

# 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: 2023/8/20

- ID: C23013
- 参加プログラム/Program: サマープログラム(各協定校主催)
- プログラム情報/Program info.: [https://www.u-tokyo.ac.jp/adm/go-global/ja/program-list-short-partners\\_summer.html](https://www.u-tokyo.ac.jp/adm/go-global/ja/program-list-short-partners_summer.html)
- 派遣先大学/Host university: ブリティッシュ・コロンビア大学
- プログラム期間/Program period (YYYY/MM/DD): 2023/7/14 ~ 2023/8/14
- 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 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:
元々短期留学に参加したいと考えていたが、学部 1,2 年の頃はコロナで機会がなく、3 年の時は部活が忙しかったため、この時期に参加した。
■ 参加を決めるまでの経緯/How and why did you decide to participate?:
長期の留学プログラムに参加する前段階として短期プログラムに参加した。費用が高いことから参加を迷ったが、内容への興味が勝り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:
UBC のサマープログラムには様々なパッケージがあり、自分はその中の Kinesiology に参加した。午前(sports&exercise psychology), 午後(clinical&exercise physiology)にそれぞれクラスを受講した。課題を授業後に提出する形式だった。施設(icord, olympic oval)の見学に行ったり、クラス外のイベントとしてサッカーの試合を見に行ったり、様々な経験ができた。パッケージによって内容は大きく異なると思われる。
■ 学習・研究以外の活動で、取り組んだものをすべて教えてください/Activities you took part in other than this program:
スポーツ, 文化活動
■ 学習・研究以外の活動で、取り組んだものについて、具体的に教えてください/Details of the activities you chose in other than this program:
コースが kinesiology だったこともあり、運動が好きなクラスメイトが多かったので、空き時間に一緒にサッカー、バスケ、バレー、スケートなど色々楽しんだ。現地の student ambassador が企画してくれたイベントにも参加した。
■ 週末の過ごし方を教えてください。/How did you spend the weekends and vacations?:
課題のメ切が月曜のことが多かったので課題に取り組んだのち、ダウンタウンに出かけたり、スポーツをしたりした。大学と契約している旅行会社が提供している観光ツアーにも参加した。
■ プログラム期間中の自由時間について、ご意見をお聞かせください/How did you think about the program time slot (time-zone difference):

特に不満はない。

■プログラム日数(長さ)はいかがでしたか/How was the length of the program? :

ちょうど良かった。

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 :

東大に申請した後、UBC からのアンケートに回答、費用の振込をおこなった。アンケート内容は基本的な個人情報、意気込み、その分野の学習経験など。

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

指導教員に許可をいただき、学部に書類を提出した。S2 タームとかぶっていたため、その期間はなるべく授業を取らないようにした。

■語学関係の準備/Language preparation :

IELTS7.0 スピーキングに不安があったため、オンラインの英会話レッスンや学内で英語が喋れる場を利用した。

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/Airfare	340,000 円/JPY
派遣先大学への支払い(授業料・施設利用料など)/Payment to host institution (tuition, facilities fee, etc.)	60,000 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 :

内訳不明ですが、教科書代、保険、家賃は派遣先への支払いに含まれていたため、0 として回答しています。

■留学先での毎月の生活費/Monthly cost of living during the study abroad period :

家賃/Rent	0 円/JPY
食費/Food	80,000 円/JPY
交通費/Transportation	3,000 円/JPY
娯楽費/Entertainment/Leisure	50,000 円/JPY

■その他、補足等/ Additional comments :

■プログラム参加のための奨学金の受給有無/Scholarships to participate :
受給した。
■奨学金の支給機関・団体名等/Name of the source of the scholarships :
JASSO
■受給金額(月額)/Monthly stipend :
80,000 円
■受給金額についての補足等/Additional comments about the monthly stipend :
■奨学金をどのように見つけたか/How did you find the scholarships? :
大学(本部国際教育推進課)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 :
授業内容を学ぶことはもちろん、異なる文化の中に身を置くことや各地から集まったクラスメイトと時間を過ごすことを通して、より柔軟に物事を捉えられるようになったと思う。また、迷ったらとりあえずやってみる行動力も身についた。帰国してからも連絡を取り合うような友人もできた。全体としてとても満足している。
■今後のキャリアに対する考え方や就職活動に与えた影響/Impact of the program on your thoughts for a career or job hunting :
以前は海外で働く、生活することが現実的な選択肢として存在しなかったが、プログラムに参加してみて、より広く、柔軟に将来を考えたほうが面白いかもしれないと思うようになった。
■進路・就職先(就職希望先)/Career/Occupation (planned):
■今後留学を考えている学生へのメッセージ、アドバイス/Any messages or advice for future participants :
初めての海外留学でプログラムが始まるまで不安でしたが、授業、人との出会い、異なる場所での生活から多くを得られたと感じているので、少しでも興味があ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 :
東大と現地の大学のホームページを参考に準備を進めた。また、過去にプログラムに参加された方にお話を伺った。

