

## 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: 2023/6/17

## ■ID: A22123

■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: マンチェスター大学

■留学期間/Program period (yyyy/mm/dd): 2022/9/19 ~ 2023/6/9

■東京大学での所属学部・研究科等/Faculty/Graduate School at UTokyo: 経済学部経営学科

■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?:

コロナで思ったような大学生活が遅れず、なにか印象に残ることがしたいと思った。高校の頃から留学に憧れがあり、コロナ禍が落ち着いてきた頃、正式な募集が開始されたので応募した。留学を決めたのは募集締め切りの1ヶ月程度前とかなりギリギリ。留学すると就活、単位の関係で留年がほぼ前提となるため若干迷ったが、1年程度はたいした影響を及ぼさないと考えた。

## 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年間留学を考えており、コロナの影響で21年度の留学は断念した。就活への影響も考え、今年度が最後のチャンスだと思った。

## 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:

Sustainability, Consumption and Global Responsibility/20  
Organisation and Employment/10  
New Product Development and Innovation/10  
Firms and Management in Comparative Perspective/20  
Modern and Contemporary Japan: Social Dynamics/20  
Work Psychology/10  
Marketing/10

Global Context of Business and Management/10
<b>■ 留学中の学習・研究の概要/Overview of the study/research during study abroad :</b> 授業時間自体は少なく、講義 7 割セミナー3 割の印象。一方、予習として事前に論文や教科書を読むことが前提とされる。これにかなり時間を割くが、自習を前提とするカリキュラムのため仕方がない。マンチェスター大学はサステナビリティに力をいれているので、そうした関連の講義は面白かった。
<b>■ 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 :</b> 4~6 科目/Subjects / 21 以上単位/credits
<b>■ 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 :</b> 16~20 時間/hours
<b>■ 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 :</b> スポーツ
<b>■ 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 :</b> ランニングサークルに所属し、週に 2~3 回走っていた。イギリスの大学には、日本と同じようなサークル文化がある。
<b>■ 週末や長期休暇の過ごし方/How did you spend the weekends and vacations? :</b> 旅行、友達と遊ぶ、寮で疲れを癒やす

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

<b>■ 設備/Facilities :</b> 大学図書館は大きく自習スペースも充実している。ジムもあり、スポーツ施設も保有している。食堂はなく、フードコートのものがひとつあるくらいで、あとは各建物にあるカフェテリアを利用する。大学の Wi-Fi はあるが、そこまでのいいとは言えない。
<b>■ サポート体制/Support for students :</b> 学生ユニオンや大学のメンタルケアサービスがあるので困れば頼ることは可能。語学のサポートがあるとは思えないが、学習面や生活面、精神面はそうした機関に相談可。

プログラム期間中の生活について/About life during the program

<b>■ 宿泊先の種類/Type of accommodation :</b> 学生寮
<b>■ 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 :</b> マンチェスター大学にある3つの寮群のうちの一つ、ファローフィールドという場所にある大学所有の寮を利用した。大学からはバスで 20 分程度。バスルーム付きの個室が与えられ、キッチンフラットメイトとシェアした。洗濯機、乾燥機などは別棟にある。見つけた方法は、大学からの紹介。大学のホームページに対象の寮一覧とその具体的設備、値段が記載されている。

<b>■ 気候、大学周辺の様子、交通機関、食事等/Climate, environment around the institution, transportation, food, etc. :</b> マンチェスターの気候は、変わりやすいの一言に尽きる。地中海沿岸等にくらべれば雨がちだが、一日中降り続くというよりは、曇を主体として晴れと雨が入り交じる感じ。大学は大きく、バスで 15 分程度のところ
---

に市街地がある。マンチェスターは全体としてバス網が発達しており、ところどころトラムもある。食事はイギリス料理という意味では美味しくないし外食は高いが、自炊すればなんとかなる。

■ 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 wallet を利用し、外貨預金口座を開設してポンドを買って外貨で支払っていた。イギリスは他のヨーロッパ諸国同様カードでの支払いが一般的で、現金所持の必要はほぼない。

■ 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 :

マンチェスターの治安は良好とは言えない。いわば移民貧困層も存在し、日本に比べれば遥かに危険だが、学生も多くそこまで心配することはない。医療機関に関しては、大学内に利用可能な医者が存在するものの実際使ったことはないのだからわからない。風邪薬などは多めに持参し、多少の不調は自己解決した方がいい。

