

東京大学 海外留学・国際交流プログラム報告書(超短期プログラム用)

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

記入日/Date: 2019/3/27

- 参加プログラム/Program: 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: 2019/02/21 ~ 2019/03/15
- 東京大学での所属学部・研究科等/Faculty/Graduate School at UTokyo: 教養学部(前期課程)
- 学年(プログラム開始時)/Year at the time of Study Abroad: 学部 1 年

■参加にあたってこの時期を選んだ理由/Reason for choosing this period to participate:
生活も落ち着き、留学に十分なアルバイト代を稼ぎ終えることができそうだったため。
■参加を決めるまでの経緯/How and why did you decide to participate?:
国際交流をしたいと思い参加を決めた。昨年の夏から、ウインタープログラムに参加しようと決めていた。

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

■概要/Overview:
基本的には座学だが、スピーキングやプレゼンの時間も適度に用意されていた。ただし、文法事項などペーパーテストは東大の学生には簡単すぎるかもしれない。
■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
■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:
空き時間にスポーツ施設でバドミントンをしていた。
■週末の過ごし方/How did you spend your weekends?:
街の散策

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

■設備/Facilities:
図書館、スポーツ施設、食堂、WiFi は学生証発行後自由に利用でき快適だった。
■サポート体制/Support for students:
オタゴ大学側のサポートは充実しており、困った時にどこに相談すればいいか明確になっていた。

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

■宿泊先の種類/Type of accommodation:
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:
とても親切で理解あるホストファミリーに恵まれ、楽しく過ごすことが出来た。生徒 1 人ずつに個室が用意されていて、特に不便に感じたことも無かった。

<p>■ 気候、大学周辺の様子、交通機関、食事等/Climate, environment around the institution, transportation, food, etc. :</p> <p>夏と聞いていたが、昼夜の寒暖差が激しく、長袖長ズボン必需品だった。大学周辺にはお店やレストランも多く、充実していた。バスは時刻表通りには来ないが、特に危険に感じることは無かった。食事についても、特に困ることは無い。</p>
<p>■ お金の管理方法、現地の通貨事情/Management of money and situation about local economy :</p> <p>クレジットカードは海外で利用できるよう設定した方がよい。</p>
<p>■ 治安、医療関係事情、心身の健康管理で気をつけたこと等、危機管理/Aspects of risk and safety management, local health care system, and any actions taken to maintain your health :</p> <p>治安は良いが、日本とは違うということだけは常に意識した。</p>
<p>■ 自由時間に利用した交通手段/Means of transportation in your free time :</p> <p>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>大学への渡航情報届の提出と、保険への加入、オタゴ大学への書類提出。</p>
<p>■ ビザの手続き/Procedures to obtain visas :</p> <p>特になし</p>
<p>■ 医療関係の準備/Preparations or actions taken to maintain your health :</p> <p>特になし</p>
<p>■ 保険関係の準備/Preparations/procedures for insurance :</p> <p>それほど煩雑ではない。</p>
<p>■ 東京大学の所属学部・研究科(教育部)での手続き/Procedures required by faculties or graduate schools at UTokyo :</p> <p>特になし</p>
<p>■ 語学関係の準備/Language preparation :</p> <p>特になし</p>

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

<p>■ 参加するために要した費用/Expenses of participation :</p>	
航空費	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.)	210,000 円/JPY
教科書代・書籍代/Textbook / Book	円/JPY
海外留学保険料(東京大学指定のもの) /Overseas travel insurance fee (designated by UTokyo)	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	円/JPY

institution/region/country)	
■その他、補足等/Additional comments :	
■留学先で費やした生活費/Overall expenses spent during the program :	
家賃	円/JPY
食費	10,000 円/JPY
交通費	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 :	
電通育英会	
■受給金額(月額)/Monthly stipend :	
150,000 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? :	
もともと毎月奨学金を頂いている	

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 :
ホームステイでの交流と、様々な社会問題や文化の違いについて理解が深まったことに喜びを感じている。
■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 :
特になし
■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 :
自由度が高いので、しっかり目的を持って行く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 :
特になし

東京大学 海外留学・国際交流プログラム報告書(超短期プログラム用)

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

記入日/Date: 2019/3/26

- 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: 2019/02/21 ~ 2019/03/15
- 東京大学での所属学部・研究科等/Faculty/Graduate School at UTokyo: 教養学部(前期課程)
- 学年(プログラム開始時)/Year at the time of Study Abroad: 学部 1 年

■参加にあたってこの時期を選んだ理由/Reason for choosing this period to participate:
時間のあるうちに経験を積んでおきたかったから。
■参加を決めるまでの経緯/How and why did you decide to participate?:
説明会で魅力的に感じたので参加を決めた。

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

■概要/Overview:
授業がメインで予習復習もする。アクティビティも充実している。
■学習・研究以外の活動で取り組んだもの/Activities you took part in other than study/research:
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。
■週末の過ごし方/How did you spend your weekends?:
ホストファミリーがさまざまな観光地に連れていってくれた。またはアクティビティに参加した。

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

■設備/Facilities:
図書館、スポーツ施設、wifi 環境全て揃っていた。
■サポート体制/Support for students:
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:
大学から指定

■ 気候、大学周辺の様子、交通機関、食事等/Climate, environment around the institution, transportation, food, etc. :
気候は変わりやすい。暑い時はとても暑いし風があると寒いので対応できる用意をするべき。
■ 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ほとんど支払いできたのでクレジットカードでほとんど支払った。
■ 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 :
治安は良いので特になし。
■ 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

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 :
学校で言われたものをしていただけだった。
■ ビザの手続き/Procedures to obtain visas :
特になし
■ 医療関係の準備/Preparations or actions taken to maintain your health :
常備薬を持っていった。
■ 保険関係の準備/Preparations/procedures for insurance :
学校指定のもののみ
■ 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 :
特になし
■ 語学関係の準備/Language preparation :
リスニングの練習を少しだけした。

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

保険は正確じゃないかもしれません。	
■ 留学先で費やした生活費/Overall expenses spent during the program :	
家賃	円/JPY
食費	9,000 円/JPY
交通費	1,000 円/JPY
娯楽費	55,000 円/JPY
■ その他、補足等/Additional comments :	
■ プログラム参加のための奨学金の受給有無/Scholarships to participate :	
受給した。	
■ 奨学金の支給機関・団体名等/Name of the source of the scholarships :	
JASSO	
■ 受給金額(月額)/Monthly stipend :	
70,000 円	
■ 受給金額についての補足等/Additional comments about the monthly stipend :	
■ 奨学金をどのように見つけたか/How did you find the scholarships? :	
大学(本部国際交流課)からの案内	

プログラムを振り返って/Reflection

■ プログラムに参加したことの意義、その他所感/Impact of the participation on yourself or your thoughts :
英語への恐怖心が軽減されたこと。
■ 今後のキャリアに対する考え方や就職活動に与えた影響/Impact of the program on your thoughts for a career or job hunting :
海外進出をより意識するようになった。
■ 進路・就職先(就職希望先)/Career/Occupation (planned) :
研究職
■ 今後留学を考えている学生へのメッセージ、アドバイス/Any messages or advice for future participants :
怖がらずに積極的に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 :
特になし

東京大学 海外留学・国際交流プログラム報告書(超短期プログラム用)

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

記入日/Date: 2019/3/28

- 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: 2019/02/21 ~ 2019/03/15
- 東京大学での所属学部・研究科等/Faculty/Graduate School at UTokyo: 教養学部(前期課程)
- 学年(プログラム開始時)/Year at the time of Study Abroad: 学部 1 年

■参加にあたってこの時期を選んだ理由/Reason for choosing this period to participate:
将来、長期に渡って海外留学するかもしれないことも見据え、英語力向上のために申し込みました。
■参加を決めるまでの経緯/How and why did you decide to participate?:
東大の留学説明会に参加しこのプログラムを知りました。ウインタープログラムの中で期間が長く、英語力の要求もなかったことから参加を決めました。

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

■概要/Overview:
午前中のクラスの先生が、授業内の work を様々に工夫してくれていたのが印象的でした。また、アクティビティとして参加した Queens town trip は自由時間も楽しかったです。
■学習・研究以外の活動で取り組んだもの/Activities you took part in other than study/research:
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:
大学の施設でフットサルやバドミントンをしたほか、日本語を勉強しているオタゴ大の学生との交流会に参加しました。
■週末の過ごし方/How did you spend your weekends?:
ホストファミリーがダニーデン近郊の観光スポットに連れて行ってくれました。

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

■設備/Facilities:
各施設は充実していて、3週間では活用しきれないほどでした。食堂に関しては大学中央にあるフードコート <small>の</small> WASABI という店の寿司がおいしいので、日本食が恋しくなった時におすすめです。
■サポート体制/Support for students:
特に Language Centre は様々な面でサポート体制が整っていました。

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:	
ホームステイ先で一人当たり一部屋が与えられました。共用部分、個室ともに広く快適でした。	
■ 気候、大学周辺の様子、交通機関、食事等/Climate, environment around the institution, transportation, food, etc.:	
現地は夏とはいえ朝晩は冷えるので防寒をしっかりとっていくことをおすすめします。僕は少し寒がりなのでほぼ毎日ヒートテックを身に付けていました。通学にバスを使う場合、本数が少ないので気をつけてください。朝食はコーンフレーク等を自由に作って食べて良く、昼食は持っていくサンドウィッチ等を用意してもらえました。夕食はホストファミリーが作ってくれたものを食べていましたが、週に 1、2 度は事前に言って街で食べて帰りました。	
■ お金の管理方法、現地の通貨事情/Management of money and situation about local economy:	
クレジットカードを用意しました。念のために二枚あった方が良かったかもしれません。	
■ 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:	
治安は良いです。帰国直前にクライストチャーチでテロがありニュースもそのことで持ちきりとなりましたが、こちらには大きな影響もなく良かったです。	
■ 自由時間に利用した交通手段/Means of transportation in your free time:	
バス、ホストファミリーが運転してくれる自動車	
■ プログラム期間中に利用したネット環境/Internet service usage during the program:	
キャンパス Wifi	

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

■ プログラムへの参加手続き/Procedures for participation:	
グローバルキャンパス推進本部の指示に従って準備して行きました。早め早めに済ませておくことをおすすめします。	
■ ビザの手続き/Procedures to obtain visas:	
日本国籍の場合は原則ビザは不要とのことでした。	
■ 医療関係の準備/Preparations or actions taken to maintain your health:	
酔い止め、下痢止め等の常備薬は持参しました。	
■ 保険関係の準備/Preparations/procedures for insurance:	
大学指定の保険の他、OSSMA に加入しました。	
■ 東京大学の所属学部・研究科(教育部)での手続き/Procedures required by faculties or graduate schools at UTokyo:	
前期教養学部なので特別な手続きはなく、教務課で日程等の説明を受けました。	
■ 語学関係の準備/Language preparation:	
受験後あまり英語に触れられていなかったため、当時の参考書を見返しました。	

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

■ 参加するために要した費用/Expenses of participation:	
航空費	150,000 円/JPY
派遣先への支払い(授業料・施設利用料など)	204,000 円/JPY

/Payment to host institution (tuition, facilities fee, etc.)	
教科書代・書籍代/Textbook / Book	円/JPY
海外留学保険料(東京大学指定のもの) /Overseas travel insurance fee (designated by UTokyo)	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)	円/JPY
■その他、補足等/Additional comments :	
■留学先で費やした生活費/Overall expenses spent during the program :	
家賃	円/JPY
食費	30,000 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 :	
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 :
英語力向上を第一目標に参加したプログラムでしたが、様々なバックグラウンドを持つ人と話す経験が出来たという点でも意義があったと思います。また、このプログラムが無ければ知り合えなかったであろう多くの東大生と話げできたのも良かったです。
■今後のキャリアに対する考え方や就職活動に与えた影響/Impact of the program on your thoughts for a career or job hunting :
海外で長期生活をする事に対する具体的なイメージが持てたかなと思います。
■進路・就職先(就職希望先)/Career/Occupation (planned):
民間企業、宇宙開発業界
■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 :

自分の目的とプログラムの性質を良く見比べて参加を検討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 :

辞書サイト、地球の歩き方

東京大学 海外留学・国際交流プログラム報告書(超短期プログラム用)

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

記入日/Date: 2019/3/19

- 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: 2/21/2019 ~ 3/15/2019
- 東京大学での所属学部・研究科等/Faculty/Graduate School at UTokyo: 教養学部(前期課程)
- 学年(プログラム開始時)/Year at the time of Study Abroad: 学部 1 年

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

秋口に留学をしたいと思い始め、一番早く参加できるのが春のこのプログラムだったから。また、春休みの期間内に終わるのが良かったため。

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

動機は、日本で英語の勉強をしていたものの、オーラルの学習の機会が限られており、そこを強化したいと思ったからです。一年生秋頃に短期留学に行こうと決めました。当初は個人的に行こうと思っていたのですが、費用的な面から、東大のプログラムに参加することにしました。本プログラムは日本人が多いことが少しネックになり、直前まで悩みました。

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

■概要/Overview:

予習は付属ノート 2P ほど毎日と、5 枚くらいの News Paper を読んで質問に答えるという宿題が週に 1 回提出でした。他に、たまにリスニングやリーディングテストの宿題が出ました。復習は、金曜日にテストがあるので、語彙と文法をこまめに勉強していました。午前中の General English の授業は楽しい上にためになる授業がよく、どの参加者も絶賛していました。毎週金曜日に何かしらのイベントがあります。また、他に、授業の一環でオタゴ大学のフリーマーケットに行ったりしました。

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

文化活動、取り組んでいない

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

ダニーデン市内に遊びに行ったり、勉強していました。

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

1 週目はダニーデン市内に行きました。2 週目はクイーンズタウントリップに参加しました。3 週目もダニーデン市内に行きました。クイーンズタウンは本当に楽しかったです。様々なアクティビティがあったり、レストランもたくさんあり、何よりも景色が本当に綺麗です。すごくオススメです。ダニーデン市内も博物館などもあるので結構遊べます。ホストファミリーによってはいろいろなところに連れて行ってくれます。

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

■設備/Facilities:

図書館は、Language Centre 内と、オタゴ大学の Central Library があります。前者は 17 時で閉館します。ここではリスニング教材を聴いたり、映画を見たりできます。後者はもっと遅くまで開館しており、大体駒場図書館のような感じです。スポーツ施設は無料で使えます。バスケやバドミントンコート、ジム施設が利用可能です。食堂では、フィッシュ&チップスやその他軽食、お菓子などが買えます。

■ サポート体制/Support for students :

授業は、先生によって授業の面白さがかなり違ったように思います。思ったより宿題も少なく、ゆるく感じました。だから、自主的にどれだけ学習するかにかかっていると思います。Language Centre には外国人の子も何人かいて、しかもフレンドリーなので、どんどん話しかけたら良いと思います！すぐ仲良くなれます。生活面、精神面は、心配する必要がないくらい楽しかったです。

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

■ 宿泊先の種類/Type of accommodation :

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。ハウスメイトは複数いるのが基本ですが、家によって東大の人だったり、他の国の留学生だったりしました。ホストマザーの方は本当に優しく、ご飯も美味しかったです。思っていた何倍も素晴らしいステイ先でした。少し差はあれど、だいたいどこのステイ先も良かったようです。食事は野菜が少ないところが多かった気がしますが、フルーツは結構豊富です。ランチは自分で作ったり、ホストマザーの方が作ってくれたり、まちまちです。

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

気候は、最高気温が暖かい日で 23 度、寒い日で 13 度ほどです。1 日の中で気温差が激しいので、はおりのものが必須です。また、夏の終わりですが、半袖は寒いので、長袖が良いと思います。基本的に治安は良いです。普段過ごしている分には、夜中でも比較的安全だと思います。交通機関は、バスが市内中回っています。しかし、日本のバスと違って、次のバス停の名前を車内で表示してくれず、降りる場所は、周りの建物を覚えて降車ボタンを押さなければいけないので、最初が少し大変です。ダニーデン市内にはたくさんレストランがあります。日本食レストランも多いです。

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

現金 30,000 円とクレジットカード1枚を持って行きました。基本的にどこもクレジットカードでいけます。現金は 10,000 円ほど余ったので、15,000 円くらいで良かったかな、と思います。バスを使うために Go Card というものを使いますが、これは現金でしかチャージできないので、6,000 円は最低限現金で持っておきたいです。しかし、ダニーデン市内で、徒歩圏内に換金できる場所があるので、事前に準備しなくても大丈夫です。私は成田空港の外貨両替サービスを使い、事前に準備しました。これは手数料も少ないので、オススメです。

■ 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 :

治安は良いです。大学キャンパス内に Health Care Centre があるので、怪我をしても、心の傷を負っても駆け込めます。しかし、そんなこと心配する必要がないくらい楽しかったです。

■ 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 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 :	
まず航空券を予約しました。次に国際交流課に海外渡航届と海外情報届を提出しました。内容は、飛行機の時間や、住所や電話番号など。1 月上旬にプログラム料金の振込がありました。また、OSSMA(東大の危機管理サービス)、付帯海外留学保険の申し込みをしました。1 月終わりに奨学金の振込先の記入をしました。こまめにメールで国際交流課の方がお知らせしてくださります。	
■ビザの手続き/Procedures to obtain visas :	
日本人は不要です。	
■医療関係の準備/Preparations or actions taken to maintain your health :	
乾燥用の塗り薬と、市販の便秘薬と風邪薬を持って行きました。	
■保険関係の準備/Preparations/procedures for insurance :	
付帯海外留学保険を使いました。	
■東京大学の所属学部・研究科(教育部)での手続き/Procedures required by faculties or graduate schools at UTokyo :	
前期教養学部に提出する書類は特になかったです。	
■語学関係の準備/Language preparation :	
日常英会話の勉強を少ししていました。また、6 月ごろからオンライン英会話を続けており、TOEIC や IELTS の勉強をしたり、TED を意識的に聞いたりしていました。しかし、そこまで勉強していなくても、みなさん大丈夫だと思います。	

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	144,260 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.)	205,816 円/JPY
教科書代・書籍代/Textbook / Book	円/JPY
海外留学保険料(東京大学指定のもの) /Overseas travel insurance fee (designated by UTokyo)	8,320 円/JPY
保険・社会保障料(留学先で必要だったもの) /Insurance and/or social security (required by host institution/region/country)	円/JPY
■その他、補足等/Additional comments :	
OSMA 加入料金が、3,240 円かかりました。現地では 40,000 円弱使いました	

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

食費	円/JPY
交通費	5,544 円/JPY
娯楽費	60,000 円/JPY
■その他、補足等/Additional comments :	
ミルフォードサウンドまたはクイーンズタウンのトリップに参加すると 27,000 円ほどかかります。	
■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	
■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 :	
今年から半額になりました。	
■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 :
このプログラムに参加した理由は、スピーキングの能力を高めるためでした。簡単な日常会話レベルならかなりスラスラ出て来るようになったと感じます。語彙力や文法は、量は少ないですが今まで知らなかった内容ばかりで、ためになりました。しかし、もう少し自分で自主的に勉強できたと思っています。具体的には、ホストマザーに話しかけたり、日常会話で使う表現をもっと集中的に勉強して入ればなあと感じています。リスニング能力は、意識的に勉強していたにもかかわらず、あまり上達しなかったのが、悲しかったです。また、今回のプログラムでは、ほかの東大生とも交流でき、一緒に街にくり出したり、学部のことを聞いたり、テストでは他の人の点数を見て「自分まだまだだなあ」と思って勉強し直したりするなど、私にとって多くの意味で良い影響を与えてくれました。とても感謝していますし、これからも連絡を取り続けていきたいと思っています。アクティビティも本当に楽しく、帰国の際には私も含め、多くの人が日本に帰りたくないと言っていました。つまりまとめると、大変満足しています。
■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 :
英語を使う職場で働きたいという意欲が高まりました。また、留学などを積極的にさせてくれ、自己成長ができる職場が理想的だ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) :
公的機関、国家公務員
■今後留学を考えている学生へのメッセージ、アドバイス/Any messages or advice for future participants :
短期プログラムは期間が短いので、自分が成し遂げたいことは何なのか明確化してから参加すると良いと、プログラムが終わった今、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 :

ネットで NZ の短期留学の持ち物リストや、オークランド空港の国際線から国内線の乗り継ぎの仕方が書いてあるブログを参考にして準備しました。



東京大学 海外留学・国際交流プログラム報告書(超短期プログラム用)

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

記入日/Date: 2019/3/17

- 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: 2/21/2019 ~ 3/15/2019
- 東京大学での所属学部・研究科等/Faculty/Graduate School at UTokyo: 教養学部(前期課程)
- 学年(プログラム開始時)/Year at the time of Study Abroad: 学部 1 年

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

夏休みよりも時間の余裕があったため。

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

大学に入って初めての夏休みが想像以上に暇だったので、春休みは長期の外出をして充実させようと考えた。A セメスターに入ってから本格的に海外短期留学を検討した。

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

■概要/Overview:

平日は午前中に General English、午後に IELTS の授業を受け、各自オタゴ大学の聴講がある時間はそれに行くという感じだった。宿題は出されたとしても大した量ではないので問題なかった。週末は完全に自由なので観光など思い思いの時間を過ごせる。Language Centre のすぐ隣にスタジアムがあり、タイミングよくスーパーラグビーの試合を観戦できたのが楽しかった。

■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、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:

unipol でバドミントンをした。

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

ダニーデン中心部観光、ホストファミリーとオタゴ半島へピクニック、映画館に行く、観光列車に乗る、Milford Sound Trip に参加。

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

■設備/Facilities:

Language Centre の隣の Unipol という施設で様々なスポーツができる。また、同じ建物内に広めのカフェがある。Language Centre 内は student 用の Wifi が使えた。

■サポート体制/Support for students:

様々なサポート体制が充実していることは説明を受けたが、私は何も問題がなかったので何も利用しておらず、実際どうなのかはよく分からない。

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 :
ホームステイ先はオタゴ大学から割り振られた。綺麗で広く、非常に快適な家庭だった。
■ 気候、大学周辺の様子、交通機関、食事等/Climate, environment around the institution, transportation, food, etc. :
一日の中での寒暖差が激しかった。朝は長袖+ウルトラライトダウン+ウィンドブレーカーでも寒いぐらいだが昼は半袖になりたいほど暑い、という日がしばしばあった。気温変化に対応できるよう重ね着を基本とした上で、防寒着を必ず用意すべきだと思う。私の周りには長袖・長ズボンや暖かい上着が足りず買い足している人が複数いた。Language Centre から町の中心部(George Street)までは 1km ほど。利用するバスの系統によっては通学の際に George Street 沿いのバス停から歩く必要があった(Language Centre の目の前のバス停を通る系統もある)。私の乗っていた系統はピーク時でも 1 時間に 3 本しか来ず、6pm 台のバスは 1 本だけという状況だったので、常にバスの時間を気にしていた。食事は、私のステイ先では朝:シリアル(トーストも可)+フルーツ、昼:サンドイッチ+フルーツ+ゆで卵+シリアルバー、夜:手作りディナーだった。ホストマザーが料理好きだったこともありどれも非常に美味しく、満足だった。
■ お金の管理方法、現地の通貨事情/Management of money and situation about local economy :
ほとんどの場面でクレジットカードが使えるが、バスのカードは現金でしかチャージできない。町中に ATM があるのでいつでも現金を引き出すことができた。
■ 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 :
私自身が身の危険を感じるようなことは特に無かった。ただし、道路は歩行者用の信号が少ない上に車は全く減速してくれないので道路をわたる時少し怖かった。また、帰国前にクライストチャーチでの銃乱射テロが起こり、ニュージーランド中が暗い雰囲気の中帰国しなければならないのが辛かった。実際に大規模テロが起こった時に滞在していたことで様々なことを見聞きし、考えさせられた。
■ 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 :
11 月初めまでに応募のための様々な資料を準備する必要があった。一通りの資料を揃えた上で教務課のサインをもらいに行かなければならなかったので余裕を持って準備することが大切だと感じた。また、11 月末に参加が決まるとすぐにパスポートのコピーを要求されるので、事前に取得しておくが良い。
■ ビザの手続き/Procedures to obtain visas :
日本国籍のためビザの手続きは不要
■ 医療関係の準備/Preparations or actions taken to maintain your health :
一通りの常備薬を持って行った。3ヶ月分を超えなければ入国審査で申告する必要もないので楽だった。

