

報告書

東京大学 海外留学・国際交流プログラム報告書(超短期プログラム用)

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

記入日/Date: 2020/4/1

- 参加プログラム/Program: INSA Lyon ウィンタープログラム (Smart Lyon Short Program)
- プログラム情報/Program info.: <https://www.u-tokyo.ac.jp/adm/go-global/ja/program-list-short-INSALyon.html>
- 派遣先大学/Host university: INSA Lyon
- プログラム期間/Program period: 2020/3/9~2020/3/13
- 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:
4年生以降は研究などで長期休みが取れなさそうであると判断したからです。
■参加を決めるまでの経緯/How and why did you decide to participate?:
レポートなどで春休み前半がかなり潰れる事が想定されていたため、春休みの後半に行われるプログラムしか選択肢にはありませんでした。英語の苦手意識を払拭したいという思いで、最初の説明会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:
座学が多いかと思って参加したらそんなことはなく、博物館を見に行ったり、街を散歩したり、楽しいイベントが多くて非常に楽しかったです。コロナウイルスの関係でプログラムは半分で終わってしまい、座学が半分で終わってしまったのが残念でした。
■学習・研究以外の活動で取り組んだもの/Activities you took part in other than study/research:
取り組んでいない。
■学習・研究以外の活動で取り組んだものの内容、または取り組まなかった理由/Details of the activities you chose, or the reason why you did not take part in any activity other than study/research:
何かに取り組むような選択肢が無かったからです。
■週末の過ごし方/How did you spend your weekends?:
みんなでマルセイユに旅行に行きました。

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

■設備/Facilities:
大学のwifiは特に問題なく使えました。図書館も綺麗で、広々としたキャンパスの施設が僕は好きでした。
■サポート体制/Support for students:
寮のwifiが使えなかったのですが、一生懸命直そうとくださり、ありがたかったです。

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

■ 宿泊先の種類/Type of accommodation :	
学生寮	
■ 宿泊先の様子、どのように見つけたか/Environment around the accommodation and how did you find it :	
ルームシェア(ですがコロナの関係で参加者が減って個室でした)。大学が自然に割り振ってくれました。	

■ 気候、大学周辺の様子、交通機関、食事等/Climate, environment around the institution, transportation, food, etc. :	
日差しが強かったです。閑静なところでした。寮の朝ごはんはまいちですが、学食のお昼ごはんは量が多く、当たりの日もありました。夜は東大の友達や現地の友達と外で食べに行っていました。	
■ お金の管理方法、現地の通貨事情/Management of money and situation about local economy :	
クレジットカードは visa を持って行きました。現金は 8 万円をユーロに換えて持って行ったのですが、プログラム後に予定していた旅行などができなかったことなどもあり、かなり余ってしまいました。	
■ 治安、医療関係事情、心身の健康管理で気をつけたこと等、危機管理/Aspects of risk and safety management, local health care system, and any actions taken to maintain your health :	
スリには気をつけていました。	
■ 自由時間に利用した交通手段/Means of transportation in your free time :	
バス	
■ プログラム期間中に利用したネット環境/Internet service usage during the program :	
利用していない。	

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

■ プログラムへの参加手続き/Procedures for participation :	
INSA LYON 側から履歴書のようなものを求められたため簡単に書きました。	
■ ビザの手続き/Procedures to obtain visas :	
本来は帰りに観光目的でロシアに寄る予定であったため、大使館に出向いてビザを取得しました。2 週間くらいかかったかと思います。旅行代理店に丸投げするよりは安く済みましたが、それでも 6000 円くらいかかりました。	
■ 医療関係の準備/Preparations or actions taken to maintain your health :	
喋りすぎて喉を痛めることを予想していたため、のど飴を多めに持っていっておりました。	
■ 保険関係の準備/Preparations/procedures for insurance :	
大学に求められた保険に入りました。	
■ 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 :	
事務室の人にサインをいただきました。	
■ 語学関係の準備/Language preparation :	
約 1 年半の間英語に触れていなかったため、英語のドラマを見てから行きました。	

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	90,000 (注) 円/JPY

to host institution (tuition, facilities fee, etc.)	
教科書代・書籍代/Textbook / Book	0 円/JPY
海外留学保険料(東京大学指定のもの)/Overseas travel insurance fee (designated by UTokyo)	8,000 円/JPY
保険・社会保障料(留学先で必要だったもの)/Insurance and/or social security (required by host institution/region/country)	0 円/JPY
■その他、補足等/Additional comments :	
帰国を早めた関係で航空費が高くなってしまいました。(注)記載はプログラム返金を差し引いた金額	

■留学先で費やした生活費/Overall expenses spent during the program :	
家賃	0 円/JPY
食費	0 円/JPY
交通費	0 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 :	
東京大学の資金	
■受給金額(月額)/Monthly stipend :	
80,000 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 :	
意外と英語で話せるじゃん、というのと、自分が大学院で海外に行っても友達が作れそうだな、という自信を持つ事ができました。院で海外へ行くことへの不安感というのがかなり小さくなったように感じています。	
■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 :	
元々は様々な不安感から留学に対して尻込みする姿勢だったのですが、かなり前向きに考えられ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。今のところ東大の院の博士課程に行くか、MIT で博士になるかで迷っています。	
■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 :	
見えない景色に飛び込むことは意外と簡単なことなので、取り敢えず申し込んでから考えてみましょう!	

