

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: 2025/7/11

■ID: A24228

■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: ダラム大学

■留学期間/Program period (yyyy/mm/dd): 2024/10/7 ~ 2025/6/27

■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地理空間コース

■学年(留学開始時)/Year at the time of study abroad: 学部3年

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

入学時から留学は考えていたが、適切なタイミングを考えているうちに4年になってしまったというのが正直なところ。学部の後半で行くと学びは多いですが、良くも悪くもカルチャーショックは軽減されるように思います。日本の就活をイギリスでやるのはかなり骨が折れましたが、一人の時間が多かったからこそ時間をかけられたとも思います。

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:

2024 / 学部4 / S2

■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 / 学部4 / A1

■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:

まず国内で専門科目の学びを深めたかったから。

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:

Global Urbanism 10

Social and Cultural Geography 20

Geography of human and humanitarianism 10

Geography of life and living 10

Theory and Concepts of Contemporary Human Geography 20

Neoliberal Life 10

Music and Place 20

Philosophy, Music and Improvisation 20

■ 留学中の学習・研究の概要/Overview of the study/research during study abroad :
基本はレクチャー型。ディスカッションの授業は Geography では数えるほどしかありませんでした。リーディングの量が多いですが、全てを読む人は少数派なので、自分に興味のある文献を 1 授業につき 1 つ読めば十分だと思います。
■ 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 / 21 以上 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 :
6~10 時間/hours
■ 学習・研究以外の活動で取り組んだもの/Activities you took part in other than study/research :
スポーツ, 文化活動
■ 学習・研究以外の活動で取り組んだものの内容、または取り組まなかった理由/Details of the activities you chose, or the reason why you did not take part in any activity other than study/research :
寮のビッグバンド、現地の友達とのバンド、バドミントンサークル(寮のもの)
■ 週末や長期休暇の過ごし方/How did you spend the weekends and vacations? :
旅行や就活に当てていました。ドラムを離れないと大して娯楽はないので、平日でも自分一人では何か作業をしている時間が多かったです。

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

■ 設備/Facilities :
寮にジムがあり、そこに知り合いを誘っていくことで仲良くなりやすかったです。
■ サポート体制/Support for students :
全体的に必要なとあらばサポート体制は東大より手厚いです。

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 :
オンキャンパスの寮(college)でした。ドラム大学からお知らせのメールが届く。

■ 気候、大学周辺の様子、交通機関、食事等/Climate, environment around the institution, transportation, food, etc. :
とにかく秋から冬は雨が多いです。日も短いので、ビタミン剤や朝の散歩などで対策しないとメンタルに響きます。
■ お金の管理方法、現地の通貨事情/Management of money and situation about local economy :
revolut の口座を作った。
■ 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 :
治安が良いですが、寮で毎食食事をしていると若干胃もたれがあったので適度に米を炊いたりして自炊していました。

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 :
語学要件は早めに取りるべきです。
■ ビザの手続き/Procedures to obtain visas :
申請から 2-3 週間ほどでビザは取れました。
■ 医療関係の準備/Preparations or actions taken to maintain your health :
あらかじめアレルギー用の目薬を、かかりつけ医に多めに処方してもらいました。
■ 保険関係の準備/Preparations/procedures for insurance :
特になし
■ 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 :
特になし
■ 語学関係の準備/Language preparation :
勉強というよりは、あらかじめ現地の学生がどういう制度やコンテンツに触れているかを知っておいたほうが会話がスムーズにいくと思います。

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	210,000 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.)	50,000 円/JPY
教科書代・書籍代/Textbook / Book	0 円/JPY
海外留学保険料(東京大学指定のもの)/Overseas travel insurance fee (designated by UTokyo)	20,000 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	200,000 円/JPY
食費/Food	0 円/JPY
交通費/Transportation	2,000 円/JPY
娯楽費/Entertainment/Leisure	5,000 円/JPY
■ その他、補足等/Additional comments :	
寮費に食事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:
途中から月 11 万円になりました
■ 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:
Social and Cultural Geography 20 Theory and Concepts of Contemporary Human Geography 20 Music and Place 20
■ 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:
6 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:
12 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:
様々な国籍の友達ができ、色々な文化圏の価値観に触れられたのは大きな収穫だと思います。一方、もう少し色々なイベントに参加してランダムなつながりを作っても良かったかなと思います。
■ 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:
自分のポテンシャルを 100%活かせる日本で就職するのがいいなと思いました。
■ 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:
日本で就職を考えるなら就活の時期と留学を被せるのはおすすめしないです。オンラインで対応してくれる企業が大手ではあまり多くないので。とにかく、留学前に就活の情報収集はなるべくたくさんしておくべきだと思います。また、面接で留学真っ只中なのにもかかわらず留学の振り返りを求められることもあり、難しかったです。
■ 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

■ 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 :

一度海外で暮らす経験をしてみたいという方にはとても貴重な経験だと思います。肯定的にとらえられることもそうでないことも、たくさん持ち帰ってほしいです。

■ 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 :

留学体験記

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: 2025/7/11

■ID: A24230

■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-USTER.html>

■派遣先大学/Host university: ダラム大学

■留学期間/Program period (yyyy/mm/dd): 2024/10/7 ~ 2025/6/27

■東京大学での所属学部・研究科等/Faculty/Graduate School at UTokyo: 農学部農業資源・経済学専修

■学年(留学開始時)/Year at the time of study abroad: 学部3年

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

2年の春には決めていた。モラトリアムが欲しいというのが第一の動機であり、特に迷うことなく決断した。

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:

2024 / 学部3 / S2

■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:

2025 / 学部3 / A1

■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:

留学により1年留年しても就活に影響が出ないと思ったから。

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:

Planet Under Pressure/20

Introduction to Climate Change/20

Geographies of Development/20

Social and Cultural Geography/20

Political Geography/20

Economic Geography/20

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

授業資料を読んで予習しておかないと授業中に資料を読むだけで時間が過ぎていってしまうので、予習はできるだけしたほうがいいと思う。授業の録画が全てアップロードされるので、それを使って復習に取り組んだ。どの授業でも critical thinking を求められたのが印象的。