<p>■保険関係の準備/Preparations/procedures for insurance :</p> <p>大学から指定された付帯海学に加入した。</p> <p>■東京大学の所属学部・研究科(教育部)での手続き/Procedures required by faculties or graduate schools at UTokyo :</p> <p>海外渡航届を提出したのみ</p> <p>■語学関係の準備/Language preparation :</p> <p>高2の時に英検準1級を取って以降何も英語の試験を受けていない。出発前に特段英語の勉強はしなかった。</p>

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

<p>■参加するために要した費用/Expenses of participation :</p>	
航空費	131,220 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.)	211,569 円/JPY
教科書代・書籍代/Textbook / Book	円/JPY
海外留学保険料(東京大学指定のもの) /Overseas travel insurance fee (designated by UTokyo)	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)	円/JPY
<p>■その他、補足等/Additional comments :</p> <p>OSSMA 3240</p>	
<p>■留学先で費やした生活費/Overall expenses spent during the program :</p>	
家賃	円/JPY
食費	円/JPY
交通費	5,250 円/JPY
娯楽費	65,000 円/JPY
<p>■その他、補足等/Additional comments :</p>	
<p>■プログラム参加のための奨学金の受給有無/Scholarships to participate :</p> <p>受給した。</p>	
<p>■奨学金の支給機関・団体名等/Name of the source of the scholarships :</p> <p>JASSO</p>	
<p>■受給金額(月額)/Monthly stipend :</p> <p>70,000 円</p>	
<p>■受給金額についての補足等/Additional comments about the monthly stipend :</p>	
<p>■奨学金をどのように見つけたか/How did you find the scholarships? :</p> <p>大学(本部国際交流課)からの案内</p>	

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 :

最初に参加を決めた時は、「英語を使わざるを得ない場に身を置くことで英語を話すことへの抵抗をなくしたい」という程度の思いしかなかったが、実際行ってみるとニュージーランドは想像以上に楽しく、大好きな国になった。

■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 :

自分の今の英語力で何ができて何ができないのかがはっきりしたので、今後の理系の研究者としてのキャリアで必要であろう英語力に達するためのモチベーションが高まった。

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

研究職、民間企業、製薬会社

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

応募するのには勇気がいると思いますが、実際参加してみるとそんな不安を忘れるほどの有意義な時間を過ごせます。なんとなく怖いし面倒だからと簡単に諦めるのはもったいないです！

■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 :

前年度のプログラム報告書

東京大学 海外留学・国際交流プログラム報告書(超短期プログラム用)

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

記入日/Date: 2019/3/29

- 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: 2019/02/21 ~ 2019/03/15
- 東京大学での所属学部・研究科等/Faculty/Graduate School at UTokyo: 教養学部(前期課程)
- 学年(プログラム開始時)/Year at the time of Study Abroad: 学部 1 年

■参加にあたってこの時期を選んだ理由/Reason for choosing this period to participate:
2年生になる前に行きたかった。
■参加を決めるまでの経緯/How and why did you decide to participate?:
高額な費用がかかるので迷った。

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

■概要/Overview:
Language Centre の授業はすごく面白いということはなかった。オタゴ大学で受けられた海洋物理学の授業はすごく面白かった。演劇論の授業は英語力の不足を実感する良い機会となった。
■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:
Language Centre の近くにある Unipol という施設でタイの友人と卓球をした。
■週末の過ごし方/How did you spend your weekends?:
ホストファミリーと何処かに行く、自分で何処かに行く、家でゆっくり過ごす。

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

■設備/Facilities:
設備は基本的に東大よりもよっぽど良い。
■サポート体制/Support for students:
スタッフに質問すれば、どんなことでも親身になって対応してくれた。

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:
大学からの紹介でホストファミリーの家に宿泊した

<p>■ 気候、大学周辺の様子、交通機関、食事等/Climate, environment around the institution, transportation, food, etc. :</p> <p>変わりやすい気候、食事は夕飯以外は家にあるものを使って自分でアレンジした。</p>
<p>■ お金の管理方法、現地の通貨事情/Management of money and situation about local economy :</p> <p>海外送金は大学で勧められたものを使った。クレジットカードは持たず、現金を持って行った。クレジットカードがあると、ネットでツアーなどの予約が取れるのであった方が良かった。</p>
<p>■ 治安、医療関係事情、心身の健康管理で気をつけたこと等、危機管理/Aspects of risk and safety management, local health care system, and any actions taken to maintain your health :</p> <p>ポケット wifi を持って行かなかったので、free wifi をなるべく使った。</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、街にある free wifi、家で使える wifi 1</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>オタゴ大学への受け入れ申請書、大学への渡航情報届、大学への海外渡航届、奨学金受給のための口座情報、パスポートのコピー、など</p>
<p>■ ビザの手続き/Procedures to obtain visas :</p> <p>ニュージーランドは3ヶ月未満の留学にはビザを要求しなかった。</p>
<p>■ 医療関係の準備/Preparations or actions taken to maintain your health :</p> <p>薬などで、ゲル状のものは飛行機内には持ち込まず、荷物として預ける。</p>
<p>■ 保険関係の準備/Preparations/procedures for insurance :</p> <p>OSSMA、付帯海学 への加入(義務)、たびレジに登録した。</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>応募時に成績証明書を発行して提示した。</p>
<p>■ 語学関係の準備/Language preparation :</p> <p>特に行なっていない。</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	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.)	200,000 円/JPY
教科書代・書籍代/Textbook / Book	円/JPY
海外留学保険料(東京大学指定のもの) /Overseas travel insurance fee (designated by UTokyo)	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	4,000 円/JPY

institution/region/country)	
■その他、補足等/Additional comments :	
モバイルバッテリーを購入した(¥6,000)	
■留学先で費やした生活費/Overall expenses spent during the program :	
家賃	円/JPY
食費	3,000 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 :	
受給した。	
■奨学金の支給機関・団体名等/Name of the source of the scholarships :	
JASSO	
■受給金額(月額)/Monthly stipend :	
70,000 円	
■受給金額についての補足等/Additional comments about the monthly stipend :	
■奨学金をどのように見つけたか/How did you find the scholarships? :	
大学(本部国際交流課)からの案内	

プログラムを振り返って/Reflection

■プログラムに参加したことの意義、その他所感/Impact of the participation on yourself or your thoughts :
現地の学生との交流が多くはなかったのは満足していないが、ホストファミリーと毎日コミュニケーションが取れた点では満足している。
■今後のキャリアに対する考え方や就職活動に与えた影響/Impact of the program on your thoughts for a career or job hunting :
留学を通して様々な人と関わったので、キャリアの多様性を感じた。
■進路・就職先(就職希望先)/Career/Occupation (planned) :
研究職、非営利団体、民間企業、エンジニア、国連
■今後留学を考えている学生へのメッセージ、アドバイス/Any messages or advice for future participants :
積極的にコミュニケーションを取ろうとすれば大丈夫だと思います。
■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 :
「海外旅行 持ち物」で調べて出てきたサイト

東京大学 海外留学・国際交流プログラム報告書(超短期プログラム用)

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

記入日/Date: 2019/3/24

- 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: 2/21/2019 ~ 3/15/2019
- 東京大学での所属学部・研究科等/Faculty/Graduate School at UTokyo: 教養学部(前期課程)
- 学年(プログラム開始時)/Year at the time of Study Abroad: 学部 1 年

■参加にあたってこの時期を選んだ理由/Reason for choosing this period to participate:
自分の低い英語力でも大丈夫そうだったからです。
■参加を決めるまでの経緯/How and why did you decide to participate?:
英語力を伸ばしたかったことと、ニュージーランドに行ってみたいと思ったことから参加を決めました。国際交流課の説明会に参加した際に決めました。

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

■概要/Overview:
予習・復習はそれほど必要ではなかったと思います。たまにテストがありました。
■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
■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:
昼休みや放課後、卓球に励みました。
■週末の過ごし方/How did you spend your weekends?:
家でんびりしたり、溪谷鉄道に乗ったり、トリップに参加したりしました。

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

■設備/Facilities:
大学内の Wi-Fi は強いです。
■サポート体制/Support for students:
サポートを求めれば応えてくれると思います。

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:
大学からバスで 20 分くらいの家でした。自分用の部屋があって、ベッド・机・棚・クローゼット等は十分でした。

<p>■ 気候、大学周辺の様子、交通機関、食事等/Climate, environment around the institution, transportation, food, etc. :</p> <p>基本的に朝は寒くて昼は暑かったです。長袖が必要です。ホストマザーが作ってくれた食事は美味しかったです。</p>
<p>■ お金の管理方法、現地の通貨事情/Management of money and situation about local economy :</p> <p>バスの運賃など現金が必要な場面もありますが、基本的にはクレジットカードで支払いしました。使えない店はなかったと思います。</p>
<p>■ 治安、医療関係事情、心身の健康管理で気をつけたこと等、危機管理/Aspects of risk and safety management, local health care system, and any actions taken to maintain your health :</p> <p>よく寝るように心がけました。</p>
<p>■ 自由時間に利用した交通手段/Means of transportation in your free time :</p> <p>バス</p>
<p>■ プログラム期間中に利用したネット環境/Internet service usage during the program :</p> <p>SIM</p>

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

<p>■ プログラムへの参加手続き/Procedures for participation :</p> <p>渡航情報届等を指示の通りに提出しました。</p>
<p>■ ビザの手続き/Procedures to obtain visas :</p> <p>取得していません。</p>
<p>■ 医療関係の準備/Preparations or actions taken to maintain your health :</p> <p>特にしてません。</p>
<p>■ 保険関係の準備/Preparations/procedures for insurance :</p> <p>国際交流課の指示の通りに準備しました。</p>
<p>■ 東京大学の所属学部・研究科(教育部)での手続き/Procedures required by faculties or graduate schools at UTokyo :</p> <p>特にしてません。</p>
<p>■ 語学関係の準備/Language preparation :</p> <p>英会話本を買ってみました。</p>

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

<p>■ 参加するために要した費用/Expenses of participation :</p>	
航空費	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.)	200,000 円/JPY
教科書代・書籍代/Textbook / Book	円/JPY
海外留学保険料(東京大学指定のもの) /Overseas travel insurance fee (designated by UTokyo)	5,000 円/JPY
保険・社会保障料(留学先で必要だったもの)	円/JPY

/Insurance and/or social security (required by host institution/region/country)	
■その他、補足等/Additional comments :	
■留学先で費やした生活費/Overall expenses spent during the program :	
家賃	円/JPY
食費	5,000 円/JPY
交通費	10,000 円/JPY
娯楽費	50,000 円/JPY
■その他、補足等/Additional comments :	
■プログラム参加のための奨学金の受給有無/Scholarships to participate :	
受給した。	
■奨学金の支給機関・団体名等/Name of the source of the scholarships :	
東京大学海外派遣事業奨学金	
■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 :	
■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 :
自分の英語力が実践面でどの程度であるかを確認できたこと、友人ができたということ、楽しい思い出ができたということで満足しています。一方で、英語圏の環境に慣れることはできても、自分の英語力を伸ばすには至らなかったと思います。
■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 :
プログラムへの参加というよりはプログラムで出会った多くの人々との関わりを通じてですが、自分がやりたいことをやって生きていこうと思いました。
■進路・就職先(就職希望先)/Career/Occupation (planned) :
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 :
良い経験になるはずですよ。
■準備段階や留学中に役に立ったウェブサイト、出版物/Websites or publications which were useful while preparing for or during your time overseas :
「ホームステイ 準備」で調べました。

東京大学 海外留学・国際交流プログラム報告書(超短期プログラム用)

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

記入日/Date: 2019/3/17

- 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: 2/21/2019 ~ 3/15/2019
- 東京大学での所属学部・研究科等/Faculty/Graduate School at UTokyo: 教養学部(前期課程)
- 学年(プログラム開始時)/Year at the time of Study Abroad: 学部 1 年

■参加にあたってこの時期を選んだ理由/Reason for choosing this period to participate:
次の 4 月から 2 年生になるので、その前に何かしらの意味のあることをやりたいと思ったので。また春の長期休暇は世間の休暇時期とずれていて、ちょうど良いと思ったので。
■参加を決めるまでの経緯/How and why did you decide to participate?:
夏の海外短期プログラムは全て落選したために、A セメスター開始直後から春のプログラムは参加しようと思っていた。

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

■概要/Overview:
授業は朝 9 時から午後 3 時くらいまで。朝の授業は色々工夫もあってとても面白かった。日本ではなさそうなスピーキング練習など受ける価値はあった。
■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:
サッカー、卓球
■週末の過ごし方/How did you spend your weekends?:
ホストファミリーに街を案内してもらおうか、友達と街を散策した。

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

■設備/Facilities:
授業を受ける建物に付属するスポーツ施設はとても充実している。学生であればタダなのでとても良い。
■サポート体制/Support for students:
日本語も話せるスタッフもいるのでサポート体制に対して不安に感じることはなかった。

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

■宿泊先の種類/Type of accommodation:
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:

<p>ホストファミリーはとてもよくしてくれた。家庭の事情で、途中でステイ先が変更されたが、そのことで不自由になることもなかった。他の家庭もだいたいそのようだったと思う。</p>
<p>■ 気候、大学周辺の様子、交通機関、食事等/Climate, environment around the institution, transportation, food, etc. :</p>
<p>夏とはいえ、とても寒い。しっかり防寒着を持っていくと良い。私は夏服ばかり持って行っていたので、途中で服を買い足さないといけなくなった。街自体はとても平和な街。ラム肉が有名。とても美味しい。</p>
<p>■ お金の管理方法、現地の通貨事情/Management of money and situation about local economy :</p>
<p>クレジットカードが基本どこでも使える。最悪日本円しか持っていなくても、ジョージ St というメインロード沿いのモールにレートが良い換金所がある。</p>
<p>■ 治安、医療関係事情、心身の健康管理で気をつけたこと等、危機管理/Aspects of risk and safety management, local health care system, and any actions taken to maintain your health :</p>
<p>治安に対して心配はしていなかったが、帰国前日にクライストチャーチでのテロが起こった。これを除くと治安に対して意識することもあまりなかった。</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>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>大学本部から送られてくるメールをもとに必要書類の準備や海外送金などの手続きを行った。メールは見逃さないようにした方が良い。</p>
<p>■ ビザの手続き/Procedures to obtain visas :</p>
<p>特になし。オーストラリアで8時間以上のトランジットを予定する人は、ESTA を申請しなければいけないらしい。帰りはシドニー滞在1時間のトランジットだったが、特に何もいらなかった。</p>
<p>■ 医療関係の準備/Preparations or actions taken to maintain your health :</p>
<p>常備薬は常に持って行った方が良い。ポディーソープ、シャンプーなども。3週間はかなり長いので切らさないように量も考えておくと良い。</p>
<p>■ 保険関係の準備/Preparations/procedures for insurance :</p>
<p>本部から送られてくる情報をもとに手続きを行った。</p>
<p>■ 東京大学の所属学部・研究科(教育部)での手続き/Procedures required by faculties or graduate schools at UTokyo :</p>
<p>前期教養学部では海外渡航届の提出と OSSMA への加入が義務付けられていた。</p>
<p>■ 語学関係の準備/Language preparation :</p>
<p>特になし</p>

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

<p>■ 参加するために要した費用/Expenses of participation :</p>				
<table border="1"> <tr> <td>航空費</td> <td>220,000 円/JPY</td> </tr> <tr> <td>派遣先への支払い(授業料・施設利用料など)</td> <td>200,000 円/JPY</td> </tr> </table>	航空費	220,000 円/JPY	派遣先への支払い(授業料・施設利用料など)	200,000 円/JPY
航空費	220,000 円/JPY			
派遣先への支払い(授業料・施設利用料など)	200,000 円/JPY			

/Payment to host institution (tuition, facilities fee, etc.)	
教科書代・書籍代/Textbook / Book	円/JPY
海外留学保険料(東京大学指定のもの) /Overseas travel insurance fee (designated by UTokyo)	5,000 円/JPY
保険・社会保障料(留学先で必要だったもの) /Insurance and/or social security (required by host institution/region/country)	円/JPY
■その他、補足等/Additional comments :	
■留学先で費やした生活費/Overall expenses spent during the program :	
家賃	円/JPY
食費	30,000 円/JPY
交通費	5,000 円/JPY
娯楽費	30,000 円/JPY
■その他、補足等/Additional comments :	
通学に利用するバス代は三週間使うことを考えると結構かかる。	
■プログラム参加のための奨学金の受給有無/Scholarships to participate :	
受給した。	
■奨学金の支給機関・団体名等/Name of the source of the scholarships :	
JASSO	
■受給金額(月額)/Monthly stipend :	
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 :
英語スピーキングの点でも、ある程度の成果を生んだし、課題もわかった。他の東大生ととても仲良くなって新たなコミュニティを作れたことはとても意義深い。
■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 :
例えば就職直後に 1 年海外留学へ行くことになったとしても、そこに臆することはなくなったような気がする。ある程度海外留学とはどのようなものかを想像することができた。
■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 :

ぜひ参加してみてください。

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

地球の歩き方

東京大学 海外留学・国際交流プログラム報告書(超短期プログラム用)

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

記入日/Date: 2019/3/18

- 参加プログラム/Program: 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: 2/21/2019 ~ 3/15/2019
- 東京大学での所属学部・研究科等/Faculty/Graduate School at UTokyo: 教養学部(前期課程)
- 学年(プログラム開始時)/Year at the time of Study Abroad: 学部 1 年

■参加にあたってこの時期を選んだ理由/Reason for choosing this period to participate:
春休みという長期休暇を有効利用したかったから。
■参加を決めるまでの経緯/How and why did you decide to participate?:
一度英語圏の国に留学して、英語だけを使う生活をして集中して英語を学習した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

■概要/Overview:
授業で宿題はでたがそれほど多くなく負担は少ない。東大生向けの授業を受けることや現地の大学の授業聴講をしたことはとても貴重な経験だった。
■学習・研究以外の活動で取り組んだもの/Activities you took part in other than study/research:
ウォーキング(街の散策も兼ねて)
■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:
なるべく身体を動かしてストレス発散するようにした。
■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、自分でバスを予約して旅行に行ったりした。またミルフォードサウンドのトリップにも参加した。

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

■設備/Facilities:
ILC という自習室で映画をレンタルしたり本を借りたりできた。PC も自由に利用できる。語学学校の横にカフェがありたまに利用した。またカフェの横にジムもあり、運動もできる。
■サポート体制/Support for students:
日本人スタッフがいたので安心だった。また他のスタッフも優しく対応してくれた。

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

<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>個室が与えられ、不自由なく過ごせた。</p>
<p>■ 気候、大学周辺の様子、交通機関、食事等/Climate, environment around the institution, transportation, food, etc.:</p> <p>朝晩の冷え込みが厳しいので半袖より長袖を着ることのほうが多かった。大学周辺は比較的治安がよく、街も単純なのですぐ道を覚えることができた。通学にはバスを利用した。食事は朝はシリアル、昼は自作のサンドイッチを持参し、夕食はホストファミリーが提供してくれた。</p>
<p>■ お金の管理方法、現地の通貨事情/Management of money and situation about local economy:</p> <p>300ドルを現金で持っていき、あとはクレジットカードで支払いをした。現金はあまり使わないのでもう少し少なくても足りると感じた。</p>
<p>■ 治安、医療関係事情、心身の健康管理で気をつけたこと等、危機管理/Aspects of risk and safety management, local health care system, and any actions taken to maintain your health:</p> <p>なるべくストレスをためないように、わからないことがあったらためらわず聞くのが良いと思う。</p>
<p>■ 自由時間に利用した交通手段/Means of transportation in your free time:</p> <p>バス</p>
<p>■ プログラム期間中に利用したネット環境/Internet service usage during the program:</p> <p>レンタルしたルーター、ホストファミリーの家の Wi-Fi、大学の Wi-Fi</p>

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

<p>■ プログラムへの参加手続き/Procedures for participation:</p> <p>渡航情報届を提出したり、渡航期間の成績・履修関連事項を教務課の担当者から説明を受けたりした。</p>
<p>■ ビザの手続き/Procedures to obtain visas:</p> <p>ビザは不要だった。</p>
<p>■ 医療関係の準備/Preparations or actions taken to maintain your health:</p> <p>常備薬を持参した。特に予防接種は受けていない。</p>
<p>■ 保険関係の準備/Preparations/procedures for insurance:</p> <p>東大指定の保険に加入した。</p>
<p>■ 東京大学の所属学部・研究科(教育部)での手続き/Procedures required by faculties or graduate schools at UTokyo:</p> <p>特にない。</p>
<p>■ 語学関係の準備/Language preparation:</p> <p>特にない。</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	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	円/JPY
海外留学保険料(東京大学指定のもの)	8,240 円/JPY

/Overseas travel insurance fee (designated by UTokyo)	
保険・社会保障料(留学先で必要だったもの) /Insurance and/or social security (required by host institution/region/country)	円/JPY
■その他、補足等/Additional comments :	
■留学先で費やした生活費/Overall expenses spent during the program :	
家賃	円/JPY
食費	15,000 円/JPY
交通費	5,000 円/JPY
娯楽費	25,000 円/JPY
■その他、補足等/Additional comments :	
■プログラム参加のための奨学金の受給有無/Scholarships to participate :	
受給した。	
■奨学金の支給機関・団体名等/Name of the source of the scholarships :	
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 :
英語を使った会話で、渡航前よりもスラスラ英語がでてくるようになったと感じた。リスニング能力も向上したと思う。また、英語面だけでなく東大生や他大の学生との交流もできて人脈が広がったのも自分にとってプラスになった。
■今後のキャリアに対する考え方や就職活動に与えた影響/Impact of the program on your thoughts for a career or job hunting :
特に東大生の先輩と知り合えたのは自分の将来の方向性を決める上で良い影響があったと思う。就活についてや学部での勉強についてなどいろいろな話を聞くことができとても参考になった。
■進路・就職先(就職希望先)/Career/Occupation (planned) :
■今後留学を考えている学生へのメッセージ、アドバイス/Any messages or advice for future participants :
短期留学は確かに長期の留学と比べれば語学面での成長は少ないかもしれないけど、行くのと行かないのでは大きな差があるように感じる。一ヶ月英語圏で生活をしてみて私は英語で話すことへのためらいが

なくなったし、自分の英語に自信をもつことができた。これは長期留学へのモチベーション向上にもつながった。少しでも興味があるならば、勇気を出して日本を飛び出してみるのもいいのではないだろうか。

■ 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 :

ガイドブック(地球の歩き方)

東京大学 海外留学・国際交流プログラム報告書(超短期プログラム用)

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

記入日/Date: 2019/3/15

- 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: 2019/2/21 ~ 2019/3/15
- 東京大学での所属学部・研究科等/Faculty/Graduate School at UTokyo: 教養学部(前期課程)
- 学年(プログラム開始時)/Year at the time of Study Abroad: 学部 1 年

■参加にあたってこの時期を選んだ理由/Reason for choosing this period to participate:
授業とかぶらないし、春休みを有効に利用できるから
■参加を決めるまでの経緯/How and why did you decide to participate?:
東大のウェブページから情報を手に入れました。

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

■概要/Overview:
平日は毎日授業があって、週末は自由活動
■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:
観光旅行
■学習・研究以外の活動で取り組んだものの内容、または取り組まなかった理由/Details of the activities you chose, or the reason why you did not take part in any activity other than study/research:
Otago Peninsula へ行って、自然を満喫しました。
■週末の過ごし方/How did you spend your weekends?:
ホームステイと外出して、観光しに行きました。

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

■設備/Facilities:
設備はとても充実していました。
■サポート体制/Support for students:
ホームステイはとても良くて、サポート体制は完備してます。

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:
二人で一つのホームステイ先で、とても綺麗なところでした。

