

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: 2024/1/8

■ID: A23052

■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: ライデン大学

■留学期間/Program period (yyyy/mm/dd): 2023/9/4 ~ 2023/12/28

■東京大学での所属学部・研究科等/Faculty/Graduate School at UTokyo: 教養学部教養学科超域文化科学分科

■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?:

2S まで留学のことは一切考えていませんでしたが、授業で留学を勧められ、英語への苦手意識や殻にこもりがちなの自分の性格を変える良い機会だと思い決断しました。初めから確固たる目標があったわけではないため、時間もお金も費やして行く価値はあるのか、本当に日本ではできないことなのかなど迷いましたが、留学に行ける恵まれた環境にいるならそのチャンスを掴まなければ損だと思い、行くことに決めました。

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:

2024 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:

就職活動が本格化するのが学部3年夏からなので、就職活動に支障がない時期に留学したかったため。

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:

Sociolinguistics /5

World Art Studies /5

Culture and Society of the Netherlands: An Inside View /5

Dutch Debates – Topical Questions in Dutch Society, Culture I /5

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

Dutch Debates 以外は講義形式の授業(+セミナー)で、基本的に毎授業に20~40ページほどのリーディングを予習して授業に臨みました。特にセミナーでは発言を求められるので、勇気を出して一回は発言す

<p>るように心がけていました。Dutch Debates という授業では予習してきた論文をもとに 40～50 分のディスカッションを行い、順序立てた話し方、聞く姿勢など、非常に勉強になりました。</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 以上</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>11～15 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>取り組んでいない。</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>ルームメイトや友達を過ごす時間を大切にしたいと考えており、彼らとの交流と自分一人の時間、勉強にほとんどの時間を費やした。</p>
<p>■ 週末や長期休暇の過ごし方/How did you spend the weekends and vacations? :</p>
<p>友達とカフェにいたり、オランダ国内や近くの国に旅行に行ったりした。</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>図書館は大学周辺にいくつもあり、どこも綺麗です。試験期間は混み合うため予約が必要ですが、それ以外の期間はいつでも利用することができます。Wi-Fi は大学内のどこでも接続できました。</p>
<p>■ サポート体制/Support for students :</p>
<p>大学からメールが返ってくるのはかなり遅いですが、きちんと対応してくれるので安心してください。</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>ライデン大学からの紹介で見つけた HKM(Hooigracht/Kloosterpoort/Middelstegracht の 3 つの建物がつながった建物)という寮に住んでいました。市の中心部にあり、キャンパスやスーパー、カフェなどにも近く、内装も綺麗なので非常におすすです。あたたかい時期は夜に寮の中庭に集まっておしゃべりを楽しむことができ、寮の中の友達も作りやすいです。カナダ人とルームシェアをしており、寝室以外すべてを共有していました。お互いのプライバシーや習慣を尊重し合うことで、共通の友達と遊んだり、一緒に料理を作ったりする良好な関係を築くことができました。</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>冬になり、気温が低くなるにつれ天候が悪化し、雨が多くなる。オランダの雨は降ったり止んだりを繰り返すことが多いので、フード付きの防水ジャケットを用意/現地購入している人が多かったです。電車賃は高いので、定期的に電車を利用する場合は NS(鉄道会社)のサブスクリプションを購入することをおすすめします。食事はほとんど自炊で、ルームメイトと分担しながら一緒に料理を作ることが多かったです。スーパーに売っているものの値段はそこまで高くなく、野菜や果物は日本よりも安いこともあります。外食は高い</p>

<p>ですが、節約して自炊していれば食費がそこまで高くなることはありません。</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>現地で銀行口座を開設し、デビットカードを作ってから基本的にはそれで生活していました。Albert Heijn という最大手スーパー以外はほとんどのお店でクレジットカードが使えるもので、銀行口座ができるまでの間も困ることはありません。</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>治安はよいですが、自転車の盗難の話はよく聞いたので、鍵をかけるのを忘れないように注意してください。病院にかかることは一度もありませんでしたが、大抵の病気は薬で治す人が多いようです。</p>

