

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)

記入日：9/19/2018

- 参加プログラム：ストックホルム大学サマープログラム
- プログラム情報：<https://www.u-tokyo.ac.jp/adm/go-global/ja/program-list-short-STO.html>
- 派遣先大学：ストックホルム大学
- プログラム期間：9/7/2018 ～ 9/14/2018
- 東京大学での所属学部・研究科等：工学部
- 学年(プログラム開始時)：学部3

■参加にあたってこの時期を選んだ理由：
九月は帰省と授業の予定と被らない。
■参加を決めるまでの経緯：
プログラムの紹介が魅力的で、基本的に迷わずに決めた。

プログラムについて

■概要：
主にノーベルとノーベル賞について勉強した。スウェーデンの社会、文化に関する自主課題があって、最終日にそれについての発表があった。
■学習・研究以外の活動で取り組んだもの：
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：
プログラムの時間があまり長くなかったの。
■週末の過ごし方：
名所の観光をした。

派遣先大学の環境について

■設備：
大学内とホステルにはwifiがある。ホステルには自分のレストランが付いており、学校の食堂も安く利用できる。
■サポート体制：
平日は毎日担当の先生が1人一緒に行動していた。

プログラム期間中の生活について

■宿泊先の種類：
勧められたホステル
■宿泊先の様子、どのように見つけたか：
個室から6人部屋がある。タオルと朝食は別の料金がかかる。ストックホルム中心部に位置しており、交通は便利であった。

■ 気候、大学周辺の様子、交通機関、食事等：
北欧なので、気温が低く、温度差も大きかった。交通は地下鉄やバスなど、色々便利であった。食事の値段は比較的高かった。
■ お金の管理方法、現地の通貨事情：
クレジットカード二枚あると安心であり、現金はたくさん用意しなくても良い。
■ 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：
治安は良かったと思う。体の健康管理に心を掛けよう。
■ 自由時間に利用した交通手段：
列車、バス
■ プログラム期間中に利用したネット環境：
キャンパス Wifi

参加前の準備・手続きについて

■ プログラムへの参加手続き：
学校から連絡が来て、それに従って準備すれば良い。
■ ビザの手続き：
中国籍はビザを取る必要がある。手続き自体は一週間以内かかるが、早めに予約を取った方がよい。
■ 医療関係の準備：
健康診断は特にしなかった。常備薬は持って行った方がよい。
■ 保険関係の準備：
学校から指定された保険を加入した。
■ 東京大学の所属学部・研究科(教育部)で行った手続き：
工学部所属で、手続きは特になかった。
■ 語学関係の準備：
英語で交流できれば、大した問題はないと思う。

費用・奨学金に関すること

■ 参加するために要した費用：	
航空費	82,000 円
派遣先への支払い(授業料・施設利用料など)	6,300 円
教科書代・書籍代	0 円
海外留学保険料(東京大学指定のもの)	4,690 円
保険・社会保障料(留学先で必要だったもの)	0 円
■ その他、補足等：	

■ 留学先で費やした生活費：	
家賃	30,000 円

食費	31,000 円
交通費	12,000 円
娯楽費	6,000 円
■その他、補足等:	

■プログラム参加のための奨学金の受給有無:
受給した。
■奨学金の支給機関・団体名等:
東京大学海外派遣奨学事業奨学金
■受給金額(月額):
80,000 円
■受給金額についての補足等:
■奨学金をどのように見つけたか:
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

■プログラムに参加したことの意義、その他所感:
新たな体験や発見をすることができた。
■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:
良い経験になる。また英語のコミュニケーション能力も高める。
■進路・就職先(就職希望先):
民間企業、化学や生化学関連。
■今後参加を考えている学生へのメッセージ、アドバイス:
機会あったら、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:
スウェーデンの国の宣伝ホームページ。

東京大学 海外留学・国際交流プログラム報告書(超短期プログラム用)

記入日：9/24/2018

- 参加プログラム：ストックホルム大学サマープログラム
- プログラム情報：<https://www.u-tokyo.ac.jp/adm/go-global/ja/program-list-short-STO.html>
- 派遣先大学：ストックホルム大学
- プログラム期間：9/7/2018 ～ 9/14/2018
- 東京大学での所属学部・研究科等：工学部
- 学年(プログラム開始時)：学部4

■参加にあたってこの時期を選んだ理由：
大学院の入学試験が終わった時期だったから。
■参加を決めるまでの経緯：
もともと他の大学のサマースクールに行くことを考えていたが、金銭的な観点と時間的余裕からストックホルム大学のプログラムに応募した。普段研究や勉強に関わる多くの学者が関係するノーベル賞について背景からきちんと知りたかったことが動機としては大きい。

プログラムについて

■概要：
ストックホルム大学で受けた、数学と哲学に関する講義は面白かった。若くして飛び級で博士号を取った講師の発表は大変わかりやすく、学生として見習いたいと思った。図書館で飲食しながら学生が議論する姿が東京大学での勉強スタイルと対照的で印象に残った。
■学習・研究以外の活動で取り組んだもの：
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：
特に取り組んでいないが、観光の一環でノーベル賞関連の施設訪問などをして知見を深めた。
■週末の過ごし方：
観光

派遣先大学の環境について

■設備：
図書館と食堂は自由に使えた。学校のwifiがあまり繋がらず eduroam を使った。PC は自分のものを持って行った。
■サポート体制：
毎日一人引率者がいて英語も通じるので特に問題はなかった。ただしインタビュー以外で学生と関わる機会もなかった。

プログラム期間中の生活について

■宿泊先の種類：
アパートなどの賃貸

■宿泊先の様子、どのように見つけたか：
プログラムの指定

■気候、大学周辺の様子、交通機関、食事等：
涼しい(日本の12月ごろ相当、長袖にコート)。交通機関はバスと鉄道で十分。食事は物価が高いため食費を十分かければ相応のものは食べられる。
■お金の管理方法、現地の通貨事情：
クレジットカード支払いが普及しており、現金は全くいらぬ。カードは念のため2枚あると良い。
■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：
風邪気味の人がいた。治安は比較的良く、夜でも外を歩ける。
■自由時間に利用した交通手段：
列車、バス
■プログラム期間中に利用したネット環境：
キャンパス Wifi、eduroam

参加前の準備・手続きについて

■プログラムへの参加手続き：
渡航情報届け、奨学金のための口座情報
■ビザの手続き：
なし
■医療関係の準備：
なし
■保険関係の準備：
付帯海学
■東京大学の所属学部・研究科(教育部)で行った手続き：
なし
■語学関係の準備：
一通りの会話はできる状態が良い。英語が通じるのでスウェーデン語は必要ない。

費用・奨学金に関すること

■参加するために要した費用：	
航空費	91,650 円
派遣先への支払い(授業料・施設利用料など)	6,500 円
教科書代・書籍代	0 円
海外留学保険料(東京大学指定のもの)	2,000 円
保険・社会保障料(留学先で必要だったもの)	0 円
■その他、補足等：	

■留学先で費やした生活費:	
家賃	32500 円
食費	38,583 円
交通費	9,067 円
娯楽費	4,600 円
■その他、補足等:	

■プログラム参加のための奨学金の受給有無:	
受給した。	
■奨学金の支給機関・団体名等:	
JASSO	
■受給金額(月額):	
80,000 円	
■受給金額についての補足等:	
■奨学金をどのように見つけたか:	
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

■プログラムに参加したことの意義、その他所感:
初欧州
■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:
それはない
■進路・就職先(就職希望先):
研究職、公的機関、民間企業、特になし
■今後参加を考えている学生へのメッセージ、アドバイス:
短期プログラムは文化的な側面でも学ぶことが多く、また楽しいので、お勧めします。
■準備段階や留学中に役に立ったウェブサイト、出版物:
Google map をオフラインでインストールしておく。

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)

記入日: 9/14/2018

- 参加プログラム: スtockホルム大学サマープログラム
- プログラム情報: <https://www.u-tokyo.ac.jp/adm/go-global/ja/program-list-short-STO.html>
- 派遣先大学: スtockホルム大学
- プログラム期間: 9/7/2018 ~ 9/14/2018
- 東京大学での所属学部・研究科等: 文学部
- 学年(プログラム開始時): 学部3

■参加にあたってこの時期を選んだ理由:
夏休み
■参加を決めるまでの経緯:
すべてのプログラムの中で、スウェーデンに一番行きたかった。

プログラムについて

■概要:
授業は難しかったです。
■学習・研究以外の活動で取り組んだもの:
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:
観光
■週末の過ごし方:
観光

派遣先大学の環境について

■設備:
充実しています。
■サポート体制:
よかったです。

プログラム期間中の生活について

■宿泊先の種類:
ホステル
■宿泊先の様子、どのように見つけたか:
大学指定

■気候、大学周辺の様子、交通機関、食事等:
便利でした。

■お金の管理方法、現地の通貨事情:
ほとんどクレジットカードでした
■治安、医療関係事情、心身の健康管理で気をつけたこと等、危機管理:
なし
■自由時間に利用した交通手段:
列車、バス
■プログラム期間中に利用したネット環境:
キャンパス Wifi、ホステルの wifi

参加前の準備・手続きについて

■プログラムへの参加手続き:
学部内手続き、国際交流課手続き
■ビザの手続き:
culture、education;スウェーデン大使館;事前予約は1ヶ月前から;在留カードの期限およびパスポートの期限に注意
■医療関係の準備:
なし
■保険関係の準備:
大学指定
■東京大学の所属学部・研究科(教育部)で行った手続き:
なし
■語学関係の準備:
なし

