

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: 2019/3/22

- 参加プログラム/Program: INSA Lyon ウィンタープログラム
- プログラム情報/Program info.: <https://www.u-tokyo.ac.jp/adm/go-global/ja/program-list-short-INSALyon.html>
- 派遣先大学/Host university: INSA Lyon
- プログラム期間/Program period: 2019/02/25 ~ 2019/03/08
- 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:
春休み期間中だから、テストにも進学にも影響しないから。
■参加を決めるまでの経緯/How and why did you decide to participate?:
今回のプログラムのコンセプトは「smart city」であり、工学部の学生にとって科学技術は町の中にどのように使われているかのイメージをつかむことができるいい機会だと思います。また、私は異文化交流に大変興味を持っています。今までたくさんの短期プログラムに参加しました。私自身は留学生ですけど、今まで接触している環境は主に中国、日本のような東アジア圏です。今回のプログラムで、初めてヨーロッパに行きました。ウィンタープログラムのお知らせが出てきたら、すぐ参加することを決めました。何も迷ったことはありませんでした。

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

■概要/Overview:
スケジュールは全然タイトではありません。フランス語の授業以外に、予習、復習を特にしなくてもいいです。一番好きな授業は Low Power Long Range wireless networks for Smart City です。内容が面白くて興味深かったです。手を動かしてセンサーを組み合わせたり、センサーで取れたデータを分析したりしました。
■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:
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:
INSA のほうからすでに学習以外にたくさんの活動や現地の学生と交流するチャンスやフィールドワークなどをたくさんアレンジしてくれましたから。
■週末の過ごし方/How did you spend your weekends?:
土曜日に友達と Marseille に行って観光しました。 日曜日にプログラムの日程で Annecy 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:
プログラムは 2 週間だけありますから、図書館とスポーツ施設に行ったことはありません。キャンパス内の

食堂が4つあって、La Doua 駅の近くにある RI restaurant の一階が一番おいしいと思います。ですが、全体的に言うと外の食事は比にべものなりません。学校が提供するPC(OSはwindows)より自分の方が使いやすいです。キャンパス内のほとんどの建物にキャンパス wifi が使えますが、寮に使えません。運がよければ、eduroam やキャンパス wifi が飛んでいる部屋に当たります。

■サポート体制/Support for students :

何か要求があれば、遠慮なく先生や INSA の学生たちに言えばいいです。キャンパス内に英語は全然通じます(外なら通じないところもあります)。とにかく、質問があれば聞き、要求や不満があれば言う。こちらから言わないと、相手も困ります。私はサポート体制が非常にいいと思います。

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

■宿泊先の種類/Type of accommodation :

学生寮

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

オンキャンパスの学生寮で、東北大学の学生一人とルームシェアをします。机、ベッド、収納、寝具、シャワー、トイレ、キッチンが全部揃っています。

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

朝と晩は寒くて、昼間はちょうどいい気温です。雨がめったに降らなくて、とてもいい天気でした。プログラム中、朝と晩に出かけることが少なくないから、コートとマフラーを持ってきたほうがいいです。交通機関がとても便利でした。寮から徒歩5分以内のところに Tram の駅があって、車内環境もきれいでした。Tram 1 に乗れば、一本で Lyon の一番大きいショッピングモール、Gare Part-Dieu (tgv が止まる駅)と Lyon Confluence (リヨンの一番新しいエリア)に着けます。Tram 1 を Charpenne まで乗れば、そこで地下鉄への乗り換えができます。キャンパス内の食事はプログラム料金に含まれていますが、おいしくありません。お金の余裕があれば、外で食べたほうが圧倒的においしいです(20€ぐらいかかる)。L' Atelier d' Yvonne と L' Ourson qui boit (シェフが日本人)と Glacier Terre Adélice (アイスクリームの店)がオススメです。

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

ほとんどの場所でクレジットが使えますから、少量の現金を持って行けばいいと思います。たまに現金が使えない電車のチケットの自動販売機がありますから、クレジットやデビットカードを持って行ったほうがいいです。

■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 :

日本より治安がいいところがほとんどないから、リヨンも例外ではありません。自分のカバン等に十分注意しないとイケません。自分のパスポートの原本の代わりに、コピーを持って行ったほうがいいです。原本は部屋に置いて、出かけるときに部屋の鍵を閉めます。夜に出かけるとき、友達と一緒にいったほうがいいです。

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

列車、バス

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

キャンパス Wifi、SIM

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

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

国際交流課に渡航情報届を提出する。プログラム料金は国際送金で支払う。シェンゲンビザを申請する(日本国籍なら不要)。

■ビザの手続き/Procedures to obtain visas :

在日フランス大使館でシェンゲンビザを申請しました。在日フランス大使館のホームページに載っている必要書類リストに参考にして申請書類を揃ってから、予約システムで面接の予約を取ります。面接に合格したら1週間後ぐらいにビザがついてあるパスポートがもらえる。フランスに行く日の3週間前に面接を受けるほうが無難だと思います。

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

何も準備しませんでした。

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

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 :

渡航情報届を出しただけ。

■語学関係の準備/Language preparation :

TOEFL は 104 点でした。フランス語は何もできませんでした。

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	90,000 円/JPY
派遣先への支払い(授業料・施設利用料など) /Payment to host institution (tuition, facilities fee, etc.)	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 institution/region/country)	円/JPY

■その他、補足等/Additional comments :

ビザを申請する費用 7,300 円、OSSMA の加入費 3,240 円

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

家賃	円/JPY
食費	12,000 円/JPY
交通費	6,000 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 :
東京大学海外奨学事業奨学金
■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 :
プログラム開始後三つ目の水曜日に支給する。
■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 :
勉強もしたし、旅行もしたことが一番満足する点です。それに、たくさんの人と会って、話を聞いて、友達になるのが非常に幸せなことだと思いませんか。ちょっと不満なところは遊びすぎて、勉強はあまりしなかったことです。もう一回行くと、勉強ももっと頑張ります。
■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 :
今回のプログラムはいい経験でしたが、自分の進路に特に影響しなかったと思います。
■進路・就職先(就職希望先)/Career/Occupation (planned) :
研究職、民間企業
■今後留学を考えている学生へのメッセージ、アドバイス/Any messages or advice for future participants :
ぜひぜひ行ってください！私の年は第一回目だから、ちょっと準備が不足なところがあるにも関わらず、超楽しくて充実な2週間を過ごしました。がちり勉強したい人にオススメしません。勉強しながら遊びたい人にこれ以上向いているプログラムはないと言えます。でも、このプログラムはちょっと高いですね。アドバイスとしては、もし行くなら、Aeroflot の便を取らないでください。荷物がなくなりますから。でも、付帯海学に保険に加入していますから、荷物が遅れた場合10万円まで賠償しますから、完全に悪いことはありません(笑)。
■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 :
特にウェブサイトや出版物を読みませんでした。

