

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: 2022/9/1

■ID:A21072

■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: ミュンヘン・ルートヴィヒ=マクシミリアン大学(LMU)

■留学期間/Program period (yyyy/mm/dd): 2021/10/1 ~ 2022/9/30

■東京大学での所属学部・研究科等/Faculty/Graduate School at UTokyo: 総合文化研究科超域文化科学専攻 比較文学比較文化コース(多文化共生統合人間学プログラム)

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

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

修士課程在籍中から博士課程で留学することを決めており、それも含め博士論文の計画を立てていた。

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 / 博士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 / 博士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:

博士論文のためのフィールドワーク調査に最適な時期だったため。本当は昨年申し込んでいたが、コロナで1年延期された。

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:

- ・Cities - dense and/or sustainable
- ・Discourse Analysis & Ethnography as Methods in International Relations
- ・Inhabiting anthropology to engage the world_ Thomas Hylland Eriksen
- ・Post-Digital Art & Art History_An Introduction
- ・German A1.2/6
- ・German B1.1/6

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

コロナ禍だったのでオンライン授業が多かったが、対面授業のディスカッションは楽しかった。

■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 / 1~10 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 :
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 :
博士論文の研究に集中していたためあまり時間がなかった。
■ 週末や長期休暇の過ごし方/How did you spend the weekends and vacations? :
ヨーロッパ内を旅行

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

■ 設備/Facilities :
食堂、図書館、WiFi 環境は充実している。
■ サポート体制/Support for students :
LMU では無料のドイツ語コースがないのが難点だった。

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 :
ミュンヘン大学の紹介で学生寮に入ることができたが、そうでないとミュンヘンでは学生向けの家を見つけるのに 2~3 年ほどかかる(家が見つからず自国に帰る学生もいるほど)。学生寮に申し込まないとミュンヘンに住むのはほぼ不可能といえる。

■ 気候、大学周辺の様子、交通機関、食事等/Climate, environment around the institution, transportation, food, etc. :
交通の便はよく、治安もとても良いが、コンビニなど安く食事できるところはないため、食事にかなりお金がかかる。
■ お金の管理方法、現地の通貨事情/Management of money and situation about local economy :
ドイツの銀行口座を開設し、渡航前に必要資金を振り込んだ。
■ 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 :
ドイツの冬は鬱になりやすいので、学生寮に住んで定期的に友達と話すことをお勧めする。

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 :
ドイツではドイツの保険会社の加入証明がないと入学手続きができない。
■ ビザの手続き/Procedures to obtain visas :
留学開始前はオーストリアにいたので、オーストリアのドイツ大使館で申請し、2 週間ほどで届いた。

<p>■医療関係の準備/Preparations or actions taken to maintain your health :</p> <p>コロナのワクチンは問題なく受けられた。</p>
<p>■保険関係の準備/Preparations/procedures for insurance :</p> <p>TK insurance というドイツの保険会社に加入し、手続きなどはわかりやすく保証範囲も広いが、月 15,000 円ほどかかる(他の保険会社も同様)。ドイツは保険の負担額がかなり大きいので、OSSMA や第一成和も全て加入必須というのは経済的にかなり負担が大きい。</p>
<p>■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 :</p> <p>渡航前に指導教員と研究計画について相談し、定期的にオンライン指導を受けた。</p>
<p>■語学関係の準備/Language preparation :</p> <p>ドイツ語をすでに学習していたが、渡航してから LMU のコース(有料)を取得した。</p>

費用・奨学金に関すること/About expenses and scholarships to participate in studying abroad

<p>■参加するために要した費用/Expenses of participation :</p>	
航空費/Airfare	(TBD) 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.)	40,000 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)	97,000 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)	180,000 円/JPY
<p>■その他、補足等/Additional comments :</p> <p>ドイツ留学では、東大指定の保険に加え、ドイツの保険会社に加入しないとドイツの大学に入学できず、かなり負担が大きい。東大内で東大指定の保険をドイツの会社のものに代替できる仕組みがないと、合計で 30 万円ほど支払うことになり、留学費用の負担がとて大きくなるので、今後の仕組み改善を強くお願いしたい。</p>	

