

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)

2018年3月16日

東京大学での所属学部・研究科等:	工学部	学年(プログラム開始時):	学部3
参加プログラム:	インドネシア大学ウィンタープログラム	派遣先大学:	インドネシア大学
卒業・修了後の就職(希望)先:			
<input type="checkbox"/>	1. 研究職	<input type="checkbox"/>	2. 専門職(医師・法曹・会計士等)
<input type="checkbox"/>	3. 公務員	<input type="checkbox"/>	4. 非営利団体
<input checked="" type="checkbox"/>	5. 民間企業(業界: 未定 )	<input type="checkbox"/>	6. 起業
<input type="checkbox"/>	7. その他( )		

派遣先大学の概要

インドネシア大学は、インドネシアにある国立の総合大学で、ランキング国内1位である。名門。

参加した動機

将来の学位の取得や就職先での活動において、今の段階での短期的な留学の経験が必要であると考えたから。  
また、自分自身留学するほど派手な人間ではないと思っていたが、身近な人で短期留学に行った人がいて、真似したくなったから。

参加の準備

①プログラムの参加手続き(手続きにあたってのアドバイスなど)

11月くらいに学内申請書などを提出した。参加が決まって以降も、いろいろな期限の提出物があった。指示通りに手続きすれば問題ないが、私は初めての留学だったこともあり指示を理解しきれていない自信がなかったため、期限より余裕をもって手続きをした。

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

プログラムのための2週間のみ滞在了ったため、ビザの手続きは不要だった。

③医療関係の準備(出発前の健康診断、常備薬、予防接種等)

特に受診や予防接種はしていないが、普段からお腹が弱めなので、インドネシアの衛生状態も考慮して胃腸薬を用意した。

④保険関係の準備(加入した海外旅行傷害保険・留学保険等)

東大で指定された「付帯海学」のみ加入した。

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

所属学部に確認したところ、学部特有の手続きはなかった。また、履修や試験にも障害はなかった。履修などに関する、留学に関しての留意点の説明を受けた証明のため、担当者からサインをいただいた。

## ⑥語学関係の準備(出発前の語学レベル・語学学習等)

英語に触れること自体が久しぶりだったので、大学受験のときに使用した本やサイトをさらった。また、事前学習会において日常会話程度のインドネシア語を学んだ。

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

持参した方がよいものは、変換プラグ、モバイルバッテリー(外出時の他、部屋のベットの付近にコンセントがあるとは限らないため)、LAPTOP(最終プレゼンで使いたくなる)、タコ足、パスポートのコピー、トイレトーパー、サンダル(現地で買っても良い)、虫刺され薬(蚊がいる)、胃腸薬、ビニール袋、ハンガー、ウエストポーチ、爪切り、インドネシア観光の本など。

バスタオルと歯ブラシと石鹸はあった。クレジットカードは使える店もあったが実際には使わなかった。出発前は、軽くインドネシア語の学習と、GO-JEKやUberの登録、Facebookアカウントの開設などをしておくとうると思う。

## 学習・研究について

### ①プログラムの概要(授業・予習・復習のスタイル、印象に残っている内容等)

インドネシア大学がインドネシアについて知ってもらうために用意したプログラムのような感じだった。1週目にはインドネシアの国際関係についての講義および工事現場の見学、インドネシアの言語や文化についての体験をした。講義は2時間のコマで、1時間半ほど講義を受けた後30分ほど質問の時間があった。予習や復習は特に要求されなかった。インドネシアの言語については、何も知らない状態で突っ込んでも大丈夫なような授業内容だった。インドネシア文化については、伝統的な楽器、染物、踊りを体験した。楽しかった。週末は大学とは別の都市へ旅行に行った。この旅行でも、インドネシア文化を学んだ。2週目は、最終プレゼンテーションの準備をしたほか、TMIIの見学にも行った。最終プレゼンテーションはグループで行い、講義をした先生からの質問もあった。

### ②学習・研究面でのアドバイス

事前にインドネシアのことを少し学習しておくとう、講義内容がスッと入ってくるかもしれません。でも、ガッツリ勉強するとうか研究するとうかというレベルではないので、気楽に講義を受けて良いと思います。あと、生活習慣を直すとうか、睡眠はしっかり取るべきだとう思います。大切なお話を眠気によって逃してしまいうます。

### ③語学面での苦勞・アドバイス等

先生によって差があるが、英語を聞き取りにくいことがあった。英語はたくさんしゃべると良いとう思います。

## 生活について

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

インドネシア大学構内の留学生寮に泊まった。他の東大生と2人部屋だった。宿泊料はプログラム料金に含まれていた。寮はアパートのようなところで、エレベーターホールには机やイスがありかつWi-Fiが通じるので、電波を使って作業したいときはそこで作業した。寮以外でもそうだが虫が多く、また扉を開けたら野良猫とぼったりなんてこともあった。朝食は毎日食堂でビュッフェ形式で提供された。

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

2月は雨期にあたり、激しい雨が降ることもしばしばあった。ただし、1日中雨ということにはなかった。気温は高いので蒸し蒸しした空気だった。大学付近には大型ショッピングモールがあり何でも調達できたが、大学自体が大きいので、寮からは近くなかった。そのため、GO-JEKやUberを利用したり、学内バスを利用したりして行った。もう少し遠出するときは電車も使った。朝食は寮で、昼食は支給される食事なので、夕食のみ毎日自分で手配した。ルームサービスを利用したり、ショッピングモールに行ったり、Liaison Officersに連れて行ってもらった。お金は、治安を考慮してメインの財布にはあまり入れなかった。

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

日本よりは治安が悪く、リュックを後ろに背負っていると盗難にあうらしい。夜の外歩きは危険なので、必ず交通機関を使った。

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

航空賃8万円、プログラム料金10万円、保険料6千円、食費・交通費・娯楽費など現地で使った額が計200万ルピアくらい。

⑤奨学金(受給していた場合は、支給機関・支給額・見つけた方法など)

JASSOから7万円。国際本部の紹介で、かつ書類やメールの提出はすべて国際本部経由だった。

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

自由時間は平日の夜およびプログラム終了翌日にあった。そのときは、ショッピングモールに行ったり、近場で観光したりした。また、地元の赤門会との会食の機会があった。

派遣先大学の環境について

①参加学生へのサポート体制(語学面・学習面・生活面・精神面でのサポート等)

現地の店ではインドネシア語表記しかないことがしばしばあったが、Liaison Officersが英語に翻訳してくれた。そのほかのことも、基本的にLiaison Officersを頼った。

②大学の設備(図書館・スポーツ施設・食堂・PC環境等)

学生証を得ることで、大学の図書館、PC、周回バスを使用することができた。図書館内に自習スペースがあり、プレゼンテーションの準備の際に使用した。

プログラムを振り返って

①プログラムの意義、参加を通じて成長したこと、その他留学を通じての所感

私は将来の学位の取得や就職先での活動を見据えてこのプログラムでの留学を選んだが、実際に外国語での授業を受ける機会や海外での生活を経験することができ、その経験は間違いなく将来生かされるだろうと思った。また、講義で学んだインドネシア文化だけでなく、ちょっとした移動中などでもインドネシアの文化を見ることができ、日本との違いを感じた。講義ではインドネシアについていろいろ学んだが、日本と経済的にかかわりの大きい国として、知っておくことは良いと思った。勉強目的以外で英語を使ったのもほぼ初めてだったので、良い経験になった。

**②参加後の予定**

博士号の取得時に留学をしたいと考えているが、具体的な計画は未定。

**③今後参加を考えている学生へのメッセージ・アドバイス**

アクティブに活動してほしいと思います。このプログラムに関しては、参加のハードルも低く、期間中も気を遣うことが少ないので、参加しやすいです。

**その他**

**①準備段階や留学中に役に立ったウェブサイト・出版物**

地球の歩き方編集室『地球の歩き方 D25 インドネシア』

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

ありません。

東京大学 海外留学・国際交流プログラム報告書(超短期プログラム用)

2018年 3月 23日

東京大学での所属学部・研究科等:	工学部	学年(プログラム開始時):	学部3
参加プログラム:	インドネシア大学ウィンタープログラム	派遣先大学:	インドネシア大学
卒業・修了後の就職(希望)先:			
<input type="checkbox"/>	1. 研究職	<input type="checkbox"/>	2. 専門職(医師・法曹・会計士等)
<input checked="" type="checkbox"/>	3. 公務員	<input checked="" type="checkbox"/>	4. 非営利団体
<input checked="" type="checkbox"/>	5. 民間企業(業界:インフラ)	<input type="checkbox"/>	6. 起業
<input type="checkbox"/>	7. その他( )		

<b>派遣先大学の概要</b>
首都ジャカルタ郊外に位置する、インドネシア国内で最有力な国立大学の一つ。東大から参加しているUI-CREATES以外にも語学学習やインターンなどで留学の受け入れが盛ん。
<b>参加した動機</b>
インフラ開発が最も活発である東南アジアに以前から興味があり、中でもASEAN最大の人口を誇り今後も開発が見込めるインドネシアを訪れたいと考えていた。東アジアとは異なるイスラム圏であることも興味をそそられた。また学部生のうちに一度は短期留学を経験したいと考えながらもいつの間にか3年生になってしまった。以上のことから絶好のチャンスと思い応募した。
<b>参加の準備</b>
①プログラムの参加手続き(手続きにあたってのアドバイスなど)
学部を通して国際本部へ申し込み。締め切りが学部ごとに異なるので要注意。
②ビザの手続き(ビザの種類、申請先、手続きに要した時間、ビザ申請にあたってのアドバイスなど)
日本人は(入国の際に特に何も言わなければ)30日間ビザ免除にて入国できる。よって何も準備していない。
③医療関係の準備(出発前の健康診断、常備薬、予防接種等)
とくになし。虫よけはあったほうがよいが、現地にて強力なものを入手できる。下痢止めは持参したが使用せず。薬というよりポケットティッシュやウェットティッシュ、綿棒などの各種衛生用品を日本から持参すべき。なお、現地のトイレは必ず濡れの洋式トイレが主流で紙がないことも多い。
④保険関係の準備(加入した海外旅行傷害保険・留学保険等)
指定された付帯海学・クレジットカード付帯保険

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

実施期間が休暇中のため、単位認定に関する説明を聞いたのみで特に何もしていない。  
なお現地で取得した単位の算入が可能らしいが、体験記執筆時点ではまだ手続きしていない。

⑥語学関係の準備(出発前の語学レベル・語学学習等)

英語:入学以降英語に触れる機会がどんどん減り、日常英会話すらスムーズにはできない状態。  
インドネシア語:事前学習会でほんの少し学んだ。ラテン文字表記かつ構造も単純なためとっつきやすかった。  
現地の一般人には英語が話せない人も多いため、数字ぐらいはスラスラ言えるようにしておくべきだった。

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

simフリーまたはsimロックを解除したスマホ。ただし現地では本人登録の関係で旅行者が使えるsimカードを買う場所が限られており、タイや香港の会社が出している海外周遊用simカードを日本のネット通販で事前に買っておいたほうが無難かもしれない。

## 学習・研究について

①プログラムの概要(授業・予習・復習のスタイル、印象に残っている内容等)

プログラム本体は、1週目の午前がテーマに沿った座学で午後が文化体験。午前中はほぼ話を聞いているだけになってしまったが、午後はインドネシアの楽器に触れるなど新鮮な体験ができた。2週目はインターン(のはずだったが今回は全く就業体験になっていなかった)とほとんどが最終日に行うグループ発表の準備。最終発表はバックグラウンドの異なる学生で集まって行うためか議論が白熱した。間の土日にはバンドゥンという地方都市への1泊バスツアーがあった。他にもインドネシアの各地域の建物を集めた野外博物館へのガイドツアーがあった。  
東大によるアレンジとして、在ジャカルタの同窓会との交流やMRT建設現場の見学が盛り込まれていた。正直なところ授業そのものに比べるとこうした見学の機会のほうが刺激的だった。

②学習・研究面でのアドバイス

申し込み後にテーマが確定する以上アドバイスがしづらいが、最終発表のことを考えると、ALESA/ALESS・初ゼミで皆さん学んだであろう各種統計データや論文へのアクセス方法ぐらいは理解しておくとならぬ。今回であればテーマがインドネシアの国際関係だったため、1週目の講義でももちろん扱われるもののやはり政治・経済に関する既存知識は必要になった。

③語学面での苦労・アドバイス等

一般的な日本人学生より対応してくれる現地学生のほうが上手に英語を話していた。表現がたたくなくてもきちんと聞いてもらえるため根気よく話せばコミュニケーションはとれる。ただし、議論を行おうとすると、誰もがみな自分のテンポで話してしまいがちのため食らいつくのはかなり大変。

## 生活について

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

Wisma Makara(大学敷地内の簡易ホテル)。基本的な清潔さは保たれている。朝食付きでその他の食事も安価なルームサービスを頼める。一方現在リノベーション中とところどころ不具合が見られる。また部屋により照明が暗く、wifiや携帯の電波の入りが悪い。コンセントの位置と数もやや不便を感じるかもしれない。タオルは毎日変えてもらえるがドライヤーは無い。

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

雨季だからか汗だくになるような暑さではない。むしろ屋内用の上着が必要。雨はときどき降っていた。移動手段は学内の無料バス・Go-CarやGrabなどの配車アプリ・鉄道でいずれも安価。ただし立地の関係上どこへ行くのにも時間がかかる。食事の相場は1食あたり300円程度だと考えておくと良い。現金は近隣のショッピングモールにて高レートで両替可能。クレカが使える場面は限られているので現金は必要。

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

犯罪に巻き込まれることは無く、わいろを要求されるようなこともなかった。ただし交通量が多いため交通事故への注意は必要。多くの通りで歩道が無いも同然のため、徒歩で移動するのは厳しいと考えたほうがよい。健康管理面では本人の体質にもよるが、極端に辛いものや明らかに衛生環境の悪い移動式屋台の料理を避けていればおなかが痛くなる心配も少ないと思われる。

