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）

2018 年 7 月 5 日

東京大学での所属学部・研究科等:	教養学部	学年（プログラム開始時）:	学部3
参加プログラム:	全学交換留学	派遣先大学:	ダラム大学

卒業・修了後の就職（希望）先:

	1. 研究職		2. 専門職（医師・法曹・会計士等
	3. 公務員		4. 非営利団体
✓	5. 民間企業（業界:新聞　）		6. 起業
	7. その他（　　）		

派遣先大学の概要

英国の伝統あるカレッジ制の大学

留学した動機

国際関係についての学識を深めること

留学の時期など

①留学前の本学での修学状況:	2017	年	学部3	年生の	S2	学期まで履修		
②留学中の学籍:	留学							
③留学期間等:	2017	年	9	月～	2018	年	6	月
	学部3	年時に出発						
④留学後の授業履修:	2018	年	学部4	年生の	A1	学期から履修開始		
⑤就職活動の時期:	2019	年	学部4	年生の	4	月頃に	行う予定	
⑥本学での単位数:	留学前の取得単位				42	単位		
	留学先で取得し、本学で単位認定申請を行う単位				12	単位		
	留学後の取得（予定）単位				54	単位		
⑦入学・卒業／修了（予定）時期:	2015	年	4	月入学	2020	年	3	月卒業／修了
⑧本学入学から卒業／修了までの期間:			5	年	0	ヶ月間		

⑨留学時期を決めた理由:

卒業論文の執筆や就職活動を始める前に、自分の世界観を可能な限り拡げておきたいとの思いから。

留学の準備

①留学先大学への入学手続き（手続きにあたってのアドバイスなど）

煩雑な手続きは特になく、留学生担当の職員さんも大変丁寧に対応してくださるので、心配はいりません。

②ビザの手続き（ビザの種類、申請先、手続きに要した時間、ビザ申請にあたってのアドバイスなど）

こちらも比較的容易に取得できますが、早めに動くに越したことはありません。

③医療関係の準備（出発前の健康診断、常備薬、予防接種等）

水質の問題からか、肌が荒れに荒れますので、何らかの対応策を講じることをおすすめします。

④保険関係の準備（加入した海外旅行傷害保険・留学保険等）

学研災付帯海外留学保険

⑤留学にあたって東京大学の所属学部・研究科（教育部）で行った手続きなど（履修・単位・試験・論文提出等に関して）

コース主任に届け出をしなければいけません。承認印が必要なので、なるべく早めに主任に連絡しましょう。

⑥語学関係の準備（出発前の語学レベル・語学学習等）

IELTS6.5。他国からの留学生もだいたい同じレベルの英語力でした。

⑦日本から持参した方がよいもの、その他出発前にやっておくべきこと・アドバイスなど

味噌汁は必須。カレッジの食事は塩気が足りないので、味噌汁で補給しましょう。

学習・研究について

①履修した授業科目のリスト（授業を履修した場合）
※そのうち、帰国後東京大学で単位認定の申請を行ったもの（又は行う予定のもの）に●をつけてください。

授業科目名	単位数	単位認定の申請	授業科目名	単位数	単位認定の申請
International Theory	20	●			
Sovereignty, State and Empire	20	●			
Global Regions in International Relations	20	●			

各授業の課題文献が毎週10個（論文や本のチャプター、平均してひとつ30ページ）ほどあったので、授業中以外はほとんど予習に費やしました。成績にかかわる試験は年度末（4～5月）にしか行われないので、復習は3月中に詰め込みました。授業の中では「Sovereignty, State and Enpire」がおすすめです。ウェストファリア体制を基盤に、その「神話」の形成をひもときつつ、現代国際社会におけるジレンマを解明するという壮大なストーリーで彩られた授業です。今まで東大で受けてきたどんな授業よりも楽しかったです。

③1学期あたりの履修科目・単位数、週あたりの学習・研究時間（授業時間・授業以外の学習時間）など

3科目を履修。1年で60単位（ただし東大の単位に換算するとおそらく12単位）。履修数は少ないが予習量が多いので、1日約6時間の学習（1週間では42時間）でいっぱいいっぱいだった。

④学習・研究面でのアドバイス

論文を読み終えたらすぐに要約をメモしておくことをおすすめします。せっかく読んでもすぐ忘れてしまい、年度末の試験の際に苦労しました。

⑤語学面での苦労・アドバイス等

海外からの留学生が多く（偏りはなく、西欧、アフリカ、東西アジアなど）、彼らとの会話はそれほど苦労しません。また、イングランド出身の学生の英語も大変聞き取りやすいです。しかし、北アイルランド出身者やアメリカからの留学生の英語が聞き取りにくく、苦労しました。高校時代から綺麗なイギリス英語ばかりを勉強してきたことが原因だと思います。やはりアメリカ英語やインド英語、そして多様なイギリスの方言を日頃から聞いておくことが重要です。ちなみにBBCアイプレイヤーというラジオアプリでは無料で地方局の放送を聞くことができるので、特徴あるスコットランド英語やアイルランド英語は、このアプリで耳を馴らしておくといいかもしれません。