<p>■留学先での毎月の生活費/Monthly cost of living during the study abroad period :</p>	
家賃/Rent	45,000 円/JPY
食費/Food	35,000 円/JPY
交通費/Transportation	15,000 円/JPY
娯楽費/Entertainment/Leisure	30,000 円/JPY
<p>■その他、補足等/Additional comments :</p>	

<p>■留学のための奨学金の受給有無/Scholarships for study abroad :</p> <p>受給した。</p>
<p>■奨学金の支給機関・団体名等/Name of the source of the scholarships :</p> <p>JASSO</p>
<p>■受給金額(月額)/Monthly stipend :</p>

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 :
なし
■ 留学前に取得済みの単位数/Number of credits earned at UTokyo BEFORE your study abroad :
5 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 :
1 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 :
日本社会に対する視点はかなり広がった。
■ 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 :
多様な働き方があることを知った。
■ 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 :
デメリットは日本の企業文化に自分を合わせることが難しくなることだが。メリットはグローバルな視野で物事を捉えられるようになること。
■ 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, 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) :
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 :
物おじせず頑張ってください。
■ 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 :
Twitter でドイツ留学をしている人のアカウントをフォローした。

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: 2022/9/30

■ID: A21125

■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: ミュンヘン・ルートヴィヒ=マクシミリアン大学(LMU)

■留学期間/Program period (yyyy/mm/dd): 2022/4/1 ~ 2022/9/30

■東京大学での所属学部・研究科等/Faculty/Graduate School at UTokyo: 工学系研究科電気系工学専攻修士課程

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

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

海外で研究してみたいと思っていたため留学を決めた。学部3年生の頃からずっと留学したいと思っていた、この時期に留学すると決めたのは学部4年生の秋だった。自費での留学は厳しかったため資金については悩んだ。

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 / 修士1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:

2022年/Academic year / 修士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:

海外の研究室で働いてみたかったため、大学院に入ったあとすぐを選んだ。本当は2021年9月から留学したかったが、コロナの関係で変更になり、春からになった。

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:

なし(研究のみ)

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

光周波数コムという技術の生体イメージングの応用について研究した。週に1度グループミーティングがあり指導教員とポスドクと博士課程の学生から毎週の進捗についてフィードバックを得ることができた。

■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 / 1~10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 :
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 :
研究する時間を十分にとりたかったため。
■ 週末や長期休暇の過ごし方/How did you spend the weekends and vacations? :
ヨーロッパの近隣の国を旅行した。

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

■ 設備/Facilities :
ZHS というミュンヘンの体育学校が提供している体育の授業に 10 ユーロ払うと参加することができた。LMU の食堂は行ったことがないのでわからないがマックスプランクの食堂は毎日日替わりで 3 種類のメニュー(ポウル、肉、ベジタリアン)から選んで頼むことができた。Wi-Fi は eduroam が使えた。
■ サポート体制/Support for students :
同じ研究グループの博士学生や研究者や指導教員にいつでもわからないことを質問することができた。同じオフィスを使っていた研究グループのメンバーに博士課程の進学について相談に乗ってもらっていた。

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, 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 :
大学の紹介で 3 月から 7 月までベッドと机と椅子と棚とキッチン(冷蔵庫とコンロ)が備え付けの学生寮に住んだ。研究所から電車と徒歩で 45 分くらいかかるところだった。8 月は研究室の先輩の紹介でベッドと机と椅子と棚とキッチン(冷蔵庫とコンロと電子レンジ)とテレビが備え付けの個室のアパートに住んだ。研究所から自転車で 10 分くらいのところだった。9 月は 7 月まで住んでいた学生寮の空きを Facebook で見つけたのでそこに住んだ。

■ 気候、大学周辺の様子、交通機関、食事等/Climate, environment around the institution, transportation, food, etc. :
3 月と 4 月と 9 月は寒く(4 月に一度雪が降った)、ダウンを着ていた。5 月から 8 月はほぼ夏服で過ごしていた。交通機関は U-Bahn(地下鉄)を使っていた。Semester ticket を買うと地下鉄とトラムとバスの全てが乗り放題だった。6 月から 8 月まで 9 ユーロチケットという 9 ユーロで乗り放題のチケットが売られており、その期間分の Semester Ticket の料金は返金された。食事は外食は高いので大体自炊していた。お昼ご飯はたまにお弁当を持って行ったが大体研究所のカフェテリアで 6.5 ユーロのランチを食べていた。
■ お金の管理方法、現地の通貨事情/Management of money and situation about local economy :
N26 というオンラインの口座を開設してそこに奨学金と給料を振り込んでもらい、Apple pay で使っていた。海外送金には Revolt を使っていた。
■ 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 :
ミュンヘンは治安は良くあまり心配する必要がないように思った。病院は Doctorlib というサイトで英語が

