

# 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: 2019/7/18

- 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: ケープタウン大学
- プログラム期間/Program period: 2019/6/17 ~ 2019/7/12
- 東京大学での所属学部・研究科等/Faculty/Graduate School at UTokyo: 農学部
- 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:

夏休み前に参加することができ、留学先で学んだこと、また留学先で興味を持てたことに対して帰国後真剣に取り組むことができると考えたからです。

## ■参加を決めるまでの経緯/How and why did you decide to participate?:

留学を今年中に行きたかったということと、アフリカに行く機会はなかなかないと思ったので参加しました。参加を決めたのは締め切りギリギリでした。語学留学というより現地で普通の授業を受ける感じのプログラムだったため英語力に自信のない僕は不安で悩みましたが、ここで行かなかったら今年中に行かない気がしたので申し込みました。

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

### ■概要/Overview:

南アフリカの政治・歴史の授業、南アフリカの社会正義・ビジネスの授業を受講しました。予習で毎日英語のレポート数十枚が配られたりしましたが、ネイティブスピーカーの参加者もさばき切れておらず、また結局授業内容もそこまで関連しているものではなかったもので、読むだけの余裕があれば読んで欲しいレベルだったように思います。復習も必須ではありませんでしたが、参加者同士で南アフリカのことと自国を比較して話し合ったりするのは復習にもなりますし楽しくもありました。フィールドワークは週に 2~3 回ほどあります。一番印象に残っているのは南アフリカでの起業家を訪ねて話を聞いたりするフィールドワークです。

### ■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:

南アフリカにせっかく来たので楽しむことに重きを置いて生活していたからです。

### ■週末の過ごし方/How did you spend your weekends?:

参加者と観光をしていました。

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

### ■設備/Facilities:

図書館は広く使いやすそうでしたがほとんど使いませんでした。スポーツ施設はジムがあります。2~3 回

使用しましたが機材は東大にあるものと似たような感じだったと思います。食堂は現地の料理からハンバーガーまでありますが、レパトリーはそこまで多くなく途中から少し飽きてきました。自分でタッパーに詰めて昼ごはんを持参する人も多かったです。

■ サポート体制/Support for students :

プログラム担当の事務の方が色々とサポートしてくれました。語学留学ではなかったので語学面のサポートはありませんでしたが相談すれば親身に対応していただけたと思います。

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 :

宿泊先はケープタウン大学が用意してくれました。期間中に引っ越しをする必要が出たのですが、そちらも丁寧に対応してくれました。

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

気候は真冬だったのですが昼間はトレーナー1枚で十分なほど暖かったです。ですが朝はとても冷え込み、上着は必須でした。大学周辺にはあまり何もなく、少し歩けば飲食店があるといった感じです。ほとんどの移動はUberを使いました。現地の方もおっしゃっていたのですが、Uberが一番安全だということです。ワゴン車のようなタクシーが頻りに声をかけてきますが、それだけには決して乗らないようにと言われました。食事は日本よりも少し安く、基本的には美味しいです。毎度外に出るのも煩わしかったのでUber Eatsをよく使いました。

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

お金は日本円を現地でランド(南アフリカの通貨)に替えて使っていました。しかし、それだけでは足りなかったため途中からクレジットカードを使いました。念のため2万円ほどのランドは滞在先に置いて自分に保険をかけておきました。

■ 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 :

治安は相当悪いことを覚悟して行ったのですが、実際そうでもなかったです。ただこれは移動を極力Uberにして、また最低2、3人で行動するように心がけていたからだだと思います。ただ滞在先で見知らぬ人が門の前で叫んでいる、などということも起こったので本当に途中で気を抜いて1人行動とかをしていたらどうなっていたかはわかりません。

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

Uber

■ 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 :

● 決定前の提出物等 クローバルキャンパス推進本部担当海外派遣プログラム申請に係る留意事項確認

書、自己推薦書、留意事項確認書

●決定後の提出物等 危機管理関係の書類、「付帯海学」加入手続き、奨学金振込用の銀行口座情報登録、渡航情報届 あとはケープタウン大学の職員とのメールで気になる点を相談しました。

■ビザの手続き/Procedures to obtain visas :

南アフリカ共和国は 90 日未満の滞在であればビザは必要ありませんでした。

■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 :

大学から入るよう言われた保険のみ入りました。

■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 :

特になし

■語学関係の準備/Language preparation :

出発前の語学力は高校生レベルくらいかなと思います。特にリスニング、スピーキングはひどかったです。流石に不安に思いオンライン英会話などをはじめましたが、あまり続かずほぼそのままの語学力で留学しました。行ってからわかりましたが、とにかく語彙だけは持って挑んだ方が良いと痛感しました。

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	135,000 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.)	400,000 円/JPY
教科書代・書籍代/Textbook / Book	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)	4,000 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)	円/JPY

■その他、補足等/Additional comments :

特にありません

■留学先で費やした生活費/Overall expenses spent during the program :

