

## 東京大学 海外留学・国際交流プログラム報告書(超短期プログラム用)

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

記入日/Date: 2019/3/19

- 参加プログラム/Program: 浙江大学ウインタープログラム
- プログラム情報/Program info.: <https://www.u-tokyo.ac.jp/adm/go-global/ja/program-list-short-ZJU.html>
- 派遣先大学/Host university: 浙江大学
- プログラム期間/Program period: 2019/03/04 ~ 2019/03/15
- 東京大学での所属学部・研究科等/Faculty/Graduate School at UTokyo: 教養学部(前期課程)
- 学年(プログラム開始時)/Year at the time of Study Abroad: 学部 1 年

■参加にあたってこの時期を選んだ理由/Reason for choosing this period to participate:
春休みの短期プログラムなら授業を犠牲にすることなく参加できるからです。
■参加を決めるまでの経緯/How and why did you decide to participate?:
第二外国語で学び中国に興味を持っていた時にこのプログラムの存在を知り、早い段階で参加を決めた。

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

■概要/Overview:
午前に授業、午後にアクティビティーという日程の日が多かった。授業についてはクラスごとに内容や宿題の量が違うようだった。
■学習・研究以外の活動で取り組んだもの/Activities you took part in other than study/research:
文化活動
■学習・研究以外の活動で取り組んだものの内容、または取り組まなかった理由/Details of the activities you chose, or the reason why you did not take part in any activity other than study/research:
観光
■週末の過ごし方/How did you spend your weekends?:
何人かで上海に旅行した。

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

■設備/Facilities:
図書館やスポーツ施設はあったが利用する機会はなかった。食堂は複数あるが、時間帯によってはやってないこともあった。留学生寮には有料のWiFiがあったが、使用しなかった。
■サポート体制/Support for students:
現地での生活はアクティビティーの他は自由であることが多かったが、ボランティアの方々がサポートしてくれたので特に困ることはなかった。

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

■宿泊先の種類/Type of accommodation:
学生寮

<p>■ 宿泊先の様子、どのように見つけたか/Environment around the accommodation and how did you find it :</p>
<p>プログラム参加者は全員浙江大学の留学生寮に宿泊した。</p>
<p>■ 気候、大学周辺の様子、交通機関、食事等/Climate, environment around the institution, transportation, food, etc. :</p>
<p>雨が多いと聞いており実際1週目は雨の日が多かったが、次の週はほとんど雨が降らず快適に過ごせた。また、初日はやや肌寒かったがだんだんと暖かくなり、最後の方には日中は半袖の人も見かけるくらいであった。大学のキャンパス内にはコンビニや複数の食堂があった。食堂での食事はだいたい 15 元くらいにおさまる。ボランティアの方が連れて行ってくれた美味しいレストランでも、たくさん頼んで 50~80 元くらいだったと思う。概して値段は安く、量が多い。味は濃く油が多いが、美味しいものが多い。また、肉料理では骨を取るということをあまりしないらしく、骨が多いことがある。辛いものも比較的多い。交通機関の面では、日本より自転車やバイク、タクシーが広く普及している。バイクが走る道がかなり歩道に近いので最初はちょっと怖い。タクシーについては、値段が安く非常に便利である。</p>
<p>■ お金の管理方法、現地の通貨事情/Management of money and situation about local economy :</p>
<p>wechat pay やアリペイが便利だということを聞いていて wechat pay をアクティベートしていたが、中国の口座がないとお金をチャージしたり送金してもらったりすることができなくなったらしく、結局使えなかった。現地でアリペイをアクティベートしていた人は何人かいて便利そうであったが、ログインできなくなってチャージしたお金が使えなくなるというトラブルが起きた人もいた。</p>
<p>■ 治安、医療関係事情、心身の健康管理で気をつけたこと等、危機管理/Aspects of risk and safety management, local health care system, and any actions taken to maintain your health :</p>
<p>杭州は思っていたより治安が良く、安心して暮らすことができた。</p>
<p>■ 自由時間に利用した交通手段/Means of transportation in your free time :</p>
<p>タクシー、列車、バス、高铁</p>
<p>■ プログラム期間中に利用したネット環境/Internet service usage during the program :</p>
<p>SIM</p>

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

<p>■ プログラムへの参加手続き/Procedures for participation :</p>
<p>UTAS の海外派遣の項目から必要事項を入力した。その後も渡航情報届、海外渡航届、application form など指示に従っていくつかファイルを提出した。</p>
<p>■ ビザの手続き/Procedures to obtain visas :</p>
<p>2週間の滞在だったのでビザは必要なかった。</p>
<p>■ 医療関係の準備/Preparations or actions taken to maintain your health :</p>
<p>特に準備はしなかった。万が一体調を崩しても薬は現地でも買えると思われる。</p>
<p>■ 保険関係の準備/Preparations/procedures for insurance :</p>
<p>東大指定の付帯海学に加入した。また教養学部指定の OSSMA に加入した。</p>
<p>■ 東京大学の所属学部・研究科(教育部)での手続き/Procedures required by faculties or graduate schools at UTokyo :</p>
<p>海外渡航届を提出したり渡航情報届に署名をもらったりした。</p>
<p>■ 語学関係の準備/Language preparation :</p>

1年間第二外国語として中国語を勉強した他、総合科目の中国語も少し履修していた。  
日常生活に使うフレーズなどはもう少し学んでおいた方が良かったように思う。

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

■参加するために要した費用/Expenses of participation :

航空費	83,510 円/JPY
派遣先への支払い(授業料・施設利用料など) /Payment to host institution (tuition, facilities fee, etc.)	60,000 円/JPY
教科書代・書籍代/Textbook / Book	3,000 円/JPY
海外留学保険料(東京大学指定のもの) /Overseas travel insurance fee (designated by UTokyo)	4,800 円/JPY
保険・社会保障料(留学先で必要だったもの) /Insurance and/or social security (required by host institution/region/country)	5,000 円/JPY

■その他、補足等/Additional comments :

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

家賃	円/JPY
食費	15,000 円/JPY
交通費	3,500 円/JPY
娯楽費	23,000 円/JPY

■その他、補足等/Additional comments :

寮の宿泊費はプログラム費に含まれる。

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

受給した。

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

JASSO

■受給金額(月額)/Monthly stipend :

60,000 円

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

■奨学金をどのように見つけたか/How did you find the scholarships? :

大学(本部国際交流課)からの案内、ネット上の情報や掲示物などから見つけた。

プログラムを振り返って/Reflection

■プログラムに参加したことの意義、その他所感/Impact of the participation on yourself or your thoughts :

中国の文化や慣習について理解を深められた他、ボランティアの方々とも仲良くなることができた。

■今後のキャリアに対する考え方や就職活動に与えた影響/Impact of the program on your thoughts for a career or

job hunting :
外国語を使う職場も良いと思うようになった。
■進路・就職先(就職希望先)/Career/Occupation (planned):
研究職
■今後留学を考えている学生へのメッセージ、アドバイス/Any messages or advice for future participants :
東大の授業に影響を与えることなく参加でき、気軽に中国を楽しめるプログラムです。ボランティアの大学生たちが手厚くサポートしてくれるため充実した日々を過ごせますし、プログラムを通して彼らと仲良くなれます。
■準備段階や留学中に役に立ったウェブサイト、出版物/Websites or publications which were useful while preparing for or during your time overseas :
過去の参加者の体験記

## 東京大学 海外留学・国際交流プログラム報告書(超短期プログラム用)

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

記入日/Date: 2019/3/24

- 参加プログラム/Program: 浙江大学ウインタープログラム
- プログラム情報/Program info.: <https://www.u-tokyo.ac.jp/adm/go-global/ja/program-list-short-ZJU.html>
- 派遣先大学/Host university: 浙江大学
- プログラム期間/Program period: 2019/03/04 ~ 2019/03/15
- 東京大学での所属学部・研究科等/Faculty/Graduate School at UTokyo: 教養学部(前期課程)
- 学年(プログラム開始時)/Year at the time of Study Abroad: 学部 1 年

■参加にあたってこの時期を選んだ理由/Reason for choosing this period to participate:

春休みは時間があったから。

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

中国に行ってみたかったのと、現地で中国語を使ってみたかった。

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

■概要/Overview:

駒場の語学の授業と似た感じです。違うところは、クラス内が多国籍なことくらいです。

■学習・研究以外の活動で取り組んだもの/Activities you took part in other than study/research:

取り組んでいない。

■学習・研究以外の活動で取り組んだものの内容、または取り組まなかった理由/Details of the activities you chose, or the reason why you did not take part in any activity other than study/research:

特にそのような機会がなかった。

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

上海と蘇州に行きました。

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

■設備/Facilities:

食堂は行ききれないほどあります。

■サポート体制/Support for students:

ボランティアの方たちのサポートがとても手厚いです。

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

■宿泊先の種類/Type of accommodation:

学生寮

■宿泊先の様子、どのように見つけたか/Environment around the accommodation and how did you find it:

2人一部屋で、3日に1回清掃が入ります。

■ 気候、大学周辺の様子、交通機関、食事等/Climate, environment around the institution, transportation, food, etc. :
ご飯は安くて多いので嬉しいです。
■ お金の管理方法、現地の通貨事情/Management of money and situation about local economy :
アリペイをアクティブにしていくと大変便利です。
■ 治安、医療関係事情、心身の健康管理で気をつけたこと等、危機管理/Aspects of risk and safety management, local health care system, and any actions taken to maintain your health :
どこも安全ですが、万里の長城は危険みたいです。
■ 自由時間に利用した交通手段/Means of transportation in your free time :
タクシー、列車、バス、Uber
■ プログラム期間中に利用したネット環境/Internet service usage during the program :
レンタルしたルーター、SIM

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

■ プログラムへの参加手続き/Procedures for participation :
志望動機や成績証明書など
■ ビザの手続き/Procedures to obtain visas :
なし
■ 医療関係の準備/Preparations or actions taken to maintain your health :
特にしなかった。
■ 保険関係の準備/Preparations/procedures for insurance :
付帯海外のみ
■ 東京大学の所属学部・研究科(教育部)での手続き/Procedures required by faculties or graduate schools at UTokyo :
なし
■ 語学関係の準備/Language preparation :
1年の必修のみ

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

■ 参加するために要した費用/Expenses of participation :	
航空費	80,000 円/JPY
派遣先への支払い(授業料・施設利用料など) /Payment to host institution (tuition, facilities fee, etc.)	60,000 円/JPY
教科書代・書籍代/Textbook / Book	3,000 円/JPY
海外留学保険料(東京大学指定のもの) /Overseas travel insurance fee (designated by UTokyo)	5,000 円/JPY
保険・社会保障料(留学先で必要だったもの) /Insurance and/or social security (required by host institution/region/country)	円/JPY
■ その他、補足等/Additional comments :	

<b>■ 留学先で費やした生活費/Overall expenses spent during the program :</b>	
家賃	円/JPY
食費	20,000 円/JPY
交通費	15,000 円/JPY
娯楽費	15,000 円/JPY
<b>■ その他、補足等/Additional comments :</b>	
<b>■ プログラム参加のための奨学金の受給有無/Scholarships to participate :</b>	
受給した。	
<b>■ 奨学金の支給機関・団体名等/Name of the source of the scholarships :</b>	
JASSO	
<b>■ 受給金額(月額)/Monthly stipend :</b>	
60,000 円	
<b>■ 受給金額についての補足等/Additional comments about the monthly stipend :</b>	
<b>■ 奨学金をどのように見つけたか/How did you find the scholarships? :</b>	
大学(本部国際交流課)からの案内	

#### プログラムを振り返って/Reflection

<b>■ プログラムに参加したことの意義、その他所感/Impact of the participation on yourself or your thoughts :</b>
新たな出会いがたくさんあったことと、中国に対するイメージがとても良くなった。
<b>■ 今後のキャリアに対する考え方や就職活動に与えた影響/Impact of the program on your thoughts for a career or job hunting :</b>
長期の海外留学をしたくなった。
<b>■ 進路・就職先(就職希望先)/Career/Occupation (planned) :</b>
民間企業、起業、未定
<b>■ 今後留学を考えている学生へのメッセージ、アドバイス/Any messages or advice for future participants :</b>
是非、行きましょう。
<b>■ 準備段階や留学中に役に立ったウェブサイト、出版物/Websites or publications which were useful while preparing for or during your time overseas :</b>
ググればなんでも出ます。

## 東京大学 海外留学・国際交流プログラム報告書(超短期プログラム用)

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

記入日/Date: 2019/3/29

- 参加プログラム/Program: 浙江大学ウインタープログラム
- プログラム情報/Program info.: <https://www.u-tokyo.ac.jp/adm/go-global/ja/program-list-short-ZJU.html>
- 派遣先大学/Host university: 浙江大学
- プログラム期間/Program period: 3/4/2019 ~ 3/15/2019
- 東京大学での所属学部・研究科等/Faculty/Graduate School at UTokyo: 教養学部(前期課程)
- 学年(プログラム開始時)/Year at the time of Study Abroad: 学部 1 年

■参加にあたってこの時期を選んだ理由/Reason for choosing this period to participate:
3 年秋からの全学交換の長期留学を考えているため、その締め切りである 2 年秋の前に短期留学を行うことで長期留学への参考になると思ったから。
■参加を決めるまでの経緯/How and why did you decide to participate?:
留学説明会でウインタープログラムの説明を受けた際、「中国語留学」という点に惹かれて参加を決めた。体育会の部活動に所属しており参加時の部活の予定が不明だったため、少なからず参加に対する抵抗はあったが、せっかくの機会なので応募した。

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

■概要/Overview:
基本的に午前は語学の授業、午後は自由時間だ。自由時間は、ボランティアの人に頼めば様々な場所に連れて行ってくれる。せっかくの機会なので、自分から積極的にボランティアの人を誘って案内してもらおうと良い。ボランティアとの仲も深まり、密度の濃い自由行動になると思う。 午前の授業に関しては、自分はレベル 1 のクラスだったため宿題はそれほど大変ではなかった。
■学習・研究以外の活動で取り組んだもの/Activities you took part in other than study/research:
スポーツ
■学習・研究以外の活動で取り組んだものの内容、または取り組まなかった理由/Details of the activities you chose, or the reason why you did not take part in any activity other than study/research:
京大の人、ボランティアの人を誘って大学内でバスケットをした。
■週末の過ごし方/How did you spend your weekends?:
上海、蘇州に泊りがけで行き、市内観光に興じた。東大の参加者数名と共に行動し、一部ボランティアの方が付いてくださった。

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

■設備/Facilities:
バスケットコートが非常に多く、自由に使える。食堂の数は多く、安くて美味しいため重宝した。場所によってはメニューが読めないものもあるため、美味しそうな料理を食ってる周りの人に「これ何て言う料理ですか?」と無礼を承知で聞いて同じものを頼むと満足する昼ごはんになる。
■サポート体制/Support for students:

生活面のサポートは非常に手厚い。初日にシャワーの勢いが弱いと思ったため申告したところ、翌日には直っていた。

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

##### ■ 宿泊先の種類/Type of accommodation :

学生寮

##### ■ 宿泊先の様子、どのように見つけたか/Environment around the accommodation and how did you find it :

ランダムに選ばれた東大の参加者と 2 人 1 部屋で生活する。アメニティも揃っており清掃も入るが、アメニティ交換や清掃は 3 日に 1 回だった。そのため気になる人は、個別に小さめのタオルを数枚持っていくと良い。タオルは現地でも安く買えるため、忘れても買い足すことは出来る。トイレは、中国特有の水で流さないトイレトペーパーが常備されているため、慣れない人や気になる人は日本のトイレトペーパーを持参しても良いと思う。

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

肌寒い気温なのでコートは必要だと思う。気温の変化に対応できるようにするべきだ。寮の目の前には日本の生協のような施設があり、食事・飲料・文房具・生活用品などあらゆるものが買えた。値段も安く、生活に困ることは一切なかった。寮の 1 階には食堂があり、非常に便利だった。特に朝は、2 元程度で美味しい麺料理が食べれるため非常に重宝した。大学構内にはその他にも多くの食堂があり、昼ご飯はそれらを点々とするだけで腹を満たした。夜ご飯は、ボランティアの方々が大学近辺の美味しいレストランに連れて行ってくれた。積極的にボランティアの人と行動したら、仲も深まり充実した経験になると思う。ボランティアと共に行動するときはバスでの移動が中心だが、日本人単独や個人で行動する時はタクシーでの移動をオススメする。日本に比べて値段が非常に安いので精神的障壁が少ない。またバスでは、停車駅が電光板に表示されずアナウンスだけが頼りであるため、中国語初学者にとって非常に難解な交通機関だった。杭州市内は治安が良く 2 週間の間でタクシーのぼったくりにあった者はいなかった上、中国語が堪能でなくても行き先を地図で見せるだけで運転手も理解してくれるため非常に助かった。また可能であれば“滴滴”という日本の uber に類似したサービスを活用すると良い。システム上ぼったくりができない上、行き先をわざわざ運転手に見せる必要もなく、値段も通常のタクシーより安いという便利極まりないアプリだ。日本でインストールしておくことを推奨する。ここまでタクシーを推奨してきたが、異国の地であること・密室空間であることを常に意識し、複数人で利用する・万が一の際には携帯を使って SOS を発信するなどの注意を払って利用してください。

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

クレジットカードはほとんど使えない。alipay の QR 決済が主流だが、現金も使える。Alipay は携帯電話の番号・パスポートがあれば日本人でもアカウント登録できた。銀行口座との連携は中国口座を持ってないと出来ないため、ボランティアの人に現金を渡し、その金額分送金してもらった。ここで留意すべき点は、alipay(前述の“滴滴”も同様) のアカウント作成には sms 認証が必要である点だ。参加者の多くは中国で使える sim カードを利用するが、それでは sms 認証ができない。日本でアプリをインストールし、sms 認証を使ったアカウント作成まで済ませておくが良い。

##### ■ 治安、医療関係事情、心身の健康管理で気をつけたこと等、危機管理/Aspects of risk and safety management, local health care system, and any actions taken to maintain your health :

前述の通り治安は非常に良かったが、夜道は暗いところも多く注意は必要だ。また、バイクの交通量が激しく、歩行時には周囲を警戒する必要がある。

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

タクシー、列車、バス、Uber

■プログラム期間中に利用したネット環境/Internet service usage during the program :

キャンパス Wifi、SIM

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

■プログラムへの参加手続き/Procedures for participation :

渡航情報届の提出を行った。提出期限に余裕を持って行動することを推奨する。

■ビザの手続き/Procedures to obtain visas :

中国への2週間以内の渡航であったため、ビザは必要ではなかった。

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

常備薬は精神的な安心にもつながるため持っていくと良い。しかし現地にも薬は売っているため、最悪向こうでも買える。事実、体調を崩した友人は現地の薬を服用し無事回復した。

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

渡航情報届を提出してから、保険証が届くまで時間を要するため余裕を持った提出をすべきである。

■東京大学の所属学部・研究科(教育部)での手続き/Procedures required by faculties or graduate schools at UTokyo :

特になし。

■語学関係の準備/Language preparation :

第三外国語のテキストを復習したが、本格的な学習には至らなかった。現地での授業は上位クラスの方が有意義であるように感じたので、渡航前に出来る限り学習を進めるのが良いと思う。

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

■参加するために要した費用/Expenses of participation :

航空費	70,000 円/JPY
派遣先への支払い(授業料・施設利用料など) /Payment to host institution (tuition, facilities fee, etc.)	60,000 円/JPY
教科書代・書籍代/Textbook / Book	4,000 円/JPY
海外留学保険料(東京大学指定のもの) /Overseas travel insurance fee (designated by UTokyo)	10,000 円/JPY
保険・社会保障料(留学先で必要だったもの) /Insurance and/or social security (required by host institution/region/country)	円/JPY

■その他、補足等/Additional comments :

<b>■ 留学先で費やした生活費/Overall expenses spent during the program :</b>	
家賃	円/JPY
食費	15,000 円/JPY
交通費	10,000 円/JPY
娯楽費	15,000 円/JPY
<b>■ その他、補足等/Additional comments :</b>	
<b>■ プログラム参加のための奨学金の受給有無/Scholarships to participate :</b>	
受給しなかった。	

### プログラムを振り返って/Reflection

<b>■ プログラムに参加したことの意義、その他所感/Impact of the participation on yourself or your thoughts :</b>
これまでの大学生活を一步立ち止まって振り返る良いきっかけになった。東大の参加者は勿論、現地の学生・京大・静岡の学生共に、普段属してるコミュニティでは関わることのできない人たちであり、そういった人たちと2週間深く交流することで新たな価値観や人生の目的などが芽生えた。
<b>■ 今後のキャリアに対する考え方や就職活動に与えた影響/Impact of the program on your thoughts for a career or job hunting :</b>
大きな潮流の中で成長する中国の様子を実感したことで、中国で学ぶ・働くことへの意識が強くなった。
<b>■ 進路・就職先(就職希望先)/Career/Occupation (planned):</b>
民間企業、起業
<b>■ 今後留学を考えている学生へのメッセージ、アドバイス/Any messages or advice for future participants :</b>
周囲の人達と積極的に関わると良いと思います。
<b>■ 準備段階や留学中に役に立ったウェブサイト、出版物/Websites or publications which were useful while preparing for or during your time overseas :</b>
特になし

# 東京大学 海外留学・国際交流プログラム報告書(超短期プログラム用)

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

記入日/Date: 2019/3/17

- 参加プログラム/Program: 浙江大学ウインタープログラム
- プログラム情報/Program info.: <https://www.u-tokyo.ac.jp/adm/go-global/ja/program-list-short-ZJU.html>
- 派遣先大学/Host university: 浙江大学
- プログラム期間/Program period: 3/4/2019 ~ 3/15/2019
- 東京大学での所属学部・研究科等/Faculty/Graduate School at UTokyo: 教養学部(前期課程)
- 学年(プログラム開始時)/Year at the time of Study Abroad: 学部 1 年

■参加にあたってこの時期を選んだ理由/Reason for choosing this period to participate:
参加前から中国には興味があり中国に対する理解を深めるいい契機となると思われたため。また中国語学習をはじめるといってよいきっかけ作りになると感じたため。
■参加を決めるまでの経緯/How and why did you decide to participate?:
前述した通り、中国語学習をはじめるといって指針をたてたかったので参加を決めた。また同時に中国語能力がほぼ皆無なためそれでもついていけるかという不安があり参加を迷ったこともあった。

