

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: 2019/12/3

- 参加プログラム/Program: AUA Youth Forum 2019
- プログラム情報/Program info.: <https://www.u-tokyo.ac.jp/adm/go-global/ja/program-list-short-AUA-YouthForum.html>
- 派遣先大学/Host university: コロンボ大学
- プログラム期間/Program period: 2019/11/25～2019/11/29
- 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:

授業期間内でしたが、プログラム内容に興味を持ったのと、それからプログラム内容が充実しているのを見て、今しかないと思い参加を決意しました。

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

このタイミングで参加すると授業に参加できなくなったりするのでそれが一番の悩みでした。それからスリランカの治安について友人や親が心配したのでそれも悩みの原因でした。

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

■概要/Overview:

授業は一日に 2 つ午前と午後があり、ディスカッションやアクティビティタイプでした。コロンボ大学の山にあるキャンパスへ一日訪れましたが、音楽やダンス、それからお面が精神を癒すために作られた話などをしてくださいました。また、学生がパフォーマンスをしたドラマをみてディスカッションをしたり、実際に参加することで健康について考える授業がありましたが、インタラクティブなので深く考え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, 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:

学生間の交流イベントが開催され、そこでは多くの人と友達になりました。

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

週末の時間はほぼありませんでした。

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

■設備/Facilities:

WiFi はイベント用のが準備され、またホテルでも WiFi がありましたが、念のため SIM カードを現地で調達しました。SIM カードは空港よりも現地のモールなどで調達したほうが安いです。熱帯特有かもしれませんが、学校を含め室内は空調が効きすぎていました。食堂は空調設備がありませんでした。

■サポート体制/Support for students:

現地学生のボランティア 100 名が、学習面、生活面などで面倒を見てくれました。

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 :

ホテル

■ 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 :

コロンボ大学がとってくれた HOTEL GALADARI に滞在しました。ドライヤーの風が弱く、初日から壊れていたことを除くとよいホテルでした。ですので、変圧器とドライヤー、それからシャンプーなどこだわりのある人は持っていってほしいと思います。食事はとてもおいしかったです。

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

交通機関は Uber が一番おすすめです。気候は雨期だったので、毎日の午後三時あたりに定刻に雨が降りました。

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

お金が一番いいと思ったのが現地でのキャッシングです。もしくは現地の空港での両替です。スリランカルピーへは日本で両替をすると損をします。

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

治安は良い印象を受けました。風邪をひく前に飲食などを気を付けたりして予防に努めました。風邪薬は滞在日数分を持っていきました。

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

タクシー、バス、Uber

■ 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 :

提出物としてはまず、1,000 文字のエッセイと、学内提出用の書類でした。同じ内容を違う用紙に何回か記入することになるため、どこかにまとめたほうがいいと思います。

■ ビザの手続き/Procedures to obtain visas :

ビザはオンラインで申請しました。種類はトラベルビザで申請して、要した時間は 2 日ぐらいです。申請した時期にちょうどトラベルビザが無料になっていたのもそれで申請しました。到着してからでもビザを取得できますが、あらかじめ申請しておくほうが安いです。

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

常備薬として風邪薬、胃腸薬を持っていきました。体調を崩す可能性があるため、風邪薬は必須です。また、食べ物に慣れていないとおなかを壊す可能性があるため、正露丸なども持っていってほしいと思います。

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

保険は本部国際交流課が指定したものに入りました。

■ 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 :

教授に挨拶をし、レポート提出と被ってしまったのでそれは友人に出してもらいました。渡航届を教務課に出発する 10 日前くらいに提出しました。

■ 語学関係の準備 / Language preparation :

語学は TOEFL スコア 104 点レベルでした。特に準備をしませんでしたが、英語以外にも、AUA のイベントは韓国語や中国語を多少覚えていくと友人を作りやすいので覚えていくことを推奨します。

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	0 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.)	0 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)	3,942 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	0 円 / JPY
交通費	700 円 / JPY
娯楽費	3,000 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 :

