報 告 書

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：2019/9/10

■参加プログラム/Program：　ストックホルム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-STO.html

■派遣先大学/Host university：ストックホルム大学

■プログラム期間/Program period：8/30/2019～9/6/2019

■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：

東大に入って最初の夏休みを有意義に過ごしたかったから。

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

入学後似通った価値観の生徒とクラスで勉強している中で、短期留学をすることで視点を相対化したいと感じたため。また、進振りを前に自分のしたいことを見直してみたかったため。参加を決めたのは4月下旬。いくつかのプログラムの中でも期間が短く、語学「を」学ぶのでなく語学「で」学ぶことができるプログラムだったため。

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

■概要/Overview：

予習については最低限スウェーデンのことについて調べておいた（課題として指示された web ページも含む）。ノーベル賞やイノベーションについてのレクチャーはとても興味深く、生徒も積極的に質問していたのでとても良い雰囲気だった。ストックホルムにある3つの教育機関（SU,KTH,KI）で研究環境を見ることができたのは理系生にはかなり意義があると思う。また、ストックホルム大学で日本語の勉強をしている生徒たちとの交流の機会があったのはとてもよかった。毎日3時頃にはプログラムが終了するため、夕方は観光やインタビュープロジェクトを行った。

■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：

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：

プログラム期間が短かったため。

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

ストックホルムの観光。ガムラスタン歩きや博物館や美術館巡り、スカンセン公園などすることには事欠かなかった。

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

■設備/Facilities：

広々としたキャンパスでとても雰囲気がよかった。使った教室は限られているものの環境のよさを体感できた。

■サポート体制/Support for students：

語学・学習に関するサポートはほぼなかったが問題ではなかった。

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：

ユースホステル

■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：

大学からの紹介。ユースホステルとしてはトップレベルの清潔さ、セキュリティだった。東大生以外も同室になる場合が多く、ルームメイトと夕食に出かけることもあった。

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

聞いていたほどには寒くなかったが、朝晩はかなり冷えるのでユニクロのライトダウンを持っていったのはとても便利だった。

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

いった店全てでカードが利用可能だった。キャッシュを利用したのはみんなでレストランに行った時の会計が個別にできなかった時くらい。

■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：

ストックホルムはかなり治安のいい街だが、日が沈んだあと（21:00～,特に週末）はやはり雰囲気がよくないので外出は極力避けるべき。

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

列車，バス，電動スクーター

■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, 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：

英語能力を示すためのテスト成績が必要。スウェーデンはシェンゲン協定圏内なのでパスポート期限にも要注意。

■ビザの手続き/Procedures to obtain visas：

ビザの取得手続きは特になかった。

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

常備薬の携帯のみ。予防接種等は行わなかった。

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

大学指定の海外保険に加入。手続きについてはオリエンテーションで説明あり。

■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：

夏休み中のプログラムのため特に支障はなかった。

■語学関係の準備/Language preparation：

出発前に TOEFL のリスニング教材で耳を軽く慣らしておいた。ただホステルでは訛りの強い話者もいるのでそこは気合いで。

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	150,000 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.)	12,000 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	60,000 円/JPY
食費	30,000 円/JPY
交通費	10,000 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：
スウェーデンの高水準な教育機関において興味深い講義を聞けたのはとても大きかった。また、普段知り合う機会の少ない東大生と知り合えるのもサマプロならではの魅力に感じられた。
■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 :
これまではなんとなくアメリカに留学したいなどと考えていたが、ストックホルムにいったことで選択肢をより広い視点でみられるようになった。
■進路・就職先（就職希望先）/Career/Occupation (planned) :
未定
■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 :
夏のストックホルムはとても快適で、プログラムも観光も非常に充実しているので迷っている人は是非参加してみてください！あと Instagram か Facebook があると現地で知り合った人たちとうまく交流しやすいと思います。
■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 :

報 告 書

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：2019/9/13

■参加プログラム/Program：　ストックホルム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-STO.html

■派遣先大学/Host university：ストックホルム大学

■プログラム期間/Program period：8/30/2019～9/6/2019

■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：
お盆とかぶると旅行に行けないから
■参加を決めるまでの経緯/How and why did you decide to participate?：
四月時点で行くことを決めていた友人が行っていたから自分も。

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

■概要/Overview：
カロリンスカ研究所訪問
■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：
■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：
東大と変わらない
■サポート体制/Support for students：
東大と変わらない

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

■宿泊先の種類/Type of accommodation：
ホステル
■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：
問題なし

■気候、大学周辺の様子、交通機関、食事等/Climate, environment around the institution, transportation, food, etc.：
特になし
■お金の管理方法、現地の通貨事情/Management of money and situation about local economy：
特になし
■治安、医療関係事情、心身の健康管理で気をつけたこと等、危機管理/Aspects of risk and safety management, local health care system, and any actions taken to maintain your health：
特になし
■自由時間に利用した交通手段/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：
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：
志望動機書
■ビザの手続き/Procedures to obtain visas：
なし
■医療関係の準備/Preparations or actions taken to maintain your health：
なし
■保険関係の準備/Preparations/procedures for insurance：
付帯海学加入
■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：
許可書にハンコ
■語学関係の準備/Language preparation：
なし

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

■参加するために要した費用/Expenses of participation：	
航空費	140,000 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.)	10,000 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	40,000 円/JPY
食費	30,000 円/JPY
交通費	10,000 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：
専門分野外のレクチャーを聞けることができた
■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：
海外 PhD のモチベ爆上がり
■進路・就職先（就職希望先）/Career/Occupation (planned)：
研究職，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：
情報収集しっかり
■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：

報 告 書

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：2019/9/8

■参加プログラム/Program：　ストックホルム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-STO.html

■派遣先大学/Host university：ストックホルム大学

■プログラム期間/Program period：8/30/2019～9/6/2019

■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：

3 年生の夏であり、来年はおそらくもう参加できないから。

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

6 月ごろに参加を決めた。特に迷いはなかった。

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

■概要/Overview：

ノーベル賞関連の講義やイノベーション関連の施設訪問、インタビュー課題などです。特に予習復習が必要といったものではありませんでしたが、ストックホルムについての予備知識があるとより深く学べると思います。

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

取り組んでいない

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

時間がなかったからです。

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

同じプログラムの参加者と街中を歩いたり博物館などに行ったりした。

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

■設備/Facilities：

非常に高水準でした。

■サポート体制/Support for students：

短いプログラムなので特に問題は起こらなかったためわかりません。

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：

ユースホステル

■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:

学校からの指定のホステルでした。ドミトリーで非常に清潔でした。

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

非常に過ごしやすい気温でしたが朝夕はやや寒かったです。交通機関は主に地下鉄とバスでした。食事は値が張りました。

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

プログラム費用はユーロから市中で両替しました。その他はすべてクレカです。

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

特にありませんでした。ただドミトリーが他人と一緒ならば気を付けたほうがいいと思います。

■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:

大学の Wi-Fi(eduroam)

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 Go Global のホームページで詳細を確認し志望理由書などを提出しました。参加決定後は保険への加入などを行いました。これらは採用通知と同時期に送られてくるチェックリストを参考にしました。

■ビザの手続き/Procedures to obtain visas:

取得不要でした。

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

特にありませんでした。

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

学校指定のものに加入しました。

■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:

特にありませんでした。

■語学関係の準備/Language preparation:

特にありませんでした。

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

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

航空費	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.)	13,000 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	0 円/JPY

and/or social security (required by host institution/region/country)	
■その他、補足等/Additional comments：	

■留学先で費やした生活費/Overall expenses spent during the program：	
家賃	40,000 円/JPY
食費	12,000 円/JPY
交通費	5,000 円/JPY
娯楽費	0 円/JPY
■その他、補足等/Additional comments：	
食費はレストランで食べると嵩みます。	

■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：
JASSO
■受給金額（月額）/Monthly stipend：
80,000 円
■受給金額についての補足等/Additional comments about the monthly stipend：
■奨学金をどのように見つけたか/How did you find the scholarships?：
大学（本部国際交流課）からの案内

プログラムを振り返って/Reflection

■プログラムに参加したことの意義、その他所感/Impact of the participation on yourself or your thoughts：
新たな人々との出会いは非常に価値のあるものだったと思う。また文化間の差異というものを考える良い機会になった。
■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：
研究職を志望する場合に日本から出ることを積極的に考えるべきだと思うようになった。
■進路・就職先（就職希望先）/Career/Occupation (planned)：
研究職大学での研究
■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：
目を皿のようにしてすべてから吸収してください。
■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：

報 告 書

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：2019/9/10

■参加プログラム/Program：　ストックホルム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-STO.html

■派遣先大学/Host university：ストックホルム大学

■プログラム期間/Program period：8/30/2019～9/6/2019

■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：

大学の授業を欠席したくなかったため。進学振分け前に、一度留学したかったため。

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

語学研修以外での留学がしたいと思っていたところ、自分の興味にあったプログラムを見つけたため、4,5月の段階で申し込みを決めた。

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

■概要/Overview：

最初、インタビューがなかなか大変だったけど、それを通して少し話せるようになったと感じた。

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

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：

時間がなかったから。

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

観光をした。

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

■設備/Facilities：

図書館は自由に使えたので、課題をする時に利用した。Wifi は eduroam も登録しておくといい。

■サポート体制/Support for students：

特になし。

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

■宿泊先の種類/Type of accommodation：

大学が指定したホステル

■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：

6 人部屋で同じプログラム参加者と一緒の部屋だった。設備も整っていて不自由しなかった。宿泊施設については大学側から指定があった。

■気候、大学周辺の様子、交通機関、食事等/Climate, environment around the institution, transportation, food, etc.:
最初は少し暑いくらいだった。プログラム半ばからは最高気温が 19 度くらいと涼しく、夕方は寒いくらいだった。大学周辺はあまり見なかった。交通機関はバス、トラム、地下鉄など充実していた。食事は大学の学食を利用したり、自由にとったりした。
■お金の管理方法、現地の通貨事情/Management of money and situation about local economy:
現金で持ってくるように言われたもの以外は、すべてクレジットカードで支払った。念の為クレジットカードを2枚用意したが、1枚しか利用しなかった。
■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:
手荷物の管理は徹底した。健康については気候に合わせて服装を考えた。
■自由時間に利用した交通手段/Means of transportation in your free time:
列車，バス，電子スクーター
■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，4G

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 の海外派遣のページから入力した。忙しい時期だったため、隙間時間に少しずつ進めた。
■ビザの手続き/Procedures to obtain visas:
取得する必要がなかった。
■医療関係の準備/Preparations or actions taken to maintain your health:
湿布と頭痛薬を持参した。
■保険関係の準備/Preparations/procedures for insurance:
本部国際交流課からのメールに従って準備した。
■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:
海外経験がなく、話すことに自信がなかった。