## 東京大学 海外留学・国際交流プログラム報告書(超短期プログラム用)

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

記入日/Date: 2023/7/18

- ID: C23023
- 参加プログラム/Program: サマープログラム(各協定校主催)
- プログラム情報/Program info.: [https://www.u-tokyo.ac.jp/adm/go-global/ja/program-list-short-partners\\_summer.html](https://www.u-tokyo.ac.jp/adm/go-global/ja/program-list-short-partners_summer.html)
- 派遣先大学/Host university: ブリティッシュ・コロンビア大学
- プログラム期間/Program period (YYYY/MM/DD): 2023/6/2~ 2023/7/2
- 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 6 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:

ずっと学部生のうちに留学に行きたいと思っていましたが、コロナ禍で行けず、院試や卒論、国家試験で忙しくなる前に行ける時期がこの時期しかなかったからです。

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

元々学部生のうちに留学したいと考えていましたが、コロナ禍で留学の機会がありませんでした。短期でもいいから留学したいと思い Go Global ウェブサイトを見ていたところ、今回のサマープログラムの情報を発見し、自分の興味のある医学が学べるプログラムがありかつ参加できる時期での開催だった UBC のサマープログラムに参加することを決めました。決めた時期は東大締切の直前だったため、急いで申請の準備を進めました。参加費用が高かったため参加を少し迷いましたが、留学したい気持ちが強かったので、そのためにしていた貯金を使うことにして参加することにしました。

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

### ■ 概要/Overview:

医学部のプログラムでは、前半期間が臨床研究について学ぶ期間、後半期間が臨床医学について学ぶ期間に分かれていました。プログラム全体を通して、附属病院から医師の方々方がスピーカーとして来てくださり、臨床研究や疾患についての講義をしてくださいました。また、午後にはワークショップがある日が多く、4グループの少人数のグループに分かれてファシリテーターの先生と臨床研究計画の立案の課題を進めたり、授業で習った疾患の診断方法を実践したりしました。前半と後半期間の最終日にはそれぞれ、臨床研究計画のレポート提出・グループプレゼンテーション、医療実技試験がありました。講義資料に事前に目を通したり、講義後に分からなかったところを調べたりしながら予習・復習を行っていました。授業では、外科医の先生が交通事故などで外傷を負った人の運動機能の再建手術について実際の症例の写真とともに紹介していた授業や、パラリンピックの銅メダルの水泳選手の方が講演して下さった授業が印象に残っています。フィールドワークとしては、病院に所属する研究期間での研究室見学ツアーや、実習先の小児病院の見学ツアーなどがありました。

### ■ 学習・研究以外の活動で、取り組んだものをすべて教えてください/Activities you took part in other than this program:

スポーツ, 文化活動
<p>■ 学習・研究以外の活動で、取り組んだものについて、具体的に教えてください/Details of the activities you chose in other than this program :</p>
<p>プログラム期間中に一度スポーツデイがあり、そこでヨガやドッジボールなど様々なスポーツをしました。それ以外にも友人と放課後に体育館にバドミントンをしに行ったり、スケートリンクにスケートをしに行ったりしました。また、学部の学生ボランティアの方々が宝探しイベントやクイズ大会、トートバックペインティングなどのイベントを用意してくださっていたのでそれに参加しました。</p>
<p>■ 週末の過ごし方を教えてください。/How did you spend the weekends and vacations? :</p>
<p>現地出会ったクラスメイトたちとダウンタウンや市場に観光やショッピングをしに行ったり、北部の山にハイキングをしに行ったりしました。大学が週末のオプションツアーを用意してくださっていたのでウィスラーへのツアーに1回だけ参加しました。あとは、バンクーバーから近いビクトリアやシアトルに日帰り旅行をしました。</p>
<p>■ プログラム期間中の自由時間について、ご意見をお聞かせください/How did you think about the program time slot (time-zone difference):</p>
<p>特に不満はない。</p>
<p>■ プログラム日数(長さ)はいかがでしたか/How was the length of the program? :</p>
<p>ちょうど良かった。</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>UTAS 上での志望理由書と語学能力の証明書を提出しました。派遣先の UBC にはオンラインフォームの形で参加手続きをしました。派遣先には志望理由書、語学能力証明書の提出は求められませんでした。手続きにあたっては、派遣先からの連絡が遅かったり、東大での各種申請の締切と派遣先の締切が近かったため、締切に余裕を持って手続きを進めることをお勧めします。</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>学部には出発前に渡航届を提出しました。また、留学の申請前に指導教員の先生に相談し、留学の許可をいただきました。</p>
<p>■ 語学関係の準備/Language preparation :</p>
<p>出発前に TOEFL を受験したため、それに向けた勉強をしていました。</p>