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 :

IELTS のスコアや履修したい科目一覧の提出に加え、内定後は寮の希望も提出した。寮は自炊かつ自分専用のバスルームがある方が良くと思われる。履修希望科目については、各授業のタイムテーブルによって希望が取れないものも出るので、あまり気持ちを入れすぎても期待を裏切られる可能性がある。

■ ビザの手続き/Procedures to obtain visas :

半年以上の場合は学生ビザを取得する。イギリス政府のホームページから情報を入力したあと、写真撮影とパスポート提出のため日本にある委託先機関に行った。それから1~2週間後にビザの貼られたパスポートが送られてきた。時間がかかるので直前にすると焦ることになる。

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

ワクチン接種は3回行った。頭痛薬などの常備薬は持参した。イギリスでは証明書すら必要ない。海外の薬は成分が強かったりするので、日本から多めに持参したほうが良い。

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

大学から強制的に加入するよう言われた東京海上日動の保険に加入した。

■ 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 :

ゼミは通年での開講なので、出国前に単位分割申請をした。学部とは何度かやり取りし、留学許可をもらう手続きをした。

■ 語学関係の準備/Language preparation :

出発前の IELTS の総合スコアは 7.5 程度、留学前の半年程度はオンライン英会話をしたが、正直そこまで意味があるかはわからない。ただし英語は喋れるに越したことはない。

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	150,000 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	80,000 円/JPY

insurance fee (designated by UTokyo)	
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 :	
留学先で必要だった費用はイギリスの強制加入の保険	

■留学先での毎月の生活費/Monthly cost of living during the study abroad period :	
家賃/Rent	100,000 円/JPY
食費/Food	40,000 円/JPY
交通費/Transportation	5,000 円/JPY
娯楽費/Entertainment/Leisure	20,000 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 :	
Organisation and Employment/10 New Product Development and Innovation/10 Firms and Management in Comparative Perspective/20 Work Psychology/10Marketing/10 Global Context of Business and Management/10	
■留学前に取得済みの単位数/Number of credits earned at UTokyo BEFORE your study abroad :	
90 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 :	
10 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 :	
45 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:

私にとって留学は、進路の方向性を決める上で大きな意味を持った。視野も多少は広がったし、語学力も高まったと思う。ただ、留学したから何かが変わるというよりも、そこで主体的に行動することが結果につながると痛感した。

■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:

留学前は外資系企業への就職も考えていたが、働き方の違いを学ぶ中で日系企業に絞ることに決めた。

■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:

日本と違った行動様式や働き方を間近で体感するだけでなく、そうした講義も充実している場合があるので、今までにない考え方を得る可能性があるという意味ではメリットになるかと思う。

■留学中に行った就職活動/Job hunting activities during study abroad:

いずれも行っていない

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

民間企業、総合商社、ディベロッパー

■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:

留学中は辛いこともあるが、1年程度ならすぐ終わり、最後はなにか得て帰ってくると思うので、留学するかしないかで迷っているならすばいいと思う。留学先では、日本にいるときよりはるかに低い期待値で臨むべき。

■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:

現地大学のウェブサイト

## 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: 2023/6/29

■ID: A22124

■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: マンチェスター大学

■留学期間/Program period (yyyy/mm/dd): 2022/9/19 ~ 2023/6/9

■東京大学での所属学部・研究科等/Faculty/Graduate School at UTokyo: 教養学部教養学科総合社会科学分科相関社会科学コース

■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?:

日本を出たことがなかったため、海外で生活してみたいと思っていた。本格的に考え始めたのは2年生になってからであり、そのために準備が遅れてしまった。1年遅れることに少し抵抗があったが、周りの友人の多くも留学に行くため、自分もやはり行くことを決めた。

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:

・新型コロナウイルスの影響で1、2年生の時には留学できなかった。  
進学振り分けとも重ならずに都合がよかった。

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:

- ・Philosophies of Resistance / 20
- ・20th Century Analytical Philosophy / 20
- ・Philosophy of Science / 20
- ・Language and Oppression / 20
- ・LEAP German 2 / 20

