

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: 2025/6/15

■ID: A24236

■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: マンチェスター大学

■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: 教養学部超域文化科学分科比較文学比較芸術コース

■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?:

留学は両親からの強い後押しもあり小さい時から行きたいと思っていた。大学に入り、先輩などの話を聞いて3年秋からが時期としてベストだろうと決め、2年夏に留学先を決めて応募した。一年卒業が遅れることについて不安もあったが、休学も含め周りに5年で卒業する人が多いこと、半年の留学では自分の望む成長は達成できないであろうこと、かといって東大で勉強する期間を一年短くするのにも抵抗があることなどからこの形に決めた。

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:

専攻を決め、卒業論文の構想がぼんやりとでもある状態で留学し、専門分野についての学びを深めたかったから。また先輩や友人もこのタイミングで留学している人が多かったから。

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:

Semester1

- ・Surrealism, Gender, Sexuality/20
- ・We Will Be: Black British Art in the 1980s/20
- ・Welcome to Interdisciplinary Literature and Theology/20

Semester2

・Spectres of Fascism: Literature, Film and Visual Arts in Germany and Austria since 1945/20 ・Minority R
■ 留学中の学習・研究の概要/Overview of the study/research during study abroad :
原則として1つのコースにつき週三時間授業があり、1 時間と 2 時間で講義とゼミに分かれていたり、3 時間続けてゼミ形式で行われたり、形式はコースによる。1コースにつき週に 10 時間ほど予復習にあてることが推奨されていて、リーディング等の課題はかなり重い。成績評価は私が取った授業は全てエッセイで、中間と期末に一本ずつ 1000~3000 単語くらいのもを書いた。大変だったがエッセイライティングのサポートは手厚かったので書き方はよくわかったし、アカデミックライティングの基本を一から学び直せたのは良かった。フィードバックが手厚いのもありがたかった。私は基本的に近現代ヨーロッパの芸術・文化実践についての授業を取っていたが、ポストコロニアル的視点やカルチュラルスタディーズ的なアプローチなど、欧米の学問潮流が垣間見れる授業でとても面白かった。特に"We Will Be"というイギリスの 80 年代の Black のアーティストについての授業では、白人中心だったイギリスの美術史言説が移民の増加と彼らの政治運動の過熱を背景にしてどう挑戦されていったかについて芸術学と政治・社会の両面から学ぶことができ、イギリスならではの授業で取って良かったと思う。マンチェスター大学では留学生は基本的にどの学科の授業も履修希望を出すことができるので、芸術学、地域研究、歴史学など多分野にわたって履修することができたのも良かった。
■ 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 :
1~3 / 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 :
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 :
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 :
前期は大学近くのスポーツセンターで週に 2 回ほどスイミングに行っていた。後期から非白人の学生にパフォーマンスアーツの機会を提供するという理念の学生団体に参加し、イベントの運営に携わった。また東アジアのアーティストに特化したギャラリーのボランティアを大学のサイト経由で見つけ、レセプションなどの手伝いを週一回していた。
■ 週末や長期休暇の過ごし方/How did you spend the weekends and vacations? :
週末は基本予復習をし、夜友達とご飯に行ったりした。長期休暇はエッセイを終わらせる他はヨーロッパを旅行していた。マンチェスター空港は格安航空が発着するので旅行がしやすくて良かった。

派遣先大学の環境について/About environment at the host institution
■ 設備/Facilities :
大学の図書館は基本深夜 2 時まで空いていた。資料はオンライン化されているものも多くとても便利で、授業の課題リーディングやエッセイの資料はほぼ全てオンラインのデータベースで見つけられた。他に 24 時間空いているラーニングスペースもある。大学の学食はエスニック料理が多く美味しかったので利用することもあったが、安いわけではないので基本自炊していた。大学の近くにスポーツセンターがあり、大学生は割引が受けられるので週に 2 回ほどプールに通っていた。ジムに行っている友達も多かった。wifi は

東大のアカウントで eduroam が利用可能。寮には別の wifi があった。

■ サポート体制/Support for students :

生活面は寮のレセプションが 24 時間空いていて設備の故障やゴミの処理、怪我の処置などなんでも対応してくれる。寮には精神的サポートも担うボランティアの学生チームがついていて、定期的に軽いカウンセリングがあった。学習面では先生の対応が手厚く、設定されているオフィスアワーの時間になんでも相談することができた。

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 :