①宿泊先（種類（寮・ホームステイ・ルームシェア等）、家賃、宿舎の様子、見つけた方法など）

5畳一間、洗面所、ベッド付き（トイレ、キッチン、シャワーボックスは共用）。家賃は朝昼晩の食事付きで7200ポンド（1ポンド150円として108万円）。防音対策はほとんどなされておらず、話声から歌声、楽器の音などが耳に入り、大変うるさいです。金曜日はとくに所かまわずパーティが開催されるため、寝られたものではありません。

②生活環境（気候、大学周辺の様子、交通機関、食事、お金の管理方法（海外送金・クレジットカード）など）

ロンドンやマンチェスターなどの大都市と比較すると大変治安はよく、周囲も河川や森など自然豊かで住み心地は抜群です。しかし、カレッジ内の共用キッチンにある冷蔵庫は盗難被害が多発します。

③危機管理関係（留学先の治安、医療機関の事情、心身の健康管理で気をつけた点など）

利用こそしませんでしたが、学生用の病院がかなり離れた場所にあり、不安でした。

④留学に要した費用について（航空賃、授業料、教科書代、家賃、食費、交通費、娯楽費などの概算）

・毎月の生活費とその内訳

1万円程度（書籍、印刷、生活必需品購入）

・留学に要した費用総額とその内訳

150万円（寮費、生活費、旅行費）

⑤奨学金（受給していた場合は、支給機関・支給額・見つけた方法など）

業務スーパージャパンドリーム財団奨学金。合計120万円。

⑥学習・研究以外の活動（スポーツ・文化活動、ボランティア・インターン、週末や長期休暇の過ごし方など）

野球部に所属し、全国大会で優勝しました。とはいえイギリスですからレベルは低く、初心者・女性でも気軽に参加できます。

派遣先大学の環境について

①留学生へのサポート体制（語学面・学習面・生活面・精神面でのサポート等）

さすがはアダムスミスの母国ということもあり、自由放任主義が徹底しています。

②大学の設備（図書館・スポーツ施設・食堂・PC環境等）

総合大学にしては図書館がそれほど広くなく、東大のような雑誌・新聞閲覧室もないため、それほど環境が整っているとはいえません。スポーツ施設も徒歩30分の場所にあり、かなり不便でした。

留学と就職活動について

①（就職活動を既に行った場合）留学が就職活動に与えた影響、メリット・デメリットなど

②（今後就職活動を行う場合）留学が就職に対する考え方に与えた影響

イギリスのジャーナリストをテレビで観ていて憧れを抱き、新聞社への就職と将来のジャーナリストとしての独立を志望し始めました。留学前は研究職一本でしたが、国際関係論に深入りした結果、それほど自分に合っていないと気づいたことも、その要因の一つです。

③留学中の就職活動への対策など（もしあれば）

④就職が決まっている場合は、差し支えない範囲で就職先をお知らせください

	1. 研究職
	2. 専門職（法曹・医師・会計士等）（職名：　　）
	3. 公的機関（機関名：　　）
	4. 非営利団体（団体名又は分野：　　）
	5. 民間企業（企業名又は業界：　　）
	6. 起業（分野：　　）
	7. その他（　　）

留学を振り返って

①留学の意義、留学を通じて成長したこと、その他留学を通じての所感

月並みな表現ですが、自分を見つめなおす最良の機会だと思います。実際、私は留学前、研究職を盲目的に志望し、大学院進学に絞っていましたが、国際関係論と真摯に向き合い、本気で勉強することでそれまでの学習や将来設計を根本から見なおし、その結果就職活動を行うことを決意するに至りました。

②留学後の予定

就職活動

③今後留学を考えている学生へのメッセージ・アドバイス

自分の専攻分野を留学先で極めることを目標とすることをおすすめします。特に国際関係論の場合、日本はまだまだ発展途上で研究が遅れており、なかなか学問の本質を掴むことができません。そのような脆い基盤のうえに将来設計を行うと、中途半端に研究職を志望し、大学院進学後に後悔してしまうことも考えられます。それと関連して、日本の大学の先生方は自分の研究に集中するあまり、講義の守備範囲が狭くなり、学生の関心や学識も狭めているように思います。イギリスではそのような学問のタコツボ化は進んでおらず、その学問の全体的な見取り図をもとに講義が展開されるため、学生の興味関心が広がりを持つように感じました。留学することで自分が専攻する学問の核を掴み、今後の学部生生活、そして将来設計に活かすことができると思います。留学を断念したある友人が「日本でもできることはたくさんある」と自分を正当化していましたが、海外で何ができるかも知らないのに、活動の場を日本に限定してしまっては、視野狭窄もいいところです。「日本でもできることはたくさんある」とは、留学を経験した人が語るからこそ説得力をもつもので、留学をしていない人の言葉は唾棄に値します。