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

■概要/Overview:
時折、授業において宿題が出される。予習、復習は特には必要と感じなかった。
■学習・研究以外の活動で取り組んだもの/Activities you took part in other than study/research:
文化活動
■学習・研究以外の活動で取り組んだものの内容、または取り組まなかった理由/Details of the activities you chose, or the reason why you did not take part in any activity other than study/research:
中国固有の文化についてボランティアの方たちから伺ったりした。
■週末の過ごし方/How did you spend your weekends?:
上海、苏州、南京訪問

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

■設備/Facilities:
食堂が構内にいくつもありそこで多くの食事が済ませられる。Wifi も大学で借りられる。
■サポート体制/Support for students:
ボランティアの方たちが多くの方面から助けてくれる。大学からのサポートは特にはない。

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

■宿泊先の種類/Type of accommodation:
学生寮、最終日は自分でホテルに泊まった
■宿泊先の様子、どのように見つけたか/Environment around the accommodation and how did you find it:
日本でいう普通のホテルという感じ。3日に1回は部屋の掃除も入ってくれて特に不便は感じなかった。

<p>■ 気候、大学周辺の様子、交通機関、食事等/Climate, environment around the institution, transportation, food, etc. :</p> <p>日本と同じような気候。コートは日によっては暑いと感じた。しかし雨の日などはコートが欲しくなる寒さの日だった。大学周辺は飲食店も多くあり特に不便はない。大学構内には東大という生協のスーパーもあり外より安い上にそこで大概のものは揃う。交通機関については日本でいう新幹線が止まるような駅はバスで1時間弱と遠い。しかしバス停は近くにいくつかあったのでバスでの移動が基本となる。杭州では1回乗るのに2元かかる。食事については日本よりもだいぶ味が濃く、油っこいものが多く出されるためそういうものが苦手な人にとっては食については苦戦するかもしれない。胃腸が弱い人は胃腸薬を持っていくと良い。</p>
<p>■ お金の管理方法、現地の通貨事情/Management of money and situation about local economy :</p> <p>現金でもなんとかなった。しかし、中国に行く前に we chat pay や Alipay をアクティベートしておくプログラム中はだいぶ楽になる。なにしろ電子決済の方がメジャーだからだ。</p>
<p>■ 治安、医療関係事情、心身の健康管理で気をつけたこと等、危機管理/Aspects of risk and safety management, local health care system, and any actions taken to maintain your health :</p> <p>週末の訪問先でタクシーでぼったくられそうになった。タクシーに乗る時は正規の会社のタクシーかどうか確認して乗り込むと良い。</p>
<p>■ 自由時間に利用した交通手段/Means of transportation in your free time :</p> <p>タクシー、列車、バス</p>
<p>■ プログラム期間中に利用したネット環境/Internet service usage during the program :</p> <p>レンタルしたルーター</p>

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

<p>■ プログラムへの参加手続き/Procedures for participation :</p> <p>フライト情報や現段階での中国語のレベル、奨学金受給のためのキャッシュカードの写しなど。時折、東大側から提出書類についての連絡が来るのでメールを確認することを怠ると取り返しのつかないことになる。</p>
<p>■ ビザの手続き/Procedures to obtain visas :</p> <p>ビザが必要になる期間以上は滞在しなかった。</p>
<p>■ 医療関係の準備/Preparations or actions taken to maintain your health :</p> <p>なし</p>
<p>■ 保険関係の準備/Preparations/procedures for insurance :</p> <p>大学側から要求された保険に加入。各自、ネットなどで調べてそこでの指示を仰げば特に問題はない。</p>
<p>■ 東京大学の所属学部・研究科(教育部)での手続き/Procedures required by faculties or graduate schools at UTokyo :</p> <p>渡航届の提出。単位が認められるプログラムではないのでその他は特になし。</p>
<p>■ 語学関係の準備/Language preparation :</p> <p>このプログラムが人生において中国語に触れるはじめての経験となった。しかし、思いの外現地では中国語しか通じない方(店員さんなど)が多いので多少は準備しておく方が賢明であると思われる。</p>

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

<p>■ 参加するために要した費用/Expenses of participation :</p>
---------------------------------------------------

航空費	50,964 円/JPY
派遣先への支払い(授業料・施設利用料など) /Payment to host institution (tuition, facilities fee, etc.)	60,000 円/JPY
教科書代・書籍代/Textbook / Book	5,100 円/JPY
海外留学保険料(東京大学指定のもの) /Overseas travel insurance fee (designated by UTokyo)	5,500 円/JPY
保険・社会保障料(留学先で必要だったもの) /Insurance and/or social security (required by host institution/region/country)	円/JPY
<b>■その他、補足等/Additional comments :</b>	
1日遅い便にしたらだいぶ安くなりました。	
<b>■留学先で費やした生活費/Overall expenses spent during the program :</b>	
家賃	円/JPY
食費	15,000 円/JPY
交通費	10,000 円/JPY
娯楽費	10,000 円/JPY
<b>■その他、補足等/Additional comments :</b>	
週末に上海等に観光しにいったためすこし高くなった	
<b>■プログラム参加のための奨学金の受給有無/Scholarships to participate :</b>	
受給した。	
<b>■奨学金の支給機関・団体名等/Name of the source of the scholarships :</b>	
JASSO	
<b>■受給金額(月額)/Monthly stipend :</b>	
60,000 円	
<b>■受給金額についての補足等/Additional comments about the monthly stipend :</b>	
<b>■奨学金をどのように見つけたか/How did you find the scholarships? :</b>	
大学(本部国際交流課)からの案内	

プログラムを振り返って/Reflection

<b>■プログラムに参加したことの意義、その他所感/Impact of the participation on yourself or your thoughts :</b>
この2週間で様々なことを経験することができた。そうした経験のすべてが今後の自身を形づくることを考えるとここで経験したことはとても貴重だと感じる。そういう経験をさせてくれた今回のプログラムには満足している。
<b>■今後のキャリアに対する考え方や就職活動に与えた影響/Impact of the program on your thoughts for a career or job hunting :</b>
海外で学習することに対する意欲が高まった。
<b>■進路・就職先(就職希望先)/Career/Occupation (planned) :</b>

<b>■ 今後留学を考えている学生へのメッセージ、アドバイス/Any messages or advice for future participants :</b>
東京大学が提供しているプログラムは良質なもののばかりでどれに申し込んでも現地で稀有な体験ができることは間違いありません。もし参加するか迷っているなら参加したほうが良いと思います。素敵な経験を素敵な場所でしてください。
<b>■ 準備段階や留学中に役に立ったウェブサイト、出版物/Websites or publications which were useful while preparing for or during your time overseas :</b>
特になし。

## 東京大学 海外留学・国際交流プログラム報告書(超短期プログラム用)

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

記入日/Date: 2019/3/29

- 参加プログラム/Program: 浙江大学ウインタープログラム
- プログラム情報/Program info.: <https://www.u-tokyo.ac.jp/adm/go-global/ja/program-list-short-ZJU.html>
- 派遣先大学/Host university: 浙江大学
- プログラム期間/Program period: 2019/03/04 ~ 2019/03/15
- 東京大学での所属学部・研究科等/Faculty/Graduate School at UTokyo: 教養学部(前期課程)
- 学年(プログラム開始時)/Year at the time of Study Abroad: 学部 1 年

■参加にあたってこの時期を選んだ理由/Reason for choosing this period to participate:
春休みだったため。
■参加を決めるまでの経緯/How and why did you decide to participate?:
中国語を学ぶ身として一度行ってみたいと思ったから。

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

■概要/Overview:
授業はほぼ毎回宿題が出て、自分のクラスではすべて中国語で授業が行われていた。
■学習・研究以外の活動で取り組んだもの/Activities you took part in other than study/research:
文化活動
■学習・研究以外の活動で取り組んだものの内容、または取り組まなかった理由/Details of the activities you chose, or the reason why you did not take part in any activity other than study/research:
西湖や茶葉博物館など、杭州の文化を学んだ。
■週末の過ごし方/How did you spend your weekends?:
南京や蘇州を観光した。

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

■設備/Facilities:
寮の wifi は 35 円で使用可能。
■サポート体制/Support for students:
ボランティアの方々の日本語レベルが高すぎたため語学面は心配することが少なかった。

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

■宿泊先の種類/Type of accommodation:
学生寮
■宿泊先の様子、どのように見つけたか/Environment around the accommodation and how did you find it:
2 人部屋で 3 日ごとくらいに清掃が入る。

<p>■ 気候、大学周辺の様子、交通機関、食事等/Climate, environment around the institution, transportation, food, etc. :</p> <p>気候は雨の多い気候で、時折寒く感じる場所もある。杭州料理は辛いものは少ないが、皆で食べに行った四川の火鍋は桁違いに辛かった。</p>
<p>■ お金の管理方法、現地の通貨事情/Management of money and situation about local economy :</p> <p>QR 決済は渡航直前に禁止されたためすべて現金払いだったがボランティアの人たちに現金を立て替えてもらったのはとても申し訳なかった。</p>
<p>■ 治安、医療関係事情、心身の健康管理で気をつけたこと等、危機管理/Aspects of risk and safety management, local health care system, and any actions taken to maintain your health :</p> <p>ウイルス性の胃腸炎になったがボランティアの人が買ってくれた漢方で治った。</p>
<p>■ 自由時間に利用した交通手段/Means of transportation in your free time :</p> <p>タクシー、列車、バス</p>
<p>■ プログラム期間中に利用したネット環境/Internet service usage during the program :</p> <p>SIM</p>

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

<p>■ プログラムへの参加手続き/Procedures for participation :</p> <p>海外渡航届、渡航情報届等</p>
<p>■ ビザの手続き/Procedures to obtain visas :</p> <p>15 日以内だったため不要</p>
<p>■ 医療関係の準備/Preparations or actions taken to maintain your health :</p> <p>胃腸薬、風邪薬、頭痛薬等を持って行った。</p>
<p>■ 保険関係の準備/Preparations/procedures for insurance :</p> <p>大学指定の保険にすべて入った。</p>
<p>■ 東京大学の所属学部・研究科(教育部)での手続き/Procedures required by faculties or graduate schools at UTokyo :</p> <p>教養学部指定の OSSMA に入った。</p>
<p>■ 語学関係の準備/Language preparation :</p> <p>HSK4 級を 12 月に取得した。</p>

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

<p>■ 参加するために要した費用/Expenses of participation :</p>	
航空費	80,000 円/JPY
派遣先への支払い(授業料・施設利用料など) /Payment to host institution (tuition, facilities fee, etc.)	60,000 円/JPY
教科書代・書籍代/Textbook / Book	3,400 円/JPY
海外留学保険料(東京大学指定のもの) /Overseas travel insurance fee (designated by UTokyo)	2,000 円/JPY
保険・社会保障料(留学先で必要だったもの) /Insurance and/or social security (required by host	円/JPY

institution/region/country)	
■その他、補足等/Additional comments :	
週末の観光にかかる費用	
■留学先で費やした生活費/Overall expenses spent during the program :	
家賃	円/JPY
食費	4,000 円/JPY
交通費	4,000 円/JPY
娯楽費	4,000 円/JPY
■その他、補足等/Additional comments :	
■プログラム参加のための奨学金の受給有無/Scholarships to participate :	
受給した。	
■奨学金の支給機関・団体名等/Name of the source of the scholarships :	
日本学生支援機構	
■受給金額(月額)/Monthly stipend :	
60,000 円	
■受給金額についての補足等/Additional comments about the monthly stipend :	
■奨学金をどのように見つけたか/How did you find the scholarships? :	
大学(本部国際交流課)からの案内	

プログラムを振り返って/Reflection

■プログラムに参加したことの意義、その他所感/Impact of the participation on yourself or your thoughts :
中国に実際に行ってみないとわからない文化や言葉の言い回しなど、実際に知ることができた。
■今後のキャリアに対する考え方や就職活動に与えた影響/Impact of the program on your thoughts for a career or job hunting :
中国語学習や中国文化への興味がますます増え、進路選択に十分影響を与えうと思った。
■進路・就職先(就職希望先)/Career/Occupation (planned) :
研究職、専門職(法曹・医師・会計士等)、民間企業
■今後留学を考えている学生へのメッセージ、アドバイス/Any messages or advice for future participants :
中国語レベルを問わないプログラムなので全く学んだことのない人もすでに中国語レベルが高い人も実践的に中国文化を体験できたり日中の友人をたくさん増やすことができるのでお勧めです。
■準備段階や留学中に役に立ったウェブサイト、出版物/Websites or publications which were useful while preparing for or during your time overseas :
高铁网

# 東京大学 海外留学・国際交流プログラム報告書(超短期プログラム用)

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

記入日/Date: 2019/3/27

- 参加プログラム/Program: 浙江大学ウインタープログラム
- プログラム情報/Program info.: <https://www.u-tokyo.ac.jp/adm/go-global/ja/program-list-short-ZJU.html>
- 派遣先大学/Host university: 浙江大学
- プログラム期間/Program period: 2019/03/04 ~ 2019/03/15
- 東京大学での所属学部・研究科等/Faculty/Graduate School at UTokyo: 教養学部(前期課程)
- 学年(プログラム開始時)/Year at the time of Study Abroad: 学部 1 年

■参加にあたってこの時期を選んだ理由/Reason for choosing this period to participate:
大学の授業もなく落ち着いた時期だから
■参加を決めるまでの経緯/How and why did you decide to participate?:
春休みの間に留学したいと考えていて、ウインタープログラムのガイダンスに参加したとき費用的にも期間的にもちょうどよいと思った。

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

■概要/Overview:
教科書のレッスンに従って授業がすすんだ。宿題は WeChat で送るタイプのものもあった。浙江大学の人が様々なアクティビティを用意して連れて行ってくれた。ボランティアの人は日本語ができるので中国語があまりできなくても楽しく話せた。
■学習・研究以外の活動で取り組んだもの/Activities you took part in other than study/research:
取り組んでいない。
■学習・研究以外の活動で取り組んだものの内容、または取り組まなかった理由/Details of the activities you chose, or the reason why you did not take part in any activity other than study/research:
平日はプログラムのアクティビティが多くて忙しかったため。
■週末の過ごし方/How did you spend your weekends?:
高速鉄道を利用して南京や蘇州に行った。

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

■設備/Facilities:
食堂が充実していた。病院もあった。WiFi はお金を払えば利用できた(が、やや手続きが面倒)。
■サポート体制/Support for students:
語学力をはかる面談のようなものを行い、レベルにあった授業に入れてくれた。

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

■宿泊先の種類/Type of accommodation:
学生寮
■宿泊先の様子、どのように見つけたか/Environment around the accommodation and how did you find it:

留学生用の宿舎で、二人一部屋だった。ホテルのようにトイレ、シャワーなどの設備は整っていた(冷蔵庫はなかった)。
■ 気候、大学周辺の様子、交通機関、食事等/Climate, environment around the institution, transportation, food, etc. :
気温は日本とさほど変わらなかったが曇りの日が多かった。バスと地下鉄が発達しており移動手段に困ることはなかった。物価は安く食事は大学内の食堂で安く済ませられた。
■ お金の管理方法、現地の通貨事情/Management of money and situation about local economy :
日本のクレジットカードは限られたものしか使えず、WeChatPay も渡航直前に使えなくなったのでボランティアの人にまとめて両替してもらい、現金を持ち歩いていた。一緒に食事に行くときも高速鉄道を手配してもらうときも一度 WeChatPay で人数分払ってもらって、代金を後から現金で渡すことになってしまったので、中国の電子マネー化した生活の中では不便をおかけしたかもしれない。
■ 治安、医療関係事情、心身の健康管理で気をつけたこと等、危機管理/Aspects of risk and safety management, local health care system, and any actions taken to maintain your health :
水道水は事前に注意されていたので飲まなかった。タクシーには日本人だけでのることは避けた。
■ 自由時間に利用した交通手段/Means of transportation in your free time :
列車、バス
■ プログラム期間中に利用したネット環境/Internet service usage during the program :
レンタルしたルーター

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

■ プログラムへの参加手続き/Procedures for participation :
東京大学に提出する渡航情報届や現地の大学に提出する学生情報など、様々なところに同じようなものを提出するのでその把握、締め切りを守るように注意すべき。
■ ビザの手続き/Procedures to obtain visas :
ビザはなかった。
■ 医療関係の準備/Preparations or actions taken to maintain your health :
整腸剤はあったほうがいい。
■ 保険関係の準備/Preparations/procedures for insurance :
大学で用意してくれた保険に加入した。
■ 東京大学の所属学部・研究科(教育部)での手続き/Procedures required by faculties or graduate schools at UTokyo :
単位はなかった。
■ 語学関係の準備/Language preparation :
第二外国語として履修していたのみで、特別な勉強はしなかったがリスニングぐらいはやっておくとよいかもしれない。

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

■ 参加するために要した費用/Expenses of participation :	
航空費	70,000 円/JPY
派遣先への支払い(授業料・施設利用料など)	60,000 円/JPY

/Payment to host institution (tuition, facilities fee, etc.)	
教科書代・書籍代/Textbook / Book	円/JPY
海外留学保険料(東京大学指定のもの) /Overseas travel insurance fee (designated by UTokyo)	3,500 円/JPY
保険・社会保障料(留学先で必要だったもの) /Insurance and/or social security (required by host institution/region/country)	5,000 円/JPY
■その他、補足等/Additional comments :	
■留学先で費やした生活費/Overall expenses spent during the program :	
家賃	円/JPY
食費	10,000 円/JPY
交通費	3,000 円/JPY
娯楽費	4,000 円/JPY
■その他、補足等/Additional comments :	
■プログラム参加のための奨学金の受給有無/Scholarships to participate :	
受給しなかった。	

### プログラムを振り返って/Reflection

■プログラムに参加したことの意義、その他所感/Impact of the participation on yourself or your thoughts :
2週間という短さながら、足りないと思っていたリスニングの力を少しでも伸ばすことができた。
■今後のキャリアに対する考え方や就職活動に与えた影響/Impact of the program on your thoughts for a career or job hunting :
語学検定などを受ければ中国語はいい印象になるのではないかと思う。
■進路・就職先(就職希望先)/Career/Occupation (planned) :
研究職
■今後留学を考えている学生へのメッセージ、アドバイス/Any messages or advice for future participants :
外国だから、危ないからとひきこもるのではなく自らすすんでその国のことを知ろうとするとよいです。
■準備段階や留学中に役に立ったウェブサイト、出版物/Websites or publications which were useful while preparing for or during your time overseas :
地球の歩き方

# 東京大学 海外留学・国際交流プログラム報告書(超短期プログラム用)

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

記入日/Date: 2019/3/17

- 参加プログラム/Program: 浙江大学ウインタープログラム
- プログラム情報/Program info.: <https://www.u-tokyo.ac.jp/adm/go-global/ja/program-list-short-ZJU.html>
- 派遣先大学/Host university: 浙江大学
- プログラム期間/Program period: 3/4/2019 ~ 3/15/2019
- 東京大学での所属学部・研究科等/Faculty/Graduate School at UTokyo: 教養学部(前期課程)
- 学年(プログラム開始時)/Year at the time of Study Abroad: 学部 1 年

■参加にあたってこの時期を選んだ理由/Reason for choosing this period to participate:
長期休み中であり、東大での学業に支障がないと思ったから。
■参加を決めるまでの経緯/How and why did you decide to participate?:
S セメで中国語の学習に失敗し、再履修が決まっていたので、遅れを取り戻すつもりで参加した。

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

■概要/Overview:
積極的な発言が求められるいわゆる「欧米型」のクラスで、少し戸惑っているような人も見られた。真珠養殖会社へのフィールドワークが印象に残っている。
■学習・研究以外の活動で取り組んだもの/Activities you took part in other than study/research:
文化活動
■学習・研究以外の活動で取り組んだものの内容、または取り組まなかった理由/Details of the activities you chose, or the reason why you did not take part in any activity other than study/research:
路地裏に積極的に入って行って少しでも地元の人と交流しようとした。
■週末の過ごし方/How did you spend your weekends?:
上海に他の東大生と一泊二日で行った。

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

■設備/Facilities:
満足している。特に寮の食堂は味・量・値段どれをとっても素晴らしかった(油っこいものが苦手な人はまた違う感想を抱くかもしれないが)。
■サポート体制/Support for students:
学生ボランティアの方々が積極的に交流してくれたため、とても楽しく過ごす事が出来た。授業レベル分けの基準がかなり適当に感じた。

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

■宿泊先の種類/Type of accommodation:
学生寮
■宿泊先の様子、どのように見つけたか/Environment around the accommodation and how did you find it:

オンキャンパス。他の日本人と二人一部屋。設備をよく確認せず歯ブラシを買ってしまったが部屋に備え付けられていた。
■ 気候、大学周辺の様子、交通機関、食事等/Climate, environment around the institution, transportation, food, etc. :
学食が非常に安くて美味しかった。中国は公共交通機関が非常に安いので賢く利用しましょう。
■ お金の管理方法、現地の通貨事情/Management of money and situation about local economy :
VISA や MasterCard はほぼ使えない。Alipay を日本でアクティベートしておくとか色々便利(現地のボランティアの人に振り込んでもらって、キャッシュレスで生活出来る)。Unionpay のクレジット/デビットカードがあると便利かもしれない。あとお金絡みの設定で何かと電話番号が必要になるので多少高くてもポケット wifi ではなくグローバル sim を選んだ方がいい気がした。
■ 治安、医療関係事情、心身の健康管理で気をつけたこと等、危機管理/Aspects of risk and safety management, local health care system, and any actions taken to maintain your health :
杭州の治安はかなり安全だと思う。夜バスに乗っても全く不安を感じない。しつこい白タクの勧誘や押し売りはキッパリと拒絶すること(穏便に断ろうとするのは逆効果)。
■ 自由時間に利用した交通手段/Means of transportation in your free time :
タクシー、列車、バス、滴滴
■ プログラム期間中に利用したネット環境/Internet service usage during the program :
レンタルしたルーター