大学附属の寮が 20 個以上あり、大学のホームページにある詳細情報をもとに希望を提出して割り振られる方式。私が住んでいた寮はキャンパスから徒歩 15 分くらいの距離にあり、バス・トイレ付きの個室で 8 人のフラットメイトとキッチンのみをシェアしていた。フラットと寮それぞれのコモンルームがあり、寮ごとにイベントを開催したりカウンセリングをしてくれたりする学生ボランティアがつく。留学生も多く居心地は良かった。

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

冬は雨と曇りが多く、防水のジャケットやダウンがあった方がいい。4 月くらいからは晴れの日が増えて暖くなり、外で日向ぼっこをする人がたくさん。大学のキャンパスはシティセンターの外側の広い範囲に点在しているが、人文系の授業が多いメインの建物は大通りに面していて、そこまで遠くない寮なら多少遅い時間でも治安は問題ない。マンチェスター市内は大学含めバス移動が基本だが、シティセンターもキャンパスも徒歩圏の寮だったのであまり利用しなかった。食事は基本自炊していた。スーパーで食材を買う分にはあまり値段も高くなく、日本食が売られているアジア系スーパーも大小たくさんあるので困ることはなかった。ただロンドンと違って日本食特化の大きなスーパーがあるわけではないので、手に入りづらそうなものは日本から持っていくか送ってもらった方がいい。

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

ソニー銀行でポンドの口座を開いた。マンチェスターやロンドンではカードのタッチ決済がほとんどで、現金は全く使っていない。友達との割り勘もカードでできた。ただ現地でサークル活動をする際に大学側とのお金のやり取りが現地口座を通じてしかできなかったのもその点では現地口座を開いた方が便利だったのと、ソニー銀行は主要通貨しか口座が開けずヨーロッパの非ユーロ圏に旅行するときに少し不便だった(円でしか払えないので若干割高になる)。

■ 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 :

シティセンターに住んでいたこともあり、生活圏の治安は良かった。アジア人も多いので差別等で特に不快な思いをすることもなかった。医療関係は IHS 制度によりかかりつけ医を登録すれば無料で相談や診断を受けられるらしいが、利用する機会はなかった。よく食べよく寝ていたのであまり健康面で不調はなかったが、特に部屋や図書館に籠りがちになるエッセイ期間は散歩をしたり友達とご飯に行ったりして息抜きすること、日本の家族や友達と定期的に電話すること、冬にかけての気温変化が激しいので暖かくすること、などを意識した。

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 :

東大に語学証明書を提出、東大による派遣先大学への推薦が完了したのち、派遣先大学に志望理由や履修希望を記した申請書をオンラインで提出。許可が下りたら前科がないことなどを確認する RTS check (visa の申請に必要)や寮の希望を提出した。派遣先大学へのオンライン申請の時点で 2 セメスター分の授業の履修希望を提出するが、後期の授業は後期の履修登録期間(前期中も受け付けているらしい)に変更可能だった。前期の授業は希望した授業が履修可能だった場合後からの変更はできない。他の大学に比べて各書類の締め切りが遅かったのも、余裕を持って提出できた。

■ ビザの手続き/Procedures to obtain visas :

student visa を申請。派遣先大学から CAS という証明書が発行された後 VFS Global にオンライン申請、ビザセンターで対面審査があったのち、三週間ほどでビザが下りビザセンターで回収。去年は身分証明カードを現地で回収する必要があったが、昨年末からビザがオンライン化されたため手続きが変わっていると思う。

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

歯医者に行き、コンタクトレンズを多めに買った。葛根湯や頭痛薬などの常備薬はまとめて持っていった。留学とは直接関係ないが HPV や日本脳炎などの予防接種が無料で受けられる期限が切れそうだったので、全て打ってから渡航した。

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

イギリスに長期滞在する人に義務付けられている IHS にはビザ申請の際に加入手続きをしなければならず、結構高い。その分現地では医療サービスが基本無料で受けられる。加えて東大が指定する海外留学保険と OSSMA にも加入した。

■ 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 :

所属先の学科長とコース長の先生にメールで留学の許可をいただき、留学事務局に転送した。コース長の先生とは単位振替や所属コースの卒論演習の時期などについて相談させていただいた。留学先の事情に詳しい先生を紹介していただいたりもしたので、相談には積極的に行くべきだと思う。

■ 語学関係の準備/Language preparation :