その他

①準備段階や留学中に役に立ったウェブサイト・出版物

②その他東京大学のホームページ・出版物等に掲載してよい留学中の写真があれば添付してください。

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）

2018 年 8 月 16 日

東京大学での所属学部・研究科等:	文学部	学年（プログラム開始時）:	学部4
参加プログラム:	全学交換留学	派遣先大学:	ダラム大学

卒業・修了後の就職（希望）先:

	1. 研究職		2. 専門職（医師・法曹・会計士等
	3. 公務員		4. 非営利団体
✓	5. 民間企業（業界:　　）		6. 起業
	7. その他（　　）		

派遣先大学の概要

イギリス北東部に位置する大学で、一年生及び交換留学生は原則寮に所属する。寮ごとに頻繁にフォーマルディナーが開催され、イギリスの名門伝統校の雰囲気が味わえる。英文、国際関係、地学、地理などの分野が優れている。文系は全6モジュールとることができた。6モジュールであれば、哲学の場合、週6時間のレクチャーと2週間に6回のディスカッションというペースで授業がある。ただし、取るモジュールの難易度や種類によって差がある。一番近い都市（ニューカッスル）に出るには電車で15分ほどかかるが、大学のレクチャーホールやちょっとした買い物をするためにシティーセンターへ出る際は徒歩で移動可能。

留学した動機

東京大学で専攻している社会心理の実証的研究に哲学の規範的知識を融合させたいと考え、留学先で哲学を学ぶことにした。

留学の時期など

①留学前の本学での修学状況:	2017	年	学部3	年生の	S2	学期まで履修	
②留学中の学籍:							
③留学期間等:	2017	年	10	月～	2018	年	6 月
	学部3	年時に出発					
④留学後の授業履修:	2018	年	学部3	年生の	A1	学期から履修開始	
⑤就職活動の時期:	2019	年	学部3	年生の	3	月頃に	行う予定
⑥本学での単位数:	留学前の取得単位				53	単位	
	留学先で取得し、本学で単位認定申請を行う単位				0	単位	
	留学後の取得（予定）単位				0	単位	
⑦入学・卒業／修了（予定）時期:	2015	年	4	月入学	2020	年	3 月卒業／修了
⑧本学入学から卒業／修了までの期間:			5	年	0	ヶ月間	

⑨留学時期を決めた理由:

学部2年次に留学したかったが、進学選択やサークル活動があったため、1年遅らせた。

留学の準備

①留学先大学への入学手続き（手続きにあたってのアドバイスなど）

交換留学生は原則所属寮を事前に選ぶことができないが、希望が通る可能性はあるので入りたい寮をリサーチして希望を申請しておくとよいかもしれない。

②ビザの手続き（ビザの種類、申請先、手続きに要した時間、ビザ申請にあたってのアドバイスなど）

ビザ申請時に必要なCAS番号を留学先大学からなかなか教えてもらえなかったので、なるべく早い段階でCAS番号について根気強く何度も聞く必要がある。

③医療関係の準備（出発前の健康診断、常備薬、予防接種等）

特に何もしなかった。

④保険関係の準備（加入した海外旅行傷害保険・留学保険等）

東京大学が指定する保険に加入した。

⑤留学にあたって東京大学の所属学部・研究科（教育部）で行った手続きなど（履修・単位・試験・論文提出等に関して）

留学の手続を行った。

⑥語学関係の準備（出発前の語学レベル・語学学習等）

イギリス英語が聞き取れるよう、イギリス英語の教授の授業をいくつか履修し、リスニングの対策をした。

⑦日本から持参した方がよいもの、その他出発前にやっておくべきこと・アドバイスなど

現地で実際に使う英語は教科書で習う綺麗な英語とは違い、アクセントも多様なので、映画等で実際に使う英語に耳を鳴らしておくとよいかもしれない。ダラム大学は特にイングランド北東部の訛りが強く苦戦した。

学習・研究について

①履修した授業科目のリスト（授業を履修した場合）
※そのうち、帰国後東京大学で単位認定の申請を行ったもの（又は行う予定のもの）に●をつけてください。

授業科目名	単位数	単位認定の申請	授業科目名	単位数	単位認定の申請
Philosophy of economics and politics	1		Harry Potter and the age of illusion	1	
Philosophy of religion	1				
Philosophy of mind	1				
Ethics and values	1				