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	120,000 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.)	15,000 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)	7,560 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	50,000 円/JPY
食費	40,000 円/JPY
交通費	9,000 円/JPY
娯楽費	50,000 円/JPY
■その他、補足等/Additional comments：	

■プログラム参加のための奨学金の受給有無/Scholarships to participate：
受給した
■奨学金の支給機関・団体名等/Name of the source of the scholarships：
日本学生支援機構
■受給金額（月額）/Monthly stipend：
80,000 円
■受給金額についての補足等/Additional comments about the monthly stipend：
■奨学金をどのように見つけたか/How did you find the scholarships?：
大学（本部国際交流課）からの案内，大学（上記以外）からの案内，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：
興味のあることについて学びながらも、語学のスキルも学べたことに満足している。
■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：
海外留学をする、研究者になるという選択肢を真面目に考えるようになった。
■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：
語学力がないからという理由で参加をためらわなくていいと思う。
■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：

報 告 書

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：　ストックホルム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-STO.html

■派遣先大学/Host university：ストックホルム大学

■プログラム期間/Program period：8/30/2019～9/6/2019

■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：

内容しか見ていなかったため、時期は考えていなかった。

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

入学後に海外留学を経験したいと思い、説明会などに参加した。1 年生でも取り組みやすそうであったため参加した。

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

■概要/Overview：

ノーベル賞についての授業がとても多かった(耳にタコができるくらい)。他には、向こうでの企画を行う時のステップの説明を受けた。

■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：

主な目的が旅行であったため

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

美術館や博物館を回った

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

■設備/Facilities：

全体的に敷地が広く、建築もとても綺麗だった。食堂は十分に大きく、紅茶やコーヒーのサービスもあったが、ご飯のバリエーションは少なかった。Wi-Fi は敷地内のどこでも使えて非常に便利だった。

■サポート体制/Support for students：

特に気になる点はなかった。

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：

ホステル
■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 :
学校から紹介されたホステルに 10 日間宿泊した。部屋は 6 人のルームシェアで男女共同部屋だった。

■気候、大学周辺の様子、交通機関、食事等/Climate, environment around the institution, transportation, food, etc. :
9 月に入ると気温が急に下がったので、暖かい上着を持っていくのが良いが、向こうの洋服メーカーで買うこともお勧めする。交通に関しては日本と同じようなやり方で十分対応できる。ただ、グーグルマップをダウンロードしておくと便利だった。食事はどうしても高くなってしまうので覚悟するべき。なるべく安く済ませるには、スーパーやバーガーキングを利用するのがよい。
■お金の管理方法、現地の通貨事情/Management of money and situation about local economy :
授業料の支払い以外、全てクレジットカードで済ませた。念のために 2 個は持っていくべきである。特に VISA カードが使い勝手が良い。現金については、日本でユーロにして、現地でユーロからスウェーデンクローネにするのが良いと思う。僕の場合はキャッシング機能を利用した。
■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 :
治安は日本よりもよいと思う。ただ、事前に大使館の情報と医療機関の情報を紙に起こして持っておくとよいと思う。
■自由時間に利用した交通手段/Means of transportation in your free time :
列車, バス, 電動スクーター
■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 :
渡航情報届を国際交流課に提出した。
■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 :
なし
■保険関係の準備/Preparations/procedures for insurance :
学校から紹介されたものに登録した
■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 :
海外渡航届を教務課国際交流係に提出した
■語学関係の準備/Language preparation :
なし

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

■参加するために要した費用/Expenses of participation :	
航空費	130,000 円/JPY
派遣先への支払い（授業料・施設利用料など）/Payment	13,200 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)	7,630 円/JPY
保険・社会保障料（留学先で必要だったもの）/Insurance and/or social security (required by host institution/region/country)	0 円/JPY
■その他、補足等/Additional comments：	
OSSMA 3240	

■留学先で費やした生活費/Overall expenses spent during the program：	
家賃	44,000 円/JPY
食費	50,000 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：
80,000 円
■受給金額についての補足等/Additional comments about the monthly stipend：
■奨学金をどのように見つけたか/How did you find the scholarships?：
大学（本部国際交流課）からの案内

プログラムを振り返って/Reflection

■プログラムに参加したことの意義、その他所感/Impact of the participation on yourself or your thoughts：
一人で海外に行くことの厳しさや楽しさなどを学んだ。
■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へのハードルが下がった。
■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：
日常とは異なる文化に触れるいい経験ができるので、迷うなら参加したほうがいいと思う。
■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：

報 告 書

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：　ストックホルム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-STO.html

■派遣先大学/Host university：ストックホルム大学

■プログラム期間/Program period：8/30/2019～9/6/2019

■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：

入学前から大学に入ったら長期休みに海外に行きたいと思っていて、1 年の夏休みが最初のチャンスなので早速申し込みました。

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

もともと大学の長期休みに海外に行きたいという思いがあったので、留学フェアに参加しこのプログラムを見つけてからは、特に迷うことなく参加を決めました。このプログラムにした理由は、8 月前半のサークルの合宿に重ならないことと、北欧諸国や理系的なプログラムの内容に興味を持ったからです。

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

■概要/Overview：

基本的に全て一回きりの講義なので、予習復習は必要ありません。実験室見学や日本学科の学生との交流、ノーベル賞を専攻している教授の授業などが印象に残っています。

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

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：

7 日目に日本学科の学生とともにスウェーデンの遊びを体験しました。

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

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 は建物の中にいる間は不自由なく使えます。食堂の食事は東大より美味しいです。その他の設備はほとんど使っていませんが、キャンパス内が綺麗で緑豊かで良かったです。

■サポート体制/Support for students：

サポートを特に受けなかったのでよくわかりません。

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：

大学が指定したホステル

■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：

東大の指定したホステルに宿泊しました。6 人部屋で、必ずしも東大生と同室とは限りません（私はスウェーデン人 5 人と同室でした。多少の心細さは否めませんが、英語でコミュニケーションが取れれば特に問題はありませんし、いい経験になりました。）。

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

気候について、東京の 10 月くらいをイメージすれば良いと思います。寒がりの人は厚めの上着を持って行った方がいいのかもしれませんが、そうでない人は普通の長袖の服があれば大丈夫だと思います。東京よりは乾燥していますが気になるほどではありません。大学周辺の様子は、とにかく自然豊かで快適でした。交通機関も便利でした。食事も美味しいですが、物価がとても高いです。（夕食を千円以内に収めるのは難しいです。安く済ますにはスーパーを使うしかありません。）

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

キャッシュレスが相当進んでいるので現金はほどんど必要ないです。個別会計も対応してくれるところが多いです（全てではありません）。プログラム費以外に現金で1800クローネ持って行きましたが多すぎて使い切るのに苦労しました。

■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：

治安は問題ありません。

■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

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：

大学、または大学から指示された期間での手続きがいくつかありますが、全て大学から指示された通りにやれば大丈夫です。テスト期間と重なったことを除けば特に苦労はありませんでした。

■ビザの手続き/Procedures to obtain visas：

必要ありません。

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

予防接種や健康診断は一切受けていません。頭痛薬と整腸剤だけ持って行きました。

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

大学に指定された通りにやれば大丈夫です。締切日だけ注意してください。

■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：

単位などはつきません。教養学部前期課程所属で、教養学部に渡航情報届を出す必要があったのですが、それだけは窓口に持っていかないといけないので注意してください。（私は提出しようとした日がちょうどお盆で窓口が開いておらず、急遽帰省の出発時間を変更して駒場に寄りました。）

■語学関係の準備/Language preparation：

準備は特にしませんでした。英語がそれなりにできれば十分です。（英語の講義がほとんどなのでそれが全く聞き取れないようだと辛いかもしれません。）とはいえあくまでも公用語はスウェーデン語なので、スウェーデン語のメニューしかないレストランが少なからずあった他、スーパーの商品のラベルなどは全てスウェーデン語です。海外なのでそれは仕方と思います。

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	160,000 円/JPY
派遣先への支払い（授業料・施設利用料など）/Payment to host institution (tuition, facilities fee, etc.)	13,000 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：

航空賃について、値段より利便性を考えてヘルシンキ経由にしたので少々高くなりました。なお、直行便は私が行った時はありませんでした。

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

家賃	34,000 円/JPY
食費	35,000 円/JPY
交通費	10,000 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：

80,000 円

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

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

大学（本部国際交流課）からの案内

プログラムを振り返って/Reflection

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

前泊や後泊も含めて、一人で海外に行き、海外で短期間ではありますが生活し、海外を満喫できたことが、何よりも私自身の今後の人生に大きな影響を与えてくれたと思います。そして、現地での文化や考え方、ストックホルム大学の様子を十分に吸収することができたので、とても満足しています。

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

もともと強かった海外志向がさらに強まりました。でも、将来この職業につきたいと言う思いがより一層強まったとか、こんなことをしたいとより強く思ったとか、そのような影響を与えるような類のプログラムでもないと思います。

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

民間企業。まだ漠然とした思いであり、今後の大学生活でもっと考えていく必要があると思っています。そして、このプログラムでより将来についての考えが深まったとか、そのようなことは特にありませんでした。（むしろ、同じプログラムに参加した先輩方から進振りや後期課程についてたくさんのアドバイスをいただけたことがとても役に立ちました。）

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

楽しく有意義なプログラムであり、長い夏休みを有意義に過ごすことができるので、迷っている方には是非参加してほしいと伝えたいです。

■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：

報 告 書

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：　ストックホルム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-STO.html

■派遣先大学/Host university：ストックホルム大学

■プログラム期間/Program period：8/30/2019～9/6/2019

■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：

サークルの多忙期が終わり自分の世界を広げたいと思ったから

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

サークルが終わり留学に興味をもって留学フェアに行き、そこでこのプログラムが最も面白そうだと感じました。3 年夏でインターンと時期が被っていてかなりキツイ部分があったので参加を迷いましたが、普通の旅行ではできない経験だし、いきなり長期留学に行くことは難しいと思いチャレンジ精神で参加しました。

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

■概要/Overview：

スウェーデンについて知る。

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

取り組んでいない。

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

その時間がなかった。

■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：

とても広く綺麗だった図書館は建築もとても興味深かった。

■サポート体制/Support for students：

語学のサポートは特になく、もう少し準備すればよかったと思った。

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：

ホステル

■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:

東大生のみでなく一般の方も同じ部屋で、外国人とここでも交流ができた。

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

夏の北欧はとてもすごしやすかった。

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

ほぼ全てクレジットカードなので、いくら使ったかを家計簿アプリでつけていた限度額を上げてから行った。

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

パスポートやお財布は紐でカバンに結んでおいた。

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

列車, スクーター

■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:

夏休みが始まってすぐの頃にリストで送られてきた提出物(主に奨学金と保険のもの)を記入した。3 年はインターンで忙しくなかなか大変だった。

■ビザの手続き/Procedures to obtain visas:

特になし

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

なし

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

指定された付帯海学を利用するのがいいと思う。

■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:

なし

■語学関係の準備/Language preparation:

なし

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

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

航空費	120,000 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.)	3,000 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	30,000 円/JPY
食費	30,000 円/JPY
交通費	7,000 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：
80,000 円
■受給金額についての補足等/Additional comments about the monthly stipend：
■奨学金をどのように見つけたか/How did you find the scholarships?：
大学（本部国際交流課）からの案内

プログラムを振り返って/Reflection

■プログラムに参加したことの意義、その他所感/Impact of the participation on yourself or your thoughts：
サークルや学科が忙しく、ふと立ち止まった時に大学のうちに海外に留学するなどの視点は持たなくて良いのか？と感じていたので、そういう点を解消できた。本で読むよりもずっとスウェーデン社会のことを学ぶことができ、例えば交通など、自分の学科のことに関しても見方が変わったと思う。
■今後のキャリアに対する考え方や就職活動に与えた影響/Impact of the program on your thoughts for a career or job hunting：
海外での研究や働き方を間近で知ることができ、日本と海外それぞれの良さを知った
■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：
やると決めてしまえばできると思うので、興味があったら学生のうちに行くべきだと思う
■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：

報 告 書

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：2019/9/9

■参加プログラム/Program：　ストックホルム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-STO.html

■派遣先大学/Host university：ストックホルム大学

■プログラム期間/Program period：8/30/2019～9/6/2019

■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：

お盆前後の帰省に被らなかったから。

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

高校時代からスウェーデンに興味がありました。また、過去にイギリスやオーストラリアなどの留学としてメジャーな国は既に行っていたこともスウェーデンを選んだ理由の一つです。東京大学でスウェーデンからの留学生との交流もあったので、夏休みに行きたいと考えていたところこのプログラムを見つけたのですぐに申し込みました。

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

■概要/Overview：

講義ではスウェーデンの社会やノーベル賞について専門家の方に教えていただくことができて、貴重な経験になりました。講義の内容については事前に知らされないので、予習は行いません。なので、その場で講義を聴いて気になったことを質問して終わりです。復習も特に行っていません。interview project をやるために一日早く終わる日がもうけてありますが、Stockholm University にいるのは文系の学生がほとんどなので私は理系の多い KTH でもやりました。となるとプレゼンの準備日数は2日位になるのでその程度のクオリティで良いはずなのですが、皆さん立派なプレゼンをつくっていてすごかったです。Stockholm University の学生との交流は時間が十分にとられているのでかなり仲良くなることができます。別日にも会う約束をして近辺を案内してもらったりもしました。日本語学科の学生なので日本に興味を持った人ばかりで皆さん本当に優しかったです。

■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：

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：

プログラム内での interview project で十分だったため。

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

プログラム参加中は基本的に一人行動が禁止されていたので、いくつかのグループに分かれて観光しました。観光には困りません。また、プログラム終盤はプレゼンの用意もありますし、週末はしっかり観光す

るのがおすすめです。また、プログラムの前後に個人的な観光をしていた人もかなり多かったです。

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

■設備/Facilities：

図書館一つとっても美しいです。建築を学ぶ人にとってはよい刺激になると思いますし、そうでない人にとっても大変興味深くカメラが手放せません。食堂もカフェもおいしかったです。T シャツなどの大学グッズは KTH に入ってすぐのお店で買えました。

■サポート体制/Support for students：

現地では移動時に基本的に大学からどなたか派遣してくださいますが、一度行った施設や帰り道は各自移動のことが多いです。なので常にスタッフと一緒というわけではありませんが、メールなどでも学習面から生活に至るまで相談に乗るとおっしゃっていました。

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：

ホステル

■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：

指定されたものにしました。駅から歩いて行ける距離なので便利で、円形の建築で有名な市立図書館が近いです。私は女性専用の6人部屋を選んだ記憶があるのですが、なぜか東大の男子4人と同じ部屋でした。が、意外と問題ありませんでした。またルームメイトはプログラム参加者と一緒の場合もあれば、見知らぬ外国人と一緒の場合もあります。どちらの場合でも同じ部屋の人とは仲良くなれて楽しいです。

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

過ごしやすいですが、ヒートテックを着て薄手のコートを羽織る日もありました。大学はとてもきれいで絵になります。学食もおいしかったです。日本語学科の学生とも仲良くなって連絡先を交換しました。交通機関は7日間乗り放題の SL カードを買うと、バス、路面電車、地下鉄、水上バスの全てに乗れて便利です。電動スクーターもアプリをインストールするだけで乗れるので便利です。やや割高なのですが、町の至る所にあり、好きなところで乗り捨てすることができる手軽さに負けて多用してしまいました。食事はスウェーデン料理を食べたいのであれば、ガイドブックに載っているところに行くのが賢明なようです。観光客を狙ったぼったくりに一度遭遇していまいました。

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

予備も含めてクレジットカードを3枚、キャッシュカードを2枚持って行きました。安心でしたが周りはこんなに持ってきていませんでした、心配性の方はどうぞという感じです。また、American Express のカードはところどころ受け付けてもらえません。やはり visa と mastercard です。また、頻繁にカードリーダーのメッセージがスウェーデン語でしか表示されません。”ta ut kort”が「カードを取り出してください」です。（スウェーデン語は地名以外は意外と推測が可能です。ut→out,museet→museum 等。料理名と地名は発音すら不能です。）私含め皆予備として現金を持ってきていましたが、ホームレスの人すら swish という電子決済でお金を求める社会では本当に必要ありません。むしろ使い切るのが面倒です。予備のカードがあれば十分です。

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

治安は昼は女性が一人で歩けるレベルで良いです。日没の20時を過ぎると駅を中心に治安が悪くなるので注意が必要です。”Hongkong, liberal”と言って追いかけてくるおじさんがいて怖かったです。その他、日本との違いとしては移民と思わしき方が道ばたに座ってお金を求めていたり、夜になると公園で寝ていたりしましたが、危険は感じませんでした。また、電動スクーターに乗る際にはヘルメット着用が推奨されていますが、なかなか旅行者にとっては難しいです。自転車レーンが中心部には整備されていますが、車道を走る場合も有るので注意しましょう。ただその点公共交通機関の利用が進んでおり、交通量は少ないので安心です。

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

列車，バス，電動スクーター（lime,voi）

■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：

志望理由（2000 字）、課外活動や性格についてのアピール（1000 字）、語学能力証明などによって 15 名に選抜。実際の参加者は 20 名だった。参加前にスウェーデン社会についての reading assignment があり、これによって現地での経験がより有意義なものになった。

■ビザの手続き/Procedures to obtain visas：

取得していません。

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

海外渡航を控えていることを伝え渡航前に歯科を受診した。薬のアレルギーがあるので英語で説明できる準備をしておいた。

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

大学で加入する保険では不十分でした。携行品損害が 10 万円のみだったので、パソコン等を持って行くことを考えると別の保険に入った方がいいと思います。緊急歯科治療に対する補償も無いので、不安な方は別のものにも加入することを勧めます。

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

夏期休暇中なので履修や試験についての心配や手続きの必要はありませんでした。9月上旬の成績発表もプログラム期間外でした。単位は出ません。（前期課程所属）

■語学関係の準備/Language preparation：

語学能力は高くありませんが、講義内容は総じて問題なく理解できたので全く心配する必要は無いと思います。日本人の性格を知るスウェーデン人には活発な質問を促されることが多々ありましたが、特に無理はせず自分がふと気になるなと感じたことを聞けば大丈夫だと思います。

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	220,000 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.)	15,000 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)	4,000 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	45,000 円/JPY
食費	40,000 円/JPY
交通費	5,000 円/JPY
娯楽費	20,000 円/JPY
■その他、補足等/Additional comments：	
食費はやはり高いです。カフェで済ませたりスーパーで買ったりすると節約できると思います。公の博物館は入館料が無料で有るにもかかわらず、貴重な展示品が多いのでおすすめです。	

■プログラム参加のための奨学金の受給有無/Scholarships to participate：
受給した
■奨学金の支給機関・団体名等/Name of the source of the scholarships：
JASSO
■受給金額（月額）/Monthly stipend：
80,000 円
■受給金額についての補足等/Additional comments about the monthly stipend：
■奨学金をどのように見つけたか/How did you find the scholarships?：
大学（本部国際交流課）からの案内

プログラムを振り返って/Reflection

■プログラムに参加したことの意義、その他所感/Impact of the participation on yourself or your thoughts：
スウェーデンの美しい町並みの中で、赤ちゃんを連れるお父さんや女の子がたくさんいる大学から男女平等を肌で感じたり、全てクレジットで行う支払いから電子化の進む社会を実感することができ、日本がこれから進んでいくべき未来について、そしてそのために自分が将来社会で果たすべき役割について考える貴重な機会になりました。しかし一方で interview project を通じてスウェーデンで学ぶ学生の声を実際に聞くことで、外の世界から見るとユートピアであるスウェーデン社会も今変わりつつある途中で、男女平等が完全に達成されているわけではない現状も知ることができました。また、スウェーデンという社会についての学びと同じくらい、プログラム参加者との出会いも価値あるものでした。1週間同じプログラムで寝泊まりも共にする中で、一人一人のことを深く知っていく程、それぞれ個性豊かで尊敬の念を抱かずにはいられず、大変大きな刺激を受けることができました。講義を受けてそれぞれの家に帰るだけの日常では生まれ得ない絆を深められることができたと強く実感していますし、これからもこの出会いを大切にしていきたいです。

■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：

私は将来のキャリアはおろか、後期課程への進学希望先すらも決まっていませんが、プログラムに参加した上級生からいろいろな学部についてのお話を伺ったり、進学についてのアドバイスをもらったりすることができたのは、来たるべき時にキャリア選択をしていく中で非常に貴重なものになると思います。また、スウェーデンというのは決して留学としてメジャーな国ではありませんが、大学院は学費が無料なこと、治安がいいこと、英語で学べることなどを知り、留学先の選択肢が広がりました。

