

東京大学 海外留学・国際交流プログラム報告書(超短期プログラム用)

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

記入日/Date: 2019/12/23

- 参加プログラム/Program: 2019 年 スtockホルム国際青年科学セミナー
- プログラム情報/Program info.: <https://www.u-tokyo.ac.jp/adm/go-global/ja/program-list-short-SIYSS.html>
- 派遣先大学/Host university:
- プログラム期間/Program period: 2019/12/4~2019/12/12
- 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 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:

応募規定が 24 歳までであったため、今年度の応募が自身にとってはラストチャンスであった。修論との兼ね合いも心配であったが、SIYSS は一生でまたとない機会だと思い、指導教員も了承してくれたため今回応募・参加した。

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

東大の国際交流プログラムの募集で、本プログラムを知った時すぐに参加を決めた。ストックホルムの高校生への発表とノーベル賞関連イベントの参加という一生にまたとない経験をできる非常に魅力的な内容に加えて、世界から 25 名の活躍する同年代の若手研究者が集うという貴重な機会を得られるプログラムでもあり、修士論文提出を控える忙しい時期ではあるものの、応募しない理由はないと思った。

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

■概要/Overview:

食事やグループアクティビティ等の時間がしっかりと確保されており、スウェーデンの文化体験や各国の参加者との文化紹介などを通し交流を深めることができた。一方で、倫理セミナーにおけるディスカッションはハイレベルで付いていくのが大変だった。高校生への研究発表は初めての経験であったが、ステージでの発表もポスター発表も非常に楽しく、高校生からたくさんの質問を受け、準備した甲斐があったと感じた。ノーベルレセプションでは吉野先生始め複数の受賞者と直接会話することができ、多くの質問をすることができ、貴重な学びを得た。ノーベル賞授賞式や晩餐会等の参加は、人生でまたとない機会であり、感銘を受けた。間違いなく一生忘れない思い出となり、大きな影響を受けた。何よりも 19ヶ国から参加した他 24 人の同年代の研究熱心で非常に優秀な学生と過ごした時間は大変楽しく刺激を受け、今後のモチベーションを得た。

■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:

International dinner では、日本文化の紹介を行った。お辞儀の習慣や文房具の紹介をしたり、日本のお菓子を大量に持っていき配ったりした。また正装では着物を着たが、ノーベル賞授賞式や晩餐会等の場でた

くさんの方に褒めて頂き嬉しかった。

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

約 1 週間のプログラムなので、平日週末関係なしにびっしりスケジュールが埋まっている。

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

■設備/Facilities :

Wifi あり。ホテルのアメニティはあまりないので、パジャマ、歯ブラシ、ドライヤー、小さめのタオル、シャンプー、ボディソープ、スリッパ等は自分で用意する。食事は全て提供される。

■サポート体制/Support for students :

SIYSS の運営メンバーが常に気にかけてくれるので、サポート体制は非常に良かった。

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

■宿泊先の種類/Type of accommodation :

ストックホルムの湖に浮かぶ船のホテルに宿泊した。4~6 人部屋で、バス・トイレは共用だった。

■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 :

SIYSS のオーガナイザーが準備してくれる。

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

基本的に+5-5°Cで非常に寒く、雨雪も多かった。日は 8:30~14:30 の短期間にのみ出るため、時間感覚が狂った。食事等も全て支給されるが、スウェーデン料理は思っていたよりずっと美味しかった。基本移動は、バス鉄道タクシー等で参加者全員で移動した。

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

スウェーデンはキャッシュレス社会なので、基本的に現金は必要ないが、振袖の着付けに現金が必要であったため、現地で両替をした（その方がレートも良い）。また、クレジットカードの限度額も念のため確認しておいた。

■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 :

基本的に参加者と集団行動するので、治安に関しては特に問題なく安心して過ごした。気候は非常に寒くスケジュールもかなり詰め込んであるので、体調を崩すメンバーも複数人いた。私はなるべく睡眠時間を確保することを心がけ、栄養サプリメントを適度に飲んでいた。

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

利用していない。

■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 :

参加決定まで: 学内書類選考(小論文、研究内容説明等)→財団一次選考(書類)→財団二次選考(面接: 英語 25~30 分/日本語 15~20 分程度、研究内容説明が主)案内を出す大学数は全国で 320 程度で、大学によっては学内選考の倍率が 20 倍を超える場合もあるそう。一次の倍率は不明だが、二次の倍率は数

