

# 東京大学 海外留学・国際交流プログラム報告書(超短期プログラム用)

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

記入日/Date: 2023/3/17

■ID: C22070

■参加プログラム/Program: グローバルキャンパス推進本部ウインタープログラム

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

■派遣先大学/Host university: アデレード大学

■プログラム期間/Program period (YYYY/MM/DD): 2023/2/20 ~ 2023/3/10

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

■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:

新型コロナの影響で、入学時には海外に行くことのできるプログラムが実施されなかった。海外プログラムが再開された夏休みのものは、応募が間に合わず参加できなかったため、ウインタープログラムにはぜひ参加したいと思っていた。大学院に進学する関係で、学部在籍時に参加できるラストチャンスだと思い応募した。

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

学部在籍中に海外に行きたいと強く思っていたが、新型コロナの影響でなかなか行く機会がなかった。大学院で留学をしたいと思っているため、ちょうど良い機会であると思った。一つ前のサマープログラムに参加した友人の話を聞いて、次のウインタープログラムには絶対に参加をしようと思っていた。

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

■概要/Overview:

会話やオーストラリアに関する知識に関する授業を交えながら、ペアでポスタープレゼンテーションを行いました。フィールドワークも多く、いろいろな場所に行けて楽しかったです。

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

取り組んでいない。

■学習・研究以外の活動で、取り組んだものについて、具体的に教えてください/Details of the activities you chose in other than this program:

短期のプログラムであったため。

■週末の過ごし方を教えてください。/How did you spend the weekends and vacations?:

ホストファミリーと過ごしたり、同じプログラムに参加している他の学生と遊んだりしました。一人でバスツアーにも参加しました。

■プログラム期間中の自由時間について、ご意見をお聞かせください/How did you think about the program time slot (time-zone difference):

特に不満はない。

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

ちょうどよい。

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 :

参加申し込みに関わる書類や、留学先の大学に提出する書類、在籍する学部に提出する書類、保険などに関わる手続きなどがありました。

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

短期のプログラムであったため、特に影響はなかったです。ただ、研究室振り分けの時期と若干重なっていたことから、一部の研究室の説明会には参加できませんでした。

■語学関係の準備/Language preparation :

全く英語に触れない生活を送っていたため、3ヶ月ほど前から TOEFL の勉強を行っていました。

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

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

航空費/Airfare	300,000 円/JPY
派遣先大学への支払い(授業料・施設利用料など)/Payment to host institution (tuition, facilities fee, etc.)	300,000 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)	3,000 円/JPY
保険・社会保障料(留学先で必要だったもの) /Insurance and/or social security (required by host institution/region/country)	0 円/JPY

■その他、補足等/Additional comments :

現地での外食・観光・お土産等で別に 30,000 円程度かかりました。

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

家賃/Rent	0 円/JPY
食費/Food	10,000 円/JPY
交通費/Transportation	5,000 円/JPY
娯楽費/Entertainment/Leisure	20,000 円/JPY

■その他、補足等/ Additional comments :

ホームステイにかかる費用もプログラム費に含まれていました。

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

受給しなかった。

■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 :
■ 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 :
拙い英語であっても、伝えようと思って話せば伝わるのがわかって良かった。また、海外で暮らしていけそうだな、という感覚が身につけて良かった。国内外に関わらず、人脈が増えたことも良かった。
■ 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/Impact of the program on your thoughts for a career or job hunting :
大学院で留学したいという思いがより一層強まり、本格的に動き出すきっかけになった。また、将来的に海外で働くことを視野に入れるきっかけとなった。
■ 進路・就職先(就職希望先)/Career/Occupation (planned) :
専門職(法曹・医師・会計士等), 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 :
絶対に参加した方がいいと思います。もちろん 3 週間では語学力の飛躍的な向上は難しいですが、語学力以外でも得られるものがたくさんあります。
■ 準備段階や留学中に役に立ったウェブサイト、出版物/Websites or publications which were useful while preparing for or during your time overseas :
持ち物やインターネット環境に関して、「オーストラリア、留学」と検索して出てくるいくつかのウェブサイトを参考にしました。

# 東京大学 海外留学・国際交流プログラム報告書(超短期プログラム用)

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

記入日/Date: 2023/3/15

■ID: C22071

■参加プログラム/Program: グローバルキャンパス推進本部ウインタープログラム

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

■派遣先大学/Host university: アデレード大学

■プログラム期間/Program period (YYYY/MM/DD): 2023/2/20 ~ 2023/3/10

■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:

現在大学 3 年生で、夏に院試があること、4 月から研究室に配属することを考えると留学に行けるほど長い長期休暇はこれが最後だと思ったから。

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

留学はしたいという思いがずっとあったが、コロナ禍だったのと、留学のために TOEFL を受けるのが面倒だったので、留学にいけないが、今回英語の検定が不要ということで参加を決めた。

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

■概要/Overview:

授業は warm up という英語を使ったミニゲームから始まり、TED を見たり、Research Report を書いたり、プレゼンをしたり、近くの美術館・博物館に出かけたりと様々なアクティビティを行う。

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

取り組んでいない。

■学習・研究以外の活動で、取り組んだものについて、具体的に教えてください/Details of the activities you chose in other than this program:

そのような機会がそもそもなかったから。

■週末の過ごし方を教えてください。/How did you spend the weekends and vacations?:

クラスメイトの東大生とツアーに行ったり、ホストペアレントやその友達とバーベキューをした。

■プログラム期間中の自由時間について、ご意見をお聞かせください/How did you think about the program time slot (time-zone difference):

特に不満はない。

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

ちょうどよい。

## 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:

パスポートのコピーなど個人情報、航空券の予約とそのコピーの提出、各所属学部への留学手続き、同じ留学に行く学生の slack 等のグループがあれば、わからないことなどを共有できて良い。

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

どこに行くか、期間等を書いて出すだけであった。

■ 語学関係の準備/Language preparation :

留学直前に TOEFL を受験しようと思ひ、TOEFL 対策の勉強を行っていた。留学中には英語を喋ることへの抵抗がなくなるので speaking は向上したが、listening 能力が上がった実感がなかったのも、事前にもっと聞けるようにしておけばよかったと思った。

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

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

航空費/Airfare	210,870 円/JPY
派遣先大学への支払い(授業料・施設利用料など)/Payment to host institution (tuition, facilities fee, etc.)	340,000 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)	11,442 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 :

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

家賃/Rent	0 円/JPY
食費/Food	13,839 円/JPY
交通費/Transportation	5,895 円/JPY
娯楽費/Entertainment/Leisure	106,343 円/JPY

■ その他、補足等/ Additional comments :

家賃は派遣先への支払いの中に含まれる。基本的にホームステイ先で三食出るが、友達と外食したい時などは自分で払うことになるのでそこで食費を使う。

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

受給しなかった。

■ 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 :

■ 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 :
オーストラリアで実際に生活し、たとえばホームステイで現地の人と交流することで、日本との文化の違いを実感した。さらに、英語を喋る抵抗がほとんどなくなったこと、実際に海外で生活できることを確かめられ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 :
今回は東大生 40 人がプログラムに参加して、20 人ずつのクラスになって授業を受けるという形式だったが、今度は周りが現地の学生というような、より長期の留学にチャレンジしたいと思った。
■ 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 :
授業も授業外の自由時間も楽しいので、ぜひ参加を検討してほしいです。アデレード大学のプログラムに参加する学生でカンガルーアイランドのツアーを考えている人は、人気のツアーなので早めに申し込んだ方が良いでしょう。
■ 準備段階や留学中に役に立ったウェブサイト、出版物/Websites or publications which were useful while preparing for or during your time overseas :
東京大学海外留学情報

# 東京大学 海外留学・国際交流プログラム報告書(超短期プログラム用)

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

記入日/Date: 2023/3/19

■ID: C22072

■参加プログラム/Program: グローバルキャンパス推進本部ウインタープログラム

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

■派遣先大学/Host university: アデレード大学

■プログラム期間/Program period (YYYY/MM/DD): 2023/2/20 ~ 2023/3/10

■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:

コロナも落ち着き、海外留学のプログラムが再開され始めた時期であるから。また自分の学年から考えて、これより後に留学のプログラムに参加するのはなかなか大変になっていくのではないかと考えたから。

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

前からの留学に対する興味と語学力の向上のために実際に英語圏に訪れたいという考えの元参加を決めた。参加を決めたのはプログラム参加希望申請の締め切りのおよそ 2 週間前。

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

■概要/Overview:

班内の少人数で話ながら授業が進むスタイル。授業内でアデレード市内の有名な場所に行き、ワークシートに回答した。また ELC が企画しているイベントもサッカーの試合観戦や大学のボランティアの方とカフェで話すなど、複数存在した。

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

取り組んでいない。

■学習・研究以外の活動で、取り組んだものについて、具体的に教えてください/Details of the activities you chose in other than this program:

時間、機会がなかった。

■週末の過ごし方を教えてください。/How did you spend the weekends and vacations?:

ホストファミリーが車でワイナリーやサファリパーク、ビーチへ連れて行ってくれた。

■プログラム期間中の自由時間について、ご意見をお聞かせください/How did you think about the program time slot (time-zone difference):

特に不満はない。

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

ちょうどよい。

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

<b>■プログラムへの参加手続き/Procedures for participation :</b>	
各自が購入した航空券の情報や保険の個人の番号などを記入した渡航情報届、また所属学部に対して海外留学の申請書などを提出した。	
<b>■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 :</b>	
今回の留学は春休み中のプログラムであったため、単位には履修や単位には関係しなかった。そのため、手続きに関してそれらに関連する書類の提出が必要なく、留学内容に関する申請書や、留学に関する注意事項の同意書といったものの提出が求められた。	
<b>■語学関係の準備/Language preparation :</b>	
出発前の語学レベルは簡単な日常会話が話せる程度、留学前には英語の音声を聞いてリスニングを慣らした以外には行わなかった。	

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

<b>■参加するために要した費用/Expenses of participation :</b>	
航空費/Airfare	390,000 円/JPY
派遣先大学への支払い(授業料・施設利用料など)/Payment to host institution (tuition, facilities fee, etc.)	340,000 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)	11,200 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)	0 円/JPY
<b>■その他、補足等/Additional comments :</b>	
航空券は購入するのが渡航の直前になってしまったため、高額だった。	

<b>■留学先での毎月の生活費/Monthly cost of living during the study abroad period :</b>	
家賃/Rent	0 円/JPY
食費/Food	15,000 円/JPY
交通費/Transportation	5,300 円/JPY
娯楽費/Entertainment/Leisure	35,000 円/JPY
<b>■その他、補足等/ Additional comments :</b>	
家賃・食費はプログラム料金内に含まれていたため、そのほかに用いた金額を記入した。	
<b>■プログラム参加のための奨学金の受給有無/Scholarships to participate :</b>	
受給しなかった。	
<b>■奨学金の支給機関・団体名等/Name of the source of the scholarships :</b>	
<b>■受給金額(月額)/Monthly stipend :</b>	



■ 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 :
プログラム内の授業において自分のレベルに見合っていたと感じており、また授業内でアデレードの文化や生活に触れる機会を多く設けてくださっていたため、退屈することが全くなかった。またホームステイでの生活からも多くのことを学ぶことができ、とても満足している。しかし、ホームステイ先でほかの参加者と一緒であることは家の中で英語を話す機会がかなり少なくなってしまう原因のように思った。
■ 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 :
自分の将来の選択肢として、海外の大学で勉強することや就職で自分のやりたいことに取り組むために海外での活動するというのも視野に入れるようになった。
■ 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 :
応募前はいろいろなことを考えて不安に感じることもあるかもしれないが、プログラムに参加して得られることはとても多いし、自分の中の価値観や考えにいい影響を与えるきっかけに必ずなると思うので、時間と金銭的余裕があるならば参加するべきだと思います。
■ 準備段階や留学中に役に立ったウェブサイト、出版物/Websites or publications which were useful while preparing for or during your time overseas :
とくになし。

## 東京大学 海外留学・国際交流プログラム報告書(超短期プログラム用)

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

記入日/Date: 2023/3/15

■ID: C22073

■参加プログラム/Program: グローバルキャンパス推進本部ウインタープログラム

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

■派遣先大学/Host university: アデレード大学

■プログラム期間/Program period (YYYY/MM/DD): 2023/2/20 ~ 2023/3/10

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

■学年(プログラム開始時)/Year at the time of Study Abroad: 学部 3 年

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

コロナ禍でできなかった海外留学をしたかったため。

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

家庭の事情で家を離れることが難しい状況でしたが、状況が変わったタイミングが応募締切前だったので応募に踏み切りました。応募した理由は語学力には自信がないが、海外大学で勉強してみたいと思ったためです。

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

■概要/Overview:

授業中に様々なアクティビティ。

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

取り組んでいない。

■学習・研究以外の活動で、取り組んだものについて、具体的に教えてください/Details of the activities you chose in other than this program:

時間ときっかけがありませんでした。

■週末の過ごし方を教えてください。/How did you spend the weekends and vacations?:

基本的にホストファミリーと過ごしましたが、1日は東大生と一緒にカンガルーアイランドに行きました。

■プログラム期間中の自由時間について、ご意見をお聞かせください/How did you think about the program time slot (time-zone difference):

特に不満はない。

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

ちょうどよい。

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:

アデレード大学側、東京大学側双方への提出書類がかなりあり、それが学期末のレポートにおわられてい

る時期の締切が多かったためかなり大変でした。また、元々大学側から通達された期限をすぎても授業料の振り込み方法の説明がありませんでした。そのため、参加者同士で密に連絡をとりリマインドしあうこと、疑問点があれば大学に問い合わせることが重要だと思います。

■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 :  
指定された書類を提出した程度です。

■語学関係の準備/Language preparation :

語学レベルはかなり低かったですが、単語帳を見返す程度で特段の準備はしていきませんでした。

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/Airfare	220,000 円/JPY
派遣先大学への支払い(授業料・施設利用料など)/Payment to host institution (tuition, facilities fee, etc.)	310,000 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)	8,310 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 :

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

家賃/Rent	0 円/JPY
食費/Food	6,000 円/JPY
交通費/Transportation	5,000 円/JPY
娯楽費/Entertainment/Leisure	150,000 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 :

■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 :

前回のホームステイでは英語がわかるふりをしてしまい、3週間結局英語がわからないままで終わってしまいましたが、今回はわからないことはわからないと主張し、聞き返すということができました。その結果、ホストファミリーや大学のボランティアの方と政治、環境、宗教について議論ができたことがとても有意義な時間でした。

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

日本での就職だけでなく、海外での就職も視野に入れ始めました。

■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 :

短期間では英語力が飛躍的に伸びるわけではないと思いますが、英語の使い方や勉強をすべきポイントを見つけるきっかけになるのではないかと感じました。私も英語力に全く自信がありませんでしたが、楽しく3週間を過ごすことができました。東大生であれば、英語の知識は十分にあるはずで使い方に慣れていないだけだと思います。応募しない理由が「英語力に自信がない」だけであれば、一度飛び込んでみるべきだと思います！

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

とくになし。

## 東京大学 海外留学・国際交流プログラム報告書(超短期プログラム用)

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

記入日/Date: 2023/3/13

■ID: C22074

■参加プログラム/Program: グローバルキャンパス推進本部ウインタープログラム

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

■派遣先大学/Host university: アデレード大学

■プログラム期間/Program period (YYYY/MM/DD): 2023/2/20 ~ 2023/3/10

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

■学年(プログラム開始時)/Year at the time of Study Abroad: 学部 3 年

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

4年生から研究室に配属されるにあたりこの春休みが、海外での経験ができる最後の機会であると考えたため。

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

2022年のサマープログラムが現地で無事に開催されたことを知った10月頃から、このウインタープログラムに参加することを決めていました。休学することなく、長期の休みを最大限利用して海外を経験できることが魅力的で参加を決めました。個人的な希望としてヨーロッパでの留学を希望していましたが、オーストラリアは非常に過ごしやすく、また、留学生に対して非常に寛容な人が多かったため行って良かったと感じました。

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

■概要/Overview:

アカデミックな場面での英語の利用を想定した授業であり、プログラム内でレポートやプレゼンを行いました。それらの準備を除いて予習復習は必要ありませんでした。また、さまざまな観光地や博物館、美術館に出かけていき現地で学ぶことが多かったです。

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

取り組んでいない。

■学習・研究以外の活動で、取り組んだものについて、具体的に教えてください/Details of the activities you chose in other than this program:

観光や遊びに時間をかけていたため。

■週末の過ごし方を教えてください。/How did you spend the weekends and vacations?:

観光地へのツアーを自らで予約して参加したり、現地で知り合った友人とビーチでランチを食べたりしていました。

■プログラム期間中の自由時間について、ご意見をお聞かせください/How did you think about the program time slot (time-zone difference):

特に不満はない。

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

短い。

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 :

フライトを各自でとりましたが、大学からフライトの発着条件が細かく指定されたので、合致するフライトを探し予約しました。予約したフライトの情報や個人情報等を記入した渡航届が主な提出書類でしたが、そのほかにも渡航先の大学のシステムを使えるようにする設定やクラス分けに際したテストなど準備すべきことが多かったです。早めの行動をお勧めします。

■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 :

私が所属している薬学部では教務課に報告し、簡単な渡航届を提出して留学の許可をいただきました。

■語学関係の準備/Language preparation :

直前まで試験や手続きに追われていたこともあり、ほとんど準備をせずに渡航しました。初めの数日は苦労しましたが、どんどん耳も慣れて話せるようになっていくので特段心配することはないかと思います。

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/Airfare	386,790 円/JPY
派遣先大学への支払い(授業料・施設利用料など)/Payment to host institution (tuition, facilities fee, etc.)	349,000 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)	7,960 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 :

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

家賃/Rent	0 円/JPY
食費/Food	10,000 円/JPY
交通費/Transportation	5,000 円/JPY
娯楽費/Entertainment/Leisure	50,000 円/JPY

■その他、補足等/ Additional comments :

家賃はプログラム費用に含まれていました。食事は外食をすると別でかかります。交通手段はメロカードにチャージをして train, tram, bus を利用していました。休日や平日の時間があるときにツアーに行ったので

娯楽費はかなりかかったと思います。
■プログラム参加のための奨学金の受給有無/Scholarships to participate :
受給した。
■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 :
70,000 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 :
このプログラムを通して、ある程度のサポートの中はあったが自分が海外でも生活できるという自信をつけることができました。また、さまざまなバックグラウンドの人たちと話す中で文化の違いを学び、自分の視点を広げることにつながりました。さらに、このような人たちとコンタクトをとり、日本に戻ってからも高め合える関係性を作ることができました。
■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 :
海外で働いてみたいという考えが強まりました。
■進路・就職先(就職希望先)/Career/Occupation (planned) :
研究職
■今後留学を考えている学生へのメッセージ、アドバイス/Any messages or advice for future participants :
3 週間のプログラムは留学をする上でハードルの低く参加しやすいものでありながら、過ごし方次第で大きな経験を得ることができる非常に有用なものです。海外に少しでも興味がある人は、費用の面でも時間の面でもお手頃なこのプログラムに参加してみることをお勧めします。
■準備段階や留学中に役に立ったウェブサイト、出版物/Websites or publications which were useful while preparing for or during your time overseas :
Google map

## 東京大学 海外留学・国際交流プログラム報告書(超短期プログラム用)

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

記入日/Date: 2023/3/15

■ID: C22075

■参加プログラム/Program: グローバルキャンパス推進本部ウインタープログラム

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

■派遣先大学/Host university: アデレード大学

■プログラム期間/Program period (YYYY/MM/DD): 2023/2/20 ~ 2023/3/10

■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:

2020,21 年度はほとんど海外渡航できるプログラムがなく、4 年以降は研究室等があり参加する時間が確保できないため、3 年春休みが最後の機会だったから。

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

元々語学や海外留学に興味がありましたが、1,2 年次はコロナで渡航の機会がなく、4 年以降は研究で参加が難しくなることを考え、3 年春休みのタイミングで参加しようと決めました。学費とフライト代で 70 万円程度かかったので、費用面で迷いはありました。