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

プログラム費用(宿泊費込み)10万円、航空券6.5万円、食費等1.5万円  
プログラム終了後、個人的にインドネシア滞在を数日延長したため上記に加えて2万円程度使った。  
現地の物価は日本のざっくり半分ぐらいだととらえておくとわかりやすいが、道端と観光地では価格水準に大きな開きがあるため一概には言えない。

⑤奨学金(受給していた場合は、支給機関・支給額・見つけた方法など)

国際本部(JASSO財源)より7万円。プログラム参加許可が出た後に案内がある。

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

宿に戻った後の夕方にジャカルタ市内やショッピングモールへ出かけた。イスラム圏のため飲酒することこそなかったものの夜に現地学生たちとカラオケやカードゲームを楽しむこともあった。

派遣先大学の環境について

①参加学生へのサポート体制(語学面・学習面・生活面・精神面でのサポート等)

インドネシア大学の学生が宿舎から授業にバスツアーまでほぼ常に面倒を見てくれるし、仲良くなれる。日本人参加者が多いため生活・メンタル面での心配は少ないと思われる。英語に関しては自力で何とかするなり上手な人に頼るなりするしかない。インドネシア語については簡単な授業があるが、それだけで日常会話ができるようにはならないため、必要があれば現地学生に通訳してもらおうとよい。

②大学の設備(図書館・スポーツ施設・食堂・PC環境等)

毎日のように訪れる講義室のそばの建物に図書館(iMac利用可)、書店、カフェなどが併設されている。ただし授業の前後はバスでの集団移動になるためあまり自由に回ることはできなかった。

## プログラムを振り返って

### ①プログラムの意義、参加を通じて成長したこと、その他留学を通じての所感

最初にプログラムの真の狙いは世界の多様性を学ぶことだと聞かされたが、確かにインドネシアの人々と文化は想像していた以上に多様性に満ちていた。2週間でインドネシアという国や東南アジアを見る目の「解像度」を上げることができた気がしてうれしく思う。個人的にはそれと同時に、言語や民族の均質性が比較的高い日本では考えることのなかった国家統合の難しさについて考えさせられた。また他国出身者との交流を通して、意外にも似たようなことを思っていると知り驚くこともあれば、考えたこともなかったような質問を聞かれるなど見ている世界の違いを感じることもあり、価値観の違う相手とコミュニケーションをとるために研鑽を積まなければならないとも感じた。

### ②参加後の予定

学部の最終学年として、研究室生活に慣れつつ卒論の執筆に専念する。

### ③今後参加を考えている学生へのメッセージ・アドバイス

プログラムには、海外経験自体が少ない人からインドネシア訪問経験ありの人まで、英語が上手な人からあまり得意でない人まで本当にいろいろな学生が参加していたが、協力してプログラムを無事に乗り切り楽しんでいった。留学に自信が無くても、むしろ自信がないこそぜひ躊躇なく申し込んでほしい。

## その他

### ①準備段階や留学中に役に立ったウェブサイト・出版物

各種旅行ガイドブック、会話帳。スマホがあるので必須ではないが、自由時間の外出先を考えたり、気になる料理名を調べたりと何かと便利。  
インドネシアに関する学術本もあれば最終発表で役に立つことも。

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

東京大学 海外留学・国際交流プログラム報告書(超短期プログラム用)

2018年 3月 24日

東京大学での所属学部・研究科等:	工学部	学年(プログラム開始時):	学部4
参加プログラム:	インドネシア大学ウィンタープログラム	派遣先大学:	インドネシア大学
卒業・修了後の就職(希望)先:			
<input type="checkbox"/>	1. 研究職	<input type="checkbox"/>	2. 専門職(医師・法曹・会計士等)
<input type="checkbox"/>	3. 公務員	<input type="checkbox"/>	4. 非営利団体
<input checked="" type="checkbox"/>	5. 民間企業(業界: )	<input type="checkbox"/>	6. 起業
<input type="checkbox"/>	7. その他( )		

派遣先大学の概要

インドネシアの国立大学で、13の学部が存在する。



参加した動機

東南アジアの雰囲気を感じてみたかったため。

参加の準備

①プログラムの参加手続き(手続きにあたってのアドバイスなど)

書類の提出や航空券の手配などは余裕をもって進めること、学部ごとに必要書類が異なるのでチェックしておくこと。

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

ビザは必要なかった。

③医療関係の準備(出発前の健康診断、常備薬、予防接種等)

インドネシアは揚げ物が多く、生野菜はほぼ出てこないため、胃腸薬などを持っていくと良いかもしれない。

④保険関係の準備(加入した海外旅行傷害保険・留学保険等)

プログラム参加にあたって加入が義務付けられていたものに入った。

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

特になし。単位は必要なかったので申請しなかった。

⑥語学関係の準備(出発前の語学レベル・語学学習等)

TOEFL 84点。スピーキング能力は低かった。

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

蚊に刺されないための虫除けと刺された時のためのかゆみ止め。

### 学習・研究について

①プログラムの概要(授業・予習・復習のスタイル、印象に残っている内容等)

1週目の午前はインドネシアの外交政策に関する講義を受けた。午後は語学(インドネシア語)の授業を受けたり、楽器や伝統的な染物を体験したりした。2週目はグループごとのプレゼンテーションの準備にほぼ費やされた。予習や復習は特に必要ない。

②学習・研究面でのアドバイス

何かしら自分の専門に結び付けられると楽しいと思う。

③語学面での苦勞・アドバイス等

インドネシア語を少し覚えていくと良い。英語は苦手でもなんとか生活できると思うが、使えるに越したことはない。

### 生活について

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

大学側が用意してくれたキャンパス内のホテル(?)に宿泊した。部屋の位置によってはwifiが室内まで届かないことがある。ルームサービスが充実している。インドネシアは湿気が多く蒸し暑かったので、部屋にいる間はずっとクーラーをつけていた。概ね快適。



空港やマルゴシティで合計2万円程度換金した。  
交通手段はバス、鉄道、タクシーを利用した。UberやGOJEKをあらかじめインストールしていくと良い。

③危機管理関係(留学先の治安、医療機関の事情、心身の健康管理で気をつけた点など)
路上で売られている食べ物には手を出さない。宿泊先の朝食にしる郊外での食事にしろ野菜がほとんど出てこない。代わりにフルーツを食べると良い。ドラゴンフルーツがおすすめ。
④要した費用について(航空賃、授業料、教科書代、家賃、食費、交通費、娯楽費などの概算)
航空費 + プログラム参加費10万 + 食費と娯楽費2万 - 奨学金7万
⑤奨学金(受給していた場合は、支給機関・支給額・見つけた方法など)
東大から7万円支給された。
⑥学習・研究以外の活動(スポーツ・文化活動、ボランティア・インターン、週末や長期休暇の過ごし方など)
講義後は近くのショッピングモール(マルゴシティ)で買い物をしたり、ジャカルタでモスクを見学したりした。
<b>派遣先大学の環境について</b>
①参加学生へのサポート体制(語学面・学習面・生活面・精神面でのサポート等)
特に不満はない。なんでも伝えれば親切にサポートしてくれる。
②大学の設備(図書館・スポーツ施設・食堂・PC環境等)
特に頻繁に利用したものはない。
<b>プログラムを振り返って</b>
①プログラムの意義、参加を通じて成長したこと、その他留学を通じての所感
発展途上国であるインドネシアの活気を肌で感じられたのが良かった。また、参加学生(今回は大半が東大生)は若くて優秀な人が多かったので刺激をもらった。会った人と積極的に交流すると良いと思う。
②参加後の予定
長期留学の予定はないが、今回のような短期間のプログラムには積極的に参加したい。
③今後参加を考えている学生へのメッセージ・アドバイス
比較的自由度の高いプログラムだと思うので、積極的に行動すればその分学びも大きくなると思う。個人的には、参加学生と交流したり、あまり裕福でない地域の町並みを見たり、インドネシア料理を食べたりしたのが良い記憶として残っている。余裕がある人は延泊して他の島を観光するのも検討すると良い。

**その他**

①準備段階や留学中に役に立ったウェブサイト・出版物

Go Globalの留学体験記(これ).

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

東京大学 海外留学・国際交流プログラム報告書(超短期プログラム用)

平成30年3月9日

東京大学での所属学部・研究科等:	理学部	学年(プログラム開始時):	学部3
参加プログラム:	インドネシア大学ウィンタープログラム	派遣先大学:	インドネシア大学
卒業・修了後の就職(希望)先:			
<input checked="" type="checkbox"/>	1. 研究職	<input checked="" type="checkbox"/>	2. 専門職(医師・法曹・会計士等)
<input type="checkbox"/>	3. 公務員	<input type="checkbox"/>	4. 非営利団体
<input type="checkbox"/>	5. 民間企業(業界: )	<input type="checkbox"/>	6. 起業
<input type="checkbox"/>	7. その他( )		

派遣先大学の概要

インドネシアで最も権威ある国立大学で、近年成長著しい。メインキャンパスはジャカルタ中心部から電車で30分ほどのデポックにあり、広大で緑豊か。

参加した動機

国際的、学際的な感覚を養うため。インドネシア大学のプログラムに参加した動機は、インドネシアで最近自分の専攻に関連して発見があったこともあり、国自体に興味があったから。

参加の準備

①プログラムの参加手続き(手続きにあたってのアドバイスなど)

今回は十分な指示が与えられたので、その指示に素直に従っていればよかった。

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

今回はビザは不要であった。

③医療関係の準備(出発前の健康診断、常備薬、予防接種等)

予防接種等は不要であった。

④保険関係の準備(加入した海外旅行傷害保険・留学保険等)

指定されたものに加入した。

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

私の学部学科では特に必要なかった。(海外渡航届のみ。)

⑥語学関係の準備(出発前の語学レベル・語学学習等)
インドネシア語の簡単なあいさつは覚えていった。
⑦日本から持参した方がよいもの、その他出発前にやっておくべきこと・アドバイスなど
虫よけ。
<b>学習・研究について</b>
①プログラムの概要(授業・予習・復習のスタイル、印象に残っている内容等)
国際的文脈の中でのインドネシアについて、3人の講師から熱意あふれる講義をいただいた。関係の薄い分野を専攻する自分にとっても十分に理解できる内容であったが、あらかじめある程度の知識がある参加者にとっても有意義であったようだ。印象に残っているのは、歴史を語られる際の講師陣の熱意。
②学習・研究面でのアドバイス
グループワークはみなバックグラウンドも異なるので、互いに尊重しあう必要がある。
③語学面での苦勞・アドバイス等
英語のなまりがきつい講師もいたのでたいへん。
<b>生活について</b>
①宿泊先(種類(寮・ホームステイ・ルームシェア等)、家賃、宿舎の様子、見つけた方法など)
アリと蚊がたくさんいるがきれい。
②生活環境(気候、大学周辺の様子、交通機関、食事、お金の管理方法(海外送金・クレジットカード)など)
当然暑い。自然はきれいだが、ゴミは多い。
③危機管理関係(留学先の治安、医療機関の事情、心身の健康管理で気をつけた点など)
滞在先近辺、都心は安全そうであった。
④要した費用について(航空賃、授業料、教科書代、家賃、食費、交通費、娯楽費などの概算)
約15万円

⑤奨学金(受給していた場合は、支給機関・支給額・見つけた方法など)

参加者には7万円支給された。

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

私はナショナルミュージアムに行ってきた。昼間の自由時間はその日限りであった。

### 派遣先大学の環境について

①参加学生へのサポート体制(語学面・学習面・生活面・精神面でのサポート等)

すべてにおいて親切にサポートしてくれたし、仲良くしてくれた。

②大学の設備(図書館・スポーツ施設・食堂・PC環境等)

きれい。広い。Wi-Fiは東京大学以上に充実している。

### プログラムを振り返って

①プログラムの意義、参加を通じて成長したこと、その他留学を通じての所感

イスラム教への偏見が消えた。多様性を受け入れる精神を学んだ。

②参加後の予定

未定。再訪のモチベーションは高い。

③今後参加を考えている学生へのメッセージ・アドバイス

参加して後悔するなんてことはないと思う。

### その他

①準備段階や留学中に役に立ったウェブサイト・出版物

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

東京大学 海外留学・国際交流プログラム報告書(超短期プログラム用)

2018年 3月 4日

東京大学での所属学部・研究科等:	教養学部	学年(プログラム開始時):	学部2
参加プログラム:	インドネシア大学ウインタープログラム	派遣先大学:	インドネシア大学
卒業・修了後の就職(希望)先:			
<input type="checkbox"/>	1. 研究職	<input checked="" type="checkbox"/>	2. 専門職(医師・法曹・会計士等)
<input type="checkbox"/>	3. 公務員	<input type="checkbox"/>	4. 非営利団体
<input checked="" type="checkbox"/>	5. 民間企業(業界: )	<input type="checkbox"/>	6. 起業
<input type="checkbox"/>	7. その他( )		

<b>派遣先大学の概要</b>
インドネシアの国立大学です。キャンパスは緑が多いいところです。
<b>参加した動機</b>
インドネシアにおいて外国人とディスカッションや共同作業をする機会をもつこと、現地の方との交流や文化体験・視察を通じて外国への理解を深めることを目的に参加しました。
<b>参加の準備</b>
①プログラムの参加手続き(手続きにあたってのアドバイスなど)
航空券は早めにとりましょう。様々な手続きがあり、時期もばらばらなので、定期的に何をすればいいか確認すると良いと思います。
②ビザの手続き(ビザの種類、申請先、手続きに要した時間、ビザ申請にあたってのアドバイスなど)
日本国籍で渡航期間が一月以内なら、インドネシアはビザが要らないそうです。
③医療関係の準備(出発前の健康診断、常備薬、予防接種等)
常備薬は必ず持って行きましょう。お腹を壊す人が多いので、胃腸薬は必須です。あとは風邪薬や酔い止め、ビタミン剤などを持ってきている人が多かったです。
④保険関係の準備(加入した海外旅行傷害保険・留学保険等)
プログラムで指示された保健に加入しました。
⑤プログラム参加にあたって東京大学の所属学部・研究科(教育部)で行った手続きなど(履修・単位・試験・論文提出等に関して)
プログラムで指示される手続きの他に、前期教養学部では海外渡航届けを提出する必要があります。