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

■ プログラムへの参加手続き/Procedures for participation :
事前オリエンテーションに参加し、情報を共有した。
■ ビザの手続き/Procedures to obtain visas :
なし(15 日以内)
■ 医療関係の準備/Preparations or actions taken to maintain your health :
PM2.5 及び花粉症が心配で使い捨てマスクを持って行った。
■ 保険関係の準備/Preparations/procedures for insurance :
付帯海学の申し込みは余裕を持って行いましょう。
■ 東京大学の所属学部・研究科(教育部)での手続き/Procedures required by faculties or graduate schools at UTokyo :
特に無し
■ 語学関係の準備/Language preparation :
参考書を購入したが、ほぼ使わず殆ど喋れない状態で参加した。

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

■ 参加するために要した費用/Expenses of participation :	
航空費	60,000 円/JPY
派遣先への支払い(授業料・施設利用料など) /Payment to host institution (tuition, facilities fee, etc.)	60,000 円/JPY
教科書代・書籍代/Textbook / Book	3,000 円/JPY

海外留学保険料(東京大学指定のもの) /Overseas travel insurance fee (designated by UTokyo)	5,810 円/JPY
保険・社会保障料(留学先で必要だったもの) /Insurance and/or social security (required by host institution/region/country)	円/JPY
■その他、補足等/Additional comments :	
特に無し	
■留学先で費やした生活費/Overall expenses spent during the program :	
家賃	円/JPY
食費	5,000 円/JPY
交通費	12,000 円/JPY
娯楽費	10,000 円/JPY
■その他、補足等/Additional comments :	
特に無し	
■プログラム参加のための奨学金の受給有無/Scholarships to participate :	
受給した。	
■奨学金の支給機関・団体名等/Name of the source of the scholarships :	
JASSO	
■受給金額(月額)/Monthly stipend :	
60,000 円	
■受給金額についての補足等/Additional comments about the monthly stipend :	
■奨学金をどのように見つけたか/How did you find the scholarships? :	
大学(本部国際交流課)からの案内	

### プログラムを振り返って/Reflection

■プログラムに参加したことの意義、その他所感/Impact of the participation on yourself or your thoughts :
実際に中国大陸に来たことにより、中国に対する見方が変わった。また語学力はもちろんだが、それ以外の面でのコミュニケーション能力も向上できたと思う。全体として非常に有意義であった。
■今後のキャリアに対する考え方や就職活動に与えた影響/Impact of the program on your thoughts for a career or job hunting :
海外の大学院に行きたいとより強く思うようになった。
■進路・就職先(就職希望先)/Career/Occupation (planned) :
公的機関、国家公務員
■今後留学を考えている学生へのメッセージ、アドバイス/Any messages or advice for future participants :
悩んだら参加してみましょう。プログラム中だけでなく、プログラム終了後の成長にも好影響を与えてくれると思います。
■準備段階や留学中に役に立ったウェブサイト、出版物/Websites or publications which were useful while preparing

for or during your time overseas :

Google...中国の情報は日々更新されるので、検索期間を長くても 1 年以内に設定すると最新の情報が手に入れられます。Trip.com...中国高鉄予約が出来ます。が、割高な手数料が取られる割に発券は有人カウンターでやらなければならないので、結局パスポート持って有人カウンターでその場で頼んだ方がいいです。時刻表代わりに利用して、路線番号をメモとくと色々便利です。Booking.com...ホテル予約サイトでは一番では無いでしょうか。ただ、ロコミの総件数(スコアではなく)には注意してください。最終日泊まろうとしたロコミ件数 2 件のホステルが倒産してたらしく廃墟になっていて途方に暮れました。

# 東京大学 海外留学・国際交流プログラム報告書(超短期プログラム用)

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

記入日/Date: 2019/3/16

- 参加プログラム/Program: 浙江大学ウインタープログラム
- プログラム情報/Program info.: <https://www.u-tokyo.ac.jp/adm/go-global/ja/program-list-short-ZJU.html>
- 派遣先大学/Host university: 浙江大学
- プログラム期間/Program period: 3/4/2019 ~ 3/15/2019
- 東京大学での所属学部・研究科等/Faculty/Graduate School at UTokyo: 教養学部(前期課程)
- 学年(プログラム開始時)/Year at the time of Study Abroad: 学部 1 年

■参加にあたってこの時期を選んだ理由/Reason for choosing this period to participate:
授業の自由度が高くなる 2 年生になる前に、留学をして見識を得たいと思ったから。
■参加を決めるまでの経緯/How and why did you decide to participate?:
第 2 外国語で中国語を取っていたこともあり、中国に興味をもっていたこと、自由度が高くなる 2 年生を前に留学をして選択肢を増やしたいと思い参加を決めた。

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

■概要/Overview:
授業は、英語 8 割と中国語 2 割ぐらいの割合で行われる。授業は学生を頻繁に当て授業に参加させようとしているのが印象的であった。
■学習・研究以外の活動で取り組んだもの/Activities you took part in other than study/research:
取り組んでいない。
■学習・研究以外の活動で取り組んだものの内容、または取り組まなかった理由/Details of the activities you chose, or the reason why you did not take part in any activity other than study/research:
時間がなかったため。
■週末の過ごし方/How did you spend your weekends?:
観光

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

■設備/Facilities:
図書館は使えなかった。食堂は安く種類も豊富でよかった。
■サポート体制/Support for students:
特になし

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

■宿泊先の種類/Type of accommodation:
学生寮
■宿泊先の様子、どのように見つけたか/Environment around the accommodation and how did you find it:
東大の学生との 2 人部屋であった。宿泊先は大学の指定のものであった。

<p>■ 気候、大学周辺の様子、交通機関、食事等/Climate, environment around the institution, transportation, food, etc. :</p>
<p>晴れの日が少なく、寒い日も多かった。大学周辺は、アリババなど大企業の本社などがあり発展していて治安も良かった。また、バス網が発達しており便利であった。ただ、最寄りの地下鉄の駅までは距離があり不便な点もあった。食事は中華料理だけでなく、西洋、日本料理を取り扱った食堂があり料理で困ることはないと思う。</p>
<p>■ お金の管理方法、現地の通貨事情/Management of money and situation about local economy :</p>
<p>全て現金で支払いをした。</p>
<p>■ 治安、医療関係事情、心身の健康管理で気をつけたこと等、危機管理/Aspects of risk and safety management, local health care system, and any actions taken to maintain your health :</p>
<p>治安は良い。</p>
<p>■ 自由時間に利用した交通手段/Means of transportation in your free time :</p>
<p>タクシー、列車、バス</p>
<p>■ プログラム期間中に利用したネット環境/Internet service usage during the program :</p>
<p>キャンパス Wifi、SIM</p>

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

<p>■ プログラムへの参加手続き/Procedures for participation :</p>
<p>配られた提出物のチェックリストをもとに準備をすすめた。期限が、3週間前のものなどがあるので、なるべく早く提出するべきである。</p>
<p>■ ビザの手続き/Procedures to obtain visas :</p>
<p>ビザは取得していない。</p>
<p>■ 医療関係の準備/Preparations or actions taken to maintain your health :</p>
<p>特に準備はしていない。</p>
<p>■ 保険関係の準備/Preparations/procedures for insurance :</p>
<p>大学指定のものに加入した。準備は早くするべきである。</p>
<p>■ 東京大学の所属学部・研究科(教育部)での手続き/Procedures required by faculties or graduate schools at UTokyo :</p>
<p>特になし。</p>
<p>■ 語学関係の準備/Language preparation :</p>
<p>1 年間第 2 外国語として中国語を学んでいた。留学前に少しリスニングの勉強はしたほうがいいかもしれない。</p>

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

<p>■ 参加するために要した費用/Expenses of participation :</p>								
<table border="1"> <tr> <td>航空費</td> <td>80,000 円/JPY</td> </tr> <tr> <td>派遣先への支払い(授業料・施設利用料など) /Payment to host institution (tuition, facilities fee, etc.)</td> <td>60,000 円/JPY</td> </tr> <tr> <td>教科書代・書籍代/Textbook / Book</td> <td>2,500 円/JPY</td> </tr> <tr> <td>海外留学保険料(東京大学指定のもの)</td> <td>3,000 円/JPY</td> </tr> </table>	航空費	80,000 円/JPY	派遣先への支払い(授業料・施設利用料など) /Payment to host institution (tuition, facilities fee, etc.)	60,000 円/JPY	教科書代・書籍代/Textbook / Book	2,500 円/JPY	海外留学保険料(東京大学指定のもの)	3,000 円/JPY
航空費	80,000 円/JPY							
派遣先への支払い(授業料・施設利用料など) /Payment to host institution (tuition, facilities fee, etc.)	60,000 円/JPY							
教科書代・書籍代/Textbook / Book	2,500 円/JPY							
海外留学保険料(東京大学指定のもの)	3,000 円/JPY							

/Overseas travel insurance fee (designated by UTokyo)	
保険・社会保障料(留学先で必要だったもの) /Insurance and/or social security (required by host institution/region/country)	円/JPY
■その他、補足等/Additional comments :	
■留学先で費やした生活費/Overall expenses spent during the program :	
家賃	円/JPY
食費	18,000 円/JPY
交通費	3,000 円/JPY
娯楽費	4,000 円/JPY
■その他、補足等/Additional comments :	
■プログラム参加のための奨学金の受給有無/Scholarships to participate :	
受給した。	
■奨学金の支給機関・団体名等/Name of the source of the scholarships :	
日本学生支援機構	
■受給金額(月額)/Monthly stipend :	
60,000 円	
■受給金額についての補足等/Additional comments about the monthly stipend :	
■奨学金をどのように見つけたか/How did you find the scholarships? :	
大学(本部国際交流課)からの案内	

### プログラムを振り返って/Reflection

■プログラムに参加したことの意義、その他所感/Impact of the participation on yourself or your thoughts :
中国のことを知ることができた点で意義を感じている。
■今後のキャリアに対する考え方や就職活動に与えた影響/Impact of the program on your thoughts for a career or job hunting :
もっと長期の海外留学をしてみたいと思うようになった。
■進路・就職先(就職希望先)/Career/Occupation (planned) :
公的機関
■今後留学を考えている学生へのメッセージ、アドバイス/Any messages or advice for future participants :
まず参加してみるべきです。
■準備段階や留学中に役に立ったウェブサイト、出版物/Websites or publications which were useful while preparing for or during your time overseas :
Go Global の留学体験記

## 東京大学 海外留学・国際交流プログラム報告書(超短期プログラム用)

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

記入日/Date: 2019/3/17

- 参加プログラム/Program: 浙江大学ウインタープログラム
- プログラム情報/Program info.: <https://www.u-tokyo.ac.jp/adm/go-global/ja/program-list-short-ZJU.html>
- 派遣先大学/Host university: 浙江大学
- プログラム期間/Program period: 3/4/2019 ~ 3/15/2019
- 東京大学での所属学部・研究科等/Faculty/Graduate School at UTokyo: 教養学部(前期課程)
- 学年(プログラム開始時)/Year at the time of Study Abroad: 学部 1 年

### ■参加にあたってこの時期を選んだ理由/Reason for choosing this period to participate:

夏季・冬季休業よりも期間が長い春季休業中にプログラムに参加した方がプログラム以外のことに手をつけやすいと考えたから。

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

主に中国の人々と交流して見識を深めたいという理由で参加を決めた。プログラムの 4、5 ヶ月前に決めた。

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

### ■概要/Overview:

中国語授業が東大の中国語授業よりかなり有益だった。

### ■学習・研究以外の活動で取り組んだもの/Activities you took part in other than study/research:

文化活動

### ■学習・研究以外の活動で取り組んだものの内容、または取り組まなかった理由/Details of the activities you chose, or the reason why you did not take part in any activity other than study/research:

浙江大学のボランティアの人と交流をした。

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

近くの都市を旅行した。

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

### ■設備/Facilities:

有料の wifi あり(手続きは面倒だった)。食堂は値段が安かった。

### ■サポート体制/Support for students:

中国語授業があった(レベル分けされる)。

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

### ■宿泊先の種類/Type of accommodation:

学生寮

### ■宿泊先の様子、どのように見つけたか/Environment around the accommodation and how did you find it:

大学によってあらかじめ指定されていた。

<p>■ 気候、大学周辺の様子、交通機関、食事等/Climate, environment around the institution, transportation, food, etc. :</p>
<p>空気が日本より比較的汚いように感じた。喉や鼻を壊す人が見受けられた。自分もそう。</p>
<p>■ お金の管理方法、現地の通貨事情/Management of money and situation about local economy :</p>
<p>現金も基本的に使えるが、Alipay や wechat pay を使った方が圧倒的に楽だったように感じた。</p>
<p>■ 治安、医療関係事情、心身の健康管理で気をつけたこと等、危機管理/Aspects of risk and safety management, local health care system, and any actions taken to maintain your health :</p>
<p>空気が汚かった為、マスク、のど飴、薬などを持っていくと良い。</p>
<p>■ 自由時間に利用した交通手段/Means of transportation in your free time :</p>
<p>タクシー、列車、バス</p>
<p>■ プログラム期間中に利用したネット環境/Internet service usage during the program :</p>
<p>SIM</p>

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

<p>■ プログラムへの参加手続き/Procedures for participation :</p>
<p>国際交流課が提示したのを準備したのみ。</p>
<p>■ ビザの手続き/Procedures to obtain visas :</p>
<p>なし</p>
<p>■ 医療関係の準備/Preparations or actions taken to maintain your health :</p>
<p>なし</p>
<p>■ 保険関係の準備/Preparations/procedures for insurance :</p>
<p>国際交流課が指定した保険のみ。</p>
<p>■ 東京大学の所属学部・研究科(教育部)での手続き/Procedures required by faculties or graduate schools at UTokyo :</p>
<p>なし</p>
<p>■ 語学関係の準備/Language preparation :</p>
<p>HSK5 級レベルくらい。直前に特別語学学習に取り組んだわけではないが取り組んだ方がいいと思う。</p>

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

<p>■ 参加するために要した費用/Expenses of participation :</p>	
<p>航空費</p>	<p>90,000 円/JPY</p>
<p>派遣先への支払い(授業料・施設利用料など) /Payment to host institution (tuition, facilities fee, etc.)</p>	<p>60,000 円/JPY</p>
<p>教科書代・書籍代/Textbook / Book</p>	<p>3,500 円/JPY</p>
<p>海外留学保険料(東京大学指定のもの) /Overseas travel insurance fee (designated by UTokyo)</p>	<p>5,000 円/JPY</p>
<p>保険・社会保障料(留学先で必要だったもの) /Insurance and/or social security (required by host institution/region/country)</p>	<p>5,000 円/JPY</p>
<p>■ その他、補足等/Additional comments :</p>	

食費、交通費など	
■留学先で費やした生活費/Overall expenses spent during the program :	
家賃	円/JPY
食費	20,000 円/JPY
交通費	10,000 円/JPY
娯楽費	20,000 円/JPY
■その他、補足等/Additional comments :	
薬費など	
■プログラム参加のための奨学金の受給有無/Scholarships to participate :	
受給した。	
■奨学金の支給機関・団体名等/Name of the source of the scholarships :	
JASSO	
■受給金額(月額)/Monthly stipend :	
60,000 円	
■受給金額についての補足等/Additional comments about the monthly stipend :	
■奨学金をどのように見つけたか/How did you find the scholarships? :	
大学(本部国際交流課)からの案内	

#### プログラムを振り返って/Reflection

■プログラムに参加したことの意義、その他所感/Impact of the participation on yourself or your thoughts :
人との交流を通じて学ぶことが多かった。
■今後のキャリアに対する考え方や就職活動に与えた影響/Impact of the program on your thoughts for a career or job hunting :
全体的に向上心が大きくなった。
■進路・就職先(就職希望先)/Career/Occupation (planned) :
専門職(法曹・医師・会計士等)、法律事務所で働く予定
■今後留学を考えている学生へのメッセージ、アドバイス/Any messages or advice for future participants :
体調に気をつけて下さい。
■準備段階や留学中に役に立ったウェブサイト、出版物/Websites or publications which were useful while preparing for or during your time overseas :
国際交流課のサイト

# 東京大学 海外留学・国際交流プログラム報告書(超短期プログラム用)

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

記入日/Date: 2019/3/16

- 参加プログラム/Program: 浙江大学ウインタープログラム
- プログラム情報/Program info.: <https://www.u-tokyo.ac.jp/adm/go-global/ja/program-list-short-ZJU.html>
- 派遣先大学/Host university: 浙江大学
- プログラム期間/Program period: 3/4/2019 ~ 3/15/2019
- 東京大学での所属学部・研究科等/Faculty/Graduate School at UTokyo: 文学部
- 学年(プログラム開始時)/Year at the time of Study Abroad: 学部3年

■参加にあたってこの時期を選んだ理由/Reason for choosing this period to participate:
春休み中であったこと、新年度を迎えるにあたって少しでも中国語の能力を伸ばそうと考えたから。
■参加を決めるまでの経緯/How and why did you decide to participate?:
中国に行くプログラムを探していたが、このプログラムはレベルを問わず中国語を学べるのが魅力的だった。過去の派遣者のレビューも高かったので、説明会后すぐに参加を決めた。

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

■概要/Overview:
文法・リスニング・スピーキングの3つの授業があるが、先生が一方向的に話すのではない、双方向性の高い授業だった。クラスは全員留学生なので英語(と中国語)が飛び交っていたが、それを聞き取るのも一苦労だった。予習は必要ないが、簡単な宿題が出るので、空き時間におこなった。エクスカージョンとして南宋テーマパークや茶葉博物館に行ったが、中国の長い歴史と現在の経済発展両方を見ることができるいい機会だった。
■学習・研究以外の活動で取り組んだもの/Activities you took part in other than study/research:
スポーツ
■学習・研究以外の活動で取り組んだものの内容、または取り組まなかった理由/Details of the activities you chose, or the reason why you did not take part in any activity other than study/research:
ボランティアの方とバドミントンをした。
■週末の過ごし方/How did you spend your weekends?:
上海・蘇州・南京にグループで旅行に行った。

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

■設備/Facilities:
ボランティアの方と一緒にいれば学内の施設は利用できた。学内・学外の体育館でスポーツをした。食堂は安いので頻りに利用した。中国語があまり話せなくても何とか注文できる。
■サポート体制/Support for students:
浙江大学のボランティアの方が何でも助けてくださった。交通機関の手配や中国語での交渉など多くのことで助けていただいた。

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

■ 宿泊先の種類/Type of accommodation :
学生寮
■ 宿泊先の様子、どのように見つけたか/Environment around the accommodation and how did you find it :
2 人部屋で非常に快適でハウスキーピングも 3 日に 1 回は入った。残念だったのはシャワーが壊れていたことで、毎日別の部屋にシャワーを借りに行っていた。なんでも売っているスーパーが寮の目の前にあった。
■ 気候、大学周辺の様子、交通機関、食事等/Climature, environment around the institution, transportation, food, etc. :
杭州は雨が多いとのことだったが、滞在中は最初の 2~3 日以外は晴れていた。気温は日本とほぼ変わらないくらいと思われる。大学周辺はバス停も多く、自転車もうまくすれば利用できた。食事は学内でとると安い料理は基本的に辛い。
■ お金の管理方法、現地の通貨事情/Management of money and situation about local economy :
wechat ペイ・アリペイは使えるようにしておくといい。調べれば日本でも入金する方法があるのでそれをうまく使った。現金も断られることはほとんどなかった。
■ 治安、医療関係事情、心身の健康管理で気をつけたこと等、危機管理/Aspects of risk and safety management, local health care system, and any actions taken to maintain your health :
治安はよさそうだったが、なるべく大通りを歩くようにした。睡眠をしっかりすれば健康を害することはない。
■ 自由時間に利用した交通手段/Means of transportation in your free time :
タクシー、列車、バス、自転車
■ プログラム期間中に利用したネット環境/Internet service usage during the program :
キャリアの海外プラン

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

■ プログラムへの参加手続き/Procedures for participation :
申請書と成績の提出を求められた。申請書自体はすぐ書けるが、細かいフォーマットだったり、後期課程の場合は指導教官の捺印が必要だったりするので、早め早めに動くことに越したことはない。
■ ビザの手続き/Procedures to obtain visas :
14 日間の滞在だったので、必要なかった。プログラム終了後に旅行する人は申請しているようだった。
■ 医療関係の準備/Preparations or actions taken to maintain your health :
胃腸薬など一通りの薬は持って行ったが体調を崩すことはなかった。
■ 保険関係の準備/Preparations/procedures for insurance :
大学から加入を求められた保険に加入した。手続きは非常に簡単だった。
■ 東京大学の所属学部・研究科(教育部)での手続き/Procedures required by faculties or graduate schools at UTokyo :
留学届を提出した。浙江大学からの受け入れ許可を証明する書類が必要とのことだったが、短期留学のため不要になった。指導教官と主任教員の捺印が必要だったので、いただきに行った。
■ 語学関係の準備/Language preparation :
文法を復習する程度だった。リスニングの練習をもっとしておくよかったかもしれない。

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

<b>■参加するために要した費用/Expenses of participation :</b>	
航空費	80,000 円/JPY
派遣先への支払い(授業料・施設利用料など) /Payment to host institution (tuition, facilities fee, etc.)	60,000 円/JPY
教科書代・書籍代/Textbook / Book	3,000 円/JPY
海外留学保険料(東京大学指定のもの) /Overseas travel insurance fee (designated by UTokyo)	1,000 円/JPY
保険・社会保障料(留学先で必要だったもの) /Insurance and/or social security (required by host institution/region/country)	円/JPY
<b>■その他、補足等/Additional comments :</b>	
<b>■留学先で費やした生活費/Overall expenses spent during the program :</b>	
家賃	円/JPY
食費	15,000 円/JPY
交通費	円/JPY
娯楽費	16,000 円/JPY
<b>■その他、補足等/Additional comments :</b>	
週末に上海などへ旅行したが、その交通費・宿泊費などを娯楽費に算入した。	
<b>■プログラム参加のための奨学金の受給有無/Scholarships to participate :</b>	
受給した。	
<b>■奨学金の支給機関・団体名等/Name of the source of the scholarships :</b>	
JASSO	
<b>■受給金額(月額)/Monthly stipend :</b>	
60,000 円	
<b>■受給金額についての補足等/Additional comments about the monthly stipend :</b>	
<b>■奨学金をどのように見つけたか/How did you find the scholarships? :</b>	
大学(本部国際交流課)からの案内	

