

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: 2019/9/22

- 参加プログラム/Program: 上海交通大学サマープログラム
- プログラム情報/Program info.: <https://www.u-tokyo.ac.jp/adm/go-global/ja/program-list-short-SJTU.html>
- 派遣先大学/Host university: 上海交通大学
- プログラム期間/Program period: 9/9/2019～9/20/2019
- 東京大学での所属学部・研究科等/Faculty/Graduate School at UTokyo: 教養学部(前期課程)
- 学年(プログラム開始時)/Year at the time of Study Abroad: 学部 2 年

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

S セメスターで外交、特にアジアについて学習するゼミに参加し、アジアと日本との関係に興味を抱いたため。

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

S セメスターでアジアと日本との関係を扱う授業を履修しアジアに対して興味を抱いたことが参加の契機です。中国について深く知ることが目的だったので特に迷い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:

基本的には午前中は中国語の授業、午後はアクティビティに参加するというスケジュールです。午後のアクティビティでは中国の文化や社会について多角的に知ることができます。

■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:

南京大虐殺など、日中間の歴史問題について現地学生と討論を行った。

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

自由時間では観光をしていました。

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

■設備/Facilities:

キャンパス内の食堂では数多くの食事を提供していました。値段も安く、快適に食事を楽しめました。Wi-fi 環境は上海交通大学が提供する Wi-fi の他、eduroam も用いることができます。

■サポート体制/Support for students:

現地学生や TA の方、現地の先生などによるサポートがとても充実していました。

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

■ 宿泊先の種類/Type of accommodation :
ホテル
■ 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 :
2 人 1 部屋で泊まりました。とても豪華なホテルで大学からも徒歩 15～20 分ほどです。設備もほとんど揃っていました。

■ 気候、大学周辺の様子、交通機関、食事等/Climate, environment around the institution, transportation, food, etc. :
気候は東京よりも快適でした。大学周辺はデパートが立ち並ぶ繁華街でとても賑やかでした。交通機関・食事は共に安く便利でした。
■ お金の管理方法、現地の通貨事情/Management of money and situation about local economy :
日本円を持参し両替して用いました。中国では QR コードを用いた支払いがとても普及していますが、中国に口座を持っていないため利用することはできませんでした。
■ 治安、医療関係事情、心身の健康管理で気をつけたこと等、危機管理/Aspects of risk and safety management, local health care system, and any actions taken to maintain your health :
治安の面で大きく心配しなければならないことはあまりありません。食事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
■ 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 :
東京大学本部国際交流課の案内に従い、国際交流課に渡航情報届を提出しました。また、教養学部へ海外渡航届を提出しました。
■ ビザの手続き/Procedures to obtain visas :
2 週間の滞在では本来ビザの取得は不要ですが、今回の留学では国際交流課の指示もあり取得しました。種類は X2 ビザで、港区にある中国ビザ申請センターで行いました。手続きには 4 営業日ほどかかります。
■ 医療関係の準備/Preparations or actions taken to maintain your health :
中国の食事でご飯あたりを起こす可能性があるため、健康に留意して薬を持参すると思います。
■ 保険関係の準備/Preparations/procedures for insurance :
付帯海学という留学保険に東京大学国際交流課の案内に従い加入しました。
■ 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 :
海外渡航届を提出しました。
■ 語学関係の準備/Language preparation :
中国語はほとんど学習せずに参加しました。現地での中国語学習プログラムがしっかりと組まれているので未履修であっても問題はないと思います。

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

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

航空費	79,240 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.)	140,000 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)	8,920 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	11,000 円/JPY
交通費	240 円/JPY
娯楽費	11,000 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 :	
中国について多角的に知ることができたということが一番の成果です。また、中国語の学習を始めることができ、学習意欲も高まりました。	
■今後のキャリアに対する考え方や就職活動に与えた影響/Impact of the program on your thoughts for a career or job hunting :	
日本の外交関係に積極的に携わる職業に就きたいと思うようになりました。	
■進路・就職先(就職希望先)/Career/Occupation (planned):	
公的機関外務省・国際機関	
■今後留学を考えている学生へのメッセージ、アドバイス/Any messages or advice for future participants :	

短期派遣プログラムでは短期でありながら多くの刺激を受けることができます。海外へ渡航する不安などもあるかもしれませんが、迷ったら是非参加して欲しいです。

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

過去の参加者の体験記

東京大学 海外留学・国際交流プログラム報告書(超短期プログラム用)

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

記入日/Date: 2019/10/8

- 参加プログラム/Program: 上海交通大学サマープログラム
- プログラム情報/Program info.: <https://www.u-tokyo.ac.jp/adm/go-global/ja/program-list-short-SJTU.html>
- 派遣先大学/Host university: 上海交通大学
- プログラム期間/Program period: 9/9/2019~9/20/2019
- 東京大学での所属学部・研究科等/Faculty/Graduate School at UTokyo: 教養学部(前期課程)
- 学年(プログラム開始時)/Year at the time of Study Abroad: 学部 2 年

■参加にあたってこの時期を選んだ理由/Reason for choosing this period to participate:
長期休暇中だったから。
■参加を決めるまでの経緯/How and why did you decide to participate?:
中国が好きなので応募した。Go Global のサイトを見て中国へ行くプログラムがあ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:
予習・復習が宿題として課された。フィールドワークはどれも貴重な体験で楽しかった。
■学習・研究以外の活動で取り組んだもの/Activities you took part in other than study/research:
スポーツ, 文化活動
■学習・研究以外の活動で取り組んだものの内容、または取り組まなかった理由/Details of the activities you chose, or the reason why you did not take part in any activity other than study/research:
プログラム内のスポーツ教室や文化活動に参加した。
■週末の過ごし方/How did you spend your weekends?:
週末は観光したりディズニーランドに行ったりした。

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

■設備/Facilities:
食堂は値段がとても安い、味は、中には美味しいものもある程度だった。大学の wifi は繋がっていない人もいたが私は繋がった。eduroam の wifi に事前に登録していくのが便利だと思う。図書館はたくさんあったが使っていない。PC を使う場面はなかった。
■サポート体制/Support for students:
引率の先生が優しく、相談にも乗ってくれそうだった。

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

■宿泊先の種類/Type of accommodation:
ホテル

■ 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 :

大学側が用意してくれた。二人一部屋だった。

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

気候は日本の夏くらいだったがたまに室内の空調がものすごく低い温度に設定されているので羽織るものが必須だった。大学の周辺はデパートや百貨店が多かった。上海市内での移動はほとんど電車を使った。食事は学食や周りのデパート・ショッピングモール内のレストランでとった。

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

事前に現金を換金して持っていった。信用できる場所ではクレジットカードも使った。

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

特に身の危険を感じる場面はなかった。

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

タクシー, 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, ホテルの Wi-Fi

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

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

本部国際交流課及び所属している学部・学科へ提出する書類をそれぞれ用意した。本部国際交流課よりチェックリストがもらえるので、それを利用すると準備しやすいと思う。

■ ビザの手続き/Procedures to obtain visas :

事前にビザセンターへ行ってビザを取得した。

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

常備薬を持参した。

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

本部国際交流課から示された海外留学保険に加入した。

■ 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 :

海外渡航届を提出した。

■ 語学関係の準備/Language preparation :

特に何もやっていない。

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

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

航空費	80,000 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.)	140,000 円/JPY
教科書代・書籍代/Textbook / Book	0 円/JPY
海外留学保険料(東京大学指定のもの)/Overseas travel insurance fee (designated by UTokyo)	5,000 円/JPY

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

■留学先で費やした生活費/Overall expenses spent during the program :	
家賃	0 円/JPY
食費	10,000 円/JPY
交通費	5,000 円/JPY
娯楽費	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 :	
60,000 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 :	
中国の伝統文化や国民の生活など現地で感じる事ができてよかった。	
■今後のキャリアに対する考え方や就職活動に与えた影響/Impact of the program on your thoughts for a career or job hunting :	
中国の空気とトイレがもつときれいになったら中国で働きたいと思った。	
■進路・就職先(就職希望先)/Career/Occupation (planned) :	
■今後留学を考えている学生へのメッセージ、アドバイス/Any messages or advice for future participants :	
このプログラムはとても楽しいので参加をおすすめします。	
■準備段階や留学中に役に立ったウェブサイト、出版物/Websites or publications which were useful while preparing for or during your time overseas :	
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: 2019/9/26

- 参加プログラム/Program: 上海交通大学サマープログラム
- プログラム情報/Program info.: <https://www.u-tokyo.ac.jp/adm/go-global/ja/program-list-short-SJTU.html>
- 派遣先大学/Host university: 上海交通大学
- プログラム期間/Program period: 9/9/2019~9/20/2019
- 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

<p>■参加にあたってこの時期を選んだ理由/Reason for choosing this period to participate:</p> <p>中国語の学習を集中的に行いたいと考えたときに、本プログラムの開催を知ったから。</p>
<p>■参加を決めるまでの経緯/How and why did you decide to participate?:</p> <p>中国語学習者として、大学の中に一度は中国に行って自分の中国語力を試したいという思いがあり、また今回のプログラムでは中国を様々な観点から捉える活動が用意されていたので、5月中旬ごろには参加したいと考えるようになったと思う。</p>

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

<p>■概要/Overview:</p> <p>基本的には 8 時から 11 時まで中国語の授業があり、午後のアクティビティで訪問する場所について中国語で学習したり、HSK の問題を活用してリスニング能力の向上を図ったりする。昼食休憩をはさんで午後にはアクティビティとして観光地や公共施設を訪問し、内部を見学しながら担当者から説明を受ける。夕方ぐらいにそこから帰ってくる。夜は書道・拳法・卓球教室がプログラム中に各 2 回ずつあり、それに自由に参加することができる。宿題はその日の感想や学んだことについて、中国語・日本語で B5 の用紙 1 枚ずつ書くことになっている。プログラムは組まれているが、個人の興味関心・体調などによって、参加を見送ることも可能であった。</p>
<p>■学習・研究以外の活動で取り組んだもの/Activities you took part in other than study/research:</p> <p>スポーツ, ボランティア</p>
<p>■学習・研究以外の活動で取り組んだものの内容、または取り組まなかった理由/Details of the activities you chose, or the reason why you did not take part in any activity other than study/research:</p> <p>大学の卓球場を借りて 2 時間ほど汗を流す時間があった。一応教室と銘打ってあったが、各自のレベルで卓球を楽しむ感じの軽い雰囲気であった。また、プログラム中盤の土曜日には東京大学を PR するイベントがあり、そこで学生の視点に立って大学を紹介する機会があった。</p>
<p>■週末の過ごし方/How did you spend your weekends?:</p> <p>各自で計画して観光を楽しんでいた。私は古い町並みが好きだったので、そのような場所を選んで行ったが、せっかくの機会にということで上海にあるディズニーランドに行っていた学生もいた。</p>

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

■設備/Facilities:

図書館は学生証で自由に入館可能だが、プログラムのスケジュールが結構タイトだったのであまり利用しなかった。Wi-Fi は eduroam が使えたので、東大で登録していった方がいいと思う。ただ国慶節が近くなるとインターネットの規制が厳しくなり、VPN のフリーアプリではグーグルなどになかなかつながらなかったのがあったので注意は必要。

■サポート体制/Support for students:

東大側が 3~4 人、上海交通大側 3~4 人で 1 グループとなりその間で渡航前からサポートを受けることができる。渡航前はスマホに入れておいた方がアプリの紹介や、現地での過ごし方などについてなど様々な情報を提供してくれた。しかし、本プログラムは上海交通大の新学期開始と重なり、大部分の学生は闵行キャンパスという徐汇キャンパスからバスで 1 時間ほどかかるところで生活・研究しているので、プログラム期間中会える機会は少なかった。

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:

キャンパスから徒歩約 20 分にあるホテル(上海建国宾馆)

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

ホテルは上海交通大学側が提供してくれた。一般的なツインルームに 2 人 1 室で生活するスタイルで、タオルなどの基本的なアメニティは備わっている。また、ホテルから道路を挟んだ向かい側にコンビニがあり、日用雑貨の品揃えがよかったので不足分は、そちらで買うことができる(実際、ホテルのシャンプーの殺菌成分が強すぎて髪が傷んでしまうことを警戒した学生は、コンビニで日本製のシャンプーを購入していた)。

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

気候: 最初数日はやや蒸し暑さを感じたが、その後の日中はとても過ごしやすくなり夜間は少し肌寒さを感じることもあった。基本的には半そでで大丈夫だと思うが、長そでの衣類を何着か持って行った方が無難だと思う。大学周辺の様子: 今回の徐汇キャンパスは上海の繁華街のあるため、周辺は非常ににぎやかだが、構内はこじんまりとしており緑が非常に多く、とても落ち着いた雰囲気である。交通機関: 上海は地下鉄が非常に発達しているため、市内観光であれば基本的に地下鉄を活用した。ただ地下鉄の改札に入る前に荷物の X 線検査があり、朝夕は非常に並ぶので、その時間帯に乗る場合、ある程度余裕を持って行動することが大事だと思う。食事: 学食で非常に安価で朝食・昼食・夕食を提供しているので、そこで三食済ませることもできるし、周辺が繁華街でありとあらゆる地域の料理屋があったので、そちらで食べることもできる。学食に比べて割高ではあるが、日本と比較すると安く抑えられると思う。

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

基本的には最もレートがよいクレジットカードのキャッシングを利用したが、中国でキャッシングが使えなくなることに備えて、滞在期間に合わせた十分な額を持参し、一部を日本の空港で両替しておいた。中国の空港での両替は一回につき 50 元ほどの手数料を取られるらしいので、1~2 万円程度であれば、日本の

空港で両替していった方がいいと思われる。

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

治安は比較的良い。ただバイクがそれほど減速せずに歩道に入ってくるのが頻繁にあるなど交通マナーがあまり良くないので、特に混雑しているときは注意が必要。また空気は思ったよりも良かったが、朝夕の交通量が多い時間帯は空がかすむほど悪化することもあるので、マスクは携帯しておいた方がいいと思う。国慶節が近く、警備が強化されている様子だったが、それほど変わらず観光できたのであまり気にしなくてもよいと思う。

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

タクシー、列車

■ 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 :

渡航の3週間までに渡航情報届に提出する必要がある。この届は付帯海学の申請資料として使われるので、搭乗便等が固まり次第早急に提出した方が後でバタバタしないと思う。

■ ビザの手続き/Procedures to obtain visas :

短期間の修学ビザ(X2)を取得。ビザ申請センターのホームページから申請書類をダウンロードして、記入してから神谷町のビザ申請センターに申請に行く。申請してから、3~4日でビザが発給される。申請センターの営業時間が平日3時までだが、時間ギリギリに行くと長蛇の列を焦りながら待つことになる。また申請書類に少しでも誤記があったり、写真のサイズが間違っていたりすると受付してもらえないので、時間には余裕をもっていく必要がある。

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

健康診断や予防接種などは特に行わず、常備薬だけ持参した。また、中国の空気事情を考えマスクを多めに持参したが、現地でも購入することができる。

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

大学指定の付帯海学に加入。手続は国際交流課からのメール通りに行えば、簡単に行える。

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

プログラム申請時に教務課に確認印をもらう必要があり、また渡航10日前までに海外渡航届を提出する必要がある。サマープログラムのため、履修や単位等は基本的に関係ないと思われる。

■ 語学関係の準備/Language preparation :

昨年 HSK5 級を取得。渡航前にはリスニングのトレーニングを多めに行った。

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	80,000 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.)	140,000 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	30,000 円/JPY
交通費	1,000 円/JPY
娯楽費	5,000 円/JPY
■その他、補足等/Additional comments :	
家賃(ホテル代)はプログラム費に含む。	

■プログラム参加のための奨学金の受給有無/Scholarships to participate :	
受給した	
■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 :	
60,000 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 :
今回が初訪中で、渡航以前はインターネットの規制や香港の問題、また大気汚染など良くないニュースばかりを目にしていたので、多少の不安を抱えていた。(入力はこちらまで)
■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 :
海外の方々と関わる仕事をしたいとより強く思うようになった。
■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 :
語学力に不安があるなどで参加を迷う学生が多いかと思うが、伝えようという意思を示せば、受け入れ側の大学の学生は極力意図を汲んでくれると思うし、教科書などには掲載されておらず、実際に行ってみなければわからない”生きた”現地語(日本語の流行語のようなものを想像してもらえれば分かりやすいと思う)もたくさんあると思う。少しだけ勇気を出して海外で学んでみることを強くお勧めしたい。

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

上海交通大学が本プログラム向けに作ってくださった日本語のサイト <https://sjtulink.wordpress.com/>

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: 2019/9/23

- 参加プログラム/Program: 上海交通大学サマープログラム
- プログラム情報/Program info.: <https://www.u-tokyo.ac.jp/adm/go-global/ja/program-list-short-SJTU.html>
- 派遣先大学/Host university: 上海交通大学
- プログラム期間/Program period: 9/9/2019~9/20/2019
- 東京大学での所属学部・研究科等/Faculty/Graduate School at UTokyo: 医学部
- 学年(プログラム開始時)/Year at the time of Study Abroad: 学部 3 年