費用・奨学金に関すること

■参加するために要した費用:	
航空費	90,000 円
派遣先への支払い(授業料・施設利用料など)	7,000 円
教科書代・書籍代	0 円
海外留学保険料(東京大学指定のもの)	5,000 円
保険・社会保障料(留学先で必要だったもの)	0 円
■その他、補足等:	
■留学先で費やした生活費:	
家賃	0 円
食費	60,000 円
交通費	6,000 円
娯楽費	6,000 円

■その他、補足等：
■プログラム参加のための奨学金の受給有無：
受給した。
■奨学金の支給機関・団体名等：
東京大学
■受給金額(月額)：
80,000 円
■受給金額についての補足等：
■奨学金をどのように見つけたか：
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

■プログラムに参加したことの意義、その他所感：
結構よかったです。
■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：
留学のモチベーションが高まった。
■進路・就職先(就職希望先)：
院進してから考えます。
■今後参加を考えている学生へのメッセージ、アドバイス：
天気予報をよく確認しましょう。
■準備段階や留学中に役に立ったウェブサイト、出版物：
なし

東京大学 海外留学・国際交流プログラム報告書(超短期プログラム用)

記入日: 2018/10/07

■参加プログラム: スtockホルム大学サマープログラム

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

■派遣先大学: スtockホルム大学

■プログラム期間: 2018/09/07 ~ 2018/09/14

■東京大学での所属学部・研究科等: 理学部

■学年(プログラム開始時): 学部 3

■参加にあたってこの時期を選んだ理由:

学部には進んだものの、これから進むべき道について迷いがあり、新しい環境に身を置くことでもう一度自分を見つめ直したいという思いがあったから。また、院試・サークルの面で、3年生の夏休みは比較的時間に余裕があり、行くなら今だと思ったから。

■参加を決めるまでの経緯:

漠然と海外に行きたいという思いはあり、友人にプログラムの存在を教えられて応募してみようかと考えた。そこまで強い思いがあったわけではなかったため、奨学金をいただき、高いお金をかけてまで行く意味があるのかも考えたが、何もせずに日本でぼんやりしているよりはとりあえず動いてみようと思って応募した。

プログラムについて

■概要:

ストックホルムの3つの大学を訪問させていただき、ノーベル賞の歴史やノーベル賞受賞者の選び方についての講義や先生の研究についてのお話を聞かせていただいた。また、assignmentとして、男女平等社会や高齢者ケア、環境問題、文化といったテーマを設定して、スウェーデンにおける状況や日本との違いについてインターネットで調べたり街の人にインタビューしたりして結果をまとめ、最終日に発表した。土日や放課後には、ノーベル博物館やストックホルム市庁舎、宮殿などを訪れた。

■学習・研究以外の活動で取り組んだもの:

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:

特に取り組む機会がなかったから。

■週末の過ごし方:

ノーベル博物館やスカンセン(動物園)、宮殿、アバミュージアム、ストックホルム市庁舎などの観光に行った。また、ガムラスタンの街を歩いてお土産を買ったりもした。

派遣先大学の環境について

■設備:

ストックホルム大学の学生会館で宿題をやっていた。eduroamが使えるし、学内LANのゲストアカウントのパスワードも教えていただいた。ストックホルム大学の食堂は、レストランとカフェテリアがあるが、レストランがおすすめ。カフェテリアでも大して安くはないし、レストランの方が美味しい。

■サポート体制:

スウェーデンの人はほぼみんな英語が通じるので、特に心配はない。学習面と生活面では、国際交流課の担当者や、ストックホルム大学の担当者さん、KTH やカロリンスカの担当者の方々もとても親切だった。

プログラム期間中の生活について**■宿泊先の種類:**

ホステル

■宿泊先の様子、どのように見つけたか:

大学から紹介された街の中心部のホステル(Generator Hostel Stockholm)。海外客向けのホステルで、海外からの旅行者や出張してきたビジネスマンなどが多い。ホステルの人は英語しか使わず、案内版なども全て英語。ルームシェアでスペースはやや狭いが、清潔。ベッドの下に自分用の引き出しがあるので、南京錠を持って行くと良い。私は現地で購入。部屋にバスマット・シャンプー・ドライヤーはない。タオルは有料で借りられる。私が泊まった部屋は、6人で一つのシャワールームだった。洗濯は、洗剤 15SEK、洗濯 25SEK、乾燥 25SEKなので、洗剤は日本から持っていくといいかも。洗濯機は3つしかないの、いっぱい使えない時も多い。ホステルの朝ごはんは 85SEK=1000 円くらいで、最初聞いたときは高いと思ったが、他のところはもっと高いし、ホステルのご飯は美味しいので、おすすめできる。ホステルではサンドイッチやパンも売っていて、それなら 1つ 35SEK。ホステルでは夕食も食べられる。他の外食と比べれば安く(ファミレス・学食を除く)美味しいので、疲れて外に食べにくい元気がないときにはおすすめ。

■気候、大学周辺の様子、交通機関、食事等:

乾燥していて、日本と比べると寒い。9月でも朝晩はジャケットが欲しくなるくらい。交通機関は、バス、地下鉄、トラム(路面電車)、フェリーで、すべて SL 社という会社が運営している。24 時間/72 時間/1 週間乗り放題カードを買えば、その時間内はどれでも乗り放題。食事は、昼食はたまに大学側で用意してくださったり、一回夜にレセプションパーティがあったが、それ以外は基本的に外食 or 買い求めた。安く抑えるなら、マクドナルド・バーガーキングなどのファミレスがよい。特にガムラスタンなどの観光地では、レストランの人が人懐こく声をかけてくるが、そういうところは値段が高い上にあまり美味しくないのをおすすめしない。スウェーデンのミートボールは絶対一度は食べるべき。ホステルでも食べられる。

■お金の管理方法、現地の通貨事情:

クレジットカード払いが主流。1枚は持って行った方がよい。現金は使えない場所もある。

■治安、医療関係事情、心身の健康管理で気をつけたこと等、危機管理:

治安は日本と同じくらいだと思う。スーパーの前で座っていてお金を求める人、公園のホームレスはいる。

■自由時間に利用した交通手段:

列車、バス、トラム(路面電車)、フェリー

■プログラム期間中に利用したネット環境:

キャンパス Wifi、ホステルの wifi

参加前の準備・手続きについて**■プログラムへの参加手続き:**

保険の手続きに必要な「渡航情報届」、奨学金の受給に必要な通帳、キャッシュカードのコピー。フライト情報は渡航情報届に書く必要があるの、飛行機は早めに予約した方がよい。

■ビザの手続き:
ビザは取得しなかった。
■医療関係の準備:
特に特別な準備はしなかった。常備薬は持って行った。スウェーデンは乾燥する北海道より少し涼しいくらいの気候なので、暖かい服装や保湿剤を持っていくのがおすすめ。
■保険関係の準備:
大学で紹介された「付帯海学」に加入した。外務省の「たびレジ」にも登録した。
■東京大学の所属学部・研究科(教育部)で行った手続き:
渡航期間中に学科の実習の発表会があったため、担当の先生に早めに連絡をした。
■語学関係の準備:
語学レベルは、TOEFLiBT74 点だった。渡航前は、TOEFL の勉強を少しと、オンライン英会話レッスンをほぼ毎日していた。

費用・奨学金に関すること

■参加するために要した費用:	
航空費	87,690 円
派遣先への支払い(授業料・施設利用料など)	6,250 円
教科書代・書籍代	0 円
海外留学保険料(東京大学指定のもの)	5,290 円
保険・社会保障料(留学先で必要だったもの)	0 円
■その他、補足等:	
■留学先で費やした生活費:	
家賃	32,666 円
食費	28,923 円
交通費	10,393 円
娯楽費	28,530 円
■その他、補足等:	
全体的に物価は高めです。特に外食は高くつきます。	

■プログラム参加のための奨学金の受給有無:
受給した。
■奨学金の支給機関・団体名等:
JASSO
■受給金額(月額):
80,000 円
■受給金額についての補足等:

■奨学金をどのように見つけたか:

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

■プログラムに参加したことの意義、その他所感:

--

■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:

--

■進路・就職先(就職希望先):

研究職、公的機関、民間企業、研究所、気象庁に行きたい。

■今後参加を考えている学生へのメッセージ、アドバイス:

--

■準備段階やプログラム参加中に役に立ったウェブサイト、出版物:

--

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)

記入日: 2018/09/30

- 参加プログラム: スtockホルム大学サマープログラム
- プログラム情報: <https://www.u-tokyo.ac.jp/adm/go-global/ja/program-list-short-STO.html>
- 派遣先大学: スtockホルム大学
- プログラム期間: 2018/09/07 ~ 2018/09/14
- 東京大学での所属学部・研究科等: 教養学部
- 学年(プログラム開始時): 学部 1

■参加にあたってこの時期を選んだ理由:

8月 は忙しかったが、夏休み中に短期の留学を行いたいと考えていたので9月の中旬にあるこのプログラムに参加した。また、誕生日が9月10日で、その日を海外で迎えたかったから、というのもあった。

■参加を決めるまでの経緯:

元々スウェーデンに興味があり、その福祉制度を学ぶのは世界でビジネスをする上で不可欠なことと考えていたため、参加を決めました。説明会に出席してその場で参加を決めました。

プログラムについて

■概要:

ノーベル賞に関連する授業を聞いた他、ノーベル賞に関連する分野の講義も聞きました。印象に残った講義はスウェーデンの若き天才数学者の講義でした。フィールドワークとしては現地での取材が必須のアサインメントがありました。

■学習・研究以外の活動で取り組んだもの:

文化活動、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:

特になし

■週末の過ごし方:

観光です。主にストックホルム市内を巡りました。特に指定はなかったのですが、何となくみんなで行動していました。

派遣先大学の環境について

■設備:

食堂はそこまで混み合っていなかった。大学内では edurome が使えたので事前に設定しておくことをオススメします。

■サポート体制:

サポート体制は万全でした。語学面ではスウェーデンは英語が第二外国語ではないものの、町で会う人が全員英語を話せるので問題なく生活出来ました。むしろ、母国語でない分リスニングも楽でした。

プログラム期間中の生活について

■ 宿泊先の種類:

ホテル

■ 宿泊先の様子、どのように見つけたか:

ストックホルム大学側から紹介があった。ホテルはバス、トイレ兼用で一つの部屋を男子 5 人で泊まっていたため、中々風呂の順番待ちがシビアだった。

■ 気候、大学周辺の様子、交通機関、食事等:

気候は日本の 10 月くらいで肌寒い日もあった。気温差が激しいので脱ぎ着しやすい服装をオススメする。交通機関は専用の IC カードを使えばバスも電車も乗り放題です。ストライキや遅延もなく、交通機関は利用しやすいです。食事は大変美味しかったです、量は多かったです。

■ お金の管理方法、現地の通貨事情:

キャッシュレス社会なのでクレジットカード決済がほとんどでした。

■ 治安、医療関係事情、心身の健康管理で気をつけたこと等、危機管理:

マスクをつける文化がないので、喉を痛めると大変でした。後はマフラーを持って行ったのは正解でした。危機管理としては、集団での行動を心がけていました。一度一人で電車を利用した時は、寄付を求められて絡まれるなど面倒な事に巻き込まれたのでオススメしません。

■ 自由時間に利用した交通手段:

列車、バス、フェリー、トラム

■ プログラム期間中に利用したネット環境:

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

■ プログラムへの参加手続き:

何種類かエクセル型の提出物があったが、案内に従っていくと終わった。ただ、保険など登録情報の記入欄があり、そこを埋めるために別の手続きが必要となることもあるので早めに終わらせることをオススメします。

■ ビザの手続き:

特になし

■ 医療関係の準備:

前日から喉が痛かったので、のど飴を持って行った。また、整腸剤、鎮痛剤、解熱剤も持って行った。鎮痛剤は親知らずが生えてきたためである。

■ 保険関係の準備:

国際交流課の指示のもと入れたもの以外は特に入っていない。また、国際交流課のものは指示通りにやれば終わる。ただ、タイミングは早い方が良い。

■ 東京大学の所属学部・研究科(教育部)で行った手続き:

特になし

■語学関係の準備:

BBC を聞いた。また、英会話サークルに入ってるので、積極的に海外の人と話す機会を作った。

費用・奨学金に関すること

■参加するために要した費用:

航空費	240,000 円
派遣先への支払い(授業料・施設利用料など)	6,500 円
教科書代・書籍代	0 円
海外留学保険料(東京大学指定のもの)	3,000 円
保険・社会保障料(留学先で必要だったもの)	0 円

■その他、補足等:

特になし

■留学先で費やした生活費:

家賃	42,600 円
食費	80,000 円
交通費	15,000 円
娯楽費	20,000 円

■その他、補足等:

物価は比較的高く、特に食費が高いです。

■プログラム参加のための奨学金の受給有無:

受給した。

■奨学金の支給機関・団体名等:

JASSO

■受給金額(月額):

80,000 円

■受給金額についての補足等:

■奨学金をどのように見つけたか:

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

■プログラムに参加したことの意義、その他所感:

全体的に満足している。スウェーデンの文化に触れ、実際に学生としての立場からその日本とは違った社会を目にすることが出来たからだ。また学内での繋がりが増えたことも評価している。ただし、スウェーデンの学生と知り合う機会がほとんどなかったのは残念であった。

■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:

キャリアに影響を与えたか、と言われれば分からないが、国外で英語を使ってビジネスをすることへの抵抗感は減った。

<p>■進路・就職先(就職希望先):</p>
<p>民間企業</p>
<p>■今後参加を考えている学生へのメッセージ、アドバイス:</p>
<p>短期派遣は日程の調整もしやすく、資金面での負担も少ないのでオススメです。また、短期とは言えそれなりの期間を共に過ごした人たちとは深い繋がりが生まれます。特に、このようなプログラムに参加する学生は意識が高く、プログラム自体だけでなく、刺激を受ける要素の一つでもありました。</p>
<p>■準備段階やプログラム参加中に役に立ったウェブサイト、出版物:</p>
<p>地球の歩き方</p>

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)

記入日: 9/28/2018

- 参加プログラム: スtockホルム大学サマープログラム
- プログラム情報: <https://www.u-tokyo.ac.jp/adm/go-global/ja/program-list-short-STO.html>
- 派遣先大学: スtockホルム大学
- プログラム期間: 9/7/2018 ~ 9/14/2018
- 東京大学での所属学部・研究科等: 薬学部
- 学年(プログラム開始時): 学部3

■参加にあたってこの時期を選んだ理由:
夏休みなら授業も休まずにまとまった時間を取れたから。
■参加を決めるまでの経緯:
長期休みを利用して英語を使うアカデミックな海外プログラムに参加したいと以前から思っていて、二年の頃まではサークルで忙しく、四年の夏は院試を受ける予定なので、三年生の夏休みに参加したいと思ったから。

プログラムについて

■概要:
Mathematical Philosophy に関する講義がわかりやすく、面白かった。
■学習・研究以外の活動で取り組んだもの:
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:
それほどの時間はなかったから。
■週末の過ごし方:
他の東大生と観光をして回った。

派遣先大学の環境について

■設備:
Wifi 環境は良かったと思う。図書館や学生会館のような建物など、学生が自由に使えるスペースが多く、かつとても綺麗で良かった。食堂の昼食も多かったが美味しかった。
■サポート体制:
付き添ってくれた方が私たちの様子を気にかけてくれたので良かった。心配なことなどは一緒に行った人たちとも相談していたのでそれほどサポートを要する場面はなかった。

プログラム期間中の生活について

■宿泊先の種類:
ホステル

■宿泊先の様子、どのように見つけたか：
泊まったホステルは部屋のタイプは shared と private があり、shared だと知り合いと一緒に部屋になることが保証されないということだったので、4人での private room を予約した。(private だと知らない人と一緒に部屋になる可能性がないので。)トイレとシャワーを仕切るものがカーテンしかなかったためトイレ周辺の床が濡れてしまうので、ビーサンを持って行ってよかった(オリエン時に持っていくと良いと言われていたので助かりました)。
■気候、大学周辺の様子、交通機関、食事等：
気候は事前に調べ、日本でいう何月の気温か、自分はその季節例年どんな服装をしていたか写真などをたどって確認しておき、その気温にあった服装を持って行ったので寒すぎることなどなくてよかった。(スウェーデンの9月は日本の3、11月) スtockホルム周辺の交通機関を乗り放題で使える SL travel card を 7days のものと 24hours のものを買って、それで観光の際のフェリーやトラムも乗れたので便利だった。大学までの経路も難しくなく、地下鉄はわかりやすかった。食事は物価が高いため少し困った。たまに夕飯をファストフード店やコンビニで済ませたりしたが、コンビニではやはり日本と比べ調理せず食べられるようなものが少なかった。日本のカップ麺や味噌汁など持っていくとよかったかもしれない。昼食に関しても大学側から用意されていない日もあったので、思わぬ出費となった。
■お金の管理方法、現地の通貨事情：
スウェーデンはほぼ全ての支払いがクレジットカードで行われるとのことだったので、事前にクレジットカードの限度額を調べておいた。また、カードは数枚持っていたので一つはスーツケース、二つは手荷物に入れていた。現金を使ったのは大学に支払ったプログラム費兼昼食費のみ。
■治安、医療関係事情、心身の健康管理で気をつけたこと等、危機管理：
治安は良かったのでとくにこれといって気をつけたことはない。
■自由時間に利用した交通手段：
列車、バス、フェリー、トラム
■プログラム期間中に利用したネット環境：
キャンパス Wifi、ホステルの Free Wifi

参加前の準備・手続きについて
■プログラムへの参加手続き：
応募の際は申請書や英検一級の書類を出した。参加が決まった後は、航空券は自分で予約し、ホステルの予約は他の参加者とオリエンテーションで顔合わせしたときに誰と同じ部屋にするかなど決め、4人部屋だったが代表者一人が予約をしてくれた。さらに渡航情報届を記入、提出し、保険加入の手続きを行った。
■ビザの手続き：
ビザは不要だったので取得しなかった。
■医療関係の準備：
健康診断、予防接種などは受けず、常備薬を多めに持って行った。実際プログラム中腹痛になったので持って行った薬がほぼなくなるくらい使ったので、多めに持っていくといいと思います。
■保険関係の準備：
指定されていた付帯海学のみに入った。

<p>■東京大学の所属学部・研究科(教育部)で行った手続き:</p> <p>夏休み中のプログラムだったのでとくに手続きは必要なかったが、申し込みの書類を持っていくときに不安なことや聞いておきたいことなどの相談に乗っていただきました。</p>
<p>■語学関係の準備:</p> <p>とくに準備しなかった。</p>