■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 / 21 以上 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 :
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 :
大学のハンドボール部に所属した。
■ 週末や長期休暇の過ごし方/How did you spend the weekends and vacations? :
時間があれば旅行に出かけた。

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

■ 設備/Facilities :
カレッジに図書館、ジム、食堂があった。wifi もきちんと作動していた。
■ サポート体制/Support for students :
レセプションやサポートオフィスがあり、相談したいことがあれば聞ける体制であった。

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

■ 宿泊先の種類/Type of accommodation :
学生寮
■ 宿泊先の様子、どのように見つけたか/Environment around the accommodation and how did you find it :
大学から紹介された寮に入った。留学生は基本的に入れる。カレッジ制で、街中にいくつも寮が点在していた。個室でシャワー、トイレは共用だった。

■ 気候、大学周辺の様子、交通機関、食事等/Climate, environment around the institution, transportation, food, etc. :
冬は長く、どんよりとした天気が続いていた。その分、春になって陽の光を浴びるとそれだけで幸せだった。小さい町なので、基本的にどこでも歩いていける。30 分くらいなら全く歩くことを厭わなくなり、ふとそんな自分に気づいて、留学生活に慣れたことを実感する。食事は寮のものを食べていた。不味くはなく、別にいいか、と思えるくらいである。ただレパートリーが少ないのですぐに飽きる。美味しいと思っていたチキン料理がローテーションから密かに外されたことを知った時は悲しかった。
■ お金の管理方法、現地の通貨事情/Management of money and situation about local economy :
wise の口座を開設した。友達との割り勘などの送金に便利。
■ 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 :
治安はとても良く、夜中に出歩いても危険はないと思われる。天気がいい日は積極的に外に出ることをお勧めする。

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 :

事前に英語の成績証明書などの書類を準備した。寮の申し込みも連絡が来たらなるべく早く行った。基本的に向こうの連絡を待っていれば問題なかった。

■ビザの手続き/Procedures to obtain visas :

学生ビザを発行した。申請時の書類は少し面倒だったが、申請してからはすぐに発行された。

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

健康診断を受け、一通りの薬を携えた。向こうでも買えるが、持っている则安心。

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

ビザ申請時に国民保健への加入が義務付けられた。

■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 :

留学申請の手続きをした。

■語学関係の準備/Language preparation :

応募条件であった IELTS6.5 を取得した。最初の頃はうまく喋れなくて苦労したが、行ってしまうとかなる。

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)	10,000 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)	60,000 円/JPY

■その他、補足等/Additional comments :

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

家賃/Rent	1,500,000 円/JPY
食費/Food	60,000 円/JPY
交通費/Transportation	0 円/JPY
娯楽費/Entertainment/Leisure	2,500,000 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 :

The Fung Scholarship

■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 :
最後 3 ヶ月は増額され、110000/月
■ 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 :
Planet Under Pressure/20 Introduction to Climate Change/20 Geographies of Development/20 Social and Cultural Geography/20 Political Geography/20 Economic Geography/20
■ 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 :
60 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 :
40 単位/credit(s)
■ 卒業/修了予定/(Expected) year/month of graduation (yyyy/mm) :
2027 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 :
自己を見つめ直すことができたのが 1 番の意義である。知らなかった価値観、世界、人々に触れ、それらを通して自分を再確認する作業が、将来への展望を立てるにあたって非常に有意義であったと感じる。
■ 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 :
海外で生活することの解像度が上がったと同時に、日本で働きたいと強く思うようになった。
■ 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 :
留学中にロンドンキャリアフォーラムで就活ができたのは大きなメリット。デメリットは特にはないと思う。
■ 留学中に行った就職活動/Job hunting activities during study abroad :
派遣先大学での就職活動イベントに参加した, 学外の就職活動イベントに参加した, 留学先から日本の新卒採用・インターンシップなどに応募・受験した
■ 進路・就職先(就職希望先)/Career/Occupation (planned) :
民間企業

コンサルタント

■ 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 :

迷っているならば、行くことを強くお勧めします。自分にとって良い経験だったためバイアスがかかっているとは思いますが、他の人を見ていても、総じて来て良かったと感じていたように思います。何を得られるかはあなた次第です、ぜひ見つけにしてみてくださいはいかがでしょうか。

■ 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 :

東大の留学体験記

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: 2025/10/13

■ID: A24231

■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: ダラム大学

■留学期間/Program period (yyyy/mm/dd): 2024/10/7 ~ 2025/6/27

■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?:

就職先を考えるにあたって、まとまった期間の海外経験を積むことで海外勤務のある職業への適性を確認したかったため、2年生の春頃に留学することを決めました。同期の多くが留学をして5年で卒業する学科に所属することになったため、留学に迷いは生じませんでした。

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:

2024 / 学部3 / S2

■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:

2025 / 学部3 / A1

■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:

就活の前にまとまった期間の海外経験を積むことで、海外勤務のある職業への適性を確認したかったため。

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:

- Introduction to International Relations /20
- Politics and International Relations of East Asia /20
- International Organisations /20 • Sovereignty, State and Empire /20
- Democracy, Conflict and American Society /20
- Advanced Topic in International Political Theory: International Politics of the Everyday /20

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

授業は基本的に、1科目ごとに週1回の lecture(講義)と隔週1回の seminar(ゼミ形式の演習)から構成

成されています。lecture は全て録画がアップロードされるので便利でした。自習としては、主に seminar のための reading 課題に取り組む時間が大半でした。
■ 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 / 21 以上 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 :
6～10 時間/hours
■ 学習・研究以外の活動で取り組んだもの/Activities you took part in other than study/research :
スポーツ, 文化活動
■ 学習・研究以外の活動で取り組んだものの内容、または取り組まなかった理由/Details of the activities you chose, or the reason why you did not take part in any activity other than study/research :
学生がコーチとして指導してくれるテニスレッスンを受けていました。また、大学の音楽学部にお問い合わせで知り合った先生からヴァイオリンを習っていました。
■ 週末や長期休暇の過ごし方/How did you spend the weekends and vacations? :
週末は友人の家に行ったり、バーでサッカー観戦をしたりして過ごすことが多かったです。長期休暇中は友人の留学先を訪れる形で海外旅行をよくしていました。

