

交換留学帰国報告書

記入 | 2026 年 6 月
所属 & 学年 | 経済学研究科博士後期課程 3 年
卒業予定 | 2027 年 3 月

留学先大学	ロンドン大学 SOAS 校
留学先国	イギリス
留学期間	約 9 ヶ月 (2 年次に留学)
留学開始 - 終了	2025 年 9 月 20 日 - 2026 年 6 月 14 日

A. 留学に至った経緯や留学準備について

- ①留学する大学や国、プログラムを決めた理由を教えてください。

私の専門は開発経済学で、そこに近接する開発学の分野において世界トップの大学の一つである SOAS が交換留学の協定校にあったため選択しました。

- ②留学を志したきっかけや経緯、動機などについて教えてください。

専門分野含め、もともと海外に関心があったため、留学をしてみたいと考えていました。語学力の向上や外国の研究者とのネットワークを作れたら、という気持ちも抱いていました。

- ③留学前の海外渡航経験があれば教えてください。

渡航先	渡航時の学年	目的 & 期間など
フィリピン・バギオ	修士 1 年	語学留学のため、1 カ月ほどバギオに滞在しました。

- ④実際に留学準備を始めたのは応募した時期からどのぐらい前でしたか？

2023 年 2 月（学部 4 年）に初めて海外留学室にご相談し、個別面談を設定していただきました。（後述しますが、私は修士課程を 1 年で修了したため、応募書類提出の 1 年 9 カ月前頃ということになるかと思います。）
その後、2024 年 7 月（博士 1 年）に交換留学の説明会に参加し、7 月・11 月に個別面談の機会をいただき、2024 年 11 月下旬に 2025 年度秋派遣応募書類を提出しました。

- ⑤海外留学室での相談内容、参考になったことなどを教えてください。

留学先国、大学の選択からスケジュールや手続きに関する部分まで、事細かにご教示いただきました。事前の知識がほとんどなかったため、非常に丁寧に教えていただきとても助かりました。また、私は修士課程を 1 年で修了しようとしていたため、どの時期に留学期間を設定するのが良いのかについても話し合い、いくつかの可能性を提示していただき、最終的に博士 2-3 年で留学に行くことを決意しました。

B. 留学前の語学対策や単位などについて

- ①留学前の語学対策、TOEFL などの受験回数などについて教えてください。

留学先大学を選定してから、出願に必要な英語試験のスコアを確認し、IELTS の勉強をしました。初めて受験した際の結果が芳しくなく、スコア取得のために集中して勉強する必要があると感じたため、約 1 カ月間語学留学でフィリピンに滞在しました。帰国後 2 回ほど IELTS を受験し、必要なスコアをクリアし、出願までこぎつけました。

②単位取得、単位互換、教職履修などに関するアドバイスをお願いします。

大学院での留学ということもあり、単位に関してはあまり意識していませんでした。必須単位が少ないため、留学前の 1 年間で修了に必要な単位はすべて取得していました。

C. 授業や勉強について

①留学先で履修した科目と科目コード（例：MKG 2022 Introduction to Marketing）、時間数、形態、授業の内容、履修方法、などについて教えてください。

日本では博士課程に在籍していますが、留学先の大学では Postgraduate の講義を受講する形を取りました。

【科目、科目コード】

Research Methods A25/26 (15PECC040-A25/26),
Political Economy of Institutions A25/26 (15PECC020-A25/26),
Global Health and Development A25/26 (15PDSH051-A25/26),
Econometrics with R coding A25/26 (15PECC008-A25/26),
Borders and Development A25/26 (15PDSH023-A25/26),
Economics of Environment and Development A25/26 (15PECC048-A25/26),
Evaluation Methods for Economic Policy A25/26 (15PECC039-A25/26),
Advanced Econometrics with R coding A25/26 (15PECC045-A25/26)

