

## 報告書

### 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: 2023/1/20

■ID:A22116

■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: シェフィールド大学

■留学期間/Program period (yyyy/mm/dd): 2022/9/26 ~ 2023/2/4

■東京大学での所属学部・研究科等/Faculty/Graduate School at UTokyo: 医学部健康総合科学科公共健康科学専修

■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? :

ずっと興味があった、最終的に、今しかタイミングがないと思ったので。

#### 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 :

コロナの状況を鑑みて、卒業前の最後のタイミングだった

#### 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 :

Dynamics of Social Change and Policy/20

Protest, Movements and Social Change/20

Digital Marketing- Culture, Consumption, Control/20

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

予習の量は多かったが、自分なりに調整して計画立ててやれば問題なかった。グループワークの授業が多いので、せっかくなので積極的に発言するように心がけた。

■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 / 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
■ 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 :
バレーボール仲間に誘ってもらって、たまに練習したり、試合に出たりもした。
■ 週末や長期休暇の過ごし方/How did you spend the weekends and vacations? :
ヨーロッパ旅行が安いので旅行した。

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

■ 設備/Facilities :
問題なし。全て綺麗で使いやすい位置にあった。
■ サポート体制/Support for students :
特に利用しなかった。

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 :
大学のウェブサイトから見つけた。綺麗で、便利で、特に不満はなかったが、場所など含め事前に寮選びはしっかりとしておくといい

■ 気候、大学周辺の様子、交通機関、食事等/Climate, environment around the institution, transportation, food, etc. :
冬はかなり寒かった。大学まで歩いて 20 分ほどの寮だったが、私は歩くのが好きなので問題にはならなかった。乗りたければバスに乗ることもできる。食事は色々高いので主に自炊。
■ お金の管理方法、現地の通貨事情/Management of money and situation about local economy :
期間が短いので口座開設はしなかったが、外貨取引のできるソニー銀行の口座を作って行った。イギリスの口座に送金はできないので、友達とのやり取りではいちいちキャッシュを下ろさなくてはならず、イギリスの口座があると便利な場面はあったが、特に問題はなかった。
■ 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 :
自分の体調に敏感になり、しっかり休むこと。治安は良いところなのであまり気にならないが、夜は 1 人で歩かないようには心がけた。

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 :
成績証明書、自分で作成する statement、紹介状など、前もって準備した。
■ ビザの手続き/Procedures to obtain visas :
6 ヶ月未満だったので、事前の準備は要らなかったが、入国の時に求められるかもしれない書類は調べた。(結局要らなかった)

<b>■医療関係の準備/Preparations or actions taken to maintain your health :</b> 日本の薬を持って行った。体調を崩すことが多かったので役立った。
<b>■保険関係の準備/Preparations/procedures for insurance :</b> 大学が紹介してくれた留学保険に加入した。
<b>■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 :</b> 単位交換の予定はないので、特に手続きはなかった。紹介状を頼むためにメンターの先生に連絡を取った。
<b>■語学関係の準備/Language preparation :</b> 特になし

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

<b>■参加するために要した費用/Expenses of participation :</b>	
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.)	300,000 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)	50,000 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)	10,000 円/JPY
<b>■その他、補足等/Additional comments :</b>	

<b>■留学先での毎月の生活費/Monthly cost of living during the study abroad period :</b>	
家賃/Rent	100,000 円/JPY
食費/Food	40,000 円/JPY
交通費/Transportation	10,000 円/JPY
娯楽費/Entertainment/Leisure	30,000 円/JPY
<b>■その他、補足等/Additional comments :</b>	

<b>■留学のための奨学金の受給有無/Scholarships for study abroad :</b> 受給した
<b>■奨学金の支給機関・団体名等/Name of the source of the scholarships :</b> JASSO
<b>■受給金額(月額)/Monthly stipend :</b> 80,000 円
<b>■受給金額についての補足等/Additional comments about the monthly stipend :</b>
<b>■奨学金をどのように見つけたか/How did you find the scholarships? :</b>

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 :

59 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 :

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 :

自由で自分で自分を認め誉めてあげられるような考え方、互いに互いを尊重し合う環境に身を置き、多様性への理解も深まった。

■ 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 :

海外で働くことがより具体的に想像できるようになった。

■ 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 :

卒業が遅れることをデメリットと捉えるならデメリットだが、就活で特にネガティブに捉えられたとは思わなかった。むしろ、チャレンジ精神や語学力を評価してもらえたと感じたことが多かった。

