

報告書

東京大学 海外留学・国際交流プログラム報告書(超短期プログラム用)

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

記入日/Date: 2020/2/28

- 参加プログラム/Program: インドネシア大学ウインタープログラム (UI-CREATES)
- プログラム情報/Program info.: <https://www.u-tokyo.ac.jp/adm/go-global/ja/program-list-short-UIwinter.html>
- 派遣先大学/Host university: インドネシア大学
- プログラム期間/Program period: 2/10/2020~2/21/2020
- 東京大学での所属学部・研究科等/Faculty/Graduate School at UTokyo: 経済学部
- 学年(プログラム開始時)/Year at the time of Study Abroad: 学部 4 年

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

時期に対するこれといったこだわりはなかったが、卒業前で十分な余暇があること、就職後に東南アジアへの赴任等の可能性があることを考慮したうえでプログラム参加を決定した。

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

将来的に東南アジアと何らかのかかわりを持つ可能性があること、また卒業を目前にして余暇が有り余っていたことなどを踏まえたうえで参加を決定した。

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

■プログラムの概要/Program Overview:

授業やフィールドワークはインドネシアと ASEAN に関連するものがほとんど、というか全て。個人的には ERIA と呼ばれる経済研究所が自分の興味がある分野を扱っている機関であることもあって、かなりためになる話を聞いた。

■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:

他の参加者、現地学生との交流

■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:

授業以外は基本外に出て遊んでいた。普段関わることのない人と話す良い機会になるし、課題がないことも考慮するとそれが一番有意義な時間の過ごし方だと思う。

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

バンドンへの小旅行。

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

■設備/Facilities:

Wifi は良好。多数の施設があったが、宿から遠いこともあって基本使わない。

■サポート体制/Support for students:

現地学生がこれでもかというほどにサポートしてくれる。英語ができないとコミュニケーションが滞って苦労する可能性あり。

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 :

大学内のホテル。

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

プログラムで指定された大学内のホテルに滞在。多少アバウトなところもあるが、清潔感はかなりあるし、よっぽどナイーブでなければ不便なく暮らしていける。

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

暑さと湿気はあるが、日本の夏に比べればかなり快適であり、少なくとも自分にとってはとても過ごしやすかった。大学周辺にはモールと呼ばれるショッピングセンターのようなものが数多くあり、そこで買い出しや食事などをした。周辺といえるか怪しいが、ジャカルタにも放課後何回か行った。交通機関については電車を多少利用したものの、基本は Grab と Gojek と呼ばれる配車アプリを使った。ある程度の人数で割ればジャカルタからも 300 円くらいで帰ることができるので、電車より楽だしこちらを使う方がよいと思う。食事についてはストリートフードと激辛料理にさえ手をささなければおおむね問題ないと思うが、処理能力には個人差があるので一概に何がセーフで何がアウトかは断言することは出来ない。モール内のフードコートでやられることはないだろう。

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

現金は少し派手目な使い方をしたうえで 15,000 円ほどの利用だったので、個人差も考慮しても 3 万円持っていけばまず足りなくなることはないと思う。利用するのは食事、交通費とお土産くらい。

■ 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 :

整腸剤は毎日飲んだ。何かしらの体調不良を訴えている人はそれなりに見受けられたが、衛生面でやられたというよりは遊びすぎによってガス欠になっている人が主だったので、無理をしなければ体調は崩さないと思う。治安は余計な挙動をしなければ恐怖を感じることはまずない。

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

Grab, Go-jek

■ 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 :

提出物はオーソックスなものが多く、また提出期限の大分前に書類が手に入るので、常識的に動けば出し忘れ、提出遅れはないと思う。

■ ビザの手続き/Procedures to obtain visas :

期間が短いためビザを取得する必要はなかった。

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

衛生面に多少の不安はあったので、整腸剤を持って行って毎日飲んだ。あとは解熱剤等緊急時に役立つようなものは少し持っていった。

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

大学指定の保険に加入。それで十分。

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

海外渡航届を提出した。春休み期間だったので、試験等は特に気にしなくてよかった。

■ 語学関係の準備/Language preparation :

以前留学していたアドバンテージもあったので、英語の学習は特にしなくて済んだ。授業および現地学生とのやり取りは全部英語なのでやはりできたほうが得られるものは大きいのではという雑感。現地人は英語を話さない人が大多数なので、ある程度の現地語ができるに越したことはないが、そもそもそこまで勉強する時間もないと思うし、ボディランゲージで大体伝わるので問題ない。

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	63,500 円/JPY
派遣先への支払い(授業料・施設利用料など)/Payment to host institution (tuition, facilities fee, etc.)	100,000 円/JPY
教科書代・書籍代/Textbook / Book	0 円/JPY
海外留学保険料(東京大学指定のもの)/Overseas travel insurance fee (designated by UTokyo)	6,150 円/JPY
保険・社会保障料(留学先で必要だったもの)/Insurance and/or social security (required by host institution/region/country)	0 円/JPY

■ その他、補足等/Additional comments :

0

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

家賃	0 円/JPY
食費	15,000 円/JPY
交通費	2,000 円/JPY
娯楽費	1,000 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。

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

■ 受給金額(月額)/Monthly stipend :

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? :

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 :

新たな友人、知見を得るには十分すぎるほどに濃密な2週間だった。自分から積極的に何事にもコミットしていく姿勢を持ち続けられたことがよかったのだと思う。他の参加者、また現地学生は優秀な人が多く、彼らから学べたことも今後の人生で大きな財産となるだろう。

■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 :

さすがに2週間で自身のキャリアに対する考え方がガラッと変わるというようなことはなかったが、「インドネシアって思ったより住みやすいな」という所感を抱いたので、将来的に赴任等の形で戻ってこれたらいいなどは思っている。

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

民間企業プログラム終了後、4月より民間企業にて働かせていただく予定

■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 :

時間、お金に余裕があるなら行った方がよいと思う。

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

特になし。

報告書

東京大学 海外留学・国際交流プログラム報告書(超短期プログラム用)

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

記入日/Date: 2020/2/26

- 参加プログラム/Program: インドネシア大学ウインタープログラム (UI-CREATES)
- プログラム情報/Program info.: <https://www.u-tokyo.ac.jp/adm/go-global/ja/program-list-short-UIwinter.html>
- 派遣先大学/Host university: インドネシア大学
- プログラム期間/Program period: 2/10/2020~2/21/2020
- 東京大学での所属学部・研究科等/Faculty/Graduate School at UTokyo: 農学部
- 学年(プログラム開始時)/Year at the time of Study Abroad: 学部 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:
春休み期間中で都合がよかったから。
■参加を決めるまでの経緯/How and why did you decide to participate?:
夏に体験活動プログラムに参加し、同じようなものを探していたところウインタープログラムがあったため参加しようと思いました。

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

■プログラムの概要/Program Overview:
1 週目は講義室での授業、2 週目はフィールドワークとプレゼンでした。フィールドワークで様々なインドネシア企業を伺ったのは印象的でした。
■学習・研究以外の活動で取り組んだもの/Activities you took part in other than study/research:
取り組んでいない。
■学習・研究以外の活動で取り組んだものの内容、または取り組まなかった理由/Details of the activities you chose, or the reason why you did not take part in any activity other than study/research:
特にそういった機会が提供されなかった。また他にそういったことをやっている人もいなかった。
■週末の過ごし方/How did you spend your weekends?:
バンドンに皆で遠足にいきました。

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

■設備/Facilities:
図書館は大きいです。またキャンパス wifi も基本的にはつながりやすく便利です。
■サポート体制/Support for students:
生活面のサポートは手厚く、一日授業を休んだ時は医療担当の学生と一緒にホテルに残ってくれました。

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 :

大学から指定されました。

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

2月のインドネシアは雨季なので特に午後はいきなり大雨が降ります。大学周辺にはショッピングモールが複数ありますがどれも車で行く必要があり少し面倒です。大学内の移動は用意されたバスで行われます。夕食は各自用意するため、モールで食べたり Grab でデリバリーをしたりと自由が利きます。朝食はホテルで、昼食は大学のレストランで食べたり支給される弁当を食べたりしました。

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

あまりお金を使わなかったため日本で用意したインドネシアルピアのみで事足りました。

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

ジャカルタに出ると治安は若干不安でしたが特に危険は感じませんでした。慣れない生活を2週間つづけるためおなかを下したり、熱を出したりしましたが病院には行きませんでした。

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

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

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 :

志望届などを提出しました。担当教員にサインを頂く必要があり少し面倒でした(直属の指導教員がまだ決まっておらず、学年担当の先生にお願いする必要があったため)。

■ ビザの手続き/Procedures to obtain visas :

申請は不要でした。

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

解熱剤や胃腸薬を持っていきました。

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

大学から指定された保険のみ加入しました。

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

海外渡航届を学部に提出しました。

■ 語学関係の準備/Language preparation :

特に何もしていません。

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

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

航空費	100,000 円/JPY
派遣先への支払い(授業料・施設利用料など)/Payment to host institution (tuition, facilities fee, etc.)	100,000 円/JPY
教科書代・書籍代/Textbook / Book	0 円/JPY

海外留学保険料(東京大学指定のもの)/Overseas travel insurance fee (designated by UTokyo)	6,700 円/JPY
保険・社会保障料(留学先で必要だったもの)/Insurance and/or social security (required by host institution/region/country)	0 円/JPY
■その他、補足等/Additional comments :	

■留学先で費やした生活費/Overall expenses spent during the program :	
家賃	0 円/JPY
食費	7,000 円/JPY
交通費	2,000 円/JPY
娯楽費	3,000 円/JPY
■その他、補足等/Additional comments :	

■プログラム参加のための奨学金の受給有無/Scholarships to participate :	
受給した。	
■奨学金の支給機関・団体名等/Name of the source of the scholarships :	
JASSO	
■受給金額(月額)/Monthly stipend :	
70,000 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 :
なかなか大人数の中で積極的に発言しリーダーシップをとることができていないなと思いました。
■今後のキャリアに対する考え方や就職活動に与えた影響/Impact of the program on your thoughts for a career or job hunting :
キャリアに与える影響は特にはないかなと思っています。
■進路・就職先(就職希望先)/Career/Occupation (planned) :
研究職、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 :
大変なことも多いですが得るものも多いプログラムだと思います。
■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 :
特にありません。

報告書

東京大学 海外留学・国際交流プログラム報告書(超短期プログラム用)

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

記入日/Date: 2020/2/28

- 参加プログラム/Program: インドネシア大学ウインタープログラム (UI-CREATES)
- プログラム情報/Program info.: <https://www.u-tokyo.ac.jp/adm/go-global/ja/program-list-short-UIwinter.html>
- 派遣先大学/Host university: インドネシア大学
- プログラム期間/Program period: 2/10/2020~2/21/2020
- 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:
特になし。
■参加を決めるまでの経緯/How and why did you decide to participate?:
東南アジアに行ったことがなかったから。

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

■プログラムの概要/Program Overview:
組織行動論について議論を交えつつ学んだ。フィールドワークで訪問した企業はどれもインドネシアを牽引する大企業だった。
■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:
短期間だったため。
■週末の過ごし方/How did you spend your weekends?:
バンドン訪問

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

■設備/Facilities:
Wifi の接続は場所によりけりだった。宿の部屋に届かないのが不便だった。
■サポート体制/Support for students:
バディの生徒たちが非常に親切にサポートしてくれたので全く問題なかった。

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:

大学指定

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

高温多湿。雨季なのでスクールが多かった。交通量が非常に多く渋滞してるのが普通だった。

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

現地のショッピングモールで両替。そこまでお金の消費は激しくないの少しづつ両替するのが良い。

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

治安の悪さはあまり感じなかったがスリには警戒していた。衛生面が心配だったので除菌シートを持って行った。

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

タクシー

■ 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、au の世界データ定額。

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

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

プログラム前後のエッセイ提出。

■ ビザの手続き/Procedures to obtain visas :

観光ビザ。

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

常備薬に加えて胃腸薬も持参。

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

大学指定のもので十分。

■ 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 :

特になし。

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

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

航空費	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.)	100,000 円/JPY
教科書代・書籍代/Textbook / Book	0 円/JPY
海外留学保険料(東京大学指定のもの)/Overseas travel insurance fee (designated by UTokyo)	7,000 円/JPY
保険・社会保障料(留学先で必要だったもの)/Insurance and/or social security (required by host institution/region/country)	0 円/JPY

■ その他、補足等/Additional comments :

--

■ 留学先で費やした生活費/Overall expenses spent during the program :	
家賃	0 円/JPY
食費	10,000 円/JPY
交通費	3,000 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 :	
受給しなかった。	
■ 奨学金の支給機関・団体名等/Name of the source of the scholarships :	
■ 受給金額(月額)/Monthly stipend :	
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? :	

プログラムを振り返って/Reflection

■ プログラムに参加したことの意義、その他所感/Impact of the participation on yourself or your thoughts :	
インドネシア文化体験を通して多様性との向き合い方を体感できた。	
■ 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 :	
まだわからない。	
■ 進路・就職先(就職希望先)/Career/Occupation (planned) :	
専門職(法曹・医師・会計士等)	
■ 今後留学を考えている学生へのメッセージ、アドバイス/Any messages or advice for future participants :	
非常に多様な背景をもつ人たちと仲良くなれる2週間です。興味がある方はぜひ。	
■ 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	

報告書

東京大学 海外留学・国際交流プログラム報告書(超短期プログラム用)

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

記入日/Date: 2020/3/3

- 参加プログラム/Program: インドネシア大学ウインタープログラム (UI-CREATES)
- プログラム情報/Program info.: <https://www.u-tokyo.ac.jp/adm/go-global/ja/program-list-short-UIwinter.html>
- 派遣先大学/Host university: インドネシア大学
- プログラム期間/Program period: 2/10/2020~2/21/2020
- 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:

春休みに海外経験を積んでおきたかったから。

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

夏休み明け直後決めた東南アジアに興味があったため。

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

■プログラムの概要/Program Overview:

ASEAN の見学が印象深い。授業は基本的に 1 日 2 コマ。

■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:

積極的に UI の学生と遊びに行った。

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

バンドンへ行った。

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

■設備/Facilities:

図書館、Wi-Fi 環境あり。

■サポート体制/Support for students:

インドネシア大学の学生が全面的にサポートしてくれた。

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:

とても清潔、インドネシア大学の提供。

<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>常夏なので暑いしかし shuttle bus などあり、交通の便は良い。</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>両替、キャッシングで現地通貨獲得。</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>特になし。</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</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>成績表等を提出した早めの準備が大事。</p>
<p>■ ビザの手続き/Procedures to obtain visas :</p> <p>特になし。</p>
<p>■ 医療関係の準備/Preparations or actions taken to maintain your health :</p> <p>常備薬を持参。</p>
<p>■ 保険関係の準備/Preparations/procedures for insurance :</p> <p>東大の案内に従った。</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>特になし。</p>
<p>■ 語学関係の準備/Language preparation :</p> <p>特になし。</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	34,000 円/JPY
派遣先への支払い(授業料・施設利用料など)/Payment to host institution (tuition, facilities fee, etc.)	100,000 円/JPY
教科書代・書籍代/Textbook / Book	0 円/JPY
海外留学保険料(東京大学指定のもの)/Overseas travel insurance fee (designated by UTokyo)	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)	0 円/JPY
<p>■ その他、補足等/Additional comments :</p>	

■ 留学先で費やした生活費/Overall expenses spent during the program :	
家賃	0 円/JPY
食費	7,000 円/JPY
交通費	1,000 円/JPY
娯楽費	7,000 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 :	
70,000 円	
■ 受給金額についての補足等/Additional comments about the monthly stipend :	
■ 奨学金をどのように見つけたか/How did you find the scholarships? :	
大学(本部国際交流課)からの案内。	

