

東京大学 海外留学・国際交流プログラム報告書(超短期プログラム用)

The University of Tokyo Study Abroad/Student Exchange Program Report Form (for programs from a week to 3 months)

記入日/Date: 2019/9/8

- 参加プログラム/Program: IARU Courses 2019
- プログラム情報/Program info.: <https://www.u-tokyo.ac.jp/adm/go-global/ja/program-list-short-IARUCourses.html>
- 派遣先大学/Host university: コペンハーゲン大学
- プログラム期間/Program period: 8/12/2019~8/23/2019
- 東京大学での所属学部・研究科等/Faculty/Graduate School at UTokyo: 教養学部
- 学年(プログラム開始時)/Year at the time of Study Abroad: 学部 4 年

■参加にあたってこの時期を選んだ理由/Reason for choosing this period to participate:
夏休み期間のため。
■参加を決めるまでの経緯/How and why did you decide to participate?:
1 年前に説明会に参加してから参加を考えていました。

プログラムについて/About the program you participated in

■概要/Overview:
毎回の授業が1コマ3時間で、1コマを2人か3人の教師で担当するというスタイルをとっていました。1時間の間に講義→グループワークを繰り返すという感じで、かなりディスカッションが多かったです。また、2週間のプログラムの間に、FWが2回あり、かなり充実したプログラムになっていました。特に美術館に行った際には、絵画について生徒間で話し合っ鑑賞したのが印象に残っています。
■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:
取り組んでいない
■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:
2週間のプログラムだったので、基本的には個人で美術館などの観光をしていました。
■週末の過ごし方/How did you spend your weekends?:
オーデンセに行きました。

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

■設備/Facilities:
午後まで授業があるときは食堂を利用。エクスカーションの時には、食費も交通費も大学側が負担してくれました。WIFIは大学でも寮でも無料WIFIを提供してもらえました。
■サポート体制/Support for students:
問い合わせには概ね親切に答えてもらえました。

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 :
大学で紹介してもらった寮の中から選んだ。プログラムの開催されるキャンパスに近かったため、ほとんどの参加者は同じ寮に滞在していた。一人部屋でバスルーム、キッチン付きで、最近リノベーションされた綺麗な部屋だった。(ただ、設備は古く、水が詰まりやすい)近くに、美術館や博物館がたくさんあるほか、大学にも 20 分くらいの距離で非常に便利な場所でした。

■ 気候、大学周辺の様子、交通機関、食事等/Climature, environment around the institution, transportation, food, etc. :
大学周辺は交通の便が良い。食費は物価が高いため、かなりかかります。
■ お金の管理方法、現地の通貨事情/Management of money and situation about local economy :
クレジットカードを使用
■ 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 :
治安は良好のため、最低限のことを気をつければ特に問題なく、過ごしやすいと思います。
■ 自由時間に利用した交通手段/Means of transportation in your free time :
列車, バス
■ プログラム期間中に利用したネット環境/Internet service usage during the program :
キャンパス Wifi, レンタルしたルーター

参加前の準備・手続きについて/About preparations and procedures before participation

■ プログラムへの参加手続き/Procedures for participation :
本部国際課への手続き書類のほか、受け入れ先との連絡や寮のブッキング手続きがあった。
■ ビザの手続き/Procedures to obtain visas :
取得していない。
■ 医療関係の準備/Preparations or actions taken to maintain your health :
常備薬を持って行ったのみ。
■ 保険関係の準備/Preparations/procedures for insurance :
大学で紹介された保険に加入しました。
■ 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 :
本部国際交流課への書類の提出の際に、学部の教務課でサインをもらったのみ。
■ 語学関係の準備/Language preparation :
IELTS6.5 を取得した。

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	210,000 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.)	120,000 円/JPY
教科書代・書籍代/Textbook / Book	10,000 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)	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:	
寮ではデポジットとして 8,000DKK を賃貸料とは別に取られました。	

■留学先で費やした生活費/Overall expenses spent during the program:	
家賃	120,000 円/JPY
食費	70,000 円/JPY
交通費	10,000 円/JPY
娯楽費	20,000 円/JPY
■その他、補足等/Additional comments:	

■プログラム参加のための奨学金の受給有無/Scholarships to participate:	
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:	
■奨学金をどのように見つけたか/How did you find the scholarships?:	
大学(本部国際交流課)からの案内	

プログラムを振り返って/Reflection

■プログラムに参加したことの意義、その他所感/Impact of the participation on yourself or your thoughts:	
<p>本当に大満足のプログラムでした。授業は内容が面白かったことはもちろん、日本ではあまり実施されないディスカッションやグループワーク、フィールドワークなど多様な授業形態の授業を受けられたことは非常に新鮮でしたし、何より多様なバックグラウンドを持つ他の学生からの意見を聞いたことは本当に勉強になりました。また、今回のプログラムでは日本人の参加が一人で、英語漬けの毎日に慣れないところもあり苦勞もりましたが、それでも何とかやり切れたことに達成感を感じることができました。</p>	
■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:	
<p>私は海外で働いてみたいという思いがありましたが、今回のプログラムを通じて、海外で働くにはもっと語学力を鍛えなければならないこと、そして国際的な教養を磨かなければならないことを改めて自覚しました。</p>	
■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 :

