

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: 2023/2/1

■ID: A22035

■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): 2022/9/5 ~ 2023/1/31

■東京大学での所属学部・研究科等/Faculty/Graduate School at UTokyo: 工学系研究科社会基盤学専攻修士課程

■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?:

修士課程の最後の学期は、結局執筆とバイトと飲み会に明け暮れるつまらない生活が待っていると思ったので、新たな刺激が欲しく留学を決めた。ただ一度迷い、辞退も考えたが、5月末にやはり行くことに決心した。迷った理由はわからない。

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 / 修士2年/University year / W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:

単位を取り切り就活を終わった中で、修士論文を書くだけの生活になることは見えていたので、新しい環境に身を置いて刺激を得たかった。

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:

- ・Introduction to International Studies/5
- ・Introduction to International Relations/5
- ・Dutch Debate/5
- ・Dutch Society and Inside View/5

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

レクチャー(講義)とワークグループがセットになっており、レクチャーで学んだことを少人数制のワークグループですぐにアウトプットする事ができる環境がいいと思った。ただIROというコースは課題や予習の量がとてつもなく多く、プライベートの時間も限られていそうで、落第者も多く、またみんながみんな同じコース

をとって同じ課程を卒業するイメージなので、外国や日本みたいにインターンに従事したり、趣味に励んだり、自分のユニークさを培うのは難しいなと思った。

■ 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 :

4~6 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 :

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 :

友人とのディスカッションや修士論文の執筆に忙しかった。

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

週末は海外に旅行することも多かったが 1 人で国内の街を見たり、特に期末にかけては、友人らと家でゆっくりしたり、街で遊ぶ事が多かった。

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

■ 設備/Facilities :

東大レベルに揃っていた。食堂は非常にレベルが低く高価なためほぼ使わなかった。Wi-Fi はつながるが友人の中にはすぐに接続が切れるという友人もいたし、これは全員だが 1 週間に 1 度ほど接続をしないといけないため、少し面倒であった。

■ サポート体制/Support for students :

特に利用していない。

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、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 :

ライデン大学からの斡旋であったが過度に期待はできない。現地で知り合った友人(非日本人)は家が見つかっていない人もいた。自分も 8 月末の渡航予定なのに 7 月半ばによく、大学から紹介ができる連絡が来た。しかも 6 月頭くらいに大学から、「もう紹介できないので、紹介手数料の返金をしますか」という連絡も来たくらいだったので、諦めずに待つといいと思う。

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

ライデン周辺の雰囲気はかなり安全な感じ。しかし遊ぶところはなく長く住んでいると飽きそう。デン・ハーグ周辺はライデンよりマシだが、行政都市であるため、楽しいクラブや遊ぶところはロッテルダムやアムステルダムに比べて相対的に少なく、クオリティも低い。ただライデンにもパブは多いため多用した。オランダの交通機関は優れており、割と遅い時間でも 1 時間に 1 本は電車(NS:国鉄)が主要駅なら接続されている。食事は外食はほぼハンバーガーかケバブ、中国料理くらいしかない上に、ケバブ以外は高価なため、美味しいものを食べたかったら自炊、美味しいアジア料理を食べたい場合は Amazing Oriental というアジ

ア食材のスーパーに行って自炊するのが良い。

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

オランダの銀行口座を作成した。しかし基本的に日本のクレジットカードを生活では用いて、オランダの銀行口座はそれしか受け付けていない、例えば携帯会社の支払いや鉄道会社の定期券(サブスクリプション)、友人らとの割り勘などに用いるようにした。カフェなどたまにマエストロカードまたは現金しか受け付けていないことがあり、その時はオランダの銀行口座のマエストロカード(デビットカード)を用いていた(Apple Wallet)。

■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 :