プログラムを振り返って/Reflection

<b>■プログラムに参加したことの意味、その他所感/Impact of the participation on yourself or your thoughts :</b>
中国語が少し進歩した。中国に対する見方で変わった所、変わらなかった所があり、有意義だった。
<b>■今後のキャリアに対する考え方や就職活動に与えた影響/Impact of the program on your thoughts for a career or job hunting :</b>
以前からの考え通り、大学院に進学する決意をした。
<b>■進路・就職先(就職希望先)/Career/Occupation (planned) :</b>

研究職

■ 今後留学を考えている学生へのメッセージ、アドバイス/Any messages or advice for future participants :

種々の条件が許すならば参加して後悔はしないと思う。

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

地球の歩き方

# 東京大学 海外留学・国際交流プログラム報告書(超短期プログラム用)

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

記入日/Date: 2019/3/29

- 参加プログラム/Program: 浙江大学ウインタープログラム
- プログラム情報/Program info.: <https://www.u-tokyo.ac.jp/adm/go-global/ja/program-list-short-ZJU.html>
- 派遣先大学/Host university: 浙江大学
- プログラム期間/Program period: 2019/03/04 ~ 2019/03/15
- 東京大学での所属学部・研究科等/Faculty/Graduate School at UTokyo: 教養学部(前期課程)
- 学年(プログラム開始時)/Year at the time of Study Abroad: 学部 2 年

■参加にあたってこの時期を選んだ理由/Reason for choosing this period to participate:
単に偶然発見し、予定が合った。
■参加を決めるまでの経緯/How and why did you decide to participate?:
中国語の学習のため、夏頃に参加を決めました。特に迷うことはありませんでした。

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

■概要/Overview:
編入されたのは 3.5 級で、HSK4-5 級にあたるクラスでした。最も初級の授業コースを除いては全て中国語です。3.5 級の先生はわかりやすい標準語でしたが、かなり早く話される先生もいて、リスニングの練習になります。宿題はありますが予習はほとんど必要ありません。フィールドワークやイベントについては、杭州市を一通り観光できますが、僕自身は現地でもできたボランティアの友人さんたちとプログラム外で遊びに行ったところの方が印象深いです。
■学習・研究以外の活動で取り組んだもの/Activities you took part in other than study/research:
取り組んでいない。
■学習・研究以外の活動で取り組んだものの内容、または取り組まなかった理由/Details of the activities you chose, or the reason why you did not take part in any activity other than study/research:
期間が短いので誰もしていないと思います。
■週末の過ごし方/How did you spend your weekends?:
土日は友人と中国人ボランティアさんとともに蘇州、南京に赴き観光していました。高铁で非常に近く、楽しむことができました。

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

■設備/Facilities:
図書館は使えません。スポーツは試さなかったが充実はしているよう、使えるかは怪しいです。食堂は使えるし本当に安くて美味しいです。wifi は数日以内に申請できますが、時々壊れて使えなくなるので、頻繁に人と連絡する必要がある人は wifi の契約か SIM 購入をお勧めします。
■サポート体制/Support for students:
語学は留学生の中国語授業に 2 週間編入される形式で、最初にクラス振り分け試験(中国語での面接です)を受けた後は、特記すべき学習面でのサポートはあまりありません。生活面ではボランティアの学生さ

んたちが何から何までやってくれますが、宿舎の近くになんでも揃っているの、中国語が比較的話せる僕は特に何も困りませんでした。

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

■ 宿泊先の種類/Type of accommodation :
学生寮
■ 宿泊先の様子、どのように見つけたか/Environment around the accommodation and how did you find it :
宿泊場所は元から決まっている。宿舎がランダムに学生を割り振るツインルームで、3日に1回清掃が入るそれなりに綺麗な部屋。
■ 気候、大学周辺の様子、交通機関、食事等/Climate, environment around the institution, transportation, food, etc. :
気温は東京とあまり変わらない。大学周辺に限らずかなり発達した街。交通機関はバスが主流だが、近いうちに地下鉄が便利になりそう。滴滴出行などを使える友人がいたり、現地の人に助けてもらったりすれば、タクシーも使える。食事は留学生食堂が安く美味しいが外に出ることもでき、友人とともに食べに行くのが楽しい。日によってはプログラムに食事が入っていることもある。
■ お金の管理方法、現地の通貨事情/Management of money and situation about local economy :
現金はあまり使えないが、ボランティアさんが代わりに支払ってくれることが多い。クレジットカードは中国で使えるか確認してから持っていくべき。電子マネーの微信支付、支付宝をアクティベートできるならそれが最も楽。
■ 治安、医療関係事情、心身の健康管理で気をつけたこと等、危機管理/Aspects of risk and safety management, local health care system, and any actions taken to maintain your health :
いい街なので、治安はかなりいいです。ただ、やはり腹は少し壊しやすいし、3月初めはかなり寒いので風邪もひきやすいです。とはいえ大学の宿舎のすぐ近くに学校病院がありはします。
■ 自由時間に利用した交通手段/Means of transportation in your free time :
タクシー、列車、バス
■ プログラム期間中に利用したネット環境/Internet service usage during the program :
キャンパス Wifi

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

■ プログラムへの参加手続き/Procedures for participation :
参加動機を書く必要があるが、1時間程度で書くことができる。選考があるのである程度真面目に書くべきだと考える。
■ ビザの手続き/Procedures to obtain visas :
中国は14日までの滞在ではビザは不要だが、次の日まで滞在を延長する為に取得している学生もいた。
■ 医療関係の準備/Preparations or actions taken to maintain your health :
ほぼ必要ない。ただし、常備薬でも特に、普段の食事が脂っこかったり、四川料理を食べる機会があったりと、腹を壊すケースが多いので、弱い人は整腸剤などが有用。バスやタクシーの運転が荒いので酔い止めも持っていくと良い。

<p>■ 保険関係の準備/Preparations/procedures for insurance :</p>
<p>学校の指示で取得するもの以外には基本的に必要ないはずだが、他にとっておいても良いと思う。僕は他に一つ加入していた。</p>
<p>■ 東京大学の所属学部・研究科(教育部)での手続き/Procedures required by faculties or graduate schools at UTokyo :</p>
<p>特にない。</p>
<p>■ 語学関係の準備/Language preparation :</p>
<p>もともと中国語のレベルは中級で、HSK5 級が 9 割程度。ただし、そこまでレベルの高くない学生も多くいた。僕レベルの学生はかなり質の高い授業を受けることができるのでオススメ。</p>

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

<p>■ 参加するために要した費用/Expenses of participation :</p>	
航空費	80,000 円/JPY
派遣先への支払い(授業料・施設利用料など) /Payment to host institution (tuition, facilities fee, etc.)	円/JPY
教科書代・書籍代/Textbook / Book	3,500 円/JPY
海外留学保険料(東京大学指定のもの) /Overseas travel insurance fee (designated by UTokyo)	1,000 円/JPY
保険・社会保障料(留学先で必要だったもの) /Insurance and/or social security (required by host institution/region/country)	円/JPY
<p>■ その他、補足等/Additional comments :</p>	
<p>■ 留学先で費やした生活費/Overall expenses spent during the program :</p>	
家賃	円/JPY
食費	13,000 円/JPY
交通費	10,000 円/JPY
娯楽費	10,000 円/JPY
<p>■ その他、補足等/Additional comments :</p>	
<p>土日に上海や南京などに遊びに行く場合は、高鉄という電車に乗る為に数百円=一万円程度が必要になります。他の交通機関は一回乗車で 50~100 円と非常に安いですが、今年の学生で週末旅行に行かなかった人はいませんでした。</p>	
<p>■ プログラム参加のための奨学金の受給有無/Scholarships to participate :</p>	
<p>受給した。</p>	
<p>■ 奨学金の支給機関・団体名等/Name of the source of the scholarships :</p>	
<p>日本学生支援機構</p>	
<p>■ 受給金額(月額)/Monthly stipend :</p>	
<p>60,000 円</p>	
<p>■ 受給金額についての補足等/Additional comments about the monthly stipend :</p>	

■奨学金をどのように見つけたか/How did you find the scholarships? :
大学(本部国際交流課)からの案内

プログラムを振り返って/Reflection

■プログラムに参加したことの意義、その他所感/Impact of the participation on yourself or your thoughts :
なによりも、中国語力の上昇を感じられ、当初の目的をかなり達成できたと感じた。また、中国人学生の方と友達になれたことも良かった。休日などの体験は中国好きにはたまらないものであった他、杭州市も一度入ってみたい場所だったので、旅行としてもたいへん満足だった。
■今後のキャリアに対する考え方や就職活動に与えた影響/Impact of the program on your thoughts for a career or job hunting :
中国に関係する分野に興味を持ち、その道の研究のキャリアを具体的に考えるようになった。
■進路・就職先(就職希望先)/Career/Occupation (planned) :
研究職、医学の研究。ひとつは精神医学、もうひとつは公衆衛生学。
■今後留学を考えている学生へのメッセージ、アドバイス/Any messages or advice for future participants :
浙江のプログラムは中国語を学ぶ上ではたいへん有益です！中国語を真面目に勉強したい方に強くお勧めします。
■準備段階や留学中に役に立ったウェブサイト、出版物/Websites or publications which were useful while preparing for or during your time overseas :
特にありません……強いて言えば中国語の教材は HSK5 ぐらいまでできておくと楽しく授業を受けられるかもしれません。

## 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)

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

記入日/Date: 2019/3/20

- 参加プログラム/Program: 浙江大学ウインタープログラム
- プログラム情報/Program info.: <https://www.u-tokyo.ac.jp/adm/go-global/ja/program-list-short-ZJU.html>
- 派遣先大学/Host university: 浙江大学
- プログラム期間/Program period: 2019/03/04 ~ 2019/03/15
- 東京大学での所属学部・研究科等/Faculty/Graduate School at UTokyo: 教養学部(前期課程)
- 学年(プログラム開始時)/Year at the time of Study Abroad: 学部 2 年

■参加にあたってこの時期を選んだ理由/Reason for choosing this period to participate:

春休み中で予定が空いていたから。

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

中国語学習を続けていた関係で、中国に興味を持った。そのタイミングで Go Global のサイトでこのプログラムにたどり着いた。

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

■概要/Overview:

授業の内容は日本とそれほど差がない。しかし、クラスメートの国籍が多種多様で、とても刺激的だった。

■学習・研究以外の活動で取り組んだもの/Activities you took part in other than study/research:

取り組んでいない。

■学習・研究以外の活動で取り組んだものの内容、または取り組まなかった理由/Details of the activities you chose, or the reason why you did not take part in any activity other than study/research:

活動がパッケージ化されていたから。

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

新幹線を利用して紹興という街を訪れた。

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

■設備/Facilities:

食堂やスーパーが充実していて、キャンパス内で基本的には完結させられた。

■サポート体制/Support for students:

授業で同じクラスの留学生などから情報を集めたりした。中国語は学習していたとはいえ、現地の人とのコミュニケーションには苦労した。

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

■宿泊先の種類/Type of accommodation:

学生寮

■宿泊先の様子、どのように見つけたか/Environment around the accommodation and how did you find it:

ルームシェア、アメニティは充実している。

<p>■ 気候、大学周辺の様子、交通機関、食事等/Climate, environment around the institution, transportation, food, etc. :</p> <p>気候は日本と概して同じ。交通機関はバス路線は充実しているが、駅に行くにはやや遠い。食事は油が多く、ほとんどが辛い。</p>
<p>■ お金の管理方法、現地の通貨事情/Management of money and situation about local economy :</p> <p>現金のみでもなんとかなるが、電子マネーなどアクティベートしているとより便利そうだった。</p>
<p>■ 治安、医療関係事情、心身の健康管理で気をつけたこと等、危機管理/Aspects of risk and safety management, local health care system, and any actions taken to maintain your health :</p> <p>人が多いのでスリなどに警戒していた。規則正しい生活を送って健康的に過ごせたと思う。</p>
<p>■ 自由時間に利用した交通手段/Means of transportation in your free time :</p> <p>列車、バス</p>
<p>■ プログラム期間中に利用したネット環境/Internet service usage during the program :</p> <p>レンタルしたルーター</p>

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

<p>■ プログラムへの参加手続き/Procedures for participation :</p> <p>指示に従った。</p>
<p>■ ビザの手続き/Procedures to obtain visas :</p> <p>取得する必要がなかった。</p>
<p>■ 医療関係の準備/Preparations or actions taken to maintain your health :</p> <p>当然のことながら中華料理を多く食することになるので胃腸薬など持参すると便利。</p>
<p>■ 保険関係の準備/Preparations/procedures for insurance :</p> <p>指示に従った。</p>
<p>■ 東京大学の所属学部・研究科(教育部)での手続き/Procedures required by faculties or graduate schools at UTokyo :</p> <p>指示に従った。</p>
<p>■ 語学関係の準備/Language preparation :</p> <p>中国語の学習を進めていた。</p>

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

<p>■ 参加するために要した費用/Expenses of participation :</p>	
航空費	85,000 円/JPY
派遣先への支払い(授業料・施設利用料など) /Payment to host institution (tuition, facilities fee, etc.)	60,000 円/JPY
教科書代・書籍代/Textbook / Book	4,500 円/JPY
海外留学保険料(東京大学指定のもの) /Overseas travel insurance fee (designated by UTokyo)	5,500 円/JPY
保険・社会保障料(留学先で必要だったもの) /Insurance and/or social security (required by host institution/region/country)	円/JPY

■その他、補足等/Additional comments :	
派遣先への支払いは奨学金で補うことができた。	
■留学先で費やした生活費/Overall expenses spent during the program :	
家賃	20,000 円/JPY
食費	10,000 円/JPY
交通費	1,000 円/JPY
娯楽費	8,000 円/JPY
■その他、補足等/Additional comments :	
家賃は派遣先への支払いに含まれていたため、詳細は不明。	
■プログラム参加のための奨学金の受給有無/Scholarships to participate :	
受給した。	
■奨学金の支給機関・団体名等/Name of the source of the scholarships :	
日本学生支援機構(JASSO)	
■受給金額(月額)/Monthly stipend :	
60,000 円	
■受給金額についての補足等/Additional comments about the monthly stipend :	
特になし。	
■奨学金をどのように見つけたか/How did you find the scholarships? :	
大学(本部国際交流課)からの案内	

#### プログラムを振り返って/Reflection

■プログラムに参加したことの意義、その他所感/Impact of the participation on yourself or your thoughts :
精神力を鍛えられ、外国語でコミュニケーションをとることに対する抵抗が和らいだ。
■今後のキャリアに対する考え方や就職活動に与えた影響/Impact of the program on your thoughts for a career or job hunting :
海外で学ぶことに対してより強く興味を持つようになった。
■進路・就職先(就職希望先)/Career/Occupation (planned) :
■今後留学を考えている学生へのメッセージ、アドバイス/Any messages or advice for future participants :
行ってみなければわからないこともあるので、ぜひ参加してほしい。
■準備段階や留学中に役に立ったウェブサイト、出版物/Websites or publications which were useful while preparing for or during your time overseas :
Go Global のサイト

## 東京大学 海外留学・国際交流プログラム報告書(超短期プログラム用)

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

記入日/Date: 2019/3/15

- 参加プログラム/Program: 浙江大学ウインタープログラム
- プログラム情報/Program info.: <https://www.u-tokyo.ac.jp/adm/go-global/ja/program-list-short-ZJU.html>
- 派遣先大学/Host university: 浙江大学
- プログラム期間/Program period: 2019/03/04 ~ 2019/03/15
- 東京大学での所属学部・研究科等/Faculty/Graduate School at UTokyo: 教養学部(前期課程)
- 学年(プログラム開始時)/Year at the time of Study Abroad: 学部 2 年

■参加にあたってこの時期を選んだ理由/Reason for choosing this period to participate:

春休み暇だったから。

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

夏に日中友好大学生訪中団に参加させていただき、中国が好きになった。プログラムだと旅行よりも安く行けるだけでなく、現地学生との交流などプログラムでしか体験できないこともあったので、またプログラムに参加させていただいた。

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

■概要/Overview:

プレースメントテストによりレベル別のクラスに分かれて授業が行われた。外国人留学生が中国語を学ぶ半年の授業の最初の2週間にお邪魔させていただくという形だった。私のクラスでは全て授業が中国語で行われ刺激的だった。またクラスにはさまざまな国から来た人たちがいて、その人たちとも中国語で会話したり一緒にご飯を食べたりしたのがとても良い思い出になった。

■学習・研究以外の活動で取り組んだもの/Activities you took part in other than study/research:

取り組んでいない。

■学習・研究以外の活動で取り組んだものの内容、または取り組まなかった理由/Details of the activities you chose, or the reason why you did not take part in any activity other than study/research:

プログラム自体が予定が詰まっていたから。

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

体調を崩していたので、部屋で寝ていた。日曜の午後だけ復調したので、杭州の街を散歩した。

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

■設備/Facilities:

何も使ってないがとにかく広かった。

■サポート体制/Support for students:

午前中は授業、午後は観光や企業見学とさまざまな活動を用意してくださっていた。またボランティアの方々が毎日サポートしてくださり、感謝してもきれないほどだった。

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

<p>■ 宿泊先の種類/Type of accommodation :</p>
<p>学生寮</p>
<p>■ 宿泊先の様子、どのように見つけたか/Environment around the accommodation and how did you find it :</p>
<p>学校からの指定。</p>
<p>■ 気候、大学周辺の様子、交通機関、食事等/Climate, environment around the institution, transportation, food, etc. :</p>
<p>東京と同じか少し寒いくらいだった。大学周辺は落ち着いてた。バスは一回 1or2 円で、とても安かった。食事でも大学内の食堂はメニューも豊富で値段も安かった。ただ、自分の口には合わなかったのが苦労した。</p>
<p>■ お金の管理方法、現地の通貨事情/Management of money and situation about local economy :</p>
<p>中国ブランドの银联カードを事前に作った。visa でも使用できない場合もあるので、あるとオススメ。あとは、wechat pay と Alipay をそれぞれアクティベートした。wechat pay に関しては、日本国内にある pocket change で少しだけチャージしたが、この方法はいつも可能であるわけではないようで、できない可能性もある。Alipay に関しては中国人留学生に事前に日本で送金しておいてもらい、現地ではボランティアの方に現金を渡して相当のお金を送金してもらった形で使用した。電子決済がかなり普及しており、一部実名認証が必要なところは中国に口座がないと不可能だったため使えなかったが、日頃の支払いに関しては問題なく使用できたため便利だった。</p>
<p>■ 治安、医療関係事情、心身の健康管理で気をつけたこと等、危機管理/Aspects of risk and safety management, local health care system, and any actions taken to maintain your health :</p>
<p>油っこい料理をひたすら食べることになるので、胃腸薬があると良いと思います。</p>
<p>■ 自由時間に利用した交通手段/Means of transportation in your free time :</p>
<p>タクシー、車、バス</p>
<p>■ プログラム期間中に利用したネット環境/Internet service usage during the program :</p>
<p>SIM</p>

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

<p>■ プログラムへの参加手続き/Procedures for participation :</p>
<p>事前の申し込みと参加決定後の手続きの両方があった。教養学部は OSSMA 加入が強制なので忘れないように入った。</p>
<p>■ ビザの手続き/Procedures to obtain visas :</p>
<p>なし</p>
<p>■ 医療関係の準備/Preparations or actions taken to maintain your health :</p>
<p>正露丸とバファリンが役立った。</p>
<p>■ 保険関係の準備/Preparations/procedures for insurance :</p>
<p>言われた通りにした。</p>
<p>■ 東京大学の所属学部・研究科(教育部)での手続き/Procedures required by faculties or graduate schools at UTokyo :</p>
<p>なし</p>
<p>■ 語学関係の準備/Language preparation :</p>

HSK5 級程度はあったと思う。会話は言語交換プログラムを利用して、中国人留学生と練習していた。

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

■参加するために要した費用/Expenses of participation :	
航空費	45,000 円/JPY
派遣先への支払い(授業料・施設利用料など) /Payment to host institution (tuition, facilities fee, etc.)	60,000 円/JPY
教科書代・書籍代/Textbook / Book	3,200 円/JPY
海外留学保険料(東京大学指定のもの) /Overseas travel insurance fee (designated by UTokyo)	9,000 円/JPY
保険・社会保障料(留学先で必要だったもの) /Insurance and/or social security (required by host institution/region/country)	円/JPY
■その他、補足等/Additional comments :	
■留学先で費やした生活費/Overall expenses spent during the program :	
家賃	円/JPY
食費	10,000 円/JPY
交通費	500 円/JPY
娯楽費	1,000 円/JPY
■その他、補足等/Additional comments :	
家賃はプログラム代に含まれていた	
■プログラム参加のための奨学金の受給有無/Scholarships to participate :	
受給した。	
■奨学金の支給機関・団体名等/Name of the source of the scholarships :	
JASSO	
■受給金額(月額)/Monthly stipend :	
60,000 円	
■受給金額についての補足等/Additional comments about the monthly stipend :	
■奨学金をどのように見つけたか/How did you find the scholarships? :	
大学(本部国際交流課)からの案内	

プログラムを振り返って/Reflection

■プログラムに参加したことの意義、その他所感/Impact of the participation on yourself or your thoughts :
中国で中国語を中国語で学ぶ機会がいただけたことにとても感謝しています。
■今後のキャリアに対する考え方や就職活動に与えた影響/Impact of the program on your thoughts for a career or job hunting :

海外留学をまがいなりに体験できたことで、留学に対してイメージもわきハードルが下がったように感じる。海外留学を考えている方にもオススメのプログラムである。

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

研究職

■今後留学を考えている学生へのメッセージ、アドバイス/Any messages or advice for future participants :

海外留学に興味がある方はその練習にもなると思います。中国語を学ぶのはもちろん、海外で生活することの大変さや楽しさなども体験できるので、いろんな方におすすめです。

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

地球の歩き方

# 東京大学 海外留学・国際交流プログラム報告書(超短期プログラム用)

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

記入日/Date: 2019/3/28

- 参加プログラム/Program: 浙江大学ウインタープログラム
- プログラム情報/Program info.: <https://www.u-tokyo.ac.jp/adm/go-global/ja/program-list-short-ZJU.html>
- 派遣先大学/Host university: 浙江大学
- プログラム期間/Program period: 2019/03/04 ~ 2019/03/15
- 東京大学での所属学部・研究科等/Faculty/Graduate School at UTokyo: 教養学部(前期課程)
- 学年(プログラム開始時)/Year at the time of Study Abroad: 学部 2 年