■参加にあたってこの時期を選んだ理由/Reason for choosing this period to participate:
昨年も9月に海外研修に参加したため。
■参加を決めるまでの経緯/How and why did you decide to participate?:
中国に行ってみたくて、このプログラムを見つけた。授業だけでなく、アクティビティが沢山あり魅力的だったため、参加を決めた。

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

■概要/Overview:
午前中は中国語の授業、午後はアクティビティ。自由時間も適度にあった。バランスの良いプログラムだったと思う。宿題、テストもあった。
■学習・研究以外の活動で取り組んだもの/Activities you took part in other than study/research:
スポーツ, 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:
アクティビティの中にスポーツや文化活動もあったため。
■週末の過ごし方/How did you spend your weekends?:
グループで観光した。

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

■設備/Facilities:
図書館などもキャンパスカードで入れた。食堂はあまり美味しなかったが安い。
■サポート体制/Support for students:
サポートがきめ細やかで良かったです。

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

■宿泊先の種類/Type of accommodation:
ホテル

■ 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 :
 プログラムで指定されていた。

■ 気候、大学周辺の様子、交通機関、食事等/Climate, environment around the institution, transportation, food, etc. :
 日差しが日本より強かったので、帽子や日傘があると良い。交通機関や食事は安かった。

■ お金の管理方法、現地の通貨事情/Management of money and situation about local economy :
 銀聯カードがあると便利。

■ 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 :
 複数人で行動した。

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

■ プログラム期間中に利用したネット環境/Internet service usage during the program :
 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 :
 エクセルファイルに記入してメールで提出するものが多かった。

■ ビザの手続き/Procedures to obtain visas :
 X2 ビザを取得。思っていたより高額だった。

■ 医療関係の準備/Preparations or actions taken to maintain your health :
 お腹を壊したので、胃腸薬を持参して本当に良かった。

■ 保険関係の準備/Preparations/procedures for insurance :
 付帯海学にのみ入りました。

■ 東京大学の所属学部・研究科(教育部)での手続き/Procedures required by faculties or graduate schools at UTokyo :
 海外渡航届を提出した。

■ 語学関係の準備/Language preparation :
 初学者だったので、初心者向けの参考書で少し勉強した。

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	80,000 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.)	140,000 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)	5,400 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 :	

ビザ 8,500 円

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

家賃	70,000 円/JPY
食費	10,000 円/JPY
交通費	900 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 :

新しい友人が沢山出来た。

■ 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 :

中国で働くことが選択肢の一つになった。

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

民間企業食品関連

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

行く前はとても不安でしたが、とても充実した 2 週間を過ごせました。参加を迷っている方、参加をおすすめします。

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

Wechat

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: 2019/10/1

- 参加プログラム/Program: 上海交通大学サマープログラム
- プログラム情報/Program info.: <https://www.u-tokyo.ac.jp/adm/go-global/ja/program-list-short-SJTU.html>
- 派遣先大学/Host university: 上海交通大学
- プログラム期間/Program period: 9/9/2019~9/20/2019
- 東京大学での所属学部・研究科等/Faculty/Graduate School at UTokyo: 教養学部(前期課程)
- 学年(プログラム開始時)/Year at the time of Study Abroad: 学部 1 年

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

1年生というなるべく早い時期に海外派遣事業に参加することで、今後の大学生活の指針の1つにしたかったから。また、今回実施されていたサマープログラムの中で唯一9月開催で、自分にとって都合が良かった。

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

東大入学直後から、早い段階で様々な経験をしたいと考えており、その一環として参加を決めた。この上海交通大学のプログラムに参加すると決めたのは4月の終わりくらいだったと思う。参加に当たっては他の国内でのプログラムなどとの兼ね合いを考えなければいけないかと思ったが、9月開催だったため日程が被らず、迷わずに参加を決意できた。

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

■概要/Overview:

今回は特別プログラムということで、午前中には中国語で午後のアクティビティについての説明をし、午後実際にそこに行って様々な体験、見学をするというものだった。中国語「の」学習ができると期待して臨んだが、基本的には中国語「で」学習するだけで、文法その他についてはそれほど教わらなかった。アクティビティは毎日スケジュールがかなりタイトで疲れたが、その分充実していた。

■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?:

現地学生・東大生と上海市内の観光に出かけた。

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

■設備/Facilities:

図書館、体育館などが整備されているが、自分は利用しなかった。食堂は学内に2つある。昼時はかなり

混雑する。1食 15 元以内 (200 円程度) で十分お腹いっぱい食べられるため、とても経済的。味に関しても普通に美味しいが、高い金額を出して外食した方がより美味しいものを食べられるのは確か。Wi-fi は校舎内にある。ただし、中国の特性上 VPN などを使用しないと、Wi-fi 環境下では LINE や Twitter などのサービスは利用できなくなる。

■ サポート体制/Support for students :

特にサポートは利用しなかった。毎回作文課題が課され、その都度添削されて返却された。

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

■ 宿泊先の種類/Type of accommodation :

ホテル

■ 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 :

大学に指定されたもの。キャンパスからは徒歩 20 分弱と、そこそこ遠かった。

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

9 月上～下旬に差し掛かるプログラムだったが、日本とほぼ変わらず暑かった(日中は 30 度近くなる)。また、晴れの日がたまたま多かったこともあり、日本よりも日差しが強いように感じた。今回訪れたキャンパスはかなり都心に近い場所にあり、デパートや飲食店などの商業施設に恵まれていた。交通機関は、前述の通り地下鉄が安く、本数も多いため便利。中国の地下鉄用乗り換えアプリなどもあるので、探してみると良い。また、空港から市街地の手前までの区間でリニアも走っている。こちらは高いがその分早かった。食事は、総じて辛く油っこいものが多い。個人的には辛いものが大好きだったため困らなかったが、苦手な人は辛いかもしれない。慣れない場所での生活だったこともあり、プログラム中はあまりお腹の調子が優れなかった。また、生野菜などはほぼ食べる機会がない。そこで、栄養補給のため個人的にビタミン剤を飲んでいった。

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

中国では至る所で電子決済が普及しており、現金を使っている人は我々日本人以外に見かけなかった。しかし、短期留学などの日本人は現地に口座を作れないため、今回我々は電子決済の恩恵にあずかれなかった。ポケットチェンジなど、様々な方法もあるようだが、中国はその辺りの制度がコロコロ変わるらしいので、渡航前に使えると思っていても結局ダメになった、という場合を想定しておくべき。クレジットカードについては、銀聯カードなら使えると聞いたため用意していったが、結局ほとんど使えなかった。現地で発行したものしか使えないのかもしれない。大きなデパートやディズニーランドなどでは VISA などを含めたカードが使えた。

■ 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 :

幸い大きく体調を崩す事はなかったが、お腹の調子は優れなかったため、必要な人は整腸剤などを飲むといいのかもしれない。安全面では、バイクを中心に結構遠慮なく交差点に進入してくるため、少し気をつけた。

■ 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 :

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 :

まず応募にあたって、国際交流課のサイトにある申込書に必要事項を記載し、教務課などでサインをもらった後 UTAS 上で提出した。特別な資料や提出物は必要なく、基本的に国際交流課のサイトからダウンロード出来る。ただし、サマープログラムの申し込み締め切りはおおよそ5月中のため、特に1年生で参加したいと思うなら早めに情報を手に入れ、動き始めないといけない。

■ビザの手続き/Procedures to obtain visas :

X2(短期海外留学用)という種類のビザを取得した。派遣先大学への登録を済ませたのち家に届く入学許可証、パスポートなどの書類を持って、ビザセンターに行けば取得できる。おおよそ1週間以内には取得できるため焦る必要はない。費用は8,000円程度だった。ビザの取得について詳しく書いてあるブログ等もあるので、参考にすると良い。

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

特に健康診断などは実施していない。

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

大学に指定された海外留学保険に加入した。

■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 :

1年生のSセメだったこともあり、成績などはそもそも持っておらず、従って提出もしていない。9月下旬までのプログラムだったため、教務課での手続きの際に、成績確認などの時期と渡航期間が被っていることの確認はされたが、渡航を止められるなどということは全くなかった。

■語学関係の準備/Language preparation :

何の資格も有していなかった。サマープログラムではおそらくほとんどのもので資格は要求されていない。ただし持っていることで選考に有利に働くことなどはあるかもしれない。

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

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

航空費	77,000 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.)	140,000 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)	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)	0 円/JPY

■その他、補足等/Additional comments :

航空費は、自分にとって初めての海外ということでLCCを避けた。もっと安いものもあると思う。

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

家賃	0 円/JPY
食費	13,000 円/JPY

交通費	2,000 円/JPY
娯楽費	5,000 円/JPY

■その他、補足等/Additional comments :

食費・娯楽費については、授業の無い日に現地学生と観光に行ったためそこそこかかっている。交通費については、地下鉄が片道数元(日本円で 100 円以内)に収まるため、よく利用していた。

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

受給した

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

JASSO

■受給金額(月額)/Monthly stipend :

60,000 円

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

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

大学(本部国際交流課)からの案内

プログラムを振り返って/Reflection

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

中国語・英語中心の生活を送ることで、自分の語学力のなさを痛感し、帰国後の勉強を頑張ろうという決意が固まった。東大・阪大の学生と密な交流ができ、今後の日本での大学生活への大きなヒントとなった。

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

海外で就職することなど微塵も考えたことがなかったが、少しはアリかなと思うようにはなった。

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

公的機関, 民間企業、公務員など

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

少しでも参加を迷っている人は、是非参加を決めて欲しいと思う。短期なら金銭面の負担も軽く、時期的にも学業とは特に被らないため気軽に参加できる。大層な志も必要ない。とりあえず行って見て、後のことは帰ってから考えれば良い、くらいの気持ちで望んでも、十分充実した楽しい体験が得られると思う。

■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 :

東大の国際交流課のサイト。特に留学体験記は読んでいても面白いし、参考にもなる。他には留学体験者のブログなど。

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: 2019/9/21

- 参加プログラム/Program: 上海交通大学サマープログラム
- プログラム情報/Program info.: <https://www.u-tokyo.ac.jp/adm/go-global/ja/program-list-short-SJTU.html>
- 派遣先大学/Host university: 上海交通大学
- プログラム期間/Program period: 9/9/2019～9/20/2019
- 東京大学での所属学部・研究科等/Faculty/Graduate School at UTokyo: 教養学部(前期課程)
- 学年(プログラム開始時)/Year at the time of Study Abroad: 学部 1 年

■参加にあたってこの時期を選んだ理由/Reason for choosing this period to participate:
早いうちに影響を受けた方が今後の大学生活により活かせると思ったから。
■参加を決めるまでの経緯/How and why did you decide to participate?:
海外に行きたかったこと、アクティビティーが充実してそうだったこと、費用が一番安かったこと。5 月、東大のどのプログラムで海外に行くかは結構考えました。

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

■概要/Overview:
宿題として習った中国語と1日の振り返りを基本毎日書きました。
■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:
卓球、書道教室
■週末の過ごし方/How did you spend your weekends?:
市内観光

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

■設備/Facilities:
図書館、スポーツ施設は利用できました、食堂は非常に安かったです、wifi はパスワードを教えてもらって使用出来ました。
■サポート体制/Support for students:
どの面でも素晴らしくサポートしていただいたので充実した2週間を過ごせました。

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

■宿泊先の種類/Type of accommodation:
ホテル

■ 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 :
 大学指定でした、普通に日本のホテルと変わらないです、2人1組でした。

■ 気候、大学周辺の様子、交通機関、食事等/Climate, environment around the institution, transportation, food, etc. :
 天気は非常に良好でした、交通費・食費は基本日本の半額ぐらいでした。

■ お金の管理方法、現地の通貨事情/Management of money and situation about local economy :
 現地で両替しました。

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

■ 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 :
 SIM を利用しようとしたがうまくいきませんでした。

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 :
 ビザ取得

■ ビザの手続き/Procedures to obtain visas :
 X2 ビザ、中国ビザ申請センター、発行まで 3 日くらい、証明写真は前髪が眉毛にかからないように気をつけてください、背景は必ず白でした。

■ 医療関係の準備/Preparations or actions taken to maintain your health :
 胃腸薬と酔い止めを持っていきました(留学中にどちらも使いました)、予防接種はしてないです。

■ 保険関係の準備/Preparations/procedures for insurance :
 大学から指定のものに入りました。

■ 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 :
 A セメスターの履修に関する資料が配布される時期と被っていたので VPN を用いて日本と同じネット環境が整うようにしました。

■ 語学関係の準備/Language preparation :
 中国語は初習でした

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	81,000 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.)	140,000 円/JPY
教科書代・書籍代/Textbook / Book	0 円/JPY
海外留学保険料(東京大学指定のもの)/Overseas travel insurance fee (designated by UTokyo)	9,800 円/JPY
保険・社会保障料(留学先で必要だったもの)/Insurance	0 円/JPY

and/or social security (required by host institution/region/country)	
■その他、補足等/Additional comments :	
ビザ費用 8,400 円	

■留学先で費やした生活費/Overall expenses spent during the program :	
家賃	0 円/JPY
食費	7,000 円/JPY
交通費	1,000 円/JPY
娯楽費	15,000 円/JPY
■その他、補足等/Additional comments :	
別途 sim カードまたはポケット wifi の費用もかかると思います。	

■プログラム参加のための奨学金の受給有無/Scholarships to participate :	
受給した	
■奨学金の支給機関・団体名等/Name of the source of the scholarships :	
日本学生支援機構(JASSO)	
■受給金額(月額)/Monthly stipend :	
60,000 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? :	
ネット上の情報や掲示物などから見つけた。	

プログラムを振り返って/Reflection

■プログラムに参加したことの意義、その他所感/Impact of the participation on yourself or your thoughts :	
新たな語学力向上への意欲が非常に高まった。	
■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 :	
今まで海外の院に行くという選択肢がなかったけど、今回をきっかけに視野に入れていこうと思った。	
■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 :	
行きたいと少しでも思う気持ちがあるなら行った方がいいと思います。行ったら後悔することは絶対ないと思いますし、むしろ決断した自分に感謝したくなると思います。	
■準備段階や留学中に役に立ったウェブサイト、出版物/Websites or publications which were useful while preparing for or during your time overseas :	
オリエンテーション時の資料、日程表	

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: 2019/9/24

- 参加プログラム/Program: 上海交通大学サマープログラム
- プログラム情報/Program info.: <https://www.u-tokyo.ac.jp/adm/go-global/ja/program-list-short-SJTU.html>
- 派遣先大学/Host university: 上海交通大学
- プログラム期間/Program period: 9/9/2019～9/20/2019
- 東京大学での所属学部・研究科等/Faculty/Graduate School at UTokyo: 工学部
- 学年(プログラム開始時)/Year at the time of Study Abroad: 学部 3 年

■参加にあたってこの時期を選んだ理由/Reason for choosing this period to participate:
留学に行く余裕のある時間が三年の夏で最後かなと思ったからです。
■参加を決めるまでの経緯/How and why did you decide to participate?:
夏休み中に行けるプログラムで長すぎず、また以前少し学習していた中国語を活かせるこのプログラムにしました。

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

■概要/Overview:
授業は毎日 8 時からで朝早かったです。90 分授業が 2 回あり、少し大変でしたが授業の量としては満足しました。ほぼ毎日宿題が出され、復習ができたと同時に提出した作文を添削してくださったのが嬉しかったです。
■学習・研究以外の活動で取り組んだもの/Activities you took part in other than study/research:
スポーツ, 文化活動
■学習・研究以外の活動で取り組んだものの内容、または取り組まなかった理由/Details of the activities you chose, or the reason why you did not take part in any activity other than study/research:
卓球、拳法、書道など。
■週末の過ごし方/How did you spend your weekends?:
観光地をたくさん回りました。博物館、豫園、動物園など。

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

■設備/Facilities:
食堂はいくつかあり、メニューも豊富、安価だったので使いやすかったです。
■サポート体制/Support for students:
レベルとプログラムにあった中国語の授業を受けることができ嬉しかったです。日本の大学生用にクラスを分けたことは正解だと思います。

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

■ 宿泊先の種類/Type of accommodation :
ホテル
■ 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 :
学校側の指定

■ 気候、大学周辺の様子、交通機関、食事等/Climate, environment around the institution, transportation, food, etc. :
大きなショッピング街の近くだったのでアクセスも食事においても便利でした。大学までは毎日25分くらい歩きました。
■ お金の管理方法、現地の通貨事情/Management of money and situation about local economy :
基本現金を用いました。交通カードの機械が現金に対応していなかったりしましたが、アリペイカード持っている友達にお願いしました。観光客も電子マネーが使えるようになるといいですね。
■ 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 :
特にそこまで心配したことはありませんでした。
■ 自由時間に利用した交通手段/Means of transportation in your free time :
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 :
志望理由書、個人情報の提出、保険やビザの申請。
■ ビザの手続き/Procedures to obtain visas :
学生ビザを申請し、4 日ほどで受け取ることができました。学校側からいただいたお手本を参考に申請書を埋めました。
■ 医療関係の準備/Preparations or actions taken to maintain your health :
特に健康診断、予防接種などは行なっていません。
■ 保険関係の準備/Preparations/procedures for insurance :
大学指定の保険に申し込みました。
■ 東京大学の所属学部・研究科(教育部)での手続き/Procedures required by faculties or graduate schools at UTokyo :
特にありません。
■ 語学関係の準備/Language preparation :
直前は今まで学習した中国語を軽く復習しました。

