

東京大学 海外留学・国際交流プログラム報告書(超短期プログラム用)

記入日: 2018/09/05

- 参加プログラム: シェフィールド大学サマープログラム
- プログラム情報: <https://www.u-tokyo.ac.jp/adm/go-global/ja/program-list-short-SHEF.html>
- 派遣先大学: シェフィールド大学
- プログラム期間: 2018/08/06 ~ 2018/08/24
- 東京大学での所属学部・研究科等: 法学部
- 学年(プログラム開始時): 学部 3

■参加にあたってこの時期を選んだ理由:

これまでに海外経験がなく、4 年生の前半は就活があるだろうと考えると、3 年の夏に行くしかないと思いました。もっと早く、比較的時間に余裕のあった 1、2 年生のころに行っておくべきだったとも思います。

■参加を決めるまでの経緯:

これまで海外経験がなく、4 年の夏は就活があるだろうし、3 年の夏を逃したら機会がないかと思ってこのタイミングで参加しました。また、学部に進んでから論文を読むようになって、英語で勉強する必要性を感じたこと、将来公務員になってから大学院に留学したいと思っていたことから短期留学には行ってみたいと思っていました。シェフィールド大学のサマープログラムは、本格的な留学のための準備との旨が募集要項に書いてあり、海外経験がないという事情からもちょうどいいと思いました。

プログラムについて

■概要:

午前中は ELTC で語学学校の授業でテキストをもとにおもにスピーキングの練習をしました。予習は特になかったです。宿題の有無はクラスによるみたいです。午後は日によって違って、東大生向けにアレンジしてもらった講義の日は、シェフィールド大学の先生の講義を英語で受けてノートをとる練習をしました。前後に 1 コマずつ予習と復習の時間がありました。午後は休みの日もありました。

■学習・研究以外の活動で取り組んだもの:

取り組んでいない。

■学習・研究以外の活動で取り組んだものの内容、または取り組まなかった理由:

平日は講義を受けているだけで疲れてしまいました。

■週末の過ごし方:

週末は旅行に行きました。サマープログラムに参加しているほかの東大生と一緒に移動することが多かったです。maps.me というオフラインでも使える地図のアプリを教えてもらって、とても役に立ちました。

派遣先大学の環境について

■設備:

ELTC という大学に付設の語学学校に通っていて、パソコン、プリンタ、カフェテリアがありました。WiFi は eduroam が使えて、日本で登録していなくてもシェフィールド大学のアカウントで使うことができました。

■サポート体制:

ELTC に窓口があるそうです。

プログラム期間中の生活について

■宿泊先の種類:

学生寮

■宿泊先の様子、どのように見つけたか:

派遣先大学が用意してくれました。サマープログラムに申込みと自動的についてきます。大学の教室から徒歩 10 分くらい。個室ですがキッチンが 6 人くらいで共用でした(この単位をフラットと呼んでいました)。キッチンは 4 口の IH コンロ、大きい冷蔵庫が 2 つ、食器も 1 人 1 セットずつ用意されていて調理用具は包丁以外そろっていて、フラットで共有していました。シャワーは各個室に浴槽のないユニットバスみたいなものがありました。

■気候、大学周辺の様子、交通機関、食事等:

気温は 20 度台前半でわりと涼しいですが、日差しは強いので涼しいときに寒くない格好で帽子があるといいです。大学へは徒歩で行けるし、シェフィールドの街も徒歩で端っこまで行ける規模でした。食事は、現地の食事が口に合わないという人もいたり、節約のためだったりで自炊をしていました。米もスーパーで売っており、鍋で炊くことができました。

■お金の管理方法、現地の通貨事情:

基本的にクレジットカードを使っていましたが、観光地で現金のみというお店もあるので全部カードで、というわけにはいきませんでした。スーパーでのちょっとした買い物でも普通にカードを使いました。

■治安、医療関係事情、心身の健康管理で気をつけたこと等、危機管理:

自炊をしていたので、食べ物が偏らないように気を付けました。

■自由時間に利用した交通手段:

列車、バス

■プログラム期間中に利用したネット環境:

キャンパス Wifi、寮の Wi-Fi がありました。

参加前の準備・手続きについて

■プログラムへの参加手続き:

本部国際交流課あて: パスポートの写し、渡航情報届(個人情報、渡航先、飛行機のチケットの情報など)、通帳の写し(奨学金のため)、シェフィールドの Application Form(個人情報)←すべてサマープログラムの専用のアップロード用のページから提出して、メールで国際交流課に報告。

所属学部教務課あて: サマープログラム申込書、留学許可申請書(渡航先の情報など)、留学の目的(作文)←法学部教務課の窓口へ直接提出しました。渡航先の情報につき詳細が決まっていないなど提出する様式に記入できない欄があったがサマープログラムですとの旨を伝えたら大丈夫でした。

シェフィールド大学あて: シェフィールド大学の学生情報登録サイトみたいところで個人情報、パスポートの写し、顔写真などを提出しました。また、プログラム参加費もシェフィールドのホームページから払いました。←参加費の支払いが難しかったです。保険関係: 本部国際交流課が渡航情報届にもとづいて登録してくれる付帯海学という保険は、家に振込用紙が届くので、銀行で振込。

■ビザの手続き:

Short-term study visa という 6 か月未満の留学の場合のビザでした。渡航先がイギリスだったので、日本

では書類の準備だけして(大使館に行く必要なし)、現地の空港の入管で書類を見せるというかたちでした。シェフィールド大学からの受入許可証(渡航の1週間前に国際交流課で受取った)、財政証明(通帳の翻訳)、帰りのチケット、クレジットカードなどが必要らしいですが、マンチェスター空港ではシェフィールド大学からの受入許可証だけで入国できました。通帳の翻訳はいらないという説もありますが用意する場合は時間がかかるので早めに準備したほうがいいです。

■医療関係の準備:

イギリスに行くのに必要とされる予防接種がなかったようなので準備していません。

■保険関係の準備:

本部国際交流課が渡航情報届にもとづいて登録してくれる付帯海学という保険に入っていました。保険料の振込後に被保険者証が届くということだったのですが、渡航まで時間がなかったため領収書の写メを保険会社に送ってはやめに書類を送ってもらいました。振込の案内に書いてありました。

■東京大学の所属学部・研究科(教育部)で行った手続き:

サマープログラム申込書、留学許可申請書(渡航先の情報など)、留学の目的(作文)←単位申請はなかった所以個人情報と作文だけ、というかたちになりました。

■語学関係の準備:

駒場の1年生のときの教養英語を終えてから、3年生になるまで英語は放置していました。CEFRでいうとB2だったので標準的な東大生の英語力くらいだったと思います。

Sセメの試験を終えてから申しわけ程度に大学受験用の英文法の問題集をやりましたが、渡航してから日常生活の表現を知らないなと思ったのでそっちをやっとけばよかったかなとも思いました。

費用・奨学金に関すること

■参加するために要した費用:

航空費	200,000 円
派遣先への支払い(授業料・施設利用料など)	180,000 円
教科書代・書籍代	0 円
海外留学保険料(東京大学指定のもの)	8,030 円
保険・社会保障料(留学先で必要だったもの)	0 円

■その他、補足等:

■留学先で費やした生活費:

家賃	0 円
食費	15,000 円
交通費	2,400 円
娯楽費	22,000 円

■その他、補足等:

その他、交通費として日本にいる間にブリットレイルパス(18きっぷ的なもの)、オイスターカード(スイカ的なもの)を購入していました。送料込みで全部で23,000円程度で、じゅうぶんにもとがとれてお得でした。また、娯楽費には休日の旅行でのホテル代が含まれています。ホテルは渡航後に予約しました。

■プログラム参加のための奨学金の受給有無:
受給した。
■奨学金の支給機関・団体名等:
東大生海外体験プロジェクト
■受給金額(月額):
160,000 円
■受給金額についての補足等:
■奨学金をどのように見つけたか:
大学(本部国際交流課)からの案内

プログラムを振り返って

■プログラムに参加したことの意義、その他所感:
語学学校でたくさんスピーキングの練習の機会を得ることができ、普段の生活や旅行でも喋る機会があったので、英語を使う練習ができました。そして、自分に何ができて何ができないかを知ることができたのが大きかったです。できなかったことが多いいけれども、帰ってからこれを勉強しようと決めて帰ってくることができました。また、一般的に人と話すのが苦手なのですが、プログラムに参加していた他の東大生とけっこう仲良くなれたし、キッチンを共有していた他の国の留学生とも喋れたのでよかったなと思います。
■今後のキャリアに対する考え方や就職活動に与えた影響:
英語で何かをするような仕事をするにはまだまだ足りないなと思いました。
■進路・就職先(就職希望先):
公的機関、いまのところ文科省か総務省か法務省を考えています。
■今後参加を考えている学生へのメッセージ、アドバイス:
手続き的にも費用的にも手軽に参加できるプログラムでした。シェフィールドの街は治安がいいし大きいスーパーも近所にあるので安心して過ごすことができました。語学学校もいいところだし、他の東大生とも一緒に参加できるので海外経験のない人でも気楽に参加できました。
■準備段階や留学中に役に立ったウェブサイト、出版物:
maps.me という地図アプリ、地球の歩き方

東京大学 海外留学・国際交流プログラム報告書(超短期プログラム用)

記入日: 2018/09/09

- 参加プログラム: シェフィールド大学サマープログラム
- プログラム情報: <https://www.u-tokyo.ac.jp/adm/go-global/ja/program-list-short-SHEF.html>
- 派遣先大学: シェフィールド大学
- プログラム期間: 2018/08/06 ~ 2018/08/24
- 東京大学での所属学部・研究科等: 工学部
- 学年(プログラム開始時): 学部 3

■参加にあたってこの時期を選んだ理由:

前期課程(2S セメスターまで)は留学なんてつゆ知らず、ひたすらテニスと大学の勉強を行ってきたが、後期課程に入り、国際的事業に目を向ける必要があると知りました。そのためには英語ができないと話にならないと考えましたが、僕は英語が非常に苦手だったので長期留学などに始めから手を出すことはできませんでした。そんな時、「長期留学への導入」のようなことが書いてあったこのプログラムを見つけ、応募しない手はないと判断した結果申し込みました。時期は 3 年夏と他の参加者に比べて遅めですが、それでも海外に出てみたいと思ってすぐ応募した結果です。

■参加を決めるまでの経緯:

そもそもこれを知ったのが 2 年の春に友人からウィンタープログラムに参加したのを聞いた時でした。海外に出たことがなかったこともあり、単純に行ってみたかったこと、学科の特質上いずれ必ず英語で海外の人と対話、議論する機会があるのでそれに向けて最低限の英語力を鍛えておきたかったことが主な理由です。サークルが忙しくそれまではあまりまとまった時間も取れなかったこともあり、留学を少しも考えていなかったのですが、3 年の夏・春は学部生活で最後のまとまった休みであり、今行かないと一生後悔するのではないかということを考えた末、3 月末頃に行くことを決意しました。いろいろなプログラムを見ていくうちに、このサマープログラムともう一つアメリカの大学に留学するプログラム(ホームステイ、期間は 4 週間)が良いと思い、それぞれを比較して、コスト面(奨学金が多く出ること)、留学に行ったことない人でも安心していけるというハードルの低さを最終的な理由とし、こちらを選びました。迷いに関しては上でも述べた通りほとんどなかったです。たまたま 1,2 月にバイトで稼いでいたこともあって金銭的にも余裕があったことも大きかったと思います。

プログラムについて

■概要:

午前の授業は英語のレベル別に分けられた少人数クラスで、文法、スピーキング、リスニングと言った「いわゆる英会話の授業」を行います。国籍に限らず振り分けられるので、外国の友達を作るには一番手取り早い場所です。たまに日本人だけのクラスがありますがそれはただ運が悪かったただだと捉えていただければ良いかと思います。課題はほとんど出されませんが、わからなかった単語や新しく覚えた表現などを逐一メモって復習すると効果が上がるのではないのでしょうか。おそらく他の人も書いてると思いますが、積極的に話していきましょう。せっかく大金をはたいてイギリスまで来ているのでたくさん話さないともったいないです。教員の方も一つ一つ間違いを指摘してくれるため非常に良いアウトプットの練習になりました。最後の週に、各自お気に入りの TED を持ち寄りそれを見て discussion するという講義があったのです。

が、身近な話題を持ち寄った英語での議論は非常に楽しく、盛り上がった記憶があります。「英語を日本語に直し、日本語で考え、それを英語に直し、発言する」というプロセスをなるべく脱却し、「英語で考えそのまま発言する」ことを目指したのですがなかなかうまくいきませんでした。午後は東大生だけ、文理分かれて行う英語での講義です。理系では各分野の専門の先生がいらっしゃるって講義をしてくださいますが、その講義の前にチューターの方が導入の授業を、後には講義の内容を踏まえた議論の授業を用意してくださっているため、理解、定着もしやすい上に受動的にならず楽しく参加することができました。また、日本とは違いイギリスでは研究者と講師が分けられているため、授業の仕方もとてもわかりやすいように思いました。ただ、ニュートリノの原理など、少々難しい内容を扱う場合もあり、英語力というよりは知識不足から理解できなかったというものもありました。加えて、チューターの方が Google class を用いて講義スライドや追加資料を定期的に配布してくださります。生徒のためを思ったサポートが非常に充実していると感じました。また週一回、環境問題に関する講演がありました。これは大教室で先生がプレゼンするというなんとも日本的な授業です。僕自身が環境問題に強く関心があったためマシではありましたが、受動的であることには変わりがないので起きているのに多少苦労しました。授業後にはアクティビティがあります。サッカーやテニスなどのスポーツから、ディスカッションクラブやダンスなど室内で行うものまで様々です。無料のものも数多くあるため是非参加してみてください。個人的にはアイススケートとボルダリングがオススメです。

■学習・研究以外の活動で取り組んだもの:

スポーツ

■学習・研究以外の活動で取り組んだものの内容、または取り組まなかった理由:

アクティビティです。アイススケートとテニスを一回ずつ嗜みました。

■週末の過ごし方:

二回週末がありました。一回目は金曜の授業が終わり次第シェフィールドを飛び出しロンドン観光、二回目の土曜は日帰りで湖水地方、日曜は日帰りで大英博物館に行ってきました。ただ、土日どちらもフルで観光すると体力が思ったより削がれるのでどちらかは休憩に当てても良いかもしれません。友達の中には北部のエディンバラに行っている人や、近くのヨークやマンチェスターに行っている人もいました。どこも楽しそうです。イギリスに行く前にあらかじめ計画を立てておくとブリットレイルパス(イギリス外でしか買えない、海外観光客を対象にした National Railway 一定期間乗り放題チケット。何種類もあり、乗れる期間、範囲がそれぞれ決まっていて、値段もそれに応じて変化する)を効率よく使うことができるかと思います。ブリットレイルパスは週末に遠出をするなら必須と言っても良いでしょう。現地で予約するのとはお得さが全然違います。

派遣先大学の環境について

■設備:

図書館は 24 時間開いています。図書館とは別に、ダイヤモンドという東大でいう JK 棟に当たる施設があり、こちらも 24 時間開いています。僕は主に図書館を利用したのですが、その理由としてグループ学習室なるものがかなりの数用意されていることが挙げられます。各学習室にテレビ画面も設置してあり最後のプレゼンの準備、練習をする時などに非常に役立ちました。宿舍の近くにジム施設があったり、大学内にテニスコート、グラウンド、体育館もあったりとスポーツ施設は一通り揃っています。駒場をイメージしていただければと思います。食堂は利用しなかったのですが、東大でいう生協に当たる student union という場所に幾らかの店が揃っています。ただ昼ご飯に限れば、距離的観点から自分でサンドウィッチを作ったり

TESCO やフィッシュアンドチップスを利用したりする方が現実的です。Wifi は大学、宿舎ともに完備されていて非常に助かりました。観光先にも free wifi スポットがいくつも存在するので事前に計画を立ててさえいれば SIM カードなしで乗り切れます。ノートパソコンはあった方が良いでしょう。授業でも結構 google のシステムを利用することが多かった記憶があります。

■サポート体制:

はじめの方は鍵も壊れていて洗濯の仕方もわからないという最悪の状態だったのですが、宿舎のスタッフさんが懇切丁寧に助けてくださったおかげでなんとかなりました。サポート不足によって基本的な生活に困ることはないです。授業についても、非常にみなさんフレンドリーに接してくださったおかげで語学面の不安もすぐ取り除かれ終始楽しく学ぶことができました。また、午前の授業の担当教員の方が何度か面談を開いてくださったおかげで自分の英語力をはじめとする不安などを打ち明けることができました。教員の方も学習面に限らず相談に乗って下さり、非常に助かったことを強く覚えています。

プログラム期間中の生活について

■宿泊先の種類:

学生寮

■宿泊先の様子、どのように見つけたか:

大学指定の学生寮でした。5 人で共同のフラットです。共用のキッチンと個人ごとの部屋がありました。部屋の広さは 6 畳ほどだと思います。

■気候、大学周辺の様子、交通機関、食事等:

8 月と言えど緯度は北海道より高い(北大西洋海流が流れているためマシだが)ので涼しいです。日本の猛暑を避けるにはもってこいでしょう。基本長袖長ズボンベース、ロンドンなど南部観光の時はよく動くので半袖、湖水地方やエディンバラなど北部に観光に行くならもう一枚上に着るものがあつたほうがいいと思います。また、頻繁に雨が降るので折りたたみ傘はあつたほうがいいです。雨のせいで気温も少し低く感じることもあるでしょう。大学周辺は大学とその他の施設が一体となった、留学生には住みやすい都市です。TESCO というイギリスでメジャーなスーパーが近くに 3 つほどあつたり COOP や中国系のスーパーがあつたりと、食料品から日用品まで買い物に困ることはないと思います。シェフィールドの街中にはトラム(路面電車)が走っていますが、急ぎの用事やシェフィールド駅を越して観光することのない限り歩きで十分です。食事は自炊をしましょう。非常に安くつく上に、もし同じフラットに日本人以外がいた時は非常に良い英語の練習になります。イギリスの食事はまずいというのが定説ですが、せっかくイギリスに来たので、パブなどで食べるのも一つの手です。お勧めのパブは授業で先生が教えてくれます。実際パブで食べた食事は美味しく、他にも近くにフィッシュアンドチップスがあるのですが、そこもリーズナブルな価格で美味でした。

■お金の管理方法、現地の通貨事情:

財布は安全面や日本のお金と区別するためにも二つ以上持って行くことをお勧めします。僕はひとつしか持って行かなかったのが少々不便でした。また、あまりたくさんの現金を持って行く必要はありません。たいていのところではクレジットカードが使えますし、現金交換レートとカード内レートは後者の方が得です。僕は初めての海外だったので不安すぎて 280 ポンド(4 万 5 千円)という大金を現金として持って行きましたが、結局そんなに使わないと早々に気づき週末の観光で必死に現金を使うハメになってしまいました。現金が必要な場面はたまにある現金オンリーの店とフラットの中で自炊や洗濯の代金を割り勘する時に

限られた記憶があります。万が一足りなくなっても現地の ATM でクレジットカードから引き出せるため、本
当に大金は必要ありません。事前の準備はクレジットカードの限度額を 20 万から 30 万にあげたことのみ
です。6、7 月中に航空券や授業料納付などで 10 万単位のお金の振り込みが何回か必要なので、限度額
は早めにあげておきましょう。クレジットカードを 2 枚以上持っておくのも良いです。

■治安、医療関係事情、心身の健康管理で気をつけたこと等、危機管理:

シェフィールド周辺は特に、その他の観光地も治安は非常に良いと思われます。念のため財布は常にポ
ケットに入れて行動していましたが、特に危ない経験に出会ったことはありませんでした。金銭面での失敗
談をあげると、ロンドン観光中にウェストミンスターブリッジに行ったのですが、そこで 3 つのカップと 1 つの
球を使って球がどこに入っているか当てるという賭け事が行われていたんですね。非常に簡単そうに見え
たので東大生なめんなよってことで参加したのですが、見事に負けてしまいました。実は半分マジックだっ
たんです。目で追っただけでは当てられないようになっています。何人かサクラも混じっており、観光客をタ
ーゲットにこのような賭け事ならめ騙しを行っている集団がいくつもありますので、素直に逃げることをお勧
めします。僕は 40 ポンド飛ばしました。もし儲けたよって方がいらっしゃいましたらご報告していただけると
嬉しく思います。健康管理で気をつけたこととしてはパブにあまり行かないことですかね。僕は酒に非常に
弱く、一回現地で調子に乗って飲みすぎぶっつぶれてトイレに何十分もこもるといふ苦い経験をしてしま
いました。パブは楽しいですたくさんの人と仲良くなるチャンスですが無理する場所ではないです。メンタル
面としては友達を早めに作ることでうまく保てたと思います。はじめは外国人の友達をたくさん作る！！と
意気込む人も多いと思います。非常に良いことですし、たくさん作っていただきたのですが、同様に日本人
ともたくさん仲良くなると普段の生活がすごく楽になります。こんなにいろいろな種類の東大生がいるのか
と驚かされたと同時に、ここでしか知り合えない友達を作ることができただけでも行った価値があるように
感じました。あとは頑張りすぎないことも大事かもしれません。

■自由時間に利用した交通手段:

列車、バス

■プログラム期間中に利用したネット環境:

キャンパス Wifi

参加前の準備・手続きについて

■プログラムへの参加手続き:

チェックリストに従って作業を行いました。基本はメールで案内される通りに作業を行えば迷うことはない
と思います。保険の手続きなどはギリギリにはできないものなので忘れないようにした方が良いでしょう。僕
はお金の振り込みを怠っていたせいで 1 週間前になってしまい、会社に早めに送ってもらうようメールを送
る羽目になりました。

■ビザの手続き:

特別な手続きはいらないです。パスポート持って行って飛行機内で配られる書類に短期留学をする旨を書
き込めば良いです。住所を書く欄があるので宿舎の住所をメモっておくと良い。

■医療関係の準備:

常備薬を持って行った人もいたようですが、僕は普段から薬を飲まない人だったので持って行きません
でした。予防接種も何もしていません。体調を崩す兆しもなく終始健常体でいられました。ただ自分の体調管
理はしっかりしましょう。8 月といえど思ったより寒いです。週末に調子に乗ってハードな旅行スケジュール

を組むと思ったより疲れます。

■保険関係の準備:

大学から言われた通りの必須の海外留学保険に入りました。先ほども言いましたが振り込みは早めにやっておきましょう。OSSMA に関しては任意だったのと金がかかるのとで入りませんでした。

■東京大学の所属学部・研究科(教育部)で行った手続き:

単位認定をしてもらうことはなかったので特に何もしておりません。

■語学関係の準備:

(敢えて書きますが)同年春に受けた TOEIC605 点。書くのも恥ずかしいスコアですがこれでもしっかりついていける上に充実した 3 週間を送れるという点ではハードルが下がるのではないのでしょうか。あと S セメスターに東大内で英会話の講義を週 2 で取っていました。初め、少しだけ英語を話す抵抗が小さかったと感じるのはこれが原因だと今になって思うので受けてみることをお勧めします。格安です。

費用・奨学金に関すること

■参加するために要した費用:

航空費	145,000 円
派遣先への支払い(授業料・施設利用料など)	185,000 円
教科書代・書籍代	0 円
海外留学保険料(東京大学指定のもの)	0 円
保険・社会保障料(留学先で必要だったもの)	8,000 円

■その他、補足等:

■留学先で費やした生活費:

家賃	0 円
食費	3,000 円
交通費	24,000 円
娯楽費	37,500 円

■その他、補足等:

■プログラム参加のための奨学金の受給有無:

受給した。

■奨学金の支給機関・団体名等:

東大生海外体験プロジェクト(みんなもらえるもの)、JASSO(成績要件を満たすもの)

■受給金額(月額):

160,000 円

■受給金額についての補足等:

■奨学金をどのように見つけたか:

大学(本部国際交流課)からの案内

プログラムを振り返って

■プログラムに参加したことの意義、その他所感:

このプログラムに参加することで、初めは(日本での英会話で話すことに対しての抵抗が少し小さくなっていったものの)緊張したり間違いを怖がったりしていたのが、「英語が通じるって楽しい」という感覚を身につけることで恐れず話せるようになり、また、話したいと思うようになりました。この意識の改革が最も大きかったように思います。さらに、自分に足りてない能力を再確認できました。スピーキングが足りないと思っていたのが、本当に一番足りていなかったのはリスニングであったとわかったのは日本での英語の勉強に非常に生かされる経験です。東大生の友達もできたことも大きなポイントだと思っています。自分と同じような考えを持ってイギリスに来た人、海外に対してもっと深い視点を持っている人、旅行がとても好きな人、大きな夢を持っている人、たくさんの人と友達になれたのは素晴らしい経験でした。一つ満足できていないことは、海外の友達を作れなかったことです。これはクラスの中に海外の人がほとんどいなかったことが直接的な原因ですが、やはり悲しくはあります。

■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:

将来海外で仕事をしたいという思いは少なからずあったのですが、まずはそこで使える英語をしっかりと勉強しようと強く思い知らされました。生の英語、生の会話を聞くと自分の至らなさを実感するとともに意識が変わります。

■進路・就職先(就職希望先):

■今後参加を考えている学生へのメッセージ、アドバイス:

上でも述べましたが、迷ったなら絶対に参加すべきだと思います。金銭的にも非常に優しく、ハードルも低いです。

■準備段階や留学中に役に立ったウェブサイト、出版物:

「地球の歩き方」は観光時に非常に役立ちました。また、イギリスの鉄道事情については一通り調べておくといはいいです(ブリットレイルパス、オイスターカード、予約日時による値段の変化など)。

東京大学 海外留学・国際交流プログラム報告書(超短期プログラム用)

記入日: 2018/09/12

- 参加プログラム: シェフィールド大学サマープログラム
- プログラム情報: <https://www.u-tokyo.ac.jp/adm/go-global/ja/program-list-short-SHEF.html>
- 派遣先大学: シェフィールド大学
- プログラム期間: 2018/08/06 ~ 2018/08/24
- 東京大学での所属学部・研究科等: 工学部
- 学年(プログラム開始時): 学部 3

■参加にあたってこの時期を選んだ理由:
通常授業に支障の無い長期休暇中であったため(春か夏かは重視していない)。
■参加を決めるまでの経緯:
前述した通り、英語学習の年間フローの中の一つとしてこのプログラムを捉えていた。とはいえ、渡航にかかる費用面で迷ったこともあって応募締め切り直前に参加を決定した。

プログラムについて

■概要:
午前中は語学学校の授業を受ける。クラスにもよるが、案外アカデミックなテーマが多かった。このクラスには各国から来ている人がいて、私はこのクラスでサウジアラビア人、スーダン人と初めて出会った。 午後はアカデミックな講義を受けるのだが、事前、事後授業が充実しているため内容はずっと理解できるものであった。また、最後にはプレゼンテーションも行う。3週間の短い間にぎゅっと濃縮されたプログラムであった。
■学習・研究以外の活動で取り組んだもの:
スポーツ
■学習・研究以外の活動で取り組んだものの内容、または取り組まなかった理由:
アイススケートのアクティビティに参加した。
■週末の過ごし方:
ブリテン島内各方面に旅行した。宿舎があり、レイルパスを取っていたため日帰りでの弾丸旅行が多かった。

派遣先大学の環境について

■設備:
巨大な大学である分施設は充実していた。特に、図書館系の建物には 24 時間開館のものが複数あったことに感動した。
■サポート体制:
不安を感じなくて済む程度のサポート体制があったのではないだろうか。特段手厚くはないが、不足もなく必要十分であったと思う。

プログラム期間中の生活について

■宿泊先の種類:
学生寮
■宿泊先の様子、どのように見つけたか:
大学付随の学生寮で、宿泊先はプログラムにセットであるゆえ向こう側が用意してくれる。

■気候、大学周辺の様子、交通機関、食事等:
2018年の夏はイギリスも記録的猛暑であったが、それでもシェフィールドは涼しかった。猛暑の名残のある8月初頭には25度強まで上がることもあったが、基本は昼間でも20度～25度程度であった。8月末にもなると朝10度程度まで冷えることもあった。また、スコットランドはさらに寒く、イングランドでも西海岸方面は天気が悪いため寒いことが多かった。鉄道は簡単に移動できるが、たまに尋常でない遅れ(1時間以上)を起こすことがあった。外食は、店を調べて美味しい場所に行けばいいものが食べられる。だが、ふらっと入る店に期待はしないほうがいいだろう。不味いものは無かったが味の無いものは多かった。
■お金の管理方法、現地の通貨事情:
日本よりも遥かにクレジットカードが浸透しているため、スーパーマーケットなど日常の買い物では基本的にカードで対応できる。カードがあれば最低限の現金でなんとかなる。私は200ポンド程度持って行ったが、120ポンド程度でも足りたと感じている。
■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:
シェフィールドの治安は総じて良かったように思う。実際、プログラム後半には複数人と旅行の帰りに、夜に街を歩いて通ったが怖いと感じる場面は無かった。とはいえ、最低限の防備は必要であろう。
■自由時間に利用した交通手段:
列車、バス、トラム
■プログラム期間中に利用したネット環境:
キャンパス Wifi、SIM

参加前の準備・手続きについて

■プログラムへの参加手続き:
提出物は多く多少煩雑さはあるが、混乱するほどの量では無かった。まず、申し込み時に基本情報とプログラムに採択されるための文章を提出する。無事に採択されると、渡航に関する情報などを主にオンラインで提出する。申し込みが遅めであるのは良いのだが、その分参加決定も遅くなるので、参加決定後の手続きは忙しかった。
■ビザの手続き:
short-term study visa を申請した。本プログラム参加者は基本このビザを取るものと思われる。イギリス入国審査時に日本で持参を指示された書類を見せ、ビザ発行が許可されるとパスポートにスタンプが押される。
■医療関係の準備:
欧州は特に予防接種等の必要性はないと思われる。慣れない環境で軽く体調を崩すことはよくあるので、簡単な常備薬を日本から持って行くことを推奨する。また、現地には簡単な内科程度の受診なら無料で受けられるイギリスの公的医療サービスがあり、私は一度体調を崩した時に利用した。
■保険関係の準備:

大学指定の必須であった保険に加入した。OSSMA は任意であったが私は一応加入した。結局 OSSMA はほぼ利用しなかったが、高額ではないので安心感のために加入することは無駄ではないといえる。

■東京大学の所属学部・研究科(教育部)で行った手続き:

本プログラムは単位認定等に関わらず、授業期間にも被らないので、特段特別な手続きは取らなかった。

■語学関係の準備:

このプログラムは英語学習のためのプログラムであるため、格別に高いレベルは求められていない。現地の英語学校も最上級クラスのレベルが C1 レベルであった。実際、私は特に英語能力証明試験のスコアを取らずに応募した。とはいえ、英語再学習のフローの一部として本留学を位置づけていたため、行く前の夏学期に英会話プログラムに参加したり英語で行われる授業を履修する、といったことは行なっていた。

費用・奨学金に関すること

■参加するために要した費用:

航空費	137,000 円
派遣先への支払い(授業料・施設利用料など)	180,000 円
教科書代・書籍代	0 円
海外留学保険料(東京大学指定のもの)	8,500 円
保険・社会保障料(留学先で必要だったもの)	0 円

■その他、補足等:

派遣先への支払い(18 万の項目)については、奨学金 16 万が負担されたため、実質負担2万円となった。また、この金額には授業料と宿泊代が含まれている。大学施設の利用権も付随すると言って良いだろう。航空券については、早めに予約したり経由地を変えることで安くできる。私は台湾の航空会社を利用したが、東南アジア系の航空会社の方が数万程度安く抑えられたようであった。しかし、8月は総じてヨーロッパ方面の航空券は高い。

■留学先で費やした生活費:

家賃	0 円
食費	20,000 円
交通費	30,000 円
娯楽費	5,000 円

■その他、補足等:

食費はコンパートメントのメンバーと自炊することで抑えられる。また、シェフィールドはイングランド北部にあるためか想像よりも物価は低かった。実際に、南部のロンドンと比較して若干低かったように感じた。

交通費に関しては、ブリットレイルパス(全島版)を購入して週末の旅行に充てた。私は数回長距離の旅行をしたため、チケットを現地で都度購入するのと比較して半額程度に抑えることができた。エディンバラなどスコットランドに行きたい人は全島版のブリットレイルパスは必携である。

■プログラム参加のための奨学金の受給有無:

受給した。

■奨学金の支給機関・団体名等:
JASSO および東大生海外体験プロジェクト
■受給金額(月額):
160,000 円
■受給金額についての補足等:
JASSO からの支給額(8 万)については、一定以上の成績要件を満たすことで支給可能となる。
■奨学金をどのように見つけたか:
大学(本部国際交流課)からの案内

プログラムを振り返って

■プログラムに参加したことの意義、その他所感:
実際に英語圏の英語がどのようなものであるのかを学ぶことができ、英語学習フローとしての役割を大いに果たしたと思う。また、旅程をアレンジできたため、ヨーロッパ旅行を付随できたのも極めて有意義であった。
■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:
海外(ヨーロッパ)での長期留学の可能性が広がった。その一方、日本で、日本語で仕事ができることの価値の高さにも気づいた。
■進路・就職先(就職希望先):
公的機関、民間企業、起業
■今後参加を考えている学生へのメッセージ、アドバイス:
渡航にかかる費用より遥かに有意義な経験ができるので、特に海外に興味があるけれども経験がない、浅い人にチャレンジしてほしい。
■準備段階や留学中に役に立ったウェブサイト、出版物:
地球の歩き方(観光用、観光しなくてもイギリスの情報収集として)、Rail planner アプリ(オフラインで乗り換え検索ができる!)

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)

記入日: 2018/09/12

- 参加プログラム: シェフィールド大学サマープログラム
- プログラム情報: <https://www.u-tokyo.ac.jp/adm/go-global/ja/program-list-short-SHEF.html>
- 派遣先大学: シェフィールド大学
- プログラム期間: 2018/08/06 ~ 2018/08/24
- 東京大学での所属学部・研究科等: 工学部
- 学年(プログラム開始時): 学部 3

■参加にあたってこの時期を選んだ理由:
三年の春にプログラムについて知り、今後ますます学科が忙しくなるので少しでも時間に余裕のある今の時期に参加しておいたほうが良いと考えたため。
■参加を決めるまでの経緯:
締め切り直前に去年参加した友人に勧められてプログラムの存在を知りました。奨学金で航空費以外は大部分をカバーできそうなこと、夏休み中のプログラム終了後の時期にヨーロッパに行く予定があり航空費も元々払うつもりでいたことから、迷う暇もあまりなくとりあえず応募してみようと思い志望書を出しました。

プログラムについて

■概要:
平日の午前は毎日 90 分×2コマの語学授業(初日の実力テストによってレベル別に振り分けられた 10-15 人ほどの小クラス。日本の他大学の生徒や外国人学生と合同。英語の読解、リスニング、スピーキング、リスニング、ディスカッション、プレゼンなど)があります。午後は曜日によって、他大の生徒と合同のレクチャー、東大生だけの文理に分かれたレクチャー、午後休、など様々です。金曜が午後休なので金曜午後から土日にかけて観光に出かける人も多かったです。課題はゆるいので時間を取られることはありません。
■学習・研究以外の活動で取り組んだもの:
スポーツ
■学習・研究以外の活動で取り組んだものの内容、または取り組まなかった理由:
前述した放課後のアクティビティでスケートとダンスに参加しました。どちらも参加費は数ポンドでした。web上で申し込むのですが、人気のものは募集開始 1 時間足らずで枠が埋まってしまったりするので逃さないようにチェックしておきましょう。
■週末の過ごし方:
最初の週末は金曜の午後から 2 泊でロンドンへ行きました。見るものが多すぎて 2 泊してもかなりの詰め込みスケジュールでした。ミュージカルが特におすすめです。二度目の週末は、金曜にヨーク、土曜にコッツウォルズ、日曜に湖水地方に全て日帰りで行きました。

派遣先大学の環境について

■設備:
Wi-Fi は寮と大学にあります。寮から徒歩 5 分のところに 24 時間開いていてプリンタやパソコンが使える大

学施設があります。スポーツ施設については、寮に卓球台やビリヤード台があるほか、放課後に大学が企画する自由参加・予約制のアクティビティでサッカー、テニス、スケート、ボルダリングなど様々な種目を楽しめます。

■サポート体制:

語学・学習面は教師や TA が優しいので問題ありません。生活面についても何か寮で問題があれば寮監さんがすぐ対応してくれます。精神面については、私自身は利用していないのでよく知らないのですが、大学でカウンセリングなどのサービスを受けられると聞いたように記憶しています。

プログラム期間中の生活について

■宿泊先の種類:

学生寮

■宿泊先の様子、どのように見つけたか:

参加者は全員指定された寮に滞在しました。

■気候、大学周辺の様子、交通機関、食事等:

気候は日本の春くらいで涼しく快適でした。昼間は半袖か薄い長袖、夜はそれに薄い上着を羽織って過ごしました。ただ、前の年の体験記には日本の初冬くらいの気候でかなり寒いのでコートなどの防寒具が必須というふうに書かれており、年によって気候は割と異なるようなので、出国前に気温を調べて服を準備すると良いと思います。

大学周辺は落ち着いた街ですがバーや飲食店が並ぶ賑やかな通りもあります。徒歩五分にスーパーがあるので食材はそこで買って自炊できます。朝夜はパンやパスタや野菜を自炊して食べ、お昼ご飯はサンドイッチを作って持っていく、というような食生活だったので安上がりでした。スーパーのスコーンもとても安いんです。大学やスーパーや駅は徒歩圏内ですが、遠出したい時は街中に走っているトラムも利用できます。

■お金の管理方法、現地の通貨事情:

150 ポンドほど現地で現金をキャッシングし、残りはクレジットカードを使いました。現金は友達と割り勘するときやタクシーに乗るとき、ごく一部のクレカ不可の店でしか使わないためこんなにいらなかったと思います(クレカの方がレートもいいです)。クレジットカードについてですが、学生用ライフカードというカードは海外で使った金額の 5%が後日キャッシュバックされるというすばらしいものでした。おすすめです。

■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:

パスポートは常に小さなウエストポーチに入れ服の中につけていました。シェフィールドは治安がいいですが、ロンドンなどはスリも多いようなので観光に行く際はカバンに鍵をつける、街中でガイドブックを広げて観光客顔をしない、スマホに紐をつける、などの対策はした方がいいかと思います。

■自由時間に利用した交通手段:

タクシー、列車、トラム

■プログラム期間中に利用したネット環境:

SIM

参加前の準備・手続きについて

■プログラムへの参加手続き:

選考に通ると書類提出などの必要な手続きが大学から指示されるので、それに従えば大丈夫です。

■ビザの手続き:
イギリス入国時に書類(事前にシェフィールド大学から届くビザレター)を見せ short-time student visa をくださいと言うと、パスポートにハンコを押してもらえます。
■医療関係の準備:
特になし。
■保険関係の準備:
学校指定の付帯海学に入り、OSSMA には加入しませんでした。
■東京大学の所属学部・研究科(教育部)で行った手続き:
特になし。
■語学関係の準備:
準備期間が試験期間と重なって時間がなかったこともあり、多少リスニング代わりに bbc ニュースを流し聞きたかったです。

費用・奨学金に関すること

■参加するために要した費用:	
航空費	130,000 円
派遣先への支払い(授業料・施設利用料など)	180,000 円
教科書代・書籍代	0 円
海外留学保険料(東京大学指定のもの)	10,000 円
保険・社会保障料(留学先で必要だったもの)	0 円
■その他、補足等:	
■留学先で費やした生活費:	
家賃	0 円
食費	11,000 円
交通費	36,000 円
娯楽費	50,000 円
■その他、補足等:	
交通費はブリットレイルパス 8 日間イングランドパス(約 26,000 円)を含みます。娯楽費は週末の観光の際の施設入場料、お土産、宿泊費などを含みます。	
■プログラム参加のための奨学金の受給有無:	
受給した。	
■奨学金の支給機関・団体名等:	
卒業生有志プロジェクト	
■受給金額(月額):	
160,000 円	
■受給金額についての補足等:	

■奨学金をどのように見つけたか：

大学(本部国際交流課)からの案内

プログラムを振り返って

■プログラムに参加したことの意義、その他所感：

寮生活と自由時間の多さがこのプログラムの大きな魅力だと思います。寮は個室が綺麗で快適なのに加えて、同じフラット(3-6 個の個室で 1 つのキッチン・リビングを共有するシステム)の友人たちと毎日一緒に自炊をする生活を通して自然に参加者同士で仲良くなります。東大生だけでなく、語学の授業で出会った外国の学生たちとそれぞれの国の料理を作って持ち寄り、寮の部屋でパーティーをしたのも楽しい思い出です。放課後・週末の自由時間は、他の参加者とパブに出かけたり観光したりして過ごし、イギリスを満喫することができました。一方授業については、多少スピーキングに自信がつき、クラスにいる外国の学生とも交流できたのは良かったのですが、短期かつ易しめの授業であるため大幅に英語力が向上するといったことは期待できないかと思います。

■今後のキャリアに対する考え方や就職活動に与えた影響：

特になし。

■進路・就職先(就職希望先)：

民間企業

■今後参加を考えている学生へのメッセージ、アドバイス：

短期プログラムの魅力は、語学力の向上というよりは、自分の現段階の語学力を確認できること、長期留学等に向け海外での学生生活をイメージしやすくなること、観光や日々の生活を通してその国の文化に触れられること、そして何より良い友人たちに出会えることだと思っています。迷っている方には是非お勧めしたいです。

■準備段階や留学中に役に立ったウェブサイト、出版物：

地球の歩き方

東京大学 海外留学・国際交流プログラム報告書(超短期プログラム用)

記入日: 2018/09/06

- 参加プログラム: シェフィールド大学サマープログラム
- プログラム情報: <https://www.u-tokyo.ac.jp/adm/go-global/ja/program-list-short-SHEF.html>
- 派遣先大学: シェフィールド大学
- プログラム期間: 2018/08/06 ~ 2018/08/24
- 東京大学での所属学部・研究科等: 工学部
- 学年(プログラム開始時): 学部 3

■参加にあたってこの時期を選んだ理由:
夏休み中で時間があると思ったから。
■参加を決めるまでの経緯:
まずは短期で留学を体験してみたかった。

プログラムについて

■概要:
ほぼ宿題は出ないので授業中に積極的に発言するのが大事でした。午後は東大生だけで文理に分かれて授業を行います。午前中は初日に行うクラス分けテストによってクラスは皆バラバラで、他のクラスの人で宿題に追われている人もいました。
■学習・研究以外の活動で取り組んだもの:
スポーツ
■学習・研究以外の活動で取り組んだものの内容、または取り組まなかった理由:
アイススケート
■週末の過ごし方:
友達と遠出

派遣先大学の環境について

■設備:
大学でなぜか wifi がつかえなかったので mobilewifi がかなり役に立った。
■サポート体制:
特に無し

プログラム期間中の生活について

■宿泊先の種類:
学生寮
■宿泊先の様子、どのように見つけたか:
もともと決まっていました。

■気候、大学周辺の様子、交通機関、食事等：
暑い日も日差しが強いだけで汗をかくほどではないけれど、寒い日は薄いはおりものでは足りないくらいのすごく寒かった。また、交通費が高いので、土日に遠出をしたい人はブリットレイルパスを買うべきです。食事はみんなで遊びに出かける日以外は自炊すれば安くすみます。
■お金の管理方法、現地の通貨事情：
支払いほぼクレジットで済ませていました。VISA か Master は基本的にどこでも使えるけれど JCB は使えない場面に何度か遭遇しました。また PIN コードがついていないクレジットカードは毎回サインを書かないといけなくて面倒でした。
■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：
たくさん遠出もして結構ハードな日々を送りましたが全然大丈夫で済みました。が遊びすぎて体調を壊している人もいました。
■自由時間に利用した交通手段：
タクシー、列車、バス
■プログラム期間中に利用したネット環境：
レンタルしたルーター

参加前の準備・手続きについて

■プログラムへの参加手続き：
メールをしっかりとチェックしていれば問題ないと思います。
■ビザの手続き：
入国審査ではパスポート、シェフィールド大学からの受入レターがあれば大丈夫でした。
■医療関係の準備：
使い慣れている薬を持っていった。
■保険関係の準備：
大学指定のものに入れば十分でした。これも重要なことはメールで送られてきました。
■東京大学の所属学部・研究科(教育部)で行った手続き：
特に無し
■語学関係の準備：
特に無し

費用・奨学金に関すること

■参加するために要した費用:		
航空費	225,000	円
派遣先への支払い(授業料・施設利用料など)	180,000	円
教科書代・書籍代	0	円
海外留学保険料(東京大学指定のもの)	8,000	円
保険・社会保障料(留学先で必要だったもの)	0	円
■その他、補足等:		

--

■留学先で費やした生活費:	
家賃	0 円
食費	20,000 円
交通費	30,000 円
娯楽費	30,000 円
■その他、補足等:	
お土産代 20,000 円	
■プログラム参加のための奨学金の受給有無:	
受給した。	
■奨学金の支給機関・団体名等:	
東大、日本学生支援機構	
■受給金額(月額):	
160,000 円	
■受給金額についての補足等:	
■奨学金をどのように見つけたか:	
大学(本部国際交流課)からの案内	

プログラムを振り返って

■プログラムに参加したことの意義、その他所感:
日本人だらけだったのでやっぱり日本語を結構喋ってしまったのはよくなかったと思います。
■今後のキャリアに対する考え方や就職活動に与えた影響:
海外に住みたくなった。
■進路・就職先(就職希望先):
民間企業、化粧品業界、IT 業界
■今後参加を考えている学生へのメッセージ、アドバイス:
実際に体験してみないとわからないこともたくさんあると思うのでぜひ積極的に参加してほしいです。
■準備段階や留学中に役に立ったウェブサイト、出版物:
前年度の体験談

東京大学 海外留学・国際交流プログラム報告書(超短期プログラム用)

記入日: 2018/09/11

- 参加プログラム: シェフィールド大学サマープログラム
- プログラム情報: <https://www.u-tokyo.ac.jp/adm/go-global/ja/program-list-short-SHEF.html>
- 派遣先大学: シェフィールド大学
- プログラム期間: 2018/08/06 ~ 2018/08/24
- 東京大学での所属学部・研究科等: 工学部
- 学年(プログラム開始時): 学部 3

■参加にあたってこの時期を選んだ理由:

院で海外に進学することを検討しているため、今回の留学を足がかりにできればと思って参加しました。1、2 年生の頃はサークル活動等に尽力していたこと、3 年の春休みは専門の勉強に当てたかったことから、この時期の留学にしました。

■参加を決めるまでの経緯:

大学院で海外の大学に行くことも検討しており、一年後に院試も控えているため、その勉強も兼ねて留学に行くことを決めました。資金面で参加は非常に迷いましたが、最終的には参加することにしました。

プログラムについて

■概要:

初日は各種手続きとクラス分けテストを行いました。平日の午前はこのテスト結果を元にレベル別にクラスが分けられ、Flow のような授業を受けました。クラスには 2/3 ぐらいの日本人がいました。1 コマ 90 分を 2 コマ午前中に行いました。(9:15~10:45、11:15~12:45)他の国からの生徒とぜひ仲良くなって英語を積極的に使いましょう。予習復習は特にありませんでした。午後は東大生だけのプログラムで、週に 2 回文系と理系に分かれて専門的な研究についての簡単な講義がありました。講義の予習、講義、講義の復習という各 45 分×3 コマ、14:00~17:00 程度まで授業がありました。最後の方に自分たちでプレゼンを行う機会があります。2~4 人 1 組みで講義の中から 1 つテーマを選び、それに関するプレゼンを行いました。

■学習・研究以外の活動で取り組んだもの:

スポーツ

■学習・研究以外の活動で取り組んだものの内容、または取り組まなかった理由:

平日の授業が中途半端な時間に終わるので、夕飯を作るまでの間卓球をしたりして遊びました。

■週末の過ごし方:

週末はヨーク、ロンドン、オクスフォード、バース、ソールズベリーを回りました。街によって雰囲気が違うので、色々な街を見て回ると良いでしょう。個人的に学生街であるオクスフォードはお勧めです。

派遣先大学の環境について

■設備:

Diamond という 24 時間やっている施設にはたくさんのパソコンがあり、自習スペースに困ることはありませんでした。Wi-fi は学内で eduroam が使えるほか寮でも ASK4 という Wi-fi が通っていました。私は SIM カードを買いませんでしたが、生活に困ることはありませんでした。

■サポート体制:
シェフィールド大学は世界各国から多くの留学生を受け入れているだけあって、外国の学生に対する対応はとても親切です。サポート体制に不安を感じる必要はないと思いました。

プログラム期間中の生活について

■宿泊先の種類:
学生寮
■宿泊先の様子、どのように見つけたか:
宿は大学の方で用意して頂いたもので、1人ずつ個室が与えられ、6人ほどで1つのキッチンを共同で使います。部屋にはベッドと勉強机、ユニットバスがついています。宿の方から、フライパン、鍋、調理器具、人数分の皿、コップ、スプーン、ナイフ、フォークは与えられていました。スポンジやラップ、アルミホイル等はありませんでした。また、宿の入り口に大きな共用スペースがあり、卓球やビリヤードができる場所がありました。宿の設備は非常に充実していて、満足でした。

■気候、大学周辺の様子、交通機関、食事等:
●気候 朝夜は日本よりだいぶ寒く、最高気温はおおよそ 20 度を越えるぐらいでした。日中は晴れているとかなり暖かくなるので、温度調節ができる服装がいいと思います。日が長く、夜は 21 時くらいまで明るいです。 ●大学周辺の様子 宿の近くには歩いて 5 分のところに TESCO というスーパーがあり、ほとんどの買い物はそこで済ませました。スーパーは夕方に締まる場所も多いので、注意しましょう。治安はかなり良いです。 ●交通機関 シェフィールドでの移動は歩きでした。ロンドンやヨークに行くときは鉄道を利用しました。鉄道は遅れることも多いので注意しましょう。(乗り換えの時、遅れて到着しても乗り換えの電車は気にせず出発するので大変でした。)ブリットレイルパスを持っていると楽なので、購入をお勧めします。購入は出国の 5 日前ぐらいには行わなければいけないので注意しましょう。 ●食事 パブと土日の旅行以外は全て自炊で済ませました。物価が高いので、お昼ご飯は特に自分で作ることをお勧めします。パブやアフタヌーンティーなどはぜひ行ってみると良い経験になるでしょう。ロンドンの日本食のお店はあまり美味しなかったなので、お勧めしません。
■お金の管理方法、現地の通貨事情:
クレジットカードを 2 枚持っていきました。現金は 100 ポンドだけ持っていきましたが、20 ポンド余りました。マンチェスター空港で両替すると非常に割高なので、日本の空港で両替するかイギリスの地元の銀行を利用して両替しましょう。
■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:
自分の周りには特にスリに遭った人はいませんでしたが、特にロンドンの地下鉄は治安が悪いようです。シェフィールドはかなり治安が良い町でした。周りに風邪を引いてしまった人が多かったので、マスクや風邪薬等は持参すると良いでしょう。
■自由時間に利用した交通手段:
列車

■プログラム期間中に利用したネット環境:
キャンパス Wifi

参加前の準備・手続きについて

■プログラムへの参加手続き:
書類選考に通った後数点書類の提出・保険の加入手続きを行いました。学部学科ごとに手続きが異なるので、自分の学部によく確認しましょう。締め切りが試験期間と被っていたため、少し大変でした。
■ビザの手続き:
Short-term student visa が必要です。現地の空港の入国審査で受け入れレターとパスポートを見せて、Short-term student visa をくださいと 言えばもらえると思います。ほとんどの人は見せなくても visa がもらえていましたが、念のため残高証明書等も準備しておくといいでしょう。もし visa がもらえなくてもシェフィールド大学で何とかしてくれます。
■医療関係の準備:
医療関係の準備は特に行いませんでした。風邪を引いてしまう人が多かったので、風邪薬は持っていきましょう。酔い止め等も必要ならば。
■保険関係の準備:
大学が指定する保険に加入しました。保険関係の手続きはお金の振込だけでした。
■東京大学の所属学部・研究科(教育部)で行った手続き:
提出書類に教務課にサインを頂いた以外に特別な手続きはありませんでした。
■語学関係の準備:
出発前に IELTS を受けて average6.0、TOEFL-ITP を受けて 530 でした。試験が早めに終わったので、直前の 1 週間は TED や海外ドラマで英語の勉強に取り組みました。

費用・奨学金に関すること

■参加するために要した費用:		
航空費	200,000	円
派遣先への支払い(授業料・施設利用料など)	190,000	円
教科書代・書籍代	0	円
海外留学保険料(東京大学指定のもの)	8,000	円
保険・社会保障料(留学先で必要だったもの)	0	円
■その他、補足等:		

■留学先で費やした生活費:	
家賃	0 円
食費	11,000 円
交通費	24,000 円
娯楽費	20,000 円

■その他、補足等:
シャンプー、コンタクト洗浄液等の日用品の購入で 3,000 円程度かかりました。娯楽費の部分に含めていますが、観光スポットの入場料がかなり高額でした。(例えばロンドン塔の入場で約 20 ㍻)
■プログラム参加のための奨学金の受給有無:
受給した。
■奨学金の支給機関・団体名等:
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』
■受給金額(月額):
160,000 円
■受給金額についての補足等:
■奨学金をどのように見つけたか:
大学(本部国際交流課)からの案内

プログラムを振り返って

■プログラムに参加したことの意義、その他所感:
比較的に自由時間が多かったため、自分なりにイギリス生活を色々楽しむことができたこととところに満足しています。これまで海外の経験はなかったため、イギリスの文化や歴史はもちろん、海外の生活の仕方を知り、現地の方の考え方を少しなりとも理解できたことにこのプログラム参加の意義はあると感じました。
■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:
考え方はこれまでと変わりませんが、この先より一層将来に向けての勉強のモチベーションが高まりました。
■進路・就職先(就職希望先):
研究職、民間企業、IT 系、半導体デバイスを扱う企業等。
■今後参加を考えている学生へのメッセージ、アドバイス:
英語力に自信がない人も、不安を感じる必要はありません。月並みな表現ですが、現状の英語力を心配するよりも、積極的に英語力をつけようとする意欲の方が重要です。
■準備段階やプログラム参加中に役に立ったウェブサイト、出版物:
地球の歩き方、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)

記入日: 2018/09/09

- 参加プログラム: シェフィールド大学サマープログラム
- プログラム情報: <https://www.u-tokyo.ac.jp/adm/go-global/ja/program-list-short-SHEF.html>
- 派遣先大学: シェフィールド大学
- プログラム期間: 2018/08/06 ~ 2018/08/24
- 東京大学での所属学部・研究科等: 工学部
- 学年(プログラム開始時): 学部 3

■参加にあたってこの時期を選んだ理由:
四年生になる前に短期間海外で勉強してみたかった。
■参加を決めるまでの経緯:
大学院で長期留学に興味があつて、その前に短期で経験しておきたかったから。四年で忙しくなる前の最後のチャンスだと思ったから。

プログラムについて

■概要:
午前 90 分×2 の語学の授業。文法から会話まで幅広い。プレゼンが一回だけあって大変だった。宿題はたまに出るがそこまで時間はかからない。午後は文系、理系に分かれて講義を聞く。こっちは45分×3。一コマ目は予習、三コマ目は復習に使われる。そこまで重くない。積極的に質問することが求められる。
■学習・研究以外の活動で取り組んだもの:
スポーツ
■学習・研究以外の活動で取り組んだものの内容、または取り組まなかった理由:
アクティビティのサッカーに参加した。いろんな人とプレーできて面白かった。他には、郊外のショッピングモールやパブに行ったりした。他にも、クラスでパーティーをやるのが流行ってた。
■週末の過ごし方:
イギリス国内の観光。エディンバラでフェスティバルが流行っていたのでおすすめ。予定がなくても、フラットの人と出かけることができると思う。バス、電車は早めにとると安くなることに注意。

派遣先大学の環境について

■設備:
図書館は日本語の昔の本がたくさんあるらしい。利用する機会はあまりない。スポーツ施設はアクティビティを介してできる。寮にもジムがあったが利用する機会がなかった。
■サポート体制:
語学、学習については、最初に丁寧なプレゼンがある。メールで質問すれば、いつでも丁寧な返答が帰ってくるはず。生活面では、寮のトラブル対応が素早かった。トイレが漏れる、鍵が壊れる、などトラブルが多数あったが全て遅くとも翌日には解決した。

プログラム期間中の生活について

■宿泊先の種類:
学生寮
■宿泊先の様子、どのように見つけたか:
寝室、トイレ風呂は個別で、キッチン五人くらいで共用。この五人で、授業後自炊したりする。ユニットバスなのに、シャワーカーテンがついてないので必ず持っていた方がよい。シェフィールド大学が用意してくれる。
■気候、大学周辺の様子、交通機関、食事等:
今年は異常気象で暑かったらしい。それでも日本よりは全然涼しい。寒い日がたまにあったが、かなり寒かった。大学周りは落ち着いた雰囲気。住宅と大学の施設が入り混じってた。また、徒歩五分で町一番の繁華街がある。金曜と土曜は結構怖い。
■お金の管理方法、現地の通貨事情:
クレジットカード、現金を用意した。電車とかはクレカでそれ以外は現金。クレカ使いすぎに注意した方がよいので、適度に現金を持って行くべし。
■治安、医療関係事情、心身の健康管理で気をつけたこと等、危機管理:
治安はかなり良い。ただ金曜と土曜は繁華街は最初は結構ビビる。医療では、大学のメディカルセンターがあるらしい。風邪にならないように注意すれば良い。
■自由時間に利用した交通手段:
列車、バス
■プログラム期間中に利用したネット環境:
キャンパス Wifi、SIM

参加前の準備・手続きについて

■プログラムへの参加手続き:
東大に提出するフォームとシェフィールド大学に提出するフォームが一つずつ、早いうちにやっておく方がよい。パスポートの写真も忘れずに。
■ビザの手続き:
ビザは英国に入国するときに申請して、パスポートにスタンプを押してもらう。シェフィールド大学からの手紙を見せれば良い。それ以外に書類は見せなくてもよかった。マンチェスター空港の審査官はこのサマープログラムのことを知っているらしく、話が早かった。
■医療関係の準備:
持病の頭痛対策として、頭痛薬を持っていた。飛行機の中が寒いので、風邪になった友達がちらほらいた。牧場で馬に噛まれて出血したときは病気が気になったが生きているので多分大丈夫。
■保険関係の準備:
学校から指示された保険に入った。スーツケースが壊れていたなので、これを使って修理してもらった。
■東京大学の所属学部・研究科(教育部)で行った手続き:
単位は出ないので、出国届と帰国届のみ。
■語学関係の準備:
TOEIC 820 点ぐらい。準備は特にしなかった。

費用・奨学金に関すること

■参加するために要した費用:

航空費	220,000 円
派遣先への支払い(授業料・施設利用料など)	180,000 円
教科書代・書籍代	0 円
海外留学保険料(東京大学指定のもの)	10,000 円
保険・社会保障料(留学先で必要だったもの)	0 円

■その他、補足等:

■留学先で費やした生活費:

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

■その他、補足等:

■プログラム参加のための奨学金の受給有無:

受給した。

■奨学金の支給機関・団体名等:

東京大学 JASSO

■受給金額(月額):

160,000 円

■受給金額についての補足等:

■奨学金をどのように見つけたか:

大学(本部国際交流課)からの案内

プログラムを振り返って

■プログラムに参加したことの意義、その他所感:

英語を使うことに抵抗感が減った。将来、長期留学するのも面白そうと思うようになった。

■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:

将来、長期留学するのも、面白そうだと思うようになった。また、最近は海外の理系優遇の話がニュースになることが多いので、今回の体験と合わせて、海外で働くことにも少し興味が出てきた

■進路・就職先(就職希望先):

研究職、民間企業、メーカー

■今後参加を考えている学生へのメッセージ、アドバイス:

三週間は長いようで短いです。楽しいことだらけなので、参加してみてください。

■準備段階やプログラム参加中に役に立ったウェブサイト、出版物:

東大の国際交流のサイト。

東京大学 海外留学・国際交流プログラム報告書(超短期プログラム用)

記入日: 2018/09/05

- 参加プログラム: シェフィールド大学サマープログラム
- プログラム情報: <https://www.u-tokyo.ac.jp/adm/go-global/ja/program-list-short-SHEF.html>
- 派遣先大学: シェフィールド大学
- プログラム期間: 2018/08/06 ~ 2018/08/24
- 東京大学での所属学部・研究科等: 教養学部
- 学年(プログラム開始時): 学部 4

■参加にあたってこの時期を選んだ理由:

4 年生なので就職活動が終わってれば残るは卒論のみとなり、学生として長期休みを有意義に活用できるのもこれが最後と考えたため。また所属学科の卒論が英語執筆・英語発表のため、夏の間に少しでも英語に触れておきたいと考えたから。

■参加を決めるまでの経緯:

去年(3 年生)の段階でプログラムの存在は知っていましたが夏が忙しそうだったので参加を見送り、今年は大学最後の夏休みということで何らかの形で海外に行くことはずっと考えており、その中でこのプログラムのことを思い出して、4 年生ながら運が良ければいけるかもと思い応募させていただきました。

プログラムについて

■概要:

午前の授業は Cambridge の EMPOWER という教科書を使いますが、教科書は全部で 10 課で構成されていて、そのうちの 3 課を 1 週 1 課のペースでやります。どの課をやるかは東大生の参加時期によるのだと思います。クラス自体は 10 週が一単位のようなので。予習は特になく、授業は教科書を基本に 3~4 人のグルーptークを中心として進められます。進め方およびクラス運営はチューターによって結構違うようです。自分のクラスは writing の課題が 2 回出ました。復習はオンラインで Cambridge LMS というサイトを使います。シェフィールド大学での自分のオンラインアカウントおよび Cambridge LMS の使い方を説明する会が授業序盤に設けられているので、心配しなくても困ることは特になくと思います。

午後の授業は、自分は Art & Human Lecture の方で、興味関心にもよると思いますが内容的にはそこまで専門的になり過ぎることもなくとつきやすい印象でした。レクチャーをしてくださる方は本当にレクチャーの時のしかないないので、事前・事後授業はずっと同じメンバーで、その日のトピックに関する一般的な話題を 3~4 人のグループごとに話し合います。プレゼンの授業は、準備もそこまで大変にはなりませんが、班分けは自分で授業初回に申告した専攻や興味分野によって決められてしまいました。

■学習・研究以外の活動で取り組んだもの:

取り組んでいない。

■学習・研究以外の活動で取り組んだものの内容、または取り組まなかった理由:

プログラム内容以外に卒論の資料探しも目的の一つだったので。

■週末の過ごし方:

旅行と、安息日です。せっかくブリテン島全域のレイルパスを買ったので、スコットランドとウェールズとロンドンに行きました。各地で宿泊はせず、毎晩寮には戻りました。

派遣先大学の環境について

■設備:

午前中の授業場所も午後の授業場所も、基本的にどこでもパソコンとプリンターがあり、シェフィールド大学でのアカウントとIDカードで出入り・使用ができます。24時間開いている大学施設もあるので、何かと便利です。白黒両面印刷40枚分の金額が入学時にIDカードに付与されています。Wi-Fiも建物内なら飛んでいます。寮のWi-Fiと学校施設のWi-Fiは別物です。メインの図書館はWestern Bank Libraryという所ですが、暑いです。19時には閉まります。

■サポート体制:

一番最初の大学でのオリエンテーションの時に、健康面のサポートがかなり説明されます。結構大学側からの指示が錯綜することがあり、混乱が生じることが序盤は何度かありました。集合場所とか情報開示とか。ただ基本的にはどれかの指示に従っておけば取りこぼしなく済むと思うので、慌てず、他の東大生の人とも情報共有しながら対応していけばいいと思います。

プログラム期間中の生活について

■宿泊先の種類:

学生寮

■宿泊先の様子、どのように見つけたか:

コースに組み込まれている学生寮でした。自分が入居したのは5部屋(A・B・C・D・E)で1フラットという単位のルームシェアです。個人部屋は案外広め、机・棚・クローゼット・ベッド・トイレ・洗面台・シャワー付きで、リネン・バスタオル・中タオルが初日に支給されていました。シャワーとトイレの間に何の仕切りもないので、バス用カーテンか何かを用意しておくかと非常に良いです。カーテンレールはあります。バスマットもないですが、支給される中タオルがサイズの丁度良かったです。部屋に空調はありません。5部屋をつなぐ廊下の奥に共有キッチンとダイニングがあり、冷蔵庫・IHコンロ(4口)・オーブン・電子レンジ・トースター・電気ケトル・テレビがあります。換気扇はありますが使ってもすぐ煙が部屋に充満してしまうので注意が必要です。一度煙感知機が作動して建物中で警報が鳴りました。IHコンロもなかなか使いにくいです。勝手に消えたり、火力調整が難しかったりします。食器と調理器具は支給されていますが、包丁まな板はありませんでした。ときどき電化製品が壊れていたり部屋の設備が故障していたりします。滞在期間中に風呂場の蛍光灯が切れてしまったので交換しましたが、建物入口の受付に修理をお願いするのではなく、修理申請というのをオンライン上で行うと、あとは学校に行っている間に直してくれます。詳しくは入居時に渡される資料に書いてあります。洗濯は乾燥までやると一回4.7£とかなり高めなので、フラットメイトと共同で回しました。これは時期的な問題なのかもしれませんが、滞在期間中ずっと建物内で工事をしていて、時には学校に行っている間に部屋の中に入られて作業が行われる場合もありました。特に紛失などはありませんでしたが、念のため貴重品の管理には気を付けることをお勧めします。あと、棚や物が勝手に動かされたり粉塵が残ったりもしました。午前中の語学学校と午後のレクチャー教室のどちらも寮から歩いて10分ほどの距離です。語学学校からレクチャー教室までは、ひたすら坂を上って15分ほどです。図書館なども同じくらいの徒歩圏内に全てあるので、大学へのアクセスは良好です。一方でシティセンターやシェフィールド駅も歩いて20分の範囲内にあります。

■ 気候、大学周辺の様子、交通機関、食事等： 到着後数日は現地の方も異常というくらいの暑さ(それでも日本に比べれば全然マシ)でしたが、その後は曇りや雨も機会を増して、日が当たらないと肌寒いということもありました。長袖は必須、上着もあると良いと思いますが、基本的には服装で調節可能な過ごしやすい気候です。ただしスコットランド方面まで北上する場合は更なる上着の用意をお勧めします。雨は少し待てば止みます。大学周辺は坂道です。公園は過ごしやすいです。治安はいいと思います。ただ土曜の夜はフットボールの試合終わりなのか何なのか分かりませんが酔っぱらって興奮した人々がシティセンターにも電車の中にも増えるのでご注意ください。旅行先から夜遅くに帰るときなど。電車はちよくちよく運休したり駅自体が完全停止していたりするので、目的地がある場合は一応当日の運行情報と複数経路を下調べしておくことをお勧めします。自分の場合はウェールズからの帰りに乗る予定だった電車が運休だったリロンドンで使うつもりだった駅が電気工事で土日の間閉鎖だったりしました。遠出からの帰りは時間に余裕を持って計画しておくといいかもかもしれません。果物が安いです。食事は、作ったり買ったり食べに行ったり、いろいろ楽しめばいいと思います。
■ お金の管理方法、現地の通貨事情： クレジットカード払いがほとんどでした。日本にいううちに利用可能額と暗証番号を確認しましょう。JCBはあまり見なかったです。飲食店は現金払いのところもあるのでご注意ください。日本から換金して持って行ったのは約 2 万円(130 ㍊)でしたが足りました。帰国時に他国も回る方は、各地の通貨への換金用にもう少し用意しておいてもいいと思います。
■ 治安、医療関係事情、心身の健康管理で気をつけたこと等、危機管理： 夜間は基本的に気を付けた方がいいと思いますが、シェフィールドは本当に治安がいいと思いますし、留学生もそこら中歩いていますので、特に狙われている感じはないです。他の都市に出る時は用心して損はないですが。カバンはきちんと閉める、むやみにスマホや財布を出さないなど。医者にかかることはありませんでしたが、貧血時にサプリメントを探そうとしてもなかなか分からないということもあったので、やはり日本からある程度自分の体調を想定した薬を持っていくのがいいと思います。あとこれは若さがあれば大丈夫なのかもしれませんが、土日にもっちり旅行を詰め込むと無理が来る可能性もあります。体調第一。平日の睡眠時間は十分取れると思います。
■ 自由時間に利用した交通手段： 列車、トラム
■ プログラム期間中に利用したネット環境： キャンパス Wifi、携帯会社の海外利用オプション(980 円で 24 時間海外利用できるようになる。データ量は日本で使っているものがそのまま適用される。土日だけ旅行先で電波が必要な時に便利)。

参加前の準備・手続きについて

■ プログラムへの参加手続き： 参加申請時の提出物：・申請書、成績評価係数、奨学金希望、成績証明書、・英語力証明書類(自分の場合 IELTS)、誓約書。これら全て紙媒体で(署名が必要なものは署名して)提出し、上から 3 つは Excel でも提出します。成績評価係数の計算は 4 年生ともなると若干煩雑でした。選考通過後の本部国際交流課への提出物：・パスポートの写し、Application Form、渡航情報届、通帳のコピー(奨学金振り込み用)全てアップロード形式です。メールで案内が来ます。シェフィールド大学への提出物：顔写真、パスポートの写し、ビザの写し、居住地情報 など。これらは全て、シェフィールド大学から案内が来るのでそのページにアク

セスしてアップロードしたり入力したりします。ビザの画像アップロードは、現地でビザをもらってからでないとできないので、到着した夜にスマホで撮ってアップロードしました。大学初日に登録を完了するための時間が設けられているので、抜けがあればそこで完了させます。また、入学前に読んでおいてほしい情報などもそのページに羅列されているので、全部読むのは大変ですが必要そうな情報だけピックアップして読んでおくとうれしいと思います。特に大学でのインターネット利用関連は事前に把握しておくとうれしいです。

■ビザの手続き:

イギリスの空港で入国審査の際にシェフィールド大学からの入学許可書を見せれば Short Term Study Visa がもらえます。残高証明も用意していきましたが見せませんでした。

■医療関係の準備:

定期健康診断も直近でやっていたので特に受けませんでした。風邪薬と下痢止めは飛行機でも常に携帯していました。実際に1週間目くらいで体調を崩したので風邪薬は重宝しました。それから、食生活の変化が原因かわかりませんが自分は貧血になったりしたので、心配な人は鉄分のサプリメントとか、栄養剤の類もあるといいのかもしれない。