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

■概要/Overview:

授業: 午前 or 午後に 4 時間、東大生のみ 20 人のクラス(3 週間固定)で英語の講義がありました。授業内では大学近くの美術館、植物園などに行ったり、グループワークやペアワークをしたりしました。

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

スポーツ, 文化活動

■学習・研究以外の活動で、取り組んだものについて、具体的に教えてください/Details of the activities you chose in other than this program:

pickle ball というスポーツの体験に行ったり、美術館・博物館などを見に行ったりしました。

■週末の過ごし方を教えてください。/How did you spend the weekends and vacations?:

クラスメイトと出かけたり、ホストファミリーと出かけたりしました。クラスメイトと過ごすことの方が多かったのですが、私は夜は大体帰宅してホストファミリーとディナーを食べました。

■プログラム期間中の自由時間について、ご意見をお聞かせください/How did you think about the program time slot (time-zone difference):

特に不満はない。

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

ちょうどよい。

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



<b>■プログラムへの参加手続き/Procedures for participation :</b>	
エントリー(utas に記入)、渡航情報届、誓約書など。連絡がメールできて情報が散乱するので、同じプログラム参加者と確認しあったり自分でリストアップしたりすると漏れなく手続きできると思います。	
<b>■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 :</b>	
特にありません。	
<b>■語学関係の準備/Language preparation :</b>	
TOEFL85。オンライン英会話は半年ほど続けていました。事前準備はやればやるほど留学時に役に立つと思いますが、なにもしていなくても対応はできると思います。	

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

<b>■参加するために要した費用/Expenses of participation :</b>	
航空費/Airfare	340,000 円/JPY
派遣先大学への支払い(授業料・施設利用料など)/Payment to host institution (tuition, facilities fee, etc.)	330,000 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)	3,000 円/JPY
保険・社会保障料(留学先で必要だったもの)/Insurance and/or social security (required by host institution/region/country)	0 円/JPY
<b>■その他、補足等/Additional comments :</b>	

<b>■留学先での毎月の生活費/Monthly cost of living during the study abroad period :</b>	
家賃/Rent	0 円/JPY
食費/Food	3,000 円/JPY
交通費/Transportation	2,000 円/JPY
娯楽費/Entertainment/Leisure	55,000 円/JPY
<b>■その他、補足等/ Additional comments :</b>	
グローバル wi-fi に 3 万円弱かかったが、海外 SIM を買うと 1,000~5,000 円程度に抑えられる上に通信量も多かった。	
<b>■プログラム参加のための奨学金の受給有無/Scholarships to participate :</b>	
受給しなかった。	
<b>■奨学金の支給機関・団体名等/Name of the source of the scholarships :</b>	
<b>■受給金額(月額)/Monthly stipend :</b>	

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

プログラムを振り返って/Reflection

<p>■ 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 :</p> <p>英語学習の面では、3週間で英語がペラペラになることはありませんが、プログラム以前よりはスムーズに英語で考えたり話したりできるようになったと思います。文化や価値観が異なる国である程度の期間を過ごすことで、文化の違いや日本の文化についても理解が深まったと思います。また、一緒にプログラムに参加した友人と、帰国後も続くような関係を築くことができ、とても充実していました。</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/Impact of the program on your thoughts for a career or job hunting :</p> <p>仕事に対する価値観が日本とは全く異なり、卒業後の働き方について考えさせられました。また、英語力をもっと高めたいと強く思いました。</p>
<p>■ 進路・就職先(就職希望先)/Career/Occupation (planned) :</p> <p>民間企業</p>
<p>■ 今後留学を考えている学生へのメッセージ、アドバイス/Any messages or advice for future participants :</p> <p>語学や留学に興味があるけれど、交換留学は費用がかさむし学部を4年間で卒業したいから難しい...という方におすすめです。私は応募締め切りギリギリまで迷っていましたが、チャレンジしてみてよかったと思います。</p>
<p>■ 準備段階や留学中に役に立ったウェブサイト、出版物/Websites or publications which were useful while preparing for or during your time overseas :</p> <p>困ったら google で調べれば大体解決できると思います。</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)

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

記入日/Date: 2023/3/19

■ID: C22076

■参加プログラム/Program: グローバルキャンパス推進本部ウインタープログラム

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

■派遣先大学/Host university: アデレード大学

■プログラム期間/Program period (YYYY/MM/DD): 2023/2/20 ~ 2023/3/10

■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:

元々東大の短期留学プログラムに参加したいと考えており、夏のプログラムは他の予定と被っていて参加できなかったため、本プログラムへの参加を希望した。

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

来年留学をする予定なのでその前に海外での生活を経験したく申し込みました。特に迷いとかはなかったです。あるとすれば金額的な不安だけでした。

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

■概要/Overview:

授業中に頻りにフィールドワークに出してくれたのがとても楽しかったです。

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

取り組んでいない。

■学習・研究以外の活動で、取り組んだものについて、具体的に教えてください/Details of the activities you chose in other than this program:

授業以外は遊んでいました。

■週末の過ごし方を教えてください。/How did you spend the weekends and vacations?:

ホストファミリーと外出しました。

■プログラム期間中の自由時間について、ご意見をお聞かせください/How did you think about the program time slot (time-zone difference):

特に不満はない。

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

ちょうどよい。

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

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

東京大学に提出する書類は「渡航情報届け」のみだった気がします。学科によっては学科事務などに書類

を提出しなければならない可能性もあります。今回のプログラムの場合は簡単なテストやいくつかの form を提出しなければなりませんでしたが、それほど大変なものではありませんでした。

■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 :

航空宇宙工学科では簡単なフォームに答えるだけでした。

■語学関係の準備/Language preparation :

特に何もしていません。

#### 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/Airfare	240,120 円/JPY
派遣先大学への支払い(授業料・施設利用料など)/Payment to host institution (tuition, facilities fee, etc.)	328,920 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)	12,102 円/JPY
保険・社会保障料(留学先で必要だったもの) /Insurance and/or social security (required by host institution/region/country)	0 円/JPY

■その他、補足等/Additional comments :

航空費に関しては自分が少しミスをしてしまったため、もう少し安くできると思います。派遣先への支払いはクレジットカード会社の手数料など込みで最終的に支払った額を記載しています。

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

家賃/Rent	0 円/JPY
食費/Food	20,000 円/JPY
交通費/Transportation	10,286 円/JPY
娯楽費/Entertainment/Leisure	30,000 円/JPY

■その他、補足等/ Additional comments :

家賃・食費の大部分はプログラム料金に含まれています。交通費はもう少し安くできます。

■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 :

70,000 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 :

英語を話すことに対する抵抗をある程度なくすことができた。また、その土地の友人を作ることができ、3週間だったが別れたくないと思えた。

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

海外での就職を視野に入れるようになった。

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

民間企業

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

少し怖くても、少し高いなと思っても、参加してみれば想像していた以上のものが得られると思います。しかしそのためには自分から動くことが大切だとは思いますが。

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

特になし。

## 東京大学 海外留学・国際交流プログラム報告書(超短期プログラム用)

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

記入日/Date: 2023/3/22

■ID: C22077

■参加プログラム/Program: グローバルキャンパス推進本部ウインタープログラム

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

■派遣先大学/Host university: アデレード大学

■プログラム期間/Program period (YYYY/MM/DD): 2023/2/20 ~ 2023/3/10

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

■学年(プログラム開始時)/Year at the time of Study Abroad: 学部 4 年

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

部活動や卒業論文などが終わって、まとまった時間をとることが出来る期間かつ学部生として留学できる最後の機会だったから。

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

プログラムが開催されていることに締め切り数日前に気づき、留学するか様々な国を旅行するか少し迷いましたが、学部生として留学できる最後の機会だったので急いで家族や学部の同意を取りに行きました。

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

■概要/Overview:

授業内で美術館や博物館、ビーチ、市場などを訪れる機会がありました。教室の授業ではオーストラリアに関連する単語やパラフレーズの方法などを学び、短いレポートとポスターを作って発表しました。

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

取り組んでいない。

■学習・研究以外の活動で、取り組んだものについて、具体的に教えてください/Details of the activities you chose in other than this program:

ボランティア等を行う時間はなかったから。テニス部の活動に参加してみたかったが、短い期間しかいない学生が参加できるのかわからなかったから。

■週末の過ごし方を教えてください。/How did you spend the weekends and vacations?:

少し離れた場所に友達と観光に行ったり、ホストファミリーと近くの市場やビーチに行った。

■プログラム期間中の自由時間について、ご意見をお聞かせください/How did you think about the program time slot (time-zone difference):

特に不満はない。

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

ちょうどよい。

### 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 :**

応募の際に理由書や語学証明書を UTAS 上で出す必要があり、その一環で学部の海外関連を取り扱う学生支援チームと連絡を取り、指導教員から許可を得ました。コロナウイルス対策の同意書もサインして提出しました。準備期間にはプログラム料金の支払いや航空券の予約、保険やビザ、OSSMA の支払いなどを行いました。

**■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 :**

応募の際に理由書や語学証明書を UTAS 上で出す必要があり、その一環で学部の海外関連を取り扱う学生支援チームと連絡を取り、指導教員から許可を得ました。学部とグローバル推進本部で綿密な情報伝達が行われていないような部分もあり、UTAS 上では細かいチェックがなされ差し戻される可能性があるため、締め切りギリギリよりも早めに動いておいた方が良いです。

**■語学関係の準備/Language preparation :**

以前受けた TOEIC は 700 点代後半で、最近英語にあまり触れていませんでしたが、あまり時間も取れず語学学習は特段せずに行きました。オーストラリアではアメリカ英語やイギリス英語とは異なる発音をされる方が多かったので、様々な国の方の発音に慣れておく聞き取りやすくなる可能性があります。

**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/Airfare	270,000 円/JPY
派遣先大学への支払い(授業料・施設利用料など)/Payment to host institution (tuition, facilities fee, etc.)	330,000 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)	3,500 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)	8,000 円/JPY

**■その他、補足等/Additional comments :**

トランジットで日を跨いだので、その分滞在費がかかりました。

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

家賃/Rent	0 円/JPY
食費/Food	4,000 円/JPY
交通費/Transportation	6,000 円/JPY
娯楽費/Entertainment/Leisure	35,000 円/JPY

**■その他、補足等/ Additional comments :**

娯楽費は休日に自分で参加したツアー代などです。

**■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 :
70,000 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 :
一番の意義は海外の人との繋がりを持つことができた点にあると思うので今後も関わりをたやさないようにしていきたい。また多くの東大生が参加しているプログラムだったので東大生との繋がりが増えたことも良かったように思う。そして海外でひとりで宿泊したり公共交通機関に乗ったりする機会があり、今後海外で暮らしていくことを考える際の自信になった。一方、語学力に関してはモチベーションは上がったが留学期間で上げられたようにはあまり思えないのでこれから頑張りたい。
■今後のキャリアに対する考え方や就職活動に与えた影響/Impact of the program on your thoughts for a career or job hunting :
様々な国籍や年齢の人が大学に通っていて、働いてからアカデミアに戻るという選択肢が現実味を帯びてきた。
■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 :
参加すると交流の輪や視野が広がると思いますし、今よりタフになって自信がつくと思います。そしてなるべく早いうちに参加した方がその後の学生生活等にも活かすことができ良いと思うので、もし機会があるのであれば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 :
Google Map、体験記



# 東京大学 海外留学・国際交流プログラム報告書(超短期プログラム用)

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

記入日/Date: 2023/3/19

■ID: C22078

■参加プログラム/Program: グローバルキャンパス推進本部ウインタープログラム

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

■派遣先大学/Host university: アデレード大学

■プログラム期間/Program period (YYYY/MM/DD): 2023/2/20 ~ 2023/3/10

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

■学年(プログラム開始時)/Year at the time of Study Abroad: 修士 2 年

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

これまではコロナによって対面のプログラムが開催されておらず、またこの時期が私にとって卒業する前の最後の機会であったから。

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

プログラムの詳細が発表されたときに内容を読んで参加することを決めました。特に迷うことはなかったです。

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

■概要/Overview:

みんなでビーチに行ったのが印象深かったです。

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

スポーツ, 文化活動

■学習・研究以外の活動で、取り組んだものについて、具体的に教えてください/Details of the activities you chose in other than this program:

バレーボール部の練習に顔を出したり、大学で行われている festival を覗きに行ったりしました。

■週末の過ごし方を教えてください。/How did you spend the weekends and vacations?:

私のホストファミリーや、友人のホストファミリーたちと wild life park やビーチに行っていました。

■プログラム期間中の自由時間について、ご意見をお聞かせください/How did you think about the program time slot (time-zone difference):

特に不満はない。

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

短い。

## 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:

国際交流課からの指示に従って渡航情報などに関する書類を提出しました。複数の書類があったので締

め切りを過ぎないように気を配っておりました。

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

指導教員に許可を得ました。

■語学関係の準備/Language preparation:

オンライン英会話でイメージトレーニングしてから留学に参加しました。

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/Airfare	200,000 円/JPY
派遣先大学への支払い(授業料・施設利用料など)/Payment to host institution (tuition, facilities fee, etc.)	330,000 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:

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

家賃/Rent	0 円/JPY
食費/Food	50,000 円/JPY
交通費/Transportation	5,000 円/JPY
娯楽費/Entertainment/Leisure	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:

70,000 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 :

英語力を伸ばす上で、自分がどこまでできており、さらに何が必要というのを見極めることができたというのが主な意義だと思います。

■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 :

海外オフィスで働くことに躊躇しなくなりました。

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

民間企業

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

躊躇せず飛び込んでみましょう！きっといいことがあります！

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

特にないです。

## 東京大学 海外留学・国際交流プログラム報告書(超短期プログラム用)

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

記入日/Date: 2023/3/19

■ID: C22079

■参加プログラム/Program: グローバルキャンパス推進本部ウインタープログラム

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

■派遣先大学/Host university: アデレード大学

■プログラム期間/Program period (YYYY/MM/DD): 2023/2/20 ~ 2023/3/10

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

■学年(プログラム開始時)/Year at the time of Study Abroad: 学部 3 年

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

昨年まではコロナウイルスのため対面プログラムがなく、四年生以降は長期休みの時期と期間が読めなかったため。

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

大学に入ったら留学したいと考えていたが、ちょうどコロナが始まり前期では叶いませんでした。3年生になって対面のプログラムが開始し、四年生になると院試や卒論等で休みの期間が読めないため、時間に余裕があるのはこの春休みだけだと思い参加を決めました。

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

■概要/Overview:

大学の語学学校で半日授業を受けて、時々大学の講義を聴講する、という形でした。語学学校の授業は会話やアデレードについてのリサーチがメインで、少し宿題が出ることもありました。また、授業中にアデレードの美術館に行ったり街歩きをするなどの時間も多くとられていました。

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

現地の学生との交流イベント

■学習・研究以外の活動で、取り組んだものについて、具体的に教えてください/Details of the activities you chose in other than this program:

大学主催のイベントで、現地の大学スタッフの学生と会話をするイベントに参加しました。

■週末の過ごし方を教えてください。/How did you spend the weekends and vacations?:

1日はホストファミリー、1日は同じプログラム参加者と出かけていました。

■プログラム期間中の自由時間について、ご意見をお聞かせください/How did you think about the program time slot (time-zone difference):

特に不満はない。

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

ちょうどよい。

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

<p>■プログラムへの参加手続き/Procedures for participation :</p> <p>大学からの案内メールやオリエンテーションに沿って進めました。プログラム参加者が入った slack があり、参加者間の質問や情報共有は slack で行っていました。渡航先情報届けの提出、ビザの取得、保険加入、OSSMA 加入、アデレード大学への登録などがメインの手続きでした。余裕を持って進めましょう。</p>
<p>■東京大学の所属学部・研究科(教育部)での手続き/Procedures required by faculties or graduate schools at UTokyo :</p> <p>春休み中の3週間のプログラムだったので、履修や試験等には被りませんでした。所属学部書類を1枚提出したのみです。</p>
<p>■語学関係の準備/Language preparation :</p> <p>語学レベルは日常英会話レベルでした。学習としては、出国前に時々TED や podcasts を聞いた程度です。</p>

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

<p>■参加するために要した費用/Expenses of participation :</p>	
航空費/Airfare	330,000 円/JPY
派遣先大学への支払い(授業料・施設利用料など)/Payment to host institution (tuition, facilities fee, etc.)	330,000 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)	8,600 円/JPY
保険・社会保障料(留学先で必要だったもの)/Insurance and/or social security (required by host institution/region/country)	0 円/JPY
<p>■その他、補足等/Additional comments :</p> <p>ETA 2,000 円</p> <p>OSMMA 3,300 円</p>	

<p>■留学先での毎月の生活費/Monthly cost of living during the study abroad period :</p>	
家賃/Rent	0 円/JPY
食費/Food	20,000 円/JPY
交通費/Transportation	8,000 円/JPY
娯楽費/Entertainment/Leisure	50,000 円/JPY
<p>■その他、補足等/ Additional comments :</p>	
<p>■プログラム参加のための奨学金の受給有無/Scholarships to participate :</p> <p>受給しなかった。</p>	
<p>■奨学金の支給機関・団体名等/Name of the source of the scholarships :</p>	

■ 受給金額(月額)/Monthly stipend :
■ 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 :
初めての海外で不安でしたが、海外について聞いていた話を実際に自分の目で見て感じる事ができた点、下手な英語でも生活できることで自信が付き海外への恐怖感がなくなり親しみが持てた点で、参加して良かったと思います。人間優しいなと思いました。
■ 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 :
海外で働くことが全くありえないことではなくなりましたが、大きな影響はありません。
■ 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 :
お金の問題等あると思いますが、迷ったら行ってみると良いと思います！
■ 準備段階や留学中に役に立ったウェブサイト、出版物/Websites or publications which were useful while preparing for or during your time overseas :
オーストラリア留学経験者のブログ等

## 東京大学 海外留学・国際交流プログラム報告書(超短期プログラム用)

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

記入日/Date: 2023/3/13

■ID: C22082

■参加プログラム/Program: グローバルキャンパス推進本部ウインタープログラム

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

■派遣先大学/Host university: アデレード大学

■プログラム期間/Program period (YYYY/MM/DD): 2023/2/20 ~ 2023/3/10

■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:

時間に余裕のある前期課程のうちに一度短期留学を経験してみたいと思ったため。また、進学選択前に自分の進路について考える機会を得られると思ったため。

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

高校時代にコロナ禍で国際交流の機会が失われたため、大学入学後には留学をしたいと考えていた。時間的余裕のある低学年のうちに行きたいと思い、夏休み前から冬季の対面プログラムへの参加を決めていた。

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

■概要/Overview:

オーストラリアのスラングや食文化、移民やアボリジニなどオーストラリアの文化に触れることのできる授業がとても興味深かった。授業時間内でのフィールドワークで central market や chocolate factory などアデレードの観光名所や文化施設に多く行くことができ楽しかった。

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

文化活動

■学習・研究以外の活動で、取り組んだものについて、具体的に教えてください/Details of the activities you chose in other than this program:

歴史ある美術館やアボリジニに関する展示を扱った博物館に行った。

■週末の過ごし方を教えてください。/How did you spend the weekends and vacations?:

友人とアスレチックやビーチなどに行った。アデレードから 3 時間ほどかけて行くことのできるカンガルー島の 1 日ツアーにも参加した。最後の休日はホストファミリーと過ごし、夜はホストファミリーの家で親戚も交えて賑やかなディナーを楽しんだ。

■プログラム期間中の自由時間について、ご意見をお聞かせください/How did you think about the program time slot (time-zone difference):

特に不満はない。

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

ちょうどよい。

#### 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 :

海外情報届・渡航情報届という名称は似ているが提出先やフォームの異なる提出物があり、紛らわしかったので注意が必要だと思う。提出書類は一斉に配布されるのではなく順次メールで送信されるので、逐一確認し漏れのないよう注意する。締め切り直前になると焦りから抜けやミスが生まれやすくなると思うので、できるものから早めに準備することを心がけた。

