

## 報告書

### 東京大学 海外留学・国際交流プログラム報告書(超短期プログラム用)

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

記入日/Date: 2020/3/17

- 参加プログラム/Program: オタゴ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-OTAGO.html>
- 派遣先大学/Host university: オタゴ大学
- プログラム期間/Program period: 2/20/2020~3/13/2020
- 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:
留学を思い立ってから直近だった。
■参加を決めるまでの経緯/How and why did you decide to participate?:
ホームステイであること、期間が長いことが決め手だった。決めたのは割と締め切り直前。プログラムを知ってから迷いなく参加を希望した。

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

■プログラムの概要/Program Overview:
授業は先生が始めに生徒からの要望を募って、それを反映してくれたのでコミュニケーションや発話が多めの構成だった。
■学習・研究以外の活動で取り組んだもの/Activities you took part in other than study/research:
スポーツ。
■学習・研究以外の活動で取り組んだものの内容、または取り組まなかった理由/Details of the activities you chose, or the reason why you did not take part in any activity other than study/research:
ジムは本当に快適。週に3回くらいは放課後に通っていた。
■週末の過ごし方/How did you spend your weekends?:
ダニーデンには観光資源がかなりあるので毎週何かしら参加することを心掛けていた。例えばトレイントリップ、ビール工場見学、チョコレート工場見学、散歩、ミュージアムなど。

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

■設備/Facilities:
全て快適。ジムも学生ならフリーで使える。羨ましいほど充実していた。学生が使える冷蔵庫や学生キッチン的なものがあり、食器を軽く洗ってから持ち帰ったりできる。電子レンジは5台くらいある。
■サポート体制/Support for students:
学校のスタッフは皆さん生徒が好きな感じでとても温かかった。

#### 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 :	
ホームステイ。	
■ 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 :	
学校からの指示に従った。自分の他に一人日本人留学生がいた。	

■ 気候、大学周辺の様子、交通機関、食事等/Climature, environment around the institution, transportation, food, etc. :	
夏であったが長袖長ズボンで過ごした。風が冷たいので。一度突然の雨に見舞われたので雨具は持ち歩くこと必須。大学から 15 分くらい歩くとショッピングエリアにつく。大体のショップが 5 時に閉まる。徒歩かバスかスクーターかスケボー。スケボーを持っていかなかったことをとても後悔している。物価は高め。3 食ホストファミリーが用意してくれた。坂が多い。ジムがとても使い勝手が良いのでぜひ行くとよい。そのためにインナーシューズや運動着はあった方がよい。	
■ お金の管理方法、現地の通貨事情/Management of money and situation about local economy :	
基本的にクレジットカード。	
■ 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 :	
知らない人についていかない。	
■ 自由時間に利用した交通手段/Means of transportation in your free time :	
利用していない。	
■ 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 :	
学校の指示通りに行えば問題ない。	
■ ビザの手続き/Procedures to obtain visas :	
ビザは取得不要。	
■ 医療関係の準備/Preparations or actions taken to maintain your health :	
特に準備しなかった。	
■ 保険関係の準備/Preparations/procedures for insurance :	
学校の案内による必要最低限のもので十分。	
■ 東京大学の所属学部・研究科(教育部)での手続き/Procedures required by faculties or graduate schools at UTokyo :	
特になし。	
■ 語学関係の準備/Language preparation :	
特に準備はしなかったが、単語や覚えるべき事柄は留学先でなくても勉強できるのでやっておくべき。	

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	150,000 円/JPY
派遣先への支払い(授業料・施設利用料など)/Payment	200,000 円/JPY

to host institution (tuition, facilities fee, etc.)	
教科書代・書籍代/Textbook / Book	0 円/JPY
海外留学保険料(東京大学指定のもの)/Overseas travel insurance fee (designated by UTokyo)	8,000 円/JPY
保険・社会保障料(留学先で必要だったもの)/Insurance and/or social security (required by host institution/region/country)	0 円/JPY
■その他、補足等/Additional comments :	

■留学先で費やした生活費/Overall expenses spent during the program :	
家賃	0 円/JPY
食費	3,000 円/JPY
交通費	0 円/JPY
娯楽費	14,000 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 :
日本や自分が属していた環境を客観的に見られたことが何よりも大きかった。自分が将来何をしたいのか、自分が今どんなことに興味を持っているのかといった自分と対話する時間を、自分の生まれた環境以外の環境で取れたということが非常に大きい。このおかげで自分がこれから先の東京大学生生活で何をすべきなのか明確になった。それには日本以外の場所で働く可能性が広がったことも寄与している。現地でも自分の学問領域(建築)を英語で学習していたがそのおかげで日本の建築の特性や日本の世界における強みが見えてきた。日本の建築や日本における建築の職業に希望を持てていなかったのが、今回のプログラムに参加して、今このように思えているということが一番の意義であると思う。とても感謝している。
■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 :

上に書いた通り。

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

専門職(法曹・医師・会計士等)。

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

英語はコミュニケーションの一つのツールでしかないので、それを使って何をしたいのかをちゃんと考える  
とよい。外国に行って外から日本や日本で生活していた自分を見ることはそれだけで価値がある。英語の  
習得という目標に短期留学は短すぎる。それよりも前述したような海外での経験に重きを置くような人にお  
勧めしたい。

■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 :

過去の体験談。

## 報告書

### 東京大学 海外留学・国際交流プログラム報告書(超短期プログラム用)

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

記入日/Date: 2020/3/25

- 参加プログラム/Program: オタゴ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-OTAGO.html>
- 派遣先大学/Host university: オタゴ大学
- プログラム期間/Program period: 2/20/2020~3/13/2020
- 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:
院試が近く、英語の勉強を再開するきっかけになると思ったから。
■参加を決めるまでの経緯/How and why did you decide to participate?:
9 月ごろにプログラムの存在を知り、ちょうど暇な時期だったので参加を決めました。

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

■プログラムの概要/Program Overview:
平日は毎日 5 時間ほど授業を受けます。授業はクラスによって内容が全然違って、私のクラスはディスカッションなどは少なめでした。
■学習・研究以外の活動で取り組んだもの/Activities you took part in other than study/research:
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:
観光、卓球
■週末の過ごし方/How did you spend your weekends?:
休日はオタゴ半島へ行ったり、学校で申し込めるエクスカージョンに参加しました。

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

■設備/Facilities:
普段授業を受ける建物(Language Centre)の横にジムやカフェがありました。
■サポート体制/Support for students:
サポート体制は充実していたらしいが、特に利用しなかった。

#### 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:
ホームステイ。
■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:

一人一部屋使わせていただけます。シャワーの使用時間には制限がありました(私の家では1日20分まででした)。

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

気候に関しては、基本的には肌寒く、昼は少し暑い時もありました。また、晴れている日は少なかったです。通学はバスを利用しました。食事は基本的にホストファミリーが提供してくれるものを頂きましたが、事前に断れば外食もできました。

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

基本的には VISA で支払いができました。現金でしか支払いできないお店も一部あるので、現金も少しは持っていくと良いと思います。

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

治安は良い方でしたが、横断歩道が非常に少なく車の速度が速い道路もあったので、注意した方が良いと思います。

■ 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、ホームステイ先の Wifi、ポケット Wi-Fi。

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

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

基本的に本部からのメールに従って手続きをすれば問題ないと思います。

■ ビザの手続き/Procedures to obtain visas :

去年から入国する際に NZeTA の申請が必要になったので事前に申請しました。

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

特別な準備はしなかったが、心配な人は健康診断などを受けておくとうれしいと思います。常備薬は頭痛薬と風邪薬だけ持って行きました。

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

大学からのメールに従って準備しました。

■ 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 :

工学部で特別必要な手続きはなかったと思います。

■ 語学関係の準備/Language preparation :

出発前の準備は特に行なっていませんでした。今思えば、簡単な日常英会話の練習などを事前に行った方が良かったかもしれません。

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	140,000 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.)	200,000 円/JPY

教科書代・書籍代/Textbook / Book	0 円/JPY
海外留学保険料(東京大学指定のもの)/Overseas travel insurance fee (designated by UTokyo)	8,000 円/JPY
保険・社会保障料(留学先で必要だったもの)/Insurance and/or social security (required by host institution/region/country)	0 円/JPY
■その他、補足等/Additional comments :	
OSSMAにも加入したので+3,000円ほど。	

■留学先で費やした生活費/Overall expenses spent during the program :	
家賃	0 円/JPY
食費	8,000 円/JPY
交通費	7,000 円/JPY
娯楽費	30,000 円/JPY
■その他、補足等/Additional comments :	
食事は基本的にホストファミリーから1日3食提供されます。	

■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 :	
英語を使うことを強制される環境に身を置くという経験ができて満足しています。日本にいるときより、積極的に行動するよう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 :	
英語を学習することの意欲が高まった。	
■進路・就職先(就職希望先)/Career/Occupation (planned) :	
研究職、民間企業。	
■今後留学を考えている学生へのメッセージ、アドバイス/Any messages or advice for future participants :	
迷っているのなら思い切って参加してみると良いと思います。留学経験がない人にとっては少なからず実りのある経験になると思います。	
■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 :

Go Global のサイト



## 報告書

### 東京大学 海外留学・国際交流プログラム報告書(超短期プログラム用)

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

記入日/Date: 2020/3/26

- 参加プログラム/Program: オタゴ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-OTAGO.html>
- 派遣先大学/Host university: オタゴ大学
- プログラム期間/Program period: 2/20/2020~3/13/2020
- 東京大学での所属学部・研究科等/Faculty/Graduate School at UTokyo: 経済学部
- 学年(プログラム開始時)/Year at the time of Study Abroad: 学部 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:

今までは大学の勉強ばかりで海外に目を向けていなかったが、学部生のうちにホームステイや語学留学を体験したいと思ったから。

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

学部生のうちにホームステイと語学留学をしたいと思ってウインタープログラムの説明会に参加し、NZ が魅力的だなと思ってそこに決めました。

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

#### ■プログラムの概要/Program Overview:

授業では話す練習やリスニングが多くできて良かったです。毎週 2 コマほど、PC や英語の本・映画がある部屋で自習の時間があり、ボードゲームや宿題・テスト勉強ができました。

#### ■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。

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

体育館で卓球とバドミントン。

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

ホストファミリーや他の留学生と一緒にトランプやチェスなどのゲームで遊んだり、ホストファミリーにビーチやオタゴ半島に連れて行ってもらったりしました。友だちと鉄道に乗りに行けたのはとても楽しかったし、のんびりホストファミリーとおしゃべりしたり、テレビを見たりの週末も良かったです。宿題が少なかったので早く終わらせて、部屋にこもるのは極力避けるようにしていました。

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

#### ■設備/Facilities:

図書館は大きそうでしたが使いませんでした。スポーツ施設のおかげで天気が悪くてもスポーツができます。卓球とバドミントンを楽しみました。Wi-Fi は eduroam とオタゴ大学の Wi-Fi を使いました。

#### ■サポート体制/Support for students:

親切丁寧。

## 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 :

ホームステイ。

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

ホームステイで1人1部屋ありました。

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

ダニーデンの気候は変化が大きいです。気温の変化は大きく、突然強く雨が降ってくることもあります。大学(Language Centre)周辺は穏やかで、少し歩くと海にも出られます。市内中心部へも歩いていけるのでカフェやお店に行ったり遊んだりするのも困らない立地です。交通機関はバスが中心です。30分に1本のバスは時刻表通りに来ないことがしばしばです。ICカードを利用する方が得で、最初にバス運転手に言って購入する(¥350程)と同時に現金でチャージする必要があります。後で再チャージが必要な場合は運転手に言って現金チャージするか、どこかでクレジットカードでのチャージができると聞きました。学割は効きますが、家が遠かったので往復で乗るとまあまあ運賃がかかりました(最後の1週間は歩いて帰りました)。食事は、平日はホストマザーが3食作ってくれました。休日の朝は自分で用意しましたが、出掛けることを伝えると朝と昼も作ってくれました。味も量も良かったので文句なしでしたが、これは家によって(人によって?)違うようです。

### ■ 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1枚、デビットカード1枚を持って行きました。ほとんどの場面でクレジットカード決済ができるので便利です。NZドルに両替した日本円の金額が少なかったので早々と現金を使い果たしましたが、クレジットカードの使用とバス代節約で乗り切りました。

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

ダニーデンは穏やかで、2~3月は20時ごろでも暗くないので治安の心配はしませんでした。1日の気温の寒暖差が大きく、空気が乾燥していて日差しが強いので対策は必要だと思います。

### ■ 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、SIM。

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

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

大学からの指示に従って書類の提出とお金の振り込みを済ませるだけです。大学推奨の支払い方法をとったのですが、ゆうちょ銀行の口座からは送金できないと知らされていなかったため手間取りました。ゆうちょ以外の口座から送金する必要がある上、窓口で少し手間がかかるので注意が必要です。

### ■ ビザの手続き/Procedures to obtain visas :

NZeTA を公式アプリから申請しました(少し安くなるので)。出発時に日本の空港で有効期限が分かるメールかレシートを見せるよう言われました。

■医療関係の準備/Preparations or actions taken to maintain your health :
風邪薬を持って行きました。現地の気温変化が大きくて軽い風邪を引いてしまったので役に立ちました。
■保険関係の準備/Preparations/procedures for insurance :
大学からの指示で付帯海学に加入しました。
■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 :
簡単な書類を提出しました。
■語学関係の準備/Language preparation :
英語力が衰えているのは分かっていたので、受験生時代の参考書を見返したりリスニングの練習や TED Talks の視聴を少しばかりしていました。

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	160,000 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.)	200,000 円/JPY
教科書代・書籍代/Textbook / Book	0 円/JPY
海外留学保険料(東京大学指定のもの)/Overseas travel insurance fee (designated by UTokyo)	8,000 円/JPY
保険・社会保障料(留学先で必要だったもの)/Insurance and/or social security (required by host institution/region/country)	0 円/JPY
■その他、補足等/Additional comments :	

■留学先で費やした生活費/Overall expenses spent during the program :	
家賃	0 円/JPY
食費	2,000 円/JPY
交通費	2,100 円/JPY
娯楽費	15,000 円/JPY
■その他、補足等/Additional comments :	
<p>家賃や食費は最初に一括で払う金額に含まれているので特に支払うものではありません。食費は友人と行ったマックやアイス、自分用に買った飲料代など。ホストマザーが親切な方で、授業期間 1 週目の車で送迎だけでなく、休日に出かける時も車で送ってくれたりお昼ご飯を持たせてくださりと、とても助かりました。そのため交通費は授業 2 週目以降の平日のバス通学費用です。バス料金はバス停のエリアによって異なります。最初のチャージ金額では毎日バスで往復するのに足りなかったため、3 週目は家まで 1 時間 20 分ほど歩いて帰っていました。徒歩はバス代節約だけでなく景色を楽しんだり寄り道もできるので悪くないです。娯楽費は鉄道のチケット代とラグビー観戦チケット代、イベント入場料です。ダニーデン駅から出発する、山行きの観光列車「タイエリ峡谷鉄道」と海行きの観光列車「シーサイダートレイン」の両方に乗りました(学割が効きます)。特に「タイエリ峡谷鉄道」は乗る価値有りだと思います。駅のカウンターでクレジットカード払いができました。ラグビーはホストファミリーがチケットを買ってくださったので立替え分を後で現金で支払いました。クラスメイトよりチケット代が高かった気もしますがいい席だったと思います。イベント</p>	

はかなり規模が大きなもので、車の展示、飛行機の展示・飛行を見たり同乗体験ができる他、ライブステージや食べ物の屋台が並んでいました。こちらも現金で支払いました。

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

受給しなかった。

■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 :

家に帰っても食事中や食後にホストファミリーとの会話を楽しみ、一緒に英語音声・英語字幕のテレビ番組や映画を観たり、ホストメイトや他の留学生も混じってゲームで遊んだりと英語に触れながら楽しく時間を過ごすことができ良かったです。休日はダニーデン周辺の豊かな自然に触れたり歴史ある建築物を見たり鉄道に乗ったりと現地ならではの過ごし方ができただけでなくホストファミリーとゆっくり話すことができたため有意義な時間でした。ホストファミリーは観光・写真スポットについて教えてくれただけでなく、NZの歴史や文化、産業、外国との関わり、気候など興味深いトピックについても話してくださったので、会話がとても楽しかったです。勉強していた日本の文化についてもホストファミリーや留学生と楽しく会話で盛り上がることができ、双方向の交流ができたことに満足すると同時に、さらに勉強が必要なこともわかったのでモチベーションにも繋がりました。Language Centreでの授業ではSpeakingとListeningの練習ができるだけでなく他の大学や国からの学生と交流ができるので世界が広がるし刺激にもなって良い機会でした。異なる言語・文化・環境・生活スタイルの中で1ヶ月弱過ごすことで英語力と人間性の成長性にも繋がると思います。

■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 :

仕事で英語を使うレベルに達するにはまだまだだと分かったので、これからも英語の勉強を続けるモチベーションになると感じています。

■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 :

留学では英語力だけでなく、現地での生活やホームステイから様々な学びや経験が得られます。留学で得たものは今後の人生でも生きてくるはずです。

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

Go Global

## 報告書

### 東京大学 海外留学・国際交流プログラム報告書(超短期プログラム用)

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

記入日/Date: 2020/3/18

- 参加プログラム/Program: オタゴ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-OTAGO.html>
- 派遣先大学/Host university: オタゴ大学
- プログラム期間/Program period: 2/20/2020~3/13/2020
- 東京大学での所属学部・研究科等/Faculty/Graduate School at UTokyo: 医学部
- 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:

A セメの授業で自分の英語力不足を痛感し、今後の予定を考えるとこのタイミングしかなかったから。

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

A セメの授業で自分の英語力に危機感を覚え、英語を話す力を磨けるプログラムを探しました。比較的最長のため日本での活動との両立に不安の点で迷いましたがホームステイできる最後のチャンスかと思い参加を決めました。

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

#### ■プログラムの概要/Program Overview:

午前は英文法や単語を中心に、午後は IELTS の問題を解きました。宿題も出ますがそんなに負担ではありません。フィールドワークは割と歩くので動きやすい格好で参加したほうが良いと思います。

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

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:

ジムで走ったり家で映画を観たりはしましたがそこまで大きな活動をする時間はなかったです。

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

エクスカーションに参加しクイーンズタウンに行きました。それが無い週はホストファミリーにドライブに連れて行ってもらったり友達と買い物に行ったり、割と自由にやりたいことをやらせてもらえました。家庭によってはいろんなところに連れて行ってもらっていましたが、私のところは小さい子供がいたので遠出はせず、そこは家庭によると思います。

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

#### ■設備/Facilities:

図書館で本や DVD を借りたり、ジムにトレーニングに行ったりしました。Wi-Fi は問題なく使えます。

#### ■サポート体制/Support for students:

大学側でどんな問題については誰に相談すればいいかを事前にしっかり説明してくれるので何か不安な

ことがあっても心配ないと思います。ホストファミリーもいろいろ気遣ってくれ、何も問題なく過ごせました。

#### 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 :

ホームステイ。

##### ■ 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 :

ステイは1人で、シャワートイレ付きの部屋を使わせてもらいました。

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

夏の終わりですがふつうに寒いのでヒートテックや上着も必要です。しかし、昼間は暑いこともあるので体温調節ができる服装がいいと思います。基本バスで通学しましたがバスの本数は少ないです。

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

バスの運賃以外は基本カードが使えます。現金はあまり換金せず、カードで支払いました。

##### ■ 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 :

ダニーデンの治安はよく、特に気を付けたこともありません。食事がちがうこともあってかバスに乗るたびに軽い車酔いになりましたがそれ以外は問題ありませんでした。

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

バス。

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

キャンパス Wifi、SIM。

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

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

参加申し込みをし、参加が決まったのちにオタゴ大学に提出する資料を提出しました。

##### ■ ビザの手続き/Procedures to obtain visas :

ビザは必要ありませんでした。

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

酔い止めは持参しました。自動車やバスでの移動が多く日本と道も違うので酔いやすい人は多めに持っていった方がいいと思います。

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

加入必須のものだけ申し込みました。

##### ■ 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 :

特に何も提出していません。

##### ■ 語学関係の準備/Language preparation :

特に何もせず臨みましたが、単語など忘れていたことがたくさんあったので映画でも本でも英語に触れておくべきだったなと思います。

#### 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	200,000 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.)	210,000 円/JPY
教科書代・書籍代/Textbook / Book	0 円/JPY
海外留学保険料(東京大学指定のもの)/Overseas travel insurance fee (designated by UTokyo)	8,600 円/JPY
保険・社会保障料(留学先で必要だったもの)/Insurance and/or social security (required by host institution/region/country)	0 円/JPY
■その他、補足等/Additional comments :	
教科書代等はすべてプログラム参加費に含まれていました。	

■留学先で費やした生活費/Overall expenses spent during the program :	
家賃	0 円/JPY
食費	0 円/JPY
交通費	8,000 円/JPY
娯楽費	70,000 円/JPY
■その他、補足等/Additional comments :	
友達と外食等しなければ食事はすべてホストファミリーが用意してくれます。	

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

プログラムを振り返って/Reflection

■プログラムに参加したことの意義、その他所感/Impact of the participation on yourself or your thoughts :	
英語で話すことへの抵抗や拒否感が減ったことは大きな意義があったと思います。自分からもっと話しかけて英語を話す機会を設けられたらよかった。	
■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 :	
留学や海外での就職は今までまったく考えたことがなかったのですが、海外の生活習慣や仕事環境に触れ、そういったものも自分の中で選択肢として浮上ってきました。参加していなければこれから先考えることもなかったと思うので、非常にいいきっかけになりました。	
■進路・就職先(就職希望先)/Career/Occupation (planned) :	

専門職(法曹・医師・会計士等)。

■ 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 :

海外の生活や語学に肌で触れ、直に見ることによって考え方が大きく変わることもあると思います。英語力に不安がある人こそ参加すべきだと思います。

■ 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 :

昨年度参加者の資料



## 報告書

### 東京大学 海外留学・国際交流プログラム報告書(超短期プログラム用)

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

記入日/Date: 2020/3/18

- 参加プログラム/Program: オタゴ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-OTAGO.html>
- 派遣先大学/Host university: オタゴ大学
- プログラム期間/Program period: 2/20/2020~3/13/2020
- 東京大学での所属学部・研究科等/Faculty/Graduate School at UTokyo: 教養学部(前期課程)
- 学年(プログラム開始時)/Year at the time of Study Abroad: 学部 1 年

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

大学生活が落ち着き、時間ができたのでやりたいことをやろうと思った。

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

かねてより英語力を向上させたいと考えていたので、英語圏で、かつ費用面でもリーズナブルなこのプログラムは自分に適していた。夏の時点で参加を決めていたが、手続きを始めたのは秋ごろであった。

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

#### ■プログラムの概要/Program Overview:

予習は特になく、復習としては留学用にノートを作っていたので、毎晩その日に学んだ知識をメモしていました。クラスによっては宿題が出ていました。

#### ■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:

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:

ジムでバドミントン、卓球、バスケなどを授業後や空きコマに楽しみました。

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

友達と街でショッピングしたり、地元のツアーに参加したりと外出していました。

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

#### ■設備/Facilities:

バドミントンや卓球、フットサルやバスケ、ビリヤードができる施設がありました。カフェもありますが、食事はホストファミリーが持たせてくれました。

#### ■サポート体制/Support for students:

先生はわからないところや聞こえなかったときは丁寧に指導してくださるので、安心できます。航空便が変更になったのですが、航空会社との電話などは大学の受付の方が代わりにやってくれました。

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

<b>■ 宿泊先の種類/Type of accommodation :</b>	
ホームステイ。	
<b>■ 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 :</b>	
個室を与えられた。大きなベッドや机を用意されたほか、タオルやハンガー、ストーブも用意してもらっていたので、生活に困ることはなかった。	

<b>■ 気候、大学周辺の様子、交通機関、食事等/Climate, environment around the institution, transportation, food, etc. :</b>	
朝は非常に寒く、日本の 12 月くらいと考えた方がよい。しかし、日中はたいへん暑くなるので、服は脱ぎ着がしやすいものを持っていくといいと思います。交通機関はバスがメインで、現金が必要になるので、クレジットカード以外にいくらか現金を持っていきましょう。	
<b>■ お金の管理方法、現地の通貨事情/Management of money and situation about local economy :</b>	
ニュージーランドの治安はいいですが、財布は 3 つに分けていました。クレジットカードが大体どこでも使えるので現金はさほど使いません。ただ、アイス屋さんやバス賃は現金になります。また、現金は割り勘などの際に便利です。	
<b>■ 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 :</b>	
治安は日本と同じくらいいいですし、夜は 9 時まで明るいです。最初の一週間はややホームシックになりましたが、ホストファミリーと話したり、友達と電話したりしてるうちに、次第に慣れていきました。	
<b>■ 自由時間に利用した交通手段/Means of transportation in your free time :</b>	
バス。	
<b>■ プログラム期間中に利用したネット環境/Internet service usage during the program :</b>	
キャンパス Wifi、レンタルしたルーター。	