出発前に取得した IELTS のスコアは 7.0 スピーキングとリスニングに不安があったので、空いた時間に BBC のポッドキャストを聴きシャドーイングなどをしていた。

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	300,000 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)	263,000 円/JPY

■その他、補足等/Additional comments :

保険・社会保障料は student visa と IHS にかかった費用

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

家賃/Rent	180,000 円/JPY
食費/Food	40,000 円/JPY
交通費/Transportation	0 円/JPY
娯楽費/Entertainment/Leisure	20,000 円/JPY

■その他、補足等/Additional comments :

娯楽費に旅行は含まれていません。

■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 13 万円、三月に留学継続支援金 9 万円、2025 年 4 月から支給額が月 11 万円に増額

■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 :

- ・Surrealism, Gender, Sexuality/20
- ・We Will Be: Black British Art in the 1980s/20
- ・Welcome to Interdisciplinary Literature and Theology/20
- ・Spectres of Fascism: Literature, Film and Visual Arts in Germany and Austria since 1945/20
- ・Minority Rights in Islamic H

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

32 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 :

22 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 :
大学の講義や課題を通じて得られた学びが自分にとっては一番大きかった。授業は個々具体的な芸術実践をクリティカルな視点で分析するものが多く、今まで漠然と持っていた分野横断的な関心をどう事例に紐づけて研究に昇華させるのかについて、具体的なヒントを得ることができた。他にも、自分とは全く違うバックグラウンドを持ちながらも、楽しいことから政治的な話題まで真剣に語り合うことができる友達に出会えたこと、旅行を通じてヨーロッパの多様な文化・風土や歴史認識のあり方に触れられたこと、自分自身が育ってきた環境や、自分の弱さと強みをそれぞれ改めて認識できたことなどにおいて、意義のある留学だったと思う。また、国際情勢が激しく揺れ動いたこの時期に海外に身を置いていたことで、より自分ごととしてニュースを読み、世界の状況を自分の視点から捉え直すことができたのも貴重な体験だった。ただ英語力に関してはもっと努力の余地があったと思う、引き続き勉強を続けたい。
■ 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 :
海外に移住することも考えていたが、日本の生活環境の良さを改めて実感し基本的には日本で暮らしたいと思うようになった。具体的なキャリアについては海外院進もふくめ選択肢が増えた。
■ 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 :
メリットとしては視野が広がり、英語力も向上して選択肢が増えたこと、デメリットは特にないと思う。
■ 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) :
研究職, 公的機関, 民間企業 中央官庁、ジャーナリズム(新聞社、テレビ局)
■ 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 :
留学の楽しみ方や意義は人それぞれです。一般的なイメージや周りの様子と自分とを過度に比べたりせず、自分なりの留学を楽しんでください。あと格安航空でも長距離バスでも安ホステルでも何を使ってでも積極的に旅行に出かけ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 :
東大の Go Global Website

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: 2025/9/14

■ID: A24237

■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: マンチェスター大学

■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: 法学部

■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?:

留学を決めたのは、高校1年生の時に通っていた塾の講師がちょうど交換留学を終えたばかりで、いろいろ話してくれたのが始まりだったと思います。いつ留学するかは、3年生と4年生とで迷いましたが、3年生にした理由は、卒業に与える影響が最も小さいからと、自分の周囲の人もこの時期に留学していて安心できたからです。留学先を決める際に、非常に迷ったのですが、結果としてマンチェスターで良かったと考えています。何を学ぶかだけでなく、どこで暮らすかという視点を忘れると、痛い目に遭いそうです。1年か半年間暮らすので。

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:

後期課程の学部が決まった後で、かつ卒業後の進路への影響が小さいと考えたから。

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:

Politics of the European Union / 20

The Politics of Globalisation / 20

Understanding Political Choice in Britain / 20

Comparative West European Politics / 20

British Politics: Power and the State / 20

Environmental Politics / 20

■ 留学中の学習・研究の概要/Overview of the study/research during study abroad : 最大で一学期に 3 つの授業が取れました。各々週 3 時間で、うち 2 時間が講義、1 時間がゼミ形式の授業です。ゼミ形式の授業では、事前に読むべき文章が与えられるので、それを読んだ上で参加します。ゼミ形式の授業なのに、授業の前半は教室から消えて、戻ってきた後ひたすら話し続ける個性的な高齢の先生がいたのが印象的です。
■ 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 : 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 : 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 : 文化的に暮らしていました。あとは、ボランティア活動については、現地のボランティア団体が定例で行っている清掃活動に参加し、コケをひたすら剥がしていました。
■ 週末や長期休暇の過ごし方/How did you spend the weekends and vacations? : 週末はのんびり過ごして、ハイキングに行ったり、街中を散歩したりしました。長期休暇はイギリスにいてもしょうがなかったので、ほぼ全部を旅行に費やし、北はアイスランド、南はモロッコ、東はブルガリアまでヨーロッパのほぼ全ての国をうろついていました。