【時間数、形態】

Semester 1 に 4 つの科目、Semester 2 に 4 つの科目を受講する形でした。各モジュールは Lecture が 1 時間、Seminar が 1 時間の 2 時間から構成され、講義を聞くパートとディスカッションを行うパートに分けられていました。

【履修方法】

授業が始まる前の 9 月下旬に Semester 1、2 まとめて履修登録を行います。選択した科目の授業時間が被っている場合もあるので、その際には被っていない科目への変更をお願いしました。登録自体は Semester 1 の前にすべてまとめて行いますが、Semester 2 が始まる前に変更が可能な期間があるため、Semester 2 の受講科目の変更が可能です。

②授業を受けるにあたって心掛けていたこと、努力や工夫を教えてください。

全ての授業で、リーディングリストとして各講義の前に読むべきペーパーが指定されていました。そのペーパーを読んでいることを前提に授業が進むため、とにかくそれらを読むことに忙殺されていました。ですが、現実問題としてすべてを隅から隅まで読んで理解することは難しいため、優先順位をつけながら、いろんなツールを使いながら必要に応じて柔軟に対応していました。

③学習面で困ったことはありましたか。どのように解決しましたか。

一つ一つの課題の重さに苦労しました。イギリスの大学院（修士）は 1 年で修了するため、それぞれの科目の課題がそのまま修士論文の一部となりうるようなレベルのものが要求され、その点は大変でした。課題の締め切りが被ることもあり、そうした週は非常に厳しい時間となりました。ただし、Deadline extension が年 2 回認められ、申請すれば 1 週間の期限延長が行われるため、この制度をうまく使いながらテスト期間を乗り切りました。

D. 大学生活について教えてください。

①現地の雰囲気や大学の校風について教えてください。

SOAS 自体はかなり小規模な大学ですが、学問的には非常にエネルギッシュで存在感のある大学だと感じました。特に、私が受講していた経済学・開発学の分野では、いわゆる主流派・伝統的な視点だけでなく、heterodox（非主流派・異端的）な視点からの研究にも力を入れている点が特徴的でした。こうした多様な立場を重視する姿勢が、SOAS が開発学分野で高い評価を受けている理由の一つなのではないかと感じました。

②ネット環境、施設、周辺環境などハード面について教えてください。

学内 Wi-Fi があり、ネット環境は特に不自由なかったと記憶しています。建物は 3 つくらいしかありませんが、講義室名が「B302」などアルファベット+数字で表されるので、どの建物がどのアルファベットに対応するのかを早めに把握すると良いと思います。（オリエンテーションでも説明があるはずですが。）図書館は SOAS のものがありますが、隣にある Senate House の図書館も利用することができます。

③留学先でどのようにして現地の学生と交流を深めましたか。

Society と呼ばれるサークルのようなものがあるので、興味のある方はそこに参加すると良いと思います。私自身は society には所属せず、同じ講義を受講している子と講義に関する話をするうちに仲を深めました。また、寮が Postgraduate の人しかいない寮だったため、同じフラットの学生とは仲良くなりやすかったと思います。

④余暇の過ごし方（授業後や長期休暇など）について教えてください。

海外旅行に行きました。ヨーロッパの国々はかなり安価で行くことができるため、非常にありがたかったです。また、ロンドンには、博物館、美術館が無料のところがたくさんあるため、関心のある方は訪れると良いと思います。

E. 健康管理、保険、予防接種など

①健康管理あるいは衛生面について注意していたことはありますか。

特に意識していませんでした。一度だけ体調がすぐれない時がありましたが、日本から持ってきた市販の薬を服用してたくさん寝て治しました。自分の体にあった薬を持ってくるの良いと思います。

