

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: 2023/7/19

■ID: A22185

■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: フローニンゲン大学

■留学期間/Program period (yyyy/mm/dd): 2023/2/6 ~ 2023/7/7

■東京大学での所属学部・研究科等/Faculty/Graduate School at UTokyo: 教養学部超域文化科学分科 現代思想コース

■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?:

もともとは就活のみを検討していたが、多くの人と話す中で、自分の中で価値観を広げることが重要であることに気づき、そのための留学に惹かれるようになった。就職後は留学するのも難しいということで、3年生終わりごろ(2~3月あたり)に留学をしようと決めた。4年生で留学することになり、また学部卒で就職を検討しているということもあり、就活との兼ね合いが気になっていたが、3年時にある程度就活をしており、内定していた会社も含めある程度就職できる見通しが立っていたこともあり、留学を進めた。

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5年/University year / A1学期から履修開始/Semester

■留学にあたってこの時期を選んだ理由/Reason for choosing this period to study abroad:

就職志望の自分にとって、この時期以降での留学は難しいだろうと考えたため

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:

- ・Philosophy of Communication/5ECTs
- ・Dutch Studies Lecture Series, Semester2/5ECTs
- ・Thinking on Art I: Philosophy of Arts/5ECTs
- ・Nonhuman and Human Minds/5ECTs

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

授業でその週のテーマについて講義があったのち、そのテーマについての課題を1週間かけてこなし、次

週そのテーマについて議論するという形式が多いように見受けられた。ただ、講義形式一本の授業などもあり、分野などによって様々のようであった。休暇期間が長い代わりに課題量は多い。
■ 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 :
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 :
ACLO というスポーツ団体や、ESN という学生団体、USVA という文化系クラブがあり、それらのアクティビティに参加した(どれも有料)。スポーツ団体では 5 週間ほどのコースが用意されているため、自分はダンスなど体験した。USVA の提供する写真のクラブに参加して写真の撮り方を学んだりもした。
■ 週末や長期休暇の過ごし方/How did you spend the weekends and vacations? :
週末は、現地学生団体が開催するイベントに参加したり(タイミングと金額がゆるせば)、数泊の旅行に出かけたりした。

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 4 階建ての大きなものがあり、設備も充実している。大学構内であれば Wifi も Eduroam 利用可のため、Wifi で困ることは基本的になく、借りられる PC もあったはず。大学のスポーツ施設はないが、ACLO というスポーツ団体があり、有料で参加することで施設利用やコース参加が可能になる。食堂はなく、昼食は弁当もしくは近くのカフェ、またはスーパーで軽くパンを買って食べるなどが多いか。
■ サポート体制/Support for students :
留学生向けのオフィスがあり、語学や学習、精神面で相談することができる。

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 :
学生寮ではあるが、民営のため寮ごとに雰囲気異なることに注意。大学が紹介している SSH という機関経由で探すのが楽だと思う(自分もこの方法で探した)が、一応自力で家を探すことも不可能ではないらしい。SSH 経由のデメリットは、値段が比較的高め(らしい)ということくらいか。自分の知る限りでは、個室(ルームシェアはなし)、キッチン・シャワーは共有、トイレは基本共有だが一部の寮ではトイレ付の部屋もあったと思う。Wifi など基本的な設備はそろっている。アクセスに関して、キャンパスが街中心部と少し郊外の 2 か所に分かれているため、自分がどちらで多く時間を過ごすことになるか見繕った上で寮のアクセスを調べるとよいと思う。基本的に文系が街中心部のキャンパス、理系が郊外部のキャンパスだと認識しているが、コースにもよると思うので確認してみたい。基本的に自転車移動の街なので、ある程度離れていても意外と簡単に通学可能。自分のケースだと、徒歩 15 分/自転車 3 分くらいの通学だった。