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: 2019/3/29

- 参加プログラム/Program: INSA Lyon 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-INSALyon.html>
- 派遣先大学/Host university: INSA Lyon
- プログラム期間/Program period: 2019/02/25 ~ 2019/03/08
- 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:

前期課程から後期課程への進学を控え、新年度からより専門的な内容を学ぶにあたって、海外への留学を通して自分の視野を一層広げたいと考えたからです。また、進学への境目であるこの春休みは、比較的時間に余裕があったからです。

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

大学在学中に一度は留学してみたいという思いを抱いていたのですが、後期課程に進学してから考えようと思っていました。しかし、昨年10月、親戚から海外旅行に誘われた際、ふと思立って大学の留学プログラムを調べてみたところ、一度応募してみても良いのではないかと考え、応募することに決めました。最初は不安の方が大きく、言い出してみてもいいものかやめようかと思ったこともありましたが、短い大学生活で機会を逃してはならないと思い、応募を決めました。

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

■概要/Overview:

授業は、工学系のものと語学系のものに分かれていました。工学系の授業では、“SMART CITY”に関連する内容をオムニバス方式で教えていただいた他、実際に用いられている技術に関する実習も行いました。特に課題などは課されませんでした。語学については、外国語としてのフランス語を学ぶ授業があり、会話を中心とした授業を受けました。授業は英語で行われ、最終回では街中で実際にフランス語を使ってみるという活動がありました。授業以外では、再開地区へのフィールドワーク、Global Industry という産業展示会への訪問などの校外活動、またリヨン旧市街やアヌシーへの観光プログラムもあり、本当にいろいろな体験を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:

自由時間に、東北大の参加者と一緒にサッカーをしました。

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

土曜日が一日自由だったので、一人でスイスのジュネーブに足を延ばしました。他の参加者は、リヨンで観光をしたり、パリやマルセイユを訪れていました。日曜日は、プログラムに含まれていたアヌシーへの日帰り旅行に出かけました。

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

■設備/Facilities :

図書館は、誰でも使えるということでしたが、滞在期間中に利用する機会はありませんでした。スポーツ施設は、授業が入っていなければ自由に利用できるようでした。ボールを借りることもできたので、自由時間にサッカーをして遊んでいました。食堂は、平日の三食全てと、日曜の夕食を提供してくれました。日曜日のお店が早く閉まってしまうため開いているそうです。決まった品数を選択していく方式で、選択肢が十分に多いとは言えませんが、量は十分ありました。ただ、朝食はパンとヨーグルト、フルーツのみで、正直物足りませんでした。インターネット環境については、大学の校舎内では Wifi を、寮では有線 LAN を利用することができました。Wifi については、授業時には支障なく利用できましたが、接続のたびに認証を要求されるという面倒な点がありました。そこで、参加者の多くが、eduroam を利用していました。事前には知りませんでしたが、他の大学への留学に際しても、大学で eduroam の利用申請をしておくことは有益だと思います。次に、寮の環境についてですが、壁に有線端子があり、ケーブルが準備されていました。ただ、端子によって接続に問題があるものがあつたことと、ケーブルを接続するアダプターを事前に準備しておくこと、この2点に注意してほしいと思います。

■サポート体制/Support for students :

現地では、大学のスタッフの方と、INSA の学生が様々な面でサポートしてくれました。特に学生は、その多くが日本語を学習しているとのことで、英語だけでなく日本語でも積極的にコミュニケーションをとってくれ、慣れない海外で生活するにあたって精神的に非常に楽になりました。また、フランス語の学習や、生活に必要なこと、例えばスーパーの利用方法や洗濯の仕方など、困ったことは何でも解決してくれました。彼らとの交流は、ただの学生間交流を超えたものになっていたと思います。

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

■宿泊先の種類/Type of accommodation :

学生寮

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

大学内に設置されている寮が指定されていました。2 人部屋で、基本的には東大と東北大学の学生がルームメイトとなって生活しました。部屋の中には、それぞれに机、ベッド、クローゼットなどがあり、部屋には洗面所、トイレ、シャワー、さらにミニキッチンが設置されていました。2 人が部屋の中にも十分な余裕があるぐらいの広さがありました。

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

気候は概ね晴れで、気温は 17 度前後まで上がっていました。ただ、例年はもう少し肌寒く、また天気が崩れる日も多いようです。大学は中央駅(Part Dieu)からトラムで 15 分程度の場所にあり、隣の大学などと広大なキャンパス群を形成していました。周囲は閑静な住宅街で、集合住宅が多く立ち並んでいる印象を受けました。交通機関は、前述のトラムが大学構内まで乗り入れており、寮からは 2 分ほどでつくことができます。このトラムに乗ったり、また途中でメロに乗りかえることで市内中心部を始めとしてあらゆる場所に行くことができます。食事は、基本的に学食でいただきました。そのほか、市内のレストランにも行きましたが、そちらでは美味しいメインディッシュを堪能することができました。