家賃	円/JPY
食費	40,000 円/JPY
交通費	15,000 円/JPY
娯楽費	30,000 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 :
60,000 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 :
まず英語で喋ることへの抵抗がなくなり、また海外の友達もできたため満足しています。また普段行く機会がなかなかない南アフリカに一ヶ月滞在したことで日本を客観的に見ることができたと思いました。
■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 :
英語を引き続き学習していきたいと思うことができました。
■進路・就職先(就職希望先)/Career/Occupation (planned) :
民間企業
■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 :
語学力に自信がない僕ですが、周りの学生に助けをもらいながらなんとかできました。南アフリカ行きたいけど語学力がな一と思っているのであればぜひ参加していただきたいです。
■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 :
地球の歩き方は観光の際非常に役立ちました。学習内容に関してはあまり準備必要ないと思いますが、最低限知っておくと授業の理解も進むのかなと思います。

# 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: 2019/7/22

- 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: ケープタウン大学
- プログラム期間/Program period: 2019/6/17 ~ 2019/7/12
- 東京大学での所属学部・研究科等/Faculty/Graduate School at UTokyo: 法学政治学研究科
- 学年(プログラム開始時)/Year at the time of Study Abroad: 博士 3

■参加にあたってこの時期を選んだ理由/Reason for choosing this period to participate:
今年指導教員が海外に研究しに行ったため、私は短期留学の許可を頂きました。
■参加を決めるまでの経緯/How and why did you decide to participate?:
私今は既に博士課程に在学していますので、学期中普段は先生と一緒に研究をしているのは忙しいですが、ちょうどその間に先生が海外出張しに行く予定があるため、私はサマーセッションに参加する余裕ができるようになりました。そして、今度の UCT のプログラムは英語圏のプログラムでありながら英語の語学要件なしと書かれていますため、語学テストを受験する時間がない私にとっては、このプログラムは英語を磨くチャンスです。

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

■概要/Overview:
授業はアジア式と全く違って、ほぼ議論ばかりの形で行われていました。そのため、相当な英語会話力がなければ駄目です。
■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:
文化活動, ボランティア
■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:
スラムや孤児院に行って、ボランティア活動をしました。そして、地元の企業を訪問しました。
■週末の過ごし方/How did you spend your weekends?:
週末は喜望峰や博物館などの付近の色々な名所に観光しました。

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

■設備/Facilities:
図書館、スポーツ施設、食堂、PC・Wifi などの設備、一応全てはありますが、日本ほどしっかり整備しているものではありません。設備はしばしば壊れます。
■サポート体制/Support for students:
留学先の大学からのサポートが殆どありません。自分と仲間たちしか頼れないと思います。

■ 宿泊先の種類/Type of accommodation :
アパートなどの賃貸, ホテル
■ 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 :
二人相部屋、二つの部屋が一つのシャワーとトイレを共有するアパートに住んでいました。全ては留学先の大学が手配してくれました。

■ 気候、大学周辺の様子、交通機関、食事等/Climate, environment around the institution, transportation, food, etc. :
真冬の天候です。大学の周辺はレストランたくさんありますが、治安がかなり悪そうなので、大学の方に電車やバス、タクシーなどの南アフリカの交通機関が利用できないと警告されました。そのため、交通はUber にしかたよれません。そして、夜は出かけないほうがいいと思います。晩御飯は自分で作ったり、Uber Eats を利用したりしていました。
■ お金の管理方法、現地の通貨事情/Management of money and situation about local economy :
クレジットカードの利用はとても便利です。治安が悪いため、できるだけ現金を使わないほうがいいと思います。
■ 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 :
治安が悪いため、夜になったらなるべく出かけないほうがいいと思います。健康に関しては、やはり病気にならない一番の方法は早寝早起きです。
■ 自由時間に利用した交通手段/Means of transportation in your free time :
Uber
■ プログラム期間中に利用したネット環境/Internet service usage during the program :
HUAWEI の天際通、それはとても安定なネットを提供できますから、強く推薦します。

#### 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 :
特にありません。留学先の大学の指示した通りに書類を提出すれば大丈夫です。
■ ビザの手続き/Procedures to obtain visas :
中国人のため、南アフリカの観光ビザが必要です。せめて出発する 1 ヶ月前に申請する必要があります。そして、保険証の原本、銀行口座の出入り金明細の原本と英訳が必要です。
■ 医療関係の準備/Preparations or actions taken to maintain your health :
胃腸薬と虫除けの薬が必要です。他には特にありません。
■ 保険関係の準備/Preparations/procedures for insurance :
東大の付帯海学があれば大丈夫です。
■ 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 :
単位にならないため、手続きやアドバイスなど特にありません。
■ 語学関係の準備/Language preparation :
出発する前には TOEFL80 点、TOEIC840 点を取りましたが、海外に行ったら、まだまだもの足りないと思い

ます。テストは勿論重要であると思いますが、やはり海外の学校に行ったら、会話力と作文力が何より大事です。

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	288,000 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.)	400,000 円/JPY
教科書代・書籍代/Textbook / Book	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)	8,910 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)	5,120 円/JPY
■その他、補足等/Additional comments :	

