

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: 2025/8/12

■ID: A24208

■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: マラヤ大学

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

■東京大学での所属学部・研究科等/Faculty/Graduate School at UTokyo: 教養学部超域文化科学分科文化人類学コース

■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?:

大学に入る前から、漠然と海外での生活や学びに興味があり、留学したかった。大学2年時に、奨学金がもらえることと、奨学金で家賃も含めた生活費が賄えそうになったことが決め手になった交換留学を決めた。費用や語学力への不安、キャリアへの影響から迷いはあった。

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:

進学選択や就職活動、卒業論文を考えるとこの時期しかなかった

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:

- ・ETHNICITY, IDENTITY AND POLITICS OF MINORITIES IN SOUTHEAST ASIA/3
- ・NATIONALISM IN MALAYSIA/3
- ・ELEMENTARY MALAY/3
- ・SPEAK UP/2
- ・THE COLD WAR AND THE OVERSEAS CHINESE IN ASIA/3
- ・INTRODUCTION TO CHINESE RELIGION/3
- ・CROSS-CULTURAL STUDY OF FAMILY IN MALAYSIA/3

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

課題が多い。試験、レポート、プレゼンがほとんど全ての授業で課される。授業内容は簡単すぎるといったことはないが、普通に理解できる。課題に AI を使う生徒が多くて驚いた。
■ 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 :
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, 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 :
スポーツイベントに何回か参加した。移民の子供のための教育ボランティアにも参加した。留学生同士の関わりばかりが多くなりがちだったので、少しでも現地のコミュニティに関われる機会は逃さないようにした。
■ 週末や長期休暇の過ごし方/How did you spend the weekends and vacations? :
東南アジア各地やマレーシア国内を旅行した

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

■ 設備/Facilities :
図書館は広く冷房が効いている。服装規定がある。椅子の座り心地は割と悪い。スポーツ施設は色々あった。食堂もいろいろな種類があった。工学部のものがオススメ。大学 Wifi は、普通に使える。
■ サポート体制/Support for students :
留学生のことを手厚く歓迎してくれるが、イベント等を企画してくれるだけで、サポートが充実しているわけではない印象を受けた。履修登録の仕組み等も、留学生のほとんどがよくわかっていなかった。柔軟な姿勢が求められると感じた。

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 :
学生寮に落選したと、渡航一週間を切ってから連絡が来た。慌てて宿泊先を探し、結局留学先が同じ他大学の留学生 3 人とルームシェアをした。大学からの紹介は、実際の利用にはあまり適していないと感じた。早めに調べておくことが大事。

■ 気候、大学周辺の様子、交通機関、食事等/Climate, environment around the institution, transportation, food, etc. :
クアラルンプールに関しては、公共交通機関が発達していて便利かつ安全。タクシーも安い(必ず配車アプリを利用)。食事は種類も多く美味しい。辛いものも多い。1,000 円以上出せば、割とちゃんとした日本食も食べれる。割といい家だったので自炊もしたが、学生寮だと自炊は厳しいらしい。気候は暑い、日本の夏の方が暑いかもしれない。雨は思ったより降らなかった。

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

初期は日本のクレカを使っていた。その後現地口座を開設し、電子マネーに登録してそれらを利用。Wiseという送金サービスも利用した。現地の方がレートがいいといったことはないので、日本で現金を換金して持って行った方がいい。

■ 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 :

医療は発達している。病院は広く綺麗だった。私は利用しなかったが、日本語が通じる病院も多くある。私は特に気にしなかったが、ローカルめの飲食店では、カトラリー等を拭いてから使うとより安心。頻繁に出かけたり、遊んだりして、セルフケアを大事にしていた。

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 :

東大から nomination した後に、自分で application を完了する。その後は大学からのメールに従えば問題ない。手続き等は全て、マラヤ大学のホームページに書いてある(university malaya inbound と検索してトップにヒットするもの)

■ ビザの手続き/Procedures to obtain visas :