<b>参加前の準備・手続きについて/About preparations and procedures before participation</b>	
<b>■ プログラムへの参加手続き/Procedures for participation :</b>	
4 月の留学フェアに参加して、いろいろと話を聞いていた。	
<b>■ ビザの手続き/Procedures to obtain visas :</b>	
ニュージーランドの nzeta をオンラインで申請し、銀行に指定された額を振り込んだ。	
<b>■ 医療関係の準備/Preparations or actions taken to maintain your health :</b>	
なし。	
<b>■ 保険関係の準備/Preparations/procedures for insurance :</b>	
東大に指定された保険のみ加入した。	
<b>■ 東京大学の所属学部・研究科(教育部)での手続き/Procedures required by faculties or graduate schools at UTokyo :</b>	
なし。	
<b>■ 語学関係の準備/Language preparation :</b>	
なし。	

<b>費用・奨学金に関すること/About expenses and scholarships to participate in studying abroad</b>	
<b>■ 参加するために要した費用/Expenses of participation :</b>	
航空費	150,000 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.)	300,000 円/JPY
教科書代・書籍代/Textbook / Book	5,000 円/JPY
海外留学保険料(東京大学指定のもの)/Overseas travel insurance fee (designated by UTokyo)	8,000 円/JPY
保険・社会保障料(留学先で必要だったもの)/Insurance and/or social security (required by host institution/region/country)	0 円/JPY
■その他、補足等/Additional comments :	

■留学先で費やした生活費/Overall expenses spent during the program :	
家賃	0 円/JPY
食費	20,000 円/JPY
交通費	5,000 円/JPY
娯楽費	30,000 円/JPY
■その他、補足等/Additional comments :	

■プログラム参加のための奨学金の受給有無/Scholarships to participate :	
受給しなかった。	
■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 :	
語学への関心がとても高まり、将来のキャリアについても考え直す機会となった。またいつか長期留学をしたいと考えるくらい、とても満足しています！	
■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 :	
これまでは国内で法律家になりたいと考えていたが、英語を使った職業にも興味が湧き、今後の学部選びも含め、これから検討していきたいと思える場となった。	
■進路・就職先(就職希望先)/Career/Occupation (planned) :	
民間企業。	
■今後留学を考えている学生へのメッセージ、アドバイス/Any messages or advice for future participants :	

しっかり目標をもって取り組めばある程度の成果は得られると思います！モチベーションの高い人、海外文化に興味のある人はぜひぜひ参加してみるといいのではないのでしょうか。

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

地球の歩き方

## 報告書

### 東京大学 海外留学・国際交流プログラム報告書(超短期プログラム用)

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

記入日/Date: 2020/3/22

- 参加プログラム/Program: オタゴ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-OTAGO.html>
- 派遣先大学/Host university: オタゴ大学
- プログラム期間/Program period: 2/20/2020~3/13/2020
- 東京大学での所属学部・研究科等/Faculty/Graduate School at UTokyo: 農学部
- 学年(プログラム開始時)/Year at the time of Study Abroad: 学部 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:
部活が終わり時間が取れるようになったため。
■参加を決めるまでの経緯/How and why did you decide to participate?:
プログラム応募締め切り直前。海外に行きたいとは前から思っていたので、このプログラムの存在を直前に知って慌てて応募した。

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

■プログラムの概要/Program Overview:
IELTS の授業でなるべく長くスピーキングの時間を取ってくれたのがとてもためになった。課題は欠かさずこなした。今となっては習ったフレーズがすぐには思い出せないなので、もう少し復習に時間を割けばよかった。
■学習・研究以外の活動で取り組んだもの/Activities you took part in other than study/research:
スポーツ、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:
駒場時代の身体運動科学以来、久々にスポーツを楽しんだ。現地の学生と一緒にバスケットをやることもできたので良い交流の機会になると思う。
■週末の過ごし方/How did you spend your weekends?:
最初の週末はオクタゴンを散策した。次の週末はクイーンズタウンのエクスカージョンに参加した。自由時間にバンジージャンプをやったり皆で luge という乗り物で競争したりと最高に楽しかった。最後の週末はレンタカーを二日間借りてオタゴ半島、ペンギンが見られるオマルに行ったり最南端のブラフに行ったり牡蠣を食べ、ナゲットポイントという灯台に行ったりした。

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

■設備/Facilities:
普段授業を受ける Language Center の横がスポーツ施設なのでよく利用してバスケットや卓球、ビリヤードをしていた。図書館は一度も利用しなかった。

■ サポート体制/Support for students :

大学のスタッフは尋ねれば快く対応してくれる。逆に自ら動かないと何もコンタクトを取らないことになる。

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 :

ホームステイ。

■ 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 :

大学からバスで 20 分の丘の上の一軒家。個室が与えられた。NZ では普通らしいがバスタブがなかったの  
でシャワーしか浴びることができなかった。暖炉が暖かくリビングはとても居心地がよかった。

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

どこへ行くにもバスでの移動となり不便に感じるかもしれない。国際免許を取ってレンタカーでドライブに行くのがおすすめ。NZ の道は起伏が多く、どこに行っても景色が綺麗なのでドライブが本当に楽しい。また大学からオクタゴンに行くのは Lime がおすすめ、とても爽快で楽しい。食事は朝昼を家の食材を自由にして作るようにホストマザーに言われたが、食材の種類に乏しくサンドイッチすら作ることはできなかった。そのため毎日朝昼食パンをそのまま食べていたのが残念だった。また野菜の摂取量は圧倒的に日本より少なくなるのでフルーツで補填するしかない。

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

ほとんどクレジットカードを使用した。5 万円分 NZ ドルに換金したがだいぶ余った。

■ 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 :

特に日本にいる時より気をつけたことはなかった。強いて言うなら野菜を摂らなかったためか肌が荒れたのでビタミンの補填を上手くしたかった。

■ 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、レンタルしたルーター。

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

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

プログラム費用の支払いは海外送金となるが、各銀行によって煩わしさが異なってくるらしい。私は締め切り直前になって地方銀行の窓口で行ったが複数回行くことになり苦労したので、早めに動くが良い。他はパスポート顔写真ページ、渡航情報届の提出など。

■ ビザの手続き/Procedures to obtain visas :

なし。

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

酔い止め、風邪薬、咳止め等。

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

大学から加入が義務付けられた海外保険のみ。

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

教授の印鑑が押された渡航情報届の提出。

■ 語学関係の準備 / Language preparation :

工学部の Special English Lesson という英会話授業を半年履修していた。そのお陰か現地ではスピーキングについてはある程度自分の言いたいことが言えていた。リスニングについては TOEIC の教材をたまに聴いていた程度だったし元々苦手だったので現地で苦労した。

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	128,000 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.)	210,000 円 / JPY
教科書代・書籍代 / Textbook / Book	0 円 / JPY
海外留学保険料(東京大学指定のもの) / Overseas travel insurance fee (designated by UTokyo)	10,000 円 / JPY
保険・社会保障料(留学先で必要だったもの) / Insurance and/or social security (required by host institution/region/country)	0 円 / JPY

■ その他、補足等 / Additional comments :

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

家賃	0 円 / JPY
食費	20,000 円 / JPY
交通費	5,000 円 / JPY
娯楽費	40,000 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 :

当初は海外に行ったことがなく、海外の生活を体験してみたい、また部活に在籍していた留学生と深く関わられる様に英語を伸ばしたいという目的で参加を決めたが、それ以上の収穫があったように思う。やるべきことが多すぎた日本の生活から解き放たれて、今までの自分の人生を客観視できたことが予想外にも大きな意義となった。他の学生や現地の人々に関わることで知らなかったフィールドや考え方、生き方を知ることで、自分に足りないものが浮き彫りになったり、自分の生き方を再検討することに繋がった。

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

海外で働く機会を得たいと漠然と思うようになった。

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

民間企業。

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

単に英語を集中的に勉強できるだけでなく、新しい人や環境と交わることで自分の考え方や発想が柔軟になることに大きな価値があると思います。そうした経験をしたい方は本当におすすめです。

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

MyLittleLocal というダニーデンの情報を発信するアプリ。バスの時刻表を調べるのに役立った。



## 報告書

### 東京大学 海外留学・国際交流プログラム報告書(超短期プログラム用)

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

記入日/Date: 2020/3/27

- 参加プログラム/Program: オタゴ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-OTAGO.html>
- 派遣先大学/Host university: オタゴ大学
- プログラム期間/Program period: 2/20/2020~3/13/2020
- 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:

学業やサークル活動が一段落して時間があったから。

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

高校生のときにニュージーランドを訪れたことがあり、いつかもう一度行きたいと考えていたし、英語運用能力を高めたいと考えていたためこのプログラムへの参加を決めた。説明会やホームページに掲載されている報告書での、過去の参加者の「迷っているならとりあえず応募してみて」、という言葉に後押しされた。

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

#### ■プログラムの概要/Program Overview:

午前には General English、午後には IELTS 対策の授業を受けた。General English は週末以外は宿題が出され、毎週試験があった。1 週目の週末に Queens Town へのエクスカーションに参加した。

#### ■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:

通学に 1 時間半ほど掛かり自由に使える時間が少なかったから。

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

ダニーデン市内の観光地へ行ったり、スーパーなどでお土産を買った。Language Centre 主催のエクスカーションに参加した。ホームステイ先での最後の土曜日には日本食を作った。

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

#### ■設備/Facilities:

ILC という自習室+図書館のような施設をよく利用した。

#### ■サポート体制/Support for students:

事務スタッフも先生もみんなフレンドリーで質問に親身になって答えてくれた。特にホームステイ担当のスタッフが優しかった。

## 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 :
ホームステイ。
■ 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 :
郊外の一軒家。ベッドルームが3つあり、ルームメイト(東大生)が2人いた。派遣先大学がアレンジしてくれた。
■ 気候、大学周辺の様子、交通機関、食事等/Climate, environment around the institution, transportation, food, etc. :
夏の時期だが、朝はかなり冷え込んだ。半袖は持っていったが着なかった。ヒートテック、タイツ、ウルトラライトダウンが便利だった。ほとんど徒歩移動なので歩きやすい靴で行った方がいい。ネット環境については、オークランド空港などでトラベル SIM を買うのが安上がりだと思う。
■ お金の管理方法、現地の通貨事情/Management of money and situation about local economy :
ほとんどのお店でクレジットカードが使える。出発前にクレジットカードを2枚作っておいた。有名なジェラート屋や通学に使ったバスでは現金しか使えなかったので現金も 20,000 円くらい持っていくと良いと思う。ダニーデン市内では Meridian Mall で両替ができた。
■ 治安、医療関係事情、心身の健康管理で気をつけたこと等、危機管理/Aspects of risk and safety management, local health care system, and any actions taken to maintain your health :
治安は良いが、念のため荷物は手元に置くようにした。
■ 自由時間に利用した交通手段/Means of transportation in your free time :
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 Wi-Fi 、SIM、ホームステイ先の Wi-Fi。

## 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 :
プログラム料金の支払い、渡航情報届など。国際交流課からの指示にきちんと従えば OK。海外送金の手続きは思いの外時間が掛かる。
■ ビザの手続き/Procedures to obtain visas :
NZeTA というアプリで申請した。15 分くらいで完了する。\$44 掛かった。
■ 医療関係の準備/Preparations or actions taken to maintain your health :
コンタクトレンズの予備を購入しておいた。常備薬の予備を確保した。
■ 保険関係の準備/Preparations/procedures for insurance :
国際交流課から指定された保険に加入した。
■ 東京大学の所属学部・研究科(教育部)での手続き/Procedures required by faculties or graduate schools at UTokyo :
教務係に留学許可願を提出した。また、参加について指導教官に相談した。
■ 語学関係の準備/Language preparation :
出発前の語学レベルは TOEIC スコアが 880。特に英会話等の準備はしなかった。

## 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	200,000 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.)	200,000 円/JPY
教科書代・書籍代/Textbook / Book	0 円/JPY
海外留学保険料(東京大学指定のもの)/Overseas travel insurance fee (designated by UTokyo)	8,000 円/JPY
保険・社会保障料(留学先で必要だったもの)/Insurance and/or social security (required by host institution/region/country)	0 円/JPY
■その他、補足等/Additional comments :	
コロナウイルスの影響を考慮して、元々香港経由で取っていた復路便を変更したところ、10,000 円掛かった。	

■留学先で費やした生活費/Overall expenses spent during the program :	
家賃	0 円/JPY
食費	20,000 円/JPY
交通費	12,000 円/JPY
娯楽費	50,000 円/JPY
■その他、補足等/Additional comments :	
通学に使ったバスが現金しか使えなかった。Go Card というプリペイドカードを利用するとかなりお得だが、発行に 5ドル掛かり、最低チャージ額は 10ドルだった。	

■プログラム参加のための奨学金の受給有無/Scholarships to participate :	
受給しなかった。	
■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 :	
英語を使うことに対して抵抗がなくなった。自分の英語能力にある程度自信を持てるようになった。海外からの学生はもちろん、普段の生活では出会えなかった東大生と知り合うことができた。今後も交流が続きそうな友人ができた。	
■今後のキャリアに対する考え方や就職活動に与えた影響/Impact of the program on your thoughts for a career or job hunting :	

英語を使う仕事や海外と関わる仕事への興味が強まった。東大生の参加者とキャリアについて話すうちに自分のやりたいことが明確になったように感じる。

■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 :

少しでも興味があるならためらわずに応募してください！

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

Go Global ホームページに掲載されている過去参加者の報告書。

## 報告書

### 東京大学 海外留学・国際交流プログラム報告書(超短期プログラム用)

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

記入日/Date: 2020/3/19

- 参加プログラム/Program: オタゴ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-OTAGO.html>
- 派遣先大学/Host university: オタゴ大学
- プログラム期間/Program period: 2/20/2020~3/13/2020
- 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:

就職活動を通じて海外留学に興味を持ちましたが、夏は簿記の勉強や卒業論文の執筆で忙しかったので、春休みに参加することを決めました。

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

就職活動を通じて海外に興味を持つようになり、短期留学への参加を検討し始めました。卒業論文の提出など、全てが終わった春休みに卒業旅行の代わりとして参加したかったのですが、参加できるかどうかの確定時期が遅く(11月中旬)、スケジュールを開けておくことに不安を感じました。

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

#### ■プログラムの概要/Program Overview:

授業ではペアを作ってディスカッションすることが多かったです。宿題は総じて少なかったです。私のクラスではしばしば次の授業の冒頭で行うディスカッションの予習が宿題として出されました。4回あった金曜日のうち2回はフィールドワークがあり、他クラスの人とも交流できました。

#### ■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。

#### ■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:

複数人の東大生でオタゴ半島のツアーに参加しました。また、友達とクラフトチョコレートの工場のツアーに参加しました。ホストファミリーと一緒に、トンネルビーチと飛行機の展示イベントに行きました。また、ラグビーの試合も一緒に観戦しました。大学主催のフィヨルドランドツアー(土ボタルの洞窟とミルフォードサウンドでのクルージング)に参加しました。

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

ツアーのない日はホストファミリーと過ごしました。一緒にTVゲームをした時間がすごく楽しかったです。

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

#### ■設備/Facilities:

ランゲージセンター内に図書室のような部屋があり、そこで本を借りたり、映画を見たりすることができま

す。少し離れた本キャンパス内に大きな図書館がありますが、使わなかったので分かりません。ランゲージセンターのすぐ隣にスポーツ施設があり、学生証を見せれば無料で使うことができます。筋トレ用の設備もありましたし、体育館のようなスペースで卓球、バドミントン、バスケットボール等を行うことができます。道具も学生証を預けることで無料で借りることができました。

■ サポート体制/Support for students :

グラウンドフロアに受付があり、何か迷うことがあれば尋ねることができました。また、各語学クラスの先生方からイベントについて告知されることもありました。

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 :

ホームステイ。

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

オタゴ大学が斡旋してくださいました。

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

留学期間を通じての最高気温が 26 度位だった気がします。基本的に 25 度を超えることはありませんでした。朝の冷え込みは激しく、長袖の服の上から更に 1 枚羽織ってちょうど良い位でした。風の強い日はダウンジャケットを重宝しました。平日は日中の最も暑い時間帯を空調の効いた室内で過ごすため、半袖より長袖の方が過ごしやすかったです。休日に外出する場合は、半袖に 1、2 枚羽織る方が調整がしやすいかな、と思います。

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

基本はクレジットカードで支払っていました。しかし、バスの運賃は現金を専用の IC カードにチャージして支払う必要があるため、最低 3,500 円程度は NZD に替えて現金で持つ必要があります。また、ごく少数ですが、クレジットカードの使えない飲食店もありましたので(エクスカーションでテ・アナウという街に行ったときに昼食を食べたミートパイのお店は使えませんでした)、万が一の時のことも考えて、10,000 円程度は NZD に替えて現金として持っていた方が良いと思います。

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

医療機関にお世話になることがなかったので、病院や大学の医療関係施設については分かりません。日本から風邪薬等の常備薬を持参すれば基本的に問題ないと思います。酔い止めは持っていくことをお勧めします。

■ 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、レンタルしたルーター、ホームステイ先の 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 :

申し込み時:うろ覚えですが、申請用紙に短期留学を希望する理由や、自分の強みなどを記述する必要があったと思います。

<b>■ビザの手続き/Procedures to obtain visas :</b>	
取っていません。	
<b>■医療関係の準備/Preparations or actions taken to maintain your health :</b>	
風邪薬などの基本的な常備薬の他に、酔い止めの薬を持っていくことをお勧めします。週末のエクスカーションで世界自然遺産のミルフォードサウンドでのクルージングに参加したのですが、途中すぐ船が揺れる時間帯があり、船酔いに苦しめられる人が何人か出ていました。また、自費でオタゴ半島ツアーに参加した際も小型船のクルージングに参加したのですが、それも揺れが激しく、何人もの乗客が船酔いでダウンしていました。予防接種は必要ないと思います。	
<b>■保険関係の準備/Preparations/procedures for insurance :</b>	
付帯海学に加入しました。参加者に選ばれた後に、東京大学の方から加入の方法について案内が来るので、その通りに手続きを行いました。	
<b>■東京大学の所属学部・研究科(教育部)での手続き/Procedures required by faculties or graduate schools at UTokyo :</b>	
文学部の教務課に留学許可願のようなものを提出しました。提出に際し、卒論の指導教員と研究室の主任の教授のサインと捺印が必要でした。	
<b>■語学関係の準備/Language preparation :</b>	
就職活動の際に TOEIC L&R で 895 点を取得していました。しかし、英語で意思疎通を図った経験はほとんどありませんでした。留学のための特別な勉強はしませんでした。オタゴ大学の授業では、なんとなくスマートフォンで調べづらい雰囲気を受けたので、持参した電子辞書をかなりの頻度で用いていました。スピーキングの練習を渡航前にしたい場合は、オンライン英会話を少しやると良いのかなと思います。	

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

<b>■参加するために要した費用/Expenses of participation :</b>	
航空費	150,000 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.)	220,000 円/JPY
教科書代・書籍代/Textbook / Book	0 円/JPY
海外留学保険料(東京大学指定のもの)/Overseas travel insurance fee (designated by UTokyo)	8,550 円/JPY
保険・社会保障料(留学先で必要だったもの)/Insurance and/or social security (required by host institution/region/country)	0 円/JPY
<b>■その他、補足等/Additional comments :</b>	
銀行を通して振り込む際に発生する手数料、スーツケース等の購入費	

<b>■留学先で費やした生活費/Overall expenses spent during the program :</b>	
家賃	0 円/JPY
食費	6,000 円/JPY
交通費	3,500 円/JPY
娯楽費	43,000 円/JPY
<b>■その他、補足等/Additional comments :</b>	
水は日本から持ってきた水筒に水道水を入れて飲んでいました。ニュージーランドの水は高く、大学の自	

販機の水は1本約3.5NZD(240~280円)の価格でした。スーパーでは1.8NZDほどの価格でしたが、大学内でも飲料水を汲める場所がありましたので、容器を持参することをお勧めします。

■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 :

奨学金 70,000 円に加えて、渡航支援金 160,000 円を大学より受給しました。

■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 :

プログラム全体を通してとても満足しています。日本での人間関係から切り離され、1から人間関係を構築しなければならない環境に置かれたことで、積極的にコミュニケーションをとろうとする姿勢が身についたように感じます。英語では日本にいるときのように複雑な考えを表現することは難しかったですが、かえって自分の思いを伝えることに真摯に向き合うことができ、素直に人と付き合えたように感じます。また、目に映る景色がとても新鮮で、すごく良い刺激を受けました。

■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 :

英語を流暢に話せるようになることは中々難しいと感じましたが、互いが互いとコミュニケーションをとろうという気持ちがあれば、それなりに意思疎通もできるし、仲良くなることもできる、と分かったことは大きな発見だったと思います。今後のキャリアにおいて海外に行けるチャンスがあれば積極的に掴みにいきたいです。また、その際には、ただ英語のできる人材にいるよりも、仕事ができる人材にいることの方が重要な、と思うようになりました。

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

民間企業。

■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 :

ホストファミリーは優しいので、片言の英語でも理解しようとしてくれます。最初は不安でも、生活にはだんだんと馴れてくるので、金銭的に問題なく、行きたい気持ちがあれば挑戦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 :

My Little Local というアプリでバスの路線図や出発時刻を見る事ができ、重宝しました。



## 報告書

### 東京大学 海外留学・国際交流プログラム報告書(超短期プログラム用)

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

記入日/Date: 2020/3/18

- 参加プログラム/Program: オタゴ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-OTAGO.html>
- 派遣先大学/Host university: オタゴ大学
- プログラム期間/Program period: 2/20/2020~3/13/2020
- 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:

特に理由はありません。10月に春休みの短期留学プログラムを知ったからです。

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

Go Global のメールを読んで、留学に興味を持ちました。春休みで就職活動期間とかぶっていたため迷いましたが、海外留学できるのはこの機会しかないと思い、応募しました。

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

#### ■プログラムの概要/Program Overview:

宿題でブログを書く課題がありました。また、毎週金曜日に単語と文法の小テストがありました。フィールドワークでは、博物館やボタニカルガーデンに行きました。

#### ■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:

洋書を読んでいました。

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

観光していました(ファーマーズマーケット、博物館、オクタゴン、タイエリ峡谷、オタゴ半島、ボールドウィストリート、ミルフォード)。

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

#### ■設備/Facilities:

図書館、ジム、学食、PC・Wifi はあります。

#### ■サポート体制/Support for students:

語学面・学習面・生活面・精神面等でのサポートはあります(ただし、利用したことはありません)。

### 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:

ホームステイ。
■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 :
大学の斡旋。

■気候、大学周辺の様子、交通機関、食事等/Climate, environment around the institution, transportation, food, etc. :
ダニーデンは夏でしたが、日本の夏とは異なり、寒いです。風は南極から吹くため冷たいです。1日の寒暖の差が激しいため、着脱できる服は必須です。晴れている日は暖かく、Tシャツで過ごす人もいますが、曇り・雨の日は例外なく寒いです。個人的には、晴れている日もそうでない日も、日本の秋の格好でちょうどよかったです。レザージャケットやブルゾンジャケットを持っていくことを強く勧めます。大学周辺にはカフェや商店街があります。ダニーデンは車社会です。バスの移動がほとんどでした。食事は、私がベジタリアンであるため、ほとんど野菜を食べていました。基本的にニュージーランドの料理はおいしいです。
■お金の管理方法、現地の通貨事情/Management of money and situation about local economy :
基本的にクレジットカードで支払えますが、お店によっては現金でしか支払えないところもあるので注意が必要です。また、ダニーデンでは公共交通機関は現金でしか支払えないため、現金は必ず用意しておくべきです。
■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 :
治安は日本と同じくらい良いです。体調を崩さなかったため、医療機関を利用していません。
■自由時間に利用した交通手段/Means of transportation in your free time :
タクシー、列車、バス。
■プログラム期間中に利用したネット環境/Internet service usage during the program :
SIM。

参加前の準備・手続きについて/About preparations and procedures before participation	
■プログラムへの参加手続き/Procedures for participation :	
危機管理関係の書類提出、奨学金振込用の銀行口座情報登録、「付帯海学」加入手続き。	
■ビザの手続き/Procedures to obtain visas :	
ニュージーランドビザ、NZeTA アプリをダウンロード、所要時間約 15 分。	
■医療関係の準備/Preparations or actions taken to maintain your health :	
特になし。	
■保険関係の準備/Preparations/procedures for insurance :	
東京大学から指示された通りにやる。	
■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 :	
留学願の書類を提出した。	
■語学関係の準備/Language preparation :	
TOEIC の勉強をしていた。	

