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）

2017年 8月 30日

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
参加プログラム：	第2回サマープログラム	派遣先大学：	シェフィールド大学

卒業・修了後の就職（希望）先：

	1. 研究職		2. 専門職（医師・法曹・会計士等
✓	3. 公務員		4. 非営利団体
✓	5. 民間企業（業界：商社・建設）		6. 起業
	7. その他（　　）		

派遣先大学の概要

シェフィールド大学はイングランド中部・シェフィールド市にある総合大学です。世界でトップ100に入る名門大学で、特に理工系が強いです。ノーベル賞受賞者を6人輩出しています。海外から積極的に留学生を受け入れています。実際に私たちが行くのは、シェフィールド大学に付属するELTC（English Language Teaching Centre）という英会話学校のようなところです。

参加した動機

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・経済的・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。単に英語を学ぶだけでなく、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。

参加の準備

①プログラムの参加手続き（手続きにあたってのアドバイスなど）

今年の4月にあった留学説明会でこのプログラムの存在を知り、ぜひ参加したいと考えて応募書類の準備を進めていました。5/27に応募書類の締め切りがあり、6/20ごろ選考結果がメールで届きました。その後1週間以内にApplication Form（パスポート情報を含む）提出、6/30にオリエンテーション、渡航3週間前までに海外渡航届提出（航空券情報を含む）など、選考結果が届いてからも手続きで忙しくなります。わからないことがあったらなるべく早くメールすべきです。また、航空券は自分で取ることになりますが、なるべく早く取るべきです。遅くなればなるほど航空券の値段は上がっていきますし、条件のいいフライトはすぐにいっぱいになります。オリエンテーションの時に参加者が顔を合わせ連絡先を交換するので、そのあとはあまり心配することもないでしょう。

②ビザの手続き（ビザの種類、申請先、手続きに要した時間、ビザ申請にあたってのアドバイスなど）

Short-term student visaが必要です。7月20日ごろにシェフィールド大学からの受け入れレターを大学に取りに行くことになります。現地の空港の入国審査でそれ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。もらえなくてもシェフィールド大学で何とかしてくれるので大丈夫です。

③医療関係の準備（出発前の健康診断、常備薬、予防接種等）

以前海外で高熱を出したことがあるので、薬は多めに持っていきました。2人に1人くらいは現地で体調を崩しました。現地で病院に行くのは非常に面倒ですから、風邪薬、胃腸薬、解熱剤、抗生剤、のどスプレー、マスクは多めに持っていきましょう。予防接種、健康診断は特にしていません。

④保険関係の準備（加入した海外旅行傷害保険・留学保険等）

学校指定の「付帯海学」に入りました。OSSMAには入りませんでした。

⑤プログラム参加にあたって東京大学の所属学部・研究科（教育部）で行った手続きなど（履修・単位・試験・論文提出等に関して）

特になし。

⑥語学関係の準備（出発前の語学レベル・語学学習等）

入学直後に受けたTOEICは985点でしたがTOEFLやIELTSは受けませんでした。出発前に何かしようと思って結局TEDを見るくらいしかしませんでしたが、出発前に（というか大学に入ってからずっと）英語学習を継続、レベルアップすべきだったと思っています。

⑦日本から持参した方がよいもの、その他出発前にやっておくべきこと・アドバイスなど

絶対に必要：パスポート（とコピー）・現金・クレジットカード*2（銀行は違うもの）・受け入れレター・被保険者証・航空券・電子辞書・変換プラグ・時計・携帯電話・充電器・洗面用具・トイレットペーパー・ティッシュ・爪切り・サンダル・薬・のどスプレー・服（長袖、4～5セット程度）・パジャマ・タオル（バスタオルは寮にある）・ハンガー・運動できる服装とシューズ・洗濯ネット・筆記用具・折り畳み傘・ノート・パソコン
必要だが最悪借りられる・現地で買える：ガイドブック（地球の歩き方）・ドライヤー・変圧器・洗濯用洗剤・シャンプーリンス・ボディソープなど・タッパー（昼食用）・ラップ
寮にあるもの：タオル・バスタオル・スポンジ・食器・フライパン・鍋・菜箸・まな板・包丁・洗濯機・乾燥機
向こうにもスーパーや100均はあるので過剰に心配しなくてもいいと思います。むしろ持って行ったものをなくさないように気をつけるべきです。パスポートをなくした人、スマホをなくした人、財布をなくしかけた人が友達にいました。

学習・研究について

①プログラムの概要（授業・予習・復習のスタイル、印象に残っている内容等）

平日の午前はレベル別にクラスが分けられ（初日にクラス分けテストがあります）、Cambridgeという教材を使って文法の授業を行います。90分*2コマ*14日です。内容自体は高校で習ったものなので、むしろその文法を使って話す・書くことと語彙を増やすことに重点を置いているといえます。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。半分以上は日本人であることが多く、つい日本語をしゃべってしまいがちだからです。予習は特になく、復習は週に1回オンラインでProgress Testがあるほか、授業内で前回の復習をすることもあるので、授業で学んだ内容はその時間で定着させる必要があります。
午後は他大の生徒とは違って東大生だけのプログラムです。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す。45分*3コマ*6日で、2コマ目に講義があるので、1コマ目は内容に関する事前準備であり、語彙を増やしたり予備知識を身につけたりします。3コマ目は講義についての理解を深め、意見を話し合う時間で、講義の時間に取ったメモを見ながら講義の内容をまとめたり、簡単なクイズに答えたり、講義に対する自分の考えを発表したりします。最後に次回の講義に関する宿題が課されます。3人に1人くらいTAがつきます。また、最後の方に1回自分たちでプレゼンを行う機会があります。この時にパソコンが必要です（もっていかなかった私は大学のパソコンを毎日使っていました）。良いプレゼンの仕方を学ぶいい機会です。これとは別に、週1回（水曜日）、短期留学生全員で日常的な内容のレクチャーを聞く授業があります（45分）。話題はイギリスの祝日、食べ物などです。

②学習・研究面でのアドバイス

とにかく失敗を恐れず英語を話すことです。クラスで周りにいる学生はみな英語を学びに来ているわけなので、何も恥ずかしいことはありません。日本人とも積極的に英語を話すくらいの気持ちが大事です。宿題は多くはないですから、やれと言われたときはやっていきましょう。

③語学面での苦労・アドバイス等

いろいろな国の英語があるんだなと思います。聞き取れない…と思ったら向こうの発音がなまっていたり間違っていたりした、というのはよくあることです。LとR、sとthなどの区別が付けられない日本人英語も大概ですが。

生活について

①宿泊先（種類（寮・ホームステイ・ルームシェア等）、家賃、宿舎の様子、見つけた方法など）

寮はシェフィールド大学が指定したもので、私たち東大生は全員Allen Courtでした。家賃はプログラム代に含まれています。6人程度のフラットで共同生活を行います（キッチンや冷蔵庫、テレビは共有）が、各個人の部屋もあり、シャワー・トイレ・ベッド・机がそれぞれの部屋にあります。バスタブはなく、洗面台・シャワー・トイレが一つになっています。トイレットペーパーがありません。共有のキッチンはIH*4つに電子レンジ、トースター、オーブンもあります。収納スペースも豊富で、冷蔵庫が2個ありますし、食材の保管には困らないでしょう。ただし流しが小さいもの1個しかなくて洗い物は大変かもしれません。食器洗剤や食材、ふきんなどはフラットのメンバーで共有するとよいでしょう。

②生活環境（気候、大学周辺の様子、交通機関、食事、お金の管理方法（海外送金・クレジットカード）など）

気温は8月でも20℃前後で、乾燥しており、薄い長袖がちょうどよいです。毎日のように雨が降るので、折り畳み傘や羽織るものが必要です。日が暮れるのが21時くらいので時間の感覚が狂うかもしれません。寮や大学はシェフィールド鉄道駅から徒歩20分程度で、荷物があればタクシー（£8くらい）やトラム（£2くらい）を使ってもいいですが普段は歩いていけます。寮の隣にトラムの駅があります（Netherthorpe Road）。午前、午後で授業を受ける建物が違いますが、みな徒歩10分程度です。大学・寮周辺にはTescoというスーパーがあり、自炊するなら食材をそこで買うことになります。銀行や、食材以外の買い物は市の中心部（City Centre）に行く必要があり、徒歩15分程度です。毎日外食すると高いので、自炊中心の生活になるでしょう。私は新宿・歌舞伎町でポンドを調達しました。レートは良かったですが旧札が混じっていたので皆さんはやめておきましょう。

③危機管理関係（留学先の治安、医療機関の事情、心身の健康管理で気をつけた点など）

シェフィールドはイギリスの中でもかなり治安が良いと思います。大学や寮の周辺は非常に治安が良いですが、鉄道駅やシティセンターは夕方から夜にかけて人がたくさんいるので、注意して歩いた方がよいでしょう。また、日本との気候の違いや時差ボケからか風邪をひく人が多いので、のどが乾燥しないように注意すべきです。

④要した費用について（航空賃、授業料、教科書代、家賃、食費、交通費、娯楽費などの概算）

飛行機代はタイ航空で12万、プログラム代（授業料+家賃）£1180、食費£150、交通費£210、観光費£80、お土産£60、奨学金16万円、£1=¥150換算で差し引き約22万円でした。たいていの店、施設でクレジットカードが使えますが、現金は2万円程度あればあとはクレジットカードで何とかなりますし、クレジットカードをなるべく使いたくなければ4～5万円は必要です。

⑤奨学金（受給していた場合は、支給機関・支給額・見つけた方法など）

プログラム指定の奨学金として、大学と日本学生支援機構から8万円ずつ、合計16万円給付されました。

⑥学習・研究以外の活動（スポーツ・文化活動、ボランティア・インターン、週末や長期休暇の過ごし方など）

放課後はELTC（午前の授業を受けるところ）が主催するSocial Activityが用意されており、ほぼすべて無料です。毎週月曜日に募集メールがきますが、5分で予約がいっぱいになるくらい人気のActivityも多いです。私はバスケ、バド、テニスをしましたが、運動以外にもボードゲーム、ヨガ、アイススケート、中華料理、パーティーなどいろいろあります。夜に何度かパブに行く人も多いでしょう。イギリスの文化を味わうことができます。みんなで行くのもよいし、一人で行って外国の方とおしゃべりしたりサッカーを見たりするのもまた一興です。
金曜日の午後から週末にかけては自由時間なので、私はあちこちに旅行に行きました。ELTC主催のバスツアーは£5でチェスターなどに行けますが私は使いませんでした。鉄道は当日に切符を買うとかなり高くつくので事前予約の方がいいですが、私は予約が面倒だったのでBritrail England Passという国鉄乗り放題パスを買いました。これはイギリス国内では買えないので日本であらかじめ買う必要がありますが（Flexi 8daysだと£161、Flexi 4daysならその2/3くらい）、ロンドン2往復+ヒースローエクスプレスだけで元が取れるうえ、時間に縛られず自由に行動できるので買うべきです。ロンドン、オックスフォード、ヨーク、リバプール、湖水地方、ピーク・ディストリクト、エディンバラあたりは多くの人が行っていました。週末の旅行は一人か仲の良い東大生と行くことが多いですが、外国の学生と仲良くなって一緒に旅行に行くと、英語を使う機会が増えますし違った面白さが味わえます（私はタイ人と東大生とリバプールに行きました）。一人旅もいいですよ。私は電車で知らない人の隣に座って1時間くらいおしゃべりするというのを3回も経験しましたが、楽しかったですしいい勉強になりました。私は行っていませんがサッカーの生観戦やミュージカルに行った友達は多いです。あとロンドンに行くなら絶対にOyster Cardを買いましょう。ロンドンの地下鉄は紙の切符とOysterで料金が倍くらい違いますので。
また、このプログラムは現地集合、現地解散なので、プログラムの前後に自由に観光することができます。私はトランジットでバンコクに寄った程度ですが、せっかくヨーロッパに行くわけなのでオランダ、フランス、ドイツなどに行ってイギリスとの違い、共通点などを発見するのもいい勉強になるでしょう。ちなみにバンコクはイギリスとは全く違う雰囲気で私は正直驚きました。

派遣先大学の環境について

①参加学生へのサポート体制（語学面・学習面・生活面・精神面でのサポート等）

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。日本人がアウェーだと感じることはほぼないでしょう。むしろサマープログラム中は東大以外にもICU、明治、中央、大阪市立などからたくさん日本人学生が来ていて、外国に来た感じがしないかもしれません。

②大学の設備（図書館・スポーツ施設・食堂・PC環境等）

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とプリンターがあります。ELTCにもパソコンとプリンターはあるのでそれで事足りるとは思いますが…。ELTCにはOasis Caféがあって短期留学生でごった返します。昼は自分で作る、Oasis Caféで食べる、Tescoに行く、フィッシュ＆チップスの店に行く、のどれかでしょう。Wi-fiは学内でeduroamが使えるほか寮でもASK4というWi-fiが通っていて、イギリスでSIMカードを買わなくても何とかなります。Social Activityのうち運動するものは主にSports Sheffieldで行われますが、Allen Courtからは15分程度歩きます。更衣室やウォーターサーバーがあるので安心です。

プログラムを振り返って

①プログラムの意義、参加を通じて成長したこと、その他留学を通じての所感

プログラム最大の目標であった「スピーキング、リスニング力を向上させる」はおおむね達成できたと思いますし、海外でもなんとかやっていけるというある程度の自信はつきました。同時に、英語力は継続してトレーニングしないと落ちるということを実感しました。向こうでは強制的に英語を使いますが、日本で、自分一人でも英語のトレーニングを継続していかなければならないと強く思います。また、午後の専門的な講義の時間は、講演者は難しい内容をかみ砕いてゆっくり話してくれたにもかかわらずわからないところが多かったため、長期の留学の前に自分の英語力を数段階高めなければならないと感じました。外国の学生との会話、学びや普段しない共同生活を通して、自分を見つめ直す良い機会となりました。

②参加後の予定

まだ具体的な計画までは立てていませんが、次に留学する際は英語だけではなく自分の専門分野に関する講義を何回かにわたって受けたいと考えています。

③今後参加を考えている学生へのメッセージ・アドバイス
シェフィールド大学、東大の最高レベルに手厚いサポートがあり、しかも非常に楽しいプログラムなので、留学の最初のステップとしてはうってつけかと思います。短期でも得られるものは大変多いです。
その他
①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・イギリス（シェフィールドは載っていませんが観光には最適です）
②その他東京大学のホームページ・出版物等に掲載してよい留学中の写真があれば添付してください。

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）

2017年　8月　28日

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	学部2
参加プログラム：	シェフィールド大学サマープログラム	派遣先大学：	シェフィールド大学
卒業・修了後の就職（希望）先：			
✓	1. 研究職		2. 専門職（医師・法曹・会計士
	3. 公務員		4. 非営利団体
✓	5. 民間企業（業界：　）		6. 起業
	7. その他（　）		

派遣先大学の概要

イギリスのイングランド北部にある総合大学。総学生数２７０００人のうち、８３００人が留学生。

参加した動機

大学２年生のうちに留学を経験したかったので、短期のプログラムを探していたところ、このプログラムを見つけ、海外留学経験がなく語学力も自信がなかった私にとってこのプログラムが期間的にもレベル的にも合っていると思ったため。

参加の準備

①プログラムの参加手続き（手続きにあたってのアドバイスなど）

書類選考に通ると大学からメールが届き、提出書類などが指示されます。また、保険の登録をします。学部ごとに入らなければならない保険があったり、手続きが違うこともあるので自分できちんと確認した方がいいと思います。

②ビザの手続き（ビザの種類、申請先、手続きに要した時間、ビザ申請にあたってのアドバイスなど）

入国審査には、帰りの飛行機のチケット、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。観光ビザになってしまっても大学に申し出れば大丈夫だそうなので、あまり気にしないでいいと思います。

③医療関係の準備（出発前の健康診断、常備薬、予防接種等）

出発前に、済んでいなかった予防接種を受けました。風邪薬や、頭痛薬を持って行きました。

④保険関係の準備（加入した海外旅行傷害保険・留学保険等）

大学から指定された保険と、OSSMAに入りました。OSSMAは前期教養学部生は入るようにホームページに書いてありました。

⑤プログラム参加にあたって東京大学の所属学部・研究科（教育部）で行った手続きなど（履修・単位・試験・論文提出等に関して）

教務課の人から、海外留学中にある進学選択についての注意の説明を受けました。

⑥語学関係の準備（出発前の語学レベル・語学学習等）

一年生の冬にIELTSを受けました。ライティングとリスニングがスピーキングよりはるかに高いという結果になり、自分には英語を話す力が足りないと感じました。出発前には英会話を5回ほど行いましたが、役に立ったかはあまりわかりません。出発前の不安を減らすのには良かったと思います。

⑦日本から持参した方がよいもの、その他出発前にやっておくべきこと・アドバイスなど

持参するといいもの
・トイレットペーパー、ティッシュペーパー→宿に無いし、現地で買うと量が多くて使い切らない
・新聞紙などをまとめるときに使う麻紐→洗濯バサミを壁のフックに掛けたいときに使った
・室内ばきのサンダル
・日本のお菓子→クラスの人に配ったりして交流できる
・ドライヤー→海外対応のものを持って行った
・洗濯用洗剤→現地で買うと量が多く、香りが強いものが多い
・タッパー→お昼のお弁当用に使ったり、自炊したものを保存するのに使えた
・足拭きマット→お風呂から上がったときに必要
・洗濯ネット→共同でコインランドリーを使うときに自分のものをまとめるために必要
・運動できる服→午後のアクティビティでスポーツすることが多かった
・ハンガー（７本くらい）
・アダプター
・クレジットカード二枚以上→電車の予約などでクレジットカードを使った。限度額がいっぱいになったり無くしたりしたときのために２枚持って行った
・ラップ→あると便利

持っていかなくても良かったもの
・大量のタオル→洗濯をどのくらいの頻度でできるかわからなかったのでフェイスタオルを８枚くらい持って行ったが、使ったのは４枚くらいだった。
・食器洗い用スポンジ→宿の方で用意されていた

学習・研究について

①プログラムの概要（授業・予習・復習のスタイル、印象に残っている内容等）

午前は他の留学生と一緒に、英語の文法の授業をした。東大のFLOWのようで、文法を扱う時間はほぼなく、ひたすらディスカッションをした。クラスのメンバーは圧倒的に日本人が多く、積極的に留学生と同じテーブルに座るように意識した。午後は東大生のみの授業で、理系と文系に分かれてより専門的な内容の話を毎回色々な先生から聞くというスタイルだった。４５分の授業が３コマあり、初めに今日の授業で使いそうな単語やテーマについてのディスカッションをし、２コマ目で授業を受け、３コマ目で内容についてのフォローや、内容に関するディスカッションをした。理系の生徒は９人で、３グループに分かれ、1グループにつき1人TAがついてくれていたので、細かいフォローを受けることができた。
課題は、午前の授業ではほぼなく、午後の授業では次の授業の予習が出るときがあったが、とても軽いものだった。

②学習・研究面でのアドバイス

午前、午後の授業共に、自分の知らない語彙がかなり多くあるので、ノートに書き留め復習することが大事だと思いました。

③語学面での苦労・アドバイス等

海外留学経験や、英語を話す機会があまりなかった私は、ちゃんと現地の人と英語で意思疎通ができるのか不安でした。しかし話してみると、意外と文法的に正しくなくても伝わることが多かったです。また、他の国からの留学生という、英語が母語でない人と話すというのは、プレッシャーも感じず、とても楽しいものでした。
色々な国の人と話してみると、その国独特の英語のくせがあり、最初は聞き取るのに苦労しましたが、聞き直すとゆっくり話してくれるので、そこまで問題ではありませんでした。

生活について

①宿泊先（種類（寮・ホームステイ・ルームシェア等）、家賃、宿舎の様子、見つけた方法など）

宿は大学の方で用意していただいたもので、６人ほどで１つのキッチンを共同で使います。1人ずつ個室が与えられ、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。食器用洗剤、スポンジ、ふきん４枚、大きいゴミ袋もありました。

②生活環境（気候、大学周辺の様子、交通機関、食事、お金の管理方法（海外送金・クレジットカード）など）

●気候
朝夜は日本よりだいぶ寒いです。最高気温は２０度越えれば高い方です。日中は晴れていると暖かくなるので、温度調節ができる服装がいいと思います。天気が変わりやすいので、フードがついていて雨を弾く上着があると便利です。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分のところにテスコ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。歩いて２０分くらいでショッピング街にも行けます。
●交通機関
シェフィールドでの移動はほぼ歩きでした。トラムに乗って、３０分くらいで郊外の大型ショッピングモールにも行くことができます。シェフィールドからロンドンに観光に行くときは、安かったので高速バスを使いました。乗り心地は日本に比べると良くないですが、我慢できないほどではなかったです。
●食事
私はフラットのメンバーに恵まれていたので、夜ご飯はほとんど先輩方に作ってもらいました。たまにパブで外食をすることもありました。お昼は大学のカフェで買うこともできますが、高いので自分でサンドイッチを作って食べていました。

③危機管理関係（留学先の治安、医療機関の事情、心身の健康管理で気をつけた点など）

治安は良かったと思います。ですが、宿の近くに不審者が現れたこともあるので、夜は1人で出歩かない方がいいと思います。
最初の週は、慣れない環境で精神的にも疲れてしまうので、日本にいる気軽に相談できる人に頼ったりしました。でも２週間目からは、生活にも慣れてきて、楽しむことができました。

④要した費用について（航空賃、授業料、教科書代、家賃、食費、交通費、娯楽費などの概算）

●航空券
２５万くらい。東京からロンドンへの直行便。もっと早く予約すれば安かったかも。
●授業料
１７万くらい

⑤奨学金（受給していた場合は、支給機関・支給額・見つけた方法など）

大学からの奨学金を利用しました。

⑥学習・研究以外の活動（スポーツ・文化活動、ボランティア・インターン、週末や長期休暇の過ごし方など）

平日の午後は大学の企画でアクティビティがあり、バドミントン、バスケ、フットボールなどをしました。外国人と一緒にスポーツをして、一緒に帰るときにおしゃべりして仲良くなれるので楽しかったです。宿に居ると日本語を話してしまうので、積極的に参加しました。

派遣先大学の環境について

①参加学生へのサポート体制（語学面・学習面・生活面・精神面でのサポート等）

サポートはとてもしっかりしていると思います。

②大学の設備（図書館・スポーツ施設・食堂・PC環境等）

図書館は利用しませんでした。２４時間空いている自習室があり、そこを利用している人は結構いました。午前の授業を受ける建物にはカフェがありますが、すごく混むので、晴れた日は友達と近くの公園でお弁当を食べました。パソコンは大学のものを利用することもできますが、プレゼンの課題が出たときに、自分のものを持っていると便利でした。

プログラムを振り返って

①プログラムの意義、参加を通じて成長したこと、その他留学を通じての所感

初めての海外での長期滞在で、初めはとても不安で精神的に辛かったこともありました。しかし、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。プログラムに参加する前は、英語を話すのに自信がなく、文法を間違えたらどうしよう、などという心配が先立って、あまり英語を話すことができませんでした。しかし、他の留学生との会話などを通じて、海外の人との交流の楽しさを知り、もっと英語を話したいと思うようになりました。また、プログラムに参加した他のメンバーとも仲良くなることができ、いい思い出がたくさんできたと思います。
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。

②参加後の予定

進学選択が終わり、学部が決まったのでどのくらい忙しくなるのかまだわかりませんが、春休みに行われる東大のプログラムにも是非参加してみたいと思っています。

③今後参加を考えている学生へのメッセージ・アドバイス
不安な方もいると思いますが、自分から積極的に海外の人と交流する機会を作って行くことが大事だと思います。頑張ってください！
その他
①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（イギリス）
②その他東京大学のホームページ・出版物等に掲載してよい留学中の写真があれば添付してください。

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）

2017 年　8月 31 日

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
参加プログラム：	第2回国際本部サマープログラム シェフィールド大学	派遣先大学：	シェフィールド大学

卒業・修了後の就職（希望）先：

✓	1. 研究職		2. 専門職（医師・法曹・会計士等
	3. 公務員		4. 非営利団体
	5. 民間企業（業界：　）		6. 起業
	7. その他（　）		

派遣先大学の概要

シェフィールド大学は世界的にも有数の教育的にすぐれた大学であった。町と大学が一体となったようなつくりで、景観になじんでいた。決して東大のように箱にはいったようなつくりではない。設備もすばらしいと思った。大学の職員はみな親切。いい大学。

参加した動機

大学生活のはやいうちに海外をみておきたかった。特に欧米。なのでこのプログラムはぴったりだった。自分がどれだけできないのか、通用しないのかを明確にしっかりと知りたかった。そうすることで後の大学生活での勉強量がわかるし、対策がたつ。文化的な違いも感じておきたかった。日本には日本人しかいない。でも海外には様々な人がいるし、様々な場所がある。見ておくべきだとおもった。

参加の準備

①プログラムの参加手続き（手続きにあたってのアドバイスなど）

とにもかくにも、はやめはやめに手配していくことが大事だと思う。なにかミスがあっても修正がきくので。特にTOEFLはさっさと受けましょう。

②ビザの手続き（ビザの種類、申請先、手続きに要した時間、ビザ申請にあたってのアドバイスなど）

シェフィールド大学からのレターや帰りの航空便の予約書類などをイギリスの入国審査で見せることで、short-term student Visaがもれなくもらえる。今なら空港職員のおじさんのスマイルもついてくるかもしれない。

③医療関係の準備（出発前の健康診断、常備薬、予防接種等）

私は風邪を一度ひきました。プログラムの構成上、一人が風邪をひくと高確率でうつる。最初にかかった人に怒っても風邪は治らないので、マスクや風邪薬などはかならず持っていくべき。でも一番役に立ったのは週末に泊ったホテルでの紅茶のティーパックだった。あれを積極的にのむことで喉を温め続けた。はちみつ味おいてくれてありがとう。ちなみに一番最初に風邪をひいた人に対してはキレている。

④保険関係の準備（加入した海外旅行傷害保険・留学保険等）

東大のほうから勧められる保険に加入した。三井住友やエポスカードなどにも海外旅行保険はついているが補償額が少ないのでおすすめしない。

⑤プログラム参加にあたって東京大学の所属学部・研究科（教育部）で行った手続きなど（履修・単位・試験・論文提出等に関して）

このプログラムでは単位認定がないので、海外にいきますよ～って伝えるだけでした。

⑥語学関係の準備（出発前の語学レベル・語学学習等）

出発直前まで大学の試験があったので、英語一列のテスト勉強をうまく活用したつもりだった。でも英語一列は本当に使えなかった。海外の映画をみるほうが日常会話などの表現が学べ、使えることに行ってみて気づいた。海外の人と話すときにも共通の話題として使えると思う。

⑦日本から持参した方がよいもの、その他出発前にやっておくべきこと・アドバイスなど

クレジットカードは絶対に複数枚用意すべき。外貨両替も前もって行ってキャッシュをもっておくことも大事。鉄道や観光地など、事前になにかすると得になることも多い。そのあたりはプログラムに参加する東大生同士で情報を共有するとよいと思う。私は寄生虫のように情報を吸い取った。長袖はあったほうがよい。寒い。スコットランドとかいくと完全に日本の１１月レベル。寒いと吠えたところで寒いままなので長袖をもっていこう。あとはカップ麺やサトウのご飯を持っていくことをすすめる。イギリスの飯は人を選ぶ。まずくはないがうまくない。どこにいってもじゃがいもがでてくる。彼らの体はじゃがいもでできているらしい。一週間で和食が食べたくなる。そんなときにサトウのご飯が役に立つ。逆に言うとみんな白米食べたがるので、わけてといわれるかもしれない。そして友情と食欲の選択をしいられるだろう。私は白米を分けたが、かえってくることはなかった・・・。食を選ぶべきだったのだ・・・

学習・研究について

①プログラムの概要（授業・予習・復習のスタイル、印象に残っている内容等）

午前は語学学校の授業。退屈かもしれない。でもわかるように話してくれるし、わかるようにきいてくれるから積極的に話していこう。午後の授業は理系だったのだが素晴らしかった。ティーチングアシスタントが東大生３人に一人くらいついてくれるし、サポートが手厚い。実際の教授の特別授業が用意されているし、ディスカッションの場も与えてくれる。きこえる英語は半分もないかもしれないが、それでも大きな収穫を得られると思う。イケメンのティーチングアシスタントがいるかもしれないが、授業に集中しよう。でも彼ともっと話したかった。留学の唯一の心残り。

②学習・研究面でのアドバイス

とにかく積極的になること。これに尽きる。なにもせずとも時間は過ぎるが、それなら来た意味がないし、奨学金の無駄遣いなので帰った方がいい。そのくらいの気持ちをもって一つでも多くのものを得てほしい。そしてしっかり楽しんでほしい。

③語学面での苦労・アドバイス等

最初のうちはききとれない。だんだんときこえるようになってくる。スピーキングも下手なのは当たり前。話さないとうまくならないし、間違えても積極的に話すべき。日本人はメンタルが豆腐。

生活について

①宿泊先（種類（寮・ホームステイ・ルームシェア等）、家賃、宿舎の様子、見つけた方法など）

プログラムのほうで寮が手配される。寮では一応食器や調理器具、IHヒーターなどそろっており、自炊できる。私の部屋はシャワーのノズル部位がおかしく、水圧が皆無だった。最初はこれが海外か～～！と思って上から垂らすようにシャワーをあびていたが、今となってはわかる。あれは壊れていた。

②生活環境（気候、大学周辺の様子、交通機関、食事、お金の管理方法（海外送金・クレジットカード）など）

クレジットは数枚もとう。長袖必須。乾燥がひどいので、寝る前に濡れタオルを部屋に干そう。スーパーがけっこうある。日本と違って野菜が安い。酒も安い。ただ肉の切り方は理解できない。包丁が使えないかってレベルでぶつ切りでパックにつめてある。自炊職人になろう。職人の朝は牛乳シリアルからはじまるが、夜はポトフやシチュー、オムライス、トマト煮込みなどを本能で作った。魚料理は魚専門店を見つけたが、やめた方がいいと思う。寿司職人にはなれない。