⑥語学関係の準備(出発前の語学レベル・語学学習等)
インドネシアに関する事前学習会がありましたが、私は参加しませんでした。
⑦日本から持参した方がよいもの、その他出発前にやっておくべきこと・アドバイスなど
二週間は結構長く、慣れない環境で疲れることもあると思うので、自分が落ち着けるものがあつたら持っていくといいと思います。私は好きなお菓子とか持って行きました。
<b>学習・研究について</b>
①プログラムの概要(授業・予習・復習のスタイル、印象に残っている内容等)
前半の一週間は、午前中に講義を受けて午後に文化体験をします。後半一週間はプレゼン発表の準備が中心で、図書館を訪問したりグループでプレゼンの準備をしたりしました。予定がぎっしり詰まっていて、あまりフリータイムなどがないので、インドネシアをゆっくり観光したい人はプログラム後に延泊した方がいいかもしれません。
②学習・研究面でのアドバイス
5人程度のグループでのプレゼン発表の課題があるので、うまく作業を分担すると思います。しっかりしたプレゼンを作ろうと思うとなかなか奥が深いですが、準備の時間はありますし、グループの中にプレゼンの準備とかがうまい人もいます。
③語学面での苦勞・アドバイス等
わかりやすい英語を話してくれるのでそこまで苦勞はありませんでした。困ったら同じ日本人に聞けば大丈夫です。一部の講義や訪問先では、英語が聞き取りにくいことがあるかもしれません。
<b>生活について</b>
①宿泊先(種類(寮・ホームステイ・ルームシェア等)、家賃、宿舎の様子、見つけた方法など)
大学のゲストハウスに泊まります。
②生活環境(気候、大学周辺の様子、交通機関、食事、お金の管理方法(海外送金・クレジットカード)など)
インドネシアはとにかく暑いです。体調に気をつけてください。食事はプログラムで出されるものは大丈夫ですが、屋台で食べたり、生野菜や生水には気をつけてください。料理全般が脂っこく塩辛いので、かなり日本の食事や生野菜が恋しくなります。
③危機管理関係(留学先の治安、医療機関の事情、心身の健康管理で気をつけた点など)
それほど治安は悪くないですが、夜間や一人で出歩くのはやめたほうがいいそうです。医療については専門のスタッフが付いてくれてすぐ対応してくれます。
④要した費用について(航空賃、授業料、教科書代、家賃、食費、交通費、娯楽費などの概算)
航空券が6万5千円、プログラム費用が10万円、保険が1万円、現地での生活費が7千円、合計で18万円くらいです。東大から7万の奨学金が出るので実質11万でした。現地での生活費7千円はかなり少ない方で、外出したりお土産を買ったりすると2万円くらいは必要になるかと思います。

⑤奨学金(受給していた場合は、支給機関・支給額・見つけた方法など)

大学で紹介されたJASSOから7万円いただきました。

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

前述の通りほとんど自由時間がありませんでしたが、近くのショッピングモールに行ったり、ゲストハウスでカラオケをしたりしました。

派遣先大学の環境について

①参加学生へのサポート体制(語学面・学習面・生活面・精神面でのサポート等)

インドネシア大学の学生が付いてくれて、大変手厚くサポートしてくれます。プログラムの運営はもちろんですし、困った時は相談すれば親身に対応してくれます。

②大学の設備(図書館・スポーツ施設・食堂・PC環境等)

ゲストハウス以外はほとんど利用しませんでした。

プログラムを振り返って

①プログラムの意義、参加を通じて成長したこと、その他留学を通じての所感

違う国を知るという意味では良い機会だと思います。現地の学生や人々、東大のOBOGにも会えて、いろいろな国のあり方を知ることができます。また、私の班は熱心な人が多く、自主的にミーティングをしてプレゼンの準備をするのも面白かったです。

②参加後の予定

今後も1週間程度で海外には行くつもりです。いずれは短期の留学やインターンシップに参加してみたいです。

③今後参加を考えている学生へのメッセージ・アドバイス

しっかりとプログラムが組まれているので、あまり海外に行ったことがない人でも大丈夫だと思います。逆に海外では自分の興味に従って自由に動きたい人には、団体行動が多くあまり自分で動くことはできないかもしれません。

その他

①準備段階や留学中に役に立ったウェブサイト・出版物

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

東京大学 海外留学・国際交流プログラム報告書（超短期プログラム用）

2018年 3月 16日

東京大学での所属学部・研究科等：	教養学部	学年（プログラム開始時）：	学部2
参加プログラム：	インドネシア大学ウィンタープログラム	派遣先大学：	インドネシア大学
卒業・修了後の就職（希望）先：			
<input checked="" type="checkbox"/>	1. 研究職	<input type="checkbox"/>	2. 専門職（医師・法曹・会計士）
<input checked="" type="checkbox"/>	3. 公務員	<input type="checkbox"/>	4. 非営利団体
<input checked="" type="checkbox"/>	5. 民間企業（業界： ）	<input type="checkbox"/>	6. 起業
<input type="checkbox"/>	7. その他（ ）		

<b>派遣先大学の概要</b>
ジャカルタに隣接する都市・デボックに位置するインドネシアの国立大学。各種ランキング等で国内第1位に位置する名門大学である。
<b>参加した動機</b>
プログラムの募集要項に、講義内容がインドネシアの外交政策や対外関係である旨が書かれていたので興味を持った。学部で勉強している国際関係論について、東南アジア的知見を得たかった。
<b>参加の準備</b>
①プログラムの参加手続き（手続きにあたってのアドバイスなど）
書類提出や代金の振込など数多くの手続きがあるため、チェックリスト等を活用してこまめに確認すると良い。
②ビザの手続き（ビザの種類、申請先、手続きに要した時間、ビザ申請にあたってのアドバイスなど）
特に必要なし。
③医療関係の準備（出発前の健康診断、常備薬、予防接種等）
特に必要なし。現地でお腹を壊すケースが多いため、胃腸薬などを持参しておくが良い。
④保険関係の準備（加入した海外旅行傷害保険・留学保険等）
学部の指定するOSSMAと、プログラムの指定する付帯海学に加入した。
⑤プログラム参加にあたって東京大学の所属学部・研究科（教育部）で行った手続きなど（履修・単位・試験・論文提出等に関して）
特になし。

⑥語学関係の準備（出発前の語学レベル・語学学習等）
自分の英語力は4技能共に東大生の平均レベルだと思います。出発前に補強したかったのですが、十分な時間が取れませんでした。
⑦日本から持参した方がよいもの、その他出発前にやっておくべきこと・アドバイスなど
インドネシアならではの慣習(特にタブーなど)については、現地の学生との円滑な交流に欠かせないため、事前にある程度学んでおく方が良い。
<b>学習・研究について</b>
①プログラムの概要（授業・予習・復習のスタイル、印象に残っている内容等）
1週目は講義を合計5コマ受講した。内容はインドネシアの歴史、外交、経済関係等で、現代インドネシアについての社会科学の観点からの知見が得られた。それと並行して、インドネシア文化についてのワークショップが開かれた。2週目はプレゼンテーションの準備がメインで、グループワークでのプレゼンはハードだったが記憶に残った。
②学習・研究面でのアドバイス
プレゼンはデータを用いやすいテーマ設定を行った上で、グループワークでの分担を決めて空き時間を使って手際よく作業を進めると時間に余裕ができるので良い。
③語学面での苦勞・アドバイス等
英語での講義の聞き取りにやや苦勞することもあったが、スライドを見ながら集中して聞けばある程度は対応できた。
<b>生活について</b>
①宿泊先（種類（寮・ホームステイ・ルームシェア等）、家賃、宿舎の様子、見つけた方法など）
プログラムが用意した学内の宿泊施設Wisma Makaraに宿泊した。清潔感があり、毎日ベッドメイクされているなど過ごしやすかった。
②生活環境（気候、大学周辺の様子、交通機関、食事、お金の管理方法（海外送金・クレジットカード）など）
無料の学内バスや、安価な公共交通機関を利用することができた。朝食・昼食はプログラムで用意されたが、夕食は外食に行ったり宿舎のルームサービスを利用したりした。
③危機管理関係（留学先の治安、医療機関の事情、心身の健康管理で気をつけた点など）
あまりに辛いものや、屋台の食事の利用は控えた。
④要した費用について（航空賃、授業料、教科書代、家賃、食費、交通費、娯楽費などの概算）
奨学金を差し引いたプログラム代に加え、航空機代、現地での夕食代、遊びに行く際の代金が必要

⑤奨学金（受給していた場合は、支給機関・支給額・見つけた方法など）
プログラムで指定されたJASSOの奨学金をいただいた。
⑥学習・研究以外の活動（スポーツ・文化活動、ボランティア・インターン、週末や長期休暇の過ごし方など）
放課後の時間に外出して観光等を楽しんだ。
<b>派遣先大学の環境について</b>
①参加学生へのサポート体制（語学面・学習面・生活面・精神面でのサポート等）
SNSのグループに現地学生が参加してアドバイスをくれた。
②大学の設備（図書館・スポーツ施設・食堂・PC環境等）
図書館はプレゼン準備で利用した。
<b>プログラムを振り返って</b>
①プログラムの意義、参加を通じて成長したこと、その他留学を通じての所感
プログラムでは、講義やワークショップの他にも、現地学生や他の国からの参加者との交流をする機会が多くあった。それぞれの価値観や考え方がいい意味で鮮明になる場面があり刺激的だった。東南アジア及び途上国に行くのも初めてだったが、途上国の現状を知ることができて貴重な経験となった。
②参加後の予定
学部での学業に励みながら、長期の留学も検討する。
③今後参加を考えている学生へのメッセージ・アドバイス
一歩踏み出してみることが大切だと思います。比較的ハードルが高くないプログラムなので是非参加してみると良いと思います。
<b>その他</b>
①準備段階や留学中に役に立ったウェブサイト・出版物
②その他東京大学のホームページ・出版物等に掲載してよい留学中の写真があれば添付してください。

東京大学 海外留学・国際交流プログラム報告書(超短期プログラム用)

2018年3月19日

東京大学での所属学部・研究科等:	教養学部	学年(プログラム開始時):	学部1
参加プログラム:	インドネシア大学ウィンタープログラム	派遣先大学:	インドネシア大学
卒業・修了後の就職(希望)先:			
<input type="checkbox"/>	1. 研究職	<input type="checkbox"/>	2. 専門職(医師・法曹・会計士等)
<input checked="" type="checkbox"/>	3. 公務員	<input type="checkbox"/>	4. 非営利団体
<input checked="" type="checkbox"/>	5. 民間企業(業界: )	<input type="checkbox"/>	6. 起業
<input type="checkbox"/>	7. その他( )		

<b>派遣先大学の概要</b>
インドネシアでトップ大学との評価を受けている。非常に広大な敷地面積を持ち、学内の移動にバスを利用するほどだった。ジャカルタの南にあるデポックというところに位置している。多様な学部が存在するが、今回の派遣では特定の学部には所属しなかった。
<b>参加した動機</b>
アイセックという学生団体の活動で夏に1週間インドネシアに渡航しており、その際にこの国のことをもっと知りたいと切に思うようになった。また、直前に学習していたインドネシア語が現地である程度使えたため、もっと学習してさらに実践的に試す機会が欲しいとも思った。
<b>参加の準備</b>
①プログラムの参加手続き(手続きにあたってのアドバイスなど)
基本的に告知は時間に余裕を持ってなされるため、告知があった時にすぐに行えばまったく問題ない。しかし、締め切りまでの日が長いため、どうしてもすぐには動く気になれずその結果ギリギリになる、という事態が考えられるため、告知後すぐに動き出すことをお勧めしたい。
②ビザの手続き(ビザの種類、申請先、手続きに要した時間、ビザ申請にあたってのアドバイスなど)
必要なかった
③医療関係の準備(出発前の健康診断、常備薬、予防接種等)
腹痛用の薬・虫除け・日焼け止めは必須であろう
④保険関係の準備(加入した海外旅行傷害保険・留学保険等)
学校指定のものだけ言われた通りに加入した。
⑤プログラム参加にあたって東京大学の所属学部・研究科(教育部)で行った手続きなど(履修・単位・試験・論文提出等に関して)
特になし

⑥語学関係の準備(出発前の語学レベル・語学学習等)
IELTSを受験した。思ったよりも良かったので(6.5)逆に現地で思ったよりできずにショックだった。
⑦日本から持参した方がよいもの、その他出発前にやっておくべきこと・アドバイスなど
日本独自のものは持っていくとほぼ100%の確率で喜ばれる。また、最後に出し物の場があるので何か芸を披露したい人はその小道具も持っていくと使えることなるだろう。 また、思った以上に英語が通じなかったため、インドネシア語の基礎だけでもやっておくことをお勧めします。実際に現地で命拾いしたといっても過言ではないぐらいに使えました。
<b>学習・研究について</b>
①プログラムの概要(授業・予習・復習のスタイル、印象に残っている内容等)
1週目は、授業(international relationship)とインドネシアの伝統文化体験とインドネシア語クラスが中心で、2週目はグループごとに分かれて好きなテーマでの研究発表を行いました。所々でフィールドワークや観光(MRTなど)もありました。月並みですが、一番のショックは自分の英語力の低さです。授業内容で理解できないところが散見されたのは予想の範囲内だったのですが、議論をする時に英語が急に出てこなくなり、自分の力の無さを痛感しました。日常会話と議論の違いを改めて思い知らされました。しかし、内容自体は非常に楽しめました。全体として、現地の学生と関わる機会が多かった印象を受けました。現地の学生の関わりは、このようなプログラムでなければなかなかできないことなので、貴重な経験となりました。
②学習・研究面でのアドバイス
特にアドバイスできるほど学習面でのプログラムは多くなかった印象ですが、海外経験があまりない人にとっては英語での授業は予想以上に体力を削られるので覚悟して臨みましょう。
③語学面での苦勞・アドバイス等
上でも述べましたが、授業のヒアリングと議論でのスピーキングです。スピーキングに関しては、よく言われることですが英語に自信がなくてもどんどん発信して行ったほうが良いです。現地の学生は皆優しいので間違った言い回しなどでも文句を言う人は誰もいません。また、理解できないことがあったら遠慮せず聞くといいと思います。
<b>生活について</b>
①宿泊先(種類(寮・ホームステイ・ルームシェア等)、家賃、宿舎の様子、見つけた方法など)
非常にいい宿舎だったと思います。ルームサービスがついてくるのが驚きでした。すぐ隣に学食もありました。
②生活環境(気候、大学周辺の様子、交通機関、食事、お金の管理方法(海外送金・クレジットカード)など)
ジャカルタに近かったこともあり、ほぼ問題ありませんでした。露店で食べるとかなりの確率でお腹を壊すので気をつけましょう。自分は最終日に食べて壊しました。
③危機管理関係(留学先の治安、医療機関の事情、心身の健康管理で気をつけた点など)
交通渋滞の感じから察するに、おそらく救急車などはすぐにはこないでしょう。したがって、危機管理には十二分に気をつけてください。 露店が多く、かなりの頻度で勧誘を受けますが気にせず歩きましょう。

