

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: 2023/7/16

■ID: A22144

■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: 北京大学

■留学期間/Program period (yyyy/mm/dd): 2022/9/5 ~ 2023/6/26

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

教育学研究科学校教育高度化専攻教育内容開発コース

■学年(留学開始時)/Year at the time of study abroad: 修士1年

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

語学に対して元々興味があったこと、大学1年次に選択した第二外国語が中国語だったこと、さらに大学院での研究テーマが言語教育であることから、日本語と英語以外の外国語も修める必要があると感じたことなどから語学留学を決めた。中でも北京大学を留学先に選んだ理由は、中国大陸の大学で簡体字が用いられているため(繁体字に対する謎の反感があった)と、中国のトップ大学で勉強する、自分よりはるかに優秀な人々と交流する機会を得たいと考えたためだ。留学へ行くと決意したのは大学2年生の秋で、その時には既に3年次秋からの全学交換留学の申込期間が終了していたため、3年次秋に再度4年次秋出発の全学交換留学に申し込んだ。しかしながら、私が4年生となったのは2021年であり、コロナウイルスの影響もあって2021年秋から開始の北京大学への留学は「渡航は不可、授業を受けるならばオンラインで」という通達がなされたため、現地に行けないのであれば留学する意味はないと考えて4年次の出発を諦めた。その後大学院に合格し、引き続き東京大学に在籍することが確定したため、4年次秋に修士1年次秋出発の全学交換留学へ再び申し込んだ。留学するかどうかは、全学交換留学に申し込むまで迷ったことはなかった。身内から「なぜ中国なんだ」と言われたこともあったが、実際に北京を訪れ、中国国内に身を置いて中国語を身に付けたいという気持ちが強かったため、特に気にならなかった。しかし、留学へ実際に行く前の2022年8月頃は、コロナウイルスのこともあり情勢が非常に不透明で、先行きが全く見えなかったことから非常に強いストレスを感じてしまい、留学へ行きたいという気持ちが揺らいだこともあった。しかしビザをいざ取得すると覚悟が決まり、再び前向きな気持ちを取り戻すことができた。

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 / 修士1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 / 修士2年/University year / A1学期から履修開始/Semester

<p>■ 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 :</p> <p>全学交換留学プログラムにおいて北京大学のプログラムの開始時期が9月だった。(修士1年次秋というタイミングで留学した理由について)もともと学部4年の秋から留学すべく3年次に申し込んでいたが、コロナウイルスの影響で留学をキャンセルしたため、4年次秋に再度申し込み、修士1年次秋から留学を開始した。</p>

学習・研究について/About study and research

<p>■ 留学先で履修した授業科目と単位数の詳細/Subjects taken and credits earned :</p> <p>(2022-23 秋季) 漢語口語中級漢語語法 (2022-23 春季) 漢語口語古代漢語高級写作 (共に単位数は不明)</p>
--

<p>■ 留学中の学習・研究の概要/Overview of the study/research during study abroad :</p> <p>私が履修した授業は、必修か選択かに関わらず基本的に教科書に沿って進んだ。各科目の教科書については、中国語学習者用の教科書とはいえ初級者用ではないため、もちろんピンインが振られておらず、予習の際にはまず読み方が分からない単語を調べてピンインを記録するところから始める必要があった。予習をしなければ指名されたときにまともに文章を読むこともままならないため、今まで中国語の勉強をサポートしてきたツケだと思いながら必死に予習をしていた。教科書本文の訳については基本的に授業中に先生が解説をしてくれるため、流し読みして概要を何となく頭に入れるに留めた。復習は各科目とも課題が出るため、それらをこなすことで復習も兼ねるかたちを取った。私が履修した授業は、2022～2023 秋学期が必修の漢語と口語に加えて選択科目の中級漢語語法、2023 春学期が必修の漢語と口語に加えて選択科目の高級写作と古代漢語である。①漢語と口語に関しては特筆すべきことはない。シンプルに教科書に沿って文章を読みつつ新出単語と文法事項に触れて練習問題をこなし、時々教科書の内容と関連したディスカッションをクラス内で行うようなスタイルである。試験は漢語が全て筆記である一方、口語は筆記と口試に分かれていた。②中級漢語語法は、ひたすらに中国語の基本的な文法事項を学習する授業である。教科書に載っている練習問題は英文中訳が基本であるため、英語の簡単な文章の意味を正確に理解していないととんでもない誤訳が飛び出すことになる。③高級写作は中国語作文の作法について学ぶ授業である。标点符号、自伝、説明文、议论文、游记、日記など、様々な文章の形式に触れる。日本語や英語で作文をする際にも適用できそうな知識に触れることができた。試験内容は、中間試験では文章中の誤りを指摘するような知識問題が主であり、期末試験では最低 600 字の論述が課された。④古代漢語はいわゆる漢文の授業である。教科書に出てくる内容は我々にも馴染みのある内容が多く、蛇足、矛盾、守株、漁夫の利、塞翁が馬、論語なども含まれる。日本人であれば漢文の知識である程度は読めるが、意味上の違いはもちろん存在するため、現代中国語訳を正確に行うには慣れが必要。試験の形式は、文章の穴埋め、漢字のピンインと意味の記述、文章中の文法事項の指摘、教科書に登場した文章の現代中国語訳、さらに所見の文章の現代中国語訳など。</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>スポーツ, 文化活動</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 :

スポーツは、バスケットボールやボルダリング、水泳など。文化活動は、現地人との交流や旅行など。

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

課題や就活/北京市内の散策/旅行/運動など

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、基本的にいつ行っても勉強している学生がいる。電子機器の充電は可だが、Wi-Fi が重く作業にならないこともしばしば。スポーツ施設は、体育館、トラック、屋外バスケットボールコート、野球場、サッカーコート、クライミングウォール、プール、スカッシュ場など多岐に渡る。屋外バスケットボールコートは無料で使えるほか無料で占有予約が可能だが、体育館内のコートは、時間ごとに料金の支払いが必要。食堂は数と収容人数とメニューの種類が多い。19 時頃に営業を終了するところもあれば 22 時過ぎまで営業しているところもある。一般人であれば朝 10 元/昼 20 元/夜 20 元の計 50 円で普通の量の食事を食べられると思う。パソコンは日本で使っていたものをそのまま持っていった。日本にいたときは定期的に外付け HDD にパソコンのデータのバックアップを取っていたため、それができなくなったことだけが不安のタネだった。Wi-Fi は基本的に寮にしようがキャンパス内にしようが PKU の Wi-Fi に繋がる。ただし寮や図書館では Wi-Fi が重かったりすることもあるため、通信料と資金面に余裕があるのならば通信会社の大容量のプランを利用するとストレスが軽減されるかもしれない。