■参加にあたってこの時期を選んだ理由/Reason for choosing this period to participate:
3年生から就職活動が始まるから。
■参加を決めるまでの経緯/How and why did you decide to participate?:
大学の間に一度は海外で学ぶ経験をしたいと思い、インターネットでウインタープログラムを見つけた。第二外国語で中国語を学んでいたこと、参加費が安かったことから、今回のプログラムを選んだ。海外経験がないという不安から少し迷いがあり、応募を決めたのは締め切りが迫ってからだった。

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

■概要/Overview:
基本的に午前は授業、午後はアクティビティか自由行動という形で、自由行動の際はボランティアの学生にどこかに連れて行ってもらうことが多かった。
■学習・研究以外の活動で取り組んだもの/Activities you took part in other than study/research:
取り組んでいない。
■学習・研究以外の活動で取り組んだものの内容、または取り組まなかった理由/Details of the activities you chose, or the reason why you did not take part in any activity other than study/research:
あまり機会がなかった。
■週末の過ごし方/How did you spend your weekends?:
違う都市に観光に行った。

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

■設備/Facilities:
図書館は短期留学生は使えない。食堂は複数あり、メニューも多く良かった。
■サポート体制/Support for students:
ボランティアの学生の方々が、両替など生活面から手厚くサポートして下さった。

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

■宿泊先の種類/Type of accommodation:
学生寮
■宿泊先の様子、どのように見つけたか/Environment around the accommodation and how did you find it:

全員そこに宿泊した。
■ 気候、大学周辺の様子、交通機関、食事等/Climate, environment around the institution, transportation, food, etc. :
気候は日本に近いが、雨が多かった。バスの運賃はかなり安い。
■ お金の管理方法、現地の通貨事情/Management of money and situation about local economy :
wechatpay を有効化して、日本の空港でチャージしておくといよい。
■ 治安、医療関係事情、心身の健康管理で気をつけたこと等、危機管理/Aspects of risk and safety management, local health care system, and any actions taken to maintain your health :
現金を分けて持っておいた。
■ 自由時間に利用した交通手段/Means of transportation in your free time :
タクシー、列車、バス
■ プログラム期間中に利用したネット環境/Internet service usage during the program :
レンタルしたルーター

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

■ プログラムへの参加手続き/Procedures for participation :
留学費、保険料の振込と保険証の受け取りは重要。
■ ビザの手続き/Procedures to obtain visas :
ビザは取得していない。
■ 医療関係の準備/Preparations or actions taken to maintain your health :
風邪薬や胃腸薬を持って行った。
■ 保険関係の準備/Preparations/procedures for insurance :
必須の保険だけ加入した。
■ 東京大学の所属学部・研究科(教育部)での手続き/Procedures required by faculties or graduate schools at UTokyo :
応募する際に教務課に許可をもらいに行った。
■ 語学関係の準備/Language preparation :
第二外国語として中国語を1年学んでいたが、その後1年のブランクがあったので少しか教科書を見直した。

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

■ 参加するために要した費用/Expenses of participation :	
航空費	70,000 円/JPY
派遣先への支払い(授業料・施設利用料など) /Payment to host institution (tuition, facilities fee, etc.)	60,000 円/JPY
教科書代・書籍代/Textbook / Book	3,000 円/JPY
海外留学保険料(東京大学指定のもの) /Overseas travel insurance fee (designated by UTokyo)	5,500 円/JPY
保険・社会保障料(留学先で必要だったもの) /Insurance and/or social security (required by host	円/JPY

institution/region/country)	
■その他、補足等/Additional comments :	
■留学先で費やした生活費/Overall expenses spent during the program :	
家賃	円/JPY
食費	20,000 円/JPY
交通費	5,000 円/JPY
娯楽費	10,000 円/JPY
■その他、補足等/Additional comments :	
■プログラム参加のための奨学金の受給有無/Scholarships to participate :	
受給した。	
■奨学金の支給機関・団体名等/Name of the source of the scholarships :	
JASSO	
■受給金額(月額)/Monthly stipend :	
60,000 円	
■受給金額についての補足等/Additional comments about the monthly stipend :	
■奨学金をどのように見つけたか/How did you find the scholarships? :	
大学(本部国際交流課)からの案内	

プログラムを振り返って/Reflection

■プログラムに参加したことの意義、その他所感/Impact of the participation on yourself or your thoughts :
海外で 2 週間生活し、学習するという、個人ではなかなか出来ない貴重な体験が出来た。また、中国語を用いて現地の学生と話すことができ、短い期間だったが語学力の上昇を自分でも感じる事ができた。世界各地から来ている現地の留学生とも話す機会があったが、もっと交流すればよかったと思った。
■今後のキャリアに対する考え方や就職活動に与えた影響/Impact of the program on your thoughts for a career or job hunting :
就職後、海外で勤務するのも悪くないと思えるようになった。
■進路・就職先(就職希望先)/Career/Occupation (planned) :
民間企業、シンクタンクか、保険証券系
■今後留学を考えている学生へのメッセージ、アドバイス/Any messages or advice for future participants :
短期なので、迷っているなら参加した方が良いと思います。
■準備段階や留学中に役に立ったウェブサイト、出版物/Websites or publications which were useful while preparing for or during your time overseas :
wechat、百度、iPhone の中国語入力

## 東京大学 海外留学・国際交流プログラム報告書(超短期プログラム用)

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

記入日/Date: 2019/4/9

- 参加プログラム/Program: 浙江大学ウインタープログラム
- プログラム情報/Program info.: <https://www.u-tokyo.ac.jp/adm/go-global/ja/program-list-short-ZJU.html>
- 派遣先大学/Host university: 浙江大学
- プログラム期間/Program period: 2019/3/4 ~ 2019/3/15
- 東京大学での所属学部・研究科等/Faculty/Graduate School at UTokyo: 教養学部(前期課程)
- 学年(プログラム開始時)/Year at the time of Study Abroad: 学部2年

■参加にあたってこの時期を選んだ理由/Reason for choosing this period to participate:
暇があったから
■参加を決めるまでの経緯/How and why did you decide to participate?:
友人からこのプログラムを紹介され、中国語レベルを上げたいと思っていた時期だったので応募した。

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

■概要/Overview:
授業のスタイルについて; プログラムの初めにクラス分け相談会的なものがあってこれによってクラス分けされた。私は、6段階中の「3.5」と呼ばれるクラスであった。(TLPの二年生が多かった)精読の授業で、単語を一つ一つかなり丁寧に説明しくれたが、(←これで終わっています)
■学習・研究以外の活動で取り組んだもの/Activities you took part in other than study/research:
文化活動
■学習・研究以外の活動で取り組んだものの内容、または取り組まなかった理由/Details of the activities you chose, or the reason why you did not take part in any activity other than study/research:
現地の学生・留学生の方々と交流した(英語ネイティブ・中国語ネイティブの方々がメインだったため、語学の練習にもなったと思う)。
■週末の過ごし方/How did you spend your weekends?:
ボランティアの方々と旅行に行った(1泊2日)。

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

■設備/Facilities:
図書館、スポーツ施設、食堂、PC・Wifi環境全て揃っていた。
■サポート体制/Support for students:
ボランティアの方々、現地の先生方共に親切でサポート体制は万全だったと思う。

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

■宿泊先の種類/Type of accommodation:
学生寮

■ 宿泊先の様子、どのように見つけたか/Environment around the accommodation and how did you find it :
指示通り
■ 気候、大学周辺の様子、交通機関、食事等/Climate、 environment around the institution、 transportation、 food、 etc. :
気候: 天気などはあまり変わらないが、空気質が悪い。 大学周辺: 交通機関はバスがメインだった。(地下鉄が現在作られているところだった) 食事: 基本的に口には合うと思うが、少し脂っぽいと感じるかもしれない。
■ お金の管理方法、現地の通貨事情/Management of money and situation about local economy :
キャッシュレスが浸透している中国だが、外国人向けのサービスはないため現金を使った。
■ 治安、医療関係事情、心身の健康管理で気をつけたこと等、危機管理/Aspects of risk and safety management、 local health care system、 and any actions taken to maintain your health :
とくになし。ただ、常備薬は持っておいた方が良いと思う。
■ 自由時間に利用した交通手段/Means of transportation in your free time :
タクシー、列車、バス
■ プログラム期間中に利用したネット環境/Internet service usage during the program :
キャンパス Wifi

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

■ プログラムへの参加手続き/Procedures for participation :
指示通り
■ ビザの手続き/Procedures to obtain visas :
本来は延泊で1泊するつもりだったので必要だったが、申請することを失念していた。
■ 医療関係の準備/Preparations or actions taken to maintain your health :
特になし。(常備薬だけ持って行きました)
■ 保険関係の準備/Preparations/procedures for insurance :
指示通り
■ 東京大学の所属学部・研究科(教育部)での手続き/Procedures required by faculties or graduate schools at UTokyo :
指示通り
■ 語学関係の準備/Language preparation :
HSK5級を取得したが、特別このプログラムのためにというわけではない。

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

■ 参加するために要した費用/Expenses of participation :	
航空費	80,000 円/JPY
派遣先への支払い(授業料・施設利用料など) /Payment to host institution (tuition、 facilities fee、 etc.)	60,000 円/JPY
教科書代・書籍代/Textbook / Book	3,000 円/JPY
海外留学保険料(東京大学指定のもの)	3,000 円/JPY

/Overseas travel insurance fee (designated by UTokyo)	
保険・社会保障料(留学先で必要だったもの) /Insurance and/or social security (required by host institution/region/country)	円/JPY
■その他、補足等/Additional comments :	
週末はボランティアの人たちと一緒に旅行に行く人など多いと思うので、そのぶんの費用が必要となる。	
■留学先で費やした生活費/Overall expenses spent during the program :	
家賃	円/JPY
食費	5,000 円/JPY
交通費	3,000 円/JPY
娯楽費	15,000 円/JPY
■その他、補足等/Additional comments :	
■プログラム参加のための奨学金の受給有無/Scholarships to participate :	
受給した。	
■奨学金の支給機関・団体名等/Name of the source of the scholarships :	
JASSO	
■受給金額(月額)/Monthly stipend :	
60,000 円	
■受給金額についての補足等/Additional comments about the monthly stipend :	
■奨学金をどのように見つけたか/How did you find the scholarships? :	
大学(本部国際交流課)からの案内	

### プログラムを振り返って/Reflection

■プログラムに参加したことの意義、その他所感/Impact of the participation on yourself or your thoughts :
上記の内容と反するが、授業やボランティアの方々以外とのやりとりを通して中国語が上達したように思う。文化や慣習についての理解が深まったと思う。
■今後のキャリアに対する考え方や就職活動に与えた影響/Impact of the program on your thoughts for a career or job hunting :
とくになし。
■進路・就職先(就職希望先)/Career/Occupation (planned) :
研究職、専門職(法曹・医師・会計士等)、民間企業
■今後留学を考えている学生へのメッセージ、アドバイス/Any messages or advice for future participants :
自分からよほど強く中国語を話したいと思わない限りこのプログラムで中国語は話せませんし、上達もしません。日本語で話しかけられても、中国語で話した答えがたとえ日本語で返ってきても中国語で返し続けましょう。ボランティアの方以外の方が中国語を話す機会があると思うので、授業でのクラスメートの留学生たちと交流するのもいいと思います。

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

とくになし。

## 東京大学 海外留学・国際交流プログラム報告書(超短期プログラム用)

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

記入日/Date: 2019/3/30

- 参加プログラム/Program: 浙江大学ウインタープログラム
- プログラム情報/Program info.: <https://www.u-tokyo.ac.jp/adm/go-global/ja/program-list-short-ZJU.html>
- 派遣先大学/Host university: 浙江大学
- プログラム期間/Program period: 2019/03/04 ~ 2019/03/15
- 東京大学での所属学部・研究科等/Faculty/Graduate School at UTokyo: 教養学部(前期課程)
- 学年(プログラム開始時)/Year at the time of Study Abroad: 学部 2 年

■参加にあたってこの時期を選んだ理由/Reason for choosing this period to participate:
3年生以降は就活で長期休暇に2週間もの予定をあげることは難しいと思ったため。
■参加を決めるまでの経緯/How and why did you decide to participate?:
3年生になってインターンなどが始まる前のこの春休みに短期留学したいと思っていたこと、交換留学の前に中国の暮らしの様子を垣間見ておきたかったことなどが重なってこのプログラムに応募しました。

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

■概要/Overview:
初級のクラスでも、かなり生徒への発言を求める割合が多い印象を抱きました。リーディングが毎日、リスニングとスピーキングが日替わりで1日2コマずつという時間割でした。少人数授業なので先生も生徒をいじるなどフレンドリーな雰囲気、退屈な時間はさほどなかったです。ただ先生の会話についていくのはテキストを読んでわかることよりも数段レベルが上がるので、理解できないとつらいかもしれないと感じました。余談ですが、スピーキングの授業では先生がかなり踏み入ったこと(職歴、結婚歴、家賃)まで中国語で質問しているのを聞いて、他人事ながら恐れいりました。
■学習・研究以外の活動で取り組んだもの/Activities you took part in other than study/research:
取り組んでいない。
■学習・研究以外の活動で取り組んだものの内容、または取り組まなかった理由/Details of the activities you chose, or the reason why you did not take part in any activity other than study/research:
2週間という期間ゆえ、プログラムの内容と自由時間での観光で十分だった。
■週末の過ごし方/How did you spend your weekends?:
上海や蘇州を旅行した。高速鉄道の切符の手配も現地の学生が手伝ってくれて非常に助かりました。ホテルも高速鉄道も日本と比べて感動的な安さなので、絶対に行くべきです。

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

■設備/Facilities:
Wi-Fiは最初危うく使えなかったところを、随行して下さった東大の職員の方のおかげで無事にアカウントを支給してもらって命拾いしました。食堂は、校园カードが支給されるまでは使えないところもありますが、どこも安くて美味しくメニューが多いので、食環境はかなり充実していました。生野菜になかなか巡り会えないこと、あったとしても胡麻ドレッシングやシーザードレッシングのような結局油が主成分のドレッシング

グしか選択肢がないことが唯一不満だったので、ノンオイルドレッシングが好きな人は持参することをおすすめしたいです。

■ サポート体制/Support for students :

現地の学生の方々がとにかく親切で日本語が上手なので、本当に困ることはなかったです。何かあればWechatの個人トークで相談したりしました。

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

■ 宿泊先の種類/Type of accommodation :

学生寮

■ 宿泊先の様子、どのように見つけたか/Environment around the accommodation and how did you find it :

大学が用意してくれた国際教育大楼に滞在しました。東大の学生と2人部屋でした。初日はシャワーの水圧が弱すぎる、暖房の効きがあまりに悪いことで絶望しましたが、向こうの大学の先生に訴えたところその日中に改善されました。その後一度シャワーが出なかった時もフロントに言えば即日修理してもらえたので、不具合があっても対応は早いと思って大丈夫だと思います。清掃は3日に1回で、バスタオルの交換やトイレトペーパーの交換もその時だけだったのは少し不便を感じたものの、大きな不満はありませんでした。

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

寮の1階には留学生食堂が、寮の付近(キャンパス内)にはスーパーやベーカリー、タピオカジュースのお店があり、過ごしやすかったです。キャンパス内には複数の食堂があり、どこも安くて美味しかったです。プログラムの終盤に街を散策したとき、15分ほど歩けば飲食店が立ち並ぶ通りがあることを知ってキャンパスの外にもっと繰り出せばよかったと反省しました。タクシーも十分安いですが、乗る前から価格が分かっている安心感と今いる場所に呼び出せる便利さという2点で滴滴が優っていると感じたので使ってみるといいのではないのでしょうか。気候は、ちょうど冬と春の境目の時期だったようで、ダウンが必要な日もあればパーカー1枚で外に出れる日もありました。出発前日に見た天気予報では毎日雨予報だったものの、実際は雨の日は半分よりも少なかったのがよかったです。折りたたみ傘を持っていくか現地で安く買うかすると思います。

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

アリペイ、Wechatペイは現地で登録できていた人もいましたが、私はできませんでした。街中のお店で現金払いを断られることはなかったですが、やはり圧倒的に便利なので使えるに越したことはないです。基本的に両替は現地の学生の方が手伝ってくださるのでお願いするとスムーズにできますが、自分たちだけで杭州銀行に両替をしに行ったところ、30分間揉めた挙句両替してもらえませんでした。週末に旅行にいった際にもホテルのフロントで両替しました。もちろん大学周辺の銀行でもらうよりレートは落ちますが、上海虹橋駅構内でも両替は難しそうだったので街中で苦労して探すよりは手軽で良いかと思います。

■ 治安、医療関係事情、心身の健康管理で気をつけたこと等、危機管理/Aspects of risk and safety management, local health care system, and any actions taken to maintain your health :

道を歩くとき、自動車はきちんと歩行者の安全を優先してくれるのですが、日本ではあまり見かけない形の自動二輪車が交通ルールなどないかのように走り回っているので気をつけてください。しかも無駄に静音なので、聴覚では察知できずにキョロキョロして歩くことになります。

■自由時間に利用した交通手段/Means of transportation in your free time :
タクシー、バス、滴滴
■プログラム期間中に利用したネット環境/Internet service usage during the program :
キャンパス Wifi、docomo の 1 時間単位で使える海外定額プラン

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

■プログラムへの参加手続き/Procedures for participation :
複雑なものは特になかったと思います。国際交流課の方がメールでリマインドしてくださったので助かりました。
■ビザの手続き/Procedures to obtain visas :
14 日間なのでビザは不要でした。
■医療関係の準備/Preparations or actions taken to maintain your health :
何もありませんでした。現地に着いて周りの学生から狂犬病の恐ろしさを聞き、犬に近づかないようにはしました。
■保険関係の準備/Preparations/procedures for insurance :
帰省や合宿で郵便ポストが確認できておらず、付帯海学の手続きでご迷惑をおかけしてしまいましたが親切に対応していただき本当に助かりました。今年と変わらなければ OSSMA と付帯海学の2つだけなので、早期のうちにまとめて支払いを済ませることをおすすめします。
■東京大学の所属学部・研究科(教育部)での手続き/Procedures required by faculties or graduate schools at UTokyo :
特にないです。
■語学関係の準備/Language preparation :
一応独学で HSK5 級をとったはずが、中国語を用いて会話した経験がなさすぎて何も話せず、初級クラスに振り分けられました。テキストに載っているのは知っている単語ばかりだったので最初はずごく落ち込みましたが、テキストや授業で扱われる文法の内容は完全に理解した上で余裕を持って聞き取ること・中国語でレスポンスすることに専念できたのでこれでよかったと思っています。

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

■参加するために要した費用/Expenses of participation :	
航空費	70,000 円/JPY
派遣先への支払い(授業料・施設利用料など) /Payment to host institution (tuition, facilities fee, etc.)	60,000 円/JPY
教科書代・書籍代/Textbook / Book	4,000 円/JPY
海外留学保険料(東京大学指定のもの) /Overseas travel insurance fee (designated by UTokyo)	5,550 円/JPY
保険・社会保障料(留学先で必要だったもの) /Insurance and/or social security (required by host institution/region/country)	3,240 円/JPY

■その他、補足等/Additional comments :	
飛行機のチケットは往路復路ともに ANA のマイルで支払ったため、航空賃の値は正確ではありません。	
■留学先で費やした生活費/Overall expenses spent during the program :	
家賃	円/JPY
食費	18,000 円/JPY
交通費	8,000 円/JPY
娯楽費	5,000 円/JPY
■その他、補足等/Additional comments :	
あくまでも体感なので用途別の値は目安として見ていただくと幸いです。節約という概念なしに過ごし、上海での宿泊費や高速鉄道の費用(交通費に含みます)、お土産代、帰国後に中国語学習に使うための本の購入費用まで含めて4万円くらいでした。	
■プログラム参加のための奨学金の受給有無/Scholarships to participate :	
受給しなかった。	

#### プログラムを振り返って/Reflection

■プログラムに参加したことの意義、その他所感/Impact of the participation on yourself or your thoughts :	
数日間の海外旅行しか経験したことがなかったため、学びが多かったです。自分の語学力不足を気にせずに関太く話しかけられるようになったし、案外身をおけばすぐに環境に慣れるものなのだと感じました。また、大学2年生も終わりに近づいてコミュニティが固定化していたところだったので、東大生の知り合いが増えたのも本当に良かったです。	
■今後のキャリアに対する考え方や就職活動に与えた影響/Impact of the program on your thoughts for a career or job hunting :	
以前よりもさらに海外で働いてみたいという願望が強くなりました。	
■進路・就職先(就職希望先)/Career/Occupation (planned) :	
民間企業	
■今後留学を考えている学生へのメッセージ、アドバイス/Any messages or advice for future participants :	
東大生、京大生、現地のボランティアの学生、様々な国からきたクラスメイトなど、仲良くなりたい人が多すぎて2週間は短く感じました。最初は気疲れして部屋にこもりがちだったのを後半になって悔やんだので、勝手がわからないうちでも誰かと昼食や夕食の予定などを入れておけばいいのではないかと思います。	
■準備段階や留学中に役に立ったウェブサイト、出版物/Websites or publications which were useful while preparing for or during your time overseas :	
百度地图, 微信, 滴滴出行, 大众点评	

# 東京大学 海外留学・国際交流プログラム報告書(超短期プログラム用)

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

記入日/Date: 2019/3/18

- 参加プログラム/Program: 浙江大学ウインタープログラム
- プログラム情報/Program info.: <https://www.u-tokyo.ac.jp/adm/go-global/ja/program-list-short-ZJU.html>
- 派遣先大学/Host university: 浙江大学
- プログラム期間/Program period: 2019/03/04 ~ 2019/03/15
- 東京大学での所属学部・研究科等/Faculty/Graduate School at UTokyo: 教養学部(前期課程)
- 学年(プログラム開始時)/Year at the time of Study Abroad: 学部 2 年

■参加にあたってこの時期を選んだ理由/Reason for choosing this period to participate:
直近かつ就職活動への影響が無い時機であったため。
■参加を決めるまでの経緯/How and why did you decide to participate?:
説明会に参加しプログラムに興味を持った。迷いながらもとりあえず手続きを進める中で、参加意思が固まった。当初は、中国語が初学だったのでためらう気持ちがあった。