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

授業はレクチャーとチュートリアルが2つあり、レクチャーは特に予習はらずに講義形式であった。チ

<p>ユートリアルは、予習で指定された文献を読んできてディスカッションするという内容だが、TA によってディスカッション中心のものもあれば、講義形式に近いものもある。印象に残っているのは Analytical Feminism に関する授業で、日本ではまだほとんど紹介されていない内容を扱っていた。</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 / 11~20 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>21 時間以上/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>ボランティア</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>マンチェスター市内に、ウガンダの子供を支援することを活動内容としている団体があり、そこでウガンダの路上で生活している子どもたちへのインタビューのデータを整理していた。</p>
<p>■ 週末や長期休暇の過ごし方/How did you spend the weekends and vacations? :</p>
<p>旅行や、授業とはまた別の勉強をしていた。</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>図書館は複数あり、最も大きいものは 24 時間空いている。それだけではなく、大学の多くの建物内に勉強できるスペースが十分に確保されている。スポーツ施設も学生ならば安い価格で利用できる。食堂は、外注業者運営のもので比較的値段が高かった。Wifi 環境については、Eduroam を使用していた。大学側が提供している Wifi もあり、特段不便はなかった。</p>
<p>■ サポート体制/Support for students :</p>
<p>語学面・精神面のサポートに関しては、大学のウェブページなどから簡単にアクセスできる。学習面に関しても、どの授業にも教授以外に TA がおり、TA に質問すると早く返信が貰え、サポートが充実していた。生活については寮によって異なるが、自分の寮 (Weston Hall) は、定期的にスタッフが部屋に来てくれ、いろいろと相談できた。また、寮で月に 1~2 回の頻度でイベントがあった。</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>大学からの紹介で見つけた。キャンパスにかなり近い学生寮であり、トイレとシャワー付きの個室があり、キッチンも 8 名のフラットメイトと共有していた。</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>気候に関しては、学生寮の暖房・冷房設備が十分ではない場合が多いので、自分で調整する必要がある。大学周辺は学生が多く、そこまで治安は悪くないが、市街地から離れると治安が悪い地域もある。交通機関はバスが主であるが、基本的にマンチェスター市内であればほとんどが徒歩圏内にある。食事に</p>

関しては、大学の学食が高いためスーパーで昼食を買って食べていた。パスタなどを作れば食費をある程度抑えることができるだろう。

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

日本で留学用のクレジットカードを用意し、基本的にそれを用いた。イギリスで口座を開設したが、友人との送金のやり取りのみに用いた。

■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 :

治安が悪い地域はあるものの、普段生活する範囲では特に問題ない。医療機関は予約してから受診するまでに時間がかかるために一度も利用しなかった。風邪を引いたときは市販の薬で対応した。曇の日が多いため、サプリメントを飲み始めて健康管理をした。一度学生寮で水道が止まったことがあり、常にペットボトルの水を家に備えていた。

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 :

東京大学の国際教育推進課の方から指示を受け取り、大学への申請手続きは基本的にそれに従って行った。留学先の大学からのフォームに回答したり、履修登録、寮の申請などを行った。そこまで複雑な手続きではなかったが、留学先の大学の担当者に適宜質問しながら申請をするとよいだろう。

■ビザの手続き/Procedures to obtain visas :

ビザに関しては、イギリスの学生ビザを申請した。留学先の大学から CAS という番号を受け取ってから申請可能となる。CAS を受け取ってフォームを全て入力するのに3日程度、ビザ申請やビザの受け取りに1ヶ月以上かかった。予約が埋まっている場合には想定するよりも時間がかかってしまう点に注意された。

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

東京大学の提供する健康診断を受けた。常備薬はよく使う市販の薬のみ用意した。予防接種は特に受けなかった。

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

東京大学の指定する保険にのみ入った。保険に入るには出国日と帰国日がある程度確定させる必要があることに注意。

■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 :

学部長とコース長に留学することの承諾を得た。早めに連絡するのがよいだろう。

■語学関係の準備/Language preparation :

IELTS で Overall 7.0 点であった。British Accent に慣れる練習をしておくのがよいだろう。

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	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	5,000 円/JPY
海外留学保険料(東京大学指定のもの)/Overseas travel	100,000 円/JPY



insurance fee (designated by UTokyo)	
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	100,000 円/JPY
食費/Food	60,000 円/JPY
交通費/Transportation	0 円/JPY
娯楽費/Entertainment/Leisure	40,000 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 :	
公益財団法人業務スーパージャパンドリーム財団	
■受給金額(月額)/Monthly stipend :	
150,000 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? :	
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