プログラムを振り返って/Reflection

■ プログラムに参加したことの意義、その他所感/Impact of the participation on yourself or your thoughts :	
英語のリスニング、スピーキング力が上がったのは満足している。	
■ 今後のキャリアに対する考え方や就職活動に与えた影響/Impact of the program on your thoughts for a career or job hunting :	
海外でより働きたいと感じるようになった。	
■ 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 :	
積極的に参加を検討すべき。	
■ 準備段階や留学中に役に立ったウェブサイト、出版物/Websites or publications which were useful while preparing for or during your time overseas :	
東大のサイト	

報告書

東京大学 海外留学・国際交流プログラム報告書(超短期プログラム用)

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

記入日/Date: 2020/2/29

- 参加プログラム/Program: インドネシア大学ウインタープログラム (UI-CREATES)
- プログラム情報/Program info.: <https://www.u-tokyo.ac.jp/adm/go-global/ja/program-list-short-UIwinter.html>
- 派遣先大学/Host university: インドネシア大学
- プログラム期間/Program period: 2/10/2020~2/21/2020
- 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:
所属している部活動の休みの時期だったため。
■参加を決めるまでの経緯/How and why did you decide to participate?:
一年前にこのプログラムを知ってから、ずっと参加したいと思っていました。欧米の大学に行く機会は多くありますが、東南アジアの大学で勉強する機会はあまりないと考え、参加を決めました。

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

■プログラムの概要/Program Overview:
初めの一週間が Organizational Behavior の講義(5 回)、二週間目が企業訪問(コンサル、銀行、携帯会社)になります。日本の大学の講義と違い、学生たちと教授が何度も授業中に議論をする良い授業でした。講義で勉強した Organizational Behavior を企業訪問で確かめるというスタイルで、最後に成果発表がありました。2 ページの企業訪問レポート、7 ページ程度の最終レポートと最終発表と課題は International Relations に比べて多かったように思いますが、インプットだけではなくアウトプットがたくさんできたので、深く授業の内容について理解できたように思えます。
■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:
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:
プログラム外のことをやる時間があまりなかったため。
■週末の過ごし方/How did you spend your weekends?:
Bandung への旅行でした。

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

■設備/Facilities:
かなり通信速度の速い Wi-Fi が使えます。
■サポート体制/Support for students:
二回ほどインドネシア語の授業があります。生活面、健康面に関しては、現地の大学のバディたちが常に

そばにいてくれるため、大変頼りになりました。申し訳なさを感じるくらいバディたちが我々のサポートをしてくれました。

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、大学敷地内にあるホテルのような学生寮のような場所。

■ 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 :

キャンパス内にある宿泊場所で、二人部屋。昨年改装されたということで、とてもきれいでした。毎年この寮を大学側が用意してくれます。

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

気候は雨季でしたが、日本の夏より暮らしやすい程度の気温と湿度です。突然のスコールに備えて折り畳み傘を携帯しました。宿泊先の周辺は歩いて行ける距離にお店はなく、夕飯は車で近くのショッピングモールに行くか、出前を頼むかでした。食事は辛いものか甘いものばかりで、お腹に合わない人も何人かいました。吉野家やココ壱番屋、丸亀製麺はそこらじゅうにあるので、日本の食べ物が恋しくなった人も安心です。交通機関は、車、バス、電車を主に使います。大学内に電車の駅が二つもあるほか、大学内に無料のイエローバスが走っているので、比較的自由に移動できます。

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

日本の空港での両替はレートが低いのでやめておきましょう。現地の空港で少し両替し、ショッピングモールで残りを両替するのがベストです。朝食も昼食もついているので、意外とお金を使う機会は少なく、両替のしすぎに注意です。クレジットカードは使える店も多いですが、使える最低金額に満たない買い物が多いので現金が一番便利でしょう。

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

治安は悪くありませんが、基本的に一人で歩き回ることは避けました。お腹を壊す人が何人かいたので、心配な人は腹痛に効く薬を持っていくと良いと思います。水をたくさん飲むこともおすすめです。スーパーマーケットで大量の水を買い込んで、一日 3 リットル以上飲んでい人もいました。水不足もしくは睡眠不足になると体調を崩しやすい気がします。

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

列車、バス、Uber。

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

キャンパス Wifi、SIM。

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 :

インドネシア大学側から、2 ページの pre-program essay の提出が義務付けられました。早めにご記入をお勧めします。

■ 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 :

予防接種、健康診断は特に行わずに出発しました。僕はかかっていないのですが、腹痛に苦しむ人が何人も出ました。除菌シートやアルコールなどがあると安心かもしれません。

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

大学に指定された保険のみに加入しました。

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

海外渡航届を提出しました。特に苦勞することはありませんが、締め切り直前だと提出先がこんがらがるので、早めの提出をお勧めします。

■語学関係の準備/Language preparation :

英語でのコミュニケーションは必須なので、英語が全く話せないと初めのうちは苦しいかもしれません。授業や成果発表もすべて英語です。ですが、重要なのは英語力ではなくコミュニケーション力なので、語学に自信がなくても積極的に参加するべきだと思います。また、インドネシア語が少しわかると買い物や現地の人と会話するときに便利です。出発前に何度か行われた事前学習会のおかげで少し勉強できたので、参加することをお勧めします。

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

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

航空費	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.)	100,000 円/JPY
教科書代・書籍代/Textbook / Book	0 円/JPY
海外留学保険料(東京大学指定のもの)/Overseas travel insurance fee (designated by UTokyo)	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)	0 円/JPY

■その他、補足等/Additional comments :

上記に加えて OSSMA の加入費 3,000 円程度

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

家賃	0 円/JPY
食費	9,000 円/JPY
交通費	1,000 円/JPY
娯楽費	10,000 円/JPY

■その他、補足等/Additional comments :

朝食昼食がついているので、食費はあまりかからず、お金が余っている人も一定数いた。

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

受給しなかった。

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

■受給金額(月額)/Monthly stipend :

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? :

プログラムを振り返って/Reflection

■ プログラムに参加したことの意義、その他所感/Impact of the participation on yourself or your thoughts :
インドネシアについて日本にいただけでは知ることのできないことをたくさん知れた。
■ 今後のキャリアに対する考え方や就職活動に与えた影響/Impact of the program on your thoughts for a career or job hunting :
将来海外で勉強や仕事をしよう、という思いが強まった。
■ 進路・就職先(就職希望先)/Career/Occupation (planned) :
研究職海外の大学院にいき、そこで PhD をとるつもり。
■ 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 :
短期プログラムというのは、帰りたいな、と少し思ったころに帰ることができるちょうどよい長さです。どんな不安があっても、二週間であれば心配ありません。思い切って参加すると、きっと得られるものがたくさんあると思います。
■ 準備段階や留学中に役に立ったウェブサイト、出版物/Websites or publications which were useful while preparing for or during your time overseas :
グーグルマップ、ニューエクスプレス インドネシア語。

報告書

東京大学 海外留学・国際交流プログラム報告書(超短期プログラム用)

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

記入日/Date: 2020/2/26

- 参加プログラム/Program: インドネシア大学ウインタープログラム(UI-CREATES)
- プログラム情報/Program info.: <https://www.u-tokyo.ac.jp/adm/go-global/ja/program-list-short-UIwinter.html>
- 派遣先大学/Host university: インドネシア大学
- プログラム期間/Program period: 2/10/2020~2/21/2020
- 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:
春休みだったから。
■参加を決めるまでの経緯/How and why did you decide to participate?:
決めた動機は東南アジアに行ってみたかったから。9月に決めました。

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

■プログラムの概要/Program Overview:
授業は座学、その後にインドネシアの企業へ訪問した。
■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:
特にその機会がなかった。
■週末の過ごし方/How did you spend your weekends?:
バンドンに行った。

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

■設備/Facilities:
図書館が広く綺麗、wifi はつながらない部屋も多い、教室は綺麗なところは綺麗だが全てが綺麗なわけではない。
■サポート体制/Support for students:
とても良かった。UI の学生がずっとついてくださり、とても丁寧だった。語学面でも UI の学生のおかげで困ることはなく、学習面でも先生のサポートが手厚かった。

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:
大学内のホテル。

■ 宿泊先の様子、どのように見つけたか/Environment around the accommodation and how did you find it :
 オンキャンパスのホテル、ルームシェア。

■ 気候、大学周辺の様子、交通機関、食事等/Climate, environment around the institution, transportation, food, etc. :
 雨季だったのでそこまで暑くなかった、大学周辺に行くためには車を用いた、食事は気をつけないとお腹を壊す(特に野菜、水)。

■ お金の管理方法、現地の通貨事情/Management of money and situation about local economy :
 全て現金で支払った。半分財布に入れて持ち歩き、もう半分はスーツケースの中に入れて部屋にいないときはスーツケースに鍵をかけた。

■ 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 :
 水道水は口に含まないようにした、野菜はなるべく避けた、ストリートフードは食べない、最初の 1 週間は辛そうなものなるべく避ける(辛さに耐えられたものお腹がスパイスの刺激に耐えられない可能性があるため)。

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

■ プログラム期間中に利用したネット環境/Internet service usage during the program :
 キャンパス Wifi、レンタルしたルーター。

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

■ プログラムへの参加手続き/Procedures for participation :
 渡航情報届、海外渡航届など期限が違うので気をつける。

■ 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 :
 学校から指定されたものにだけ入りました。

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

■ 語学関係の準備/Language preparation :
 事前学習に 1 回参加した。

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	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.)	100,000 円/JPY
教科書代・書籍代/Textbook / Book	0 円/JPY
海外留学保険料(東京大学指定のもの)/Overseas travel	6,000 円/JPY

insurance fee (designated by UTokyo)	
保険・社会保障料(留学先で必要だったもの)/Insurance and/or social security (required by host institution/region/country)	0 円/JPY
■その他、補足等/Additional comments :	

■留学先で費やした生活費/Overall expenses spent during the program :	
家賃	0 円/JPY
食費	10,000 円/JPY
交通費	2,000 円/JPY
娯楽費	8,000 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 :	
70,000 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 :	
心の温かいインドネシア人たちと過ごした時間は一生の宝物となりました。	
■今後のキャリアに対する考え方や就職活動に与えた影響/Impact of the program on your thoughts for a career or job hunting :	
東南アジアの現状を見て、格差をととも感じました。今まで生で見たことがなかったのでこれはわたしに大きな影響を与えました。	
■進路・就職先(就職希望先)/Career/Occupation (planned) :	
■今後留学を考えている学生へのメッセージ、アドバイス/Any messages or advice for future participants :	
とても楽しいので応募してみる価値は大いにあります。インドネシア語はやっぱり少しは勉強した方が役に立ちます。	
■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 :	
事前学習会のプリント。	

報告書

東京大学 海外留学・国際交流プログラム報告書(超短期プログラム用)

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

記入日/Date: 2020/2/27

- 参加プログラム/Program: インドネシア大学ウインタープログラム (UI-CREATES)
- プログラム情報/Program info.: <https://www.u-tokyo.ac.jp/adm/go-global/ja/program-list-short-UIwinter.html>
- 派遣先大学/Host university: インドネシア大学
- プログラム期間/Program period: 2/10/2020~2/21/2020
- 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:

春休みという長期の休暇を利用して、海外に一定期間行きたかったから。

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

プログラムの説明会に行き、すぐ参加を決めた。

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

■プログラムの概要/Program Overview:

1 週目は、International Relations に関する 2 時間の授業に加えて、インドネシア語や音楽、ダンスなどのインドネシア文化体験が 2 時間の日が基本。2 週目の前半は International Relations に関連するインドネシアの国際機関を訪問し、後半には 2 週間で学んだことをまとめるプレゼンの準備とプレゼン大会を行う。

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

取り組んでいない。

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

時間がなかった。

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

バンドンへの旅行

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

■設備/Facilities:

WiFi はよく通る図書館やジムなどがあったが、キャンパスが広すぎて徒歩で行けないため使わなかった。

■サポート体制/Support for students:

基本的に、困ったことがあればインドネシア大学のバディに相談すれば問題ない。

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。

■ 宿泊先の様子、どのように見つけたか/Environment around the accommodation and how did you find it :
 オンキャンパスの学生寮(学生寮といっても清潔で広いホテル) 東大生二人で一室、WiFi は場所によってつながりが良くない。

■ 気候、大学周辺の様子、交通機関、食事等/Climate, environment around the institution, transportation, food, etc. :
 ときに 30℃を超える暑さ、大学周辺は交通量が多く徒歩で出かけるよりも車を専用アプリで手配して移動したほうが快適、食事は衛生に注意、ショッピングモール内のフードコートなどは安全。

■ お金の管理方法、現地の通貨事情/Management of money and situation about local economy :
 到着してすぐ、現金をショッピングモールの両替所で 15000 円分をルピアに替えた。

■ 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 :
 疲れている時は、周りに流されずしっかり休養をとることが大事。

■ 自由時間に利用した交通手段/Means of transportation in your free time :
 列車、バス、Grab、Gojek(配車アプリ)。

■ 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 :
 志望動機を UTAS で提出プログラム参加決定後、エッセイ 2 頁提出。

■ 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 :
 おなかの薬を中心に、日本の薬を持って行った。

■ 保険関係の準備/Preparations/procedures for insurance :
 付帯海学加入。

■ 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 :
 指定の書類提出。

■ 語学関係の準備/Language preparation :
 英語の勉強のため、1 か月前に IELTS を受験して 7.0 を取得した。

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	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.)	100,000 円/JPY
教科書代・書籍代/Textbook / Book	0 円/JPY
海外留学保険料(東京大学指定のもの)/Overseas travel insurance fee (designated by UTokyo)	6,340 円/JPY
保険・社会保障料(留学先で必要だったもの)/Insurance	0 円/JPY

and/or social security (required by host institution/region/country)	
■ その他、補足等/Additional comments :	
JASSO の奨学金により、70,000 円支給。	

■ 留学先で費やした生活費/Overall expenses spent during the program :	
家賃	0 円/JPY
食費	6,000 円/JPY
交通費	1,000 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 :	
70,000 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 :	
現地学生や他国の学生とかかわりを持てたのは素晴らしかった。また、英語でコミュニケーションをとることにある程度自信がついたのも良かった。もう少し、自由に行動がとれればより満足できたと思う。	
■ 今後のキャリアに対する考え方や就職活動に与えた影響/Impact of the program on your thoughts for a career or job hunting :	
将来の職業に与えた影響はとくに感じなかった。	
■ 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 :	
楽しいと思います、ぜひどうぞ。	
■ 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。	

報告書

東京大学 海外留学・国際交流プログラム報告書(超短期プログラム用)

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

記入日/Date: 2020/2/25

- 参加プログラム/Program: インドネシア大学ウインタープログラム (UI-CREATES)
- プログラム情報/Program info.: <https://www.u-tokyo.ac.jp/adm/go-global/ja/program-list-short-UIwinter.html>
- 派遣先大学/Host university: インドネシア大学
- プログラム期間/Program period: 2/10/2020~2/21/2020
- 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:

春休みに時間があったため。

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

夏休み明けの告知を見て決めた。

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

■プログラムの概要/Program Overview:

国際関係論の授業。かなり難しい内容もあった。基本的に授業に出席していれば問題ない。最終日にグループのプレゼンがあったが、準備時間が前日に丸一日与えられるので自由時間を使う必要はなかった。

■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:

毎日忙しかった。

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

バンドンへのエクサカーションだった。

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

■設備/Facilities:

基本的にとても充実している。巨大なキャンパスで、設備も新しく綺麗だった。

■サポート体制/Support for students:

現地学生に本当によくお世話になった。何をしても助けてくれて、本当に優しくかった。東大生同士もとても仲良くなるので、心配することはないと思う。

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:

キャンパス内のホテル。

■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 :