■ 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

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

民間企業

外資系コンサルティング会社

■ 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 :

良い経験になると思います。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 :

特になし

## 報告書

### 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: 2023/6/24

■ID: A22117

■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: シェフィールド大学

■留学期間/Program period (yyyy/mm/dd): 2022/9/26 ~ 2023/6/10

■東京大学での所属学部・研究科等/Faculty/Graduate School at UTokyo: 教養学部(前期課程)教養学部前期課程  
文科二類

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

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

視野を広げたいをという思いから。かなりギリギリに決断したが、このタイミングで良かったと思う。

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 :

2023年/Academic year / 学部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 :

留学経験を進振り前に設定するため

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 :

Politics, Economics and Society in Japan / 20

Statistical Methods for Economy / 20

English for Academic Purposes (Speak and Listening) / 10

English for Academic Purposes (Writing and Reading) / 10

Language cognition and communication in adults 1 / 10

Reason and Argument / 10

Death / 10

Gender, Sexuality and Society / 10

Classical Sociological Theory / 10

Introduction to Media and Communication in Society / 10

<p>■ 留学中の学習・研究の概要/Overview of the study/research during study abroad :</p>
<p>論文・本を読むことが多いのが印象的。読んで授業に行き、ディスカッションをする形式のものもあった。</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>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>スポーツ, 文化活動</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>ジム, ダンスサークル</p>
<p>■ 週末や長期休暇の過ごし方/How did you spend the weekends and vacations? :</p>
<p>何回か旅行に行った。基本的には履修外の勉強をしていた。</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>図書館は 2 つメインで使用できるものがある上、ネットの検索・予約や電子書籍も充実している。スポーツ施設は近隣のジムの学生割引で利用できた。食堂はあるが、外に出ること、帰ることのほうが多かった。PC 貸し出しはあったが授業以外は使わなかった。Wi-Fi は基本的に安定している</p>
<p>■ サポート体制/Support for students :</p>
<p>十分。公式団体によるサポートやメンター制度もあり相談しやすい。</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>学生寮</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>オンキャンパスで大学からの紹介。</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>寒暖差が少なく過ごしやすかった。駅まで少し遠い。飲食店やスーパーも近く、食事には困らなかった。</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>日本のクレジットカード, Revolut のみ。出費の予定が少なかったのがそうしたが、思ったより多かった上為替変動も大きかったのがオンラインの現地口座を作っても良かったかもしれない。</p>
<p>■ 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 :</p>
<p>ロンドンなどより治安が良く感じた。</p>

留学前の準備・手続きについて/About preparations and procedures before studying abroad

<p>■ 留学先への入学手続き/Procedures for enrollment required by the host institution :</p>
--

東大への申請と同じ内容のものも多かった。

■ビザの手続き/Procedures to obtain visas :

コロナ期の説明と戻してからの説明が混在しがちで理解しづらい部分もあった。2 週間ほどかかった(Visa センターで予告されていたより少し早かった)

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

予防接種はやっている病院を探すのに少し苦労した。

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

最低限しか入っていない。有事がなかったのでこれで十分だとは感じた。

■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 :

特別なことは行っていない。(進学選択をせずに降年した)

■語学関係の準備/Language preparation :

訛りに慣れる勉強をするべきだったと思う。

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	400,000 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	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)	76,280 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)	80,225 円/JPY

■その他、補足等/Additional comments :

Visa 申請に 4 万円弱かかりました。

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

家賃/Rent	90,000 円/JPY
食費/Food	50,000 円/JPY
交通費/Transportation	10,000 円/JPY
娯楽費/Entertainment/Leisure	3,000 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 :

受給しなかった

■奨学金の支給機関・団体名等/Name of the source of the scholarships :

■受給金額(月額)/Monthly stipend :

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? :

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 :
70 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 :
80 単位/credit(s)
■ 卒業/修了予定/(Expected) year/month of graduation (yyyy/mm) :
2026 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 :
思ったより空き時間が多く、自分が何をしたいのか明確になった。
■ 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 :
強みを作らなければいけないと改めて感じるようになった。
■ 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 :
進振り前、就活前に留学に行き、価値観をセットすることができて良かったと思う。余裕ができた。同学年の友達が減るので情報に疎くなってしまうのがデメリットだと思う。
■ 留学中に行った就職活動/Job hunting activities during study abroad :
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) :
研究職, 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 :
迷うなら、半年でも行くといい経験ができると思います。
■ 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 :
特にない