■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 :	
38 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 :	
38 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

<p>■ 留学の意義、その他所感/Impact of the study abroad experience on yourself or your thoughts :</p>
<p>学習面に関して色々と目的を持って留学に行ったが、それよりも例えば、ワーク・ライフ・バランスや自分の趣味・性格に関しての発見が多かった。日本から離れて多くの都市・国を訪れてみて、自分がどういうところに住みたいのかという点からライフプランを考えることができた。</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>今後のキャリアとして国外に行く志向が高まった。</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>今後は大学院進学を考えているのだが、留学の経験は自分の大学以外の環境も体験するという点、学習面、語学面でも有利に働くと思う。</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>研究職</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>東京大学での生活から少し離れて全く違う環境で過ごすことは、自分について考えるということにおいて非常に大切な時間でした。ぜひ行ってみてください、自分なりの何かしらの発見が必ずあると思います。</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>留学経験のある人のブログ</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: 2023/2/8

## ■ID: A22125

■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: マンチェスター大学

■留学期間/Program period (yyyy/mm/dd): 2022/9/19 ~ 2023/1/29

■東京大学での所属学部・研究科等/Faculty/Graduate School at UTokyo: 法学部第1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?:

元々学部在籍中に留学をしたいという希望はありましたが、コロナの影響もあり、なかなか実際に踏み切れずにいました。コロナ禍での見通しがだんだん立ってくるに伴い、コロナ禍で思うようにいろいろな活動が出来なかった分、卒業前に一度全く違う環境に身を置いて視野を広げたいと思い、大学3年時の夏に最終的に留学応募を決めました。とはいえ、この時点ですでに就職活動を始めており、留年せずに卒業することも決めていたため、就職活動や単位取得の結果を考えると4年のAセメに留学することはややリスクが高く、留学を申し込んだ後も最後まで迷っていたのが正直なところでした。最終的に、4年Sセメ終了時点で、卒業後の就職先も決まり、単位も無事取り終えて、留学に踏み切ることが出来ました。

## 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 / 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:

当初は学部3年次に1年間の留学を考えていたが、コロナ禍で渡航や対面授業の可否が不透明だったため、一通り目処が立った学部4年以降に留学することに決めた。また、留学前に卒業単位を取り切ると共に、就職活動も終わらせることができ、学年を落とさず卒業することが可能だったためでもある。

## 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:

- American Politics/20 credits
- Contemporary Parliamentary Studies and British Political Tradition /20 credits
- Global Capitalism, Crisis and Revolt/20 credits

<p><b>■ 留学中の学習・研究の概要/Overview of the study/research during study abroad :</b></p>
<p>私は School of Social Science: Politics and International Relations というコースに所属し、そこが開講している Contemporary Parliamentary Studies and British Political Tradition / American Politics / Global Capitalism, Crisis and Revolt という授業を履修していました。いずれの授業も週に 1 度、2 時間の講義+1 時間の少人数ディスカッションというたてつけでした。ディスカッションにあたって毎週課題が課されており、一つの授業につき、だいたい 50~100 頁ほどのリーディングをこなす必要がありました。教授によって授業スタイルは様々でしたが、いずれも飽きることなくとても楽しんで勉強に取り組むことができました。学期半ばに復習も兼ねてライティング課題が課されており、1,000 語程度のブログや小レポートを作成しました。学期末には、自ら選んだ問について 4,000 語程度でアカデミック・エッセイをそれぞれ執筆しました。どの授業も内容が濃く印象的でしたが、中でも Contemporary Parliamentary Studies and British Political Tradition の授業では、11 月下旬に、日帰りでロンドンにあるウェストminster 議会を訪問し、議会の実務スタッフや官僚、議員に実際にインタビューし議場を見学することで、大変興味深かったです。</p>
<p><b>■ 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 :</b></p>
<p>1~3 科目/Subjects / 21 以上単位/credits</p>
<p><b>■ 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 :</b></p>
<p>16~20 時間/hours</p>
<p><b>■ 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 :</b></p>
<p>スポーツ</p>
<p><b>■ 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 :</b></p>
<p>大学のランニング・ソサイエティに所属し、週 2~3 回、ランニングをしていました。</p>
<p><b>■ 週末や長期休暇の過ごし方/How did you spend the weekends and vacations? :</b></p>
<p>週末は、よく同じ寮の友人らと日帰りでイギリス国内を旅行していました。長期休暇は、ヨーロッパに飛んで観光をしていました。</p>

