

## 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: 2019/8/30

- 参加プログラム/Program: シェフィールド大学サマープログラム
- プログラム情報/Program info.: <https://www.u-tokyo.ac.jp/adm/go-global/ja/program-list-short-SHEF.html>
- 派遣先大学/Host university: シェフィールド大学
- プログラム期間/Program period: 8/5/2019～8/23/2019
- 東京大学での所属学部・研究科等/Faculty/Graduate School at UTokyo: 教養学部(前期課程)
- 学年(プログラム開始時)/Year at the time of Study Abroad: 学部 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:

大学側が主催する新入生歓迎会に参加した際、お会いした教授や企業の方々から、留学して自身の視野を広げる事の重要性についてお聞きしたことで、海外での生活に興味を持つようになりました。また、その方々に、留学するなら早ければ早いほど良いとのアドバイスを頂いたことや、2ヶ月もある夏休みを遊び倒してしまうことへの不安から、この夏の留学プログラムへの応募を決めました。

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

新入生歓迎会での教授や企業の方々の言葉がきっかけとなって留学に興味を持ち、たしか5月に開かれた留学説明会などを通してこのプログラムへの参加を検討し始めました。留学は初めてでしたが、奨学金の多さや、「海外留学に興味があるものの語学力に不安がある学部学生をターゲットとし」という文言に惹かれて、特に迷うことなく応募を決めました。

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

### ■概要/Overview:

授業は午前と午後に分かれており、午前は日常で使う英会話や文法について学びました。授業はクラス制になっており、クラスごとに課題が出たり出なかったりでした。午後は金曜日(休み)と水曜日を除き、文理に分かれて東大生だけでアカデミックな講義を受けました。僕はオーストラリアの映画の移り変わりとその背景についての講義が新鮮で興味深かったです。水曜日は他大学と一緒に講義を受けました。この講義もまたゲームやオークなどをトピックにしており、面白かったです。放課後にはアクティビティと言われる、ゆるいクラブ活動がありそのジャンルはサッカーや合唱などから、ボルダリング、ヨーク日帰り旅行まで様々です。参加には事前に予約することが必要ですが、どのアクティビティも予約開始後すぐにいっぱいになってしまうので、予約開始前にはスマホの前に待機するようにしましょう。

### ■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:

プログラムの授業や課題などで疲れてしまっていたから。

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

ロンドン観光やシェフィールド市内の散策を行いました。また、東京大学から持ってきていた課題をすすめました。

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

##### ■設備/Facilities:

大学施設の中には、24 時間空いている図書館や生協の購買部のような店、カフェやパブなどがあります。PC は大学施設のものを利用することができますが、使い慣れた自分のものがある方はそれを持っていったほうがいいと思います。学生寮の中にも講義を受ける教室内にも Wifi が飛んでいるので、普段は困ることはありませんが、遠出をする際には、レンタルルーターや SIM カードなどを利用する必要があります。

##### ■サポート体制/Support for students:

シェフィールド大学からのメールで、有事の際のサポートについて知ることができるほか、授業内に行われるチュートリアルで寮生活や学習について不安な点をチューターに相談することができます。

#### 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:

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:

オンキャンパスの学生寮で、個室と共用部屋で生活します (Allen Court という名前の建物です)。個室部分にはベッド、机と椅子、クローゼット、ユニットバスがあり、支給品として食器一式、タオルが大小 2 枚、さらに去年までのプログラム生の苦情を受けてか、バスカーテンがありました。コンセントも 6 つくらいあり、住心地は良かったです。しかし、排水口が詰まっていた部屋も存在したようです。共用スペースにはキッチン、ソファ、テレビなどがあります。先程同様とても居心地はよかったです、テレビが見れなかったり (Youtube は見れました)、換気扇がうまく働かず、パーティー中に警報機が鳴り、スタッフがやってくる事態も発生していました。また建物内にはコモンスペースがあり、そこでは卓球やビリヤードをしたり、映画を見ることができます。

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

気候はとても涼しく、日常生活を送るだけなら長袖長ズボンでも快適に過ごせました。シェフィールド大学が提供するアクティビティでスポーツをしたいと考えている方は半袖半ズボンを持っていきましょう。大学周辺には、24 時間空いている図書室や、食品や生活用品を揃えることができるスーパー (Tesco という名前) などがあり、15 分ほど歩くとシェフィールド市内に行くことができます。また街中にトラムが走っており、それに乗って超巨大ショッピングモール (Meadowhall) に行くこともできます。また歩行者信号の青から赤への切り替わりが異常に速い信号機があるので、注意してください。食事は基本自炊でしたが、中華料理屋や ELTC という、僕たちが授業を受けた建物の近くにあるフィッシュアンドチップス屋を利用することもありました。

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

現金を日本で 200 ポンドほど両替して持っていきましたが、ほとんどの支払いでクレジットカードが使えるため、もっと少なくても良かったです。ただ、ローカル店を利用したり、数人の会計を一括で払っておいたものを後で精算する場合などにある程度の現金は必要になると思います。クレジットカードは 2 枚持つておけば安心で、キャッシング機能も付けていればさらに安心でしょう。

<p>■ 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 :</p>
<p>シェフィールド大学周辺は学生が暮らしているからか、かなり治安は良いです。ただ休日に旅行でロンドンなどに行く際は、財布を複数に分ける、大切なもの(パスポートなど)は体や服から離れないようにする、人前で地図を広げたりしないなど、カモだと思われないように、旅行慣れしていないとばれないように注意しました。</p>
<p>■ 自由時間に利用した交通手段/Means of transportation in your free time :</p>
<p>列車, バス</p>
<p>■ プログラム期間中に利用したネット環境/Internet service usage during the program :</p>
<p>キャンパス Wifi, レンタルしたルーター</p>

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

<p>■ プログラムへの参加手続き/Procedures for participation :</p>
<p>応募申請を通過したあとに必要な手続きについてお話しします。まず、手続き期間は試験期間とかぶる場合があるので、提出物は早めに出すようにしましょう。手続き先が、本部国際交流課(渡航情報届や通帳・カードのコピー、付帯海学への加入)、各学部(海外渡航届、OSSMA への加入)、シェフィールド大学(プログラム料・授業料の支払い)と、複数あるので送られてくるメールを丁寧に読みましょう。特に海外渡航の経験がまだない方は、パスポートが早い段階で必要になるので、参加が決定後すぐに申請しましょう。パスポート申請受付では夏休みが近いからか長蛇の列ができていたり、パスポート申請から取得まで1週間ほどかかることに気をつけておいてください(苦労しました)。</p>
<p>■ ビザの手続き/Procedures to obtain visas :</p>
<p>イギリスの空港で入国審査を受ける際、short term study visa を発行してもらいます。僕の場合、提出するのはシェフィールド大学から送られていた入学許可証だけでよかったのですが、念のために銀行の財政証明書を持ってきておきましょう。財政証明書について、当日から28日前までの通帳の残高が1,015ポンドないといけないかもしれないので、よく調べて発行してもらってください。手続き自体がそれほど時間はかかりませんが(パスポートにスタンプを押してもらうくらいです)、結構長い列ができていました。</p>
<p>■ 医療関係の準備/Preparations or actions taken to maintain your health :</p>
<p>特に何も準備せず出発しました。しかしプログラム中、お酒の飲み過ぎか当日胃の調子が悪くなったことがありました。そのときは友人に正露丸を借りて事なきを得ましたが、自分の胃に不安な方などは薬を持っていったほうがいいです。</p>
<p>■ 保険関係の準備/Preparations/procedures for insurance :</p>
<p>大学が指定する付帯海学に加入したほか、保険とは異なりますが、学部の指示で、イギリス滞在中に様々なサービスを受けられる OSSMA に加入し、外務省が短期旅行者に勧めている「たびレジ」(無料)にも登録しました。</p>
<p>■ 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 :</p>
<p>上記の OSSMA への加入と、海外渡航届の提出を除けば、教養学部前期で特に必要な手続きはありませんでした。初年次ゼミの論文課題などが残っている方は、担当教授と交渉して提出期限を伸ばしてもらってもいいかもせれません。</p>
<p>■ 語学関係の準備/Language preparation :</p>
<p>直近で語学レベルを試すようなテストは受けず、強いて言うなら G3 でした。特に語学学習にも取り組みま</p>

せんでしたが、リスニングの練習はしておけばよかったと思っています。空港などでの非常時に、こちらがスタッフに質問しても、その回答が聞き取れないという恐怖の事態が生まれかねないので(体験談)。

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	160,000 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.)	170,000 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)	8,000 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 :	
その他、学部が指定する OSSMA への加入に 3,000 円ほどかかりました。	

■留学先で費やした生活費/Overall expenses spent during the program :	
家賃	0 円/JPY
食費	30,000 円/JPY
交通費	8,000 円/JPY
娯楽費	40,000 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 :	
卒業生有志の短期留学プログラム「東大生海外体験プロジェクト」、JASSO	
■受給金額(月額)/Monthly stipend :	
160,000 円	
■受給金額についての補足等/Additional comments about the monthly stipend :	
それぞれから 80,000 円ずつ受給しました	
■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 :	
イギリスの暮らしや文化、歴史などについて知れたほか、日本をこれらと比較して見つめ直すことができました。語学面においては、リスニング力に若干の向上が見られ、英語で話すことに対する過度な恐怖心がなくなりました。またプログラムを通じて、イギリス、中国出身の人々など。(これ以降入力なし)	

■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 :

海外での生活や外国人との交流により一層意欲がわきました。

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

未定

■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 :

留学に興味はあるけど、不安も感じている方に是非オススメしたいです。短期間のプログラムなので事前に旅行で訪れたい場所などを計画した上で、有意義な留学にしてください。

■準備段階や留学中に役に立ったウェブサイト、出版物/Websites or publications which were useful while preparing for or during your time overseas :

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)

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

記入日/Date: 2019/9/1

- 参加プログラム/Program: シェフィールド大学サマープログラム
- プログラム情報/Program info.: <https://www.u-tokyo.ac.jp/adm/go-global/ja/program-list-short-SHEF.html>
- 派遣先大学/Host university: シェフィールド大学
- プログラム期間/Program period: 8/5/2019~8/23/2019
- 東京大学での所属学部・研究科等/Faculty/Graduate School at UTokyo: 教養学部(前期課程)
- 学年(プログラム開始時)/Year at the time of Study Abroad: 学部 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:

1 年の夏という一番早い時期から英語を使う環境に自らの身を置いてみたいと考えた。

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

5 月の末の締め切りに合わせて、参加を決めた。両親が海外に行ったことがなく、手続きや安全上の担保の方法に抵抗感を示したため、なかなか参加を決めることができなかった。それでも、実際に海外に出て英語を使う環境に身をおきたいと思ったことと、イギリスの文化・風土に直に触れたいと思ったことにより参加の意思を固めた。

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

## ■概要/Overview:

午前中は普通の語学学校、午後は東大生のためだけの講義だった。東大生の語彙スキルや文法の正確さは素晴らしいと思うので、問題は話せるか、自分から話そうとするか、ということにつきると思う。普段の生活は、東大生という時間が長いため、英語を使わないままになってしまう可能性もある。先生の話は面白いし、一緒に授業を受けた中国の学生と仲良くなれたのもよかった。連絡先を交換したり、授業間におしゃべりしたりするのも楽しかった。

## ■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:

バドミントンに 1 度参加した。ほかにも参加したいアクティビティはたくさんあったが、申し込みがすぐに定員数オーバーになってしまい、参加することができなかった。

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

初週はロンドンに泊まりがけで行き、2 週目は土曜に湖水地方、日曜にエディンバラに行った。忙しい週末だったが、充実した日々を過ごすことができた。

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

## ■設備/Facilities:

Diamondと呼ばれる全学生が利用できる24時間体制の施設がある。夜集まってプレゼンの準備をした。大学がメールで紹介してくれるスポーツアクティビティに参加するときに、大学のスポーツ施設を利用。大学構内にカフェが数多くあり、非常に快適。Wifiもばっちり。

■ サポート体制/Support for students :

週に一回 Tutorial という面談がある。不安があればそのときに聞いてもらえるし、そうでなくても基本的に大学のスタッフさんが皆優しくサポートしてくださった。

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 :

複数の個室と共用スペース(キッチン・テレビ)からなるフラットという単位で生活していた。プライベートと共用スペースのバランスがよく、申し分ない住み心地だった。昨年の報告書では、他国の学生とフラットをともにするかもしれないと聞いていたが、今回は東大生のみだった。Wifiが使えるため、Wifiルーターのギガ量をいたずらに大きくしてしまったことを後悔した。

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

寒い。とにかく寒い。最高気温24度とかいうので割と暖かいじゃないかと高をくくっていきと痛い目を見る。結局現地でセーターを2枚購入した。万能なウィンドブレーカーが一枚あると強い。渡航前にブリットレイルパスを買った。生協に問い合わせると紹介してくれる。

■ 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(VISA)をこのプログラムに合わせて作った。現金は200ポンド(日本円で3万ほど)を換金した。

■ 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/Aspects of risk and safety management, local health care system, and any actions taken to maintain your health :

よく寝て、よく食べること。日本人は写真をとにかく撮りがちなので、スマホの管理・その他貴重品の管理がおろそかにならないようにすれば問題ないと思う。

■ 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, 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 :

大学本部にパスポートや海外渡航届等の各書類を提出した。いかんせん提出書類の数が多いのと、インターネット上の手続きが多いのとでややストレスフルな作業だった。また、プログラム開始ギリギリまで授業料支払いに関するメールが来なくて焦ったので、そこはある程度覚悟しておいたほうがいいと思う。

■ ビザの手続き/Procedures to obtain visas :

short term student visa というビザを取得した。税関のところで取得したいビザの内容と大学からの証明書を見せれば、通してもらえた。それほど構えて臨まなくても通してもらえる。

<p>■医療関係の準備/Preparations or actions taken to maintain your health :</p> <p>頭痛薬・風邪薬ぐらいは持って行ったが、ほかには何もしていなかった。</p>
<p>■保険関係の準備/Preparations/procedures for insurance :</p> <p>大学から提示される付帯海学(東京海上日動)に加入した。特にアドバイスはなし。</p>
<p>■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 :</p> <p>特になし。</p>
<p>■語学関係の準備/Language preparation :</p> <p>TOIEC/IELTS は受ける暇がなかったため、特に準備はしていかなかった。ただ、サークルで英語を使う機会が多かったことは振り返るとよかったと思うため、出発前からKWS(ALESAの面倒をみてくれるところ)で行っているランチディスカッションや、英語でしゃべらんちなどに参加して英語を使えるようにしておく必要はあると思う。</p>

費用・奨学金に関すること/About expenses and scholarships to participate in studying abroad

<p>■参加するために要した費用/Expenses of participation :</p>	
航空費	230,000 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.)	100,000 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)	8,000 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
<p>■その他、補足等/Additional comments :</p>	
<p> </p>	

<p>■留学先で費やした生活費/Overall expenses spent during the program :</p>	
家賃	5,000 円/JPY
食費	9,000 円/JPY
交通費	15,000 円/JPY
娯楽費	50,000 円/JPY
<p>■その他、補足等/Additional comments :</p>	
<p> </p>	

<p>■プログラム参加のための奨学金の受給有無/Scholarships to participate :</p> <p>受給した</p>
<p>■奨学金の支給機関・団体名等/Name of the source of the scholarships :</p> <p>卒業生有志の短期留学支援プログラム『東大生海外体験プロジェクト』(卒業生有志プロジェクト)・日本学生支援機構(JASSO)の2019年度海外留学支援制度(協定派遣)</p>
<p>■受給金額(月額)/Monthly stipend :</p> <p>160,000 円</p>

<p>■ 受給金額についての補足等/Additional comments about the monthly stipend :</p>
<p>■ 奨学金をどのように見つけたか/How did you find the scholarships? :</p>
<p>大学(本部国際交流課)からの案内</p>

プログラムを振り返って/Reflection

<p>■ 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>
<p>国際社会において英語が使えることの意義を再確認した。わずか 3 週間で英語が格段に伸びるわけではない。しかし、1 年の今の時期に海外でのプログラムに参加することは自らの視野を広げる機会となった。</p>
<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>
<p>海外でのキャリアを考えたわけではないが、選択肢には確実に入るようになったと思う。東大生と共同生活をする中で様々な話をし、異なる価値観に触れて大いに刺激をうけ、将来へのモチベーションが高まった。</p>
<p>■ 進路・就職先(就職希望先)/Career/Occupation (planned) :</p>
<p>公的機関裁判官</p>
<p>■ 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 :</p>
<p>まずは、海外に飛び出してみることに！絶対に見える世界が変わること間違いなしです！</p>
<p>■ 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 :</p>
<p>東京大学グローバル化推進オフィス</p>

## 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: 2019/8/26

- 参加プログラム/Program: シェフィールド大学サマープログラム
- プログラム情報/Program info.: <https://www.u-tokyo.ac.jp/adm/go-global/ja/program-list-short-SHEF.html>
- 派遣先大学/Host university: シェフィールド大学
- プログラム期間/Program period: 8/5/2019~8/23/2019
- 東京大学での所属学部・研究科等/Faculty/Graduate School at UTokyo: 教養学部(前期課程)
- 学年(プログラム開始時)/Year at the time of Study Abroad: 学部 1 年

<p>■参加にあたってこの時期を選んだ理由/Reason for choosing this period to participate:</p> <p>3 年次での長期留学を視野に入れているため、1 年生という早い時期で留学を経験することは将来の糧になると思ったから。</p>
<p>■参加を決めるまでの経緯/How and why did you decide to participate?:</p> <p>長期留学に興味があり、このプログラムは長期留学の前段階としてぴったりだと感じ 1 年の 5、6 月ごろ参加を決めた。夏休みの 3 週間を費やすことには少し迷いがあったが、何もしないで過ごすより得るものがあるだろうと思い切って応募した。</p>

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

<p>■概要/Overview:</p> <p>午前の授業は、ELTC という英語力養成スクールでいくつかのクラスに分かれて受ける。クラスは始めのプレースメントテストの結果に従い分かれる。授業は主にケンブリッジ大学が作った教科書を用いて行われるが、生徒同士でのディスカッションパートも充実していた。課題の量・内容はクラスによって様々で、私の場合とても軽いものだった(10 分あれば終わる程度)。午後は東大生向けにアレンジされた授業を受ける。テーマは毎回違って、興味のある分野なら特に楽しめると思う。また、議論のための時間も用意されており、各トピックについての深い思考を要求された。ディスカッションパートで煮詰まった時には TA が助け舟を出してくれる。</p>
<p>■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:</p> <p>スポーツ</p>
<p>■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:</p> <p>バドミントン</p>
<p>■週末の過ごし方/How did you spend your weekends?:</p> <p>1 週目の土日は泊まりがけで London、2 週目の金曜日には Bakewell、土曜日には Cotswolds、日曜日は York へ行った。</p>

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

<p><b>■設備/Facilities :</b></p> <p>勉強するスペースとして、ダイヤモンドというお洒落な施設が 24 時間利用できた。ダイヤモンドでは備え付けのパソコンも使える。食堂のような施設としては、午前の授業を受ける ELTC に oasis cafe という学生用のカフェがあって、使い勝手がよかった。wifi 環境は充実しており、寮でも大学内でも無料 wifi が利用できる。</p>
<p><b>■サポート体制/Support for students :</b></p> <p>プログラム序盤と終盤に一回ずつ面談があり、そこで学習面でのアドバイスを貰えるほか、必要であれば生活面・精神面でのサポートをしてもらえた。チュートリアルでの説明によれば、何か問題が発生した場合大学側から手厚いサポートが受けられるようだった。</p>

プログラム期間中の生活について/About life during the program

<p><b>■宿泊先の種類/Type of accommodation :</b></p> <p>学生寮</p>
<p><b>■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 :</b></p> <p>宿泊先は、このプログラムで指定されている Allen Court という学生寮だった。フラット内でキッチン付きのリビングルームを共有し、1 人ひとりにシャワールーム付きの個室が与えられている形。今回のプログラムでは、一つのフラットで 3~6 人が一緒に生活する感じだった。キッチンには、包丁・まな板・フライパンの蓋・箸・三角コーナー以外の大体の調理用具やカトラリーは揃っている。またシャワールームにはシャンプー・リンス・ボディソープが無いので持っていった方が良い。シャワーカーテンは用意されていた。トイレトペーパーは一つだけ部屋に用意されていたが、必ず足りなくなるので余分に持参すべき。あとは個室にはゴミ箱がなかったので苦労した。</p>

<p><b>■気候、大学周辺の様子、交通機関、食事等/Climature, environment around the institution, transportation, food, etc. :</b></p> <p>日本の 8 月とは違って、イギリスの 8 月はすでに肌寒い。私にとっては薄めの長袖に上着を羽織るくらいでちょうどよく、半袖は必要ないと感じた。また、昼夜の温度差が大きいので、調節のしやすい格好がベスト。シェフィールド周辺はとて生活しやすく、スーパーなど日用品店も充実していた。トラムや鉄道へのアクセスも良い。食事は、主には近くのスーパーで買った食材を使って自炊でまかなっていた。たまに近くのレストランで外食することも。炭水化物ばかりを摂っており食生活は偏っていたと思う。イギリスの食事は不味いわけではないが単調なので、日本食が恋しくなる。そんなときは、フラットのメンバーで持参したカレーやインスタントライス、インスタント味噌汁をよく食べていた。</p>
<p><b>■お金の管理方法、現地の通貨事情/Management of money and situation about local economy :</b></p> <p>現金を 500 ポンドほど持っていったが、これは多すぎた。バスや出店以外ほとんどの場所でクレジットカードが使えるため、現金は最小限でよい。割り勘することも考えて 150 ポンドで十分で、それでも余るかもしれない。クレジットカードは 1 枚しか持って行かなかったが、マスターカードはどこでも使えたのでそれで困ることはなかった。ただ心配な人は別のクレジットカードを 2 枚持っていくと安心。</p>
<p><b>■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 :</b></p> <p>シェフィールドは比較的治安がよい土地で、特に危険を感じたことはなかった。ただ週末の夜は市街地周辺で酔っ払いが多数出没する。プログラム期間中体調を崩すことはなかったが、慢性的に睡眠不足ではあった。精神的には、家族や友人とコンタクトを取っていたのに加え、フラット生活で友人と過ごせたのでホ</p>

ームシックになることもなかった。プログラム中でもっともヒヤッとした経験は、スーパーにクレジットカードを忘れていったことである。運良く後で見つかりはしたが、紛失してもおかしくなかった。貴重品は肌身離さずいつでもチェックしておくことが大切。

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

列車, バス, 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 :

プログラム参加決定後、本部からメールで指示が送られてくるので、それに従って提出物を出していけばよい。提出物によって期限が異なり日程的にタイトなものもあるので、メールの指示をしっかりと確認することが大切。

■ビザの手続き/Procedures to obtain visas :

short term student visa を、空港の出国手続きの際に取得した。プログラム前に本部から貰える、シェフィールド大学での滞在証明書のようなものを提示すればすぐにビザを出してもらえる。

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

特に出発前の準備はしていない。念のため風邪薬を持っていったが、使う機会はなかった。ただ、プログラムに参加していた友人で風邪をひいた人もいたので、薬など用意しておいて損はないと思う。

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

本部指定の付帯海学の保険に加え、任意の OSSMA という保険に加入した。私は空港で預けたスーツケースが届かず手元に届くのが到着 2 日後になったので(ロストバゲージ)、保険を利用することになった。

■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 :

前期教養課程に所属しており、海外渡航に関する書類を国際交流課に提出する程度の手続きだった。

■語学関係の準備/Language preparation :

英検・TOEFL・TOEIC のスコアはいずれも保持しておらず、語学関係の準備は何もしていない。プログラム前が試験期間にあたり英語に力を入れる時間がなかなかとれなかったが、渡航前に対策をしていればより学習効果が上がったのかなと思う。

### 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	220,000 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.)	180,000 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 :

教科書・書籍代は派遣先への授業料に含まれる。

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

家賃	0 円/JPY
食費	12,000 円/JPY
交通費	20,000 円/JPY
娯楽費	10,000 円/JPY

■ その他、補足等/Additional comments :

家賃は派遣先へのプログラム費用に含まれる。娯楽費は主にお土産を買うのに使った金額。交通費はブリットレイルパス約 18,000 円に加えバス代、オイスターカードチャージ代など。

■ 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 :

『東大生海外体験プロジェクト』(卒業生有志プロジェクト)、日本学生支援機構

■ 受給金額(月額)/Monthly stipend :

160,000 円

■ 受給金額についての補足等/Additional comments about the monthly stipend :

それぞれ 80,000 円ずつで合計 160,000 円。

■ 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 :

3 週間を経て英語力が向上したのかははっきりと分からないが、英語で話すことに対するハードルは確実に下がったと思う。また、英語のボキャブラリーの貧弱さ、リスニング力不足など自分に足りないものを把握できたのも大きかった。また、このプログラムを通じて素晴らしい友人に数多く出会えたことが何よりの収穫であった。総じて、これからの将来につながるとも良いプログラムだったと思う。

■ 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/Impact of the program on your thoughts for a career or job hunting :

私の場合就きたい職業は決まっていないが、プログラムを経て海外勤務も一つの選択肢だと感じた。また、期間中に友人から就職に関するさまざまな情報を得て、キャリアに対する視野が広がった。

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

公的機関, 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 :

プログラム参加を迷っている人には、このプログラムを心からおすすめします。私のように英語力に自信がない人でも、参加して何かしらを得られるプログラムです。3 週間たくさん考えて成長することのできる絶好の機会になると思います。

■ 準備段階や留学中に役に立ったウェブサイト、出版物/Websites or publications which were useful while preparing for or during your time overseas :

この留学報告書

## 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: 2019/9/3

- 参加プログラム/Program: シェフィールド大学サマープログラム
- プログラム情報/Program info.: <https://www.u-tokyo.ac.jp/adm/go-global/ja/program-list-short-SHEF.html>
- 派遣先大学/Host university: シェフィールド大学
- プログラム期間/Program period: 8/5/2019~8/23/2019
- 東京大学での所属学部・研究科等/Faculty/Graduate School at UTokyo: 教養学部(前期課程)
- 学年(プログラム開始時)/Year at the time of Study Abroad: 学部 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:

今後の大学生活に役立つため、1年生の早いうちに経験をしたかったから。

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

Go Global のホームページから、このサマープログラムの存在を知った。語学力に自信のない学生向けと書かれていたこと、ホームステイではなく寮での生活だったため、留学経験のない私でもハードルが低いと考え、シェフィールド大学のプログラムを第一志望にした。

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

## ■概要/Overview:

3週間、午前中 ELTC という建物で英語の授業を受け、午後は東大生向けの講義を受けたり、プレゼンをしたりする。午前の授業の宿題の量はクラスによって異なる。教科書はイギリスに着いてから配られた。今年の午後の理系の講義では AMRC という大学の施設の見学もあり、新素材の開発等最新の研究に触られて興味深かった。

## ■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:

体育館で一度バドミントンをした。

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

ロンドンに行ってオペラを鑑賞したり、湖水地方に行ってハイキングを楽しんだりした。都市間の移動は、ブリットレイルパス(日本で購入)という時間を指定せずに電車に乗れる切符が便利で、週末の旅行と帰りのマンチェスター空港までの移動に用いた。

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

## ■設備/Facilities:

OASIS というカフェが授業を受ける ELTC の建物の1階にあるが、非常に混雑している。大学では eduroam、寮では ASK4 という Wifi を使用できる。

■ サポート体制/Support for students :

先生との面談が2回あった。ELTC にサポートの受付がある。

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 :

学生寮は大学によって用意されていて、東大生全員が同じ棟に宿泊した。部屋は個室で、他の人と(3~6人で)キッチンやテレビを共有した(このシステムのことをフラットと呼んでいた)。寮にはランドリールームがあり、洗濯機と乾燥機を使うことができた。私のフラットのメンバーは4人で、全員東大生だった。他のフラットでも今年は東大生が他大学の学生と一緒にいる例はなかったようである。個室には、机、ベッド、棚、クローゼット、トイレやシャワー(バスタブはない)、洗面台があった。シャワーカーテンやシーツ、枕(2個)、タオル、トイレットペーパー1ロールは用意されていたが、シャンプーやボディーソープ、ハンガーなどはなかった。調理道具は、鍋やフライパン、1人1つずつのスプーン、フォーク、ナイフ、皿(3種類)、コップ、グラスが用意されていたが、包丁、まな板、菜箸などはなかった。洗濯用の洗剤は粉のものでないと使えなかった。また洗濯機と乾燥機はあったが、洗濯物を干すスペースが少ないので、洗濯ロープなどがあると便利。

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

気候は今年は最高気温が 16°Cから 24°Cまでで(イギリスに行く前にネットで気温等の天候を調べるべき)、長袖の上にジャンパーを着ても寒い時があった。午前の授業を受ける ELTC の建物は街のはずれにあるが、Allen Court(寮)は市街地に行くにも買い物をするにもちょうどよい位置にあった。普段は徒歩で移動し、週末の旅行の時などは列車を用いた。食事は、外食の時もあったが、TESCO というスーパーで買い物をして同じフラットの人と自炊をすることが多かった。

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

買い物などは基本的にクレジットカードで払えるが、クレジットカードが使えないお店に行く時や、複数人でまとめて支払ったお金の精算をする時などに現金が必要になる。

■ 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 :

シェフィールドは治安が良かった。ただ、信号がないところも多いので、交通事故には注意が必要。

■ 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 :

プログラムの申請書は所属部局の担当者の署名が必要であるため、早めの準備が大切である。書類選考に通った後の手続きは、基本的に本部国際交流課やシェフィールド大学から送られてくるメールを注意深く読み指示に従えばよい。シェフィールド大学からのメールは参加者全員に一斉に送られてくるとは限ら

ないので、自分へのメールが来なくてもすぐに心配する必要はない。
■ビザの手続き/Procedures to obtain visas :
イギリスでの入国審査の時に short term study visa を申請する。英文の預金残高証明書などを持って行ったが、大学から発行される受入証を見せるだけでビザをもらうことができた。
■医療関係の準備/Preparations or actions taken to maintain your health :
健康診断などは行わなかった。風邪薬や胃腸薬、酔い止めなどを持って行った。
■保険関係の準備/Preparations/procedures for insurance :
前期教養学部の学生は OSSMA の加入が必要。
■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 :
前期教養学部の学生は、渡航情報届の提出が必要。
■語学関係の準備/Language preparation :
高校生の時に英検1級は取得。TOEFL、IELTS は未受験。出発日が定期試験が終わってすぐだったので、特別な語学学習をする時間がなかった。

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	162,790 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.)	179,000 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)	11,190 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 :	
派遣先への支払いは、授業料(£820)、宿泊費(£477)の2回に分けて行う必要がある。また、海外留学保険として付帯海学、危機管理サービスとして OSSMA に入った。	

■留学先で費やした生活費/Overall expenses spent during the program :	
家賃	0 円/JPY
食費	20,000 円/JPY
交通費	40,000 円/JPY
娯楽費	35,000 円/JPY
■その他、補足等/Additional comments :	
休日の旅行のため、ブリットレイルパスを4日分買った。(34,200円)	

■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 :	
東大生海外体験プロジェクト、JASSO	

■ 受給金額(月額)/Monthly stipend:
160,000 円
■ 受給金額についての補足等/Additional comments about the monthly stipend:
東大生海外体験プロジェクトから 8 万円、JASSO から 8 万円
■ 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:
留学経験がなかったため、まとまった期間イギリスで過ごして、語学力のなさを痛感することができよかった。3週間という期間は、語学力を伸ばすためには不十分だったかもしれないが良い経験をする事ができた。
■ 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:
今回のプログラムへの参加により、今後長期の留学をしてみたいという気持ちが高まった。
■ 進路・就職先(就職希望先)/Career/Occupation (planned):
研究職, 公的機関, 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:
試験期間中に手続きをしなければいけないところは大変だったが、プログラムに参加できてよかったと思っている。奨学金も得ることができる非常に恵まれた機会なので、不安にならずに応募してほしいと思う。
■ 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:
グローバル駒場(前期教養課程の留学に関するウェブサイト)

## 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)

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

記入日/Date: 2019/9/5

- 参加プログラム/Program: シェフィールド大学サマープログラム
- プログラム情報/Program info.: <https://www.u-tokyo.ac.jp/adm/go-global/ja/program-list-short-SHEF.html>
- 派遣先大学/Host university: シェフィールド大学
- プログラム期間/Program period: 8/5/2019~8/23/2019
- 東京大学での所属学部・研究科等/Faculty/Graduate School at UTokyo: 教養学部(前期課程)
- 学年(プログラム開始時)/Year at the time of Study Abroad: 学部 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:

将来英語圏への長期留学を考えており、できるだけ早い時期に海外経験を積んでおきたいと考えたから。

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

留学フェアに参加し、サマープログラムの存在を知った。その時点では行く気はなかったが後日メールが届き、詳細をみると魅力的だったので参加を決めた。

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

### ■概要/Overview:

平日の午前中にテキストを用いた英語の授業を行います。これは最初に行われるプレースメントテストの結果によって振り分けられたクラスで行われます。午後は文系、理系に分かれ、東大生のために用意された様々な分野の講義を聴き、それに関するディスカッションなどを行いました。講義の内容だけでなく、講師の話し方やアクセントも多種多様なので、そこを意識するとより興味深いです。

### ■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:

大学主催のアクティビティに参加しました。僕はバスケットボールとサッカーをしたのですが、余裕があれば参加してみると楽しいと思います。

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

週末はロンドンやマンチェスター、エディンバラといった遠方に出向いて観光をしました。

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

### ■設備/Facilities:

寮の近くに「ダイヤモンド」と呼ばれる 24 時間開いている学習施設があります。1 年生で初ゼミの課題をイギリスに持ち越している人には助かるサービスだと思います。語学学校には「オアシス」というカフェがあり、昼時は生徒で溢れています。近くにフィッシュ&チップスのお店もあるのでそちらに行ってみてもいいかもしれません。Wi-fi は寮でも学校でもしっかりと繋がるので安心です。

■ サポート体制/Support for students :

語学学校のチューターが英語学習に関してのチュートリアルをしてくださいました。生活面やその他で困ったことがあれば「スチューデントユニオン」に行くといいと思います。

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 :

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 :

東京大学の学生 5,6 人につき一部屋(フラット)が割り当てられ、リビングは共有で、各人に個室が与えられます。リビングには大きなキッチンがあり、包丁以外は器具も大体揃っていたため、料理をすることができました。個室にはシャワー、洗面所、クローゼット、コンセントが備わっており、勉強に十分な机もありました。また寮にはランドリールームがあり、一回 3 ポンド程で洗濯できます。寮から語学学校までは徒歩 10 ~15 分程です。

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

日本にいては想像もつかないほど涼しく、長袖は必須です。かといって暑くなる日もあったので半袖もあって良いと思います。雨も多いので折り畳み傘やレインコートがあると良いでしょう。大学周辺は治安も良く、夜遅くまで明るかったため、夜に近くのスーパーや勉強施設を利用することもありました。交通機関に関しては、基本的に電車を使えばイギリス中どこにでも行けると思います。日本にいる間に「ブリットレイルパス」というものを購入しておけば週末に遠出する際の費用を抑えられます。市内は歩いていける距離にもいろいろありますがトラムを利用すると少し離れたショッピングモール等に行くこともできます。食事では近くにスーパーもあるのでフラットメンバーで自炊がしやすく、楽しいし安いので最高です。外食すると 10 ポンドは平気がかかります。

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

現地では基本的にクレジットカードで支払いを済ませました。僕が訪れた場所でクレジットカードが使えない場所はありませんでした。それほどクレジットカードは浸透しています。ただ少額の会計の際のみクレジットカードが使えないところがあるようなので気をつけましょう。また、事前に飛行機のチケットを購入する際やプログラム代金を支払う際にもクレジットカードは必須アイテムです。申請から使えるまでに時間がかかることもあるので持っていない人は合格を待たずに早急に作りましょう。限度額は 30 万円あると安心です。複数枚持つことでしもの時のリスクを軽減することもでき、安心でしょう。

■ 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/Aspects of risk and safety management, local health care system, and any actions taken to maintain your health :

治安は基本的に良いのですがそれなりに周囲には気を配っておきましょう。心身の健康に関して、あちらでは所構わず喫煙している人で溢れているので気になる人は覚悟を決めるか何か対策を講じましょう。

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

列車, バス, 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

<b>■プログラムへの参加手続き/Procedures for participation :</b>	
提出物は多く、基本的には指定されたアップロードファイルに書類の PDF を提出する形式なのですが、国際交流課の方がメールで指示してくださるのでそれに従えばよいです。分からない所があればメールによる質問対応もしていただきました。	
<b>■ビザの手続き/Procedures to obtain visas :</b>	
派遣先大学から入学許可証が届いたのでそれを入国審査時に見せるだけでビザは取得できました。スタンプを押してもらえます。	
<b>■医療関係の準備/Preparations or actions taken to maintain your health :</b>	
特になにもしませんでした。	
<b>■保険関係の準備/Preparations/procedures for insurance :</b>	
大学指定のもの2つに加入しました。	
<b>■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 :</b>	
教務課に行き、志望理由書にサインをしていただきました。	
<b>■語学関係の準備/Language preparation :</b>	
TOEIC や TOEFL 等のスコアは持っていませんでした。事前準備はその人の考え次第でしょうが、このプログラムでは英語が苦手でも大きな問題はないし、それに関して責め立てる人もいません。	

**費用・奨学金に関すること/About expenses and scholarships to participate in studying abroad**

<b>■参加するために要した費用/Expenses of participation :</b>	
航空費	200,000 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.)	160,000 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)	12,000 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
<b>■その他、補足等/Additional comments :</b>	

<b>■留学先で費やした生活費/Overall expenses spent during the program :</b>	
家賃	60,000 円/JPY
食費	10,000 円/JPY
交通費	20,000 円/JPY
娯楽費	30,000 円/JPY
<b>■その他、補足等/Additional comments :</b>	

<b>■プログラム参加のための奨学金の受給有無/Scholarships to participate :</b>	
受給した	

■奨学金の支給機関・団体名等/Name of the source of the scholarships :
JASSO,東大生海外体験プロジェクト
■受給金額(月額)/Monthly stipend :
160,000 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 :
3 週間滞在してみて留学した際の大学生活などをおぼろげに想像することができた。イギリスという国の特徴も実際に把握し、留学先の選択肢の1つになった。
■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/Impact of the program on your thoughts for a career or job hunting :
海外で働くのもいいなと感じた。
■進路・就職先(就職希望先)/Career/Occupation (planned) :
未定
■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 :
もちろんお金がかかってしまうことではあるのですが、概要を見てすこしでも迷ったなら参加を検討すべきだと思います。
■準備段階や留学中に役に立ったウェブサイト、出版物/Websites or publications which were useful while preparing for or during your time overseas :
体験記

## 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: シェフィールド大学サマープログラム
- プログラム情報/Program info.: <https://www.u-tokyo.ac.jp/adm/go-global/ja/program-list-short-SHEF.html>
- 派遣先大学/Host university: シェフィールド大学
- プログラム期間/Program period: 8/5/2019～8/23/2019
- 東京大学での所属学部・研究科等/Faculty/Graduate School at UTokyo: 教養学部(前期課程)
- 学年(プログラム開始時)/Year at the time of Study Abroad: 学部 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:
休学しなくて良いから
■参加を決めるまでの経緯/How and why did you decide to participate?:
とにかく早く、出来るだけ安く留学したかったので迷いはなかったです。

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

■概要/Overview:
毎日宿題が出るのに決して答え合わせをせず解答配布もないので最後は他の課題に追われていたのもあってやらなくなりました。
■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:
フットボールのアクティビティ
■週末の過ごし方/How did you spend your weekends?:
チャッツワースハウス、ロンドン、エディンバラへ行きました。一人では絶対にたどり着けないので、ひたすら先輩や友達の背中を追いかけてました。

### 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 24 時間入れます。
■サポート体制/Support for students:
寮も向こうの大学も十分なサポートを謳うが実際はそんなにお世話にならないかもしれません。

### 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 :

アレンコートという名の、キャンパスから徒歩 10 分くらいの学生寮で、東大生以外の日本人や外国人も住んでいました。個室ですがリビングとキッチンのみ 4-6 人で共有します。この単位をフラットというらしいです。東大のこのプログラムに申し込めば自動的にここになりました。

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

涼しくて、朝晩は半袖では寒かったです。また、特に午前の授業中はクーラーが 20 度などという暴力的な設定なので寒すぎてセーターを着ていました。一度休み時間中に先輩が勝手にクーラーを消してくれましたが、授業再開後間もなく先生が気づいてすぐに冷房再開しました。ちなみに僕が授業中に初めて手を挙げて発言したのは「寒いです」でしたが、他の人はそこまで寒そうにしていなかったので自分の問題かもしれないです。また、徒歩 30 分弱の駅までダッシュするときは必ず半袖にしていたのですがそれでも汗だくになった挙句、必ず電車を逃しました(必ず道に迷うので)。非常に落ち着いた街で、深夜でも安心してテスコというスーパーに行けます。イギリスはほぼテスコです。路面電車が走っていますが一度も乗りませんでした。食事はうちのフラットではめっちゃくちゃ料理の上手い先輩がいらっしやったので正直日本の自宅にいるより豪華なご飯を毎日食べられて、家族はやせ細って帰国するのを心配していましたが実際は4キロ太って帰還したので来年の健康診断では引っかけられない気がします。

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

キャッシング枠がどうしても作れず、現金 100 ポンドとクレカ 2 枚で挑みましたが両替の必要もなく、最後は現金が余りました。

■ 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 :

強いというなら車にはねられないよう気をつけるべきです。

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

列車, バス, 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, 寮の wi-fi

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 :

危機管理書類、奨学金関係、保険や OSSMA 加入手続き、向こうの大学のオンライン登録があるが全て東大からのメールに気をつけていれば大丈夫かと思う。

■ ビザの手続き/Procedures to obtain visas :

向こうの大学の受け入れ許可証を持って入国審査時に short-term student visa をもらう。審査窓口で自分だけ引っかけた遠くへ回されそうになったが、同便できた東大生がスルッと通ったので、「でもお友達はどう通っちゃいました」と主張したら簡単に通れて意味が分からなかった。

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

指定された予防接種は無く、国を考慮して一般的に必要なものを準備してくださいとのことでしたが、自分の場合は他のプログラムでアメリカへ行く予定があったので破傷風だけ打ちました。狂犬病はもう間に合わないけど噛まれてからすぐ対応すれば死なないから大丈夫だよとのことでした。

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

付帯海学。振込が遅くて被保険者証が間に合わなくなりそうだったら振込明細を添付したメールを送ると直ちに被保険者証を送ってくれます。

■ 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 :

渡航届提出のみ

■ 語学関係の準備/Language preparation :

平均より下の喋れない人です。期末試験が終わってから 1 日しか全体が無く飛ばなければいけないので何も準備しませんでした。

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	230,000 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.)	180,000 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)	8,000 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)	3,240 円/JPY

■ その他、補足等/Additional comments :

ossma を計上しています

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

家賃	0 円/JPY
食費	4,000 円/JPY
交通費	8,650 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 :

受給した

■ 奨学金の支給機関・団体名等/Name of the source of the scholarships :

JASSO, 東大生海外体験プロジェクト

■ 受給金額(月額)/Monthly stipend :

160,000 円

■ 受給金額についての補足等/Additional comments about the monthly stipend :

80,000 円ずつ

■ 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 :

満足している点としては、まず飛行機に乗る練習ができました。そしてある程度英語に触れることもできたし、やはり一番は普段知り合えないような方も含めてたくさんの東大生と知り合えたことだと思います。そういったことに比べたら不満な点など無いに等しいです。

■ 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/Impact of the program on your thoughts for a career or job hunting :

まだわかりません。

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

専門職(法曹・医師・会計士等)

■ 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 :

お勧めできますが本当は長期の方がいいかもしれません。

■ 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

## 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: シェフィールド大学サマープログラム
- プログラム情報/Program info.: <https://www.u-tokyo.ac.jp/adm/go-global/ja/program-list-short-SHEF.html>
- 派遣先大学/Host university: シェフィールド大学
- プログラム期間/Program period: 8/5/2019~8/23/2019
- 東京大学での所属学部・研究科等/Faculty/Graduate School at UTokyo: 工学部
- 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:
学部 4 年生でサークルも就活も終わり講義も減り、時間に余裕ができたから。
■参加を決めるまでの経緯/How and why did you decide to participate?:
留学フェアに行き、英語学習のプログラムをいくつか見て、期間と奨学金かあうこのプログラムを選びました。

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

■概要/Overview:
基本的に楽しいですが、講義内でパソコン上でテストを受けさせられた時にはクラスである必要あるのかと退屈に思っていました。
■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:
バスケットで中国人と交流しました。
■週末の過ごし方/How did you spend your weekends?:
到着翌日の日曜にピークディストリクト国立公園に1日、1 週目末にロンドンに1泊2日、翌週末にリヴァプール 1 日とエディンバラ 1 日を回りました。

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

■設備/Facilities:
寮は快適でしたが、人によっては排水溝が詰まっていたり大変そうでした。共用キッチンの排煙が最悪で非常ベルがなってしまったフラットもありました。その時に調理していたのは僕です、ごめんなさい。
■サポート体制/Support for students:
利用しなかったのではありません。

## 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 :
sheffield 大学の学生は大体ここに泊まります。

■ 気候、大学周辺の様子、交通機関、食事等/Climate, environment around the institution, transportation, food, etc. :
気温的に長袖ベースでいいくらいです。薄手のコートも時々役立ちました。
■ お金の管理方法、現地の通貨事情/Management of money and situation about local economy :
クレジットカードが便利ですが、割り勘でキャッシュも必要になる場面があります。
■ 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 :
休日は全部遠出に使ったのですが、体力的に心配な人はしっかり休んだ方がいいかも。
■ 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 :
エントリーシートを書き、パスポートなどを送り、エクセルの必要事項フォームを送りました。
■ ビザの手続き/Procedures to obtain visas :
short-term の visa が必要です。(受入許可証が必要で)それは大学で受け取れるのですが、渡航の直前でもらえるので忙しい人は大変そうでした。
■ 医療関係の準備/Preparations or actions taken to maintain your health :
保険のフォームは3週間前と早いので注意。僕は遅れて催促がきてしまいましたが、最悪2週間前でも大丈夫でした。皆さんは遅れないように……
■ 保険関係の準備/Preparations/procedures for insurance :
大学のものととりあえず大丈夫だと思います。人によっては「これでは不十分」と言っていましたが。
■ 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 :
特に問題なかったです。
■ 語学関係の準備/Language preparation :
英会話のテキストを一応読んでいました。

#### 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	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.)	80,000 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	8,000 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 :	
航空券の帰りはパリからとりました。(延泊の予定は早めに立てておく必要があります。)	

■留学先で費やした生活費/Overall expenses spent during the program :	
家賃	90,000 円/JPY
食費	50,000 円/JPY
交通費	30,000 円/JPY
娯楽費	20,000 円/JPY
■その他、補足等/Additional comments :	
食事は平日はフラットのみみんなで自炊し、休日は奮発しました。	

■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 :	
160,000 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 :	
月並みですが視野が広まりました。初海外で 3 週間、見ず知らずの東大生とともにいくのは貴重な経験になりました。	
■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/Impact of the program on your thoughts for a career or job hunting :	
留学前は日本永住モチベが高かったけれど、帰国してからはまた海外に行きたいなあ、もっと長い期間過ごしてみたいなあと思うようになりました。	
■進路・就職先(就職希望先)/Career/Occupation (planned) :	
民間企業外資系コンサル	
■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 :	
せっかくの機会なのでできることは全て積極的に参加・アクションを起こしていくことが大事だと思います。	
■準備段階や留学中に役に立ったウェブサイト、出版物/Websites or publications which were useful while preparing for or during your time overseas :	
slack というコミュニケーションツールを全体で使ったのですが、とても有効に使えたように思います。オリエ	

ンテーションの顔合わせでライングループを作りますが、ラインだと何かと不便に感じるかと思  
います。使ったことのある人はぜひ導入してあげてください。写真の共有は google フォトで目的別のアルバムを  
作る方がいいと思います。



## 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: 2019/8/26

- 参加プログラム/Program: シェフィールド大学サマープログラム
- プログラム情報/Program info.: <https://www.u-tokyo.ac.jp/adm/go-global/ja/program-list-short-SHEF.html>
- 派遣先大学/Host university: シェフィールド大学
- プログラム期間/Program period: 8/5/2019~8/23/2019
- 東京大学での所属学部・研究科等/Faculty/Graduate School at UTokyo: 教養学部(前期課程)
- 学年(プログラム開始時)/Year at the time of Study Abroad: 学部 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:

時間のある夏休みに特別なことがしたいと思ったから。また、3 年次での留学を考えており 1 年の間に海外に渡航しておくことは今後役立つと思った。

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

元々夏休みに国際交流等のイベントに参加したいと思っており、体験活動プログラムとこちらとで迷っていましたが、こちらのプログラムは奨学金が支給されることや体験活動プログラムの応募者枠との兼ね合いを考えて5月下旬ごろにサマープログラム参加を決定しました。イギリスに行くもう一つのプログラムとも迷いましたが、参加費用を決め手にこちらを選びました。

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

### ■概要/Overview:

授業は大きく分けて午前中の英語力向上のためのレベル別授業と午後の講義があります。午前中の授業は初日のテストの結果で教室が決まります。教科書を使って語彙や文法事項を学習する他、ディスカッションやプレゼンなど様々な形で英語を使います。基本はペアおよびグループワークなので、他国や他大の人と話すチャンスがあります。宿題は先生によって千差万別です。全くないクラスもあれば、エッセーライティングがあるクラスもあります。午後の講義は水曜日の合同レクチャーを除き、東大生用に組まれた文理別のプログラムです。ウォームアップ、レクチャー、振り返りがそれぞれ 45 分で休み時間が 10 分ずつあるので計 2 時間 45 分と結構な長丁場です。かなり頭を使うためレクチャー中に眠くなってしまいうことも多々あります。印象に残っているのは、水曜日の合同レクチャーです。東大生だけでなく他国および他大の学生と一緒に大講義室で受けます。特にケンブリッジで教えている教授の授業が興味深く、かつ分かりやすく好きでした。大学側が提供する放課後の無料アクティビティはスポーツ系から文化系、週末の day trip など様々なコンテンツがありどれも大変人気です。お知らせのメールが来てから数秒でチケットがなくなってしまうのでこまめにチェックすることをお勧めします。

### ■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:

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:

大学側の施設を借りて友人とバドミントンをしました。あまり他国や他大の学生と交流することができなかつたのが残念です。文化系の活動にも興味がありましたがチケット完売してしまったため諦めざるを得ませんでした。

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

到着した次の日が日曜日だったので、シェフィールド散策をしました。運良く現地に詳しい人に案内していただき、博物館等を訪れることができました。1週目の土日にロンドン、2週目の土曜に湖水地方に観光に行きました。ロンドンを巡るには最低でも3日間必要なので、金銭的余裕があれば延泊するか、金曜日の午後にシェフィールドを出発してロンドンに泊まり、土日をフルに活用することをお勧めします。湖水地方へはシェフィールドから電車を乗り継いで2時間ほどかかりました。イギリスの田舎、特に湖水地方ではバスやクルーズ船など使える交通手段は利用した方が良いです。私は選択を誤って林道のような獣道を2時間以上歩くことになりました。他の参加者の方は、リヴァプールやマンチェスター、ヨーク、オックスフォード、エディンバラなどに足を伸ばしている人もいる一方で、シェフィールドで週末を過ごした人もいます。シェフィールドにも洒落たカフェや植物園など見所がたくさんありますし、ベイクウェルなどシェフィールド近郊の町に行くのも選択肢の一つだと思います。土日に遠出をすると月曜の授業が本当に辛いので。

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

■設備/Facilities:

図書館は利用しなかったのですが、学生が集まって議論できるスペースなどがあるようです。一度だけ大学が提供する放課後のアクティビティに参加しました。バドミントンを選択して体育館を利用しましたが、その他のスポーツ用の設備も充実しているようでした。午前中の授業がある建物にはカフェがあり、サンドイッチ・ドリンク・スナックのセットが£3.5と非常にお得です。ただお昼時には混むので、自分で作って持って行くという方法もあります。Wi-Fi環境は非常に快適です。宿泊先でも大学でもスムーズに作業ができます。

■サポート体制/Support for students:

午前中の授業の先生が2週目に面談をしてくださり、授業や実生活などについての悩みを相談することができました。宿泊先のスタッフの方々も含め、基本的には丁寧に対応してもらえます。Student Unionという施設でも学生のサポートを行っており、落し物の相談なども受け付けていました。

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:

シェフィールド大学が提供する学生寮に宿泊しました。3~6人ほどのメンバーが同じフラットに配置され、私のフラットは全員東大生でした。個人の寝室とシャワールームが完備され、共用のキッチン・ダイニング・リビングがあります。共用のランドリールームも1Fにあり、どの設備もおよそ清潔でした。ただキッチンには包丁がないので現地で調達したり、バスマットが乾きにくいので日本から乾きやすいものを持って行ったりと工夫しなければならない点はいくつかあります。スタッフの方が24時間滞在しているので困ったことがあればすぐに相談できます。

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

1～2 週目は非常に寒かったです。雨が降ると更に寒く感じるので、撥水性のコートの持参をお勧めします。また、私は雨で靴が台無しになってしまったので丈夫なスニーカーを持っていくべきだと思います。大学周辺は比較的落ち着いています。学生が多いので飲食店やコンビニ、ATM が多い印象です。City Center (繁華街) までは徒歩 20～30 分ほどかかります。交通機関は電車とバスしか利用しなかったのですが、トラム(路面電車)を利用している人もいました。電車で遠出したい方はブリットレイルパスを日本で購入していくことをお勧めします。Uber (タクシー配車アプリ) などを上手く活用するのも良いと思います。週末に地方へ観光に行く場合、バスや電車の本数と時間を事前によく確認し、余裕を持って行動するべきです。私は湖水地方で歩いて街から目的地まで行こうとしたため 2 時間以上歩く羽目になりました。食事に関しては、平日は基本的にフラットメンバーと自炊しました。Tesco という格安スーパーでほぼ何でも揃います。レトルトの味噌汁など日本食を持っていくのもありますが、アジア系の調味料を売っているお店もあるので大量に持っていく必要はないようです。休日は観光先でレストランやカフェに行きました。ただ、ロンドンなど有名な観光地のアフタヌーンティーやパブはかなり値が張るためシェフィールドで楽しむというのの一つの手だと思えます。

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

私は安全性を考えて基本的に決済はクレジットカードでしました。注意すべき点としては、イギリスでは PIN コード (暗証番号) 入力が必ず求められることとクレカだと出納が分からなくなりがちなのでこまめに出納記録をつけるべきだということです。万一の場合に備えて 2 枚以上持っていくことをお勧めします。現金は 2～3 万くらいで十分だと思います。他の大学の学生がスーパーで後ポケットに入れていた財布を盗まれたと聞いたため、シェフィールドであっても注意は必要です。特に私はロンドンに行く際に腰につけるタイプのバッグで肌身離さず持っておくようにしていました。

■ 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/Aspects of risk and safety management, local health care system, and any actions taken to maintain your health :

シェフィールド自体は比較的安全な街です。気をつけるべきは週末の夜の繁華街くらいだと思います。ただ上記の通り、これ見よがしにスリの対象となるような行為は避けた方が安全です。医療費はかなり高額です。体調管理は自分でするのに越したことはありませんが、万一の場合は保険センターに無料で相談できるそうです (サービスは現状観察と受診先の紹介程度ですが)。また、週末の観光にグループで出かけた際に 1 人が乗り換えの駅を乗り過ごしてしまい危うく迷子になるところでした。電車は遅延したりキャンセルされたりと日本とはまるで勝手が違うのでこまめに案内板を見てアナウンスに注意を払わなければなりません。更に、イギリスでは歩行者優先という考えがありません。信号もすぐに切り替わったり、なかったりします。くれぐれも注意してください。

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

列車, バス, 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, 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 :

シェフィールド大学に直接提出したものはパスポートの写しや ID カード作成のための基本情報で、参加料金の支払いも含め全てオンラインで行いました。東大に対しては渡航情報届や海外渡航届、奨学金を受給する場合は口座情報も提出します。私はオンライン決済がうまくいかずシェフィールドのオンライン決済

サポートチームに問い合わせたところ解決したため、トラブルがあればすぐに相談するべきだと思います。東大側への提出物はオンラインだったり現物提出だったりややこしいので注意が必要。

■ビザの手続き/Procedures to obtain visas :

Shot-Term Student Visa を取得するためにシェフィールドからの入学許可証原本、英文財政証明書（銀行口座の残高を英訳したもの）、帰国用航空券などが必要でした。英文財政証明書は事前に郵便局で作成してもらいました。ビザを発行できるのは有人ゲートのみなので要注意。発行自体はスムーズでした。

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

予防接種などは特に何も準備はしていませんでしたが、頭痛薬や腹痛薬を多めに持っていきました。バスの運転がかなり荒いので乗り物酔いする人は酔い止めがマストアイテムです。

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

東大側から義務付けられている保険に加え OSSMA に加入しました。私はロストバゲージに遭遇したのですが前者の保険のおかげで手荷物遅延に関する賠償請求ができました。

■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 :

特にありません。

■語学関係の準備/Language preparation :

出発前は TOEIC865 点で、そこそこ英語は話せる方でした。ただ、現地ではブリティッシュ・イングリッシュの発音を聞き取るのに苦労したため、日本にいるうちから耳を慣らしておくことをお勧めします。英単語などはあまりがっつき勉強する必要はないと思います。むしろ自分の意見を英語で述べられるようにしておくの方が重要だと感じました。

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	223,430 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.)	105,646 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)	7,630 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)	3,240 円/JPY

■その他、補足等/Additional comments :

成田空港までの交通費(約 5,600 円)、モバイル Wi-Fi の事前支払い(約 30,000 円)、旅行品(変換プラグ等約 7,000 円)ブリットレイルパスの支払い(約 15,000 円)

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

家賃	61,577 円/JPY
食費	17,000 円/JPY
交通費	4,800 円/JPY
娯楽費	18,000 円/JPY

■その他、補足等/Additional comments :

洗濯 (約 2,000 円)

■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 :

東大生海外体験プロジェクト

■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 :

このプログラム自体によって私の英語力が大幅に向上したわけではありませんが、英語で自分の考えを表現し誰かに伝えるという姿勢は少なからず身についたと実感しています。3 週間の間で英語だけではなく異文化に対する理解も渡航前とは大きく変わり、海外の人が何を聞きし考えているかを垣間見ることができました。

■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 :

今回のプログラムでは、トラブルも含め様々な体験を通して自分を見つめ直す機会を得ることができました。必ずしも英語を母語としない海外の方と話す場面もあり、英語を通じて異なるバックグラウンドの人々が意見を述べる姿が印象に残りました。この経験から、やはり私は将来海外で活動したいと思っています。ただ、渡航前は発展途上国の女子教育支援という具体的なキャリアを一応思い描いていたものの、今回のプログラムを通して必ずしもそのテーマに縛られる必要はないのだと感じました。授業内で取り扱った中でも非常に興味深いピックがあり、教育以外の社会問題に目を向けることも悪くはないと思うようになりました。

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

公的機関, 非営利団体, 民間企業公的機関であれば国際連合や JICA などを考えています。

■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 :

海外留学を考えてはいるものの具体的なイメージがつかめなかったり費用面でハードルが高いと感じている方にこのプログラムをお勧めします。短い期間ではあるものの密度の濃い体験を通して何かしら自分の中で得るものがあるのではないのでしょうか。プログラム自体は決して楽なものではありませんが、英語で考えを表現することに抵抗を感じにくくなり、頑張り次第で国内外に友人を作ることもできると思います。一つアドバイスがあるとすれば、なるべく海外での体験を意義あるものにするために準備しておくべきだということです。私は提出期限がプログラム期間中の課題にあまり手を付けない状態で渡航したため、課題に追われながら 3 週間を過ごす羽目になりました。その他にも、経験から得られるものを最大化するために自己内省の時間を参加期間中に自分で設けるとよいと思います。

■準備段階や留学中に役に立ったウェブサイト、出版物/Websites or publications which were useful while preparing

for or during your time overseas :

地球の歩き方 (旅行者用ガイドブック)

## 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: 2019/8/30

- 参加プログラム/Program: シェフィールド大学サマープログラム
- プログラム情報/Program info.: <https://www.u-tokyo.ac.jp/adm/go-global/ja/program-list-short-SHEF.html>
- 派遣先大学/Host university: シェフィールド大学
- プログラム期間/Program period: 8/5/2019~8/23/2019
- 東京大学での所属学部・研究科等/Faculty/Graduate School at UTokyo: 教養学部(前期課程)
- 学年(プログラム開始時)/Year at the time of Study Abroad: 学部 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:

1つ目の理由としては、1年生の夏休みを有意義に使いたいと考えたからです。留学は自身や母国の相対化に繋がるゆえ、進振りの前に経験しておく方が良いと考えましたし、刺激を受けることで夏休み後半や A セメスターも意識高く臨めると考えました。また2つ目の理由としては思い立ったからです。思い立ったが吉日かつ幸運の女神には前髪しかないと言います。思い立ったら行ってみると、自身に思わぬ、良い影響があると考えているため、この時期に行くことに決めました。

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

1年生の夏を有意義にしたいと、また早いうちに海外を経験したかったこともあり、参加を決めました。参加を決めたのは留学説明会の日です。ウォーリック大学のプログラムと迷いましたが、授業形態にひかれてこちらにしました。

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

### ■概要/Overview:

午前の授業は FLOW のような授業でケンブリッジの ENPOWER をもとにリスニング、ライティング、リーディング、スピーキングの練習をしました。学期途中からの参加だったため、7 位からの参加でした。宿題は任意で、予習はほとんどありませんでした。(一回だけ小さなプレゼンをするため準備をさせられました。)個人的には双六を用いてスピーキングをするのが楽しかったです。午後のレクチャーは東大生のために用意されたものが週 2 回ほどあり、前後に現地大学生、院生とともに関連する議論を行いました。どの授業も面白かったです。

### ■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:

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:

観光において、英国文化に触れるよう意識しました。

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

最初の週末はロンドン、次も週末はヨーク、リヴァプールにどちらも泊まりで出掛けました。ロンドンではミュージカルを観劇したり、観光地を巡ったりしました。ヨーク、リヴァプールは観光地巡りに終始しました。

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

### ■設備/Facilities:

24 時間開いている図書館がありました。また 1 階のカフェでコーヒー類や軽食が買えました。Chromebook が配られて授業がなされることもあり、使おうと思えば図書館の PC 等も使えるようでした。Mac を持っていました。Mac を持っていますが、私は使いませんでした。ただ、プレゼンのために必要だと思います。Wi-Fi は寮では初日に登録を済ませ、無事快適に使うことができました。一方大学施設では、eduroam が使用できましたが、自分は登録を勘違いして最終日しか使えませんでした。基本皆さん使っていたようです。

### ■サポート体制/Support for students:

午前の授業に関しては、2 回面談があり、午後のレクチャーも前後に議論する時間があり、スタッフの現地大学生や院生が親身に議論を進めてくれました。わからないことがあれば誰かに尋ねれば訪ねるべきを教えてくれ、誰もが親切で、ありがたかったです。寮でも不備があれば、1 階の受付に事情を話すとすぐ対応してもらえました。

## 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:

Allen Court というシェフィールド大学の寮に泊まった。個人の部屋が 5 つあり、共有のリビング・キッチンが 1 つあるもので、非常に綺麗だった。個人の部屋にはトイレ・シャワー・ベッド・机・十分すぎる収納スペースがあった。キッチンは IH コンロと流しとこれまた十分すぎる収納スペースと冷蔵庫が 2 つ(これは部屋によるらしい)があった。めいめいに食器類(プレート大小、カトラリー、マグカップ、グラスで、どれも電子レンジ対応)、ベッドカバー、シャワーカーテンが配られ、各フラットにフライパンや鍋、フライ返しなどの料理器具(包丁以外)が配られた。電子レンジ、オーブン、電気ケトル、トースターは備え付けで有り。シェフィールド大学はキャンパスを持たない学園都市だったが、寮から学ぶ場所までは歩いて 15 分弱だった。

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

シェフィールドは涼しく、最低気温 10 数度、最高気温 20 度くらい

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

2 万円ほどを両替し、ほとんどはクレジットカードで支払いました。フラットの割り勘はレシートを保管し、記録しておき、円で帰国後やりとりしました。

### ■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/Aspects of risk and safety management, local health care system, and any actions taken to maintain your health:

シェフィールドはかなり安全ですが、夜のパブ周辺は時折危険を感じる場面もありました。そういう場合は、目線をあわせず、できるだけ早足で抜けるようにしました。ロンドンでは初日にリュックを開けられかけた感触があったため、リュックを極力前にもって観光していました。水道水は飲めると聞いていましたが、沸騰させたものか、ミネラルウォーターしかのみませんでした。

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

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/Internet service usage during the program:

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:

1 年生は初めての東大での試験を迎える中、参加手続きを進める必要があり、大変だった。何よりも提出書類が多く、そのどれもが締め切りが近かったため、非常に焦らされた。まず参加希望のための自己アピール文と参加動機文の作成に非常に手間取り、他の必要書類を作り、PDF 化し、全てを仕上げ提出したのは締め切り日だった。どれも慣れない作業だったため、このようなことをあまりしていない人は早めに準備することを推奨する(ただ、揃える書類などは指示が細かく書いてあり、わからない場合は係りの人に聞けば教えてくれるため、困りはしなかった)。パスポートを試験期間中に取りに行く暇はないだろうと考え、パスポートは渡航が決まったらすぐに作りに行った。のち、参加にあたって必要な提出書類リストが送られ、渡航情報届書類、付帯海学(保険)の加入手続き、OSSMA(派遣留学生危機管理サービス)加入手続き、奨学金振込用の銀行口座情報登録(通帳またはキャッシュカードのコピー提出)を行った。どれも指示に従えば難しくはない。一番大変だったのはシェフィールド大学から、支払いのためのメールが届かなかったことだった。5 人程度にのみ、メールが届かず、結局大学で登録や支払いを全部済ませることになった。落ち着かないが、先方はプログラム開始後 1 週目までに支払ってくれればいいと考えているらしく、行ってから普通に対応してくれた。届かない理由はメールアドレスが先方に間違っていて登録されているなどのもだったが、自分は今になってもなぜかわからない。何より、顔合わせ時に Slack を作っておいたことで、行く人同士で助け合えたのは大きかった。航空券もそこで話を合わせて何人かずつ、同じ経由で向かった。

■ビザの手続き/Procedures to obtain visas:

Short-term study visa をとった。空港で入国時にその旨を伝えればスタンプがもらえ、それだけで良い。自分らは間違ったデスクに向かってしまったらしいが、入国審査官がわざわざスタンプを持ってきてくれ、押してくれた。

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

常備薬を得るためにいくつか病院を回った。風邪薬等々、万全をきして多めに持っていくべき。

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

加入必須の付帯海学と OSSMA に加入した。どちらも利用するような機会はなかったが、入っておいて損はないと思う。

■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:

前期教養学部の窓口に必要な書類への印をもらいに行った以外、特に何もしていない。

■語学関係の準備/Language preparation:

色々な過去の参加者が書いている通り、自分も多少何かしていこうと思ったが試験の多忙さにかまけ、することなく渡航となった。英検準 1 級を高 2 でとり、高 3 で GTEC for students でレベル 7 をとったが、特にその後英語の資格試験を受けてはおらず、英語の実力も低下の一途と感じていた。しかし、英語一列の試験勉強を頑張った以外は、特に何か勉強することなくきてしまった。

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	180,000 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.)	160,000 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)	8,440 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 :	
派遣先への支払いに宿泊費(寮滞在費)が含まれています	

■留学先で費やした生活費/Overall expenses spent during the program :	
家賃	0 円/JPY
食費	6,000 円/JPY
交通費	16,000 円/JPY
娯楽費	53,000 円/JPY
■その他、補足等/Additional comments :	
娯楽費は週末の旅費全てを入れてあります。そのため週末の食費は食費に含まれていません。また、交通費はブリットレイルパス分です。	

■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 :	
卒業生有志の短期留学支援プログラム『東大生海外体験プロジェクト』(卒業生有志プロジェクト)、日本学生支援機構(JASSO)の2019年度海外留学支援制度(協定派遣)	
■受給金額(月額)/Monthly stipend :	
160,000 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 :	
まず英語学習やその他の勉強への意欲がとても増大した。また自炊生活から生活力向上への意欲も増した。授業やレクチャー、生活、共に行った同輩や先輩の刺激のお陰である。また生活や観光で、日本を相対化できたことは大変よい経験だった。	
■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/Impact of the program on your thoughts for a career or job hunting :	
海外での就職も見据え、とりあえず更なる長期留学に挑戦したいと思う。	
■進路・就職先(就職希望先)/Career/Occupation (planned) :	

公的機関, 非営利団体, 民間企業, 起業まだ詳しいことを考えてはいませんが、誰かを幸せにできている実感のある職につきたいと思います。

■ 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 :

絶対によい経験になると思う。悩んでいるならこれにするとよいと思う。

■ 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、aruco、googlemap、Rail Planner

## 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: 2019/8/31

- 参加プログラム/Program: シェフィールド大学サマープログラム
- プログラム情報/Program info.: <https://www.u-tokyo.ac.jp/adm/go-global/ja/program-list-short-SHEF.html>
- 派遣先大学/Host university: シェフィールド大学
- プログラム期間/Program period: 8/5/2019~8/23/2019
- 東京大学での所属学部・研究科等/Faculty/Graduate School at UTokyo: 教養学部(前期課程)
- 学年(プログラム開始時)/Year at the time of Study Abroad: 学部 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:
大学一年生の時間の余裕がある時期に海外で暮らしてみたかったから。
■参加を決めるまでの経緯/How and why did you decide to participate?:
留学フェアに四月の終わりに参加して、そこでこのプログラムへの参加を考え始めました。

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

■概要/Overview:
午前は少人数でスピーキング中心の授業、午後は東大生だけで講義を受けていました。週に二日くらい午後の授業は休みでした。最後にプレゼンテーションを一度行いました。
■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:
放課後にバドミントンをしました。
■週末の過ごし方/How did you spend your weekends?:
同じプログラムの東大生と旅行に行きました。ロンドン、エディンバラ、リバプール、オックスフォードなどに行く人が多かったです。

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

■設備/Facilities:
大学と寮の WiFi は特に問題ありませんでした。基本的な設備はみんなあります。
■サポート体制/Support for students:
サポートセンターというのがあって、何でも相談できるようでした。

## 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 :  
大学が寮の案内をしてくれます。キッチンがあるリビングを共有しました。今年は全員東大生でしたが、他国の留学生と一緒にいる場合も過去にあったそうです。この班（フラットと呼びます）の仲間を中心に生活をしました。個室は広さや収納など非常に快適でした。シャワーカーテンも用意されてありました。

■ 気候、大学周辺の様子、交通機関、食事等/Climate, environment around the institution, transportation, food, etc. :  
着いたばかりの時は半袖でも過ごせる気温だったのですが、一週間後からは長袖必須でした。夜は 11℃くらいになることもよくあったので、上に羽織るものは暖かさを重視すると思います。寒さが原因かはわかりませんが、何人かは風邪をひいていました。シェフィールドは田舎すぎず都会過ぎず、ちょうどよい素敵な街でした。お店や観光地も充実していてとても楽しめました！

■ お金の管理方法、現地の通貨事情/Management of money and situation about local economy :  
基本的にクレジットカードでした。バスや割り勘の時のために現金もある程度は持っていました。

■ 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/Aspects of risk and safety management, local health care system, and any actions taken to maintain your health :  
席を離れる時は貴重品を持つ、有名な観光地はリュックを前にするなどの基本的なことは逆に失念しがちですが何かあってからでは遅いので出来るだけ意識しました。友達がロンドンで写真を撮っていた時、通行人に「そのスマホ簡単に盗めるよ」と注意されていたので、スマホの扱いも警戒した方がいいかもしれません。

■ 自由時間に利用した交通手段/Means of transportation in your free time :  
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/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 :  
メールで必要書類チェックリストや各手続きについて詳細が送られてくるので、一つ一つチェックしました。思ったより時間がかかり大変でした。

■ ビザの手続き/Procedures to obtain visas :  
中国籍だったので short term study visa をイギリスビザ申請センターまで事前に手続きして受け取りに行く必要がありました。これが信じられないほど大変でした。大学から送られてくる入学証が渡航 2 週間前でとても遅くギリギリだったので、ビザ申請センターに追加料金 3 万円を払って早くビザ発行してもらいました。

■ 医療関係の準備/Preparations or actions taken to maintain your health :  
何もありませんでした。

■ 保険関係の準備/Preparations/procedures for insurance :  
大学に指定された付帯海外留学保険に加入しました。メールが送られてきていることをしばらく忘れており、保険証を郵送してもらうのはギリギリでした。

■ 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 :  
前期教養学部で単位申請や担当教員はいなかったためサマープログラム申し込み書くらいしか提出しなかったと思います。

■ 語学関係の準備/Language preparation :

受験時代より予想以上に英語力は落ちていました。しかし、試験やビザの準備でサマープログラムのための英語力準備をする余裕はありませんでした。英語圏に行ったことも、高校までで英会話をしたこともほとんどなかったためスピーキングが出来ず大変でした。

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	190,000 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.)	160,000 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)	8,000 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	20,000 円/JPY
交通費	20,000 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 :	
東大生海外体験プロジェクト、JASSO	
■受給金額(月額)/Monthly stipend :	
160,000 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 :	
知らない街で今まで知らない人と暮らした3週間を通して、あらゆる面で成長し得るものがたくさんありました。英語で喋る機会が得られたことで、スピーキングが本当に苦手だったのですが、とりあえず喋ってみよ	

うという気持ちになりました。シェフィールドは様々な国の学生が暮らしている都市で、それがずっと日本にいる身としては新鮮で楽しかったです。このプログラムに参加しなければ知り合えなかったら友達や先輩と仲良くなり、そこからも学ぶことが多かったです。本当に貴重な機会でした。

■ 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/Impact of the program on your thoughts for a career or job hunting :

まだはっきり決まってませんが、国際的な交流ができて、それを推進する職業を検討しています。

■ 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 :

誇張抜きに人生において貴重な経験を得させてくれる素晴らしいプログラムでした。迷っているならぜひ参加してほしいです。ホームステイでないのに英語力が不安でも大丈夫ですし、毎日が刺激的で楽しい三週間でした。

■ 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 :

maps.me , omio というアプリ

## 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: 2019/9/5

- 参加プログラム/Program: シェフィールド大学サマープログラム
- プログラム情報/Program info.: <https://www.u-tokyo.ac.jp/adm/go-global/ja/program-list-short-SHEF.html>
- 派遣先大学/Host university: シェフィールド大学
- プログラム期間/Program period: 8/5/2019~8/23/2019
- 東京大学での所属学部・研究科等/Faculty/Graduate School at UTokyo: 教養学部(前期課程)
- 学年(プログラム開始時)/Year at the time of Study Abroad: 学部 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:

1 年の夏に、せつかくまとまった時間が取れるので、どこか海外に行ってみようと思ったからです。また、私は 1 年の春休みと、2 年の夏休みに参加したいプログラムが決まっていたので、それもあって、イギリスに行ってみたいという思いがあったのですが、行くには今しかないと思ったからです。

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

割と2週間ぐらい参加するかどうかを迷っていて、締め切りの直前に参加することを決めて、志望動機などを提出しました。

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

## ■概要/Overview:

午前の授業は、クラスにもよるとは思いますが、私のクラスは、宿題がたくさん出ました。また、ほかの学校や、さらにはほかの国の生徒とも仲良くなれたので、楽しかったです。割とテーブルのメンバーと英語で話すことがメインの授業で、よいスピーキングの練習になったと思います。午後の授業は、文系と理系で別々になりますが、三つのパートに分かれていて、真ん中のパートでは専門の先生を呼んで講義、最初のパートはその講義に備えて事前知識についての説明やディスカッション、最後のパートは講義についてのふりかえり、まとめみたいな感じでした。

## ■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:

一回バドミントンのアクティビティに、参加しましたが、自由にまったり打ち合う感じでした。

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

着いてから次の日は、ピーク・ディストリクトの Chatsworth に行きました。次の週末にはロンドンに二日、その次の週末は土曜日に湖水地方、日曜日にエディンバラに行きました。ほかにもいろいろなところに行けるので、どこに行きたいかを調べて行くといいと思います。

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

<p>■設備/Facilities :</p> <p>大学内での Wifi はとてもよく繋がるので使いやすかったです。あまり大学の施設は利用しませんでした。</p>
<p>■サポート体制/Support for students :</p> <p>午前の授業の方で、何回か、先生と授業中に面談をする機会があります。面談と言っても、おしゃべりのような雰囲気、気軽に相談とかできました。</p>

プログラム期間中の生活について/About life during the program

<p>■宿泊先の種類/Type of accommodation :</p> <p>学生寮</p>
<p>■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 :</p> <p>大学指定の寮でした。一人一人に個室があり、その個室が6人ほどまとまって、さらに共有のリビング(キッチン付き)があって、それで一つのフラットになっていました。個室には机やベッドだけでなく、棚も複数あって、なかなか使いやすかったです。</p>

