

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: 2023/5/19

■ID: A22112

■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: グラスゴー大学

■留学期間/Program period (yyyy/mm/dd): 2022/9/12/ ~ 2023/5/19/

■東京大学での所属学部・研究科等/Faculty/Graduate School at UTokyo: 工学部電子情報工学科

■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?:

2年生の春ごろに留学をすると決めた。海外には興味があったが、交換留学に行くかは、課外活動との兼ね合いもあり迷っていた。留学に行かずに後悔したくないという思いから踏み切れた。

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:

進学選択終了後であり、4年の研究室配属の前でもあって、学科との兼ね合いが最もうまくいくと考えたため。

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:

-Functional Programming/10
-Machine Learning/10
-Computational Social Intelligence/10
-Control 4/10
-Data Fundamentals/10
-Advanced Network Systems/10
-Information Retrieval/10
-Text as Data/10
-Acoustic and Audio Technology 4/20

-Radar and Electro-Optic Systmes/10
■ 留学中の学習・研究の概要/Overview of the study/research during study abroad :
自分がとった授業は主に講義形式。CS の授業は lab が講義とは別にあり、教室で課題に取り組み、質問もできる。Functional Programming や Text as Data は課題のコースワークが楽しかった。
■ 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 :
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 :
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 :
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 :
クリケットクラブに参加した。ほかにも、他の生徒とスコットランドを散策した。
■ 週末や長期休暇の過ごし方/How did you spend the weekends and vacations? :
様々な場所に旅行に行った。

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

■ 設備/Facilities :
図書館や JMS などの勉強する場所がある。図書館は混んでいても席は見つけれられる。Wi-Fi は問題ない。東大のような学食はないが、ちょっとした料理は売っている。ジムの設備はよい。
■ サポート体制/Support for students :
語学・学習・メンタルヘルスなどのサポートはいろいろあるが、どれも利用しなかった。

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 :
徒歩 10 分ほどで立地は良く、en suite の個室で水回りにストレスはなかった。キッチンが 4 人で共用。コンロはガスではなく、電気式 (IH ではなく実際に熱くなる) で若干不便だった。しかしこれは、ほとんどの寮に当てはまることだと思う。寮は Thurso Street 沿いにあり大学からの紹介で見つけた。隣にクラブがあるので、水曜日と週末はうるさい。自分の年までは、交換留学生には寮が保証されていたが、来年からはそれがなくなるので注意が必要かもしれない。

■ 気候、大学周辺の様子、交通機関、食事等/Climate, environment around the institution, transportation, food, etc. :
風が強く小雨が降る。雨は強くは降らないが、月によってはほぼ毎日降る。誰も傘をささないのでレインジャケットがあるとよい。大学がある West End はそれなりに静かでありつつも、必要なものはそろそろ。City Centre も徒歩で 30 分ほどで遠くない。夜中でも歩いて帰れる。22 歳未満なら Young Scot Card が使えて、バスはスコットランド内であれば無料、施設の入場も 1 ポンドになる。到着次第すぐに作るとよい。
■ お金の管理方法、現地の通貨事情/Management of money and situation about local economy :

Bank of Scotland の口座を開設し、親に Wise で送金してもらった。開設までは Sony 銀行を使った。手数料が安くておすすめ。

■ 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 :

自炊をして、しっかりと食べた。治安は非常に良くまったく困らなかった。

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 :

大学から応募するリンクがメールで4月ごろに送られてきて、指示に従って web ページに入力した。特にエッセイ・推薦書等は不要で、成績表、英語力証明書、応募時に取りたい授業を列挙するのみ。level3 以上の授業に関しては基本的に、授業を履修するにはグラスゴー大学の担当者の許可が必要だが、9月や1月に追加で許可を取るのには時間がかかる。そのため、応募時にたくさん授業を挙げておくと良い。

■ ビザの手続き/Procedures to obtain visas :

Student Visa を取得。7月頭に大学から CAS Number が通達され、その後 web で申請し、新橋でパスポート提出等の手続という流れ。8月頭には Visa のステッカーをもらった。

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

東大のトラベルクリニックで破傷風などの予防接種をした。特にけがをする機会もなかったもので、大して心配しなくても大丈夫だった。普段使用している薬は、医者に行って一年分もらえた。

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

必須の付帯海学のみ。値段が留学期間の日数にあわせて階段状に上がるので、境がどこかはよく確認するとよい。

■ 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 :

担当教員の許可をもらって、学科に留学願などの書類を提出するだけ。

■ 語学関係の準備/Language preparation :