##### ■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 :

「海外情報届」の提出。また、前期教養学部にも所属している人は教養学部の窓口で留学手続きの進め方などに関する情報提供を受けることが応募条件の一つとなっていた。

##### ■語学関係の準備/Language preparation :

受験後英語に触れる機会が激減したため、出発前の語学レベルは受験生時代より低かった。特別語学学習には取り組んでいなかったが、普段からラジオ英会話を聴いており、留学2週間前頃からもう一つ番組を聴き始めた。リスニング力・スピーキング力はあればあるほど現地の人やホストファミリーと円滑に会話することができ楽しいので、日頃から英語に触れる機会を作っておいた方がよかったと感じた。また、実践的な会話はテンポも速いためしっかりと身につけた表現しか思い浮かばないので、日常会話で使える表現や役に立つフレーズはなんとなく知っておくだけでなく頭に入れておくことが大切だと思う。

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

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

航空費/Airfare	320,000 円/JPY
派遣先大学への支払い(授業料・施設利用料など)/Payment to host institution (tuition, facilities fee, etc.)	350,000 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 :

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

家賃/Rent	0 円/JPY
食費/Food	17,800 円/JPY
交通費/Transportation	6,000 円/JPY
娯楽費/Entertainment/Leisure	40,000 円/JPY



■その他、補足等/ Additional comments :
外食や軽食代は食費に含めました。
■プログラム参加のための奨学金の受給有無/Scholarships to participate :
受給した。
■奨学金の支給機関・団体名等/Name of the source of the scholarships :
日本学生支援機構(JASSO)
■受給金額(月額)/Monthly stipend :
70,000 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 :
ホストファミリーとの関わりを通して、日本語が通じない環境で生活することの困難、自分の言葉で伝えられた時の喜びなどを身をもって感じる事ができた。また、アデレードの人は親切な人が多く、町で笑顔で挨拶してくれた人や困っている時優しく声をかけてくださった人など、ホストファミリーに限らず多くの人の優しさ・暖かさに触れる事ができたことが、自分にとってかけがえのない財産になったと感じている。
■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 :
自分より人生経験の豊富な年上の参加者と近い距離で話すことができとても刺激的だった。他の参加者と話している中で、今後のキャリアについてや自分が何をしたいのかをより意識して生活していかなければならないと感じた。
■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 :
自分は初めての海外渡航で不安と期待が入り交じった中での留学でしたが、毎日が本当に充実していて、想像を遥かに超えた貴重な経験と楽しい思い出を得る事ができました。短期派遣プログラムでは困ったときに頼ることのできる同じ学校の人もいるので安心です。海外に興味のある人はぜひ挑戦してみてください！
■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 :
Go Global ウェブサイト

# 東京大学 海外留学・国際交流プログラム報告書(超短期プログラム用)

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

記入日/Date: 2023/3/13

■ID: C22083

■参加プログラム/Program: グローバルキャンパス推進本部ウインタープログラム

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

■派遣先大学/Host university: アデレード大学

■プログラム期間/Program period (YYYY/MM/DD): 2023/2/20 ~ 2023/3/10

■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:

部活に所属しているのですが、春休みは大きな大会行事がなく休みやすかった。また、3,4年生になると忙しくなると聞いていたので2年の最後に行っておきたいと思った。

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

動機: 今後の自分の将来の可能性を広げるため、部活の留学生と話せるようになるため、今後の勉強で英語文献を読めるようになるため、英語力を高めたかった。また、経験として日本の外の世界を知ってみたいかった。参加は11月の頭(締切2週間前くらい)に決めた。

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

■概要/Overview:

General English for Academic purpose という題名で大学の授業で使うようなテクニックを学んだりリスニング中のメモの書き方、引用文献を自分の言葉で書き換える方法、文献の信頼性の判断の仕方など役に立つことを学べた。またアボリジニーの文化移民の歴史についても学んだ。加えて観光地や近所の商店街博物館を巡るツアーもあり楽しめた。

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

取り組んでいない

■学習・研究以外の活動で、取り組んだものについて、具体的に教えてください/Details of the activities you chose in other than this program:

機会を見つけることができなかった。

■週末の過ごし方を教えてください。/How did you spend the weekends and vacations?:

一緒にプログラムに参加した東大生と一日観光ツアーに参加したり、ホストファミリーに観光スポットに連れて行ってもらったり一緒に外食したりと楽しんだ。

■プログラム期間中の自由時間について、ご意見をお聞かせください/How did you think about the program time slot (time-zone difference):

特に不満はない。

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

ちょうどよい。

#### 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 :

渡航先大学のアカウント作成、授業料支払い、コロナ関係の書類などの手続きが必要だった。プログラム参加者の slack で提出物や期限の整理をしてくださった方がいたおかげで助かりました。

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

特になし。

##### ■語学関係の準備/Language preparation :

大学入学以後英語力がかなり下がった自覚があった(英語のニュースを聞いても全く聞き取れないレベル)ので 2 ヶ月前から準備を始めた。スピーキングとリスニング・リーディングは全く別物なのでスピーキングを練習したことのない人は事前に練習しておくことを強くお勧めする。私の場合オンライン英会話で 2 か月間毎日 25 分英語に触れた。オンライン英会話の中でニュース記事を読んでディスカッションをするという教材があってそれをよくやっていたが、そもそもディスカッションの話題がむずかしすぎて英語でどう表現するかを考える前になんと答えればいいのかを考える必要がありあまり英語の練習にはならなかった。フリートークで日常あった出来事を話す方が良い練習になると思う。また日常表現を本で勉強しておいたので現地でいくらか役に立った。リスニングに関しては、オンライン英会話で多少練習したのに加え直前の 1 週間で toefl の教材を毎日 2 時間程度やった。また、オーストラリア英語はなまりがあると聞き 1 週間前から現地のニュース番組を youtube で見ていたが全く練習が足りなかった。現地で訛りの強い人たち、特に hostfather の英語が聞き取れずうまくコミュニケーションが取れなかったのが残念だった。訛りには慣れておいた方がいいと思う。最後に、何ごとも準備すればするほど得られるものも大きいです。

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

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

航空費/Airfare	350,000 円/JPY
派遣先大学への支払い(授業料・施設利用料など)/Payment to host institution (tuition, facilities fee, etc.)	320,000 円/JPY
教科書代・書籍代/Textbook / Book	5,000 円/JPY
海外留学保険料(東京大学指定のもの)/Overseas travel insurance fee (designated by UTokyo)	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 :

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

家賃/Rent	0 円/JPY
---------	---------

食費/Food	16,200 円/JPY
交通費/Transportation	5,200 円/JPY
娯楽費/Entertainment/Leisure	30,000 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 :	
■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 :
英語:スピーキング・リスニング力を向上させることができたこと、英語で円滑なコミュニケーションを取れるようになるためにはまだまだ勉強が必要だとわかった。また今までは英語でのコミュニケーションにはリスニング力とスピーキング力が必要だとしか思っていないかったが、このプログラムを通して英語であっても日本語とも共通するコミュニケーションの楽しさや難しさがあることがわかった。英語とは、受験科目でもなく就活の武器でもなくそれがあれば海外でやっていけるという魔法でもない。世界に数ある言語の一種に過ぎないのだと感じた。異文化交流:オーストラリアは多文化国家なだけあっていろんなバックグラウンドを持つ方々とお話し様々な文化があることを知ることができて興味深かったし、ものの見方が広がった気がする。またアデレードの街で生活することで日本では気づけない様々な発見をすることができた。自然:アデレードは街中でも緑が多くまた少し街から出れば豊かな自然があって野生の生物をたくさん見ることができ自然を楽しもうという気持ちが高まった。
■今後のキャリアに対する考え方や就職活動に与えた影響/Impact of the program on your thoughts for a career or job hunting :
英語は単に言語の一種に過ぎないので、海外国内という見方ではなく、言語に縛られず世界の環境を比べてみてどんなところで働きたいかどんな街に住みたいかを考えるべきではないかと思った。
■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 :
準備すればするほど多くのものが得られると思います。応援しています。
■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 :

電子辞書をもちあるいているとわからない単語をすぐに調べられて勉強になりました。

# 東京大学 海外留学・国際交流プログラム報告書(超短期プログラム用)

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

記入日/Date: 2023/3/19

■ID: C22084

■参加プログラム/Program: グローバルキャンパス推進本部ウインタープログラム

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

■派遣先大学/Host university: アデレード大学

■プログラム期間/Program period (YYYY/MM/DD): 2023/2/20 ~ 2023/3/10

■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:

時間のある 1/2 年生の長期期間のうちに一度は留学を体験してみようと思い、今回応募した。

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

入学前から大学に入ったら留学をしてみたいと思っていた。サマープログラムは入学直後で準備が難しかったため、今回のウインタープログラムに応募した。

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

■概要/Overview:

ポスターでのプレゼン、ビーチツアー

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

取り組んでいない。

■学習・研究以外の活動で、取り組んだものについて、具体的に教えてください/Details of the activities you chose in other than this program:

3 週間という短い期間だったから。

■週末の過ごし方を教えてください。/How did you spend the weekends and vacations?:

ホストファミリーが郊外へ連れて行ってってくれていた。

■プログラム期間中の自由時間について、ご意見をお聞かせください/How did you think about the program time slot (time-zone difference):

特に不満はない。

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

短い。

## 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:

一緒に参加した友人に適宜確認していた。また、大学からのメールにスターをつけて整理した。

■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:

教養学部窓口を訪問したのみ。

■語学関係の準備/Language preparation :

特になし。スピーキングは現地で問題なかったが、リスニングに苦労した。

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

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

航空費/Airfare	300,000 円/JPY
派遣先大学への支払い(授業料・施設利用料など)/Payment to host institution (tuition, facilities fee, etc.)	300,000 円/JPY
教科書代・書籍代/Textbook / Book	0 円/JPY
海外留学保険料(東京大学指定のもの)/Overseas travel insurance fee (designated by UTokyo)	7,000 円/JPY
保険・社会保障料(留学先で必要だったもの)/Insurance and/or social security (required by host institution/region/country)	0 円/JPY
■その他、補足等/Additional comments :	

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

家賃/Rent	0 円/JPY
食費/Food	30,000 円/JPY
交通費/Transportation	40,000 円/JPY
娯楽費/Entertainment/Leisure	200,000 円/JPY

■その他、補足等/ Additional comments :

ホストファミリーにかなり負担していただけた。

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

受給しなかった。

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

■受給金額(月額)/Monthly stipend :

■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

<p>■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 :</p>
<p>自分としてはとても満足度の高い経験だった。海外で生活したいという思いが強まり、優秀な東大の上級生とも交流することができ、キャリアを考えるきっかけになった。</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/Impact of the program on your thoughts for a career or job hunting :</p>
<p>自分としてはとても満足度の高い経験だった。海外で生活したいという思いが強まり、優秀な東大の上級生とも交流することができ、キャリアを考えるきっかけになった。</p>
<p>■進路・就職先(就職希望先)/Career/Occupation (planned):</p>
<p>民間企業</p>
<p>■今後留学を考えている学生へのメッセージ、アドバイス/Any messages or advice for future participants :</p>
<p>楽しくて満足度の高い一生涯の経験を得られると思います！</p>
<p>■準備段階や留学中に役に立ったウェブサイト、出版物/Websites or publications which were useful while preparing for or during your time overseas :</p>
<p>特になし。</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)

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

記入日/Date: 2023/3/12

■ID: C22085

■参加プログラム/Program: グローバルキャンパス推進本部ウインタープログラム

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

■派遣先大学/Host university: アデレード大学

■プログラム期間/Program period (YYYY/MM/DD): 2023/2/20 ~ 2023/3/10

■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:

短期留学を行うことのできるサマープログラム・ウインタープログラムのうち、部活動(体育会)に所属しているため大会等の日程が重なりにくい春季を選択しました。また、以前より海外で働きたいという思いがあったため、就職活動を本格的に開始する前に実際に外国で生活するという経験をしておきたかったためこの時期を選択しました。

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

高校生の頃から国際交流や英語を学ぶことが好きで、大学生のうちに一度は留学をしたいと考えていました。長期留学をすることも考えたのですが、部活動(体育会)に所属したことで長期留学が困難であると感じ、短期留学プログラムに参加することにしました。また、学部 3 年生になるタイミングで、就職活動を本格的に開始する前に、自分のキャリアや就職希望先について、もう一度じっくり考えるための判断材料(実際に海外に滞在して自分がどう感じるか等)にしたいと思ったのも参加を決めた動機の一つです。

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

■概要/Overview:

授業では様々な場所に赴きオーストラリアの文化に触れつつ、ディスカッションを中心として表現を学んでいくスタイルでした。Quizlet という web サービスを用いてボキャブラリーの復習を行っていました。印象に残っている授業はオーストラリアのスラングや特有の表現を学んだ授業で、その授業で学んだ表現をホストファミリーと共有してとても楽しい時間を過ごせました。また、ポスター作成 & プレゼンテーション(ペアワーク)を最終的な成果として行い、他のクラスの生徒の方々に発表を見てもらいました。そこでは、質疑応答を通して他の大学や他の国から来ている留学生の方々と交流する機会を持てたので嬉しかったです。

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

スポーツ, 文化活動

■学習・研究以外の活動で、取り組んだものについて、具体的に教えてください/Details of the activities you chose in other than this program:

3 週間という短い期間だったのであまり多くの活動に取り組むことはできませんでしたが、友人とビーチに行って散歩したり、アートギャラリーや博物館に行って現地の文化に触れたりしました。

<p>■週末の過ごし方を教えてください。/How did you spend the weekends and vacations? :</p>
<p>週末は、基本的にホストファミリーが様々な場所へ連れて行ってくれました。ワイナリーやドイツ人の街、wildlife park など、現地の文化に親しめるような場所ばかりで非常に楽しい時間を過ごしました。</p>
<p>■プログラム期間中の自由時間について、ご意見をお聞かせください/How did you think about the program time slot (time-zone difference) :</p>
<p>特に不満はない。</p>
<p>■プログラム日数(長さ)はいかがでしたか/How was the length of the program? :</p>
<p>ちょうどよい。</p>

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

<p>■プログラムへの参加手続き/Procedures for participation :</p>
<p>参加手続き自体は UTAS の海外派遣のページで行いますが、参加決定後の提出物についてはこまめに『参加にあたっての学内手続きチェックリスト』を参照し、各期限内に提出できるようにしていました。一人だと心細いことも多かったのですが、私たちの場合は、プログラム参加者のうち一人の方が SLACK で参加者全員のネットワークを作ってください、そこで情報共有をしていました。</p>
<p>■東京大学の所属学部・研究科(教育部)での手続き/Procedures required by faculties or graduate schools at UTokyo :</p>
<p>私は派遣時教養学部前期課程(文科二類)に所属していたので、海外渡航届を教養学部にオンラインで提出しました。フライト情報等も記載する必要があるのですが、こちらも早めの対応をお勧めします。</p>
<p>■語学関係の準備/Language preparation :</p>
<p>出発前に特別な準備はしませんでした。直近で受けた TOEIC のスコアは 945 点ほどでした。授業やホームステイ先では皆さんゆっくり話して下さることが多いのでそこまで苦心しなかったですが、日常会話で使うフレーズや、聞き取れなかった時の聞き返し方など基本的なものを知っておくと役立つかもしれません。</p>

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

<p>■参加するために要した費用/Expenses of participation :</p>	
<p>航空費/Airfare</p>	<p>280,000 円/JPY</p>
<p>派遣先大学への支払い(授業料・施設利用料など)/Payment to host institution (tuition, facilities fee, etc.)</p>	<p>320,000 円/JPY</p>
<p>教科書代・書籍代/Textbook / Book</p>	<p>0 円/JPY</p>
<p>海外留学保険料(東京大学指定のもの) /Overseas travel insurance fee (designated by UTokyo)</p>	<p>3,480 円/JPY</p>
<p>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)</p>	<p>7,980 円/JPY</p>
<p>■その他、補足等/Additional comments :</p>	
<p></p>	

<b>■ 留学先での毎月の生活費/Monthly cost of living during the study abroad period :</b>	
家賃/Rent	0 円/JPY
食費/Food	0 円/JPY
交通費/Transportation	3,200 円/JPY
娯楽費/Entertainment/Leisure	40,000 円/JPY
<b>■ その他、補足等/ Additional comments :</b>	
ポケット Wi-Fi のレンタル料金 20,000 円程	
<b>■ プログラム参加のための奨学金の受給有無/Scholarships to participate :</b>	
受給した。	
<b>■ 奨学金の支給機関・団体名等/Name of the source of the scholarships :</b>	
JASSO	
<b>■ 受給金額(月額)/Monthly stipend :</b>	
70,000 円	
<b>■ 受給金額についての補足等/Additional comments about the monthly stipend :</b>	
<b>■ 奨学金をどのように見つけたか/How did you find the scholarships? :</b>	
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

<b>■ 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 :</b>
上記の通り、様々な面で刺激を受け、自分自身の価値観や行動を見直し、変えることができたことが、このプログラムに参加した意義です。また、後続の欄に詳しく書きますが、自身の今後のキャリアに関する考えが大きく変化したことも大きな意義だったと思います。
<b>■ 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 :</b>
学部 3 年生になるタイミングで、このプログラムを通して、今後本格的に始まる就職活動についてもう一度自分の考えを整理しようと思いこのプログラムに参加しました。元々、国際交流や英語を学ぶことが好きで、海外で働くか海外の人と関わる仕事がしたいと前から思っていたのですが、プログラム期間中、色々な人と話し、現地での物事の見え方等を確認することで、就職希望先を民間企業から公的機関に変更することを決意することができました。これは自分にとってかなり大きな決断だったので、プログラムを通してこのような決断をすることができてとても嬉しく思っています。
<b>■ 進路・就職先(就職希望先)/Career/Occupation (planned) :</b>
公的機関
<b>■ 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 :</b>
短期派遣プログラムを通して、たくさんの素敵な人々や素敵な場所と出会うことができます。長期派遣プログラムと異なり、比較的気軽に参加できるのも魅力の一つなので、もし参加するか迷っている方がいたら、ぜひ参加してみてください。必ず大きな刺激を受けられると思います！
<b>■ 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</b>

for or during your time overseas :

東京大学教養学部前期課程の HP

## 東京大学 海外留学・国際交流プログラム報告書(超短期プログラム用)

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

記入日/Date: 2023/3/17

■ID: C22086

■参加プログラム/Program: グローバルキャンパス推進本部ウインタープログラム

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

■派遣先大学/Host university: アデレード大学

■プログラム期間/Program period (YYYY/MM/DD): 2023/2/20 ~ 2023/3/10

■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:

対面でのプログラムが少しずつ再開したため。長期休み中の留学を考えていたが、夏休みはサークル等の活動が忙しいため、春休み中のプログラムを選んだ。

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

高校で部活が忙しく、留学する機会を逃したため、大学入学時点で在学中の留学を希望していました。対面のプログラムに参加しなかったため、オンラインプログラムの応募は見送っていました。春休み中に対面で参加できるこのプログラムを見つけた時は、迷わず応募しました。

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

■概要/Overview:

授業中は 2~4 人でのグループワークがほとんどでした。授業中に近くの博物館や市場、工場を訪れることもありました。授業の最後に行った、英語でのポスター発表が最も印象に残っています。

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

博物館等の見学

■学習・研究以外の活動で、取り組んだものについて、具体的に教えてください/Details of the activities you chose in other than this program:

大学近くに図書館や博物館(移民や原住民について)が多くあったため、空いている時間に見学しました。また、地元の人がよく訪れるスーパーやショッピングモール、カフェなどにも行きました。

■週末の過ごし方を教えてください。/How did you spend the weekends and vacations?:

ホストファミリーと観光地に遊びに行きました。公共交通機関ではなく、車でしか行けないような場所に連れていってもらったことが多かったです。

■プログラム期間中の自由時間について、ご意見をお聞かせください/How did you think about the program time slot (time-zone difference):

特に不満はない。

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

短い。

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:

日本国内宛には、本部国際交流課に渡航情報届、前期教養学部へ海外渡航届、OSSMAの申請、付帯海外留学保険の申請などを提出しました。また、アデレード大学宛に、ホームステイに関する同意書、入学に必要な書類、WritingとListening testの結果などと提出しました。提出物が多く、またどれも留学に必要な不可欠なものなので、早め早めに提出することをお勧めします。多くはメールで連絡が来るため、こまめにメールを確認し大切な連絡を見逃さないようにしてください。

■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:

前期教養学部へ海外渡航申請を提出しました。長期休み中なので、履修等への影響はほとんどありませんが、追試等を受ける可能性がある場合は、担当の先生に事前に連絡しておいた方が良いでしょう。

■語学関係の準備/Language preparation:

出発前のTOEFLスコアは84点でした。TOEFLの単語帳で単語をできるだけ覚えるようにしていました。日常生活に必要な語彙を覚えておくと、ホストファミリーとの会話の幅が広がると思います。

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/Airfare	388,670 円/JPY
派遣先大学への支払い(授業料・施設利用料など)/Payment to host institution (tuition, facilities fee, etc.)	314,100 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)	7,960 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:

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

家賃/Rent	0 円/JPY
食費/Food	10,000 円/JPY
交通費/Transportation	6,000 円/JPY
娯楽費/Entertainment/Leisure	20,000 円/JPY

■その他、補足等/Additional comments:

ホストファミリーにお願いすれば食事はすべて準備してくれたため、食費を抑えようと思えば、0円にすることが可能です。

■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 :
■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 :
日本での生活とは根本的に異なる社会を経験できたことで、物事に対する視野が広がったと考えています。また、気づかぬうちに自分を縛っていた固定観念や習慣にも気づかされました。さらに、オーストラリアの多文化社会を肌で経験し、日本がこれから、どのように多様な人を受け入れていくかを考えるうえで、多くのヒントを得られました。プログラム中、現地の人との交流はありましたが、その会話は日常生活や講義に関するものにとどまりました。社会問題やそれぞれのバックグラウンドなど、より深い話題について議論する機会を見つけられれば、なお良かったと思っています。
■今後のキャリアに対する考え方や就職活動に与えた影響/Impact of the program on your thoughts for a career or job hunting :
海外で生活することへのハードルが大きく下がったため、より海外でキャリアを積んでみたいという思いが強くなりました。
■進路・就職先(就職希望先)/Career/Occupation (planned):
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 :
数週間という短い間でも、本当に多くの経験を得られます。留学を終えて日本に帰ってきたとき、ただの日常でしかなく、疑問も感じていなかった日本での生活を、見つめなおすことができました。また、1度このようなプログラムに参加することで、母国語を使わずに生活することへのハードルが大きく下がります。短期派遣プログラムの参加を迷っているようであれば、思い切って参加してみることを強くお勧めします。
■準備段階や留学中に役に立ったウェブサイト、出版物/Websites or publications which were useful while preparing for or during your time overseas :
オーストラリア大使館のホームページ、地球の歩き方オーストラリア

## 東京大学 海外留学・国際交流プログラム報告書(超短期プログラム用)

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

記入日/Date: 2023/3/14

■ID: C22087

■参加プログラム/Program: グローバルキャンパス推進本部ウインタープログラム

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

■派遣先大学/Host university: アデレード大学

■プログラム期間/Program period (YYYY/MM/DD): 2023/2/20 ~ 2023/3/10

■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:

東大の学業に影響が出ない長期休みの期間であり、なおかつ就活や研究活動が忙しくない時期だから。

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

英語圏での短期留学を大学入学以降希望しており、春休みの機会を使ってオーストラリアに行けることを魅力的に感じた。

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

■概要/Overview:

1日に4時間の英語の授業をする。授業中には頻繁に外出して博物館を訪れたりした。

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

スポーツ, 文化活動

■学習・研究以外の活動で、取り組んだものについて、具体的に教えてください/Details of the activities you chose in other than this program:

大学の講義を聴講した。

■週末の過ごし方を教えてください。/How did you spend the weekends and vacations?:

友人のホストファミリーと外出した。

■プログラム期間中の自由時間について、ご意見をお聞かせください/How did you think about the program time slot (time-zone difference):

もう少し自由時間がほしかった。自分の身の安全は自分で守れるので、好きにさせてほしかった。

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

ちょうどよい。

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

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

志望理由書、資格、自己アピールを提出する必要があった。友達や家族に作文を添削してもらった。資格はすでに持っているものを提出した。



資格はどんなものでも記入しておくほうが良いと思われる。

■ 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 :

単位互換性がなかったため、留学申請にあたって担当者にメールをするなどの処置が必要になる。

■ 語学関係の準備/Language preparation :

IELTS7.0 程度。海外スポーツなど英語を使う娯楽をよく見ている。

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

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

航空費/Airfare	148,450 円/JPY
派遣先大学への支払い(授業料・施設利用料など)/Payment to host institution (tuition, facilities fee, etc.)	320,000 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)	8,222 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 :

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

家賃/Rent	0 円/JPY
食費/Food	22,000 円/JPY
交通費/Transportation	5,800 円/JPY
娯楽費/Entertainment/Leisure	80,000 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 :

390,000 円

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

渡航支援金を受給した。

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

大学(上記以外)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 :

オーストラリアの今まで触れることのなかった文化への理解を深めることができた。

■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 :

特になし。

■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 :

奨学金をとれるようにすることが大切です。

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

特になし。

## 東京大学 海外留学・国際交流プログラム報告書(超短期プログラム用)

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

記入日/Date: 2023/3/19

■ID: C22088

■参加プログラム/Program: グローバルキャンパス推進本部ウインタープログラム

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

■派遣先大学/Host university: アデレード大学

■プログラム期間/Program period (YYYY/MM/DD): 2023/2/20 ~ 2023/3/10

■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:

ちょうど第一学年が終わった長期休暇の時期であり、時間的な余裕がかなりあったから。また、元々留学をしてみたいという思いがあり、一番早い時期で可能だったのがこの時期だったから。

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

もともと留学に行きたいなとなんとなくで思っていた時にこのプログラムを見つけて即決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:

よくフィールドワークに行くクラスで、市内のいろいろな場所に連れ回してもらい、とても楽しかったです。

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

スポーツ

■学習・研究以外の活動で、取り組んだものについて、具体的に教えてください/Details of the activities you chose in other than this program:

一緒に行った日本人学生と現地の友達とでバスケットボールをしました。

■週末の過ごし方を教えてください。/How did you spend the weekends and vacations?:

ホストファミリーとパーティーをしたり、友達とイベントや観光地にあそびに行っていました。

■プログラム期間中の自由時間について、ご意見をお聞かせください/How did you think about the program time slot (time-zone difference):

もう少し自由時間がほしかった。

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

ちょうどよい。

### 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:

誓約書や英語力のテストや自分に関する様々な情報を画像やフォームで提出しました。

全てネットで送るだけで良かったので、大学からの情報を見落とさなければ大丈夫です。

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

留学前に教養学部の教務課で留学に関する説明を受けました。

■ 語学関係の準備/Language preparation :

特に語学に関する準備は行いませんでした。

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/Airfare	194,720 円/JPY
派遣先大学への支払い(授業料・施設利用料など)/Payment to host institution (tuition, facilities fee, etc.)	320,000 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)	3,300 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)	77,960 円/JPY

■ その他、補足等/Additional comments :

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

家賃/Rent	0 円/JPY
食費/Food	20,000 円/JPY
交通費/Transportation	7,000 円/JPY
娯楽費/Entertainment/Leisure	80,000 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 :

■ 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 :

現地でたくさん友達ができとても楽しく過ごせたうえ、一緒に行った日本人学生もすごい人ばかりでとてもいい刺激を受けることができた。オーストラリアの文化や暮らしぶりも知ることができ新しい知見も得ることができた。

■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 :

案外海外で暮らすのも難しくないなと思い、自分の将来の選択肢が広がった気がする。

■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 :

少しでもいいなと思ったら思い切ってやってみるのが大事だと思います。もし失敗してもそれはそれで学べることもたくさんあると思います。

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

Google マップ

## 東京大学 海外留学・国際交流プログラム報告書(超短期プログラム用)

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

記入日/Date: 2023/3/17

- ID: C22089
- 参加プログラム/Program: グローバルキャンパス推進本部ウインタープログラム
- プログラム情報/Program info.: <https://www.u-tokyo.ac.jp/adm/go-global/ja/program-list-short-winter.html>
- 派遣先大学/Host university: アデレード大学
- プログラム期間/Program period (YYYY/MM/DD): 2023/2/20 ~ 2023/3/10
- 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:
全学交換留学の前に海外を体験したかったため。
■ 参加を決めるまでの経緯/How and why did you decide to participate?:
もともとサマープログラムに申し込みたいと思っていたがその時にはすでに期限が過ぎており、ウインタープログラムには絶対に参加しようと思っていた。動機としては単に海外に行ったことがなかったため経験してみたいというものあり、また全学交換留学の前に少し練習したいという気持ちもあった。

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

■ 概要/Overview:
宿題はほぼなく、授業内で終わらせる程度のものでした。ほぼ毎日どこかへ見学に出かけることができしかったです。緩い最終レポートも2人で行ったため、とても仲良くなりました。
■ 学習・研究以外の活動で、取り組んだものをすべて教えてください/Activities you took part in other than this program:
文化活動
■ 学習・研究以外の活動で、取り組んだものについて、具体的に教えてください/Details of the activities you chose in other than this program:
美術館に行ったり、ワインセラー巡りをしました。
■ 週末の過ごし方を教えてください。/How did you spend the weekends and vacations?:
ホストファミリーがビーチやワイルドライフパーク(現地に生息している生き物がいる動物園)に連れていってくれたり、あるいは友達とバスや電車で出かけたりしました。
■ プログラム期間中の自由時間について、ご意見をお聞かせください/How did you think about the program time slot (time-zone difference):
特に不満はない。
■ プログラム日数(長さ)はいかがでしたか/How was the length of the program?:
ちょうどよい。

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

<b>■プログラムへの参加手続き/Procedures for participation :</b>	
UTAS で志望するプログラムとその理由を提出しました。また全学交換留学にも同時に申し込んでいたので、そこで使った IELTS のスコアも添付しました。全体的に全学の簡易バージョンといった感じでした。	
<b>■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 :</b>	
春休みなので特になし。	
<b>■語学関係の準備/Language preparation :</b>	
9月に IELTS 7.0 を取得しましたが、その後何もしていなかったため語学レベルはかなり落ちていたと感じます。ただクラス分けもありますしなんの準備もしなくても楽しめるはずです。(20人ずつふたクラスに分かれましたが、面白いほど毛色が違いました。)	

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

<b>■参加するために要した費用/Expenses of participation :</b>	
航空費/Airfare	160,000 円/JPY
派遣先大学への支払い(授業料・施設利用料など)/Payment to host institution (tuition, facilities fee, etc.)	300,000 円/JPY
教科書代・書籍代/Textbook / Book	0 円/JPY
海外留学保険料(東京大学指定のもの)/Overseas travel insurance fee (designated by UTokyo)	7,000 円/JPY
保険・社会保障料(留学先で必要だったもの)/Insurance and/or social security (required by host institution/region/country)	3,000 円/JPY
<b>■その他、補足等/Additional comments :</b>	

<b>■留学先での毎月の生活費/Monthly cost of living during the study abroad period :</b>	
家賃/Rent	0 円/JPY
食費/Food	0 円/JPY
交通費/Transportation	5,000 円/JPY
娯楽費/Entertainment/Leisure	50,000 円/JPY
<b>■その他、補足等/ Additional comments :</b>	
<b>■プログラム参加のための奨学金の受給有無/Scholarships to participate :</b>	
受給した。	
<b>■奨学金の支給機関・団体名等/Name of the source of the scholarships :</b>	
JASSO	
<b>■受給金額(月額)/Monthly stipend :</b>	
70,000 円	

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

プログラムを振り返って/Reflection

■ プログラムに参加したことの意味、その他所感/Impact of the participation on yourself or your thoughts :
海外で生活することへのハードルが下がった。消費者としては間違いなく生活していけるという確信を得た。一方で働くことができるかは疑問が残る。このような実際に行ってみないとわからないことを知ることができたというのが一番満足している点である。正規の学生が受ける講義を聴講できたのも良かった。内容が一年生向けのものでやさしかった(=すでに高校で習った内容だった)ため理解できたが、おそらく東大の後期課程レベルの内容は理解できないだろうと感じた。学術的な面でも、今の英語力でできること、できないことがだいたい掴めるのがこのプログラムの美点だと思う。オーストラリアの気候と食事が自分含めほとんどの日本人にあっていることもわかった。 全体として、本当に楽しかったし行って良かったと思う。
■ 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 :
今まであまり就職について考えたことはなかったが、海外での就職には今の何の資格/スキルもない状態では困難があるだろうと感じた。日本で生活できないとなるまでは日本で就職して生活すると思う。
■ 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 :
参加してみたいけれど不安、という方ほど参加した方がいいプログラムです。国際交流課の方も、一緒に参加する学生もみんなが助けてくれます。私は部屋に引き篋もりがちなのですが、外出は本当に楽しいと感じさせてくれるプログラムでした。逆にアカデミックな力を鍛えるにはあまり向きません。
■ 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 :
Moovit というアプリ。公共交通機関を検索する機能に特化した Google マップのようなものです。



## 東京大学 海外留学・国際交流プログラム報告書(超短期プログラム用)

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

記入日/Date: 2023/3/12

■ID: C22090

■参加プログラム/Program: グローバルキャンパス推進本部ウインタープログラム

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

■派遣先大学/Host university: アデレード大学

■プログラム期間/Program period (YYYY/MM/DD): 2023/2/20 ~ 2023/3/10

■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:

所属するサークルの大きなイベントが夏休みにあるため、長期休暇を利用するなら春休みが良いと思った。また 2、3 年になると忙しくなるかもしれないので、行けるうちに行きたいと思い 1 年生の段階で行くことにした。

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

高校生の時に参加予定だった海外派遣がコロナ禍で中止になったため、大学では海外に行きたいという思いから参加を決めた。入学当初から海外派遣プログラムを探していたが、サークル活動やその他の活動との兼ね合いから 1 年の春休みに行くことに決めた。プログラム代が高いため躊躇はあったが、それだけの価値がある経験ができたと思う。

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

■概要/Overview:

授業は平日に毎日あり、1 日に 1 コマ(休憩ありの 4 時間)を受けた。たまに授業とは別のアクティビティとして、ビーチに行ったりワイルドライフパークに行ったりした。予習・復習は特に必要なかったが、宿題が出されることはあった。授業時間でフィールドワークに行くことも多かった。

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

スポーツ, 文化活動

■学習・研究以外の活動で、取り組んだものについて、具体的に教えてください/Details of the activities you chose in other than this program:

ハイキング、美術館・博物館見学、音楽祭、文化祭

■週末の過ごし方を教えてください。/How did you spend the weekends and vacations?:

ホストファミリーと一緒にビーチや国立公園にいたり、友達と市内で遊んだりした。

■プログラム期間中の自由時間について、ご意見をお聞かせください/How did you think about the program time slot (time-zone difference):

特に不満はない。

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

短い。

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

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

本部国際交流課から配布される資料に従って提出書類を準備した。

■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 :

前期教養課程のホームページで海外渡航届を提出した。それ以外に必要な手続きはなかった。

■語学関係の準備/Language preparation :

出発前は英検準1級レベル。日常会話など試験勉強では習わない表現を覚えておくと良いかもしれない。

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

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

航空費/Airfare	150,000 円/JPY
派遣先大学への支払い(授業料・施設利用料など)/Payment to host institution (tuition, facilities fee, etc.)	340,000 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 :

航空費は航空券の購入時期や航空会社によって数万～数十万円変わってくるので、よく検討することをお勧めします。

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

家賃/Rent	0 円/JPY
食費/Food	0 円/JPY
交通費/Transportation	6,000 円/JPY
娯楽費/Entertainment/Leisure	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 :

70,000 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 :
英語力の向上はもちろんだが、自分の視野を広げられたことがとても有意義だった。オーストラリアは非常に多様性に富んでいて、お互いが尊重し合っている社会だった。また先住民族の方への敬意も忘れていなく、他者の尊重の大切さを学べた点も満足している。
■ 今後のキャリアに対する考え方や就職活動に与えた影響/Impact of the program on your thoughts for a career or job hunting :
周りの意見に固執しすぎず、自分がやりたいことをやるべきだと学んだ。また海外で働いたり住んだりする選択肢が芽生えた。
■ 進路・就職先(就職希望先)/Career/Occupation (planned) :
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 :
行ける時に行っておかないと後悔します。少しでも興味があったらぜひ応募してみましよう！
■ 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 :
世界の歩き方

# 東京大学 海外留学・国際交流プログラム報告書(超短期プログラム用)

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

記入日/Date: 2023/3/24

■ID: C22091

■参加プログラム/Program: グローバルキャンパス推進本部ウインタープログラム

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

■派遣先大学/Host university: アデレード大学

■プログラム期間/Program period (YYYY/MM/DD): 2023/2/20 ~ 2023/3/10

■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:

なるべく早いうちに日本以外の環境に触れることで、自分が海外志向なのか考えるとっかかりが欲しかったから。

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

とりあえず海外に行ってみたくて、海外生活をより具体的に思い描けるようになりたくて応募した。参加を決めたのは募集がかかってからなので10月末ごろだった。

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

■概要/Overview:

予習・復習は特に必要ないが、課題としてペアでのレポート執筆及びポスタープレゼンが課された。しかしこれらについても授業時間内にある程度作業時間を確保してもらえた。授業ではオーストラリアの歴史・文化を学びつつ多くの名所にフィールドワークとして訪れたことが印象に残っている。例えば移民の歴史に関する博物館や美術館のアボリジニ特集コーナーなど。

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

スポーツ

■学習・研究以外の活動で、取り組んだものについて、具体的に教えてください/Details of the activities you chose in other than this program:

ホストファミリーの手を借りて現地でメジャーなクリケットを体験した。

■週末の過ごし方を教えてください。/How did you spend the weekends and vacations?:

ホストファミリーと海岸沿いに出かけたり、旅行客向けのツアーに参加したり。

■プログラム期間中の自由時間について、ご意見をお聞かせください/How did you think about the program time slot (time-zone difference):

特に不満はない。

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

長い。

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 :

<準備物・提出物>・パスポート及びビザの取得・クレジットカードの用意・航空券の手配・本部及び所属学部への書類提出・OSSMA 及び保険加入手続き・ホームステイ申請書・クラス分けのための簡易英語テストの受験

<注意事項>・全体としてすべきことも提出先も多いので、期限を守れるように1箇所に情報を集めてリスト化することをおすすめする・パスポート発行は都庁に行く必要があるし時間がかかるのでお早めに・クレジットカードはものによっては現地で普及していなかったりするので、よく調べた上で2枚以上用意する

■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 :

その他の履修と時期が被ることはなかったので特別手続きはしていない。ただ、柏サイエンスキャンプを渡航直前ギリギリまで受講していたので移動が大変だったため、余裕を持った日程を組むべきだった。また、滞在中に成績開示があったので見逃し厳禁だった。

■語学関係の準備/Language preparation :

語学レベル:IELTS や TOEFL を受験したことがないので曖昧だが、東大生の平均的なレベル。

取り組んだ語学学習:継続的な学習は特にできなかった。単語や会話の有用フレーズを復習した程度。

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

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

航空費/Airfare	218,000 円/JPY
派遣先大学への支払い(授業料・施設利用料など)/Payment to host institution (tuition, facilities fee, etc.)	340,000 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 :