■ 気候、大学周辺の様子、交通機関、食事等/Climate, environment around the institution, transportation, food, etc. :
交通は日本より不便、食事はほとんどホームステイが提供して頂きました。
■ お金の管理方法、現地の通貨事情/Management of money and situation about local economy :
現地で現金を使いました。
■ 治安、医療関係事情、心身の健康管理で気をつけたこと等、危機管理/Aspects of risk and safety management, local health care system, and any actions taken to maintain your health :
特にありません。
■ 自由時間に利用した交通手段/Means of transportation in your free time :
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 :
東大の指示に従って準備しました。
■ ビザの手続き/Procedures to obtain visas :
ニュージーランドの旅行ビザを申請しました。
■ 医療関係の準備/Preparations or actions taken to maintain your health :
特にしませんでした。
■ 保険関係の準備/Preparations/procedures for insurance :
東大指定の保険と OSSMA
■ 東京大学の所属学部・研究科(教育部)での手続き/Procedures required by faculties or graduate schools at UTokyo :
特にありません。
■ 語学関係の準備/Language preparation :
東大英語 G1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	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	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)	2,800 円/JPY
■ その他、補足等/Additional comments :	

■ 留学先で費やした生活費/Overall expenses spent during the program :	
家賃	円/JPY
食費	円/JPY
交通費	7,200 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 :	
東京大学からの奨学金	
■ 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 :	
■ 奨学金をどのように見つけたか/How did you find the scholarships? :	
大学(本部国際交流課)からの案内	

プログラムを振り返って/Reflection

■ プログラムに参加したことの意義、その他所感/Impact of the participation on yourself or your thoughts :
海外経験を増やしたいので、このプログラムに参加しました。ニュージーランドの自然は本当に素晴らしいです。現地の人もととても熱心で、ニュージーランドはすごくいい国だと感じました。
■ 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 :
やはり英語を使えて、色んな国から来る人と一緒に働ける職場に務めたいです。
■ 進路・就職先(就職希望先)/Career/Occupation (planned) :
専門職(法曹・医師・会計士等)。外資企業に勤めて、金融に関する職業に勤めたいです。
■ 今後留学を考えている学生へのメッセージ、アドバイス/Any messages or advice for future participants :
ぜひ若いうちに広い世界を見てほしいです。
■ 準備段階や留学中に役に立ったウェブサイト、出版物/Websites or publications which were useful while preparing for or during your time overseas :
特にありませんでした。

東京大学 海外留学・国際交流プログラム報告書(超短期プログラム用)

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

記入日/Date: 2019/3/20

- 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: 2019/02/21 ~ 2019/03/15
- 東京大学での所属学部・研究科等/Faculty/Graduate School at UTokyo: 文学部
- 学年(プログラム開始時)/Year at the time of Study Abroad: 学部 3 年

■参加にあたってこの時期を選んだ理由/Reason for choosing this period to participate:
就活が 9 月頃に終了し時間があった。また、就職先の会社から英語力の向上を求められていた。
■参加を決めるまでの経緯/How and why did you decide to participate?:
就活が終わって内定先から英語力の向上を求められた。そのためまずは東大のプログラムに参加してみようと思い、ウインタープログラムの中で最も期間が長いオタゴ大学のプログラムを選択した。また、アジア圏以外に足を運んだことがなかったのでそれも決め手となった。最終的な意思決定は 9-10 月頃に行った。

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

■概要/Overview:
平日は朝 3 時間、昼休み 1 時間、午後 2 時間の授業。宿題が時々出る。日本人が多かった。
■学習・研究以外の活動で取り組んだもの/Activities you took part in other than study/research:
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:
市内観光など
■週末の過ごし方/How did you spend your weekends?:
ハウスメイトの中国人と近場を観光したり、他の東大生と遊んだりした。

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

■設備/Facilities:
図書室、自習室、ジムなど。Wi-Fi は快適に使えた。
■サポート体制/Support for students:
よく整備されているし日本語を喋れるスタッフもいるので安心だった。

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

<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>ホームステイ先を大学が斡旋してくれる。快適な部屋を提供して下さった。</p>
<p>■ 気候、大学周辺の様子、交通機関、食事等/Climate, environment around the institution, transportation, food, etc. :</p>
<p>気候は、とにかく寒暖差が激しいの一言につきる。朝晩は冷え込むが昼は基本的に汗ばむ陽気となるので脱ぎ着できる格好がマスト。ランゲージセンターは大学の敷地の端にある。ジムやカフェが併設されており、隣にラグビー場がある。人通りが多いわけではない。また、徒歩通学だったので交通機関は利用していない。食事は可もなく不可もなくといったところ。甘いものはとことん甘いので少し気分が悪くなったことがあった。アジア料理屋が沢山あるが、当たり外れが激しい印象。おすすめとしては、ビール好きな人向けですが Speight's の醸造所。また、煙草の価格がべらぼうに高い(1箱 2000円以上する)ので、出費としてかなり痛かった。喫煙者の人は免税範囲ギリギリまで持ち込む(50本)か、禁煙したほうが良いと思う。あと現地を買う時は銘柄名を直接言わないと売ってくれないので予め把握しときましょう。付け加えると、日本人はかなり若く見られるので酒・煙草を買うときは常にパスポートの提示が必須。毎日携帯するようになった方が無難だと思います。</p>
<p>■ お金の管理方法、現地の通貨事情/Management of money and situation about local economy :</p>
<p>現金は、5万円を現地の銀行で両替した。その他はすべてクレジットカード(VISA)で支払った。基本的にカードがどこでも使えるしレートもカードの方がいいのでクレジットカードは必須だと感じた。</p>
<p>■ 治安、医療関係事情、心身の健康管理で気をつけたこと等、危機管理/Aspects of risk and safety management, local health care system, and any actions taken to maintain your health :</p>
<p>治安は良い。深夜に一人で徒歩帰宅したことがあったが特に危険は感じなかった。ただ週末は酔っ払った学生が多い。とはいえパスポート、携帯、カードは小さいカバンのようなものに入れて常に持ち歩いていた。</p>
<p>■ 自由時間に利用した交通手段/Means of transportation in your free time :</p>
<p>利用していない。</p>
<p>■ プログラム期間中に利用したネット環境/Internet service usage during the program :</p>
<p>キャンパス Wifi、SIM</p>

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

<p>■ プログラムへの参加手続き/Procedures for participation :</p>
<p>国際交流課、学部への提出書類などが複数あった。数が多く煩雑だったため早め早めに準備することをおすすめします。</p>
<p>■ ビザの手続き/Procedures to obtain visas :</p>
<p>ビザは不要。</p>
<p>■ 医療関係の準備/Preparations or actions taken to maintain your health :</p>
<p>常備薬は予め多めに処方してもらった。歯医者にも予め行っておいた。</p>
<p>■ 保険関係の準備/Preparations/procedures for insurance :</p>
<p>大学の指示に従えばよい。</p>
<p>■ 東京大学の所属学部・研究科(教育部)での手続き/Procedures required by faculties or graduate schools at UTokyo :</p>
<p>大学の指示に従って提出する。丁寧に教えてくださり助かった。</p>

■ 語学関係の準備/Language preparation :

TOEIC は予め受けていたがそれ以外は特に何もしていない。

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

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

航空費	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.)	200,000 円/JPY
教科書代・書籍代/Textbook / Book	円/JPY
海外留学保険料(東京大学指定のもの) /Overseas travel insurance fee (designated by UTokyo)	10,000 円/JPY
保険・社会保障料(留学先で必要だったもの) /Insurance and/or social security (required by host institution/region/country)	円/JPY

■ その他、補足等/Additional comments :

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

家賃	円/JPY
食費	10,000 円/JPY
交通費	円/JPY
娯楽費	60,000 円/JPY

■ その他、補足等/Additional comments :

家賃、食費はホームステイ先への支払いに殆ど含まれていると考えてください。

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

受給した。

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

JASSO

■ 受給金額(月額)/Monthly stipend :

70,000 円

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

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

大学(本部国際交流課)からの案内

プログラムを振り返って/Reflection

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

1 つめには、スピーキング能力やコミュニケーション能力の向上という意義があると思う。基本的には四六時中英語を使う生活になるので間違ってもいいからとにかく喋ろうという意識になり、自ずとこれらの能

<p>力が向上するのを感じた。また 2 つめとして、異文化交流が行えることは大きな意義だと思う。異なる文化に触れることができるだけでなく、「日本人としての、アジア人としての自分」を客観視する機会ともなり非常に有意義だった。</p>
<p>■今後のキャリアに対する考え方や就職活動に与えた影響/Impact of the program on your thoughts for a career or job hunting :</p>
<p>就職したあとも機会を見て積極的に海外でキャリア形成を行いたいと思うようになった。</p>
<p>■進路・就職先(就職希望先)/Career/Occupation (planned):</p>
<p>民間企業 ペイン・アンド・カンパニー</p>
<p>■今後留学を考えている学生へのメッセージ、アドバイス/Any messages or advice for future participants :</p>
<p>行くまでは不安などもかなりありましたが、結果としてはとてもよい経験になったと感じています。前述したような語学面、異文化交流面に留まらず、いろんな国籍の人と繋がりができたのはかけがえのない財産になったと思います。漠然と不安だったりで迷っている人は応募してみることをおすすめします。また、ある程度語学能力を上げておくことでより楽しめると思います。</p>
<p>■準備段階や留学中に役に立ったウェブサイト、出版物/Websites or publications which were useful while preparing for or during your time overseas :</p>
<p>特に無し</p>

東京大学 海外留学・国際交流プログラム報告書(超短期プログラム用)

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

記入日/Date: 2019/3/29

- 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: 2019/02/21 ~ 2019/03/15
- 東京大学での所属学部・研究科等/Faculty/Graduate School at UTokyo: 教養学部(前期課程)
- 学年(プログラム開始時)/Year at the time of Study Abroad: 学部 2 年

■参加にあたってこの時期を選んだ理由/Reason for choosing this period to participate:
時間的に余裕があったから
■参加を決めるまでの経緯/How and why did you decide to participate?:
ホームステイがしたかったので

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

■概要/Overview:
外国人と英語で話す経験を多くつめた。
■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:
取り組んでいない。
■週末の過ごし方/How did you spend your weekends?:
街に出て遊ぶ。

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

■設備/Facilities:
図書館、スポーツジムなど
■サポート体制/Support for students:
なし

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

■宿泊先の種類/Type of accommodation:
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:
ホームシェア

■ 気候、大学周辺の様子、交通機関、食事等/Climate, environment around the institution, transportation, food, etc. :
バスで 30 分歩いて 15 分
■ お金の管理方法、現地の通貨事情/Management of money and situation about local economy :
クレカ
■ 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 :
なし
■ 自由時間に利用した交通手段/Means of transportation in your free time :
列車、バス
■ プログラム期間中に利用したネット環境/Internet service usage during the program :
SIM

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

■ プログラムへの参加手続き/Procedures for participation :
海外渡航届け、パスポートなど
■ ビザの手続き/Procedures to obtain visas :
学生ビザ
■ 医療関係の準備/Preparations or actions taken to maintain your health :
なし
■ 保険関係の準備/Preparations/procedures for insurance :
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 :
教務課に行った
■ 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	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.)	300,000 円/JPY
教科書代・書籍代/Textbook / Book	円/JPY
海外留学保険料(東京大学指定のもの) /Overseas travel insurance fee (designated by UTokyo)	円/JPY
保険・社会保障料(留学先で必要だったもの) /Insurance and/or social security (required by host institution/region/country)	円/JPY
■ その他、補足等/Additional comments :	

--

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

プログラムを振り返って/Reflection

■ プログラムに参加したことの意義、その他所感/Impact of the participation on yourself or your thoughts :
ホームステイ先の家庭が温かく、居心地が良かった。
■ 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 :
英語をもっと話せるように勉強したいです。
■ 進路・就職先(就職希望先)/Career/Occupation (planned):
専門職(法曹・医師・会計士等)、建築家
■ 今後留学を考えている学生へのメッセージ、アドバイス/Any messages or advice for future participants :
ぜひ参加してみてください。後悔はしません。
■ 準備段階や留学中に役に立ったウェブサイト、出版物/Websites or publications which were useful while preparing for or during your time overseas :
特になし

東京大学 海外留学・国際交流プログラム報告書(超短期プログラム用)

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

記入日/Date: 2019/3/21

- 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: 2019/02/21 ~ 2019/03/15
- 東京大学での所属学部・研究科等/Faculty/Graduate School at UTokyo: 教養学部(前期課程)
- 学年(プログラム開始時)/Year at the time of Study Abroad: 学部 2 年

■参加にあたってこの時期を選んだ理由/Reason for choosing this period to participate:
ニュージーランドは夏がベストシーズンで、なおかつ春休みが暇だったから
■参加を決めるまでの経緯/How and why did you decide to participate?:
春休みが暇だったこと、元々ニュージーランドに行きたかったこと、友達に短期留学の魅力を説いてもらったことなどが理由です。9 月末くらいに参加を決めました

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

■概要/Overview:
午前は普通の英語の授業、午後は IELTS の授業でした。宿題はそこそこ出ます。班でショートムービーを作るワークショップが印象的でした。
■学習・研究以外の活動で取り組んだもの/Activities you took part in other than study/research:
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:
併設施設にての運動
■週末の過ごし方/How did you spend your weekends?:
学校のエクスカージョン、ホストファミリーと外出、サイクリングなど

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

■設備/Facilities:
スポーツ施設が隣接していてそこで十分運動できます。カフェも併設されていておいしいポテトが食べられます。
■サポート体制/Support for students:
困ったらサポートしてくれると思います

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:

派遣先学校の紹介	
■ 気候、大学周辺の様子、交通機関、食事等/Climate, environment around the institution, transportation, food, etc. :	
昼夜の寒暖差が凄まじいです。日本の 12 月に対応できるくらいの服装を持っていくと安心です。ただし基本は日本の 10 月くらいです。食事について、カップラーメンなどを持っていくと日本食が恋しくなったときに役に立つと思います。	
■ お金の管理方法、現地の通貨事情/Management of money and situation about local economy :	
基本はカードです。海外キャッシングが便利なので現金が必要なら使うといいと思います。外貨両替よりレートが良いです。	
■ 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 :	
途中で風邪をひいたので暖かい格好をするように心がけてました。	
■ 自由時間に利用した交通手段/Means of transportation in your free time :	
バス、Lime という電動スクーターが楽しくておすすめ。	
■ 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、ステイ先 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 :	
チェックリストに従う。海外送金が面倒くさいので早めにやるのをおすすめします	
■ ビザの手続き/Procedures to obtain visas :	
特になし	
■ 医療関係の準備/Preparations or actions taken to maintain your health :	
総合風邪薬みたいなものを持っていった。ビタミン剤があると抗体がついていいと思う。	
■ 保険関係の準備/Preparations/procedures for insurance :	
学校指定のもの	
■ 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 :	
指定された書類提出	
■ 語学関係の準備/Language preparation :	
海外ドラマの視聴、海外 youtuber など	

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	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)	円/JPY
■その他、補足等/Additional comments :	
■留学先で費やした生活費/Overall expenses spent during the program :	
家賃	円/JPY
食費	10,000 円/JPY
交通費	1,500 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 :
英語を話すことへの苦手意識が消えたのは良かったと思います。また、ニュージーランドという国に対しての理解がかなり深まって行く前よりも好きになりました。
■今後のキャリアに対する考え方や就職活動に与えた影響/Impact of the program on your thoughts for a career or job hunting :
海外で働く、または外資系企業で働くのもかなりアリだ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。IT系
■今後留学を考えている学生へのメッセージ、アドバイス/Any messages or advice for future participants :
悩んでいるなら行った方が良い、というのは本当だと思います。動機は別になんでもいので行きたいなら行きましょう。
■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 :
地球の歩き方、Accuweather

東京大学 海外留学・国際交流プログラム報告書(超短期プログラム用)

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

記入日/Date: 2019/3/28

- 参加プログラム/Program: 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: 2019/02/21 ~ 2019/03/15
- 東京大学での所属学部・研究科等/Faculty/Graduate School at UTokyo: 教養学部(前期課程)
- 学年(プログラム開始時)/Year at the time of Study Abroad: 学部2年

■参加にあたってこの時期を選んだ理由/Reason for choosing this period to participate:
部活の大きな大会がない時期だったから。
■参加を決めるまでの経緯/How and why did you decide to participate?:
友達が留学に行った話を聞き、興味を持ちました。部活があるため参加するかどうか迷った。

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

■概要/Overview:
午前中が General English の授業があり、午後に IELTS または TOEIC の授業があります。予習はなく、宿題もあまり多くはありませんでした。
■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
■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:
オタゴ大学のバレーボールチームにメールを送り、練習に参加させてもらいました。途中で捻挫をしてしまって続けられなかったのが残念でしたが、地元の学生と交流できる良い機会でした。
■週末の過ごし方/How did you spend your weekends?:
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、観光用の鉄道に乗ったり、友達とご飯を食べに行ったり、映画を見たりしていました。

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

■設備/Facilities:
大学のスポーツ施設が語学学校のそばにあり、バスケ、バドミントン、筋トレなどができます。また、語学学校内で自由に映画や本が読めたのが良かったです。
■サポート体制/Support for students:
英語の先生はとてもよかったです。はじめに受ける英語のテストでクラスがレベル別に分けられるので、自分にあったレベルの授業が受けられます。

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
<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>大学からバスで二十分ほどの家にホームステイをしました。一人一人に個室が割り当てられます。私の家には日本人の学生は私しかいませんでしたが、二人一緒に同じ家でホームステイする場合があります。</p>
<p>■ 気候、大学周辺の様子、交通機関、食事等/Climate, environment around the institution, transportation, food, etc. :</p> <p>意外と寒いので、秋だと思って行った方が良いです。暖かい服を持って行くべきです。家と学校の行き帰りはバスを使っていましたが、中心部の移動は歩きでいけます。</p>
<p>■ お金の管理方法、現地の通貨事情/Management of money and situation about local economy :</p> <p>クレジットカードを使おうと思っていたのですが現地で使えず、全て現金で生活しました。クレジットカードは二枚用意した方が良いと思います。</p>
<p>■ 治安、医療関係事情、心身の健康管理で気をつけたこと等、危機管理/Aspects of risk and safety management, local health care system, and any actions taken to maintain your health :</p> <p>治安はとても良かったです。 1日の中での温度差が大きいので、脱ぎ着しやすい服装が良いと思います。</p>
<p>■ 自由時間に利用した交通手段/Means of transportation in your free time :</p> <p>タクシー、列車、バス</p>
<p>■ プログラム期間中に利用したネット環境/Internet service usage during the program :</p> <p>キャンパス Wifi、SIM</p>

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

<p>■ プログラムへの参加手続き/Procedures for participation :</p> <p>オタゴ大学にお金を支払う方法が面倒だったので、期日に余裕を持って手続きすることをおすすめします。</p>
<p>■ ビザの手続き/Procedures to obtain visas :</p> <p>ビザの取得は必要ありませんでした。</p>
<p>■ 医療関係の準備/Preparations or actions taken to maintain your health :</p> <p>特にしませんでした。</p>
<p>■ 保険関係の準備/Preparations/procedures for insurance :</p> <p>東大から加入を義務づけられた保険(付帯海学)にしか加入していませんでした。私は現地のバレーボールチームに参加し、ひどく捻挫をして病院に行ったので、ありがたみを感じました。</p>
<p>■ 東京大学の所属学部・研究科(教育部)での手続き/Procedures required by faculties or graduate schools at UTokyo :</p> <p>前期教養学部は、特に手続きはありませんでした。</p>
<p>■ 語学関係の準備/Language preparation :</p> <p>日常生活で使う表現を覚えて行くといいと思います。私は出発前は忙しくてあまり時間がなく英語の勉強はできませんでした。</p>

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

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

航空費	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.)	200,000 円/JPY
教科書代・書籍代/Textbook / Book	円/JPY
海外留学保険料(東京大学指定のもの) /Overseas travel insurance fee (designated by UTokyo)	7,000 円/JPY
保険・社会保障料(留学先で必要だったもの) /Insurance and/or social security (required by host institution/region/country)	円/JPY
■その他、補足等/Additional comments :	
■留学先で費やした生活費/Overall expenses spent during the program :	
家賃	円/JPY
食費	10,000 円/JPY
交通費	5,000 円/JPY
娯楽費	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 :
英語のスピーキング力が向上したと思います。日本人の割合が多かったのが少し残念でしたが、このプログラムを通じて新たにつながりもできたので良かったです。
■今後のキャリアに対する考え方や就職活動に与えた影響/Impact of the program on your thoughts for a career or job hunting :
海外留学や海外で就職するにはもっと英語のスピーキング、リスニング能力が必要だと感じました。
■進路・就職先(就職希望先)/Career/Occupation (planned) :
研究職、専門職(法曹・医師・会計士等)

■ 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 :

日本ではできない貴重な経験ができます！

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

過去のおタゴ大学のプログラムの体験記

東京大学 海外留学・国際交流プログラム報告書(超短期プログラム用)

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

記入日/Date: 2019/3/29

- 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: 2019/02/21 ~ 2019/03/15
- 東京大学での所属学部・研究科等/Faculty/Graduate School at UTokyo: 教養学部(前期課程)
- 学年(プログラム開始時)/Year at the time of Study Abroad: 学部2年

■参加にあたってこの時期を選んだ理由/Reason for choosing this period to participate:
一番自由な時間が多いから
■参加を決めるまでの経緯/How and why did you decide to participate?:
今が一番暇だと思ったから参加するしかないと思った。

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

■概要/Overview:
自分で復習をしっかりするのが大事でした。週末のショートトリップもよかった。
■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:
ジムで運動を欠かさずした。
■週末の過ごし方/How did you spend your weekends?:
旅行や街を散歩したり、バーで飲んだりした。

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

■設備/Facilities:
全ての施設が充実していた。これ以上の環境はない、と思いました。
■サポート体制/Support for students:
なんでも気軽に質問できる雰囲気でした。また、生活で困ったときも、代わりに大学の職員さんがやってくれた。

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

■宿泊先の種類/Type of accommodation:
ホームステイ
■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:
大学経由。自分の部屋が個室で用意されていました。

■ 気候、大学周辺の様子、交通機関、食事等/Climate, environment around the institution, transportation, food, etc. :
バスしか交通機関はありません。よく、歩きました。
■ お金の管理方法、現地の通貨事情/Management of money and situation about local economy :
基本カードです。使えないところはありません。
■ 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 :
身の回りのものは常に確認した。
■ 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

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 :
電話番号や航空券情報を提出した。
■ ビザの手続き/Procedures to obtain visas :
必要なし
■ 医療関係の準備/Preparations or actions taken to maintain your health :
出国前に病気にならないようにインフルエンザの予防接種をした。
■ 保険関係の準備/Preparations/procedures for insurance :
東大経由で申し込めた。
■ 東京大学の所属学部・研究科(教育部)での手続き/Procedures required by faculties or graduate schools at UTokyo :
単位は来ません。
■ 語学関係の準備/Language preparation :
英語の映画をよく見るようにしました。

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	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.)	250,000 円/JPY
教科書代・書籍代/Textbook / Book	円/JPY
海外留学保険料(東京大学指定のもの) /Overseas travel insurance fee (designated by UTokyo)	5,000 円/JPY
保険・社会保障料(留学先で必要だったもの) /Insurance and/or social security (required by host institution/region/country)	2,000 円/JPY
■ その他、補足等/Additional comments :	

■ 留学先で費やした生活費/Overall expenses spent during the program :	
家賃	円/JPY
食費	30,000 円/JPY
交通費	4,000 円/JPY
娯楽費	円/JPY
■ その他、補足等/Additional comments :	
■ プログラム参加のための奨学金の受給有無/Scholarships to participate :	
受給しなかった。	

プログラムを振り返って/Reflection

■ プログラムに参加したことの意義、その他所感/Impact of the participation on yourself or your thoughts :
英語へ対する恐怖心はなくなった。
■ 今後のキャリアに対する考え方や就職活動に与えた影響/Impact of the program on your thoughts for a career or job hunting :
ボーイング社に入りたい思いが強くなった。
■ 進路・就職先(就職希望先)/Career/Occupation (planned):
民間企業、ANA や JAL、Boeing,Airbus など
■ 今後留学を考えている学生へのメッセージ、アドバイス/Any messages or advice for future participants :
積極的に参加するべきです。躊躇は必要ないです。
■ 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 :
英語の映画。

東京大学 海外留学・国際交流プログラム報告書(超短期プログラム用)