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

■ 設備/Facilities :
図書館は広く、空いている席の数がわかるなど、かなり便利でした。スポーツ施設について、大学全体の体育館は寮から徒歩 40 分ほどかかる場所だったためあまり利用しなかったのですが、ジムは各寮に併設されており定期的に使っていました。利用料は年間で1万円ほどと良心的な価格設定でした。私の寮は食堂がないところだったので自炊をしていたのですが、他の食堂付きの寮に行けば有料で食べることもできました。Wifi 環境に関して困ることはありませんでした。
■ サポート体制/Support for students :
特に利用しなかったのですが、留学生向けのメンター制度についてメールで案内は来ていました。

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 :
17 つの寮が大学街に点在していて、その中から希望する寮を選ぶ形式です。留学生は希望すれば必ずどこかの寮には住めるはずです。留学開始の数ヶ月前に、寮の希望順位を調査するメールが大学から送られてきました。前述の通り、私の場合はすでに所属先の寮が決定し、諸費用の払込を始めていたのにも関わらず、出国直前に寮の変更を求めるメールが来ました。代替りの寮や部屋の形式もすでに指定されていたため「住む家が見つからない」という最悪の事態にはならず済んだのですが、住むはずだった寮に払っていた諸費用がなかなか返金されなかった点には困りました。数回メールで催促してようやく返金されたので、諦めずに主張し続けることが大切です。

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

気候については、聞いていたよりも寒くはなく、雪が降ることも珍しいくらいでした。ただ、冬はやはり曇りの日が多くメンタルを崩さないように注意が必要です。一方で、春になると暖かく明るい日が続いたのでとても過ごしやすかったです。街全体に大学の施設が点在しており、住民は学生カリタイアしたシニア世代が大半であるため治安は良く、危険な目に遭うことは全くありませんでした。交通機関については、寮と教室や市街地がかなり離れていた(徒歩 20~40 分程度)ため、荷物が多いときには街を巡回しているバスを使うこともありました。運賃は 1 日券で 200 円程度と、そこまで高くはなかったです。食事について、市街地に飲食店はある程度あったものの、1 食当たり 3000 円以上はかかる印象だったので、自炊することがほとんどでした。

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

海外送金には Wise を、現地の支払い手段としては Revolut を使用していました。Revolut は送金が簡単に友人との割り勘に便利である点や、Apple Pay に対応しており大抵の場合はカードではなくスマホのタッチ決済で支払いが済む点が良かったです。

■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 :

前述の通り治安は良いですが、逆にそれに慣れすぎて旅行先での防犯意識が欠如しがちなのでその点については注意が必要です。幸い留学中に大きな怪我や病気をすることはなかったので医療関係の事情はあまりわかりません。健康管理については、メンタルの調子を崩さないためにビタミン D の錠剤を現地で購入し摂取していました。

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 :

東大や留学先の大学から来るメールの指示に従っていれば良かったので、基本的に手続きはそこまで難しくなかったです。ただ、寮について、所属先の希望を事前に提出しておくのですが、私の場合は出国 3 日前に「工事が予定よりも遅れていて部屋が足りないから、別の寮に入ってくれ」という旨のメールが来て、突然変更手続きに追われました。急な変更に対応して大学から来たメールは即座にちゃんとチェックすることが大切だと思います。

■ビザの手続き/Procedures to obtain visas :

学生向けのビザを取得しました。私は 6 月半ばに手続きを始めたのですが、事前に聞いていたほど時間はかからず、2 週間ほどで取得できました。

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

私の場合は、留学に際して追加で健康診断や予防接種を行う必要はありませんでした。ただ、留学中アメリカなどに旅行する予定のある人は追加の予防接種が必要だったと記憶しています。

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

大学で指定されたものと、イギリス政府が指定しているもの加入了しました。両者は適用範囲が被っていたものの、二つとも加入することが必須でした。

■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 :

分科長とコース長の先生に許可をいただいた上で、教養学部教務課後期課程チームに「留学許可願」を提出しました。

■語学関係の準備/Language preparation :

C1 レベルのスコアを取得しました。個人的に、IELTS の speaking に苦戦したため、オンライン英会話よりも

過去問対策に集中するなど、一般的な英会話力を上げるというより、IELTS のスコアを上げるための対策に注力しました。

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	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)	100,000 円/JPY
保険・社会保障料(留学先で必要だったもの)/Insurance and/or social security (required by host institution/region/country)	150,000 円/JPY

■ その他、補足等/Additional comments :

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

家賃/Rent	160,000 円/JPY
食費/Food	40,000 円/JPY
交通費/Transportation	10,000 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 :

円安の状況が考慮されたのか、1~6 月については毎月3万円を追加で支給していただきました。

■ 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 :

- ・Introduction to International Relations /20
- ・Politics and International Relations of East Asia /20

• International Organisations /20 • Sovereignty, State and Empire /20 • Democracy, Conflict and American Society /20 • Advanced Topic in International Political Theory: International Politics of the Everyday /20
■ 留学前に取得済みの単位数/Number of credits earned at UTokyo BEFORE your study abroad :
40 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 :
24 単位/credit(s)
■ 卒業/修了予定/(Expected) year/month of graduation (yyyy/mm) :
2027 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 :
一人で自由に海外で生活する経験は、私にとって今までの凝り固まっていた価値観をほぐすことに役立ちました。東大にいとある程度の忙しさの中、漫然と日々を過ごしてしまいがちだったので、一度立ち止まってゆっくりと過ごせたことに意義を感じています。
■ 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 :
日本にいたときよりも自由に使える時間が格段に増えたので、将来のキャリアについて自己分析を深めたり、友人たちと相談したりすることに時間をかけられました。その結果、自分がどんな仕事に携わりたいのかを具体化することができました。また、将来海外で働きたいかどうかについても自分の中で一定の結論に至ることができました。
■ 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 :
5 年かけて卒業するのならデメリットは特にないと思います。むしろ個人的には、ロンドンで定期的に行われる英国赤門学友会で知り合った社会人の方々に各職場のリアルを教えていただいたり、キャリアについての相談に乗っていただいたりしたことは就活における大きなアドバンテージになったと感じています。
■ 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、学外の就職活動イベントに参加した、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 中央省庁を志望しています。
■ 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 :
迷っているのであれば思い切って行ってみることをお勧めします。その際、現地で友達をたくさん作って、スポーツやボランティア、インターンなど多くの活動に精力的に取り組んで...というような、「あるべき留学像」のようなものに縛られる必要はありません。行ってみれば自分なりの留学の形を作れるはずで、それ