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

■ 参加するために要した費用/Expenses of participation :	
航空費	100,000 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.)	140,000 円/JPY
教科書代・書籍代/Textbook / Book	0 円/JPY

海外留学保険料(東京大学指定のもの)/Overseas travel insurance fee (designated by UTokyo)	5,500 円/JPY
保険・社会保障料(留学先で必要だったもの)/Insurance and/or social security (required by host institution/region/country)	0 円/JPY
■その他、補足等/Additional comments :	

■留学先で費やした生活費/Overall expenses spent during the program :	
家賃	0 円/JPY
食費	3,000 円/JPY
交通費	1,500 円/JPY
娯楽費	15,000 円/JPY
■その他、補足等/Additional comments :	

■プログラム参加のための奨学金の受給有無/Scholarships to participate :	
受給した	
■奨学金の支給機関・団体名等/Name of the source of the scholarships :	
日本学生支援機構	
■受給金額(月額)/Monthly stipend :	
60,000 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 :
たくさんの人に出会えて、繋がりを築くことができたことがとても嬉しいです。
■今後のキャリアに対する考え方や就職活動に与えた影響/Impact of the program on your thoughts for a career or job hunting :
キャリアへの影響はまだ不明ですが、海外に出る機会があれば上海、または中国が一つの候補として出てきた気がします。
■進路・就職先(就職希望先)/Career/Occupation (planned) :
研究職, 専門職(法曹・医師・会計士等), 民間企業、正直まだ未定です。
■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 :
参加したら時間は限られているので現地の人とは思存分交流してほしい。日本に帰ってきて繋がりいただけるようにするべきだと思います。
■準備段階や留学中に役に立ったウェブサイト、出版物/Websites or publications which were useful while preparing for or during your time overseas :

百度の地図アプリ

東京大学 海外留学・国際交流プログラム報告書(超短期プログラム用)

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

記入日/Date: 2019/10/4

- 参加プログラム/Program: 上海交通大学サマープログラム
- プログラム情報/Program info.: <https://www.u-tokyo.ac.jp/adm/go-global/ja/program-list-short-SJTU.html>
- 派遣先大学/Host university: 上海交通大学
- プログラム期間/Program period: 9/9/2019～9/20/2019
- 東京大学での所属学部・研究科等/Faculty/Graduate School at UTokyo: 薬学部
- 学年(プログラム開始時)/Year at the time of Study Abroad: 学部 3 年

<p>■参加にあたってこの時期を選んだ理由/Reason for choosing this period to participate:</p> <p>2 年生の終わりに何か海外の短期留学プログラムに参加したいと思い、4 年になると研究室に配属されて長期休みがなくなるそうなので 3 年生の夏が最後のチャンスと思いこの時期にしました。</p>
<p>■参加を決めるまでの経緯/How and why did you decide to participate?:</p> <p>2 年生の終わり頃に東大の海外研修プログラムに参加したいと思いつくか調べて説明会に行きました。もともと英語学習系に参加したかったが英語力には自信はなく、特にスコアもなくスコアの必要のないプログラムを探したのがきっかけですが、最近中国語の勉強を再び始めたのもありこの中国語学習のプログラムに惹かれて決心しました。充実した内容や現地学生との交流を重視している点が決め手になったと思います。</p>

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

<p>■概要/Overview:</p> <p>2 クラスに分けられて多少中国語をやったことのあるクラスの授業は全部中国語で行われ、文章を読んだり言葉の意味を学んだり、皆の前で中国語で前日のアクティビティの感想を述べたりしました。宿題は次の日に読む文章を読んでおくこととその日のアクティビティなどの感想をレポート用紙に書くことでした。毎日ホテルに戻ってからやるので終わる頃には日付をまたぐ日ばかりでした。</p>
<p>■学習・研究以外の活動で取り組んだもの/Activities you took part in other than study/research:</p> <p>取り組んでいない</p>
<p>■学習・研究以外の活動で取り組んだものの内容、または取り組まなかった理由/Details of the activities you chose, or the reason why you did not take part in any activity other than study/research:</p> <p>あまり自由時間がなく取り組まなかったです。自由時間は買い物や散歩が多く、文化活動と呼べるほどのことはしていないと思います。</p>
<p>■週末の過ごし方/How did you spend your weekends?:</p> <p>土曜日は昼間にプログラムがありその後に交通大のチューターがカラオケと火鍋に連れて行ってくれた。日曜は一日中何も予定がなかったので上海博物館や上海タワーや繁華街での食事などをしました。</p>

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

■ 設備/Facilities :
食堂はよく利用しました。あまり利用しなかったが図書館や大学の Wifi もありました。
■ サポート体制/Support for students :
午後のアクティビティにはいつも日本語の話せるスタッフの方々がいらしたので他の中国人との会話ができなくてどうしても困った時はその方々に助けていただいたことが多かったです。

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

■ 宿泊先の種類/Type of accommodation :
ホテル
■ 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 :
プログラムで用意してもらったホテルです。二人で一部屋を共有する感じです。

■ 気候、大学周辺の様子、交通機関、食事等/Climate, environment around the institution, transportation, food, etc. :
昼間は日差しが強く暑かったが、朝や夜は少し冷えたので上着を準備してよかったと思いました。平日は朝食や昼食は大学の食堂で食べるが多かった。
■ お金の管理方法、現地の通貨事情/Management of money and situation about local economy :
中国人はほとんど wechat ペイやアリペイなどの電子マネーに対し、中国に口座を持っていない外国人は現金しか使えないので時々電子マネーのみの支払いがあった時は不便だと思った。ちなみにユニオンペイ以外のクレジットカードはほとんど使用不可でした。
■ 治安、医療関係事情、心身の健康管理で気をつけたこと等、危機管理/Aspects of risk and safety management, local health care system, and any actions taken to maintain your health :
特にはないが、夜遅くまで出歩かないくらいだと思います。
■ 自由時間に利用した交通手段/Means of transportation in your free time :
列車, バス
■ プログラム期間中に利用したネット環境/Internet service usage during the program :
SIM

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

■ プログラムへの参加手続き/Procedures for participation :
渡航情報届とビザ申請のための大学への登録や海外短期留学の保険の登録、所属学部への届け出などです。期限ギリギリでなくもっと余裕を持って登録などやれば良かったなと思いました。
■ ビザの手続き/Procedures to obtain visas :
X2 で中国短期留学ビザです。大学の入学許可書らしきものが家に届いて、ビザ申請書を書き、中国ビザセンターに行き手続きを行いその 3~4 日後以降に再びできたものを取りに行くという感じです。8,400 円くらいかかったと思います。
■ 医療関係の準備/Preparations or actions taken to maintain your health :
特にしていませんが、周りでお腹の調子が悪くなった方が多いので胃腸薬があるとよいと思います。喉の調子が悪くなったのでその対策の薬は持って行きました。
■ 保険関係の準備/Preparations/procedures for insurance :
指定された付帯海学に加入しました。

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

特にないです。

■ 語学関係の準備/Language preparation:

もともと第二外国語で中国語をやっていて、その後も少し勉強していた。

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

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

航空費	70,000 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.)	140,000 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)	6,190 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:

ビザ申請に 9,000 円ほどと OSSMA 登録に 3,240 円ほど払いました。

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

家賃	0 円/JPY
食費	13,000 円/JPY
交通費	150 円/JPY
娯楽費	27,000 円/JPY

■ その他、補足等/Additional comments:

上記の金額はかなりざっくりです。2,600 円ほど換金して最後には 100 円も残らなかったです。ほぼほぼ現金のみです。はじめから交通カードに 30 円と学生証に 30 円入っていたと思います。

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

受給しなかった。

■ 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:

実際に多くの中国人学生と交流できたのが本当に嬉しかったし、もっと中国語を上達させてその方々ともっと中国語で会話できるようになりたいと中国語へのモチベーションがアップしました。視点が少しグローバルになるきっかけになったと思います。高い意識のもった東大生や阪大生たちと参加できたこともかなり良い刺激になりました。

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

中国語を話せるようになって、海外、特に中国でも仕事をしたいな、あるいは中国人と一緒に仕事をしたいと思うようになりました。

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

まだ未定です。

■ 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 :

興味を持ったらぜひ説明会に参加して、少しでもプログラムの重視しているポイントや雰囲気をつかんでほしいと思います。

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

今回のプログラムに当たって交通大が作ってくれたアクティビティなどの記載されたサイトを見て気分をあげていました。

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: 2019/10/7

- 参加プログラム/Program: 上海交通大学サマープログラム
- プログラム情報/Program info.: <https://www.u-tokyo.ac.jp/adm/go-global/ja/program-list-short-SJTU.html>
- 派遣先大学/Host university: 上海交通大学
- プログラム期間/Program period: 9/9/2019～9/20/2019
- 東京大学での所属学部・研究科等/Faculty/Graduate School at UTokyo: 理学系研究科
- 学年(プログラム開始時)/Year at the time of Study Abroad: 修士 1 年

■参加にあたってこの時期を選んだ理由/Reason for choosing this period to participate:
大学時代と比べて、長期休業にとれる時間が長かったから。
■参加を決めるまでの経緯/How and why did you decide to participate?:
海外に行って何かしら経験・成長したかった。説明会の時点で応募はほぼ決めていた。

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

■概要/Overview:
午前は中国語の授業、午後はアクティビティー
■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?:
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:
図書館、グラウンド・体育館はあるが、自由に使えるかはわからない。食堂はいくつかあり、自由に利用可能。Wi-Fi は eduroam が使えるので、予め設定しておくが良い。
■サポート体制/Support for students:
出発の 2 か月ほど前から現地のチューターと WeChat で相互にやり取りできる。日本語を理解できるチューターもおり、わからないことはなんでも相談できる。

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

■宿泊先の種類/Type of accommodation:
ホテル

■ 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 :
 チューターがホテルの詳細な状況を提供してくれた。Wi-Fi はあるが、ほぼ使えないと言えるほど環境が悪い。

■ 気候、大学周辺の様子、交通機関、食事等/Climate, environment around the institution, transportation, food, etc. :
 気候は東京と変わらないくらい。大学周辺に必要なお店は揃っている。交通機関は主に地下鉄を利用。食事は日本の半額以下で食べられる。辛いものが多い。

■ お金の管理方法、現地の通貨事情/Management of money and situation about local economy :
 主に現金を利用。街中に銀行は多く、土日でも営業している支店も多いので、両替には困らなかった。たまにクレジットカードが使えるお店がある。

■ 治安、医療関係事情、心身の健康管理で気をつけたこと等、危機管理/Aspects of risk and safety management, local health care system, and any actions taken to maintain your health :
 トイレにペーパーがないことがあったり、あっても個室の外で予め必要な分だけ取ってから入る必要があったりするので注意が必要。

■ 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 :
 上海交通大学に入学申請。早めにやっておくべき。

■ ビザの手続き/Procedures to obtain visas :
 留学ビザ(X2)を取得。ビザ申請センターにて申請。所要時間は待ち時間も含めて申請・受け取りともに 30 分かからないくらい。

■ 医療関係の準備/Preparations or actions taken to maintain your health :
 出発前の健康診断は不安がなかったのでなし、親に予防接種の状況を聞くくらい。常備薬は胃腸薬・葛根湯・痒み止めを持参。

■ 保険関係の準備/Preparations/procedures for insurance :
 付帯海学に加入。

■ 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 :
 特筆すべきことはなし。

■ 語学関係の準備/Language preparation :
 第二外国語として学び、その後独学で中国語検定 4 級を取得。初学者は発音の確認くらいはしておくといかも。

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	50,382 円/JPY
派遣先への支払い(授業料・施設利用料など)/Payment	140,000 円/JPY

to host institution (tuition, facilities fee, etc.)	
教科書代・書籍代/Textbook / Book	0 円/JPY
海外留学保険料(東京大学指定のもの)/Overseas travel insurance fee (designated by UTokyo)	6,890 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	5,000 円/JPY
交通費	600 円/JPY
娯楽費	10,000 円/JPY
■その他、補足等/Additional comments :	
食費や交通費はかなり低く抑えられる。日本の半分以下と考えて良さそう。	

■プログラム参加のための奨学金の受給有無/Scholarships to participate :	
受給した	
■奨学金の支給機関・団体名等/Name of the source of the scholarships :	
日本学生支援機構(JASSO)	
■受給金額(月額)/Monthly stipend :	
60,000 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 :	
色々な経験ができた。たくさんの縁を作れた。	
■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 :	
中国の大学で過ごすという選択肢が増えた。	
■進路・就職先(就職希望先)/Career/Occupation (planned) :	
民間企業, 起業	
■今後留学を考えている学生へのメッセージ、アドバイス/Any messages or advice for future participants :	
迷うくらいなら絶対に参加した方が良い。今回の様子をYouTubeにアップしているので、ぜひ参考にしてほしい(限定公開にしているので、希望があればリンクをお伝えします)。	
■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 :

るるふ

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: 2019/9/28

- 参加プログラム/Program: 上海交通大学サマープログラム
- プログラム情報/Program info.: <https://www.u-tokyo.ac.jp/adm/go-global/ja/program-list-short-SJTU.html>
- 派遣先大学/Host university: 上海交通大学
- プログラム期間/Program period: 9/9/2019~9/20/2019
- 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:

中国語を学習しているが、普段の学習だと座学ばかりでアウトプットができないので、実用的に会話する練習が欲しかった。丁度夏休みで授業と被らなかつた。

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

とにかく留学してみたかったという思いと、中国に語学留学したかったが中国籍の関係で参加できるプログラムがこの短期留学しかなかったというのが全てです。

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

■概要/Overview:

授業が重かった気がします。遅い時間までアクティビティしてからの宿題には体力がかなり持って行かれました。

■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:

現地で飛び入りでバスケットをしました。短い時間でしたが楽しかったです。

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

観光

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

■設備/Facilities:

どの設備も充実していました。特に運動場や体育館・敷地そのものが整備されていて立派でした。

■サポート体制/Support for students:

ボランティアの人数が非常に多く、語学のみならず地元の交通や買い物事情まであらゆる方面で非常にお世話になった。非常によくサポートしていただいた。

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

■ 宿泊先の種類/Type of accommodation :
ホテル
■ 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 :
大学からの手配。

■ 気候、大学周辺の様子、交通機関、食事等/Climate, environment around the institution, transportation, food, etc. :
交通機関は遠出するときはホテルすぐそばの地下鉄駅からの移動。基本、大学までは徒歩。とにかく地下鉄網が東京と似て充実している。大学周辺は繁華街で、買い物などには困らない。気候は留学中は良好だった。ただし交通量が多すぎるため、排気ガスで空気が割と汚れている。食事はとにかく油と辛いもの。胃腸薬は必須だと思われる。自分も予期せず辛いものを食べてよく腹を下していた。
■ お金の管理方法、現地の通貨事情/Management of money and situation about local economy :
会計は全て現金。親が用意してくれた 1,500 円で 2 週間を乗り切った。
■ 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 :
昔から中国は治安が悪いと散々聞かされていたのでかなり用心していたが、主要都市であるせいか治安は想像よりかなりいい。
■ 自由時間に利用した交通手段/Means of transportation in your free time :
タクシー, 列車
■ 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 :
大きな提出物は渡航情報届くらい。リストを見ると一見多くてうんざりしそうだが、意外に実際のタスクは軽かった気がする。ただ保険関係の案内がわかりづらかった。
■ ビザの手続き/Procedures to obtain visas :
中国籍で留学先が中国のため、ビザはなし。
■ 医療関係の準備/Preparations or actions taken to maintain your health :
何も持って行かなかったが、海外は飲める水が硬水しかなく、中国の食事は油っぽいので、胃腸薬くらいは持っていくべきだったと後悔している。
■ 保険関係の準備/Preparations/procedures for insurance :
学校指定のものを手続きしたくらい。
■ 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。出国届と帰国後に帰国届・パスポートの写しを提出したのみ。
■ 語学関係の準備/Language preparation :
今回は中国語初心者も交えての留学だったので、中国語に関しては気にすることは特になかったと思う。ただし留学全般留学先の公用語が出来ない場合の会話がやはり英語になるので、英語は出来た方がよい。

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	80,000 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.)	140,000 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)	0 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 :	
詳細は不明だが、合計で 140,000 円+航空費	

■留学先で費やした生活費/Overall expenses spent during the program :	
家賃	0 円/JPY
食費	20,000 円/JPY
交通費	1,000 円/JPY
娯楽費	10,000 円/JPY
■その他、補足等/Additional comments :	
家賃は上の項目に含む。	