②留学中に病院へ通った経験の有無、医療費などについて教えて下さい。

なし。

③留学するにあたって、予防接種は必要でしたか。

☐ はい（種類：）

☒ いいえ

F. 住居、食事、マナーなどについて

①留学中の滞在先について教えてください。

形態	☒ 寮 ☐ 下宿 ☐ アパート ☐ ホームステイ ☐ その他（ ）
何人部屋	（ 1 ）人

- ②生活（住居、食生活、服装など）や習慣の違い（マナー、対人関係）、安全面などについて、困ったこと、気をつけていたことがあれば教えてください。

キッチンが共用だったため、自分が使った後にはきちんとキレイにするようには気を付けていました。一度だけあまりにも汚い時があり、フラットメイトが怒りのメッセージをフラットのグループチャットに送っていましたが、それ以降はかなりキレイに使われていたと思います。

- ③日本から持参するとよいもの、または持参しなくてもよかったと思うものは何でしょうか。

持参するとよいもの：薬、洗濯を干すための洗濯紐・ハンガー（薬はどれが自分に効くのかかわからないので日本で使い慣れたものを持ってくると良いと思います。洗濯機と乾燥機はそれぞれお金がかかるので、乾燥機をケチりたいと思う人は洗濯紐おすすです。洗濯が干せるかどうかは部屋にもよりますが。）

持参しなくてもよかったと思うもの：簡易的な炊飯器やケトル（必要であればスーパーやAmazon で買えますし、使い勝手も良いので、かさばりそうなものは無理して持っていく必要はないと思います。）

- ④参考となる留学先国の情報（出版物、web サイト）を教えてください。

他の大学からイギリスや SOAS に留学している方がいらっしやり、その方々が体験談等をネットに載せてくれているので、彼らのものを参考にすると良いと思います。

G. 留学費用について

- ①留学費用や支出の管理などに関してアドバイスがあれば教えてください。

Revolut や Wise 等、日本円から英ポンドに変えて支払いできるカードがあると便利でよいと思います。（それぞれ良い点があるので自分に向いている方を選択すると良いと思います。）
Railcard や Oyster card などは交通機関を使う際にお得になるので、作って利用すると良いと思います。

- ②奨学金は受給していましたか。

☒はい （奨学金名：JASSO 奨学金 支給額： 120,000 円/月）

☐いいえ

- ③差し支えない範囲で留学費用を教えてください。*内容の費目は自由に変えてください。

内容	金額	備考
渡航費	251,200 円	東京-ロンドン往復。
保険代 (IHS)	160,495 円	
ビザ代	108,376 円	
海外旅行保険	84,115 円	海外留学室から案内されたもの。
寮費	1,862,046 円	4 回くらいに分けて支払い。

H. 今後の進路や目標、就職活動について

- ①卒業後の進路（進学、就職、その他）について教えてください。

☐進学

☒就職

☐その他（ ）

- ②今後の進路や目標があれば教えてください。また留学の前後で、進路や目標に対しての考え方や気持ちの変化があれば教えてください。

開発経済学、開発学を学んできたこともあり、国際開発の道に進みたいと考えています。留学前からそういった道に進むことを考えていましたが、今回の留学では特に開発学という分野に深く触れ、この道に進みたいという思いを強くしました。

- ③留学中に就職活動を行った方は、具体的なエントリー、一時帰国の時期、感想などを教えてください。海外留学生用の就職活動を受けた場合はそれに関する情報もお願いします。

ボストンキャリアフォーラム：9月～エントリー（ES）、面接準備。11月 現地で面接。
ロンドンキャリアフォーラム：12月～BCFのESを修正し、提出。面接準備。2月 現地で面接。

上記二つのキャリアフォーラムに参加したほか、オンラインで面接に参加できる企業にもエントリーしました。企業によって最終面接までオンライン可の企業と、2-3次面接以降は対面の企業がありましたが、一時帰国するつもりはなかったためオンラインのみで完結する企業を受けていました。

キャリアフォーラムについては、早めの準備が鍵だと思います。BCFに関しては、圧倒的な準備不足だったと感じています。LCFでは、早めに準備していたため比較的楽でした。8-9月くらいから留学開始の場合は、留学準備と就活準備と重なり非常に大変だと思いますが、計画的に準備を進めると良い結果が得られると思います。キャリアフォーラムでの就活についてはネット上にもいくつかありますが、国内での就活に比べると圧倒的に情報が少ないので、経験した方がいればそういった方に詳しく聞くのが良いと思います。もし何か疑問点等ありましたら、自分も質問等受けますのでご連絡ください。

