

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: 9/17/2018

- 参加プログラム: チュラロンコン大学サマープログラム
- プログラム情報: <https://www.u-tokyo.ac.jp/adm/go-global/ja/program-list-short-CU.html>
- 派遣先大学: チュラロンコン大学
- プログラム期間: 8/27/2018 ~ 9/7/2018
- 東京大学での所属学部・研究科等: 工学系研究科
- 学年(プログラム開始時): 修士 2

■参加にあたってこの時期を選んだ理由:

特になし。

■参加を決めるまでの経緯:

夏休みの有効活用。4 月頃。プログラム内容から十分な学習効果が得られるかを鑑みて参加を迷った時期はある。

プログラムについて

■概要:

企業や政府機関の訪問、タイ語/タイ国家に関する授業、地方への小旅行等。

■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:

現地大学の“Japan Night”への参加

■週末の過ごし方:

プログラムに含まれる小旅行。

派遣先大学の環境について

■設備:

Wi-Fi 有。

■サポート体制:

特になし。

プログラム期間中の生活について

■宿泊先の種類:

学生寮

■宿泊先の様子、どのように見つけたか:

大学指定。個室。ドライヤーなし。タオル・リネンの交換有

■ 気候、大学周辺の様子、交通機関、食事等：
雨季で夕雨が降るので傘は必携。繁華街と大学・寮が近いため便利。食事は基本的に問題ないが、時に辛い食事が出ることがある。
■ お金の管理方法、現地の通貨事情：
クレジットカードが使えない場面が多かったため、両替する量やタイミングを調整して現金の残高をうまく管理することが必要だった。
■ 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：
特になし。
■ 自由時間に利用した交通手段：
Grab
■ プログラム期間中に利用したネット環境：
キャンパス Wifi

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：
応募書類以外特になし。
■ ビザの手続き：
なし。
■ 医療関係の準備：
なし。
■ 保険関係の準備：
学校指定のもののみ。特に準備に難しさはない。
■ 東京大学の所属学部・研究科(教育部)で行った手続き：
なし。
■ 語学関係の準備：
タイ語の事前学習会に参加した程度。

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	29,150	円
派遣先への支払い(授業料・施設利用料など)	11,000	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)	5,000	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	0 円
食費	14,000 円
交通費	4,000 円
娯楽費	8,000 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:
日本学生支援機構
■受給金額(月額):
70,000 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(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:
事前に持っていたタイに対する認識が大きく変わり、また、事前学習でもっていた仮説についての示唆が得られたため満足している。
■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:
特になし。
■進路・就職先(就職希望先):
民間企業 戦略コンサルティング
■今後参加を考えている学生へのメッセージ、アドバイス:
より長い時間を過ごす日本での大学生活よりも数週間のための海外プログラムの方が、強く記憶に残るだけでなく素晴らしい友人に出会えるので有無を言わず参加すべきです。
■準備段階や留学中に役に立ったウェブサイト、出版物:
特になし。

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: 9/18/2018

- 参加プログラム: チュラロンコン大学サマープログラム
- プログラム情報: <https://www.u-tokyo.ac.jp/adm/go-global/ja/program-list-short-CU.html>
- 派遣先大学: チュラロンコン大学
- プログラム期間: 8/27/2018 ~ 9/7/2018
- 東京大学での所属学部・研究科等: 新領域創成科学研究科
- 学年(プログラム開始時): 修士 2

■参加にあたってこの時期を選んだ理由:

研究があまり忙しくない時期だったため。

■参加を決めるまでの経緯:

参加の 3 ヶ月前くらいに存在を知った。もともと留学をしたいと思っていたが、長期で行くのには不安があったので、本プログラムの 2 週間という長さはちょうど良く、気軽に参加を決めることができた。

プログラムについて

■概要:

タイ人学生との交流、各種期間や観光名所の訪問、学校での授業などがあった。中でも、タイにある日本企業への訪問では、タイにいる日本人がどのように現地の人と関わっているかを知れて面白かった。

■学習・研究以外の活動で取り組んだもの:

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:

プログラムの内容で十分充実していた。

■週末の過ごし方:

リゾート地でのんびりしていた。

派遣先大学の環境について

■設備:

食堂が美味しい。Wifi は問題なく通じた。

■サポート体制:

タイ語の授業があり、とても役に立った。

プログラム期間中の生活について

■宿泊先の種類:

学生寮

■宿泊先の様子、どのように見つけたか:

宿泊先の学生寮はプログラムで定められていた。

■ 気候、大学周辺の様子、交通機関、食事等：
気温は日本とほぼ変わらないが、ほぼ毎日突然雨が降るため傘は常に携帯するのが良い。交通ではタクシーが非常に安くて便利、電車はさらに安い。食事は日本人の口にマッチしておりとても美味しいが、たまにとてつもなく辛い料理があるので注意した方が良い。学食や屋台などでは 50 バーツ程度で十分満足でき、レストランなどに行くと日本と同じくらいの値段がする。
■ お金の管理方法、現地の通貨事情：
現金、クレジットカードを使った。
■ 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：
衛生面に気をつけた方が良い。自分は途中でお腹を壊して病院に行った。病院へは現地の大学生が同伴してくれ、日本人医師もいたため非常に安心だった。
■ 自由時間に利用した交通手段：
タクシー、列車、Uber
■ プログラム期間中に利用したネット環境：
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

■ プログラムへの参加手続き：
応募時には申請書や成績証明書、参加が確定した後は、渡航情報届や保険の手続きを提出した。基本的に、本部から要求される書類を順次提出すれば良い。
■ ビザの手続き：
ビザは申請していない。
■ 医療関係の準備：
特にしていないなかった。
■ 保険関係の準備：
本部の指示通り、なるべく早めに提出するのが良い。
■ 東京大学の所属学部・研究科(教育部)で行った手続き：
申請書、成績証明書を提出した。
■ 語学関係の準備：
出発前にリスニングを重点的に行なったが、ほとんどまともな会話ができなかった。基礎的な会話ができるようになってから参加すれば、より良い経験になったと思う。プログラムに参加しただけでは英会話ができるようにはならない。

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	40,000 円
派遣先への支払い(授業料・施設利用料など)	110,000 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)	8,000 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	0 円
食費	40,000 円
交通費	3,000 円
娯楽費	10,000 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	
■受給金額(月額):	
70,000 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(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:
今まで海外での生活に不安を覚えていたが、本プログラムで一定期間タイに滞在し、現地の暮らしに触れたことで、海外というものへの抵抗が小さくなった。 しかし、語学力の面に関してはプログラムに参加しただけではあまり意味がなく、自主的に学習する必要があると認識した。
■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:
タイで活躍する日本人の方を見て、自分も海外で活躍できる人材になりたいと感じた。そのためには、英語を上達させるのが第一だと思った。
■進路・就職先(就職希望先):
民間企業、コンサルタント
■今後参加を考えている学生へのメッセージ、アドバイス:
行って損はないプログラムです。気軽に参加できるので、今後留学を考えている人はとりあえず参加してみると良いと思います。
■準備段階や留学中に役に立ったウェブサイト、出版物:
プログラムの体験記が参考になった。

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)

記入日: 9/11/2018

- 参加プログラム: チュラロンコン大学サマープログラム
- プログラム情報: <https://www.u-tokyo.ac.jp/adm/go-global/ja/program-list-short-CU.html>
- 派遣先大学: チュラロンコン大学
- プログラム期間: 8/27/2018 ~ 9/7/2018
- 東京大学での所属学部・研究科等: 経済学研究科
- 学年(プログラム開始時): 博士 1

■参加にあたってこの時期を選んだ理由:
夏休み期間中だから
■参加を決めるまでの経緯:
海外へ行って、現地の生活を体験したい。

プログラムについて

■概要:
タイの文化についての授業は大変勉強になった。
■学習・研究以外の活動で取り組んだもの:
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:
キャンパスのプールで水泳をした。
■週末の過ごし方:
観光

派遣先大学の環境について

■設備:
食堂はいい、キャンパス Wifi はよくない。
■サポート体制:
特になし

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:
ホテル、ルームシェア。シャワーあり、洗濯機、ドライヤーなし。

■気候、大学周辺の様子、交通機関、食事等:

交通は無料バス、食事は学食。
■お金の管理方法、現地の通貨事情:
特になし
■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:
特になし
■自由時間に利用した交通手段:
タクシー、列車
■プログラム期間中に利用したネット環境:
キャンパス 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:
申請書類
■ビザの手続き:
ビザなし
■医療関係の準備:
特になし
■保険関係の準備:
付帯海学
■東京大学の所属学部・研究科(教育部)で行った手続き:
特になし
■語学関係の準備:
特になし

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	75,000 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)	5,810 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	0 円
食費	30,000 円
交通費	5,000 円

娯楽費	10,000 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
■受給金額(月額)：
70,000 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(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：
外国の方と交流ができて、色々知らないことがわかった。
■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：
特にない
■進路・就職先(就職希望先)：
研究職
■今後参加を考えている学生へのメッセージ、アドバイス：
特にない
■準備段階や留学中に役に立ったウェブサイト、出版物：
特にない

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: 9/18/2018

- 参加プログラム: チュラロンコン大学サマープログラム
- プログラム情報: <https://www.u-tokyo.ac.jp/adm/go-global/ja/program-list-short-CU.html>
- 派遣先大学: チュラロンコン大学
- プログラム期間: 8/27/2018 ~ 9/7/2018
- 東京大学での所属学部・研究科等: 文学部
- 学年(プログラム開始時): 学部 3

■参加にあたってこの時期を選んだ理由:

夏期休暇中であり、就職活動もまだ本格的に始める前で時間に余裕があったため。

■参加を決めるまでの経緯:

学部 3 年の夏休みでインターン等で忙しくなることがわかっていたので、合間の時間で学問にも力を注ごうと考えたため。インターンだけで夏休みを終わりにしたくなかったから。説明会の時点で参加を決めた。とくに迷うことはなかったが、インターンの日程との調整に少し苦労した。

プログラムについて

■概要:

第 1 週は見学・フィールドワークが多く、第 2 週は講義・プレゼンの準備が主だった。講義については予習は特に必要とせず、発言を求められる機会が多かった。フィールドワークで印象に残ったのは、週末のカンチャナブリ観光だった。現地学生とプログラム参加者全員で旅行し、タイの歴史・文化について実践的に学んだ。

■学習・研究以外の活動で取り組んだもの:

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:

プログラム内での活動に注力していたため。

■週末の過ごし方:

週末は、現地学生とプログラム参加者全員でカンチャナブリへ観光することが事前に決定していた。

派遣先大学の環境について

■設備:

図書館、スポーツ施設、食堂、wifi 環境が整っている。食堂については、安価だが非常に混むので使用頻度は高くなかった。図書館、スポーツ施設についても使用可能だが、使う機会はなかった。

■サポート体制:

現地大学の学生、スタッフが全面的にサポートしてくれる。今回のプログラムでは彼らと LINE グループを作り、情報を共有していたため、サポートも迅速だった。困ったこと、不安なことにすぐに対応してくださり大変ありがたかった。

プログラム期間中の生活について

■宿泊先の種類:

学生寮

■宿泊先の様子、どのように見つけたか:

本プログラムでは、全ての参加者が大学指定の学生寮に宿泊するよう求められた。寮はキャンパス外だが、スクールバスを利用でき 10 分程度で教室に到着する。徒歩でも 20 分程度の距離に位置する。寮内の生活について、基本的に 2 人 1 部屋である。シャワーは弱いが、温水がでる。冷蔵庫もある。洗濯については寮内に洗濯スペースがあり、有料で洗濯機、乾燥機が使用できる。洗濯機代は 1 回 40 バーツで割高に感じた。寮に隣接してコンビニがあるので食料、生活必需品の調達には困らない。総じてかなり生活しやすい寮だった。

■気候、大学周辺の様子、交通機関、食事等:

気候について、タイの 9 月は雨季である。したがって、1 日に必ず一回はスコールがあると考えた方がよい。ただし雨季だからといって気温が低いことはなく、日中はかなり蒸し暑い。カジュアルでいい場面では半袖半ズボンがベスト。大学周辺は大型ショッピングモールが密集しており、食事や娯楽について第 1 週の間は行き場に困らないと思う。交通機関について、タイは車社会だが、渋滞がひどいことが有名である。16 時くらいから渋滞がピークとなり、車での移動は困難になるので注意した方がよい。電車の駅は近く、電車を使って郊外に行くことも可能である。食事については、とにかく食費が安いのでローカルなものも含め色々なものに挑戦するとよい。一応、日本にあるファーストフード店も多くあるので、お腹に自信がない人にも選択肢は多い。

■お金の管理方法、現地の通貨事情:

初日に 2 万円、第 2 週に 2 万円換金し、すべての決済をキャッシュで行った。日本円で 5 万ほど持って行ったため、現地で現金の引き出し等は行わなかった。念のためクレジットカードは持参したが、タイではローカルな店に訪れることが多いためキャッシュの方が安心だと思う。僕は出費を抑えたので問題はなかったが、周囲にキャッシュが足りなくなる人が多かったので、自分が思っている以上に多めに準備した方がいい。

■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:

治安について、一人で夜道を歩かないようにするなど常識の範囲で活動する分には特段、現地生活を不安視する必要はない。医療関係について、タイでも有数の病院が寮から 20 分ほどの距離にある。保険が利用可能なのは勿論のこと、日本語で対応してくれるスタッフ、そして日本人医師もいるため日本国内と同様の治療を受けることが可能である。僕は食あたりがきっかけで受診したが、病院まで現地大学のスタッフが付き添ってくれ、大変ありがたかった。以上の点で医療面での心配は不要である。一方で、体調管理については、胃腸薬を飲んでいても僕は体調を崩したため、これは個人の体質や運にも左右される。できる限り衛生に気を配りつつ、自己責任のもとで現地生活を満喫する他ない。

■自由時間に利用した交通手段:

タクシー、列車、バス、Grab

■プログラム期間中に利用したネット環境:

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

■プログラムへの参加手続き:

本部国際交流課の方の指示に従って締切日までに提出を行えばよい。とくに難しい手続きもないので、留学プログラムに初めて参加する学生にとっても容易だと思う。ただし参加者全員に共通の手続きとは別に、学部ごとに必要な手続きがあるのでその点は注意が必要。

■ビザの手続き:

本プログラムの参加にあたってビザの取得は不要だった。

■医療関係の準備:

胃腸薬やビタミン剤などを携帯するようにした。そのほか渡航にあたって予防接種等はしなかった。

■保険関係の準備:

大学側から加入を求められる付帯海外留学保険への加入が必要十分だと考える。特に自分は現地の病院を受診することとなったが、当保険を利用して診療費が無料だった点を考えると、最低限付帯海外留学保険への加入を勧める。

■東京大学の所属学部・研究科(教育部)で行った手続き:

履修、単位などに関連した手続きは一切不要だった。ただし文学部では留学の申請を書類で提出する必要があり、そのためには指導教員の許可などが必要だった。プログラムへの参加が決まったら、なるべく早く教務課と先生方に報告し、必要な手順を踏んだ方がよい。

■語学関係の準備:

本プログラムでは高度な語学要件を求められなかったが、結局語学力が留学先で出来ることの幅を広げるので、英語と現地の言語について最低限学習した。

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	40,000 円
派遣先への支払い(授業料・施設利用料など)	110,000 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)	5,000 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	0 円
食費	11,492 円
交通費	5,191 円
娯楽費	23,963 円

■その他、補足等:

現地大学の寮に宿泊したため、家賃は 0 円だった。娯楽費には土産代 12622 円が含まれる。今回の渡航では支出を細かく記録したので、上述の金額は実際のものにかなり近いと思う。個人的には費用のかかる娯楽を抑えたので、今後参加予定の学生には予算にもう少し余裕をもつことを勧める。

■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:

日本学生支援機構(JASSO)

■受給金額(月額):

70,000 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(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:

自国について、新たな観点から捉えることができた点。他国で過ごせば、日本の良さ、あるいは問題点について新たな発見がある。また今まで訪れたことのないタイという国について、様々なことを学べた点。やはり旅行で行くのではないため、本当に多くのことを学んだ。そして現地の人々を含め、今まで接点のなかった多くの人々と交流することができた点。様々なバックグラウンドを持つプログラム参加者と知り合えた点で、貴重な機会が得られたと考えている。

■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:

僕は今、就職と院進で悩んでいるが、いずれの選択においても海外へ出ることを考えている。今回のプログラム参加で、海外への憧れは強まったし、もっと多くのことを学びたいという気持ちが強まった。プログラムへの参加は今後の身の振り方を考える上で、重要な経験となった。そういう意味で大変意義のある活動だったと思う。

■進路・就職先(就職希望先):

研究職、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:

たった 2 週間のプログラムに参加するだけで、本当に多くのことを学ばされます。短期なのだから参加して得することはあっても、損することはありません。プログラムへの参加を強く勧めます。

■準備段階や留学中に役に立ったウェブサイト、出版物:

るるぶバンコク・アユタヤ

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: 9/23/2018

- 参加プログラム: チュラロンコン大学サマープログラム
- プログラム情報: <https://www.u-tokyo.ac.jp/adm/go-global/ja/program-list-short-CU.html>
- 派遣先大学: チュラロンコン大学
- プログラム期間: 8/27/2018 ~ 9/7/2018
- 東京大学での所属学部・研究科等: 教養学部
- 学年(プログラム開始時): 学部 1

■参加にあたってこの時期を選んだ理由:

一年生の夏というまだ将来の進路が決まりきっておらず、自由に時間が使える時期に海外に留学することで、ある程度自分の将来について考えて方針を定める参考になると思ったから。

■参加を決めるまでの経緯:

Go Global の駒場キャンパスでの説明会に参加した際にこのプログラムを知り、元々タイに興味があったこともあり参加を決めた。

プログラムについて

■概要:

タイ・日本とタイの文化的、歴史的関係・タイの文化について英語で学んだ。タイの寺院、宮殿を巡った。プログラムの終盤 2 日で初日に与えられたタイにまつわるテーマについて調べ、発表した(僕はタイのジェンダーとセクシャリティ)。

■学習・研究以外の活動で取り組んだもの:

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:

取り組む機会がどこにあるか分からなかった。

■週末の過ごし方:

カンチャナブリに行った。

派遣先大学の環境について

■設備:

図書館、体育館、食堂、wifi 全て揃っていた。学部ごとにそれぞれ特色ある食堂が存在するらしいが、結局一つの食堂しか行けなかった。学内 wifi は学内でも移動するとすぐ切れてしまう。図書館は一部利用できない場所があるらしかった。しかし、そもそも利用する機会がなかった。

■サポート体制:

困った時は英語で寮の管理人に相談できた。ただ、管理人の紹介で来る人に英語が通じるかという点。その他のサポートは特になかった。

プログラム期間中の生活について

■宿泊先の種類:
学生寮
■宿泊先の様子、どのように見つけたか:
大学の案内。

■気候、大学周辺の様子、交通機関、食事等:
雨季だったので、それほど暑いというわけではなかった。大学の周囲にはセブンイレブンのほか、商業施設はあまりなく、少し歩く必要があった。ただ、寮から無料の大学バスが出ているためそれを利用すればあまり歩かずに商業施設へ行ける。基本タクシーを使って移動した。安くて良い。
■お金の管理方法、現地の通貨事情:
お金は財布とスーツケースに分けて管理した。1,000 パーツ紙幣は屋台やタクシーの支払いでは拒否されるので注意。セブンイレブンで何か買って両替するのが良い。
■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:
屋台で食事しないようにした。実際、屋台は不衛生だったように思う。ただ、鉄道市場などの大きい屋台街の屋台はある程度マシか？と思われた。
■自由時間に利用した交通手段:
タクシー、列車、バス
■プログラム期間中に利用したネット環境:
キャンパス 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:
銀行口座情報を提出した。できるだけ期限内に提出するべき。
■ビザの手続き:
必要なかった。
■医療関係の準備:
解熱剤、咳止め、鼻水止め、抗生物質を持って行った。僕は平気だったが、腹を壊した仲間が三人いたため、それに備えた準備が必要だったかもしれないと感じた。
■保険関係の準備:
大学の指示に従った。
■東京大学の所属学部・研究科(教育部)で行った手続き:
特になし。
■語学関係の準備:
出発前のちょっとした勉強会でタイ語会話を学んだ

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	64,000 円

派遣先への支払い(授業料・施設利用料など)	110,000 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)	5,550 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	0 円
食費	20,000 円
交通費	5,000 円
娯楽費	10,000 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	
■受給金額(月額):	
70,000 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(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:
タイに行き、現地の人と関わって日本とは違う価値観に触れることが出来て、やはり日本ではできないような価値観の交流が出来ることにプログラム参加の意義を見出すことができた。また、タイの仏教文化も魅力的であり、寺院を現地の方の解説付きで訪れることができたのは良かった。
■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:
将来のキャリアにおいて海外の人々と関わりたいとより強く感じるようになった。
■進路・就職先(就職希望先):
公的機関、官僚
■今後参加を考えている学生へのメッセージ、アドバイス:
取り敢えず一回行ってみると良いかと思います。
■準備段階や留学中に役に立ったウェブサイト、出版物:
JTB の出版する、指差しタイ語会話帳

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: 9/25/2018

- 参加プログラム: チュラロンコン大学サマープログラム
- プログラム情報: <https://www.u-tokyo.ac.jp/adm/go-global/ja/program-list-short-CU.html>
- 派遣先大学: チュラロンコン大学
- プログラム期間: 8/27/2018 ~ 9/7/2018
- 東京大学での所属学部・研究科等: 教育学部
- 学年(プログラム開始時): 学部 3

■参加にあたってこの時期を選んだ理由:

試験期間やレポート提出時期、家族旅行とかぶらない時期だったため。

■参加を決めるまでの経緯:

東南アジアに行ってみたかったこと、2 週間ほどの海外経験をしたかったことから直感でタイに決めました。

プログラムについて

■概要:

アイスブレイク、観光、授業など。アイスブレイクで仲良くなった学生とその後特に授業で一緒にならなかったのは残念でしたが、自由時間に交流を深められたのはよかったです。タイ語の授業は先生も学生も優しく、楽しかったです。

■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:

観光、タイのローカルなところに触れる。

■週末の過ごし方:

カンチャナブリへの旅行を計画してもらっていました。先生や院生の方にお世話になり、とても楽しめました！

派遣先大学の環境について

■設備:

図書館、食堂あり。ただあまり使う機会や時間はなかったです。

■サポート体制:

現地の大学の担当の先生や院生の方がかなりよくしてくださいました。観光や食事の手配も手厚く、何より親しみやすくお話しするのが楽しかったです。

プログラム期間中の生活について

■宿泊先の種類:

学生寮

■宿泊先の様子、どのように見つけたか：
とてもきれいで基本的に過ごしやすかったです。なぜかゴキブリが 3 匹出る部屋に当たったりシャワーが不調で一時お湯が出なかったりしましたが、困ったのはそれくらいです。シャワーは宿舎の方に報告して直していただきました。すぐ近くにコンビニがあるのも便利でした。2 人でルームシェアをする形でしたが、打ち解けられたため不都合はなかったです。ですが鍵が一つしかなく、鍵がないと 1 階からのエレベーターに乗れないため、外出の際に少々不便でした。大学からの紹介だったため特に見つけるのに苦労はしていません。
■気候、大学周辺の様子、交通機関、食事等：
コンビニがすぐ近くにあり、スーパーやカフェもあったので食事には不自由しませんでした。大学までの無料バスがあったり、BTS の駅も近くにあったので交通機関も使いやすかったです。タクシーも観光地への移動や帰りに便利でした。Grab を利用すると安心です。
■お金の管理方法、現地の通貨事情：
クレジットカードが使えないところが意外と多いので、現金を多めに持って行ったほうがいいです。
■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：
お腹を壊さないように、辛いものや屋台の食べ物には注意しました。
■自由時間に利用した交通手段：
タクシー、列車、バス
■プログラム期間中に利用したネット環境：
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

■プログラムへの参加手続き：
自身の成績証明書を発行するのに 1 週間ほどかかることをわかっておらず、担当の方にご迷惑をおかけしたため、書類の入手方法はきちんと調べておきましょう。また、渡航情報届に教員の許可と印が必要なため、そのことも頭に入れて計画的に提出に向けて動きましょう。
■ビザの手続き：
特になし
■医療関係の準備：
食生活が合わずにお腹を壊す人が多発したため、常備薬や胃薬はずっと持っていたほうがいいと思います。
■保険関係の準備：
国際交流課の担当者の方のいう通りに渡航情報届の手続きをすれば大丈夫です。
■東京大学の所属学部・研究科(教育部)で行った手続き：
単位認定などのないサマープログラムなので、特にはないです。
■語学関係の準備：
事前学習会にいちど出席し、タイ語に少し触れておいたので心の準備ができました。