④要した費用について(航空賃、授業料、教科書代、家賃、食費、交通費、娯楽費などの概算)
全てを含めて、13万円ほどといったところです。(プログラム代を除く、航空費は約8万円)
⑤奨学金(受給していた場合は、支給機関・支給額・見つけた方法など)
受給していません。
⑥学習・研究以外の活動(スポーツ・文化活動、ボランティア・インターン、週末や長期休暇の過ごし方など)
週末はバンドンへ観光に行きました。完全に遊び目的だったこともあり、思いっきり楽しみました。現地の学生ともここでかなり打ち解けた感がありました。
<b>派遣先大学の環境について</b>
①参加学生へのサポート体制(語学面・学習面・生活面・精神面でのサポート等)
非常に充実していました。現地の学生数名がほぼ常にいてくれたおかげで、困ったことがあったらなんでも聞ける環境がありました。これ以上ないサポート体制だったと思います。
②大学の設備(図書館・スポーツ施設・食堂・PC環境等)
ほぼ全てにおいて、東大より規模が大きかったです。さすが敷地面積145万平方メートルだけありました。
<b>プログラムを振り返って</b>
①プログラムの意義、参加を通じて成長したこと、その他留学を通じての所感
本プログラムの最大の意義はやはり、「日本、インドネシアの多様な学生の中で身を置くことで、自分を一度相対化できた」ことだと思います。全てを他者との比較において語る必要があるとは思っていませんが、自分の力を客観的に知ることができたかな、と思います。総じて、自分はまだまだ、伸び代はたくさんあると感じることばかりでした。英語力はもちろん、議論を組み立てていく能力、将来についての考えなど、本当に色々なことを考えている学生に囲まれる中で、もっと頑張らなければ行けない、そう強く思いました。今回のような特殊な環境に置かれなければこう考えることもなかったでしょうし、そういった意味だけでも、参加した意義は大きかったなと思っています。
②参加後の予定
インプットの足りなさを痛感したので、読書、人との会話、色々なサーチ、様々な方法で自分の興味分野でのインプットを鍛えて行きます。疑問に感じたことをそのままにせず、常に好奇心や無邪気さを忘れず、新しいものへのワクワクした気持ちを持ち続けて日々過ごして行きます。それによって、色々な刺激を受け続け、自分を日々刷新していこうと思っています。また、目的は上と同じですが、所属しているアイセックという学生団体の活動も力を入れて行きます。海外インターンシップの企画・運営を行っているのですが、プログラム中に一種のグローバルな環境に身を置くことで、改めてアイセックの活動はワクワクするものだなと再確認できました。
③今後参加を考えている学生へのメッセージ・アドバイス
最初に心が動いた瞬間、自分のワクワクする気持ちを忘れずに、常に行動し続けて欲しいと思います。それが、刺激に満ちた楽しい毎日を送るコツなのかなとなんとなく思っています。

**その他**

**①準備段階や留学中に役に立ったウェブサイト・出版物**

ジャパネシア というインドネシア語学習サイトが非常に役立ちました。

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

東京大学 海外留学・国際交流プログラム報告書(超短期プログラム用)

18年Mar19日

東京大学での所属学部・研究科等:	教養学部文科一類	学年(プログラム開始時):	学部1年
参加プログラム:	インドネシア大学ウインタープログラム	派遣先大学:	インドネシア大学
卒業・修了後の就職(希望)先:			
<input type="checkbox"/>	1. 研究職	<input type="checkbox"/>	2. 専門職(医師・法曹・会計士等)
<input checked="" type="checkbox"/>	3. 公務員	<input type="checkbox"/>	4. 非営利団体
<input type="checkbox"/>	5. 民間企業(業界: )	<input type="checkbox"/>	6. 起業
<input type="checkbox"/>	7. その他( )		
派遣先大学の概要			
インドネシアの首都、ジャカルタの郊外に位置するインドネシア大学			
参加した動機			
将来、長期的な留学を考えているため、その準備として短期的に英語で勉学を行う環境に身を置こうと考えた。			
参加の準備			
①プログラムの参加手続き(手続きにあたってのアドバイスなど)			
書類手続きを期限通りにこなすことが重要である。			
②ビザの手続き(ビザの種類、申請先、手続きに要した時間、ビザ申請にあたってのアドバイスなど)			
ビザは必要なかった。			
③医療関係の準備(出発前の健康診断、常備薬、予防接種等)			
長期旅行のため、自分が頻繁に飲む薬は持っていくと良い。私は正露丸とパブロン、バファリンを携帯した。			
④保険関係の準備(加入した海外旅行傷害保険・留学保険等)			
付帯海学に加入した。			
⑤プログラム参加にあたって東京大学の所属学部・研究科(教育部)で行った手続きなど(履修・単位・試験・論文提出等に関して)			
教養学部前期課程では単位互換は認められないため、特に行っていない。			
⑥語学関係の準備(出発前の語学レベル・語学学習等)			

	インドネシア語を事前学習会で少し嗜んだ。
	⑦日本から持参した方がよいもの、その他出発前にやっておくべきこと・アドバイスなど
	冬季であるため必要ないと考え持って行かなかったが、虫除け薬など夏用の用品も必要である。
	学習・研究について
	①プログラムの概要(授業・予習・復習のスタイル、印象に残っている内容等)
	インドネシア第一の大学であるインドネシア大学に二週間留学し、インドネシアの国際関係や外交政策、ASEAN内政策などの社会学を学ぶだけでなく、インドネシア語の授業や伝統楽器の体験など、文化的な授業も行われ、最終日には学生グループによるプレゼンテーション発表を行うことで学習の成果と位置付けるプログラム。
	②学習・研究面でのアドバイス
	最終プレゼンの準備に関して、全体的に動き始めるのが後半の一週間になってからだったけれど、事前にどのようなことをプレゼンのテーマとして行うかということ意識しながら前半の一週間を送ることでより意義深い留学活動になると思う。
	③語学面での苦勞・アドバイス等
	英語でのコミュニケーションには特に不安を感じなかったが、インドネシア語で話せることが多いと現地学生との交流がさらに深まったと思う。
	生活について
	①宿泊先(種類(寮・ホームステイ・ルームシェア等)、家賃、宿舎の様子、見つけた方法など)
	大学の寮であるwisma makaraに宿泊した。部屋人数は2人で、同プログラム参加者とシェアした。
	②生活環境(気候、大学周辺の様子、交通機関、食事、お金の管理方法(海外送金・クレジットカード)など)
	気候は熱帯性。大学周辺は歩いて15分ほどの駅に行くまでに何も無い。食事は学生寮の食堂がメイン。クレジットカードは使用不可。
	③危機管理関係(留学先の治安、医療機関の事情、心身の健康管理で気をつけた点など)
	大学周辺の治安は概ね良好。大学周辺から外出することはあまりない。食あたりには注意したが、結局体調が悪くなったことはあまりなかった。
	④要した費用について(航空賃、授業料、教科書代、家賃、食費、交通費、娯楽費などの概算)
	航空賃7万円前後、プログラム費10万円、生活費3万円ほど
	⑤奨学金(受給していた場合は、支給機関・支給額・見つけた方法など)
	国際本部からの奨学金受給

⑥学習・研究以外の活動(スポーツ・文化活動、ボランティア・インターン、週末や長期休暇の過ごし方など)
週末には車で3時間ほど離れたバンドンへのショートトリップを行なった。土日を利用してのショートトリップで、首都ジャカルタとその郊外のデボックに位置するインドネシア大学のキャンパス周辺では感じることでできないインドネシア地方都市独自の、ジャワ島の文化や景観を楽しむことができた。
派遣先大学の環境について
①参加学生へのサポート体制(語学面・学習面・生活面・精神面でのサポート等)
日常生活に関してはインドネシア大学のサポーターが慣れない日々を積極的に支援してくれた。大学の教務システムも使用可能で、オンライン上での教務サポートを受けることができた。
②大学の設備(図書館・スポーツ施設・食堂・PC環境等)
図書館を主に利用した。留学中に配布された学生証を用いることで落ち着いた環境で勉学に励むことができた。また広いキャンパスでの移動の利便化のため、学生用の自転車の使用も大きなサポートとなった。
プログラムを振り返って
①プログラムの意義、参加を通じて成長したこと、その他留学を通じての所感
意義としては、普段日本で生活する中ではなかなか得ることのできない、国際的な環境の中での学習を行うことである。本プログラムへの参加学生は東大生のみではないことはもちろん、日本人のみでもないため、公用語として英語を用いて学術的な話し合いを行わなければならなかったことが大きな意義かつ成長であるとする。
②参加後の予定
この留学経験を活かすことで、より長期的な留学に踏み出そうと思う。
③今後参加を考えている学生へのメッセージ・アドバイス
インドネシア大学は、勉学のための環境が良いだけでなく、東南アジア随一の人口を誇り発展の只中にある国インドネシアの首都の名を誇る大学であることから、必ず期待するもの以上の成果が得られると思います。
その他
①準備段階や留学中に役に立ったウェブサイト・出版物
インドネシアを知るための50章エリアスタディーズ(明石書店)
②その他東京大学のホームページ・出版物等に掲載してよい留学中の写真があれば添付してください。

東京大学 海外留学・国際交流プログラム報告書（超短期プログラム用）

2018 年 3 月 5 日

東京大学での所属学部・研究科等：	教養学部	学年（プログラム開始時）：	学部2
参加プログラム：	インドネシア大学ウィンタープログラム	派遣先大学：	インドネシア大学
卒業・修了後の就職（希望）先：			
	1. 研究職		2. 専門職（医師・法曹・会計士）
✓	3. 公務員		4. 非営利団体
✓	5. 民間企業（業界： ）		6. 起業
	7. その他（ ）		

<b>派遣先大学の概要</b>
インドネシアの東大であるインドネシア大学
<b>参加した動機</b>
英語を使いたいという動機と、インドネシアなど東南アジアの開発に関心があったため。
<b>参加の準備</b>
①プログラムの参加手続き（手続きにあたってのアドバイスなど）
志望動機をしっかりと書くことです。エモーショナルに書くといいでしょう。
②ビザの手続き（ビザの種類、申請先、手続きに要した時間、ビザ申請にあたってのアドバイスなど）
東大の国際交流課の職員の指示に従いました。
③医療関係の準備（出発前の健康診断、常備薬、予防接種等）
東大の国際交流課の職員の指示に従いました。
④保険関係の準備（加入した海外旅行傷害保険・留学保険等）
東大の国際交流課の職員の指示に従いました。
⑤プログラム参加にあたって東京大学の所属学部・研究科（教育部）で行った手続きなど（履修・単位・試験・論文提出等に関して）
特にありません。

⑥語学関係の準備（出発前の語学レベル・語学学習等）

インドネシア語をやっておくと現地で活躍できます。

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

虫除けスプレーは必須です。宿舎では大量に蚊に刺されました。あとは電源のプラグや変圧器などもあるといいでしょう。

**学習・研究について**

①プログラムの概要（授業・予習・復習のスタイル、印象に残っている内容等）

午前中はインドネシアに関する講義、午後は文化体験でした。フィールドワークの日は、施設見学や図書館などにいきました。

②学習・研究面でのアドバイス

特になし

③語学面での苦勞・アドバイス等

特になし

**生活について**

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

wisma.makara（宿舎）最高です。24時間のルームサービス・プール・ふかふかのベッド。ただし、蚊が多く、部屋が暗いです。

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

MARGO CITY（近くにある大型ショッピングモール）でなんでも揃えられます。授業後には、ご飯やショッピングを楽しみました。

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

夜のクタ地区を歩くのはやめましょう。危険です。基本的にグループ行動が良いと思います。

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

航空券：8万円 プログラム参加料10万円 食費娯楽費：2万5千円 延泊代：1万円

⑤奨学金（受給していた場合は、支給機関・支給額・見つけた方法など）
JASOO 7万円 国際交流課の紹介
⑥学習・研究以外の活動（スポーツ・文化活動、ボランティア・インターン、週末や長期休暇の過ごし方など）
夕方にはプログラムは終わるので、それ以後はフリータイムです、ジャカルタやコタ地区に観光することもできました。本当に自由時間なので、観光の予定を友達と立てておくといいでしょう。宿舎にこもっているのはもったいないです。
<b>派遣先大学の環境について</b>
①参加学生へのサポート体制（語学面・学習面・生活面・精神面でのサポート等）
素晴らしいLOさん達だったと思います。インドネシア語を教えてくれるだけでなく、積極的に私たちに話しかけてくれて、楽しい時間を過ごすことができました。困ったことがあったら、すぐに彼らに相談すればいいと思います。
②大学の設備（図書館・スポーツ施設・食堂・PC環境等）
図書館などがありましたが、あまり使わなかったです。Wi-Fiは基本的に校舎・宿舎内にあります。
<b>プログラムを振り返って</b>
①プログラムの意義、参加を通じて成長したこと、その他留学を通じての所感
インドネシアという発展途上国に二週間近く滞在できたのはとても有意義でした。特にMRTなどインフラ投資の現場を見学できたり、最後のプレゼンテーションの準備のために、中国や日本の開発援助について学習できたのは、JICAなどの国際機関への関心を喚起させるもので、非常に視野がひろがりました。また、インドネシア大学の学生（LO以外の学生も含む）との議論の中で、インドネシアの発展に真剣にそして熱く取り組もうとするとする彼らの姿勢にはおおきく刺激を受けました。長期留学へのモチベーションがとても高まりました。
②参加後の予定
長期留学を考えています。
③今後参加を考えている学生へのメッセージ・アドバイス
とても楽しいプログラムなので、是非参加してみてください。インドネシアが好きになります。東南アジアや途上国支援などに興味がある人にオススメです。語学力の向上の実現は人それぞれという感じです。
<b>その他</b>
①準備段階や留学中に役に立ったウェブサイト・出版物
なし
②その他東京大学のホームページ・出版物等に掲載してよい留学中の写真があれば添付してください。
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)