二人一部屋だった。部屋によっては wifi が繋がらない部屋もあったようだが、全体的には快適な滞在だった。

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

雨季なので大雨が突然始まることがよくあったが、一日中降っている訳ではなく晴れている時間が長かったので快適だった。移動は電車、バス、タクシーなどだったが、基本的に日本より大幅に格安だった。インドネシア料理は基本的にどれも美味しいが、やはりずっと食べていると飽きてきたり胃腸に負担が掛かったりするので、皆適度に他の料理も食べていた。だがインドネシア料理は本当に美味しい。基本的に辛いのでそこだけは注意。もちろん辛くなくしてもらうことはできる。

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

現地のモールや空港で現金を換金した。クレジットカードは使えないところが意外に多く、現金を持っている方が便利だった。だがクレジットカードで現地通貨を ATM で引き出すことができるのはとても便利。

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

現地学生と一緒にいれば基本的に問題はない。体調を崩す人が何人もいて、自分も風邪を引いた。自分は病院に行くことなく回復したが、現地学生が本当によく心配してくれた。

■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、GoJek、Grab。

■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 :

大学側から指定された書類を提出した。

■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 :

正露丸を持って行った。

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

大学指定の保険に加入した。

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

海外渡航届を提出した。

■語学関係の準備/Language preparation :

基本的に英語でコミュニケーションが取れるが、インドネシア語を少し予習してきた人もいた。

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	65,000 円/JPY

派遣先への支払い(授業料・施設利用料など)/Payment to host institution (tuition, facilities fee, etc.)	100,000 円/JPY
教科書代・書籍代/Textbook / Book	0 円/JPY
海外留学保険料(東京大学指定のもの)/Overseas travel insurance fee (designated by UTokyo)	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)	0 円/JPY
■その他、補足等/Additional comments :	

■留学先で費やした生活費/Overall expenses spent during the program :	
家賃	0 円/JPY
食費	10,000 円/JPY
交通費	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 :	
日本学生支援機構(JASSO)	
■受給金額(月額)/Monthly stipend :	
70,000 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 :	
普通の海外旅行ではできない経験を沢山することができて本当に興味深かった。現地学生と沢山交流することもでき、多くのことを教えてもらえたしとても楽しかった。	
■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 :	
東南アジアへの興味が強まった。	
■進路・就職先(就職希望先)/Career/Occupation (planned) :	
未定。	
■今後留学を考えている学生へのメッセージ、アドバイス/Any messages or advice for future participants :	
普通の旅行では体験できない経験ができるので、時間があるならぜひ参加してみてください！	

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

地球の歩き方

報告書

東京大学 海外留学・国際交流プログラム報告書(超短期プログラム用)

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

記入日/Date: 2020/3/2

- 参加プログラム/Program: インドネシア大学ウインタープログラム(UI-CREATES)
- プログラム情報/Program info.: <https://www.u-tokyo.ac.jp/adm/go-global/ja/program-list-short-UIwinter.html>
- 派遣先大学/Host university: インドネシア大学
- プログラム期間/Program period: 2/10/2020~2/21/2020
- 東京大学での所属学部・研究科等/Faculty/Graduate School at UTokyo: 教養学部(前期課程)
- 学年(プログラム開始時)/Year at the time of Study Abroad: 学部 1 年

■参加にあたってこの時期を選んだ理由/Reason for choosing this period to participate:
時間があったから。
■参加を決めるまでの経緯/How and why did you decide to participate?:
10月の説明会に行き、参加を決めた。

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

■プログラムの概要/Program Overview:
Telkomsel 社への訪問。
■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:
時間的余裕の無さから取り組むという選択肢がなかった。
■週末の過ごし方/How did you spend your weekends?:
バンドウンへの cultural trip

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

■設備/Facilities:
Wifi は部屋の中で問題なく使えた。
■サポート体制/Support for students:
学生のバディたちのサポートが非常に手厚かった。

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:
プログラムの他の参加者 1 名とルームシェア。

<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>激しいスクールが 1 日に 1 回ある程度、大学最寄りの駅からジャカルタまで行ける。食事は近くのモールによく行った。</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>10,000 円分現地通貨に換えて、不足分はクレジットカードを使った。</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>できるだけ水道水は飲まないように気をつけた。2L のペットボトルを大量に買って、それで歯を磨いたりした。</p>
<p>■ 自由時間に利用した交通手段/Means of transportation in your free time :</p> <p>列車、バス、Grab。</p>
<p>■ プログラム期間中に利用したネット環境/Internet service usage during the program :</p> <p>キャンパス Wifi。</p>

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

<p>■ プログラムへの参加手続き/Procedures for participation :</p> <p>渡航情報届、海外渡航届、Preprogram-essay など。</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>胃腸薬だけ持っていったが、体調を崩すことは無かった。</p>
<p>■ 保険関係の準備/Preparations/procedures for insurance :</p> <p>付帯海学、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>行っていない。</p>
<p>■ 語学関係の準備/Language preparation :</p> <p>英語は日常会話ができる程度、インドネシア語は数字がわかるくらいに勉強した。</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.)	100,000 円/JPY
教科書代・書籍代/Textbook / Book	0 円/JPY
海外留学保険料(東京大学指定のもの)/Overseas travel insurance fee (designated by UTokyo)	8,000 円/JPY
保険・社会保障料(留学先で必要だったもの)/Insurance and/or social security (required by host institution/region/country)	0 円/JPY
<p>■ その他、補足等/Additional comments :</p>	

--

■ 留学先で費やした生活費/Overall expenses spent during the program :	
家賃	0 円/JPY
食費	5,000 円/JPY
交通費	0 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。	
■ 奨学金の支給機関・団体名等/Name of the source of the scholarships :	
■ 受給金額(月額)/Monthly stipend :	
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? :	

プログラムを振り返って/Reflection

■ プログラムに参加したことの意義、その他所感/Impact of the participation on yourself or your thoughts :
インドネシアの文化を観光客レベルというよりは、現地の人の目線レベルで体感できた。インドネシアにたくさんの方々ができたことも一生の財産。
■ 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 :
成長著しい国の雰囲気を感じ取ることができ、よりグローバルな職に就きたいと思った。
■ 進路・就職先(就職希望先)/Career/Occupation (planned) :
専門職(法曹・医師・会計士等)、起業発展途上国でヘルスケア関連のサービスをしたい。
■ 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 :
行くかどうか迷っているなら行こう。
■ 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

報告書

東京大学 海外留学・国際交流プログラム報告書(超短期プログラム用)

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

記入日/Date: 2020/2/23

- 参加プログラム/Program: インドネシア大学ウインタープログラム(UI-CREATES)
- プログラム情報/Program info.: <https://www.u-tokyo.ac.jp/adm/go-global/ja/program-list-short-UIwinter.html>
- 派遣先大学/Host university: インドネシア大学
- プログラム期間/Program period: 2/10/2020~2/21/2020
- 東京大学での所属学部・研究科等/Faculty/Graduate School at UTokyo: 教養学部(前期課程)
- 学年(プログラム開始時)/Year at the time of Study Abroad: 学部 2 年

■参加にあたってこの時期を選んだ理由/Reason for choosing this period to participate:
長い休みの間に一度はなんらかの海外プログラムに参加したいと思ったから。
■参加を決めるまでの経緯/How and why did you decide to participate?:
友人から情報を得た。奨学金が出ることが参加を大きく後押しした。

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

■プログラムの概要/Program Overview:
一週目は講義形式の授業。しかし、主体的な発言が求められる。二週目は企業訪問とグループ発表、グループレポートの準備、提出。
■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、充実していたため、時間的、体力的に余裕がなかった。
■週末の過ごし方/How did you spend your weekends?:
プログラムの一環としてバンドン旅行。

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

■設備/Facilities:
大学のWiFiは遅いです。
■サポート体制/Support for students:
現地学生のバディーがしっかりサポートしてくれます。

プログラム期間中の生活について/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:

指定された大学のゲストハウス。キャンパスへはバスで送迎がついている。2 人部屋でルームシェア。広くて綺麗シャンプー、ボディーソープ、歯ブラシ、タオルありドライヤーなし。

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

雨季であったため、暑さはそれほどではないが、湿度が高く、急な雷雨に注意。屋内は冷房がききすぎの場合がよくある。キャンパスは郊外にある。基本的に現地学生と共に行動するので安心感がある。授業などは全て大学側から用意されたバスで移動する。自由時間は現地学生に手伝ってもらえるため、移動に関して心配、不便な点はなかった。食事は朝食と昼食がプログラム費用に含まれている。夕食は自己負担。衛生面、辛さ、油の多さ、疲れなどからお腹をこわす参加者は多いので覚悟が必要。

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

20,000 円をルピアに両替し、高額な場合はクレジットカードを使っていたら現金は十分だった。両替は15,000 円くらいでよかったかもしれない。小額だとクレジットカードが使えないので現金はある程度必要。

■ 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 :

衛生面、辛さなどで不安がある食品は食べないことをおすすめします。ただ、仮に体調を崩したとしても日本語が話せるスタッフのいる病院に連れて行ってもらえるので、安心です。

■ 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。

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

キャンパス Wifi、レンタルしたルーター。

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

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

海外渡航届と渡航情報届の混同に注意。

■ ビザの手続き/Procedures to obtain visas :

ビザなしで良い。

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

頭痛薬と整腸剤を持っていきました。体調を崩す方が多かったので常備薬は必須です。

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

大学指定の保険に必ず加入しなければいけません。

■ 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 :

応募書類のプログラム申請に係る留意事項確認書は所属部局担当者の署名が必要です。

■ 語学関係の準備/Language preparation :

TOEFL ibt 109

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	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.)	100,000 円/JPY

教科書代・書籍代/Textbook / Book	0 円/JPY
海外留学保険料(東京大学指定のもの)/Overseas travel insurance fee (designated by UTokyo)	6,200 円/JPY
保険・社会保障料(留学先で必要だったもの)/Insurance and/or social security (required by host institution/region/country)	0 円/JPY
■その他、補足等/Additional comments :	
OSSMA 3,300 円。	

■留学先で費やした生活費/Overall expenses spent during the program :	
家賃	0 円/JPY
食費	9,000 円/JPY
交通費	1,500 円/JPY
娯楽費	15,000 円/JPY
■その他、補足等/Additional comments :	
個人的に WiFi レンタルをしたため、上記に加えて 12,000 円かかった。	

■プログラム参加のための奨学金の受給有無/Scholarships to participate :	
受給した。	
■奨学金の支給機関・団体名等/Name of the source of the scholarships :	
JASSO	
■受給金額(月額)/Monthly stipend :	
70,000 円	
■受給金額についての補足等/Additional comments about the monthly stipend :	
■奨学金をどのように見つけたか/How did you find the scholarships? :	
大学(本部国際交流課)からの案内。	

プログラムを振り返って/Reflection

■プログラムに参加したことの意義、その他所感/Impact of the participation on yourself or your thoughts :	
参加前はインドネシアにあまり興味がなかったが、プログラムに参加してインドネシアを大好きになった。	
■今後のキャリアに対する考え方や就職活動に与えた影響/Impact of the program on your thoughts for a career or job hunting :	
企業文化について学べたことや企業訪問できたことは、就職活動にとっても役立つのではないと思った。	
■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 :	
素晴らしい体験になると思うので、少しでも興味があるならぜひ参加してほしいです。	
■準備段階や留学中に役に立ったウェブサイト、出版物/Websites or publications which were useful while preparing for or during your time overseas :	
ウィンタープログラムのウェブサイト	

報告書

東京大学 海外留学・国際交流プログラム報告書(超短期プログラム用)

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

記入日/Date: 2020/2/21

- 参加プログラム/Program: インドネシア大学ウインタープログラム (UI-CREATES)
- プログラム情報/Program info.: <https://www.u-tokyo.ac.jp/adm/go-global/ja/program-list-short-UIwinter.html>
- 派遣先大学/Host university: インドネシア大学
- プログラム期間/Program period: 2/10/2020~2/21/2020
- 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:

春休みだったから。

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

迷ってない、東南アジアに行きたかった、外国の授業を体験してみたかった。

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

■プログラムの概要/Program Overview:

授業は講義メイン、外務省とか ASEAN 本部など公的なすごいところに行く、でも実際は大学の授業の方が詳しくてわかりやすい。

■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:

取り組めない。

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

フィールドトリップ

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

■設備/Facilities:

Wifi コネクションはそこそこ良い、少なくとも東大よりは良い。

■サポート体制/Support for students:

語学面=全部通訳してくれるし大学でもちょっとはインドネシア語を教えてくれる、学習面=講義は眠いが面白い、生活面=おっけい、精神面=おっけい。

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 :

大学からの紹介。

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

蒸し暑い、ローカル、バス・タクシー、インドネシア料理半袖必須、ストリートのものには手を出さない方がいい、普通に過ごしていてもお腹を壊す人が多いため薬は必須。

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

カードが使えないところもあるため現金も持ち合わせる必要がある。

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

治安は良い、バディーといればほぼ 100%安心、お腹は壊すから薬は必須。

■ 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、Grab Gojek。

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

キャンパス Wifi、レンタルしたルーター。

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

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

パスポート写真、参加理由、自己アピール、検定(TOEFL 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 :

ロキソニン

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

付帯海学

■ 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 :

話せなくてもなんとかなる。

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

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

航空費	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.)	110,000 円/JPY
教科書代・書籍代/Textbook / Book	0 円/JPY
海外留学保険料(東京大学指定のもの)/Overseas travel insurance fee (designated by UTokyo)	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)	6,000 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	0 円/JPY
食費	5,000 円/JPY
交通費	2,000 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。	
■ 奨学金の支給機関・団体名等/Name of the source of the scholarships :	
■ 受給金額(月額)/Monthly stipend :	
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? :	

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 :	
友達できた、ASEAN について知れた、英語たくさん使えた。	
■ 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 :	
Alumni party で海外で働くとはどういうことか知れた。	
■ 進路・就職先(就職希望先)/Career/Occupation (planned) :	
■ 今後留学を考えている学生へのメッセージ、アドバイス/Any messages or advice for future participants :	
とにかく楽しんできてください！	
■ 準備段階や留学中に役に立ったウェブサイト、出版物/Websites or publications which were useful while preparing for or during your time overseas :	
地球の歩き方	

報告書

東京大学 海外留学・国際交流プログラム報告書(超短期プログラム用)

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

記入日/Date: 2020/3/4

- 参加プログラム/Program: インドネシア大学ウインタープログラム (UI-CREATES)
- プログラム情報/Program info.: <https://www.u-tokyo.ac.jp/adm/go-global/ja/program-list-short-UIwinter.html>
- 派遣先大学/Host university: インドネシア大学
- プログラム期間/Program period: 2/10/2020~2/21/2020
- 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:

高校生の時ジョグジャカルタに訪問した経験があり、もう一度インドネシアに戻って学びたいと考えたため。

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

前にも書いた通り、私は一度、三年半前にインドネシアを訪れた経験があったため、その時と今とでインドネシアがどのように変わっているか、また自身のその状況への感じ方はどのように変化しているかということに興味があり参加を決意した。

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

■プログラムの概要/Program Overview:

1 週目は座学中心の講義、2 週目は ASEAN 訪問などのフィールドワーク型の学習でした。

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

現地学生との交流など。

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

比較的自由な時間の多いこともあるので、その間はできるだけ現地の学生たちと交流する時間を多く取るように心がけた。

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

バンドンへの小旅行。

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

■設備/Facilities:

大学内の Wifi 環境整備されてはいますが、繋がりが悪いことが多いので、Wifi のルーターやシムカードを自身で用意することをお勧めします。

■サポート体制/Support for students:

インドネシア大学のバディの方々が生活面含め様々な面でサポートやアドバイスをしてくれます。

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 :
大学内のホテル。
■ 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 :
基本二人一部屋で宿泊します。基本的な設備は一般的なホテルと大きく変わりありません。

