

東京大学 海外留学・国際交流プログラム報告書(超短期プログラム用)

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

記入日/Date: 2019/3/4

- 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
- 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: 2/11/2019 ~ 2/22/2019
- 東京大学での所属学部・研究科等/Faculty/Graduate School at UTokyo: 教養学部
- 学年(プログラム開始時)/Year at the time of Study Abroad: 学部 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:
冬休み期間中だったから。
■参加を決めるまでの経緯/How and why did you decide to participate?:
インドネシアに興味があったため。

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

■概要/Overview:
インドネシアの国際関係について幅広く勉強した。ASEAN の機関も訪問することができて、すごく有意義な時間だった。
■学習・研究以外の活動で取り組んだもの/Activities you took part in other than study/research:
文化活動
■学習・研究以外の活動で取り組んだものの内容、または取り組まなかった理由/Details of the activities you chose, or the reason why you did not take part in any activity other than study/research:
インドネシアの音楽やダンスを体験した。
■週末の過ごし方/How did you spend your weekends?:
現地観光。

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

■設備/Facilities:
wifi 状況は基本よかったが、繋がらない場所もあった。スケジュールは充実していたのでとくに支障はなかった。
■サポート体制/Support for students:
現地の学生さんがとても親切だった。あらゆる面において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:
キャンパス内の寮
■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:
プログラムの参加者と二人部屋だった。施設内に食堂とプールもあった。ホテルにはドライヤーがなかった

ため、現地のスーパーで買った。
■気候、大学周辺の様子、交通機関、食事等/Climate, environment around the institution, transportation, food, etc. :
雨季だったため、特に暑くはなかった。大学側のバスでの移動がメインだったが、自由時間に電車や現地の配車サービスも利用した。食事は安くて美味しいが、辛いものが多かった。特にお腹を壊すことはなかった。
■お金の管理方法、現地の通貨事情/Management of money and situation about local economy :
ドルを持って現地のデパートで両替した。
■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 :
夜は賑やかだったので、治安は特に問題と思う。
■自由時間に利用した交通手段/Means of transportation in your free time :
タクシー、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 :
申請理由書にある設問に答えればいい。特別なものは特になかった。
■ビザの手続き/Procedures to obtain visas :
インドネシアはビザ不要だった。
■医療関係の準備/Preparations or actions taken to maintain your health :
特になかった。
■保険関係の準備/Preparations/procedures for insurance :
OSSMA と学研災付帯海外留学保険に加入した。
■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 :
特になかった。
■語学関係の準備/Language preparation :
特になかった。

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

■参加するために要した費用/Expenses of participation :	
航空費	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	円/JPY
海外留学保険料(東京大学指定のもの) /Overseas travel insurance fee (designated by UTokyo)	4,000 円/JPY
保険・社会保障料(留学先で必要だったもの)	円/JPY

/Insurance and/or social security (required by host institution/region/country)	
■その他、補足等/Additional comments :	
■留学先で費やした生活費/Overall expenses spent during the program :	
家賃	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 :
中国や韓国から来た学生たちとたくさん交流することができる非常に貴重な体験となった。
■今後のキャリアに対する考え方や就職活動に与えた影響/Impact of the program on your thoughts for a career or job hunting :
海外で働くことや文化の異なる人との共同作業に楽しさと魅力をより一層感じたことができた。
■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 :
どのプログラムも必ず学ぶことが多く、有意義な時間になるのでぜひ積極的に参加してください！
■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 :
特にない。

東京大学 海外留学・国際交流プログラム報告書(超短期プログラム用)

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

記入日/Date: 2019/2/28

- 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
- プログラム情報/Program info.: <https://www.u-tokyo.ac.jp/adm/go-global/ja/program-list-short-Ulwinter.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: 2/11/2019 ~ 2/22/2019
- 東京大学での所属学部・研究科等/Faculty/Graduate School at UTokyo: 教養学部
- 学年(プログラム開始時)/Year at the time of Study Abroad: 学部 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:
長期休暇だから。夏休みではなく春休みを選んだ理由としては、2月の東京の寒さに耐えられないと思ったから。
■参加を決めるまでの経緯/How and why did you decide to participate?:
春休みは東大の留学プログラムに参加しようと考えていた。インドネシアに友人がいることや、東南アジア地域への関心から、このプログラムを選択した。

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

■概要/Overview:
組織行動論を概観する内容。フィールドワークではインドネシアにある3つの会社(Mustika Ratu:インドネシアの化粧品会社、Wuling Motors:中国の車会社、JD.ID:中国のECサイト運営会社)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:
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:
プログラムに含まれているインドネシア文化体験(ダンス、バティック、楽器)に参加した。
■週末の過ごし方/How did you spend your weekends?:
プログラムに含まれているバンドゥンという近郊の都市への旅行に参加した。

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

■設備/Facilities:
キャンパス内のWi-Fiはよくつながる。先述したようにゲストハウスではまちまち。
■サポート体制/Support for students:
UIの学生がLiaison Officerとして面倒を見てくれる。

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:
大学のゲストハウス
■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。参加者は全員そこに宿泊する。Wi-Fi が使えない部屋があるので、空港で SIM カードを購入することを推奨(日本のレンタル Wi-Fi より圧倒的に安い上、インドネシアの電話番号が入手できるため、Gojek という UBER のような配車・デリバリーサービスが使って非常に便利)。
■ 気候、大学周辺の様子、交通機関、食事等/Climate, environment around the institution, transportation, food, etc. :
日差しはあまりなく、日焼け止めは必要なかった。先述したように現地で SIM カードを購入することを強く推奨する。
■ お金の管理方法、現地の通貨事情/Management of money and situation about local economy :
なるべくクレジットカード(VISA)を使うようにしたところ、現金は 15,000 円で足りた。主にお金を使うことになったのはショッピングモールや大学のカフェ、Gojek だが、そこではクレジットカードが使える。大学食堂や現地のタクシー(bluebird)は現金のみ。
■ 治安、医療関係事情、心身の健康管理で気をつけたこと等、危機管理/Aspects of risk and safety management, local health care system, and any actions taken to maintain your health :
大学の保健センターでは無料で診察・治療(手術も含む)が受けられる。
■ 自由時間に利用した交通手段/Means of transportation in your free time :
タクシー、列車、バス、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、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 :
UTAS 上で志望動機等をフォームに記入し、提出した。
■ ビザの手続き/Procedures to obtain visas :
ビザは不要。
■ 医療関係の準備/Preparations or actions taken to maintain your health :
辛い食べ物が多く、衛生状態も良くないため、お腹を下す人が多かった。胃腸薬等を持っていくと良いかもしれない。また、雨季のため蚊が多く、虫除けスプレー・かゆみ止めは必携。
■ 保険関係の準備/Preparations/procedures for insurance :
東大が指定した付帯海学に加入した。
■ 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 :
教務課に海外渡航届を提出した。
■ 語学関係の準備/Language preparation :
本部国際交流課主催の事前勉強会で、初歩的なインドネシア語を勉強した。現地での授業の方がさらに初歩的であったため、インドネシア語に関して不安を抱く必要はない。ただし、現地の人と交流する時に少しでも話せるとぐっと距離が縮まる。参加者全体の英語力は正直に言って高くないが、授業その他の体験を実りあるものにするためには特にスピーキングを準備すべき。

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	79,580 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	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)	6,300 円/JPY
保険・社会保障料(留学先で必要だったもの) /Insurance and/or social security (required by host institution/region/country)	円/JPY
■その他、補足等/Additional comments :	
航空券は ANA の直行便を約 2ヶ月前に予約した。	
■留学先で費やした生活費/Overall expenses spent during the program :	
家賃	円/JPY
食費	5,000 円/JPY
交通費	2,000 円/JPY
娯楽費	4,000 円/JPY
■その他、補足等/Additional comments :	
とにかく物価が安く、宿泊費・朝食 2 食分はプログラム費用に含まれているため、ほとんどお金はかからない。	
■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 :
トップレベル大学も含め、海外に新たな友人ができた。また、企業内部を含め、成長するインドネシアの様子を実際に見ることができた。さらに、現地で活躍するOBの方々とも交流でき、将来へのイメージがふくらんだ。一方、座学の授業で得られる知見はあまり有意義なものではなく、教授・他の参加者の英語力が低かったため英語という点ではあまり伸びを感じなかった。これらは予期していたことだったため、全体としては満足している。
■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 :
東南アジア地域に関わることへの関心がさらに高まった。
■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 :
必ず良い経験になるので、ぜひ参加すると良いと思う。
■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

東京大学 海外留学・国際交流プログラム報告書(超短期プログラム用)

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

記入日/Date: 2019/3/3

- 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
- プログラム情報/Program info.: <https://www.u-tokyo.ac.jp/adm/go-global/ja/program-list-short-Ulwinter.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: 2/11/2019 ~ 2/22/2019
- 東京大学での所属学部・研究科等/Faculty/Graduate School at UTokyo: 医学系研究科
- 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:
大学が休みで時間があるため。
■参加を決めるまでの経緯/How and why did you decide to participate?:
いつ参加を決めたかは忘れたが、とてもいい経験になりそうだったため。

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

■概要/Overview:
インドネシアをはじめとする、ASEAN 諸国の外交問題、平和維持について考える。
■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:
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:
現地学生にお願いして、大学周囲の市場などに繰り出し、本当のインドネシアを見せてもらった。
■週末の過ごし方/How did you spend your weekends?:
遠足

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

■設備/Facilities:
図書館がとても良かった、食堂は不衛生です。
■サポート体制/Support for students:
現地の学生がとても頼りになるし、優しいです。なんでも対応してくれます。

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:
留学生用の学生寮で、wifi もあり、快適でした。
■気候、大学周辺の様子、交通機関、食事等/Climate, environment around the institution, transportation, food, etc.:

雨季だったので、雨が結構降ります。折り畳み傘と防水のパーカーがあれば便利です。食事は問題ありませんが、氷は絶対に食べないようにしてください。
■お金の管理方法、現地の通貨事情/Management of money and situation about local economy :
事前準備特になし。
■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 :
動物は絶対さわらない、疲れを感じているときは無理に周りに合わせて外出しない。
■自由時間に利用した交通手段/Means of transportation in your free time :
タクシー、列車、バス
■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 :
事前課題、事後課題、勉強会プレゼン準備
■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 :
大学指定の保険
■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 :
指定の書類提出のみ
■語学関係の準備/Language preparation :
日常英会話の練習

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	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	円/JPY
海外留学保険料(東京大学指定のもの) /Overseas travel insurance fee (designated by UTokyo)	6,000 円/JPY
保険・社会保障料(留学先で必要だったもの) /Insurance and/or social security (required by host institution/region/country)	円/JPY
■その他、補足等/Additional comments :	

■ 留学先で費やした生活費/Overall expenses spent during the program :	
家賃	円/JPY
食費	5,000 円/JPY
交通費	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 :
日常的に英語を使うことができた。普段関わることのない人たちと交流できた。インドネシアを知れたし、とても好きになった！
■ 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 :
国連への就職を希望していたが、ASEAN 訪問し話を聞くことで国際機関へのキャリアについて、考えることができた。
■ 進路・就職先(就職希望先)/Career/Occupation (planned) :
不明、現在検討中。
■ 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 :
英語力は問われませんが、ある程度の英語力がないと授業もわからなければ、現地学生との交流もできません。TOEIC で最低 730 は必要な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 :
特になし。事前勉強会でみんなが教えてくれる知識は役に立ちます。