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

記入日/Date: 2019/3/18

- 参加プログラム/Program: 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: 2019/02/21 ~ 2019/03/15
- 東京大学での所属学部・研究科等/Faculty/Graduate School at UTokyo: 教養学部(前期課程)
- 学年(プログラム開始時)/Year at the time of Study Abroad: 学部 2 年

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

特になし。

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

将来長期の留学を検討しており、その足がかりとして短期で一度留学してみたかったため。また、このプログラムでは大学の正規授業の聴講が可能であったことも決め手となった。

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

■概要/Overview:

授業は午前中が General English、午後が IELTS 対策。大学の正規の授業の聴講が週2時間割り当てられる。聴講が授業とかぶる場合は聴講を優先できる。

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

文化活動

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

週末にあった大学の公開講座の聴講、現地学生主催の English Conversation への参加、地域の教会での日曜礼拝への参加。

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

基本的にはダニーデンの美術館や博物館、教会などを巡って過ごした。最後の週末にはホストファミリーとオアマルへ観光に行った。

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

■設備/Facilities:

図書館やスポーツ施設などは現地の学生と同様に利用できる。

■サポート体制/Support for students:

平日は朝 9 時から夕方 5 時まで自習室が利用できる。自習室にはパソコン、各種英語教材 (IELTS 対策、映画 DVD、オーディオブック等) が完備されており、自由に利用できる。

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 :	
ホームステイ先は出発までに先方から案内される。個室、食事の提供が原則なされる。	
■ 気候、大学周辺の様子、交通機関、食事等/Climate, environment around the institution, transportation, food, etc. :	
1 日の中での気温、天候の変化が激しい。また、最低気温は 10 度程度の日もあり思っているより寒い。学生の街ということもあり、大学周辺の治安はとても良かった。交通機関は基本的にバスだが、多くて 15 分間隔、時間帯や場所によっては 1 時間間隔なので注意が必要。	
■ お金の管理方法、現地の通貨事情/Management of money and situation about local economy :	
ダニーデンでは基本的にどこでもクレジットカードが使える。また、大学近辺であれば大学から配布される学生 ID カードを提示すれば手数料なしで両替ができる。	
■ 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 :	
とにかく気温の変化が激しく、自分は滞在中に風邪をひいてしまったので、重ね着など体温調節をしっかりして体調管理に気をつけたほうが良い。特に医療機関等は利用しなかったが、大学からのサポートは説明を聞いた限りとても手厚いように思った。	
■ 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,ホームステイ先では基本的に wifi が使える。	

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 :	
大学からの案内に従って期限までに確実に手続きすれば特に問題はありません。	
■ ビザの手続き/Procedures to obtain visas :	
ビザは必要なし。	
■ 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 :	
大学指定のものに加入した。	
■ 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 :	
オンライン英会話を1ヶ月ほど受講した。	

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	140,000 円/JPY
派遣先への支払い(授業料・施設利用料など)	210,000 円/JPY

/Payment to host institution (tuition, facilities fee, etc.)	
教科書代・書籍代/Textbook / Book	円/JPY
海外留学保険料(東京大学指定のもの) /Overseas travel insurance fee (designated by UTokyo)	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)	円/JPY
■その他、補足等/Additional comments :	
■留学先で費やした生活費/Overall expenses spent during the program :	
家賃	円/JPY
食費	円/JPY
交通費	8,000 円/JPY
娯楽費	5,000 円/JPY
■その他、補足等/Additional comments :	
交通費はステイ先により異なる。	
■プログラム参加のための奨学金の受給有無/Scholarships to participate :	
受給した。	
■奨学金の支給機関・団体名等/Name of the source of the scholarships :	
JASSO	
■受給金額(月額)/Monthly stipend :	
70,000 円	
■受給金額についての補足等/Additional comments about the monthly stipend :	
■奨学金をどのように見つけたか/How did you find the scholarships? :	
大学(本部国際交流課)からの案内	

プログラムを振り返って/Reflection

■プログラムに参加したことの意義、その他所感/Impact of the participation on yourself or your thoughts :
英語のスピーキング力の向上、ホームステイによる異文化理解、海外の大学の授業を体験するという、参加前に立てた目標をほぼ達成でき、大変満足している。一方でリスニングにおいてはネイティブスピーカーの英語についていけず、さらなる学習の必要性を痛感したのも一つの収穫だった。
■今後のキャリアに対する考え方や就職活動に与えた影響/Impact of the program on your thoughts for a career or job hunting :
特になし
■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 :

英語の語学留学としてとても良いプログラムなので、少しでも興味があれば是非参加されることをお勧めする。一方で、参加者の殆どが日本人学生であるので、授業外で英語を話す機会は自ら積極的に作っていくことが必要である事は注意されたい。

■ 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 :

特になし

東京大学 海外留学・国際交流プログラム報告書(超短期プログラム用)

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

記入日/Date: 2019/3/29

- 参加プログラム/Program: 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: 2019/02/21 ~ 2019/03/15
- 東京大学での所属学部・研究科等/Faculty/Graduate School at UTokyo: 教養学部(前期課程)
- 学年(プログラム開始時)/Year at the time of Study Abroad: 学部 2 年

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

授業と被っていないから。そろそろ海外に行き英語を話す経験をまたしなければならなかったから。

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

海外経験と英語を使うことをそろそろ再開しなければと思ったからです。

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

■概要/Overview:

平日は午前 General English の授業、午後 IELTS の授業があり放課後は課題をしたり友達と街へ出かけたり、ホストファミリーと過ごしたりしました。週末はバスで遠出をして一泊二日の旅をしていました。

■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:

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:

忙しくてする時間がありませんでした。

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

街を観光したり旅行したりしました。

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

■設備/Facilities:

大学のどの施設にも強めの Wifi があって素晴らしかったです。

■サポート体制/Support for students:

サポート体制は充実していました。どの面のサポートにおいてもそれなりに人員が割かれていました。語学・学習面では英語勉強用の映画 DVD やパソコン、自己学習用テキスト等が沢山ある自己学習スペースがありました。課題をする時などに利用していました。

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

■宿泊先の種類/Type of accommodation:

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:

大学がメールで教えてくれました。
■気候、大学周辺の様子、交通機関、食事等/Climate, environment around the institution, transportation, food, etc. :
1日の寒暖差が激しく、現地は夏でしたが、天気が悪い日と朝夜は結構寒かったです。大学周辺は大学生の住居が多く明るい感じでした。大学へはバスで通いました。Go Cardにお金をチャージし、乗るときに学生であること(そうしないと学生料金にならない)と行き先を運転手に言って清算します。バス停に名前はなく最初はなかなか降りるところが分からず苦労しました。食事は私のホストマザーが健康に配慮する人だったので美味しく比較的バランスのとれたものを日常的に食べることができました。魚やご飯(タイ米)も出てきました。New Zealandは物価が高めなので外食をするとまあまあお金が飛んで行きます。
■お金の管理方法、現地の通貨事情/Management of money and situation about local economy :
大体クレジットカードが使えるので、クレジットカードを利用するのが一番楽だと思います。いちいち換金する手間もないですし、手数料はお店持ちなのでお得です。ひと月のクレジットカードの利用可能額を10万円以上にしておくと安心です。
■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 :
治安は悪くありませんでしたが、終バスが早いので夜遅く帰るときはホストファミリーに車を出してもらるか歩くかという選択を迫られるのですが、歩くのはやはり賢明ではない、とホストマザーに注意されました…。健康管理の秘訣は早寝早起き朝ごはん、ですね。
■自由時間に利用した交通手段/Means of transportation in your free time :
バス、Lime スクーター
■プログラム期間中に利用したネット環境/Internet service usage during the program :
キャンパス Wifi、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 :
私はパスポートが切れていたため、パスポートの顔写真などを提出する際パスポートを取るのに時間がかかってしまいました。パスポートはプログラムへの参加が決まり次第早めに取りをお勧めします。色々提出物があって大変かと思いますが、大学側の指示に従って一つ一つ確実にやっていけば大丈夫です。期限だけ守るようにしましょう…。
■ビザの手続き/Procedures to obtain visas :
滞在期間が1ヶ月以内と短かったためビザの取得のために特別にすることはありませんでした。念には念を入れ、大学のプログラム参加許可書と帰りの航空券を持っていくように指示されましたが、現地でそれらを提示するよう言われることもなく問題は特にありませんでした。
■医療関係の準備/Preparations or actions taken to maintain your health :
常備薬は風邪薬や胃薬等持って行きました。渡航期間中日本が花粉症の時期ならば予防として花粉症の薬を渡航前に貰っておき、帰国時に花粉症に苦しまないようにすると思いました。
■保険関係の準備/Preparations/procedures for insurance :
大学が紹介して下さった学生向けの保険がかなり条件も良く格安なので素晴らしかったです。
■東京大学の所属学部・研究科(教育部)での手続き/Procedures required by faculties or graduate schools at UTokyo :
前期課程の学生は渡航情報届なるものを出す必要があります。期限までに出示しましょう。また、前期課程

の学生は OSSMA 加入も必須とされています。気をつけましょう。

■ 語学関係の準備 / Language preparation :

とにかく聞き取りができるように高校の頃から BBC World Service など英語のラジオニュースを聞くようにしていました。ただ訛りによって大分印象は違うので、渡航先のラジオ番組を聞くのがベストでしょう。赤ちゃんがその場所の言葉を自然と話すことができるようになるのは周りの人が喋っている言葉を聞いているからです。話せるようになるにはまず沢山聞くことが重要だと思います。知っている単語数は多いのに越したことはありません。

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	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.)	200,000 円 / JPY
教科書代・書籍代 / Textbook / Book	円 / JPY
海外留学保険料(東京大学指定のもの) / Overseas travel insurance fee (designated by UTokyo)	7,000 円 / JPY
保険・社会保障料(留学先で必要だったもの) / Insurance and/or social security (required by host institution/region/country)	円 / JPY

■ その他、補足等 / Additional comments :

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

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

■ その他、補足等 / Additional comments :

お土産代

■ 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 :

二年ほど海外に行っていなかったため海外アレルギーと英語アレルギーを発症していたが、今回プログラムに参加したことでアレルギーを克服でき、どんどん色々な国へ行って勉強したい、と思えるようになったこと。

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

今回プログラムに参加したことで、ニュージーランドが、軽視されがちな先住民族や女性への尊敬がしっかりあるかなり理想的な国であることが分かり、日本という国の教育を改善せんとする私にとってとても重要な手がかりを得ることができたと喜んでいきます。

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

公的機関、文部科学省

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

楽しんでください、とっても楽しいですから。

■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 :

鉄壁

東京大学 海外留学・国際交流プログラム報告書(超短期プログラム用)

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

記入日/Date: 2019/3/18

- 参加プログラム/Program: 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: 2019/2/21 ~ 2019/3/15
- 東京大学での所属学部・研究科等/Faculty/Graduate School at UTokyo: 教養学部(前期課程)
- 学年(プログラム開始時)/Year at the time of Study Abroad: 学部 2 年

■参加にあたってこの時期を選んだ理由/Reason for choosing this period to participate:
サークルの執行代が終わり、長期的に時間が取れるようになったから。
■参加を決めるまでの経緯/How and why did you decide to participate?:
高校同期がサマープログラムを利用して短期留学に行ったというのを聞いて、とりあえずウインタープログラムの説明会に参加した。自分は英語への苦手意識が強く勉強することを避けてしまうがそれは良くないと日頃から思っていたので、逃げようのない場所に行きたかったこと、また必要以上の英語や海外への忌避感があったため、実際行ってどうにかなるという感触を得たかったこと、などから参加することを決めた。ウインタープログラムであれば自分で用意することも少なく、またオタゴ大学のプログラムは英語苦手な人向けと言われたのでちょうど良いと思った。

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

■概要/Overview:
授業は General English という、ディスカッションをしながら文法などを学んでいくものと選択式の TOEIC または IELTS の授業があった。TOEIC を選択したが、ひたすら TOEIC の予想問題を解き自分で答え合わせするときもあったが、だいたいはディスカッションで楽しかった。また、クラスはテストによって振り分けられた。どちらも先生が本当に優しく、英語への苦手意識がとても強い私でも、授業についていくことができ、また宿題などで特に大変だと思うこともなかった。私的には自分にあつたレベルで学習することができ、英語への苦手意識や海外への心理的障壁が減ったため良いプログラムだったと思うが、もともと英語が得意な人には物足りないかもしれない。ランゲージセンター内は日本人が8割くらいなので、日本語が飛び交ってはいるが友人とはセンター内では英語で会話するようにしていた。現地の大学生や他の国の留学生と仲良くなれることを期待していたが、あまりそのような機会がなく特にできなかったのが残念。オタゴ大学の授業聴講については継続して一つの授業というわけではなく、一週間ごとに一つの授業を聴講してそれぞれ様子を見るという感じだったので少し残念だったが、向こうの大学の授業の雰囲気はわかってよかった。また、週末に大学が主催してくれたミルフォードサウンドトリップに参加したが、絶対に日本では味わえないニュージーランドの自然を味わえたのでよかった。
■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:
取り組んでいない。
■学習・研究以外の活動で取り組んだものの内容、または取り組まなかった理由/Details of the activities you chose, or the reason why you did not take part in any activity other than study/research:

授業時間が多く、時間がなかった。文化活動と言えるかはわからないが、現地の博物館などは色々回った。

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

最初の土日はバスの使い方をまだ教えられていなかったもので、ずっとホームステイ先にいた。ホストマザーがドライブに連れていってくれてビーチなどを見たり、家事のお手伝いなどをした。二週目は、土曜は一日ダニーデン 市内を観光し、日曜は峡谷鉄道に乗った。峡谷鉄道は前日までに予約しておかないと取れない可能性があるので気をつけること。三週目は一泊二日でミルフォードサウンドに行った。オタゴ半島の方を観光できなかったのは心残り。

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

■設備/Facilities:

学生証を見せるだけで使えるジムが隣にあり利用した。大学内に無料のオタゴ博物館があるが、展示のクオリティーとしては雑さが目立つので、それよりは入植者博物館に行く方がオススメ。また、ランゲージセンター内には無料で DVD や本が借りられる設備もある。学内 Wi-Fi は強くどこでも使える。

■サポート体制/Support for students:

ランゲージセンターの教師はみんな優しかった。また、日本人の職員さんもいた。

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:

向こうの大学が指定。私のところは、老夫婦二人に私一人でペットなどいかなかった。個室が与えられ、バスルームがホストファミリーと共用という形だった。

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

1 日の寒暖差が大きく、日が出ていないととても寒くダウンが必要なときもあった。半袖も持って行ったが、いちども着なかった。持ち運びしやすいアウターを持って行くといよい。日差しは眩しいが、私はサングラスや帽子は必要としなかった。大学は町の中心部まで徒歩 30 分くらいのところにあり、学生街でなんでも揃っているという感じだった。小さな町なので 1 日あれば徒歩でだいたい回ることができる。教会巡り、入植者博物館などが楽しかった。主な交通機関はバスになるが、だいたい一時間に二本しかなく、また乗り方降り方も難しいので慣れるまで同じ方向の人と一緒に行動した。食事は朝はシリアルとトースト、昼はサンドイッチ、夜はマッシュポテトとブロッコリーと肉、という形だった。私のステイ先はマッシュポテトが主食のようで、パスタや米は週に一度出るくらいだった。お昼はサンドイッチをホストマザーが作ってくれていたが、授業が二時間空きの時はそれを断って友達と街までランチに行ったりもした。全体的にご飯は美味しかった。味的に癖が強いものもなかったが、甘いケーキにさらにバターが塗られたり、カロリー大爆発って感じではあった。

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

小さな屋台でもクレジットカードが使えるたり日本より普及しているなど感じたが、ミルフォードトリップに参加したときは現金のみのところもあった。また、バスに乗るのにはパスモのような電子カードを作ったほうが断然お得なのだが、そこにお金をチャージするには現金が必要。空港で 5,000 円現地の銀行で 25,000

円、換金した。

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

ホームステイ先の都合上、夜遅くまで外を出歩くこともなく特に日本以上の治安の悪さを感じることはなかった。気温の寒暖差が大きく、最初の方はそれで風邪を引いている人も結構見られた。本当に調節しやすい服装を持って行くことが大事。また常備薬を日本から持ち込んだが、特に入国の時チェックなどされることもなかった。

■ 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、SIM、大学に着いた後チャージ製の SIM カードが配布された。しかしながら、基本的に学内 Wi-Fi やダニーデン市内もフリーWi-Fi が充実していたため、SIM カードを入れる必要はなかった気がする。ダニーデン市内を外れて一人で遠出するつもりとかでなかったら、特に必要ない気がする。

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 :

教務課の指示の通り、航空券手配・学費納入・保険手続きなどをしていれば特に問題はなかった。

■ ビザの手続き/Procedures to obtain visas :

特にビザの申請の必要はなかった。

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

特にしなかった。

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

大学指定のものにのみ加入した。

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

特になし

■ 語学関係の準備/Language preparation :

法学部の試験があったため、特に語学学習の準備はできなかった。受験期に覚えた基本的文法など忘れていたところも多かったので、確認すると良かったと思う。また、日常会話についてのコロケーションを覚えておくと良かった。

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	158,000 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.)	201,000 円/JPY
教科書代・書籍代/Textbook / Book	円/JPY
海外留学保険料(東京大学指定のもの) /Overseas travel insurance fee (designated by UTokyo)	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)	円/JPY
■その他、補足等/Additional comments :	
教科書代・書籍代は派遣先への支払いに含まれます。	
■留学先で費やした生活費/Overall expenses spent during the program :	
家賃	円/JPY
食費	円/JPY
交通費	6,000 円/JPY
娯楽費	62,000 円/JPY
■その他、補足等/Additional comments :	
家賃・食費は派遣先(大学)への支払いに含まれます。	
■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 :	
東京大学海外奨学派遣事業奨学金	
■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 :	
■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 :
英語や海外への心理的障壁を取ることができた点で、私の今回のプログラムの目的は達成された。今まで旅行も含め、英語圏に行ったことがなかったため、このような大学のプログラムがなかったら参加しなかっただろう。良い機会だった。
■今後のキャリアに対する考え方や就職活動に与えた影響/Impact of the program on your thoughts for a career or job hunting :
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) :
専門職(法曹・医師・会計士等)、公的機関、民間企業、まだ決まっていないが、弁護士に魅力は感じている。
■今後留学を考えている学生へのメッセージ、アドバイス/Any messages or advice for future participants :
私は英語への苦手意識がとても強く、また今まで英語圏へ旅行にも行ったことがなかったのですが、今回のプログラムを利用して英語や海外への心理的障壁を薄くすることができました。もし留学的なものに行ってみたいけど不安を感じている…などの理由で迷っているなら、えいやで参加してみると良いと思います。意

外とどうにかなると自信がつきかけや、これから英語の学習を頑張るモチベーションになると思います。ただ、三週間という短い期間なので、ここで英語力を上げるぞと考えている方には物足りないかもしれません。心理的面での変革はできます。

■ 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 :

持ち物などに関しては検索して出てくるネット記事をいくつか参考にした。あとは地球の歩き方を買った。

東京大学 海外留学・国際交流プログラム報告書(超短期プログラム用)

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

記入日/Date: 2019/3/29

- 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: 2019/02/21 ~ 2019/03/15
- 東京大学での所属学部・研究科等/Faculty/Graduate School at UTokyo: 農学部
- 学年(プログラム開始時)/Year at the time of Study Abroad: 学部3年

■参加にあたってこの時期を選んだ理由/Reason for choosing this period to participate:
3年の夏のサマープログラムに参加して自分の英語力の乏しさを痛感し、大学院で本格的に留学する前に、再度英語力を鍛え直す必要があると考えたため。
■参加を決めるまでの経緯/How and why did you decide to participate?:
春休みにやりたいことはたくさんあったので、参加するかどうかは迷いました。ですが、このチャンスを逃したら永遠にこのプログラムに参加する機会はないと思い、気がついたら参加希望を提出していました。参加を決めた動機は、去年の夏に参加したサマープログラムで、自分の英語力の乏しさを痛感したからです。そのプログラムは実践的に英語を用いるプログラムで、私は周りについていけませんでした。それが悔しくて、英語力をまた1から鍛え直したくて、このプログラムへの参加を決めました。

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

■概要/Overview:
General English の授業は、本当に楽しみつつ英語を学べる感じで、楽しかったです。クラスメイトと英語で話す機会が積極的に設けられていたので、英語を練習しつつクラスメイトと仲良くなることができました。授業で出てきた語彙を意図的に英会話中に使ったりすると、自分自身の成長を感じました。IELTS の授業は、正直、進捗が遅すぎるわ、授業は進まないわで、萎えました。
■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:
タイ人の子と英語で会話しながら卓球をしました。
■週末の過ごし方/How did you spend your weekends?:
基本的に、私のホストファミリーは休日あまり出かけたくないタイプの方だったので、自分で週末の過ごし方を考える必要がありました。最初の週は、まだ慣れていなかったもので、同じホストファミリーの子と市内の主要スポットを軽く巡ったりして、無難な週末を過ごしました。2週目は、せっかくなので割と遠いところまで行ってみようと考えていました。しかし、同じプログラムの人々と仲良くなっていくにつれ、飲みモチベが高まってしまったので、結局飲んでしまいました。楽しかったです。3週目は、ミルフォードサウンドトリップでした。なかなか行く機会のない場所で素敵でしたが、ここでもやっぱり飲んでしまいました。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:

自習室的なものが語学学校内にありましたが、私はあまり使用しませんでした。英語の映画が観れたり、楽しい英語のカードゲーム(幼児用)が出来たりもするので、活用する甲斐はあると思います。また、語学学校の隣にジムやスポーツ施設がありました。ジムが無料で使える割にとっても豪華だったので、筋トレを頑張りました。スポーツは、もう一般的なスポーツなら全部できるのではないかと思うくらい、いろんなスポーツができる設備が整っていました。語学学校の隣にカフェテリアがありました。ホストマザーの作ってくれたお昼ご飯がちよっと少なかった時には、ここで腹を満たしました(時々手抜きな時があったんです)。WiFiはガンガン飛んでいました。

■サポート体制/Support for students:

私は、最終日に語学学校に筆箱を忘れてしまいました。困っているとメールをしたところ、語学学校の人が日本まで郵送してくれると仰ってくれました。とても優しい環境でした。

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

■宿泊先の種類/Type of accommodation:

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:

ホームステイでした。プログラムにホームステイがついてくる形でした。東大の他の学生1名と一緒にでした。

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

気候は、昼は暑く夜は寒いという感じなので、結局、春ぐらいの服を着ておけば大丈夫という結論に至りました。大学周辺には、ちょっと歩けば市の中心部があるので、用はそこでほとんど足りました。食事は、極端に甘い食べ物、極端にしょっぱい食べ物に溢れかえっていて、日本食の味の繊細さに驚きました。面白い経験になったと思いますが、日本食が恋しくなることは間違いないので、耐えられない人は日本食を持っていくと良いと思います。私は耐えました。

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

海外にプログラム費用を振り込む必要があり、手間取って時間がかかりました。余裕を持って振り込むと良いと思います。また、日本で 30,000 円をニュージーランドドルに両替し、それを使い切りました。それ以外は、クレジットカードで事足りました。

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

常に、財布とパスポートがどこにあるかに気を配っていました。

■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、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:

海外渡航届などを提出しました。最初はめんどくさく感じましたが、結局「これは出さなきゃいけない感」のあるものを提出しておけば、問題ないと気づきました。

■ビザの手続き/Procedures to obtain visas :

ビザは不要です。

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

何もしていません。出発直前にももらいになって、萎えました。

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

大学指定の保険に入りました。

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

海外旅行届を提出しました(農学部)。他は、特になにもしていません。

■語学関係の準備/Language preparation :

出発前には、特に何もしていません。だから、かなり英語を忘れていました。昔受けた TOEIC は 720 だったと思います。

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	134,770 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.)	206,924 円/JPY
教科書代・書籍代/Textbook / Book	円/JPY
海外留学保険料(東京大学指定のもの) /Overseas travel insurance fee (designated by UTokyo)	8,320 円/JPY
保険・社会保障料(留学先で必要だったもの) /Insurance and/or social security (required by host institution/region/country)	円/JPY

■その他、補足等/Additional comments :

派遣先への支払いに、教科書代が含まれます。

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

家賃	円/JPY
食費	5,000 円/JPY
交通費	10,000 円/JPY
娯楽費	40,000 円/JPY

■その他、補足等/Additional comments :