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

地球の歩き方

報告書

東京大学 海外留学・国際交流プログラム報告書(超短期プログラム用)

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

記入日/Date: 2020/3/31

- 参加プログラム/Program: INSA Lyon ウインタープログラム(Smart Lyon Short Program)
- プログラム情報/Program info.: <https://www.u-tokyo.ac.jp/adm/go-global/ja/program-list-short-INSAlyon.html>
- 派遣先大学/Host university: INSA Lyon
- プログラム期間/Program period: 2020/3/9~2020/3/13
- 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:

試験や授業にも被らずに行けるし、長い休みを有意義に過ごしたかったから。

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

長期休みに何もせずに終わってしまいそうだったので、行けるならば留学に行きたかった。進学先(当時はまだ志望先だが)と親和性が高いこのプログラムを見つけ、是非とも参加したいと思った。奨学金が出るとはいえ、学部の国際研修等と比べて高額だったので迷ったが、応募だけしてみようと思った。

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

■概要/Overview:

予習は特に必要ない。1 週間で終わってしまったためかもしれないが、授業は全般的に具体的というよりはふわっとした感じだった。フランス語の授業は、元々2 週間という短い期間だったこともあり、文法はせず、自己紹介や買い物のときに使う言葉を色々習った。リエゾンのことなどは説明されなかったので、全く知らないとしんどいと思う。Dinner in a french family がとても良かった。個人的には、一番カルチャーショックを受けた。

■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:

時間がなかった。

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

土曜は参加者のうち 5 人と、INSA の学生 2 人でマルセイユに行った。日曜は、リヨンの学生と、残っていた日本人で大学近くの公園を散歩し、パリへ移動して帰国した。

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

■設備/Facilities:

図書館は自由に入れたので、隙間時間に一度行った。食堂は 3 箇所にあるが、現地の学生もあまり美味しくないと聞いていた。授業がおこなわれる建物や、食堂の中では Wifi が飛んでいたが、寮では有線しか

なかった。

■ サポート体制/Support for students :

INSA の担当の先生・院生の方々とメールないしは LINE で気軽にやりとりができた。また、日本語を勉強している・日本が好きな INSA の学生も LINE で一緒にお昼食べようと誘ってくれたり、一緒に外食したりした。特に同じ寮に住んでいた二人の学生がとてもよくしてくれ、彼らの部屋でプログラム参加者の誕生日を一緒にお祝いしたり、週末も一緒にマルセイユに行ったり、最後も見送ってくれたりした。

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

■ 宿泊先の種類/Type of accommodation :

学生寮

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

プログラムにすでに組み込まれている。INSA の学生も住んでいるキャンパス内にある寮。2 人部屋で、プログラム参加者の東大生と宿泊した。キッチンはあるが、食器や調理器具は、マグカップが 2 つと電気ポット以外には何も無い。Wifi は有線のみ。洗濯はコインランドリー専用のコインがもらえた。洗濯ネットや洗濯バサミ・ハンガーを持ってくると良い。

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

寒い日もあったが、概ね暖かく、薄手のジャケットを羽織る程度だった。大学周辺にはスーパーと、ハンバーガー屋くらいしかないが、トラムと電車で 30 分くらいで街に出ることができる。トラムと電車の 1 日乗車券を日数分もらった。学食はあまり美味しくなかったが、夕食は観光のあとそのまま街で外食したり、INSA の学生と部屋でピザを食べたりもした。Bellecour 広場近くのレストランは、日替わりメニュー等だと 20€はせず、リヨン名物などのフランス料理を楽しめた。

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

レストランなどでは、割り勘でもカードを使わせてくれるので、現金はあまり必要ない。主にプログラム受講者同士の支払いに利用した。

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

リヨンは治安がよかったが、週末に行ったマルセイユでは不審者に鞆を開けられたようで、スリにあいそうになった。幸い被害はなかったが、鞆は前で持ったり、注意を怠らないようにしたい。

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

列車、トラム、地下鉄

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

キャンパス Wifi、レンタルしたルーター

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

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

国際交流課と、教務課に書類を提出した。

■ ビザの手続き/Procedures to obtain visas :