■留学先で費やした生活費/Overall expenses spent during the program :	
家賃	円/JPY
食費	40,000 円/JPY
交通費	15,000 円/JPY
娯楽費	10,000 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 :	
受給しなかった	
■奨学金の支給機関・団体名等/Name of the source of the scholarships :	
■受給金額(月額)/Monthly stipend :	
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? :	

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 :	

正直に言えば、思った通りにこのプログラムを通じて英語をちゃんと磨くという目的は達成できません。ただ、予想を越えたのは、自分の問題解決能力と海外生活する能力を向上させました。新しい友達もいっぱいできました。

■ 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 :

私は今回の留学を通じて、深く感じたのは、英語を上手に話せなく、英語で自分の研究を発表できない研究者は未来がない、ということです。これから、もしチャンスがあれば、私は再びもっと長い時期の交換留学などに行きたいと思います。

■ 進路・就職先(就職希望先)/Career/Occupation (planned):

研究職

大学や研究機関で働きたいと思います。

■ 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 :

英語の勉強に対して、TOEFL や IELTS などのテストの点数はいうまでもなく重要ですが、それよりもっと大切なのは、作文力と会話力です。

■ 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 :

ossma の方から提供された現地情報はとても役に立ったと思います。

## 報告書

### 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: 2019/7/18

- 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: ケープタウン大学
- プログラム期間/Program period: 2019/6/17~2019/7/12
- 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(プログラム開始時)/Year at the time of Study Abroad: 学部 3 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:
サマースクールが豊富であったから
■参加を決めるまでの経緯/How and why did you decide to participate?:
アフリカの政治に興味があったので、プログラムを見つけた瞬間に応募しました。

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

■概要/Overview:
合計で四週間のプログラムでした。最初の二週間は南アフリカの政治について。二週間で 4,000 ワードと 2,000 ワードのエッセイが課されました。予習は各自自由でという感じでしたが、Readings の課題は授業の理解を深めるために読むようにしていました。残りの二週間は Social Justice について。Social Justice の授業では講義形式の授業は少なくフィールドワークやワークショップが多く、現地で活躍しているゲストスピーカーの話を多く聞くことができ良かったです。
■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:
スポーツ
■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:
ジムに行くようにしました。
■週末の過ごし方/How did you spend your weekends?:
プログラムで知り合った友人たちとケープタウン周辺を観光しました。

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

■設備/Facilities:
ジムは良かったです。wifi も良かったです。
■サポート体制/Support for students:
スタッフの方々が非常に丁寧に対応してくださった。

#### 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 :
派遣先大学から支給されました。

■ 気候、大学周辺の様子、交通機関、食事等/Climate, environment around the institution, transportation, food, etc. :
気候は非常によく、大学も美しかったです。食事も日本人の味覚に合うものが多いと感じました。ただ、治安面では憂慮すべきことが多く夜は出歩かないことにしていました。
■ お金の管理方法、現地の通貨事情/Management of money and situation about local economy :
南アフリカランドを使いました。クレジットカードは比較的どこでも使えました。
■ 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 :
ジムがあるので汗を流してリフレッシュするようにしていました。
■ 自由時間に利用した交通手段/Means of transportation in your free time :
Uber
■ 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

#### 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 :
大学への奨学金の手続きと IARU への手続きが必要でした。合計で 4000 字ほどのエッセイを書くことになるので早めの準備をお勧めします。
■ ビザの手続き/Procedures to obtain visas :
なし
■ 医療関係の準備/Preparations or actions taken to maintain your health :
付帯海学
■ 保険関係の準備/Preparations/procedures for insurance :
なし
■ 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 :
奨学金に申し込むのにエッセイが必要なので早めに準備することをお勧めします。
■ 語学関係の準備/Language preparation :
語学はいくらやっても現地では足りないと感じるものだと思いますが、留学をモチベーションにしてできるだけ事前に取り組むことが留学中の面白さ増大に繋がると思います。

#### 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	150,000 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.)	360,000 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 :	

■留学先で費やした生活費/Overall expenses spent during the program :	
家賃	0 円/JPY
食費	100,000 円/JPY
交通費	10,000 円/JPY
娯楽費	50,000 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 :	
Santander	
■受給金額(月額)/Monthly stipend :	
60,000 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(上記以外)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 :	
非常に良い経験だった。留学前に事前学習として南アフリカについての書籍やウェブ記事を読み自分の中での南アフリカに対するイメージを持って留学したが、やはりそのイメージとはかけ離れた'リアルな'南アフリカを目の当たりにして、自分の知識・経験により構築されたイメージが非常に主観的で完全でないということを強く再確認できた。南アフリカの政治についてディスカッションする際に、多くの学生は白人と黒人の闘争について語りアジア人のことを全く触れていなかったのを経験して、自分がマイノリティーにいるという新しい感情を体験することができた。	
■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 :	
特にありません。ただ、海外に行ってみたいという気持ちは強まりました。	
■進路・就職先(就職希望先)/Career/Occupation (planned) :	
民間企業, 起業	
■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 :	

偉そうなことは言えないですが、あまり悩まず行きたいと思ったら行ってみるのがいいと思います。新しい世界が広がってるかもしれないです。

■ 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 南アフリカ