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

基本的に、フランスではクレジットカードさえあれば生活することができました。一応現金も多めに持って行

<p>きましたが、ほとんど使う機会がありませんでした。ただ、空港の自動販売機は、差し込み型のカードに対応しておらず、コインか非接触決済のカードしか使うことができませんでした。様々な決済に対応した手段を用意しておくことをおすすめします。</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>治安については、特に大学を離れて街へ出るときに最大限気を配っていました。持ち歩くのは肩掛けカバンのみとし、体の前に抱えて行動していました。また、ポケットには基本的に何も入れないようにしていました。幸い、期間中は特に被害に遭うことはありませんでした。ただ、滞在中、Part Dieu 駅周辺で、怪しい人に声をかけられたことはありました。まず、ショッピングモールで、オーストラリア人をかたる 2 人組に声をかけられました。日本人を狙っているようで、執拗に寿司を食べられるレストランを探して欲しいと言ってきました。オーストラリアの紙幣を出してきたのですが、英語がフランス訛りだったので、おかしいなとは思いつつ、ただどう対処して良いか分からずしばらく離れられませんでした。こちらは 4 人で行動していたので、特にスリを警戒していましたが、隙を見せたら被害にあっていたかもしれません。その直後、さらに同様の手口で声をかけられ、今度は中国人だと言って逃げました。どうやら日本人が標的にされているようだったので、無視できない場合の対処を考えておいた方がいかもしれません。健康については、特に問題はありませんでしたが、慣れない渡航先ではいろいろなことに気をつかう必要があるので、思った以上に疲労が溜まります。そこで、必ず適切な睡眠時間を確保するようにしていました。</p>
<p>■ 自由時間に利用した交通手段/Means of transportation in your free time :</p>
<p>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、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>大学側の提出物としては、渡航情報届に加えて、奨学金受給に関する書類を提出しました。渡航情報届に関して、航空券はできるだけ早めに手配して、費用を抑えるようにしました。現地の大学からはフランス語のテストがオンライン上で送られてきました。プログラムに含まれるフランス語の授業のレベル分けに用いられるかもしれなかったのですが、結果的には全員が beginner レベルとなったため、そのテスト結果は特別な意味を持つものではありませんでした。</p>
<p>■ ビザの手続き/Procedures to obtain visas :</p>
<p>フランスへの渡航においてはビザが不要であったので、特に手続きは行なっていません。</p>
<p>■ 医療関係の準備/Preparations or actions taken to maintain your health :</p>
<p>予防接種は、必要とされる接種をすでに終えていたので行っていません。健康診断については、不安があった歯の定期検診のみ受けました。常備薬は、かなり多めに、多種の薬を持参しました。ほとんどが余りましたが、到着後数日の間に風邪薬を服用する機会が多く、多めに持っていく判断は間違いではなかったと感じました。</p>
<p>■ 保険関係の準備/Preparations/procedures for insurance :</p>
<p>大学で申し込んだ、付帯海学と OSSMA に加入していました。さらに、クレジットカードや Wi-fi レンタルに付属している保険についても、いざという時には使える状態にしておきました。トータルで支援してくれるもの</p>

は1つでいいと思いますが、特に携行品補償を多くしたい場合は、自分が利用しているサービスで何か保険のオプションがないか、探してみるのが良いと思います。

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

プログラムは春休み期間中であり、また単位認定を希望しなかったため、ほとんど手続きは行っていません。

■ 語学関係の準備/Language preparation :

英語については、TOEFL ITP のスコアが 580 であり、日常レベルでの英語についてはあまり苦手意識がなかったため、特に集中して勉強するようなことはありませんでした。ただ、2月に入ってからは、BBC のラジオ放送を聴くなどして英語に耳を慣らすようにはしていました。フランス語は、第二外国語として選択していましたが、ほとんどを忘れてしまっていました。そのため、会話を中心に、基本表現をおさらいする形でかつての教材を見返していました。また、NHK の語学講座を利用して、表現とともにフランス文化についても学べるようにしていました。

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	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.)	180,000 円/JPY
教科書代・書籍代/Textbook / Book	2,000 円/JPY
海外留学保険料(東京大学指定のもの) /Overseas travel insurance fee (designated by UTokyo)	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	20,000 円/JPY
交通費	20,000 円/JPY
娯楽費	10,000 円/JPY

■ その他、補足等/Additional comments :

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

受給した。

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

日本学生支援機構

■ 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 :
春から工学部に進学するにあたって、海外で工学系の講義を受けることができたのはとても良い経験になりました。積極的に現地の先生や学生と交流することができ、自分にとって多くの発見があったので、参加してとても満足しています。
■ 今後のキャリアに対する考え方や就職活動に与えた影響/Impact of the program on your thoughts for a career or job hunting :
基本的に、プログラムに参加したことで今後の進路が大きく変わることはないと思います。ただ、日本では知り得ない考え方や価値観を肌で感じる事ができたので、今後の人生においてこの経験が大いに生きることは間違い無いと思います。
■ 進路・就職先(就職希望先)/Career/Occupation (planned) :
■ 今後留学を考えている学生へのメッセージ、アドバイス/Any messages or advice for future participants :
短期とはいえ、海外旅行で 2 週間も海外に行くことはまず無いと思いますから、プログラムに参加することは人生の中で大きな経験になると思います。あとは、英語で講義を受けるにあたって、自分の興味から外れた講義を聴くことはおそらく苦痛になってしまいます。なので、プログラムの内容をよく見て、自分の興味関心に合ったプログラムに応募することが大切だと思います。
■ 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 :
留学のテーマであった、“SMART CITY”については、勉強する時間を取ることができませんでした。ただ、フランスの文化などについて、NHK 語学講座「旅するフランス語」を活用していました。ちょうどリヨンについてのエピソードが放送されていたので、渡航先のイメージを膨らませるのにもとても役立ちました。

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: 2019/3/15

- 参加プログラム/Program: INSA Lyon ウィンタープログラム
- プログラム情報/Program info.: <https://www.u-tokyo.ac.jp/adm/go-global/ja/program-list-short-INSALyon.html>
- 派遣先大学/Host university: INSA Lyon
- プログラム期間/Program period: 2019/02/25 ~ 2019/03/08
- 東京大学での所属学部・研究科等/Faculty/Graduate School at UTokyo: 教養学部(前期課程)
- 学年(プログラム開始時)/Year at the time of Study Abroad: 学部 2 年

■参加にあたってこの時期を選んだ理由/Reason for choosing this period to participate:
3 年次以降は学科の勉強等で忙しくなり、留学する余裕がなくなりそうだったから。
■参加を決めるまでの経緯/How and why did you decide to participate?:
まず第一にこの 2 年の春休みという時期に海外経験を積みたいという動機があつて様々なプログラムを検討している中でこのプログラムを見つけた。ちょうどフランス語を熱心に学習していたし、理系限定のプログラムということで内容も興味深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:
フランス語の授業と SMART City の授業が 1:1 くらいの比率であつた。SMART City は基本的に座学で、前提知識がないとついていけない部分もあつた。フランス語は座学と実践が半々くらい。初學者向け。
■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:
西洋建築鑑賞
■週末の過ごし方/How did you spend your weekends?:
ジュネーブに 1day trip、日曜日はもともとアヌシー行きがスケジュールに組み込まれていた。

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

■設備/Facilities:
食堂や講義等では wifi が使えるが、寮の部屋では wifi が使えない。
■サポート体制/Support for students:
現地学生が特に語学面や生活面でサポートしてくれた。