は人からどう思われるかに関わらず、自分さえ納得できていれば十分だと思います。あまり気負いすぎずに留学という選択肢を検討してみてください！

■ 準備段階や留学中に役に立ったウェブサイト、出版物/Websites or publications which were useful while preparing for or during your time overseas :

東大の全学交換留学体験記

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: 2025/7/11

■ID: A24232

■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: ダラム大学

■留学期間/Program period (yyyy/mm/dd): 2024/10/7 ~ 2025/6/27

■東京大学での所属学部・研究科等/Faculty/Graduate School at UTokyo: 文学部社会学専修

■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?:

高校生くらいから何となく留学に憧れがあり、大学に入ってから、東大の go global や、民間の留学を一通り探し、総合的に交換留学が1番良いと判断し、応募することにした。申請締め切りの2ヶ月ほど前には完全に決定していたと思う。特に迷いはなかった。

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:

2024 / 学部3 / S2

■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:

2025 / 学部4 / A1

■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:

東京大学において一般的に留学する人が多いとされているから。

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:

Democratic Political Systems / 20

International Security, Interdependence and Organisation / 20

East Asia in Historical Perspective: The Making of the Two Koreas / 20

Social Policy: Principles and Current Issue / 20

Sociology of Education / 20

Communities and Social Justice / 20

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

授業は基本的にレクチャーが週に一コマ、セミナー(ディスカッションなど)が2週に一コマのセットになっている。しかし、私の場合は英語力と毎回の授業準備が足りず、毎回の議論についていくことが難しかった。

それでも、聞こうとしてるうちに自分なりに気づくこと、興味関心の発掘はできたので、そこは良かったと思う。また、私はやることが多く感じて圧倒され、結局何も手をつけられなかった印象なので、もしそう感じた場合は、最低一つでも文献を予習する、スライドだけでも復習する、など内容を限定して進めるのも手かもしれない。

■ 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 / 21 以上 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:

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:

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:

大学のラジオサークルが運営する Spotify のチャンネルで、自分のポッドキャスト番組を作った。最後は授業の先生と友達を呼んで収録でき、友人からの反響もあったので、始めて良かった。

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

週末は基本的にダラムにいて、友達に会ったり、作業を進めた。長期休暇には旅行に行った。クリスマス休暇には、ドイツなどのクリスマスマーケットを訪れ、日本では見られない光景を見ることができてとても良い思い出になった。他にもアイルランド、フランス、イタリア、オランダ、ポーランドなどを訪れた。

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

■ 設備/Facilities:

図書館は広く、学習スペースがとても広い。それでも試験期間はなかなか席が見つからない。スポーツ施設については詳しくないが、街中にキャンパスがある分、充実しているのではないと思う。Wi-Fi 環境は良好。街中どの大学の建物でも問題なく使える。

■ サポート体制/Support for students:

心身の健康の項目でも書いたが、私は、Academic Support Center という語学・学習面サポートと、(おそらく全てのカレッジにある)各カレッジのメンタルサポートサービスを利用できた。また、勉強が大きな負担になる場合は、授業の教授にアポを取って話を聞いてもらうのも極めて有効だった。何となく不安なことを直接聞くことができ、安心とこれからの方針立てにつながる。Office hour が明示されているので、アポを取りやすい。

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:

そもそもダラムはキャンパスが一個にまとまっているわけではなく、街中にキャンパスとカレッジが散らばっている。カレッジによって、個室かルームシェアか、建物の古さが違う。基本的に日本からの交換留学生はカレッジに住めるため、住居についてそこまで心配はない。ダラム大学からのメールを見逃さなければ、適切に手続きができるはず。

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

全体的に思ったより雨は思ったより少なかったが、やはり秋と冬はずっと地面がぬれていた。10 月から春始めまでは非常に日照時間が短く、その時自分では気づかないが、振り返ると日照時間の短さはやはり落ち込みにつながっていたと思うため、何らかの対策が必要かもしれない。大学周辺の娯楽施設は、基本的にいくつかのパブ、バー、クラブ。街が小さいので、そこまで娯楽施設や手ごろなレストランはあまりない印象。だが、一年間の貴重な体験として、現地でできた友達と楽しむことができると思う。街中にいる分には、カレッジから街中まで歩いて 40 分ほどかかり、バスはあるが、頻度がそこまで多くないため、私は歩くことが多かった。食事は、私は食事の出ない寮であったため、基本的に自炊した。なるべく簡単な料理を作っていたため、朝はオートミール、昼はサンドイッチ、夜はパスタなどが多かった。しかし、周りのアジア出身の学生は、アジア料理をよく作っている印象だった。(アジアンスーパーはいくつかあるので、作ることは可能)

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

ソニーバンクに口座を開設し、海外口座も開設した。奨学金・家族からの仕送りもそこに送るようにしてもらった。日本円からポンド、ユーロなどへは手数料なしでオンラインで両替できるため、便利。レートもそこまで高くない。

■ 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 :

治安は特に悪くないが、夜は人通りがとても少ないので、そこは気を付けるべきかもしれない。結果的に医療機関にかかることはなかったため、システムの利用方法に自信はないが、スピーディーに対応してくれる印象はないため、いざという時にどうすれば良いかをしっかりと調べておくべき。また、救急度合いによって電話番号が二種類あるので、覚えておくべき。心の健康については、私もとても落ち込むことが多かった。日本でいる友達や家族に話をする、大学の相談機関を利用した方がよい。私自身は、アカデミックサポートをしてくれる場所と、カレッジの相談室に行ったことがある。