■ サポート体制/Support for students :

Wechat 上には日本人留学生が加入するグループチャットがあり、そこで質問した方が有効な回答が得られる可能性が高いと思う。健康診断やビザの手続きからアルバイトの紹介まで様々な情報が流れてくるため、そのグループへ加入することを強く勧める。

※重要：「対外汉语教育学院に所属し中国語の勉強をメインにする場合、授業等の対外汉语教育学院に関する質問がある時は、北京大学の留办（留学生办公室）ではなく対外汉语教育学院に直接連絡した方がよい。」これは私の責任だが、渡航の日時を留办へはメール等で報告していたものの、対外へも報告する必要があるとは認識していなかったために特に報告を行わなかったところ、後半の学期の開始時に北京へ渡航して北京市内に住んでいるにも関わらず、2023 年春学期も継続してオンライン授業へ出席することを余儀なくされた。この件について対外の办公室へ赴き、なぜ北京にいるにもかかわらずオンライン授業のクラスに振り分けられるのかと質問したところ、オフラインクラスへの変更はできないと言われ、結局クラス変更が認められずに後半の学期も引き続き家からオンライン授業に出席することとなった。語学面、学習面、生活面、精神面等に関するサポートは大学側からはほぼない。大学本部に相談するよりは、周囲の友人を頼った方が有効かつ現実的な解決策に辿り着くのではないか。

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、アパートなどの賃貸

■ 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 :

2022 年に一時帰国するまでは北京大学の留学生寮に宿泊。共有スペースとトイレシャワー洗面台が共用で個室が 2 つ（各人に個室がある）という構造の两入間に日本人ルームメイト 1 人と共に住んでいた。個室

の中にはベッドと勉強机と衣服の収納場所があり、家具の配置は変えようと思えば変えられる(ただし、家具の配置を変えるのは重くて大変)。寮は、北京大学のメインキャンパスから道路を1本挟んだ向かい側にあった。私の住んでいた6号楼は1階と5階にしかキッチンや洗濯機、乾燥機がなく、また洗濯物を干せる共有スペースも6階にしかない。2023年に再渡航した後は、寮に空き部屋がないとのことだったため、伝手を頼ってキャンパスから自転車で5~10分ほどの位置にある、とある小区(日本で言うところのマンションまたはアパートに相当)の1室を借りる(整租)ことになった。そこでも日本人と同居した。部屋の構造はリビング、寝室、キッチン、トイレとシャワーが一体になった洗面室の4スペースで計50平方メートルほど。物干しスペースとしてベランダがあり、洗濯機もベランダに置いてあった。リビングには筆筒や机や椅子やソファや服を掛けるラックに冷蔵庫等が備え付けられており、キッチンには電子レンジ等が備えられ、寝室にも筆筒があるなど、家具はキッチリ揃っていた。しかしながらエアコンは寝室にしかなく、電気ケトルや扇風機、掃除機、枕や布団やシーツなどは自分で購入する必要があった。

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

気候は、基本的に乾燥しており、夏は暑く冬は寒い。春や秋のような過ごしやすい季節は一瞬にして過ぎ去っていく印象。また、春には黄砂や花粉に加えて柳の種子などが空気中を漂っているため、天気予報に注意し、マスクをしたり、外出前に窓を閉めるなどの対策が必須。また乾燥した気候ゆえに喉がやられてそこから体調を崩すことが多いため、日頃から多めに水分を摂取する(多喝热水=たくさんお湯を飲む)ことが体調を崩さない秘訣かもしれない。大学周辺は比較的人が多くまた栄えているエリアのため、よほど深夜にならない限り道に人がいないということはありません。外食をするのも便利で、カラオケ等であれば近くの中关村まで行けば見つかるが、余暇を楽しむとなった場合はもっと東の方のエリア(北京市の中心により近いあたり)へ行った方がよい。また交通機関については、とにかく交通費が安いことが特徴として挙げられる。バスにしてもシェアサイクルにしてもタクシーにしても地下鉄にしても、日本とは比較にならないレベルの安さである。しかしながら、大学周辺は通勤通学ラッシュの際の渋滞がひどく、その時間にタクシーやバスに乗ることは考えない方がよい。また電動自転車(いわゆる電チャ)は免許なしで乗ることが可能という話を聞いたため、運転技術に自信のある人は留学に来てすぐの時期に買うとお得かもしれない。私が最もよく利用した交通手段は自転車(共享单车)で、街中にある自転車についているQRコードをアプリでスキャンすると乗れるような仕組みになっている。しかし、都市によってシェアサイクルの数や種類は違うようで、全くシェアサイクルを見かけないところもあれば、限られた種類のものしか見かけなかったところもあった。北京で自転車や電チャを運転する際に注意してほしい点は、交通マナーへの無頓着さだ。歩行者が自転車かバイクか車かに関わらず、彼らは本当に周りを見ない。方向転換や進路変更、発進や停止のときに周囲の状況確認をせず急に動き出したり止まったりするため危険極まりなく、私も何度か轢かれかけた。また車の運転は基本的に荒く、車線変更の際に無理矢理車列に車体をねじ込んで割り込んでいくのはよく見る光景である。さらに、中国では赤信号でも右折は可能なため、油断していると右折車が自分めがけて突っ込んでくる。その他にも、自転車や電チャが専用レーンをしばしば逆走してくるのみならず普通で歩道の上を運転していることもあるため、歩行者にとってもとても危険。食事に関しては、中国の料理であれば価格が安いのが特徴。日本料理を食べようと思うと価格が高い割に味が中国人用に調整されているから微妙。大学の学食で食べれば1日50元(=約1000円)もあれば普通の人ならなら満腹になる。食堂は複数あるので、メニューの開拓をしていくのも1つの楽しみかもしれない。中国のトイレ事情は日本とはだいぶ異なる。大きなデパートや空港などでない限り、トイレは全ていわゆる和式便座であり、かつトイレトペーパーが備え付けられておらず非常に汚いため、トイレトペーパー代わりにティッシュ