## 報告書

### 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: 2023/7/14

■ID: A22118

■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: シェフィールド大学

■留学期間/Program period (yyyy/mm/dd): 2022/9/26 ~ 2023/6/10

■東京大学での所属学部・研究科等/Faculty/Graduate School at UTokyo: 法学部第一類(法学総合コース)

■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?:

自分が将来したいことが分からなくなり、とりあえず一旦、今の自分の状況から距離を置こうと思ったのが直接のきっかけです。ゼミの先生の勧めもあり、2年の5月に留学に向けて動き出しました。留学をすることについての迷いはありませんでしたが、親の納得を得られないまま出国したことには後悔がありました。

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 / 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:

進振り後で、かつ就活の前に行きたいと思ったから。

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:

Organizational Behaviour/20

corporate governance/20

Business strategy/20

Essentials of marketing/20

Human Resource Management/20

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

予習を基本として勉強していました。特にグループワークの授業では、発言できるように念入りに準備していくと、すごく楽しめると思います。

■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 / 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 :
16~20 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, ボランティア
■ 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 :
change lab という学生団体のリーダーを務めました。
■ 週末や長期休暇の過ごし方/How did you spend the weekends and vacations? :
友達と遊んだり、ヨーロッパ周遊！

### 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 24 時間空いていて、綺麗で最高です。
■ サポート体制/Support for students :
教授に質問に行けば丁寧に説明してくれると思います。

### 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 :
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 :
オンキャンパス、個室、キッチン共有、大学の web site で見つけた。

■ 気候、大学周辺の様子、交通機関、食事等/Climate, environment around the institution, transportation, food, etc. :
年中とても寒いです。私はずっと風邪をひいていて、病院にもかかりました。大学周辺は落ち着いていて、治安も安心ですし、図書館が 24 時間なので便利です。tram があるので市内の移動も便利です。食事はレストランには過度な期待をせず、自炊するのがいいかと思います。
■ お金の管理方法、現地の通貨事情/Management of money and situation about local economy :
クレジットカードで、現地で口座は開設することなく過ごした。現金はほとんど必要ない。
■ 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 :
大学の病院に行くには電話で予約をしないといけないのですが、2 週間くらい待たされたり対応が悪かったりと散々です。基本的には薬局の市販薬で治すことが求められる風潮があります。

### 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 :
どの学部の中のどの授業を受けたいというのを申請します。授業に関しては通らないことも多いですが、それ以外にも色々な授業が開講されていて、到着後に選ぶことができるので心配し過ぎなくても大丈夫です。
■ ビザの手続き/Procedures to obtain visas :

学生ビザ、大使館、1ヶ月かかると言われましたが、2週間かからずに取得できました。早めに動くのが吉です。

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

歯科医だけはマストで行くと思います。また常備薬も忘れないように持っていきましょう。無くなったらイギリスでも買えるので、そこまで心配しなくても大丈夫ですが。

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

大学から勧められたものをそのまま加入した。

■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 :

特にありませんでした。

■語学関係の準備/Language preparation :

英語要件は満たしていましたが、speaking に大きな不安がありました。オンライン英会話のレッスンを受けたり、友達と話すなどして準備しました。

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	190,000 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	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)	100,000 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	120,000 円/JPY
食費/Food	30,000 円/JPY
交通費/Transportation	3,000 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 :

受給した

■奨学金の支給機関・団体名等/Name of the source of the scholarships :

JASSO 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 :
Organizational Behaviour/20 corporate governance/20 Business strategy/20 Essentials of marketing/20 Human Resource Management/20
■ 留学前に取得済みの単位数/Number of credits earned at UTokyo BEFORE your study abroad :
46 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 :
120 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 :
34 単位/credit(s)
■ 卒業/修了予定/(Expected) year/month of graduation (yyyy/mm) :
2025 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 :
文化的背景が違う人とでもすぐに打ち解けられるコミュニケーション力を身につけた。英語を話すことへの恐怖が消えた。世界中に友達ができる。自分の学びたかったビジネス分野で満足のいく成績を残すことが出来た。多国籍なグループの中でも自分なりのリーダーシップを発揮することができた。自分と違う考え方への寛容さを身につけた。自分の意見を言うことへの抵抗感が消えた。どんな人とも対等な人間として、尊敬の気持ちを持ち、恐れることも見下すこともせず、フラットに関係を築く重要性とその術を身につけた。
■ 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 :
海外で働きたいという思いが生まれた。
■ 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 :
メリット: 英語のスキルやグローバルな視点が涵養される点
■ 留学中に行った就職活動/Job hunting activities during study abroad :
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) :
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 :