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 :

協定校から受け入れの連絡が来た後に、希望する授業を昨年度のシラバスを参照して提出した。また、ダラム大学はカレッジ制度があるため、希望のカレッジも提出する。しかし、私は希望するカレッジを提出し忘れたため、ランダムに割り当てられた。カレッジは立地も特徴も食事が出るかも全く違うため、よく見るべき。

■ ビザの手続き/Procedures to obtain visas :

学生ビザを取得した。申請先は、イギリス政府のウェブサイト。手続きは5月に始めた。私自身も、体験記を読んで5月に始めた。

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

渡航前に健康診断を受けた。留学先には市販の風邪薬、胃腸薬、頭痛薬などを持参した。実際に留学先では普段よりも風邪を引いたり熱を出したりしたので、薬は持っていくべき。

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

東京大学の指示に従って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 :

文学部に留学する旨を伝え、担当教員と主任教員に書類に必要事項を記入してもらい、メールで文学部に提出した。

■語学関係の準備/Language preparation :

出発前の語学レベルは IELTS6.5。英語のニュースなどを聞くようにしたが、効果が出るまで継続できたわけではなかったので、正直特に意味はなかった。英語論文に慣れておく、シャドーイングをしておくなどは効果的だと考えられる。

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	100,000 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)	80,670 円/JPY
保険・社会保障料(留学先で必要だったもの)/Insurance and/or social security (required by host institution/region/country)	80,000 円/JPY

■その他、補足等/Additional comments :

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

家賃/Rent	163,575 円/JPY
食費/Food	20,000 円/JPY
交通費/Transportation	500 円/JPY
娯楽費/Entertainment/Leisure	5,000 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 :

2025 年 1 月から 110000 円

■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 : Democratic Political Systems / 6 International Security, Interdependence and Organisation / 6 East Asia in Historical Perspective: The Making of the Two Koreas / 6 Social Policy: Principles and Current Issue / 6 Sociology of Education / 6 Communities and Social Justice / 6
■ 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 : 36 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) : 2027 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 : はじめに「限界強行突破」と目標を定め、留学生生活を始めた。始めは勉強面を始め、適切な努力を積み重ねることによってその目標を達成するつもりだったが、予想以上に落ち込むことが多く、結果的に落ち込んだことで自分について今まで気づかなかったことに気がついた。自分にとってその点が 1 番意義深かった。また、実際にさまざまな国出身の人と友達になれたことは、世界がグッと近くなった気がして、嬉しかった。
■ 今後のキャリアに対する考え方や就職活動に与えた影響/Impact of the program on your thoughts for a career or job hunting : 海外にキャリアを持つことを考えるならば、周りに流されるだけではなく自分でキャリアを逆算して主体的に動かなければならないと痛感した。
■ 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: 国内就活だけでない選択肢ができる。デメリット: 3 年時の春の就職活動に、意識的に集中しないとサマーインターンシップの応募などに支障が出るかもしれない。
■ 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, 学外の就職活動イベントに参加した, 留学先から日本の新卒採用・インターンシップなどに応募・受験した
■ 進路・就職先(就職希望先)/Career/Occupation (planned) : 公的機関, 民間企業 まだ未定です。
■ 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 :

一般的に言われる「価値観が変わった」などの効果が得られるかは人によるかもしれませんが、違う環境で何とか過ごしてみることは、確実に今まで気づかなかった何かに気付かされる機会にはなると思いますので、挑戦を応援します！

■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 :

留学虎の巻

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: 2025/7/18

■ID: A24233

■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-USTER.html>

■派遣先大学/Host university: ダラム大学

■留学期間/Program period (yyyy/mm/dd): 2024/10/7 ~ 2025/6/27

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

■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?:

高校の頃から漠然とどこかのタイミングで留学をしたいと思っていた。高校時代に参加したカリフォルニア研修で海外で学んでみたいという気持ちになり、高校生の時にイギリスに旅行へ行行ってイギリスという国が好きになった。前期教養は普通に日本で過ごしたかったので進振り後にいくことを考えた。大学2年の夏休みに東大の体験活動プログラムで「VE_italia・Veneto Experience」に参加し、MITの建築の先生の引率のもと大学1年生から院生まで様々な分野専攻のメンバーと共にヴェネツィアに2週間滞在する中で多面的な視点を持つ重要性を再確認し、物理に限らず人文系、哲学を学びたくなった。好きで選んだ物理学科ではあったが、当時は必修科目に追われ、物理をなんとなく勉強してなんとなく修士に進学する、という未来が見えてしまい主体性がなく危機感を持ったので行くことを決意した。交換留学で、ある意味レールから外れて休息をとって自分自身を見つめ直したかった。3年生で行くと、物理をあまり学んでいない状態で行くことになってしまうので4年生のタイミングにすることで、4Sまで日本で物理を学び、基礎的な知識がついた後に1年間交換留学することにした。これは良い選択だったと思う。

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:

2024 / 学部4 / S2

■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:

2025 / 学部4 / A1

■留学にあたってこの時期を選んだ理由/Reason for choosing this period to study abroad:

進振り後に学部3年を1年経験して、物理を日本である程度学んでから留学に行きたかったから

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:

Particle Theory/20

Team Project/20
Foundations of Physics 3A/20
Knowledge and Reality/20
Introduction to the Greek World/20
Lives of Objects - Greek and Roman Antiquity/20
■ 留学中の学習・研究の概要/Overview of the study/research during study abroad :
日本の講義中心の授業と違って、それぞれの授業に講義、セミナー、演習がセットになっていた。人文系の科目では少人数のセミナーやチュートリアル前は課題図書を読んで考えをまとめなければならず結構大変だった。人文系は日本で学んだことがなかったので哲学と西洋古典学は 1 年生向けのものを履修したので難易度的には問題なかった。英語で 1500 や 3000 words のエッセイを書いたことがなかったので苦労はしたが勉強になった。物理は日本と特に大きく違う訳ではなかったが、3 年生と 4 年生(修士 1 年)向けのを取り、3 年生向けは丁度良い難易度だったが、4 年生向けの Particle Theory は復習時間が十分に確保できなかったのもありかなり難しかった。毎授業が録画されており、自動字幕付きで見れたので復習に役立った。1 回で板書をしながら全ては理解できなかったのもこれは助かった。Team Project ではグループで企業に出された課題に対して解決をする、という授業であったが私たちのグループが振り分けられた課題が物理というより生物で少し物足りなかった。
■ 留学先での 1 学期あたりの履修科目数と履修単位数/Number of subjects registered per semester and credits earned per semester :
4~6 / 11~20 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 :
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 :
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 :
日本でも音楽サークルでサックスを吹いていたので留学先でもやろうと思い、大学のビッグバンドサークルにオーディションを受けた後所属した。留学の思い出の大半がこのビッグバンドになった。楽器本体を持っていくのは輸送リスクが高かったので現地の楽器屋で月々レンタルをしていた。毎週リハーサルとセッション練習がありバンドメンバー皆しっかりコミットしていて仲良くなった。周りに留学生が全くおらずここで現地学生の友人ができコミュニティに属せた。演奏ライブの他にイギリス北部の大会で全体 2 位(学生部門 1 位)を獲得したり、ロンドンやオックスフォードへツアー(遠征)に行き、演奏を行った。本当に良い経験になった。また、他にもミュージカルのピットバンドやコメディショーのバックバンドの機会をもらい、演奏することができた。college では pool(ビリヤード)のクラブに所属した。未経験だったが毎週 college bar で練習しながらお酒を飲んで緩くて楽しかった。
■ 週末や長期休暇の過ごし方/How did you spend the weekends and vacations? :
週末はビッグバンドのリハーサルや楽器の個人練、次のセミナーまでの課題図書を読むことが多かった。たまに街のカフェに友人と行った。長期休暇は現地学生が地元に戻り、基本留学生しかいない。クリスマス休暇は別の大学の日本の友人とヨーロッパの旅行に出かけたり、新年は留学生でパーティーをした。イースター休暇は家族がイギリスに来たのでロンドン観光をした後、1 人で南部を旅行していた。あとは部屋でのんびりしていた。

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

■設備/Facilities:

大学の図書館は勉強スペースが多く、24h 開放だったのでよかった。よくグループワークで部屋を予約して使っていた。スポーツは大きなアリーナがあるのだが特に使わなかったので知らない。college の施設は college による。お金がある college は本当に最新の設備。私の college は古いので建物自体は古かったが、キッチンの設備だったりジムの設備は綺麗だった。音楽練習室が横の建物で近くてとても便利だった。college の図書館は街の中心地の近くにあり、蔵書が多いわけではないがたまに勉強場所や休憩場所として使っていた。Wifi は寮の部屋の中含め大学の設備は eduroam が通っているので不便はない。

■サポート体制/Support for students:

特に利用はしなかったが、所属 college の welfare はとても整っているように感じた。提出したエッセイについては詳細な講評が返ってくるので役に立った。先生も相談したければ乗ってくれる雰囲気だった。

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

■宿泊先の種類/Type of accommodation:

学生寮

■宿泊先の様子、どのように見つけたか/Environment around the accommodation and how did you find it:

所属 college の寮。私の college は catered と self-catered 2 つのタイプの寮があり、self-catered に振り分けられた。洗面台付きの個室でキッチン、トイレ、シャワーは共有。基本的にフラットメイトは男女混合で新生(1 年生)5~6 人。所属 college が決定した後、どういうルームタイプがいいか、食事付きかどうかのアンケートがあり、catered を希望したが self-catered に振り分けられ希望通りにならなかった。ただ、catered だとキッチンがなく不便だったと思うので self-catered でよかった。また、私の college は週 10 食のミールチケットの仕組みがあり、それを購入して食堂へ食べに行っていた。

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

イギリスは雨が多いと思っていたが意外と晴れが多く湿度も低くからっとして気持ちよかった。緑が多く自然が豊かでずっと東京に住んでいた私にとってはとても良い環境だった。街は徒歩 40 分で周りきれるくらいの小さな大学街で city centre の近くに世界遺産のダラム大聖堂があり歴史の面影を感じる。散歩にちょうど良い。年に数回雪が降り、雪が積もった大聖堂は本当に美しくまさに Harry Potter の映画のワンシーンだった。街が小さいため基本どこへ行くにも徒歩で事足りる。バスは使うこともできるが時間通りに来ないので待つくらいなら歩く。私は city centre に近い Bailey colleges と呼ばれる college に属していたのですぐ街に遊びにいったり買い物に行けるので便利だった。一方 Hill colleges は南の方にあり college によっては city centre まで徒歩 30 分くらいかかるのでしっかり考えた方が良い。ロンドンから列車で 3h ほど。列車で 15 分の 1 駅先の Newcastle は割かし都会で色んなものを買える。寮のご飯は想像以上に美味しくて私は好きだった。が、感想は人による。メインディッシュはベジタリアンメニューも含め 3 種類から選び、サイドは自分で量を決めて盛り付ける。私は基本朝昼を自炊、夜を寮の食堂へ食べに行っていた。街にアジアンスーパーがあり意外と品揃えが良く、日本食を作る時困ることがなかった。

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

イギリスはカードしか使わないキャッシュレス社会。現金は持って行ったが意識的に使った数回以外使うところがなかった。Wise の口座を日本で作り、カードを受け取ってから渡航した。奨学金などは日本の口座

にお金が入り、その口座から Wise でポンドに両替、デビットカードとして利用していた。Wise や Revolut は両替手数料が安いのでおすすめ。Wise でイギリスの口座を作れるので友人間の送金はその口座を利用していた。日本クレジットカードは毎回両替手数料を数%とられるので日常使いではおすすめしないが、何枚かは持っていくべき。

■ 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 :