③危機管理関係（留学先の治安、医療機関の事情、心身の健康管理で気をつけた点など）

治安は良いと思う。ホームレスにはロンドンで一度しか絡まれていない。Help me!!!ってめっちゃ叫んできたから5ポンド札をやったら、thank youって適当な声で言われた。演技だったんだろう。多分ホームレスじゃないと思う。ほんとのホームレスは道端で倒れている。本当に辛そうだった。彼らにお金を寄付するべきだった。後悔。

④要した費用について（航空賃、授業料、教科書代、家賃、食費、交通費、娯楽費などの概算）

航空費12万。授業料17万。食費、交通費、娯楽費は人による。普通なら10万くらい？週末に遠出をすると思うので。

⑤奨学金（受給していた場合は、支給機関・支給額・見つけた方法など）

東大とJASSOからもらう予定。16万円。

⑥学習・研究以外の活動（スポーツ・文化活動、ボランティア・インターン、週末や長期休暇の過ごし方など）

週末はスコットランド、ロンドン、リヴァプールなどに積極的にでかけた。いろんなところに行くべき。観光地にばかり気をとられず、ネットで見れない、人や街をしっかりと見るのが私は良いと思う。私の趣味はヒューマンウォッチング。

派遣先大学の環境について

①参加学生へのサポート体制（語学面・学習面・生活面・精神面でのサポート等）

情報がいろいろと遅め感はあるが、なんだかんだサポートしてくれていると思う。はっきりいって海外に行って困らないことはなんてことはないので、どうにかする力を養っていくべき。サポートに甘えるな。

②大学の設備（図書館・スポーツ施設・食堂・PC環境等）

東大のような食堂はない。ないものはない。ただ、図書館もあるし、ネットが使えるダイヤモンドというかっこいい建物もある。パソコンをもってきたほうがいいとは思うが、もってこないとダイヤモンドに通い詰める「深夜のダイヤモンド職人」になるかもしれない。彼が深夜に発する、「ちょっとダイヤモンドいってくるわ」ってセリフは吉本新喜劇よりおもしろいものがあった。

プログラムを振り返って

①プログラムの意義、参加を通じて成長したこと、その他留学を通じての所感

素晴らしいプログラムだった。現地の英語がどのようなものか実感することができたし、今後の勉強にいかせると思う。人や街、日本との違いもしっかりと感じることができた。海外の人と話す際のメンタル的な壁を払拭できたことが最も大きな収穫。また、素晴らしい東大生の仲間に出会えた。学年や学部をまたいでの出会いというのはめったにないし、参加者はみな素敵な人ばかりだった。話していて勉強になるし、なにより楽しかった。これからも定期的に会いたい。

②参加後の予定

英語の勉強のモチベーションがあがったので、持続的に勉強をしたい。そして、TOEFLなどをまたうけて、レベルの高い留学やプログラムに参加していきたい。

③今後参加を考えている学生へのメッセージ・アドバイス

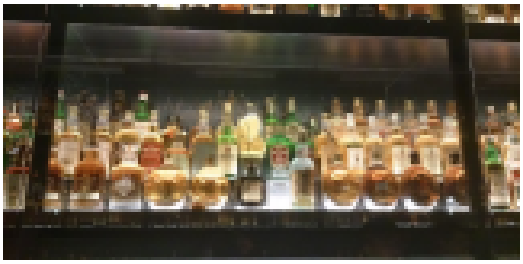
行きたいなら行けばいいし、時期の問題もあるし気持ちが乗らないならしなければいい。大学生の夏休みの過ごし方は様々だし、自分の思うようにメイキングをしていったらいいと思う。一つの選択肢と思ってほしい。

その他

①準備段階や留学中に役に立ったウェブサイト・出版物

ブッキングドットコム（ホテル）、trainline（イギリス鉄道）、味の素、クックパッド（自炊）

②その他東京大学のホームページ・出版物等に掲載してよい留学中の写真があれば添付してください。



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）

2017年　8月　30日

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	学部2
参加プログラム：	シェフィールド大学サマープログラム	派遣先大学：	シェフィールド大学

卒業・修了後の就職（希望）先：

✓	1. 研究職		2. 専門職（医師・法曹・会計士
✓	3. 公務員		4. 非営利団体
✓	5. 民間企業（業界：コンサルタント　証券）		6. 起業
	7. その他（　　）		

派遣先大学の概要

イギリス、イングランドの中部地方に位置するサウス・ヨークシャー州シェフィールド市にある国立大学。ノーベル賞受賞者も輩出している。

参加した動機

受験生の頃から英語学習が極めて不得手であったため、実際に英語圏に行ってみるとなにかヒントを掴めるのではないかと考えた。
全学交換留学に興味があり、そのお試しとして参加し留学の様子を掴んでみたいと思った。

参加の準備

①プログラムの参加手続き（手続きにあたってのアドバイスなど）

なにはともあれ学内選考を通過すること。学内成績もかなり重視されているように感じた。今年の倍率は２倍弱だったようである。
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ことが必要。プログラム採択の連絡から参加まで案外時間がないが、焦る必要はない。
プログラム参加費の支払い連絡が当初の予定よりかなり遅れて出発直前になったが、普通に対応すれば大丈夫であった。今年はタクシーの手配でトラブルもあったので、余裕を持って確認をしておくといいと思う。
参加してから過年度の体験記（これ）をちゃんと読んで、来る前からもっと読んでおけばよかったと後悔したので、他の参加者のものを時間があれば読んでおくといいと思う。

②ビザの手続き（ビザの種類、申請先、手続きに要した時間、ビザ申請にあたってのアドバイスなど）

Short-Term Student Visa 取得に必要とされる一式のもの（大学からの受け入れ証明書、残高証明書、クレジットカードなど）を全て持参したが、ヒースロー空港での入国審査では受け入れ証明書だけ提出すれば十分だった。念の為「Short-Term Student Visaが欲しい」と言ったところ、もう押してある（パスポートに判子が押される形式だった）と返された（確かに押してあった）が、確認して損はないと思う。

③医療関係の準備（出発前の健康診断、常備薬、予防接種等）

硬水なので整腸剤を持参した。風邪対策で風邪薬と頭痛薬、乾燥対策でマスクと化粧水を持参した。現地はかなり乾燥していた。到着してから数日は体調を崩した。風邪をひいている人もいたようである。
予防接種等は特にしなかった。

④保険関係の準備（加入した海外旅行傷害保険・留学保険等）

東大から求められた保険（「学研災付帯 海外留学保険」）に加入した。クレジットカード付帯保険と併せての加入になった。前期教養の学生はOSSMAに入るよう指示があったらしいが、体験活動プログラムの方と勘違いして入りそびれた。

⑤プログラム参加にあたって東京大学の所属学部・研究科（教育部）で行った手続きなど（履修・単位・試験・論文提出等に関して）

プログラム期間中に2Sの成績発表があったが、履修登録していなかったので関係がなかった。
進学選択の変更期間がプログラム期間中にあったので、日程と時差には気をつけた。

⑥語学関係の準備（出発前の語学レベル・語学学習等）

IELTS 6.0（Speaking 5.0）であった。
簡単な英会話のフレーズは勉強したつもりだったが、学習のレベルが低すぎて使い物にならなかった。

⑦日本から持参した方がよいもの、その他出発前にやっておくべきこと・アドバイスなど

トイレットペーパーやティッシュペーパーなどは指示があると思う。シャワーカーテンが行ってみたら無くて焦ったので百均で買ってきてもいいと思う。日本でいう初冬の気候なのでコートやマフラー、スプリングコートはあった方がいいと思う。傘を持参しないと雨が降った時にどうしようもなくなる。塩コショウなどの日本の調味料は重宝する。インターネット環境は日本の会社のを利用すると高いので、現地のsimカードをAmazonで買って持って行った。この方が圧倒的に安上がりである。

学習・研究について

①プログラムの概要（授業・予習・復習のスタイル、印象に残っている内容等）

午前：90分×2コマ/週5
民間の語学学校と同様の授業、クラス分けテストの結果でレベル別に分けられる。海外から来た人の数はクラスに依るが、自分のクラスは日本人大学生だらけだった（ICU、明治、中央など）ので悲しかった。
午後：文理別の講義/週2　ちょっとしたレクチャー/週1
文理別の講義は東大生向けで45分が3コマ、最初のコマで語彙の確認、真ん中のコマで講義を聞き、最後のコマでフィードバックを行う。レベルは講義に依るが、難しいものは本当に難しく、留学した場合のレベルを痛感した。個人的にこれが一番楽しい。ちょっとしたレクチャーは語学学校に通っている人全員を対象にしており、大教室で週替わりの一時間弱のレクチャーを聞いた。

②学習・研究面でのアドバイス

三週間で語学力が飛躍的に伸びることは期待しないほうがいい。英語を喋る度胸はつく。スピーキングが一番辛いかと思っていたが、それ以前にリスニングが厳しかった。
サマープログラムの性質上東大以外の日本人大学生が多いので、どうしても海外の人と話す機会は減ってしまう。もしも英語をしっかり喋りたいのなら、自分で機会を見つけるしかないと思う。

③語学面での苦労・アドバイス等

日常生活でのリスニングができなかった。何を言っているのかわからないとどうしようもない。こればっかりは行って色々現地の人と話すしかないと思う。

生活について

①宿泊先（種類（寮・ホームステイ・ルームシェア等）、家賃、宿舎の様子、見つけた方法など）

大学から提供された寮に住んだ。3-6人で一つのキッチンを共有した（このグループをフラットと呼んだ）。
同じフラットの人とは特に仲良くなる。今年は東大生は東大生だけのフラットだった。

②生活環境（気候、大学周辺の様子、交通機関、食事、お金の管理方法（海外送金・クレジットカード）など）

八月だから大丈夫だろうと思っていたら寒かった。タンポポが咲いているような気候である。コート持参を勧める。お金の管理は財布を分けるなどかなり気をつけた。支払いは基本クレジットカードで行い、現金は割り勘の時にしか基本的に使わなかった。カードによっては使えないこともあるので、必ず複数枚カードは持参した方がいい。食品はTESCOが助けてくれるので、着いたら真っ先に場所を把握することを勧める。交通機関としてはトラム（路面電車）が近くを走っているが、あまり使う機会はないと思う。

③危機管理関係（留学先の治安、医療機関の事情、心身の健康管理で気をつけた点など）

治安はいい。夏であれば問題はないが、冬は日照時間が短いのでかなり精神的に追い込まれると聞いた。

④要した費用について（航空賃、授業料、教科書代、家賃、食費、交通費、娯楽費などの概算）

プログラム費+寮費でだいたい£1170（18万円弱）した。これに航空賃と食費が必要になる。今年は参加者を少し増やしていただいたそうなので、相当安くなっているはずである。
航空券は16万程度、食費は2万弱なので、後述する奨学金16万円を併せると自己負担は20万円程度であった。小旅行やお土産などを含めるともう少しかかる。

⑤奨学金（受給していた場合は、支給機関・支給額・見つけた方法など）

JASSOから8万円、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』から8万円、計16万円頂いた。どちらも国際本部経由で申請したが、非常に有難いものだった。

⑥学習・研究以外の活動（スポーツ・文化活動、ボランティア・インターン、週末や長期休暇の過ごし方など）

週末は電車で観光に行った。
毎日語学学校がアクティビティを用意してくれていたので、それに参加する人もいた。平日は講義を受ける時間がかなり長いので、講義の後はあまり時間がない。

派遣先大学の環境について

①参加学生へのサポート体制（語学面・学習面・生活面・精神面でのサポート等）

タクシー手配のトラブルであったり、フラットに調理用具がなかったりと当初はかなり不安であったが、連絡をすれば大抵のことには対処してもらえるのでサポート体制は概して手厚いと言えると思う。

②大学の設備（図書館・スポーツ施設・食堂・PC環境等）

24時間開いている図書館があるので嬉しい。人が多い時は共用PCの数が足りなくなることもあるそうである。
語学学校の食堂は高い。大学の食堂はかなり遠い上に、そこまで利便性が高くない。

プログラムを振り返って

①プログラムの意義、参加を通じて成長したこと、その他留学を通じての所感

海外留学の際の寮生活を体験できたことが一番の収穫である。実家や一人暮らしの人であると、寮生活でキッチンを共有して生活する、ということをしたことがないと思う。今回は東大生だけのフラットではあったが、異国の地で寮で自炊をするということの感覚がなんとなく掴めた気がする。
語学に関してはより一層の努力が必要であるということを痛感した。自分の現在地と、必要な語学力との距離をある程度体感できたことは三週間滞在したことの意義だと思う。

②参加後の予定

全学交換留学に応募するか検討中である。

③今後参加を考えている学生へのメッセージ・アドバイス

語学面を除いても、三週間の共同生活は楽しいので、是非応募することを勧める。
日本で漫然と夏休みを過ごすのもいいが、それよりも価値のある三週間になると感じた。

その他

①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
http://www.nationalrail.co.uk （電車はここで予約すると安い）

②その他東京大学のホームページ・出版物等に掲載してよい留学中の写真があれば添付してください。

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）

2017年8月29日

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	学部2
参加プログラム：	シェフィールド大学サマープログラム	派遣先大学：	シェフィールド大学

卒業・修了後の就職（希望）先：

	1. 研究職		2. 専門職（医師・法曹・会計士
	3. 公務員		4. 非営利団体
✓	5. 民間企業（業界：外資 ）		6. 起業
	7. その他（　　）		

派遣先大学の概要

イギリス・イングランドの都市、シェフィールドにある大学。様々な国からの留学生を受け入れており、7000人以上の外国籍の学生がいる。

参加した動機

長期留学を考えているが、一度も海外に行ったことがなく雰囲気がわからないので、短期でも海外生活を体験したかったから。また、留学経験のある先輩方にも、長期で留学する前に一度行ってみたほうがいいと助言されたため。

参加の準備

①プログラムの参加手続き（手続きにあたってのアドバイスなど）

締め切りまでに、必要書類を提出する。それほど書類の準備は大変ではないが、電子書類・紙の書類両方提出が必要なので注意。記入漏れがあると両方提出し直しになる。

②ビザの手続き（ビザの種類、申請先、手続きに要した時間、ビザ申請にあたってのアドバイスなど）

short-term student visaをイギリスの空港でもらう。ただパスポートにそのハンコを押してもらうだけ。入国審査の際、シェフィールド大学の入学許可書を見せたらすぐに押してくれた。所要時間5分ほど。

③医療関係の準備（出発前の健康診断、常備薬、予防接種等）

特に何もせず。風邪薬は持って行った。

④保険関係の準備（加入した海外旅行傷害保険・留学保険等）

東大から加入を求められた付帯海外保険と、OSSMAに加入した。

⑤プログラム参加にあたって東京大学の所属学部・研究科（教育部）で行った手続きなど（履修・単位・試験・論文提出等に関して）

前期教養学部では、海外渡航届の提出とOSSMAの加入が必要。また、最初にプログラムの申請書を出すときに、プログラム期間中に進学選択等の手続きがあるということなどの説明を、教務課窓口で受けた。

⑥語学関係の準備（出発前の語学レベル・語学学習等）

IELTSを受験していた。語学学習としては毎日英語を少しは聞いていた。プログラムの最初に英語の試験を受けてクラス分けされるので、英語の能力はあまり関係ない。

⑦日本から持参した方がよいもの、その他出発前にやっておくべきこと・アドバイスなど

〈当然必要なもの〉
財布、携帯、洗面用具、、風呂用具、常備薬、筆記用具、パスポート、入学許可書等の書類はもちろん必須。
着替えについては秋物がよい。シャツは四日分、ズボンは二日分、パンツ靴下は五日分でちょうどよかった。洗濯は毎日その日着たものを手洗いすれば洗濯代ゼロにできる。
〈あるとよいもの〉
・リセッシュやファブリーズなどの衣類用消臭剤（洗濯できないもの・ときに使える）
・食品（自炊が基本なのであると安心。スープや温めればできるご飯、カロリーメイト等。）
・調味料（フラットに一つあれば十分）
・持ち運びやすい上着（寒い日もある）
・海外対応のコンセントプラグ（日本製品が使えるように）
・海外対応のドライヤー（気温が低いので乾きにくい）
・化粧水やマスク（乾燥対策）
・タッパーやジップロック（食材の保存。弁当箱にもなる。）
・モバイルバッテリー（旅行中はあると安心）
・バスタオル（一枚は用意されているが、もう一枚あると安心）
・トイレットペーパー（備え付けがない。２ロールで十分。）
・運動用靴・服（アクティビティに参加するなら）
・ビニール袋（現地では店でもらう袋は有料）
・ハンガー（備え付けがない）
〈無くてよかったもの〉
・パソコン（僕は持って行ったが、無くても問題ない）
・箱ティッシュ（トイレットペーパーで十分）
・フェイスタオル（用意されたものがあるし、現地ではそんなに汗をかかない）
・洗濯バサミ（ハンガーがあれば十分）
・クロックスなどのかさばるサンダル（フラット内で使う用なら、スリッパで十分）
・スポーツ用具（アクティビティの際は無料で貸してくれる）

学習・研究について

①プログラムの概要（授業・予習・復習のスタイル、印象に残っている内容等）

午前は、最初に行われた英語の試験の結果によって振り分けられたクラス別の語学の授業。僕のクラスでは、様々なトピック・質問について3人ほどのテーブルでディスカッションをすることが中心だった。それぞれのテーブルでどんな意見が出たか先生に聞かれ、全体に共有される。教科書もあるので、それに沿って記事を読んだりディスカッションをしたりすることもあった。また、教科書には仮定法や再帰代名詞といった文法事項も載っているため、その解説がされることもあった。クラスには東大生の他に、他大の日本人やスペイン人、中国人、ドイツ人、イタリア人、サウジアラビア人がいた。交流できて楽しかった。授業自体も興味深いものもあった。予習復習は特に必要なし。
午後は、個々の選択により分かれたクラスで、artもしくはscienceの授業が行われた。先生によるレクチャーの予習（単語やテーマの推測など）→別の教授（？）によるレクチャー（毎回違う人）→先生によるレクチャーの復習（内容の確認など）という流れ。TAが数名いて、手助けしてくれる。ただし水曜の午後は大講義室でイギリスの映画や祭りをテーマにしたプレゼンを聞く授業で、最終週は自分たちのプレゼン発表。金曜の午後はフリー。

②学習・研究面でのアドバイス

頑張って自分の考えを英語で表現していくといいと思う。日本人以外は英語がペラペラでついていけない部分もあったが、少しでも意見を発していくべき。

③語学面での苦労・アドバイス等

英語で自分の考えを話すのは難しい。どうしても抽象的なことを短文で言うだけになってしまうが、どんどん話していったほうがいい。

生活について

①宿泊先（種類（寮・ホームステイ・ルームシェア等）、家賃、宿舎の様子、見つけた方法など）

東大生は、学校側が用意してくださったAllen Courtに宿泊した。26人で5つのフラットに分かれた。家賃は授業料込みなので明確な数字はわからない。きれいだし、個室もあるので住み心地はとてもよかった。キッチンは共有なので、僕のフラットではみんなで一緒に自炊することも多くあった。
僕の部屋のシャワールームの排水溝がつまってしまったが、専用のサイトからその旨を伝えたら、その日のうちに直してくれた。

②生活環境（気候、大学周辺の様子、交通機関、食事、お金の管理方法（海外送金・クレジットカード）など）

気候は最高気温が20度前後で、日本の秋並。ぐずついた空模様であることが多く、雨もしばしば降る。大学周辺は公園やスーパーがあり、生活しやすいと思う。
交通機関としては、街中の移動は徒歩か道路上を走るtramか。Tramは電車に乗ってから支払いする形で、片道£1.70、往復£3が基本。ただ徒歩でも十分移動できるくらいの街の大きさだと思う。遠くへ行く場合は、バスかnationalrailか。どちらも事前にネット予約すべき。僕はバスは使わなかったが、だいぶ安く済むのでそちらも視野に入れるべきだったと感じた。時間がかかってもいいなら、バスにしたほうがいいかも。nationalrailは事前に買えば当日券の半額で買える。日本の新幹線くらいの感覚でいた方がいいと思う。off-peak day return ticketsというものは、当日駅で買っても事前で買った場合と同じ価格らしいが、詳細はよくわからない。
お金に関しては、事前に日本から£300の現金とクレジットカード二枚を用意した。主にカードで払っていたため現金は余ったので、こんなに多くはいらない。£150くらいでいいのかもしれない。いざとなれば現地で円やクレジットカードから換金できる。クレジットカードは上限額を上げてもらった。また、事前に日本で行う授業料等の支払いは別のクレジットカードでしたため、限度額に近づくことはなかった。

③危機管理関係（留学先の治安、医療機関の事情、心身の健康管理で気をつけた点など）

シェフィールドは治安がいいと思うが、駅に近いシティセンターの夜は騒がしくなり治安も悪化しているように思えた。特に金土日の夜は注意。中国人と間違われてニーハオと言われたり、酔っ払いに絡まれたりはしたが、大きな問題は起こらなかった。ただ、道端で金をせびられたという話は何回か聞いたので注意。観光地のロンドン等の方が観光客を狙ったスリやぼったくりがあるらしい。
医療機関にはかからなかったのでよくわからないが、自己の体調管理としては、野菜もとるようにしたくらい。スーパーでレタス1玉とプチトマトのパックを買った。ちょうど3週間で消費しきれた。また、日本から野菜ジュースを持ってきていた。

④要した費用について（航空賃、授業料、教科書代、家賃、食費、交通費、娯楽費などの概算）

航空賃約10万円（タイ国際航空）、授業料・教科書代・家賃£1169.42（約17万円）、食費£147.55（約21000円）、交通費£250.55（約36000円、主に観光の際の電車代）、観光費・お土産代£203.35（約29000円、主に観光施設の入場料）
合計£2451.77（約35万円）

⑤奨学金（受給していた場合は、支給機関・支給額・見つけた方法など）

東大から支給される8万円と、JASSOから支給される8万円の計16万円。
JASSOの方は希望者のみで、かつ成績要件もあり。

⑥学習・研究以外の活動（スポーツ・文化活動、ボランティア・インターン、週末や長期休暇の過ごし方など）

放課後にはアクティビティとして様々なスポーツや英語での会話の機会が用意されている。ただ東大生は16時45分まで授業なので参加しにくかった。最終週のテニスのみ参加したが、他大の日本人と自由にテニスをする感じだった。
金曜の午後と週末は観光に行った。シェフィールド市街地・ノッティンガム・オックスフォード・ヨーク・エディンバラ・リンカーン・ロンドンに行った。前述の通り、バスでの移動も考慮に入れるといいと思う。

派遣先大学の環境について

①参加学生へのサポート体制（語学面・学習面・生活面・精神面でのサポート等）

語学・健康などについて相談できるサービスがたくさんあるようだった。最初にそれらについて全体に説明があった。

②大学の設備（図書館・スポーツ施設・食堂・PC環境等）

図書館は大きいものがあった。スポーツ施設についても、街中に幾つか点在しているようだった。PCもたくさん置いてあるし、Wi-Fi環境も整っていた。

プログラムを振り返って

①プログラムの意義、参加を通じて成長したこと、その他留学を通じての所感

3週間という短期間であり、また授業外では日本人と過ごすので、そこまで英語の能力が伸びたとは感じないが、現地のネイティブがどのような表現を使うかなど知ることができ、英語力の向上に少しは繋がったと思う。リスニングについては、毎日英語を聞くので上がったと思う。また、自炊を通して生活能力も多少は身につけられた。
僕は初の海外だったので、実際に少し暮らしてみてどのような雰囲気かつかむという目的が主だったが、現地の人に自分の英語が通じるということや、いろいろな人が海外にはいるということがわかって良かった。今後さらに留学してみたいという気持ちになったし、英語学習を進めるモチベーションにもなった。

②参加後の予定

IELTSを再び受験する予定。また、長期の留学にも応募したいと考えている。

③今後参加を考えている学生へのメッセージ・アドバイス
プログラムに参加すればとても楽しく貴重な体験ができると思う。英語力の向上に過度な期待は持たないほうがいいが、そのような体験をできるだけで価値があると思う。具体的には、日本人・外国人の新たな友人ができたり、授業や観光を通して異文化に触れ合えたり、英語を使う機会が得られたりした。
その他
①準備段階や留学中に役に立ったウェブサイト・出版物
東大から送られる電子資料はもちろん熟読すべき。 その他は適宜ネットで検索して情報を得た。
②その他東京大学のホームページ・出版物等に掲載してよい留学中の写真があれば添付してください。

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）

2017年　8月　31日

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
参加プログラム：	シェフィールド大学サマープログラム	派遣先大学：	Sheffield University

卒業・修了後の就職（希望）先：

	1. 研究職		2. 専門職（医師・法曹・会計士等
	3. 公務員		4. 非営利団体
✓	5. 民間企業（業界：未定）		6. 起業
	7. その他（　　）		

派遣先大学の概要

世界の大学ランキング100にランクインするSheffield大学には留学生も多くアジア人にとって比較的留学しやすい大学である。施設や教員も十分に整っており快適な学生生活を提供してくれる。

参加した動機

以前から留学というものに興味はあったが長期的に行くほどの動機と英語力、資金がなく、比較的多くの奨学金が受け取れ短期でイギリスに行けるこのプログラムに興味を持った。1、2年の時から大学が提供するプログラムは意識的にチェックするようにしていたので余裕を持って準備ができた。

参加の準備

①プログラムの参加手続き（手続きにあたってのアドバイスなど）

初めの応募書類さえ期限通りに提出してしまえば他の書類は親切に期限をリマインドしてくれるので心配ないと思う。工学部の国際交流課の人に聞けば色々教えてくれる。

②ビザの手続き（ビザの種類、申請先、手続きに要した時間、ビザ申請にあたってのアドバイスなど）

Short term student visaを入国手続きの際にもらうことが必要。パスポートとLanding card、大学から交付されるビザレターを何も言わずに差し出したが、留学の期間を聞かれただけですんなりビザを発行してもらえた。ヒースロー空港で、審査自体にかかった時間は2人で2,3分ほど。ただし審査の列が長く、並ぶだけで1時間ほどかかった。

③医療関係の準備（出発前の健康診断、常備薬、予防接種等）

常備薬は持って行った。

④保険関係の準備（加入した海外旅行傷害保険・留学保険等）

大学に指定された付帯留学のみ加入。

⑤プログラム参加にあたって東京大学の所属学部・研究科（教育部）で行った手続きなど（履修・単位・試験・論文提出等に関して）

学科の窓口で書類に印鑑を押してもらい、工学部の国際関係窓口に書類を提出した。単位認定等の手続きは行なっていない。

⑥語学関係の準備（出発前の語学レベル・語学学習等）

TOEFL68点,TOEIC860点,IELTS6.5だった（いずれも2年次に取得）。スピーキングが苦手ですが特に対策する暇もなくプログラムに臨むことになった。

⑦日本から持参した方がよいもの、その他出発前にやっておくべきこと・アドバイスなど

持参すれば良かったもの：ハンドソープ、ボディクリーム（いずれも現地で£1で購入）。現地はかなり乾燥するのでマスクや乾燥対策グッズがあったほうが良い。あと思ったよりも寒く現地でコートを購入した。大抵のものは現地で割と安く購入できるのでそこまで心配しなくても大丈夫。

学習・研究について

①プログラムの概要（授業・予習・復習のスタイル、印象に残っている内容等）

午前中は語学学校の講義、午後は東大向けの特別講義を受けた。基本的な文法事項でも結構忘れていたので語学学校の講義はありがたかったが3週間ではごくわずかしか授業で触れないのであまり効率は良くない。午後の講義は文理分かれて各回別の講師が講義をするオムニバス形式で、専門用語が多く難しかったが興味深く勉強になった。最終週にプレゼンテーションがあり多少準備が必要で大変だったものの、みんなの前で英語で発表をする経験はためになったと思う。

②学習・研究面でのアドバイス

Diamondという学習施設が24時間使えるが利用しなかった。主にフラットの共用スペースや自分の部屋で勉強していたが快適だった。先生方は質問をすると皆丁寧に答えてくれるので遠慮なく質問をたくさんすると良い。

③語学面での苦労・アドバイス等

電車移動の時間や夜の時間など空き時間は意外とあるので、洋楽や洋画、podcastなどを利用できる環境を整えておくのが良いと思う。個人的にはNetflixやLINE MUSICといったサービスの無料体験を留学に合わせて始めたので空き時間が充実した。

生活について

①宿泊先（種類（寮・ホームステイ・ルームシェア等）、家賃、宿舎の様子、見つけた方法など）

5人で一つのフラットを使い、共有スペースにはキッチンやテレビ、ソファがある。個人の部屋も綺麗でバスタオル含め基本的なものはなんでも揃っている（トイレットペーパーはなし）。Wifiも普通に使える。掃除機、アイロン、ポット、電子レンジ、トースター、オーブンがあり、またコップや皿、フォーク、フライパン、鍋等,調理器具はほとんど揃っている。スポンジ、布巾はあったがキッチンペーパーやラップはなかった（現地でも買える）。

②生活環境（気候、大学周辺の様子、交通機関、食事、お金の管理方法（海外送金・クレジットカード）など）

日本よりは気温の変動が穏やかで快適。暑い時は半袖、寒い時は薄手のジャケットなど、体温調節しやすい方法がいい。カードは2枚持っていき、日本で£150換金しておき、さらに日本円も3万円ほど持って行った。海外キャッシングできるようにしていたので現地で簡単に換金できてよかった。

③危機管理関係（留学先の治安、医療機関の事情、心身の健康管理で気をつけた点など）

Sheffieldは夜でも治安が良かった。健康管理に関しては、最後の週に風邪をひいてしまい一度授業を休んだ。同じフラットの人などから薬やのど飴、マスクを恵んでもらったがもう少し気をつけるか準備してくるべきだった。現地ののど飴は高いので注意。

④要した費用について（航空賃、授業料、教科書代、家賃、食費、交通費、娯楽費などの概算）

航空賃:直行便（British Airways）で20.5万、授業料＆家賃：£1169.42(17万)、食費・交通費・娯楽費・土産代他：13万ほど

⑤奨学金（受給していた場合は、支給機関・支給額・見つけた方法など）

JASSOから8万、プログラムについていたもので8万計16万

⑥学習・研究以外の活動（スポーツ・文化活動、ボランティア・インターン、週末や長期休暇の過ごし方など）

現地の語学学校が提供していたアクティビティ（バドミントン、テニス）に参加。なぜか日本人と中国人ばかりだったのであまり国際交流はなかった。週末はヨークやエディンバラ、リバプール、ケンブリッジなどに出かけた。お金はかかるが割と日帰りで行ける場所が多いので、前々からチェックしてホテルや電車を押さえておくと安く済むと思う。