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

■ 設備/Facilities : 東京大学と違って 24 時間の学習スペースがあります。学食のようなものはありませんが、お弁当屋さんみたいなものがあります。ただ高めです。Wi-Fi は大学でも寮の中でも、eduroam が通じているので、とっても便利。寮についた瞬間にネットに通じた時の感動は、今でも忘れることのできない留学生活のハイライトです。
■ サポート体制/Support for students : 語学面で言うと、非英語圏出身者のための参加任意の補講のようなものがあつたと記憶しています。ウェルカムウィークで、いろいろサポート体制は充実していることを聞かされますが(最後に鉢植えをもらえます)、利用したことはありませんでした。

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 : 大学運営の学生寮です。トイレ・シャワーは部屋ごとにあり、キッチンも共用でした。トイレとシャワーが共用のところもありましたが、自分は別々のところを選びました。キッチンと冷蔵庫の棚は「先占の原則」みたいなものがあつたので要注意。あと、年末に旅行しておおみそかに帰宅したら、水漏れで部屋中が水浸しになっていた事件がありました。おかげで楽しい楽しい年末を過ごし、年始は誰もいない共用キッチンでし

よんぼり過ごしました。

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

「北西を流れる海流と偏西風の影響で高緯度ながらもイギリスは温暖で～」みたいなことを聞かかもしれませんが、寒いです。頭でっかちにならず防寒具は持っていくと良いと思います。マンチェスターはこじんまりとした街なので、強靱な脚力があれば歩いてくまなく回れます。バスは一律 400 円ですし、レンタサイクルも発達しているので、おそらく現地に着けば自然と脚力がつくはずです。また、イギリスの食事は例外なく高い上、とっても美味とは言えないものが多いので、自炊に頼るのが一番です。自炊するとお得に暮らせて幸せ倍増です。

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

Sony 銀行のデビットカードを使用していました。現地の口座開設もしました。口座開設は日本と同じく完全オンラインでできます。現金は文字通り一度も使わず、出国時に持っていった 150 ポンドは一度もお財布から出ることなく、めでたく無事日本に里帰りしました。

■ 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 :

治安は(ある程度気をつければ)特に問題ないと思います。冬は 15 時で太陽が沈み、お昼の間も曇っているので、一日中真っ暗！みたいになります。心がすり減ることもあると思いますが、その時はイギリスを出て黙って南の方に旅行行くと解決しました。

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 :

基本的には留学先の大学からメールが来て、どのような書類が必要か指示されるのでそれに従って提出しました。受入許可証が来るのを待っている時間が長かったです。いろいろ不安なことがあると思いますが、現地に行きさえすれば正直なんとかなります。

■ ビザの手続き/Procedures to obtain visas :

学生ビザを取得しました。まずはオンラインで申請したのちに、築地のビザセンターで手続きします。その後、3 週間で手続き終了すると窓口で言われますが、1 週間ほどで取りにくるようメールが来たので、受け取れば終了です。申請サイトの使い勝手が悪く、わかりづらい操作になっていますが、頑張れば大丈夫です。他のヨーロッパの国と比べて、イギリスのビザ申請費用は高いので、支払い金額を見たら覚悟を決めて欲しいです。大変重要なアドバイスですが、ビザセンター行くとその場で貼付用の顔写真が撮られます。自分みたいに寝癖付きの眠たい顔で撮られることがないようにして欲しいです。パスポートに貼られて恥ずかしい思いをしないように、ビジュアル決めてから乗り込むと良いです。

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

頻用する薬は日本から持っていくべきです。特に、風邪薬があると便利です。自分はよく使いました。一方で、イギリスでは予防接種は特に求められていないので、その点気にする必要はないと思います。なお、イギリスの公的医療機関は待ち時間が長いこと(予約から受診まで 1 週間かかる)で有名なので気をつけて欲しいです。

