

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: 9/14/2018

- 参加プログラム: キングモンクット工科大学トンブリ校サマープログラム
- プログラム情報: <https://www.u-tokyo.ac.jp/adm/go-global/ja/program-list-short-KMUTT.html>
- 派遣先大学: キングモンクット工科大学
- 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: 学際情報学府
- 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:
2 週間の短期プログラムなので、比較的時期を問わずに参加できると思う。
■参加を決めるまでの経緯:
短期なので日程の都合がつけやすく、参加のハードルが低いから。東南アジアに興味があったから。

プログラムについて

■概要:
語学や文化に関する授業・大学案内・企業訪問・寺院訪問など。
■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:
短期プログラムは予定があらかじめ決まっているため、プログラム外の活動に取り組むのは厳しいかと思います。
■週末の過ごし方:
中心地で買い物をしたり、寺院をめぐるなどした。

派遣先大学の環境について

■設備:
大学構内は wifi が使えます。食堂では 100~200 円くらいでタイ料理が食べられます。
■サポート体制:
数人のタイ人学生がバディとして面倒を見てくれるような感じでした。積極的に話しかけて仲良くなると楽しいかと思います。
スケジュールが曖昧な部分はありませんでしたが、特に大きな不足を感じるような場面はありませんでした。

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:
大学から指定されているキャンパス内のホテルに泊まりました。基本 2 人部屋です。

■ 気候、大学周辺の様子、交通機関、食事等：
雨季でしたが日中は晴れていることが多く、一日中雨で動けないという日はなかったと思います。構内や正門前のセブンイレブンで食べ物を買うことができました。中心地まではタクシーかバスでの移動になるかと思います。30 分前後かかりました。
■ お金の管理方法、現地の通貨事情：
空港や市内で適宜換金していました。大学正門前の銀行でもできます。
■ 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：
日中の単独行動は心配ないと思いました。ただ日本人だけでタクシーに乗るとぼったくられるなどの事例はあったようです。
■ 自由時間に利用した交通手段：
列車、バス
■ プログラム期間中に利用したネット環境：
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：
渡航情報届や保険の手続きなど、大学から指示があった通りに進めれば大丈夫です。
■ ビザの手続き：
ビザは不要でした。
■ 医療関係の準備：
特別なことはしていません。
■ 保険関係の準備：
大学から指定されていた保険に入りました。
■ 東京大学の所属学部・研究科(教育部)で行った手続き：
特別なことはしていません。
■ 語学関係の準備：
TOEFL 80 点台、TOEIC900 点台

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)	70,000	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	10,000 円
交通費	5,000 円
娯楽費	25,000 円
■その他、補足等:	
食費や交通費はおおよその値です。大学の食堂や公共交通機関を利用すれば安く抑えることができると 思います。	

■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:
コンテンツが多種多様で非常に楽しめた 2 週間であったと思う。
■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:
参加前も参加後も海外で働くことは考えていない。
■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:
短期プログラムは参加ハードルが低く、短期でその国の雰囲気や文化をざっくり知ることができるため、色々な国 に行ってみても楽しいかと思います。長期での留学先を検討するのにも役立つと思います。
■準備段階や留学中に役に立ったウェブサイト、出版物:
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: キングモンクット工科大学トンブリ校サマープログラム
- プログラム情報: <https://www.u-tokyo.ac.jp/adm/go-global/ja/program-list-short-KMUTT.html>
- 派遣先大学: キングモンクット工科大学
- 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: 工学部
- 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:
1 年ほど留学に行っておらず、そろそろ行きたいと考えていたため。
■参加を決めるまでの経緯:
夏休みに海外に行きたいと考えていたため。

プログラムについて

■概要:
工場見学と観光がベース。たまにタイ語の勉強。
■学習・研究以外の活動で取り組んだもの:
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:
タイ人の友達に話しかけて、スポーツ大会に出させてもらった。
■週末の過ごし方:
バンコク市内を観光。

派遣先大学の環境について

■設備:
図書館、wifi 環境、食堂、スポーツ施設、屋台
■サポート体制:
向こうの大学のプログラムががたがただった。

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:
東京大学の指定の寮
■気候、大学周辺の様子、交通機関、食事等:
価格が基本的に安いので過ごしやすい。夕方ごろに必ずスクールが降るので注意したほうがよい。
■お金の管理方法、現地の通貨事情:

基本的に現地で換金したほうが断然レートがいい。クレジットよりも現金のほうが割が良い。
■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:
思ったよりも治安は悪くはなかったのではないのでしょうか。
■自由時間に利用した交通手段:
タクシー、バス、Grab (Uber のようなもの)
■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:
留学の Excel の form を 1 ヶ月ほど前に提出をしました。
■ビザの手続き:
30 日未満だったので、ビザは必要ありませんでした。
■医療関係の準備:
腹痛の薬、酔い止めの薬、頭痛の薬
■保険関係の準備:
東京大学指定の保険
■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:
IELTS5.5 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	45,000	円
派遣先への支払い(授業料・施設利用料など)	70,000	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)	7,000	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	5,000 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:
海外に行く意味は、現地の空気を身にしみて感じることができるので、行くぶんには良いと思う。ただ、プログラムに7万も払って行く価値がそこまで見いだせない。
■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:
東南アジアは好きになったので、カンボジアやフィリピンなどに行きたくなった。
■進路・就職先(就職希望先):
研究職、公的機関、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:
海外に1回も行っていない人はすぐに行くべき。
■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: 10/1/2018