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

未定

■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：

少しでも興味があるのならば参加してみることを強くお勧めします。やはり日本では学べないことがあると改めて感じました。スウェーデンは治安もよく、インフラもよく整備されているので、気軽な気持ちで参加しやすいと思います。

■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：

報 告 書

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：2019/9/10

■参加プログラム/Program：　ストックホルム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-STO.html

■派遣先大学/Host university：ストックホルム大学

■プログラム期間/Program period：8/30/2019～9/6/2019

■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：
夏季休暇中で、学業に影響がないため。
■参加を決めるまでの経緯/How and why did you decide to participate?：
4 月のサマープログラム説明会で決めました。

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

■概要/Overview：
ほとんど講義か施設見学（シティホールなど）で、たまに現地学生との交流や、研究室見学がありました。
■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：
取り組む時間がなかったため。
■週末の過ごし方/How did you spend your weekends?：
博物館めぐり。

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

■設備/Facilities：
日本と同様です。
■サポート体制/Support for students：
現地集合現地解散なので、旅行になれていない人には大変かもしれません。

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：
ホステル
■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：
部屋はシェアで、東大生以外と一緒になることもあります。心配な人は南京錠を持っていくことを勧めま

す。あと，足拭きマットがあると便利です。

■気候、大学周辺の様子、交通機関、食事等/Climate, environment around the institution, transportation, food, etc.：
9 月に入ってから急に寒くなったので、備えておくと良いです。
■お金の管理方法、現地の通貨事情/Management of money and situation about local economy：
プログラム費以外の現金は 100SEK あれば十分です。ほぼすべてのお店でクレジットカードを使えます。
■治安、医療関係事情、心身の健康管理で気をつけたこと等、危機管理/Aspects of risk and safety management, local health care system, and any actions taken to maintain your health：
治安はとても良いです。
■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：
キャンパス Wifi，SIM，Wifi は至るところに通っているので、追加分は 300MB ほどで十分です。eudrom に登録することをおすすめします。

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：
志望動機他 UTAS で提出するものに加えて、PROSELF でアップロードするものがありましたが、複雑ではないです。'19 年度は、スコアの提出が不要でした。
■ビザの手続き/Procedures to obtain visas：
不要でした。
■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：
大学指定の海外保険に加入しました。（5,000 円ほど）
■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：
なし。
■語学関係の準備/Language preparation：
していませんが、最終プレゼンテーションのために speaking と listening はラジオなどでやっておいたほうがいいかもしれません。後悔。

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.)	12,000 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	0 円/JPY

and/or social security (required by host institution/region/country)	
■その他、補足等/Additional comments：	

■留学先で費やした生活費/Overall expenses spent during the program：	
家賃	40,500 円/JPY
食費	30,000 円/JPY
交通費	7,600 円/JPY
娯楽費	17,000 円/JPY
■その他、補足等/Additional comments：	
外食 800～1,700 円ほどかかります。節約したい場合はスーパーを利用することを勧めます。18 歳の人は博物館無料なので、娯楽費はもっと少なく済みます。	

■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：
JASSO
■受給金額（月額）/Monthly stipend：
80,000 円
■受給金額についての補足等/Additional comments about the monthly stipend：
■奨学金をどのように見つけたか/How did you find the scholarships?：
大学（本部国際交流課）からの案内

プログラムを振り返って/Reflection

■プログラムに参加したことの意義、その他所感/Impact of the participation on yourself or your thoughts：
たくさん英語に触れることで、自身の英語の未熟さを痛感しました。また、スウェーデンが日本よりも進んでいる点（環境教育が進んでいる。コラボレーションに積極的で、それぞれの得意分野を活かしつつ、イノベーションが生まれやすい環境である。人口密度が小さく、移民受け入れに積極的なため、労働者人口も多い。移民により、国際化が進んでいる。）、遅れている点（ゴミ分別のリテラシーは何故か低い。）をそれぞれ身を持って知ることができました。特に衝撃的だったのは、スウェーデン学生が、税金による無償教育を責任ではなく、機会と捉えていたことでした。日本でスウェーデンの考え方から得た学びを活かしたいと思います。
■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：
生命科学を専攻する場合は、日本でよりスウェーデンでのほうが重視されるため、研究費の観点から言えば、スウェーデンで研究したほうが良いと思いました。
■進路・就職先（就職希望先）/Career/Occupation (planned)：
研究職，公的機関
■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：

不安を感じる人こそ是非参加してください！未知の体験がたくさん待っていて、勉強になるはずです。
■準備段階や留学中に役に立ったウェブサイト、出版物/Websites or publications which were useful while preparing for or during your time overseas：

報 告 書

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：2019/9/17

■参加プログラム/Program：　ストックホルム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-STO.html

■派遣先大学/Host university：ストックホルム大学

■プログラム期間/Program period：8/30/2019～9/6/2019

■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：

他の予定と被らなかったから。

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

以前から北欧に行きたいという思いと短期で海外研修に参加したいという思いがあったので、このプログラムはそれに最適だと感じた。

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

■概要/Overview：

ノーベル賞選考委員の方のお話を聞いたり、イノベーションに関する講義を受けたりした。理系向けのプログラムと聞いていたが、文系の自分でも十分に理解できた。

■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：

短期間のプログラムだったから。

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

他のプログラム参加者とともに市内を観光した。

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

■設備/Facilities：

wifi は学内のゲスト用の者も紹介されたが、仕様のたびにパスワードを打ち込む必要があり、eduroam の方が便利。

■サポート体制/Support for students：

英語が通じるので全く問題ない。

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

■宿泊先の種類/Type of accommodation：

ホステル
■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 :
大学からの紹介で見つけた。部屋は 6 人部屋で内 5 人は同じプログラムの参加者だった。中央駅からのアクセスも比較的よく、便利な立地だった。

■気候、大学周辺の様子、交通機関、食事等/Climate, environment around the institution, transportation, food, etc. :
プログラム前半は暑くて半袖で十分だったが後半は冷え込み、長袖にスプリングコートでは寒いくらいだった。体温調節できる服装が望ましい。交通機関は専用の IC カードを利用した。同じ路線でも途中で分岐して行き先が異なるので乗る時には注意が必要。食事はかなりの出費だった。特にレストランは高いので、たまにはファストフードやスーパーの惣菜で済ませて節約に努めた。
■お金の管理方法、現地の通貨事情/Management of money and situation about local economy :
プログラム参加費と割り勘以外は全てクレジットカードで支払った。スウェーデンはキャッシュレス先進国として有名なほど現金は使わない。
■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 :
治安はいいので 1 人で歩いても基本的には問題ないが、地下鉄などでお金を乞うてくる人がいるので注意が必要です。
■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 :
キャンパス Wifi, eduroam

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 :
何事も早め早めに準備する方が良い。特に渡航情報届は保険の申し込みにつながるので早い方が良い。
■ビザの手続き/Procedures to obtain visas :
ビザは不要だった。
■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 :
大学で指定された付帯海学と OSSMA 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 :
渡航情報届と OSSMA の登録をした。成績発表や再試の日程の説明も受けたが、特に影響はなかった。
■語学関係の準備/Language preparation :
出発前に多くの外国人留学生と交流する機会を作った。

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	90,000 円/JPY
派遣先への支払い（授業料・施設利用料など）/Payment	15,000 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)	5,000 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	49,500 円/JPY
食費	18,000 円/JPY
交通費	11,000 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：
80,000 円
■受給金額についての補足等/Additional comments about the monthly stipend：
■奨学金をどのように見つけたか/How did you find the scholarships?：
大学（本部国際交流課）からの案内

プログラムを振り返って/Reflection

■プログラムに参加したことの意義、その他所感/Impact of the participation on yourself or your thoughts：
文系の自分にとっては普段は聞かないような講義内容が多く、様々な分野に触れて視野を広げるきっかけとなった。他のプログラム参加者から進路のことなど有益な話が聞けたこともすごくプラスになったと思う。
■今後のキャリアに対する考え方や就職活動に与えた影響/Impact of the program on your thoughts for a career or job hunting：
まだわからない。
■進路・就職先（就職希望先）/Career/Occupation (planned)：
公的機関官僚
■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：
短期かつ他のプログラム参加者もいるので比較的安心して参加し、見識を広めることができます。

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

報 告 書

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：2019/9/18

■参加プログラム/Program：　ストックホルム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-STO.html

■派遣先大学/Host university：ストックホルム大学

■プログラム期間/Program period：8/30/2019～9/6/2019

■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：

大学一年生の夏期というある程度余裕がある、かつ専攻がまだ定まっていない時期に海外のことを知ることで、今後自分の進路を考えるうえで参考になるのではないかと思ったから。

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

理系なので、ノーベル賞に興味を持ち、5 月の時点で参加を決めました。

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

■概要/Overview：

講義形式が多いが、向こうの生徒とディスカッションする機会も多かったです。ノーベル賞委員会の方のお話しを聞けてとても興味深かったです。また現地の生徒と交流を深める機会もあり、とても有意義でした。

■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：

学習以外にあまり時間がなかったので、取り組んでいませんでした。

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

市内各地の博物館に行きました。18 歳まで無料なのでおすすめです。

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

■設備/Facilities：

緑が多く、ゆったりした環境で、キャンパスはとても素敵でした。

■サポート体制/Support for students：

特にありません。

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：

ホステル

■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:

大学指定のホステルに泊まりました。Central 駅に近く便利でした。6 人のルームシェアでしたが、居心地はよかったです。

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

結構寒かったです。一日の気温は 14～19℃で、厚めの上着が必要です。ただ室内は暖かいので、調整できる服装の方が良いです。7 日間のフリーパスを購入すれば、市内のどの交通機関も乗り放題だったのがとても便利でした。駅の名前などはスウェーデン語で少し苦労しましたが、標識に従えば大丈夫でした。スウェーデンは基本パンや馬鈴薯を主食としていたので、お米が恋しくなりました。でも食事も美味しかったです。

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

プログラム参加費用を現金で支払った以外、現金はほとんど使う必要がなかったです。クレジットカードを 2 枚持っていれば十分だと思います。ただ、割り勘などをする場合は現金の方が便利です。

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

市内は基本安全です。ただ深夜の外出は控えた方が良いです。プログラム期間中はスケジュールが充実していたので、十分な睡眠をとれるよう早めに寝ることを心がけていました。

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

列車, バス, フェリー

■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, ホステル 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:

参加手続きの提出物や提出情報などは、不備や、〆切に間に合わなかったなどの事態が起こらないよう、大学からのメールをこまめにチェックした方が良いです。

■ビザの手続き/Procedures to obtain visas:

中国国籍だったので、シェンゲンビザを申請しました。最終的にビザ取得に 3 週間ほどかかりました。一か月を余裕に持った方がいいです。

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

常備薬をもっていきましたが、使いませんでした。

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

前期加入必須の OSSMA および学校指定の付帯海学保険に加入しました。

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

プログラム参加の提出書類に教務課の許可が必要。

■語学関係の準備/Language preparation:

英語はある程度できたので、特にありません。

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.)	13,000 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)	1,200 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)	4,600 円/JPY

■その他、補足等/Additional comments：

中国国籍なので、シェンゲンビザ申請に約 7 千円かかりました。

■留学先で費やした生活費/Overall expenses spent during the program：	
家賃	48,000 円/JPY
食費	15,000 円/JPY
交通費	12,000 円/JPY
娯楽費	10,000 円/JPY

■その他、補足等/Additional comments：

ありません

■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：

JASSO

■受給金額（月額）/Monthly stipend：

80,000 円

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

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

大学（本部国際交流課）からの案内

プログラムを振り返って/Reflection

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

海外の経験によって、自分自身が成長したと感じました。

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

海外に興味を持つようになりました。

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

研究職詳しくはまだ決まっていません。

■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：

海外留学はとても刺激になります。日本とは違う新鮮な体験がたくさんできるので、絶対経験した方がいい

と思います。英語力は割となんとかなります。
■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：

報 告 書

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：2019/9/18

■参加プログラム/Program：　ストックホルム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-STO.html

■派遣先大学/Host university：ストックホルム大学

■プログラム期間/Program period：8/30/2019～9/6/2019

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

■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：

研振りに先立って、自分の専門分野で世界最先端の技術を持っている北欧の研究現状についてもっと詳しく知りたいからです。

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

ずっと前から北欧に憧れを持っていたことと、自分の専門分野で進んでいるスウェーデンの研究現状を知りたいことで、応募しました。

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

■概要/Overview：

スウェーデン王立工科大学、カロリンスカ研究所及びストックホルム大学を訪問し、講義と現地の学生との交流活動を巡って、興味あるテーマを選択し、最終的にインタビュー課題を仕上げるような感じとなります。

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

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：

短期プログラムですので、取り組む機会はあまりありません。

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

町巡り

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

■設備/Facilities：

日本のキャンパス内施設とほとんど変わらないと思います。

■サポート体制/Support for students：

悩み相談室が備えており、学生連盟などもありますので、居場所は見つかると思います。スウェーデン王立工科大学の場合、学生の技術的な起業を資金面と技術面でサポートしてますので、起業にはかなりいい土壌だと思います。

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：

ホステル

■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：

学校からのおすすめ

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

北欧でもありますが、9 月に入ると気温が 20℃以下に急に下落することがあります。ストックホルム大学は敷地も広く、キャンパスも最寄り駅から出てすぐのところにあります。access カードを購入すれば 44 クローナで地下鉄 75 分乗り放題となります。食事は味付けが濃くて、ほぼ小麦粉と乳製品が入ってますので、アレルギーの方は予めお店の方に行っておけばほぼアレルギーフリーの食事を出してくれます。

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

現金を使うことは少なく、ほとんどの場所で visa 及びマスタカードのクレジット決済ができますが、町巡りで割り勘する場合のためにある程度現金を持っていた方がいいと思います。

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

治安も良く、医療機構もかなり整備されているので、安心できるかと思います。

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

バス, Uber

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

キャンパス Wifi, 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：

フライト情報及び所属などを渡航情報届に記入してアップロードし、交流課から付帯海学の会社へ直接送付して、付帯海学保険加入の手続きが進みます。最後にギリギリとならないように航空券の確保を早めにした方がおすすめです。その他は交流課からのチェックリストを確認してください。

■ビザの手続き/Procedures to obtain visas：

日本人の場合、このプログラムの参加にあたってはビザが要りません。

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

健康診断と予防接種を共に受けましたが、必須ではありません。ただ、ストックホルムの薬局で売っている薬の種類がかなり限られてますので、常備薬の用意を。

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

渡航情報届に記入して早めに提出すること。

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

農学部 3 年（研究室未配属）の場合、海外渡航申請書に記入して学生サービスセンターへ提出すれば大丈夫です。担当教員への連絡は必須ではありませんが、念のためした方がいいと思います。

■語学関係の準備/Language preparation：

特に準備はしてませんが、強いて言えば TOFEL で 100 点以上取れればコミュニケーションがよりスムーズに取れるかと思います。とりわけ話す力と聞く力が大事だと思います。

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	150,000 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.)	13,369 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)	5,300 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	90,000 円/JPY
食費	45,000 円/JPY
交通費	12,000 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：
限られた世界で視野が育つことはほとんどないと思います。まだ知らない世界に一歩踏み出し、感受性と思考力を高める努力が大事だと思います。
■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：
北欧で修士課程を取得することを考えています。

■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：
1、2 年生のうちにできるだけ多く参加した方がいいと思います。3 年生になると学科や研究室など予定が詰まってくるので、ダブる可能性がかなり高いと思います。
■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：

報 告 書

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：2019/9/9

■参加プログラム/Program：　ストックホルム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-STO.html

■派遣先大学/Host university：ストックホルム大学

■プログラム期間/Program period：8/30/2019～9/6/2019

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

■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：

予定にゆとりがある最後の夏休みだと思ったから。

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

サマープログラムが発表された時に行き先と内容に興味を持ち、参加したいと思った。

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

■概要/Overview：

主にノーベル賞とスウェーデンにおけるイノベーションについてのレクチャーを色々な場所で受けた。与えられた課題としては、自由に選んだテーマについて現地でインタビューを行い、最終日に調査内容をプレゼンするというものがあった。

■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：

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：

ストックホルム大学の日本学科の学生とゲームをして交流した。

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

ガムラスタンや博物館の観光。

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

■設備/Facilities：

図書館は誰でも入ることができ、とてもきれいだった。建築物として美しかった。食堂はいくつかあり、そのうちいくつかを利用したが、どこも賑わっていて美味しかった。キャンパス wifi は使いやすかった。

■サポート体制/Support for students：

プログラムの運営をしてくれた方が、プログラムの進行だけでなく、体調を気にかけてくれたり、おすすめのお店を教えてくれたりと親身にサポートしてくださりありがたかった。スウェーデンの人たちは英語が堪能でスウェーデン語が分からなくても困ることはなかった。授業などはすべて英語だったが、母国語でないためか分かりやすかった。

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

■宿泊先の種類/Type of accommodation：

学生寮，ホステル

■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：

大学からの紹介。ストックホルム中央駅から歩いて 10 分強のところにある大きなホステルで、6 人定員の女子部屋だった。うち 5 人が東大生だった。きれいなホステルで部屋でも不自由することがなかった。

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

気候は涼しく乾燥していた。朝晩は東京の冬くらいだった。日が長く、20 時くらいまで明るかった。大学はキャンパスがとても大きく、地域全体が大学といった印象だった。建物がどれも新しく、食事ができる場所もいくつかあり、大学にいるときの食事はそこで済ませた。交通機関は地下鉄やバスなどが発達していてとても便利だった。食事は、全体的に値段が高かった。参加者と連れ立ってレストランに行ったり、ホステルのカフェで食べたり、スーパーで調達したりした。

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

キャッシュレス社会なので、どこでもカードが使え、逆に現金を使えない店があった。現金はプログラム参加費の支払いと、現金払いが可能なレストランで使った。それ以外は小さい買い物でも常にクレジットカードを使った。

■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：

治安はとても良くて、日本にいるときと同じような感覚だった。日没後長い間街を歩いたり、荷物の口を開けたままにしたりすることがないようには意識した。乾燥から喉を痛めかけたが薬を飲んで対処した。乾燥と寒さの対策が大切。

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

列車，バス，スクーター

■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：

国際交流課に渡航情報届、学部に海外渡航届を提出した。渡航情報届の作成は保険の申し込みに必要なので早めに提出すると良い。

■ビザの手続き/Procedures to obtain visas：

取得不要だった。

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

常備薬を持っていくと良い。

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

プログラム参加に必須だっ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：

学部指定の海外渡航届を提出した。単位が出るプログラムではなかったのでその他の手続きは不要だっ

た。
■語学関係の準備/Language preparation：
TOFEL iBT は 80 だった。英語に触れなくなって久しかったので、プログラム前の期間には英文を読んだり話したりした。

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	130,000 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.)	13,000 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	42,000 円/JPY
食費	20,000 円/JPY
交通費	7,000 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：
80,000 円
■受給金額についての補足等/Additional comments about the monthly stipend：
■奨学金をどのように見つけたか/How did you find the scholarships?：
大学（本部国際交流課）からの案内

プログラムを振り返って/Reflection

■プログラムに参加したことの意義、その他所感/Impact of the participation on yourself or your thoughts：
初めて海外の大学や研究機関を訪れて雰囲気などを知ることができ、刺激を受けた。

■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：
もしも将来研究者として研究を続けるなら海外に出ようと思うようなった。
■進路・就職先（就職希望先）/Career/Occupation (planned)：
民間企業研究開発
■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：
短期プログラムは気軽に参加することができるので、少しでも興味を持ったら積極的に参加すると良いと思う。参加することで何かしら重要なことを得られると思う。
■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：

報 告 書

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：2019/9/9

■参加プログラム/Program：　ストックホルム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-STO.html

■派遣先大学/Host university：ストックホルム大学

■プログラム期間/Program period：8/30/2019～9/6/2019

■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：
留学はちょうど大学院入学試験が終わった後でした。
■参加を決めるまでの経緯/How and why did you decide to participate?：
このプログラムでストックホルムに行けることを知ると、すぐ応募すると決めました。こちらはすごくいい機会と思ったので、迷わず、参加したかったです。

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

■概要/Overview：
ストックホルム大学、Karolinska Institute、Royal Institute of Technology、３箇所の大学で大学案内、Innovation、Nobel Prize についての授業を受講しました。またストックホルム内の博物館にも行き、Nordic 文化を習いました。そして、Interview Assignment もやりました。私はスウェーデン選挙についてストックホルム大学の学生に面接しました。
■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：
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：
ストックホルム内の博物館でスウェーデンの歴史を学び、Nobel museum ではノーベル賞について学びました。
■週末の過ごし方/How did you spend your weekends?：
ストックホルムを観光しました。

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

■設備/Facilities：
ストックホルム大学の図書館が使えます。キャンパス内では eduroam wifi が使えます。
■サポート体制/Support for students：
特にありません。