航空運賃以外にも日本国内での交通費もそれなりにかかった。  
パスポート発行料も 11,000 円または 16,000 円と大きかった。

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

家賃/Rent	0 円/JPY
食費/Food	8,000 円/JPY
交通費/Transportation	5,000 円/JPY
娯楽費/Entertainment/Leisure	20,000 円/JPY

■その他、補足等/ Additional comments :

家賃は上記の「派遣先への支払い」に含まれる。
■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 :
■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 :
拙いながらも英語でコミュニケーションを取ることに対して抵抗が薄まったことと、日本を相対化する視点が得られたことは良かった。英語の能力と友達作りに関して、周囲の受講生と比較して多少自信を失ったと感じている。
■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 :
自分が本当に海外で働きたいのか懐疑的になった。
■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 :
自分はまだ今回の経験が今後の選択にどう影響していくのか見通せていませんが、何かしらの形で将来の自分の活動に繋がる取っ掛かりになると感じているので、特に海外に行ったことのない人はぜひ気負わず興味本位で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 :
特になし。

# 東京大学 海外留学・国際交流プログラム報告書(超短期プログラム用)

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

記入日/Date: 2023/3/14

■ID: C22092

■参加プログラム/Program: グローバルキャンパス推進本部ウインタープログラム

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

■派遣先大学/Host university: アデレード大学

■プログラム期間/Program period (YYYY/MM/DD): 2023/2/20 ~ 2023/3/10

■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:

長期休みだったため。また、時間があるうちに海外に行っておきたかったため。

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

海外に行ったことがなく、留学に興味を持っていた。長期は不安があったが、3週間ならやっていけそうだなと思ったため。ウインタープログラムの案内のメールが来た後、資料や説明動画を見て参加を決めた。費用面で参加を迷ったが、親が参加に賛成してくれたのと、奨学金が取れそうだったため参加することにした。

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

■概要/Overview:

予習、復習はやらなくて大丈夫だったが、授業のスライドが myUni(ITCLMS のようなもの)に公開されていた。授業はスピーキング、ライティングに重点を置いていた。フィールドワークで、大学の近くにある博物館や美術館、プレゼンのテーマの施設(私はスタジアムだった)にいった。また、授業とは別に観光があり、ビーチや動物園に行った。コアラは触れたが抱っこはできなかった。

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

文化活動, ボランティア

■学習・研究以外の活動で、取り組んだものについて、具体的に教えてください/Details of the activities you chose in other than this program:

art gallery、migration museum、South Australia museum、Tanzania aboriginal cultural institute などに行った。授業内で行った施設も、じっくり見たかったので、自分でもう一度行った。

■週末の過ごし方を教えてください。/How did you spend the weekends and vacations?:

ホストファミリーと出かけた。Gorge wildlife park や Carsick hill、Haigh's の工場見学などに行った。また、ホストマザーがキリスト教徒だったので、教会にも行った。

■プログラム期間中の自由時間について、ご意見をお聞かせください/How did you think about the program time slot (time-zone difference):

特に不満はない。

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

短い。

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

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

提出物は、個人情報やフライト情報の登録、個人情報の同意書など。大学からメールで案内された通りに提出した。提出物と提出期限をまとめたリストを作っておくと良い。

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

特になし。

■語学関係の準備/Language preparation :

大学の授業を受けていただけだったので、語学レベルは低かったと思う。渡航2週間ほど前から、英語のyoutube や ted などを見たりした。オーストラリア英語の特徴も調べておいた。オンライン英会話もやっておくべきだった。

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

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

航空費/Airfare	360,000 円/JPY
派遣先大学への支払い(授業料・施設利用料など)/Payment to host institution (tuition, facilities fee, etc.)	320,000 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)	11,000 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 :

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

家賃/Rent	0 円/JPY
食費/Food	10,000 円/JPY
交通費/Transportation	4,000 円/JPY
娯楽費/Entertainment/Leisure	50,000 円/JPY

■その他、補足等/ Additional comments :

ホームステイだったためほぼなし。娯楽費にお土産代を含む。

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

受給した。



■奨学金の支給機関・団体名等/Name of the source of the scholarships :
JASSO
■受給金額(月額)/Monthly stipend :
70,000 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 :
あまり英語が得意ではないが、自分の考えを頑張って伝えようとするれば案外なんとかなることがわかった。一方で、うまく自分の考えを伝えられず、もどかしい思いをしたので、これからの英語学習のモチベーションが高まった。
■今後のキャリアに対する考え方や就職活動に与えた影響/Impact of the program on your thoughts for a career or job hunting :
海外で働くことへの興味が深まった。
■進路・就職先(就職希望先)/Career/Occupation (planned) :
専門職(法曹・医師・会計士等), 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 :
大学からのメールは定期的にチェックするべき。プログラム参加前に英語力を上げておくといい。
■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 :
地球の歩き方。ビザの取り方や、各種手続きの情報が書いてあるので便利だった。また、マイナーなアデレードの観光地や地図も細かく書いてあった。

## 東京大学 海外留学・国際交流プログラム報告書(超短期プログラム用)

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

記入日/Date: 2023/3/12

■ID: C22093

■参加プログラム/Program: グローバルキャンパス推進本部ウインタープログラム

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

■派遣先大学/Host university: アデレード大学

■プログラム期間/Program period (YYYY/MM/DD): 2023/2/20 ~ 2023/3/10

■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:

この春休みを逃すとサークル活動、就活などでさらに忙しくなり参加する機会がなくなると思ったため。

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

この機会が最後の海外派遣参加チャンスだと思ったため。期間の割に料金が高く、本当にその金額に値するのか迷った。

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

■概要/Overview:

毎日午前か午後に授業があり、ビーチやワイルドライフパークなど、アクティビティが授業外に計画されていることもある。レポートとポスターを作成し、プレゼンテーションをするのが最終課題。クラス内で近くの博物館などに行くこともある。

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

取り組んでいない。

■学習・研究以外の活動で、取り組んだものについて、具体的に教えてください/Details of the activities you chose in other than this program:

授業外でそういった活動をする十分な時間がなかった

■週末の過ごし方を教えてください。/How did you spend the weekends and vacations?:

ホストファミリーと過ごしたり、自分でツアーなどに参加して遠くに出かけたりと様々。

■プログラム期間中の自由時間について、ご意見をお聞かせください/How did you think about the program time slot (time-zone difference):

特に不満はない。

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

短い。

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

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

提出物は、コロナ関連のものも多く、期日を自分で逐一確認して前もって準備していく必要があった。事前に参加者同士の連絡手段を作れると(今回は slack を活用した)確認ができてよい。

■ 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 :

教養学部前期課程の場合はアドミニストレーション棟で事前説明を受けるだけでよく、特段気をつけることはない。

■ 語学関係の準備/Language preparation :

語学レベルは日常会話はほぼ滞りなく行えるが、ネイティブ同士の会話や専門的な話にはついていけないレベル。特に事前に行った語学学習はない。

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

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

航空費/Airfare	141,300 円/JPY
派遣先大学への支払い(授業料・施設利用料など)/Payment to host institution (tuition, facilities fee, etc.)	340,000 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)	8,400 円/JPY
保険・社会保障料(留学先で必要だったもの)/Insurance and/or social security (required by host institution/region/country)	0 円/JPY

■ その他、補足等/Additional comments :

指定されたテスト代、応募のための英語試験代、パスポート発行費用、OSSMA 会費、ビザ申請費用

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

家賃/Rent	0 円/JPY
食費/Food	5,000 円/JPY
交通費/Transportation	6,000 円/JPY
娯楽費/Entertainment/Leisure	60,000 円/JPY

■ その他、補足等/ Additional comments :

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

受給した。

■ 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 :

70,000 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 :
尊敬できる多くの友達と出会えたこと。海外での留学、就職などについて考えることができたこと。
■今後のキャリアに対する考え方や就職活動に与えた影響/Impact of the program on your thoughts for a career or job hunting :
今回のプログラムを通して海外に留学したり就職したりするのは向いてないのではないかと思えた。今までずっと海外に出なくていいのかと引っかかっていた部分があったので、モヤが晴れた気がした。
■進路・就職先(就職希望先)/Career/Occupation (planned) :
民間企業
■今後留学を考えている学生へのメッセージ、アドバイス/Any messages or advice for future participants :
有意義で楽しい時間を過ごせるし、一生涯続く仲間に出会えると思うので是非参加をおすすめします。
■準備段階や留学中に役に立ったウェブサイト、出版物/Websites or publications which were useful while preparing for or during your time overseas :
特になし

# 東京大学 海外留学・国際交流プログラム報告書(超短期プログラム用)

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

記入日/Date: 2023/3/13

■ID: C22094

■参加プログラム/Program: グローバルキャンパス推進本部ウインタープログラム

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

■派遣先大学/Host university: アデレード大学

■プログラム期間/Program period (YYYY/MM/DD): 2023/2/20 ~ 2023/3/10

■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:

なるべく早い段階で留学を経験し、今後の英語学習のモチベーションをあげたかったため、学部 1 年の春休みに参加することにした。夏休みでの参加も検討していたが、試験勉強等に手一杯で、留学の準備をする余裕がなかった。

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

大学に入る以前から、大学生のうちに留学を経験したいと思っていた。しかし、いきなり長期留学をするのはハードルが高かったため、入学してすぐに見つけたこの短期留学プログラムに参加しようと考えた。アデレード大学のプログラムに参加すると決めたのは、各プログラムの詳細が発表された秋頃である。プログラムの内容が自分に適していたうえ、オーストラリアに一度行ってみたいと思っていたため、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:

授業では、英語を使いながらオーストラリアの文化や歴史を学んだ。また、最終週のプレゼンテーションに向け、アデレード市内の観光名所についてリサーチし、レポートにまとめた。宿題はしばしば出たが、30 分もあれば終わる量だった。

さらに授業内で、ボタニックガーデン・セントラルマーケット・美術館・動物園などに出かける時間が設けられた。

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

スポーツ

■学習・研究以外の活動で、取り組んだものについて、具体的に教えてください/Details of the activities you chose in other than this program:

クラス担当の先生に、アデレードでできるいくつかのスポーツを紹介してもらい、その中で興味を持ったピククルボールに取り組んだ。友人がピククルボールの協会に直接連絡し、毎週開催される練習会に参加させてもらった。初めてやるスポーツだったが、協会の方にやり方を教えていただき、最終的には現地のプレイヤーに混じってプレイすることができた。

■週末の過ごし方を教えてください。/How did you spend the weekends and vacations? :

週末にホストファミリーに用事があるかを訊き、空いていれば一緒に出かけ、用事があれば同じプログラムに参加している友人と予定を立てて出かけた。ホストファミリーとは、ビーチや動物園、フェスティバルなどに出かけ、友人とはアスレチックやスポーツ、ワイナリーなどに行った。

■プログラム期間中の自由時間について、ご意見をお聞かせください/How did you think about the program time slot (time-zone difference):

特に不満はない。

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

短い。

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

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

UTAS を通じて応募し、選考を通過したのち、渡航情報届・Enrolment Form ・Consent Form などの必要書類を提出した。提出締め切りが期末試験期間と被っていることもあり、提出を先のばしにしていると余裕がなくなってしまうため、早めに準備したほうが良かったとおもう。

■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 :

春休み期間だったため、学部の授業に影響はなかった。

■語学関係の準備/Language preparation :

英検や TOEIC を取っていたが、スピーキングに不安があったため、オンライン英会話を 2 週間ほど行った。帰ってから振り返ると、スピーキングは慣れればなんとかなるが、単語を知らないことには理解・表現のしようがないので、単語の勉強をもっとしておくべきだったと思う。

#### 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/Airfare	190,000 円/JPY
派遣先大学への支払い(授業料・施設利用料など)/Payment to host institution (tuition, facilities fee, etc.)	300,000 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 :

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

家賃/Rent	0 円/JPY
食費/Food	10,000 円/JPY
交通費/Transportation	2,000 円/JPY
娯楽費/Entertainment/Leisure	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 :	
■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 :
海外へ行くのが初めてだったため、それまでに感じていた海外に対する心理的障壁をなくすことができた点が、一番大きな収穫だと思う。拙いながらも英語は通じるし、困ったら助けてくれる人もいて、どこにいても何だかんだ生きていけるのだなと感じた。また、今後も関係を続けていけそうな友人や、温かいホストファミリーと出会えたことにも満足している。もちろんホームステイには当たり外れがあるが、現地の人の生活を体験できるうえ、ホストファミリーとコミュニケーションをとる機会が多いため、良いファミリーに巡り会えば、ホームステイによって留学が一層意義深い体験になると思う。語学力に関しては、3週間という非常に短い期間のため、飛躍的に伸ばすことは難しかった。しかし、現時点での自分の語学力を知り、今後学習する上でのモチベーションをあげるという意味では、有意義だったと感じる。
■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 :
海外で生活することへの抵抗感がなくなったため、長期留学や海外で働くことも視野に入れようと思えるようになった。
■進路・就職先(就職希望先)/Career/Occupation (planned) :
専門職(法曹・医師・会計士等), 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 :
金銭的に余裕があって、海外留学に少しでも興味があるなら、思い切って参加することをお勧めします!
■準備段階や留学中に役に立ったウェブサイト、出版物/Websites or publications which were useful while preparing for or during your time overseas :
アデレード大学にもらった地図

# 東京大学 海外留学・国際交流プログラム報告書(超短期プログラム用)

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

記入日/Date: 2023/3/17

■ID: C22095

■参加プログラム/Program: グローバルキャンパス推進本部ウインタープログラム

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

■派遣先大学/Host university: アデレード大学

■プログラム期間/Program period (YYYY/MM/DD): 2023/2/20 ~ 2023/3/10

■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:

後期課程で長期の留学を視野に入れており、その前の前期課程中に一度短期留学をしたいという気持ちがあった。その時、ウインタープログラムの申し込みが開始されていたゆえ、参加を決断した。

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

英語能力を問わない、アデレード大学の英語プログラムを受けられる、というのが大きい誘引でした。参加は 10 月には決めたと思われます。

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

■概要/Overview:

平日の午前・午後どちらかに授業がある形でした。40 人がプログラムに参加しており、今回は 20 人ずつに分かれてクラス編成がされていました。形式としては、授業の初めに Warmer というゲームのようなものを行ってアイスブレイクをしたのち、あるテーマについて 3-5 人のチームでディスカッションなど行うなどしていました。成果物として、ペアでレポートやプレゼンテーションを行いました。また、結構な頻度で Outing といってアデレードの観光地をクラスで回るというようなことを行っていました。非常に楽しかったです。感想としては、本当に楽しく担任の先生も優しく、同じクラスの人にも本当に仲良くなることができました。

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

文化活動

■学習・研究以外の活動で、取り組んだものについて、具体的に教えてください/Details of the activities you chose in other than this program:

主にアデレードの観光スポットであるピ地掘んや博物館などを授業の一環や自分の足で行ってはいました。

■週末の過ごし方を教えてください。/How did you spend the weekends and vacations?:

基本的にはホストファミリーと一緒に出かけしていました。たまに東大生の友人と遊ぶということもありました。

■プログラム期間中の自由時間について、ご意見をお聞かせください/How did you think about the program time slot (time-zone difference):



特に不満はない。

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

短い。

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 :

主には手続きチェックリストを見ながら準備を始めていきました。渡航情報届が中々手ごわい提出資料だったと記憶しております。

■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 :

駒場のアドミニストレーション棟⑧番窓口で説明を職員の方から受けました。

■語学関係の準備/Language preparation :

していません…。

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/Airfare	179,460 円/JPY
派遣先大学への支払い(授業料・施設利用料など)/Payment to host institution (tuition, facilities fee, etc.)	340,000 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 :

現金を5万円相当、またクレジットカードを持参しました。

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

家賃/Rent	0 円/JPY
食費/Food	40,000 円/JPY
交通費/Transportation	10,000 円/JPY
娯楽費/Entertainment/Leisure	40,000 円/JPY

■その他、補足等/ Additional comments :

ホストファミリーとの生活だったゆえ、生活費はホストペアレンツがありがたいことに出していただくということもありました。

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

受給した

■奨学金の支給機関・団体名等/Name of the source of the scholarships :
JASSO
■受給金額(月額)/Monthly stipend :
70,000 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 :
学年年齢学部専攻に関わらない幅広い東大生との友人との繋がり、ホストファミリーを軸とした現地の方々との繋がり、英語を話すことへの自信がついた、などが意義として挙げられます。また、将来的な海外志向への高まりは感じています。
■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 :
語学資格の取得や長期留学への関心の高まり、また海外での就労の可能性を考えるようになったと考えております。
■進路・就職先(就職希望先)/Career/Occupation (planned) :
専門職(法曹・医師・会計士等)
■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 :
学年や専攻、国籍に関わらず幅広い人とのつながりが圧倒的に増える、またアデレードという非常に快適かつ文化的な都市での生活、など非常に魅力が詰まったプログラムでした！ぜひ参加することをおすすめいたします。
■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 :
Go Global ウェブサイトの情報は参考にさせていただきました。

## 東京大学 海外留学・国際交流プログラム報告書(超短期プログラム用)

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

記入日/Date: 2023/3/11

■ID: C22096

■参加プログラム/Program: グローバルキャンパス推進本部ウインタープログラム

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

■派遣先大学/Host university: アデレード大学

■プログラム期間/Program period (YYYY/MM/DD): 2023/2/20 ~ 2023/3/10

■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:

大学三年生以降で長期の交換留学、大学院生以降で海外進学を考えていて、英語の勉強を計画的に進めたいと思ったので、力試し&モチベーションの維持のために、この辺りで一度、語学留学をしたかったから。大学一年生の春休みを有意義に過ごしたかった、というもある。

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

先述の通り。

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

■概要/Overview:

予習・復習は必要ない。エクササイズが多く、英語を話す機会は多いが、扱う内容は難しくない。エクササイズ中、休み時間中も英語でおしゃべりすると良い！

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

スポーツ, 文化活動

■学習・研究以外の活動で、取り組んだものについて、具体的に教えてください/Details of the activities you chose in other than this program:

スポーツ: 週末、ホストファミリーとハイキングに行った。文化活動: エクササイズ等で文化施設を訪れ、アボリジニの人々の文化、移民の歴史に関する展示を見た。

■週末の過ごし方を教えてください。/How did you spend the weekends and vacations?:

ホストファミリーとハイキング、現地のワイナリーツアーに友人と参加、現地で知り合った学生とランチ、教会の礼拝に出席、ホストファミリーとマーケットでショッピング、、、等。

■プログラム期間中の自由時間について、ご意見をお聞かせください/How did you think about the program time slot (time-zone difference):

もう少し自由時間がほしかった。

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

ちょうどよい。

### 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: 海外派遣(項目が多く、記入に時間がかかるので、早いうちから内容に目を通しておくべき。)  
 本部国際交流課: 渡航情報届(項目が多く、記入に時間がかかるので、早いうちから内容に目を通しておくべき。提出するのはオリエンテーション後で良い。) 教養教務課国際交流支援チーム: 海外渡航届提出フォーム(2022年度の冬に手続きが簡略化された。)  
 応募前にはリマインドがないので、自分でしっかりと締切等を管理する必要がある。  
 応募後も、もちろん自己管理は必要だが、かなり親切なリマインドがあり、質問のメールへの返信も早いので、ありがたかった。slack を開設してくれた学生がいて、学生間の情報共有もしていた。

■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 :

教務課にフォームを提出したが、それ以外では特になし。成績発表日がプログラム期間中だったので、utas にログインするために、そのときだけ、sim カードを日本で使っていたものに戻した。

■語学関係の準備/Language preparation :

しばらく検定を受けていなかったのが不明。東大生の一般的なレベル。英語圏への渡航は初めてだった。BBC のポッドキャストの雑なディクテーションと、「1 分間英語で自分のことを話してみる」という参考書の音読をしていた。正直、そこまで事前に勉強しなくても大丈夫...とってしまう。

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/Airfare	180,000 円/JPY
派遣先大学への支払い(授業料・施設利用料など)/Payment to host institution (tuition, facilities fee, etc.)	350,000 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 :