<p>■気候、大学周辺の様子、交通機関、食事等/Climate, environment around the institution, transportation, food, etc. :</p> <p>気温は、東京の夏よりも涼しく、東京の春と同じぐらい、時には東京の冬と同じぐらいの寒い日もありました。交通機関は、バスや電車を利用しました。電車は、日本であらかじめ買う必要のあるブリットレイルパスがあると便利です。また、週末にロンドンに行ったときには、地下鉄に乗る際にオイスターカードを使用しました。食事は、基本は自炊でした。学校があるときも、フラットで自分でサンドイッチを作って持って行きました。あとは、大学と寮の近くに、TESCO というスーパーマーケットがあり、よく自炊の食材の買い出しやちょっとした買い物などに利用していました。寮から授業を受けるところまでは、歩いていける距離でした。また、放課後にシェフィールド内で出かけるときは、主にシティセンターの方に行くことが多かったのですが、それとは反対方向に、リベリンという、自然のきれいなところにバスで行けるので、そこもおすすめです。</p>
<p>■お金の管理方法、現地の通貨事情/Management of money and situation about local economy :</p> <p>基本的にはクレジットカードを使っていました。ただ、割り勘をする際や、現金しか使えないお店では現金が必要になります。また、私は旧札を持って行ってしまったのですが、イギリスは日本とは違ってお店とかで旧札は使えないので、シェフィールドの授業で教えてくれている先生に相談したら、銀行に連れて行ってもらえて、そこで替えてもらえました。</p>
<p>■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 :</p> <p>私は体調は崩さなかったのですが、疲れなどがたまって体調を崩した人も多かったです。週末のお出かけなどで意外と疲れはたまるので、自分の体調をよく見ながら判断すると思います。体調を崩した時、病院に行きたい時などは、シェフィールドの授業で教えてくれている先生に相談をした方がいいと思います。また、シェフィールドは、治安は良い方だと思います。夜のロンドン、治安が悪そうな感じがしたので、あまり出歩かない方がいいかもしれません。また、一回イギリスの電車の終電に乗るときがあったのですが、無事帰ってこれましたが、治安が悪かったです。</p>
<p>■自由時間に利用した交通手段/Means of transportation in your free time :</p> <p>タクシー, 列車, バス</p>
<p>■プログラム期間中に利用したネット環境/Internet service usage during the program :</p>

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:

指示された通り、チェックリストに書かれてある通りに手続きをしました。

#### ■ビザの手続き/Procedures to obtain visas:

Short-term study visa を取得しました。外国籍だったので、事前にいろいろな書類を用意して大使館（というよりはビザセンター）に行く必要がありました。

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

出発の一週間前に風邪をひいていたので、風邪薬を持っていきました。あと、イギリスの乗り物は日本よりも酔いやすいので、酔い止めを持っていくといいと思います。

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

付帯海学に加入しました。

#### ■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:

特にありませんでした。

#### ■語学関係の準備/Language preparation:

英検準一級を高二の時にとっていました。出発前に特に英語の学習とかはしなかったですが、事前にリスニングを少しやっておいたり、簡単な英作文の練習や音読とかをして、ウォーミングアップをしてから行くとよかったような気がします。

### 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	160,000 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.)	170,000 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	6,000 円/JPY
交通費	16,000 円/JPY
娯楽費	6,000 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 :
東大生海外体験プロジェクト、日本学生支援機構(JASSO)
■受給金額(月額)/Monthly stipend :
160,000 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 :
英語を自分で日常生活の中で使ってみることへのハードルが下がり、自然に使えるようになったと思います。英語試験で問われる方面の能力が身についたというよりは、日常の中で、とっさに英語を使うことができるようになったと思います。また、英語とは関係ないですが、イギリスの様々なところに行くこともできましたし、何よりも大きいのは、いろいろな人に出会えたことです。このプログラムに参加しなければ出会わなかったであろう、東大の様々な人にも出会えて、本当に参加してよかったなと思いました。
■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 :
今後のキャリアについてはまだ決まていないのですが、何事もまずチャレンジすることが大事だなと実感させてくれました。
■進路・就職先(就職希望先)/Career/Occupation (planned) :
■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 :
とても良い機会になるので、少しでも迷っていたなら、ぜひ参加してみるといいと思います。
■準備段階や留学中に役に立ったウェブサイト、出版物/Websites or publications which were useful while preparing for or during your time overseas :
過去の留学体験記、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)

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

記入日/Date: 2019/9/5

- 参加プログラム/Program: シェフィールド大学サマープログラム
- プログラム情報/Program info.: <https://www.u-tokyo.ac.jp/adm/go-global/ja/program-list-short-SHEF.html>
- 派遣先大学/Host university: シェフィールド大学
- プログラム期間/Program period: 8/5/2019~8/23/2019
- 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:
社会人になる前の最後の夏休みであり、海外経験をしておきたいと考えたため。
■参加を決めるまでの経緯/How and why did you decide to participate?:
以前参加した先輩から話を聞いていて興味を持っていた。参加を決めたのは、就活が終わり大学院に行かないことを決めた時。

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

■概要/Overview:
午前中に英語の授業。クラスによって内容は異なるが、4 技能を学ぶ。午後は文理に分かれての東大生のための授業。難しい内容のものもあるが、前後でフォローアップをするので全くわからないということはない。語学留学チームが social activity を用意してくれていて、放課後にさまざまなプログラムに参加することができる(要予約だが、チェックは甘く押しかければ参加できる)。
■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:
social activity に参加した。具体的にはサッカーやボルダリングなど。
■週末の過ごし方/How did you spend your weekends?:
ブリットレイルパスを利用し、ロンドンやマンチェスター、エディンバラに向かった。観光は非常に楽しく良い経験になるが、体は疲れるので時には休むことも必要だと思う。

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

■設備/Facilities:
24時間空いている施設に PC がたくさんある。寮から近いので非常に便利。寮の wifi は無料でスピードも問題ない。大学には eduroam が通っておりこれもまた素晴らしい。eduroam は日本で登録をしておくともスムーズに使える。
■サポート体制/Support for students:

語学面については午前中の授業の講師と面談が2回あり、学びたいことなどを相談できる。寮に関する問題も24時間スタッフがおり、対応していただける。

#### 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 :
シェフィールド大学からの案内。東大生は毎年同じところに泊まっているらしい。5つの個室と共用キッチンからなる。個室については十分広く、ベット、机、シャワー、トイレ、クローゼットがある。キッチンには一通りの調理器具があるが、包丁やザルはない。部屋の換気が悪く、とても暑くなる時がある。
■ 気候、大学周辺の様子、交通機関、食事等/Climate, environment around the institution, transportation, food, etc. :
基本的に穏やか。雨が多いと思っていたがそこまで降られることはなかった。気温は私達が到着する前は暑かったようだが、私達が到着後は過ごしやすい気温。交通機関はトラムがあったが使わなかった。食事をできるところはたくさんある。
■ お金の管理方法、現地の通貨事情/Management of money and situation about local economy :
現金100ポンドとキャッシングができるクレジットカードを2枚持参した。クレジットカードのみでも困ることはない。
■ 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/Aspects of risk and safety management, local health care system, and any actions taken to maintain your health :
治安は良い地域である。夜中に歩いても特に問題はなかった。(もちろん用がなければ控えるべき) プログラムが進むにつれて、みんなが疲れてきてイライラし始めるのでうまく気持ちをリフレッシュすることが必要。個人的には運動をしたり、公園に行ったりしていた。
■ 自由時間に利用した交通手段/Means of transportation in your free time :
列車, バス, 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 :
東大からのメールに沿って手続きをしていけば問題ない。自分は、シェフィールド大学から pre-registration のメールが来ずに授業料の払い込みができなかったが、現地に対応してもらえる。
■ ビザの手続き/Procedures to obtain visas :
short-term student ビザは東大側から詳しい説明があり、それに沿って空港で申請すればもらえる。
■ 医療関係の準備/Preparations or actions taken to maintain your health :
常備薬を持参した。
■ 保険関係の準備/Preparations/procedures for insurance :
大学で加入するものと、クレジットカード付帯のものを用いた。
■ 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 :
海外渡航届の提出研究室への報告

**■ 語学関係の準備/Language preparation :**

TED を聞き、リスニングと語彙力を鍛えた。

**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	160,000 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.)	160,000 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 :**

教科書代は授業料に含まれていた。また、延泊の期間を長く取ったので保険料は多少高くなっている。

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

家賃	0 円/JPY
食費	30,000 円/JPY
交通費	15,000 円/JPY
娯楽費	20,000 円/JPY

**■ その他、補足等/Additional comments :**

食費に関しては、外食3割自炊7割でこのような値段。交通費については、ブリットレイルパスと数回分のuber代

**■ 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、東大 OB の方々有志の会

**■ 受給金額(月額)/Monthly stipend :**

160,000 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 :**

留学とはどんな感じなのか肌で感じたいと思い参加した。3週間という短い期間ではあったが、なんとなくは感じれたかなと思う。英語力の伸びに関しては3週間と短い期間なのでそこまでは期待できない。

■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/Impact of the program on your thoughts for a career or job hunting :

海外で働く事についてより現実的に考えるようになった。

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

民間企業コンサルタント

■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 :

迷っているならばとりあえず申し込みをしてみるのが良いと思います。非常に楽しく意義のある夏休みになるでしょう。

■準備段階や留学中に役に立ったウェブサイト、出版物/Websites or publications which were useful while preparing for or during your time overseas :

ネットでイギリスについて調べていた。

## 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: 2019/8/30

- 参加プログラム/Program: シェフィールド大学サマープログラム
- プログラム情報/Program info.: <https://www.u-tokyo.ac.jp/adm/go-global/ja/program-list-short-SHEF.html>
- 派遣先大学/Host university: シェフィールド大学
- プログラム期間/Program period: 8/5/2019~8/23/2019
- 東京大学での所属学部・研究科等/Faculty/Graduate School at UTokyo: 法学部
- 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:
3 年生後期から 4 年にかけて勉強が忙しくなるため。
■参加を決めるまでの経緯/How and why did you decide to participate?:
英語力を上げたいことと、長期休みで海外経験を積むことでより広い視野や行動力が身に付けられるのではないかなと考えて、5 月ごろに参加を決めました。インターンとの兼ね合いなどでどうしようか迷いましたが、学生のうちにしかできないことを優先させたいと思い、参加を決めました。

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

■概要/Overview:
午後のレクチャーが面白い、独特の話題が多かったです。その他はまさに語学を鍛える、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/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:
午後のアクティビティに参加するほどの体力の余裕がありませんでした、。
■週末の過ごし方/How did you spend your weekends?:
各週末ごとにイギリス各地の観光をしていました。1 週目はほとんど全員でロンドンに泊まり、2 週目はそれぞれ行きたいところに散っていました。

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

■設備/Facilities:
24 時間やっている図書館があります、私たちが授業を受ける建物には OASIS カフェというカフェがあり、そこで軽食やコーヒーなどを買うことができました。大学全体には eudrom の wifi がありますが、繋がっていない人も多かったです。
■サポート体制/Support for students:
語学面、学習面でのサポートは手厚いですが、生活面・精神面は学生の間の問題となると思うのでお互い

助け合いましょう。

## 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 :

部屋は個室が6個あり、その6人でリビングとキッチンシェアしていました。毎日みんなで料理、洗濯、掃除などを行いとても楽しかったです。

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

気候は思ったよりも寒く、秋ぐらいの気候であるときもあれば、暑い時は真夏ぐらいの気温になるときもありました。いきなり雨が降ることもあります。大学付近は交通の便はとても良いです。イギリス各地につながる電車やバスが出ている駅まで大学から歩いて徒歩で20分ほどです。食事は外食が高めなので、毎日スーパーで食材を買い自炊していました。イギリスのパブは夜お酒しか提供していないところが多いのでチェーン店以外で夕食を食べる店を探すのが少し難しいです。マックやケンタッキー、大学の近くにサブウェイなどもあります。大学周辺や寮の近くにはTESCOという万能のスーパーがあり、日本に帰るころには皆TESCO中毒になっていました。

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

クレジットで支払いをしている人が多かったです。大体のお店でクレカは使えます。

### ■ 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 :

よく寝ましょう。あと、一人で夜に出歩くなどは危険だと思います。(シェフィールドであれば大丈夫です。)

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

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/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 :

事前に応募動機と、選考を通過してからは渡航届を提出しました。保険の申し込みなども渡航前に必要でした。

### ■ ビザの手続き/Procedures to obtain visas :

大学の案内に従い、あとはビザは入国の際にスタンプを押してもらっただけだったので質問に答えれば大丈夫です。

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

特にありませんでしたが、飛行機で酔う人や現地で体調を崩す人などはいたので風邪薬や酔い止めは必須です。

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

大学から指定された保険に申し込みを行い、お金を振り込めば自分の住所に被保険者証が送られてくるのでそれを持って行きましょう。

■ 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 :

事前に試験日程と被らないか窓口で確認を行い、サインをもらってから応募用紙を提出する必要があります。

■ 語学関係の準備/Language preparation :

現地で手厚く語学練習はしてもらわれるので特に準備していく必要はないと思います。

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	140,000 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.)	160,000 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)	8,000 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	60,000 円/JPY
食費	10,000 円/JPY
交通費	15,000 円/JPY
娯楽費	3,000 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 :

私は、自分にとって海外へ来ることの意義は海外で求められる行動力やコミュニケーション能力を自ら習得しようとする事を通じて自分が成長している、と考えられるからではないかなと考えています。実際、このプログラムを通して自分を成長させることができたと考えています。しかし、かなり自由度が高いプログラムであるので、自分で目標を立てて取り組まなければ3週間はあっという間に過ぎてしまうと思います。そういう点において、自分がこのプログラムで何かを達成できたと言われると、どっちつかずな感じで終わってしまった気がして後悔が残ります。

■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/Impact of the program on your thoughts for a career or job hunting :

海外で働くということへの憧れがより一層強まった気がします。海外の働き方と日本の働き方を比べて見たときに、前者の方が働きやすい環境に見えるからです。

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

専門職(法曹・医師・会計士等)

■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 :

とてもいい経験になると思うので、特に1.2年生のうちに経験しておくの良いと思います。

■準備段階や留学中に役に立ったウェブサイト、出版物/Websites or publications which were useful while preparing for or during your time overseas :

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)

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

記入日/Date: 2019/8/30

- 参加プログラム/Program: シェフィールド大学サマープログラム
- プログラム情報/Program info.: <https://www.u-tokyo.ac.jp/adm/go-global/ja/program-list-short-SHEF.html>
- 派遣先大学/Host university: シェフィールド大学
- プログラム期間/Program period: 8/5/2019～8/23/2019
- 東京大学での所属学部・研究科等/Faculty/Graduate School at UTokyo: 法学部
- 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:

1、2 年生の時サマープログラムの存在自体知らなかったことと 4 年生のこの時期が忙しくなるかもしれないから、3 年生の夏が最後の機会だと思う。

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

学年が上がることに連れ、英語の基礎能力を高める授業を受ける機会がだんだん減ってきて、もともと英語力が弱く特に speaking と writing が苦手で、どんなに練習してもなかなか進歩が見られなかった。英語を話す時、書く時いつも自信がなくて、文法とかの間違いを指摘してくれる人もいない。そこで英語に囲まれた環境とネイティブによる指導の必要性を感じ、夏休みを利用して本場の英語を勉強したいと思う。さらに、異なる文化を体験することにより物事に対する理解を深め、視野を広げられたいから、英語の語学プログラムに絞って大学のウェブサイトを開覧した。Sheffield 大学のプログラムはより手厚い支援(資金面も、イギリスでの生活面も)があって、時間的にもちょうど良いので(夏休みの前半かつ日本が一番暑い時期)プログラム終了後夏休みが 1 ヶ月間くらい残っていて自分がやりたい他のことをするのもできる。

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

### ■概要/Overview:

午前中の授業はレベル別に分けられた(レベル分け試験が最初日にある)少人数授業(10 人程度)で、cambridge english empower という教材を使って単語、文法、listening、reading、writing 各部分を順番にやっていく。授業の感じは flow と似ている。英語で交流するのが授業の中心である。予習はほぼないですが、先生が時々授業の前に google classroom に資料などをあげるので、「やる気がある人読んでおいて～」みたいな感じである。復習もほぼないですが、宿題がある。先生によってたくさん出すとき(作文、読解、文法の宿題同時に出すなど)がある。クラス全体の雰囲気非常によかった。午後の授業は 2 種類がある。水曜日の午後は大教室授業で、他の大学からこのプログラムに参加する学生と一緒に 45 分間の lecture を聞く。授業のあとネット上の小テストがあり、一般的には木曜の午前中の授業でみんな一緒にやる形になっている。もう一つは東大生向けの lecture、文系と理系を分けて授業を受ける。lecture の前に基礎知識を確かめ、テーマをめぐる問題を討論する時間(45 分)を設けている。その後 15 分間の休憩時間があり、休憩の後 45 分間の lecture を受ける。また 15 分間休憩をとり、その後 lecture の内容を確かめ、それに基づき設定された問題を検討する(45 分間)。文系のほうは 4 人の TA がいて、TA も全ての議論に

参加し、lecture 内容の理解を促し、休憩する時雑談をすることもある。4 人の TA がみんな親切で優しい人である。最後の週はプレゼンとその準備。同じ専攻・科類の 3~4 人からなるグループを単位にテーマを決め、パワポを作り、練習する。

■ 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 :

スポーツ活動に参加したいが、人気ですぐに予約が埋まってしまった。

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

2 回の週末があり、1 回目はみんなと一緒にロンドンとオックスフォードへ行ってきた。ブリットレイルパスを買い忘れたので、同じウェブサイトでも PASS という電子版の乗り放題チケットを購入した。イギリス以外からしか買えないと書いてあるが、普通にイギリスで買えた。支払い完了後登録したメールに直接届ける（1 日間かかる）。しかし乗り放題は連続の 3 日間となっていて、自由度が高くないというデメリットがある。もしブリットレイルパスを買い忘れたら Mpass も選択肢の一つとしてぜひ考えてください。あと、土日にはロンドンの何本かの地下鉄が利用できなくなったことがあるので、前もって調べおいた方が時間の節約になると思う。2 回目の週末は自分で York と chatsworth、bakewell へ行ってきた。York がとても綺麗な街で、Sheffield から遠くないので時間があつたらぜひ行ってください。

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

■ 設備/Facilities :

図書館: 図書館は 24 時間開館しますが、利用しなかった。その他 Diamond という建物が寮の近くにあつて中には自由に使える大教室やオープンスペースがあり、プレゼンを準備するときに利用した。スポーツ施設: 寮にはジムがあるみたいですが、利用しなかった。食堂: ELTC の 1 階には Oasis という食堂があるが、ずっと自炊したので利用しなかった。wifi 環境: 入寮時渡された書類に従って寮の wifi に繋がる。大学の wifi である eduroam が Sheffield 大学の個人 account を使って利用できる。

■ サポート体制/Support for students :

語学面・学習面: プログラム中 1 回現地の先生による面談を受けた。生活面・精神面: 大学のカウンセリング制度があるみたいで、利用したいなら使える。また、健康センターのような施設もあり、体調が崩れた時そこに行くならすぐ相談してくれる。

#### 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 :

Sheffield 大学が用意してくれた学生寮で、6 人が一つのフラットに分けられ、個人ごとの部屋があります(タンス、トイレ、ベッド、机、いす、洗面台、シャワールームなどがある)、キッチンも共用、食器は 1 人 1 セットずつ用意された。布団・寝具、シャワーカーテン、トイレトペーパー 1 個、タオルも用意してくれた。洗顔料、歯ブラシ、歯磨き粉、シャンプー、スリッパなどを自分で持って行くまたは地元のスーパーで買う必要がある。

■ 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:最高気温は 20~25 度程度で、日によっては寒く感じる。長袖を持って行ったほうがいい。大学周辺の様子:大学周辺にスーパーがたくさんあって、アジア食材を売っている店もある。the moor という商店街も寮から徒歩 15 分程度でいける。the light という映画館 (学生証を提示することにより学生割引が適用される) も商店街の近くにある。diamond という施設が寮の近くにあるので (徒歩 2 分) プリンター、パソコン、教室などを自由に利用できる。交通機関:bus, tram, railway などを利用できる。(Meadowhall という郊外にあるショッピングセンターへ行くなら tram、bakewell, chatsworth へ行くならバス。どちらも学生証を提示することにより学生割引が適用され、チケットを安く買える) ロンドンなど遠いところに行くなら寮から徒歩 25 分程度の sheffield train station へ行く必要がある。食事:ほぼ全部自炊した、最後の日の午後 afternoon tea を食べに行った。先生がオススメした店がたくさんあるので機会があったら行った方がいいかもしれない。

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

現金 3 万円をポンドに両替したが、割り勘以外の場合ほとんどクレジットカードとデビットカードで決済した。

■ 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:sheffield の治安が非常にいいと思う。外は夜 8 時半くらいまで明るいから、複数人であれば夜に街を歩いても特に問題がないと思う。ただし、一人で歩くとき特に注意が必要と思う。知らない若い女性に声かけられ、「今現金あるか、貸して欲しい」と言われたことがある。医療関係:気温が低くなる日があるので、風邪を引かなよように寝るとき窓をしめるとか長袖を着用することを気をつけた。心身の健康管理:午前中の授業で出来るだけ積極的に他の学生と交流した。他のアドバイス:スーパーなどで出来るだけ自動精算機を利用し、カードで決済した方がいい。店員さんによる精算なら入力した決済金額にも留意した方がいい。店員さんによる精算かつ現金で支払ったらお釣りが足りなかったことがあるから。自分が bakewell に行くとき、ある小さな店でプリンを買ったら店員さんから余分な金額を請求されたことがある。そういうことがないように気をつけた方がいい。

■ 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, 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 :

UTAS を通じてプログラムを申請し、書類を提出した。当選したあと基本的に国際交流課からのメールに従って書類 (Sheffield 大学の application form、パスポートの写し、渡航情報届、通帳の写し) を専用ページにアップロードする。sheffield 大学から個人 account に関するメールが来たあと、それに従って暗証番号の変更を行った上個人情報、パスポートの写し、顔写真、ビザの写しなどをアップロードした。今年の授業料は個人 account を通じ、学生寮の料金は専用の宿舍申請用のウェブサイトから支払う形になっている。自分の account 名と変更した後の暗証番号を覚えておいたほうがいいと思う(大学の wifi などを使うために必要だから)。時間がある方は pre-registration のページに書いたものを一通り読んだほうが Sheffield 大学に来た後の本登録や施設利用などをより順調に進める。

■ ビザの手続き/Procedures to obtain visas :

short term study visa が必要です。日本国籍の方ならイギリスの空港の入管で書類 (Sheffield 大学からの受入許可証、財政証明、帰りのチケットなど) を見れば大丈夫です。外国籍の方なら前もってネット (<https://visas-immigration.service.gov.uk/exited/short-term-student-ooe>) で申込んで書類をアップロードしたあと新橋にある visa application center に行く必要がある。通常サービスなら 15 日間、優先サービスなら 5 日間がかかる。(自分は優先サービスと郵送サービス両方を使って、3 日間かかって家に届いた)

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

乗り物酔い止め薬と風邪薬を持って行った。

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

大学指定の保険に加入した。OSSMA は任意であったため加入しなかった。

■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 :

サマープログラム申請書、留学許可申請書、留学目的の説明作文、プログラム概要を教務課窓口 directly 提出する。

■語学関係の準備/Language preparation :

YouTube と英語のドラマを見る程度で、特に語学の準備をしなかった。TOEFL97 点、話すと書くのが苦手である。

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	180,000 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.)	170,000 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)	7,950 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 :

外国籍の方ならビザの申請料金がかかる(普通サービスなら 15,000 円くらい優先サービスなら 45,000 円くらい)

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

家賃	0 円/JPY
食費	20,000 円/JPY
交通費	20,000 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

<b>■奨学金の支給機関・団体名等/Name of the source of the scholarships :</b> 東京大学海外奨学派遣事業奨学金、卒業生有志の短期留学支援プログラム「東大生海外体験プロジェクト」
<b>■受給金額(月額)/Monthly stipend :</b> 160,000 円
<b>■受給金額についての補足等/Additional comments about the monthly stipend :</b>  
<b>■奨学金をどのように見つけたか/How did you find the scholarships? :</b> 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

<b>■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 :</b> 語学の先生から英語の勉強以外にはたくさんの文化に関する知識を学んだ。さらに他の国の学生との交流を通じて彼らの文化に関する知識を得て、同じ事柄について自分のと全く違う様々な観点と出会った。せつかく英語の環境にいるから、出来るだけこれを活用して積極的に英語を話した方がいいと思う。Sheffield 大学の課外活動の中に英語会話というものがあって、これが定員がないので気軽に参加できるが、自分は参加しなかったのでもちよっと後悔している。参加したら様々な国の人と現地の大学生に出会うかもしれない。それに寮の近くには Sheffield Law Courts があるので、一度裁判を傍聴したいが、時間的に無理だったので(ほぼ全ての裁判は午前中に終わるみたいですが)、行けなかったのもちよっと残念だと思う。もし裁判傍聴に興味がある方がいるなら、時間を調整する必要があるかもしれない。またこのプログラムは東大生の友達を作る良い機会でもある。
<b>■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 :</b> 将来イギリスに留学することを選択肢の一つとして考えるようになった。
<b>■進路・就職先(就職希望先)/Career/Occupation (planned) :</b> 研究職大学院に進学する。
<b>■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 :</b> 英語を話す自信をつけたい、異文化と海外生活を体験したい人ならぜひ参加してください。両方の大学から手厚い支援がある貴重な機会だから。
<b>■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 :</b> サマープログラム体験記、omio、google map、英国政府観光庁オンラインショップ、UNiDAYS と StudentBeans (イギリスの学生割引の専用アプリ、大学の account を使って認証したら使える。買い物をするときかなりお得になる)

## 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: 2019/8/26

- 参加プログラム/Program: シェフィールド大学サマープログラム
- プログラム情報/Program info.: <https://www.u-tokyo.ac.jp/adm/go-global/ja/program-list-short-SHEF.html>
- 派遣先大学/Host university: シェフィールド大学
- プログラム期間/Program period: 8/5/2019~8/23/2019
- 東京大学での所属学部・研究科等/Faculty/Graduate School at UTokyo: 文学部
- 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:

今年度で卒業予定のため、学部生のうちに留学に行く最後の機会だったから。

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

就活も落ち着いた4月末くらいに、ふと海外派遣のページをみてプログラムの存在を知った。4年で最後のチャンスだったこと、目的地(イギリス)、豊富な奨学金、寮での生活(自分で生活をやりくりしていかなければならないプログラムがよかった)が主な理由だったように思う。経済面のこともあるので両親に許可をとり、すぐに応募した。

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

## ■概要/Overview:

午前中が英語の授業+午後が文理に分かれて専門の導入のような講義、という構成だった。午前の授業は(予)復習が重要視され、オンラインのワークブック・テストが推奨されていた。午後の授業は、それ自体が準備+講義+振り返りの構成になっていて、Sheffieldの学生さんたちを交えたディスカッション主体で進んでいく。また最後には午前午後ともプレゼンがあった。こちらはそれなりに準備が必要なので最終週は割とタフだった。

## ■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:

Sheffield から提供される放課後のアクティビティに参加した(バスケ、テニス)。

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

近郊の街(York、Peak District、Manchester、Liverpool)に日帰りで行った。他のメンバーは London や Edinburgh など一泊して遠出している人もいた。

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

## ■設備/Facilities:

Wi-fi は寮にも教室にもあった。大学内にカフェ、書店などなんでもあり、日本の大学と違ってキャンパスと

いう概念があまりなく、街に大学施設が点在している形となっていて、それらの建物もその中にある。図書館や PC が使える建物もあり、24/7 で空いており、自室で集中できない場合はいつでも自習できる環境が整っている。

■ サポート体制/Support for students :

僕は特に不満はなかったが、午前の授業中に面談があり、何かあれば相談することができる。他にもいつでも大学の職員に連絡すればサポートを受けられる体制はあるように感じた。言えばたいていのことは聞いてくれるが、言わないと何もしてくれないので、自分から主体的に動く必要がありそうだった。

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 :

大学で指定された Allen Court という学生寮に宿泊する。設備や部屋は清潔できれい。4~6 人で 1 つのダイニングキッチンを共用し、この個室 4~6 部屋+ダイニングキッチンのことをフラットと言っていた。プログラムを通してフラットのルームメイトと動くことが多かったように思う。基本的な食器や調理器具、シーツなどは用意されているが、それ以外は現地のホームセンターや 1 均一の店で揃えたりした。

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

概ね 20°C 前半の気温で、半袖 T+長袖パーカーくらいでちょうどいい。寮から大学は徒歩で通う。寮の近くにスーパー(日本で言う「まいばすけっと」的なもの)はあり、もう少し歩けば大きなスーパーもある。後者の方が少し安いので買いためするときはこちらを利用する方が賢明かもしれない。市の中心部に行けばレストランやお店など一通りのものはそろう環境は整っている。交通に関しては遠出するときは Sheffield 駅(歩いて 30 分弱)が拠点になる、トラムやバスを使うともう少し早く行けるが結局最後まで利用しなかった。鉄道はすぐ遅延や cancel が発生するので、週末は余裕を見て移動した方がいいかもしれない。

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

ほとんどの店でクレジットカードが使えるため、現金はそれほどいらぬ。割り勘のとき以外はたぶん全てクレジットカードで乗り切れると思う。現金を使う場合 50 は受け取ってもらえないことが多々あるので注意したい。できた細かい小銭は自動レジ(こちらのスーパーはほぼ全てに自動レジがある)で消費した。

■ 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 :

特にないが、日本でしないことは海外でもしないが基本(知らない人に同行を申し出られても断る、路上生活者にお金をあげない、夜に暗くて狭いところは避けるなど)だと思う。治安は日本よりいいくらいかもしれないので過剰に心配することもないと感じた。

■ 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

<p><b>■プログラムへの参加手続き/Procedures for participation :</b></p> <p>いくつかの文章を含んだ応募要項を記入するところからプログラムは始まります。合格した後は、Sheffieldに出す書類、渡航情報届、留学許可願(学部へ)を提出しました。ここら辺は少し切が早いので注意する必要があります。その外にも保険の申し込みや航空券の予約等は必須なのでチェックリストなどを上手く使って進めていくことが重要だと思います。</p>
<p><b>■ビザの手続き/Procedures to obtain visas :</b></p> <p>Short Term Study Visa というものを取得する必要があります。到着空港（マンチェスター空港）で入国時に Sheffield の受入許可証を見せれば、ハンコを押してくれます。財政証明書や滞在先情報は基本的には必要ないと思いますが、念のため持っていくといいと思います。</p>
<p><b>■医療関係の準備/Preparations or actions taken to maintain your health :</b></p> <p>医療関係の準備は、年次の健康診断を受診した以外特別なことはしていません。</p>
<p><b>■保険関係の準備/Preparations/procedures for insurance :</b></p> <p>大学側から指定された付帯海学に加入しました。延泊分まで安くカバーしてくれます。</p>
<p><b>■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 :</b></p> <p>留学許可願を提出した。指導教員と学科主任の先生方のハンコ（サイン）がいたので注意。</p>
<p><b>■語学関係の準備/Language preparation :</b></p> <p>IELTS を大学 1 年のときに受験していたが、それからは時々英語の授業をとる程度で特別何かをしていたわけではない。出発 1 か月くらい前から慣らしとして 1 日 1 本 TED や BBC を見るようにした。</p>

**費用・奨学金に関すること/About expenses and scholarships to participate in studying abroad**

<p><b>■参加するために要した費用/Expenses of participation :</b></p>	
航空費	130,000 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.)	130,000 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)	15,000 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
<p><b>■その他、補足等/Additional comments :</b></p> <p>教科書はプログラム代に含まれています。航空券に関しては、取る時期や乗り換えの回数をどこまで許容するかでだいぶ変わってくる気がします。(参考までに僕は中東系の航空会社を利用し、往復路共に 1 回乗り換えでした) とはいえやはり繁忙期なので多少高くつくことは見越しといたほうがいいのかもかもしれません。</p>	

<p><b>■留学先で費やした生活費/Overall expenses spent during the program :</b></p>	
家賃	50,000 円/JPY
食費	25,000 円/JPY
交通費	12,000 円/JPY
娯楽費	15,000 円/JPY

<p>■その他、補足等/Additional comments :</p> <p>食費はほぼ毎日ルームメイトと自炊をして抑えるようにして、外食は週末だけにしていました。交通費は週末出かけたときにかかったものです。僕はブリットレイルパスを買わなかったので、毎週オンラインで切符を買っていました。(当日駅で買うと倍くらいの値段がするため注意してください) 娯楽費に関しては、三食以外の食費や施設への入場料、観劇費などを含めたものです。</p>
---

<p>■プログラム参加のための奨学金の受給有無/Scholarships to participate :</p> <p>受給した</p>
<p>■奨学金の支給機関・団体名等/Name of the source of the scholarships :</p> <p>JASSO、OB 有志奨学金</p>
<p>■受給金額(月額)/Monthly stipend :</p> <p>160,000 円</p>
<p>■受給金額についての補足等/Additional comments about the monthly stipend :</p> <p></p>
<p>■奨学金をどのように見つけたか/How did you find the scholarships? :</p> <p>大学(本部国際交流課)からの案内、ネット上の情報や掲示物などから見つけた。</p>

プログラムを振り返って/Reflection

<p>■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> <p>上に書いたように、海外で生活する感覚を少しでも体感できたのが大きいと思う。何が日本と同じで何が違うのか、外国人としてどう周りに関わっていくのか、ということなどを少しでも学べたことが第一の意義であったように感じる。</p>
<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> <p>海外で働きたい・学びたいという気持ちが高まった。</p>
<p>■進路・就職先(就職希望先)/Career/Occupation (planned) :</p> <p>民間企業 KPMG コンサルティング</p>
<p>■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 :</p> <p>自分の今の能力など不安な気持ちはあると思いますが、まずは参加してみれば何とかできます。自分も早め(学年の低いうち)に参加しておけばよかったと思うほど、語学力が向上するのはもちろんのこと、いろんな人たちとの交流を通じて確実に視野が広がるプログラムだと思います。</p>
<p>■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 :</p> <p>Go Global のウェブサイト、地球の歩き方</p>

## 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: 2019/9/4

- 参加プログラム/Program: シェフィールド大学サマープログラム
- プログラム情報/Program info.: <https://www.u-tokyo.ac.jp/adm/go-global/ja/program-list-short-SHEF.html>
- 派遣先大学/Host university: シェフィールド大学
- プログラム期間/Program period: 8/5/2019~8/23/2019
- 東京大学での所属学部・研究科等/Faculty/Graduate School at UTokyo: 文学部
- 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:

これまではサマープログラムの存在は知っていたがサークルやアルバイトに忙しいと言い訳して、応募すらしていなかった。3年夏という時期は、サークルが一段落し、これ以降は就活等に注力する必要があるため、留学できるラストチャンスだと考えた。時間に余裕のある1、2年の時に応募すべきだった。

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

昨年参加した友人に勧められて四月ごろに参加しようと考えた。親に費用に関してかなり相談し、承諾を得た。3年の夏というインターンなどの就活の時期なのに海外に行きたいのか悩んだが、やりたいことを優先することに意味があると考え、応募した。

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

## ■概要/Overview:

午前中は、初日のテストでレベル別に振り分けられた十数名のクラスで語学の授業を受ける。週やクラスにもよるが、日本人が多かった。文法の問題を解くこともみんなの前でグループプレゼンをすることもある。午後は東大生だけで文理別に 45 分の講義を受ける。講義の前後にテーマに関する議論の時間が 45 分×2 ある。

## ■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:

時間がなかったため

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

ロンドンや近郊の都市(ヨーク、リヴァプール、リーズ、マンチェスター)に旅行した。

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

## ■設備/Facilities:

大学にも寮にもWiFiが飛んでおり快適に作業ができる。また図書館やダイヤモンドという施設を利用でき、パソコンやプリンターも使える。

■ サポート体制/Support for students :

2 回ほど先生との面談があり、学習面、生活面の不安を聞かれ、気楽に相談することができる。

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 :

コースに組み込まれている学生寮だった。6 人で 1 フラット(トイレシャワー付き一人部屋+共用キッチンダイニング)というタイプ。食器やバスタオルなどは支給されるが、トイレトペーパーや足拭きマット、ゴミ袋、室内用スリッパを持っていくと良い。大学へは徒歩 10 分程度、最寄りのスーパーマーケットへは徒歩 5 分、駅まで徒歩 25 分程度で、アクセスは良好。

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

滞在期間中は全体的に八月とはとても思えない薄ら寒い天候が続いた。日本の春と同じように天気がとても変わりやすいため、折りたたみ傘、春用のトレンチコートのような上着が必須。半袖を着る機会はほぼない。スニーカーとサンダルがあると良い。大学周辺は坂が非常に多い。ほとんど徒歩移動。電車は突然キャンセルすることもあるので時間に余裕を持って行動するべき。

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

ほぼクレジットカード。渡航前の支払いなども含めて全てクレジットカードを使用したため 3 回ほど上限額の引き上げを行った。イギリスは日本よりもずっとキャッシュレスが浸透しているので互いにクレカ払いの方が楽。現金は、割り勘するときに便利。

■ 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 :

シェフィールドは治安が良い方だが夜間の外出時は酔っ払いなどに気をつけるべき、集団行動を心がけるべき。週末に予定を詰め込みすぎると平日の朝が辛いので、適宜休みをとる方が良い。

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

タクシー, 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 :

その都度指示される書類を準備した。応募の際は志望動機などの文章のほかに学部の書類などがあり、教員の押印が必要な場合があるため気をつける必要がある。選考に通った後も数点書類と保険の加入手続きを行った。締切が七月の試験期間で忙しい時期だったため結構慌てた。

■ ビザの手続き/Procedures to obtain visas :

Short-time student visa が必要。日本国籍の人は到着後の空港で受け入れ許可証とともに申請すればパスポートにスタンプがもらえる。

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

特に予防接種は受けてない。常備薬は頭痛薬、胃腸薬、アレルギー用の薬を持っていった。

<p>■ 保険関係の準備/Preparations/procedures for insurance :</p> <p>付帯海学という、大学に指示される保険に加入した。渡航情報届提出後に入金し、その払込票の写真をメールで送信すると、被保険者証が送られてくる。</p>
<p>■ 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 :</p> <p>海外渡航届の提出が必要。</p>
<p>■ 語学関係の準備/Language preparation :</p> <p>検定関係は特に何も受けていない。出発直前まで試験があり、英語学習も特に行ってない。日常的に海外ドラマをよく見ていた。</p>

費用・奨学金に関すること/About expenses and scholarships to participate in studying abroad

<p>■ 参加するために要した費用/Expenses of participation :</p>	
航空費	200,000 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.)	180,000 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)	8,500 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
<p>■ その他、補足等/Additional comments :</p>	

<p>■ 留学先で費やした生活費/Overall expenses spent during the program :</p>	
家賃	0 円/JPY
食費	20,000 円/JPY
交通費	20,000 円/JPY
娯楽費	20,000 円/JPY
<p>■ その他、補足等/Additional comments :</p> <p>交通費としては日本にいる間に注文したブリットレイルパス(四日分)、オイスターカード(ロンドン滞在時のSuica)に費やしました。</p>	

<p>■ プログラム参加のための奨学金の受給有無/Scholarships to participate :</p> <p>受給した。</p>
<p>■ 奨学金の支給機関・団体名等/Name of the source of the scholarships :</p> <p>東大生海外体験プロジェクト、JASSO</p>
<p>■ 受給金額(月額)/Monthly stipend :</p> <p>160,000 円</p>
<p>■ 受給金額についての補足等/Additional comments about the monthly stipend :</p>
<p>■ 奨学金をどのように見つけたか/How did you find the scholarships? :</p>

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 :

とりあえず伝えようとするスピーキング力と実用的なリスニング力がついたと思う。帰りの飛行機では隣の人とおしゃべりするなど、行きの飛行機ではあり得なかった行動力にもつながった。また、このプログラムに参加しなければ出会うことのなかったであろう東大生、東大以外の学生の友人が増えたことが自分にとって非常に大きい。

■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/Impact of the program on your thoughts for a career or job hunting :

就活の時期に一ヶ月間日本を離れたことは自分の進路をじっくり考えるきっかけになった。無理、面倒くさいと思わずに興味のある分野、ない分野に積極的に挑戦していきたい。

■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 :

とりあえず応募してみることに意味があると思います。

■準備段階や留学中に役に立ったウェブサイト、出版物/Websites or publications which were useful while preparing for or during your time overseas :

地球の歩き方、留学体験記

## 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: 2019/10/18

- 参加プログラム/Program: シェフィールド大学サマープログラム
- プログラム情報/Program info.: <https://www.u-tokyo.ac.jp/adm/go-global/ja/program-list-short-SHEF.html>
- 派遣先大学/Host university: シェフィールド大学
- プログラム期間/Program period: 8/5/2019~8/23/2019
- 東京大学での所属学部・研究科等/Faculty/Graduate School at UTokyo: 文学部
- 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:

四年生になり、英語の教員免許取得と就職活動で忙しくなる前に、海外で生の英語に触れておきたいと思ったから。

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

英語教師を目指すにあたり、いつか英語圏に身を置く体験がしたいと思っていた。結局留学についてあまり考えずに三年生まで進級したが、四年になれば留学できる時期がないだろうと気づき、三年生のうちに留年せず海外体験ができる機会を探したところ、サマープログラムに行き当たった。条件がぴったり合っていたので迷いはなかった。

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

## ■概要/Overview:

午前は日本の英語の授業のようなスタイル。午後は文理に分かれて専門的なトピックについての講義を聞かすが、講義の前と後に予習・復習のためのディスカッションがあり、ここで英語を話す能力の向上が期待できる。アシスタントの人たちと様々なトピックで話せたのは楽しく印象的だった。

## ■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:

学習の活動だけで十分魅力があったのと、他の活動をする余裕はないかもしれないと思っていたため。

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

ロンドンやマンチェスターなどに観光に行った。

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

## ■設備/Facilities:

Wi-Fi はほとんどどの施設でも完備。食堂というよりは売店でサンドイッチなどを買って、それを食べるためのスペースがあるという感じだった。

## ■サポート体制/Support for students:

語学はすべての技術を鍛えるのに最適なテキストブックを渡され、ネットを活用していくらでも自主学習できるようになっている。困ったときに相談できる窓口や施設、担当の先生によるケアもかなり充実している。

#### 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 :

キャンパスからは少し離れた学生寮。個室はあり、キッチンシェア。大学の紹介で、東大生は全員同じところに宿泊した。

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

気温は基本低いので、ほぼ毎日長袖の生活になる。路面電車等があり移動は便利。食事は自炊の日が多かったが、レストランなども充実している。

##### ■ 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二枚用意した以外は、現金を一万円ほど換金したのみ。

##### ■ 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 :

夜はかなり冷えるのと、常に乾燥した気候なので、防寒と保湿に気を遣った方が良いと思う。

##### ■ 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 :

誓約書、パスポート写真の写し、渡航情報届など。提出できるような状態になるのが意外と遅いので、全てなるべく早く提出するよう心がけた方がいい。

##### ■ ビザの手続き/Procedures to obtain visas :

学生ビザ。空港で特定の窓口に行ってスタンプをもらう必要がある。

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

健康診断は、受けられるときに受けないとタイミングを逃すので気をつけた方がいい。あと常備薬は手荷物に持っておくと、ロストバゲージの心配をしなくて良い。

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

付帯海学の保険に入った。大学から案内があるので忘れないうちに、早めに申し込みをすると思う。

##### ■ 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 :

履修についてはもともとプログラムが決まっていたので、特に気にすることはない。単位も認められないプログラムなので、これに関する手続きはしていない。

##### ■ 語学関係の準備/Language preparation :

日常会話がある程度できれば、特に問題はない。海外ドラマなどを見て、イギリス英語などに聞き慣れて

おくと良い。

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	220,000 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.)	60,000 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)	7,000 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	110,000 円/JPY
食費	10,000 円/JPY
交通費	20,000 円/JPY
娯楽費	25,000 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、東大生海外体験プロジェクト	
■受給金額(月額)/Monthly stipend :	
160,000 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 :	
英語教師を目指す身としては、これまで学んで来たアメリカ英語とは少し違いギリス英語の環境に囲まれて過ごせたことは、英語の多様性を体験するという意味で糧になる経験だと思う。言語の背景にある国民性・文化に直に触れられたことで楽しくもあり、かなり有意義な三週間になったと感じている。	
■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/Impact of the program on your thoughts for a career or	

job hunting :

英語文化に触れることの楽しさを肌で感じられ、これを英語を知らない生徒たちに教えられるような職業が良いと感じた。高校教師を目指す決意が固まったと思う。

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

■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 :

必ず日本にいたただけでは味わえない良い経験になると思います。もし迷っているようなら、何かしら得るものはあるはずだと考えて、参加することを強くおすすめします。

■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 :

特に利用していない。

## 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)

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: シェフィールド大学サマープログラム
- プログラム情報/Program info.: <https://www.u-tokyo.ac.jp/adm/go-global/ja/program-list-short-SHEF.html>
- 派遣先大学/Host university: シェフィールド大学
- プログラム期間/Program period: 8/5/2019~8/23/2019
- 東京大学での所属学部・研究科等/Faculty/Graduate School at UTokyo: 教養学部(前期課程)
- 学年(プログラム開始時)/Year at the time of Study Abroad: 学部 2 年

<p>■参加にあたってこの時期を選んだ理由/Reason for choosing this period to participate:</p> <p>学部 4 年間の内 2 年生の夏休みが一番自分の好きなように過ごせると感じたため。</p>
<p>■参加を決めるまでの経緯/How and why did you decide to participate?:</p> <p>留学をしてみたいという考えはもともとありましたが、長期でとなると語学力・生活面など様々な面で不安があったため、短期でかつ、英語を学び使える環境が整っているこのプログラムに参加しました。英語の授業だけでなく、専門性の高い講義を受けられるというのも、参加動機の一つでした。</p>

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

<p>■概要/Overview:</p> <p>午前中の授業は、プログラム初日に行われるテストによってレベル分けされたクラスで行われます。自分のクラスではテーブルごとでのディスカッションが中心でした。クラスには日本人の他にも中国人、サウジアラビアの方がいました。午後の授業は水曜日は留学生全体を対象としたレクチャー、他の曜日は東大生だけで文理に分かれてのレクチャーでした。東大生だけでの授業は 45 分×3 の授業で、最初の時間は講義の準備として講義で出てくる単語や論理展開の確認等を行いました。真ん中の 45 分では東大の主題科目のような、毎回違ったテーマについての授業を英語で受けました。最後の 45 分では、授業の理解度の確認や内容に関するディスカッションをしました。また最終週には 1 グループ 3~4 人に分かれてのプレゼンがありました。</p>
<p>■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:</p> <p>スポーツ</p>
<p>■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:</p> <p>平日の授業後にはアクティビティ（バスケットボールやサッカーなど）が行われており、それに参加しました。人気のあるアクティビティはすぐに予約が埋まってしまうので注意してください。</p>
<p>■週末の過ごし方/How did you spend your weekends?:</p> <p>週末はロンドン、オックスフォード、リバプールなど毎回少し遠方の方へ観光に行っていました。一度にイギリスの観光スポットを回れる貴重な機会なので週末は積極的に観光に行くことをおすすめします。</p>

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

<p>■設備/Facilities :</p> <p>図書館・スポーツ・PC 環境は充実しています（ですがプレゼン準備があるのでパソコンは持参した方が便利）。食堂は小さなカフェのようなものがありました。</p>
<p>■サポート体制/Support for students :</p> <p>午前のクラスの先生が面談をしてくださり、困っていることの相談ができました。午後の lecture のクラスでは TA にいろいろ質問できるので助かりました。</p>

### プログラム期間中の生活について/About life during the program

<p>■宿泊先の種類/Type of accommodation :</p> <p>学生寮</p>
<p>■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 :</p> <p>Allen court という寮に滞在しました。個室があり、キッチンとリビングだけ 6 人でシェアする形式でした。</p>

<p>■気候、大学周辺の様子、交通機関、食事等/Climate, environment around the institution, transportation, food, etc. :</p> <p>夏ですが日本でいう秋ぐらいの気温です。周辺にはスーパーがあるぐらいですがトラムという路面電車の駅もあるので少し遠出する際にも便利です。市街地に行けばパブやショッピングモールもあるので基本的な食材や生活用品はそこで調達できます。朝ごはんは毎日作り、お弁当には朝作ったサンドイッチを持参、夜もほぼフラットで作って食べました。</p>
<p>■お金の管理方法、現地の通貨事情/Management of money and situation about local economy :</p> <p>お金は現金 30,000 円とクレカ 2 枚を持参し、2 つの財布に分けて持ち運んでいました。支払いは基本クレジットカードで可能でした。</p>
<p>■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 :</p> <p>シェフィールドの治安はかなりいいので安心して街を出歩くことができましたが、念のため貴重品用のポーチなどは身につけておいた方がいいと思います。</p>
<p>■自由時間に利用した交通手段/Means of transportation in your free time :</p> <p>列車, バス, Uber</p>
<p>■プログラム期間中に利用したネット環境/Internet service usage during the program :</p> <p>キャンパス Wifi, SIM</p>

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

<p>■プログラムへの参加手続き/Procedures for participation :</p> <p>プログラムの応募に必要な書類、選考通過後の必要書類ともに、締め切りを守って説明通りに提出すれば問題ありません。選考通過後は大学の方から適宜リマインドの連絡をしてもらえます。また同じプログラムに参加している人と連絡を取り合い、提出物や連絡事項に不備がないか適宜確認するといいと思います。ただプログラム採択の連絡から参加まで案外時間がないので必要なものは早めにそろえましょう。</p>
<p>■ビザの手続き/Procedures to obtain visas :</p> <p>Short term student visa が必要です。飛行機から降りて入国審査の時に大学からの入学許可証を見せればもらえます。</p>

<p>■医療関係の準備/Preparations or actions taken to maintain your health :</p> <p>いつも飲んでる薬などは特になかったため、準備はありませんでした。</p>
<p>■保険関係の準備/Preparations/procedures for insurance :</p> <p>指定された付帯海学と OSSMA に加入しました。</p>
<p>■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 :</p> <p>教務課でプログラム参加中に行われること(主に進学選択に関するもの)の説明を受けました。</p>
<p>■語学関係の準備/Language preparation :</p> <p>英語の資格は中学 2 年生の時に取得した英検 2 級だけでした。</p>

費用・奨学金に関すること/About expenses and scholarships to participate in studying abroad

<p>■参加するために要した費用/Expenses of participation :</p>	
航空費	200,000 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.)	170,000 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)	8,600 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
<p>■その他、補足等/Additional comments :</p>	

<p>■留学先で費やした生活費/Overall expenses spent during the program :</p>	
家賃	0 円/JPY
食費	18,000 円/JPY
交通費	16,000 円/JPY
娯楽費	2,000 円/JPY
<p>■その他、補足等/Additional comments :</p>	

<p>■プログラム参加のための奨学金の受給有無/Scholarships to participate :</p> <p>受給した</p>
<p>■奨学金の支給機関・団体名等/Name of the source of the scholarships :</p> <p>卒業生有志の短期留学支援プログラム『東大生海外体験プロジェクト』(卒業生有志プロジェクト)、日本学生支援機構(JASSO)</p>
<p>■受給金額(月額)/Monthly stipend :</p> <p>160,000 円</p>
<p>■受給金額についての補足等/Additional comments about the monthly stipend :</p>
<p>■奨学金をどのように見つけたか/How did you find the scholarships? :</p>

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 :

初めは少々不安に思うこともありましたが、終わってみると参加して良かったなと感じています。一番自分の中で変わったと思うのは、英語を話すことに対してのハードルが下がったことです。文法の間違いなどにとらわれず会話をしていこうとする姿勢が英語上達の近道であるということを知ることができました。また、このプログラムを通じて、今の自分の英語力に対する課題がわかり、今後の学習にも役立てることができると思いました。

■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 :

海外で約1ヵ月過ごしたからこそ今後外国で働くことも視野に入れていきたいと思えるようになりました。

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

専門職(法曹・医師・会計士等), 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 :