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：

Hostel

■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：

東京大学から指定されました。

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

9 月なので、スウェーデンの天気は暑くなく、快適でした。ストックホルム大学は電車でアクセスできます。ストックホルム内には公共交通機関が良く、電車やバスで移動した。

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

ストックホルムではあまり現金を使わなく、だいたいクレジットカードで支払いしました。

■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：

特にありません。

■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：

プログラムへの参加手続きには英語能力試験（TOEFL, IELTS）の点数が必要になるため、事前に試験を取っておいたほうがいいと思います。

■ビザの手続き/Procedures to obtain visas：

私の場合はタイでの Visa Agency を通して、スウェーデンビザを取得しました。ビザを申請する際に Stockholm University からと東京大学からのレターを一緒に提出しました。

■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：

東京大学から指定された「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：

短期プログラムで夏休みの期間なので学科の事務室にただ報告しました。

■語学関係の準備/Language preparation：

日本での留学生と英会話をしました。

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	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.)	13,300 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)	5,550 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	48,000 円/JPY
食費	30,000 円/JPY
交通費	3,500 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：
東京大学
■受給金額（月額）/Monthly stipend：
80,000 円
■受給金額についての補足等/Additional comments about the monthly stipend：
■奨学金をどのように見つけたか/How did you find the scholarships?：
大学（本部国際交流課）からの案内

プログラムを振り返って/Reflection

■プログラムに参加したことの意義、その他所感/Impact of the participation on yourself or your thoughts：
このプログラムでスウェーデンというクリエーティブな国をもっとわかるようになりました。Innovation, Design Thinking, Environment, Startup などについて学びました。
■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：
スウェーデンは Startup を非常にサポートしているので、Startup の会社にも考えると思います。
■進路・就職先（就職希望先）/Career/Occupation (planned)：
■今後留学を考えている学生へのメッセージ、アドバイス/Any messages or advice for future participants：
短期派遣プログラムは短いですが、現地のことをコンパクトに学べます。一緒に参加する学生は全然知らない人で、友達はたくさん作れます。
■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 :

報 告 書

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：2019/9/17

■参加プログラム/Program：　ストックホルム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-STO.html

■派遣先大学/Host university：ストックホルム大学

■プログラム期間/Program period：8/30/2019～9/6/2019

■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：

長期休暇であり、時間的に余裕があったため。進学選択が終わり、2 年後期に向けて見聞を広げようと思ったため。

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

親に勧められたため。夏休みゆっくりしたいと思っていたが、行ってよかった。

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

■概要/Overview：

基本的に授業は全て lecture 形式で、毎回異なる先生からのお話であった。質問をすることでより多くのことを学べた。各先生を事前に調べていたら、さらに面白かったのではないかと思った。interview assignment が必須であった。パートナーと自分(基本的に二人組で発表)は、大学の様々な office に足を運んで、インタビューを行った。実際に働いている人からお話を聞いたためより深い情報が得られ、課題とは関係なく非常に楽しかった。図書館が非常に印象的だった。

■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：

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：

ストックホルムに行く機会は滅多にないので、建物を見たり、博物館を回ったりした。

■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：

eduroam のアカウントを作っていけば、大学構内でのネットへのアクセスは完璧。図書館も入ることができ、実際にそこで勉強するなどした。昼食を食堂で食べることもあった。

■サポート体制/Support for students：

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：

ホステル

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

・宿泊先の様子：個室または 4 or 6 人部屋を選択できた。参加者全員が 4 or 6 部屋に宿泊していた。男女混合。プログラム参加者以外とも同じ部屋になる。二段ベッドと、荷物を入れるためのロッカーがある。大きめの南京錠必須。洗濯機、乾燥機が 3 台ずつ。バスタオルの貸し出しはお金を払うとしてもらえる。石鹸、歯ブラシなどは置いてない。キッチン・電子レンジ・湯沸かし器などの設備は一切ない。・見つけた方法:プログラムの参加者全員が Generator Stockholm に宿泊するように指定があった。

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

・気候 8 月中は穏やかな気候で、半袖・長袖どちらでも生活できた。9 月に入ると一気に気温が下がり、コートやジャケットが必須だと感じた。半袖半ズボンではなく、日本の 11 月中旬以降を意識した服装が適切だと思う。・大学周辺の様子多くの Museum があり観光しがいがある。治安も良い。ただし、夜になると大きく治安が悪化するので注意が必要。・交通機関 SL カードを一枚買えば基本的に問題なく暮らせる。Lime などの電動スクーターや宿のレンタサイクルはお金はかかるものの、楽しい。・食事朝ごはんは基本的に宿泊先の 1F で食べた。種類も豊富で美味しい。調理手段がないため、基本的に外食だった。胃腸が疲れるので胃腸薬を持って行ったり、野菜を多く摂ることを重視するとラクに生活できる。

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

VISA クレジットカードで支払いのできないところはなかった。American Express はたまに使えない。日本の口座で十分。割り勘も別会計対応の店がほとんどなので、プログラム費用(現金指定・手渡し)以外で現金は全く必要なかった。

■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：

Stockholm は日本に負けず劣らずの治安の良い都市であった。夜は複数人で移動することを心がけた。

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

列車, バス, Lime(電動スクーター)、路面電車、レンタサイクル

■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, 宿の Wifi, Public 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：

UTAS 上でサマープログラムの申し込みを行なった。大学の事務局にサインをもらわなければならない箇所があり、注意が必要。何点か不備があったため、差し戻しされた。期限直前に申請するのではなく、余裕を持って申請をすることが大切。

■ビザの手続き/Procedures to obtain visas：

特になし

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

常備薬を携帯した。体調を万全にした状態で望むことで、プログラム中の活動量が大幅に増加する。また

食事が意外と胃にもたれた。
■保険関係の準備/Preparations/procedures for insurance :
東京大学が付帯海学という保険を指定していた。説明会やメールの指示に従って必要書類を提出することで手続きが完了する。お盆明けのプログラムであったため、お盆前に申請を完了させると精神的に余裕が生まれる。
■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 :
成績を一定以上取っていると、奨学金がおりる。
■語学関係の準備/Language preparation :
IELTS7.0, TOEIC950 を取得済みだった。英語のドラマを見たり、日本にいる海外の方と英語で話すことで語学力を高めた。振り返ってみると、出発前単語帳に目を通しておけばよかったと思う。

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	150,570 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.)	13,500 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)	4,000 円/JPY
保険・社会保障料（留学先で必要だったもの）/Insurance and/or social security (required by host institution/region/country)	0 円/JPY
■その他、補足等/Additional comments :	
Wi-Fi を借りた(約 7000 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	50,000 円/JPY
交通費	7,000 円/JPY
娯楽費	0 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:

勉強に対するモチベーションが大幅に増加した。語学の大切さを痛感した。英語を話せるとどこの人ともコミュニケーションが取れることに感動を覚えた。レベルの高い友人に恵まれた。最後のスピーチをさせてもらったが、良い勉強になった。

■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:

ビジネスよりもアカデミックの世界に生きることの魅力を実感した。

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

未定

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

とにかく申し込んでみることが良いと思います。語学的な不安を始め、様々な精神的・物理的ハードルがあると思いますが、それらを乗り越える労力は、プログラムを通して得られたものと比べれば全く大したことないと感じはずです。たくさんのことを知ることほど楽しいことはないと感じました。

■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:

報 告 書

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：2019/9/14

■参加プログラム/Program：　ストックホルム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-STO.html

■派遣先大学/Host university：ストックホルム大学

■プログラム期間/Program period：8/30/2019～9/6/2019

■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：

夏休み中で短期の留学ということで、海外経験の乏しい自分でも参加しやすいと思ったため。

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

北欧に対する漠然とした憧れがあった。いつか留学してみたいと思っていたが、いきなり長期だと不安なので、今回の短期プログラムは将来の留学のための良い経験になると思い、参加を決めた。

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

■概要/Overview：

ストックホルムにある 3 大学を訪れ、講義を受けたり、研究室見学をしたりした。最終日には 2～3 人のグループでプレゼンがあり、スウェーデンの社会についてテーマを設定して調べ、大学内でインタビューを行った結果を発表した。ストックホルム大学で日本語を学んでいる学生の方々との交流もあった。

■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：

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：

時間が無かったため。

■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：

図書館のデザインがとても美しかった。その他の施設も清潔感があり、過ごしやすかった。

■サポート体制/Support for students：

現地の大学の先生が引率してくださるときもあったが、学生自身で行動する場面も多かった。

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：

ホステル
■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 :
大学からの紹介

■気候、大学周辺の様子、交通機関、食事等/Climate, environment around the institution, transportation, food, etc. :
朝晩は上着が必要なくらい肌寒かったが、プログラム期間中はほとんどずっと晴れていたので昼間は暖かかった。気温が低くても日差しが強いので、帽子があると良かったと思う。大学はとても広く綺麗で感動した。交通手段は地下鉄やバス、船などさまざまであったが、どれも同じ IC カードで乗ることができたので便利だった。食事は値段が少し高めだが美味しかった。
■お金の管理方法、現地の通貨事情/Management of money and situation about local economy :
スウェーデンはキャッシュレス社会のため、クレジットカードで支払うことがほとんどだった。最低 2 枚は持って行くべき。
■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 :
治安は日本と同じくらい良かった。平日は大学での予定が詰まっており、土日は観光で一日中歩き回ったので、毎日しっかり睡眠をとることが大切だと感じた。
■自由時間に利用した交通手段/Means of transportation in your free time :
列車, バス, トラム、船
■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 :
説明会で指示された手続きと、教養学部から指示された手続きを行った。締切ぎりぎりにならないように、余裕を持って行うのが良いと思う。
■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 :
大学での健康診断を受け、常備薬を持参した。
■保険関係の準備/Preparations/procedures for insurance :
大学指定の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 :
特になし。
■語学関係の準備/Language preparation :
英検準 1 級を持っていた。出発前に特別な準備はしなかった。

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	110,000 円/JPY
派遣先への支払い（授業料・施設利用料など）/Payment	13,000 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)	4,990 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	55,000 円/JPY
食費	20,000 円/JPY
交通費	8,000 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：
スウェーデンについて知ることができただけでなく、日本のことをより客観的に見ることができたことが、自分の中で大きな財産となった。現地学生との交流を通してさまざまな価値観に触れることもできた。今までの自分がいかに狭い考えの中で生きてきたかを思い知らされた。今回のプログラムは自分の視野を広げるという点で大変有意義なものとなった。
■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：
長期留学や海外での就職も選択肢の一つとして前向きに考えられるようになった。
■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：

