

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: 2023/12/16

■ID: A23134

■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: サンパウロ大学

■留学期間/Program period (yyyy/mm/dd): 2023/8/7 ~ 2023/12/15

■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 比較文学比較文化

■学年(留学開始時)/Year at the time of study abroad: 修士2年

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

留学は小学生の頃からの目標でした。コロナウイルスによる中断も挟みましたが、親の金銭的支えや、先輩研究者との縁にも恵まれて実現できました。

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:

2023年/Academic year / 修士2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:

2024年/Academic year / 修士2年/University year / S1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:

修士課程から東京大学に進学したため、まずは一年間東京大学で授業を受け、かつM2の修論文中間発表会を済ませ、修士論文の方向性がある程度定かになってから留学をしたかったから。

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:

Aspectos da Cultura Brasileira II / 3

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

授業・予習・復習のスタイルは日本と似ていました。

■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:

1~3科目/Subjects / 1~10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:

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, ボランティア

■ 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 :

文化活動として現地の俳句団体を二つ訪ねました。ボランティアとして日系団体の研究機関の蔵書整理を行いませんでした。スポーツは苦手なのでませんでした。また、既に内定もあったので、インターンシップは行いませんでした。

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

現地の知人を頼って、国内旅行を積極的に行きました。旅行の距離は様々ですが、具体的にはリオデジャネイロ、ニテロイ、クリチバ、フォルタレーザ、モジ・ダス・クルーゼス、イグアス、サン・ジョゼ・ドス・カンポス、アチバイア、ミナスジェライスです。

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

■ 設備/Facilities :

図書館の蔵書は優れていました。スポーツ施設もありますが、利用しませんでした。食堂は一食 60 円で、よく利用しました。PC もありますが、故障中のものも多く、また当然ですが、日本語はインストールされていないので、おすすめしません。それと同時に治安の面からパソコンを持って歩くのもおすすめしません。Wi-Fi もありますが、使えたり使えなかったりしました。大体の不便は相談したり諦めたりしながら解決を目指しました。

■ サポート体制/Support for students :

語学面では無料・有料のポルトガル語のコースがありました。学習面でのサポートは特になく、友人を頼るか先生に直接質問しました。生活面では日本人留学生同士で助け合ったり、ボランティア先に助けていただくことが多かったです。精神面では日本の家族・友人と連絡を取り合ったり、こちらでできた友人に助けられたりしました。

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 :

アパートなどの賃貸, ホームステイ

■ 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 :

留学先の大学の寮は、短期留学生向けには解放されておりました。また東京大学の留学生課も宿泊先の情報は持っていませんでした。結果としては、「とにかくすべての伝手を頼って方々に相談する」という形で解決しました。最初の二か月のホームステイ先は、学部時代の所属コースの一人の先生のお知り合いという遠い関係ですが、結果としてとても素敵な方と巡り合うことができました。現地生活に慣れてから帰国までの四か月間は、同じく日本人留学生の友人が既に住んでいたシェアハウスの空き室に入るというものでしたので、これもややイレギュラーなかたちかもしれません。友人はフェイスブックのシェアハウスの情報グループで居住先を見つけたと言っていました。

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

気候は 11~34°C くらいの気温の変化があり、かなり体調を崩しました。荷物の関係からヘアドライヤーの持参を諦めたのですが、髪其自然乾燥のあいだに風邪をひくことが多く、やや後悔しています。大学周辺

の様子は想像していたよりは治安がよいですが、大学構内での窃盗事件もちらほら耳にしました。交通機関はメロカ Uber が便利です。食事は美味しく、ただハイカロリーなので、3 キロほど太りました。

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

海外送金はしてもらいませんでした。海外での口座開設はわずか6か月間なのと、今後使用する見込みがなさそうなのと、クレジットカードでほぼ生活できることから行いませんでした。電子マネーはPIXというのがあります。私は口座開設をしなかったので使用できませんでしたが、日本のペイペイのようなものかなり便利です。JCBのデビットカードを持って行きましたが、全く役立ちませんでした。マスターカードかビザを2枚以上持つておくことを強くおすすめします。

■ 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 :

危機管理としては、こちらの youtube を参考に気をつけました。「mia's ブラジル留学日記」
<https://youtu.be/YDhoO7IGrOw?si=fkQtMEIYbmHo2a6U>

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 :

学生証のための写真の提出や、履修登録に先立って履修を希望する授業の事前提出等がありました(本登録の際に変更するのは自由)。期日を確認し、一つひとつ確実に提出をしていきました。私はチェックリストを作って、適宜更新していくようにして、洩れがないよう努めました。

■ ビザの手続き/Procedures to obtain visas :