ペーパーを持ち歩くことは必須である。

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

現金やクレジットカードを使えるところもあるが、圧倒的に便利なのはやはり QR コード決済。Alipay(支付宝)もしくは Wechat pay(微信支付)さえあれば他はほぼ出番なし。口座開設手続きは、北京大学キャンパス内の ICBC(中国工商银行)の支店で行った。キャンパス外の Bank of China(中国銀行)の支店で開設を試みたところ居留許可を要求され開設できなかったという事例も耳にしたため、口座開設をするなら、北京大学の学生証とパスポートと電話番号くらいの情報があれば口座開設を受け付けてくれ、かつ留学生の対応に慣れている(書類記入の例もご丁寧に用意してくれている)キャンパス内の ICBC 支店の方が簡単はず。寮にあるコンビニやスーパー、地下鉄などでは未だに現金が使用可能だったりする。しかし、メインの決済手段はやはりスマホなので、現金を見かける機会はほとんどないと考えてよい。当面の決済手段に不安がある場合は、Alipay の Alipay Tour Pass をアクティベートしていくとよい。クレジットカードやデビットカードを紐付ければ Alipay を使った QR コード決済が可能になる。海外送金サービスについては、私自身は利用していないものの、とある友人はウエスタンユニオンを利用していたとのこと。私は三菱とゆうちょの国際デビットカードを持参し、日本国内の口座から中国国内の ATM で現金を人民元で引き出し、その人民元を中国工商銀行の口座に再び入金するという手順で日本から中国へ口座の現金を移動していた。現在では Wechat pay に VISA のクレジットカードを紐付けて使用できるようになっているとのことなので、口座に送金する手間はこれから減っていく可能性アリ。

■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 :

北京大学のキャンパス周辺であれば(私が身長の高い男性だからそう感じているだけかもしれないが)治安は良く、夜中に出歩いたとしても道の明かりが全て消えているといったようなこともなく安心できた。またアプリでタクシーを呼んだり自転車に乗って帰ったりということも容易なため、夜中に一人で暗い道をずっと歩いて帰らなければならないといったことは基本的にないと言える。医療関係については、私自身は特に大病や大怪我をしたわけではないが、医者へのアドバイスに従って水分補給を多めにすることを心がけていた。また北京の地下鉄に乗る際に周囲の乗客がマスクをしているかどうかをしばしば観察し、数が多いようであればニュースを調べて病気の流行をチェックすることも重要視していた。メンタル面について特筆することはなく、健康管理は上述の通り。危機管理に関しては、常にパスポートや銀行カードや学生証などの重要なものは肌身離さず持つておくようにすることと、スマホの充電が切れないようにモバイルバッテリーと充電ケーブルを持ち歩くことを心がけていた。今の中国ではスマホの充電が切れたらほぼ何もできなくなるため、スマホの故障と充電切れには注意したい。

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 :

Registration Application の際には录取通知书(北京大学から送られてきた)、卒業証明書(院生なので)、学部時代の成績証明書、パスポートのコピーが必要だった。

■ビザの手続き/Procedures to obtain visas :

留学ビザ(X1)を取得すべく、有明のビザセンターで手続きを行った。事前にホームページで予約も必要だった。必要な書類は Application Form、Reservation Form、パスポート原本、录取通知书、外国留学人員来华签证申请表(JW202)、等。

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

日中友好医院もしくは指定の病院において体格検査を行い、その書類を持参することが求められる。中国到着後に現地の病院で行うことも可能な様子。予防接種については、コロナウイルスの流行期間であったため計4回接種した。インフルエンザウイルスのワクチンについては未接種の状態であったが、中国滞在中にA型インフルエンザに感染した。常備薬については、風邪薬等を多めに持っていきよと思う。東大生ならば加入することになる保険である程度はカバーできるが、薬が手元にあるのとないのでは安心感が全く違う。私の場合、理由は不明だが中国滞在中に体調を崩す頻度が上がったため、薬が早めの段階で不足してしまった。

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

東大では東京海上日動の保険に、北京大学ではそれとは別に留学生用の保険に、それぞれ加入することが求められる。私は当初の予定よりも中国滞在期間が長くなったため、第一成和事務所へ連絡し保険期間の延長手続きを行う必要が生じたが、やり取りはメール上のみであったにもかかわらず非常にスムーズに手続きが進んだ。また、別大学の学生が加入していた保険は、病院を受診する度に病状の説明等の電話をしなければならないようなものであったが、私が加入していたものについては全くそのような煩雑なことはなかった。

■ 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 :

私は修士1年次のSセメスターまで授業を履修した後に1年Aセメスターと2年Sセメスターにあたる期間で留学した。その際、提出書類に研究科長や指導教員から印をもらう機会などもあった。また履修については、北京大学対外漢語教育学院に留学中の単位は教育学研究科では換算されないと元より判明していたこともあり、1年Sセメスターで多めに単位を取るよう心がけた。さらに2年次Sセメスターには修士論文の構想発表会があるが、卒業を1年遅らせるため発表は行っていない。これに関連し、教育学研究科へ在学期間延長届を提出することを求められた。

■ 語学関係の準備/Language preparation :

出発は2022年秋であったが、2020年にはHSK5級を取得していた。しかし、その後中国語を学習する時間が激減したため、ほぼ初学者のような状態で語学留学に臨んだ。また英語に関して特別な練習などはしておらず、読み書きはできるものの会話に支障ありという状況であった。本科へ留学する場合であれば語学をネイティブに近いレベルで仕上げた方がよいのは言うまでもないが、語学留学であっても最初の学期から上のレベルのクラスに所属できればそれだけ高いレベルの中国語に触れることができるようになるため、可能な限り勉強していく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	460,000 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)	85,000 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)	15,000 円/JPY

■ その他、補足等/Additional comments :

航空券は 2022 年 10 月の東京-北京便が 260,000 円強、2022 年 12 月の北京-東京便が 100,000 円強、2023 年 2 月の東京-香港-北京便が 50,000 円強、2023 年 7 月の北京-香港-東京便が 50,000 円弱だった。中国の保険に支払った金額はよく覚えていない。

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

家賃/Rent	66,000 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 :

家賃(一時帰国前)は北京大学中关村新園の两人间が 110 元/日のため 3,300 元/月。再渡航後は off-campus の家を借りたため 1 人あたり 3,400 元/月。食費は平日が食堂で 50 元/日、休日は 1 日 100 元と仮定して 4 週間+ α で月 2,000 元と計算。交通費は極めて安く、自転車は美团か哈啰の共享单车なら 1 回 1.5 元(一定期間内乗り放題のセット料金も存在する)、北京市地下鉄も 1 回の乗車賃が 5 元を超えることはほぼなく、タクシーも深夜であつたりよほど長い距離を乗ったりしない限り 1,000 円を超えることはまずない。

■ 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 :

60,000 円

■ 受給金額についての補足等/Additional comments about the monthly stipend :

北京大学の寮(中关村新園)は两人间で 110 元/日(≒月 3,300 元、66,000 円)のため、60,000 円ではカバーしきれない。単人間は 140 元/日のため、そちらを選ぶと余計に自己負担額が増す。

■ 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(換算されないため)

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

16 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 :

14 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:

私にとって留学の第一の目的は中国語力の向上であったため、その点は間違いなく達成された。中国人に限らず海外の友人も増えたので、そちらの面でも非常に収穫が大きい。さらに日本人コミュニティにも身を置いたことで、学生・社会人を問わずに様々な方面の人脈を形成することができた。語学と人脈、この2点が私にとっての留学の意義といえる。満足していない点は、①中国語の学習、②課外活動、③学習の形態の3点である。①については、自分の中国語レベルが低かったことが主な原因だが、秋学期からもっと上のレベルのクラスに身を置いていればよりよい結果を得られていたのではないかと考えてしまう。②については、授業や予習復習以外にもっとスポーツをしたかったが、自分の所属していた対外汉语教育学院には、他の学院とは異なりバスケットボールのチームがなく、また授業の時間等の関係であまり運動をする時間が取れなかったことから、バスケットボールを通じて友人を作るという目標を達成することができなかった点が不満である。③については、コロナ禍が招いた特殊な状況であるとはいえ、秋学期は渡航後もずっとオンラインでの受講を余儀なくされ、春学期も、北京にいたにもかかわらずずっと家で授業に出席せざるを得なくなったことが不満である。本来ならば北京大学のキャンパス内の教室で授業を受けるはずだったが、他の授業に潜りに行ったりテストを受けに行ったりするときにしか教室へ入る機会がなかったのが非常に残念である。

■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:

中国人と話をする機会が幾度もあり、その度に「どこで仕事しても一緒だよ」「中国語しっかりできるようになって貿易系の会社で働いたら？」などと言われたため、大学院の修了後は日本国内で就職する予定ではあるが、将来的な中国への転職も視野に入った。

■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:

デメリットは年齢が上がること。メリットは様々な年代の人と関わることでキャリア選択や自分の思い描く将来像に対して別の視点からの意見をもらえるようになったこと。

■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り、社会人との接点をもつように心がけた。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):

公的機関, 民間企業, 商社, コンサルタント, 教育系

■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:

基本的に東大の本部国際教育推進課や派遣先の International Student Division (留学生办公室) を頼ることなく、全ての問題に自力で立ち向かう覚悟をしておいた方がよいです。メール等を介してのやり取りだと必然的にタイムラグが生じてしまい、何らかの損失を被る場合もあるため、一人で対処できるのであればそれに越したことはありません。また、前の設問でも回答しましたが、日本人留学生が参加するグループチャット等があればそれに加わって情報源を確保することを強く勧めます。さらに、現地の中国人職員などとやり取りをする際には、中国語ができる友人を介してやり取りをすると、相手方の勢いやゴリ押しにのみ

こまれずに済みます。むしろ、こちらがあらゆる手を使ってゴリ押ししていく覚悟が必要であり、日本的な「自分が一歩引く」というような考えは捨てるに越したことはありません。自分の利益を最大にすることを常に意識して動けば、損をしたとしてもダメージは少なくて済むはずです。

■ 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 :

各メディアの記事や個人のブログ等、調べればいくらでも情報は出てくるため、特にこれといったものはない。

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: 2023/8/6

■ID: A22145

■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: 北京大学

■留学期間/Program period (yyyy/mm/dd): 2022/9/5 ~ 2023/6/26

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

教養学部教養学科地域文化研究分科アジア日本コース

■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?:

今所属している学科・コースでは先輩たちも基本的に留学していたので、進学振り分けの際にはすでに留学のことが頭にあった。5年卒業になることには少し悩んだが、留学で得られる経験の方を重視して留学を決めた。

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:

4年生で留学すると、帰国後の就活や卒論に大きく影響がでると考えられたため。また、卒業論文を執筆する前の段階で留学し、学んだことを論文執筆に活かすため。

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:

中級汉语口语/2

中級汉语语法/2

中級商务汉语/2

中国概况/3

中外广告史/3

中华人民共和国对外关系/3

中国政策/3

<p>■ 留学中の学習・研究の概要/Overview of the study/research during study abroad :</p>
<p>語学学校は比較的簡単だったので、授業前の予習と授業後の復習のみで十分であった。本科の授業は（特に語学力が十分には足りていなかったのので）授業を録音して部屋で聞き返したり、授業録画を見返したりして、授業内容の把握に努めた。</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>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>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>オーケストラサークルに参加して毎週末の練習や演奏会に乗るなど、中国人コミュニティに積極的に入るようにしていた。</p>
<p>■ 週末や長期休暇の過ごし方/How did you spend the weekends and vacations? :</p>
<p>長期休暇は基本的に旅行に充てるようにし、広い中国について少しでも見聞を広めることに時間を費やした。</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>図書館は広くて綺麗で使いやすい。スポーツ施設も非常に充実している（寮の地下にプールを含むジムがある）。食堂も数が多いので非常に使いやすい。</p>
<p>■ サポート体制/Support for students :</p>
<p>生活面などで困ったことがあった場合には、留学生担当の先生がサポートしてくれる。また、語学学校に入るのであれば、クラスに分けられた上で担当の先生がつくので、その先生方も頼ることができる。</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>大学の敷地内に留学生寮があり、大学から部屋の申し込みの連絡がくるので、案内に従って申請・手続きを進めた。部屋は一人部屋・二人部屋・四人部屋の 3 種類あり、自分で部屋のタイプを希望することができる。</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>寮から大学は非常に近い。また中国は治安が非常によく、地下鉄・タクシーなども日本と変わらず利用することができる。食事でも日系のレストランやスーパーマーケットなどもあり（少し遠いが）安心できる。</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>大学校内に中国工商銀行の支店があるため、到着してすぐに口座を開いた。日常の支払いは全て電子</p>

マネー(微信支付 or 支付宝)であり、現金は基本的に使われない(さらに ATM では 100 元紙幣しか扱えないので本当に現金を触る機会がない)ため、現金は全て銀行に預ける想定をしておくとうまいだろう。ちなみに、支付宝であればクレジットカード紐づけも可能である。なお、生活費は親に頼んで日本の銀行からまとめて海外送金をしてもらった。

■ 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 :

警察・防犯カメラが十分に機能しているので治安は心配ない。薬に関しても、現地に日本人むけの医療センターもあり大病には対応できるので、常備薬程度を持っていれば問題ないだろう。日系企業もたくさんあるので気晴らしに行くこともできる。

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 :

基本的には大学からメールで提出書類や寮の申請などの情報が送られてくるので、それに対応していく形だった。

■ ビザの手続き/Procedures to obtain visas :

1 年の留学だったので X1 ビザを申請した。申請手続きは、豊洲に中国のビザセンターがあるのでそこに向いて行き、申請してからは大体 1 週間ほどで発行された。なお X1 ビザで中国に入国すると、入境後 1 ヶ月以内に現地の公安機関で居留許可証取得の手続きが必要となるので、早めの手続きをするように注意が必要。