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

<p>■ 留学先への入学手続き/Procedures for enrollment required by the host institution :</p>
<p>ライデン大学からの指示にしたがっていれば無事に手続きを終えることができます。ただ、寮の申請が遅れると寮に入れないこともあるようなので、できる限り早めに行うことをおすすめします。また、履修申請も遅れると希望の授業がとれないことも多々あるので、早めに行うとよいです。</p>
<p>■ ビザの手続き/Procedures to obtain visas :</p>
<p>オランダではビザではなく residence permit というものを取得する必要があります。手続きは大学が仲介してくれるので、大学の指示にしたがって書類を提出すればよいです。residence permit は現地についてから受け取り手続きを行うため、出入国で提示を求められた場合は大学からのメールを証明として見せれば大丈夫でした。</p>
<p>■ 医療関係の準備/Preparations or actions taken to maintain your health :</p>
<p>健康診断は東大のものを受診しておきました。海外の薬は成分が強いものが多いと聞いたので、日本から風邪薬、鎮痛剤などを持参しました。</p>
<p>■ 保険関係の準備/Preparations/procedures for insurance :</p>
<p>東大で義務付けられている保険に加入しました。</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>基本的に学部と本部の指示にしたがっていればよいです。私の場合は春募集で応募した留学とプログラム期間が被っていたことで、留学が承認されるか分からない状況になり、非常に不安になったので、春募集で続けての留学を考えている方は本部・学部ともに応募段階からきちんと確認をとることをおすすめします。</p>
<p>■ 語学関係の準備/Language preparation :</p>
<p>IELTS overall 6.5 を取得しました。留学までの期間は英語の YouTube を見たり、英語のドラマを見たりしてリスニングを練習していましたが、日々の生活に追われて後回しにしてしまうことが多く、結局十分に鍛えることができませんでした。そのためほとんどの留学生は自分よりもスピーキング能力が上であり、特に留学当初は会話の輪に入れず苦しんだり、愛想笑いをして時間をやり過ごすことも多かったです。リスニング・スピーキングの準備をしっかりとっておくことをおすすめします。ただ、もし準備が追い付かなかったとしても、笑顔と積極性を心がけることでなんとかやっつけていけるものです。あまり心配し過ぎず、やれることをやってください。</p>

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	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)	46,000 円/JPY
保険・社会保障料(留学先で必要だったもの)/Insurance and/or social security (required by host institution/region/country)	0 円/JPY
■その他、補足等/Additional comments :	

■留学先での毎月の生活費/Monthly cost of living during the study abroad period :	
家賃/Rent	78,000 円/JPY
食費/Food	35,000 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 :	
Go Global 奨学金	
■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 :	
Sociolinguistics /5	
World Art Studies /5	
Culture and Society of the Netherlands: An Inside View /5	
Dutch Debates – Topical Questions in Dutch Society, Culture I /5	

■ 留学前に取得済みの単位数/Number of credits earned at UTokyo BEFORE your study abroad :
64 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 :
8 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 :
54 単位/credit(s)
■卒業/修了予定/(Expected) year/month of graduation (yyyy/mm):
2026 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 :
以前より明るくなり、新しい物事に対して怖がらず、オープンに捉えられるようになりました。孤独を感じる事が多かった大学生活の中で初めて親友と呼べる存在ができるなど、たくさんの素晴らしい友人との出会いに恵まれた本当に幸せな期間でした。海外でも一人でなんとかやっていける、また英語で一から友達を作ることができるなど、様々な面で自信が付き、人間として成長したと思います。ただ、語学力という面では、成長はしたものの、十分に身に付けるには1セメスターは短すぎるというのが正直な感想です。
■ 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 :
希望職種の方向性は変わらなかったが、自分が何が好きなのか、何がやりたいのかについて考える機会が多く、人生や仕事についてより考えるようになりました。
■ 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 :
語学力というスキルを伸ばせるほか、留学経験をアピールできるという強みも得ることができるがメリットはありますが、その反面卒業を遅らせることで、就職活動が周りより一年遅くなるため、一緒に就活に励む友達がいなくなるというデメリットも存在すると思います。
■ 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) :
民間企業、コンサルタント、広告関係、企画開発職
■ 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 :
もし留学できる恵まれた環境にいるなら、あまり心配すぎずぜひ飛び込んでみてください。日本だけでなく、世界のどこかもう一つに居場所ができるという経験は、滅多にできるものではありません。留学中は自分の部屋と机の前にじっと座っているのではなく、留学先でしかできないことをしたり、留学先でしか会えない人に会うことに集中することをおすすめします。
■ 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 :
オランダ留学生のブログ