■保険関係の準備:

付帯海学に絶対加入ですが、手続きは渡航情報届提出以降になります。入金後に払込票を撮ってメールで送るようにとの催促を保険会社から受けました。OSSMA は出発日1か月前までに申し込みが必要であり、前期課程生は加入必須のようですが後期課程生は任意です。が加入しました。結局特に利用はしませんでした。が、安心ではありました。

■東京大学の所属学部・研究科(教育部)で行った手続き:

教養学部生は出発10日前までに海外渡航届(紙)の提出が必要です。

■語学関係の準備:

コース参加の目安とされるレベルよりも低い IELTS スコアだったのですが、出発直前に卒論の中間発表もあり特にこれと言って英語学習を設けたりはしませんでした。が、中間発表も英語レジュメ英語発表だったので、何だかんだ英語で読む・書く・話すは中間発表の準備でずっとやっていました。

費用・奨学金に関すること

■参加するために要した費用:

航空費	210,000 円
派遣先への支払い(授業料・施設利用料など)	180,000 円
教科書代・書籍代	0 円
海外留学保険料(東京大学指定のもの)	11,000 円
保険・社会保障料(留学先で必要だったもの)	0 円

■その他、補足等:

航空賃は往復で取ればもう少し安かったと思いますが、帰りにストックホルムに寄り道したので航空会社3つを片道利用してこの金額。教材は配られましたが授業料に含まれます。保険は付帯海学 25 日分 + OSSMA。

■留学先で費やした生活費:

家賃	0 円
食費	23,000 円

交通費	23,000 円
娯楽費	6,000 円
■その他、補足等:	
家賃は「派遣先への支払い」に含まれています。食費はフラットでの共有資源分(洗濯代含む)も入れてこの金額。交通費はブリットレイルフレキシーパースイギリス全域 4 日分+現地トラム利用代。ブリットレイル以外で電車のチケットは取りませんでした。娯楽費はかなりケチったので、普通に週末旅行先とかでもっと使うこともあると思います。	
■プログラム参加のための奨学金の受給有無:	
受給した。	
■奨学金の支給機関・団体名等:	
東大生海外体験プロジェクト	
■受給金額(月額):	
160,000 円	
■受給金額についての補足等:	
■奨学金をどのように見つけたか:	
大学(本部国際交流課)からの案内	

プログラムを振り返って

■プログラムに参加したことの意義、その他所感:
海外へ出ることに對して心理的障壁を感じていたのが、今回の参加によってかなりハードルが下がったというだけでも自分としては大きな収穫です。英語でのコミュニケーションに関しても、上達したというよりは恐れがなくなったという方が正しいです。あとは、移動の空路やイギリス以外の国での束の間の体験なども存外楽しめます。大学生活を通して成長していく上での一つのステップとして、特に前期課程の人には非常にお勧めできるかなと思います。海外の人との触れ合いや生活感覚の違いを体感することで必ず発見はありますし、それ以前に、東大から一緒に行った人たちとの共同生活を経て学ぶことも多々あると思います。
■今後のキャリアに対する考え方や就職活動に与えた影響:
就職先もすでに決まった状態での参加でしたが、少なくとも直近の卒論に関して少し視野を広げられたかなと考えています。あとはキャリアというよりもものの考え方の部分でいくらか進展が見られたかなと。体験が思考にどう響いていくかは人それぞれだと思うので個人的な変化は特に言いませんが、やはり海外生活という一定のストレスのもと、好奇心も毛穴も感受性も普段以上に広がった状態なのは間違いないと思うので、吸収するものは多いです。
■進路・就職先(就職希望先):
公的機関、NHK
■今後参加を考えている学生へのメッセージ、アドバイス:
本当に現地スタッフさんのケアも生活環境も整っているの、心配しなくても誰でも参加できます。何なら、留学体験記をあまり読まなくても大丈夫です。ただ、向こうでどれだけの交流や体験を持てるかはある程度やる気次第のところでもありますので、自分なりの目的意識をもって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:

空港や旅行・訪問先の交通事情全般は調べておくと思います。大体どこもブロガーさんなどが体験記や旅行記を書いていたりますので、参考になりそうなものを自分で漁ってみるといいです。みんな大好き地球の歩き方は、施設の入場料など細々とした情報が毎年変更されていたりするので、できれば最新版を持っていくことをお勧めします。

東京大学 海外留学・国際交流プログラム報告書(超短期プログラム用)

記入日: 9/13/2018

- 参加プログラム: シェフィールド大学サマープログラム
- プログラム情報: <https://www.u-tokyo.ac.jp/adm/go-global/ja/program-list-short-SHEF.html>
- 派遣先大学: シェフィールド大学
- プログラム期間: 8/6/2018 ~ 8/24/2018
- 東京大学での所属学部・研究科等: 教養学部
- 学年(プログラム開始時): 学部1

■参加にあたってこの時期を選んだ理由:
夏学期を受講し、自らの英語力に危機感を持ったので生の英語に触れて英語力を向上させようと思ったから。
■参加を決めるまでの経緯:
大学に入学して英語力の不足を実感し、向上させたいと思い参加を決めました。

プログラムについて

■概要:
午前中の授業は他大生や他の国からの留学生と一緒に受けます。午後は東大生専用のプログラムです。
■学習・研究以外の活動で取り組んだもの:
取り組んでいない。
■学習・研究以外の活動で取り組んだものの内容、または取り組まなかった理由:
他国からの留学生との交流に時間を割きました。
■週末の過ごし方:
ロンドンやヨークへ観光に行きました。

派遣先大学の環境について

■設備:
図書館はいくつかに分かれていますが、電子化が進んでおり探しやすく読みやすいのでぜひ一度訪れてください。週末には大学主催のアクティビティが開催されており、サッカーやテニスができるそうです。午前中の教室があるビルの一階にあるオアシスカフェはあまり評判がよくないので近くのファストフード店で買うのが良いかもしれません。
■サポート体制:
現地の先生が滞在中何度も面談してくださいました。必要があればサポートセンターも利用できます。サポートは手厚いと思います。

プログラム期間中の生活について

■宿泊先の種類:
学生寮

■宿泊先の様子、どのように見つけたか：
東大生は全員シェフィールド大学の寮である Allen Court に宿泊しました。家賃はいりません。6 人ほどでリビング共有です。私のフラットでは 3 人の東大生と途中から来た 3 人の中国人学生が泊っていました。外国の方と料理したり食事をしたりすると嫌でも英語で話さなくてはいけないので仲良くなれます。キッチンには大体のものが揃っていますが包丁がないので注意してください。トイレ、バスは個室にあり、ユニットバスです。シャワーカーテンがないので日本から持ち込むことをお勧めします。
■気候、大学周辺の様子、交通機関、食事等：
日本より少し涼しいです。今年は猛暑で少雨だったらしいですが日本の5月くらいの気候でした。街にはトラムとバスが走っています。寮から街の中心部へは歩いて 20 分ほどかかります。寮の周辺にはスーパーがいくつかあるのでそこで食材が買えます。
■お金の管理方法、現地の通貨事情：
小さなお店でもクレジットカードが使えました。私が利用したものの中で使えなかったのはトラムだけです。また、自動販売機などの機械や、個人経営の商店などでは50ポンド札が使用できないことが多いです。
■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：
体調を崩した人が多かったのでバランスの良い食事を取ることを心がけることが大切だと思います。
■自由時間に利用した交通手段：
列車
■プログラム期間中に利用したネット環境：
キャンパス Wifi

参加前の準備・手続きについて

■プログラムへの参加手続き：
5 月下旬に学内の応募が締め切られ、7 月 10 日に参加前オリエンテーションが行われます。留学前に全員が顔を合わせるはこの時だけです。出発の 3 週間前までに海外渡航届を提出します。航空券は自分で取ります。計画的に手続きを行うことが大切です。
■ビザの手続き：
Short-term student visa が必要です。シェフィールド大学からの受け入れ証をイギリスの入国審査の時に見せればもらえます。もらえなくてもシェフィールド大学がなんとかしてくれるらしいです。
■医療関係の準備：
体調を崩している人も多かったので基本的な薬は持参すると良いと思います。
■保険関係の準備：
付帯海学に入りました。OSSMA には入っていません。
■東京大学の所属学部・研究科(教育部)で行った手続き：
単位認定のないプログラムだったので特に手続きはしませんでした。
■語学関係の準備：
事前に試験があるわけではないので英単語帳を見返す程度でした。

費用・奨学金に関すること

■参加するために要した費用:	
航空費	182,000 円
派遣先への支払い(授業料・施設利用料など)	180,000 円
教科書代・書籍代	0 円
海外留学保険料(東京大学指定のもの)	7,950 円
保険・社会保障料(留学先で必要だったもの)	0 円
■その他、補足等:	

■留学先で費やした生活費:	
家賃	0 円
食費	20,000 円
交通費	30,000 円
娯楽費	20,000 円
■その他、補足等:	
現金は街中を走るトラムを使用する時以外必要ありませんでした。	

■プログラム参加のための奨学金の受給有無:	
受給した。	
■奨学金の支給機関・団体名等:	
大学と日本学生機構	
■受給金額(月額):	
160,000 円	
■受給金額についての補足等:	
大学と日本学生機構から8万円ずつ計16万円	
■奨学金をどのように見つけたか:	
大学(本部国際交流課)からの案内	

プログラムを振り返って

■プログラムに参加したことの意義、その他所感:	
参加した動機である、英語力の向上は概ね達成できたと思います。そして行動力も身についたと思います。しかし、英語力は継続的に練習しなければ衰えるものであるとも実感しました。また、午後の東大生用プログラムでは聞き取れなかったり、理解できなかったりした場面が多々あったため、まだまだだなとも思いました。このプログラムを通して自らの英語力や勉強法について改めて考える良い機会となりました。	
■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:	
まだ具体的に決めているわけではありませんが、能動的に動けるようになったかな、と感じています。	
■進路・就職先(就職希望先):	
民間企業	

■ 今後参加を考えている学生へのメッセージ、アドバイス:

サポートも非常に手厚く、またここまで非英語圏の人と英語で交流できる機会はなかなかないと思います。
英語が苦手な人向けのプログラムなので英語が苦手な人も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:

全く何も準備しませんでした。

東京大学 海外留学・国際交流プログラム報告書(超短期プログラム用)

記入日: 2018/09/13

- 参加プログラム: シェフィールド大学サマープログラム
- プログラム情報: <https://www.u-tokyo.ac.jp/adm/go-global/ja/program-list-short-SHEF.html>
- 派遣先大学: シェフィールド大学
- プログラム期間: 2018/08/06 ~ 2018/08/24
- 東京大学での所属学部・研究科等: 教養学部
- 学年(プログラム開始時): 学部 1

■参加にあたってこの時期を選んだ理由:

3年次、もしくは大学院での海外留学を検討しており、1年次の早いうちに一度経験をしておきたかったから。

■参加を決めるまでの経緯:

Go Global の特別週間で、サマープログラムの存在を知り親に話したところ、2年次より1年次に行く方が良いと言われ、5月初めに参加を決めた。日程的にしんどいところもあったが、少し参加を迷ったが、せっかくの機会と参加に踏み切った。

プログラムについて

■概要:

午前中は基本的にレベル別の教科書に従った授業になります。スピーキングやディスカッションがメインで、課題として300語程度のライティングが2回ほど課せられました。クラスメイトは国際色に溢れており、中国韓国に加え、サウジアラビアやスーダンの人もおり異なった文化やアクセントを学ぶことができました。午後の授業が東大生のためのプログラムで、シェフィールド大学の先生の講義を受けました。前後に解説の授業がある為そんなに心配することはなかったです。テーマとしては、オーストラリアの映画史や音楽教育についての授業など興味深い分野も多々ありました。

■学習・研究以外の活動で取り組んだもの:

文化活動

■学習・研究以外の活動で取り組んだものの内容、または取り組まなかった理由:

ELTC のプログラムで合唱のプログラムに参加しました。発音や意味を考えながら、様々な国籍の人と歌うのはとても楽しかったです。

■週末の過ごし方:

週末はロンドン観光と、シェフィールドから近い自然公園に行きました。ロンドンでは、ミュージカルと演劇観劇をしていました。日本の劇場とは感じが違い、演者との距離も近く建物にも風情がありました。自然公園では、イギリスの田舎の風景と地形が楽しめ、とても快適な時間を過ごせました。シェフィールドから電車で30分ほどの駅から行けるバンフォードエッジからの風景は格別でした。

派遣先大学の環境について

■設備:

図書館やダイヤモンドという建物は非常に居心地がよく、照明も明るかったので課題はそこでしていました。

た。Wi-Fi は最初の登録は少し面倒でしたが、接続はよかったです。空調なのですが、暖房はあるものの冷房がないところが多いので服装で調節しましょう。

■サポート体制:

疑問や不安があった際に、先生やサポートセンターからとても良いアドバイスを貰うことができました。プログラム途中に少しずつ英語を話すのが怖くなり、話せなくなっていたのですが、それを先生に相談したところその不安も少しずつ解消され、最後には少しは話せるようになったと思います。

プログラム期間中の生活について

■宿泊先の種類:

学生寮

■宿泊先の様子、どのように見つけたか:

Allen court という寮に滞在しました。プログラムに含まれる為自分で探す必要はありません。フラットという5, 6人で共同で過ごします。基本的に個室で、各部屋にユニットバス型のシャワーとトイレがあります。キッチンとリビングルームは、共用で食材なども共同の冷蔵庫で管理していました。

■気候、大学周辺の様子、交通機関、食事等:

今回の滞在では、ほぼ雨に降られることなく、基本的に温暖な気候が続き中には汗ばむような日もありました。平均気温が20度ほどで、日本の秋くらいでした。結局僕は一度も傘をを使いませんでした。現地の人に聞いたところ連日の晴天は異常気象だったらしく、しっかりとした準備は必要だと思います。一方で、最低気温が10度になった夜もあった為、カーディガンや秋用のアウターも持っていくといいと思います。

■お金の管理方法、現地の通貨事情:

基本的には、現金とクレジットカードのいずれでも大体の場所では使えます。しかし場所によっては現金しか使えない場所がありましたし、ネットでのチケット予約はクレジットカードしか使えなかったのが、両方準備は必要です。僕は、現金多めに準備していったのですが、50 ポンド札は非常に使いにくいので、20 ポンド以下で両替することをお勧めします。

■治安、医療関係事情、心身の健康管理で気をつけたこと等、危機管理:

シェフィールドは治安が非常に良く、さらに日没も9時頃だったので10時くらいまでは人通りも多く、買い物にも行くことができました。現金だけは多く持ち運ばないことをお勧めします。僕は一度体調を崩してしまったのですが、気候が日本と違う為、寝冷えなどにも気をつけましょう。個人的には、食事関係でストレスが溜まってしまったのですが、しんどくなった時は無理せず自分が楽なように行動しましょう。

■自由時間に利用した交通手段:

列車

■プログラム期間中に利用したネット環境:

キャンパス Wifi、SIM

参加前の準備・手続きについて

■プログラムへの参加手続き:

参加手続きとしては二段階あり、参加希望の申請書と決定後の Excel 書類とパスポートの写しを指定のサ

イトにアップロードするという形でした。提出書類はメールで届く場合とダウンロードサイトのリンクが送られてくる場合がありますが、いずれにしてもメールを日常的に確認しましょう。

■ビザの手続き:

このプログラムでは、short term study visa を取得し入国します。このビザは英国入国時に取得するため事前の取得は必要ありません。取得に必要なものは、一般的に英国入国時に必要な書類に加え、大学から発行される受入証です。僕の場合、受入証を見せればすぐに発行してくれました。

■医療関係の準備:

抗体の確認の為に、駒場の保健センターで受診しました。イギリスは衛生環境が良い為、麻しん風しんのみ抗体をチェックしました。抗体があった為、基本的に事前準備としてはこれのみでした。常備薬は、胃腸薬と風邪薬、うがい薬を。

■保険関係の準備:

大学指定の付帯海学という保険の他に、前期教養学部生は OSSMA への加入が必須です。付帯海学に関しては、書類提出後に大学から加入用の書類が送られてきます。結構届くのは遅いですが、恐らく問題ないので安心してください。追加で僕は外務省のたびレジに登録していました。

■東京大学の所属学部・研究科(教育部)で行った手続き:

前期教養学部生は特に手続きは必要無いと思います。テスト期間終了後からのプログラムなので時に履修との兼ね合いは問題ないと思いますが、レポートの提出には気をつけましょう。また、文科生の場合、初年次ゼミの提出日を向こうで迎える事になる為、その心構えはしておきましょう。僕の場合、現地で週末に書くことになりました。

■語学関係の準備:

語学レベルとしては、大学入学時に受けた TOEFL の点数が 70 ほどでした。前期末のテスト後、数日でプログラムが開始だった為、プログラムに向けての英語を勉強する時間は取れませんでした。参加が決まってからは FLOW や留学生と話す機会には練習のつもりで話していました。

費用・奨学金に関すること

■参加するために要した費用:

航空費	200,000 円
派遣先への支払い(授業料・施設利用料など)	180,000 円
教科書代・書籍代	0 円
海外留学保険料(東京大学指定のもの)	8,640 円
保険・社会保障料(留学先で必要だったもの)	0 円

■その他、補足等:

■留学先で費やした生活費:	
家賃	0 円
食費	18,000 円

交通費	20,000 円
娯楽費	20,000 円
■その他、補足等：	
■プログラム参加のための奨学金の受給有無：	
受給した。	
■奨学金の支給機関・団体名等：	
卒業生有志の短期海外留学支援プログラム『東大生海外体験プロジェクト』	
■受給金額(月額)：	
160,000 円	
■受給金額についての補足等：	
■奨学金をどのように見つけたか：	
大学(本部国際交流課)からの案内	

プログラムを振り返って

■プログラムに参加したことの意義、その他所感：
自分の語学力が向上したかと言われると決してそうではないですが、自分の英語の問題点にある程度気づくことができたことは良かったと思います。また、逆に英語力が未熟でも、海外で暮らすことは出来るという気づきを得ることができたのがいちばんの収穫であると思います。
■今後のキャリアに対する考え方や就職活動に与えた影響：
現状として、海外院進や国際機関に勤める可能性も考慮しているが、今回のプログラムでより具体的になったと感じる。もしその道に進むなら、より一層語学力をつけなければならないと実感した。
■進路・就職先(就職希望先)：
公的機関、民間企業、外交官や国際機関勤務、演劇に関わる業界
■今後参加を考えている学生へのメッセージ、アドバイス：
約一ヶ月をイギリスで過ごすという経験はなかなか出来るものではないですし、シェフィールドからは週末には希望する都市に行くことが出来るという利点があります。このプログラムには様々な国から色々な考えを持った人たちが集まってきます。語学力に関係なく参加して得るものはあると思います。特に恐らく1年生にはキツイスケジュールだとは思いますが、ぜひ早いうちから参加を考えてみてはどうでしょうか。
■準備段階や留学中に役に立ったウェブサイト、出版物：
地球の歩き方、外務省 HP、過去の留学体験記

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)

記入日: 2018/09/12

- 参加プログラム: シェフィールド大学サマープログラム
- プログラム情報: <https://www.u-tokyo.ac.jp/adm/go-global/ja/program-list-short-SHEF.html>
- 派遣先大学: シェフィールド大学
- プログラム期間: 2018/08/06 ~ 2018/08/24
- 東京大学での所属学部・研究科等: 教養学部
- 学年(プログラム開始時): 学部 2

■参加にあたってこの時期を選んだ理由:
夏休み中で、授業や試験と被ることもなかったから。
■参加を決めるまでの経緯:
1月頃より、何となく留学について考えはじめ、東大の Go Global のサイトなどをチェックしていた。春休みのアメリカ旅行がきっかけで本格的に留学を決意し、最終的に参加を決めたのは4月ごろ。

プログラムについて

■概要:
午前は語学のレベル別に十数人のクラスで授業を行う。ここでは各国からの生徒とともに授業を受けるが、私のクラスは半分ほどを日本人が占めていた。午後は東大生だけのクラスで、より高度な講義を聴く。ここでは単に講義を聞くだけでなく、それについてのディスカッションを、チューターの助けも得ながら、数名のグループで行う。午前の講義は、何と言っても他国(特に中国)の生徒のアクティブさに圧倒された。彼ら、彼女らは躊躇なく発言し、他国の生徒にも積極的に話しかけるため、クラスの雰囲気がとても明るく良いものとなっていた。一転、午後の講義は誰も発言しない……といった事態もしばしばあり、一体この差は何なのか、と愕然とした。とはいえ、最終プレゼンのクオリティーの高さなど、東大生の強みを垣間見る場面もあり、各々の得意不得意が垣間見えて面白かった。
■学習・研究以外の活動で取り組んだもの:
取り組んでいない。
■学習・研究以外の活動で取り組んだものの内容、または取り組まなかった理由:
放課後はクラスメイトと夕食やパブなどに行き、週末は各地へ旅行に行っていたため、基本的に時間がなかった。
■週末の過ごし方:
旅行。時には友人と、時にはひとりで、ロンドン・エディンバラ・湖水地方などに行った。エディンバラはちょうどフェスティバルの時期と重なっており、1人部屋なら最低でも1泊15,000円はかかるという壊滅的なコストの悪さだが、その分貴重な体験を味わえることだろう。

派遣先大学の環境について

■設備:
PC、Wi-Fi 環境は十分に整備されていた。
■サポート体制:

プログラム中に、担任の先生との面談があった。その他、健康面などでのサポート体制も整っているらしい。全体的なサポート体制が万全かどうかは何とも言えないが、東大生が 20 数名参加するプログラムであることも相まって、大抵の問題は仲間内で解決できるように感じる。

プログラム期間中の生活について

■宿泊先の種類:

学生寮

■宿泊先の様子、どのように見つけたか:

宿泊先は Allen Court という学生寮だった。授業を行う教室から徒歩数分程度の立地で、近くにスーパーマーケットもあるなど、大変住み良い環境だった。部屋の設備は、トイレ・風呂付の 1 人部屋に、3-6 人共同のキッチンがつく構成。部屋には食器やタオルなどが付く一方、包丁や消耗品(洗剤など)は備え付けられていないので注意が必要だ。

■気候、大学周辺の様子、交通機関、食事等:

破壊的な暑さの日本と比べれば、シェフィールドの気候は極めて良心的だ。最高気温が 20 度を下回ることも多く、秋服で丁度良いだろう。徒歩圏内に大体の店は揃っており、レストランなども数多い。

■お金の管理方法、現地の通貨事情:

現金 3 万円をポンドに交換したが、現金払いは割り勘の時など最低限にとどめ、基本的にクレジ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:

治安は全く心配ないが、最低限の貴重品管理は心がけたいところ。パスポートと財布の所在には定期的に気を配ろう。

■自由時間に利用した交通手段:

タクシー、列車、バス

■プログラム期間中に利用したネット環境:

キャンパス Wifi

参加前の準備・手続きについて

■プログラムへの参加手続き:

詳しくは覚えていないが、その都度メールでリマインドがあったので、特段の心配はいらないだろう。

■ビザの手続き:

Short term student visa なるものを取得した。これについてもオリエンテーションの際に詳しく説明された。

■医療関係の準備:

葛根湯などの風邪薬

■保険関係の準備:

付帯海学に加入した。保険についてはオリエンテーションの時に詳しい説明があった。

■東京大学の所属学部・研究科(教育部)で行った手続き:

単位認定等はなかったなので、手続きは渡航届のみであった。

■語学関係の準備:

語学資格等は特に取得していなかった。留学当日まではリスニング力の強化に努めた。

費用・奨学金に関すること**■参加するために要した費用:**

航空費	171,000 円
派遣先への支払い(授業料・施設利用料など)	180,000 円
教科書代・書籍代	0 円
海外留学保険料(東京大学指定のもの)	8,400 円
保険・社会保障料(留学先で必要だったもの)	0 円