- 参加プログラム: キングモンクット工科大学トンブリ校サマープログラム
- プログラム情報: <https://www.u-tokyo.ac.jp/adm/go-global/ja/program-list-short-KMUTT.html>
- 派遣先大学: キングモンクット工科大学
- 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: 理学部
- 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:
予定がなかったため。
■参加を決めるまでの経緯:
特に迷ってない。タイに行きたかった。

プログラムについて

■概要:
授業は少な目だった。
■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:
街歩きをした。
■週末の過ごし方:
ショッピング

派遣先大学の環境について

■設備:
東大より快適だった。
■サポート体制:
東大よりサポートされている気がした。

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:
オンキャンパス

■気候、大学周辺の様子、交通機関、食事等:
暑いが過ごしやすい。

■お金の管理方法、現地の通貨事情:
クレジットカードはあまり使えない。
■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:
治安はよかった。
■自由時間に利用した交通手段:
タクシー、列車、バス、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、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:
国際交流課からの提出物。理学部教務から誤催促があった。
■ビザの手続き:
No visa
■医療関係の準備:
特になし
■保険関係の準備:
本部国際交流課からの案内の通り。
■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)	70,000 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	20,000 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:
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:
英会話のきっかけになった。
■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:
特に考えなかった。
■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:
留学は楽しいです。
■準備段階や留学中に役に立ったウェブサイト、出版物:
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: 9/11/2018

- 参加プログラム: キングモンクット工科大学トンブリ校サマープログラム
- プログラム情報: <https://www.u-tokyo.ac.jp/adm/go-global/ja/program-list-short-KMUTT.html>
- 派遣先大学: キングモンクット工科大学
- 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: 農学部
- 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:
学校の授業に支障がない、かつ大学院入試との兼ねあい
■参加を決めるまでの経緯:
東南アジアの国に興味があり、奨学金も支給されるとのことで、いい機会だと思ったため。

プログラムについて

■概要:
内容は正直薄かったイメージ。JICA 訪問など充実したものもあったものの、授業やフィールドワークの内容が散漫としていて、その分内容も薄かった。
■学習・研究以外の活動で取り組んだもの:
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:
タイの学生とスポーツをした。
■週末の過ごし方:
観光

派遣先大学の環境について

■設備:
wifi は十分。図書館も利用することが可能。校内に食堂も充実。
■サポート体制:
特になし。自立を求められていたイメージ。

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:
ホテルのような快適さ。
■気候、大学周辺の様子、交通機関、食事等:
雨季のため、夕方には毎日のように雨が降っていた。交通機関はバス、タクシーが主。食事は辛い物があ

おく、胃袋への負担は感じる。
■お金の管理方法、現地の通貨事情:
日本円のみ持っていき、必要に応じて換金した。
■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:
特になし。
■自由時間に利用した交通手段:
タクシー
■プログラム期間中に利用したネット環境:
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:
書類選考用書類や、奨学金支給用書類、航空券の手配、保険の加入、在籍確認
■ビザの手続き:
ビザなし
■医療関係の準備:
保険に加入し、現地には胃薬や風邪薬を少々持参した。
■保険関係の準備:
学校が用意した保険に加入した。
■東京大学の所属学部・研究科(教育部)で行った手続き:
海外渡航届のみ提出した。
■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	50,000 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)	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	15,000 円
交通費	5,000 円
娯楽費	10000 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)の平成 30 年度海外留学支援制度(協定派遣)
■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：
タイについての見識が深まり、タイ学生とも交流でき、楽しい 2 週間を過ごせた。
■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：
海外の大学で学ぶことへの意欲が高まった。
■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：
現地学生とのコミュニケーションをしっかりとることが充実へのカギだと思います。
■準備段階や留学中に役に立ったウェブサイト、出版物：
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: 9/11/2018

- 参加プログラム: キングモンクット工科大学トンブリ校サマープログラム
- プログラム情報: <https://www.u-tokyo.ac.jp/adm/go-global/ja/program-list-short-KMUTT.html>
- 派遣先大学: キングモンクット工科大学
- 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:
2 年の前期は暇が作りやすく、留学のための金銭を工面する時間が取れたから。
■参加を決めるまでの経緯:
海外に行きたいという動機から、費用的に行きやすい留学プログラムを探した。

プログラムについて

■概要:
前半はタイの文化についての授業。後半はタイの文化遺産や、工場などの見学に行った。
■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:
自由時間は現地の学生とご飯に行ったりしていた。
■週末の過ごし方:
マーケットを巡った。

派遣先大学の環境について

■設備:
図書館はパスポートがあれば来客でも使える。とても広く、カフェも中にあり、自習スペースも多かったのが快適だった。食堂は日本円で約 100 円でご飯が食べられる。美味しいので、お金がないときはよく利用した。スポーツ施設は利用してない。WiFi 環境は、あまり良くなかった。特に宿泊先の部屋が、角部屋だったのでホテルの WiFi も、学校の WiFi も届かなかった。
■サポート体制:
語学、学習、生活面全てにおいて、現地学生と一緒にプログラムに参加してくれたことで、助けられた。(特にタイ語しか通じない店での通訳、自由時間にオススメの店へ連れて行ってくれるなど、生活面でのサポートが大きかった)。精神面でのサポートは特に必要としなかった。

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:

プログラム費に宿泊費が含まれていた。13 階の 2 人部屋でルームシェア。KMUTT の構内にある。シャンプー、ボディソープ、綿棒、タオルといったアメニティーはあった。反対にドライヤー、歯ブラシ、髭剃りなどはなかった。洗濯機は 11 階に共用のものがあつた。

■ 気候、大学周辺の様子、交通機関、食事等：

タイは雨季ということもあり、スコールが多かった。大学周辺は都心から少し離れている場所なので、英語が通じない店もある。交通機関は基本タクシーだが、雨天や金曜日、月曜日は渋滞が発生しやすい(特に都心)。食事はとても美味しかった。辛味と酸味が強いので、お腹が弱い人はマイルドなものを頼むか、胃痛薬を持っていくべき。