もし何かやりたいことが見つかっていなくても、留学を通して何をしたいのか漠としていても、深く考え過ぎずに飛び込んでみるのが一番だと思います。

■ 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 :

Go Global ウェブサイト

## 報告書

### 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: 2023/6/26

■ID: A22119

■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: シェフィールド大学

■留学期間/Program period (yyyy/mm/dd): 2022/9/26 ~ 2023/6/10

■東京大学での所属学部・研究科等/Faculty/Graduate School at UTokyo: 薬学部未定

■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?:

高校生のときからずっと留学したいと考えていて、進振り後に行こうと計画していた。

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:

2022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:

2023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:

進振りを終えて学部が決まると、4年生になって研究室に配属される間の、最も落ち着いた時期だと思ったから。

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:

Mass transfer and separation processes/15

Introduction to pharmaceutical engineering/15

Biopharmaceutical manufacturing/15

Introduction to fuels and energy/15

Synthetic biology/15

English language and culture(film)/10

English for academic purposes/20

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

授業スタイルは日本と特に変わらず。進度はどの授業も東大より遅い。専門の授業以外に英語の授業を取ったが、少人数のディスカッション形式で、他の授業よりまわりと仲良くなりやすくてよかった。ここでブラ

<p>ジルや韓国、中国などからきた留学生と友達になった。</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>6~10 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>スポーツ, 文化活動</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>日本人の友達とサッカーチームを作って、他の国のチームと親善試合を行った。</p> <p>■ 週末や長期休暇の過ごし方/How did you spend the weekends and vacations? :</p> <p>多国籍のフードパーティーや旅行。長期休暇にはイタリア、フランス、アイスランド、スイスなど海外旅行に行った。ヨーロッパ間の航空券は驚くほど安い。(マンチェスターパリ間が片道 4,000 円以下の時もある)イギリスにいる間に旅行するのがお得と考えて、想定していたよりも頻繁に旅行した。</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>24 時間開いてる図書館が 2 つもある。これがめちゃくちゃ嬉しかった。東大にもあってくれ。大学のジムもあるが、ジム付きの学生寮が結構ある。私の寮にはついてなかったの、よく友達の寮のジムを開けてもらっていた。食堂、というか学生団体の建物の中に軽い飲食店が入っている。図書館のカフェでも軽食が食べられる。PC/Wi-Fi 環境はかなりいい。図書館には学生が自由に使える PC がいっぱいある。</p> <p>■ サポート体制/Support for students :</p> <p>学習面、生活面共に日本より手厚い印象を受けた。授業レコード、過去問、さらに教授によってはいわゆるシケプリ的なものまで学習プラットフォームにあげてくれる。</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>学生寮</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>インターネットで見つけたプライベート寮。5 人用フラット。キッチン、ダイニング共用で、風呂トイレは個別。シェフィールド大学は、登録が完了すると自動的にホームページから大学の所有する寮への入寮手続きを勧められるが、シェフィールドには他にもプライベートの寮がたくさんあり、立地や設備、価格帯など幅広く選べるため、余裕のある人は自分で探してみるといいと思います。一つ注意点。3 つある大学寮のうち、エンドクリフは安いですが、大学まで徒歩 30 分という立地にあるので、朝に強く、イギリスの悪天候のなか毎朝登校する自信のある人以外は避けた方がよい。</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>9 月、着いた当初は、言われてたほど天気悪くないぞと能天気に行ったら、秋の終わりから春前まで曇りと雨ばかりだった。風があるので全体的に肌寒く、同じ気温でも日本より寒い。大学の敷地が囲われておらず、</p>
--

街の中に大学施設がそれぞれ建っているという、日本にはあまりないタイプのキャンパスだった。周辺は学生寮、レストラン、パブなどがある。交通機関は基本的に必要なし。全てが徒歩圏内で足りる。小学校の頃のように、友達の家に歩いて 5 分で集まったりできるのが最高だった。渡航前は悪名高いイギリス料理に怯えていたが、中華、ベトナム、タイ、イタリア、日本、韓国、トルコ、レバノンなど多様な国籍のレストランが豊富にあるため、イギリスでもきちんと美味しい外食にはありつける。しかし最低でも 10 ポンドはするので、財布のためには自炊できた方がよい。