迷ったらとりあえず参加してみることをおすすめします。日本語の通じない慣れない土地で新たなメンバーと生活していく経験は必ず良い思い出になると思いますし、自分の視野や価値観も少しは変わるのではないかと思います。

■準備段階や留学中に役に立ったウェブサイト、出版物/Websites or publications which were useful while preparing for or during your time overseas :

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)

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

記入日/Date: 2019/8/27

- 参加プログラム/Program: シェフィールド大学サマープログラム
- プログラム情報/Program info.: <https://www.u-tokyo.ac.jp/adm/go-global/ja/program-list-short-SHEF.html>
- 派遣先大学/Host university: シェフィールド大学
- プログラム期間/Program period: 8/5/2019~8/23/2019
- 東京大学での所属学部・研究科等/Faculty/Graduate School at UTokyo: 教養学部(前期課程)
- 学年(プログラム開始時)/Year at the time of Study Abroad: 学部 2 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:

時期について特に理由はない。毎長期休みにできれば海外に行きたいと考えていたため。

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

1 年生の 6 月にサマープログラムに申し込もうとしたら締め切りが過ぎていた時から 2 年生では参加することは決めていた。

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

## ■概要/Overview:

私のクラスは宿題がなかったが 1 時間以上かかる宿題が出るクラスもあったよう。午前の授業は東大というか普通の日本の英語の授業。初めて会う国の人と喋れたことだけが収穫。午後の授業は面白かったが残念なことに私には英語が難しかった。

## ■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:

魅力を感じなかった。

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

ロンドン、ヨーク、リバプールに行った。ブリットレールパスは多いかなと思うほど買った方が良かった。

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

## ■設備/Facilities:

図書館などはあったが利用していない。勉強したい人には最高の環境だと思う。

## ■サポート体制/Support for students:

特にサポートはなかった気がする。

## 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 :
プログラムで指定されている。

■ 気候、大学周辺の様子、交通機関、食事等/Climate, environment around the institution, transportation, food, etc. :
寒くて上着を買った。半袖はやめた方が良い。私は食べ物は口に合わなかった。
■ お金の管理方法、現地の通貨事情/Management of money and situation about local economy :
基本的にクレジットカード。1ポンド 130円くらいだったが13倍の暗算が難しかった。
■ 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/Aspects of risk and safety management, local health care system, and any actions taken to maintain your health :
毎日ビタミンCを飲んだ。
■ 自由時間に利用した交通手段/Means of transportation in your free time :
タクシー, 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 :
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 :
やることが多いように感じるが実際には自分に関係ないものもあり落ち着いて見ればできるはず。一年生はテスト期間と被っていて大変そうだった。
■ ビザの手続き/Procedures to obtain visas :
ビザについてはあまり意識なくて大丈夫だった。入学許可書を空港で見せたら簡単に通れた。
■ 医療関係の準備/Preparations or actions taken to maintain your health :
心配性なので日本で普段使っている薬を沢山持っていった。
■ 保険関係の準備/Preparations/procedures for insurance :
東大から指定されたものに入っただけ。
■ 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 :
進振りの第二段階で面接がある学部を志望する人は気をつけたほうがいいと思う。私は関係なかったが。
■ 語学関係の準備/Language preparation :
何もなかった。リスニングだけでもしておくべきだった。

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	220,000 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.)	160,000 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	0 円/JPY

and/or social security (required by host institution/region/country)	
■ 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	15,000 円/JPY
交通費	40,000 円/JPY
娯楽費	40,000 円/JPY
■ その他、補足等/Additional comments :	
寮での食事は想像より安かった。	

■ 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 :	
東大生海外体験プロジェクト	
■ 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 :	
参加してよかったと思っている。海外の大学院に行きたいと思っている。知らない国の人と話せて良かったと思っている。	
■ 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/Impact of the program on your thoughts for a career or job hunting :	
進振りをどこに出すか迷っていたが、一つの結論を出すことはできた。また海外の大学院に行きたいと思うようになった。	
■ 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 :	
行くべき。	
■ 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 :	
地球の歩き方は買った方が良いです。	

## 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)

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

記入日/Date: 2019/8/24

- 参加プログラム/Program: シェフィールド大学サマープログラム
- プログラム情報/Program info.: <https://www.u-tokyo.ac.jp/adm/go-global/ja/program-list-short-SHEF.html>
- 派遣先大学/Host university: シェフィールド大学
- プログラム期間/Program period: 8/5/2019~8/23/2019
- 東京大学での所属学部・研究科等/Faculty/Graduate School at UTokyo: 教養学部(前期課程)
- 学年(プログラム開始時)/Year at the time of Study Abroad: 学部 2 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:
長期休暇で時間を有意義に使いたかったから。
■参加を決めるまでの経緯/How and why did you decide to participate?:
留学は以前から興味がありましたが、来年から忙しくなりそうなので、今年のうちにしておきたいと思いました。留学体験記などを読んで、5月に参加するプログラムを決めていました。

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

■概要/Overview:
授業は、話す機会が多く設けられて良かったと思います。午前中の英語の授業は宿題が多かったり少なかったりで課題の量にむらがありました。午後は最後のプレゼンを除いて宿題はなかったです。
■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:
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:
平日は授業関係で埋まっており、土日は遠出していたので時間があまりなかったです。
■週末の過ごし方/How did you spend your weekends?:
ロンドンなど観光に行きました。

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

■設備/Facilities:
授業が行われる建物や宿泊先に wifi があったのでとても便利でした。教室は冷房が効いて割と寒いです。食堂に当たる小さなカフェがありましたが、高いうえに種類が少ないので、昼食は作って持って行きました。
■サポート体制/Support for students:
シェフィールドで困ったことはないか先生と一対一で話す時間が設けられているなど、サポートは丁寧で良かったと思います。

### 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 :
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 :
シェフィールド大学が用意してくれた場所に泊まりました。個室で、厨房は数人で共用するタイプのものでした。協力して自炊をしたりお茶をしたり楽しかったです。部屋もきれいで、広く、とても快適でした。

■ 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 20 度前後と日本と比べて大変快適でした。街並みがとてもきれいで、スーパーや飲食店もたくさんあり、とても便利でした。
■ お金の管理方法、現地の通貨事情/Management of money and situation about local economy :
現金 1 万円分とカードを持っていきました。小さいお店ではカードが使えない場合もあるので多少は現金があったほうがいいです。物価は日本と同じくらいで、果物などは日本よりも安いです。自炊するなら食費はそこまでかからないです。
■ 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/Aspects of risk and safety management, local health care system, and any actions taken to maintain your health :
シェフィールドの治安はイギリスではいい方だと思います。ただ、やはり複数人で出かけるようところがけたほうがより安心だとは思いますが。
■ 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, 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 :
本部国際交流課から送られてくるメールなどに従って資料を提出しました。
■ ビザの手続き/Procedures to obtain visas :
日本国籍でないので日本での事前申請が必要でした。手続きがかなり複雑で、申請に大学からの受け入れ許可状が必要なのですが、東大から渡されたのがぎりぎりだったので、追加料金を払ってもビザが間に合うか心配な状況でした。
■ 医療関係の準備/Preparations or actions taken to maintain your health :
常備薬を持っていきました。
■ 保険関係の準備/Preparations/procedures for insurance :
学校指定のものに入りました。
■ 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 :
渡航届を提出しました。
■ 語学関係の準備/Language preparation :
リスニングの練習などを BBC ニュースなどを使ってしました。

#### 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	100,000 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.)	180,000 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)	12,000 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	10,000 円/JPY
交通費	13,000 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 :	
東大、JASSO	
■受給金額(月額)/Monthly stipend :	
160,000 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, 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 :	
日本では英語を話す機会がありませんでしたが、今回の活動に参加することで積極的に話す良い機会が得られました。英語圏の国で実際に英語を使うことは自信になりますし、これからさらに英語を学習するインセンティブにもなったと思います。初めてのイギリスなので、不安もありましたが、いい友人たちに恵まれ、とても楽しく、有意義な時間が過ごせました。	
■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 :	
短期のプログラムだったので、キャリアに対する考え方あまり変化はないです。ただ、英語はしっかり勉	

強しようと思いました。

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

専門職(法曹・医師・会計士等)

■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:

3 週間は長いようで短かったので、計画的に過ごせると良いと思います。短期留学は海外に行ったことがあまりない人でも、現地での生活や海外の大学の雰囲気を感じられ、英語を学習する動機付けになるいいチャンスだと思うので、早いうちに参加するととてもいいと思います。

■準備段階や留学中に役に立ったウェブサイト、出版物/Websites or publications which were useful while preparing for or during your time overseas:

以前の留学体験記

## 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: 2019/8/27

- 参加プログラム/Program: シェフィールド大学サマープログラム
- プログラム情報/Program info.: <https://www.u-tokyo.ac.jp/adm/go-global/ja/program-list-short-SHEF.html>
- 派遣先大学/Host university: シェフィールド大学
- プログラム期間/Program period: 8/5/2019~8/23/2019
- 東京大学での所属学部・研究科等/Faculty/Graduate School at UTokyo: 教養学部(前期課程)
- 学年(プログラム開始時)/Year at the time of Study Abroad: 学部 2 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:
時間的に余裕があったから。
■参加を決めるまでの経緯/How and why did you decide to participate?:
将来英語圏の大学で専門分野の研究をすることを選択肢の一つと考えているので、経済的、時間的制約の許す範囲でその前にある程度の期間英語圏の国での生活を経験してみたかった。

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

■概要/Overview:
午前中は毎日 ELTC でスピーキングメインの授業があります。授業中にリスニングやライティングをすることもありました。同じテーブルに座った人と意見を交換する形式が多いです。クラスの構成は日本人が最も多く、次に中国人が多いですが、私のクラスにはリビア人とスペイン人もいました。午後は月、火、木は東大の学生のためのテーマ講義があり、その前後に準備としてディスカッションをしました。プログラムの後半には3、4人でプレゼンをします。また水曜日には大教室での講義がありました。
■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, 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/Details of the activities you chose, or the reason why you did not take part in any activity other than study/research:
平日には ELTC 主催のアクティビティにも参加しました。私は1回フットボールを楽しみました。そこで ELTC にはいない学生とも話せたので、機会があれば参加してみたいです。
■週末の過ごし方/How did you spend your weekends?:
週末にはロンドン、ヨーク、リヴァプールに出かけました。私のおすすめはヨークで、理由は歴史ある建築物がコンパクトな範囲にまとまっているので、街歩きが楽しいからです。ただイギリスの国鉄はサービスの質が大変低かったのが、残念でした。

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

■設備/Facilities:
ELTC の Oasis Cafe にたくさんのパソコンがあります。Diamond や Information Commons に蔵書があり、私

は 2、3 回利用しました。Wifi は寮、ELTC 共に完備されていました。

■ サポート体制/Support for students :

最初に学生としての登録をしますが、大変親切にサポートしてくださいました。午後の授業の TA も熱心で優しい方だったので人前で話すことが苦手な私でも話しやすい雰囲気を作ってくださいました。ELTC でも一度だけ面談の機会があり、要望や不満があれば伝えることができます。

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 :

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 :

全員 Allen Court に宿泊します。3~6 人程度が一つのフラットで、キッチン共有ですが、1 人ずつ部屋があります。部屋にはトイレとシャワーとベッドがあります。ELTC へは徒歩で 5 分程度で町の中心部へも 10 分程度で行くことができます。基本的に寮への不満はありませんでした。

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

気温については日本でいうと 10~11 月並の気温で涼しいですが、曇りや雨の日が多いです。ただ現地の人あまり傘をささず、フードを被っているだけのことが多かったです。夜は 8 時くらいまで明るいですが、店は早く閉まることに気をつけましょう。交通機関は市内にトラムがありますが、基本的にあまり使わないでしょう。週末の旅行ではシェフィールド駅を使うことになるでしょう。食事はフラットのメンバーで自炊することが多かったです。自炊用の食材は ELTC の近くにある大きなTescoで調達しました。たまに外食することもあり、中華料理やステーキを食べました。

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

お金の支払い方法は基本的にクレジットカードでしたが、割り勘をする時にはポンドがあった方がいいので、現金も用意しておきましょう。海外で引き下ろしができるクレジットカードがあると安心でしょう。

■ 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/Aspects of risk and safety management, local health care system, and any actions taken to maintain your health :

シェフィールドやイギリスは基本的に治安はいいので過剰に心配する必要はありません。ただロンドンやマンチェスターなどの大都市に行く時は貴重品に気をつけましょう。週末の旅行は意外と体力を使うので、体調があまり芳しくないのであれば土日のどちらか 1 日は休養に当てても良いでしょう。

■ 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

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 :

今年の 4 月に Go Global のサイトでこのプログラムの存在を知りました。英語の検定試験 (TOEFL、IELTS 等) の成績要件を満たす必要があったのですが、偶然にも前年の冬にそのような試験への支援金が Go GLOBAL Gateway から受け取ることができたので、TOEFL の試験を受けていました。そのため検定試験の成績は持っていたので、その準備は必要ありませんでした。プログラムの志望書を UTAS を通じて 5 月

末までに提出し、6 月末ごろにメールで採択、不採択通知が届きます。参加者オリエンテーションが 7 月初旬に行われ、各自で条件に合う航空券を購入します。オリエンテーションの前に航空券を買うか否かは迷うところですが、早く買うと安くて条件のいい航空券を買える可能性が高いですが、他の参加者と同じ便を取れない可能性もあるので状況により判断するのがいいでしょう。

■ビザの手続き/Procedures to obtain visas :

ビザはマンチェスター国際空港の Immigration で短期留学生ビザを取得します。その際シェフィールド大学からの受け入れレターとパスポートが必要です。今年の場合は受け入れレターが出発の 2、3 日前まで届かず、少し不安になりました。

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

予防接種や健康診断はしていません。常備薬を持って行っただけでしたが、幸運にも現地で体調を壊すことはありませんでした。

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

大学からメールで指定された付帯海学と OSSMA 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 :

単位認定はないプログラムだったので特別な手続きはしていません。

■語学関係の準備/Language preparation :

1 年生の時は英語一列や ALESA 等の授業があったのですが、2 年生になり英語の授業はありませんでした。そのため準備として英語圏の映画やニュース番組を聞くことはしていました。

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	17,000 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.)	16,000 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)	7,950 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 :

OSSMA に 3,240 円

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

家賃	50,000 円/JPY
食費	15,000 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 :
受給した
■奨学金の支給機関・団体名等/Name of the source of the scholarships :
JASSO、東大生海外体験プロジェクト
■受給金額(月額)/Monthly stipend :
160,000 円
■受給金額についての補足等/Additional comments about the monthly stipend :
JASSO と東大生海外体験プロジェクトから 8 万円ずつ
■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 :
私にとって今回のプログラムの意義は将来の専門分野での研究を英語で行うことを見据えて、そのために英語圏の国での生活を経験し、スピーキング、リスニング力を高めることでした。このプログラムで英語の能力自体はそこまで大きく上がった訳ではないですが、正直今の私のレベルの英語力でも生活する上では大きな問題は生じないだろうなと思いました。英語の能力それ自体を高めることよりもミスしても気にしない精神的タフさが私が今回のプログラムで得た大きな財産です。ただ感じたのは午後の専門的な話題で英語で話す時について自分が言いやすい表現を使ってしまい、自分の学術的な考え方が自分の考えた通りには他者に伝わっていないのではないかという気がしました。やはり自分の中の思考言語は特に専門的で難解な内容であればこれからも日本語であり続けるであろう訳で母国語でない言語で深い思考ができるのかについては少し疑問も持ちました。
■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 :
海外で生活することへの抵抗が減ったので、海外の大学で研究することがより現実的に感じられるようになった。
■進路・就職先(就職希望先)/Career/Occupation (planned) :
研究職
■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 :
英語の能力を向上させる機会にもなるし、自分の将来について考える機会にもなるし、何より単純に楽しいので、ぜひ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/Websites or publications which were useful while preparing for or during your time overseas :
地球の歩き方、過去の報告書

## 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: 2019/9/7

- 参加プログラム/Program: シェフィールド大学サマープログラム
- プログラム情報/Program info.: <https://www.u-tokyo.ac.jp/adm/go-global/ja/program-list-short-SHEF.html>
- 派遣先大学/Host university: シェフィールド大学
- プログラム期間/Program period: 8/5/2019～8/23/2019
- 東京大学での所属学部・研究科等/Faculty/Graduate School at UTokyo: 教養学部(前期課程)
- 学年(プログラム開始時)/Year at the time of Study Abroad: 学部 2 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:

1年生の頃から海外に行きたいと思っていたのですが、忙しくて機会が作れなかったため、2年生になって少し時間に余裕ができたので行こうと思いました。また、3年生の秋から長期の留学に行くかどうか迷っていたので、その判断材料とするのにも2年生の夏が最適だと考えました。

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

今回の夏休みは海外に行くところまでは以前から考えていて、海外ボランティアや体験活動プログラムなども見て比較した結果、内容が長期留学につながるものであった点と、時期や渡航にかかる費用が自分に合っていたのがこのプログラムだったため、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:

プログラムは、午前が英語の授業、午後が大学の講義の入門編のような授業でした。午前の授業は毎回ちょっとした宿題が出て、午後は特に予習復習は必要ありませんでした。午前の英語は基本的にテキストに沿って進められましたが、Listeningが重視されていました。Discussionゲームのようなものが面白かったです。

### ■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:

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:

Conversation club というものに参加しました。午前の授業をやっていた建物に集まって英語でただおしゃべりをする会でしたが、様々な話が聞けて楽しかったです。

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

到着翌日の日曜日は部屋でゆっくり休み、次の土日は泊まりでロンドンに行きました。その次の週は土曜日はシェフィールドを散歩し、日曜はエディンバラに行きました。

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

### ■設備/Facilities:

午前中英語の授業を受ける建物には、小さなカフェがありコーヒー、サンドイッチ、クッキーなどが食べられます。Wifi は eduroam が使えて非常に環境は良かったです。

■ サポート体制/Support for students :

語学・学習面のサポートとしては、プログラム開始時と最後にチューターと1対1で話す機会があり、最初は英語力の評価とプログラムを通して伸ばしたい部分について、最後は結果的に一番伸びた能力は何だったかというようなことについて話しました。また、最後にプレゼンがあったのですが、午後の講義に参加していた現地の学生さんが相談に乗ってくれました。生活面・精神面でのサポートは相談室のようなところがあるようですが利用しませんでした。情報は基本的に全てメールで知らされていました。

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 :

Allen Court という宿舎を大学側が用意してくれたので自分で探す必要はありませんでした。シェフィールド大学は街中に大学の建物が点在していてキャンパスという形ではないのですが、Allen Court は午前の英語の授業がある建物と午後の講義がある建物までそれぞれ徒歩 10 分弱ぐらいの場所にありました。内部は、キッチンとリビングは 3~6 人で共用、ベッド・シャワー・トイレは個室にありました。暖房はあるのに冷房がなく、部屋の中は外に比べてやや暑かったです。調理器具は、鍋・フライパン・フライがえし・ピーラーなどはそろっていますが、包丁・まな板・菜箸はなかったので持って行くと良いです。食器類もお箸以外は用意されています。一番困ったのは洗濯物です。洗濯は宿舎内にコインランドリーのようなところがあるのでそこで出来るのですが、部屋に干す場所がありませんでした。洗濯干し用ロープを持って行きましたが、ロープを引っ掛ける場所がなかったのです。乾燥機(別料金)を使うか、ハンガーをたくさん持っていくことをおすすめします。(ハンガーをかけるところはありません)

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

気候は、朝晩は寒いぐらいで、昼も日が出ていないとかなり涼しいです。服は長袖や七分袖を持って行きましたが、それでも1枚では寒い時もあったので上着も必須です。上着は春先に着るようなものが良いと思います。今回の滞在中に長袖では暑いと思ったことはほとんどありませんでしたが、ごく稀に 30 度を超えることもあるそうなので1枚ぐらい半袖を持って行ってもいいかと思います。宿舎から歩いて 20 分ほどで市の中心街に出ることができ、いろいろと見て回れて楽しいです。治安が良さそうな落ち着いた雰囲気です。交通機関は、主に電車を利用しました。宿舎から歩いて 30 分ほどのところにシェフィールド駅があり、そこから national rail であらゆる都市に行けます。また駅の近くにバス停もあり、バスも便利です。宿舎の近くに路面電車の駅がありますが、それは片道 1.8 ポンドとやや高めなので、ほとんど使いませんでした。路面電車が通っている範囲は大体歩いて行けます。タクシーを使うこともありますが、イギリスのタクシーは路上で拾うことができないので、基本的に uber を使いました。食事は、毎日自炊していました。宿舎のすぐ近くにスーパーがあり、安くて簡単に調理できるものがそろっていたのでとても良かったです。また、アジア系食材の店が歩いていける範囲にあり、醤油なども買えます。パックのご飯と味噌汁は日本から持って行くといいです。

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

カードはデビットカードとクレジットカードをそれぞれ1枚ずつ用意しましたが、実際にはデビットカードで全

て事足りました。現金は 100 ポンドだけ用意しましたが、それでちょうど使い切るぐらいでした。基本的にカード社会ですが、個人経営の飲食店だと現金のみのところが多いので、現金も必ず用意しておくべきです。

■ 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/Aspects of risk and safety management, local health care system, and any actions taken to maintain your health :

シェフィールドの治安は良いと言われていますが、貴重品は常に自分の目の届くところで管理するようにしていました。健康面では、空気が乾燥していて若干のどが痛くなることがあったため、寝る時にマスクをしていました。その他危機管理としては、道路が車優先で横断する時に何度か怖い目にあったので、しっかり自分の目で左右を確認することが大事です。

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

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/Internet service usage during the program :

キャンパス Wifi, 普段利用している通信会社 (NTT ドコモ) の海外サービス

### 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 :

5 月下旬に UTAS 上で選考申し込みがあり、それに向けて英語資格を取りたいと思い 5 月中旬に TOEFL ibt を受験しました。(このプログラムは英語資格は必須ではありませんでしたが)6 月下旬に選考結果と奨学金受給可能の連絡が来て、7 月上旬までに渡航情報届、奨学金用の口座情報などの提出と、OSSMA (教養学部生は入ることが義務づけられている危機管理サービス)と付帯海学(大学指定の海外留学保険)の申し込み・保険料払い込みをしました。7 月中旬にシェフィールド大学から pre-registration のメールが来て、パソコンパスワードの設定や授業料払い込みなどを出発前に行いました。

■ ビザの手続き/Procedures to obtain visas :

シェフィールド大学からの入学許可証を現地の空港で見せれば、パスポートに short-term study visa のスタンプが押されるのでそれで OK です。念のため口座の残高証明書を持って行きましたが提示を求められることはありませんでした。

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

健康診断や予防接種は特に必要とされていなかったのでもせんでした。風邪を引いた時に備えて漢方薬を持って行きました。市販の漢方は他の人にも融通できるという点でも持って行くの良いと思います。

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

教養学部で指定されていたので、OSSMA に入りました。付帯海学保険手続きは国際交流課からの指示に従いました。

■ 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 :

進振りの第一段階志望変更や第二段階登録の時期が留学期間と一部重なっていたので、それについて教務課で簡単な説明を受けました。また、渡航前に海外渡航届を国際交流支援室に提出しました。

■ 語学関係の準備/Language preparation :

語学試験のスコアを一つも持っていなかったため、プログラム応募にあたっては必須ではなかったのですが自分のレベルを把握するためと思って5月に TOEFL ibt を受けました。受験前には少し勉強しましたが、受験後は週に 1 回の大学の授業以外英語には触れていなかったため、留学に行ってからしばらくは頭が英語に切り替えられず苦労しました。

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	220,000 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.)	160,000 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)	8,000 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	62,000 円/JPY
食費	8,500 円/JPY
交通費	4,000 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、「東大生海外体験プロジェクト」	
■受給金額(月額)/Monthly stipend :	
160,000 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>当初は英語力の向上を一番の目標としていましたが、結局日本人とばかり話してしまったことと、3週間という時間的な問題もあり、スピーキング能力は期待していたほど向上しませんでした。その点は満足できていませんが、全体としてはやはり行って良かったと思います。それは、自分に自信が持てるようになったことが理由としてあります。具体的には、一人で飛行機に乗ってイギリスまで行けたというところから、親元を離れて3週間生活ができたこと、店員さんとコミュニケーションを取りながら一人で飲食店に入れたとい</p>	

うことなどを通して、一人で新しいことにチャレンジできるという自信が持てるようになりました。

■ 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/Impact of the program on your thoughts for a career or job hunting :

イギリスで驚いたことの一つに、日本の文化に関係するものや日本製品をよく目にしたということがありました。私は今のところ将来は国家公務員を考えているのですが、日本の文化や技術を海外へ発信する分野に少し興味がわきました。

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

公的機関, 民間企業, 国家公務員

■ 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 :

行ってみたいと思ったらまず動きましょう！

■ 準備段階や留学中に役に立ったウェブサイト、出版物/Websites or publications which were useful while preparing for or during your time overseas :

過去の参加者の体験記

## 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: 2019/8/29

- 参加プログラム/Program: シェフィールド大学サマープログラム
- プログラム情報/Program info.: <https://www.u-tokyo.ac.jp/adm/go-global/ja/program-list-short-SHEF.html>
- 派遣先大学/Host university: シェフィールド大学
- プログラム期間/Program period: 8/5/2019～8/23/2019
- 東京大学での所属学部・研究科等/Faculty/Graduate School at UTokyo: 教養学部(前期課程)
- 学年(プログラム開始時)/Year at the time of Study Abroad: 学部 2 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:

後期課程に進む前に英語を集中的に学ぶ最後の機会だと思ったから。三年後期から、USTEP での交換留学を考えており、その前に海外経験を積んでおきたかったから。

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

動機……春休みに東南アジアを旅行してから、海外での体験が楽しいものだと知り、また長期留学への興味が高まったため。自分の英語力がどんなものかと思ったため。時期……サマープログラムの案内一覧を見て、一応はマークしていた。締め切りぎりぎりの時期に別のプログラムに落ちたことが分かり、別のものを調べていたところこのプログラムを再度見つけ、あまりの内容の良さに驚いて急いで応募した。