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

大学指定の保険に加入しました。それに加えて、イギリスの場合は、ビザ申請時に IHS という国民皆保険(NHS)の一時加入バージョンのようなものに強制加入することになります。特に、後者は当時の為替レ

トで 16 万円ほどし、大変高額です。保険に二重に入ってしまうことになってしまいますが、手厚く守られているのだと自分に言い聞かせて我慢していました。

■ 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 :

法学部では、1 年間全学交換留学制度を活用して留学する場合、3S のキャップが外れるという例外規定があります。そのため、私は 3S は上限を超えて履修していました。ただ、法学部の単位認定基準は厳しく、基本的にほぼ全て随意科目として認定されるので、残念ながら留学先での単位は卒業には近づきません。

■ 語学関係の準備/Language preparation :

ひっそりほそぼそと IELTS の勉強をしていました。

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	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	50,000 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)	80,670 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)	164,701 円/JPY

■ その他、補足等/Additional comments :

さらにビザ費用が 10 万円ほど

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

家賃/Rent	140,000 円/JPY
食費/Food	60,000 円/JPY
交通費/Transportation	20,000 円/JPY
娯楽費/Entertainment/Leisure	0 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 :

業務スーパー奨学金

■ 受給金額(月額)/Monthly stipend :

200,000 円

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

渡航支援金 25 万円

■ 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:

Politics of the European Union / 20

The Politics of Globalisation / 20

Understanding Political Choice in Britain / 20

Comparative West European Politics / 20

British Politics: Power and the State / 20

Environmental Politics / 20

■ 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:

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:

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:

まずは「生き抜く力」が育った点が最大だと思います。日本にいた間は、周囲の友人などに支えられて生きてこれますが、留学した瞬間それがリセットされます。周りに何を持っているかではなく、自分が誰であるかで勝負する世界です。その点、自分のサバイバル能力が上がると同時に、将来何をしたいか、何をすべきなのかについての解像度が上がりました。あとは他人を目を見て話せるようになったことも成長です。主張したいことがあれば、目を見開き、相手の目を見つめて話して伝えられるようになりました。目から光線を相手に当てているつもりで話します。

■ 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:

留学を通して、キャリア全体に対する私の見方が変わりました。日本にいてはわからないような多様な生き方を実践している人が世界には多くいることを肌で実感しました。就職活動に対しては、楽な気持ちで取り組むことができるようになったと思います。イギリスの学生は基本的には転職ありきで考えています。さらに、留学先や旅行先でたくさんのカオスな人に触れると、「就職なんてなんてちっぽけなことだ」とも思えてきます。と言いつつも現地で就活していました。

■ 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:

メリットとしては、究極的には視野が広がる点だと思います。実際、異文化の中で揉まれると、ストレス耐性がパワーアップし、特急電車が 3 時間遅延レベルでも動じない力に進化します。あとは、人生に粘り気が

増えました。デメリットとしては、周囲より 1 年卒業が遅れてしまうことくらいだと思います。4 年間同じ環境にいたのに、卒業後は 1 年先輩です。あとは、時差で Zoom 面接を受ける羽目になり、朝 2 時にスーツ姿でパソコンの前にびくびくしながら座るのは趣深かったです。

■ 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 :

行かなきゃ損です。留学行くか迷っているなら行くべきですし、迷っていなくても行くべきです。

■ 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 :

過去の体験記は非常に参考になりました。それ以外は、現地の大学などの公式情報を参照するのがベストだと思います。

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: 2025/10/27

■ID: A24304

■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: マンチェスター大学

■留学期間/Program period (yyyy/mm/dd): 2025/1/27 ~ 2025/6/4

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

3年次に学科の同期が留学に行くということで、自分も決意した。

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 / A2

■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:

自分の専門分野が固まった時期であったから。

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:

Fashion Marketing/2

International Business /1

programing/2

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

特にないが、課題が多くディスカッションも多かった。

■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:

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
■ 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 :
バドミントンの society に入った。
■ 週末や長期休暇の過ごし方/How did you spend the weekends and vacations? :
友達とのヨーロッパ旅行か、スポーツ。

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

■ 設備/Facilities :
図書館は狭く、うるさいです。スポーツ施設は何個か体育館があって充実していた。
■ サポート体制/Support for students :
語学のサポートプログラムが存在する。