どちらかというと人見知りなタイプで、人前で話すのが苦手でしたが、本プログラムに参加することにより、それが改善された気がします。

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

いままでアジアでの就職活動などは全く考えていませんでしたが、これからはアジア諸国へも視野を広げていきたいと思いました。

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

専門職(法曹・医師・会計士等), 公的機関, 非営利団体, 民間企業

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

語学能力が大事になってくるので、ちゃんと英語で意思伝達ができるまでにしていくとよいと思います。それから、日本の文化に興味を持っている人が多いので、アニメやドラマなどのネタを準備していくといいかもしれません。それから、大量に持って行って配れるのど飴などを購入して持っていくことを推奨します。

■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 :

大使館のウェブ、それから個人の旅行ブログなどで天候や食事についての情報を得ました。

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: 2019/12/2

- 参加プログラム/Program: AUA Youth Forum 2019
- プログラム情報/Program info.: <https://www.u-tokyo.ac.jp/adm/go-global/ja/program-list-short-AUA-YouthForum.html>
- 派遣先大学/Host university: コロンボ大学
- プログラム期間/Program period: 2019/11/25～2019/11/29
- 東京大学での所属学部・研究科等/Faculty/Graduate School at UTokyo: 文学部
- 学年(プログラム開始時)/Year at the time of Study Abroad: 学部 4 年

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

単位取得がほとんど終わり、出席しなければいけない授業が少なかったため。

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

Go Global の facebook ページで情報を知り、その場で参加を決めた。

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

■概要/Overview:

レクチャーとディスカッションがメインであった。最終日にプレゼンがあり、前日はそれに向けて夜中まで準備した。

■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:

ステージ上のダンスパフォーマンス。

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

週末はなかった。

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

■設備/Facilities:

Wifi は繋がりがづらい時がたまにあった。

■サポート体制/Support for students:

特に記憶にない。

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:

ホテル

■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:

コロンボ大学側が手配した。

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

非常に蒸し暑い。雨季であったので雨がたくさん降った。主な交通手段は車がトゥクトゥク。

■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持参した。

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

夜に1人で出歩かないように気をつけた。

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

トゥクトゥク

■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 :

健康と幸福に関するエッセイの提出、英語スコアの提出など。先方から航空券の情報が送られてくるのが非常に遅かったので気長に待つのが良いと思う。

■ビザの手続き/Procedures to obtain visas :

観光ビザ。オンラインですぐに取得できた。

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

常備薬を持っていた。

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

東大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 :

ゼミの教授に前もって報告しておいた。

■語学関係の準備/Language preparation :

一年間の海外留学経験があったため、特に準備はしていない。

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	1,642 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.)	0 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)	3,790 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	0 円/JPY
交通費	0 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味、その他所感/Impact of the participation on yourself or your thoughts :	
アジアのトップ学生たちと交流することで、非常に刺激を受けた。どの国の学生も自国を誇りに思い存分にアピールしている姿を目の当たりにし、自身も日本の発展により貢献したいと感じるようになった。	
■ 今後のキャリアに対する考え方や就職活動に与えた影響/Impact of the program on your thoughts for a career or job hunting :	
将来的に海外の大学院に進学したいと思う気持ちが強まった。	
■ 進路・就職先(就職希望先)/Career/Occupation (planned) :	
民間企業、Google	
■ 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 :	
とにかく積極的に行動することが大切だと思います。自らパフォーマンスのステージに上がっていったり、手をあげて発表していったり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: 2019/12/3

■参加プログラム/Program: AUA Youth Forum 2019

■プログラム情報/Program info.: <https://www.u-tokyo.ac.jp/adm/go-global/ja/program-list-short-AUA-YouthForum.html>

■派遣先大学/Host university: コロンボ大学

■プログラム期間/Program period: 2019/11/25～2019/11/29

■東京大学での所属学部・研究科等/Faculty/Graduate School at UTokyo: 教養学部

■学年(プログラム開始時)/Year at the time of Study Abroad: 学部 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 年生ということもあり出席の厳しい講義はなく、またプログラムが開催される期間に特別外せない予定がなかったため。

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

往復航空券・宿泊費・現地での食事が全て提供されるという点で魅力を感じ、参加基準を満たしたためとあえず応募してみようと考えた。応募を迷う理由は、一つもなかった。

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

■概要/Overview:

講義・グループディスカッション・文化体験・最終プレゼン

■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:

文化活動として、コロンボ大学の芸術系学部が位置するキャンパスを訪問し、伝統芸能の体験やコロンボ大学の学生によるパフォーマンスを鑑賞した。

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

コロンボ市内を観光した

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

■設備/Facilities:

Wifi

■サポート体制/Support for students:

特になし

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:

ホテル
■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:
コロンボ大学が手配した 5 星ホテル(6 泊)

■気候、大学周辺の様子、交通機関、食事等/Climate、environment around the institution、transportation、food、etc.:
スリランカ・コロンボは熱帯雨林気候に属し、11 月下旬は最も降水確率の高い雨季でした。午後から夕方にかけて必ずスコールとなり、夜まで止まないことが多かったのです。ホテルから大学のキャンパスまでは、貸切バスにて参加者全員で移動しました。市内は渋滞が慢性化しており、距離的にはさほどなくとも時間がかかりました。また、集合時間になっても参加者全員が集まらず、またバスもホテルに到着しないため、予定時刻から 1 時間も遅れて出発することもありました。食事はホテルの朝食バイキング・大学キャンパス内での昼食バイキング・ディナー会場での夕食バイキングなどと、全て All-you-can-eat スタイルでした。また、講義の間などに Refreshment として紅茶やコーヒーと一緒にスイーツなどの軽食が 1 日に 2、3 度も提供されました。なお、どのタイミングでもお酒は出ませんでした。
■お金の管理方法、現地の通貨事情/Management of money and situation about local economy:
クレジットカードのみ
■治安、医療関係事情、心身の健康管理で気をつけたこと等、危機管理/Aspects of risk and safety management、local health care system、and any actions taken to maintain your health:
特になし
■自由時間に利用した交通手段/Mean of transportation in your free time:
タクシー、Uber、トゥクトゥク
■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、ホテルの 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:
東大への応募では、英語能力証明書・与えられたテーマでの 1,000 words エッセイ・申請に係る留意事項確認書・誓約書・パスポートのコピーの提出が求められました。ただし、プログラムによって必要書類は変わられるので、アップロードされている資料によく目を通し、締め切りまでの期間が短くとも不備なく遅滞なく提出すべきだと思います。また、東大での選抜では、最終的にコロンボ大学へ提出となる 1,000 words エッセイと英語能力(IELTS)の成績、また大学の成績や課外活動等のアピールが使用されたように思います。準備において特に力を入れたのは 1,000 words エッセイで、東大選抜後もコロンボ大学に提出するということで、与えられたテーマをよく考察し想定されている方向性を外さないようにしました。また、イギリス人の知人に添削を頼み、基本的なミスをなくし、少々気の利いた言い回しや表現のアドバイスをもらうことで差別化を狙いました。英語試験に関しては受験し直す時間はありませんでしたが、有効期限がギリギリの IELTS の成績 (Overall 6.5) を提出しました。
■ビザの手続き/Procedures to obtain visas:
スリランカへの入国には、オンラインで申請する ETA が必要です。ETA の申請基準やコロンボ大学からの連絡でも有料のビジネスビザの取得が望ましいようでしたが、参加した東大からの学生は全員、無料の観光ビザを取得して渡航しました。しかし、入国時やプログラム開始時にも、何の問題もありませんでした。

■医療関係の準備/Preparations or actions taken to maintain your health : 1 週間の短期プログラムかつ 5 星ホテルが宿泊先だったため健康リスクが小さいと考え、健康診断や予防接種は行いませんでした。念のため常備薬は持参しましたが、幸いにも服用する機会はありませんでした。
■保険関係の準備/Preparations/procedures for insurance : 東大国際交流課からの指示に従って、指定の海外旅行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 : 指導教員である研究室の教授と、学部教務課にプログラムの内容を説明し確認書にサインをもらう必要がありました。
■語学関係の準備/Language preparation : 特別な準備は行いませんでしたが、テーマに関連した専門用語などを少し調べるなどは行いました。