オンラインで申請した後、大使館に行った。全てオンラインでも完結できるらしいが、大使館に行った方が安い。

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

予防接種は、クリニックに相談して必要なものは全て受けた。常備薬は多めに持っていった。具体的には、アレルギー薬(錠剤と塗り薬、目薬)、生理痛の薬、解熱剤、整腸剤、下痢止め(市販のものに加え、病院で出してもらったもの)。

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

大学で必要といわれたもののみに加入した

■ 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 :

申請書の提出。また、留学前・後の準備について教授に確認を取った。

■ 語学関係の準備/Language preparation :

IELTS7.0 を取得していた。英語を話すことに慣れておくといい(流暢に、正しい英語を話せる必要はなし)

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.)	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)	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)	20,000 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	25,000 円/JPY
食費/Food	30,000 円/JPY
交通費/Transportation	1,000 円/JPY
娯楽費/Entertainment/Leisure	30,000 円/JPY
■ その他、補足等/Additional comments :	
娯楽費は旅行に行くか行かないかで大きく変わった。食費は食べたいように食べたので、節約しようと思えばもっとできる。	

■ 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 奨学金	
■ 受給金額(月額)/Monthly stipend :	
90,000 円	
■ 受給金額についての補足等/Additional comments about the monthly stipend :	
130000	
■ 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 :	
・ETHNICITY, IDENTITY AND POLITICS OF MINORITIES IN SOUTHEAST ASIA/3 ・NATIONALISM IN MALAYSIA/3 ・ELEMENTARY MALAY/3 ・SPEAK UP/2 ・THE COLD WAR AND THE OVERSEAS CHINESE IN ASIA/3 ・INTRODUCTION TO CHINESE RELIGION/3 ・CROSS-CULTURAL STUDY OF FAMILY IN MALAYSIA/3	
■ 留学前に取得済みの単位数/Number of credits earned at UTokyo BEFORE your study abroad :	
86 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 :	
20 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 :

留学中に様々なことに挑戦でき、アクティブになれたために満足している。また、一年日本から離れて時間を過ごせたことは、自身の精神的にとっても良かった。反省点としては、現地社会と深く関わるために、もっと留学前から計画的に連絡を取っていけば良かったと思った。

■ 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 :

海外で働くということをもっと身近に考えられるようになった。キャリアに対する自分の価値観が明確化された。

■ 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 :

メリットは様々な価値観や選択肢に触れられること。デメリットは特になし。

■ 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、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 :

留学をして後悔することはないと思うので、迷っているなら絶対にした方がいいです。金銭的なことがネックになっている場合、奨学金の存在と東南アジアという選択肢はハードルを大きく下げると思います。

■ 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 :

「マラヤ大学 留学」と検索して出てくる様々なブログや、他大学の留学体験記。日本人視点でのマレーシアでの生活がわかる

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: 2025/8/9

■ID: A24298

■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: マラヤ大学

■留学期間/Program period (yyyy/mm/dd): 2025/3/17 ~ 2025/7/27

■東京大学での所属学部・研究科等/Faculty/Graduate School at UTokyo: 法学部第三類

■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?:

学部3年の夏、宇野ゼミの先生に勧められて留学を決意(私は宇野ゼミ生ではない)。元々興味はあったが、運動会に所属していたのと、経済的に厳しいので特に調べもせず諦めていた。宇野先生の話聞いて奨学金が手厚いこと、東京で一人暮らしするのと資金面では大して変わらないことを知り、就活を中断して留学することにした。夏募集ではオセアニアに応募したが倍率が高く落選。次の春募集で倍率が低いマレーシアを希望して無事内定した。

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 / 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5 / 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:

留学を決断するのが遅く、この時期しかなかった。

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:

- Comparative Regionalism/3
- China-ASEAN Relationship/3
- Conflict Analysis/3

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

1つの授業はtutorialとlectureの2部構成になっており、基本的に週2回ある。tutorialでは学生がプレゼンを行う。個人プレゼンかグループプレゼンかは授業による。プレゼン後はその内容を元にレポートを提出する。lectureは基本的に教授が話す、東大法学部とは異なりかなりインタラクティブ。授業時間が2

時間と長いので、英語を聴き続ける忍耐力が必要。学部や教授によって課題の量は大きく異なる。教授がマレー語で話し始めてついていけなくなったという話も何回か聞いたので要注意。
■ 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 :
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, 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 :
留学生向けのイベント(スポーツ・伝統文化体験など)が頻繁に開催されていたので、積極的に参加した。また、同じ大学に在籍している社会人の方(日本人)がフリースクールの運営を行っていたので、そのボランティアに参加した。そのフリースクールを支援するクラファンプロジェクトにも参加した。
■ 週末や長期休暇の過ごし方/How did you spend the weekends and vacations? :
旅行。visa の手続きの関係で現地到着後・帰国前の各 1 ヶ月間はパスポートが手元にないので、1 セメスター(5 ヶ月間)の留学だと海外旅行に行けるのは 3 ヶ月しかない。金曜は基本的に授業がないので、週末は皆旅行していた。

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

■ 設備/Facilities :
・図書館: 大学図書館をよく利用した。設備は綺麗で、給水機やコピー機などもある。・食堂: 各学部棟の近くに食堂がある。バイキング形式で好きな料理を選び、レジに持っていくと値段を提示されるシステム。おかず 3 品と白米山盛りにしても 300 円程度。美味しい。・pc/wifi: wifi は特に問題なし。ただオンライン授業を受けられる場所がない。外のベンチや大学内のカフェ、図書館の会話スペースなどで受けた。
■ サポート体制/Support for students :
buddy group という現地の学生と留学生から成るグループに割り振られ、困ったことがあれば相談できる。

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 :
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 :
オフキャンパス。大学からの紹介。個室。東京での 1 人暮らしとほぼ変わらず、快適に過ごせた。唯一の欠点はキッチンがないこと。

■ 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> 気温は毎日 25〜35 度程度。日本の夏よりは涼しい。季節がなく、毎日同様な天気なので、服装の調整はしやすい。ただ室内はどこも冷房が強く寒いので、パーカーを持ち歩いていた。<交通機関> 電車もバスも本数は多く、かなり便利。ただバスが全く来ないこともある。運賃はかなり安く、100 円以内で市内の大体の場所に行ける。grab や bolt などのタクシーアプリが普及しており、これも安いので重宝した。

＜食事＞外食は 200 円程度からとかなり安い。日本食レストランも多くあるが、少し高め。
■お金の管理方法、現地の通貨事情/Management of money and situation about local economy :
支払いは基本的に wise というデビットカードを利用。日本で作成した。wise はかなり便利だが、欠点は自分名義の口座からしかチャージできないこと。海外にいと自分でチャージできないので、日本にいる親に送金してもらった。電子マネーは touch'ngo というアプリが普及しており、paypay のように使えて友人同士での割り勘などに便利。
■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 :
治安はかなり良い。医療関係は、大学の医療保険を利用すると 1 回 900 円程度で受診できる。ただ保険金額は上限があるので注意。