Global regions in international relations	0				

②留学中の学習・研究の概要（授業・予習・復習のスタイル、印象に残っている授業等）

基本的に自学自習である。授業、ディスカッションごとに課題文献が指定されるのでそれを読み込んで授業に臨む。

③1学期あたりの履修科目・単位数、週あたりの学習・研究時間（授業時間・授業以外の学習時間）など

年間で最大6モジュール履修可能。主な文系のモジュールは1週間に1回のレクチャー、2週間に1回のディスカッションで構成されている。

④学習・研究面でのアドバイス

毎回提出するエッセイがあるわけではないので、自学自習が苦手な私は、目標設定が上手くできず、漫然と与えられた文献を読むだけで、そこから得るべき内容を見落とすことが多かった。ディスカッションではテーマが事前に与えられている場合もあるので、そのときはテーマを意識したリーディングをお勧めする。

⑤語学面での苦労・アドバイス等

ある程度の語彙で満足し、そのなかで思考してしまい、自分の思考の幅を狭めることになってしまった。日常会話程度の語彙の習得に満足せず、どんどん語彙を増やすことが大切だと思う。

生活について

①宿泊先（種類（寮・ホームステイ・ルームシェア等）、家賃、宿舎の様子、見つけた方法など）

寮が割り当てられる。食事も三食付いていて、シャワー、キッチン、ランドリーは共同。

②生活環境（気候、大学周辺の様子、交通機関、食事、お金の管理方法（海外送金・クレジットカード）など）

基本的に徒歩圏内で生活できる。クレジットカード社会ではあるが、田舎なので小さなカフェ、レストランではキャッシュしか対応していない場合もある。

③危機管理関係（留学先の治安、医療機関の事情、心身の健康管理で気をつけた点など）

イギリスは冬の日照時間が短く、気が滅入りがちなので、ソサイエティー（サークル）に入るなど、自分がリフレッシュできる場所を確保しておくとよい。

④留学に要した費用について（航空賃、授業料、教科書代、家賃、食費、交通費、娯楽費などの概算）

・毎月の生活費とその内訳

寮外に住んでいる友達が多かったので私は外食する機会が多く、食費が生活費（寮費以外）のほとんどを占めていたと思う。

・留学に要した費用総額とその内訳

正確に計算していないが、旅行をすることが多かったので留学費の大部分は旅行費、寮費が占めると思う。

⑤奨学金（受給していた場合は、支給機関・支給額・見つけた方法など）

JASSOの奨学金を受給していた。

⑥学習・研究以外の活動（スポーツ・文化活動、ボランティア・インターン、週末や長期休暇の過ごし方など）

長期休暇は旅行をして過ごした。

派遣先大学の環境について

①留学生へのサポート体制（語学面・学習面・生活面・精神面でのサポート等）

寮にポーターさんが24時間いらっしゃり、特に留学生に頻繁に何か困ったがないかと声をかけてくださっていた。

②大学の設備（図書館・スポーツ施設・食堂・PC環境等）

図書館は試験期間は24時間開いていた。日中は自習スペースが確保できないほど込み合うので、早めに行って席を確保する必要がある。

留学と就職活動について

①（就職活動を既に行った場合）留学が就職活動に与えた影響、メリット・デメリットなど

②（今後就職活動を行う場合）留学が就職に対する考え方に与えた影響

日系の企業では、社風とあわない価値観を持っていると取られる場合もあるが、基本的に英語がある程度話せることはアドバンテージになると思う。

③留学中の就職活動への対策など（もしあれば）

④就職が決まっている場合は、差し支えない範囲で就職先をお知らせください

	1. 研究職
	2. 専門職（法曹・医師・会計士等）（職名：　　）
	3. 公的機関（機関名：　　）
	4. 非営利団体（団体名又は分野：　　）
	5. 民間企業（企業名又は業界：　　）
	6. 起業（分野：　　）

	7. その他（　　）

留学を振り返って

①留学の意義、留学を通じて成長したこと、その他留学を通じての所感

臨機応変に対応する能力が身につくと思う。大きく成長したとは思わないが、今後のキャリアを考えるにあたり、自分の軸が見えてきたように思う。

②留学後の予定

専攻している社会心理をきちんと修める。

③今後留学を考えている学生へのメッセージ・アドバイス

目標を持って留学することが大切だと思う。留学そのものを目標にせず、留学後どうなっていたいかを明確にするとよい。

その他

①準備段階や留学中に役に立ったウェブサイト・出版物

特になし。

②その他東京大学のホームページ・出版物等に掲載してよい留学中の写真があれば添付してください。

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）

2018年 7月4日

東京大学での所属学部・研究科等:	文学部	学年（プログラム開始時）:	学部3
参加プログラム:	全学交換留学	派遣先大学:	ダラム大学

卒業・修了後の就職（希望）先:

	1. 研究職		2. 専門職（医師・法曹・会計士等
	3. 公務員		4. 非営利団体
✓	5. 民間企業（業界:　　）		6. 起業
	7. その他（　　）		

派遣先大学の概要

イングランド北東部に位置し、オックスフォード大学やケンブリッジ大学に次ぐ伝統と難易度を誇る国内評価の非常に高い大学であるが国際的には知名度は低く、A World Top 100 University という微妙な見栄を張っているところが残念である。学生の特徴としてはイギリス国籍の学生が多く、ロンドンの大学等に比べると国際性に乏しいがビジネススクールにおいては中国人学生の割合が高い。男女比率は女性の方が多い印象を受けた。

留学した動機

長期での海外留学経験がなく、海外経験を積みたいと考えたから。大学2年及び3年の夏に海外大学のサマースクールに参加しており、サマースクールで培った語学力を試したいという思いがあった。留学先の国を選択した理由としては中学生の頃よりイギリスの文化に興味があり、イギリスで学んでみたいと考えていたため。

留学の時期など

①留学前の本学での修学状況:	2017	年	学部3	年生の	S1	学期まで履修		
②留学中の学籍:	留学							
③留学期間等:	2017	年	9	月～	2018	年	6	月
	学部3	年時に出発						
④留学後の授業履修:	2018	年	学部4	年生の	A1	学期から履修開始		
⑤就職活動の時期:	2018	年	学部4	年生の	8	月頃に	行う予定	
⑥本学での単位数:	留学前の取得単位					単位		
	留学先で取得し、本学で単位認定申請を行う単位					単位		
	留学後の取得（予定）単位					単位		
⑦入学・卒業／修了（予定）時期:	2015	年	4	月入学	2020	年	3	月卒業／修了
⑧本学入学から卒業／修了までの期間:			5	年	0	ヶ月間		

⑨留学時期を決めた理由:

学部の規定上、4年間での卒業が厳しく、帰国後の就職活動に影響が少ないと判断したため。

留学の準備

①留学先大学への入学手続き（手続きにあたってのアドバイスなど）

特に煩雑なものはなかった。指示通りに記入すれば問題ない。また履修についてはオリエンテーションの際に変更可能である。

②ビザの手続き（ビザの種類、申請先、手続きに要した時間、ビザ申請にあたってのアドバイスなど）

交換留学の前にアメリカでのサマースクールに参加していたためアメリカでイギリスビザの申請をしたが基本的な手続きは同じであったと思う。イギリス政府のサイトは非常に曖昧な情報を提供する素晴らしいサイトなので、申請の体験談等を載せているブログを参考にした。銀行の預金残高証明等を用意する必要があるので、できる限り早めに準備を行うのが望ましい。

③医療関係の準備（出発前の健康診断、常備薬、予防接種等）

特に持病等はないが、飲み慣れた胃薬等は持参した。基本はイギリスの薬局で揃うので忘れても問題ないと思う。

④保険関係の準備（加入した海外旅行傷害保険・留学保険等）

東大を通じて付帯海学に加入した。

⑤留学にあたって東京大学の所属学部・研究科（教育部）で行った手続きなど（履修・単位・試験・論文提出等に関して）

留学届けを学部の窓口に提出した。また、学期の途中で出発したため、一部の試験をレポート評価に変更していただいた。

⑥語学関係の準備（出発前の語学レベル・語学学習等）

なるべく英語の論文を読むよう心がけていた。

⑦日本から持参した方がよいもの、その他出発前にやっておくべきこと・アドバイスなど

基本的に生活に必要なものはイギリスで手に入るので特になし。イギリスの文化やニュースに触れておくと良い。BBCやFTの購読などを勧めます。

学習・研究について

①履修した授業科目のリスト（授業を履修した場合）
※そのうち、帰国後東京大学で単位認定の申請を行ったもの（又は行う予定のもの）に●をつけてください。

授業科目名	単位数	単位認定の申請	授業科目名	単位数	単位認定の申請
Research Methods in Action	20				
Social Policy	10				
Sociology of Work and Professions	10				
Economics of Social Policy	10				
Microeconomics	10				

②留学中の学習・研究の概要（授業・予習・復習のスタイル、印象に残っている授業等）

各モジュールは講義形式のLectureとディスカッションや演習形式のSeminarから構成されており、それぞれについてリーディングが課される。リーディングについて、モジュールによってはかなり分量が多く、ネイティヴの学生でも全ては読んでいなかった。リサーチの授業では1学期に基礎の講義があり、2学期から実践的なリサーチプロジェクトを行うため、かなり社会調査についての経験を積むことができた。

③1学期あたりの履修科目・単位数、週あたりの学習・研究時間（授業時間・授業以外の学習時間）など

モジュールは通年であり、授業科目のリストにあるモジュールを選択した。Lectureが毎週1時間、Seminarは隔週で1時間という構成である。Seminarがない週については比較的余裕があるが、Seminarがある週については多くの時間をリーディングに費やしていた。