取得したビザは学生ビザです。申請先は五反田のブラジル領事館でした。一か月近く掛かったと思います。とにかく早めに行動をすることをおすすめします。一番大変なのは無犯罪証明書の取得と提出でした。

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

出発前の健康診断として歯医者と予防接種をしました。ブラジルのサンパウロに留学するにあたって予防接種は不要でした。周囲でも打っている留学生・現地学生はいませんでした。トラベルセンターを利用しても高額だったので、やや後悔しています。常備薬として頭痛薬と腹痛薬を持っていきました。

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

大学指定のものに加入したので、特にアドバイスはありません。コロナに罹患したときに注意事項を読んでから病院に行きましたが、必ずしも病院側がキャッシュレスの受診や保険について理解している訳ではないようで、同行してくれたネイティブの友人が通訳・交渉してくれてようやく手続きができました。

■ 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 :

アドバイスはまずは指導教員の先生とよく相談することです。また、留年手続き等の学内の事務手続きまで、指導教員の先生方が必ずしも把握していらっしゃる訳ではないので、別途アドミニストレーションセンターで確認したり、ホームページをよく読んだりして、提出書類の不備には気をつけてください。

■ 語学関係の準備/Language preparation :

私は語学が得意でないので、アドバイスは特にできません……。先に現地の友人が出来ていると安心かと思えます。私はサンパウロ大学の提供する現地学生とのチューター制度(勿論無料でした)に申し込んで、到着前から連絡を取り合いました。

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	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	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)	54,640 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	40,500 円/JPY
食費/Food	43,000 円/JPY
交通費/Transportation	4,000 円/JPY
娯楽費/Entertainment/Leisure	100,000 円/JPY
■その他、補足等/Additional comments :	
娯楽費の 100,000 円は国内旅行の航空券等含む。	

■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 :	
トビタテ！留学ジャパン	
■受給金額(月額)/Monthly stipend :	
120,000 円	
■受給金額についての補足等/Additional comments about the monthly stipend :	
渡航支援金として 250,00 円	
■奨学金をどのように見つけたか/How did you find the scholarships? :	
知人から聞いた。	

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 :	
0	
■留学前に取得済みの単位数/Number of credits earned at UTokyo BEFORE your study abroad :	
60 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)	

<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>0 単位/credit(s)</p>
<p>■卒業/修了予定/(Expected) year/month of graduation (yyyy/mm):</p>
<p>2024 年 3 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>満足しているのは、自分の芯が見えたことです。反省点としては語学力は期待していたよりは上がりませんでした。</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>留学前に就職活動を終えていたので、あまり影響はありませんでしたが、色々な進路があることを改めて実感し、転職等も常に視野に入れながら、成長していきたいと思うようになりました。</p>
<p>■留学による今後のキャリア・就職活動へのメリット・デメリット/Merit/Demerit of studying abroad on your future career/job hunting :</p>
<p>メリットとしては、語学力と行動力をアピールできると思います。よく言われることかもしれませんが、留学における個人プレーの部分ではなく、他者との共同作業やプロジェクトにおける挫折と成長について、就職活動の書類や面接では話したいと思います。デメリットとしては、日本国内で実施される対面のインターンシップ等に参加しづらいことかと思いますが、どうとでもなると思います。個人的には留学前にある程度進路の希望は決定しておいた方が、留学中の行動がブレることが少なくいいと思っています。あまり留学に全ての期待を託すと却って焦ったり落ち込んだりしてしまいそうです。</p>
<p>■留学中に行った就職活動/Job hunting activities during study abroad :</p>
<p>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、日本学術振興会の事務職員</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>留学前に同じ地域に留学した先輩・社会人と知り合って情報を集め、準備をしっかり行なってください。そして留学の準備だけで精一杯になる気持ちも分かりますが、留学自体が目的とならないよう、目標を持って、周囲の人にどんどんそれを伝えてください。助けてくれる人が必ず現れます。そしてその目標を達成できるよう、心に留めるだけでなく、日々の行動に具体的に組み込んでください。例えば私の目標は「①修論をほぼ書き上げること」「②ブラジルでの日々が人生最後の夏休みになるので、最大限楽しむこと」「③ポルトガル語を上達させること」「④日本におけるブラジルへのイメージをプラスなものにすること」でした。そのために、毎月の東大のオンラインゼミには必ず出席して発表をして(①)、修論に使う資料を保管している図書館で週に二回ボランティアをし(①)(※結局修論の方向性が変わってしまったけれど、決して無駄ではなかった)、インスタグラムでポルトガル語と日本語で日々のことを発信し(②・③・④)、国内旅行をたくさんし(②③)、毎週日本語と少しのポルトガル語でブログを更新(①②③④)しました。</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>たびレジ</p>