少しでも行ってみたいという気持ちがあるなら絶対に行った方がいいと思います。私は英語力もそれほど高くなく、語学要件をギリギリでクリアした程度でしたが、それでも何とかプログラムについていくことができました。そして沢山のことを学ぶことができました。また、プログラム中は、勉強のことだけでなく、いろいろな価値観に触れることで自分自身を振り返ることができ、非常に良い機会だったと感じています。

■ 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 :

地球の歩き方や外務省のページなどを参照して、あらかじめ観光名所や治安の悪いところなどの基本的な情報を手に入れてました。

東京大学 海外留学・国際交流プログラム報告書(超短期プログラム用)

The University of Tokyo Study Abroad/Student Exchange Program Report Form (for programs from a week to 3 months)

記入日/Date: 2019/9/6

- 参加プログラム/Program: IARU Courses 2019
- プログラム情報/Program info.: <https://www.u-tokyo.ac.jp/adm/go-global/ja/program-list-short-IARUCourses.html>
- 派遣先大学/Host university: コペンハーゲン大学
- プログラム期間/Program period: 8/12/2019~8/23/2019
- 東京大学での所属学部・研究科等/Faculty/Graduate School at UTokyo: 公共政策学教育部
- 学年(プログラム開始時)/Year at the time of Study Abroad: 修士 1 年

■参加にあたってこの時期を選んだ理由/Reason for choosing this period to participate:
I wanted to live in Copenhagen for a short period of time
■参加を決めるまでの経緯/How and why did you decide to participate?:
I have always been very interested in the way Copenhagen grew as a city and how people lived there; the program syllabus also covered a lot of topics that I was interested in, so it was an easy choice for me.

プログラムについて/About the program you participated in

■概要/Overview:
We had outings which gave us firsthand information about the things we were learning (in terms of architecture/urban planning) which I really enjoyed.
■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:
These activities were organised by the hall.
■週末の過ごし方/How did you spend your weekends?:
Took day trips out from the city/visited museums.

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

■設備/Facilities:
Libraries were great, had a gym in my hall, wifi everywhere.
■サポート体制/Support for students:
Didn't feel like I used any of these services so can't really comment.

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 :

Off campus (3 train stops from my campus) but was in town, so was easy to get around. Housing can be found via with the housing foundation (provided by the university)

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

Expenses can get very high (almost 600 JPY for three train stops). Ideally bring most of what you need so you dont have to buy it there.

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

I have a local bank card so this was not a problem for me. The city is card friendly so nothing to worry about as long as you have a debit/credit card.

■ 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 :

Very clean place; did not have health issues.

■ 自由時間に利用した交通手段/Means of transportation in your free time :

列車

■ プログラム期間中に利用したネット環境/Internet service usage during the program :

キャンパス Wifi, SIM

参加前の準備・手続きについて/About preparations and procedures before participation

■ プログラムへの参加手続き/Procedures for participation :

Minimal documentation needed, very smooth process

■ ビザの手続き/Procedures to obtain visas :

Did not need a Visa

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

Did not require any of these.

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

Only had the insurance required by the University of Tokyo but was not required.

■ 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 :

Very straightforward process, but there was some confusion with the class I was enrolled in, so just double check before going.

■ 語学関係の準備/Language preparation :

Everyone there speaks English so it's not difficult to get around

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	81,300 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	15,000 円/JPY

insurance fee (designated by UTokyo)	
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 :	
NA	

■留学先で費やした生活費/Overall expenses spent during the program :	
家賃	82,000 円/JPY
食費	82,000 円/JPY
交通費	15,000 円/JPY
娯楽費	21,000 円/JPY
■その他、補足等/Additional comments :	
NA	

■プログラム参加のための奨学金の受給有無/Scholarships to participate :	
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 :	
■奨学金をどのように見つけたか/How did you find the scholarships? :	
大学(本部国際交流課)からの案内	

プログラムを振り返って/Reflection

■プログラムに参加したことの意義、その他所感/Impact of the participation on yourself or your thoughts :
I was very happy with the experience & I would have stayed longer if I could afford it; the way the education was structured there opened my eyes to new ways of teaching. The perspectives introduced in class were very different from what I was used to, and it broadened my horizons when it came to thinking about various issues.
■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 :
I already have a job planned out so this is not particularly relevant to me.
■進路・就職先(就職希望先)/Career/Occupation (planned) :
公的機関 Civil Servant
■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 :
Familiarise yourself with the way the transport system works, make friends (the people there are quite friendly!), be participative in classes

■ 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 :

Familiarise yourself with the commute to/from school