倍程度と思われる。面接では研究を専門外の方（高校生も含め）に向けていかに分かりやすく説明できるかはポイントである。参加決定後：財団に対しては、渡航に関する事務手続きなどメールでやり取りをした。渡航 1 ヶ月前ほどに過去の参加者を交えたオリエンテーションがあった。SIYSS のオーガナイザーとは、セミナー関連の書類等の提出、事務手続き等を渡航 2 ヶ月前くらいからメールで頻繁にやり取りした。東京大学に対しては、渡航 1 ヶ月ほど前に書類の提出と、保険の加入を行った。

■ビザの手続き/Procedures to obtain visas :

なし

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

財団(ジャンププライズ)に対しては、派遣決定直後(渡航 2 ヶ月前)に健康診断書の提出をした。渡航 1 ヶ月前に保険の加入を行い、2 週間前にインフルエンザの予防接種を受けた。常備薬等も予備を含め用意した(現地は寒く風邪が少し流行ったので、鼻炎薬等風邪薬があると安心)。

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

大学を通して保険に加入したため、特に問題はなかった。

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

指導教員には、応募時に修士論文で忙しい時期だが応募して良いか確認し了承を得た。修論の副査の審査は渡航のため早めに行った。講義は履修していなかったため、特にそれ以外の問題はなかった。

■語学関係の準備/Language preparation :

SIYSS の Facebook ページに参加者の自己紹介ビデオが渡航 1 ヶ月ほど前から流れるので、何度か見て各自の研究内容を事前に把握した。また自身の研究内容に関しては、高校生に対しても良く分かるようなレベルで説明できるように準備した。国際学会での発表経験があるとより良いと思う。私の場合は海外での学会とワークショップの発表経験が活きたと感じた。他の国の参加者の語学レベルは非常に高く、特に倫理セミナーのディスカッションは付いていくのが大変だったので、英語でスムーズに議論できる程度の語学力は必要だと痛感した。

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

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

航空費	0 円/JPY
派遣先への支払い(授業料・施設利用料など)/Payment to host institution (tuition, facilities fee, etc.)	0 円/JPY
教科書代・書籍代/Textbook / Book	0 円/JPY
海外留学保険料(東京大学指定のもの)/Overseas travel insurance fee (designated by UTokyo)	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 :

上記の資金については財団が支給のため、自己負担はなかった。さらに 10 万円弱の補助金支給があった。ノーベル賞関連イベント参加のために用意したカクテルドレスや着物といった衣装代は高額であったことと、向こうでの文化紹介等のために用意した日本のお菓子や文房具代を含めると、補助金では不足し自己負担は 4 万円弱ほどだった。

■ 留学先で費やした生活費/Overall expenses spent during the program :	
家賃	0 円/JPY
食費	0 円/JPY
交通費	0 円/JPY
娯楽費	50,000 円/JPY
■ その他、補足等/Additional comments :	
お土産として大量に購入したノーベルメダルチョコが非常に高額だったため、娯楽費が高くなったが、基本向こうで金を使うことはない。	

■ 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 :	
周りの参加者は 10 代が多かったが、研究に対する姿勢は見習いたい所が多く、非常に刺激を受けた。世界からの優秀な参加者と約 1 週間を共に過ごしたことで、自分に足りないものが浮き彫りになったと同時に、高校生への研究発表や参加者との研究紹介を通じ自身の研究の面白さも再確認できたと思う。そしてノーベル賞受賞者の方々から直接お話を伺ったことで、研究をこれからさらに進めていく上で、意識し努力すべき部分が明確になった。	
■ 今後のキャリアに対する考え方や就職活動に与えた影響/Impact of the program on your thoughts for a career or job hunting :	
今後自分がどのように研究を続けていくのか、何を意識して頑張るべきなのかを考える良い機会になったと同時に、留学して海外に出て挑戦したいという思いもさらに強くなった。	
■ 進路・就職先(就職希望先)/Career/Occupation (planned) :	
研究職	
■ 今後留学を考えている学生へのメッセージ、アドバイス/Any messages or advice for future participants :	
自身の研究をいかに分かりやすく説明し、自身が研究を通し社会にどのように役に立てるのかをしっかりとアピール出来るのがまず何よりも大事なことです。さらに、自分が SIYSS というプログラムを通じて何を得たいのか目的意識をはっきり持つことも必要不可欠であり、本プログラムの充実度を左右すると思います。このプログラムは本当に一生物の体験を出来るので、ぜひ応募して頑張ってください。	
■ 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 :	

ジャンプライズのホームページで過去の参加者のレポートをチェックしたのと、SIYSS の Facebook をチェックした。