Den Haag HS の近くに住んでいたが、あまり治安は良さそうではない。自分が女性だったら怖く感じただろうと思ったことは何度かあった。キャンパスがある Den Haag Centraal や中心街の Centrum のあたりもあまり治安は良くなさそう。乞食が多い。また差別・嫌がらせはやはり現地の移民系(メインはトルコ系またはモロッコ系)からされる事が多い。

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 :

ライデン大学は留学手続きについては、所定のサイト(Usis)を通じて説明があるため、手続きは非常にわかりやすかった。

■ビザの手続き/Procedures to obtain visas :

ビザは大学の所定のサイト(Usis)を通じて、大学が代わりに申請をしてくれる。代金の支払いも Usis でクレジットカード支払いを行う。

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

予防接種の制限や義務など特になかった。

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

大学が指定するものに入れればいいと思う。

■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 :

専攻事務室に、留学届、先生からの許可証を提出するのみ

■語学関係の準備/Language preparation :

特になし。

費用・奨学金に関する事/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	250,000 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.)	80,000 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)	52,000 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 :

派遣先への支払い 29,000 円は部屋探し代金、39,000 円は VISA 申請手続き、12,000 円はオリエンテーションウィーク代

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

家賃/Rent	100,400 円/JPY
食費/Food	60,000 円/JPY
交通費/Transportation	12,000 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 :

JASSO

■ 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 :

特になし。

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

22 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 :

一生の友人ができたことは非常に満足しているし誇りに思える。ただし英語力が上昇したかと言われると

<p>疑問である(というのも元々そこまで低くないため、そもそも更なる効果の期待は難しい)。</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>就職先は決まっていたが、この留学は海外で働くこと、住むことに対してポジティブな影響を与えてくれたため、自分のした過去の選択がより納得感のあるものになった。</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>就活へのメリットデメリットはない。しかしキャリア観に関しては海外で働くこと休むことに対して、肯定的な見方になった。</p>
<p>■ 留学中に行った就職活動/Job hunting activities during study abroad :</p>
<p>いずれも行っていない。</p>
<p>■ 進路・就職先(就職希望先)/Career/Occupation (planned) :</p>
<p>民間企業</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>少しでも海外に興味がある人は参加するべきだと思います。また留学は特に理由がなくてもなんとなくで行っている人が多いですし、学ぶことは必ずしも学術のことだけでなく、海外に住むための手続きの煩雑さ、実際に住む上で感じること、新たな友人らとの出会い、嫌なこと、失敗それらを全て経験することが留学だと思います。大学在学中にこれらの経験ができる目の前のチャンスがありながら、それを逃すのはとてももったいないと思います。ぜひ参加してみてください。</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>特になし。</p>

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: 2023/2/13

■ID: A22036

■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/en/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): 2022/9/5 ~ 2023/1/31

■東京大学での所属学部・研究科等/Faculty/Graduate School at UTokyo: 教養学部 Department of Humanities and Social Sciences

■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?:

I wanted to take more courses in English than UTokyo offers in subjects I'm interested in.

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 / B2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:

Study Abroad

■留学後の本学での修学状況/Academic status ON RETURN:

2023年/Academic year / B3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:

I completed my junior division and had time before I had to write my thesis.

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:

Introduction to International Relations/2 credits

Comparative Analysis of Political Systems/2 credits

International Political Economy/2 credits

Public Values and Ethics/2 credits

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

Lectures are very large, little speaking to other students in class, lots of self study.

■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 to 6科目/Subjects / 11 to 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:

16 - 20 hrs 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 :
Sports, Cultural activities
■ 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 :
I made friends with other international students.
■ 週末や長期休暇の過ごし方/How did you spend the weekends and vacations? :
I studied and visited other countries.

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

■ 設備/Facilities :
Facilities are convenient. Libraries are on main campus. Cafeteria is more of a cafe. WiFi is strong. Sports teams are lacking but there is a gym membership.
■ サポート体制/Support for students :
Support for exchange students is minimal.