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

<p><b>■ 設備/Facilities :</b></p>
<p>キャンパスのメイン・ライブラリーに加え、大学寮内にも図書館及びリーディング・ルームが併設されていました。スポーツ施設は近所にジムやバスケットボールコート、大学寮内にテニスコートなどがありました。普段の寮の食事は寮内のダイニングホールで取っていました。寮内の Wi-Fi 環境についても特に困ることはありませんでした。</p>
<p><b>■ サポート体制/Support for students :</b></p>
<p>勉強面：履修していた授業の担当教授ら、学部公式のヘルプ体制等、サポートは大変充実していました。特に困ることはなかったです。生活面：寮ではトイレが詰まる、ヒーターがつかない、勉強用の椅子の高さを変えられないなど何度かトラブルがありましたが、オンライン上でレポートすると翌日までには問題を解決してくれ、サポートは満足できるものでした。</p>

**プログラム期間中の生活について/About life during the program**

<p><b>■ 宿泊先の種類/Type of accommodation :</b></p>
<p>学生寮</p>
<p><b>■ 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 :</b></p>
<p>様子: キャンパス外の大学寮。個室(シンクあり、トイレ・シャワー・キッチンが共用)。見つけた方法: 基本的に留学生は全員大学寮に入ることになっており、留学が決定すると、大学側から大学寮の申込案内がメールで送られてきました。それに従って6~7月頃に申請をし、8月初めに結果が送られてきました。</p>

<p><b>■ 気候、大学周辺の様子、交通機関、食事等/Climate, environment around the institution, transportation, food, etc. :</b></p>
<p>9月中旬から1月末まで滞在しましたが、半袖の衣服は必要ありませんでした。特に11月後半以降は、一気に寒くなり、コートやダウンを常用していました。雨が多く、折り畳み傘やレインコートは常に携帯していました。私が住んでいた大学寮はメイン・キャンパスから歩いて30分ほどのところにありました。バスを使う時もありましたが、基本的に歩いて通学していました。周辺はスーパーなども充実し生活に困ることはありませんでした。また、大学寮や公園が多く、街はだいたい大学生でにぎわっていました。市内の交通手段は歩きもしくはバスでした。バスは本数も停車駅も多く、便利でした。英国内の旅行には、電車を使っていました。食事は、朝と夜は基本寮の食事でした。昼はサンドイッチなどを自分で作りキャンパスで食べていました。食事付の寮でしたがキッチンもあったので友人らと自分たちで食事を準備することもありました。</p>
<p><b>■ お金の管理方法、現地の通貨事情/Management of money and situation about local economy :</b></p>
<p>イギリスの場合、観光ビザでは基本的に現地で口座開設をすることができなかつたため、ネットバンク(Revolute や Monese)を利用している人が多かったです。私は基本的にデビットカードで支払いをしていました。</p>
<p><b>■ 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 :</b></p>
<p>治安: 地区にもよりますが、治安が悪いと聞いたところにはなるべく近づかないようにしていました。また、暗くなってからはたとえ距離が短くても一人で出歩くことはしませんでした。医療関係事情: 現地のGPに登録しました。結局、現地の医療機関にかかることはなく、やや風邪を引いた際には日本から持参した風邪薬でしのぎました。心身の健康管理: 冬になると寒いうえに天気も悪く、憂鬱になりがちだったので、意識的に毎日友人らと交流するようにしていました。大学寮はその点一人でふさぎこまないようにするうえでとても過ごしやすかったです。</p>

<p>留学前の準備・手続きについて/About preparations and procedures before studying abroad</p>
<p><b>■ 留学先への入学手続き/Procedures for enrollment required by the host institution :</b></p>
<p>基本的には東大本部国際交流課からの指示通りに手続きを進めました。渡航前に事前にシラバスを読んで留学先で履修したい科目候補を5つリストに記載してメールで担当者に提出しました。尤も、渡航後にそれまで発表されていなかった開講科目のシラバスが更新されるなどあり、実際には現地の学部オフィスに交渉して最終的に自分の取りたい科目を決定しました。</p>
<p><b>■ ビザの手続き/Procedures to obtain visas :</b></p>
<p>5か月間の滞在のため、観光ビザで渡航しました。よって、特に事前の手続きはありませんでした。</p>
<p><b>■ 医療関係の準備/Preparations or actions taken to maintain your health :</b></p>
<p>出発前に常用している飲み薬を行きつけのクリニックから多めに処方していただきました。また、日本からは、風邪薬や鎮痛剤など市販の薬を持参しました。現地では結局クリニックに行くことはありませんでした。</p>