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

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

学校により指定されていた。
■ 気候、大学周辺の様子、交通機関、食事等/Climate, environment around the institution, transportation, food, etc. :
概ね晴れ、今年はかなり温暖だった。大学周辺にはあまり何も無いが、20～30分で市内中心部に行け、買い物等ができる。交通機関はトラムとメトロがありかなり便利。食事は十分な量あり、味も概ね美味しい。
■ お金の管理方法、現地の通貨事情/Management of money and situation about local economy :
ほとんどクレジットカードで支払った。現金はプログラム中は50ユーロもあれば十分だろう。
■ 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 :
風邪をひかないように防寒対策は十分にした。実際は予想外に温暖だったためあまり必要なかった。
■ 自由時間に利用した交通手段/Means of transportation in your free time :
列車、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、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 :
一般的なウィンタープログラムと基本的には変わらないが、invoice が遅れたためプログラム費用支払いが遅くなった。
■ 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 :
胃腸薬、風邪薬、軟膏は役にたった。
■ 保険関係の準備/Preparations/procedures for insurance :
学校指定のもののみ加入した。
■ 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 :
特に行っていない。
■ 語学関係の準備/Language preparation :
フランス語を集中的に学習した。

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	135,000 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	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 :	
食費、交通費はプログラム料に含まれる	
■留学先で費やした生活費/Overall expenses spent during the program :	
家賃	円/JPY
食費	2,000 円/JPY
交通費	円/JPY
娯楽費	2,000 円/JPY
■その他、補足等/Additional comments :	
■プログラム参加のための奨学金の受給有無/Scholarships to participate :	
受給した。	
■奨学金の支給機関・団体名等/Name of the source of the scholarships :	
JASSO	
■受給金額(月額)/Monthly stipend :	
80,000 円	
■受給金額についての補足等/Additional comments about the monthly stipend :	
上記は 12 日間の金額	
■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 :
私がこのプログラムで達成したかった学習項目は 3 つあって、英語、フランス語、都市工学であった。フランス語に関しては日本ではなかなか練習環境が得られない会話を中心にネイティブスピーカーに教えてもらったので大変意義があった。英語に関しては日常生活や授業に必要不可欠だったので使ったが、大きくは成長していない気がする。寮の部屋を海外の学生とシェアするとより身についたと思う。都市工学に関しては、前提知識 0 で受講したので授業内容を理解するのが難しかった。帰国後の今からきちんと復習して身につけたいと思う。
■今後のキャリアに対する考え方や就職活動に与えた影響/Impact of the program on your thoughts for a career or job hunting :
INSA の学生はほとんど皆 1 年次の終わりに海外インターンシップを経験していると聞き、私もより海外に飛び出して行って視野を広げなければと感じた。
■進路・就職先(就職希望先)/Career/Occupation (planned) :
公的機関、民間企業、宇宙開発分野
■今後留学を考えている学生へのメッセージ、アドバイス/Any messages or advice for future participants :

参加するなら、元を取るくらいの気持ちで、自分が学ぶことのできる最大限を得て帰ってくるのが大事だと思います。そうすれば、かけがえのない経験が得られるはずです。

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

Go Global

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: 2019/3/11

- 参加プログラム/Program: INSA Lyon ウィンタープログラム
- プログラム情報/Program info.: <https://www.u-tokyo.ac.jp/adm/go-global/ja/program-list-short-INSALyon.html>
- 派遣先大学/Host university: INSA Lyon
- プログラム期間/Program period: 2019/02/25 ~ 2019/03/08
- 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:
時間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?:
例年応募しているので、応募した。4年生だったのでこれにしか応募できなかった。

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

■概要/Overview:
予習なし、復習なし、中身なし。基本的に授業は中身が薄い。授業もあんまりない。イベントもオーガナイズが雑で、行かなければよかったと思うものが多い。基本的には、現地学生と一緒にお昼を食べたり、飲んだり、パーティーをするのが一番楽しい。
■学習・研究以外の活動で取り組んだもの/Activities you took part in other than study/research:
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:
特にそのようなプログラムではないから。
■週末の過ごし方/How did you spend your weekends?:
TGV を使ってマルセイユに行った。

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

■設備/Facilities:
食堂がいくつかある。朝昼夜で使えるところが違う。Wifi は寮のエリアでは使えないので、多くの人が持ってきていたが、有線ケーブルでパソコンをつなぎ、パソコンからインターネット共有で wifi を飛ばすと良い。いわゆる、LAN に刺せばホットスポットになるタイプのデバイスは認証の関係から使えない。(Web での認証が必要)また、Wifi は INSA の ID が配られるが、圧倒的に eduroam が便利(カバー範囲も同じ)なので、事前に東大の Eduroam アカウントを発行しておき、繋がるようにしておくが良い。
■サポート体制/Support for students:
特にサポートはないが、フランス語の授業はある。

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

■ 宿泊先の種類/Type of accommodation :

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 :

プログラムに付帯。

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

気候はあまり東京と変わらなかった。ただ、現地の学生によると、たまたま今年が異常にあったかだけらしいので、気をつけたほうが良いと思う。大学周辺も治安が良いし、交通はトラムが便利なので、非常に良い環境。ただし、プログラムに含まれている大学のご飯は特に夕飯が美味しくないことで現地で有名(フランス語で「まずい」という意味の通称がつけられている)ので、金銭面を気にしなければ、美食の街なので、市内で食べたほうが良いかもしれない。

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

海外出金できるカードを 4 枚ほど持っているのですが、現金は自宅にあった 100 ユーロ程度しか持って行かなかった。ちょっと減ったので、現地で 50 ユーロ下ろしたが、基本、カード決済で済む(大学の洗濯機のトークン 2 ユーロさえもカードで払える)ので、現金は本当にいらない。

■ 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 :

特に気をつけることはないと思うが、ワインの美味しい国なので、飲み過ぎには気をつけましょう。

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

列車、バス、トラム、メトロ

■ 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 :

特に一般的なプログラムと変わらない。ただ、プログラム参加費を向こうの大学に国際送金で送るので、少し面倒である。事前に銀行にマイナンバー登録しておく、オンラインでもできるので、良い。

■ ビザの手続き/Procedures to obtain visas :

特に取得の必要はなかった。

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

特に一般的な海外旅行の場合と相違はない。

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

大学指定の保険に入った。

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

特に事前に手続きは行っていない。ただ、学部 4 年生だったこともあり、指導教員含め、関係各所には不在期間の連絡を念入りに行なった。

■ 語学関係の準備/Language preparation :

英語はあまりできない。TOEFL85 程度。フランス語は 1 年生の時に習っていたが、3 年も経つので忘れていた。挨拶くらいはできるとよい。

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	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)	4,000 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	20,000 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 :	
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 :	