費用・奨学金に関すること

<p>■参加するために要した費用:</p>	
航空費	180,000 円
派遣先への支払い(授業料・施設利用料など)	6,000 円
教科書代・書籍代	0 円
海外留学保険料(東京大学指定のもの)	4,700 円
保険・社会保障料(留学先で必要だったもの)	0 円
<p>■その他、補足等:</p>	
<p>■留学先で費やした生活費:</p>	
家賃	30,000 円
食費	17,000 円
交通費	11,000 円
娯楽費	17,000 円
<p>■その他、補足等:</p>	
<p>■プログラム参加のための奨学金の受給有無:</p> <p>受給しなかった。</p>	
<p>■奨学金の支給機関・団体名等:</p>	
<p>■受給金額(月額):</p> <p>円</p>	
<p>■受給金額についての補足等:</p>	
<p>■奨学金をどのように見つけたか:</p>	

プログラムを振り返って

<p>■プログラムに参加したことの意義、その他所感:</p> <p>新しい仲間を作れて良かった。もっと主体的に英語を使う機会があっても良かったと思った。</p>
<p>■今後のキャリアに対する考え方や就職活動に与えた影響:</p> <p>まだわからないけれど、海外で博士号を取った場合の生活などがイメージできてこれからキャリアを決め</p>

る良い判断材料になった。

■進路・就職先(就職希望先):

研究職、民間企業、未定

■今後参加を考えている学生へのメッセージ、アドバイス:

参加して後悔することはあまりないと思うので、悩んでいるなら参加してみると良いと思います。

■準備段階や留学中に役に立ったウェブサイト、出版物:

特になし

東京大学 海外留学・国際交流プログラム報告書(超短期プログラム用)

記入日：9/18/2018

- 参加プログラム：ストックホルム大学サマープログラム
- プログラム情報：<https://www.u-tokyo.ac.jp/adm/go-global/ja/program-list-short-STO.html>
- 派遣先大学：ストックホルム大学
- プログラム期間：9/7/2018 ~ 9/14/2018
- 東京大学での所属学部・研究科等：教養学部
- 学年(プログラム開始時)：学部2

■参加にあたってこの時期を選んだ理由：

後期課程の授業が始まる前に自分の将来について考える機会にするために海外への短期留学をしたくなり、また2年生に入ってから英語を使う機会がほとんどなくなったことから自分の英語力を確認して勉強のモチベーションとしたかったから。

■参加を決めるまでの経緯：

はじめは英語を勉強する短期語学留学に行こうと思い、春頃からサマープログラムを探していたが、英語を学ぶというよりは英語を使って何かを学んだりコミュニケーションをとったりする活動をしてみたいと思うようになり、このプログラムを見つけた。将来のアカデミックキャリアについて何か学べることはあるのではないかと思い、4月ごろに参加を決めた。英語力に自信がなかったので参加するかどうかは少し悩んだ。

プログラムについて

■概要：

ノーベル賞に関わる講義受講・ノーベル賞にゆかりの深い施設の見学・研究室の見学をストックホルム市内の三つの大学で行いつつ、インタビュー形式の課題を各自二人組で進めて最終日に発表しました。個人的には JSPS のレセプションパーティーで在スウェーデン大使の方が話されていた日本とスウェーデンの学術的な繋がりの歴史についての話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：

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：

短期の滞在のため時間がなかった。

■週末の過ごし方：

市内観光

派遣先大学の環境について

■設備：

食堂やカフェ・コンビニはキャンパスの複数箇所にありました。図書館は東大と同じように利用者が多いです。キャンパスでは大学の Wi-Fi と eduroam の Wi-Fi が利用できます。

■サポート体制:

何が困ったことがあれば各大学のプログラム担当者がサポートする環境はありました。

プログラム期間中の生活について

■宿泊先の種類:

ホステル

■宿泊先の様子、どのように見つけたか:

大学から案内のあったホステルで、プログラム参加生 5人で同じ部屋に宿泊していました。中央駅から徒歩で10分くらいのところで大学をはじめ市内各所へのアクセスが良かったです。

■気候、大学周辺の様子、交通機関、食事等:

気候は日本の秋をイメージするとわかりやすいです。最高気温 20度弱、最低気温 10度強といったところでした。カロリンスカ研究所と王立工科大学は比較的街中に、ストックホルム大学は郊外に位置し、地下鉄あるいはバスでアクセスが可能です。市内の交通機関については SL の運営する地下鉄・バス・フェリー・トラム・通勤電車・ライトレールが全て同じカードで一定期間乗り放題になるというシステムでした。食事は色々ありますが、全体の傾向としては日本よりも高く、量は多めです。味付けは濃いものが多いかもしれません。

■お金の管理方法、現地の通貨事情:

スウェーデンはカード社会なので基本的に全てカードで精算していました。僕は1枚でしたが、念のため2枚持っておくと安心だと思います。現金は使えるところと使えないところがありました。

■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:

それほど人が密集するところがなく、治安は比較的いいと思います。体調については、短期のプログラムのため時差ボケが治りきらないままに様々な講義を受けることになるので、睡眠時間を確保することを心がけました。

■自由時間に利用した交通手段:

列車、バス、トラム、フェリー

■プログラム期間中に利用したネット環境:

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

■プログラムへの参加手続き:

本部国際交流課からの案内に従って、注意深く確認しながら準備しました。所属部局(自分の場合は教養学部)に提出を必要とする書類もあるので注意しました。

■ビザの手続き:

ビザは必要なかったのでパスポートだけ取得しました。

■医療関係の準備:

常備薬は持って行きましたが特にその他の準備はしていません。

■保険関係の準備:

大学から案内のあった付帯海学に入りました。

<p>■東京大学の所属学部・研究科(教育部)で行った手続き:</p> <p>夏休み期間中のプログラムなので特に注意したことはありません。</p>
<p>■語学関係の準備:</p> <p>特に語学の準備はしませんでした。</p>

費用・奨学金に関すること

<p>■参加するために要した費用:</p>	
航空費	165,780 円
派遣先への支払い(授業料・施設利用料など)	7,000 円
教科書代・書籍代	0 円
海外留学保険料(東京大学指定のもの)	4,990 円
保険・社会保障料(留学先で必要だったもの)	0 円
<p>■その他、補足等:</p> <p>OSSMA の会費に 3240 円と、パスポート取得に 16000 円かかりました。</p>	
<p>■留学先で費やした生活費:</p>	
家賃	32,000 円
食費	31,500 円
交通費	11,000 円
娯楽費	10,700 円
<p>■その他、補足等:</p>	
<p>■プログラム参加のための奨学金の受給有無:</p> <p>受給した。</p>	
<p>■奨学金の支給機関・団体名等:</p> <p>日本学生支援機構</p>	
<p>■受給金額(月額):</p> <p>80,000 円</p>	
<p>■受給金額についての補足等:</p>	
<p>■奨学金をどのように見つけたか:</p> <p>大学(本部国際交流課)からの案内</p>	

プログラムを振り返って

<p>■プログラムに参加したことの意義、その他所感:</p> <p>講義内容がノーベル賞の歴史関連あるいは教授の研究内容に関わるイントロダクションだったため、アカデミックキャリアについて考えるという当初の目的は達成できたとは言いがたいところがあるが、他の参加者や出会った人から様々な刺激を受けることができた。語学面では、周りが英語を自分よりできる人ばかりだったので自分の不勉強を再認識できたし、また中国からの留学生も参加しており、彼らはトリリンガル</p>
--

なので語学面での精進の必要性を感じさせられた。またある特定分野に強い人からも影響を受けることができた。また、大学の授業は受けていないがキャンパスを頻繁に訪れて学生の様子を見ることができ、海外の大学のイメージがより具体的になったことも良かった。

■今後のキャリアに対する考え方や就職活動に与えた影響:

東大という閉鎖的な環境の外に出ることも悪くないと感じたので、海外の大学院なども積極的に調べていきたいと思います。

■進路・就職先(就職希望先):

研究職、民間企業

■今後参加を考えている学生へのメッセージ、アドバイス:

いい刺激になると思うので、金銭的に問題がなければ怖がらずに積極的に参加するといいと思います。

■準備段階や留学中に役に立ったウェブサイト、出版物:

特になし

東京大学 海外留学・国際交流プログラム報告書(超短期プログラム用)

記入日: 9/14/2018

- 参加プログラム: スtockホルム大学サマープログラム
- プログラム情報: <https://www.u-tokyo.ac.jp/adm/go-global/ja/program-list-short-STO.html>
- 派遣先大学: スtockホルム大学
- プログラム期間: 9/7/2018 ~ 9/14/2018
- 東京大学での所属学部・研究科等: 教養学部
- 学年(プログラム開始時): 学部2

■参加にあたってこの時期を選んだ理由:

内定先への進学後は、なかなか時間が取れないため。

■参加を決めるまでの経緯:

スウェーデンに興味があったので、参加した。

昨年、留学プログラムに参加した友人から話を聞いて楽しそうだったので、昨年の冬ごろから留学したいと思っていた。

プログラムについて

■概要:

【授業】nobel 賞関連の講義で、易すぎるものと難すぎるものがあった。

【assignment】interview をしてプレゼンをした。

■学習・研究以外の活動で取り組んだもの:

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:

10 日程度しか滞在していないから。

■週末の過ごし方:

観光

派遣先大学の環境について

■設備:

【図書館】外部の人でも入館できた。

【食堂】日本より高く、量にばらつきはあるが、パンなどで量が調節できた。

【PC】持参した。

【wifi】eduroam が使えたが、UTokyo Wifi より少し強い程度で少し不便。大学の wifi は使用しづらい。eduroam は日本で繋いで来た人の方がスムーズに利用できている印象があった。

■サポート体制:

特別なサポートはなし

プログラム期間中の生活について

■宿泊先の種類:

ホステル
■宿泊先の様子、どのように見つけたか:
【立地】stockholm の中心駅から徒歩 15 分、SU, KI, KTH までそれぞれ 40 分程度 【見つけた方法】集合場所になるところとして大学から紹介された。 【設備】※ルームシェア(6 人)ベッド、衣装ケース(1 人 1 個、鍵なし)、コンセント(1 人 1 個、部屋にも別にあるが使いづらい位置だった)、ハンガー 1 個。お風呂・トイレは部屋に 1 セット 【補足】シャンプーやボディーソープなどは全くなかった。タオルは借りないといふ。コインランドリーはあるが小さかった。
■気候、大学周辺の様子、交通機関、食事等:
【気候】5-20℃、比較的寒い。半袖と長袖、上着があるとよかった。 【交通機関】SL カードを利用した。7 日券と 72 時間券を購入した。料金は高めだが水上バスにも乗れ、便利だった。 【食事】高い。量が多い店もあり、シェアすることもあった。カードでは分けて支払うことができない店も多かった。
■お金の管理方法、現地の通貨事情:
基本的にクレジットカードを利用した。大学への支払いのみ現金指定だったが、カードが使えないところは見当たらず、カードだけあれば生活には困らなかった。日本で言われているよりは現金の使えるところがあった。わけて支払う時に便利なので、現金ももう少し持参すればよかったと思った。
■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:
治安は特に悪くなかったが、タバコを吸っている人がとても多く、臭いが辛かった。神経質なので、睡眠が思うように取れないこともあった。アイマスクは必須だった。水道水を飲んでいたがお腹を壊すことはなかった。
■自由時間に利用した交通手段:
列車、バス
■プログラム期間中に利用したネット環境:
キャンパス Wifi、ホステルの wifi

参加前の準備・手続きについて

■プログラムへの参加手続き:
書類のみ
■ビザの手続き:
日本国籍なので、今回の留学に際してはビザは不要だった。
■医療関係の準備:
大学の健康診断に行った。常備薬は胃腸薬や風邪薬を持っていった。予防接種はプログラムのためにしたものは特にない。
■保険関係の準備:
大学から指定された必須のもののみ加入した。
■東京大学の所属学部・研究科(教育部)で行った手続き:

履修期間とは被らなかったため、特別な手続きはしなかった。前期課程の必要書類の提出のみ。

■語学関係の準備:

特別な準備は行わなかった。

費用・奨学金に関すること

■参加するために要した費用:

航空費	72,960 円
派遣先への支払い(授業料・施設利用料など)	6,475 円
教科書代・書籍代	0 円
海外留学保険料(東京大学指定のもの)	8,310 円
保険・社会保障料(留学先で必要だったもの)	0 円

■その他、補足等:

航空機は air China 海外旅行保険料内訳:付帯海外保険 5070 円 OSSMA(必須)3,240 円

■留学先で費やした生活費:

家賃	35,000 円
食費	15,000 円
交通費	11,000 円
娯楽費	12,000 円

■その他、補足等:

スウェーデンは物価が高く、また日本の味付けのものが欲しかったため日本からお菓子などを持参し、食費を抑えた。

■プログラム参加のための奨学金の受給有無:

受給した。

■奨学金の支給機関・団体名等:

JASSO

■受給金額(月額):

80,000 円

■受給金額についての補足等:

上記のみ

■奨学金をどのように見つけたか:

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

■プログラムに参加したことの意義、その他所感:

満足しているのは、海外でも意外と問題なく活動できるなどわかった点や、スウェーデンにいる大学生の gender equality に関する考えを聞いた点。自由時間に観光して、王宮などを見られたのもよかった。スウェーデンでは oxytocin が有名だと聞いていたが、意外と有名ではなく残念だった。インターネットで調べなおしたら、日本語のサイトばかりで英語のものはほとんどなかった…。

満足していないのは、日本人がまとまって行動するため日本語で生活できてしまったところ。share roomで同じプログラムの人がいると出発など時間管理には良いが、英語を使わなくなるのは良くなかった。
■今後のキャリアに対する考え方や就職活動に与えた影響:
海外で働きたい気持ちが強まった。
■進路・就職先(就職希望先):
研究職、専門職(法曹・医師・会計士等)、研究医か医師
■今後参加を考えている学生へのメッセージ、アドバイス:
興味があるものがあったら、迷わないで参加して見ると良いと思う。奨学金があれば費用が安く海外の文化に触れられるし、レクチャーなどもあって学べるところもある。
■準備段階や留学中に役に立ったウェブサイト、出版物:
Sweden.se

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)

記入日: 9/18/2018

- 参加プログラム: スtockホルム大学サマープログラム
- プログラム情報: <https://www.u-tokyo.ac.jp/adm/go-global/ja/program-list-short-STO.html>
- 派遣先大学: スtockホルム大学
- プログラム期間: 9/7/2018 ~ 9/14/2018
- 東京大学での所属学部・研究科等: 教養学部
- 学年(プログラム開始時): 学部2

■参加にあたってこの時期を選んだ理由:
夏休み中でなおかつ部活の大会期間でないため
■参加を決めるまでの経緯:
もともとサマープログラムに興味があり、内容・期間から選んだ。

プログラムについて

■概要:
授業はもう少し自分の専門分野をわかりやすく説明してくれるものだとありがたかった。専門に全く踏み入らないものや、専門用語だらけのものは聞いていてきつかった。
■学習・研究以外の活動で取り組んだもの:
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:
時間が無かった。
■週末の過ごし方:
市内観光

派遣先大学の環境について

■設備:
キャンパスで eduroam の WiFi 接続状況はまずまず良かった。
■サポート体制:
プログラムがしっかりしていたので生活面で難しいところはなかった。

プログラム期間中の生活について

■宿泊先の種類:
アパートなどの賃貸
■宿泊先の様子、どのように見つけたか:
同プログラム参加者とルームシェア

■気候、大学周辺の様子、交通機関、食事等:

気候自体は過ごしやすかった。交通機関も大変発達して便利。食事も悪くないが値段は張る。
■お金の管理方法、現地の通貨事情:
ほとんどクレジットカード
■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:
付帯海学
■自由時間に利用した交通手段:
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:
キャンパス Wifi、SIM

参加前の準備・手続きについて

■プログラムへの参加手続き:
応募段階での志望理由書、渡航に関する情報を載せた渡航情報届
■ビザの手続き:
特になし
■医療関係の準備:
薬は念入りに用意した。
■保険関係の準備:
特になし
■東京大学の所属学部・研究科(教育部)で行った手続き:
特になし
■語学関係の準備:
日頃から英語に触れる意識はした。

費用・奨学金に関すること

■参加するために要した費用:	
航空費	160,000 円
派遣先への支払い(授業料・施設利用料など)	7,000 円
教科書代・書籍代	0 円
海外留学保険料(東京大学指定のもの)	5,000 円
保険・社会保障料(留学先で必要だったもの)	0 円
■その他、補足等:	
■留学先で費やした生活費:	
家賃	20,000 円
食費	60,000 円
交通費	5,000 円
娯楽費	10,000 円

■その他、補足等：
■プログラム参加のための奨学金の受給有無：
受給した。
■奨学金の支給機関・団体名等：
JASSO
■受給金額(月額)：
80,000 円
■受給金額についての補足等：
■奨学金をどのように見つけたか：
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

■プログラムに参加したことの意義、その他所感：
楽しむべきところを楽しめ、貴重な講義も聞けたところは満足できた。
■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：
研究職に対する興味が以前より高まった。
■進路・就職先(就職希望先)：
研究職、専門職(法曹・医師・会計士等)、医師または医学研究職
■今後参加を考えている学生へのメッセージ、アドバイス：
積極的に応募してほしい。
■準備段階や留学中に役に立ったウェブサイト、出版物：
特になし

東京大学 海外留学・国際交流プログラム報告書(超短期プログラム用)

記入日: 2018/10/11

- 参加プログラム: スtockホルム大学サマープログラム
- プログラム情報: <https://www.u-tokyo.ac.jp/adm/go-global/ja/program-list-short-STO.html>
- 派遣先大学: スtockホルム大学
- プログラム期間: 2018/09/07 ~ 2018/09/14
- 東京大学での所属学部・研究科等: 教養学部
- 学年(プログラム開始時): 学部2

■参加にあたってこの時期を選んだ理由:

大学の予定と被らなかったから。

■参加を決めるまでの経緯:

英語を話さなければならないような、日常とは違った環境にできるだけ長く身を置きたいと思い、大学の予定と被らないこのプログラムに参加したいと思いました。

プログラムについて

■概要:

物理学の授業は教授について知っておくと参考になります。

■学習・研究以外の活動で取り組んだもの:

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:

ストックホルムを観光しました。

■週末の過ごし方:

観光していました。

派遣先大学の環境について

■設備:

Wifi は、eduroam に登録しとくと便利です。ストックホルム大学の食堂は外で食べるよりはお手頃に済ませられて美味しいし、パンとクラッカーとサラダが好きだけ食べられます。

■サポート体制:

ホステルは不安だったら同じプログラムの参加者と同室にするようお願いすると配慮してくれます。

プログラム期間中の生活について

■宿泊先の種類:

ホステル

■宿泊先の様子、どのように見つけたか:

大学が推奨してくださいました。早めにメールで教えて頂きました。

■ 気候、大学周辺の様子、交通機関、食事等：
9月上旬に行きましたが、日本の11月ぐらい寒いです。
■ お金の管理方法、現地の通貨事情：
参加費以外全部クレジットカードで払いました。
■ 治安、医療関係事情、心身の健康管理で気をつけたこと等、危機管理：
貴重品の管理に注意しました。水道水が飲めますし、ごはんもおいしかったです。
■ 自由時間に利用した交通手段：
列車、バス
■ プログラム期間中に利用したネット環境：
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

■ プログラムへの参加手続き：
渡航情報届を提出しました。
■ ビザの手続き：
ビザは必要なかったです。
■ 医療関係の準備：
胃腸薬を持っていきました。
■ 保険関係の準備：
大学の指定したものに加入しました。
■ 東京大学の所属学部・研究科(教育部)で行った手続き：
特にありません。
■ 語学関係の準備：
大学の授業のレベルで十分だと思います。

費用・奨学金に関すること

■ 参加するために要した費用：	
航空費	100,000 円
派遣先への支払い(授業料・施設利用料など)	8,000 円
教科書代・書籍代	0 円
海外留学保険料(東京大学指定のもの)	5,000 円
保険・社会保障料(留学先で必要だったもの)	0 円
■ その他、補足等：	
■ 留学先で費やした生活費：	
家賃	70,000 円
食費	40,000 円
交通費	8,000 円

娯楽費	30,000 円
■その他、補足等：	
■プログラム参加のための奨学金の受給有無：	
受給した。	
■奨学金の支給機関・団体名等：	
JASSO	
■受給金額(月額)：	
80,000 円	
■受給金額についての補足等：	
■奨学金をどのように見つけたか：	
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

■プログラムに参加したことの意義、その他所感：
英語でコミュニケーションがとれることの大切さを学びました。
■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：
英語を勉強しようと思いました。
■進路・就職先(就職希望先)：
専門職(法曹・医師・会計士等)
■今後参加を考えている学生へのメッセージ、アドバイス：
ごりごりのアカデミックではないです。英語で話してみたいけど、あんまり自信がない人は是非参加してみてください。
■準備段階やプログラム参加中に役に立ったウェブサイト、出版物：
大学が参考に教えてくださったサイトはスウェーデンについて何も知らなかった私にとってはスウェーデンの社会状況を知るのに役立ちました。

東京大学 海外留学・国際交流プログラム報告書(超短期プログラム用)

記入日: 9/19/2018

- 参加プログラム: スtockホルム大学サマープログラム
- プログラム情報: <https://www.u-tokyo.ac.jp/adm/go-global/ja/program-list-short-STO.html>
- 派遣先大学: スtockホルム大学
- プログラム期間: 9/7/2018 ~ 9/14/2018
- 東京大学での所属学部・研究科等: 教養学部
- 学年(プログラム開始時): 学部 1

■参加にあたってこの時期を選んだ理由:
成績を必要としなかったから。
■参加を決めるまでの経緯:
自分の好きなStockholm出身アーティストが死んだ時。

プログラムについて

■概要:
ノーベル賞の選考は興味深かった。
■学習・研究以外の活動で取り組んだもの:
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:
観光で時間がなかった。
■週末の過ごし方:
王宮に行った。

派遣先大学の環境について

■設備:
東大よりはWifi整備が進んでいた。
■サポート体制:
なし

プログラム期間中の生活について

■宿泊先の種類:
ホステル
■宿泊先の様子、どのように見つけたか:
大学からの勧め
■気候、大学周辺の様子、交通機関、食事等:
非常に快適。交通機関が非常に発達している。トイレが外は有料なので気をつけるべき。

■お金の管理方法、現地の通貨事情:
ビザカードが一番使える。
■治安、医療関係事情、心身の健康管理で気をつけたこと等、危機管理:
特になし。
■自由時間に利用した交通手段:
地下鉄
■プログラム期間中に利用したネット環境:
キャンパス Wifi

参加前の準備・手続きについて

■プログラムへの参加手続き:
保険関係、様々な提出物があるので、先々に対応した方がいい。
■ビザの手続き:
ビザの申請をした記憶がない。
■医療関係の準備:
いつも持っている常備薬を持って行っていた。
■保険関係の準備:
早めからの申し込みを心がけた方がいい。
■東京大学の所属学部・研究科(教育部)で行った手続き:
教養学部への海外渡航届。
■語学関係の準備:
特に行っていない。

費用・奨学金に関すること

■参加するために要した費用:	
航空費	90,000 円
派遣先への支払い(授業料・施設利用料など)	60,000 円
教科書代・書籍代	0 円
海外留学保険料(東京大学指定のもの)	20,000 円
保険・社会保障料(留学先で必要だったもの)	0 円
■その他、補足等:	
なし	

■留学先で費やした生活費:	
家賃	60,000 円
食費	50,000 円
交通費	10,000 円
娯楽費	0 円

■その他、補足等:
なし

■プログラム参加のための奨学金の受給有無:
受給した。
■奨学金の支給機関・団体名等:
JASSO
■受給金額(月額):
80,000 円
■受給金額についての補足等:
なし
■奨学金をどのように見つけたか:
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	
■プログラムに参加したことの意義、その他所感:	
	いい友達がたくさんできた。
■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:	
	なし
■進路・就職先(就職希望先):	
	公的機関、厚生労働省
■今後参加を考えている学生へのメッセージ、アドバイス:	
	行ったことがない地域には行ってみるべき。
■準備段階や留学中に役に立ったウェブサイト、出版物:	
	地球の歩き方

東京大学 海外留学・国際交流プログラム報告書(超短期プログラム用)

記入日: 9/21/2018

- 参加プログラム: スtockホルム大学サマープログラム
- プログラム情報: <https://www.u-tokyo.ac.jp/adm/go-global/ja/program-list-short-STO.html>
- 派遣先大学: スtockホルム大学
- プログラム期間: 9/7/2018 ~ 9/14/2018
- 東京大学での所属学部・研究科等: 教養学部
- 学年(プログラム開始時): 学部 1

■参加にあたってこの時期を選んだ理由:

長く授業がないので

■参加を決めるまでの経緯:

もともと海外留学をしてみたいと思っていたので、サマープログラムに応募した。北欧の社会福祉制度に興味があり、昔ノルウェーに住んでいたため、懐かしく思い、ストックホルム大学群を選んだ。プログラムを見つけた時から参加したいと思ったが、金銭面で不安があり躊躇した。当選後も、部活に入ったため、練習に参加できなくなるので参加を迷った。

プログラムについて

■概要:

ノーベル賞の選考委員の方や、様々な分野の先生方に講義をいただいた。講義は1日に2つか3つで、1回1時間ほどと短かった。ノーベル委員会の建物も見学でき、ノーベル賞の晩餐会会場の市庁舎の見学もした。自由時間が長かったため、観光も思う存分できた。

■学習・研究以外の活動で取り組んだもの:

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:

時間もきっかけもなかった。

■週末の過ごし方:

観光。

派遣先大学の環境について

■設備:

SUの図書館は1階に自習スペースがあり、グループワークをする学生が多くいました。食堂は学生なら75SEKで食べられ、サラダやパン、クラッカー、コーヒーは自由に取れました。wifiはゲストだったため毎回パスワードを入力する必要があり、面倒だったため、eduroamを使っていました。KIのキャンパス内はあまり見れませんでした。新校舎にほとんどの研究室が移っているようでした。KTHは歴史ある校舎が美しく、図書館や食堂の様子はSUと同じ様でした。

■サポート体制:

短いプログラムだったため、サポートを受ける必要がありませんでした。

プログラム期間中の生活について

■ 宿泊先の種類:

ホステル

■ 宿泊先の様子、どのように見つけたか:

東大からの紹介で、20%割引になった。部屋は女性のみ6人部屋のドーミトリーを選び、4人は同じプログラムの参加者だった。6人だったのでシャワーやトイレが混雑したが、部屋自体は綺麗で過ごしやすかった。食べ物は持ち込み禁止で、調理もできなかったが、ホステルのカフェのご飯は比較的安価(スウェーデンにおいてはであり、日本と比べると割高)で美味しかった。

■ 気候、大学周辺の様子、交通機関、食事等:

9月だったので、北欧とはいえそこまで寒くないと思って行ったところ、プログラム後半は冷え込み、裏起毛のパーカーにスプリングコートを着ても肌寒かった。事前にしっかり調べた上で、必要がなさそうでも調節ができる上着を持って行くべき。交通機関は日本と同様に整備されており、Suicaのような交通電子マネーもあり、利用しやすかった。ただし、表示やアナウンスが主にスウェーデン語で行われ、地名がわかりにくいので、慣れるまでは大変だった。食事は全て外食だったので、非常に高価で、ホステル、ファストフード、学食でない限り朝、昼は100クローナ(1300円)は下らず、夜は200クローナほどした。食べ物自体は美味しく、白米が食べたいと思うことはあれど、満足できた。

■ お金の管理方法、現地の通貨事情:

屋台でおやつを買った時以外は全てクレジットカードだった。ほとんどの店はキャッシュを受け付けておらず、余った現金はホステルの食事を使った。クレジットのみで済むので楽な反面、いくら使ったかわからないまま、使いすぎた気がする。