費用・奨学金に関すること/About expenses and scholarships to participate in studying abroad	
■参加するために要した費用/Expenses of participation :	
航空費	250,000 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.)	200,000 円/JPY
教科書代・書籍代/Textbook / Book	0 円/JPY
海外留学保険料(東京大学指定のもの)/Overseas travel insurance fee (designated by UTokyo)	8,000 円/JPY
保険・社会保障料(留学先で必要だったもの)/Insurance and/or social security (required by host institution/region/country)	0 円/JPY
■その他、補足等/Additional comments :	
特になし。	

■留学先で費やした生活費/Overall expenses spent during the program :	
家賃	0 円/JPY
食費	0 円/JPY
交通費	4,500 円/JPY
娯楽費	70,000 円/JPY
■その他、補足等/Additional comments :	
特になし。	

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

### プログラムを振り返って/Reflection

■プログラムに参加したことの意義、その他所感/Impact of the participation on yourself or your thoughts :	
自立心・自尊心が高まりました。また、異文化を受け入れる包容力もついたと思います。	
■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 :	
「異文化を受け入れる・多様性を認める」姿勢は、今後教師を目指すうえで必要なもので、少しでも身につくことができよかったです。	
■進路・就職先(就職希望先)/Career/Occupation (planned) :	
公的機関。	
■今後留学を考えている学生へのメッセージ、アドバイス/Any messages or advice for future participants :	
留学経験は必ず人を成長させます。迷っているなら是非海外に行きましょう。視野が広がります。	

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

Google

## 報告書

### 東京大学 海外留学・国際交流プログラム報告書(超短期プログラム用)

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

記入日/Date: 2020/3/18

- 参加プログラム/Program: オタゴ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-OTAGO.html>
- 派遣先大学/Host university: オタゴ大学
- プログラム期間/Program period: 2/20/2020~3/13/2020
- 東京大学での所属学部・研究科等/Faculty/Graduate School at UTokyo: 教養学部(前期課程)
- 学年(プログラム開始時)/Year at the time of Study Abroad: 学部 2 年

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

8 月からの全学交換留学を控え、ある程度の期間集中して英語を学ぶのに最適な時期だと考えたから。

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

秋の留学説明会でプログラムのことを知り、全学交換留学の準備に適していると考えすぐに参加を希望した。

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

#### ■プログラムの概要/Program Overview:

宿題は無理のない量だけ出た。帰宅後に 30 分ほどで終わるくらい。私は IELTS の授業が好きで、スピーキング能力が上がったと思う。

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

取り組んでいない。

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

ホストファミリーと過ごす時間を大切にしたい。

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

ホストファミリーとドライブ、友人とショッピングや観光。

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

#### ■設備/Facilities:

ジム、初心者向けの洋書や映画が借りられる図書館が充実していた。Wi-Fi も強い。

#### ■サポート体制/Support for students:

ホストファミリーが親切で、すべてにおいてサポートしてくれた。Language Center の窓口の方や授業の先生もよく見て下さった。

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

#### ■宿泊先の種類/Type of accommodation:

ホームステイ。
■宿泊先の様子、どのように見つけたか/Environment around the accommodation and how did you find it :
大学がホームステイ先をマッチング。快適な寝室が一人一部屋与えられる。

■気候、大学周辺の様子、交通機関、食事等/Climate, environment around the institution, transportation, food, etc. :
北海道の夏に近い感じだった。半袖だけだと寒い。通学はバスで片道1時間かかったが、景色が綺麗で問題なかった。食事は、ホストマザーが気を遣ってたまに日本食も作ってくれたが、インスタントの味噌汁やカップ麺を持っていくといい。食べなかった場合でも、お土産として置いて行ける。
■お金の管理方法、現地の通貨事情/Management of money and situation about local economy :
現金1万5千円を換金した以外は、すべてデビットカードで支払った。
■治安、医療関係事情、心身の健康管理で気をつけたこと等、危機管理/Aspects of risk and safety management, local health care system, and any actions taken to maintain your health :
治安は良かったが、レストランで荷物を置いたまま席を立たないなどは気を付けた。
■自由時間に利用した交通手段/Means of transportation in your free time :
バス、LIME。
■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 :
パスポートのコピーアップロード、渡航情報届の提出など。航空券を早く取ると書類を書き進めやすい。
■ビザの手続き/Procedures to obtain visas :
NZeTA を取得。スマホで10分できた。
■医療関係の準備/Preparations or actions taken to maintain your health :
歯医者に念のため行った。
■保険関係の準備/Preparations/procedures for insurance :
大学の指示に従えば特に問題なかったと思う。
■東京大学の所属学部・研究科(教育部)での手続き/Procedures required by faculties or graduate schools at UTokyo :
特になし。
■語学関係の準備/Language preparation :
全学交換留学を見据えてオンライン英会話のレッスンは受けていたが、このプログラムに向けて特別なことは行わなかった。

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	190,000 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.)	200,000 円/JPY
教科書代・書籍代/Textbook / Book	0 円/JPY
海外留学保険料(東京大学指定のもの)/Overseas travel	12,000 円/JPY

insurance fee (designated by UTokyo)	
保険・社会保障料(留学先で必要だったもの)/Insurance and/or social security (required by host institution/region/country)	3,200 円/JPY
■その他、補足等/Additional comments :	

■留学先で費やした生活費/Overall expenses spent during the program :	
家賃	0 円/JPY
食費	15,000 円/JPY
交通費	8,000 円/JPY
娯楽費	50,000 円/JPY
■その他、補足等/Additional comments :	

■プログラム参加のための奨学金の受給有無/Scholarships to participate :	
受給した。	
■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 :	
プログラムの終盤で英語力が伸びた実感があった。ポキャブラリーが飛躍的に伸びるようなことは無かったが、英会話を楽しむ余裕ができるくらいには成長したと思う。また、学年関係なく仲良くする風潮があったため、2学年上の仲のいい友だちができたのも嬉しかった。ホストファミリーとは日常会話に加えて社会問題や時事的な話題でも会話ができた。これからもずっと連絡を取り続けていきたい。	
■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 :	
海外の生活のゆとりに改めて感動した。働き方を考える上で大きな経験になったと思う。	
■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 :	
自分の成長を実感できるいい機会です。英語力の有無にかかわらず、楽しめる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 :	

なんだかんだ Google 翻訳は便利。



## 報告書

### 東京大学 海外留学・国際交流プログラム報告書(超短期プログラム用)

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

記入日/Date: 2020/3/23

- 参加プログラム/Program: オタゴ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-OTAGO.html>
- 派遣先大学/Host university: オタゴ大学
- プログラム期間/Program period: 2/20/2020~3/13/2020
- 東京大学での所属学部・研究科等/Faculty/Graduate School at UTokyo: 教養学部(前期課程)
- 学年(プログラム開始時)/Year at the time of Study Abroad: 学部 2 年

■参加にあたってこの時期を選んだ理由/Reason for choosing this period to participate:
興味のあるプログラムがこの時期の開催であったため。
■参加を決めるまでの経緯/How and why did you decide to participate?:
東大での授業において英語での読み書きが求められることが増え、英語の能力を向上させたいと思ったので応募した。2019年のAセメスターが始まってから応募を決めた。

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

■プログラムの概要/Program Overview:
月曜日から金曜日までの主に 10 時から 4 時までが授業だった。英語でのリーディング・リスニング・スピーキング・ライティングを幅広く練習する授業、IELTS 対策の授業、オタゴ大学の授業の聴講、放課後の特別講義を受講した。
■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:
滞在期間が短く、参加する時間がなかった。
■週末の過ごし方/How did you spend your weekends?:
ダニーデン市内の観光、鉄道での市外の観光、クイーンズタウンへの旅行、ホストファミリーとの外出などが主だった。

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

■設備/Facilities:
図書館、スポーツ施設、カフェ、博物館、自習室を利用した。
■サポート体制/Support for students:
ランゲージセンターの職員に対して相談しやすい環境だった。

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

■ 宿泊先の種類/Type of accommodation :	
ホームステイ。	
■ 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 :	
同じ宿泊先には同プログラムの参加者がもう一人いた。部屋は個室だった。オタゴ大学が学生とホストファミリーのマッチングを行った。	

■ 気候、大学周辺の様子、交通機関、食事等/Climate, environment around the institution, transportation, food, etc. :	
季節としては夏だが、朝晩の冷え込みは厳しかった。ダニーデン市内は小規模で落ち着いていた。通学にはバスを使用した。	
■ お金の管理方法、現地の通貨事情/Management of money and situation about local economy :	
クレジットカードを事前に用意し、現地での支払いはほとんどカードを利用した。ただし、バスの運賃の支払いは現金で行った。	
■ 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 :	
外出する際は、管理しやすいように鞆は一つだけ持ち歩き、常に手元に置くようにした。	
■ 自由時間に利用した交通手段/Means of transportation in your free time :	
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 Wi-Fi、街でのフリーWi-Fi、ホームステイ先の Wi-Fi。	

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 :	
本プログラムでは、学生がグループで参加するものであるという理由で、メールアドレスを参加者全員と共有することを東京大学から強いられた。だが、フライトの予約や渡航先での授業の受講といったことは参加者各自で行うことであるので、ほかの参加者のメールアドレスを知っている必要がある場面は一度もなかった。東京大学から参加学生へのメールでの連絡の際に、BCC にすればよいことだと思う。	
■ ビザの手続き/Procedures to obtain visas :	
ビザは不要だった。ただし電子渡航証の取得は必要だった。	
■ 医療関係の準備/Preparations or actions taken to maintain your health :	
常備薬を買い揃えた。	
■ 保険関係の準備/Preparations/procedures for insurance :	
付帯海学と 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 :	
本プログラムへの参加が単位認定されるかどうかを問い合わせた。	
■ 語学関係の準備/Language preparation :	
大学での授業で英語を使用していた。独自の語学学習はしなかった。	

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	300,000 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.)	200,000 円/JPY
教科書代・書籍代/Textbook / Book	0 円/JPY
海外留学保険料(東京大学指定のもの)/Overseas travel insurance fee (designated by UTokyo)	13,000 円/JPY
保険・社会保障料(留学先で必要だったもの)/Insurance and/or social security (required by host institution/region/country)	0 円/JPY
■その他、補足等/Additional comments :	

■留学先で費やした生活費/Overall expenses spent during the program :	
家賃	0 円/JPY
食費	10,000 円/JPY
交通費	10,000 円/JPY
娯楽費	85,000 円/JPY
■その他、補足等/Additional comments :	
ホームステイ先によって交通費にはかなり差があった。	

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

### プログラムを振り返って/Reflection

■プログラムに参加したことの意義、その他所感/Impact of the participation on yourself or your thoughts :	
一人で飛行機に乗ったりまとまった期間海外で生活したりしたことが、今後参加する交換留学の練習になったと思う。	
■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 :	
英語の能力を向上させたいという思いが強まった。	
■進路・就職先(就職希望先)/Career/Occupation (planned) :	
■今後留学を考えている学生へのメッセージ、アドバイス/Any messages or advice for future participants :	
プログラムに参加している最中は、自分の目的をしっかりと持って行動することが大切だと思う。	

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

特になし。

## 報告書

### 東京大学 海外留学・国際交流プログラム報告書(超短期プログラム用)

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

記入日/Date: 2020/3/18

- 参加プログラム/Program: オタゴ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-OTAGO.html>
- 派遣先大学/Host university: オタゴ大学
- プログラム期間/Program period: 2/20/2020~3/13/2020
- 東京大学での所属学部・研究科等/Faculty/Graduate School at UTokyo: 教養学部(前期課程)
- 学年(プログラム開始時)/Year at the time of Study Abroad: 学部 2 年

■参加にあたってこの時期を選んだ理由/Reason for choosing this period to participate:
大学3年になると、学部の勉強や就活などで留学をするのが厳しくなると考えたから。
■参加を決めるまでの経緯/How and why did you decide to participate?:
サマープログラムに参加して、英語力の不足を感じ、英語圏で自分の英語力を伸ばせるプログラムに参加したいと思い、9月くらいに決めた。また、ホームステイを一度してみたかったことも決め手になった。

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

■プログラムの概要/Program Overview:
午前 General English の授業、午後 TOEIC の授業を受けていました。主に午前の授業で課題が出されて、毎日それをやっていました。また、東大生向けの授業や、個人に割り当てられた聴講の授業を受けるのが楽しかったです。聴講の授業では、オタゴ大学に交換留学できている日本人留学生の方ともお話ができて、貴重な体験をしました。
■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:
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:
Language Centre の隣のジムでバドミントンやランニングをした。また、美術館や博物館に行った。
■週末の過ごし方/How did you spend your weekends?:
ホストマザーとドライブ、市内でショッピング、クイーンズタウンのエクスカージョン。

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

■設備/Facilities:
大学の図書館はとても広く、自習できる環境もあります。また Language centre の中でも PC が使える部屋や、学習できるスペースがあります。また、英語の本や DVD を借りることができます。Language Centre の隣には Unipol というジムがあり運動することもできます。Wifi は大学のものも、eduroam も使えます。
■サポート体制/Support for students:
困ったら助けてくれます。

## 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 :

ホームステイ。

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

ホームステイ先で一部屋割り当てられました。家はホストマザーと二人だけでした。ホストマザーはとても優しくて、ご飯も美味しかったです。割と野菜も出てきて、健康的な食事でした。ランチは毎日ホストマザーがサンドイッチを作ってくれました。

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

思ったより寒かったです。朝は冷えるので、夏だけの上着が必要です。長袖の方がいいと思います。交通手段は主にバスでした。乗るときに行き先を言って、降りる直前に周りの景色を見ながら降車ボタンを押さなければならないので注意が必要です。大学付近にはいろいろな店がありますが、ほとんど 5 時には閉店してしまいます。

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

デビットカードと日本円 3 万円を持っていきました。現地で 2 万円ほど換金しましたが、空港よりも市内の方がレートがいいです。基本的にどこでもカードが使えます。バスの IC カードのような Go card にチャージするには現金が必要です。ホームステイ先によってはバスの代金が結構かかる場合もあるので、足りるくらい現金を換金しておくといいと思います。

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

治安はいいです。ホストマザーの生活習慣がいいので、それに合わせていたら健康的な生活を送れました。

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

バス、徒歩。

### ■ 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、ホームステイ先の 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 :

パスポートのコピーを提出するので、留学が決まった時点でパスポートの用意はしといたほうがいいと思う。

### ■ ビザの手続き/Procedures to obtain visas :

NZeTA を事前に申請した。申請がうまくいっていないと、空港でチェックインができないので、早めにやっておくと思う。

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

常備薬だけ持って行った。

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

大学の付帯海学に加入した。学部の手続きで必要だったため OSSMA にも加入した。

### ■ 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 :

OSSMA に加入した。また海外渡航届を提出した。

■ 語学関係の準備 / Language preparation :

半年くらい英語はノータッチだったので、学部の試験が終わってから1週間くらいは TED を見たりして英語に慣れようとした。あとはあまりやっていない。

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	200,000 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.)	200,000 円 / JPY
教科書代・書籍代 / Textbook / Book	0 円 / JPY
海外留学保険料(東京大学指定のもの) / Overseas travel insurance fee (designated by UTokyo)	3,500 円 / JPY
保険・社会保障料(留学先で必要だったもの) / Insurance and/or social security (required by host institution/region/country)	0 円 / JPY

■ その他、補足等 / Additional comments :

派遣先への支払いに、授業料とホームステイ先への支払いが入ります。

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

家賃	0 円 / JPY
食費	10,000 円 / JPY
交通費	10,000 円 / JPY
娯楽費	50,000 円 / JPY

■ その他、補足等 / Additional comments :

週末のエクスカージョンの参加費用が 350NZ ドル(日本円で 25,000 円くらい)かかります。

■ 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 奨学金

■ 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 :

受けていない。

■ 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 :

ステイ先に帰れば、全てが英語だったので自然と英語で話そうという姿勢が生まれ、コミュニケーション能

カやリスニング能力が上がったのではないかと感じる。また、大学の聴講の講義を通して、自分が大学の講義を完璧に英語で受けられるレベルにはまだ英語力がたりてないということも実感したので、自分の能力を客観的に把握する機会にもなったと思う。もっと勉強したいというモチベーションにも繋がった。

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

海外で働くことに対する抵抗感がなくなった。英語を使うような職でもいいかもと思い始めた。

■ 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 :

学生のうちにしかできない経験だと思うので、迷ったら参加してみるといいと思います。

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

地球の歩き方



## 報告書

### 東京大学 海外留学・国際交流プログラム報告書(超短期プログラム用)

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

記入日/Date: 2020/3/23

- 参加プログラム/Program: オタゴ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-OTAGO.html>
- 派遣先大学/Host university: オタゴ大学
- プログラム期間/Program period: 2/20/2020~3/13/2020
- 東京大学での所属学部・研究科等/Faculty/Graduate School at UTokyo: 教養学部(前期課程)
- 学年(プログラム開始時)/Year at the time of Study Abroad: 学部 2 年

■参加にあたってこの時期を選んだ理由/Reason for choosing this period to participate:
最も時間があつた時期だから。
■参加を決めるまでの経緯/How and why did you decide to participate?:
締め切り直前まで経済面の問題で悩んでいた。

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

■プログラムの概要/Program Overview:
授業で少しの課題が出る程度。
■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:
地域のサークルに参加した。
■週末の過ごし方/How did you spend your weekends?:
ホストファミリーに連れて行ってもらったり、友達と旅行に行ったりした。

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

■設備/Facilities:
隣にジムがあり、図書館も充実していた。
■サポート体制/Support for students:
大学が全面的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:
ホームステイ。
■宿泊先の様子、どのように見つけたか/Environment around the accommodation and how did you find it:
宿泊先はかなり綺麗で整っていた。

<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>朝は寒く、昼は暑いのでジャケットが必要。</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>少しの現金とクレジットカードを持って行った。</p>
<p>■ 治安、医療関係事情、心身の健康管理で気をつけたこと等、危機管理/Aspects of risk and safety management, local health care system, and any actions taken to maintain your health :</p>
<p>治安はかなりいい。</p>
<p>■ 自由時間に利用した交通手段/Means of transportation in your free time :</p>
<p>大学まで歩きだった。</p>
<p>■ プログラム期間中に利用したネット環境/Internet service usage during the program :</p>
<p>キャンパス Wifi、レンタルしたルーター、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>志望理由や向こうの大学への提出物などがあつた。</p>
<p>■ ビザの手続き/Procedures to obtain visas :</p>
<p>ビザは不必要だった。</p>
<p>■ 医療関係の準備/Preparations or actions taken to maintain your health :</p>
<p>常備薬を用意した。</p>
<p>■ 保険関係の準備/Preparations/procedures for insurance :</p>
<p>大学の案内に従って準備した。</p>
<p>■ 東京大学の所属学部・研究科(教育部)での手続き/Procedures required by faculties or graduate schools at UTokyo :</p>
<p>特になかった。</p>
<p>■ 語学関係の準備/Language preparation :</p>
<p>プログラムの授業自体は英語能力が高くはない。</p>

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

<p>■ 参加するために要した費用/Expenses of participation :</p>	
航空費	130,000 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.)	200,000 円/JPY
教科書代・書籍代/Textbook / Book	0 円/JPY
海外留学保険料(東京大学指定のもの)/Overseas travel insurance fee (designated by UTokyo)	5,500 円/JPY
保険・社会保障料(留学先で必要だったもの)/Insurance and/or social security (required by host institution/region/country)	3,000 円/JPY
<p>■ その他、補足等/Additional comments :</p>	
<p></p>	

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

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

#### プログラムを振り返って/Reflection

■ プログラムに参加したことの意味、その他所感/Impact of the participation on yourself or your thoughts :	
自分の将来像が少しはっきりする。	
■ 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 :	
海外の就職先などに対してイメージが持てるようになるのではないかな。	
■ 進路・就職先(就職希望先)/Career/Occupation (planned) :	
研究職、民間企業。	
■ 今後留学を考えている学生へのメッセージ、アドバイス/Any messages or advice for future participants :	
悩んでいるのなら参加しましょう！	
■ 準備段階や留学中に役に立ったウェブサイト、出版物/Websites or publications which were useful while preparing for or during your time overseas :	
東大のサイト	

## 報告書

### 東京大学 海外留学・国際交流プログラム報告書(超短期プログラム用)

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

記入日/Date: 2020/3/14

- 参加プログラム/Program: オタゴ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-OTAGO.html>
- 派遣先大学/Host university: オタゴ大学
- プログラム期間/Program period: 2/20/2020~3/13/2020
- 東京大学での所属学部・研究科等/Faculty/Graduate School at UTokyo: 教養学部(前期課程)
- 学年(プログラム開始時)/Year at the time of Study Abroad: 学部 1 年

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

将来、長期の留学をすることを見据えて、早い時期に短期の留学をしたいと考えておりました。夏のプログラムは自分の都合上参加できなかったため、今回冬のプログラムに参加させていただきました。

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

10 月には参加を決めていました。短期留学は自分でもしたかったし、家族、友達ともに勧めてくれたからです。

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

#### ■プログラムの概要/Program Overview:

genera の授業はかなり良かったです。ディスカッションの時間が多い授業だったので、英語のアウトプットをよくできたと思います。

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

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:

unipol という施設が隣にあるので、そこで友達と色々なスポーツをしました。

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

Excursion をしました。Language center が企画したものもあれば、自分たちで企画したものもある、という感じです。

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

#### ■設備/Facilities:

スポーツ施設が隣にあってかなり活用しました。Wifi は eduroam に接続できる人であれば、かなり良い環境だと思います。

#### ■サポート体制/Support for students:

利用はしませんでした。サポートメンバーがかなりいたと記憶しています。

### 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 :
ホームステイ。
■ 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。個室。とても良かったです。

■ 気候、大学周辺の様子、交通機関、食事等/Climate, environment around the institution, transportation, food, etc. :
1日の寒暖差がすごいです。交通のメインは車。バスで大学に通ってました。食事は多様で日本人の口にも合うと思います。
■ お金の管理方法、現地の通貨事情/Management of money and situation about local economy :
プリペイドカード、便利でした。
■ 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 :
特に危機管理を意識したことはなかったです。治安良かったので。基本的に人と一緒に行動してたので、ずっと安心でした。
■ 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 :
パスポートの情報など。大学側からの案内があったらすぐに手続きを行っていたので、あまり覚えていません。
■ ビザの手続き/Procedures to obtain visas :
なし。
■ 医療関係の準備/Preparations or actions taken to maintain your health :
痛み止めなどは持っていました。
■ 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 :
特になし。
■ 語学関係の準備/Language preparation :
リスニングはできないとまずいと思い、英語でしゃべっている動画を youtube で見ました。

#### 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	145,000 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.)	200,000 円/JPY

教科書代・書籍代/Textbook / Book	0 円/JPY
海外留学保険料(東京大学指定のもの)/Overseas travel insurance fee (designated by UTokyo)	5,000 円/JPY
保険・社会保障料(留学先で必要だったもの)/Insurance and/or social security (required by host institution/region/country)	0 円/JPY
■その他、補足等/Additional comments :	

■留学先で費やした生活費/Overall expenses spent during the program :	
家賃	0 円/JPY
食費	10,000 円/JPY
交通費	5,000 円/JPY
娯楽費	50,000 円/JPY
■その他、補足等/Additional comments :	

■プログラム参加のための奨学金の受給有無/Scholarships to participate :	
受給した。	
■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 :	
語学面での成長はもちろん、生活面でも成長を感じました。前者については、もともと英語を喋る機会があまりなかったので、英語を喋ることにある程度自信がついたかなと思います。後者については、決断力がついた他、自分で早く起きるコツを掴んだ気がします。	
■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 :	
英語を使ってコミュニケーションをある程度とったからこそ、楽しさと同時にその難しさも感じました。また長期の留学をしてみたいという気は強まりましたが、将来職に英語を用いたいかと微妙な気もします。	
■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 :	
どんな人でも結局なんとかなると思うので、機会があるうちに積極的にチャレンジすると良いと思います。	

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

My little local

## 報告書

### 東京大学 海外留学・国際交流プログラム報告書(超短期プログラム用)

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

記入日/Date: 2020/3/17

- 参加プログラム/Program: オタゴ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-OTAGO.html>
- 派遣先大学/Host university: オタゴ大学
- プログラム期間/Program period: 2/20/2020~3/13/2020
- 東京大学での所属学部・研究科等/Faculty/Graduate School at UTokyo: 教養学部(前期課程)
- 学年(プログラム開始時)/Year at the time of Study Abroad: 学部 1 年