④学習・研究面でのアドバイス

リーディングを全て読んで全ての内容を理解するのは狂気の沙汰であるので、飛ばし読みをしながら要点をつかむことが大切である。またSeminarにおいて積極的に意見を述べることは自分の意見を批判的に考えたり、さらに発展的な議論をする、さらには質の高いエッセイを書くことにつながると思う。

⑤語学面での苦労・アドバイス等

大変ありがたいことに試験やエッセイは匿名で提出することになっており、留学生もイギリス人と同等に評価される。そのためであろうかエッセイの評価等でセンテンスの文法的な違和感についてよく指摘された。読みづらい文章を書いていないか日頃から確認する癖をつけておくと良いと思う。

生活について

①宿泊先（種類（寮・ホームステイ・ルームシェア等）、家賃、宿舎の様子、見つけた方法など）

基本的にカレッジに住むことになると思うので特に探す必要はない。家賃は3食込みで1学期£2,300ほど。フラットシェアをすれば家賃はこれよりも抑えることができると思う。

②生活環境（気候、大学周辺の様子、交通機関、食事、お金の管理方法（海外送金・クレジットカード）など）

Durhamは小さな町なので徒歩でスーパーやレストラン等のほとんどのところへ行くことができるが、やたらと坂を上り下りしないといけないため足腰を鍛えていない人には留学先として適していない。冬の冷え込みは厳しいが、それ以外については快適であり日本のようなおぞましい湿気はない。食事は基本的にカレッジの食堂で済ませたが、時折町のレストランに行くこともあった。お金の支払いについてはほとんどをクレジットカードで済ませた。
キャッシュが必要になった際はカードのキャッシング機能を利用した。

③危機管理関係（留学先の治安、医療機関の事情、心身の健康管理で気をつけた点など）

飲みすぎて川に落ちることがない限り特に危険はない。大学病院があるが利用はしていない。Freshers' weekという新入生のオリエンテーション期間は調子にのると間違いなく風邪を引くので覚悟しておく必要がある。

④留学に要した費用について（航空賃、授業料、教科書代、家賃、食費、交通費、娯楽費などの概算）

・毎月の生活費とその内訳

£1400程度。ほとんどが家賃と食費であり、その他は外食や娯楽費などである。

・留学に要した費用総額とその内訳

£10000程度。7割程度が家賃と食費であり、残りは外食、娯楽、生活用品等に充てた。

⑤奨学金（受給していた場合は、支給機関・支給額・見つけた方法など）

JASSO奨学金。月額8万円。交換留学に申し込む際に同時に応募した。

⑥学習・研究以外の活動（スポーツ・文化活動、ボランティア・インターン、週末や長期休暇の過ごし方など）

カレッジ内のソサエティー(サークルのようなもの)にいくつか参加していた。長期休暇にはイギリス国内やヨーロッパ大陸などを旅行した。

派遣先大学の環境について

①留学生へのサポート体制（語学面・学習面・生活面・精神面でのサポート等）

留学生という括りで特にサポートは充実していないが、ライティングやITスキルの講座等が開かれており無料で参加することができる。

②大学の設備（図書館・スポーツ施設・食堂・PC環境等）

図書館の蔵書数は多く、学習環境としては充実している。またスポーツ施設についても広い敷地を有している。食堂はカレッジにより広さやケータリングの方法など異なるため一般的なことは述べることができないが、私が所属していたカレッジについては、創意工夫に富んだ料理を除いて特に不満はなかった。

留学と就職活動について

①（就職活動を既に行った場合）留学が就職活動に与えた影響、メリット・デメリットなど

将来のキャリアについて柔軟な考え方をすることができるようになった。留学生向けのキャリアフォーラムには様々な企業が参加し、短期間で幅広い業界について知ることができる。一方で業界に偏りもあるので必ずしも自分に合う企業が見つかるとは限らない。

②（今後就職活動を行う場合）留学が就職に対する考え方に与えた影響

③留学中の就職活動への対策など（もしあれば）

④就職が決まっている場合は、差し支えない範囲で就職先をお知らせください

	1. 研究職
	2. 専門職（法曹・医師・会計士等）（職名：　　）
	3. 公的機関（機関名：　　）
	4. 非営利団体（団体名又は分野：　　）
	5. 民間企業（企業名又は業界：　　）
	6. 起業（分野：　　）
	7. その他（　　）

留学を振り返って

①留学の意義、留学を通じて成長したこと、その他留学を通じての所感

人との出会い。自分にとって異質であるものに対して排除せずに理解しようとする姿勢が身についたこと。東大生としての高慢さと異質なものに対する偏見をなくす機会になったと思う。