■ 気候、大学周辺の様子、交通機関、食事等/Climate, environment around the institution, transportation, food, etc. :
渡航時期が雨季だったこともあり、スコールなどの突然の雨には注意する必要がありました。デポックのキャンパスは非常に広いため、基本的には敷地内はバス移動になります。
■ お金の管理方法、現地の通貨事情/Management of money and situation about local economy :
ある程度の現金をその都度キャッシングによっておろし、クレジットカードが使用できる場所ではクレジットカードを使用するようにしました。
■ 治安、医療関係事情、心身の健康管理で気をつけたこと等、危機管理/Aspects of risk and safety management, local health care system, and any actions taken to maintain your health :
普通に生活していれば、大きな危険に遭遇する可能性は低いということができると思います。体調が悪化しても医療体制は整っているなのでその部分は安心して問題ないでしょう。
■ 自由時間に利用した交通手段/Means of transportation in your free time :
タクシー、列車、バス、Uber。
■ プログラム期間中に利用したネット環境/Internet service usage during the program :
キャンパス Wifi、レンタルしたルーター。

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

■ プログラムへの参加手続き/Procedures for participation :
Pre-Program Essay や海外渡航情報届の提出などが求められます。
■ ビザの手続き/Procedures to obtain visas :
インドネシアはこの期間の留学に関してはビザは不要です。
■ 医療関係の準備/Preparations or actions taken to maintain your health :
個人差ある問題ですので、自身の体調などに応じて準備するのが一番ですが、過度な予防などは特に必要ないように思われます。
■ 保険関係の準備/Preparations/procedures for insurance :
東京大学によって加入が求められている付帯海学の保険に加入すれば問題ないと考えます。
■ 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 :
特にありません。
■ 語学関係の準備/Language preparation :
現地でのコミュニケーションは基本英語によって行われるため、インドネシア語が理解できなくても苦労することはありませんが、基本的な会話表現を知った状態で渡航すればより会話を楽しむことはできると思います。

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

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

航空費	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.)	100,000 円/JPY
教科書代・書籍代/Textbook / Book	0 円/JPY
海外留学保険料(東京大学指定のもの)/Overseas travel insurance fee (designated by UTokyo)	7,000 円/JPY
保険・社会保障料(留学先で必要だったもの)/Insurance and/or social security (required by host institution/region/country)	0 円/JPY
■その他、補足等/Additional comments :	

■留学先で費やした生活費/Overall expenses spent during the program :	
家賃	0 円/JPY
食費	10,000 円/JPY
交通費	5,000 円/JPY
娯楽費	20,000 円/JPY
■その他、補足等/Additional comments :	

■プログラム参加のための奨学金の受給有無/Scholarships to participate :	
受給しなかった。	
■奨学金の支給機関・団体名等/Name of the source of the scholarships :	
■受給金額(月額)/Monthly stipend :	
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? :	

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 :	
授業やフィールドワークの中だけでなく、日常の会話や周りのまちな風景からも様々なものを見、学ぶ機会が多くあったプログラムだった。そういった意味において、この二月は非常に有意義な時間になった。	
■今後のキャリアに対する考え方や就職活動に与えた影響/Impact of the program on your thoughts for a career or job hunting :	
将来は国連などの国際機関で勤務することを考えているが、今回国際関係の話聞き、ASEAN や外務省に訪問して実際そういった場所で仕事をされている方々の話を聞いたことは非常に有意義な経験になった。	
■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 :

未知の場所に飛び込んでいくことには常に不安はつきものですが、まず始めてみないと何もスタートしません。失敗しながらも大きな学びを得られるチャンスをぜひ有効活用してください。

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

特になし。

報告書

東京大学 海外留学・国際交流プログラム報告書(超短期プログラム用)

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

記入日/Date: 2020/3/16

- 参加プログラム/Program: インドネシア大学ウインタープログラム (UI-CREATES)
- プログラム情報/Program info.: <https://www.u-tokyo.ac.jp/adm/go-global/ja/program-list-short-UIwinter.html>
- 派遣先大学/Host university: インドネシア大学
- プログラム期間/Program period: 2/10/2020~2/21/2020
- 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:

夏はまだ大学になれてないと思ったから春にした。

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

リーズナブルな価格で春休みすぐに行けるから。

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

■プログラムの概要/Program Overview:

最終日の前日にプレゼンがあるだけ。先生の英語力はまちまちで聞き取れない人もそこそこいる。

■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、インターンシップ。

■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:

ダンスや楽器の演奏、鑑賞など。

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

バンドンが一番楽しかった。

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

■設備/Facilities:

Wifi は場所によって繋がりが悪いですが、キャンパス内はどこでも使えます。食堂はそこそこ美味しいです。

■サポート体制/Support for students:

インドネシア大学の学生は本当に親身にサポートしてくれます。むしろ日本より居心地が良いです。

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:

大学内の1年以内にできたばかりというホテルだった。プールもあり、綺麗だが小さい虫はそこそこいる。猫が可愛かった。

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

雨季なのでスコールもあるが晴れも多く、半袖でちょうど良い。食事はナンゴレンなど油で揚げたもの、辛いもの、甘いものが多いが、総じて美味しい。だが、一部の人はお腹を壊す。

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

モールで換金した方がレートがいい。学生証は Suica のようにチャージすれば電車に乗れる。クレジットカードは使えない店も多く、東京並みの治安なので現金でも問題ない。

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

治安は思ったよりも良かった。ただ、物乞いも多く、道路を渡るのはかなり危険。バッグを前に抱えて目を離さなければ大丈夫だと思う。

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

列車、バス、gojek、grab。

■ 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 :

国際交流課の指示通りに提出しましたが、かなり多くて複雑なのでメモをとっておくことをお勧めします。

■ ビザの手続き/Procedures to obtain visas :

観光目的ならビザは不要だった。

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

正露丸は1個あった方がいい。かなり下痢になりやすい。

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

東大指定のものをとった。かなりしっかりしているようだし、2割くらいは病院にかかっていたので医療保険は必要。

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

特にない。

■ 語学関係の準備/Language preparation :

バディとなるインドネシア大学の学生は東大生より英語がうまく、プレゼンも講義も全て英語なので英語力は高ければ高いほどいい。かなり英語文化が浸透しているようでジョークやトークもできればなおいい。私はDMM英会話を10ヶ月くらいやっていたが、それでも不十分だとおもう。楽しむだけならできなくてもいいが、有効に過ごしたいならもっと自分で勉強した方がいい。

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	100,000 円/JPY

to host institution (tuition, facilities fee, etc.)	
教科書代・書籍代/Textbook / Book	0 円/JPY
海外留学保険料(東京大学指定のもの)/Overseas travel insurance fee (designated by UTokyo)	6,900 円/JPY
保険・社会保障料(留学先で必要だったもの)/Insurance and/or social security (required by host institution/region/country)	0 円/JPY
■その他、補足等/Additional comments :	

■留学先で費やした生活費/Overall expenses spent during the program :	
家賃	0 円/JPY
食費	15,000 円/JPY
交通費	2,000 円/JPY
娯楽費	5,000 円/JPY
■その他、補足等/Additional comments :	
僕はかなり遊んで 25,000 円を換金してトントンという感じでした。	

■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 :	
70,000 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 :	
海外耐性が強くなった。	
■今後のキャリアに対する考え方や就職活動に与えた影響/Impact of the program on your thoughts for a career or job hunting :	
英語力を高めて絶対に海外で暮らそうと思った。	
■進路・就職先(就職希望先)/Career/Occupation (planned) :	
研究職。米国の経済学の大学院に行きたい。	
■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 :	
絶対にお薦めします！日本に帰りたくなくなります。	
■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 :	

なし。

報告書

東京大学 海外留学・国際交流プログラム報告書(超短期プログラム用)

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

記入日/Date: 2020/3/18

- 参加プログラム/Program: インドネシア大学ウインタープログラム (UI-CREATES)
- プログラム情報/Program info.: <https://www.u-tokyo.ac.jp/adm/go-global/ja/program-list-short-UIwinter.html>
- 派遣先大学/Host university: インドネシア大学
- プログラム期間/Program period: 2/10/2020~2/21/2020
- 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:

特に予定がなかったため。

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

インドネシアに奨学金付きでいけるということで、迷わず応募した。

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

■プログラムの概要/Program Overview:

企業文化について専門的に学びます。

■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:

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:

機会を見つけられなかった。

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

モールに行く。

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

■設備/Facilities:

Wifi 完備です。他の施設に関しては使う機会がありませんでした。

■サポート体制/Support for students:

現地の学生がつきっきりでサポートしてくれます。

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

■宿泊先の種類/Type of accommodation:

学生寮。

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

東大生と二人でルームシェアしました。非常に清潔で驚きました。

■ 気候、大学周辺の様子、交通機関、食事等/Climate, environment around the institution, transportation, food, etc. :
バイクの数に圧倒されます。また食あたりには気をつけましょう。
■ お金の管理方法、現地の通貨事情/Management of money and situation about local economy :
現金のみ使用しました。
■ 治安、医療関係事情、心身の健康管理で気をつけたこと等、危機管理/Aspects of risk and safety management, local health care system, and any actions taken to maintain your health :
一度熱を出しましたが、現地の学生が病院に連れて行ってくれました。
■ 自由時間に利用した交通手段/Means of transportation in your free time :
列車、バス、Uber。
■ プログラム期間中に利用したネット環境/Internet service usage during the program :
キャンパス Wifi、レンタルしたルーター。

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

■ プログラムへの参加手続き/Procedures for participation :
メールに従えば問題ありません。
■ 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 :
狂犬病のワクチン接種をおすすめします。
■ 保険関係の準備/Preparations/procedures for insurance :
学校指定のものだけで十分です。
■ 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 :
なし。
■ 語学関係の準備/Language preparation :
日常会話レベルは必要になります。授業は全て英語です。

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

■ 参加するために要した費用/Expenses of participation :	
航空費	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.)	0 円/JPY
教科書代・書籍代/Textbook / Book	0 円/JPY
海外留学保険料(東京大学指定のもの)/Overseas travel insurance fee (designated by UTokyo)	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)	0 円/JPY
■ その他、補足等/Additional comments :	
プログラム参加費 100,000 円。	

■ 留学先で費やした生活費/Overall expenses spent during the program :	
家賃	0 円/JPY
食費	15,000 円/JPY
交通費	2,000 円/JPY
娯楽費	3,000 円/JPY
■ その他、補足等/Additional comments :	

■ プログラム参加のための奨学金の受給有無/Scholarships to participate :	
受給した。	
■ 奨学金の支給機関・団体名等/Name of the source of the scholarships :	
JASSO	
■ 受給金額(月額)/Monthly stipend :	
70,000 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味、その他所感/Impact of the participation on yourself or your thoughts :	
現地の大学生のホスピタリティに終始感動していた。	
■ 今後のキャリアに対する考え方や就職活動に与えた影響/Impact of the program on your thoughts for a career or job hunting :	
海外での就職に興味をいだいた。	
■ 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 :	
金銭面で余裕があれば積極的参加をおすすめします。	
■ 準備段階や留学中に役に立ったウェブサイト、出版物/Websites or publications which were useful while preparing for or during your time overseas :	
過去の体験記は読み漁りました。	

報告書

東京大学 海外留学・国際交流プログラム報告書(超短期プログラム用)

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

記入日/Date: 2020/2/21

- 参加プログラム/Program: インドネシア大学ウインタープログラム (UI-CREATES)
- プログラム情報/Program info.: <https://www.u-tokyo.ac.jp/adm/go-global/ja/program-list-short-UIwinter.html>
- 派遣先大学/Host university: インドネシア大学
- プログラム期間/Program period: 2/10/2020~2/21/2020
- 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:
春休みの予定がそれほどなかったから。
■参加を決めるまでの経緯/How and why did you decide to participate?:
ストックホルム大学サマープログラムに参加し、非常にためになったので、ウインタープログラムにも参加しようと思った

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

■プログラムの概要/Program Overview:
1 週目は基本的に IR や ASEAN についての授業 2週目は実際に ASEAN などへフィールドワーク最終日にグループでプレゼン発表。
■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:
プログラム内にあったこと以外していないから。
■週末の過ごし方/How did you spend your weekends?:
バンドンツアー。

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

■設備/Facilities:
図書館、食堂はある。スポーツ施設は不明 Wi-Fi は eduroam とキャンパスの Wi-Fi が使える。
■サポート体制/Support for students:
インドネシア語の授業があった。

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:
ホテル。

■ 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 :

渡航先からの指定。

■ 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: かなり暑い、あと突然豪雨が降り出すことがある。大学周辺: 治安はあまりよくなさそう。交通機関: 現地の学生と一緒にないとわからないけど便利ではある。食事: 衛生環境が劣悪なので気を付けないと体調を崩す。

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

VISA クレジットカードで支払いできるところはカードで払ったが、基本的に現金しか使えないところが多かった。

■ 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 :

水道水が不安だったので歯磨きやうがいにはミネラルウォーターを使った。

■ 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。

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 :

インドネシア大学に出すエッセイ、渡航情報届など国際交流課から言われた物を締め切りまでに出せば OK。

■ ビザの手続き/Procedures to obtain visas :

ビザは不要だった。

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

特にしていない。

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

大学から勧めら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 :

教養学部に渡航届を提出した。

■ 語学関係の準備/Language preparation :

ある程度英語で会話できれば問題ないと思う。

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	79,100 円/JPY
派遣先への支払い(授業料・施設利用料など)/Payment to host institution (tuition, facilities fee, etc.)	80,000 円/JPY
教科書代・書籍代/Textbook / Book	0 円/JPY
海外留学保険料(東京大学指定のもの)/Overseas travel	6,190 円/JPY

insurance fee (designated by UTokyo)	
保険・社会保障料(留学先で必要だったもの)/Insurance and/or social security (required by host institution/region/country)	0 円/JPY
■その他、補足等/Additional comments :	
OSSMA3,000 円くらい。	

■留学先で費やした生活費/Overall expenses spent during the program :	
家賃	0 円/JPY
食費	5,000 円/JPY
交通費	2,000 円/JPY
娯楽費	3,000 円/JPY
■その他、補足等/Additional comments :	

■プログラム参加のための奨学金の受給有無/Scholarships to participate :	
受給した。	
■奨学金の支給機関・団体名等/Name of the source of the scholarships :	
JASSO	
■受給金額(月額)/Monthly stipend :	
70,000 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 :	
現地学生との交流ができたこと、東大内の友達ができ、インドネシアの文化に触れることができたこと。	
■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 :	
特にそこまでの変化はない。	
■進路・就職先(就職希望先)/Career/Occupation (planned) :	
まだ決めていない。	
■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 :	
得られるものは多いと思うので、迷っているならぜひ参加してみてください。	
■準備段階や留学中に役に立ったウェブサイト、出版物/Websites or publications which were useful while preparing for or during your time overseas :	
特になし。	

報告書

東京大学 海外留学・国際交流プログラム報告書(超短期プログラム用)

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

記入日/Date: 2020/3/18

- 参加プログラム/Program: インドネシア大学ウインタープログラム (UI-CREATES)
- プログラム情報/Program info.: <https://www.u-tokyo.ac.jp/adm/go-global/ja/program-list-short-UIwinter.html>
- 派遣先大学/Host university: インドネシア大学
- プログラム期間/Program period: 2/10/2020~2/21/2020
- 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:
たまたま期間が空いてたから。
■参加を決めるまでの経緯/How and why did you decide to participate?:
普通に安く自分の興味のあるもの。

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

■プログラムの概要/Program Overview:
アセアンを中心に学んだ。
■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。
■週末の過ごし方/How did you spend your weekends?:
現地の学生に案内してもらう。