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

■概要/Overview:
起床、支度、授業、昼食、宿題、アクティビティ、夕食、風呂、復習等、睡眠というルーティンになる。朝が早いので、強制的に朝型になる。イベントで良かったのは真珠の博物館、その他は自由時間で行った書店巡りが印象に残っている。
■学習・研究以外の活動で取り組んだもの/Activities you took part in other than study/research:
取り組んでいない。
■学習・研究以外の活動で取り組んだものの内容、または取り組まなかった理由/Details of the activities you chose, or the reason why you did not take part in any activity other than study/research:
授業とアクティビティ、観光だけでも時間的にギリギリなため。
■週末の過ごし方/How did you spend your weekends?:
上海観光

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

■設備/Facilities:
図書館、スポーツ施設等は不明 (2 週間だとアクティビティ、授業、最低限の観光で終わります)。食堂は多いし味もなかなか。
■サポート体制/Support for students:
中国語のクラスごとの we chat グループがあり、先生も参加しているので疑問があればそこで質問できる。発音の録音の宿題が出ると個別でアドバイスをくれる先生もいる。生活面はフロントに言えば、面倒そうな顔をされるが対応はしてくれる。多少ごね得なところもあるので、困っているならそういうものと割り切って言った方がいい。

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

■ 宿泊先の種類/Type of accommodation :

学生寮

■ 宿泊先の様子、どのように見つけたか/Environment around the accommodation and how did you find it :

オンキャンパス、2 人部屋。タオル、バスマット完備、3 日に 1 回。ルームサービスあり。  
日本以外からの留学生はルームメイトがランダムだったようだが、本プログラムの参加者はまとめられていた(ルームメイトは必ず日本人、基本同じ大学の人)。ユニットバス、シャワーは固定で動かない。  
アメニティはシャンプー、石鹸、歯ブラシ程度、髭剃り等は無し。コンディショナー等も無いので現地購入 or 持ち込み。バスマットの下にゴムのシートをしかないとバスマットが水浸しになるので注意(ゴムのシートは用意されているので風呂場を見れば分かります)。部屋は乾燥しがちなので、苦手な人は要対策

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

東京と同程度、雨は多いので折りたたみ傘必須、花粉が少なく快適。寮近くの門から出ると遅くまで開いている食堂があり便利。バスは基本 2 元、高くても 5 円で、距離にかかわらず同一料金。タクシーも初乗り 11 ~ 16 元程度なので気軽に使える。ただし運転手は英語が通じない。食事は充実しており、寮内の食堂内でも乗り切れるレベルでメニューが豊富。キャンパス内には学食がいくつもあるので開拓するのも楽しい。相場、支払い形式は食堂ごとに異なるのでボランティアの方に確認すると良い。正門から出てすぐ右に曲がりしばらく行くとレストラン街があるので中華に飽きた頃に行くと良い。

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

アリペイ、we chat ペイはその時の規制の強さで使えたり使えなかったりするので、時期が迫ったら情報入手すること。使える場合、日本国内でコインチャージというサービスを使うと入金できる。ただし、今回は渡航後にボランティアの人に現金を渡し、送金してもらうのが主流ではあった。  
クレジットは基本不可、使ってもユニオンペイだけなんてことが大半。上海や大型店舗だと visa や master も使えることがごく稀にある。本当にごく稀なのでメインにしようとするとは詰む。

■ 治安、医療関係事情、心身の健康管理で気をつけたこと等、危機管理/Aspects of risk and safety management, local health care system, and any actions taken to maintain your health :

常識の範疇で行動すれば治安的な心配はない。一応中国語初心者は喋れる友人かボランティアの方と一緒に行動するよう心がけるとより安心。スリ等は欧州より少なく、治安は良い方。バイクが多く彼らは動き読みづらいので、交通事故には注意。1 週間くらいすると疲れ等から体調を崩しがちなので少しでも調子が悪ければ 1 日部屋で休息を取るなどすべき(実際僕も 1 日授業を休みました)

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

タクシー、列車、バス

■ プログラム期間中に利用したネット環境/Internet service usage during the program :

キャンパス Wifi、SIM

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

■ プログラムへの参加手続き/Procedures for participation :

OSSMA、奨学金関連、保険関連。本部から pdf で配布されたチェックシートに沿って行った。

■ ビザの手続き/Procedures to obtain visas :

短期のためビザ不要

<b>■医療関係の準備/Preparations or actions taken to maintain your health :</b>	
胃腸が弱く、偏頭痛持ちなので毎日症状が出ても対応できる量の常備薬を持参した。	
<b>■保険関係の準備/Preparations/procedures for insurance :</b>	
OSSMA の振込口座を間違えているのが出国後に判明し、本部国際交流課、および銀行の職員さんにご迷惑をおかけした。一般的なことだが金銭関係は特に余裕をもって処理すべき。	
<b>■東京大学の所属学部・研究科(教育部)での手続き/Procedures required by faculties or graduate schools at UTokyo :</b>	
特になし。強いて言えば、再試験が受験できないため、該当セメスターは単位を落とさないこと。	
<b>■語学関係の準備/Language preparation :</b>	
未修だったので HSK の参考書で文法等の勉強をした。現地での試験は面談形式で全く役に立たなかった ので、初学の参加者には会話表現を勉強することを推奨したい。自分の専攻くらいまでは中国語で自己紹介 出来ると良いと思う。現地は英語メニューがほぼないので、食べ物の名前が分からないと序盤は食事の たびに慌てることになる。	

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

<b>■参加するために要した費用/Expenses of participation :</b>	
航空費	88,000 円/JPY
派遣先への支払い(授業料・施設利用料など) /Payment to host institution (tuition, facilities fee, etc.)	60,000 円/JPY
教科書代・書籍代/Textbook / Book	円/JPY
海外留学保険料(東京大学指定のもの) /Overseas travel insurance fee (designated by UTokyo)	10,000 円/JPY
保険・社会保障料(留学先で必要だったもの) /Insurance and/or social security (required by host institution/region/country)	円/JPY
<b>■その他、補足等/Additional comments :</b>	

<b>■留学先で費やした生活費/Overall expenses spent during the program :</b>	
家賃	円/JPY
食費	25,000 円/JPY
交通費	3,000 円/JPY
娯楽費	15,000 円/JPY
<b>■その他、補足等/Additional comments :</b>	

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

■奨学金の支給機関・団体名等/Name of the source of the scholarships :
JASSO
■受給金額(月額)/Monthly stipend :
60,000 円
■受給金額についての補足等/Additional comments about the monthly stipend :
■奨学金をどのように見つけたか/How did you find the scholarships? :
大学(本部国際交流課)からの案内

#### プログラムを振り返って/Reflection

■プログラムに参加したことの意義、その他所感/Impact of the participation on yourself or your thoughts :
今後の中国語学習への土台が出来た。普段交流のない人達と繋がりができた。TLP 修了者から刺激を受け、語学学習のモチベーションが上がった。
■今後のキャリアに対する考え方や就職活動に与えた影響/Impact of the program on your thoughts for a career or job hunting :
30 代以降に留学に来ている他国からの留学生との交流で就活に対して気楽に構えられるようになった。
■進路・就職先(就職希望先)/Career/Occupation (planned) :
専門職(法曹・医師・会計士等)、民間企業。弁護士またはコンサル。
■今後留学を考えている学生へのメッセージ、アドバイス/Any messages or advice for future participants :
春休みやること決めてないならとりあえず手続きしたほうがいい。
■準備段階や留学中に役に立ったウェブサイト、出版物/Websites or publications which were useful while preparing for or during your time overseas :
東大 HP

# 東京大学 海外留学・国際交流プログラム報告書(超短期プログラム用)

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

記入日/Date: 2019/3/29

- 参加プログラム/Program: 浙江大学ウインタープログラム
- プログラム情報/Program info.: <https://www.u-tokyo.ac.jp/adm/go-global/ja/program-list-short-ZJU.html>
- 派遣先大学/Host university: 浙江大学
- プログラム期間/Program period: 2019/03/04 ~ 2019/03/15
- 東京大学での所属学部・研究科等/Faculty/Graduate School at UTokyo: 教養学部(前期課程)
- 学年(プログラム開始時)/Year at the time of Study Abroad: 学部 2 年

■参加にあたってこの時期を選んだ理由/Reason for choosing this period to participate:
ちょうど予定のない時期だったから
■参加を決めるまでの経緯/How and why did you decide to participate?:
夏に参加した別の中国行きの研修が楽しかったので、せっかく時間があるしまた中国に行きたいと思ったため参加を決めた。奨学金が出るので実質無料で滞在できる点が決定的だった。

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

■概要/Overview:
午前中に授業、午後にはエクスカージョン。エクスカージョンのない日は自由時間。勉強面の充実とお楽しみが両立できていてたいへん有意義。授業のスタイル等々は習熟度別に配置されたクラスに依る。ボランティアの浙江大生、日本から同じプログラムに参加する東大以外の二大学の学生のほか、中国語のクラスで一緒になる世界各国からの留学生など、いろいろな人たちといろんな言語で交流する機会があり、交流の輪を広げることができるのが楽しい。
■学習・研究以外の活動で取り組んだもの/Activities you took part in other than study/research:
取り組んでいない。
■学習・研究以外の活動で取り組んだものの内容、または取り組まなかった理由/Details of the activities you chose, or the reason why you did not take part in any activity other than study/research:
2 週間と期間が短かったため。
■週末の過ごし方/How did you spend your weekends?:
上海に 2 泊の旅行に行った。あちこち観光して回ってたいへん充実した時間を過ごせた。

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

■設備/Facilities:
宿舎の Wifi は開通まで数日間要するので注意。
■サポート体制/Support for students:
浙江大生のボランティアのかたがたは基本的に日本語が話せる上、たいへん親切なのでなにか悩みや疑問があれば遠慮せず頼ること。

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

■ 宿泊先の種類/Type of accommodation :

学生寮

■ 宿泊先の様子、どのように見つけたか/Environment around the accommodation and how did you find it :

大学構内の留学生用宿舎。ただしショートステイのお客様用といった感じの部屋なのでアメニティ等も揃っており、一般的に想像される大学の寮というよりはビジネスホテル並みのクオリティ。二人部屋で、他のプログラム参加者と一緒になる。ドライヤーは部屋にないので、海外対応のものを持って行くと便利。

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

気候は概ねよかったが、3月のこの時期だと1週目などはまだまだ寒いので、舐めずに防寒着を用意すること。上海などと比べると杭州は空気も悪くない。国際教育棟？の留学生食堂が安くて美味しい。構内に他にも食堂はたくさんあるし、少し足を伸ばして北門から出ても各種レストランは揃っているが、どこも美味しい。大学のすぐ近くには西湖があり、いろいろ見るものがあるのが楽しい。交通機関は主にバス。中国で使えるレンタルサイクルサービスのアプリを日本であらかじめアクティベートしておく、ちょっとした距離の外出や、西湖の散策等で自転車に乗れて便利？

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

中国人がみな WeChat Pay や Alipay 等の電子決済で買い物をしているのを見ていると、現金は不便な気がしてしまう。が、少なくとも有人店舗では現金が拒否されることはありえないので、電子決済が必須というわけでもない。WeChat Pay も Alipay も中国の銀行口座しか連携できないので、口座を持っていないほとんどの人は、電子決済を使いたいなら浙江大生のボランティアに現金を渡して送金してもらうよう頼むしかない。彼らは喜んで応じてくれるはずなので、遠慮することはない。ただし今年から、WeChat Pay はアカウントが中国の銀行口座と紐付けされていない限り、送金の受け入れすらできなくなったので、一時滞在の外国人には全く使えなくなっている。Alipay は、まだ「現時点では」送金受け入れ可能なので、電子決済を体験したい人は Alipay 一択である。その場合は、あらかじめ日本国内で、日本の電話番号が使えるうちにアクティベートしておく必要がある。ただし、最近各社の政策が変わりつつあるようなので、渡航前に改めて調べておくこと。現金が足りなくなった時はどこの銀行でも両替できるが、中国で有効な電話番号を要求されることがほとんどなので、両替は一人で行かずに、ボランティアの学生と一緒にいくこと。クレジットカードは、銀聯カード以外はほとんどのお店で使えない。キャッシングはどこかでできるらしい。

■ 治安、医療関係事情、心身の健康管理で気をつけたこと等、危機管理/Aspects of risk and safety management, local health care system, and any actions taken to maintain your health :

そんなに治安は悪くない。体調を崩した時は、遠慮なくボランティアの学生に助けを求めること。お腹は必ず壊すので諦めること。食べ過ぎないのがよい。

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

タクシー、列車、バス、滴滴出行

■ プログラム期間中に利用したネット環境/Internet service usage during the program :

SIM

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

■ プログラムへの参加手続き/Procedures for participation :

国際交流課が用意してくれた手続き一覧表のとおりによれば難しくありません。
■ビザの手続き/Procedures to obtain visas :
今回は申請せず
■医療関係の準備/Preparations or actions taken to maintain your health :
花粉の飛ぶ季節なので花粉症の人はアレルギーの薬を用意すべき。ただし体感では日本ほど酷くなかった。
■保険関係の準備/Preparations/procedures for insurance :
国際交流課の手配してくれる付帯海学に加入すればよい。
■東京大学の所属学部・研究科(教育部)での手続き/Procedures required by faculties or graduate schools at UTokyo :
今回は申し込みのタイミングで軽い説明を受けただけだった(前期教養学部)。
■語学関係の準備/Language preparation :
中国語の習熟度別にクラスが編成されるので、できなくても、勉強してこなくても心配はいらない。ある程度話せたほうが便利なのは言うまでもないですが。

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

■参加するために要した費用/Expenses of participation :	
航空費	90,000 円/JPY
派遣先への支払い(授業料・施設利用料など) /Payment to host institution (tuition, facilities fee, etc.)	60,000 円/JPY
教科書代・書籍代/Textbook / Book	円/JPY
海外留学保険料(東京大学指定のもの) /Overseas travel insurance fee (designated by UTokyo)	5,500 円/JPY
保険・社会保障料(留学先で必要だったもの) /Insurance and/or social security (required by host institution/region/country)	円/JPY
■その他、補足等/Additional comments :	
■留学先で費やした生活費/Overall expenses spent during the program :	
家賃	円/JPY
食費	15,000 円/JPY
交通費	5,000 円/JPY
娯楽費	20,000 円/JPY
■その他、補足等/Additional comments :	
娯楽費には週末の小旅行の宿代も含む	
■プログラム参加のための奨学金の受給有無/Scholarships to participate :	
受給した。	
■奨学金の支給機関・団体名等/Name of the source of the scholarships :	
日本学生支援機構	

■ 受給金額(月額)/Monthly stipend :
60,000 円
■ 受給金額についての補足等/Additional comments about the monthly stipend :
■ 奨学金をどのように見つけたか/How did you find the scholarships? :
大学(本部国際交流課)からの案内

### プログラムを振り返って/Reflection

■ プログラムに参加したことの意義、その他所感/Impact of the participation on yourself or your thoughts :
友達が増えたことが嬉しい。
■ 今後のキャリアに対する考え方や就職活動に与えた影響/Impact of the program on your thoughts for a career or job hunting :
その側面ではあまり影響はなかった。
■ 進路・就職先(就職希望先)/Career/Occupation (planned) :
専門職(法曹・医師・会計士等)、弁護士を検討している。
■ 今後留学を考えている学生へのメッセージ、アドバイス/Any messages or advice for future participants :
海外プログラムに参加することは語学学習のいい切り札になります。それだけではなく、友達も増えますし、また、短期間であっても、海外に滞在してマイノリティとしての自分を体験することは、あなたの考え方、視野を大いに広げてくれることでしょう。多くのプログラムは格安で参加できることでしょうし、学生の間でしか得られない経験なので、時間があったら参加してみることをお勧めします。
■ 準備段階や留学中に役に立ったウェブサイト、出版物/Websites or publications which were useful while preparing for or during your time overseas :
地球の歩き方

## 東京大学 海外留学・国際交流プログラム報告書(超短期プログラム用)

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

記入日/Date: 2019/3/29

- 参加プログラム/Program: 浙江大学ウインタープログラム
- プログラム情報/Program info.: <https://www.u-tokyo.ac.jp/adm/go-global/ja/program-list-short-ZJU.html>
- 派遣先大学/Host university: 浙江大学
- プログラム期間/Program period: 2019/03/04 ~ 2019/03/15
- 東京大学での所属学部・研究科等/Faculty/Graduate School at UTokyo: 教養学部
- 学年(プログラム開始時)/Year at the time of Study Abroad: 学部2年

■参加にあたってこの時期を選んだ理由/Reason for choosing this period to participate:
就活などを考えると、長期休暇にまとまった時間がとれる最後の機会だったから。
■参加を決めるまでの経緯/How and why did you decide to participate?:
中国には行きたいと決めていた。奨学金が出るのでこのプログラムに参加することにしました。

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

■概要/Overview:
放課後の自由度が高かったのでありがたかった。
■学習・研究以外の活動で取り組んだもの/Activities you took part in other than study/research:
散歩、旅行
■学習・研究以外の活動で取り組んだものの内容、または取り組まなかった理由/Details of the activities you chose, or the reason why you did not take part in any activity other than study/research:
授業以外はどこかしらを歩いて、街並みや都市構造を観察していました。
■週末の過ごし方/How did you spend your weekends?:
蘇州などに旅行しました。

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

■設備/Facilities:
非常に整っています。特に食堂が充実しており、安く美味しい食事を楽しめました。
■サポート体制/Support for students:
基本的に現地の教員とは we chat で繋がるので、気軽に質問などができます。

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

■宿泊先の種類/Type of accommodation:
学生寮
■宿泊先の様子、どのように見つけたか/Environment around the accommodation and how did you find it:
留学生宿舎だったので、他国からの留学生とも仲良くなった。

<p>■ 気候、大学周辺の様子、交通機関、食事等/Climate, environment around the institution, transportation, food, etc. :</p>
<p>バスの運転手や店の従業員は日本ほど優しくないのが最初は戸惑うかもしれないが、慣れるとむしろ心地よいかも？</p>
<p>■ お金の管理方法、現地の通貨事情/Management of money and situation about local economy :</p>
<p>QRコード決済については、日々状況が変わるので出国前に必ず最新の情報を調べる。今回は中国の銀行口座なしでは wechatPay は使えず、Alipay は使えないことはない、といった感じでした。なお、現地銀行での両替には中国国内の電話番号が必須です。</p>
<p>■ 治安、医療関係事情、心身の健康管理で気をつけたこと等、危機管理/Aspects of risk and safety management, local health care system, and any actions taken to maintain your health :</p>
<p>お腹は壊すものと思って臨むとよいでしょう。</p>
<p>■ 自由時間に利用した交通手段/Means of transportation in your free time :</p>
<p>タクシー、列車、バス</p>
<p>■ プログラム期間中に利用したネット環境/Internet service usage during the program :</p>
<p>キャンパス Wifi、SIM</p>

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

<p>■ プログラムへの参加手続き/Procedures for participation :</p>
<p>渡航情報届</p>
<p>■ ビザの手続き/Procedures to obtain visas :</p>
<p>未取得</p>
<p>■ 医療関係の準備/Preparations or actions taken to maintain your health :</p>
<p>整腸剤必携</p>
<p>■ 保険関係の準備/Preparations/procedures for insurance :</p>
<p>海外旅行保険は大学から指定され、案内があったのでスムーズに加入できた。</p>
<p>■ 東京大学の所属学部・研究科(教育部)での手続き/Procedures required by faculties or graduate schools at UTokyo :</p>
<p>特になし</p>
<p>■ 語学関係の準備/Language preparation :</p>
<p>ある程度のレベルには達していた方が、現地の人との日常会話など授業以外の機会を活かせるという点で有益だと思います。</p>

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

<p>■ 参加するために要した費用/Expenses of participation :</p>	
航空費	60,000 円/JPY
派遣先への支払い(授業料・施設利用料など) /Payment to host institution (tuition, facilities fee, etc.)	60,000 円/JPY
教科書代・書籍代/Textbook / Book	1,000 円/JPY
海外留学保険料(東京大学指定のもの) /Overseas travel insurance fee (designated by UTokyo)	3,000 円/JPY

保険・社会保障料(留学先で必要だったもの) /Insurance and/or social security (required by host institution/region/country)	円/JPY
■その他、補足等/Additional comments :	
■留学先で費やした生活費/Overall expenses spent during the program :	
家賃	円/JPY
食費	10,000 円/JPY
交通費	5,000 円/JPY
娯楽費	5,000 円/JPY
■その他、補足等/Additional comments :	
■プログラム参加のための奨学金の受給有無/Scholarships to participate :	
受給した。	
■奨学金の支給機関・団体名等/Name of the source of the scholarships :	
東京大学	
■受給金額(月額)/Monthly stipend :	
60,000 円	
■受給金額についての補足等/Additional comments about the monthly stipend :	
■奨学金をどのように見つけたか/How did you find the scholarships? :	
大学(本部国際交流課)からの案内	

プログラムを振り返って/Reflection

■プログラムに参加したことの意義、その他所感/Impact of the participation on yourself or your thoughts :
語学というよりは、人と人との交流という面で有意義だと感じた。
■今後のキャリアに対する考え方や就職活動に与えた影響/Impact of the program on your thoughts for a career or job hunting :
中国での大学院進学を検討中。
■進路・就職先(就職希望先)/Career/Occupation (planned) :
民間企業
■今後留学を考えている学生へのメッセージ、アドバイス/Any messages or advice for future participants :
とりあえず参加してみましょう。
■準備段階や留学中に役に立ったウェブサイト、出版物/Websites or publications which were useful while preparing for or during your time overseas :
百度は使いこなせるようになっておいた方がよいでしょう。

## 東京大学 海外留学・国際交流プログラム報告書(超短期プログラム用)

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

記入日/Date: 2019/3/16

- 参加プログラム/Program: 浙江大学ウインタープログラム
- プログラム情報/Program info.: <https://www.u-tokyo.ac.jp/adm/go-global/ja/program-list-short-ZJU.html>
- 派遣先大学/Host university: 浙江大学
- プログラム期間/Program period: 3/4/2019 ~ 3/15/2019
- 東京大学での所属学部・研究科等/Faculty/Graduate School at UTokyo: 教養学部
- 学年(プログラム開始時)/Year at the time of Study Abroad: 学部 2 年