派遣先大学の環境について

①参加学生へのサポート体制（語学面・学習面・生活面・精神面でのサポート等）

語学学校の担当の方が丁寧なガイダンスや指示をしてくれた。Allen Court（宿舎）の人も基本的に親切。

②大学の設備（図書館・スポーツ施設・食堂・PC環境等）

DiamondはKOMCEEの進化版という感じで、より快適な施設だと思うのでもっと利用すれば良かった。お昼は買うとどこも高く正直味もあまり期待できないのでほぼ自炊していた。学校のパソコンはMicrosoft officeやAdobeのソフトが大体揃っていたらしいが、自分でノートパソコンを持っていって使っていた。プレゼン準備があり深夜にフラットで作業する場合などノートパソコンがあると便利。

プログラムを振り返って

①プログラムの意義、参加を通じて成長したこと、その他留学を通じての所感

今まで自分の英語力では海外生活などできないと思っていたが、単語を並べるだけでもある程度通じるとわかり、少なくとも日常生活は送って行けると自信がついた。現地で会った学生は日本人や中国人が多かったが、それぞれ英語学習に前向きでとても良い刺激を受けた。またイギリスはどこも街自体がとても綺麗で親切な人が多く、一方で食文化はやはり日本の方が上だと感じたりなど、自分の国との違いを肌で感じる良い機会となった。

②参加後の予定

Podcastや映画、本等で英語学習を続け、院試に向けTOEFLを受験する予定。機会があれば長期留学にも取り組んでみたいが考え中。

③今後参加を考えている学生へのメッセージ・アドバイス

比較的安く、また短期的ながらもヨーロッパに「住む」という経験ができる良い機会なのでとりあえず応募してみるといいと思う。

その他

①準備段階や留学中に役に立ったウェブサイト・出版物

地球の歩き方イギリス、National rail（鉄道の予約サイト）、Booking.com（ホテルの予約サイト・アプリ）、Maps.me(オフラインで使える地図アプリ)

②その他東京大学のホームページ・出版物等に掲載してよい留学中の写真があれば添付してください。

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）

2017年　9月　3日

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	学部2
参加プログラム：	シェフィールド大学サマープログラム	派遣先大学：	シェフィールド大学

卒業・修了後の就職（希望）先：

✓	1. 研究職		2. 専門職（医師・法曹・会計士
	3. 公務員		4. 非営利団体
✓	5. 民間企業（業界：　）		6. 起業
	7. その他（　）		

派遣先大学の概要

工業の街として発展したシェフィールドの街から1kmほどの場所にキャンパスがある。4人のノーベル賞受賞者を輩出。総学生数23,000人を超える総合大学で、伝統的に工業分野で高い研究実績を誇る。

参加した動機

将来、友人や同僚などが増えていく際に、その人が外国人であった場合に、英語で壁を作ってしまわないよう大学生のうちから留学をして、英語を学んでおきたいと考えていました。しかし、いきなり数ヶ月にも渡る留学をするのは、現状の語学的にも、生活面的にも、金銭的にも、ハードルがどうしても高くなっていました。そこで、将来の留学に対する準備として、短期間で終わり、比較的安く行けるサマープログラムに参加することにしました。
また、親元を離れて短期間ながらも海外で生活を送ることで、自分を追い込むような経験をしたいと思ったことも一つの動機である。

参加の準備

①プログラムの参加手続き（手続きにあたってのアドバイスなど）

ホームページで次々と自分から情報を集めていきましょう。留学が決まってからの手続きはメールで送られてくる通りに進めていけば大丈夫なので、早め早めに進めて手続きに漏れがないようにすることをお勧めします。書類に不備がある場合も早めに提出すればメールで教えてくれることもあったので後回しにしないことを強く勧めます。わからないことがあったら積極的にメールで聞きましょう。

②ビザの手続き（ビザの種類、申請先、手続きに要した時間、ビザ申請にあたってのアドバイスなど）

空港で受け入れレターを見せて、"Short term student visa"と言い空港の職員が書類を見ながら何かを書き写していても、ちゃんとしたビザを押してもらえないことがあります。僕がそうでした。でも大学に行けば大丈夫でした。ビザをしっかりもらえなかったのは僕だけだったので、書類をしっかり見せれば基本的に大丈夫なのだと思います。

③医療関係の準備（出発前の健康診断、常備薬、予防接種等）

特になし。

④保険関係の準備（加入した海外旅行傷害保険・留学保険等）

東大から入るように言われた保険に入りました。

⑤プログラム参加にあたって東京大学の所属学部・研究科（教育部）で行った手続きなど（履修・単位・試験・論文提出等に関して）

特になし。

⑥語学関係の準備（出発前の語学レベル・語学学習等）

語学のテストは受けたことがありませんでした。留学前には動画サイト等で英語の動画を見るようにしていました。

⑦日本から持参した方がよいもの、その他出発前にやっておくべきこと・アドバイスなど

寮にはトイレットペーパーがなかったのでトイレットペーパーがあるといいです。留学の前後や土日の旅行では地球の歩き方が非常に役に立ちました。また、食事は日本と全く違って飽きてくるので味噌汁があると幸せな気持ちになれます。ただ、スーツケースの重さ制限と相談が必要です。また、出発前に土日の回数やプログラム前後の旅行のことを考えて、鉄道パスの利用など旅行費を節約できる情報を集めるといいと思います。

学習・研究について

①プログラムの概要（授業・予習・復習のスタイル、印象に残っている内容等）

東大生は、午前に他の大学の人たちと英語の授業を、午後に東大生だけ理系と文系に分かれてそれぞれの分野の専門的な分野の授業を受けるという形でした。
午前中の授業は毎日あり、英語の文法、語彙などを学びました。日本の他大学の人が多かった印象ですが中国人など他の国の人もいます。教科書と連携したオンラインで復習できるシステムがあり、自分としては、そのサイトが語彙等の定着に役立ちました。やらなければならない宿題はライティングの課題とプレゼンの準備くらいでした。
午後は僕は理系なので理系の授業を受けました。最初の45分では、レクチャーに必要な語彙の確認や話される内容を推測しながらのディスカッションを3人に1人ついていたTAと一緒にしました。その次の45分間で専門家のプレゼンを聞き、最後の45分間でプレゼンの内容に関する理解度のチェックやその内容に関するディスカッションをします。TAが優しく話す機会もたくさんあったので個人的には午後の授業の方がお気に入りでした。

②学習・研究面でのアドバイス

とにかく自分から発言していきましょう。何回連続で答えたとか、間違えてたらどうしようだとかいうような、いかにも日本人の心配みたいな感情は捨てて、積極的に授業に関わっていきましょう。授業で先生が聞いた時点で正解を知っていることが求められているのではなく、授業が終わった時点で必要な技能を身につけることが大事なのです。向こうの授業では先生が何かを尋ねたら、反応することが求められています。反応するというのは単に頷くのではなく、特に英語を学ぶ授業だからだというのもあるのか、話すことが必要です。分かったか聞かれたらYESかNOで、"Okey dokey?"と聞かれたら"Okey dokey"でなど口に出していきましょう。

③語学面での苦労・アドバイス等

クラスには英語を母国語としてない生徒しかいなかったので、お互い訛っていたり文法がおかしかったりしましたが、ゆっくりでしか話せないため、逆に議論等はしやすかったです。グローバル化を考えると、アメリカ英語やイギリス英語にとらわれず、色々な英語を聞き取れるようにする必要もあると思うので良かったです。
Sheffieldの街の中の人の話す英語や週末の旅行で訪れた先の人々の話す英語はなかなか聞き取れませんでした。ただ、聞き返せばゆっくり話してくれるので分からないことを誤魔化さないようにしましょう。

生活について

①宿泊先（種類（寮・ホームステイ・ルームシェア等）、家賃、宿舎の様子、見つけた方法など）

大学の寮Allen Courtに泊まりました。部屋は1人1人個室になっており、キッチンや冷蔵庫を6人で共有する形でした。部屋にはベッド、机、トイレ、シャワーが揃っており、快適でした。ただ、シャワーとトイレは同じ部屋にあり、シャワーカーテンで仕切られていなかったため、気をつけないとトイレットペーパーまで濡れてしまいます。また、シャワーの排水溝が詰まりやすく、最初の一週間が経った時点でパイプユニッシュのようなものを買って少し流れをよくしました。洗濯物は洗濯ネットに入れず、1人でやった場合は乾燥機で十分乾きますが、一回ごとに5ポンドずつカードにチャージしないと使えないので、何人かで割り勘がいいと思います。最初の一回目の洗濯では洗濯機が壊れ、逆に洗濯物がくさくなってしまいましたが、それ以降は特に問題なく洗濯できました。

②生活環境（気候、大学周辺の様子、交通機関、食事、お金の管理方法（海外送金・クレジットカード）など）

8月だからといって日本の夏と同じように考えると寒くて、パーカー等を買うことになると思います。長袖長ズボンにもう一枚羽織るくらいが丁度いい日がほとんどでした。また、日没は9時くらいでかなり遅いので、時計を見ながら行動しないと、時間の感覚が狂ってしまいます。大学周辺にTESCOという安いスーパーがあり、食材はほぼそこで買いました。交通機関はトラムが通っていますが、一度も利用しませんでした。鉄道の駅までは歩いて20分くらいで人によっては遠いと感じるかもしれません。シェフィールドを発つ日は、スーツケースを持ってその距離を歩くのは大変だったのでUberというタクシーに似たサービスを利用しました。Uberの利用はかなりオススメです。食事はパン、パスタあたりが中心になります。日本食が恋しくなることもあると思うので、味噌汁を持っていくといいです。お金は多めに日本円をポンドに変えて、クレジットカードよりも現金を使っていました。持ち歩く金は必要最低限に、クレジットカードは２枚のうち１枚にして、残りの現金とカードはスーツケースの中に入れて、スーツケースに鍵をかけて保管していました。特にお金のトラブルは自分には起きませんでした。

③危機管理関係（留学先の治安、医療機関の事情、心身の健康管理で気をつけた点など）

Sheffieldの治安はイギリスの中でもかなり良く、三週間を通して何かトラブルに巻き込まれるということはありませんでした。深夜や早朝に暗いところを1人で歩いたりするのは避けたほうがいいですが、それは日本でも同じことです。日本と違って、パスポートを持ち歩くようなこともあると思いますので、定期的に財布、カード、鍵、パスポートがちゃんとあるかは確認したほうがいいです。授業や、寮で友達を作ることができれば、さみしいと感じることはないと思うので、心の健康は特に問題がなかったです。ただ、自分は平気でしたが、東大生の間で風邪が流行していたので、念のため風邪薬は持っていたほうが安心だと思います。体調を崩さないためにも、栄養バランスに気を使いながら食事をとったり、何日間も連続で夜遅くまで起きていたりはしないようにはしていました。

④要した費用について（航空賃、授業料、教科書代、家賃、食費、交通費、娯楽費などの概算）

僕の場合は、プログラム終了後にニューヨークで8泊しているので航空券はあまり参考にならないかもしれません。（単位は全て円）
航空賃：８万（マイル使用）、授業料&家賃：１８万程度、食費：一週間で４、５千、交通費（週末の旅行代）：土日一回につき１万５千

⑤奨学金（受給していた場合は、支給機関・支給額・見つけた方法など）

東大から出る８万とJASSOから受給した８万の計１６万

⑥学習・研究以外の活動（スポーツ・文化活動、ボランティア・インターン、週末や長期休暇の過ごし方など）

バドミントンやサッカーなどのスポーツを毎日のように大学が主催してくれていたので平日は１、２時間程度スポーツをして過ごしていた。週末にはロンドンや湖水地方、リバプールなどに自分で鉄道を予約して観光しに行っていた。週末には大学が安く、観光地に連れて行ってくれるイベントもあったが、自分の行きたいところではなかったのと、時間を拘束されずに楽しみたかったので、参加はしなかった。

派遣先大学の環境について

①参加学生へのサポート体制（語学面・学習面・生活面・精神面でのサポート等）

語学面・学習面でのサポートは午前の授業では週に一回程度先生と学習について話す機会があり、午後の授業ではTAと毎回話すことができたのでサポート体制は充実していると思う。生活面でも相談しに行けば丁寧に対応してくれるので、三週間不安を抱えることは特になかった。

②大学の設備（図書館・スポーツ施設・食堂・PC環境等）

２４時間使え、コンピュータで作業できる建物が使えたので、PCがなくても大丈夫といえば大丈夫だが、移動の面倒くささ等を考えると、ノートパソコンは持っていたほうが便利だと思う。スポーツ施設は歩いて25分くらいのスポーツシェフィールドというものがあり、そこでバドミントンやサッカーをしていた。また、寮のすぐ近くにバスケができる小さな公園があった。

プログラムを振り返って

①プログラムの意義、参加を通じて成長したこと、その他留学を通じての所感

英語を母国語にしているしていないに関わらず、自分とは違う言語を話し、文化的背景も様々な人たちと苦戦しながらもコミュニケーションをとって、その人々の考え方を少しでも目の当たりにすることは非常にいい経験だと思います。三週間という短期間でも、根性次第で英語は上達します。授業でも普段の生活でも自分からどんどん英語を話すようにすれば、英語を上達させる機会はいくらでもあると思いました。
また、コミュニケーション以外では、日本を離れて食生活も通貨も違うところで自分をできるかぎり適応させていくことにもかなりの意味があると思います。週末に旅行に行くにしても自分で情報を収集して、バスや電車の予約から、食事のことまで色々と考え、実際に行動することで自信がつきます。僕の場合は、行きのヘルシンキとロンドンのそれぞれ一泊の生活、帰りのニューヨークの八泊の生活で、かなり苦労することがありましたが、日本でスマホを見ながら死んだように生きていた一年の夏に比べて、はるかに自分が生き生きとしていると感じました笑

②参加後の予定

かなりお金が飛んで行ったので詳しいことはまだわかりませんが、より長期の留学を積極的に考えています。英語の勉強は日本でも続けて、英語のテストをいくつか受けようかと考えています。

③今後参加を考えている学生へのメッセージ・アドバイス

留学をすると確実に自分が変わるので、できるならしたほうがいいと思います。特にこのプログラムは奨学金も充実していて短期なのでハードルはかなり低くなっていますので、躊躇せずに応募してみましょう。

その他

①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

②その他東京大学のホームページ・出版物等に掲載してよい留学中の写真があれば添付してください。

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）

2017年 8月 31日

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	学部2
参加プログラム：	シェフィールド大学サマープログラム	派遣先大学：	シェフィールド大学

卒業・修了後の就職（希望）先：

	1. 研究職		2. 専門職（医師・法曹・会計士
	3. 公務員		4. 非営利団体
✓	5. 民間企業（業界：　）		6. 起業
	7. その他（　）		

派遣先大学の概要

ロンドンから電車で二時間ほど、イギリス中央部のシェフィールド市にある国立大学。自然豊かな街で、市街地からも近い。

参加した動機

英語圏で英語を勉強したいと思っていたこと、このプログラムの募集条件が自分のレベルに合っていると感じたこと。

参加の準備

①プログラムの参加手続き（手続きにあたってのアドバイスなど）

大学に提出しなくてはならない書類の提出先が少し分かりにくいことがあった。また大学側から英語で送られてくるメールに戸惑った。しかし指示通りに行えば特に問題は無い。

②ビザの手続き（ビザの種類、申請先、手続きに要した時間、ビザ申請にあたってのアドバイスなど）

Short term student visa。飛行機から降りて入国審査の時に大学からの受け入れレターを見せればもらえる。

③医療関係の準備（出発前の健康診断、常備薬、予防接種等）

いつも飲んでいる薬などは特になかったため、準備はなかった。

④保険関係の準備（加入した海外旅行傷害保険・留学保険等）

指定された付帯海学とOSSMAに加入した。

⑤プログラム参加にあたって東京大学の所属学部・研究科（教育部）で行った手続きなど（履修・単位・試験・論文提出等に関して）

教務課でプログラム参加中の事務的なこと、主に進学選択に関する説明を受けた。

⑥語学関係の準備（出発前の語学レベル・語学学習等）

TOEIC820点くらい。TOFELやIELTSのスコアは所持していなかった。
出発前はなるべく英語を聞くようにしていた。

⑦日本から持参した方がよいもの、その他出発前にやっておくべきこと・アドバイスなど

電子辞書、タッパー、シャワーカーテンなど。消耗品は現地でも買うことはできるので。

学習・研究について

①プログラムの概要（授業・予習・復習のスタイル、印象に残っている内容等）

午前中は英語の授業で、レベルごとに分けられたクラスで授業を受けた。日本人がクラスに多かったが、中国人などもいた。自分のクラスでは宿題はほぼなく、授業外にやることは少なかったように感じる。午後は主にレクチャーを受ける形式だった。レクチャーの内容は難しいものもあったが、日本の総理に関するものなど、身近で興味が持てる内容のものもあったので楽しめた。レクチャーの前後に、語彙などを確認したり軽くディスカッションを行ったりする時間が取られていたのが役に立った。また、最終週には一つの講義に関するテーマでグループプレゼンを行った。

②学習・研究面でのアドバイス

午前中の授業に関しては、イメージしやすい英語の授業なので特に問題ないと思います。積極的に発言するべきです。午後のレクチャーに関しては、自分は今まで完全に英語のみでアカデミックな講義を受けたことがなかったので、少し大変でした。前後の時間を最大限に活用して内容を吸収できれば良いと思います。

③語学面での苦労・アドバイス等

自分はrとlの発音が苦手だったので、簡単な単語でも伝わりにくいことがありました。また一度で聞き取れなくて聞き返してしまうことも多かったです。

生活について

①宿泊先（種類（寮・ホームステイ・ルームシェア等）、家賃、宿舎の様子、見つけた方法など）

Allen courtという寮に滞在した。個室があり、キッチンだけ6人でシェアする形式だった。

②生活環境（気候、大学周辺の様子、交通機関、食事、お金の管理方法（海外送金・クレジットカード）など）

気候は涼しくて時に寒いくらいで、長袖で生活していた。大学周辺にはスーパーがいくつかあったので困らなかった。通学に交通機関は使わなかったが、トラムの駅が近くにあるなど交通の便は悪くなかった。

③危機管理関係（留学先の治安、医療機関の事情、心身の健康管理で気をつけた点など）

大学周辺は比較的治安が良いように思えたが、不審者などの情報もあり少し怖かった。
医療機関は利用しなかった。健康管理はよく寝ることが第一だと思う。

④要した費用について（航空賃、授業料、教科書代、家賃、食費、交通費、娯楽費などの概算）

航空券代は10万円強、宿泊費と授業料を含めて1200ポンドほど。あとは食費が３週間で4~5万円と週末などの観光費が4~5万円くらい。遠出する場合は交通費が多くかかった。

⑤奨学金（受給していた場合は、支給機関・支給額・見つけた方法など）

プログラム参加者が皆もらえる奨学金が8万円、JASSOの奨学金が8万円。どちらもプログラム参加の時に提示されていたもの。

⑥学習・研究以外の活動（スポーツ・文化活動、ボランティア・インターン、週末や長期休暇の過ごし方など）

大学側が用意している放課後のスポーツプログラムにいくつか参加した。また週末は鉄道を利用して北の方へ遠出をしたり、シェフィールドの市街地の方へ行ってみたりした。

派遣先大学の環境について

①参加学生へのサポート体制（語学面・学習面・生活面・精神面でのサポート等）

語学面では語学クラスの担任との面談が３週間で2回あった。午後のレクチャーでもTAさんたちがサポートをしてくれた。生活面での寮のサポートは手厚いという感じではなかったが、足りないものなどを連絡する先があったので問題なかった。

②大学の設備（図書館・スポーツ施設・食堂・PC環境等）

図書館は見に行っただけで利用はしなかったが、机もたくさんあって勉強に最適な環境だと感じた。PC環境も問題なかった。食堂は利用しなかった。

プログラムを振り返って

①プログラムの意義、参加を通じて成長したこと、その他留学を通じての所感

語学の授業と講義をバランス良く取ることができた上に、現地での生活がとても楽しかった。英語学習に関しては、スピーキング力をつけることの難しさを痛感した。何かコツがあるというわけではなく、ひたすら英語を話す機会を作っていくしかないと改めて思った。一方リスニング力は少し成長したように感じる。しかしそれも日本に帰ってからも継続して英語に触れていかなければすぐに戻ってしまうと思うので、そうしていきたいと思った。また、このプログラムを経て、長期の留学を検討したいと思った。

②参加後の予定

具体的に決めている留学プログラムなどはないが、IELTSを受験するなど準備をしておく予定。

③今後参加を考えている学生へのメッセージ・アドバイス

留学のお試しのような感じで参加できるので、長期の留学を考えている人や、海外生活をしてみたい人にはとても良い経験になると思います。

その他
①準備段階や留学中に役に立ったウェブサイト・出版物
特に利用しませんでした。
②その他東京大学のホームページ・出版物等に掲載してよい留学中の写真があれば添付してください。

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）

2017年　8月　28日

東京大学での所属学部・研究科等：	薬学部	学年（プログラム開始	学部3
参加プログラム：	シェフィールド大学サマープログラム	派遣先大学：	シェフィールド大学

卒業・修了後の就職（希望）先：

✓	1. 研究職		2. 専門職（医師・法曹・会計士
	3. 公務員		4. 非営利団体
	5. 民間企業（業界：　）		6. 起業
	7. その他（　）		

派遣先大学の概要

イギリスの中北部にあるシェフィールド大学に派遣となりました。世界大学ランキングでトップ100に入る名門大学で，語学留学先としての設備も充実しています。

参加した動機

就職活動に際し留学経験を今年の夏に持っておきたかったため。
また，英語力を上達させたかったため(特にスピーキング)

参加の準備

①プログラムの参加手続き（手続きにあたってのアドバイスなど）

参加者のLINEを積極的に活用して必要なことを確認したり共有したりするのが一番だと思います。大事な手続きの締め切りだけはしっかりチェックしておきましょう。

②ビザの手続き（ビザの種類、申請先、手続きに要した時間、ビザ申請にあたってのアドバイスなど）

レターを空港の入国手続きの時に見せたら楽々Short-term student Visaもらえました。
不安ならそこでしっかり要請するとよいでしょう。

③医療関係の準備（出発前の健康診断、常備薬、予防接種等）

特に準備はしていきませんでした。

④保険関係の準備（加入した海外旅行傷害保険・留学保険等）

必須の保険のみ加入しました。

⑤プログラム参加にあたって東京大学の所属学部・研究科（教育部）で行った手続きなど（履修・単位・試験・論文提出等に関して）

国際交流課とは応募に際しお世話になったぐらいで，特に手続きはしておりません。

⑥語学関係の準備（出発前の語学レベル・語学学習等）

アルバイト先で英語を教える回数を増やしたぐらいで，積極的に自主学習をする時間はとれませんでした。

⑦日本から持参した方がよいもの、その他出発前にやっておくべきこと・アドバイスなど

洗濯が思ったより高額だったのでリセッシュのようなものを持参すればよかった。
パソコンは最終週のプレゼン用にあった方がよい。日本食も持参するべき。
思ったより寒いので秋を想定した上着はマストアイテムです。現金は100ポンドほどがよい。

学習・研究について

①プログラムの概要（授業・予習・復習のスタイル、印象に残っている内容等）

午前はレベル別に別れ，Reading,Listening, Speaking,Writingをやります。駒場で開講されているFLOWのイメージでしょうか。イギリス，ひいてはヨーロッパの文化に触れる内容も多く，個人的にEurovisionという音楽番組についての回が楽しくて印象に残っています。復習のためのテストが毎週末ありますが宿題も多くないです。
午後は東大生だけになり，文系・理系に分かれます。3コマのうち2コマ目がオムニバス形式のレクチャーになっていて，その前後で事前準備と事後まとめのディスカッションの時間があります。自分の専門分野に近い薬学のレクチャーもあり内容も高度なので楽しめると思います。宿題はでることが多いですがそこまで大変ではありません。最終週はグループでのプレゼンがあるので班によってはそれに向けて準備に時間がかかります。

②学習・研究面でのアドバイス

あくまで旅行ではなく語学留学に来ているという態度で臨むのであればなんの問題もなく授業にはついていけると思います。人数も少ないので先生のフォローもすごく丁寧です。

③語学面での苦労・アドバイス等

イギリス英語は聞きにくいという噂をよく聞きますが先生の訛りは全然気にならず，むしろ感服するほど聞きやすい英語でした。土日の遠出でトラブルがあった際(バスがこないとか)のメールのやりとりには少し苦戦しました。積極的に先生を頼って助けてもらうとよいです。

生活について

①宿泊先（種類（寮・ホームステイ・ルームシェア等）、家賃、宿舎の様子、見つけた方法など）

大学の方で用意してくださった寮で東大生同士共同生活します。寝室などは個別にあり，3〜6人のフラットでLDKを共有する感じです。

②生活環境（気候、大学周辺の様子、交通機関、食事、お金の管理方法（海外送金・クレジットカード）など）

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りますがパブ以外の店は基本的に18:00ごろ閉まるので注意してください。朝ごはんは毎日作りお弁当も持参に，夜もほぼフラットで作って食べました。お金は現金を65ポンドほどとクレカ3枚を持参し，全部一つの財布にいれて持ち運んでいました。

③危機管理関係（留学先の治安、医療機関の事情、心身の健康管理で気をつけた点など）

治安は非常に良いと思います。同じフラットのメンバーで体調を崩している子がいたので風邪薬ぐらいとマスクあたりは持参しても良かったかもしれません。

④要した費用について（航空賃、授業料、教科書代、家賃、食費、交通費、娯楽費などの概算）

マイルの関係と直航便が良かったのでJAL課金しました(約30万)，やや高めですがひどく快適でした。授業料・教科書代・家賃は年によって変わるそうですが15〜20万ほどだったと記憶しています。食費は3週間で1〜2万円，交通費は現地で土日に遠出したこともあり10万円ほど。娯楽費はお土産の量にもよりますが5万円ほどでしょうか。

⑤奨学金（受給していた場合は、支給機関・支給額・見つけた方法など）

大学の方で申し込めたJASSO含め16万円受給しました。

⑥学習・研究以外の活動（スポーツ・文化活動、ボランティア・インターン、週末や長期休暇の過ごし方など）

アクティビティは楽しいので積極的に応募するとよいです。寮から施設までは若干遠いですが。
土日はエディンバラ・リバプール・ロンドンあたりを観光しました。見所たくさんの国なので後悔ないようにしっかり予定を立てましょう。交通事情などに詳しいルームメイトがいると心強いです。

派遣先大学の環境について

①参加学生へのサポート体制（語学面・学習面・生活面・精神面でのサポート等）

3週間の留学のうち2回，先生とのチュートリアルがありました。生活面についても懇切丁寧に聞いてくれるので特に心細くなることもストレスを感じることもありませんでした。

②大学の設備（図書館・スポーツ施設・食堂・PC環境等）

寮の近くには24時間使える施設があります。そこで夜中まで勉強するようなことはしませんでしたが，プレゼンの準備などしたいことがある場合には使い勝手が良さそうな施設でした。

プログラムを振り返って

①プログラムの意義、参加を通じて成長したこと、その他留学を通じての所感

イメージとは違ったけれど，思ったより英語を話せるようになったな，というのが正直な感想です。
想像と違った点は，現地の人々との交流が少なかったということが主です。語学留学しに来ている学生を対象としたようで，それに特化した先生に教わるので現地に染まる，馴染むという感覚はあまりなかったです。生活も共同生活で東大生だけだったので授業が終われば日本語だらけの日常です。
ですが英語の授業もみっちりあるのでバランスとしてはちょうどよかったかな，と感じています。

②参加後の予定

特に海外経験の予定は立っていませんが春休みのプログラムにも挑戦してみたいですし，長期の留学にも前向きです。

③今後参加を考えている学生へのメッセージ・アドバイス
悩んでいるなら絶対行った方がいいです。
その他
①準備段階や留学中に役に立ったウェブサイト・出版物
特に参照していない。友人の多くは『地球の歩き方』を持参していた。
②その他東京大学のホームページ・出版物等に掲載してよい留学中の写真があれば添付してください。

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）

2017年　9月　5日

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3
参加プログラム：	シェフィールド大学サマープログラム	派遣先大学：	シェフィールド大学

卒業・修了後の就職（希望）先：

✓	1. 研究職		2. 専門職（医師・法曹・会計士等
	3. 公務員		4. 非営利団体
✓	5. 民間企業（業界： コンサル、観光・インフラ ）		6. 起業
	7. その他（ ）		

派遣先大学の概要

シェフィールド大学はサウスヨークシャーのシェフィールドに位置し、街まるごと大学かのような規模の総合大学。イギリスの著名大学からなるラッセルグループの一員で、7年連続で「学生の経験」トップ3に輝いているほど学生生活への支援が充実しているそうです。留学生の受け入れに積極的で学生の多様性を強調していました。

参加した動機

留学に関心があったのですが英語のコミュニケーションスキルに自信がなかったため、それを身につける機会を得たいと思いこのプログラムに参加しました。留学は、社会学という学問に興味を抱くようになり、海外の学問環境でしか学べないことや海外から日本を見る視点を得たいと思い考えるようになりました。英語のコミュニケーション能力についての苦手意識が大学入学時からぬぐえないでいたため、本プログラムの参加を通して自信をつけたいと思い参加しました。

参加の準備

①プログラムの参加手続き（手続きにあたってのアドバイスなど）

申請書類や提出先が多く面倒なので、プログラムの参加を思い立ったらすぐに行動を始めると良いと思います。

②ビザの手続き（ビザの種類、申請先、手続きに要した時間、ビザ申請にあたってのアドバイスなど）

Short-term studentビザをイギリスの税関で発効してもらいました。シェフィールド大学の入学許可証とパスポートを見せれば大丈夫だったと記憶しています。