娯楽費は、旅費と飲み代が大半です。

■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 :

東京大学海外奨学派遣事業奨学金

■ 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 :
■ 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 :
<p>とにかく、英語を話す勇気が生まれ、英語を話す楽しさを知りました。ホストマザーに英語でのチャットタイムを設けてもらったり、ホームステイメイトとは、2人で会話するときは英語で話すという約束をしたことにより、英語を練習する機会が多く、英語で話すことの恥ずかしさや抵抗が減りました。そして、今後は語彙を増やして、さらに流暢に英語を話せるようになりたい、という英語学習意欲の向上につながりました。英語で話すことって、楽しい！そう思えるようになりました。</p> <p>また、同じプログラムに参加した人たちの間でかなり仲良くなれたことが、自分にとっては大きな収穫です。たったの3週間も少しだからこそ、心を割って話せることも多く、学年も専門も多様だったからこそ、自分の知らない世界にたくさん気づけました。ここで得たつながりを大切にしたいと思います。本当に楽しかったです。</p>
■ 今後のキャリアに対する考え方や就職活動に与えた影響/Impact of the program on your thoughts for a career or job hunting :
<p>自分のリスニング力の乏しさには、流石に萎えてしまいました。大学院進学後は、半年交換留学することを考えていたのですが、英語力へのサポートの薄い環境下で半年もいることへの恐怖が芽生えてしまいました。</p>
■ 進路・就職先(就職希望先)/Career/Occupation (planned) :
民間企業、大学院進学後、都市開発系の企業に就職したいです。
■ 今後留学を考えている学生へのメッセージ、アドバイス/Any messages or advice for future participants :
迷ったら必ず参加すべきです！なにかしら得られるものがあるはずですよ。大学生活、チャンスを無駄にせずに、飛び込んでみ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 :
特に何も見ていないです。るるぶを持って行きましたが、無意味でした。ホストファミリーや友達にどこがいかが聞いたり、現地の観光案内所に行くのが一番良いです。


東京大学 海外留学・国際交流プログラム報告書(超短期プログラム用)

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

記入日/Date: 2019/3/29

- 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: 2019/02/21 ~ 2019/03/15
- 東京大学での所属学部・研究科等/Faculty/Graduate School at UTokyo: 教養学部(前期課程)
- 学年(プログラム開始時)/Year at the time of Study Abroad: 学部2年

■参加にあたってこの時期を選んだ理由/Reason for choosing this period to participate:
大学二年生は就活前最後のモラトリアム期間であり新しいことに挑戦したかったため。
■参加を決めるまでの経緯/How and why did you decide to participate?:
海外の授業を聴講できると聞き参加を決定した。

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

■概要/Overview:
聴講は長期留学の準備としてすごいよかった。
■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:
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:
参加する予定のクラブが競技向けではなく、フィットネス向けであったため。
■週末の過ごし方/How did you spend your weekends?:
ホームステイ先のホームメイトが色々なところに連れて行ってくれた。

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

■設備/Facilities:
スポーツ施設と図書館は申し分なかった、Wi-Fiも早く快適だった。
■サポート体制/Support for students:
サポートセンターもあるようだったし、聴講した授業の教授は気にかけてくれていた。

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:
東京大学から指示された。
■気候、大学周辺の様子、交通機関、食事等/Climate, environment around the institution, transportation, food, etc.:

雰囲気は落ち着いていて学業に集中できた。東京とは環境がかなり違うので時間の使い方に困るかもしれない。
■お金の管理方法、現地の通貨事情/Management of money and situation about local economy :
現金とクレジットカードどちらも問題なく使えた。
■治安、医療関係事情、心身の健康管理で気をつけたこと等、危機管理/Aspects of risk and safety management, local health care system, and any actions taken to maintain your health :
治安がいいと聞いていたので特に準備しなかった。
■自由時間に利用した交通手段/Means of transportation in your free time :
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 :
選考書類提出後、航空券等の情報を送った。
■ビザの手続き/Procedures to obtain visas :
ビザは取得しなかった。
■医療関係の準備/Preparations or actions taken to maintain your health :
特に行わなかった。
■保険関係の準備/Preparations/procedures for insurance :
大学指定のものに加入した。
■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 :
特に行わなかった。
■語学関係の準備/Language preparation :
TED を見たり、英語の論文を読んだりした。

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	120,000 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	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)	円/JPY
■その他、補足等/Additional comments :	

--

■ 留学先で費やした生活費/Overall expenses spent during the program :	
家賃	円/JPY
食費	10,000 円/JPY
交通費	5,000 円/JPY
娯楽費	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 :	
東京大学基金	
■ 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 :	
■ 奨学金をどのように見つけたか/How did you find the scholarships? :	
大学(本部国際交流課)からの案内	

プログラムを振り返って/Reflection

■ プログラムに参加したことの意義、その他所感/Impact of the participation on yourself or your thoughts :
海外の授業についていけたということは長期留学への自信になった。
■ 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 :
長期留学に行く決心がついた。
■ 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 :
短いのでしっかりした目的意識を持たないとただの旅行になってしまう。
■ 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 :
時にない。

東京大学 海外留学・国際交流プログラム報告書(超短期プログラム用)

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

記入日/Date: 2019/3/14

- 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: 2019/02/21 ~ 2019/03/15
- 東京大学での所属学部・研究科等/Faculty/Graduate School at UTokyo: 教養学部(前期課程)
- 学年(プログラム開始時)/Year at the time of Study Abroad: 学部 2 年

■参加にあたってこの時期を選んだ理由/Reason for choosing this period to participate:
学部の勉強が本格的に始まって長期休暇中の実習が多くなったり、研究が始まったりする 3 年以降は日程的に参加が厳しいと感じたから。
■参加を決めるまでの経緯/How and why did you decide to participate?:
1 年前から参加したいと思っていたので(去年は、このプログラムを第一希望、UCSD のプログラムを第二希望としていたのですが、去年は UCSD に派遣させていただきました)、募集要項が公開されてからすぐに応募しました。

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

■概要/Overview:
Language Centre で授業を受けます。日本はその時期が春休みシーズンということもあり、9 割が日本人といっても過言ではありません。東大以外にも、上智、関西学院などの学生がいました。日本以外の国籍としては、フランス、オマーン、ブラジル、中国、韓国、タイなどでした。初日にクラス分けテスト(ポキャブラリー、リーディング、リスニング、ライティングの 4 つのテストです)があります。クラスはレベル別に 5 種類に分かれています。ほとんどの東大生が一番上のクラスでした。授業は、General English と IELTS 又は TOEIC (IELTS か TOEIC がいいかは初日に希望が出せます)の 2 種類ありました。午前中に General English、午後に IELTS の授業でした。どちらとも少しだけ宿題が出ました。予習、復習は求められませんでした。参加したイベントは、ラグビーの試合、ミルフォードサウンドへのエクスカッション(クイーンズタウンのエクスカッションもありました。ミルフォードサウンドとクイーンズタウンの一方しか選べませんでした)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:
文化活動
■学習・研究以外の活動で取り組んだものの内容、または取り組まなかった理由/Details of the activities you chose, or the reason why you did not take part in any activity other than study/research:
現地の日本語サークルのようなものがあつたので、参加しました。現地の日本語を学んでいる学生と日本人が集まってゲームをしました。
■週末の過ごし方/How did you spend your weekends?:
ホストマザーが Oamaru や Otago Peninsula にドライブに連れていってくれました。ホストマザーが仕事で家にいなかった時は、自分で City Centre に行つて観光しました。

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

■設備/Facilities:

私たちがいた Language Centre では、Wifi はとてもアクセスしやすいです。Language Centre の隣には、UNIPOL というジム、Plaza Cafe があります。図書館は、Language Centre から少し離れているので、活用しませんでした。Language Centre には、ILC という図書館のようなものがあり、洋書や洋画、英語のテキストを好きなだけ借りられます。私は放課後はよく利用していました。

■サポート体制/Support for students:

英語やニュージーランドでの生活でわからないことがあれば、先生方は親切に答えて下さりました。

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:

このプログラムはもともとホームステイと決まっているので、自分で探していません。私のステイ先は、ホストマザーのみで、もう一人の東大の学生とステイしました。どの家庭になっても、一人一部屋は保障されています。

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

夏でしたが朝晩は冷え、昼は日差しが強く、暑くなります。なので、半袖の T シャツの上に何枚か脱ぎ着できるものを羽織るのがいいと思います。又、歩く機会が多いのでスニーカーは絶対に必要です。大学の近くに、Octagon という色々なお店が立ち並んでいる場所があり、放課後はよく散歩していました。交通機関は、バスがメインです。電車はありません。食事は、3食提供されます。私のところは、朝昼は自分で作る決まりでした。(私は、朝はパンかシリアル、昼はカップラーメンかサンドイッチでした)夜はホストマザーが作ってくれました。野菜が少なかったのが、栄養バランスはあまり良くなかったのではないかと思います。ですが、ホストマザーは料理が得意な方で、とても美味しかったです。

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

国際交流課の方が、現地で換金した方がレートが良いとおっしゃっていたので、3万円分だけ NZD に換金して、足りなくなったら現地で換金しました。私はクレジットカードはあまり好きでないのでクレジットカードは使いませんでした。どの店でも基本的に使えると思います。ですが、屋台などでは現金でしか払えないところもあると思うので、現金も多少持ち運ぶようにする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:

大学周辺の治安はとても良かったですが、人通りの少ない道は歩かない、暗くなる前に帰る、など最低限の事はしていました。

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

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 :

余裕を持って応募しましょう。英語力を示すもの(TOEFL iBT 又は IELTS が望ましいようですが、私は TOEIC のスコアしか提出しませんでした)、志望動機、自己アピールなどを提出しました。

■ビザの手続き/Procedures to obtain visas :

ビザを取得する必要はありませんでした。

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

予防接種、健康診断などはしませんでした。ただ、鼻の持病があるのでそれ用の薬は多めに持って行きました。

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

国際交流課の方の指示に従えば問題無いです。

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

まだ研究室に所属していないので、特に何もしませんでした。

■語学関係の準備/Language preparation :

TOEIC940 点でした。渡航前に洋画を英語の字幕で見る、洋書を読むなどして英語になれるよう心がけましたが、直前まで忙しかったこともあり、あまり効果があったようには思いません。あとは、ホストファミリーとの話のネタになるよう、日本の文化を英語で説明する練習をしていました。

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	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.)	210,000 円/JPY
教科書代・書籍代/Textbook / Book	円/JPY
海外留学保険料(東京大学指定のもの) /Overseas travel insurance fee (designated by UTokyo)	9,000 円/JPY
保険・社会保障料(留学先で必要だったもの) /Insurance and/or social security (required by host institution/region/country)	円/JPY

■その他、補足等/Additional comments :

東大が指定している付帯海学(保険)以外に、OSSMA に加入する必要がある、それには 3,000 円ほどかかりました。

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

家賃	円/JPY
食費	円/JPY
交通費	6,000 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 :
このプログラムでの収穫は、日常会話レベルのスピーキングはできるなど自信を持てたこと、一方でリスニングとアカデミックなスピーキングはとても苦手であると認識できたことです。これからは、この弱点を重点的に強化していこうと思います。又、英語のクラスが同じだったフランス人の学生と仲良くなれたことが、このプログラムの中で一番嬉しかったことです。これを機に、英語だけではなく色々な言語を学びたい、色々な国のことを知りたいと思えるようになりました。
■今後のキャリアに対する考え方や就職活動に与えた影響/Impact of the program on your thoughts for a career or job hunting :
今までは、長期留学は、学年が一つ下がるので絶対に嫌だと思っていましたが、プログラムで長期留学に興味がある学生と意見交換できたことで、休学してでも長期留学がしたいかもしれな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) :
公的機関、農林水産省などに勤められれば良いと思っています。
■今後留学を考えている学生へのメッセージ、アドバイス/Any messages or advice for future participants :
このプログラムは、英語の勉強が中心なので、英語を伸ばしたい人にはお勧めです。ですが、現地の授業の雰囲気を知りたい人、英語ができる人にはお勧めしません。
■準備段階や留学中に役に立ったウェブサイト、出版物/Websites or publications which were useful while preparing for or during your time overseas :
地球の歩き方

東京大学 海外留学・国際交流プログラム報告書(超短期プログラム用)

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

記入日/Date: 2019/3/20

- 参加プログラム/Program: 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: 2019/02/21 ~ 2019/03/15
- 東京大学での所属学部・研究科等/Faculty/Graduate School at UTokyo: 教養学部(前期課程)
- 学年(プログラム開始時)/Year at the time of Study Abroad: 学部 2 年

■参加にあたってこの時期を選んだ理由/Reason for choosing this period to participate:
やることなく時間があつたから。
■参加を決めるまでの経緯/How and why did you decide to participate?:
プログラム後にニュージーランドを旅行したか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

■概要/Overview:
午後の授業は IELTS や TOEIC に関してなのですがあまり質が良くなかったです。午前の授業に関しては楽しかったです。宿題は毎日出されるのですがチェックされない宿題があるので徐々にサボりだします。
■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:
放課後ジムで地元の大学生とバスケをしていました。
■週末の過ごし方/How did you spend your weekends?:
ホストマザーに近くの観光名所に連れて行ってもらったり、週末旅行をしたりしていました。

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

■設備/Facilities:
図書館のパソコンは東大と比べて圧倒的に悪いです。東大の設備の良さを実感しました。ジムに関しては圧倒的にオタゴ大学に軍配が上がります。ジムではバスケやバレーやフットサルやバドミントンや卓球やビリヤードなどが無料で使えます。
■サポート体制/Support for students:
使ってないのでわかりません。

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:
ホームステイ先には他の東大生と一緒にでした。
■ 気候、大学周辺の様子、交通機関、食事等/Climate, environment around the institution, transportation, food, etc.:
日本でいうと8月末から9月半ばの季節ですが予想より寒かったです。長袖を一枚買い足すはめになりました。大学のすぐ横にジムがあったためほぼ毎日通ってました。運動着を何枚か持っていたほうが良いと思います。
■ お金の管理方法、現地の通貨事情/Management of money and situation about local economy:
クレカ3枚持っていました。バスのチャージ以外現金は一切使わなかったです。
■ 治安、医療関係事情、心身の健康管理で気をつけたこと等、危機管理/Aspects of risk and safety management, local health care system, and any actions taken to maintain your health:
治安はいいです。
■ 自由時間に利用した交通手段/Means of transportation in your free time:
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:
大学の指示に従い渡航届や奨学金関係の書類などを準備しました。指示に従っていれば問題ないと思います。
■ ビザの手続き/Procedures to obtain visas:
日本国籍ならビザは必要なかったです。
■ 医療関係の準備/Preparations or actions taken to maintain your health:
常備薬としてマルチビタミンのサプリメントと整腸剤を持って行きました。
■ 保険関係の準備/Preparations/procedures for insurance:
大学指定の保険のみ加入しました。
■ 東京大学の所属学部・研究科(教育部)での手続き/Procedures required by faculties or graduate schools at UTokyo:
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	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	円/JPY
海外留学保険料(東京大学指定のもの)	8,000 円/JPY

/Overseas travel insurance fee (designated by UTokyo)	
保険・社会保障料(留学先で必要だったもの) /Insurance and/or social security (required by host institution/region/country)	円/JPY
■その他、補足等/Additional comments :	
現地でのアクティビティ代や交際費として5万程度使ったような気がします。	
■留学先で費やした生活費/Overall expenses spent during the program :	
家賃	円/JPY
食費	10,000 円/JPY
交通費	1,500 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 :
ホストマザーと会話することに対して英会話の力を向上することができたと思います。
■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 :
元々海外で働きたいと思っているがその願望が高まった気がします。
■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 :
とりあえずやってみ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 :
Go Global のサイト

東京大学 海外留学・国際交流プログラム報告書(超短期プログラム用)

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

記入日/Date: 2019/3/28

- 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: 2019/02/21 ~ 2019/03/15
- 東京大学での所属学部・研究科等/Faculty/Graduate School at UTokyo: 教養学部(前期課程)
- 学年(プログラム開始時)/Year at the time of Study Abroad: 学部 2 年

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

授業がなく、三年夏以降は就活で忙しくなると考えたため

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

大学生活にあまり刺激がなかったことが一番の志望理由で、強いて言うならば今後就活を考える中で英語の能力を少しでも上げる必要がありそのための学習の足がかりとして短期留学はちょうど良いと考え、大学生活に刺激を与える手段として短期留学を選びました。いつごろかは正確には覚えていませんが Go Global のサイトを見ていた時にこのプログラムを見つけ、ニュージーランドという国への抵抗のなさ、ホームステイができること、時期的問題、期間的問題など全てをクリアしていたのでこのプログラムに参加することに決めました。

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

■概要/Overview:

最初に受けるプレースメントテストの結果に従ってクラスが分けられそれによって内容は異なると思いますが、多くの場合東大生が一番上のクラスかその一つ下のクラスに配置されることとなります。その東大生がこのプログラムに参加する場合、大きく四つの授業があります。一つ目が General English の授業。これは現地で配られるテキストを使って文法、リスニング、スピーキング、ライティングを広く学ぶものです。正直内容は難しものではありませんでしたが、英語で英語を学びさらにはすべての分野においてクラスメート、先生との英語でのコミュニケーションが必要となるので満足度は高かったです。上のような理由で多少なりともスピーキングは向上するはずですが、二つ目が IELTS もしくは TOEIC への対策のクラスです。基本的に午後に 2 コマもしくは 1 コマありますが、正直なところ日本の英語の授業のような側面が強く退屈でした。ただ、上の試験の受験を考えている人にとっては勉強の足がかり程度にはなると思います。三つ目が大学の授業の聴講です。大学側に提出した希望の分野に従い、指定された大学の授業を受けることができます。やはり現地の大学生向けということで英語の水準も高く少し自分にはレベルが高すぎたかなと思いましたが、刺激にはなりましたし特にリスニング能力を上げなくてはならないという危機感を持つことができました。四つ目が、東大生限定のニュージーランドについての授業で週 1 回ありました。大学の教授がわざわざ Language Centre にいる東大生のためにちょこっとした授業を考え講義をしてくれるというもので、興味深いものが多かったです。ただ、この授業がある日は全ての授業が終わるのが 18 時ぐらいになることが少し辛かったかなと思います。

<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</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>毎日空き時間は友人とバドミントンやサッカーをしました。</p>
<p>■ 週末の過ごし方/How did you spend your weekends? :</p>
<p>週末はホストファミリーにダニーデン周辺の観光地やオタゴ半島へのドライブなど連れていってもらいました。この点に関しては本当にホストファミリーが良い方だったからこそできたことだと思います。他にも昼から友人とプールに行ったり飲みに行ったりと基本的にとても自由でした。また、週末のクイーンズタウンへのトリップにも参加しました。</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>基本的に授業を受けるのは大学の端にある Language Centre で、設備は綺麗で中に PC ルーム的なスペース(ILC)もありました。ILC で授業があることもありますが、PC を使って映画の鑑賞、英語の学習、図書の貸出など様々なことを授業後などに自習として利用することができます。Language Centre の隣には UNIPOL という体育館のような施設があり、オタゴ大の学生証を見せるとトレーニングジム、フットサル、バドミントン(シャトルは有料)、卓球、バスケットボール、ビリヤードなどの場所と必要器具を貸してもらえ、実際に頻りに利用しました。基本的に昼食は自分で作っていたので食堂に行く機会も多くありませんでしたのでそこまで詳しくないですが、キャンパス内にはいくつかカフェやフードモールのスペースがありました。何度か小腹が空いたので利用しましたが、日本の学食のような安いものではなくそこそこ値段はしました。</p>
<p>■ サポート体制/Support for students :</p>
<p>特にどの面についても困ることがなかったことがサポート体制の良さを示しているのかもしれませんが、困った時に気軽に相談できる窓口などは各相談内容ごとに設置されていますというように大学側からガイダンスで説明がありました。</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>全員に一部屋与えられ、勉強机、収納、ベッドなど生活するのに必要なものは自分の部屋に揃っていました。日本の家と設備の面で変わることは湯船につかれないくらいでありませんでした。ステイ先に関しては、提出した自分のステイ先への条件をもとにオタゴ大側が選んでくれます。</p>

<p>■ 気候、大学周辺の様子、交通機関、食事等/Climate, environment around the institution, transportation, food, etc. :</p>
<p>気候については一番注意が必要で、朝は本当に日本の冬のように冷え込み、昼は夏のように暑くなります。朝寒いと思って厚着をすると昼暑くて苦しくなるので、重ね着などで対応するのが一番良いかなと思います。また、現地は夏なので日がとても長く八時くらいまでは明るかったです。大学がダニーデンの町の一</p>

<p>部になっている、もしくはダニーデンの町が大学を中心に構成されているので若者が多く学生向けのお店が多くあったように感じました。また治安も海外としては極めて良いと感じました。交通機関に関しては、自分の場合は運よくホストマザーが大学に勤めていたので毎日大学への送り迎えをしてくれましたが、多くの人はバスを使っていました。食事に関しては、三食つきです。自分の場合は朝はトースト、昼は朝自分で作ったサンドウィッチの生活が毎日でしたが特に苦でもありませんでした。夜はホストファミリーが料理上手だったので様々な国の料理を作ってください、日本のカレーライスが出たこともありました。また、連絡すれば家ではなく外食することも可能で、実際に何度か友人と外食をしましたが、感覚的には日本より若干値段設定は高めでした。</p>
<p>■お金の管理方法、現地の通貨事情/Management of money and situation about local economy :</p>
<p>5 万円をダニーデンの町でニュージーランドドルに変え、ちょこっとした買い物には現金を使いました。それ以外は、ほとんどのお店でキャッシュレス決済に対応していたのでクレジットカード×2、デビットカードを多用しました。</p>
<p>■治安、医療関係事情、心身の健康管理で気をつけたこと等、危機管理/Aspects of risk and safety management, local health care system, and any actions taken to maintain your health :</p>
<p>そんなに夜中を出歩く機会もなかったからかもしれませんが治安は極めて良かったと感じました。自分は心身とともに特に何も気をつけませんでしたが、何も問題なく過ごせました。</p>
<p>■自由時間に利用した交通手段/Means of transportation in your free time :</p>
<p>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、ホストファミリーが家の WiFi をただで使わせてくれました。</p>

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

<p>■プログラムへの参加手続き/Procedures for participation :</p>
<p>UTAS 上で申請を行い、それ以降は本部国際交流課に数点提出物をオンライン上で提出しました。本部国際交流課からの指示が的確なので特に難なくできると思いますが、逆にその指示を逃さないようにメールの管理などをきちんと言う方が良いと思います。</p>
<p>■ビザの手続き/Procedures to obtain visas :</p>
<p>なし</p>
<p>■医療関係の準備/Preparations or actions taken to maintain your health :</p>
<p>なし</p>
<p>■保険関係の準備/Preparations/procedures for insurance :</p>
<p>付帯海学(本部国際交流課の指定)に入りました。</p>
<p>■東京大学の所属学部・研究科(教育部)での手続き/Procedures required by faculties or graduate schools at UTokyo :</p>
<p>前期教養では OSSMA への加入と渡航届の提出が必要でした。</p>
<p>■語学関係の準備/Language preparation :</p>
<p>TOEIC のリスニング対策の本を少しだけかじりました。語学力に不安がある方向けとは言え、初日からホストファミリーと英語でコミュニケーションをとることになるので多少なりとも英語に触れておくことが好ましいと思います。</p>

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	円/JPY
海外留学保険料(東京大学指定のもの) /Overseas travel insurance fee (designated by UTokyo)	10,000 円/JPY
保険・社会保障料(留学先で必要だったもの) /Insurance and/or social security (required by host institution/region/country)	円/JPY
■その他、補足等/Additional comments :	
海外での滞在に必要な日用品などを多少買いました	

■留学先で費やした生活費/Overall expenses spent during the program :	
家賃	円/JPY
食費	20,000 円/JPY
交通費	2,000 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 :
<p>自分がこのプログラムに参加したことの意義だと感じる点は三点あります。</p> <p>一点目は、特に speaking の分野で語学力が向上したことです。やはり、英語圏で英語を喋らなければいけないという状況で、ホームステイなどの機会もあり、下手でもなんでも英語を喋る必要があり、その中で</p>