東京大学 海外留学・国際交流プログラム報告書(超短期プログラム用)

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

記入日/Date: 2019/3/4

- 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
- プログラム情報/Program info.: <https://www.u-tokyo.ac.jp/adm/go-global/ja/program-list-short-Ulwinter.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: 2/11/2019 ~ 2/22/2019
- 東京大学での所属学部・研究科等/Faculty/Graduate School at UTokyo: 教養学部(前期課程)
- 学年(プログラム開始時)/Year at the time of Study Abroad: 学部 1 年

■参加にあたってこの時期を選んだ理由/Reason for choosing this period to participate:
春休みで時間が余っていたから。
■参加を決めるまでの経緯/How and why did you decide to participate?:
サマープログラムでイギリスに行って、非常に有意義であったため、今回も大きな期待とともに参加した。インドネシアを選んだ理由は、経費が安く、まだ東南アジアに行ったことがなかったから。参加を決めたのは 10 月頃。

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

■概要/Overview:
基本的にはインドネシア大学の教授の授業を受けたり、ASEAN の機関の方の話を聞いたりし、最終日にグループでプレゼンテーションを行うという形であった。実際に ASEAN で仕事をされている方々の話をじっくり聞くことが出来たのがとても印象深かった。
■学習・研究以外の活動で取り組んだもの/Activities you took part in other than study/research:
現地学生や他国からの参加者と積極的にコミュニケーションをとること。
■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:
上記の通り。
■週末の過ごし方/How did you spend your weekends?:
1 度しかない週末はバンドンへのエクスカージョンであった。

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

■設備/Facilities:
学部ごとに食堂あり。図書館やスポーツ施設もあったようだが利用せず。WiFi も飛んでいるが弱め。学内バスあり。
■サポート体制/Support for students:
ある程度の問題や相談事には現地の担当学生が対処してくれた。

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 :	
キャンパス内、東大生 2 人でルームシェア。設備は普通のホテル並でアメニティ付き。宿泊施設はプログラムで指定されていた。	
■ 気候、大学周辺の様子、交通機関、食事等/Climate, environment around the institution, transportation, food, etc. :	
気候はとても暑く、冷房との気温差大。大学はジャカルタ中心部から離れており、周辺はショッピングモールといくつかの小さな商店。交通機関は Grab などのタクシーと、電車がメイン。食事は衛生面からストリートフードを避けていた。また、基本的にスパイスがかなり効いたものが多い。	
■ お金の管理方法、現地の通貨事情/Management of money and situation about local economy :	
日本円を 50,000 円ほど持って行って、必要に応じて少しずつルピアと交換した。	
■ 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 :	
しっかり寝る。水道水やストリートフードを避ける。辛いものを食べすぎると胃腸にダメージが蓄積するため、スパイスの少ないものを1日1食は選んだ。治安は日本ほど良くないので貴重品の管理は徹底した。	
■ 自由時間に利用した交通手段/Means of transportation in your free time :	
列車、Grab、Go-Jeck	
■ 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 :	
渡航情報届など東大に提出するものと、提携先の大学に提出するものがあった。書類をしっかりと読んでやれば問題ない。	
■ ビザの手続き/Procedures to obtain visas :	
ビザなし	
■ 医療関係の準備/Preparations or actions taken to maintain your health :	
A 型肝炎の予防接種をした。	
■ 保険関係の準備/Preparations/procedures for insurance :	
国際交流課から指定されたものに入った。	
■ 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 :	
海外渡航届のみ	
■ 語学関係の準備/Language preparation :	
特にしていない。	

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

■ 参加するために要した費用/Expenses of participation :	
航空費	70,000 円/JPY
派遣先への支払い(授業料・施設利用料など)	100,000 円/JPY

/Payment to host institution (tuition, facilities fee, etc.)	
教科書代・書籍代/Textbook / Book	円/JPY
海外留学保険料(東京大学指定のもの) /Overseas travel insurance fee (designated by UTokyo)	3,000 円/JPY
保険・社会保障料(留学先で必要だったもの) /Insurance and/or social security (required by host institution/region/country)	3,000 円/JPY
■その他、補足等/Additional comments :	
■留学先で費やした生活費/Overall expenses spent during the program :	
家賃	円/JPY
食費	10,000 円/JPY
交通費	5,000 円/JPY
娯楽費	15,000 円/JPY
■その他、補足等/Additional comments :	
■プログラム参加のための奨学金の受給有無/Scholarships to participate :	
受給した。	
■奨学金の支給機関・団体名等/Name of the source of the scholarships :	
JASSO	
■受給金額(月額)/Monthly stipend :	
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 :

共に参加した、院生を含む多くの東大生との交流を広げ、将来の大学生活へのビジョンがよりはっきりした。また、現地学生や他国からの参加者ともある程度英語でコミュニケーションがとれ、授業もそれなりに理解出来た。見つかった自分の課題としては、語彙力を中心としてまだまだ英語力が足りないことや、環境変化(特に食や衛生状況)への耐性不足、インドネシア語があまり身につかなかったこと、日本人で多少固まりがちになってしまったことがある。また、英語を話せない現地のタクシードライバーやお店の店員さんと意思疎通があまり上手く出来なかったのも、そこはほかの参加者を見習っていきたい。

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

商社への興味がより高まった。

<p>■進路・就職先(就職希望先)/Career/Occupation (planned):</p>
<p>民間企業、商社</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>迷ったら、参加してみよう。</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>地球の歩き方。Grab。Go-Jeck。Google 翻訳</p>

東京大学 海外留学・国際交流プログラム報告書(超短期プログラム用)

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

記入日/Date: 2019/2/28

- 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
- プログラム情報/Program info.: <https://www.u-tokyo.ac.jp/adm/go-global/ja/program-list-short-Ulwinter.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: 2/11/2019 ~ 2/22/2019
- 東京大学での所属学部・研究科等/Faculty/Graduate School at UTokyo: 教養学部(前期課程)
- 学年(プログラム開始時)/Year at the time of Study Abroad: 学部 1 年

■参加にあたってこの時期を選んだ理由/Reason for choosing this period to participate:
時間があるから。
■参加を決めるまでの経緯/How and why did you decide to participate?:
夏休み明けに参加を決めた。発展途上国、アジアの国に行ってみたいという単純な理由でした。不安は特になかったです。

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

■概要/Overview:
リーダーシップやマネジメントについての授業でした。企業訪問がなかなかない体験で、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:
時間がなかった。
■週末の過ごし方/How did you spend your weekends?:
用意されたプログラムに参加

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、ときどき接続できないことがありましたが、おおむね良好でした。
■サポート体制/Support for students:
なんでも困ったことは現地学生に話すと真摯に対応してくれます。

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:
キャンパス内にある学生寮のようなホテル。東大生と 2 人部屋。ドライヤーなし。クーラーはよく効いていて、虫が出ることもなく、快適だった。4 階の部屋でも wifi は快調につながった。毎日バスタオルの交換が

あり、500ml の水の支給があった。
■ 気候、大学周辺の様子、交通機関、食事等/Climate, environment around the institution, transportation, food, etc. :
思ったより暑さに苦しむことはなかったです。過ごしやすかったです。突然のスコールには悩まされましたが、2 週間もいると慣れました。折りたたみ傘は必須です。蚊も日本の夏と変わらないくらいだと思います。交通機関は基本的に gojek/grab または電車です。(大学内は無料のスクールバス)現地学生が行きたいところに連れて行ってくれるので頼りっぱなしでした。食事は、朝食はビュッフェ形式でインドネシア料理、パン、フルーツなどが好きなだけ食べられます。昼食は、日によって異なりますが、大学内のレストランで食べたり、デリバリーのものを食べたりしました。夕食は各自自由です。近くのショッピングモールに行っておフードコートで食べたり、大学内の食堂(一食 150 円くらいで安く美味しいのでオススメです)に行ってお食べたり、ホテルのルームサービスを頼んだり自由です。インドネシア料理は、日本人の口に合うなど思いました。辛いのは得意ではない私でしたが、食べてるうちに辛いものが食べたいと思うようになりました。ただ、脂っこいので、調子に乗って食べすぎていると胃腸にきます(1 週間目に食べすぎた結果、2 週間目はなんにも食べたくないという日が続いてしまいました)。日本食も少し持っていくのがオススメです。屋台には手を出しませんでした。
■ お金の管理方法、現地の通貨事情/Management of money and situation about local economy :
基本的に現金、スーパーでクレジットカードを使用しました。
■ 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 :
1 人行動はしませんでした。グループ行動でも、治安が悪そうと感じた時には、バッグを抱えながら歩きました。ホテルの部屋で、貴重品は必ずスーツケースに入れて鍵を閉めていました。2 週間目は食欲不振と疲れがあったので、スポーツドリンクを積極的に飲むようにしました。
■ 自由時間に利用した交通手段/Means of transportation in your free time :
タクシー、列車、バス
■ プログラム期間中に利用したネット環境/Internet service usage during the program :
キャンパス Wifi、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 :
必要な手続きが多いので、期限などに注意した。
■ ビザの手続き/Procedures to obtain visas :
不要だったので特になし。
■ 医療関係の準備/Preparations or actions taken to maintain your health :
風邪薬などの常備薬は持っていった。予防接種は特になかった。
■ 保険関係の準備/Preparations/procedures for insurance :
大学推奨のものを利用した。
■ 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 :

インドネシア語の勉強をしようと思ったが、少し触れた程度だった。現地の学生と一緒にいる限りインドネシア語はわからなくても大丈夫だった。英語に関しては、スピーキングの練習をもっとしていけばよかったと思いました。

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

■参加するために要した費用/Expenses of participation :	
航空費	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	円/JPY
海外留学保険料(東京大学指定のもの) /Overseas travel insurance fee (designated by UTokyo)	6,000 円/JPY
保険・社会保障料(留学先で必要だったもの) /Insurance and/or social security (required by host institution/region/country)	円/JPY
■その他、補足等/Additional comments :	
■留学先で費やした生活費/Overall expenses spent during the program :	
家賃	円/JPY
食費	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 :
インドネシアという国を知って、新しい世界が広がった気がします。今後の身の振り方を考え直す良いきっかけ

かけになったと思います。
■今後のキャリアに対する考え方や就職活動に与えた影響/Impact of the program on your thoughts for a career or job hunting :
もっといろんなものを見て、チャレンジして、それから物事を考えようと思うようになった
■進路・就職先(就職希望先)/Career/Occupation (planned):
研究職
■今後留学を考えている学生へのメッセージ、アドバイス/Any messages or advice for future participants :
大学生だからこそできる今しかできない貴重な体験が得られると思います。少しでも興味をもったなら、迷わずに参加することを強くお勧めします。
■準備段階や留学中に役に立ったウェブサイト、出版物/Websites or publications which were useful while preparing for or during your time overseas :
地球の歩き方インドネシア

東京大学 海外留学・国際交流プログラム報告書(超短期プログラム用)

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

記入日/Date: 2019/2/28

- 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
- 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: 2/11/2019 ~ 2/22/2019
- 東京大学での所属学部・研究科等/Faculty/Graduate School at UTokyo: 教養学部(前期課程)
- 学年(プログラム開始時)/Year at the time of Study Abroad: 学部 1 年