派遣先への支払いに、家賃と食費の一部が含まれていた。  
 保険・社会保障料が何を指すのかわからないが、おそらく支払っていないと思う。  
 OSSMA 会費に 3,000 円ほどかかった。

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

家賃/Rent	0 円/JPY
食費/Food	10,000 円/JPY
交通費/Transportation	3,000 円/JPY
娯楽費/Entertainment/Leisure	5,000 円/JPY

■その他、補足等/ Additional comments :
家賃と食費の一部が、派遣先への支払いに含まれていた。ここでの食費は外食にかかった費用。娯楽費は主にフリンジフェスティバルの観覧料。
■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、登戸学寮
■受給金額(月額)/Monthly stipend :
170,000 円
■受給金額についての補足等/Additional comments about the monthly stipend :
日本学生支援機構からは 70,000 円、登戸学寮からは 100,000 円受給。後者は渡航費に充てた。
■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, 所属している寮からの案内

### 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 :
意義: 英語でのコミュニケーション能力が伸びた。(スピーキングが上手くなった、というようなことではなく、下手でも話せるようになった、ということ。)また、アボリジニの文化とそれに対するオーストラリア人の姿勢を見聞きしたことで、「歴史を伝える」ということについて、興味が湧いた。夏休みにでも、国内外の歴史資料館を巡ってみたいと思うようになった。
■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 :
現地で他の留学生と交流したことで、英語圏で数年間生活し、英語力をもっと磨きたい、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, 非営利団体
■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 :
短期留学は、そこまで気負わずに参加して良いと思います。成功も失敗も含め、良い経験になると思うので、大学生の春休みの過ごし方の一つとして、ぜひ検討してみてください。
■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 :
アデレードはるるぶやまっぷるに全く登場しないので、私は渡航前に「南オーストラリアのユートピア アデレード(菊間潤吾)」を読みました。情報が古く、やや美化している感もありますが、読んでいて楽しい本ではありました。先述の英語の参考書も、例文がところどころ時代遅れな気もしましたが、全体的にはよくできた参考書だと思います。

# 東京大学 海外留学・国際交流プログラム報告書(超短期プログラム用)

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

記入日/Date: 2023/3/27

■ID: C22097

■参加プログラム/Program: グローバルキャンパス推進本部ウインタープログラム

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

■派遣先大学/Host university: アデレード大学

■プログラム期間/Program period (YYYY/MM/DD): 2023/2/20 ~ 2023/3/10

■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:

コロナが終わって英語圏の国へ留学できる最初の機会だったから

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

必ず留学に行きたいと考えていたため、最初のチャンスであった今回のプログラムに参加することは迷いませんでした。

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

■概要/Overview:

授業は東大生のみで構成されており、1日4時間ほど学習しました。他にも動物園やビーチに観光に行く時間も設定されていました。

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

スポーツ, 文化活動

■学習・研究以外の活動で、取り組んだものについて、具体的に教えてください/Details of the activities you chose in other than this program:

ピククルボールと呼ばれる、テニス、バドミントン、卓球を合わせたようなスポーツをしました。またフリンジフェスティバルと呼ばれるお祭りにも参加しました。

■週末の過ごし方を教えてください。/How did you spend the weekends and vacations?:

地域のスポーツ活動に参加したり、ホストファミリーと過ごしました。

■プログラム期間中の自由時間について、ご意見をお聞かせください/How did you think about the program time slot (time-zone difference):

もう少し自由時間がほしかった。

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

短い。

## 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:

英語のテスト、課題がありました。また、student account のアクティベーションなどが必要でした。

■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:  
履修に問題がないか、教務課に確認しました

■語学関係の準備/Language preparation:  
英単語の学習を行いました。語学レベルはリスニングが C1、スピーキングが B1 レベル程度でした。

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/Airfare	299,360 円/JPY
派遣先大学への支払い(授業料・施設利用料など)/Payment to host institution (tuition, facilities fee, etc.)	340,000 円/JPY
教科書代・書籍代/Textbook / Book	0 円/JPY
海外留学保険料(東京大学指定のもの)/Overseas travel insurance fee (designated by UTokyo)	8,000 円/JPY
保険・社会保障料(留学先で必要だったもの)/Insurance and/or social security (required by host institution/region/country)	8,000 円/JPY

■その他、補足等/Additional comments:

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

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

■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 :

ホームステイではホストファミリーに大変親切に接していただき、充実した時間を過ごすことができました。その一方で、授業が日本人のみで構成されていたのは残念でした。

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

他の学生との交流を通して、今後自分がどのような道に進みたいのかをより明確にする必要があると強く感じました。

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

研究職

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

自分の視野を広げ、自信を持って海外で生活することにつながると思います。ぜひこのプログラムを通して海外に飛び込んでみましょう！

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

アデレードメトロのウェブサイトをよく見ていました。



# 東京大学 海外留学・国際交流プログラム報告書(超短期プログラム用)

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

記入日/Date: 2023/3/13

■ID: C22098

■参加プログラム/Program: グローバルキャンパス推進本部ウインタープログラム

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

■派遣先大学/Host university: アデレード大学

■プログラム期間/Program period (YYYY/MM/DD): 2023/2/20 ~ 2023/3/10

■東京大学での所属学部・研究科等/Faculty/Graduate School at UTokyo: 教養学部(前期課程)

■学年(プログラム開始時)/Year at the time of Study Abroad: 学部 2 年

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

3年以降は研究や就活等で忙しくなりそうだったため。

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

元々大学在学中に一度は留学したいと思っており、今がベストのタイミングだと判断したので、特に迷うことなく参加しました。

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

■概要/Overview:

授業内容は本校の ALESA や英語中級に近く、アカデミックイングリッシュに関する授業が中心で、最終的にレポートの提出とポスター発表が求められます。ただ予習や課題等の負担はさほど重くなく、オーストラリアの文化や歴史についてのレクチャーもあります。授業時間は 4 時間と長いですが、博物館や美術館などに行く時間もとられているため、苦には感じませんでした。

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

スポーツ, 文化活動

■学習・研究以外の活動で、取り組んだものについて、具体的に教えてください/Details of the activities you chose in other than this program:

サッカー観戦のプログラムに参加しました。

■週末の過ごし方を教えてください。/How did you spend the weekends and vacations?:

ホストファミリーに車でビーチやワイナリーに連れて行ってもらいました。そこでの費用はほぼ全てホストに出していただきました。

■プログラム期間中の自由時間について、ご意見をお聞かせください/How did you think about the program time slot (time-zone difference):

特に不満はない。

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

ちょうどよい。

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

<p>■プログラムへの参加手続き/Procedures for participation :</p> <p>渡航情報届と付帯海外の保険の申し込みがかなり煩雑でした。ただ他の参加者の方々と slack 等で連絡を取り合うことができたので、そこで助け合うことができました。</p>
<p>■東京大学の所属学部・研究科(教育部)での手続き/Procedures required by faculties or graduate schools at UTokyo :</p> <p>前期教養の窓口に行って確認しました。同じ学年の人と連絡を取り合い、何が必要か確認しました。</p>
<p>■語学関係の準備/Language preparation :</p> <p>以前使っていた単語帳を読み返しました。</p>

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

<p>■参加するために要した費用/Expenses of participation :</p>	
航空費/Airfare	300,000 円/JPY
派遣先大学への支払い(授業料・施設利用料など)/Payment to host institution (tuition, facilities fee, etc.)	300,000 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)	10,000 円/JPY
<p>■その他、補足等/Additional comments :</p>	

<p>■留学先での毎月の生活費/Monthly cost of living during the study abroad period :</p>	
家賃/Rent	0 円/JPY
食費/Food	3,000 円/JPY
交通費/Transportation	10,000 円/JPY
娯楽費/Entertainment/Leisure	70,000 円/JPY
<p>■その他、補足等/ Additional comments :</p> <p>食事は基本的に全てホストファミリーが用意してくれます。時々それを断って市内でランチを食べるなどしたので、その分を食費に記入しました。</p>	
<p>■プログラム参加のための奨学金の受給有無/Scholarships to participate :</p> <p>受給した。</p>	
<p>■奨学金の支給機関・団体名等/Name of the source of the scholarships :</p> <p>JASSO</p>	
<p>■受給金額(月額)/Monthly stipend :</p> <p>70,000 円</p>	

■ 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 :
英語や海外生活への苦手意識を払拭できたので参加してとても良かったと思います。
■ 今後のキャリアに対する考え方や就職活動に与えた影響/Impact of the program on your thoughts for a career or job hunting :
海外での研究や就職についての関心が高まりました。
■ 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 :
海外に行くと間違いなく視野が広がります。迷っている方はぜひ参加してください。
■ 準備段階や留学中に役に立ったウェブサイト、出版物/Websites or publications which were useful while preparing for or during your time overseas :
過去年度の体験談。

## 東京大学 海外留学・国際交流プログラム報告書(超短期プログラム用)

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

記入日/Date: 2023/3/23

■ID: C22099

■参加プログラム/Program: グローバルキャンパス推進本部ウインタープログラム

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

■派遣先大学/Host university: アデレード大学

■プログラム期間/Program period (YYYY/MM/DD): 2023/2/20 ~ 2023/3/10

■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:

コロナがある程度おさまっていた。就活や資格試験勉強とかぶらない。

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

コロナ禍での海外経験の最善の手段として大学のプログラムを狙っていました。資格試験や就活との兼ね合いから短期留学を考えていて、一番海外にいれる期間が長いものを選びました。

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

■概要/Overview:

授業は基本、席が毎日変わる 4 人 1 組テーブル。最終発表は 2 人 1 組。課外授業がとても多かった。

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

スポーツ, 文化活動

■学習・研究以外の活動で、取り組んだものについて、具体的に教えてください/Details of the activities you chose in other than this program:

街でたまたま会った、アデレード大学の米山尚子准教授に授業に誘っていただき、気候変動と日本文化研究の授業に出席し、現地学生と交流した。

■週末の過ごし方を教えてください。/How did you spend the weekends and vacations?:

家族とゴージワイルドパークに行ったり、ファミリーの別荘に一泊 2 日で行ったりした。

■プログラム期間中の自由時間について、ご意見をお聞かせください/How did you think about the program time slot (time-zone difference):

特に不満はない。

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

短い。

### 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:

書類に関しては覚えていませんが、参加者のスラックが早い段階で作られその中で、相談したり期限の確

認などをみんなとしていました。

■ 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:

教養学部の学生支援窓口で期間中の学部の予定を確認しました。

■ 語学関係の準備/Language preparation:

語学試験は受けていませんでした。受験以降英語から離れていたのが苦勞するかと思いましたが、授業は先生が聞き取りやすく話すのと、スピーキングは自分の語彙量に依存するので大きく苦勞することはありませんでした。現地の授業に参加してディスカッションするときは、現地学生の英語の速さにとても苦勞しました。リスニングを準備するのと、語彙量を増やしておくといいと思います。

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/Airfare	250,000 円/JPY
派遣先大学への支払い(授業料・施設利用料など)/Payment to host institution (tuition, facilities fee, etc.)	315,000 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)	3,500 円/JPY

■ その他、補足等/Additional comments:

トランジットのシドニー宿泊代 3万円

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

家賃/Rent	0 円/JPY
食費/Food	60,000 円/JPY
交通費/Transportation	10,000 円/JPY
娯楽費/Entertainment/Leisure	40,000 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:

■ 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 :
これまで海外で働くことに消極的でしたが、積極的に考えてみようかと思うようになりました。
■今後のキャリアに対する考え方や就職活動に与えた影響/Impact of the program on your thoughts for a career or job hunting :
海外駐在などがある仕事も視野に入れるようになりました。
■進路・就職先(就職希望先)/Career/Occupation (planned) :
公的機関
■今後留学を考えている学生へのメッセージ、アドバイス/Any messages or advice for future participants :
迷っているなら参加してみると、思いもよらない出会いがあります。色々考える前に動いてみるのもあります。
■準備段階や留学中に役に立ったウェブサイト、出版物/Websites or publications which were useful while preparing for or during your time overseas :
世界の歩き方・オーストラリア

## 東京大学 海外留学・国際交流プログラム報告書(超短期プログラム用)

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

記入日/Date: 2023/3/26

■ID: C22100

■参加プログラム/Program: グローバルキャンパス推進本部ウインタープログラム

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

■派遣先大学/Host university: アデレード大学

■プログラム期間/Program period (YYYY/MM/DD): 2023/2/20 ~ 2023/3/10

■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:

本格的な留学をスタートする前の長期休みだったため。

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

海外での生活を長期留学の前に経験したかったため、コロナが落ち着き、学校でのプログラムが再開されたタイミングで参加を決めた。

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

■概要/Overview:

授業内で多くの場所に行け、先生が説明してくれたためアデレードの文化について多くのことを学びました。

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

取り組んでいない。

■学習・研究以外の活動で、取り組んだものについて、具体的に教えてください/Details of the activities you chose in other than this program:

3 週間と期間が短かったため、大学のボランティアの方が開いてくれていたプログラムには参加したがそれ以外はしていない。

■週末の過ごし方を教えてください。/How did you spend the weekends and vacations?:

友人と近くの観光地やビーチに行ったり、ホストファミリーと過ごしました。

■プログラム期間中の自由時間について、ご意見をお聞かせください/How did you think about the program time slot (time-zone difference):

特に不満はない

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

ちょうどよい。

### 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 上での申請の後、東大とアデレード大学それぞれに対し申請書類を提出しました。大学から送られてくるメールに従い動けば問題ありませんが、締め切りまで時間があまりないものもあるので気をつけた方がいいと思います。

■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:

特にありません。

■語学関係の準備/Language preparation:

特に出発前にしたことはありません。

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/Airfare	304,610 円/JPY
派遣先大学への支払い(授業料・施設利用料など)/Payment to host institution (tuition, facilities fee, etc.)	330,000 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)	3,300 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:

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

家賃/Rent	0 円/JPY
食費/Food	5,000 円/JPY
交通費/Transportation	2,500 円/JPY
娯楽費/Entertainment/Leisure	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:

■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 :

このプログラムに参加し、英語を使った日常生活に抵抗を感じなくなったし、英語で生活することに対する自信に繋がった。また、日本とは異なる食生活や生活スタイルに対しても柔軟に対応できたことも自信につながり、海外で勉強したり働くことについて現実的に考えることができるようになった。

■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 :

アデレードの人々の仕事に対する考え方が日本と全く異なるものであったため、何を中心に自分のキャリアについて考えるべきかについて考えるようになった。

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

非営利団体

■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 :

大学生の間に海外での生活を現地の家庭に入って体験することで異文化に対する理解が深まり、日常とは異なる環境に柔軟に対応することを経験せざるを得ないため日本または海外、どちらで働くことになっても意義深いものであると感じた。定時で全員が帰り、オフィスもお店も閉まってしまう点や趣味や家族の時間が生活の中心にあることなどを実感でき、意義深いものであった。また、自然豊かな都市のため気持ちの良い環境であった。

■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 :

特にないです。

## 東京大学 海外留学・国際交流プログラム報告書(超短期プログラム用)

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

記入日/Date: 2023/3/23

■ID: C22101

■参加プログラム/Program: グローバルキャンパス推進本部ウインタープログラム

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

■派遣先大学/Host university: アデレード大学

■プログラム期間/Program period (YYYY/MM/DD): 2023/2/20 ~ 2023/3/10

■東京大学での所属学部・研究科等/Faculty/Graduate School at UTokyo: 教養学部(前期課程)

■学年(プログラム開始時)/Year at the time of Study Abroad: 学部 1 年

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

1 年春休みに留学に行くことと大学入学前から決めていたから。

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

もともと参加するとは決めていたが、南半球に興味があったのと、ホームステイだったこと、3 週間だったことからこのプログラムを選んだ。

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

■概要/Overview:

とても楽しい授業。特に予習・復習は不要。

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

取り組んでいない。

■学習・研究以外の活動で、取り組んだものについて、具体的に教えてください/Details of the activities you chose in other than this program:

観光や現地の人とおしゃべりを主にしていたため。

■週末の過ごし方を教えてください。/How did you spend the weekends and vacations?:

自分たちで旅行や観光や遊び or ホストファミリーに連れて行ってもらう

■プログラム期間中の自由時間について、ご意見をお聞かせください/How did you think about the program time slot (time-zone difference):

特に不満はない。

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

短い。

### 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:

様々な提出物がありましたが、チェックリストに従えば大丈夫です。不安な時は全体 slack で聞いていました。

<p>■東京大学の所属学部・研究科(教育部)での手続き/Procedures required by faculties or graduate schools at UTokyo :</p> <p>アドミニストレーション棟に行って確認。</p>
<p>■語学関係の準備/Language preparation :</p> <p>特にしていない。</p>

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

<p>■参加するために要した費用/Expenses of participation :</p>	
航空費/Airfare	350,000 円/JPY
派遣先大学への支払い(授業料・施設利用料など)/Payment to host institution (tuition, facilities fee, etc.)	300,000 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)	20,000 円/JPY
<p>■その他、補足等/Additional comments :</p>	
<p> </p>	

<p>■留学先での毎月の生活費/Monthly cost of living during the study abroad period :</p>	
家賃/Rent	0 円/JPY
食費/Food	40,000 円/JPY
交通費/Transportation	7,000 円/JPY
娯楽費/Entertainment/Leisure	60,000 円/JPY
<p>■その他、補足等/ Additional comments :</p>	
<p> </p>	
<p>■プログラム参加のための奨学金の受給有無/Scholarships to participate :</p> <p>受給した。</p>	
<p>■奨学金の支給機関・団体名等/Name of the source of the scholarships :</p> <p>日本学生支援機構。</p>	
<p>■受給金額(月額)/Monthly stipend :</p> <p>70,000 円</p>	
<p>■受給金額についての補足等/Additional comments about the monthly stipend :</p> <p> </p>	
<p>■奨学金をどのように見つけたか/How did you find the scholarships? :</p> <p>大学(本部国際交流課)からの案内</p>	

プログラムを振り返って/Reflection

<p>■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 :</p>
<p>・英語力の向上・違った文化を経験・新しい友達との楽しい思い出・日本の文化や社会構造の良い点た悪い点の発見</p>
<p>■今後のキャリアに対する考え方や就職活動に与えた影響/Impact of the program on your thoughts for a career or job hunting :</p>
<p>少し海外志向になった</p>
<p>■進路・就職先(就職希望先)/Career/Occupation (planned):</p>
<p>未定</p>
<p>■今後留学を考えている学生へのメッセージ、アドバイス/Any messages or advice for future participants :</p>
<p>とても楽しいし、貴重な経験ができるので、絶対に参加した方がよいです。</p>
<p>■準備段階や留学中に役に立ったウェブサイト、出版物/Websites or publications which were useful while preparing for or during your time overseas :</p>
<p>特になし。アデレードの観光に関するウェブサイトは複数参照した。</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)

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

記入日/Date: 2023/3/14

■ID: C22102

■参加プログラム/Program: グローバルキャンパス推進本部ウインタープログラム

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

■派遣先大学/Host university: アデレード大学

■プログラム期間/Program period (YYYY/MM/DD): 2023/2/20 ~ 2023/3/10

■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:

2年生のうちに海外での経験をし、今後の英語学習の指針とするとともに、異文化経験を通して、価値観を広げたいと考えたから。学科カリキュラムの都合上、2ヶ月の長期休みが今後取れなさそうであったことも理由の一つ。

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

兼ねてから海外挑戦をしたいと考えていて、はじめは1年間の全学交換留学を検討していた。しかし、いきなり1年間の留学というのは少し負荷が多すぎることに、しっかり海外に行く意義を見極めたいということから、半年前から短期留学を考えるようになった。当初はオーストラリア国立大学のプログラムが存在し、プログラム代を大学が負担してくれるというものだったので、魅力的に感じていたが、突然そのプログラムがキャンセルになってしまったので、それでも別のプログラムに応募するか迷ったが、この機会を逃すとかなり先になってしまうと思い、お金がかかっても思い切って応募することにした。参加してよかったと考えている。