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 :
Students' dormitory
■ 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 :
Off campus, individual bedroom with shared appliances/toilet. Accommodation was conveniently placed but was lacking in microwave and freezer.

■ 気候、大学周辺の様子、交通機関、食事等/Climate, environment around the institution, transportation, food, etc. :
Transportation is convenient, food is cheap, and area is safe.
■ お金の管理方法、現地の通貨事情/Management of money and situation about local economy :
I transferred money from my Japanese bank account through the exchange. Best to use a credit card. I did not apply for a credit card in the Netherlands.
■ 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 :
N/A

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 :
Keep note of what you have to submit and check host university website frequently because they will ask you to upload documents.
■ ビザの手続き/Procedures to obtain visas :
I did not need a visa, but I did need to apply for a residence card when I arrived.
■ 医療関係の準備/Preparations or actions taken to maintain your health :
N/A

■ 保険関係の準備/Preparations/procedures for insurance :
I did not use the insurance.
■ 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 :
Take as many classes as possible before leaving UTokyo.
■ 語学関係の準備/Language preparation :
N/A

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	228,021 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)	54,640 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	101,193 円/JPY
食費/Food	20,000 円/JPY
交通費/Transportation	10,000 円/JPY
娯楽費/Entertainment/Leisure	10,000 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 :	
Yes, I received some.	
■ 奨学金の支給機関・団体名等/Name of the source of the scholarships :	
UTokyo Scholarship	
■ 受給金額(月額)/Monthly stipend :	
126,000 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? :	
Was already receiving scholarship prior to studying abroad	

今後の予定について/About your future plans

<p>■ 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 :</p>
<p>Introduction to International Relations/2 credits Comparative Analysis of Political Systems/2 credits International Political Economy/2 credits Public Values and Ethics/2 credits</p>
<p>■ 留学前に取得済みの単位数/Number of credits earned at UTokyo BEFORE your study abroad :</p>
<p>89 単位/credit(s)</p>
<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>
<p>8 単位/credit(s)</p>
<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>
<p>8 単位/credit(s)</p>
<p>■ 卒業/修了予定/(Expected) year/month of graduation (yyyy/mm) :</p>
<p>(2024/9)</p>

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>I think it was interesting, but I don't know if I would do it again if I could go back in time.</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>I found more study topics I am interested in working in.</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>Shows that I have international study experience.</p>
<p>■ 留学中に行った就職活動/Job hunting activities during study abroad :</p>
<p>None</p>
<p>■ 進路・就職先(就職希望先)/Career/Occupation (planned) :</p>
<p>Civil Service, NPO, Private sector</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>Take lots of classes before you go.</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>N/A</p>

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: 2023/2/5

■ID: A22037

■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): 2022/9/5 ~ 2023/1/31

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

■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?:

語学への苦手意識や海外大学への憧れなどがあった。早めにそういったものは消化したいと思っていた。そのため、就活中ではあったが留学した。半年にするかは迷ったが、半年の留学では現地に馴染みきれなかったので、1年にしてよかった。

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:

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:

Protection of Human Rights in Europe 5 ECT

Moot Court Public International Law 5 ECT

EU Politics and Policy 5ECT

EU law foundation 5 ECT

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

EU政治の授業で毎回ディベートをすることや、模擬裁判でプレゼン練習の授業があることが面白かった。

■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 :
4~6 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 :
6~10 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 :
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 :
Leiden MUN というハーグキャンパスでやっているサークルに参加。模擬裁判のカンファレンスごとに団員を募集し、書類選考と面接を経て選考される。11 月のマドリッド大会に向けて募集があったため、9 月上旬に応募して選考を通過した。それ以降、毎週 2 回ほどみっちり準備をした。現地で国際関係に関心を持っている学生と仲良くなれるだけでなく、語学力やスピーチ作成能力が身についた。かなり大変だったが良い経験だったのでお勧めしたい。
■ 週末や長期休暇の過ごし方/How did you spend the weekends and vacations? :
ヨーロッパ諸国を旅行した。友人と旅行したり、現地に留学している友人に会いに行ったりした。前半の留学期間と合わせると訪問したのは 20 カ国を超えた。