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	0 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.)	0 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)	3,790 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	0 円/JPY
交通費	0 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 :
大変満足している。この気持ちは、東大からの他の参加者だけでなく、他の全ての大学を代表する参加者とも共有するものであると自信を持って言える。意義としては、前述の勧めたい理由にある通りである。が、私個人としてももう少し学術的な側面でこのプログラムに参加した意義を述べるなら、プログラム中に度々求められたグループディスカッションで、太刀打ち出来なかったことが悔やまれる点にある。他の参加者には、大学の講義が全て英語で行われる環境に身を置いていたり、ディスカッション慣れしているため議論をファシリテーションできる学生がゴロゴロといた。そんな中で、適切なタイミングで伝わる英語で適切な意見を述べるなど出来ずに、私の入り込む余地はなかった。その点で、世界基準の学生の議論を見て、振り返って自分自身に不足している能力に危機感を覚えた。
■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 :
前述のように、日本人に一般的に言われることかもしれないが、ディスカッションや発言力が弱いことに危機感を覚えた。就職活動はすでに終わっているが、活動中に重視していた「海外で活躍したい」という目標に対して、自分の弱みの一つを発見できたように思う。また、東南アジア地域の優秀な学生層のレベルが抜きん出ているように思われ、将来のキャリアにおいても東南アジアの重要性が、人材レベルからも伺い知れた。
■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 :
応募するだけならタダなのだから、応募しない手はない！参加した先には、全くもって予想だにしない充実感と、アジアに広がる優秀で素晴らしい学生との深いコネクション、そしてこれからも頑張っていこうと思える希望が待っていた！
■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 :
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: 2019/12/2

■参加プログラム/Program: AUA Youth Forum 2019

■プログラム情報/Program info.: <https://www.u-tokyo.ac.jp/adm/go-global/ja/program-list-short-AUA-YouthForum.html>

■派遣先大学/Host university: コロンボ大学

■プログラム期間/Program period: 2019/11/25～2019/11/29

■東京大学での所属学部・研究科等/Faculty/Graduate School at UTokyo: 法学部

■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:

試験等と被らなかったから。

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

大統領選挙のため、一週間プログラムが遅れたので日程調整上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:

Day 1: Sunday – 24/11/2019Arrival and check-in of the delegates Dinner – Hotel Galadhari

Day 2: Monday – 25/11/2019 (UCSC/UOC)Registration Opening ceremony – Cultural event by Sri Palee campus, Welcome and Opening remarks, Introduction to the program content, Group photo, Refreshments, Keynote – Introduction to Health and Wellbeing: Regional Challenges and SDG3 ‘Ice breaker activity’ Lunch, Mental Health – Lecture discussion, Refreshments, Wellbeing in the Cyber Age ? Panel Discussion, Welcome Dinner at Hotel Kingsbury

Day 3: Tuesday – 26/11/2019 (UCSC/UOC) Yoga session – Activity Breakfast and travel to University of Colombo, UCSC Nutrition and future challenges – Activity Refreshments Nutrition and future challenges cont.– Discussion, Lunch, Alcohol Tobacco and Substance: Our Duty – Activity based discussion Refreshments, Sexual Health and Youth – Activity based discussion and drama

Day 4: Wednesday – 27/11/2019 (field visit to Sri Palee Campus) Breakfast and Leave the hotel to Sri Palee Campus Horana, Welcome, Moving with Nature Hike with site specific performance and tree planting (Activity), Refreshments, ‘Painting a cloth’ Contemporary drumming and dancing/ music/ mask making – Workshop, Lunch, Traditional sport performance – “Angampora” Talent Show Sharing the experiences with the participants, Dinner, Local food with action stations

Day 5: Thursday – 28/11/2019 (USCS/UOC)Community empowerment for a healthy society Lunch Climate justice and living planet: role for regional policies in Asia, Lecture discussion, Refreshments, Preparation for presentations

Day 6: Friday – 29/11/2019 (USCS/UOC) Student Presentations Closing remarks and Closing ceremony of AUAYF, Refreshments, Farewell lunch at Marino Beach Hotel Campus/ Colombo tour and shopping

■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 :
プール、サウナ
■週末の過ごし方/How did you spend your weekends? :
なし

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

■設備/Facilities :
eduroam が繋がる所もある
■サポート体制/Support for students :
参加者の倍以上のボランティア、コーディネーターの方が相談すればなんでも力になってくれた。