2018年 3月 10日

東京大学での所属学部・研究科等:	教養学部	学年(プログラム開始時):	学部1
参加プログラム:	インドネシア大学ウィンタープログラム	派遣先大学:	インドネシア大学
卒業・修了後の就職(希望)先:			
<input type="checkbox"/>	1. 研究職	<input type="checkbox"/>	2. 専門職(医師・法曹・会計士等)
<input type="checkbox"/>	3. 公務員	<input type="checkbox"/>	4. 非営利団体
<input checked="" type="checkbox"/>	5. 民間企業(業界: )	<input type="checkbox"/>	6. 起業
<input type="checkbox"/>	7. その他( )		

派遣先大学の概要

インドネシアを代表する名門大学。キャンパスは、ジャカルタ郊外に位置し、非常に環境はよかった。

参加した動機

イスラム教に律せられた社会がどういったものであるのか。それを一度体験してみたかった。イスラム教徒自身が自分の宗教についてどう思っているのかも探りたかった。また、東南アジアで最大の人口を誇る大国を見てみたい、とも思った。日本との密接な経済関係もインドネシアへの関心を惹起した。

参加の準備

①プログラムの参加手続き(手続きにあたってのアドバイスなど)

特になし

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

1ヶ月以内の滞在であれば、ビザは必要ない。パスポート残存期限が半年以上必要。

③医療関係の準備(出発前の健康診断、常備薬、予防接種等)

インドネシア渡航を機会に、A型肝炎、B型肝炎、破傷風、風疹の予防接種を受けた。駒場の保健センターで比較的安価に接種できる。

④保険関係の準備(加入した海外旅行傷害保険・留学保険等)

付帯海学に加入。

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

教務課の方に署名をいただいた。

⑥語学関係の準備(出発前の語学レベル・語学学習等)
事前学習会が開催されたため、基礎的なインドネシア語を学習する機会を得ることができた。
⑦日本から持参した方がよいもの、その他出発前にやっておくべきこと・アドバイスなど
常備薬はあると心強い。自分は胃腸が弱いので、胃腸薬を持って行った。深夜バスなどに乗る場合は、ネックピロー、蒸気でアイマスクがあると快適。
<b>学習・研究について</b>
①プログラムの概要(授業・予習・復習のスタイル、印象に残っている内容等)
前半1週間は、午前中にインドネシアの外交、経済、歴史に関する授業が行われ、午後に語学学習などを含む文化体験が行われた。夕方には解散となるため、夜は基本的に自由行動となる。後半1週間は、基本的にプレゼンの準備とプレゼンに当てられた。①他の大国の影響下に入ることを徹底的に嫌っていること、②イスラム教を国教にはせず、他の宗教への寛容さも併せ持っていること、③ASEANに寄り掛かることをよしとせず、自国の利益に合致するか否かで外交政策を決定していること、この3点が特に印象に残った。
②学習・研究面でのアドバイス
授業のコマ数はそれほど多くはないので、1つ1つ集中して受講した。
③語学面での苦勞・アドバイス等
インドネシア語をある程度知ってから来ると、滞在が確実に楽しくなると思う。
<b>生活について</b>
①宿泊先(種類(寮・ホームステイ・ルームシェア等)、家賃、宿舎の様子、見つけた方法など)
外部からの来客用の宿泊施設に滞在する。プール・ルームサービスまである。寮というよりもはやホテルに近い。
②生活環境(気候、大学周辺の様子、交通機関、食事、お金の管理方法(海外送金・クレジットカード)など)
思ったほど暑くはなかった。湿気もそこまで高くはない。とても過ごしやすい気候であった。キャンパスはジャカルタ郊外に位置し、ダウンタウンの喧噪とは無縁である。120000ルピアほどでダウンタウンまでタクシーで行くことが可能。大学内の食堂であれば、15000ルピアほどで満足な食事をとれる。ルームサービスは35000ルピアほど。
③危機管理関係(留学先の治安、医療機関の事情、心身の健康管理で気をつけた点など)
夜間は歩いて外出しない、必ず車で外出する、というのが東大ルールであったので、これをしっかり守った。
④要した費用について(航空賃、授業料、教科書代、家賃、食費、交通費、娯楽費などの概算)
参加費は10万円。夕食のみ自費ではあるが、1, 2万円ほどの小遣いがあれば十分だろう。

⑤奨学金(支給していた場合は、支給機関・支給額・見つけた方法など)
全参加学生に対して奨学金が支給された。
⑥学習・研究以外の活動(スポーツ・文化活動、ボランティア・インターン、週末や長期休暇の過ごし方など)
土日にバンドンを訪れた。授業テーマがInternational Relationsであるにもかかわらず、アジア・アフリカ会議に関わる施設(博物館など)に全く訪問しなかった。参加した学生一同、当惑を隠しきれなかった。土日は休暇、ということなのだろう。
<b>派遣先大学の環境について</b>
①参加学生へのサポート体制(語学面・学習面・生活面・精神面でのサポート等)
UIの学生がbuddyとしてプログラムに帯同してくれた。ローカルなレストランに連れて行ってもらったり、鉄道のチケットの予約を代行してもらったりと、本当に世話になった。
②大学の設備(図書館・スポーツ施設・食堂・PC環境等)
わずか2週間の滞在であるが、図書館への入館が許可された。食堂も校内に数多く存在する。WIFIは不安定なので、プリペイドsimを買うなどしておくが便利。
<b>プログラムを振り返って</b>
①プログラムの意義、参加を通じて成長したこと、その他留学を通じての所感
しよせんは2週間のみ滞在する部外者である。その立場を逆手にとって、インドネシア・イスラム教の事情をいろいろとUIの学生に聞くことができた。これは大きな収穫になった。と同時に、彼らから情報を得るには、自分からも何かしら提供できるものがなければいけない、と改めて思った。UIにそんなに多くの日本人がいるとは思えない。彼らが、自分を通して日本へのイメージを膨らませるのだと思うと、責任はなかなか重大である。外国の人とよりしっかりコミュニケーションを取るためにも、日本に帰ってから身の周りで起きることに対してもっとアンテナをしっかりと張ろうと思った。ともかく、この国の温かさ・懐の深さを感じた2週間であった。
②参加後の予定
よりインドネシアへの理解を深めるには、語学の習得が必須であろう。インドネシア語をもう少し学習してみたいと思った。
③今後参加を考えている学生へのメッセージ・アドバイス
プログラム前後に自分で旅行を組むことも可能なようなので、時間が許すようであれば、ジャカルタ以外の地方都市もいろいろと見て回るといいと思います。
<b>その他</b>
①準備段階や留学中に役に立ったウェブサイト・出版物
②その他東京大学のホームページ・出版物等に掲載してよい留学中の写真があれば添付してください。

東京大学 海外留学・国際交流プログラム報告書(超短期プログラム用)

2018 年 03 月 05 日

東京大学での所属学部・研究科等:	教養学部	学年(プログラム開始時):	学部2
参加プログラム:	インドネシア大学ウィンタープログラム	派遣先大学:	インドネシア大学
卒業・修了後の就職(希望)先:			
	1. 研究職		2. 専門職(医師・法曹・会計士等)
	3. 公務員		4. 非営利団体
	✓ 5. 民間企業(業界: )		6. 起業
	7. その他( )		

<b>派遣先大学の概要</b>
インドネシア最高峰の大学でジャカルタ郊外のDepokに広大なキャンパスを持つ。緑が豊富で活気のある大学
<b>参加した動機</b>
自分はインドネシアには行ったことがなくその文化や国民性などについても知らなかったのをそれを知りたかったことに加え、現地にある程度の長さ滞在することで初めてわかること・理解できることもあると思うので、そのレベルで日本以外の地域を知ってみたいと思ったから。また長期留学を視野に入れたときにその足掛かりにもなればとも思っていました。
<b>参加の準備</b>
①プログラムの参加手続き(手続きにあたってのアドバイスなど)
提出書類には当たり前ですが期限があるので、早め早めに済ませましょう。基本的には各部局や国際交流本部の指示に従っていれば大丈夫だと思います。
②ビザの手続き(ビザの種類、申請先、手続きに要した時間、ビザ申請にあたってのアドバイスなど)
この短期プログラムには不要でした。
③医療関係の準備(出発前の健康診断、常備薬、予防接種等)
なし
④保険関係の準備(加入した海外旅行傷害保険・留学保険等)
これも大学からの指示に従っていれば大丈夫だと思います。
⑤プログラム参加にあたって東京大学の所属学部・研究科(教育部)で行った手続きなど(履修・単位・試験・論文提出等に関して)
なし

⑥語学関係の準備(出発前の語学レベル・語学学習等)
なし
⑦日本から持参した方がよいもの、その他出発前にやっておくべきこと・アドバイスなど
虫除けスプレーは必需品です。ないと蚊にやられ放題です。あとはトイレトペーパーを持って行くとあとあと便利です。
<b>学習・研究について</b>
①プログラムの概要(授業・予習・復習のスタイル、印象に残っている内容等)
2週間あるプログラムのうち最初の1週間はインドネシア大学側が用意した授業(International Relations、インドネシアの文化体験、インドネシア語、インドネシアの舞踊)を受講します。特に予習復習は必要ありません。そして2週目に入ると最終日のプレゼンに向けた準備を始め、プログラムではフィールドワークやインターンシップをします。International Relationsの授業は受験時に習った知識との関わりが感じられ、個人的には好きでした。その他の文化体験などの授業も楽しかったです。
②学習・研究面でのアドバイス
せっかくの授業なので寝ずに聞きましょう。
③語学面での苦勞・アドバイス等
自分の語学力のなさを痛感するとともに、インドネシア人の英語(インドネシア語の影響でrをすごい巻いて発音するなど)を聞き取るのにいささか苦勞しました。
<b>生活について</b>
①宿泊先(種類(寮・ホームステイ・ルームシェア等)、家賃、宿舎の様子、見つけた方法など)
プログラム中はインドネシア大学が用意した宿舎に宿泊しますが、広さ十分で冷房の効きもよく思いの外よかったです。強いて言えば(部屋によるとは思います)シャワーの水圧が弱かったのが残念でした。
②生活環境(気候、大学周辺の様子、交通機関、食事、お金の管理方法(海外送金・クレジットカード)など)
まさに高温多湿の気候でしたが、建物内の冷房の効き方が異常なので何か羽織れるものを持って行くといと思います。インドネシアではUberやGo-jekなどの配車サービスが発達していたのでプライベートではそれらを使って移動することが多かったです。また電車がとても安いことも特徴のように感じました。主食は多くは米、麺、鶏肉、魚、肉団子の5要素から成っていてその組み合わせでいろいろ料理がある感じです。そしてインドネシア料理全般に言える特徴としては①辛い②甘い③油っぽいです。苦手な方は頑張ってください。
③危機管理関係(留学先の治安、医療機関の事情、心身の健康管理で気をつけた点など)
どこからを治安がいいとするかで変わるとは思いますが、大学周辺の治安は比較的よいです。ただしジャカルタ中心部の観光名所は特に物乞いの方やホームレス(と思われる)方、やばそうな人が多いので夕方以降は注意が必要だと思います。ただ変な冒険をしなれば特に問題はないです。
④要した費用について(航空賃、授業料、教科書代、家賃、食費、交通費、娯楽費などの概算)
航空費:7万、プログラム料10万、プログラム中の諸経費(娯楽費やお土産代含む):3万

⑤奨学金(支給していた場合は、支給機関・支給額・見つけた方法など)
JASSOから7万円頂いていました。
⑥学習・研究以外の活動(スポーツ・文化活動、ボランティア・インターン、週末や長期休暇の過ごし方など)
プログラムの時間帯(AM8:00~PM5:00くらい)以降は基本的に自由なのでインドネシア大の学生と一緒に買い物に行ったり遊びに行ったりしました。インターンはプログラム中にありましたが、ジャカルタにある資料館を訪問して見学させてもらうという感じでした。週末は向こうの学生がexcursionを企画してくれていてバンドゥンに1泊2日で旅行に行きました。ここでも文化体験や観光ができます。
<b>派遣先大学の環境について</b>
①参加学生へのサポート体制(語学面・学習面・生活面・精神面でのサポート等)
インドネシア大学は他国の大学の学生を受け入れた短期プログラムをしょっちゅう開講していることもあってか、ホスピタリティは素晴しかったです。インドネシア大の学生がBuddyとしてつくのですが、みなとても親切で対応も素晴しかったです。授業をする教授も質問すると熱心に答えてくれるので授業の受けが良かったです。
②大学の設備(図書館・スポーツ施設・食堂・PC環境等)
ほぼ利用していませんが、大学の図書館は結構きれいでした。宿舎の横に現地学生の宿舎があり1階に食堂・売店があるのですがその料理がローカル感出ていておいしいのでおすすめです。またWifiは宿舎に通ってはいませんがあまり期待しない方がいいです。
<b>プログラムを振り返って</b>
①プログラムの意義、参加を通じて成長したこと、その他留学を通じての所感
自分はこのプログラムを通して、未知だったインドネシアという国や国民性、文化そしてその実態について少しでも知ればと思って参加しましたが、その目的は大いに達成できたと思います。授業やフィールドワークはもちろん市内への買い物や観光でもインドネシアの今、インドネシア人の特徴などが随所で感じられました。その国の今を知ることはその国の方とコミュニケーションをとる上では必須です。まずこの点で自分はこのプログラムを通して成長できたと思います。またインドネシアはその地理的特徴もあって歴史的にも現代の経済的にも大変興味深い国です。この「興味深い」と思えたのはこのプログラムに参加して肌で感じたからこそだと思います。この刺激がさらに自分を動かし前進させるという点でも成長できたと思います。
②参加後の予定
プログラムを通して、インドネシアという国とともに宗教についても興味が湧いたので手を出してみようかと考えています。
③今後参加を考えている学生へのメッセージ・アドバイス
あくまで私個人の考えですが、現場に行き目で見て肌で感じて初めて分かることやそうすることで強く印象づけられることがあると思います。なので少しでも興味がある方はぜひ参加してほしいと思います。
<b>その他</b>
①準備段階や留学中に役に立ったウェブサイト・出版物
特にありません。
②その他東京大学のホームページ・出版物等に掲載してよい留学中の写真があれば添付してください。
特にありません。