■その他、補足等:**■留学先で費やした生活費:**

家賃	0 円
食費	20,000 円
交通費	45,000 円
娯楽費	100,000 円

■その他、補足等:

娯楽費は週末のホテル代など。

■プログラム参加のための奨学金の受給有無:

受給した。

■奨学金の支給機関・団体名等:

東京大学卒業生有志の団体、JASSO

■受給金額(月額):

160,000 円

■受給金額についての補足等:**■奨学金をどのように見つけたか:**

大学(本部国際交流課)からの案内

プログラムを振り返って**■プログラムに参加したことの意義、その他所感:**

ある程度英語力が向上しただけでなく、今後の英語学習への動機づけにもなった。そして何よりも、日本や海外の学生と交流できたことは大きな経験となった。

■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:

海外勤務への抵抗感は多少取り払われたかもしれない。

■進路・就職先(就職希望先):

公的機関、民間企業、公的機関であれば国家公務員。民間企業については特に決めていない。
■今後参加を考えている学生へのメッセージ、アドバイス:
迷っているならとりあえず行くべき。不安要素は多々あるだろうが、実際に現地へ行ってみれば大抵の問題はなんとかなる。シェフィールドでのプログラムは、まさに最高の「留学入門パック」だと言えよう。
■準備段階や留学中に役に立ったウェブサイト、出版物:
地球の歩き方

東京大学 海外留学・国際交流プログラム報告書(超短期プログラム用)

記入日: 2018/08/30

- 参加プログラム: シェフィールド大学サマープログラム
- プログラム情報: <https://www.u-tokyo.ac.jp/adm/go-global/ja/program-list-short-SHEF.html>
- 派遣先大学: シェフィールド大学
- プログラム期間: 2018/08/06 ~ 2018/08/24
- 東京大学での所属学部・研究科等: 教養学部
- 学年(プログラム開始時): 学部 2

■参加にあたってこの時期を選んだ理由:

余力があったから。

■参加を決めるまでの経緯:

留学はしたかった。都合と推奨レベルが最適なものだった。

プログラムについて

■概要:

基本宿題なし、参加型の授業

■学習・研究以外の活動で取り組んだもの:

文化活動

■学習・研究以外の活動で取り組んだものの内容、または取り組まなかった理由:

旅行

■週末の過ごし方:

旅行

派遣先大学の環境について

■設備:

食堂が不味いし狭い、後は東大に近いレベル

■サポート体制:

あんまりない。

プログラム期間中の生活について

■宿泊先の種類:

学生寮

■宿泊先の様子、どのように見つけたか:

キッチン共用の個室、メンバー次第で空気が変わる。

■気候、大学周辺の様子、交通機関、食事等:

特筆すべきは現地の寒さと食べ物のマズさ。防寒具と調味料は必須。
■お金の管理方法、現地の通貨事情:
20,000 円分東京でポンドに後はカード
■治安、医療関係事情、心身の健康管理で気をつけたこと等、危機管理:
治安は良い。
■自由時間に利用した交通手段:
列車、バス
■プログラム期間中に利用したネット環境:
キャンパス Wifi

参加前の準備・手続きについて

■プログラムへの参加手続き:
基本はメールに従う。渡航届
■ビザの手続き:
short term student visa、空港で申請。
■医療関係の準備:
渡航届に従う。
■保険関係の準備:
渡航届に従う。
■東京大学の所属学部・研究科(教育部)で行った手続き:
サイトから海外渡航届を印刷、提出。
■語学関係の準備:
単語帳

費用・奨学金に関すること

■参加するために要した費用:	
航空費	240,000 円
派遣先への支払い(授業料・施設利用料など)	190,000 円
教科書代・書籍代	0 円
海外留学保険料(東京大学指定のもの)	10,000 円
保険・社会保障料(留学先で必要だったもの)	0 円
■その他、補足等:	
■留学先で費やした生活費:	
家賃	0 円
食費	25,000 円
交通費	50,000 円
娯楽費	80,000 円

■その他、補足等：

■プログラム参加のための奨学金の受給有無：
受給した。
■奨学金の支給機関・団体名等：
東京大学有志、JASSO
■受給金額(月額)：
160,000 円
■受給金額についての補足等：
■奨学金をどのように見つけたか：
大学(本部国際交流課)からの案内

プログラムを振り返って

■プログラムに参加したことの意義、その他所感：
海外生活の体験
■今後のキャリアに対する考え方や就職活動に与えた影響：
海外でも生きてはいけると思いました。
■進路・就職先(就職希望先)：
公的機関、民間企業、未定
■今後参加を考えている学生へのメッセージ、アドバイス：
辛いのは当たり前、耐えて強くなるのだ。
■準備段階や留学中に役に立ったウェブサイト、出版物：
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)

記入日: 2018/08/29

- 参加プログラム: シェフィールド大学サマープログラム
- プログラム情報: <https://www.u-tokyo.ac.jp/adm/go-global/ja/program-list-short-SHEF.html>
- 派遣先大学: シェフィールド大学
- プログラム期間: 2018/08/06 ~ 2018/08/24
- 東京大学での所属学部・研究科等: 教育学部
- 学年(プログラム開始時): 学部 3

■参加にあたってこの時期を選んだ理由:
2 年冬頃から海外大学院進学を意識し始めたため。
■参加を決めるまでの経緯:
3 月に参加を決めました。英語に対する苦手意識を払拭することが目的でした。参加を決めた際は就活をする予定がなかったのですが、プログラム開始時には就活することとなり、貴重な夏の時間を海外で過ごすことの不安がありました。

プログラムについて

■概要:
午前是他大学の学生と混じって語学学校の授業を受け、午後は東大生のために設定されたレクチャーを受けます。
【午前のクラス】
中国、サウジアラビア、スーダンの学生がいました。私のクラスでは予習復習はほとんどなく、各自が自分の弱点を少しずつ改善していく、というスタイルでした。週に 1 度、チューターとの面談があり、そこで発音や授業でのふるまい方などについてアドバイスを受けます。
【午後のクラス】
45 分のレクチャーの前後に、レクチャーのテーマに関する議論の時間が 45 分×2 あり、こちらに主眼が置かれています。レクチャー内容は様々で、また何らかの学問体系に依拠しない、導入的な内容のレクチャーが多かったです。
■学習・研究以外の活動で取り組んだもの:
取り組んでいない。
■学習・研究以外の活動で取り組んだものの内容、または取り組まなかった理由:
時間がなかったため。
■週末の過ごし方:
1 日は観光をし、もう 1 日は図書館などで自分の専門分野の英語文献を読むなどしていた。

派遣先大学の環境について

■設備:
【図書館】蔵書数は少ないが、インターネットに PDF 化された資料が大量にあり、非常に便利だった。
【スポーツ】寮にジムがあった。利用しなかった。

【食堂】午前中の授業の建物のカフェが食堂の役割を果たしていたが、約半数の学生が食事を持参していた。 【PC、Wifi】寮から 3 分程度のところにパソコンを利用できる大型学習スペースがあり、PC を持参しなくとも過ごせるが、自分用の PC があると便利。宿で 10G の SIM が配布されたが、私は空港で SIM を購入したため、利用しなかった。
■サポート体制: 初日にクラス分けテストがあります。ただし、レベルが合わないと感じたら、チューターに相談するとレベルを変えてもらえます。

プログラム期間中の生活について

■宿泊先の種類: 学生寮
■宿泊先の様子、どのように見つけたか: 本部国際交流課および渡航先の大学が手配してくださいます。
■気候、大学周辺の様子、交通機関、食事等: 【気候】最高気温 18～24 度程度。T シャツにカーディガンだと、日によっては少し寒く感じる。ただし今年の夏は比較的暑かったらしく、例年であればもう少し肌寒いそう。 【大学周辺】治安は良い。夜も静かで、交通量もそれほど多くはない。 【交通機関】通学は徒歩。遠方へ観光の際は National Rail の駅まで徒歩 15 分または Tram (片道 250 円程度) で移動し、そこから目的地へ向かう。 【食事】自炊が基本。昼食を外で買くと 700 円程度する。私は 3 食全て自炊で賄ったため、食費を抑えられた。物価は全体的には日本より少し高いが、野菜と肉は日本より安価な印象。米は現地で調達可能。
■お金の管理方法、現地の通貨事情: クレジットカードを 2 枚持参しました。基本的にカードで支払いができるため、2 万円程度外貨に換金すれば十分かと思います。
■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: 夜にあまり出歩かなければ、特別危険な状況には遭わないかと思います。
■自由時間に利用した交通手段: 列車
■プログラム期間中に利用したネット環境: キャンパス Wifi、SIM

参加前の準備・手続きについて

■プログラムへの参加手続き: 手続きの流れについては本部国際交流課の案内を参照してください。少しでも不安なことがあれば、早めに(可能であれば応募前に)相談しましょう。
■ビザの手続き: Short time student visa: 空港ですぐに発行してもらえました。

■医療関係の準備:
特別の準備はしませんでした。
■保険関係の準備:
大学指定の保険に加入しました。
■東京大学の所属学部・研究科(教育部)で行った手続き:
単位認定はないため、特に手続きはありませんでした。
■語学関係の準備:
TOEFLを受験した春休み以降は、なかなか時間が取れず、週1で英語論文を読む時間が取れるかどうかといったところでした。時間があれば、リスニングと語彙を強化しての渡航を勧めます。

費用・奨学金に関すること

■参加するために要した費用:	
航空費	200,000 円
派遣先への支払い(授業料・施設利用料など)	170,000 円
教科書代・書籍代	0 円
海外留学保険料(東京大学指定のもの)	7,630 円
保険・社会保障料(留学先で必要だったもの)	0 円
■その他、補足等:	
授業料は家賃も含んでいます(一括で請求があったため)	
■留学先で費やした生活費:	
家賃	0 円
食費	5,000 円
交通費	0 円
娯楽費	15,000 円
■その他、補足等:	
■プログラム参加のための奨学金の受給有無:	
受給した。	
■奨学金の支給機関・団体名等:	
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』	
■受給金額(月額):	
160,000 円	
■受給金額についての補足等:	
■奨学金をどのように見つけたか:	
大学(本部国際交流課)からの案内	

プログラムを振り返って

■プログラムに参加したことの意義、その他所感：

英語を使うことへの抵抗があまりなくなった。・リスニングとスピーキングの力が多少ついたかと思う。日本での日常生活から自分を切り離すことで、様々な物事に制限されることなく思考を深めることができた。

■今後のキャリアに対する考え方や就職活動に与えた影響：

就職活動を中断して、自分の考えたいことを考える時間を取ることができたことで、志望業界が変わった。また、再度大学院進学を意識し始めた。

■進路・就職先(就職希望先)：

研究職、公的機関

■今後参加を考えている学生へのメッセージ、アドバイス：

語学力の向上のみならず、日常から離れて何かを考えることは非常に有意義かと思います。

■準備段階や留学中に役に立ったウェブサイト、出版物：

Go Global 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)

記入日: 2018/09/16

- 参加プログラム: シェフィールド大学サマープログラム
- プログラム情報: <https://www.u-tokyo.ac.jp/adm/go-global/ja/program-list-short-SHEF.html>
- 派遣先大学: シェフィールド大学
- プログラム期間: 2018/08/06 ~ 2018/08/24
- 東京大学での所属学部・研究科等: 教養学部
- 学年(プログラム開始時): 学部 2

■参加にあたってこの時期を選んだ理由:
学部に進み専門の勉強に入る前に、フラットな視点で海外を見てみたかったから。
■参加を決めるまでの経緯:
自分の視野を広げたいという思いや長期留学への興味が元々あり、専門課程に進む前にフラットな状態で海外を見てみようと思って参加を決意しました。夏休みに長い間留学に行くことには行く前は抵抗がありましたが、終わってみればとてもよかったと思います。

プログラムについて

■概要:
午前中に他大生と一緒に会話中心の授業を行い、午後に東大生用の教養の講義があります。午前中の授業は特に予習はありませんが、週末に確認テストがあるので復習は最低限行いました。
■学習・研究以外の活動で取り組んだもの:
スポーツ
■学習・研究以外の活動で取り組んだものの内容、または取り組まなかった理由:
アクティビティでサッカーやアイススケートに参加しました。
■週末の過ごし方:
初週にロンドン、二週目にマンチェスターとエディンバラを旅行しました。

派遣先大学の環境について

■設備:
寮、学校に WiFi が通っているのでその点は心配ないです。食堂はカフェがありますが高いです。
■サポート体制:
学習面ではスタッフの方が優しくサポートしてくれます。寮の設備はすぐに不調をきたし、そのケアは学校側ではあまりしてくれません。

プログラム期間中の生活について

■宿泊先の種類:
学生寮
■宿泊先の様子、どのように見つけたか:
学校から指定されたオンキャンパスの寮です。それぞれにトイレ、シャワー付きの個室が与えられ、キッチン

ンを 5.6 人で共用しました。

■ 気候、大学周辺の様子、交通機関、食事等：

気候は 15-25℃ほどで、半袖にシャツでちょうど良い感じです。普段は雨が多いらしいのですが今年はほとんど降りませんでした。電車は結構遅れるので余裕を持った方がいいです。食事はパンばかりで、お米が恋しくなります。

■ お金の管理方法、現地の通貨事情：

現金は 5 万円ほど持っていき、3 万円を両替しましたが、それで十分でした。基本的にはクレジットカードが使えます。カードは二枚持っておくと安心です。お金は小分けして管理していました。

■ 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：

シェフィールドは落ち着いた街で治安はそこまで悪くありませんが、貴重品用のバッグを持って行って首から下げていました。医療関係では特に気をつけたことはありませんでした。

■ 自由時間に利用した交通手段：

タクシー、車、バス

■ プログラム期間中に利用したネット環境：

キャンパス Wifi

参加前の準備・手続きについて

■ プログラムへの参加手続き：

審査通過前は成績係数や志望理由を記入する応募書類への記入、審査に通った後は現地大学から基本情報の提供などが求められます。指示通りに行えば心配はありません。

■ ビザの手続き：

入国審査の際、受け入れ許可書や航空券、残高証明書を見せると、短期留学ビザを発行してもらえます。

■ 医療関係の準備：

特にありませんでした。

■ 保険関係の準備：

学校指定の付帯海学の保険に加え、前期教養の学生は OSSMA への加入を求められます。学校の指示に従えば大丈夫なので、出発前の振り込みだけ忘れないようにしましょう。

■ 東京大学の所属学部・研究科(教育部)で行った手続き：

前期教養学部の場合、特に必要な手続きはありませんでした。

■ 語学関係の準備：

スコアを取らずに行きました。レベル別の授業があるので心配はしなくていいですが、最低限のボキャブラリーやリスニングの勉強をしていくと良いと思います。

費用・奨学金に関すること

■ 参加するために要した費用：

航空費	176,000 円
派遣先への支払い(授業料・施設利用料など)	180,000 円

教科書代・書籍代	0 円
海外留学保険料(東京大学指定のもの)	5,000 円
保険・社会保障料(留学先で必要だったもの)	3000 円
■その他、補足等:	
■留学先で費やした生活費:	
家賃	0 円
食費	50,000 円
交通費	60,000 円
娯楽費	100,000 円
■その他、補足等:	
■プログラム参加のための奨学金の受給有無:	
受給した。	
■奨学金の支給機関・団体名等:	
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』	
■受給金額(月額):	
160,000 円	
■受給金額についての補足等:	
■奨学金をどのように見つけたか:	
大学(本部国際交流課)からの案内	

プログラムを振り返って

■プログラムに参加したことの意味、その他所感:
海外の街や生活の雰囲気、また、美術館を多く回ったことで感性が大きく磨かれました。また、物事への積極性が増した気がします。
■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:
海外で勤務する可能性を真剣に検討し始めました。
■進路・就職先(就職希望先):
民間企業、起業、広告代理店、テレビ局、出版社
■今後参加を考えている学生へのメッセージ、アドバイス:
金銭面、環境面、期間とハードルは比較的低いものであると思うので、少しでも留学に興味がある人には積極的に参加することをおすすめします。
■準備段階やプログラム参加中に役に立ったウェブサイト、出版物:
地球の歩き方

東京大学 海外留学・国際交流プログラム報告書(超短期プログラム用)

記入日: 2018/09/12

- 参加プログラム: シェフィールド大学サマープログラム
- プログラム情報: <https://www.u-tokyo.ac.jp/adm/go-global/ja/program-list-short-SHEF.html>
- 派遣先大学: シェフィールド大学
- プログラム期間: 2018/08/06 ~ 2018/08/24
- 東京大学での所属学部・研究科等: 教養学部
- 学年(プログラム開始時): 学部 2

■参加にあたってこの時期を選んだ理由:

夏休みの主題科目や帰省の日程との兼ね合いがよかったから。また、後期課程に進む前に留学の体験をしておきたかったから。

■参加を決めるまでの経緯:

海外経験はあったが英語を母語とする国に行ったことがなかったのでイギリスを選んだ。自分の英語力向上を目的に参加した。

プログラムについて

■概要:

午前中が FLOW みたいな授業で午後はその上位互換みたいな授業。予復習の義務はない。課題は少なく、プレゼン準備が少し大変だったくらい。

■学習・研究以外の活動で取り組んだもの:

スポーツ

■学習・研究以外の活動で取り組んだものの内容、または取り組まなかった理由:

スケートとテニスのアクティビティに参加した。

■週末の過ごし方:

土日の一方で遠出して、もう一方は自分の部屋で休んだ。また、金曜日の午後がフリーなので出かけたりした。

派遣先大学の環境について

■設備:

図書館、スポーツ施設、WiFi 環境は申し分ない。食堂については、イギリスには献立という概念がないため日本の大学のような学食はなく、生協のような売店で購入する。が、毎日サンドイッチを食べるハメになる。フィッシュアンドチップスは不味い。

■サポート体制:

メインチューターとの面接が 2、3 回ある。

プログラム期間中の生活について

■宿泊先の種類:

学生寮

■宿泊先の様子、どのように見つけたか：
大学の学生寮で生活した。部屋は個室だが 5、6 人一組のフラットという単位で自炊などをした。フラットにはキッチンやソファ、テレビがあった。
■気候、大学周辺の様子、交通機関、食事等：
基本的に涼しく、時に寒い。大学周辺にはスーパーなどがあり不便は感じない。また路面電車が走っており移動も便利。食事はまじで不味い。アジア系の店で米を買って食べた方がいい。パンが美味しいと感じるのは最初の 3 日だけ。食事はまじで不味い。
■お金の管理方法、現地の通貨事情：
日本でもともと使っていたクレジットカードを持っていった。クレジットカードは 1 枚しかもっていかなかった。
■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：
特になし
■自由時間に利用した交通手段：
列車
■プログラム期間中に利用したネット環境：
キャンパス Wifi、寮の Wifi

参加前の準備・手続きについて

■プログラムへの参加手続き：
個人情報や成績証明書などがあった。成績証明書はアドミニ棟にいけば発行できる。
■ビザの手続き：
Short term student visa なるものを取得した。入国時に申請する。申請は 1 分くらいで終わる。
■医療関係の準備：
特になし。
■保険関係の準備：
本部国際交流課から指定された保険のみ加入した。
■東京大学の所属学部・研究科(教育部)で行った手続き：
特になし。
■語学関係の準備：
特になし。

費用・奨学金に関すること

■参加するために要した費用:		
航空費	130,000	円
派遣先への支払い(授業料・施設利用料など)	180,000	円
教科書代・書籍代	0	円
海外留学保険料(東京大学指定のもの)	2,000	円
保険・社会保障料(留学先で必要だったもの)	0	円
■その他、補足等:		

現地で生活費

■ 留学先で費やした生活費:	
----------------	--

家賃	0 円
食費	15,000 円
交通費	25,000 円
娯楽費	5,000 円

■ その他、補足等:

■ プログラム参加のための奨学金の受給有無:

受給した。

■ 奨学金の支給機関・団体名等:

東大生海外体験プロジェクト

■ 受給金額(月額):

160,000 円

■ 受給金額についての補足等:

■ 奨学金をどのように見つけたか:

大学(本部国際交流課)からの案内

プログラムを振り返って

■ プログラムに参加したことの意義、その他所感:

英語を母語とする国に滞在できたのはよい経験だった。ただご飯が不味かった。

■ 今後のキャリアに対する考え方や就職活動に与えた影響:

長期的な海外留学に意欲的になった。

■ 進路・就職先(就職希望先):

起業

■ 今後参加を考えている学生へのメッセージ、アドバイス:

英語スキルと自炊スキルを高めてから臨んだほうがいい。

■ 準備段階や留学中に役に立ったウェブサイト、出版物:

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)

記入日: 2018/09/07

- 参加プログラム: シェフィールド大学サマープログラム
- プログラム情報: <https://www.u-tokyo.ac.jp/adm/go-global/ja/program-list-short-SHEF.html>
- 派遣先大学: シェフィールド大学
- プログラム期間: 2018/08/06 ~ 2018/08/24
- 東京大学での所属学部・研究科等: 教養学部
- 学年(プログラム開始時): 学部 1

■参加にあたってこの時期を選んだ理由:

理由は 3 点ございます。

1 点目は、自らの英語力に不満がないようにしたかったということです。大学では英語以外の言語を頑張りたいと思っていたこともあり、自らの英語力にコンプレックスを持っている状態を放置するわけにはいかないと強く感じておりました。本プログラムに応募する以前にも英語の勉強は頑張っていたのですが、とりわけスピーキング力について、伸び悩みを強く自覚するようになりました。そこで、スピーキング力を向上させるために、海外での生活という負荷を自分に対してかけてみようと考え本プログラムに参加しました。

2 点目は、海外で生活するという経験を積んでおきたいと思っていたということです。私は現在学部 3 年生の時点で長期留学に行きたいと考えております。長期留学では、1 年間近くという長い期間海外で生活しなければなりませんが、今までそのような経験をしていなかった私は、それを具体的にイメージすることができませんでした。自分の性格は外向的であるというわけではなかったため、慣れない環境に身を置くという体験をしておく必要があると思い、まずは 3 週間海外で生活してみようと思いました。

3 点目は、長期留学の留学先としてイギリスを選択肢に入れていたためその実際の雰囲気を見ておきたかったということです。個人的な感覚としては、一度も行ったことのない国に 1 年近く住むという決断をするのは難しいだろうと思っておりましたので、イギリスで行われる本プログラムはイギリスに行ってみようと思っていた私にとっては絶好の機会でありました。

■参加を決めるまでの経緯:

英語力を伸ばしたいという願望もイギリスを見てみたいという願望も元からあったので、留学フェアで説明を聞いてすぐに参加を決意しました。

プログラムについて

■概要:

3 週間の語学研修プログラムで、午前と午後で内容が大きく異なります。午前中は英会話を中心とした英語の授業がありました。先生 1 人対学生 7~10 人程度の規模です。ここでは、英会話の練習はもちろん、教科書を用いた文法や発音についてのアドバイスもあります。但し、グループで話す機会が多いものの相手も全員ノンネイティブですので、ここで著しく英会話の力を伸ばすというのはなかなか難しいのではないかと思います。また、課題の有無はクラスによって異なりますが、私のクラスではほとんど出ず予習や復習の必要もありませんでした。午後は日によって変わりますが、大まかには、週 3 回は東大生向けの Arts もしくは Science の授業、週 1 回は大教室での少し専門的な授業、残り 1 回は休みという感じでした。東大生向けの授業では、専門的な内容に関わる授業の他に、それを補う事前・事後の授業が行われるの

