

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: 2025/2/14

■ID: A24251

■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: ソウル大学校

■留学期間/Program period (yyyy/mm/dd): 2024/9/2 ~ 2024/12/20

■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?:

なんとなく、2年夏、英語圏と迷った

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 / 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 / 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:

学部が始まった後かつ、4年で卒業するために専門科目の履修に一番影響が出ない時期だから

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:

Economics and business strategy / 3

Advanced economic theory / 3

Global market and consumer / 3

Venture capital and investment / 3

Economics of sustainability / 3

Latin America and the world / 3

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

ビジネス系の授業はグループワークが多め。韓国人は真面目にやり、留学生はやる気がないかやる気がありすぎて毎日集まって準備したりする。

■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 :
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, インターンシップ
■ 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 :
スヌボディの活動と就活
■ 週末や長期休暇の過ごし方/How did you spend the weekends and vacations? :
国内旅行

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 7:00-23:00、食堂は平日のみで各学部の建物に入っている、Wi-Fi あるがたまにラグい
■ サポート体制/Support for students :
特になし

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 :
ソウル大がオファーしているサイト

■ 気候、大学周辺の様子、交通機関、食事等/Climate, environment around the institution, transportation, food, etc. :
寒い、山の上、バスがめちゃ混む、駅前にご飯屋さんがある。構内にカフェが 10 個以上はある
■ お金の管理方法、現地の通貨事情/Management of money and situation about local economy :
現地のクレカを作成した。外国人証が来る前は、Hire Visa 経由だと保証金なしで口座が作れる
■ 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 :
治安は日本と同じで非常に良い。夜も 1 人で出歩ける。

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 :
英語または韓国語の志望理由書提出
■ ビザの手続き/Procedures to obtain visas :
学生ビザ、韓国大使館、1 週間程度大使館は予約制で早い者勝ち。隔週木曜日に予約が開き、一瞬で埋まる
■ 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 :

サイちゃんの海外保険のみ

■ 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 :

学部の窓口に行ってもアポがなければ対応はしてもらえない。

■ 語学関係の準備/Language preparation :

TOPIK4 級、Toefl 102 点程度。

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	30,000 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)	0 円/JPY

■ その他、補足等/Additional comments :

国民保険は日本国籍者は免除

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

家賃/Rent	70,000 円/JPY
食費/Food	50,000 円/JPY
交通費/Transportation	3,000 円/JPY
娯楽費/Entertainment/Leisure	30,000 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 :

70,000 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 :
Economics and business strategy / 3 Advanced economic theory / 3 Global market and consumer / 3 Venture capital and investment / 3 Economics of sustainability / 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) :
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 :
良い勉強になった
■ 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 :
ガクチカになった
■ 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 :
外資や海外支店でのポジションも開けてくるかも
■ 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, 学会・セミナーに参加した, 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 金融
■ 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 :
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 :
特になし

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: 2025/7/9

■ID: A24252

■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: ソウル大学校

■留学期間/Program period (yyyy/mm/dd): 2024/9/2 ~ 2025/6/20

■東京大学での所属学部・研究科等/Faculty/Graduate School at UTokyo: 教養学部教養学科地域文化研究分科アジア・日本研究コース

■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?:

後期課程進学を前後して、韓国留学に対する関心を抱くようになった。学科内に留学する学生が多かったという環境要因もあり、1年間の留学を決めた。留学に際しては迷いはなかったが、時期が遅くなってしまったため、もう少し早い時期に留学を検討しておけばよかったという後悔はあった。

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:

ある程度韓国語の実力をつけるとともに、卒業論文の構想を固めた上で渡航し、留学中に執筆や資料収集を行うため。

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:

- Advanced Korean/3
- North Korean Studies/3
- History and Culture of Modern Korea/3
- Topics in Comparative East Asian Humanities/3
- Classical Japanese Literature/3
- Modern Japanese Literature/3
- Modern History of Korea/3

<p>■ 留学中の学習・研究の概要/Overview of the study/research during study abroad :</p>
<p>講義形式の授業が多かったが、論文購読の授業もあった。韓国史を韓国で学ぶということが貴重な体験であったほか、北朝鮮に関する授業など日本にはあまりない授業も受けることができた。</p>
<p>■ 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 :</p>
<p>4～6 / 11～20 以上</p>
<p>■ 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 :</p>
<p>6～10 時間/hours</p>
<p>■ 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 :</p>
<p>スポーツ, 文化活動</p>
<p>■ 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 :</p>
<p>大学の女子バスケット部に入り、週 2～3 回練習に参加したほか、大会に出場することもあった。また、日韓交流会などのイベントにも参加した。</p>
<p>■ 週末や長期休暇の過ごし方/How did you spend the weekends and vacations? :</p>
<p>国内外に旅行に行ったり、友人とソウル市内で遊んだりすることが多かった。バスケットなどの運動をすることもあった。</p>

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

<p>■ 設備/Facilities :</p>
<p>図書館は本を所蔵している本館と勉強するための관정관에分かれており、特に中間・期末期間は관정관を利用することが多かった。学校内にジムが複数あり、屋外のコートも利用できる。食堂は校内に 15 箇所以上あり、それぞれ違うメニューを提供している。学校内では Wi-Fi を利用できる。</p>
<p>■ サポート体制/Support for students :</p>
<p>OIA(Office of International Affairs)という部署が手続きのサポートや留学生向けイベントの開催を行っていた。SNU Buddy という留学生の交流プログラムや韓国語のチューター制度も利用できる。</p>