■参加にあたってこの時期を選んだ理由/Reason for choosing this period to participate:
PEAK 生のため、秋からの入学でした。そのため、この春休みが初めての大きい休みだったため、どこか行ったことのないところに行こうと思いました。
■参加を決めるまでの経緯/How and why did you decide to participate?:
先輩が去年行って、オススメしてくれたことが動機です。あと、2年バンコクに住んでいて、東南アジアに戻りたかったのもあります。参加する際に迷ったのは、他に PEAK 生がいないことです。日本語は完璧ではないので、とても不安でした。

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

■概要/Overview:
授業は、先生が1時間ほど ASEAN について簡潔に教えてくれるシステムです。ただ、その間にインドネシア語や伝統的な芸術を学ぶ授業もあり、いい思い出になりました。IR の授業からもらった印象は、インドネシア人の自国愛がものすごく強いことです。あと、教授たちの英語がとても流暢で、少数の PEAK の先生よりも上手かったことにびっくりしました。
■学習・研究以外の活動で取り組んだもの/Activities you took part in other than study/research:
取り組んでいない。
■学習・研究以外の活動で取り組んだものの内容、または取り組まなかった理由/Details of the activities you chose, or the reason why you did not take part in any activity other than study/research:
観光をなるべくたくさんしたかったため、時間がありませんでした。
■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:
Wifi は普通で、図書館は大きかったです。泊まった寮の隣の食堂で食べるのはオススメしないと言われました。
■サポート体制/Support for students:
UI の学生はものすごく優しくて、ここに行きたいと言うとガイドしてくれたり、途中まで行ってくれます。

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 :
2人でルームシェアで、東南アジアにしてはとても快適な大学寮でした。
■ 気候、大学周辺の様子、交通機関、食事等/Climate, environment around the institution, transportation, food, etc. :
気候はちょうど雨季だったので傘がほぼ毎日必要でした。あと、大学周辺に果物屋があったり、安くておいしいレストランがあったため、授業のあとも楽しかったです。交通機関はタクシーか Grab でした。
■ お金の管理方法、現地の通貨事情/Management of money and situation about local economy :
最初は空港で5000円ほどを両替し、そのあとモールで20000 円両替しました。現金のほうが電車に乗る時や、どこか行こうとなったときに便利です。
■ 治安、医療関係事情、心身の健康管理で気をつけたこと等、危機管理/Aspects of risk and safety management, local health care system, and any actions taken to maintain your health :
大学内や、大学の周辺は別に大丈夫です。日本と比べたら悪いですが、バンコクに住んでいた時よりもちょっと悪いぐらいです。でも、観光地に行くとやはりものを無理やり売ろうとする人や、スリが多かったです。アドバイスとして、act like you own it というように、その場所に来たことがあるかのように堂々としていれば、大丈夫です。
■ 自由時間に利用した交通手段/Means of transportation in your free time :
タクシー、列車
■ 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 :
プログラムへの願書を書く際、英語の共通テストの点を提出しないといけないことに焦りました。IELTS の紙が、親が住んでいるバンコクにあるため、急いで父に pdf にしてもらい、送ってもらいました。PEAK 生によくあることだとおもいます。だから、早めにものごとを終わらせたほうがいいと思います。
■ ビザの手続き/Procedures to obtain visas :
2週間のインドネシアへのプログラムにはビザはいりませんでした。
■ 医療関係の準備/Preparations or actions taken to maintain your health :
絶対に整腸剤を持って行ったほうがいいです！！！！
■ 保険関係の準備/Preparations/procedures for insurance :
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 :
東京大学本部国際交流課に何度か足を運び、提出物の疑問を解いてもらったり、サインをもらいました。
■ 語学関係の準備/Language preparation :
英語は喋られるので、インドネシア語で数や値段の聞き方を予習しました。

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.)	10,000 円/JPY
教科書代・書籍代/Textbook / Book	円/JPY
海外留学保険料(東京大学指定のもの) /Overseas travel insurance fee (designated by UTokyo)	1,680 円/JPY
保険・社会保障料(留学先で必要だったもの) /Insurance and/or social security (required by host institution/region/country)	円/JPY
■その他、補足等/Additional comments :	

■留学先で費やした生活費/Overall expenses spent during the program :	
家賃	円/JPY
食費	10,000 円/JPY
交通費	7,000 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 :
一般生との交流がないため、今回はいつもとは違う人たちと出会うことができ本当にうれしかったです。あと、インドネシア人の友達も増え、日本に来た時にはこっちが案内してあげるなどの約束ができて楽しかったです。
■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 :

やはり、私は日本企業には向いていないことに気づきました。海外生活が長く、現地校やインターナショナルスクールに通っていたため、日本独自の文化を受け入れようとしてもできないと思います。

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

まだわかりません。。。

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

みんなとても優しく、楽しい人たちです！英語ができなかったりしても、自分から話しかけることも大事です。英語があまりしゃべれない韓国人の女の子は、自分からみんなと友達になっていました。最後、日本人のみんなが彼女を見送りに行ったぐらいです(笑)。だから、大丈夫！気楽にやっていけば本当にいい思い出になること間違い無し！あと、インドネシアでは笑顔が大事だと思います。自分からオープンになれば勝手に相手も心を開いてくれます。でも、やはり自分から行動するのが一番大事だと思います。

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

周りの子が、地球の歩き方をもっていたのがとても便利でした。

東京大学 海外留学・国際交流プログラム報告書(超短期プログラム用)

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

記入日/Date: 2019/2/28

- 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
- 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: 2/11/2019 ~ 2/22/2019
- 東京大学での所属学部・研究科等/Faculty/Graduate School at UTokyo: 文学部
- 学年(プログラム開始時)/Year at the time of Study Abroad: 学部 4 年

■参加にあたってこの時期を選んだ理由/Reason for choosing this period to participate:
予定が空いていたため。
■参加を決めるまでの経緯/How and why did you decide to participate?:
迷わず参加した。

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

■概要/Overview:
会社見学で社長のお話を聞いたこと。英語でのプレゼンが難しかったこと。
■学習・研究以外の活動で取り組んだもの/Activities you took part in other than study/research:
スポーツ、文化活動
■学習・研究以外の活動で取り組んだものの内容、または取り組まなかった理由/Details of the activities you chose, or the reason why you did not take part in any activity other than study/research:
他大学の学生と交流した。スイミング。
■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:
キャンパス wifi は弱め。eduroam 推奨。
■サポート体制/Support for students:
現地学生のサポートは充実。

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:
現地の大学指定

■ 気候、大学周辺の様子、交通機関、食事等/Climate, environment around the institution, transportation, food, etc. :
雨季のため、暑くて湿度が高い。
■ お金の管理方法、現地の通貨事情/Management of money and situation about local economy :
現地で外貨交換
■ 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 :
生水は飲まないように気をつけた。
■ 自由時間に利用した交通手段/Means of transportation in your free time :
列車、配車サービスを利用
■ 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 :
奨学金関係・相手先の大学関係
■ 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 :
正露丸持参
■ 保険関係の準備/Preparations/procedures for insurance :
学校で指定された保険に加入
■ 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 :
文学部に留学に行くための書類を提出
■ 語学関係の準備/Language preparation :
インドネシア語の挨拶をできるようにした。

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	円/JPY
海外留学保険料(東京大学指定のもの) /Overseas travel insurance fee (designated by UTokyo)	6,000 円/JPY
保険・社会保障料(留学先で必要だったもの) /Insurance and/or social security (required by host institution/region/country)	円/JPY
■ その他、補足等/Additional comments :	

現地での買い物等	
■ 留学先で費やした生活費/Overall expenses spent during the program :	
家賃	円/JPY
食費	5,000 円/JPY
交通費	5,000 円/JPY
娯楽費	5,000 円/JPY
■ その他、補足等/Additional comments :	
■ プログラム参加のための奨学金の受給有無/Scholarships to participate :	
受給した。	
■ 奨学金の支給機関・団体名等/Name of the source of the scholarships :	
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 :
海外の友だちができた事が大きい。
■ 今後のキャリアに対する考え方や就職活動に与えた影響/Impact of the program on your thoughts for a career or job hunting :
海外志向が強まった。
■ 進路・就職先(就職希望先)/Career/Occupation (planned) :
民間企業、メーカーや金融
■ 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 :
面白い経験が得られると思うのでおススメ。
■ 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 :
瞬間英作文

東京大学 海外留学・国際交流プログラム報告書(超短期プログラム用)

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

記入日/Date: 2019/3/3

- 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
- 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: 2/11/2019 ~ 2/22/2019
- 東京大学での所属学部・研究科等/Faculty/Graduate School at UTokyo: 工学部
- 学年(プログラム開始時)/Year at the time of Study Abroad: 学部3年

■参加にあたってこの時期を選んだ理由/Reason for choosing this period to participate:
今後ますます長期にわたる休みを得ることが難しいと考えたから。
■参加を決めるまでの経緯/How and why did you decide to participate?:
東南アジアの文化や歴史を直接感じたかった。他のプログラムと違って、大学で講義を受けることができるだけでなく、現地の大学生や他国の大学生という同世代の様々なバックグラウンドを持った人と交流できる機会に恵まれていると感じたのも、大きな決定要因だった。

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

■概要/Overview:
ASEAN についての知識、インドネシアの立ち位置
■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:
大学の授業が終わると、もう夕方になるので、時間がなかった。
■週末の過ごし方/How did you spend your weekends?:
プログラムで郊外に連れて行ってくれたので、そこでリラックスした時間を過ごせた。

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

■設備/Facilities:
Wifi が使える。食堂も図書館も自由に使える。
■サポート体制/Support for students:
UI の学生が常にサポートしてくれる。

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

■宿泊先の種類/Type of accommodation:
学生寮
■宿泊先の様子、どのように見つけたか/Environment around the accommodation and how did you find it:
二人一部屋の学生寮、大学から紹介された。

<p>■ 気候、大学周辺の様子、交通機関、食事等/Climate, environment around the institution, transportation, food, etc. :</p>
<p>雨季にあたるため、基本日本の夏のように蒸し暑いですが、突然強い雨が短期的に降ることがよくある。大学周辺はモール以外特になにもないので、ジャカルタに行くのがよい。ただし交通渋滞もひどいので、片道2時間ほどはかかる。食事はスパイシーなものが多く、お腹の調子は常に気をつけておいたほうがよい。薬は持っておいたほうがよい。</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>モールなどではクレジットで払えるが、現金のほうが確実。空港のレートより市内(モール)のレートのほうがよい。</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>今回訪れたところは、比較的治安がよいと感じた。お腹の調子が悪くなる可能性が高いので、薬は持ち歩いたほうが良い。</p>
<p>■ 自由時間に利用した交通手段/Means of transportation in your free time :</p>
<p>タクシー、列車、バス</p>
<p>■ プログラム期間中に利用したネット環境/Internet service usage during the program :</p>
<p>キャンパス Wifi</p>