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

■設備/Facilities:
ワイファイあり。
■サポート体制/Support for students:
万全。

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:
綺麗な学校付のホテル。

■ 気候、大学周辺の様子、交通機関、食事等/Climate, environment around the institution, transportation, food, etc. :
暑く蚊が多い。飯は辛いけど慣れれば美味しい。
■ お金の管理方法、現地の通貨事情/Management of money and situation about local economy :
デビットで現地引き落とし。
■ 治安、医療関係事情、心身の健康管理で気をつけたこと等、危機管理/Aspects of risk and safety management, local health care system, and any actions taken to maintain your health :
特になし。
■ 自由時間に利用した交通手段/Means of transportation in your free time :
タクシー、クラブ
■ 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 :
特に珍しいものなし。
■ ビザの手続き/Procedures to obtain visas :
取得なし。
■ 医療関係の準備/Preparations or actions taken to maintain your health :
正露丸のみ。
■ 保険関係の準備/Preparations/procedures for insurance :
特になし。
■ 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 :
特になし。
■ 語学関係の準備/Language preparation :
事前学習会に参加。

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	50,000 円/JPY
派遣先への支払い(授業料・施設利用料など)/Payment to host institution (tuition, facilities fee, etc.)	100,000 円/JPY
教科書代・書籍代/Textbook / Book	0 円/JPY
海外留学保険料(東京大学指定のもの)/Overseas travel insurance fee (designated by UTokyo)	15,000 円/JPY
保険・社会保障料(留学先で必要だったもの)/Insurance and/or social security (required by host institution/region/country)	0 円/JPY
■ その他、補足等/Additional comments :	

■ 留学先で費やした生活費/Overall expenses spent during the program :	
家賃	0 円/JPY
食費	20,000 円/JPY
交通費	10,000 円/JPY
娯楽費	10,000 円/JPY
■ その他、補足等/Additional comments :	

■ プログラム参加のための奨学金の受給有無/Scholarships to participate :	
受給しなかった。	
■ 奨学金の支給機関・団体名等/Name of the source of the scholarships :	
■ 受給金額(月額)/Monthly stipend :	
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? :	

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 :	
新たな友達を得ることで価値観を揺さぶられた。	
■ 今後のキャリアに対する考え方や就職活動に与えた影響/Impact of the program on your thoughts for a career or job hunting :	
海外で働いてみたい。	
■ 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 :	
楽しむのが一番。	
■ 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 :	
特になし。	

報告書

東京大学 海外留学・国際交流プログラム報告書(超短期プログラム用)

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

記入日/Date : 2020/2/24

- 参加プログラム/Program : インドネシア大学ウインタープログラム (UI-CREATES)
- プログラム情報/Program info. : <https://www.u-tokyo.ac.jp/adm/go-global/ja/program-list-short-UIwinter.html>
- 派遣先大学/Host university : インドネシア大学
- プログラム期間/Program period : 2/10/2020~2/21/2020
- 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 :

春休みに長期間自由になる大学生の利点を生かしたかったから。

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

ウインタープログラム説明会の後の相談会で担当者の方が話してくれた内容が魅力的だったから。

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

■プログラムの概要/Program Overview :

授業に関しては正直なところとても興味深いものは少なかった。予習復習は International Relations のコースでは必要なかった。印象に残っている授業は ASEAN のシンクタンクである ERIA での Dr. Lily の関税と商品基準のトレードオフに関する授業がとても興味深く印象に残っている。フィールドワークで様々な組織に案内してもらい、特に ASEAN 関連の組織に重点的に訪問させていただきとても良い経験になった。この他にもインドネシアの文化を経験できるような国立の複合施設やバンドンにも連れて行ってもらった。

■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 :

余暇がなかったから。

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

週末の休みはなかった。プログラムが全て計画してくれていたのので特に自分で計画を立てて動く時間はなかった。

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

■設備/Facilities :

図書館については中央図書館を利用できるが、滞在中には一日中の休日はなく個人的に利用することはなかった。スポーツ施設、食堂、PC については十分あったがバディが面倒を見てくれたので特に利用しなかった。

■サポート体制/Support for students :

語学面について、英語については特になかった。ただし授業や組織訪問、ホテルに帰った後の夕食などあらゆる場面でバディのインドネシア大学生がついてくれたので、日本人が多くても英語で会話をすることが多く、スピーキングの練習になった。インドネシア語は二回の授業があった。生活面、精神面については専門の窓口がある訳ではなかったが、こちらもバディの学生が非常に丁寧かつ細やかに面倒を見てくれたので不安に思うことは全くなかった。

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、大学構内のホテル。

■ 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 :

インドネシア大学構内にある、寮ではなく大学の客人向けのホテルに宿泊した。2 人部屋を人数の関係上 1 人で使用した。シャワー、ベッド、机、洗面所、トイレが部屋の中にある。ドライヤーや電気ポットはなく、毎日新しいバスタオルと 1 人 500ml ずつのミネラルウォーターが支給される。

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

気候は雨季の時期なので雨が頻繁に降り、湿度がとても高いが、気温は 25~30 度程度で予想していたほどは暑くなかった。日本の初夏ぐらいの感覚。思ったよりも汗をかくので着替えは多めに持っていくと良い。大学周辺の様子については、まずインドネシア大学のデポックキャンパス自体が広大で 200ha 以上ある。この中に文理ほぼ全ての学部棟があり、それぞれが近い訳ではないので校内を黄色のスクールバスが走っており、誰でも無料で乗れる。校内にコンビニやカフェ、食堂、お土産屋さんなどが入っておりある程度用は済む。大学周辺の道路は基本的にあまり日本人が徒歩で移動するには適しておらず、車とバイクが行き交い雨でぬかるんだ細い道を歩くことになるのでほとんど徒歩で大学構外に出ることはなかった。インドネシアでの移動手段は Grab や Gojek というタクシー配車アプリを使うことが多く、安全性や安さの点からもタクシーが最適。ホテルから渋滞がなければ 15 分程度のところにショッピングモールがいくつかあり、生活必需品などはそこで購入できる。交通機関については私は一度も使用しなかった。授業後にジャカルタへ遊びに行った人たちは電車を使用したと聞いた。

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

二週間の滞在だったので海外送金、口座開設はしていない。事前に調べた情報でクレジットカードはホテルやきちんとしたお店以外ではあまり使わない方がいいと聞いていたので、できる限り現金で支払った。大学構内のお土産屋さんや空港、ショッピングモールでのみクレジットカードを使った。両替に関しては、空港で SIM カードを購入するために 5,000 円だけ両替をして、残りは近くのショッピングモールのレートが良い両替所で変えた。

■ 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 :

■ 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。

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

利用していない。

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

■プログラムへの参加手続き/Procedures for participation :
大学国際交流課からの手続きの指示メールに従うのみで特別な情報収集などはしていない。
■ビザの手続き/Procedures to obtain visas :
短期留学で日本人であればビザは必要なかった。
■医療関係の準備/Preparations or actions taken to maintain your health :
健康診断、予防接種は特別にプログラムのためにはしていない。常備薬は整腸剤と野菜不足に備えてのビタミン剤、風邪薬、ヴェボラップののど飴を持参した。
■保険関係の準備/Preparations/procedures for insurance :
OSSMA と付帯海学に加入した。コロナウイルスの影響でプログラム前後の渡航日程が変更になり、付帯海学は返金されたが OSSMA はされなかった。
■東京大学の所属学部・研究科(教育部)での手続き/Procedures required by faculties or graduate schools at UTokyo :
海外渡航届を前期教養学部の窓口に提出した。インドネシア大学での 4 単位は東京大学のものに振り替えられた前例はないと交流課の方に教えていただいたので特に互換申請は行わなかった。
■語学関係の準備/Language preparation :
TOEFL88。特に語学のスコア向上のために具体的に取組んだ訳ではないが、韓国からの参加者ととても仲良くなり、またインドネシア大学の学生バディも非常に気遣い仲良くなれたため、必然的に英語を話す時間が非常に長くなった。日常会話を英語で行う経験が増えたことによって英語を話すことへの忌避感がほぼなくなり、結果としては語学力のうちスピーキング能力がとても向上したと感じる。

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

■参加するために要した費用/Expenses of participation :	
航空費	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.)	100,000 円/JPY
教科書代・書籍代/Textbook / Book	0 円/JPY
海外留学保険料(東京大学指定のもの)/Overseas travel insurance fee (designated by UTokyo)	10,000 円/JPY
保険・社会保障料(留学先で必要だったもの)/Insurance and/or social security (required by host institution/region/country)	0 円/JPY
■その他、補足等/Additional comments :	

■留学先で費やした生活費/Overall expenses spent during the program :	
家賃	0 円/JPY
食費	10,000 円/JPY
交通費	3,000 円/JPY
娯楽費	2,000 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 学生支援機構
■受給金額(月額)/Monthly stipend :
70,000 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 :
現地学生との交流やインドネシア文化に触れられた点で満足している。また東大赤門会で東大OBの方々と話せた経験が予想外にとってもよかった。様々な経歴の方がフランクに人生経験を話してくださったためになった。
■今後のキャリアに対する考え方や就職活動に与えた影響/Impact of the program on your thoughts for a career or job hunting :
特に具体的な変化はなかった。ただし英語を話すハードルが下がったので英語を使う職業への忌避感がより薄まった。
■進路・就職先(就職希望先)/Career/Occupation (planned) :
公的機関、外務省。
■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 :
インドネシア大学の学生と二週間とは思えないほど強い絆ができるので本当に参加して良かったです。
■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

報告書

東京大学 海外留学・国際交流プログラム報告書(超短期プログラム用)

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

記入日/Date: 2020/3/6

- 参加プログラム/Program: インドネシア大学ウインタープログラム (UI-CREATES)
- プログラム情報/Program info.: <https://www.u-tokyo.ac.jp/adm/go-global/ja/program-list-short-UIwinter.html>
- 派遣先大学/Host university: インドネシア大学
- プログラム期間/Program period: 2/10/2020~2/21/2020
- 東京大学での所属学部・研究科等/Faculty/Graduate School at UTokyo: 教養学部(前期課程)
- 学年(プログラム開始時)/Year at the time of Study Abroad: 学部 2 年

■参加にあたってこの時期を選んだ理由/Reason for choosing this period to participate:
時間がある最後の時だから。
■参加を決めるまでの経緯/How and why did you decide to participate?:
有意義に時間を使いたいと思い、参加した。

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

■プログラムの概要/Program Overview:
組織行動論のスライドを見て学ぶ、そして企業に行き、組織行動論の応用を体験する。
■学習・研究以外の活動で取り組んだもの/Activities you took part in other than study/research:
取り組んでいない。
■学習・研究以外の活動で取り組んだものの内容、または取り組まなかった理由/Details of the activities you chose, or the reason why you did not take part in any activity other than study/research:
プログラム自体が、充実したものであったから。
■週末の過ごし方/How did you spend your weekends?:
バンドンに行った。

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

■設備/Facilities:
Wifi 環境はある、食堂、スポーツ施設、図書館は利用しなかった。
■サポート体制/Support for students:
現地学生がなんでもやってくれた。

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:
ホテル。
■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:
既に手配されている。

<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>気候は温暖でたまにスコールがある、大学周辺は特に何もない、交通機関はバスやタクシーを利用した、食事はデリバリーや外に食べにいったり、ホテルで食べたりした。</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>現地のショッピングモールで両替した。空港で小額を両替した。</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>特になし。</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, 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>utas 上で申し込み、事前にエッセーと事後にエッセーを書く必要がある。手続きチェックリストに従い行った。</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>なし。</p>
<p>■ 保険関係の準備/Preparations/procedures for insurance :</p> <p>付帯海学に加入した。</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>特になし。</p>
<p>■ 語学関係の準備/Language preparation :</p> <p>なし。</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.)	100,000 円/JPY
教科書代・書籍代/Textbook / Book	0 円/JPY
海外留学保険料(東京大学指定のもの)/Overseas travel insurance fee (designated by UTokyo)	5,000 円/JPY
保険・社会保障料(留学先で必要だったもの)/Insurance and/or social security (required by host institution/region/country)	0 円/JPY
<p>■ その他、補足等/Additional comments :</p>	

--

■ 留学先で費やした生活費/Overall expenses spent during the program :	
家賃	0 円/JPY
食費	10,000 円/JPY
交通費	1,000 円/JPY
娯楽費	6,000 円/JPY
■ その他、補足等/Additional comments :	

■ プログラム参加のための奨学金の受給有無/Scholarships to participate :	
受給した。	
■ 奨学金の支給機関・団体名等/Name of the source of the scholarships :	
東京大学	
■ 受給金額(月額)/Monthly stipend :	
70,000 円	
■ 受給金額についての補足等/Additional comments about the monthly stipend :	
■ 奨学金をどのように見つけたか/How did you find the scholarships? :	
大学(本部国際交流課)からの案内, 大学(上記以外)からの案内。	

プログラムを振り返って/Reflection

■ プログラムに参加したことの意義、その他所感/Impact of the participation on yourself or your thoughts :	
もっとプログラムに集中して取り組むべきだった。健康管理に留意すべきだった。	
■ 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 :	
東大 OB の方との会話は有意義であった。	
■ 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 :	
迷ったら参加してみるのがいいと思います。	
■ 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 :	
体験記は役立った。	

報告書

東京大学 海外留学・国際交流プログラム報告書(超短期プログラム用)

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

記入日/Date: 2020/3/16

- 参加プログラム/Program: インドネシア大学ウインタープログラム (UI-CREATES)
- プログラム情報/Program info.: <https://www.u-tokyo.ac.jp/adm/go-global/ja/program-list-short-UIwinter.html>
- 派遣先大学/Host university: インドネシア大学
- プログラム期間/Program period: 2/10/2020~2/21/2020
- 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:
冬は観光旅行のシーズン外の国が多いので、観光旅行ではなく留学をしようと思ったため。
■参加を決めるまでの経緯/How and why did you decide to participate?:
ウインタープログラムの説明会で参加しようと思った。

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

■プログラムの概要/Program Overview:
文化体験の授業を除けば、ほとんどが一方通行型の座学という印象だった。特に 1 週目の International Relations の授業は、ASEAN の外交態度などについて教授が英語で 2 時間ひたすら話し続けるだけで、なかなか厳しいものがあった。
■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:
プログラムの拘束時間が長く、また終了後も現地学生の案内で、基本的に皆で行動していたため。
■週末の過ごし方/How did you spend your weekends?:
全員でバンドンへのショートトリップに行った。

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

■設備/Facilities:
Wifi は、部屋によって強さがかなり違う。シャワーが冷水の部屋もあった。
■サポート体制/Support for students:
一日じゅう現地学生が付いてくれ、自由時間の外出にも付き合ってくれる。

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

■宿泊先の種類/Type of accommodation:
インドネシア大学が運営しているホテル。

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

プログラムの前年に改装されたらしく、ピカピカでとてもよかった。学生寮ではなく一般客も利用するホテルで、24 時間フロントが常駐していた。ただ wifi は届く部屋と届かない部屋がある。

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

基本的には暑いですが、夕方肌寒くなったり、バスなどで冷房が異常に強いことがあるので羽織れるものを持っていくべき。食事はスパイスを使った辛い料理がほとんどで、料理のレパートリーが少ないと感じた。

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

現地でも日本円からの両替ができるので、事前に米ドルへの両替などは不要。ホテル近くのモールが両替のレートが良いので、空港での両替は最小限に。大学の売店では、機械の故障でクレジットカードが使えないことがあった。

■ 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 :

ジャカルタにあるタケノコクリニックという病院で、日本語での診察が受けられる。授業の後で、現地学生と一緒に皆で出掛けることも多いが、疲れていると感じたら無理して参加せず部屋で過ごす・一人になる時間を作ることも大切。

■ 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 :

書類の提出先が複数あり面倒だった。

■ ビザの手続き/Procedures to obtain visas :

ビザは不要。インドネシアに入国するにはパスポートの残り期間が半年以上必要なことに注意。

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

出発一週間ほど前から整腸剤を飲むようにし、プログラムにも持って行った。

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

大学指定の付帯海学にのみ加入した。

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

アドミニ棟で教養学部に書類を提出した。

■ 語学関係の準備/Language preparation :