②留学後の予定

就職活動、卒論など。

③今後留学を考えている学生へのメッセージ・アドバイス

一個人の意見にすぎませんが、イギリス含めヨーロッパに留学する人は物事に対して斜に構えるようになる傾向があるように感じました。それをいいと思うかどうかはあなた次第です。1年の留学は嫌でもこれから生きていく上での価値観を形成します。イギリス的な皮肉を少しでも面白いと思った方はぜひ本場で味わってみることをお勧めします。

その他

①準備段階や留学中に役に立ったウェブサイト・出版物

基本的に情報はFacebookで流れてくるのでFacebookをチェックするといいと思う。

②その他東京大学のホームページ・出版物等に掲載してよい留学中の写真があれば添付してください。

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）

2018年　11月　17日

東京大学での所属学部・研究科等:	文学部	学年（プログラム開始時）:	学部4
参加プログラム:	全学交換留学	派遣先大学:	ダラム大学

卒業・修了後の就職（希望）先:

	1. 研究職		2. 専門職（医師・法曹・会計士等
	3. 公務員		4. 非営利団体
	5. 民間企業（業界:　　）		6. 起業
	7. その他（　　）		

派遣先大学の概要

イギリス北部の有名大学。人文系が強く、英国人学生の割合が非常に高い。

留学した動機

イギリスの哲学を勉強していて、ダラムは人文系が強く、カレッジ制をとっているので生活も楽そうだと感じた。

留学の時期など

①留学前の本学での修学状況:	2017	年	学部4	年生の	S2	学期まで履修		
②留学中の学籍:	留学							
③留学期間等:	2017	年	9	月～	2018	年	6	月
	学部4	年時に出発						
④留学後の授業履修:	2018	年	学部4	年生の	A1	学期から履修開始		
⑤就職活動の時期:		年		年生の		月頃に		
⑥本学での単位数:	留学前の取得単位				66	単位		
	留学先で取得し、本学で単位認定申請を行う単位				0	単位		
	留学後の取得（予定）単位				14	単位		
⑦入学・卒業／修了（予定）時期:	2014	年	4	月入学	2019	年	3	月卒業／修了
⑧本学入学から卒業／修了までの期間:			5	年		ヶ月間		

⑨留学時期を決めた理由:

3年生で留学しても専門の知識や英語力からみて歯が立たないと感じた。

留学の準備

①留学先大学への入学手続き（手続きにあたってのアドバイスなど）

基本的には自分がやる。

②ビザの手続き（ビザの種類、申請先、手続きに要した時間、ビザ申請にあたってのアドバイスなど）

早めにとることを心掛けたほうがいい。申請から時間がかかるので、余裕をもってとる。焦りをもつと、快速ビザ3万円に誘惑される。

③医療関係の準備（出発前の健康診断、常備薬、予防接種等）

なし

④保険関係の準備（加入した海外旅行傷害保険・留学保険等）

大学が指定する保険に加入。

⑤留学にあたって東京大学の所属学部・研究科（教育部）で行った手続きなど（履修・単位・試験・論文提出等に関して）

特になし。わからないことがあれば国際交流課の方はとても親切なので聞けばよい。

⑥語学関係の準備（出発前の語学レベル・語学学習等）

日本でかなり話せても向こうではほとんど通用しない。とくにイギリスだとその傾向が強い。

⑦日本から持参した方がよいもの、その他出発前にやっておくべきこと・アドバイスなど

本はkindle化しておくべき。

学習・研究について

①履修した授業科目のリスト（授業を履修した場合）
※そのうち、帰国後東京大学で単位認定の申請を行ったもの（又は行う予定のもの）に●をつけてください。

授業科目名	単位数	単位認定の申請	授業科目名	単位数	単位認定の申請
Moral Theory			Early Modern Philosophy		
Philosophy of Mind					
Reading Philosophy					
French stage 1					
Knowledge and Reality					

②留学中の学習・研究の概要（授業・予習・復習のスタイル、印象に残っている授業等）

レポートは大変で、しかも成績が厳しいが非常に学習効果が高い。細かい採点とフィードバックがついて返却される。また、授業が基本的に1時間で密度が濃い。なので授業に行くのは楽しい。

③1学期あたりの履修科目・単位数、週あたりの学習・研究時間（授業時間・授業以外の学習時間）など

良い成績が取りたいのであれば空いている全時間を予習・復習に費やさないといけないだろう。

④学習・研究面でのアドバイス

とにかく文献をしっかりと読んで、自分の頭で考えてから授業に出席する。勉強を頑張りたいならあまり友達を作らないほうがいい。僕はいろいろとあって勉強に集中できなかったが、スイスに行った友達は勉強にすべてを注いだ結果、大学院の卒業単位を揃え、学部生にして査読付き論文を発表した。彼はその大学院に進むので、修士修了までに単位が必要ないらしい。交換留学生のあるべき姿である。