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 :
ホテルガラダリ
■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 :
手配もコロンボ大学が行う。

■気候、大学周辺の様子、交通機関、食事等/Climate, environment around the institution, transportation, food, etc. :
午前中は晴れ、暑い。午後になると大量に雨が降る。ホテル周辺はビーチ、モール、寺院、マーケットなど揃っている。トゥクトゥク(ぼったくりに注意)、ウーバーを使うと良い。食事はスリランカのカレーなど様々な国の料理が揃う。お腹を壊していた人もいたので、辛いものが苦手な人は整腸薬など持参すると良い。
■お金の管理方法、現地の通貨事情/Management of money and situation about local economy :
現金(スリランカルピー)全部大学側が手配するので、遊びに行く際の交通費・お土産代しかいらぬ。たくさん両替しないこと！
■治安、医療関係事情、心身の健康管理で気をつけたこと等、危機管理/Aspects of risk and safety management, local health care system, and any actions taken to maintain your health :
外は蒸し暑く、中は冷房が強く寒い。体温調節ができるよう、脱着できる服を多めに持って行くこと。雨に濡れることも多いので、長傘・レインコート・長靴・着替えがあると良い。活動時間が長く疲れがたまるので、できるだけ睡眠をたくさん摂るようにした。
■自由時間に利用した交通手段/Mean of transportation in your free time :
タクシー, Uber
■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 :
学内選考を通過した者は、プログラムの参加申請を期日までに行う必要がある。申請時に以下の回答及

びアップロードを求められるため、準備しておくとい。 (1) WhatsApp number 及び WeChat ID (2) Why do you think “Health and Wellbeing is important?” Please tell us briefly, using a maximum of 1,000 words, about your perspective. (3) Resume/CV (4) A scanned copy of the bio-data page of your passport (5) ID カード用写真 (6) 希望する往復フライトの情報(航空会社、フライト番号、現地到着・出発時間等)

■ビザの手続き/Procedures to obtain visas:

申請者が直接 ETA 申請書を提出する場合、スリランカへの短期滞在を望んでいる人に ETA 申請書をオンラインで出入国管理局に提出することができます。申請書の提出が完了した後、すぐに受領書が届けられます。ETA 承認書のコピーを持参し、入国の際提出することをお勧めします。

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

特になし。風邪薬、頭痛薬、痛み止め、虫除け・虫刺され薬などは持っていくと良い。

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

付帯海学 メールをこまめにチェックすること。

■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:

指定書式(ダウンロード)を申請書(UTAS 上の電子申請)の内容と同一になるように記入し、派遣時所属部局担当者の署名をもらった後、スキャンした PDF をアップロードすること。署名を貰う際は申請書(UTAS 上の電子申請、全ページ)のプリントアウトも必ず持参すること。派遣時所属部局及び申請者の署名がない確認書については、書類不備とみなし申請を認めないので注意すること。派遣時所属部局担当者の署名をもらった後、申請書(UTAS 上の電子申請)を変更したことが判明した場合、不採択となる。

■語学関係の準備/Language preparation:

特になし。参加者の語学レベルは総じて非常に高い。

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	0 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.)	0 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)	3,790 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	0 円/JPY
交通費	0 円/JPY
娯楽費	180 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 :
今後アジアを担って行く優秀な学生たちと議論を交わすことができたことはとても興味深い経験となった。思想背景も教育制度も異なる国で育ってきた彼らと我々の見解の差は、様々な知見と、我々にとって当たり前になってしまっている物事について考え直す機会を与えてくれるものであり、今後につながる経験であったことは間違いない。
■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 :
留学を前向きに考えるようになった。
■進路・就職先(就職希望先)/Career/Occupation (planned) :
公的機関、民間企業、官公庁、商社、メーカー、コンサル
■今後留学を考えている学生へのメッセージ、アドバイス/Any messages or advice for future participants :
何気なく過ごしていると見逃してしまうような物事を再検証しつつ、そこに内在する人々の考え方、様々な事象に対するものの見方を読み解くことができる。また、日々の中で構築してきた固定的な価値観を再考し、机上のみでは得られない知性を育む機会となるだろう。必ず今後の勉学における糧となるので、参加を積極的に検討してほしい。
■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 :
Echowave: http://www.eta.gov.lk/slvisa/visainfo/apply.jsp?locale=ja_JP#byapp https://www.u-tokyo.ac.jp/content/400099125.pdf https://www.u-tokyo.ac.jp/content/400099742.pdf