<p>4年生なので、卒業旅行半分くらいの気持ちだったので、たくさんある自由時間で遊べたので、意義は達成できた。</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>これまで英語圏にしか行ったことなかったが、非英語圏で 2 週間にわたって生活できたので、自信がついたとともに、今後の可能性が広がったと思う。</p>
<p>■進路・就職先(就職希望先)/Career/Occupation (planned) :</p>
<p>研究職。とりあえず、今度の 4 月から修士課程に、その後、博士課程に進学しようと思っているので、その後、大学等を含めてなんらかの研究職に着く可能性が高いと思う。</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>過去に他の短期プログラムに行ったこともあるが、このプログラムが特に異質なだけである。個人的には、時間がない中で海外経験を積むには短期派遣プログラムは非常に価値が高いと思っているので、是非とも行ってほしい。</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>特になし</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: 2019/3/18

- 参加プログラム/Program: INSA Lyon ウィンタープログラム
- プログラム情報/Program info.: <https://www.u-tokyo.ac.jp/adm/go-global/ja/program-list-short-INSA Lyon.html>
- 派遣先大学/Host university: INSA Lyon
- プログラム期間/Program period: 2019/02/25 ~ 2019/03/08
- 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:
学部 4 年生だったので、大学を卒業するまでに海外プログラムに参加する最後のチャンスだったので応募した。また、卒業論文を書き終えた後の長期休暇の時期だったので時間に余裕があった。
■参加を決めるまでの経緯/How and why did you decide to participate?:
大学在学中に海外留学プログラムに参加して語学力の向上や自分の視野を広げたいと思っていた。また、フランスを含めたヨーロッパの文化や街並みに興味があった。プログラムの説明会の数日後には参加すると決めた。しかし費用の面や自分の語学力を考えて、他のプログラムに応募するか少し迷った。

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

■概要/Overview:
授業は予習はせずに授業を受けて復習するという流れだった。印象に残っている授業は“Augmented cities”で、自分の専門分野であるシミュレーションが Smart City でどのように活用されているのかを知ることができた。Guided Visit of Lyon や Excursion to ANNECY も印象に残っているイベントである。
■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:
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:
取り組む時間がなかった。
■週末の過ごし方/How did you spend your weekends?:
TGV でマルセイユまで観光をしに行ったり、リヨンの市街地に出て、レストランでランチを食べたり、古い街並みを見に出かけたりした。

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

■設備/Facilities:
食堂は、朝食はパンとヨーグルトとフルーツというメニューの繰り返しですぐに飽きた。昼食と夕食はメニューが豊富でおいしかった。キャンパス内は wifi が繋がりにくい。
■サポート体制/Support for students:
生活面は INSA の学生とオーガナイザーに困った事を連絡すれば助けてくれた。 語学面や学習面では特になかった。

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

■ 宿泊先の種類/Type of accommodation :

学生寮

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

キャンパス内の学生寮だった。二人一部屋で、トイレ、シャワー、冷蔵庫は部屋にある。机も広く、快適だったと思う。トイレトーパー、コップなどの日用品は基本的にないので、現地で調達した。寮の近くにスーパーマーケットがあるので、必要なものはそこで調達できる。部屋では wifi はつながらないが、有線でインターネットにつながることができる。キャンパス内の wifi は繋がりにくい気がしたので、レンタルルーターか SIM を利用するとよいと思う。

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

太陽が出ていない朝や曇りの日は寒かったが、太陽が出ると 2 月の下旬でも長袖だと暑いくらい暖かくなった。今回のプログラムでは晴れの日が多く、雨が降ったとしてもすぐにやむことが多かったので、運がよく暖かい日が多かった。

大学と市内にはトラムとメロが行き届いているので、移動は基本的にトラムかメロで不自由しない。大学のキャンパス内にトラムの駅があるので、大学から市街地にも行きやすかった。

食事は基本的に大学の食堂だが、外のレストランでも食べた。大学の食堂は個人的には美味しかったし、ボリュームもあったので満足した。ただし、朝食は毎日フランスパンと他のパン、ヨーグルト、フルーツだけで単調だったので飽きた。

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

現地での支払いはほぼすべてクレジットカードで決済した。

■ 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 :

スリには気を付ける。路上でいきなり声をかけてくる人は警戒したほうが良い。治安は日本と全然違うということを実感した。

■ 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, 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 :

研究室の教授や事務室の方のサインが必要な書類があるので、連絡を早めに取りサインを頂くとよい。また、今回は個人で航空券を購入し、その渡航情報を提出した。現地集合の時間や手段に制限があったため、航空券を探すのに苦労した。なるべく早めに航空券を探し、一緒に行く人とも相談して決めるとよいと思う。

■ ビザの手続き/Procedures to obtain visas :

特になし。

<p>■医療関係の準備/Preparations or actions taken to maintain your health :</p>
<p>現地の状況をインターネットで調べる。例えば、春ならば花粉症が発症する可能性があるかを確認し、薬を持っていくとよい。</p>
<p>■保険関係の準備/Preparations/procedures for insurance :</p>
<p>大学の指示に従って保険に加入した。</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>学部 4 年生だったので、卒業論文の提出締め切り日や単位の確認期間などを事務室の方と確認し、プログラムが卒業に支障をきたさないことを確認した。</p>
<p>■語学関係の準備/Language preparation :</p>
<p>英語については、英検や TOEFL で大学が決めた目安のレベルを超えていたので、特別にこのプログラムに向けて学習は行わなかった。現地での授業もフランス人の先生による英語での授業なので、比較的ゆっくり話してくれることが多かった。フランス語については、渡航前にもっと勉強して基本的な会話ならできるようになっておけば現地で学生とフランス語でもっと交流できて、もっと楽しかったと思う。</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	160,000 円/JPY
派遣先への支払い(授業料・施設利用料など) /Payment to host institution (tuition, facilities fee, etc.)	190,000 円/JPY
教科書代・書籍代/Textbook / Book	円/JPY
海外留学保険料(東京大学指定のもの) /Overseas travel insurance fee (designated by UTokyo)	6,000 円/JPY
保険・社会保障料(留学先で必要だったもの) /Insurance and/or social security (required by host institution/region/country)	円/JPY
<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	35,000 円/JPY
交通費	6,400 円/JPY
娯楽費	17,000 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>	

■ 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 :
<p>テーマである Smart City に関しては、実際に現地での取り組みを見ることができたことと、自分の専門分野との繋がりを見つけられたことが大きかった。</p> <p>リヨンでの生活に関しては、自由時間がとても充実していて、リヨンの市街地や観光スポットに行くことができた。また、INSA の学生とも LINE グループを利用して連絡を頻繁にとり、ランチやディナーを一緒に食べたり、たくさん交流ができたことなどが満足している点である。</p> <p>ただし、一緒に行った日本人の学生と行動を共にする時間が多かったため、英語やフランス語などの外国語を話す機会を自分から作る必要があった。</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 :
海外で働くことに対してポジティブな影響を与えた。
■ 進路・就職先(就職希望先)/Career/Occupation (planned) :
研究職, 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 :
自分の語学力に自信がない人や、費用の面で行くことを踏みとどまっている人は正直勿体ないと思います。私自身がそうだったので。特に初めての海外プログラムだったので、行く前は不安やネガティブな気持ちになっていました。しかし、実際に行って帰ってきて、今はすぐにでもまた行きたい、戻りたいと思っているほど楽しいプログラムだったので、このプログラムに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 :
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: 2019/3/19