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 :
パスポートのコピー、語学能力証明書、東大からの推薦状、成績表(英語版)、health declaration、学生証用の顔写真。派遣先大学から送られてくる資料の案内通りに準備する。申請してから連絡が来るまで時間がかかり不安になるかもしれないが、マレーシアでは普通なので心配いらない。
■ビザの手続き/Procedures to obtain visas :
evisa: 派遣先大学からメールで送られてきた資料の案内通りに進めた。紙の visa が必要なのか、オンライン申請のみで良いのかわかりにくかったが、結局オンラインで完結した。
■医療関係の準備/Preparations or actions taken to maintain your health :
＜予防接種＞・狂犬病、破傷風、A 型肝炎、B 型肝炎、おたふくの 5 種類。・東大のトラベルクリニックで接種。・何度も打つ必要があるものが多いので早めに病院へ行った方がよい。私は渡航 2 ヶ月前から慌てて病院に通ったが、1 日で 3 本打つなどして大変だった。＜歯医者＞・これも早めに行った方がよい。私は軽い検査程度の気持ちで行ったら親知らず 4 本を抜くことになり、渡航直前にほぼ毎週予防接種と歯医者に通うことになった。＜健康診断＞・現地到着後に大学指定の病院で健康診断を受けるように指示があったため、日本国内では特に何もなかった。＜常備薬＞・日本国内でしか手に入らなそうな皮膚系の薬は持参したが、途中で足りなくなったので多めに持っていくのが安心。
■保険関係の準備/Preparations/procedures for insurance :
東大の案内に従って加入。
■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 :
留学中の履修計画を学部提出した。しかし当時はまだ派遣先大学のシラバスが出ていなかったため、古い情報を元に作成した。実際に履修したものと異なっても何の問題もない。
■語学関係の準備/Language preparation :
東大留学 gogo を利用して留学生と交流し、英語で話す練習をした。また、私は政治学専攻なので、政治学関連の英単語に慣れるため政治系の英語ニュースを毎日確認した。

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	60,000 円/JPY
派遣先への支払い(授業料・施設利用料など)/Payment	26,000 円/JPY

to host institution (tuition, facilities fee, etc.)	
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	40,000 円/JPY
食費/Food	10,000 円/JPY
交通費/Transportation	1,000 円/JPY
娯楽費/Entertainment/Leisure	3,000 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 :	
90,000 円	
■受給金額についての補足等/Additional comments about the monthly stipend :	
初月のみ 70000 円(途中で金額改定)	
■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 :	
79 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 :	
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 :

満足している点は、留学前はあまり海外経験がなかったが、今回海外で 1 人暮らしをしてみて、自分のあらゆる能力が高まったこと。また、海外で働くという将来のビジョンが見えてきた。一方、満足していない点は、就活の時期と重なっていたため、留学生活に十分に集中できなかったこと。周りの留学生がどんどん仲良くなっていく中、1 人で部屋にこもってスーツを来ている時間は虚しくなることもあった。ただ全体を通しては、非常に楽しく新鮮な日々で、就活と重なるタイミングでも留学して良かったと心から思う。

■ 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 :

海外で働きたいという想いが強くなった。実際にマレーシアで生活する人々を見て、今後日本が国際社会でできることについて考えるきっかけになった。また、旅行ではなくビジネスで海外に行きたいと強く思うようになった。その理由は、実際に住んでみると何となくでもコミュニケーションを取れて結局何とかなってしまうが、ビジネスではそうはいかないはずなので、日本語以外の言語を使ってより高度なレベルに挑戦したいと思ったため。

■ 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: 視野が広がり、選択肢が増える。日本の働き方の良い点・悪い点を俯瞰できるようになる。・デメリット: 面接をすべてオンラインで対応してくれる企業もあるが、最終面接は絶対に対面でと言われることもある。その場合は一時帰国するしかない。また、時差があるので時間を間違えないように注意する必要がある。留学により留年したことは特にマイナスではないと思う。

■ 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、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

政府系金融機関

■ 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 :

留学は大きな挑戦になるかと思いますが、実際にやってみれば結構何とかなります。社会人になってから留学することも可能ですが、大学生のうちに留学することには大きな意味があると私は考えています。まず、利害関係なく同世代の仲間と交流できること。次に、純粋な好奇心をもとに、研究に時間を費やせること。社会人になって会社の出費で留学する場合、専攻分野は会社の事業内容に関連したものに縛られることが多いです。自由に好きな研究ができるのは今だけかもしれません。時間や資金などが限られているとは思いますが、留学に興味を持っているなら、今行動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 :

・go global website・note の留学体験記・他大学の留学情報サイト