

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)

記入日: 7/24/2018

■参加プログラム: IARU Global Summer Program

COP2: Interdisciplinary Aspects of Healthy Aging

■プログラム情報: <https://www.u-tokyo.ac.jp/adm/go-global/ja/program-list-short-IARUGSP.html>

■派遣先大学: コペンハーゲン大学

■プログラム期間: 7/2/2018 ~ 7/20/2018

■東京大学での所属学部・研究科等: 医学系研究科

■学年(プログラム開始時): 博士 2

■参加にあたってこの時期を選んだ理由:

夏休み

■参加を決めるまでの経緯:

1year before

プログラムについて

■概要:

2 weeks are lectures and group work. Last week is group work, presentation and report writing time

■学習・研究以外の活動で取り組んだもの:

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:

-

■週末の過ごし方:

Travelling

派遣先大学の環境について

■設備:

Royal library (free wifi)

■サポート体制:

Support from program manager

プログラム期間中の生活について

■宿泊先の種類:

Airbnb

■宿泊先の様子、どのように見つけたか:

Airbnb website

■気候、大学周辺の様子、交通機関、食事等:

Cafeteria at university is cheap. Cooking at home is also cheap. Search for coupon or price reduction for renting bicycle

■お金の管理方法、現地の通貨事情:
In Denmark, use credit card with PIN number rather than cash
■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:
-
■自由時間に利用した交通手段:
Bus, bicycle, train
■プログラム期間中に利用したネット環境:
Campus Wifi, SIM

参加前の準備・手続きについて

■プログラムへの参加手続き:
Read the manual carefully
■ビザの手続き:
You should make appointment in advance, may be 1 month for Denmark. Use internet form for short stay visa.
■医療関係の準備:
no need for physical examination for study abroad program in Denmark
■保険関係の準備:
-
■東京大学の所属学部・研究科(教育部)で行った手続き:
should ask for advice from graduate school early
■語学関係の準備:
English for discussion should be practiced

費用・奨学金に関すること

■参加するために要した費用:	
航空費	125920 円
派遣先への支払い(授業料・施設利用料など)	0 円
教科書代・書籍代	0 円
海外留学保険料(東京大学指定のもの)	7500 円
保険・社会保障料(留学先で必要だったもの)	0 円
■その他、補足等:	
■留学先で費やした生活費:	
家賃	18000 円
食費	50000 円
交通費	40000 円
娯楽費	30000 円

■その他、補足等:
■プログラム参加のための奨学金の受給有無:
受給した
■奨学金の支給機関・団体名等:
Novo nordisk
■受給金額(月額):
156000 円
■受給金額についての補足等:
■奨学金をどのように見つけたか:
大学(上記以外)からの案内, 知人から聞いた

プログラムを振り返って

■プログラムに参加したことの意義、その他所感:
interdisciplinary environment
■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:
more confident in career field
■進路・就職先(就職希望先):
専門職(法曹・医師・会計士等) university instructor , medical field
■今後参加を考えている学生へのメッセージ、アドバイス:
plan in advance, practice english,
■準備段階や留学中に役に立ったウェブサイト、出版物:
-

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)

記入日: 7/30/2018

■参加プログラム: IARU Global Summer Program

COP2: Interdisciplinary Aspects of Healthy Aging

■プログラム情報: <https://www.u-tokyo.ac.jp/adm/go-global/ja/program-list-short-IARUGSP.html>

■派遣先大学: コペンハーゲン大学

■プログラム期間: 7/2/2018 ~ 7/20/2018

■東京大学での所属学部・研究科等: 情報理工学系研究科

■学年(プログラム開始時): 学部 4

■参加にあたってこの時期を選んだ理由:

I wanted to challenge to my ability during study abroad before starting my research.

■参加を決めるまでの経緯:

I decided to participate in the program last fall because my sister went abroad to study and I thought I could do, too.

プログラムについて

■概要:

I had lectures and group discussions. Participants had to discuss research projects and submit grand proposal.

■学習・研究以外の活動で取り組んだもの:

Nothing in particular.

■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:

I did not have much time.

■週末の過ごし方:

I visited many places with other participants.

派遣先大学の環境について

■設備:

The university wifi was sometimes hard to connect. Classrooms were very clean and I was able to drink coffee for free.

■サポート体制:

The other participants were kind and spoke to me slowly. I should have studied English more before the program because I was not good at speaking English and that made me nervous.

プログラム期間中の生活について

■宿泊先の種類:

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:

I used Airbnb. I shared some facilities with my host family.

■ 気候、大学周辺の様子、交通機関、食事等：
I walked to the university everyday. There were many parks and people who enjoyed drinking, sports and so on. Eating out was very expensive, but the cafeteria was relatively cheap.
■ お金の管理方法、現地の通貨事情：
I used credit cards in almost every store. I only used cash when I returned money to other participants.
■ 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：
Tap water is drinkable. Copenhagen is safe especially in summer because sunset is after 10 o'clock.
■ 自由時間に利用した交通手段：
Train and bus
■ プログラム期間中に利用したネット環境：
Campus Wifi, rented router

参加前の準備・手続きについて

■ プログラムへの参加手続き：
The application process was simple. However, the information from the host university arrived late , so I made arrangements for flights and accommodation early by myself.
■ ビザの手続き：
Japanese do not have to apply for visa to go to Denmark.
■ 医療関係の準備：
You can consult about vaccination at the University of Tokyo Health Service Center.
■ 保険関係の準備：
I used the insurance introduced by the University of Tokyo.
■ 東京大学の所属学部・研究科(教育部)で行った手続き：
I consulted with my professor and gave a notification to my department.
■ 語学関係の準備：
I tried listening to English everyday before the program. However, it was difficult to understand different accents. If you discuss with other participants equally, you need considerably high English ability.

費用・奨学金に関すること

■ 参加するために要した費用：	
航空費	140000 円
派遣先への支払い(授業料・施設利用料など)	0 円
教科書代・書籍代	0 円
海外留学保険料(東京大学指定のもの)	11470 円
保険・社会保障料(留学先で必要だったもの)	0 円
■ その他、補足等：	

■留学先で費やした生活費:	
家賃	86000 円
食費	20000 円
交通費	5000 円
娯楽費	50000 円
■その他、補足等:	
■プログラム参加のための奨学金の受給有無:	
受給した	
■奨学金の支給機関・団体名等:	
JASSO, Santander	
■受給金額(月額):	
160000 円	
■受給金額についての補足等:	
80000 (JASSO), 80000(Santander)	
■奨学金をどのように見つけたか:	
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

■プログラムに参加したことの意義、その他所感:
It was important to say my opinion in English even if I did not have confidence.
■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:
I got an image of working overseas and I got motivated to study English.
■進路・就職先(就職希望先):
民間企業
■今後参加を考えている学生へのメッセージ、アドバイス:
If you are interested in the program, you should try. Although it is difficult to discuss in English, everything will be OK in the end if you try hard to speak English.
■準備段階や留学中に役に立ったウェブサイト、出版物:
I read summer program experience reports.