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

ソニー銀行のデビットカードを利用。あらかじめ外貨を購入しておく、為替手数料がかからないためお得。また友達との割り勘用に revolut というサービスを利用。両替もできるペイペイのような感じ。しかしなぜかソニー銀行の口座からチャージすることができず、親を経由してチャージしてもらっていた。

■ 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 :

シェフィールドの治安はいい方だが、ヨーロッパ全体が日本より格段に治安が悪いので、特に持ち物はいつも肌身離さずいることを心がけていた。知り合いの 1 割前後は旅行中、何かしらの盗難に遭っていたイメージ。

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 :

東大の在学証明、成績証明、英語試験の成績、個人情報、受講希望科目などを提出した。これらが受理されると大学から CAS ナンバーというものがもらえる。これがイギリスのビザ申請の際に必要なので、私のように慌てないためには早めに提出物を揃えた方がよい。

■ ビザの手続き/Procedures to obtain visas :

イギリスの student visa(半年以上滞在できるやつ)を取得。申請から受け取りまで 3 週間以上かかる。前述の CAS ナンバー取得が遅れた私は、ビザの受け取りが渡航日に間に合うかギリギリで、追加料金を払って優先ビザサービスを利用した。これを使うとなんと 1 週間以内に受け取れる、が結構高い。ビザ申請は留学前の山場、初めてだとなかなか苦労するので、何度も言われたことだと思うが、余計な心労や費用をかけないためにも、余裕を持って進めることをお勧めします。

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

特になし。

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

東大に指定された保険に加入。またイギリスは、ビザ取得の際に保険制度への加入が必須でそちらにも加入していた。でもイギリスの国民保険サービス(NHS)は死ぬほど待たされる挙句、してくれることといえば薬局で買える薬を出してくれることくらいなので、一度も受診しなかった。

■ 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 :

初めから単位交換は不可と伝えられていたので、特段込み入った手続きはなく、事務の方に言われた書類 2 つほどを提出。

■ 語学関係の準備/Language preparation :

留学前、TOEFL90 点。プログラムへの申請前は TOEFL 対策を中心に、派遣校決定後は YouTube や映画などでリスニングの練習。これは留学中に始めたことだが、YouTube ショートでネイティブのインタビュー映像なんかをシャドーイングするのは、短い動画を繰り返し練習できるので、かなり効果があった。おすすめ



です。

#### 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)	80,000 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)	27,000 円/JPY
■その他、補足等/Additional comments :	
航空賃 0 円はマイル利用	

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

家賃/Rent	70,000 円/JPY
食費/Food	20,000 円/JPY
交通費/Transportation	6,000 円/JPY
娯楽費/Entertainment/Leisure	10,000 円/JPY
■その他、補足等/Additional comments :	
イギリスに限らずだが、欧米の先進国の物価は日本よりずっと高い。高い高いとは聞いていたが、実際に生活するとここまで高いんだと驚かされる。円安は敵。	

##### ■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 :

大学でもらえる JASSO 給付金

##### ■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 :

なし

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

80 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) :
2025 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 :
世界中に友達を作る、白人にジロジロ見られる異邦人体験、安くて美味しい日本食のありがたみを実感する、コンビニの素晴らしさに気づく、などなど日本にいながらでは得難い体験ができる。また、私の場合、初めから単位交換をしない前提で留学したため、東大にいる間よりも幾分余裕があった。その間に自分自身や今後の進路などについてゆっくり考える時間があったことも大きな助けになった。
■ 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 :
海外で仕事をしたいモチベーションが高まった。また漠然と研究職を志望していたが、そうじゃない道もあると思えた。間違いなくこの留学はこの先の人生における重要な選択をいい意味で変えていくと思う。
■ 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 :
大学院進学を考えているためデメリットは一年遅れるくらい。メリットは、職種、地両方において就職先の選択肢が広がる、やりたいことを模索できるなど。
■ 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, 民間企業, 起業
■ 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 :
日本では得られないような刺激と体験が溢れています。楽しんでください。
■ 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 :
TOEFL の過去問を解けるサイト(探せば出てきます)

## 報告書

### 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: 2023/5/27

■ID: A22120

■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: シェフィールド大学

■留学期間/Program period (yyyy/mm/dd): 2022/9/26 ~ 2023/6/10

■東京大学での所属学部・研究科等/Faculty/Graduate School at UTokyo: 工学部機械工学科

■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? :