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

長期の留学をする前に一度経験しておきたかった。オリンピックの時に英語を使う仕事をする予定なのでその前に英語を伸ばしたかった。

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

英語を伸ばす環境が欲しかったので参加を決めた。

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

#### ■プログラムの概要/Program Overview:

宿題はあったが予習が必要なものはない。ペアで会話するようなものはよかったが、文法などは特に日本と変わりはない。

#### ■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:

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:

スポーツ施設で遊んだ。博物館やアートギャラリーを利用した。

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

友達と出かけるかホストファミリーと出掛けた。

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

#### ■設備/Facilities:

スポーツ施設とwifiは整っている。カフェもよく利用した。

#### ■サポート体制/Support for students:

サポート体制は整っていると思うが利用していない。

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

#### ■宿泊先の種類/Type of accommodation:

ホームステイ。



■ 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 :

個室。2階建ての1階が自分の部屋。朝晩は寒い。夜ごはんが終わるとホストペアレンツは自室へ。ホストシスターは9時まではいるからその子とずっと話していた。シャワーと門限は22時まで。

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

朝は冬。16時くらいに夏。気温差。交通機関はバスのみ。場所によっては30分に1本しかないことも多い。ぴったりには来ない。食事はおいしいお店はたくさんある。

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

基本カード払いにした。そのほうがレートがいい。一部のお店やバスは現金なので注意。

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

特になし。

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

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 :

メールをこまめにチェックしてひたすら提出物を揃えた。提出期限が急だったり、駒場祭等イベントと関係なくやってきたりと大変だった。

■ ビザの手続き/Procedures to obtain visas :

NZetaの申請はあったけどビザは必要なかった。

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

常備薬だけしっかりと準備した。向こうで風邪をひくことも考慮して準備したほうがいい。

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

大学指定の保険は安いのでおすすめ。

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

教養学部向けの書類と国際交流課向けの書類は異なるので注意。

■ 語学関係の準備/Language preparation :

スピーキングは力を入れた。

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	170,000 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.)	202,575 円/JPY
教科書代・書籍代/Textbook / Book	0 円/JPY
海外留学保険料(東京大学指定のもの)/Overseas travel insurance fee (designated by UTokyo)	9,000 円/JPY

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

■留学先で費やした生活費/Overall expenses spent during the program :	
家賃	0 円/JPY
食費	30,000 円/JPY
交通費	3,500 円/JPY
娯楽費	35,000 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 :	
自分に足りない部分が明確化した。英語以外で学べたことも多い。	
■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 :	
考えなきゃという思いは強まった。	
■進路・就職先(就職希望先)/Career/Occupation (planned) :	
■今後留学を考えている学生へのメッセージ、アドバイス/Any messages or advice for future participants :	
英語だけにつかりたいならおすすめはしない。	
■準備段階や留学中に役に立ったウェブサイト、出版物/Websites or publications which were useful while preparing for or during your time overseas :	
特になし。	

## 報告書

### 東京大学 海外留学・国際交流プログラム報告書(超短期プログラム用)

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

記入日/Date: 2020/3/15

- 参加プログラム/Program: オタゴ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-OTAGO.html>
- 派遣先大学/Host university: オタゴ大学
- プログラム期間/Program period: 2/20/2020~3/13/2020
- 東京大学での所属学部・研究科等/Faculty/Graduate School at UTokyo: 教養学部(前期課程)
- 学年(プログラム開始時)/Year at the time of Study Abroad: 学部 2 年

■参加にあたってこの時期を選んだ理由/Reason for choosing this period to participate:
長期休暇の中で、東京大学の学習を妨げることなく参加することができたから。
■参加を決めるまでの経緯/How and why did you decide to participate?:
夏休みに留学に興味を持ちました。語学力の向上を考えたときにこのプログラムを選びました。

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

■プログラムの概要/Program Overview:
基本的にスピーキングと文法の両輪でした。1 時間喋りっぱなしの授業もありましたが、最高でした。本当にスピーキングが上達しました。
■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:
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:
本格的にやるわけでもなく、コミュニケーションツールとしてバドミントンやバスケをしました。いい運動の機会にもなりますし、積極的に声をかけて join しました。
■週末の過ごし方/How did you spend your weekends?:
街に何があるのかを調べたり、観光鉄道に乗りました。金曜の午後に授業がなかったので、2泊3日でクイーンズタウンに旅行に行きました。

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

■設備/Facilities:
語学院の隣に無料で楽しめるスポーツ施設とカフェがあり、何も困りませんでした。外にはベンチもあるので天気の良い日は外で食べました。Wi-Fi も強く、不自由ありません。
■サポート体制/Support for students:
先生方は英語をゆっくり話し、私たちの拙い英語も理解してくれるので、頼れました。

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

<b>■ 宿泊先の種類/Type of accommodation :</b>	
ホームステイ。	
<b>■ 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 :</b>	
派遣先大学で指定されました。とても温かいファミリーで本当に感謝しています。	

<b>■ 気候、大学周辺の様子、交通機関、食事等/Climate, environment around the institution, transportation, food, etc. :</b>	
夏ではありますが、寒暖差が激しいですし、10度を切ることもあるので、重ね着と、暖かい部屋着があるといいです。	
<b>■ お金の管理方法、現地の通貨事情/Management of money and situation about local economy :</b>	
ほぼクレジットカード払いでしたが、バスカードのチャージは現金が求められます。有名なアイスクリーム屋さんも現金限定でしたし、持ってて損はないです。	
<b>■ 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 :</b>	
ニュージーランドのダニーデンは治安が良いです。ただ、時折孤独を感じることもあるので、家族に電話するもいいですし、積極的に友人と関わるのも良かったです。	
<b>■ 自由時間に利用した交通手段/Means of transportation in your free time :</b>	
バス。	
<b>■ プログラム期間中に利用したネット環境/Internet service usage during the program :</b>	
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**

<b>■ プログラムへの参加手続き/Procedures for participation :</b>	
保険とフライトやビザ、パスポートの確認を求められます。一つ一つ説明順にしようとしても誰が誰だかわからなくなりますが、メールすれば答えてくれますし、事前のオリエンテーションで僕は質問しました。	
<b>■ ビザの手続き/Procedures to obtain visas :</b>	
専用アプリで簡単にできました。手続きは10分もかからなかったと思います。	
<b>■ 医療関係の準備/Preparations or actions taken to maintain your health :</b>	
最低限の常備薬だけ揃えました。	
<b>■ 保険関係の準備/Preparations/procedures for insurance :</b>	
学校で指定されたもので十分だと思います。	
<b>■ 東京大学の所属学部・研究科(教育部)での手続き/Procedures required by faculties or graduate schools at UTokyo :</b>	
学部に申告するだけで大丈夫でした。	
<b>■ 語学関係の準備/Language preparation :</b>	
事前準備は正直していませんでした。大体 TOEIC700 くらいのスコアでしたが、臆すことなく話し続けて、語学力と同時に、英語で話す自信がついたのが良かったです。日本人が多いですが、積極的に海外の友達を作ると英語を話す機会が増えてとてもいいです。	

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

<b>■ 参加するために要した費用/Expenses of participation :</b>	
航空費	140,000 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.)	220,000 円/JPY
教科書代・書籍代/Textbook / Book	0 円/JPY
海外留学保険料(東京大学指定のもの)/Overseas travel insurance fee (designated by UTokyo)	8,240 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)	0 円/JPY
■その他、補足等/Additional comments :	
飛行機の関係上空港近くのホテルで宿泊した 20,000 円	

■留学先で費やした生活費/Overall expenses spent during the program :	
家賃	0 円/JPY
食費	50,000 円/JPY
交通費	6,000 円/JPY
娯楽費	100,000 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 :
スピーキングの改善と、英語を話すことの自信がついた。それだけでなく、ストレスフルな環境の中でどう動くか、恐れることなく積極的に人間関係を構築できた。海外の友達を作ることができた。東大生との交流も持てた。
■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 :
観念に縛られることが多かったが、自分のやりたいことを柔軟に考えられるようになったと思う。
■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 :

恐れずに、恥を捨てて飛び込んだもの勝ちです。積極的に、かつ、独りよがりでないように、友達を作ることが大切です。日本人同士でも英語を使って話しましょう。海外からの友達を作るのがベストです。

■ 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 :

特にはないです。

## 報告書

### 東京大学 海外留学・国際交流プログラム報告書(超短期プログラム用)

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

記入日/Date: 2020/3/16

- 参加プログラム/Program: オタゴ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-OTAGO.html>
- 派遣先大学/Host university: オタゴ大学
- プログラム期間/Program period: 2/20/2020~3/13/2020
- 東京大学での所属学部・研究科等/Faculty/Graduate School at UTokyo: 教養学部(前期課程)
- 学年(プログラム開始時)/Year at the time of Study Abroad: 学部 2 年

■参加にあたってこの時期を選んだ理由/Reason for choosing this period to participate:
進振りも終わり、リラックスして自由に時間を使うことが出来るようになったため。
■参加を決めるまでの経緯/How and why did you decide to participate?:
進振りの終わった夏頃から、ウインタープログラムに参加しようと思うようになりました。いくつかのプログラムがありますが、このプログラムが最もウインタープログラムの中で日数の長いものである点と、海外留学経験がなく自分の語学力に自信がないため英語で何かを学ぶのではなく英語自体を学習したかった点、ホームステイを通じて他文化理解が可能である点からこのプログラムに希望を出すことにしました。

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

■プログラムの概要/Program Overview:
General English と IELTS の授業を受講しました。General English の方は俗にいう四技能と語彙を満遍なく鍛える形の授業で、一方 IELTS はかなりスピーキングを重視していました。どちらの授業も日本では受けたことがないであろうスタイルの授業なので、楽しめると思います。
■学習・研究以外の活動で取り組んだもの/Activities you took part in other than study/research:
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:
ランチタイムが長くある時などは、UNIPOL に行ってジムや卓球、ビリヤードなどを行いました。
■週末の過ごし方/How did you spend your weekends?:
ホストファミリーの方がドライブに連れて行ってくださいました。また、オタゴ大学側で提供してくださるフィオールドランドへの小旅行や、ホームステイメイトや友達とオタゴ半島に行ったり、峡谷鉄道に乗ったりしました。

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

■設備/Facilities:
学習する場所は Language Center という所で、その中には英語学習者用の本や映画等が所蔵されている ILC という部屋があり、そこはとても使いやすかったです。また、Language Center の隣には UNIPOL という

スポーツ施設があり、ジムや卓球、バドミントンなどが出来るためよく使用していました。

■ サポート体制/Support for students :

相当数の職員の方が対応してくれるため、サポート体制については万全だと思います。

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 :

ホームステイ。

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

オタゴ大学が決めて、東大の国際交流課の方が知らせてくれます。

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

1日の中に四季がある土地なので、服装が少し難しいです。半袖のTシャツに長袖の羽織るものを用意すると良いと思います。学生街のため大学周辺はとても治安が良いです。交通機関はバスがメインです。

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

VISAカードを用意しました。

■ 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 :

治安はとても良い。

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

バス、LIME。

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

レンタルしたルーター。

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

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

本部国際交流課からのメールに従って手続きを行いました。

■ ビザの手続き/Procedures to obtain visas :

日本国籍の場合必要ありませんでした。

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

持って行きましたが、使いませんでした。

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

大学指定の OSSMA と付帯海学に申し込みました。

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

特になし。

■ 語学関係の準備/Language preparation :

You Tube の海外のニュースを見てリスニングの練習をしていました。事前に受けた TOEIC は 935 でした。

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

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

航空費

200,000 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.)	200,000 円/JPY
教科書代・書籍代/Textbook / Book	0 円/JPY
海外留学保険料(東京大学指定のもの)/Overseas travel insurance fee (designated by UTokyo)	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)	0 円/JPY
■その他、補足等/Additional comments :	
教科書代等は派遣先への授業料に含まれています。	

■留学先で費やした生活費/Overall expenses spent during the program :	
家賃	0 円/JPY
食費	20,000 円/JPY
交通費	3,000 円/JPY
娯楽費	50,000 円/JPY
■その他、補足等/Additional comments :	
家賃は派遣先への授業料に含まれています。	

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

### プログラムを振り返って/Reflection

■プログラムに参加したことの意義、その他所感/Impact of the participation on yourself or your thoughts :	
自分の英語運用能力を客観視できるため、帰国した後、どこを重点的に学習すれば良いかが分かります。ホームステイ先で良くテレビを見ていたため、リスニング能力はかなり向上しました。また、このプログラムに参加しなかったら確実に出会えなかったであろう人と知り合えたことはとても貴重でした。	
■今後のキャリアに対する考え方や就職活動に与えた影響/Impact of the program on your thoughts for a career or job hunting :	
日本とニュージーランド、もしくは自分とニュージーランドの人を比較して考える機会が否が応でも多いです。その中で、様々な側面を今までの固定観念なく考えることができるようになるため、将来についてより柔軟に考えることができました。	
■進路・就職先(就職希望先)/Career/Occupation (planned) :	

公的機関。

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

言語運用能力の客観視、向上、異文化理解、新しい友人の獲得など短期プログラムに参加することで様々な経験を得ることができます。このプログラムは短期プログラムの中では期間が長く、ホームステイの形式であることなどから他のプログラムに比べてこれらの経験をより感じる事が出来ると思います。

■ 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 :

これ

## 報告書

### 東京大学 海外留学・国際交流プログラム報告書(超短期プログラム用)

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

記入日/Date: 2020/3/16

- 参加プログラム/Program: オタゴ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-OTAGO.html>
- 派遣先大学/Host university: オタゴ大学
- プログラム期間/Program period: 2/20/2020~3/13/2020
- 東京大学での所属学部・研究科等/Faculty/Graduate School at UTokyo: 教養学部(前期課程)
- 学年(プログラム開始時)/Year at the time of Study Abroad: 学部 1 年

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

求められている英語のレベルが低かったから。

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

春休みが暇で、外国に行ってみたいと思ったので即決した。

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

■プログラムの概要/Program Overview:

授業は全部英語、少し宿題がでる。小テストは 2 回。毎週金曜日に課外授業がある。東大生用の授業も開催される。

■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:

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:

バレー、バスケ、バドミントン、卓球など。

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

いった、やったこと: クイーンズタウントリップ、釣り、ストリートアート巡り、ボタニックガーデン、ラグビーの観戦、カーレースの観戦、オタゴ半島など。

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

■設備/Facilities:

スポーツ施設は無料で使える。Wi-fi は繋がりがやすい。

■サポート体制/Support for students:

特に利用しなかった。

#### 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:

ホームステイ。

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

大学からの紹介。

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

寒暖差が激しい。店や施設は揃っている。食事は、朝はトースト、昼はサンドイッチの弁当、夜は様々。フィッシュ&チップスが何回かでてきた。

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

バス以外クレジットカードでいける。

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

特に気にしていなかった。

■ 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、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 :

学校のメールに従った。

■ 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 :

コロナウイルス対策にマスクを持っていった。

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

なし。

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

なし。

■ 語学関係の準備/Language preparation :

なし。

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

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

航空費	170,000 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.)	200,000 円/JPY
教科書代・書籍代/Textbook / Book	0 円/JPY
海外留学保険料(東京大学指定のもの)/Overseas travel insurance fee (designated by UTokyo)	8,300 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)	0 円/JPY

■ その他、補足等/Additional comments :	

■ 留学先で費やした生活費/Overall expenses spent during the program :	
家賃	0 円/JPY
食費	6,000 円/JPY
交通費	4,500 円/JPY
娯楽費	50,000 円/JPY
■ その他、補足等/Additional comments :	

■ プログラム参加のための奨学金の受給有無/Scholarships to participate :	
受給しなかった。	
■ 奨学金の支給機関・団体名等/Name of the source of the scholarships :	
■ 受給金額(月額)/Monthly stipend :	
円	
■ 受給金額についての補足等/Additional comments about the monthly stipend :	
■ 奨学金をどのように見つけたか/How did you find the scholarships? :	

プログラムを振り返って/Reflection

■ プログラムに参加したことの意義、その他所感/Impact of the participation on yourself or your thoughts :	
外国人と話すことに対する耐性がついた。自分の英語に何が足りないか具体的にわかった。	
■ 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 :	
海外で働くことに興味を持てた。	
■ 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 :	
自身の将来の方針を決めるのに役立つはず！	
■ 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 :	
My little local というアプリ	

東京大学 海外留学・国際交流プログラム報告書(超短期プログラム用)

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

記入日/Date: 2020/4/1

- 参加プログラム/Program: オタゴ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-OTAGO.html>
- 派遣先大学/Host university: オタゴ大学
- プログラム期間/Program period: 2/20/2020~3/13/2020
- 東京大学での所属学部・研究科等/Faculty/Graduate School at UTokyo: 薬学部
- 学年(プログラム開始時)/Year at the time of Study Abroad: 学部 3 年

<p>■参加にあたってこの時期を選んだ理由/Reason for choosing this period to participate:</p> <p>4年生から研究室配属になり、実質最後の長期休みとなるタイミングだった。だからこそ、前々からしたいと思っており、かつまとまった時間がないとできない留学をしたいと考えた。</p>
<p>■参加を決めるまでの経緯/How and why did you decide to participate?:</p> <p>昨年度このプログラムに参加した友人から話は聞いていて、興味を持っていた。3週間という期間や、金額の都合上最後まで迷っていた。締め切り数日後に教務課で相談し、なんとか滑り込ませていただいた。他の友人にはこのプログラムに採択されなかった者もいたため、諸々考えた上で参加を決めてもらえればと思う。</p>

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

<p>■プログラムの概要/Program Overview:</p> <p>午前中に general English の授業がある。これはインタラクティブな英語の授業であり、楽しかった。英語 4 技能についてバランスよく使い、コミュニケーションをとることに重点を置いていた。私は Advanced(一番上)のクラスであったが、初日のアセスメントテストの結果によりクラス分けがなされる。おそらく東大生は全員 Advanced だったと思う。クラスには関西学院、同志社、海外の学生などが他にいたが 8 割型東大生。だが英語を伸ばしたいという共通認識があるため、そこは心配する必要はない気がした。(話はそれるが、定期的に参加者の大半は日本人学生。もちろん日本語で彼らと仲良くなることも大事だが、例えばホームステイ先では日本人同士でも英語でしゃべろうという認識を持つなどの工夫は必要。)</p> <p>午後は IELTS か TOEIC のどちらかを選択して、その対策授業。私は前者を選択した。IELTS を受けたことはなかったため、各セクションについて満遍なく知ることができた。ただ、留学では IELTS が使えるものの大学院試験では基本利用できないため、TOEFL の講座があればと思った。</p> <p>先生はどちらの授業も親切で分かりやすかった。ただ IELTS の先生は NZ 訛りがあり、最後まで聞き取りに苦労した。フィールドワーク等も充実しており、大学付近の施設へ授業内に出かけることもあった。またクイーンズタウン、もしくはミルフォードサウンドへの一泊のエクスカージョンも用意されていた。参加費がかかり、また日本人が大半なためただの旅行的な側面は否めないが、なかなかアクセスできない場所でコンテンツもかなり充実していたため、時間とお金が許せば是非参加して欲しいと感じた(双方定員 40 名で、申し込みは先着順なのでそこに注意。参加できない学生がかなりいた。)</p>
--

<p>■ 学習・研究以外の活動で取り組んだもの/Activities you took part in other than study/research :</p>
<p>スポーツ、文化活動。</p>
<p>■ 学習・研究以外の活動で取り組んだものの内容、または取り組まなかった理由/Details of the activities you chose, or the reason why you did not take part in any activity other than study/research :</p>
<p>先述の通り、UniPol でスポーツをした。プログラム参加者や、時には現地学生とスポーツができてかなり楽しかった。また一度だけ、オタゴ大学の英語コミュニティに参加した。毎週有志で現地学生が開いてくれる交流会のようなもので、私たち留学生と現地学生をつないでくれた。オタゴ大学は海外からの学生も多く、彼らの多くは最初 Language Centre で学んだ経験があるため、私たちの気持ちを理解した上でコミュニケーションを取ってくれた。</p>
<p>■ 週末の過ごし方/How did you spend your weekends? :</p>
<p>完全に自由。ルームメイトの東大生が国際免許を取っていたため、レンタカーを借りて東大生五人でドライブしたり、ブラフという NZ 最南端の町までドライブしたりした。ダニーデン付近はそこまで観光地が多いわけではないため、ぜひ国際免許の習得を勧める。他にはクイーンズタウンへのエクスカージョンやホストマザーの仕事の手伝いなどをした。他にも醸造所見学やペンギンツアーなどがあつた。利用していないが観光列車などもおすすめ。</p>

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

<p>■ 設備/Facilities :</p>
<p>大きく綺麗な図書館はあつたが、Language Centre から遠かつたため利用していない。UniPol というジム兼体育館は何度も使用した。Language Centre の隣にあるため行きやすく、無料で様々なスポーツができる。東大の御殿下のように現地学生も多く利用するため、コミュニケーションの場にもなる。知る限りでは食堂というようなものはなし、Language Centre 隣にカフェが併設されており利用可能。キャンパス中心部にも幾つかカフェはあつた。だが夕方(16 時頃?)には閉まるため、スポーツ後に軽食を食べたいなどの際は歩かないと何も食べられない。PC ルームのようなものは Language Centre 内にあり、自由に使える。希望すれば英語版の DVD や本を借りることも可能。Wifi はオタゴ大学のアカウントにより otago-wifi が利用可能らしいが、パスワードがわかりづらく利用していない。代わりに eduroam をかなり利用した。これは国内と統一規格なので事前に登録可能。かつかなり速い速度なので非常に便利だった。美術館やショッピングモールでも一部使えるため、登録すべき。</p>
<p>■ サポート体制/Support for students :</p>
<p>Language Centre 内に窓口があり、希望すれば様々な相談に乗ってもらえる。私は特には利用していない。</p>

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

<p>■ 宿泊先の種類/Type of accommodation :</p>
<p>ホームステイ。</p>
<p>■ 宿泊先の様子、どのように見つけたか/Environment around the accommodation and how did you find it :</p>
<p>東大所属の学生と同じホームステイ先。ホストマザーは独身なため、3 人暮らしであった。個室が用意されており、プライバシー面で困ったことはない。浴槽はなく、シャワールームのみであった。またドライヤーがなかったので持参することを勧める。ホストマザーが運送業で 21 時就寝、4 時起床だったため生活リズムが違った。こうした情報は渡航後に知る形だった(メールアドレスは事前にいただけるので、不安な点があ</p>

る場合は前もってコミュニケーションをとることも可能)。

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

現地は夏だが、朝は一桁℃台にまで冷え込む。昼は暑い日には 20℃後半まで熱くなるため、ジャケットなど羽織るものを持った上で長袖トレーナーなどが至適。雨も時々降るため折りたたみ傘があると便利。現地では服屋はあるものの、日本にあるようなショップはないため注意。大学周辺は歩いて 20-30 分でオクタゴンというダニーデン中心部にアクセスできる。食事、買い物等は大学～オクタゴンの中で困ることはない。レストランや売店は普段滞在する Language Centre 付近にはないため注意。ライムという電動スクーターはあるが割高。基本徒歩での移動となるため歩きやすい、かつ耐久性のある靴は必須。

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

VISA 二枚を持って行って困ることはなかった。屋台レベルでもクレジット決済が可能。どうしても現金が必要な場面はバス利用時くらいだった記憶がある。サインではなく四桁のパスワード入力が必要のため、忘れた場合は問い合わせしておくべき。現金は 150NZ ドル(約 1 万円)と 3 万円を持参した。友人同士のお金の貸し借りの精算を NZ ドルで行ったりもしたため、私はこれ以上の両替は必要なかった。

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

犯罪率は日本より高いとの情報があるが、そもそも人混みに出くわす場面がなかったため危険を感じるタイミングはなかった。体調面に関しては、私は特に問題がなかったため病院の受診等はなかった。ただハウスダスト?なのか鼻水やくしゃみが止まらない時があった。ホストマザーにも迷惑がかかるため、心配な場合は病院にかかるべき。

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

バス、ライム。

■ 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 :

インターネット経由で複数の提出物あり。はじめは混乱したが、後に頂くチェックリストで全て網羅されているので、それを元に整理すると良い。プログラムアプライ時にも複数の書類はある(かつ、教務課等のサインが必要)ため、早めの準備を勧める。

■ ビザの手続き/Procedures to obtain visas :

NZeTA というアプリで簡単に申請可能。パスポート番号等が必要なので注意。こちらはオリエンテーションで案内があった。

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

常備薬を揃えた。また体調に不安な点があれば渡航前の受診をすべき。

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

OSSMA にはとりあえず加入したが、私の学部では必要はなかった。大学指定の付帯海学保険は必須加入。どちらも申請や支払いに時間がかかるので注意。

■ 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 :