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

<p>■ プログラムへの参加手続き/Procedures for participation :</p>
<p>応募書類、パスポート写真、渡航情報届、OSSMA、銀行口座情報登録、保険登録（直前にインドネシア大学から提出を求められることも多いので、常にチェックしておくとうい）</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>OSSMA, 東京海上日動(付帯海学)</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>単位申請、留学確認書</p>
<p>■ 語学関係の準備/Language preparation :</p>
<p>英語日常会話、中国語日常会話、インドネシア語の事前学習</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	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	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)	3,240 円/JPY
保険・社会保障料(留学先で必要だったもの) /Insurance and/or social security (required by host institution/region/country)	円/JPY
■その他、補足等/Additional comments :	
■留学先で費やした生活費/Overall expenses spent during the program :	
家賃	円/JPY
食費	6,000 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 :	
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 :
様々なバックグラウンドを持つ人たちと交流できたこと、今後の人生のどこかで必ずまたどこかで会うだろう人と知り合えたことが一番良かった。他にも、もちろん英語でコミュニケーションを取るという日常会話から、授業で扱うような高度な英語のレベルまで、幅広く触れることができてよかった。
■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 :
非常にポジティブにとらえられるようになった。だがそれなりの英語力を磨いていかないといけないと強く感じた。
■進路・就職先(就職希望先)/Career/Occupation (planned) :
研究職、院進
■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 :
どれだけプログラムを満喫できるかは、自分次第なので、せっかくの機会に沢山チャレンジしてみるのがよ

い。いろんな人と話したり、インドネシア料理を満喫したりするのがおすすめ。

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

地球の歩き方

東京大学 海外留学・国際交流プログラム報告書(超短期プログラム用)

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

記入日/Date: 2019/2/28

- 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
- プログラム情報/Program info.: <https://www.u-tokyo.ac.jp/adm/go-global/ja/program-list-short-Ulwinter.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: 2/15/2019 ~ 2/22/2019
- 東京大学での所属学部・研究科等/Faculty/Graduate School at UTokyo: 教養学部(前期課程)
- 学年(プログラム開始時)/Year at the time of Study Abroad: 学部 2 年

■参加にあたってこの時期を選んだ理由/Reason for choosing this period to participate:
一年における時期を聞いているなら、春休みと重なっていて他の都合もあったから。大学四年間における時期を聞いているなら、就活や留学で忙しくなる前に海外に出たかったから。
■参加を決めるまでの経緯/How and why did you decide to participate?:
去年の夏に東南アジア諸国を周遊して興味を持っていたのでウインタープログラムの掲示が出た時にはなんとなく決めていた。ただ、中国の浙江大学のプログラムと併願するかは迷った。

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

■概要/Overview:
授業はそこまで目新しいものがなかった。フィールドワークの時間をもう少し増やして欲しい。
■学習・研究以外の活動で取り組んだもの/Activities you took part in other than study/research:
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:
バディーではない現地の学生との交流、学生寮が併設されていたのでそこに知り合いを作りに行った。
■週末の過ごし方/How did you spend your weekends?:
大学のプログラム

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

■設備/Facilities:
wifi が不安定。教室の他は特に利用しなかった。
■サポート体制/Support for students:
現地大学生のバディーたちがとても親切でいつでも対応してくれるので何も不安を感じなかった。

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:
アパートなどの賃貸
■宿泊先の様子、どのように見つけたか/Environment around the accommodation and how did you find it:
大学の手配。学生寮の脇のホテル? 日本人学生と相部屋だった。部屋は綺麗で広かった。

<p>■ 気候、大学周辺の様子、交通機関、食事等/Climate, environment around the institution, transportation, food, etc. :</p> <p>基本的に暑いですが、安定していて慣れれば心地よい。ジャカルタはバイクなどの交通機関がないとあまりやることがない。近所のモールをよく利用した。食事に関しては油と辛いものばかりなので胃には負担。</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>現地で両替。</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>相部屋の学生がインフルエンザにかかったが、日本語が通じる病院があったのでそこまで困ってはなさそうだった。治安はいい。</p>
<p>■ 自由時間に利用した交通手段/Means of transportation in your free time :</p> <p>タクシー、列車、バス</p>
<p>■ プログラム期間中に利用したネット環境/Internet service usage during the program :</p> <p>キャンパス Wifi</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>書類選考は申請書や必要書類の提出、ウィンタープログラムはそこまで常に意識して準備ということはないと思う。</p>
<p>■ ビザの手続き/Procedures to obtain visas :</p> <p>出国時にパスポートの残存期間が一定期間以上必要な地域が多い、あまり意識がいかず、準備の時には出国時に6ヶ月以上あるかチェックする必要がある。申請に時間がかかるのでビザとパスポートには注意。</p>
<p>■ 医療関係の準備/Preparations or actions taken to maintain your health :</p> <p>なし。東南アジア地域に行くならば胃腸薬は持って行った方がよい。</p>
<p>■ 保険関係の準備/Preparations/procedures for insurance :</p> <p>なし。</p>
<p>■ 東京大学の所属学部・研究科(教育部)での手続き/Procedures required by faculties or graduate schools at UTokyo :</p> <p>単位の互換の申請は出せるらしいが受理が絶望的なので特に行わなかった。</p>
<p>■ 語学関係の準備/Language preparation :</p> <p>英語の復習を少しした。IELTS6.5 位のレベルだった。流暢なコミュニケーションにはやはり困難を感じたが、一対一で相手が聞き直してくれればだいたいなんとかなった。ただプレゼンに特に難を感じた。</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	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	円/JPY
海外留学保険料(東京大学指定のもの) /Overseas travel insurance fee (designated by UTokyo)	6,000 円/JPY
保険・社会保障料(留学先で必要だったもの) /Insurance and/or social security (required by host institution/region/country)	円/JPY
■その他、補足等/Additional comments :	
■留学先で費やした生活費/Overall expenses spent during the program :	
家賃	円/JPY
食費	10,000 円/JPY
交通費	3,000 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 :	
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 :
モチベーションの中でそれなりに重きを置いていた学習面は期待通りの成果は得られなかったが、学生との交流は期待をはるかに上回るものを得られた。
■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 :
キャリアに関しては海外で働くということに対する肯定感は上がったが、インドネシアでファーストキャリアを、というまでにはいかなかったのが、きたる就職活動に与える影響はそこまで大きくないと思う。
■進路・就職先(就職希望先)/Career/Occupation (planned) :
迷っているがまだわからない。
■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 :
得難き出会いが得られます。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 :

特に見なかった。

東京大学 海外留学・国際交流プログラム報告書(超短期プログラム用)

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

記入日/Date: 2019/3/1

- 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
- 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: 2/11/2019 ~ 2/22/2019
- 東京大学での所属学部・研究科等/Faculty/Graduate School at UTokyo: 教養学部(前期課程)
- 学年(プログラム開始時)/Year at the time of Study Abroad: 学部2年

■参加にあたってこの時期を選んだ理由/Reason for choosing this period to participate:
学年が進んで忙しくなる前に、世界がどのようなところなのか自分の目で見ておきたいと思ったからです。
■参加を決めるまでの経緯/How and why did you decide to participate?:
説明会でプログラムの存在を知り、申し込み期間が始まってから参加してみようと決意して応募しました。日程が重なった他のプログラムの参加も考えていたのでどちらに応募しようか少し迷っていました。

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

■概要/Overview:
ASEAN の事務所を訪問したことが印象に残っています。最終日には簡単なプレゼンテーションを行いました。
■学習・研究以外の活動で取り組んだもの/Activities you took part in other than study/research:
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:
プログラムの中に文化体験が含まれていました。とても良かったです。
■週末の過ごし方/How did you spend your weekends?:
全員バンドンに行きました。

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

■設備/Facilities:
図書館の建物にアイスクリーム屋や郵便局、カフェ、大学のショップなどが入っていました。学食は学部ごとにあるようでした。
■サポート体制/Support for students:
プログラムを運営しているインドネシア大学の学生がいろいろ教えてくれました。学外の地元の店では英語が通じないこともありました。

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 :
 キャンパス内の宿泊施設に泊まりました。同じプログラム参加者と 2 人で 1 部屋でした。プールがあってよかったです。

■ 気候、大学周辺の様子、交通機関、食事等/Climate, environment around the institution, transportation, food, etc. :
 泊まった大学内の施設のまわりには店もあまりなく、学内の周回バスで学食に行ったり学外のレストランに行ったりしていました。少し離れたショッピングモールにも何度か行きました。

■ お金の管理方法、現地の通貨事情/Management of money and situation about local economy :
 現金だけで済ませてカードは使いませんでした。

■ 治安、医療関係事情、心身の健康管理で気をつけたこと等、危機管理/Aspects of risk and safety management, local health care system, and any actions taken to maintain your health :
 健康維持のために果物をたくさん食べることを心がけていました。

■ 自由時間に利用した交通手段/Means of transportation in your free time :
 列車、バス、Grab、ゴジェック

■ 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 :
 東大からメールや LINE で指示される通りに手続きを済ませれば問題ないと思います。

■ ビザの手続き/Procedures to obtain visas :
 ビザは取ってません。

■ 医療関係の準備/Preparations or actions taken to maintain your health :
 正露丸もっていきました。

■ 保険関係の準備/Preparations/procedures for insurance :
 東大からの指示通りに加入しました。

■ 東京大学の所属学部・研究科(教育部)での手続き/Procedures required by faculties or graduate schools at UTokyo :
 特に何もしていません。

■ 語学関係の準備/Language preparation :
 応募時に TOEFL のスコアを提出しました。

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

■ 参加するために要した費用/Expenses of participation :	
航空費	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	円/JPY
海外留学保険料(東京大学指定のもの)	10,000 円/JPY

/Overseas travel insurance fee (designated by UTokyo)	
保険・社会保障料(留学先で必要だったもの) /Insurance and/or social security (required by host institution/region/country)	円/JPY
■その他、補足等/Additional comments :	
夕食は各自で払います。	
■留学先で費やした生活費/Overall expenses spent during the program :	
家賃	円/JPY
食費	5,000 円/JPY
交通費	2,000 円/JPY
娯楽費	2,000 円/JPY
■その他、補足等/Additional comments :	
物価は日本よりは安かったです。	
■プログラム参加のための奨学金の受給有無/Scholarships to participate :	
受給した。	
■奨学金の支給機関・団体名等/Name of the source of the scholarships :	
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 :	
渡航支援金 160,000 円	
■奨学金をどのように見つけたか/How did you find the scholarships? :	
大学(本部国際交流課)からの案内、ネット上の情報や掲示物などから見つけた。	

プログラムを振り返って/Reflection

■プログラムに参加したことの意義、その他所感/Impact of the participation on yourself or your thoughts :
行ったことがなかったインドネシアがどういう国なのか実体験を通して知ることができたので、非常に有意義な時間でした。インドネシア大学の学生に良い人が多かったことも刺激になりました。
■今後のキャリアに対する考え方や就職活動に与えた影響/Impact of the program on your thoughts for a career or job hunting :
就職についてはまだあまり考えていません。
■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 :
とりあえず参加してみると何かしら新たな学びが得られると思います。
■準備段階や留学中に役に立ったウェブサイト、出版物/Websites or publications which were useful while preparing for or during your time overseas :
地球の歩き方インドネシア

東京大学 海外留学・国際交流プログラム報告書(超短期プログラム用)

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

記入日/Date: 2019/3/3

- 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
- 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: 2/11/2019 ~ 2/22/2019
- 東京大学での所属学部・研究科等/Faculty/Graduate School at UTokyo: 教養学部(前期課程)
- 学年(プログラム開始時)/Year at the time of Study Abroad: 学部 2 年

■参加にあたってこの時期を選んだ理由/Reason for choosing this period to participate:
大学の長期休暇と重なっており予定が入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?:
10月。インドネシア語を履修していたので是非参加したいとプログラムを見つけた時に思った。