自分は特に行わなかったが、周りの参加者の英語力が高くもっと準備してくれればと反省した。

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.)	0(注) 円/JPY

教科書代・書籍代/Textbook / Book	0 円/JPY
海外留学保険料(東京大学指定のもの)/Overseas travel insurance fee (designated by UTokyo)	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)	0 円/JPY
■その他、補足等/Additional comments :	
OSSMA の加入が必須で、数千円ほど支払った。(注)100,000 円。	

■留学先で費やした生活費/Overall expenses spent during the program :	
家賃	0 円/JPY
食費	3,000 円/JPY
交通費	2,000 円/JPY
娯楽費	1,000 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。	
■奨学金の支給機関・団体名等/Name of the source of the scholarships :	
■受給金額(月額)/Monthly stipend :	
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? :	

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 :	
入学以来手つかずにしていた自分の英語力の低下を痛感したこと、また日本・インドネシア両方の志の高い学生と関わったことでたいへん貴重な刺激を得られた。また観光旅行よりもよりタフな経験をしたことで、今後も旅行・留学を問わず多くの国に行ってみたいという思いが強まった。	
■今後のキャリアに対する考え方や就職活動に与えた影響/Impact of the program on your thoughts for a career or job hunting :	
進学予定の学部の上級生と話したことで、学部進学後の具体的なイメージが持て、さらにキャリアについて考え直すきっかけとなった。個人的にはこれも、海外体験に並んで大切なプログラム参加の意義だと思っているので、下級生の参加者は積極的に上級生に話を聞いてみてほしい。	
■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。	
■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 :	

ここまでプログラムの良くない面についても書いてきたが、参加したことを後悔するようなプログラムではないことは保証できるし、参加を少しでも考えているなら迷わず参加してほしい。

■ 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 :

地球の歩き方を持って来ている参加者もいたが、自由時間もあまりないため個人的には不要かと思う。

報告書

東京大学 海外留学・国際交流プログラム報告書(超短期プログラム用)

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

記入日/Date: 2020/2/28

- 参加プログラム/Program: インドネシア大学ウインタープログラム (UI-CREATES)
- プログラム情報/Program info.: <https://www.u-tokyo.ac.jp/adm/go-global/ja/program-list-short-UIwinter.html>
- 派遣先大学/Host university: インドネシア大学
- プログラム期間/Program period: 2/10/2020~2/21/2020
- 東京大学での所属学部・研究科等/Faculty/Graduate School at UTokyo: 法学政治学研究科
- 学年(プログラム開始時)/Year at the time of Study Abroad: 専門職 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:
春休みで時間があったため。
■参加を決めるまでの経緯/How and why did you decide to participate?:
海外留学したことがないのでしたかった。学生として最後の機会だった。

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

■プログラムの概要/Program Overview:
インドネシア中心の国際関係論を学ぶ。二週目は外務省やシンクタンク、ASEAN に訪問。
■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:
精一杯だったから。
■週末の過ごし方/How did you spend your weekends?:
Bandung へのショートトリップ。

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

■設備/Facilities:
図書館あり、wifi 概ね良好スポーツ施設は利用可能なようであるが、利用している学生は見なかった。
■サポート体制/Support for students:
インドネシア人バディーの手厚い保護。

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:
先方の大学の経営するホテル。
■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:
日本人学生と二人部屋。

<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>一日中暑い。大学は緑におおわれた広いキャンパス。電車は近くにあるようである。</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>空港で多少両替。その後は必要に応じて現地の学生にお願いして両替できる場所につれていってもらおう。多くの両替場所ではパスポートを提示するよう求められる。</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>不味いと思ったら言う。下痢になりました。</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、Grab、Gojek。</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、DOCOMO のサービス。</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>所属学科への留学報告書、国際交流課への書類、インドネシア大学への誓約書等提出。</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>保険に入る。辛くなったら言う。日本人はインドネシアの料理に慣れるのに時間がかかることが多いので、胃腸薬(ビオフェルミンとか)を持っていく。</p>
<p>■ 保険関係の準備/Preparations/procedures for insurance :</p> <p>手続きを迅速に行う。</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>報告書の提出。</p>
<p>■ 語学関係の準備/Language preparation :</p> <p>英語に自信はまったくなし。海外留学経験もなし。準備も特に出来ず。</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	63,000 円/JPY
派遣先への支払い(授業料・施設利用料など)/Payment to host institution (tuition, facilities fee, etc.)	100,000 円/JPY
教科書代・書籍代/Textbook / Book	0 円/JPY
海外留学保険料(東京大学指定のもの)/Overseas travel insurance fee (designated by UTokyo)	6,190 円/JPY
保険・社会保障料(留学先で必要だったもの)/Insurance and/or social security (required by host institution/region/country)	6,190 円/JPY
<p>■ その他、補足等/Additional comments :</p>	

食事・雑費等 30,000 円。

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

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

■ その他、補足等/Additional comments :

お土産・洗濯 10,000 円

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

受給した。

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

日本学生支援機構(JASSO)の2019年度海外留学支援制度(協定派遣)

■ 受給金額(月額)/Monthly stipend :

70,000 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 :

自分の低い英語力を自覚できた。

■ 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 :

海外で働くことの難しさ、そして楽しさを感じた。

■ 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。

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

英語力が低いとやはり大変。だけど、どうにかなる。英語力が低いならむしろ学生の今のうちに留学いっておいの方がよいよ!

■ 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 :

外務省

報告書

東京大学 海外留学・国際交流プログラム報告書(超短期プログラム用)

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

記入日/Date: 2020/2/21

- 参加プログラム/Program: インドネシア大学ウインタープログラム (UI-CREATES)
- プログラム情報/Program info.: <https://www.u-tokyo.ac.jp/adm/go-global/ja/program-list-short-UIwinter.html>
- 派遣先大学/Host university: インドネシア大学
- プログラム期間/Program period: 2/10/2020~2/21/2020
- 東京大学での所属学部・研究科等/Faculty/Graduate School at UTokyo: 法学政治学研究科
- 学年(プログラム開始時)/Year at the time of Study Abroad: 専門職 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:
入学後の生活に慣れ、修了まで時間がある時期だから。
■参加を決めるまでの経緯/How and why did you decide to participate?:
説明会に参加して決定した。

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

■プログラムの概要/Program Overview:
ASEAN 見学が楽しかった。
■学習・研究以外の活動で取り組んだもの/Activities you took part in other than study/research:
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:
短期だから。
■週末の過ごし方/How did you spend your weekends?:
short trip

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

■設備/Facilities:
Wifi がきちんと使用できた。
■サポート体制/Support for students:
現地の学生がとても親切にしてくれた。

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:
プログラムで決められていた。

■ 気候、大学周辺の様子、交通機関、食事等/Climate, environment around the institution, transportation, food, etc. :
暑かった。大学周辺は自然豊かだった。交通は渋滞がひどかった。食事は衛生面に不安があった。
■ お金の管理方法、現地の通貨事情/Management of money and situation about local economy :
現金を両替した。
■ 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 :
荷物の管理には気をつけた。
■ 自由時間に利用した交通手段/Means of transportation in your free time :
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

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

■ プログラムへの参加手続き/Procedures for participation :
プレエッセイの提出があった。
■ 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 :
常備薬を一式持っていった。
■ 保険関係の準備/Preparations/procedures for insurance :
付帯海学に入った。
■ 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 :
海外渡航届を出した。
■ 語学関係の準備/Language preparation :
TOEIC685 点。

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	63,000 円/JPY
派遣先への支払い(授業料・施設利用料など)/Payment to host institution (tuition, facilities fee, etc.)	100,000 円/JPY
教科書代・書籍代/Textbook / Book	0 円/JPY
海外留学保険料(東京大学指定のもの)/Overseas travel insurance fee (designated by UTokyo)	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)	0 円/JPY
■ その他、補足等/Additional comments :	

■ 留学先で費やした生活費/Overall expenses spent during the program :	
家賃	0 円/JPY
食費	10,000 円/JPY
交通費	3,000 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 :	
70,000 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味、その他所感/Impact of the participation on yourself or your thoughts :	
普段の生活ではないような様々な体験により、自分の視野を広げることができたと思うから。	
■ 今後のキャリアに対する考え方や就職活動に与えた影響/Impact of the program on your thoughts for a career or job hunting :	
海外で働くことを考えることができた。	
■ 進路・就職先(就職希望先)/Career/Occupation (planned) :	
専門職(法曹・医師・会計士等) 弁護士か裁判官。	
■ 今後留学を考えている学生へのメッセージ、アドバイス/Any messages or advice for future participants :	
とてもいいプログラムだと思うので、ぜひ参加してみてください。	
■ 準備段階や留学中に役に立ったウェブサイト、出版物/Websites or publications which were useful while preparing for or during your time overseas :	
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: 2020/2/28

- 参加プログラム/Program: インドネシア大学ウインタープログラム (UI-CREATES)
- プログラム情報/Program info.: <https://www.u-tokyo.ac.jp/adm/go-global/ja/program-list-short-UIwinter.html>
- 派遣先大学/Host university: インドネシア大学
- プログラム期間/Program period: 2/10/2020~2/21/2020
- 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:

As a first year student, I have more free time to enrich myself in the holiday. Besides, I am quite interested in the course provided by the UI — organizational behavior and the opportunity of field study. The weather and food in Indonesia also attracts me a lot.

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

The reasons I decided to participate in this program are 1. I think I need to expand my version and know more people. 2. I think the organization behavior is very important for the 21th century from a small group to a big company. After the program, I am sure it was predictably useful. 3. Also, the field studies conducted in the program was very attractive to me. Usually, it is very hard to see a company comprehensively in our daily life. 4. The weather and food in Indonesia also attracted me a lot.

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

■プログラムの概要/Program Overview:

You don't need to spend a lot of time on the courses for the first week, but in the second week, you need to spend time with your group members to prepare presentation and essay together. The field studies are all impressive. You can learn a lot from them. The culture courses are very interesting, especially for the dancing.

■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:

You can try the traditional Indonesian dance, painting, and music in the class. Also, you can learn a lot of Indonesian culture from buddies.

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

We went to Bandung with buddies in the weekend. It was a good time to experience the Indonesian culture and arts.

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

■設備/Facilities :

There is a library in the campus but we didn't use it. The wifi is very slow in the campus and guest house. The SIM card and the renting wifi are also slow. Be patient to the Internet signal in Indonesia.

■サポート体制/Support for students :

Each program will have six buddies from UI. They're all super kind. It's easy to be friends with them and gain precious friendships.

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 :

Guest House

■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 :

The guest house is like a hotel. Two students share one room. You need to bring dryer and conversion plug by yourself. The room was cleaned by the staff every day. There is a pool, cafeteria, and laundry room in the guest house.

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

The weather is wet and hot there. There are small shops and restaurants near guest house, but we usually choose to go to malls or order food delivery for the dinner. You can also choose to eat in the cafeteria of guest house. It takes around 30 mins to go to the mall in Depok; for the mall in Jakarta, it takes more than one hour.

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

I changed 10000 yen in Japan, and used credit card to pay for the souvenirs. I think 20000 yen is enough for the daily expense.

■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 :

Security is ok in Indonesia as long as you don't hang out alone. Some people got stomach flu during the program, maybe because the food was too spicy or unclean. The buddies from UI helped them to see the doctor. It looked like not very serious.

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

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 :

After participating the study abroad fair, I decided to apply for the UI winter program. The application is not complex. You need to write short essays and personal statement to the university. And submit all the necessary material in the UTAS.

■ビザの手続き/Procedures to obtain visas :

Visa type depends on the nationalities. Indonesia provides free Visa for most of foreigners. However, because of novel coronavirus in the winter 2020 , I applied the single Visa in Japan before immigration.

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

There is no need for the immunization. However, please prepare some common drugs, especially medicine for the stomach. Also, please bring some vitamins and anti-mosquito spray.

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

For me, I applied one insurance (付帯海学) and also register for the OSSMA. First, you need to submit the Notice of Overseas Travel and Request for Approval to Study, and then you can get the email for your insurance.

■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 :

Submit Notice of Overseas Travel and Request for Approval to the International Exchange Group

■語学関係の準備/Language preparation :

It is better to learn some basic Indonesian before program. There are five pre-program study meetings for that.

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.)	100,000 円/JPY
教科書代・書籍代/Textbook / Book	0 円/JPY
海外留学保険料(東京大学指定のもの)/Overseas travel insurance fee (designated by UTokyo)	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)	0 円/JPY

■その他、補足等/Additional comments :

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

家賃	0 円/JPY
食費	6,000 円/JPY
交通費	3,000 円/JPY
娯楽費	1,000 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。

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

■ 受給金額(月額)/Monthly stipend :
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? :

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 :
I think the happiest thing for me is meeting lots of nice people -- other students from UTokyo, buddies, employees of the company we visited, and alumni of UTokyo. All of them gave me unforgettable impression. Talking with them let me eliminate many prejudices also learn a lot from them. Also, the lecture and field study let me get meaningful knowledge related to organization behavior.
■ 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 :
Before the program, I have never thought about working in another countries which are not my motherland or country I studied in. However, after this program, I found that many people are trying to developing their careers in Indonesia which is a place with huge opportunity and challenge. Also, talking with the alumni of UTokyo, the local students and also the other students from UTokyo let me deeply understand the importance of globalization. I think after this program, in the future, I'd like to choose a job oversea.
■ 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)chemical engineer
■ 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 :
Try to talk with more people, especially local students in the program.
■ 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 :
The website of the university of Indonesia

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: 2020/3/4

- 参加プログラム/Program: インドネシア大学ウインタープログラム (UI-CREATES)
- プログラム情報/Program info.: <https://www.u-tokyo.ac.jp/adm/go-global/ja/program-list-short-UIwinter.html>
- 派遣先大学/Host university: インドネシア大学
- プログラム期間/Program period: 2/10/2020~2/21/2020
- 東京大学での所属学部・研究科等/Faculty/Graduate School at UTokyo: 理学部
- 学年(プログラム開始時)/Year at the time of Study Abroad: 学部 4 年

<p>■参加にあたってこの時期を選んだ理由/Reason for choosing this period to participate:</p> <p>短期留学しようと考えた時に、この時期が金銭的にも時間的にも学部最後の機会だったから。</p>
<p>■参加を決めるまでの経緯/How and why did you decide to participate?:</p> <p>2年生の頃からこのプログラムの存在は知っていて、参加する機会を伺っていた。しかし、2年生の時は通年の本学フィールドスタディ型政策協働プログラムで忙しく、3年生の時は成績が奨学金取得要件を満たさず、4年生夏はいずれのプログラムも院試と殆ど日程が被っていた(上海交通大学も唯一行けたが、上海には本学の体験活動プログラムで今年3月に行ったばかりだったので応募を遠慮した)。そのような理由で今回の参加となった。</p>

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

<p>■プログラムの概要/Program Overview:</p> <p>分野としては経営学に該当するらしい。双方向授業で、発言が求められる。予習は不要だが、Organizational Behaviorの方はInternational Relationsに比べて課題がやたら多い。日本人がなかなか入る機会が無いであろうインドネシアの現地企業を訪問した。</p>
<p>■学習・研究以外の活動で取り組んだもの/Activities you took part in other than study/research:</p> <p>取り組んでいない。</p>
<p>■学習・研究以外の活動で取り組んだものの内容、または取り組まなかった理由/Details of the activities you chose, or the reason why you did not take part in any activity other than study/research:</p> <p>かなり予定が詰め込まれているプログラムだったので、他のことをする余裕があまり無かった。</p>
<p>■週末の過ごし方/How did you spend your weekends?:</p> <p>週末は全員でバンドンへ行ったが、バンドン会議の場所には行かなかった。一部の人は学生バディに頼んで個別に行ったらしい。</p>

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

<p>■設備/Facilities:</p> <p>インドネシア大学のフリーWi-Fiは繋がるが、接続は安定しない。宿泊する学生寮にはプールが併設されており、使用している人も居た。</p>
--

