

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: 2025/10/25

■ID: A24179

■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: ボアジチ(ボスフォラス)大学

■留学期間/Program period (yyyy/mm/dd): 2024/9/16 ~ 2025/6/4

■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?:

2年生の時から留学はすると決めていました。

留学の時期について/About the timing of the study abroad period

■留学前の本学での修学状況/Academic status BEFORE the program:

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:

専攻が決まり落ち着く時期だったから

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:

AD311.01 Financial Management(A~J) 3

INTT212.01 Exchange rate regimes & trade 3

INTT334.01 Business ethics 3

EC361.02 International Economics 3

INTT 125.01 Information systems for trade 3

INTT203.01 Financial accounting 3

TKF101 Turkish 2

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

History の学科が取れる授業がトルコ関連で面白そうでした。

■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／ 1～10 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 :
1～5 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 :
ボルダリングクラブと、トルコと日本人の交流クラブに入っていました。
■ 週末や長期休暇の過ごし方/How did you spend the weekends and vacations? :
現地の友達と観光したり、海外やトルコ国内を旅行していました。

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

■ 設備/Facilities :
図書館あり、ジムやランニング用のトラックも使えます。wifi もあります。
■ サポート体制/Support for students :
語学は初級トルコ語を履修できます。

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 :
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 :
airbnb で見つけたトルコ人の家の一室を借りていました。ただ、airbnb は普通の賃貸より値段は高めになるので、寮に入れない場合は現地で人づてに探すのもありだと思います。

■ 気候、大学周辺の様子、交通機関、食事等/Climate, environment around the institution, transportation, food, etc. :
気候は日本と変わらない。治安は良い。交通機関は主に地下鉄。食事は学食が 150 円くらいで食べられますが油が多めです。
■ お金の管理方法、現地の通貨事情/Management of money and situation about local economy :
sony 銀行を使っていました。
■ 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 :
特になのですが、夜遅くは歩き回らないようにしていました。

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 :
詳細は覚えていませんが、基本的に派遣先大学からの指示に従いました。
■ ビザの手続き/Procedures to obtain visas :
イカメットという滞在許可書を取得、申請は留学先の大学から。3 ヶ月程度。これも大学の指示に従いました。
■ 医療関係の準備/Preparations or actions taken to maintain your health :

特になし
■保険関係の準備/Preparations/procedures for insurance :
現地で保険に入りました。
■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 :
ゼミの単位分割申請
■語学関係の準備/Language preparation :
IELTS6.5

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	2,000 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)	2,000 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)	2,000 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	120,000 円/JPY
食費/Food	50,000 円/JPY
交通費/Transportation	1,000 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 :	
受給しなかった	
■奨学金の支給機関・団体名等/Name of the source of the scholarships :	
■受給金額(月額)/Monthly stipend :	
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? :	

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: AD311.01 Financila Management(A~J) 3 INTT212.01 Exchange rate regimes & trade 3 INTT334.01 Business ethics 3 EC361.02 International Economics 3 INTT203.01 Financial accounting 3
■ 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: 15 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: 25 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: 自分が大事にしたいものや価値観を見つめ直す時間として非常に有意義だったと思う。英語を使うことへの抵抗感がなくなったことも大きな収穫だった。
■ 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: 留学や留学中に海外旅行にも頻繁に行けたことから、しばらく海外はいいかなと思うようになりました。日本の経済発展のために働きたいと思う。
■ 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。メリットとしては、トルコに留学していたというとみんな面白そうに話を聞いてくれる。
■ 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: 事前準備は非常に大変ですが、頑張ってください。
■ 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: 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: 2025/6/23

■ID: A24294

■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: ボアジチ(ボスフォラス)大学

■留学期間/Program period (yyyy/mm/dd): 2025/2/3 ~ 2025/6/4

■東京大学での所属学部・研究科等/Faculty/Graduate School at UTokyo: 文学部人文学科社会学専修課程

■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?:

留学することは当初から決めていたのですが、国を選ぶ上ではイスラーム文化に触れられ、ヨーロッパにも近いトルコに決めました。

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:

2025 / 学部4 / S1

■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:

2026 / 学部4 / S1

■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年生での卒論に取り組む前に、海外に行って視野を広げたいと考えたため。

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:

・SP.TP.ISLAMIC ARTS AND VISUAL CULTURE/3

・SPECIAL TOPICS: ISLAMIC ART ILLUSTRATED/2

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

社会学専修ではプレゼンやグループワークを行う少人数の授業が多いです。毎週10ページほどの英語文献を予習して講義を受ける授業もあります。芸術系の授業も豊富で、私はそのなかでイスラーム書道の授業を履修し、実際に習字のワークを行っていました。

■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 / 1~10 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 :
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 :
日本人とトルコ人の交流を深めるサークルに参加した
■週末や長期休暇の過ごし方/How did you spend the weekends and vacations? :
週末はイスタンブール内の博物館や美術館、モスクに足を運びました。長期休暇では旅行に行きました。ヨーロッパやエジプトへのアクセスが良いのでそちらもおすすめですが、是非トルコ国内の旅行に行ってみると良いかと思います。国内なのに国外にいるような、トルコの多様な側面を知ることができます。

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

■設備/Facilities :
メインの図書館は現在改修中なので利用はできませんが、自習用の部屋はいくつかあります。ジムは利用しませんが各キャンパスにありますし、自由に使えるスポーツセンターでは卓球やバレーボールなどもできます。食堂は現在は 40 リラで食べられます。wifi は eduroam の接続ができます。
■サポート体制/Support for students :
大学内は英語で、学生もみんな英語を話します。トルコ語初級の授業もあるので、受講してみると良いかと思います。いつでも相談できるカウンセリングもあります。

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 :
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 :
大学の寮に入れなかったので、渡航前に Facebook のグループに入って自力で物件を探しました。トルコにはエラスムス協定で多くのヨーロッパの学生が来ているので、その関連のシェアハウスなど選んでみると、イカメット申請の公証手続きなどが楽になります。

■気候、大学周辺の様子、交通機関、食事等/Climate, environment around the institution, transportation, food, etc. :
日本とさほど気温は変わりませんが、少し涼しめで過ごしやすいと思います。食事はオイリーなものが多いので、日本食を多めに持参しておくとも安心かもしれません。交通機関についてはバス、鉄道、フェリーなどの選択肢に加えて、「metro bús」という専用レーンを走るバスがあります。イスタンブールは渋滞がひどいので、普通のバスよりもこちらを利用した方がかなり早いですし、ボスフォラス海峡を渡る最も容易な方法です。
■お金の管理方法、現地の通貨事情/Management of money and situation about local economy :
wise カードの作成は必須かと思います。このカードがあれば現地での支払いや ATM からの現金引き出しができます。現地の銀行で口座開設をする必要はありませんが、日本の電話番号が使えないことでオンライン決済時の認証ができないことがよくあるので、最低 2 枚以上のクレジットカードを持っていくと良いと思います。海外旅行が嵩む時期は利用上限に達してしまう可能性もあるので、その点も注意しておくが良いです。

■ 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 :

治安は良いと思います。政治情勢の影響でデモなどが起こりやすいので、そうした際は広場などに出向かない方が安全かもしれません。また、健康管理についてですが、一人で高熱を出してしまい看病する人がいない場合などは、現地の Uber Eats などを頼ると良いです。日本よりも安いので、料理や外出の元気がない時は役に立つかもしれません。水道水は生では飲めませんが、煮沸すれば安全に飲めます。

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

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

滞在許可証(イカメット)の申請のために、現地保険の加入証明書、顔写真、住居情報の提出と公証、指紋登録、税金支払いの手続きをする必要があります。基本的には学校が主導してアナウンスしてくださいまし、最近面接が無くなったりと手続きも簡易化しています。

■ ビザの手続き/Procedures to obtain visas :

日本パスポートであればトルコで 3 ヶ月間は滞在できますので、トルコに行く前の特別なビザ申請は必要ありません。現地に行ってから学生用のイカメットを申請しますが、諸々の準備開始からビザ取得までは 1 ヶ月半ほどを要しました。

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

予防接種をするのを忘れてしまっていたのですが、トルコは野良犬/猫が多いので、渡航の半年ほど前から狂犬病のワクチンなどを接種しておくと思心だと思ひます。現地の病院でもワクチン接種は可能です。