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	70,000 円
派遣先への支払い(授業料・施設利用料など)	110,000 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)	5,500 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	0 円
食費	15,000 円
交通費	3,000 円
娯楽費	25,000 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

■受給金額(月額):

70,000 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(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:

日本とは違う文化を体感できたこと、たくさん観光も満喫できたこと、共通の好きなことを持つ現地の友達ができ、プログラムに参加していた東大生から刺激を受け今後の人生で大事にしようと思うことができたことなどの点で満足しています。

■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:

自分の知らない世界がまだまだあることを実感し、視野が広がった。また、同じプログラムに参加していた東大生にかなり刺激を受け、将来に向けてのモチベーションが高まった。

■進路・就職先(就職希望先):
研究職、身体表現に関する研究者兼ダンサー
■今後参加を考えている学生へのメッセージ、アドバイス:
迷うとは思いますが、思い切って直感で応募するのもいいと思います！色々な出会いや学びがあります。
■準備段階や留学中に役に立ったウェブサイト、出版物:
タイ生活についてグーグルで調べました。

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)

記入日: 9/11/2018

- 参加プログラム: チュラロンコン大学サマープログラム
- プログラム情報: <https://www.u-tokyo.ac.jp/adm/go-global/ja/program-list-short-CU.html>
- 派遣先大学: チュラロンコン大学
- プログラム期間: 8/27/2018 ~ 9/7/2018
- 東京大学での所属学部・研究科等: 教養学部
- 学年(プログラム開始時): 学部 2

■参加にあたってこの時期を選んだ理由:
プログラムに参加したいと思った時に、1 番近いプログラムがこの時期だったから。
■参加を決めるまでの経緯:
サマープログラムに参加して、海外の学生と交流を持ってみたかった。学年が上になると忙しくなると思ったので、なるべく早く参加したいと思った。

プログラムについて

■概要:
授業(タイについての講義、タイ語会話)、外部機関訪問、プレゼン
■学習・研究以外の活動で取り組んだもの:
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:
する時間がなかったから。
■週末の過ごし方:
プログラムに組み込まれていた 1 泊 2 日旅行

派遣先大学の環境について

■設備:
食堂がいくつかあるが、メニューなどすべてタイ語なので使うのは難しい。wifi はよく繋がる。
■サポート体制:
特になし。

プログラム期間中の生活について

■宿泊先の種類:
学生寮
■宿泊先の様子、どのように見つけたか:
キャンパスすぐ横にある。留学生寮となっているが、現地大学生も住んでいる。共有の洗濯機が 6 台しかないため、夜はとても混雑する。

■気候、大学周辺の様子、交通機関、食事等：
全体的に曇っていることが多い。午後には急に大雨が降ることもある。大学が市内中心部に位置しているためお店が揃っており、生活しやすい。さらに大学には無料の巡回シャトルバスがあり、それを使って大学や、市内中心部に行くことができる。
■お金の管理方法、現地の通貨事情：
クレジットカードと現金 5 万円を用意した。はじめに 3 万円両替したが、意外とカードを使う機会がなく、もう 1 万円両替した。
■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：
多少気を遣っていれば特にスリなどの被害に遭うことはない。食事は人によるので、各自で気をつける。
■自由時間に利用した交通手段：
タクシー、バス、電車
■プログラム期間中に利用したネット環境：
キャンパス Wifi

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：
応募書類、渡航情報届を提出した。
■ビザの手続き：
ビザは必要なかった。
■医療関係の準備：
常備薬(風邪薬、整腸剤)を用意した。
■保険関係の準備：
大学に指定された保険(付帯海学、OSSMA)に入った。
■東京大学の所属学部・研究科(教育部)で行った手続き：
特になし。
■語学関係の準備：
特になし。

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	45,000	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)	9,000	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	0 円
食費	10,000 円
交通費	750 円
娯楽費	15,000 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：	
受給しなかった。	
■奨学金の支給機関・団体名等：	
■受給金額(月額)：	
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：	

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：	
海外の優秀な生徒と交流を持ったことで学習意欲が高まった。	
■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：	
東大側の参加者のキャリアについて聞き、私の今後のキャリアの可能性を広げることができたと思う。	
■進路・就職先(就職希望先)：	
研究職、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：	
大学のサポートがしっかりしていると思うので、気軽に参加してみてください。	
■準備段階や留学中に役に立ったウェブサイト、出版物：	
特になし。	

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: 2018/10/04

- 参加プログラム: チュラロンコン大学サマープログラム
- プログラム情報: <https://www.u-tokyo.ac.jp/adm/go-global/ja/program-list-short-CU.html>
- 派遣先大学: チュラロンコン大学
- プログラム期間: 2018/08/27 ~ 2018/09/07
- 東京大学での所属学部・研究科等: 教養学部
- 学年(プログラム開始時): 学部 2

■参加にあたってこの時期を選んだ理由:
前期教養課程が終わる 2 年の夏に、プログラムに参加したいと思ったため。また、夏休みで自由に使える時間が多いと考えたため。
■参加を決めるまでの経緯:
夏にタイに行きたいと考えていたので、募集要項を見た瞬間に参加を決めました。

プログラムについて

■概要:
チュラロンコン大学の学生主催のアイスブレイキング、タイ語を学ぶ授業、教授からの講義、お寺や王宮、博物館へのフィールドワーク、東大同窓会主催のフィールドワーク、週末旅行、ファイナルプレゼンテーションが主なプログラム内容でした。
■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:
空き時間にバンコク市内のお寺や王宮、食などを楽しみました。
■週末の過ごし方:
週末にカンチャナブリへの旅行が企画されていました。また、日帰りでアユタヤへの行きました。

派遣先大学の環境について

■設備:
図書館、食堂、体育館などが学部ごとにあり、充実していました。wifi は携帯やパソコンを開くたびにログインしなければならず、不便でした。
■サポート体制:
いつでも連絡を取れる体制にあり、サポート面では困りませんでした。

プログラム期間中の生活について

■宿泊先の種類:
学生寮
■宿泊先の様子、どのように見つけたか:
留学生用のキャンパス付近の学生寮でした。基本二人でルーシェアをし、シャワー・トイレ・冷蔵庫はつい

ていました。共有でランドリーをできるようになっていましたが、乾燥機はほとんど機能していませんでした。ドライヤーはありません。タオル交換や、ルームメイキングは毎日行って下さいました。ただし、部屋の鍵が一つしか渡されず、エレベーターを使用するのに鍵が必要だったので非常に不便でした。
■気候、大学周辺の様子、交通機関、食事等：
雨季だったので毎日夕方にはスコールに遭いましたが、日本よりも気温は低く過ごしやすいように感じました。大学はバンコク市内にあったので、大学周辺には飲食店やショッピングモールなど様々なお店が揃っていました。交通期間は寮から大学までは、シャトルバスを使用しました。駅も近くにあり、タクシーも利用しました。食事は、昼は学食や近くのレストランに行きました。
■お金の管理方法、現地の通貨事情：
タイは現金社会であったので、クレジットカードはほとんど使いませんでした。両替所はところどころあったので、現金を持って行くことをお勧めします。
■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：
バンコク市内の治安は比較的安全でした。しかし、数名の参加者がお腹をはじめとする体調不良を訴えていたので、食べ物には気をつける必要があります。水道水や屋台で売っている生の食べ物は口にしないようにしていました。
■自由時間に利用した交通手段：
タクシー、列車、バス、トゥクトゥク
■プログラム期間中に利用したネット環境：
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

■プログラムへの参加手続き：
渡航情報届、奨学金用口座情報、海外渡航届の提出
■ビザの手続き：
ビザ申請はありませんでした。
■医療関係の準備：
海外渡航にてお腹を壊しやすいので、整腸剤を毎日服薬していました。風邪薬や整腸剤、虫刺されの薬は必ず持っていくことを勧めます。
■保険関係の準備：
東大指定の保険に加入、OSSMA に加入。
■東京大学の所属学部・研究科(教育部)で行った手続き：
特にありませんでした。
■語学関係の準備：
しゃべランチの開催など、タイ語の勉強を行いました。