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

### ■概要/Overview:

午前中に語学の授業、午後に大学の講師陣を招いた教養学部前期課程のような講義が行われる。水曜日、金曜日は午後の授業が早く終わる。語学の授業は、ケンブリッジ出版の教科書に基づいて行われる。教科書の単語や教師が追加するイディオムなどで分からないものがあるので、それをメモしておくか検索しておいて授業後に見返す。時々課題も出るので、それもしっかりこなすとよい。私は CEFR で C1 のクラスに振り分けられた。東大生 10 人、中大生 2 人、中国人 4 人のクラス構成だった。なるべく発言をするようにし、また他人の発言の良いところを盗んで覚えたのはかなりためになった。また、授業はすべて英語なので、想像以上に消耗するが、リスニングの力はついたと思う。午後の授業は教養科目のような授業が大学の講師によって行われるのが軸で、その前に tutor と TA による講座の準備、講座後に生徒同士のディスカッションがある。私は理系の講座をとった。人数が少なく、tutor の目が届きやすい一方で、ディスカッションはあまり盛り上がりなかった(理系の講義の特性というものもあると思うが)。ここでもなるべく発言するようにした。講座の内容はかなり難しいものもある(neutrino についてとか、航空系の大学付設の工場見学とか)。理系の学生は 1 人 10 分程度の presentation が課せられた。私のような前期課程の学生は初歩的な内容しか話せないが、英語の練習だと割り切ってやるのが良い。activity は週に 1 度メールで一覧が送られ、早い者勝ちで参加申し込みをする。1 度バスケットボールに参加した。日本人が多かったが、中韓の方と一緒にプレーをした。

### ■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
<p>■ 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 :</p>
<p>上記のように、activity でバスケットボールをした。</p>
<p>■ 週末の過ごし方/How did you spend your weekends? :</p>
<p>準備……出発前にブリットレイルパスという鉄道乗り放題チケットを買っていった。4 日分あったが、1 日余ったので、帰りのシェフィールドからマンチェスター空港の電車にを使った。交通……平気でキャンセルする。ロンドンの地下鉄で使える oyster card という pasmo のようなものが 5 ポンドデPOSITで発券できる。10 ポンドチャージした。refund が発券から 24 時間で出来る (ネットの情報は間違い)。週末その 1……ロンドン、バス、オックスフォードに行った。治安はどこもよく、なかなか快適な旅だったと思う。2 日で 3 か所は強行日程だった。ロンドン……1 日しか滞在できなかったが、有名なところはざっと回れる。ロンドンではプログラムで一緒に仲間と観光した。バッキンガム宮殿は事前にネット予約をした。大体 800 円ほどでテムズ川を回る船に乗ることができ、名所を見ながら船に乗れたのが良かった。バス、ジェイン・オースティン (イギリスの小説家) の家を目当てに行った。やはり行く前に自分の興味のある場所を選んでおき、そこへ行くのが一番満足度が高いと実感した。オックスフォード……皆行くというので連れられて行った (回ったのは 1 人)。歴史ある都市が丸々大学になったという感じの都市。歩くだけで結構楽しい。週末その 2……マンチェスターとリバプールに行った。これも 1 日で 2 か所。マンチェスター……あまり時間がなかったため街を歩くのがメイン。マンチェスター大学の図書館が立派で、展示も興味深かった。リバプール……かなり都会で、ロンドン並みに人が多い。テートリバプールの周りで観光は完結する。その他……シェフィールドの近くにあるピークディストリクト国立公園にも行った。シェフィールドからバスで片道 1 時間、5 ポンドぐらい。映画のロケ地に使われるチャッツワースハウスとその庭園にはいく価値がある。展示物もすごい。ほかにもハイキングコースなどもあるらしく、週末をここに費やしてもよかったと思う。</p>

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

<p>■ 設備/Facilities :</p>
<p>24 時間開いているダイヤモンドという建物があるらしい。体育館は立派。食堂はカフェしかない。弁当を持っていくのが吉。wifi はシェフィールド大学のアカウントか、もしくは東京大学の eduroam アカウントで使える。</p>
<p>■ サポート体制/Support for students :</p>
<p>語学の教師と一対一の tutorial がある。</p>

プログラム期間中の生活について/About life during the program

<p>■ 宿泊先の種類/Type of accommodation :</p>
<p>学生寮</p>
<p>■ 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 :</p>
<p>プログラムで用意され寮に宿泊した。1 フラットにつき 5~6 人分の個室と共有部屋が 1 つ。個室はベッド、机、それに収納がいくつか、シャワールーム。共有部屋はキッチン、オーブン、電子レンジ、ケトル、冷蔵庫、ソファ、テレビ。食器、シーツ、タオル 1 日分が与えられる。まな板と包丁がなかったため、近くの 1 ポンドショップで買った。オーブン用に大きめの耐熱皿があるとよかった。ピザをそこそこの頻度で焼くから。寮に遊戯室があり、ビリヤード台、卓球台、シアタールーム、ビデオゲームなどができるほか、自習用のテー</p>

ブルもある。個室……シャワールームの水はけが悪く、初日にシャワーを長時間使ったら部屋が水浸しになり、長時間のフライトと空港待機で疲れ果てた体に鞭打って拭いた。それ以外は特に不満はない。共有部屋……IHコンロの使い方でかなり手間取る。そんなに準備に時間をかける必要はない。足りないものは現地で安全に買い物をして揃えることができる。

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

一日の気温は大体 12~20 度。急な雨が降ってはサッと止むことが多いが、時々本降りになるので折り畳み傘があるとよい。風が吹くとかなり寒いこと、また現地の冷房の使い方が激しいことを勧告すれば一枚上着を持って歩くのが良い。寮から英語の授業を受ける建物まで徒歩 10 分。英語の授業の建物から午後の講義の建物まで徒歩 15 分。ダイヤモンドという立派な建物が寮の近くにあり、24 時間勉強できるらしい。大学の建物は渋谷駅→駒場東大前ぐらいかそれ以上の範囲に散在しており、町全体が大学といった趣。寮から駅まで徒歩 25 分ぐらい。寮近くのバス停からだと 15 分ぐらいだが、寮からバス停まで 5 分かかるので歩いて行っても時間に大差ない。バスは学生証を車掌に見せれば学割料金になる。週末の観光は電車で行く。出発前に電車の乗り放題チケットを 4 日分買った。間違えて一般料金で購入したため 10,000 円ほど損してしまった。気を付けてください。観光に行く日数は大体 4 日間+@程度。食事は基本自炊。tesco というスーパーが至る所にあり、食料品はかなり安く買える。自炊すれば食費は 700~1,000 円/1 日。ただし自炊のモチベーションはフラットによって変わるため、そこは運次第か。

■ 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 3 枚持っていたため特別なことはなかった。ほとんどの店でクレジットカード決済が可能。現地通貨は割り勘用。高い買い物 (20,000 円分ぐらい) の免税手続きを忘れたのが心残りなのでしっかり出国前に調べておくのが良い。

■ 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/Aspects of risk and safety management, local health care system, and any actions taken to maintain your health :

治安は特に問題なく、体に変調をきたすこともなかった。普段の授業+週末の観光はハードなのでしっかり眠ることが大切。

■ 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, 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 :

国際交流課の方の指示に従っておけばよい。かなりの量があるため空き時間にこまめに書類作成をしておくのが良い。

■ ビザの手続き/Procedures to obtain visas :

入国時に「ショートタームスタディビザをください」と英語で言えばよい。説明会でたくさんの書類が必要だと聞かされたため不安だったが、書類の提示を求められることはなかった。

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

イギリスは先進国であるため、危険な伝染病はない。健康診断は提出を求められなかったためしていない。頭痛薬、吐き気止め、総合風邪薬などを持って行った。常識的な範囲内でよい。

<b>■ 保険関係の準備/Preparations/procedures for insurance :</b>	
国際交流課の指示に従った。	
<b>■ 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 :</b>	
渡航情報届を教養学部提出した。	
<b>■ 語学関係の準備/Language preparation :</b>	
前期の間、本郷で行われるスペシャルイングリッシュレッスンの AGOS の TOEFL 対策の授業に参加していた。リーディングとリスニングを集中的に練習した。現地の大学でリーディングとリスニングのテストがあり、その結果によってクラスが振り分けられるため、一番上のクラスになりたければ勉強しておくのが良い。テストはほどほどに難しく、リスニングは二回流されるものの TOEFL などよりスピードが速い。リーディングは選択肢が選びにくい。	

**費用・奨学金に関すること/About expenses and scholarships to participate in studying abroad**

<b>■ 参加するために要した費用/Expenses of participation :</b>	
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.)	130,000 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)	5,000 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
<b>■ その他、補足等/Additional comments :</b>	

<b>■ 留学先で費やした生活費/Overall expenses spent during the program :</b>	
家賃	50,000 円/JPY
食費	30,000 円/JPY
交通費	30,000 円/JPY
娯楽費	40,000 円/JPY
<b>■ その他、補足等/Additional comments :</b>	

<b>■ プログラム参加のための奨学金の受給有無/Scholarships to participate :</b>	
受給した	
<b>■ 奨学金の支給機関・団体名等/Name of the source of the scholarships :</b>	
JASSO、東京大学支援金	
<b>■ 受給金額(月額)/Monthly stipend :</b>	
160,000 円	
<b>■ 受給金額についての補足等/Additional comments about the monthly stipend :</b>	

■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 :

プログラムを通じて、学年、学部を超えた東大生の人達と知り合い、生活を共にできたのはとても良い経験になり、刺激にもなった。特にフラットを共にした 5 人とはかなり仲が深まったように感じる。英語力の向上や異文化コミュニケーションよりも、こちらのほうが私にとって価値あるものだったと思う。海外での生活を経験できたのも大きい。長期留学をしたいと考える私にとって、ちょうどよいリハーサルが出来たと思う。日本語が使えないストレスを実感できた。海外の大学の規模を知れたのもよかった。東大に危機感を覚えるとか大それた感情は湧かないが、研究は海外の大学でした方が自分のためになるのではないかと感じた。やはりうまく企画されており、人気なプログラムなだけあって、また海外に行って経験を積みたいと強く思わされた。後期課程に進み、専門知識をある程度身に着けた上で海外に行ったら、今度はどんなことを自分が考えるのかということに強い好奇心が芽生えた。国内でさらなる研鑽を積み、海外で自分を試してみたい。

■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/Impact of the program on your thoughts for a career or job hunting :

長期留学がかなり具体的なものになった。来年の秋出発のものに申し込むつもりである。後期課程に進んだのち、海外の院進学を視野に入れられるように生活していこうと考えるようになった。

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

■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 :

悩んだら申し込んでしまえばいいと思います。また、学年が若いうちに行ったほうが良いと思います。私は二年生ですが、一年生のうちに行っておけば興味の幅を早くに広げられますし、GLP などのプログラムを目指すにも遅くないと思います。

■準備段階や留学中に役に立ったウェブサイト、出版物/Websites or publications which were useful while preparing for or during your time overseas :

Go Global

## 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: シェフィールド大学サマープログラム
- プログラム情報/Program info.: <https://www.u-tokyo.ac.jp/adm/go-global/ja/program-list-short-SHEF.html>
- 派遣先大学/Host university: シェフィールド大学
- プログラム期間/Program period: 8/5/2019~8/23/2019
- 東京大学での所属学部・研究科等/Faculty/Graduate School at UTokyo: 教養学部(前期課程)
- 学年(プログラム開始時)/Year at the time of Study Abroad: 学部 2 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:

一年生の夏休みは特に大きな目標や活動もなく無為に過ごしてしまったと感じていたため、二年生は長期の休暇中にしかできない経験をしたいと思ったから。

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

英語圏の中で奨学金の額が最も高かった点を重視しました。

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

### ■概要/Overview:

月曜から金曜まで午前中は英語の授業で、ケンブリッジ大学出版の教科書を使って、高校の英語のような形式の授業がありました。クラスは初日に受けるテストの結果に応じたレベル分けがされます。東大生が8割程度を占めるクラスだったので多国籍な授業とは言えず、その点のみ残念でした。他にはICUの日本人学生、タイ、サウジアラビア、中国からの留学生が同じクラスにいました。午後は東大生のみを対象としたレクチャーがあり、毎回さまざまな専門の研究者の方の話を聴きます。その前後で準備や話し合いのための時間があり、ただレクチャーのみを受けるよりも深く理解ができるよう工夫されていたと思います。レクチャーは文系と理系に分かれて行われます。最終週に3、4人のグループに分かれてテーマを決め、10分のプレゼンを行います。

### ■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:

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:

アクティビティでバドミントンをしました。

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

ロンドン、オックスフォード、リバプール、マンチェスターなどを観光しました。ロンドンでオペラ座の怪人、リバプールで戦火の馬という舞台を見ましたがとても満足しました。

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

### ■設備/Facilities:

WIFIは寮でも大学施設でも使えます。図書館、食堂は使用できますがしませんでした。週末のアクティビティで一度だけ体育館を利用しましたが一般的な体育館だと思います。

■ サポート体制/Support for students :

朝の英語のクラスは2人のイギリス人の先生が担当していて、語学面や学習面については彼らがメインでサポートしてくれました。

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 :

【全体について】Allen Court という寮に宿泊しました。全体としては5部屋+キッチンという構造を取っており、これをフラット呼びます。フラット内には5つの個室が横一列に並び、その奥にその5部屋共有のキッチンがあります。【セキュリティ】それぞれの個室、フラット全体の扉が全てオートロックになっており、初日に配られる鍵で開けられます。寮に入るための扉や建物の要所には同様のオートロックがついているため、買い出しや散歩で外出する際に鍵を忘れると締め出されます。実際に忘れたら寮の受付でマスターキーを貸してもらえます。【個室の設備について】個室内にはシャワーカーテン付きのシャワーブースとトイレ、洗面台のある空間(部屋全体よりも一段高くなっておりドアが付いている)、そこ以外の空間にはベッド、机、窓、十分な大きさのクローゼットや棚があります。初日に部屋に入ると完全に新品のベッドシーツ、布団、布団カバー、枕などの寝具一式が置いてあり、それを各自使うようになっていました。糊が効き過ぎていたのでアレルギーなど肌の弱い方は注意が必要かもしれません。広さは部屋にもよりますが約7畳程度だと思われます。特に女性にとっては気になる点かもしれませんが、洗面台に付いている電源でヘアアイロンを使うことができないので部屋で使うタイプの鏡があれば便利かもしれません。私は持っていなかったのでTESCOで3&で買いました。【キッチンの設備】キッチンにはIH4口、流し台、冷蔵庫、机、椅子、ソファとテレビがあります。初日に各部屋に新品のカトラリー一式(平皿大中二枚、深皿一枚、グラス、カップ、スプーン、フォーク、ナイフ)が入った段ボールが置いてあります。同じく初日にキッチンに共有の大中の鍋、フライパンが置いてあります。元々のキッチンの備品としては電気ケトル、ピーラー、フライ返し、ポテトを潰すもの、おたまがあります。置いていないが必要なものは包丁、まな板、網、ラップ、ゴミ袋、調味料一式などです。ほぼ現地で揃えられますが、包丁は初日からあったら便利かもしれません。【寮全体の設備】受付のとなりのcommon roomにはビリヤード台や卓球台、ソファや机があります。laundry roomには洗濯機と乾燥機があり、アカウントを作って使います。

■ 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】気候は日本の秋頃ぐらいです。風が強く乾燥しています。【大学周辺の様子】大学周辺にはTESCOというイギリスでの超大手スーパーがいくつかあり、生活必需品の多くはここで買うこととなります。シティセンターまでは徒歩で15分程度で行けて、デパートやアパレルショップ、レストラン、パブなどがあります。【交通機関】交通機関はシェフィールド市内の街中をトラムと呼ばれる路面電車、バスが走っており一回200円程度で利用できます。週末に郊外に行く際には日本で東大生協で購入したブリットレイルパスを使用しました。長距離移動に利用するもので、1日あたり約3,000円で乗り放題のチケットです。3+1(キャンペーン中で1日おまけで付いてきた)日分購入していた人が多かったです。ブリットレイルの利点は乗り放題チケットなので移動の際に時間を気にせず自由度の高い計画を立てられる点、長距離移動す

るほどコスパが良い点です。欠点は指定席を取るわけではないので混雑していると座れない場合がある点、移動回数が少ないと割高になる点です。タクシーは Uber で使用できるようですが私は利用しませんでした。交通手段を検索するアプリはメインで Google map を使っていました。利点としては遅延やキャンセル情報がすぐに反映される点、欠点としては値段が表示されないことです、そのため値段を知りたい時には Rail planner, Rome2rio というアプリを使用しました。他には Omio というアプリを使用して鉄道の予約をしていた人もいました。【食事】外食は日本とほぼ同程度か少し高めの値段です。ただ味がそこまでいいわけでもないのが普段は自炊をしている人が多かったです。イギリスでは生活必需品に関してゼロ税率が導入されているため、食材をととても安く手に入れます。例えばボトル入りの 2L 牛乳 200 円程度で買えます。そのかわり調理済みの製品は日本と同程度の値段です。

■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メインで使いました。レートがいいと聞いていたので、現金はイギリスについてからクレジットカードでキャッシングしようと思っていたのですが持っていった VISA のカードではうまくできなかったのが最後まで自分で換金することはありませんでした。割り勘の時に手元に来た現金でなんとか乗り切りましたが、全員がそうすると立ち行かなくなるので、なんらかの方法で現金を手に入れておいたほうがいいです。口座開設はしていません。

■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 :

ビタミン剤、整腸剤などを多めに持って行って少しでも不安があれば飲むようにしました。

■自由時間に利用した交通手段/Mean 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, 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 :

提出物については本部国際交流課からのメールを自分で丁寧に読んでその通りに行えば問題ありません。アドバイスになるかわかりませんが、今回のプログラムではメンバーのひとりの方が slack という情報共有アプリを熟知していて、その使いかたを丁寧に教えてくれました。そのため LINE のグループよりも円滑に情報共有、共同作業、助け合いができたと感じています。もしも使える方がいたら活用してお互いにリマインドし合うと良いかもしれません。

■ビザの手続き/Procedures to obtain visas :

シェフィールド大学から送られてくる入学証明書が必要です。空港での入国手続きの際に必ず有人ゲートを通り、その証明書を見せると short term visa for students (紙媒体ではなくパスポートに押されるスタンプのようなものでした) を受け取れます。よって日本で特にビザ取得のためにすべき手続きはありませんでしたが、シェフィールド大学からの証明書を教務課のアドミニ棟に受け取りに行くのを忘れないようにしましょう。また、私自身の経験ではありませんが、中国国籍の方は上記の方法とは全く異なる手続きが必要だそうです。今回の渡航では時間が足りなくなり優先制度を利用したため余計に 4 万円程かかったという話を 3 人ほど聞いたため、類似した状況の方は注意した方が良いでしょう。

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

健康診断は駒場の保健管理センターで無料で受診できるものを利用しました。常備薬としては、正露丸、

ビタミン剤、ビオフェルミン、葛根湯を薬局で購入して持参しました。予防接種は行いませんでした、

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

本部国際交流課からの初期のメールに海外旅行保険の加入が必須と書いてあったため、三井住友海上のネット上の保険に加入してしまいました。のちに OSSMA

■ 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 :

前期教養学部にも所属する生徒は駒場のアドミニストレーション棟の窓口でプログラム参加に伴い生じる可能性のある問題などについて説明を受け、署名します。具体的には、進学選択の第一段階の登録修正期間がプログラム期間に重なることでした。中国などと違ってイギリスから UTAS にログイン可能なので特に困ることはありませんでした。

■ 語学関係の準備/Language preparation :

特になし。日常会話、とくにフライト中の CA さんや店員さんとのやりとりに関するものについてもっと準備しておけばよかったなと思いました。

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	200,000 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.)	160,000 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	15,000 円/JPY
交通費	10,000 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 :

受給した

■ 奨学金の支給機関・団体名等/Name of the source of the scholarships :

卒業生有志の短期留学支援プログラム「東大生海外体験プロジェクト」、日本学生支援機構(JASSO)

■ 受給金額(月額)/Monthly stipend :

160,000 円

<p>■ 受給金額についての補足等/Additional comments about the monthly stipend :</p>
<p>■ 奨学金をどのように見つけたか/How did you find the scholarships? :</p>
<p>大学(本部国際交流課)からの案内</p>

プログラムを振り返って/Reflection

<p>■ 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>
<p>日本人以外の学生と交流する機会がとても限られていた点には不満が残る。ただ異文化の中に 1 ヶ月弱滞在できたことはとても大きい経験になった</p>
<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>
<p>イギリスの店の多くが 5 時頃にはほぼ閉まっていたり、イギリス人のワークライフバランスに関する考えを肌で感じて、日本の労働時間に大きく疑問を持つようになった。</p>
<p>■ 進路・就職先(就職希望先)/Career/Occupation (planned) :</p>
<p>公的機関外務省</p>
<p>■ 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 :</p>
<p>イギリスという地を肌で感じられるとても良い経験になりました。同時に留学というものの一部分も経験できるので、これからの長期留学を考えている人にはとてもオススメしたいです。</p>
<p>■ 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 :</p>
<p>過去のサマープログラム体験記、地球の歩き方</p>

## 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: 2019/8/25

- 参加プログラム/Program: シェフィールド大学サマープログラム
- プログラム情報/Program info.: <https://www.u-tokyo.ac.jp/adm/go-global/ja/program-list-short-SHEF.html>
- 派遣先大学/Host university: シェフィールド大学
- プログラム期間/Program period: 8/5/2019~8/23/2019
- 東京大学での所属学部・研究科等/Faculty/Graduate School at UTokyo: 教養学部(前期課程)
- 学年(プログラム開始時)/Year at the time of Study Abroad: 学部 2 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:

夏休みであり、授業と被らずに留学できるため。また、大学のどこかの時期に1ヶ月程度の留学をしたいと考えた際に、2年次は時間が豊富で準備に割ける時間が多いと考えたため。夏と春は特に意識しなかったため、選考に落ちたら春行こうと思っていた。

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

2年の時間のあるうちに1ヶ月ほどの留学をすることで、英語力を向上させたり、異文化を感じてみたり、将来海外で働く or 生活する可能性を吟味してみたりしたいと思い、サマープログラムの説明会に出席して応募を決めた。休みの時期に行ける中では、長めで安く、自分のレベルに合ったプログラムに行きたいと思い、このプログラムを選んだ。

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

### ■概要/Overview:

午前の授業は flow の授業に文法の解説やライティングの課題が加わったような感じだった。教師があまりやる気がなく授業を早く終わらせたり、授業中に内職していたりするのは残念だった。僕のクラスは少ししか宿題が出なかった。午後の授業は 45 分の講義とそれに向けた予習、復習で構成されていた。また、一度 AMRC という施設に見学に行った。どの授業も一部しか理解できなかったが、普段あまり触れることのないサイエンスの授業に触れるというのはとても楽しかった。予習、復習ではディスカッションや単語の確認を行うが、これも短めに終わることが多く、あまり練られているようには感じなかった。

### ■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:

アクティビティとしてはフットボールに一度参加した。周りのレベルは高かったが、レベルの低い人にも優しく接してくれた。卓球を友達と数回行った。

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

ロンドン、オックスフォード、エディンバラへ観光に行った。ロンドンはやはり観光名所が多く、面白かったが、物価が高く治安も悪かった。オックスフォードは主に大学内部を見て回ったが厳かで静かな空気を感じ

た。エディンバラは遠い分街の景観がすごく美しく、観光名所も歩ける距離に集まっていた。

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

##### ■設備/Facilities:

ダイヤモンドという自習スペースのある建物は 24 時間開いており、数回利用したが、かなり混んでいる印象だった。Wifi は突発的につながらなくなることが数回あったが基本的には不便を感じなかった。出発前に eduroam の設定をしておくのと良いと思われる。スポーツ施設、図書館は特に利用していないが、そこそこ充実しているように感じた。

##### ■サポート体制/Support for students:

ELTC の授業中に最初の週と最後の週に 1 回ずつ tutorial が行われ、学習面、生活面全体について相談できる。僕は利用していないが、それ以外の時にも allen court 受付や student union 等で相談はできると思われる。

#### 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:

プログラムに指定された Allen court に滞在した。

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

気候はすごく変わりやすく、風が強いので、強い傘かレインコートが濡れても大丈夫という強い気持ちが必要。また、基本寒い(秋ぐらいの気温)が気温の上下が激しいので、柔軟に対応できる服装が必要。Allen court からは 10 分で ELTC(午前の授業の教室)、5 分で午後の授業の教室、ダイヤモンド、tesco(スーパー)に行けるので、とても便利。食事は自炊して塩、胡椒をかければ美味しいものができる。ロンドンでの外食はあまり美味しくなかった。ELTC からすぐにあるフィッシュアンドチップスを売っている店はそこそこ安くてそこそこ美味しかった。

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

基本クレジットカードで払い、クレジットカードが使えない、なぜか認証されない、フラットの夕食を割り勘で払うときのみ現金を用いた。現金は 250 ポンド持って行ったが 200 ポンド程度余った。

##### ■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/Aspects of risk and safety management, local health care system, and any actions taken to maintain your health:

シェフィールド周辺の治安は悪くないと思った。ロンドンではスリを見かけた人もおり、かなり治安が悪いようだった(特に人混みに注意)。すこし腹痛があるときもあったが、日本から持参した薬を服用するとあまりひどくはならなかった。それ以外に特に病気にはかからなかったが、時差ぼけのせいか終始眠かった。

##### ■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

#### 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 :

まず春に行われた留学説明会に参加し、プログラムの概要を知った。その後、プログラム応募、開始、奨学金の受給までに様々な手続きがあり、かなり手間がかかる。どの書類も早めに準備しておく必要がある。

■ビザの手続き/Procedures to obtain visas :

short term student visa を取得した。有人ゲートでシェフィールド大からの受け入れレターを見せればすぐにもらえた。銀行の残高証明などが本当は必要らしいが、僕は用意しなかった。