③医療関係の準備（出発前の健康診断、常備薬、予防接種等）

頭痛薬などを持っていきました。念のため歯医者で定期健診を受けました。

④保険関係の準備（加入した海外旅行傷害保険・留学保険等）

東京大学指定の付帯海学保険と、任意参加とされていたOSSMAに加入しました。

⑤プログラム参加にあたって東京大学の所属学部・研究科（教育部）で行った手続きなど（履修・単位・試験・論文提出等に関して）

教養学部後期課程の窓口に行って提出書類を受け取りました。留学許可願と海外渡航届の2種類で、アドミニ棟の国際交流支援課に提出しました。また単位認定はこのプログラムでは認められないと書いてあったので申請しませんでしたが、学部によっては申請してみたら認定されたかもしれません。

⑥語学関係の準備（出発前の語学レベル・語学学習等）

プログラムで求められているレベルは満たしていました。特に語学の勉強はしませんでしたがリスニングに関しては勉強しておいて損はないと思います。日本を出発してから宿舎に着くまでの不安が減ると思います。

⑦日本から持参した方がよいもの、その他出発前にやっておくべきこと・アドバイスなど

基本的に宿舎に期待しない方が良いです。タオル、足ふきマット、ティッシュペーパー、トイレットペーパー、ドライヤー(女性は特に)、箸、パスタ用のざる、インスタントラーメン

学習・研究について

①プログラムの概要（授業・予習・復習のスタイル、印象に残っている内容等）

平日の午前はディスカッションがメインの英語の授業で、スピーキングやリスニングの練習になったほか文法やフレーズのインプットにもなりました。午後は理系文系に分かれて様々なトピックに関しての講義とその予習復習の時間がありました。講義はリスニングの練習になったほか、何がよいプレゼンで何が悪いプレゼンなのかを判断するよい材料になったため、プログラム最後のプレゼン発表に役立ちました。水曜金曜の午後と土日は自由時間でした。私は空き時間は大学の図書館で社会学の英語文献を読んでいました。土日は友達と湖水地方やエディンバラへ、プログラム終了後にロンドンとパリへ旅行しました。

②学習・研究面でのアドバイス

内容としては午後の講義よりも午前の授業の方が、都市やジレンマ、音楽、情報化社会など、ディスカッションし甲斐のあるものでした。自分の興味分野に関して空き時間に図書館で勉強をしようと意気込んでいましたが、意外と時間はすぐに経ってしまうため計画的に時間を設けた方が良いです。図書館はWestern Bank Libraryに蔵書がたくさんあります。Diamondという建物にも勉強スペースがありました。プログラム初日に発効されるコードを利用すれば本を借りることもできます。

③語学面での苦労・アドバイス等

午前の授業では日本人以外に中国人やタイ人、スペイン人がいましたが、みな積極的に発言していて最初は勇気がいりました。しかし、先生も生徒もメンバー全員の存在と発言を尊重する雰囲気がとてもあったので発言するハードルが下がり徐々にたくさん発言できるようになりました。特に中国人とスペイン人の学生にその国のことについてたくさん聞くことができたのは貴重でした。特にスペイン人のTAの方と一緒にパブに行って話を聞けたのはリスニングの練習になりました。友達を作って話をするのが一番手っ取り早い上達方法だと思います。

生活について

①宿泊先（種類（寮・ホームステイ・ルームシェア等）、家賃、宿舎の様子、見つけた方法など）

アレンコートという寮に東大生全員宿泊しました。一つのフラットに6個の個室と共有のキッチン食卓がありました。個室も共有スペースも割と広く過ごしやすかったです。ただテレビがつかなかったりシャワーカーテンが付いていなかったりと多少の不便はやむを得ないといった感じです。

②生活環境（気候、大学周辺の様子、交通機関、食事、お金の管理方法（海外送金・クレジットカード）など）

気候はとても過ごしやすかったです。暑がりの人は半袖も持っていくといいと思います。水道の水は飲んでも問題ありませんが、私は不安だったのでスーパーで買いました。寮の近くにTESCOというスーパーがありここで食料を安く大量に調達できました。基本的に徒歩で事足りますが、トラムという路面電車やシェフィールド駅から電車も利用できます。昼食は近くにフィッシュアンドチップス屋がありそこのバーガーを食べていました。夕食はパブに行ってビールやまずくない食事を堪能しました。お金は基本的にクレジットカードで大丈夫でした。

③危機管理関係（留学先の治安、医療機関の事情、心身の健康管理で気をつけた点など）

シェフィールドの治安は日本と同じくらいよかったです。医療機関は大学のものを利用できるそうです。食事が脂多めになりがちだったため、意識的に野菜や果物を摂取した方が良いと思います。着いてまもなく口内炎になりました。

④要した費用について（航空賃、授業料、教科書代、家賃、食費、交通費、娯楽費などの概算）

授業料と宿舎料金合わせて20万円、航空費は安全安心を考えて23万円、食費は3週間で2万円以下、土日の旅行で出費が多くなりました(特に鉄道が往復7000円から1万円)

⑤奨学金（受給していた場合は、支給機関・支給額・見つけた方法など）

JASSO奨学金と東大生海外体験プロジェクトからそれぞれ8万円受給する予定です。

⑥学習・研究以外の活動（スポーツ・文化活動、ボランティア・インターン、週末や長期休暇の過ごし方など）

週末はフラットの友達と旅行しました。最初の土曜日に日帰りで湖水地方（LakeDistrict)に、日曜日にシェフィールド近郊の巨大ショッピングモールMeadowhallにいきました。次の週末にスコットランドのエディンバラに行きました。同じイギリスとは思えないほど違った景色や文化に触れることができました。また、プログラム終了後にロンドンとパリに1週間旅行しました。海外の環境に触れるのはほとんど初めてだったのでとても楽しく貴重な経験となりました。シェフィールドに比較的近いヨークやリーズ、リンカーン、リヴァプールにも行ってみたかったです。

派遣先大学の環境について

①参加学生へのサポート体制（語学面・学習面・生活面・精神面でのサポート等）

午前の授業を担当する教師に週に1回チューターとして相談できる機会がありました。ほかにもシェフィールド大学の学生に相談できる窓口もあったようです。

②大学の設備（図書館・スポーツ施設・食堂・PC環境等）

図書館はWestern Bank LibraryとDiamondの二つを利用できました。もう一つのInformation Commonsはたまたまプログラム期間中は閉鎖されていました。アレンコートの1階にトレーニング施設があったほか、毎日放課後に留学生向けのアクティビティも開かれていました。午前の授業が行われるELTCの一階にOasis Caféという売店と食べるスペースがありました。大学の施設内及びアレンコートにはWifiが飛んでいたので不便はありませんでした。

プログラムを振り返って

①プログラムの意義、参加を通じて成長したこと、その他留学を通じての所感

このプログラムは、留学を考えているけれども英語のコミュニケーションスキルに自信がない私にとってとても意義深いものでした。プログラムを通じて英語を話すことに前よりも自信が持てるようになりました。決して流暢に話せるようになったわけではありませんが、自分の考えを話すまでのハードルがうんと下がったような気がします。それは、話す人の存在や意見が尊重されるこのプログラムならではの温かさがあったからこそ得ることができたものだと思います。また日本では手に入らないような社会学の文献や古典を手に取ることに高揚感を覚え、留学への関心がより一層強まりました。そして留学を通じて感じたこととして、生きている実感を得ることができたような気がしています。自分の日本での生活がいかに恵まれていたかを痛感し、また人生の豊かさとは何なのかを考えるきっかけにもなりました。最後に、プログラムを通して東大生や外国人に多くの友達を作ることができたことも貴重でした。

②参加後の予定

今後は留学を視野に入れながら社会学の勉強を進めたいと考えています。進路については未定ですが、このプログラムを経てグローバルな視点で日本や世界の諸問題に対処することの必要性を感じています。特にグローバルな人の移動が活発になるにつれ、多様な文化的背景をもつ人々が混在する状況がより多く生まれる事態を目の当たりにし、それに向けて自分に何ができるのかを考えていきたいと思っています。

③今後参加を考えている学生へのメッセージ・アドバイス

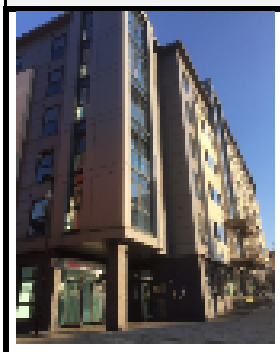
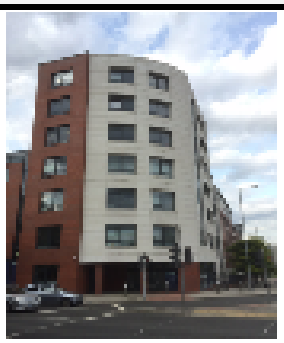
学部3年の夏は、インターンの時期と重なっていて自ずと自分の将来について考える時期だと思います。確かに就職という人生の節目に備えることも重要だと思いますが、より長期的な視点で自分の人生を眺めたときに私はこの夏をこのプログラムに充てることに大きな意義があると思い飛び込みました。結果としてグローバルな視点というものをわずかながら自分の肌で感じることができたように思います。特に学部3年でこのプログラムの参加を検討されている学生は、長期的な視点で自分が今何をしたいか、今何をすべきかを考えてみるといいと思います。

その他

①準備段階や留学中に役に立ったウェブサイト・出版物

シェフィールド大学の図書館の蔵書検索サイト"StarPlus"
(http://find.shef.ac.uk/primo_library/libweb/action/search.do?vid=SFD_VU2&reset_config=true)

②その他東京大学のホームページ・出版物等に掲載してよい留学中の写真があれば添付してください。

順に、宿泊したアレンコート（上左）
午前の授業が行われたELTC（上中）
ウェスタンバンクライブラリー（上右）
図書館の隣の公園（下右）

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）

2017 年　8月 28 日

東京大学での所属学部・研究科等：	経済学部	学年（プログラム開始時）：	学部4
参加プログラム：	シェフィールド大学サマープログラム	派遣先大学：	シェフィールド大学
卒業・修了後の就職（希望）先：			

	1. 研究職		2. 専門職（医師・法曹・会計士等
	3. 公務員		4. 非営利団体
✓	5. 民間企業（業界：　）		6. 起業
	7. その他（　）		

派遣先大学の概要

イギリスのシェフィールドにある、世界ランキングトップ100に入っている大学です。

参加した動機

就職が決まり、実際に働き始めるまでの間に英語を磨かなければならないと思って参加しようと思いました。

参加の準備

①プログラムの参加手続き（手続きにあたってのアドバイスなど）

とりあえず応募をしてみればいいと思います。参加が決まったあとは東大の方が懇切丁寧に指示をくださるのでそれに従っていれば大丈夫です。

②ビザの手続き（ビザの種類、申請先、手続きに要した時間、ビザ申請にあたってのアドバイスなど）

short term student visaというビザを入国するときにパスポートに押してもらいます。事前に大学からもらう受入証を提示しました。

③医療関係の準備（出発前の健康診断、常備薬、予防接種等）

出発前には特に何もしていないです。イギリスには普段使っている薬を持っていきました。

④保険関係の準備（加入した海外旅行傷害保険・留学保険等）

大学側からはいるように指示された保険に加入しました。

⑤プログラム参加にあたって東京大学の所属学部・研究科（教育部）で行った手続きなど（履修・単位・試験・論文提出等に関して）

海外渡航届を提出しました。

⑥語学関係の準備（出発前の語学レベル・語学学習等）

2年前にTOEICで965点を取っていました。またオンライン英会話を出発前に少しやっていました。

⑦日本から持参した方がよいもの、その他出発前にやっておくべきこと・アドバイスなど

シェフィールドは寒いので日本の3月から4月ぐらいの感覚で服を用意するといいと思います。

学習・研究について

①プログラムの概要（授業・予習・復習のスタイル、印象に残っている内容等）

期間は全部で3週間でした。午前中は大学付属の英会話学校のようなところで様々な国籍の人や日本の他の大学から来た人と一緒に英会話をします。午後はシェフィールド大学が用意した東大向けの授業を受けます。大学の教授によって行われるので少しレベルが高いですが、授業前と授業後に補助の授業があるので心配はいらないと思います。

②学習・研究面でのアドバイス

自分から積極的に英語をしゃべる機会をつくっていくことが大事だと思います。

③語学面での苦労・アドバイス等

授業以外にもパブに行くなど英語をしゃべる機会を積極的に作っていくと良いと思います。

生活について

①宿泊先（種類（寮・ホームステイ・ルームシェア等）、家賃、宿舎の様子、見つけた方法など）

大学が用意した宿舎に泊まります。キッチンや冷蔵庫だけは6人ぐらいで共有ですが、各人にそこそこの広さの個室が与えられるので快適でした。

②生活環境（気候、大学周辺の様子、交通機関、食事、お金の管理方法（海外送金・クレジットカード）など）

まず、非常に寒いです。日本の3月から4月ぐらいという認識で服を用意すると良いと思います。食事に関して、近くにスーパーがあるのでそこで買って自炊をしたり、パブにいったりしました。お金に関して、クレジットカードがどこでも使えるので、最小限の現金のみ持ち歩けばよいと思います。また、海外でATMでお金が下せるようにしておいた方がいいと思います。

③危機管理関係（留学先の治安、医療機関の事情、心身の健康管理で気をつけた点など）

治安は非常にいいです。イギリスの中でも治安が良い方の都市だということです。

④要した費用について（航空賃、授業料、教科書代、家賃、食費、交通費、娯楽費などの概算）

航空券：11万円(安いタイ航空でした)、授業料と宿泊費:18万円、食費1000円（1日あたり）、週末の観光費などです

⑤奨学金（受給していた場合は、支給機関・支給額・見つけた方法など）

トータルで16万円です。プログラムが用意していた奨学金です。

⑥学習・研究以外の活動（スポーツ・文化活動、ボランティア・インターン、週末や長期休暇の過ごし方など）

週末はエディンバラとリバプールに行きました。両都市ともお勧めです。平日の授業後は大学側が用意したスポーツ（バドミントンやバスケなど）をやっている人もいました。

派遣先大学の環境について

①参加学生へのサポート体制（語学面・学習面・生活面・精神面でのサポート等）

非常に手厚いサポートがあるので心配いらないと思います。

②大学の設備（図書館・スポーツ施設・食堂・PC環境等）

とても充実しています。ジムも宿舎から近いところにあって便利です。

プログラムを振り返って

①プログラムの意義、参加を通じて成長したこと、その他留学を通じての所感

午前の英会話と午後のレクチャーでバランスが取れて非常に意義深いものであると思いました。留学を通じて、英語の実力云々というより積極的に自信をもって話すことが大事だということを学んだので、これからも積極的に英語をしゃべる機会を作っていきたいと思います。

②参加後の予定

来年の4月から就職をします。

③今後参加を考えている学生へのメッセージ・アドバイス

時間があって、参加を迷っている人は参加をすると良いと思います。

その他

①準備段階や留学中に役に立ったウェブサイト・出版物

昨年以降にプログラムに参加した方の体験記はとても参考になりました。

②その他東京大学のホームページ・出版物等に掲載してよい留学中の写真があれば添付してください。

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）

2017年9月3日

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	学部3
参加プログラム：	シェフィールド大学サマープログラム	派遣先大学：	シェフィールド大学

卒業・修了後の就職（希望）先：

	1. 研究職		2. 専門職（医師・法曹・会計士
✓	3. 公務員		4. 非営利団体
✓	5. 民間企業（業界：　）		6. 起業
	7. その他（　）		

派遣先大学の概要

イギリスの５大都市の１つであるシェフィールドにある名門大学で、世界各国から学生が集まっている。

参加した動機

３年生になり本格的に就活が始まる中で、海外で働くことも視野に入れるならば英語での発信力を高めなくてはと思い、生の英語に触れる夏にしたいという理由で参加しました。

参加の準備

①プログラムの参加手続き（手続きにあたってのアドバイスなど）

特になし

②ビザの手続き（ビザの種類、申請先、手続きに要した時間、ビザ申請にあたってのアドバイスなど）

シェフィールド大学からの受け入れレターを入国審査で見せれば、ビザはスムーズにもらえます。

③医療関係の準備（出発前の健康診断、常備薬、予防接種等）

健康診断や予防接種は不要です。風邪を引いた人が多かったので風邪薬は持って行った方がいいかもしれません。

④保険関係の準備（加入した海外旅行傷害保険・留学保険等）

東大に指定された必須の保険のみ加入しました。

⑤プログラム参加にあたって東京大学の所属学部・研究科（教育部）で行った手続きなど（履修・単位・試験・論文提出等に関して）

夏休み期間だったので学業に関する手続きは全く必要ありませんでした。

⑥語学関係の準備（出発前の語学レベル・語学学習等）

シェフィールド大学では英語の授業はレベル別ですし、一番上のクラスでも一般的な東大生の英語レベルで十分に理解できる内容なので大丈夫です。

⑦日本から持参した方がよいもの、その他出発前にやっておくべきこと・アドバイスなど

電車のチケットは決まったら早く取った方がいいです（乗り遅れると使えないとかトラブルが皆多かったのでチケット使う時も注意）。持ち物は、完全自炊なのでイギリスにあまり売ってない醤油・みそ・みりん・酢など、タッパー、ラップ、トイレットペーパー、スリッパ、洗濯洗剤・ネット（食器洗剤はくれる）、シャンプーなど（バスタオル・フェイスタオルは一組くれる）、暖かい服。

学習・研究について

①プログラムの概要（授業・予習・復習のスタイル、印象に残っている内容等）

午前はレベル別で英語の授業、午後は東大生のみで講義。午前はクラスによりますが私は予習・復習・宿題など課されませんでした。教科書は使いますがディスカッションメインでとにかく話す練習になります。３～４人のテーブルで話すので特に委縮することなく喋れると思います。

②学習・研究面でのアドバイス

日本人は間違いを恐れて英語をあまり話したがらないところもありますが、他の国の学生たちは文法を気にせず積極的に話しているので、せっかくの機会ですからどんどん思っていることを発信してみましょう。

③語学面での苦労・アドバイス等

生活について

①宿泊先（種類（寮・ホームステイ・ルームシェア等）、家賃、宿舎の様子、見つけた方法など）

ルームシェア（６人ずつが多い）は楽しいです。個人の部屋は確保されていますし、同じフラットの皆で夕食を作ったり洗濯をするので仲は深まります。

②生活環境（気候、大学周辺の様子、交通機関、食事、お金の管理方法（海外送金・クレジットカード）など）

天気をよく調べずに半袖や短パンばかり持って行って、大量の防寒着を買う羽目になりました。本当に寒い日があるので絶対に１１月ぐらいの服を持っていきましょう。どこに行くのも電車を使いますが、遠出するならチケットは早めに！直前はすごく高いです。乗り遅れるとチケットが無駄になるので余裕を持って駅に着きましょう。お金は現金がある程度必要で、クレジットも限度額になってしまう人がいたので２枚あると安心かと思います。

③危機管理関係（留学先の治安、医療機関の事情、心身の健康管理で気をつけた点など）

シェフィールドは治安の良さそうなところですが、週末は観光でロンドンやエディンバラに行くと思うので犯罪に巻き込まれやすくなります。多額の現金やカードは持ち歩かない方がいいです。

④要した費用について（航空賃、授業料、教科書代、家賃、食費、交通費、娯楽費などの概算）

航空費は羽田⇔ソウル⇔ヒースローで往復約15万円。授業料に家賃・教科書代は含まれていて、食費と交通費が別なのでそれがかなりかかりました。毎週観光に行っていたら、食費・交通費で10万円は超えると思います。

⑤奨学金（受給していた場合は、支給機関・支給額・見つけた方法など）

大学から全員に支給される8万円を頂きました。

⑥学習・研究以外の活動（スポーツ・文化活動、ボランティア・インターン、週末や長期休暇の過ごし方など）

毎日アクティビティがあって皆スポーツをしに行っていました。週末はシェフィールドにいても暇なので、皆土日で泊まりもしくは日帰りでロンドンやエディンバラ、リヴァプールに観光に行きました。せっかくのイギリス滞在なのであちこち行くことをお勧めします。

派遣先大学の環境について

①参加学生へのサポート体制（語学面・学習面・生活面・精神面でのサポート等）

学習面では午前のクラスの先生が面談をしてくれるので相談できます。生活面・精神面に関してはELTCのスタッフが手厚く対応してくれるという様子でした。

②大学の設備（図書館・スポーツ施設・食堂・PC環境等）

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)。食堂は夏季休業中なので昼食はコンビニのようなお店で買うか、作って持っていきます（もちろん作った方が安い）。

プログラムを振り返って

①プログラムの意義、参加を通じて成長したこと、その他留学を通じての所感

大学では英語を話す授業も機会もないので、留学して毎日英語の授業を受けると、３週間が終わるころにはイギリスに来た時より話すのも聞くのも伸びたなと感じられます。長期留学に比べて気軽に参加できますし、よい仲間もできて本当に楽しい思い出になりました。

②参加後の予定

後期は大学で留学生の日本語の授業のボランティアをする予定です。

③今後参加を考えている学生へのメッセージ・アドバイス
英語に慣れるという目的だけでなく、学年・所属問わず東大生の仲間ができること、イギリスの有名な観光地は間違いなく行く価値がありますし、参加しない理由はありません！自分の成長も思い出作りもひと夏で実現してしまいましょう。
その他
①準備段階や留学中に役に立ったウェブサイト・出版物
National Railのウェブサイト、Eastmidland trainのウェブサイトウェブサイト(電車のチケット予約)
②その他東京大学のホームページ・出版物等に掲載してよい留学中の写真があれば添付してください。

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）

2017年　9月　5日

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
参加プログラム：	シェフィールド大学サマープログラム	派遣先大学：	シェフィールド大学

卒業・修了後の就職（希望）先：

	1. 研究職		2. 専門職（医師・法曹・会計士等
	3. 公務員		4. 非営利団体
✓	5. 民間企業（業界：　電気関係　）		6. 起業
	7. その他（　　）		

派遣先大学の概要

シェフィールドはロンドンから鉄道で約2時間北に進んだところにある町です。シェフィールド大学は過去に4人のノーベル賞受賞者を輩出していて、イギリス屈指の総合大学です。

参加した動機

海外に行ったことがなく、留学が初めてだったので短期のプログラムなら参加しやすいと感じたためです。

参加の準備

①プログラムの参加手続き（手続きにあたってのアドバイスなど）

5月ごろに募集が始まり、書類を準備しました。わりと時間がかかったので早めに準備することをおすすめします。飛行機のチケットは早くとるほど安いので、参加者のオリエンテーション前に取っておけばよかったと感じました。自分はヒースロー空港からシェフィールドまで鉄道を利用したので、鉄道のチケットもあらかじめ取っておきました。オリエンテーションのときに参加者間で連絡先を交換したのでプログラム開始前に情報交換をすることができました。

②ビザの手続き（ビザの種類、申請先、手続きに要した時間、ビザ申請にあたってのアドバイスなど）

ヒースロー空港でshort term student visaを欲しいと伝え、大学の受け入れレターと帰りのeチケットを見せたらもらえました。念のため銀行の残高証明書をポンド建てで発行してもらったのですが使いませんでした。初めビザをもらうときに書類か何かを渡されるものだと思っていましたが、実際はパスポートにスタンプが押されるだけでした。並んだ時間は約20分でした。

③医療関係の準備（出発前の健康診断、常備薬、予防接種等）

風邪薬は日本のものを持っていきました。

④保険関係の準備（加入した海外旅行傷害保険・留学保険等）

大学から指定された付帯海学の保険に加入しました。

⑤プログラム参加にあたって東京大学の所属学部・研究科（教育部）で行った手続きなど（履修・単位・試験・論文提出等に関して）

応募書類の所定の欄にサインしてもらいました。

⑥語学関係の準備（出発前の語学レベル・語学学習等）

3月下旬にTOEFLを受けました。受験料の支払い方法はクレジットカードもしくは国際郵便為替でした。国際郵便為替で支払う場合は受験日の約1か月前には為替を送らないといけないので余裕をもって手続きすべきだと思います。出発前はちょうどテスト期間だったので語学の準備はほぼできませんでした。

⑦日本から持参した方がよいもの、その他出発前にやっておくべきこと・アドバイスなど

トイレットペーパー、ハンガー、コンセントの変換アダプター
あらかじめ日本で両替しておくとよいと思います。自分は200ポンド程度の現金を持参しました。
Wifiが寮と大学で使えます(大学では東大のeduroamアカウントが使えます)。なのであまり必要ないかもしれませんが、ヒースローで30日間有効のsimカードが25ポンドで売られていたので購入しました（simロックがかかっていると使えないと思われます）。

学習・研究について

①プログラムの概要（授業・予習・復習のスタイル、印象に残っている内容等）

午前中はELTCという建物に行き、他大の人や日本以外から来た人と一緒に授業を受けます。教科書に沿って文法や単語の学習をします。先生の質問に対して同じテーブルの人と話し合ったりします。ときどき英語でしりとりのようなゲームをすることもありました。
午後はレクチャーを聞きました。最初にレクチャーを聞く準備をする時間があり、単語の意味を確認して話される内容を予想します。その後レクチャーを聞き、最後にレクチャーの内容を復習する時間がありました。1つのテーブルに東大生3人で座り、TAの方と一緒に話し合いをしました。

②学習・研究面でのアドバイス

自分から積極的に発言することが大切だと思います。何も言わないと他の人がどんどん発言してしまい、発言するチャンスを失うと感じることがありました。

③語学面での苦労・アドバイス等

特に初めは現地の人の英語が速くて聞き取れないことが多く、外食に行って注文するときに何回も聞き返していました。

生活について

①宿泊先（種類（寮・ホームステイ・ルームシェア等）、家賃、宿舎の様子、見つけた方法など）

Allen Courtという寮に宿泊しました。
数人で共有する部屋にキッチン、冷蔵庫、テレビがあり、自分の部屋にはトイレ、シャワー、机、ベッドなどがありました。ビジネスホテルのようにトイレとシャワーは同じところについていましたが、浴槽はないです。キッチンには鍋、フライパン、食器などがありました。

②生活環境（気候、大学周辺の様子、交通機関、食事、お金の管理方法（海外送金・クレジットカード）など）

思ったよりも寒かったです。日本でいうと11月くらいで、上着があるとよいです。ただ晴れていると暖かくなります。Allen Courtから大学の建物までは歩いて10分くらいです。買い物に行ったりするときはトラム（路面電車）を利用しました。朝はシリアルやパンを食べ、昼は売店で買うことが多く、夜はフラットの人たちで作って食べていました。普段はデビットカードを利用しました。念のためVISA2枚、master1枚持っていきましたがVISAだけでトラブルなく使用できました。店によってはカードリーダーがない場合があり、またカードで払うときに手数料をとる店もあったので、現金も財布に入れていました。

③危機管理関係（留学先の治安、医療機関の事情、心身の健康管理で気をつけた点など）

シェフィールドはイギリスの中では比較的治安が良い町だと思います。週末などに観光する場合は持ち物を盗まれないように注意してください。ロンドンの観光地で写真を撮っていた際、スリに遭いかけました。

④要した費用について（航空賃、授業料、教科書代、家賃、食費、交通費、娯楽費などの概算）

飛行機は直行便にしたので26万円程度かかりました。授業料と宿泊代を合わせて17～18万円です。
食費、娯楽費など合わせて7万円程度、またプログラムの開始前にロンドンに2泊したためホテル代が約4万円かかりました。

⑤奨学金（受給していた場合は、支給機関・支給額・見つけた方法など）

卒業生有志プロジェクトから8万円、成績要件を満たす場合はJASSOからさらに8万円の計16万円支給されます。支給されるのはプログラム参加後です。

⑥学習・研究以外の活動（スポーツ・文化活動、ボランティア・インターン、週末や長期休暇の過ごし方など）

大学がさまざまなアクティビティを企画していました。放課後にスポーツをしたり週末に旅行に行ったりします。自分はバドミントンに参加しました。
週末は自由に過ごせるので、観光に行く人が多かったです。自分はマンチェスター、ヨークなどに行きました。またプログラムの開始前にロンドンを観光しました。

派遣先大学の環境について

①参加学生へのサポート体制（語学面・学習面・生活面・精神面でのサポート等）

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。

②大学の設備（図書館・スポーツ施設・食堂・PC環境等）

近くにsports centreという施設があり、バドミントンなどスポーツのアクティビティはここで行われました。
Student Union（生協）の建物に店がいくつかあり、パンやピザなどを買うことができます。またELTCの中にはカフェがあり、少し歩くとfish&chipsの店もあります。
自由に使えるPCはStudent Union、ELTCの中などにありました。プリンターも設置されていて、学生証にチャージして印刷します。白黒は5ペンスで、カラーはわりと高かったと思います。

プログラムを振り返って

①プログラムの意義、参加を通じて成長したこと、その他留学を通じての所感

スピーキング、リスニングの力がついたと思います。自分の考えを英語で表現するのはなかなか難しいですが、とりあえず何か言ってみると他の人がフォローしてくれて結果的に伝わるということも多いです。現地の学生との交流はあまりなかったですが、午前のクラスでは他の国から来た人といろいろな話をして、日本との違いに驚いたこともありました。
イギリスはとても風景がきれいだと感じました。シェフィールド大学周辺にも公園（Weston Park）などきれいな場所が多いと思いました。

②参加後の予定

短期留学を再びしたいと考えています。

③今後参加を考えている学生へのメッセージ・アドバイス

プログラム参加中は苦労することも多いですが、得られるものは大きいと思います。

その他

①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
・イギリス国鉄のページ（鉄道の予約ができます）
http://www.nationalrail.co.uk/

②その他東京大学のホームページ・出版物等に掲載してよい留学中の写真があれば添付してください。

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）

2017 年 9 月 7 日

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
参加プログラム：	シェフィールド大学サマープログラム	派遣先大学：	シェフィールド大学

卒業・修了後の就職（希望）先：

✓	1. 研究職		2. 専門職（医師・法曹・会計士等
	3. 公務員		4. 非営利団体
✓	5. 民間企業（業界：　）		6. 起業
	7. その他（　）		

派遣先大学の概要

シェフィールド大学。鉄道でロンドンから2時間ほど、マンチェスターから1時間ほどの場所に位置する。これまで大学関係者で4人のノーベル賞受賞者を輩出し、世界大学ランキングでも100位以内に入っている。