東京大学 海外留学・国際交流プログラム報告書(超短期プログラム用)

2018年3月15日

東京大学での所属学部・研究科等:	教養学部	学年(プログラム開始時):	学部2
参加プログラム:	インドネシア大学ウィンタープログラム	派遣先大学:	インドネシア大学
	1. 研究職		2. 専門職(医師・法曹・会計士等)
	3. 公務員		4. 非営利団体
	<input checked="" type="checkbox"/> 5. 民間企業(業界: )		6. 起業
	7. その他( )		

派遣先大学の概要

デポックを中心としてジャカルタなどにもキャンパスを持つインドネシアトップの国立大学。  
14の学部があり、約4万7000人が在学している。  
1950年に現在のインドネシア大学として成立して以降、将来の国内やグローバルな問題・課題を解決するような人材の育成を目的として教育が行われている。

参加した動機

東南アジアの国を訪問したことがなく、現地の学生と交流し文化に触れたいと思ったから。

参加の準備

①プログラムの参加手続き(手続きにあたってのアドバイスなど)

締め切りが厳しいので早めに準備することをお勧めします。

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

ビザは必要ありませんでした。

③医療関係の準備(出発前の健康診断、常備薬、予防接種等)

健康診断、予防接種などは特に受けていません。  
整腸剤と風邪薬、虫除けグッズなど持って行きました。

④保険関係の準備(加入した海外旅行傷害保険・留学保険等)

大学側から指定されたものに加入しました。

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

特になし。

⑥語学関係の準備(出発前の語学レベル・語学学習等)

日常会話ができる程度

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

蚊が多いので、かゆみ止めと機内持ち込みサイズの虫除けスプレーがあると便利だと思います。お腹を壊しやすい方は整腸剤など持って行くといいかなと思います。

学習・研究について

①プログラムの概要(授業・予習・復習のスタイル、印象に残っている内容等)

午前中は英語でインドネシアに関する講義をほぼ毎日受け、午後は様々なところへの訪問したり、インドネシアの文化体験を行った。地下鉄の建設現場を見学できたのは貴重な経験となった。

②学習・研究面でのアドバイス

事前に自分で知識をつけてから講義に臨んだ方が深い学びが得られると思うので、前日に講義の大まかな内容をインターネットなどで調べておくと思います。

③語学面での苦勞・アドバイス等

講義や現地の学生との会話、最終プレゼンは全て英語で行われるので、ある程度聞き取れ、話せる程度におしておかなくてはならない。タクシーに乗るときや買い物の時は、インドネシア語しか通じない場面も多々あり苦勞した。

生活について

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

大学のホテルに宿泊した。

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

湿度が高く、夕方ほぼ毎日スコールのようなものが降った。交通渋滞がひどく、近場の移動でも時間がかかる。現金払いしかできない店が多かった。

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

屋台のものや生物、水道水は口にしないようににした。

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

航空費7万弱、参加費10万、現地で使ったお金1.5万円ほど。

⑤奨学金(受給していた場合は、支給機関・支給額・見つけた方法など)
JASSOの奨学金7万円。留学の募集要項に載っていたもの。
⑥学習・研究以外の活動(スポーツ・文化活動、ボランティア・インターン、週末や長期休暇の過ごし方など)
休日はバンドンに連れて行ってもらった。フィールドワークでは、ナショナルアーカイブセンターや地下鉄の工事現場に訪問した。大学内で伝統的な音楽や踊り、現地語の学習をした。
<b>派遣先大学の環境について</b>
①参加学生へのサポート体制(語学面・学習面・生活面・精神面でのサポート等)
タクシーを呼んだり、レストランでの注文など様々な場面で助けてもらった。
②大学の設備(図書館・スポーツ施設・食堂・PC環境等)
Wifiは建物内では不自由なく利用でき便利だった。 宿舎から最寄り駅までの移動でシャトルバスを何度か利用した。
<b>プログラムを振り返って</b>
①プログラムの意義、参加を通じて成長したこと、その他留学を通じての所感
海外の友達ができただけはと嬉しかったです。しかし、日本人の参加者と話してしまう場面が多かったので、もっと現地の学生や中国、フィリピンから参加している人と話せばよかったと後悔しています。
②参加後の予定
学部生のうちに1年間交換留学をしたいと考えています。
③今後参加を考えている学生へのメッセージ・アドバイス
2週間毎日いろいろな時劇を受けることができるプログラムだと思います。 現地の学生だけでなく、普段の生活では出会わない学年、学部、サークルを超えた東大生と交流することができます。
<b>その他</b>
①準備段階や留学中に役に立ったウェブサイト・出版物
地球の歩き方は自由時間の時に重宝しました。
②その他東京大学のホームページ・出版物等に掲載してよい留学中の写真があれば添付してください。

東京大学 海外留学・国際交流プログラム報告書(超短期プログラム用)

2018年3月16日

東京大学での所属学部・研究科等:	教養学部	学年(プログラム開始時):	学部1
参加プログラム:	インドネシア大学ウィンタープログラム	派遣先大学:	インドネシア大学
卒業・修了後の就職(希望)先:			
<input type="checkbox"/>	1. 研究職	<input type="checkbox"/>	2. 専門職(医師・法曹・会計士等)
<input type="checkbox"/>	3. 公務員	<input type="checkbox"/>	4. 非営利団体
<input checked="" type="checkbox"/>	5. 民間企業(業界: 報道)	<input type="checkbox"/>	6. 起業
<input type="checkbox"/>	7. その他( )		

<b>派遣先大学の概要</b>
インドネシア国内でトップレベルの大学
<b>参加した動機</b>
発展途上国に行きたかったから。また、将来長期留学したいので、そのための1つのステップを踏みたかったから。
<b>参加の準備</b>
<b>①プログラムの参加手続き(手続きにあたってのアドバイスなど)</b>
留学説明会への参加、申請書類の提出。申請前にあらかじめIELTSのスコアを取得しておいたのがよかったと思う。
<b>②ビザの手続き(ビザの種類、申請先、手続きに要した時間、ビザ申請にあたってのアドバイスなど)</b>
インドネシアの場合、観光目的かつ30日以内の滞在ならビザは不要。ただしパスポートの残存期間は6ヶ月以上必要なので注意。
<b>③医療関係の準備(出発前の健康診断、常備薬、予防接種等)</b>
常備薬は服用し慣れたものを持って行った。ただし、虫よけは現地で購入のほうが効果があるのでおすすめ。
<b>④保険関係の準備(加入した海外旅行傷害保険・留学保険等)</b>
全員必須とされていた海外旅行保険と、教養学部生必須のOSSMAIに加入した。
<b>⑤プログラム参加にあたって東京大学の所属学部・研究科(教育部)で行った手続きなど(履修・単位・試験・論文提出等に関して)</b>
特にないが、海外渡航届は提出した。

⑥語学関係の準備(出発前の語学レベル・語学学習等)
英語に関しては、申請時にIELTSでスコア6.0を取得していたが、出発前に特に英語を勉強するということはしなかった。インドネシア語もほとんど準備はしなかったが、あいさつ程度は覚えた。
⑦日本から持参した方がよいもの、その他出発前にやっておくべきこと・アドバイスなど
虫刺され用のムヒとファブリーズの持参、UBERのアプリのサインイン。
<b>学習・研究について</b>
①プログラムの概要(授業・予習・復習のスタイル、印象に残っている内容等)
インドネシア大学の教授陣による国際関係の講義、インドネシア文化の体験、Bandungへのフィールドツアー、国際関係に関するリサーチ&プレゼン。前半にあった講義の中で、日本との考え方・価値観に触れることができたのは貴重な経験だった。
②学習・研究面でのアドバイス
英語のリスニングはできても自分で話すとなると難しいと感じることが多かった。しかし、積極的に教授も含めていろんな人に質問すると、自分の印象にも残るし、相手との距離もぐっと近くなるので、多少拙くともたくさん自分からコミュニケーションをとるとよいと思う。
③語学面での苦労・アドバイス等
たくさん話せば話すほど話せるようになってくるものだと今回2週間プログラムで英語を使ってみて実感した。私はやらなかったが、プログラム前から少しでも準備しておけばそれだけ期間中に話せると思うし、プログラム中も遠慮せずたくさん話すのが1番よいと思う。
<b>生活について</b>
①宿泊先(寮・ホームステイ・ルームシェア等)、家賃、宿舎の様子、見つけた方法など)
大学内のゲスト用の寮。洗濯は隣にある学生用の洗濯屋に預けられた。
②生活環境(気候、大学周辺の様子、交通機関、食事、お金の管理方法(海外送金・クレジットカード)など)
気温は30度前後で非常に暑い。室内はエアコンもかなり効いているので上着も必須。交通機関は授業以外で出かけるときはUBERが便利かつ安心。ジャカルタに出るときは電車も使用した。お金は現金を持ち歩いた。(大学近くのショッピングセンター・マルゴシティのレートが良い。)
③危機管理関係(留学先の治安、医療機関の事情、心身の健康管理で気をつけた点など)
盗難には非常に警戒した。大学内はそれほど危なくはないが、ジャカルタなどの観光地に行くときは注意が必要だと思う。また、虫が多いので草などの近くを歩くときは長袖・長ズボンがおすすめ。
④要した費用について(航空賃、授業料、教科書代、家賃、食費、交通費、娯楽費などの概算)
航空費が往復で約8万円。その他現地の生活費は約1万円。お土産代約5000円。

⑤奨学金(支給していた場合は、支給機関・支給額・見つけた方法など)

大学の奨学金で、JASSOから7万円支給した。

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

プログラムが終わった後の夜の時間などに、近くのショッピングセンター(マルゴシティ)に行ったり、ジャカルタに出かけたりした。

### 派遣先大学の環境について

①参加学生へのサポート体制(語学面・学習面・生活面・精神面でのサポート等)

インドネシア語やインドネシアに関する勉強会を数回開催していただき、2回参加した。非常に有意義な時間だった。

②大学の設備(図書館・スポーツ施設・食堂・PC環境等)

図書館をプレゼンの準備をするのに使えてよかった。

### プログラムを振り返って

①プログラムの意義、参加を通じて成長したこと、その他留学を通じての所感

同じアジアの国でありながら、日本とは全く違う価値観に触れられたことの意義は大きかった。私自身の人間としての幅が少しは大きくなったと思うし、日本にいて当たり前だと思っていたことを改めて見つめなおすいい機会にもなった。

②参加後の予定

今後はインドネシアも含めてどこかの国で学部で1年間または院での留学を検討したい。

③今後参加を考えている学生へのメッセージ・アドバイス

多様性など日本とは全く違う環境の中で新しい価値観に触れられるプログラムですし、次の自分の生き方のヒントも得られたので、ぜひおすすめしたいと思います。

### その他

①準備段階や留学中に役に立ったウェブサイト・出版物

地球の歩き方

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

東京大学 海外留学・国際交流プログラム報告書(超短期プログラム用)

2018年3月24日

東京大学での所属学部・研究科等:	教養学部	学年(プログラム開始時):	学部2
参加プログラム:	インドネシア大学ウィンタープログラム	派遣先大学:	インドネシア大学
卒業・修了後の就職(希望)先:			
<input checked="" type="checkbox"/>	1. 研究職	<input type="checkbox"/>	2. 専門職(医師・法曹・会計士等)
<input type="checkbox"/>	3. 公務員	<input type="checkbox"/>	4. 非営利団体
<input checked="" type="checkbox"/>	5. 民間企業(業界: 未定 )	<input checked="" type="checkbox"/>	6. 起業
<input type="checkbox"/>	7. その他( )		

<b>派遣先大学の概要</b>
ガジャマダ大学と並んで、インドネシアのトップ大学
<b>参加した動機</b>
海外に出たかったから。インドネシアは日本からの投資が多く、日本との関わりが深い国だと思ったから。金銭的負担が少なそうだったから。
<b>参加の準備</b>
①プログラムの参加手続き(手続きにあたってのアドバイスなど)
早めに手続きをすませるようにした方が便利です。
②ビザの手続き(ビザの種類、申請先、手続きに要した時間、ビザ申請にあたってのアドバイスなど)
申請してません。
③医療関係の準備(出発前の健康診断、常備薬、予防接種等)
お腹を壊しやすい人は胃薬を
④保険関係の準備(加入した海外旅行傷害保険・留学保険等)
大学指定のものにはいれば大丈夫かと
⑤プログラム参加にあたって東京大学の所属学部・研究科(教育部)で行った手続きなど(履修・単位・試験・論文提出等に関して)
単位認定はできなかったもので、特にありません

⑥語学関係の準備(出発前の語学レベル・語学学習等)

インドネシア語は全く話せなかったです。英語は日常会話は問題ないと考えていました。

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

向こうで日用品は何もかも揃います。なのでエアアジアで荷物制限がある方はなるべく日用品を減らすといいと思います。そのぶん、Tシャツや下着類をたくさん持って行ってください。洗濯が意外と大変で、ランドリーサービスは遅延するし紛失もよくありました。しかも暑いので、替えの下着やTシャツは軽いし多めでいいと思います。雨季なのでサンダルを持っていきたい方もいると思いますが、実際には一度も靴が濡れたことはありませんでした。ですがインドネシアはなぜか靴や靴下が高いので、不安な人はサンダルを持っていかれると良いかと。そしてタクシーサービスは必ず！！！！！！日本でアクティベートしてください。(インドネシアでも詳しい人ならばアクティベートできますが、海外でのSMS認証をしたことのない人は避けた方がいいかと)後は、安いので、Sim2Flyなど使ってSIMフリー携帯があればネット環境を確保しましょう。