大学2年の7月に宇野ゼミでお世話になっていた宇野先生とオンラインで面談する機会があり、進振りで長年志望していた航空宇宙工学科に成績が悪くて進学できそうになく落ち込んでいたのだが、宇野先生に「それ(航空宇宙工学)は海外で勉強した方が進んでいるんじゃないの?」と言われ、とても納得し、翌日には留学することを決めた。留学に興味があほぼなかった私だったが、迷ったのは金銭面と年齢面で、私の場合、両親とも退職し収入がない状況で留学にお金を出してもらうのは気が退けた。また東大に入る前に一年浪人しているので留学に行ったらさらに一年卒業が遅れてしまうのは就活にも不利になるように感じていた。

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 :

2022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 :

2023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 :

進振りや院試、就活の時期に被らないから。コロナの制限がちょうど解除された時期だったから。

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 :

Aerodynamic Design/2

Aircraft Design/2

Aerostructures/2

Applied Aerospace Heat Transfer/2

Engineering statics and Dynamics; Engineering Statics/2

Managing Engineering Projects and Teams/2

Aero Propulsion/2

Aerospace Fluids Engineering/2

Power System Engineering/2

Materials Selection and Fracture Mechanics/2

Dynamics of Aerospace Structures and Machines/2

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

授業はそれぞれの module ごとに週 2 回+Tutorial Session があり、各 1 時間でした。予習は特に求められることはなく、授業を受け、課題や練習問題で復習、わからないことがあれば Tutorial Session で質問という形でした。練習問題や課題、実験など授業に置いていられないバックアップ体制がかなりしっかりしていて、授業中にも例題をたくさん扱ったりと学生が学習しやすい環境だったと思います。

■ 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 :

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, 文化活動, Aerospace Engineering Society で CubeSat プロジェクトに参加。

■ 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 :

Society というサークルの緩いバージョンがたくさんあり、私は Aerospace Engineering Society、Mechanical Engineering Society、Women in Engineering などに参加した。Aerospace Engineering Society では航空宇宙工学に関する Student-led Project が盛んで、そのうち SunSat という CubeSat プロジェクトに参加した。Mechanical Engineering Society では 6 人制の女子サッカーの活動があったので週に 1 回それに参加した。ほかにもものづくりの体験会や、年度終わりの飲み会などもあり、友達が増えた。Women in Engineering では女性の機会均等にかかわる活動を行っており、1 つの研究の被験者として参加した。

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

週末は日本人の友達と買い出しに行くのが日課で、その後ピザを焼いたり、お菓子を作ったりと料理に精を出した。友達に誘われて、友達のフラットでの夕食会に参加したりもした。長期休暇には試験勉強と並行して、イギリス国内旅行に一人旅をしに行った。クリスマスバケーションにはマンチェスターとリーズ、イースターブレイクにはロンドン、リバプールに行き、国内でもかなり文化や訛りが違うのも面白かった。またフラットメイトと近場の国立公園に行き寒さに耐えながら登山したりもした。経済的な理由で国外旅行にはいかなかったが、十分楽しめた。

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 3 つほど大きなものがあり、それぞれ工学系、医療系、それ以外などで分類されています。自習スペースも完備されていてとても良い環境でした。スポーツ施設はサッカーコートが 4 面、体育館、ジムなどがあり、お金を払えば使えます。サークルの活動もここで行っていました。食堂はありません。その代わりに各建物に GeniuS というカフェが入っています。高いですが軽食やコーヒーなど手軽に買うことができま

す。PC は各自習スペースにたくさんあり、またリモートで使うこともできます。Wi-Fi は eduroam でよく接続が切れてイライラします。4G は建物内では基本的につながらないので eduroam が切れると完全に何もできなくなります。

■ サポート体制/Support for students :

語学面: 英語 4 技能それぞれの授業がありますが、受講は任意で、他の授業と被っていたので私は取りませんでした。学習面: 各授業につき週 1 回 Tutorial Session があり、練習問題や授業の不明点を解消する時間があります。また先生にメールで質問することもできますし、メンターに相談することもできます。先生自身も親切な先生が多く、授業前に雑談がてら困っていることがないか聞いてくださる先生も多かったです。生活面: フラットごとに担当のメンターがいて、寮生活で困ったことがあれば相談できます。またそれとは別に各自メンターを申請することもできます。精神面: 相談窓口があります。

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 :

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 :