参加した動機

将来的に長期的な留学をできたらとぼんやりと考えており、このプログラムで自信をつけることができればと思ったから。手厚い奨学金も魅力的だった。

参加の準備

①プログラムの参加手続き（手続きにあたってのアドバイスなど）

4月ごろにプログラムの存在を知り、応募締切ギリギリになってからようやく必要書類の提出を完了しました。英語能力を証明するスコアなどを持っていなく、TOFELなどを受けようかとも思いましたが結局受けずじまいでした。その後は選考結果の連絡を待ち、プログラム担当者からの指示通りに準備を進めていきました。

②ビザの手続き（ビザの種類、申請先、手続きに要した時間、ビザ申請にあたってのアドバイスなど）

日本での手続きは特にありませんでした。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受け入れレターを見せると short term student visaがもらえます。

③医療関係の準備（出発前の健康診断、常備薬、予防接種等）

健康診断は学校で受けたもの以外特にしませんでした。薬は一応風邪薬、頭痛薬、胃腸薬など市販のものを持って行きました。

④保険関係の準備（加入した海外旅行傷害保険・留学保険等）

プログラムで指示されていた保険に加入しました。

⑤プログラム参加にあたって東京大学の所属学部・研究科（教育部）で行った手続きなど（履修・単位・試験・論文提出等に関して）

海外渡航届というのを提出したのと、一応教務課に行き進学選択の登録等を海外でも問題なく出来ることを確認しましたが、プログラムが夏休み中に行われたこともあり、他にしたことは特にありませんでした。不安ならアドミニ棟にある国際交流支援係や教務課に行って相談してみるのもいいと思います。

⑥語学関係の準備（出発前の語学レベル・語学学習等）

このプログラムに向けての勉強はしませんでした。TOEICやTOFELなどのスコアも全く持っていませんでした。

⑦日本から持参した方がよいもの、その他出発前にやっておくべきこと・アドバイスなど

プログラム説明時の配布資料にも書いていますが、洗濯ネット、菜箸等はあると便利です。また、イギリスは空気が乾燥しているので、保湿クリームなど持っていってもいいかもしれません。食事面で栄養が偏ってしまう可能性が高いと思うので、ビタミン剤などもあるといいかもしれません。パソコンも大学内の施設に使わせてもらえる場所もありますが荷物に余裕があれば自分のものを持って行った方が便利だと思います。逆に、食器用洗剤やスポンジは寮に用意されていたため必要ありませんでした。洗濯バサミや洗濯ロープなどもランドリーに乾燥機があったため使うことはありませんでした。日本食に関しても、正直持って行かなくてよかったなと思いました。それと、普段は使わないけど不安だからあれも持って行こうかな、、、などと思って持っていくものはほぼ確実に使うことはないので普段の生活で使うものを持っていくことを勧めます。

学習・研究について

①プログラムの概要（授業・予習・復習のスタイル、印象に残っている内容等）

午前中の授業は、一応教科書を使って文法の学習などをしましたが、担当教官の裁量に任されている部分が大きく、テーブルごとでのディスカッションが中心でした。自分のクラスの内訳はほとんどが日本人で、他には中国人、タイ人、スペイン人がいました。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しました。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。この東大生だけの授業では理系は宿題が出ることもありました。また三人ごとの3つのグループ（たまに4、5人の2つのグループ）に分かれて、各グループに一人TAがつきました。最終週にはグループでのプレゼンがありました。

②学習・研究面でのアドバイス

とりあえず文法的に間違っていてもいいので英語で話してみるということが一番大切だと思います。少なくとも先生や日本人は何を言おうとしているのかちゃんと理解してくれます。また授業中、あるいは普段の生活の中で英語で言おうと思ったがなんて言えばいいのかわからなかった単語や表現などを覚えておいて、部屋に戻ってから辞書で調べるということをすれば短期間の留学ながらも語彙が確実の増えると思います。ただそうは行ってもやはり3週間と短いですのでイギリスに発つ前からここの分野のこういうところを改善しようなどというふうに課題を決めてから行った方が効率的だったと思います。

③語学面での苦労・アドバイス等

ネイティブスピーカーの話すスピードはかなり早いので聞き取るのは大変かと思います。午前の授業では色々な国から生徒が集まりますが、国ごとにやはり発音に癖があってこれまた聞き取りづらかったです(もちろんこれは日本人にも当てはまることですが)。プログラムに参加しようと思った時から毎日コツコツとリスニングの勉強をするべきだったと思いました。

生活について

①宿泊先（種類（寮・ホームステイ・ルームシェア等）、家賃、宿舎の様子、見つけた方法など）

東大生は全員学校近くのアレンコートという寮に宿泊しました。各自一部屋与えられ、部屋にはベッド、机、イス、棚、トイレ、シャワーなど生活に必要なものは一通り揃っています。Wifiも問題なく使えました。ただしトイレと風呂の間にシャワーカーテンがありませんでした。家賃はプログラム代に含まれています。だいたい6人ぐらいが一つのフラットに割り振られ、各フラットには共用のキッチンが備わっています。キッチンには鍋やフライパン、食器やスポンジ、洗剤が用意されていました。

②生活環境（気候、大学周辺の様子、交通機関、食事、お金の管理方法（海外送金・クレジットカード）など）

シェフィールドの気温はかなり低く、８月でも日本の秋から冬の気温と同じくらいでした。ですので、長袖の服をきちんと持っていくことを強くお勧めします。また空気は日本と違ってかなり乾燥していました。大学周辺にはスーパーやフィッシュ&チップスの店、パブなどがあり食事に困ることはないと思います。寮の近くにはトラムの駅やバスケットコートもありました。食事に関しては基本的には自炊が中心になるかと思います。自分は朝ごはんはスーパーで買ったシリアル、昼ごはんは学校近くのフィッシュ&チップスの店、晩御飯は自炊かパブで食べるかということが多かったです。お金に関しては支払いのほとんどをカードで済ましました。カードが使えない店というのはほとんどありませんでしたが、トラム（路面電車)や一部の飲食店など現金オンリーのところもあるので注意が必要です。自分はカード２枚と現金１５０ポンドほど持っていきました。

③危機管理関係（留学先の治安、医療機関の事情、心身の健康管理で気をつけた点など）

シェフィールドの治安はかなりいい方だと思います。夜中に一人で歩いていても特に問題はありませんでした。

④要した費用について（航空賃、授業料、教科書代、家賃、食費、交通費、娯楽費などの概算）

航空費行き9万５０００円、帰りはイタリア経由で6万円ほど。授業料、教科書代などは全てプログラム代に含まれており、プログラム代は1169.42ポンドでした。食費や交通費、週末の観光、お土産で使った金額等含めたイギリス滞在期間中の出費は全部で14万円ほどでした。

⑤奨学金（受給していた場合は、支給機関・支給額・見つけた方法など）

東京大学からの奨学金８万円とJASSOからの奨学金８万円を受給しました。

⑥学習・研究以外の活動（スポーツ・文化活動、ボランティア・インターン、週末や長期休暇の過ごし方など）

平日の授業後にはアクティビティ（バスケやテニスなど）が行われています。週末は毎回少し遠方の方へ観光に行っていました。（ロンドン、オックスフォード、リバプールなど）

派遣先大学の環境について

①参加学生へのサポート体制（語学面・学習面・生活面・精神面でのサポート等）

留学生の受け入れを積極的に行なっているだけあってサポートは手厚いと思います。ただ個人的には、ELTCのreceptionにとある問題で相談に行ったところ、でてくる職員によって答えが違ったり、伝えたはずの情報が共有されていなかったり、ややテキトウなところもあるなと思いました。（これは海外だから仕方のないことなのかもしれませんが）

②大学の設備（図書館・スポーツ施設・食堂・PC環境等）

自分は使用してないのでよく分かりませんが、図書館や体育館、テニスコートなどあるそうです。東大のような食堂はありませんが、ELTCという午前中授業を受ける建物の一階にはカフェが併設されており、スチューデントユニオンという生協のような（？）建物の中にも食べるところはありました。PCはダイヤモンドという建物に行けば使えるそうです。

プログラムを振り返って

①プログラムの意義、参加を通じて成長したこと、その他留学を通じての所感

3週間という短期の留学であるため当然語学力においての飛躍的な向上などは見られなかったが、現在自分に足りていないものを痛感することができたので今後の学習に活かせることができると思う。また多国籍の人たちと触れ合うことによって人種の多様性を身を以て実感し、国際的な問題や世界の中での日本の立ち位置といったものに目を向けるきっかけとなった。海外での刺激的な生活がいいリフッレッシュとなった側面もある。そして何より、わずか3週間ながらも海外で生活しきったということが多少は自信につながり、将来的な長期留学への景気付けになったかなと思った。

②参加後の予定

とりあえずは東大の学部でしっかりと勉強をしようと思うが、もし機会があれば院で留学をしようと思っている。

③今後参加を考えている学生へのメッセージ・アドバイス

参加して後悔することは絶対にないと思いますし貴重な体験ができるいい機会なので興味があればぜひ応募してみることを勧めます。海外での生活はストレスのかかることも多いかもしれませんが、そうしたところも含めて様々な刺激を得られ、その一つ一つが終わってみればきっといい思い出となると思います。

その他

①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（イギリス）

②その他東京大学のホームページ・出版物等に掲載してよい留学中の写真があれば添付してください。

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）

2017年　7月　11日

東京大学での所属学部・研究科等：	農学部	学年（プログラム開始時）：	学部4
参加プログラム：	シェフィールド大学サマープログラム	派遣先大学：	シェフィールド大学
卒業・修了後の就職（希望）先：			

	1. 研究職		2. 専門職（医師・法曹・会計士等
	3. 公務員		4. 非営利団体
✓	5. 民間企業（業界：　）		6. 起業
	7. その他（　）		

派遣先大学の概要

世界大学ランキング100位に入っている大学で、イギリスでも人口が多いシェフィールド市に所在している。

参加した動機

英語を理由にチャンスを逃すことを避けたいと思っており、英語能力を改善するきっかけにしたかった。

参加の準備

①プログラムの参加手続き（手続きにあたってのアドバイスなど）

大学が募集しているものに気づき、志望動機書を記入し大学当局に提出した。

②ビザの手続き（ビザの種類、申請先、手続きに要した時間、ビザ申請にあたってのアドバイスなど）

不要

③医療関係の準備（出発前の健康診断、常備薬、予防接種等）

風邪薬を買っていきました。

④保険関係の準備（加入した海外旅行傷害保険・留学保険等）

大学を通して申請した保険にのみ加入しました。

⑤プログラム参加にあたって東京大学の所属学部・研究科（教育部）で行った手続きなど（履修・単位・試験・論文提出等に関して）

研究室の教授に一定期間不在となることに了承を頂きました。

⑥語学関係の準備（出発前の語学レベル・語学学習等）

TOEFLの点数を上げるべく対策をしていました。

⑦日本から持参した方がよいもの、その他出発前にやっておくべきこと・アドバイスなど

気温も低く体調を崩している人が多かったためかぜ薬を持っていった方がいいと思います。また、スリッパも現地では買いにくかったため持参をおすすめします。

学習・研究について

①プログラムの概要（授業・予習・復習のスタイル、印象に残っている内容等）

午前は大学付属の語学学校に通い、他の国・大学からの参加者と共に授業を受けました。午後は東大生向けの教養の授業を理系・文系に分かれて受けていました。予習復習はほとんどなく、授業ごとに完結する形式でした。午後の授業では最後に英語でのプレゼンテーションの課題がありました。

②学習・研究面でのアドバイス

午前の授業ではディスカッション形式なので自分の意見をもって積極的に発言していくことがスピーキングを改善するポイントになると思いました。

③語学面での苦労・アドバイス等

班に日本人が多くなると英語で話すとはいえ訛りが聞き取りやすいものになりリスニングが鍛えられないので日本人が少ないテーブルに座るように気をつけた方が良いと思います。

生活について

①宿泊先（種類（寮・ホームステイ・ルームシェア等）、家賃、宿舎の様子、見つけた方法など）

部屋がきれいで大変満足でした。キッチン・リビングは共用でトイレは個別にありました。

②生活環境（気候、大学周辺の様子、交通機関、食事、お金の管理方法（海外送金・クレジットカード）など）

治安は大変良く不安な面はほとんどありませんでした。自炊をするうえで主食が安定することが大事なので米を炊くと良かったです。

③危機管理関係（留学先の治安、医療機関の事情、心身の健康管理で気をつけた点など）

治安が良かったです。

④要した費用について（航空賃、授業料、教科書代、家賃、食費、交通費、娯楽費などの概算）

35万円

⑤奨学金（受給していた場合は、支給機関・支給額・見つけた方法など）

16万円（大学・JASSO）

⑥学習・研究以外の活動（スポーツ・文化活動、ボランティア・インターン、週末や長期休暇の過ごし方など）

週に1回程度バドミントンをやっていました。

派遣先大学の環境について

①参加学生へのサポート体制（語学面・学習面・生活面・精神面でのサポート等）

特に問題がなかったのでよかったと思います。

②大学の設備（図書館・スポーツ施設・食堂・PC環境等）

パソコンを自由に使うことができる施設がありました。

プログラムを振り返って

①プログラムの意義、参加を通じて成長したこと、その他留学を通じての所感

最初は外国人の目を見て話すこともできませんでしたが、参加後は自信をもって目を見て話すことができるようになりました。また、話したいことが思いつくようになったのも大きな成長でした。海外経験がほぼない私にとってはメンタル面での成長の大きなきっかけとなる留学となりました。

②参加後の予定

卒業後に海外経験をつめるような仕事につく予定です。

③今後参加を考えている学生へのメッセージ・アドバイス

海外経験が少ない学生にとっては大きなきっかけになると思うのでぜひ参加してみてください。

その他

①準備段階や留学中に役に立ったウェブサイト・出版物

②その他東京大学のホームページ・出版物等に掲載してよい留学中の写真があれば添付してください。

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）

2017　年　　9月　20　日

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	学部3
参加プログラム：	シェフィールド大学サマープログラム	派遣先大学：	シェフィールド大学
卒業・修了後の就職（希望）先：			

	1. 研究職	✓	2. 専門職（医師・法曹・会計士
✓	3. 公務員		4. 非営利団体
	5. 民間企業（業界：　　）		6. 起業
	7. その他（　　）		

派遣先大学の概要

イングランド中部のシェフィールドにあるシェフィールド大学。夏休みの期間中に全世界から多くの留学生を集めてサマースクールを開講している。参加している留学生は東アジアが中心だが中東からヨーロッパまでバラエティ豊か。留学生に対する対応が手馴れている。

参加した動機

大学に入学して2年以上たつが国際的な活動を全くしておらず語学力の不足を感じていた。この語学力不足により様々な機会を逃すこともあり、一度海外へ出て語学力向上のきっかけとするとともに、海外留学とはどういうものなのかを感じてみたいと思ったため。

参加の準備

①プログラムの参加手続き（手続きにあたってのアドバイスなど）

基本的にすべて締め切り直前で行動してしまったのでもう少し余裕をもってやれると安心かと思います。また、オリエンテーションの後は、全体でLINEグループを作って手続き忘れがないかみんなで確認しながらやれたのはとても効果的だった。

②ビザの手続き（ビザの種類、申請先、手続きに要した時間、ビザ申請にあたってのアドバイスなど）

イギリスの入国審査においてshort tirm student visaをもらう。普通にそのビザくださいと、シェフィールド大学の受け入れレターを差し出して言えば問題なくもらえるかと思います。

③医療関係の準備（出発前の健康診断、常備薬、予防接種等）

特になし。風邪薬胃薬くらいは持っていきました。

④保険関係の準備（加入した海外旅行傷害保険・留学保険等）

指定された付帯海学のみ加入。

⑤プログラム参加にあたって東京大学の所属学部・研究科（教育部）で行った手続きなど（履修・単位・試験・論文提出等に関して）

学部への資料をいくつか提出した。基本的に国際本部から送られてくる資料を指示に従って提出するだけでOK。

⑥語学関係の準備（出発前の語学レベル・語学学習等）

語学レベルとしてはIELTSで6.5を取っているくらい。Writing, Speakingが壊滅的にできなかったのでネット英会話を使うなりして感覚をつかむようにした。しかし本腰入れて何かをやったということは特にない。

⑦日本から持参した方がよいもの、その他出発前にやっておくべきこと・アドバイスなど

オリエンテーションで配布される資料に書いてある「持っていった方がいい」ものリストはよく参考にした方がいいと思う。とりわけ寮生活は自炊になるのでキッチン周りでなくて困るものが多い。使い捨て三角コーナーをもっていかなかったのはちょっとミスだったかと思う。あと、イギリスは寒いからしっかり暖かい服装で行かないとつらい。中には夏物しかなくて服を買っている人もいた。

学習・研究について

①プログラムの概要（授業・予習・復習のスタイル、印象に残っている内容等）

午前中に世界各地の留学生が集まって英会話の授業。このクラスは初日の試験の結果に応じて振り分けられる。各クラスとも20人くらいの少人数構成でグループワークが多めの英会話授業が展開される。予習復習はクラスの先生によって量が異なる。その日やった内容でわからない単語の確認とか表現の確認くらいは復習をしたほうがいいと思う。
午後は東大生への特別講義。文系理系に分かれて数回実施される。毎回内容は異なるので事前にどういった内容のモノを行うのか確認しておくとよいかと思う。基本的にレクチャーとグループワークのセット。

②学習・研究面でのアドバイス

グループワークの回数がとても多いので積極的に発言していくことが大切かと思う。とりわけヨーロッパからの留学生はとにかく発言して議論をどんどん先に進めていっちゃうのでしっかり参加しようとしないと何もしゃべらずにグループが終わってしまうといったようなこともたびたび起こる。せっかくの国際交流の時間がもったいないかと思う。

③語学面での苦労・アドバイス等

上述の通り速いテンポで進んでいく議論についていくのが大変だった。とりわけ上位のクラスに配属されてしまったためみんなの会話力が高くてなかなか発言できなかった。発言しようと考えてるうちに何個か話が進んでしまっている感じ。その中で如何に自分の能力を出せるかが難しかった。

生活について

①宿泊先（種類（寮・ホームステイ・ルームシェア等）、家賃、宿舎の様子、見つけた方法など）

寮です。大学から徒歩10分くらいのところにある。スーパーも近くにあってすむのには特に困らないと思う。また広いキッチンダイニングと個室が一つのフラットについている。セキュリティもしっかりしているので問題ない。ただ、ランドリーの使用方法が若干複雑で困った時が何度かあったのでそこだけめんどい。

②生活環境（気候、大学周辺の様子、交通機関、食事、お金の管理方法（海外送金・クレジットカード）など）

雨が多いと聞いていたが今年は本当に晴れている日が多かった。とにかく湿ってもいないし過ごしやすい気候。シェフィールド大学周辺は治安もよいし多少暗くなった後でもスーパーくらいなら問題なく出歩ける。中央駅までは徒歩20分、路面電車で10分強とそんなに遠くない。食事も自炊もしくはパブとかで済ませられる。

③危機管理関係（留学先の治安、医療機関の事情、心身の健康管理で気をつけた点など）

上述の通り治安はそんなに悪くないと思う。ただ夜間の街の中心部は少し気を付けた方がいいかもしれない。医療関係については特に知りません。何人か風邪こじらせちゃってた人がいた。部屋がめちゃくちゃ乾燥しているのでそ対策は考えておいた方がいいかもしれません

④要した費用について（航空賃、授業料、教科書代、家賃、食費、交通費、娯楽費などの概算）

航空賃…往復16万円　授業料・寮費…16万円　食費…10万　観光・娯楽費…10万

⑤奨学金（受給していた場合は、支給機関・支給額・見つけた方法など）

東京大学から8万円

⑥学習・研究以外の活動（スポーツ・文化活動、ボランティア・インターン、週末や長期休暇の過ごし方など）

週末はイギリス観光に充てた。シェフィールドはイングランド中部に位置しているので土日二日間あればイギリスのどこでも行ける。日帰り旅行も数度行った。平日の午後は大学が企画しているアクティビティに何度か参加した。しかし、人気アクテビティは予約が即いっぱいになるので参加できないことも多々あった。ちょっと残念だった。

派遣先大学の環境について

①参加学生へのサポート体制（語学面・学習面・生活面・精神面でのサポート等）

すべてにおいて対応がしっかりしている。向こうから何か手を差し伸べてくれることはないが、こちらから質問をしたりすると迅速にこたえてくれる。如何に自らサポートを利用していけるかにかかっている気がする。

②大学の設備（図書館・スポーツ施設・食堂・PC環境等）

図書館やPCが使える建物は24時間。どちらも寮から近いので課題とかがあれば利用することが可能。

プログラムを振り返って

①プログラムの意義、参加を通じて成長したこと、その他留学を通じての所感

意義としては海外生活するとはどういうことなのかをつかめる、ということにあるかと思う。私みたいに海外への視野をあまり持っていなかったものにとっては大変価値のあるプログラムになるかと思っている。3週間しかないので語学力の向上を実感できるくらい成長できるかと言われればそれはなかなか難しいかと思うが、何が自分に足りないのか、何をすべきなのか、を知ることができると思う。

②参加後の予定

各種試験が控えているのでそれの勉強を中心に行うとともに、語学の学習も継続して行う。来年の秋からの留学も視野に入れて語学試験も受けようかと考えている。このプログラムに参加したのち長期留学応募という流れができればいいなぁと思っている。

③今後参加を考えている学生へのメッセージ・アドバイス

迷ったらとりあえず行ってみることが大切かなと思う。行けば何かしら得られるし感じることができるとおもう。さらにこんなにリーズナブルな価格でサマースクールに行ける機会はあんまりない。要綱読んで興味をもって、過去参加者の声（これらの文章類）を読むくらいになったら、応募してみるのが良いかと思います。

その他

①準備段階や留学中に役に立ったウェブサイト・出版物

準備段階ではこの過去参加者の報告書を読んで準備をした。

②その他東京大学のホームページ・出版物等に掲載してよい留学中の写真があれば添付してください。

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）

2017年　9月　6日

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
参加プログラム：	シェフィールド大学サマープログラム	派遣先大学：	the University of Sheffield
卒業・修了後の就職（希望）先：			

	1. 研究職	✓	2. 専門職（医師・法曹・会計士等
	3. 公務員		4. 非営利団体
	5. 民間企業（業界：　　）		6. 起業
	7. その他（　　）		

派遣先大学の概要

シェフィールド大学は、2018 QS World University Rankings（世界大学ランキング）で82位、イギリス内では13位にランクする大学で、同大学のStudents’ Unionは、イギリス随一とも言われている。
※以下、プログラム趣旨より抜粋
シェフィールド大学：2012年に全学協定を締結し交換留学も開始されたパートナー校である。ロンドンから北西約 260kmに位置（鉄道で約 2 時間半）するシェフィールド市にある大学で、英国内の大規模研究型大学で構成されるラッセルグループの一員であり、過去に5人のノーベル賞受賞者を輩出してい る。

参加した動機

在学中での留学は入学当初から興味がありましたが、英語力に自信がなく、躊躇っていました。参加を決めたきっかけになったのは、学部で受講したイギリス刑法の演習で、イギリスという国・文化に強く興味を持ったことです。参加ハードルが特別高くないこともあり、参加を決心しました。

参加の準備

①プログラムの参加手続き（手続きにあたってのアドバイスなど）

国際交流課から送られてくるメールやオリエンテーションで伝えられたとおりに手続きを進めましたが、それで特に問題が生じたことは無かったと思います。

②ビザの手続き（ビザの種類、申請先、手続きに要した時間、ビザ申請にあたってのアドバイスなど）

ビザは、short-term-student-visaというものを入国審査の際に申請しました。自分は友人2人と同時に申請したのですが、友人1人がシェフィールド大学からの受け入れ許可証とパスポートを見せたところそれで申請がおり、自分はパスポートを見せるだけで左記のビザを取得できました。

③医療関係の準備（出発前の健康診断、常備薬、予防接種等）

特に健康診断、予防接種等はしませんでした。イギリスでは薬代が高いと聞いていたので、普段服用している花粉症の薬と風邪薬を持参しました（もっとも、イギリスでは花粉症のアレルギー反応は殆んどでなかったです）。

④保険関係の準備（加入した海外旅行傷害保険・留学保険等）

国際交流課から加入を義務付けられていた付帯海外留学保険に加入しました。

⑤プログラム参加にあたって東京大学の所属学部・研究科（教育部）で行った手続きなど（履修・単位・試験・論文提出等に関して）

学部教務課から提出を求められた書類を提出しました。セメスター期間や試験期間、演習申請期間と重ならなかったため、特に大きな問題は生じませんでした。

⑥語学関係の準備（出発前の語学レベル・語学学習等）

直前まで学部の試験期間だったこともあり、プログラム前にあまり英語に触れることができませんでしたが、結論から言えば（当然）おすすめできません。何とか時間を作って、事前に英語に慣らしておくことを強く推奨します。試験が終わってからは、英語の映画を見たり、BBCNewsを聞いたりしていました。

⑦日本から持参した方がよいもの、その他出発前にやっておくべきこと・アドバイスなど

持参した方が良いもの
→サンダル（夜間外出用）、歩きやすい靴（シェフィールドは坂が多く、教室間の移動距離も長いため）、タッパー（作り置きの保存やお昼ご飯の容器に）、調味料（自炊時にあると便利）

出発前にやっておくべきこと
→空港～シェフィールド駅間の鉄道のチケットの予約（イギリスの鉄道は、乗車日より前に予約するほど安くなるため）

学習・研究について

①プログラムの概要（授業・予習・復習のスタイル、印象に残っている内容等）

午前中は、初日のプレイスメントテストで割り振られたレベルの語学の授業を受けました。内容は文法中心ですが、授業中に議論する時間が多く設けられており、英語を話す時間はそれなりにあったかと思います。宿題は、出るときと出ないときがあり、予習は特に必要なかったです。
午後は、東大のプログラムで準備された講義を文系・理系に分かれて受講しました。講師ごとに講義スタイル（話すスピードやディスカッションの時間など）が異なり、大変な回もありますが、授業時間が45分と短く、また講義前・講義後にチューターらによるサポートがあり、安心して講義を受けることができます。

②学習・研究面でのアドバイス

その人が持つ英語のレベルによって、プログラム中にやるべきことは大きく違うと思われますが、自分の場合はとにかくスピーキング能力が無かったので、授業時間外でもなるべく英語を話すよう、フラット（寮の形態のひとつで、6人程度でシェアするキッチンと自室があります。プログラム中は東大生同士で同じフラットで生活しました）にはなるべく帰らないようにしました。そのために、語学の授業の友達と夜ご飯を食べに行く約束をしたり、Social Programmeという、語学の授業を開いている教育センターが開く留学生同士の交流会・イベントになるべく参加したりするようにし、英語を話す機会を増やしていきました。

③語学面での苦労・アドバイス等

英語をうまく話せなくても、ジェスチャーで意図はだいぶ伝わるので、日常会話で言葉に詰まっても困ることは特にありませんでした。また、イギリス人は比較的親切なのか分かりませんが、何を言っているのか分かるまでしつこく聞いても嫌な顔をしない人が大半であったので、分からないこと・聞き取れないことがあった場合は、素直に分かるまで聞き続けるのが良いかと思います。

生活について

①宿泊先（種類（寮・ホームステイ・ルームシェア等）、家賃、宿舎の様子、見つけた方法など）

宿泊先は、大学側が用意したフラット（詳細前述）でした。

②生活環境（気候、大学周辺の様子、交通機関、食事、お金の管理方法（海外送金・クレジットカード）など）

気温は高くても20℃前後で、涼しい日の夜は10℃以下になることもあるらしいので、半袖では寒く感じることもあると思います。また、天気も変わりやすいので、折り畳み傘ないし合羽を常に持ち歩くことをおすすめします。
大学周辺は坂が多く、建物間の移動距離も長いので、歩きやすいスニーカーを履くことをお勧めします。
公共の交通機関としては、トラムという、比較的安価な路面電車のようなものが駅まで走っており、乗り方も簡単です。
お金（6万円ほどを換金しましたが、ちょうどか、少し多いくらいかと思います）は、なるべくその日に必要な分だけを持ち歩き、残りは寮においておきました。クレジットカードは、自分名義と親名義、あわせて3枚を持参しましたが、2枚あれば十分だと思います。

③危機管理関係（留学先の治安、医療機関の事情、心身の健康管理で気をつけた点など）

治安は良いように感じました。医療機関にかかると、保険がきかない限り高額になると聞きましたが、そのために付帯保険に入っているので特に心配は無いかと思います。
夜はかなり冷え、自室内の暖房も強くはないので、温かい室内着・上着を持参するか、普段使用している毛布を持参した方がよいかもしれません。

④要した費用について（航空賃、授業料、教科書代、家賃、食費、交通費、娯楽費などの概算）

航空賃：タイ国際航空を使用し、11万3600円かかりました。トランジットは2時間前後、バンコクの空港でしました。乗り心地はそこまで不快ではなく、飲み物のサービスも充実している印象でした。
授業料・教科書代・寮代：プログラム費用にすべて含まれています。個別にいくらであるのかは分かりません。
食費：外食一回当たり7～15ポンド（平均約10ポンド弱）、自炊をするなら一食3ポンドくらいであったかと思います。飲料水は日本よりやや割高な印象でしたが、そこまで高くはありません。
交通費：前述した通り、鉄道は事前に予約すればするほど安くなるので、なるべく早く予約することをお勧めします。安ければ、往復7000円程度でロンドン～シェフィールド間を鉄道で往復することも可能です。トラム（前述）は片道1.7ポンド、往復3ポンドです。
娯楽費は人にもよるかと思います。
自分の場合は、航空費と授業料・教科書・寮代を除いて、14万円ほど使いました。

⑤奨学金（受給していた場合は、支給機関・支給額・見つけた方法など）

日本学生支援機構（JASSO）平成29年度海外留学支援制度（協定派遣）奨学金、および東京大学卒業生による「東大生海外体験プロジェクト」から、それぞれ8万円ずつ支給していただきました。どちらも、プログラム概要に記載されていた奨学金です。

⑥学習・研究以外の活動（スポーツ・文化活動、ボランティア・インターン、週末や長期休暇の過ごし方など）

平日の放課後は、語学授業の友達とご飯を食べたり、Social Programmeという、語学授業を開いている教育機関が開いているアクティビティに参加しました。Social Programmeは日替わり・週替わりで内容が異なり、自分が参加したのは、バスケットボールや夜ご飯会です。週末は、付近の都市に観光に行きました。