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 :
大学の紹介

■ 気候、大学周辺の様子、交通機関、食事等/Climate, environment around the institution, transportation, food, etc. :
雨が多いと聞いていたが、自分が行った期間はほぼ雨が降らなかった。大学周辺には飲食店なども多く、食事には困らない。交通機関はレンタサイクルかバス。
■ お金の管理方法、現地の通貨事情/Management of money and situation about local economy :
Revolut を使っていた。
■ 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 :
友達を作れば心配ない。

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 :
基本的に大学からのメールに従えば良い
■ ビザの手続き/Procedures to obtain visas :
なし
■ 医療関係の準備/Preparations or actions taken to maintain your health :
なし
■ 保険関係の準備/Preparations/procedures for insurance :
OSSMA への加入と付帯開学への加入が必要。学校の指示に従えばよい。
■ 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 :
指導教員の推薦状が必要

■ 語学関係の準備/Language preparation :

英会話をしていた。

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	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.)	250,000 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)	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)	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	120,000 円/JPY
食費/Food	0 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 :

■ 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 :

90,000 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 :

Fashion Marketing/2

International Business /1

■ 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 :
20 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 :
自分の安全領域から離れることによって、新しい体験をすることができる。
■ 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 :
あまりないが、院への進学のがちが強まった。
■ 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 :
特にない。
■ 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、いずれも行っていない
■ 進路・就職先(就職希望先)/Career/Occupation (planned) :
専門職(法曹・医師・会計士等)
■ 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 :
迷っているなら奨学金などを借りて思い切って留学してみるとよい。
■ 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 :
USTEP の公式サイト

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: 2025/10/29

■ID: A24305

■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: マンチェスター大学

■留学期間/Program period (yyyy/mm/dd): 2025/1/27 ~ 2025/6/4

■東京大学での所属学部・研究科等/Faculty/Graduate School at UTokyo: 教養学部地域文化研究科イギリス科

■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?:

イギリス研究をするからにはイギリスに住まなければならないという思いがあったので迷いはほとんどなかった。UCLに1年行けるものと思っていたのが学内選考の結果半年となり、もう1学期分応募するかはやや迷ったが、半年ではほとんど何もわからないと思いもう一度応募した。UCLを第一希望にしていたが、学内選考の結果、第二希望に書いていたマンチェスター大学になった。ただしマンチェスターの方がネイティブの割合は高く、また授業もより自由に選べたので順番的にも、色々な大学を見ることができたという意味でも、二大学行って良かったと思う。

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:

進学選択を終えてようやく自分の学問的な興味関心の方向性が定まり、留学してもより主体的に学べると考えたから。就活など将来の選択にも響きにくい時期だから。

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:

History and Literature/15

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

毎回録音が公開されるので、それを用いて復習することもあったが、基本的には予習と当日の授業内に理解することを心がけた。予習の量はやや多いが、後期教養の授業の方が多くくらいなのであまり問題はなかった。「文学と歴史」「美術理論」「イギリス美術と科学、身体、ジェンダー」の三つの授業をとったが、

どれも非常に面白く、特に三つ目は3年生の講義だったのでかなり密度も高く、リバプールの小さな美術館に行くこともできて印象深い。
■ 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 :
1〜3 / 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, 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 :
誰でも無料で参加できるスポーツイベントが豊富にあったのでよく参加した。映画ソサエティなども参加したが、寮生の方が会う機会が多い分仲も良く、あまり寮外での活動は多くなかった。
■ 週末や長期休暇の過ごし方/How did you spend the weekends and vacations? :
寮生と市内に出かけたり、ゆっくり本を読んだり、凝った料理を作ったりして過ごした。長期休暇中は旅行ばかりしていた。

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

■ 設備/Facilities :
図書館は充実しており勉強スペースも十分にあった。スポーツ施設はプールも含め多く、学生は安く利用できる。寮内に印刷機や PC 部屋・勉強部屋があり、そこで自習する学生も多かった。WIFI は何の問題もなかった。
■ サポート体制/Support for students :
大学からのサポートはほぼ受けなかった。マンモス校なので学生一人一人への丁寧なケアなどはあまり期待していなかったが、相談室はあった。

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 :
大学からの案内に従って行ったが、学期開始2週間前になっても入居先が知らされず、とても焦った。一月はじめにロンドンの寮を追い出され、友人の家に泊まったりもしたが、いよいよ引っ越しをしなくてはならなかったが入居先が未定だったので、荷物だけ友人の家に置かせてもらい、旅行に行くしかなかった。かなり早くから申請を行っていたので大学側の問題と考えられる。遅くてもあまり焦らず、学期開始日を目処に渡航すると良い。