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

中国政府指定の健康診断であれば、基準に合うものを日本で事前にやっっていくことになるので、現地での手続きに時間を取られずにすむからおすすめだ。常備薬に関しては、北京では日本語が使える診療所もあるのでそれほど心配しなくても大丈夫だと思う。

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

東大と北京大から案内が来るのでそれに従って必須の保険に加入した。

■ 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 :

教養学部から案内が来たのでそれに従って書類などを提出した。

■ 語学関係の準備/Language preparation :

出発前は、日常会話も難しい程度の語学レベルしかなかった。しかし、北京大学に出願するには HSK5 級、さらに本科の授業に参加するためには HSK6 級が必要であったため、日本にいるうちは HSK の勉強をメインに学習を進めていた。

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	350,000 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)	89,000 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)	16,000 円/JPY
■その他、補足等/Additional comments :	
航空券 350,000 円の内訳は、往路 300,000 円、復路 50,000 円。渡航した 2022 年 10 月は中国政府によるゼロコロナ政策の影響で航空券の値段が高騰していた。なお帰国時が平常の価格。	

■留学先での毎月の生活費/Monthly cost of living during the study abroad period :	
家賃/Rent	60,000 円/JPY
食費/Food	36,000 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 :	
交通費は基本的にシェアサイクル 200 円/月で、そのほか地下鉄やタクシー代を概算で加算。	

■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 :	
AFSLP	
■受給金額(月額)/Monthly stipend :	
200,000 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 :	
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 :	
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

<p>■ 留学の意義、その他所感/Impact of the study abroad experience on yourself or your thoughts :</p>
<p>語学力の向上はさることながら、もともと日本にいるときは知らなかった(ある種の偏見すら持っていた)中国社会への理解も深めることができたことは非常に意義深いものであると感じている。また海外生活では、いかなることをするにも一人の日本人としての自覚が求められていたため、それに伴う責任感や自立性を身につけることができた。</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>留学前は国家公務員と民間とで迷っていたが、留学したことで、中国を知る人間として日中の国際関係に携わりたいと強く思うようになり、国家公務員を目指すようになった。</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>現地の日本人コミュニティなどで社会人と話をするのができ、将来海外(こと留学先の国)で働くことを実際にイメージできるほか、具体的な選択肢や道筋も非常に身近に思い描くことができるようになる。もちろん、留学に行って価値観が変わることで、日本にいた時以上に将来のキャリアを決めるのが難しくなるというデメリットはある。</p>
<p>■ 留学中に行った就職活動/Job hunting activities during study abroad :</p>
<p>学会・セミナーに参加した。社会人との接点をもつように心がけた。</p>
<p>■ 進路・就職先(就職希望先)/Career/Occupation (planned) :</p>
<p>公的機関</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>留学に行くことで自分の得意なこと・苦手なこともはっきりするし、何より世界が広がるので、もしできる環境にあるなら、滞在期間を問わずぜひ留学することをお勧めする。</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>USTEP や東大のウェブサイトや各国のビザ申請方法などをまとめたサイトをよく参照していた。</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: 2023/7/24

■ID: A22146

■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: 北京大学

■留学期間/Program period (yyyy/mm/dd): 2023/2/20 ~ 2023/6/26

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

教養学部教養学科地域文化研究分科アジア・日本コース

■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?:

元々幼少期中国に住んでいたこともあり、中国への関心はずっと持ち続けていたが TLP の南京研修で、実際に現地の学生と関わり、留学したいという気持ちが強くなった。また、大学に入学してからずっと中国語の学習を行っていたが、ネイティブと会話する機会はあまりなく、大学卒業までにコミュニケーションに支障がないレベルまで語学力を向上させたいという思いも強かった。また、資料や報道を通さない生の中国を理解したいという気持ちも強かった。

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:

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:

周りの友人たちや先輩の状況を見て。また、コロナの感染状況の影響により、当初予定していた3Aからの1年間の留学を4Sからの半年に変更した。

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:

汉语/6 口语/6 当代小说选读/2

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

中国語を学ぶ学部だったので、小テストのための復習・授業の予習が中心だった。履修はしていないが、本科の授業で興味のあるものは聴講していた。

<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 :</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>1~5 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>バドミントンサークル、日中交流サークル</p>
<p>■ 週末や長期休暇の過ごし方/How did you spend the weekends and vacations? :</p>
<p>旅行、友人たちと北京観光、バドミントンなど</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、体育館、食堂など設備は非常によく整っている。体育館は、学生であれば誰でも自由に予約できる。(ジムは会員制)食堂も構内に 5 つ以上あり、飽きることはあまりなかった。交換留学生在が図書館の資料を貸し出すためには 500 円のデポジット支払いが必要。</p>
<p>■ サポート体制/Support for students :</p>
<p>留学コーディネーターの先生が様々な情報を流してくれる。私は利用しなかったが、メンタルヘルスに関するスペースもあったようだ。</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>北京大学の留学生用学生寮。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>冬は寒く夏は非常に暑い。また、黄砂の時期は特に非常に空気が悪い。北京大学生の多くは食堂で食事を取るの、日本に比べて外に出て食べる機会は多くない。地下鉄の駅がすぐ近くにあって便利。また、自転車(シェアバイクが非常に盛ん)で、10 分ほど行ったところに大きなショッピングモールが点在している。</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>クレジットカードでキャッシングし、それを現地の口座に入れて使っていた。現地でほぼ現金は使われないので、wechat pay と口座を紐付けた。wechat pay は口座がないと使えないが、口座の開設まで一週間ほどかかるので、渡航後 1 週間は現金とクレジットカードで凌いだ。</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>東大の保険で紹介してもらえる病院は日本人向けの病院で、安心できる。最初は慣れずに体調を崩した</p>

り、メンタルが辛いこともあると思うので、留学先では日本人とあまり関わりたくないような人でも、日本人の知り合い程度は作っておいた方がいいと思う。

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 :

大学からの指示に従って、application form/official transcript/study plan/recommendation letter/nomination letter/HSK の成績証明書を留学出発予定年の4月に北京大学に提出し、審査を待った。(本来夏出発だったためこの時期だったが、初めから半年ならもっと遅くて良かったと思う)。また、1月末に語学クラスのレベル分けフォームや寮の予約フォームが送られてきたため、回答した。

■ビザの手続き/Procedures to obtain visas :

X2 ビザ申請手続きを東京テレポートのビザセンターにて行った。申請から4日で降りるが、予約が先の日程しか取れない場合もあるので、早めに動いたほうが良い。

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

半年留学だったので健康診断等は受けていない。また、幼少期に中国に居住経験があったため予防接種もB型肝炎を追加摂取したのみ。予防接種について心配であれば、トラベルクリニック(海外渡航を専門に扱うクリニック)でアドバイスを求めるといいと思う。常備薬としては、胃腸薬や熱冷まし、痛み止めなど基本的なものは持って行った。