<p>■ サポート体制/Support for students :</p>
<p>とにかくインドネシア大学の学生バディのサポートが手厚い。</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>インドネシア大学が指定した学生寮に宿泊した。ミネラルウォーターの瓶が毎日支給される。</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>屋外はやはり暑いが耐えられないほどでは無い。室内は冷房が効きすぎている場合がある。大学周辺には吉野家やケンタッキーがあり、Grab や Gojek でデリバリー注文できる。移動は基本的に学生バディが付いて来てくれるので交通手段の心配をする必要はない。ショッピングモールまでの移動にタクシー、ジャカルタまでの移動に鉄道を利用した。衛生環境は正直良くない。氷やストリートフードは口にはしてはいけないと言われたが、その通りにした。</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>両替は現地で全て行った。入国すると直ぐに両替商がある。深夜に到着したが両替商は開いていた。ショッピングモールの両替はレートが良い(1円=124ルピア)、スカルノハッタ空港は1円=118ルピアとショッピングモールより少しレートが悪い。ショッピングモールでの両替はインドネシア大学の学生が連れて行ってくれる。両替にはパスポートが必要。</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>プログラム中の行動は全てインドネシア大学の学生がついて来てくれるので少し安心はできる。備え付けの紙が無いトイレもあるので、ウエットティッシュを常備しておくとう便利。</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、Grab。</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>国際交流課の指示に従って必要な手続きをすれば特に問題は無いと思う。</p>
<p>■ ビザの手続き/Procedures to obtain visas :</p>
<p>手続きは特になし。</p>
<p>■ 医療関係の準備/Preparations or actions taken to maintain your health :</p>
<p>正露丸を持って行った。暑い日もあるので、ポカリスエット(現地調達も出来る)があると便利。</p>
<p>■ 保険関係の準備/Preparations/procedures for insurance :</p>
<p>申し込みから振り込みに至るまで、国際交流課とのメールのやり取りを何往復もする。</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>学部へ海外渡航届を提出した。まず学科教務担当の教員の捺印を頂き、学科事務室に提出して学科長</p>

の捺印を頂き、それを学部教務チーム(学部担当)に提出した。

■ 語学関係の準備/Language preparation :

卒論で忙しく英語学習をする余裕がなかったが、事前学習会に参加するなどして英語に慣れる努力はした。スピーキング力が明らかに弱かったので、英会話の例文集を持って行った。

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

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

航空費	63,050 円/JPY
派遣先への支払い(授業料・施設利用料など)/Payment to host institution (tuition, facilities fee, etc.)	100,000 円/JPY
教科書代・書籍代/Textbook / Book	0 円/JPY
海外留学保険料(東京大学指定のもの)/Overseas travel insurance fee (designated by UTokyo)	6,190 円/JPY
保険・社会保障料(留学先で必要だったもの)/Insurance and/or social security (required by host institution/region/country)	0 円/JPY

■ その他、補足等/Additional comments :

前乗りで宿泊したジャカルタエアポートホテルが約 3,000 円。

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

家賃	0 円/JPY
食費	5,000 円/JPY
交通費	2,000 円/JPY
娯楽費	4,000 円/JPY

■ その他、補足等/Additional comments :

宿泊する学生寮のランドリーサービスは高額で、最終日にまとめて請求される。気づかず使っていたら、最終日にかなりの額(二人で約 9,000 円もした)を請求された。高いだけあって全てアイロンがけされて戻ってきた。使えるなら別のランドリーサービスを利用した方が良い。

■ 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 :

70,000 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 :

他分野の優秀な学生と触れ合えたのが最大の意義だと感じた。また、世界最大のイスラム教の国だけあって、日本人にとって馴染みが薄いイスラム教の習慣を垣間見ることができる。

■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 :

東大卒業生でジャカルタ駐在の方々との食事会で伺った話は、将来のキャリアを考える上で非常に参考になった。

■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 :

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 :

地球の歩き方

報告書

東京大学 海外留学・国際交流プログラム報告書(超短期プログラム用)

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

記入日/Date: 2020/2/23

- 参加プログラム/Program: インドネシア大学ウインタープログラム (UI-CREATES)
- プログラム情報/Program info.: <https://www.u-tokyo.ac.jp/adm/go-global/ja/program-list-short-UIwinter.html>
- 派遣先大学/Host university: インドネシア大学
- プログラム期間/Program period: 2/10/2020~2/21/2020
- 東京大学での所属学部・研究科等/Faculty/Graduate School at UTokyo: 経済学研究科
- 学年(プログラム開始時)/Year at the time of Study Abroad: 修士 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:
冬休み中のため。
■参加を決めるまでの経緯/How and why did you decide to participate?:
留学したいので、プログラムを見て、かつ奨学金があることを確認して決めました。

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

■プログラムの概要/Program Overview:
第一週目はレクチャーで、第二週目は現地見習いとレポート、論文の作成です。
■学習・研究以外の活動で取り組んだもの/Activities you took part in other than study/research:
文化活動、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:
時間はなかったです。
■週末の過ごし方/How did you spend your weekends?:
Bandung 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:
よかったです。
■サポート体制/Support for students:
バディはすごく優しかったので、安心です。

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:
ホテルなので、いいと思います。

■ 気候、大学周辺の様子、交通機関、食事等/Climate, environment around the institution, transportation, food, etc. :
暑いですが。そしてお腹を壊しやすいです。
■ お金の管理方法、現地の通貨事情/Management of money and situation about local economy :
現地で両替するのを推奨、2万円ほど十分です
■ 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 :
十分な休憩をとることを推奨します、病院はいいです。
■ 自由時間に利用した交通手段/Means of transportation in your free time :
タクシー。
■ プログラム期間中に利用したネット環境/Internet service usage during the program :
キャンパス Wifi、レンタルしたルーター。

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

■ プログラムへの参加手続き/Procedures for participation :
Pre-essay, post-essay。
■ ビザの手続き/Procedures to obtain visas :
三日ぐらいかかりました。
■ 医療関係の準備/Preparations or actions taken to maintain your health :
胃腸薬を持つことを推奨します。
■ 保険関係の準備/Preparations/procedures for insurance :
保険証必ず現地に持つこと。
■ 東京大学の所属学部・研究科(教育部)での手続き/Procedures required by faculties or graduate schools at UTokyo :
渡航届の提出。
■ 語学関係の準備/Language preparation :
TOFEL 114。

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.)	100,000 円/JPY
教科書代・書籍代/Textbook / Book	0 円/JPY
海外留学保険料(東京大学指定のもの)/Overseas travel insurance fee (designated by UTokyo)	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)	0 円/JPY
■ その他、補足等/Additional comments :	

■ 留学先で費やした生活費/Overall expenses spent during the program :	
家賃	0 円/JPY
食費	6,000 円/JPY
交通費	1,000 円/JPY
娯楽費	0 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 :	
70,000 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 :	
インドネシアと OB への認識を深めて、新しい友たちができて、ほんとうに楽しかったです。	
■ 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 :	
開発経済学への興味が高まりました。	
■ 進路・就職先(就職希望先)/Career/Occupation (planned) :	
研究職、非営利団体、民間企業、起業開発経済を研究し、途上国に貢献したいです。	
■ 今後留学を考えている学生へのメッセージ、アドバイス/Any messages or advice for future participants :	
ぜひ参加してください。	
■ 準備段階や留学中に役に立ったウェブサイト、出版物/Websites or publications which were useful while preparing for or during your time overseas :	
GO GLOBAL のホームページ	

報告書

東京大学 海外留学・国際交流プログラム報告書(超短期プログラム用)

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

記入日/Date: 2020/3/16

- 参加プログラム/Program: インドネシア大学ウインタープログラム(UI-CREATES)
- プログラム情報/Program info.: <https://www.u-tokyo.ac.jp/adm/go-global/ja/program-list-short-UIwinter.html>
- 派遣先大学/Host university: インドネシア大学
- プログラム期間/Program period: 2/10/2020~2/21/2020
- 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 4 年

■参加にあたってこの時期を選んだ理由/Reason for choosing this period to participate:
授業、部活が無く、時間に余裕があったから。
■参加を決めるまでの経緯/How and why did you decide to participate?:
説明会で参加を決めた。

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

■プログラムの概要/Program Overview:
講義は英語能力の問題で十分に理解できず、退屈だった。プログラム後半では ASEAN やインドネシア外務省などに訪問したが、学べる内容は浅かったように思う。文化学習などのフィールドワークは非常に面白かった。
■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、ショッピング。
■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:
町歩きや買い物をした。
■週末の過ごし方/How did you spend your weekends?:
プログラムの活動があった。

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

■設備/Facilities:
Wifi が使えた。不便を感じることは無かった。
■サポート体制/Support for students:
現地の学生がバディとして参加し、常に面倒を見てくれていた。ただ、専門的なサポート体制は無かった。

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 :

大学の近くの学生寮に併設されたゲストハウスで 2 人 1 部屋だった。日用品は何でも準備されていた。大学が紹介してくれた。

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

たまにスコールが降るが、概ね温暖湿潤で過ごしやすかった。暑すぎることもない。交通渋滞がひどかった。食事は、お腹を壊す人が多く、街中で食べない方が無難だと思った。

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

両替はせず、現地でクレジットカードからキャッシングした。出来るだけ現金は持ち歩かず、カードで払った。

■ 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 :

治安はよかった(治安が悪い場所に行かなければ、危険な目には合わない)。衛生に気をつけて、出来るだけ街中で食事はしなかったようにした。

■ 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、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 :

渡航情報届や留学先へのエッセイを提出した。

■ ビザの手続き/Procedures to obtain visas :

不要だった。

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

常備薬を持参した。他の特別な準備はしなかった。

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

東大で必須とされた付帯海学のみ加入した。

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

留学先やカリキュラムなどを提出した。

■ 語学関係の準備/Language preparation :

英語の会話集を購入して勉強した。

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.)	100,000 円/JPY
教科書代・書籍代/Textbook / Book	0 円/JPY
海外留学保険料(東京大学指定のもの)/Overseas travel	6,500 円/JPY

insurance fee (designated by UTokyo)	
保険・社会保障料(留学先で必要だったもの)/Insurance and/or social security (required by host institution/region/country)	0 円/JPY
■その他、補足等/Additional comments :	

■留学先で費やした生活費/Overall expenses spent during the program :	
家賃	10,000 円/JPY
食費	10,000 円/JPY
交通費	10,000 円/JPY
娯楽費	50,000 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。	
■奨学金の支給機関・団体名等/Name of the source of the scholarships :	
■受給金額(月額)/Monthly stipend :	
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? :	

プログラムを振り返って/Reflection

■プログラムに参加したことの意義、その他所感/Impact of the participation on yourself or your thoughts :	
知識、技術自体がとても増えたわけではないが、海外でもなんとかやっていける自信がついたので、視野が広がった。また、語学などの今後の学習の意欲が高まった。	
■今後のキャリアに対する考え方や就職活動に与えた影響/Impact of the program on your thoughts for a career or job hunting :	
海外での就職、生活も検討し始めた。	
■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)基礎法学の研究か弁護士。	
■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 :	
時間、金銭の余裕があるなら、できれば1,2年生のうちに参加しておくといい。	
■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 :	
オリエンテーションで与えられた pdf ファイルのみ。	

報告書

東京大学 海外留学・国際交流プログラム報告書(超短期プログラム用)

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

記入日/Date: 2020/2/22

- 参加プログラム/Program: インドネシア大学ウインタープログラム (UI-CREATES)
- プログラム情報/Program info.: <https://www.u-tokyo.ac.jp/adm/go-global/ja/program-list-short-UIwinter.html>
- 派遣先大学/Host university: インドネシア大学
- プログラム期間/Program period: 2/10/2020~2/21/2020
- 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 4 年

■参加にあたってこの時期を選んだ理由/Reason for choosing this period to participate:
長期留学の準備、異文化交流。
■参加を決めるまでの経緯/How and why did you decide to participate?:
将来、国際的な仕事をしたいと漠然と考えていたため、最初の海外渡航経験を学生のうちにしておくべきだと思い、参加を決めた。

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

■プログラムの概要/Program Overview:
講義、企業訪問、グループレポート作成、グループ発表。
■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:
UI が密なスケジュールを組んでいたため。
■週末の過ごし方/How did you spend your weekends?:
UI が計画したバンドン旅行。

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

■設備/Facilities:
Wifi は自室まで届かなかったため、ホテルのロビーに行く必要があった。
■サポート体制/Support for students:
バディが付きっきりで世話をしてくれたので、語学面、生活面で困難はなかった。

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。
■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:

大学の指示通りのホテルに泊まった。

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

高温多湿、スラムを除いて治安は良い、スクールバス、米が出るが、やや飽きる。腹痛を訴える参加者が多かった。セイロウガンを携帯していくべきである。

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

ショッピングモールで円をルピアに両替した。海外 ATM での現金引き出しはやり方がよく分からなかった。

■ 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 :

現地の水道水を飲むことによって、不衛生な環境に対して徐々に体を慣らしていくように努めた。結果、目立った症状は表れなかった。

■ 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、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 Wif、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 :

パスポート、航空券、保険加入。

■ 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 :

大学の指示通りにすべきである。

■ 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 :

渡航届けの提出が必要だった。

■ 語学関係の準備/Language preparation :

TOEIC など、語学能力を公証してくれる試験を受けるべきである。

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	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.)	100,000 円/JPY
教科書代・書籍代/Textbook / Book	2,000 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)	5,800 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)	0 円/JPY

■ その他、補足等/Additional comments :	

■ 留学先で費やした生活費/Overall expenses spent during the program :	
家賃	0 円/JPY
食費	13,000 円/JPY
交通費	2,000 円/JPY
娯楽費	2,000 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 :	
70,000 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 :	
仕事のウェイトは国内業務を中心に考えていたが、国際的な仕事により興味を持つようになった。自己の専門である法律について、国際法務の分野を開拓していくモチベーションが高まった。	
■ 今後のキャリアに対する考え方や就職活動に与えた影響/Impact of the program on your thoughts for a career or job hunting :	
自己の専門である法律について、国際法務の分野を開拓していくモチベーションが高まった。	
■ 進路・就職先(就職希望先)/Career/Occupation (planned) :	
専門職(法曹・医師・会計士等)企業法務。	
■ 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 :	
是非参加した方がいい。想像しているよりもより一層知見が広がる。	
■ 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 :	
特になし。	

報告書

東京大学 海外留学・国際交流プログラム報告書(超短期プログラム用)

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

記入日/Date: 2020/3/2

- 参加プログラム/Program: インドネシア大学ウインタープログラム (UI-CREATES)
- プログラム情報/Program info.: <https://www.u-tokyo.ac.jp/adm/go-global/ja/program-list-short-UIwinter.html>
- 派遣先大学/Host university: インドネシア大学
- プログラム期間/Program period: 2/10/2020~2/21/2020
- 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:
春休みを有意義に過ごしたかったから。
■参加を決めるまでの経緯/How and why did you decide to participate?:
東南アジアに興味があったから。英語の講義を受けてみたかったから。

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

■プログラムの概要/Program Overview:
ASEAN の施設を訪れたのは貴重な経験だった。
■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:
体力の余裕がなかった。
■週末の過ごし方/How did you spend your weekends?:
バンドンで1泊し文化体験をする。

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

■設備/Facilities:
図書館は非常に大きい。
■サポート体制/Support for students:
インドネシア大学学生のバディさんのサポートが手厚かった。

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、ホテル。
■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:
指定の寮でとてもきれいだった。2人部屋。