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

■概要/Overview:
授業はインドネシア大学でのレクチャーと企業訪問からなっていた。それに加えて、文化体験、バンドンへの遠足などのアクティビティも含まれていた。
■学習・研究以外の活動で取り組んだもの/Activities you took part in other than study/research:
スポーツ、文化活動
■学習・研究以外の活動で取り組んだものの内容、または取り組まなかった理由/Details of the activities you chose, or the reason why you did not take part in any activity other than study/research:
現地の友人との交流
■週末の過ごし方/How did you spend your weekends?:
バンドンへの遠足

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

■設備/Facilities:
利用はしていないが、どの施設も綺麗でしっかりしていた。食堂は値段の割に味がいい。Wifi に関しても不満はない。
■サポート体制/Support for students:
インドネシア大学の学生がサポートしてくれて助かった。

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、大学近くのホテル
■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:
プログラム参加者は滞在することになっていた。

<p>■ 気候、大学周辺の様子、交通機関、食事等/Climate, environment around the institution, transportation, food, etc. :</p> <p>熱帯なので蒸し暑く、急な雨が降ることもしばしば。交通量は著しく多い。食事は基本的に辛く衛生的ではない場合もあるので、胃薬を準備した方がいい。</p>
<p>■ お金の管理方法、現地の通貨事情/Management of money and situation about local economy :</p> <p>現金を日本から持ち込んだ。</p>
<p>■ 治安、医療関係事情、心身の健康管理で気をつけたこと等、危機管理/Aspects of risk and safety management, local health care system, and any actions taken to maintain your health :</p> <p>大学構内から出ることがあまりなかったため、危機管理に注意はあまり払わなかった。屋台の食べ物、水は気をつけた。</p>
<p>■ 自由時間に利用した交通手段/Means of transportation in your free time :</p> <p>バス、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</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>大学の学務システムに参加への動機、海外渡航歴などを書いて提出した。</p>
<p>■ ビザの手続き/Procedures to obtain visas :</p> <p>ビザは取得していない。</p>
<p>■ 医療関係の準備/Preparations or actions taken to maintain your health :</p> <p>医師の父の指示に従い薬を準備した。</p>
<p>■ 保険関係の準備/Preparations/procedures for insurance :</p> <p>大学指定の保険に加入した。</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>事前エッセイ、事前学習会に参加した。</p>
<p>■ 語学関係の準備/Language preparation :</p> <p>インドネシア語を1年間履修した。</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	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	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	円/JPY

institution/region/country)	
■その他、補足等/Additional comments :	
現地での生活費 2万円	
■留学先で費やした生活費/Overall expenses spent during the program :	
家賃	円/JPY
食費	10,000 円/JPY
交通費	3,000 円/JPY
娯楽費	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 :
現地の友人との交流。
■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 :
東大からの参加者のキャリアビジョンなどを聞く機会があり、見識が深まった。
■進路・就職先(就職希望先)/Career/Occupation (planned) :
公的機関、開発関係の公的機関、官公庁
■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 :
多くの人にとっては馴染みの薄い国であろうインドネシア。自然は美しく、人はとても親切です。日本とは環境、文化の両面で全然違いますが、そこに面白さがあります。そこまで専門的な学術研究プログラムではないので、何かにチャレンジしたい、外国に行ってみたいと思う人にはうってつけのプログラムです。
■準備段階や留学中に役に立ったウェブサイト、出版物/Websites or publications which were useful while preparing for or during your time overseas :
特になし。

東京大学 海外留学・国際交流プログラム報告書(超短期プログラム用)

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

記入日/Date: 2019/2/28

- 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
- プログラム情報/Program info.: <https://www.u-tokyo.ac.jp/adm/go-global/ja/program-list-short-Ulwinter.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: 2/11/2019 ~ 2/22/2019
- 東京大学での所属学部・研究科等/Faculty/Graduate School at UTokyo: 教養学部(前期課程)
- 学年(プログラム開始時)/Year at the time of Study Abroad: 学部 2 年

■参加にあたってこの時期を選んだ理由/Reason for choosing this period to participate:
就活が本格化する前の最後のタイミングだから
■参加を決めるまでの経緯/How and why did you decide to participate?:
長期留学を見据えて、(やるかやらないかの決定も踏まえて、)留学がどんなもんなのかを見てみたかった。10月ごろに決定。

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

■概要/Overview:
予習復習は特になし。授業内容自体は普通の大学の講義だが、節々から教授のインドネシア愛が伝わってくる。
■学習・研究以外の活動で取り組んだもの/Activities you took part in other than study/research:
文化活動
■学習・研究以外の活動で取り組んだものの内容、または取り組まなかった理由/Details of the activities you chose, or the reason why you did not take part in any activity other than study/research:
観光名所に行った。
■週末の過ごし方/How did you spend your weekends?:
プログラムの一環でバンドンに行った。

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

■設備/Facilities:
キャンパスの設備は全体的に東大の方が優れていたが、別に短期留学にあたっては十分であった。
■サポート体制/Support for students:
現地の学生がかなり親切なため、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:
インドネシアの学生寮ということでかなりひどい生活環境を想定していたが、思った以上に整っていた。

<p>■ 気候、大学周辺の様子、交通機関、食事等/Climate, environment around the institution, transportation, food, etc. :</p> <p>外は暑いがエアコンがしっかり機能しているため、むしろ寒い。食事は選択肢が充実しているため、自由度はかなり高い。</p>
<p>■ お金の管理方法、現地の通貨事情/Management of money and situation about local economy :</p> <p>現地の空港で両替したら、7割くらいのレートでぼったくられた。これはみんな気をつけてほしい。</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>インドネシアの学生側からのサポートがかなり充実しており、そこまで気にする必要はない。</p>
<p>■ 自由時間に利用した交通手段/Means of transportation in your free time :</p> <p>タクシー、列車、バス</p>
<p>■ プログラム期間中に利用したネット環境/Internet service usage during the program :</p> <p>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>十分なアドバイスがあった。</p>
<p>■ ビザの手続き/Procedures to obtain visas :</p> <p>ビザは必要なかった。</p>
<p>■ 医療関係の準備/Preparations or actions taken to maintain your health :</p> <p>常備薬を持ってき忘れたが、必要だった。</p>
<p>■ 保険関係の準備/Preparations/procedures for insurance :</p> <p>非常にスムーズに手続きが進んだ。</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>特になし</p>
<p>■ 語学関係の準備/Language preparation :</p> <p>インドネシア語は正直できなくても行ける。</p>

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

<p>■ 参加するために要した費用/Expenses of participation :</p>	
航空費	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	円/JPY
海外留学保険料(東京大学指定のもの) /Overseas travel insurance fee (designated by UTokyo)	10,000 円/JPY
保険・社会保障料(留学先で必要だったもの) /Insurance and/or social security (required by host institution/region/country)	円/JPY

■その他、補足等/Additional comments :	
■留学先で費やした生活費/Overall expenses spent during the program :	
家賃	円/JPY
食費	10,000 円/JPY
交通費	1,000 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 :
日本という国を相対的に見るのが少しはできるようになった気がする。
■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 :
子供ができれば日本国籍以外を与えてやりたいと思った。
■進路・就職先(就職希望先)/Career/Occupation (planned) :
民間企業、コンサル系
■今後留学を考えている学生へのメッセージ、アドバイス/Any messages or advice for future participants :
少なくとも春休み、夏休みを惰性でダラダラ過ごすよりは必ず有意義です。迷っているなら是非申し込みましょう。
■準備段階や留学中に役に立ったウェブサイト、出版物/Websites or publications which were useful while preparing for or during your time overseas :
特になし。

東京大学 海外留学・国際交流プログラム報告書(超短期プログラム用)

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

記入日/Date: 2019/2/28

- 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
- プログラム情報/Program info.: <https://www.u-tokyo.ac.jp/adm/go-global/ja/program-list-short-Ulwinter.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: 2/11/2019 ~ 2/22/2019
- 東京大学での所属学部・研究科等/Faculty/Graduate School at UTokyo: 教養学部(前期課程)
- 学年(プログラム開始時)/Year at the time of Study Abroad: 学部2年

■参加にあたってこの時期を選んだ理由/Reason for choosing this period to participate:
1年の長期留学を前に一度行ったことのない国にいきたかったから。
■参加を決めるまでの経緯/How and why did you decide to participate?:
友達がインドネシアに留学していて、またマレーシアに旅行した際インドネシア人と知り合ったので、これらをきっかけにインドネシアに行ってみたいと思い応募しました。このプログラムが終わった後すぐに、1年の交換留学が始まるので、体力的に可能なのか少し迷いました。

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

■概要/Overview:
インドネシア語の授業がとても楽しかったです。
■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:
時間がなかったから。
■週末の過ごし方/How did you spend your weekends?:
バンドンにプログラムの一環で行きました。

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

■設備/Facilities:
あまり大学内を探索しなかったため、よくわかりません。
■サポート体制/Support for students:
インドネシア大の生徒がすごく優しくて頼りになりました。何か困ったことがあれば彼、彼女らに頼るといいと思います。

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

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

大学指定の寮に泊まりました。寮はインドネシア大構内にあります。設備は十分でした。でも、虫が出る部屋もあったらしいです。プールもあるので水着持っていくといいと思います。
■ 気候、大学周辺の様子、交通機関、食事等/Climate, environment around the institution, transportation, food, etc. :
配車アプリの grab がすごく便利で価格も安いのでおすすめです。ただ現地の電話番号が必要なので SIM フリーのスマホを持っているのなら、SIM カードを買うのをお勧めします。
■ お金の管理方法、現地の通貨事情/Management of money and situation about local economy :
物価が安いので特にお金に気をを使う必要はなかったです。
■ 治安、医療関係事情、心身の健康管理で気をつけたこと等、危機管理/Aspects of risk and safety management, local health care system, and any actions taken to maintain your health :
辛いものはあまりたくさん食べないようにしていました。また、積極的にインドネシアの料理を食べるようにしていました。
■ 自由時間に利用した交通手段/Means of transportation in your free time :
列車、バス、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 :
utas 上で志望理由書を提出しました。奨学金をもらえる成績に満たなかったため JASSO にも志望理由書を書きました。
■ 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 :
一応、整腸剤とムヒを持って行きました。
■ 保険関係の準備/Preparations/procedures for insurance :
東大が指定した保険に加入しました。
■ 東京大学の所属学部・研究科(教育部)での手続き/Procedures required by faculties or graduate schools at UTokyo :
留学届を前期教養に提出しました。
■ 語学関係の準備/Language preparation :
IELTS7.0 と TOPIK6 級を持っていました。複数の国から生徒が来るので英語以外にできる言語があるとより仲良くなれると思います。

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	55,000 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	円/JPY