■参加にあたってこの時期を選んだ理由/Reason for choosing this period to participate:
3S に中国語を学び始めたいと思っていたから
■参加を決めるまでの経緯/How and why did you decide to participate?:
中国語を学ぶモチベーションがほしかったから。中国語未習でも受け入れてもらえるのが魅力的だった。

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

■概要/Overview:
午前は授業で、午後は自由時間かフィールドワークでした。京都大学と静岡大学の学生と同じ行程で行動することが多かったです。
■学習・研究以外の活動で取り組んだもの/Activities you took part in other than study/research:
取り組んでいない。
■学習・研究以外の活動で取り組んだものの内容、または取り組まなかった理由/Details of the activities you chose, or the reason why you did not take part in any activity other than study/research:
ほかにやることがあったから
■週末の過ごし方/How did you spend your weekends?:
上海旅行

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

■設備/Facilities:
食堂がたくさんあります。Wifi も到着 3 日後くらいから使い始めることができました。
■サポート体制/Support for students:
ボランティアの現地学生が大変よくしてくれました。

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

■宿泊先の種類/Type of accommodation:
学生寮
■宿泊先の様子、どのように見つけたか/Environment around the accommodation and how did you find it:
2 名 1 室でした。ハウスクリーニングやタオル交換、ゴミ回収は 3 日に 1 回でした

<p>■ 気候、大学周辺の様子、交通機関、食事等/Climate, environment around the institution, transportation, food, etc. :</p> <p>気候は日本の 3 月より少し寒いくらいでした。浙江大学の周りはたくさん飲食店があり、食べるには困りませんでした。日系コンビニもありました。交通はタクシーが安かったので、アプリを使って頻繁に利用しました。</p>
<p>■ お金の管理方法、現地の通貨事情/Management of money and situation about local economy :</p> <p>電子マネーをアクティベートすることができず困りました。しかし日本円か現地通貨を持っていけばなんとかなります。</p>
<p>■ 治安、医療関係事情、心身の健康管理で気をつけたこと等、危機管理/Aspects of risk and safety management, local health care system, and any actions taken to maintain your health :</p> <p>生水は飲まないように、また油が大量に使われている料理が多いので、三食すべてで油を取ることがないようにしました。</p>
<p>■ 自由時間に利用した交通手段/Means of transportation in your free time :</p> <p>タクシー、列車、バス</p>
<p>■ プログラム期間中に利用したネット環境/Internet service usage during the program :</p> <p>キャンパス Wifi、SIM</p>

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

<p>■ プログラムへの参加手続き/Procedures for participation :</p> <p>特筆することはありません。</p>
<p>■ ビザの手続き/Procedures to obtain visas :</p> <p>必要ありませんでした。</p>
<p>■ 医療関係の準備/Preparations or actions taken to maintain your health :</p> <p>必要ありませんでした。強いていうなら胃腸薬とマスクはあったほうがいい。</p>
<p>■ 保険関係の準備/Preparations/procedures for insurance :</p> <p>大学に言われた通りにしました。</p>
<p>■ 東京大学の所属学部・研究科(教育部)での手続き/Procedures required by faculties or graduate schools at UTokyo :</p> <p>特にありません。</p>
<p>■ 語学関係の準備/Language preparation :</p> <p>日本語で書かれたテキストを二冊用意しました。</p>

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

<p>■ 参加するために要した費用/Expenses of participation :</p>	
航空費	74,000 円/JPY
派遣先への支払い(授業料・施設利用料など) /Payment to host institution (tuition, facilities fee, etc.)	60,000 円/JPY
教科書代・書籍代/Textbook / Book	4,000 円/JPY
海外留学保険料(東京大学指定のもの) /Overseas travel insurance fee (designated by UTokyo)	2,500 円/JPY

保険・社会保障料(留学先で必要だったもの) /Insurance and/or social security (required by host institution/region/country)	円/JPY
■その他、補足等/Additional comments :	
■留学先で費やした生活費/Overall expenses spent during the program :	
家賃	円/JPY
食費	7,000 円/JPY
交通費	3,000 円/JPY
娯楽費	30,000 円/JPY
■その他、補足等/Additional comments :	
■プログラム参加のための奨学金の受給有無/Scholarships to participate :	
受給した。	
■奨学金の支給機関・団体名等/Name of the source of the scholarships :	
東京大学	
■受給金額(月額)/Monthly stipend :	
60,000 円	
■受給金額についての補足等/Additional comments about the monthly stipend :	
■奨学金をどのように見つけたか/How did you find the scholarships? :	
大学(本部国際交流課)からの案内	

プログラムを振り返って/Reflection

■プログラムに参加したことの意義、その他所感/Impact of the participation on yourself or your thoughts :
中国を肌で感じる事ができた。
■今後のキャリアに対する考え方や就職活動に与えた影響/Impact of the program on your thoughts for a career or job hunting :
アジア人としての意識がさらに高まった。アジアをより誇りに思うようになった。
■進路・就職先(就職希望先)/Career/Occupation (planned) :
公的機関、民間企業
■今後留学を考えている学生へのメッセージ、アドバイス/Any messages or advice for future participants :
実際に行った人の声を参考にするのが一番だと思います。
■準備段階や留学中に役に立ったウェブサイト、出版物/Websites or publications which were useful while preparing for or during your time overseas :
過去の体験記

## 東京大学 海外留学・国際交流プログラム報告書(超短期プログラム用)

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

記入日/Date: 2019/3/18

- 参加プログラム/Program: 浙江大学ウインタープログラム
- プログラム情報/Program info.: <https://www.u-tokyo.ac.jp/adm/go-global/ja/program-list-short-ZJU.html>
- 派遣先大学/Host university: 浙江大学
- プログラム期間/Program period: 2019/03/04 ~ 2019/03/15
- 東京大学での所属学部・研究科等/Faculty/Graduate School at UTokyo: 教養学部(前期課程)
- 学年(プログラム開始時)/Year at the time of Study Abroad: 学部 2 年

■参加にあたってこの時期を選んだ理由/Reason for choosing this period to participate:

春休みが長く有効利用したいと思ったからです。

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

中国語を上達させたかったこと、去年の参加者に勧められたことなどを理由に参加しました。

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

■概要/Overview:

1 日目に口頭試験によってクラスを分けられ、毎日午前中は指定されたクラスで中国語の授業を受けました。午後はフィールドワークに行ったり自由行動だったり様々でした。世界各国の方々と中国語を勉強するのはとても興味深く、また刺激にもなりました。

■学習・研究以外の活動で取り組んだもの/Activities you took part in other than study/research:

取り組んでいない。

■学習・研究以外の活動で取り組んだものの内容、または取り組まなかった理由/Details of the activities you chose, or the reason why you did not take part in any activity other than study/research:

指定されたプログラム通りに行動したため他には取り組んでいません。

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

浙江大学のボランティアの学生さんと他の東大の友達と一緒に南京と蘇州に行きました。

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

■設備/Facilities:

学内の Wifi を買うことができますが、学外でも使えるようにレンタル Wifi を持参することをお勧めします。食堂は朝ごはんが 100 円以下で食べられるなど、非常に安いです。

■サポート体制/Support for students:

語学面、生活面ともに困ったことがあれば浙江大学のボランティアの学生さんが助けてくれました。

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

■宿泊先の種類/Type of accommodation:

学生寮

■宿泊先の様子、どのように見つけたか/Environment around the accommodation and how did you find it:

<p>浙江大学の寮に泊まりました。ホテルのように綺麗で3日に1回清掃が入りました。タオルやスリッパなどは備えられています。</p>
<p>■ 気候、大学周辺の様子、交通機関、食事等/Climate, environment around the institution, transportation, food, etc. :</p>
<p>前半は寒かったですが、後半は最高気温が20度上がるような日もありました。交通機関、食事ともに日本より非常に安いです。</p>
<p>■ お金の管理方法、現地の通貨事情/Management of money and situation about local economy :</p>
<p>入国の3日前に中国に口座を持っていない人はWechat Payが使えなくなり苦労しました。浙江大学のキャンパス内ではチャージをして使えるカードを使えますが、キャンパス外ではボランティアの学生さんに手伝ってもらいました。週末に南京と蘇州に旅行に行きましたが、それでも2週間で総額30,000円で十分に足りました。</p>
<p>■ 治安、医療関係事情、心身の健康管理で気をつけたこと等、危機管理/Aspects of risk and safety management, local health care system, and any actions taken to maintain your health :</p>
<p>浙江省は治安がとても良いのでスリなどの危険性はありません。ただ食べ物が脂っこいために私を含め多くの学生がお腹を壊していました。</p>
<p>■ 自由時間に利用した交通手段/Means of transportation in your free time :</p>
<p>タクシー、列車、バス</p>
<p>■ プログラム期間中に利用したネット環境/Internet service usage during the program :</p>
<p>レンタルしたルーター</p>

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

<p>■ プログラムへの参加手続き/Procedures for participation :</p>
<p>参加動機を書く、語学の成績書を提出するなど、指定された様式に沿って応募しました。</p>
<p>■ ビザの手続き/Procedures to obtain visas :</p>
<p>ありませんでした。</p>
<p>■ 医療関係の準備/Preparations or actions taken to maintain your health :</p>
<p>予防接種は受けませんでした。腹痛や風邪の薬を持参しました。</p>
<p>■ 保険関係の準備/Preparations/procedures for insurance :</p>
<p>大学指定の保険に入りました。</p>
<p>■ 東京大学の所属学部・研究科(教育部)での手続き/Procedures required by faculties or graduate schools at UTokyo :</p>
<p>特にありません。</p>
<p>■ 語学関係の準備/Language preparation :</p>
<p>HSK5級を取得していました。プログラムの前には中国の番組を見るなどリスニングの勉強をしました。</p>

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

<p>■ 参加するために要した費用/Expenses of participation :</p>				
<table border="1"> <tr> <td>航空費</td> <td>80,000 円/JPY</td> </tr> <tr> <td>派遣先への支払い(授業料・施設利用料など) /Payment to host institution (tuition, facilities fee, etc.)</td> <td>60,000 円/JPY</td> </tr> </table>	航空費	80,000 円/JPY	派遣先への支払い(授業料・施設利用料など) /Payment to host institution (tuition, facilities fee, etc.)	60,000 円/JPY
航空費	80,000 円/JPY			
派遣先への支払い(授業料・施設利用料など) /Payment to host institution (tuition, facilities fee, etc.)	60,000 円/JPY			

教科書代・書籍代/Textbook / Book	円/JPY
海外留学保険料(東京大学指定のもの) /Overseas travel insurance fee (designated by UTokyo)	5,550 円/JPY
保険・社会保障料(留学先で必要だったもの) /Insurance and/or social security (required by host institution/region/country)	円/JPY
■その他、補足等/Additional comments :	
■留学先で費やした生活費/Overall expenses spent during the program :	
家賃	円/JPY
食費	8,000 円/JPY
交通費	10,000 円/JPY
娯楽費	12,000 円/JPY
■その他、補足等/Additional comments :	
■プログラム参加のための奨学金の受給有無/Scholarships to participate :	
受給した。	
■奨学金の支給機関・団体名等/Name of the source of the scholarships :	
JASSO	
■受給金額(月額)/Monthly stipend :	
60,000 円	
■受給金額についての補足等/Additional comments about the monthly stipend :	
■奨学金をどのように見つけたか/How did you find the scholarships? :	
大学(本部国際交流課)からの案内	

#### プログラムを振り返って/Reflection

■プログラムに参加したことの意義、その他所感/Impact of the participation on yourself or your thoughts :
中国語でやり取りできる友達を見つけたこと、ただしやはり 2 週間で語学力が伸びるかというところではなく、今後も勉強し続ける必要を感じています。
■今後のキャリアに対する考え方や就職活動に与えた影響/Impact of the program on your thoughts for a career or job hunting :
企業訪問をしたり中国の友達と話したりする中で中国という国の発展を体感することができました。海外も視野に入れながら就職活動を考えていこうかなど考えるようになりました。
■進路・就職先(就職希望先)/Career/Occupation (planned) :
民間企業、特には決まっていません。
■今後留学を考えている学生へのメッセージ、アドバイス/Any messages or advice for future participants :
お勧めのプログラムです。

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

百度地图, 翻訳アプリ

# 東京大学 海外留学・国際交流プログラム報告書(超短期プログラム用)

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

記入日/Date: 2019/3/17

- 参加プログラム/Program: 浙江大学ウインタープログラム
- プログラム情報/Program info.: <https://www.u-tokyo.ac.jp/adm/go-global/ja/program-list-short-ZJU.html>
- 派遣先大学/Host university: 浙江大学
- プログラム期間/Program period: 3/4/2019 ~ 3/15/2019
- 東京大学での所属学部・研究科等/Faculty/Graduate School at UTokyo: 工学部
- 学年(プログラム開始時)/Year at the time of Study Abroad: 学部3年

■参加にあたってこの時期を選んだ理由/Reason for choosing this period to participate:
学部4年になると大学院入試および研究室が忙しくなるため、短期留学には最後のチャンスだと思ったから。
■参加を決めるまでの経緯/How and why did you decide to participate?:
友達にウインタープログラムについて聞いたため、参加を決めた。中国に興味はあったため、参加することについて迷いはなかった。

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

■概要/Overview:
午前中に授業を受け、午後に中国の文化経済に触れられるようなアクティビティに参加することができる。すべてのプログラムは参加必須というわけではないため、自分の興味や体調などと相談しながら自由に参加できる。しかしながらすべてのアクティビティは非常によく考えられているため、行っても退屈するということはなかった。
■学習・研究以外の活動で取り組んだもの/Activities you took part in other than study/research:
取り組んでいない。
■学習・研究以外の活動で取り組んだものの内容、または取り組まなかった理由/Details of the activities you chose, or the reason why you did not take part in any activity other than study/research:
プログラムが忙しく、それ以外の時間をとることができなかった。
■週末の過ごし方/How did you spend your weekends?:
ボランティアの学生と一緒に上海、苏州、南京に行った。

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

■設備/Facilities:
食堂は非常に充実している。英語は基本通じないので、中国語ができない人は指差して頼める食堂を早めに見つける方がよい
■サポート体制/Support for students:
ボランティアの学生がすべての面においていつも助けてくれた。中国語が全く話せない人でも問題なく2週間過ごすことができていたと思う。

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

■ 宿泊先の種類/Type of accommodation :

学生寮

■ 宿泊先の様子、どのように見つけたか/Environment around the accommodation and how did you find it :

キャンパスの中にあり、2人でルームシェア。同じプログラムに参加する学生と2週間生活する。

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

思ったよりも寒かったので、コートは必要。学食は非常に安く、他の食事も日本に比べれば安い。交通費も非常に安く済む。

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

口座開設は難しい。日本でアリペイをアクティベートするといいい。

■ 治安、医療関係事情、心身の健康管理で気をつけたこと等、危機管理/Aspects of risk and safety management, local health care system, and any actions taken to maintain your health :

中国の治安は非常によく、普段の生活で危険を感じることはない。一部体調を崩す学生がいたようなので、日本から薬を持っていくと良い。朝が非常に早いので、しっかりと睡眠時間を確保する必要がある。

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

タクシー、列車、バス

■ プログラム期間中に利用したネット環境/Internet service usage during the program :

SIM

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

■ プログラムへの参加手続き/Procedures for participation :

提出物に関してはメールにてお送り頂いていたので、その指示に従って準備した。

■ ビザの手続き/Procedures to obtain visas :

ビザは必要なかった。

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

特に準備はせず、また必要もなかった。

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

東大指定の保険に申し込んだ。

■ 東京大学の所属学部・研究科(教育部)での手続き/Procedures required by faculties or graduate schools at UTokyo :

特にない。

■ 語学関係の準備/Language preparation :

1年次に中国語を履修していたため、その内容を軽く思い出す程度だった。ただし、中国語を全く覚えていない状態で臨むとあまり授業が有意義なものでない可能性があると思う。

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

■ 参加するために要した費用/Expenses of participation :

航空費	80,000 円/JPY
-----	--------------

派遣先への支払い(授業料・施設利用料など) /Payment to host institution (tuition, facilities fee, etc.)	60,000 円/JPY
教科書代・書籍代/Textbook / Book	4,000 円/JPY
海外留学保険料(東京大学指定のもの) /Overseas travel insurance fee (designated by UTokyo)	6,000 円/JPY
保険・社会保障料(留学先で必要だったもの) /Insurance and/or social security (required by host institution/region/country)	円/JPY
■その他、補足等/Additional comments :	
■留学先で費やした生活費/Overall expenses spent during the program :	
家賃	円/JPY
食費	5,000 円/JPY
交通費	4,000 円/JPY
娯楽費	30,000 円/JPY
■その他、補足等/Additional comments :	
■プログラム参加のための奨学金の受給有無/Scholarships to participate :	
受給した。	
■奨学金の支給機関・団体名等/Name of the source of the scholarships :	
JASSO	
■受給金額(月額)/Monthly stipend :	
60,000 円	
■受給金額についての補足等/Additional comments about the monthly stipend :	
■奨学金をどのように見つけたか/How did you find the scholarships? :	
大学(本部国際交流課)からの案内	

### プログラムを振り返って/Reflection

■プログラムに参加したことの意義、その他所感/Impact of the participation on yourself or your thoughts :
同じアジアのトップ大学の学生がどのように考え、どのように学習し、また中日関係についても話し合うことができ、これから中国を支え、発展させる若者たちと考え方を共有することができた。
■今後のキャリアに対する考え方や就職活動に与えた影響/Impact of the program on your thoughts for a career or job hunting :
海外、特にアジア地域での勤務に特に興味を持つようになった。
■進路・就職先(就職希望先)/Career/Occupation (planned):
研究職、民間企業。特に決まっていない
■今後留学を考えている学生へのメッセージ、アドバイス/Any messages or advice for future participants :

非常に良いプログラムなので、教養のうちに参加しておくのがいいと思う。

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

特にない。

## 東京大学 海外留学・国際交流プログラム報告書(超短期プログラム用)

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

記入日/Date: 2019/3/31

- 参加プログラム/Program: 浙江大学ウインタープログラム
- プログラム情報/Program info.: <https://www.u-tokyo.ac.jp/adm/go-global/ja/program-list-short-ZJU.html>
- 派遣先大学/Host university: 浙江大学
- プログラム期間/Program period: 2019/03/04 ~ 2019/03/15
- 東京大学での所属学部・研究科等/Faculty/Graduate School at UTokyo: 教育学研究科
- 学年(プログラム開始時)/Year at the time of Study Abroad: 修士 2 年

### ■参加にあたってこの時期を選んだ理由/Reason for choosing this period to participate:

3 月の初旬～中旬という日程であったため、日本での主要な予定とあまり被りそうもなかったこと、及び 2 週間というある程度まとまった期間が提供されていたこと。

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

友人から紹介されてプログラムを知り応募したが友人は落ちた。そのおかげで今回のプログラムの学年構成比が自分にとってとんでもないことになっている。

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

### ■概要/Overview:

全てが思い出深い。浙江大学側が提供してくれていたプログラムが大変充実していただけでなく、ボランティアスタッフの方々も大変親切にして頂き、プログラムが予定されていない日も皆でご飯に行ったりした。その分浙江大のボランティアスタッフの方々に多大な負担をかけていたので(彼等は平日は自身の授業に参加した上で合間を縫って駆けつけてくれている)、我々からも御礼の品を帰国後でもいいから贈る必要はある。マ先生の特別講義については中日文化促進というタイトルが掲げられていたのに政治的な問題については一切触れようとせず、表面的で残念であった。しかも我々学生の方からそういった質問が出てこなかったのも聞いていた自分としては残念であった。

### ■学習・研究以外の活動で取り組んだもの/Activities you took part in other than study/research:

文化活動

### ■学習・研究以外の活動で取り組んだものの内容、または取り組まなかった理由/Details of the activities you chose, or the reason why you did not take part in any activity other than study/research:

実地で見聞を広めること

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

中国国内旅行

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

### ■設備/Facilities:

学内 wifi は通信が弱い上に金盾のせいで LINE 等が使えないので、特別回線を持つポケット wifi 持参は必須。外出や旅行等で学内にいる時間よりも外にいる時間のほうが多く、自分はこれが無ければ生きていけなかったと思う。

<p>■ サポート体制/Support for students :</p>
<p>浙江大学のボランティアスタッフの方々がいてくれたお陰で何不自由なく過ごす。</p>

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

<p>■ 宿泊先の種類/Type of accommodation :</p>
<p>学生寮</p>
<p>■ 宿泊先の様子、どのように見つけたか/Environment around the accommodation and how did you find it :</p>
<p>浙江大内にある留学生寮に泊まる。二人一部屋で、雰囲気は普通のホテルと同じくらいのレベル。カードキー式でルームサービスも三日に一度のペース、その際トイレトイレットペーパー、バスタオル等の補充をしてくれる。部屋によっては暖房やシャワーが出ない不具合もあったようだが自分の部屋は問題なかった。</p>

<p>■ 気候、大学周辺の様子、交通機関、食事等/Climate, environment around the institution, transportation, food, etc. :</p>
<p>中国はあらゆる料理を油で煮ており、それは野菜であっても例外ではない。朝ご飯は毎日留学生寮一階にある食堂で小籠包を食い続け、昼と夜は学内の食堂か外に食べに行くか、しかしどこでもメニューは中華料理である。</p>
<p>■ お金の管理方法、現地の通貨事情/Management of money and situation about local economy :</p>
<p>中国では wechat ペイやアリペイが主流であるが、これで決済を行うには中国国内で銀行口座を持っていないと利用上の制限が厳しい。自分は全く使えなかった。加えて電子決済が主流である代わりにクレジットカード対応の場所が非常に限られていたため、結局持参した日本円を元に換金して使用する他なかった。クレジットカードに国際キャッシングの機能も付けていなかったため、現金が尽きた後は友人に借金して乗り切った。ちなみに現地では 4 万 5 千円ほどの日本円を元に換金していれば、かなり贅沢しても二週間足りると思う。</p>
<p>■ 治安、医療関係事情、心身の健康管理で気をつけたこと等、危機管理/Aspects of risk and safety management, local health care system, and any actions taken to maintain your health :</p>
<p>やはり言葉がわからないということが一番危険。相手が何を言っているのかわからない状況で観光客相手を鴨にする輩から罵られ強要されるのは心中穏やかではない。</p>
<p>■ 自由時間に利用した交通手段/Means of transportation in your free time :</p>
<p>タクシー、列車、バス</p>
<p>■ プログラム期間中に利用したネット環境/Internet service usage during the program :</p>
<p>レンタルしたルーター</p>