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

(2月～7月の半年間留学)冬は気温が低く、風が冷たい。持参した衣類としては、東京の一番寒い時期に着ていた服を持って行ったが、それでなんとか過ごせる程度の寒さだった。特に手袋や帽子などは必須。夏にかけては過ごしやすい気候だが、時折降る通り雨が意外と多かった。自転車移動が基本となり傘を使いにくい、雨の時に羽織ることができる防水のフード付きカッパは重宝した。地方都市のため、周辺部は忙しすぎずのどかな雰囲気。街の中心部はパブなどが多く賑やかで、夜遅くまで明るく人通りも多い。街中での車移動が制限されているということもあり、特に通学などは自転車移動が中心となる。自転車はサブスクを利用して借りるか、現地で中古を買うという手もある。バスや電車もあるがあまり便利ではないため、忌避感がないのであれば自転車を使うことを進める。食事については、レストランは種類も多く困ることはない。ただマックなど簡単な食事でも10€、日本食など食べると20€程度とかかるため、節約のため自炊するのが主流か。自分のケースだが、スーパーで簡単なお弁当(のようなもの)やパンを買うのであれば1食4～6€。自炊であれば1食2€程度が目安。街中心部から自転車で8分程度の場所にアジア食専門のスーパーもあり、値段は少し高いが、日本ブランドの味噌やしょうゆ、カレールーなどをそこで買って自炊していた。

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

オランダの場合クレジットカードの使い勝手はよくなく、基本的にオランダの銀行で口座を開けてそのデビットカードを用いることになる(そのため到着後なるべく早く口座開設を行うことが大事)。手続きの欄でものべたが、ビザを取得する際に大学に振り込んだお金が手数料を除きすべてオランダの銀行口座に振り込まれるので、それを使って暮らしていくことになる。現金を使う場面もほとんどないが、到着間もないタイミングや、いざというときのためにある程度ユーロを持っておいて損はないと思う。周辺国を回る際なども考えて、上記のほかにクレジットカード2枚とデビットカード1枚を用意した。金額上限やエラーなどでカードが使えなくなることもあったので、カード2枚を準備しておくとういだろう。また、万一のため日本円も持って行ったのだが、円からユーロへの両替には数週間かかるというケースが多く、あまり役に立たなかった。あらかじめ日本(もしくはアムステルダムなど)で両替しておくのがよさそうだ。

■ 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 :

治安は基本的によい。貴重品の管理を徹底し、怪しい人や場所に不用意に近づかないようにすれば問題ないだろう。いざとなったらヘルプを呼べる友人を作っておくのが大事かと思う。自分の場合は、幸運なことに同じ寮に日本人がいたため、一度微熱を出したときはその人に連絡するなどができた。日本人の少ない土地柄ではある(留学中に4人くらいしか会わなかった)が日本人コミュニティもあるので、そこを見つけるか、日本人に限らず知人を作っておくとういだろう。

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

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

大まかには、1.留学先への申請手続き 2.(申請が受理された後)履修科目の選択 3.渡航手続き、という流れとなる。申請時には、成績証明書や語学スコアのほかに、300字の志望動機(英語)や今までの学習経験をまとめたもの(論文の書き方を習熟しているか、ゼミ形式の授業を受けたことがあるかなど)を提出する必要がある。語学要件は、志望するコース/授業ごとに定められているため確認する必要がある。Mobility Online という提出用の Web サイトを用いて手続きを行う。授業選択は渡航3か月前ほどに行う。

フローニンゲン大学のアドバイザーの方に希望する授業を送り、その可否を判断してもらうという形になっていた。希望の授業が受講できない場合は、代わりにとれる授業を提案してもらえる。渡航手続きに関しては下記の「ビザの手続き」と被るのでこちらで書く。また、入学手続きではないが、現地での住居を早めに確保することが重要。自分の場合は、学校から案内のあった SSH という機関経由で住居探しを行った。寮によっても人気/不人気があるため、余裕があれば英語で評判を調べてみるなど様々な情報収集してみるとよいだろう。(たとえば、自分の寮は共有スペースが広く人数も多すぎない程度だったため、なにかしらイベントや会が行われていた。交流機会を多く求める場合は、こういった寮を探すのは一つの手だろう)

■ビザの手続き/Procedures to obtain visas :