TOEFL 98。BBCnews などを読んで英語へ触れる機会を増やした。英語圏の有名人の話などを知っていると、ほかの学生と会話するのが楽になっていたと思う。

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	430,000 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.)	8,000 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)	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)	140,000 円/JPY

■ その他、補足等/Additional comments :

施設利用料は大学のジム。保険・社会保障料はビザと NHS

■ 留学先での毎月の生活費/Monthly cost of living during the study abroad period :	
家賃/Rent	130,000 円/JPY
食費/Food	50,000 円/JPY
交通費/Transportation	1,000 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	
■ 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 :	
64.5 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 :	
50 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 :	
様々な人に出会い、様々な場所を訪れて自分の世界が広がった。日本でなくても精神的・肉体的に自立して生きていく自信もついた。大学の先生との交流をもっと増やせればよかったと思う。	
■ 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 :	
海外で働くことも、真剣に考えるようになった。	

■ 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 :

日本以外の仕事にも目が行くことではないかと思う。

■ 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。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 :

とにかく応募してください！

■ 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 :

Go Global Web サイト。

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: 2023/5/30

■ID: A22113

■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: グラスゴー大学

■留学期間/Program period (yyyy/mm/dd): 2022/9/12 ~ 2023/5/19

■東京大学での所属学部・研究科等/Faculty/Graduate School at UTokyo: 教養学部学際科学科 A 群地理・空間コース

■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?:

以前から海外で行われるプログラムに参加したいとは思っていたが、元は長期休暇に行われる短期のプログラムにいくつか参加する予定だった。しかし、コロナによる渡航制限や隔離期間の問題などでほとんどがキャンセルになっていたため、長期の留学であれば実施される可能性が高いだろうと思い、締め切りギリギリに決めて応募した。留学をすることに特に迷いはなく、むしろ将来どうするかについて迷っていたためそのまま就活や卒論に進むことの方が不安だった。

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:

進振り後に留学したいと思っており、就活や卒論に被らない時期が良かったから。また、コロナの影響でこれより前に行くのは難しかったと考えられる。

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:

- ・Geography2 (Half course)/30
- ・Geopolitics of infectious diseases/10
- ・Human Mobility in a changing climate/20
- ・German Language for international mobility/10
- ・Russian Language for international mobility/10

<ul style="list-style-type: none"> •Listening in Culture/20 •History of Art 1B/20
■ 留学中の学習・研究の概要/Overview of the study/research during study abroad :
<p>講義とセミナーが一緒になっている授業が多く、講義はほとんど座って話を聞くだけだった。セミナーでは事前に読んでくる論文が指定され、それに関する話をするという形式であった。1、2年生向けの授業だとほとんどがオムニバスで、毎週先生が交代し、異なるトピックを扱っていた。</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 :
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 :
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 :
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 :
<p>ダンスのサークルに所属しており、毎週集まってダンスレッスンをしたり、イベントを行ったりしていた。学期末には発表会のようなものがあり、それに向けて練習もしていた。また Japan society にも参加していて、毎週パブに集まって話していた。</p>
■ 週末や長期休暇の過ごし方/How did you spend the weekends and vacations? :
<p>週末は、友人とカフェに行ったり、学生向けのバスツアーに参加したりして、楽しく過ごした。長期休暇はフラットメイトや他の日本人留学生とヨーロッパを旅行した。</p>

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

■ 設備/Facilities :
<p>図書館は深夜 2 時まで開いており、試験期間中は 24 時間開いていたと思う。図書館とは別に自習できる場所が 2 カ所ほどあり、そのうちの一つにはカフェテリアや電子レンジもあって、一日中勉強するのに適していたと思う。大学の寮に入っていれば、オフピーク帯に大学のジムが使えた。カフェテリアのようなものはあるが、日本ほど種類が豊富なわけではなく、値段もそれほど安くはない。Wifi は eduroam が使用でき、大学の施設内、寮内であればほとんど支障なく使うことができた。</p>
■ サポート体制/Support for students :
<p>始まる前にエッセイの書き方などのオリエンテーションがオンラインであった。留学生の担当の部署があり、相談することはできる。</p>

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 :
<p>大学の学生寮がいくつかあり、希望をいくつか出してその中から選ばれた。受け入れ許可が出ると寮の申し込みについての詳細も送られてきた。基本的に先着順であったため、申し込み開始日にすぐ申請した。グラスゴー全体で家が不足していて、「家が確定していない人は来ないでください」といったメールも後に受</p>