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

<p>■ プログラムへの参加手続き/Procedures for participation :</p>
<p>東大のウィンタープログラムが数種類ある中で、提出書類の冊子がプログラム別ではなく合同併記のため、自分のプログラムに必要な書類がどれだけあるのか一見して分かりにくかった。</p>
<p>■ ビザの手続き/Procedures to obtain visas :</p>
<p>15 日未満であったため無し</p>
<p>■ 医療関係の準備/Preparations or actions taken to maintain your health :</p>

一方通行の狭い道で野良犬が群れをなしている場所があったため、現地でも注意されたが、日本にいる際に狂犬病等の予防注射については実施の推奨等あれば良かったと思う。
■保険関係の準備/Preparations/procedures for insurance :
なし
■東京大学の所属学部・研究科(教育部)での手続き/Procedures required by faculties or graduate schools at UTokyo :
なし
■語学関係の準備/Language preparation :
修士論文の執筆とその後の口頭試問のため語学を勉強する時間がほとんど無かった。しかし、やはり語学は出来るに越したことはない。

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

■参加するために要した費用/Expenses of participation :	
航空費	35,000 円/JPY
派遣先への支払い(授業料・施設利用料など) /Payment to host institution (tuition, facilities fee, etc.)	60,000 円/JPY
教科書代・書籍代/Textbook / Book	円/JPY
海外留学保険料(東京大学指定のもの) /Overseas travel insurance fee (designated by UTokyo)	6,000 円/JPY
保険・社会保障料(留学先で必要だったもの) /Insurance and/or social security (required by host institution/region/country)	円/JPY
■その他、補足等/Additional comments :	
授業で使用する中国語の教科書は、2週間という限られた日程であったため教員からコピーや写メで対応する許可を得ていた。全て自前で購入していたプログラム参加者もいたが(その場合、値段は一冊数十元×授業数分なのでそれなりの費用になる)、自分は購入せずにコピーで対応した。その他、現地到着後に100元+ディポジット 20元を払って食堂カードを発行した。このカードを使えば学内の食堂はチャージした100元分をレジでタッチするだけで注文できるようになる。	
■留学先で費やした生活費/Overall expenses spent during the program :	
家賃	円/JPY
食費	10,000 円/JPY
交通費	10,000 円/JPY
娯楽費	25,000 円/JPY
■その他、補足等/Additional comments :	
■プログラム参加のための奨学金の受給有無/Scholarships to participate :	
受給した。	
■奨学金の支給機関・団体名等/Name of the source of the scholarships :	
日本学生支援機構	

■ 受給金額(月額)/Monthly stipend :
220,000 円
■ 受給金額についての補足等/Additional comments about the monthly stipend :
■ 奨学金をどのように見つけたか/How did you find the scholarships? :
大学(本部国際交流課)からの案内

プログラムを振り返って/Reflection

■ プログラムに参加したことの意義、その他所感/Impact of the participation on yourself or your thoughts :
中国という国の一端を知る事ができた。
■ 今後のキャリアに対する考え方や就職活動に与えた影響/Impact of the program on your thoughts for a career or job hunting :
おそらく今後影響が現れてくると思う。
■ 進路・就職先(就職希望先)/Career/Occupation (planned) :
教員、埼玉県高校地理歴史科教員
■ 今後留学を考えている学生へのメッセージ、アドバイス/Any messages or advice for future participants :
加油！
■ 準備段階や留学中に役に立ったウェブサイト、出版物/Websites or publications which were useful while preparing for or during your time overseas :
なし

## 東京大学 海外留学・国際交流プログラム報告書(超短期プログラム用)

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

記入日/Date: 2019/3/24

- 参加プログラム/Program: 浙江大学ウインタープログラム
- プログラム情報/Program info.: <https://www.u-tokyo.ac.jp/adm/go-global/ja/program-list-short-ZJU.html>
- 派遣先大学/Host university: 浙江大学
- プログラム期間/Program period: 2019/03/04 ~ 2019/03/15
- 東京大学での所属学部・研究科等/Faculty/Graduate School at UTokyo: 教育学部
- 学年(プログラム開始時)/Year at the time of Study Abroad: 学部3年

### ■参加にあたってこの時期を選んだ理由/Reason for choosing this period to participate:

日本での中国語学習がある程度進んできたので、現地の大学で学習をしたいと思っはいたが、長期の留学をする決心はまだついていなかったため(語学のための留学か/専門のための留学か、学部と修士のどちらで留年をするか、など)、1度短期留学がしたいと思っていた。3年次の春休みはその最後のタイミングだと考え、今回申し込むこととした。

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

日本で中国語学習を進めていく中で、本場で集中的に学習して力を伸ばすというのも選択肢の一つだと思い始めた。半年・1年の交換留学体験記なども読んだが、やはりいきなり留年を伴う留学を決断する気にはならなかった(そこまでして力を伸ばしたいか微妙だった)ので、春休みの短期プログラムに参加しようかと考えた。申し込むのは全体説明会の前に決めていたが、念のため説明会には行った(倍率がそこそこ高いことを知ることができ、よかった)。

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

### ■概要/Overview:

初日のプレースメントテストは先生と1対1形式で、学習歴などの質問や教科書を使った知識の確認などをされた。授業は精読(週4コマ)・閲読(2)・口語(2)・聴力(1)の4つの授業があり、4日が2コマ・1日が1コマだった。中でも精読は、単語の用法を詳細に解説・例文を豊富に提示してくれ、授業中・宿題の作文練習もあるなど、とても勉強になった(帰国後に1冊分のスライドを送ってもらった)。口語では2回発表があり(初回の自己紹介、終盤の「我看入乡随俗」)、後者は準備に若干時間がかかった。当たり前だが先生・生徒ともに中国語しか使わないので、聞き取り・会話ともに鍛えられる。主に午前授業があり、午後にはアクティビティがある日もある。

### ■学習・研究以外の活動で取り組んだもの/Activities you took part in other than study/research:

取り組んでいない。

### ■学習・研究以外の活動で取り組んだものの内容、または取り組まなかった理由/Details of the activities you chose, or the reason why you did not take part in any activity other than study/research:

短期プログラムなので該当しない。

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

Trip.com で高鉄を予約し、土曜日は南京、日曜日は蘇州に行った(ほか、2週目の水曜日に寧波に行った)。このあたりであれば一等座・商務座も非常に安く乗れるのでおすすめ。

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

<p>■設備/Facilities :</p> <p>留学生食堂の他にもいくつか食堂があった。寮の斜向いにスーパーがあり、なんでもあるので困ることはない。そこそこ高いがその横にカフェもある。Wi-Fi は 35 円で申し込めば使えたが、香港 SIM のテザリングで事足りそうだったので申し込まなかった(特に困らなかった)。</p>
<p>■サポート体制/Support for students :</p> <p>浙江大学のボランティアの学生が、色々なサポートをしてくれる(申し訳なくなるぐらい親切)。</p>

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

<p>■宿泊先の種類/Type of accommodation :</p> <p>学生寮</p>
<p>■宿泊先の様子、どのように見つけたか/Environment around the accommodation and how did you find it :</p> <p>留学生寮の 2 人部屋。ビジネスホテルのような部屋で、3 日に 1 回清掃が入る。バスタオルや歯ブラシなどのアメニティも揃っている(男性の場合:ひげ剃り、シェービングはないので持っていったほうがよい)。乾燥しがちなので、USB 加湿器などを持っていくとよいかもかもしれない。ランドリーには乾燥機があるので、ハンガーなどは不要(Wechat Pay・支付宝しか使えないが、留学生向けのチケットが買えるので使えなくても問題ない)。</p>
<p>■気候、大学周辺の様子、交通機関、食事等/Climate, environment around the institution, transportation, food, etc. :</p> <p>【気候】基本は冬物のコートでよいと思う。何日かあった暖かい日は昼間はコートだと暑かった。  【交通】バスも地下鉄も非常に安い(2 元~5 元ぐらい)。大学から徒歩 5 分ほどのところにバス停があり、多くの路線が出ている。地下鉄は大学近くの路線は建設中なので、バスから乗り継ぐことになる。また、現地ではレンタサイクルサービスが発達している。その中の哈啰出行(Hellobike)というサービスを使ったが、30 日 15 元のチケットで 1 回 2 時間まで乗り放題になり、市内や週末の出掛け先(多くの都市で展開されている)での移動に重宝した。支付宝が使える必要はあるが、とても便利なので試してみてください。  【食事】周辺の大衆食堂のようなところによく行っていた(ある食堂のおっちゃんとは仲良くなり Wechat を交換しました)。15 元ぐらいで美味しく食べられる。寮の食堂は、麻婆豆腐 4 元、きくらげ炒め 8 元あたりがコスパが良い。他にも食堂があるらしいが、結局行かなかった。キャンパスのスーパーには弁当やランチパック風サンドイッチなど色々ある。普通に食べれば一日 30~50 元ぐらい。</p>
<p>■お金の管理方法、現地の通貨事情/Management of money and situation about local economy :</p> <p>2 週間分としては 30,000 円を用意して、3,000 円(≒180 元)を友人に支付宝で送ってもらい、3,000 円を空港で両替、残りを大学近くの銀行で両替した。到着日・翌日の分 3,000 円程度は日本で両替していったほうがよいかもかもしれない。これとは別に高鉄のきっぷをカードで購入した。本当にスマホ決済しか使えない店は実際のところそれほどないので、現金中心でも良いと思う(Wechat Pay は外国人は送金の受け取りができなくなったため、現状 PocketChange でしか入金できない。杭州はアリババの城下町なので支付宝の方が便利。ただ口座がない場合合計 1000 元までしか使えないので、レンタサイクルなど必要な場面に限って大事に使ったほうがよさそう)。</p>
<p>■治安、医療関係事情、心身の健康管理で気をつけたこと等、危機管理/Aspects of risk and safety management, local health care system, and any actions taken to maintain your health :</p> <p>健康管理については、週末南京に出かけたときに睡眠不足で少し体調が悪くなったので、Trip.com で乗車</p>

券を変更して早めに帰った。
■自由時間に利用した交通手段/Means of transportation in your free time :
列車、バス、哈啰出行(シェアサイクル)、滴滴
■プログラム期間中に利用したネット環境/Internet service usage during the program :
SIM、壁越えしたいのであれば香港 SIM が一番良いと思う。高速通信が終わった後のトップアップは有効期限終了後に効力を発揮するため、有効期限の短いものを複数枚買っていき、2週間では3枚程度使った。

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

■プログラムへの参加手続き/Procedures for participation :
Application Form・奨学金関係(振込先口座情報と申請書)・予約したフライトの情報などを提出した。数は少ないので、メールを見逃さなければ問題ないと思う。
■ビザの手続き/Procedures to obtain visas :
プログラム終了後観光する予定だったのでビザを申請した。これが紆余曲折あり、まず観光(L)ビザの場合はホテルの予約書と航空券の情報が必要であるため、当初は浙江大学からの招待状(署名なし)+それらを出したところ、①署名は必ず必要である、②招待状とホテルの予約書等は併用できない&招待状の場合は交流訪問視察(F)になる、の2点を告げられた。翌日署名入りのものを持っていったところ、交流訪問視察は社会人向けなのでこの場合は短期留学(X2)であると言われた。また、招待状の原本はないのかと聞かれたが、PDF で送ってきたのでそんなものないと言ったところ、先方に電話確認する可能性があるのもその旨伝えておくようにと言われ、結局無事 X2 ビザが下りた。ただしほぼ同条件で申請した他の参加者は「原本がないと話にならない」のようなことを言われ下りなかったようなので、担当者のさじ加減で変わるようである(中国の文化が体験できる)。招待状で国際交流課の方に先方とやりとりしていただくことになるので、遅くとも1ヶ月前には申請をしたほうがよい。(note にまとめました→ <a href="http://ur0.link/Z39A">http://ur0.link/Z39A</a> )
■医療関係の準備/Preparations or actions taken to maintain your health :
昨年のアドバイスをみて市販の整腸剤・鼻炎薬を、その他普段服用している薬を持っていった。
■保険関係の準備/Preparations/procedures for insurance :
大学指定の保健に加入した。滞在を延ばしたので、その期間も含めて加入した。
■東京大学の所属学部・研究科(教育部)での手続き/Procedures required by faculties or graduate schools at UTokyo :
教育実習オリエンテーションがプログラム期間中にあったため、代替措置のお願いをした。ただプログラム後も滞在を延ばしたことを伝え忘れてしまい、再度お願いをし調整をしていただくことになり、大変ご迷惑をおかけした。教育実習に参加する人は気をつけてください。
■語学関係の準備/Language preparation :
2年の夏にHSK4級、3年の秋に5級を取得した。また、言語交換プログラムを利用して、週に1度中国人留学生と日常会話の練習などをしていった。2月は学部の海外プログラムに参加していたこともあり、なかなか準備の時間は取れなかったが、日常で使われるフレーズや言い方を練習しておくといいのではないかと思う。

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

<b>■参加するために要した費用/Expenses of participation :</b>	
航空費	43,000 円/JPY
派遣先への支払い(授業料・施設利用料など) /Payment to host institution (tuition, facilities fee, etc.)	60,000 円/JPY
教科書代・書籍代/Textbook / Book	4,000 円/JPY
海外留学保険料(東京大学指定のもの) /Overseas travel insurance fee (designated by UTokyo)	7,280 円/JPY
保険・社会保障料(留学先で必要だったもの) /Insurance and/or social security (required by host institution/region/country)	円/JPY
<b>■その他、補足等/Additional comments :</b>	
派遣先への支払いは奨学金で全額カバーされる。	
<b>■留学先で費やした生活費/Overall expenses spent during the program :</b>	
家賃	円/JPY
食費	11,000 円/JPY
交通費	2,000 円/JPY
娯楽費	15,000 円/JPY
<b>■その他、補足等/Additional comments :</b>	
<b>■プログラム参加のための奨学金の受給有無/Scholarships to participate :</b>	
受給した。	
<b>■奨学金の支給機関・団体名等/Name of the source of the scholarships :</b>	
JASSO	
<b>■受給金額(月額)/Monthly stipend :</b>	
60,000 円	
<b>■受給金額についての補足等/Additional comments about the monthly stipend :</b>	
<b>■奨学金をどのように見つけたか/How did you find the scholarships? :</b>	
大学(本部国際交流課)からの案内	

### プログラムを振り返って/Reflection

<b>■プログラムに参加したことの意義、その他所感/Impact of the participation on yourself or your thoughts :</b>
2 週間集中的に授業を受け、課題に感じていた「新しい語句や表現を文の中で使えるようにする」能力や、聞き取りの力、日常的な会話の表現のバリエーションなど、かなり自分の中国語が進歩したと感ずることができ、とても満足している。自由行動の時間で様々な中国を自分で見て回ることができたのも大変良かった。また、更に中国語を伸ばしてみたいという気持ちがないことはないが、ある程度まで到達したと感ずられたため、今後留年を伴って留学するのであれば専門の方がよいのではないかと、という考えがある程度まとまったのも収穫だった。ただ、今後も日本で学習を継続し、留学という形ではなくとも現地に行って何らか

<p>の活動をする機会が持てればよいと考えている。</p>
<p>■今後のキャリアに対する考え方や就職活動に与えた影響/Impact of the program on your thoughts for a career or job hunting :</p>
<p>これまではいわゆる国際的な仕事にあまり興味はなかったが、今回のプログラム(や2月の自学部の欧州研修)に参加したことで、語学を活かした他国や他国の人との関わりがある仕事も面白いのではないかと、思うようになった。修士課程の後には博士課程に進むことも考えているが、あまり視野を狭めずに色々考えてもよいと思うようになった。</p>
<p>■進路・就職先(就職希望先)/Career/Occupation (planned):</p>
<p>研究職</p>
<p>■今後留学を考えている学生へのメッセージ、アドバイス/Any messages or advice for future participants :</p>
<p>中国の大学での中国語の授業がどのようなものか知ることができ、力を伸ばすことができる非常に良いプログラムだと思います。春休みの2週間ということで参加のハードルも低めですので、中国語の学習が好き・中国に興味のある人であればぜひ応募をおすすめします。</p>
<p>■準備段階や留学中に役に立ったウェブサイト、出版物/Websites or publications which were useful while preparing for or during your time overseas :</p>
<p>杭州にはあまり関係ないが、香港 SIM・支付宝や Wechat Pay のアクティベート・ビザ取得に関するウェブサイトをついでに片っ端から読んだ。</p>

## 東京大学 海外留学・国際交流プログラム報告書(超短期プログラム用)

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

記入日/Date: 2019/4/16

- 参加プログラム/Program: 浙江大学ウインタープログラム
- プログラム情報/Program info.: <https://www.u-tokyo.ac.jp/adm/go-global/ja/program-list-short-ZJU.html>
- 派遣先大学/Host university: 浙江大学
- プログラム期間/Program period: 2019/3/4 ~ 2019/3/15
- 東京大学での所属学部・研究科等/Faculty/Graduate School at UTokyo: 法学部
- 学年(プログラム開始時)/Year at the time of Study Abroad: 学部3年

### ■参加にあたってこの時期を選んだ理由/Reason for choosing this period to participate:

かねてより中国の政治、外交体制等について関心があり、そうした内容を扱うゼミに所属していたこともあって、中国語の簡単な読み書き能力を身につけ、将来的には中国語原文で書かれた論文等のテキストも読めるようになりたいと考えていました。

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

以前から中国に行きたいと思っていたので、長期的に安価で中国に留学できるこのプログラムを見つけた時に参加を決意しました

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

### ■概要/Overview:

授業後に行われる課外活動が、大変勉強になったと感じています。

### ■学習・研究以外の活動で取り組んだもの/Activities you took part in other than study/research:

文化活動

### ■学習・研究以外の活動で取り組んだものの内容、または取り組まなかった理由/Details of the activities you chose, or the reason why you did not take part in any activity other than study/research:

課外活動のコンテンツを通じて様々な中国の現地文化に触れることができました。

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

上海に旅行しました。

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

### ■設備/Facilities:

食堂しか使っていませんが、大変充実していました。

### ■サポート体制/Support for students:

現地ボランティアのスタッフの方が懇切丁寧にサポートして下さったので、様々な面で不自由のない生活を送ることが出来ました。

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

■ 宿泊先の種類/Type of accommodation :
学生寮
■ 宿泊先の様子、どのように見つけたか/Environment around the accommodation and how did you find it :
ルームシェアでした。設備についてはとても良かったと思います。

■ 気候、大学周辺の様子、交通機関、食事等/Climate, environment around the institution, transportation, food, etc. :
気候は日本と同じくらいです。交通機関は、地下鉄の荷物検査が厳しく行われている以外は日本と共通していると思います。
■ お金の管理方法、現地の通貨事情/Management of money and situation about local economy :
事前に日本で wechatpay をアクティベートして、元をチャージしてから行きました。実際、クレカや現金は店が釣り銭等を用意してないこともあり、電子マネーの使用が圧倒的に便利だったと思います。
■ 治安、医療関係事情、心身の健康管理で気をつけたこと等、危機管理/Aspects of risk and safety management, local health care system, and any actions taken to maintain your health :
治安は日本と同じかそれ以上に良いくらいでした。健康管理としては、極力現地で火の通ってない生ものは摂取しないようにしていました。
■ 自由時間に利用した交通手段/Means of transportation in your free time :
タクシー、列車、バス、高鉄
■ プログラム期間中に利用したネット環境/Internet service usage during the program :
レンタルしたルーター

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

■ プログラムへの参加手続き/Procedures for participation :
危機管理関係の提出書類、渡航情報届
■ ビザの手続き/Procedures to obtain visas :
なし
■ 医療関係の準備/Preparations or actions taken to maintain your health :
なし
■ 保険関係の準備/Preparations/procedures for insurance :
学校指定のものに入りました。その通知が来る前に個人で別の保険に入会してしまっていたので、結果的に複数の保険に重複して入っていました。
■ 東京大学の所属学部・研究科(教育部)での手続き/Procedures required by faculties or graduate schools at UTokyo :
なし
■ 語学関係の準備/Language preparation :
独学で文法書を一通り読んでから行きましたが、実践経験がなかったので、現地ではさほどその成果を活かせませんでした。

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

■ 参加するために要した費用/Expenses of participation :
--------------------------------------------

航空費	80,000 円/JPY
派遣先への支払い(授業料・施設利用料など) /Payment to host institution (tuition, facilities fee, etc.)	60,000 円/JPY
教科書代・書籍代/Textbook / Book	4,000 円/JPY
海外留学保険料(東京大学指定のもの) /Overseas travel insurance fee (designated by UTokyo)	5,560 円/JPY
保険・社会保障料(留学先で必要だったもの) /Insurance and/or social security (required by host institution/region/country)	13,000 円/JPY
■その他、補足等/Additional comments :	
■留学先で費やした生活費/Overall expenses spent during the program :	
家賃	円/JPY
食費	10,000 円/JPY
交通費	10,000 円/JPY
娯楽費	15,000 円/JPY
■その他、補足等/Additional comments :	
■プログラム参加のための奨学金の受給有無/Scholarships to participate :	
受給しなかった。	

### プログラムを振り返って/Reflection

■プログラムに参加したことの意義、その他所感/Impact of the participation on yourself or your thoughts :
拙い中国語能力しかないとはいえ、2 週間異国語の中で生活した経験は、今後の語学勉強を進める上での重要な指針になりました。
■今後のキャリアに対する考え方や就職活動に与えた影響/Impact of the program on your thoughts for a career or job hunting :
日本にとっての中国のパートナーとしての重要性を改めて感じる 2 週間でした。将来的には中国を含むグローバルなフィールドにおいてキャリアを展開できるような人間を目指したいと思いました。
■進路・就職先(就職希望先)/Career/Occupation (planned) :
専門職(法曹・医師・会計士等)、公的機関、民間企業、専門職外交官、官公庁など
■今後留学を考えている学生へのメッセージ、アドバイス/Any messages or advice for future participants :
金銭面や時間的な制約の中で悩んでいる(僕もそうでした)なら、参加することをお勧めします。僕は、費やした金銭や時間以上のかけがえのないリターンを得ることができたと感じています。
■準備段階や留学中に役に立ったウェブサイト、出版物/Websites or publications which were useful while preparing for or during your time overseas :
地球の歩き方