ビザの取得手続きはフローニンゲン大学が行うことになっているため、大学が送ってくる資料に沿って情報入力をしていけばよい。日本人の場合は Residence Permit に申し込むことになるはず。留学費用があることの証明として前もって 5000€(1セメ、2セメ留学の場合は 12000€)を指定の口座に振り込む必要があるため要注意。このお金は後に自分の口座(オランダで開いたオランダ銀行口座)に戻ってくる。この費用を送ったのち、送金した際のレシートとパスポート写真などをフォーム経由で提出して完了。自分は手続きがぎりぎりになってしまったが、2週間ほどで完了した。なお、オランダ渡航後にも何度か手続きの必要がある。具体的には政府機関まで出かけて行って指紋を登録する、オランダの ID カードを入手する、など。こちらに関しては、プロセスの紹介はあるものの、大学から細かくリマインドをかけてくれることはないの、紹介された情報に従って自分でアポをとり、手続きを進める必要がある。自分はこれを忘れていたため、IDカードの入手が到着 3 か月後ほどになった(大きな問題があったわけではないが)。

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

事前の準備としては、歯医者を受診と持参する常備薬をそろえることのみ。歯医者代は高い(らしい)ので日本で事前に受診するのがよい。

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

大学より紹介される海外保険のみ加入した。

■東京大学の所属学部・研究科(教育部)での手続き/Procedures required by faculties or graduate schools at UTokyo :

4S まで履修、留学のち A セメからの復学という形をとった。特に卒論提出に対しては学科やコースで決められたタイミングがあるため、上記のような形で問題ないか学科長の確認を得つつ行った。留学で取得された単位の認定タイミングが 10 月と微妙なため、自分と同時期の留学を考えている場合、留学前に可能な限りの単位をとっておき、留学単位がなくても卒業できるようにしておいた方がよいだろう。

■語学関係の準備/Language preparation :

英会話になれるためオンライン英会話を利用した。

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	110,000 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	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)	63,000 円/JPY
保険・社会保障料(留学先で必要だったもの)/Insurance	0 円/JPY

and/or social security (required by host institution/region/country)	
■ 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	80,000 円/JPY
食費/Food	30,000 円/JPY
交通費/Transportation	2,500 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 海外留学支援制度	
■ 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 :	
<ul style="list-style-type: none"> ・Philosophy of Communication/5ECTs ・Thinking on Art I: Philosophy of Arts/5ECTs ・Nonhuman and Human Minds/5ECTs 	
■ 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 :	
6 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 :	
10 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

<p>■ 留学の意義、その他所感/Impact of the study abroad experience on yourself or your thoughts :</p> <p>まず、多くの人と交流する中で自分の価値観を深化させられたと思う。国が違う人と一緒に暮らす経験が大きく、そういった中で自分のバイアスや自分にできること/できないことが分かったのはよかった。特に、自分の興味あることをもとに小さなパーティーやイベントを企画した経験から、多様なバックグラウンドをもった人たちのなかで自分がどうコミュニケーションとっていくか、一つ明確になったと感じている。もともとの目的であったメディアアートに関しても様々に触れる機会があり、自分の興味がさらに発展した点でも満足のいくものであった。一方、まだまだ言語化できないものも多く、一度落ち着いたらちゃんと考えてみたい。そういう意味では満足しきれてない部分もある。</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>周囲に経済学を学んでいる人が多かったこともあり、より着実なキャリアの積み方も考えるようになった。また、海外に行くことの心理的障壁はより下がった。直近では就職する予定だが、長期的にはまた海外で大学院に行きたい/海外で働きたいとの思いを抱くようになった。</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>海外でいかに交友を増やすかを考えながら試行錯誤した経験は、相手と自分との間に良いコミュニケーションを生む力として、今後のキャリア一般にも活きるだろうと思う。また、海外に行くことの心理的障壁はより下がったと感じる。デメリットとして、自分の時間配分が悪く、留学と(オンラインでの)就活を両立させようとしてしまった点がある。そもそもオンラインでの就活には難がある。時差も含めタイミングが合わないなどといったミスマッチもあり、自分のエネルギーの使い方としてもあまり就活に注力しきれなかった部分があると思う。</p>
<p>■ 留学中に行った就職活動/Job hunting activities during study abroad :</p> <p>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。</p>
<p>■ 進路・就職先(就職希望先)/Career/Occupation (planned) :</p> <p>民間企業、コンサルティング企業</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>迷ったらずひ。たくさんが発見があると思います。</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>東大 Go GlobalWeb サイト</p>