春休み期間なので特になし。万が一 A セメの単位を落として追試験になった場合は受験できない可能性



があると口頭で伝えられた。

■ 語学関係の準備/Language preparation :

TOEIC830 点以外には特になし。リスニングが非常に苦手であり(TOEIC で 400 いかないレベル)留学中も苦労したため、苦手意識のある方は1か月～対策すると効果的かもしれない。

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

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

航空費	130,000 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.)	200,000 円/JPY
教科書代・書籍代/Textbook / Book	0 円/JPY
海外留学保険料(東京大学指定のもの)/Overseas travel insurance fee (designated by UTokyo)	8,000 円/JPY
保険・社会保障料(留学先で必要だったもの)/Insurance and/or social security (required by host institution/region/country)	3,000 円/JPY

■ その他、補足等/Additional comments :

入国税 3,169 円

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

家賃	0 円/JPY
食費	10,000 円/JPY
交通費	10,000 円/JPY
娯楽費	40,000 円/JPY

■ その他、補足等/Additional comments :

ポケット wifi 13,941 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、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 :

英語に対する心的ハードルを下げるという目標は間違いなく達成できたと思う。それだけで個人的には満

足している。どれほど自分が英語でコミュニケーションを取れるかなどの肌感がわかったため、これ以降の英語学習において、今回の経験は間違いなく役に立つと思う。

■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 :

英語を使おうという意思はあったものの、実際英語を大学生活で使ったことがなかったため、全くイメージができていなかった。しかし今回自分の英語力がどれほどかを実感し、また周囲の東大生のレベルを感じ、どこまでレベルアップすればいいのかが理解できた気がする。だからこそ、それを見据えつつ勉強や就職活動を行っていきたい。今後も頑張って英語学習を続けていけば、英語を利用した仕事というのも可能性はあるなと感じた。

■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 :

英語を将来使っていきたいけど現状何もしていない...といった学生さんにはぴったりだと思います。私自身、大学入学後は真面目に英語の授業を受けたわけでもなく、TOEIC 直前に慌てて参考書を開くといった生活でした。それを反省し、改めて自身のスキルアップをしていきたいと思った時にこのプログラムを思い出しました。参加してよかったというのが率直な感想です。これほど参加への敷居が低く、楽しくて英語への抵抗感を取り除けるプログラムは貴重だと思います。ぜひ参加してみてください。

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

国際交流課から頂くリンク等で十分だった。

## 報告書

### 東京大学 海外留学・国際交流プログラム報告書(超短期プログラム用)

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

記入日/Date: 2020/3/22

- 参加プログラム/Program: オタゴ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-OTAGO.html>
- 派遣先大学/Host university: オタゴ大学
- プログラム期間/Program period: 2/20/2020~3/13/2020
- 東京大学での所属学部・研究科等/Faculty/Graduate School at UTokyo: 教養学部(前期課程)
- 学年(プログラム開始時)/Year at the time of Study Abroad: 学部 1 年

■参加にあたってこの時期を選んだ理由/Reason for choosing this period to participate:
大学での授業がないため。
■参加を決めるまでの経緯/How and why did you decide to participate?:
国際交流課からのメールを見て、即決した。

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

■プログラムの概要/Program Overview:
ILC での授業が印象的だった。
■学習・研究以外の活動で取り組んだもの/Activities you took part in other than study/research:
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:
大学のスポーツ施設(ユニポール)を利用した。
■週末の過ごし方/How did you spend your weekends?:
観光した。

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

■設備/Facilities:
スポーツ施設はとても充実していた。
■サポート体制/Support for students:
問題なかったが、ランゲージセンターが大学の諸施設から遠く、不便だった。

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

■宿泊先の種類/Type of accommodation:
ホームステイ。
■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:
一般家庭の一室をお借りした。派遣先大学が個々人の意向(子供がいる方がいいかなど)を考慮した上で

割り振った。

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

一日を通して気温の変化が激しく、港町のため風が強かった。

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

クレジットは VISA はどこでも利用できたが、アメックスは使えないところがあった。

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

治安は悪い方ではなかったが、夜の外出は控えた。

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

タクシー、列車、バス。

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

キャンパス Wifi。

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

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

渡航情報届に、利用するフライトや緊急連絡先を記載した。

■ ビザの手続き/Procedures to obtain visas :

ビザは必要なかったので取得しなかった。

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

確認したところ、特に必要な予防接種などがなかったので何もすることがなかった。

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

大学指定の保険に加入した。

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

特になし。

■ 語学関係の準備/Language preparation :

特になし。

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

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

航空費	200,000 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.)	200,000 円/JPY
教科書代・書籍代/Textbook / Book	2,000 円/JPY
海外留学保険料(東京大学指定のもの)/Overseas travel insurance fee (designated by UTokyo)	5,000 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)	5,000 円/JPY

■ その他、補足等/Additional comments :

現地でのツアー参加など、観光に要した費用

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

■ プログラム参加のための奨学金の受給有無/Scholarships to participate :	
受給した。	
■ 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 :	
当プログラムを通して、物事に対する積極性が増したように思われる。	
■ 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 :	
大学卒業後の進路は一切決まっていないが、海外で働くという選択肢が増えた。	
■ 進路・就職先(就職希望先)/Career/Occupation (planned) :	
■ 今後留学を考えている学生へのメッセージ、アドバイス/Any messages or advice for future participants :	
不安かもしれませんが、思い切って申し込んでみてください。	
■ 準備段階や留学中に役に立ったウェブサイト、出版物/Websites or publications which were useful while preparing for or during your time overseas :	
特になし。	

## 報告書

### 東京大学 海外留学・国際交流プログラム報告書(超短期プログラム用)

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

記入日/Date: 2020/3/10

- 参加プログラム/Program: オタゴ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-OTAGO.html>
- 派遣先大学/Host university: オタゴ大学
- プログラム期間/Program period: 2/20/2020~3/13/2020
- 東京大学での所属学部・研究科等/Faculty/Graduate School at UTokyo: 教養学部
- 学年(プログラム開始時)/Year at the time of Study Abroad: 学部 2 年

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

期末試験と被る可能性が低かったため。3年になって忙しくなる前に1ヶ月ほどの短期留学を試してみたかったため。

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

10月中旬頃、締め切り間近に参加を決めた。3週間という期間の長さに参加を迷ったが、英語が第一言語の国に長期間滞在するいい機会だと思ったので参加を決めた。

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

#### ■プログラムの概要/Program Overview:

予習は必要無かった。授業はテキストにほぼ完全に則って進行し、ペアでのディスカッションを多く行った。午前の General English は文法やイディオムの習得が主で、午後の IELTS 対策講座はほとんどスピーキングの練習だった。宿題はたまに出る程度で、復習も気になった単語を調べる程度しかなかった。金曜日の授業では植物園や博物館に連れて行ってもらったりもした。授業の進みが速くなく、質問が歓迎される雰囲気がとても良かった。

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

スポーツ, Milford Sound への Weekends Trip。

#### ■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:

スポーツジムでランニングマシンやバレー、バドミントンをした。

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

オクタゴン周辺の散策、Queens Town や Milford Sound への小旅行。

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

#### ■設備/Facilities:

食堂や大学の図書館はほぼ利用しなかった。Wifi 環境は整っていた。Language Center の隣に無料で使えるスポーツジムがあり利用したがとても快適だった。

#### ■サポート体制/Support for students:

Language Center の受付やスタッフのオフィスなど、学習面での相談窓口がしっかり用意されていて聞きに行きやすかった。語学面の相談は授業を担当している先生や Language Center の図書室のスタッフさんに聞いたりした。生活面の悩みごとはホストファミリーに相談すれば親身に聞いてくれたので、あまりストレスは溜め込まなかった。

#### 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 :

ホームステイ。

##### ■ 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 :

広い個室が与えられた。景色の良い広い 2 階建てで、シャワーとトイレが 2 つずつあった。

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

朝は薄い長袖でも毎日寒かったが、昼頃には暖かくなった。主にバスで通学したが、バスを使わず歩いて通学することもあった。中心街のオクタゴンには大きなスーパーがあり、学校帰りに日用品やスナックを買うこともできた。バスは 20 分に 1 本のペースで走っているので、接続が悪いと歩くよりも時間がかかってしまうことがあった。バスの乗り方には慣れが必要だった。ホームステイ先で出る食事はどれも美味しかった。好きな分だけ自分で注ぐ形式なので調節出来てとても良かった。

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

2 万円分両替をし、交通費と食費、日用品の購入に使い切った。その他の出費はクレジットカードで行った。初日に両替をしそびれたのは失敗だった。

##### ■ 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 :

規則正しい生活習慣を心がけた。

##### ■ 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、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 :

誓約書、海外情報届、パスポートの写し、Application Form の記入。

##### ■ ビザの手続き/Procedures to obtain visas :

ビザは必要なかったが、NZeTA (電子渡航認証)・IVL(国際観光税)の取得が必要だった。アプリを通して取得した。

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

頭痛薬、酔い止めは使う機会があった。花粉症の薬も持って行ったが必要なかった。

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

付帯海学への加入と OSSMA への加入をした。

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

海外渡航届の提出を行った。

■ 語学関係の準備/Language preparation :

特に準備はしなかった。

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	155,930 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.)	199,158 円/JPY
教科書代・書籍代/Textbook / Book	0 円/JPY
海外留学保険料(東京大学指定のもの)/Overseas travel insurance fee (designated by UTokyo)	10,000 円/JPY
保険・社会保障料(留学先で必要だったもの)/Insurance and/or social security (required by host institution/region/country)	0 円/JPY

■ その他、補足等/Additional comments :

NZeTA (電子渡航認証)・IVL(国際観光税)に 44NZD かかった。

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

家賃	0 円/JPY
食費	5,000 円/JPY
交通費	5,600 円/JPY
娯楽費	40,000 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 :

日本にいとどうしても視野が狭くなってしまいがちなので、多くの外国人と会話が出来てとても有意義だった。英語を喋る良い練習になったと共に、今後の英語学習のモチベーションが高まった。一方で、日本人が周りに多かったこともありつい日本語でのコミュニケーションに頼ってしまうこともあり、その点では後悔



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 :

将来海外で就職することや留学しに行くことへのハードルが下がったように思う。

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

研究職。

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

ニュージーランドは美しい場所で、人々も皆親切です。今まで海外に行った経験があまり無く、英語の能力に自信が無い人でもぜひ参加してみてください。

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

本プログラムの昨年度の体験記を参考に準備しました。

## 報告書

### 東京大学 海外留学・国際交流プログラム報告書(超短期プログラム用)

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

記入日/Date: 2020/3/16

- 参加プログラム/Program: オタゴ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-OTAGO.html>
- 派遣先大学/Host university: オタゴ大学
- プログラム期間/Program period: 2/20/2020~3/13/2020
- 東京大学での所属学部・研究科等/Faculty/Graduate School at UTokyo: 教養学部(前期課程)
- 学年(プログラム開始時)/Year at the time of Study Abroad: 学部 1 年

■参加にあたってこの時期を選んだ理由/Reason for choosing this period to participate:
春の長期休みの間に短期留学に行きたいと思ったから。
■参加を決めるまでの経緯/How and why did you decide to participate?:
英語のスキルに自信がなかったため、じっくり英語の勉強ができるプログラムに申し込みたいと思い、9 月にあったオリエンテーションに行き、オタゴ大学のコースに参加すると決めた。

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

■プログラムの概要/Program Overview:
基本座学で、週に一回単語テストがあった。宿題もクラスによるが頻繁に出る。
■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:
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:
ジムに行ったり、博物館を見たりした。
■週末の過ごし方/How did you spend your weekends?:
オタゴ半島のツアーに申し込んだり、ホストファミリーと出かけたりした。

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

■設備/Facilities:
図書館、ジム、DVD や本を自由に借りられる部屋、PC の教室はある。学内 Wifi も安定している。
■サポート体制/Support for students:
20 人程度のクラスで丁寧に授業をもらえるので、特に不安に思うことはなかった。

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

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

オタゴ大学に用意していただいたホームステイ先に宿泊した。

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

割と寒い日が多かったので、長袖や、軽いコートは用意しておいた方がよい。バスが便利だが、週末の夜遅くなどはバスがないので気をつけたほうがよい。食事はどれも良い。

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

基本クレジットカード、3万円ほどをニュージーランドドルに換金してもっていった。クレジットカードが止められる可能性があるため、複数もっていくとよい。

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

治安は悪くないと思う。

■ 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、レンタルしたルーター、ホームステイ先の 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 :

採択後に、ホームステイなどの条件をオタゴ大学側に提出したり、パスポート情報の提出がある。また、飛行機は自分でチケットをとる。飛行機を手配してから、渡航情報届を提出するが、これはホームステイ先が決定する前でもよい。その他、必要な手続きについても本部国際交流課からメールがくるのでそれに従えば特に問題ない。

■ ビザの手続き/Procedures to obtain visas :

ニュージーランドは日本国籍の人はビザがいらないので、特に必要ない。

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

常備薬は持って行く。

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

付帯海学(必須のもの)は早めに申し込む。

■ 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 :

オタゴ大学に到着後、英語のテストがあり、そのレベルに合わせてクラス分けがされるので、最初はできなくても問題ない。

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

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

航空費	160,000 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.)	190,000 円/JPY
教科書代・書籍代/Textbook / Book	0 円/JPY

海外留学保険料(東京大学指定のもの)/Overseas travel insurance fee (designated by UTokyo)	8,500 円/JPY
保険・社会保障料(留学先で必要だったもの)/Insurance and/or social security (required by host institution/region/country)	0 円/JPY
■その他、補足等/Additional comments :	

■留学先で費やした生活費/Overall expenses spent during the program :	
家賃	0 円/JPY
食費	10,000 円/JPY
交通費	7,000 円/JPY
娯楽費	80,000 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 :	
英語を生活の中で使う経験や、学ぶ機会を、得られたことにとても満足しています。	
■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 :	
短期間ではあるものの、海外の大学で学べたことで、その雰囲気や空気を感じられ、海外でのキャリアについても関心が高まった。	
■進路・就職先(就職希望先)/Career/Occupation (planned) :	
■今後留学を考えている学生へのメッセージ、アドバイス/Any messages or advice for future participants :	
良いチャレンジの機会になると思うので、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	

## 報告書

### 東京大学 海外留学・国際交流プログラム報告書(超短期プログラム用)

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

記入日/Date: 2020/3/16

- 参加プログラム/Program: オタゴ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-OTAGO.html>
- 派遣先大学/Host university: オタゴ大学
- プログラム期間/Program period: 2/20/2020~3/13/2020
- 東京大学での所属学部・研究科等/Faculty/Graduate School at UTokyo: 教養学部(前期課程)
- 学年(プログラム開始時)/Year at the time of Study Abroad: 学部 1 年

■参加にあたってこの時期を選んだ理由/Reason for choosing this period to participate:
長期休みで時間があると思ったから。
■参加を決めるまでの経緯/How and why did you decide to participate?:
秋の留学説明会に行って参加を決めました。

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

■プログラムの概要/Program Overview:
授業(50分+10分休憩)は午前3コマ、午後IELTSかTOEICの授業が2コマありました。宿題はほとんど出ません。予習復習も特にないです。金曜日は授業でボタニックガーデンに行ったり博物館に行ったり確認テストがあったりしました。大学の授業の聴講を優先してよく、また東大生向けの特別講義がありました。
■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、文化活動、ボランティア。
■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:
ジムでバレーボール、バドミントン、バスケットボール、卓球をしました。週末に自分で探してボランティアに参加しました。
■週末の過ごし方/How did you spend your weekends?:
観光。

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

■設備/Facilities:
図書館、ジムなどが利用できます。ジムはとても広く、土足のまま利用できるため室内用のシューズを持っていく必要もありません。ランゲージセンター内にキッチン(電子レンジや冷蔵庫、水道がある)もありランチを温めて食べることもできます。PCはランゲージセンターや図書館で利用できます。WiFi環境は東大よりも良いです。
■サポート体制/Support for students:

特別なサポートは利用していませんが、サポート室があり、相談にのってもらえます。

#### 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 :

ホームステイ。

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

オタゴ大学ランゲージセンターの方が手配してくれます。個室でベッドとクローゼット、勉強机、鏡、ヒーターがありました。

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

朝晩と昼の寒暖差が大きく、特に朝は寒かったです。基本的に長袖で上着はジージャンをよく着ていました。

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

30,000 円両替して、クレジットカードを 3 枚持っていき主に 2 枚を使っていました。三井住友カードは普段使っていないで急に使ったり、海外で使ったりすると不正利用を疑われて使用できないことがあるので、事前に電話で連絡しておくことをお勧めします。

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

特にないです。日没が 8 時半頃なので夜も不安なことはありませんでした。

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

列車、バス。

##### ■ 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 :

本部にパスポートのコピーや渡航情報届、前期課程国際交流支援室に海外渡航届を提出。ほとんどはオンラインで提出できた。

##### ■ ビザの手続き/Procedures to obtain visas :

NZeTA をオンラインで申請。

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

特になし。

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

付帯海学保険に加入しました。本部に渡航情報届を提出すると案内をもらえます。

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

特になし。

##### ■ 語学関係の準備/Language preparation :

TOEFL iBT 60。特に準備せずに出発しました。

#### 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	150,000 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.)	190,000 円/JPY
教科書代・書籍代/Textbook / Book	0 円/JPY
海外留学保険料(東京大学指定のもの)/Overseas travel insurance fee (designated by UTokyo)	8,500 円/JPY
保険・社会保障料(留学先で必要だったもの)/Insurance and/or social security (required by host institution/region/country)	0 円/JPY
■その他、補足等/Additional comments :	

■留学先で費やした生活費/Overall expenses spent during the program :	
家賃	0 円/JPY
食費	10,000 円/JPY
交通費	8,750 円/JPY
娯楽費	80,000 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 :	
3 週間ニュージーランドで過ごせたことに満足しています。	
■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 :	
長期留学をしようと改めて思った。	
■進路・就職先(就職希望先)/Career/Occupation (planned):	
未定。	
■今後留学を考えている学生へのメッセージ、アドバイス/Any messages or advice for future participants :	

参加することをおすすめします。

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

My Little Local というアプリ。



## 報告書

### 東京大学 海外留学・国際交流プログラム報告書(超短期プログラム用)

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

記入日/Date: 2020/4/3

- 参加プログラム/Program: オタゴ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-OTAGO.html>
- 派遣先大学/Host university: オタゴ大学
- プログラム期間/Program period: 2/20/2020~3/13/2020
- 東京大学での所属学部・研究科等/Faculty/Graduate School at UTokyo: 教養学部(前期課程)
- 学年(プログラム開始時)/Year at the time of Study Abroad: 学部 2 年

■参加にあたってこの時期を選んだ理由/Reason for choosing this period to participate:
時間と金銭的条件が揃いそうだったため。
■参加を決めるまでの経緯/How and why did you decide to participate?:
秋ごろ。

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

■プログラムの概要/Program Overview:
フリートークはためになった。
■学習・研究以外の活動で取り組んだもの/Activities you took part in other than study/research:
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:
ジムを利用した。
■週末の過ごし方/How did you spend your weekends?:
観光。

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

■設備/Facilities:
良い。
■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:
ホームステイ
■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:
プログラムより紹介。

■ 気候、大学周辺の様子、交通機関、食事等/Climate, environment around the institution, transportation, food, etc. :
良い。
■ お金の管理方法、現地の通貨事情/Management of money and situation about local economy :
クレジットカードで充分。
■ 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 :
オークランドでの夜間外出は控えた。
■ 自由時間に利用した交通手段/Means of transportation in your free time :
列車、バス。
■ プログラム期間中に利用したネット環境/Internet service usage during the program :
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 :
海外渡航届。
■ ビザの手続き/Procedures to obtain visas :
無し。
■ 医療関係の準備/Preparations or actions taken to maintain your health :
常備薬。
■ 保険関係の準備/Preparations/procedures for insurance :
大学が指定したもの
■ 東京大学の所属学部・研究科(教育部)での手続き/Procedures required by faculties or graduate schools at UTokyo :
特に無し。
■ 語学関係の準備/Language preparation :
特に無いが、英語の勉強はしていた。

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

■ 参加するために要した費用/Expenses of participation :	
航空費	150,000 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.)	300,000 円/JPY
教科書代・書籍代/Textbook / Book	0 円/JPY
海外留学保険料(東京大学指定のもの)/Overseas travel insurance fee (designated by UTokyo)	10,000 円/JPY
保険・社会保障料(留学先で必要だったもの)/Insurance and/or social security (required by host institution/region/country)	0 円/JPY
■ その他、補足等/Additional comments :	

■ 留学先で費やした生活費/Overall expenses spent during the program :	
家賃	0 円/JPY
食費	10,000 円/JPY
交通費	5,000 円/JPY
娯楽費	60,000 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 :	
他国の普通の人の生活に少し触れられた気がします。	
■ 今後のキャリアに対する考え方や就職活動に与えた影響/Impact of the program on your thoughts for a career or job hunting :	
海外の人との接し方には変化が出そうです。	
■ 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 :	
積極的参加を勧めます。	
■ 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。	

## 報告書

### 東京大学 海外留学・国際交流プログラム報告書(超短期プログラム用)

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

記入日/Date: 2020/3/25

- 参加プログラム/Program: オタゴ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-OTAGO.html>
- 派遣先大学/Host university: オタゴ大学
- プログラム期間/Program period: 2/20/2020~3/13/2020
- 東京大学での所属学部・研究科等/Faculty/Graduate School at UTokyo: 教養学部(前期課程)
- 学年(プログラム開始時)/Year at the time of Study Abroad: 学部 2 年

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

以前から短期の留学プログラムに興味があったが、夏はサークル等の活動が忙しくサマープログラムに参加できなかった。2年の冬は進学も内定し、持ち出し科目などの試験もひと段落し、留学ができるまとまった時間が確保できたため参加を決めた。

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

夏のサマープログラムに参加を検討していたが都合が合わず参加を断念したが、冬こそは行こうと考えた。複数のウインタープログラムがあったが、英語の会話力をつけたい、またある程度の期間がなければ効果が見込めないと考えたため、こちらのオタゴ大学ウインタープログラムへの参加を決めた。

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

#### ■プログラムの概要/Program Overview:

基本的には高校までの英語の文法の授業をそのまま英語でやっている印象だった。文章読解よりは、ワークブックや小エッセイなどのアウトプットが比較的多めです。

#### ■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:

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:

ジムなどで汗を流した。

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

ジムに行ったり、市内を散策した。

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

#### ■設備/Facilities:

WiFiの設定方法を教えてもらえ、使うことができるが、東京大学にいううちに eduroam の使用申請をしてアカウントを作っておくのが一番良いでしょう。語学センターのすぐ横にジムが併設されており、運動不足にはなりません。

#### ■サポート体制/Support for students:

ヘルスセンターがあり、精神面・身体面の不調のケアをしてくれるが、今回は利用しなかった。語学面については、最初にクラス分けテストを行なって各人のレベルにあったクラスに入れてくれるのでついていけな  
いかもと心配する必要はない。

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

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

ホームステイ。

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

大学からの紹介。

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

ホームステイ先の家が丘の上にあり、天気の変化が激しかった。NZ の全体としての気候も、夏でも朝晩は非常に冷え、昼はかなり暖かかった。大学から 10 分歩けば繁華街に着く。交通機関は基本的に 1 時間に 3 本程度のバスを利用することとなった。食事は朝はトーストを自分で焼き、昼のサンドイッチもホストマザーがレタスとハムとチーズを勝手に使っていていいと言ってくれたので、自分で作る。夜は作ってくれました。

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

現金を多めに持っていったが、ニュージーランドではほとんどのお店でクレジットカードに対応していた。バス用交通カードのチャージと、一部の飲食店のみクレジットカードが使えなかった。

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

治安は非常に良かった。

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

バス、徒歩。

##### ■ 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、ホスト先の家の WiFi。

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

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

参加するにあたっては、Go Global ウェブサイトにあるプログラムの応募要項を読み、要項にある提出物を出せばよかった。記入漏れなどがあると教務課窓口でチェックをもらう際に指摘していただけるので、記載方法などわからなければ問い合わせるべき。採択後は、本部国際交流課の方から詳細な手続きのチェックリストをいただけるのでそれに則ってプログラム代金の振り込み、ホスト大学への連絡をスムーズに進めることができました。一部金融機関では海外への代金振り込みを承っていないそうなので、早めに振り込みの準備をしておいた方が良いでしょう。

