスが悪いと聞いていたので受診の必要があるときは日本の保険を利用して私的な医療機関に行こうと考えていたが、結局その機会はなかった。健康管理について。上述のように天気の変化が激しいので、留学中5回ほど高熱を出して寝込むことになった。今思えば、普段から寒暖の調整の効く服を持ち歩けばよかったと考えている。

#### 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 :

東大内での選考に合格した後は、UCLのウェブサイト上で再び申請手続きを行うことになる。特に準備が必要なものとしては、Personal Statement(志望理由書)、Reference(教授からの推薦状)など。推薦状等外部に依頼が必要になるものについては、特に早めに準備を進めることを勧める。

■ ビザの手続き/Procedures to obtain visas :

Student Visaを取得した。始めにネット上のUK Visas & Immigrationページで必要事項をフォームに記入した後、都内のVFS Globalオフィスに行き写真撮影等を行い、約2週間後に自宅に郵送される形でビザを受け取った。ネット申請にあたっては留学先の大学から発行されるCASと呼ばれる番号が必要になるが、これも自分から大学に申請しないと行けないので注意。UCLの場合はメールで詳細な案内があるため、それに従えば問題ないが、予想外に手続きに時間がかかるケースもあるため、できる限り早く準備を進めることを勧める。

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

まずワクチンについて。留学先の大学の方で特定のワクチンを打つよう要求されていたので、その中でも自分が未接種だった髄膜炎とおたふく風邪のワクチンを接種した。結局現地に行ってから接種の有無が確認されたことは一度もなかったが、従っておくと健康面でも安心というところだろう。次に現地での医療について。①イギリス側から義務付けられるNHS(国民保険サービス)に加入したほか、②東大側から義務付けられる海外留学保険にも加入した。①の下ではNHSの公的サービスを無料で受けることが可能になり、②の下では現地の日本人医師による私的医療サービス等を無料で受けることが可能になる。

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

医療関係の保険は上述の通り。特に海外留学保険の下では、医療以外にも様々な現地でのトラブルに対応した補償を受けられる。

■ 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 :

誓約書・研究計画書等の必要書類を提出した。自分の年はコロナ関係で特に手続きが例年よりも煩雑になっていたようだが、本部国際交流課からの連絡にしっかり目を通し、指示に従えば問題ない。

■ 語学関係の準備/Language preparation :

まず、UCLの留学要件を満たすための語学試験(TOEFL iBT/IELTS)を受験した。スピーキングが弱かった

のでオンライン英会話サービス等を利用して鍛え、最終的に提出したスコアは TOEFL iBT107 点、IELTS7.5 であった。さらに語学試験を受験し終えた後も、人生初の長期海外滞在に対する不安があったため、オンライン英会話を続けたり、ブリティッシュアクセントに慣れるために YouTube で BBC を聴いたりした。ただ、実際に現地で生活を始めれば自然に英語力は伸びていくものなので、今振り返ればこのような準備は慰み程度のものでしかなかったとも感じる。

#### 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	0 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)	80,670 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)	74,000 円/JPY
■その他、補足等/Additional comments :	
航空費は行き帰りともマイレージサービスを利用したので払っていない。なお、このほかに学生ビザの申請に 55,000 円、出入国に必要な PCR 検査に 35,000 円、大学から要求された髄膜炎・おたふく風邪ワクチンの接種に 40,000 円要した。	

■留学先での毎月の生活費/Monthly cost of living during the study abroad period :	
家賃/Rent	180,000 円/JPY
食費/Food	30,000 円/JPY
交通費/Transportation	3,000 円/JPY
娯楽費/Entertainment/Leisure	120,000 円/JPY
■その他、補足等/Additional comments :	
交通費にはロンドン市内の移動に要した費用のみを含め、その他の旅行のための交通費は娯楽費として計上した。また、食費には自炊や簡単な外食の費用のみを含め、旅行中の食事や友人との外食は娯楽費として計上した。	