費用・奨学金に関する事/About expenses and scholarships to participate in studying abroad	
■ 参加するために要した費用/Expenses of participation :	
航空費/Airfare	230,000 円/JPY
派遣先大学への支払い(授業料・施設利用料など)/Payment to host institution (tuition, facilities fee, etc.)	550,000 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)	9,430 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 :

教科書・書籍代と UBC 指定のカナダの医療保険料は授業料に含まれていました。

■留学先での毎月の生活費/Monthly cost of living during the study abroad period :

家賃/Rent	0 円/JPY
食費/Food	120,000 円/JPY
交通費/Transportation	12,000 円/JPY
娯楽費/Entertainment/Leisure	30,000 円/JPY

■その他、補足等/ Additional comments :

家賃は授業料に含まれていました。

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

受給した。

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

JASSO

■受給金額(月額)/Monthly stipend :

80,000 円

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

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

大学(本部国際教育推進課)からの案内

プログラムを振り返って/Reflection

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

私自身にとって初めての海外、初めての留学だったのでプログラム全体を通して授業やワークショップについて行くのはとても大変でしたが、さまざまな課題や困難に立ち向かう中で自分の意志を持って目標に向かって進んでいけばなんとか乗り越えていけるということを学びました。前半期間最後のグループプレゼンテーションで、準備中は英語で仲間とコミュニケーションを取るのに苦労しましたが諦めずに取り組み、私たちのグループが優秀プレゼン賞をいただいたのも自信になりました。

また、他国からの親切な友人たちに恵まれたのも私にとって大きかったです。クラスメイトには私ともう1人しか日本人はおらず、ほとんどの友人たちは香港やシンガポールからの留学生でした。授業やワークショップで分からなかったことを友人たちに聞くと丁寧に教えてくれて、その中で自分が萎縮せずに心をオープンにして積極的に会話をして伝えようとする姿勢を示すことが話す英語の文法の正しさや英語の流暢さよりも重要であることを強く感じました。友人たちや現地の人々との交流の中で香港やシンガポール、カナダの文化や彼らの物事の考え方、国内事情について聞くことができ、逆に彼らから見た日本についても知る事ができたのも新鮮でした。

<p>留学期間全体を通して、日本にいたるだけでは出会わないような人々、文化と出会い、自分とは全く異なる価値観に触れて、自分自身の物事の考え方が柔軟になっていくのを感じました。これらの貴重な経験は今後の自分の人生においてとても重要な役割を果たすと思っています。</p>
<p>■ 今後のキャリアに対する考え方や就職活動に与えた影響/Impact of the program on your thoughts for a career or job hunting :</p>
<p>留学や海外へ行くことへの心理的なハードルがかなり低くなったと感じています。今後のキャリアとして海外でより長期の留学や研究をしたり就職をしたりすることにもとても興味が湧きました。</p>
<p>■ 進路・就職先(就職希望先)/Career/Occupation (planned):</p>
<p>大学院博士課程に進学予定です。</p>
<p>■ 今後留学を考えている学生へのメッセージ、アドバイス/Any messages or advice for future participants :</p>
<p>留学を考えている方の中には、以前の私のように英語で生活することへのハードルを感じている方ももしかするといつかもしれないですが、英語が流暢に話せなくても問題ありません。最初は言われていることが聞き取れなかったり言いたいことが伝わらなかったりすることがありますが、諦めないで分からなかった部分は聞き返したり、伝えようと努力することで段々と慣れていって前よりもコミュニケーションが取れるようになっていきます。</p> <p>また、バンクーバーは移民の街で暮らしている人々の多様性がとても大きいので自分が異国人であるとあまり感じませんでした。気候も過ごしやすく、街の人々もとても親切なので初めての留学にもとても良いと思いました。</p>
<p>■ 準備段階や留学中に役に立ったウェブサイト、出版物/Websites or publications which were useful while preparing for or during your time overseas :</p>
<p>準備段階では Go Global ウェブサイトや留学体験記を参考にしていました。プログラム参加中の休日の観光には持参した「地球の歩き方」が役立ちました。</p>