■プログラム参加のための奨学金の受給有無/Scholarships to participate :	
受給した	
■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 :	
60,000 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 :	
2 週間で語学力などの能力が格段に上がるということや中国の全てを理解するということにはまずないですが、その意識づけ、語学をしっかりやりたい・海外をもっと知りたいという意欲を上げるのにはぴったりなプログラムでした。	
■今後のキャリアに対する考え方や就職活動に与えた影響/Impact of the program on your thoughts for a career or job hunting :	
海外への進路をより一層考えるようになりました。	
■進路・就職先(就職希望先)/Career/Occupation (planned) :	

民間企業

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

海外に出たいけど、不安という人は絶対行くべきです。これほど東大・受け入れ先の大学双方から手厚くサポートしてくれるプログラムは今後絶対に来ません。東大に入学できた学生だからこその特権です。

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

特になし。元々観光するつもりがなかったので(最終的には自由時間にはほぼ観光してましたが)事前準備は身の回りのこと以外はしていません。するべきだったとは思っています。

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: 2019/9/26

- 参加プログラム/Program: 上海交通大学サマープログラム
- プログラム情報/Program info.: <https://www.u-tokyo.ac.jp/adm/go-global/ja/program-list-short-SJTU.html>
- 派遣先大学/Host university: 上海交通大学
- プログラム期間/Program period: 9/9/2019～9/20/2019
- 東京大学での所属学部・研究科等/Faculty/Graduate School at UTokyo: 工学系研究科
- 学年(プログラム開始時)/Year at the time of Study Abroad: 修士 1 年

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

9 月の上旬から中旬の時期は授業や予定していたインターンと被らない時期だったから。

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

サマープログラムの要項を見て、説明会に行った後に決めた。サマーインターンと被ることを考えて少し迷ったが、同時期に行く予定はな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:

午前 8 時から午前 11 時まで中国語の授業を受け、午後は中国文化体験や有名な観光地への見学等をした。毎日その日の感想を中国語で紙 1 枚で書く宿題が出た。授業では、読解・リスニング・スピーキングを全て伸ばせるように構成されていた。

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

文化活動

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

文化活動: 拳法体験、書道体験、卓球体験、餃子づくり

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

大学の PR イベントへの参加。近くの観光地へ観光

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

■設備/Facilities:

図書館は利用しなかった。

■サポート体制/Support for students:

チューターや先生が日常生活での問題を助けてくれた。

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:

大学付近のホテル

■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:

二人一部屋のホテル。内装はとても綺麗で設備も充実していた。大学からは 1km ほど離れており、徒歩で通学した。Wifi の接続が不安定。

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

ほぼ毎日快晴で、気温も 30 度近かった。大学周辺はデパートがたくさんあり、栄えていた。地下鉄の駅も近くにあり、中心地へもアクセスしやすかった。食事は基本的にキャンパス内の食堂で食事をした。食堂は 100~300 円程度で十分な食事ができるので安かった。たまにキャンパス外のお店で食事をした。

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

現地の人は WeChatPay などの QR コード決済をしており、現金やクレジットカードを使用している人はいなかった。クレジットカードを使用できる所はほとんどなかったため、すべての支払いを現金で済ませた。

■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:

水道水は直接飲まない方が良くと注意を受けていたので、提供されるボトルの水を飲んでいました。

■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, 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:

募集要項の紙や本部国際交流課からのメールをよく読み手続きを進めた。

■ビザの手続き/Procedures to obtain visas:

取得したビザ:X2, 手続きに要した時間は 1 週間程度。

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

常備薬を持参した。

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

大学で決められている保険に加入した。

■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:

研究室の指導教員に印鑑や署名を早めに頂き、所属研究科事務室に書類を提出した。

■語学関係の準備/Language preparation:

HSK3 級. レベル別の授業を受けられるので、中国語初学者でも問題はないが、行く前に勉強をできるだけすると良いと思う。

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	60,000 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.)	140,000 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
■その他、補足等/Additional comments :	

■留学先で費やした生活費/Overall expenses spent during the program :	
家賃	0 円/JPY
食費	10,000 円/JPY
交通費	1,000 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 :	
JASSO	
■受給金額(月額)/Monthly stipend :	
60,000 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 :	
中国の文化を現地で体験できたこと、中国の学生の考え方や日本との違いについてたくさん知ることができたこと、中国語の勉強のきっかけになったことなどが満足した点です。自由参加のアクティビティに全て参加したため、自由時間があまりなかったので、自分で市街地へ出かける機会があまり作れなかったことを少し物足りなく思っています。	
■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 :	
上海交通大学と東京大学では、修士課程や博士課程に要する年数が違うことを知ったことや、博士課程に在籍している学生と交流をしたことで、キャリアの考え方が広がった気がします。	
■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 :	

様々なバックグラウンドを持った学生が参加するプログラムなので、色々な人と交流ができて楽しいと思います。中国の文化を、中国語の授業や様々な場所への視察を通して知ることができる貴重なプログラムです。また、派遣先の大学の先生方やチューターがとても協力的だったので、濃密な時間を過ごすことができました。

■ 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 :

ビザ取得に関する手続きの公式ホームページ。

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: 2019/10/3

- 参加プログラム/Program: 上海交通大学サマープログラム
- プログラム情報/Program info.: <https://www.u-tokyo.ac.jp/adm/go-global/ja/program-list-short-SJTU.html>
- 派遣先大学/Host university: 上海交通大学
- プログラム期間/Program period: 9/9/2019~9/20/2019
- 東京大学での所属学部・研究科等/Faculty/Graduate School at UTokyo: 教養学部(前期課程)
- 学年(プログラム開始時)/Year at the time of Study Abroad: 学部 1 年

■参加にあたってこの時期を選んだ理由/Reason for choosing this period to participate:
夏休み中のため大学の授業に出席できた上、8月上旬のサークルの大会とも被らなかったから。
■参加を決めるまでの経緯/How and why did you decide to participate?:
サマープログラムの説明会に行き、これが最も魅力的だと思った。

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

■概要/Overview:
実際の生活の場面で使うような、実用的な表現を授業で扱っていたのが良かった。
■学習・研究以外の活動で取り組んだもの/Activities you took part in other than study/research:
スポーツ, 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:
街並みやテレビなどから、中国の人の考え方や文化、歴史や外交の捉え方を考えた。
■週末の過ごし方/How did you spend your weekends?:
観光

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

■設備/Facilities:
wifi はあったが、検閲で SNS は使えなかった。
■サポート体制/Support for students:
とても充実していた。

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

■宿泊先の種類/Type of accommodation:
ホテル
■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:
綺麗で良かったが、大学まで 20 分歩くのは面倒だった。

<p>■ 気候、大学周辺の様子、交通機関、食事等/Climate, environment around the institution, transportation, food, etc. :</p> <p>気候は日本と変わらず、運良くほぼ雨にも降られなかった。治安も良く、食事は日本より安く、多く、美味しかった。</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>現地で QR 決済はほぼ不可能で現金での生活になった。派遣先担当者が換金してくれたため、銀行に行くこともなかった。</p>
<p>■ 治安、医療関係事情、心身の健康管理で気をつけたこと等、危機管理/Aspects of risk and safety management, local health care system, and any actions taken to maintain your health :</p> <p>貴重品の管理には気を配っていたが、特に危ないと感じる場面はなかった。</p>
<p>■ 自由時間に利用した交通手段/Means of transportation in your free time :</p> <p>列車</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, eduroam</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>留学申請書、確認書、誓約書、雲南参加申込書、OSSMA</p>
<p>■ ビザの手続き/Procedures to obtain visas :</p> <p>x2/2 週間前でも十分間に合った。</p>
<p>■ 医療関係の準備/Preparations or actions taken to maintain your health :</p> <p>保険証とそのコピーの持ち込み/常備薬を持って行ったが使わなかった。</p>
<p>■ 保険関係の準備/Preparations/procedures for insurance :</p> <p>大学指定のものにしか加入していない。</p>
<p>■ 東京大学の所属学部・研究科(教育部)での手続き/Procedures required by faculties or graduate schools at UTokyo :</p> <p>確認書の提出のみ</p>
<p>■ 語学関係の準備/Language preparation :</p> <p>1S で週一回第三外国語を受講したのみ、ほぼ初学者</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	75,110 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.)	140,000 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)	6,190 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>	

パスポート/査証/wifi/変圧器/お土産

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

家賃	0 円/JPY
食費	8,000 円/JPY
交通費	1,000 円/JPY
娯楽費	11,000 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 :

上海という街の良さを知ることができた。

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

中国語学習意欲が高まり、海外で生活・就業することへの抵抗がなくなった。

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

民間企業 华为、任天堂、バンナム

■ 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 :

中国語の学習、中国文化と体験、現地学生との交流が絶妙にバランスのとれた素晴らしいプログラムだったと思う。

■ 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 :

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: 2019/9/22

- 参加プログラム/Program: 上海交通大学サマープログラム
- プログラム情報/Program info.: <https://www.u-tokyo.ac.jp/adm/go-global/ja/program-list-short-SJTU.html>
- 派遣先大学/Host university: 上海交通大学
- プログラム期間/Program period: 9/9/2019～9/20/2019
- 東京大学での所属学部・研究科等/Faculty/Graduate School at UTokyo: 公共政策学教育部
- 学年(プログラム開始時)/Year at the time of Study Abroad: 専門職 1 年

■参加にあたってこの時期を選んだ理由/Reason for choosing this period to participate:
サマーインターンシップと重複しない日程だったため。
■参加を決めるまでの経緯/How and why did you decide to participate?:
中国語を学習する良い機会だったため。

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

■概要/Overview:
午前中に授業を行い、午後はアクティビティ。
■学習・研究以外の活動で取り組んだもの/Activities you took part in other than study/research:
文化活動, 取り組んでいない。
■学習・研究以外の活動で取り組んだものの内容、または取り組まなかった理由/Details of the activities you chose, or the reason why you did not take part in any activity other than study/research:
時間的な制約のため。
■週末の過ごし方/How did you spend your weekends?:
上海ディズニー

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

■設備/Facilities:
良い
■サポート体制/Support for students:
交通大の方が熱心

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:
プログラム指定

<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>気候は日本と同じ。交通機関へのアクセスは良好。食事は、ホテル裏の店がオススメ。</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>クレカのキャッシング</p>
<p>■ 治安、医療関係事情、心身の健康管理で気をつけたこと等、危機管理/Aspects of risk and safety management, local health care system, and any actions taken to maintain your health :</p> <p>特になし</p>
<p>■ 自由時間に利用した交通手段/Means of transportation in your free time :</p> <p>タクシー, 列車</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>志望動機書</p>
<p>■ ビザの手続き/Procedures to obtain visas :</p> <p>神谷町の中国ビザ発給センターに行く。</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>大学指定の保険に入る。</p>
<p>■ 東京大学の所属学部・研究科(教育部)での手続き/Procedures required by faculties or graduate schools at UTokyo :</p> <p>特になし</p>
<p>■ 語学関係の準備/Language preparation :</p> <p>特になし</p>

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

<p>■ 参加するために要した費用/Expenses of participation :</p>	
航空費	50,000 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.)	140,000 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)	8,000 円/JPY
<p>■ その他、補足等/Additional comments :</p> <p>ビザ発給 (9,000 円)</p>	

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

■ プログラム参加のための奨学金の受給有無/Scholarships to participate :	
受給しなかった。	
■ 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 :	
上海交通大学の方のこのプログラムを成功させることへの熱い思い。	
■ 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 :	
留学への更なる意欲	
■ 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 :	
このプログラムは特にオススメです。	
■ 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 :	
当プログラム参加の学生による有志の Web サイト	

東京大学 海外留学・国際交流プログラム報告書(超短期プログラム用)

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

記入日/Date : 2019/9/22

- 参加プログラム/Program : 上海交通大学サマープログラム
- プログラム情報/Program info. : <https://www.u-tokyo.ac.jp/adm/go-global/ja/program-list-short-SJTU.html>
- 派遣先大学/Host university : 上海交通大学
- プログラム期間/Program period : 9/9/2019~9/20/2019
- 東京大学での所属学部・研究科等/Faculty/Graduate School at UTokyo : 教育学部
- 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 :
8 月はサークル活動で忙しかったので 9 月がよかった。
■参加を決めるまでの経緯/How and why did you decide to participate? :
何らかの海外プログラムに参加したかった。中国にも行ってみたいかった。中国語があまりできない状態で行っていいものか迷った。

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

■概要/Overview :
午前中は中国語の授業、毎日作文の宿題が出る。午後はアクティビティ、施設見学や有名な場所の参観など。色々な体験が出来て良かった。
■学習・研究以外の活動で取り組んだもの/Activities you took part in other than study/research :
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 :
そのような時間はなかった。
■週末の過ごし方/How did you spend your weekends? :
自由観光

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

■設備/Facilities :
図書館は学生カードで入れる、食堂は安い、Wi-Fi はちゃんと入る。
■サポート体制/Support for students :
十分にしてくれた。

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

■宿泊先の種類/Type of accommodation :
ホテル

<p>■ 宿泊先の様子、どのように見つけたか/Environment around the accommodation and how did you find it :</p> <p>大学へ徒歩圏のホテル、二人一部屋、トイレバス付、プログラムの指定ホテル</p>
--

<p>■ 気候、大学周辺の様子、交通機関、食事等/Climate, environment around the institution, transportation, food, etc. :</p> <p>気候は東京と変わらない、繁華街なので交通の便は良い、夜歩いても平気、食事場所もたくさんある。</p>
<p>■ お金の管理方法、現地の通貨事情/Management of money and situation about local economy :</p> <p>日本円を持って行って現地のホテルにある両替機で両替した。</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>治安はよい、体調が少し悪いときに自分で対処できるように最低限の薬などは持っていくべき。</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, SIM</p>

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

<p>■ プログラムへの参加手続き/Procedures for participation :</p> <p>渡航情報届、ビザ申請</p>
<p>■ ビザの手続き/Procedures to obtain visas :</p> <p>X2 ビザ、中国ビザ申請センター、一週間ほど</p>
<p>■ 医療関係の準備/Preparations or actions taken to maintain your health :</p> <p>風邪薬、胃腸薬、痛み止めは持っていくべき</p>
<p>■ 保険関係の準備/Preparations/procedures for insurance :</p> <p>付帯海学</p>
<p>■ 東京大学の所属学部・研究科(教育部)での手続き/Procedures required by faculties or graduate schools at UTokyo :</p> <p>なし</p>
<p>■ 語学関係の準備/Language preparation :</p> <p>初級レベル、独学で少し、事前に勉強していくと楽しさが増す。</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	80,000 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.)	140,000 円/JPY
教科書代・書籍代/Textbook / Book	0 円/JPY
海外留学保険料(東京大学指定のもの)/Overseas travel insurance fee (designated by UTokyo)	5,500 円/JPY
保険・社会保障料(留学先で必要だったもの)/Insurance and/or social security (required by host institution/region/country)	0 円/JPY
<p>■ その他、補足等/Additional comments :</p>	

--

■ 留学先で費やした生活費/Overall expenses spent during the program :	
家賃	0 円/JPY
食費	10,000 円/JPY
交通費	1,000 円/JPY
娯楽費	20,000 円/JPY
■ その他、補足等/Additional comments :	

■ プログラム参加のための奨学金の受給有無/Scholarships to participate :	
受給した	
■ 奨学金の支給機関・団体名等/Name of the source of the scholarships :	
JASSO	
■ 受給金額(月額)/Monthly stipend :	
60,000 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 :
中国の大学生は凄かった。沢山勉強しているし、色々なことを知っているし、ちゃんとそれを話すことができる。こういうことに気づけたことがよかった。
■ 今後のキャリアに対する考え方や就職活動に与えた影響/Impact of the program on your thoughts for a career or job hunting :
海外に出るのも面白そうだった。
■ 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 :
是非積極的に参加すると思います。
■ 準備段階や留学中に役に立ったウェブサイト、出版物/Websites or publications which were useful while preparing for or during your time overseas :
大衆点评、百度マップ

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: 2019/9/25

- 参加プログラム/Program: 上海交通大学サマープログラム
- プログラム情報/Program info.: <https://www.u-tokyo.ac.jp/adm/go-global/ja/program-list-short-SJTU.html>
- 派遣先大学/Host university: 上海交通大学
- プログラム期間/Program period: 9/9/2019~9/20/2019
- 東京大学での所属学部・研究科等/Faculty/Graduate School at UTokyo: 文学部
- 学年(プログラム開始時)/Year at the time of Study Abroad: 学部 3 年

■参加にあたってこの時期を選んだ理由/Reason for choosing this period to participate:
夏休みで時間があり、東大での授業に影響しないと思ったから。
■参加を決めるまでの経緯/How and why did you decide to participate?:
中国に関する研究をしているのに中国に行ったことがなく、行きたいと思っていた時にこのプログラムを見つけたので参加しようと思った。また英語をメインで使うプログラムが多い中、このプログラムはメインで中国語を使用するという点も魅力的だった。4 月末には参加を決めた。