海外留学保険料(東京大学指定のもの) /Overseas travel insurance fee (designated by UTokyo)	2,000 円/JPY
保険・社会保障料(留学先で必要だったもの) /Insurance and/or social security (required by host institution/region/country)	円/JPY
■その他、補足等/Additional comments :	
留学保険料は忘れました。すいません。	
■留学先で費やした生活費/Overall expenses spent during the program :	
家賃	円/JPY
食費	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 :	
買い物 12000 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 :	
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 :
他国の学生といっしょに授業を受けたり観光したり非常に有意義な時間を過ごせました。プログラム後も連絡を取り続け、実際に韓国で再会するほど仲のいい友人がたくさんできました。このプログラムにはすごく満足しています。
■今後のキャリアに対する考え方や就職活動に与えた影響/Impact of the program on your thoughts for a career or job hunting :
以前から海外で働いてみたいと思っていたのですが、このプログラムを通してさらにその思いが強くなりました。
■進路・就職先(就職希望先)/Career/Occupation (planned) :
民間企業、航空会社で働きたいです。
■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 :
海外に関心があるのであれば一度応募してみるといいと思います。僕は 2 年の夏に始めて海外に行った

のですが、実際に行ってみて海外をすごく身近に感じるようになりました。早めに行動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 :

インドネシアに関するブログをチェックしました。

東京大学 海外留学・国際交流プログラム報告書(超短期プログラム用)

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

記入日/Date: 2019/3/2

- 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
- プログラム情報/Program info.: <https://www.u-tokyo.ac.jp/adm/go-global/ja/program-list-short-Ulwinter.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: 2/11/2019 ~ 2/22/2019
- 東京大学での所属学部・研究科等/Faculty/Graduate School at UTokyo: 教養学部(前期課程)
- 学年(プログラム開始時)/Year at the time of Study Abroad: 学部 2 年

■参加にあたってこの時期を選んだ理由/Reason for choosing this period to participate:
長い春休みを有意義に使いたかったから。
■参加を決めるまでの経緯/How and why did you decide to participate?:
長期留学を検討しており、自分の留学したいという意志や英語の能力を確認するために短期のプログラムに参加したいと思っていました。友人が以前同じプログラムに参加しており話を聞いていたのも、参加したいと思った理由の一つです。

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

■概要/Overview:
インドネシアの外交政策や ASEAN の政策などについて講義のほか、インドネシア語や文化体験の授業がありました。フィールドワークとして施設訪問などもしました。最終日にはグループごとにプレゼンテーションをしました。
■学習・研究以外の活動で取り組んだもの/Activities you took part in other than study/research:
観光など
■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:
自由時間にはショッピングモールやジャカルタに行ったり、インドネシア大学の学生たちと遊んだりしました。
■週末の過ごし方/How did you spend your weekends?:
一泊二日でバンドンへ行った。

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

■設備/Facilities:
大学の建物内では wifi が使える。学部ごとに食堂もある。
■サポート体制/Support for students:
インドネシア大学の学生が手厚くサポートしてくれました。困ったことや分からないことがあれば聞いてみればよいと思います。

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

■ 宿泊先の種類/Type of accommodation :
大学敷地内のホテル
■ 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 :
毎日掃除してもらえ、快適だった。ただ、部屋によっては wifi がほとんど繋がらない。

■ 気候、大学周辺の様子、交通機関、食事等/Climate, environment around the institution, transportation, food, etc. :
自由時間の移動には grab や電車を利用した。食事はモールへ行ったりデリバリーを利用したりした。
■ お金の管理方法、現地の通貨事情/Management of money and situation about local economy :
空港で数千円分換金し、残りは大学近くのモールで換金した。
■ 治安、医療関係事情、心身の健康管理で気をつけたこと等、危機管理/Aspects of risk and safety management, local health care system, and any actions taken to maintain your health :
ストリートフードや水道水は口にしなかった。
■ 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
■ 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 :
大学からの指示に従って書類などを提出した。
■ ビザの手続き/Procedures to obtain visas :
ビザは必要なかった。
■ 医療関係の準備/Preparations or actions taken to maintain your health :
胃腸薬や頭痛薬を持っていった。
■ 保険関係の準備/Preparations/procedures for insurance :
指定さ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 :
なし。
■ 語学関係の準備/Language preparation :
英語は日常会話ができる程度。インドネシア語は事前学習会で少し勉強したが、挨拶を覚えた程度。

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	円/JPY
海外留学保険料(東京大学指定のもの)	6,000 円/JPY

/Overseas travel insurance fee (designated by UTokyo)	
保険・社会保障料(留学先で必要だったもの) /Insurance and/or social security (required by host institution/region/country)	円/JPY
■その他、補足等/Additional comments :	
■留学先で費やした生活費/Overall expenses spent during the program :	
家賃	円/JPY
食費	7,000 円/JPY
交通費	2,500 円/JPY
娯楽費	2,500 円/JPY
■その他、補足等/Additional comments :	
■プログラム参加のための奨学金の受給有無/Scholarships to participate :	
受給した。	
■奨学金の支給機関・団体名等/Name of the source of the scholarships :	
日本学生支援機構	
■受給金額(月額)/Monthly stipend :	
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 :
様々なバックグラウンドをもつ人々に出会えたこと、短い期間ではありますが海外の大学で勉強できたことは、自分にとってとても貴重な機会であったし大きな刺激にもなりました。英語の未熟さを改めて感じたのもっと努力しなければなら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 :
将来を見据えて学業などに取り組んでいる学生や、具体的な将来のビジョンを持っている学生と出会い、自分が今後何をしたいか、どうなりたいか、しっかり考えなければならないと思いました。
■進路・就職先(就職希望先)/Career/Occupation (planned) :
民間企業
■今後留学を考えている学生へのメッセージ、アドバイス/Any messages or advice for future participants :
少しでも興味があるなら是非参加してみてほしいです。充実した 2 週間になると思います。現地の学生や他の大学からの学生と積極的に交流すると楽しく過ごせると思います。

■ 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 :

過去の参加者の留学報告書

東京大学 海外留学・国際交流プログラム報告書(超短期プログラム用)

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

記入日/Date: 2019/3/1

- 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
- 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: 2/11/2019 ~ 2/22/2019
- 東京大学での所属学部・研究科等/Faculty/Graduate School at UTokyo: 教養学部(前期課程)
- 学年(プログラム開始時)/Year at the time of Study Abroad: 学部 2 年

■参加にあたってこの時期を選んだ理由/Reason for choosing this period to participate:
早いうちに海外で授業を受ける経験をしておきたかったから。
■参加を決めるまでの経緯/How and why did you decide to participate?:
募集締め切り二日前に発見し、すぐに決定。

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

■概要/Overview:
前半一週間レクチャーで後半は企業を回って最後に企業を分析したプレゼン。前半の週には一日何かしらインドネシア文化の授業あり(言葉、踊り、パティックなど)。
■学習・研究以外の活動で取り組んだもの/Activities you took part in other than study/research:
スポーツ
■学習・研究以外の活動で取り組んだものの内容、または取り組まなかった理由/Details of the activities you chose, or the reason why you did not take part in any activity other than study/research:
プールで泳いだ。
■週末の過ごし方/How did you spend your weekends?:
バンドンに連れてってもらった(プログラムとして)。

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

■設備/Facilities:
食堂が学科施設ごとにある。
■サポート体制/Support for students:
UIの学生のホスピタリティーが素晴らしい。

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:
指定のゲストハウス

■ 気候、大学周辺の様子、交通機関、食事等/Climate, environment around the institution, transportation, food, etc. :	
蒸し暑いけど、日本の夏ほど暑くない。教室はたまに寒い時があるので羽織りものがあるとベター。サラサラした材質の服(麻など)を持ってくと快適に過ごせそうです。食事は基本的に日本人の舌にあう感じ。しかし、油の量が多く野菜の量が少ない←健康食ではない。揚げ物が人気(野菜は炒めて鮮度をごまかしてる説(個人の見解です)。辛いものが多いので苦手な人は注意。辛いものでお腹を壊す良い経験ができる。辛いものに自身がつく。	
■ お金の管理方法、現地の通貨事情/Management of money and situation about local economy :	
クレジットカードでキャッシングができると思って2,000円しか持ってこなかったら困った。現金は十分持つてくること。10,000円くらいあればいいのでは。	
■ 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 :	
早寝して体調に気をつける。	
■ 自由時間に利用した交通手段/Means of transportation in your free time :	
タクシー、列車、バス、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、UI の学生にホットスポット繋いでもらった。	

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

■ プログラムへの参加手続き/Procedures for participation :	
保険の申し込みを自分でやるのが面倒だった。教務課と本部国際交流課に海外渡航届とか渡航情報届とか似たような名前の書類をそれぞれ提出しなければならず面倒だった。	
■ 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 :	
ニキビの薬のみ中のビオフェルミンで腹下しが治るかと思ったが、流れるままだった。正露丸をもらったが、一日3粒くらいでは腹下しは治らず。	
■ 保険関係の準備/Preparations/procedures for insurance :	
付帯海学が指定されている。渡航情報届を提出すれば2週間ほどで振込先の郵便がくる。	
■ 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 :	
工学部精密工学科は Organizational Behavior を単位認定してくれなかった。シス創がやってるようなことと繋がってると思うので担当者に直談判したい。	
■ 語学関係の準備/Language preparation :	
レアジョブ始めて一ヶ月半くらい&積極性でクラスでイニシアチブを取れるくらい(他大学の参加者はおとなしすぎだし、日本人の中でも積極性があればOK)。	

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	円/JPY
海外留学保険料(東京大学指定のもの) /Overseas travel insurance fee (designated by UTokyo)	6,000 円/JPY
保険・社会保障料(留学先で必要だったもの) /Insurance and/or social security (required by host institution/region/country)	円/JPY
■その他、補足等/Additional comments :	
¥70,000	
■留学先で費やした生活費/Overall expenses spent during the program :	
家賃	円/JPY
食費	10,000 円/JPY
交通費	3,000 円/JPY
娯楽費	12,000 円/JPY
■その他、補足等/Additional comments :	
■プログラム参加のための奨学金の受給有無/Scholarships to participate :	
受給した。	
■奨学金の支給機関・団体名等/Name of the source of the scholarships :	
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 :
何事にも真摯に取り組む自分を再発見できた。自分は教授からの質問に対して躊躇せず答えることを初めから実践していた。初めは緊張するかもしれないが、積極性のある自分を初めから作っていくことでイニシアチブが取れる。企業訪問でも積極的に発言し、多くの情報を引き出した。渡航先で使える時間は限られているので、躊躇する暇は勿体無い以外の何物でもない。自分は今回一番積極的であったという自信があるし、これからの人生も今回の自信と共に送るつもりだ。
■今後のキャリアに対する考え方や就職活動に与えた影響/Impact of the program on your thoughts for a career or job hunting :
日本企業(・政府)は様々な制約があり、自由に働けない部分があるので、海外企業に就職する方が自分

にはあっているのではないかと考えた。

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

研究職、民間企業、商社

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

参加して、積極的に活動するといいい経験ができるかもしれません、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 :

ジャパネシアでインドネシア語を勉強しとくといいよ！！(使える Web コンテンツ)

東京大学 海外留学・国際交流プログラム報告書(超短期プログラム用)

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

記入日/Date: 2019/2/28

- 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
- プログラム情報/Program info.: <https://www.u-tokyo.ac.jp/adm/go-global/ja/program-list-short-Ulwinter.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: 2/11/2019 ~ 2/22/2019
- 東京大学での所属学部・研究科等/Faculty/Graduate School at UTokyo: 教養学部(前期課程)
- 学年(プログラム開始時)/Year at the time of Study Abroad: 学部2年