け取ったので、早めに動いて良かったと思う。大学から徒歩 15 分くらいの寮に住んでおり、個室はあるが、キッチン・トイレ・シャワーを 5 人で共有している。最新の設備ではないが、生活に困らないくらいの設備は整っている。

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

冬は暗くなるのが早く、一日中夜明け直後か日の入直前といった空模様だった。留学生が多いためか多様な国籍の人がいた。交通機関はストライキが多いため信用しすぎない方がよい。特に、バスの時刻表はあてにならないため、バス会社のアプリでどこにいるか確認していた。22 歳以下であれば、申請してカードを受け取ることでスコットランド内のバスが無料で使用できる。食事は自炊することが多かったが、大学周辺には様々な国のレストランがあった。

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

SONY 銀行の口座を開設して、基本的には全てその口座でやりとりをした。友人と割り勘した時やイベントに参加する時など送金が必要な場合があるので、送金サービスを利用するなり現地の銀行口座を開設するなり用意をしておいても良いと思う。

■ 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 :

大学周辺の多くは学生が住んでいて、治安は悪くはない。たまに電車やバスでかなり酔っている人を見かけたのでそういう場合はできるだけ距離を取るようしていた。病院に行くためにはホームドクターを登録する必要があり、大学の保健センターのようなところを登録していたが、使うことはなかった。冬は日照時間が短いため、昼間はできるだけ外に出るようにしていた。

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 :

学部の成績書、パスポート写真、語学能力証明書などを提出した。それほど用意に手間がかかるものはなかったと記憶しているが、意外と時間がかかったので早めに始めるに越したことはない。

■ ビザの手続き/Procedures to obtain visas :

Student ビザを取得した。事前にオンラインで必要事項を記入し、英国ビザ申請センターで手続きを行った。オンラインではかなり細かいことを聞かれるので、時間に余裕を持って始めるべき。また、申請センターではなぜか待ち時間が異様に長いので、後ろに予定は入れない方がよい。申請センターで手続きをした後もしばらく待つ必要があるため、余裕を持って始めた方がよい。

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

常備薬は特になかったが、念のため解熱剤を持って行った。予防接種は保健センターで相談し、必要だと思われるものを接種した。私は相談したのが少し遅かったのもあって 3 回打つべきところを留学前に 2 回しか打てなかったこともあったため、早めに相談すべきだと思う。

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

付帯海学に加入したほかは特に何もしていない。

■ 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 :

教養学部に必要な書類を提出した。コースの先生と学科の先生にハンコをお願いする必要があったため、ギリギリにならないように注意した。9 月に出発で、卒業を一年送らせるため試験や卒論については大きな問題はなかったと思う。

■ 語学関係の準備/Language preparation :

IELTS7, TOEFL90 くらいだったと思う。それぞれがやりやすい方法で準備をすればいいと思うが、最初は自己紹介ばかりなので、地元のことや専攻のことなどは話す準備をしておいた方が楽。

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	2,000 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)	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)	80,000 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	95,000 円/JPY
食費/Food	25,000 円/JPY
交通費/Transportation	0 円/JPY
娯楽費/Entertainment/Leisure	10,000 円/JPY

■ その他、補足等/Additional comments :

旅行した月はその分娯楽費があがる

■ 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 :

予定はない

■ 留学前に取得済みの単位数/Number of credits earned at UTokyo BEFORE your study abroad :
56 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 :
30 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 :
まず何よりも新しい友人と新しい場所で充実した時間を過ごせたことは大いに意味のあることだったと思う。また、英語という母国語ではない言語でコミュニケーションをとることで、コミュニケーションや問題解決を人任せにしがちだったということに気がついた。これまでなんとなく流していたことも引っかかるようになり、アンテナが敏感になった。
■ 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 :
大学院に行こうとしている人も多く、元々は選択肢になかったが、海外の大学院もいいなと思うようになった。留学による一番大きな影響は就活を1年後ろ倒しにできたことである。
■ 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 :
メリットは考える時間が増えたことと、海外の学生がどのように将来について考えているか知ることができたこと。デメリットは特に感じないが、私は日系企業で働こうと思っているので、周りに同じような人がいないのはデメリットかもしれない。
■ 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、それ以外は未定
■ 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 :
留学して悪いことはないと思うので、少しでもやりたいと思うのであれば留学してほしいと思います。しかし、その留学をどれだけ実りのあるものにできるかは事前準備によって左右されるので、留学することが決まったら、語学の準備なり自分の専攻の準備なりをしっかり進めると良いのではないかと思います。
■ 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 :
大学の留学関連のウェブサイトを見ていました。また、USTEP 参加者の Slack があったのでそこで質問できるのもありがたかった。