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

■概要/Overview:
宿題として中国語の作文と次の日の授業で使う文章を読む課題が出されたのでそれを毎日やっていた。交通大学の授業を聴講したが、留学するには自分の語学力がまだまだ足りないことを実感したので今後の学習のモチベーションを高められた。プログラムの中のどのアクティビティも参加する価値があった。
■学習・研究以外の活動で取り組んだもの/Activities you took part in other than study/research:
スポーツ, 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:
プログラムの一部で卓球や中国拳法をやった。あとは交流先の大学の学生と餃子を作ったりした。
■週末の過ごし方/How did you spend your weekends?:
東大生のプログラム参加者と市内観光をしたり、上海ディズニーランドに行った。

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

■設備/Facilities:
wifi は整っていた。食堂は個人的にあまり口に合わなかったのであまり食べていない。スポーツ施設はあったが予約でいっぱい自由には使えないと聞いた。
■サポート体制/Support for students:
交通大学のプログラム運営者の方々が医療面や生活面などありとあらゆる面で少しでも困ったことがあればサポートしてくださった。その方々のおかげで不便を感じることはなかった。

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

■ 宿泊先の種類/Type of accommodation :
ホテル
■ 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 :
中国の中では綺麗なホテルに泊まったと思う。二人一部屋でドライヤーもあるなど設備も整っていた。水も毎日一人一本ずつもらえ、タオルも毎日変えてくれた。ただ電気を消すとほぼ全てのコンセントが使えなくなるのが不便だった。

■ 気候、大学周辺の様子、交通機関、食事等/Climate, environment around the institution, transportation, food, etc. :
気候は日本と同じ。ただし空気が汚い。大学やホテルの周辺は飲食店も多くあり、昼食や夕食はそこで食べていた。値段も一食 500 円あれば十分くらいで安かった。交通機関は主に地下鉄を使っていたが一回 100 円を越すことはほぼなかった。
■ お金の管理方法、現地の通貨事情/Management of money and situation about local economy :
基本は現金で支払った。現地通貨を持っている知り合いに 5 万円両替してもらい、現地で両替することはなかった。中国は電子決済が進んでいるが、電子決済がないと支払えないということはほぼなかった。スーパーで一回だけ電子決済以外では支払えない場面には遭遇した。
■ 治安、医療関係事情、心身の健康管理で気をつけたこと等、危機管理/Aspects of risk and safety management, local health care system, and any actions taken to maintain your health :
治安は大学周辺やホテル周辺、市街地に関しては、夜に日本人だけで歩いても特に問題はない。(その他の地域がどうなのかは知らない) 現地の人も衛生面から水道の水は飲まないらしく、水道の水は飲まないようにして、ペットボトルの水を飲んでいて、ただ口をゆすいだり歯磨きを使う分には特に問題なかった。
■ 自由時間に利用した交通手段/Means of transportation in your free time :
タクシー, 列車
■ プログラム期間中に利用したネット環境/Internet service usage during the program :
定額制のデータローミングと VPN

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

■ プログラムへの参加手続き/Procedures for participation :
国際交流課から求められた提出物を出した。他にも私の所属している学部は留学届けが必要だったので、学部への留学届を出した。早めにやったほうが気持ち的に余裕があると思う。
■ ビザの手続き/Procedures to obtain visas :
短期留学ビザを神谷町にあるビザ申請センターのようなところに取りに行った。一週間ほどで発給された。
■ 医療関係の準備/Preparations or actions taken to maintain your health :
出発前は特にしていない。胃腸薬、ビタミン剤、風邪薬を持っていった。胃腸の調子を悪くしている人が多かった印象があるので胃腸薬は絶対に持って行ったほうがいいと思う。
■ 保険関係の準備/Preparations/procedures for insurance :
東大指定の海外留学保険に加入した。その他に OSSMA にも加入した。
■ 東京大学の所属学部・研究科(教育部)での手続き/Procedures required by faculties or graduate schools at UTokyo :
学部に留学届けを出した他は短期のプログラムだったので何もしていない。

■ 語学関係の準備/Language preparation :

中国語はもともと第二外国語としてやっていたし、留学から帰ってきてすぐに語学試験を受けようと思っていたのでその対策はしていた。このプログラムのために特別に何かやったことはない。

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	80,000 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.)	140,000 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

■ 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	8,000 円/JPY
交通費	1,500 円/JPY
娯楽費	35,000 円/JPY

■ その他、補足等/Additional comments :**■ プログラム参加のための奨学金の受給有無/Scholarships to participate :**

受給した

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

JASSO

■ 受給金額(月額)/Monthly stipend :

60,000 円

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

大学(本部国際交流課)からの案内

プログラムを振り返って/Reflection**■ プログラムに参加したことの意味、その他所感/Impact of the participation on yourself or your thoughts :**

今回は大阪大の学生も参加していたため、東大や阪大、交通大という様々な大学に所属する友人が作れた点やこのプログラムだからできた貴重な経験をさせてもらった点でとても満足している。また 2 週間上海

で生活したことにより、海外での生活に具体的イメージが持てたため、中国語圏への留学を本格的に検討し始めた。

■ 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 :

中国語圏への留学を本格的に考え始めた。

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

研究職、海外の大学を含めた修士課程への進学

■ 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 :

参加すれば必ず何か得るものがあると思うので、迷ったら参加したほうが絶対にいいと思います。

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

特にない。

東京大学 海外留学・国際交流プログラム報告書(超短期プログラム用)

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

記入日/Date: 2019/10/1

- 参加プログラム/Program: 上海交通大学サマープログラム
- プログラム情報/Program info.: <https://www.u-tokyo.ac.jp/adm/go-global/ja/program-list-short-SJTU.html>
- 派遣先大学/Host university: 上海交通大学
- プログラム期間/Program period: 9/9/2019～9/20/2019
- 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:
授業が無く時間を有効活用したかった。
■参加を決めるまでの経緯/How and why did you decide to participate?:
中国のプレゼンスが増していく国際情勢を鑑みて中国滞在の必要性を感じ、ほぼ迷わず参加を決めた。

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

■概要/Overview:
平日は午前が語学の授業、午後がアクティビティ。土日は基本的に自由。
■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:
アクティビティ類
■週末の過ごし方/How did you spend your weekends?:
友達と上海で遊ぶ!

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

■設備/Facilities:
東大と同じようなものがある。違うところとしては、酒・煙草も売店で売っているし、屋外全面喫煙可。
■サポート体制/Support for students:
非常に良くして頂いた。胃腸炎になった際も日本語の話せる医者がある病院に連れて行って頂いた。

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

■宿泊先の種類/Type of accommodation:
ホテル
■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:
学校側の手配。

<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>自分にとって学食はあまり美味しくなかった。美味しい店が沢山あるので開拓すると楽しいと思います。地下鉄は便利だが日本ほど駅が目的地に近くない場合もあったのでタクシーを多用した。双方ともに日本よりかなり安価。気候は東京とほぼ同じと思えば良いと思います。</p>
<p>■ お金の管理方法、現地の通貨事情/Management of money and situation about local economy :</p> <p>10 万円ほど現金を持っていき両替して使った。現地の方は支付宝や微信支付を支払い方法として主に使っていたが、中国の銀行口座とのリンクが必須なので基本的には我々は使えない。現地の人と遊ぶときは一旦誰かに立て替えてもらって、後で現金で返していた。VISA カードと銀聯カードも持っていった。VISA は外資系の店やバーでは使えたがあまり広く使えると思わない方がいい。</p>
<p>■ 治安、医療関係事情、心身の健康管理で気をつけたこと等、危機管理/Aspects of risk and safety management, local health care system, and any actions taken to maintain your health :</p> <p>急性胃腸炎になって結構苦労しました。原因は結局わかりませんが、食べ物・飲み物には十分気を遣って良いと思います。</p>
<p>■ 自由時間に利用した交通手段/Means of transportation in your free time :</p> <p>タクシー, 列車, バス</p>
<p>■ プログラム期間中に利用したネット環境/Internet service usage during the program :</p> <p>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>基本的には案内に従えば良いと思います。早め早めの手続きを推奨します。</p>
<p>■ ビザの手続き/Procedures to obtain visas :</p> <p>X2(短期留学)ビザ。神谷町にある中国ビザセンターにて。申請から発行までは 1 週間弱。費用は 8,000 円程度。混雑しているので、余裕をもって申請することをおすすめします。</p>
<p>■ 医療関係の準備/Preparations or actions taken to maintain your health :</p> <p>常備薬を持っていったのみ。マスクは夏だったので必要ないと思い持っていかなかった。</p>
<p>■ 保険関係の準備/Preparations/procedures for insurance :</p> <p>大学の指定の保険に加入。</p>
<p>■ 東京大学の所属学部・研究科(教育部)での手続き/Procedures required by faculties or graduate schools at UTokyo :</p> <p>特になし。</p>
<p>■ 語学関係の準備/Language preparation :</p> <p>中国語はほぼ初修。自分で少し予備知識をつけてから行った。</p>

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

<p>■ 参加するために要した費用/Expenses of participation :</p>	
航空費	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.)	140,000 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	10,000 円/JPY
交通費	10,000 円/JPY
娯楽費	20,000 円/JPY
■その他、補足等/Additional comments :	

■プログラム参加のための奨学金の受給有無/Scholarships to participate :	
受給した	
■奨学金の支給機関・団体名等/Name of the source of the scholarships :	
JASSO	
■受給金額(月額)/Monthly stipend :	
60,000 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 :	
現地で友達が出来た。それと付随して、英語力が伸びた、中国語もほんの少しだけできるようになった。何よりいい思い出となった。	
■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 :	
もともと就職先は決まっていたのでキャリアパス自体に大きな影響はなかったが、海外トランスファーの可能性についてより真剣に考えるようになった。	
■進路・就職先(就職希望先)/Career/Occupation (planned) :	
民間企業ベインアンドカンパニー	
■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 :	
異国での生活ということでストレスを感じる瞬間が無いわけではありませんが、一生の思い出になることは間違いないので迷ったら応募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 :

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: 2019/10/6

- 参加プログラム/Program: 上海交通大学サマープログラム
- プログラム情報/Program info.: <https://www.u-tokyo.ac.jp/adm/go-global/ja/program-list-short-SJTU.html>
- 派遣先大学/Host university: 上海交通大学
- プログラム期間/Program period: 9/9/2019～9/20/2019
- 東京大学での所属学部・研究科等/Faculty/Graduate School at UTokyo: 総合文化研究科
- 学年(プログラム開始時)/Year at the time of Study Abroad: 博士 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:
博士論文作成のために中国語取得が必要であった。
■参加を決めるまでの経緯/How and why did you decide to participate?:
元々研究上の目的で中国や台湾を理解する必要がありました。修士課程中に台湾関連プログラムには参加したことがあるので、大学院生が参加できる夏休みの中国訪問プログラムができることを待っていました。

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

■概要/Overview:
午前中は中国語の授業を取って、午後には色々な見学に参加するプログラムです。
■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。
■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:
特にありません。
■週末の過ごし方/How did you spend your weekends?:
以前上海に行ったことがあってので、あまり観光せずゆっくり休みました。

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

■設備/Facilities:
中国内では Instagram、Facebook、Google の使用ができないので、VPN か香港 USIM を使用する必要があります。私は香港 SIM を購入して使用しました。学校には建物内の Wi-Fi・Eduroam があります。ホテルの Wi-Fi は部屋で接続できないくらい信号が弱くて使いませんでした。
■サポート体制/Support for students:
グループごとにチューターがいました。私の場合、チューターさんと同じ部屋を使いましたのでごく仲良くなって、チューターさんから色々助けていただきました。

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

<p>■ 宿泊先の種類/Type of accommodation :</p>
<p>ホテル</p>
<p>■ 宿泊先の様子、どのように見つけたか/Environment around the accommodation and how did you find it :</p>
<p>上海交通大学側で予約したホテルです。2 人部屋ですが、部屋は広くて掃除も毎日きれいにやってくれるので快適でした。</p>

<p>■ 気候、大学周辺の様子、交通機関、食事等/Climate, environment around the institution, transportation, food, etc. :</p>
<p>上海の天気は 9 月の東京と同じです。とくに 1 週目は非常に暑かったです。今回のプログラムでは学校からホテルまで徒歩で移動しました(20 分程度)。学校の近くにも、ホテルの近くにも地下鉄駅があって、自由時間を楽しむことが楽でした。食事は学食は 15~20 元程度、市内のレストランは 50~70 元程度です(交通大学の中国人チューター達と市内の色々なレストランに行きまして食費を結構使いました)。</p>
<p>■ お金の管理方法、現地の通貨事情/Management of money and situation about local economy :</p>
<p>中国の支払い方法は WeChat ペイや ALIPAY が基本ですが、中国の口座が必要です。今回参加した学生は主に現金を使いました。授業を取った上海交通大学 Xuhui キャンパスは外国人観光客も多い地域なので、現金使用は難しくありませんでした(韓国人はX2 ビザと中国の電話番号を持っていると、上海の韓国系銀行で口座を開設することができますが、プログラムが毎日遅い時間まで続いたので時間がなくて作れませんでした)。</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>治安は東京と同じです。日系病院もあるという話も聞きました。</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</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>学校提出用の書類以外はとくにありません。2017 年に他のウィンタープログラムに参加したことがありますが、その時より手続きが楽になった気がします。</p>
<p>■ ビザの手続き/Procedures to obtain visas :</p>
<p>X2(短期学生)ビザ、韓国国籍なので韓国で発行しました。韓国の方が手数料が安いです。</p>
<p>■ 医療関係の準備/Preparations or actions taken to maintain your health :</p>
<p>常備薬はすべて用意していきました。風邪を引いてたので、本郷保健センターで 7 日分の風邪薬ももらいました。</p>
<p>■ 保険関係の準備/Preparations/procedures for insurance :</p>
<p>大学からの必須保険ですべてカバーできます。</p>
<p>■ 東京大学の所属学部・研究科(教育部)での手続き/Procedures required by faculties or graduate schools at UTokyo :</p>
<p>特にありません。</p>
<p>■ 語学関係の準備/Language preparation :</p>

2013年に中国語を6か月くらい勉強しました。

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

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

航空費	59,250 円/JPY
派遣先への支払い(授業料・施設利用料など)/Payment to host institution (tuition, facilities fee, etc.)	140,000 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)	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)	0 円/JPY

■その他、補足等/Additional comments:

飛行機代金を抑えるために乗継便を購入

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

家賃	0 円/JPY
食費	20,000 円/JPY
交通費	1,000 円/JPY
娯楽費	20,000 円/JPY

■その他、補足等/Additional comments:

学内で学食を食べると食費はそんなにかかりません。

■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:

60,000 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:

非常に良いプログラムであったと思います。中国の学生との交流も期待以上にできて、一緒に参加した東大の学生同士でもすごく仲良くなりました。また、個人的には初めて中国語が美しい言語であると思うきっかけになって、今後の中国語学習の原動力になったと思います。

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

job hunting :

東アジアと関係がある専攻ですが、中国の生活に関してはあまり知らなかったです。このプログラムがきっかけで、今後中国の研究職に就職することまで真剣に考慮することになりました。

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

研究職

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

私は短期派遣プログラムの参加は3回目です。大学の短期派遣プログラムは現地を理解する一番いい方法であると思います。ぜひご参加ください。

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

特になし

東京大学 海外留学・国際交流プログラム報告書(超短期プログラム用)

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

記入日/Date: 2019/9/24

- 参加プログラム/Program: 上海交通大学サマープログラム
- プログラム情報/Program info.: <https://www.u-tokyo.ac.jp/adm/go-global/ja/program-list-short-SJTU.html>
- 派遣先大学/Host university: 上海交通大学
- プログラム期間/Program period: 9/9/2019～9/20/2019
- 東京大学での所属学部・研究科等/Faculty/Graduate School at UTokyo: 総合文化研究科
- 学年(プログラム開始時)/Year at the time of Study Abroad: 修士 1 年

■参加にあたってこの時期を選んだ理由/Reason for choosing this period to participate:
休暇期間でかつバイトもなかったから。
■参加を決めるまでの経緯/How and why did you decide to participate?:
プログラムがあった時点で、日程的にも行けそうなので申し込もうかと思った。

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

■概要/Overview:
授業を受けてひたすらそれを頭の中に入れていく。頭の中への入れ方はかなり自由度が高かった。
■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:
そういったものは特になかった。
■週末の過ごし方/How did you spend your weekends?:
市内観光をしていた。

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

■設備/Facilities:
食堂は美味しくない。
■サポート体制/Support for students:
かなり丁寧に教えてもらったと思う。

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

■宿泊先の種類/Type of accommodation:
ホテル
■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:
プログラム指定。