派遣先大学の環境について

①参加学生へのサポート体制（語学面・学習面・生活面・精神面でのサポート等）

午前の語学の授業は、初日のプレイスメントテストの結果を基にレベルごとに割り振られ、またTutorの英語も聞きとりやすいものですので、特に心配な点はありません。質問等もいつでもできます。
午後のレクチャーでは、レクチャーの前後に院生らによるサポートがあり、学習面で特に困ることはありません。
生活面・精神面では、同プログラムに参加する学生同士のつながりの他、大学職員や語学学校の職員らが手厚くサポートしてくれるため、こちらも特に心配は無いかと思われます。
ただし、寮の受付スタッフにフラット内の器具やランドリーの故障を訴えても、分からない・対応していないと言われてしまうため、その点に関してはやや不安がありました。

②大学の設備（図書館・スポーツ施設・食堂・PC環境等）

初日の登録手続きで支給される学生証を持っていると、計3ヵ所（自分たちがプログラムに参加していた時は1ヵ所が工事中であったため2ヵ所）の大学図書館を利用することができ、うち一つは24時間利用できるため、プレゼンの直前の使用には便利でした。
食堂は語学学校・午後のレクチャーの建物にはなく、簡易的な売店があるだけでした。そのため、学生は売店を利用するか昼食を持参するか近くのスーパー・コンビニに足をのばすか等していました。
スポーツ施設・PC環境については、充実していたと思われます。前者に関しては、体育館の他有料でジムがありました。

プログラムを振り返って

①プログラムの意義、参加を通じて成長したこと、その他留学を通じての所感

結論から言って、3週間と短いため、語学能力自体が爆発的にあがることはありませんでした（勿論、スピーキングやリスニング能力は多少はあがりましたが）。
ですが、英語に対する態度や今後の英語学習、海外に対するモチベーションは、（自分がほぼ初めての海外であったこともあり）劇的に変わりました。
自分のように、英語にあまり馴染みのない学生が参加する意義は、英語に対するハードルを下げる、英語学習のモチベーションを上げるという点では大きいと思います。

②参加後の予定

通常の学部授業に戻りますが、幸運にも大学院に進学することができた場合には、大学院での留学も視野に入れています。

③今後参加を考えている学生へのメッセージ・アドバイス

英語力に自信が無くても、特に大きな支障もなく参加できます。留学をする・しないは個人の選択ですが、その選択をするのに一度も海外で過ごさないというのは、少しもったいない気がします。このプログラムの参加・実施ハードルは高くないので、留学をちょっとでも考えている人は、ぜひ参加してみてはいかがでしょうか。

その他

①準備段階や留学中に役に立ったウェブサイト・出版物

・国際交流課等、大学からのメール（手続き）
・外務省の公式HP（治安状況の確認などに）
・trainlineのHP（イギリス鉄道の予約に）

②その他東京大学のホームページ・出版物等に掲載してよい留学中の写真があれば添付してください。

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）

2017　年　9　月　8　日

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	学部2
参加プログラム：	シェフィールド大学サマープログラム	派遣先大学：	シェフィールド大学

	1. 研究職	✓	2. 専門職（医師・法曹・会計士
	3. 公務員		4. 非営利団体
	5. 民間企業（業界：　）		6. 起業
	7. その他（　）		

派遣先大学の概要

イギリスの国立大学。語学学校を併設しており、夏休み期間に各国からの留学生を受け入れている。

参加した動機

イギリスに憧れがあったのと、英語力を上達させたかったため。

参加の準備

①プログラムの参加手続き（手続きにあたってのアドバイスなど）

国際交流課から送られてくる書類に目を通し、日程を把握すれば別段問題ない。

②ビザの手続き（ビザの種類、申請先、手続きに要した時間、ビザ申請にあたってのアドバイスなど）

アライバルビザのため、空港でもらう。

③医療関係の準備（出発前の健康診断、常備薬、予防接種等）

常備薬は持って行った。

④保険関係の準備（加入した海外旅行傷害保険・留学保険等）

学校で指定されたもののみ。

⑤プログラム参加にあたって東京大学の所属学部・研究科（教育部）で行った手続きなど（履修・単位・試験・論文提出等に関して）

教養学部に、海外渡航届を提出した。

⑥語学関係の準備（出発前の語学レベル・語学学習等）

IELTS6.0で、英語は苦手であった。

⑦日本から持参した方がよいもの、その他出発前にやっておくべきこと・アドバイスなど

上着は必須。トレンチコートがあればいいと思う。

学習・研究について

①プログラムの概要（授業・予習・復習のスタイル、印象に残っている内容等）

語学学習プログラム。午前は、ELTCで英会話（FLOWみたいな）の授業を受けた。午後は、東大生のみで文理に分かれて、英語でレクチャーを受けた。

②学習・研究面でのアドバイス

英語の授業では、積極的に発言したほうが効果は高いと思います。

③語学面での苦労・アドバイス等

とにかく、なんでも話すようにしていると、すぐに口をついて出てくる表現が増えると思います。

生活について

①宿泊先（種類（寮・ホームステイ・ルームシェア等）、家賃、宿舎の様子、見つけた方法など）

東京大学が用意してくれた寮。

②生活環境（気候、大学周辺の様子、交通機関、食事、お金の管理方法（海外送金・クレジットカード）など）

気候は、涼しく、過ごしやすかった。また、雨も夜に降って朝はやむことが多く、快適だった。食事は、慣れれば問題ない。

③危機管理関係（留学先の治安、医療機関の事情、心身の健康管理で気をつけた点など）

便秘には気をつけたほうがいい。

④要した費用について（航空賃、授業料、教科書代、家賃、食費、交通費、娯楽費などの概算）

授業料と寮費については、奨学金で賄った。それ以外は、航空券12万、食費・交通費。娯楽費で6万ほど。

⑤奨学金（受給していた場合は、支給機関・支給額・見つけた方法など）

東京大学とJASSOの2つ

⑥学習・研究以外の活動（スポーツ・文化活動、ボランティア・インターン、週末や長期休暇の過ごし方など）

週末はイギリス観光に費やした。

派遣先大学の環境について

①参加学生へのサポート体制（語学面・学習面・生活面・精神面でのサポート等）

充実していたが使用せず。

②大学の設備（図書館・スポーツ施設・食堂・PC環境等）

図書館には、日本の本もあり、また、自習スペースも充実していた。

プログラムを振り返って

①プログラムの意義、参加を通じて成長したこと、その他留学を通じての所感

英語力に関して。会話力は伸びたのではないかと思う。また、クラスには、日本以外の学生もおり、異文化交流にもなったと思う。

②参加後の予定

将来的に、より長期の留学をしたいと思う。

③今後参加を考えている学生へのメッセージ・アドバイス

気になっているなら行ったほうがいい。

①準備段階や留学中に役に立ったウェブサイト・出版物

ガイドブックは、地球の歩き方が便利。

②その他東京大学のホームページ・出版物等に掲載してよい留学中の写真があれば添付してください。

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）

2017 年 9 月 3 日

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
参加プログラム：	シェフィールド大学サマープログラム	派遣先大学：	シェフィールド大学
卒業・修了後の就職（希望）先：			

	1. 研究職	✓	2. 専門職（医師・法曹・会計士等
	3. 公務員		4. 非営利団体
	5. 民間企業（業界：　　）		6. 起業
	7. その他（　　）		

派遣先大学の概要

シェフィールド大学はイギリス中部、マンチェスターから1時間ほどのところにある大学です。日本ではあまり知られていませんが、世界の大学ランキング100位に入る大学で、設備もそろったよい大学でした。

参加した動機

一番の理由は、英語が常に周りにある環境に身を置きたいと思ったことです。私は英語を話すのがとにかく苦手で、留学して英語で話すことに慣れることが一番かなと思っていました。しかし、初めて海外に一人で行くということ、また、サークルで長期間穴を開けるのは迷惑な立場にいることから、長期間の留学は厳しいなと思っていました。そんな中、3週間という短期間で、語学の授業があるのがこのシェフィールド大学のプログラムだったので、このプログラムに応募しました。

参加の準備

①プログラムの参加手続き（手続きにあたってのアドバイスなど）

参加手続きに関しては、手続きのリストとその説明が大学から送られてきたので、それに沿って行えば上手くいくと思います。ただ、国際交流課に質問がある際は、平日の16:50までしかやっていないということを考慮しておかないと、わからないことがあったときに困ると思いました。また、参加が決まってからその手続きに関する書類が送られてくるまでに少し時間がありましたが、十分間に合うので心配しなくて大丈夫だと思います。
また、航空券に関しては、私はガイダンスの１週間くらい前に取り置きしておいてもらい、ガイダンスで時間などが確定した後に購入しました。この際ロンドンのヒースロー空港までのチケットを取ったのですが、マンチェスター空港の方が近いですし、大学から提供されるタクシーのサービスも安く済む(ヒースローから：200ポンド、マンチェスターから：70ポンド)ので、前のりしてロンドン観光をするということでなければマンチェスター空港をおすすめします。私はロンドンからのタクシーが高かったので自分で鉄道でシェフィールドまで向かったのですが、荷物が重すぎてとても後悔したので、マンチェスター空港からタクシーで向かうのが経済的にも身体的にもよいと思いました。

②ビザの手続き（ビザの種類、申請先、手続きに要した時間、ビザ申請にあたってのアドバイスなど）

空港での入国審査の際に、Short-Term Student Visaを申請しました。最初このビザをくださいと言った時にうまく伝わらず焦りましたが、学校からもらう入学許可証を見せたら理解してもらえたので、とりあえずこれを見せるとよいと思います。
学校でもらった書類にあったビザ申請必要書類には他にも滞在費用証明、滞在先の証明書、帰国用航空券、クレジットカードなどが必要と書いてありましたが、私は入学許可証のみで大丈夫でした。滞在費用証明は銀行に通帳と実印を持って行って発行しないといけず、発行手数料も500円かかって面倒だったので必要ないかと思います。もし入国審査の際にこのビザがもらえなくても大学がどうにかしてくれるようなので、心配しなくて大丈夫です。

③医療関係の準備（出発前の健康診断、常備薬、予防接種等）

健康診断や予防接種は特に受けていないですが、たまたま行く直前忙しくて体調が悪く、医者に診察はしてもらいました。そのときにもらっためまいを抑える薬と、解熱剤、酔い止めを持って行きました。

④保険関係の準備（加入した海外旅行傷害保険・留学保険等）

大学から加入するように言われた「付帯海学」という保険と、前期教養学生は加入必須の「OSSMA」という安否確認サービスに入りました。

⑤プログラム参加にあたって東京大学の所属学部・研究科（教育部）で行った手続きなど（履修・単位・試験・論文提出等に関して）

前期教養学生必須だった、海外渡航届を提出しました。

⑥語学関係の準備（出発前の語学レベル・語学学習等）

出発前に受けたIELTSのスコアは平均で6でした。それぞれのスコアは、
Reading7.5,Listenig6.5,Speaking4.5,Writing5.5です。見ての通りSpeakingのスコアがとても低いですが、応募には通ったので、おそらく平均点が基準値に達していればよいのではないかと思います。
語学学習は、出発前が忙しかったのでほとんどできませんでした。しかし、授業で単語が口から出てこないことに焦りを感じたので、単語の復習はしておくべきだったと思いました。

⑦日本から持参した方がよいもの、その他出発前にやっておくべきこと・アドバイスなど

洋服に関しては、最高気温が20度で、朝と夜は割と寒いので、長袖にカーディガンやGジャンのような上着を1枚羽織るくらいでした。私は洋服を持って行きすぎて荷物がとても重くなったので、上下それぞれ3枚くらいあればいいかなと思いました。足りなかったら向こうにGUのような安いブランドもあるので、そこで買い足せばいいと思います。また、寮の中の部屋着に関しては、長袖1枚で十分でした。私ははおるものも持っていったのですが、一度も着なかったです。あとは、もし週末の旅行で北の方に行く場合は、寒いので、マフラーと手袋を持っていくとよいです。
食事関係では、お皿や調理器具一式、洗剤などは全て支給されたので必要ありませんでした。調味料は一切ないので、塩コショウくらいは持っていくと便利です。スーパーで売っている出来合いのものは基本的に味が薄いので、あるといいと思います。また、インスタント食品を2つくらい持っていくと到着した日や帰国前日などにたべられるのでよいかと思います。お茶も当然売っていないので持っていくとよいです。
洗濯は、寮のコインランドリーを使います。私は同じフラットの女の子1人と共同で使いました。共同でつかうとき自分のものが分かりやすいように洗濯ネットがあるとよいです。また、洗剤は支給されないので、日本から持っていくのが無難だと思います。記憶が正しければ液体洗剤は使用禁止で部屋にベランダもないので、粉の部屋干し対応の洗剤がよいです。
自分の部屋に最初に支給されるのはベッド関係のものとバスタオルとフェイスタオルそれぞれ1枚のみです。なので、トイレットペーパー1ロール、ティッシュ1箱、ハンガー、シャンプーなどのお風呂用品は持って行ってよかったなと思いました。
持っていけばよかったと思うものは、掃除用具がフラットに1つ掃除機があるだけだったので、コロコロ(カーペットを掃除するもの)と、シャワーカーテンがなぜかなくて床が濡れるので、シャワーカーテンです。

学習・研究について

①プログラムの概要（授業・予習・復習のスタイル、印象に残っている内容等）

基本的には、午前中が語学の授業で、午後は東大生向けの講義という内容でした。
語学の授業は、初日のListeningとReadingのテストで割り振られたクラスで文法や話すことを学ぶという授業でした。このクラスには、東大生だけでなく、他の日本の大学から来た学生や、スペインやサウジアラビアなど他の国から来た人(大学生のみではなく社会人も)もいました。この授業では宿題はほとんど出ず、基本的には積極的に話すことが求められた授業でした。
午後の講義は文理別の講義を受けました。講義そのものとは別に、直前にPreparatory Seminar、直後にFollow-up Seminarがありました。講義とその2つのセミナーはそれぞれ45分ずつでした。Preparatory Seminarではその日の講義で扱うテーマや難しい単語についての説明が、Follow-up Seminarでは授業内容の確認などが行われ、講義の理解の手助けになりました。この授業にも宿題はほとんどありませんでした。また、さらに講義とは別の日で2日間、プレゼンテーションに関する授業もありました。プレゼンテーションはくじ引きで3、4人の班に分かれて10分ほどのものを作りました。内容よりもプレゼンの際の話し方や態度、パワーポイントの作り方などを重視したものだったようです。準備は授業時間内では終わらないので、寮でみんなで集まって話したり練習する時間を設けました。といっても、週末はみんな旅行に行くので、平日午後の暇な時間に少しだけといった感じでした。日本より詳しくよいプレゼンとは何かについて教えてもらい、実践したのでとてもよい経験になりました。

②学習・研究面でのアドバイス

午前の授業は文法に関しては難しいものはやらないので、とにかく積極的に話すことが重要だと思います。3、4人の丸テーブルに分かれて授業を受けるスタイルで、基本的にそのテーブルで話し合ってくださいというものが多かったので、もしみんなの前で発言するのが難しくても、テーブルではなるべく話すことが大事だと思いました。先生はゆっくり分かりやすいように話してくれるので、聞き取りに関しては心配いらないと思います。
午後の東大生向けの講義は、私は文系の授業を受けましたが、専門分野といってもそこまで複雑なことはやらないので、内容自体は難しくなかったと思います。しかし、そもそも先生が言っていることを聞き取るのが難しいことも多く、理解が追いつかないこともありました。講義で理解できなかったことは前後のセミナーで補足するとよいです。

③語学面での苦労・アドバイス等

今回の留学で必要とされたのはSpeakingとListeningの能力がほとんどだったので、その2つに関しては強化してからいくとよいと思います。また、前にも書きましたが、やはりどちらの能力を使うにしても単語がわからないとどうしようもないので、単語は勉強してから行くことを強くおすすめします。

生活について

①宿泊先（種類（寮・ホームステイ・ルームシェア等）、家賃、宿舎の様子、見つけた方法など）

宿泊先は、Allen Courtという大学から指定された寮でした。基本的に5，6人のフラットに分けられ、その中に各人の部屋が1つずつといった感じでした。キッチンのみフラットで共用で、トイレとシャワーはそれぞれの部屋についていました。フラットはみんな同じプログラムの東大生で、男女混合でした。

②生活環境（気候、大学周辺の様子、交通機関、食事、お金の管理方法（海外送金・クレジットカード）など）

寮はとても立地の良い場所にありました。町にはtramという路面電車が走っているのですが、その駅が寮の目の前にあったり、授業の校舎から徒歩10分くらい、様々なパブや洋服屋、お土産屋などがあるCity Centerから徒歩20分くらいでした。といっても路面電車はほぼ使わず、基本的に徒歩移動でした。徒歩圏内で十分生活できます。
食事はフラットによるようですが、私のフラットはみんなで作るかパブに行くかといった感じでした。寮から徒歩1分のところに小さなスーパーが、徒歩10分くらいのところに大きなスーパーがあったので、そこで買い物をしていました。パブも徒歩10分圏内にたくさんあるので、いろんなところに行くとよいと思います。
支払いに関しては、私はほとんどクレジットカードを使いました。基本的にどのお店でも使用可能です。盗まれたとき用や、上限の関係で2枚持っていくとよいと思います。また、最初に日本を出発するとき、100ポンドだけ両替してもらいました。さらに、緊急の時用に現地のATMでお金を下ろせるようなカードを日本で作って持って行きました。

③危機管理関係（留学先の治安、医療機関の事情、心身の健康管理で気をつけた点など）

シェフィールドはとても治安のよい町でした。朝と夜は少しこわい人もいましたが、出歩く昼は基本的に大丈夫だと思います。
また、乾燥しているので、少しのどが痛いなと思ったらマスクをつけて寝るようにしたり、お腹をこわさないように食べ物には気をつけていました。

④要した費用について（航空賃、授業料、教科書代、家賃、食費、交通費、娯楽費などの概算）

プログラム費：1169ポンド(授業料、家賃など込み)
航空券：約25万 ブリティッシュ・エアウェイズ(私はプログラムの後にオランダに行ったので、その分も含まれています)
食費：約100ポンド(平日シェフィールドにいるときのもの)
娯楽費：約450ポンド(交通費、おみやげ代込み)

⑤奨学金（受給していた場合は、支給機関・支給額・見つけた方法など）

JASSOから：８万円
東大卒業生有志団体から：８万円
の計16万円
これらは募集要項に添付されていたので分かりやすいと思います。

⑥学習・研究以外の活動（スポーツ・文化活動、ボランティア・インターン、週末や長期休暇の過ごし方など）

まず、平日の放課後は、City Centerに行くか、学校から提供されるアクティビティ(向こうに行ったら予約できます、スポーツ、英会話など)をしに行くかといった感じでした。
また、週末に関しては１週目の週末は湖水地方と、大学のアクティビティでリンカーンという町に行きました。２週目の週末は泊まりでロンドンに行きました。いずれも寮について友達と会ってから決めたことなので、出発前に週末の予定が決まっていなくても大丈夫です。みんな同じく決めていなかったです。ただ、早めに決めないと交通費(特に鉄道)は高くなるので、なるべくはやく決めるのがよいです。

派遣先大学の環境について

①参加学生へのサポート体制(語学面・学習面・生活面・精神面でのサポート等)

学習面では、午前の授業で１週目の終わりと最終日に先生と面談がありました。ここで授業への不安や疑問は先生に話すことができました。

②大学の設備（図書館・スポーツ施設・食堂・PC環境等）

食堂は、東大のような食堂らしい食堂はなく、Student Unionという生協のようなところにいろいろなお店が入っているという形でした。
また、ダイヤモンドという寮から徒歩２分ほどのところにある建物には、24時間やっている自習室がありました。コンセントもしっかりついていて、自習したい人にはとてもよい環境だと思います。
Wi-fi環境に関しては、寮にも大学施設にもしっかり完備されているので、特に不自由なく生活できると思います。

プログラムを振り返って

①プログラムの意義、参加を通じて成長したこと、その他留学を通じての所感

まず、初めて一人で海外に行き、初めて(半)一人暮らしをしたので、自分で全てやるということの大変さを知りました。
そして、３週間だけなので英語がすらすら話せるようになったとまではいきませんでしたが、今まで間違えたらどうしようと不安に思いながら英語を話していたのが、あまりためらいなく話せるようになりました。
また、旅行ではなく実際に生活してみたことで、日本のいいところ、悪いところについて考えたりすることも多かったり、授業中にも、考えさせるような問いを投げかけられることも多かったりしたので、日本にいるときよりもいろいろなことを考え、精神的に成長できたかなと思います。

②参加後の予定

留学の予定は今のところないですが、英語は継続的に使いたいので、東大の留学生と話すイベントなどには積極的に参加したいなと思います。

③今後参加を考えている学生へのメッセージ・アドバイス

行く前は3週間は長く感じられるかもしれませんが、行ってみると本当にあっという間で、とても濃い時間を過ごせると思います。私も行く前は準備などとても面倒だと思っていましたが、行ってからはとても楽しくて、成長できたなと思う、とてもよい経験ができました。参加を迷っている方にはぜひ応募してみてほしいです。

その他

①準備段階や留学中に役に立ったウェブサイト・出版物

鉄道予約のサイト：http://www.nationalrail.co.uk/
※シェフィールドからロンドンへ行く時は、まずこのサイトでシェフィールドからLondon St Pancras International駅までの鉄道を予約し、そこからは地下鉄で動くというのがよいと思います。
バス予約のサイト：https://uk.megabus.com/
…鉄道よりはるかに安く行けます。が、鉄道よりだいぶ時間がかかります。コスト重視の人にはおすすめです。

②その他東京大学のホームページ・出版物等に掲載してよい留学中の写真があれば添付してください。

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）

2017　年　9　月　10　日

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
参加プログラム：	シェフィールド大学サマープログラム	派遣先大学：	シェフィールド大学

卒業・修了後の就職（希望）先：

	1. 研究職		2. 専門職（医師・法曹・会計士
	3. 公務員		4. 非営利団体
✓	5. 民間企業（業界：　）		6. 起業
	7. その他（　）		

派遣先大学の概要

イギリス中部に位置する、世界ランク100位内に入る大学である。

参加した動機

将来交換留学を目指しており、そのために英語力を向上させるため

参加の準備

①プログラムの参加手続き（手続きにあたってのアドバイスなど）

期限を守りましょう

②ビザの手続き（ビザの種類、申請先、手続きに要した時間、ビザ申請にあたってのアドバイスなど）

イギリス入国時にストゥーデントビザを取りました

③医療関係の準備（出発前の健康診断、常備薬、予防接種等）

特になし

④保険関係の準備（加入した海外旅行傷害保険・留学保険等）

大学指定の保険に入りました

⑤プログラム参加にあたって東京大学の所属学部・研究科（教育部）で行った手続きなど（履修・単位・試験・論文提出等に関して）

特になし

⑥語学関係の準備（出発前の語学レベル・語学学習等）

特になし

⑦日本から持参した方がよいもの、その他出発前にやっておくべきこと・アドバイスなど

意外と寒さを感じる場面が多かったので、長袖を持って行きましょう

学習・研究について

①プログラムの概要（授業・予習・復習のスタイル、印象に残っている内容等）

午前中はレベル別クラスでの英語の授業、午後は文系理系に分かれての講義です。午後の授業は東大生だけですが、午前中の授業は日本の他大学の生徒、サウジアラビア人や中国人もいました。

②学習・研究面でのアドバイス

積極的な発言を心がけましょう

③語学面での苦労・アドバイス等

日本人の近くに座ってしまうと日本語を喋りがちになってしまうので、外国人の近くに座りましょう。

生活について

①宿泊先（種類（寮・ホームステイ・ルームシェア等）、家賃、宿舎の様子、見つけた方法など）

あらかじめ寮が手配されていました。良い寮です

②生活環境（気候、大学周辺の様子、交通機関、食事、お金の管理方法（海外送金・クレジットカード）など）

気候は涼しく、半袖では適応できず、パーカーを買ってしまいました。近くにスーパーや百均的なところがあり、食品や日用品を入手するのには困りません。

③危機管理関係（留学先の治安、医療機関の事情、心身の健康管理で気をつけた点など）

治安はよく、何もせずとも健康で文化的な生活を送れました。

④要した費用について（航空賃、授業料、教科書代、家賃、食費、交通費、娯楽費などの概算）

航空賃　13万円　授業料17万円　生活費・旅行費10万円

⑤奨学金（受給していた場合は、支給機関・支給額・見つけた方法など）

大学から16万円の奨学金をいただきました。

⑥学習・研究以外の活動（スポーツ・文化活動、ボランティア・インターン、週末や長期休暇の過ごし方など）

週末を利用して湖水地方、エディンバラ、セブンシスターズなどに行きました

派遣先大学の環境について

①参加学生へのサポート体制（語学面・学習面・生活面・精神面でのサポート等）

最初にガイダンスがあり、非常にしっかりとしたサポート体制があることがわかりました。

②大学の設備（図書館・スポーツ施設・食堂・PC環境等）

24時間の図書館が使えます。そこにPCもあります

プログラムを振り返って

①プログラムの意義、参加を通じて成長したこと、その他留学を通じての所感

英語力、特にスピーキング力の向上を感じましたが、期待していたほどではありませんでした。ストイックに英語力を上げたいのなら、寮でも英語を使い、日本人とは絡まないぐらいの心意気が必要だと思います。

②参加後の予定

全学交換留学に申し込む予定です。

③今後参加を考えている学生へのメッセージ・アドバイス

気軽に参加出来るプログラムなので夏休み暇なら応募してみるといいと思います。

その他

①準備段階や留学中に役に立ったウェブサイト・出版物

地球の歩きかた　イギリス

②その他東京大学のホームページ・出版物等に掲載してよい留学中の写真があれば添付してください。

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）

2017年　9月　5日

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
参加プログラム：	シェフィールド大学サマープログラム	派遣先大学：	The University of Sheffield

卒業・修了後の就職（希望）先：

	1. 研究職		2. 専門職（医師・法曹・会計士等
✓	3. 公務員		4. 非営利団体
✓	5. 民間企業（業界： 未定　）		6. 起業
	7. その他（　　）		

派遣先大学の概要

シェフィールド大学は、イギリスの国立大学で、ラッセルグループ（「英国版アイビーリーグ」と言われる）の一校。
ロンドンから北に300km、電車で2時間半ほどの地方都市シェフィールドに位置する。
THE2017で世界109位。工学系で特に高評価。

参加した動機

全学交換留学をしたいと考えており、その前段階として短期プログラムを探していた。
その中で、以前から行ってみたかったイギリス、それも語学研修付きということでこのプログラムを選択した。
また、多ければ16万円の奨学金がもらえるのもこのプログラムの魅力であった。

参加の準備

①プログラムの参加手続き（手続きにあたってのアドバイスなど）

参加手続きは、志望理由書を書く程度でしかなく容易。GO GLOBALなどに載っている指示通りに手続きすれば問題ない。
ただ、今年度はシェフィールド大学からの授業料請求書の送付が2度延期された。
また、私のメールアドレスがシェフィールド大学側に誤って伝わっており（提出書類を確認し直したがこれは私のミスではない）、最初の方、メールが私には届いていなかった。幸い、初回ガイダンス時に参加者同士でグループラインを作っていたため、他の参加者にはメールが届いているらしいことがわかり、出発前までには修正してもらえたものの、危うく重要な連絡を逃しつづけるところだった。参加者同士の繋がり・確認は大変有用だと感じた。

②ビザの手続き（ビザの種類、申請先、手続きに要した時間、ビザ申請にあたってのアドバイスなど）

ビザの申請は極めて容易。イギリス入国審査の時に入学許可証（シェフィールド大学から事前に送付される）を見せ、″Short term student visa, please.″ と言えばそれでもらえた。
国内でやることは書類の準備ぐらいで、役所などに行く必要はない。ちなみに、visa申請の際に現地での滞在先の住所や帰りの飛行機のチケットもあった方が良いということで準備していたが、自分の場合は不要だった（ただ、これらは準備しておいた方がいいと思う）。

③医療関係の準備（出発前の健康診断、常備薬、予防接種等）

喘息の検診で月に一度健康診断に行っており、その時に主治医にイギリスに短期留学に行く旨伝えた。医師からは特に健康上の注意などはなかった。予防接種も特に行っていない。
薬は、普段から飲んでいる喘息とアレルギー性鼻炎の薬と、頭痛薬、胃腸薬、風邪薬、ニベア（薬？）などを持参した。

④保険関係の準備（加入した海外旅行傷害保険・留学保険等）

必須加入である付帯海学に加入した。そのほかは加入していない。

⑤プログラム参加にあたって東京大学の所属学部・研究科（教育部）で行った手続きなど（履修・単位・試験・論文提出等に関して）

試験期間やレポート提出期限などと重なっていなかったため、特に行っていない。

⑥語学関係の準備（出発前の語学レベル・語学学習等）

出発一ヶ月前に受けたIELTSで、Reading 7.0, Listening 6.5, Writing 6.0, Speaking 6.5, Overall 6.5。
プログラム終了の一ヶ月後くらいに全学交換留学の応募があるので、IELTS対策を中心に英語の勉強をした。
RLについてはTEDのシャドーイング、WritingはIELTS形式の練習、Speakingはオンライン英会話での学習を行った。