##### ■ ビザの手続き/Procedures to obtain visas :

ビザの申請は必要ありませんが、NZeTA という電子渡航申請が必要となります。スマホのアプリからでも簡単にでき、翌日中には許可がおりました。

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

留学前健康相談を駒場保険センターにて受診し、予防注射の確認をした(NZ は特に必要ないそうです)。普段使っている常備薬も多めに持って行った。

<b>■ 保険関係の準備/Preparations/procedures for insurance :</b>	
東京大学から指定を受けた、OSSMA と付帯海外留学保険という保険サービスのみ利用しました。	
<b>■ 東京大学の所属学部・研究科(教育部)での手続き/Procedures required by faculties or graduate schools at UTokyo :</b>	
今回のプログラムではオタゴ大学で認定してもらえない単位がなかったので、特に履修や単位認定などの手続きは行いませんでした。	
<b>■ 語学関係の準備/Language preparation :</b>	
リスニング能力に不安があったので、洋楽や BBC の海外メディアの放送を聞いたりした。	

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

<b>■ 参加するために要した費用/Expenses of participation :</b>	
航空費	200,000 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.)	189,000 円/JPY
教科書代・書籍代/Textbook / Book	0 円/JPY
海外留学保険料(東京大学指定のもの)/Overseas travel insurance fee (designated by UTokyo)	9,000 円/JPY
保険・社会保障料(留学先で必要だったもの)/Insurance and/or social security (required by host institution/region/country)	0 円/JPY
<b>■ その他、補足等/Additional comments :</b>	

<b>■ 留学先で費やした生活費/Overall expenses spent during the program :</b>	
家賃	0 円/JPY
食費	28,000 円/JPY
交通費	6,500 円/JPY
娯楽費	25,000 円/JPY
<b>■ その他、補足等/Additional comments :</b>	
今回はコロナウイルスなどの影響でかなり円高になっていたが、今後のプログラムの時はより円安になっているだろう。なので気をつけて欲しい(今回は 1NZ ドル=66 円ほどだった)。	

<b>■ プログラム参加のための奨学金の受給有無/Scholarships to participate :</b>	
受給しなかった。	
<b>■ 奨学金の支給機関・団体名等/Name of the source of the scholarships :</b>	
<b>■ 受給金額(月額)/Monthly stipend :</b>	
円	
<b>■ 受給金額についての補足等/Additional comments about the monthly stipend :</b>	
<b>■ 奨学金をどのように見つけたか/How did you find the scholarships? :</b>	

プログラムを振り返って/Reflection

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

自分の英語運用能力にはかなり不安を感じていたが、今回のプログラムを通じ、時間をかければ意思疎通が完全な形で行うことができること、また会話の流暢さより積極的に会話をしようという意思の方が大事なのだとわかり、自分の語学運用能力の課題点がわかるとともにある程度の自信もついた。

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

海外の教育機関に籍を置いて学習するのも一つの選択肢だと考えさせられた。

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

公的機関。

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

迷っているならプログラムに参加するべきだと思う。語学プログラムを受けたいなら英米圏、文化体験をしたいならその他の地域と分けて考えたらいいように思う。

■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 :

Go Global ウェブサイトの過去の留学報告書

## 報告書

### 東京大学 海外留学・国際交流プログラム報告書(超短期プログラム用)

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

記入日/Date: 2020/3/28

- 参加プログラム/Program: オタゴ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-OTAGO.html>
- 派遣先大学/Host university: オタゴ大学
- プログラム期間/Program period: 2/20/2020~3/13/2020
- 東京大学での所属学部・研究科等/Faculty/Graduate School at UTokyo: 教養学部(前期課程)
- 学年(プログラム開始時)/Year at the time of Study Abroad: 学部 1 年

■参加にあたってこの時期を選んだ理由/Reason for choosing this period to participate:
個人的な事情により休学する勇気がないところ、本プログラムは休学しなくて良いから。
■参加を決めるまでの経緯/How and why did you decide to participate?:
ウインタープログラム説明会の段階で大体は決めていました。

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

■プログラムの概要/Program Overview:
まず午前の授業について。私のクラスは毎回複数宿題が出ましたが他のクラスではほとんど宿題が出たことがないという人もいました。宿題は blogger というサイトに投稿するものが多かったです。また毎週リーディングジャーナルを提出します。私のクラスはアドバンスだったのでみんな upper-intermediate レベルや advanced レベルの本を読んでいたのですが私は pre-intermediate や elementary を借りて良かったです。毎週金曜日はフィールドワークに連れていってくれますが最終週はうちのクラスの先生が体調を崩されたためありませんでした。午後の授業について。TOEIC か IELTS の対策授業を選べます。東大生は IELTS だけだったようですが実際みんな IELTS 受験を予定しているわけではありません。話す機会も午前の授業同様多く設けられ個人的には好きでしたが周りの人は高校生の時に習ったようなこととっていました。特にリーディングやリスニング、ライティングの回もあまり評判良く無かったです。私はおそらくみんなが高校で習ったことをそれまで習っていなかったため有意義でした。東大生限定の授業がプログラム中 3 回あり、そこで初めて他の東大生を認識させて頂きました。ただこれのせいで帰りが遅くなるので一人ぼっちでご飯を食べることが増えます。また、正規の授業が聴講できます。外国の大学の授業はこんな感じと聞いていた通りの感じで逆に驚きました。本当に刺激的でした。週末にはクイーンズタウンまたはフィヨルドランドのエクスカージョンに参加可能ですがそれなりに高いのでクイーンズタウンは自分で行きました。今年はクイーンズタウン勢の方が多かったです。
■学習・研究以外の活動で取り組んだもの/Activities you took part in other than study/research:
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:
ランゲージセンター隣のユニポールで一度バスケをしました。卓球、バドミントン、サッカー、サーフィンなど



いろいろできるようです。

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

初週はとにかくホストファミリーと打ち解けるために一緒に行動しました。土曜日はファーマーズマーケットに連れて行ってもらいました。日曜日はどこも行かずホームデイでごめんねと言われました。2 週目はオタゴ半島に連れて行ってと頼みました。土曜日に連れて行ってもらいました。ただペンギンが見たかったら夕方が良いので自分で行くしかありません。日曜日はホームデイでごめんねと言われました。世界一急な坂ボルドウィンストリート、南半球唯一の城ラーナックキャッスル、野生動物に会えるトンネルビーチなども頼んでみると連れて行ってもらえる人もいます。私はボルドウィンストリート行きを何度か頼んでみて結局自分で歩いていきましたが、あとは歩いて行くのは厳しいので諦めました。

3 週目は大学が主催するフィヨルドランドのエクスカージョンに参加しました。いわゆる課金ですがここで一旦切り替えてとても楽しめました。また、ホストファミリーが毎日お弁当を作ってくれるのですがこの日は食パンが 2 倍以上になり嬉しかったです。

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

■設備/Facilities:

Wi-Fi が早いのは本当に助かります。ユニポールというところで一度バスケットをしました。キャパがいなければ本当はもっとみんなといろいろやりたいなと思っていてそれが一番辛かったです。

■サポート体制/Support for students:

どれ一つ利用していませんがもし必要があれば手厚いサポートが受けられます。

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:

ホームステイ。

■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:

プログラム費払込が最後になった人間なのでステイ先が決まったのも最後のはずです。ステイ先は大学からバスと徒歩で 45 分(ただしバスは 1 時間に 1 本)、歩くと急な坂をぶっ通し 1 時間という感じでした。学生は必ず個室がもらえる決まりになっています。シャワーのお湯が出なくなった時は辛すぎました。

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

直前にオーストラリアへ行っていたので同じ半袖 T シャツをたくさん持っていったのですが、ニュージーランドの南島はオーストラリアのキャンベラよりはるかに寒くて、ついた瞬間に「持ってくる服間違えた、」と悟りました。ただし大学まで毎朝全力疾走したので結局半袖があっただけ良かったです。ニュージーランドは基本的に人間が電車に乗る国ではありません。車社会ですし公共交通機関はバスです。ただしバスは 1 時間に 1-2 本です。ホストファミリーが最初にバスの乗りかたを覚えてくれる決まりになっているようですが、私の場合はホストファミリーが数年間バスに乗ったことがないらしく自分と同じレベルでした。食事は、街にはおいしいものがあるようです。大学の近くのアイスクリーム屋さんは美味しいですがアイスを食べたらクイーンズタウンのエクスカージョン応募の先着順には間に合わなくなりました。ホームステイでの食事はやばいと思っていましたが正直家に依るようです。大学の目の前の道だけ車がすごく学生に優しく横断を待っていてくれます。その他の場所では轢かれないように注意です。

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

海外送金など初めての経験でした(プログラム費支払いはカードも選べますが実際は銀聯カードのみでした)。銀行へ行って海外送金したいと言うと、「電話窓口にはチャレンジなさいますか?」と聞かれて受けて立ちました。不安でしたがこっちの方が手数料が安いです。また海外送金と言いながら受け取り銀行は大手町なので手数料は安い部類でした。クレジットカードを用意していきました。割り勘とバス以外はカードが使えます。バスカードのチャージのために現金が必要ですがキャッシングをして両替を回避しました。100ドルで利子は6円でした。フライト前日にキャッシング枠を作ろうと思ったら学生はネット申請不可とのことでしたがそれでも申請してニュージーランドに着いたら審査通ってました。

■ 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 :

お財布落としたらポリスに届くくらい治安の良い国だとクィーンズタウンの日本人店員さんがおっしゃってました。個人的にはニュージーランドでも途中から毎日ポロポロ涙が出るようになりましたが、あと3週間の辛抱だと思って耐えました。

■ 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 :

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 :

ウィンタープログラム説明会へ行き、そこや選考通過後に言われた通りの提出物を出せば良いのですが、私は親に激しく参加を反対されたこと、年末年始の休みがホテルバイトで消滅したこと、心臓が痛すぎて参加できるかだんだん不安になってきたこと、クレジットカード作成が間に合わなかったこと、計画性が先天的に欠如していたことなどからプログラム費払込等の手続きを終えるのが全参加者の中で最後の人間となり国際交流課の方々にご迷惑をおかけしましたし焦ったので皆様はお気をつけください。

■ ビザの手続き/Procedures to obtain visas :

ETA という電子渡航許可証はアプリから申請すると少し安いです。私はこれもギリギリになり、フライトの5日前くらいの深夜にオーストラリア で申請しました。結構一瞬で取得できました。

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

必要な予防接種はありませんでした。個人的には目から原因不明の涙が突然出てくる現象に毎日悩まされていましたが、直前に2日間しか日本にいられずそれもサークルやバイト的なお仕事に消えたので眼科に行くことができず飛びました。個人的には心臓も心配でしたがお医者さんに行く余裕もなかったので行きませんでした。

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

保険は付帯海学に申し込むだけで簡単でした。今回も払込がギリギリになり、被保険者証が日本の自宅にちゃんと届くのを見てからオーストラリアに行きたかったのでメールして至急送って頂きました。

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

渡航届を出すのみです。

■ 語学関係の準備/Language preparation :

1月にテストが終わってから2月はオーストラリアへ行って、帰って2日でニュージーランドへ行ったので、強いて言うとオーストラリア がニュージーランドの準備になりました。

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	112,190 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.)	197,308 円/JPY
教科書代・書籍代/Textbook / Book	0 円/JPY
海外留学保険料(東京大学指定のもの)/Overseas travel insurance fee (designated by UTokyo)	7,740 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)	2,750 円/JPY
■その他、補足等/Additional comments :	
OSSMA に関しては 2 ヶ月分 5,500 円を2で割り計算しました	

■留学先で費やした生活費/Overall expenses spent during the program :	
家賃	0 円/JPY
食費	0 円/JPY
交通費	2,000 円/JPY
娯楽費	25,266 円/JPY
■その他、補足等/Additional comments :	
授業料とホームステイ費は一括で払ったので家賃食費は授業料の方で合わせて計上しています。交通費は通学バスです。娯楽費は週末エクスカージョンです。	

■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 :	
■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 :	
まず、大学ランゲージセンターでの授業ではこれまでになくたくさん英語を喋ることができました。それは一重にしゃべらざるを得なかったからですが、そのような状況に身を置けることがこのようなプログラムの魅力であると改めて感じました。次に、このプログラムを選んだ一番の理由はホームステイでしたし、ホストファミリーに聞かれた時もそのように答えましたが、自分で答えていて泣けてくるほど私はホームステイの機	

会をうまく活かせなかったのではないかと思います。先輩に「ホームステイ大失敗してるやつがいる」と言われた時かなりしっくりくる表現だと思ってしまいました。日本や現地でのオリエンテーションではホームステイに関する注意事項等色々教えて頂けますし、普段割と雑な生活をしてるから大丈夫だろうという自信があったため全く心配はしていなかったのですが、海外で初めての挫折を味わいました。最初は「言葉の壁ってこんなに厳しいんだ」と驚いていましたが、やがてそういう問題ではないことに気づきました。次に、いわゆるカルチャーショックに関してはバナナ以外の果物は全て洗わずに皮ごと食べるということがありました。洗濯が終わってからそれを干すまでに二日くらい放置するのも最初は驚きました。一方で車に乗ったり結婚記念日を祝ったりといったことは自分にとってとても新しいことでしたがよく考えたら日本でもありうることで、国の差よりも家庭の差の方が大きい気もしました。最後に、延泊では(日本国内も含めて)初めての一人旅でバックパッカーズなどに泊まり有名都市を渡り歩いてやりたいことができ、またフライトキャンセルやオーストラリアの国境封鎖などの影響も受けつつ一応無事に旅を終えることができ、3週間のホームステイで失った自信を1週間で取り戻しました。全体としては、学ぶことが非常に多くて満足しています。

■ 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 :

今日本で取り組んでいることとこのような海外プログラムに参加していることの整合性が取れているのだろうか、自分は何も考えずに行動しているのではないかと考えさせられました。東大に入って海外プログラムに参加させて頂くのはこれが4回目でしたがそれは初めての経験でした。日本に帰ったら一度自分のやるべきことやキャパシティをよく考えなければならないとプログラム中ずっと思っていました。

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

専門職(法曹・医師・会計士等)。

■ 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 :

提出物等は早めに出しましょう。ホストファミリーがveganだったら肉は本当に出て来ないので注意してください。

■ 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 :

外務省の渡航注意情報。

## 報告書

### 東京大学 海外留学・国際交流プログラム報告書(超短期プログラム用)

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

記入日/Date: 2020/3/21

- 参加プログラム/Program: オタゴ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-OTAGO.html>
- 派遣先大学/Host university: オタゴ大学
- プログラム期間/Program period: 2/20/2020~3/13/2020
- 東京大学での所属学部・研究科等/Faculty/Graduate School at UTokyo: 教養学部(前期課程)
- 学年(プログラム開始時)/Year at the time of Study Abroad: 学部 1 年

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

1年生の間に短期留学に行きたいとは思っていたが、夏のプログラムには準備が間に合わなかったため。

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

春休みを使って留学したいと思っていたので、説明会に参加したのち東大のプログラムの中から決めました。ニュージーランドにはもともと行きたいと思っていましたが、英語のスコアが要らないこと、ホームステイができることが魅力的でした。

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

#### ■プログラムの概要/Program Overview:

午前はレベル別、午後は TOEIC か IELTS に分かれて英語の授業です。授業の内容自体はそこまでレベルが高いというわけではないので、特に予習などはいりませんでした。宿題は出ますが、そこまで多くはありません。金曜日はフィールドワークもありました。2週目以降の金曜日には復習のテストがあります。これは意外と難しいです。加えて東大生はオタゴ大学の授業の聴講と東大生のための特別授業があります。聴講はさすがに難しかったです、いい勉強にはなりました。

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

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:

建物内にあるジムで友達とよく卓球をしました。

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

1週目は市内観光をし、タイエリ鉄道に乗りました。景色がとてもよくて楽しかったのでおすすめです。2週目はクイーンズタウンのトリップに参加しました。景色が綺麗で食事も美味しくとても楽しい時間を過ごせました。宿泊所にはタオル以外のアメニティはないので、シャンプーや(必要であれば)ドライヤーは持っていくことをおすすめします。3週目はオタゴ半島のツアーに参加して、お城とペンギンを見ました。クルーズ船でひどく酔ってしまったので、酔い止めを持っていくとよいと思います。インターネットで予約しましたが、街中の isite に行けば、日本人スタッフも常駐しており相談に乗ってもらえます。

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

■設備/Facilities:

設備はとていいです。Wifi もよく繋がります。パソコンは大学のものを使うので、特に持っていく必要はないと思います。同じ建物内にジムがあったので、よく利用しました。

■サポート体制/Support for students:

様々な方面で充実していると思います。まずは窓口に行けばいろいろと教えてもらえます。今回は航空会社側からのフライト変更が多かったのですが、窓口の方が電話をかけて対処してくれていました。

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:

ホームステイ。

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

ホームステイです。大学側に手配していただけました。家族構成など多少の希望は出すことができます。

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

1日の寒暖差は大きいです。日差しは強いので帽子があったほうが良いと思います。交通手段はバスがほとんどです。食事は朝は各自でトーストかシリアル、昼は夕飯の残りでした。夜は野菜多めのヘルシーなものでした。

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

クレジットカードを2枚と銀行口座カードについているデビットカードを1枚持っていきました。ほとんどデビットカードで支払いました。暗証番号など入力する必要がなく、タッチするだけでいいので楽です。クレジットカードが途中で使えなくなった友だちが何人かいたので、複数枚持っていくことをおすすめします。

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

治安はとていいです。疲れた日は早めに寝ることを心掛けていました。

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

バス。

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

キャンパス Wifi、SIM。

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

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

プログラム料金の支払い、手続き書類の提出、パスポートの取得、航空券の手配、渡航情報届提出、保険加入、OSSMA 加入(前期教養生)が主な手続きです。プログラム料金の支払いは煩雑なので早めに進めた方がいいです。当時はゆうちょ銀行ではできませんでした(三井住友銀行を利用しました)。オークランドなどで乗り換えが必要なので、フライト決めも難航しました。オークランドで1泊している人が多かったように思います。

■ビザの手続き/Procedures to obtain visas:

NZeTA を発行しました。アプリのほうが安いですが、評判があまりに悪かったのでウェブでした。

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

サプリメントは海外のものが飲みにくいので、日本のものを持っていくと安心です。

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

東京大学から指定されたもの加入了しました。

■ 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 :

前期教養生は海外渡航届の提出が必須です。ホームステイ先が決まるのは直前なので、未定でも提出してしまっても大丈夫です。

■ 語学関係の準備/Language preparation :

特になし。

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

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

航空費	140,000 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.)	200,000 円/JPY
教科書代・書籍代/Textbook / Book	0 円/JPY
海外留学保険料(東京大学指定のもの)/Overseas travel insurance fee (designated by UTokyo)	8,550 円/JPY
保険・社会保障料(留学先で必要だったもの)/Insurance and/or social security (required by host institution/region/country)	3,300 円/JPY

■ その他、補足等/Additional comments :

その他、NZeTA と観光税を合わせて 3,000 円ほど払いました。

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

家賃	0 円/JPY
食費	20,000 円/JPY
交通費	3,000 円/JPY
娯楽費	40,000 円/JPY

■ その他、補足等/Additional comments :

バスカードの作成とチャージは現金のみです。ほとんどの店でカードが使えますが、ダニーデンで有名なアイス屋さんは現金のみでした。アイスをたくさん食べたい人は現金が要ります。カードは上限もあるので、個人的には paywave などデビットで払うのがおすすめです。

■ 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 :

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 :

日本人が多く、授業外でも常に英語を話すという環境にはありませんでしたが、目標を立てて取り組んだことで、だいぶスムーズに話せるようになりました。授業のレベルもそこまで高くないので新たに学んだものは多くはないですが、今まで学んできたことを基に、適切な構文で適切な語彙である程度話せるようにはなったと思います。また、幸いにも気の合ういい友人たちに恵まれました。普段は同じクラスやサークルの人としか関わりがなかったので、留学を通して新たな友人ができて嬉しかったです。彼らとのかかわりを通して、自分も頑張ろうとモチベーションが高まったのが一番の収穫です。

■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 :

海外に行く機会が与えられたら、臆せずに挑戦したいと思うようになりました。

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

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

短期なので大幅な英語力の向上は期待できませんが、明確な目標をもって参加すれば有意義な留学になると思います。また、海外に少しの間でも滞在すること自体が良い経験になります。ダニーデンは治安もよく過ごしやすい街である上、授業内容も重すぎないので、海外渡航経験がない人や将来長期留学を考えている人の最初のステップとしてはとてもいいプログラムです(駒場祭前日に選考結果のメールが来ていましたが、駒場祭で忙しくしていたらメールに気づかず最初の提出物が遅れたので、前期課程の方は気を付けてください)。

■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 :

昨年度の参加者の体験談。



## 報告書

### 東京大学 海外留学・国際交流プログラム報告書(超短期プログラム用)

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

記入日/Date: 2020/3/26

- 参加プログラム/Program: オタゴ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-OTAGO.html>
- 派遣先大学/Host university: オタゴ大学
- プログラム期間/Program period: 2/20/2020~3/13/2020
- 東京大学での所属学部・研究科等/Faculty/Graduate School at UTokyo: 教養学部(前期課程)
- 学年(プログラム開始時)/Year at the time of Study Abroad: 学部 1 年

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

南半球が暖かい時期だったから。春休みの予定が特に決ま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 月頃に参加を検討し始めた。海外渡航と語学の勉強をするのに、費用対効果が最も高いと思ったから。

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

#### ■プログラムの概要/Program Overview:

自由時間がとれないほどではないが、エッセイなど、すこし時間のかかる課題が週二回ほど出た。週一回、博物館など教室の外に出る授業が興味深かった。

#### ■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:

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:

日本からの学生含め、様々な国から来た学生とサッカーをした。

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

街を散策。ホストファミリーとドライブ。旅行。

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

#### ■設備/Facilities:

図書館は小さめだった。スポーツ施設、グラウンドは充実していて、授業の合間に運動する生徒も多かった。

#### ■サポート体制/Support for students:

助けを求めれば、快く助けてくれる。

### 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:

ホームステイ。
■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 :
個室。同じ家庭に香港からの留学生がいた。

■気候、大学周辺の様子、交通機関、食事等/Climate, environment around the institution, transportation, food, etc. :
比較的温暖だが、朝夕は冷える。たまに寒くなるときもある。日本に比べて、食事の値段は高くなるかもしれない。
■お金の管理方法、現地の通貨事情/Management of money and situation about local economy :
基本的に日本の口座からクレジットカードで支払った。使えないお店もあるので、ある程度現金が必要になる。
■治安、医療関係事情、心身の健康管理で気をつけたこと等、危機管理/Aspects of risk and safety management, local health care system, and any actions taken to maintain your health :
夜に出歩かないこと。早寝早起き。
■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、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 :
必要な手続きが多いので、できるだけ早めに片付けるとトラブルが少ないと思う。
■ビザの手続き/Procedures to obtain visas :
ニュージーランドに関しては、携帯から取得できたので楽だった。
■医療関係の準備/Preparations or actions taken to maintain your health :
酔いどめは持っておくと便利かもしれない。
■保険関係の準備/Preparations/procedures for insurance :
東大から指示があるし、旅行代理店でも説明を受けられるので、あまり心配しなくてよいと思う。
■東京大学の所属学部・研究科(教育部)での手続き/Procedures required by faculties or graduate schools at UTokyo :
留意事項確認書を教務課に直接提出しに行かなくてはならないのが、すこし面倒。
■語学関係の準備/Language preparation :
英語一列は1年を通してG2だった。特にこれといって特別な準備はしていない。語彙を増やす程度。向こうでクラス分けテストがあるので、心配いらなと思う。

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

■参加するために要した費用/Expenses of participation :	
航空費	200,000 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.)	200,000 円/JPY
教科書代・書籍代/Textbook / Book	0 円/JPY
海外留学保険料(東京大学指定のもの)/Overseas travel	8,550 円/JPY

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

■留学先で費やした生活費/Overall expenses spent during the program :	
家賃	0 円/JPY
食費	0 円/JPY
交通費	8,400 円/JPY
娯楽費	40,000 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 :	
授業の予習復習、課題などを通して、表現の幅を広げる練習が多くあり、ためになった。	
■今後のキャリアに対する考え方や就職活動に与えた影響/Impact of the program on your thoughts for a career or job hunting :	
海外で仕事をしたいという希望が強まった。	
■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 :	
迷ったらやってみる方が、結果的にいいことがあるかもしれない。	
■準備段階や留学中に役に立ったウェブサイト、出版物/Websites or publications which were useful while preparing for or during your time overseas :	
東大からもらえる情報で十分だと思う。	