<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>日本と同じような気候、周りの飲食店は多い。</p>
<p>■ お金の管理方法、現地の通貨事情/Management of money and situation about local economy :</p> <p>visa や master は使えない方が多かった。</p>
<p>■ 治安、医療関係事情、心身の健康管理で気をつけたこと等、危機管理/Aspects of risk and safety management, local health care system, and any actions taken to maintain your health :</p> <p>電動バイクは本当に危ない。</p>
<p>■ 自由時間に利用した交通手段/Means of transportation in your free time :</p> <p>列車, バス</p>
<p>■ プログラム期間中に利用したネット環境/Internet service usage during the program :</p> <p>キャンパス Wifi, sim を買ったが、なぜか使えなかった。</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>指示通りにやっていたらなんら問題なかった。</p>
<p>■ ビザの手続き/Procedures to obtain visas :</p> <p>X2,ビザ申請センター、1 週間くらいで作ってくれる、手続き代が 8,000 円も取られるとは思わなかった。</p>
<p>■ 医療関係の準備/Preparations or actions taken to maintain your health :</p> <p>何もしていない、胃腸薬は持って行ったが使わなかった。</p>
<p>■ 保険関係の準備/Preparations/procedures for insurance :</p> <p>学校のもの以外何もしていない。</p>
<p>■ 東京大学の所属学部・研究科(教育部)での手続き/Procedures required by faculties or graduate schools at UTokyo :</p> <p>先生に「行きます」と、「行った」と、説明をした程度。</p>
<p>■ 語学関係の準備/Language preparation :</p> <p>語学は全くしていかなかったが大丈夫だった。</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	50,000 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.)	140,000 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)	6,651 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> </p>	

■ 留学先で費やした生活費/Overall expenses spent during the program :	
家賃	0 円/JPY
食費	10,000 円/JPY
交通費	1,600 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 :	
院生になると下の方の文理違う人との関わりが無かったので、それができたことが意外と良かった。	
■ 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 :	
日本史だから留学しなくて良くないかと思っていたが、やっぱり修士を延ばして行こうかと思い始めた。	
■ 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 :	
海外へひとり旅もいいかもしれませんが、団体で行くというのもそれはそれで良さがあります。	
■ 準備段階や留学中に役に立ったウェブサイト、出版物/Websites or publications which were useful while preparing for or during your time overseas :	
事前に知らされた大学の院生のサイト以外特に何もしていない。	

東京大学 海外留学・国際交流プログラム報告書(超短期プログラム用)

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

記入日/Date: 2019/9/21

- 参加プログラム/Program: 上海交通大学サマープログラム
- プログラム情報/Program info.: <https://www.u-tokyo.ac.jp/adm/go-global/ja/program-list-short-SJTU.html>
- 派遣先大学/Host university: 上海交通大学
- プログラム期間/Program period: 9/9/2019～9/20/2019
- 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:

3年秋に留学してみたいと考え、4年夏のサマープログラムに参加すると決めた。しかし大学院入試が8月末にあったため、9月に参加できるこのプログラムを選択した。

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

学生のうちに全学交換留学などを利用して留学したいと考えたが、いきなり半年や1年参加するのは厳しそうだったので経験のために短期のサマープログラムに参加することにした。

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

■概要/Overview:

午前中に中国語の授業があり午後はアクティビティで、授業では宿題がほぼ毎回出された。アクティビティでは、総領事館訪問とラボ見学が非常に参考になった。また観光のアクティビティや拳法、卓球、書道教室は楽しく中国文化について学べた。

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

観光

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

土日や自由時間を利用して積極的に観光し、多くの場所を巡ることができた。

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

日本の大学のPRには参加せず、博物館、動物園、水族館などをひたすら観光した。

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

■設備/Facilities:

基本的にキャンパスにあるべきものは全てあったが、時間の都合上利用したのは食堂とランドリーだった。wifiはeduroamが利用できたのでアカウントを取得してから行くと良い。スタバやコンビニなどもキャンパス内にあった。

■サポート体制/Support for students:

施設や大学の見学に行った際は先生が日本語に通訳してくださり、何か問題が起きても日本語で相談で

きたので安心だった。健康面では薬を支給してくださったり、サポートは非常に充実しており、先生方には感謝しています。

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

■ 宿泊先の種類/Type of accommodation :

ホテル

■ 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 :

指定されたホテルで二人一部屋で宿泊していた。大学から徒歩 20 分ほどで、ホテル内にジムやプールもあった。

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

気温はプログラムの前半は 30℃以上で暑く後半の夜は肌寒かった。半袖中心で羽織れるものを用意しておくといい。大学周辺には駅やデパート、中華料理店がたくさんあり、夜は基本的にそのあたりで食べていた。食事は安い店や学食だと～15 元(～約 250 円)で十分すぎる量を食することができる。交通機関も安く、30 分ほど電車に乗っても 5 元(約 80 円)。タクシーも日本と比べてかなり安いので、グループで積極的に使えばよかった。

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

日本で 5,000 円分を元に両替して持っていく、足りなくなった分はホテルにある ATM でキャッシングした。上海ではキャッシュレス決済が普及していたが、2019 年 9 月時点では中国の銀行に口座を持っていない人は使えなかったため大変不便だった。学食パスと交通 IC は支給された。

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

治安は良かったが、中華料理が身体に合わず常に腹痛と戦うことになった。

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

列車, バス

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

キャンパス Wifi, SIM, au の世界データ定額

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

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

本部国際交流課からのメールに従って手続きを行った。本部に提出すべき書類と所属学科の事務室に出すべき書類があり、後者は自分で調べないといけないため忘れずに。

■ ビザの手続き/Procedures to obtain visas :

中国ビザ申請センターで X2(短期留学)ビザを取得した。申請してから 1 週間後に受け取りに行った。8,400 円かった。

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

普段日本では薬は飲まないが、念のため胃腸薬などを持参した。大学やホテル周辺にはほとんど中華料理屋しかなく、脂っこいものか辛いもの中心の食生活になってお腹を壊したため結果的に非常に役立った。

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

大学で指定された付帯海学に加入した。

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

指導教官の許可をとった。

■ 語学関係の準備/Language preparation :

中国語は未修で参加した。第二外国語で中国語を選んでいたら未修だった人も多くのことを学べたと思う。上海交通大学のチューターとの会話は基本的に英語で行われるため、英会話の練習はしておくべきでした。

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	80,000 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.)	140,000 円/JPY
教科書代・書籍代/Textbook / Book	0 円/JPY
海外留学保険料(東京大学指定のもの)/Overseas travel insurance fee (designated by UTokyo)	10,000 円/JPY
保険・社会保障料(留学先で必要だったもの)/Insurance and/or social security (required by host institution/region/country)	0 円/JPY

■ その他、補足等/Additional comments :

ビザ申請に約 10,000 円

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

家賃	0 円/JPY
食費	15,000 円/JPY
交通費	750 円/JPY
娯楽費	25,000 円/JPY

■ その他、補足等/Additional comments :

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

受給した

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

JASSO

■ 受給金額(月額)/Monthly stipend :

60,000 円

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

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

大学(本部国際交流課)からの案内

プログラムを振り返って/Reflection

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

自分は海外経験がなかったため、今後留学する上で必要な手続きや身につけるべき能力を知ることができたことが大きかった。

■ 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 :

研究と就職において海外という選択肢がより具体的に見えた。

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

民間企業メーカー技術職

■ 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 :

海外での経験はグローバル化が進んでいる現在非常に大切になると思うので、特に海外生活の経験がない人ほど何かしらの短期派遣プログラムに参加してほしいです。また、自分の経験だと学年が上がるにつれて忙しくなっていくので、特に1,2年生のうちにこのようなプログラムに参加してほしいと思います。

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

GoGlobal のウェブサイト(特に体験記)

東京大学 海外留学・国際交流プログラム報告書(超短期プログラム用)

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

記入日/Date : 2019/10/4

- 参加プログラム/Program : 上海交通大学サマープログラム
- プログラム情報/Program info. : <https://www.u-tokyo.ac.jp/adm/go-global/ja/program-list-short-SJTU.html>
- 派遣先大学/Host university : 上海交通大学
- プログラム期間/Program period : 9/9/2019～9/20/2019
- 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 :
中国語を卒論で使うことになり、強化したいと考えたため。
■参加を決めるまでの経緯/How and why did you decide to participate? :
中国語の勉強をし直しているところでちょうどよかったから。

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

■概要/Overview :
午前中は中国語授業で、2つのレベルのクラスに分かれていた。午後はほぼ毎日決まったアクティビティがあり、1日に2つのアクティビティがあることもあった。そのため大変忙しかったが、体調を気遣ってくれる派遣先大学担当者や、アクティビティも中国語の勉強として活用させてくれる先生方のおかげで大変有意義だった。語学の先生方がアクティビティまで面倒を見てくださるのは他のプログラムでは中々ないと思う。
■学習・研究以外の活動で取り組んだもの/Activities you took part in other than study/research :
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 :
卓球教室や拳法教室。様々なアクティビティでの文化交流。とにかく地元の人に写真を撮ってもらったりすることをきっかけに中国語で話してみる自主活動。
■週末の過ごし方/How did you spend your weekends? :
杭州に1人で旅行に行った。雲南省のプログラムのチューターに上海での多自然川づくりの事例を見せてもらった。川浴いなど街歩きをした。

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

■設備/Facilities :
図書館は留学生でも入れる。食堂は中国語の練習の場でもあり、とても安くご飯が食べられる。1食10元いかないこともざら。wifiはあるがスマホによっては対応していない。
■サポート体制/Support for students :

サポート体制はとても手厚かった。第 1 回目のプログラムということもあると思う。学生ボランティアと先生ボランティアが充実していた。また日本人博士の派遣先大学担当者にはみんな大変お世話になった。

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 :

大学から歩いて 25 分程度のホテル

■ 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 :

2 人でルームシェア、シングルベッドが 2 つの部屋。とてもきれいで、土日は美味しいビュッフェの朝食もついた。その分宿泊費は高くプログラム費用を押し上げていたと思われる。大学からは 2、30 分歩く。学生寮は市郊外部にあるもう 1 つのキャンパスに多いそうなので、ホテルに泊まるのが最適だったと思う。

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

暑かったのでずっと夏服だった。晴れていたからかもしれないが。大学周辺は繁華街で夕食が食べられる百貨店も多くある。交通量は多い。地下鉄の駅は近いが改札までかなり歩く。

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

現金をキャッシングで引き出した。またキャッシュレスが進んでいる社会なので、Union Pay のブランドのカードを日本で発行して持っていった。日本発行のカードは使えないところもあるが、Visa や Master よりは使える確率が高いので、作って行ってよかったと思う。交通カードのチャージもクレカか QR コード支払いでしか簡単にはできない(現金を受け取らないのは違法らしいので、頑張ればどこでも現金は使える)。基本的には現金支払いで生活していた。

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

パスポートは常に安全に持ち歩くこと。wechat を使える状態にしておいて、充電切れと通信切れを避けること。

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

タクシー, 列車, バス

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

SIM

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

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

本部国際交流課のサマープログラムに応募した。参加者説明会后に上海交通大学のフォームに入力して、その後インビテーションが DHL で届き、インビテーションを持って神谷町の中国ビザセンターにて自らビザの申請を行った。参加者説明会で交換した wechat 上で適宜情報や助けを得ることができた。プログラム開始が近づくと学生チューターとの連絡を取り始め、上海交通大学での生活の様子などもチューターに聞くことができた。

■ ビザの手続き/Procedures to obtain visas :

X2. 神谷町のビザセンター。ウェブ上でアポイントメントを取ってから行く。アポイントメントの 10 分前につくとそこまで並んでおらず手続き自体は 1 時間程度だったが、写真の規定が厳しくて撮り直しさせられた。ビザセンターに置いてある写真機が完璧に規定を満たしているので早めに行って撮れば良いと思う。

■医療関係の準備/Preparations or actions taken to maintain your health :
漢方薬と風邪薬、胃腸の薬は持っていった。予防接種はしていない。
■保険関係の準備/Preparations/procedures for insurance :
付帯海学に加入
■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 :
特に留学届は出さず、単位申請もしない。
■語学関係の準備/Language preparation :
中国語を合計2年程度勉強していた。

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

■参加するために要した費用/Expenses of participation :	
航空費	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.)	140,000 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
■その他、補足等/Additional comments :	

■留学先で費やした生活費/Overall expenses spent during the program :	
家賃	0 円/JPY
食費	10,000 円/JPY
交通費	4,000 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 :	
JASSO	
■受給金額(月額)/Monthly stipend :	
60,000 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	

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

中国語である程度の内容を伝えられるし、相手の話を聞き取れるという自信がついた。東大だけでなく阪大を含めて交流の輪が広がった。中国に対しての見方がメディアを通しての情報以上の一次情報によって書き換えられた。

■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 :

海外留学をしたいと考えているが、その意味や自分が求めるのがどういう点なのかよく考えた。また自分の限界とか克服したいこともある程度自覚できた。

■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 :

短期なら少し興味があるくらいの国でも参加すると、世界が広がると思います。

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

Go Global のホームページ

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: 2019/10/1

- 参加プログラム/Program: 上海交通大学サマープログラム
- プログラム情報/Program info.: <https://www.u-tokyo.ac.jp/adm/go-global/ja/program-list-short-SJTU.html>
- 派遣先大学/Host university: 上海交通大学
- プログラム期間/Program period: 9/9/2019~9/20/2019
- 東京大学での所属学部・研究科等/Faculty/Graduate School at UTokyo: 教養学部(前期課程)
- 学年(プログラム開始時)/Year at the time of Study Abroad: 学部 2 年

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

後期課程に入る前に、さまざまな体験をしたいと思います。

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

一度このようなプログラムに参加したいと思っていました。8 月末にサークルの発表会があったため、9 月のプログラムに参加したく探したところ、こちらのプログラムを見つけました。ちょうど、中国語の勉強を始めたかと思っていたので、申し込みました。

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

■概要/Overview:

午前中に授業、午後にアクティビティを行いました。自分では遠くて行けないような庭園に連れて行ってもらえて楽しかったです。他の大学の人との交流もできて良かったです。

■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:

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:

中国のいろいろなところをまわり、日本との違いを感じました。

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

上海ディズニーランドに行きました。

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

■設備/Facilities:

教室に Wi-fi があり、スムーズに使えました。食堂もあり、価格は安かったです。

■サポート体制/Support for students:

大学の先生が語学面、学習面でしっかりサポートしてくださり、派遣先大学担当者が生活面、精神面を支えてくださったので、本当に気持ちよく過ごせました。

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

■ 宿泊先の種類/Type of accommodation :	
ホテル	
■ 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 :	
プログラム側から指定された 2 人 1 組のシャワー付きのホテルでした。快適でした。	

■ 気候、大学周辺の様子、交通機関、食事等/Climate, environment around the institution, transportation, food, etc. :	
9 月に入ったこともあり、涼しく、過ごしやすい気候でした。タクシーを使うには中国語力が必要でしたが、地下鉄が発展していて、安かったので、安心して移動できました。	
■ お金の管理方法、現地の通貨事情/Management of money and situation about local economy :	
現金が使えないところはほとんどなかったので、現金を使用していました。日本円を持っていき、現地で両替しました。	
■ 治安、医療関係事情、心身の健康管理で気をつけたこと等、危機管理/Aspects of risk and safety management, local health care system, and any actions taken to maintain your health :	
治安に問題はなかったです。疲れが出てしまい、風邪をひいてしまったのが反省点です。	
■ 自由時間に利用した交通手段/Means of transportation in your free time :	
タクシー, 列車	
■ プログラム期間中に利用したネット環境/Internet service usage during the program :	
SIM	

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

■ プログラムへの参加手続き/Procedures for participation :	
参加理由や、学籍情報について提出しました。私はギリギリになってしまったので、早めの準備をおすすめします。	
■ ビザの手続き/Procedures to obtain visas :	
短期留学ビザを取得しました。申請には 1,2 時間かかりましたが、受け取りに行った時はスムーズにもらえました。	
■ 医療関係の準備/Preparations or actions taken to maintain your health :	
特にありません。	
■ 保険関係の準備/Preparations/procedures for insurance :	
大学側から指示された通りに申し込みなどを行いました。特に不明な点はなかったです。	
■ 東京大学の所属学部・研究科(教育部)での手続き/Procedures required by faculties or graduate schools at UTokyo :	
学部ガイダンスに参加できなかったのですが、帰国後資料をもらうことができました。	
■ 語学関係の準備/Language preparation :	
中国語は全くわかりませんでしたが、プログラムを通して、とても基礎的な日常会話を言えるようになり、モチベーションに繋がりました。	

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

■ 参加するために要した費用/Expenses of participation :	
航空費	57,000 円/JPY
派遣先への支払い(授業料・施設利用料など)/Payment	140,000 円/JPY

to host institution (tuition, facilities fee, etc.)	
教科書代・書籍代/Textbook / Book	0 円/JPY
海外留学保険料(東京大学指定のもの)/Overseas travel insurance fee (designated by UTokyo)	5,700 円/JPY
保険・社会保障料(留学先で必要だったもの)/Insurance and/or social security (required by host institution/region/country)	0 円/JPY
■その他、補足等/Additional comments :	