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

特にありません。大学からの指示に従うのみでした。

■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 :

留学許可願/分科長とコース主任の承諾メール提出。学年が下がる場合は、すでに履修した授業でも再度履修する必要があるか(対象学年が設定されている授業)、などは確認した方が良いと思う。

■語学関係の準備/Language preparation :

HSK6 級(全科目 7 割)を取得してから出発した。語学ができなくても全く問題はないと思うが、やはり現地の友人(留学生ではなく)を作るには語学力はあるに越したことはないと思う。

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	280,000 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	100 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)	8,000 円/JPY

■その他、補足等/Additional comments :

航空券はコロナのため高額ですが、現在はさらに安くなっていると思います。

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

家賃/Rent	66,000 円/JPY
食費/Food	30,000 円/JPY
交通費/Transportation	5,000 円/JPY
娯楽費/Entertainment/Leisure	30,000 円/JPY
■その他、補足等/Additional comments :	
娯楽費は時期によりけりです(旅行など)。外国人の多いバーなどに行くと一回 4,000 円ほどかかりますが、普通のレストランに行った場合には 2,000 円ほどです。	

■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 :	
60,000 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 :	
52 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 :	
24 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 :	
言語面、友人との関わり、自身のキャリアへの考え方等の側面で非常に大きな収穫を得ることができた。その一方で、現地での所属学部の特性上、他国からの留学生と関わる機会は比較的多く、また最初の 1~2 か月は語学力が追いついていなかったこともあるため、現地の学生と交流を深める時間がやや足りなかったようにも思う。	
■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 :
中国で働きたいという思いが強まった。それに伴って志望業界も変化した。
■ 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 :
自分のキャリアについて思考が深まったという面ではメリットが大きい。卒業は1年伸びたが、大きなデメリットは感じていない。
■ 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。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):
就活中のため未定。
■ 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 :
海外へ行くとなると大きな不安を感じることも多いと思うが、迷うなら行ってみることをお勧めします。言語力はなくても意外となんとかかります。北京大学生はすごくフレンドリーな人が多いという印象を持ちました。(自分の言語力で)迷惑をかけるのではないか、うまくいかないのではないか、といった思考はいったん麻痺させて、とりあえずやってみる、飛び込んでみるのが重要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 :
特にありません。

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: 2023/6/28

■ID: A22148

■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: 北京大学

■留学期間/Program period (yyyy/mm/dd): 2022/9/5 ~ 2023/6/26

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

総合文化研究科超域文化科学専攻 修士課程

■学年(留学開始時)/Year at the time of study abroad: 修士1年

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

コロナで外に出られない環境が続く中、外に出たいという気持ちが高まり留学したいと思いました。学部三年の終わり頃に留学を決めました。資金面の関係で留学を迷ってはいましたが、奨学金を取得できたので行きました。

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 / 修士1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:

2022年/Academic year / 修士1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:

留学終了後に就職等することを考えてこの時期になった。また、中国のコロナ政策がこの時期になれば変化があるだろうと考えてのことだった。

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:

秋学期・中級漢語/8・中級口語/6・中級文法/4

春学期・高級漢語/6・高級口語/6・中国現代文学経典導読/4・中国当代小説選読/4・考古学และเทคโนโลยี史/2

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

特に日本にいる時と変わらず、淡々と授業・予習・復習を行いました。日本語学部の日本語で行われている授業に参加したことがありましたが、学生たちのレベルが非常に高く驚きました。

■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 / 11~20 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 :
日中交流サークル等に参加し、現地の学生たちと交流していました。しかし留学期間が短いこともあり、それほど深くは参加できませんでした。
■ 週末や長期休暇の過ごし方/How did you spend the weekends and vacations? :
授業の復習・予習をしたり、友達と遊んだり、旅行へ行くなどしていました。

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

■ 設備/Facilities :
スポーツ施設や Wifi に関しては無料で使えます。そのほかのものも非常に充実しています。
■ サポート体制/Support for students :
先生に気軽に相談等する環境が整っていると思います。また日本人学生も多いので、アドバイス等をもらいやすい環境です。

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 :
留学先の大学から案内が来ました。個室もルームシェアもあり、自身で選べます。私が選んだのは個室でリビング・洗面台・トイレ・シャワーをもう一人と共有するという形の部屋でした。部屋の中には椅子・机・クローゼットが備わっていました。大学は外を出て目の前にあります。

■ 気候、大学周辺の様子、交通機関、食事等/Climate, environment around the institution, transportation, food, etc. :
北京の気候は、夏は東京より一段階暑く、冬は東京より二段階寒いです。一年中乾燥しており、春には黄砂が来ます。体調を崩さないよう気をつけたほうが良いです。交通機関は、バス、地下鉄等があり、どれも安くて便利です。大学にはたくさん食堂があり、これも安くて美味しいです。
■ お金の管理方法、現地の通貨事情/Management of money and situation about local economy :
キャッシュレス社会です。向こうに行ったら早々に電話番号の入手・口座の開設・Wechatpay と Alipay の開設をする必要があります。現金のみで生活するのは極めて厳しいと思います。
■ 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 :
治安は良いです、また日本人向けの医療機関もあります。気候的に体調を崩しやすいので、よく寝てください

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 :

東大や派遣先への大学へ、自身に関する情報・成績証明書、健康診断の結果等を提出しました。また奨学金を受給予定だったので、東大に奨学金申請の書類を提出しました。加えて当時はコロナがまだ猛威を振っていたので、ワクチン等入国の書類も準備しました。入国に関する書類以外は特別な準備は必要なく、提出を要求される度に書類に記入するという感じでした。入国に備えて PCR 検査の結果やワクチン接種証明書等を持って行きましたが、あくまで私が現地へ行った 2023 年 1 月に必要ただけです。私が留学している時期に中国の政策が大きく変わったので、ここの記載内容にしてもこの後の記述にしても、現在とはずれている(役に立たない)部分があると思います。ただ一つ言えることは、とにかく早めにやるのが一番ということです

■ ビザの手続き/Procedures to obtain visas :

X1 ビザを東京にある中国ビザセンターで取得しました。手続きは 30 分程度で終わりました。しかし、その後非常に混雑するようになったとの話も聞きますので、最新の情報を取得するようお願いいたします。早めの準備をおすすめします。

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

中国に留学する際は専門の機関での健康診断が必要でした。またコロナウイルスのワクチンを三回以上摂取する必要があったので、その通りに摂取しました。特に健康診断に関しましては、何ヶ月より前等の指定があったはずなので、その辺りをしっかり確認しておいてください

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

双方の大学から指定された保険に入りました。早めに準備したほうがその後楽です。

■ 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 :