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	30,000 円

派遣先への支払い(授業料・施設利用料など)	110,000 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)	3,000 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	0 円
食費	10,000 円
交通費	10,000 円
娯楽費	20,000 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:	
日本学生支援機構(JASSO)	
■受給金額(月額):	
70,000 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(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:
タイ運営側が食事や週末旅行の準備などを計画的に行って下さった事には大変感謝しています。何人かのタイの学生とも友達になる事ができ、様々なタイ文化を体験する事ができ毎日が新鮮でした。現地でタイ語を練習する事ができた事も、非常にいい経験でした。
■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:
特にありません。
■進路・就職先(就職希望先):
専門職(法曹・医師・会計士等)
■今後参加を考えている学生へのメッセージ、アドバイス:
慣れ親しんだ環境から抜け出す事は勇気が入りますが、異なる環境、文化に身を置く事で新しい考え方や発見がたくさん見つかると思います。楽しむことを忘れないでください。
■準備段階やプログラム参加中に役に立ったウェブサイト、出版物:
特にないです。

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)

記入日: 9/17/2018

- 参加プログラム: チュラロンコン大学サマープログラム
- プログラム情報: <https://www.u-tokyo.ac.jp/adm/go-global/ja/program-list-short-CU.html>
- 派遣先大学: チュラロンコン大学
- プログラム期間: 8/27/2018 ~ 9/7/2018
- 東京大学での所属学部・研究科等: 教養学部
- 学年(プログラム開始時): 学部 2

■参加にあたってこの時期を選んだ理由:

三年生になって専門に入ると忙しくなるため、比較的余裕のある二年生の夏休みに海外の大学で学ぶ経験をしたかったから。

■参加を決めるまでの経緯:

私が参加を決めた動機は、まず海外の大学で勉強するということを実感したかったから。東大の教養学部の授業は大部分がただ聞くだけのため、海外の大学で授業を受けて刺激を受けたいと思った。また現在進行形で発展しているタイの空気を身近に感じて、日本との相違点を実感したいと思い至ったためである。参加を決めた時期は、大学一年の春季休業期である。長期休暇中の時間をもっと効果的に使おうと思って、このようなサマープログラムに参加しようと決意した。

プログラムについて

■概要:

講義は数回行われたが、講師の方が話しているだけだったので、あまり海外の大学で授業を受けているという実感はなかった。タイ語を学ぶ授業では、タイ語を学ぶだけでなく、向こうの学生との交流もできたのでよかった。講義よりも充実していたのが外部機関訪問である。タイの食品流通大手である PIM 日本のアース製薬、JICA などを訪問した。説明が全て英語で理解しきれない部分もあったが、タイにおけるビジネスの展開など学べるものは多かった。またワットプラケオという寺院も訪れた。プログラムの終わりに、最終プレゼンをした。チュラ大の人たちと合同でやるのかと思いきや、日本人だけで行うものであった。決められたトピックについて 20 分ほどのプレゼンをした。トピックはタイの文化や歴史についてだった。

■学習・研究以外の活動で取り組んだもの:

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:

プログラムのコンテンツに参加するのが精一杯で、他の活動に取り組もうと思いつかなかったから。

■週末の過ごし方:

カンチャナブリ(タイとミャンマーの国境沿い)にショートトリップに行った。Hellfire Pass Memorial Museum という、旧日本軍が建設した泰緬鉄道の作業が行われた土地の様子を見学した。実際にその地を訪れることによって、学べることも多いと感じた。またカンチャナブリのリゾートホテルに泊まったり、Mallika city と呼ばれる古代を再現したような土地を訪れた。日本とは違う文化を体験するいい経験になったと思う。

派遣先大学の環境について

■設備:

図書館、スポーツ施設はどちらも充実していたが、利用する機会はなかった。食堂では 30 バーツ(100 円)程度で十分な量を食えることができる。しかし、タイ語が読めないと料理の名前が全く知り得ることができないため苦労した。Wifi 環境は整っていたが、なぜか自分の携帯電話の端末では利用できなかった。2 週間の滞在で、大学外での活動も多かったため、あまり大学の施設を使う時間はなかったのが惜しかった。

■サポート体制:

タイ語の基礎を学ぶ授業が二回行われた。講師の方に大変わかりやすく、楽しく教えていただいた。生活面、精神面のサポートは特になかったが、問題なかったように思う。

プログラム期間中の生活について

■宿泊先の種類:

学生寮

■宿泊先の様子、どのように見つけたか:

大学のキャンパスの隣にあり、一階にコンビニが入っていたため、非常に便利であった。部屋は二人部屋で冷房、冷蔵庫、シャワー、トイレなど基本の設備は揃っていた。シャワーのお湯が出ないトラブルが発生したが、事務の人に言うとうすぐに直してもらえた。

■気候、大学周辺の様子、交通機関、食事等:

留学期間は雨季だったが、日本の夏とそれほど大差なかった。気温は 30 度前後で湿度が高い。しかし建物内は冷房が効きすぎていて、寒いと感じることもあった。大学周辺はバンコクの中心部で、ショッピングモールや駅、マーケットなど揃っていた。しかしバンコクは鉄道網があまり発達していないため、移動はタクシーやトゥクトゥクなどが便利である。タイでは配車アプリの Grab が使える。運転手と会話せずにタクシーに乗れるため、タイ語が分からなくても安心である。食事はモール内のレストラン、フードコートもしくは屋台。全体的に物価は日本より安めである。タイのローカルフード中心だが、日本食のレストランも充実している。

■お金の管理方法、現地の通貨事情:

タイでの支払いは基本的に現金。ショッピングモールや空港などではクレジットカードも使える。しかし現金は多めに持って行った方がよい。プログラム中は他の参加者と食事代やタクシー代を割り勘することが多いため。またタイには屋台やナイトマーケットも多いが、そこではほぼ現金しか使えないため、また現地で突然カードの利用を止められたと言う人もいたため、クレジットカードも二、三枚持って行った方がよい。

■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:

大学周辺は比較的治安が良いように感じた。しかし、夜間に出歩くときは必ず集団で出歩くように心がけた。タイに住んでいる人と行動する、またカバンから目を離さない、貴重品は持ち歩くなど基本的な注意を心がけた。清潔な日本の環境に慣れているとお腹を壊しやすいと言う情報を得ていたため、食事は腹八分でやめる、生水は飲まない、屋台での食事は控えるなど対策をとった。結果的に腹痛に襲われることはほとんどなかった。

■自由時間に利用した交通手段:

タクシー、列車、バス、Grab

■プログラム期間中に利用したネット環境:
キャンパス 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:
渡航情報届、奨学金関係の書類の提出があった。渡航の3週間前までだったが、忘れないように早めにやった方がよい。プログラム代金振込についても同様。基本的に大学側の指示通りにやっていれば問題ない。もしも書類や手続きなどについて不明なことがあれば、国際交流課に直接聞きに行くか、メールで問い合わせたりした方がよい。
■ビザの手続き:
タイへの入国は 30 日以内の滞在であれば、ビザは必要ないので取得しなかった。
■医療関係の準備:
頭痛薬、整腸剤、酔い止めなどを一通り持って行った。現地でも買えるようだが、使い慣れているものを持って行った方が安心。
■保険関係の準備:
大学指定の海外旅行保険に入った。また教養学部では OSSMA へに加入が必須だった。それぞれ必要な手続きがあるので、早めに進めた方がよい。
■東京大学の所属学部・研究科(教育部)で行った手続き:
教養学部へ海外渡航届を提出した。夏季休業中の留学だったため、他に特別な手続きは必要なかった。
■語学関係の準備:
英検準一級を取得していた。留学する一ヶ月前から TED や CNN を聞いて少しでも英語に慣れようとした。タイ語については簡単な挨拶に目を通した程度。

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	50,000	円
派遣先への支払い(授業料・施設利用料など)	110,000	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)	3,500	円
保険・社会保障料(留学先で必要だったもの)	6,500	円
■その他、補足等:		