■ お金の管理方法、現地の通貨事情：

クレカは使わず、日本から現金 8 万円を持ってきた。基本的に日本円は宿泊先のトランクの中に鍵をかけて保管しておいて、必要になり次第適宜現地通貨に両替していた。

■ 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：

屋台が多いが、衛生面から火が通ったもののみ食べるように気をつけた。荷物からは目を離さないようにした。

■ 自由時間に利用した交通手段：

タクシー、列車、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：

東京大学から、学生情報について記入して提出するフォーマットが送られてきたので、それを期限内に記入して所定のメールアドレスに送信した。また、プログラム費についても、メールで請求書が送られてくるのでそこに振り込むだけだった。基本的に Go Global のサイトに書いてある通りだった。

■ ビザの手続き：

ビザは申請していない。

■ 医療関係の準備：

健康診断、予防接種は受けていない。腹を壊しやすいので、病院で処方されたミヤ BM という薬を 1 週間分もっていった。

■ 保険関係の準備：

東京大学が指定した保険は、東京大学から送られてくるフォーマットを記入して提出すると、申請などの処理は大学側でしてくれるので、こちらがすることは送られてきた振込用紙を最寄りの郵便局にもって行って振り込むだけだった。

■ 東京大学の所属学部・研究科(教育部)で行った手続き：

前期教養学部所属。試験や授業と、プログラム期間が被っていないかのみ確認した。

■ 語学関係の準備：

特になし。TOEIC などの試験は受けておいた方がいい。

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	62,000 円
派遣先への支払い(授業料・施設利用料など)	70,000 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)	6,000 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:

特になし

■留学先で費やした生活費:

家賃	0 円
食費	20,000 円
交通費	10,000 円
娯楽費	15,000 円

■その他、補足等:

特になし。

■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:

特になし。

■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:

自由時間が多く、色々なマーケットを遊び歩けたので、日本と違うタイの文化の一端には触れられた。

■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:

中進国と呼ばれる国でも、インフラや食料の安全管理の面でまだまだ課題は多く残されていることを実感し、それに対して先進国と呼ばれている国ができること、していることを学べた。

■進路・就職先(就職希望先):

公的機関、民間企業、金融系に興味がある。

■ 今後参加を考えている学生へのメッセージ、アドバイス:

アジアは特に、金銭的にも行きやすいのでオススメ。

■ 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: 9/12/2018

- 参加プログラム: キングモンクット工科大学トンブリ校サマープログラム
- プログラム情報: <https://www.u-tokyo.ac.jp/adm/go-global/ja/program-list-short-KMUTT.html>
- 派遣先大学: キングモンクット工科大学
- 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:
学部に入ると忙しくなると考えたため、学部に入る前のこの時期を選んだ。
■参加を決めるまでの経緯:
海外の生の英語に触れたかったため。参加すると決めたのは募集締め切りの直前です。

プログラムについて

■概要:
レクチャー・工場見学・プレゼンがありました。 見学やフィールドワークが多いです。
■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:
機会がなかった。
■週末の過ごし方:
field trip・観光

派遣先大学の環境について

■設備:
図書館は17時まで使えます。カフェもあり快適に過ごせます。食堂はいくつかありますが、いずれも安価で満足できます。wifiは部屋によっては入りにくい場所があります。
■サポート体制:
kmuttの学生がサポートしてくれます。すべてに関してサポートしてくれます。

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:
二人部屋(参加者同士)。設備は快適でした。特に不満ありません。プログラムで決定していました。

■気候、大学周辺の様子、交通機関、食事等：
雨期だったので雨が降る日が多かったです。降ってなくてもスコールが多いので折り畳み傘は必須です。大学周辺は店などはあまり充実はしていません。移動にはもっぱらタクシーを利用しました。食事は学食で食べられます。一食100円程度で満足できます。
■お金の管理方法、現地の通貨事情：
日本円を現地で両替していました。市街地の両替商のほうがレートが良いので機会があれば両替していました。
■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：
貴重品は必ず身に着けるようにして、屋台で生ものは食べ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
■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
■ビザの手続き：
なし
■医療関係の準備：
胃腸薬などは十分な量持っていきました。
■保険関係の準備：
付帯海学・OSSMA
■東京大学の所属学部・研究科(教育部)で行った手続き：
OSSMA 加入のみ
■語学関係の準備：
TOEIC715(出発1年前)。英語のリスニングをするようにしていました。

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	35,000	円
派遣先への支払い(授業料・施設利用料など)	70,000	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)	3,240	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	10,000 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:	
いろいろな場所へ行けたことは満足しています。語学力の向上という面では満足はしていません。	
■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:	
海外で働くことへの興味がわきました。	
■進路・就職先(就職希望先):	
未定	
■今後参加を考えている学生へのメッセージ、アドバイス:	
参加することによって不利益を被ることは間違いなくないのでとりあえず参加してみることが大切だと思います	
■準備段階や留学中に役に立ったウェブサイト、出版物:	
バンコクの観光雑誌	

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: キングモンクット工科大学トンブリ校サマープログラム
- プログラム情報: <https://www.u-tokyo.ac.jp/adm/go-global/ja/program-list-short-KMUTT.html>
- 派遣先大学: キングモンクット工科大学
- 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:
部活との兼ね合い
■参加を決めるまでの経緯:
サマープログラム説明会にて

プログラムについて

■概要:
最近のタイ人の嗜好についての lecture が面白かった。
■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:
JAPAN NIGHT で東大ブースを出してタイ人に日本語を教えた。
■週末の過ごし方:
バンコク観光