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

特に健康診断は受けていない。胃腸薬と酔い止めのみ持って行った。

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

指定された付帯海学と OSSMA のみ加入した。

■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 :

夏休み中なので特に特別な手続きは必要なかった。進学選択の内定が出る時期だということの説明を教務課から受けた。

■語学関係の準備/Language preparation :

1年時の秋に受けた TOEIC は 880 点だった。2年次は留学を意識し始めたこともあり、大学で PEAK の科目を受講したり、暇なときに TED を聞いたりしていた。また、出発前にはオンライン英会話を 1ヶ月程やっていた。しかし、東大生の中で英語のレベルはかなり下の方で、向こうの方の話もあまり聞き取れなかった。もっとしっかり準備しておくことが大切だと思った。

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	240,000 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.)	110,000 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 :

教科書代は授業料に含まれている。保険代は付帯海学と OSSMA を合わせたもの。

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

家賃	70,000 円/JPY
食費	15,000 円/JPY
交通費	20,000 円/JPY
娯楽費	30,000 円/JPY

■その他、補足等/Additional comments :

食費は自炊により抑えられます。交通費はブリットレイルパスを事前におとともお得です。ロンド

ンの物価が高かったので娯楽費がかさんでしまっていますが、もう少し抑えられると思います。

■プログラム参加のための奨学金の受給有無/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 :

東京大学海外体験プロジェクト、JASSO

■受給金額(月額)/Monthly stipend :

160,000 円

■受給金額についての補足等/Additional comments about the monthly stipend :

東京大学海外体験プロジェクトより 80,000 円、JASSO より 80,000 円

■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、英語力の向上については、プログラム中に大きな向上を実感することができなかったが、プログラムへの準備期間を含めれば多少は向上しているのではないかと感じている(特にスピーキング)。また、英語力が低くても必死に理解しようと聞き、伝えようと話すという経験をたくさんできたのは良かったと思った。また、様々な面からイギリスの文化と日本の文化の違いを感じることができ、新たな発見がたくさんあったのは良かった。中国、韓国などの学生とも交流でき、日本での生活について見つめなおす良い機会になったのは満足している。

■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/Impact of the program on your thoughts for a career or job hunting :

僕はもともと研究者志望でそれはプログラムの参加によって変化していないが、ポスドクなどで海外に行く可能性についてこのプログラムを通して吟味できたのではないかと思う。具体的には、海外で生活することは(不自由は感じて)できそうだが、まだまだ英語で学習、研究をするというレベルには達していないため、英語学習を継続しなければいけないと感じた。

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

研究職大学または研究所の研究職を志望。

■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 :

シェフィールド大学のプログラムはとても充実しており、貴重な体験ができるのは間違いないと思います。留学プログラムとしてのハードルが低めで、奨学金等がもらえる機会もそう多くはないと思うので、他の自分のやりたいことと比較して十分行く価値があると判断できれば行ってみることをお勧めします。

■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 :

留学体験記、地球の歩き方、maps.me(アプリ)

## 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: シェフィールド大学サマープログラム
- プログラム情報/Program info.: <https://www.u-tokyo.ac.jp/adm/go-global/ja/program-list-short-SHEF.html>
- 派遣先大学/Host university: シェフィールド大学
- プログラム期間/Program period: 8/5/2019~8/23/2019
- 東京大学での所属学部・研究科等/Faculty/Graduate School at UTokyo: 教養学部(前期課程)
- 学年(プログラム開始時)/Year at the time of Study Abroad: 学部 2 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:

行くかどうか迷う中で来年行けるかわからないので早めに体験しておこうという気持ちがあったためこの時期にしました。結局は 3 週間という期間がどの程度他の予定に影響するかによると思います。

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

高校生の時にも短期でイギリスに留学したことがあり、もう一度行ってみたいとぼんやりとは考えていました。しかし詳しく調べることはせずに日が経ち、5 月になったところでようやく腰を上げました。その時点で語学資格はもう間に合わなかったり、準備や夏休みの予定のことなど色々迷って二転三転しましたが、応募しないと後悔すると思い結局申込締切ギリギリにフォームを提出しました。

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

## ■概要/Overview:

午前は FLOW のような授業で、午後は普通の講義とそれに関するディスカッションでした。課題の量は所属するクラスによって異なりました。

## ■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:

友人と近所に出かけたりしていたため。

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

到着した次の日は何人かでバスに乗ってピークディストリクト国立公園に行きました。その後週末が 2 回あり 1 回目はロンドン、2 回目は土曜日にサッカーを見にマンチェスターへ行き日曜日はエディンバラへ行きました。前年度の体験記では週末に遠出するとかなり疲れるので休むのも一策という意見がいくつかありましたが、結局 2 回とも外泊しました。せっかくイギリスに来たのだからという考えで色々な所を周りましたが良い経験になったと思います。無茶はしすぎないようにしましょう。

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

## ■設備/Facilities:

寮の Wi-Fi は一応繋がりはしましたが何故かすぐに切れてしまい少し不便でした。学校の設備はあまり利用せず、プレゼンの準備なども寮でやりました。

■ サポート体制/Support for students :

何かあっても相談すればしっかり対応してくれると思います。

#### 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 :

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 :

大学側が用意した Allen court という寮で生活しました。体験記を読んでシャワーカーテンを持って行きましたがすでに用意されていました。トイレトーパーを1ロール持っていったのは役立ちました。大体のものは現地で買えます。個人の部屋やリビングも基本的には良かったです。シャワー・トイレ・洗面台が同じ所にあり段差もほぼ無いのでシャワーカーテンがあっても、排水口の水が詰まりやすくすぐに溢れ出すため、洪水のようになってしまうこともありました。また、ジャガイモを焼いていたら火災報知器が鳴るというハプニングもありました。換気しにくいので煙を出しすぎないように注意すると良いと思います。寮の受付の方々はとても優しくかったです。

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

プログラム期間を通して基本的に過ごしやすい気候で、暑い日本から逃れるような気分でした。日没後は少し肌寒いくらいです。治安の面も朝と夜は人通りがかなり少なかったですが、特に問題はなかったです。寮から歩いて 20 分くらいの所に駅があったので遠出の際は利用しました。大体は調べればわかります。食事面は、思った以上に自炊する気が起きず、パスタとピザばかり食べていました。設備は整っているのでやるかどうかは自分次第です。水は自分で水筒かペットボトルを用意して、学校にあるウォーターサーバーなどで汲むと便利です。寮ではフラットで水を購入していましたがだんだん億劫になって最終的に水道水を飲んでいました。

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

クレジットカードを2枚持って行き、現金は空港で2万円分を両替しました。現金を使う場面も割とあったのでどちらもあると良いと思います。遠出する時は腰に巻く小さなポシェットのようなものがあると、財布・スマホ・パスポート・チケットなどを入れて身に付けておくことができ便利かつ安全です。

■ 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/Aspects of risk and safety management, local health care system, and any actions taken to maintain your health :

普段とは違う環境で生活してることを念頭に置いて油断せずに過ごす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 :

列車, バス, 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, 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 :

参加するにあたって、懸念していたことの一つとして前年度の体験記を読む限り手続きに多少時間を取ら

れるかもしれないということがありました。7月はテスト勉強を優先したいと考えていたので大丈夫かなと思っていましたが、大幅に影響することはなかったです。手違いでメールが届かなかったり多少のトラブルはありましたが国際交流課の方にメールで問い合わせればしっかり対応して下さったので何とかできました。ただ、シェフィールド大学への登録に関する連絡が来ずかなりやきもきしました。結局日本では完了できず現地で大学の職員の人と一緒に終わらせました。手続きが上手くいかない心配になりましたが最終的にはどうにかなるだろうという考えのもとで自分が今何を終わらせていて何がまだなのかをしっかり把握しておくことだけ注意していました。

■ビザの手続き/Procedures to obtain visas :

入国の際、シェフィールド大学から送られてきたレターを見せてパスポートにスタンプをもらうという形でした。それ以外にも書類を用意しておいた方が確実ではありますがそこまで気にしなくて良いと思います。

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

何もしてません。何も持って行ってません。風邪をひかなかったのはラッキーでした。常備薬やマスクは必要に応じて持って行くと思います。

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

大体はメールでの指示に従います。付帯海学という保険に加えて前期教養の人はOSSMAに加入します。申し込みや振込などを面倒くさがって先延ばしにすると後で困るので早めにやっておきましょう。

■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 :

いくつか提出物はありましたが、ほぼ手間はかかりませんでした。

■語学関係の準備/Language preparation :

渡航前は試験勉強で忙しく中々準備できませんでした。出国前に申し訳程度に英会話の本を買いましたが荷物が少し重くなっただけでした。

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	180,000 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.)	170,000 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)	7,950 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	20,000 円/JPY
交通費	23,000 円/JPY
娯楽費	40,000 円/JPY

<p>■その他、補足等/Additional comments :</p> <p>交通費はブリットレイルパスを含みます。</p>
--

<p>■プログラム参加のための奨学金の受給有無/Scholarships to participate :</p> <p>受給した</p>
<p>■奨学金の支給機関・団体名等/Name of the source of the scholarships :</p> <p>東大生海外体験プロジェクト JASSO</p>
<p>■受給金額(月額)/Monthly stipend :</p> <p>160,000 円</p>
<p>■受給金額についての補足等/Additional comments about the monthly stipend :</p> <p></p>
<p>■奨学金をどのように見つけたか/How did you find the scholarships? :</p> <p>大学(本部国際交流課)からの案内</p>

プログラムを振り返って/Reflection

<p>■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> <p>色々不安に思うことはありましたが、大抵のことはどうにかなるということはこのプログラムを通して学んだことの一つです。また、普段は関わらないような東大生と知り合えたこともとても良かったです。参加したからといって何かが大きく変わるとか、この先の進路にどう影響を与えるかなどはまだわかりませんが、記憶に残る良い経験をさせてもらえたとは思っています。</p>
<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> <p>色々な人の話を聞いて考えが少し広がりました。</p>
<p>■進路・就職先(就職希望先)/Career/Occupation (planned) :</p> <p>専門職(法曹・医師・会計士等), 民間企業</p>
<p>■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 :</p> <p>少しでも行こうかどうか迷っているのなら、よほど時間や費用面での問題が無い限り、参加してみる価値はあると思います。短期とはいえ海外で生活するので、多少のトラブルが発生することを想定して尻込みすることもあると思いますし、実際自分も渡航前は手続きなどがうまくいかなかったりして色々心配していましたが、全て杞憂に終わりました。</p>
<p>■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 :</p> <p>体験記</p>

## 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: 2019/9/1

- 参加プログラム/Program: シェフィールド大学サマープログラム
- プログラム情報/Program info.: <https://www.u-tokyo.ac.jp/adm/go-global/ja/program-list-short-SHEF.html>
- 派遣先大学/Host university: シェフィールド大学
- プログラム期間/Program period: 8/5/2019~8/23/2019
- 東京大学での所属学部・研究科等/Faculty/Graduate School at UTokyo: 教養学部(前期課程)
- 学年(プログラム開始時)/Year at the time of Study Abroad: 学部 2 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:
一番時間がある時期だから
■参加を決めるまでの経緯/How and why did you decide to participate?:
夏に時間があり、楽しそうだったから

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

■概要/Overview:
午前は授業のみ、予習復習は特になし、楽しかった、教授によって授業の強度は変わってくる。午後は専門的なレクチャーを聞く、テーマも難しいものが多かった印象。
■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:
週末は旅行へ、平日は映画を見にいたりアクティビティに参加したり、パブに行ったりした。
■週末の過ごし方/How did you spend your weekends?:
旅行観光

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

■設備/Facilities:
寮の wifi 弱いので注意、ELTC では eduroam を利用した。
■サポート体制/Support for students:
寮のスタッフは優しい、ELTC の受付は言えばなにかしらやってくれる。

### 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:

部屋は個人、キッチン・リビングは共用

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

気候は過ごしやすい。大学周辺のフィッシュ&チップスの店で昼食を済ませることが多かった。交通機関は徒歩が多く遠出するときは主要駅まで歩いた。トラムやバスもあるが使ってる人は少ない。

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

基本的に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/Aspects of risk and safety management, local health care system, and any actions taken to maintain your health :

治安は良い。

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

列車, バス, 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, 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 :

手続きチェックリストにそって、現地に着いてからしたものも多い。

■ ビザの手続き/Procedures to obtain visas :

許可証を持ち、有人カウンターでスタンプをもらう。

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

なし

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

OSSMA

■ 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 :

なし

■ 語学関係の準備/Language preparation :

なし

#### 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	170,000 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.)	170,000 円/JPY
教科書代・書籍代/Textbook / Book	1,000 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)	9,000 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)	2,500 円/JPY

■ その他、補足等/Additional comments :

--

<b>■ 留学先で費やした生活費/Overall expenses spent during the program :</b>	
家賃	90,000 円/JPY
食費	30,000 円/JPY
交通費	25,000 円/JPY
娯楽費	50,000 円/JPY
<b>■ その他、補足等/Additional comments :</b>	

<b>■ プログラム参加のための奨学金の受給有無/Scholarships to participate :</b>	
受給した。	
<b>■ 奨学金の支給機関・団体名等/Name of the source of the scholarships :</b>	
東大生海外体験プロジェクト、JASSO	
<b>■ 受給金額(月額)/Monthly stipend :</b>	
160,000 円	
<b>■ 受給金額についての補足等/Additional comments about the monthly stipend :</b>	
<b>■ 奨学金をどのように見つけたか/How did you find the scholarships? :</b>	
大学(本部国際交流課)からの案内, 知人から聞いた。	

### プログラムを振り返って/Reflection

<b>■ 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 :</b>	
短期間ゆえ語学の面での成長は限定的であるが、色々な学年の東大生、他大生、海外からくる学生と話す機会ができたことはとても楽しく価値のある時間だった。異文化に触れることもでき新鮮だった。ただ楽しく充実してた、それに尽きる。	
<b>■ 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 :</b>	
4年の就活を終えた先輩の話は、とても貴重だった。参考になる話が多かった。	
<b>■ 進路・就職先(就職希望先)/Career/Occupation (planned) :</b>	
民間企業	
<b>■ 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 :</b>	
費用以上の経験ができたと自分は間違いなく言えるので、参加することを勧めます！	
<b>■ 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 :</b>	
地球の歩き方と Google マップ	

## 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: 2019/9/5

- 参加プログラム/Program: シェフィールド大学サマープログラム
- プログラム情報/Program info.: <https://www.u-tokyo.ac.jp/adm/go-global/ja/program-list-short-SHEF.html>
- 派遣先大学/Host university: シェフィールド大学
- プログラム期間/Program period: 8/5/2019~8/23/2019
- 東京大学での所属学部・研究科等/Faculty/Graduate School at UTokyo: 教養学部(前期課程)
- 学年(プログラム開始時)/Year at the time of Study Abroad: 学部 2 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:

一年の時夏休みが暇すぎて何もすることがなかったので二年では何かしないと思っていたから。あと二十歳になるまでに海外を見ておきたかったから。

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

一年の夏休みが暇すぎたため二年では絶対留学などで海外に行きたいと思った。長期休暇を無駄にしくなかつた。

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

## ■概要/Overview:

予習復習はしなかつた。午後の授業ではプレゼンテーションが最後にあつて、人数の少なかつた理系は結局一人ずつでプレゼンをすることになった。10 分間プレゼンしたことは自分にとって大変であるがよい機会となつた。

## ■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つた理由/Details of the activities you chose, or the reason why you did not take part in any activity other than study/research:

writing に応募した友人から自分がやりたいと言つたので譲ってもらつたが、プレゼンテーションの準備にかなり時間がかかつてしまい結局できなかった。

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

観光。ロンドン、バーミンガム、オックスフォード、リバプール、マンチェスター、エディンバラに行った。本当はケンブリッジにも行く予定だったが、イギリスではよくある電車のキャンセルで行かないことにした。かなり多くの人がロンドンで一泊していた。ロンドン以外ではエディンバラとリバプールがオススメ。リバプールは横浜、エディンバラは天国であつた。

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

## ■設備/Facilities:

大学の施設は最初の数日でほとんど行くことになるのですぐに道も覚えられる。Wifi も問題なし。

<p>■ サポート体制/Support for students :</p>
<p>優しい人しかいなかった。特に相談したいことはなかったが、もし困ったことがあっても相談にのってくれると思う。</p>

プログラム期間中の生活について/About life during the program

<p>■ 宿泊先の種類/Type of accommodation :</p>
<p>学生寮</p>
<p>■ 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 :</p>
<p>Allen Court。個室があり十分な広さ。Wifi もある。アメニティー以外はだいたい揃っている。乾燥機を使って少し濡れている時があるのでハンガーなど干すものを持って行ってよかった。</p>

<p>■ 気候、大学周辺の様子、交通機関、食事等/Climate, environment around the institution, transportation, food, etc. :</p>
<p>20 度を超える日と超えない日がある。風が強い日が多い印象。少し街にでるとパブなどのある通りがあり、土日は賑やかであるが、特に治安が悪い感じではなかった。シェフィールドから観光に出かけるときは、日本であらかじめ購入しておいたブリットレイルパスで鉄道に乗る。外食もしたが基本は自炊。近くにTESCO がある。</p>
<p>■ お金の管理方法、現地の通貨事情/Management of money and situation about local economy :</p>
<p>基本クレジットで買い物をした。あらかじめ現金を 2 万円弱ポンドに両替しておいたが、あまり使わなかった。現金が足りなくて必要になってもうまく友人とやりくりできると思う。</p>
<p>■ 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 :</p>
<p>シェフィールドは治安に関しては問題ないが、ロンドンを訪れたとき、バッキンガム宮殿の門のところで友人がスリの現場を目撃した。未遂に終わってよかったが、やはりパスポートやクレジットカードなどは常に注意するべきだと感じた。</p>
<p>■ 自由時間に利用した交通手段/Means of transportation in your free time :</p>
<p>列車</p>
<p>■ プログラム期間中に利用したネット環境/Internet service usage during the program :</p>
<p>キャンパス Wifi</p>

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

<p>■ プログラムへの参加手続き/Procedures for participation :</p>
<p>東大からメールで届く手続き事項のリスト通りに進める。期限が全て決まっているが授業料などの支払いが遅れても大丈夫なようであった。</p>
<p>■ ビザの手続き/Procedures to obtain visas :</p>
<p>短期留学のビザをもらう。入国時に必ず有人化ゲートを通ること。</p>
<p>■ 医療関係の準備/Preparations or actions taken to maintain your health :</p>
<p>頭痛や腹痛に備えた薬、風邪薬などを持っていった。自分は使わずに済んだが少し体調を崩している人が数人いた。</p>
<p>■ 保険関係の準備/Preparations/procedures for insurance :</p>
<p>絶対入らないとダメな保険と前期課程の学生にはプラスで入らないといけない保険がある。数千円なので</p>

後期課程の人も入っておくと良いと思う。

■ 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 :

アドミニ棟に行って留学しますという報告をした。

■ 語学関係の準備/Language preparation :

二年になると英語の授業がなかったため、できるだけ英語に触れる機会を持つように意識していた。時間があれば最低限の会話だけはできるようにしておくのと留学がもっと有意義なものになると思う。

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	200,000 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.)	100,000 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)	7,000 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)	7,000 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	50,000 円/JPY
食費	10,000 円/JPY
交通費	20,000 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 :

受給した

■ 奨学金の支給機関・団体名等/Name of the source of the scholarships :

東大生海外体験プロジェクト、JASSO

■ 受給金額(月額)/Monthly stipend :

160,000 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

<p>■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>
<p>初めてなので海外に行ったことで満足だがそれが単なる旅行ではなく留学としてであることに意義があると感じた。</p>
<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>
<p>イギリスに行ったことで世界が英語でつながっていること、そして日本社会よりもはるかに巨大な世界が存在していることを感じた。</p>
<p>■進路・就職先(就職希望先)/Career/Occupation (planned) :</p>
<p>専門職(法曹・医師・会計士等)医療関係</p>
<p>■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 :</p>
<p>過去の体験記でもありましたが、迷ったらとりあえず留学してみましょう。留学した後に留学しなければ良かったと感じると思いますか？</p>
<p>■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 :</p>
<p>過去の体験記、地球の歩き方</p>

## 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: 2019/8/26

- 参加プログラム/Program: シェフィールド大学サマープログラム
- プログラム情報/Program info.: <https://www.u-tokyo.ac.jp/adm/go-global/ja/program-list-short-SHEF.html>
- 派遣先大学/Host university: シェフィールド大学
- プログラム期間/Program period: 8/5/2019~8/23/2019
- 東京大学での所属学部・研究科等/Faculty/Graduate School at UTokyo: 教養学部(前期課程)
- 学年(プログラム開始時)/Year at the time of Study Abroad: 学部 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:

1 年生という早い時期に海外を経験しておけばこれからの大学生活の過ごし方の何かの役に立つと考えたからです。また、1 年生の夏休みがおそらく最も時間のある時期で、後々のことを考えたら今行くのがベストだと考えたからです。

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

入学後に東大で海外活動に関するイベントがあり、そのイベントでこのプログラムに参加することに決めました。東大に来たのだから英語くらいは話せるようになりたいという思いと、海外を 1 度は経験しておきたいという思いがありました。

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

### ■概要/Overview:

午前中はクラスに分かれてディスカッションやグラマー、リーディング。午後は東大生に向けて用意された授業を受けました。午後の授業は言わずもがな、午前中の授業も日本人ばかりなので、意識して英語をしゃべるようにしました。授業の宿題がきつかったクラスもあるようですが、私のいたクラスではまったく宿題がなくすごく楽でした。

### ■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:

シェフィールド大学で用意されていたアクティビティのバスケットボールに参加しました。

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

一度目の週末でロンドンとオックスフォードに、二度目の週末で湖水地方に行きました。また、二度目の金曜日の午後にはヨークに行きました。ロンドンでは有名な観光地を一巡りしたり、バッキンガム宮殿の中に入ったり、ミュージカルを見たりしました。オックスフォードでは大学に行きました。また、湖水地方では、イギリスへと向かう際にトランジットのフランクフルト空港で仲良くなったリーズ大学に留学しに来た台湾の大学院生とその人のフラットメイトの中国人と一緒に行動しました。シェフィールド大学のプログラム中はなんだかんだで一日中英語を話すということがなかったため、非常に良い経験になりました。

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

■設備/Facilities :
モバイル wi-fi をレンタルして行きました。その他寮や大学、鉄道の中などでは公共の wi-fi があるのでネット環境には基本的に困らないと思います。
■サポート体制/Support for students :
特になし。

## 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 :
東大生は全員 Allen Court という寮に入ることになります。6人制のフラットでキッチンが共用。個室は与えられて、シャワー、ベッド、トイレなどは各個人に与えられます。食器やタオル、調理器具などは最低限用意されているので持って行かなくても大丈夫です。ただ、包丁とまな板はなぜかないので現地調達をする必要がありました。

■気候、大学周辺の様子、交通機関、食事等/Climate, environment around the institution, transportation, food, etc. :
気候は基本的に涼しく過ごしやすいです。大学周辺は治安がよく、交通機関はトラムやバスなどが利用できます。ただ、電車の駅までは結構距離があり歩く必要があるため、週末の遠出や最終日に空港に向かうときなどは少し面倒に思うと思います。食事は基本的にフラットで自炊していました。外食もそれなりにしていますが、噂とは違ってイギリスの料理は普通においしかったです。
■お金の管理方法、現地の通貨事情/Management of money and situation about local economy :
現金で150ポンドほど持って行き、基本的にはクレジットカードを使っていました。ポンドだけでなく円も持って行くと、フラット内でのお金のやりとりの際に役に立つと思います。
■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 :
シェフィールドは治安がいいのであまり心配しなくても大丈夫です。ただ、ロンドンなどに旅行に行く場合はそれなりに警戒してください。バッキンガム宮殿の前でスリをしようとしている二人組を見かけました。
■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, 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 :
基本的に大学からの指示に従っておけば大丈夫です。シェフィールド大学への授業料などの振り込みが多少複雑で、プログラム開始までできなかった人もいたようですが、プログラム初日にシェフィールド大学で振り込みや登録をする日が設けられているので心配しなくて大丈夫です。
■ビザの手続き/Procedures to obtain visas :

現地空港で入国の際に short-term student visa を申請しました。
■医療関係の準備/Preparations or actions taken to maintain your health :
イギリスは花粉がひどいとネットの記事で見ていたので花粉症の薬を持って行きましたが、体感ではそこまで花粉はひどくありませんでした。
■保険関係の準備/Preparations/procedures for insurance :
学校から指定されていた付帯海学に加入しました。
■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 :
なし。
■語学関係の準備/Language preparation :
TOEFL や IELTS などの受験はしていませんでした。また、特に語学学習もしていませんでした。

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	200,000 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.)	170,000 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)	8,000 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 :	
航空費は格安の会社を選べばもっと安いチケットを取ることもできます。	

■留学先で費やした生活費/Overall expenses spent during the program :	
家賃	0 円/JPY
食費	15,000 円/JPY
交通費	2,000 円/JPY
娯楽費	30,000 円/JPY
■その他、補足等/Additional comments :	
イギリスへ渡航する前にブリットレイルパスという電車の一日乗車券を 5 日分買い 20,000 円程度要しました。また、娯楽費には週末のホテル代やお土産代も含まれています。	

■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 :	
東大生海外体験プロジェクト、JASSO、電通育英会(航空費)	
■受給金額(月額)/Monthly stipend :	
260,000 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, 電通育英会からの奨学金は高校時代に電通育英会の奨学生として内定していたため受給できた。

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 :

プログラムに参加したことでの英語力自体の向上はあまりありませんでしたが、英語を話すということに抵抗はあまりなくなりました。また、このプログラムに参加したことで海外で一人になってもなんとかやっていけるだろうという自信ができました。

■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 :

海外で勉強するということや働くといったことへの心理的ハードルが低くなりました。

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

研究職, 民間企業未定。

■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 :

参加を悩むのであれば是非参加した方がいいと思います。金銭以上の価値があるはずです。

■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、maps.me(湖水地方の山奥は電波がつながりませんでした。)