■留学先で費やした生活費:	
家賃	42,000 円
食費	10,000 円
交通費	3,000 円
娯楽費	10,000 円

■その他、補足等:
家賃と食費の一部はプログラム料に含まれていました

■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
■受給金額(月額):
70,000 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(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:
現地学生と関わるという点では、もう少し積極的にかかわって行くべきだったと後悔している。機会があったのだから積極的に利用すべきだった。よかった点はプログラムに参加した東大生と留学やキャリアの情報を共有できたこと。特に就職が決まった大学院生の話は大変参考になって、自分の今後の人生についても一度よく考えようと思った。
■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:
東大側の他の参加者のキャリアに対する考え方を聞いて、もっと広い視点から自分の人生の道を見つめ直そうと思った。
■進路・就職先(就職希望先):
民間企業。まだ具体的には決まっていない。
■今後参加を考えている学生へのメッセージ、アドバイス:
行くか行かないか迷っているのならば、参加しましょう。失うものはないし、ハードルは低いです。
■準備段階や留学中に役に立ったウェブサイト、出版物:
地球の歩き方

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: 9/16/2018

- 参加プログラム: チュラロンコン大学サマープログラム
- プログラム情報: <https://www.u-tokyo.ac.jp/adm/go-global/ja/program-list-short-CU.html>
- 派遣先大学: チュラロンコン大学
- プログラム期間: 8/27/2018 ~ 9/7/2018
- 東京大学での所属学部・研究科等: 教養学部
- 学年(プログラム開始時): 学部1

■参加にあたってこの時期を選んだ理由:
今まで留学経験が無く、大学に入ったら早めに留学に行きたいと思っていたから。
■参加を決めるまでの経緯:
もともと大学に入ったら留学をしてみようと思っていた。そんな中、東大の留学プログラムを知り、4月の説明会に参加し、先輩などの話を聞いた。いきなりの長期留学には心理的抵抗があったので、説明会でいただいたアドバイスなども踏まえて、サマープログラムに参加しようと決めた。最初は香港や北京のプログラムに参加しようと思っていたのだが、タイのプログラムを見て、中国より少し遠い存在に思えた東南アジアの発展途上国に興味を湧き、このプログラムに参加することに決めた。

プログラムについて

■概要:
講義やタイ語学習、企業訪問、プレゼンに向けたグループワーク、チュラロンコン大学の学生との交流、観光など。タイ語は事前に少しは勉強しておけばよかったと思った。グループワークは終盤だが、プレゼン内容は初日に決まるので、少しは考えておくと良いかも。
■学習・研究以外の活動で取り組んだもの:
観光
■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:
バンコク市内や市街の観光。寺院や史跡を見て回った。
■週末の過ごし方:
週末はカンチャナブリーに旅行した。

派遣先大学の環境について

■設備:
wifi は繋がる。チュラロンコン大学の学生証が貰えるので、確か図書館も体育館も利用できる。キャンパスはかなり広く、学生寮からキャンパスには無料バスが出ていた。食堂は複数あり、1つの食堂の中にはいくつか店があった。30 パーツで十分な量を食べられる。
■サポート体制:
チュラロンコン大学の学生がバンコク市内を連れて回ってくれたりもした。

プログラム期間中の生活について

■宿泊先の種類:
学生寮
■宿泊先の様子、どのように見つけたか:
同じプログラムの日本人学生と2人部屋。誰となるかはランダムだが、同性の数が奇数の場合、1人がいいひとは事前にプログラム担当者に希望を出せた。ベットが2つ、机や椅子、テレビがあるなど、ほぼホテルと同じような感じ。浴槽はなくシャワーオンリーだが、夏だし支障はないと思う。エアコンもある。扇風機はない。洗濯に関しては学生寮の5階にランドリーがあり約100円で洗濯ができる。部屋にベランダはあるが物干し竿はなくランドリーに乾燥機がありこちらも約100円で使えるので、使うのを勧めする。僕は3～4日に1回ルームメートと一緒に洗濯(乾燥も)していた。台数は、洗濯専用機が大小合わせて6台ほど、乾燥機は3台ほど。夜は混むので、早朝が勧め。
■気候、大学周辺の様子、交通機関、食事等:
気温は最高気温が30度前後くらいで、日本の方が熱い。雨に関しては、雨季だからといって毎日ずっと降っているわけではなく、ほぼ毎日午後5時くらいから1～2時間スコール的な雨が降る他は、数日を除いて昼間は雨は降っていなかった。結構曇りの日は多かった。しかしここは要注意なのだが、タイ人は暑さに慣れていると思いきや、エアコンの温度設定は、教室でも商業施設でもかなり低めに設定されているので、上着は必要。交通機関に関しては、Grabも便利だが、タクシー会社のタクシーの方が安いと思う。タクシー会社のタクシーの運転手は、乗客がタイの人じゃないと分かるとぼったくってくるので、「メーターを使え」というタイ語は習得しておこう。それをいってもメーターを使ってくれない場合は、他のタクシーを捕まよう。タイのタクシーは日本と比べるとかなり安く、30分ぐらい乗っていても100バーツ(330円くらい)ぐらいで、複数人で乗れば手頃な価格で移動できるので、かなり利用した。食事に関しては、確かに学校の食堂や屋台では100円ほどでしっかり食べられるなど日本と比べれば断然安い。でも、みんなで値段が張る店に食べに行くことも結構あったので、予想の2倍ほど食費にかけてしまったので、要注意。でもなんにしろ、タイ料理は美味しい。辛い料理も多いが、辛さ控えめにもできるし、辛い料理もあるので、問題ないと思う。何を食べても本当に美味しい。私は途中で日本食シックになって近くのフードコートで親子丼を食べたこともあったが...
■お金の管理方法、現地の通貨事情:
空港では1,000円ほどしか両替せず、初日に市内のレートの良い両替所で3万円両替した。しかしお金が足りなくなり、最終日の前日は10人ぐらいでアユタヤに行った時にはプログラムの仲間から借りて、その夜両替所で1万円両替し返した。本当は1万円も両替する必要はなく、5,000円で十分だったのだが、1万円札しかなかったため仕方なく1万円両替し、最終日に空港でバーツから円に両替し直した。なので、幾らかは5,000円札で持っていた方がいいと思う。あと、クレジットカードは持っていると思えば安心だと思う。
■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:
僕はプログラム中盤に腹痛と吐き気、熱の症状が出てしまった。医者によれば、海鮮類による食あたりだろうということだった。6日目の朝に腹痛と吐き気で目を覚まし、近くのチュラロンコン大学病院に行ったが、病院のスタッフとのコミュニケーションが上手くいかず、結局2、3時間待たされた末に、「今日あなたを担当できる医者がいません」と言われた。その後、LINEでチュラ大生にアドバイスを仰いだところ、チュラ大のスタッフが来てくれて、少し離れた日本人医師もいる、高層ビルにある非常に綺麗な病院(外国人向けなのかな?と思った)に連れて行ってくれた。そこで診察をしてもらい、薬を処方してもらった(付帯海外保険加入していれば支払いなし)。その日で症状も改善した。

■自由時間に利用した交通手段:
タクシー、列車、バス、Grab
■プログラム期間中に利用したネット環境:
キャンパス Wifi、海外パケット

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:
手続きは、事前・プログラム中・事後それぞれの段階であるが、「学内手続きチェックリスト」に目を通しておけば、全て分かるし問題はない。ただし、提出期限には気をつけて、早め早めに提出すること。
■ビザの手続き:
していない。
■医療関係の準備:
予防接種はプログラムで必要とされていなかったもので、特にしていない。しかし、同じ東南アジアのプログラムで以前大半の生徒がお腹を壊したと耳にしたので、腹痛や下痢関係の薬は持っていった。
■保険関係の準備:
付帯海学留学保険に加入した。渡航の3週間前までに「渡航情報届」を提出していれば、問題ない。
■東京大学の所属学部・研究科(教育部)で行った手続き:
なし。
■語学関係の準備:
私はもともとあまり英語を喋れる方ではなかったもので、1ヶ月ほど前から、高校時に使用していた単語帳で勉強したり、オンライン英会話のレアジョブで会話の練習をした。しかし、プログラム中、会話が弾んできてもすぐ英語でうまく伝えられないところが出てきて、盛り上がりきれなかったところがすごく悔しかった。

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	80000	円
派遣先への支払い(授業料・施設利用料など)	110,000	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)	5,550	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	0 円
食費	22,000 円
交通費	5,000 円
娯楽費	7,000 円

■その他、補足等：
留学前は食費はあまりかからないと思っていたが、みんなで意外と高い価格帯の店に行ったり、スイーツとか食べていたら、結果的にはかなりかかったので、発展途上国だからといって少額しか持っていないのは危険。特にクレカを持っていない人は。

