

## 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: 2023/5/21

## ■ID: A22001

- 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: トリニティカレッジ・ダブリン
- 留学期間/Program period (yyyy/mm/dd): 2022/9/5 ~ 2023/5/7
- 東京大学での所属学部・研究科等/Faculty/Graduate School at UTokyo: 工学部物理工学科
- 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?:

初め GLP に参加する予定だったが、2年生の8月に宇野ゼミで宇野先生に留学を勧められ、金銭的な負担などの問題が解決できそうなこと、留学によるメリットがデメリットを上回ったため留学することにした。留学については金銭的な負担が常に頭の中にあった。最終的には条件の良い奨学金を受給することができたが、JASSOの金額では留学がかなり困難だったため、採用通知をいただくまでは気が気でなかった。

## 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 / 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:

1、2年は進学選択・コロナがあり、4年は院試や卒論があるため、私にとってはこの時期が最善だったため。

## 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:

PYU33C01 Computer simulation I/5  
ECTSPYU33P15 Atomic physics and statistical thermodynamics/5  
MAU11101 Linear Algebra I/5  
MAU23204 Introduction to complex analysis/5  
MAU34802 The theory of linear programming/5  
STU11004 Introduction to management science/10  
STU12502 Introduction to statistics II/5

STU23501 Probability and theoretical statistics/5
■ 留学中の学習・研究の概要/Overview of the study/research during study abroad :
理系の授業については日本とほぼ変わらない。
■ 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 :
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 :
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 :
日本文化サークルに所属し、その中で行われる日本語学習クラスで質問対応やスライド作成の手伝いをした。
■ 週末や長期休暇の過ごし方/How did you spend the weekends and vacations? :
海辺でのんびりしたり、旅行したりした。

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

■ 設備/Facilities :
図書館は休日しまっているの若干使い勝手が悪く感じた。スポーツ施設は、正規学生なら無料で利用できるが、留学生は年 140 ユーロかかる。設備は東京大学のジムとあまり変わらない。食堂は平日の昼しか開いていない。料理は割高でさほどおいしくないため、諦めて自炊をした。Wi-Fi は大学全体で良好。
■ サポート体制/Support for students :
学習面や生活面でのサポートについてメールで頻繁にお知らせが来る。私は、ビザに関して大学のサポートを受けたが、大学のサービスが手厚いというより、担当者的人格に依存している印象を受けた。知人の話を聞くと、UCD のほうが全般的に留学生に対して手厚いように感じる。

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 :
Buckley Hall の二人部屋で週 150 ユーロ。ダブリンは住宅不足が年々深刻化して解決する見込みがないため、これ以上安く住むことはほぼ不可能。大学側から紹介されたアパートは週 270 ユーロで手が出せないため、同じ大学に留学した方に学生寮を教えてもらった。

■ 気候、大学周辺の様子、交通機関、食事等/Climate, environment around the institution, transportation, food, etc. :
年中涼しめ。天気が変わりやすく、小雨がよく降るので、フード付きのダウンがほぼ必須。傘は強風で壊れるので役に立たない。大学はダブリンの中心にあるので、何でも揃う。交通機関はバスがメインで、シティセンターから放射状に経路が伸びている。24 時間走っており、料金は一回 1 ユーロと安い。
■ お金の管理方法、現地の通貨事情/Management of money and situation about local economy :

主に Wise を利用した。三菱 UFJ から Wise に送金し、都度ユーロに変えた。また、決済の大半は Wise のデビットカードで行った。ビザ用に銀行口座も開設したが、ほぼ使っていない。

■ 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 :

治安は良いため、財布やスマホをスられるなど、海外旅行で言われるような軽犯罪の心配はしなくてよいが、自転車だけは例外で、盗難事件が頻発。医療機関について、現地の友人曰く、ダブリンは病院がうまく機能していないようなので、体調が心配な方は、保険経由での利用方法を予め理解しておくが良い。

#### 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 :

留学先からの案内に従って提出した。特に困ることはなかった。

■ ビザの手続き/Procedures to obtain visas :

アイルランド国内から電話予約し、二ヶ月後に予約が取れた。300 ユーロ請求される。間違ったビザを支給され、直接掛け合ったものの門前払いを受けたため、大学に助けをもとめ、一ヶ月後正しいビザが発行された。早めに行動することをおすすめする。

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

慢性蕁麻疹があったため、抗アレルギー薬をかなりの量持ち込んだ。また、頭痛薬や胃薬なども一定量持ち込んだ。よく言われる話だが、現地の薬とはサイズが異なるため、日本から持ち込むことをおすすめする。薬を相当量持ち込む際には検閲される可能性を考えて、英語の診断書があるとよい。

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

付帯海学、OSSMA に加入すれば十分だと思う。もしものことは意外と起こるので、保険の利用方法を予め確認すると良い。

■ 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 :

留学や奨学金の書類をやり取りした。国際交流課と工学部と並行して行うので注意すると良い。

■ 語学関係の準備/Language preparation :

TOEFL100(R28, L29, S19, W24)リスニングができれば他があまりできなくても日常生活で困らないで済む。理系の場合、英語力がなくても授業を乗り切れるので安心してほしい。

#### 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	130,000 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	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 :

派遣先への支払いはジム利用料(任意)

<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	35,000 円/JPY
交通費/Transportation	2,000 円/JPY
娯楽費/Entertainment/Leisure	100,000 円/JPY
<b>■ その他、補足等/Additional comments :</b>	
娯楽費は、家賃、食費、交通費以外のすべての出費を含む。交通費は日常生活に必要なもののみ。	

<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>	
業務スーパー	
<b>■ 受給金額(月額)/Monthly stipend :</b>	
150,000 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>	
ネット上の情報や掲示物などから見つけた	

**今後の予定について/About your future plans**

<b>■ 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 :</b>	
PYU33C01 Computer simulation I/5 PYU33P15 Atomic physics and statistical thermodynamics/5 MAU23204 Introduction to complex analysis/5 MAU34802 The theory of linear programming/5 STU11004 Introduction to management science/10 STU12502 Introduction to statistics II/5 STU23501 Probability and theoretical statistics/5	
<b>■ 留学前に取得済みの単位数/Number of credits earned at UTokyo BEFORE your study abroad :</b>	
52.5 単位/credit(s)	
<b>■ 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 :</b>	
9 単位/credit(s)	
<b>■ これから本学で取得予定の単位数/Number of (expected) credits to be earned on return :</b>	
40 単位/credit(s)	
<b>■ 卒業/修了予定/(Expected) year/month of graduation (yyyy/mm) :</b>	
2025 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>留学したことで、多くの人に出会い、世界について今までより深く知り、自分の進路が明確になった。時間とお金を費やした価値があったと感じている。</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>留学前は海外進学・就職を検討していたが、留学後は日本で進学・就職することにした。以前は漠然と海外のほうが日本より良いのではと感じていたが、行動様式や食生活、インフラなど様々な面において私にとっては日本のほうがあった。また、ビザの発給で大変不快な対応を受け、これに生殺与奪の権を握られていることに強い不快感を感じるようになった。留学を通して海外で生活することに不自由はないと学んだが、比較検討して日本で生活していくことにした。</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>私は進学する予定だが、大学院進学するのであれば、時間に余裕ができるため諸々の面でメリットが大きいと思う。</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></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>時間に追われず海外で過ごすことができるのは人生で今だけです。</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>Global 駒場(奨学金)</p>