## 報告書

### 東京大学 海外留学・国際交流プログラム報告書(超短期プログラム用)

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

記入日/Date: 2020/3/24

- 参加プログラム/Program: オタゴ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-OTAGO.html>
- 派遣先大学/Host university: オタゴ大学
- プログラム期間/Program period: 2/20/2020~3/13/2020
- 東京大学での所属学部・研究科等/Faculty/Graduate School at UTokyo: 教養学部(前期課程)
- 学年(プログラム開始時)/Year at the time of Study Abroad: 学部 1 年

■参加にあたってこの時期を選んだ理由/Reason for choosing this period to participate:
長期留学のために英語技能を上達させる時期として適切と考えたから。
■参加を決めるまでの経緯/How and why did you decide to participate?:
長期留学を見据えたうえで英語力向が必要だと1年の夏ごろから考えるようになり、英語圏への短期留学プログラムを探して本プログラムに参加を決めた。

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

■プログラムの概要/Program Overview:
一般的な英語の授業(General English)に加えて英語試験対策の授業(TOEIC,IELTS から選択)があった。
■学習・研究以外の活動で取り組んだもの/Activities you took part in other than study/research:
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:
現地の学生や日本以外からの留学生とサッカーなどを楽しめた。
■週末の過ごし方/How did you spend your weekends?:
オタゴ大学主催のエクスカージョンに参加したり、市街地を散策したりした。

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

■設備/Facilities:
授業を行う教室のほか、無料で卓球やバドミントン、バスケ、バレーなどを楽しめる体育館や、屋外にはサッカーコートが併設されていた。
■サポート体制/Support for students:
様々な面でサポートは充実していた。

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

■宿泊先の種類/Type of accommodation:
ホームステイ。

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

オタゴ大学からの案内。

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

日差しの強い日がある。交通機関はバスが主。食事は美味しかった。

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

現金を 5 万円分とクレジットカードを二枚持参した。

■ 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 :

治安は良く、衛生環境も日本と同程度。COVID-19 の流行もあり手洗いうがいを心掛けた。

■ 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、レンタルしたルーター、ホームステイ先の WiFi。

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

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

国際交流課からの案内をしっかりと読んで手続きを進めた。

■ ビザの手続き/Procedures to obtain visas :

NZeTA を取得した。アプリから簡単にできた。

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

花粉症用の薬を持参した。

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

国際交流課からの案内に沿って準備した。

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

教養学部(前期課程)の HP を見て手続きを進めた。

■ 語学関係の準備/Language preparation :

現状の英語力確認のため IELTS を受験した。go global gateway の奨励金により無料で受験できた。

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	130,000 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.)	200,000 円/JPY
教科書代・書籍代/Textbook / Book	0 円/JPY
海外留学保険料(東京大学指定のもの)/Overseas travel insurance fee (designated by UTokyo)	8,000 円/JPY
保険・社会保障料(留学先で必要だったもの)/Insurance and/or social security (required by host institution/region/country)	0 円/JPY

■ その他、補足等/Additional comments :

NZeTA 取得のため約 3,000 円、OSSMA 登録のため約 3,000 円。

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

家賃	0 円/JPY
食費	25,000 円/JPY
交通費	6,000 円/JPY
娯楽費	55,000 円/JPY

■ その他、補足等/Additional comments :

娯楽費にエクスカーシオン参加費( ¥ 25,000)やお土産代含む。

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

受給しなかった。

■ 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 :

将来について、海外で学ぶこと、働くことを具体的に考え始める良いきっかけになった。

■ 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 :

学部卒業後、海外の大学院に進む道を考えるきっかけになった。

■ 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 :

参加を諦める明確な理由がない限りは参加することを強く勧めます。予想外のいい結果を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 :

特になし。

## 報告書

### 東京大学 海外留学・国際交流プログラム報告書(超短期プログラム用)

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

記入日/Date: 2020/3/14

- 参加プログラム/Program: オタゴ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-OTAGO.html>
- 派遣先大学/Host university: オタゴ大学
- プログラム期間/Program period: 2/20/2020~3/13/2020
- 東京大学での所属学部・研究科等/Faculty/Graduate School at UTokyo: 教養学部(前期課程)
- 学年(プログラム開始時)/Year at the time of Study Abroad: 学部 2 年

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

休暇中であり、比較的長期の期間を確保できたため。

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

英語圏で比較的長期間英語学習できるウインタープログラムに参加したかったため、イベントの段階で目星をつけていた。他のプログラム(カリフォルニア等)と迷った。

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

#### ■プログラムの概要/Program Overview:

平日は午前 General English、午後 TOEIC or IELTS の授業を行い、放課後は基本的に自由だったがたまに特別講義が設けられた。英語授業の代わりに他学部聴講もすることができた。宿題は General English で出て、基本的に担当の先生毎で異なるようであった。休日にはエクスカーターネーションに参加することができ、そこで一泊二日のトリップが楽しめた。印象に残っている授業は IELTS であり、スピーキング重視でいろいろなトークアクティビティでスピーキング力を高められたのが楽しかった。

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

スポーツ、トリップ。

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

スポーツセンターでプログラムメンバーとバスケやバドミントン、バレーなどをした。またオタゴ半島ツアーやレールウェイトリップなどに休日行ったりした。

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

基本的に観光をしていた。上記のツアーやミルフォードのエクスカーターネーションに行ったりした。

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

#### ■設備/Facilities:

Wifi は大学の Wifi が使えたが、自身は eduroam を使用していた。ランゲージセンターの隣にスポーツセンターがあり、学生証を見せればどの設備も無料で使えたため、放課後などには非常に重宝した。食堂はスポーツセンター内のカフェ以外には付近になかったため、短いランチブレイク時はランチボックスの携帯が

ほぼ必須だった。PC は授業内で使う機会もあり、自習室内では映画鑑賞等もできた。図書館も学生証携帯で利用できたが今プログラム内では使わなかった。

■ サポート体制/Support for students :

英語学習は最初のクラス分けテストで 5 段階に分けられ、また TOEIC か IELTS に対応した授業を選ぶことができた。他にも授業の聴講などもできた。生活面ではホームステイオフィスがランゲージセンター内にあり、そこで生活面や帰りのフライトにつ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 :

ホームステイ。

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

ホームステイで 1 つの家庭に基本的に 2 人が宿泊した。部屋は 1 人 1 部屋だった。アメニティは基本的に揃っていた。ホームステイ先の情報に関しては出発の数日前に家族の簡単なプロフィールが大学から送信された。

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

気候は朝と日中の気温差が非常に激しく、冬～夏服の範囲をカバーする必要があった。大学周辺には中心街が位置していたが、普段利用する施設はキャンパスのはずれの方にあり遠く離れていた。交通機関はバスが基本であり、最初は My Little Local というスマホアプリでの検索が必須であった。また基本的にバスの利用は Go card というプライベートカードで支払っていた。食事は朝は各自で用意し昼はランチボックス、夜はホームステイ先でというのが一般的だったが、休日や長いランチブレイク時は中心街まで外食に行ったりしていた。

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

プログラム費の送金についてはゆうちょの海外送金を利用した。事前に日本円数万円を持ち込み、適宜街中のトラベルセンターで両替した(3 万ほど)。残りは全て VISA クレジットカードで支払いした。クレジットカードはあらゆる場所で利用できたため非常に便利だった。

■ 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 :

ダニーデンの治安は非常によく、現地の人々もフレンドリーで快く助けてくれたりもした。ホームシックの危険性については今回は結果的に特に問題なかったが、もし患った場合には大学のヘルスケアセンターによるサポートも受けられた。

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

列車、Lime。

■ 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 :

今回の留学にあたっては学部への届出の他に、観光税の振り込み、大学へのプログラム費の国際送金を各自で行うよう求められた。特に後者が厄介で、金融機関によっては先方から提示された送金方法が使



えなかったためオリエンテーションで情報共有することが必須だった。

■ビザの手続き/Procedures to obtain visas :

ニュージーランド渡航の際はビザ取得手続きは不要だったが、別途で各自 NZeTA の取得と IVL の支払いが必要だった。

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

出発前に健康診断や医療機関の受診はしなかったが、常備薬はやや過剰に持ち込んだ。

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

大学指定の保険である付帯海学に加入した。他には特に準備は行わなかった。

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

国際交流課の指示に従って渡航情報届や奨学金関係の書類を提出した。その際やるべき手続きが多く、忘れてしまうことも多々あるため1つの専用フォルダで管理していた。

■語学関係の準備/Language preparation :

語学レベルは標準レベルであり、出発前は特に準備は行わなかった。

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	168,600 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.)	202,000 円/JPY
教科書代・書籍代/Textbook / Book	0 円/JPY
海外留学保険料(東京大学指定のもの)/Overseas travel insurance fee (designated by UTokyo)	8,240 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)	0 円/JPY

■その他、補足等/Additional comments :

ポケット wifi : 40,000 円、IVL : 3,300 円。

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

家賃	0 円/JPY
食費	30,000 円/JPY
交通費	10,000 円/JPY
娯楽費	40,000 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 :
英語圏の中でホームステイしつつ英語学習できたことに意義を感じている。
■ 今後のキャリアに対する考え方や就職活動に与えた影響/Impact of the program on your thoughts for a career or job hunting :
将来的に海外で学ぶもしくは働くことを視野に入れ始めた。
■ 進路・就職先(就職希望先)/Career/Occupation (planned) :
専門職(法曹・医師・会計士等)、公的機関、民間企業。
■ 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 :
参加に対して慎重に考えなくてもなんとかなる。
■ 準備段階や留学中に役に立ったウェブサイト、出版物/Websites or publications which were useful while preparing for or during your time overseas :
特になし。

## 報告書

### 東京大学 海外留学・国際交流プログラム報告書(超短期プログラム用)

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

記入日/Date: 2020/3/27

- 参加プログラム/Program: オタゴ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-OTAGO.html>
- 派遣先大学/Host university: オタゴ大学
- プログラム期間/Program period: 2/20/2020~3/13/2020
- 東京大学での所属学部・研究科等/Faculty/Graduate School at UTokyo: 教養学部(前期課程)
- 学年(プログラム開始時)/Year at the time of Study Abroad: 学部 2 年

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

3年以降はインターンや就活などの準備があると想定し、長期間日本を離れる最後のチャンスではないかと考えたから。

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

ニュージーランドは日本人に好まれるという話をよく耳にすることもあり、一度行ってみたいと考えていたからです。同時に、短期間で語学留学に行く方法も模索していたため、私にとってとても好都合なプログラムでした。加えて、昨年度のオタゴ大学ウインタープログラムの参加者の複数の知人からお勧めされたため、特に予定が被らなければ参加してみたいと考えていました。参加を決めたのは10月頃だったと思います。

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

#### ■プログラムの概要/Program Overview:

基本的には教科書を少しずつ進めていく感じでした。ペアワークなど、クラス内の人と話す時間がとても多かったように思います。スピーキングの練習にはもってこいの機会だったと思います。

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

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:

授業時間外でジムに通いました。

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

週末はホストファミリーと小旅行に出かけたり、学校で開催されていたエクスカージョンに参加しました。エクスカージョンはとても人気でしたが、先着順だったため行ける人数に限りがありました。

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

#### ■設備/Facilities:

図書館の存在は聞いていましたが、ラングエッジセンターから少し離れていたため利用しませんでした。ジムは無料で使用することができたため、利用者も多かったように思います。食堂というほど広いところは校

舎の近くにはありませんでしたが、カフェはありました。食事ができそうなメニューはありませんでした。Wi-Fi は学生証が発行されて以降は快適に使うことができました。

■ サポート体制/Support for students :

先生が 1:1 でお話をする時間を設けてくださっていて、普段の生活のことや授業に関してを話せる場がありました。また、コロナウイルスの影響で復路便の変更の必要がありましたが、学校の職員の方が直接航空会社の方と連絡を取り合ってください、大変感謝しています。

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 :

ホームステイ。

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

ホームステイ先はオタゴ大学によって決められるため、年齢層・家族構成などの希望調査は行われたものの、希望通り出なかった人も多いと思います。私の場合は、東大 2 人、文教学院大学 1 人の 3 人でホームステイでした。1 人 1 部屋ずつは確保されており、ホストファミリーのホスピタリティもものすごく感じ、快適な生活を送ることができました。

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

気候は、1 ヶ月の間に徐々に寒くなっていった気はしますが、基本的に朝夜は冷え込み、長袖 & 上着でちょうど良いか寒いくらいでした。ただ、昼は気温が上がって日差しも強めだったので、調整しづらかったです。天気が崩れやすく雨が多かったような気もします。大学周辺は、20 分近く歩くと大通りに着くため、モールやレストラン街、スーパーなど一通り揃っており、不自由は感じませんでした。交通機関はバスが充実していました。ほとんどバス通学だったと思います。夜はあまり遅くまではバスが出ていなかったのが注意が必要でした。交通機関の遅れも珍しくなかったため、余裕を持って行動する必要がありました。食事は、家庭ごとな気もしますが、揚げ物や糖分が日本よりも多く感じました。ほぼ全ての食事にポテトがついていたような気がします。

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

海外送金については次ページの事前準備の欄に記載しました。現地ではほとんどクレジットカードで生活していましたが、バス代のチャージは現金、お店によっては海外のカードの使用ができないお店もあったので、多少は現金も持ち合わせる必要があると思います。電子マネーはほとんど普及していませんでした。

■ 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 :

治安は良い方だと思います。日が長く、20 時すぎまで明るかったため、夜道の心配はあまりありませんでしたが、多くの方が 18 時頃までには帰宅していたように思います。健康管理に関しては、早寝早起きを定着させていたのと、学校のジムが無料で使えたので週 3 くらいで通ってランニングをしていました。街中でもできると思いますが、急勾配な坂も多く大変かと思います。

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

バス、LIME。

■ 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 :**

ホームステイ先などに提出する提出物が11月頃にあり、12月中旬にプログラム費用の振り込みが必要でした。振り込みは、海外送金のため手続きが煩雑で大変でした。オタゴ大学はwestern union businessを経由して送金することを推奨していましたが、日本の銀行の多くが対応しておらず、(私はゆうちょ銀行を利用していたため)大学に直接送金する必要がありましたが、それに関しては特に詳しい記載がなく、送金先の住所などに確認がなかったため不安が残りました。

**■ビザの手続き/Procedures to obtain visas :**

今回の留学はビザは不要でしたが、NZETAという観光税が必要でした。出国の1ヶ月前頃に申請を終えました。

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

特に行っていません。

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

付帯海学は加入必須でしたが、一度手続きを終えた後に郵送されてくる郵便物の中にある振り込み用紙を用いて送金後、再度被保険者証が郵送されてくるというシステムのため、手続きが渡航の直前にならないように注意する必要があります。

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

特にありませんでした。

**■語学関係の準備/Language preparation :**

現地においても英語学習のプログラムに参加する予定でしたので、この語学留学のために何か準備をしたわけではありませんが、IELTS 対策のプログラムも開催されていたため、事前に少し問題形式などを把握するなどはしました。

**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	170,000 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.)	220,000 円/JPY
教科書代・書籍代/Textbook / Book	0 円/JPY
海外留学保険料(東京大学指定のもの)/Overseas travel insurance fee (designated by UTokyo)	8,000 円/JPY
保険・社会保障料(留学先で必要だったもの)/Insurance and/or social security (required by host institution/region/country)	0 円/JPY

**■その他、補足等/Additional comments :**

学校で開催されているエクスカージョンに参加する場合は、日本円 27,000 円程度必要でした。

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

家賃	0 円/JPY
食費	7,000 円/JPY
交通費	5,000 円/JPY

娯楽費	10,000 円/JPY
■その他、補足等/Additional comments :	
食費はホームステイ先分は派遣先への支払いに含まれているため、昼食や夕食を家族以外と外食した際などに必要でした。	

■プログラム参加のための奨学金の受給有無/Scholarships to participate :	
受給した。	
■奨学金の支給機関・団体名等/Name of the source of the scholarships :	
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 :	
語学力を向上させるという目的を持って参加したため、英語環境に身を置くことができたのでとても良い経験になったと感じています。加えて特に、同じ東大からの参加学生のなかでとても居心地の良い友人に出会えたこと、私たち学生のことをとても可愛がってくださったホストファミリーに出会えたこと(プログラム中に私の誕生日があり、小旅行に連れて行ってくださり、サプライズでお祝いまでしてくださいました)、が特に大きな意義を持っていると思います。普段の生活の中ではなかったであろう出会いと巡り会うことができ、このプログラムに参加してよかったと心から思います。	
■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 :	
直接将来への考え方に繋がったわけではありませんが、参加学生の将来設計について話を聞いたことで自分の将来設計の参考にすることができたと思います。また、海外生活を経験し、言語の壁という高いハードルはありますが、少しハードな環境に身を置いて成長できるのであれば、留学や海外勤務を通して挑戦してみたいという気持ちも湧きました。	
■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 :	
何かに挑戦するための契機が欲しいと思っているのであれば、比較的ハードルも低く参加しやすいプログラムだと思います。そして、目標や意志を持って参加すればプログラムを通して確実にいい経験をすることができるので、厭わずに是非挑戦してみてください。	
■準備段階や留学中に役に立ったウェブサイト、出版物/Websites or publications which were useful while preparing for or during your time overseas :	
正確に覚えていませんが、ニュージーランドの留学体験記などはネットでいくつか読みあさり、持ち物などの参考にしました。	

## 報告書

### 東京大学 海外留学・国際交流プログラム報告書(超短期プログラム用)

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

記入日/Date: 2020/3/14

- 参加プログラム/Program: オタゴ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-OTAGO.html>
- 派遣先大学/Host university: オタゴ大学
- プログラム期間/Program period: 2/20/2020~3/13/2020
- 東京大学での所属学部・研究科等/Faculty/Graduate School at UTokyo: 教養学部(前期課程)
- 学年(プログラム開始時)/Year at the time of Study Abroad: 学部 1 年

■参加にあたってこの時期を選んだ理由/Reason for choosing this period to participate:
時間が空いている今の時期に何か為になることをしたかったから。
■参加を決めるまでの経緯/How and why did you decide to participate?:
短期留学はどこかで体験したかったので、スコアも不要のこのプログラムが一番参加するハードルが低く、参加しようと思った。

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

■プログラムの概要/Program Overview:
午前 General English の授業を受けて、午後 IELTS の授業。午前の授業は宿題が出て、授業の中で Speaking, Listening, Writing, Vocabulary Grammar のテストがあった。授業はとても楽しく、特に絵や動画を見てディスカッションする部分が難しくも楽しかった。またその時間でクラス全員と話すため、仲良くなれる。
■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:
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:
UNIPOL で友達と様々なスポーツを楽しんだ。
■週末の過ごし方/How did you spend your weekends?:
ホストファミリーとピクニックに行ったり、オクタゴンを散策したりした。

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

■設備/Facilities:
Wifi 環境はとても良い。eduroam に登録しておくといい。
■サポート体制/Support for students:
疑問があったら先生に聞けばとても親切に教えてくれる。ホストファミリーが精神面も生活面も手厚く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

<b>■ 宿泊先の種類/Type of accommodation :</b>	
ホームステイ。	
<b>■ 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 :</b>	
ホームステイで、自分の部屋が与えられた。	

<b>■ 気候、大学周辺の様子、交通機関、食事等/Climate, environment around the institution, transportation, food, etc. :</b>	
朝晩が冷えるが昼は暑くなる。大学周辺にはカフェや飲食店があり、友達と情報共有をしながらいろんなお店を試すのが楽しかった。交通機関は基本バスで、たくさん歩いた。ホームステイ先によるが私は朝昼は自分で作り、夜はホストファミリーに美味しいご飯を作ってもらった。	
<b>■ お金の管理方法、現地の通貨事情/Management of money and situation about local economy :</b>	
クレジットカードが到着後 5 日ほどで使えなくなってしまったため、現金生活を強いられた。さほど困らなかったが、カードがないと web 予約ができないことがあったため、カードは複数枚用意しておくのが良いと思います。	
<b>■ 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 :</b>	
喉を痛めたときはマスクをして寝た。気温差に対応できる服を持っていくといい。思ったより寒い。	
<b>■ 自由時間に利用した交通手段/Means of transportation in your free time :</b>	
バス。	
<b>■ プログラム期間中に利用したネット環境/Internet service usage during the program :</b>	
利用していない。	

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

<b>■ プログラムへの参加手続き/Procedures for participation :</b>	
海外保険の加入や渡航情報届を提出した。連絡があったら早めに提出した方が後々面倒にならず良い。友達と提出書類についてこまめに確認しあった。	
<b>■ ビザの手続き/Procedures to obtain visas :</b>	
NZeTA の登録が必要。	
<b>■ 医療関係の準備/Preparations or actions taken to maintain your health :</b>	
歯医者で点検はしてもらった。心配な人は酔い止めがあるといい。乾燥していて喉が痛くなったのでのど飴を持って行くといい。	
<b>■ 保険関係の準備/Preparations/procedures for insurance :</b>	
大学の指定するものに加えると良いと思う。安価で十分な補償が受けられる。	
<b>■ 東京大学の所属学部・研究科(教育部)での手続き/Procedures required by faculties or graduate schools at UTokyo :</b>	
特にない。	
<b>■ 語学関係の準備/Language preparation :</b>	
単語の勉強と、TED はこまめに聞くようにしていた。	

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

<b>■ 参加するために要した費用/Expenses of participation :</b>	
航空費	180,000 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.)	200,000 円/JPY
教科書代・書籍代/Textbook / Book	0 円/JPY
海外留学保険料(東京大学指定のもの)/Overseas travel insurance fee (designated by UTokyo)	11,000 円/JPY
保険・社会保障料(留学先で必要だったもの)/Insurance and/or social security (required by host institution/region/country)	0 円/JPY
■その他、補足等/Additional comments :	

■留学先で費やした生活費/Overall expenses spent during the program :	
家賃	0 円/JPY
食費	20,000 円/JPY
交通費	4,800 円/JPY
娯楽費	0 円/JPY
■その他、補足等/Additional comments :	

■プログラム参加のための奨学金の受給有無/Scholarships to participate :	
受給した。	
■奨学金の支給機関・団体名等/Name of the source of the scholarships :	
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 :	
友達が増えたこと、英語のスキルを高めるという共通の目標を持つ仲間と切磋琢磨できる環境に3週間身を置けたことがとても幸せでした。	
■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 :	
英語は使わないと伸びないため、話して聞く機会を自ら作り、将来的に流暢に話せるようになりたいと思った。	
■進路・就職先(就職希望先)/Career/Occupation (planned) :	
公的機関、非営利団体、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 :	

初めての海外で不安もありましたが、とても充実した期間を過ごせました。案外やっていけます。やりたいと思ったら一歩踏み出すことが重要です。参加して後悔している人は誰もいません。ぜひ参加して欲しいです。

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

地球の歩き方、短期留学の持ち物リスト。

## 報告書

### 東京大学 海外留学・国際交流プログラム報告書(超短期プログラム用)

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

記入日/Date: 2020/3/10

- 参加プログラム/Program: オタゴ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-OTAGO.html>
- 派遣先大学/Host university: オタゴ大学
- プログラム期間/Program period: 2/20/2020~3/13/2020
- 東京大学での所属学部・研究科等/Faculty/Graduate School at UTokyo: 教養学部(前期課程)
- 学年(プログラム開始時)/Year at the time of Study Abroad: 学部 1 年

■参加にあたってこの時期を選んだ理由/Reason for choosing this period to participate:
春休みだから。
■参加を決めるまでの経緯/How and why did you decide to participate?:
元々留学に参加したく、要項を見て自分に合うと思い参加した。迷いはなかった。

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

■プログラムの概要/Program Overview:
宿題は出るが復習は個人に任せられていた。授業はリスニングやディスカッションが多く、ためになった。
■学習・研究以外の活動で取り組んだもの/Activities you took part in other than study/research:
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:
スポーツ施設が隣接しているのでバドミントンや卓球をして友達が増えた。
■週末の過ごし方/How did you spend your weekends?:
エクスカージョン、友達と街やツアーに行く、ホストファミリーにどこかへつれて行ってもらう。

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

■設備/Facilities:
図書館や食堂はあるが教室から遠い、スポーツ施設は隣接しているので利用しやすい。
■サポート体制/Support for students:
サポートを必要としなかったためわからないが、ガイダンスでしっかり説明された。

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

■宿泊先の種類/Type of accommodation:
ホームステイ。
■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:
大学指定のホームステイで一人ひとつ個室が与えられた、wifi など必要な設備は完備されていた。