学習・研究について

①プログラムの概要(授業・予習・復習のスタイル、印象に残っている内容等)

インドネシア人学生との交流や政治に関する議論、恋愛話などが一番印象に残っています。

②学習・研究面でのアドバイス

気づいたことなど、その場でメモを細かくとるといいですよ

③語学面での苦勞・アドバイス等

インドネシア語は簡単です。しかも普段は学生がサポートしてくれるので困らないですよ。ただ、タクシー運転手との会話だけは大変です。頑張って笑

生活について

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

大学内ゲストハウス

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

暑いですが、クーラーがガンガンなので羽織るもの必須です。私はウルトラライドダウン一つで快適に過ごせましたので、荷物も減らせるしおすすです。お金は不安な人はマネーベルトを使って管理すると思います。スリの被害にあった人は誰もいなかったのも、そんなに心配しなくていいと思います。カバンを前に抱えるべき場所がありますが、(人混みなど)周りのインドネシア人も前に抱えているので、周りに従って同じことをすれば安全面は大丈夫！

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

ビタミン・ミネラルの錠剤を持っていきました。野菜の少ない、味の濃い食生活だったので役立つと思います。

④要した費用について(航空賃、授業料、教科書代、家賃、食費、交通費、娯楽費などの概算)
プログラムの後自分で6日間滞在して、飛行機に乗ったり寺院を見学したりして遊びましたが、学費航空込み保険込みかかった費用全部で12万ちよいくらいです。(自己負担)
⑤奨学金(受給していた場合は、支給機関・支給額・見つけた方法など)
付帯のもの(7万円)
⑥学習・研究以外の活動(スポーツ・文化活動、ボランティア・インターン、週末や長期休暇の過ごし方など)
インドネシア人学生と遊んでました。カードゲームUnoが盛り上がったので、罰ゲーム付きでやるのがおすすめ です笑
<b>派遣先大学の環境について</b>
①参加学生へのサポート体制(語学面・学習面・生活面・精神面でのサポート等)
学生サポートチームが大変心強い！
②大学の設備(図書館・スポーツ施設・食堂・PC環境等)
食堂は日本人には合わないと思うので、高いルームサービス(一食で330円くらい?)で我慢です。それ以外は 困りませんでした。
<b>プログラムを振り返って</b>
①プログラムの意義、参加を通じて成長したこと、その他留学を通じての所感
インドネシアについての理解が深まったことも大きいですが、何と言っても宗教と国家の関わりについて初めて 考えるきっかけになりました。本当に行ってよかった。
②参加後の予定
交換留学を考えています
③今後参加を考えている学生へのメッセージ・アドバイス
大変おすすめ！延泊も考えてください。バリ島に行って遊ぶと良いですよ(行く場合、五日間くらい滞在しないと 後悔するくらい楽しいです)
<b>その他</b>
①準備段階や留学中に役に立ったウェブサイト・出版物
何も決めずにいきました。延泊してどこに行くかさえ、プログラム中に決めました。こんな感じでも平気です。
②その他東京大学のホームページ・出版物等に掲載してよい留学中の写真があれば添付してください。

東京大学 海外留学・国際交流プログラム報告書(超短期プログラム用)

2018年 3月 9日

東京大学での所属学部・研究科等:	教養学部	学年(プログラム開始時):	学部1
参加プログラム:	インドネシア大学ウィンタープログラム	派遣先大学:	インドネシア大学
卒業・修了後の就職(希望)先:			
<input checked="" type="checkbox"/>	1. 研究職	<input type="checkbox"/>	2. 専門職(医師・法曹・会計士等)
<input type="checkbox"/>	3. 公務員	<input type="checkbox"/>	4. 非営利団体
<input checked="" type="checkbox"/>	5. 民間企業(業界:情報)	<input type="checkbox"/>	6. 起業
<input type="checkbox"/>	7. その他( )		

<b>派遣先大学の概要</b>
デポックに本部を置く国立大学、12の学部をもつ総合大学。
<b>参加した動機</b>
将来的には海外留学や海外での仕事を考えているので、海外渡航の経験を積むためです。
<b>参加の準備</b>
①プログラムの参加手続き(手続きにあたってのアドバイスなど)
連絡をこまめに確認して手続きは早めにすると思います。
②ビザの手続き(ビザの種類、申請先、手続きに要した時間、ビザ申請にあたってのアドバイスなど)
必要なかったです。
③医療関係の準備(出発前の健康診断、常備薬、予防接種等)
特にしていません。
④保険関係の準備(加入した海外旅行傷害保険・留学保険等)
指定された保険のみでした。
⑤プログラム参加にあたって東京大学の所属学部・研究科(教育部)で行った手続きなど(履修・単位・試験・論文提出等に関して)
特にしていません。

⑥語学関係の準備(出発前の語学レベル・語学学習等)
事前学習会で多少インドネシア語を学んだだけでした。(実質未習でした。)
⑦日本から持参した方がよいもの、その他出発前にやっておくべきこと・アドバイスなど
防虫剤と胃腸薬は持って行くと良いと思います。
<b>学習・研究について</b>
①プログラムの概要(授業・予習・復習のスタイル、印象に残っている内容等)
第1週は午前:“Indonesian Foreign Policy” + 午後:インドネシアの文化、言語 といった感じで 第2週はアクティビティーが中心で最終日がプレゼンテーションでした。
②学習・研究面でのアドバイス
授業、学生共に積極的に関わらしましょう!
③語学面での苦勞・アドバイス等
タクシーや店では英語が通じないことが多かったです。
<b>生活について</b>
①宿泊先(種類(寮・ホームステイ・ルームシェア等)、家賃、宿舎の様子、見つけた方法など)
大学側が用意していた寮 この寮の中にも売店はあるのですが、物価が隣の食堂・売店の倍くらいでした。
②生活環境(気候、大学周辺の様子、交通機関、食事、お金の管理方法(海外送金・クレジットカード)など)
移動はバス・タクシーが中心でした。 お金は2万円換えましたがそれで十分でした。
③危機管理関係(留学先の治安、医療機関の事情、心身の健康管理で気をつけた点など)
特にありません。
④要した費用について(航空賃、授業料、教科書代、家賃、食費、交通費、娯楽費などの概算)
プログラム代10万円 航空機代 8万円 食費等 2万円

⑤奨学金(受給していた場合は、支給機関・支給額・見つけた方法など)
JASSOの奨学金で7万円頂きました。
⑥学習・研究以外の活動(スポーツ・文化活動、ボランティア・インターン、週末や長期休暇の過ごし方など)
自由時間にはジャカルタの夜景や博物館を見に行きました。 外出するほどの時間がない場合は寮でカラオケやカードゲームをして過ごしました。
<b>派遣先大学の環境について</b>
①参加学生へのサポート体制(語学面・学習面・生活面・精神面でのサポート等)
風邪気味の時には風邪薬を用意して頂いたので、サポート面はしっかりしていると思います。 LOの方々があらゆる面でサポートしていただきました。
②大学の設備(図書館・スポーツ施設・食堂・PC環境等)
WiFiは部屋によっては通じません。 学生証がもらえるので図書館や自転車が利用できます。
<b>プログラムを振り返って</b>
①プログラムの意義、参加を通じて成長したこと、その他留学を通じての所感
このプログラム自体ではインドネシアの外交方針を学ぶ事が主目的ですが、むしろインドネシアの多様な文化を体験したり、他学生と交流することを通じて様々な考えに触れることができました。今回のプログラムは私にとって初めての渡航経験だったのですが、途上国での生活を体験できた点も大変有意義でした。
②参加後の予定
また機会を見つけて1~3ヶ月程度留学したいです。
③今後参加を考えている学生へのメッセージ・アドバイス
ぜひ参加して見てください。
<b>その他</b>
①準備段階や留学中に役に立ったウェブサイト・出版物
特にありません。
②その他東京大学のホームページ・出版物等に掲載してよい留学中の写真があれば添付してください。
特にありません。

東京大学 海外留学・国際交流プログラム報告書(超短期プログラム用)

2018年3月22日

東京大学での所属学部・研究科等:	教養学部	学年(プログラム開始時):	学部1
参加プログラム:	インドネシア大学ウィンタープログラム	派遣先大学:	インドネシア大学
卒業・修了後の就職(希望)先:			
<input type="checkbox"/>	1. 研究職	<input type="checkbox"/>	2. 専門職(医師・法曹・会計士等)
<input type="checkbox"/>	3. 公務員	<input type="checkbox"/>	4. 非営利団体
<input checked="" type="checkbox"/>	5. 民間企業(業界: )	<input type="checkbox"/>	6. 起業
<input type="checkbox"/>	7. その他( )		

<b>派遣先大学の概要</b>
インドネシア随一の国立大学であり首都のジャカルタの南、デポックに位置する自然豊かな大学。公用語はインドネシア語。
<b>参加した動機</b>
<b>参加の準備</b>
①プログラムの参加手続き(手続きにあたってのアドバイスなど)
早め早めを意識して書類などを提出しましょう
②ビザの手続き(ビザの種類、申請先、手続きに要した時間、ビザ申請にあたってのアドバイスなど)
特になし
③医療関係の準備(出発前の健康診断、常備薬、予防接種等)
下痢止め、整腸剤などは必須。あと虫除け用品も
④保険関係の準備(加入した海外旅行傷害保険・留学保険等)
学校指定のもの以外してません
⑤プログラム参加にあたって東京大学の所属学部・研究科(教育部)で行った手続きなど(履修・単位・試験・論文提出等に関して)
事前学習会がいくつか開かれ渡航前に歴史、文化言語などについて少なからず学べた。

⑥語学関係の準備(出発前の語学レベル・語学学習等)
英語を日常会話ができるようにしておくのとリスニングの練習が必要だと感じた
⑦日本から持参した方がよいもの、その他出発前にやっておくべきこと・アドバイスなど
<b>学習・研究について</b>
①プログラムの概要(授業・予習・復習のスタイル、印象に残っている内容等)
いくつかの講義、見学などを経たのちに5つ程度にグループ分けをして最終プレゼンテーション
②学習・研究面でのアドバイス
③語学面での苦勞・アドバイス等
インドネシア語は簡単です。
<b>生活について</b>
①宿泊先(種類(寮・ホームステイ・ルームシェア等)、家賃、宿舎の様子、見つけた方法など)
大学側が提供してくれるホテルのようなもの
②生活環境(気候、大学周辺の様子、交通機関、食事、お金の管理方法(海外送金・クレジットカード)など)
あったかい、基本は現金が楽。お金は全然かからない
③危機管理関係(留学先の治安、医療機関の事情、心身の健康管理で気をつけた点など)
治安はそれほど悪く感じなかった
④要した費用について(航空賃、授業料、教科書代、家賃、食費、交通費、娯楽費などの概算)
現地で使ったのは1.5万円分くらい
⑤奨学金(受給していた場合は、支給機関・支給額・見つけた方法など)

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

**派遣先大学の環境について**

①参加学生へのサポート体制(語学面・学習面・生活面・精神面でのサポート等)

ところどころの計画性の甘さは否めなかったが概ねよかった

②大学の設備(図書館・スポーツ施設・食堂・PC環境等)

割と充実している

**プログラムを振り返って**

①プログラムの意義、参加を通じて成長したこと、その他留学を通じての所感

発展途上国に行けたのが自分の中で大きな財産になれた

②参加後の予定

③今後参加を考えている学生へのメッセージ・アドバイス

とりあえず行ってもアリだと思います

**その他**

①準備段階や留学中に役に立ったウェブサイト・出版物

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

東京大学 海外留学・国際交流プログラム報告書(超短期プログラム用)

2018年 3月 21日

東京大学での所属学部・研究科等:	教育学部	学年(プログラム開始時):	学部3
参加プログラム:	インドネシア大学ウィンタープログラム	派遣先大学:	インドネシア大学
卒業・修了後の就職(希望)先:			
<input type="checkbox"/>	1. 研究職	<input type="checkbox"/>	2. 専門職(医師・法曹・会計士等)
<input type="checkbox"/>	3. 公務員	<input type="checkbox"/>	4. 非営利団体
<input checked="" type="checkbox"/>	5. 民間企業(業界: IT)	<input type="checkbox"/>	6. 起業
<input type="checkbox"/>	7. その他( )		

派遣先大学の概要

インドネシア大学.ジャカルタの近郊デポックに位置するインドネシアNo.1大学  
キャンパスがとにかく広く、その迫力に圧倒される。

参加した動機

発展途上国が多く集まる東南アジア地域に対する興味。  
海外に行く学生たちがどのような志で行動しているのかに対する興味。

参加の準備

①プログラムの参加手続き(手続きにあたってのアドバイスなど)

国際交流課の指示をしっかりと守り、期限内に提出をしましょう。

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

ビザは特に必要ありません。

③医療関係の準備(出発前の健康診断、常備薬、予防接種等)

特に必要ありません。蚊除けを持って行くといいと思います。

④保険関係の準備(加入した海外旅行傷害保険・留学保険等)

大学側から指定されたもの。

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

書類の提出のみです。

⑥語学関係の準備(出発前の語学レベル・語学学習等)

英語の勉強とインドネシア語の勉強を少ししました。

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

胃薬(お腹を壊す人が多いので)

学習・研究について

①プログラムの概要(授業・予習・復習のスタイル、印象に残っている内容等)

テーマが「the world of diversity」だったのでインドネシアと他国との関係、貿易や政治などが中心でした。インドネシア語の授業や現地の伝統芸能などを体験する授業もありました。講義は座学形式のものが多かったです。

②学習・研究面でのアドバイス

英語でコミュニケーションを十分に取れた方が絶対に楽しいので、ある程度は英語で話す訓練をしておくといいかもかもしれません。

③語学面での苦勞・アドバイス等

インドネシア語が通じると楽しいので、インドネシア語の本とかを持っておくといいかもです。

生活について

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

大学内にある宿舎です。

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

シャワーの水量が弱いです

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

生物などを安易に食べないように気をつけてください

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

飛行機代プラス2-3万くらいでした。

⑤奨学金(受給していた場合は、支給機関・支給額・見つけた方法など)