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

■概要/Overview:

授業は東大生20人をオーストラリア人の先生が1人担当する形で進められた。課題が出ることはあったが、予習等は必要なかった。全体としては英語を使って楽しむようなイメージで、自己紹介プレゼンや調べ学習、調査レポート作成やポスター発表などの機会が設けられ、インタラクティブな授業だった。フィールドワークも充実していて色々な場所に足を運ぶことができた。

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

スポーツ, 文化活動

■学習・研究以外の活動で、取り組んだものについて、具体的に教えてください/Details of the activities you chose in other than this program:

現地ですでた友達とバスケットボールをした。文化活動としては、フェスティバルに行ったり、博物館や美術館、宇宙博物館などに訪れたりした。

■週末の過ごし方を教えてください。/How did you spend the weekends and vacations?:

ホストファミリーと外出したり、友達と出かけたりした。行き先としては、ビーチや野生動物公園、牧場、教会、フィールドアスレチックなどである。

■プログラム期間中の自由時間について、ご意見をお聞かせください/How did you think about the program time slot (time-zone difference):

特に不満はない。

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

ちょうどよい。

#### 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:

ホームステイ申請書や渡航情報届の記入、奨学金申請にかかる書類記入。期限がバラバラで、書類の種類が多岐にわたるので、しっかり整理しておくことが大事。

■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:

教養学部は簡易的な海外渡航届の提出を求めているので、そのフォームに回答するだけでよかった。

■語学関係の準備/Language preparation:

日々オンラインで英会話に取り組んでいたが、それ以外に特別準備したことはない。

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

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

航空費/Airfare	230,000 円/JPY
派遣先大学への支払い(授業料・施設利用料など)/Payment to host institution (tuition, facilities fee, etc.)	340,000 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)	8,500 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:

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

家賃/Rent	0 円/JPY
食費/Food	30,000 円/JPY
交通費/Transportation	6,000 円/JPY
娯楽費/Entertainment/Leisure	20,000 円/JPY

■その他、補足等/ Additional comments:

<p>■プログラム参加のための奨学金の受給有無/Scholarships to participate :</p>
<p>受給した。</p>
<p>■奨学金の支給機関・団体名等/Name of the source of the scholarships :</p>
<p>JASSO</p>
<p>■受給金額(月額)/Monthly stipend :</p>
<p>70,000 円</p>
<p>■受給金額についての補足等/Additional comments about the monthly stipend :</p>
<p></p>
<p>■奨学金をどのように見つけたか/How did you find the scholarships? :</p>
<p>大学(本部国際交流課)からの案内</p>

### プログラムを振り返って/Reflection

<p>■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 :</p>
<p>今までとは異なる環境で、様々なバックグラウンドの人たちと交流ができ、自分にとっては稀有な経験だった。自分の英語が通用することに自信が持てたと同時に、自分が英語力において何を重視すべきかがより明確になった。プログラムを通して国内外問わず様々な友人を作ることができ、今後の人生の財産になると確信している。自分以外のホームステイ先の話も踏まえた上で、現地のホームステイ先の質のばらつきが大きすぎると感じている。受け入れ先はもう少ししっかりとホームステイ先を見極めるべきだ。</p>
<p>■今後のキャリアに対する考え方や就職活動に与えた影響/Impact of the program on your thoughts for a career or job hunting :</p>
<p>英語圏で働くという選択肢が今までよりも現実的なものになった気がする。次はもう少し長期にわたって海外経験を積んで、さらに自分のスキルを上げていけるようにしたい。</p>
<p>■進路・就職先(就職希望先)/Career/Occupation (planned) :</p>
<p>専門職(法曹・医師・会計士等)</p>
<p>■今後留学を考えている学生へのメッセージ、アドバイス/Any messages or advice for future participants :</p>
<p>迷っているのなら気軽に行ってみると良いと思います。絶対にプラスなことがあるはず。もし行くことが決まったら、リスニングの練習をコツコツやっておくと現地で苦労なくどんどんコミュニケーションできると思います。</p>
<p>■準備段階や留学中に役に立ったウェブサイト、出版物/Websites or publications which were useful while preparing for or during your time overseas :</p>
<p>オーストラリア留学、アデレード留学などと検索すると色々なウェブサイトが見つかると思うのでいろいろ参考にしてみてください。</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)

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

記入日/Date: 2023/3/27

■ID: C22103

■参加プログラム/Program: グローバルキャンパス推進本部ウインタープログラム

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

■派遣先大学/Host university: アデレード大学

■プログラム期間/Program period (YYYY/MM/DD): 2023/2/20 ~ 2023/3/10

■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:

応募開始前後でちょうど長期留学を検討していたため。

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

プログラム費用がかなりかかることや、外国に行ったことがないため、応募には勇気がいりました。しかし、長期留学に興味があったため、応募締め切りの少し前に勢いで応募しました。

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

■概要/Overview:

授業は、下記 2 つの要素をもっていました。①Paraphrase や Reference などのレポートのための授業、リスニング、プレゼンテーションなど、英語スキルを伸ばすための授業 ②美術館・博物館・工場・散策など、Adelaide や Australia を深く知るための授業予習はひつようありませんでしたが、プレゼン前は準備が少し大変でした。

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

現地の大学生との交流。

■学習・研究以外の活動で、取り組んだものについて、具体的に教えてください/Details of the activities you chose in other than this program:

同年代の現地の大学生と仲良くなり、彼らの考え方や過ごし方など知りました。

■週末の過ごし方を教えてください。/How did you spend the weekends and vacations?:

1 日はホストマザーと、1 日は Program で一緒に友人(東大)と過ごしました。ホストマザーとは、海や Festival へ行ったり、バースデーパーティーや Hahndolf に行ったりしました。友人とは、ツアーやジップライン、Festival に行きました。

■プログラム期間中の自由時間について、ご意見をお聞かせください/How did you think about the program time slot (time-zone difference):

特に不満はない。

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

ちょうどよい。



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・ホームステイ先へ渡す情報・在籍確認・プログラム報告書類など。
■東京大学の所属学部・研究科(教育部)での手続き/Procedures required by faculties or graduate schools at UTokyo :
教養学部(前期課程)のため、注意事項の指示を仰ぎました。
■語学関係の準備/Language preparation :
英会話用に、英文法や簡単な英作文の復習を行いました。

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

■参加するために要した費用/Expenses of participation :	
航空費/Airfare	300,000 円/JPY
派遣先大学への支払い(授業料・施設利用料など)/Payment to host institution (tuition, facilities fee, etc.)	340,000 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 :	

■留学先での毎月の生活費/Monthly cost of living during the study abroad period :	
家賃/Rent	0 円/JPY
食費/Food	30,000 円/JPY
交通費/Transportation	5,000 円/JPY
娯楽費/Entertainment/Leisure	50,000 円/JPY
■その他、補足等/ Additional comments :	
■プログラム参加のための奨学金の受給有無/Scholarships to participate :	
受給した。	
■奨学金の支給機関・団体名等/Name of the source of the scholarships :	
JASSO	
■受給金額(月額)/Monthly stipend :	
70,000	
■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 :
英語を話す心理的障壁がなくなった点で満足している。
■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 :
英語を使う職業や活動に興味を持ち始めた。
■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 :
Program に参加していた東大生はみな、目が輝き、短期留学に参加してよかったと言っていました。私もそのように思います。渡航経験がなかった私は、Adelaide に到着するまで、留学の想像がつかず、応募したことを悔いていました。しかし、3 週間の Adelaide 滞在において、毎日新しい発見があり、毎日友人が増え、大学生活で一番充実した日々を送りました。Program 応募に迷っていましたが、勇気を出して勢いで応募したことで私の価値観や人生設計、精神面すらも、がらっと良い方向に変わったと思います。皆さんも、少しでも興味があるなら、とりあえず応募を試みるべきだと思います。
■準備段階や留学中に役に立ったウェブサイト、出版物/Websites or publications which were useful while preparing for or during your time overseas :
Google Map

# 東京大学 海外留学・国際交流プログラム報告書(超短期プログラム用)

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

記入日/Date: 2023/3/6

■ID: C22104

■参加プログラム/Program: グローバルキャンパス推進本部ウインタープログラム

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

■派遣先大学/Host university: アデレード大学

■プログラム期間/Program period (YYYY/MM/DD): 2023/2/20 ~ 2023/3/10

■東京大学での所属学部・研究科等/Faculty/Graduate School at UTokyo: 教養学部(前期課程)

■学年(プログラム開始時)/Year at the time of Study Abroad: 学部 1 年

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

夏休みに何もできず後悔し、春休みは有益にしたいと思ったから

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

大学生の間にしかできないことをしたかったから。夏休みの終わりにはきめていた。他の派遣先と迷った。

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

■概要/Overview:

毎日四時間の英語の授業で、少しだけ課題が出る。授業中に観光に行く時間も沢山あって、授業も面白いアクティビティが沢山あった。

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

取り組んでいない。

■学習・研究以外の活動で、取り組んだものについて、具体的に教えてください/Details of the activities you chose in other than this program:

時間がなかった。

■週末の過ごし方を教えてください。/How did you spend the weekends and vacations?:

クラスメイトと観光や外出。ホストファミリーとおでかけ。

■プログラム期間中の自由時間について、ご意見をお聞かせください/How did you think about the program time slot (time-zone difference):

特に不満はない。

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

長い。

## 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:

国際交流科から送られてくるメールにしたがって準備をした。漏れがないように友人と協力した。

■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 級は高校の時に取得していたが、それ以外には特になしにもしなかった。

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/Airfare	200,000 円/JPY
派遣先大学への支払い(授業料・施設利用料など)/Payment to host institution (tuition, facilities fee, etc.)	300,000 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)	3,000 円/JPY
■その他、補足等/Additional comments :	

■留学先での毎月の生活費/Monthly cost of living during the study abroad period :	
家賃/Rent	0 円/JPY
食費/Food	2,000 円/JPY
交通費/Transportation	4,000 円/JPY
娯楽費/Entertainment/Leisure	20,000 円/JPY
■その他、補足等/ Additional comments :	
■プログラム参加のための奨学金の受給有無/Scholarships to participate :	
受給した。	
■奨学金の支給機関・団体名等/Name of the source of the scholarships :	
JASSO	
■受給金額(月額)/Monthly stipend :	
70,000 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

<p>■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 :</p>
<p>親しい人々と離れて暮らし、英語を話すという貴重な経験ができた。</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/Impact of the program on your thoughts for a career or job hunting :</p>
<p>特になし。</p>
<p>■進路・就職先(就職希望先)/Career/Occupation (planned):</p>
<p>民間企業</p>
<p>■今後留学を考えている学生へのメッセージ、アドバイス/Any messages or advice for future participants :</p>
<p>最初は勇気が要りますが、申し込んでしまえば後は楽しむだけです。少しでもやりたいという気持ちがあるなら、後々後悔しないように、勇気を振り絞って頂きたいです。</p>
<p>■準備段階や留学中に役に立ったウェブサイト、出版物/Websites or publications which were useful while preparing for or during your time overseas :</p>
<p>特になし。</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)

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

記入日/Date: 2023/3/31

- ID: C22105
- 参加プログラム/Program: グローバルキャンパス推進本部ウインタープログラム
- プログラム情報/Program info.: <https://www.u-tokyo.ac.jp/adm/go-global/ja/program-list-short-winter.html>
- 派遣先大学/Host university: アデレード大学
- プログラム期間/Program period (YYYY/MM/DD): 2023/2/20 ~ 2023/3/10
- 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:
春休みの期間を有効活用したかったため。
■ 参加を決めるまでの経緯/How and why did you decide to participate?:
とにかく英語を話す機会が欲しかった。

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

■ 概要/Overview:
宿題はグループ課題くらいだった。毎授業座学ではなく、頻繁に外出し美術館や博物館の見学、街歩きにも出かけた。
■ 学習・研究以外の活動で、取り組んだものをすべて教えてください/Activities you took part in other than this program:
文化活動
■ 学習・研究以外の活動で、取り組んだものについて、具体的に教えてください/Details of the activities you chose in other than this program:
現地の授業を聴講した。
■ 週末の過ごし方を教えてください。/How did you spend the weekends and vacations?:
ホストファミリーとお出かけ。
■ プログラム期間中の自由時間について、ご意見をお聞かせください/How did you think about the program time slot (time-zone difference):
特に不満はない。
■ プログラム日数(長さ)はいかがでしたか/How was the length of the program?:
ちょうど良かった。

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

■ プログラムへの参加手続き/Procedures for participation:
渡航情報届と海外渡航届を提出する必要があるが、両者が混同して提出が遅れてしまった。
■ 東京大学の所属学部・研究科(教育部)での手続き/Procedures required by faculties or graduate schools at UTokyo:

春休みで何とも重なっていなかったので、特にありません。

■語学関係の準備/Language preparation :

帰国子女の方には少し簡単だと思えるかもしれないが、授業時間外のホームステイや現地の大学生との交流が魅力的だった。

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

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

航空費/Airfare	363,000 円/JPY
派遣先大学への支払い(授業料・施設利用料など)/Payment to host institution (tuition, facilities fee, etc.)	330,000 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)	11,260 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 :

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

家賃/Rent	0 円/JPY
食費/Food	15,000 円/JPY
交通費/Transportation	5,000 円/JPY
娯楽費/Entertainment/Leisure	50,000 円/JPY

■その他、補足等/ Additional comments :

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

受給しなかった。

■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 :

■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

<p>■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 :</p>
<p>共通の海外への関心を持つ友人がたくさん出来た。語学力が向上した。</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/Impact of the program on your thoughts for a career or job hunting :</p>
<p>海外の人と関わる仕事がしてみたいと思えるようになった。</p>
<p>■進路・就職先(就職希望先)/Career/Occupation (planned):</p>
<p>研究職, 公的機関, 非営利団体, 民間企業</p>
<p>■今後留学を考えている学生へのメッセージ、アドバイス/Any messages or advice for future participants :</p>
<p>ホームステイおすすめです。</p>
<p>■準備段階や留学中に役に立ったウェブサイト、出版物/Websites or publications which were useful while preparing for or during your time overseas :</p>
<p>特になし。</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)

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

記入日/Date: 2023/3/14

■ID: C22106

■参加プログラム/Program: グローバルキャンパス推進本部ウインタープログラム

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

■派遣先大学/Host university: アデレード大学

■プログラム期間/Program period (YYYY/MM/DD): 2023/2/20 ~ 2023/3/10

■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:

専門課程に入る前の比較的余裕があるこの時期に、実際に海外の人と英語でコミュニケーションを取る経験を積みたかったから。元々は 2 年生の夏に参加する予定だったが、対面プログラムの開催が再開されたことを聞いて、1A 終了後のこの時期に留学に行くことを決意した。

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

専門課程に入る前に、英語でコミュニケーションをとることに自信をつけたいと思ったのがプログラム参加を決めた最大の理由です。元々学部 2 年生の夏に留学しようと考えていましたが、対面プログラムの再開の情報を聞き、迷わずこのプログラムへの応募を決意しました。対面のウインタープログラムには他にもサンティエゴやハワイなどがありましたが、アデレードは 2 月に夏であることもあり、アデレード大学への留学を決意しました。

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

■概要/Overview:

平日に 1 日 4 時間、アデレード大学の English Language Center で英語の授業を受けました。クラスは全員東大生(20 名)で、アカデミックな英語の読み方、書き方に加え、Speaking を鍛える内容も豊富に含まれていました。また、授業内で市内の美術館や植物園を見学する機会もたくさんあり、非常に刺激的な授業でした。3 週目の授業ではポスターセッションと Research Report の提出がありました。

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

スポーツ

■学習・研究以外の活動で、取り組んだものについて、具体的に教えてください/Details of the activities you chose in other than this program:

アデレード大学の現地の学生とたくさん友達になり、平日の空き時間はその学生たちと出かけたり、ご飯を食べに行ったりしました。2~3 月はアデレードのフェスティバルシーズンだったこともあり、夜にフェスティバルに行ったりもしました。スポーツは授業内で紹介されたピククルボールというスポーツに挑戦しました。SA のピククルボール協会にダメ元でメールをしたところ快く招待してくださって、現地の方々とピククルボールで交流する貴重な経験となりました。

■週末の過ごし方を教えてください。/How did you spend the weekends and vacations? :

週末はホストファミリーと過ごしました。平日は市内で過ごしていたので、休日はホストファミリーの運転で田舎の方を巡りました。車がないといけなような遠い場所を訪れることができ、とても楽しかったです。

■プログラム期間中の自由時間について、ご意見をお聞かせください。/How did you think about the program time slot (time-zone difference) :

特に不満はない。

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

ちょうどよい。

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

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

本プログラムはまず Go Global Statement が承認されていることが要件として書かれています。私はすでに 1S セメスターで Go Global Statement の承認を受けていたので、新たに提出する必要はありませんでした。学内応募は UTAS 上での電子申請で、締め切りは 11/15 でした。応募フォームでは、連絡先等の基本情報から、東大での成績(UTAS 上で自動入力されていました)、語学能力証明(任意提出)、略歴・性格・特技等(記述 1000 字以内)、プログラム志望理由(400 字程度)等を入力する必要がありました。語学能力証明書は任意でしたが、自分の留学前の実力チェックも兼ねて 10 月に TOEFL ibt を受験しました。学内応募はなるべく締切に余裕を持って提出した方が良いと思います。前期教養学部の学生は教務課の前期教養課程チームに留学に関する説明を聞きに行く必要があるのですが、それも余裕を持って早めに行ったほうが良いと思います。

■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 :

前期教養学部に所属していたため、学内応募の際に教務課の前期課程チームに留学に関する説明を聞きに行きました。また、教養学部の海外渡航の届出を 1 月頭に教養学部の HP にあるリンクから提出しました。簡易的なフォームなので 5 分ほどで提出できました。

■語学関係の準備/Language preparation :

今まで一度も留学経験がなく、英語は大学受験に向けての勉強と、オンライン英会話のみでした。学内応募の際に添付するために TOEFL ibt を 10 月に受験しましたが、94/120 でした。プログラムへの参加が確定してからはオンライン英会話の受講頻度を少し上げましたが、特段プログラムに向けた勉強はしませんでした。

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/Airfare	179,350 円/JPY
派遣先大学への支払い(授業料・施設利用料など)/Payment to host institution (tuition, facilities fee, etc.)	320,000 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)	11,610 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
<b>■その他、補足等/Additional comments :</b>	

<b>■留学先での毎月の生活費/Monthly cost of living during the study abroad period :</b>	
家賃/Rent	0 円/JPY
食費/Food	18,000 円/JPY
交通費/Transportation	3,600 円/JPY
娯楽費/Entertainment/Leisure	27,000 円/JPY
<b>■その他、補足等/ Additional comments :</b>	
家賃についてはホームステイだったので、すでにプログラム料金(3,490 オーストラリアドル)に含まれていました。食事は基本 1 日 3 食ホストファミリーが用意してくれる(昼食はランチボックス)ことになっていたの で、友達と出かけて外食する時のみ自分で支払う形でした。	
<b>■プログラム参加のための奨学金の受給有無/Scholarships to participate :</b>	
受給した。	
<b>■奨学金の支給機関・団体名等/Name of the source of the scholarships :</b>	
JASSO	
<b>■受給金額(月額)/Monthly stipend :</b>	
70,000 円	
<b>■受給金額についての補足等/Additional comments about the monthly stipend :</b>	
<b>■奨学金をどのように見つけたか/How did you find the scholarships? :</b>	
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

<b>■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 :</b>	
英語でコミュニケーションをとることに自信をつけられた点。自分は海外でもなんとかやっていると いう感覚を持てたので、長期留学へ応募することへのハードルが少し下がったように感じています。	
<b>■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 :</b>	
海外の大学で学ぶ/海外の企業で働く/海外の病院に勤める 等の選択肢がより自分にとって身近になり ました。	
<b>■進路・就職先(就職希望先)/Career/Occupation (planned):</b>	
専門職(法曹・医師・会計士等)	
<b>■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 :</b>	
留学に少しでも興味があるようなら、勇気を出して応募してみるべきだと思います。私は留学経験がなくて	