派遣先大学の環境について

■設備:
安くて美味しい食堂。大きな図書館。スムーズな Wi-Fi 環境
■サポート体制:
バディが常にいてくれた。

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 人部屋で十分な広さ、学校側で準備してくれた。
■気候、大学周辺の様子、交通機関、食事等:
スコールが連日のように降って、それに伴う交通渋滞がひどい。
■お金の管理方法、現地の通貨事情:

日本円を持って行って換金するのが一番よい。
■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:
生ものは食べない。
■自由時間に利用した交通手段:
タクシー
■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:
学籍情報、成績、パスポートなど、早めに準備しておくが良い。
■ビザの手続き:
なし
■医療関係の準備:
なし
■保険関係の準備:
加入必須の保険に入った。
■東京大学の所属学部・研究科(教育部)で行った手続き:
必要書類の提出。
■語学関係の準備:
単語の勉強。

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)	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	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:
タイという国を知ることができた。
■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:
都市計画に興味を持った。
■進路・就職先(就職希望先):
民間企業、コンサル
■今後参加を考えている学生へのメッセージ、アドバイス:
とにかく行ってみるにはちょうどいい機会だと思います。
■準備段階や留学中に役に立ったウェブサイト、出版物:
Grab

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: 9/22/2018

- 参加プログラム: キングモンクット工科大学トンブリ校サマープログラム
- プログラム情報: <https://www.u-tokyo.ac.jp/adm/go-global/ja/program-list-short-KMUTT.html>
- 派遣先大学: キングモンクット工科大学
- 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:
時間があったから。
■参加を決めるまでの経緯:
長期留学の準備として。

プログラムについて

■概要:
KMUTT で英語でタイについての授業を受けつつ, 日系企業の訪問に行くという感じでした。
■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:
タイの学生との交流を通して文化交流ができたと思います。
■週末の過ごし方:
観光に行ったり, 勉強をしていました。

派遣先大学の環境について

■設備:
wifi がかなり強かったです。
■サポート体制:
特になかったと思います。

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:
大学で用意されていました。
■気候、大学周辺の様子、交通機関、食事等:
気候は雨期ということもあり思っていたより涼しかったです。スコールが多かったのも、もう少し雨具の準備をきちんとしておけばよかったと思いました。食事は大体自分で購入することが多かったです。交通機関は

限られていて、主に grab を使用していました。タクシーだとぼったくられる恐れがあるからです。都市部から大学、大学寮共に離れたところにあり、交通費にかなりお金をかけてしまったと思います。正直不便でした。
■お金の管理方法、現地の通貨事情:
事前に三万円分、現地通貨に交換していきました。途中で足りなくなったので都市部に換金しにいきました。
■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:
実は現地で転んで流血するというアクシデントがありましたが、薬局で消毒剤、バンソコウなどを購入し乗り切りました。危機管理は甘かったと反省しています。
■自由時間に利用した交通手段:
タクシー、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:
保険に申し込むために渡航情報届を出さなくてはならなかった。
■ビザの手続き:
ないです。
■医療関係の準備:
予防接種は特になく、出発前の体調管理のみ気をつけました。
■保険関係の準備:
東京大学で用意されている保険に申し込むために指示に従って準備するだけでした。
■東京大学の所属学部・研究科(教育部)で行った手続き:
特にないです。
■語学関係の準備:
特にないです。

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)	70,000	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)	50,000	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：		
お小遣い 80,000 円		

■留学先で費やした生活費：	
家賃	0 円
食費	20,000 円
交通費	30,000 円
娯楽費	30,000 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：
現実的な海外での生活の大変さを感じられたことは自分にとって大きかったです。本当に留学に行くべきか考えるきっかけになりました。
■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：
今年は長期留学に応募しないことにしようと思った。
■進路・就職先(就職希望先)：
研究職、民間企業、金融か研究職の方面がいいです。
■今後参加を考えている学生へのメッセージ、アドバイス：
迷ったら参加することと目的を明確にしてからプログラムを選びましょう。
■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: 9/26/2018

- 参加プログラム: キングモンクット工科大学トンブリ校サマープログラム
- プログラム情報: <https://www.u-tokyo.ac.jp/adm/go-global/ja/program-list-short-KMUTT.html>
- 派遣先大学: キングモンクット工科大学
- 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:
夏休みで、通常授業もなく、予定も入っていない期間だったから。
■参加を決めるまでの経緯:

プログラムについて

■概要:
基本的に午前中から夕方にかけて、タイの文化の授業、JICA 訪問など決められたコンテンツがありその後は基本的に自由時間で、いろんなところを観光できました。
■学習・研究以外の活動で取り組んだもの:
現地でご活躍されている卒業生との交流会など。
■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:
日本人学生のサポートとしてついてくれている現地の学生以外の学生とも積極的に交流するようにしました。
■週末の過ごし方:
基本的にバンコク市内を観光していました。

派遣先大学の環境について

■設備:
基本的な設備は整っていました。Wifi 環境に関しても基本的には問題ありませんでした。
■サポート体制:
英語が話せる現地の学生がサポートしてくれて、いろんなところに連れて行ってもらいました。

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:
もともと決まっていた、キャンパス内の学生寮に泊まりました。二人一部屋でした。非常に綺麗でホテルみたいでした。