一定程度 speaking が向上したと思います。二点目は、自分の語学的な弱点がはっきりとしたことです。やはり日本で机に向かって英語を学習しているだけでは具体的にはわからない、コミュニケーション手段としての英語に対する自分の弱点、改善すべき点が今回の留学を通じてはっきりと浮かび上がりました。特に自分の場合は、大学入学後ほとんど英語に触れていなかったこともあり、語彙力とリスニング能力が弱点だとわかり、今後その弱点を克服するべく学習しようと考えています。三点目は、数名ですが仲間ができたことです。やはり、このようなプログラムに参加しようと思っただけあって何処かに同じような考えを持っているのか、気が合う人が多くとても良い仲間に恵まれたなと感じました。一ヶ月間同じ状況のもとに置かれ、ともに毎日顔を合わせたことは軽いものではなく、今後どうなるかはわかりませんが日本でも関わりが続くであろう友人が何人か出来ました。逆にこのプログラムに満足できなかった点は、日本人の多さです。他の参加者も書いているでしょうが、このプログラムに参加する八割以上が日本人でした。海外留学という多少なりとも負担が掛かる非日常において、周りに同じ日本人がいることはとても心強いものですが、語学力向上という点ではあまり良いものとは言えません。理想論では、日本人がいても英語で喋れば良いじゃないかということはわかりますし、実際プログラム開始前は日本語は喋らないと思っていましたが、蓋を開ければ周りも自分も日本語を喋ることが多くなっていました(それでもホストファミリーとの会話、授業中など多くの時間で英語を話しましたが)。もし日本人の比率がもっと少なかったらもう少し英語力が向上していたかもしれないと思います。ただ、そもそもこのプログラムに対して語学力の向上にあまりに重きを置くことはナンセンスではないでしょうか。一ヶ月という期間の短さからして英語力向上に期待できるものは正直そこまで大きくない中で、このプログラムを選ぶのには異文化理解など他にも多くの意義がありそうした意義を考えれば、このプログラムは日本人の多さを考えてもきちんと目的を持っていれば有意義なものであると思います。

■ 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 :

このプログラムを通じて英語への恐怖感がなくなったので、今までも少し興味があった国際系の仕事に就きたいと現実的に思うようになりました。ただそのためにはまだ英語力が不十分なため、英会話や自学を通じて学習をしようと思います。

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

公的機関、民間企業、総合商社、コンサル、金融系、官公庁

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

明確な目的を持って参加すればいかに期間が短くても有意義なものになるはずです。逆に特に目的も持たずなんとなく参加するだけでは、短期留学はただの旅行になると思います。

■ 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 :

DMM 英会話のサイト、翻訳サイト

東京大学 海外留学・国際交流プログラム報告書(超短期プログラム用)

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

記入日/Date: 2019/3/17

- 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: 2/21/2019 ~ 3/15/2019
- 東京大学での所属学部・研究科等/Faculty/Graduate School at UTokyo: 教養学部(前期課程)
- 学年(プログラム開始時)/Year at the time of Study Abroad: 学部 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:
秋口にある全学交換留学の申し込みまでに語学の成績を高めたいと思ったから。2019 年度から始まる後期課程に向けて、学業の基礎となる英語力をつけたかったから。
■参加を決めるまでの経緯/How and why did you decide to participate?:
1 年生の冬に参加したドイツでの国際研修で英語の授業を受けた際に、自分の英語力の低さを痛感したこと、それをひきずって英語によるプログラムをその後も避けていたことが背景としてあり、どこかで改善しなければならないと思っていた。少なくとも修士号までは取得したいという希望があり、それまでに英語が必要になる場面は多々あるだろうと予想されたからである。参加すると決め家族に相談したのは、10月14日である。参加するかどうか迷った要素としては、クラスに日本人が多いということであった。強い意志で日本人とも英語を使えば、この問題はクリアできると考えた。

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

■概要/Overview:
授業は、午前の General English と午後の IELTS (TOEIC) に大別される。前者は、4 技能を総合的に高めるもので、テキストを軸にインタラクティブな授業が行われた。後者は、実際に IELTS の試験官をした経験のある教員による試験のテクニックに関する授業であった。いずれも、初日に行われるテストによって段階別になる。東大生はほとんどが Advanced (最上位) に属していたかと思う。15 人ほどのクラスメートのほとんどは東大生だったが、他の国籍 (オマーン、タイ、フランス) や日本国内の他の大学 (京都、弘前) からの学生もいた。1 コマは 50 分で、午前は 2、3 コマ、午後は 1、2 コマである。予習はしなくてよいが、復習と課題の消化は必要である。印象に残っているのは、自分が達成したことをテーマにエッセイを書くという授業である。大学のマーケットに出向いて現地の学生と話すというものが一度あったが、それを除けばフィールドワーク、イベントはとくにない。
■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:
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:
国際女性デーのトークセッションを聴きに行ったり、哲学の授業で紹介された Philosophy Club に参加したりした。
■週末の過ごし方/How did you spend your weekends?:

1週目:市内の散策(文化施設・レストランなど)・タイエリ峡谷鉄道での小旅行
 2週目:クイーンズタウンへの旅行
 3週目:映画館での映画鑑賞・大学付属のギャラリーの訪問・ステイ先のマレーシア人の学生とランチ/映画鑑賞

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

■設備/Facilities:

図書館については、中央図書館以外にも Language Centre の近くに社会科学系の図書館があり、勉強の際はどちらも利用した。スポーツ施設については、Language Centre と同じ建物にある Unipol というジムがある。私は一度も利用しなかった。食堂については、中央図書館近くにカフェテリアがある他、キャンパス内の各地にカフェやワゴンカーを見つけることができる。コンピュータは、Language Centre 内の ILC (Independent Language Centre)とCS(Computer Suite)で自由に使える。WiFi は、オタゴ大学構内であれば、大学生向けのものを利用できる。

■サポート体制/Support for students:

語学・学習面に関しては、授業の担当の教員に相談すれば良いと思う。生活・精神面に関しては、Language Centre1 階に、サポートしてくれる方が常駐しているので、その方に相談すれば良いと思う。私はどちらも利用しなかった。

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:

オタゴ大学に提出する Application Form にホームステイ先に関する希望調査が含まれており、1月25日にホームステイ先の情報が本部国際交流課から届いた。私のステイ先は、オタゴ大学の北西の丘陵部に位置し、授業が行われる Language Centre からは徒歩 35 分であった。これは、他のステイ先と比較するとかなり大学に近いようである。したがって、通学は基本的に徒歩だった。テレビ・ベッド・収納・机・抽斗が揃った個室があり、シャワー・トイレもホストファミリーとは別に用意されていた。WiFi も、本来はホストファミリーに自分で支払う決まりだが、無料で使わせてくださった。アメニティやドライヤーは自分で持参する必要があった。家族構成は 70 歳前後の夫婦で、その他に最も多いときで私を含め 4 人の滞在者がいた。ホームステイは自分の他に日本人がいるケースもあるようだが、私の場合は他の滞在者はみな外国籍だった。

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

夏から秋のはじめに当たる。最高気温は高くても 20 度台半ばで、朝夕は 1 桁台にまで冷え込む。天候は不安定で、折りたたみ傘は常時携帯していた。服装としては、長袖のシャツとその上に羽織れるものがあれば基本的に対応でき、私は半袖を一度も着なかった。大学は、ダニーデンの中心であるオクタゴンの北に位置している。大学自体が一つの都市を形成しているといっても過言ではないほどの広大な敷地を有している。大学の周辺にも、飲食店は多く存在している。交通は、自家用車・バスが中心である。ステイ先が大学から遠い人は、バスを利用して通学していたようである。現地の学生は、車通学をする人も多いという。特徴的なのは、ライム・スクーターというシェア型の電動スクーターで、現地の学生が広い大学構内を

<p>移動するのに重宝している様子であった。食事は、三食ホストファミリーが用意してくださった。朝はシリアル、昼はサンドイッチとフルーツのお弁当、夜はジャガイモ・サラダ・肉(魚は出なかった)であった。大学構内にはカフェやカフェテリアが点在しており、大学から都市部へのアクセスも良いので、外食するという選択肢も可能性としてはありえた。レストランは、ファストフードから和食・中華・タイ・インドまで多様である。</p>
<p>■お金の管理方法、現地の通貨事情/Management of money and situation about local economy :</p>
<p>本部国際交流課の方から現地で両替した方が得だと伺ったので、5,000 円分だけ日本で両替し、その他は現地で両替するか、クレジットカードを利用した。現地で両替する場合は、大学のすぐ近くにある ANZ という銀行でできる。現地の人を見ていると、現金よりクレジットカードの方が浸透しているような印象を受けた。</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>学生街ということもあり、治安はこの上なく良い。医療に関しては利用していないが、大学のすぐ近くに総合病院がある。健康管理は、とくに気を配らなくても問題なかった。毎日往復 1 時間歩いていたので運動不足にはならなかった。気になる場合は、Language Centre と同じ建物にある Unipol というジムを利用すると良いかと思う。英語しか使えない状況というのはそれだけでストレスフルだが、私はホストファミリーや同じステイ先の別の学生(マレーシア人)との会話を楽しめたので、別段精神的に苦痛を感じることもなかった。</p>
<p>■自由時間に利用した交通手段/Means of transportation in your free time :</p>
<p>利用していない。</p>
<p>■プログラム期間中に利用したネット環境/Internet service usage during the program :</p>
<p>SIM</p>

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

<p>■プログラムへの参加手続き/Procedures for participation :</p>
<ul style="list-style-type: none"> ・授業聴講希望のフォーム入力(本部国際交流課) ・Application Form・パスポートの写しの提出(オタゴ大学) ・OSSMA への加入(教養学部は必須) ・渡航情報届の提出(本部国際交流課) ・海外渡航届の提出(教務課国際交流支援係) ・付帯海学への加入 ・プログラム料金の支払い(Western Union Business Solutions payment portal を経由) ・たびレジの登録
<p>■ビザの手続き/Procedures to obtain visas :</p>
<p>日本国籍の人は不要。帰国便の航空券を提示する(3 ヶ月以内にニュージーランドを出ることを証明する)ことで空港での入国審査にて3ヶ月の滞在が認められる。</p>
<p>■医療関係の準備/Preparations or actions taken to maintain your health :</p>
<p>とくに準備しなかった。ただし、我々の研修中にはしかの流行がニュースになっていた。</p>
<p>■保険関係の準備/Preparations/procedures for insurance :</p>
<p>大学から指定された「付帯海学」というものに申し込んだ。</p>

<p>■東京大学の所属学部・研究科(教育部)での手続き/Procedures required by faculties or graduate schools at UTokyo :</p> <p>プログラム時点では、前期教養学部にも所属していた。時期が休業中であり、単位とは無関係のプログラムだったため、とくに手続きは行わなかった。</p>
<p>■語学関係の準備/Language preparation :</p> <p>2019年1月上旬に受験したIELTSのスコアは6.5だった。ただし、スピーキングとライティングの成績が5点台だった。1月に授業が終了してからこのプログラムが始まるまでの2週間強は、毎晩TEDを視聴していた。即効性があり重要なのは日常会話のフレーズなので、そちらに重点を置いて勉強すると役立つと思われる。</p>

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

<p>■参加するために要した費用/Expenses of participation :</p>	
航空費	145,250 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.)	211,488 円/JPY
教科書代・書籍代/Textbook / Book	円/JPY
海外留学保険料(東京大学指定のもの) /Overseas travel insurance fee (designated by UTokyo)	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)	円/JPY
<p>■その他、補足等/Additional comments :</p>	
<p>■留学先で費やした生活費/Overall expenses spent during the program :</p>	
家賃	円/JPY
食費	14,000 円/JPY
交通費	円/JPY
娯楽費	39,000 円/JPY
<p>■その他、補足等/Additional comments :</p> <p>ホストファミリーへのお土産:4,000 円、携帯電話(Vodafone):2,200 円、日本へのお土産:13,000 円</p>	
<p>■プログラム参加のための奨学金の受給有無/Scholarships to participate :</p> <p>受給した。</p>	
<p>■奨学金の支給機関・団体名等/Name of the source of the scholarships :</p> <p>JASSO(日本学生支援機構)</p>	
<p>■受給金額(月額)/Monthly stipend :</p> <p>70,000 円</p>	
<p>■受給金額についての補足等/Additional comments about the monthly stipend :</p>	
<p>■奨学金をどのように見つけたか/How did you find the scholarships? :</p>	

プログラムを振り返って/Reflection

■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 :

Language Centre での授業以外は自分で柔軟に生活設計ができるプログラムだったため、英語を使いながら色々なアクティビティや出会いを経験することができたことが、参加した一番の意義だと思う。大学側がアテンドしてくださった聴講以外にも、講演やトークセッションに参加したり、演劇を観に行ったりと生きた英語に触れる機会をつくることができた。旅行で乗った電車で日本に 6 度も訪れたことのあるオーストラリア人の方と話したり、ホームステイ先にたまたま滞在していたマレーシア人の大学生の方と親友になったり、偶然に恵まれて良い出会いがたくさんあった。英語にはもちろんまだ未熟さが残るが、それでも英語を使うこと自体に対しては抵抗がかなり減ったように感じている。

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

もともとは、短期の国際交流に参加する端緒としてこのプログラムを位置づけていた。しかし、海外で生活・勉強すること自体が自分の成長にかなり大きな影響を与えることを実感し、1 年の長期の留学も視野に入れるようになった。

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

民間企業、出版

■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 :

短期だから、日本人が多いから、などの理由でプログラムの参加に慎重になる人もいるだろう。しかし、短期派遣プログラムであっても、自分の意志いかんでいくらでも充実したものになると思う。そして、より長期の、または内容が発展したプログラムに踏み出すひとつのきっかけとしてとても価値のあるものになるはずである。使い古されたことばだが、行かない理由を見つけるより、まず参加してみるという姿勢を大事にした方がよいと感じる。

■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 :

Go Global ウェブサイトに掲載された昨年度の参加者の体験談。

東京大学 海外留学・国際交流プログラム報告書(超短期プログラム用)

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

記入日/Date: 2019/3/14

- 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: 2019/02/21 ~ 2019/03/15
- 東京大学での所属学部・研究科等/Faculty/Graduate School at UTokyo: 教養学部(前期課程)
- 学年(プログラム開始時)/Year at the time of Study Abroad: 学部 2 年

■参加にあたってこの時期を選んだ理由/Reason for choosing this period to participate:
大学で運動会に所属しており、来年は幹部代ということもあり、最後の留学の機会だと考えたから。
■参加を決めるまでの経緯/How and why did you decide to participate?:
大学で運動会に所属しており、かつ来年からは幹部代のため、今年ししか留学の機会がないと感じ、即決した。

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

■概要/Overview:
ストリートアートについてディスカッションするのが楽しかった。
■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
■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:
ホッケースタジアムに行って実際にホッケーを現地の方々とした。
■週末の過ごし方/How did you spend your weekends?:
ホームステイ先が様々なところに連れて行ってくれた。

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

■設備/Facilities:
図書館、スタジアム、スポーツ施設完備。PCも使い放題で、WiFiも快適。
■サポート体制/Support for students:
授業の感想などを講師にフィードバックする機会がたくさん設けられた。

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:
大学から提示された

<p>■ 気候、大学周辺の様子、交通機関、食事等/Climate, environment around the institution, transportation, food, etc. :</p>
<p>気候は変わりやすい、大学周辺はキャンパスが広い、交通機関は主に車かバス、食事は一品で生野菜はほとんど出てこない。</p>
<p>■ お金の管理方法、現地の通貨事情/Management of money and situation about local economy :</p>
<p>ほとんどクレジットカードで支払った。こちらではカードで支払うのが一般的。</p>
<p>■ 治安、医療関係事情、心身の健康管理で気をつけたこと等、危機管理/Aspects of risk and safety management, local health care system, and any actions taken to maintain your health :</p>
<p>特になし。</p>
<p>■ 自由時間に利用した交通手段/Means of transportation in your free time :</p>
<p>バス</p>
<p>■ プログラム期間中に利用したネット環境/Internet service usage during the program :</p>
<p>キャンパス Wifi</p>

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

<p>■ プログラムへの参加手続き/Procedures for participation :</p>
<p>個人情報、渡航先情報、渡航便情報</p>
<p>■ ビザの手続き/Procedures to obtain visas :</p>
<p>特になし</p>
<p>■ 医療関係の準備/Preparations or actions taken to maintain your health :</p>
<p>風邪薬、のど薬、胃腸薬</p>
<p>■ 保険関係の準備/Preparations/procedures for insurance :</p>
<p>学校に従った。</p>
<p>■ 東京大学の所属学部・研究科(教育部)での手続き/Procedures required by faculties or graduate schools at UTokyo :</p>
<p>特になし。</p>
<p>■ 語学関係の準備/Language preparation :</p>
<p>特になし。</p>

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

<p>■ 参加するために要した費用/Expenses of participation :</p>	
<p>航空費</p>	<p>150,000 円/JPY</p>
<p>派遣先への支払い(授業料・施設利用料など) /Payment to host institution (tuition, facilities fee, etc.)</p>	<p>200,000 円/JPY</p>
<p>教科書代・書籍代/Textbook / Book</p>	<p>円/JPY</p>
<p>海外留学保険料(東京大学指定のもの) /Overseas travel insurance fee (designated by UTokyo)</p>	<p>円/JPY</p>
<p>保険・社会保障料(留学先で必要だったもの) /Insurance and/or social security (required by host institution/region/country)</p>	<p>円/JPY</p>

■その他、補足等/Additional comments :	
■留学先で費やした生活費/Overall expenses spent during the program :	
家賃	円/JPY
食費	円/JPY
交通費	6,000 円/JPY
娯楽費	円/JPY
■その他、補足等/Additional comments :	
■プログラム参加のための奨学金の受給有無/Scholarships to participate :	
受給しなかった。	

プログラムを振り返って/Reflection

■プログラムに参加したことの意義、その他所感/Impact of the participation on yourself or your thoughts :
多少はスピーキング力が向上したこと
■今後のキャリアに対する考え方や就職活動に与えた影響/Impact of the program on your thoughts for a career or job hunting :
もっと日常的に英語を勉強する必要性を感じた。
■進路・就職先(就職希望先)/Career/Occupation (planned):
公的機関、国家公務員
■今後留学を考えている学生へのメッセージ、アドバイス/Any messages or advice for future participants :
初めての留学としては参加しやすいプログラムだと思います、頑張ってください。
■準備段階や留学中に役に立ったウェブサイト、出版物/Websites or publications which were useful while preparing for or during your time overseas :
特になし。

東京大学 海外留学・国際交流プログラム報告書(超短期プログラム用)

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

記入日/Date: 2019/3/14

- 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: 2019/02/21 ~ 2019/03/15
- 東京大学での所属学部・研究科等/Faculty/Graduate School at UTokyo: 教養学部(前期課程)
- 学年(プログラム開始時)/Year at the time of Study Abroad: 学部 2 年

■参加にあたってこの時期を選んだ理由/Reason for choosing this period to participate:
後期課程進学にあたり英語力の不足を感じたため。
■参加を決めるまでの経緯/How and why did you decide to participate?:
駒場で開かれた説明会へ参加し、参加を決めた。

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

■概要/Overview:
平日はだいたい 10 時から 16 時まで 5 時間程度の英語の授業。その後は自由。オタゴ大学の授業を何回か聴講した。gender についてのものは興味深かった。ミルフォードサウンドへの一泊二日のアクティビティにも参加した
■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:
興味なかった。
■週末の過ごし方/How did you spend your weekends?:
ミルフォードトリップへの参加。自転車を借りてオタゴ半島や Mt. Cargil でサイクリング。また、ホストマザーにビーチに連れて行ってもらった。

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

■設備/Facilities:
図書館やジム wifi など東大にあるようなものはほぼあった。
■サポート体制/Support for students:
Student support が 2 人常駐していた。日本人の方もいて、自分は利用していないが十分だったと思う

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

■宿泊先の種類/Type of accommodation:
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:

大学の紹介	
■気候、大学周辺の様子、交通機関、食事等/Climature, environment around the institution, transportation, food, etc. :	
気候は涼しくて快適 治安はかなり良い。交通機関はバスを数回使った。食事はほとんどホームステイ先で食べた。毎日違うものが出て美味しかった。	
■お金の管理方法、現地の通貨事情/Management of money and situation about local economy :	
クレジットカードを visa Jcb の 2 枚持って行った。現金は 70 ドルほど現地で両替したがもっと少なくとも良かった。	
■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 :	
油断はもちろんしてはいけませんが治安はかなり良いのでそこまで心配はない。日本から持って行った緑茶とビタミン剤を毎日飲んでいた。おかげで体調を崩すことはなかった。	
■自由時間に利用した交通手段/Means of transportation in your free time :	
バス、自転車、ライムスクーター	
■プログラム期間中に利用したネット環境/Internet service usage during the program :	
キャンパス Wifi、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 :	
渡航情報届、国際送金サービスを用いた費用の支払い。費用の支払いは時間がかかるので早めにやるのを勧める。	
■ビザの手続き/Procedures to obtain visas :	
なし	
■医療関係の準備/Preparations or actions taken to maintain your health :	
常備薬と日焼け止めを持って行った。虫除けスプレーを持っていけばよかった。	
■保険関係の準備/Preparations/procedures for insurance :	
学校指定のものに加入した。	
■東京大学の所属学部・研究科(教育部)での手続き/Procedures required by faculties or graduate schools at UTokyo :	
海外渡航届の提出	
■語学関係の準備/Language preparation :	
TOEFL ibt 57 点 何もやっていない。リスニングを鍛えた方がいい。	

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

■参加するために要した費用/Expenses of participation :	
航空費	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.)	220,000 円/JPY
教科書代・書籍代/Textbook / Book	円/JPY
海外留学保険料(東京大学指定のもの)	5,000 円/JPY

/Overseas travel insurance fee (designated by UTokyo)	
保険・社会保障料(留学先で必要だったもの) /Insurance and/or social security (required by host institution/region/country)	円/JPY
■その他、補足等/Additional comments :	
OSSMA が 3000 円ほど	
■留学先で費やした生活費/Overall expenses spent during the program :	
家賃	円/JPY
食費	8,000 円/JPY
交通費	1,000 円/JPY
娯楽費	15,000 円/JPY
■その他、補足等/Additional comments :	
■プログラム参加のための奨学金の受給有無/Scholarships to participate :	
受給した。	
■奨学金の支給機関・団体名等/Name of the source of the scholarships :	
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 :
留学というものがどんなものなのか少し体験することができた。英語力を伸ばすために自分に足りていないもの、どのような学習が必要かを確かめることができた。英語への苦手意識はなくなった。あまり他の学生と関われなかったのは後悔している。
■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 :
憧れから漠然と海外留学や海外で働くことを夢見ていたが、本当に海外に行く必要があるのか、目的をしっかりと定めないと行く意味はそこまでないのではないかと冷静に考えるようになった。海外でしかできないこと、日本でもできることを考えてそのような判断を下すべきだと思った。
■進路・就職先(就職希望先)/Career/Occupation (planned) :
民間企業、まだわからない。
■今後留学を考えている学生へのメッセージ、アドバイス/Any messages or advice for future participants :
このプログラムは英語力はほとんど求められていないので、英語に自信がない人にこそ参加してほしい。

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

地球の歩き方

東京大学 海外留学・国際交流プログラム報告書(超短期プログラム用)

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

記入日/Date: 2019/3/27

- 参加プログラム/Program: 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: 2019/02/21 ~ 2019/03/15
- 東京大学での所属学部・研究科等/Faculty/Graduate School at UTokyo: 教養学部(前期課程)
- 学年(プログラム開始時)/Year at the time of Study Abroad: 学部 2 年

■参加にあたってこの時期を選んだ理由/Reason for choosing this period to participate:
就職活動などがなく、比較的自由な期間だから。
■参加を決めるまでの経緯/How and why did you decide to participate?:
11月くらい。

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

■概要/Overview:
午前中に General English の授業があり、午後は IELTS または TOEIC の授業を自分で選び、受けた。週末は一泊二日の旅行がオプションとして用意してあった。
■学習・研究以外の活動で取り組んだもの/Activities you took part in other than study/research:
取り組んでいない。
■学習・研究以外の活動で取り組んだものの内容、または取り組まなかった理由/Details of the activities you chose, or the reason why you did not take part in any activity other than study/research:
短い期間のため、そのような時間はなかった。
■週末の過ごし方/How did you spend your weekends?:
市内の観光スポットを訪れた。