が、到着してすぐ、近隣のクリニックに GP 登録をしました。

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

東大本部国際交流課から指定された海外保険に加入しました。それ以外に特に準備はしていません。

■ 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 :

留学申請手続: 法学部とは、留学前にオンラインで簡単に留学の目的や現地での履修予定について簡単に説明する機会を頂きました。その後メールにて留学の認可を頂きました。履修: 留年せずに卒業する予定だったため、4年Sセメ終了時点までに卒業単位を全て取り終えました。結局、留学の単位振替認定が卒業までに間に合わず振替出来ないということが判明したため、留学前に卒業単位を取り終えてる必要があります。

■ 語学関係の準備/Language preparation :

出発前の語学レベル: 英検1級 TOEFL103点取り組んだ語学学習: それまで国際交流サークルや英語での学外プログラムに継続的に参加していました。準備にあたって: 留学開始後、現地での日常生活で英語による不自由を感じることはあまりありませんでしたが、当初、毎週のリーディング課題をこなすのにやや苦しみました。もし余裕があれば、英語文献を読むのに慣れておくとよいかもしれません。

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	150,240 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	6,000 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)	37,660 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	55,000 円/JPY
交通費/Transportation	37,000 円/JPY
娯楽費/Entertainment/Leisure	64,000 円/JPY

■ その他、補足等/Additional comments :

食事付きの大学寮だったため、寮費に朝晩の食費が含まれていました。

■ 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:
- American Politics/20 credits - Contemporary Parliamentary Studies and British Political Tradition /20 credits - Global Capitalism, Crisis and Revolt/20 credits
■ 留学前に取得済みの単位数/Number of credits earned at UTokyo BEFORE your study abroad:
88 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:
12 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、他所感/Impact of the study abroad experience on yourself or your thoughts:
私にとって、今回の留学は、それまで自分にとって当たり前と感じていた価値観や進路について、世界中から集まった同年代の友人らとの交流を通じてもう一度再考し、より柔軟な思考・広い視野を得ることができたところに最大の価値があったと思います。また、勉学についても、自分がそれまで興味を持っていた分野についてより掘り下げてじっくり取り組むことが出来、さらに関心を高めることが出来ました。その点で、これ以上は望めないというほど満足しています。
■ 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:
留学前に就職活動を終えており、留学後もそこに就職するという点で実質的には影響はありませんが、自身のキャリア形成にあたり、より柔軟にいろんな選択肢を模索しようと改めて考えるようになりました。また、就職先での仕事内容についても自分自身の興味関心分野をより具体化することが出来ました。
■ 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:
異国で自分自身で生活できるというバイタリティを示せる点、および様々なバックグラウンドを持つ人々に囲まれて生活する中で得ることが出来る多様な価値観という点でキャリアや就職活動にはメリットしかないと考えます。

■ 留学中に行った就職活動/Job hunting activities during study abroad :

いずれも行っていない。

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

公的機関、省庁・総合職

■ 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 :

留学応募から出発まで、最後の最後まで本当にこの選択で良かったのだろうかと悩む方は少なからずいらっしゃるのではないかと思います。所属大学を思い切って飛び出して一定期間異国で過ごすことはある程度勇気がいることだと思います。私自身最後まで悩んでいましたが、実際に英国で5か月間過ごし、世界中から集まった留学生達に囲まれてかけがえのない時間を過ごすことができ、留学をして本当によかったと心底感じています。少しでも留学をしてみたいという気持ちがあるのであれば是非トライして、実際に留学が決まった暁には、あらゆるチャンスを全力で活用して楽しんでください。陰ながら応援しています。

■ 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 :

ブリティッシュ・カウンシルの留学サイトはよく活用していました。



## 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: 2023/6/15

■ID: A22199

■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: マンチェスター大学

■留学期間/Program period (yyyy/mm/dd): 2023/1/30 ~ 2023/6/9

■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 国際環境学コース

■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?:

将来海外で働く可能性を考えた時に、海外で住む経験を今のうちにしておきたいと考えたため。最終的に決めたのは2年の秋でした。コロナの影響があった時期は、留学すべきか迷っていました。

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:

2023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 / 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:

コロナの影響がほぼ無くなったタイミングであったため。

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:

- ・Fundamentals of Finance/10
- ・Work Psychology for Career Success/10
- ・Technology, Strategy, and Innovation/10
- ・Marketing/10
- ・Global Contexts of Business and Management/10

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

日本より授業数は少なく、比較的余裕がありました。期末テスト100%で点数をつける講義が多いことが印象的でした。

■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 / 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 :
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 :
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 :
友達とジムに通っていました。
■ 週末や長期休暇の過ごし方/How did you spend the weekends and vacations? :
友達とイギリス内での日帰り旅行やヨーロッパ旅行をしていました。

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

■ 設備/Facilities :
複数の図書館、スポーツ施設、カフェ等があり、Wifi 環境も整っています。
■ サポート体制/Support for students :
大学からのサポートは特に活用しませんでした。現地の友人に助けられました。

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 :
オンキャンパスの学生寮。バスルーム付きの個室で、食事付きでした。大学からの紹介で見つけました。

■ 気候、大学周辺の様子、交通機関、食事等/Climate, environment around the institution, transportation, food, etc. :
冬はほぼ曇りですが、春以降はとても過ごしやすいです。食事はとても美味しいとは言えませんが、私はあまり問題なく過ごせました。学生都市で、大学の周りにたくさんお店もあり、とても良い環境でした。
■ お金の管理方法、現地の通貨事情/Management of money and situation about local economy :
クレジットカードはビザカードかマスターカードを複数枚用意してお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 :
治安は悪いとは思っていませんでしたが、女性の場合夜は一人で歩かないようにした方がいいと思います。

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 :
Formal Application、Study Plan、Nomination Form の提出が必要となります。メールでの質問の返答に時間がかかることもあるため、早めに取り掛かることをお勧めします。
■ ビザの手続き/Procedures to obtain visas :
ビザは取得しませんでした。
■ 医療関係の準備/Preparations or actions taken to maintain your health :
海外だと保険制度も違うため、不安がある場合は健康診断等行うことをお勧めします。

<p>■ 保険関係の準備/Preparations/procedures for insurance :</p>
<p>付帯海学に加入していました。</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>留学許可願の提出が必要となります。</p>
<p>■ 語学関係の準備/Language preparation :</p>
<p>PEAK に所属し、2 年の A セメスターから英語で授業を受講していた。</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	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)	37,660 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	162,250 円/JPY
食費/Food	120,000 円/JPY
交通費/Transportation	10,000 円/JPY
娯楽費/Entertainment/Leisure	40,000 円/JPY
<p>■ その他、補足等/Additional comments :</p>	
<p>朝食と夕食付きの寮であったため、朝食と夕食の費用は家賃に含まれる。</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>JASSO 海外留学支援制度</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>0</p>
<p>■ 奨学金をどのように見つけたか/How did you find the scholarships? :</p>
<p>大学(本部)からの紹介</p>

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>
<ul style="list-style-type: none"> <li>・Fundamentals of Finance/10</li> <li>・Work Psychology for Career Success/10</li> <li>・Technology, Strategy, and Innovation/10</li> <li>・Marketing/10</li> <li>・Global Contexts of Business and Management/10</li> </ul>
<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>58 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>10 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>14 単位/credit(s)</p>
<p>■ 卒業/修了予定/(Expected) year/month of graduation (yyyy/mm):</p>
<p>2024 年 9 月</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>普段とは異なる環境の中で、自分の内面を振り返る機会が多くあり、内面的に成長できたことが一番の意義であったと思う。世界中から集まった素晴らしい友人たちに出会うことができ、とても充実した6ヶ月間を過ごすことができた。</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>海外での環境が自分に合っていると感じたため、将来的には海外でのキャリアをより考えるようになった。</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>日本で就活をする際に語学力は武器になると思います。海外にいた間は日本での説明会の参加はできないため、それはデメリットになると思います。</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、民間企業でのコンサルタント職を希望しています。</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>日本ではできない多様な経験をする機会となるため、留学することをお勧めします。</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>グローバル駒場、Go Global Web サイト</p>