留学先の大学はキャンパスが街と融合しているので表現が難しいですが、私の宿泊先は私がメインで授業を受けている建物から徒歩 3 分ほどの位置にある Standard タイプの学生寮でした。Standard タイプというのはフラットメイトと風呂・トイレ・キッチンが共用の寮で、私の寮は 6 人が 1 フラットでした。浴槽はなくシャワー室が 2 つ、トイレが 2 つあり、2 週間に一度クリーナーの方が来て共用部を清掃してくれました。個室には洗面台・クローゼット、学習机、ベッド(マットレス付)があり、空調はセントラルヒーティングです。私はフラットメイトに恵まれたこともありとても満足していますが、建物自体がとても古いので、滞在中もいろいろ壊れたりもしました。

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

冬の寒さは日本と同じくらいですが、日本よりも冬が長いといった印象です。冬は日照時間がかかなり短いですが、5 月には夜 9 時半でもまだ明るいほど差が大きく睡眠サイクルが壊れやすいのは要注意です。夜になったらカーテンを閉めて暗くする(夏)など対策をすると思います。

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

ゆうちょ銀行でもともと口座をもっていたのでその口座に連結する形で Visa デビットカードを用意しました。基本的にイギリスでは現金を使わなかったためカードは必須だと思います。ただゆうちょ銀行のデビットカードはゴールデンウィーク期間中にメンテナンスが入ったり、セキュリティ要件が厳しかったりして時々困りました。親から American Express のカードを非常用で渡されていたのでその期間はそれを使っていました。JCB カードは使えないかもしれないので Visa か MasterCard がイギリスに来るならいいと思います。楽天カードか Sony 銀行のがいいと聞きました。

■ 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 :

シェフィールドはイギリスの中でもそれなりに治安がいいと思うのでスマホと財布に気を付けていれば大丈夫です。ただクラブでスマホをスられたというのはよく聞くので首から下げるタイプにするなど注意が必要です。マンチェスターやリバプール、ロンドンなど大都市になるとかなり治安が悪く、暗くなってからの女性の一人歩きは基本 NG だと思います。日本よりホームレスの方があちこちにいたり、薬物がその辺に出回っ

ていたり危機感を持っていた方がいいと思います。医療関係はNHSという無料の医療サービスがありますが、クオリティーはよくないと聞きますが、それはスタッフによります。私が骨折した時はとても丁寧に対応していただきましたし、本当に無料でした。(最初は誤診されましたが、病院の方が専門家に予約を知らないうちに取ってくれていて優しく治し方まで教えてもらいました)心身の健康管理はやはり友達とたわいない話をする事、定期的に運動すること、たくさん寝ることに限ります。(と留学期間中に気づきました)同学科の現地の友達がいつも集まって勉強している場所があり、そこに用がなくても言ってみたり馬鹿言ってみたり、近場の公園に行って日向ぼっこしたり、サークルで週1でサッカーをしたり...そのおかげで心身共に健康でいられたと思います。あとはなぜかイギリスの気候が自分にありえないほどに合っていて一度も風邪をひきませんでしたし、コロナにもマスクなし生活でしたがかかりませんでした。

#### 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 :

入学手続き用のサイトにて、推薦状(英語)、英語試験の結果、東大の最新の成績表、志望動機書(英語)の書類に加え、誕生日、国籍、現在在籍している学位・学部、留学時在籍したいコース、履修計画などの情報を入力しました。英語試験の結果は任意と言われていますが、その後の手続きが進まないのこの時点で出しておくことをお勧めします。またこの手続きをする上で大事なものは、締め切りに関わらず早めに提出すること、必ず画面のキャプチャなど記入した内容を控えておくこと、メールなどがなかなか来ないと思ったらすぐ留学先大学に問い合わせることの3点です。東大の授業が忙しいからと後手後手に回りがちですが、早めに提出しないと渡航までに間に合わないとか最悪留学できないなんてことにもなりかねないので早めに済ませるようにしましょう。

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

Tier 4 という半年以上の留学用のビザを取得しました。ウクライナ情勢が悪化してきたところで、日本からイギリスまで書類が届くまでにかなり時間がかかり、渡航までに間に合うか微妙だったのもあり、インドのニューデリーで決裁されていました。留学先大学から CAS Number というものが交付されますがその手続きが遅れると渡航が遅くなってしまうので要注意です。早め早めが大事です。