<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>気候は東京の夏よりは過ごしやすかった。交通機関はバスと Grab の配車サービス。食事は辛いものが多い。</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>日本で 2 万円分 IDR に両替して行った。クレジットカードも用意した。</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>水道水を飲まない。</p>
<p>■ 自由時間に利用した交通手段/Means of transportation in your free time :</p> <p>Grab</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>Pre-program essay と post-program essay を書く必要がある。</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>狂犬病、A 型肝炎、腸チフス、4 種混合、日本脳炎の予防接種を受けた。</p>
<p>■ 保険関係の準備/Preparations/procedures for insurance :</p> <p>付帯海学・OSSMA の保険に申し込んだ。</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>IELTS5.5 だと少し足りない気がした。</p>

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

<p>■ 参加するために要した費用/Expenses of participation :</p>	
航空費	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.)	100,000 円/JPY
教科書代・書籍代/Textbook / Book	0 円/JPY
海外留学保険料(東京大学指定のもの)/Overseas travel insurance fee (designated by UTokyo)	8,000 円/JPY
保険・社会保障料(留学先で必要だったもの)/Insurance and/or social security (required by host institution/region/country)	0 円/JPY
<p>■ その他、補足等/Additional comments :</p>	

■ 留学先で費やした生活費/Overall expenses spent during the program :	
家賃	0 円/JPY
食費	10,000 円/JPY
交通費	1,000 円/JPY
娯楽費	10,000 円/JPY
■ その他、補足等/Additional comments :	

■ プログラム参加のための奨学金の受給有無/Scholarships to participate :	
受給した。	
■ 奨学金の支給機関・団体名等/Name of the source of the scholarships :	
東京大学	
■ 受給金額(月額)/Monthly stipend :	
70,000 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 :	
人の優しさに触れた。	
■ 今後のキャリアに対する考え方や就職活動に与えた影響/Impact of the program on your thoughts for a career or job hunting :	
海外で働きたいと思った。	
■ 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 :	
準備は早めにしましょう。	
■ 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 :	
SIM カードの買い方を事前に調べておいた。	

報告書

東京大学 海外留学・国際交流プログラム報告書(超短期プログラム用)

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

記入日/Date: 2020/3/6

- 参加プログラム/Program: インドネシア大学ウインタープログラム (UI-CREATES)
- プログラム情報/Program info.: <https://www.u-tokyo.ac.jp/adm/go-global/ja/program-list-short-UIwinter.html>
- 派遣先大学/Host university: インドネシア大学
- プログラム期間/Program period: 2/10/2020~2/21/2020
- 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:

授業のない春休みを有効に活用し、また、3年次での全学交換留学を見据えて1年の春休みに短期留学に参加しました。

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

大学がアレンジする短期・長期プログラム自体には入学当初から関心があり、1年の春休みにいずれかの短期プログラムには参加したいと思っていたが、1年の夏休みにアメリカに行って以来、次は先進国ではない国に行きたいと思い始めたので、春休みに参加するプログラムの中でもインドネシア大学ウインタープログラムへの参加を決めたのはAセメスターの中頃。

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

■プログラムの概要/Program Overview:

1週目は午前中に2、3つの授業があり、そのうち1コマはインドネシア語やインドネシア音楽、インドネシア舞踊などの授業だった。2週目はASEAN、インドネシアの外務省、ASEANの諮問機関など授業の内容に関連のある機関を訪問した。

■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:

プログラムに最初から含まれる活動でほとんどの時間を使う上に、夜は夕食などを食べに行ったり買い物に行ったりするのに現地学生と外出することが多く、暇な時間はあまりできなかった。

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

全員でバンドンへの小旅行。

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

■設備/Facilities:

ホテルのWifiは部屋では通じないことが多かったが、ロビーに出れば問題なく通じた。キャンパス内ではキャンパスWifiが問題なく使えた。日本でレンタルWifiを借りたが、あまり接続状態が良くはなかったものの、

空港に着いてからすぐインターネットが使えるのと、外出先でとりあえずの連絡手段が確保できるので、無
いよりは断然良かった。宿泊したホテルの隣にある寮に食堂があるが、現地学生があまりおすすめしな
かった(衛生的に)ので利用しなかった。

■ サポート体制/Support for students :

滞在中は、基本的に現地の学生がサポートをしてくれた。少し体調を崩した時なども、現地の学生が本
当に親身にサポートしてくれたので心強かった。

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 :

大学内にあるホテル、バンドン市内のホテル(一泊)。

■ 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 :

週末のバンドンへの小旅行の際にはホテルで一泊し、それ以外のプログラム期間中はずっと UI の敷地内
にあるホテルに宿泊した。UI 内にあるホテルは毎日部屋の清掃が入り、ランドリーサービスもあったので
快適だった。これらの宿泊先は全て先方で手配済みで、研修代金の中に含まれていた。いずれも東大か
らの他の参加者との 2 人部屋だった。

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

雨季だったのでほぼ毎日夕立があり、湿度も高かったが、日差しはそこまで強くなく、屋内はどこも空調が
効いているので意外と過ごしやすかった。折り畳み傘は必須。交通機関は、プログラムに関係した移動手
段は全て先方がバスを手配してくれた。UI の近くのモールやジャカルタに出かけるときなどは、Grab(配車
アプリ)や電車、路線バスを使ったが、毎回現地学生が付いてくれたので安心だった。食事は朝昼晩スパ
イシーなものが基本なので、そのつもりで自分の体質などに合わせて準備しておくべき。

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

空港で一万円を両替、バンドンで一万円を両替した。モールなどではクレジットカード(VISA)が使えると
ころが多かったので利用した。空港や大きなモールなどでは JCB も使えた。

■ 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 :

治安は東京よりは良くはないが、そこまで危険な雰囲気は感じなかったうえ、外出する時は現地の学生が
ついてきてくれることがほとんどだったので安心だった。体調管理の一環として生野菜はあまり食べないよ
うにしてストリートフードは避けた。

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

列車バス、UBER の現地版(Grab,Gojek)。

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

キャンパス Wifi、レンタルしたルーター。

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

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

国際交流課から配布されるチェックリストに従って準備した。プログラム前後の課題としてエッセイを提出。

■ ビザの手続き/Procedures to obtain visas :

ビザは不要だった。

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

胃腸薬、総合風邪薬、葛根湯などを持っていった。渡航先で体調を崩す人はかなり多く感じたので、一通りの常備薬は持って行った方が良いと感じた。ジャカルタの空気が悪く自分は風邪を引いたので、マスクとのど飴も持っていけばよかったと感じた。

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

学校で加入必須の付帯海学と OSSMA 以外は加入しなかった。

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

申し込み時に教務課で留意事項の確認を受けた以外は特に行っていない。

■語学関係の準備/Language preparation :

自分は IELTS や TOEFL などの英語資格試験を受験したことは一度も無く、このプログラムのための特別な英語の勉強はしなかった。インドネシアは非英語圏なので英語が多少苦手でも心配することはないが、特にスピーキングやリスニングができるほど現地学生との交流は深まると思う。

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	75,000 円/JPY
派遣先への支払い(授業料・施設利用料など)/Payment to host institution (tuition, facilities fee, etc.)	100,000 円/JPY
教科書代・書籍代/Textbook / Book	0 円/JPY
海外留学保険料(東京大学指定のもの)/Overseas travel insurance fee (designated by UTokyo)	6,190 円/JPY
保険・社会保障料(留学先で必要だったもの)/Insurance and/or social security (required by host institution/region/country)	0 円/JPY

■その他、補足等/Additional comments :

OSSMA 3,300 円。

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

家賃	0 円/JPY
食費	3,000 円/JPY
交通費	500 円/JPY
娯楽費	13,000 円/JPY

■その他、補足等/Additional comments :

宿泊したホテルのランドリーサービス 1,400 円程度。

■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。

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

■受給金額(月額)/Monthly stipend :

円

<p>■ 受給金額についての補足等/Additional comments about the monthly stipend :</p>
<p>■ 奨学金をどのように見つけたか/How did you find the scholarships? :</p>

プログラムを振り返って/Reflection

<p>■ プログラムに参加したことの意義、その他所感/Impact of the participation on yourself or your thoughts :</p>
<p>現地学生の英語のレベルは自分の英語力より高かった所以他们から刺激を受け、現地学生が英語のネイティブでないからこそ自分から積極的に話しに行けたと思うが、非英語圏で英語で学ぶ経験を通して、英語の習得という点ではやはり英語圏で学ぶには及ばないのかなとも感じた。したがって全学交換留学の留学先を検討する上でもう一度英語圏を考えるきっかけになった。また、1年生から院生までの東大からの多様な参加者からも刺激を受けることができたので非常に有意義だった。</p>
<p>■ 今後のキャリアに対する考え方や就職活動に与えた影響/Impact of the program on your thoughts for a career or job hunting :</p>
<p>インドネシア赤門会の皆さんとの懇談会への参加などを通して、民間企業に勤務する中で海外で働くことについてプログラム参加前よりはイメージが湧くようになった。</p>
<p>■ 進路・就職先(就職希望先)/Career/Occupation (planned) :</p>
<p>未定。</p>
<p>■ 今後留学を考えている学生へのメッセージ、アドバイス/Any messages or advice for future participants :</p>
<p>インドネシアという今後成長が見込まれる国の若者と、ここまで交流できる機会はなかなかないと思うので、非英語圏への留学を考えている人や発展途上国に興味がある人にはとてもいいプログラムだと思う。堅苦しいプログラムでは決して無いので、積極的に参加すると有意義で楽しい2週間を過ごせると思う。</p>
<p>■ 準備段階や留学中に役に立ったウェブサイト、出版物/Websites or publications which were useful while preparing for or during your time overseas :</p>
<p>過去のプログラム参加者の報告書</p>

報告書

東京大学 海外留学・国際交流プログラム報告書(超短期プログラム用)

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

記入日/Date: 2020/3/10

- 参加プログラム/Program: インドネシア大学ウインタープログラム (UI-CREATES)
- プログラム情報/Program info.: <https://www.u-tokyo.ac.jp/adm/go-global/ja/program-list-short-UIwinter.html>
- 派遣先大学/Host university: インドネシア大学
- プログラム期間/Program period: 2/10/2020~2/21/2020
- 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:

春休み期間中で、授業とも重なっていなかったから。

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

東南アジアがもともと好きで、その中でも世界最大のムスリム人口を抱えるインドネシアに興味があり、せっかくなので実際に行って現地の雰囲気を感じてみたいと思ったのがきっかけです。

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

■プログラムの概要/Program Overview:

1 週目は organizational behavior の基本的なことを授業で学び、2 週目は 3 社ほど現地の企業を訪問して、最終日に各企業の organizational behavior についてグループごとに発表するという形でした。講義はインタラクティブな形式で新鮮でしたし、インドネシアの文化的背景が反映された現地の職場の雰囲気を体感することができ、面白かったです。

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

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:

すでにスケジュールがある程度アレンジされていて、それ以外に何か別の活動をする時間はあまりありませんでした。

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

バンドンへ行きました。

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

■設備/Facilities:

キャンパス自体が広いこともあり、図書館、スポーツ施設等も充実していたように思います。Wifi に関しては、U-Tokyo Wi-Fi のようなシステムで、インドネシア大学の学生証の発行時に e-learning system に登録され、自分のアカウントを使って大学内の Wi-Fi には接続できました。ただし、建物や部屋によって、Wi-Fi がつながりやすかったり繋がりにくかったりはしました。

■ サポート体制/Support for students :

常に現地学生がつきっきりでサポートしてくれるので、困ったことは特にありませんでした。

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 :

すでにプログラム運営側が用意してくれていました。大学内の来客者用のホテルのようなところで、かなり綺麗でした。ただし、ホテル内で洗濯を頼もうとすると若干値が張るので、洗濯時はすぐ隣にある現地学生が住んでいる学生寮のようなところへ行って行いました。

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

<気候> 基本的に晴れの日が多く日差しがあるとかかなり暑く感じますが、日本の夏と比べると湿気があまりなく比較的過ごしやすかったように思います。何度か突然のスクールに見舞われましたが、多くの場合すぐに止み直接的な被害を被ることはほとんどありませんでした。<大学周辺の様子> かなり広く、大学内のホテルから授業のある教室までは基本的にバス移動でした。緑に囲まれ、また随所に大きな池を見られ、キャンパスのあまりの広さに圧倒されてばかりでした。<交通機関> モール等へ出かける際は、現地学生は grab や gojek 等を利用して車を手配してくれていたようです。ジャカルタへは電車やバスを利用して行きました。車の渋滞は深刻な問題のようで、一度週末に Bandung へ出かけた際には行きは 3 時間ほどで着いたものの、帰りは 7 時間ほどかかりました。<食事> 温暖な気候で保存するのが難しかったという背景によるものなのか、インドネシアの代表的な料理としてあげられる「ナシゴレン」や「ミーゴレン」のように、油を用いてしっかり火を通してあるものが多く、さらには香辛料がしっかり入っていて、注文する時に注意しないと辛さに苦しむこととなります。ただ、個人的には美味しいいただけるものが多かったように思います。

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

現地通貨はルピアで 1 円が大体 130 ルピアほどです。空港はレートがあまり良くないとのことで、空港では最低限のみ(5000 円ほど)両替し、残りは現地学生に案内してもらったショッピングモール内で両替しました。支払いはほとんど現金でしたが、電車を利用する時は配布された学生寮にいくらかチャージした上で電子マネーとして使いました。

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

ストリートフードは食べないようにという指示がありました。また飲み物等に入っている氷には注意しました。衛生環境の問題に加え、辛いものが比較的多いこともあり、複数の参加者がお腹を壊して寝込んでいました。私は辛い寝込むほど体調を崩すことはありませんでしたが、プログラム期間中お腹はゆるかったように記憶しています。お腹を壊した参加者は、大学内のたけのこクリニックと呼ばれる診療所で治療を受けていたようです。

■ 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。

■ 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 :

基本的に大学から、指示された通りに書類を提出すれば、特に困ることはありませんでした(国際交流課とは別に教養学部として提出しなければならない書類(渡航届等)や OSSMA 等を見落とっていたことに気がつき、直前に若干焦りました)。

■ビザの手続き/Procedures to obtain visas :

今回のプログラムではビザの手続きは必要ありませんでした。

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

特に何も準備しませんでした。ただ、お腹を壊した時に備えて多少薬を持っていても良かったのかなと思いました。

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

大学に指定された海学保険と OSSMA に加入しました。

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

渡航届を提出しました。(前期教養学部)

■語学関係の準備/Language preparation :

多少インドネシア語を勉強した上で、参加できたかと思っていましたが、直前に期末テストがあったこともあり、結局ほとんど何も準備しないまま臨みました。

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

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

航空費	75,500 円/JPY
派遣先への支払い(授業料・施設利用料など)/Payment to host institution (tuition, facilities fee, etc.)	100,000 円/JPY
教科書代・書籍代/Textbook / Book	0 円/JPY
海外留学保険料(東京大学指定のもの)/Overseas travel insurance fee (designated by UTokyo)	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)	0 円/JPY

■その他、補足等/Additional comments :

OSSMA: 3,000 円程。

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

家賃	0 円/JPY
食費	7,000 円/JPY
交通費	2,000 円/JPY
娯楽費	6,000 円/JPY

■その他、補足等/Additional comments :

■プログラム参加のための奨学金の受給有無/Scholarships to participate :
受給した。
■奨学金の支給機関・団体名等/Name of the source of the scholarships :
JASSO
■受給金額(月額)/Monthly stipend :
70,000 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味、その他所感/Impact of the participation on yourself or your thoughts :
現地の学生と密に交流を持ち、彼らの多様な文化的背景・宗教が日常生活にどのように影響を与えているのか、その場に身を置くことで肌で感じることは、非常に興味深かったです。
■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 :
キャリアに直接影響を与えるかはわかりませんが、インドネシアが好きになりました。
■進路・就職先(就職希望先)/Career/Occupation (planned) :
■今後留学を考えている学生へのメッセージ、アドバイス/Any messages or advice for future participants :
迷っている方はぜひ参加す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 :
ジャパネシア含む初回のオリエンテーションで配布された資料に記載のあるウェブサイト