留学前には、留学に行くという報告の書類以外特に必要な手続きはありませんでした。

■ 語学関係の準備/Language preparation :

出発前に HSK5 級を受け、その後最初の半年はオンライン留学でした。その時 HSK6 級を受け 210 点を取得しました。HSK6 級でも本科生の授業についていくのは厳しいので、通常の授業を受けたいと考えているならしっかりと語学を勉強しておいた方が良いでしょう。

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	280,000 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.)	10,000 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 insurance fee (designated by UTokyo)	70,000 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)	16,000 円/JPY

■ その他、補足等/Additional comments :

航空券は現在はより安くなっていると思います。

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

家賃/Rent	60,000 円/JPY
食費/Food	10,000 円/JPY
交通費/Transportation	3,000 円/JPY
娯楽費/Entertainment/Leisure	25,000 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、旭硝子財団
■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 :
JASSO から月 60,000 円＋渡航支援金を受給し、旭硝子財団から海外留学支援金として一括 200,000 円を受給しました。
■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 :
高級漢語/6 中国現代文学経典導読/4
■留学前に取得済みの単位数/Number of credits earned at UTokyo BEFORE your study abroad :
10 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 :
16 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 :
自身とは違う文化や考えを持つ人と触れ合うのは、自身にとって非常に有益だと思いました。ただ現地の社会についてまだまだ知らないことだらけなので、もう少し長く留学したいという思いが強まりました。
■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 :
グローバル志向が高まったように思います。また、もう一度留学したいと思うようになりました。

■ 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 :

メリットとしては新たな視点を導入できることです。今までと違う世界に踏み込むことは、それだけで価値のあることだと思います。デメリットは特にないかと思います。

■ 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、出版業界を志しています

■ 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 :

お金さえ工面できるのであれば、ぜひ行きましょう！

■ 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 :

先輩方の留学体験記が役に立ちました。また渡航に関しては、官公庁の出す情報を参考にしていました。

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: 2023/10/21

■ID: A22147

■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: 北京大学

■留学期間/Program period (yyyy/mm/dd): 2022/9/5 ~ 2023/6/26

■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国際関係論コース

■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?:

大学に入学して中国語を勉強し始めてから中国に対する関心が高まり、自分の目で中国をみて、肌で感じてみたいと思ったのが留学を決めた動機である。それを決心したのは1年生の後期で、身近に留学に行っていた先輩が多くいたので、迷いはなかった。

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:

休学

■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:

帰国後の就活の時期を考慮した結果。

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:

高級汉语写作/2

理解当代中国/2

高級汉语口语/3

高級汉语精读/3

国際安全研究/3

中国与国際法/3

美国与东亚关系/3

国際关系与东亚安全/2

“一带一路” 沿线政治经济与国际关系概况/2 中国特色大国外交部长大使讲座/2
■ 留学中の学習・研究の概要/Overview of the study/research during study abroad :
語学の授業のスタイルは授業前に予習を済ませ、授業中は予習した箇所を中心に学び、授業後は出された課題に取り組み、同時に中間試験や期末試験に備えて復習する。本科の授業では、本学と同様に、予習を必要とし授業中に議論を行う形式の授業と、予習を必要とせず先生がひたすら話している講義形式の授業の両方あった。印象に残っているのは美国与东亚关系の授業で、受講者の多数が現地の学生だが、日本人と韓国人が一定数おり、毎授業各国の留学生が各国視点で論ずるよう先生から当てられるため、豊富な発言機会があり、また、他の国の学生から反応が帰ってくるのが非常に刺激的だった。
■ 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 / 11~20 単位/credits 以上
■ 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 :
北京大学の国際文化祭と呼ばれる文化祭の日本出展ブースにスタッフとして参加し、けん玉を披露した。経営学部のソフトボール部に所属し、練習に参加したり、試合に出たりした。日本大使館で行われる日中友好成人式にスタッフとして参加し、会場設営と当日の案内など行った。
■ 週末や長期休暇の過ごし方/How did you spend the weekends and vacations? :
各地に旅行に行ったり、友達と美味しいものを食べたり、お酒を飲んでたわいもない話に興じたりなど。

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 8 時~22 時まで開いている。しかし、北京大学は学内の成績競争が激しいため、平日休日問わず基本的に席が埋まっている。スポーツ施設は大学のアプリを通じて予約してお金を払って使用できる。水泳、テニス、野球、サッカー、ボウリング、卓球、バスケットボール、など枚挙にいとまがないほど多くのスポーツを大学内で楽しむことができる。食堂も片手に収まらないほどの数があり、各食堂で異なる料理、異なる価格帯、異なる雰囲気その日の気分に応じて楽しめる。wi-fi は本学よりも安定している。
■ サポート体制/Support for students :
留学生オフィスが手配している語学パートナーの制度がある。学習面、生活面、精神面でのサポートはこれとってない。自分で問い合わせるなど主体的に動くことが必要である。

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 :
大学から歩道橋を渡った、一つ大通りを挟んで少し歩いた場所に位置する。そのため、コロナ禍で大学内

に住んでいる中国人学生が外出を禁止された期間中、大学の外にある留学生寮に住む学生は例外的に自由に外出可能であった。本学から交換留学で行く場合、次のタイプの部屋が割り当てられる。廊下からドアを開けると二人の共用スペースがある。共用スペースにはドアが三つあり、その一つを開けると共用のトイレ・バスがある。他二つはそれぞれ個人の部屋になっており、ベッド、クローゼット、机が備え付けで設置されている。このように、いわば二人二部屋といえるような部屋の構造となっている。各自の空間が割り当てられているため、プライベートな時間・空間は十分に確保することができる。二人一部屋で仕切りがない部屋もあるが、それは中国政府奨学金など特定の形式で留学している人に一律割り当てられるものであり、本学から交換留学で行く場合には心配する必要はない。夏にはエアコン、冬には建物全体の暖房がつくため、比較的快適である。建物には指定された階にコインランドリーが置かれており、ルームキーを使って支払いをする。寮の各棟の最上階には乾燥室が置いてある。そこで乾かすのも良いが、他の人の目に触れるのが気になる人は、部屋の中で干すのが良い。部屋の中に衣服を干すのに十分な空間があるから心配する必要はない。この中関新園と呼ばれる留学生用の寮の案内は大学から来るので、それに従って申し込みを行う。ルームメイトとの相性や知り合いの近くに住みたいなど希望があれば、フロントに足を運んで事情を伝えると状況に応じて部屋を変えることができる。また、困ったことがあれば、各棟のグループチャットで連絡すればすぐに対応してくれる。玄関には 24 時間人が常駐しており、建物に入る際に顔の認証が必要なので、セキュリティも万全である。