ビザは不要。

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

特になし。
■ 保険関係の準備/Preparations/procedures for insurance :
大学から指定された保険に加入した。
■ 東京大学の所属学部・研究科(教育部)での手続き/Procedures required by faculties or graduate schools at UTokyo :
春休み期間なので特に必要ない。
■ 語学関係の準備/Language preparation :
フランス語は初めてだった。予習はしていない。

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	260,000 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.)	180,000 円/JPY
教科書代・書籍代/Textbook / Book	0 円/JPY
海外留学保険料(東京大学指定のもの)/Overseas travel insurance fee (designated by UTokyo)	2,000 円/JPY
保険・社会保障料(留学先で必要だったもの)/Insurance and/or social security (required by host institution/region/country)	0 円/JPY
■ その他、補足等/Additional comments :	
航空券は、元々往復6万円程度のチケットを取っていたが、中国経由だったので新型コロナウイルスの影響で往復12万円程度のトルコ経由の便に変更した。しかし、プログラムが途中で打ち切りになり、急遽帰国前日にフランスからの直行便を予約したため、そのチケットが片道14万円かかった。トルコの便は、返金があるはずだが、まだ返金されていない(3月末現在)。ただし、往復料金での予約だったため、あまり返金されないと思う。派遣先への支払いは18万円程度だったが、1週間で終わってしまったため、半分返金されると聞いている。	

■ 留学先で費やした生活費/Overall expenses spent during the program :	
家賃	0 円/JPY
食費	15,000 円/JPY
交通費	15,000 円/JPY
娯楽費	2,000 円/JPY
■ その他、補足等/Additional comments :	
平日の3食は大学で食べられるが、外食をよくしたので多少はかかった。交通費は、パリへと、マルセイユへの往復の電車賃。	

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

80,000 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 :
フランス第 2 の都市といえど、日本からの観光旅行先としてはなかなか挙がらないだろうリヨンに足を運べたのはよかった。すばらしい友人を得ることができたのも大きな収穫である。
■ 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 :
INSA の学生は 1 年修了後に、第 2 外国語の国でのインターンが必須、というのが印象的だった。
■ 進路・就職先(就職希望先)/Career/Occupation (planned) :
公的機関、民間企業。未定。
■ 今後留学を考えている学生へのメッセージ、アドバイス/Any messages or advice for future participants :
現地の学生との交流も多く、とても楽しいプログラムでした！ぜひ参加してみてください！
■ 準備段階や留学中に役に立ったウェブサイト、出版物/Websites or publications which were useful while preparing for or during your time overseas :
特になし。

報告書

東京大学 海外留学・国際交流プログラム報告書(超短期プログラム用)

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

記入日/Date: 2020/4/2

- 参加プログラム/Program: INSA Lyon ウィンタープログラム(Smart Lyon Short Program)
- プログラム情報/Program info.: <https://www.u-tokyo.ac.jp/adm/go-global/ja/program-list-short-INSAlyon.html>
- 派遣先大学/Host university: INSA Lyon
- プログラム期間/Program period: 2020/3/9~2020/3/13
- 東京大学での所属学部・研究科等/Faculty/Graduate School at UTokyo: 教養学部(前期課程)
- 学年(プログラム開始時)/Year at the time of Study Abroad: 学部 2 年

■参加にあたってこの時期を選んだ理由/Reason for choosing this period to participate:
春休みに海外渡航に挑戦したかったから。
■参加を決めるまでの経緯/How and why did you decide to participate?:
駒場でのウィンタープログラムの説明会に参加し、スマートシティに興味があったため参加を決意した。

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

■概要/Overview:
スマートシティについての講義、簡単な電子回路の作成、フランス語の挨拶など。
■学習・研究以外の活動で取り組んだもの/Activities you took part in other than study/research:
取り組んでいない。
■学習・研究以外の活動で取り組んだものの内容、または取り組まなかった理由/Details of the activities you chose, or the reason why you did not take part in any activity other than study/research:
プログラムが充実していたため課外活動の必要を感じなかった。
■週末の過ごし方/How did you spend your weekends?:
マルセイユへ出かけた。リヨンとまた違った雰囲気のある街でとても美しかった。Buddy が付いて来てくれたおかげで心強かった。

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

■設備/Facilities:
最初キャンパス wifi が使えずとても不便だった。
■サポート体制/Support for students:
Buddy としてついてくれた INSA の学生がみんな気さくで優しく、快適に過ごすことができた。

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

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

オンキャンパスの学生寮で簡素な作りだった。

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

トラムに乗って 15 分ほどで中心街へ出ることができた。

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

ほぼ現金は持たずクレジットカードを使用した。しかし食事を割り勘することがあるので現金は手元にあつた方が良かったと思った。

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

スリの危険性はかなり感じた。身の回りの物の管理には気をつけるべき。

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

バス、トラム

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

キャンパス Wifi

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 :