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

■ 設備/Facilities :
図書館は 2 つあり、比較的大きい。キャンパス近くに小さなジム、自転車で 15 分離れたところに大きなジムがあり、通っていた。食堂は東大のもの 1/5 くらいの規模のものがある。PC、Wi-Fi は十分整っていた。
■ サポート体制/Support for students :
前学期は家の確保で少々苦労したが、寮を手に入れてからはサポートは特に必要なく、やりとりもほとんどしなかった。

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 :
大学から案内された。半年待った末に案内された。

■ 気候、大学周辺の様子、交通機関、食事等/Climate, environment around the institution, transportation, food, etc. :
気候は 10 月から 3 月にかけて雨と風が厳しく、日照時間も極めて少ない。ここで生活できればある程度の国では暮らせるとの自信がつく。交通機関は値段は高いが都市同士が近いので、時間がかからない。食文化はあまりないので、自炊した。
■ お金の管理方法、現地の通貨事情/Management of money and situation about local economy :
オランダの銀行口座を開いた。キャッシュはほとんど使わなかった。
■ 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 :

医療は杜撰だときいていた。プロテインを飲んだり、栄養に気をつけていた。

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 :

前年度同じ大学に半年留学していたが、改めて銀行の残高証明や residence permit の再申請が必要だった。

■ 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。ハーグの事務所が慢性的な人手不足でスロットがほとんど空いていないことがとても不便だった。待たされることは覚悟した方がいい。

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

常備薬を持って行った。気圧痛があったので、バファリンを多く持って行った。

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

大学の指示に従った。

■ 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 :

特になし。

■ 語学関係の準備/Language preparation :

Podcast を日々聴いていた。

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	200,000 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 :

留学に要した費用はオリエンテーション代

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

家賃/Rent	85,000 円/JPY
食費/Food	40,000 円/JPY
交通費/Transportation	30,000 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 :
JASSO
■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 :
為替レート的大幅な変動があっても値段は変わらなかった。
■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 :
Protection of Human Rights in Europe 5 ECT EU Politics and Policy 5ECT EU law foundation 5 ECT
■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 :
4 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 :
20 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 :
現地の模擬国連サークルに入り積極的に活動できたこと、現地で友人関係を構築できたこと、様々なヨーロッパの国を訪問できたこと。これらの体験を経て、自信と忘れられない思い出を得ることができた。
■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 :
期間が伸びたことで、幅広い業種を見ることができるようになったが、前から希望していた進路への志望度は変わらなかった。
■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 :
就職活動を 2 年間することは単純にストレスが溜まる。また、一部の企業はオンライン対応していないので、面倒なことが多かった。
■留学中に行った就職活動/Job hunting activities during study abroad :
派遣先大学での就職活動イベントに参加した, 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:

食わず嫌いはせず、色々とやってみるのがいいと思います。語学は意識しないと伸びないので、留学中も留学後も日々訓練しないといけない。

■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 でオランダ在住者をフォローしたこと。

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: 2023/2/1

■ID: A22038

■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): 2022/9/5 ~ 2023/1/31

■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

■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?:

留学に行くことは入学する前から決めていたが、部活や就活との兼ね合いが難しかった。

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:

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:

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:

部活動を引退した後で就活前に留学したかったため。

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:

- ・Introduction to Security&Safety/10
- ・Entrepreneurship and Innovation/5
- ・Introduction to Economy/5

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

とにかく議論形式の授業を多く取った。周りの圧が凄くて怖気付いたがとても楽しかった。

■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 / 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:

11~15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:

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 :
日本学科のオランダ人との交流会を通してお互いの文化について考えるクラブに所属していた。
■ 週末や長期休暇の過ごし方/How did you spend the weekends and vacations? :
基本的にオランダ国内や他の国への旅行をしていた。