■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
■受給金額(月額)：
70,000 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(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：
東南アジアとはどのようなところなのか、発展途上国とはどのようなところなのか、この2つを少しだが感じることができたのでよかった。
■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：
特にはないが、もっと様々な国に行き、現地の学生と交流したいと思った。
■進路・就職先(就職希望先)：
民間企業、経営コンサルタント
■今後参加を考えている学生へのメッセージ、アドバイス：
短期でも学べることは多いと思うし、短期ならばより多くのところに行けると思うので、参加をお勧めします。奨学金もありますし。
■準備段階や留学中に役に立ったウェブサイト、出版物：
「タイの基本知識 柿崎一郎」、「タイ観光案内サイト/タイ国政府観光庁」「地球の歩き方」

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: 2018/10/03

- 参加プログラム: チュラロンコン大学サマープログラム
- プログラム情報: <https://www.u-tokyo.ac.jp/adm/go-global/ja/program-list-short-CU.html>
- 派遣先大学: チュラロンコン大学
- プログラム期間: 2018/08/27 ~ 2018/09/07
- 東京大学での所属学部・研究科等: 教養学部
- 学年(プログラム開始時): 学部 1

■参加にあたってこの時期を選んだ理由:
部活の合宿と被っていないプログラムがこれしかなかったから。
■参加を決めるまでの経緯:
サマープログラムの存在を知った瞬間に参加を決めた。

プログラムについて

■概要:
文化交流が主な目的なのでお寺を巡ったりあちこちに行くのが多かった。生の体験ができてよかった。
■学習・研究以外の活動で取り組んだもの:
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:
そんな時間はなかった。
■週末の過ごし方:
カンチャナブリに旅行した(プログラムの一部)。

派遣先大学の環境について

■設備:
図書館、スポーツ施設、学食、Wi-Fi はあった。
■サポート体制:
現地の学生が大変優しかった。

プログラム期間中の生活について

■宿泊先の種類:
学生寮
■宿泊先の様子、どのように見つけたか:
大学からの紹介。キャンパスのすぐ近く、二人一部屋。鍵が一つしかないのが信じられないくらい不便。他は困ったことはなかった。

■ 気候、大学周辺の様子、交通機関、食事等：
タイに行ったのだが東京より涼しい。交通費が安い。タクシーが安いしGrabがあるので素直にタクシーに乗ればいい。食事でも辛くないと頼めばどれも美味しい。
■ お金の管理方法、現地の通貨事情：
現金を現地で両替。金が尽きてからはクレジットカード。
■ 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：
常に友達と行動を共にした。あと早く寝た。
■ 自由時間に利用した交通手段：
タクシー、列車、バス
■ プログラム期間中に利用したネット環境：
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

■ プログラムへの参加手続き：
渡航情報届、付帯海学の申し込み、奨学金の申し込み。 初めてだと多くてよくわからないのでわかってそうな友達に聞いたほうがいい。
■ ビザの手続き：
ビザは不要だった。
■ 医療関係の準備：
常備薬は持って行っただが、タイに関しては普通に売っているからそこまで心配しなくて良い。
■ 保険関係の準備：
付帯海学を申し込んだだけだった。
■ 東京大学の所属学部・研究科(教育部)で行った手続き：
教務課に留学届けのようなものを出した。
■ 語学関係の準備：
英語の動画を見てみたりした。もっとやればもっと現地で喋れてよかったなと今は思う。

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	30,000	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)	5,000	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	0 円
食費	20,000 円
交通費	5,000 円
娯楽費	20,000 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:
日本学生支援機構(JASSO)
■受給金額(月額):
70,000 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(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:
そもそも海外に行ったことがほぼなかったのので、海外とはどのようなものかがわかってよかった。次回はもう少し積極的に人と話せるようになりたい。
■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:
日本が全てじゃないなと思った。
■進路・就職先(就職希望先):
民間企業、大企業がいいな、と言うくらいしか決めてません。
■今後参加を考えている学生へのメッセージ、アドバイス:
迷ったら行ったほうがいい。
■準備段階やプログラム参加中に役に立ったウェブサイト、出版物:
タイの公式観光サイト

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: 9/11/2018

- 参加プログラム: チュラロンコン大学サマープログラム
- プログラム情報: <https://www.u-tokyo.ac.jp/adm/go-global/ja/program-list-short-CU.html>
- 派遣先大学: チュラロンコン大学
- プログラム期間: 8/27/2018 ~ 9/7/2018
- 東京大学での所属学部・研究科等: 教養学部
- 学年(プログラム開始時): 学部 1

■参加にあたってこの時期を選んだ理由:

夏休みには時間的余裕があったから。また、一年生のうちになるべく海外に出て多くの経験を積んでおきたいと思ったから。

■参加を決めるまでの経緯:

入学当初から夏休みには海外へ行こうと決めていたのでサマープログラムの存在を知りすぐ応募した。タイは衛生面で不安があったが、将来途上国の開発に関わる仕事をしたいと思っていたのでこのプログラムへの参加は将来に役立つのではないかと思い参加を決めた。

プログラムについて

■概要:

タイの歴史について語る授業はとても考えさせられるものがあった。カンチャナブリへの一泊二日旅行はとても充実していた。

■学習・研究以外の活動で取り組んだもの:

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:

時間があまりなかった。

■週末の過ごし方:

プログラムに含まれた旅行に行った。また、アユタヤへ日帰りで訪れた。

派遣先大学の環境について

■設備:

WiFi 環境が良かった。食堂も安くて美味しかった。学生証を見せればジムや図書館の利用もできたらしいが使わなかった。

■サポート体制:

タイ人学生や大学のスタッフがラインにすぐに答えてくれるのはありがたかった。

プログラム期間中の生活について

■宿泊先の種類:

学生寮

■宿泊先の様子、どのように見つけたか:

2人でルームシェアでした。清潔で快適に過ごせました。シャンプーとシャワージェルの補充とバスタオルの交換などルームメイキングを毎日してくれました。寮内にランドリーもあります。ドライヤーは自分で持って行く必要があります。
■気候、大学周辺の様子、交通機関、食事等：
毎日スクールがあり、時に台風並みの豪雨になることもありました。折りたたみ傘は必須です。大学までは無料シャトルバスがあり、近くには BTS の駅があるため交通の便が良いです。またショッピングモールがたくさんあります。食事は学食かレストラン、コンビニで買ったものを食べました。
■お金の管理方法、現地の通貨事情：
現地で両替しました。最初空港で1万円を替え、その後市内で2万円両替しました。最後の方でお金が足りなくなった時はカードがあると安心でした。ただ、カードが使える機会が少なく現金社会なところがあるので現金は多目に持っているといいです。
■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：
お財布・スマホは常に身につけました。人混みの中を歩くときはスリを恐れてリュックを前にもつこともありました。
■自由時間に利用した交通手段：
タクシー、列車、バス
■プログラム期間中に利用したネット環境：
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

■プログラムへの参加手続き：
渡航情報届や保険関係の書類を提出しました。申請する保険の適用期間は日本出発から帰国までの期間でプログラム開催期間ではないことに注意が必要です。
■ビザの手続き：
ビザは必要ありませんでした。
■医療関係の準備：
整腸剤や風邪薬など、普段使っている薬を持って行きました。
■保険関係の準備：
大学指定の留学保険に入りました
■東京大学の所属学部・研究科(教育部)で行った手続き：
試験期間と留学期間が被っていないかなどの注意事項の説明を教務課の方から受けました。
■語学関係の準備：
特になにも準備してないです。タイ語の本を買いましたが結局あまり使いませんでした。

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	60,000
派遣先への支払い(授業料・施設利用料など)	110,000 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)	5,000 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	0 円
食費	12,000 円
交通費	3,000 円
娯楽費	5,000 円
■その他、補足等:	
日本円で 30,000 円を持って行きましたが最終的にお金が足りなくなりました。もう少し大目に持って行くべきです。	
■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	
■受給金額(月額):	
70,000 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(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:
途上国のリアルを知ることができたのは非常に意義あることだった。また、ただの旅行では行けないような所に行けたのも良かった。そのほかにも、東大側から様々な分野、学年の人が集まったことでいろいろな考え方・価値観に触れ、自分の交友関係が広まったのもありがたかった。
■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:
今後も海外へ行って学びたいという意思が強まった。実際に訪れた後で途上国へのイメージも変化した。
■進路・就職先(就職希望先):
■今後参加を考えている学生へのメッセージ、アドバイス:
少しでも行こうか悩んでいるなら参加するべきだと思います！参加して後悔することはないはずです。プログラム参加前の不安が大きければ大きいほど、帰国後に成長を実感できると思います。
■準備段階や留学中に役に立ったウェブサイト、出版物:
滞在する国の地図やガイドブック(地球の歩き方など)