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: 2019/12/2

■参加プログラム/Program: AUA Youth Forum 2019

■プログラム情報/Program info.: <https://www.u-tokyo.ac.jp/adm/go-global/ja/program-list-short-AUA-YouthForum.html>

■派遣先大学/Host university: コロンボ大学

■プログラム期間/Program period: 2019/11/25～2019/11/29

■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:

A セメスターが一番授業が少なく、学業への支障が少ないから。

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

参加を決めた理由はプログラム内容自体がとても魅力的であったこと、行ったことのない国であったこと、参加費がとても安かったことなどが挙げられます。迷わず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:

プログラムはテーマに基づく講義、ディスカッションを中心に行われます。最終日のプレゼンに向けて様々な知識を身につけ準備しました。予習資料が送られるので目を通しておいた方が理解が早いと思います。

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

取り組んでいない。

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

取り組んでいない。

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

一週間のプログラムでした。

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

■設備/Facilities:

WiFi 使えます。ただ他の施設を試していないので詳しくはわかりません。

■サポート体制/Support for students:

生活面でのサポートは充実していました。他にも手厚くサポートしてくださったので、不満はありませんでした。

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:

ホテル
■宿泊先の様子、どのように見つけたか/Environment around the accommodation and how did you find it:
宿泊先はプログラム主催者が手配してくださいました。ホテルもとても綺麗で文句はありませんでした。

■気候、大学周辺の様子、交通機関、食事等/Climate, environment around the institution, transportation, food, etc.:
食事は辛い料理が多めです。交通機関は使わなかったのですが道路は常に混んでいました。また、スリランカはとても暑く、湿気ていて午後に雨が降ることが多く、雷も毎日鳴っていました。コロンボ大学はそこまで大きくなく、最新の設備で綺麗な建物というわけではありませんでした。
■お金の管理方法、現地の通貨事情/Management of money and situation about local economy:
現地の物価は日本に比べたら安いです。基本的にはクレジットで支払いができるので多くのお金を持っていく必要はありませんが、交通機関などはクレジットは使えないので1万円くらいを両替すれば十分だと思います。
■治安、医療関係事情、心身の健康管理で気をつけたこと等、危機管理/Aspects of risk and safety management, local health care system, and any actions taken to maintain your health:
治安はそこまで悪くないように感じました。ただ、決して安全ではないので財布などはしっかり紐で繋いでおくなどの工夫が必要かと思います。
■自由時間に利用した交通手段/Mean of transportation in your free time:
タクシー, Uber
■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:
成績表、英語能力証明書、テーマに関するエッセイ
■ビザの手続き/Procedures to obtain visas:
スリランカ大使館のウェブサイトにて申請
■医療関係の準備/Preparations or actions taken to maintain your health:
胃腸薬などを持っていく程度でした。特に病気にかかったメンバーもいませんでした。
■保険関係の準備/Preparations/procedures for insurance:
東京大学指定の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:
学科の受付で許可書へのサインをお願いする必要がありました。
■語学関係の準備/Language preparation:
ある程度の語学力がないと楽しめないと思うので、日常会話だけでもできるレベルが望ましいです。

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	0 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.)	0 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)	3,790 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	0 円/JPY
交通費	0 円/JPY
娯楽費	7,000 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 :	
国際的な場における会議の取り組み方やプレゼンの仕方を学べたことに満足しています。また非常に強い絆で結ばれた仲間ができることがこのプログラムの一番の魅力だと思いました。	
■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 :	
海外の仲間とプロジェクトを行うことに肯定的な価値観を持ってました。	
■進路・就職先(就職希望先)/Career/Occupation (planned) :	
研究職、大学院に進学予定です。	
■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 :	
他では得られないとても貴重な経験が得られます。一週間とは思えないほどのコンテンツの充実さですので頑張って食らいついて下さい。	
■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 :

特にありません。