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

<p>■ 宿泊先の種類/Type of accommodation :</p>
<p>アパートなどの賃貸</p>
<p>■ 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 :</p>
<p>ワンルームのアパートを 1 年契約で借りていた。冷蔵庫、IH、洗濯機のみ付属しており、その他のベッドや机、椅子、調理器具などは購入した。渡航は 8 月末であったが、7 月末に物件を探すために 1 回渡韓し、現地の不動産屋を訪れて契約した。</p>

<p>■ 気候、大学周辺の様子、交通機関、食事等/Climate, environment around the institution, transportation, food, etc. :</p>
<p>気候は東京と似ているが、1～2 月は氷点下 15 度まで冷え込むことがあるため、ロングペディンと呼ばれる丈の長いダウンが必須である。また、PM2.5 によって空気が汚れている時もある。大学が山の上にあるため通学にはソウル大入口駅前から出ているシャトルバスを利用した。シャトルバス以外にも駅前から複数のバスが出ている。ソウル大入口駅前には飲食店が多い繁華街であり、ソウル大生も多く住んでいる。食</p>

事は基本的に大学の食堂か家での自炊で済ませていたが、駅前の飲食店を利用することも多かった。韓国ではデリバリー文化が浸透しているので、デリバリーアプリを利用することもあった。

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

渡韓してすぐに大学内のウリ銀行で口座を開設した。外国人登録が完了すると、インターネットバンキングが利用可能となり、ネット送金やインターネットショッピングが使えるようになった。決済で現金を使うことはほとんどなく、基本的にカードを使っていた。カカオペイを通じたネット送金を特に頻繁に利用した。

■ 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 :

バスケをしていたため、足や手を怪我することが多く、整形外科に通っていたが、当初は国民健康保険に加入していなかったため、膨大な金額を払わなければならなかった。韓国は日本に比べて薬局が利用しやすく価格も安いので、風邪薬など必要な薬がある時は薬局に行って聞いてみることをお勧めする。渡韓当初はホームシックになり眠れないことが多かったため、友人に会うか、疲れたら家で休むようにしていた。食事に関しても、最初は節約のために自炊を続けようと考えていたが、それがストレスになったため、適度に手を抜くことも大事だと感じた。

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 :

入学許可証を申請するために、家族関係証明書や財政状態の証明書などの書類が必要であったが、英語または韓国語で提出しなければならず、準備に時間を要したため、あらかじめ準備しておく方が良い。

■ ビザの手続き/Procedures to obtain visas :

交換留学生ビザ(D-2-6)を取得した。日本の韓国大使館を訪問してビザを申請し、2週間程度で発給された。ビザ申請に必要な書類の準備を早めに行った方が良い。

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

出国数週間前に歯医者に行ったところ、親知らずが出てきているが、出国まで時間がないため抜くことができなかった。歯医者は早めに行った方が良い。かかりつけ医を訪問して常備薬を多めにもらった。

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

学校指定の海外保険に加入した。それに加えて渡航後に韓国の国民健康保険に加入した。外国人登録が完了すると家に書類が送られてくるため、それに従って毎週保険料を納付すれば良いが、滞納すると利子がつく。

■ 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 :

4年のS Semesterまで終わらせて留学に行くというスケジュールであったため、留学前の5月の卒論着手報告会に参加した。教養学部留学許可願を提出した。

■ 語学関係の準備/Language preparation :

出発前は TOPIK6 級を取得した状態であったが、会話に不安があったため、韓国人の友人と言語交換を行っていた。

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	60,000 円/JPY
派遣先への支払い(授業料・施設利用料など)/Payment	0 円/JPY

to host institution (tuition, facilities fee, etc.)	
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)	90,000 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)	50,000 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	58,000 円/JPY
食費/Food	70,000 円/JPY
交通費/Transportation	6,000 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 :	
70,000 円	
■受給金額についての補足等/Additional comments about the monthly stipend :	
9 月から 3 月は月額 70000 円であったが、4 月から増額されて 90000 円となった。	
■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 :	
なし	
■留学前に取得済みの単位数/Number of credits earned at UTokyo BEFORE your study abroad :	
138 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) :	

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 :

留学を通じて、日本ではできなかった様々な経験をする事ができ、とても多くの人との交流の機会を得ることができた。既存の人間関係や環境的な制約がない状況で、新たなことに挑戦することができると感じた。また、海外で長期間生活するということが、自分自身を見つめ直す機会となるだけでなく、海外生活のストレスへの適応などを通じて、より自立的な人間になったのではないかと感じている。振り返ってみると、1 年は長いようで短い期間であり、もう少し自分のやりたいことを明確にし、計画的に過ごすことでより良い留学期間を送ることができたのではないかとこの反省もある。

■ 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 :

海外で生活する中で、海外でのキャリアに対する関心が強くなるとともに、日本人としての意識を否応なく抱くようになった。その中で、将来の選択肢が増えるとともに、具体的な将来像について考えるようになった。

■ 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 :

留学という経験は就職活動において有利だけでなく、今後の海外におけるキャリア形成に対する敷居を低くし、海外進出の推進力となると感じた。一方、留学によって卒業が遅れたり、就職活動に支障が出たりする場合もあるため、将来に対するビジョンを持った上で時期や期間を慎重に選択する必要があるとも感じた。

■ 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) :

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 :

留学期間は大変なことや辛いこともあるかもしれませんが、来なければよかったと後悔したことは 1 回もありませんでした。日々が新しい経験に溢れているはずなので、色々なことに挑戦して、人との関わりを大切にしてください！一生ものの思い出や縁がたくさんできると思います。がんばってください！

■ 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 :

コネスト、留学経験者のブログ