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

■ 設備/Facilities :
食堂はメニューが少なく、美味しくなかったのが基本的に使いませんでした。Wi-Fi・図書館は文句の付け所のない良いものでした。
■ サポート体制/Support for students :
大学のサポートはそこまで悪くはないですが、基本的にメールでは進みが遅いのでとにかく窓口に行って対応してもらっていました。かなり窓口で交渉すると望んだ結果に変えることができるのでおすすめです。

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 :
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 :
ルームメイト 1 人とリビングルーム・キッチン・バスルームを共有した。大学からの案内に従い寮を見つけた。

■ 気候、大学周辺の様子、交通機関、食事等/Climate, environment around the institution, transportation, food, etc. :
交通機関はものすごく高いので自分の通うキャンパスに自転車で通える距離に住むことをお勧めします。治安は良く、アジアスーパーも大学の近くにあるので問題なく暮らせると思います。
■ お金の管理方法、現地の通貨事情/Management of money and situation about local economy :
クレジットカードを 2 枚用意しました。現地はデビットカードしか使えないことも多く、また基本的にコンタクトレス決済なのでそれらを準備して持って行くことをお勧めします。
■ 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 :
治安はきわめて良好で問題なかったです。ただ街中や電車で薬物中毒の人が一定数いるので君子危うきに近寄らずと見かけたら離れていました。メンタルが少し良くない状態の時に、日本から友達が来てくれて半端なく回復しました。

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 :
基本的にライデン大学のアナウンスに従えばよく、難しいことはほとんどなかった。ただ家だけはきわめて見つけるのが難しく、大学の寮の参加申し込みは人気なライブチケットだと思って参加するといひ。
■ ビザの手続き/Procedures to obtain visas :
大学が負担してくれた。

<p>■医療関係の準備/Preparations or actions taken to maintain your health :</p>
<p>薬は現地で入手可能なため不要であった。主治医制度が面倒で体調を崩しても病院に行かなかった。現地のオランダ人に頼むと良い。</p>
<p>■保険関係の準備/Preparations/procedures for insurance :</p>
<p>基本的に大学の保険が安価でカバー範囲も広いので他の保険は不要だと判断した。</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>特に何かを準備するわけでもなかった。</p>
<p>■語学関係の準備/Language preparation :</p>
<p>TOEFL100 点のレベルの留学生ばかりであった。特にスピーキングは自分との差が大きくあり、事前準備の必要性を痛感した。</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	200,000 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	20,000 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)	47,000 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
<p>■その他、補足等/Additional comments :</p>	
<p></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	80,000 円/JPY
食費/Food	50,000 円/JPY
交通費/Transportation	20,000 円/JPY
娯楽費/Entertainment/Leisure	70,000 円/JPY
<p>■その他、補足等/Additional comments :</p>	
<p>娯楽費に旅行代金も含む。</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>Go Global 奨学金(東京大学海外奨学派遣事業)</p>	
<p>■受給金額(月額)/Monthly stipend :</p>	
<p>80,000 円</p>	
<p>■受給金額についての補足等/Additional comments about the monthly stipend :</p>	
<p></p>	

■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 :

・Introduction to Security/10
・Entrepreneurship and Innovation/5

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

66 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 :

8 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 :

6 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 :

人生で一番多様な価値観・考え方に触れ、さまざまなバックグラウンドを持つ友人を作ることができたタイミングであった。非常に満足している。悔やまれるのは、もっと英語を事前に勉強しておけばという点である。

■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 :

留学を経て、多様な背景を持つ人々の人生観・キャリア観を知れたことは自分の視野を大きく広げてくれた。

■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 :

就職活動の大事な時期に海外におり、参加できていないのでデメリットもあると思う。

■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、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 :

留学は絶対に良い経験になると思います！ぜひ恐れずにチャレンジしてみてください。

■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 :

Netflix