- 参加プログラム/Program: INSA Lyon ウィンタープログラム
- プログラム情報/Program info.: <https://www.u-tokyo.ac.jp/adm/go-global/ja/program-list-short-INSALyon.html>
- 派遣先大学/Host university: INSA Lyon
- プログラム期間/Program period: 2019/02/25 ~ 2019/03/08
- 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:
サークル活動を終えて、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?:
このプログラムのテーマに興味があつたこと、短期留学を試してみたかつたことが参加を決めた動機である。参加すると決めたのは、応募ギリギリになつてからだつた。工学部から10人参加ということで、男女構成が不安の要素だつた。女子が1人(2人の場合も検討)だつたら辞退しようと思つていた。

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

■概要/Overview:
授業は、基本的に先生のプレゼンを聞くスタイルで、課題や発表などはなかつた。フィールドワークでは、リヨンの街に出向き、「SMART CITY」に関連する様々な機能や建築を見学することができた。フランス語の授業は全員初心者クラスから始まつたが、既習者と未習者でレベルの差を感じた。
■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つた理由/Details of the activities you chose, or the reason why you did not take part in any activity other than study/research:
友達と話したり、観光したりすることが多かつたため、時間がなかつた。
■週末の過ごし方/How did you spend your weekends?:
土曜日は1日フリーだつたため、プログラム参加者数人とマルセイユまで日帰り旅行をした。日曜日はプログラムに含まれている、アヌシー日帰り旅行を楽しんだ。

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

■設備/Facilities:
食堂は、朝昼夜それぞれ2時間だけ開いていて、混雑する。Wi-Fiは、キャンパスに行けば使えた。図書館は、使えると言われたが使うことはなかつたためわからない。スポーツ施設は空いていれば使える。ボールなども学生は無料で借りられるので、希望者を集めて授業後にサッカーをしたことがあつた。
■サポート体制/Support for students:
十分なサポート体制だつた。プログラムの担当の女性には、困つたことがあればいつでもLINEで連絡できるようにあつた。また、先生も皆さんすごく優しく、聞いたことにはなんでも丁寧に答えてくれた。

現地学生と仲良くなり、寮での洗濯や食事など、些細なことでも気軽に聞くことができたのも、大きかった。事前の情報が少なく、少し不安だったが、実際に行ってみたら困ることはなかった。

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 :
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 :
キャンパスのすぐ近くにある、学校の寮(2人部屋)に滞在した。綺麗とは言えないが、最低限必要な設備は整っている。現地学生もその寮で生活していて、よく廊下ですれ違ったり、声が聞こえてきたりした。無線Wi-Fiがない点と、電子レンジを使えない点(借りられるらしいが難しそうだった)が残念だった。
■ 気候、大学周辺の様子、交通機関、食事等/Climate, environment around the institution, transportation, food, etc. :
昼夜の温度差が大きかったが、日本の3月と同じくらい暖かく、過ごしやすかった。リオンは ترامとメトロが発達していて、市内なら非常に便利に移動できる。基本的に治安も良く、滞在期間分の公共機関乗り放題チケットも配られたため、ほぼ毎日、夕方にはシティーセンターまで出かけて買い物や観光をしていた。街中にはあまりWi-Fiが飛んでいないので、インターネット回線の確保は日本でしていった方が良い。食事は、基本的に学校の食堂で食べていた。特別美味しいわけではなかったが、現地学生も含めた皆が集まり、無料で食べられることから、学食を選ぶことが多かった。期間中に3回ほど、あまり高くないフレンチ料理を食べに出かけた。また、スーパーマーケットでチーズやハムを買ったり、ベーカリーでパンを買ったりして、部屋で食べていた。
■ お金の管理方法、現地の通貨事情/Management of money and situation about local economy :
基本的にクレジットカードで払っていた。短期留学なので海外で口座を開設することはなかった。
■ 治安、医療関係事情、心身の健康管理で気をつけたこと等、危機管理/Aspects of risk and safety management, local health care system, and any actions taken to maintain your health :
スリにあった人がいた。現金を多く持ち歩かない、パスポートは部屋に置いておくなどの対策が必要だと思う。また、土曜日はデモの影響で公共交通機関が1~2時間ほど止まったが、その時間も現地の人々は普通に生活していたため、私も特に警戒することはなかった。
■ 自由時間に利用した交通手段/Means of transportation in your free time :
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 :
プログラム応募時には、参加志望理由や英語能力の証明などの必要事項を記入した申請書や、成績証明書など、必要書類を準備して提出した。 参加決定後には、東京大学と学科指定のものそれぞれ1つずつ海外渡航報告書を作成し提出した。派遣先からは登録したメールアドレス宛に様々な連絡がきたが、携帯電話のアドレスを登録したところ上手く連絡が取れなかったため、PCアドレスを登録することをお勧めする。
■ ビザの手続き/Procedures to obtain visas :

取得していない。

■医療関係の準備/Preparations or actions taken to maintain your health :
アレルギー薬や風邪薬、鎮痛剤を持っていった。現地調達してる人もいた。

■保険関係の準備/Preparations/procedures for insurance :
学校指定の保険に加入した。

■東京大学の所属学部・研究科(教育部)での手続き/Procedures required by faculties or graduate schools at UTokyo :
単位認定は認められないと言われたので、特に何もしていない。

■語学関係の準備/Language preparation :
フランス語の勉強は全くしないで行ったが、自己紹介が出来る程度にしていた方が現地学生との会話が弾んだかもしれないと思う。

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

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

航空費	200,000 円/JPY
派遣先への支払い(授業料・施設利用料など) /Payment to host institution (tuition, facilities fee, etc.)	186,000 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)	7,630 円/JPY
保険・社会保障料(留学先で必要だったもの) /Insurance and/or social security (required by host institution/region/country)	円/JPY

■その他、補足等/Additional comments :

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

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

■その他、補足等/Additional comments :