で、理解に苦しむということは比較的少ないのではないかと思います。また、この授業では最後にプレゼンテーションがありますので、そのための準備にある程度時間がかかります。全体を通して、断片的ではありますが、イギリスから見た世界についての教養を得ることが出来ました。週 1 回の授業のほうでは、特定のテーマに基づいてシェフィールド大学の先生が講義を行ってくださいます。これについては、つまらないわけではなかったのですが、率直に言って掴みどころが良く分からないという印象でした。この他、平日の放課後には様々なスポーツのイベントが企画されており、オンラインで申し込みをすることで参加することができます。他大学から来た学生たちとの交流に意欲的であれば、参加すると良いでしょう。また、土曜日にはチェスターやヨーク、リヴァプールなどシェフィールドから比較的近い都市へ連れて行ってもらえることが出来ます。こちらは完全に無料で、平日のプログラムと同様にオンラインで申し込みをすれば参加することが出来ます。私自身、この機会にチェスターに行ってきました。お金を節約しつつ近場の旅行を楽しみたいという方には絶好の機会だと思います。

■学習・研究以外の活動で取り組んだもの:

取り組んでいない。

■学習・研究以外の活動で取り組んだものの内容、または取り組まなかった理由:

放課後はスポーツについてのみ大学主催で行われていましたが、運動は得意ではなく特に参加したいと思わなかったため寮で休んでいました。

■週末の過ごし方:

週末のほとんどを観光に充てました。何かをじっくりと見たというよりも、様々な町の雰囲気を感じに行きました。

派遣先大学の環境について

■設備:

図書館や PC ルームは全く利用しませんでした。行った人のお話では両者とも寮から近く設備も充実しているとのことでした。Wifi は eduroam が利用出来ますので、東京大学のアカウントで登録を済ませてしまいうのが楽だと思います(シェフィールド大学のアカウントで接続することも出来ます)。接続環境は良好でした。他には、Students' Union という建物があり、簡単な食事や大学グッズが売られている売店がいくつか入っていました。

■サポート体制:

あまり利用しませんでした。サポート体制は整っていたかと思います。具体的な利用方法等については初めのガイダンスで案内がありました。

プログラム期間中の生活について

■宿泊先の種類:

学生寮

■宿泊先の様子、どのように見つけたか:

シェフィールド大学の学生が主として宿泊する学生寮で、大学から歩いて 5~10 分くらいのところにあります。部屋については、5 人で 1 つのフラットという構成になっており、個々に個室は与えられていますがキッチンやテレビはフラットに 1 つです。設備の面では、生活に必要な物はシャワーカーテン以外揃っています。シャワーカーテンが無いと結構辛いので持っていくと良いと思います。消耗品に関しては基本的に無

いので、洗濯用洗剤や食器用洗剤、アメニティ用品などは持っていく必要があります。

■気候、大学周辺の様子、交通機関、食事等：

夏にしては肌寒いですが、気温の上下が激しいのでそれに対応出来るような服装が良いかと思います。シェフィールド市内の移動はバス、トラムもしくは徒歩になります。行こうと思えば大体の場所は徒歩で行けますし、駅と寮を往復するにはトラムも便利でした。駅から寮まで行けるトラムの最終便が何時であるかは確認しておいたほうが良いでしょう。朝晩の食事は近くのスーパーで買った食材を調理するだけで事足りますし、値段もお手頃です。昼食は大学の近くでサンドイッチやフィッシュ&チップスを買うのも良いですし、スーパーで買った物を寮であたためて食べても良いでしょう。

■お金の管理方法、現地の通貨事情：

カードが普及しているので、大体の支払いはクレジット(デビット)カードで済ませることが出来ます。私は念のため多額の現金を持って行ったのですが、成田空港の換算レートでかなり損をしたので後悔しています。多くのデビットカードは海外キャッシングが可能になっているので、現地で必要な分だけ引き出すのが良いかと思います。

■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：

荷物の管理は大切です。私は貴重品を首からさげているパスポートケースに入れて持ち歩くようにしていました。また、休日の観光には極力荷物を減らして行きました。外出する際には必ず戸締りをし、部屋の中のスーツケースの鍵も締めて出掛けました。

■自由時間に利用した交通手段：

列車、バス、トラム

■プログラム期間中に利用したネット環境：

キャンパス Wifi、SIM、寮の Wifi

参加前の準備・手続きについて

■プログラムへの参加手続き：

参加が確定した後主要な書類としては、シェフィールド大学に提出する登録書類や東京大学に提出する海外渡航届を入力する必要があります。その他にも、奨学金関連で口座情報を提出しなければならなかったり、シェフィールド大学のページにアクセスして個人情報を入力しなければならなかったりするので、送られてきた案内には隅々まで目を通すべきです。

■ビザの手続き：

入国審査の時に、短期留学者向けのビザが欲しいと言って発行してもらいます。シェフィールド大学が発行した書類が必要なので入国審査にそれを持っていく必要があります。

■医療関係の準備：

自分が普段具合が悪くなった時に服用している薬を持って行きました。

■保険関係の準備：

東京大学から案内された通りの手順で付帯海学に加入し、前期課程生であったため OSSMA にも加入しました。OSSMA は申請の締切が早いので注意が必要です。

■東京大学の所属学部・研究科(教育部)で行った手続き：

前期課程の窓口に行って案内を受けただけでしたが、学部 1 年生であったため夏休み中にやらなければ

ならなかったことも特になく、問題なく承認されました。

■語学関係の準備:

入学前に受けた TOEIC(LR)が 880 点でした。プログラムに向けた特別な準備はしておりません。

費用・奨学金に関すること

■参加するために要した費用:

航空費	200,000 円
派遣先への支払い(授業料・施設利用料など)	180,000 円
教科書代・書籍代	0 円
海外留学保険料(東京大学指定のもの)	11,000 円
保険・社会保障料(留学先で必要だったもの)	0 円

■その他、補足等:

教科書・書籍代は授業料とまとめて支払いました。

■留学先で費やした生活費:

家賃	0 円
食費	15,000 円
交通費	21,000 円
娯楽費	40,000 円

■その他、補足等:

寮で生活していたため、家賃は授業料とまとめて支払いました。

■プログラム参加のための奨学金の受給有無:

受給した。

■奨学金の支給機関・団体名等:

東大生海外体験プロジェクト

■受給金額(月額):

160,000 円

■受給金額についての補足等:

■奨学金をどのように見つけたか:

大学(本部国際交流課)からの案内

プログラムを振り返って

■プログラムに参加したことの意義、その他所感:

私にとってはイギリスでの生活の雰囲気をつかむことができたということが最も意義深いことでした。今後、長期留学を検討する際の糧にしたいと思っています。

■今後のキャリアに対する考え方や就職活動に与えた影響:

特にありません。

■進路・就職先(就職希望先):
研究職、公的機関、非営利団体、平和構築関連
■今後参加を考えている学生へのメッセージ、アドバイス:
全く新しい経験を積むことができるゆえ、行って無駄だったということはほとんどないと思う。迷ったら思い切って参加してみると良いと思います。
■準備段階や留学中に役に立ったウェブサイト、出版物:
Go Global(昨年の体験記)、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)

記入日: 2018/09/12

- 参加プログラム: シェフィールド大学サマープログラム
- プログラム情報: <https://www.u-tokyo.ac.jp/adm/go-global/ja/program-list-short-SHEF.html>
- 派遣先大学: シェフィールド大学
- プログラム期間: 2018/08/06 ~ 2018/08/24
- 東京大学での所属学部・研究科等: 教養学部
- 学年(プログラム開始時): 学部 2

■参加にあたってこの時期を選んだ理由:

2年生になり大学生活にも慣れ、短期留学プログラムに参加する余裕が生まれました。3年生となり学部が決まると忙しさが読めないのも、前期教養学部の比較的時間に余裕がある時期に参加したいと考えました。

■参加を決めるまでの経緯:

元々留学を経験してみたいという思いはあったのですが、長期となると時間的・経済的負担が大きく尻込みしていました。このプログラムは短期で比較的気軽に留学を体験することができ、求められる英語力のレベルも自分にあっていると感じました。参加を考え始めたのは、4月の留学説明会でサマープログラムの説明を聞いてからです。夏季休みはサークルで忙しく、3週間日本を開けることに不安はありましたが、学生の今しか数週間海外で生活するという体験はできないだろうと思い、参加を決めました。

プログラムについて

■概要:

授業は午前と午後に分かれており、午前は他国の留学生と一緒に英語の文法・スピーキングの授業を受け、午後は東大生のための特別授業でした。午前中の授業は初日にクラス分けテストが行われ、自分の英語力に従ってクラス分けされるので、近い英語力の人達と授業を受けることができます。90分×2コマでCambridgeという教科書を使い、文法やディスカッションを行いました。東大の授業というFLOWのような感じです。文法自体は高校自体に習ったものなので苦労することはないと思います。基本的に予習は必要なく、たまに宿題が出される程度でした。それもあまり量はないので予習・復習に気を使ったことは特にはないです。ただクラスによっては頻繁に宿題が出されていたところもあるらしいので、クラスの担任の先生の方針によるところが大きいと思います。午後は東大生のための授業で、文系と理系に分かれて受けました。シェフィールド大学の教授が毎回代わる代わる色々なトピックについて講義をしてくれました。レクチャーの前にはTAさんに講義の語彙や事前知識を教えてもらう時間があり、講義後には、講義の内容についてのディスカッションを行いました。時間はそれぞれ45分×3コマです。水曜日の午後だけは、他大の留学生の人達と一緒にレクチャーを受ける時間がありました。最終週の水曜日は東大生のみでプレゼンの時間があり、2~3人グループでプレゼンを行いました。

■学習・研究以外の活動で取り組んだもの:

取り組んでいない。

■学習・研究以外の活動で取り組んだものの内容、または取り組まなかった理由:

Activity は人気ですぐに予約が埋まってしまったから。

■週末の過ごし方:

週末はイギリス中を旅行して過ごしました。金曜日の午後、土日はフリーなので色々なところに行けると思っています。着いた初日にマンチェスターとリヴァプール、最初の金土日でロンドン、次の金曜日にヨーク、土曜日にコッツウォルズ、日曜日に湖水地方に行きました。コッツウォルズは日曜日にバスの本数が少なくなるので、行くなら土曜日がいいと思います。旅行は基本的に鉄道で回りました。イギリスの鉄道は当日券と事前予約の場合では値段が倍近く違う場合もあるのでなるべく早めに鉄道は予約したほうがいいです（短距離だとそこまで変わりませんが長距離だと特に）。私は予約するのが面倒に感じたので、日本で出発前に買うことのできるブリットレイルイングランドパスを使いました。これは鉄道乗り放題パスで予約なしで一日に何度でも乗り降りできるので、時間に縛られず自由に行動でき非常におすすめです。イギリス国内では買うことができないので注意しましょう。ネットでも買えますが生協でも買うことができます。ネットで買うと届くのには2週間程度かかってしましますが、生協だと2日くらいで届きます。私は Flexi の8日間を買いました。4日間を買っている人もいたので、どれくらい金土日で出かけるかによると思います。都市の間の移動はこのブリットレイルパスで済みますが、ロンドンではオイスターカードという IC カードを使いました。ロンドンの駅の券売機で簡単買うことができます。5ポンドのデポジットが必要ですが、24時間経つと払い戻しが可能になります。紙の切符と IC カードでは値段がだいぶ違い、オイスターカードだと一日の上限額が決まっており、上限を超えると乗り放題になりますのでぜひ使うべきです。

ロンドンではミュージカルを見ました。ミュージカルのチケットは、ネットでも買うことができ、さらに当日券もあります。tkts というロンドンのミュージカルの当日券を扱っている所では格安でチケットを手に入れることができます。当日にお目当てのミュージカルが当日券を売り出しているかは運次第なので、絶対に見たいミュージカルがあるならネットで事前に買ったほうがいいと思いますが、いくつか候補があるなら当日券を狙って見るのも手だと思います。そのほか、サッカー観戦や ELTC が主催しているバスツアーで日帰り旅行に行っている人もいました。

派遣先大学の環境について

■設備:

寮・大学施設はかなり強い Wi-Fi が通っているのでネット環境に困ることはないです。寮の近くにダイヤモンドという施設があり、そこでパソコン・プリンタが使えます。大学の図書館も使用することができました。

■サポート体制:

シェフィールド大学のスタッフの方はとても親切です。相談したら丁寧に対応してくれるので問題はないと思います。

プログラム期間中の生活について

■宿泊先の種類:

学生寮

■宿泊先の様子、どのように見つけたか:

シェフィールド大学の学生寮に泊まりました。3～5人くらいで一つのフラットに分かれてキッチンが共用、部屋は個室でした。部屋にトイレ・シャワーはあります。シャワーカーテンはないので、100均などで買って持って行くと便利です。キッチンには IH・冷蔵庫・電子レンジ・ポット・トースター・オーブンなど大抵の設備は整っており便利でした。調理器具やお皿やフォークも各フラットに配布されていました。ただ、まな板や包

丁、スポンジや洗剤はなかったので日本から持って行くと思います。

■気候、大学周辺の様子、交通機関、食事等：

気候は暑い日で20度台後半と日本で言うゴールデンウィークくらいの気候、寒い日で10月11月くらいの気候でした。薄い長袖と羽織物で調節するくらいでちょうど良かったです。ただ今年は日本でもものすごい猛暑でしたが、それはイギリスでも例外ではなく今年は特に暑かったようなので(それでも30度に達しないくらいですが)本来は10月11月くらいの気温だそうです。一日の中で気温の上下が激しく、晴れや雨の日でも気温差が激しいので調節がしやすい服を持って行くと思います。日が暮れるのが21時過ぎなので時間の感覚は狂うかもしれません。大学や寮から駅までは20分程度歩きます。街中にはトラムが走っているのでそれを利用することもできます。寮の近くには TESCO(イギリス中にある大手スーパー)も何軒かありますし、買い出しに苦労することはありませんでした。基本的に食事は TESCO で食材を買い、フラットのみんで作って自炊しました。自炊したほうが食費は安くすみます。たまに、パブへ行って外食することもありました。

■お金の管理方法、現地の通貨事情：

イギリスは基本的にクレジットカードが使えるお店が多いので、支払いはクレジットカード中心でした。外食での割り勘や屋台ではクレジットカードが使えないこともあるのでそこは現金で払いました。クレジットカードは2枚以上あると上限を気にせず使えるので安心です。JCB が使えないお店も多いので VISA か Master を持って行くといいでしょう。現金は日本で換金しました。50ポンド札や20ポンド札は額が大きすぎて支払いの際断られることもあるので、なるべく10ポンド札で持って行くといいです。シェフィールド市内にも日本円からポンドに換金できる場所があるので現金が欲しい場合はそこも活用できます。また、街中にはいたるところに ATM があり、クレジットカードからキャッシングもできます。

■治安、医療関係事情、心身の健康管理で気をつけたこと等、危機管理：

21時過ぎには暗くなるので、それ以降はなるべく外を出歩かないようにはしました。シェフィールドは治安がよい街なので身の危険を感じたことは少ないです。大学周辺の寮の周りは治安が非常にいいと思いますが、夜になると駅周辺の街中は酔っ払いが増えてくるのでそこは注意したほうがいいかもしれません。時差ボケやなれない環境で体調を崩す人は多かったのも、夜は無理せず早めに寝て、食生活に気をつけました。

■自由時間に利用した交通手段：

列車、Uber

■プログラム期間中に利用したネット環境：

キャンパス Wifi、レンタルしたルーター

参加前の準備・手続きについて

■プログラムへの参加手続き：

4月下旬にあった留学説明会でこのプログラムへの参加を考え始めました。5月下旬に応募書類の締め切りがあり、6月22日に内定が出ました。その後、一週間以内に Application Form(パスポート情報等)を提出しました。日本出発予定日の3週間前までに、渡航情報届、キャッシュカードのコピーを提出する必要がありました。渡航情報届は海外保険の加入書類も兼ねているので非常に重要です。その後、渡航情報届に従って保険会社から書類が送られてくるので、渡航前までに保険加入を済ませました。7月10日にはオ

リエンテーションが開かれ、参加者同士の顔合わせがありました。昨年はもう少し早い日程でオリエンテーションが開かれたらしいので、ここで航空券情報等の交換が行われたそうですが、今年は渡航まで日がありませんだったため、オリエンテーション前に航空券を取った人が多かったように思います。初めはオリエンテーションでフライト条件を発表という話でしたが、今年はオリエンテーションの日にちが遅かったこともあり、6月28日にフライト条件が発表されました。航空券は早めに取ったほうが値段が安いので、渡航が決まったらすぐ取ることをお勧めします。東大側への手続きや保険加入、航空券取得と並行して、受け入れ先であるシェフィールド大学側への手続きも進めました。渡航が決まってからは色々な手続きをせねばならず、意外と忙しいですが、その都度国際交流課の方からアナウンスがあるのでそれに従えば大丈夫です。

■ビザの手続き:

Short term student Visa が必要になります。7月下旬にシェフィールド大学から受け入れレターが届き、それを東大に取りに行くことになると思います。イギリスの空港の入国審査でパスポートと受け入れレターを見せるとすぐにビザはもらえました。ポンド建てで口座情報が書かれた書類もいるという話もありましたが、特に見せなくても大丈夫でした。過去にはビザがもらえなかった人もいらしいのですが、もらえなくてもシェフィールド大学がなんとかしてくれるので大丈夫です。

■医療関係の準備:

特に健康診断、予防接種などは受けませんでした。風邪薬や胃腸薬は念のため持って行きました。

■保険関係の準備:

東大指定の付帯海学に入りました。また OSSMA にも入りました。

■東京大学の所属学部・研究科(教育部)で行った手続き:

特にないです。

■語学関係の準備:

出発前に受けてみた TOEIC は 750 点台でした。出発前に何か準備はしておこうと思いましたが、結局試験やバイトで忙しく、これと言ったことはできませんでした。

費用・奨学金に関すること

■参加するために要した費用:

航空費	180,000 円
派遣先への支払い(授業料・施設利用料など)	180,000 円
教科書代・書籍代	0 円
海外留学保険料(東京大学指定のもの)	8,000 円
保険・社会保障料(留学先で必要だったもの)	0 円

■その他、補足等:

教科書・書籍代は授業料に含まれています。

■留学先で費やした生活費:

家賃	0 円
食費	30,000 円

交通費	30,000 円
娯楽費	80,000 円
■その他、補足等：	
家賃も一括で授業料と共に派遣先へ支払いました。	

■プログラム参加のための奨学金の受給有無：
受給した。
■奨学金の支給機関・団体名等：
東大生海外体験プロジェクト
■受給金額(月額)：
160,000 円
■受給金額についての補足等：
■奨学金をどのように見つけたか：
大学(本部国際交流課)からの案内

プログラムを振り返って

■プログラムに参加したことの意義、その他所感：
3週間という期間では英語の能力が飛躍的に伸びるということはありませんでしたが、英語を積極的に使う度胸はついたように感じます。それが一番の収穫です。プログラム参加前は、文法などごちゃごちゃ考えてしまっていた口からでませんでした。しかし他留学生との会話も通じて、自分が考えているほどきちんとした英語でなくとも通じるということがわかりました。また、海外で生活するということを短期間でも体験できたのは良い経験になりました。
■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：
文理合わせて色々な学部から参加していた人が多かったので、参加者同士でも将来のキャリアについて刺激はもらえました。
■進路・就職先(就職希望先)：
研究職、民間企業
■今後参加を考えている学生へのメッセージ、アドバイス：
迷っているならまずは参加してみましょう。行く前は不安が大きいかもしれませんが、行ってみると案外楽しくあっという間にすぎます。
■準備段階やプログラム参加中に役に立ったウェブサイト、出版物：
地球の歩き方、Google マップ(電車バス乗り換え)、トリバゴ(ホテル)、スカイスカナー(航空券)、英国政府観光オンラインショップ(ブリットレイルパス)

東京大学 海外留学・国際交流プログラム報告書(超短期プログラム用)

記入日: 2018/08/31

- 参加プログラム: シェフィールド大学サマープログラム
- プログラム情報: <https://www.u-tokyo.ac.jp/adm/go-global/ja/program-list-short-SHEF.html>
- 派遣先大学: シェフィールド大学
- プログラム期間: 2018/08/06 ~ 2018/08/24
- 東京大学での所属学部・研究科等: 教養学部
- 学年(プログラム開始時): 学部 2

■参加にあたってこの時期を選んだ理由:
2年生の段階で海外での学生生活を体験しておくことで、今後本格的な留学を検討しやすくなったと思ったから。また、長い夏休みを有意義に使いたかったからです。
■参加を決めるまでの経緯:
長い夏休みをぼんやり過ごすよりは、何かしたほうがいいと思い参加しました。授業が多くて少しつらそうだなとも思いましたが、英語は大切なスキルなので上達したらいいなと考えていました。

プログラムについて

■概要:
午前中の授業は東大の FLOW みたいな感じでした。生徒は 10 数人で日本人が多かったですが、他国からの留学生も何人かいました。午後の東大生向けの授業は毎回違ったテーマについての講義を聞くというのが中心で、英語を理解するのが少し難しかったですが、留学するとこんな感じなんだろうなとわかりました。土曜日には任意で現地の大学主催の遠足に参加でき、僕はチェスターに行きました。
■学習・研究以外の活動で取り組んだもの:
スポーツ
■学習・研究以外の活動で取り組んだものの内容、または取り組まなかった理由:
現地の大学主催の放課後のアクティビティでスケートに行きました。一緒に行った東大生とも仲良くなれたし、現地の人たちが遊んでいる様子も見ることができ良かったです。
■週末の過ごし方:
シェフィールドから日帰りですべての観光に行っていました。同じフラットの友達と電車でヨークに行ったのですが、教会が立派で驚きました。

派遣先大学の環境について

■設備:
図書館は東大のものとあまり変わらないような感じでした。寮の近くにパソコンが使える建物があり、プレゼンのスライドを作るときに利用しました。Wifi は寮にも大学の建物にもありました。
■サポート体制:
午前中の授業の中で先生と 2 回短い面談がありました。寮のフロントの人は寮で問題が起こった際に手早く対応してくれました。プログラムの参加者はしっかりした人が多く頼りになりました。

プログラム期間中の生活について

■宿泊先の種類:

学生寮

■宿泊先の様子、どのように見つけたか:

シャワー・トイレ付きの個室が与えられ、5 つぐらいの個室で 1 つのフラットとしてキッチン・リビングを共有する形でした。綺麗で快適な寮でしたが、外壁や部屋の工事をしていたり、時々湯が出なかったりしました。

■気候、大学周辺の様子、交通機関、食事等:

気候は思ったよりも寒かったです。寮や授業を受ける建物の近くにはスーパーがあり、フラットのみんなで食料を買ってました。寮の近くからシェフィールド駅や郊外のショッピングセンターまで tram が走っており、何度か乗りました。

■お金の管理方法、現地の通貨事情:

最初に日本の空港で両替し、途中で足りなくなったので追加で現地で両替しました。現地ではほぼ全て現金で払いましたが、クレジットカードの方がレートが良く得だったようです。

■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:

実際に危ない目にあったわけではありませんが、街の雰囲気は日本と比べるとなんとなく良くないような気がしました。健康管理としては果物で栄養を補おうとしてました。

■自由時間に利用した交通手段:

タクシー、列車、バス、tram

■プログラム期間中に利用したネット環境:

キャンパス Wifi

参加前の準備・手続きについて

■プログラムへの参加手続き:

東大からメールで送られてきた学内手続きチェックリストを見ながら準備しました。授業料の支払いなど出発ぎりぎりまで手続きが必要でした。

■ビザの手続き:

シェフィールド大学からの受け入れ許可証を入国審査官に見せたらショートタームスタディービザがもらえました。

■医療関係の準備:

アレルギー性鼻炎があるので出発前に耳鼻科に行って薬をもらいました。他にも風邪薬と絆創膏を少しずつ持って行きました。

■保険関係の準備:

東大の指示通り「付帯海学」の保険に加入しました。

■東京大学の所属学部・研究科(教育部)で行った手続き:

プログラムの時期が進学選択の手続きの日程と重なるので、何かの書類で教務課の承認をもらう時、説明を受けました。また、教養学部へ海外渡航届を提出しました。

■語学関係の準備:

今回のプログラムでは英語のスコアの提出が応募の必須条件ではなく、TOEFL の受験も高額なため、高校時代にとった英検 2 級だけを英語の資格として提出しました。

費用・奨学金に関すること**■参加するために要した費用:**

航空費	140,000 円
派遣先への支払い(授業料・施設利用料など)	190,000 円
教科書代・書籍代	0 円
海外留学保険料(東京大学指定のもの)	10,000 円
保険・社会保障料(留学先で必要だったもの)	0 円

■その他、補足等:**■留学先で費やした生活費:**

家賃	0 円
食費	20,000 円
交通費	15,000 円
娯楽費	5,000 円

■その他、補足等:

外食したり、サンドイッチを買ったりすると食費が高くなってしまいますので、安いスパゲッティばかりゆでて食べていました。週末は電車で遠くまで行こうとすると交通費が結構かかります。

■プログラム参加のための奨学金の受給有無:

受給した。

■奨学金の支給機関・団体名等:

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』

■受給金額(月額):

160,000 円

■受給金額についての補足等:**■奨学金をどのように見つけたか:**

大学(本部国際交流課)からの案内

プログラムを振り返って**■プログラムに参加したことの意義、その他所感:**

留学はやはり勉強をしに行くことなのだと感じ、海外で勉強をするということが想像できるようになりました。中国人の学生が夜遅くまで勉強していたのが印象的でした。

■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:

今後のキャリアや就職についてはまだ考えていません。

■進路・就職先(就職希望先):
特にまだ考えていない
■今後参加を考えている学生へのメッセージ、アドバイス:
短期派遣プログラムは自分の目で世界を見るいいチャンスだと思います。海外に行かなくてもわかることもたくさんありますが、行ってみないとわからないこともあると思います。外国で勉強し生活するという貴重な体験ができることがこのプログラムのいいところです。
■準備段階やプログラム参加中に役に立ったウェブサイト、出版物:
ウェブ上にある昨年度の体験記はある程度役に立ちました。また、インターネットの料理のレシピが載っているサイトも便利でした。教科書は現地でもらえました。

東京大学 海外留学・国際交流プログラム報告書(超短期プログラム用)

記入日: 2018/09/06

- 参加プログラム: シェフィールド大学サマープログラム
- プログラム情報: <https://www.u-tokyo.ac.jp/adm/go-global/ja/program-list-short-SHEF.html>
- 派遣先大学: シェフィールド大学
- プログラム期間: 2018/08/06 ~ 2018/08/24
- 東京大学での所属学部・研究科等: 教養学部
- 学年(プログラム開始時): 学部 2

■参加にあたってこの時期を選んだ理由:
進学選択の見通しが立ったので時間に余裕があったから。
■参加を決めるまでの経緯:
海外経験が乏しいため留学を体験したいと思っていたところ、留学説明会で短期で奨学金が多いこのプログラムを見つけたから。

プログラムについて

■概要:
午前は英語の授業で、中国・韓国・サウジアラビアの人がいた。教科書を使いつつ 3 人ずつくらいでディスカッションをしていた。東大生以外は、なぜ参加しているのか理解できないレベルで凄かった。宿題はライティングやプレゼンの準備など。クラスの人がサウジアラビアの食べ物をくれたこともあった。最終日が近くなった頃にみんなで寮でパーティーをして盛り上がった。午後は art と science に分かれた東大生だけの授業か、大講義室でのレクチャーだった。トピックが毎回変わって楽しい。スペイン人の TA の方の英語が断トツで聞き取りづらかった。こちらも最終週にはプレゼンがあったが、週末は旅行していたので、平日の夜に準備していた。
■学習・研究以外の活動で取り組んだもの:
文化活動
■学習・研究以外の活動で取り組んだものの内容、または取り組まなかった理由:
シェフィールドのショッピングモールに ترامで 行った。駅にピアノがあるので弾きに行ったりもした。パブにも一回行った。同じフラットの中国人とはお散歩したりマーケットに行ったりした。
■週末の過ごし方:
ヨーク、チェスター、ロンドン、湖水地方、エディンバラ、マンチェスターに全て日帰りで行った。鉄道はブリットレイルパスがお勧め。値段を見て生協の方が止めてきたが、実際はすぐ元が取れる。切符だと時間指定が面倒そうだった。チェスターは大学主催の無料バス旅行で、帰り道は疲労と闘いながら中国人の方と英語で喋り倒した思い出。

派遣先大学の環境について

■設備:
図書館は、ダイヤモンドという近くの建物にある小さなものに遊びに行っただけだが、東大の経済のゼミで英語でやったことと同じ内容の本を見つけた時は結構感動した。大学の売店は高いので一度しか利用し

ていないが、売っているラップサンドをその場で温めてくれてなかなか美味しかった。PC は個人用のものがあつた方が便利。寮と大学には Wifi がある。

■サポート体制:

先生も TA も優しいので、相談すれば対応してくれると思う。

プログラム期間中の生活について

■宿泊先の種類:

学生寮

■宿泊先の様子、どのように見つけたか:

全員派遣先大学指定の寮だった。5 人一組のフラットでキッチンを共有した。基本的な調理器具や食器は揃っている。なぜか包丁だけなかったが、1 ポンドショップで普通に買えた。私のフラットは私以外全員中国人で、加えて 4.5 人の中国人がよく遊びに来ていたので、もはや学校から帰ってきてからの方が英語の実践みたいなどころがあつた。中国の話もたくさん聞けて仲良くなれたので本当に楽しかった。3 週間を通し、チャイニーズイングリッシュに触れていた時間が一番長かった気がする。

■気候、大学周辺の様子、交通機関、食事等:

最初の数日は暑かったが、その後は特に朝晩が冷えた。傘を差すほどでもない量の雨がたまに降るので、薄手のレインコートをよく羽織っていた。歩いて 3 分の TESCO というスーパーが安定と信頼があり、それ以外の店も歩いて行ける距離にあつた。食事は旅行中以外は自炊で、お昼はサンドイッチを作っていた。

■お金の管理方法、現地の通貨事情:

お金はスーツケースに鍵をかけてしまっていた。自販機でたまに特定のカードの反応が悪かったので、複数枚持っておいた方がいいと思う。寮が工事中で、いつの間にか部屋に工事の人が入っていたことがあつたので、そこだけ一応注意が必要。私のフラットでは割り勘をしなかったこともあり、普段は全てカードで払っていた。

■治安、医療関係事情、心身の健康管理で気をつけたこと等、危機管理:

治安は良い。良すぎてプログラム後にパリに寄るまで海外だと忘れそうになっていた。私はもともと肌がかなり弱いので、普通の人はまず絶対にそこまで気にする必要はないと思うが、硬水との相性が悪かったらしく皮膚がぼろぼろ剥がれて手は真っ赤になりそれなりに痛かった。薬局で敏感肌用の製品を買ったら良くなった。あとは、寝不足の中駅まで全力ダッシュした挙句水を飲まずにいたら気分が悪くなったくらい。普段は野菜と果物を多めにとって早く寝ていた。

■自由時間に利用した交通手段:

列車

■プログラム期間中に利用したネット環境:

キャンパス Wifi、SIM

参加前の準備・手続きについて

■プログラムへの参加手続き:

大学からの指示に従って分からないところは問い合わせれば大丈夫。授業料等の連絡が直前だったので、それ以外の出来ることは早めにやっておくべきだと思う。

■ビザの手続き:
受け入れレターを見せただけで、何も言葉を発さないままに short term student visa がもらえた。並ぶ時間も含めて5分くらいだった。
■医療関係の準備:
風邪薬・胃腸薬を持参したが特に使わなかった。また、出発前日に階段で足を踏み外したので替えの湿布を持って行った。
■保険関係の準備:
東大から言われた付帯海学と OSSMA に加入した。
■東京大学の所属学部・研究科(教育部)で行った手続き:
海外渡航届を教務課からもらい提出した。プログラム期間中に 2S 成績発表と進振り第一段階の発表があった。
■語学関係の準備:
週2回、工学部主催の TOEFL 講座に通っていた。英会話フレーズも少しやった。訛った英語に慣れておくといろんな国籍の学生や TA と話しやすいと思う。

費用・奨学金に関すること

■参加するために要した費用:	
航空費	220,000 円
派遣先への支払い(授業料・施設利用料など)	185,000 円
教科書代・書籍代	0 円
海外留学保険料(東京大学指定のもの)	8,000 円
保険・社会保障料(留学先で必要だったもの)	0 円
■その他、補足等:	
教科書代はプログラム料に含まれていた。	
■留学先で費やした生活費:	
家賃	0 円
食費	30,000 円
交通費	30,000 円
娯楽費	20,000 円
■その他、補足等:	
家賃はプログラム料に含まれていた。	
■プログラム参加のための奨学金の受給有無:	
受給した。	
■奨学金の支給機関・団体名等:	
東大生海外体験プロジェクト	
■受給金額(月額):	
160,000 円	

■ 受給金額についての補足等:
■ 奨学金をどのように見つけたか:
大学(本部国際交流課)からの案内

プログラムを振り返って

■ プログラムに参加したことの意味、その他所感:
同年代の海外の人達と仲良くなれたので、もっと自分の考えを英語で伝えたい、相手の文化を理解したいという気持ちが高まった。寮では、日本人一人という英語を話さざるを得ない環境に身を置けてとても勉強になった。困った時はとりあえず英語で話しかけてみる度胸もついた。さらに、普段自分が属しているコミュニティを離れ、多くの個性的な東大生と知り合うことが出来、本当に楽しく充実した時間だった。
■ 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:
日本人ばかりと喋っているとどうしても視野が狭くなってしまうので、これからも是非留学プログラムに参加して、海外の方と交流したいと思う。
■ 進路・就職先(就職希望先):
研究職
■ 今後参加を考えている学生へのメッセージ、アドバイス:
英語のモチベーションを上げる以外にも、海外の友達と交流したり、短期ながらも共同生活を体験したり、週末には観光まで出来るという実りの多いプログラムなので、夏休みに予定がない人は是非参加して欲しいと思う。
■ 準備段階や留学中に役に立ったウェブサイト、出版物:
地球の歩き方、National Rail のアプリ

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)

記入日: 2018/09/11

- 参加プログラム: シェフィールド大学サマープログラム
- プログラム情報: <https://www.u-tokyo.ac.jp/adm/go-global/ja/program-list-short-SHEF.html>
- 派遣先大学: シェフィールド大学
- プログラム期間: 2018/08/06 ~ 2018/08/24
- 東京大学での所属学部・研究科等: 教養学部
- 学年(プログラム開始時): 学部 1

■参加にあたってこの時期を選んだ理由:

将来の夢に役立てるために英語を書いたり話したりする力の向上が必要だったので、まずはできるだけ早く実生活に根ざした英語の基礎の部分に身につけ、そこからコンスタントに英語力を積み上げていこうと思ったから。そのため、できるだけ早い時期に留学に行こうと思った。

■参加を決めるまでの経緯:

このプログラムに参加した動機は、留学に行って将来の夢である研究者のために必要な英会話能力をつけることです。このプログラムに参加することを決めたきっかけは、東京大学の説明会で留学の説明を受けて、このプログラムでは英語を学べるだけでなく、英語の本場であるイギリスに行くことができることに魅力を感じました。また、このプログラムは東大が実施しているということも私にプラスに働きました。

プログラムについて

■概要:

午前中は、英語でコミュニケーションをとったり、英語でプレゼンテーションをするなど授業が行われます。ある程度教科書に沿って授業が行われますが、実際の授業の内容は教師により異なります。午後の授業では、教授の方々による研究のプレゼンテーションを聞くという授業が行われます。いろいろな研究の授業を聞いて楽しかったです。また、午後の授業には用語の確認などの予習や、授業の内容の復習がついていて授業の理解を助けてくれました。

■学習・研究以外の活動で取り組んだもの:

スポーツ

■学習・研究以外の活動で取り組んだものの内容、または取り組まなかった理由:

放課後に大学側から提供されたアクティビティでアイススケートとバドミントンを行いました。

■週末の過ごし方:

週末は基本的に観光に出かけました。観光では、有名な観光地を巡ることができるのはもちろんのこと、建物や自然からイギリスの雰囲気を感じることができ、道を聞いたり注文をしたりなどの日常会話をするることができる良い機会でもありました。旅先でも現地の人々に積極的に話しかけるといいと思います。

派遣先大学の環境について

■設備:

図書館は 3 つあり、分野別に本が並べられていた。スポーツ施設は充実していた。また、大学が主催する自由参加のアクティビティーでもスポーツを行うものが多かった。食堂はなかったが、Student Union にいく

と食事を買うことができる。Wifi は大学の至る所で通っていた。
■サポート体制:
プログラム開始時に、サポートや緊急時の対応への説明会があった。シェフィールド大学の方々は本当に些細な質問でも優しく答えてくれた。

プログラム期間中の生活について

■宿泊先の種類:
学生寮
■宿泊先の様子、どのように見つけたか:
国際交流課から指定された Allen Court に泊まりました。Allen Court はシェフィールド大学の学生寮です。Allen Court には5人の共用スペースと5人それぞれに個別の部屋があります。部屋は必要な設備が揃っていて、決して広くはないですが、狭苦しくはないような洗練された感じでした。シャワー、トイレ、ベッド、タンス、机などは個別にあります。ただしなぜかシャワーカーテンはないので、個別に持ってくる必要があります。共用スペースには、強すぎる IH のキッチン、調理用具、テレビ、冷蔵庫、ソファがあります。また、Allen Court には wifi が通っています。
■気候、大学周辺の様子、交通機関、食事等:
気候: 涼しい。最高気温は20度くらい、最低気温は日によっては一桁にもなるので、長袖とパーカーを持っていけば良い。大学周辺: 大学周辺は落ち着いた学生街という感じだった。治安も比較的良かった。 交通機関: シェフィールド市内には路面電車が走っている。平日・土曜は 6～24 時、休日は 8～24 時に走っている。ロンドンなど、市外の観光にいくときは国鉄のシェフィールド駅に行く必要がある。駅まで歩いて 30 分、路面電車を用いて 15 分ほどである。路面電車は予約の必要がないが、国鉄は予約が必要です。また、日曜は路面電車と国鉄の双方とも運転本数が少なくなります。食事: 外食をしすぎると飽きる。外食はほどほどにした方が良い。また、人によってはご飯やお茶が恋しくなるので、持ってきた方がいいかもしれない。しかし、持っていく量が多すぎると日本食を消費しなくてはいけなくなるので、少ないかなと思うような量で十分。
■お金の管理方法、現地の通貨事情:
クレジットカードとデビットカードを利用した。クレジットカードの暗証番号を忘れると目も当てられないので、暗証番号の確認を忘れないようにして下さい。
■治安、医療関係事情、心身の健康管理で気をつけたこと等、危機管理:
治安は良かったが、夜間の外出を控えた。常備薬を忘れずに飲むように心がけた。
■自由時間に利用した交通手段:
列車、バス
■プログラム期間中に利用したネット環境:
キャンパス Wifi

参加前の準備・手続きについて

■プログラムへの参加手続き:
まずは、短期プログラム用学内申請書を期日までに提出します。6 の下旬に選考の結果のメールが届きます。見事選考を通ったら、パスポートのコピーの提出がすぐに求められます。パスポートのコピーを提出す

ると、留学に必要な書類の一覧表や様々な注意事項が配られます。その書類は必要に応じてコピーしておくと思います。また、渡航情報届は東京大学の指定する保険に必要なので、渡航情報届は早めに提出した方がいいと思います。

■ビザの手続き:

■医療関係の準備:

出発前の健康診断や予防接種は特に必要はなかった。常備薬は必要に応じて主治医に相談するべきです。ルームメイトの中にはお腹を壊してイギリスで薬を買った人がいたので、自分の体調が心配な人は風邪薬や胃薬などを持ってきた方がいいと思います。

■保険関係の準備:

保険は OSSMA と東京大学で指定された保険とたびレジに登録した。手続きは特に難しくなかった。

■東京大学の所属学部・研究科(教育部)で行った手続き:

夏休み中に行くプログラムであり単位ももらえないので、教養学部生がこのプログラムに必要な研究科への手続きは海外渡航届を出すくらいしかありません。

■語学関係の準備:

私が取り組んだ語学学習は見ようと思っていた作品を英語でみ見るということです。このことによってリスニング能力が上がるはずですが。またこの勉強法で役に立ったと思ったことは、5～10分のチャプターで区切ってみたことと好きな部分をセリフを覚えるくらい何度も繰り返しみたことです。短く区切って見ることがよかった理由は他言語を聞くことに短時間なら集中できるからです。チャプターが短ければ、重要なステップである、繰り返しみることが容易になるからです。また、繰り返しみるステップが終わったら日本語を参照してみると良いと思います。日本語で言いたい事が思い浮かんだときに、その作品の言葉を使って英語に訳すことができるからです。

費用・奨学金に関すること

■参加するために要した費用:

航空費	224,000 円
派遣先への支払い(授業料・施設利用料など)	185,000 円
教科書代・書籍代	0 円
海外留学保険料(東京大学指定のもの)	10,000 円
保険・社会保障料(留学先で必要だったもの)	0 円

■その他、補足等:

■留学先で費やした生活費:

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

■その他、補足等:

■プログラム参加のための奨学金の受給有無:
受給した。
■奨学金の支給機関・団体名等:
東大生海外体験プロジェクト
■受給金額(月額):
160,000 円
■受給金額についての補足等:
■奨学金をどのように見つけたか:
大学(本部国際交流課)からの案内

プログラムを振り返って

■プログラムに参加したことの意義、その他所感:
プログラムで海外の文化だけではなく、私たちが常識に囚われていると感じることができたことが私にとって収穫であったと思う。英国の人々だけでなく、ルームメイトの中国人とも、異なる風習を持っていることを感じた。また、料理の味付けにおいても、チェーン店の同じメニューであっても日本とイギリスは異なる味であることを実感した。また、海外に留学することによって外国の方々にも積極的に話しかけようとするようになったと思う。なぜならば、海外での授業や日常会話で英語を用いたため、自分の英会話能力にさらなる自信を持つことができたからです。
■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:
将来の夢は変わってはいないが、英会話能力は常日頃から鍛えないと衰えていくことを実感した。外国人観光客の道案内をするなどして、英会話をこれからも実践していき、留学で培ったものを無駄にしないようにしていきたいと強く思った。
■進路・就職先(就職希望先):
研究職
■今後参加を考えている学生へのメッセージ、アドバイス:
このプログラムに参加するには、留学に行きたいという強い意志を持つことが必要だと思います。ぜひその意志を志望理由書に書いて国際交流課に送ってください。また、予復習が授業をより良いものとするように、留学前後の英語の勉強は留学をより良いものとすると思います。留学前の準備を怠らないことで留学を円滑に進め、留学後も英語力を維持するため、日常的に英語を使ってください。
■準備段階やプログラム参加中に役に立ったウェブサイト、出版物:
旅行中は「地球の歩き方」が役に立ちました。

東京大学 海外留学・国際交流プログラム報告書(超短期プログラム用)

記入日: 2018/09/06

- 参加プログラム: シェフィールド大学サマープログラム
- プログラム情報: <https://www.u-tokyo.ac.jp/adm/go-global/ja/program-list-short-SHEF.html>
- 派遣先大学: シェフィールド大学
- プログラム期間: 2018/08/06 ~ 2018/08/24
- 東京大学での所属学部・研究科等: 教養学部
- 学年(プログラム開始時): 学部 1

■参加にあたってこの時期を選んだ理由:
高校時代から、大学に入ってるべく早く留学をしてみたいと考えており、夏休みを利用しようと思ったから。
■参加を決めるまでの経緯:
迷いはない。高校時代から英語漬けになってみたくて、留学を考えていた。

プログラムについて

■概要:
授業はディスカッションメイン。予習復習は必要なし。宿題はきちんとやるべし。とにかく積極的に発言して、聞いて、勇気を出すこと。
■学習・研究以外の活動で取り組んだもの:
スポーツ、文化活動
■学習・研究以外の活動で取り組んだものの内容、または取り組まなかった理由:
サッカーなどのアクティビティに参加すること。とにかく英語でコミュニケーションが取れる場所へ突っ込むこと。
■週末の過ごし方:
しっかり前もって旅行の計画を立てて、行けるだけの観光地に回る。

派遣先大学の環境について

■設備:
図書館、スポーツ施設、カフェ、パソコン環境全て整っている。
■サポート体制:
全く問題なし。

プログラム期間中の生活について

■宿泊先の種類:
学生寮
■宿泊先の様子、どのように見つけたか:
1 人部屋、6 人共同リビングキッチンでひとつのフラット仲間になる。非常に快適。学生寮。工事がうるさいが、ほとんど完璧。

■ 気候、大学周辺の様子、交通機関、食事等：
半袖だと厳しいかも。長袖がベスト。治安は良い。交通機関は便利。食事ははっきり言ってひどい。自炊を頑張るべし。
■ お金の管理方法、現地の通貨事情：
現金とキャッシュパスポートという東大生協で発行できるものを利用。
■ 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：
よく寝ること。しっかり食事をとること。体調管理は絶対。
■ 自由時間に利用した交通手段：
列車、バス
■ プログラム期間中に利用したネット環境：
キャンパス Wifi、SIM

参加前の準備・手続きについて

■ プログラムへの参加手続き：
留学の事前知識を調べる、パスポート作成、保険加入、両替、持ち物準備、提出物、受け取り物、携帯解約、銀行口座作成。テスト期間で本当に忙しくなる。とにかく資料をよく読んで、前もって準備して、わからなければ担当の方、仲間に聞くこと。ためらってはいけない。
■ ビザの手続き：
銀行の残高証明書とシェフィールド大学の入学受入書
■ 医療関係の準備：
なし
■ 保険関係の準備：
保険は前期教養は OSSMA と付帯海学に入らなければならない。よく資料を読んで手続きをすること。
■ 東京大学の所属学部・研究科(教育部)で行った手続き：
なし
■ 語学関係の準備：
日頃から英語に触れること。

費用・奨学金に関すること

■参加するために要した費用：		
航空費	200,000	円
派遣先への支払い(授業料・施設利用料など)	180,000	円
教科書代・書籍代	1,000	円
海外留学保険料(東京大学指定のもの)	10,000	円
保険・社会保障料(留学先で必要だったもの)	3,000	円
■その他、補足等：		

■ 留学先で費やした生活費：	
家賃	0 円
食費	25,000 円
交通費	30,000 円
娯楽費	10000 円
■ その他、補足等：	
■ プログラム参加のための奨学金の受給有無：	
受給した。	
■ 奨学金の支給機関・団体名等：	
学生プロジェクト	
■ 受給金額(月額)：	
160,000 円	
■ 受給金額についての補足等：	
■ 奨学金をどのように見つけたか：	
大学(本部国際交流課)からの案内	

プログラムを振り返って

■ プログラムに参加したことの意味、その他所感：
語学力、人間力共に大きく成長できたと思う。
■ 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：
世界が広いことを改めて痛感し、海外でも働いてみたいと思った。
■ 進路・就職先(就職希望先)：
■ 今後参加を考えている学生へのメッセージ、アドバイス：
3 週間貴重で素晴らしい時間が過ごせる。英語力、人間力を大きくあげることができる。ぜひ挑戦してほしい。
■ 準備段階や留学中に役に立ったウェブサイト、出版物：
大学からの資料、地球の歩き方