Resume と cover letter を INSA に提出した。

■ ビザの手続き/Procedures to obtain visas :

ビザはなかった。

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

特にない。

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

OSSMA に加入した。

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

単位を申請しなかったため特になかった。

■ 語学関係の準備/Language preparation :

英語力に自信はなかったが、INSA の学生が日本語を交えてフレンドリーに声をかけてくれたのでコミュニケーションにあまり問題はなかった。

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

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

航空費	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.)	180,000 円/JPY
教科書代・書籍代/Textbook / Book	0 円/JPY
海外留学保険料(東京大学指定のもの)/Overseas travel insurance fee (designated by UTokyo)	3,000 円/JPY
保険・社会保障料(留学先で必要だったもの)/Insurance and/or social security (required by host institution/region/country)	0 円/JPY

<p>■ その他、補足等/Additional comments :</p> <p>途中中止となったため飛行機を 8 万円で取り直した。</p>
--

<p>■ 留学先で費やした生活費/Overall expenses spent during the program :</p>	
家賃	30,000 円/JPY
食費	40,000 円/JPY
交通費	5,000 円/JPY
娯楽費	10,000 円/JPY
<p>■ その他、補足等/Additional comments :</p>	
<p> </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>東京大学</p>
<p>■ 受給金額(月額)/Monthly stipend :</p> <p>80,000 円</p>
<p>■ 受給金額についての補足等/Additional comments about the monthly stipend :</p> <p> </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

<p>■ プログラムに参加したことの意義、その他所感/Impact of the participation on yourself or your thoughts :</p> <p>満足した点は、INSA の学生をはじめとして人との交流ができたこと。満足していない点は、コロナの影響で途中帰国になってしまい授業を全て受けられなかったこと。せめて授業内容をすべてデータで送ってほしい。</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>スマートシティが万能ではないという考え方を知り、スマートシティをもっと勉強したくなった。</p>
<p>■ 進路・就職先(就職希望先)/Career/Occupation (planned) :</p> <p>民間企業。都市計画コンサルタントなど。</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>航空券は万一のことを考えて日にちの変更が可能なものをもっておくことを強くお勧めします。</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>INSA のシラバスなど。</p>

報告書

東京大学 海外留学・国際交流プログラム報告書(超短期プログラム用)

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

記入日/Date: 2020/4/3

- 参加プログラム/Program: INSA Lyon ウィンタープログラム(Smart Lyon Short Program)
- プログラム情報/Program info.: <https://www.u-tokyo.ac.jp/adm/go-global/ja/program-list-short-INSALyon.html>
- 派遣先大学/Host university: INSA Lyon
- プログラム期間/Program period: 2020/3/9~2020/3/13
- 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:
TOEFL を昨年 9 月に受けたから。
■参加を決めるまでの経緯/How and why did you decide to participate?:
理系のみ参加のプログラムだったから、面白そうだった。またフランスに行きたかった。

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

■概要/Overview:
予習復習は特になかった。フィールドワークをほとんどやらないうちに学校が休校になってしまった。
■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:
時間がなかった。
■週末の過ごし方/How did you spend your weekends?:
マルセイユ&リヨン観光

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

■設備/Facilities:
寮で wifi が入らず不便だった。
■サポート体制/Support for students:
担当の人と毎日会う機会があり良かった。

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

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

■ 気候、大学周辺の様子、交通機関、食事等/Climate, environment around the institution, transportation, food, etc. :
トラムが走っていて交通の便が良かった。また食事でも外食すると美味しかった。
■ お金の管理方法、現地の通貨事情/Management of money and situation about local economy :
ほとんどクレジットカードが使えた。
■ 治安、医療関係事情、心身の健康管理で気をつけたこと等、危機管理/Aspects of risk and safety management, local health care system, and any actions taken to maintain your health :
治安は良かった。
■ 自由時間に利用した交通手段/Means of transportation in your free time :
列車
■ プログラム期間中に利用したネット環境/Internet service usage during the program :
キャンパス Wifi、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 :
提出物に関してまとめられたファイルが送られてきたので、それを見ながら準備した。
■ ビザの手続き/Procedures to obtain visas :
なし。
■ 医療関係の準備/Preparations or actions taken to maintain your health :
特になし。
■ 保険関係の準備/Preparations/procedures for insurance :
大学から指定されたものに加入。
■ 東京大学の所属学部・研究科(教育部)での手続き/Procedures required by faculties or graduate schools at UTokyo :
特になし。
■ 語学関係の準備/Language preparation :
TOEFL を受験。

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

■ 留学先で費やした生活費/Overall expenses spent during the program :	
家賃	0 円/JPY
食費	15,000 円/JPY
交通費	5,000 円/JPY
娯楽費	5,000 円/JPY
■ その他、補足等/Additional comments :	