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

■設備/Facilities:
体育館が隣接している。バドミントンやバスケットボール、卓球などをすることができて、トレーニングルームもある。カフェではサンドイッチなどが売られていた。wi-fi は大学のものがあり、かなり強い。
■サポート体制/Support for students:
学生の世話専門の方が2人いた。

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:
個室が用意された。他にもう1人東京大学の生徒がいたが、別の部屋だった。生活していく上で足りないも

のではない。
■ 気候、大学周辺の様子、交通機関、食事等/Climate, environment around the institution, transportation, food, etc. :
朝がとても寒い。日中は過ごしやすい。雨は時折降るが、傘が必要なほどではない。大学のキャンパスはとても広く、授業が行われる Language Center はバス停からかなり遠かった。交通手段はほぼバスで、とても発達している。朝食はシリアル。昼食はサンドイッチを自分で作る。夕食は様々なメニューが出るが、生野菜はほとんど出ない。
■ お金の管理方法、現地の通貨事情/Management of money and situation about local economy :
ほとんど現金で生活した。
■ 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 :
特に危険を感じるようなことはなかった。
■ 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 :
海外渡航届、海外保険に関する書類などを提出した。
■ ビザの手続き/Procedures to obtain visas :
オーストラリアで一泊したので、インターネットでビザを申請した。
■ 医療関係の準備/Preparations or actions taken to maintain your health :
薬は一通り持って行った。ニュージーランドは医薬品の持ち込みの規制が厳しいのだが、問題なかった。
■ 保険関係の準備/Preparations/procedures for insurance :
大学に指定されたものに加入した。
■ 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 :
TOEIC を受けるための勉強をした。スピーキングの練習を頭の中でいいのでしておくと思い思う。

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

■ 参加するために要した費用/Expenses of participation :	
航空費	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.)	210,000 円/JPY
教科書代・書籍代/Textbook / Book	円/JPY
海外留学保険料(東京大学指定のもの) /Overseas travel insurance fee (designated by UTokyo)	10,000 円/JPY

保険・社会保障料(留学先で必要だったもの) /Insurance and/or social security (required by host institution/region/country)	10,000 円/JPY
■その他、補足等/Additional comments :	
■留学先で費やした生活費/Overall expenses spent during the program :	
家賃	円/JPY
食費	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。	

プログラムを振り返って/Reflection

■プログラムに参加したことの意義、その他所感/Impact of the participation on yourself or your thoughts :
新たな環境への挑戦という点では満足している。
■今後のキャリアに対する考え方や就職活動に与えた影響/Impact of the program on your thoughts for a career or job hunting :
海外で働きたいという思いが強くなった。
■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 :
積極的な姿勢を持つことがプログラムを充実させると思います。
■準備段階や留学中に役に立ったウェブサイト、出版物/Websites or publications which were useful while preparing for or during your time overseas :
Google map

東京大学 海外留学・国際交流プログラム報告書(超短期プログラム用)

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

記入日/Date: 2019/3/18

- 参加プログラム/Program: 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: 2019/2/21 ~ 2019/3/15
- 東京大学での所属学部・研究科等/Faculty/Graduate School at UTokyo: 経済学部
- 学年(プログラム開始時)/Year at the time of Study Abroad: 学部 4 年

■参加にあたってこの時期を選んだ理由/Reason for choosing this period to participate:
運動会の部活に入っていたので、これまで長期休暇に留学に行くことができなかったのですが、4年の春休みが留学する最後のチャンスだと思って応募しました。
■参加を決めるまでの経緯/How and why did you decide to participate?:
英語を勉強したかったから

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

■概要/Overview:
https://note.mu/fude_note/n/n2558fae364a2 を参照してもらえると。 うちのクラスは BookClub という授業があって、1冊本を読んでクラスメートに紹介するのだが、1冊英語の本を読みきるのはかなり大変だった。
■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:
中学生から続けているフィールドホッケーを行なった。Otago Hockey Association という団体がグラウンドの管理と運営を行っており、毎週火曜日と土曜日に一回あったミニゲーム大会に参加した。学校に行くだけだとネイティブと話す機会は少ない。スポーツはネイティブと話すいいきっかけになるので、積極的に現地のスポーツコミュニティに参加することを推奨する。
■週末の過ごし方/How did you spend your weekends?:
映画を見たり、ストリートアートを観光したり、ミルフォードサウンドに行ったりした。本当は世界一が綺麗な星空が見られるというテカポ湖に行きたかったが、ダニーデンからは土日で帰ってこれるバスがなかった。車がないとダニーデンの外には出れないので、国際免許を取っておく、または国際免許も持っている友達を作ると一気に行動範囲が広がる。

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

■設備/Facilities:
Language Center の隣にある Unipol という運動施設で、ビリヤード・筋トレ・バスケ・卓球・バドミントン・フットサルなどができる。また、大学に隣接した Longan Park にホッケーグラウンドが2面ある。

<p>■ サポート体制/Support for students :</p> <p>先生によると思うが、私の先生は英語学習と生活に関して必要なサポートを personalize してくれるいい先生だった。</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>大学が斡旋してくれた。 https://note.mu/fude_note/n/n2558fae364a2 リンク先の留学記にホームステイについて詳しく書いてあるので参考にしてもらえるといいと思う。 私よりも恵まれていないホームステイは聞いたことがないので、一番ハズレの場合こんな感じなのか、と読んでもらえると。別記で、洗濯は週に1回だったので多めに下着やTシャツを持っていくといいだろう。</p>
<p>■ 気候、大学周辺の様子、交通機関、食事等/Climate, environment around the institution, transportation, food, etc. :</p> <p>気候: 日によってかなり違う。ダウンやコートはいらないが、脱ぎ着しやすい服装を持って行った方がいい。 交通機関: 多くの方はバスで通学していた。運がいいとホストファミリーに送ってもらえる。バスは全く時間通りにこない上に、うちの路線は1時間に1本しかこない線だったのでかなり待たされた。ひどい場合は1本丸々消失するので、バスは信頼しない方がいい。 食事: 外食は概して美味しいが値段が高い。1食1000円は最低ライン。ホームステイ先の食事は家族によるが、うちの場合ホストがドイツ人だったので毎日ハムとソーセージを食べていた。また、家庭環境にもよるが、うちはホストが警察官で勤務時間が不定期で、晩御飯は冷蔵庫のタッパー飯を温めて一人で食べていた。朝ごはんはパンにジャムとバターとコーヒー。昼ご飯はホストが作ってくれたサンドイッチを持って行った。 大学周辺の様子: ホッケーグラウンドが2面あり、毎週火曜日にミニゲーム大会が開催されていた。ホッケーに興味がある人は facebook でメッセージを送るといい。</p>
<p>■ お金の管理方法、現地の通貨事情/Management of money and situation about local economy :</p> <p>バスに使う Suica 的なカードにチャージするのに現金が必要。基本的にはクレジットカードが使えるが、ごく稀に現金しか使えない店がある。私の場合、基本はクレジットカードを使って、現金が必要な場合はキャッシングを使った。ニュージーランドは PayWave が普及しているので、PayWave のついたクレカを使うと PIN 入力の手間が省ける。</p>
<p>■ 治安、医療関係事情、心身の健康管理で気をつけたこと等、危機管理/Aspects of risk and safety management, local health care system, and any actions taken to maintain your health :</p> <p>治安は非常にいい。スリなどを注意する必要は感じなかった。最終日にテロが起きた。</p>
<p>■ 自由時間に利用した交通手段/Means of transportation in your free time :</p> <p>バス</p>
<p>■ プログラム期間中に利用したネット環境/Internet service usage during the program :</p> <p>キャンパス Wifi</p>

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

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

本部国際交流課の指示通り進めれば特に難しいものはなかった。授業料等の支払いは煩雑で支払いに印鑑等が必要だったり時間がかかるので、早めに支払った方がいい。
■ビザの手続き/Procedures to obtain visas :
ニュージーランドの場合3ヶ月以内ならビザが不要だった。
■医療関係の準備/Preparations or actions taken to maintain your health :
税関とバイオセキュリティが厳しいので医薬品は30日以上は持参できない。ホームページ等を参照した方がいい。
■保険関係の準備/Preparations/procedures for insurance :
本部国際交流課の指示通りの保険に入れば良いと思う
■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 :
経済学部だったが、ゼミの教授に一応ハンコをもらった
■語学関係の準備/Language preparation :
就活の時の TOEIC は 840 点だった。

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	152,500 円/JPY
派遣先への支払い(授業料・施設利用料など) /Payment to host institution (tuition, facilities fee, etc.)	200,000 円/JPY
教科書代・書籍代/Textbook / Book	円/JPY
海外留学保険料(東京大学指定のもの) /Overseas travel insurance fee (designated by UTokyo)	10,000 円/JPY
保険・社会保障料(留学先で必要だったもの) /Insurance and/or social security (required by host institution/region/country)	円/JPY
■その他、補足等/Additional comments :	
ステイ先から大学までのバス代は自費負担だった	
■留学先で費やした生活費/Overall expenses spent during the program :	
家賃	円/JPY
食費	5,000 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 :	
受給した。	
■奨学金の支給機関・団体名等/Name of the source of the scholarships :	
東京大学海外奨学派遣事業奨学金	

■ 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 :
■ 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 :
英語を話す抵抗感がなくなった。
■ 今後のキャリアに対する考え方や就職活動に与えた影響/Impact of the program on your thoughts for a career or job hunting :
就職先が決まっているので就活への影響はない。8月入社なので、それまでの間ゲストハウスの運営をしながら英語力を高めたいと思った。
■ 進路・就職先(就職希望先)/Career/Occupation (planned) :
民間企業、IT コンサルティング
■ 今後留学を考えている学生へのメッセージ、アドバイス/Any messages or advice for future participants :
とにかく日本人が多いので、自分から現地人に話しかけに行く努力をする必要があります。
■ 準備段階や留学中に役に立ったウェブサイト、出版物/Websites or publications which were useful while preparing for or during your time overseas :
なし

東京大学 海外留学・国際交流プログラム報告書(超短期プログラム用)

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

記入日/Date: 2019/3/19

- 参加プログラム/Program: 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: 2019/02/21 ~ 2019/03/15
- 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:

社会基盤学科での講義を通じて海外で働くことへの関心が高まっていた。実践的な会話の能力を上げるには海外に行くのが最適だと感じ参加を決意した。

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

大学院進学を決め、自分の将来やりたい仕事を考えても英語力を上げる必要があった。短期で行けるタイミングとしては3年の春休みしかないと思い参加を決めた。

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

■概要/Overview:

授業は50分単位でおおむね1日5コマ。宿題が毎回出されるがそれほど重いものではない。Speakingに主眼を置いていることもあり授業内で議論する機会が多く設けられている。その他テストが実施されることもある。加えて、東大生限定で特別講義が3回開催される。休日にはトリップがありクイーンズタウンかミルフォードサウンドが選択可能。

■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:

友人を誘って現地の学生と一緒にフットサルをした。

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

トリップ以外はホストファミリーがいろいろな場所に連れて行ってくれた。毎回ダニーデンの人気スポットを訪れることができるので貴重。ただ、疲れている場合には家でゆっくりすることも可能なので自分で選べる。

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

■設備/Facilities:

Language Center の隣にジムがある。無料で使用できるのでとても便利。カフェも併設されているので持参する昼食に飽きた時は利用すると良い。

■サポート体制/Support for students:

教員・事務員ともに親切で問い合わせれば親身になって答えてくれる。

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 :
自分は1人のホームステイだった。ステイ先の家族は母、娘。個室なのでプライバシーは守られている。ダニーデンは気候が変わりやすいので部屋には暖房が完備されていた。食べ物は冷蔵庫から自由にとることができ、一緒にスーパーに行った際に欲しいものを買うことができる。Wi-Fiも利用でき、基本的に家の中は不自由なく過ごせた。温水が貴重なためシャワーは10分以内を心掛けるよう最初に言われた。
■ 気候、大学周辺の様子、交通機関、食事等/Climate, environment around the institution, transportation, food, etc. :
気候は非常に変わりやすく、日・週単位で気温が変動する。朝晩は冷え込むので日本の冬用アウターがあると便利。交通機関はバス。時間はざっくりなので早めの行動を心掛ける必要あり。Language Centerから市の中心にあたるオクタゴンまでは距離があるので昼食は基本持参したほうが便利。
■ お金の管理方法、現地の通貨事情/Management of money and situation about local economy :
ほとんどはクレジットカード支払いが可能なので現金はあまりいらない。
■ 治安、医療関係事情、心身の健康管理で気をつけたこと等、危機管理/Aspects of risk and safety management, local health care system, and any actions taken to maintain your health :
治安はとてもよく心配することはないと思う。
■ 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

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 :
基本的には国際交流課から丁寧に連絡が来るのでそれに則っていけばいい。手続きが多いので複雑に思えるかもしれないが、一つ一つ確認しながら進めることが重要。
■ ビザの手続き/Procedures to obtain visas :
ニュージーランドはビザなしで滞在可能でした。
■ 医療関係の準備/Preparations or actions taken to maintain your health :
英語の診断書が必要、との情報を得ていたので念のため喘息等の薬は診断書とともに持参した。実際の入国審査では特に問われることはなかった。
■ 保険関係の準備/Preparations/procedures for insurance :
東大で推奨している保険で準備した。
■ 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 :
単位を要求しなかったこともあり、社会基盤学科での手続きは特に行わなかった。
■ 語学関係の準備/Language preparation :
英文法、単語は高校時代に使っていたものを再度利用して基礎部分の知識をまとめておいた。

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	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.)	250,000 円/JPY
教科書代・書籍代/Textbook / Book	円/JPY
海外留学保険料(東京大学指定のもの) /Overseas travel insurance fee (designated by UTokyo)	9,000 円/JPY
保険・社会保障料(留学先で必要だったもの) /Insurance and/or social security (required by host institution/region/country)	円/JPY
■その他、補足等/Additional comments :	
■留学先で費やした生活費/Overall expenses spent during the program :	
家賃	円/JPY
食費	30,000 円/JPY
交通費	1,000 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、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 :
スピーキングに対する障壁が無くなった。自信をもって話すことができるようになり表現の幅も広がったと思う。ただ、リスニングの能力を上げるにはもう少し時間が必要と感ずるので継続してこのようなプログラムに応募していきたいなと感じた。
■今後のキャリアに対する考え方や就職活動に与えた影響/Impact of the program on your thoughts for a career or job hunting :
英語での会話を充実させるためには日本社会についてよく知り、考えていなければならない。これは海外

で働く上でもとても重要だと思う。海外で働き、関係を構築していくためには間違いを恐れずに積極的にコミュニケーションを図ることが大事。苦手な部分もすべてさらけ出した時に初めて相手の本音を探ることができるので単なる英語だけでなく外国人とのコミュニケーションを円滑にするために何が必要か考えることができた。

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

民間企業。開発コンサルタントや設計事務所での仕事に興味がある。インフラ設計を専門にする中でその対象が海外でも面白いかなと考えておりそのツールとしての英語という位置づけ。

■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 :

日本で英語を話す機会は多くないし、周りの空気もスピーキングを向上させるようなものにはなっていない。オタゴ大学でのプログラムは確かに日本人が多いたものの、皆自分の英語力を向上させたいという思いを抱いているので積極的に英語を使っていこうという共通認識ができています。これがとても貴重で自分の力を試したいと思っている学生にはぴったりだと思う。

■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 :

過去の参加学生の体験記はとても役に立った。

東京大学 海外留学・国際交流プログラム報告書(超短期プログラム用)

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

記入日/Date: 2019/3/27

- 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: 2019/2/21 ~ 2019/3/15
- 東京大学での所属学部・研究科等/Faculty/Graduate School at UTokyo: 理学部
- 学年(プログラム開始時)/Year at the time of Study Abroad: 学部 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 セメに英語の授業を取っていたのですが、それを通して自分の英語力のなさを実感し今後英語で論文を書いたり読んだりすることへの不安を抱きました。自身の研究が始まってからでは英語の勉強に集中して時間を割く余裕がなくなるだろうと思いきずに留学について調べた結果ウインタープログラムの存在を知り応募するに至りました。

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

A セメで科学英語という授業をとり、自分の英語能力のなさに危機感を覚えました。また、今後論文などで英語を使うことになるうえ、自身の研究が始まれば英語に集中して取り組む余裕も無くなってしまおうと思いい、春休み中の語学留学について考え始めました。調べてみてこのウインタープログラムが自分のニーズにぴったりだったため周りとは相談しつつ参加を決めました。参加を決める際に一番問題だったのがお金の面でしたが、奨学金が出ることもあり多少無理してでも行く価値があると判断しました。

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

■概要/Overview:

General English と IELTS または TOEIC のクラスの 2 種類があり、それぞれ午前と午後に行います。前者は reading,writing,listening,speaking の全般および grammar,vocabulary を含めた英語学習が行えます。やや中学生の授業のような簡単な内容が多い印象ですが、英語を使う練習にはちょうどいいです。後者も分野としては英語全般ですが、テストの形式に沿った対策と必要な知識を学ぶ授業といった感じです。また、金曜や週末にアクティビティがあり、ラグビーの観戦やミルフォードサウンドへの小旅行に参加しました。ミルフォードサウンドは本当に雄大で一見の価値ありです。また、写真を撮れない glowworm cave へも行ったのでぜひ参加してみてください。

■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

■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:

併設された unipol という運動施設でランニング、バドミントン、卓球などをしました。無料で利用できたのがありがたかったです。友人たちと遊ぶ程度のものですが、とても楽しくいい気晴らしでした。人によっては外国人の友達を誘って遊んでいる人もいました。

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

主にダニーデン市内や少し遠出をして観光をしました。その際ホストマザーやその友人さんが車を出してくださることも多くてとてもお世話になりました。また、ニュージーランドで仲良くなった友人と会ってご飯を食べたりもしました。最終週には大学が提供してくださったミルフォードサウンドへの小旅行に行きました。

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

■設備/Facilities:

Unipol というスポーツ施設が併設されていて、無料でバドミントンや卓球などが楽しめますし、ジムもあります。利用方法も簡単ですし、昼休みに遊びに行くこともできるので時間があったら行くことをお勧めします。図書館は大学内にいくつかありますが、ランゲージセンター内に ILC という自習用スペースがあるので主にそこを利用していました。パソコンもここにあるので、データをドライブなどにあげておけばわざわざ自分のパソコンを持っていく必要は基本的にはないかと思います。また、Wifi に関してはランゲージセンター内と大学構内で使用できるので授業時間中はルーターなどは不要です。ただ街中でトラブルがあったときのためにルーターはレンタルした方がいいと思います。

■サポート体制/Support for students:

施設内のスタッフのみなさんは本当に優しくて積極的にサポートして下さいます。学習面でも生活面でも、なにか困ったことがあれば遠慮なくスタッフの方に相談するといいと思います。日本人スタッフの方も 1 名いらっしやるので安心です。

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

■宿泊先の種類/Type of accommodation:

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:

ホームステイ先をオタゴ大学側が紹介して下さいました。手配は授業料の支払いが済んでからでした。必ず一人1つ個室が与えられ、ベッド、机、クローゼットなどの基本的な家具もそろっているので非常に居心地がよかったです。ちなみに自分のホームステイ先は一人暮らし女性の家で、その際自分以外に留学生はいませんでした。一人暮らしの方の元にホームステイすることになるケースはよくあることみたいです。

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

晴れの日には日差しが痛いくらいで 26°Cくらいになる日もありましたが、太陽が見えないだけで体感温度がかなり変わります。雨の日には最高気温が 12°Cくらいになることもありましたが、1 日の間に天気が急変することもあったのでほぼ長袖で過ごしていました。ウィンドブレーカーを持っていくと脱ぎ着がしやすいし多少の雨ならしのげるのでお勧めです。交通機関はだいたいの方がバスを利用していました。GO カードというものを使うのですがチャージする際現金しか使えません。メインストリートには様々な国のレストランがあり、日本食もあります。メインストリートと大学、および大学とランゲージセンターは敷地的には近いのですが、大学がかなり広いのでランゲージセンターからメインストリートまでは歩いて 15 分くらいかかります。最初のオリエンテーションがある頃に地図などで市内のおおまかな位置関係を把握しておくといろいろと楽です。

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

クレジットカードを 2 枚持って行きました。街中では小さなお店じゃない限りだいたいのところカードが使

えます。現金を使う場面は主にバスのチャージくらいなので両替するお金は最低限にして、残りは日本円のまま持って行って必要になったら市内で両替すればいいと思います。ミルフォードサウンドに行く場合は旅行の前にある程度現金を用意した方がいいです。

■ 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 :

治安はかなりいいですが、日が暮れてから一人で出歩くことはしませんでした。といっても日が暮れるのが夜 9 時とかなので基本的には安全です。精神的にふさぎ込まないためにあまり自室にこもらないようにしていました。あと、もちろん英語を練習するのは大切ですが、ずっと英語だけだと疲れると思うのでそういうときは無理せず日本語を使うか、日本にいる友達と話すかす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

■ 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

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

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

渡航情報届の提出、付帯保険の手続き、航空券の手配、授業料の振込みなどの基本的な手続きがあります。担当者の指示に従っていれば大丈夫かと思いますが、授業料に関してはトラブルが生じる可能性があるため早めに振込むことをお勧めします。

■ ビザの手続き/Procedures to obtain visas :

日本国籍であればビザの申請は必要ありません。

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

出国前に歯科検診に行きました。常備薬として痛み止めを持参しました。薬の取り締まりが厳しいと聞いていましたが、どうやら 1 ヶ月分より少ない場合は心配なくて大丈夫みたいです。

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

加入必須だった付帯保険を利用しました。渡航情報届の提出後に届く書類に同封された振込み用紙で支払いを済ませるだけなので簡単です。

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

事務室で必要書類の確認を行いました。簡単な書類を書く程度でした。試験の時期とはかぶっていなかったため特に問題はありませんでした。

■ 語学関係の準備/Language preparation :

A セメに科学英語という授業を取って英語を使う機会を設けていました。資格などは特に持っておらず、英語を使うことに関してはかなり苦手意識がありました。

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

/Payment to host institution (tuition, facilities fee, etc.)	
教科書代・書籍代/Textbook / Book	円/JPY
海外留学保険料(東京大学指定のもの) /Overseas travel insurance fee (designated by UTokyo)	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)	円/JPY
■その他、補足等/Additional comments :	
■留学先で費やした生活費/Overall expenses spent during the program :	
家賃	円/JPY
食費	円/JPY
交通費	6,000 円/JPY
娯楽費	70,000 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 :	
東京大学海外奨学派遣事業奨学金	
■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 :	
■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 :

このプログラムを通して英語に対する抵抗感がかなり軽減されました。自分の英語力でもある程度対応ができるのだなとわかったし、そもそも英語を使おうとするとときに完璧である必要もないのだと考えられるようになったのも大きいです。また、ホームステイで現地の人々の生活に触れ、ゆったりとした時間の流れを感じながら、自分自身の日本での生活や考え方を振り返る良い機会になりました。英語の能力の向上はリスニング力以外、そこまで目に見えて変化しているようには思われませんが、英語に対する意識が変わっただけでも今後の英語学習への意欲につながるし、今回のプログラムを無駄にしないよう頑張りたいと思えました。

■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 :

一番大きいのは今後海外に行く機会が与えられたら語学の面が障害にならないであろうと思えたことです。英語に対する抵抗感がかなり軽減し、むしろ機会が与えられたのなら飛びつくぞというくらいの気持ちになれました。

■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 :

英語に不安を抱えているならば是非参加をお勧めします。英語の学習や抵抗感の軽減だけでなく、現地の人と暮らすという普段の生活からはまず得られない経験も楽しめます。自分の場合は考え方や価値観が変わるきっかけになりましたし、今後の学習へのモチベーションも上がりました。

■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 :

地球の歩き方ニュージーランド、オリエンテーションで配布された市内地図

東京大学 海外留学・国際交流プログラム報告書(超短期プログラム用)