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

全学交換留学をしようと思っているので、それへのステップアップと位置付けたから。

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

2018年のAセメスターが始まった頃に説明会で存在を知り、日程・予算などを勘案した上で選んだ。自分の専攻が文化人類学なので、驚くほど多様な言語・文化を持つ人々が集まっているインドネシアという地域は、自分にとって非常に魅力的に映った。東大のプログラムなので安心だと思ったし、費用も安かったため、参加することへのためらいはなかった。

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

■概要/Overview:

国際関係の講義が2時間×5コマ、インドネシア言語が2コマ、文化が3コマ。授業自体の予習・復習などはほとんど指示されなかったが、最終日には3、4人のグループに分かれたプレゼンテーションがあり、その準備に前日はまるまる1日費やした。授業以外のプログラムとして、テーマパーク(Miniature Park)、ASEANのいくつかの機関(AICHR、事務局、AHAセンター)、国立図書館などを訪問した。週末には1泊2日でバンドウン(アジア・アフリカ会議で有名な)へのショートトリップがあった。そこで観た伝統芸能ショーが本当に楽しかった。また、プログラム計画には含まれていなかったが、ジャカルタ最大のモスクや、独立記念広場、コモドドラゴンのいる動物園、ボゴール(キャンパスから電車で、ジャカルタとは反対方面に1時間弱)の植物園、大統領官邸にも行った。印象として、勉強3割、お楽しみ7割といった感じだった。

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

文化活動

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

プログラムと関係のないインドネシアの現地の人とコミュニケーションをとってみたいとした。

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

プログラムの一環でバンドウンへ行った。

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

■設備/Facilities:

図書館は綺麗だったが、やはりトイレに紙がなかった。WiFiはいちいちIDとパスワードを入力しなければ

いけなかった。食堂は各学部の建物に1つずつあり、充実していた。
■サポート体制/Support for students :
LO とよばれるインドネシア大学の学生が、プログラム期間中は参加者と同じホテルに泊まり、2週間、朝から晩までプログラムの全行程をお世話してくれた。彼らはインドネシア大学内での多数の応募者の中から選ばれた少数精鋭で、本当に優秀かつ性格の良い人たちだった。基本的に困ったことは彼らに言えば解決した。

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 :
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 :
Wisma Makara という、インドネシア大学のキャンパス内にあるホテルが用意されていた。発展途上国の基準で考えれば綺麗な方だと思う。同じ東大生と2名1室だった。
■気候、大学周辺の様子、交通機関、食事等/Climate, environment around the institution, transportation, food, etc. :
インドネシアの2月は雨季で、暑く湿気が多かったが、東京の夏の一番暑い時期に比べればかなり過ごしやすい。大学は、ジャカルタとデポックのちょうど境目に位置していて、ジャカルタ中心部までは電車や車で1時間ほどかかるという立地。キャンパス自体が広大なので、ホテルからキャンパスの外に行くには校内バス、電車、タクシーなどを利用する必要があった。食事は必ず白米があるので、日本人としては嬉しかった。ただスパイスの効いた食事ばかりでお腹をやられた人もいた。全般的に食事はおいしかった。よく氷が危ないと言われるが、水道水はインドネシアの地元の人さえ飲まないようなので、問題ないと思うし、実際自分は大丈夫だった。
■お金の管理方法、現地の通貨事情/Management of money and situation about local economy :
日本円とアメリカドルを持って行って、現地でインドネシアルピアに替えた。クレジットカードも使えることが多かった。
■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 :
スリには気をつけていた。また、念のためにうがいや歯磨きのときは水道水ではなくミネラルウォーターを使っていた。インドネシアは非常に野良猫が多かったが、犬だけでなくあらゆる野生動物に狂犬病のリスクがあるらしいので、あまり触らないようにした。
■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、Grab や Go-Jek という Uber のようなサービスが驚くほど普及していて、インドネシア人は皆それを使っていたし、自分たちも頻繁に利用した。
■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。どこかへ出かける際にはインドネシア大学の学生が同行してくれる場合が多いので、彼らが手配してくれた Grab や Go-Jek をよく利用した。

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

■プログラムへの参加手続き/Procedures for participation :
本部国際交流課には渡航情報届、海外渡航届、奨学金関連書類などを提出した。インドネシア側には、

事前登録(オンライン)、顔写真、パスポートのコピー、事前エッセイ、インドネシアの法律・労働に関する誓約書などを提出した。基本的には、配布される「学内手続きチェックリスト」に従えば良いが、インドネシア側への提出物に関してはメールや LINE で指示が来ることも多く、注意が必要。

■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 :

お腹を壊したときのために市販の薬を持って行った。

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

大学指定の付帯海学および OSSMA 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 :

特になし

■語学関係の準備/Language preparation :

出発時に持っていたのは、TOEIC840 と IELTS6.0。英語に関しては特段の準備はしなかった。また、プログラムの事前学習会でインドネシア語を少しした。実際にはインドネシア語の参考書を持って行った。

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	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	4,900 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)	円/JPY

■その他、補足等/Additional comments :

航空券はマイルで支払ったため、出費はなかった。

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

家賃	円/JPY
食費	7,000 円/JPY
交通費	800 円/JPY
娯楽費	15,300 円/JPY

■その他、補足等/Additional comments :

家賃、食費、娯楽費に関しては、プログラム料金に含まれているものは除いて計算している。

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

受給した。

■奨学金の支給機関・団体名等/Name of the source of the scholarships :
JASSO
■受給金額(月額)/Monthly stipend :
30,000 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 :
学問的な意味では、多様な民族が暮らすインドネシアの空気に触れたことが、自分の専攻である文化人類学に大かれ少なかれ示唆を与えた。インドネシア、韓国、中国の大学生と、自分の専攻・将来の目標などを語り合ううちに、自分のやりたいことが以前よりも少し明確になった。
■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 :
AHA センターを訪れたときにインターンシップを勧められたこともあって、海外で働くということが身近に感じられるようになった。インドネシア赤門会との交流会では、自分の興味のある企業の方ともお話しできたのが大きな収穫だった。
■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 :
大学のお金で海外に行けて、普段の生活では絶対に得られない経験ができる。この機会を逃す手はありません。
■準備段階や留学中に役に立ったウェブサイト、出版物/Websites or publications which were useful while preparing for or during your time overseas :
『地球の歩き方 インドネシア 18-19』を参考にした。実際に持って行った。

東京大学 海外留学・国際交流プログラム報告書(超短期プログラム用)

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

記入日/Date: 2019/3/9

- 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
- 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: 2/11/2019 ~ 2/22/2019
- 東京大学での所属学部・研究科等/Faculty/Graduate School at UTokyo: 教養学部(前期課程)
- 学年(プログラム開始時)/Year at the time of Study Abroad: 学部 2 年

■参加にあたってこの時期を選んだ理由/Reason for choosing this period to participate:
後期課程で長期留学をしたいと考えていたのでその練習として。
■参加を決めるまでの経緯/How and why did you decide to participate?:
説明会に参加してすぐ参加を決めた。浙江大学のプログラムと迷ったが国際研修で南京に行くのでウインタープログラムではインドネシアにしようと思った。

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

■概要/Overview:
最後にプレゼンあり。
■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:
インフルエンザでてんでこま이었다。
■週末の過ごし方/How did you spend your weekends?:
インフルエンザで寝込んでいた。

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

■設備/Facilities:
学内 Wi-Fi は強いが部屋の Wi-Fi は弱い、Wi-Fi に接続するのに最初手間取ったので学生間で情報共有が必要。図書館は個人的にとっても好きだった。学内にはレストランがたくさんある。
■サポート体制/Support for students:
インドネシア大学の学生のサポートは十分すぎるくらいでとてもよかった。ただ現地の学生はインフルエンザになじみがなく、私がいかにつらいか理解してもらえず少し悲しかった。

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

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

2人部屋、広い、歯ブラシはあった。ボディーソープとシャンプーはなかった。バスタオルはあった。毎日スタッフが部屋を清掃してくれる。
■ 気候、大学周辺の様子、交通機関、食事等/Climate, environment around the institution, transportation, food, etc. :
蒸し暑い、毎日 30℃くらい、キャンパス広すぎ、学内の学食は早く閉まる、大学から駅が近い。大学周辺はイエローバスという無料のバスで移動できる。食事はおしなべて脂っこい。ただ海外の中では「日本食」が充実しており、そこまで高いお金を払わなくても日本食にありつける。移動は Grab というアプリで相乗りするのが一般的。
■ お金の管理方法、現地の通貨事情/Management of money and situation about local economy :
財布は 2 つ用意したクレカは持参したがほとんど使わなかった。現金を 1 万円くらい使った。物価が日本の 1/3 くらい。10000 ルピア < 100 円なのでとにかくでかい単位でお金を使うが実際はそんなに出費していないという畷。
■ 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 :
現地でインフルエンザにかかったが日本人向けのタケノコクリニックという病院に連れて行ってもらって日本語でサービスを受けられた。1 回だけ救急車で大学病院に緊急搬送されたが、大学病院はとてもきれいで日本病院と比べても遜色ない感じだった。救急隊員には英語が通じなかった。治安はフィリピンに比べてよかったが夜はやはり危険。
■ 自由時間に利用した交通手段/Means of transportation in your free time :
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 :
海外渡航届や渡航情報届、奨学金関連のものがあった。ほとんどオンラインで提出できた。
■ 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 :
現地でインフルエンザに罹患したが薬を持参していなかったので困った。薬だけでなく粉末のポカリスエットやウィダーインゼリーなどを持参すると困らない。
■ 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 :
TOEIC や TOEFL、IELTS は受験していなかったものの英語は定期的に学習していた。英語に加え中国語の学習もしていたため現地で中国からの学生と交流できた。

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	円/JPY
海外留学保険料(東京大学指定のもの) /Overseas travel insurance fee (designated by UTokyo)	5,000 円/JPY
保険・社会保障料(留学先で必要だったもの) /Insurance and/or social security (required by host institution/region/country)	円/JPY
■その他、補足等/Additional comments :	
■留学先で費やした生活費/Overall expenses spent during the program :	
家賃	円/JPY
食費	5,000 円/JPY
交通費	1,000 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 :
現地の学生はもちろん中国や韓国の学生とも交流できたのがよかった。
■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 :
本気で長期留学を考えるようになった。
■進路・就職先(就職希望先)/Career/Occupation (planned) :
民間企業、起業、大手よりはベンチャー系に興味あり。

■ 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 :

経済的に可能なら参加するべき。

■ 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 :

サマープログラムに参加した経験があったので特に困らなかった

東京大学 海外留学・国際交流プログラム報告書(超短期プログラム用)

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

記入日/Date: 2019/3/19

- 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
- プログラム情報/Program info.: <https://www.u-tokyo.ac.jp/adm/go-global/ja/program-list-short-Ulwinter.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: 2019/02/11 ~ 2019/02/22
- 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:
学業・就活などの制約がなかったから。
■参加を決めるまでの経緯/How and why did you decide to participate?:
ウインタープログラムの中で時期的に可能であったことと、インドネシア(東南アジア)に興味を持っていたため参加を希望しました。

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

■概要/Overview:
講義形式とフィールドワーク(企業訪問)を組み合わせた形式で、最後に 5~6 人のグループで発表を行いました。
■学習・研究以外の活動で取り組んだもの/Activities you took part in other than study/research:
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:
プログラム外の自由時間も参加学生や LO と過ごしていたため。
■週末の過ごし方/How did you spend your weekends?:
Bandung 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:
図書館があります。フットサルコートなども使えるようです。安い食堂もいくつかあります。学内 Wifi はアカウントが提供され、ほぼ問題なく使用することができました。
■サポート体制/Support for students:
インドネシア大学の学生複数がメンター的な立場で参加していました。