■ プログラム参加のための奨学金の受給有無/Scholarships to participate :	
受給した。	
■ 奨学金の支給機関・団体名等/Name of the source of the scholarships :	
東京大学	
■ 受給金額(月額)/Monthly stipend :	
80,000 円	
■ 受給金額についての補足等/Additional comments about the monthly stipend :	
■ 奨学金をどのように見つけたか/How did you find the scholarships? :	
大学(本部国際交流課)からの案内	

プログラムを振り返って/Reflection

■ プログラムに参加したことの意義、その他所感/Impact of the participation on yourself or your thoughts :	
初めての海外での学習で非常に楽しかった。	
■ 今後のキャリアに対する考え方や就職活動に与えた影響/Impact of the program on your thoughts for a career or job hunting :	
海外で働くこともできるかと思うようになった。	
■ 進路・就職先(就職希望先)/Career/Occupation (planned) :	
民間企業	
■ 今後留学を考えている学生へのメッセージ、アドバイス/Any messages or advice for future participants :	
提出書類とかは面倒と思うかもしれないけど、参加してみたら絶対に楽しいし、いい経験になると思う。	
■ 準備段階や留学中に役に立ったウェブサイト、出版物/Websites or publications which were useful while preparing for or during your time overseas :	
特になし。	

報告書

東京大学 海外留学・国際交流プログラム報告書(超短期プログラム用)

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

記入日/Date: 2020/4/5

- 参加プログラム/Program: INSA Lyon ウィンタープログラム(Smart Lyon Short Program)
- プログラム情報/Program info.: <https://www.u-tokyo.ac.jp/adm/go-global/ja/program-list-short-INSAlyon.html>
- 派遣先大学/Host university: INSA Lyon
- プログラム期間/Program period: 2020/3/9~2020/3/13
- 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:

単純に、2 か月の休暇があり 3 年生以降は大学院入試のための勉強などで留学する余裕がないと見込まれるから。

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

一度はヨーロッパへ留学したいと考えており、理系分野について学べるプログラムとして本プログラムが見つかったから。

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

■概要/Overview:

スマートシティに関する講義とフランス語の講義を並行して行う形です。その合間にリヨン市内のスマートシティ関連のオフィスの見学や博物館への見学を挟んでいました。なお、2 日目の夜には歓迎パーティーがあります。

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

取り組んでいない。

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

時間的余裕はなかった。

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

土曜日はリヨン市内の散策とともに、市内のレストランにてリヨン料理を食べた。日曜日は帰国の最中であつた。

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

■設備/Facilities:

食堂が 3 か所、図書館あり、ジムなどに関しては確認しませんでした。特に問題が生じなければ寮に有線のネット環境が用意され、キャンパス内でも Wifi が利用できます。

■サポート体制/Support for students:

INSA の日本語を学習している生徒数人が食事、買い物、市内散策に同行してくれましたので、フランス語

が分からない場合などに頼りになりました。講義について質問などがあれば、教員の方がメールアドレスが教えてくださるのでそこにメールを送ることで質問もできます。

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

■ 宿泊先の種類/Type of accommodation :

学生寮

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

キャンパスの隣にあり、1人用、2人用の部屋がどちらもありました。人によってどちらかの部屋に振り分けられ分かります。部屋にIHコンロ、電気ケトル、ユニットバスがあり、ネット回線も用意されます。初日に向こうの担当者に寮まで案内されるので寮がどこか迷わずに済みました。

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

涼しめの気候に感じたので、上着は忘れずに。キャンパス自体はリヨンの町から少し離れた場所にあり、キャンパス周辺はお店やレストランは少ないですがトラム(路面電車)でキャンパス内の駅から町に出れば買い物には困りません。一応、寮付近にスーパーとハンバーガー屋もあります。食事について、平日はキャンパス内3か所に学食があり、初日に貸し出されるカードを使うことでお金を支払うことなく食事ができます(おそらくプログラム料金に含まれている)。リヨン市内は地下鉄とトラムで移動ができ、1日券を留学する日数分配布されていたので追加で支払うことなく自由に利用できます。

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

三井住友銀行のデビットカードが市内のレストラン、スーパーで利用できたので多用していました。一部対応していない店があったので、現金の準備も忘れずに。予備として以前使わずにいたドル紙幣も持参し必要に応じてユーロに替えるつもりでしたが、出番はありませんでした。

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

スリを狙っているように見える人間が2、3日に1人くらい見かけたので、ポケットやカバン(特に背面)によく注意を払いましょう。パスポートはできれば寮に置いておきたいところ。学食で食べていれば栄養バランスはおそらく問題はないと思われます。