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

気候に関する情報は百度や微博、Wechat の观众号などで確認するのがおすすめである。特に、黄砂が来るときは事前に予報が流れてくるので、確認次第、当日付けるマスクを準備したり外出を控えたりするなど対策を講じる必要がある。大気汚染も同様であり、喘息持ちの方は外出を控えるべきである。実際に私の留学生の友達で大気汚染がひどい日にマスクをつけずに外出して咳が止まらなくなった人がいた。大学の寮の周辺は治安が良く、男女関わらず夜出歩いても心配ないぐらいである。大学の周辺には何も無いが、大学の中に食堂・スーパー、文房具屋、コンビニ、本屋、火鍋屋、カフェ、卓球場、サッカー場、陸上競技場、バドミントン場、ビリヤード場、プールなどなんでも揃っている。遊びに行くときは地下鉄、シェアサイクル、電動バイク、配車した車などに乗って移動する。日本と進行方向が違うのと、車の運転が荒いので、自転車かバイクで移動するときは注意が必要である。食事は大学の中の食堂で済ませられる。寮の近くに焼肉店や油泼面、牛肉面の店がある。他にも少し移動すれば五道口や中关村に美味しいお店はいくらでもある。

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

日本での銀行口座が海外送金ができるものであったため、そのカードを用いて現地の ATM から現金を引き出し、その現金を現地の銀行口座に預け入れして使用していた。支払いの際は銀行口座カードに紐づけた微信支付か支付宝を用いた。

■ 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 :

政治的な変動がある場合は少し行動に注意する必要があるが、中国国内にいと国内情勢に関してあまり情報が入ってこないなので、VPN を用いて情報収集する必要がある。医療関係では、北京に留学する日本人学生がお世話になっている、日本語が話せる医師のいるクリニックがあるらしい。私は行かなかったが、周りの日本人留学生でそこへ行っている人が多く、評判が良かったので、心配する必要はないだろう。基本的に日本人留学生コミュニティの中で共有されるものを頼れば良い。私は胃腸があまり強い方ではな

いが、現地で食べ物で当たったことはなかった。盗難やスリといった被害にあったことはないが、どこへ旅行に行っても客引きがすごい。特に、駅などにいるタクシーの客引きは後で法外な値段で請求されるケースがあると聞いたことがあるので、相手にせず、自分で配車するのが無難である。

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 :

・HSK のスコア、自費で受験
 ・TOEFL のスコア、自費で受験
 ・Academic Transcript・Application Form・Passport・Study Plan Form・Nomination Letter・Recommendation Letter・Application Form for Entrance to Campus
 ・外国留学生返校申请表・外国人体格検査表
 コロナ禍であったため、普段以上に必要な手続きが多かった。おそらく今後留学に行く人の参考にはならない。

■ ビザの手続き/Procedures to obtain visas :

X1 ビザ、中国ビザ申請サービスセンター、1 週間

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

駒場の保健センターで諸々のワクチンを一括して打つことができるのでおすすめ。ただ、B 型肝炎ワクチンなど、一定期間をおいての複数回の接種が必要な場合があるので、留学の派遣が決まったら時間に余裕を持てるようにすぐに予約した方が良い。私自身は B 型肝炎のワクチンは三回打たなければ効果がないと伝えられたが、二回目を打たずになくなく渡航することになった。中国は都市から離れると野良犬がいるので、狂犬病ワクチンは打った方がいい。

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

北京大学から指定された保険に加入する際に、入金手続きを行ったものの画面が変わらなかったため三回同じ操作を試してみた結果、後になって三回入金してしまっていたことが判明した。ウェブサイトがわかりづらいので、細かいところまで見て慎重に操作することをおすすめする。

■ 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 :

後期教養学部のサイトに手順が掲載されるので、それに従って手続を行う。

■ 語学関係の準備/Language preparation :

出発前は HSK5、TOEIC104 点。本学の語学試験提出までに HSK が間に合わなかったため、TLP でお世話になった先生に相談して、語学レベルの証明書を書いていただき、提出したのち HSK を受け、その HSK の結果を北京大学に提出した。

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	250,000 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)	29,700 円/JPY
保険・社会保障料(留学先で必要だったもの)/Insurance	16,000 円/JPY

and/or social security (required by host institution/region/country)	
■その他、補足等/Additional comments :	
航空費はコロナ禍の値段だったため、物凄く高騰していた	

■留学先での毎月の生活費/Monthly cost of living during the study abroad period :	
家賃/Rent	60,000 円/JPY
食費/Food	25,000 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 :	
百賢亞洲研究院	
■受給金額(総額)/Total stipend :	
1,800,000 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 :	
高级汉语写作/2 理解当代中国/2 国际安全研究/3 中国与国际法/3 美国与东亚关系/3 国际关系与东亚安全/2 “一带一路” 沿线政治经济与国际关系概况/2	
■留学前に取得済みの単位数/Number of credits earned at UTokyo BEFORE your study abroad :	
44 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 :	
19 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 :	
28 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:

留学を通して日本国内にいた時よりも様々な背景を持った人たちと出会うことができ、また意見交換を通じて自らの見ていた世界の狭さだったり、全く異なった価値観を体験できる。もちろん、国内でもそういったイベントへのアクセスはあるものの、長い時間を共有することではじめて見えてくる発見などは、留學生活を通じてしか体験し得ないものであろう。また、自らのコンフォートゾーンを出ることで、これまでの自分を見つめ直したり、これまで過ごしてきた環境を相対化したり、現地で全く新しいコミュニティを作って生活圏を築いていくといった経験は非常に貴重なものである。このことはどこの地域に行っても当てはまると思う。

■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:

実際に中国で暮らし、駐在している日本人の方のお話を伺う中で中国で働くことを現実的な将来の選択肢の一つとして考えられるようになった。

■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:

留学の経験を今後どう生かすかは人それぞれだからなんとも言えないが、正直なところ、少なくとも自分にとってデメリットはない。また、留学したことに対する後悔も微塵もない。思いつくのはメリットばかりである。

■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、公的機関、国家公務員

■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:

もし金銭面での心配がないならば、留学に行かない理由はないと思います。また、欧米の留学は出費がかさばるので、比較的安価でかつ美味しいものをたらふく食べられるアジア圏への留学はおすすめです。ただ、何も目的を持たずに留学すれば、惰性で過ごして何も得ることなく日本に帰ってくることになるでしょう。そうなりたくなければ、自分で目標を設定し、この留学は今しか体験できないということを噛み締め、日本では気が引けてできなかったようなことも積極的に挑戦し、自ら働きかけることが肝要であると考えます。そうすれば、自ずと満足する留學生活を送ることができるでしょう。

■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:

本学で発行している海外留学・国際交流プログラム報告書が非常に役立った。