治安は学生街であるが故に本当に良い。現地で昔から住んでいる住民とダラム大の学生しかいない。よくスマホを尻ポケットに入れたり、カフェで机に置いておくと盗られる、と聞くがこの街は基本ない。夜も友人といれば女性でも怖くないし city centre に至っては深夜でもクラブやバー帰りの学生で人気がある。ただ、森の方にいくと街灯がないので気をつけた方が良いと思う。風邪に一度はかかると思う。特に freshers' week は新入生ほぼ全員風邪をひき、フラット内でも咳が絶えなかった。freshers' flu というくらい毎年の話らしい。薬は日本から持参しておくで安心。冬は太陽が昇っている時間が短く病む留学生が多い、と聞いていたが自分は特になんともなかった。なるべく太陽を浴びるようにしていたのと、ほぼ毎日音練で楽器を吹いて練習をしていたので適度なリフレッシュになっていたのだと思う。逆に夏前は昼が長く、少し夜更かしをするとすぐ明るくなるのでそっちの方が辛かった。

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

■ 留学先への入学手続き/Procedures for enrollment required by the host institution :

基本留学先の大学からメールが来るのでそれ通りに申請をしていった。夏ごろになると所属する college の希望や履修したい科目の登録などを行った。所属する college がその後 1 年間の生活にある程度決めるので、ちゃんと調べて第 5 希望まで決めた方がよい。特に食事が出る catered か self-catered なのか、設備、立地(city centre に近い Bailey かメインキャンパスに近い Hill か等)を加味した方がよい。履修登録に関しては交換留学生は現地に着いてから各 department の担当の先生と面談をして、履修を確定する形だったのでその際に変更ができる。

■ ビザの手続き/Procedures to obtain visas :

1 年間の student visa。visa 申請の web サイトで登録をしていく。留学先からの入学許可証(CAS)が必要。visa センターでの申請は 1 時間かかると聞いていたが、朝一で予約したら 15 分で終了した。visa 申請の 10 万円の他に IHS(外国人用の NHS)で 16 万円取られた。ここ 1 年で値上げをしたようで高くなった。visa 申請のやり方はググると個人ブログなど情報が出てくるが、値段が古い時のものが多かった。

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

大学の健康診断などは受けておいた。日本の常備薬を持っていくと安心だと思う。またインフルエンザのワクチンは日本にいたときにやっておいた。freshers' week(新歓時期)は皆風邪をひくので慣れている薬があると安心。現地に着いたらかかりつけ医 GP を登録するのが普通らしいのだが私はその存在を知らず登録しなかった。した方がよいと思う。

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

大学ので契約した。

■ 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 :

私の所属学部(理学部物理学科)に留学届を提出した。物理に関係する単位は卒業単位に含まれるとのことなので申請する。特に S セメと A セメをまたぐものはなかったので問題はない。

■ 語学関係の準備/Language preparation :

IELTS6.5。高くない。私の年度から留学先の大学が決まった(12 月中旬)後に語学試験の結果を提出するようになり、受けていなかったら提出期限が 1 月末と言われ、ぎりぎりなことに気づき、急いで受験をした。1 回目で 6.5 を超えていなかったら期限が危うかった。早めに受けておいて良いに越したことがない。リスニングは日本である程度用意できるかも。Podcast をきいたり、ニュースを見たり。ライティングやスピーキングは実際に現地に行ってから学ぶことが多かった。特に会話ではイギリス独特のスラングが多く知らない表現を聞いたらメモをなるべくしていた。

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	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)	80,000 円/JPY
保険・社会保障料(留学先で必要だったもの)/Insurance and/or social security (required by host institution/region/country)	160,000 円/JPY

■その他、補足等/Additional comments:

航空は行き帰りそれぞれ片道チケットで買ったため高くなった。保険は visa 申請時に IHS の保険代で払った。結局一度も病院を利用しなかった。

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

家賃/Rent	160,000 円/JPY
食費/Food	60,000 円/JPY
交通費/Transportation	0 円/JPY
娯楽費/Entertainment/Leisure	100,000 円/JPY

■その他、補足等/Additional comments:

外食すると高い。college のミールプラン(週 10 食)を契約していてそれが月 4 万くらい。

■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:

110,000 円

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

1 月から 6 月までは受給額が 8 万から 11 万に上がった。また、留学準備金として初月に 13 万円もらった。

■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: Team Project/20 Foundations of Physics 3A/20 Knowledge and Reality/20 Introduction to the Greek World/20 Lives of Objects - Greek and Roman Antiquity/20
■ 留学前に取得済みの単位数/Number of credits earned at UTokyo BEFORE your study abroad: 143 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: 10 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: 自分が“外国人である”という意識を持って相対的に自分を見つめ直すことができ、人間的に成長することができた。特に人間関係は 0 から作らなければならずその過程を含め俯瞰的に考えられた。ビッグバンドに所属できたことで得られたものが多く、交換留学生ながらも現地のイギリスの音楽コミュニティに属することができたが、それでも現地のイギリス人の友人を作るのは難しく、文化背景の違いによるある種壁を感じた。なんだかわからないが、やはり 20 年育ってきた場所、環境が違うのが大きいのだと思う。唯一音楽の話をする時は対等にやり取りすることができた。側から見てイギリス人はイギリス人のグループ、留学生は国際色豊かな留学生グループにはっきりと分かれているのを見てとれた。英語が言語的に上手ければ誰とでも友達になれる、という訳ではないことが分かった。独特な college 制という文化を体験できたのは本当に面白かったし、自然豊かで歴史の趣を感じる Durham という街が本当に好きになった。
■ 今後のキャリアに対する考え方や就職活動に与えた影響/Impact of the program on your thoughts for a career or job hunting: 修士に進学をすることはすでに決めていたが、交換留学でじっくり考える間にその後の PhD への進学意欲が湧いた。
■ 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: 社会に出るのが遅くなること。でもそんなの気にする必要はない。得られる経験のほうが大きい。実際留学前は修士の後の博士進学は検討はしていなかったが、留学している間自分自身を見つめる時間が多くあり、進学する可能性も出てきた。
■ 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

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

大学院進学

■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 :