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

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

■受給金額(月額)/Monthly stipend :
円

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

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

プログラムを振り返って/Reflection

■プログラムに参加したことの意義、その他所感/Impact of the participation on yourself or your thoughts :
海外留学へのモチベーションが高まった。また、リヨンという美しい街で 2 週間大学に滞在して学習出来たことは非常に幸せだった。
■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 :
ヨーロッパへの留学や、ヨーロッパでの就業に興味を持つようになった。
■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 :
少し費用は高いですが、参加の価値はあります！2 週間という短い期間でも、日本にいたら見ない景色や経験できない出来事がたくさんあります。参加を強くお勧めします。
■準備段階や留学中に役に立ったウェブサイト、出版物/Websites or publications which were useful while preparing for or during your time overseas :
google 翻訳(フランス語はわからないので。街中にも英語の表記はあまりないです)

東京大学 海外留学・国際交流プログラム報告書(超短期プログラム用)

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

記入日/Date: 2019/3/26

- 参加プログラム/Program: INSA Lyon ウィンタープログラム
- プログラム情報/Program info.: <https://www.u-tokyo.ac.jp/adm/go-global/ja/program-list-short-INSALyon.html>
- 派遣先大学/Host university: INSA Lyon
- プログラム期間/Program period: 2019/02/25 ~ 2019/03/08
- 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:
春休みだから。大学院に進学して忙しくなる前の最後のチャンスだったから。
■参加を決めるまでの経緯/How and why did you decide to participate?:
夏にサマープログラムに参加して、アンテナは張っていた。値段が張るからだいぶ迷った。

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

■概要/Overview:
予習復習不要。スマートシティについて概要に触れる授業だった。例えるならオムニバス形式の授業。もう少し数学的になると思っていた。Arduinoのワークショップあり。
■学習・研究以外の活動で取り組んだもの/Activities you took part in other than study/research:
取り組んでいない。
■学習・研究以外の活動で取り組んだものの内容、または取り組まなかった理由/Details of the activities you chose, or the reason why you did not take part in any activity other than study/research:
単純に忙しいから。
■週末の過ごし方/How did you spend your weekends?:
マルセイユにいった。

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

■設備/Facilities:
図書館を使えるかあまりよくわからなかった。サッカーボールは自由に借りれた。
■サポート体制/Support for students:
プログラム担当者に頼めば大概のことは解決すると思う。

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:
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。ルームメイト一人とシェア。狭い。トイレもまあまあ汚い。

<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>気候は朝だけ寒くて昼は暖かい(今年だけらしい)。キャンパス内にトラムの駅があるので、楽。食事は学食が提供された。とにかく脂っこい。フランスパンは硬くてこめかみが筋肉痛になった。</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>クレジットカードを二枚用意して、一枚だけ携帯した。現金は少しだけ財布に入れておいた。</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。ただ、寮のパリピが木曜の夜に騒ぐので注意。</p>
<p>■ 自由時間に利用した交通手段/Means of transportation in your free time :</p> <p>トラム</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、有線 LAN しかなかった。</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>国際交流課に提出する書類以外に、国際送金と軽い自己紹介のみだった。国際送金がわりかしめんどくさいので、早めに済ますことが大切。</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>常備薬のみ持っていった。</p>
<p>■ 保険関係の準備/Preparations/procedures for insurance :</p> <p>大学に勧められたもののみ準備した。</p>
<p>■ 東京大学の所属学部・研究科(教育部)での手続き/Procedures required by faculties or graduate schools at UTokyo :</p> <p>出国手続きのみ。</p>
<p>■ 語学関係の準備/Language preparation :</p> <p>TOEFL95 点。あまり気にしなくてもいいと思う。</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	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.)	190,000 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	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	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	
■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 :
スマートシティはもう少し数学的なことを求めている。表面を撫でるぐらいのことはしたので、今後この分野に関わることがあれば役にたつかも知れない。フランス語の発音の仕方がわかったのが一番良かった。
■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 :
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 :
楽しいので是非参加してください。このプログラムは現地のサポートがしっかりしているので、安心して参加できます。
■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 :
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: 2019/4/23

- 参加プログラム/Program: INSA Lyon ウィンタープログラム
- プログラム情報/Program info.: <https://www.u-tokyo.ac.jp/adm/go-global/ja/program-list-short-INSALyon.html>
- 派遣先大学/Host university: INSA Lyon
- プログラム期間/Program period: 2019/2/25 ~ 2019/3/8
- 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:
比較的時間に余裕がある時期だったため。
■参加を決めるまでの経緯/How and why did you decide to participate?:
時間がある長期休みになんらかの留学プログラムに参加したいと前々から考えており、東大のプログラムの中で最も内容・開催地に興味を持てる本プログラムに応募しました。

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

■概要/Overview:
予習復習は基本的に必要ありません。授業は英語ですが、フランス語なまりの教員も多いため聞き取りにくいことがあります。
■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:
文化活動
■学習・研究以外の活動で取り組んだものの内容、または取り組まなかった理由/Details of the activities you chose, or the reason why you did not take part in any activity other than study/research:
他の参加者や現地学生と、学内で行われていた劇を観に行きました。
■週末の過ごし方/How did you spend your weekends?:
他の参加者とマルセイユ観光に行きました。港町でリヨンとはまた雰囲気が違いオススメです。

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

■設備/Facilities:
グラウンドと図書館がありましたが利用しませんでした。キャンパス内には wifi がありますが寮にはありません。
■サポート体制/Support for students:
トラブルは基本的に担当の INSA スタッフの方に相談すれば対応してくれます。

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

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

<p>オンキャンパスの学生寮。東北大からの参加者と二人部屋。キッチンと冷蔵庫、シャワー、トイレ、ベッド、机あり。調理器具はありません。</p> <p>寮に wifi がなく、ポータブル wifi を持っていかない人は部屋のコンセントに有線接続しないとパソコンが使えません。</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>昼夜の寒暖差が激しく、昼はポカポカしますが夜はコートとマフラーでも寒いです。寮のすぐ隣にトラムの駅があり、トラムと地下鉄で市内の移動は網羅できます。トラムと地下鉄の一日乗車券が日数分もらえます。平日は朝昼夜学食を利用できますが味にはあまり期待できません。</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二枚持って行き、現金は現地でキャッシングしました。</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>スリに遭いリュックを開けられました。貴重品はウエストポーチに入れたりして肌身離さない方が良いでしょう。</p>
<p>■ 自由時間に利用した交通手段/Means of transportation in your free time :</p>
<p>列車、トラム</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>参加が決定してからは先方への自己紹介提出・参加費振り込み・保険加入手続き・フランス語レベル分けテスト(既習者のみ)などがありました。</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>指定された海外付帯留学に加入しました。</p>
<p>■ 東京大学の所属学部・研究科(教育部)での手続き/Procedures required by faculties or graduate schools at UTokyo :</p>	<p>単位の付与がないため特になし。</p>
<p>■ 語学関係の準備/Language preparation :</p>	<p>toeic840 点程度。特に準備はしませんでした。</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>	
<p>航空費</p>	<p>90,000 円/JPY</p>
<p>派遣先への支払い(授業料・施設利用料など)</p>	<p>190,000 円/JPY</p>