■ 治安、医療関係事情、心身の健康管理で気をつけたこと等、危機管理:

治安は良く、日本にいたときと同じくらい気を抜いていた。幸い体調不良になることはなかった。

■ 自由時間に利用した交通手段:

列車、バス

■ プログラム期間中に利用したネット環境:

キャンパス Wifi、eduroam wifi、街中にある無料 wifi

参加前の準備・手続きについて

■ プログラムへの参加手続き:

渡航情報届と奨学金受け取りのための口座情報を提出した。渡航情報届を提出することで付帯海学に申し込めるので、保険の手続きを早く進められるように渡航情報届は早くに提出するべき。そのため、渡航情報届に記載する航空機の予約や前期教養学部であれば必須の OSSMA の登録も早くに済ませるべき。私は説明会に行ってからと思い、諸々の準備が遅くなり、全てがギリギリになってしまった。

■ ビザの手続き:

なし

■ 医療関係の準備:

なし

■保険関係の準備:
大学で指示された付帯海学、OSSMA に加入した。
■東京大学の所属学部・研究科(教育部)で行った手続き:
海外渡航届の提出と OSSMA の登録。夏休みの短い期間ということもあり、単位などな関しては何もなかったが、追試の日程など渡航中の重要な事柄については説明を受けた。
■語学関係の準備:
英検準一級は持っていたので、英語については何も準備しなかった。スウェーデン語は挨拶など簡単な単語だけ調べて行った。

費用・奨学金に関すること

■参加するために要した費用:	
航空費	180,000 円
派遣先への支払い(授業料・施設利用料など)	6,500 円
教科書代・書籍代	0 円
海外留学保険料(東京大学指定のもの)	7,000 円
保険・社会保障料(留学先で必要だったもの)	0 円
■その他、補足等:	
■留学先で費やした生活費:	
家賃	35,000 円
食費	41,000 円
交通費	11,000 円
娯楽費	10,000 円
■その他、補足等:	
■プログラム参加のための奨学金の受給有無:	
受給した。	
■奨学金の支給機関・団体名等:	
日本学生支援機構	
■受給金額(月額):	
80,000 円	
■受給金額についての補足等:	
■奨学金をどのように見つけたか:	
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

■プログラムに参加したことの意義、その他所感:

スウェーデンの大学の雰囲気、ひいては海外の大学の雰囲気を知ることができ、留学に対する意欲が増した。ノーベル賞に関しても深く知ることができ、よかった。思っていたほど英語を使う機会がなく、現地の人との交流も少なかったのが不満である。

■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:

ギャップイヤーの制度を知り、教養学部のうちに興味があることを見つけ出して、後期課程では専門分野に打ち込める様になりたいと思った。将来海外で院に進むのもありだと思った。

■進路・就職先(就職希望先):

公的機関、民間企業、外交官、商社勤務

■今後参加を考えている学生へのメッセージ、アドバイス:

気軽に参加できるので、今後留学するか決める参考になると思います。

■準備段階や留学中に役に立ったウェブサイト、出版物:

特になし。

東京大学 海外留学・国際交流プログラム報告書(超短期プログラム用)

記入日: 9/23/2018

- 参加プログラム: スtockホルム大学サマープログラム
- プログラム情報: <https://www.u-tokyo.ac.jp/adm/go-global/ja/program-list-short-STO.html>
- 派遣先大学: スtockホルム大学
- プログラム期間: 9/7/2018 ~ 9/14/2018
- 東京大学での所属学部・研究科等: 教養学部
- 学年(プログラム開始時): 学部 1

■参加にあたってこの時期を選んだ理由:
1年の夏なので留学してみたいと思いました。
■参加を決めるまでの経緯:
夏に留学することは考えてまして、ノーベル賞とスウェーデンについて興味があり、何個ものサマープログラムのなかから選びました。

プログラムについて

■概要:
三つの大学でノーベル賞について学び、最後にスウェーデンについてのプレゼンをしました。印象に残ったのはカロリンスカ大学の図書館の中世ヨーロッパの医療書の紹介や、ストックホルム大学での教育についての授業(?プレゼン)とKTHの実験室の紹介でした。
■学習・研究以外の活動で取り組んだもの:
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:
短期間のプログラムなのでそういう機会はなかったです。
■週末の過ごし方:
ストックホルムの観光でした。

派遣先大学の環境について

■設備:
図書館、スポーツ、食堂、wifi 環境も全部備えています。wifi は繋がりにくい場合もありますので、ルーターなども準備した方がいいです。
■サポート体制:
短期間なので生活面ではサポートを受けました。

プログラム期間中の生活について

■宿泊先の種類:
ユースホステル
■宿泊先の様子、どのように見つけたか:
大学からの紹介

<p>■ 気候、大学周辺の様子、交通機関、食事等：</p> <p>昼夜の温度差が激しいので、上着を持ってた方がいいです。交通は東京ほどではないですがとても便利です。食事は基本おいしかったです。</p>
<p>■ お金の管理方法、現地の通貨事情：</p> <p>ほとんどクレジットカードを使います。現金をほとんど使いません。</p>
<p>■ 治安、医療関係事情、心身の健康管理で気をつけたこと等、危機管理：</p> <p>治安はとてもいいですが、気をつけた方が無難です。私は飛行機に財布を落としましたが、ラゲッジサービスのところで事情を説明したら無事戻ってきました。</p>
<p>■ 自由時間に利用した交通手段：</p> <p>電車</p>
<p>■ プログラム期間中に利用したネット環境：</p> <p>キャンパス Wifi</p>

参加前の準備・手続きについて

<p>■ プログラムへの参加手続き：</p> <p>応募するために志望動機や、英語のスコアなどが必要でした。そして渡航情報届、保険の加入と奨学金の申請の手続きがありました。特にアドバイスはないですが、早いうちに終わらせた方が無難だと思います。</p>
<p>■ ビザの手続き：</p> <p>中国籍なのでシェンゲンビザが必要で、大使館でストックホルム大学、KTH とカロリンスカ大学のインビテーションレターが必要です。渡航先の住所がある証明、保険の証明と最近の残高が書いてある通帳、奨学金を受給した場合その証明も必要です。</p>
<p>■ 医療関係の準備：</p> <p>風邪薬と胃薬などは必要だと思います。</p>
<p>■ 保険関係の準備：</p> <p>早めに進めた方がいいと思います。そして英語の保険証が必要な場合もあります。</p>
<p>■ 東京大学の所属学部・研究科(教育部)で行った手続き：</p> <p>渡航情報届の提出が必要です。</p>
<p>■ 語学関係の準備：</p> <p>スウェーデンでは英語でほとんど通じますので他の言語は必要ありません。英語はしゃべれる方で、うまくはないですが、わかりやすくしゃべって頂いたので問題はなかったです。</p>

費用・奨学金に関すること

<p>■ 参加するために要した費用：</p>	
航空費	97,742 円
派遣先への支払い(授業料・施設利用料など)	6,402 円
教科書代・書籍代	0 円

海外留学保険料(東京大学指定のもの)	4,990 円
保険・社会保障料(留学先で必要だったもの)	0 円
■その他、補足等:	
■留学先で費やした生活費:	
家賃	46,200 円
食費	15,000 円
交通費	7,683 円
娯楽費	6,000 円
■その他、補足等:	
■プログラム参加のための奨学金の受給有無:	
受給した。	
■奨学金の支給機関・団体名等:	
東京大学	
■受給金額(月額):	
80,000 円	
■受給金額についての補足等:	
160000 円を受給しました。	
■奨学金をどのように見つけたか:	
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

■プログラムに参加したことの意義、その他所感:
新しいことを体験できたり、新しい友達を作ることができて、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:
特に影響はなかったですが、もっと英語を上達したい気持ちはありました。
■進路・就職先(就職希望先):
民間企業、工学系の専門職
■今後参加を考えている学生へのメッセージ、アドバイス:
参加して後悔はしないと思います。
■準備段階や留学中に役に立ったウェブサイト、出版物:
sweden.se

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)

記入日：9/14/2018

■参加プログラム：ストックホルム大学サマープログラム

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

■派遣先大学：ストックホルム大学

■プログラム期間：9/7/2018 ～ 9/14/2018

■東京大学での所属学部・研究科等：教養学部

■学年(プログラム開始時)：学部2

■参加にあたってこの時期を選んだ理由：

夏休み期間であり、プログラムに余裕を持って取り組めると思ったから。

■参加を決めるまでの経緯：

駒場で行われた説明会を聞いて参加を決めました。普通の語学留学は今までもしたことがあったので、何か学問的なことに絡んだプログラムに参加したいと思い、応募を決めました。

プログラムについて

■概要：

ノーベル賞について、ストックホルム大学群のそれぞれの大学で講義や見学などを通して勉強しました。私は機械系工学専攻だったので、KTH(工学系大学)での授業やラボの見学がとても刺激的で楽しかったです。