ひとつ何かしらの好きなもの、こと、特技を持った状態で行き、現地のコミュニティに所属することをおすすめする。私の場合は楽器、音楽だったが、これがあることで現地のコミュニティに属して日本では経験できないことをして、多くのことを学べると思う。留学生がほぼいない環境というのはある意味修行で、何かしら特技を持って自分から飛び込めばどうにかなる。スポーツでも音楽でもなんでも良い。楽に固執して留学生たちだけとしかつるまないのは勿体無い！

■準備段階や留学中に役に立ったウェブサイト、出版物/Websites or publications which were useful while preparing for or during your time overseas :

過去の体験記

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: 2025/10/26

■ID: A24234

■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-USTER.html>

■派遣先大学/Host university: ダラム大学

■留学期間/Program period (yyyy/mm/dd): 2024/10/7 ~ 2025/6/27

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

■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2年生の初めに留学することを決めた。留学した場合には卒業が一年遅れるため、その点での葛藤もあったが、留学した場合のメリットが大きいと判断して、留学することを決めた。

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:

2024 / 学部3 / S2

■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:

2025 / 学部4 / A1

■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:

就職活動の関係で、この時期が一番影響なく留学できる期間であったため

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:

Consumer Behaviour/20

How to Read Business/20

Leadership/20

Entrepreneurship/20

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

予習をして授業に臨むスタイルであった。また、授業の約半分はディスカッションの授業であった。

■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:

1~3 / 11~20 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
■ 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 :
乗馬やサイクリングなどのクラブに参加した。
■ 週末や長期休暇の過ごし方/How did you spend the weekends and vacations? :
長期休暇にはヨーロッパ中を旅行した。週末は近くの都市に行ってサッカーを見たりした。

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

■ 設備/Facilities :
充実した図書館が用意されている。学生寮ごとにグラウンドやジムが用意されている。
■ サポート体制/Support for students :
留学生用の担当者があり、もし何かあれば相談できるような体制であったように記憶している。

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 :
大学の学生寮であったため、大学の指示通りに希望を出し、それを受けて割り当てられる形であった。

■ 気候、大学周辺の様子、交通機関、食事等/Climate, environment around the institution, transportation, food, etc. :
冬の寒さは東京ほどであったが、日が浅いため気分が落ち込んでしまう人も多く見受けられる。人口も多くない、自然豊かな小さい街であったため、東京の喧騒から離れるには良い場所であった。食事は学生寮で提供されるものであったが、クオリティはお世辞にも高いとは言えないものであった。街はそこまで大きくないので、徒歩移動が主体であった。
■ お金の管理方法、現地の通貨事情/Management of money and situation about local economy :
現金で支払うことは一回もなく、wise のデビットカードや、海外での還元率の高いクレジットカードを主に支払いに使用していた。wise の口座を作成することによって、イギリスの銀行口座も同時に得ることができた。また、wise の物理カードを取得することによって、旅行先の国での ATM キャッシングをほぼ手数料なしで行うことができた。
■ 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 :
イギリス国内で治安面で不安を感じたことは一度もなかった。毎学期の初めには、いわゆる fresher's flu と呼ばれる風邪が流行し、私も何度か熱を出して寝込んだが、イギリスではその程度では病院には罹れないため、解熱剤や風邪薬は常備しておくべきである。

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 :
学内推薦の後、派遣先大学からの指示に従って各種書類を提出した。先方から連絡があり、その通りに

事務的な書類を提出するだけであるため、特段難しいことはない。
■ビザの手続き/Procedures to obtain visas :
学生ビザを取得した。申請を行ったのち、数週間後に発行された。
■医療関係の準備/Preparations or actions taken to maintain your health :
特に予防接種は受けていない。日本から薬は何種類か持っていった。
■保険関係の準備/Preparations/procedures for insurance :
東大から指定される保険に加入していれば良い。
■東京大学の所属学部・研究科(教育部)での手続き/Procedures required by faculties or graduate schools at UTokyo :
演習の単位分割申請を行った。
■語学関係の準備/Language preparation :
特に行っていなかったが、現地についてからそれなりに苦労したため、得意にリスニングとスピーキングはできるだけ高めていった方が良かったと感じた。

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	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	30,000 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)	80,000 円/JPY
保険・社会保障料(留学先で必要だったもの)/Insurance and/or social security (required by host institution/region/country)	150,000 円/JPY
■その他、補足等/Additional comments :	

■留学先での毎月の生活費/Monthly cost of living during the study abroad period :	
家賃/Rent	200,000 円/JPY
食費/Food	0 円/JPY
交通費/Transportation	0 円/JPY
娯楽費/Entertainment/Leisure	50,000 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 :
渡航支援金 160,000 円
■ 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 :
Consumer Behaviour/20 How to Read Business/20 Leadership/20 Entrepreneurship/20
■ 留学前に取得済みの単位数/Number of credits earned at UTokyo BEFORE your study abroad :
34 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 :
18 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) :
2027 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 :
東京よりも忙しくない留学の中で、また様々な新しい事物に接する中で、自分の内面にしっかりと目を向けることができた。その結果として、自分のことをより理解できることができたように感じられる。これは今すぐに物質的なリターンを得られるわけではないが、長期的に自分の人生をより豊かにする上では有意義であった。
■ 今後のキャリアに対する考え方や就職活動に与えた影響/Impact of the program on your thoughts for a career or job hunting :
上記の留学の意義に関連して、自分が今後のキャリアをどうしていきたいのか、しっかりと考えを深めることができた。
■ 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 :
デメリットは特にない。メリットは上記の通りである。
■ 留学中に行った就職活動/Job hunting activities during study abroad :
学外の就職活動イベントに参加した、留学先から日本の新卒採用・インターンシップなどに応募・受験した
■ 進路・就職先(就職希望先)/Career/Occupation (planned) :
公的機関
■ 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 :

交換留学は、人生の中でのたった 1 年間にしては、リターンが大きいものでした。学ぶこともいろいろありましたが、何よりもとにかく楽しい日々を送ることができます。帰国後もふと思い出して懐かしむほどです。迷っている人には、とりあえず申請を出してみることをお勧めします。

■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 :

東大留学 gogo