■ 気候、大学周辺の様子、交通機関、食事等：
バンコク中心部から車で1時間弱くらいのところです。バンコク中心部へ向かう時には、タクシーやバス、電車を利用しました。毎日夕方になると雨が降るので、外出時、傘は手放せませんでした。食事に関しては、朝食は主にキャンパス内の食堂でとり、それ以外は主にタイの学生に連れて行ってもらっていました。
■ お金の管理方法、現地の通貨事情：
日本より現地の方がレートが良いということで、日本からあらかじめ現金で円を持って行きました。ただ、1万円札しか持っておらず、5千円分だけ両替したい時に1万円からしか両替することができず、5千円札を持っていくべきだったと後悔しました。
■ 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：
屋台で売られている生物は食べないように注意されました。
■ 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、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：
基本的に大学からメール等で指示されたものを準備しました。直前になって期限が迫っている提出物をまだ出していないことに気がつき、結構焦ってしまうことになったので、早めに申し込み期限をしっかりと確認してその期限より余裕を持って提出すべきだったと反省しました。
■ ビザの手続き：
短期の留学だったので、必要ありませんでした。
■ 医療関係の準備：
特に何もしていませんでした。僕が参加したプログラムの参加者は幸い大丈夫でしたが、もう一つタイにいくプログラムがあり、そちらの参加者の中には複数人お腹を壊してしまった方がいらっしまったようなので、そのための薬などは持っておいて方がよかったのかもしれません。
■ 保険関係の準備：
基本的に大学から指示されたものだけ申し込みました。申し込みにある程度の時間を要することが多く、直前にバタバタしなくてもよいようにもっと早めに申し込んでおくべきでした。
■ 東京大学の所属学部・研究科(教育部)で行った手続き：
当初参加が決まっていた体験活動プログラムとの日程がかぶってしまっていたので、体験活動プログラムの方の日程を調整してもらうなどしました。
■ 語学関係の準備：
事前学習会に1回しか参加できず、タイ語はそこで学んだ挨拶と自己紹介だけです。近所の図書館でタイ語の入門書等を借りてはみたのですが、結局やりませんでした。

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	65,000 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)	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	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:
■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:
■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:
■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: 9/18/2018

- 参加プログラム: キングモンクット工科大学トンブリ校サマープログラム
- プログラム情報: <https://www.u-tokyo.ac.jp/adm/go-global/ja/program-list-short-KMUTT.html>
- 派遣先大学: キングモンクット工科大学
- 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:
入学当初から留学に興味があり、入学後初めての募集であったから
■参加を決めるまでの経緯:
第2回サマープログラムには参加するつもりでいました。東南アジアで行うプログラムですので、交通費が安価であること、プログラム代金が安価であることが一つの大きな理由として挙げられます。また、奨学金でプログラム代金の全額が賄われることも大きな理由でした。また、いわゆる理系の話を英語で聞ける経験は(特にSセメスターを受けるだけの1年生にとっては)貴重だと思ったことも大きな理由です。留学フェアのその日にほぼ決めていたと思います。

プログラムについて

■概要:
先方大学のレクチャーが数回と、JICAが支援している日泰共同研究についてのレクチャーや、現地日系企業の工場見学などがありました。大学でのレクチャーの一環で、グリーンカレーを作ったのが印象的です(現地の人がどのように料理しているかを垣間見ることができます)。
■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:
2週間しかなかったのでプログラム以外の活動を行うことはしませんでした。
■週末の過ごし方:
1日しかありませんでしたが、バンコク市内に観光に行きました。

派遣先大学の環境について

■設備:
wifiはプログラム初日にアクセス権が与えられました。図書館はパスポートがあれば利用できますので、数回利用しました。なかなか快適ですが、1階は少々賑やかなので3階や4階を利用すると良いと思います。学食はいろいろな店が軒を連ねるような感じで、現地のレストランと比較してもリーズナブルにごはんを食べられます(東大の学食も見習ってほしいところです)。
■サポート体制:
タイの学生が色々とサポートをしてくれます。(ご飯に連れていってくれたり、一緒に観光してくれたりなど)レクチャーをしてくださった先生方もウェルカムな雰囲気なので活動しやすかったです。

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:

部屋はプログラムで用意されていました。学内にあるビジター向けのホテルのような施設(東大でいうと柏ゲストハウスのような施設)です。2人1室ですが、同じプログラムの参加者とは相部屋にはなりませんので安心してください。

■気候、大学周辺の様子、交通機関、食事等:

観光地ではない本当のバンコクという様子です。近所のマーケット、レストランや屋台と学食で食事ができます。交通の便はあまりよくなくて、バンコク中心部までは路線バスと電車でおよそ1時間半かかりますが、それほど気にならないような時間感覚になります。夏休み期間ですとバンコクは雨季ですので、毎日スコールが降ります(折りたたみ傘は必須)。

■お金の管理方法、現地の通貨事情:

2週間で3~5万円で生活できますから、現金で持っていくのが一番楽でよいと思います(日本円ならタイで直接換金できます。しかも街中の方がレートが良いです)。

■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:

生食は避けましょう(といっても寿司ぐらいしか生ものはない)。東大から団体で行きますし、タイの学生もフレンドリーなので、ホームシックとかにはならないと思います。夜に1人で出歩くのを避ければ治安に関しては大丈夫だと思います。あとはきちんと睡眠をとれば健康でいられると思いますよ。

■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:

国際交流課への応募と、決定後の先方大学への氏名や連絡先等の基本情報の提出。

■ビザの手続き:

日本国籍の場合、タイ王国では30日までビザが不要なので本プログラムでは特に準備の必要はなかった。

■医療関係の準備:

市中で英語が通じることは期待できないので、常備薬は準備することをお勧めします。予防接種は特に要求されません。デング熱に感染するリスクがあるので、虫よけグッズは持っていくと良いと思います。

■保険関係の準備:

前期教養であれば指定の保険だけで十分だと思われます。

■東京大学の所属学部・研究科(教育部)で行った手続き:

前期教養は教務課に確認に行き、書類にサインを頂くことになっています。特に特別な手続きはなく、夏休み期間中のプログラムで、一般的な追試の日程とも被らないようなので心配なさそうであるということを確認しただけでした。

■語学関係の準備:

私の場合は日常会話にそれほど困らないレベルでしたし、タイの方々も外国語として英語を話していることもあって、特段準備はしませんでした。躊躇わず話そうとする勇気さえ用意すればよさそうです。

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)	70,000 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)	6,480 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	8,000 円
娯楽費	7,000 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:

今回は英語を母語とする地域ではなく、外国語として用いる地域に行きましたので、外国語話者同士のコミュニケーションが実践できたことは大きな意義であるといえます。

■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:
互いに英語を外国語とする人同士でも英語を用いて十分なコミュニケーションが取れると実感できました。これまでは、留学するとしたら英語圏かなと思っていましたが、今は英語圏以外であっても躊躇わずに選択できるようになったと思います。
■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:
時間と勇気さえあれば積極的に参加してみるといいと思います。大学生として海外の大学に行くというのは今後のキャリアの指針にもなると思いますし、自由時間を現地の同年代の人々と過ごせるのも魅力的だと思います。
■準備段階や留学中に役に立ったウェブサイト、出版物:
グローバル駒場という学内のウェブサイト(お知らせなどがチェックできます)。

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)

記入日: 9/23/2018

- 参加プログラム: キングモンクット工科大学トンブリ校サマープログラム
- プログラム情報: <https://www.u-tokyo.ac.jp/adm/go-global/ja/program-list-short-KMUTT.html>
- 派遣先大学: キングモンクット工科大学
- 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:
進学選択をするまでに自分の興味の幅を広げ、進路について考えを深めたかったから。
■参加を決めるまでの経緯:
東大のサマープログラムの説明会に参加して興味を持ったプログラムはいくつかあったのですが、英語力にあまり自信がありませんでした。なので、英語力をあまり要求せず、かつ自分の興味分野に近いこのプログラムを選びました。費用があまりかからないこと、他のプログラムに比べて競争率が高くないのではと考えたことも一つの理由です。決めたのは、説明会に参加した後すぐでした。

プログラムについて

■概要:
授業は数えるほどしかなく、学校外での活動が多いです。学校内の活動では、研究室見学がとても印象的でした。日本とは違った研究事情についてお話を伺うことができたり、逆に日本との共通点を発見できたりと、タイに行ったからこそ分かることがたくさんありました。学校外の活動は観光枠も多いのですが、工場見学は貴重な経験でした。実際のところポストハーベストというテーマとは少し離れたものでしたが、積極的に取り組んでいけば様々なことを得られると思います。私はもう少し、細かなところまで観察しておけばよかったと後で後悔しました。全体的に見ると、タイ文化に触れられる機会が多いので、自分なりの目標を定めて取り組むことが大切だと思います。受け身のままでも楽しめますが、あまり印象には残らないかもしれません。
■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:
Japan Night という文化イベントがプログラム期間中の夕方に一日開催されました。サマープログラムで KMUTT に来ている様々な大学(日本の大学が多いですが、色んな国の大学がいました)が各国の文化を紹介するブースを出したり、ステージで出し物をしたりするイベントです。そこで東大からは、お客さん(KMUTT の学生)の名前を漢字で書いてプレゼントするという企画でブースを出展しました。準備の日数はほとんどありませんでしたが、ある程度予算をいただけるので、みんなで現地のダイソーに行き用意しました。日本で用意できればよりクオリティの高いものを提供できたと思いますが、現地で準備しても形にはなるのであまり心配しなくても大丈夫です。
■週末の過ごし方:
土曜日はプログラムがあったので、完全に自由な日は日曜日だけでした。その日、私はルームメイトと二

人で JJ マーケットに行って一日中買い物をしていましたが、人それぞれ色々な所に行っていました。中には、タイのバディに案内してもらって観光している人もいました。

派遣先大学の環境について

■設備:

パスポートがあれば図書館をいつでも利用することができます。中にカフェがあったり、ボードゲームが置いてあったりと、憩いの場としても利用できるのが魅力的でした。もちろん静かに勉強することもできます。食堂は寮の一階にフードコート形式のものがあり、安くで色々なタイ料理が食べられるので朝ごはんは全く困りませんでした。そこにはセブンイレブンもあるので水などはいつでも購入できます。学校の Wifi は初日にパスワードを教えてもらえます。学校内ではよく繋がるので重宝していました。ただ、この Wifi はホテル内では使えません。

■サポート体制:

日常生活、プログラムの事務的サポートは KMUTT の学生がバディとして常にサポートしてくれます。分からないことはすべて彼らに聞いていたので困ることはありませんでした。

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:

大学が経営するホテルなのですが、ホテルというよりは寮に近いものでした。なので、机や収納スペースが充実していて過ごしやすかったです。アメニティはあまりありませんでしたが、とても清潔でバスタオルも毎日交換してもらえます。この宿泊先はプログラムにすでに含まれていたものだったので、自分で探すことはしませんでした。

■気候、大学周辺の様子、交通機関、食事等:

この時期のタイは雨季真っただ中なので、毎日のように雨が降りました。なので、傘は常に持ち歩き、洋服や靴にも気をを使うといいと思います。プログラムのコンテンツ上、外部に訪問することが多いのでスニーカーを履くことがほとんどですが、ビーサンやサンダルもあると自由時間はとても便利です。交通機関はほとんど、Grab でタクシーを呼んで使っていました。配車料は 20 バーツかかりますが、メータータクシーを捕まえられることに加え、目的地を指定してから呼ぶので運転手に場所を説明する必要もなく、お勧めです。流しのタクシーはメーターがなかったり、英語ができなかったり、何かと不便です。食事は本当においしいものばかりです。KMUTT の寮の一階にカフェテリア(フードコート)があり、朝食は毎日そこに行って様々なタイ料理を食べていました。ほとんどの料理が 100 円ほどで値段もお手軽です。また、このカフェテリア以外にも学校内にはカフェがたくさんあったり、別のカフェテリアがあったりと、食事に困ることはまずありません。カフェテリア内や大学の向かいにセブンイレブンもあるので、水などはそこで購入するといいと思います。お昼は基本的に KMUTT 側で用意をしてくれていることが多かったです。夜ご飯は、タイ人の学生が色々な所に連れていってくれました。高級店でなければ 100~300 円ほどで食べられます。食べ放題になると、1000 円くらい…というイメージです。食の安全面に関してですが、水道水は飲めません。ただ私は歯磨きくらいには使っていました。食べ物は自分なりに気を付けていれば、お腹をこわすこともないと思います。ナイトマーケットの屋台などもたくさん行きましたが、一度もお腹はこわしませんでした。もちろん、氷

や生ものは避ける、というような基本的な注意は必要です。
■お金の管理方法、現地の通貨事情:
タイでの買い物は少額なものばかりであったことに加え、マーケットのようなところで買うことが多かったので、クレジットカードはほとんど使わず、現金を使っていました。日本での両替はレートが悪いということを事前に聞いていたので、空港・市内で両替をしました。空港で最低限換えて、あとはレートがいい市内で換えていくというスタイルがいいと思います。
■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:
部屋に金庫がないので、スーツケースに毎日鍵をかけて金庫代わりに使っていました。また、人混みの中でバックを抱えて持つ、などの基本的な注意を払っていれば街中は特に危険はありませんでした。ただ、1度女子二人でタクシーに乗ったときは意図的に遠回りをされて高い値段を請求されました。身の危険はありませんでしたが、タクシーはなるべく男の人と乗る、乗った後も Google マップを見ながら、おかしいと思ったらすぐに運転手に注意するなどの対策は取るべきだと思います。
■自由時間に利用した交通手段:
タクシー、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:
プログラム参加応募書類、渡航情報届が一番大きな提出物でした。それ以外も奨学金関係の情報提供などがありましたが、常にメールを確認し、その都度やっていたのであまり大きな負担ではありませんでした。ただ、私はプログラム参加直前の三週間は海外にいたので、直前の手続き部分で手間取ることがありました。なので、そのような予定がある方は事前に大学側に伝えておく、または家族に伝えて代わりに手続きをしてもらうようお願いしておくなどの準備をするといいと思います。
■ビザの手続き:
ありませんでした。
■医療関係の準備:
タイは予防接種などが必要なかったので特に特別な準備は必要ありませんでした。
■保険関係の準備:
大学の案内に沿って準備をすれば問題はありません。
■東京大学の所属学部・研究科(教育部)で行った手続き:
教養学部前期課程は渡航届を出すだけですが、期限は気をつけてください。私は偶然テスト期間中が期限で準備がドタバタしたので、テストが始まる前に準備をすべきだったと後悔しました。
■語学関係の準備:
英語に関しては、プログラム直前個人的に語学留学に言っていたので、それが偶然準備になりました。留学のおかげで、日常会話や簡単なディスカッションはできる状態でプログラムに臨むことができました。

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	30,000 円
派遣先への支払い(授業料・施設利用料など)	70,000 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)	7,000 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	5,000 円
交通費	3,000 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:	
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:
色んな年代の東大生とともに二週間を過ごした経験、そこで築いた人間関係がこのプログラムに参加して得た一番の財産です。また、タイ人の親友ができたことも今後につながるいい出会いでした。ポストハーベストという興味の分野についての自分の考えを深めることはできなかったのも、その点においては心残りです。
■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:
プログラムの内容というよりは、そこで出会った人たち(東大生、タイ人学生)とたくさん語り合えたことが、自分の考えに大きな影響を与えました。自分自身は理系なのですが、文系の方から仕事に関してお話をたくさん聞いて、理系の専門分野を持ちながら文系的な職業に就きたいと思うようになりました。これもまだ選択肢の一つですが、こうして選択の幅を広げられたという点で、今回プログラムに参加した目標は達成できたなと感じています。

■進路・就職先(就職希望先):
研究職, 公的機関, 民間企業、まだ具体的には決まっていません。
■今後参加を考えている学生へのメッセージ、アドバイス:
なぜそのプログラムに参加したいのか、という自分の考えを追求することはとても大切なプロセスなので、プログラムを充実させるためにも、一度自分と向き合ってほしいと思います。しかしその一方で、はっきりとした理由にたどり着かないこともあります。そうであっても挑戦することは諦めないでほしいです。結局、行ってみないと何が得られるかは分からないので、参加して絶対何かを得て帰ろうという意欲さえあれば挑戦してほしいと思います。
■準備段階や留学中に役に立ったウェブサイト、出版物:
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: 9/13/2018

- 参加プログラム: キングモンクット工科大学トンブリ校サマープログラム
- プログラム情報: <https://www.u-tokyo.ac.jp/adm/go-global/ja/program-list-short-KMUTT.html>
- 派遣先大学: キングモンクット工科大学
- 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:

二年生の S セメスター、夏休みは比較的時間に余裕ができるため。

■参加を決めるまでの経緯:

アジア圏にはまだ訪問してないため。2018 年 4 月、他にもプログラムがあるのでそちらに行こうか迷った。物価の安さやタイの文化に魅力を感じ、最終的に KMUTT に決定した。