私はこのプログラムに参加したことで考え方の幅が広がりました。海外での新しい体験は想像以上に印象的で、今後の自分にとってプラスになることは間違いありません。ぜひ参加されることをおすすめします。
■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：

報 告 書

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：2019/9/8

■参加プログラム/Program：　ストックホルム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-STO.html

■派遣先大学/Host university：ストックホルム大学

■プログラム期間/Program period：8/30/2019～9/6/2019

■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：

東京大学では 2 年生で進学選択を行う。この時期はちょうどその進学先が内定する時期であり東京大学の学部生にとって一つの区切りの時期である。その時期に共にプログラムに参加する人たちから刺激を受け気合を入れなおすという点でこの時期は最適だったから。

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

進学選択を控え周りの優秀な同期から刺激を受け今後の自分の学習に対するモチベーションを高めるため。

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

■概要/Overview：

プログラム最終日にプレゼンテーションという形でアウトプットの場所が与えられたのはとてもよく感じられた。特に事前の予習は必要がないと感じたが訪問先に訪問する前にどういう場所であるかといったくらいの事前調査は礼儀として当然必要である。

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

取り組んでいない

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

時間がなかった。

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

他の参加者と博物館や遊園地など観光をした。

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

■設備/Facilities：

図書館、食堂、wifii もあり特に不便はない

■サポート体制/Support for students：

各訪問先引率などをしていただいた。

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：
ホステル
■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：
大学からの紹介。

■気候、大学周辺の様子、交通機関、食事等/Climate, environment around the institution, transportation, food, etc.：
ホステルの場所は中央駅からも近く訪問先に行くのに便利であった。また、気候については 9 月に入ったあたりから急に寒くなったのでなにか羽織るものを持ってくると便利。
■お金の管理方法、現地の通貨事情/Management of money and situation about local economy：
クレジットカード決済がほとんど。現金は 1 回くらいしか使わなかった。
■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：
おしぼりを日本から持参して衛生の管理は自分でできることは気を付けるようにしていた。
■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，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：
国際交流課から指示されるものを提出。けっこう分量があるので時間に余裕を持って提出物の準備に取り組むといいと思われる。
■ビザの手続き/Procedures to obtain visas：
なし
■医療関係の準備/Preparations or actions taken to maintain your health：
なし
■保険関係の準備/Preparations/procedures for insurance：
学校指定の保険に加入
■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：
なし
■語学関係の準備/Language preparation：
IELTS で 6.5 程度の英語力で特に失敗はしなかった。時々自分の発音が悪いせいか聞き取ってもらえなかったり逆に聞き取れなかったときもあった。

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.)	12,000 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	40,000 円/JPY
食費	35,000 円/JPY
交通費	7,000 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：
80,000 円
■受給金額についての補足等/Additional comments about the monthly stipend：
■奨学金をどのように見つけたか/How did you find the scholarships?：
大学（本部国際交流課）からの案内

プログラムを振り返って/Reflection

■プログラムに参加したことの意義、その他所感/Impact of the participation on yourself or your thoughts：
短期プログラムは期間が短いため日本に帰ってもなにか恒常的に自分によい影響をもたらすものをなにか手に入れることが重要だと思う。今回はそれらについて目に見えるものと目に見えないものの 2 つに分けて考えたい。まずは、目に見えるもの。それらはプログラムの参加によって向上する知識や技術、語学力である。これらはもちろん日本にいても上達させることは可能だが海外では特に語学力は離散的に成長させることができると思う。日本語が全く通じないという環境が世界には普通に多くあるという当たり前の事実を若いうちに実感するということは稀有な体験となると確信している。しかし、これらについての成長は短期であるがために限られたものとなりがちである。個人的にそれらよりも重要であると思うのは目に見えない形としての成長だ。それは他の参加者である優秀な友とのつながりであったり実際に海外で短い期間ではあるが生活して感じたことや考えたという経験である。これらについては成長に期間による制限はない。これらはたしかに目に見えるものではなくプログラム終了時に自分はいったいプログラムに参加までして何をしてきたんだという錯覚に陥ることもあるかもしれない。しかし、ここで得た目に見えない成長は自分

の意識しないうちに必ず役に立つものであると確信している。ここで得た 2 つの種類の成長と自分の中の既存の考え方などと組み合わせて日本でもさらに自分を高めていきたいと心より思った。
■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 :
もともと修士課程での海外留学は考えていた。今回海外での研究環境や学生をサポートするシステムを知ったことでさらに興味を持ったのでそれらについて前向きに考えていきたい。
■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 :
短期プログラムは期間が短いために語学力などの爆発的な成長はあまり望まない方がいいと思う。(ある程度は成長できるが)それよりここでできる仲間とのつながりやここで感じた事、考えた事などを大事にするべきである。日本よりも自分の価値観や考え方を根本から変えてくれるようなものと出会う可能性が高めるのでそういった刺激を能動的に求めて参加するとプログラムを有意義なものにできると思う。
■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 :

報 告 書

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：2019/9/17

■参加プログラム/Program：　ストックホルム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-STO.html

■派遣先大学/Host university：ストックホルム大学

■プログラム期間/Program period：8/30/2019～9/6/2019

■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：

本格的に専門の勉強が始まる前にこうした経験をしておきたかったから。

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

学部での勉強が始まる前に参加しておきたいと考えて探し始めた。北欧は機会がなければ自分から行くこともないだろうと思ったこと、自分のやりたい分野についてのもので海外の大学を見ることができるものだったことから参加を希望した。

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

■概要/Overview：

しっかり一つの分野について学習するというよりも、大学の紹介に近かった。インタビュープロジェクトは、知らない人に日本語で話しかけるのでも緊張する自分としては最初かなり不安だったが、最終的に自信を持って話すことができるようになったので良い経験になったと感じている。

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

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：

博物館等に行った。数が多い上に一つ一つのボリュームも多かった。

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

博物館等に行った。

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

■設備/Facilities：

どこもかなり綺麗だったように感じる。特に KI は実験の設備が新しいだけでなく、各フロアにコーヒーを飲んで休めるコーナーもあるなど快適な環境だと感じた。eduroam も通っていた上に大学の WiFi も使うことができ、インターネットを使う際に不便に感じることはなかった。

■サポート体制/Support for students：

大学院は英語での授業が主になるためスウェーデン語がわからなくても大丈夫とのことで、ありがたいと

感じた。実際プログラム中は英語での講義だった。そもそもスウェーデンの人たちは学生や大学関係者でけでなく皆英語が話せた。EU 出身者しか学費が無料にならないのは残念に感じた。

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：

ホステル

■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：

大学からの紹介。専用のクーポンコードを発行してくれるので割安で泊まることができた。

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

20℃程度で涼しく、すごしやすかった。大学までは電車ですぐ行くことができ、駅を出るとすぐ大学だった(駒場東大前駅のような感じ)。交通機関は主に電車とバス、路面電車を使ったが、船も少しだけ乗った。これらは、市内であればほぼ全て「SL カード」の 7 日間乗車券があればその間は乗り放題だったのでとても便利だった。食事はレストランで摂ると高価だったので、スーパーやコンビニで買うこともあった。

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

現金をほとんど使わないため(コンビニでさえカードで払った)、事前に両替しておいた分の消費に苦労した。クレジットカードがあれば支払いに困ることはないと考えて良いと思うが、VISA か Master Card がより良い。

■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：

治安は極めて良かった。9 月に入ったら急に寒くなったので服を買った。

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

列車，バス，船

■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：

申請にあたっては資料に従った。UTAS 上での手続きで終わると思いきや、UTAS に手書き部分のある書類をアップロードしなければならなくてギリギリになってしまった。プログラム決定後はチェックリストをしっかり参照すべき。自分はそれが甘かったために渡航情報届を出し損ねかけた。海外渡航届と渡航情報届が別々にあり、提出先も違う。

■ビザの手続き/Procedures to obtain visas：

短期の滞在だったためビザがいらなかった。

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

常備薬(整腸剤・酔い止め・風邪薬)を持参した。

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

付帯海学のみ。クレジットカードにカード保険がかかっていたが、特別加入したわけではなく発行時から付いているもの。

■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：

提出書類が案外多い。
■語学関係の準備/Language preparation：
少し英語を復習していった。スウェーデン語は全く準備しなかった。

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	150,000 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.)	13,000 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	30,000 円/JPY
食費	30,000 円/JPY
交通費	2,500 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：
初めてヨーロッパに行ったということ、ここまで長く海外にいるのも初めてだったということもあり、自分にとって刺激的な経験だった。これまでは海外で英語で講義を受けることに怖さを感じていたが、そこまで恐れ

るものではないことがわかったのも収穫だった。日本から遠く、ほとんどイメージのなかったスウェーデンに行ったからこそ、余計な先入観などがなく参加できたのかもしれない。今回のプログラムで日本と全く環境の異なるスウェーデンを知ることができたのも大きな意義だと感じている。
■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：
海外進学、海外での就職に対する自分の中でのハードルが下がった
■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：
こうしたプログラムの存在を知り、検討しているだけでかなりアドバンテージです。せっかくの機会をぜひ活かしてください。
■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：

報 告 書

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：2019/9/11

■参加プログラム/Program：　ストックホルム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-STO.html

■派遣先大学/Host university：ストックホルム大学

■プログラム期間/Program period：8/30/2019～9/6/2019

■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：

一年間大学生活を過ごして来て、振り返ると単調だった自分の生活に変化を与えたい、と思ったため。

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

単調だった自分の大学生活に何か変化を与えるため、医学を学びたいと前から思っていたのでカロリンスカ研究所を見たかったから、海外に行って普通にしていたら会わない人と会うと視点が変わるかと思ったことが参加を決めた主な動機だと思う。参加を決めたのは五月。迷ったことは参加にかかる費用だが、奨学金が参加を後押ししてくれた。

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

■概要/Overview：

カロリンスカ研究所で受けた説明はぼくの考え方を大きく変えてくれた。スウェーデンの人のベースの考え方がぼくとは異なっていて、その考え方は将来を考える上で、とても役に立つものだと思う。講義はノーベル賞やイノベーションに関するものが多かった。講義を受けて、今まで言葉でしか知らなかった「イノベーション」が本当に必要なのだということがよく分かった。また、ペアでプレゼンテーションのアサインメントがあったが、その過程で外国人にインタビューすることが求められるものだった。せっかくストックホルムに来たのだから、自分が東大では専攻しないような興味のあるテーマをやりたいと思っていて、ペアになった人も同じテーマをやりたいみたいだったため、良いスタートだったと思う。現地の人にインタビューするのにははじめ抵抗があったが、皆優しく詳しく教えてくれたため、とてもやっていて楽しかった。そして聞いていて思ったのが、皆自分の意見を持っていることだった。自分の国のことをよく知っていて、それがどうしてそうなっているのか、日本には何が足りないのかなど、色々と教えてくれ、すごいと思い、ぼくもそうなりたいと感じた。プレゼンはペアのおかげで上手くいくことができた。日本に帰ったらもっと知りたいと思えるようになっていて、インタビュー付きのプレゼンテーションが求められていて、むしろ良かったと思う。