■学習・研究以外の活動で取り組んだもの：

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：

プログラム上、他の活動をするほど長くは滞在していなかったから(観光はできました)。

■週末の過ごし方：

観光

派遣先大学の環境について

■設備：

どれも設備はとても広くて綺麗でした。Wifiはeduroamを使っていました。

■サポート体制：

基本的に滞在先の担当者の方が引率してくださいました。

プログラム期間中の生活について

■宿泊先の種類：

大学から推奨されたホステルに泊まりました。

■宿泊先の様子、どのように見つけたか：

大学からの紹介

<p>■ 気候、大学周辺の様子、交通機関、食事等：</p> <p>治安は良く、夜でも安心して出歩けました。交通の便もかなり良かったです。気候はかなり涼しめで、基本的に9～17度くらいだったのではなかったかと思います。</p>
<p>■ お金の管理方法、現地の通貨事情：</p> <p>基本的に現金は使えず、クレジットカードを使用しています。</p>
<p>■ 治安、医療関係事情、心身の健康管理で気をつけたこと等、危機管理：</p> <p>睡眠はいつも多く取るように心がけていました。</p>
<p>■ 自由時間に利用した交通手段：</p> <p>列車、バス、フェリー、路面電車</p>
<p>■ プログラム期間中に利用したネット環境：</p> <p>キャンパス Wifi、ホステルの Wifi</p>

参加前の準備・手続きについて

<p>■ プログラムへの参加手続き：</p> <p>渡航情報届や学部提出書類など。基本的に国際交流課から指示された通りに手続きしました</p>
<p>■ ビザの手続き：</p> <p>必要なビザは特にありませんでした。</p>
<p>■ 医療関係の準備：</p> <p>常備薬や絆創膏等は持っていました。それ以外は特に問題もなかったため、何もありませんでした。</p>
<p>■ 保険関係の準備：</p> <p>大学指定の保険(付帯海学)に加入しました。</p>
<p>■ 東京大学の所属学部・研究科(教育部)で行った手続き：</p> <p>前期教養のグローバルオフィスに指定された書類を提出しました。学部で指定されたので、OSSMAにも加入しました。</p>
<p>■ 語学関係の準備：</p> <p>準備等は特に何もしていません。講義で専門用語が出てくるのがよくあったので、講義の分野の単語を事前に学習しておくのが良かったと思います。</p>

費用・奨学金に関すること

<p>■ 参加するために要した費用：</p>	
航空費	170,000 円
派遣先への支払い(授業料・施設利用料など)	6,500 円
教科書代・書籍代	0 円
海外留学保険料(東京大学指定のもの)	5,000 円
保険・社会保障料(留学先で必要だったもの)	0 円
<p>■ その他、補足等：</p> <p>OSSMA: 3000 円程度</p>	

■留学先で費やした生活費:	
家賃	50000 円
食費	40,000 円
交通費	7,500 円
娯楽費	30,000 円
■その他、補足等:	
■プログラム参加のための奨学金の受給有無:	
受給した。	
■奨学金の支給機関・団体名等:	
JASSO	
■受給金額(月額):	
80,000 円	
■受給金額についての補足等:	
■奨学金をどのように見つけたか:	
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

■プログラムに参加したことの意義、その他所感:
アカデミックな分野に関する理解が深まったと思います。普通に観光するだけでは決して学べないことが学べて良かったです。
■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:
博士課程への興味が出てきました。これから検討していこうと思います。
■進路・就職先(就職希望先):
研究職、民間企業、機械情報の分野
■今後参加を考えている学生へのメッセージ、アドバイス:
短期派遣プログラムは気軽に参加でき、かつ貴重な経験ができるのでおすすめです。ただ、語学向上を目指すなら、短期では足りないと思うので長期の方が良いのではないかと思います。
■準備段階や留学中に役に立ったウェブサイト、出版物:
事前に大学から教えて頂いたスウェーデンに関するホームページが結構役に立ちました。

東京大学 海外留学・国際交流プログラム報告書(超短期プログラム用)

記入日: 9/19/2018

- 参加プログラム: スtockホルム大学サマープログラム
- プログラム情報: <https://www.u-tokyo.ac.jp/adm/go-global/ja/program-list-short-STO.html>
- 派遣先大学: スtockホルム大学
- プログラム期間: 9/7/2018 ~ 9/14/2018
- 東京大学での所属学部・研究科等: 教養学部
- 学年(プログラム開始時): 学部 1

■参加にあたってこの時期を選んだ理由:
時間に余裕があり、かつ行きたいプログラムがあったから。
■参加を決めるまでの経緯:
留学に興味があり、4月から参加したいと思っていた。ただ実際にこのプログラムに参加しようと決めたのは申し込みの間際だった。単純にスウェーデンに行ってみたいと思ったので。

プログラムについて

■概要:
授業は、しっかりとした講義というよりはノーベル賞についてや自分の分野の概説、また大学の宣伝などが主だった。
■学習・研究以外の活動で取り組んだもの:
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:
向こうでの市庁舎の塔の観光ツアーに参加した他、いろいろな博物館や王宮を巡った。
■週末の過ごし方:
観光地巡り

派遣先大学の環境について

■設備:
wifiは大学に入れば繋がるとは思うが、たまに弱いこともある。食堂は利用した。
■サポート体制:
派遣先大学の担当者さんが優しかった。

プログラム期間中の生活について

■宿泊先の種類:
ユースホステル
■宿泊先の様子、どのように見つけたか:
大学から推薦されたユースホステル(Generator)に皆で泊まった。個室もあるがルームシェア(女子専用は6人部屋)の方が安いし楽しい。部屋では2段ベットで各人にコンセントがある。引き出しに自分の持ち物を収納していた。ハンガーがあるとジャケットなどを掛けられる。部屋にはトイレとシャワールーム(浴槽な

し・アメニティーなし・狭い・サンダルとタオル必須)がついている。

■気候、大学周辺の様子、交通機関、食事等:

9/～14のプログラムだったが、気候は日本の10月下旬並でかなり寒い。マフラーや薄いコートを持っていくと良い。交通は、SLカードという物があり、7日分用を買くと、その期間中はストックホルムのバスや地下鉄、路面電車、フェリーなどに乗り放題。ストックホルムではフェリーに10～15分、普通の交通機関を利用する感覚で乗る。景色が良いのでぜひ乗ってみてほしい。食事は、朝食(夕食も)はgeneratorのロビー階のカフェで食べられる。少々値は張るが美味。昼は大体大学の学食で食べる。夜は時間が空くことが多く、日が遅くまで出ているので外食をしていた。プログラムに参加するメンバー全員で予約して食べたこともしばしば。ちなみに、自分の食べた分だけをカードで支払える(個別会計できる)が、心配なら店員に聞くと良い。フリーwifiはあるが、繋がりにくいのでルーターをレンタルすることを勧める。

■お金の管理方法、現地の通貨事情:

キャッシュレスが進んでいて、現金はほとんど使わない。全く使わない人もいたと思う。基本的にチップの文化はない(店による)。余談だが、スウェーデンの博物館では18歳以下が無料になることが多く、お得。もちろん学生割引もあるので、国際学生証を持って行くべき。

■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:

治安は良い方だと思うが、意外とホームレスをよく目にするので、できるだけ1人で出歩かないこと。また健康管理というわけではないが、何か日本のお菓子やインスタント食品を持って行くといいと思う。

■自由時間に利用した交通手段:

列車、バス、トラム、フェリー

■プログラム期間中に利用したネット環境:

レンタルしたルーター

参加前の準備・手続きについて

■プログラムへの参加手続き:

自分の希望するプログラムへ応募するための書類と誓約書(Go Globalのサイトからダウンロードする)を駒場の国際交流課に提出。書類は電子版もメールで提出する。詳しいことは時期が近づくとグローバル駒場のサイトにアップされるので、注意事項をよく読み、提出期限に気をつけてほしい。

■ビザの手続き:

なし

■医療関係の準備:

向こうで風邪をひいたりお腹を壊したりした方が数名いらっしゃったので、常備薬やフリーズドライのお粥などを持っていくといいかも。

■保険関係の準備:

大学が指定している保険に加入した。こちらも提出期限があるので早めに済ませると良い。

■東京大学の所属学部・研究科(教育部)で行った手続き:

なし

■語学関係の準備:

高 2 時点で IELTS 6.5 (listening 6.5 reading 7.5 writing 6.5 speaking 5.5)、出発直前に受けたのでは IELTS 6.5 (listening 6.0 reading 8.5 writing 5.5 speaking 5.0) だった。プログラム中インタビューアサインメントやプレゼンなど英語で話す機会があるが、気負わず自信を持てば大丈夫。リスニングに難ありの人は講義中辛いかもしれないが、周りの人に聞けばなんとかなる。

費用・奨学金に関すること**■参加するために要した費用:**

航空費	200,000 円
派遣先への支払い(授業料・施設利用料など)	6,500 円
教科書代・書籍代	0 円
海外留学保険料(東京大学指定のもの)	3,240 円
保険・社会保障料(留学先で必要だったもの)	0 円

■その他、補足等:**■留学先で費やした生活費:**

家賃	30,000 円
食費	30,000 円
交通費	3,000 円
娯楽費	40,000 円

■その他、補足等:**■プログラム参加のための奨学金の受給有無:**

受給した。

■奨学金の支給機関・団体名等:

JASSO

■受給金額(月額):

80,000 円

■受給金額についての補足等:**■奨学金をどのように見つけたか:**

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**■プログラムに参加したことの意義、その他所感:**

優秀で楽しい人たちと仲良くなれたこと、自分にとって新しい経験ができたことについてとても満足しています。このプログラムに参加させていただき本当によかったです。

■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:

就業時間がすごく短く、労働者に優しいところだと感じた。

■進路・就職先(就職希望先):

■今後参加を考えている学生へのメッセージ、アドバイス:

時間の余裕が多い夏休みの期間に海外に行かないのは勿体無い。ぜひ、情報収集をして貴重な経験をしたら良いと思う。

■準備段階や留学中に役に立ったウェブサイト、出版物:

Go Global、Global 駒場