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

東京大学指定の保険に登録しておけば、何かあった時のための対策にはなると思ひます。イカメット申請にあたり現地保険の加入が求められますが、こちらは手続き用のものなので安いもので構いません。「ikamet insurance」などと検索すると容易かと思ひます。

■ 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 :

2 月頭から留学開始だったので、レポート提出などは完了させてから行きました。

■ 語学関係の準備/Language preparation :

IELTS6.5 の状態で行きました。現地の公用語はトルコ語ですが、観光客も多いところですのでトルコ語がわからなくてもある程度大丈夫です。

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	145,230 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	1,000 円/JPY
海外留学保険料(東京大学指定のもの)/Overseas travel insurance fee (designated by UTokyo)	37,660 円/JPY
保険・社会保障料(留学先で必要だったもの)/Insurance and/or social security (required by host institution/region/country)	10,000 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	350,000 円/JPY
食費/Food	300,000 円/JPY
交通費/Transportation	10,000 円/JPY
娯楽費/Entertainment/Leisure	500,000 円/JPY
■ その他、補足等/Additional comments :	
家賃のうち 30000 円は滞在許可申請に必要な公証手続き代	

■ 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 :	
日本学生支援機構	
■ 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 :	
2 月は 8 万円、3 月は 14 万円です	
■ 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 :	
なし	
■ 留学前に取得済みの単位数/Number of credits earned at UTokyo BEFORE your study abroad :	
50 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 :	
26 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 :	
海外で生活することの具体的なイメージが持てたことで、日本以外の地域に興味を持ちもっと知りたいと思えるようになり、そして自分自身が日本の枠に収まる必要もないと感じられるようになりました。	
■ 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 :
就職活動における海外駐在の選択肢が現実味を帯び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 :
就職活動の早期化によって、日本帰国の時期が遅いとスタートダッシュで乗り遅れてしまう
■ 留学中に行った就職活動/Job hunting activities during study abroad :
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) :
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 :
最初は色々なことで不安になると思いますが、小さなステップを着実に進んでいけばなんとかなります。頑張ってください！
■ 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 :
イスタンブール日本人会 https://www.nihonjinkai-ist.net/

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: 2024/12/12

■ID: A24180

■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: ボアジチ(ボスフォラス)大学

■留学期間/Program period (yyyy/mm/dd): 2024/9/16 ~ 2025/1/10

■東京大学での所属学部・研究科等/Faculty/Graduate School at UTokyo: 法学部法律プロフェッションコース

■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?:

大学3年次の終わり頃に初めて中東を訪れて中東諸国への憧れを募らせ、留学を志望した。諸々の事情から当時すでに留年を決めており、大学院進学の意志も固めていたことから、学部5年目という留学時期についてキャリア面で悩むことはなかった。トルコ以外の中東諸国への留学も考えたが、昨今の中東情勢や学外の制度を利用して中東諸国へ留学することのハードルの高さを踏まえ、本制度を用いての留学を決めた。

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:

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 / 修士1 / S1

■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:

学部3年次の終わり頃に中東諸国に関心を抱く契機があり、そこから最短で全学交換留学制度を用いて留学できたのがこの時期であったため(なお、筆者は1年留年している)。

学習・研究について/About study and research

■留学先で履修した授業科目と単位数の詳細/Subjects taken and credits earned:

Intermediate Turkish for Foreigners I / 6ECTS

International Turkish for Foreigners II / 6ECTS

Sociology of Religion / 6ECTS

Sociology of Law / 6ECTS

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

トルコ語の授業では課題はそこまで課されず、総じて大らかな雰囲気ではあったが、当然ながら本気でト

ルコ語を習得しようと思えば復習は必須となる。文法中心の授業ではあったが、ことある毎に雑談が挟まれ、トルコ語で幅広くトルコ文化について語らうことができ楽しみながら勉強を進められた。語学以外の講義・演習の授業では、基本的に多くの予習文献が課された。大量の文献を大掴みに把握していくことが要求され、当初は日本の大学とは異なった授業文化にやや気圧され気味であったが、次第に慣れた。