/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)	7,280 円/JPY
保険・社会保障料(留学先で必要だったもの) /Insurance and/or social security (required by host 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	20,000 円/JPY
交通費	20,000 円/JPY
娯楽費	20,000 円/JPY
■その他、補足等/Additional comments :	
平日の食事・リオン内の交通機関のチケットは参加費に含まれていたため、上記は週末の食費と自由観光にかかった交通費です。	
■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 :	
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 :
現地学生との濃い交流、実際にそこで働いている方による街や施設の案内など、個人で訪問しても中々得られない体験ができたのが良かった。
■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 :
特になし。
■進路・就職先(就職希望先)/Career/Occupation (planned):
民間企業、建設業界
■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 :

プログラム期間は意外と短く、受け身でいるとすぐに終わってしまうため、色々なことを積極的に吸収しようとしていく姿勢が必要なのかなと思いました。

■ 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 :

航空機比較サイト:sky scanner、ヨーロッパ内でのバス/電車/飛行機等の移動手段比較サイト:omio(旧名は go euro でしたが最近名前が変わりました)、現地の観光情報: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: 2019/3/13

- 参加プログラム/Program: INSA Lyon ウィンタープログラム
- プログラム情報/Program info.: <https://www.u-tokyo.ac.jp/adm/go-global/ja/program-list-short-INSALyon.html>
- 派遣先大学/Host university: INSA Lyon
- プログラム期間/Program period: 2019/2/25 ~ 2019/3/8
- 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:
来年度以降は大学院入試や研究で忙しくなるため、まとまった日数のプログラムに参加する最後のチャンスかもしれないと思ったから。
■参加を決めるまでの経緯/How and why did you decide to participate?:
ウィンタープログラムの説明会の時点で参加を考え、応募期限の 1 週間前程度に参加を決めた。前期教養時代に参加した国際研修は全学部の学生対象で自分の専攻とは離れた政治や文化に関する授業が中心だったが、本プログラムは理系学生限定であることからより興味を持って参加できると考えた。

プログラムについて/About the program you participated in
■概要/Overview:
授業は日本の大学のようなスタイル(ディスカッションなどではなく話を聴く形式)のものが多かったが、Arduino を実際に扱う授業もあった。 日本語を勉強している現地学生が大変優しく接してくれ、授業外でたくさん交流ができた(ピクニックやレストランでの食事など)。
■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:
スケジュールがタイトだったため
■週末の過ごし方/How did you spend your weekends?:
アヌシーへのショートトリップとリヨン散策

派遣先大学の環境について/About environment at the host institution
■設備/Facilities:
キャンパスの Wifi は少し弱く、寮に至っては有線 LAN しかなかった。食堂の料理は少し脂っこいが、配膳の量を減らしてもらえば大丈夫だった。
■サポート体制/Support for students:
プログラムの organizer とはあまり会う機会がなかったので、何かサポートを要する場合は LINE で連絡する形だった。

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 :
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の2人部屋をINSA から割り当てられた。プログラムに合同参加の東北大の人とルームシェアをした。家具の用意は最低限(ベッド、シャワー、トイレ)で、コンロはあるものの調理器具は有料レンタルだったので使用しなかった。
■ 気候、大学周辺の様子、交通機関、食事等/Climate, environment around the institution, transportation, food, etc. :
今年は例年より暖かいと現地学生入っていたが、朝晩は非常に冷え込んでいた。雨は少しだけ降ったが、基本的に快適な気候である。大学からリヨン中心部まではトラムで気軽に足を伸ばせ、非常に便利だった。日によって寮で現地学生が深夜まで騒いでいることがあったが、眠ることはできた。
■ お金の管理方法、現地の通貨事情/Management of money and situation about local economy :
1万円のみユーロに換金したが現金がないと困る場面はほとんどなく、もともと所持していたクレジットカード(Visa)を使用した。(プログラム費用支払いのための)海外送金の手続きは初めてでよくわからなかったので、銀行の有人窓口で行った。
■ 治安、医療関係事情、心身の健康管理で気をつけたこと等、危機管理/Aspects of risk and safety management, local health care system, and any actions taken to maintain your health :
朝晩の冷え込みで風邪をひいたため、現地の薬局で薬を買った。英語が通じることもあるが期待できないので、自分の症状を Google 翻訳でフランス語になおしメモして店員に伝えた。安全面では、そこまで治安が悪いこともないがほかの参加者がリュックの中身をすられそうになった事件があったので注意は必要だと思う。
■ 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, レンタルしたルーター, 寮の有線

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(フライトなどについて)届、奨学金振込口座情報の登録、たびレジへの加入手続き(任意)
■ ビザの手続き/Procedures to obtain visas :
なし
■ 医療関係の準備/Preparations or actions taken to maintain your health :
なし
■ 保険関係の準備/Preparations/procedures for insurance :
渡航情報届を提出次第、本部国際交流課から案内があったためそれに従った。
■ 東京大学の所属学部・研究科(教育部)での手続き/Procedures required by faculties or graduate schools at UTokyo :
単位認定の手続きが面倒だったので特に行わなかった。2週間と短い滞在なので、単位認定されるかどうかは微妙だと思う。

■ 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	110,000 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 :

朝昼晩の食事は基本的に提供されていたので、食費は休日や現地学生との学外での食事などでしかかからなかった(1回 20€程度)。

■ 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	5,000 円/JPY

■ その他、補足等/Additional comments :

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

受給した。

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

JASSO

■ 受給金額(月額)/Monthly stipend :

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 :

smart city を支える技術について知り、自分の普段学んでいる分野とは違った工学の知識を得られた。ま

た自分はもともと人見知りするタイプだが、非常に友好的な現地学生との交流を通して第二言語であってもコミュニケーションをとることへの障壁をあまり感じなくなり、互いの文化の違いや共通点について考える機会にもなったと思う。

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

海外大学への進学に対する興味が深まった。

■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 :

航空券の取り方を工夫し奨学金を申請すれば国際研修などに比べ費用的負担も少ないと思うので、興味があれば積極的に参加を検討してほしいと思う。応募や渡航前の手続きもそこまで煩雑ではありません。

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

特になし