⑦日本から持参した方がよいもの、その他出発前にやっておくべきこと・アドバイスなど

イギリス英語には慣れておいた方が良いかもしれない。また、英会話も多少慣れていた方が発言しやすくなる気はする。

学習・研究について

①プログラムの概要（授業・予習・復習のスタイル、印象に残っている内容等）

午前中の三時間（90分×2）が語学学校、午後の三時間（45分×3）が東大生向けのレクチャー。
・午前中の語学学校
午前中の語学学校での授業は、1クラス十数人で、教科書（EMPOWERというCambrige University Pressの本）を中心に進められる。私のクラスは日本人（特に東大生）が第一勢力で、ついで中国人数名、それからサウジアラビア人、スペイン人などがいた。
内容としては、身近なトピックについて、3,4人のテーブルごとにディスカッションするものが多かった。
予習・復習として指定されるものはあまりないが、授業中に書き留めた表現や単語を寮で復習した。
他の国の人と英語で話をできたのは良かった。
・午後のTODAI Lecture
文系と理系に分かれ、それぞれ講義を受ける。
文系のテーマは、英文学、教育、気候変動、日本政治史、音楽、言語学の六つ。
最初45分がPrepatatory Lecture, 次の45分がLecture, 最後の45分がFollow-up Lecture。真ん中のlectureは、毎回違う教員がテーマについての講義を行う。最初と最後の45分は、単語の確認や、講義内容を理解できたかどうかについて話しをした。この前後のlectureのおかげで、真ん中のlectureが随分受けやすくなった。是非この形式が来年度も踏襲されることを望む。
また、各テーブルにTAさんがいたのも大変良かった。TAさんの配置も、ぜひ来年も行なって欲しい。
また、最終回に英語でプレゼンを行った。前週に一回準備する時間があり、あとは各班でそれぞれ準備。一人当たりのしゃべる時間は大体2-3分程度だった。
・全体としては、午後のlectureの方が面白かった。内容が興味深かったし、発言する機会もそれなりに多かった。TAさんと色々話せたのも大きい。とはいえ午前中の語学学校での授業も、色々な表現を学べたし、色々な国の話や訛りを聞けたのは面白かった。ので、今年は語学学校14日東大レクチャー6日だったが、それを逆転させるとちょうどよかったかなと思う。

②学習・研究面でのアドバイス

語学学校でも日本人比率が高いクラスが多いので、積極的に外国人の座っているテーブルに行くのが良いと思う。
途中休憩が30分もあるので、その間にも色々話をできる。

また、午後のレクチャーは東大生だけなので、各班にいるTAの人に積極的に話しかけるといいと思う。
自分は地声が小さいこともあり、前の方の席に座って積極的に発言するようにした。その結果、発言するためによく話を聞くようになったし、先生やTAさんとも仲良くなりやすかった。

③語学面での苦労・アドバイス等

レベル分けがreadingとlisteningでなされるせいか、語学学校では外国人学生のスピーキング力に圧倒される。
とはいえ、こちらが話そうとすれば皆耳を傾けてくれるので、とにかく話そうとすることが大事だと思う。
また、授業以外でも英語で話す機会はあまりないので、是非外国人の友達をつくると良いと思う。

生活について

①宿泊先（種類（寮・ホームステイ・ルームシェア等）、家賃、宿舎の様子、見つけた方法など）

Allen Courtという大学内の寮。1人につき6畳バストイレ付きの部屋が与えられるというかなり豪華な（？）待遇。
さらに6部屋ごとにひとかたまりになっており（Flatという）、flatごとにかなり広いキッチンがある。
おおよそきれいだが、シャワーから温水が出ない、テレビがつかない、布団がないなど、多くのflatで不具合が出ていた。が、無料修理サービスがあり、それを利用すると大抵1日で直る。

②生活環境（気候、大学周辺の様子、交通機関、食事、お金の管理方法（海外送金・クレジットカード）など）

乾燥しているが雨が多い。
気温は日本の10月か11月ぐらいで、高くても24度、低ければ12度ぐらい。雨が降ると相当に寒いので、間違っても日本の8月と思って服を準備してはいけない。基本は長袖で、半袖はあまり必要ないと思う。

Sheffieldでは、大学でも店でも大抵クレジットカードが使える。ただ、
・flatの人との割り勘
・コッツウォルズ（週末に訪れた）のような田舎の個人商店
・田舎のバス
などでは現金でないと困るので、やはり現金は持って行った方が良いと思う。

③危機管理関係（留学先の治安、医療機関の事情、心身の健康管理で気をつけた点など）

Sheffield周辺で治安や健康について不安になることはなかった。東京より平和そうなくらいである。
唯一危険なのが横断歩道。歩行者用信号が分かりづらい（本当に分かりづらい）上、青の時間が驚くべきほどに短い。自動車も歩行者優先などどこ吹く風という勢いで運転してくる。現地の人（歩行者）には信号を無視して渡る人も多いが、それにつられて迂闊に歩き出すと本当に轢かれそうになる。注意されたい。

④要した費用について（航空賃、授業料、教科書代、家賃、食費、交通費、娯楽費などの概算）

航空費往復：15万円（ジェットエアウェイズというインドの航空会社）
授業料・教科書代・家賃：計17万円程度
食費：flatで割り勘で買った食費（朝食や夕食10食分ぐらい？）が合計2000円程度、ELTC周辺での昼食が一食2-5ポンド、その他観光先での外食が一食5-10ポンド程度。
航空費以外の交通費：26,000円程度（BritRail England Pass, 1ヶ月中の8日使用可能）
娯楽費：Yorkなど田舎の観光地は各5-10ポンド。ロンドンでのミュージカル鑑賞に9000円程度。その他ロンドンの観光地は各20ポンドぐらい。

・奨学金が計16万円もらえたので、授業料・教科書代・家賃の分はほぼキャンセルできたといえる。
・Brit Railという鉄道パスの利用を強く勧める。いわば国鉄乗り放題パスのようなもので、かなり割安。買った人は勝ち組と言われていた。英国国外でしか買えない。（ただしロンドンの地下鉄には使えない。ロンドン地下鉄を多く利用するなら、オイスターカードの購入を勧める。こちらはスイカのようなもので、現地で購入可能。1日に6.4ポンドぶん以上乗るとそれ以上はお金を取られなくなるのが強み。）
・ミュージカルのチケットはtktsを使うと安く買える。

⑤奨学金（受給していた場合は、支給機関・支給額・見つけた方法など）

全員がもらえる8万円に加え、JASSOの成績要件を満たしていたのでさらに8万円。

⑥学習・研究以外の活動（スポーツ・文化活動、ボランティア・インターン、週末や長期休暇の過ごし方など）

週末は観光に出かけた。
最初の週の土曜に湖水地方、日曜にヨーク。
次の週の金曜午後にピークディストリクト、土曜にコッツウォルズ。（日曜は休養日にした）
プログラム終了後にロンドンに一泊した。
宿題はほとんどなかったので、土日両方出かけることも可能。泊まりでエディンバラやロンドンに行っていた人も多かった。

・ヨークについて
個人的なおすすめでもあるが、多くの人が勧めていたのがヨーク。ノートルダム大聖堂並の（というほどではないかもしれないが）聖堂があり、街並みも可愛らしい。周囲を取り囲んでいる城壁も雰囲気を感じさせる。シェフィールドから電車で1時間、しかもヨーク内は大抵どこも徒歩10分圏内なので、大変行きやすい。このサマープログラムに参加したら一度は行くと良いと思う。1日観光が良いと思うが、半日観光も可能。

・コッツウォルズについて
イギリス庭園で有名なコッツウォルズは、かなりというかすごく田舎なので、ツアーを使わない場合よく調べてから行く必要がある。以下、ツアー使わずに公共交通機関でコッツウォルズ観光をする人向けのアドバイス。
・コッツウォルズで日曜に動いているバスは非常に少ないので、行くなら土曜。
・コッツウォルズへの入り口になる駅は、チェルトナム・スパ、ストラトフォード・アポン・エイヴォン、モートン・イン・マーシュなどがあるが、シェフィールドからの接続が圧倒的にいいのはチェルトナム・スパ。片道2時間程度、場合によっては乗り換えなしで行ける。始発も早いので、朝から観光できる。
・ただし、チェルトナム・スパ駅からチェルトナムのバス停までは20-30分歩くので迷わないよう注意。
・私が行ったルートは、チェルトナム→バイブリー→ボートン・イン・マーシュ→ストウ・オン・ザ・ウォルド→チェルトナム。日帰りで三箇所回るならこの三つが良いと思う。
・バスが2時間に一本程度なので、どこかの滞在時間が妙に長くなる可能性がある。その場合、長く滞在する場所としてはボートン・イン・マーシュをお勧めする。見た目が一番綺麗だし、見るところも多い。その点バイブリーは、最も有名だが非常に小さな村なので、長居には向かない。
・バスは5時ごろが終電（終バス？）のものも多いので、気をつけること。コッツウォルズは村と村との間が徒歩1-2時間以上かかる距離なので、逃すと本当に帰れなくなる。

・観光案内書
観光案内としては、まず「るるぶ」か「まっぷる」で見当をつけ、そのあと「地球の歩き方」で詳細を調べるといい。私はるるぶしか持っておらず、バス路線図などを調べる際にいちいち友達から地球の歩き方を借りるハメになった。

・その他注意点
なお、イギリスの地方都市の店は大抵5時に閉まるので要注意。夜9時ぐらいまで明るいから遅くまで遊べる！と思って遅い時間に帰りの電車をとると、閉店した店々の間を歩きつつ暇を持て余すことになる。

派遣先大学の環境について

①参加学生へのサポート体制（語学面・学習面・生活面・精神面でのサポート等）

サポートはものすごく手厚い。
職員の方は非常にフレンドリーで、質問や相談に行くととても丁寧に応対してくれる。先に、メールアドレスが間違って登録されていた件について書いたが、それに関係して相談に行ったところ、大変優しく詳しく話をしてくれた。

学習面では、午後のレクチャーの前後でレクチャーの理解の助けになる話や、理解を確認するワークをしてくれる。ので、レクチャー内容でわからないところがあってもキャッチアップできるようになっており、心配する必要はない。

②大学の設備（図書館・スポーツ施設・食堂・PC環境等）

Allen Courtのすぐ近く（というか同じ建物）にジムがあった。一ヶ月40ポンド、一週間15ポンド。

昼食は主に次の3箇所で購入。
・ELTCの一階のOases Caféというカフェ。サンドイッチやコーヒー、カレー（という名の回鍋肉）がある。
・ELTC裏のFish&Chips屋さん。Fish&Chipsやバーガーが買える。メニューによってはレギュラーとスモールがあるが、成人男性であってもスモールを買うこと。
・Tesco。比較的安価に色々買える。
その他、寮でサンドイッチを作って持ってきている人も多かった。

寮内のWi-fiはかなり強力でスピードもなかなか早い。一方、寮外で使うeduroamは接続が悪く、遅いことも多かった。とはいえ大学内にいる限り、wi-fiに困ることはなかった。（わざわざwifiを買う必要はないと思う）

プログラムを振り返って

①プログラムの意義、参加を通じて成長したこと、その他留学を通じての所感

・語学力について
Speakingの力は伸びた。以前より使える語彙が多くなり、また、英語が出るまでの時間が短くなった。
一方、L, R, W に関しては、このプログラムによって特別伸びた、というほどの実感はない。

・講義内容について
午後のTODAI Lecture (私の場合はArts & Humanities)は、どの回も興味深いものだった。
また、英語で講義を受けることのイメージがついた。大教室でのレクチャーのような形式の講義は内容を理解するのが大変難しい。一方、ところどころにディスカッションや質疑応答を挟んでくれる講義は理解に苦労しなかったし、面白かった。また、講師によって話し方や聞き取りやすさが大きく違うことも印象的だった。
こうした点は、長期留学する際にも役に立つと感じた。

・その他
1人で異国に赴き、外国の人と英語で話し、方々を回ったのは初めての経験だった。やってみて楽しかったし、自分はこういうこともできるんだ、という自信にも繋がった。特に話しかけることについては、プログラム中に積極的に先生やTAに話しかけるようにしていたこともあり、以前より抵抗が少なくなった。
また、東大生同士とはいえ、異国での共同生活にも慣れた。

②参加後の予定

全学交換留学を考えている。
また、もともと進路として大学職員を考えていたが、シェフィールド大学でのフレンドリーな職員を見て、イギリスの大学で働きたいと真面目に考えるようになった。そこでプログラム中に職員の方にメールしたところ、対面でお話を伺うことができた。大学の職員はapprochableであることが何より大事、私たちは学生のために仕事をするけれど、学生から相談をしてもらえなければその仕事を始めることができないから、と話していたのが印象的だった。

③今後参加を考えている学生へのメッセージ・アドバイス

プログラム中は、積極的に先生に質問したり意見を述べたりするといい。せっかくのチャンスだから話した方がいいし、先生もそういう学生の方がよいと思っている様子だった。
また、私はできなかったが、外国人の友達をつくれたら良いと思う。語学学校にはいろんな国の人が来ているし、途中休憩は30分もあるので、チャンスはあるはず。

その他

①準備段階や留学中に役に立ったウェブサイト・出版物

公式の資料は確認しておくこと。
また、イメージを思い浮かべたり持っていくものを考えたりする上で、留学体験記は必読。
そのほか、現地で参照するよう言われたホームページがあった。こちらはシェフィールド大学からの指示に従えばよい。

②その他東京大学のホームページ・出版物等に掲載してよい留学中の写真があれば添付してください。

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）

2017 年 8 月 27 日

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
参加プログラム：	シェフィールド大学サマープログラム	派遣先大学：	シェフィールド大学

卒業・修了後の就職（希望）先：

	1. 研究職		2. 専門職（医師・法曹・会計士等
✓	3. 公務員		4. 非営利団体
	5. 民間企業（業界：　　）		6. 起業
	7. その他（　　）		

派遣先大学の概要

シェフィールド大学。ノーベル賞を5人輩出している。理系の学部が強いが文系学部もあり。設備も古く歴史のある建物から新しい建物まである。授業を受けていたのはELTCなので大学全体のことはよくわからないが、職員さんが大変親切でよかったです。

参加した動機

時間のある大学生の夏休みの期間を利用して海外へ行き、英語力を上げたいという理由。自分は西洋美術に興味があるので、西洋絵画の美術館の多い地域に行きたいと思っていたので、このプログラムを第一志望にしました。また、滞在期間もテストに被らず、バイト先との兼ね合いにも都合が良かったです。

①プログラムの参加手続き（手続きにあたってのアドバイスなど）

プログラムが決まったら、まず航空券を予約することがオススメです。早ければ早いほど安くていいチケットが手に入ります。前後に旅行する場合は、とりあえず目的地とホテルだけ押さえましょう。その他の手続きは、紙に書いてあることをこなせばいいだけなので、情報をしっかりよんで早め早めに済ませてしまいましょう。同じプログラムに参加する人たちとリマインドし合うといいと思います。

②ビザの手続き（ビザの種類、申請先、手続きに要した時間、ビザ申請にあたってのアドバイスなど）

Short-time Student Visaを発行してもらいました。私は往路はマンチェスター空港を利用したのですが、現地の空港の税関で「Short-time student.」と言って、学校の証明書を渡せばいいだけでした。

③医療関係の準備（出発前の健康診断、常備薬、予防接種等）

特に何もしませんでした。普段体調を崩さないので常備薬はわかりませんでしたが、親に勧められた胃薬、整腸剤、花粉の薬、風邪薬、トローチだけ用意して行きました。

④保険関係の準備（加入した海外旅行傷害保険・留学保険等）

大学指定の付帯海学保険に加入しました。

⑤プログラム参加にあたって東京大学の所属学部・研究科（教育部）で行った手続きなど（履修・単位・試験・論文提出等に関して）

特に何もしませんでした。

⑥語学関係の準備（出発前の語学レベル・語学学習等）

出国前に英検準１級を受けて合格したところでした。TOFLE,、IELTSは受験料が高くて失敗できないので留学の後に受けようと思っていました。

⑦日本から持参した方がよいもの、その他出発前にやっておくべきこと・アドバイスなど

トイレットペーパー(寮室についていませんでした)、日本製のティッシュ(現地と比較すると安くて品質が良い)、(欲しい人は)室内用スリッパ、(自炊する人は)調味料。三角コーナー(立てられる袋タイプがオススメ)、割り箸、インスタントお味噌汁、パソコン、エコバック(ビニール袋は有料なので)、マスク(体調崩したときにあると大変良い)

学習・研究について

①プログラムの概要（授業・予習・復習のスタイル、印象に残っている内容等）

課せられた予習はほぼなし、復習は課せられたというわけでは無いが毎日自主的に行っていた。軽く教科書とプリントを見直して単語を復習する程度。午前中の授業はdiscussionとGrammer中心の少人数クラスで行われる。内容は簡単だが、議論の際に英語を止まらずに話せるようになるのまではちょっと大変だった。午後のクラスはLecture形式。内容はいろんな分野に渡っているので好きなジャンルじゃ無いと大変なときもある、しかし、単語確認、軽い背景知識確認、講義、フィードバックの議論というふうに勧められるので、まったくついていけないということはないはず。TAさんも手伝ってくれます。

②学習・研究面でのアドバイス

内容自体は難しくないので、しっかり復習する程度で授業は十分だともいます。

③語学面での苦労・アドバイス等

現地の人の英語が訛っていて大変聴きづらい時がありました。日常会話ではリスニングの方が苦労しました。授業ではとりあえず発言するようにすれば自然に英語が出てくるようになってくると思います。

生活について

①宿泊先（種類（寮・ホームステイ・ルームシェア等）、家賃、宿舎の様子、見つけた方法など）

Allen Courtという寮に滞在していました。大学指定。最大６人のフラットメイトとキッチンとリビングを共有空間として共同生活。自分の個室があり、ユニットバスとトイレ、机などは揃っています。

②生活環境（気候、大学周辺の様子、交通機関、食事、お金の管理方法（海外送金・クレジットカード）など）

雨が多いと予想していましたが、３、４日くらいしか降られませんでした。気温は20℃程度で半袖だと涼しいけど、上着を羽織ればちょうどいいくらいの日がほとんどでした。でも、寒い日もあるから温かめの服も持参した方がよいです。大学周辺には大学しかありません。徒歩１０分くらいで市街地につきますが、そこにはいろんなお店が揃っています。交通機関はtramという路面電車があります、市街地に楽して行きたい時、週末旅行で駅まで楽して行きたい時に利用しました。食事は平日は朝は自炊、昼は自炊と外食が半々、夜は自炊とときどきパブで食べました。キッチン用品がいっぱいあるので自炊しやすいし、なによりお金が浮くので自炊がオススメです。お金は現金とクレカで対応しました。クレカが自分の口座でなかったので心苦しく、ネットでの買い物以外はできるだけ現金をつかうようにしていました。

③危機管理関係（留学先の治安、医療機関の事情、心身の健康管理で気をつけた点など）

よほど深夜の市街地とかでなければ治安は悪く無いと思います。寒暖差による体調不良に気をつけていればあとはそれほど心配することはないと思います。

④要した費用について（航空賃、授業料、教科書代、家賃、食費、交通費、娯楽費などの概算）

航空賃が約20万、授業料と家賃は奨学金でまかなえる程度、食費はおよそ£50くらい(観光含む)、観光にいくら使ったのかわかりませんが、交通費が高かったので£２５０くらいは使ったのではないかと思います。

⑤奨学金（受給していた場合は、支給機関・支給額・見つけた方法など）

JASSOの奨学金と東大から支給される奨学金。計16万円。

⑥学習・研究以外の活動（スポーツ・文化活動、ボランティア・インターン、週末や長期休暇の過ごし方など）

週末はほぼ日帰りの観光旅行に出かけました。湖水地方、ヨーク、オックスフォード、リヴァプール、ロンドンに行きました。

派遣先大学の環境について

①参加学生へのサポート体制（語学面・学習面・生活面・精神面でのサポート等）

職員さんが大変親切なので困ったらELTCのReceptionに相談すれば大抵のことは解決すると思います。

②大学の設備（図書館・スポーツ施設・食堂・PC環境等）

私はELTC以外は使用しなかったのでよくわかりませんが、Students Unionという生協は大きくていろんなものが売っていて楽しいです。

プログラムを振り返って

①プログラムの意義、参加を通じて成長したこと、その他留学を通じての所感

語学研修という面ではもちろん、海外での生活に慣れるという面で大変意義のあるプログラムでした。また、滞在中の旅行で、イギリスのいろいろな文化や歴史に触れることができ、異文化理解という点でも成長できました。反省点は、東大生と行動することがほとんどであったため、現地の人や他の留学生とあまり交流できなかったことです。次回、留学する際にはホームステイや、他国の留学生とのフラット生活に挑戦してみたいと思います。

②参加後の予定

とりあえずIELTSを受験して自分のバンドスコアを手に入れます。あとはスコアと大学の留学のプログラム等を参照しながらこれからのことを決めて行きますが、たぶんまた留学すると思います。

③今後参加を考えている学生へのメッセージ・アドバイス

参加できるのなら参加してみるのが良いと思います。参加してみないことにはわからないことのほうが多いので。

その他
①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(イギリス編)、観光地を歩くのに重宝しました。あとはgoogleマップ。
②その他東京大学のホームページ・出版物等に掲載してよい留学中の写真があれば添付してください。

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）

2017 年 9 月4 日

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
参加プログラム：	シェフィールド大学サマープログラム	派遣先大学：	シェフィールド大学

卒業・修了後の就職（希望）先：

	1. 研究職		2. 専門職（医師・法曹・会計士等
✓	3. 公務員		4. 非営利団体
	5. 民間企業（業界：　）		6. 起業
	7. その他（　）		

派遣先大学の概要

イギリス、サウスヨークシャーにある大学。ノーベル賞受賞者を4人輩出している。

参加した動機

英語力向上や異文化理解などのために一度留学してみたいと思っていた時にこのプログラムを知り、金銭的にも期間的にも自分にとってちょうどよかった。というのも奨学金が16万(全員に8万＋GPA2.3以上でJASSOから8万）もらえ、たった3週間だけだったのでとても都合が良かった。

参加の準備

①プログラムの参加手続き（手続きにあたってのアドバイスなど）

チェックリストを作ったり、手続きの締め切りやto do list などをメモったりして早め早めに手続きをもれなく行った方が良い。わからないことがあればグループラインやメールで質問するべき。また「英語能力の証明」の書類の提出も必要になると思うので、参加を決めたら期限に間に合うようにtoeflやieltsなどを受けておいた方がいいと思う。自分はギリギリに参加を決めたので手持ちのtoeicのスコアを提出したが、それでも大丈夫だったようでした。

②ビザの手続き（ビザの種類、申請先、手続きに要した時間、ビザ申請にあたってのアドバイスなど）

渡航前にシェフィールド大学から受け入れレターをもらえるのだが、それを空港で見せてshort term visaのハンコをパスポートに押してもらえばok。ただうまく行かずに、short term visaではなく他のビザになってもなんとかなるらしいので特に心配する必要はない。

③医療関係の準備（出発前の健康診断、常備薬、予防接種等）

予防接種は行わなかった。風邪薬は持って行った方がいいと感じた。

④保険関係の準備（加入した海外旅行傷害保険・留学保険等）

指示通りの保険に入った。任意のOSSMAには入らなかったが問題はなかった。

⑤プログラム参加にあたって東京大学の所属学部・研究科（教育部）で行った手続きなど（履修・単位・試験・論文提出等に関して）

特に手続きは必要なかった。

⑥語学関係の準備（出発前の語学レベル・語学学習等）

TOEIC680点。留学直前までかなり忙しく英語の勉強がなかなかできなかった。特にリスニングはもっとちゃんとやっておくべきだったと思う。

⑦日本から持参した方がよいもの、その他出発前にやっておくべきこと・アドバイスなど

風邪薬、クレカ2枚（キャッシュ機能付き）、タッパー、インスタントの日本食、冬物の服（夏物の服は特に必要なかった）、地球の歩き方。地球の歩き方を出国前によくみて、週末の予定を組み立てたり、イギリスの交通システムについて調べておいた方がいいです。あとリスニングの練習と簡単な会話表現などもやっておくといいかもしれません。

学習・研究について

①プログラムの概要（授業・予習・復習のスタイル、印象に残っている内容等）

午前中はELTCという英語学習センターで英語の特訓的な授業を受けました。コミュニケーション重視で内容は会話表現だったり文法が主で、時々短めのプレゼン発表や宿題などもありました。ちょうど東大のFLOWみたいな感じです。週末にはネット上でテストをしなければならなかった。午後はELTCから歩いて10分くらいのところにあるシェフィールド大学で東大生用の講義を受けました。講義の予習セミナー、講義、講義の復習セミナーの三部構成で45分で間に15分ほどの休憩があり、英語教師の教授とTAさんたちと一緒に予習セミナーでは講義に関連する語彙を調べたり他の人とdiscussionなどをし、復習セミナーでは講義に関する問題に答えたりdiscussionなどをした。講義では毎回異なる教授が異なるテーマについてお話しくださって面白かった。しかし教授によっては話すスピードが速すぎたり、内容が難しいものなどもあり苦労した。

②学習・研究面でのアドバイス

復習はちゃんとやった方が学んだことを身につけることができるのでそれはやった方がいいと思います。あと聞き取りきれなかったり内容がイマイチ理解できなくてもあまり気にせず、復習セミナーで理解できればいいやくらいに思っていればいいと思います。あと、積極的に発表することも大事だと思います。

③語学面での苦労・アドバイス等

とにかくリスニングができなくて苦労した。リスニングができないということは、発表もできないということなので、とにかくリスニングは鍛えておいた方が良かったなと思った。あと現地の人は喋るの早いしなまってて聞き取りづらかった。

生活について

①宿泊先（種類（寮・ホームステイ・ルームシェア等）、家賃、宿舎の様子、見つけた方法など）

大学側が手配したAllen Courtという学生寮に宿泊しました。一人一部屋（バスユニットつき）なのですが、キッチンなどがある共有スペースは6部屋＝1フラットで使う感じだった。

②生活環境（気候、大学周辺の様子、交通機関、食事、お金の管理方法（海外送金・クレジットカード）など）

気温は20度前後で日本よりも湿度は低くとても過ごしやすい環境だった。夜9時にやっとあたりが暗くなるのでびっくりした。坂道が多く寮からELTCやシェフィールド大学への移動は少し大変だった。またトラムという市電や、地下鉄、電車などの交通手段が充実しており、どこに行くにしても楽に行けた。食事はとにかくまずかった。TESCOという寮の近くのスーパーで食材などを買って自炊した方が充実した食生活を送れると思うが、自分は積極的にレストランなどでイギリスの料理を食べ、食文化を経験しようと頑張った。

③危機管理関係（留学先の治安、医療機関の事情、心身の健康管理で気をつけた点など）

治安は特に悪くはないとは思うが、日本よりは悪いかもしれない。大学寮近くで何ポンドかお金をくれと話しかけてくるおっさんがいたり、夜や早朝に人の奇声が聞こえたりすることが時々あった。心身の健康管理について、自分は日本から深夜便でタイのスワンナプーム空港に行き、そこからロンドン・ヒースロー空港に行ったが、寮に着いたのが深夜になり二日連続であまり睡眠が取れなくなったせいか、風邪を引いてしまった。スケジュールやチケット費用などの理由でこの便を選ばざるを得なかったが、可能ならもう少し体に気を使った無理のない便を選んだ方がいいと思います。

④要した費用について（航空賃、授業料、教科書代、家賃、食費、交通費、娯楽費などの概算）

航空賃１１万ほど（往復）、授業料・教科書代・家賃etc..＝プログラム代17～18万、食費2～3万、交通費2～3万、お土産代3万、その他雑費１～２万

⑤奨学金（受給していた場合は、支給機関・支給額・見つけた方法など）

大学が紹介していた奨学金１６万（全員に8万＋GPA2.3以上でJASSOから８万）

⑥学習・研究以外の活動（スポーツ・文化活動、ボランティア・インターン、週末や長期休暇の過ごし方など）

週末はヨークやオックスフォード、ロンドンなどいろいろなところを回った。またELTCが平日はスポーツやボランティア、インターン、週末は旅行などのアクティビティを提供しておりそれに参加することもできた。

派遣先大学の環境について

①参加学生へのサポート体制（語学面・学習面・生活面・精神面でのサポート等）

プログラムの概要でも書いたが、午後の講義の前後にある予習・復習セミナーで講義のサポートがなされるのでとても充実した学習ができた。TAさんたちはフレンドリーで、円滑なディスカッションになるようにサポートしてくださったおかげで楽しく緊張せずにいられた。

②大学の設備（図書館・スポーツ施設・食堂・PC環境等）

ELTCの施設の一階にはカフェがありサンドイッチやコーヒーなどの飲みものなどがありそこで簡単に昼食をとることができる。また、シェフィールド大学の生協の建物の中には売店など様々なものが売ってあり便利だった。図書館が新旧２つある。寮の近くにはジムがあった。

プログラムを振り返って

①プログラムの意義、参加を通じて成長したこと、その他留学を通じての所感

海外で生活し、学ぶということがどういうものなのか短い期間ながらも体験できたのが良かった。やはり外国ではコミュニケーションが重視され、拙い英語でもとにかく頑張って喋ってみるということが必要だということが身にしみて感じられた。また日々の生活の中でイギリスと日本との文化の違いなどが色々気づかされ、それがとても興味深かった。また、今回のプログラムを長期留学のファーストステップ的なものとして考えていたが、良くも悪くも自分にとって本当に長期留学が絶対にすべきものなのか再考させられる機会となった。

②参加後の予定

IELTSやTOEFLなどを近いうち（９、10月中？）に受けようと思います。

③今後参加を考えている学生へのメッセージ・アドバイス
参加するか迷ったらとにかく参加してみましょう。奨学金ももらえて超短期でできる留学はそれほどないかもなので、このプログラムはそういった意味でお試し留学として有用だと思います。
その他
①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。
②その他東京大学のホームページ・出版物等に掲載してよい留学中の写真があれば添付してください。

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）

2017　年　9　月　8　日

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
参加プログラム：	シェフィールド大学サマープログラム	派遣先大学：	シェフィールド大学

卒業・修了後の就職（希望）先：

✓	1. 研究職		2. 専門職（医師・法曹・会計士
	3. 公務員		4. 非営利団体
	5. 民間企業（業界：　）		6. 起業
	7. その他（　）		

派遣先大学の概要

シェフィールド大学(The University of Sheffield)は、大学関係者から4人のノーベル賞受賞者を始め、国際社会をリードする優れた人材を輩出しているイギリスでも屈指の総合大学です。また、ヨーロッパにおける日本研究のパイオニアとしても知られており、 大学院留学生への奨学金制度も設けています。(大学HPより)

参加した動機

3週間の短期留学は海外への渡航経験がほとんどない自分にとってハードルが比較的低かったから。また奨学金が多くいただけたので親を納得させられたし、英語力を高めることを一番の目的としていたのでこのプログラムはとても魅力的に思えました。

参加の準備

①プログラムの参加手続き（手続きにあたってのアドバイスなど）

このプログラムに限った話ではありませんが、何事も早めに準備しておくべきだと思います(自戒も込めて)。特に試験期間は勉強に集中できるよう7月上旬には全て終わらせられれば理想です。