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

列車、地下鉄

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

レンタルしたルーター

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

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

東京大学の国際交流課に提出する書類、留学先へのプログラム料金の振り込みの他に、留学先の担当者の方へ自身の署名をした同意書のデータを提出する必要がありました。担当者の方からのメールを見落とさないようにしましょう。また、当たり前ですが海外送金には手間がかかり、銀行で振り込む場合は平日の早い時間に行く必要があることに注意してください。他の提出物以上に早めに済ませましょう。

■ 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 :	
特に持病はなく、せいぜい花粉症がある程度なので鼻炎用の薬だけ持っていきました。フランスに行くための特別な準備はおそらく必要はないかと思われます。	
■保険関係の準備/Preparations/procedures for insurance :	
東京大学側から指定された保険に加入した他、三井住友銀行のデビットカードに保険が付帯していたのでそれで十分かと判断して他の保険には加入しませんでした。これに関してアドバイスができるほどは詳しくありません。	
■東京大学の所属学部・研究科(教育部)での手続き/Procedures required by faculties or graduate schools at UTokyo :	
春休みに渡航したこともあり、学部、学科に直接関連した手続きは必要ありませんでした。	
■語学関係の準備/Language preparation :	
英語に関しては TOEIC800 点程度、英検準 1 級を 1 年前に取った程度で、出発前に特別に力を入れたというわけではありません。この状態で英語力に特別困りはしませんでした。時間があるならリスニングや語彙の勉強をしておくと思えます。フランス語に関しては未修である前提でプログラムが組まれているので心配しなくて大丈夫です。	

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

■参加するために要した費用/Expenses of participation :	
航空費	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.)	190,000 円/JPY
教科書代・書籍代/Textbook / Book	0 円/JPY
海外留学保険料(東京大学指定のもの)/Overseas travel insurance fee (designated by UTokyo)	5,000 円/JPY
保険・社会保障料(留学先で必要だったもの)/Insurance and/or social security (required by host institution/region/country)	0 円/JPY
■その他、補足等/Additional comments :	

■留学先で費やした生活費/Overall expenses spent during the program :	
家賃	0 円/JPY
食費	9,000 円/JPY
交通費	0 円/JPY
娯楽費	0 円/JPY
■その他、補足等/Additional comments :	
留学先よりリヨン市内のトラムの 1 日券を留学する日数分配布されます。	

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

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

プログラムを振り返って/Reflection

■ プログラムに参加したことの意義、その他所感/Impact of the participation on yourself or your thoughts :
半分しか参加できなかったが、情報技術を用いた町の設計やコントロールという考え方を知ることができ、自身で海外まで渡航する準備をする経験もできたので、将来の海外留学のための準備として意義があったといえる。
■ 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 :
海外で研究、勤務するには語学力がまだ必要であると実感した。
■ 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 :
自身が準備して海外に渡航する経験を積めるという部分も含めて、ヨーロッパへ渡航してみたい人はぜひ検討してほしいといえる。
■ 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 :
渡航中に帰路を変更した際の手続きやシャルルドゴール空港とオルリー空港間の移動方法などを検討する際に google で検索していた。

報告書

東京大学 海外留学・国際交流プログラム報告書(超短期プログラム用)

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

記入日/Date: 2020/4/1

- 参加プログラム/Program: INSA Lyon ウインタープログラム (Smart Lyon Short Program)
- プログラム情報/Program info.: <https://www.u-tokyo.ac.jp/adm/go-global/ja/program-list-short-INSAlyon.html>
- 派遣先大学/Host university: INSA Lyon
- プログラム期間/Program period: 2020/3/9~2020/3/13
- 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 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:

INSA Lyon のプログラムに参加できる最後の機会だったため。

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

INSA Lyon への交換留学を前年 8 月ごろから検討しており、その前にフランスでの留学生生活を体験することと、スマートシティがフランスではどのようにとらえられているかに興味があったためプログラムへの参加を決意した。

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

■概要/Overview:

授業は基本的に予習は必要ありませんでした。Smart City とは少しテーマがそれてはいましたが、イノベーションセンターTUBA への見学は、都市を実際に扱う現場を垣間見ることができ大変興味深かったです。

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

取り組んでいない。市内観光。

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

授業後などに市内の観光地を巡りました。

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

美術館や市内の観光地を巡る。

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

■設備/Facilities:

図書館は自由に利用可能でした。また食堂も週末の一部食事を除いて利用可能でした。ネット環境に関しては、教室内や食堂では eduroam と大学固有の Wifi が利用可能でしたが、僕のは両方調子が悪く、つながる時とつながらない時がありました。寮内に Wifi はなく、有線ケーブルのみ用意されていました。有線端子がない PC は注意したほうが良いかもしれません。

■サポート体制/Support for students:

プログラムの担当者の方が 2 人、様々な事務的な要求に対応していただきました。また、キャンパスでの

生活に関しては、個人に1人現地の学生がついて、毎食ご飯を食べたり観光に付き合ってもらったりと、とても親身に対応してくれました。

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

■ 宿泊先の種類/Type of accommodation :

学生寮

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

キャンパス内の学生寮を INSA の方で手配していただきました。基本的に2人部屋で、ベッド、シャワーブース、トイレ、簡易的なキッチン(冷蔵庫、電子ケトル、IHコンロ1口)はありました(電子レンジ、鍋やフライパンはないので注意)。

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

大学は中心市街地からトラムで15分ほど離れた場所なので、周辺は緑豊かな地区でした。ただ、最寄のスーパー、パン屋は寮から徒歩5~10分程度離れていました。

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

支払は基本クレジットカードを利用しましたが、一応現金も持参していました。

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

大学内の治安は特に問題ありませんでした。市内も日本より気を付けたほうが良いのは確かですが、危惧するほどでもないかもしれません。

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

路面電車、地下鉄

■ 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、寮内の有線ケーブル

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UTAS上での申請だったので、UTASやGo Globalのサイトの指示に従えば特に問題なかったかと思います。

■ ビザの手続き/Procedures to obtain visas :

ビザは必要ありませんでした。

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

市販の風邪薬や花粉症の薬を用意していきました。新型コロナがイタリアで増加し始めるタイミングで渡航したのですが、マスクは万が一に備え5枚程度持参しました。フランスではマスクをしている人は(特殊な状況下であっても)3割程度と多くなかったため、症状がない限り利用しなかつたつもりでした。

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

大学の方から指定された付帯海学という保険に加入しました。

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

プログラムに参加した月に卒業する関係で、単位認定の手続きが煩雑のため断念しました。論文提出などは日程はかぶっていませんでした。

■ 語学関係の準備/Language preparation :

もともとフランス語はある程度できていたので、特に準備はしませんでした。フランス語は事前に準備しなくても授業の上では問題ないかと思います(多少話せると現地の学生とよりコミュニケーションを楽しめるとは思います)。

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	170,000 円/JPY
派遣先への支払い(授業料・施設利用料など)/Payment to host institution (tuition, facilities fee, etc.)	186,000 円/JPY
教科書代・書籍代/Textbook / Book	0 円/JPY
海外留学保険料(東京大学指定のもの)/Overseas travel insurance fee (designated by UTokyo)	5,810 円/JPY
保険・社会保障料(留学先で必要だったもの)/Insurance and/or social security (required by host institution/region/country)	0 円/JPY

■ その他、補足等/Additional comments :

留学保険料は、期間が短縮されたため¥4680に変更。

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

家賃	0 円/JPY
食費	7,000 円/JPY
交通費	0 円/JPY
娯楽費	500 円/JPY

■ その他、補足等/Additional comments :

学内寮に滞在し、市内交通機関で利用できる1日券が滞在日分用意されていました。食費に関しては、学内の食堂を自由に利用できるICカードが用意されていました。

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

受給した。

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

東京大学(当初は JASSO)

■ 受給金額(月額)/Monthly stipend :

80,000 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 :

スマートシティについてのフランスでの捉えられ方については、道半ばで帰国となってしまったため、満足に学ぶことはできませんでした。一方で、交換留学の足掛かりとしての留学体験としては、現地学生のリアルな生活を覗きみることができたと同時に、教員の方や留学担当者の方とお会いしたり知り合ったりすることができ、現地に行かないとできない経験ができたと感じています。

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

今後行いたいと考えている交換留学に対するモチベーションがとても高まり、また海外での就職の可能性なども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、民間企業。都市計画、地区開発に関係する仕事や研究をしたいと考えています。

■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 :

日本の大学生とフランスの大学生で、似ている部分もあれば全く異なる部分もあり、1週間しかいませんでしたがとても刺激になりました。思いもよらない成果があるかもしれないので、ひとまず参加してみることをお勧めします。

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

Go Global

報告書

東京大学 海外留学・国際交流プログラム報告書(超短期プログラム用)

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

記入日/Date: 2020/4/1

- 参加プログラム/Program: INSA Lyon ウインタープログラム(Smart Lyon Short Program)
- プログラム情報/Program info.: <https://www.u-tokyo.ac.jp/adm/go-global/ja/program-list-short-INSAlyon.html>
- 派遣先大学/Host university: INSA Lyon
- プログラム期間/Program period: 2020/3/9~2020/3/13
- 東京大学での所属学部・研究科等/Faculty/Graduate School at UTokyo: 教養学部(前期課程)
- 学年(プログラム開始時)/Year at the time of Study Abroad: 学部 2 年