東京大学 海外留学・国際交流プログラム報告書(超短期プログラム用)

記入日: 2018/09/08

■参加プログラム: シェフィールド大学サマープログラム

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

■派遣先大学: シェフィールド大学

■プログラム期間: 2018/08/06 ~ 2018/08/24

■東京大学での所属学部・研究科等: 教養学部

■学年(プログラム開始時): 学部 2

■参加にあたってこの時期を選んだ理由:

3 年以降は学部学科が決まったりインターンだったりで忙しそうなので 2 年生の夏休みが最後の暇な夏休みかなと思った。3、4 年生で参加してる方もいたので実際はそうでもないのかもしれない。特に理系は就活がまだ先なので。

■参加を決めるまでの経緯:

高校生の時から留学に行きたいとは思っていたが、大学 1 年生の時は忙しくて行けなかった。春の説明会に参加してプログラムに応募することを決めた。

プログラムについて

■概要:

午前の授業について、まずは初日にプレースメントテスト(クラス分けテスト)が行われ、その結果に基づいて全部で 18 クラスに分けられる。テストはリーディングとリスニングだけなので日本人は上位のクラスに分けられがち。たぶん東大生は上位 3 クラスに多かったと思う。一番上のクラスは宿題の量がめちゃくちゃ多いらしく、上から 4 番目とか 5 番目のクラスにいても、先生に「宿題が少ないからもっと増やしてくれ」と言う。上のクラスに移動させてもらえるそう。午前は英語を学ぶことを目的とする授業で、内容としては 1 授業で 1 つのテーマを扱い、そのテーマを通じて英語 4 技能をバランスよく伸ばしていく。FLOW と英語中級を足して 2 で割ったものをイメージするといいかも。内容自体は高校英語と同じくらいのレベルだった。午後の授業は東大生のみで文理別に行われ、1 コマ 45 分×3 コマ。各日でテーマが決まっていて、2 コマ目でその分野の専門家の先生の講義を受け、1 コマ目はその予習、3 コマ目は復習という形。先生によっては話すスピードが早かったり内容が難しかったりする。午前の授業が毎日あるのに対して、午後の授業は月火木曜のみ。水曜の午後は大教室で ELTC の生徒全員で一般教養の講義を受ける。金曜の午後はフリー。

■学習・研究以外の活動で取り組んだもの:

スポーツ

■学習・研究以外の活動で取り組んだものの内容、または取り組まなかった理由:

サッカーに 2 回参加した。1 回目は日本人が多かったが、2 回目はイギリス人が多く、午前の授業の先生も参加していた。

■週末の過ごし方:

ロンドン、ヨーク、リヴァプール、エディンバラに行った。ロンドンかエディンバラに行くつもりの方は必ず元は取れるのでブリットレイルパスを買うべき。日本でしか買えないので早めに手続きすると良い。自分はフ

レキシブルで4日分買ったけど2日分で十分かも。

派遣先大学の環境について

■設備:

ダイヤモンドという24時間PCが使える建物があるが、僕は自分のノートPCを持ってきたので使うことはなかった。寮も含めて学内全体でWifiが使える。

■サポート体制:

午前の授業では3週間で2回先生との個別面談があって、学習面以外のこともケアしてくれた。学習面でも4技能のうち自分の苦手な分野に対してアドバイスをしてくれた。

プログラム期間中の生活について

■宿泊先の種類:

学生寮

■宿泊先の様子、どのように見つけたか:

東大生はAllen courtという大学の学寮に入る。校舎までは徒歩10分くらい、トラム(路面電車)を使えば駅までも15~20分くらいでいける好立地。5人1組(これは部屋による)のルームシェアだが、ベッドと風呂とトイレは各個人に与えられていてキッチンとリビングだけがシェア。僕はたまたま5人全員東大生だったけど、国籍や性別がごちゃ混ぜの部屋もあった。まあそのほうが英語使う機会も増えるしいいかも。キッチンは広く、フライパンや鍋など必要最低限の食器は大学が用意してくれるが、包丁やザル、菜箸などは持参しないといけない。荷物を増やしたくない場合は向こうのスーパーで買うのも1つの手ではある。余談だが、向こうのスーパーでは身分証明書がないと刃物を買えないので注意。

■気候、大学周辺の様子、交通機関、食事等:

3週間を通して比較的過ごしやすい気候だった。晴れの日が多く、雨は降っても傘をささない程度な日が多かった。Tシャツ1枚に薄手の羽織る物1枚とかでちょうどいいくらい。大学や寮の近くにTESCOというスーパーが何軒もあるので、週4、5回のペースでフラットメンバー(ルームメイト)と一緒にそこに食材を買いに行った。うちのフラットは基本的に自炊が中心で、各個人で作るというよりは5人分の料理を作ってみなでつく感じだった。男5人で誰も料理を作れなかったのが1週目の食事はカオスだった。自炊するにつれてみんな料理が上手くなって、最後の週はQOLの高い食事ができた。パスタを食べることが多いけど、現地のパスタソースはそのまま使っても不味いので調味料を加えると良い。交通機関についてはトラムが中心。寮から徒歩3分くらいのところにThe University of Sheffieldというトラムの駅があるので、鉄道のシェフィールド駅に行く時はそこからトラムに乗る。歩けば20~25分で着くので時間の余裕があるときは歩いてもいいかも。

■お金の管理方法、現地の通貨事情:

海外で口座開設することはなかったしする必要もない。クレジットカードは限度額30万円で2枚用意した。内1枚のカードで授業料18万円を支払ったら、プログラム終了後イタリアを旅行しているときに限度額オーバーして使えなくなったので、プログラム費用を自分のクレジットカードで払う人は気をつけたほうがいいかも。現金は150ポンドと100ユーロ(プログラム後にフランスとイタリアを旅行した)用意した。クレジットカードの使えないところ(トラムとか)もたまにあるので多少の現金は用意するべき。あと、フラットメンバーとスーパーの食材費を割り勘することが多かったのが現金がないと不便。お札ばかり使っていると硬貨が大

量になってしまうが、スーパーにセルフレジがあるのでそこで使うとスッキリする。
■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:
特に治安は悪くなかった。シェフィールドに限ったことではないが、たまに乞食に声をかけられる。周りの人にもスリとかの犯罪に巻き込まれた人はいなかった。まあ貴重品だけは肌身離さず持ち歩くようしっかり注意していれば問題なさそう。週末の旅行などで人混みを歩くときだけは注意しましょう。
■自由時間に利用した交通手段:
列車、トラム
■プログラム期間中に利用したネット環境:
キャンパス Wifi、SIM

参加前の準備・手続きについて

■プログラムへの参加手続き:
成績証明書や渡航情報届など提出するものが多かったので、国際交流課から送られてくる資料をもれなくしっかり読むようにするべき。渡航情報届はフライトが確定しないと提出できないので、提出できるものから順次提出していくと良い。
■ビザの手続き:
出国前にやることは特にない。イギリスに入国するときに審査官に受入許可書(原本)を見せて Short-term study visa をもらう。過去の報告書によると、ここでもらい忘れてもシェフィールドのスタッフがなんとかしてくれるらしい。
■医療関係の準備:
出発前に健康診断や予防接種は受けなかったし、実際必要なさそう。頭痛薬や便秘薬、体温計などを持っていった。
■保険関係の準備:
大学から指定された保険(付帯海学)に加入した。契約したクレジットカードに海外旅行時の保険が付帯していたのでこれ以外には加入しなかった。
■東京大学の所属学部・研究科(教育部)で行った手続き:
2 年生なので特に学部での手続きはなかった。進振りの手続きも基本的にはオンラインで行えるので問題ない。
■語学関係の準備:
TOEIC や TOEFL を受けたことはないが、昔から英語は得意ではなかったし、実際参加者の中でも英語力は下位の方だった。留学前に勉強しようと思ったが、前期の期末試験と重なってなかなか勉強できなかった。勉強するなら、スピーキングはなんとかできるのでどちらかというとリスニングを重視したほうがいいかも。

費用・奨学金に関すること

■参加するために要した費用:	
航空費	130,000 円
派遣先への支払い(授業料・施設利用料など)	180,000 円

教科書代・書籍代	0 円
海外留学保険料(東京大学指定のもの)	8,000 円
保険・社会保障料(留学先で必要だったもの)	0 円
■その他、補足等:	
■留学先で費やした生活費:	
家賃	0 円
食費	20,000 円
交通費	20,000 円
娯楽費	30,000 円
■その他、補足等:	
■プログラム参加のための奨学金の受給有無:	
受給した。	
■奨学金の支給機関・団体名等:	
東大生海外体験プロジェクト	
■受給金額(月額):	
80,000 円	
■受給金額についての補足等:	
■奨学金をどのように見つけたか:	
大学(本部国際交流課)からの案内	

プログラムを振り返って

■プログラムに参加したことの意味、その他所感:
自分は海外に行くのが初めてだったので、この3週間を通して英語でコミュニケーションを取ることにストレスを感じなくなった。また、他の東大生を含む多くの人たちと仲良くなれたこともよかったことの1つ。
■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:
長期海外留学したいという気持ちが強まった。
■進路・就職先(就職希望先):
■今後参加を考えている学生へのメッセージ、アドバイス:
留学に行くという決断を下すことは難しいです。実は僕も行く前は「夏休み一ヶ月潰すの嫌だなあ」と思っていました。でも実際行ってみた結果、今までの人生で一番濃い3週間になりました。綺麗事かもしれませんがやはり「やらない後悔よりやる後悔」です。迷ってるなら必ず行くべきだと思います。
■準備段階や留学中に役に立ったウェブサイト、出版物:
特になし。

東京大学 海外留学・国際交流プログラム報告書(超短期プログラム用)

記入日: 2018/09/02

- 参加プログラム: シェフィールド大学サマープログラム
- プログラム情報: <https://www.u-tokyo.ac.jp/adm/go-global/ja/program-list-short-SHEF.html>
- 派遣先大学: シェフィールド大学
- プログラム期間: 2018/08/06 ~ 2018/08/24
- 東京大学での所属学部・研究科等: 教養学部
- 学年(プログラム開始時): 学部 2

■参加にあたってこの時期を選んだ理由:
これからするかもしれない本格的な海外留学に備えるため。
■参加を決めるまでの経緯:
夏学期の間に、PEAK 生用の授業をとっていましたが、そこで英語を使ってディスカッションをすることの難しさを感じたため、参加することを決めました。また、他のプログラムよりも安く済ませることができそうだったので、このプログラムにしました。

プログラムについて

■概要:
午前は他の国や他の大学の学生と一緒に受ける感じです。初日にクラス分けテストがあって、クラスによって内容は違うと思いますが、僕のクラスでは、教員が少し何かについて話をして、そのあと、その話についてグループ単位でディスカッションする、といった感じでした。宿題は大きいものが2回(5分のプレゼンと300word 以上の作文)ありましたが、その時以外は10分程度で終わる課題だけでした。予習などは特に必要なかったです(授業中は極力日本人以外と話すようにしたほうがいいと思います)。 午後は東大生だけのクラスでした。TA の方々が生徒3人に対して1人くらいの割合でついてくれます。3つのセクションに分かれていて、2つ目のセクションがメインで、理系の内容の講義を聞きます。1つ目は、2つ目の授業を聞くための、単語やフレーズや予備知識をおしえてもらいます。そして最後に、授業に基づいてディスカッションをする、といった感じでした。講義は簡単なものから難しいものまで様々でしたが、難しいものでも事前の予備授業のおかげで、全くわからないということはありませんでした。
■学習・研究以外の活動で取り組んだもの:
スポーツ、文化活動
■学習・研究以外の活動で取り組んだものの内容、または取り組まなかった理由:
IELTC(午前中に授業を開講している団体)が主催しているテニスに参加しました。また、それ以外にも寮の共用スペースに置いてあった卓球で何人かで遊んだりしました。東大生どうしですることもあれば、中国人(中国人は卓球がめちゃくちゃ上手というわけでもなかったです)とすることもありました。これはこれで楽しかったです。また、それ以外にも午前のクラスで同じになった中国人や韓国人の方々と一緒にご飯を食べに行ったり、各自で作ったご飯を持ち寄ってパーティー的な何かを開いたりしていました。
■週末の過ごし方:
ロンドン、ヨーク、マンチェスターなどへ旅行に行きました。みんなそんな感じだったと思います。電車は事前に予約するほうが安い、というのがイギリスでの常識なので、そのことを忘れずに、、、予約するのが

面倒だと思う人は、BritRail Pass というイギリスの国鉄が乗り放題になるチケットを事前に買っておくと思います。HIS か、インターネット上で個人的に買うことができます。ただし、日本国内でしか買うことができないので、気をつけてください！

派遣先大学の環境について

■設備：

設備は全体的にいいと思います。図書館、ダイヤモンド(コムシーの進化版みたいな建物)は 24 時間空いているので、課題などが出た場合はそこでこなしていました。WIFI についても東京大学よりも繋がりがやすく、強力で不自由なく使うことができました。

■サポート体制：

特別なサポートサービスを使っていないのでわかりませんが、体調を壊した人曰く、診察料が無料らしいです。

プログラム期間中の生活について

■宿泊先の種類：

学生寮

■宿泊先の様子、どのように見つけたか：

提供された学生寮でした。設備などは、去年の「これ」(体験記)を参考にしました。

■気候、大学周辺の様子、交通機関、食事等：

シェフィールドは郊外に位置しているので、物価もそこまで高くなく、また治安も比較的いい感じでした。また、気候も日本とは比べ物にならないくらい快適だったので、とても過ごしやすかったです。週末などに遠出する際は、基本的に National Rail を使うことになると思いますが、寮からシェフィールド駅まではトラムで 10 分、徒歩で 15～20 分といったところで、大変便利です。ただ、全体的に坂道が多いのと道が複雑なので、地図を読むのが苦手なら、Google Map のオフラインマップをダウンロードしておくといいでしょう(実際に何人かしていました)。

■お金の管理方法、現地の通貨事情：

現金を 5 万円持っていきましたが、結局イギリスでは 2 万円しか使わず、それ以外はクレジットカードで支払いました。1 枚しか持っていなかったのも、上限を 10 万円から、30 万円にあげてもらいましたが、結局 10 万円も使わなかったです。

■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：

「案ずるは産むがやすし」そのもので、行く前はいろいろ心配しましたが、行ってからには特に何も気をつけていなくてもこれといったトラブルなく過ごせました。

■自由時間に利用した交通手段：

列車、バス、トラム(まれ)

■プログラム期間中に利用したネット環境：

キャンパス Wifi、寮の wifi(強くて無料なのでおすすめです)

参加前の準備・手続きについて

■プログラムへの参加手続き：

本部国際交流課の HP に従って一枚一枚準備したら簡単に済ませることができました。
■ビザの手続き:
ビザの取得に必要なものは、オリエンテーションで細かい指示があるので、これもまた指示に従っておけば大丈夫です。そのうちのひとつに収入証明書がありますが、なくても大丈夫でした。
■医療関係の準備:
常備薬だけとりあえず持っていきました(結局使わなかったです)。
■保険関係の準備:
加入が必須だったので、付帯海学保険と OSSMA に加入しておきました。
■東京大学の所属学部・研究科(教育部)で行った手続き:
「アドミニ棟に行って説明を聞いて、サインをもらってね」っていわれたのでその通りにすれば OK でした。
■語学関係の準備:
別の奨学金が必要だったので、IELTs の受験しましたがこのプログラムには必須ではないと思います(スコアは7でした)。

費用・奨学金に関すること

■参加するために要した費用:	
航空費	130,000 円
派遣先への支払い(授業料・施設利用料など)	170,000 円
教科書代・書籍代	0 円
海外留学保険料(東京大学指定のもの)	8,000 円
保険・社会保障料(留学先で必要だったもの)	0 円
■その他、補足等:	
■留学先で費やした生活費:	
家賃	0 円
食費	30,000 円
交通費	20,000 円
娯楽費	20,000 円
■その他、補足等:	
食費は、平日のもの。基本的に自炊で済ませたため、安くつきました。	
■プログラム参加のための奨学金の受給有無:	
受給した。	
■奨学金の支給機関・団体名等:	
東京大学優志プロジェクトによる奨学金	
■受給金額(月額):	
160,000 円	
■受給金額についての補足等:	

■奨学金をどのように見つけたか：

大学(本部国際交流課)からの案内

プログラムを振り返って

■プログラムに参加したことの意義、その他所感：

英語面では、リスニング・スピーキング力の向上ですが、それよりも海外で実際にまとまった期間生活することがどういうものなのかを体験するために参加しました。全体的にどちらの目標も達成できたと思います。

■今後のキャリアに対する考え方や就職活動に与えた影響：

海外の大学院に行くという選択肢ができました。

■進路・就職先(就職希望先)：

研究職

■今後参加を考えている学生へのメッセージ、アドバイス：

ありがちなコメントですが、「行く前は不安でも行けばどうにかなる」というのと、「3週間はあっという間に過ぎてしまう」というのは本質情報です。行ってみて本当にそう思いました。日本でサークル活動に励んだり、勉強したり、友達と遊ぶのもそれはそれで楽しいことですが、このプログラムはそれらとは別の方向でいい経験になりました。英語力を伸ばすことができただけでなく、生活力や、協調性などもつけることができたと思います。

■準備段階やプログラム参加中に役に立ったウェブサイト、出版物：

地球の歩き方、national rail の hp、渡航体験記。体験記が一番参考になりました。

東京大学 海外留学・国際交流プログラム報告書(超短期プログラム用)

記入日: 2018/09/03

- 参加プログラム: シェフィールド大学サマープログラム
- プログラム情報: <https://www.u-tokyo.ac.jp/adm/go-global/ja/program-list-short-SHEF.html>
- 派遣先大学: シェフィールド大学
- プログラム期間: 2018/08/06 ~ 2018/08/24
- 東京大学での所属学部・研究科等: 教養学部
- 学年(プログラム開始時): 学部 2

■参加にあたってこの時期を選んだ理由:

私は 2 年生で、目下のところ時間があるというのが選んだ時の心境だったと思います。元からどこかの時期で英語力を伸ばしたいと思っていたので良い機会であると思えました。

■参加を決めるまでの経緯:

このプログラムのことをホームページで見た瞬間参加を決めました。迷うことなどありませんでした。

プログラムについて

■概要:

午前の授業は、よりカジュアルな FLOW という感じでした。午後に東大生用の授業を受けるのですが、サポートとアフターケアがきっちりついていて良かったです。放課後にイベントがあるのですが参加した中でコンテンポラリーダンスはオススメです。みんな参加しましょう！！！！

■学習・研究以外の活動で取り組んだもの:

スポーツ

■学習・研究以外の活動で取り組んだものの内容、または取り組まなかった理由:

スケート、モダンダンス

■週末の過ごし方:

旅行

派遣先大学の環境について

■設備:

図書館は暑かったです。wifi は遅いと感じることはそんなにありませんでした。utokyo-wifi よりはましです。

■サポート体制:

TA のような方々が丁寧にサポートしてくださり、良かったです。

プログラム期間中の生活について

■宿泊先の種類:

学生寮

■宿泊先の様子、どのように見つけたか:

宿泊先は大学側から自然に提供されたもので、部屋は個室、キッチンが共用でした。設備は、部屋の中には机、バスルーム、トイレ、棚、ベッドがあり、特に布団は柔らかかったです。枕は2個もありました。部屋

のシャワーお湯が出る確率が約 50%で、その点では苦しい生活を強いられました。共用キッチンには調理器具一式(ただし包丁まな板除く)と人数分の食器にオーブンレンジ冷蔵庫があり、料理ができなくても何かしないといけなような気持ちになります。
■ 気候、大学周辺の様子、交通機関、食事等:
寒いと聞いていたので防寒具を持ってきたのですが、防寒具は週末にスコットランドに行く時などしか使いませんでした。意外と暖かく、日本の夏より少し涼しい程度でした。(ただ現地の方曰く、今年の夏が異常なだけだとか。)日差しはすごく強いので日焼け止め推奨です。交通機関としては、トラムか徒歩で中心の駅まで行ってそこから鉄道に乗ることができました。食事は週末の旅行以外は自炊でした。料理をしたことなどなかったのですが、ノリでなんとかしました。近くのスーパーTESCO の惣菜はなかなかに奇妙な味で食べれたものじゃありません。
■ お金の管理方法、現地の通貨事情:
クレジットカードと現金を持っていきました。クレジットカードが使えないところや、フラットのメンバーと割り勘するときに現金は使うので必須だったと思います。
■ 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:
シェフィールドの街は治安はそんなに悪くありませんでした。イギリスは信号が合目的的に作られていなくて、信号無視が当たり前なようでした。それに慣れるまでは車の動きに結構注意していました。
■ 自由時間に利用した交通手段:
タクシー、列車、バス
■ プログラム期間中に利用したネット環境:
キャンパス Wifi、SIM

参加前の準備・手続きについて

■ プログラムへの参加手続き:
初めに志望動機などを書いたものを提出しました。その後しばらくしてから本部国際交流課から書くべき書類(奨学金や保険など)についての詳細が送られてくるのでその指示に従っていただけでした。 さらにシェフィールド大学の方から直接、学生情報を登録する案内が来たのですが、それも指示に従って終わらせました。しかし人によってはシェフィールド大学の方の登録はしておらず、大学に着いてその場で行っていて、それでも全く支障はないようでした。
■ ビザの手続き:
シェフィールド大学から受入許可書が送られて来るのでそれを本部国際交流課に受け取りに行っただけです。渡航のかなり直前でした。
■ 医療関係の準備:
何もしていません。現地で風邪をひいたのでその場で薬を買いました。風邪薬があるといいかもしれません。
■ 保険関係の準備:
OSSMA に入会しました。郵便局に行って振り込みました。少し早めにやらないと渡航に間に合わないでしょう。
■ 東京大学の所属学部・研究科(教育部)で行った手続き:
私は 2 年生だったので教養学部へ渡航届を出しました。それだけです。

■語学関係の準備:

TOEIC などは受けたことはなかったのですが、英検は準一級を持っていました。

費用・奨学金に関すること

■参加するために要した費用:

航空費	200,000 円
派遣先への支払い(授業料・施設利用料など)	18,000 円
教科書代・書籍代	3,000 円
海外留学保険料(東京大学指定のもの)	10,000 円
保険・社会保障料(留学先で必要だったもの)	0 円

■その他、補足等:

パスポートやキャリーバッグで 6 万円

■留学先で費やした生活費:

家賃	0 円
食費	50,000 円
交通費	25,000 円
娯楽費	20,000 円

■その他、補足等:

■プログラム参加のための奨学金の受給有無:

受給した。

■奨学金の支給機関・団体名等:

卒業生有志の短期留学支援プログラム

■受給金額(月額):

160,000 円

■受給金額についての補足等:

■奨学金をどのように見つけたか:

大学(本部国際交流課)からの案内

プログラムを振り返って

■プログラムに参加したことの意義、その他所感:

英語力を伸ばしたいと思ったのですが、それが達成されたかはあまりわかりません。(おそらくそんなに変わっていないと思います)それよりも様々な友人と仲良くなったことや、海外で生きていく術を安全に学べたことが大きな意義だと思います。

■今後のキャリアに対する考え方や就職活動に与えた影響:

まだ自分の中でまとまっていないのでなんとも言えません。

■進路・就職先(就職希望先):

研究職、起業、宇宙事業
■今後参加を考えている学生へのメッセージ、アドバイス:
かけがえのない友人を作ることができる良い機会です！例えるなら、高校の頃に戻るようなものだと思います。感動のラストに涙すること間違いなし！！
■準備段階や留学中に役に立ったウェブサイト、出版物:
地球の歩き方