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

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

キャンパス内の学生寮で二人一部屋でした。部屋にエアコン・冷蔵庫・シャワーがついています。ドライヤーはありません。すべて受け入れ先の UI 側に指定されました。
■ 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 月は雨期なので 1 日に 1 時間ほど豪雨が降ります。大学周辺にショッピングモールがありますが、GOJECK、GORIDE というライドシェアのサービスアプリを使って移動していました。ただジャカルタ中心部からは離れているので、市内に行く際は電車で移動することが主でした。食事は朝食はバイキング形式で提供され、昼食もプログラム内で支給されます。夜は学内の食堂や学校近辺のレストラン、ショッピングモール内などに食べに行きました。
■ お金の管理方法、現地の通貨事情/Management of money and situation about local economy :
事前に 2 万円分ほどインドネシアルピアに両替していきました。現地では使えるタイミングでクレジットカードを使っていました。
■ 治安、医療関係事情、心身の健康管理で気をつけたこと等、危機管理/Aspects of risk and safety management, local health care system, and any actions taken to maintain your health :
特にありません。
■ 自由時間に利用した交通手段/Means of transportation in your free time :
列車、GOJECK、GORIDE
■ プログラム期間中に利用したネット環境/Internet service usage during the program :
キャンパス Wifi、SIM

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

■ プログラムへの参加手続き/Procedures for participation :
プログラム共通の提出物のほかに事前の勉強会、事前エッセイがありました。
■ 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 :
腹痛に悩まされることが多いと聞いていたので、常備薬(ルル、パファリンなど)を持っていきました。ほかに虫刺され用のムヒなど持っていけばよかったですと思います。
■ 保険関係の準備/Preparations/procedures for insurance :
付帯海学のみです。
■ 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 :
経済学部旅行届を提出しました。
■ 語学関係の準備/Language preparation :
特に取り組んでいません。

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)	100,000 円/JPY

/Payment to host institution (tuition, facilities fee, etc.)	
教科書代・書籍代/Textbook / Book	円/JPY
海外留学保険料(東京大学指定のもの) /Overseas travel insurance fee (designated by UTokyo)	12,000 円/JPY
保険・社会保障料(留学先で必要だったもの) /Insurance and/or social security (required by host institution/region/country)	円/JPY
■その他、補足等/Additional comments :	
■留学先で費やした生活費/Overall expenses spent during the program :	
家賃	円/JPY
食費	10,000 円/JPY
交通費	2,000 円/JPY
娯楽費	5,000 円/JPY
■その他、補足等/Additional comments :	
■プログラム参加のための奨学金の受給有無/Scholarships to participate :	
受給した。	
■奨学金の支給機関・団体名等/Name of the source of the scholarships :	
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 :
海外の学生との接点を得ることができ今後の関係性につながった点について最も満足しています。
■今後のキャリアに対する考え方や就職活動に与えた影響/Impact of the program on your thoughts for a career or job hunting :
参加する以前から留学に興味を持っていましたが、参加後も変わらず興味を持っています。
■進路・就職先(就職希望先)/Career/Occupation (planned):
公的機関、国土交通省
■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 :
積極的に現地学生・他大学の学生とコミュニケーションをとるとよいと思います。
■準備段階や留学中に役に立ったウェブサイト、出版物/Websites or publications which were useful while preparing

for or during your time overseas :

JETRO ジャカルタ支部の刊行物・レポートがインターネット上で入手可能なのでその情報を活用しました。

東京大学 海外留学・国際交流プログラム報告書(超短期プログラム用)

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

記入日/Date: 2019/3/6

- 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
- プログラム情報/Program info.: <https://www.u-tokyo.ac.jp/adm/go-global/ja/program-list-short-Ulwinter.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: 2019/02/11 ~ 2019/02/22
- 東京大学での所属学部・研究科等/Faculty/Graduate School at UTokyo: 教育学研究科
- 学年(プログラム開始時)/Year at the time of Study Abroad: 修士 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:
早めに行きたいです。
■参加を決めるまでの経緯/How and why did you decide to participate?:
去年の 5 月に友達から全学のプログラムについて聞きました。しかし、夏のプログラムに間にあわなくて、冬の時は絶対行きたいと思って応募しました。ずっと東南アジアの国に旅行ではなく、もう少し長くいたいから、今回はインドネシアを選びました。

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

■概要/Overview:
内容は全体的に充実しているが、移動時間ではかなりの時間がかかりました。
■学習・研究以外の活動で取り組んだもの/Activities you took part in other than study/research:
スポーツ。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:
たまにジムに行きます。
■週末の過ごし方/How did you spend your weekends?:
ライブを見に行ったり、友達と会ったりしています。

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

■設備/Facilities:
完備しています。
■サポート体制/Support for students:
向こう大学の学生はいつもついてきます。みんな優しくとても楽しかったです。

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:
学校のキャンパス内にあるホテルです。二人部屋、基本的な設備はそろっています。

<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>熱帯国家なので、気候は暑い、大学周辺はあんまり栄えていない、電車の駅からも一定の距離がある。食事は揚げ物が多くて、朝食でも揚げ物が出ています。</p>
<p>■ お金の管理方法、現地の通貨事情/Management of money and situation about local economy :</p> <p>現地についてから両替するのがおすすめ。</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>キャンパス内にクリニックがある。2 週間だけど、ちゃんと学生カードももらえるから、クリニックでの治療費が無料らしい。</p>
<p>■ 自由時間に利用した交通手段/Means of transportation in your free time :</p> <p>タクシー、列車</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>本部国際交流課の指示に従って提出した。早めに情報をチェックする必要があります。</p>
<p>■ ビザの手続き/Procedures to obtain visas :</p> <p>ビザはいらなかったです。</p>
<p>■ 医療関係の準備/Preparations or actions taken to maintain your health :</p> <p>特にしなかったです。</p>
<p>■ 保険関係の準備/Preparations/procedures for insurance :</p> <p>本部国際交流課の指示に従って加入しました。</p>
<p>■ 東京大学の所属学部・研究科(教育部)での手続き/Procedures required by faculties or graduate schools at UTokyo :</p> <p>特にしなかったです。</p>
<p>■ 語学関係の準備/Language preparation :</p> <p>特にしなかったです。</p>

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

<p>■ 参加するために要した費用/Expenses of participation :</p>	
航空費	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	円/JPY
海外留学保険料(東京大学指定のもの) /Overseas travel insurance fee (designated by UTokyo)	7,280 円/JPY
保険・社会保障料(留学先で必要だったもの) /Insurance and/or social security (required by host	円/JPY

institution/region/country)	
■その他、補足等/Additional comments :	
■留学先で費やした生活費/Overall expenses spent during the program :	
家賃	円/JPY
食費	10,000 円/JPY
交通費	2,000 円/JPY
娯楽費	5,000 円/JPY
■その他、補足等/Additional comments :	
■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 :
インドネシア大学の10名は本当に優しく毎日楽しく過ごせました。二週間勉強、生活を一緒に過ごしてきた仲間なので、学校の同期よりも親くなりました。いろいろな国の人と交流を深め、いろいろな価値観とぶつかり合いながら、自分の視野も広がったと思います。
■今後のキャリアに対する考え方や就職活動に与えた影響/Impact of the program on your thoughts for a career or job hunting :
もともと将来的に東南アジアで仕事や、移住したいという気持ちがあったので、今回のプログラムのおかげで、決心を固めました。
■進路・就職先(就職希望先)/Career/Occupation (planned) :
民間企業、総合商社
■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 :
若いうちにどんどん外へ行って視野を広げていった方がいいです。
■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 :
特にないです。

東京大学 海外留学・国際交流プログラム報告書(超短期プログラム用)

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

記入日/Date: 2019/3/20

- 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
- プログラム情報/Program info.: <https://www.u-tokyo.ac.jp/adm/go-global/ja/program-list-short-Ulwinter.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: 2019/02/11 ~ 2019/02/22
- 東京大学での所属学部・研究科等/Faculty/Graduate School at UTokyo: 法学部
- 学年(プログラム開始時)/Year at the time of Study Abroad: 学部 3 年

■参加にあたってこの時期を選んだ理由/Reason for choosing this period to participate:
就活する中で大学生活を振り返った時に留学しておけばよかったと思ったため。
■参加を決めるまでの経緯/How and why did you decide to participate?:
友達の多くが留学しており、海外に行きたいと考え、募集を見つけたその日にエントリーした。迷った点は、就活や試験勉強との兼ね合い。

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

■概要/Overview:
外部の施設に行って話を聞くというコンテンツが充実していた。
■学習・研究以外の活動で取り組んだもの/Activities you took part in other than study/research:
スポーツ、工場見学、視察
■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:
自然科学系の学科対抗のスポーツ大会(チャンピオン)、現地の日系企業の訪問と工場見学
■週末の過ごし方/How did you spend your weekends?:
バンドンに連れて行ってもらった。

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

■設備/Facilities:
洗濯機が宿泊施設内にはなかった。wifiは弱かった。
■サポート体制/Support for students:
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:
プログラムに入っている。

■ 気候、大学周辺の様子、交通機関、食事等/Climate, environment around the institution, transportation, food, etc. :
夕飯のみ自分たちでどうにかする。イエローバスが便利。
■ お金の管理方法、現地の通貨事情/Management of money and situation about local economy :
現金
■ 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 :
果物を食べる。
■ 自由時間に利用した交通手段/Means of transportation in your free time :
列車、バス
■ プログラム期間中に利用したネット環境/Internet service usage during the program :
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 :
頂いたメールからサイトに飛び、必要なものをダウンロードする。
■ 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 :
一般に必要な薬のみを持っていった。
■ 保険関係の準備/Preparations/procedures for insurance :
学校の手続きに従った。
■ 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 :
プログラムの説明を A4 にまとめて提出した。
■ 語学関係の準備/Language preparation :
TOEIC 680

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	円/JPY
海外留学保険料(東京大学指定のもの) /Overseas travel insurance fee (designated by UTokyo)	5,000 円/JPY
保険・社会保障料(留学先で必要だったもの) /Insurance and/or social security (required by host institution/region/country)	円/JPY

■ その他、補足等/Additional comments :	
■ 留学先で費やした生活費/Overall expenses spent during the program :	
家賃	円/JPY
食費	5,000 円/JPY
交通費	5,000 円/JPY
娯楽費	5,000 円/JPY
■ その他、補足等/Additional comments :	
■ プログラム参加のための奨学金の受給有無/Scholarships to participate :	
受給しなかった。	
■ 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 :
コミュニケーション力の向上につながったと思う。
■ 今後のキャリアに対する考え方や就職活動に与えた影響/Impact of the program on your thoughts for a career or job hunting :
海外の人と心と心の触れ合うことがしたいと思った。
■ 進路・就職先(就職希望先)/Career/Occupation (planned) :
公的機関、国家公務員
■ 今後留学を考えている学生へのメッセージ、アドバイス/Any messages or advice for future participants :
気軽に参加してみると良いです。
■ 準備段階や留学中に役に立ったウェブサイト、出版物/Websites or publications which were useful while preparing for or during your time overseas :
地球の歩き方