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

イギリスは日本で摂取が義務付けられているもの以外に摂取しなければいけないものはなかったので予防接種は特に何もませんでした。イギリスでは GP、NHS という制度があり、歯科以外の医療は(レベルはさておき)無料で受けられるので、東大の保健センターで歯科健診だけ受けました。常備薬はビオフェルミン S錠、痛み止め、風邪薬、鼻炎薬、酔い止め、胃薬を持っていきました。痛み止めは途中で切れてしまったので現地のドラッグストアで買いましたが、日本よりもかなり安く買えたので持ってこなくてもよかったと思います。が、体調が悪いときに自分の体質に合うかどうかわからない薬を買うのはかなりストレスになるので使用頻度の高いものに関しては持って行った方がいいと思います。

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

東大で加入が義務付けられているもの以外には加入しませんでした。スマホなど盗まれる人がかなり多い印象だったので入っておきましょう。私も使う必要はなかったのですが、サークルでサッカーをしているときに転んで右手薬指の付け根の骨にひびが入ったので、ケガ・病気のためにも入っておくことをお勧めします。

##### ■ 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 :

機械系事務室に留学にあたっての諸注意を受けに行きました。弊学科ではアドバイザー教員という制度が

あるので、その先生にも面談しに行き、履修計画について相談しました。また、工学系・情報理工学系研究科では国際推進チームがあり、奨学金や諸手続きに伺いました。必要になったときに行く、というのが実際のところですが、留学中にも単位関係の相談をメールでしたり、インターンシップの応募などでお世話になったので挨拶に行くといいと思います。

■ 語学関係の準備 / Language preparation :

出発前の英語レベルは IELTS6.5 程度でした。東大の中ではそれなりに英語 4 技能がそろっているといったレベルです(帰国子女の人たちと比べれば全然ダメでした)行く前は意識的に英語を聞くようにしていたので、バイトの通勤中に TED を聞いたり、休憩中に単語を覚えたりしていました。ただ行ってからそれが役に立ったかと言えばそうでもなく、行く直前はスピーキングと劣悪な環境で聞き取れるリスニングの能力を伸ばすべきだと思います。

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	194,560 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	4,000 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)	78,000 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 :

教科書は基本的にオンラインで閲覧可能だったが 1 冊だけ紙で買った。

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

家賃 / Rent	89,000 円 / JPY
食費 / Food	15,000 円 / JPY
交通費 / Transportation	500 円 / JPY
娯楽費 / Entertainment / Leisure	35,000 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 :

受給しなかった

■ 奨学金の支給機関・団体名等 / Name of the source of the scholarships :

■ 受給金額(月額) / Monthly stipend :

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? :

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 :

Aerodynamic Design/2  
Aircraft Design/2  
Aerostructures/2  
Applied Aerospace Heat Transfer/2  
Engineering statics and Dynamics; Engineering Statics/2  
Managing Engineering Projects and Teams/2  
Aero Propulsion/2  
Aerospace Fluids Engineering/2  
Power System Engineering/2  
Materials Selection and Fracture Mechanics/2  
Dynamics of Aerospace Structures and Machines/2

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

54 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 :

22 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) :

2025 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 :

留学して一番意義があったのは真の意味で「多様性」を理解でき、日本がその面でいかに遅れているかを学べたことです。留学先の大学は半数以上がイギリス以外からの留学生だったのもあって背景にある文化がみんな様々だったし、LGBTQIA+に配慮した設備も散見されたのもあって日本でいちいち議論になっていることが当たり前認められている世間にはとても感銘を受けた。

■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 :

夢を叶えるための道は1つじゃないと思えた。またイギリスでは学部が3年で終わるので2年生の段階から就活を頑張っている友人の姿を見て自分の将来について考えるきっかけになった。就職候補先も国内の企業だけでなく海外に意識が向いたのも大きかったし、年齢もそれほど関係ないと感じた。

■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 :



理系だと東大の必修の単位が取れないことによって卒業が一年遅れてしまう。日本での就活イベントに参加しようとするとき差の関係でとんでもない早朝や、深夜に参加する必要があり、体力的にしんどいし、情報が入ってきづらい。

■ 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、LinkedIn を始めた。

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

公的機関, 民間企業

航空宇宙・機械系の業界に興味がある。JAXA やボーイング、トヨタ、三菱など。

■ 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 :

留学に行こうか悩んでいるなら行った方がいいと思います。行って後悔することはないと思いますし、金銭面も何とかしようと思えば何とかできます。東大の授業料免除制度も留学中でも申請できますし、奨学金も調べて申請すればもらえるものも多いと思います。

■ 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 :

留学に限らず、現地で生活している日本人の方のブログなど。東大本部が出している留学体験記も参考になりました。