■ 気候、大学周辺の様子、交通機関、食事等/Climate, environment around the institution, transportation, food, etc. :
春から夏にかけてはイギリスが最も美しく快適な時期で、窓から見える景色も日々移り変わって目に楽しかった。やや郊外の寮 (Dalton Ellis Hall) で、中庭が見える最上階の部屋ということもあり、景色はとても良かった。周辺はやや治安が悪く、特に夜間は道が暗いので 1 人でなるべく歩かないように言われた。南西

部が特に悪かったようだが、学校へ行く二通りの道はどちらも大通りだったので怖いと感じることはなかった。市内中心部もそれほど治安は悪くなかったのも、駅から歩いて帰ることもあった。ただ市内、大学、寮はそれぞれ 20～30 分ずつかかる距離だったので、バス(共通で 2£)を使うこともあった。空港までも同じように 2£で行けるのでおすすめ。路線は 432 番線だったと思う。寮の食事は野菜が少なく、特に夕食(かなり早く 18 時半には閉まる)は美味しくないことの方が多かったが、食事の文句で他の寮生と仲良くなれるので結果的には悪くなかったと思う。朝食は 7 時半からあり、早起きの習慣がついたのも良かった。

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

クレカは1種類作ったが、ほとんど使わず、基本的に Wise にまとめていた。どちらも渡航前に作った。現地の口座は一定期間住まないと割に合わなかったので作らなかった。

■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 :

病みそうになったら美味しいものを作って散歩することが一番である。寮生は皆親元から離れており、留学生は特に同じように寂しい思いをしているので、あまり物怖じせず、積極的に話しかけて遊びに誘ってみると(散歩程度でも)喜んで来てくれることが多い。夜間のバスは運転手の近くに立っていること、夜 10 時程度でも暗くなっていれば基本的に女性 1 人では歩かないこと、パブなどで自分の飲み物からは目を離さず、できれば専用の蓋を持参して行き、トイレなどに立った後は交換することが重要である。寮ごとに院生の相談役のような人がいて、24 時間対応してくれる。

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 :

大学からの案内に従って行ったが、取りたい授業を直接教務課のようなところにメールし、空き状況を聞きながらだったのでとても不便だった。聴講もほとんど断られた。しかし学部選びはかなり自由なので、とにかく早く行くことを勧める。履修できなくてもあまり落ち込まず、少しでも関心のある分野を探すと良い。学年はほぼ関係なく受けられる。

■ビザの手続き/Procedures to obtain visas :

前の学期はイギリス国内の別の大学に留学していたが、当時取得していた学生ビザは学期終了と共に失効してしまった(取得前は1年間有効なものと思っていた)ので、一度出国して「Standard Visitor Visa」を入国時に取得(自動)して済ませた。6ヶ月以内ならこのビザで問題ない。また、医療保険などを支払わなくて良かったので安く済んだ。ビザ取得自体は2週間ほどで済んだが、ブログによっては1ヶ月かかることもあるようなので、時間には余裕を持って申請すると良い。申請手続きは面倒だが公式サイトから指示通りに行えば良い。

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

出国前に渡航用のクリニックでワクチンを打った。イギリスの公的医療制度は使いづらい状況があるので、常備薬は必須。頭痛薬、胃薬、解熱剤、葛根湯、目薬、虫刺されの薬、ものもらいの薬など何種類か持っていた。結果的にはほぼ使わなかったが、渡航してから一ヶ月ほどひどい風邪を引いたので風邪薬はあると良い。新入生風邪(Fresher's Flu)といってよくあるそうだが、イギリスの薬は大粒で効果が強いので日本のものをお勧めする。

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

大学から勧められたものを使った。旅行先でもクリニックを紹介してもらえるようなので有効活用すると良い。

■ 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 :

地域文化研究分科では、分科長とコース長に留学時期と留学先の報告などを行い、メールで許可を形だけ求めれば良かったので特別なことは何もしていない。渡航先の決定に当たっては多くの先生方に非常にお世話になり、とても親切に色々教えてくださった。

■ 語学関係の準備/Language preparation :

IELTS7.5 を取得した。日本語話者には Writing と Speaking が鬼門だと思うので、とにかく書く機会・話す機会をたくさん持つと良い。また、ネイティブの友人に添削してもらうのもおすすめ。

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	120,000 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	20,000 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)	0 円/JPY