■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:

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:

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:

Erasmus Student Network や日土会といった国際交流サークルのイベントに顔を出すことがあった。尤も顔見知りができたり授業が本格的に始まったりしてからは、殆ど参加しなくなってしまった。

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

週末は専らトルコ語の学習や授業の予習、友人との飲み会に費やしたが、イスタンブール市内の観光地を友人と回ることもあった。また、連休にはコーカサス地域やバルカン半島といった周辺地域へ旅行した。日本から行きづらい地域へ安上がりで行けたのはよかった。

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

■設備/Facilities:

設備は全体として充実していたが、耐震工事のために不便を感じることもあった。図書館はまさに耐震工事中であったために建物のすべては使えず、図書利用の面では不便しなかったものの、勉強机は殆ど常に埋まっている状態であった(空席を見つけたと思ったら猫が占領していた……なんてことも屢々)。スポーツ施設については、体育館やテニスコート、ジムなどがあった。筆者は殆ど利用していないため、詳細については分かりかねる。食堂は一食 150 円弱の破格で三食提供しており、値段相応ではあるがそれなりに美味しかったことから助けられた。

Wi-Fi 環境については eduroam が通じており、東大で登録しておけばボアジチ大学でも手続きなく使うことができた。

■サポート体制/Support for students:

サポート体制が大学の制度として整っているとは感じなかった。学内にカウンセラールームはあるそうだが、筆者は利用したことがないため詳細まではわからない。語学面・学習面・生活面でのサポートは、基本的には周囲の学生や教員、フラットメイトを個人的に頼ることになる。筆者の場合、当初は Erasmus Student Network が組ませてくれたバディに頼りきりであった。また、教員も親身に相談に乗ってくれる人が多かった。

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:

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:

5月下旬にボアジチ大学から耐震工事のため大学寮に入れない旨の連絡が突如として届き、さらに大学から物件の紹介もなかったため、筆者はAirBnBでルームシェアの部屋を探した。最初は心配していたが、思いの外スムーズに宿泊先を決めることができた。大家の事情で一度部屋を追出されたが、その際も同様にAirBnBでルームシェアの部屋を見つけた。周囲の学生はAirBnBのほか、FacebookやWhatsappを介してボアジチ大学へ留学予定の学生同士で繋がってフラットメイトを見つけているケースが多かったように思う。

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

イスタンブルの気候は東京よりも夏は涼しく冬は暖かく、全体として過ごしやすかった。ただ、冬は雨風が強く日照時間も短い。人によっては気分が塞ぎ込まないように工夫が必要となるかもしれない。ボアジチ大学のキャンパス周辺には学生向けのレストランやバーなどは多少あるが、高級住宅街に囲まれているため治安は悪くないが決して物価が安いわけではない。イスタンブルの交通機関についていえば、地下鉄の利便性が高く、ほぼ時間通りに運行している。他方、道路状況は決してよくないため、バスが時間通りに来ることは殆どない。トルコ料理は「世界三大料理」と巷で言われるようにたしかに外食は美味しいが、腹が太るまで食べようと思うと東京よりも高くつく。キャンパス内の食堂で一食150円弱という破格で三食食べることができたため、筆者はこれを活用していた。はじめこそ自炊もしていたが、青物や主食類は相当安く買える反面、肉や卵などはそこそこ高く、学食で済ませた方が栄養バランスも取れて安上がりであることから早々にやめてしまった。

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

基本的にはクレジットカードだけで生活を送っていた。念の為、複数枚持っていき、また利用限度額を引き上げていくことを薦める。とはいえ、現金が必要となる場面もままたり、筆者はクレジットカードの海外キャッシングを利用していた。しかしトルコリラの価値は流動的であるため一度に大量に引き出すことは薦められない。

■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:

先述のとおり高級住宅街に囲まれた大学周辺の治安は悪くなかったように思うし、筆者自身は治安面で危険な目に遭ったことはない。また周囲ではスリについては聞いたことがなく、バッグを置いて席取りをするなど筆者は気の抜けた生活を送っていた。しかし強盗の被害については仄聞しており、無闇に深夜に出歩かないなど、最低限の注意は必要であったように思う。また残念ながら女性を標的とした犯罪(痴漢など)もあるようである。イスタンブルで生活する以上、野良猫と触れ合うことは殆ど不可避である。実際に現地住民も気軽に触れ合っているが、狂犬病を完全に撲滅できているわけではない。噛まれたり引っ掻かれたりした際にはすぐに狂犬病ワクチンを打てる体制は整っているようだが、最低限、撫でることを拒んだ猫には触れないようにしたい。それが猫への礼儀でもある。

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:

留学先大学の指示通りに簡単な手続きを踏んだ。

■ビザの手続き/Procedures to obtain visas:

日本でビザの申請は必要なかったが、現地でイカメット(滞在許可証)の申請をする必要があり、相当な時

間と労力を要した。基本的にはボアジチ大学の指示に従えば問題はなく、筆者は運よく滞りなく申請に漕ぎつけることができた。しかし周囲の学生を状況を見るに、大学や行政機関が手続面で初歩的なミスをしていまいことがあった。自分でよくよく確認しつつ周囲の学生と情報共有をしながら、丁寧に手続を進めることを強く薦める。

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

日本から風邪薬、整腸剤、解熱剤などの市販薬を持っていた。何度か体調を崩すことがあったため役に立った。

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

東大本部から指示されたものに加入したのみである。

■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 :

単位認定申請を行うつもりがなかったため煩雑な手続きは必要なく、所属学部からの指示通りに簡単な手続を進めた。

■語学関係の準備/Language preparation :

留学前にスケジュールの関係で東大で開講されているトルコ語の授業を履修することができなかったため、市販の文法書や単語帳を使って自習しており、留学前の語学レベルは A2(CEFR)程度であったように思う。現地では語彙や表現の不足を痛感し、また留学先の授業では既習範囲の文法を復習することとなったため、日本では文法に固執するよりは語彙や表現を増やすことに専念した方がよかったように思った。なおボアジチ大学では殆どすべての授業が英語で開講され、現地の学生の英語力も高いため、英語さえわかれば充実した留学生活を送ることは可能である。筆者の留学前の英語レベルは TOEFL iBT 100点程度であった。講義・演習や日常生活に支障はなかったが、宗教学や現代思想といった馴染みのない分野のジャーゴンを含む英語文献の読解には苦戦した。

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	150,000 円/JPY
派遣先への支払い(授業料・施設利用料など)/Payment to host institution (tuition, facilities fee, etc.)	0 円/JPY
教科書代・書籍代/Textbook / Book	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)	29,110 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)	5,000 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	90,000 円/JPY
食費/Food	50,000 円/JPY
交通費/Transportation	1,500 円/JPY
娯楽費/Entertainment/Leisure	20,000 円/JPY

■ その他、補足等/Additional comments :

■ 留学のための奨学金の受給有無/Scholarships for study abroad :
受給した
■ 奨学金の支給機関・団体名等/Name of the source of the scholarships :
JASSO
■ 受給金額(月額)/Monthly stipend :
80,000 円
■ 受給金額についての補足等/Additional comments about the monthly stipend :
■ 奨学金をどのように見つけたか/How did you find the scholarships? :
大学(本部)からの紹介

今後の予定について/About your future plans

■ 留学先で履修した授業科目のうち、単位認定申請をする(予定の)もの/The subjects for which you plan to (are planning to) transfer credit to UTokyo :
なし
■ 留学前に取得済みの単位数/Number of credits earned at UTokyo BEFORE your study abroad :
97 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 :
0 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 :
さらにトルコ語力を伸ばせれば、現地の研究者とのつながりを作れていれば等、反省点を挙げればキリはない。しかし研究対象としたい国で数ヶ月にわたって楽しく暮らすことができ、ある程度はトルコ語力も伸びたので、総じて満足している。
■ 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 :
またトルコで暮らしてみたくなった。
■ 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 :
大学院に進学してからトルコ語を用いて研究をしようと考えており、今後のキャリアを考えたときに今回のトルコ留学は必須であった。デメリットは特にない。

■ 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) :

■ 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 :

語学は特に早めに準備しましょう。

■ 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 :

「エリア・スタディーズ」シリーズ(明石書店)