大学からの補助金をもらいました。

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

自由時間が多かったので、ショッピングなどがいろいろできました。

派遣先大学の環境について

①参加学生へのサポート体制(語学面・学習面・生活面・精神面でのサポート等)

UI側のスタッフがとても良くしてくれました。

②大学の設備(図書館・スポーツ施設・食堂・PC環境等)

宿にはWIFIがあります。

プログラムを振り返って

①プログラムの意義、参加を通じて成長したこと、その他留学を通じての所感

多様な価値観に触れられたことがいちばんの収穫かと思います。  
インドネシアやフィリピン、中国の生徒もちろんですが、日本の学生も様々なコミュニティから集まった人が多く  
その中で改めて自分の立ち位置を考えることができました。

②参加後の予定

自分の視野の狭さを改めて痛感したとともに、英語での発信力のなさを感じました。  
学生の身分である間には、このようなプログラムを有効に活用して自分の語学力を伸ばしていきたいです。

③今後参加を考えている学生へのメッセージ・アドバイス

とてもいいプログラムなので是非参加しましょう！

その他

①準備段階や留学中に役に立ったウェブサイト・出版物

地球の歩き方(インドネシア)

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

東京大学 海外留学・国際交流プログラム報告書(超短期プログラム用)

2017年 3月 20日

東京大学での所属学部・研究科等:	経済学研究科	学年(プログラム開始時):	修士1
参加プログラム:	インドネシア大学ウィンタープログラム	派遣先大学:	インドネシア大学
卒業・修了後の就職(希望)先:			
<input checked="" type="checkbox"/>	1. 研究職	<input type="checkbox"/>	2. 専門職(医師・法曹・会計士等)
<input type="checkbox"/>	3. 公務員	<input type="checkbox"/>	4. 非営利団体
<input type="checkbox"/>	5. 民間企業(業界: )	<input type="checkbox"/>	6. 起業
<input type="checkbox"/>	7. その他( )		

派遣先大学の概要

インドネシア大学。ジャカルタの南、デポックにある。

参加した動機

東南アジアに行ったことがなかったので。英語を使う訓練。

参加の準備

①プログラムの参加手続き(手続きにあたってのアドバイスなど)

航空券の予約は早い方がお得。

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

特になし。

③医療関係の準備(出発前の健康診断、常備薬、予防接種等)

特になし。

④保険関係の準備(加入した海外旅行傷害保険・留学保険等)

大学指定の保険に加入。

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

海外渡航届の提出。

⑥語学関係の準備(出発前の語学レベル・語学学習等)
特になし。
⑦日本から持参した方がよいもの、その他出発前にやっておくべきこと・アドバイスなど
長袖(蚊対策)
<b>学習・研究について</b>
①プログラムの概要(授業・予習・復習のスタイル、印象に残っている内容等)
インドネシアに関する授業(主にshort history)が3回。どれも新鮮でおもしろかった。水が毎日もらえる。
②学習・研究面でのアドバイス
フィリピンからの参加者との議論から学ぶことが多かった。東大生でかたまりすぎずに、インドネシア大の学生などとも交流すると良い。
③語学面での苦勞・アドバイス等
インドネシア語が少しわかると楽しい(Terima kasihやBagus)。
<b>生活について</b>
①宿泊先(種類(寮・ホームステイ・ルームシェア等)、家賃、宿舎の様子、見つけた方法など)
寮の1ランク上ぐらいの施設が提供された。毎日掃除してくれる、水が1本追加される、ランドリーサービスが安価で利用できる、ルームサービスはリーズナブル(300円ぐらい)だが提供には30分程度を要する、部屋のwifiが届きにくい+B61
②生活環境(気候、大学周辺の様子、交通機関、食事、お金の管理方法(海外送金・クレジットカード)など)
暑い。大学のバスがMargo Cityまで行くのに便利。ジャカルタまでは電車がベター。Blue BirdタクシーやUberも利用できる。
③危機管理関係(留学先の治安、医療機関の事情、心身の健康管理で気をつけた点など)
暑いので冷房をつけっぱなしにすると、のどが痛くなる。
④要した費用について(航空賃、授業料、教科書代、家賃、食費、交通費、娯楽費などの概算)
航空機 + $\alpha$
⑤奨学金(受給していた場合は、支給機関・支給額・見つけた方法など)
7万円

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

夜にショッピングモールやジャカルタに出かけた。大学のレンタサイクルでのサイクリングが楽しかった。

派遣先大学の環境について

①参加学生へのサポート体制(語学面・学習面・生活面・精神面でのサポート等)

図書館が使える。インドネシア大の学生スタッフは親切。

②大学の設備(図書館・スポーツ施設・食堂・PC環境等)

特になし。

プログラムを振り返って

①プログラムの意義、参加を通じて成長したこと、その他留学を通じての所感

インドネシアの現状を肌で体感できたことが一番の収穫だと思う。またインドネシアや東南アジアの国々の動向に注意を向けるきっかけにもなった。個人的にはインドネシアは日本の製造業にとって重要なマーケットであり、今後どのように進出していくのか、また国家間の良好な関係を築くのか、など重要なテーマになると思う。

②参加後の予定

研究。インドネシアを含めた東南アジアやイスラエル、インドといった新興国におけるビジネスにも視野を広げたい。

③今後参加を考えている学生へのメッセージ・アドバイス

今回は1年生が多く、留学の第1回目としてちょうど良いのではと思う。アメリカやイギリスといった先進国とはまた違って、サバイバル能力が試されるので、新鮮かもしれない。

その他

①準備段階や留学中に役に立ったウェブサイト・出版物

『経済大国インドネシア』、日経新聞

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



(5) Procedures required by your Faculty/Graduate School (any information about course registration, credits, exams, submission of dissertations etc)
N/A
(6) Language preparation (language level before the program, lessons etc.)
It is helpful to learn some basic Indonesian languages. Pre-study will help you to understand the language course, which are included in the the program more smoothly. It will also be useful when you take taxi and go sightseeing.
(7) Items which should be taken with you from Japan and any other advice on things which should be done before leaving Japan.
Mosquito repelling spray and stomach medicine. The weather is hot there and sometimes local food is spicy, sometimes it may cause stomachache. Dryer, the hotel we stayed in does not provide dryer.
<b>Information on the academic/research program</b>
(1) Outline of the program (Style of the lessons/preparation study/review study, thing which left an impression on you, etc.)
There are mainly two kinds of course during the program: international relations and culture experience. For the former part, some basic knowledge about Indonesian history and ASEAN will give you some general ideas and the overall background. For this program, to participate the pre-study seminar is a good way to know new faces and have basic knowledges.
(2) Advice on aspects of academic/research work
Students will be devided into several groups and each is requested to do a presentation for 15-20 minutes. It is better to narrow down the research topic and the content for presentation can be more in-depth.
(3) Problems experienced with language issues, advice concerning language, etc.
Local students help us a lot to communicate when we want taxi or have other requests. Inside the campus, most students can speak English, but if you go sightseeing, to learn some basic Indonesian language is helpful.
<b>Aspects of life</b>
(1) Accommodation (Type (home-stay, room-sharing etc.), cost, atmosphere/appearance of accommodation, how you found it, etc.)
Hotel inside the campus, basically room-sharing. Room service is quite good and not that expensive. It is better to bring an adapter because the concent type is different with Japan's.
(2) Living environment (such as climate, environment around the institution, transport facilities, food, managing your money (overseas money transfer, credit cards))
The environment is quite good. Student dormitory is next to the hotel. The laundry service inside the student dormitory is cheaper than hotel's.

(3) Aspects of risk and safety management (safety of local region, condition of medical facilities, any action taken in maintaining your mental and physical health, etc.)
It is risky to try street food. The areas around recommendation is safe but if go to the central town area at night, it is better to be accompanied by local students, or at least male students.
(4) Details of expenses (breakdown of costs, such as airfare, program fees, cost of required books, rent, food, travel cost, money spent on entertainment)
Price for flight is around 40,000 yen. Food is cheaper than Japan's. For transportation, it is cheaper to use Grab or Go-jek than normal taxi.
(5) Financial aid (if you were receiving financial aid/scholarships, please give the name of the source of the aid, amount, and how you found it, etc.)
N/A
(6) Activities other than academic/research work (sports, cultural, volunteer/internship, weekend activities, etc.)
Local students organize Karaoke for us for two nights. The visit to MRT is quite meaningful and interesting.
<b>Environment of the receiving institution</b>
(1) Support facilities for students taking part in the program (such as language, academic, living support mechanism and counseling services)
Pre-study seminars are hold for 5 times and they cover some basic information such as language, sightseeing and academic knowledges.
(2) Facilities (libraries, sports facilities, cafeteria, IT equipment and facilities, etc.)
Libraries are a little far from the hotel we stayed in. The wifi-signal is weak inside the rooms on the third floor.
<b>Looking back over the program</b>
(1) The significance of the program and how you have developed by taking part in it, any other impression from having studied abroad
The program is quite meaningful in the sense that I can communicate with both Indonesian students as well as Japanese students. For the lecture part, to learn Indonesia has given me a deep understanding of both this country and Southeast Asia region. And for the fieldwork part, a visit to the spot gave me ideas on how Indonesia interacts with other countries.
(2) Your plans having studied abroad
I would like to do choose jobs which related to other countries.

(3) Any messages or advice for future participants
Try to come up with questions during listening to the lectures.
<b>Miscellaneous</b>
(1) Websites or publications which were useful while preparing for or during your time overseas
N/A
(2) Please submit any photographs which may be used on the University of Tokyo websites or publications.

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)

2018 年 3月 11 日

東京大学での所属学部・研究科等:	公共政策学教育部	学年(プログラム開始時):	専門職1
参加プログラム:	インドネシア大学ウインタープログラム	派遣先大学:	インドネシア大学
卒業・修了後の就職(希望)先:			
<input type="checkbox"/>	1. 研究職	<input type="checkbox"/>	2. 専門職(医師・法曹・会計士等)
<input checked="" type="checkbox"/>	3. 公務員	<input type="checkbox"/>	4. 非営利団体
<input checked="" type="checkbox"/>	5. 民間企業(業界: )	<input type="checkbox"/>	6. 起業
<input type="checkbox"/>	7. その他( )		

<b>派遣先大学の概要</b>
インドネシアでトップの大学
<b>参加した動機</b>
UI-CREATESのプログラム内容は政治・社会・文化面を包括的に取り上げていることから、初アジア訪問する自分に最適だと思った。
<b>参加の準備</b>
①プログラムの参加手続き(手続きにあたってのアドバイスなど)
奨学金関係の書類提出。煩雑ではない。
②ビザの手続き(ビザの種類、申請先、手続きに要した時間、ビザ申請にあたってのアドバイスなど)
なし
③医療関係の準備(出発前の健康診断、常備薬、予防接種等)
胃腸薬購入
④保険関係の準備(加入した海外旅行傷害保険・留学保険等)
求められる書類の提出
⑤プログラム参加にあたって東京大学の所属学部・研究科(教育部)で行った手続きなど(履修・単位・試験・論文提出等に関して)
届出のみ

⑥語学関係の準備(出発前の語学レベル・語学学習等)
勉強会に1度参加
⑦日本から持参した方がよいもの、その他出発前にやっておくべきこと・アドバイスなど
虫よけグッズ
<b>学習・研究について</b>
①プログラムの概要(授業・予習・復習のスタイル、印象に残っている内容等)
Political Scienceの研究者による講義(非常に刺激的。積極的に質問すると議論が広がる)+文化体験のアクティビティ。見学や小旅行。昼食の提供(野菜不足になる)
②学習・研究面でのアドバイス
教授と距離が近い貴重な機会なので積極的に質問する
③語学面での苦勞・アドバイス等
基本的なあいさつや売買のフレーズは便利
<b>生活について</b>
①宿泊先(種類(寮・ホームステイ・ルームシェア等)、家賃、宿舎の様子、見つけた方法など)
大学敷地内のゲストハウス
②生活環境(気候、大学周辺の様子、交通機関、食事、お金の管理方法(海外送金・クレジットカード)など)
蚊が多い。部屋に網戸はついていないので、基本的に蚊と共に生活。猫があちこちにおいて見かけない日はない。食堂にも平気でうろついている。何の病気を持っているかわからない。
③危機管理関係(留学先の治安、医療機関の事情、心身の健康管理で気をつけた点など)
食べ物には気をつける。加熱されたものを食べておけば問題ない。ストリートフードは食べなかった
④要した費用について(航空賃、授業料、教科書代、家賃、食費、交通費、娯楽費などの概算)
航空費8万円。プログラム料金10万円。滞在費1万円程度。

⑤奨学金(受給していた場合は、支給機関・支給額・見つけた方法など)
7万円。プログラムに付随しているもの。
⑥学習・研究以外の活動(スポーツ・文化活動、ボランティア・インターン、週末や長期休暇の過ごし方など)
ゲストハウスでカラオケやジャカルタ・ボゴールへのお出かけ。
<b>派遣先大学の環境について</b>
①参加学生へのサポート体制(語学面・学習面・生活面・精神面でのサポート等)
Student buddiesが積極的にサポート
②大学の設備(図書館・スポーツ施設・食堂・PC環境等)
図書館のPCはスピードが遅い。
<b>プログラムを振り返って</b>
①プログラムの意義、参加を通じて成長したこと、その他留学を通じての所感
初訪問のアジアで国際関係についての講義をインドネシア視点で受けることや国の音楽や伝統工芸などの文化を体験することができてアジアの1か国をまず知ることができた。参加者には中国やフィリピンの学生もいたので、多国間の交流ができた。アジアについて関心を強める良い機会となった。
②参加後の予定
東南アジアについての授業を受講する
③今後参加を考えている学生へのメッセージ・アドバイス
インドネシア人はフレンドリーな人が多いので、積極的に話しかけて交流を楽しんでください
<b>その他</b>
①準備段階や留学中に役に立ったウェブサイト・出版物
②その他東京大学のホームページ・出版物等に掲載してよい留学中の写真があれば添付してください。