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: 9/12/2018

- 参加プログラム: チュラロンコン大学サマープログラム
- プログラム情報: <https://www.u-tokyo.ac.jp/adm/go-global/ja/program-list-short-CU.html>
- 派遣先大学: チュラロンコン大学
- プログラム期間: 8/27/2018 ~ 9/7/2018
- 東京大学での所属学部・研究科等: 教養学部
- 学年(プログラム開始時): 学部 2

■参加にあたってこの時期を選んだ理由:

8 月前半はサークル等の行事があるから。

■参加を決めるまでの経緯:

海外に行ってみたいという欲望が止まらなかった。タイは日本文化が根付いていると話は聞くが、百聞は一見に如かずというので実際に聞いてみることにした。迷いとしては、他のプログラムとの兼ね合い、バイト先との兼ね合いなどがあった。

プログラムについて

■概要:

スケジュールに書いてある通り。スケジュール後に各自で観光などをする形。

■学習・研究以外の活動で取り組んだもの:

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:

観光色が強かった。

■週末の過ごし方:

カンチャナブリにてフィールドトリップ

派遣先大学の環境について

■設備:

図書館使える。ジムも使える。食堂はご飯が美味しく安い。Wi-Fi は使えるがすぐ接続が切れる。

■サポート体制:

現地のスタッフが丁寧に接待してくれました。

プログラム期間中の生活について

■宿泊先の種類:

学生寮

■宿泊先の様子、どのように見つけたか:

キャンパスに隣接、キャンパス前まで無料送迎バスあり。1 階にセブンイレブン。鍵は 1 部屋 1 つで、1 部屋原則 2 人。歯ブラシ、ドライヤーなし。コップ、シャンプーとボディーソープのみあり。水 2 本がサービスさ

れる。(希望すれば)ベッドメイキングあり。小綺麗です。5 階にラウンジ的なものがあり、洗濯ができる。洗濯機が 30、40 バーツで、乾燥機が 40 バーツ。自分の部屋の階と 5 階以外行けない仕様になってる。

■ 気候、大学周辺の様子、交通機関、食事等：

雨季。日中は晴れ。夕方になると必ず大雨がふる。

大学周辺はサイアムやチャンブリなどのバンコク中心市街地があり、非常に便利な立地。青学並。

バンコクの交通機関は遺憾なことに最悪。タクシーを捕まえて行きたい場所伝えれば、アプリ使わなくても何とかなる。ただ、渋滞がひどく、夕方以降はタクシーより、地下鉄や徒歩が無難。

■ お金の管理方法、現地の通貨事情：

タイは現金主義。クレジットのキャッシングはうまくいかない場合が多いので、やったことがなければあてにしない方がよい。現金をたくさん持ってかないと後で後悔する。バンコクの中心、現地のバンコク中心街と空港付近でレートが雲泥の差。気をつけるべし。

■ 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：

薬は用意しておくこと！

■ 自由時間に利用した交通手段：

タクシー、列車、バス、grab

■ プログラム期間中に利用したネット環境：

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

■ プログラムへの参加手続き：

エクセルに情報を記入して提出。派遣先大学への写真と個人情報の提出、JASSO への口座情報の提出。メールをチェックすること。

■ ビザの手続き：

いらない。日本最高。

■ 医療関係の準備：

引率の人は薬持ってなかったので、成分調べて現地で買うか持ってくるべき。アセトアミノフェンのような基本的な成分ぐらい頭入れとくと現地で薬を買える。

■ 保険関係の準備：

先方の指示に従う。

■ 東京大学の所属学部・研究科(教育部)で行った手続き：

特筆すべきことなし。

■ 語学関係の準備：

タイ語を独学で勉強しました。

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	70,000 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)	5,000 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:	
現地でいろんなところ行ったり、その場で買い物したりするのになんやかんやで 5 万円ほどお金を消費しました。	

■留学先で費やした生活費:	
家賃	0 円
食費	6,000 円
交通費	4,000 円
娯楽費	30,000 円
■その他、補足等:	
朝ごはんなどは各自でした。	

■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	
■受給金額(月額):	
70,000 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(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:	
知見を深め、グローバルな目を養う。	
■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:	
ますます将来どうするか、これらこういったキャリアを選択するか迷い始めた。	
■進路・就職先(就職希望先):	
研究職、専門職(法曹・医師・会計士等)、公的機関、非営利団体、民間企業、起業	
■今後参加を考えている学生へのメッセージ、アドバイス:	
とりあえずいってみるといいよ。	
■準備段階や留学中に役に立ったウェブサイト、出版物:	
現地の言語の参考書、指差しガイドブック、現地の薬剤をまとめた本。	

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: 9/13/2018

- 参加プログラム: チュラロンコン大学サマープログラム
- プログラム情報: <https://www.u-tokyo.ac.jp/adm/go-global/ja/program-list-short-CU.html>
- 派遣先大学: チュラロンコン大学
- プログラム期間: 8/27/2018 ~ 9/7/2018
- 東京大学での所属学部・研究科等: 工学系研究科
- 学年(プログラム開始時): 修士 1

■参加にあたってこの時期を選んだ理由:
夏季休暇中であり、参加が容易であったため。
■参加を決めるまでの経緯:
これまで留学に関して興味はあったものの、中々行く機会が得られなかったが、たまたま今回のサマープログラムを見つけ、東南アジアに興味もあったことから参加を決意した。

プログラムについて

■概要:
観光がメイン。たまに英語でタイの文化やタイ語の講義があった。
■学習・研究以外の活動で取り組んだもの:
観光
■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:
アユタヤ遺跡に行った。
■週末の過ごし方:
観光

派遣先大学の環境について

■設備:
大学の Wifi は接続が不安定で頻繁に切れる。
■サポート体制:
チュラロンコン大学側の人手不足感が否めなかった。

プログラム期間中の生活について

■宿泊先の種類:
学生寮
■宿泊先の様子、どのように見つけたか:
チュラロンコン大学から用意された学生寮だった。そこまで汚くはなかったが、きれいでもなかった。ハンガーがなく自分で購入する必要があった。

■ 気候、大学周辺の様子、交通機関、食事等：
夕方に毎日のようにスコールが降るため、折り畳み傘の準備は必須。交通機関にはタクシーが便利だった。食事は辛い物は無理して食べないようにした。
■ お金の管理方法、現地の通貨事情：
クレジットカードが使えるお店が意外と少なく、現金はおおめに持参したほうがよかった。
■ 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：
夜はできるだけ外出しないようにした。
■ 自由時間に利用した交通手段：
タクシー、列車、Grab
■ プログラム期間中に利用したネット環境：
キャンパス Wifi

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：
大学から送られてくるメールに従って準備を進めた。
■ ビザの手続き：
ビザは必要なかった。
■ 医療関係の準備：
特にしなかった。
■ 保険関係の準備：
付帯海学にのみ加入した。
■ 東京大学の所属学部・研究科(教育部)で行った手続き：
担当の事務に連絡した。
■ 語学関係の準備：
特にしなかった。

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	55,000	円
派遣先への支払い(授業料・施設利用料など)	110,000	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)	5,550	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：		
2 週間の食費、おみやげ代などで 3 万円程度使った。		

■留学先で費やした生活費:	
家賃	0 円

食費	15,000 円
交通費	5,000 円
娯楽費	10,000 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
■受給金額(月額):
70,000 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(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:
現地の学生との交流が希薄であったのが本当に残念であった。講義もグループワークもほとんど日本人だけで行われ、チュラロンコン大学に来た意味が感じられなかった。
■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:
あまり影響は受けていない。
■進路・就職先(就職希望先):
研究職、メーカーの研究職
■今後参加を考えている学生へのメッセージ、アドバイス:
自分が海外に行って何をしたいのかを明確にし、それを実現できるプログラムは何かを考えて選ぶことが重要だと思います。
■準備段階や留学中に役に立ったウェブサイト、出版物:
Go Global ウェブサイト