③ビザの手続き

我ながら恥ずかしい話なのですが、ビザがパスポートに押されるものだということを知らなくてそういう紙がもらえるものだと思っていました。結局、書類は何も見せずに短期留学ビザを発行してもらったのですが、かえってそのせいでビザをもらったことに気づかず、空港で３時間ほど時間を無駄にしてしまったので、今後渡航される方はお気をつけください。

③医療関係の準備（出発前の健康診断、常備薬、予防接種等）

常備薬は日数分事前に処方してもらっていました。またこの機会に受けた予防接種はありません。

④保険関係の準備（加入した海外旅行傷害保険・留学保険等）

学校側から入るよう言われた付帯海学には加入しました。これは割と早めに手続きを済ませなければいけないので注意が必要でした。もう一つ保険を紹介していただいたのですが面倒だったので加入しませんでした。

⑤プログラム参加にあたって東京大学の所属学部・研究科（教育部）で行った手続きなど（履修・単位・試験・論文提出等に関して）

留学と日本での試験等は被らなかったので大丈夫でした。

⑥語学関係の準備（出発前の語学レベル・語学学習等）

出発前に英検準１級を受けてギリギリで落ちてしまったのでショックと不安でいっぱいだったのですがそんな僕でもなんとかついていけたので大丈夫だと思います。

日本から持参した方が良いもの。

おおよそは出発前の説明会で言われるもので十分だと思いますが、運動着と体育館シューズ、運動靴は現地で運動系のアクティビティに参加したい方は必須だと思います。裸足でバドミントンをやったのですが正直辛かったです。あとは、日本食はやはり恋しくなるので重くならない程度に持っていくと良いです。イギリスの食事は麺類と米類が圧倒的に不足していて数日でパンに飽きることになります。食にこだわりがないから大丈夫、と思っていた僕でも米が欲しくなりました。

学習・研究について

①プログラムの概要（授業・予習・復習のスタイル、印象に残っている内容等）

午前は毎日英語の授業を受けました。一応レベル分けされるのですが最初は周りについていくことが難しかったです。会話中心なのですが基本はテキストに沿って進められ、リスニングや文法など日本らしい内容もあります。予習復習は授業中でも少しやってくれるので不要だと思います。
午後は東大生だけで６回のLectureを受けました。自分は文系の方で参加したのですが、毎回内容が違うので興味深かったです。発言機会はたくさんありました。回によっては先生の話すスピードが鬼でしんどかったのですが前後の講義で補ってくれます。予習復習をすれば語彙を定着したり授業内容への理解が深まると思います。

②学習・研究面でのアドバイス

自分からアドバイスできることは特にないと思いますが、授業に積極的に参加することが大事だと思います。

③語学面での苦労・アドバイス等

日常会話すらが試練なので空港、駅、バス、レストランなどで苦労はしましたが多くの現地の方がゆっくり話してくれたり頑張って聞き取ろうとしてくれたのでやっぱり英国紳士、淑女だと思いました。タクシーの運転手の人とかともたくさん会話すると楽しいしためにもなります。３週間経っても日常会話には支障は残りましたがこればかりは練習するしかないのかとも思います。

生活について

①宿泊先（種類（寮・ホームステイ・ルームシェア等）、家賃、宿舎の様子、見つけた方法など）

Allen Courtという寮に東大生全員で泊まりました。一つのフラットに3~6人で住みフラットごとに共同のキッチンがあります。かなり綺麗だったのでほとんど文句はありませんでしたが、シャワーカーテンがないのでシャワーを浴びるたびに水場がびしょびしょになってしまいました。頻繁に同じフラットの先輩に料理を作っていただいてたのですが、財布にも体にも優しいということでありがたくいただいていました。

②生活環境（気候、大学周辺の様子、交通機関、食事、お金の管理方法（海外送金・クレジットカード）など）

雨が若干多いような気もしましたが上着さえしっかり持っていけば涼しくてかなり快適に過ごせました。周辺には観光できるところもありますし何回かパブに行ったりもしました。シェフィールド駅までは歩いて40分くらいかかるので時間には余裕を持って出発したほうがいいです。イギリスの電車は早めに予約すると圧倒的に安く済ませられるのですが僕の失敗としては、シェフィールド駅からオックスフォード駅まで電車を往復70£で取ったんですね。ところが駅までの道で迷ってしまって指定時刻の電車を逃してしまい、電車内でチケットを買うはめになったのですが片道で80£もとられてしまいました。これから行く人には是非気をつけてもらいたいです。お金に関しては現金とクレジットカードを併用していましたが、盗難にさえ気を付けていれば特に問題は起こりませんでした。

③危機管理関係（留学先の治安、医療機関の事情、心身の健康管理で気をつけた点など）

自分には特に大きな問題は起こらなかったのですが言葉が十分に通じないのでストレスを溜め込んでしまわないようにしたほうがいいと思います。また、計３回ほど路上で物乞いにお金をせがまれました。外国人ということで狙われやすかったのだと思いますがきっぱりと断れば何の問題もなかったです。おそらくシェフィールドは他の町に比べれば治安は良いのだと思います。

④要した費用について（航空賃、授業料、教科書代、家賃、食費、交通費、娯楽費などの概算）

航空費はキャセイパシフィック航空の香港経由のもので往復15万くらいしました。値段と安全度(ネットを参照した)の兼ね合いでキャセイが１番良いという結論に至ったのですが機内も快適で非常に良かったです。授業、教科書、家賃はプログラムの費用に含まれているのだと思います。食費は外食すると7~8£ほどはしましたが、パブなどでは比較的美味しい料理が食べられたのでたまにはアリだと思います。自分は移動手段は電車を主に使ったのですが、やはり事前に予約しておくとかなり安く抑えることができるので強く推奨します。娯楽費に関して言えば、例えば博物館や美術館などはほぼ無料で入ることができました。またサッカーが好きなので3回見に行ったわけですがチケット代だけで１試合につき２万円ほどかかりました。本場のサッカーはその値段に見合いくらい面白かったです。

⑤奨学金（受給していた場合は、支給機関・支給額・見つけた方法など）

大学からとJASSOからいただいておりました。どちらもこのプログラムのページから見つけました。

⑥学習・研究以外の活動（スポーツ・文化活動、ボランティア・インターン、週末や長期休暇の過ごし方など）

スポーツはELTCのアクティビティでバドミントンとサッカーに参加しました。いい運動になりましたしストレスを発散できました。週末はせっかくのイギリスなので積極的に旅行に行きました。

派遣先大学の環境について

①参加学生へのサポート体制（語学面・学習面・生活面・精神面でのサポート等）

ELTCのスタッフの方からは自分達が英語が不自由なことをわかっていただいていたので非常に親切にいろんなことを教えていただいてました。また担当教員と２回ほど面談しましたが授業以外のことでも助けていただいて本当にありがたかったです。Allen Courtのスタッフの方にも丁寧に部屋の案内などしていただきました。

②大学の設備（図書館・スポーツ施設・食堂・PC環境等）

図書館は一度見に行ったきりなのですが綺麗で勉強に集中できそうな環境でした(してないです)。スポーツ施設も体育館やサッカーコートは同じく綺麗でした。ELTCの食堂は混雑していてあまり好んでは使いませんでした。

プログラムを振り返って

①プログラムの意義、参加を通じて成長したこと、その他留学を通じての所感

今回のプログラムは特に英語に優れているというわけではない学生が対象とされており自分でも授業に参加し英語力を伸ばせました。Speaking能力が参加前に比べると圧倒的に上達したと思います。また英語力だけではなく海外で生活するという貴重な経験をさせていただいて日本とは違う価値観に出会えました。一緒に参加した東大生との共同生活を通じて交友の輪を広げることができたし、全てにおいて大変に有意義で楽しい留学となりました。最後に留学中に気づいたイギリスの日本とは異なる点を幾つか述べさせていただきます。イギリスの横断歩道は歩道が青の時間が5秒くらいしかなくうかうかしていると青になったのを見逃してしまいがちです。ですが、ここは日本と同じかもしれませんが、ちゃんと信号を守っている歩行者もそんなにいないので車に気をつけていればいつ渡ってもいいような感じでした。次に現金支払いについてですが、大きいお札はあまり受け取ってもらえません。一番大きいのが50£紙幣(約7000円)なのですが、スーパーでは受け取ってくれないことが多いですし、バスでは20£紙幣も断られました。この辺りは海外にほとんど行ったことのない僕にとっては予想外でした。また、イギリス人は意外にせっかちなのかもわかりませんが電車が駅に停車する少なくとも1分前には降車の準備をする人の行列ができます。明らかに非効率だしもっと座っていればいいのに、と思ったので僕は降車してから席を立つようにしていましたが。とこんな具合に日本の常識が通用しないのも留学ならではの体験だと思います。

②参加後の予定

機会とお金があればまた英語圏に行けるプログラムに参加してみたいと思っています。正直言ってまだまだ自分の英語力は発展途上だし、実際に英語圏で喋ることが一番の早道だと思います。さらに海外の大学院進学も視野に入れて今後も引き続き努力していきたいと思います。

③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してよくなかったと思うことは一つもありません。全てが新鮮でしたし勉強以外にも学べたことがたくさんありました。僕みたいに留学したことがない人にぴったりのプログラムだと思っているので積極的に参加すべきだと思います。

その他

①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。大学からのメールのみを参考にしていました。

②その他東京大学のホームページ・出版物等に掲載してよい留学中の写真があれば添付してください。

授業を受けていた校舎の近くにあった店のご飯なのですが
脂っこくてイギリスらしいのかなと思いました。
味はなんとも言えません。

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）

2017年9月7日

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	学部2
参加プログラム：	シェフィールド大学サマープログラム	派遣先大学：	シェフィールド大学

卒業・修了後の就職（希望）先：

	1. 研究職		2. 専門職（医師・法曹・会計士
✓	3. 公務員		4. 非営利団体
✓	5. 民間企業（業界：　）		6. 起業
	7. その他（　）		

派遣先大学の概要

ロンドンから鉄道で約2時間半のシェフィールド市に位置し、英国内の大規模研究型大学で構成されるラッセルクグループの一つ。大学生協の満足度一位に選ばれている。

参加した動機

英語に自信がない者でも無駄にならない語学留学を求めていたから。

参加の準備

①プログラムの参加手続き（手続きにあたってのアドバイスなど）

４月か５月に開催された留学説明会にて存在を知った。記入書類は割と多く、わかりにくいところも多いが、国際交流課の方がとても優しいのでわからなければ早めに聞きに行くべき。

②ビザの手続き（ビザの種類、申請先、手続きに要した時間、ビザ申請にあたってのアドバイスなど）

日本国内では何もせず、税関で「短期留学」と言って大学からの受け入れ証を見せたらshort term student visaがもらえた。

③医療関係の準備（出発前の健康診断、常備薬、予防接種等）

健康診断は特に行わなかった。常備薬は風邪薬、頭痛薬、胃薬などを持って行った。気候のせいか今回のプログラムでは風邪が流行したので、風邪薬とマスクは持って行って損はないと思う。

④保険関係の準備（加入した海外旅行傷害保険・留学保険等）

教養学部が加入を義務付けているOSSMAと、国際交流課に義務付けられた保険に加入した。

⑤プログラム参加にあたって東京大学の所属学部・研究科（教育部）で行った手続きなど（履修・単位・試験・論文提出等に関して）

イギリスにいるときに進学選択の第一段階志望登録や結果発表があったが、それ以外は特に何もしていない。

⑥語学関係の準備（出発前の語学レベル・語学学習等）

中二で英検２級を取って以来試験を受けていないのでよく分からないが、一年生の頃はG3だった。出発前は英語を聞くことを心がけた。

⑦日本から持参した方がよいもの、その他出発前にやっておくべきこと・アドバイスなど

【キッチン関係】菜箸、タッパー、インスタント食品、コンソメ・出汁(これがあればなんとかなる)、輪ゴム(パンの袋を留める時など)　【部屋で】洗濯ネット(誰かと一緒に洗濯を行ったほうが得なため)ハンガー(乾燥機で乾ききらないこともある)、タオル(大小1枚ずつは元からあるが…)、洗濯用洗剤、ビニール袋

学習・研究について

①プログラムの概要（授業・予習・復習のスタイル、印象に残っている内容等）

【午前】各国から来た留学生とともに、初日に行った実力テストの点数毎に分かれたクラスで英語の授業。先生や教科書が提示する内容についてグループトークが主。予習はしなくて良いが、復習はした。週末にプログレステストが出るので(やるかは任意)それをやっても良い。【午後】場所を移動して東大のみの授業に。文系理系が分かれて毎日違うトピックの専門家の先生の講義を受ける。その前後に準備とフォローアップのコマが一つずつ。水曜日は例外的な大教室での講義を聴きに行き、金曜日の午後は自由だった。予習は授業内容のあらすじを読み、復習は習った単語を見返した。

②学習・研究面でのアドバイス

三週間といえど短いので、東大生で固まるより積極的に一人になって現地の学生や他国から来た学生と絡んだほうが良い。

③語学面での苦労・アドバイス等

上記と同じ。

生活について

①宿泊先（種類（寮・ホームステイ・ルームシェア等）、家賃、宿舎の様子、見つけた方法など）

プログラムですでに用意されていた大学寮に泊まった。キッチンは５人で共用だが、ベッド学習机シャワートイレなどは完全個室に用意されていた。綺麗で過ごしやすい。洗濯機乾燥機はあるが一回で５£(750円以上)弱かかるので、誰かと一緒に行うべき。

②生活環境（気候、大学周辺の様子、交通機関、食事、お金の管理方法（海外送金・クレジットカード）など）

気候は寒い。秋〜冬。たまに半袖で良い時があるくらい。少し厚めの上着を一枚は持っていくべき。スポーツする機会もあるので、運動着があったほうが良い。フラット内で過ごす時用のサンダルがあると便利。交通機関は、シェフィールド内ならトラム(路面電車)が高頻度で走っているのでそれを使用。運賃は乗車してから払うタイプで切符ではない。遠出する時はシェフィールド駅から鉄道を利用。シェフィールド駅まではトラムで行けるが、早朝などはuberでタクシーを呼んで利用するのも良いと思う。食事は自分たちで作ったほうが明らかに経済的。だが腐る前に食べきるのが大事。最後の方はお昼もサンドイッチを作って持って行った。お金については、クレジットカード二枚と現金６万円分を所持して行った。

③危機管理関係（留学先の治安、医療機関の事情、心身の健康管理で気をつけた点など）

寮がオートロックなので鍵を忘れて外に出ると入れない。そんな時に現地の怪しい人が話しかけてくると逃げられないので注意。

④要した費用について（航空賃、授業料、教科書代、家賃、食費、交通費、娯楽費などの概算）

航空費は7月末に直行便を取ったこともあり往復３０万もかかってしまった。授業料や教科書代は奨学金でほぼ全額返ってきた。概算はわからない。

⑤奨学金（受給していた場合は、支給機関・支給額・見つけた方法など）

JASSOと大学からの奨学金。両方とも国際交流課が勧めてくれた。前者の奨学金は、多少条件を満たしていなくともとりあえず申し込めばおそらくもらえる。正確な金額は覚えていないが、授業料等はほぼ返ってくるらしい。

⑥学習・研究以外の活動（スポーツ・文化活動、ボランティア・インターン、週末や長期休暇の過ごし方など）

放課後にsocial activityというものがあり、やりたければ任意で申し込んで参加。スポーツが主だが、ボードゲームや旅行の企画もあった。週末はロンドンやヨーク、コッツウォルズ地方に行った。

派遣先大学の環境について

①参加学生へのサポート体制（語学面・学習面・生活面・精神面でのサポート等）

午前はテストの結果に基づくクラス分けが行われたため、自分の英語力に引け目を感じないで発言できる授業になっていた。個人的に、先生に毎日英語の日記を送ってその添削をしてもらっていた。毎週個別で面談を行い、何か困っていることがないかなど親切に聞いてくれた。

②大学の設備（図書館・スポーツ施設・食堂・PC環境等）

24時間空いている図書館がある。大きな体育館とグラウンドが多数。食堂は生協内にあるにはあるが高い、かつ普段はここに行かない。基本的に午前と午後の授業を受けるところにあるcaféで買っていた。あるいは持参。寮にも学校にもfree wi-fiがあったので困らなかった。

プログラムを振り返って

①プログラムの意義、参加を通じて成長したこと、その他留学を通じての所感

たった三週間なので英語力が格段に上達することはないと思うが、確実に英語を話す抵抗は減った。これが一番の収穫であると思う。また、イギリスだけでなくアジアや欧州など世界の友達が増えた。日本人と話すのはいつでもできるので、できるだけ一人で行動して体験したことは正しかったと思う。(ただ安全は保証されない)

②参加後の予定

TOEFLを受けようと思う。また、もう少し長めの語学留学に再び参加したい。

③今後参加を考えている学生へのメッセージ・アドバイス
何度も言うが、日本人と話すより他国の人と英語で話して三週間を終えるべき。せっかくお金をかけるのだから、無駄にはしたくない。

その他

①準備段階や留学中に役に立ったウェブサイト・出版物
②その他東京大学のホームページ・出版物等に掲載してよい留学中の写真があれば添付してください。

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）

年　　月　　日

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
参加プログラム：	シェフィールド大学サマープログラム	派遣先大学：	シェフィールド大学
卒業・修了後の就職（希望）先：			

	1. 研究職		2. 専門職（医師・法曹・会計士
	3. 公務員		4. 非営利団体
✓	5. 民間企業（業界： 金融コンサル、銀行 ）		6. 起業
	7. その他（　　）		

派遣先大学の概要

イギリスのシェフィールドに位置し、東京大学以外にも明治大学や中央大学などの他の日本の大学のみならず、中国や韓国、スペインやサウジアラビアまで、世界各国から留学生が訪れる国際色豊かな大学である。授業形式は通常の英語のクラスのみならず、文理分かれての教養的な講義、またイギリスの文化についてのプレゼンなど多岐にわたり、さらに大学の設備も充実しており世界の大学ランキングでも１００番以内に入っていることも納得の学習環境となっている。

参加した動機

自分が学んできた英語が実際のところどれほど通用するかを確認し、そのうえでどのようにすれば英語力の上達が見込めるかのヒントを得るため、もしくは英語を話す自信を得るため。また単純に海外の文化に触れて見識を広げるため。

参加の準備

①プログラムの参加手続き（手続きにあたってのアドバイスなど）

私は必要書類の多さと提出期限の把握ミスから提出期限を少し過ぎてしまうという失態を犯してしまったので、申請時には必ず手引きを熟読し、把握漏れがないようにしたい。また、エクセルファイルを印刷するときにファイル様式の変換などで手間取ってしまったので、パソコンやプリンターの使い方にある程度慣れておいたほうがよい。

②ビザの手続き（ビザの種類、申請先、手続きに要した時間、ビザ申請にあたってのアドバイスなど）

ビザについては東大側から受入レターを配布される。それとパスポート、あと入国用の用紙を見せたうえで”Short-term student visa, please."といえば６０日分のビザを発行していただけたので、特に準備するものはない。ただ、私の場合は到着から税関を抜けるまでなぜか１時間かかってしまったので、到着後の予定は余裕をもちたい。

医療関係の準備(出発前の健康診断、常備薬、予防接種等)

至って健康体であったので、特に何も準備していない。ただ、８月のシェフィールドは時折１１月のような寒さになることがあるので風邪をひかないように暖かい服装を多めに持っていくべき。

④保険関係の準備（加入した海外旅行傷害保険・留学保険等）

東大側から留学生全員共通の保険（名前は定かでないです）に入るように言われたので、特に前もって個人で入っておく必要はない。

⑤プログラム参加にあたって東京大学の所属学部・研究科（教育部）で行った手続きなど（履修・単位・試験・論文提出等に関して）

特になし。ただ、一年生は初ゼミの提出期限が留学期間中に設定されている場合があるので、課題があるならば渡航前に終了させたい。

⑥語学関係の準備（出発前の語学レベル・語学学習等）

私は大学受験に向けた座学の英語を中心に勉強してきたこともあり、最初はなかなか自分から英語を話す自信が持てなかったのだが、おそらく英語を話す能力が足りていなかったのだと思う。ただ、東大生であれば基本的な英語の知識は持ち合わせているはずなので、あとはいかに自分の気持ちを相手に伝えようと努力するかである。しいて準備するとすればABC Newsなどの生の英語に耳を慣らしておく程度だろう。

⑦日本から持参した方がよいもの、その他出発前にやっておくべきこと・アドバイスなど

まず、イギリスと日本のコンセントの規格が異なるので、コンセントアダプタは必ず持っていきたい。（事実私は持っていくのを忘れてしばらく苦労した。）次に確認テストやプレゼンの準備などでパソコンをよく使うのでパソコンも持っていったほうが便利である。トイレットペーパーもキャリーバッグに空きがあれば詰めていきたい。食べ物については、正直なところ自炊をすれば口に堪えるものくらいは作れるので私は特に気にならなかったが、日本のもののほうが概しておいしいのでふりかけなど手軽に味を変えられるものを持っていくとよいと思った。調理時に菜箸が必要になるので持っていったほうがよい。また、土日は大抵旅行に行くのだが、地球の歩き方は何度も役に立った優れものなので必携である。天候も変わりやすいため折り畳み傘もほしい。

学習・研究について

①プログラムの概要（授業・予習・復習のスタイル、印象に残っている内容等）

授業は最初のテストで能力ごとにクラス分けされた後、他の大学、国の生徒と合同の１５人ほどのクラスで、3〜4人ごとに円卓に座り行う。午前中は教科書や教授によるアクティビティで英語に様々な角度から触れる特徴的な授業形式となっている。また、リスニング強化の一環として、洋楽を一部ディクテーションする"Lyrics Training"を行ったが、これはほぼどんな洋楽にも対応しているため好きな音楽を聴きながら勉強もでき非常に印象に残った。午後は文理で分かれたのち３時間ほどで一つの講義の予習・復習までやるSEPO Lecture があった。私は文系のArts Lecture を選択した。そこではイギリスの小説家から日本の政治家、教育に地球温暖化に至るまで様々なテーマで講義が行われ、その後ディスカッションの時間がとられ各々が感じたことを話し合ったりして教養を深めた。この授業の最後にチームに分かれて地球温暖化に関することでプレゼンを行うというものがあった。事前準備が大変であったが発表が終わるころにはその分達成感が大きく、英語が身についたと実感できた瞬間だった。

②学習・研究面でのアドバイス

プログラムを通して授業時間ではよく意見を求められることがある。この時、自分の英語に自信がないからと口ごもっていては、せっかくの英語を話すチャンスを潰してしまう。実際、私も、言いたいことはあったものの自信のなさから発言をためらってしまったことが何度もあった。しかし、私たちは日本人であり、英語を学びに来ている身であるので、ミスはつきものである。なので、間違えたことを言っていても積極的に発言すべきである。少し趣旨が違うが、質問がないか聞かれたとき、日本人はあまり聞こうとしないのだが、発話者は質問されることを求めている。周りから変に思われようが発言することが大事だ。「聞くは一時の恥、聞かぬは一生の恥」とはよく言ったものである。向こうの人も、”No question is a stupid question."(質問がないのは愚かな質問だ）とおっしゃっていたし、何でもいいから質問を用意したい。

③語学面での苦労・アドバイス等

私はリスニング能力が低かったので、イギリス人のナチュラルなスピードになかなかついていけなかった。そのせいで、自分の言いたいことは伝えられるが相手が追加で質問してきたときに返答に詰まることが何度もあった。また、自分が言いたいことすら、適切な表現をど忘れしたためにうまく伝わらないことがよくあった。すべて緊張によるパニックから来ていたので、落ち着いて自分のペースで話すことを意識したい。

生活について

①宿泊先（種類（寮・ホームステイ・ルームシェア等）、家賃、宿舎の様子、見つけた方法など）

宿泊先はシェフィールド大学から提供されるAllen Court(アレン・コート)というフラット形式の学生寮であった。キッチンやソファ、テレビに冷蔵庫などがある共用スペースと個別の寝室に分かれている。

②生活環境（気候、大学周辺の様子、交通機関、食事、お金の管理方法（海外送金・クレジットカード）など）

シェフィールドはイギリスでも北のほうに位置し、緯度は北緯５５度ほどで北海道の宗谷岬より北である。そのためか夏なのに時折１１月ではないかと思うほど寒い日があった。あと良く天気も変わりやすい。大学周辺は居住地が多いという印象であったが、街並みは整っていた。しかし、道端によくごみが落ちていてお世辞にもきれいとは言えない。アレンコートの目の前にtrams（トラム）という路面電車の乗り場があるので旅行の際は便利である。食事について、やはりイギリスの食べ物は日本と違っていて、私は日本のほうがおいしいと思った。イギリスといえばフィッシュアンドチップスだが、脂っこいし何より量が多い。外で食べる機会は多くなるだろうが、とにかく量が多いので注意したほうがいい。近くにTESCOという便利なお店があるので、自炊できるならそこで食材を購入して自炊することをお勧めする。お金についてはクレジットカードがあれば特に問題はない。留学の前後で他地域に旅行に行くのならイギリスで使う以外にもう一枚用意すれば上限を気にする必要もないのでお勧めする。

③危機管理関係（留学先の治安、医療機関の事情、心身の健康管理で気をつけた点など）

治安について特筆すべきことは特に起きなかったが、強いて上げるとすれば浮浪者の数が目立った。他に、一度シェフィールドの中心街へ出かけたときに恐らくスペインから来たであろう酔っ払いに絡まれたこともあった。また他の参加者の中で、アレンコートの玄関前で、何日も風呂に入っておらず、３ポンドが欲しいといって声をかけられた人がいた。その人はなぜか相手にしてしまって財布を取ってくるといってしまい、その結果その人が長い間アレンコートの手前に居座らせる結果となってしまった。あまり治安は悪くはないのだが、厄介ごとを自分で作らない努力は必要だろう。

④要した費用について（航空賃、授業料、教科書代、家賃、食費、交通費、娯楽費などの概算）

航空会社はマレーシア航空を使ったので往復１８万円。授業料は割引が適応され1169.42ポンドで、教科書代と寮の滞在費込み。ヒースロー空港からシェフィールドまでタクシーを使ったが、相乗り可なので200ポンドを結果的に3人で割り勘して一人66ポンドに抑えられた。食費については外食がやや多めになってしまったが、自炊もよくしたので気にするほどではない。しかし、クレジットカードをよく使うことになるので気づかぬうちに食費がかさむ可能性もあるので注意したい。交通費については、tramsが近場なら往復3ポンドしかかからず、電車も往復４０ポンドもあればほぼどこへでも行ける。また、Megabusを使えばシェフィールドーロンドン間が最安で８ポンドで行けるなど結構低く抑えられる。ただし予約が必要。

⑤奨学金（受給していた場合は、支給機関・支給額・見つけた方法など）

私は東京大学のサマープログラムでの奨学金１０万円のほか、JASSOではなく電通育英会から８万円を支給していただいた。電通育英会のほうについては、私がもともと大学通学のために月額６万円を支給していただいていたこともあって支給させていただくことができた。

⑥学習・研究以外の活動（スポーツ・文化活動、ボランティア・インターン、週末や長期休暇の過ごし方など）

シェフィールド大学では、毎日放課後にスクールアクティビティとしてバスケやサッカー、テニスにバドミントンなど様々なスポーツを楽しむことができる。しかし先着順の予約制でなかなか参加することが難しく、かつ私は体育館用のシューズを忘れてしまったので、代わりにアレンコートの近くにあるバスケットコートにいき、近くの店からボールを借りてバスケに興じた。休日は大学主催の日帰り旅行もあったが、自由に行動したかった私はそれには参加せず個別でロンドンなどを観光した。ただ、大学側の旅行企画は様々な人が参加するので参加したほうがよかったと思った。

派遣先大学の環境について

①参加学生へのサポート体制（語学面・学習面・生活面・精神面でのサポート等）

私はヒースロー空港からシェフィールドまでの往路で、予約していたタクシーに乗れず、運よく他の参加者のタクシーに同乗させてもらった。この旨を事務室に伝えると丁寧に対応してもらえ、結局タクシー代の２００ポンドをすべて返金してもらえた。ほかの参加者もそれぞれ何かしらのトラブルを抱えていたが、最終的にはみな解決に至った。なので、大学側のサポート体制は信用に足ると思う。

②大学の設備（図書館・スポーツ施設・食堂・PC環境等）

ダイヤモンド、という最初に訪れた建物はどこか近現代的でとてもきれいであり、空調やPC環境も充実していた。その後授業を受けた建物も同様にきれいな空間で、一階部分のカフェはなかなかおしゃれで食事が楽しめた。ただ、品ぞろえが悪いので食べ物は各自で用意するのがよい。

プログラムを振り返って

①プログラムの意義、参加を通じて成長したこと、その他留学を通じての所感

今回のプログラムは私にとって非常に良い経験となった。その大きな理由のひとつが３週間という期間の短さにあると思う。おそらく誰もが短いことをマイナスに捉えがちなのだが、逆に短いことでお試しのような感覚で留学することを選べたのが大きい。この３週間のおかげで私は１年間ほどの本格的な留学についてもポジティブにとらえられるようになってきたし、なにより英語を学びたいと思う気持ちが強まった。このプログラムのおかげで私の中の物の見方が少しだけ前向きになったように思う。

②参加後の予定

まだ具体的には考えてはいないが、ぜひともTOEFLに挑戦し、十分なスコアを得たのちに３年次の９月ごろから本格的に１年間ほど留学したいと考えている。このときはイギリスではなくアメリカの大学へ行き、経済を学びたいと思う。

③今後参加を考えている学生へのメッセージ・アドバイス

このプログラムは留学に踏み切れない学生が、留学とは何かを知るのに非常に良い機会となっている。留学先では日本とは勝手の違うことに何度も遭遇し不安になることも多々あるが、すべて経験である。私のようにこの短期間の留学でも考え方が変わったものは少なくないはずだ。だから、ぜひためらうことなく参加してほしいと思う。

その他

①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　イギリス」や「地球の歩き方　ロンドン」は休日の旅行の際にとても役に立ったのでぜひ一冊持っていきたい。

②その他東京大学のホームページ・出版物等に掲載してよい留学中の写真があれば添付してください。