■ その他、補足等/Additional comments :

教科書は特に必要なかった。必要な場合は図書館で借りられた。

■ 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	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 :

食事付きの寮だったので週末と昼、長期休暇中以外はかかっていない。

■ 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 :

100,000 円

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

円安が著しく、元は 8 万円だったが2万円追加された

■ 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:
History and Literature/15
■ 留学前に取得済みの単位数/Number of credits earned at UTokyo BEFORE your study abroad:
46 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:
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:
全く異なる知的・文化的バックグラウンドをもつ友人との交流も、マイノリティになる経験も、ロンドン/イギリスについて解像度が上がったことも、どれを取っても留学はしてよかったと思う。専門が決まったところでじっくり自分自身のアイデンティティや興味関心に向き合う時間がもてたのはとても良かった。自分の選択に後悔は全くない。しかし、全学交換留学では留学生に対して取れる授業に制限のある大学もあり、かつ上限が各学期に3～4コマなので、学業面で東大と同程度の学びを得るのは非常に難しい。学生の質も玉石混交だと感じた。全学交換留学で何を学びたいのか、何を目的とするのかを明確にしていけないと、かかる費用にふさわしい体験ができるかはかなり疑わしいと言わざるをえない。東大含め日本では「世界大学ランキング」や「国際化」という言葉に踊らされている感が否めないが、少なくとも学生として学ぶ分には東大ほど優れた環境はない、というのが実際に留学をし、さまざまな人に話を聞いた上での私の所感である。万人に公平な共通試験と二次試験、そしてその質の高さは学生の質の高さでもある。英語に圧倒的な言語的(文化的?)優位性があることは明かだし、世界では英語を用いなければ同じ目線で話ができないというのも現実だが、相手の評価軸で自らの価値を決めていては常に「他者」として劣位に立たされるだけである。現在の価値観を受け入れることに徹するのではなく、相手にも伝わる新たな価値基準を生み出すこと、これが人文系の学問に課せられた最終目標ではないかを感じるようになった。人文は役に立たないと言われ始めて久しいが、どうすれば「役に立つ」のか学問のあり方を変えようとするのではなく、その「役に立つ・立たない」の価値観をこそ疑うべきである。出発する直前に出版された『比較文学比較文化ハンドブック』をイギリスに持って行ったが、留学中にもやもやしたものを感ずるたびに、比較文学の思考の枠組みが言語化する際の道具になってくれた。どんな気晴らしよりもこれが役に立った。
■ 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:
時間が豊富にある分ゆっくり進路についても考えることができた。もともと大学院に進んで研究職を目指そうかと思っていたが(もちろん卒論のテーマ次第ではあるが)外交官もいいかもしれないと思うようになった。専門に直結する仕事がありません分、どのように今学んでいること、すなわち興味のあることを将来の仕事に繋げられるかということをぼんやりと考えていたが、西洋と日本の狭間で学ぶ経験は日本と外国を

つなぐ外交官の仕事にも活かせるかもしれないと思った。人と人との関係が全てという話を聞いて、他の仕事よりもさらに全人格的な成長が求められるのは面白そうだと感じた。
■ 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 :
直接的な就職活動ではロンドンキャリアフォーラムに参加した。コンサルが中心で、加えて外務省・経産省・農林水産省・防衛装備庁が参加していた。ソフトバンクや三菱商事などのいわゆる大企業は説明会が中心という印象だった。英国赤門会でよりくだけた形でさまざまな職種の方と話せたのも良かった。インターンはほとんどオンラインで申し込めるので、それほどデメリットは感じなかったが、面接は時差を考慮して日本時間の夕方にしてもらう必要があった。留学先の人文学部で、特に美術史系の学生向けのイベントがあった。学芸員やサザビーズの社員などが来て色々話を聞いた。イギリスでの就活のイメージができたのはとても良かった。日本では性格重視・やる気重視・ポテンシャル採用だが、イギリスでは能力重視・経験重視・キャリア採用が基本だと知った。
■ 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、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) :
研究職、公的機関、民間企業 外務省、商社、新聞社など
■ 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 :
留学して後悔するということはない。日本の外に出て初めて見えることは想像以上に多い。しかし、何のために留学するのかということは言語化してから大学を選び、かかる費用も十分に考慮に入れるべきだ。
■ 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 :
東大新聞、東大 Go Global の Web サイト、東大留学 GOGO、個人のブログ