⑤語学面での苦労・アドバイス等

発音は相当気をつけないと通じない。下手なまま話すスピードだけ上がっているのはよくない。また、リスニングはとても大変。講義はともかく、セミナーのディスカッションについていくのはきわめて難しい。僕はIELTSのリスニングが8.5だが、気を抜くとほとんどお経状態だった。

生活について

①宿泊先（種類（寮・ホームステイ・ルームシェア等）、家賃、宿舎の様子、見つけた方法など）

寮。ごはんは不味いし、寮の労働者のうちには露骨なアジア人差別を行う人もいるので要注意。僕は中国人の女の子と一緒に、寮長の教授に食堂職員のアジア人差別を告発した結果大事件になってしまった。

②生活環境（気候、大学周辺の様子、交通機関、食事、お金の管理方法（海外送金・クレジットカード）など）

イギリスは乾燥がひどい。あと水が悪いらしく、女性でも頭の毛が薄くなる。ダラムは落ち着いた町だが、タクシー運転手には要注意。二度ほど途中で降ろされたし、僕の友達は髪を引っ張られた。イギリス北部は差別が根強い。もちろん大学の人で外国人差別をやるような馬鹿はいないが、一歩大学の外にでるとそこはイギリス北部、嫌なことはある。

③危機管理関係（留学先の治安、医療機関の事情、心身の健康管理で気をつけた点など）

治安はまあよいと思うが、とにかく寮ではモノが盗まれるので要注意。冷蔵庫は共有だが、週末に全部取られる。総額3万円分ぐらいモノを盗られて何度も寮に抗議したが、寮が全体に送る警告メールはふざけたものだった。文面が「盗むな」と一言で、しかもその文字がカラフルになっていて笑ってしまった。かくして盗みに慣れた僕は、留学終盤は罠を仕掛けて楽しんでいた。そのくらいのマインドセットで準備するべき。

④留学に要した費用について（航空賃、授業料、教科書代、家賃、食費、交通費、娯楽費などの概算）

・毎月の生活費とその内訳

寮のごはんで満足できる人ならほとんどお金がかからないが、僕のようにごはんがまずくて鬱状態になると、中華のデリバリーにお金をつぎこむことになる。2食分で3000円ぐらいはするので要注意。外食は一回3000円はくだらないので要注意。しかもレストランはとてもまずい。

・留学に要した費用総額とその内訳

ちょっとわかりません。

⑤奨学金（受給していた場合は、支給機関・支給額・見つけた方法など）

JASSO

⑥学習・研究以外の活動（スポーツ・文化活動、ボランティア・インターン、週末や長期休暇の過ごし方など）

留学先の友達とヨーロッパ旅行に行った。EUの学生証があると、博物館や美術館がほぼ全部無料になるので、ブレクジット前でよかった。

派遣先大学の環境について

①留学生へのサポート体制（語学面・学習面・生活面・精神面でのサポート等）

特になし。放任主義だが、頼れば助けてくれると思う。差別告発のときはよく対応してくれた。

②大学の設備（図書館・スポーツ施設・食堂・PC環境等）

図書館は小さいけれど、勉強しやすかった。しかし、外は寒いので部屋で勉強する習慣を留学を機に身につけるとよい。

留学と就職活動について

①（就職活動を既に行った場合）留学が就職活動に与えた影響、メリット・デメリットなど

しません。

②（今後就職活動を行う場合）留学が就職に対する考え方に与えた影響

③留学中の就職活動への対策など（もしあれば）

④就職が決まっている場合は、差し支えない範囲で就職先をお知らせください

	1. 研究職
	2. 専門職（法曹・医師・会計士等）（職名：　　）
	3. 公的機関（機関名：　　）
	4. 非営利団体（団体名又は分野：　　）
	5. 民間企業（企業名又は業界：　　）
	6. 起業（分野：　　）
	7. その他（　　）

留学を振り返って

①留学の意義、留学を通じて成長したこと、その他留学を通じての所感

アカデミックな面でいえば、素晴らしく意義のあるものだった。イギリスではとにかく人に話しかける社交の文化があり、内気な日本人たる自分はとても迷惑したが、日本に帰国してから、以前より人に話しかける自分に気付いた。これにはかなり驚いた。

②留学後の予定

東大の大学院を受験します。イギリスには本当に住みたくないが、アカデミックな面で留学はとても重要だったので、また留学したいと思います。

③今後留学を考えている学生へのメッセージ・アドバイス

悩んだり情報収集してもあまり意味はないので、語学力をつけて、日々勉強しましょう。

その他

①準備段階や留学中に役に立ったウェブサイト・出版物

とくになし

②その他東京大学のホームページ・出版物等に掲載してよい留学中の写真があれば添付してください。