■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 :	
日本学生支援機構(JASSO)	
■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>・Roman Religion: Belief, Culture and Politics/2</li> <li>・Comprehending COVID-19: A Pandemic in Social and Historical Perspective/2</li> <li>・Object Lessons: Communicating Knowledge Through Collections/2</li> <li>・Information Through the Ages/2</li> <li>・Race, Gender and Feminism/2</li> </ul>
■ 留学前に取得済みの単位数/Number of credits earned at UTokyo BEFORE your study abroad :
49 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 :
10 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 :
24 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>一つ目には、自分自身の興味やモチベーションを問い直せたこと。日本で大学生活を送っている間は、常に「将来のために有意義なことをしないといけない」という強迫観念に駆り立てられていたり、社会の評価軸に影響された理想の自己像が思考を支配していた。そこから一転して、良くも悪くも自分の過去や将来から隔絶された新しい環境での1年間のモラトリアムとなる留学においては、何かのための手段ではなく、それ自体を目的として毎日を楽しむというマインドセットに切り替えることができた。その中で自分の純粋な興味や感性を引き出すことができ、それ自体が快い体験であったとともに、自分自身が今後やりたいことやキャリア上の選択において大事にしたい尺度を捉え直すきっかけになった。二つ目には、既存の自分の価値観を客観視・相対化し、新たに考え直す機会を得たこと。留学先では自らを取り巻く生活環境や人間関係はリセットされ、(特にロンドンでは)多様なバックグラウンドを持つ学生と交流することとなり、自分にとっての「当たり前」を問い直す機会を得た。日本内部で過ごしているとそこでの規範や常識というのは意識されないものだが、外部に出て初めてそれが可視化されるのだと感じた。そして凡庸な表現にはなるが、そのように自分の価値観を相対化することは、異なる価値観を受容または理解する器を持つことにも繋がったように思う。特に他のアジアの友人から、日本で教わるのとは異なる戦争認識を聞いたことが印象的だった。全体を通して言えることは、新しい環境に身を浸したことで、逆に自分自身や自分のいた環境への理解が深まったということである。日本では「東大生」という特権的なレッテルとともに過ごしていた自</p>

分だが、留学先ではただの一留学生どころかむしろ「非ネイティブのアジア人」というマイノリティの立場に置かれることになり、気後れすることも少なくなかった。しかし、その中で新たな人間関係を築いていったり、0 から何かを達成していった経験は確実に自信に繋がった。また、日本の社会や自分のいた環境の良さにも悪さにも気付くことができ、良いところは改めて大事にするとともに、悪いところには問題意識を持って取り組んでいこうと思うこともできた。

■ 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 :

特にキャリア構想の大枠に与えた影響はない。しかし、実際の美術館や博物館の現場を見る中で将来仕事でこうしたことを成し遂げたいという具体的なアイデアを得ることがあったり、ヨーロッパ中を旅する中でこの大学で将来学んでみたい、と思うような経験はあった。

■ 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 :

メリット。語学面では、1 年間英語圏で生活すると特にスピーキングへの抵抗がなくなるため、将来の留学や就職に活かせることもあるのではないだろうか。デメリット。各授業の負担に比して東大で互換できる単位数は少ないので、4 年で学部を卒業しようと思うと東大での履修計画はきついものとなる。

■ 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) :

専門職(法曹・医師・会計士等)、学芸員

■ 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 :

留学を決断する前には様々な不安に苛まれることかと思いますが、結局は全てなるようになります。私は英会話もまともにできず、留学先の都市も大学のことも何も知らない状態で現地に突っ込み、最初は苦労したり自信を喪失したりすることもありましたが、最後にはそうした努力が全て実になったと思えるようになりました。一度現地の大学からオファーをもらえば、あとは堂々と自信を持って、恥をかくかもしれないとか他人に迷惑をかけるかもしれないといった懸念を捨てて新しい挑戦をしていけば、必ず何らかの成長に繋がります。特にロンドン是世界中から多様なバックグラウンドを持った人々が集まり、学業以外にもあらゆる種類の文化経験をできる素晴らしい都市なので、全力でおすすめしておきます。

■ 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 :

「ロンドン大学(UCL)留学メモ(<https://ucl1920.hatenablog.com/archive>)」。以前 USTEP で UCL に留学された方のブログで、渡航前に知りたい情報が分かりやすくまとまっていてお世話になりました。