I.留学を終えて感じること

- ①留学を終えて今の率直な気持ちや感想、印象に残っていることなど教えてください。

色々な方の支えのおかげで、本当に貴重な経験をさせていただいたという気持ちが一番です。家族、友人、双方の大学の関係者など皆さんにご支援いただきました。感謝申し上げます。少しでもこの経験を自分自身、大学、社会に還元して、恩返ししていけるよう、今後より一層努力していきたいと思っています。

言語力に関しては、たかが言語、されど言語だと感じています。正直、英語力がそこまで高くなくても相手とコミュニケーションは取れますし、そういった力をつけていくことはとても重要だと思います。また、言語なんて“慣れ”でしかないもので、周囲の環境で多少なりとも向上します。その一方でやはり、語彙が豊富であったり、流暢に話せたりすると、自分の意見を詳しく、正確に、わかりやすく伝えることができ、相手のことを心の底から理解することができると思います。もっと言えば、英語だけでなく、フランス語、スペイン語等ほかの言語も少しでもできれば、コミュニケーションの幅は広がり、自分の経験をさらに深められると感じました。留学前にも、留学中にも、もっともっとやれたことがあったのではと感じています。

- ②留学したことで、何がどのように変わったと思いますか。

個人的には、留学をしたことで大きく変化したことはなかったと感じています。20年以上生きてきて、ある程度の自分の考え方、価値観が形成された状態で留学に行ったため、それまでの自分を変えるような life-changing な経験というのはほとんどなかった気がします。それでも、新しい土地で、新しい人と生活することで、少しずつこれまでの自分の視野が広がり、あらゆる面でちょっとだけこれまでの自分の考え、価値観に+αが積み重なっていったと感じています。

③現在、留学を考えている学生へのメッセージをお願いします。

留学は、自分のこれまでを振り返り、また自身の将来を形成していくうえで非常に有益な機会になると思います。留学の準備は非常に時間も手間もかかりますし、めんどくさいこともたくさんあります。また、留学中も慣れない環境への適応や新しいコミュニティへの参加など体力的にも精神的にもきついことが多々あります。帰国後も色々なところへの報告書類の作成や遅れをとっていた課題、研究へのキャッチアップなど忙しい日々が続きます。正直、留学は全然楽じゃないと思います。それでも、留学先の大学での勉強、異なるバックグラウンドを持つ人達との協働、新たな出会い・経験等を通じて、自分自身やこれまで過ごしてきた環境を客観的に見られるようになる非常に貴重な機会になると思います。日本で日常の生活を送っていたら絶対に経験できないことにたくさん出会え、色々な考えや感情を持ちながら生活することで、人間として大きく成長できるはずです。最近の世界情勢や物価のことを考えると、間違いなく自分が留学に行った時よりも留学へのハードルは高くなっており、留学を決断するのは簡単ではないと思います。それでも、もしチャンスがあるのなら、ぜひ留学に行って様々な経験を積んでほしいと思います。海外留学室の先生含め、周りの皆さんがサポートしてくださると思いますので、積極的に周りの人に頼りつつ、自分の目標達成のために頑張ってください。

◆自由記述欄◆

渡航先の大学や留学の様子がわかる写真（メール添付でも可）を下記へ、ぜひ共有してください。報告書は Web サイトや印刷物として公開するため、被写体の人物へ使用についてあらかじめ承諾を得てください。添付された写真は、すべて被写体の人物から公開承諾を得たと判断し、海外留学室の Web サイトや印刷物へ使用します。

↓↓↓



SOAS へ留学される方や留学中に就職活動をされる方でなにかございましたら、自分の話せる範囲でお答えいたしますので、何かありましたらご連絡ください。（どの程度お役に立てるかわかりませんが）

以上