■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：

日記

■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：

どんなに小さなことでも何かを学び取るため、そしてどれだけ小さくても何を学んだかを復習するために英

語で日記をつけるようにしていた。普通にしていたら出会えないような人と関わる日々でもあったため、一日一日を大切にしたく、日記をつけることで、それが少なからずできたと思う。

■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:

図書館はとても綺麗だったので、プレゼンの準備をするときに使った。東大と異なり、誰でも入れるようになっている。また、学年が始まったばかりなのにも関わらず、多くの学生が勉強していて、自分も頑張らないとなと思った。食堂は広くて好きなものを頼む形。Wifi は Eduroam が繋がったため、図書館だけでなく、Student Cafe でも作業を行うことができた。

■サポート体制/Support for students:

講義の部屋まで案内してくれたりなど、とてもサポートは手厚かった。

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:

ホステル

■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:

本部国際交流課やストックホルム大学の担当者が教えてくれた。泊まったホステルは各部屋にシャワールームやトイレもついていて、まるでホテルのようで、とても良い場所だった。六人部屋のため、外国人と話す機会もでき、部屋自体明るい。

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

プログラム期間中は良い天気に恵まれた。8 月中は半袖で居られる暖かさだったが、9 月に入るとセーター、ジャケットのいる寒さに急に変わった。ストックホルムの 8 月は日本の 9 月、ストックホルムの 9 月は日本の 11 月下旬から 12 月に当たると思う。カロリンスカ研究所は本当に最先端の研究が行われている印象を受けた。ストックホルム大学は、大学なのに国立公園と一体化していて、綺麗な芝生が広がり歩いているととても落ち着く雰囲気のある大学だった。KTH は″キャンパスライフ″でかつ″ヨーロッパの大学″という印象だった。交通機関はほぼ地下鉄を使い、たまにバスやトラムに乗った。全て SL カードで乗れる。朝食はホステルで頼んでいたため、だいたいホステルで食べた。一回カフェで食べようとしたが、閉まっていてコンビニで買って三人で公園で食べた。夕食は誰かといる時はレストランに入り、一人の時は魚のスープ屋かスーパーで買って食べた。食事は全て美味しかった。

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

ほぼクレジットカードで済む。

■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:

治安はとても良いと思う。8 時、9 時に外を歩いていてもそんなに危なくなかった。ただ、危ない雰囲気のところは避けるようにして、後ろを見て警戒することを忘れないようにしていたからかもしれない。頭痛のする日があったが、その日はかなり早く寝て体調を戻した。また、普段は 12 時前には寝て 7 時前後に起きるようにしていた。

■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

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

■プログラムへの参加手続き/Procedures for participation :
プログラム説明会後に、本部国際交流課に提出する渡航情報届や駒場に提出する海外渡航届を作成した。
■ビザの手続き/Procedures to obtain visas :
90 日以内のため、ビザは必要なかった。
■医療関係の準備/Preparations or actions taken to maintain your health :
頭痛薬、胃薬、消毒液、絆創膏、マスクなどはしっかり持っていった。
■保険関係の準備/Preparations/procedures for insurance :
指定されていた付帯海学に入った。書類を提出してから保険に入れるまでに二週間以上かかるため、1ヶ月前には提出すると良いと思います。
■東京大学の所属学部・研究科（教育部）での手続き/Procedures required by faculties or graduate schools at UTokyo :
特になし。
■語学関係の準備/Language preparation :
なんとかなるだろうと思って、特に何も準備しなかった。初めの頃は苦労した。ただ、できない分絶対話せるようになって帰ると思って気合が入ったため、結果的にはぼくには良かったと思う。もし英語を勉強した方が良いと思うなら、勉強した方が良いと思います。

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	43,000 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.)	13,200 円/JPY
教科書代・書籍代/Textbook / Book	0 円/JPY
海外留学保険料（東京大学指定のもの）/Overseas travel insurance fee (designated by UTokyo)	3,240 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)	5,810 円/JPY
■その他、補足等/Additional comments :	
両親がマイレージを使って良いと言ってくれたので、それで足りない分とヘルシンキ、ストックホルムの往復分が実際にぼくの払った額であるため、一見安く見えています。	

■留学先で費やした生活費/Overall expenses spent during the program :	
家賃	45,100 円/JPY
食費	35,800 円/JPY

交通費	5,060 円/JPY
娯楽費	9,700 円/JPY

■その他、補足等/Additional comments：

コンビニでなく、スーパーを使うと安く抑えられます。

■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：

JASSO

■受給金額（月額）/Monthly stipend：

80,000 円

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

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

大学（本部国際交流課）からの案内

プログラムを振り返って/Reflection

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

このプログラムに東大から参加した他の 19 人に出会えたことがまずとても嬉しかった。皆何かしらの思いを抱いて参加して来ていて、それぞれが何かを学びに来ていた。日本で普通にしていたらなかなか会えなかったような人たちだったため、話すことができて様々なことを感じたし、とても多くの刺激をくれた。出会えて本当に良かったと思う。また、インタビューを含むプレゼン、ホステルでの生活、大学で過ごす時間を通して、もっと勉強したいと思うようになった。今までの自分の世界がとても狭かったと思った。それは、このプログラムを通して出会った様々な人から刺激を受けたことで、このように思えるようになったのだと思う。本当に感謝している。最後に、参加する前より、少しだけ、人として成長できたかなと思う。

■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：

自分一人はある特定の職業にしか一度には就けないが、他の人と"Collaborate"することで様々なことができる、という考え方が得られて、視野が広まったと思う。

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

専門職（法曹・医師・会計士等）医師

■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：

もし悩んでいるなら、絶対行ったほうがいい。行けば絶対何かがあるはず。

■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：

報 告 書

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：2019/9/10

■参加プログラム/Program：　ストックホルム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-STO.html

■派遣先大学/Host university：ストックホルム大学

■プログラム期間/Program period：8/30/2019～9/6/2019

■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：

大学生の夏休みは長いので、こうしたプログラムに参加して時間を有意義に使いたいと思ったからです。

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

夏休みを有意義に過ごしたいと思い、5 月ごろに参加を決めました。参加するかどうかは特に迷いませんでした。

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

■概要/Overview：

ストックホルムやスウェーデンについてのレクチャーを多く受け、現地の大学の様子や大学院についての説明を受けました。自由時間も多く、観光も出来たのがよかったです。プログラムの最後の方で、ストックホルム大学の学生との交流が出来たのが一番楽しかったです。

■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：

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：

スウェーデンの歴史などを知るため様々な博物館を訪れました。

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

同じプログラムに参加していた東大生と観光をしました。

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

■設備/Facilities：

キャンパスがとても広かったです。どの設備も非常に綺麗で、建築も素敵でした。eduroam という WiFi の登録をしておけば大学内でネットが使えました。

■サポート体制/Support for students：

大学を案内してくださった方々はみな優しい方でした。

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 :
ホステル
■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 :
私が泊まった部屋は、同じプログラムに参加する東大生との４人部屋でした。同じ部屋でずっと過ごしたこともあり、親睦を深めることができたのでとても良かったと思います。大学の勧めるホステルに宿泊しました。

■気候、大学周辺の様子、交通機関、食事等/Climate, environment around the institution, transportation, food, etc. :
9 月の初め頃から寒くなるので厚手の服を用意しておくといいと思います。交通機関はメトロがあるので、SL カードという乗り放題のカードを買っておけば基本的に大丈夫です。食事はおいしいですが外食すると高いです。
■お金の管理方法、現地の通貨事情/Management of money and situation about local economy :
カード払いがほとんどなので、現金は持っていかなくても大丈夫だと思います。カードが使えなかった時のために予備のカードを用意しておくとよいと思います。
■治安、医療関係事情、心身の健康管理で気をつけたこと等、危機管理/Aspects of risk and safety management, local health care system, and any actions taken to maintain your health :
治安はかなりいいと思います。ですが念には念をいれておくに越したことはないので、荷物の管理はしっかりしておきましょう。
■自由時間に利用した交通手段/Means of transportation in your free time :
列車，バス，電動スクーター
■プログラム期間中に利用したネット環境/Internet service usage during the program :
フリー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 :
渡航情報届の提出が必須です。飛行機の予約をしたらすぐに送るようにしましょう。
■ビザの手続き/Procedures to obtain visas :
ビザは必要ありませんでした。
■医療関係の準備/Preparations or actions taken to maintain your health :
乾燥するので目薬とかあるといいと思います。
■保険関係の準備/Preparations/procedures for insurance :
東大の勧める保険に入っておけばとりあえず大丈夫だと思います。
■東京大学の所属学部・研究科（教育部）での手続き/Procedures required by faculties or graduate schools at UTokyo :
教養学部に海外渡航届を提出する必要があります。
■語学関係の準備/Language preparation :
海外の人とある程度コミュニケーションがとれるレベルの英会話力があれば大丈夫だと思います。

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	91,680　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.)	12,000 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)	7,280 円/JPY
保険・社会保障料（留学先で必要だったもの）/Insurance and/or social security (required by host institution/region/country)	0 円/JPY

■その他、補足等/Additional comments：

OSSMA の加入費用がかかる

■留学先で費やした生活費/Overall expenses spent during the program：	
家賃	43,430 円/JPY
食費	25,000 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：

80,000 円

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

このプログラムに参加したことで JASSO から頂いた奨学金です。

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

大学（本部国際交流課）からの案内

プログラムを振り返って/Reflection

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

スウェーデンという国は、なんとなくの情報しか持っていなかったのですが、今回の研修で深く知ることができました。治安も良く、食べ物も美味しいし、街並みも綺麗で、是非ともまたなんらかの形で訪れたい、と思いました。

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

スウェーデンの大学院は EU 内外にかかわらずどんな国から来た学生でも授業料が無料、という話を聞いて、スウェーデンへの大学院進学も選択肢の1つとして考えてみようと思いました。

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

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：
たった 1 週間ですが、この 1 週間でスウェーデンのことを深く学ぶことができます。日本とは全く異なる福祉や税金のシステムを持つスウェーデンについて知ることは、日本の未来を考えていく上でも重要です。ぜひ参加してみてください。
■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：