初めはかなり不安でしたが、実際に現地に行ってみると、日本では得られない刺激がたくさんの日々が待っていました。長期留学への第一歩として、低学年のうちに挑戦する価値のあるプログラムであることは間違いありません。

■ 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 :

国際交流課の HP の、過去のプログラム参加者の報告書を少し参考にしました。

# 東京大学 海外留学・国際交流プログラム報告書(超短期プログラム用)

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

記入日/Date: 2023/3/17

■ID: C22107

■参加プログラム/Program: グローバルキャンパス推進本部ウインタープログラム

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

■派遣先大学/Host university: アデレード大学

■プログラム期間/Program period (YYYY/MM/DD): 2023/2/20 ~ 2023/3/10

■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:

ウインタープログラムの中で期間が最も長かったため。ホームステイを行えるプログラムであったため。

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

同じクラスの友人に誘われて申し込み✓切の直前に参加を決めた。手続きが間に合うか不安で申し込みを少し迷った。

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

■概要/Overview:

予習は必要なく、時間内に大体が完結する形式の授業だった。最終週を✓切としてペアでのレポートの作成・ポスタープレゼンテーションの準備をする課題があったが、題材が簡単(アデレード内の観光地について調べる)であり文字数も少なめ(450 語)だったため大きな負担になることはなかった。希望者は他大学・他の国からの生徒と英語で会話できるイベントに参加できるなど、授業外でも英語力を向上させる機会を設けてもらっていた。

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

文化活動

■学習・研究以外の活動で、取り組んだものについて、具体的に教えてください/Details of the activities you chose in other than this program:

地元のチョコレート工場の見学ツアーに参加した。

■週末の過ごし方を教えてください。/How did you spend the weekends and vacations?:

ホストファミリーか友人と外出していた。ホストファミリーが決めてくれた行き先に連れて行ってもらったり、友人と買い物に行ったりした。

■プログラム期間中の自由時間について、ご意見をお聞かせください/How did you think about the program time slot (time-zone difference):

特に不満はない。

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

短い。

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 :

アデレード大学の英語のテスト(リスニング、ライティング)をオンラインで受験・結果を送信した。また自身が写った写真の使用許可に関するフォーム、個人情報等を記載したフォームを提出し、これらは電子的に署名をする必要があった。

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

特に難しい手続きや大きな問題などはなかった。

■語学関係の準備/Language preparation :

英検準1級、英語での会話の経験は大学の授業以外ではほとんどなかった。現地での会話で非常に困ることは特になかったが、ホストファミリーとコミュニケーションを図るため、日常的に家庭で使う表現などをと前もって学習しておけばよかったと感じた。

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

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

航空費/Airfare	376,330 円/JPY
派遣先大学への支払い(授業料・施設利用料など)/Payment to host institution (tuition, facilities fee, etc.)	310,000 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)	7,960 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 :

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

家賃/Rent	0 円/JPY
食費/Food	10,000 円/JPY
交通費/Transportation	6,000 円/JPY
娯楽費/Entertainment/Leisure	40,000 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 :
■ 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 :
高校・大学で英語を話す機会が少ないと感じていたため、大学での授業・ホームステイを通して話す力を伸ばすことができた。3週間という期間は現地で生活に慣れてくる頃に帰国することになってしまうため、もう1~2週間期間が欲しいと感じた。
■ 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 :
3週間英語のスピーキング能力を少し伸ばすことができたため、さらに伸ばすために長期留学も視野に入れてみようと思うようになった。
■ 進路・就職先(就職希望先)/Career/Occupation (planned) :
■ 今後留学を考えている学生へのメッセージ、アドバイス/Any messages or advice for future participants :
短期のプログラムは一瞬で終わってしまうので、現地の人と打ち解けたり自分から英語で話しかけたりしてみるのには早ければ早いほど有意義に過ごせると思います。手続き面・語学面など準備をしっかりと、目標を達成できるよう頑張ってください！
■ 準備段階や留学中に役に立ったウェブサイト、出版物/Websites or publications which were useful while preparing for or during your time overseas :
地球の歩き方

# 東京大学 海外留学・国際交流プログラム報告書(超短期プログラム用)

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

記入日/Date: 2023/3/14

■ID: C22108

■参加プログラム/Program: グローバルキャンパス推進本部ウインタープログラム

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

■派遣先大学/Host university: アデレード大学

■プログラム期間/Program period (YYYY/MM/DD): 2023/2/20 ~ 2023/3/10

■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:

時間に余裕があったから。

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

9 月ごろに募集のメールを見て、海外の大学に行ってみたかったため。かかる費用面で不安はあったが、参加することに迷いはなかった。

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

■概要/Overview:

フィールドワークが多くて楽しかった。博物館や美術館、商店街の散策をした。二人一組でレポート、およびポスターを制作する課題が出た。分量は多くなく、授業中でほとんど終わらせることができる。

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

取り組んでいない。

■学習・研究以外の活動で、取り組んだものについて、具体的に教えてください/Details of the activities you chose in other than this program:

機会がなかった。

■週末の過ごし方を教えてください。/How did you spend the weekends and vacations?:

ホストファミリーにコアラを抱っこしたいと言って、コアラを抱っこできる動物園を提示したら連れて行ってもらえた。Gorge Wild Life Park というところで、動物好きにはお勧めの場所である。また、ショッピングに行ったり、ビーチに行ったりした。

■プログラム期間中の自由時間について、ご意見をお聞かせください/How did you think about the program time slot (time-zone difference):

特に不満はない。

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

短い。

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



<b>■プログラムへの参加手続き/Procedures for participation :</b>	
OSMA、渡航情報届、online test,など。参加者同士で情報共有をすると良い。また、わからないことがあったら国際課に問い合わせると教えてくれます。	
<b>■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 :</b>	
研究室の先生に連絡し、学務課に旅行届けを提出した。留学期間が試験や論文の発表に被っていないか確認した方が良い。海外の滞在中に論文を進めるのは難しかった。また、大学院の入学手続きと期間が被っていたが、帰国後提出締め切りまでに4日間の猶予があったので、その4日で手続きを行なった。	
<b>■語学関係の準備/Language preparation :</b>	
TOEFL 83 点。英検準一級レベル。リスニングはゆっくり話して貰えば大体聞き取れる。スピーキングは日常会話レベルあるはずだが、発音が悪く、日本人以外には聞き取ってもらえないことが多い。準備は特にしなかった。渡航先の国の人の youtube などを見ると良い勉強になると思う。	

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

<b>■参加するために要した費用/Expenses of participation :</b>	
航空費/Airfare	350,000 円/JPY
派遣先大学への支払い(授業料・施設利用料など)/Payment to host institution (tuition, facilities fee, etc.)	350,000 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)	10,000 円/JPY
<b>■その他、補足等/Additional comments :</b>	

<b>■留学先での毎月の生活費/Monthly cost of living during the study abroad period :</b>	
家賃/Rent	0 円/JPY
食費/Food	30,000 円/JPY
交通費/Transportation	10,000 円/JPY
娯楽費/Entertainment/Leisure	50,000 円/JPY
<b>■その他、補足等/ Additional comments :</b>	
<b>■プログラム参加のための奨学金の受給有無/Scholarships to participate :</b>	
受給した。	
<b>■奨学金の支給機関・団体名等/Name of the source of the scholarships :</b>	
JASSO	

■ 受給金額(月額)/Monthly stipend :
70,000 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 :
新しい友達が増えたことがよかった。また、海外の滞在には不安があったが、自分の英語力、およびコミュニケーション能力は海外の滞在には十分で自信がついた。
■ 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 :
海外の人と関わることは楽しく、外資系の企業への就職に関心を持つようになった
■ 進路・就職先(就職希望先)/Career/Occupation (planned) :
民間企業
■ 今後留学を考えている学生へのメッセージ、アドバイス/Any messages or advice for future participants :
お金が非常にかかりますが、その分だけ良い経験ができます。海外の滞在に不安を抱えている人に特に参加してほしいです。
■ 準備段階や留学中に役に立ったウェブサイト、出版物/Websites or publications which were useful while preparing for or during your time overseas :
公共交通機関のウェブサイト <a href="https://www.adelaidemetro.com.au/">https://www.adelaidemetro.com.au/</a>

## 東京大学 海外留学・国際交流プログラム報告書(超短期プログラム用)

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

記入日/Date: 2023/3/22

■ID: C22109

■参加プログラム/Program: グローバルキャンパス推進本部ウインタープログラム

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

■派遣先大学/Host university: アデレード大学

■プログラム期間/Program period (YYYY/MM/DD): 2023/2/20 ~ 2023/3/10

■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:

卒業論文は終了し、就職活動(修士卒)も本格化する前の時期だったため。

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

参加を決めた動機: これからの学生生活を鑑みて、対面渡航プログラムに学事や就職活動に影響なく参加できる最後の機会だと考えたため。なお、高校の後輩が有名アーティスト主催のオーディションに合格して勇気づけられたというのもあり。いつ参加すると決めたか: 応募締め切り 3 日前。参加するかどうか迷ったこと: 手続きや所属部局への相談を面倒に感じてしまい迷った。

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

■概要/Overview:

簡単な内容の英語でのコミュニケーション練習が 3 割、フィールドワーク(ほぼ遠足)が 3 割、特定の観光地に関するレポート・ポスター発表練習が 4 割という内容であった。他国から来た英語プログラム参加者にポスター発表する授業が印象的であった。

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

取り組んでいない

■学習・研究以外の活動で、取り組んだものについて、具体的に教えてください/Details of the activities you chose in other than this program:

3 週間という時間の短さ。

■週末の過ごし方を教えてください。/How did you spend the weekends and vacations?:

・友人と飲食や体験系のアクティビティを行う。・ホストファミリーと遠方で車で出かけるなど。

■プログラム期間中の自由時間について、ご意見をお聞かせください/How did you think about the program time slot (time-zone difference):

特に不満はない。

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

ちょうどよい。

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

<b>■プログラムへの参加手続き/Procedures for participation :</b>	
所属部局の事務（工学部の場合は学科事務室）への確認と指導教員への確認は早めに行うとよいと思います。	
<b>■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 :</b>	
卒論発表日や第 1 提出日がプログラム期間にかぶっていないことを事務およびコース幹事の教員に確認した。また、卒業可能であることも確認した。	
<b>■語学関係の準備/Language preparation :</b>	
TOEFL78 点（院試のために受験）、とくに準備はしなかった。	

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

<b>■参加するために要した費用/Expenses of participation :</b>	
航空費/Airfare	300,000 円/JPY
派遣先大学への支払い（授業料・施設利用料など）/Payment to host institution (tuition, facilities fee, etc.)	320,000 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)	8,310 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
<b>■その他、補足等/Additional comments :</b>	

<b>■留学先での毎月の生活費/Monthly cost of living during the study abroad period :</b>	
家賃/Rent	0 円/JPY
食費/Food	60,000 円/JPY
交通費/Transportation	4,000 円/JPY
娯楽費/Entertainment/Leisure	40,000 円/JPY
<b>■その他、補足等/ Additional comments :</b>	
<b>■プログラム参加のための奨学金の受給有無/Scholarships to participate :</b>	
受給した。	
<b>■奨学金の支給機関・団体名等/Name of the source of the scholarships :</b>	
JASSO	
<b>■受給金額（月額）/Monthly stipend :</b>	
70,000 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 :
このプログラムに参加しなければ絶対にできなかった経験ができたこと、絶対に出会えなかった会えたこと、唯一無二の機会となったので満足している。また、3年続いたマスク必須の息苦しいコミュニケーションからの擬似的な解放は非常に新鮮で、とりわけマスクのない大学生活を知らない学部3年生以下からは大学入学後もっとも充実した時間だという声を多く聞いた。
■ 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 :
プログラムに参加する程度の行動力・実行力・リスクテイキング力がある学生が集まっていたように思い、それゆえかコミュニケーションの取りやすさを感じた。自分の性質がマッチングする風土(社風)の企業を探す=選ぶことが重要であることを間接的に確かめた。
■ 進路・就職先(就職希望先)/Career/Occupation (planned) :
民間企業
■ 今後留学を考えている学生へのメッセージ、アドバイス/Any messages or advice for future participants :
準備、とくに所属部局への相談と指導教員への連絡は後回しにすると後悔するので前もって行うようにしましょう。
■ 準備段階や留学中に役に立ったウェブサイト、出版物/Websites or publications which were useful while preparing for or during your time overseas :
Google Maps

# 東京大学 海外留学・国際交流プログラム報告書(超短期プログラム用)

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

記入日/Date: 2023/3/28

■ID: C22110

■参加プログラム/Program: グローバルキャンパス推進本部ウインタープログラム

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

■派遣先大学/Host university: アデレード大学

■プログラム期間/Program period (YYYY/MM/DD): 2023/2/20 ~ 2023/3/10

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

■学年(プログラム開始時)/Year at the time of Study Abroad: 修士 2 年

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

ちょうど募集が出ているのに気づいたため。

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

社会人学生なので、仕事の調整が可能かどうかネックでしたが、なんとかになりました。迷ったら参加するのがいいなと思いました。

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

■概要/Overview:

楽しく、オーストラリアのことを好きになりながら学習ができました

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

文化活動

■学習・研究以外の活動で、取り組んだものについて、具体的に教えてください/Details of the activities you chose in other than this program:

美術館や博物館が近く、無料だったのでとてもよかった。

■週末の過ごし方を教えてください。/How did you spend the weekends and vacations?:

ホストファミリーとでかけたり、現地のツアーに個人で参加したりしました。

■プログラム期間中の自由時間について、ご意見をお聞かせください/How did you think about the program time slot (time-zone difference):

特に不満はない。

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

ちょうど良かった。

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

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

東大へ、研究科へ、アデレード大へ、保険関係とさまざまありましたが、細かく資料に記載してくださったり、リマインドも適宜してくださったのでいただいた連絡をきちんと確認すれば大丈夫そうです。

<p>■東京大学の所属学部・研究科(教育部)での手続き/Procedures required by faculties or graduate schools at UTokyo :</p> <p>修士論文と重なりましたが、手続きがちょうど良い気分転換になりました。</p>
<p>■語学関係の準備/Language preparation :</p> <p>しようと思っていましたがあまりできませんでした。</p>

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

<p>■参加するために要した費用/Expenses of participation :</p>	
航空費/Airfare	160,000 円/JPY
派遣先大学への支払い(授業料・施設利用料など)/Payment to host institution (tuition, facilities fee, etc.)	340,000 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)	2,000 円/JPY
<p>■その他、補足等/Additional comments :</p>	

<p>■留学先での毎月の生活費/Monthly cost of living during the study abroad period :</p>	
家賃/Rent	0 円/JPY
食費/Food	20,000 円/JPY
交通費/Transportation	4,000 円/JPY
娯楽費/Entertainment/Leisure	30,000 円/JPY
<p>■その他、補足等/ Additional comments :</p> <p>食事はホストファミリーから提供されたので 0 にすることも可能でしたが、外食もしたいと思い、外食をしたときのお金です。</p>	
<p>■プログラム参加のための奨学金の受給有無/Scholarships to participate :</p> <p>受給した。</p>	
<p>■奨学金の支給機関・団体名等/Name of the source of the scholarships :</p> <p>JASSO</p>	
<p>■受給金額(月額)/Monthly stipend :</p> <p>390,000 円</p>	
<p>■受給金額についての補足等/Additional comments about the monthly stipend :</p> <p>渡航支援金</p>	
<p>■奨学金をどのように見つけたか/How did you find the scholarships? :</p> <p>大学(本部国際交流課)からの案内</p>	

プログラムを振り返って/Reflection

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

英語圏に行くのが久しぶりでしたが、英語の必要性を感じました。また、オーストラリアという国際的な環境で、日本にいる自分を客観的に見つめることができました。

■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 :

将来の選択肢として、海外を視野に入れることを考え始めました。

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

自営業

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

迷ったら参加されるといいのでは、と思います。学年や専攻をこえていろいろな人と関わることができたのがとても楽しかったです。

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

特になし。



## 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:

■ID: C22111

■参加プログラム/Program: グローバルキャンパス推進本部ウインタープログラム

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

■派遣先大学/Host university: アデレード大学

■プログラム期間/Program period (YYYY/MM/DD): 2023/2/20 ~ 2023/3/10

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

■学年(プログラム開始時)/Year at the time of Study Abroad: 博士 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:
学会開催シーズンなどにあたらなかったから。
■参加を決めるまでの経緯/How and why did you decide to participate?:
8 月ごろ。金額がやや高いものの、コロナ禍以降、久しぶりの対面開催プログラムがあると知って、家計負担者にも相談して決めた。

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

■概要/Overview:
英語のクラスではアウトティング(外出)が多く、市内の美術館などの施設によく出向き、観光の側面もあった。海外にまで来て、座学で英語の講義を受けるよりは退屈せずに済むと思う。
■学習・研究以外の活動で、取り組んだものをすべて教えてください/Activities you took part in other than this program:
スポーツ
■学習・研究以外の活動で、取り組んだものについて、具体的に教えてください/Details of the activities you chose in other than this program:
プログラムの一環でビーチを訪れ、ビーチバレー等に興じるなどした。ほかにも、大学が提供しているコネクションプログラム(学生交流イベント)の一環でプロサッカーの試合を観戦するなどした。
■週末の過ごし方を教えてください。/How did you spend the weekends and vacations?:
ホストファミリーにワイナリーやクルージングなどに連れて行ってもらったり、他の留学生との交流会に参加するなどした。
■プログラム期間中の自由時間について、ご意見をお聞かせください/How did you think about the program time slot (time-zone difference):
もう少し自由時間がほしかった。自分の身の安全は自分で守れるので、好きにさせてほしかった。
■プログラム日数(長さ)はいかがでしたか/How was the length of the program?:
短い。

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

<b>■プログラムへの参加手続き/Procedures for participation :</b>	
当初 UTAS 上で成績や志望理由などをすべて一括で登録し、プログラムに採択後は購入した航空券の情報、滞在先（ホームステイ先）の情報などを専用のリンクを通じて提出した。	
<b>■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 :</b>	
特になし。指導教員にメールで許可を取ったくらい。	
<b>■語学関係の準備/Language preparation :</b>	
特になし。	

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

<b>■参加するために要した費用/Expenses of participation :</b>	
航空費/Airfare	250,000 円/JPY
派遣先大学への支払い（授業料・施設利用料など）/Payment to host institution (tuition, facilities fee, etc.)	340,000 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)	5,000 円/JPY
<b>■その他、補足等/Additional comments :</b>	
薬や石鹸類などは現地調達したため、それで計 1 万円ほど使った。	

<b>■留学先での毎月の生活費/Monthly cost of living during the study abroad period :</b>	
家賃/Rent	0 円/JPY
食費/Food	30,000 円/JPY
交通費/Transportation	7,000 円/JPY
娯楽費/Entertainment/Leisure	50,000 円/JPY
<b>■その他、補足等/ Additional comments :</b>	
<b>■プログラム参加のための奨学金の受給有無/Scholarships to participate :</b>	
受給した。	
<b>■奨学金の支給機関・団体名等/Name of the source of the scholarships :</b>	
JASSO	
<b>■受給金額（月額）/Monthly stipend :</b>	
70,000 円	
<b>■受給金額についての補足等/Additional comments about the monthly stipend :</b>	

■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 :

プログラムに参加しなければ出会えなかったであろう友人たちに出会えたこと、また、毎日の授業が億劫ではあったものの、結果的に彼らとの交流を深めることができたのは非常によかった。

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

海外での学位取得や、就労等による長期への滞在を具体的に考えるきっかけになった。

■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 :

お金が全く払えないというわけでなければ、行かない理由はないと思います。

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

特に何かを参考にはしていません。