喋れる医者を探すことができた。健康管理は十分に睡眠をとることを心がけた。

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 :

渡航が正式に決まったあと、LMU の国際交流課と Max Planck Institute of Quantum Optics の秘書さんのそれぞれからメールで指示があり、言われた通りに提出物を用意した。提出した書類は以下：
パスポートのコピー、履歴書、高校の成績証明書、大学の成績証明書、大学の在学証明書、学部の卒業証明書、Learning agreement、ドイツ国内の健康保険の証明書、入寮の証明書

■ ビザの手続き/Procedures to obtain visas :

Kreisverwaltungsreferat (KVR) に学生ビザを申請した。オンラインで事前に予約して 4 月 11 日に登録をしに行った。通常ビザの登録に 75 ユーロ払う必要があるそうだが、DAAD の奨学生は免除されているらしく無料で登録できた。必要な書類についても DAAD の奨学金を受けていない場合は健康保険の証明や口座残高の証明などが必要らしいが、DAAD のおかげで以下の 3 点だけで申請できた。申請書パスポート、住民登録の証明書(先に Bürgerbüro で住民登録をする必要がある)、DAAD の奨学金を受けている証明書

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

3/3 に 3 回目のコロナのワクチンを受けた(渡航は 3/18)。薬は鼻炎薬、胃腸薬、解熱剤など一通り持っていった。

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

東大で必須の海外旅行保険と DAAD でカバーされている健康保険に入っていた。

■ 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 :

電気系事務室に以下の書類を提出した: 留学許可願海外渡航の感染対策等注意事項(チェックリスト)、修学計画書

■ 語学関係の準備/Language preparation :

前期教養でドイツ語を履修していたため簡単な文法と単語を少し知っていたがほぼ忘れていた。渡航前の 2 週間くらい平日 5 日間夕方 5 時からオンラインで LMU が提携している語学学校のドイツ語の授業を受けた。しかし渡航先の研究室ではドイツ語はほぼ使わず、スーパーやレストランなどで決まったフレーズをたまに使う程度だった。英語は学部 4 年の時に TOEFL の勉強をして TOEFL iBT で 101 点のスコアを取った。留学前の S セメスターで留学生が多い授業を取ったりして準備していた。

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	139,510 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)	26,400 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	50,000 円/JPY
食費/Food	40,000 円/JPY
交通費/Transportation	5,000 円/JPY
娯楽費/Entertainment/Leisure	50,000 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 :	
DAAD 短期研究奨学金	
■ 受給金額(月額)/Monthly stipend :	
120,000 円	
■ 受給金額についての補足等/Additional comments about the monthly stipend :	
渡航支援金 300,000 円、インターン先からの給料が月額 63,000 円	
■ 奨学金をどのように見つけたか/How did you find the scholarships? :	
ネット上の情報や掲示物などから見つけた、教員から聞いた	

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 :	
19 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 :	
0 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 :	
博士課程の進学先について海外のグループも含め考えることができた点がよかった。一方で 6 ヶ月は研究するには短く、あまりいい成果を出すことはできなかった。	

■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 :

海外の博士課程に進みたいと思うようになった。渡航期間中にいくつか研究グループに博士課程の可能性について連絡し、インターン先も含め海外の研究室の博士課程のオファーをもらうことができた。

■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 :

メリットは日本以外の研究グループについてもっと知ることができたこと。デメリットは環境も研究テーマも変わり研究成果を出すことが難しいと感じたこと。

■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 :

留学資金や渡航先などいろいろ悩むこともあるかと思いますが、留学の目的を明確にしてたくさん調べて選択すると良いと思います。良い選択ができることを願ってます！

■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 :

渡航先の研究室のウェブサイト、LMU のウェブサイト