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

記入日/Date: 2019/3/24

- 参加プログラム/Program: 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: 2/21/2019 ~ 3/15/2019
- 東京大学での所属学部・研究科等/Faculty/Graduate School at UTokyo: 理学部
- 学年(プログラム開始時)/Year at the time of Study Abroad: 学部 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:

院試が近いため、英語の勉強を始め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?:

大学院入試の英語の準備として最も適したウインタープログラムだと考えたので、去年の 10 月頃に参加を決めました。

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

■概要/Overview:

高校英語の授業を、英会話を通じて受けている様な感じでした。そのため、グループワークが多く、一度に様々な技能を鍛えることができました。予習は特にありませんでしたが、復習としてテキストの問題を課されることがありました。

■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

■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で週に 3 度バドミントンをし、その他にもサッカーやバスケットなどもしました。国際フードフェスティバルに参加し、外国の料理を楽しみました。

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

街の観光をしたり、友人とレストランで食事を楽しんだりしました。

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

■設備/Facilities:

図書館、フリーのスポーツ施設、複数のカフェテリアがあり、freeWifi の速度もよかったです。

■サポート体制/Support for students:

いつでも相談に応じてくださる体制ができていました。

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

<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>個室を与えていただき、とても良い環境でした。ただ、ドライヤーとティッシュボックスがなくて困りました。オタゴ大学から紹介していただきました。</p>
<p>■ 気候、大学周辺の様子、交通機関、食事等/Climate, environment around the institution, transportation, food, etc.:</p>
<p>気候はとても変わりやすく、基本的に折り畳み傘と上着を持ち歩いていました。暑い日は半袖半ズボンにサンダルでも十分快適でした。大学周辺はレストランや様々なお店があり、休日にはたくさんの学生が街の中心街で歩いていました。街での移動にはバスを使うことが多く、電車は観光列車のみでした。一方通行の道が多かったです。食事は色々な国の食が混ざっていました。ニュージーランドの伝統食と言ったものはあまりないと感じました。色々なビールを飲むことができました。</p>
<p>■ お金の管理方法、現地の通貨事情/Management of money and situation about local economy:</p>
<p>基本的にクレジットカードのみを使用しました。ただ、バスや一部の店では現金のみしか使えなかったのので、その都度日本円を両替しました。</p>
<p>■ 治安、医療関係事情、心身の健康管理で気をつけたこと等、危機管理/Aspects of risk and safety management, local health care system, and any actions taken to maintain your health:</p>
<p>夜一人で出歩くことはせず、財布などをすられない様に常に意識していました。十分な睡眠をとり、食べ過ぎ飲み過ぎに気をつけました。</p>
<p>■ 自由時間に利用した交通手段/Means of transportation in your free time:</p>
<p>バス</p>
<p>■ プログラム期間中に利用したネット環境/Internet service usage during the program:</p>
<p>キャンパス Wifi</p>

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

<p>■ プログラムへの参加手続き/Procedures for participation:</p>
<p>自己推薦状や誓約書や渡航情報届を提出しました。期限に余裕をもって書き進めました。</p>
<p>■ ビザの手続き/Procedures to obtain visas:</p>
<p>特にビザは申請しませんでした。</p>
<p>■ 医療関係の準備/Preparations or actions taken to maintain your health:</p>
<p>汗や化学物質などに皮膚が弱いので、それに関する薬を多く購入しました。</p>
<p>■ 保険関係の準備/Preparations/procedures for insurance:</p>
<p>学校指定の学研災付帯海外留学保険にのみ加入しました。早めに支払いを済ませたほうがいいです。</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>特に行いませんでした。</p>
<p>■ 語学関係の準備/Language preparation:</p>
<p>IELTS で 5.0 のスコアを保持していましたが、それでは不十分だと考えたので、海外のドラマや映画を見て準備しました。</p>

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

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

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.)	230,000 円/JPY
教科書代・書籍代/Textbook / Book	円/JPY
海外留学保険料(東京大学指定のもの) /Overseas travel insurance fee (designated by UTokyo)	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)	円/JPY
■その他、補足等/Additional comments :	
■留学先で費やした生活費/Overall expenses spent during the program :	
家賃	円/JPY
食費	30,000 円/JPY
交通費	3,000 円/JPY
娯楽費	30,000 円/JPY
■その他、補足等/Additional comments :	
■プログラム参加のための奨学金の受給有無/Scholarships to participate :	
受給した。	
■奨学金の支給機関・団体名等/Name of the source of the scholarships :	
東京大学海外奨学派遣事業奨学金	
■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 :	
■奨学金をどのように見つけたか/How did you find the scholarships? :	
大学(本部国際交流課)からの案内	

プログラムを振り返って/Reflection

■プログラムに参加したことの意義、その他所感/Impact of the participation on yourself or your thoughts :
英語のみの講義を受けたことで、自分が英語を全然聞き取れないことを自覚することができた。また、同様に自分の英語の発音の悪さや話す遅さを自覚することができ、課題が見えた。
■今後のキャリアに対する考え方や就職活動に与えた影響/Impact of the program on your thoughts for a career or job hunting :
これまで以上に海外への留学や研究に興味をもつようになった。
■進路・就職先(就職希望先)/Career/Occupation (planned):
研究職

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

プログラムに参加する前からできる限り語学力を伸ばした方が良いと思います。それによって、プログラム中に得られる質が高まります。また、「日本語を話さない」など自分のルールを作り、達成度を数値などで評価できる様に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 :

オックスフォード英英辞典

東京大学 海外留学・国際交流プログラム報告書(超短期プログラム用)

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

記入日/Date: 2019/3/29

- 参加プログラム/Program: 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: 2019/02/21 ~ 2019/03/15
- 東京大学での所属学部・研究科等/Faculty/Graduate School at UTokyo: 理学部
- 学年(プログラム開始時)/Year at the time of Study Abroad: 学部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:

サークルを引退して学業に専念するようになり、海外の研究室に留学したいなど将来についていろいろ考えるようになったから。

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

院試に向けた英語の勉強のため、10月頃に参加を決めました。生態系についても興味があったので、様々な環境にフィールドワークで行ける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

■概要/Overview:

小学校の英語の授業のような授業スタイルで、ゲームを多く取り入れている。クラスによって異なるかもしれないが、予習・復習は特に大変ではなかった。ダニーデン市内のストリートアートを見て回り、気に入ったものを紹介する課題があった。

■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:

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:

期間中、“BRAIN AWARENESS WEEK”というイベントが行われていたので、神経可塑性の市民講座に単独で参加し、オーストラリアから来た教授の講義を聞きました。

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

自分で申し込んだオタゴ半島ツアーに行ってペンギンやアルバトロスを観察し、環境保護の必要性と現状を学びました。学校が企画するミルフォードサウンド旅行に参加し、ツチボタルがいる洞窟などを観光しました。

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

■設備/Facilities:

図書館の自習スペースをよく利用しました。Language Center 内にも語学学習用の本やマンガが揃っています。

■サポート体制/Support for students:

特に必要ともしませんでした。必要があれば早めに申し出るべきです。

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 :

一般的な日本の家に比べてかなり広い印象でした。ホームステイ先が大学から遠かったので、通学はバスで片道 1 時間ほどかかりました。

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

朝晩は寒く日中は暑いので、カバンに入るジャンパーがあると便利です。バスは定時に来ることはまずないので、乗り継ぐ場合には注意が必要です。また、バスが満員で乗車できないこともあるので早めに家を出ることをお勧めします。食事は、朝食がシリアルと食パン、昼食は自分で作ったサンドイッチで、夕食は肉料理中心でした。

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

プログラム費用は銀行で海外送金として支払いしました。海外送金は小さな支店だとできないこともあるので注意が必要です。クレジットカードは VISA と Master を作りました。通学にバスを利用するなら GO card という Suica のようなカードを作ると安く乗れます。ただし、チャージにはクレジットカードは使えません。

■ 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 :

治安はかなり良い印象でしたが、プログラム最終日にショッキングな事件が起こりました。もともとの計画ではダニーデンのモスクを襲撃する予定だったそうで、戦慄しました。

■ 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 :

レンタルしたルーター、ホストファミリーの 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 :

渡航情報届などのファイルをアップロードする形で提出いたしました。国際交流課からいただくメールを見逃さないようにしましょう。

■ ビザの手続き/Procedures to obtain visas :

滞在期間が 3 ヶ月以内だったのでニュージーランド入国のビザは不要でした。

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

健康診断や予防接種は特に行いませんでした。抗アレルギー薬や虫さされ薬などを持って行きました。

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

大学から紹介していただいた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 :

学部によって手続き内容は異なると思いますが、私の場合は教務課に海外旅行届を提出するだけでした。

■ 語学関係の準備/Language preparation :

東大生平均以下の英語力でした。院試の勉強として TOEFL の勉強を多少おこなっていました。

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

■ その他、補足等/Additional comments :

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

家賃	円/JPY
食費	5,000 円/JPY
交通費	5,000 円/JPY
娯楽費	50,000 円/JPY

■ その他、補足等/Additional comments :

ホームステイ費(75,000 円)は派遣先への支払いに含めました。娯楽費の内訳は大学主催のミルフォードサウンド旅行(30,000 円)と個人で申し込んだオタゴ半島ツアー(20,000 円)です。交通費は通学のバス代です。

■ 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 :

ニュージーランドの文化を体験してみて、日本でのライフスタイルや価値観を相対化することができました。

■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 :

現地の大学の講義を聴講して、海外の大学院への進学も選択肢の一つとして考えるようになりました。

■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 :

クライストチャーチで悲しい事件がありましたが、ニュージーランドの方々は親切な人たちばかりなので安心して参加してください。

■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 :

ウインタープログラムの体験記が役に立ちました。奨学金の金額等、前年との変更点もあったので注意が必要です。

東京大学 海外留学・国際交流プログラム報告書(超短期プログラム用)

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

記入日/Date: 2019/3/29

- 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: 2019/02/21 ~ 2019/03/15
- 東京大学での所属学部・研究科等/Faculty/Graduate School at UTokyo: 農学部
- 学年(プログラム開始時)/Year at the time of Study Abroad: 学部3年

■参加にあたってこの時期を選んだ理由/Reason for choosing this period to participate:
3年の夏のサマープログラムに参加して自分の英語力の乏しさを痛感し、大学院で本格的に留学する前に、再度英語力を鍛え直す必要があると考えたため。
■参加を決めるまでの経緯/How and why did you decide to participate?:
春休みにやりたいことはたくさんあったので、参加するかどうかは迷いました。ですが、このチャンスを逃したら永遠にこのプログラムに参加する機会はないと思い、気がついたら参加希望を提出していました。参加を決めた動機は、去年の夏に参加したサマープログラムで、自分の英語力の乏しさを痛感したからです。そのプログラムは実践的に英語を用いるプログラムで、私は周りについていけませんでした。それが悔しくて、英語力をまた1から鍛え直したくて、このプログラムへの参加を決めました。

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

■概要/Overview:
General English の授業は、本当に楽しみつつ英語を学べる感じで、楽しかったです。クラスメイトと英語で話す機会が積極的に設けられていたので、英語を練習しつつクラスメイトと仲良くなることができました。授業で出てきた語彙を意図的に英会話中に使ったりすると、自分自身の成長を感じました。IELTS の授業は、正直、進捗が遅すぎるわ、授業は進まないわで、萎えました。
■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:
タイ人の子と英語で会話しながら卓球をしました。
■週末の過ごし方/How did you spend your weekends?:
基本的に、私のホストファミリーは休日あまり出かけたくないタイプの方だったので、自分で週末の過ごし方を考える必要がありました。最初の週は、まだ慣れていなかったもので、同じホストファミリーの子と市内の主要スポットを軽く巡ったりして、無難な週末を過ごしました。2週目は、せっかくなので割と遠いところまで行ってみようと考えていました。しかし、同じプログラムの人々と仲良くなっていくにつれ、飲みモチベが高まってしまったので、結局飲んでしまいました。楽しかったです。3週目は、ミルフォードサウンドトリップでした。なかなか行く機会のない場所で素敵でしたが、ここでもやっぱり飲んでしまいました。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 :

自習室的なものが語学学校内にありましたが、私はあまり使用しませんでした。英語の映画が観れたり、楽しい英語のカードゲーム(幼児用)が出来たりもするので、活用する甲斐はあると思います。また、語学学校の隣にジムやスポーツ施設がありました。ジムが無料で使える割にとっても豪華だったので、筋トレを頑張りました。スポーツは、もう一般的なスポーツなら全部できるのではないかと思うくらい、いろんなスポーツができる設備が整っていました。語学学校の隣にカフェテリアがありました。ホストマザーの作ってくれたお昼ご飯がちよっと少なかった時には、ここで腹を満たしました(時々手抜きな時があったんです)。WiFiはガンガン飛んでいました。

■サポート体制/Support for students :

私は、最終日に語学学校に筆箱を忘れてしまいました。困っているとメールをしたところ、語学学校の人が日本まで郵送してくれると仰ってくれました。とても優しい環境でした。

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

■宿泊先の種類/Type of accommodation :

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 :

ホームステイでした。プログラムにホームステイがついてくる形でした。東大の他の学生1名と一緒にでした。

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

気候は、昼は暑く夜は寒いという感じなので、結局、春ぐらいの服を着ておけば大丈夫という結論に至りました。大学周辺には、ちょっと歩けば市の中心部があるので、用はそこでほとんど足りました。食事は、極端に甘い食べ物、極端にしょっぱい食べ物に溢れかえっていて、日本食の味の繊細さに驚きました。面白い経験になったと思いますが、日本食が恋しくなることは間違いないので、耐えられそうな人は日本食を持っていくと良いと思います。私は耐えました。

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

海外にプログラム費用を振り込む必要があり、手間取って時間がかかりました。余裕を持って振り込むと良いと思います。また、日本では30000円をニュージーランドドルに両替し、それを使い切りました。それ以外は、クレジットカードで事足りました。

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

常に、財布とパスポートがどこにあるかに気を配っていました。

■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, 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 :

海外渡航届などを提出しました。最初はめんどくさく感じましたが、結局「これは出さなきゃいけない感」の

あるものを提出しておけば、問題ないと気づきました。
■ビザの手続き/Procedures to obtain visas :
ビザは不要です。
■医療関係の準備/Preparations or actions taken to maintain your health :
何もしていません。出発直前にものもらいになって、萎えました。
■保険関係の準備/Preparations/procedures for insurance :
大学指定の保険に入りました。
■東京大学の所属学部・研究科(教育部)での手続き/Procedures required by faculties or graduate schools at UTokyo :
海外旅行届を提出しました。(農学部) 他は、特になにもしていません。
■語学関係の準備/Language preparation :
出発前には、特に何もしていません。だから、かなり英語を忘れていました。昔受けた TOEIC は 720 だったと思います。

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	134,770 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.)	206,924 円/JPY
教科書代・書籍代/Textbook / Book	円/JPY
海外留学保険料(東京大学指定のもの) /Overseas travel insurance fee (designated by UTokyo)	8,320 円/JPY
保険・社会保障料(留学先で必要だったもの) /Insurance and/or social security (required by host institution/region/country)	円/JPY
■その他、補足等/Additional comments :	
派遣先への支払いに、教科書代が含まれます。	
■留学先で費やした生活費/Overall expenses spent during the program :	
家賃	円/JPY
食費	5,000 円/JPY
交通費	10,000 円/JPY
娯楽費	40,000 円/JPY
■その他、補足等/Additional comments :	
娯楽費は、旅費と飲み代が大半です。	
■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 :	
東京大学海外奨学派遣事業奨学金	
■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 :
■ 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 :
とにかく、英語を話す勇気が生まれ、英語を話す楽しさを知りました。ホストマザーに英語でのチャットタイムを設けてもらったり、ホームステイメイトとは、2人で会話するときは英語で話すという約束をしたことにより、英語を練習する機会が多く、英語で話すことの恥ずかしさや抵抗が減りました。そして、今後は語彙を増やして、さらに流暢に英語を話せるようになりたい、という英語学習意欲の向上につながりました。英語で話すことって、楽しい！そう思えるようになりました。また、同じプログラムに参加した人たちの間でかなり仲良くなったことが、自分にとっては大きな収穫です。たったの3週間も少しだからこそ、心を割って話せることも多く、学年も専門も多様だったからこそ、自分の知らない世界にたくさん気づけました。ここで得たつながりを大切にしたいと思います。本当に楽しかったです。
■ 今後のキャリアに対する考え方や就職活動に与えた影響/Impact of the program on your thoughts for a career or job hunting :
自分のリスニング力の乏しさには、流石に萎えてしまいました。大学院進学後は、半年交換留学することを考えていたのですが、英語力へのサポートの薄い環境下で半年もいることへの恐怖が芽生えてしまいました。
■ 進路・就職先(就職希望先)/Career/Occupation (planned) :
民間企業。大学院進学後、都市開発系の企業に就職したいです。
■ 今後留学を考えている学生へのメッセージ、アドバイス/Any messages or advice for future participants :
迷ったら必ず参加すべきです！なにかしら得られるものがあるはずですよ。大学生活、チャンスを無駄にせずに、飛び込んでみ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 :
特に何も見ていないです。るるぶを持って行きましたが、無意味でした。ホストファミリーや友達にどこがいいか聞いたり、現地の観光案内所に行くのが一番良いです。

東京大学 海外留学・国際交流プログラム報告書(超短期プログラム用)

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

記入日/Date: 2019/3/29

- 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: 2019/02/21 ~ 2019/03/15
- 東京大学での所属学部・研究科等/Faculty/Graduate School at UTokyo: 農学部
- 学年(プログラム開始時)/Year at the time of Study Abroad: 学部3年

■参加にあたってこの時期を選んだ理由/Reason for choosing this period to participate:
大学院進学前で、最後のまとまった長期休暇が取れる時期だったから。
■参加を決めるまでの経緯/How and why did you decide to participate?:
大学院進学を視野に入れるとまとまった長期休みが取れる最後の機会だと思い、参加に踏み切りました。ホームステイを通じて日本とは異なる生活や文化を体感してみたいという思いと、英語を話すことに対する苦手意識を少しでも払拭したいという気持ちが強かったです。

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

■概要/Overview:
平日は朝から夕方近くまで語学学校での授業でした。ノート、教科書、ファイル、プリントなどは全て支給されます。その他に、東大生はオタゴ大学の授業に週に2コマ潜ることができたり(語学学校での授業より優先される)、ニュージーランドに関する英語の講義を受けたりすることができました。
■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:
無料のジムでバドミントンや卓球をし身体を動かしました。
■週末の過ごし方/How did you spend your weekends?:
週末はホストマザーにドライブでオタゴ半島やトンネルビーチ、オアマル、モエラキなどに連れて行ってもらいました。ホームステイ開始時に私が野生のペンギンを見たいという話をしたところ、それを叶えるべく大変親切にご協力して下さい、無事出会うことができました。貴重な経験をさせて下さりホストマザーには感謝の気持ちでいっぱいです。また友達とダニーデン市内を観光したのも楽しかったです。オタゴ大学が主催する1泊2日の trip としてクイーンズタウンかミルフォードサウンドのどちらかを選択することもできました。私は自力で行くにはアクセスの難しいと言われているミルフォードサウンドに行きました。これは参加者のほぼ全員が日本人でしたが、雄大な自然に圧倒され感動しました。ただし道中のバス酔いが辛かったので酔い止めがあると良いと思います。

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

■設備/Facilities:

語学学校の中に ILC というコンピューター室兼自習室があり、英語の書籍や映画、ボードゲームなどが充実していました。私は朝の授業前や授業後に DVD を見ていたのでこの施設は重宝しました。また付属の体育館が無料で使えたので、友人と卓球やバドミントンをしてリフレッシュしていました。簡単なキッチンが語学学校にあるので、ランチを電子レンジで温めたりお湯を使ってカップ麺を作ったりすることができました。

■ サポート体制/Support for students :

充実していたと思います。特に東大生がオタゴ大学の授業を聴講できる機会では現地の教務の方が尽力してくださっているのを感じましたし、その他要望にも快く対応して下さりました。

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 :

ホームステイ先は大学から紹介されました。私は一人でしたが、日本人のルームメイトのいる人も周りには多かったように思います。ホストマザーは大変親切にしてくださり様々な面でサポートしてくれました。

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

日差しは強いですが思っていたよりも寒く、ヒートテックやニット、厚めの上着も必要でした。天気が変わりやすいので折りたたみ傘は常に持ち歩いていました。交通手段はバスか徒歩。食事はホストマザーが毎日三食用意して下さり非常に満足していました(朝はシリアル、お昼はサンドイッチ・フルーツ・お菓子など)。数回友達と外食しましたが、レストランの物価は高めです。

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

バスを通学で使用する場合は、交通系 IC カードのようなものを購入すると割引率が良いので便利だと思います。ただしチャージは現金でしか行えないので交通費分の両替は必要です。クレジットカードでの支払いはほぼ可能でした。

■ 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 :

7 時~21 時くらいまで明るく、治安も良かったと思います。身の危険を感じた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 :

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 :

面接などは一切なく、志望動機などで選考されました。手続きは国際交流課の方の案内に沿って進めていけば問題ないですが、海外送金のやり方に戸惑ったため余裕を持って早めに行うことをお勧めします。

■ ビザの手続き/Procedures to obtain visas :

ビザは必要ありませんでした。

<p>■医療関係の準備/Preparations or actions taken to maintain your health :</p> <p>虫刺され用の薬を持参しました。プログラム参加に当たって特別な健康診断や予防接種はしていません。</p>
<p>■保険関係の準備/Preparations/procedures for insurance :</p> <p>付帯海学</p>
<p>■東京大学の所属学部・研究科(教育部)での手続き/Procedures required by faculties or graduate schools at UTokyo :</p> <p>特にありませんでした。</p>
<p>■語学関係の準備/Language preparation :</p> <p>大学入学後英語にほぼ触れない生活を送っていたため、日常英会話やリスニングの勉強を1ヶ月ほど前から行いました。</p>

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

<p>■参加するために要した費用/Expenses of participation :</p>	
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	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)	円/JPY
<p>■その他、補足等/Additional comments :</p>	
<p>■留学先で費やした生活費/Overall expenses spent during the program :</p>	
家賃	円/JPY
食費	円/JPY
交通費	4,000 円/JPY
娯楽費	60,000 円/JPY
<p>■その他、補足等/Additional comments :</p>	
<p>■プログラム参加のための奨学金の受給有無/Scholarships to participate :</p> <p>受給した。</p>	
<p>■奨学金の支給機関・団体名等/Name of the source of the scholarships :</p> <p>JASSO</p>	
<p>■受給金額(月額)/Monthly stipend :</p> <p>70,000 円</p>	
<p>■受給金額についての補足等/Additional comments about the monthly stipend :</p>	

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

大学(本部国際交流課)からの案内

プログラムを振り返って/Reflection

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

私にとってこのプログラムに参加したことの意義は今後の学生生活のモチベーション向上と学問に対する姿勢について考えさせられたことにあると思います。何度か述べましたがこのプログラムの参加者は 7.8 割ほどが日本人であり、また短い期間であることから、英語力の総合的な向上にはつながりにくいと思います。もちろんホームステイ先では英語のみを使用しますし、英語に対する恐れまでも抱いていた私にとっては、英語によってコミュニケーションがとれることの喜びで自信も少しついたことは大きな成長でした。しかし特に、オタゴ大学の聴講によってですが、海外の学生と日本の大学生の専門分野に対する意識の違い、意欲の違いを思い知らされました。日本の教育のあり方に疑問も抱かざるをえませんが、とにかく、まずは自分の major に誇りを持てるように学びを深めていきたいと思うようになりました。この春から研究室に配属され、大学院進学も検討していますが、そこで充実した日々を過ごせるように努力し続けたいと思います。

■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 :

プログラム開始前までは就職活動を行うか大学院に進学するか悩んでいましたが、上記の理由もあり、大学院に進学したいと強く思うようになりました。同時に、そのツールともなる英語力はもっと上げていかなければならないなど痛感し、英語学習のモチベーション向上につながりました。

■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 :

このプログラムは比較的英語に自信がない人でも気軽に参加でき自信をつけることができます。むしろ自信がない人に向いているプログラムだと思います。ホームステイの経験は、ホストファミリーとの信頼関係も含めて一生ものです。迷ったら是非参加してみてください。

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

地球の歩き方