■留学先で費やした生活費/Overall expenses spent during the program :	
家賃	0 円/JPY
食費	20,000 円/JPY
交通費	3,000 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 :	
初めて中国に行き、日本と似てそうで全く似ていない文化を体験することができました。そして、多方面でモチベーションが高まり、今後の生活を頑張ろうと思えるようになりました。	
■今後のキャリアに対する考え方や就職活動に与えた影響/Impact of the program on your thoughts for a career or job hunting :	
いろいろな先輩方に出会い、何もしないまま大学生活を過ごしてはいけないと思うようになりました。学べることを貪欲に学んで、大学生活を終えたいと思いました。	
■進路・就職先(就職希望先)/Career/Occupation (planned) :	
民間企業まだ未定です。	
■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 :	
参加を迷ったら絶対行った方がいいです！	

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

Go Global Website

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: 2019/9/30

- 参加プログラム/Program: 上海交通大学サマープログラム
- プログラム情報/Program info.: <https://www.u-tokyo.ac.jp/adm/go-global/ja/program-list-short-SJTU.html>
- 派遣先大学/Host university: 上海交通大学
- プログラム期間/Program period: 9/9/2019～9/20/2019
- 東京大学での所属学部・研究科等/Faculty/Graduate School at UTokyo: 教養学部(前期課程)
- 学年(プログラム開始時)/Year at the time of Study Abroad: 学部 2 年

■参加にあたってこの時期を選んだ理由/Reason for choosing this period to participate:
他の夏休みの予定を考慮したため。
■参加を決めるまでの経緯/How and why did you decide to participate?:
中国語学習に興味があったから。

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

■概要/Overview:
午前中授業、午後アクティビティ。
■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:
観光や交流など
■週末の過ごし方/How did you spend your weekends?:
観光、休憩

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

■設備/Facilities:
とても広くてランドリーもある。利便性が高い。
■サポート体制/Support for students:
先生がサポートしてくださる。

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

■宿泊先の種類/Type of accommodation:
ホテル
■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:
綺麗なホテル

■ 気候、大学周辺の様子、交通機関、食事等/Climate, environment around the institution, transportation, food, etc. :
少し暑い。繁華街。主に地下鉄。食事は中国なのでほぼ中華。
■ お金の管理方法、現地の通貨事情/Management of money and situation about local economy :
現金が割と使えた。中国のオンラインペイメントは利用できなかった。
■ 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 :
睡眠時間をしっかり確保した。
■ 自由時間に利用した交通手段/Means of transportation in your free time :
タクシー, 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

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

■ プログラムへの参加手続き/Procedures for participation :
参加理由書の提出と個人情報の入力
■ ビザの手続き/Procedures to obtain visas :
中国ビザ申請センターに行った。早めをお勧めする。
■ 医療関係の準備/Preparations or actions taken to maintain your health :
薬を用意した。
■ 保険関係の準備/Preparations/procedures for insurance :
支払いを早めに。
■ 東京大学の所属学部・研究科(教育部)での手続き/Procedures required by faculties or graduate schools at UTokyo :
海外渡航手続きの提出。
■ 語学関係の準備/Language preparation :
特になし

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

■ 参加するために要した費用/Expenses of participation :	
航空費	79,000 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.)	140,000 円/JPY
教科書代・書籍代/Textbook / Book	0 円/JPY
海外留学保険料(東京大学指定のもの)/Overseas travel insurance fee (designated by UTokyo)	5,500 円/JPY
保険・社会保障料(留学先で必要だったもの)/Insurance and/or social security (required by host institution/region/country)	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	5,000 円/JPY
交通費	500 円/JPY
娯楽費	25,000 円/JPY
■ その他、補足等/Additional comments :	

■ プログラム参加のための奨学金の受給有無/Scholarships to participate :	
受給した	
■ 奨学金の支給機関・団体名等/Name of the source of the scholarships :	
日本学生支援機構(JASSO)	
■ 受給金額(月額)/Monthly stipend :	
60,000 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 :	
知らない土地で知らない人と交流したことは自分の人間関係の作り方を少しでも鍛えたと思う。	
■ 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 :	
海外大学への関心を高めた。	
■ 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 :	
ぜひ体調を整えて参加して欲しいです。	
■ 準備段階や留学中に役に立ったウェブサイト、出版物/Websites or publications which were useful while preparing for or during your time overseas :	
中国の地図アプリ	

東京大学 海外留学・国際交流プログラム報告書(超短期プログラム用)

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

記入日/Date : 2019/9/20

- 参加プログラム/Program : 上海交通大学サマープログラム
- プログラム情報/Program info. : <https://www.u-tokyo.ac.jp/adm/go-global/ja/program-list-short-SJTU.html>
- 派遣先大学/Host university : 上海交通大学
- プログラム期間/Program period : 9/9/2019～9/20/2019
- 東京大学での所属学部・研究科等/Faculty/Graduate School at UTokyo : 教養学部(前期課程)
- 学年(プログラム開始時)/Year at the time of Study Abroad : 学部 2 年

■参加にあたってこの時期を選んだ理由/Reason for choosing this period to participate :
3年の夏以降は忙しくなると思ったから。
■参加を決めるまでの経緯/How and why did you decide to participate? :
中国に行ってみたかったから。

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

■概要/Overview :
ダイキンの工場見学の際に日本人社員の方とお話しできたのはとても良かったです。クルーズ船貸切はとても良い一生の思い出になりました。
■学習・研究以外の活動で取り組んだもの/Activities you took part in other than study/research :
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 :
プログラムの都合上。
■週末の過ごし方/How did you spend your weekends? :
上海市内の観光やディズニーに行きました。

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

■設備/Facilities :
学内の設備は利用しませんでした。
■サポート体制/Support for students :
とても親切な方ばかりでした。

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 :

プログラムで指定されていました。

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

気候は東京と同じで過ごしやすかったです。食事等は食堂だけでなく、町のレストランも日本よりはるかに安かったのでよく利用していました。

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

現金はどこでも使えます。ただとてもキャッシュレス化が進んでいました。スマホでの決済が主流でしたが、中国国籍がないと登録できないものがほとんどで今回は全て現金で支払いました。

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

治安はとてもいいです。 疲れた時は思い切ってプログラムを休むことも大事だと思います。

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

列車, バス

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

SIM

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

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

オリエンテーション、国際交流課の担当者からのメール等に従えばいいと思います。

■ ビザの手続き/Procedures to obtain visas :

早めに動くことが肝心だと思います。

■ 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 :

特になし

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

特になし

■ 語学関係の準備/Language preparation :

前セメスターで第三外国語として勉強していました。

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	42,575 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.)	140,000 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)	6,190 円/JPY
保険・社会保障料(留学先で必要だったもの)/Insurance and/or social security (required by host institution/region/country)	3,000 円/JPY

■ その他、補足等/Additional comments :	
2 週間滞在ビザ: 8,400 円	

■ 留学先で費やした生活費/Overall expenses spent during the program :	
家賃	0 円/JPY
食費	15,000 円/JPY
交通費	1,000 円/JPY
娯楽費	12,000 円/JPY
■ その他、補足等/Additional comments :	
ディズニーランドで 1 万円ほど使った以外は特に大きな出費はなかった。	

■ プログラム参加のための奨学金の受給有無/Scholarships to participate :	
受給しなかった。	
■ 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 :	
中国の優秀な学生たちとの交流を通じて、勉強に対する考え方に刺激を受けた。がんばろうと思った。	
■ 今後のキャリアに対する考え方や就職活動に与えた影響/Impact of the program on your thoughts for a career or job hunting :	
日本以外で生活するのは、衛生面でも食事面でも自分は少しストレスを感じてしまった。海外で働くという選択肢が狭まったかもしれない。	
■ 進路・就職先(就職希望先)/Career/Occupation (planned) :	
民間企業まだ決めてません。	
■ 今後留学を考えている学生へのメッセージ、アドバイス/Any messages or advice for future participants :	
迷ったら行くべきだと思います。	
■ 準備段階や留学中に役に立ったウェブサイト、出版物/Websites or publications which were useful while preparing for or during your time overseas :	
他のプログラムの体験記	

東京大学 海外留学・国際交流プログラム報告書(超短期プログラム用)

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

記入日/Date: 2019/10/4

- 参加プログラム/Program: 上海交通大学サマープログラム
- プログラム情報/Program info.: <https://www.u-tokyo.ac.jp/adm/go-global/ja/program-list-short-SJTU.html>
- 派遣先大学/Host university: 上海交通大学
- プログラム期間/Program period: 9/9/2019～9/20/2019
- 東京大学での所属学部・研究科等/Faculty/Graduate School at UTokyo: 教養学部(前期課程)
- 学年(プログラム開始時)/Year at the time of Study Abroad: 学部 2 年

■参加にあたってこの時期を選んだ理由/Reason for choosing this period to participate:
9月の予定が空いていたから。
■参加を決めるまでの経緯/How and why did you decide to participate?:
前回中国に行ったのが10年前だったので、自分の中国語スキルを高めたいと思い応募を早い段階で決めた。

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

■概要/Overview:
授業: 午前中に中国語の授業を行う。内容はその日の午後のフィールドワークに関連するもの。 予習・復習: 次の日の文章を先に読み、その日の感想を中国語で書く フィールドワーク、苏州、朱家角、ゴミ分別に取り組んでいる地域など様々な場所に行った。
■学習・研究以外の活動で取り組んだもの/Activities you took part in other than study/research:
文化活動
■学習・研究以外の活動で取り組んだものの内容、または取り組まなかった理由/Details of the activities you chose, or the reason why you did not take part in any activity other than study/research:
書道の教室で中国式のものを学んだが、中日文化交流会・餃子作りの日は風邪をこじらせてホテルで休んでいたため参加できなかった。
■週末の過ごし方/How did you spend your weekends?:
メロを使って上海市内を回っていた。

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

■設備/Facilities:
全てが巨大だった。食堂: 安くて美味しい麻辣烫(10元)がある 昼間は人がすごく多い。WiFi: 基本的に早い。
■サポート体制/Support for students:

先生やプログラムの担当者が基本的に一緒に行動していたので、様々な面でサポートをしていただいた。

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

■ 宿泊先の種類/Type of accommodation :

ホテル

■ 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 :

上海交通大学の方が準備していた。

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

気候: 暑い。大学周辺: 大型デパートなどがたくさんある。交通機関: ホテルと大学の近くにバスやメロの駅がある(ホテルから大学までは徒歩で 30 分ほどかかる)。食事: 安くて美味しい。

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

基本的に現金を使った。現地の人がほとんど使っている Alipay や We Chat pay などは中国の口座や電話番号が必要らしいので使用できない。

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

治安: 良い。問題は起きなかった。医療関係: 日本語を話せる医者がある病院があった。

■ 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 :

UTAS を通して応募した。

■ ビザの手続き/Procedures to obtain visas :

X2 ビザを申請した。申請当時はアメリカに滞在していたので、サンフランシスコの中国領事館で申請を行った。申請・受け取りともに 3 時間ほどかかり、料金は 30 ドルだった。

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

風邪薬や痛み止めなどを常備した。

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

東京大学が指定した保険に加入した。

■ 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 :

特別な手続きは行っていない。

■ 語学関係の準備/Language preparation :

1 年生の時の第二外国語が中国語だった。

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

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

航空費

70,000 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.)	140,000 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)	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)	0 円/JPY
■その他、補足等/Additional comments :	

■留学先で費やした生活費/Overall expenses spent during the program :	
家賃	0 円/JPY
食費	10,000 円/JPY
交通費	1,000 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 :	
東京大学	
■受給金額(月額)/Monthly stipend :	
60,000 円	
■受給金額についての補足等/Additional comments about the monthly stipend :	
■奨学金をどのように見つけたか/How did you find the scholarships? :	
大学(本部国際交流課)からの案内	

プログラムを振り返って/Reflection

■プログラムに参加したことの意義、その他所感/Impact of the participation on yourself or your thoughts :
語学力を少し高めることができ、中国人の友達も作れたことについては満足をしている。
■今後のキャリアに対する考え方や就職活動に与えた影響/Impact of the program on your thoughts for a career or job hunting :
まだあまり就職について考えていない。
■進路・就職先(就職希望先)/Career/Occupation (planned) :
まだ分からない。
■今後留学を考えている学生へのメッセージ、アドバイス/Any messages or advice for future participants :
このようなプログラムは大学生のうちしか体験できないので是非参加してください。
■準備段階や留学中に役に立ったウェブサイト、出版物/Websites or publications which were useful while preparing

for or during your time overseas :

特にない。

東京大学 海外留学・国際交流プログラム報告書(超短期プログラム用)

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

記入日/Date: 2019/9/23

- 参加プログラム/Program: 上海交通大学サマープログラム
- プログラム情報/Program info.: <https://www.u-tokyo.ac.jp/adm/go-global/ja/program-list-short-SJTU.html>
- 派遣先大学/Host university: 上海交通大学
- プログラム期間/Program period: 9/9/2019~9/20/2019
- 東京大学での所属学部・研究科等/Faculty/Graduate School at UTokyo: 教養学部(前期課程)
- 学年(プログラム開始時)/Year at the time of Study Abroad: 学部 2 年

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

8 月中に手術をする予定だったが 2 月に予定が移動したため、活動時期が遅めなこのプログラムである必要があった。

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

手術の予定がなくなったことで夏休みの予定がなくなり、何か参加しなければと思っていたところ中国語の学習の成果を生かせるプログラムがあったので応募した。

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

■概要/Overview:

宿題がそこそこ大変で、睡眠時間の確保と宿題の質の両立が大変だった。

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

スポーツ

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

活動と言えるかは分からないが、現地の学生と一緒にバスケットボールの屋外コートでバスケットを楽しんだ。

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

東大・阪大の仲間とともに上海観光

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

■設備/Facilities:

体育館は広く設備も整っている。食堂はカウンターも座席も相当数あり、時間を選べば混雑は気にならない。eduroam の Wi-Fi は通信速度が速く、インターネット接続に際して何らストレスを感じることはなかった。

■サポート体制/Support for students:

先生方がこまめに気を遣ってくれたおかげで特に問題はなかった。

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

■ 宿泊先の種類/Type of accommodation :
ホテル
■ 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 :
2 人部屋で広さも快適。

■ 気候、大学周辺の様子、交通機関、食事等/Climate, environment around the institution, transportation, food, etc. :
大学までは徒歩 20 分程度、気候は昼間はやや暑いものの朝晩は涼しい。バスや地下鉄があり安いため移動は安価で容易。食事に関しても同様で、場所とメニューを選べば店であっても商店であっても安く食べられる。
■ お金の管理方法、現地の通貨事情/Management of money and situation about local economy :
Union Pay のカードはプリペイド・クレジットともに持参したが、結局プリペイドのみで事足りた。QR 決済が一般的であるものの、いまだに現金は使えるようだった。
■ 治安、医療関係事情、心身の健康管理で気をつけたこと等、危機管理/Aspects of risk and safety management, local health care system, and any actions taken to maintain your health :
寝ること
■ 自由時間に利用した交通手段/Means of transportation in your free time :
列車, バス
■ プログラム期間中に利用したネット環境/Internet service usage during the program :
キャンパス Wifi, レンタルしたルーター

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

■ プログラムへの参加手続き/Procedures for participation :
提出書類が多く参照すべきページも多いので、早めにチェックリストを作って対応することを勧める。
■ ビザの手続き/Procedures to obtain visas :
X2 ビザを申請した、申し込んでから取得までは早いですが早めの申し込みを勧める。
■ 医療関係の準備/Preparations or actions taken to maintain your health :
常備薬さえ準備しておけば問題ない。
■ 保険関係の準備/Preparations/procedures for insurance :
大学指定のものを申し込んだ。
■ 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 :
第二外国語として中国語を履修していたのみで、他には特にやっていない。

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

■ 参加するために要した費用/Expenses of participation :	
航空費	75,720 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.)	140,000 円/JPY
教科書代・書籍代/Textbook / Book	3,000 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)	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)	5,000 円/JPY
■その他、補足等/Additional comments :	

■留学先で費やした生活費/Overall expenses spent during the program :	
家賃	0 円/JPY
食費	25,000 円/JPY
交通費	1,000 円/JPY
娯楽費	60,000 円/JPY
■その他、補足等/Additional comments :	

■プログラム参加のための奨学金の受給有無/Scholarships to participate :	
受給しなかった。	
■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 :	
第二外国語が溢れる環境に2週間身を置けたことで、異文化の中で暮らすことがどういったものなのかの感覚が少し掴めたように思われる。	
■今後のキャリアに対する考え方や就職活動に与えた影響/Impact of the program on your thoughts for a career or job hunting :	
中国語の習得で海外との繋がりがより増えることが理解できたため、英語のみならず中国語の学習に励み就職先の選択肢を広げていきたい。	
■進路・就職先(就職希望先)/Career/Occupation (planned) :	
■今後留学を考えている学生へのメッセージ、アドバイス/Any messages or advice for future participants :	
備えあれば憂いなし、と言いたいところだが、荷物は最小限にして足りなければ現地調達くらいの考えで良い。	
■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 :