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

春休みであり授業に支障がでなかったから。

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

秋の留学説明会でこのプログラムについて知り、興味を持った。参加を決めた動機は、もともと都市について興味があり、スマートシティであるリヨンを実際に訪れてみたかったことと、企業訪問や student party などといった、プログラムのコンテンツが充実していて魅力的だったからである。

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

■概要/Overview:

スマートシティに関する授業とフランス語の授業が半々であった。プログラムが途中で中止になってしまったため、詳しくは学べなかった。また、企業訪問なども中止になってしまったため、自由時間が多かった。

■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:

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:

とくに参加するものがなかったから。

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

ほかの参加者とマルセイユに行った。海が非常に美しく、港は活気にあふれていて、とても楽しい時間を過ごせた。2時間ほどで行くことができるので、もし迷ったら行くことを強くお勧めする。ただ、治安はリヨンより悪いので、現地の学生と行ったほうが良い。

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

■設備/Facilities:

Wifi 環境は悪かったので、自分のルーターを持っていくことをお勧めする。寮では使えないが、キャンパス内では eduroam がよくつながったので、事前に登録しておいてよかった。

■サポート体制/Support for students:

プログラム担当者の方がとても親切で、問題がおこったときもすぐに対処してくれた。また、一人一人に現

地の学生がバディとしてつき、いろいろとサポートしてくれた。期間中は食事を一緒にとったり、一緒に出掛けたりした。

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

■ 宿泊先の種類/Type of accommodation :

学生寮

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

大学内の寮に滞在した。2人部屋であり、事前に同室者の希望を出すこともできた。設備は最低限のもののみであり、ハンガーやタオル、バスマット、ゴミ箱もなかった。トイレはどこの部屋も流れが悪かった。また、wifi が全くつながらず、持参したルーターで生活した。キッチンはあるが調理器具は一切ないため、自炊はできない。また、洗濯はできるが、干すところはなかった。

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

気候は変わりやすく、雨が降ったりやんだりする日が多かった。大学周辺はほぼなにもなく、ハンバーガーショップが一軒と、スーパーが3軒程度あるくらいだった。交通機関は、トラムの1日乗り放題の券を日数分もらえたので、それを使った。食事は学食があったが、営業時間は短く、あまりおいしくなかった。トラムで中心街まで行くと、レストラン街があるので、おいしい料理が食べられた。観光者向けなので少し高かった。また、日曜は、学食を含めてほとんどのお店がやっていなかったがスーパーは普通に使用できた。

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

クレジットカードと現金を2万円ほど換金していったが、どこでもクレジットカードが使えたので、現金は余った。

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

特別治安が悪いというわけではないが、スリにはかなり注意が必要。実際、私たちも、2回ほど狙われた。なるべく現地の学生と行動することをおすすめする。

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

列車

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

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 :

東大への留学申請書のほかに、INSA へのレジュメとカバーレターが必要だった。また、プログラム費の支払いが電信振り込みのみであったため、手続きが煩雑であった。

■ ビザの手続き/Procedures to obtain visas :

特にビザは必要ではなかった。

■ 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 :

東大から指定された海外保険と OSSMA に加入した。

<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>語学条件はなかったのので特に何もしなかった。</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	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	0 円/JPY
海外留学保険料(東京大学指定のもの)/Overseas travel insurance fee (designated by UTokyo)	7,000 円/JPY
保険・社会保障料(留学先で必要だったもの)/Insurance and/or social security (required by host institution/region/country)	0 円/JPY
<p>■ その他、補足等/Additional comments :</p> <p>0</p>	

<p>■ 留学先で費やした生活費/Overall expenses spent during the program :</p>	
家賃	0 円/JPY
食費	15,000 円/JPY
交通費	20,000 円/JPY
娯楽費	50,000 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>東京大学</p>
<p>■ 受給金額(月額)/Monthly stipend :</p> <p>80,000 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>JASSO から支給予定だったがプログラムの途中中止により東大からの支給に代わった。</p>

プログラムを振り返って/Reflection

<p>■ プログラムに参加したことの意義、その他所感/Impact of the participation on yourself or your thoughts :</p> <p>プログラムは途中で中止になってしまったが、参加したことは全く後悔していない。現地で様々な困難はあ</p>

ったが、どれもみんな協力して乗り越えられるものであったし、自分で何とか解決する能力が付いたと思う。プログラムのコンテンツは充実しており、非常に楽しいプログラムであった。また、友達も沢山でき、現地の文化も肌で感じられたので、得られたものは大きかった。

■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 :

プログラムの内容からはそれほど影響は受けなかったが、現地の学生と沢山話したことで、自分の将来の働き方への考えが少し変わったと思う。

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

民間企業。業界はまだ絞っていない。

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

私たちは最後までプログラムを完了することができませんでした。それでもとても満足できる良いプログラムでした。迷ったらぜひ参加することをお勧めします。

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

東京大学 Go Global Website