プログラムについて

■概要:

フィールドワークが主で、座学はあまりない。水族館や研究所訪問、週末には International night のお祭りがあり、ほかの日本人留学生や現地の人と交流をした。

■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:

International night にてタイ人の名前を書く露店を出した。自分は、客引きとしてけん玉をした。

■週末の過ごし方:

タイのバディと食事に行く。マーケットに行って買い物など。

派遣先大学の環境について

■設備:

図書館、食堂、wifi 完備

■サポート体制:

ヘルスケアセンター

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:

オンキャンパスでホテル、ベッドメイキングもある。ツインベッドで基本的に二人で泊まる。コンセント、冷蔵庫完備されており、変圧器の必要なし。

■気候、大学周辺の様子、交通機関、食事等：
8月-9月は雨季なので、スコールに注意。スコールが降ると、バンコク 市内は大渋滞が起こるので、早めの行動を心がけたほうが良い。交通機関は、バス、タクシー、スカイトレインが主。バイクタクシーなどはおすすしめない。
■お金の管理方法、現地の通貨事情：
mastercard の cashpassport、exchange
■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：
大学内の治安は良好で、簡易なヘルスケアセンターもある。食事が辛いので胃薬は必須。
■自由時間に利用した交通手段：
タクシー、列車、バス、Grab (Uber のタイ ver)
■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：
事前研修でのプレゼンテーション(タイの文化について)や最後の研修にてファイナルプレゼンテーションが行われた。いずれもインターネット、書籍でタイの情報を集めつつ LINE を通じて、草案を作った。
■ビザの手続き：
していない(30日以内の滞在であれば、申請の必要なし)。
■医療関係の準備：
今回の研修では特に健康診断や予防接種の必要はない。ただし、蚊が多いのと感染症の心配があるので、防虫スプレーや胃腸薬、簡単な医療キットを持っておくと安心。
■保険関係の準備：
東京大学指定の保険に加入
■東京大学の所属学部・研究科(教育部)で行った手続き：
特になし(前期教養では単位認定もされず、履修についても管轄外)
■語学関係の準備：
TOEIC820程度。タイの英語はネイティブよりも聞き取りやすいため、リスニングの心配はない。ちょっとした英語会話ができればそれで十分。

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	円
派遣先への支払い(授業料・施設利用料など)	70,000	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)	6,000	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:		

タイのバディ達や OB 達へのお土産の代金を考えると多少高くなります。

■留学先で費やした生活費:

家賃	0 円
食費	7,000 円
交通費	1,000 円
娯楽費	3,000 円

■その他、補足等:

家賃はホテルなのでかからない。タクシー、スカイトレインが主な移動手段なので交通費は高い。

■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:

プログラム全体を踏まえて、アユタヤ遺跡、ワットポーなどの文化体験やバンコクなどのインフラ環境の観察、分野を横断的に幅広く学べたため、アジア特にタイへの見聞がさらに深まった。

■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:

英語が必要不可欠であり、コミュニケーション能力の重要性に改めて気づけた。

■進路・就職先(就職希望先):

研究職、公的機関、マテリアル系、国家公務員

■今後参加を考えている学生へのメッセージ、アドバイス:

タイは想像以上に活気に溢れる国です。是非とも一度訪れてそのエネルギーに触れてみて下さい!

■準備段階や留学中に役に立ったウェブサイト、出版物:

THAI LOVERS 130(書籍)

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: 2018/10/29

- 参加プログラム: キングモンクット工科大学トンブリ校サマープログラム
- プログラム情報: <https://www.u-tokyo.ac.jp/adm/go-global/ja/program-list-short-KMUTT.html>
- 派遣先大学: キングモンクット工科大学
- 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:
出来るだけ早く海外に行きたかったから
■参加を決めるまでの経緯:
大学に入る前からどこかのサマープログラムに参加しようと思っていました

プログラムについて

■概要:
ポストハーベスト
■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:
文化は学びました
■週末の過ごし方:
タクシーでバンコクに行って観光しました

派遣先大学の環境について

■設備:
食堂が安く感動的でした。ただ、虫がとまっていたりします
■サポート体制:
対応がすごく良く、リムジンみたいなバスで移動していました。

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:
大学指定でした。

■気候、大学周辺の様子、交通機関、食事等:
雨季なのでほぼ雨でした。大きい傘を携帯するべきです。

■お金の管理方法、現地の通貨事情:
クレカ、現金、電子マネー使いました。
■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:
現地の方に、食べていい屋台と危ない屋台の見分け方を教えてもらいました。使っている氷が店の人が準備したやつは大丈夫ですが、共同の氷を使っている屋台はやめた方が良いです。
■自由時間に利用した交通手段:
タクシー
■プログラム期間中に利用したネット環境:
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:
保険に入る手続きが大変でした
■ビザの手続き:
とっていません。
■医療関係の準備:
とっていません。
■保険関係の準備:
振込に行くのが精神的に大きな壁でした。
■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:
タイ語は勉強しなかったの、とくにしていません。ただ私は普段サークルで英語を使っているの使っていない方はあらかじめ話す練習をしておくといいかもしれません。

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	67,000 円
派遣先への支払い(授業料・施設利用料など)	70,000 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)	3,300 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	2,000 円
娯楽費	5,000 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:
海外へのハードルを下げたかった。
■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:
将来海外で働きたいです。
■進路・就職先(就職希望先):
公的機関、起業、人工衛星を作りたい。
■今後参加を考えている学生へのメッセージ、アドバイス:
迷うなら参加してください。参加して後悔することはありません。
■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:
とくになし