世界の歩き方 上海

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: 2019/9/26

- 参加プログラム/Program: 上海交通大学サマープログラム
- プログラム情報/Program info.: <https://www.u-tokyo.ac.jp/adm/go-global/ja/program-list-short-SJTU.html>
- 派遣先大学/Host university: 上海交通大学
- プログラム期間/Program period: 9/9/2019～9/20/2019
- 東京大学での所属学部・研究科等/Faculty/Graduate School at UTokyo: 教養学部(前期課程)
- 学年(プログラム開始時)/Year at the time of Study Abroad: 学部 2 年

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

夏季休暇が一番長期の休暇であるため、準備等に十分に時間をさけると考えたため。

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

元々中国語を上達させる機会が欲しいと考えていました。サマープログラムには一度参加してみようと思っていたこともあり、あまり迷わず応募しました。強いて言えば進振りの第二・第三段階のタイミングと被っていたこと、帰国が新学期の直前になることで少し迷いました。

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

■概要/Overview:

毎授業宿題があり、次回授業の予習をよくしました。

■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:

学習・研究の時間が多く、自由時間には主に観光をしました。

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

両日とも観光をしました。

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

■設備/Facilities:

Wifi はホテルのものより安定して繋がって良かったです。食堂は混雑していることが多かったですが安価の割に美味しく手早く食べることができました。

■サポート体制/Support for students:

チューターの方や先生方がよく相談に乗ってくださって助かりました。

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

■宿泊先の種類/Type of accommodation:

ホテル	
■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 :	
参加者全員共通で、選択制で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. :	
気候は日本と近く違和感はありませんでした。大学周辺は飲食店や買い物スポットが多く、不自由は少なかったです。食事はやや辛いものが多めで人によっては厳しいかもしれません。	
■お金の管理方法、現地の通貨事情/Management of money and situation about local economy :	
現地は電子マネーが普及していますが国内に口座がないと使えないようで、またクレジットカードも Union Pay 以外は使えないので基本的に現金しか使えませんでした。	
■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 :	
大学周辺の治安は良かったですがバイクの運転が荒くやや危険でした。	
■自由時間に利用した交通手段/Means of transportation in your free time :	
列車	
■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 :	
渡航情報届・入学許可証のための書類・海外渡航届	
■ビザの手続き/Procedures to obtain visas :	
留学先の大学に入学許可証をもらった上でビザ発給センターへ向かいました。申請と受け取りで計 2 回センターへ向かう必要があるため日程に余裕を持って申請するのが良さそうです。申請から受け取りまでは一週間かかりました。	
■医療関係の準備/Preparations or actions taken to maintain your health :	
常備薬は持って行くようにしたのと、渡航前に一度病院にかかっておきました。	
■保険関係の準備/Preparations/procedures for insurance :	
渡航情報届を出さないと申請できないので早めに他の準備を進めておかないとギリギリになりそうです。	
■東京大学の所属学部・研究科(教育部)での手続き/Procedures required by faculties or graduate schools at UTokyo :	
前期教養だと海外渡航届を出す程度でした。	
■語学関係の準備/Language preparation :	
今回のメイン言語である中国語は第二言語として取っていたのでその延長として学習していきました。出発前のレベルとしては初級で、語彙が少ないのが問題でした。事前に映画・ドラマなどをみてリスニング能力と日常会話の語彙を高めるように頑張りました。	

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

■参加するために要した費用/Expenses of participation :	
航空費	73,730 円/JPY
派遣先への支払い(授業料・施設利用料など)/Payment	140,000 円/JPY

to host institution (tuition, facilities fee, etc.)	
教科書代・書籍代/Textbook / Book	0 円/JPY
海外留学保険料(東京大学指定のもの)/Overseas travel insurance fee (designated by UTokyo)	5,880 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	900 円/JPY
娯楽費	17,000 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 :	
もう少し積極的に中国語を使っても良かったかと思う。	
■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 :	
海外での学習・就職について関心が強くなりました。	
■進路・就職先(就職希望先)/Career/Occupation (planned) :	
研究職, 民間企業	
■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 :	
短期のプログラムは普段の授業に影響を与えないため参加しやすく長期の留学の参考にもなるので気軽に参加してみると良いと思います。	
■準備段階や留学中に役に立ったウェブサイト、出版物/Websites or publications which were useful while preparing	

for or during your time overseas :

Go Global website を主に活用しました。

東京大学 海外留学・国際交流プログラム報告書(超短期プログラム用)

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

記入日/Date: 2019/9/23

- 参加プログラム/Program: 上海交通大学サマープログラム
- プログラム情報/Program info.: <https://www.u-tokyo.ac.jp/adm/go-global/ja/program-list-short-SJTU.html>
- 派遣先大学/Host university: 上海交通大学
- プログラム期間/Program period: 9/9/2019～9/20/2019
- 東京大学での所属学部・研究科等/Faculty/Graduate School at UTokyo: 教養学部(前期課程)
- 学年(プログラム開始時)/Year at the time of Study Abroad: 学部 2 年

<p>■参加にあたってこの時期を選んだ理由/Reason for choosing this period to participate:</p> <p>夏季休暇中につき、まとまった留学期間を確保できたため。</p>
<p>■参加を決めるまでの経緯/How and why did you decide to participate?:</p> <p>夏季休暇中にまとまった期間海外の大学に留学し、その国の大学の雰囲気や国の文化に触れ、また観光も行いたかったから。プログラム自体には進級時点で参加すると決めており、最初の説明会の段階で参加するプログラムを決定した。</p>

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

<p>■概要/Overview:</p> <p>午前中が語学授業(宿題あり)、午後が各種施設見学や講演、夜に体験教室という構成だった。</p>
<p>■学習・研究以外の活動で取り組んだもの/Activities you took part in other than study/research:</p> <p>スポーツ、文化活動</p>
<p>■学習・研究以外の活動で取り組んだものの内容、または取り組まなかった理由/Details of the activities you chose, or the reason why you did not take part in any activity other than study/research:</p> <p>卓球教室、書道教室、拳法教室、上海交通大学学生とストバス</p>
<p>■週末の過ごし方/How did you spend your weekends?:</p> <p>上海市内観光</p>

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

<p>■設備/Facilities:</p> <p>学生証が配布されたため、図書館と食堂は利用可能だった。教室は常時開放してあった。wifi は eduroam が利用可能だった。</p>
<p>■サポート体制/Support for students:</p> <p>語学学習面は、クラスを2つに分け、初学者でもついていけるシステムであった。生活面は、アクティビティ参加を任意にし無理させないようにしており、生徒の体調不良の際は、上海交通大学側のボランティアスタッフ同伴で病院の国際部に行くサポート体制が充実していた。</p>

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 :
ホテルは上海交通大学側の手配であり、二人一部屋のツインルーム、ユニットバス付で、アメニティは歯ブラシ、歯磨き粉以外は完備されていた。

■ 気候、大学周辺の様子、交通機関、食事等/Climate, environment around the institution, transportation, food, etc. :
上海の気候は東京に比べやや冷涼で、大学周辺は比較的発展した街であった。キャンパスとホテルは距離的に近かったため徒歩で移動し、アクティビティの際は基本的にバスと地下鉄で移動していた。中国の食事はほぼ全てオイリーなものなので、ある程度対策した方がいいと思う。また、中国では絶対に水道水をそのまま飲んではいけない。
■ お金の管理方法、現地の通貨事情/Management of money and situation about local economy :
中国では電子決済が主な決済手段である(現金払いが断られたこともある)が、留学時点で中国国内の銀行口座がないと電子決済サービスが利用できなかったため、現金払いを行うしかなかった。自分は日本円を適宜両替していたが、クレカを用いて銀行でキャッシングをするのが一番経済的だった。
■ 治安、医療関係事情、心身の健康管理で気をつけたこと等、危機管理/Aspects of risk and safety management, local health care system, and any actions taken to maintain your health :
治安は人口過密地域以外はそこまで悪くないが、用心するに越したことはない。健康管理は特に注意した方がよい(保険の準備や食事、衛生環境の下調べなど)。
■ 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 :
他団体からの奨学金などの手続きは行わなかったため、渡航情報届以外は上海交通大学関係の提出物が主だった。基本的にパソコン上で提出物を作成し、保護者同意欄の記入についてはコピーを実家に送るなどしていた。
■ ビザの手続き/Procedures to obtain visas :
中国の就学ビザを申請した。提出書類は主にパソコンで作成し、その他顔写真や申請費用も準備した。ビザ申請センターではそれほど待ち時間は要さなかったが、書類の書き直し等のチェック作業に時間が割かれるため、ある程度の時間が確保された方が安全だと感じた。
■ 医療関係の準備/Preparations or actions taken to maintain your health :
日常的に使っている常備薬を持って行った。持って行くに越したことはないと思う。特に健康診断や予防接種等を行わなかった。
■ 保険関係の準備/Preparations/procedures for insurance :
大学指定の保険「付帯海学留学保険」および安全保障サービス「OSSMA」に加入した。基本的に大学の指示に漏れなく従えば問題ないが、被保険者証のコピーと原本は必ず持って行った方が良い。

■ 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 :

東大のメールから各種手続きのファイルが送られるため、随時確認して対象の書類を窓口およびメールで送れば特に問題はない。奨学金の対象となるためにある程度の単位、成績は確保した方がいいかもしれない。

■ 語学関係の準備/Language preparation :

出発時点で1年間第二外国語として中国語を履修していた。文法や単語発音等はある程度理解していたが、リスニングやスピーキングはほとんど初歩のレベルだった。出発前に特に語学関係の学習は行わなかった。ただ初学者はある程度学習した方がいいように思われる。

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	40,000 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.)	140,000 円/JPY
教科書代・書籍代/Textbook / Book	0 円/JPY
海外留学保険料(東京大学指定のもの)/Overseas travel insurance fee (designated by UTokyo)	5,500 円/JPY
保険・社会保障料(留学先で必要だったもの)/Insurance and/or social security (required by host institution/region/country)	3,300 円/JPY

■ その他、補足等/Additional comments :

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

家賃	0 円/JPY
食費	20,000 円/JPY
交通費	1,000 円/JPY
娯楽費	12,000 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 :

60,000 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 :

初めて中国に滞在し、現状を実感を持って学びとることができた。

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

将来海外で働く可能性についてほんの少し考えることができた。

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

研究職、公的機関、民間企業士業、デベロッパーなど

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

特に大仰な理由やビジョンを持つ必要はないので、気軽な気持ちで参加するのも十分ありだと思います。

■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 :

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: 2019/10/4

- 参加プログラム/Program: 上海交通大学サマープログラム
- プログラム情報/Program info.: <https://www.u-tokyo.ac.jp/adm/go-global/ja/program-list-short-SJTU.html>
- 派遣先大学/Host university: 上海交通大学
- プログラム期間/Program period: 9/9/2019～9/20/2019
- 東京大学での所属学部・研究科等/Faculty/Graduate School at UTokyo: 教養学部(前期課程)
- 学年(プログラム開始時)/Year at the time of Study Abroad: 学部 2 年

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

現在 2 年次で、今後後期課程になると学部の授業も忙しくなると考えられるため、この休みを利用して新しい体験を試みたかった。

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

2 年次になったら留学系のプログラムに参加したいと考えていました。その際、今年度から新しく上海交通大学のプログラムが加わっていることを知り、第二外国語で中国語を取っていたのでこの機会に中国語のスキルを上達させたいと感じ、応募しました。また、中国について知る機会が今までにあまりなかったため、実際に行って肌で感じてみたいと思ったのも理由です。

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

■概要/Overview:

授業は、教科書といって配られた文章の読解の後、HSK のリスニング問題を行う感じだった(授業のうちに問題文などきちんと見直せる機会がなかったのはもったいなかった)。初週は予習と復習が課されていたが、他のアクティビティの量的に体力的な負担に繋がった。その他、様々なアクティビティが用意されており、なかなかできない体験をすることが多かった。他大学のキャンパスツアーの機会が少し多かった。

■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:

用意されていたアクティビティの中で選択したから。

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

比較的近くの観光地を巡った。

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

■設備/Facilities:

食堂、図書館、など一般的な施設に加えて、卓球場や洗濯場(?)などもあり、特に洗濯に関しては預けておだけで洗って乾燥して返却してくれたのでとてもありがたかった。

■ サポート体制/Support for students :

派遣先大学担当者をはじめ、たくさんの先生方やチューターのみなさんが参加学生のことを本当に手厚くサポートしてくださっていて、本当に感謝しています。語学面に関しては、クラスの中でのレベルの差があまりフォローできていないように思えた。生活面・精神面に関してのサポートは、むしろここまでしてくれるプログラム他にあるのかと思うほど十分すぎるサポートでした。有難うございました。

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

■ 宿泊先の種類/Type of accommodation :

ホテル

■ 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 :

比較的綺麗で、なにも困ることはなかった。大学による指定。

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

気候は、照り付けるような暑さの日も多かったが、終盤は夜肌寒い日もあった。交通機関は電車、バス、タクシーが発展しているように見えた。電車の駅は地下に入ってから改札までがものすごく遠かった。タクシーは道端で拾うのは難しく、ほとんど中国の電話番号を持った人がアプリで呼ぶことしかできないので、外国人旅行者等にとっては不便。食事はものすごく安かった。学食だと朝食 30 円とか。学生が一般的に行くようなところであれば大体は安く食べられる。

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

現地では現金のみ使用した。電子マネーが普及していたが、外国人は作れない。

■ 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 :

足首を怪我して受診した。歩道が整備されていなかったため、足元が十分に安全ではないように思われた（挫いたのは私自身の問題だが）。ただ、連れて行っていただいた病院は、日本語対応可能で十分に意思疎通が図れたし、手当も手厚くして頂いてなにも困ることはなかった。助けていただいたみなさんに感謝できないです。

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

タクシー、列車

■ 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 :

費用の振込、奨学金、渡航情報届、ビザ、入学許可申請など。ビザの発行が思っていたよりも大変で、時間に余裕をもって準備を進めることの大切さを痛感しました。

■ ビザの手続き/Procedures to obtain visas :

X2 ビザ(3ヶ月以内の短期留学用)、中国ビザ申請センター、必要書類をそろえたのち申請センターに行つて手続き、実際発行までは5日ほどだった。

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

特に行っていないが、常備薬はきちんと揃えておくべきだと感じた。

<p>■ 保険関係の準備/Preparations/procedures for insurance :</p> <p>付帯海学。手続きがやや煩雑なので、余裕をもって準備を進めるべきだった。</p>
<p>■ 東京大学の所属学部・研究科(教育部)での手続き/Procedures required by faculties or graduate schools at UTokyo :</p> <p>特になし</p>
<p>■ 語学関係の準備/Language preparation :</p> <p>学習歴は 1 年半。直前期にしばらく触れていなかったもので、やはり少しでも復習をしておくとなんと考えた。</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	70,000 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.)	140,000 円/JPY
教科書代・書籍代/Textbook / Book	0 円/JPY
海外留学保険料(東京大学指定のもの)/Overseas travel insurance fee (designated by UTokyo)	10,000 円/JPY
保険・社会保障料(留学先で必要だったもの)/Insurance and/or social security (required by host institution/region/country)	0 円/JPY
<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	0 円/JPY
食費	5,000 円/JPY
交通費	1,500 円/JPY
娯楽費	5,000 円/JPY
<p>■ その他、補足等/Additional comments :</p>	

<p>■ プログラム参加のための奨学金の受給有無/Scholarships to participate :</p> <p>受給した。</p>
<p>■ 奨学金の支給機関・団体名等/Name of the source of the scholarships :</p> <p>JASSO</p>
<p>■ 受給金額(月額)/Monthly stipend :</p> <p>60,000 円</p>
<p>■ 受給金額についての補足等/Additional comments about the monthly stipend :</p>
<p>■ 奨学金をどのように見つけたか/How did you find the scholarships? :</p> <p>大学(本部国際交流課)からの案内</p>

プログラムを振り返って/Reflection

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

正直にいうと、2週間ということもあり中国語力が特段向上したかと言われれば実際そんなことはなかったのですが、現地での生活を身近に感じる事ができたり、先生方や現地学生のチューターさんにお世話になったり、同じ日本人の留学生との交流を通して感じる事があったりなどなど、普段出来ない経験をたくさんしたため、自分自身にとって新しい感覚を得られることができる良い機会となりました。人と関わるのが億劫になっていた時期だったので、個人的には人との関わり合いを大事にしたいなと思えるようになったのはとても大きな成長ではないかなと思っています。

■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 :

今回のプログラムに参加して出会った方々のお話を聞いて(先生方や、年上の先輩など)、自分の将来についてもっと詳細に明確に考えなければいけないということを痛切に感じました。今までは先のことを考えるのを後回しにしがちで、目標が定まらないことにネガティブな感情しかわかなかったのですが、これからは前向きに、様々な機会を有効活用して自ら選択肢を広げられるような行動をしていきたいと考えられるようになりました。また、院進も考えてもいいかもしれないと思うようにもなりました。自分の興味を追究できる人でありたいなと思いました。

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

民間企業特に定まっていません。

■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 :

中国語学習歴は本当に関係がないので、学ぶ意欲があっても吸収できる人にとっては非常に有意義な時間を過ごせるプログラムであると感じました。

■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 :

百度, didi, 大衆点评等アプリですが、現地で役に立ちました。