<p>■ 気候、大学周辺の様子、交通機関、食事等/Climate, environment around the institution, transportation, food, etc. :</p> <p>1 日の寒暖差が激しいので羽織れるものを持っていくべき、また洗濯物がなかなか返ってこない家もあるので多めに持っていくと良い。大学へはバスで行ったが、路線によって本数が違うので注意。</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>visa カードで事足りるが、ホストファミリーにはバンクカードを持ってきた方が良かったと言われた。バスのチャージは現金でしかできない。</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>特に困ったことはなかった。</p>
<p>■ 自由時間に利用した交通手段/Means of transportation in your free time :</p> <p>バス。</p>
<p>■ プログラム期間中に利用したネット環境/Internet service usage during the program :</p> <p>キャンパス Wifi、レンタルしたルーター。</p>

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

<p>■ プログラムへの参加手続き/Procedures for participation :</p> <p>要項に従って進めた。特に困るようなことはなかったので指示に従えば良い。</p>
<p>■ ビザの手続き/Procedures to obtain visas :</p> <p>電子ビザが必要だったが、カードで支払えるし写真もスマホで撮れば良いのですぐにできた。</p>
<p>■ 医療関係の準備/Preparations or actions taken to maintain your health :</p> <p>特になし、薬は持ち込みに制限があるので注意。</p>
<p>■ 保険関係の準備/Preparations/procedures for insurance :</p> <p>大学指定の保険に入れば問題ないと思います。</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、ただ成績発表に被るので見られる環境にいてくださいと言われた。</p>
<p>■ 語学関係の準備/Language preparation :</p> <p>リスニングとスピーキングが生活の基本になるので少しでも練習して行った方が良い。</p>

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

<p>■ 参加するために要した費用/Expenses of participation :</p>	
航空費	136,320 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.)	190,000 円/JPY
教科書代・書籍代/Textbook / Book	0 円/JPY
海外留学保険料(東京大学指定のもの)/Overseas travel insurance fee (designated by UTokyo)	3,000 円/JPY
保険・社会保障料(留学先で必要だったもの)/Insurance and/or social security (required by host institution/region/country)	0 円/JPY
<p>■ その他、補足等/Additional comments :</p>	

--

<b>■ 留学先で費やした生活費/Overall expenses spent during the program :</b>	
家賃	0 円/JPY
食費	15,000 円/JPY
交通費	4,000 円/JPY
娯楽費	35,000 円/JPY
<b>■ その他、補足等/Additional comments :</b>	
ホームステイでした。	

<b>■ プログラム参加のための奨学金の受給有無/Scholarships to participate :</b>	
受給しなかった。	
<b>■ 奨学金の支給機関・団体名等/Name of the source of the scholarships :</b>	
<b>■ 受給金額(月額)/Monthly stipend :</b>	
円	
<b>■ 受給金額についての補足等/Additional comments about the monthly stipend :</b>	
<b>■ 奨学金をどのように見つけたか/How did you find the scholarships? :</b>	

### プログラムを振り返って/Reflection

<b>■ プログラムに参加したことの意義、その他所感/Impact of the participation on yourself or your thoughts :</b>	
語学力を伸ばすという点では他のプログラムの方が良かったかもしれないが、外国の文化や日本との違いを知るとい点では満足している。	
<b>■ 今後のキャリアに対する考え方や就職活動に与えた影響/Impact of the program on your thoughts for a career or job hunting :</b>	
初めての海外渡航だったので不安だったが、いい意味でも悪い意味でも海外に対する先入観がなくなったので良かった。将来は海外移住したいと思っているので良い経験だった。	
<b>■ 進路・就職先(就職希望先)/Career/Occupation (planned) :</b>	
民間企業。	
<b>■ 今後留学を考えている学生へのメッセージ、アドバイス/Any messages or advice for future participants :</b>	
留学をあまり大袈裟に捉えずに挑戦するのが良いと思う。初めての経験は辛いこともあるが自分のためになる。	
<b>■ 準備段階や留学中に役に立ったウェブサイト、出版物/Websites or publications which were useful while preparing for or during your time overseas :</b>	
My little local、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: 2020/3/14

- 参加プログラム/Program: オタゴ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-OTAGO.html>
- 派遣先大学/Host university: オタゴ大学
- プログラム期間/Program period: 2/20/2020~3/13/2020
- 東京大学での所属学部・研究科等/Faculty/Graduate School at UTokyo: 教養学部(前期課程)
- 学年(プログラム開始時)/Year at the time of Study Abroad: 学部 2 年

<p>■参加にあたってこの時期を選んだ理由/Reason for choosing this period to participate:</p> <p>1年生のときは大学に慣れるのに忙しく、3年生からは実験が始まるため2年の春が一番余裕があると考えたから。</p>
<p>■参加を決めるまでの経緯/How and why did you decide to participate?:</p> <p>9月ごろにウインタープログラムの詳細を知り、説明会に参加しました。プログラム一覧を見て、留学が初めてでTOEFLやIELTSの資格を持っていなかったため、オタゴ大学を選ぶことに決めました。</p>

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

<p>■プログラムの概要/Program Overview:</p> <p>午前は General English で午後は IELTS でした。午前は他の生徒とペアで話したりディスカッションすることが多く、会話する機会が多かったので楽しかったです。また、単語や文法のテストが週に1回金曜日があり、その準備をすることで学力を身につけました。宿題はワークブックを解き、日記を提出する程度でした。午後は IELTS の4技能を満遍なく行い、プロセスを学びました。実際に時間を測ってテストを解くこともありとても充実していました。自分が書いた英作文を先生が添削して返してくれるのがとても良かったです。宿題はありませんでした。</p>
<p>■学習・研究以外の活動で取り組んだもの/Activities you took part in other than study/research:</p> <p>スポーツ、文化活動。</p>
<p>■学習・研究以外の活動で取り組んだものの内容、または取り組まなかった理由/Details of the activities you chose, or the reason why you did not take part in any activity other than study/research:</p> <p>食事が日本より多く、運動しなければならなかったのではジムに行きました。他の大学の人と仲良くなれたので良かったです。また、休日に美術館巡りをしましたが楽しかったです。基本的に庭園や美術館は無料で入れるので時間があれば行くことをお勧めします。</p>
<p>■週末の過ごし方/How did you spend your weekends?:</p> <p>初めの週末はオクタゴン(街の中心)に行って買い物をして、ホストファーザーと一緒に教会に行きました。2回目はクイーンズタウンの旅行に申し込みました。3回目の土曜日はオタゴ半島までドライブをして、日曜日は雨が降っていたのでショッピングをしたあとホストファミリーに日本食を作りました。</p>

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

■設備/Facilities :

英語教材を借りられる図書館、スポーツジムやバドミントンコート、eduroam 環境が整っていました。電子レンジや熱湯や冷蔵庫を自由に使うことができましたが、併設のカフェは少し値段が高く、食堂はありませんでした。

■サポート体制/Support for students :

先生に質問すると必ず優しく答えてくださいました。また Student Support のスタッフは学校の施設を案内してくれました。授業の情報やイベントの詳細を知らされるのが遅く、予定を立てられなかったりキャンセルしなければならなかったのは残念でした。プログラム開始時に全ての予定を教えて欲しかったです。

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 :

ホームステイ。

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

東京大学からのメールで情報を得ました。ドライヤーやシャワー等詳しいことは分らなかったなので事前にホストファミリーと連絡したほうがいいと思います。

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

朝と夜は寒いので夏ではありませんが上着や長袖が必須です。昼になると気温が上がり暑くなるので脱ぎ着できる上着を持っておくべきだと思います。滞在した Language Center はキャンパス中心から離れていて、町の中心まで行くのに歩いて 20 分ほどかかりました。1 時間の昼休みでは頑張れば行って戻ることができる。交通機関は主にバスですが待ち時間や料金を考えると歩いたほうがいいと思います。また電動スクーター(LIME)を利用しましたがとても快適でした。スピードが速いので事故には注意してください。

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

現金で 5 万円とクレジットカードを持って行きました。バス料金が現金しか使えないため、ステイ先が遠い人は現金がないと厳しいです。また料理やお土産を友達と分けるときに現金で渡すので多めにあったら便利だと思います。クレジットカードは念のため 2 枚持参しましたが 1 枚しか使いませんでした。

■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 :

パスポート、現金、スマートフォンは必ず肌身離さず持ち歩きました。現金は～\$50 のみを財布に入れ、残りはステイ先に置いておきました。3 週間は短期滞在だったのでホームシックになることはありませんでしたが定期的に家族と連絡を取り、現地でもたくさんの人と関わるようにしました。ホストファミリーともたくさん会話をして困ったことがあれば質問できる関係になるといいと思います。

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

バス、LIME。

■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

<p><b>■プログラムへの参加手続き/Procedures for participation :</b></p> <p>To do リストに従って準備をしたが付帯海学の手続きが遅くなってしまったので申請から受理まで時間がかかるものもあることを確認しておくべきです。</p>
<p><b>■ビザの手続き/Procedures to obtain visas :</b></p> <p>オンライン手続きを利用しました。また観光税を払う必要がありますが、オンライン手続きを利用すると書類申請より安く済む上に簡単です。アプリで写真を撮ってパスポートの情報を読み取りますが旅券番号が正しく読み取られないこともあるので確認することが必要です。</p>
<p><b>■医療関係の準備/Preparations or actions taken to maintain your health :</b></p> <p>風邪薬とのだいご、頭痛薬を持って行きました。コロナウイルス予防のためマスクが必要だと考え持って行きましたが、ニュージーランドではマスクは必要ありませんでした。</p>
<p><b>■保険関係の準備/Preparations/procedures for insurance :</b></p> <p>OSSMA、付帯海学 航空券や滞在期間が分かり次第できるだけ早く申請しておくのと直前に慌てる必要がないです。保険はプログラム終了ではなく帰国まで加入する必要があるため、帰りの航空券によって申請期間が異なります。</p>
<p><b>■東京大学の所属学部・研究科(教育部)での手続き/Procedures required by faculties or graduate schools at UTokyo :</b></p> <p>ありません。</p>
<p><b>■語学関係の準備/Language preparation :</b></p> <p>TOEFL、IELTS とともに未受験でした。基礎的な英語力を身につけるため、英単語の確認とIELTS の模擬試験に取り組みました。</p>

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

<p><b>■参加するために要した費用/Expenses of participation :</b></p>	
航空費	180,000 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.)	200,000 円/JPY
教科書代・書籍代/Textbook / Book	0 円/JPY
海外留学保険料(東京大学指定のもの)/Overseas travel insurance fee (designated by UTokyo)	25,000 円/JPY
保険・社会保障料(留学先で必要だったもの)/Insurance and/or social security (required by host institution/region/country)	0 円/JPY
<p><b>■その他、補足等/Additional comments :</b></p> <p>航空券を予約するのが遅かったため高い便しか残っていなかったが、早めに予約すればもう少し安く抑えることができる。</p>	

<p><b>■留学先で費やした生活費/Overall expenses spent during the program :</b></p>	
家賃	0 円/JPY
食費	30,000 円/JPY
交通費	8,000 円/JPY
娯楽費	60,000 円/JPY
<p><b>■その他、補足等/Additional comments :</b></p>	



バスに乗る場合、支払いが現金しか使えないため\$4×2(往復)×21 日間弱を用意しなければならなかった。ステイ先によっては車で送ってくれたり徒歩で通学できたりするので通学手段を事前に聞いておくと安心だと思う。

■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 :

一人で海外に行くのが初めてだったので航空券の手配やパッキング、海外での食事など全てが初めてでしたが周りの友達やホストファミリーが助けてくれて 3 週間トラブルなく過ごすことができました。海外に行く、というハードルを超えることができたのでとても良かったと思っています。また、新しい友達をたくさん作ることができ、英語でコミュニケーションをとることができたことが自信につながりました。

■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考えていませんが、海外で暮らすことに抵抗がなくなりました。今後の人生で海外で暮らすことになっても前向きに受け入れることができます。

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

研究職、民間企業。

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

出発まではすることがたくさんあり、不安でいっぱいだと思いますが、飛行機に乗ってニュージーランドに来てしまえば全てが楽しかったです。少しでも海外留学をしたいという気持ちがあれば申し込むことをおすすめします。

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

エアトリ。

## 報告書

### 東京大学 海外留学・国際交流プログラム報告書(超短期プログラム用)

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

記入日/Date: 2020/3/19

- 参加プログラム/Program: オタゴ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-OTAGO.html>
- 派遣先大学/Host university: オタゴ大学
- プログラム期間/Program period: 2/20/2020~3/13/2020
- 東京大学での所属学部・研究科等/Faculty/Graduate School at UTokyo: 教養学部(前期課程)
- 学年(プログラム開始時)/Year at the time of Study Abroad: 学部 1 年

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

1 年の夏休みが割と暇だったので、春休みは有効活用したいと思い、このプログラムへの参加を決めた。

#### ■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参加説明会に参加してすぐ決めた。費用がネックだったが、なんとか稼ぎきることができた。

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

#### ■プログラムの概要/Program Overview:

午前中は General English という授業があり、午後は IELTS と TOIEC から選択して授業を受けた。General English は基本は座学だったが、プレゼンの時間なども用意されていた。私は IELTS の授業を選択したが、スピーキングの授業が楽しかった。また、東大生はオタゴ大学の授業を聴講できる機会があった。

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

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:

ジムで運動した。設備はかなり充実していたので、満足度は高かった。

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

クイーンズタウンへのエクスカージョンに参加したり、オタゴ半島に行ったりした。

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

#### ■設備/Facilities:

大学の WiFi はとても強い。Language Center 内には学習用スペースがあり、英語の本を借りたり、映画を見ることができる。また、Language Center の横にカフェとジムがあり、カフェで食事をしたりジムで運動したりできる。

#### ■サポート体制/Support for students:

Language Centre のスタッフはとても親切で、日本人のスタッフもいたため安心感があった。

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

■ 宿泊先の種類/Type of accommodation :
ホームステイ。
■ 宿泊先の様子、どのように見つけたか/Environment around the accommodation and how did you find it :
ホームステイ先は派遣先大学が斡旋してくれた。

■ 気候、大学周辺の様子、交通機関、食事等/Climate, environment around the institution, transportation, food, etc. :
ダニーデンは寒暖差が激しく、昼は暖かいです。朝晩はとも寒い時があります。なので、着脱できる上着を持っていくと良いと思います。主な交通手段はバスで、かなり発達しているのでバスのみで市内の移動には困らないと思います。朝食は棚や冷蔵庫から好きなものを食べていました。昼食はホストファミリーが持たせてくれたサンドイッチを食べ、夕飯はホストファミリーと一緒に食べました。食事は外食すると高くなりますが、とても美味しいので何回かはすると良いと思います。
■ お金の管理方法、現地の通貨事情/Management of money and situation about local economy :
基本的にはクレジットカードで支払いをしていました。日本円で 30,000 円の現金をニュージーランドドルに両替して持っていき、大部分は家において一部バスのチャージ用と非常用に持ち歩いていました。
■ 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 :
ダニーデンは人通りがあまり多くなく、治安も良いので、身の危険を感じることは特にありませんでした。信号が少なく、自動車への注意は必要でしたが。
■ 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 :
キャンパス Wifi、SIM。

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

■ プログラムへの参加手続き/Procedures for participation :
基本的には大学の案内に沿って進めた。付帯海学の被保険者証の受け取りなど時間がかかるものもあるので、早め早めに手続きは行った方がよいです。
■ ビザの手続き/Procedures to obtain visas :
NZETA の取得が必要だった。
■ 医療関係の準備/Preparations or actions taken to maintain your health :
歯医者に行った。
■ 保険関係の準備/Preparations/procedures for insurance :
大学指定の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 :
特にない。
■ 語学関係の準備/Language preparation :
出発前に TOEFL を受験したので、その対策はしていた。

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

■参加するために要した費用/Expenses of participation :	
航空費	160,000 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.)	200,000 円/JPY
教科書代・書籍代/Textbook / Book	0 円/JPY
海外留学保険料(東京大学指定のもの)/Overseas travel insurance fee (designated by UTokyo)	8,000 円/JPY
保険・社会保障料(留学先で必要だったもの)/Insurance and/or social security (required by host institution/region/country)	0 円/JPY
■その他、補足等/Additional comments :	
OSSMA に一ヶ月間加入したので、3,000 円程度かかった。	

■留学先で費やした生活費/Overall expenses spent during the program :	
家賃	0 円/JPY
食費	20,000 円/JPY
交通費	5,000 円/JPY
娯楽費	30,000 円/JPY
■その他、補足等/Additional comments :	
バスの運賃は日本と同程度だが、定期券などはなかったため少し高かった。	

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

### プログラムを振り返って/Reflection

■プログラムに参加したことの意義、その他所感/Impact of the participation on yourself or your thoughts :	
初めて海外である程度の期間をすごし、現地と日本の文化の違いを感じられたのは良かった。また、英語学習への意欲が向上した点も良かったと思う。	
■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 :	
特にない。	
■進路・就職先(就職希望先)/Career/Occupation (planned):	
未定。	

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

迷ったら行ってみるといいと思います。

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

過年度に参加した人の留学体験記は参考になった。

## 報告書

### 東京大学 海外留学・国際交流プログラム報告書(超短期プログラム用)

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

記入日/Date: 2020/3/26

- 参加プログラム/Program: オタゴ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-OTAGO.html>
- 派遣先大学/Host university: オタゴ大学
- プログラム期間/Program period: 2/20/2020~3/13/2020
- 東京大学での所属学部・研究科等/Faculty/Graduate School at UTokyo: 教養学部(前期課程)
- 学年(プログラム開始時)/Year at the time of Study Abroad: 学部 1 年

■参加にあたってこの時期を選んだ理由/Reason for choosing this period to participate:
忙しくなる前に行きたいと思った。
■参加を決めるまでの経緯/How and why did you decide to participate?:
英語能力を時間のある 1 年次の時点で高めたかった。

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

■プログラムの概要/Program Overview:
基本的には英語の授業を毎日 5 時間ほど受けた。宿題は、教科書の問題を解くことが多い。授業は会話中心だった。大学の授業に参加する機会も与えられ、有意義だった。
■学習・研究以外の活動で取り組んだもの/Activities you took part in other than study/research:
スポーツ。
■学習・研究以外の活動で取り組んだものの内容、または取り組まなかった理由/Details of the activities you chose, or the reason why you did not take part in any activity other than study/research:
友人と様々なスポーツを放課後に行った。
■週末の過ごし方/How did you spend your weekends?:
ホストファミリーとビーチに出かけた。市内を散策した。ミルフォードサウンドのツアーに参加した。

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

■設備/Facilities:
図書館はあちこちにあるが、あまり利用していない。学生が無料で使えるジムがあり、バドミントン・卓球・バスケットボールなどができる。スポーツ用品の貸し出しもある。
■サポート体制/Support for students:
クラス担当の先生が決まっていて、学習のサポートを丁寧に行ってもらえる。カウンセリングの部屋もある。

#### 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:
ホームステイ。

■ 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 :

派遣先大学側が決定した。

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

夏とはいっても日本の秋から冬の気温、特に朝は寒く昼は暖かい。交通機関はバスが基本、町の中心へは歩いて 20 分くらい食事はホストファミリーが用意してくれた。

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

クレジットカード払いがほとんど、手数料を取られるところは現金を利用した。

■ 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 :

治安はとてもよいが、夜間は出歩かないほうが良い。

■ 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、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 :

渡航情報届のフライト情報は丁寧に伝える。

■ ビザの手続き/Procedures to obtain visas :

必要なし、NZeTA 登録と観光税の納入がある。

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

特になし。

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

大学が指定する保険を利用。

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

特になし。

■ 語学関係の準備/Language preparation :

事前準備をしていったほうが、より有意義な生活を送れると思う。

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

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

航空費	200,000 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.)	200,000 円/JPY
教科書代・書籍代/Textbook / Book	0 円/JPY
海外留学保険料(東京大学指定のもの)/Overseas travel insurance fee (designated by UTokyo)	10,000 円/JPY
保険・社会保障料(留学先で必要だったもの)/Insurance and/or social security (required by host institution/region/country)	0 円/JPY

■その他、補足等/Additional comments :
OSSMA の費用。

■留学先で費やした生活費/Overall expenses spent during the program :	
家賃	0 円/JPY
食費	10,000 円/JPY
交通費	6,000 円/JPY
娯楽費	30,000 円/JPY
■その他、補足等/Additional comments :	

■プログラム参加のための奨学金の受給有無/Scholarships to participate :	
受給しなかった。	
■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 :	
3 週間という短い期間では英語を体に染み付かせるほどの成果は得られないが、少しは上達したと思う。	
■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 :	
国際的に活躍できるようになりたい。	
■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 :	
ぜひ早い時期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 :	
特に利用していない。	



## 報告書

### 東京大学 海外留学・国際交流プログラム報告書(超短期プログラム用)

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

記入日/Date: 2020/3/27

- 参加プログラム/Program: オタゴ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-OTAGO.html>
- 派遣先大学/Host university: オタゴ大学
- プログラム期間/Program period: 2/20/2020~3/13/2020
- 東京大学での所属学部・研究科等/Faculty/Graduate School at UTokyo: 教養学部(前期課程)
- 学年(プログラム開始時)/Year at the time of Study Abroad: 学部 2 年

■参加にあたってこの時期を選んだ理由/Reason for choosing this period to participate:
所属していたサークルの執行代が終わり、時間に余裕ができたため。
■参加を決めるまでの経緯/How and why did you decide to participate?:
周りの友達で海外に留学している人が多かったのが参加のきっかけだった。参加を考え始めたのは夏休みのあたり。

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

■プログラムの概要/Program Overview:
午前の授業は General English という名前の授業。現地に着いてすぐのテストでクラスが決まる。文法がメインだが Speaking や Writing も充実していた。宿題は復習のみだった。午後の授業は TOEIC と IELTS のどちらかを選択できた。こちらは宿題はなかった。他に東大生向けのニュージーランドに関する授業がいくつかあった。また、オタゴ大学の授業を聴講できるというものがあったが、しばしば General English や IELTS の授業と時間がかぶることがあった。
■学習・研究以外の活動で取り組んだもの/Activities you took part in other than study/research:
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:
近くのスポーツ施設で少し運動した。
■週末の過ごし方/How did you spend your weekends?:
ホストファミリーにビーチに連れて行ってもらったり、クイーンズタウンのエクスカッションに参加したりした。

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

■設備/Facilities:
図書館はあるが、授業のある建物からは遠い。授業のある建物の隣にスポーツ施設があり、バスケやバドミントン、ビリヤードなどができる。食堂はスポーツ施設に Ground floor にカフェがある。Wi-fi は eduroam と大学のものが使える。
■サポート体制/Support for students:

何か問題があったらスタッフの方々が丁寧に対応してくれたのでとても助かった。

#### 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 :

ホームステイ。

##### ■ 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 :

派遣先大学側にホームステイ先を手配していただいた。一人一人に個室が割り当てられる。基本的に必要なものはステイ先にあるが、ドライヤーとかはないこともある。

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

朝は寒いけど昼は暑い。授業のある建物は大学の端っこにあり、市内中心部からは徒歩 20 分くらいかかる。交通機関は基本的にバスのみ。

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

クレジットカードを 2 枚持参し、それぞれ別の場所で管理した。現金は 4 万円ほど持参したが、現地で両替をする際は日本円でお釣りが出ないので、1,000 円札を多めに持っていく方が良い。

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

治安は良かったが、念のため注意は怠らなかった。

##### ■ 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、レンタルしたルーター、ステイ先の Wi-fi。

#### 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。

##### ■ ビザの手続き/Procedures to obtain visas :

NZeTA というものを申請する必要があった。

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

常備薬を持参した。

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

東大の保険に加入した。

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

単位の認定はなかった。

##### ■ 語学関係の準備/Language preparation :

留学前に TOEFL iBT を受験した。

#### 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

150,000 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.)	270,000 円/JPY
教科書代・書籍代/Textbook / Book	0 円/JPY
海外留学保険料(東京大学指定のもの)/Overseas travel insurance fee (designated by UTokyo)	8,800 円/JPY
保険・社会保障料(留学先で必要だったもの)/Insurance and/or social security (required by host institution/region/country)	0 円/JPY
■その他、補足等/Additional comments :	

■留学先で費やした生活費/Overall expenses spent during the program :	
家賃	0 円/JPY
食費	20,000 円/JPY
交通費	5,000 円/JPY
娯楽費	30,000 円/JPY
■その他、補足等/Additional comments :	
ホームステイだったので、家賃はプログラム費に含まれています。食費は外食した場合のみかかります。基本的にはステイ先で用意してくれます。	

■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 :	
今までよりもスムーズに英語でコミュニケーションをとることができるようになった。	
■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 :	
日本でも英語でコミュニケーションを取れるコミュニティに参加しようと思うようになった。	
■進路・就職先(就職希望先)/Career/Occupation (planned) :	
民間企業、起業。	
■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 :	
英語に関することなど不安なことは多々あるかもしれませんが、絶対に楽しいし得るものはたくさんあるの	

で是非参加することを勧めます。

■ 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。